



פול טיים גילוב

רינה וייסגלס • צילום: אריק סולטן

כמה פעמים ביום
מצחצחים ילדיו של
רופא השיניים את
שיניהם? האם
ילדיה של מאמנת
הכושר אכן בכושר?
איך המאמן
המשפחתי מחנך
את ילדיו? מדוע
ילדיה של
המטפלת ברפואה
סינית חולים
פחות? מתי לבעלי
המשחקייה יש זמן
לשחק גם עם
ילדיהם הפרטיים?
**הסנדלרים הולכים
יחפים? לא בטוח**

ידע משרה רוגע

מינה תמיר, מטפלת ברפואה סינית, אם לגיל, 6 וחצי, וטל, 3 וחצי.

הילדים בריאים, טפו, טפו, טפו?

"כן, הם בריאים. באופן יחסי לחבריהם לכיתה או לגן, הם חסינים לרוב הווירוסים או החיידקים שעוברים לידם. הם כן חולים במחלות ילדות, והם כן חוטפים לפחות פעם אחת בחורף שפעת או התקררות קשה, אבל זה נכון וטוב שהם חולים, כי כך מערכת החיסון שלהם מתחזקת. כשגיל היה בן שנה, הוא סבל מברונכיטיס כרוני ואסתמה, והוא טופל בריקור וצמחי מרפא באופן קבוע. מאז הוא התחזק מאוד, ולא היו לו התקפי אסתמה או ברונכיטיס כבר ארבע וחצי שנים."

האם את אמא רגועה או תרדתיית בבל הנוגע לבריאותם?

"באופן עקרוני, אני רגועה, כי בעיניים שלי ידע שווה רוגע. אבל אני לא מבטלת את העובדה שעם הניסיון בהורות בא גם הרוגע, לכן עם טל אני הרבה יותר רגועה מאשר הייתי עם גיל."

את מטפלת בהם בעצמך?

"לא. אני לוקחת אותם לרוב למטפלת ברפואה סינית, שמטפלת בגיל מגיל שנה ובטל מיום שנולדה. הם מטופלים בריקור ובמידת הצורך בפורמולת צמחים. במקרים קשים יותר, כשאני לא בטוחה, אני לוקחת אותם לרופא ילדים מדהים, שאני מעריצה אותו על יכולת האבחנה שלו וסומכת עליו בעיניים עצומות. ועם האבחנה שלו אני הולכת למטפלת ברפואה סינית של הילדים שלי. לעתים רחוקות אני משלבת בין טיפול מערבי וטיפול סיני, כי השילוב הזה מנצח רק במקרים מסוימים."

האם את מרגישה שהם עומדים לחלות לפני שזה קורה? טעית פעם באבחון?

"אני קודם כל אמא, אז אני חושבת שהאינסטינקט הזה קודם לעובדה שאני מטפלת ברפואה סינית, וכמו כל אמא, אני מרגישה מתי הילדים שלי אינם כתמול שלשום. הרבה פעמים אני מתפללת שהם יעברו את זה לבר והתפילות עוזרות. וכן אני טועה לפעמים באבחון, אבל אני תמיד עם האצבע על הדופק, ומכיוון שאני לא אובייקטיבית, אז אני מעבירה את שרביט האבחון למטפלת ולרופא שלהם."

הילדים מנסים מדי פעם לתחמן אותך?

"כן. במיוחד כשהם רוצים להישאר בבית. הם מעמידים פני חולים עם כאב בטן או רגל או משהו אחר שהם ממציאים, והם מוכנים להקריב את גופם ולקבל ריקור, העיקר לעשות יום כיף בבית."

הם קיבלו את כל החיסונים שילדים בני גילם מקבלים?

"לא. ישנם חיסונים חשובים כמו פוליו שהם קיבלו, אבל יש חיסונים שעל פי השקפת עולמי אינם



משפחת רוזן. גדי - "אני לא המורה של אשתי. זו לא התנהלות נכונה, לדעתי, כשמומחה מלמד, מתקן ואומר לבת הזוג מה נכון לעשות. זה בא ממקום של שליטה ותחרות ומחליש ומקטין את הצד האחר"

טועה כמו כולם

גדי רוזן, מאמן משפחתי וזוגי ומנחה הורים בכיר במכון אדלר, אב לאלון, 13, ומיכל, 10.

יודע המקצועי שלך מקשה או מקל בגידול ילדיך? "יודע זה משאב, וידע לא אמור להקשות אם משתמשים בו בתבונה. אני מרגיש שהידע נותן לי יתרון וביטחון בעצמי וברכתי. אני לא מאבד את העשתונות כשקורים רברים לא צפויים במשפחה. אני לא עובר וחי לפי הספר, אלא מרשה לעצמי להיות גמיש ונותן מקום גם לאינטואיציות ההוריות שלי. לעתים רווקא הידע נותן פרופורציות נכונות ומקל, למשל, כשאתה יודע שהתנהגות מורדה של ילד (הסתגרות של מתבגר, לדוגמה) היא נורמטיבית או העובדה שאחים רבים כמעט בכל המשפחות. אני לא מנתח את הילדים ולא מטפל בהם, אני האבא שלהם, מחנך אותם, מקפיד מאוד על יחסים טובים וקרובים אליהם, כפי שכל הורה צריך לעשות."

אתה מאפשר לעצמך לעיתים לטעות במורדע?

"אני לא עושה טעויות בכוונה, אבל אני כן עושה טעויות כמו כולם, אף אחד לא מושלם. אבל אני מאמין שאני עושה פחות טעויות, כיוון שלמדתי. אני לא שולף מהמותן לפי מצב הרוח, וגם לא נכנס ללחץ או בלבול. גם אני טועה לפעמים, בעיקר כשאני עייף או בלחץ של זמן. אני מגלה מאוחר יותר את הטעות, ואז או שמתקן או שלא. אני לא טובל או מתיישר על כך ולא מחמיד עם עצמי. אני מאמין שאני הורה נהדר, אבל אדם כמו כולם."

בחורה אתה מצפה מעצמך ליותר?

"בהחלט כן. ראשית, אני רוצה לצמצם טעויות, כיוון שאני יודע איזה מחיר יקר משלמים עליהן, וכמה קל לפגוע ולהרוס יחסים במשפחה. באימון מלמדים לקחת אחריות על עצמך ואף פעם לא להאשים אחרים. כך ששמשוה לא עובר, אני בודק מה אני יכול לשנות כדי לתקן ולהשיג את מטרותי ההוריות. אני מאמין שהראשונים שצריכים ליהנות מהידע ומהניסיון המקצועי שלי הם המשפחה שלי. ושנית, אני מרגיש חובה להרגיש ולחיות את מה שאני מלמד אחרים. אני חושב שאם יש פער גדול, זה פוגע באותנטיות וברימור המקצועי שלי."

מה בנוגע לאשתך? מבקשת ללמוד ממך? פועלת לפי תחושות הבטן שלה?

"אני לא המורה של אשתי. זו לא התנהלות נכונה, לדעתי, כשמומחה מלמד, מתקן ואומר לבת הזוג מה נכון לעשות. זה בא ממקום של שליטה ותחרות ומחליש ומקטין את הצד האחר"

שליטה ותחרות ומחליש ומקטין את הצד האחר. אנחנו משוחחים הרבה על המשפחה, על היחסים והתפקוד. אני יכול לספר לאשתי על משהו מעניין שקראתי או שפגשתי בעבודה, אבל לא כדי ללמד אלא כדי לשתף אותה. היא זו שתבחר אם זה רלוונטי ומתאים לה, וזו לא מגיפולציה ללמד אותה. לאשתי יש ידע רב, שני קורסי הורות של מכון אדלר, ניסיון של 13 שנה בהורות, ספרייה עשירה מאוד בבית, חוכמת חיים ואינטואיציות בריאות. לפעמים כשאנחנו משוחחים, אני יכול לומר לה את דעתי אם זה עקרוני וחשוב, אך אף פעם לא אל מול הילדים."

מוטו משפחתי?

"הכי חשוב במשפחה זה תקשורת טובה. קשה לחנך כשהיחסים לא טובים, כי זה הופך למאבקים ומלחמות. יחסים זה דבר שצריך לבנות, צריך בסיס טוב, להשקיע ולתחוק כל הזמן, ואף פעם העבודה לא נגמרת, תמיד יש מה לעשות."

מוטו מקצועי?

"בחיים הכל אפשרי! תמיד ישנה בחירה, וכל אחד יכול לבחור אם להנציח את המצב, להאשים אחרים ולסכול או לבחור לקחת אחריות, לפעול ולעצב מחדש קשרים ומערכות יחסים. אני מציע, לכל אחד, אף פעם לא לוותר על קשר עם ילד או בן זוג. לפעול ולהתאמץ כדי לשנות וליצור את היחסים שאתה רוצה עם ילדיך ובני משפחתך."

טיפ בללי לגידול נכון של הילדים.

"הורים צריכים לפנות זמן עבור ילדיהם, בכל גיל. כי הם הרבה הכי יקר וחשוב שיש להורים. כיום הורים רבים מתקשים למצוא זמן עבור ילדיהם בעיקר בגלל קריירה תובענית, אבל את הילדים הסיבות לא מעניינות. הם רוצים וצריכים הורים לידם, וכשזה לא קורה מספיק הם חשים לא אהובים, לא רצויים ולא שייכים. הורים רוצים לפנות את ילדיהם על חוסר הזמן ומוותניים על חוקים, סדר וגבולות, והתוצאה היא שיש קשיים גם ביחסים וגם בתפקוד. צריך לתת לילדים הרבה יחס ותשומת לב, לחנך אותם, ולהציב גבולות מתוך אהבה וכמובן, להראות אהבה רבה מאוד."

משפחת גורפינקל. אפרת - "במשחק קבוצתי יש הרבה יתרונות של שיתוף פעולה, מציאת מקומך בקבוצה, ניסיון לנצח בהגיונות. אם נעמה תבחר בזה אני אשמח"

אין יום בלי פעילות

אפרת גורפינקל, מאמנת כושר, אם לנעמה, 3 וחצי, ואדם, שמונה חודשים.

הילדים בכושר?

"נעמה מאוד ספורטיבית, מאוד פעילה, תמיד בוחרת באתגרים פיזיים, שמחה לנסות ועומדת במשימות. אדם עדיין צעיר מדי, אבל רווקא לקח



מ לא ת

מ ה ה

אז לה הם באים שהם על מ כמו במשך הם מ להפוך לוקח אתם כן, י גדולי נתן עליה לפני לקחת

לו זמן את מו קשה פעילות לוקחת מאמינו בזה הר לא בלט במשחק בקבוצה היא תר רברים רק על ספורט מקפידו אני מק