



האם אושר הוא משהו ריאלי? האם השגת אושר לשם יכולה להיות המטרה שלי?

בצורת ביקורת ושיפוט כלפי אחרים. הוא יכול, לעומת זאת, להגיע למצב שבו הדימוי העצמי שלו יהיה מאוד ירוד: „אם מבקרים אותי כל הזמן, סימן שאני לא שווה כלום. אם כל מה שאני עושה זוכה בביקורת, אז אין טעם להתאמץ, שהרי מושלם בין כה וכה לא אצליח להיות.“

לעומת כל השיטות האלה, שאינן מומלצות, הציעה מיכל שנעבוד על עצמנו בכיוון אחר.

● **קבלה וחום.** תפיסתו של הילד הגדל באווירה של קבלה היא: „מקבלים אותי כמו שאני. ללא שום תנאים. אני שווה, לכן בשבילי העולם הוא מקום נעים.“

הוא מבין שיש לו מקום בעולם כמו שהוא, גם אם לא השיג את הציונים הכי גבוהים בכיתה, גם אם לא למד בגיל שנתיים לרקלם את שייקספיר באני גלית, גם אם שבר את הכוס.

ילד כזה חש בביטחון, יש לו אומץ לעשות ולהתנסות, כי לא יכול לקרות

אני לא יכול להגיע לשיא, אז אני לא שווה כלום. אסור לי להיות בינוני בשום תחום, כי להיות בינוני זה להיות מאכזב.“

● **שיפוטיות וביקורת.** ילד הווכח כל הזמן בביקורת, ששופטים אותו באופן קבוע על מעשיו, שמרבים להעיר לו על כל מה שלא טוב ולא בסדר במה שהוא עושה, תופס את החיים ואת העולם כבית מישפט, שבו יש רק טוב ורע, צודק ולא צודק, בסדר

לקרוא ספר לפני השינה! הילד מסתובב בדרך כלל בתחושה מתמדת של מתח ולחץ פנימי, והוא יכול להגיב בשני אופנים עיקריים: או שינסה להתאים את עצמו לפעול תחת לחץ ולהגשים את הציפיות הגבוהות, דבר שיעשה אם הוא רוצה לשמור על היחסים הטובים עם הוריו. או שהוא יוותר לחלוטין וימנע מעשייה, מתוך תחושה שהציפיות הן כליכך גבוהות שהוא במילא לא יעמוד בהן, והלחץ

הפירוש שלו למצב זה הוא: „רק אם אני מצליח, או עומד בסטנדרטים הגבוהים, יש לי מקום במישפחה או בעולם.“

ילד כזה מסתובב בתחושה מתמדת של מתח ולחץ. הוא מרגיש כל הזמן שקידומו תלוי בהצלחה, כלומר בגורם הצינוני, שהרי הצלחתו אינן תמיד תלויות בו.

כדי שיגשימו הילדים את הציפיות הגבוהות, מפעילים ההורים לעיתים קרובות מידה רבה מאוד של לחץ.

לא יחוגו, שהחיים מלאים בסכנות, ולכן אני זקוק כל הזמן להגנה.“

„אני לא מסוגל“

● **אמא מביאה את הילד למורה** החדשה בכיתה גימל, מצטרפת אליו לכיתה ביום הלימודים הראשון ומחכה למורה ליד הרלת. היא רוצה להסביר למורה שהילד שלה רגיש במיוחד, ושצריך לדבר אליו בעדינות, לעודד אותו, ולאפשר לו לדבר בכל פעם שהוא כבר מחליט להצביע, אחרת „הוא לא ייפתח.“

ילד כזה מסתובב כל הזמן בתחושה של רחמנות עצמית וחוסר-אונים: „אם עושים בשבילי כל הזמן, סימן שלא סומכים עליי, ואני בעצמי לא מסוגל להתמודד. אם מגינים עלי מפני קשיים, ובוזעים אותם ממני, סימן שהם חושד בים שאני לא אוכל לעמוד בהם. ואם

הילד הנדחף להישגים, עלול לשלם מחיר כבד של לחץ פנימי מתמיד

הם חושבים כך, הם בוודאי צודקים. נראה שהם המורה תרבר אלי באותו הטון שהיא מדברת אל יתר הילדים, אני לא אוכל לעמוד בזה, ובתנאים כאלה לא אוכל ללמוד.“

● **ציפיות גבוהות ולחץ.** בי משפחות רבות בימינו ההורים הם שאפתנים, והם מעבירים לילדיהם ציפיות גבוהות כשיטת-חינוך. הם רוצים שהילדים יהיו תלמידים מצטיינים, ספורטאים מוכשרים, אנשי-חברה תור-ססים. כבר כשהילדים רכים בשנים, מצפים ההורים שהילד הפרטי שלהם ישיג את בני-גילו. אין זה נדיר לשמוע מפי אמא שבנה, או בתה, התחילו לדבר בגיל מוקדם מאוד. לעיתים קרובות אפשר לשמוע אבא המתגאה בכך ש"בתו, או בנו, מביאים הביתה תעורה שכולה עשירייה.

ילד, החי באווירה כזאת, תופס את החיים כמסכת ארוכה של תביעות.

אזנה מיתקן לטפס קודם, באיזה מכשיר להתנסות. הוא עבר מסולם למינהרה, ממגילשה למקפצה, מכדור לגלגל, כמו אחוז תזוית.

נכנסנו לשיעור אחד, באמצעו של קורס לילדים בני-גילו של שם. ובעוד הוא בודק את כל המציאות שבשטח, עסקו האחרים - המהווים, כך הסתבר לי, כבר קבוצה מגובשת, והמכונים זה את זה - בשיעור שנושאו היה קולות. קולות רמים, קולות חל-שים, מוסיקה, רעשים ועוד. הקטנים היו מאושרים ושיתפו פעולה בשימחה עם המדריכה.

היא הדגימה להם איך מדברים בלחש ואיך מדברים בקול רם, והם חזרו אחריה. היא חילקה להם כלי-נגינה קטנים, והם יצרו ביחד תזמורת-רעשנים רעשנית ומגוונת.

השיעור, בן 45 הדקות, חלף ביעף ושם, כמו שאר הילדים, סירב ללכת הביתה ורצה עוד ועוד.

● **קורס מוזל**

מכון אדלר עומד לפתוח קורס חדש של בית-ה"ס ספר להורים. העקרונות הנלמדים בבית-הספר לי-הורים של המכון נכתבים במדור זה מדי שבוע.

הייחוד בקורס החדש שנפתח הוא מחירו הזול. הקורס, שייפתח ב-24 בינואר, ושיתקיים מדי יום שלישי ב-6 בערב, יעלה 250 שקלים למישפחה, במקום 550 שקלים, שעולה הקורס הרגיל. המחיר הזול נקבע, מכיוון שבמהלך פגישות-ההורים יצפו בו תלמידי המסלול להכשרת מנחי-קבוצות-הורים של מכון-אדלר.

חוץ מעובדה זו, זהו קורס רגיל של המכון, שבו משתתפות 15 מישפחות, והן יעברו מסלול-לימודי-דיס רגיל.

● **ספרים, ספרים**

אחד הדברים האהובים ביותר על שם הוא לשי-מוע סיפור. כבן נאמן לעם-הספר, הוא מוכן לעזוב כל עיסוק כדי שיקראו לו סיפור. וכשיש לו זמן וחשק, הוא יכול לשבת שעה ארוכה ולשמוע את כל הספרים שעל המדף בחדר שלו (וכאלה יש הרבה). אז בכל פעם שאני עוברת ליד תווה-ספרים, אני מציעה פנימה וקונה ספר חדש לילד, שישכיל לפני זמן מה גיליתי שבשוק הכרמל (כן! כן!), בין דוכני-הירקות הציבעוניים ודוכני הבגדים הזולים, יש דוכן אחד של ספרים. אין שם מינבר מהמם כמו בחנויות, אבל תמיד אפשר למצוא שם מציאות, והמחיר - ממש מצחיק.

אפשר למצוא שם ספרים נהדרים לילדים - בכל הגילים, כמעט - במחיר של 10 שקלים לשלושה ספרים. יש שם גם קלטות שונות וגם ספרים לגדוד-לים, בעיקר סיפורי בישול, במחירים זולים במיוחד.

● **גם כך וגם התעמלות**

גם אנחנו הגענו לגימבורי, שם ואני. הגימבורי הוא אידגון בינלאומי, המפעיל תוכי-נית-תנועה-מישחק למישפחות צעירות ולילדים שלהם, במרכזים ברחבי-העולם, ובאחרונה גם בא"ר. החוג מיועד לילדים מגיל שלושה חודשים ועד ארבע שנים, בשיתוף עם הוריהם.

שם, המגלה בדרך-כלל ביישנות מופגנת במקור מות חדשים, אורו פניו כשראה את כל המיתקנים הציבעוניים שהיו ממוזרים באולם הגדול. הוא עזב מייד את ידי והתחיל לרוץ קדימה. התרגשותו היתה כליכך גדולה, שלא ידע במה להתחיל, על

הילד המתקבל כמות שהוא, חש בביטחון, הוא אופטימי פתוח ושמה

לו כלום, הוא לא יאבד את מקומו בשום מיקרה ולא ירגיש פסול. לכן הוא אופטימי, פתוח ושמה.

הוא מביב בהתאם: „אם אני מרגיש שיש לי ערך, שאני בטוח במקומי, אז יש לי גם סובלנות לאחרים ואני יכול לקבל גם אותם, לכבד גם את מקומם ולהתייחס אליהם.“

הורים מקבלים יאמרו: „הילד שלנו לא כליכך מתעניין בלימודים, אבל הוא מאוד אוהב לעזור לאבא שלו בעבודה על הטרקטור בשדה.“

קבלה פירושה להבין שילד איננו פסל שאתה יוצר מחומר על-פי משי-אלותיך, או תוכנית שאתה מתכנת במחשב, אלא יצור עצמאי, המתפתח על-פי הנטיות והמישאלות שלו עצמו. ההורה-המקבל מסתכל בסקרנות בילדו המתפתח, מנסה לתמוך בו עד כמה שהוא יכול, מבלי לרצות לקבוע את דפוסי ההתפתחות שלו.

ולא-בסדר. הוא תופס שהחיים בנויים משני מצבים קיצוניים - שחור ולבן - ושבהם אין מצבי-ביניים.

עץ לא מצוירים ככתום; כיסוי המיטה אינו מונח ישר! ככה לא מדברים אל סבתא! אל תשב עם רגל אחת על השניה! דבר יותר בשקט! לא מכינים את הילקוט בנזקק! אף אחד לא ירצה לשחק איתך, אם אתה חסר-סבלנות!“

גישה כזאת יכולה להוביל את הילד לחיפוש אחרי תחושת-עליונות: „אם כל הזמן מבקרים אותי, אני חייב להיות עליון, מעל כולם, ואז לא יבקרו אותי, אלא אני אבקר אחרים.“ תגובתו תבוא

הוא כליכך גדול, ששום דבר שהוא יעשה לא יהיה מספיק.

● **„אסור להיות בינוני“**

● **רצא מזה:** שלחץ וציפיות גבוהות יכולים לגרום לעיתים לילד מסויים להשיג הישגים גבוהים, ולילד אחר שלא להתאמץ כלל, להיות פאסיבי, ובכך להרגיז מאוד את הוריו. הבעייה היא שגם הילד המגיע להישגים גבוהים עלול לשלם מחיר כבד של לחץ פנימי מתמיד, הרוחף אותו למאמץ אינסופי, מתוך תחושת-החרדה האומרת: „אם