

אמהות יקרות,

עומדים אנו בפתחו של זמן לא פשוט עבורנו כהורים, זמן שאינו מסודר וברור לנו כהורים ומכל שכן לילדנו.

במסגרת הייעוץ אותו ניתן לכם כשירות מטעם הארגון המיוחד שלנו, אני נתקל בשאלות רבות שעולות סביב נושא המשמעת וסדר היום בזמן החופשה.

אמהות רבות מעלות תסכול, חשש ואף תחושה של פחד מעצם השהייה המשותפת שלהן עם הילדים, אותן נשמות שכה חשובות לנו ושעבורן נעשה הכל!

על מנת להקל ולו במעט את הקושי היומיומי העלול לעלות על פני השטח ואולי גם למנוע אותו, שמח אני להעביר מספר דגשים לקראת ימי החופשה בפרט, ולכל השנה בכלל על מנת לאפשר שיח פורה ומותאם עם ילדכם ואולי אף.. לעזור לכן, באופן אישי לצלוח את ימי החופשה הבאים עלינו בשלום ולשלום.

דגשים אלו מתייחסים לשיחות יומיומיות שלכן עם ילדכם, שיחות שבזמן שגרה עלולות להיות טעונות, ובזמן שכזה אף יותר.

בהזדמנות זו מוזמנת מי מכן שנתקלת בשאלות סביב נושא חינוך והתמודדות בבית ליצור קשר עם מזכירות אם הבנים בטלפון: 02-6517221 ולקבוע פגישה ייעוץ במשרד או לבקש שאחזור אליכן טלפונית.

בברכת קיץ בריא ומועיל

ישראל אברהם

יועץ חינוכי – בית תקוות אם הבנים שמחה



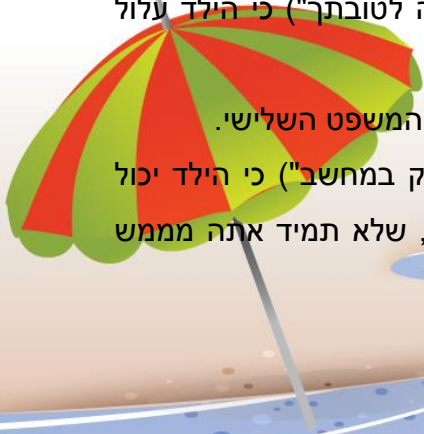
התמודדות עם משמעת

דגשים לחופשת בין הזמנים

- 1. להקשיב. ילד שהוריו מקשיבים לצרכיו, מוכן להקשיב לדרישותיהם.**
ילד שחש שהוריו נענים לצרכיו, לא נדחף "לצעוק" את צרכיו באמצעות בעיות משמעת.
- 2. להיות פחות שיפוטי ביחס לילד ולהפריד בין המעשה שהוא עשה לבין אישיותו.**
הילד מפריע, אך הוא אינו מופרע, ולא מדביקים לו תווית שמנציחה את התנהגותו הבעייתית.
 - פרשנות נכונה לאירוע ב"משקפיים נכונות", יכולה לתת הסבר הגיוני יותר ומאיים פחות של התנהגותו של הילד.
- 3. להיות דמות סמכותית ולא רודן.**
ההורה הסמכותי קובע את החוקים ומאפשר לילד להגיב, בניגוד לרודן שמנחית הוראות ללא שום מקום לזיכוח או גמישות.
- 4. ללוות את תהליך המשמעת בשיחות עם הילד.**
מותר ואף צריך לנהל עם ילדכן שיחות שלא בהכרח קשורות לדרישה ספציפית, אבל הן חלק מבניית יחסי קרבה.
- 5. לתת לילד דוגמא אישית.**
הורה אינו יכול לדרוש מילדו, בשעה שהוא עצמו אינו שולט כשמרגיזים אותו. בעת רוגז הוא יכול לומר לילד שרואה בו מודל: "אני כל כך כועס שכמעט שאיני שולט בעצמי, אבל אני אתאפק".

נתחיל במה לא לעשות...

- 1. אל תבקשי בקול מתחנן** ("סדר את החדר שלך, בבקשה") אם תבקשי בסגנון כזה, ישתמע מכך שילד יש זכות לסרב.
- 2. אל תציעי** ("אולי כדאי שתפנה את השולחן?") כי הילד יכול לדחות את ההצעה.
- 3. אל תשאלי** ("אתה מוכן לגשת להכין שיעורים?") כי הילד עלול להשיב בשלילה.
- 4. אל תתווכחי ואל תנסי לשכנע** ("כדאי לך לבוא איתנו, זה לטובתך") כי הילד עלול לשלוף נימוק משכנע להתנגדותו.
- 5. אל תאריכי בנאומים**, כי הילד ממילא מפסיק לשמוע אחרי המשפט השלישי.
- 6. אל תאיימי** ("אם לא תיכנס למקלחת ברגע זה, לא תשחק במחשב") כי הילד יכול להחליט שעדיף לו לספוג את העונש. מה עוד שהוא יודע, שלא תמיד אתה מממש את איומך.



7. אל תביעי את רצונך באופן מעורפל ("אני רוצה שתהיה יותר מסודר") כי הילד לא יודע איך ובאילו תחומים עליו להשתפר, ומבחינתו הוא ציית להורה גם אם עשה רק פעולה קטנה.
8. אל תביעי שאיפות ומשאלות ("הייתי רוצה שלא תקלל") כי לילד שלך יש רצונות משלו והם שונים משלך
9. אל תחפשי את המוטיבציה של הילד ("אני רוצה שיהיה לך חשוב להכין שיעורים") כי פיתוח מוטיבציה פנימית הוא תהליך איטי
10. אל תהפכי ליועץ הפסיכולוגי של ילדך ("תסביר לי מדוע אינך מסדר את החדר?") כי חיפוש אחר מניעים רק ישכנע את הילד שיש לו סיבה לא לציית

ומה- "לא תעשה" נעבור ל"עשה".

איך נבטא דרישות משמעת החלטיות?

1. נקפיד על נימת הקול בה נאמרים הדברים. מסר החלטי נאמר בטון ענייני שיכול להיות שקט ונעים, אך גם תקיף.
2. רצוי ללוות את המסר והטון ההחלטיים בשפת גוף הולמת, כמו מבט ישיר.
3. לפעמים ניתן לחזק את הדרישה המילולית בהמחשה בפועל כמו: "עכשיו לא!!"
4. עדיף לנסח את דרישת המשמעת כמסר קצר וממוקד לא כנאום שרק מקהה מעוצמתו
5. רצוי ללוות את הדרישה בהסבר הגיוני קצר כמו: "תכנס למיטה, כי מחר, למרות החופשה, אני מצפה ממך ל..."
6. יש להעדיף דרישות משמעת המדגישות את מה שמותר לעשות: "כשתגמור את השיעורים..."
7. לתת לילד התראה לפני דרישת הציות. העובדה שהילד לא חייב להגיב מיד מאפשרת לו להתארגן.
8. עליון להיות עקבית. חשבי היטב לפני כל דרישה האם תוכלי לעמוד בה באופן עקבי? האם תוכלי לעמוד על מה שדרשת? - ויתור מתוך חולשה עלול לגרום לך להיתקל בקושי בפעם הבאה שתדרשי משימה מילדך.
9. במקרים רבים המשמעת מושגת באמצעות דיאלוג בארבעה שלבים ולא בהוראה חד פעמית:

שלב א'- הגדרת בעיה:

אמא: "אתה יושב כל היום מול המחשב ולא עושה שום דבר אחר"
הילד: "אני נהנה לשבת ליד המחשב. בחוגים אני משתעמם"



שלב ב' - הצגת דרישה בצורה מנומקת:

אמא: " אני רוצה שתלך לחג כדי לפגוש עוד כמה ילדים"

שלב ג' - ההורה תוחם את הדרישה:

אמא: " אני מבין שאתה אוהב את המחשב ואני מאמין שאינך רוצה להעמיס על עצמך חוגים משעממים. אז תבחר רק חוג אחד. אתה תבחר איזה מהם"

שלב ד' - סיכום ומסקנות:

אמא: " בשבוע הבא נחפש חוג מחשב שיעניין אותך"

חשוב להיות עקבי ולא לשכוח לבצע את שהוחלט

ומה עושים כשהילד לא מציית?

נתחיל במה שלא רצוי לעשות:

1. אין לשאול את הילד שוב ושוב מדוע אינו מציית. אלו שאלות שרק מלבות את הכעס
2. אין טעם לחזור שוב ושוב על אותה דרישת משמעת
3. אל תסחפי לתגובה רגשית בלתי שקולה. אל תעליבי את הילד! אל תצרחי מתסכול!
אל תכי את הילד!

מה כן ניתן לעשות כשהילד מתנגד לדרישת משמעת?

1. עצרי. קחי פסק זמן להרגע. הילד לא מתקיף אותך באופן אישי.
2. נסי להבין מדוע הילד מתנגד. בדקי את עצמך, האם דרשת את הדרישה בנוקשות יתר?
3. ארגני את מחשבותייך ותחושותייך. בפסק הזמן הזה גם הילד יוכל להירגע, לבדוק את עצמו ואולי להגיע למסקנה שהוא טעה.
4. ניתן לתת עונש יעיל.

התנאים לעונש יעיל:

צמוד עד כמה שניתן לאירוע
הגיוני וקשור להפרת המשמעת
יש לתחום אותו בזמן מוגבל. עונש אינסופי אינו ניתן ליישום
שימוש בשפת ה"אני". "אני מאוד עצוב ש.."

בברכת חופשה נעימה ומועילה!



ישראל אברהם

יועץ חינוכי- בית תקוות אם הבנים שמחה