



# משבר אימון

גדי רוזן.  
לא רק דיבורים  
אלא גם מעשים  
תצלום: דניאל צ'צ'יק

עוד לפני שתחום האימון הוסדר, מתפתח שוק של מאמנים גם לילדים. בין השאר, הם עוזרים לביישנים להתחיל עם בנות ומלמדים לסדר ילקוט. הורות במיקור חוץ, הצעד הבא

## לימור גל

היום אני לא יכולה להגיע. אני הולכת למאמנת שלי, כך, בפשטות, מסבירה דנית, בת 11, למה לא תוכל להי-שיתף במפגש חברות. "החברות יודעות שאני הולכת למאמנת, וחלק מהן גם רצו ללכת אחרי לאימון. זה לא משהו שאני מת-ביישת בו. בהתחלה קצת חששתי ולא ידעתי מה זה, אבל לאט לאט התרגלתי. היום כיף לי". אמה, אשת צבא קבע מדרום הארץ, מספרת כי "גם אחיה, הצעיר ממנה, הולך לאימון, ולשניהם זה עזר מאוד".

"לא רק שלא מתביישים בזה, זה כבר נהיה מין סמל סטטוס", אומרת המאמנת של דנית, בת שבע טל, על תחום האימון לילדים שמתפתח בארץ בשנים האחרונות. יש אפילו כבר לימודי תעודה בתחום. חיפוש ברשת מעלה לא מעט אנשים שמציגים את עצמם כמאמני ילדים, רבים מהם מציעים אימון מיוחד לילדים בעלי בעיות קשב וריכוז. לחלקם רקע חינוכי או טיפולי, אך יש גם כאלה שבאו מתחום העסקים, ההייטק או הרפואה המ-שלימה. רבים מהם למדו אימון, אך פיתחו בעצמם את שיטות האימון לילדים שבהן הם משתמשים.

כמו תחום האימון למבוגרים, גם כאן אין כללים מחייבים. לפני כשנתיים נוסחה טיטה להצעת חוק המאמנים האישיים, שמטרתו להס-דיר את העיסוק בתחום, אך התהליך עדיין חרוק מסיימו. כיום, כל אחד יכול לאמן. אין כללים ואין פיקוח. האחריות על בחינת המאמן מוטלת על הלקוח, ובמקרה של אימון יל-דים - על הורי הלקוח. אימון ילדים שונה מאוד מאימון מבוגרים, אומרת טל, מורה בעברה בעלת תואר שני, שפיתחה את השי-טה שלה בין השאר לאחר שיחות עם מורות שהדריכה. רוב הילדים

מגיעים לאימון, היא אומרת, בגלל בעיות חברתיות, קושי להשתלב, ביטחון עצמי ודימוי עצמי נמוכים. "לילד במצב כזה, שמגיע למאמן לא טוב, יכול להיגרם נזק קשה", היא אומרת. "הרבה אנשים רוצים להיות מאמני ילדים, כי זו תעשייה שיש בה כסף. אבל אני חושבת שמאמן ילדים חייב להיות בעל רקע בחינוך ופסיכולוגיה, ולהבין בכלל מה אפשר לצפות מילד".

טל גם כתבה ספר, "זינוק לחיים", שיצא בהוצאה עצמית ואמור לתת לקוראים צעדים טעי-מה מעולם האימון. בין הנושאים: "איך לא לדחות" ו"איך להגיב כש מתברחים על חשבונך". חלק מהע-צות בספר קונקרטיות, כמו הוראות מדויקות לסידור החדר והילקוט, וחלק מהן מזכירות מגמות ניר-אייג'יות כמו חשיבה חיובית, הרפיה ודמיון מודרך.

גם לירון בן דוד, מרכזת לימודי תעודה באימון ילדים באוניברסיטת בר-אילן, סבורה שיש צורך בניסיון בתחום החינוך או הפסיכולוגיה כדי לאמן ילדים. בן דוד, סגנית מנהלת בית ספר בעבר, אומרת כי אינה מקבלת ילד לאימון בלי אישור מרופא שהוא בריא. "לפעמים אני דורשת אבחונים מסוימים", היא אומרת, "כדי לוודא שהילד מתאים לאימון ולא מדובר בבעיה שדורשת טיפול אחר".

## ילד העולם הגדול

לא כל המאמנים חושבים שאימון ילדים הוא רעיון טוב. "לא פעם אנשים מתעניינים באימון לילדים בפורום", מספרת ענבל כהן חמו, מנהלת פורום אימון בפתח, "ובעקבות זאת מתפתחים ויכוחים בין מאמנים. מניסיוני, פעמים רבות הורים מחפשים אימון לילד כדי 'לתקן' אותו, ואילו אימון יכול לקרות רק מתוך בחירה של הילד בשינוי ובמטרה משלו. אני

חושבת שילדים עדיין לא מעוצ-בים מספיק כדי לדעת מה המטרה שלהם, אלא אם כן מדובר במטרה ספציפית ביותר. לרוב הדבר הנכון לעשות הוא ללכת להדרכת הורים או לאימון הורים". "כדי לעבור תהליך אימון צריך חוץ", אומרת בן דוד, "והיום יותר ויותר אנשים בתחום מבינים שילד יכול להיות חוץ - אם זה להיות מקובל יותר, אם זה להיות מאורגן יותר בלימודים, אם זה

**ענבל כהן חמו:**  
**"פעמים רבות הורים מחפשים אימון לילד כדי לתקן אותו. לרוב הדבר הנכון לעשות הוא ללכת להדרכת הורים"**

לריב פחות עם ההורים. צריך להתאים את המושגים לרמה של הילד ולהשתמש בהרכבה מטאפ-ורת ודימויים. הוא יבין מצוין". בן דוד פיתחה את הגישה שלה לאימון ילדים מניסיונה בעבודה עם ילדים ובני נוער ומתוך הת-מודדות אישית עם הפרעת קשב וריכוז.

גם גדי רוזן, מאמן ילדים ומתבגרים במכון גומא, שעסק שנים רבות בהנחיית קבוצות מט-עם מכון אדלר, פיתח בעצמו את השיטה שבה הוא עובד עם מתא-מנים צעירים, החל בגיל עשר. "אימון בגילים צעירים דומה לאימון מבוגרים, אבל יש כמובן משמעות לגיל. למשל, לבלבל וללחץ הרגשי של גיל ההתב-גרות", הוא אומר. "כמו באימון מבוגרים, מוצאים את הבעיה ועוברים עליה, אבל לא רק בשי-חות ודיבורים אלא גם במעשים. ילד ביישן, למשל, לומד להתק-

שר להזמין חבר, לארגן פעילות כמו משחק כדורגל לכל הכיתה ולהודיע עליה בפייסבוק. לאחר-נה היה אצלי באימון בן 14 שסבל מחרדות חוסר ביטחון. בתיאום עם ההורים עבדנו על טיסה שלו לבד למשפחה באוסטרליה, והוא חזר משם איש העולם הגדול. כעבור זמן קצר התהליך הסתיים".

במשך האימון הילדים מקבלים משימות לביצוע בחיים האמיתיים. למשל, ילדה שסבלה מבידוד חברתי ונהגה להישאר בהפסקות לבד בכי-תה קיבלה משימה לצאת להפסקה לפחות פעמיים במשך השבוע.

בן דוד מתארת את עצמה לע-תים כסוג של מזכירה, שדואגת להתנהלות של הילד ולביצוע המ-שימות. אם למשל הם בנו יחד לוח זמנים להתכוננות למבחנים, היא מסמסת לו תזכורות. "צילמת את המחברת?"; "מתי אתה הולך לק-נות את החוברת בחשבון?"; "הת-חלת להתכונן למבחן?"; "תודיע לי כשאתה גומר".

זה לא בעצם תהליך למה שהורים אמורים לעשות? אין כאן העברת אחריות של ההורה אליה?

"אני משתפת בנטל הנדנוד, אבל כשהאחריות היא על הילד, והוא הסכים לכך מראש. כשההורים מנרדמים, זה נתפש אחרת לגמרי, ולא ממקום של הסכמה הרדית. אני לא מתליפה את מקום ההורים, שהוא חיוני ביותר. גם הם מחויבים לתהליך".

דנית בת ה-11 אומרת שכאשר קיבלה משימות מהמאמנת, "בהת-חלה לא כל כך אהבתי את זה, אבל מצד שני, היה בזה אתגר. זה גם נתן לי הרגשה טובה, שמישהו מכוון אותי ועוזר לי לפתור דברים".

## סודיות כנגד דיווח

ילדים ומתבגרים באימון מצ-פים וזכאים לשמירה על סודיות.

ואולם, אומרת עו"ד אביבה באומל, לשעבר ראש לשכת המאמנים ב-ישראל, מכיוון שהתחום אינו מוס-דר בחוק, אין ללקוחות אלו זכות לחיסיון, כפי שיש לפי חוק לעובד סוציאלי, לרופא, לפסיכולוג או לעורך דין. "עם זאת", מרגישה באומל, "כל המאמנים כפופים לחו-קי המדינה, שמחייבים אותם לא רק לשמור על סודיות אלא גם לדווח לרשויות על ילד בסיכון ולנקוט אמצעים מקובלים אם נודע להם על כוונה לבצע פשע". המאמן גם צריך לברר עם ההורים את הציפיות בנוגע לתהליך והדיווח וכן לכתוב הסכם.

במקרה שבו ילדה סיפרה לה שהיא חותכת את עצמה, המאמנת טל דיווחה על כך מיד להורים כדי שישלחו אותה לטיפול. אבל במי-קרה שבו ילד בן 11 התחנן שאחד המפגשים יוקדש לעצות שימושיות ליצירת קשר עם ילדה שהוא מאוהב בה, היא לא סיפרה זאת להורים, שהאימון היה אמור להתמקד בנר-שא הלימודים. "האמת, אם אבא שלו היה יודע ששעה שלמה דיברנו על הדרכים השונות להתחיל עם בנות", היא אומרת, "אולי הוא לא היה אוהב את זה".