



אפסוח שנה

עם ח'אם

המדריך של המאסטרית להורות **גלית גלבו**
לחזרה רגועה, בטוחה ומחזקת
לשנת הלימודים החדשה



הורים יקרים,

שנת הלימודים החדשה מתקרבת, ובבתים רבים כבר מתחילים להרגיש את ההכנות. קונים מחברות, מסדרים את הציוד, בודקים מה חסר, מתחילים לחשוב על שעות השינה ומנסים להכין את הילדים לחזרה למסגרת. כל ההכנות האלה חשובות, אבל אני רוצה להזמין אתכם להתחיל במקום עמוק יותר. לפני שהילד שלנו נכנס לכיתה עם ילקוט מסודר, כדאי לבדוק עם איזו תחושה הוא נכנס פנימה. האם הוא מרגיש שרואים את הטוב שבו? האם הוא יודע שיש לו כוחות? האם יש לו מקום לדבר על התרגשות, חשש וסקרנות? והאם הוא יודע שגם אם משהו יהיה קשה, הוא לא נשאר לבד?

אני מאמינה שהכנה נכונה לשנת הלימודים מתחילה בבית, בלב המשפחה. היא מתחילה במבט שלנו על הילדים, בשפה שבה אנחנו פונים אליהם, בדרך שבה אנחנו מגיבים לטעויות ובאפשרויות שאנחנו נותנים להם להתנסות, לקחת אחריות ולהצליח. ילדים אינם זקוקים להבטחה שהשנה תהיה מושלמת. הם זקוקים לידיעה שגם כאשר יפגשו קושי, יש בהם כוחות להתמודד, יש להם כלים לפעול ויש להם בית שמאמין בהם.

המדריך הזה נכתב כדי לעזור לכם לבנות את ההכנה הזו בצורה מסודרת ומעשית. הוא אינו עוסק רק בימים שלפני פתיחת הלימודים, אלא בתשתית שנרצה ליצור לאורך כל השנה: ילד שמכיר בכוחות שלו, מסוגל לשתף, יודע לבקש עזרה, מפתח כישורים חברתיים ולומד לעמוד במשימות בלי לחיות בתחושת כישלון מתמדת.

חילקתי את המדריך לחמישה פרקים. בכל פרק נעבור מתפיסה לכלים מעשיים, ממשפטים שכדאי להוציא מהשפה בבית ועד תרגילים שאפשר ליישם כבר היום. איננו צריכות לשנות הכול בבת אחת. שינוי אמיתי מתחיל באחוז אחד, בבחירה אחת קטנה שחוזרים עליה בעקביות עד שהיא הופכת לחלק טבעי מן הבית.

המטרה אינה לגדל ילדים שלא יפחדו לעולם, אלא ילדים שיודעים שיש להם כוחות, שפה וכלים לפעול גם כשהם מפחדים.

ג'לית גלבוע



אוכן האנ"נים

פרק רביעי

בונים חברויות בריאות

איך מלמדים ילדים ליצור קשר, להתעניין באחר, לפתור מריבות, לדבר בכבוד, לעמוד על שלהם ולבקש עזרה. הפרק כולל גם כלים לילד שמתחיל מחדש אחרי דחייה או קושי חברתי.

פרק חמישי

חוזרים לשגרה בצעדים קטנים

איך מחזירים שינה, מסכים, משימות, ניהול זמן והכנה לימודית בלי להפוך את סוף החופש למאבק, ואיך מלווים את היום הראשון ואת השבועות הראשונים ברוגע ובהקשבה.

פרק ראשון

מכוונים את הפרוג'קטור אל הטוב

איך המבט שלנו הופך למבט של הילד על עצמו, כיצד מחזקים בלי להחמיא באופן מלאכותי, ואיך עוזרים לכל ילד לזהות את הכוחות, ההתקדמות והמתקנות שכבר קיימים בו.

פרק שני

מדברים על השנה החדשה

איך יוצרים שיחה משפחתית כתוחה, מקשיבים גם למילים לא נעימות, מציגים מעברים כהתחלה שיש בה סקרנות וגדילה, ובונים תוכנית מעשית לכחדים ולחששות ממוקדים.

פרק שלישי

הביטחון העצמי מתחיל בבית

איך שינוי קטן בתגובות שלנו משנה את האווירה בבית, כיצד עוברים מביקורת לסקרנות, מפתחים אחריות, יוצרים זמן אישי, מחזקים תחומי כוח ורואים את הניצחונות הקטנים.

מכוונים את הפרוג'קטור אל הטוב

איפה נמצא הפרוג'קטור שלנו?

בכל בית יש מעין פרוג'קטור בלתי נראה. הוא מאיר שוב ושוב על דברים מסוימים. פעמים רבות הוא מופנה למה שחסר: למה עדיין לא התקלחת, למה לא הכנת שיעורים, איך שוב שכחת, מדוע החדר אינו מסודר ולמה צריך להזכיר כל דבר. הדברים האלה קיימים, ולעיתים בהחלט צריך לטפל בהם. השאלה היא לא אם יש לילד מה לתקן, אלא איפה נמצא רוב האור שלנו.

אם רוב המפגשים של הילד איתנו עוסקים במה שלא עשה, הוא מתחיל להרגיש שהדבר המרכזי שאנחנו רואות בו הוא החסר. מבחינתנו מדובר בהערות קטנות שמטרתן לקדם את הבית. מבחינתו מצטברת תמונה: רואים בי בעיקר מה לא בסדר. אנחנו איננו מתכוונות לשכנע אותו שהוא חסר, אבל כאשר זו החוויה החוזרת שלו, זה המסר שעלול להיקלט.

לכל ילד יש בכל יום מעשים טובים ומעשים פחות טובים, רגעים של מאמץ ורגעים של ויתור, התחשבות לצד התכרצות. השאלה היא מה אנחנו בוחרות להאיר. האם אני אומרת רק "שוב השארת אחריו", או שאני מצליחה גם לזהות שהוא עצר את המשחק כדי לעזור לאחיו? האם אני רואה רק

ההכנה מתחילה בתמונה שיש לילד על עצמו

לפני שאנחנו מדברות על ציוד, שינה, מערכת שעות ומורים חדשים, אני רוצה שנעצור ליד שאלה עמוקה יותר: **איזו תמונה הילד שלנו מחזיק על עצמו כשהוא נכנס לשנת הלימודים?** ילד אינו מגיע למסגרת רק עם ילקוט על הגב. הוא מגיע גם עם אוסף של מסרים ששמע והרגיש לאורך השנים. הוא יכול להיכנס כשהוא מאמין שהוא מסוגל, לומד ומתפתח, והוא יכול להיכנס כשהוא בטוח שהוא תמיד שוכח, תמיד מפריע, לא מספיק חכם או מאכזב את כולם.

התמונה הפנימית הזאת אינה נוצרת ביום אחד. היא נבנית לאט מתוך הצלחות, כישלונות, קשרים וחוויות, ובמידה רבה מתוך האופן שבו האנשים הקרובים אליו מסתכלים עליו. אנחנו ההורים איננו הקול היחיד בחייו, אבל אנחנו קול מרכזי מאוד. המבט שלנו הופך עם הזמן לקול שבו הוא מדבר אל עצמו. כשאנחנו רואות בו אדם שיכול ללמוד ולהשתנות, אנחנו עוזרות לו לבנות אפשרות של צמיחה. כשאנחנו מגדירות אותו שוב ושוב דרך הקושי שלו, הוא עלול להתחיל להאמין שזה כל מה שהוא.

התמונה הפנימית הזאת אינה נוצרת ביום אחד. היא נבנית לאט מתוך הצלחות, כישלונות, קשרים וחוויות, ובמידה רבה מתוך האופן שבו האנשים הקרובים אליו מסתכלים עליו. אנחנו ההורים איננו הקול היחיד בחייו, אבל אנחנו קול מרכזי מאוד. המבט שלנו הופך עם הזמן לקול שבו הוא מדבר אל עצמו. כשאנחנו רואות בו אדם שיכול ללמוד ולהשתנות, אנחנו עוזרות לו לבנות אפשרות של צמיחה. כשאנחנו מגדירות אותו שוב ושוב דרך הקושי שלו, הוא עלול להתחיל להאמין שזה כל מה שהוא.



להבין מהו הכוח האמיתי שלו. חיזוק משמעותי מחובר למעשה מסוים, למאמץ או לתכונה שבאה לידי ביטוי.

במקום לומר "אתה גאון", אפשר לומר: "לא ידעתי מ'ד את התשובה, אבל ניסית עוד דרך ולא ויתרת." במקום "את ילדה מדהימה", אפשר לומר: "ראיתי שניגשת אלזה שנשארה לבד והצמנת אותה להצלחתך" במקום "אתה ילד טוב", אפשר לומר: "שמתי לב שכעסתי, וכל זאת בחרתי לבקש מאח'ק במקום להאליץ" ככל שהמילים מדויקות יותר, הילד יכול לזהות בתוכו יכולת ממשית: התמדה, רגישות, שליטה עצמית, אומץ או אחריות.

המילים הטובות אינן צריכות להיאמר באופן מלאכותי בכל שעה. ילד מרגיש היטב מתי אנחנו מחפשות בכוח דבר חיובי ומתי באמת ראינו אותו. די במשפט קטן ברגע הנכון. לפעמים דווקא האמירה השקטה והעניינית נכנסת עמוק יותר מהתלהבות גדולה. "ראיתי שהתארגנת היום בלי שאזכיר לך" הוא משפט קטן, אבל הוא מספר לילד: יש בי יכולת להתארגן.

לראות את הילד כולו

מערכת החינוך מודדת ילדים בתחומים מסוימים: הישגים, ריכוז, סדר, עמידה בזמנים והתנהגות. אלה תחומים חשובים, אך הם אינם הילד כולו. ילד שמתקשה בקריאה יכול להיות יצירתי, נדיב ובעל כישרון טכני. ילדה שמתקשה להתארגן יכולה להיות רגישה מאוד לאנשים ולשים לב למי שנשאר לבד. ילד פעיל מאוד יכול להיות מלא סקרנות, שמחה וכוח הנהגה.

הבית צריך להיות המקום שבו הילד זוכר שהוא אינו רק הצינון, ההערה או הקושי. כאשר אנחנו מצמצמות אותו לתחום שבו הוא מתקשה, הוא

את הצינון שלא היה כפי שקיוויתי, או גם את הפעם שבה התיישב למרות שהיה לו קשה? הפרוג'קטור אינו מתעלם מן הבעיה. הוא מסרב לתת לבעיה למחוק את הילד כולו.

המעשה אינו הילד

יש הבדל גדול בין תיאור של התנהגות לבין הגדרה של אישיות. "המחברת נשארה היום בבית" מתאר אירוע שאפשר ללמוד ממנו. "אתה תמיד שוכח הכול" מגדיר את הילד. "היה לך קשה להתחיל את המשימה" משאיר פתח לעזרה ולתרגול. "את עצלנית" הופך את הקושי לזהות. כשאנחנו עוברים מתיאור המעשה להגדרה של האדם, אנחנו לא רק מביעות תסכול. אנחנו מספרות לילד מי הוא.

חשוב להיזהר במיוחד מן המילים "תמיד" ו"אף פעם".

כמעט תמיד הן אינן מדויקות. הילד אינו תמיד שוכח ואינו אף פעם מקשיב. אבל בתוך רגע של לחץ, אנחנו משתמשות בהן כדי להמחיש את גודל התסכול. הילד שומע מסר מוחלט שאין ממנו דרך יציאה. אם אני תמיד כזה, מה הטעם לנסות אחרת?

אפשר להציב גבול, לבקש תיקון ולדרוש אחריות בלי להפוך את הילד לבעיה. אם הוא לא ביצע משימה, אפשר לומר: "סיכמנו שהפנה את הכ'ים וזה עדיין לא קרה. אני מבקשת שהעלה זאת עכשיו." המסר ברור. אין צורך לצרף אליו משפט על כך שאי אפשר לסמוך עליו. האחריות נשארת, והכבוד נשמר.

מחמאה נעימה וחיזוק שבונה זהות

כשאני מדברת על לראות את הטוב, אינני מתכוונת להציף את הילד במשפטים כמו "אתה אלוף", "את הכי טובה בעולם" או "אין כמוך". מחמאות כאלה נעימות לרגע, אבל הן אינן תמיד עוזרות לילד

היא להזכיר לילד שיש לו ניסיון בהתמודדות. אפשר לומר: "אני זוכרת שגם בתחילת השנה הקודמת לא ידעת איפה המקום שלך, ואלא לא הכרת והסתגרת." או: "כשלאמרת לרכוב נפלא כמה פעמים, ובכל זאת המשיכת. יש בך יכולת אלמוג גם דברים שלא מלמדים מ'ג'." זיכרון כזה אינו מבטיח שהכול יהיה קל. הוא מוכיח לילד שיש בו כוח לפעול.

לא לתקן כל הזמן

לקראת פתיחת השנה הלחץ שלנו עולה. אנחנו רוצות להספיק להכין את הילד, ולכן קל להיכנס למצב של תיקונים בלתי פוסקים. לשבת נכון, לדבר יפה, לסדר, להתארגן, לקרוא, לתרגל וללכת לישון בזמן. בתוך ההכנות האלה הילד עלול להרגיש שכל מה שרואים בו הוא רשימת הדברים שעוד צריך לשפר.

כדאי לבחור את המלחמות שלנו. לא כל דבר צריך לקבל הערה ולא כל טעות דורשת תגובה. כאשר אנחנו מפחיתות הערות שאינן הכרחיות, יש יותר סיכוי שהילד באמת ישמע אותנו במקומות החשובים. כדאי לשאול את עצמנו בסוף היום: האם הילד כגש היום רק דרישות, או שהוא גם שמע שאנחנו נהנות ממנו, מעריכות אותו ורואות את ההתקדמות שלו?

תרגיל הפרוג'קטור

במשך שבוע אחד, בחרי ילד אחד בכל יום והקדישי כמה דקות להתבוננות. שאלי את עצמך: מה הוא עשה היום שהיה טוב? איפה ראיתי מאמץ? איזה כוח בא לידי ביטוי? לאחר מכן אמרי לו משפט אחד בלבד, מדויק ואמיתי. אל תוסיפי מיד הערה או בקשה. תני למילה הטובה לעמוד בפני עצמה.

עלול להתחיל לראות כל הצלחה אחרת כלא חשובה. לעומת זאת, כאשר אנחנו מחזיקות תמונה רחבה, גם ההתייחסות לקושי נעשית רגועה יותר.

איננו פוגשות "בעיה שצריך לתקן", אלא ילד שלם

שיש בו גם קושי וגם כוחות שיכולים לעזור לו

להתמודד איתו.

רשימת חוזקות שאפשר לחיות מתוכה

אחד הכלים שאני אוהבת הוא להכין לעצמנו רשימת חוזקות אמיתית לכל ילד. לא רשימה של סיסמאות, אלא דברים שראינו בפועל. אפשר לכתוב שלוש תכונות טובות, שני תחומים שבהם התקדם, רגע אחד שבו גילה אומץ, פעולה שבה תרם לבית וכוח אחד שיוכל לעזור לו בשנת הלימודים.

אולי הוא יודע לבקש סליחה אחרי שנרגע. אולי היא ממשיכה לנסות גם כאשר אינה מצליחה מיד. אולי הוא משמח את הבית בהומור שלו. אולי היא רגישה למה שעובר על אחותה. אולי הוא כבר למד לארגן חלק מן הציוד לבדו. לאחר שכתבנו, איננו צריכות להושיב אותו לנאום חגיגי. הרשימה נועדה קודם כול לכוון את העיניים שלנו. במהלך הימים הבאים נוכל לשקף לו את הדברים ברגעים טבעיים.

מאגר ההצלחות

ילדים נוטים לזכור את הכישלונות בעוצמה. הם יכולים להצליח פעמים רבות ולהמשיך להחזיק בראש את הפעם שבה לא ידעו את התשובה, נשארו לבד בהפסקה או שכחו ציוד. לכן כדאי לעזור להם לבנות מאגר פנימי של הצלחות. אפשר להזכיר כיצד הסתגלו בעבר למקום חדש, רכשו מיומנות שנראתה קשה, התגברו על פחד או תיקנו קשר לאחר מריבה.

המטרה אינה לומר: "כבר הצלחת פעם, ולכן אין לך סיבה לכך." הפחד יכול עדיין להיות שם. המטרה

במקביל, בחרי הגדרה אחת שאת רגילה לומר והחליפי אותה בתיאור של המעשה. במקום "אתה מבולגן", אמרי: "הבגדים עדיין על הרצפה." במקום "את לא אחראית", אמרי: "המשימה שסיכמנו עליה עדיין לא בוצעה." זהו שינוי קטן בשפה, אבל הוא כותח לילד אפשרות להיות אחר ממה שהיה ברגע הזה.

המסר שאיתו יוצאים

איננו יכולות לבנות לילד ביטחון עצמי בתוך כמה ימים, אבל אנחנו יכולות לשנות את הכיוון. לבחור להפנות יותר אור אל הטוב, לדבר על התנהגות בלי להגדיר אישיות, ולתת שם למאמץ ולכוחות אמיתיים. הילד אינו צריך לשמוע שהוא מושלם. הוא צריך להרגיש שהוא ראוי, אהוב ומסוגל להתקדם. כשהילד יוצא לשנת הלימודים עם התחושה הזאת, הוא אינו יוצא בלי חששות. הוא יוצא עם בסיס. עם ידיעה שיש בו דברים טובים שאינם נעלמים כאשר הוא טועה. עם קול פנימי שאומר: אני לומד, אני יכול לנסות שוב, ויש מי שרואה אותי באמת.

פריק שלי

מדברים על השנה החדשה

משהו יחד. שני ההורים, ככל
האפשר, מגיעים בזמן רגוע,
מניחים את הטלפונים
בצד ומזמינים כל ילד
לספר איך הוא לקראת
השנה.



**לא רק
ציוד, גם
את הלב
לקנות
לפתוח**

לקראת
השנה
פתיחת
אנחנו
עסוקות מאוד בהכנות

השיחה אינה צריכה

להתחיל ברשימת ציפיות.

אם נפתח מיד בדיבור על השקעה, שיעורי בית,
מסכים ואחריות, הילדים ירגישו שהוזמנו לשיבת
עבודה. כדאי להתחיל בסקרנות: למה אתה מחכה?
מה נראה לך שיהיה מעניין? מה היית רוצה שיקרה
השנה? יש משהו שמעסיק אותך? מה אתה חושב
שתצטרך מאיתנו?

אין צורך לשאול את כל השאלות. שיחה טובה
אינה שאלון. אפשר לבחור שאלה אחת, להקשיב
לתשובה ולתת לה להוביל. אם הילד אומר שהוא
חושש מן ההפסקות, נשאר שם. אם הוא מספר
שהוא מחכה למקצוע מסוים, מתעניינים במה
מסקרן אותו. המטרה היא שהוא יחווה שמקשיבים
לו, לא שאנחנו רק מחכות לתורנו להסביר.

התאמה לגיל

ילדים צעירים לא תמיד יודעים לענות לשאלה
מופשטת כמו "מה התחושות שלך?" אפשר לצייר
יחד את הגן, לשחק בבובות שנכנסות למקום חדש
ולשאול מה יכול לעזור להן. אפשר לשאול שאלות

המעשיות, ובתוך הרשימה הארוכה

קל לשכוח הכנה אחת חשובה: לעצור ולשמוע
מה באמת עובר על הילדים. שנת לימודים חדשה
מביאה איתה לא רק מערכת שעות, אלא גם עולם
של אנשים, ציפיות, שאלות וחוסר ודאות. גם ילד
שחוזר לאותה מסגרת עשוי לפגוש מורה חדשה,
הרכב חברתי אחר, רמה לימודית שונה ואחריות
גדולה יותר.

בתוך הילד יכולות לחיות יחד התרגשות, סקרנות
וחשש. הוא יכול לשמוח לפגוש חברים ובאותו זמן
לדאוג מי ישב לידו. הוא יכול לחכות לכיתה החדשה
ולפחד שלא יבין. לא תמיד הוא יודע לנסח את כל
זה, ולא תמיד הוא יבחר לספר מעצמו. התפקיד
שלנו אינו להוציא ממנו וידוי, אלא ליצור מרחב שבו
הוא יודע שמותר לדבר.

ערב משפחתי פשוט

אני ממליצה ליצור ערב משפחתי נעים, לא הפקה
מתוכננת לפרטי פרטים ולא שיחת מוסר. אפשר
לשבת סביב ארוחה, לצאת להליכה קצרה או להכין

ואני מאמינה שיש לך יכולת להתמודד.

מעבר אינו חייב להיקרא פחד

אני פחות אוהבת להגדיר כל התחלה כ"פחד ממעברים". כאשר אנחנו נותנות לפחד את הכותרת הראשית, הילד עלול להתחיל להאמין שכל שינוי בחיים חייב להגיע עם חרדה ועם מסכנות. מעבר יכול להיות גם התרגשות, סקרנות, גדילה ובנייה. השפה שלנו משפיעה על התמונה שהילד יוצר.

במקום לומר "אני יודעת שמעברים קשים לך", אפשר לומר: "אתה עומד להכיר מקום חדש, וזה יכול להיות גם מרגש וגם לא מוכר". במקום לשאול שוב ושוב אם הוא מוכן, אפשר להתעניין במה הוא רוצה לדעת ומה מסקרן אותו. איננו מסתירות את הקושי, אבל איננו מקדשות אותו.

לצייר תמונה בהירה

חוסר ודאות מגדיל חשש. כאשר הילד אינו יודע איך המקום נראה, מי יקבל אותו, מה עושים בבוקר והיכן נמצאים הדברים, הדמיון ממלא את החסר. לכן כדאי לצייר לו תמונה שלמה ובהירה ככל האפשר, בהתאם לגילו.

לילד שנכנס לגן אפשר לספר שיש שם ילדים בדיוק בגילו, כינות משחק, חצר, יצירה וסדר יום. לילד שעולה לכיתה א' אפשר להסביר שיש שיעורים, אבל גם הפסקות, משחקים, ארוחה וזמן להכיר. לילד שעובר לבית ספר חדש אפשר להראות את הדרך, את השער, הכיתה והמקום שבו תחכו לו בסוף היום. עם מתבגר אפשר לברר יחד את מערכת השעות, דרכי ההגעה וכללי המקום.

מותר להלהיב את הילד לגבי הדברים הטובים שהוא עשוי לפגוש, אך כדאי להימנע מהבטחות שאין לנו דרך לקיים. לא נבטיח שיהיו לו מיד המון

מוחשיות: איפה תרצה שניכרד? איזה משחק היית רוצה למצוא? מה תרצה לספר לגננת?

ילדים בגיל בית הספר משתפים לעיתים דווקא תוך כדי נסיעה, סידור או הכנת אוכל, כשאין תחושה של שיחה רשמית. עם מתבגרים חשוב לדבר בגובה העיניים. אפשר לשאול: מה המטרה שלך מהשנה? מה אתה צריך מאיתנו? איזו מתנה גשמית או רוחנית היית רוצה לקבל? במה אתה מרגיש שהשתנית והתחזקת בשנים האחרונות?

השאלה האחרונה חשובה במיוחד. פעמים רבות המתבגר פוגש בבית בעיקר את הדברים שבהם אנחנו עדיין רוצות שיתקדם. זו הזדמנות להגיד לו איפה ראינו שינוי אמיתי, בגרות, אחריות או רגישות שנוספו בו.

לא לפחד ממילים שליליות

אם ילד אומר "אני מפחד", אני רוצה שנזכור שהדבר המשמח כאן אינו הפחד, אלא העובדה שהוא בחר לספר לנו. הוא סומך עלינו מספיק כדי להכניס אותנו לעולם הפנימי שלו. לפעמים התגובה הטבעית שלנו היא למהר ולומר "אין לך ממה לפחד", "יהיה בסדר" או "כולם מסתדרים". אנחנו רוצות להרגיע, אבל הילד עלול לשמוע שאין מקום למה שהוא מרגיש.

אפשר לומר: "אני שמחה שסיפרת לי", "אני שמחה שאת מנסה להתמודד" או "אתה רוצה להסביר לי מה בתוך זה הכי מפתיע?". אנחנו איננו מאשרות שהתרחיש שהוא מדמיין אכן יקרה. אנחנו מאשרות שהרגש שלו אמיתי ושנאנחנו מסוגלות לשמוע אותו בלי להיבהל.

לתת מקום לפחד אינו אומר להעצים אותו. אין צורך לחקור שוב ושוב, לדבר על כל התרחישים הקשים או להפוך את הילד לפרויקט. **אנחנו רוצות להעביר שני מסרים יחד: אני מבינה שקשה לך,**

יש ילדים שפחד מסוים מפעיל אצלם הימנעות. לדוגמה, ילדה שמסרבת ללכת לבית הספר מכני שהיא חוששת שמישהו יקיא בכיתה. איננו מתווכחות עם הפחד ואיננו אומרות לה שהוא טיפשי. אנחנו מסבירות שהמוח שלה מנסה להגן עליה, אבל לעיתים מגזים.

לאחר מכן בונים תוכנית: מה תעשה אם זה יקרה, כיצד תקום ותתרחק, למי תפנה, ואולי היכן נכון שתשב כדי להרגיש בטוחה יותר. במקביל המסר נשאר ברור: ההליכה לבית הספר אינה משא ומתן. השאלה היא איך הולכים למרות הקושי, לא אם הולכים. זו דרך עדינה להחזיק גם אמפתיה וגם ביטחון ביכולת של הילדה.

מה הילד צריך מאיתנו?

אחת השאלות המשמעותיות ביותר היא: "מה אלה צרכי מאיתנו לקראת השנה?" התשובה יכולה להפתיע. ילד אחד יבקש שנעיר אותו מוקדם יותר כדי שלא ימהר. אחר יבקש שלא נשאל על הציונים מיד כשהוא נכנס. מתבגר עשוי לבקש יותר אמון או פרטיות.

לא כל בקשה חייבת להתקבל, אבל כל בקשה ראויה להקשבה. אפשר לומר: "אני מבין למה זה חשוב לך. בוא נחשוב מה אנו יכולים לעשות כדי לעזור לך." במקביל גם אנחנו יכולות לומר מה אנחנו צריכות כדי שהבית יתנהל: שכל אחד ייקח אחריות על דבר אחד, שיספר כאשר קשה לו ושיכבד את הגבולות שנקבעו.

מטרה אחת לשנה

תחילת שנה מעוררת רצון לשנות הכול. להיות מסודרים, ללמוד, לקום בזמן, להפחית מסכים, למצוא חברים ולהצליח בכל המקצועות. רשימה כזו מכניסה את הילד לשנה בתחושה שכבר יש

חברים או שהמורה תהיה מושלמת. נוכל לומר שיהיו ילדים חדשים להכיר, דברים חדשים ללמוד, ושייתכן שייקח זמן עד שהכול ירגיש מוכר.

ביקור מוקדם ועוגנים

כאשר הדבר אפשרי, ביקור מוקדם במסגרת יכול להפוך מקום זר למקום שכבר יש בו כמה עוגנים. לראות את השער, לעבור במסדרון, למצוא את השירותים או לנסות את מסלול הנסיעה. הביקור אינו צריך להיות ארוך. מטרתו היא שכאשר הילד יגיע ביום הראשון, לא כל פרט סביבו יהיה חדש.

אפשר לשאול בזמן הביקור שאלות מעשיות: אם לא תדע לאן ללכת, למי תפנה? איפה ניפרד? מי יחכה לך בסוף היום? השאלות האלה אינן מגדילות את הפחד. הן בונות תוכנית ומחזירות לילד תחושת השפעה.

מחשש כללי לתוכנית פעולה

כאשר ילד אומר "אני מפחד מבית הספר", כדאי לברר בעדינות מהו הרגע המסוים שמדאיג אותו. **האם זו הפרידה, החשש שלא ימצא חבר, פחד שלא יבין, רעש, מורה מסוימת או תרחיש מוגדר?** פחד כללי מרגיש גדול וחסר גבולות. פחד ממוקד מאפשר לנו לחשוב מה אפשר לעשות.

אפשר לבנות יחד תוכנית פשוטה: מה מציג אותי? מה אוכל לעשות אם זה יקרה? למה אפנה? מה יעזור לי להירגע? איזה משפט אוכל לומר? אם הילד חושש שלא ימצא את הכיתה, עוברים איתו על הדרך. אם הוא חושש שלא יהיה לו עם מי לשחק, מתרגלים פנייה לילד. אם הוא מפחד שלא יבין, מתרגלים משפט לבקשת עזרה.

פחד ממוקד והליכה למרות הקושי

בו הרבה דברים שצריך לתקן. עדיף לבחור מטרה אחת קטנה וברורה.

במקום "להיות אחראי", אפשר לבחור "להכין את התיק בערב". במקום "להצליח יותר", לבחור "לבקש עזרה כשלא מבינים". במקום "להיות חברתי", לבחור "ליזום פעם בשבוע פנייה או מפגש". אפשר לשאול: "מה דבר אחד שאם תתקדם בו השנה, תרגיש גאה בעצמך?" לאחר מכן בוחרים צעד ראשון בלבד.

שיחה אחת היא פתיחת דלת

אין לצפות שכל מה שהילד מרגיש יעלה בערב אחד. לפעמים רק לאחר היום הראשון הוא יבין מה מעסיק אותו. לכן השיחה המשפחתית היא פתיחת דלת. המסר הוא שאפשר לחזור ולספר גם בהמשך, בלי לחץ ובלי חקירה.

אנחנו רוצות להיות זמינות בלי להפוך את החשש לנושא היחיד בבית. להקשיב כשהילד פותח, להתעניין בעדינות, ולהמשיך גם בחיים הרגילים. הילד אינו צריך לדעת עכשיו איך תיראה כל השנה. הוא צריך לדעת שיש לו מקום שבו מותר לו להתרגש, לחשוש, לשאול ולהיעזר.

הביטחון העצמי מתחיל בבית

בתחילה זה יכול להרגיש כמו משחק תפקידים. אני מדמינת אישה רגועה שאני מעריכה ושואלת כיצד הייתה פועלת כאן. בתרגול חוזר, התגובה החדשה נעשית טבעית יותר.

ילד שפך קטשופ כי לא שם לב שהפקק פתוח. התגובה האוטומטית יכולה להיות צעקה על חוסר תשומת הלב. התגובה שאנחנו רוצות לתרגל יכולה להיות נשימה ומשפט ענייני: "או' מתוק, אני רואה שלא שמת לב שהפקק פתוח. בוא נקח יחד, ובפעם הבאה בודקים לפני שאנחנו יוצאים". הטעות מטופלת, אבל הילד אינו מושפל.

שאלות לפני שמאשימות

אחד השינויים החזקים ביותר הוא לעבור מביקורת לסקרנות. במקום להניח שהילד מתעצל, מזלזל או עושה דווקא, אנחנו שואלות מה קרה. "אני רואה שהבגדים עדיין על הרצפה, מה קרה?" נשמע אחרת לגמרי מ"עוד פעם השארת הכול, מה קשה לך לאסוף?"

לפעמים נגלה סיבה שלא ראינו. הילד יצא מן המקלחת כדי לענות לאבא ושכח לחזור. עכשיו אפשר להכיר בכוונה הטובה ולבקש ממנו לסיים. גם אם אין סיבה מיוחדת, עצם השאלה משאירה



השינוי מתחיל גם בנו

כשאנחנו רוצות לחזק את הביטחון של הילדים, קל להתמקד במה שהם צריכים לשנות. אבל הבית משתנה כאשר גם אנחנו מוכנות להתבונן בדרך שבה אנחנו מגיבות. רבות מאיתנו גדלו עם דפוסי מסוימים: ביקורת, לחץ, השוואות או תגובות מהירות. איננו קורבנות של העבר שלנו. מותר לנו לבחור מה אנחנו רוצות לקחת ממנו ומה אנחנו רוצות לעשות אחרת.

הטעות היא לנסות לשנות את כל הרשימה בבת אחת.

להיות רגועה תמיד, להפסיק לצעוק, להציב גבולות, ליצור זמן אישי ולשנות את כל השפה בבית. שינוי כזה מרגיש גדול מדי, ולכן הוא נשבר במהירות. הדרך היא לבחור אחוז אחד. תגובה אחת, מצב אחד או הרגל אחד שאנחנו רוצות לתרגל.

הזום אין

כאשר דפוס ישן עולה, אפשר לעשות לרגע "זום אין" ולשאול: איך האמא שאני רוצה להיות הייתה מגיבה במצב הזה? לא האמא המושלמת שאינה כועסת לעולם, אלא הגרסה הטובה יותר שלי.

להיות במקום לפני השינה." שיחות עמוקות עושים בזמן רגוע, לא בתוך בוקר לחוץ.

גבול אחד שאפשר להחזיק

בית רגוע אינו בית בלי גבולות. ילדים זקוקים למבנה שאפשר לסמוך עליו. אבל עדיף גבול אחד ברור שנשמר בעקביות מעשרה כללים שמשתנים לפי מצב הרוח. אפשר לבחור, למשל, שעה קבועה לסיום מסכים. להסביר מראש, להזכיר לפני הסיום ולעמוד בהחלטה בשקט.

הילד רשאי להתאכזב. אנחנו יכולות לומר: "אני מבינה שאהה רוצה להמשיך. היום המסק נסגר בשעה שקבענו." אמכתיה אינה משא ומתן. היא מאפשרת לרגש להיות קיים בלי שהגבול ייעלם.

בושה אינה כלי חינוכי

השוואות, לעג ומשפטים כמו "אפילו אחיך הקטן כבר מוכן" יכולים לגרום לילד לפעול ברגע מסוים, אבל המחיר שלהם גבוה. הילד אינו לומד מה לעשות. הוא לומד שמהו בו פחות טוב מאחרים. גם הומור על הקושי שלו ליד המשפחה יכול להפוך לתווית שהוא נושא.

אפשר להציב ציפייה בלי להשוות: "אני מצפה שהמלכה תגבש את שבע וחצי." אפשר לדבר על אחריות בלי לומר "איזה ילד בגילך מתנהג כך?" כאשר הילד מרגיש בטוח ומכובד, קל לו יותר להכיר בקושי ולקבל עזרה.

זמן אישי קצר ומשמעותי

ביטחון עצמי נבנה גם מן התחושה שיש לי מקום אצל ההורה שלי. לא נדרשות שעות ארוכות. לפעמים שתי דקות של נוכחות מלאה יוצרות קשר

את הילד מחוץ לעמדת ההתגוננות ומאפשרת לנו להתמקד בפתרון.

סקרנות אינה ויתור על גבול. אם המשימה לא נעשתה, היא עדיין צריכה להיעשות. ההבדל הוא שאנחנו איננו מוסיפות השפלה והנחות על האישיות. אנחנו מתארות, שואלות ומחזירות אחריות.

לזהות מה מפעיל אותי

לכל אחת יש נקודות שמפעילות אותה יותר. אחת מתקשה עם בלגן, אחרת עם איחורים, מסכים, רעש או חוסר נימוס. כאשר אני יודעת מראש מה מפעיל אותי, אני יכולה להכין תגובה. אם שיער שנשאר על המברשת מוציא אותי מדעתי, אני יכולה להחליט מראש מה אומר במקום להתכופץ.

אפשר לפתוח בקשר אמיתי, לא במחמאה מלאכותית: "איזה ריח טוב, אני רואה שהתקלחת." אחר כך לעבור בענייניות: "נשאר שיער על המברשת, אני מבקשת שתנקי לפני ארוחת הערב." אנחנו איננו מסתירות את הדרישה, אבל הדרך אינה הופכת טעות קטנה למכש של בושה.

משפט קצר במקום נאום

כאשר אנחנו כועסות, קל להיכנס לנאום ארוך. אנחנו מזכירות מה קרה היום, מה קרה אתמול ומה יהיה אם הילד ימשיך כך כל השנה. בתוך הנאום יש מסרים חשובים, אבל רוב הילדים מפסיקים להקשיב אחרי המשפטים הראשונים. נשאר להם הטון והתחושה שהם שוב מאכזבים.

ככל שהמסר קצר וברור יותר, קל יותר לבצע אותו. במקום הרצאה על אחריות אפשר לומר: "התיק צריך להיות מוכן עד שמונה. תחילי עכשיו." במקום נאום על סדר: "הנעליים צריכות

"להיות מסודר", להתחיל בהכנת הבקבוק בערב. במקום "להיות חברתי", לתרגל פנייה אחת. במקום "להשקיע", לשבת ארבע דקות על משימה.

כשהילד מצליח, אנחנו נותנות להצלחה שם: **"זכרה לבד", "המשכת גם כשהיה קשה", "ביקשה עזרה במקום לוואר".** כך הוא מבין מה עשה ואיזו יכולת הפעיל. כשהוא אינו מצליח, אנחנו בודקות מה אפשר לשנות. כישלון הוא מידע, לא זהות.

תחומי כוח וכישרונות

לא כל ילד ירגיש מצליח דווקא בלימודים. אחד טוב בספורט, אחר במוזיקה, יצירה, עבודת יד, הומור, הנהגה או עזרה לאחרים. תחום שבו הילד חווה הצלחה יכול להעניק לו אנרגיה פנימית ולחזק גם את מעמדו החברתי.

כדאי לזהות את הכוח ולהשקיע בו, בלי להפוך אותו לעוד זירה הישגית. ילד שאוהב כדורגל אינו חייב מיד להיות המצטיין. הוא צריך מקום ליהנות, להתאמן ולהרגיש שהוא מתקדם. אפשר גם לאפשר לו להשתמש בכוח לטובת אחרים: **ללמד אח משחק, להכין דבר למשפחה או לסייע בכריקט.**

בלי השוואות ובלי תפקידים קבועים

השוואה בין אחים מקבעת תפקידים: החרוץ והעצלן, המהיר והאיטי, החברתי והביישן. גם כאשר התווית נשמעת חיובית, היא מצמצמת את הילד ומעמידה את האחים בתחרות. במקרה של תאומים או אחים באותה מסגרת, חשוב במיוחד לבקש מן הצוות לא להשוות, לאפשר תפקידים שונים ולעיתים לשלב בקבוצות נפרדות.

בבית עדיף ליצור אתגר משפחתי במקום תחרות בין הילדים. לא "מי יהיה מוכן ראשון", אלא **"האם המשפחה שלנו תצליח להיות מוכנה עז השעה"**

משמעותי יותר מזמן ארוך שבו אנחנו מחלקות קשב. בזמן הזה אין טלפון, אין מסך ואין ניסיון לתקן את הילד.

אפשר להכין יחד אוכל, לצאת להליכה קצרה, לשבת ליד המיטה או להצטרף לפעילות שהוא אוהב. המטרה אינה בהכרח לדבר על בית הספר. הילד צריך להרגיש שאנחנו מתעניינות בעולם שלו, לא רק בתפקוד שלו. אפשר לשאול איך היה השבוע, מה היה לו נעים ומה היה קשה, ולהקשיב בלי למהר לתת עצות.

אחריות בבית יוצרת מסוגלות

ילד שמקבל הכול מן המבוגרים יכול להיות אהוב מאוד, אבל לא תמיד להרגיש מסוגל. תחושת ערך נבנית כאשר יש לו חלק אמיתי בבית. ילד צעיר יכול להניח דברים על השולחן, ילד גדול יכול לארגן ציוד או לעזור בהכנת ארוחה, ומתבגר יכול לקבל משימה רחבה יותר.

חשוב לשקף לילד את התרומה, לא רק לשבח את הציאות. **"בשבוע הצלחנו להכין את ארוחת הערב", "העזרה שלך קידמה את כולנו" או "סמכת' עליך וס"מא".** כך הוא מבין שהוא נחוץ, משפיע ומסוגל.

כדאי להימנע מלעשות אחריו מחדש כל דבר משום שאינו מבוצע בדיוק בדרך שלנו. אם כל משימה מסתיימת בתיקון של המבוגר, הילד לומד שאין ערך לניסיון שלו. אפשר ללמד בהדרגה ולבחור מה באמת חשוב.

הצלחות קטנות

ילד אינו מתחיל להאמין בעצמו רק משום שאמרנו לו שהוא מסוגל. הוא מתחיל להאמין לאחר שחווה שוב ושוב שהוא מסוגל לעשות דברים. לכן כדאי לפרק מטרות גדולות לצעדים קטנים. במקום

ביטחון עצמי אינו ילד שאינו מכחד ואינו נכשל. ביטחון עצמי הוא ילד שיודע שהוא מסוגל ללמוד, לבקש עזרה, להתנסות ולהתחיל מחדש. הבית אינו יכול למנוע ממנו כל קושי, אבל הוא יכול לתת לו בסיס שממנו יפגוש את הקושי אחרת.

שקבענו? כך מי שסיים יכול לעזור לאחר. הילדים לומדים ששיתוף פעולה חשוב יותר מניצחון על אח.

יומן ניצחונות

אנחנו נוטות לסיים יום עם רשימת הדברים שלא הספקנו. גם הילדים זוכרים את ההערה, השכחה והכישלון. **יומן ניצחונות קטן מחזיר לתמונה את מה שכן הצליח.** אפשר לכתוב או לומר בערב משפט אחד: היום הצלחתי לעצור לפני שכעסתי, היום ביקשתי במקום לצעוק, היום הכנתי את הציוד לבד.

היומן אינו מתעלם מן הקושי ואינו מצייר בית מושלם. הוא מלמד את העין שלנו לזהות תנועה. גם שינוי קטן הוא שינוי. כאשר הילד וההורה לומדים לראות הצלחות קטנות, הם מחזקים את האמונה שאפשר להמשיך להתקדם.

תרגיל לשבוע הקרוב

בחרי הרגל הורי אחד בלבד: לשאול לפני שאת מאשימה, לעצור לפני צעקה, לקבוע גבול אחד או להקדיש שתי דקות נוכחות מלאה לכל ילד. כתבי לעצמך מתי ההרגל נדרש ומה המשפט שתציי לומר. בסוף כל יום, רשמי הצלחה אחת, גם אם הייתה חלקית. לאחר שההרגל מתחיל להרגיש טבעי יותר, אפשר לבחור את הצעד הבא.

הבית כמקום שממנו יוצאים

ככל שהילד מרגיש אהוב, נחוץ ומוערך בבית, קל לו יותר ליצור קשרים ולפעול בחוץ. הוא אינו תלוי בכך שכל אדם יקבל אותו מיד כדי לדעת שיש לו ערך. הוא יודע שיש בו כוחות, שיש לו מה לתת ושגם כאשר טעה, אפשר לתקן.

פרק רביעי

בונים חברויות בריאות



לשכנע את הילד שיש בו
בעיה. עדיף לשאול: **עם**
מי היה לך נעים?
יש מישהו שהיית
חוצה להכיר
יותר? האם היית
חוצה עזרה ביצירת

מפגש? כך אנחנו בודקות את הצורך שלו ולא
משליכות עליו את הדאגה שלנו.

חברות היא אוסף מיומנויות

להיות חברותי נשמע כמו תכונת אופי, אבל
בפועל חברות מורכבת מפעולות שאפשר ללמד:
להתקרב, לפתוח שיחה, לשאול שאלה, להקשיב,
להציע משחק, לחכות לתור, להתגמש, להתנצל
ולתקן. יש ילדים שרוצים מאוד קשר, אבל פשוט
לא יודעים כיצד להצטרף.

אפשר לתרגל בבית משפטים פשוטים: **"אפשר**
להצטרף?", "אני מפקיד חסר אכס?",
"חוצה לשחק יחד?", "אפשר אבא א?" אחר
הצהריים? התרגול אינו צריך להיות שיעור כבד.
משחק תפקידים קצר יכול לתת לילד מילים זמינות
לרגע שבו הוא נלחץ.

להתעניין באחר

ילד שחושש שלא ירצו בו עלול לנסות להרשים,
להשתלט או לדבר רק על עצמו. דרך טובה יותר

המסגרת היא גם עולם חברתי

עבור הילד, בית
הספר אינו רק
מקום של שיעורים.

זהו העולם החברתי

המרכזי שלו. שם הוא מגלה

עם מי ישב, מי יקרא לו בהפסקה, האם יקשיבו
לו ומה יעשה כאשר ירצו דברים שונים. תחושת
השייכות משפיעה על היכולת שלו ללמוד,
להשתתף ולחזור הביתה רגוע.

איננו יכולות להבטיח לילדים שתמיד יקבלו אותם,
שלא יריבו ושלעולם לא יחוו דחייה. **מה שאנחנו כן**
יכולות לעשות הוא לתת להם כלים. ללמד אותם
כיצד יוצרים קשר, כיצד מביעים צורך בלי לפגוע,
איך מתמודדים עם "לא" ומתי פונים לעזרה.

לא כל ילד צריך המון חברים

לפני שאנחנו מנסות לתקן את המצב החברתי,
כדאי לבדוק אם לילד עצמו יש קושי. יש ילדים
שנהנים מחבורה גדולה, ויש מי שמסתפקים בחבר
אחד או במפגשים מעטים. ילדה שמשחקת בנחת
עם אחיה בבית אינה בהכרח סובלת מכך שאינה
מזמינה חברות בכל יום.

שאלות חוזרות כמו "למה אף אחד לא התקשר?"
או "איך זה שאין לך עם מי להיפגש?" עלולות

אם ילד אומר לאחותו "תראי איך את אוכלת, מגעיל", אפשר לעזור לו לנסח: **"זה מפרע לי לראות, גופאי להשתמש במלאך או לשבת במקום אחר?"** הוא אינו נדרש לשתוק, אבל לומד שהבעת קושי אינה נותנת רשות להשפיל.

חשוב מאוד לא לומר לילד: "לא כלא שאין לך חברים, תראה איך אתה מדבר." משפט כזה פוגע בדיוק במקום שבו כבר קשה לו. עדיף לומר: **"כשאני מנאלי, קשה לי לזיג להישאר לידי."** בוא נלמד דרך אחרת להגיד מה מפרע לך.

להתמודד עם סירוב

כאשר ילד מבקש להצטרף ושומע "לא", הוא עלול לפרש את הסירוב כאמירה כוללת על ערכו. חשוב ללמד שסירוב אחד אינו אומר שאף אחד אינו רוצה בו. לפעמים המשחק מלא, לפעמים הילד השני אינו פנוי, ולפעמים אכן לא רוצים כרגע. זה לא נעים, אבל אפשר לפעול.

אפשר לשאול אם אפשר להצטרף בסיבוב הבא, לפנות לילד אחר, להציע משחק משלו או לבחור פעילות נוספת. המטרה אינה לבטל את העלבון, אלא למנוע מן הילד להישאר חסר אונים. לאחר דחייה אפשר לומר: "זה מאכזב. עכשיו בוא נחשוב מה האפשרות הבאה."

יוזמה חברתית

יש ילדים שמחכים תמיד שמישהו יזמין אותם. הם רוצים חברים, אבל חוששים לפנות. אפשר להתחיל בצעד קטן: לבחור ילד אחד, להציע מפגש קצר או פעילות משותפת. ילד אינו תמיד יודע שמותר לו להזמין או כיצד עושים זאת. לעיתים ההורה יסייע בניסוח או ביצירת הקשר הראשוני.

חוג קטן או סדנה עם ילדים מן הכיתה יכולים לעזור, משום שחוויה משותפת מחוץ לבית הספר

ליצור קשר היא ללמוד להתעניין. לשאול מה האחר אוהב, להקשיב לתשובה ולחפש דבר משותף. מי שמרגיש שרואים אותו, רוצה בדרך כלל להישאר בקשר.

אפשר לתרגל זאת בחיי הבית. כאשר אח מספר משהו, לעודד את הילד לשאול שאלה אחת לפני שהוא עובר לסיפור שלו. **לא להפוך כל שיחה לתרגיל,** אלא לשזור בעדינות את ההבנה ששיחה היא תנועה הדדית של דיבור והקשבה.

מריבות בין אחים הן חדר נושר

מריבות בבית אינן רק רעש שצריך להפסיק. הן הזדמנות ללמד את הילד את מה שיפגוש בכיתה ובחיים. כאשר אנחנו ממהרות לפתור כל קונפליקט, הוא אינו לומד כיצד לפעול כשהורה אינו לידו. המטרה אינה לאפשר פגיעה, אלא ללמד לריב נכון. במקום להתחיל ב"מי התחיל?", אפשר לשאול: **מה כל אחד רצה?** אחד רצה להמשיך במשחק, האחר רצה תור. לאחר שהצורך ברור, שואלים: **איזה פתרון יכול להגאים לשניכם?** תור, טיימר, החלפה או משחק אחר. בהתחלה נצטרך לעזור, ובהדרגה הילדים ילמדו לחשוב.

המסר הוא שאין מצב של ייאוש. יש מצב מתסכל, יש שאלה: מה אני עושה כדי לצאת ממנו? הילד לומד שהוא אינו חייב להישאר תקוע בכעס, ושקונפליקט אינו בהכרח סוף הקשר.

לדבר על הבעיה בלי להשפיל

כאשר ילד כועס, הוא נוטה לתקוף את האדם: "את מגעילה", "אתה טיפש", "אף אחד לא רוצה אותך". **לומר "ככה לא מדברים" זה נכון, אבל לא מספיק.** הוא צריך חלופה. אפשר ללמד: **"זה מפרע לי," "אני לא רוצה שתקח בלי לשאול," "אני צריך שתרחק"** או **"אני לא מוכן שיגברו אלי" כמ."**

כאשר הילד הוא הפוגע

לפעמים הילד שלנו הוא זה שמעליב, שולט, מוציא אחרים או משתמש בכוח. ההתנהגות דורשת עזרה ברורה, אבל היא אינה הופכת אותו לילד רע. אפשר לומר: "מאמר אכזז, אסור אכזז" לאחר שנרגעים בודקים מה ניסה להשיג ומה יכול היה לעשות אחרת.

לא מסתפקים בהתנצלות כפויה. מחפשים תיקון: **להחזיר חפץ, להזמין בחזרה למשחק, לשנות כלל או לומר את הדברים בצורה מכבדת.** הילד לומד שטעות חברתית אינה סוף הסיפור. אפשר לקחת אחריות ולבנות את הקשר מחדש.

מתבגרים ודחייה

בגיל ההתבגרות, גילויי שהחברים יצאו בלעדיו יכול להיות כואב מאוד. קודם כול אנחנו נותנות מקום לכאב: "זה באמת פוגע אלוה שנספגו באציק". איננו ממהרות לומר שהחברים לא שווים אותו, משום שכרגע הם כן חשובים לו.

אם מדובר במקרה חד פעמי, אפשר לומר באופן ענייני: "שמעתי שנהינאס, ה"א' שמח להצטרף בפעם הבאה". אם החבורה מרחיקה אותו שוב ושוב, לא נכון להפוך אותו לקבצן של יחס. אפשר להרחיב מעגלים, להשקיע בחבר אחד טוב, להצטרף לספורט, התנדבות או מסגרת חדשה. חבר אחד יציב יכול להיות יקר יותר מחבורה גדולה ולא בטוחה.

מתי לערב את הצוות

לא כל מריבה דורשת פנייה למורה. ילדים זקוקים להזדמנות לפתור, להתפייס וללמוד. אבל כאשר יש פגיעה חוזרת, הדרה שיטתית, אלימות, איום

יוצרת בסיס טבעי להמשך קשר. גם תחום כוח כמו כדור, מוזיקה או יצירה יכול לשמש גשר. ילד שמביא משחק ויודע להוביל אותו מקבל דרך פשוטה להיפגש עם אחרים.

מתחילים מחדש אחרי חרם

כאשר ילד עבר חרם או דחייה ועובר למסגרת חדשה, חשוב להחליף את הסיפור. לא להכניס אותו כ"ילד המסכן שעבר חרם", אלא לעזור לו להיות הגיבור של הפרק החדש. מה שהיה חשוב, כאב והשאיר עקבות, אבל הוא אינו כל הזהות שלו. אפשר לבקר במקום, לתרגל הצגה עצמית, לחשוב על ילד אחד שאליו יפנה ולהכין פעולה פשוטה ליום הראשון. המטרה אינה לדרוש שיצליח מיד, אלא ליצור הצלחות קטנות: ללמוד שם אחד, לומר שלום, להצטרף למשחק או לפנות למבוגר. במקביל מחזקים בבית את תחושת הערך באמצעות משימות, תרומה ומילים מדויקות.

לעמוד על שלי ולבקש עזרה

כישורים חברתיים אינם רק להיות נחמד. הילד צריך לדעת גם להגן על עצמו. אם פוגעים בו פיזית או חוצים גבול, אפשר לתרגל אמירה ברורה: "אתה לא נוגע בי", "אפסיק עכשיו" או "אל תגבר אלי" כמ". גם אם הוא מפתח בפנים, אפשר ללמד אותו לעמוד יציב ולדבר בקול ברור.

לאחר הצבת הגבול מתרחקים ופונים למבוגר. בקשת עזרה אינה חולשה ואינה הלשנה כאשר קיימת פגיעה. הילד אינו אמור לטפל לבדו באלימות, איום או פגיעה חוזרת. חשוב שידע למי פונים ואיך מספרים מה קרה.

או שינוי משמעותי בהתנהגות הילד, נכון לערב את הצוות.

כדאי לתאר מה הילד מספר ומה אנחנו רואות בבית, ולשאול מה הצוות רואה. אם הילד מסתגר, כמעט אינו מדבר, אוכל כחות, מסרב בעקביות להגיע או נראה כבוי לאורך זמן, לא נכנסים לפאניקה, אבל גם לא מתעלמים. בודקים בשקט ובאהבה.

המטרה אינה להיות אהוב על כולם

איננו רוצות לגדל ילד שמוותר על עצמו כדי שכולם יאהבו אותו. המטרה היא ילד שיוודע להתעניין, להקשיב, להתגמש ולהתנצל, ובאותו זמן יודע להציב גבול, לבחור קשרים טובים ולבקש עזרה.

חברות בריאה אינה קשר שאין בו מריבות. היא קשר שבו אפשר לדבר, להיפגע, לתקן ולחזור. הבית הוא המקום שבו מתרגלים את כל זה שוב ושוב, בתוך קשר בטוח שאינו נעלם כאשר קשה.

חוזרים לשגרה בצעדים קטנים

איתנו לשנה. אולי הליכה משותפת, משחק בין האחים, ארוחה משפחתית או כמה דקות של זמן אישי. השגרה אינה צריכה למחוק את ההנאה. היא מארגנת אותה מחדש.

מתחילים משינוי אחד

הסתכלי על כל הדברים שהיית רוצה לשנות ובחרי את החשוב ביותר. אצל משפחה אחת זו השינה, אצל אחרת המסכים, ואצל בית אחר התארגנות הבוקר. הגדירי את השינוי באופן ברור: **"היום נכנסים למיטה בשעה 8:30", "המסק נסגר בשעה 8" או "הג'ק מוכן לפני השינה".**

אל תפתחי במקביל חמישה מאבקים. כשההרגל הראשון נעשה מוכר יותר, עוברים לשני. הילדים חווים הצלחה במקום תחושה שכל דבר אצלם אינו בסדר.

מחזירים את השינה בהדרגה

ילד שהלך לישון מאוחר במשך שבועות לא יירדם פתאום שעתיים מוקדם יותר רק מפני שהחלטנו. כדאי להקדים מעט את שעת השינה ובמקביל גם את שעת הקימה. הגוף לומד קצב חדש דרך כמה ימים של התאמה.

לא קופצים מחופש לשגרה ביום אחד

במשך שבועות הבית התנהל בקצב אחר. שעות השינה התאחרו, המסכים התרחבו, הארוחות השתנו והילדים התרגלו ליותר גמישות. ואז מתקרב הראשון בספטמבר ואנחנו רוצות להחזיר הכול בבת אחת: לישון מוקדם, לקום בזמן, לסדר, ללמוד, לצמצם מסכים ולהיות אחראים. הניסיון הזה הופך לעיתים את סוף החופש למחנה אימונים.

העיקרון החשוב הוא הדרגתיות.

בחרים שינוי אחד, מתרגלים ומאפשרים לו להתייבב. רק אחר כך עוברים לשלב הבא. שינוי קטן שהמשפחה מצליחה להחזיק עדיף מתוכנית גדולה שמתפרקת לאחר יומיים.

לא להציג את השגרה כעונש

משפטים כמו **"נגמרו החגיגות" ו"עכשיו חוזרים למציאות"** מצירים את שנת הלימודים כתקופה שבה כל הדברים הטובים נלקחים. טבעי שילדים יתנגדו. כדאי לדבר גם על הדברים הנעימים שחוזרים: חברים, חוגים, למידה, תחושת סדר וחוויות חדשות.

אפשר לשאול מה מן החופש אנחנו רוצות לקחת

לאחר התרגול מסדרים את הסביבה: מקום קבוע לתיק, לנעליים ולבקבוק, בגדים שנבחרים בערב ורשימה פשוטה של פעולות. ככל שיש פחות חיפושים והחלטות בבוקר, יש פחות מאבק.

משימות בבית וניהול זמן

ניהול זמן ואחריות נלמדים דרך החיים בבית. אפשר לתת לילדים משימות שמתאימות לגיל ולבצע אותן במסגרת זמן משחקית: **"בואו נראה כמה גרביים נקפץ בחמש דקות"**, או **"יש לנו עשר דקות לסגר את הסלון יחד"**.

עדיף אתגר משפחתי על תחרות בין האחים. לא מי מהיר יותר, אלא האם כולנו מצליחים יחד. כך מי שסיים עוזר לאחר והילדים לומדים שמישימה, מטרה וזמן אינם דבר מאיים.

לאחר המשימה משקפים את ההצלחה: **"סיימנו במהירות"**, **"עצרתם זה אלה"**, **"הצלחתם להתחיל גם כשלא התחשק"**. הילד לומד שהוא יכול לפעול בתוך מסגרת.

התיק הוא של הילד, האחריות נלמדת

הכנת התיק היא הזדמנות לאחריות, אבל לא זורקים אותה על הילד ביום אחד. בתחילה מכינים יחד ושואלים מה צריך. אחר כך הילד מכין ואנחנו בודקות איתו. בהמשך הוא משתמש ברשימה ובודק בעצמו.

אם שכח דבר, בודקים מה יעזור בפעם הבאה. מקום קבוע, סימון ברשימה או שעה אחרת להכנה. אין צורך להציל בכל פעם, אבל גם לא להשאיר ילד צעיר חסר אונים. השאלה היא מה הוא כבר מסוגל לעשות ומה עדיין צריך ללמד.

בנו רצף ערב קבוע: מסיימים פעילות, מתארגנים, מתקלחים, מכינים ציוד, קוראים או משוחחים ונכנסים למיטה. תנו תזכורת לפני המעבר: **"בעוד עשר דקות מסיימים"**. מעבר חד ממסך או משחק סוער למיטה מזמין התנגדות.

כאשר הילד אומר שאינו עייף, אפשר להכיר בכך בלי לשנות את הגבול: **"אני מבין שאהיה רוצה להישק. עכשיו מתארגנים לשינה"**. ככל שהערב רגוע ועקבי יותר, הגוף לומד מהר יותר.

מסכים וגבול ברור

גם במסכים כדאי לבחור כלל פשוט שאפשר לקיים. שעה קבועה לסיום או זמן מוגדר במהלך היום. מסבירים מראש ולא מודיעים באמצע משחק. אפשר לומר: **"אנחנו מתקרבים ללימודים, ואהיה המסכים נסגרים בשעה שקבענו"**.

חשוב לחשוב גם מה קורה לאחר הסגירה. כאשר מסך תפס זמן רב, נוצר חלל. אפשר להכין כמה אפשרויות: משחק, ספר, יציאה קצרה, עזרה בארוחה או זמן משפחתי. **איננו צריכות להפוך לצוות בידור, אבל המעבר נעשה קל יותר כאשר יש לו המשך.**

כשהזמן מסתיים, המסר קצר: **"זמן הסכם הסת"ם"**. אין צורך לומר שהילד מכור או חסר גבולות. הגבול עוסק במה שקורה עכשיו, לא באישיות שלו.

מתרגלים בוקר

הבוקר הראשון אינו הזמן לגלות שהילד אינו יודע היכן הנעליים, שהתיק כבד או שהדרך אורכת יותר. **אפשר לבחור בוקר אחד בסוף החופש ולתרגל:** לקום בשעה קרובה, להתלבש, לאכול ולהכין את הדברים. המטרה אינה לבחון, אלא לזהות מוקדי קושי.

בבוקר הראשון לא מעמיסים הוראות. בוחרים מסר אחד: "מחר אבקש עזרה", "אמה לא צריכה לדעת הכול מהי" או "מספיק שהעשה דגל אחי". משפט קצר וקצר עין יעילים יותר מנאום על כל השנה.

פרידה קצרה וברורה

בפרידה אפשר לתת חיבוק, לומר משפט קבוע ולהיפרד. "אני רואה שקשה לך. הגענו כאן, ואני אחזור בסוף היום." פרידה ארוכה שמשנתנה בכל רגע משדרת שגם אנחנו איננו בטוחות. מצד שני, לא נעלמים בלי לומר. אמון נבנה מפרידה כנה ומכך שאנחנו חוזרות כפי שהבטחנו.

נשהילד חוזר

לא כותחים מיד בחקירה. הילד יצא מיום עמוס וייתכן שהוא רעב או עייף. שמחים לראותו, נותנים לו לנחות ורק אחר כך שואלים שאלה אחת: "מה היה הדבר הראשון שעשיתם?", "היה משהו שהפתע אותך?" או "היה רגע שהיה קצת קשה?"

אם הוא אומר שהיה רע, קודם פוגשים את החוויה: "אני שומע שהיה לך יום קשה." רק אחר כך מבררים. יום קשה אינו שנה קשה. עוזרים לילד לראות שזה יום אחד מתוך תהליך, ובודקים מה יכול לעזור מחר.

עייפות והסתגלות

ילד יכול להתפרק בבית דווקא משום שהבית בטוח. במשך שעות הוא התאפק, הקשיב, חיכה לתור וניסה להבין. כשהוא חוזר, המתח יוצא. אין פירוש הדבר שמותר לפגוע, אבל כדאי לראות את העומס שמתחת להתנהגות.

הכנה לימודית קצרה

אם ילד עולה לכיתה א', אפשר לקנות חוברת ולעבוד שלוש או ארבע דקות ביום בלבד. כאשר הזמן נגמר, סוגרים. דווקא הקיצור יוצר תחושת הצלחה וסקרנות. המטרה אינה להספיק חומר, אלא להכיר את חוויית הישיבה והלמידה.

גם עם ילדים גדולים יותר, אם נדרש רענון, עדיף זמן קצר וקבוע על מאבק ארוך. לקרוא מעט, לפתור כמה תרגילים או לעבור על חומר מוכר. אם כל מפגש הופך למלחמה, עצרו ובדקו האם התרגול עדיין משרת את המטרה.

תוכנית לשבוע האחרון

אפשר לבנות שבוע פשוט שבו בכל יום משימה מרכזית אחת. בתחילה מתחילים להקדים שינה וקימה. ביום אחר מסדרים ציוד ופינת למידה. בהמשך מתרגלים את הדרך למסגרת, מקיימים שיחה אישית ומנסים בוקר אחד. ביום שלפני פתיחת השנה לא מעמיסים. הציוד כבר מוכן והערב נשאר רגוע ככל האפשר.

השאירו גם מקום לחופש. אין צורך לסגור את הקיץ מוקדם. הילדים יכולים ליהנות, לפגוש חברים ולצאת, ובמקביל להתרגל בהדרגה לעוגנים החדשים.

הערב והבוקר הראשון

בערב שלפני היום הראשון ילד שהיה רגוע יכול פתאום לחשוש. אין צורך לפתוח מחדש את כל ההכנה. אפשר לומר: "אני שומע שאתה קצת חושש. כבר חשבנו מה יכול לעזור, ואחר נעשה את הצעד הראשון." שומרים על ערב פשוט, ציוד מוכן ושינה.

בשבועות הראשונים אפשר להפחית פעילויות שאינן הכרחיות, לאפשר אוכל, תנועה, שקט ומנוחה. לשמור על עוגנים בלי לצפות שהכול יהיה מושלם מיד.

מתי בודקים לעומק

עייפות, רגישות וגעגוע יכולים להיות חלק טבעי מהסתגלות. אבל אם הילד מסתגר באופן חריג, כמעט אינו מדבר, אוכל פחות, אינו ישן, מסרב בעקביות להגיע או נראה כבוי לאורך זמן, כדאי לבדוק בשקט ובאהבה.

כונים לצוות, מתארים מה הילד מספר ומה אנחנו רואות ושואלים מה קורה במסגרת. במקרה של פגיעה חוזרת, הדרה או אלימות, לא משאירים את הילד להתמודד לבד. מלמדים אותו להציב גבול ולבקש עזרה, ובמקביל מערבים מבוגרים אחראים.

השגרה נבנית לאורך זמן

גם לאחר הכנה טובה יהיו תיקים שנשכחו, בקרים לחוצים וערבים שבהם הגבול לא נשמר כפי שרצינו. אין צורך להשתמש ביום אחד כדי לנבא את השנה. אומרים: **"היום זה לא הצליח. מה יצא אחר?"**

המטרה אינה בית מושלם ביום הראשון. המטרה היא משפחה שנעה בכיוון, בונה הרגלים ומעבירה אחריות בהדרגה. כל צעד קטן מצטרף לתשתית שתלווה את הילד לאורך השנה.

לסיכום

החזרה לשנת הלימודים אינה מתחילה בבוקר הראשון ואינה מסתיימת כשהילד נכנס בשער. היא תהליך שבו אנחנו בונות יחד איתו בסיס פנימי ומעשי: מבט שרואה את הטוב, שיחה שמאפשרת רגשות, בית שמחזק מסוגלות, כלים לחברויות ושגרה שנבנית בצעדים קטנים.

איננו יכולות להבטיח לילדים שלא ייפגעו, שלא ייכשלו ושלא יחוו פחד. אנחנו כן יכולות לתת להם ידיעה עמוקה שיש בהם כוחות, שמותר להם לבקש עזרה ושקושי אינו מגדיר אותם. אנחנו יכולות להיות הבית שאליו הם חוזרים, המקום שבו רואים אותם מעבר לציון, לטעות או ליום הלא מוצלח.

אל תנסו ליישם את כל המדריך בבת אחת. בחרו רעיון אחד שנגע בכם והתחילו ממנו. משפט אחד שתשנו, זמן אישי קצר, גבול אחד שתשמרו או שיחה אחת שתפתחו. שינוי קטן ועקבי יכול לשנות את האווירה בבית וללוות את הילד הרבה מעבר לשנת הלימודים הקרובה.

מאחלת לכם ולילדים שנה של צמיחה, קשר, ביטחון, סקרנות והמון רגעים שבהם תפגשו יחד את הטוב שכבר נמצא בכם.

שלכם,

ג'לי גלבוע