

איך לגרום למתבגר שלך להתמודד עם הפחדים שלו ולעמוד על שלו, גם אם הוא לא מקשיב לאף מילה שלך

מדריך שימושי ומעשי להורי מתבגרים



רותי דונין – מאמנת אישית של מתבגרים

מייל: rutidonin@gmail.com

אתר: <http://rutidonin.co.il>

טלפון: 054-4382368

מה במדריך

עמוד

- 3..... לפני שמתחילים
- 4..... קשיים, בעיות ואתגרים של המתבגרים
- 12..... טיפים, המלצות ופתרונות
- 14..... איך להרים למתבגר את הדימוי העצמי גם בלי שיתוף פעולה
- 19..... איך נותנים משוב בלי לפגוע בדימוי העצמי שלו
- 21..... שום ביקורת לא בונה ולא מחזקת באמת
- 24..... חשוב להעמיד את המתבגר במקום
- 26..... הקשבה גם אם אתם עסוקים מעל הראש
- 28..... שינוי אצל המתבגר במיוחד שאין לכם כוח, זמן וסבלנות
- 32..... מהו אימון אישי למתבגרים
- 33..... כל מה שמתבגר צריך כדי להתעשת
- 34..... כוחו של האימון האישי
- 37..... הפתעה
- 38..... רותי דונין

לפני שמתחילים...

אם פתחתם את המדריך הזה –
אתם נמנים עם הורים רבים שלמענם כתבתי אותו.

בשבילך, אימא, שמוטרדת מזה שהמתבגר שלך
פורק עול, הולך לישון מאוחר ולא יכול לקום בבוקר,
בקושי לומד, מסתגר כל היום בחדר.
בשבילך, אבא, שמוטרד מהתדרדרות המצב,
ורואה שהילד עושה רק כשאתה משתמש בכוח ואיומים,

המדריך הוא תוצר של סקרים שערכתי לכם,
הורים יקרים, כדי לתת מענה מעשי ויעיל
למצוקות ולקשיים שאתם חווים בגיל הזה.

מניסיון של עבודה עם מאות ילדים ומתבגרים,
אני יודעת בביטחון שאינ ילד שאי אפשר לעזור לו,
כי כל הילדים נולדו עם סקרנות טבעית ללמוד,
עם רצון לעזור ולתרום, עם הצורך להיות שייך
ועם שמחה ואהבה גדולה בלב.
נ.ב. המדריך פונה לנשים וגברים כאחד.

ממליצה לגשת למדריך הזה **בראש פתוח ומרקר**
לקרא בו שוב ושוב ושוב (כי רק כך נוצרת הפנמה לשנים).

עם מה אתם, הורים, מתמודדים?

"הילד שלי התהפך לחלוטין!"

הוא יורד בלימודים, שותק כל הזמן,
והכי מלחיץ, הביטחון העצמי שלו, יורד ויורד...

יום טיפוסי בתקופה האחרונה במשפחת אבני (שם בדוי):
ירון נכנס הביתה מביתה"ס, זורק את התיק,
נכנס לחדר וסוגר אחריו את הדלת.
היה לו מבחן היום, את זה את יודעת מאימא של חבר.
לפי איך שנכנס, את מבינה שהיה לו קשה בבית הספר.
את רוצה לעזור לו, לראות מה קורה איתו,
אולי לתמוך בו, לעודד אותו.
אבל את לא יודעת איך לגשת אליו.

ארוחת הצהריים מוכנה ואחרי חצי שעה הוא יוצא,
את שמחה כי יש לך הזדמנות לדבר איתו בזמן שהוא אוכל.
אבל אז, הוא לוקח את הצלחת שלו וחוזר לחדר.
נתק מוחלט! קשה לו, הוא מתייסר, זה ברור לך.
קשה לך לראות אותו במצב הזה.

לו רק ידעת איך לפנות אליו? להרגיע אותו?
כל פיפס גורם לויכוחים גדולים ולנתק בתקשורת.
יש בלגן רגשי גדול גם אצלך וגם אצלו.

את מתוסכלת כי את לא מצליחה להגיע אליו
הוא מתוסכל כי לא מבינים אותו.
אז את מחפשת פתרונות.
אחד הניסיונות שאת עושה כדי לפייס אותו זה פיצוי כספי,
מה שנוגד את ערכים שלך ולא בטוח שעובד.
למרות כל המאמצים שלכם כהורים,
אין שיתוף פעולה מצידו או התקרבות כלשהי.
הכעסים של כולכם מצטברים
ויש מועקה גדולה בכל המשפחה.

חייבים שינוי מייד!

- ✓ כן, מה לעשות כד לעזור לו להתמודד
- ✓ איך להכניס רוגע בבית ולהחזיר את השמחה
- ✓ איך לגרום לו לשיתוף הפעולה שלו ראשוני
- ✓ יש געגוע לשיחות חולין, לצחוקים, לסתם ביחד.

● **אך זה לא נעצר כאן, גם בלימודים למשל...**

הוא מתחיל **לשקר** הרבה (כי לא הכין, לא עשה, לא למד)
הוא ממציא '**מחלות**' כי הוא לא רוצה ללכת לביה"ס.
המוטיבציה שלו להצלחה מתדרדרת תוך זמן קצר;
ואי אפשר להניע אותו לכלום.

הציונים שלו יורדים, עד כדי קבלת
ציונים שליליים במבחנים והערות רבות בתעודה.
אתם, מרגישים שהכעסים **והלחצים** שלכם מצטברים.
אתם כבר לא יכולים 'לשתוק' ולעבור לסדר יום.

הילד משתנה מול העיניים שלכם!

את מוצאת עצמך מוזמנת בתכיפות גבוהה לפגישות עם
המחנכת על איחורים, היעדרויות, ציונים נמוכים בתעודה.

● **וגם צצים כל מיני לחצים ופחדים שלא היו לפני כן...**

פחד שלא יתקבל לתיכון שהוא רוצה.
לחץ בגלל הפער שנוצר בלימודים.
הוצאת כספים על מורים פרטיים.
צעקות וכעסים בבית סביב הלימודים.
אכזבה גדולה מהילד (כי היה תלמיד מצטיין).
הביקורתיות שלכם כלפיו עוברת לתחומים אחרים.

גם כאן את רוצה וצריכה!

- ✓ למצא דרך לאמת אותו עם שקרים בלי להשפיל אותו.
- ✓ לבנות נכון את הדימוי עצמי גם בגיל ההתבגרות.
- ✓ לקבל כלים איך להעלות את המוטיבציה שלו ללימודים.
- ✓ להחזיר בחכמה את הגבולות שנפרצו וטושטשו.

● תמיד היה חברותי, מה עובר עליו פתאום?

במקביל לירידה בלימודים ישנה גם ירידה בדיבורים שלו. כשפונים אליו, הוא פשוט שותק או מתעלם. הוא לא רוצה לקבל שום עזרה או תמיכה: אימא של י.:

"שמנו לב שלאט לאט הוא התחיל להיסגר, להתבודד. בתחילה עוד היה עונה ומדבר איתנו, אך עם הזמן נראה שמצא בהתבודדות מפלט כי ככה הוא לא צריך לתת שום הסברים".

אימא של ע.: "לא מחזיר טלפונים לחברים, כבר לא משתתף בוואטסאפ, בקושי מדבר איתם, כבר הרבה זמן לא אירחנו כאן חבר שלו."

אימא של א.: "הוא בקטע של 'תניחו לי!'
הוא אומר שהוא עייף, לא בא לו לראות אף אחד, לא מוכן
שיבקשו ממנו דברים בבית וגם לא רוצה שיעזרו לו בכלום.
**לדעתנו הוא לאט, לאט מתנתק מעצמו,
מהרגשות שלו, מהרצונות שלו – מיואש כזה..."**

זה בלתי נסבל כי...

כואב לי לראות אותו **לבד**, ככה מול כל העולם.
קשה לי שאין לו שום מוטיבציה לקבל **עזרה** או לצאת מהמצב.
מלחיץ שהוא לא משתף פעולה עם היועצות, או כל סמכות.
אני דואגת, יש לו **פחדים** חדשים בכל התחומים שמציפים אותו.
כואב לי שהוא **מזניח** את עצמו, עוזב חוגים, חברים.

● ומה עושים עם כל ההתנגדויות האלה שלו?

לכל הצעה שלכם, יש לו הצעת נגד.
כל רעיון שלכם מקבל תגובה
מתפרצת של התנגדויות והשמצות.
לפעמים אתם מרגישים 'שטיפס על עץ גבוה מדי'
ולא יודע איך לרדת ממנו...
ההתנגדות שלו יכולה להתבטא גם בשקט קורע לב,
כל התנגדות יוצרת "תקיעות" חדשה,
יוצרת עוד בלבול והתדרדרות של המצב.

הוא התחיל לשתות משקאות אלכוהוליים,
יוצא מהבית, **מסתובב** בחוץ שעות
בלי לספר היכן היה.
משתתף בפורומים באינטרנט,
מתייעץ עם מתבגרים אחרים
ומעלה רעיונות כמו: להפסיק ללמוד, לעזוב את הבית...
הוא עסוק **בלהצדיק את ההתנהגויות** שלו
ולא ממש מפעיל שיקול דעת, יצירתיות, אחריות או תושייה.

נתק כזה בתקופה שהוא הכי צריך אתכם!
יש כזה **חוסר אונים** כי הוא לא נותן שיעזרו לו!
יש רגישות יתר ודריכות לידו,
ומרגישים את **הלחץ** הזה בבית.
פתאום יש לו **הרגלים שליליים** חדשים,
כמו זלזול, חוצפה, אלימות.

חייבים כמה טיפים...

- ✓ להכניס בו **בינה** וחשיבה יצירתית.
- ✓ להביא אותו שלנו **לשפיות** ולשלווה פנימית כי הגענו לקצה.
- ✓ **לישון** כמה לילות בשקט כי המצב מורט עצבים.
- ✓ להקל על עצמנו כי **נגמר לנו הכוח**.

● הביטחון העצמי שלו, איפה הוא?

אימא של ח.: "היא חגגה לפני חודשיים 15 שנה, וההתנהגות שלה השתנתה כל כך. הולכת יותר כפופה, גוררת רגליים... לובשת בגדים גדולים עליה לפחות במידה."

אימא של ע.: "הוא התחיל ללכת עם כפכפים, לא מישיר מבט, בוהה הרבה וחולם. הוא מתלבט רבות לפני החלטות יומיומיות פשוטות כמו, איזה ממרח למרוח בכריך לביה"ס, מה ללבוש ועוד."

סבתא של ל.: "אני ממש מודאגת כי הנכדה שלי פיתחה בריונות כלפי בנות צעירות ממנה, היא לועגת להן, מציקה להן וקוראת להן בשמות, ברור לי שזה נובע מחוסר ביטחון ודימוי עצמי שלילי."

ולמה כל זה גורם...

לעשות דווקא - כשמעירים לה שתזדקף, דווקא הולכת כפוף.
לפתח פחדים - הבן לא רוצה ללכת לבי"ס כי הוא מלא פחדים.
להסתגר יותר - בביה"ס הוא מתבודד הרבה עם האיפון.
והכי נורא, זה רק הולך ומחמיר מיום ליום ונעשה קשוח.

בקיצור...

ישנו **פחד גדול** להתמודד עם קשיים.
אין את התמיכה והחיזוק של חברים.
ישנה תחושה של **פסימיות** לגבי היכולות וההצלחות שלו.
יש לה **ביטחון רק מול ילדות קטנות ממנה.**
התעודה האחרונה שלו לא מתאימה לתיכון שהוא רוצה.
היא פרשה מכל החוגים (ריקוד, כתיבה בעיתון, מכון ספורט).
היא התחילה לאכול הרבה ממתקים וז'אנק פוד.

צעדים דחופים

- ✓ להעלות לה את **הדימוי העצמי.**
- ✓ לגרום לו **להקשיב ולשתף פעולה** איתנו.
- ✓ לחפש **פתרונות בלימודים** – שהם לא שיעורים פרטיים.
- ✓ להחזיר אצלו את **שמחת החיים.**
- ✓ ללמד אותו להכניס **פרופורציות בחיים.**
- ✓ לפתח **סלחנות והבנה של כל השטויות שהוא עושה.**

טיפים והמלצות חמות כבר כאן!

טיפים!

המלצות!

פתרונות!

קבלו את טיפים וההמלצות שעבדו אצל מאות משפחות, למרות ההתנגדויות של המתבגרים ולמרות עייפות החומר של ההורים! זה עובד!

1. **סמנו** את הטיפים שמתאימים לכם במרקר וחזרו אליהם כל יום.
2. **תזכירו** לעצמכם למה הגעתם למדריך שלי, מה קורה למתבגר שלכם ולכם.
3. אתם עושים זאת כדי להחזיר את שמחת החיים לבית.
4. **היצמדו במדויק** לטיפים, בלי הקלות, בלי 'עיגולי פינות'.
5. הפעילו את הטיפים וההמלצות **כל יום** עד ההצלחה.
6. צפו למהפך! היו **ערים לשינויים** הקטנים ביותר כי הם עושים את המהפך.
7. **אל תוותרו** בגלל ההתנגדויות שלו, צפו להן ועמדו מולן – היום יותר מתמיד הוא צריך אתכם כל כך!

איך להרים למתבגר את הדימוי העצמי, גם בלי שיתוף פעולה שלו

חשבתם למה כל המילים המחזקות שאתם מרעיפים על המתבגר שלכם לא משפיעים ומשפרים את הדימוי העצמי שלו?

איך זה שהילד לא מאמין כשאתם אומרים לו שהוא חכם? למה הוא מבטל את האמירה שלכם שהוא הכי יפה?

תנו לו חיזוקים נכונים, קולעים, מדויקים!

כי יש בלבול גדול בין חיזוק למחמאה!

חיזוק זה סוג של שיקוף!!!

אנחנו משקפים לו מצב או פעולה שעשה.

השיקוף הזה חייב להיות **מדויק וממוקד**

כדי להראות לילד משהו על עצמו. זה חיזוק! זה שיקוף!

לעומת המחמאות שהן מילים טובות ומחמיאות,

וזו בסדר להשתמש בהם פה ושם,

אך בדרך כלל שיש להן אינטרס סמוי או גלוי,

והן הרבה פעמים נשמעות מזויפות, מתאמצות או מתחנפות.

למרות שהכוונה שלכם לא כזו בכלל.

• למה מחזקים?

כי הילד לא באמת מודע להתנהגות שלו,
לכן הוא צריך את השיקוף שלכם. רק שיקוף!

• איך משקפים?

קצר, אמיתי וממוקד

דוגמא: 'ראיתי שדברת בנימוס לאבא, גאה בך!'
קצר! וזהו! ללכת משם בלי לחכות לתשובה
חייב להיות ממוקד לפעולה,
חייב להיות אמיתי, אם לא, מיד ירגיש בזיוף

• מתי מחזקים?

סמוך למעשה או למילים

אפשר באותו יום, אך לא כמה ימים אחרי.
דוגמא: 'אהבתי שעזרת לאחיך להתלבש הבוקר'. קצר!

• כמה מחזקים?

קצר והרבה פעמים!

חיזוק ארוך נשמע מזויף, מתאמץ ומתחנף.
חיזוק קצר, נאמר בשקט, ממוקד פעולה – עובד מצוין!

• את מי מחזקים?

את כולם! הילדים הקטנים, מתבגרים, מבוגרים!

לתשומת ליבכם!!!

- ✓ חיזוקים חייבים להיות ממוקדים לפעולה ולא כוללניים.
- ✓ בלי הצהרות ופרסומים לשכנים,
- ✓ נאמרים בצורה שקטה, כמעט בלחישה
- ✓ אך חיזוק חייב להיות **מדויק, אמיתי וקצר!**
- ✓ להגיד וללכת, בלי לחכות לתגובה מצידו.

הנה כמה חיזוקים שכדאי להכניס ללקסיקון!

תראו שינוי גדול מאוד במתבגר ברגע שתקפידו על אלה:

א. בלי מילות תנאי - רק במילים חיוביות וללא מילות תנאי:

- ✓ "מצוין שהגעת הביתה בזמן".
- * (ולא: "את רואה, כשאת רוצה- את לא מאחרת").

ב. חיזוקים משפיעים כשהמשקפים תוצאה של פעולה:

- ✓ "קיפלת את הבגדים בצורה יפה ומסודרת".
- ✓ "עזרת לאבא בגינה, יפה לך!"

ג. חיזוקים שחודרים ללב, טוב לדימוי העצמי של המתבגר:

- ✓ "כשדיברת בטלפון, שמתי לב כמה התבגרת".
- ✓ "ראיתי שהקדשת לאחריך תשומת לב, כל הכבוד. חשוב לך".
- ✓ "אני ממש מתרשמת מהשינוי הקטן שלך בלימודים. אהבתי".

ד. חיזוקים שגורמים למוטיבציה

- ✓ "יפה מאוד, התגברת על הפחד שלך לדבר עם השכנה"
- ✓ "גם היום הצלחת לשלוט בהתפרצויות שהיו לך. כבוד!"
- ✓ "כמה מהר למדת להרגיע את עצמך. יפה לך!"
- ✓ "ראיתי שמהר מאוד סידרת את החדר וממש טוב. יפה!"

את סוג 'החיזוקים' הבאים כדאי להוציא מהלקסיקון!

דוגמאות לחיזוק כוללני ולא משפיע (לא מזיק אך לא מועיל)

× אתה מקסים / את מדהימה / אתה נסיך / אתה מלך...

דוגמאות לחיזוק מטעה ומלחיץ מאוד

× את הילדה הכי יפה בשכבה.

× אין מי שיותר חכם ממך בכיתה.

דוגמאות לחיזוקים מזיקים לדימוי העצמי של הילד

× אתה ילד טוב רק כשאתה יושב בשקט.

× הציונים שלך טובים רק כשאתה משקיע הרבה.

× סידרת יפה את החדר אבל למה לא סידרת גם את המגירות.

דוגמאות לחיזוקים שיוצרים בדיוק את ההפך

× אתה יכול להצליח במבחנים רק שאתה לא לומד מספיק.

× יש לך פוטנציאל ואתה לא מנצל אותו.

× את יפה, חבל שאת לא מקפידה על המשקל שלך.

לסיכום:

- אתם רוצים לראות את הילד שלכם מחייך! אוהב! שמח!
רוצים לראות אותו משתף פעולה אתכם!
הולך לבי"ס בכיף! מזמין חברים!
- התחילו עם הטיפ הזה של החיזוק!
תיישמו אותו במדויק! במודע! בכוונה! בביטחון! באהבה!
- בהתחלה, יהיה נבוך, שותק, אולי אפילו אדיש.
אולי הוא לא יסכים אתכם,
או ישלול את החיזוק שלכם,
גם אז, אתם בשלכם, לא מרפים,
כל יום כמה פעמים ביום.
הוא ילגלג עליכם שזה לא יעזור לכם, אתם עדיין מחזקים אותו...
- הקפידו לומר דברים אמיתיים,
הם רגישים מאוד לזיופים, ירגישו מיד אם זה מה שאתם
חושבים באמת או אומרים לו סתם כדי להגיד.
- קחו בחשבון שלוקח זמן ללמוד לחזק במדויק, בשקט, קצר,
לכן תהיו סלחניים לעצמכם אם פלטתם דבר אחר. עוד שעה
נסו שוב, אל תוותרו כי נפלתם בפעם הראשונה.
- המאמץ שווה! תהיו ערים לשינויים הקטנים שקורים
בהתנהגות שלו, שלכם, של האחים שלו, של אבא שלו, של
הסביבה...
- צפו לתוצאות שיגיעו, הן יגיעו מהר משציפיתם.

איך תתנו לו משוב, בלי לפגוע בדימוי העצמי שלו, גם אם הוא עושה מלא טעויות

הורים רבים (למזלנו לא כולם) חושבים שילדים לומדים רק דרך הביקורת של המבוגרים. זה היה מתאים לדורות קודמים, כשהכלים שעמדו לרשות ההורים היו מוגבלים...

לכם, הורים יקרים, יש כלים רבים שעומדים לרשותכם! יש לכם **מודעות עצמית**,

יש לכם את **ההבנה** מה משחק יכול לעשות לילד. יש לכם **גישה גמישה** יותר לילד, (עם גבולות כמובן) יש לכם **הבנה לצרכים התפתחותיים** של הילד, ועוד הרבה כלים ויכולות שלהורים שלכם היו פחות. וכן, זה **אוצר** שאין לזלזל בו, זו ההתפתחות שלכם! ולכן אתם יכולים לעזור לילד גם בלי הביקורת הסובייקטיבית שלכם.

טעות לחשוב שילדים לומדים דרך ביקורת... הורים אומרים לי: 'אם אני לא אתן לו ביקורת, הוא לא יעשה דברים כמו שצריך' או 'כולם נותנים ביקורת, כנראה שזה נכון!'

ממש לא!

קודם כל ביקורת היא **סובייקטיבית!**

ביקורת היא דרך להגיד לילד או למתבגר
מה אני (האמא, האבא) חושב על מה שהוא עשה.
זה אני חושב, או יודע, או מבין...

זה בוודאי לא אומר שזה נכון או מתאים לו!!!

אבל הוא מקבל את הביקורת שלכם כאילו זו **עובדה!**
כאילו זו הדרך שצריך ללכת בה, וזה מחלחל לתת מודע שלו.
למרות שלא התכוונתם לזה בכלל, בכלל.

הביקורת הזו **חונקת** את היצירות שלו,
ברגע זה הוא לא חושב איך לעשות אחרת,
אלא חושב 'אני לא יודע, אני לא שווה, אני לא יכול'

הגישה הזו **עוצרת** את ההתפתחות שלו,
כי **אין לו מרחב** בטוח לעשות טעויות ולתקן,
הביקורת הזו שהיא תמימה באמת **לא מאפשרת לו לצמוח...**

כי ככל שיקבל יותר ביקורת, הוא פחות ינסה בעצמו,
יהיה יותר ויותר **תלוי** בדעה שלכם, ברעיונות שלכם.

לכן אל תתנו לו ביקורת! שום ביקורת לא בונה, כי אין דבר כזה!

אף אחד לא אוהב שמבקרים אותו,
שאומרים לו שכך לא עושים,
אז שניה לפני שאתם מעירים לו,
או שניה לפני שאתם רוצים להביע דעתכם עליו,
כן, שניה לפני, חשבו מה המטרה שלכם...
אם המטרה היא שילמד לעשות זאת כמוכם –
באמת, חשבו שנית, כי זה לא מה שאתם רוצים.
אתם לא רוצים לגדל ילד שפועל כמו רובוט!
אתם רוצים לגדל ולטפח ילד חושב, יצירתי, דינמי,
עם תושייה, עם יצר הרפתקנות, עם חיות בעיניים!

תפנימו!

**ילד וגם מתבגר לא עושה הפרדה
בין הפעולה שעשה לבין מה שהוא.**

הוא לוקח את הביקורת ישר לתוך הנשמה שלו,
לתוך האישיות שלו –
והוא מתחיל לחשוב שמהו פגום בו!
בטוח לא לזה התכוונתם!

תזכרו!

'אין ילד שאוהב ביקורת, אך כל ילד רוצה לעשות, להתנסות, להצליח בעצמו'.

תנו לו יש משוב, את זה הוא צריך תמיד!

לכן תנו לו משוב!

משוב הוא רק שיקוף על פעולה שעשה,

לא 'נכון' או 'לא נכון' אלא תיאור המצב כפי שהוא.

משוב הוא **אובייקטיבי** –

בלי הרגשות שלך, לא קשור אליך בכלל.

דוגמא: "החזרת פחות עודף. תבדוק שוב."

או "השקעת זמן ומרץ בעבודה הזו, כל הכבוד!

שים לב המסגרת קטנה מהעבודה – ככה רצית?"

בלי ביקורת! זה שיקוף! זה משוב!

רק ציינו את המצב כמו שהו!

בוודאי שתתנו לו חיזוקים על הדרך שמצא,

על היצירתיות שהפגין, תפרגנו לו על החשיבה המקורית שלו...

תעודדו אותו: "יש עוד דרך לעשות את זה?"

בבקשה, אל תשפטו אותו על מה שלא עשה,

תסלחו לו בלב מהר על מה שטעה (כן, אחרת איך ילמד?).

תנו לו **תחושת בטחון** שהוא יכול לטעות,

תאפשרו לו מרחב גדול של טעויות ולמידה והסקת מסקנות.

כי יש בחוץ מלא ילדים
שהם 'משותקים' מרוב לחץ לעשות איזו טעות קטנה,
וחרב עליהם עולמם כשההורים מעירים להם בציניות
או בביקורתיות. הם לוקחים זאת אישית מדי מדי...

תעודדו אותו לעשות דברים אחרת,
לא כמוכם ולא כמו הסבתא,
תלמדו אותו שיש **הרבה דרכים** לעשות משהו,
ועוד תלמדו אותו שרק דרך **טעויות לומדים** מהר והרבה.

תשתפו אותו על טעויות שאתם עשיתם בגילו.
תספרו לו איך הגעתם לדרך שלכם לעשות משהו.
זה מרתק אותם לשמוע עליכם!

חשוב לדעת:

ביקורת בגיל צעיר מפתחת פרפקציוניזם אצל ילדים וזו מחלה!!!
החמרה של זה היא שיתוק ופחד מלעשות כל דבר.
(פעם אכתוב על זה ספר)

חשוב להעמיד את המתבגר במקום!

גבולות, גבולות, גבולות!!!

למרות שהילדים והמתבגרים מצהירים שהם לא רוצים חוקים, וזה רק מפריע להם...

המתבגרים כן רוצים וצריכים מסגרת ברורה! באמת!

מה כללי מסגרת ברורים עושים למתבגר?

- ✓ **בטחון!** הם מרגישים בטוחים שיש מי שיודע את הכללים.
- ✓ **משענת איתנה!** תחושה של גב חזק, שיש על מי להישען.
- ✓ **יציבות!** גבולות נותנים הרגשה של קביעות ויציבות.
- ✓ **בטחון עצמי!** גבולות מחזקים הביטחון העצמי שלו.
- ✓ **תחושת שייכות!** הם מרגישים שייכים למשהו, קבוע.
- ✓ **הגנה!** הם מרגישים מוגנים כשיש גבולות ומסגרת ברורה.
- ✓ **סדר בראש!** גבולות עושים סדר בראש, (נכון/לא נכון, מתאים/לא מתאים).
- ✓ **רוגע ושפיות!** יוצרים רוגע ושפיות בעולם מלא כאוס.
- ✓ **בחירה!** גבולות מגדילים את חופש הבחירה שלהם.

אז למרות שלמראית עין נראה

שכללים מגבילים וסוגרים עליו...

למרות שהמסגרת הזו יכולה

לגרום לו להתפרץ ולהשתולל,

למרות הקיטורים והסחיטות הרגשיות שלו,

גבולות ברורים, נותנים למתבגר כלים להתמודד בחיים!
כן, הורים יקרים,

הם קולטים את הדאגה שלכם, האהבה, האכפתיות.
הם שמחים על תשומת הלב,
הערכים, ההשראה שאתם נותנים להם.
הם מודים לכם על התמיכה,
הביטחון והיציבות שאתם מעניקים להם.

כמובן, לא כולם יודו בזה, כי זה לא COOL,
אבל כולם מרגישים כך
נכון, זה לא תמיד מתאים לו, למתבגר,
זה לא תמיד בא לו טוב,
אבל בתוך תוכו יש לו תחושת ביטחון,
שאתם יודעים מה אתם עושים,
אז, רגע לפני שאתם נשברים, מוותרים, מרימים ידיים...

תשנו היטב את המשפטים האלה

- ✓ מה הכי טוב בשביל המתבגר שלך עכשיו?
- ✓ מה הכי נכון לו ולעתידו (לא מה הכי נוח לו או לכם עכשיו)?
- ✓ מה יחזק לו את הביטחון העצמי, הדימוי העצמי?
- ✓ ממי אתם רוצים שיקבל השראה? מכם? מהבריון מ'5?
- ✓ רק עתיד וטובת הילד עומדים מול עיניכם עכשיו.

איך תפתחו הקשבה למתבגר, גם אם אתם

עסוקים מעל הראש

ישנו מוקש גדול במילה 'הקשבה'.
נהוג לחשוב שהקשבה היא באוזניים,
הילד מדבר, אימא מקשיבה,
אבא מסביר, המתבגר שומע...

אבל לא! חברים, הקשבה היא הרבה מעבר לזה!

ישנה הקשבה שהיא משמעותית יותר אצלכם ואצל המתבגר:

- הקשבה לשימוש **במילים מסוימות** שחוזרות על עצמן
- הקשבה **לרצף** הדיבור (בטוח, קטוע, מהוסס, לחוץ, רגוע)
- הקשבה **אם יש סתירה** בטון הדיבור לתנועות גוף שלכם
- **במבט** (מישיר מבט, מסתכל לצדדים, משפיל אותן)
- **בתנועות הגוף** שלכם (עצבני, שליו, נינוח, שמח, מתלהב)
- **בדממה** שלו, (חושב כמה פעמים עד שמוציא דבר מפיו)
- **בדרך** בה הוא מבקש משהו או מדבר על משהו

טיפים שקשורים לסוגי הקשבה

- **מבט ישר בעיניים** – להסתכל לילד בעיניים, מבלי לעשות דברים נוספים, הרגשה שאתם אתו.
- **הקשבה נטו** – רק להקשיב לו בשקט ובריכוז הקשבה שלא מבקשת הטפות מוסר, חינוך, מסקנות
- **הקשבה בשביל להגיב** – רק אחרי שהוא סיים והוא מבקש את תגובתך ודעתכם בעניין, כמו אישור או הסכמה
- **הקשבה בשביל לשאול** – כך נוצרת אינטימיות עם לילד, תענו לו בכנות בלי לייפות מצבים.
- **הקשבה לגבולות** – בודק אם הגבולות שלכם עדיין תקפים למשל: "אפשר לחזור רק היום בשעה תשע"?
- **הקשבה של "עד כאן"** – קוראת לכם להפעיל באופן חד משמעי את הגבולות!
למשל: המתבגר שלכם חזר שלוש שעות מאוחר יותר ממה שסיכמתם.
- **הקשבה של תמרור עצור! סכנה!** – דורשת התערבות מיידית שלכם, כהורים סמכותיים ובטוחים.
למשל: המתבגר חזר עם עין נפוחה ממכות שקיבל.

איך תייצרו שינוי אצל המתבגר, במיוחד כשאין לכם כוח, זמן וסבלנות

לפני שנעזור לילדים חשוב ביותר
שאתם תהיו במחשבה צלולה, ברורה, מסודרת...

ולכן יש לי טיפ קטן ענק!

ט ב ל ה ! !

למה טבלה?

כי טבלה היא אחד הכלים היעילים והמעשיים ביותר שיש.
בטבלה צריך להשקיע זמן, מחשבה, אנרגיה ושיתוף פעולה כי...

- א. רובנו חושבים בתבניות ולכן קולטים מהר כשדברים מופיעים בטבלאות.
- ב. מוצאים פתרונות מהר יותר כשהבעיה כתובה בצורת טבלה.
- ג. עושה סדר מה באמת הקושי ובאיזה תחום מחדדת וממקדת באמת בבעיה.
- ד. מראה מצב אובייקטיבי, ולכן קל יותר למצוא את הפתרונות.
- ה. כלפי המתבגרים שלכם, זה שווה יותר מכל החפירות המוכרות.
- ו. מעצם מילוי הטבלה בלבד, תראו את הפתרונות קופצים לכם מול העיניים.
- ז. תראו שיש הרבה דברים שאתם כבר עושים, ועושים טוב, רק צריך לשנות טיפה.

איך זה עובד?

- א. הכנת הטבלה היא **לכם ההורים** (לא לילדים בשלב הזה)
- ב. עשו **רשימה** של כל התחומים שיש לכם בהם היום בעיה
- ג. בכל תחום, כתבו **מה הקושי** באמת (לפי הדוגמא)
- ד. כתבו מול כל **קושי** את **השינוי** שאתם רוצים לראות.
- ה. תחליטו יחד על שינוי אחד או שניים (שינויים קטנים) בכל תחום. לא מתחילים בשינויים גדולים כי זה לא יעבוד לאורך זמן. לכן תבחרו מעט שינויים וקטנים.
- ו. התמידו! אל תוותרו על הנפילה הראשונה שלכם... תנו דוגמא והשראה לילדים שלכם!
- ז. המתינו בסבלנות ובאהבה לתוצאות (שמגיעות מהר)

אלה רק דוגמאות לתחומים השונים... (אולי יש לכם עוד)

- בתחום האישי שלכם – כבני אדם, כאנשים, כזוג, כהורים
- בתחום האישי של המתבגר – דימוי עצמי, בטחון עצמי,
- בתחום הלימודי – הדבקת הפער בלימודים, מוטיבציה
- בתחום המשפחתי – מעורבות בפעילויות ובטיולים
- בתחום החברתי – קשרים עם חברים מהשכבה
- בתחום התחביבים – למצוא תחביב ולהתמיד בו.
- בתחום הייעוץ – קשר עם המורים והיועצים.

דוגמא לטבלה:

התחום	הקושי	השינוי הרצוי
הזוגי	<ul style="list-style-type: none"> - אין לנו זמן איכות יחד - אין לנו באמת מתי לדבר - אין לנו פרטיות כי הילד מתפרץ לחדר - יום שישי- היום החופשי היחיד- מיועד לפגישות עם בי"ס 	<ul style="list-style-type: none"> - לפחות פעם בשבוע זמן רק לעצמי - לפחות שעתיים של שיחה ביחד - פרטיות עם בן / בת זוגי בלי שהילדים יפריעו לנו - להשאיר את יום שישי קודש לעצמנו
ההורות	<ul style="list-style-type: none"> - קושי לשים גבולות בשינה - קושי להתמיד - קושי להעמיד ילד במקומו - קושי בהתנהלות - מרגישים איבוד סמכות הורית 	<ul style="list-style-type: none"> - שיהיו גבולות ברורים ביחס לשעות שינה - להתמיד לפחות 21 יום ליצירת הרגל - נחישות להעמיד ילד במקום בזמן - לכתוב סדר יום לנו ולילדים - להקשיב לקלטות על סמכות הורים
האישי	<ul style="list-style-type: none"> - אין לי זמן אישי שלי - אני מאבדת את עצמי כאימא - כאבא מרגיש שאני מתרחק מהילד - אני לא יכול להתמודד מולו - כל האנרגיה שלי נגמרת בסוף היום 	<ul style="list-style-type: none"> - לשים ביומן זמן פרטי שלי - להתחיל להשקיע בעצמי - שעה בשבוע עם הילד כדי להרגיש יותר קרוב אליו - כוחות ויכולת להתמודד מולו - להתחיל להשקיע בחכמה את האנרגיה שלך
אישי של הילד	<ul style="list-style-type: none"> - יש לו קושי לדבר איתנו בכלל - קושי לשתף אותנו בקשיים שלו - חוסר הביטחון שלו - חוסר מיקוד במטרה - לא יודע להתמודד – אין לו כלים - מחשבות לא טובות רצות לו בראש 	<ul style="list-style-type: none"> - שיחות חולין על כל מיני דברים - שיתוף בקשיים שהוא עובר - העלאת הביטחון והדימוי העצמי שלו - מיקוד במטרה ויישום - יש לו כלים להתמודד במצבים קשים - מבין שמחשבות משפיעות על הרגשות ולכן לומד לשלוט בהן

אבל לפני כן... כמה המלצות!!!

יישמו את ההמלצות אחת-אחת, ותפתיעו את עצמכם ותופתעו מאוד מהתוצאות. מתוך ניסיון! כך זה עובד!

1. ההורים מחליטים ביחד על השינויים, **קריטי להצלחה**
2. בוחרים **שינוי אחד או שנים** – שינויים קטנים, קטנים.
3. את השינויים עושים אחד אחד, **ובצעדים קטנים**
4. את השינויים עושים בלי הצהרות בומבסטיות
5. נחישות! זה כל מה שאתם צריכים להתחלה
6. סבלנות! התמדה! סוד ההצלחה שלכם
7. דעו ששינוי קורה גם אם משנים משהו קטן אחד
8. השינוי קורה תמיד! אך **לא רואים אותו מיד**... רק שתדעו

אימון אישי לילדים ומתבגרים

מהו אימון אישי?

אימון:

תהליך המכין אדם לתפקד במצב עתידי מוגדר. כלומר אדם לומד להפנים הרגלים, גישות, מיומנויות או מצב עתידי שהוא מגדיר לעצמו. הוא נעזר במאמן כי הוא לא מצליח להגיע אליו לבד.

אימון אישי של ילדים ונוער נוצר בעקבות דרישה של הורים רבים שלא מצליחים לעזור לילדיהם.

המתבגר, היום יותר מאי פעם, נמצא תחת לחץ חברתי גדול ומתמשך. הוא תחת ביקורת בלתי פוסקת להישגיות, הקודים החברתיים וכללי המשחק משתנים במהירות הבזק, והוא לא תמיד יכול לשלוט בהם. הוא מרגיש שהוא לא מספיק חזק, לא מספיק יודע, לא מספיק איתן, לא מספיק בטוח בעצמו כדי להתמודד מול לעג של ילדים, אלימות, חרם, עלבונות. הוא בא לעולם עם תבונה אינסופית באמת, אך היא מנותבת לכוחניות, למותגים, לחיצוניות ושליטה.

כל מה שמתבגר צריך זו הכוונה מסוג אחר.

האימון האישי למתבגר הוא תחום חדש וחדשני

- ✓ הילד לומד לחזק את הרצונות שלו ולא של החברה, מפתח רצונות חדשים.
- ✓ הוא לומד להיות ממוקד בעצמו ולא במה שאחרים אומרים לו, כך הוא מעצב ומחזק את האופי שלו.
- ✓ הוא לומד לדבר בשפה של מצליחנים, משתמש בשפה חיובית, יעילה ומשפיעה.
- ✓ הוא לומד לשים מטרות לעצמו ולסמן לו דרך להגיע אליהן.
- ✓ הוא לומד להפעיל כלים חדשים שמגבירים את המוטיבציה שלו ומניעים את יכולתו השכלית.
- ✓ הוא רואה תוצאות מיידיות וזה מעודד אותו לשנות גישה / דיבור / התנהגות.

כוחו המדהים של האימוץ האישי

- ✓ תהליך האימוץ הוא אובייקטיבי
- ✓ רואים תוצאות מהירות לאורך זמן
- ✓ האימוץ האישי ממוקד מטרה
- ✓ אין התעסקות בעברו של המתבגר
- ✓ המתבגר חווה הצלחה למרות הקשיים שלו
- ✓ כל המשפחה עוברת תהליך

לסיכום: אם אהבת את הדרך שבה עובד האימוץ ואישי?

אם התחברת לתכנים של המסמך הזה?

אם המתבגר שלך צריך שינוי?

אם המתבגר שלך רוצה שינוי?

אם הוא זקוק להכוונה אובייקטיבית?

צ'ופר! פגישת יעוץ במחיר מצחיק!

פגישה לקבלת כלים ראשוניים ליישום

ולבדיקת התאמת המתבגר לתהליך אימוני.

משך הפגישה: שעה עד שעה וחצי

מחיר הפגישה: 200 ₪

* הפגישה הזו מיועדת לשני ההורים.

ליצירת קשר:

ריטה (רותי) דונין - טל' : 054-4382368

מייל: rutidonin@gmail.com

פייסבוק: ריטה (רותי דונין)



כמה מילים עלי...

שמי ריטה (רותי) דונין

אני מנחה ומאמנת אישית של מתבגרים
ומאמנת משפחות לפריצת דרך בתחום החינוך בבית

עוסקת כמעט 30 שנה בעיצוב אישיותו ובריאותו הרגשית של הדור
הצעיר בדרכים שונות.

- **מנחה בכירה** בפרויקט מיכאל"ל (מיצוי כישורים אישיים למצוינות) בחטיבות ותיכונים
- **שותפה בפיתוח תוכניות העצמה לילדים ונוער.**
- **מנחה ביזמותא** - תוכנית יזמות חברתית בחטיבות ותיכונים.
- **מנחה ומפעילה צוותי הוראה** בחטיבות ותיכונים
- **מנחה הורים** ליצירת שינויים וליצירת ייחודיות משפחתית.
- **מנהלת קבוצה סגורה בפייסבוק** להורים שבחרים השראה.

ובנימה אישית...

**אני שמחה ומאושרת שאני יכולה להגשים
את היעוד שלי שהוא שינוי תודעתי של ילדים,
מתבגרים ומבוגרים בדרך של העצמה, התלהבות והומור.**