מבוא

אני מאמין שכל ילד יכול להצליח לממש את כישוריו.

כל אדם נולד עם יכולות, כישורים ומבנה אישיותי ייחודי, עם כמיהה עצומה להראות, להיפתח ולהשתחרר.

כל ילד רוצה שיראו אותו.

כל ילד רוצה להיות מקובל ומוערך.

כל ילד רוצה חום ואהבה.

לכל ילד יש את נקודות החוזק שלו, נקודות האור, כהורים האתגר שלנו הוא להאיר כמה שיותר את נקודות האור של ילדינו.

כדי שילדינו יגדלו ויפתחו ביטחון עצמי, עצמאות, אמונה בעצמם ויכולות חברתיות מוטלת עלייינו, ההורים, האחריות להתייחס אליהם בכבוד ואמפתיה וליצור עבורם סביבה מקבלת, מאפשרת המשלבת חום ואהבה לצד חוקים, ערכים וגבולות.

האמונה שלנו ביכולות של ילדינו וההתגייסות ליצירת דפוסי חשיבה והתנהגות חדשים בקשר שלנו עם ילדינו יעזרו לכל ילד לבטא את עצמו ואת כישוריו בעולם.

הילדים של היום גדלים לתוך מציאות שבה הם נמצאים הרבה זמן ללא ההורים.
מרבית הזמן הם מול המסכים השונים, ההורים פחות פנויים מבעבר, עובדים הרבה יותר, טרודים מהעבודה גם שהם חוזרים מהעבודה...
המצב הזה מעודד התפתחות בעיות התנהגות ותופעות של הפרעות קשב.

הרבה ילדים סובלים מהפרעות קשב, מעבר לטיפול התרופתי ניתן לעשות הרבה כדי לעזור לילד להשתלב בחיים.

כל רגע בחיים הוא הזדמנות ללדת דפוסים חדשים.

אם נצליח כהורים להוות לילדינו דוגמא- נאכל בריא, נישן מספיק, נקיים פעילות ספורטיבית ונבלה עם חברים, אז ילדינו יחקה את התנהגותנו וקרוב לוודאי שנזכה לנחת, שמחה ושלווה בבית.

כל עוד אנו ההורים, מכורים בעצמנו לפלאי הטכנולוגיה, אוכלים לא בריא ומעדיפים להסתגר בבית במקום לבלות עם חברים, יהיה לנו קשה מאד לגדל ולחנך ילדים.

קל מאד להיכנס למצב של חוסר שליטה, חוסר יכולת להתמודד עם הקשיים מול ילדינו, למעשה, כל רגע בחיים מלווה מצד אחד בחוסר שליטה שלנו על המתרחש ומצד שני בשליטה על המחשבה והמעשים שלנו.

ככל שנהיה מודעים לעצמנו, לחולשות, לחוזקים, ככל שנקבל את האחרים, גם אם לפעמים זה קשה,

ככל שנצליח לראות מעבר,כך נצליח לקבל ולהגיב מתוך בחירה נכונה.

חשוב לעזור לילד לרכוש כלים לחיים, מיומנויות חברתיות, ערכים, הפנמה וקבלת חוקים וגבולות, כל ילד בקצב שלו, למידה תהליכית ללא עונשים ומלחמות.

ילדינו יפסיקו להיות אלימים אם אנחנו ההורים נבלה, נחבק וניתן להם יחס חם ואוהב.
אם נעניש אותם הם ימשיכו להיות אלימים,האלימות והתקפי הזעם יעצרו שאנחנו והם נלמד איך להתמודד עם התסכול וההתנגדות שלהם.

חשוב להציב לילדים גבול, חשוב להבין איך אפשר לעצור מריבות קבועות בעזרת יצירת חוקים ונורמות בבית.

יש ילדים שלא מאושרים בבית הספר, כהורים עלינו מוטלת האחריות לעזור להם להשתלב, זהו הבית השני שלהם, אישיותם ודפוסי ההתנהגות שלהם מתעצבים שם.

ככל שתעזרו לילד שלכם לפתח גמישות, דחיית סיפוקים, יושר, כבוד, הבנת צרכי האחר ועמידה בגבולות בתוך הבית כך הוא יוכל להתמודד טוב יותר עם מצבים מורכבים, בבית, בבית הספר ומול חברים.

עקב דניאל, במאי, מטפל בדרמה, מנהל התוכנית "הנחיית קבוצות בשיטת אקו " המועברת במכללת סמינר הקיבוצים ובעוד מוסדות אקדמיים.מטפל, מלווה, ומדריך ילדים, צוותי חינוך והורים.
מנהל אומנותי תיאטרון פלייבק אקו.

תוכן עניינים

מבוא	1
הורות מותאמת להיום	2
איך לא לאבד שליטה	9
אמפתיה לאחר	12
על הכלה ואלימות	16
איזון בית – עבודה	21
התמודדות עם התנגדויות	25
איך להציב גבולות לילדים שלנו?	28
למה עונש?	34
מה קורה בהפסקות?	38
מה לעשות שהילד לא רוצה ללכת לבית הספר?	40
איך לעזור לילד שלך להנות בבית הספר?	43
איך לעזור לילד שלך לרכוש חברים?	47
איך להתגבר על ביישנות?	52
איך לפתח ביטחון עצמי	54
איך להתגבר על הפרעות קשב וריכוז באופן טבעי?	60
קשה להתרכז שהשמש בפנים	66

על הקשר בין הפרעות קשב וריכוז לקשר ילדים – הורים 70

מוטיבציה אצל תלמידים 74

לצאת מזה- שיפור הביטחון העצמי בקרב בני נוער 75

סיכום 82

הורות מותאמת להיום

הורים כיום צריכים להתמודד עם ילדים שמתקשים להקשיב.

הילדים היום שונים מהילדים בעבר.

התקשורת מתבצעת הרבה באמצעות הפייסבוק, אס אמ אס, וואטס אפ ועוד'.

בני האדם התרגלו להקליד ופחות לשמוע ולהקשיב.

כיום באמצעות לחיצת עכבר אפשר לראות הכל, הכל נגיש, באיכות טובה, סאונד, חומרים ויזואלים, סרטונים.

הילדים של היום התרגלו לעבור מהר מדבר לדבר, יש להם שליטה גדולה, נגיעה קטנה במסך והם עוברים לנושא הבא שמעניין אותם.

הילדים של היום התרגלו לדבר אחד עם השני בתמצות, דרך המקלדת, עושים "לייק "אחד לשני.

הילדים של היום רגילים לשוט במאגרי הידע באינטרנט, צבירת הידע נעשית דרך הזיכרון ראייתי.

פעם הזיכרון השמעתי היה מפותח יותר.

היינו מיומנים יותר בשיחה, פנים מול פנים, לא מסך מול מסך.

היינו יושבים ומאזינים למוזיקה, בלי לראות במקביל קליפ קצבי וקופצני.

מחקרים רבים מציינים, שלאיכות התפיסה השמיעתית יש קשר ישיר ללמידה.

עבור הרבה תלמידים השיעורים כיום משעממים, הקצב איטי, החומרים לא מותאמים לזמן, המורה מדבר בשפה אחרת, מיושנת.

הם מוצאים את עצמם פסיביים.
מול המחשב הם רגילים לעבור מדבר לדבר, בזמן שלהם,
היום הם מתקשים לשמוע רצף משפטים ארוכים.

לא מזמן ילד בכיתה ג' שסובל מהפרעת קשב אמר לי -
"לפני כיתה א' פנטזתי להתחיל ללמוד והיום אני מבין שזה סיוט"



הילד שלך יכול

בעבר הרבה ילדים ובני נוער היו משחקים אחד עם השני, בחצר, בשכונה...
היו רצים, משתוללים, משחררים אנרגיה.
רוכשים מיומנויות חברתיות דרך משחקים.
מקבלים על עצמם את החוקים והגבולות דרך המשחק.

היום משחקים הרבה פחות.
הרבה ילדים משחקים מול המחשב,
יוצאים פחות ופחות מהבית.
שהגוף לא בתנועה אז נרדמים,
הערנות פוחתת.

הביטחון העצמי של התלמידים נמוך בהשוואה לעבר,
הם מדברים פחות אחד עם השני,
פחות מחוברים לגוף שלהם,
חוששים לבטא את עצמם.

ההורים של היום עסוקים הרבה יותר מבעבר,
עובדים הרבה יותר שעות,
מתקשים למצוא את האיזון הנכון בין בית לבין העבודה.
כתוצאה, לתלמידים של היום יש חסך בדמות מבוגר שרואה, מחנך ומחזק.

הורה יכול לעזור מאד לילדיו-

- לשפר את יכולת הביטוי והביטחון העצמי
- לשפר את היכולות החברתיות שלהם
- להקנות להם ערכים, חוקים, גבולות ונורמות

לצערי הרב, בהרצאות להורים שאני מעביר אני פוגש בעיקר נשים.
הגברים עסוקים.

הילד שלך יכול

אנחנו לומדים ולומדים, עובדים ועובדים ומבינים כל כך הרבה דברים על החיים,
חשוב גם להבין איך ניתן לשפר את חווית ההורות בעיני ילדנו, בעניינו.
שאלת השאלות- הדבר הכי חשוב ומורכב בעולם- איך מלווים ילד בצורה נכונה.
לפעמים, אחרי הדרכות הורים, יש תחושה שדבר לא משתנה, הקשיים נמשכים.

נראה לי שהיופי בתהליך כזה שגם אם לא רואים שינויים אז הם ישנם...
צריך להאמין שהם שם גם אם לא רואים.

הרבה מהנשים מדברות על הקושי להיות עקביות,
מה עושים שהילד ממש יוצא מגדרו...
מה עושים שהאבא חושב אחרת ומתנהג אחרת,
מה עושים שהילד ממש לא מקשיב לאף מילה,
מה עושים שאחים רבים בעוצמות מטורפות,
מה עושים?
אז כדי לשנות דפוסי התנהגות כל הבית צריך להתגייס, גם הגברים כמובן.



נכון, אנחנו הגברים טרודים בעבודה, קצרי סבלנות לדיבורים ארוכים אבל... ואני עושה פה הכללה שאולי קצת תעצבן-

גברים טובים בלעשות.

נשים טובות בלהרגיש.

האמהות סיפרו שקשה להם לא לוותר לילד שלהם, הם מזדהות איתו...

הורות טובה נשענת על תקשורת והסכמה בין בני הזוג, כל אחד מביא את האיכויות הטובות שלו.

הנושא האחרון במפגש היה הפרעת קשב וריכוז.

שאלתי למי יש ילד שיש לו הפרעת קשב ואז הסתבר שלכמעט כולן יש ילד כזה.

הצגתי את הגישה שלי והזהרתי אותם שהיא מאד קיצונית.

לדעתי יש קשר בין טראומות לא מעובדות לילד או להורה וחרדה גבוהה של אחד מההורים להפרעת קשב.

להריון וללידה יש קשר.

לאווירה בבית ויחסים במשפחה יש קשר.

הצגתי להם שמדובר בנושא מאד מורכב ועדין.

אין פה אשמה.

כל רגע בחיים הוא הזדמנות ללדת דפוסים חדשים.

כולם סובלים- הילדים, המורים וההורים.

חברות התרופות מרוויחות.

"לי הרטלין ממש הציל את הבן שלי ", אמרה אימא אחת.

אני בטוח שהוא עוזר, עוזר מאד.

לפעמים אין ברירה.

אני מאמין שאם נצליח לעזור לילדים לאכול טוב ולישון, נעודד אותם לפעילות גופנית וליצירת קשרים חברתיים נוכל הצליח להתמודד בהצלחה עם הפרעת קשב.

אם נצליח כהורים להוות להם דוגמא, בעצמנו נאכל, נישן, נקיים פעילות ספורטיבית ונבלה עם חברים, אז הילד יחקה את התנהגותנו.

עודדתי את האמהות לשתף את צוות בית הספר במה שעובר על הילד בבית.

לא פעם ילדים עוברים תקופה קשה בבית ואף אחד בבית הספר לא יודע,
הילד לא מצליח להתרכז בכיתה, הוא מתפרע, המורים נוזפים בו ואז הוא חוזר הביתה לבית שנמצא בתקופה קשה.
שיפור התקשורת בין ההורים למורים יכול מאד לעזור לילד.

שנצליח להקשיב זה לזה.

איך לא לאבד שליטה

הרבה פעמים אנחנו נמצאים במצב שבו אנחנו חסרי שליטה, לא יודעים מה לעשות, איך להגיב.

חוסר השליטה לפעמים גורם לנו לחוסר אונים, למצוקה מאד גדולה.

לפעמים זה כמו מפולת סלעים, זה הולך ומתגבר...

דמיינו לעצמכם איך זה לעמוד מול מפולת סלעים, הר געש, לפעמים לבד, לפעמים ביחד.

לפעמים זה לראות מישהו קרוב שעומד מול מפולת הסלעים,

לראות אותו חסר שליטה, אפשר ורצוי לעזור אבל הכלת כאב האחרת תהיה קשה.

אז איך אפשר לא לאבד שליטה במצב של חוסר אונים?

דרך קבלה ואמונה.

קבלת האמביוולנטיות בחיים.

למעשה אנחנו תמיד נמצאים במצב של חוסר שליטה,

כל מה שמסביב יכול להשתנות,

כל אדם מסביבנו חופשי ויכול לבחור מה לעשות ומה להגיד,

כל חפץ ומכשיר יכולים להתקלקל,

כל רגע מתרחש משהו לא צפוי.

הדרך להתמודד עם הפחד מאיבוד שליטה הוא לקבל את זה שאנחנו בלי שליטה.

מפולת הסלעים הכי גדולה תמיד בסוף נרגעת.

בסוף כל סופה יש שקט.

הטבע הוא מחזורי ואנחנו חלק מהטבע.

לפעמים אפשר להיות שרויים במצוקה גדולה בעקבות מערכות יחסים שלנו עם אנשים,

מצב כלכלי, בריאות, עבודה.

לפעמים קשה לראות את האור.

האור תמיד שם.



אנחנו יכולים להרגיש כמו במערה חשוכה,
לא ברור לנו לאן ללכת,

אולי נרגיש גם קור ובדידות.

יש לנו שתי אפשרויות:

1- לעצור, להפסיק ללכת, להתייסר ולחכות שיצילו אותנו.

אולי נצעק ...אם המערה לא עמוקה מדי זה יכול לעזור.

2- לעצור, להסתכל סביב, להתחיל לראות כמה שיותר רחוק, לחפש את קצה האור.

יש סיכוי שלא נראה את קצה האור, אז זה סימן שצריך להתחיל לזוז, ללכת במערה,

אז נרגיש פחות קר, פתח המערה יימצא מתישהו

אולי נראה עוד מישהו, אולי יש לו פנס

מִילְיוֹנֵי אֲנָשִׁים לְבַד, וְאִם כְּבָר לְבַד אָז שֶׁיִּהְיֶה בִּתְנוּעָה,
שֶׁנִּתְחַמֵּם, שֶׁלֹּא נִקָּפֵא, שֶׁלֹּא נִשְׁתַּגֵּעַ.

כל רגע בחיים מלווה מצד אחד בחוסר שליטה שלנו על המתרחש ומצד שני בשליטה על המחשבה והמעשים שלנו.

ככל שנהיה מודעים לעצמנו, לחולשות, לחוזקים,

ככל שנקבל את האחרים, גם אם לפעמים זה קשה,

ככל שנצליח לראות מעבר,

כך נצליח לקבל ולהגיב מתוך בחירה נכונה.

באופן אישי,

האירועים שהכי קידמו אותי בחיים הם השינויים הכי גדולים שעברתי,

בהתחלה אלה היו גזירות חיצוניות, פיטורין, פרידה ובהמשך שינויים מתוך בחירה.

היום אני מבין שהגזירות החיצוניות גם היו מתוך בחירה לא מודעת שלי,

בחירה להיות במקום חשוך ולא לזוז.

יש הרבה כלים שיכולים לעזור
לי עזר ועוזר- תאטרון פלייבק וימימה.

תאטרון פלייבק - אלתור בתנועה, קול ומשחק תוך כדי הקשבה לעצמך, לאחרים ולסביבה.

ימימה- חשיבה הכרתית היא לימוד מעשי המקנה כלים להכרת הפנימיות, המשפיעה עלינו ומפעילה אותנו מול כל מתרחש חיצוני.

אמפתיה לאחר

אמפתיה היא היכולת להבין את האחר ולהראות לו בדרך נעימה שהוא מובן.
אמפתיה חשובה כי היא מאפשרת לנו לראות מצבים בפרספקטיבה רחבה, לא רק מנוקדת מבטנו.
כולנו מכירים את ההתנגשויות בחיים, צד אחד חושב ורוצה א' וצד שני חושב ורואה ב'.
אף אחד לא רוצה לוותר,
מהר מאד ההתנגשות יכולה להגיע לעוצמות גבוהות.



לצערי הרב הרבה ילדים מתקשים להיות אמפתיים.

למה?

בגלל שיותר קל לחנך ילדים באמצעות עונש.

אם לא ... אז ....

עונש מיידי יוצר שקט.

"לך לחדר"

"אין מחשב"

"אין טלוויזיה"

"אין הפסקה"

עונשים הם אלימות.

אני לא אוהב אלימות.

אף אחד לא אוהב.

אז הענשנו.

השגנו שקט?

ממש לא.

הלב רועש ותוסס.

הלב שלנו עדין, כל עונש פוצע, גם אם לפעמים חושבים שלא.

הרבה מאתנו רגילים לפעול מתוך פחד.

מי שמפחידים אותו נאלם, נעלם ומאבד.

מאבד את היכולת ללמוד, להבין, להתפתח, לגלות ובעיקר להתחבר.

כילד איימו עלי ועל אחי שנאכל דגים,
"הם טעימים ועלו הרבה מאד כסף"
יום אחד ברחנו מהבית כי פחדנו לקבל עונש על זה שאנחנו לא מוכנים לאכול דגים.
זה היה ביום שישי, שעות הסתובבנו מחוץ לבית.
היום אני מאד אוהב דגים.
פעם, הרצון הגדול של הורי שאוכל דגים טשטש לחלוטין את הרצון שלי.
התחלתי לאכול דגים אחרי מסע, מסע שבו למדתי להיות אמפתי לאחרים ובעיקר לעצמי.
מסע שבו למדתי להקשיב לרצונות שלי, ללא פחד, הקשבה פנימית שיוצרת מוטיבציה פנימית ולא מתוך פחד.

למה קשה לנו כל כך להיות אמפתיים?

האמפתיה מגיעה מתוך הבנה עמוקה, שהאדם שנמצא מולנו במצוקה.
ההבנה כרוכה ברגשות לא נעימים שהאחר מרגיש- צער, סבל, כעס, חוסר אונים וכדומה..
כדי להיות אמפתי צריך לפתוח את העיניים, את האוזניים ובעיקר את הלב.
כדי להיות אמפתי צריך להבין ולקבל שהאדם שכרגע במצוקה שרוי שם לא מבחירה, מנסיבות חייו, ממורכבויות שונות ומשונות, מהעברות בין דוריות.
יותר נכון, אין מה להבין, אפשר לנסות פשוט לקבל.
לנסות פשוט לקבל זה מאד קשה.
"פשוט לקבל" מפגיש אותנו עם הקבלה העצמית שלנו.

לפני שנים היה לי קשה מאד לקבל את עצמי.
הייתי בתוך עולם שלא רציתי להיות בו.
לא העזתי להקשיב לעצמי, לרצונות שלי.
הפחד טשטש הכל.
לא הצלחתי להיות אמפתי לאף אחד.
זוגיות? אפילו לא התקרבתי... פנטזיות לא ממושות ומקסימום קשר של שבועיים.

לאט לאט זה השתנה.
לאט לאט לאט לאט הצלחתי להתחבר לרצונות שלי.

ברגע שהתחברתי לעצמי, התחברתי גם לחיים, זוגיות, לימודים, עבודה, משפחה.

איך זה השתנה?
קבלתי מתנה, להצטרף לתיאטרון פלייבק.
בתיאטרון פלייבק ממחיזים קטעים מאולתרים סיפורים של אנשים.
בהתחלה היה לי קשה, מאד קשה.
לא לבקר, לא לשפוט, לקבל.
אבל התאמנתי.
שחקתי כל דבר.
על הבמה -כעסתי, אהבתי, נפרדתי מכל דבר, מחברה, מאימא, מאבא.

ככל שהצלחתי להיות יותר ויותר אמפתי ולשחק מגוון מצבים כך הצלחתי להיות אמפתי לעצמי.
שבוע אחד שחקתי אישה מוכה ויום אחרי גבר מכה.
הצלחתי לקבל את שניהם לתוך ליבי.

שנה שעברה, במפגש האחרון שלי עם תלמידים בכיתת חינוך מיוחד כמעט ונפלתי.
במשך השנה הרגשתי שאני מצליח להגיע לתלמידים,
אפילו לילד הכי אלים ומופרע.
במפגש האחרון, בלי סיבה מיוחדת, הוא מרים עלי כיסא ואומר לי "בן זונה".
על מקרים כאלה תלמידים חוטפים השעייה.
למזלי הלב שלי זעק, כאב.
קבלתי את העובדה שהילד לא מסוגל לקבל את הפרידה שלי ממנו,
הוא רגיל לצעקות, רגיל לקבל עונשים,
גם ממי שמאד אוהב אותו.
הסתכלתי עליו ואמרתי לו שכואב לי שהוא לא מצליח להיפרד ממני והקללות לא נעימות לי.
זהו.
לא צעקתי עליו.
פשוט הצלחתי לראות מעבר למעשה שלו,
מעבר לפגיעות שלי.
אחרי יומיים התלמיד המופע הגיע לחדר מורים עם פתק שהכיתה כתבה.
היה כתוב שם שהכיתה תגעגע אלי.
דווקא הוא הגיע, היה לו חשוב, מבחירה.

הילדה שלנו בת השלוש וחצי לפעמים מרביצה לקטנה בת השני וחצי.
לפעמים זה ממש כואב.
מאד קשה לראות את זה.
אי אפשר להבין את זה.
רק לקבל.
לקבל את זה שזה ממש קשה לה שעוד יצור קטן וחמוד נכנס למשחק.
זה טבעי שיהיה לה קשה, מאד קשה.
אף פעם לא הענשנו אותה.
אנחנו מסבירים לה שהיא מכאיבה מאד לאחותה הקטנה.
לאט לאט לאט היא מבינה.
לאט לאט לאט.

אני מקווה שילדינו יזכו לחיות בסביבה בה אנו המבוגרים, הורים ומורים, מצליחים לקבל את עצמנו, פחות או יותר ומצליחים להיות אמפתיים זה לזה.

על הכלה ואלימות

אחרי שכתבתי במאמר הקודם על אמפתיה והכלה חשוב להבין מה לא להכיל.
להרבה מאתנו יש נטייה לא להתמודד עם אלימות, אלימות יוצרת נתק.
באמצע שנות העשרים שלי הייתי עולה במדרגות בדרך הבייתה ומדי פעם הייתי שומע את צעקות האיש הזקן על אשתו.
ממש צעקות, לפעמים דברים זזים בבית.
את אשתו לא שמעתי.
שהייתי פוגש אותו במדרגות או בכניסה אז תמיד הייתי נבוך ומבולבל.
הוא היה מאד נחמד.
חבש כיפה, חייכן, עזר לי מדי פעם.
אשתו תמיד שתקה, לא דברה עם אף אחד.

שהייתי שומע את הצעקות והקללות במדרגות אז תמיד רציתי לדפוק בדלת,
חשבתי אפילו לפרוץ אותה.
חשבתי להתקשר למשטרה.
חשבתי ולא עשיתי כלום.
בסוף אחרי שנתיים עברתי משם, לקיבוץ.
מקום שקט יותר... אבל זה סיפור אחר...
לא עשיתי כלום כי יותר מדי הבנתי,
יכול להיות שאיכשהו הזדהתי עם אותה אישה.
היה לי קשה לא להתערבב איתה.
מצאתי את עצמי חושב הרבה על הזוג הזה.
מדמיין שבטח האישה עושה לו חיים ממש קשים ובגלל זה הוא מתנהג ככה.
יצרתי סרט שלם בראש.
הם לא ידעו אבל אני הכלתי אותם.
יש קשר בין הכלה- הזדהות- התערבבות- התחברות.

הבנתי אותו, הבנתי אותה, הכלתי יותר מדי.

היום ברור לי שהייתי צריך לפעול ופחות להבין.
מקרים של אלימות צריך לעצור.

חשוב מאד להכיל אדם במצוקה, להיות אמפאתי וקשוב.
חלק מאתנו, הרגישים, כאלה שמעדיפים לא לכעוס, עלולים למצוא את עצמם מכילים התנהגות פוגעת ואלימה.
התנהגות פוגעת ואלימה יכולה להגיע מכל כיוון ומכל אדם, בבית, בעבודה, מילד או ממבוגר, מיחיד או קבוצה.
בהרבה מקרים שבהם נמצא אדם במצוקה הוא עלול להיות תוקפני.
במקרים בהם מזהים שאדם מסויים תוקפני מעבר למידות המקובלות יש להעזר באנשי מקצוע.
גם במקרים שזה דפוס התנהגות קבוע וגם במקרים שזה דפוס חדש - צריך לעצור.
לעצור ולהתבונן.
להבין **ולהפנים** את הפגיעות.
להחליט איך לצאת מזה.
לנקוט בצעדים שמובילים לשינוי.

אלימות היא התנהגות של צד אחד מתוך מטרה לפגוע בצד אחר.
היא יכולה להתבטא בצורה פיזית, מילולית או בצורה תת קרקעית.

אף ילד לא אמור לחוות אלימות,
אף הורה לא אמור לחוות אלימות, גם לא מילדיו.
קללות הם אלימות.
התנהגות לא נעימה היא אלימות.
לפעמים שתיקה יכולה להיות אלימה.

הרבה הורים מתארים התקפי זעם של ילדים.
ילד שמגיע להתקף זעם צריך עזרה.
בית שיש בו התקפי זעם צריך עזרה.
ילד שמגיע להתקף זעם עושה זאת מתוך תסכול ומתוך תחושה שלא שומעים ולא רואים אותו.
גם אלימות של מבוגרים מגיעה מאותם סיבות, נשים וגברים.

לפעמים מספיק שאדם אחד יפנים **ויבין** שהמצב בבית מתסכל וצריך להשתנות.
אחרי ההבנה צריך **להחליט** מה לעשות ולהתחיל **לפעול**.

אילמות ואלימות.
שתי מילים מאד דומות.
ההבדל בין אלימות לאילמות הוא ב "יוד" קטנה שיוצאת קדימה, עוקפת את ה"למד".

כדי למנוע אלימות צריך ללמד את הילדים לבטא את התסכול שלהם.
תסכול שלא מצליח להגיע לידי ביטוי תמיד מתפוצץ.
למידת התסכול תגיע מתוך שיקוף ואמפתיה.
לקריאת מאמר בנושא
לקבל את עצמך דרך אמפתיה לאחר

עונשים הם לא פתרון לאלימות.
אלימות לא פתורה הולכת ומדרדרת.
בתים מזדעזעים מאלימות שלא נפתרת, זוגות נפרדים, ילדים בורחים לתוך עולמם,

לפעמים בורחים מהבית.

ברור שבבית הספר הם לא יצליחו להתרכז.

ילדים שנמצאים בהתקף זעם צריכים גבול ברור, חום וליטוף.

לקריאת מאמר בנושא

איך להציב גבולות לילדים שלנו?

לפני עשר שנים אספנו כלב, סיפרו לנו שהוא היה נטוש, בגן מאיר בתל אביב.

הייתה שמועה שזרקו אותו מהבית.

ראינו שהכלב מאד מפוחד.

רצינו ללטף אותו והוא ממש פחד.

הרבה אנשים שחוו אלימות איבדו את האמון,

הלב כל כך נפצע והם יכולים לדחות כל הושטת יד.

כל הושטת יד, התקרבות יכולה להתפרש כאיום.

הם יעדיפו לא להיות שוב קרובים מתוך חשש לחטוף שוב.



איור: רחל קיני

הצלחנו להתקרב לכלב אחרי שחיבקנו אותו הרבה.
הוא הפסיק לפחד מאתנו.
הסתבר שהוא מפחד מאד מילדים.
הנחנו שכנראה ילדים הציקו לו.
כל ילד שהיה מתקרב אליו הוא היה חושף שיניים ולפעמים יכול היה לקפוץ.
ילדים קטנים הם לא צפויים, הם בגובה שלו ומבחינתו זאת סכנה אמיתית.

הכלב גם פחד מהומלסים, מקבצי נדבות ושיכורים ברחוב,
שהיינו הולכים לטייל איתו והיינו רואים הומלס או שיכור הוא היה נעצר.
יש סיכוי גדול שמי שנמצא ברחוב חווה אלימות בחייו.
לעבור על פניהם זה היה גדול מדי עבור הכלב.
היינו צריכים לעקוף אותם.

הבאנו לכלב חתול, חתולה, שתי בנות והוא נהיה פחות מאיים, פחות מפוחד.
לאחרונה הוא התחיל לאיים שוב על ילדים.
הזמנו מאלף כלבים.
הבנו שהכלב חווה כמה שינויים מהותיים.
עברנו בית, מגינה בלי גבולות לגינה קטנה מוקפת גדר.
אנחנו פחות מבלים איתו, הפסקנו לצאת לטייל איתו,
בבית הקודם הוא פשוט היה בחוץ ולא היה צריך להתאמץ ולטייל איתו.
המאלף עודד אותנו לחבק אותו, לתת לו יחס, לצאת איתו.
במידה והוא מתחיל לנהום או לתקוף ילד אז מיד להגיב, מכה על האף ומילה קצרה "אסור".
זה עוזר.
זה משתפר.
עדיין לא נעלם לגמרי.
הוא לומד.

עם בני אדם זה דומה ושונה.
ילדינו יפסיקו להיות אלימים אם אנחנו ההורים נבלה, נחבק וניתן להם יחס חם ואוהב.
אם נעניש אותם הם ימשיכו להיות אלימים.
האלימות והתקפי הזעם יעצרו שאנחנו והם נלמד להתמודד עם התסכול.

ילדים לא צריכים מכה על האף.

איזון בית – עבודה

עובדים רבים מוצאים את עצמם עובדים שעות ארוכות ולחוצים בעבודה.
מצב שמביא להשפעה שלילית על הבריאות, היחסים הבין אישיים ועל חיי המין.

גברים

גברים רבים רוצים לגמור.
מאד קשה לסיים יום עבודה מאתגר, מרגש ולהשאיר דברים למחר.
יש סיפוק אדיר בלגמור.
שעבדתי באינטל וסיימתי פרוייקט או פתרתי בעייה התענוג הגדול היה לשלוח על זה מייל, בתפוצה הכי גדולה שאפשר, ממש אורגזמה, אורגייה שכלתנית.
הוכחתי את כוחי וכולם יודעים.
בזמן שעובדים רבים משחקים וכובשים את יצרם בבית מחכים.
לא פעם ההצלחה בעבודה באה על חשבון הבית.
בזמן שהעובד מתקשה לסיים ומתעקש בכל מחיר לגמור יש בבית אישה וילדים שממתינים, מצפים ומתמודדים עם העבודה שהם כרגע בעדיפות נמוכה יותר.

בהרבה מקרים יש פער אדיר בין ההצלחה הגדולה בעבודה לבין הכישלון בבית.
המעבר של עובדים ממצב שבו הם הצליחו מאד בעבודה למצב שבו הם נכנסים לבית טעון הוא מאד קשה.

ההתעקשות להמשיך ולעבוד פוגעת בעובד, בחיי המשפחה ובעיקר בגוף המעסיק.

העובד

-העובד מזדרז לגמור ומהחיפזון עלול לקבל החלטות שגויות.
-עובד שמנסה להרחיק את קולות בני המשפחה שברקע ובמקביל להתרכז בפעולות מורכבות עלול

לקבל החלטות שגויות

-עובד שגורם לבני המשפחה להרגיש שהם בעדיפות נמוכה יוצר קרע בין העבודה למשפחה

חיי המשפחה

- הרבה בני המשפחה מתאכזבים להרגיש שהם בעדיפות נמוכה

- המשפחה יוצרת מטען כלפי הגוף המעסיק

הגוף המעסיק

- החלטות שגויות של עובד עקב הלחץ והחיפזון

- יש מטען בין המשפחה לגוף המעסיק העובד מרגיש באמצע



איור : רחל קיני

ומה קורה אצל הנשים?

אצל נשים השאלה משפחה או עבודה יוצרת לחץ גדול.

חלק מהנשים שמחליטות להשקיע בקריירה, עושות זאת תוך כדי תחושות אשמה גדולות.

אתמול הופעתי מול צוות אנשי חינוך מבית ספר ברעננה לכבוד ציון פרישתה של המנהלת.
המנהלת יצרה חוק.
מי שבהריון לא מחנכת את ילדי כיתה א' כי זה קשה מדי.
מקסים!!!
מנהלת מקסימה ורגישה שליוותה בכשרון רב צוות מורים מקצועיים ואנושיים.

ברור שלהיות אישה בהריון ולחוות את הלחץ בעבודה משפיע על האישה ועל כל תהליך ההריון ועל הלידה עצמה.
אישה שנמצאת תחת עומס, מטרות ויעדים תתקשה לפנות לעצמה זמן ומקום.
הדרישות מהעובדים הולכות וגדלות עם הזמן, זה משפיע גם על גברים וגם על נשים.
לאישה יהיה קשה מאד לעמוד בדרישות בתקופת ההריון שלה מאחר והיא עוברת שינויים רגשיים והורמונאליים.
היא בתהליך התכנסות לעבר היותה אימא, היא יותר ויתר מפנה מקום לרגש, לצרכים ולדחפים של עצמה ובעתיד של התינוק שלה.
אישה שמוקפת בעבודה בעולם גברי ממוקד ומשימתי ובלחצים בעבודה עלולה להתקשות להאמין ביכולת שלה להתחבר לעצמה, לכוחות הנשיים שלה וזה יכול להשפיע על הדרך בה היא בוחרת ללדת.



איור : רחל קיני

ובסוף הילדים

הילדים של היום גדלים לתוך מציאות שבה הם נמצאים הרבה זמן ללא ההורים.

מרבית הזמן הם מול המסכים השונים, ההורים שלהם לא פנויים, גם שהם חוזרים מהעבודה.

המצב הזה מעודד התפתחות בעיות התנהגות ותופעות של הפרעות קשב.

לכולנו משאבים מוגבלים וחשוב למצוא את האיזונים הנכונים.

<u>חמשת הטיפים למציאת איזון בית- עבודה:</u>

1. קביעת שעה קבועה לבילוי אינטימי עם כל ילד במהלך השבוע.
2. קביעה זמן קבוע לבילוי זוגי
3. בכניסה לבית להתנתק מאמצעים טכנולוגיים שקשורים לעבודה
4. בעבודה, להמנע משיחות הקשורות לנושאים משפחתיים .

5. מציאה זמן ומקום לפעילות אישית, תחביב, חוג...

התמודדות עם התנגדויות

הרבה פעמים אני נתקל בהתנגדות.
איפה לא...
בבית מול הילדה שאומרת לא בא לי
כמטפל שנתקל במטופל שחסום
כאיש חינוך שמתמודד עם קבוצת ילדים שמתנגדת בטירוף
כמנחה קבוצות שמתמודד עם מחסומים והתנגדות של יחידים וקבוצות.
בארגונים שמטילים ספק בעבודה באמצעים יצירתיים וספונטניים.

אפשר להסתכל על התנגדות כמכשול ואפשר להסתכל על התנגדות כהזמנה.
עדיף כמובן להסתכל על התנגדות כהזמנה.

לא פעם אני מגלה שדווקא אלה שמסכימים ולא מתנגדים, מסתירים את ההתנגדות ולא מעזים להביא אותה לידי ביטוי.
הם יכולים להביע את ההתנגדות ע"י הפגנת אדישות, פאסיביות, איחורים וכדומה.

בעבודה שלי עם קבוצות אני מנסה במודע לאתגר את המשתתפים, לתת להם טיפה מעבר למה שהם חושבים שביכולתם לעשות.
טיפה מעבר... לא יותר.
אני בודק בערנות את קצב ההתקדמות ומתי נכון לאתגר שוב, בעוד טיפה.

כשאני נתקל בהתנגדות אני קודם כל לוקח נשימה, סופג את ההעלבות ואחר כך אומר לעצמי שזה לא אישי,
זאת הזדמנות ליצירת קשר, הזדמנות להבין, לשמוע, להיות אמפטי ולקבל את הקושי.

איך מתמודדים עם התנגדות?

כמובן שאין דרך אחת, הכל בהתאם לקושי, לאדם, למצב.

הקשבה אמפטית, הבנה, עיבוד והחזרה בהירה יכולים מאד לעזור.

אחרי ההתנגדות אני מנסח משפט קצר וממוקד שבו אני מסכם את ההתנגדות ומנסה להבהיר אותה.

אם המשפט שלי יוצר תגובה, אני מתייחס לתגובה בעזרת ניסוח משפט נוסף, קצר וממוקד... וכך הלאה.

אם המשפט שלי לא יוצר תגובה, אין מענה, או אני מקבל את התגובה הנפוצה "לא בא לי", אני מבין שהמשפט שלי נקלט, הוא בתהליכי הפנמה.

אחזור על הבקשה שיצרה התנגדות או אולי אציע בקשה אחרת, רכה יותר ואראה אם הבקשה החדשה יצרה תגובה.

וכך הלאה...

וזה עובד !!!

לפעמים אחרי משפט ולפעמים אחרי חודשים...

האתגר בהתמודדות עם התנגדות הוא לתת למתנגד את היכולת לבחור בעצמו את הפיתרון ולא לכפות עליו.

דוגמא-

יושבים לאכול,
יש לנו כפית אחת, מיוחדת, ממש יפה.
הבת הקטנה בת השנתיים מחזיקה את הכפית "השווה" והבת הגדולה בת הארבע רוצה לחטוף לה את הכפית, היא גם רוצה לאכול עם הכפית השווה.
אני מבקש מהגדולה שתעזוב את הכפית.
היא לא מגיבה ולא מסתכלת לעברי.

היא מושכת את הכפית לעברה והקטנה מתחילה לבכות.

מוכר לכם?

עוד מעט הכל מתפוצץ!!!

"אני מבין שאת ממש רוצה את הכפית השווה, נכון", אני אומר.

"כן!!!", היא עונה.

"זה ממש מעצבן שהיא תפסה את הכפית לפנייך, נכון?", אני אומר.

היא מושכת עוד יותר חזק.

"תראי, היא ממש בוכה ולא מוכנה לעזוב את הכפית, היא תפסה קודם,

היא מאד תשמח אם תתחשבי בה ותשאירי את הכפית אצלה,

ואפשר אם תרצו, להחליט מי עם הכפית בבוקר ומי עם הכפית בערב"

הגדולה מפתיעה,

משחררת את הכפית.

"אני נותנת לה את הכפית לארבעה ימים".

"כל הכבוד, הצלחת לוותר , מי רוצה את הכפית קבוע בבוקר ומי רוצה את הכפית קבוע בערב?"

בד"כ, שילדים מתנגדים חשוב להבין שההתנגדות מבטאת כמיהה של הילד לעשות סדר.

ככל שאנחנו, המבוגרים נצליח להיות אמפתיים ונעזור לילדים להבין את הקושי שלהם ונבטא זאת במילים

כך ההתנגדות תלך ותפחת עד שתתמוסס.

אם אנחנו כהורים נצליח להראות לילדים שאנו מבינים אותם ומתחשבים בהם אז גם הם יצליחו לראות את הצרכים של האחרים שמסביבם.

חשוב לזהות סיטואציות שמעוררות שוב ושוב התנגדות וליצור חוק שמוסכם על כולם ושייתן פיתרון קבוע לנושא ששנוי במחלוקת.

איך להציב גבולות לילדים שלנו?

פליק פלק והילד עף

שאלת השאלות.

איך מציבים לילד גבול ואיך מתמודדים עם ילדים שמתעלמים מהגבולות שמנסים להציב להם שוב ושוב?

כילד, שמו לי הרבה גבולות ולא אפשרו לי לבטא כעס ותסכול.

מה עושים שהילד משתולל ויש תחושה שאין עם מי לדבר?

בימינו קשה יותר ויותר לשים גבולות לילדים.

למה?

כי הגבולות כבר לא ברורים, הילדים של פעם היו משחקים בחוץ, היינו רואים מה הם עושים ועם מי.

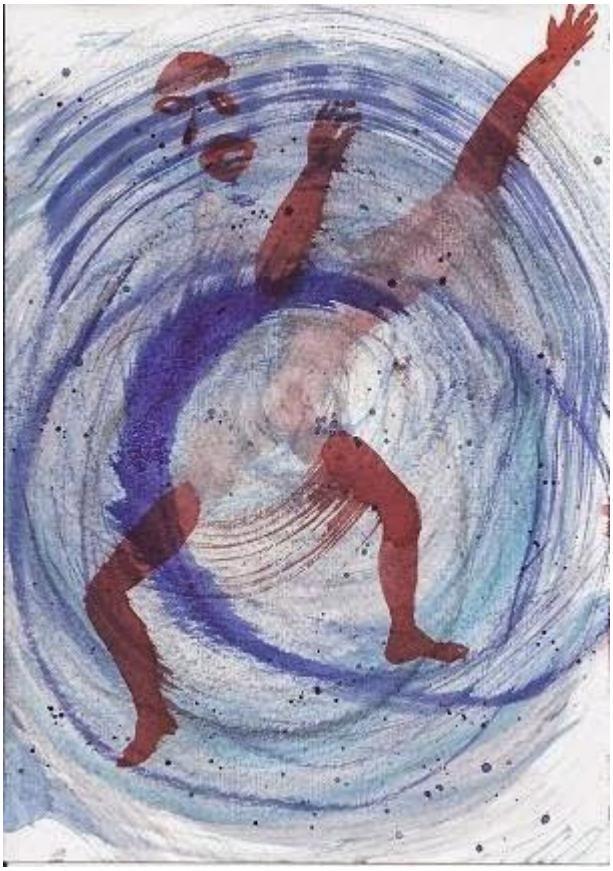
היום הם בעולם הווירטואלי, מוקפים מסכים, לא ברור עם מי הם בקשר וכמה.

מבחוץ זה נראה טוב, הם יושבים בנחת, לא זזים, מול מחשב או מול נייד.

מבפנים, לא ברור מה הם רואים.

הקשר החם, המשחקים, המגע, הצחוק ממשחקים שילדים משחקים ביחד, הדברים האלה הולכים ונעלמים.

ועדיין, לכולנו יש כמיהה לחום, למגע ולקשר.



איור:רחל קיני

ילדים בודקים גבולות.

גבולות ברורים בבית יעודדו את הילד לצמוח.

אשתי שתלה אתמול פרחים בגינה והתעקשה לתת להם אדמה מיוחדת מסביב, אדמה שנראה רכה ומצד שני גובלת ותוחמת. היא מיקמה אותם במקום שמקבל אור וחום. היא עשתה את זה ביחד עם הבנות הקטנות שלנו, רגעים של חיבור, נטיעה וצמיחה.

לילדים של היום יש מצד אחד חסך בקשר ומצד שני הם מתקשים ביצירת קשר.

המציאות של היום הביאה רבים מאתנו להיות עסוקים באין ספור דברים במקביל להורות, עובדים בטירוף, מודאגים מקשיים כלכליים, מנסים פה ושם לתת לעצמנו קצת אוויר לנשימה, מדברים הרבה בנייד ובעיקר מתקשים באמת לפנות מקום לילדים.

הילדים של היום מבינים (באופן לא במודע) שכדי להשיג את תשומת הלב הם צריכים לעבור גבול.

ברגע שהם עוברים גבול אז מתחיל המשחק, משחק לא נעים, לא פעם הוא יכול להתפתח לאלימות מילולית ופיזית בין הורה לילד.

המעבר החד הזה, ממצב שילד מנותק מהוריו ומתבודד עם המסכים שלו למצב שילד חווה הורים כועסים קשה לעיכול אצל הרבה ילדים.

בעצם, מה שהילדים היו רוצים (באופן לא במודע) זה הצבת גבול ברור והורים שמחבקים אותם.

הילד עובר גבול והוא מפנטז על הורים מחבקים, ההורים מתחילים לצעוק עליו ובמקרים מסוימים עלולים להגיב בעוצמה פיזית, לתת פליק, דחיפה.. מה שקורה לילד בהרבה מקרים שההורים מגיבים בעוצמה חזקה - הוא עף, מסתגר, נועל את עצמו, מתקשה להתמודד עם האכזבה הגדולה.

קשה לראות ילד סובל

לכל ההורים קשה לראות את הילד שלהם סובל, סובל בגלל החלטה שלהם, זה מאד מפתה להפסיק לתת לילדים שלנו לסבול ולשחרר קצת.

בפועל, אנחנו גורמים לילדים נזק.

אנחנו יוצרים בלבול, חוסר עקביות, גבולות לא ברורים.

מונעים מהם להתמודד עם הקשיים, להתחסן, להפנים נורמות וערכים.

אנחנו יוצרים ילדים שמרגישים שהם יכולים לעשות הכול ושכולם יעשו את מה שהם אומרים.

ילדים כאלה יתקשו לפתח מיומנויות חברתיות ויתקשו להאמין בעצמם.

אז מה עושים?

אם בבית יש גם אבא וגם אימא אז מגבשים ביחד ומבררים גישה משותפת. נכון, כל אחד מאתנו חושב אחרת אבל חשוב מאד להגיע להסכמה ולתת לילדים תחושה שההורים באותה עמדה, אין שוטר טוב ואין שוטר רע, אין בילבול.

ביחד יהיה הרבה יותר קל להציב לילד גבול ברור ולהכיל את הילד.

זה מה הילדים רוצים, הורים מגובשים.

אם בבית יש רק דמות סמכותית אחת זה יהיה יותר קשה, לעמוד לבד ולהציב גבול, אפשר לגייס דמות סמכותית נוספת כמו סבא, סבתא..

אם יש הרבה מקרים שבהם הילד מתקשה בהבנת הגבולות אז עדיף להתמקד בדבר אחד- עידוד יכולת ביטוי רגשית של מצוקות והנאות.

במקרים בהם הילד מתפרץ, מתקשה לווסת את רגשותיו חשוב לבדוק איך הוא עושה את זה ולמה זה פוגע.

צריך לתת לילד לבטא כעס, השאלה היא אם הוא עובר את הגבול.

שילדינו עוברים את הגבול אז הם מזמינים אותנו לזירה, לזירת האגרוף.

אם אנחנו נכנסים מתוך מקום של פגיעות וכעס אז ברור שהילד יעוף מהזירה.

אם אנחנו נמנעים להיכנס לזירת האגרוף ומבינים שיש פה הזדמנות לעבודה פנימית שלנו- הצלחנו.



איור:רחל קיני

אפשר לקחת נשימה, אולי יותר, ולהתחיל ממקום של הבנה ואמפטיה..."**פשוט לראות מעבר**".

להסתכל לילד בעיניים ולמצוא את טון הדיבור נכון, את המילים הנכונות, את המגע שהילד כל כך זקוק לו.

מהו הטון והצליל הנכונים?

כהורים אתם וודאי מכירים את הילד שלכם ויודעים להעריך איזה צליל יהיה עבורו עוטף, מכיל, סמכותי, ברור, חם, קשוב, בהיר.

מציאת הטון והצליל הנכון לילדכם תאפשר לו לשמוע ולהבין את מה שאומרים לו.

אם זה גבוה מדי הוא יהדוף את זה.

אם זה נמוך מדי זה לא יגיע אליו.

משפטים כמו " אני מבין שאתה ממש רוצה להמשיך/לקבל/..." או "אני מבין שקשה לך עכשיו להפסיק ... וזה בטח מסתכל" יכולים מאד לעזור.

במקרי התפרצות קיצוניים משפטים כמו " אני לא מוכן שתדבר אלי ככה" או "ככה לא מתנהגים בבית שלנו" יכולים מאד לעזור.

תנו לילד שלכם להתמודד עם הקושי בעמידה בגבולות והיו שם לצידו, בשבילו.

לילד שלכם יהיה מאד קשה להפנים את החוקים בזמן שאתם כועסים עליו.

תמצאו את הדרך הנכונה לגעת בילדכם במקרים של התעקשות והתפרצות.

איזה סוג של מגע?

כהורים אתם וודאי מכירים את הילד שלכם ויודעים להעריך איזה מגע יהיה עבורו עוטף, מכיל, סמכותי, ברור, חם, קשוב, בהיר.

מגע שעוצר ומרגיע, מגע שמלווה את הילד שלכם לכיוון שאתם רוצים להוביל אותו הוא חשוב ולפעמים הכרחי.

זה יכול לעזור?

זה יכול לעזור מאד.

פעם לפני שהפכתי להורה זכיתי לחגוג את ראש השנה עם בת זוגתי ועם עוד אנשים שלומדים ימימה, רובם היו דתיים, מעט חילוניים, החילונים היו בעיקר רווקים. לפני הסוף היה מפגש של שאלות ותשובות שמפנים לרב גיל דמרי ולאשתו.

אחת האמהות שאלה - "עבודה פנימית ... עבודה פנימית..מה עושים מול ילדים שלא שומעים?"

גיל הסתכל עליה ועל כולם ואמר "אומרים שוב ושוב ומאמינים שזה מגיע... גם אם לפעמים לא מרגישים שזה מגיע .. זה מגיע...שוב ושוב..מתישהו הילד יפנים."

צאו לגינה, בקרו את האדמה, הזמינו את הילדים לשתילה משותפת.

חמשת הטיפים להצבת גבולות לילדים:

1. לקחת נשימה
2. להבין שלילד קשה
3. להבין שהילד זקוק לאיסוף, הכלה ואמפטיה
4. לנסח משפט ממוקד שיהיה חם, בהיר, סמכותי, רך ואסרטיבי
5. לבדוק אם יש אפשרות למגע מלווה שיהיה חם, בהיר, סמכותי, רך ואסרטיבי

ואם זה לא עובד?

להאמין ולראות מעבר, לא להישבר, לנסות שוב, מתישהו הילד יתרגל ויפנים .

למה עונש?

אתמול הילדה הקטנה שלי שאלה מה זה עונש?
מעניין, גם אני שואל את עצמי לאחרונה הרבה שאלות בנושא.
אני מנסה בתקופה האחרונה לעשות משהו בנושא העונשים, הרבה הורים ומורים נוקטים בעונשים מתוך מחשבה שזה יכול להשפיע על הילדים להתנהג נכון.
האמנם?
אז מה אמרתי לילדה שלי?
אה.... עונש זה משהו שאנשים עושים כדי ללמד מישהו להתנהג נכון, אם מישהו עושה משהו לא נכון אז יש אנשים שרוצים ללמד אותו איך כן להתנהג ואז הם בוחרים לתת עונש.

אז למה הם לא כועסים? היא אמרה...
צודקת, אמרנו לה.
עדיף לכעוס.

בויקיפדיה כתוב מהות הענישה היא פגיעה מדודה כלשהי באנשים שחרגו מנורמות המסגרת החברתית, ובאה בתגובה לפשע או להפרת הנורמות.

בפסיכולוגיה התנהגותית (על פי גישת פרדריק סקינר) מוגדר עונש כגירוי שבא בעקבות תגובה, ומפחית את תדירותה (עד להכחדה).

לפני שמענישים אני מזמין אתכם לחשוב רגע...
האם הנורמות במסגרת שאתם אחראים עליה מתאימות למשתתפים?
האם הנורמות מקובלות על המשתתפים?
האם עונשים מפחיתים את ההתנהגות הרעה או שרמת הולכת וגדלה?

כשאני עובד עם תלמידים אני אומר להם שאצלי אין אלימות וקללות, כולם מכבדים אחד את השני.
אני מסביר להם שאני יכול לעבוד רק באווירה נעימה, אווריה בה מכבדים אחד את השני.
פעם הייתי מוציא מהכיתה את מי שקילל, שייצא להירגע.
זה עזר?
ממש לא.
הוא החמיץ רגעים מהותיים, רגעים שיכלו להיות משמעותיים מאד בשבילו.
האם הוא הפסיק לקלל?
ממש לא, אולי עשה את זה פחות בשיעורים שלי.

היום מי שמקלל בשיעור, או מתנהג בחוסר כבוד, נשאר בשיעור.
היום אני מבין שמי שמקלל זה בכלל לא באשמתו, נסיבות חייו גורמים לו להתנהג באלימות.
ילדים כאלה רגילים להענש, לחטוף צעקות, לקבל תשומת לב בעקבות התנהגות רעה.
היום, אם מישהו מקלל, אני עוצר, מסתכל עליו ואומר לו משפט, משפט שמותאם למה שהוא עשה.
לא צועק, אמור בקול שמכוון אל האישיות שלו, קול שיצליח לחדור אליו,
קול שיחמם את ליבו וימוסס את ההתנגדות שלנו,
קול מדוייק, לא רך ולא נוקשה מדי, וכן... אני צובע את זה בכעס, הצבע מותאם לילד.

הרבה ילדים נענשים,

במקום שיפרקו את האנרגיות שלהם אז כולאים אותם, בחדר, בפינה, בפרוזדור.
הם חוזרים מהעונש כועסים, כועסים על עצמם ועל מי שהעניש אותם.
אם הם נענשים בבית ספר אז גם יכעסו עליהם בבית.
הם חוזרים מהעונש טעונים כמו רימון, רימון שאולי פוחד מהעונש הבא.
אני לא מאמין בחינוך ע"י יצירת פחד והרתעה.

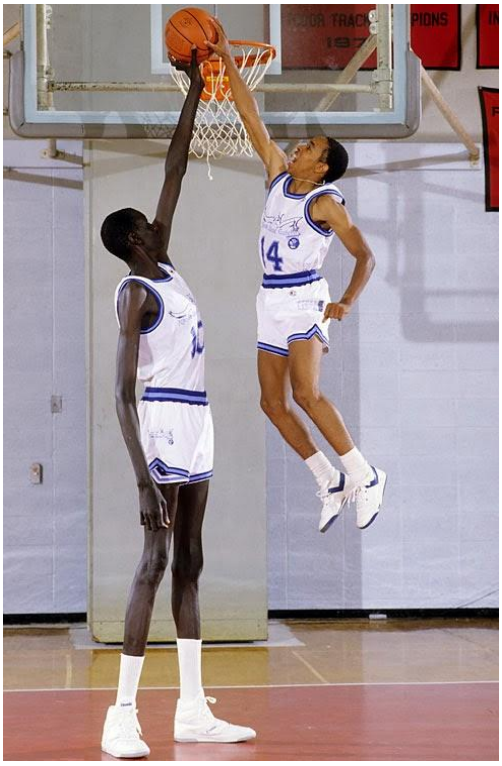
יש תלמידים שמשאירים אותם שעות נוספות או מבקשים מהם להגיע מוקדם בבוקר לבית הספר.
יש ילדים שמשעים אותם.
מישהו בודק מה קורה איתם בזמן שהם לא בבית הספר?

מסתבר שהם אדישם לעונש, זה לא מזיז להם.
הם מנותקים ולא אכפת להם.
לדעתי, זה ממש עונש מוגזם, זה פוגע בשינה, בתזונה, בתנאים בסיסיים.
דווקא הילדים האלה צריכים לישון טוב ולאכול טוב.

נכון, לפעמים חייבים לעצור מישהו, להפסיק התנהגות שפוגעת באחרים.
אם מישהו לא מפסיק למרות שאומרים לו שוב ושוב אז זה מאפיין משהו עמוק שלא עובד,
זה סימפטום לחוסר יכולת של הסביבה להתמודד אם אדם

עונש לדעתי הוא פעולה אלימה שבאה מתוך חוסר היכולת של אדם להתמודד עם התנגדות.
העונש לפעמים הוא תגובה אלימה, משפט, מבט, זלזול וחוסר כבוד.
עונש נובע בהרבה מקרים מתוך חוסר אונים להכיל ולקבל את האחר.

השבוע הלכתי לשחק כדורסל, מגרש חדש, אנשים שאני לא ממש מכיר.
שאני מתחיל את המשחק אז אני מעדיף להתחיל בהדרגה, מעדיף לשמור, למסור, להרגיש את האחרים.
התחלתי את המשחק ממש טוב, אפילו קלעתי סלים יחסית מהר.
אחרי כמה דקות לקחתי זריקה מול שחקן גבוה, הוא חסם אותי.
מישהו מהקבוצה שלי העיר לעברי - "מה אתה לוקח זריקה מולו, הוא גבוה ממך".



לקחתי בחיים הרבה זריקות,
מול גבוהים ממני בהרבה,
לפעמים זה נכנס, לפעמים לא, הרבה פעמים זה כן נכנס.

באותו משחק אחרי אותה הערה,
אבדתי את הביטחון שלי,
המבט, הטון, הביקורת השפיעו עלי,
לפעמים הייתי לבד מול הסל והחטאתי,
הרגשתי בגוף שאני לא במקום טוב,
לא במקום טוב עם עצמי,
כמה שניסיתי לחזור לעצמי, למשחק ,לא הצלחתי.

למרות שזה היה קול רק של אדם אחד בקבוצה, היה לי קשה.
הוא לא האמין בי, ביכולת שלי.
אני חדש, מסתגל, מתרגל, מעכל את הסביבה ובום.
נחסמתי.

אפשור, קבלה, אמפתיה, פתיחות, כבוד ואמונה יכולים מאד לעזור בהתמודדות עם התנהגויות לא

רצויות.

וכן... יש מקום לכעס, טבעי לכעוס, השאלה היא כמה ואיך.

אז איך אפשר להימנע מעונשים?

1. ליצור חוקים ונורמות שמקובלים על כולם

"אצלנו בבית לא צועקים... אצלנו בכיתה מדברים בהצבעה... אצלנו בבית אוכלים מסביב לשולחן..."

2. לכבד אחד את השני

לדעת לווסת את הרגשות השליליים ולהסביר אחד לשני למה ההתנהגות פוגעת

3. לחזק ולהאיר הצלחות, דבר לא ברור מאליו

" מאד נעים שאתם מצליחים להקשיב אחד לשני בכיתה... איזה יופי שמרתם על הסדר... כל הכבוד שאתם מתאזרים בסבלנות..."

ובעיקר להאמין שדווקא מי שחורג מהנורמות החברתיות זקוק להכלה וקבלה,
הוא עושה זאת כי הוא לא מצליח לראות את האחר, להיות קשוב ואמפתי לסביבה.
ככל שהוא ירגיש שרואים אותו ומקבלים אותו יותר כך מידת הצורך בעונשים תלך ותפחת.

מה קורה בהפסקות?

הפסקות הן הזדמנות לבדוק השתייכות חברתית.
בשוטף, שיש מסגרת כלשהי אז הרבה מאתנו מרגישים ביטחון מסוים.
בהפסקות, שהכל פתוח ואפשרי החששות עולים.

עבור ילדים, נוער ומבוגרים הפסקה היא הזדמנות לעצור ולראות איך אפשר להתחבר לאחרים.
יש כאלה שזה קל להם,

יש כאלה שזה קשה להם,
ויש כאלה שנמנעים.

חלק מהילדים שאני פוגש נשארים בכיתה שלהם בהפסקה,
חלק מעיזים לעתים לצאת עד פתח הכיתה.

הילדים שנשארים בכיתה חוששים לצאת ולחוות את העולם מחוץ לכיתה.
המפגש עם הבדידות לעומת האחרים שמשחקים מאד קשה.
שאין משהו מובנה אז חלק מהילדים נמנעים ממפגש ומעדיפים לא לקחת סיכון.

חשוב להבין מה הילד עושה בהפסקה,

אם הוא מעדיף להישאר בכיתה, אז ממתי זה קורה?



איור: רחל קיני

למה?

חוסר הביטחון נובע לרוב מדימוי עצמי נמוך ומאירוע קשה בעבר.
התלמידים שנשארים בכיתה מרגישים לא שייכים לרוב.
יכול להיות שזה קשור לפערים לימודיים גדולים, דימוי גופני, חרדות, פחדים.

אם הילד שלכם מעדיף להישאר בכיתה ולא לצאת להפסקה אז צריך לעזור לו.

איך אפשר לעזור?

כילד גם לי הייתה תקופה שהעדפתי להישאר בכיתה,
מה שעזר לי זה הספורט וכבוגר מה שעזר לי זה המפגש עם תיאטרון פלייבק.
ילד שלא יוצא בהפסקות עלול לפתח קשיים בפיתוח מיומנויות חברתיות.

כהורים אנחנו יכולים לעזור לילד להרגיש טוב יותר, לרכוש חברים ולהנות בבית הספר.

מה לעשות שהילד לא רוצה ללכת לבית הספר?

אז מה עושים שהילד אומר בבוקר "לא בא לי ללכת היום" ?
שאלה לא פשוטה...ועוד בבוקר, בזמן שאנחנו בעצמנו מתאספים, מתארגנים וממהרים לעבודה.
הרבה מאתנו מוצאים עצמם חסרי אונים במצב כזה.
חלק וודאי כועסים.
שווה רגע לעצור ולהבין.

הרבה ילדים לא רוצים ללכת לבית הספר,

הרבה הולכים כי צריך.
מה הסיבות שילד אומר להוריו "לא בא לי ללכת לבית הספר" ?

יכולות להיות לכך מספר סיבות,
קשיים חברתיים, קשיים לימודיים, משבר רגשי, תקופת הסתגלות קשה ועוד.
ההתנגדות ללכת לבית הספר היא איתות שילדכם במצוקה.

יכול להיות שהמצב בבית הספר לא כל כך רע אבל ילדכם בכל זאת מאותת לכם לעצור.
זאת הזדמנות לבדוק את המצב בבית.
איך הילד מרגיש בבית?
מה האווירה בבית בזמן האחרון?
האם לילד יש חברים?
האם הוא הולך לחברים?
האם החברים באים אליו?
האם באים אליכם חברים?
איך הקשר שלכם עם ילדכם?
האם אתם מצליחים לבלות עם ילדכם?
מה השתנה בבית בזמן האחרון?
איך ילדכם הגיב לשינויים האחרים?
האם ילדכם משחק עם האחים שלו?
כמה זמן הוא מול המחשב, הטלוויזיה וה...?

לא פשוט להגיד להורים "לא בא לי ללכת לבית הספר".
דרוש לכך אומץ.
ילדכם אוזר אומץ וצועק "די".

ילדים לא רוצים ללכת לבית הספר בבוקר בגלל שקשה להם, קשה להם בבית או קשה לבם בבית הספר.
הם מרגישים שלא רואים אותם מספיק,
הם מעדיפים להשאר בבית ולזכות בתשומת הלב שהם כל כך זקוקים.
אין להם כוח להתמודד עם הקושי, הם צריכים עזרה.

גם אני לא רציתי ללכת לבית הספר אבל לא העזתי להגיד את זה.
חששתי מההורים שלי.
הלכתי לבית הספר וריחפתי...

הילד שלכם אומר לכם שהוא לא רוצה ללכת לבית הספר מתוך אמונה שאתם יכולים להבין אותו,
שאתם יכולים להכיל את זה, מתוך אמונה שתקבלו את הקושי שלו.
מתוך אמונה שאתם יכולים לשנות את המצב.
מתוך רצון לזעזע.

לא מזמן בסדנת הורים וילדים כל הילדים אמרו שמשעמם להם בבית הספר.
הזמנתי אותם לאלתר הצגה.
בהצגה הם שברו בזעם את הלוח והכריזו בקולי קולות ש"היום, כל היום זה הפסקה!!!"
אחרי ההצגה הזמנתי אותם לחשוב **איזה דבר טוב כן יש בבית הספר**.
והם הצליחו למצוא מעט דברים - חבר טוב, שיעורים אחדים, הפסקות, צחוקים..
הם הצליחו למצוא כי **קבלתי את הקושי שלהם**,
הם נתנו לו ביטוי **והיו פנויים להתבונן** על החוויה הבית ספרית ממקום נוסף,
לא רק ממקום של כעס ושעמום.

באחד המפגשים הטיפוליים שלי הגיע אלי נער למפגש פרטני ראשון,
הנער הולך לבית הספר מתי שבא לו.
כל דקה "על השעון" הילד אמר לי "לא בא לי להיות פה".
היה לי קשה לראות אותו, הוא נראה מאד סובל.
אחרי רבע שעה הוא יצא מהחדר.
פעם ראשונה שזה קורה לי.
הייתי בשוק.
הרגשתי שנכשלתי.
באותו יום, בערב, ראיתי אותו צוחק ומבלה עם חבורת נערים.
הוא לא נראה סובל.
מצד אחד, שמחתי לראות אותו ככה.
מצד שני, הייתי מודאג.
שמחתי כי ראיתי שהוא עם חברים וטוב לו.

הייתי מודאג כי בבית הוא זועק לאימא שלו שקשה לו, בבית הוא עושה מה שהוא רוצה, גם בבית הספר.

איך לעזור לילד שלך להנות בבית הספר?

תקופת בית הספר חשובה מאד, זהו ביתו השני של ילדכם שבו הוא מבלה הרבה שעות בחייו , שם הוא גדל, לומד, צובר חוויות, מעצב את אישיותו, מתמודד, ומפתח דפוסי התנהגות.
שווה לעצור ולהבין לעומק את הקושי של ילדכם.
כהורים שמכירים את הילד שלכם הכי טוב שאפשר, יש לכם חלק משמעותי מאד בחייו ואתם יכולים לעזור לו להרגיש טוב יותר בבית ספר.
עזרה לילד שלך להתמודד עם הקושי בבית הספר תצריך מכם פניות, סבלנות, הקשבה והתגייסות.

ראשית, שאל את עצמך - למה לדעתך ילדך לא נהנה ללכת לבית הספר?

מספר סיבות אפשריות-

- הוא אומר - "לא כיף ... משעמם... לא בא לי..."
- קשיים לימודיים
- קשיים חברתיים
- מורה שלילי במיוחד (לא מכבד, מלחיץ, מפחיד...)
- כיתה לא מתאימה
- בית ספר לא מתאים
- קשיים בבית
- טראומה רגשית לא מעובדת מהעבר

לפעמים מספיקה סיבה אחת כדי לגרום לילד להרגיש לא טוב בבית הספר, לפעמים יש מספר סיבות.
לכל סיבה אפשר למצוא פתרון, או יותר נכון דרך להתמודד.

כילד, התקופה הטובה שלי הייתה שהיו לי קשרים משמעותיים על ילדים אחרים.

התקופה הרעה שלי הייתה שלא היו לי קשרים משמעותיים עם ילדים אחרים.

ההצלחה בלימודים הייתה חשובה לי אבל ההצלחה החברתית הייתה חשובה יותר.

אנחנו מצפים מהילדים שיצליחו לכבות את המחשבות, הרגשות, היצרים, ההורומונים והמכשירים הניידים ויהיו פנויים להקשיב למורה בכיתה גדולה.

זה לא פשוט.

ילדים נהנים במקום בטוח, מאתגר, מעודד ומכיל.

כל בית ספר מתאמץ להיות הכי טוב שאפשר.

כדי שילדכם ירגיש טוב יותר בבית הספר אתם צריכים להתאמץ ולפנות לנושא החשוב מקום בחיים שלכם.

יש ילדים שעולמם הפנימי עשיר אבל הם לא מעיזים לצאת החוצה, הם חוששים.

יכול להיות שאין להם אף אדם משמעותי שאיתו הם יכולים להרגיש בחופשיות ולדבר בחופשיות.

אז מה עושים?

מנסים להבין את הסיבה, אם יש מספר סיבות חושבים איך להתמודד, במה עדיף להתחיל.

לפעמים רצוי להתחיל בסיבה שהכי קלה לפתרון.

תשאלו את עצמכם את השאלות הבאות, אם אין לכם תשובה תבררו את התשובות, אפשר לפתוח את הנושא ולדבר עם הילד.

השאלות-

האם לילד שלכם יש חברים?

החברים מהכיתה? מבית הספר? מהשכונה ?

האם יש לו קשרים משמעותיים עם החברים שלו?

האם הילד שלכם לחוץ מהלימודים? מאיזה נושאים הוא הכי לחוץ? האם הוא לחוץ כל הזמן? הם הוא לחוץ לפני מבחנים?

מה רמת הלחץ?

האם הילד שלכם מרבה לאחר? מבריז משיעורים? יוצא מוקדם מדי?

האם הוא מפריע בכיתה? איך הוא מפריע? מפריע למורה? מפריע לתלמידים?

האם הילד שלכם מציק לאחרים?

האם מציקים לו?

מציקים לו בכיתה?אולי מישהו מהשכבה, מבית הספר ?

האם הילד שלכם מוטרד ממורים מסויימים?

האם יש מורה שלא מכבד אותו מספיק?

מה טיב הקשר שלו עם המחכנכת?

מה חושבים עליו בבית הספר?

הכיתה מתאימה לו?

בית הספר מתאים לו?

לא פעם ילדים נדחפים ללמוד במקומות שהם לא מעוניינים ללמוד בהם, מגמות ונושאים שהם לא מעוניינים ללמוד.

הרבה ילדים אוהבים לרצות את הוריהם.

חשוב מאד לעשות את ההפרדה ולהבין שילד שלכם יש צרכים ורצונות אחרים ממה שהיה לכם שהייתם ילדים.

לפעמים חוויה שלילית של הורים מתקופת בית הספר עלולה להשפיע בצורה קיצונית על הבחירות שלהם.

למה שהילד שלכם ילמד בבית ספר רגיל, דמוקרטי, אנתרופוסופי, אנרטרופודוסי, בית ספר לטבע, בית ספר לאומנויות?

אולי הגיע הזמן להחליף בית ספר?

אחרי שנים קשות מאד בבית הספר אזרתי אומץ.

בסוף כיתה ח', לקראת כיתה ט' העזתי לא להמשיך ולעבור לאן שכל הכיתה עברה ולעבור לבד לבית ספר אחר, לעבור לבד, להתחיל דף חדש.

המעבר הזה שינה את חיי.

בהתחלה הצלחתי ליצור קשר משמעותי עם תלמיד אחד... זה היה בשבילי המון.

הייתה לי מורה שאהבה אותי במיוחד.. זה היה בשבילי המון.

כמי שעובד בבית ספר אני יכול להגיד שבתי הספר משקיעים הרבה הרבה מחשבה ורצון כדי שילדכם ירגישו הכי טוב שאפשר. זה מקצוע קשה ולא מתוגמל וכנראה שמעבר לשעות הנוחות והחופשים אחת הסיבות (ואולי הלא מודעות) שמורים בוחרים להיות מורים, או יותר נכון מורות בוחרות, היא הרצון לעזור לילדים. רצון לחזור לתקופת בית הספר ולנסות לחוות את זה שנית, יותר טוב.

בכל בית ספר יש יועצת, פסיכולוגית וצוות טיפולי.

אפשר להעזר בהם הרבה, להתייעץ.

אפשר ורצוי ליזום פגישה עם המחנכת.

כולם רוצים את אותו הדבר, שהילדים יהיו מאושרים.

צריך לעזור.

הבנת הסיבות שגורמות לילד שלך לא להנות לבית הספר יכולה מאד לעזור.

איך לעזור לילד שלך לרכוש חברים?

איך לעזור לילד שלך לרכוש חברים?

שהילדה שלי הייתה בת כמה חודשים הנחתי אותה ליד תינוקת אחרת וחיכיתי בהתרגשות ובקוצר רוח שהן יצרו קשר, כל יצירת קשר, גרמה לי לאושר עילאי, שמחה ענקית. יש!!!

בטח יהיו לה הרבה חברים חשבתי לעצמי, היא יודעת איך ליצור קשר.

אם היא הושיטה יד לעבר התינוקת הייתי בשמיים.

מכירים את הרגע שתינוק מתחיל ליצור קשר עם עוד תינוקות והמבוגרים למעלה מסתכלים בהתרגשות ויכולים לבכות מהתרגשות ?

ההשתייכות החברתית חשובה לכל אדם. השתייכות חברתית טובה מעודדת ומאפשרת התפתחות רגשית וצמיחה.

כדי לעזור לילד שלך לרכוש חברים שווה לעצור רגע ולעשות את ההפרדה החשובה, לבדוק את מידת שביעות רצונך מההשתייכות החברתית שלך, כילד וכבוגר.

עיבוד נושא החברות באופן אישי **וההבנה שלילד שלך אופי, צרכים והעדפות משלו** תעזור מאד ותקדם את נושא ההשתייכות החברתית של ילדך.

השתייכות חברתית טובה **גורמת הנאה ויוצרת חשק לצאת החוצה, לדבר, לשמוע, לשתף, להיפתח ולהיות נוכח מתוך רצון ובחירה.**

השתייכות חברתית לא טובה **עלולה להוביל להסתגרות, דיכאון וחוסר נוכחות בחיים.**

מאמר זה יעסוק בעיבוד נושא החברות באופן אישי וייתן עצות שיכולות לסייע לילד שלך לרכוש חברים, בדרך שטובה עבורו.



איור: רחל קיני

העיבוד האישי-

שאלו את עצמכם –

- מה הייתה ההשתייכות החברתית שלך בתקופות השונות- גן, יסודי, תיכון, צבא, רווקות, בעבודה, עם השכנים?
- כמה חברים היו לכם בתקופות השונות?
- האם החברים היו דומים לכם, במה היו דומים?
- האם הייתם המובילים בקבוצת ההשתייכות שלכם, המובלים, הקרובים למובלים?

- האם הייתם דחויים בקבוצת ההשתייכות?
- האם הייתם חברים של הדחויים בקבוצת ההשתייכות?
- האם החברים היו שונים מכם, במה? בגיל? באופי?
- באיזה תקופה היו לכם מעט חברים, באיזה תקופה היו לכם הרבה?
- האם היו לכם חברים בגן, בבית הספר?
- מה עשיתם בהפסקות בבית הספר? הייתם לבד, עם חבר אחד, עם הרבה?
- האם הייתם נפגשים עם החברים מבית הספר בבית שלכם? בבית שלהם?
- האם ההורים שלכם קיבלו את החברים שבחרתם לעצמכם?
- האם נהניתם שביקרו אתכם חברים בבית?
- האם נהניתם לבקר בבית של חברים, של איזה חברים?

- אם איי פעם הרגשתם שאין לכם מספיק חברים, נסו לחשוב ולהבין מה אירע באותה תקופה בחייכם, מה הייתה האווירה בבית.

אם הילד שלכם תינוק אז זה הזמן להבין ולעשות את ההפרדה החשובה, לתינוק שלכם יש אופי אחר משלכם. אפשרו לו להתנסות ולהבין איך להתמקם מול האחר, מול קבוצה.

אם הילד שלכם כבר גדול אז זה הזמן לבדוק את הנורמות, הערכים, האווירה, הקשר המשפחתי בבית.

הילד שלכם-

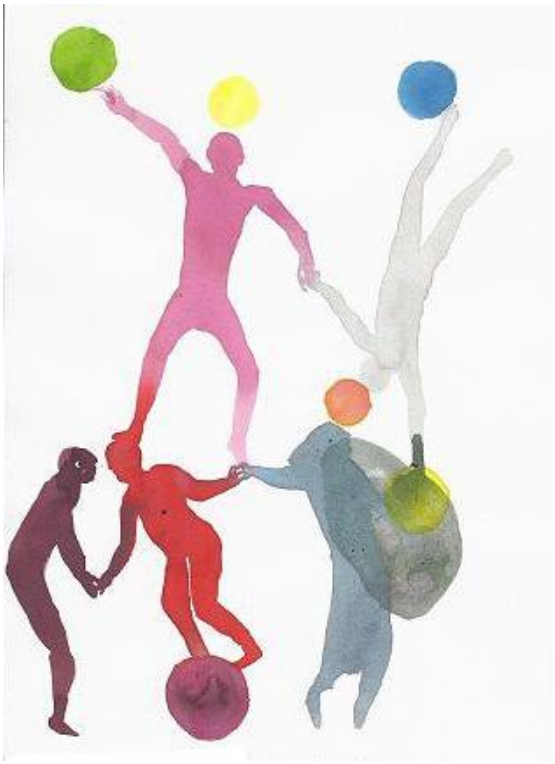
שאלו את עצמכם-

- כמה חברים טובים יש לילד שלכם ?חבר אחד זה עולם ומלואו..
- האם יש לו חברים בשכונה, בבית הספר?
- במה החברים שלו שונים ממנו, דומים לו?
- האם אי פעם מנעתם ממנו להתחבר לילדים אחרים? למה?
- מה טיב הקשר של הילד שלכם עם שאר המשפחה?

הצבת נורמות, גבולות וערכים בבית יכולה לעזור לילד לרכוש מיומנויות חברתיות.

ככל שתעזרו לילד שלכם לפתח גמישות, דחיית סיפוקים, יושר, כבוד, הבנת צרכי האחר ועמידה בגבולות בתוך הבית כך הוא יוכל להתמודד טוב יותר בחברה.

כדי שילדכם יצליח להשתלב חברתית הוא צריך לקבל את הדפוסים והנורמות החברתיות.



איור: רחל קיני

שיפור הקשר המשפחתי והאווירה בבית יקדמו וישפרו את ההשתייכות החברתית של ילדכם.

כדי שילדכם יצליח להיות במערכות יחסים טובות עם ילדים אחרים הוא צריך להיות פנוי רגשית לקשר עם אחרים ועליו לפתח מיומנויות חברתיות.

לעיתים ילדים אינם פנויים רגשית לקשרים עם ילדים אחרים בגלל שהם עוברים תקופה קשה בבית או מחוץ לבית ואין להם עם מי לדבר על זה.

לעיתים ילדים מאמצים את דפוסי ההורים, הזמינו חברים לבית ותנו דוגמא לילד שלכם.

מה אפשר לעשות?

- פנו לילדים שלכם זמן לבילוי משותף.

- תחשבו ביחד עם ילדכם על מסגרת חיצונית שבה הוא מוצא עניין, חוג שיכול לאתגר אותו.
- תחשבו איזה נורמות והתנהגויות חשוב לכם לקדם, לעצור, לשפר
- דרגו את שלושת הדברים שהכי חשובים לכם שיהיו בבית ותציבו גבולות ברורים

נסו את המשחק הקבוצתי הבא בבית -http://echopl.blogspot.co.il/2013/10/blog-post_13.html

<u>חמשת הטיפים שיעזרו לילד שלך לרכוש חברים:</u>

1. יצירת בית מזמין ופתוח
2. שמירה על נורמות וערכים בבית
3. קשר טוב בין בני המשפחה
4. עידוד מציאת תחומי עניין מחוץ לבית
5. לבדוק השפעת שינויים, משברים וטראומות על שינויים בקשרים החברתיים

במקרים מסוימים אפשר לחשוב על טיפול, טיפול פרטני למספר מפגשים מצומצם ובהמשך טיפול קבוצתי.

איך להתגבר על ביישנות?

נכון, לביישנים קשה ליצור קשר...

במפגש תאטרון פלייבק האחרון של ילדים והורים בפרדס חנה הזמנו את המשתתפים לתרגיל קצר ברחבי הסטודיו, אימא אחת סיפרה לי על הקושי שלה להצטרף ולהיות עם כולם, היא התביישה.

מי לא מתבייש?

מכירים את הרגע שהלב דופק, יש משהו שאנחנו רוצים לעשות או להגיד, מולנו קבוצה או אדם אחד ואנחנו תוהים איך להתחיל.

אנחנו מתחילים לחשוב מה חושבים עלינו, איך יגיבו למה שנעשה, הרבה מחשבות עוצרות.

איכשהו זה מזכיר לי את הרגע שאני מול המים, ים או ברכה.

יש כאלה שפשוט קופצים ראש, לא מתלבטים.

אני מעדיף להסתכל על המים, לגעת בהם עם הידיים, להרטיב את הגוף לאט לאט, מכפות הרגליים עד הראש.

לפעמים גם אני קופץ ראש, המפגש עם המים הקרים מפחיד , לא ממש מתאים לי.

בתוך הברכה, שמתחילים לשחות אז הקור נעלם, אפשר להנות.

להביט על המים ולא להיכנס יכול מאד לתסכל.

לפני הרבה שנים היה לי קשה לדבר מול כל אחד, התביישתי, התביישתי מאד.

למה התביישתי?

בגלל הרבה סיבות...איכשהו נכנסתי למעגל כזה ...כילד חוויתי קשיים ולא שתפתי אף אחד, הסביבה לא בדיוק התאימה לי ...מבנה אישיות סגור...מספיק לא?

גם היום אני מרגיש לפעמים קושי במפגש עם אנשים, אדם או קבוצה, ילד או מבוגר.

אחרי שנים של התנסות במשחק, תנועה, הנחיית קבוצות והופעות מול קהל גדול למדתי לזהות את הרגע שהלב דופק ולהנות מזה.

נכון... גם היום לפני שאני מתחיל הלב דופק מהר, אני מסתכל על מי שממול, מרגיש את הלב ומתחבר להתרגשות הגדולה.

היום למדתי לפרש את דפיקות הלב כפעמוניי הרגש ולא כביישנות.

היום אני מאד שמח להרגיש את דפיקות הלב לפני מפגשים מאתגרים עם בני אדם.

שמישהו מסתכל עלי אני מפרש את זה כהזמנה, גם אם לפעמים המבט שלא ממש לא מזמין.

שאני מנחה קבוצה אז זה בדיוק כמו מול המים...

אני מזמין את כולם למעגל...

להסתכל, להחזיק ידיים, ולאט לאט מתחילים להזיז את הגוף, **שמתחילים לזוז הקור נעלם, מתחילים להנות**.



איך לפתח ביטחון עצמי

מה זה ביטחון עצמי גבוה ?

איך אפשר לשפר את הביטחון העצמי?

במה תלוי הביטחון העצמי שלנו?

הרבה הורים מתקשרים אלי ואומרים לי שלילד שלהם יש ביטחון עצמי נמוך, שהוא סובל מדימוי עצמי נמוך והם רוצים לחזק אותו.

ביטחון עצמי הוא היכולת של אדם לפעול בהתאם **לרצונו** ולהיות **בנוכחות** כאן ועכשיו.
היכולת של אדם לפעול בחופשיות ובביטחון תלויה במידת הביטחון והקבלה שהוא מקבל מהסביבה.
סביבה לא מקבלת תקשה על כל אדם להרגיש בנוח, להביא את עצמו לידי ביטוי.

אנחנו נוטים לפרש התנהגויות שונות ולתייג.

לעתים **נתייג** אנשים שהם-
הססניים
שתקנים
מתלבטים
בעלי קצב איטי
רגישים
שקולים
מסתגלים ומתאקלמים באיטיות

כבעלי ביטחון עצמי נמוך.

לעתים **נתייג** אנשים שהם-
מוחצנים
בעלי קצב מהיר
אימפולסיביים
ספונטניים
דברניים
דעתניים

כבעלי ביטחון עצמי גבוה.

רצון ומוטיבציה- ככל שנהיה מחוברים לרצון שלנו, חדורי מוטיבציה פנימית כך נצליח לבטא עצמנו בצורה טובה יותר. הביטחון העצמי שלנו יהיה נמוך ברגע שאנחנו נפעל מתוך אי שלמות, מתוך רצונם של אחרים ומתוך פחדים.

נוכחות כאן ועכשיו - ככל שנצליח להיות קשובים גם לסביבה וגם לעצמנו, שנצליח להיות שלמים כל רגע בזמן עם ההתמקמות שלנו ועם הבחירות שלנו ביחס למה שאנו רוצים לבטא ומה שאנו מבטאים

בפועל כך הנוכחות שלנו תלך ותגדל.

כהורים, האתגר העומד בפנינו הוא לעזור לילדינו לפתח רצון, מוטיבציה, יכולת להקשיב לעצמם ולסביבה. לא למהר לפרש, לשפוט, לעזור, לבקר.
ילדים עוברים הרבה מעברים ושינויים בחייהם, חלק מהם בניגוד לרצונם.
כל מעבר דורש תקופת הסתגלות.
כל ילד מגיב למעברים בצורה ייחודית.
כל מעבר ושינוי מאתגר וקשה, יכול מאד להיות שאלה מגיבים טוב יחסית למעבר או שינוי כלשהו מדחיקים את הקשיים, מרגישים לא בנוח להיות בחולשתם.

מה שנראה כלפי חוץ שונה ממה שמתרחש בפנים.

יכול להיות שחלק מאלה שאנחנו חושבים שהם בעלי ביטחון עצמי גבוה הם למעשה מציגים משהו לא אותנטי, לא מחובר.

כבוגרים, עלינו לברר עם עצמנו מה היכולת שלנו להקשיב לעצמנו, לסביבה. האם אנו שלמים עם המסגרות שאנו נמצאים בהם.

כל אדם נולד עם יכולות, כישורים ומבנה אישיותי ייחודי, עם כמיהה עצומה להראות, להיפתח ולהשתחרר.



זה מתחיל ממש בגילאים הקטנים...

ילדים קטנים כל הזמן אומרים "תראו אותי", הם כמהים לקבל התייחסות חיובית ומחזקת למה שהם עשו.

הדימוי העצמי שלהם יגדל ככל שנראה, נעריך אותם ונצליח לבטא בצורה כנה ואותנטית את מה שהם רוצים שנראה.

הערכה כנה ואותנטית היא לא פשוטה.

רצוי להגיד משפט שמותאם לעשייה שלהם ולא כל הזמן "וואו... מדהים... כל הכבוד...".

קשה לנו כהורים לראות את ילדינו מתקשים, אנחנו נזדרז לעזור להם.

זה מתחיל ממש בגילאים הקטנים...

הילד שלכם מנסה לעלות בסולם ולא מצליחה.

מוכר לכם?

אז אפשר לחשוב שהוא לא מצליחה הוא אפילו עלול ליפול ולקבל מכה.

אז לא רק שהוא לא הצליח לעלות אלא שבכלל נכשל ואפילו נפגע.

ממש לא מוצלח.

יש ילדים שיעדיפו בכלל לא לנסות לעלות על הסולם,

הרבה מאתנו יכולים לפרש ולהגיד להם – "אל תפחדו",

מי אמר שזה פחד?

זה יכול להיות התלבטות, קצב אחר, למידה מתוך צפייה ועוד...

הרבה מאתנו יכולים , מתוך רצון טוב ומתוך קושי לקבל את ההמנעות לזרז את הילד,

במקרה כזה יש סיכוי גדול שהילד לא יצליח וייפול,

הרבה יגידו "לא נורא",

מי אמר שזה נורא?

זה יכול להיות צעד גדול, התנסות שהצריכה אומץ.

מחוויה של טיפוס על סולם הילד זכה לחוות הורים **לחוצים, מאוכזבים, מפחדים**,

שמשתמשים במלים "פחד" ו"נורא".

אפשר להציע לילד לעלות על הסולם למרות שמרבית הילדים לומדים מחיקוי והם מבינים את העניין.

אם הילד רוצה לעלות אז הדרך הנכונה היא לראות אותו, מה הוא מסוגל,

זה מתחיל בשלב הראשון בסולם, **לתת לו לנסות, למצוא את החיבור הנכון בין השכל, הגוף, הרצון**.

לשמחתי זכיתי לראות לא מזמן את הילדה הקטנה שלי עולה על סולם, חוויה מכוננת.

היא ניסתה וניסתה לעלות לשלב הראשון שהיה ממש גבוה, חשבתי שאין לה סיכוי,

היא לא וויתרה.

התערבתי אחרי התלבטות ארוכה ונתתי **לה דחיפה קטנה שתעזור** לה לעלות.

מכן והלאה היא עלתה לבד, **היד שלי מאחורה, אני מעודד אותה במילים, היא שומעת אותי**,

מרגישה שאני שם, בטוחה שלא יכול לקרות לה כלום, גם אני בטוח שלא יכול לקרות לה כלום.

היא טיפסה על סולם ממש גבוה, הייתי חייב לטפס איתה ולהיות שם מאחורה.

שהיא הגיע למעלה החמאתי להם על כך שהצליחה לטפס לבד.

היא רצתה להתגלש במגלשה, פחדתי לתת לה להתגלש לבד אז עליתי איתה.

התגלשנו מחובקים.

"שוב" היא אמרה.

בדקתי שהמגלשה סגורה היטב בצדדים והרגשתי מספיק בטוח שהיא לא יכולה ליפול.

בפעם השנייה עודדתי אותה להתגלש לבד.

נלחצתי, לא הייתי בטוח שזה נכון אבל הרגשתי שזה הרגע המכונן,

יש פה תהליך שנבנה לאט לאט,

הכל בטוח, לא יכול לקרות לה כלום,

הפחד הכי גדול זה שזאת מגלשת מנהרה, לא רואים כל כך מה קורה שם,

היא יכולה להתגלגל,

הסתכלתי עליה וראיתי שהיא רוצה, מאד רוצה ואני צריך לשים את הפחדים שלי בצד,

הכל בטוח, לא יכול לקרות לה כלום,

חיכתי לה למטה והיא התגלשה, לבד, פעם ראשונה

"שוב" היא אמרה.

אם יש לכם ילדים קטנים אני ממליץ לכם להיות נוכחים בשלבי הגדילה שלהם, בגן השעשועים הם לומדים לפתח את הביטחון העצמי ואנחנו ההורים לומדים איך לשחרר, ללוות, להיות שם.

<u>חמשת הטיפים לשיפור הביטחון העצמי</u>

1. קבלה עצמית
2. פיתוח מיומנויות הרפייה, מדיטצייה, הקשבה פנימית
3. פעילות פיזית וגופנית
4. בילוי עם חברים
5. בדיקת המסגרות שאנו נמצאים בהם

איך להתגבר על הפרעות קשב וריכוז באופן טבעי?

למי אין או מי לא מכיר מישהו שסובל מהפרעת קשב וריכוז?

אודה לכם מאד אם תצליחו לקחת לעצמכם שתי דקות ולהתרכז בשורות הבאות בלי הסחים, אני בטוח שזה יעורר בכם משהו ואולי יעזור לכם.

כמי שעובד עם ילדים אני נוכח לראות שהרבה מהם מוגדרים כמי שסובלים מהפרעות קשב וריכוז.

מעניין שבמקום אחר ובזמן אחר אותם ילדים היו יכולים להיות מוגדרים כמי שנהנים מכישרון ויצירתיות.

של מי האינטרס להגדיר הגדרה כל כך שלילית?

מה שבטוח שיש מי ששמח על התופעה.

חברות התרופות, התקשורת ומוצרי המזון.
תרופות יכולות לעזור ולהועיל בהרבה מקרים וגם לעורר נזקים.

עדיף לבדוק מה אפשר לעשות גם בלי תרופות, ובהחלט אפשר.

לפעמים אני חושב שאלה שמוגדרים כסובלים מהפרעת קשב וריכוז הם דווקא הנורמאלים ואילו האחרים סובלים מכניעה והתפשרות.

הקושי להתרכז בכיתה ובכלל ברור לחלוטין.

כיתה גדולה, מורה שמנסה למצוא עניין בחומר שהוא מעביר בפעם המי יודע כמה ותכנים לימודיים משעממים הם סיבות מספיק טובות לצוף, לחלום, לצאת מהכיתה.

כתלמיד, בשיעורים שהייתי בכיתה צפתי, חלמתי, ציירתי, עפתי לעצמי או העדפתי לעשות צחוקים ולהפריע.

כשגדלתי העדפתי להבריז, והרבה, הלכתי לשחק כדורסל וסחבתי איתי עוד ילדים.

איזה פחד, מזל שאני לא חי בדור של היום.

בטוח שהיו מתייגים אותי.

למזלי הצלחתי ללמוד לבד, לא תייגו אותי כסובל מהפרעה.

למדתי לבד הרבה ובהצלחה.

למדתי מחשבים כי יש בזה הרבה כסף ואתגר מוחי.

שנים עבדתי במחשבים, חיל האוויר ואינטל, הרבה מסכים וחישובים עד שהתרוקנתי והחלטתי לעבוד עם הלב.

ברוב בתי הספר לבודד את אלה שקשה להם להתרכז זה הפתרון הנוח, הם לא מפריעים לאחרים, בכיתה יש שקט יחסי ואפשר להמשיך לשדר את חומר הלימוד.

אני חולם ומקווה שבתי הספר יאמצו גישה אחרת, זה קשה, זה דורש הרבה שינויים, אבל כמו שזה נראה היום, זה חייב להעשות מתישהו.

אבל גם אנחנו יכולים לעשות הרבה, חייבים.

רוב הילדים שאני עובד איתם בבתי הספר מוגדרים כסובלים מהפרעות קשב וריכוז.

במפגשים שלנו אני מגלה שרבים מהם חכמים, יצירתיים, מהירי מחשבה והפלא ופלא הם יכולים להתרכז ולהקשיב בצורה מדהימה.

למה בכיתה הם מתנהגים אחרת?

הרבה סיבות ...חלק מהם:

-מעבר לא מוצלח מהגן לכיתה א'

-בעיות רגשיות

-רגישות גבוהה מדי לגירויים חושיים

-סביבה מאיימת

ברור שהמודרניזציה יצרה הפרעות קשב וריכוז, הפכנו להיות יצורים טכנולוגים.

הילדים של היום כבר לא משחקים בשכונה כמו פעם, ההורים שלהם כל הזמן בעבודה- מול מחשב- מול טלוויזיה- מול טלפון- מול אייפון - X55 גלקסי D56 ומה לא.

לחלק מהילדים, מהרגע שנולדו דחפו להם בכבל אמצעי תקשורת למוח.

הרבה מהם מבלים הרבה מאד זמן מול מסך.

אז ברור שהמוח לא עובד כמו פעם, הגוף לא זז כמו פעם.

לחלק מהילדים של היום יש אלף חברים בפייסבוק אבל הם לא יוצאים מהבית.

הילדים של היום לא ישנים מספיק, הולכים לישון מאוחר כי הם מכורים, ממש מכורים לתקשורת.

אז ברור שהמוח לא עובד כמו פעם.

הרבה מהילדים של היום אוכלים אוכל מהיר, לא בריא.

תזונה לא נכונה משפיעה על ריכוז והיפראקטיביות, חומרי צבע מלאכותיים, מתוקים וסוכרים, חומרים משמרים הם ממש רעל.

אז ברור שהמוח לא עובד כמו פעם.

אני מסתובב בחצר בית הספר ורואה את כל הילדים מחוברים לטלפונים הניידים שבטח עולים הרבה מאד כסף

הרבה ילדים מכורים, מכורים להתנתקות דרך אוכל ותקשורת, גם מבוגרים.

אז איך מתגברים על הפרעות קשב וריכוז?

זה דורש שינוי, שינוי מהפכני.

שינוי שאם יצליח יעורר זעם אצל חברות התרופות, המזון והתקשורת.

צריך להפסיק את ההתמכרות.

לנפץ את כל מה שמזויף.

לחזור אחורה...

זה קשה.

אני מכיר הרבה כאלה שלא יכולים להירדם בלי טלוויזיה דולקת ואיך שמתעוררים נכנסים למחשב.

זה הזמן לקחת אחריות על עצמנו ועל ילדנו ולהכניס דפוסי התנהגות אחרים.

לאכול בריא, למנן את הזמן מול אמצעי התקשורת, לעשות ספורט, יוגה, ולעבוד על האינטימיות.

לדבר אחד עם השני, בבית, בלי לפחד מהשקט, לכבות את המכשירים, לקנות פאטיפון, תקליט או דיסק, ללכת לחנות מוזיקה, להיפתח לסביבה, לפתוח חלונות, לראות שמיים, ירח, כוכבים.

שהילדה שלי הייתה בת שנה וחצי פתאום שמנו לב שמאד נוח לנו לתת לה לראות שירים ביוטיוב מהטלפון בזמן נסיעה ברכב, היא התחילה להפעיל את המכשיר לבד, התמכרה לו. מזל שמהר עצרנו את זה והיום ברכב אנחנו שומעים מוזיקה, מדברים, משחקים ולפעמים שותקים.

האומץ שלי לעזוב את אינטל הגיע מתוך זה שהייתי אחד הבודדים שהיה לו חלון בתוך הקובייה שבתוך המבוך, מתוך זה שבמקביל שיחקתי ואלתרתי, מתוך זה שהתחלתי לחוות את הטבע, מתוך התנסות בתהליך הפקת הצגה עם ילדים אוטיסטיים עם ידידה. נוכחתי לראות שאני יכול להיות יותר משמעותי אם אני עובד מול אנשים ולא מול מסכים.

את האומץ וההשראה העניקה לי בת זוגתי, אישה רגישה במיוחד, מישהי מכוכב אחר, יצירתית וכשרונית שהתעקשה ומתעקשת על התחברות פנימית, זוגית, משפחתית וחברתית והתנתקות מהטפל.

במפגשים, הילדים מצליחים להתרכז כי אני יוצר סביבה ששונה מאד ממה שהם רגילים, סביבה שמאפשרת ומקבלת כל אחד .

סביבה אמיתית שבה מדברים באינטימיות.

התרגילים מבוססים על אלתור, באלתור המוח מתעורר לחיים, התאים המתים שלנו מתחילים לזוז.

באלתור צריך להגיב מהר, אחד לשני, הדחפים והאינסטינקטים עוקפים את הסטיגמה שיצרו לנו.

אני תמיד מתרגש לראות בתרגילים ילדים שבשיעורים רגילים נרדמים ובתרגילי אלתור מתעוררים.

יכול להיות שהסיבה לכתיבת מאמר זה קשורה בסיפור ששמעתי אתמול במופע תאטרון פלייבק שערכתי באחת המכללות לחינוך ממרצה מקסים ורגיש להוראת מתמטיקה-

לפני כמה שנים הוא התמודד עם תלמידה שבכתה ובכתה במשך שיעור שלו, כל הזמן. הוא תמיד עצר את השיעור ושאל אותה למה? אף פעם היא לא ענתה.

פעם אחת הוא ביקש ממנה להשאר בהפסקה ושאל אותה למה היא בוכה, היא אמרה שלא יודעת את לוח הכפל.

הוא הסביר לה בזמן ההפסקה את לוח הכפל והיא שוב בכתה,

הוא שאל אותה למה היא בוכה עכשיו והיא אמרה שזה בגלל שלא נעים לה לקחת מהמורה חמש דקות בהפסקה, בכתה כי אף מורה לא עשה זאת קודם.

הרבה ילדים בוכים מבפנים אבל לא מעיזים להוציא את זה כי הסביבה אטומה, כולנו מוקפים מסכים.

יכול להיות שהסיבה לכתיבת שיתוף זה קשורה להצגה שראיתי לא מזמן, בפרדס חנה, "האורחים מהכוכב הירוק."

חבורת שחקנים שסבר להניח חלקם מתויגים כבעלי הפרעות קשב וריכוז נגעה בנושא באופן מרגש ויצירתי. הם נודדים ממקום למקום ומופיעים, נהנים מזה שהם אזרו אומץ, התנתקו מכל אמצעי התקשורת, אוכלים בריא, אוהבים ומקבלים אחד את השני, רוקדים, שרים ומשחקים.

אני מזמין אתכם לראות את הסרט שהם המליצו עליו הקישור , זה הפייסבוק שלהם , הקישור

את המופע שלהם הם סיימו בהזמנה לקהל להרים ידיים לשמיים ולצעוק "התעוררות."

האמת שאין הרבה ברירות, אנו חיים בסביבה שבה החברות ורשתות הענק חוגגות ומרוויחות הון ולנו קשה לסגור את החודש.

היום כולנו סביב מסכים, שבויים בתוך חברות ענק שממנות חברות תקשורת, אפשר להשיג את הכל ומהר, רק לא את עצמנו. מצחיק שהוסיפו אפשרות של מסך מגע, עד אז עבדו עלינו בעיניים ועכשיו עובדים עלינו גם בידיים, מוכרים אשליה של תחושת מגע, מגע בזיוף.

אפשר, רצוי ומומלץ לנצל את הקידמה הטכנולוגית, האפשרות לצבירת ידע היא עצומה, צריך למצוא את המינונים הנכונים, כמה זמן ומה לספוג.

אם נתעורר ונתחבר לעצמנו הכל יהיה אחרת.

<u>חמשת הטיפים שיעזרו לילדים עם הפרעות קשב:</u>

1. לשחק ולתת לגוף לזוז כמה שיותר
2. שינה טובה
3. מזון בריא וארוחות מוסדרות
4. תרגילי הרפייה ודימיון מודרך
5. לבדוק השפעת שינויים, משברים וטראומות עליכולת הקשב והריכוז

והכי חשוב ליצור קשר עין עם הילדים, כמה שיותר.

קשה להתרכז שהשמש בפנים

אור עולה בבוקר
על אגם רחוק (זוכרת)
כן אני זוכרת
ולא אחדל ולא אשתוק.

אור שמבשר את
ההשכמה והזריחה (זוכרת)
רק לראות עוד פעם
יותר מזה איני צריכה.

שמש, הביאו שמש
אם שָׁמַי מעוננים
עוצמת את עיני
אבל השמש היא בפנים.

(נעמי שמר)

יותר ויותר אני נחשף לילדים שמוגדרים כמי שסובלים מהפרעות קשב.

חשוב מאד שהורים יקבלו את העובדה שהפרעת קשב היא הפרעה משפחתית.

כל בני המשפחה נחשפים ומושפעים מהתופעה וכל בני המשפחה יכולים לעשות הרבה כדי לשנות את המצב.

להורים יש תפקיד משמעותי.

עדיין לא ברור מה קודם למה...עד כמה משפיעים דפוסי ההתנהגות של ההורים על התופעה.

מאד קשה לא לצאת מהכלים ולא לבקר ילד שנמצא בתוך העולם שלו .

ילדים שזהותם מתערערת יתקשו מאד להיות רגועים.



איור: רחל קיני

הסיבות לערעור יכולות להיות רבות-

יחסים משפחתיים לא טובים בבית

אלימות מילולית ופיזית

גירושין

הורים דיכאוניים וחרדתיים

אירוע טראומתי לא מעובד

ילדים כאלה לא יחדלו ולא ישתקו.

ילדים כאלה חשופים לקשיים, לשמיים מעוננים.

המנגנון הטבעי של אותם ילדים הוא לעצום עיניים, לצלול.

כל אחד צולל ושט לסביבה שיכולה להרגיע אותו.

ילדים כאלה רגילים לחוות את השמש בפנים.

הם יחששו מאד להיפתח, להקשיב ולספוג.

שהם היו פתוחים אז הם נכוו.

המנגנון שלהם גורם להם להמשיך לשמור על השמש בפנים, הם מפחדים לחלוק אותה עם אחרים.

ברור שלילדים כאלה יהיה קשה להתרכז, לעצור.

עצירה יכולה לאיים עליהם.

שעוצרים אז מתבוננים פנימה ובפנים קודר.

חום יכול לאיים עליהם.

הם כמהים לחום וחוששים מזה מאד.

לכל ילד יש את נקודות החוזק שלו, נקודות האור.

כהורים האתגר שלנו הוא להאיר כמה שיותר את נקודות האור של ילדינו.

ההבנה והקבלה שיש קשר בין דפוסי ההתנהגות האישיים והמשפחתיים לבין מידת הפרעות הקשב אצל הילדים יכולה לעזור.

יש להבחין בין קבלה לבין תחושות אשמה.

ברור שלכל אדם יש נסיבות חייו.

ברור כל הורה עושה את את כל מה שהוא יכול לעשות כדי להיטיב עם ילדיו.

קבלה, חמלה ואפמטיה יכולים להביא אור.

שמש הביאו שמש.

על הקשר בין הפרעות קשב וריכוז לקשר ילדים – הורים

מצאתם את עצמכם מחפשים בטירוף את הבקבוק האחד והיחיד של התינוק שלכם?
עייפים מההסעות של הילדים אחה"צ?

הילד שלכם יוצא מדעתו שהוא לא מקבל את מה שהוא רוצה?

מעבר למבנה האישיות של כל אחד, שוודאי משפיע על היכולת של הילדיםלהגיב, לפעול, להרגיש ולתפקד, אחד הגורמים למידת ועוצמת הפרעות קשב אצל ילדים הוא הפרעות קשר בינם לבין ההורים.

אין בדיקות מעבדה ל ADHD, **אני מטיל ספק באבחנות קליניות לפי ה DSM .**
לדעתי התופעה קשורה כמובן לגורמים גנטיים אבל תלוייה במידה רבה בגורמים סביבתיים (בתקופת העוברות והילדות) , תרבותיים ורגשיים.

יכול להיות שהגורמים הגנטיים לא היו מתעוררים אם ילד היא גדל בסביבה אחרת.

טיפול נכון בסביבת הילד וליווי עולמו הפנימי יכולים להקל על ילדים הסובלים מהפרעות קשב.

לאור פגישותי הרבות עם ילדים שסובלים מהפרעות קשב ועם הרבה הורים מתחילה להתגבש אצלי תמונה משותפת לנושא. מרבית הילדים בעלי הפרעות קשב הם ילדים שמתקשים להקשיב לעצמם, להתחבר לרצונות שלהם.
משיחות עם הורים אני מבין שהקושי של הילדים להתחבר לעצמם קשור לקושי של ההורים לתת מענה נכון לצרכים של ילדיהם.

הורות טובה היא כזאת שמצליחה למצוא את האיזונים העדינים בין הקשבה, סמכות, הובלה וליווי בהתאם לאופי ולצורכי הילד.

אפשר לעשות חלוקה גסה לשלושה סוגי הורות לא טובים-
מאפשרת מדי
חוסמת ומשתלטת
מבולבלת

מוסדות החינוך עושים ככל האפשר כדי שהילדים יצליחו בבית הספר, היום קיימים הרבה מאד מסגרות אלטרנטיביות שמעניקות סביבות שמנסות להיות יותר מותאמות וקשובות מהרגיל.

אבל למרות הרצון הגדול של מערכות החינוך תופעת הפרעת הקשב הולכת וגדלה.

במאמר "איך להתגבר על הפרעות קשב וריכוז באופן טבעי" ציינתי השפעות של בריחה לנייד ואמצעי תקשורת, תזונה לא נכונה, שינה מועטה כגורמים לתופעה. במחשבה שנייה ונוספת, אלו הם סימני המצוקה שמעידים על מצוקות רגשיות.



איור: רחל קיני

הרבה מהילדים שמוגדרים כבעלי הפרעות קשב לא אוכלים בריא, נעלבים מהר, תזזיתיים, מתקשים לווסת את רגשותיהם, רגישים מאד, מכורים להרבה דברים, חסרי גמישות ובעיקר - מתקשים באינטימיות.

חלק מהילדים סגורים, מופנמים, ביישנים ועצורים, גם הם מתקשים באינטימיות.

ילדים שגדלים בתחושה שהם הדבר הכי חשוב בבית וכולם תמיד יעשו הכל כדי למלא את רצונם ייפתחו תלות גדולה בהורים וחוסר ביטחון.
ילדים כאלה יחוו תסכול גדול כל פעם שהסביבה לא תעניק להם את מה שהם רוצים.
הם רוצים עוד ועוד ועוד ועוד ועוד ועוד ועוד ועוד.... וזה אף פעם לא נגמר.
ההורים חוששים להמרות את פי המלך ויצאו לכל שליחות, בכל מקום, בכל זמן, הם יעשו הכל כדי שהממלכה תחזור להיות רגועה.

בתי הספר של היום מתמודדים עם הרבה מלכים, כל אחד מגיע מהממלכה שלו, לבוש בבגדי המלכות שלו.
כל בוקר הכרכרה המפוארת עוצרת, המשרת פותח את הדלת והמלך יוצא.

הפער העצום הזה בין בית הספר לממלכה המפוארת מאד מקשה על ההורים, המורים ובעיקר על

הילדים.

ילדים שגדלים בתחושה עם הורים חוסמים ומשתלטים ייפתחו חוסר אמון בעולם, חוסר ביטחון ופחד.
פחד שיקשה עליהם להיפתח, להאמין בעצמם וביכולות שלהם.

הורות היא נושא מאד מורכב וטעון, בהרבה מקרים השוני בהשקפה החינוכית בין ההורים יוצר קרע עמוק ביחסים.
הרבה הורים רוצים לגדל את הילד וע"י כך לעשות "תיקון" לילדות שלהם.
לכל הורה הייתה ילדות שונה.
לפעמים אנחנו יוצרים קשרים עם בני זוג שחוו ילדות דומה, ואז הילד זוכה ל"תיקון" כפול.
לפעמים הורים מתקשים לשים גבול לילד שלהם בגלל הצורך להיות נאהבים, בגלל חשש מדחייה.
לפעמים הקושי נובע מאי פניות של ההורים לילד, הורים עסוקים מדי יפצו את הילד שלהם ויחששו להתעמת איתו באותם רגעים בודדים שהם איתו.

הפרעות קשר וריכוז מאפיינות הרבה ילדים שחווים טראומות ולא מוצאים את המקום שיעזור להם להתמודד.
כל ילד חווה קשים רבים... איך אפשר אחרת?
שהעולם הפנימי תוסס יהיה קשה להקשיב.
בהרבה מקרים מריבות, פרידות וגירושים של ההורים מעצימות ומעוררות הפרעות קשב.
בהרבה מקרים הדרדרות ביחסים של ההורים תגרום להדרדרות חזקה בלימודים.

לילדים עם הפרעות קושי ובעיות התנהגות יש קושי עצום לשבת במעגל.
זה מאיים ומפחיד אותם.
הם לא רגילים להיות באינטימיות, ביחסים שוויוניים.
הם רגילים להיות במרכז או בתחתית העדיפויות.
הם יעשו הכל כדי לפוצץ את המעגל.

ילדים כאלה צריך לעטוף בעדינות ובהדרגה לתת להם להיפתח, כמו שבלול.
בהדרגה.

פעם... מזמן...אבות אבותנו נמשכו למעגלים, למדורה השבטית.
אש חמה, שירים וריקודים.

טקסים מחברים.

אני מאמין בכוח וביכולת של קבוצה להעצים ולחזק.
כולנו רוצים חום וקשר.

מוטיבציה אצל תלמידים

הופעתי מול בני נוער בנושא מוטיבציה ללימודים.
להופיע מול בני נוער זה מאד מאתגר, ולנסות לעורר בהם מוטיבציה ללימודים מאתגר עוד יותר.

במופע אני וצוות שחקנים מקשיבים לסיפורים אמיתיים מהחיים של התלמידים, כל סיפור מומחז על הבמה.

בתחילת המופע ספרתי להם על המורה שלי לפיזיקה בתיכון.
היה לו טקס קבוע בחלוקת המבחנים הבדוקים- עינייו היו נפתחות והוא התרגש למסור את המבחן לתלמידים הגאונים, הוא היה קורא בשמם, הם היו ניגשים אליו ואז הוא היה מקריא את הציון בקול, בד"כ הם היו מקבלים 100, הוא היה לוחץ את היד שלהם בחום.
אני ואבישי היינו מקבלים יחס אחר.
הוא היה מחזיק את המבחן בשתי אצבעות כאילו זה זבל, מפנה את הראש הצידה, ובטון מזלזל היה קורא בשם שלנו. הייתי צריך לצעוד אליו משופל ולקחת את המבחן.
יום אחד החלטתי שאני אראה לו מה זה.
למדתי ולמדתי ולמדתי למבחן.
סיימתי את המבחן בתחושה טובה מאד.
הופתעתי לקבל בסוף 30 .
שבדקתי את המבחן גיליתי שקבלתי 30 על שאלה אחת מתוך 33 .
בטעות עניתי על שאלה 3 כאילו היא שאלה 2 ועל שאלה 2 כאילו היא שאלה 3 .
שמחתי ונגשתי למורה שיבדוק את המבחן, כנראה הוא לא שם לב.
הוא דחה אותי ואמר לי שמבחינתו התשובות לא נכונות.
חזרתי נרגש, סוער וכואב וספרתי להורי.
אבא שלי לקח את המבחן למחרת, דיבר עם המורה והמורה הודה שטעה ותיקן את המבחן.

זה לא עזר לי בהמשך...
כל שיעור מצאתי את עצמי מלא תחושות כעס ושנאה כלפי המורה ולא הייתי פנוי ממש להקשיב לו.

השחקנים הציגו עבורי את הסיפור, צחקתי עד דמעות .

התלמידים מאד הזדהו עם הסיפור.
שאלתי אותם איזה תלמיד חושב שיש מורה ש"נתפס" עליו, הרבה הצביעו.
שאלתי מי מהתלמידים מרגיש שיש מורים שלא מאמינים ביכולת שלהם להצליח בשיעור שהם מלמדים, הרבה הצביעו.
לשמחתי המנהלת נכחה במקום.
אני מקווה שהתלמידים יזכו לאווירה יותר תומכת ומאמינה.

בזה אחר זה סיפרו התלמידים סיפורים על מורים שלא מאמינים ביכולת שלהם.
שמענו סיפורים על תלמידים שהחליטו ללמוד ולהצליח למרות חוסר הפרגון.
שמענו גם סיפורים על תלמידים שרוצים לוותר, על סף יאוש.
הם מצליחים להאמין בזכות מורים תומכים שלא מוותרים.
שמענו על תלמידים שמתקשים ללכת לבית הספר, מתקשים להגיע בזמן.
שמענו על תלמידים שחוששים מאד לא להצליח בבגרויות של שיעורים מסויימים.

לסיכום, הזמנתי את התלמידים להאמין, לקבל את עצמם ולהעזר עד כמה שאפשר במורים תומכים.

לצאת מזה- שיפור הביטחון העצמי בקרב בני נוער

לצאת מזה- שיפור הביטחון העצמי

קול גלגל המתגלגל ממטה למעלה ,
מרכבות סתומות הולכות ומתגלגלות .

קול נעימות עולה, ויורד ,
הולך ומשוטט בעולם .

קול שופר נמשך בעומקי המדרגות ,
ומסובב הגלגל סביב .
זהו קול, זהו קול גלגל עולה ויורד.

מילים: מן המקורות

לחן: אברהם טל

ביטחון עצמי הוא דבר משתנה, עולה ,יורד...

ככל שנלמד איך לבטא את עצמנו ולהשמיע את קולנו כך נרגיש נעים יותר, שלם.
כדי להשמיע את קול השופר צריך להתחבר פנימה, זה מגיע מבפנים ואז יוצא החוצה לעולם.
רק קול, נקי, בלי הרבה רעש.



בני נוער נמצאים בתקופה בה קשה להם להתחבר לעצמם, הם עוברים שינויים, הסביבה גם אמורה להשתנות בעקבות התבגרותם, הם רוצים יותר ויותר עצמאות ולפעמים זה מתנגש עם הסביבה.

הרבה בני נוער שאני פוגש חוששים להסתכל לי בעיניים, חוששים מהמפגש איתי, מהמפגש עם עצמם.

פעם זה גרם לי להרגיש לא נוח, היום זה מאתגר אותי.

למה הם חוששים?

כנראה שבני הנוער מרגישים שעומדת בפניהם הזדמנות לחוות משהו שונה, אחר וזה מאיים עליהם.

אני ממש לא מאיים, מדבר בגובה העיניים, לא נחמד מדי, לא תוקפני, מנסה להתאים את עצמי לסביבה, מקבל מאד את המשתתפים ובכל זאת...

מסתבר שהרבה מהם לא רגילים להיות בסביבה מקבלת, הרבה מהם רגילים לחוות דמויות סמכותיות מפחידות ומענישות.
הם לא מסוגלים לקבל את העובדה שאפשר אחרת.

הם יעשו הכל כדי לשמור על הדפוס המוכר שלהם, להסתגר, להנמיך את עצמם, לעבור גבול ולחכות לצעקה או לעונש.

כל אדם נולד עם יכולות, כישורים ומבנה אישיותי ייחודיים, עם כמיהה עצומה להראות.

מאמר על ביטחון עצמי (התמקדות בילדים קטנים)

.

ילדים, בני נוער ומבוגרים ירגישו חוסר ביטחון במקום לא בטוח.

אם ההורים שלנו מנעו מאיתנו את היכולת להתחבר לרצון שלנו, ודיכאו יצרים וחשקים שלנו אז סביר להניח שנפתח חוסר ביטחון.

אם ההורים שלנו לא היו שם שטפסנו בסולם החיים וחווינו תסכול וכאב אז סביר להניח שנפתח חוסר אמונה וחוסר ביטחון.

בני הנוער בתקופתנו נמצאים בתקופה מאתגרת.

הם עוברים שינויים מהותיים בתהליך ההתבגרות,

רוצים לעלות בסולם לבד, לרכוש את העצמאות שלהם.

מגבשים את הזהות שלהם לצד השקעת מחשבות, מאמצים ומשאבים גדולים בנושאי חברויות, מין, לימודים.

הגוף שלהם עובר שינויים מהותיים, ההורמונים מתחילים להתעורר.

ההורים של היום עסוקים הרבה יותר מפעם, מתקשים במציאת האיזון בית- עבודה.

כהורים, קשה לנו לשנות את דפוס ההתנהגות שלנו כלפי ילדינו,

קשה לנו להכיל את התסכול והתקפות הזעם שלהם,

בייחוד אם זה מופנה אלינו.

הכלה ואמפתיה יעזרו לתת לנער שלכם להרגיש ביטחון.

לקריאת מאמר בנושא

בתקופה הזאת הרבה בני נוער עסוקים בלהתנגד, להתנגד לכולם.

יצירת גבולות, נורמות וערכים יכולים לעזור ביצירת אווירה טובה בבית.

לקריאת מאמר בנושא

יכול להיות שטעינו כהורים בהחלטות שלקחנו, סביר מאד שכן, מי לא טועה.

תקופת ההתבגרות של ילדינו הינה הזדמנות נוספת שלנו ללוות, לתמוך ולהשרות אווירת ביטחון על ילדינו.

לפני מספר שנים העלתי הצגת סוף שנה עם נערות ששהו בפנימייה,

רובן בעלות הפרעות קשב,

מוכשרות מאד, שרות, רוקדות, מצחיקות, אומנותיות.

התהליך היה קשה.

הן לא האמינו בעצמן, התקשו להיות ביחד,

רבו הרבה אחת עם השנייה, מריבות קשות.

היה להם קשה להגיע לחזרות,

לא פעם אחרי נסיעה של שעתיים ממקום מגורי גיליתי שאין עם מי לעשות חזרה,

הן נעלמו.

עבדתי איתם דרך תיאטרון פלייבק,

בהדרגה בהדרגה בהדרגה, שלב אחרי שלב,

הם למדו להקשיב אחת לשנייה,

לכבד אחת את השנייה,

לתת לעצמן את האפשרות להתבטא בציור, אומנות, תנועה, שירה ומשחק.

במפגשים הראשונים אלתרנו הרבה.

הרבה בני נוער מתלבטים בינם לבין עצמם, החסרי ביטחון בוחרים בסוף בהימנעות.

באילתור צריך להגיב מיד, להקשיב לרצון שלך, לסביבה, לאחרים, לסיטואציה ולפעול.

פועלים מתוך דחפים.

בהדרגה לומדים לפעול מתוך רגישות והקשבה לעצמי ולאחר.

לומדים להקשיב לגוף.

הן סיפרו סיפורים על חוויות משמעותיות מהחיים שלהם ולמדו איך להיות אמפתיות.

אחרי שיצרנו מסגרת בטוחה כתבתי הצגה המבוססת על הסיפורים האישיים שלהן.

הן הצליחו ללמוד את הטקסטים, בנו תפאורה מדהימה בעצמן.

עבדנו על קטע ריקוד לשיר קול גלגל.

בחזרות הן התחלקו לזוגות,

כל פעם מישהי דמיינה שהיא אצה, מחוברת לאדמה,

מאחוריה מישהי נותנת לה כל פעם דחיפה רכה קדימה,

האצה נשארת מחוברת לאדמה והגוף שלה נע בקלילות, בביטחון ובהנאה.

הן התענגו על המגע, המוזיקה, ההתחברות לאדמה ולשמיים.

יום לפני ההצגה השחקנית הראשית סרבה לצאת מהחדר לחזרה הגנראלית,

סרבה לפתוח את הדלת,

הרגישה חוסר ביטחון וחרדה.

הצוות המקסים והבנות המתוקות דיברו איתה מעבר לדלת,

אף אחד לא צעק עליה,

החלטנו להתחיל בחזרה הגנראלית והתפללנו שהיא תצא מזה,

היא יצאה מהחדר והצטרפה לחברות שלה על הבמה.

להצגה קראו "לצאת מזה",

ההצגה הייתה על נערה שמסרבת לצאת מהחדר כי היא כועסת על העולם,

בעיקר על ההורים שלה.

בהצגה שהבנות רקדו בשורה את :קול גלגל", הן נעמדו בשורה, בקדמת הבמה,

מדמיינות שהן אצות,

מחוברות לאדמה ולשמיים,

מדמיינות שחברה שלהם תומכת ונותנת להם דחיפה קטנה מאחורה.
הן רקדו מקסים.

אני ובני המשפחה התרגשנו עד דמעות לראות אותן, מלאות ביטחון עצמי, מחוברות לעצמן,

שקטות, מקשיבות, נוגעות בשמיים.

<u>בני נוער עם הפרעות קשב</u>

בני נוער עם הפרעות קשב עלולים לסבול מדימוי עצמי נמוך, דימוי שנובע מסביבה שלא קיבלה אותם, את היכולות שלהם, את הקצב שלהם.

בני נוער יפתחו דפוסי התנהגות של הימנעות, הכחשה, שליטה, אגרסיביות ויסתירו את חוסר היכולת שלהם בדרכים יצירתיות יותר ויצירתיות פחות.

במפגשי תאטרון פלייבק ואלתור לומדים בני הנוער להקשיב לעצמם ולהגיב מהר, אין זמן להתלבט, כל תגובה מתקבלת, אין נכון או לא נכון. הם צוברים חוויות חיוביות ולומדים להאמין בעצמם וביכולות שלהם.

<u>חמשת הטיפים לפיתוח ביטחון עצמי בקרב בני נוער</u>

1. עידוד פעילות גופנית כלשהי (משחקי כדור, ריצה, אופניים), רצוי לעודד פעילות של משחק קבוצתי, המשחק יעזור להם לפתח מיומנויות תקשורת, ריכוז, וויסות רגשי ושיתף פעולה. אפשר לעודד את הילד לרקוד, כל אחד יכול לנוע, למצוא את החיבור לגוף.

2. מציאת החוזקים ותחומי העניין. הרבה בני נוער נעזרים במחשב ובטלוויזיה כאמצעי מפלט, פעילות פאסיבית. אפשר לבדוק עם הילד התעסקות בתחום שימצא חן בעיניו. כל נער יכול להשמיע את כולו דרך השופר שלו, הכלי שיאפשר לחוזקים שלו, לעולם הפנימי ולכישורים לבוא לידי ביטוי.

3. קבלה, הכלה, אהבה, חיזוק ואמפתיה. כהורים תמיד יש לנו אפשרות לראות את ילדנו ולעודד אותם, מילה מחזקת של הורה עושה פלאים.

4. זמן לבילוי משותף- זמן אינטימי לפעילות ללא הסחים תחזק מאד את ילדכם, הרבה מהילדים של היום כמהים לזמן עם ההורים, חלק מבני הנוער כבר התייאשו ולא מאמינים שזה אפשרי. צריך לחזק ולעבוד על הקשר.

5. סבלנות

סיכום

כהורה וכבוגר אני תמיד פתוח וסקרן לשמוע מה ילדים חושבים, על העולם, על עצמם, על מה שאני אומר,

אני שמח שהם מוצאים לנכון לשתף אותי, כל מילה וכל משפט שהם אומרים משמעותיים עבורי.

שאני נמצא עם ילדים אני חייב להיות נוכח, במלואי, קשוב וערני, פנוי .

כל ילד יכול להצליח,

כל ילד זקוק לתמיכה, ליווי, חום, קבלה ואהבה.

שכל המשאלות שלנו יתגשמו, אמן.