לגדל ילדים בעלי בטחון עצמי גבוה / שני הורביץ – מחברת הספר "ההורה שבחרתי להיות"

יועצת ומאמנת מוסמכת להורים ולילדים

רוב הפניות אלי בעניין אימון ילדים הן בתחום חיזוק ביטחונו העצמי של הילד.

עם כל הכבוד לעבודה שאני עושה עם ילדים ולתוצאותיה, אני מאמינה שאין אחד בעולם,

שיכול וצריך להשפיע על ביטחונו העצמי של הילד, יותר מההורה עצמו.

כך תעשו זאת:

נתחיל את התהליך בחקירה פנימית. ענו לעצמכם:

"מה נוסך בי ביטחון?"

"מתי אני מרגיש בטוח בעצמי?"

התשובה הנפוצה היא:

"הידיעה שאני בסדר, שאהיה אהוב ומוערך, ולא משנה מה קרה או יקרה."

"שאני עושה משהו שאני יודע שאני טוב בו."

בתגובה לכך אני שואלת:

"איך אתה יודע שאתה טוב?"

רבים עונים:

"כאשר אומרים לי שאני טוב."

ובכן, הרי לכם התשובה על השאלה: איך לגדל ילד בטוח בעצמו?

1. קבלו ואהבו את ילדכם כפי שהוא- כמעט מרגע היוולדו אנו מנסים לשנותו, לתקנו, לעצבו בדמותנו ולפי דרכנו. תרגיל: נסו לשים לב כמה פעמים ביום מתחילים המשפטים שאתם אומרים לילדכם ב"לא" ו"אַל"? כמה פעמים ביום אתם אומרים לילדכם: "תעשה כך וכך", "תנהג כך"?

הדבר דומה לילד, שנולד עם עיניים כחולות - ואנו מנסים לשנותו לילד בעל עיניים חומות. זהו מאבק שווא רצוף מכאובים. ברגע שנקבל כי זהו ילדנו, ואין לכך שום קשר אלינו ואל משהו שעשינו, נחוש הקלה עצומה, ובהתאם יחוש גם הילד שחרור.

לדוגמה:

פנו אלי הורים שלא יכלו להכיל את העובדה, שילדם לא מדבר עם ילדים או מבוגרים שפנו אליו. הילד תקשר עם הסביבה באמצעות הוריו וכך גרם להם לכעס ולחוסר סבלנות. עם הזמן הם גילו כי תחושת הכעס נבעה מהשיפוטיות שלהם כלפי עצמם בעקבות התנהגותו של ילדם. ברגע שהבינו שהתנהגותו אינה מעידה שהם לא בסדר או שהילד לא בסדר, הם הרפו מהעניין. ההרפיה אפשרה להם לומר לילדם: "אם יש לך משהו להגיד, אמור זאת. אנחנו מאמינים ביכולתך לעשות זאת, ואנחנו סומכים עליך."

בתוך כמה חודשים החל הילד לדבר עם ילדים ועם מבוגרים.

2. תנו לילדכם את החופש להיות הוא עצמו בתוך מסגרת הערכים והגבולות שלכם

לעתים רבות מדי אנו טרודים מכדי לגלות את אופיים ואת אופן חשיבתם של ילדינו. לעתים רבות מדי אין לנו הסבלנות ואורך הרוח ללמוד את דרכם ואת דרך התנהגותם. אני מזמינה אתכם להסתקרן שוב, כילדים, לגבי כל דבר, ובפרט לגבי ילדיכם. תופתעו לגלות כמה חיוּת, ורוגע תחוו מסקרנות חדשה זו.

לדוגמה:

אמא הולכת עם בתהּ לגינה ומעירה לה ללא הרף הערות, כגון איך להחזיק את הכף, מה לעשות עם הדלי, איך לבנות ארמון בחול ואיך לגלוש במגלשה. ילדה כזאת תתקשה להאמין בעצמה ולפתח ביטחון עצמי. גם בגיל מבוגר יותר היא תפנה לאמה שתדריך אותה כיצד לפעול.

מהיום נסו לאפשר לילדכם לגלות לבד, להתנסות, לחקור ולברר. אכן, אם ילד זורק חול על ילד אחר, אני מקווה שזה ייחשב חציית גבול עבורכם ותעירו לו - אך עד אז תנו להם חופש, שחררו אותם לגלות את עצמם, בכוחות עצמם.

3. למדו להכיל ולקבל רגשות מאתגרים שלכם ושל ילדכם

הכוונה לרגשות כגון: כעס, תסכול, עצב, כאב, פגיעות, פחד.

חוסר היכולת להכיל רגשות אלו יגרמו לילד להרגיש שהוא לא בסדר, שהוא לא טוב, שאסור לו להרגיש כך. לעומת זאת, בעקבות יכולת ההכלה של רגשות אלו, ירגיש הילד טוב ואהוב בלי קשר לרגשותיו הנוכחיים.

לדוגמה:

אם ילד יודע שמותר לו לפחד, הוא יכול לבחור להמשיך להתקדם לעבר המטרה שהציב לעצמו לצד הפחד. לעומת זאת, אם הילד מרגיש שאסור לו לפחד, הוא יהיה עסוק בשאלה עד כמה הוא לא בסדר ובניסיונות להיפטר מהפחד.

בין מתאמניי הייתה אמא שנהגה לצוות על ילדתהּ להיכנס לחדרהּ בכל פעם שבכתה.

על שאלתי - מדוע שלחה אותה לחדר - ענתה האם שלא נעים לה לשמוע את ילדתה בוכה. המשכתי ושאלתי אותה: "מה לא נעים לך בסיטואציה?"

לבסוף הגיעה האם לכך, שתחושת אי הנעימות נובעת משיפוטיות וביקורתיות כלפי עצמה, ולכן אינה יכולה לקבל את הבכי של בתה. בתהליך האימון למדה האם כי רגשותיה של ילדתהּ לא מצביעים על כך שהיא, האם, לא בסדר. דבר זה אפשר לה להיות בקרבת בתהּ גם כאשר בכתה וצעקה; ועד מהרה התמעטו סצנות אלו עד ששככו.

4. האמינו בילדכם

האמינו ביכולות, בכישורים ובמסוגלות של ילדכם להיות ולעשות כל דבר שירצה. ברגע שאתם תאמינו בכך, ישקף זאת ילדכם כמראה ויאמין בכך גם הוא. האמינו בכל לבכם ואמרו לו זאת. אני מזמינה אתכם להעניק מהיום אמון זה לילדכם. זו מתנה יקרה וחשובה מאין כמוה. עשו זאת ברגישות, והחשוב מכול: עשו זאת בכנות.

לדוגמה:

"אני שומעת ורואה שקשה לך, ואין לי ספק שתצליח."

"את כזו חכמה ונבונה! ברור לי שתמצאי את התשובה."

5. הוקירו ועודדו אותו

תמללו את החוזק שלו, ומנו לפניו את כל מה שאתם מעריכים ואוהבים בו. כאשר אתם אומרים לו במה הוא טוב ומוצלח, זה מחזק אותו, עוזר לו ללמוד את עצמו ובונה את ביטחונו העצמי.

לדוגמה:

"אני מעריכה את ההתחשבות שלך באחיך, את טוב לבך ואת רצונך תמיד לעזור"; "את כזו אמיצה!" "אתה נבון"; "את תמיד יפה, ולא משנה מה את לובשת"; וכן הלאה.

לסיכום

ביטחון עצמי אינו דבר שניתן להעניק למישהו; ביטחון עצמי נבנה מבפנים. עם זאת, יש לנו השפעה שלא תסולא בפז על בנייתו אצל ילדים ומבוגרים כאחד.

ולאלה המחפשים קיצורי דרך: כל שעליכם לעשות כדי לגדל ילד בטוח בעצמו הוא לאהוב ולקבל את עצמכם ממש כפי שאתם; ללא ביקורת ושיפוטיות! ללא זלזול עצמי. ברגע שתלמדו לעשות זאת עבור עצמכם, תדעו לעשות זאת עבור ילדכם.

מאת: שני הורביץ – מחברת הספר "ההורה שבחרתי להיות" יועצת ומאמנת מוסמכת להורים ולילדים