

פסיכולוגיה חיובית להורים

או

איך לסלול שביל להורות מאושרת
ולאפשר לילדים שלנו לממש את עצמם?



לקרוא, ליישם ולהפנים

**"למה לפעמים יש לי הרגשה שהם עושים בדיוק ההפך ממה שאני רוצה?"
שאלה אותי אפרת במבט די מיואש.
כי יש להם רצון, עניתי לה, והם בריאים!**

עד שנת 1998 האמינו ההורים בחברה המערבית, ובתוכם ההורים שלנו, שיש להתמקד בחסרונות ולנסות לשפר אותם:

להתמקד בכשלון בחשבון ולחזק, לחזק, לחזק.

להתמקד בחוצפה של הילד ולהעיר, לכעוס ולהעניש.

להתמקד בהתנהגות העוינת של הילדה ולנסות לשנות אותה – "כמה פעמים אמרתי לך להפסיק לכעוס?"

כילדה דעתנית, לפני למעלה משלושים שנה, ככל שהתמקדו בכשלונותי ובהבטים השליליים בהתנהגותי – כך העצימו את כוחם של החסרונות ולכן, באופן לא מפתיע, הם אלה שגדלו.

בשנת 1998 מרטין סליגמן, פסיכולוג יהודי אמריקאי, מסיר את האבק מהתובנות האדירות של אברהם מאסלו העוסקות במימוש הפוטנציאל, ההון האנושי, של כל אדם באשר הוא.

הוא חוקר, מחדד ומלטש את דבריו של מאסלו והופך אותם לעיקרי הפסיכולוגיה החיובית –

- ניתן ורצוי להתמקד בעיקר בחלקים המצליחים והחיוביים באישיות, בנוסף לתיקון החלקים ש"לא עובדים".
- כל אדם יכול לממש את עצמו ולהיות מאושר, כשהוא מתמקד בצדדים החיוביים באישיותו, מוצא את התמהיל הנכון עבורו ופועל להרחבתו על ידי הפנמה, יישום ואימון.

רוצה לסלול שביל להורות מאושרת ולגדל ילדים מאושרים?

אם הדברים שכתבתי מדברים אליך – חשוב לדעת שקיימת תשתית מוכחת מחקרית המאפשרת לך להתאמן כדי להשיג אושר הורי ולילדייך ללמוד להכיר את עצמם, לממש את הפוטנציאל הטמון בהם ולהיות מאושרים.

העמדתי לרשותך מדריך מדויק המכיל תרגולים, סרטונים ומידע אימוני קצר וקולע על בסיס הפסיכולוגיה החיובית.

רוצה לקבל את המדריך?

מה צריך לעשות?

- **אקטיביות** - לבחור בעצמך - לקרוא/ לצפות בסרטון
- **הפנמה** - לכתוב מה לקחת
- **יישום**
- **תמיכה ומשוב** - לחזור אלינו עם תובנות, התמודדויות ושאלות. כדי להקל על התקשורת בינינו - ביני לבינך ולבין עוד כ- 10,000 הורים... אני זמינה ונותנת מענה בקבוצת הפייסבוק שלנו ת'כלס מתאמנים על הורות מאושרת

עכשיו הזמן להצטרף לקבוצה!

1. מה הקשר בין אושר, מימוש עצמי ותירגול?

התחלנו לתרגל את האושר ההורי שלנו ואת מימוש הפוטנציאל שלנו ושל ילדינו. השלב הראשון בתרגול הוא בירור - מהו האושר? מה משמעותי עבורנו?

משמעות + הנאה = אושר

חווית האושר היא חוויה משמעותית המכילה הנאה וסיפוק. חיים מאושרים הם חיים עם תחושת משמעות והנאה מהעשייה, מהעצמי ומהסביבה. אנשים מאושרים הם לא בהכרח אנשים שמפגינים שמחה ומחייכים כל הזמן. כשילדים כועסים ומתוסכלים לפעמים, אין זה מעיד על כך שאינם מאושרים וזהו לא הפרמטר שיקבע אם יחיו חיים מלאי משמעות וסיפוק.

מהו הקשר בין אושר לבין מימוש פוטנציאל?

לכל אחד מאתנו יש חוזקות ייחודיות, הגורמות לו להרגיש בעל משמעות, תורם ונתרם לכל אחד מאתנו יש משהו שגורם לו סיפוק עילאי ותחושה שהוא אדם מלא ושלם. אנשים מאושרים הם אלה שמתמשים בחוזקות הייחודיות שלהם ומממשים את הפוטנציאל שלהם כדי לחוות עשייה יומיומית משמעותית ולחיות חיים מלאים ומאושרים. אני מאמינה שהאושר הוא הוויה - תפיסת עולם (state of mind) הקשורה למימוש עצמי. כמו כל תפיסת עולם, היא מושפעת מהעליות והמורדות בחיים, אך קיימת שם תמיד.

כאם, אני דורשת מהילדים שלי דברים מסוימים, מעמידה גבולות ועומדת על שלי, כדי ללמד אותם להציב גבולות בעצמם, להכיר בדברים המשמעותיים להם, לעמוד על שלהם ולדרוש מעצמם ומאחרים.

מה משמעותי לך? מה חשוב ומשמעותי לילדייך?

תרגיל

פנו לעצמכם מספר דקות וחישבו מהו הדבר בחיים שאתם לא יכולים בלעדיו מהו הדבר שאם לא יהיה בחייכם או לא יהיה קיים בכם ובעשייה שלכם אתם לא תהיו אתם. שימו לב! זה חייב להיות משהו שאתם עושים לבד.

לפני שנים, כשהנחיתי סדנאות בקבוצת אריסון שאלתי את המשתתפים את השאלה הזו. לאחר מכן, למדתי פסיכולוגיה חיובית ונשאלתי על כך כחלק מתרגול האושר. שמחתי לגלות שהאינטואיציה שלי הפנתה אותי לכיוון הנכון לפני שעטפתי אותה במחקרים...

הדבר החיוני עבורי הוא ללמוד ולהתפתח.

שאלתי את הבנים שלי (אלה שכבר מדברים)

הבכור מיד ידע את התשובה: כדורגל.

המרכזי ענה גם הוא כדורגל אך ראיתי את ההתלבטות בעיניו, ואז אמר: אני צריך לחשוב על זה כי זה גם כדורגל וגם ההנאה מהמשחקים באיפד.

שאלתי אותו: מה מהנה במשחקים באיפד? למה אתה מתכוון?

ואז הוא מיד ידע לענות: לעבור עוד שלב ועוד שלב.

(או בשפת המבוגרים - האתגר).

ואמנם, שמתי לב לכך שהוא באמת אוהב לאתגר את עצמו, להצליח ולהתקדם.

למדתי עליו משהו.

מחכה לקרוא את התשובות שלכם.

2. איך משנים הרגלים?

אחד הדברים המעכבים אותנו, בחיים בכלל ובדרך להורות מאושרת בפרט, הוא הקושי לשנות הרגלים.

במהלך השנים בהן ליוויתי הורים ואנשי מקצוע בסדנאות ובהדרכה פרטנית גיליתי עד כמה הקושי לשנות הוא קושי גורף.

כשהורה משנה גישה – ילד משנה התנהגות.

ילדים מסתגלים במהירות ובקלות רבה יותר מאשר מבוגרים ואם רק נשנה את הגישה האווירה בבית תשתפר פלאים.

אז מדוע זה לא קורה?

כולנו אוהבים את הילדים שלנו.

אין הורה שלא ירצה לעשות הכל כדי שהילד שלו יהיה מאושר ויממש את עצמו.

אין הורה שלא רוצה עבור הילד שלו את הטוב ביותר.

אני מאמינה בזה בכל לבי.

אז מדוע לא כל ההורים נמצאים כאן עכשיו, מתרגלים, משנים, מתחילים לדבר בצורה מעצימה

ומחפשים דרכים לממש את הפוטנציאל של ילדיהם?

כי קיים קושי רב לשנות הרגלים.

מדוע קשה לשנות הרגלים לאורך זמן?

קחו דף ועט והתחילו לכתוב ביד הלא דומיננטית (ימני ביד שמאל ושמאלי ביד ימין)

כמה זמן תחזיקו מעמד?

האם יגיע הרגע בו תבחרו לחזור ליד הדומיננטית?

כנראה שכן...

הזמן בו הצלחתם לחרוג מההרגל נקרא "אפקט ירח הדבש בשינוי" – בדרך כלל ירח הדבש נמשך

עד שלושה ימים.

איך יוצרים שינוי ארוך טווח

הפסיכולוגיה החיובית מדמה את המוח שלנו לערוצי מים.

כל הרגל יוצר נתיב של מים.

לדוגמא:

התחלתי לשתות שתייה ממותקת פעם ביום ואחר כך פעמיים, ואחרי שבועיים אני שותה אך ורק שתייה ממותקת. הערוץ הדק של שתייה ממותקת התרחב והתעבה מדי יום. ככל שאנו מתמידים בהרגל כך הערוץ מעמיק, מתרחב ומתחזק.

במוח שלנו ישנם ערוצים חיוביים ושלייליים – הרגלים חיוביים ושלייליים. המטרה שלנו היא לייבש ככל הניתן את הערוצים השלייליים והרחיב את החיוביים. כדי ליצור שינוי ארוך טווח בערוצי ההרגל יש להתייחס לשלושה תחומים במקביל: רגשי, התנהגותי ומחשבת!

דוגמא:

הילד לוקח כוס כדי למזוג לעצמו מים והיא מתנפצת על הרצפה. ההורה כעס, צעק ומלמל לעצמו: בכל פעם אתה חייב לעשות בלגן. למחרת, הילד לוקח צלחת כדי להניח בה את העוגיה שלו ושוב היא נופלת. הילד נלחץ. בערב הוא מתקלח ומרטיב את הרצפה וההורה העמוס והלחוץ שוב צועק: אתה עושה בלגן! כמה פעמים אמרתי לך...

לאט לאט הילד מתחיל להימנע מעשייה. כמבוגר הוא נמנע מליזום, להגיב, לגעת וכשהוא מעז לעשות קיים בו פחד שמהו ישתבש, יפול, לא יצליח ולכן, בחלק גדול מהמקרים משהו אכן משתבש.

ההרגל והאמונה יכולים להיווצר ממקרים שקרו בכל גיל, וכשנוצר ערוץ המים, זורמת בו אינפורמציה וממשיכה לעבות ולהעמיק את הערוץ.

איך מייבשים ערוץ מים שליילי?

כדי שאוכל, כהורה, לייבש ערוץ מים שליילי שנוצר אצל הילד שלי עלי לעבוד בשלושה מישורים: רגשי, התנהגותי וחשיבתי, ולשנות את תגובתי בשלושת המישורים.

רגשי – לייצר לו חווית שיא

בכל פעם שהוא עושה ומנסה לעשות לו מסיבה חיובית של העצמה ועידוד שהמהות שלה היא: "אני סומכת עליך!"

אם משהו ייפול (וכנראה זה יקרה) ואם מוכרחים אפשר לומר: לא נורא, אפשר לנקות, גם לי זה קורה. או – בדיוק רציתי כבר לשטוף את הרצפה – תודה על ההזדמנות.

התנהגותי

לזייף את ההתלהבות ואת תחושת ה"סומכת עליך" עד שזה יקרה באמת. מכיוון שזה החלק הקשה ביותר, כדאי לבנות הרגל – ריטואל שיסיע להתנהגות מעצימה. לדוגמא: ליצור תזכורת: לומר כל שעה אמירה חיובית על ההתנהגות ועל היכולות שלו.

מחשבתי

כדי לתמוך בשינוי ההתנהגותי כדאי לשנות את צורת החשיבה. במקום לחשוב: הוא כל כך מסורבל ותמיד מפיל הכל, ניתן לחשוב: הוא תמיד ממשיך לנסות ואני גאה בו.

כשהורה משנה את ההרגשה, המחשבה והתגובה, משתנה תחושת הערך והתפיסה העצמית של הילד.

איך מחזיקים מעמד לאחר ירח הדבש של השינוי?

כדי שהורה לא "יחזור לסורו" אחרי שלושת הימים הראשונים של השינוי עליו:

- להמשיך לתרגל כל הזמן
- למצוא מרחב בו קל לו יותר לתרגל חיוביות, עידוד והעצמה
- לשתף יותר ויותר אנשים

איזה הרגל אתם עומדים לשנות כבר עכשיו –

איזה ערוץ מים שלילי תרצו לייבש ואיזה ריטואל חיובי אתם מכניסים במקומו?

מחכה לקרוא!

איך מיישמים את הדרך אל האושר ומימוש הפונטנציאל?

האם אתם הורים משערים או הורים מבררים?

תפקיד ההורה המסורתי התבסס על אינפורמטיביות – ההורה נתפש כ"יודע כל" והוא מנחיל את הידע לילדיו. לכן ההורה מצא לנכון לשער השערות לגבי הילד ולהניח הנחות לגבי מחשבותיו ורגשותיו כדי "לתקן" את טעויותיו ולשפר את מעשיו על ידי "ביקורת בונה". הורה זה נקרא "ההורה המשער".

אם ההתקדמות הטכנולוגית והשינוי במעמד הילד במשפחה, הפך המידע לנחלת הכלל. המונופול על הידע כבר לא נמצא רק בידינו, ההורים, ועלינו להיות רגישים לשינויים ולהתאים את תפקידנו למציאות החדשה.

תפקידנו הוא לא לשער השערות אלא להציג לעצמנו ולילדינו שאלות – לאפשר לעצמנו ולילדינו הקשבה פנימית והבנה של התחושות והרגשות שמעורר בנו כל מידע חדש או כל סיטואציה ועל ידי כך ליצור קשר בין שפע המידע המציף אותנו לבין עולמנו הפנימי – רצונותינו, מחשבותינו ורגשותינו.

תפקידנו כהורים הוא לא "לשער" אלא "לברר" – לברר מה הילד רוצה, חש ומרגיש ועל ידי כך ליצור הזדמנות להתבוננות פנימית ממוקדת.

איך עושים את זה? שואלים!

אני ממליצה להציג לעצמכם ולילדיכם שאלות המתמקדות בשלוש רמות ההוויה שלנו – הרגשית, הפיזית-תחושתית והמחשבתית:

- איזה רגש המידע מעורר בי?
- איזו תחושה פיזית?
- אלו מחשבות?

היכולת לבחון את האינפורמציה באופן טרנספורמטיבי מאפשרת לנו לבחור איזה שימוש נעשה בה.

לדוגמא:

שני ילדים השקיעו זמן זהה בלימוד לקראת מבחן וקיבלו ציון זהה – 90. הורה אחד ירגיש פספוס – הילד יכול היה לקבל 100 במבחן וקיבל רק 90. ההורה השני יחוש שמחה – מתוך 30 ילדים בכיתה הילד שלי קיבל את אחד הציונים הגבוהים. שניהם קיבלו את אותו המידע וכל אחד בחר לעשות בו שימוש שונה.

תרגול מתמיד של עקרונות הפסיכולוגיה החיובית מאפשר לנו, כהורים, לתת למידע פרשנות אישית מחזקת ומעצימה, ולהוות מודל חיובי לילדינו בחתירתנו המתמדת למודעות, לאושר ולמימוש עצמי.

תרגיל

- הזכרו בסיטואציה שהתרחשה ביומיים האחרונים ולא הרגשתם סיפוק מתוצאותיה או מקיומה בחייכם.
 - כתבו את פרטי המקרה
 - שאלו את עצמכם שאלות על תגובתכם האוטומטית לגבי המקרה – מה הרגשתם? מה חשתם באופן פיזי? מה חשבתם? – חשוב להתייחס למקרה בשלוש רמות ההוויה.
 - שימו לב – הרגשות, התחושות והמחשבות הן פרשנות שלכם למציאות בחייכם. לאחר קריאה והפנמה חישבו על שלוש תוצאות חיוביות שקרו או יקרו בחייכם כתוצאה מהסיטואציה עליה כתבתם.
 - רשמו אותם
- בשבוע הקרוב, בכל פעם שתרחש סיטואציה שאינה נעימה לכם ואינכם מרוצים מתוצאותיה, שאלו את עצמך את שלושת השאלות ונסו לחשוב על שלושה דברים חיוביים שיקרו כתוצאה מהסיטואציה.

אשמח לקרוא את תוצאות התרגיל שלכם

תודה שקראתם עד כאן ואני בטוחה שחווית שינוי אם יישמתם.

איך עוד אפשר להעשיר את עצמכם דרך השיטה של בשביל ההורות?

הצטרפו אלינו לקבוצת הפייסבוק הסגורה "ת'כלס מתאמנים על הורות מאושרת"

כנסו לדף העסקי של "בשביל ההורות"

כתבו לנו ל: Info2parents@gmail.com

או התקשרו: 050-5228111

יש לנו קליניקה להדרכת הורים פרטנית ברחבי הארץ ואפילו בחו"ל, יש לנו קורסים אינטרנטיים להורים עמוסים, איך לממש את הפוטנציאל של הילדים, גבולות מתוך מודעות ועוד..

יש לנו הרצאות וסדנאות להורים.

כמו כן יש לנו הכשרות מקצועיות לאנשי מקצוע בתחום ההורות והמשפחה

בקרו אצלנו באתר: <http://www.2-parents.co.il>

רוצים לדעת עוד על בשביל ההורות?

שיטת "בשביל ההורות" - השיטה אותה פיתחתי מבוססת על פסיכולוגיה חיובית ומשלבת כלים גם מעולם ה-NLP. כילדה אני זוכרת את עצמי רואה דברים ובמבינה דברים שלא תמיד המבוגרים סביבו רצו לשמוע. למשל איך תגרום לילד לשתף פעולה? על ידי כך שתהיה באמת קשוב לו ולצרכים שלו. את כל מה שאני מעבירה היום הלאה גם בהכשרות לאנשי מקצוע, כגון יועצות חינוכיות, יועצות שינה, מדריכות הורים, וגם בהדרכת הורים בקליניקה ברחבי הארץ, למדתי יישמתי וחוויתי על עצמי. בשנים שעברו למדתי בבית הספר להורות בסמינר הקיבוצים עברתי הכשרות רבות של הנחיה קבוצות. טיפול בשיטת מעגלי הלב, שנים הנחתי סדנאות ופיתחתי תוכן במהות החיים של שרי אריסון, למדתי NLP ופסיכולוגיה חיובית אני בוגרת תואר בחינוך ושנים של עבודה הנחיה והדרכה הן בפן הקבוצתי והם בפן הפרטני. בשביל ההורות נותנת לכל הורה את התקווה ואת העוצמות לעשות טוב יותר בשביל הילדים שלו, להתמודד עם גבולות, מריבות אחים, ביטחון ועצמי, הקשבה ושיתוף פעולה בבית, מתוך הכלים שיש בכל בית, בכל משפחה באשר היא, אפשר ליישם את השיטה ללא קשר לעד כמה מודעות יש בבית כמה כסף יש, ומה מידת הנוכחות של ההורים. כל מה שצריך זה להיות מוכנים לעבוד בזה, ליישם והשינוי יקרה ומהר.

מי אני ליאת רוקח זמרני

אני בת להורים שהשקיעו בי הרבה, גם אם לא תמיד בדיוק כמו שהייתי צריכה. אחות לשני אחיי שאיתם ודרכם, למדתי המון על החיים. אמא ליונתן, אריאל ועומר ונשואה באושר לאחד שהצליח לראות את מי שאני באמת שלומי. מלכה בין ארבעה גברים, את כל הידע שאני מעבירה היום הלאה, בהכשרה מקצועית ובהדרכת הורים, חוויתי, למדתי ויישמתי על עצמי כהורה. אני מרצה, מדריכה הורים בקליניקה ברחבי הארץ, מכשירה נשות מקצוע בקורס, מנט(ה)ורים, מלווה יועצות חינוכיות, גננות, עובדת עם פסיכולוגים מדריכות הורים יועצות שינה והירעה עוד רחבה. במשך שנתיים הגשתי את תוכנית הרדיו, "הורה דרך" עם שירה פליקס (מערץ 10)