

מחומש ההורות: עקרונות להורות מיטבית



פרופ' דורית ארם
19.1.2018



TEL AVIV אוניברסיטת
UNIVERSITY תל אביב

מודעות כבסיס להורות



- חלק רב בהתנהגות של הורים אינו מודע
- אנחנו חוזרים על התנהגויות שהיו שגורות בבית הורינו
- כוחות וקשיים בהורות עוברים מדור לדור בדפוסים חוזרים
- פצעי ילדות – בטחון/חוסר בטחון
- התנהגויות מסוימות של ילדים מעוררות את אזור הסכנה במוח
- הורים מגיבים בתוקפנות או בנסיגה

מחומש ההורות : מודל להורות מיטבית



מנהיגות הומאנית

שותפות

עצמאות

כללים

אהבה

שותפות בתחומי חיים שונים במשפחה



• פרנסה

• משק בית

• זוגיות

• הורות



מה כוללת שותפות בהורות?



- טיפול בילד
- נוכחות בחיי הילד: בפנאי ובמסגרות חינוך
- יישום של עקרונות הורות מיטיבה על ידי שני ההורים
- שותפות במצבים של יעוץ בנושאי הורות

(Cohen & Weissman, 1984; Grych, 2012; Heinick, 2012)

הכוח שבשותפות



● לטובת הילד:

- שותפות בין דמויות משמעותיות
- ההורים שניהם נמצאים ומשמעותיים
- אם אחד פחות נוכח – הוא חסר לילד

● לטובת ההורים:

It takes a village to raise a child ○

● לא שוויון אלא שותפות

○ הורים בתחרות

גיבוי הדדי כלפי הילדים



- לעתים הורים לא מופיעים בחזית אחידה כלפי ילדיהם:
- העדר גיבוי יוצר בלבול אצל הילדים:
- גם אם אחד ההורים אינו מסכים עם דבריו האחר – אסור "לשבור את המילה" של האחר

מחומש ההורות : מודל להורות מיטבית



מנהיגות הומאנית

שותפות

עצמאות

כללים

אהבה

הורים כמנהיגים



- אין מצב של ריק – אם ההורים לא יהיו מנהיגים, מישו אחר ייכנס למקום הזה
- מרגע שהאם מתעברת – ההורים נהיים מנהיגים וצריכים להתנהג בהתאם
- תשעים – אתגר קרת (מתוך צינורות)



מנהיגות



- חזון! מה המטרה? מי מוביל את המשפחה?
- בעבר המבוגר וכמובן ההורה היה בעל הסמכות, כיום בחברה המודרנית דמוקרטיית מי המנהיג?
 - הילדים חברים?
 - הורים מפקדים?
- מנהיגות הורית מיטבית מתחשבת בצורכי הילד אך משאירה את הנהגת המשפחה בידי ההורים



(לדוג', עמית, 1999; Newland, 2015; Yu, Assor & Liu, 2015)

ילדים זקוקים להורה מנהיג



- הימצאות הורה משמעותי בחיי הילד
- הורה גורם היוצר חוסן ומוגנות
- הורה סמכותי שאפשר לסמוך עליו
- הורה המהווה דוגמא אישית

מחומש ההורות : מודל להורות מיטבית



מנהיגות הומאנית

שותפות

עצמאות

כללים

אהבה



אהבה ללא תנאי



- אהבה, הרגשה שאנחנו רצויים: צורך בסיסי
- יש למלא צורך זה לילד מלידתו: כך הוא גדל בביטחון
- **מה זו אהבה ללא תנאי והאם היא אפשרית?**
- קל להראות אהבה כשילדים עונים על הציפיות שלנו: אהבה על תנאי
- אהבה ללא קשר לחזות, כישורים, תכונות, הישגים והתנהגות

(e.g., Stryer & Roberts, 2004, Schaffer, Clark & Jeglic, 2008)

ביטויי אהבה ואכפתיות



- להגיד "אני אוהב אותך"
- חיבוקים
- מילות עידוד ופרגונים: (שבח ועידוד) יותר לתהליך

ביטויי אהבה ואכפתיות



● הכחדת ביטויי דחייה וביקורת

● הבעת אמפתיה

● זמן ילד

● היה דולפיין: עידוד תקשורת דולפינית

● התנצלות

● שיתוף

● משחקים

● צחוקים



מחומש ההורות : מודל להורות מיטבית



מנהיגות הומאנית

שותפות

עצמאות

כללים

אהבה

עצמאות



● המסע מתחיל מרגע ניתוק חבל הטבור: על הילדים לפתח את שרירי העצמאות

● עצמאות: לתת או לקחת

○ מקום הילד - ילדים שרוצים/לא רוצים עצמאות

○ מקום ההורים - הורים שנותנים/לא נותנים עצמאות

(לדוגמה, יפה, 2015, Bayer, Sanson & Hemphill,
(Hudson & Rapee, 2001, 2006)



עידוד לעצמאות



- עידוד הילד לעשות דברים בהתאם למקום ההתפתחותי שלו
- מתן כבוד לקצב וליכולת שלו
- בחירה

מחומש ההורות : מודל להורות מיטבית



מנהיגות הומאנית

שותפות

עצמאות

כללים

אהבה

חשיבות הנהגת כללים



- **עבור הילד: שמירה על הבריאות הפיזית והנפשית של הילד**
 - לסייע לילד לדחות סיפוקים: ויסות עצמי
 - ללמוד שליטה עצמית: הגנה על הילד מפני דחפים ורגשות קנאה
 - לעזור ללמידה חברתית: שמירת הסדר החברתי וראיית האחר
 - לטפח עצמאות: לומד שרצונותיו אינם זהים לרצונות הוריו, לומד שהוא והוריו הם ישויות נפרדות
 - הורה שמנהיג כללים משדר סמכות ואז הילד יכול לסמוך עליו
- **עבור ההורים: שמירת בריאותו הפיזית והנפשית של ההורה**
 - יוכלו לבצע את תפקידיהם באופן ממוקד ורגוע
 - לשמור על זוגיות טובה

מדוע קשה להורים להנהיג כללים?



1. הורים סבורים שאם הם מנהיגים כללים, הילד יחשוב שהם לא אוהבים אותו. אבל....
2. בלבול בין ציפיות סותרות: הורה דמוקרטי ושוויוני והורה סמכותי: עייפות
3. חוסר בטחון
4. רגשות אשם

הטעויות הנפוצות של הורים בעניין הנהגת כללים



- מוותרים על כללים או מגלים נוקשות גדולה מדי
- אינם ברורים ואינם עקביים
- אימפולסיביים, לא מספיק מודעים, "שולפים מהמותן"

