

לכל ההורים שהילדים שלהם קצת גדלו

איך לשמור את הילדים שלנו - קרובים

10 הצעות ודרכים



קן תוקישר

לראות את הילדים שלנו בעיניים טובות

כמה חילים לפני...

הילדים שלי גדלו. לא ממש ממש גדולים, אבל הגיעו לשלב הזה שנקרא - כמעט מתבגרים.

שלב שלמדתי עליו המון בעבר כשהם היו מאוד צעירים.

השלב הזה של כמעט מתבגרים- באנגלית נקרא TWEEN- בעצם מספר על אדם בין הגילאים 9-12 שמצד אחד בוגר להיקרא ילד ומצד שני צעיר מדי לגיל ההתבגרות.

הורות היא משימה מאתגרת ומורכבת וזה ידוע- הילדים, שפתאום נראה שהם מבינים את החיים, לרגעים ארוכים התמימות שלהם כבר לא נוכחת, הם מודעים ליותר, אומרים לנו לא מעט, והשאלות שהם שואלים קשות מדי כדי לקבל תשובה כנה.

באתי מוכנה לשלב הזה, כי זה היה ברור שיגיע, ולמרות זאת מרגיש שקרה בין רגע, כאילו שלא הייתה לי באמת יכולת להיערך. לעיתים חשבתי ששיחות טובות איתם על- מה קורה שם בפנים- במחשבות שלהם בבחירות, יביאו פתרונות, כדי שלא אצטרך כל הזמן להמשיך ולחפש את נבכי נשמתם בספרים, אבל האמת ששיחות כאלו לא צלחו. והם דרשו כמו תמיד- אמא די!

מחקרים מראים שלחיבור בין הורה וילד יש השפעות חיוביות עליהם כמתבגרים ועל נטילת הסיכונים שלהם בשלבים האלו של החיים. ושזהות משפחתית חזקה עוזרת לילד לפתח זהות עצמית בריאה. גם אני, לרגע לא רציתי שמערכת היחסים שלנו- זאת שבנינו 11 שנים תתערער, תקבל תפנית. כל מה שרציתי זה לשמור איתם על תקשורת בריאה, שנמשיך להיות מחוברים כדי שחלון ההתפתחות הקריטי הזה וזה שעוד רגע יגיע אחריו לא יהרוס את כל השנים שעברו וכמובן את השנים הבאות. אז הנה כמה דרכים חשובות לשמור על הילדים שלנו קרובים.

קון תוקישר

לראות את הילדים שלנו בעיניים טובות

דרך ראשונה

תגידו להם שאתם אוהבים אותם



דרך שנייה

להמשיך לחבק אותם

תדעו שהרעב למגע ולקרבה אף פעם לא נעלם. החושים שלנו הם הבסיס לחיבור, ליחסים שלנו עם הילדים. הם צריכים לחוש אותנו דרך ריח, הקול שלנו, ראייה או המגע שלנו. חשוב שנמשיך לחבק אותם. אם נפסיק לחבק אותם החיבוקים יהפכו למביכים וקרבה פיזית תהפוך להיות התנהגות מוזרה. גם אם מרגיש לנו שהילדים לא באמת רוצים את החיבוק שלנו נמשיך לנסות לשמור על קרבה. אפשר ליצור רגעי חיבה ולשמור על קרבה- להתיישב לידם קרוב על הספה, לטפוח על השכם, להעביר יד על הגב או לתת נשיקה על הראש. תזכרו! שהרעב למגע ולקרבה אף פעם לא נעלם.

אם יש לכם ילדים צעירים בבית- שמתם לב כמה פעמים אתם אומרים או מביעים את אהבתכם לילדים הצעירים יותר בבית בהשוואה לגדולים שלכם. איזה הבדל! מבלי לשים לב אנחנו מפחיתים את מילות והבעות האהבה שלנו ככל שהילדים שלנו גדלים. חשוב לנו לזכור שלרגעים נראה שהם רוצים אותנו רחוקים מהם אבל כל מה שהם באמת צריכים זה להרגיש ולדעת שהם אהובים. יש הרבה דרכים להראות אהבה לילדנו. אפשר לשאול מה שלומך או אתה רעב? להכין לך משהו? או לתקשר כשאתה מגיע הביתה או תשמור על עצמך. ואפשר גם למצוא את הזמן הנכון לומר להם את אהבתכם, כמו: רגע לפני שהם יוצאים מהבית לבית ספר או יורדים מהאוטו או כשאתם נפרדים מהם ללילה טוב בסוף היום.

"אנחנו זקוקים ל-4 חיבוקים ליום כדי לשרוד. אנחנו זקוקים ל-8 חיבוקים ליום כדי לחיות כראוי. אנחנו זקוקים ל-12 חיבוקים ליום כדי לגדול"

וירגיניה סאטיר



דרך שלישית לדבר פחות, להקשיב יותר

שיחות נהדרות עם הילדים שלנו קורות לרוב כשאנחנו מבלים איתם זמן רגוע או אחד על אחד. למצוא זמן רגוע זה קצת מסובך בעידן העמוס הזה אבל אם קרה והצלחנו למצוא זמן לשיחה טובה עם הילדים שלנו אנחנו לא רוצים להרוס אותה. לפעמים הילדים שלנו רק רוצים להוציא, לפרוק את מה שעל ליבם, והם בעיקר רוצים לדעת שיש מישהו שמקשיב להם. הם לא בהכרח צריכים פתרון, עצה או את הניסיון שלנו, אלא רק רוצים לדבר.

דרך רביעית

להתחבר לדברים שהם

אוהבים ואנחנו נהנים מהם

תמצאו את הפעילות המשותפת שתוכלו לעשות יחד. חשוב שזאת תהיה פעילות שאתם נהנים ממנה והיא הזדמנות טובה לחיבור. כל פעילות מתקבלת- ספורט, תחביב של הילד, משחק בחוץ או משחק קופסה, בישול משותף ועוד ועוד. לא חובה שהיא תקרה כל יום אבל בהחלט שתכנס לשגרת הבית. אנחנו היינו מסיימים כל יום בסיפור. אני עדיין מקריאה סיפורים אבל הילדים גדלים ואיתם העצמאות אז סיפור הפך למשחק אז יש ימים שמסתיימים במשחק משותף ורגוע. לדוגמא: רמי או ארץ עיר. משחקים שאני והילדים מאוד אוהבים ותמיד נשמח לשחק. הרגעים המשותפים הם הזדמנות טובה של ביחד, של לצחוק, לדבר וליצור הזדמנויות של ביחד אחרי ימים שנפגשים רק בסופם. ולשלוח את הילדים שלנו לישון רגועים, נעימים ומחוברים.



דרך חמישית

לבחור את המלחמות שלנו



דרך שישית

יחד אחד על אחד

באותה נשימה שאני כותבת את זה אני יודעת כמה מורכב ליצור את הזמן הזה. במציאות האינטנסיבית שאנחנו חיים והמשאב היקר מכל שאי אפשר לעצור- הזמן! אז אפשר לנסות למצוא זמן משותף אחד על אחד. אם אפשר לגנוב כמה דקות נסיעה ברכב בדרך לחוג או ללכת עם ילד אחד לקניות בסופר. ואם ממש מתאפשר אז לשבת בבית קפה או סיבוב בקניון ויש לי חברות מרחיקות לכת שנסעו ללילה רק הן והבן/הבת. אני כמעט ולא הצלחתי בחיי ההורות שלי ליצור הזדמנויות של אחד על אחד אבל אם התעקשתי למצוא אותם, מצאתי אותם בתוך השגרה היומיומית שקיימת. גם אם לא מצליחים לעשות את הזמן המשותף קבוע, תתעקשו ליצור הזדמנויות כמה שיש. זה פרייסלס.

כולנו שואלים את עצמנו היכן עובר הגבול בין אחריות ומשמעת לנתינה, ויש לנו ההורים, תחושת כאוס פנימית שמפעילה אותנו לא מעט מול הילדים שלנו. בכל גיל יש נושא מסוים שסביבו מתקיימות המלחמות שלנו. אבל רגע לפני שנבחר לכעוס, להגיב או לנסות לתקן אנחנו צריכים לזכור משהו חשוב- כולנו קיבלנו או בחרנו (תלוי איך נסתכל על זה) את המתנות איתן הגענו לעולם. חלקנו הגיעו מסודרים ואחראים, חלקנו מבולגנים. לחלקנו הגיעו ילדים עם הפרעות קשב וריכוז ולחלקנו ילדים שהכל בא להם בקלות, חלקנו חיים בזוגיות עם אנשים שמנהלים זמן ומתוקתקים וחלקנו חיים עם בני זוג אבודים בחלל. את השינויים המשמעותיים ביותר אני יכולה לעשות אצל- עצמי. לשנות את התבנית דרכה אני חושבת או את העמדה הקבועה שלי- השינוי בעצמי עלול ויכול להזיז משהו. לשנות! ובעצם השינוי יביא לשינוי אצל הילדים שלנו. תחשבו על זה!

“ילדים לומדים הכי טוב כשהם אוהבים את המורה שלהם והם חושבים שהמורה שלהם אוהבת אותם”

ד"ר גורדון ניופלד

דרך שביעית תשתמשו בהומור

תכניסו הומור, תשאירו את האגו בחוץ! אם נדבר אל הילדים שלנו בכבוד ואחד לשני בכבוד, נקבל אותו בחזרה ולהיפך. ובכל זאת, הילדים שלנו גדלים ויש להם את הרצונות והצרכים שלהם. בגדילה הזאת הם עלולים להגיד לנו מילים קשות, מעליבות, חצופות והאינסטינקט שלנו הוא להגיב. כל בית מחליט מה גבולות החוצפה שאותן הוא מוכן להכיל וזה חשוב לדעת מה הגבול שלכם. ולמרות שאתם לא מסכימים ומקבלים את המילים של הילדים, זה ברור שהן לא סתם נאמרו. תנסו להכניס הומור לאמירות שלהם, לרכך את הסיטואציה ודרכה להעביר את המסר שככה לא מדברים אחד לשני. תזכרו, להשאיר את האגו בחוץ! קשה- אבל אפשר!

אושר הוא שתהיה לך"
משפחה חמה,
דואגת ואוהבת, בעיר
אחרת" :)

ג'ורג' ברנס



דרך שמינית

הניחו את הנייד שלכם בצד

זה ברור לכולנו ש - השימוש שלנו בטלפון משפיע על הילדים שלנו. אנחנו גם יודעים שאנחנו המודל שלהם בהכל. ומה שאנחנו מצפים מהם, מגיע הרגע שגם הם מצפים מאיתנו. נוכחות הטלפון היא הסחת דעת של כולנו ולא רק שהיא לא מועילה היא פוגעת. איך? בהתפתחות היחסים איתם, בקשר איתם, בהתפתחות קוגניטיבית, רגשית התנהגותית. ולא מעט מחקרים שמדברים על סכסוכים משפחתיים הגוברים בעקבות השימוש בנייד. כל משפחה מחליטה כמה? מתי? ואיפה? כדאי שיהיו לכולנו רגעים ארוכים בהם אנחנו שם לתת את מלוא תשומת הלב.

ממליצה להאזין לפרק-

How is your phone use Affecting your kid? - iMOM PODCAST

דרך תשיעית

תשימו גבולות

כולנו חיים בתוך גבולות. ובהתאם לכל שלב בחיים - גבולות צריכים הישוב מסלול מחדש. ומכאן שילדים גדולים צריכים גבולות כמו שילדים צעירים צריכים אותם. גבולות שומרים על ביטחון על בריאות, על ההתפתחות של הילדים שלנו בנוגע לכישורים, מיומנויות וערכים והם נועדו גם להתחשבות - לא רק מה שטוב לילד שלי אלא גם מה שטוב לי, לנו, לאחר. ילדים צעירים לא תמיד מבינים את הגבול לעומת ילדים בוגרים יותר שעל אף שלא תמיד מקבלים אותם אפשר לנהל עליהם שיחות ולהסביר אותם. **ודבר חשוב מאוד הוא לתת מילה טובה כשהילד שלנו מכבד את הגבול, שידע שאנחנו רואים אותו.**



דרך עשירית

זמן משפחה

הילדים שלנו גדלים - וזה לא אומר שהם צריכים להחליף אותנו בחברים שלהם. באופן טבעי הם מתרחקים, רוצים להיות בקבוצת השווים שלהם אבל מערכת היחסים איתם תמיד תהיה האחריות שלנו ומערכת יחסים טובות דורשות עבודה וסבלנות. לכן - תמקסמו זמן משפחה. אחד הדברים שארצה לשמוע מילדיי כשהיו גדולים - **אמא, את זוכרת שהיינו... - אוכלים ארוחת ערב יחד, צופים בסרט בימי שישי אחרי הארוחה, יוצאים לרכוב על אופניים, מכינים יחד פנקייק בשבת בבוקר, יוצאים לטיולי קמפינג וישנים באוהל, רואים עולם, משחקים רמי, רצים יחד, מחפשים לוונדר, מכינים נרות - תמקסמו זמן משפחה!**

דרכך אחת עשרה ומכל ה-

היא הצעה נוספת ותזכורת לכולנו ההורים -

שתמיד תהיה לילדים שלנו את ההזמנה להתקיים בנוכחותנו להיות הם עצמם. הזמנה להיות איתנו הכוונה היא שקל לנו לתת את ההזמנה כשהכל טוב, כשהילדים שלנו משתפים פעולה, מקשיבים ועושים את הדברים כפי שביקשנו או מצופה מהם אבל כשזה לא קורה והכל כבר - לא טוב, זה קשה לתת את ההזמנה הזו. אז דווקא ברגעים הקשים האלה לתת להם את ההזמנה להתקיים בנוכחותנו, להיות הם עצמם, גם אם שונים מאיתנו גם אם הם לא מה שציפינו.



מתחילת מסע ההורות שלי ובעצם- כל הזמן, אני ממשיכה ללמוד ולגדול יחד עם הילדים שלי כי המסע הזה משתנה כל הזמן. אנחנו ההורים יכולים להמשיך וללמוד אחד מהשני. מערכת היחסים שלנו, הורים וילדים, היא הבסיס להמשך החיים שלהם ואני יודעת שהיקשרות בטוחה משפיעה מאוד על ההתפתחות שלהם ועל האנשים שהם גדלים להיות.

קנין תורקיש



קנין תורקיש

לראות את הילדים שלנו בעיניים טובות