



מציאת השקט בתוך הסערה

הורות מיטבית בתקופת אי וודאות
על פי העקרונות האדלריינים

מיכל שנהב-מלמוד | michalshen@gmail.com | 052-5008020



חלום אל מול המציאות

משפחת נחמדי ומשפחת צייתני

ההורה כמקור סמכות?

אבקש שכל אחת תחשוב על דמות שהיוותה דמות סמכות מיטיבה, מקור השראה של יחסים טובים, שידעה בעת הצורך להציב גבולות.



- אילו תכונות וכישורים יש לדמות הזו?
- איזה סוג של קשר היה לכם?
- איזו הרגשה עולה בכם כשאתם נזכרים באותה דמות?



היעד ההורי

חשוב שכל הורה יעצור וישאל את עצמו:

מה היעד שלי כהורה?

מה הערכים המובילים את משפחתנו?

מטרתנו כהורים להכין את ילדינו לחיים עצמם!

אווירה משפחתית

- בתוך המילה אווירה נמצאת המילה - אוויר.
- הילדים שלנו נושמים את האווירה המשפחתית והאופי המשפחתי.
- עד כמה צלול האוויר בביתנו עכשיו בתקופת הקורונה?
- האם אתם חשים שוני באווירה המשפחתית?
- האם ניתן לשחרר את האווירה שהייתם רוצים שתהיה?
- עד כמה אנחנו מאפשרים לילד להתאמן בשיתוף פעולה?
- כיצד נוכל ליצור אווירה התומכת בהתפתחותם כעצמאיים?
- אחראים ובעלי תחושת ערך טובה?



האם תעז ? ("תפקיד חייר", אורית רוזנבוים)

- ה - החלטות
- א - אורח חיים
- מ - מודל הורי
- ת - תקשורת
- ע - ערכים
- ז - זוגיות





22:36

י"ג בטבת תשע"ד / 16/12/2013

עיניים טובות

אני יכולה לבקש שתישנו, שתשתפרו, שתתחילו להכין שיעורים, אני יכולה גם לסדר אחריכם, אני יכולה לבקש שתתחילו לאכול בפה סגור ואם אפשר, פחות פחמימות וסוכרים. אבל במקום זה אני מבקשת להתבונן עליכם בעיניים טובות, ולהצליח לראות את הטוב שכבר ישנו בכם, כך שהוא ישתקף אליכם חזרה במבט שלי ויספר לכם שאתם מושלמים כשבילי.

"רק מילה או שתיים לא יותר מזה" / יעקב גלעד

מטרתנו בעידוד היא להעצים את תחושת הערך של הילד, תחושת המסוגלות.

- אדם מעודד פנוי לצמוח, לשפר, להתפתח
- אדם שאינו מעודד, עסוק בכאב של עצמו

מה אנו למדים מקריאת טקסט זה?
מה אנו בוחרים לראות?

"אם נסתכל על האדם כמו על יצירה מוזיכלית, נבין שהוא לא יכול
לשנות את התווים, את המלודיה שהוחתבה מראש ואת אורח היצירה

הוא יכול לשנות את עצמת הקול, את הקלים, לשים גיטרה במקום
שהיה בו פסנטר קודם לכן, לנגן בשקט את מה שהיה רואש בעבר".



רגע של דמיון...

דמיינו מצב בו פוטרתם מביה"ס בעקבות טעות שעשיתם

דמיינו מצב שבן/בת הזוג שלכם בוחרים להגיב כך:

1. עזוב שטויות, אז מה אם פיטרו אותך?
2. עכשיו אתה הולך למנהל שלך, כותבת לו מכתב ב3 העתקים!!
3. אוי מסכן שלי, כמה עצוב...
4. למה לא עמדת על שלך?
5. הבוס שלך צודק! לא היית בסדר! (אם לא היית מרביץ, לא היו מרביצים לך בחזרה)

אמפתיה והקשבה

ההקשבה האמפתית:

הקשבה מקבלת, נקייה משיפוטיות – היוצרת אווירה תומכת ומעודדת

1. בונה אמון וכבוד

2. מאפשרת לצדדים להביע את רגשותיהם

3. מפחיתה מתחים

4. מעודדת הצפת מידע

5. יוצרת סביבה אוהדת, המסייעת לשיתוף פעולה בפתרון סכסוך



חשוב מאד שהגבולות יהיו גבולות עם חיב"ה:



ע - עקביות

מ - מעטים

ח - חלים על כולם וחיוביים בניסוחם

י - ידועים מראש

ב - ברורים

ה - הגיוניים והוגנים

הצעות לתקופת הקורונה

DOING
GOOD
STUFF

לטפח נתינה

לדאוג לסבא וסבתא, להתנדב, להרבות לבקש עזרה מהילדים.
נתינה מטפחת תחושת ערך ומשמעות.

פרויקטים משותפים

לערוך אלבומים, לבשל ביחד...

מסכים

לצפות ביחד בסדרות, סרטים. לתווך את התכנים, לבקרו.
להציע פעולות אלטרנטיביות למסכים - ספורט, משחקים, Kahoot

סדר יום

רוטינות קטנות: לקום, להתלבש...

ישיבות משפחתיות יומיות

לשאול: מה עבד היום? מה לא עבד? מה עושים מחר?



גיל ההתבגרות ...

בגיל ההתבגרות מאתגר יותר בתקופת הקורונה.
המתבגרים "תקועים" עם הורים ואחיהם בבתים, ללא קבוצת השווים.

שתי האוכלוסיות המתקשות ביותר בתקופה הזו – מתבגרים, ומבוגרים:

- **המתבגרים** - נמצאים בבית בלי חברים, עם ההורים, עם האחים

- **המבוגרים** – נמצאים לבד

- חשוב לנהוג כפי ששוחחנו עד כה על כל ההיבטים ולהיות רגישים כלפי בני הנוער בביתכם.



סיכום וצידה לדרך...

1. הורות מובילה - מה הערכים המובילים אותי
2. האם תע"ז - האם תעזו לעצור לבדוק את האוירה המשפחתית בביתכם? בכיתתכם?
(ה- החלטות, א- אורח חיים, מ- מודל, ת- תקשורת, ע- ערכים, ז-זוגיות)
3. חשיבות העידוד
4. חשיבות ההקשבה
5. חוקים, גבולות ומה שביניהם

"היצירתיות הוא קפיץ דרוך הממתין לנגיעה קלה כדי להשתחרר" (חיים שפיר)

אנשי חינוך יקרים...



✓ המשיכו להיות שם עבור תלמידים
לפי מידת הזמינות שלכם (שיחה
טלפונית, זום, וידאו..)

✓ המשיכו לאפשר לתלמידים לדבר
על הכאב, המצוקה, תנו מקום לד
אגות וחפשו את הכוחות בכל אחד
בזכות המשבר.

✓ פיתחו את הלב לעצמכם ואחד
כלפי השני.

אפשרו לעצמכם מסע דרכו תגלו הזדמנויות והיבטים חדשים
של עצמכם שלא הכרתם עד עכשיו.



"אם תגנו על הקניונים מהסופות של החיים - לעולם לא תראו את היופי של חיצוביהם"
(קובלר רוס)

מיכל שנהב-מלמוד | michalshen@gmail.com | 052-5008020