סוף לעונשים בבית - המדריך

אמא מובילה
רומי עצמון המרכז לתקשורת במשפחה

תוכן עניינים

על עצמי _____ עמ'3

קצת על עונשים_____ עמ' 4

למה מענישים?_____ עמ' 5

ככה מרגיש ילד שנענש_____ עמ' 6

מה הוא לא אומר לעצמו_____ עמ' 7

תוצאות טבעיות_____ עמ' 8

תוצאות הגיוניות _____ עמ' 9

תוצאות הגיוניות המשך_____ עמ' 10

איך עושים את זה?_____ עמ' 11

סיכום _____ עמ' 12

על עצמי

שמי רומי עצמון, נשואה ואמא לליב והיילי.
בעלת תואר ומנחת הורים מוסמכת, מלווה משפחות בהרצאות, סדנאות, תכנית ליווי אינטרנטיות ובאופן פרטי כבר מעל 5 שנים.

אני מאמינה שאמא אשר תרגיש בטוחה בדרך שלה, תוכל לגדל ילדים בעלי ביטחון עצמי, ילדים עצמאיים, ילדים עם גישה נכונה המביאה לאושר והצלחה.
אני מציידת כל אמא בכלים המדויקים עבורה ועבור משפחתה.
כלים שיעזרו לה להתמודד עם האתגרים בגידול הילדים ולעשות זאת בגישה של אמא מובילה.
אמא שמדברת אל הילדים בכבוד ובצורה שהילדים יקשיבו לה ויעירכו אותה, אמא שמעצימה ולא מבקרת את הילדים בלי סוף,
אמא שמגשימה את ההורות עליה היא חלמה ויוצרת בית של ערכים, רוגע ושמחה.
וכל זאת - ללא עונשים.



אמא מובילה
רומי עצמון המרכז לתקשורת במשפחה

קצת על עונשים

כשהיינו ילדים, אחד הכלים שההורים שלנו השתמשו בהם בחינוך היה עונשים.
היום בעידן המודרני, עידן של מודעות הורית שונה,
הורים מבינים שעונשים אינם יעילים באמת,
הם יודעים ומבינים שיש דרך אחרת.

הבעיה היא שהורים לא מצליחים למצוא אותה,
את הדרך היעילה לחינוך,
בזאת שתפסיק את ההתנהגויות השליליות,
ותביא את הילדים להתנהגויות חיוביות ורצויות,
והם חוזרים למוכר ולידוע – העונשים.



מה גורם לנו להעניש?

הילד מבצע פעולה שעוברת איזשהו גבול שהצבנו,
לעיתים אנחנו מנסים לבקש, להפציר, להטיף, להסביר,
וכשזה לא הולך, אנחנו מענישים.

מכאן שהענשה היא פעולה כוחנית
שאנחנו משתמשים בה שאנחנו חסרי אונים.

עונשים אינם מועילים ואף יוצרים פעולה הפוכה.
במקום שהילד יצטער על מה שעשה ויחשוב על דרכים לכפר על כך, יעלו בו רגשות של השפלה, של כאב
ושל חוסר אונים.
רגשות אלו פוגעים בערך העצמי ויוצרים מאבקי כח, וויכוחים ומתחים.

עונש מגביר כבוד למי שיש יותר כוח. עונש מלמד שכוח הוא הדבר הכי חשוב.

ככה מרגיש ילד שנענש

* "אני לא ראוי"
* "ההורים שלי לא אוהבים אותי"
* " אף אחד לא מקשיב לי באמת"
* " בבית שלי לא רואים אותי"
* " אני אחזיר להם"

עונשים פוגעים בתחושת הערך ובדימוי העצמי של הילדים!



מה ילד שנענש לא אומר לעצמו?

"אני אלמד מהטעות שלי בעקבות העונש"

המטרה שלשמה העונש נעשה לא הושגה!
והפוך מכך – הילד למד להיות כוחני, מתווכח, מתנגד וכועס.

כראייה – תחשבו כמה פעמים הענשתם שוב ושוב והילד לא למד....?

מה במקום עונשים?

<u>תוצאות טבעיות</u>

כשאנחנו לא מתערבים במציאות ולא מתווכים בינה לבין ההתנהגות, הילד לומד את הלקח מהמציאות עצמה.

משמע, תוצאות טבעיות נלמדות לבד.

לדוגמא: אם אשבור צעצוע, לא אוכל לשחק בו יותר כי הוא שבור.

"אם לא לבשתי מעיל – היה לי קר"

בתוצאות טבעיות הילד למד שיש רווחים ומחירים לכל התנהגות.

המוטיבציה לשינוי ההתנהגות הופכת להיות פנימית מתוך התנסות אישית והתמודדות עם התוצאה, ולא מוטיבציה חיצונית של ההורה.

התנאי: אל תנסו למנוע תסכול מהילד- כך תתבצע למידה בריאה ונכונה.

מה כן? היו שם באמפטיה ורגישות.



מה במקום עונשים?

<u>תוצאות הגיוניות</u>

תוצאות הגיוניות מאורגנות על ידי המבוגר.
הן תגובה בעקבות התנהגות של ילד הקשורה באופן הגיוני להתנהגותו, המאפשרת לילד לקשר בין מעשיו לתוצאות מעשיו.
כדי שתהיינה אפקטיביות הילד צריך לחוותם כרציונליות, או שהאפקט המתקן יאבד..

לדוגמא: "תיבנס עכשיו למקלחת, ככה שיישאר לי זמן להקריא לך סיפור"
מאפשרים לילד בחירה.
ובהתאם לבחירה פועלים.
תוצאה הגיונית מועברת בנחישות ולא בתוקפניות. היא מלמדת את הילד בחירה ואחריות על התוצאות.

תוצאות הגיוניות

תוצאות הגיוניות	עונש
קיים קשר הגיוני בין סיבה לתוצאה	לא בהכרח קיים קשר הגיוני בין סיבה לתוצאה
מלמד למחויבות ואחריות על מעשים	בא ממקום של כוח ורצון לציות
נשמרים הערכים של כבוד הדדי ובחירה	קיים אלמנט של השפלה. ההורה גדול וחזק והילד חסר כוח
מכחיד התנהגות לא רצויה לטווח ארוך, מתוך למידה והסקת מסקנות	לא הוכח כמשיג הכחדה של התנהגות לא רצויה לטווח ארוך. לעיתים אף מהווה גירוי להתמרדות ופעולת תגמול
מצריך חשיבה יצירתית ושליטה על רגשות	נובע ממקום של חוסר עונים וחוסר שליטה ברגשות
קיים אלמנט של עידוד, אמפתיה ואף העצמה	קיים אלמנט נקמני
קיים אלמנט של עידוד, אמפתיה ואף העצמה	קיים אלמנט נקמני

איך עושים את זה?

- * **עודדו את הילד בדרכים בהן יכול לעזור ולא להזיק**
מה לא: "אתה מבלגן את כל המשחקים, תחטוף מאבא שהוא יחזור"
מה כן: " זה ישמור על סדר אם תבחר משחק אחד כל פעם"
- * **הביעו עמדתכם על התנהגותו המפריעה (מבלי לתקוף את אופיו)**
מה לא: "אתה בלגניסט, נמאס לי לראות את כל המשחקים בחוץ"
מה כן: " אני לא מצליחה לעבור כשהמשחקים מפוזרים על הרצפה"
- * **הכריזו מהם ציפיותיכם ממנו**
מה לא: " אני מתפוצצת מזה שכל המשחקים בחוץ"
מה כן: " כשמסיימים לסדר משחק אחד, אפשר להוציא משחק אחר"
- * **תנו לו אפשרות בחירה**
מה לא: " אם תמשיך ככה אני אקח לך את כל המשחקים"
מה כן: " באיזה משחק אתה רוצה להתחיל? פאזל או לגו?"
- * **אפשרו לילד להרגיש את תוצאות מעשיו המתייחסות וקשורות באופן ענייני**
למעשה, עשו זאת בצורה אמפטית:
מה לא: " בגלל שבילגנת ולא הקשבת אתה לא הולך היום לחבר"
מה כן: " אני מרימה את המשחקים למעלה על מנת שנוכל לעבור פה"

אמא מובילה
רומי עצמון המרכז לתקשורת במשפחה

לסיכום

- עונשים – out
- תוצאות טבעיות והגיוניות – in

זהו המתכון ליצירת אווירה של כבוד הדדי בבית!



אמא מובילה
רומי עצמון המרכז לתקשורת במשפחה

ועבשיו ....

- לחצי כאן והצטרפי לקהילת האמהות בפייסבוק בה מדברים על התקפי זעם, גבולות, גמילה מחיתולים ועוד תכנים בוערים בהורות.

- לחצי כאן – לעמוד שלי בפייסבוק .

