



# האזריך לשיתוף פעולה

כלים להשגת  
שיתוף פעולה  
מצד ילדיכם

5





# שיתוף פעולה של הילדים חלום או מציאות?





## **אחד הדברים שעושים שוב ושוב בהדרכות הורים הינו נושא שיתוף הפעולה.**

אנו ההורים מוצאים את עצמנו מבקשים מהילדים כל דבר מספר פעמים אפילו בפעולות יום יומיות שחוזרות על עצמן כגון: תכנסו למקלחת, תסדרו את הצעצועים, תפסיקו כבר עם המסכים, בואו מאחרים לחוג וכו'. ההורים מצידם מרגישים שכל פעולה אפילו הקטנה ביותר כרוכה בעצבים, וויכוחים, שכנועים והסברים - דבר אשר מוביל לעיתים גם למלחמות יומיומיות, והילדים? הם בשלהם, אולי יבצעו את הפעולה בסוף, אך בפעולה הבאה שוב יחזור אותו הניגון.

מטרת המדריך לקבל כלים אשר יעזרו לכם להביא את הילדים שלכם לשתף פעולה ולהקשיב, באופן שיאפשר לשפר את האווירה בבית, את התקשורת ביניכם ובסופו של דבר גם את היחסים שלכם עם הילדים.

**דפני שנצלוה לנשים הפרקטיק**  
**חשוב שנהיה כאה דברים על התפתחות ילדכם.**





# אם ילדיך אתנאדיק?

פשוט מאוד, הילד רוצה לנהל את חייו מתוך עצמאות.

כל מה שתינוק עושה מרגע הולדתו עד בגרותו, החל מיניקה, זחילה, ישיבה, עמידה, הליכה, דיבור וכו', הינן פעולות אשר עוזרות לו לצאת מתחושת "הלא יכול". ילדים רוצים לחוות שהם יכולים, שהם מתגברים ושהם עצמאים.

אם אתם מכירים ועברתם את גיל שנתיים של ילדכם, בתקופה זו הילד מתחיל לפתח ביטחון ועצמאות.

חלק מתחושת העצמאות היא התחושה שיש לו שליטה ולכן הילד מתחיל להגיד: "לא רוצה" או "אני לבד".

יחד עם תחושת השליטה יש לו את היכולת להתנגד ולכן הוא מתנגד להרבה דברים. עכשיו מתחיל החלק המעניין, ההתנגדות של הילד היא נורמלית ומעידה על התפתחות תקינה, הבעיה מתחילה בתגובה שלכם להתנגדות.

אם ההתנגדות מפעילה אתכם, כלומר אתם מתעצבנים, כועסים או מתחילים לחפור ולהסביר מדוע הילד טועה, הילד מתחיל להבין שההתנגדות שלו מובילה למופע שלם ועכשיו במופע הזה כל תשומת הלב ממוקדת עליו והוא מבין שיש לו השפעה עצומה עליכם.





כלומר, ברגע שאתם נדרכים, נסערים, אתם נותנים למה שהילד עושה משמעות ואז מתחילה להיווצר התנהגות שהיא מטריתית.  
בזכות התגובות שלכם הילד לומד משהו חשוב לא פחות, מה קורה שהוא עושה דברים שמשגעים את ההורים ובוחן אילו תגובות הוא מוציא מכם וכך בודק מהם הגבולות.

## אז אה אוסיק?

במדריך שלהלן ריכזתי מספר כלים אשר יעזרו לכם לבנות מערכת יחסים טובה עם ילדכם אשר תוביל לשיתוף פעולה.





# 1 כלי אספר

## תיאום ציפיות

ילדים אוהבים ודאות בחייהם (ועם יד על הלב, גם אנחנו ההורים אוהבים זאת 😊).

חלק חשוב בתחושת וודאות היא ההכנה מראש.

כאשר אנחנו עושים תיאום ציפיות

הילד יודע מה אנחנו מצפים ממנו, איך אנחנו מצפים שיתנהג, ולחילופין

איך אנחנו מצפים שלא יתנהג.

סביב הגיל שהילד מתקשר ומבין אפשר להתחיל לעשות תיאום ציפיות

והכל כמובן צריך להיות מותאם לגיל הילד.

שהילד קטן, תיאום ציפיות יוצר עבורו סדר, מעביר לו את המסר שמכבדים

אותו והסדר הזה מקנה לו הרבה ביטחון.

הוא יודע מה מצופה ממנו ומבין מה עומד לקרות.

כלומר, כשאתם מתאמים ציפיות עם ילדיכם, אתם מעניקים להם ביטחון

ושליטה בסדר היום שלהם.

כשהילדים יודעים מה עומד לקרות הם יודעים למה לצפות,

הם מתאכזבים פחות והסיכויים לשיתוף פעולה עולים.





# איך נעשה זאת?



**נכין את הילדים לסדר היום ונזכיר להם מה עושים היום- מי אוסף מהגן,  
איזה חוג יש וכו'.**

**כאשר יש שינויים אני ממליצה לעדכן את הילד בדבר השינוי. עצם העדכון נותן  
תחושה של שותפות וכבוד.**

**אם אנחנו מרגישים או צופים סיטואציה שבה לילד יהיה קשה, תשאלו אותו בשיחה  
מקדימה מה לדעתו יעזור לו ולתת לילד להציע פתרונות משלו לסיטואציה.  
כשהילד גדול יותר, תיאום הציפיות מהווה קרקע פורייה להידברות, וללימוד  
מיומנויות תקשורת.**

**הרעיון הוא הדדיות ושיח, כשכל צד אבהיר אה חשוב לו,  
ואנסיק לאצוא דרכים ופתרונות שיתאימו לכולם.**





**תיאום הציפיות יכול להיות רלוונטי לכל סיטואציה.**

**ניקח לדוגמא סיטואציה בה הילדים הולכים לישון מאוחר, ואז אתם כועסים,**

**צועקים ועדיין הילדים הולכים לישון מאוחר.**

**נבחר זמן מתאים לשוחח עם הילדים (לא רגע לפני השינה אלא בזמן אחר שאינו**

**צמוד לסיטואציה) ונדבר אתם.**

**נסביר שכל לילה לפני שהם הולכים לישון אנחנו רבים וכועסים ובסוף הם**

**הולכים לישון מאוחר. ההסבר שלנו צריך להיות מנוסח בצורה קצרה וברור.**

**למשל- "אנחנו לא רוצים לריב וחשוב שתלכו לישון בזמן כי שעות שינה חשובות**

**מאוד לבריאות שלכם וגם בשעות האלה חשוב שגם אנחנו ננוח כדי שיהיה לנו כוח**

**ללכת לעבודה ולהיות אתכם".**

## **ואז נתייעץ אתך -**

### **אם אתך מושהיך שיצטור לך לאכפת לישון יותר בקלות?**

**נקשיב לכל מה שיש להם לומר בסבלנות ומבלי להתנגד.**

**אחרי שהקשבנו לכל מה שהיה להם לומר, נתייחס לבקשות שלהם בגדר הסביר**

**ולמה שמקובל גם עלינו ואז נגדיר איך בדיוק דברים יתנהלו תוך התחשבות**

**בבקשותיהם.**

**לדוגמא- מהערב תלכו להתקלח בשעה 19:00, אחרי המקלחת נלך לחדר**

**תתלבשו (אם תואם גיל) ותבחרו ספר. אחרי שנקרא סיפור נגיד לילה טוב.**

**לא יוצאים מהחדר. אם תצטרכו אותנו, תקראו לנו ונבוא.**







# ועכשיו לאתגר העיקרי - לאאוד מאחורי אה שקבענו עס הילדים ודהיות עקביים ונחויסיק.

תתכוננו שהילדים תמיד ינסו למתוח את הגבול שנקבע, חשוב להבין שניסיון מתיחת הגבול הינו טבעי ומהווה התפתחות תקינה. המטרה שלכם הינה לעמוד מאחורי הגבול שנקבע. למשל אם הם ינסו לצאת מהחדר ולמשוך את תשומת הלב שלנו - אנחנו נחזיר אותם למיטה, בלי כעס, בלי דיבורים עם הכלה ועם זאת בנחישות ובעקביות. גם אם נצטרך להחזיר למיטה במשך מספר רב של פעמים, ככל ונהיה עקביים בכל יום, נצטרך פחות ופחות פעמים להחזיר למיטה, עד למצב בו הם לא יצאו יותר מהמיטה.

**כשאנחנו אייעיק לילדים כאשר אנחנו הווחיק העצמינו וברור לנו אה אנחנו צריכיק לעשות הביטחון הזה עובר עק אליהק.**





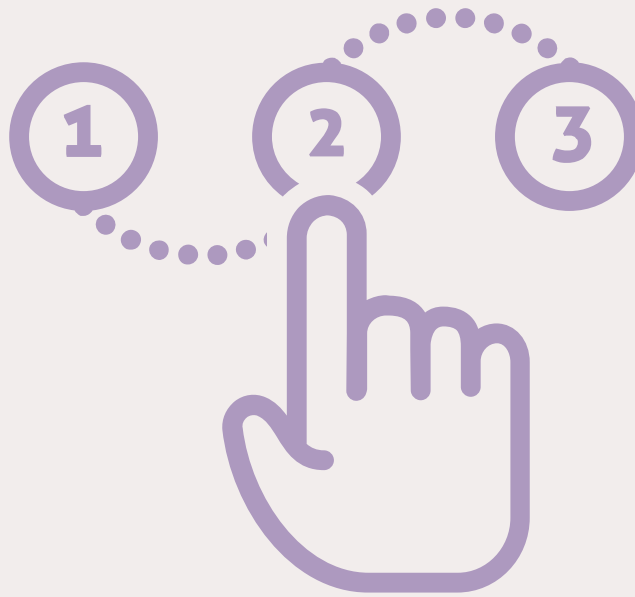
# כלי מספר 2

## תבחרו את האלמנטים שלכם

אם אתם רוצים להשיג שיתוף פעולה מצד ילדכם, תתמקדו במה שחשוב לכם, תבחרו על מה אתם רוצים להתעקש ושם תהיו אסרטיביים וסמכותיים. אם תבחרו להתעקש איתם על כל דבר ותרצו כל הזמן שליטה ושדברים יקרו רק בדרך שלכם, סביר להניח שתמצאו את עצמכם מתווכחים בלי סוף עם ילדכם. לדוגמא: אם הילד רוצה לשחק עוד כמה דקות לפני האמבטיה, רגע לפני שאתם אומרים לא, תעצרו שניה ותחשבו האם ניתן לאפשר לו את מה שהוא רוצה? האם כמה דקות הן כל כך חשובות ששווה לייצר וויכוח סביב הנושא? במידה ואפשרתם לו להישאר עוד כמה דקות תאמרו לו מראש, כמה דקות אתם נותנים לו ושלאחר מכן הולכים להתקלח.

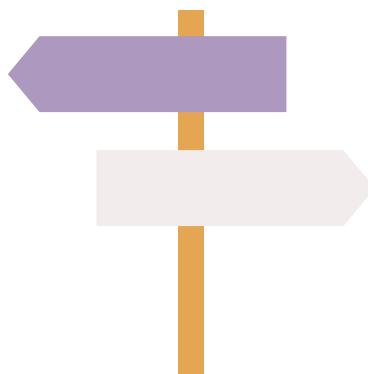
**כאשר היעד ארוטי שלם כל דבר אתווכח אתו, ולפעמים, ההורים אקטיביים ואקבליים את הדרך שלו, הסבירות שיתוף פעולה גדלה.**





**הילדים שלנו כל הזמן מסתכלים עלינו ולומדים מאיתנו איך להתנהג.  
כאשר הילד לא משתף פעולה כדאי שנתבונן על עצמינו ונראה האם אנחנו  
משתפים איתו פעולה, האם אנחנו מקשיבים לו ונענים לו כשהוא מבקש  
מאיתנו דברים.**

**כאשר אנחנו חושבים רגע לפני שעונים "לא", ובוחנים עם עצמינו למה החלטנו  
כמו שהחלטנו, מהו הערך שחשוב לנו לקיים, קל לנו להיות עקביים בשם הערך  
ואנחנו נגיד "לא" לדברים שחשובים לנו ולא לכל דבר.**





# כאי אספר 3 אל תציבו תנאים

**כשאתם מציבים תנאים לילדכם שלכם, אתם מייצרים משוואה של אם = אז (למשל אם לא תיכנס להתקלח בזמן אני לא אקריא לך סיפור לפני השינה).**

**בדרך של הצבת תנאים הילדים חייבים לעשות משהו כדי לקבל משהו בסוף והמסר שעובר לילדים הוא ששיתוף פעולה הוא תנאי לקבלת דבר מה. הצבת תנאים פוגעת בשיתוף הפעולה, כי הילד עושה את הפעולה הראשונה רק כדי לקבל את מה שמחכה לו בסוף וזה מאלץ אתכם ההורים, כל הזמן להמשיך ולהציב תנאים.**

**בסופו של דבר הילדים ילמדו מכם ויתחילו להציב גם לכם תנאים ואתם תמצאו את עצמם במצב שבו על כל דבר אתם מתווכחים עם הילדים ומנהלים אתם משא ומתן.**





**לכן כשאתם מבקשים משהו מהילדים אל תציבו אותו כתנאי למשהו אחר.**

**תתייעצו עם הילדים.**

**כאשר אנחנו מתייעצים עם הילדים, הם מרגישים שרואים אותם, מכבדים אותם**

**ומקשיבים להם ואז יש סיכוי גדול יותר שהם גם ירצו לשתף פעולה.**





# 4 כלי אספר

## זמן איכות

ילדים זקוקים להיות איתנו ההורים, לבלות איתנו ולקבל את תשומת הלב שלנו.  
חשוב למצוא את הרגעים במהלך היום שבהם אפשר לבלות אתם.  
לא צריך להשקיע כסף ולצאת לבלות, הרעיון להכניס את זמן האיכות כחלק  
מהיום, מבלי שיש הסחות דעת ומבלי הפרעות. למשל, סיפור לפני השינה,  
ללכת לסידורים ביחד, לשחק אתם באמבטיה וכו'.

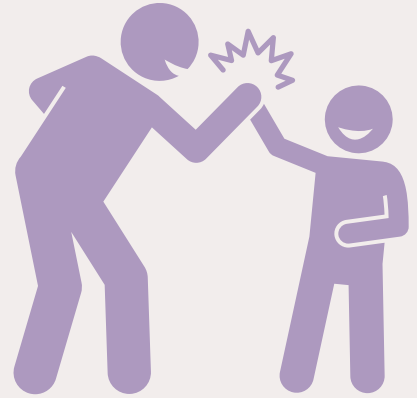
חשוב לעשות עם כל ילד זמן איכות גם בנפרד, ללא נוכחות של האחים שלהם.  
כאשר הילדים מרגישים שנותנים להם מענה, שנמצאים אתם, ההתנגדויות  
פוחתות והם משתפים יותר פעולה.





# כְּלֵי אִסְפָּר 5

## עִידוּד



העידוד מאפשר ונותן פידבק גם על הצלחות וגם על כשלונות.  
אם הילד נכשל העידוד מאפשר לילד לשאת את הכישלון ולדעת שאנחנו  
ההורים לצידו.  
העידוד מאפשר לראות את ההצלחות וההישגים ולא רק את הכישלונות.

## איך אֵעוּדֵדִים?

לא להגיד אבל- חבל, גם אם התחלנו בנימה חיובית האבל ו/או חבל בהמשך  
המשפט מבטלים את האמרה החיובית בתחילת המשפט.  
להכיר במאמץ ובהשקעה של הילד ולא בתוצאה.  
להשוות אך ורק להישגיו של הילד ולא לאחרים  
להתייחס לקושי של הילד מתוך הבנה ולא בכעס.  
העידוד נותן לילדים שלנו תמריץ לעתיד ובונה ומחזק את הביטחון העצמי שלהם.





# וּסְיוֹן

יישום הכלים לא יהיה קל, ברור שלפעמים נכעס, נישבר ונצעק וזה בסדר.  
אנחנו רק בני אדם ואין אדם מושלם.  
אבל אם נהיה נחوشים להוביל לשינוי ונמשיך לנסות, נתמיד ונהיה עקביים בדרך  
שבחרנו אנחנו כבר בדרך הנכונה.  
הפכו את הילדים שלכם לשותפים, בהתאם לגילם ויכולתם.  
כבדו את הרצונות שלהם, תקשיבו להם, תתייעצו ותעצימו אותם  
ועל הדרך תזכו לשיתוף פעולה מצדם.  
ועוד בקשה קטנה לי אליכם - בכל פעם שהם משתפים פעולה אפילו בקטנה,  
תדאגו לציין זאת.  
ככל שהילדים יאמינו על עצמם שהם משתפי פעולה, אתם תמצאו שהם  
משתפים יותר ויותר פעולה, יש פחות התנגדויות והאווירה בבית טובה יותר.







# נעים להכיר



שמי מרב בן חור סבן,

ואני יועצת שינה ומדריכת הורים על פי התיאוריה הפסיכולוגית של אלפרד אדלר,  
עם התמחות בהפרעות קשב וריכוז.

לעולם הדרכת ההורים הגעתי בעקבות חוויה אישית שגרמה לי לחשב מסלול  
מחדש ולעזוב את תפקידי כיועצת משפטית בכירה.

אני נשואה ואמא ל-4 ילדים.

במהלך דרכי המקצועית ליוותי משפחות בתהליכי הדרכה הורים

ואני מאמינה שהורות הינו אחד התפקידים המשמעותיים בחיים שלנו ולכן חשוב

שיהיה לכם הורים את הידע והכלים לשיפור מערכת היחסים עם ילדיכם

ולשיפור האווירה המשפחתית על מנת שהתקשורת והיחסים עם ילדכם תהיה טובה.

## אנאניק לעקוב אחריי גם ברשתות החברתיות

