

סמכות הורית משמעותית בגיל הגן



טל מימון, עו"ס קליני ילדים ונוער
www.Talmaimon.co.il
נייד: 054-2131108
מייל: contact@talmaimon.co.il



המשימות ההתפתחותיות בגיל הגן



▶ התחלה של גיבוש זהות

▶ רכישה של מיומנויות רגשיות

◦ ויסות רגשי: דחיית סיפוקים ונשיאת תסכול

◦ היכולת להבין את רגשות של הזולת

▶ התחלה של עיצוב היחסים החברתיים

◦ יצירת חברויות

◦ התמקמות בתוך המשפחה, מאבקי כוח ושליטה

▶ הפנמת נורמות התנהגות

קצת על תיאורית ההתקשרות (ג'ון בולבי)

▶ התינוק מונע מתוך דחף בסיסי הישרדותי של התקשרות לחזקים וחכמים ממנו. לשם כך הוא זקוק להיווצרות של קשר בטוח עם הדמות המטפלת.



▶ תפקיד הדמויות המטפלות הוא להיות נוכחות, עקביות וזמינות.

▶ האינטראקציות והיחסים הבין-אישיים הראשוניים עם הדמויות המטפלות, משפיעים על התהוות העצמי, תפיסת הזולת ותפיסת העולם.

קצת על תיאורית ההתקשרות (ג'ון בולבי)

▶ התיאוריה מדברת על 3 דפוסי התקשרות עיקריים שעשויים להתפתח אצל התינוק:

▶ **"הדפוס הבטוח"** מתפתח כאשר הדמות המטפלת זמינה, נוכחת ועקבית. דפוס זה מאופיין ב:

- תפיסה עצמית חיובית ותפיסת האחר חיובית
- גמישות, סקרנות
- יכולת פתרון בעיות
- יכולת הסתגלות
- וויסות רגשי

קצת על תיאורית ההתקשרות (ג'ון בולבי)

- ▶ **"הדפוס החרד" ו"הדפוס הנמנע"** מתפתחים כאשר יש חוסר עקביות וזמינות של הדמות המטפלת. דפוסים אלו מאופיינים ב:
- רמות חרדה גבוהות - מתבטאות בהצפה רגשית או בהימנעות מעיסוק ברגש
 - סף תסכול נמוך
 - פסיביות
 - קושי בויסות רגשי
 - תלות באחר או עוינות כלפי האחר

קצת על תיאורית ההתקשרות (ג'ון בולבי)

▶ בעבר נהגו להניח שדפוסי ההתקשרות מתעצבים בינקות ונשארים קבועים.

▶ כיום מדובר על התפתחות של דפוסים שונים מול דמויות שונות, ועל שינויים בדפוסים לאורך זמן ושינויים בקשר.

▶ אלו הן אינן קטגוריות אלא רצף של דפוסים.

▶ בכולנו קיימים כל הדפוסים.

התקשרות בטוחה

התקשרות מיטיבה ובטוחה בגיל הגן



פונקציית העוגן

(פרופ' חיים עומר- הסמכות החדשה)

▶ תפקיד העוגן לייצב את הסירה מול סערות ההתפתחות.



להיות עוגן - האתגר ההורי

- ▶ פנטזיות על הורות אחרת מזו שחוינו
- ▶ קושי בעקביות, להיות סמכותי זה מעייף! קשה לעמוד מאחורי המילה שלנו
- ▶ עמדות מנוגדות או קונפליקט עם בן/בת הזוג
- ▶ פחד מאובדן שליטה (צעקות, מאבקים)
- ▶ פחד מלאבד את אהבת הילד, אל מול לחצים חברתיים ורצון בקרבה
- ▶ ענישה מעבירה מסר "אנטי-חינוכי", ואינה תמיד אפקטיבית
- ▶ מתייחסים בסלחנות לחוצפה/"שובבות"/אלימות מילולית כבר מגיל קטן

איך אפשר להיות עוגן בחיי היומיום?

- ▶ הטמעת שגרת בוקר וערב
- ▶ התמודדות עם שינה
- ▶ התמודדות עם אכילה
- ▶ התמודדות עם חרדות
- ▶ התמודדות עם התקפי זעם
- ▶ איך להגיב כשיש בעיות חברתיות/התנהגותיות בגן

שליטה עצמית

- ▶ העובדות מראות כי כמעט כל ניסיון לכפות על ילד את רצוננו מוביל להסלמה ותחושות של כעס ועלבון
- ▶ אי אפשר לשלוט על המחשבות, רצונות והתנהגות של הילד- ההורה יכול לשלוט רק על עצמו (במקרה הטוב)
- ▶ מניעת הסלמה
- ▶ מחקרים מצביעים על כך שפיתוח שליטה עצמית אצל ההורה הוא המנבא הטוב ביותר להתנהגות הילד.
- ▶ השליטה העצמית של ההורה היא אמצעי לשיתוף פעולה בין ההורה לילד.

נוכחות

- ▶ **נוכחות הורית** היא עמדה פנימית של ההורה ("אני מאמין"), שמלווה את הילד בכל גיל ושלב, אי-אפשר "לפטר" את ההורה מתפקידו כהורה
- ▶ "להיות שם" בחיי הילד, במילים ובמעשים, פיזית ורגשית. גם כשקשה לילד.. גם כשקשה להורה..
- ▶ נוכחות הורית היא מניעתית - הורה שבודק, משגיח ומודע למעשיו של הילד.

גבולות

גבול אומר "עד כאן", "עצור", "אסור", "אני לא מוכן לקבל את זה"



▶ גבול מגן ונותן ביטחון

▶ הכרזה/הצבת הגבול כשלעצמה לא בהכרח מייצרת ציות

▶ כאשר הילד לא נשמע לגבול, תיתכן שתתרחש הסלמה, ומאבק שיגיע לכדי כפיית הגבול. איך להימנע ממצבים של הסלמה?

כללים להצבה נכונה של גבולות

- ▶ מיקוד - "שיטת 3 הסלים"
- ▶ בהירות - העבירו מסרים ברורים וחד משמעיים
- ▶ ענייניות - ללא כעס ודרמות מיותרות- מניעת הסלמה
- ▶ נחישות - לא לוותר
- ▶ עקביות - בכל בזמן ובכל מקום

שיטת 3 הסלים

▶ **סל הקו האדום:** התנהגויות להן לא נסכים בשום אופן.

- דוגמאות: אלימות, פגיעה ברכוש, תפקוד בסיסי
- התמודדות: לעצור מיידית את ההתנהגות

▶ **סל משא ומתן:** התנהגויות לא רצויות שניתנות לדיון.

- דוגמאות: שעת שינה, סידור החדר, ארוחת ערב, שעת טלוויזיה
- התמודדות: באמצעות משא ומתן

▶ **סל ההבלגה:** התנהגויות לא רצויות, אך כרגע לא נשקיע

בהן אנרגיה לשינוי.

- התמודדות: אי היגררות!



גבולות

לשאת תסכול ולהכיל
אכזבה

אני לא מרשה
יותר מממתק
אחד

להכיל תוקפנות

אסור להרביץ
לחבר

לשפר מיומנויות
חברתיות

צריך לחכות
בתור

הכנה לחיים, לתפקד
מול דרישות המציאות

עוד 5 דקות
הולכים
להתקלח

מסגרת של שגרה

▶ בני אדם אוהבים שגרה, לדעת מה צפוי לנו ולהיערך מראש

▶ שגרה יומית מסייעת להפחתת בלבול וחרדה

▶ שגרה מייצרת תחושה של שייכות משפחתית

▶ הקניית הרגלי חיים בריאים

▶ למידת נורמות חברתיות והסתגלות למסגרות

▶ רוחת ההורים במשפחה:

● חיסכון באנרגיה - מניעת ויכוחים בכל עניין

● שעת שינה סבירה של הילד מאפשרת להורים זמן לעצמם



כיצד נקבע שגרה יומית במשפחה?

- ▶ גיוס תמיכה: לגייס את שיתוף הפעולה של בן/בת הזוג.
- ▶ הסכמה על כללים, תוך הבחנה בין עיקר לטפל. לא הכל חשוב באותה מידה ולא על הכל אפשר להילחם באותה עוצמה.
- ▶ לדוגמה: הכנת טבלת פעילות שבועית קבועה עם הילד שתהיה תלויה במקום מרכזי בבית, שמגדירה מה עושים כל יום ומתי (עם ציורים ותמונות)
- פעולות יומיום
- חוגים ומפגשים חברתיים, זמן איכות משפחתי וכן זמן לעיסוקי ההורים

תודה רבה על ההקשבה

טל מימון, עו"ס קליני ילדים ונוער

www.Talmaimon.co.il

נייד: 054-2131108

מייל: contact@talmaimon.co.il

