



## הורים יקרים,

לפניכם גיליון שני של "משפחתי - עלון להורים" פרי עטי, המופץ באמצעות המייל. בעקבות הגיליון הראשון קבלתי פניות רבות של קוראים מרחבי הארץ וגם מהעולם, עם הערות בקשות ושאלות. התבקשתי להתייחס לנושאים, כמו: תקשורת עם מתבגרים, קבלת תינוק חדש במשפחה, כניסה לכיתה א', ליווי הילד לצבא ועוד. עניתי באופן אישי לכל פנייה, ואשתדל להתייחס לנושאים השונים בגיליונות הבאים.

מה בגיליון הנוכחי? הפעם בחרתי להציג נושא שנתקלתי בו רבות במהלך עיסוקי כמאמן משפחתי: הקושי של הורים להתמודד עם קשיים או אפילו כשלונות של ילדיהם: כיצד נכון להגיב, מה כדאי לומר לילד שמתקשה או נכשל, וממה כדאי להימנע, וכיצד להשתמש בקושי כמפתח לשינוי ולהצלחה. לקראת סיום שנת הלימודים, בחרתי להתייחס לכך באמצעות נושא חלוקת התעודות, אך בעלון תמצאו כלים המתאימים להתמודדות עם נושא הכישלון בכל הגילים ובכל תחומי החיים, מן הגיל הרך ועד לבגרות.

אורחים בעלון: החל מגיליון זה יתארחו בעלון מומחים בעלי שם, העוסקים בתחומים שונים הקשורים לחינוך, לטיפול ולעבודה עם ילדים ונוער. הפעם שוחחתי עם דליה רודיטי, מומחית לטיפול בלקויות למידה אצל ילדים ומתבגרים. בגיליון הבא תתארח הסופרת גלילה רון-פדר עמית.

את העלון ערכה ועיצבה ישראלה שפרינגר, ומעטרים אותו איוריו המשעשעים של הקריקטוריסט בוריס דיקרמן. אני מאחל לכם קריאה מהנה ומועילה, וכמו תמיד אשמח לשמוע תגובות ורעיונות. אני מבקש, שוב, את עזרתכם בהפצת העלון בין חברים ומכרים.

קריאה מהנה!

שלכם,

גדי רוזן, מאמן משפחתי ואיש  
מנחה הורים, ילדים ונוער במכון אדלר

## הילד שמאחורי התעודה - איך להתמודד עם כשלונות של ילדים?



"התעודות בפתח וההורים במתח" ... לא כל ההורים מגיבים כך. יש מי שמצפים בשמחה למעמד, והם התברכו ככל הנראה בילד חרוץ וממושמע, כזה שעוטף ספרים ומחברות בעצמו, מכין תמיד שיעורי בית מבלי שיבקשו ממנו, יושב בשקט בכיתה, מצביע ועונה למורה בנימוס... יש ילדים כאלה. אבל ישנם גם אחרים - הנאלצים להתמודד עם הישגים בינוניים או נמוכים במקצוע אחד או יותר.



הצגת התעודה בפני ההורים היא אירוע משמעותי עבורם, ותגובתם היא חוויה שהילד נושא בליבו עוד שנים רבות. רוב ההורים מעניקים לתעודה משמעות רבה: היא מסמלת בעיניהם את היכולת של הילד להצליח בחייו, ובסופו של דבר את ההצלחה שלהם עצמם. חלק מן ההורים מתקשים להפריד בין הדימוי העצמי שלהם לבין השגי ילדם, וחשים אחריות על מעשיו, הצלחותיו וכשלונותיו. הם עשויים לשכוח

שהלימודים רק פן אחד בחיי ילדם, שאינו משקף את כל מכלול אישיותו ויכולותיו, לא כל שכן את הצלחתו העתידית (תשאלו את הוריו של ביל גייטס)...

הקושי של ההורה לעשות הפרדה בינו לבין ילדו, נובע לעיתים מן התחושה שהילד צריך לעמוד בציפיות, שאינן תמיד תואמות את יכולותיו האמיתיות. במקביל, עלולה התעודה לעורר זיכרונות קשים מילדותו של ההורה, וחיבור כזה אינו רצוי, במיוחד אם הוא טראומטי וכואב. אין סיבה לערב כאב אישי או תחושת כשלון מן העבר עם הישגיו של הילד בהווה.



### עקרון ההפרדה...

חשוב לזכור שהילד הוא שקיבל את התעודה ולא הוריו, והיא לא מעידה על הצלחה או כישלון בהורות, לפיכך היא אינה צריכה להשפיע על הדימוי העצמי של ההורה, מצד אחד, ולא לגרום לילד תחושת דחייה וחוסר ערך, מצד שני. אחד התפקידים החשובים של ההורים הוא לגרום לילד לחוש נאהב תמיד. זוהי התשתית למערכת יחסים בריאה, ורק על הבסיס הזה ניתן לדון עם הילד במשמעויות התעודה באופן ענייני.

כדאי להגיב באופן פרופורציונלי: התעודה היא משוב עבור הילד בראייה הסובייקטיבית של המורה. זהו כלי הערכה של הישגים הכוללים ידע ומיומנויות שונות, ואינו מנבא בהכרח הצלחה בחיים. כדאי לזכור שהכישלון הוא חלק מן החיים, והתמודדות נכונה עימו מביאה לצמיחה והתפתחות. יש להפריד בין הילד למעשיו: התעודה מגדירה את הילד כתלמיד, ולא כאדם. הכישלון בחשבון אינו הופך את הילד לכישלון באופן כללי.

בגיליון הקודם ציינו מספר דרכים חשובות להקניית הדרגתית של ערכי עצמאות ואחריות לילד, למשל - הפיכת הלימודים (שיעורי הבית, המבחנים, סידור הילקוט ועוד) לחלק מן המטלות שבתחום אחריותו. גם כאן, ההורה תומך ומלווה את הילד, אינו מתמודד במקומו עם הכשלונות, אלא מחזק אותו ומסייע לו לפתח דרכים להתמודדות עם מכשולים ואתגרים.

מומלץ להשתמש בתעודה כמנוף ליצירת דיאלוג, עידוד ותמיכה, ולא לגרום באמצעותה ליצירת קושי וריחוק. קבלת התעודה עשויה להוות כהזדמנות לשיחה להקשבה להבנת מצבו של הילד בבית הספר, היתרונות, הקשיים והפחדים שלו. בהמשך העלון יוצגו מספר דרכים בהן ניתן להפוך את קבלת התעודה לאמצעי לבניית גשר רגשי בין ההורה והילד, ולטיפוח האחריות האישית שלו על לימודיו.

ולסיום, קצת חומר למחשבה...

כיצד אתם מגיבים למראה התעודה של ילדכם, ומתייחסים להצלחותיו או לכישלונותיו? האם אתם מצליחים לאהוב אותו ולהראות לו את זה גם כשהוא נכשל? מה אתם אומרים לו ומה נמנעים מלומר? ובקיצור, מהו המסר שהילד מקבל ונושא איתו מן הרגע שהציג את התעודה בפניכם? לפניכם מספר שאלות המתייחסות לדרכי התמודדות של ההורים עם כשלונות הילד.

הורים רבים שואלים כיצד להתמודד עם כשלונותיו או הצלחותיו של ילדם.



**לפניכם תשובות למספר שאלות בנושא. במדור "טיפ-טיפה": כמה טיפים מעשיים" תוכלו לקרוא על כמה דרכים מומלצות להתמודדות במקרים של כשלון או הצלחה.**

**האם כדאי לתת לילד פרס על הצלחות או להעניש על כשלונות?**

מומלץ להימנע מענישה וגם ממתן פרס על כשלון או הצלחה בלימודים. הרעיון: לא לומדים בשביל פרס או עונש חיצוניים, אלא מתוך מוטיבציה פנימית להצליח. הצלחה אינה מותנית ב"תשלום" על התנהגות טובה, ממש כמו שעונש אינו מגיע לילד שמתקשה בלימודיו כי אינו "ילד רע". חשוב שהילד יבין שהתעודה אינה "מתנת ריצוי" עבור ההורים, אלא שהלימודים הם אחת המשימות העיקריות שניצבות בפניו והאחריות על הלימוד וההצלחה

היא בידיו. בקצרה, הילד לא אמור ללמוד עבור פרס ולהיות מתוגמל במתנות על הצלחותיו, גם כהכנה לחיים. עליו לעמוד בחובותיו ממש כמונו, וגם אנחנו לא מקבלים פרס מהילד כשאנו מצליחים בעבודה... אם בכל זאת אנו רוצים להעניק לו דבר מה עם סיום לימודיו - ניתן לתת משהו קטן מבלי שהבטחנו והתחייבנו על כך מראש. יש להדגיש בפניו כי המתנה (או הטיול, יום הכיף וכו') היא עבור המאמץ והרצינות בעבודה (לאורך תהליך הלימוד) ולא עבור הציונים.

### מדוע כל האחים או החברים מצליחים בלימודים והילד "נשאר מאחור"?

כל ילד הוא עולם בפני עצמו. הציפייה שאחים יהיו דומים היא שגויה מייסודה, למרות שהם חולקים את אותם הורים... לא כל האחים נראים אותו דבר, לא כולם ספורטאים, חברותיים ואוהדים באותה המידה, וכך גם בלימודים. אין משפט מרגיז ומתסכל יותר מאשר "למה אתה לא כמו אח שלך"? (התשובה לכך עשויה להיות: "למה אתה לא אבא נחמד, עשיר או ספורטיבי כמו אבא של חבר שלי?...") ההשוואה עשויה לגרום או להחריף קנאה, תחרותיות ויריבות ולהעכיר יחסים בין אחים ובין הילד להוריו. ההתמודדות עם קשייו של הילד צריכה להיות עניינית ואישית, ללא האשמות, עלבונות או השוואות. שיחה עם הילד, שתעודד אותו לחשוב באופן עצמאי על דרכים לשיפור השגיו באופן תהליכי (הציפייה איננה שציוניו ישתפרו בין לילה וללא מאמץ), תניב תועלת רבה הרבה יותר.

### האם הכישלון של הילד בלימודים לא מצביע על הכישלון שלי כהורה?



חשוב לזכור שהתעודה היא עבור מאמציו של הילד והיא אינה פרס על כישורי הוריו... התעודה אינה מעידה על הצלחה או כישלון בהורות, ואינה צריכה להשפיע כלל על הדימוי העצמי של ההורה, גם ילדים להורים טובים נכשלים. כדאי לזכור: הכישלון הוא אנושי וצריך לדעת לחיות ולהתמודד איתו, בצורה אופרטיבית ומושכלת, תוך שיתוף פעולה מלא עם הילד.

### כל זה טוב ויפה, אבל אני לא יכול לסמוך על ההבטחות של הילד להשתפר, כי הוא כבר נכשל בעבר!

בתוך המערכת המשפחתית - אין ברירה אחרת, חייבים לסמוך זה על זה. זהו מסר חשוב שאותו יש להעביר לילד. אם ההורים אינם סומכים על הילד - גם הוא ילמד שלא לסמוך על עצמו ולקחת על עצמו את האחריות ללימודיו ולחיו. באשר להבטחות של הילד להצליח ולכשלונו - כדאי לברר מדוע הנסיונות לא צלחו בידו. ייתכן שיש לו קושי אובייקטיבי (שאותו כדאי לברר יחד איתו), ושהוא זקוק לעידוד ותמיכה. כדאי לבדוק האם הוא באמת עשה את מה שהתחייב לקחת על עצמו או שאולי שכח ועשה לעצמו "הנחות", שהרי לא תמיד הילדים עומדים בהבטחותיהם (וגם לא אנו ההורים). ניתן לשוחח על הנושא ולהעלות דרכי התמודדות יחד, ולא להניח שהילד הוא "כישלון" מעתה ועוד עולם.

### ואולי הילד פשוט עצל ולכן אינו מצליח.

יש לעשות הפרדה בין קושי אובייקטיבי בלימודים לבין חוסר מוטיבציה. קושי סובייקטיבי עלול להופיע מסיבות כמו - חוסר בשלות או לקויות למידה ובמקרה כזה כדאי לגשת לאבחון מקצועי (קראו בהמשך את הראיון עם דליה רודיטי, מומחית בלקויות למידה). בהשגים נמוכים הנובעים מחוסר רצון או מוטיבציה כדאי לטפל באמצעות שיחות עם הילד, או לגשת לייעוץ עם אבחון אצל איש מקצוע.

### הילד הביא תעודה מאכזבת. מה עושים (ומה לא)?



נמנעים מביקורת, שיפוט ואשמה. נמנעים מביקורת, שיפוט ואשמה. מסרים כאלה מופיעים במשפטים כמו: "שוב נכשלת", "אמרתי לך ש...", "ידעתי ש...", "לא הקשבת לי". משפטים אלה מחזקים את ההורה, מחלישים את הילד ופוגעים בתחושת הערך העצמי שלו ובסיכוייו להצליח.

נמנעים מהבעת כעס ורגשות קשים, שלא יועילו לילד, יגרמו לו לחוש לא נאהב, יערערו את היחסים עמו, ובסופו של דבר לא ייתנו בידו כלים להתמודד באופן מושכל עם הכשלון.

עורכים שיחה על התעודה שבה שואלים את הילד לדעתו, באופן ענייני: "מה אתה חושב על התעודה שלך?", "איך אתה מרגיש עם הציונים", "מה אתה מתכוון לעשות בנוגע לכך?". בכך נותנים את האחריות לילד, ומעבירים לו מסר מעצים שבידיו היכולת לבצע שינוי.

בודקים עם הילד מה הם לדעתו הקשיים שלו. כדאי להבין יחד האם מדובר בחוסר השקעה, בקושי ביחסים עם המורה או בבעיה הדורשת אבחון וטיפול מקצועי.

מביעים אופטימיות ואמון ביכולותיו של הילד, למשל "אני מאמין שתצליח", "אני מרגיש שאתה יכול", ו"אני מאמין שתתגבר על הקשיים, אני תמיד אעזור לך אם תבקש".

נותנים חיזוקים. כלל חשוב הוא להתחיל את השיחה במתן חיזוקים, גם אם נושאי השיחה לא נעימים. יש להקפיד שהחיזוקים יהיו "אמיתיים", - כלומר יינתנו בנושאים שבהם הילד באמת מצליח. למשל, ניתן למשל להתייחס למקצועות שבהם הגיע להשגים, או להצלחות בתחומים אחרים כמו ספורט או תחביב. כדאי לזכור: הנטייה היא בדרך כלל להדגיש כשלונות ולהתעלם מהשגים...

מפרידים בין השגים לימודיים לבין הרגשות של ההורה כלפי הילד, באמצעות משפטים כמו "אתה הילד שלי ואני תמיד אוהב אותך".

נמנעים מהשוואות עם ילדים אחרים (אחים או חברים) ומאמירות מדכאות, ההמעררות תחושת כשלון ויאוש - כמו "תראה איך דן תמיד מקבל טוב מאוד בחשבון", או "למה אתה לא יכול להיות כמו אח שלך?"

חושבים יחד עם הילד על תוכנית פעולה: משימות שהילד לוקח על עצמו כמו ניהול מחברות מסודרות, הכנת שיעורי בית בשעה קבועה, קריאת מספר עמודים בספר מדי יום ועוד.

הילד צריך להיות אחראי על ביצוע התוכנית, כשהורה מעורב ושותף רגשית אך לא מתערב בביצוע המטלות, אלא אם התבקש. כך, למשל הוא נמנע מלשאל את הילד: "האם כבר הכנת שיעורים?" או "עכשיו תשב ללמוד למבחן", אלא משוחח איתו על נושא השיעורים ("אהבת את הסיפור?", איזה סוף היית ממציא?" "האם הבנת את החומר שלמדת למבחן?").

מגדירים עם הילד מה ייחשב מבחינתו להצלחה. יש לאמוד את ההצלחה ביחס למצבו הנוכחי בלימודים. למשל: ילד שקיבל "בלתי מספיק", הציון "כמעט טוב" יהווה עבורו הצלחה.

בודקים עם הילד אם הוא זקוק לדעתו לשיעורים פרטיים במקצוע מסויים. אם כן, החופש הגדול הוא הזדמנות מצויינת להדביק את הפער.

מעודדים את הילד על תהליך הלמידה ולא את התוצאות (ההשגים), באמצעות משפטים כמו "אני מאוד מעריך את ההשקעה לאורך השנה", "אני שמח לראות שלקחת את עצמך בידים", "אני מאמין שאתה בדרך הנכונה".



לא מחפשים אחראים מבחוץ. ברוב המקרים המורה אינו אחראי לכשלונם של הילד. רק שיתוף פעולה ילד-הורה-מורה עשוי להביא לתוצאות טובות.

**שיחה עם דליה רודיטי, מומחית לטיפול בלקויי למידה בגישה הנוירו - התפתחותית**

**מה היא "לקות למידה" וממה היא נובעת?**  
"לקויות למידה" הם שם כולל לקשיים בתחומי למידה שונים, כמו: חשבון, כתיבה, זיכרון, קשב וריכוז, הבנת הנקרא ועוד, מהם סובלים כ- 10% מכלל האוכלוסייה. כל הפעולות שאנו ממבצעים נובעות

ממרכזים שונים במוח האחראיים על התפקוד. פעולה מוצלחת מחייבת תיאום ושיתוף פעולה בין כמה מרכזים במוח בזמנית. לקות למידה מופיעה כשקיימת מגבלה פיזיולוגית, המקשה על התיאום בין המרכזים השונים, או כאשר קיים כשל באחד מהם.

### **תני לי דוגמה לקשיים נפוצים**

בעיות שכיחות ביותר הן: קושי ויזו-מוטרי - בעיה בתיאום עין-יד, הגורם לילד להתקשות בתפיסת כדור, קושי דיסגרפי - כשליד קשה לאחוז בעפרון ולכן הוא מסרב לצבוע, לגזור או מתקשה בכתיבה.

### **אולי הילד עצל או מסרב להתאמץ?**

בפירוש לא, יש לצאת מהנחה שילדים אינם אוהבים להיכשל! בעלי לקויות למידה מתקשים להצליח מסיבות שלא בשליטתם, ובעזרת איבחון מקצועי ניתן לגלות מהו הקושי וכיצד צריך לעבוד איתם כדי להביא אותם לתפקוד טוב יותר.

### **מי יכול להיות בעל לקות למידה? האם זה גנטי?**

כל אחד יכול להיות בעל לקויות למידה. מרבית הקשיים מתהווים עוד בתקופה בה העובר מתפתח בבטן אימו, וחלקם עשויים להיות קשורים גם למצוקה עוברית או בזמן הלידה. מחקרים מראים כי במקרים רבים ילדים בעלי לקות למידה הם בנים להורים הסובלים מלקויות דומות, שיתכן ולא אובחנו בילדותם.

### **מתי אפשר להבחין לראשונה בקיומו של קושי?**

עין מקצועית יכולה להבחין בנוכחות של לקות למידה עוד בחדשים הראשונים בחיי התינוק, וגננות עשויות להבחין בכך כבר בשנים הראשונות. בכל מקרה כזה, מומלץ לעבור אבחון אצל גורם מקצועי ולטפל בכך. בגיל הרך הטיפול מתבצע באמצעות ריפוי בעיסוק, בגיל גן החובה ניתן להוסיף לכך עבודה עם מורה מתקנת שמטרתה למנוע קשיים עתידיים בבית הספר. אגב, הכנה נכונה לכיתה א' מחזקת את הכישורים המוטוריים שעליהם נבנית למידת הכתיבה קריאה ותפיסת החשבון, ולאו דוקא קריאה וכתיבה ממש.

### **מהי השפעתן של לקויות למידה על ההערכה העצמית של הילד?**

לקויות למידה עלולות לגרום לילד תסכול מתמשך ודימוי עצמי נמוך, מכיון שהוא חש שהוא פועל פחות טוב מהפוטנציאל שלו ושההישגים שלו נמוכים.

### **כיצד ניתן למנוע את הפגיעה בדימוי העצמי?**

בעזרת טיפול מקצועי ניתן לצמצם את הקושי התפקודי ולהגיע להישגים בלימודים, ובכך לחזק את הדימוי העצמי של הילד. הדרכה מתאימה מתאימה גם להורים תסייע בידם לחזק את ההערכה של הילד ואת התמודדותו עם קושי ותסכול.

### **האם יש קשר בין אינטלגנציה ללקויות למידה?**

אין כל קשר. לקות למידה יכולה להופיע אצל כל אחד, גם אצל בעלי מנת משכל גבוהה מהמוצע. ישנם לא מעט ילדים אינטליגנטים המתקשים בלימודיהם בגלל לקויות למידה.

### **יש תחושה שהיום התופעה נפוצה במיוחד והמון ילדים סובלים מלקויות למידה**

ייתכן שהתפיסה נובעת מהמודעות הגבוהה שהתפתחה בשנים האחרונות לנושא זה. עם זאת, חוסר פעילות גופנית בגילאים הצעירים ושיבה מוגזמת מול הטלוזיה או המחשב, מונעת בניית קשרים בין המרכזים השונים במוח.

### **מהו התפקיד של ההורים?**

ההורים לא אמורים להחליף את איש המקצוע, ללמד את הילד ולפתור את קשיי הלמידה שלו. להורים תפקיד רגשי ותמיכתי חשוב ביותר. עליהם להתייחס בהבנה לקשיי הילד, ולא להפגין כעס או אכזבה מהישגיו בלימודים. חשוב שההורים יעמדו בקשר הדוק עם המורים, מאחר שהמורים אינם תמיד מודעים לקשיים של הילד וכיצד להתמודד איתם.

### **כיצד המורים יכולים לעזור לילד בעל לקויות למידה?**

על המורים להיות בקשר רצוף עם ההורים והיועצת, להקל על הילדים בדרכים שונות. למשל: לתת להם יותר זמן בבחינה (כדי שיוכלו להתארגן קוגניטיבית), לאפשר לילדים או להכין מראש את השאלות למבחן

בבית, ולעודד אותם על המאמץ וההתקדמות שחלה בלימודיהם. כדאי שההורים יבקשו מן המורה לבצע נושאים אלה.

### האם יש לך מסר מעודד להורים?

בודאי! אסור להתייאש או לוותר כי בכל מקרה הילד יכול להתקדם לשפר את הישגיו ולהצליח בלימודיו ולהגיע רחוק בחיים ידוע שאנשים מפורסמים ומצליחנים רבים היו בעלי קשיי למידה והרשימה ארוכה.

הורים הרוצים להרחיב את ידיעותיהם בנושא, יכולים לקרוא את מאמרו של גלעד שפמן: "לקויות למידה והגישה הנוירו-התפתחותית תפקודית".

כתובת המאמר באינטרנט:

<http://www.0-5.co.il/x20.htm>

### "תנועות שנוגעות" מאת גלעד נאמן

פיתוח קשר, תנועה וקואורדינציה באמצעות מגע

לאחרונה יצא לאור ספר חדש "תנועות שנוגעות" המיועד להורים לתינוקות ולילדים צעירים, השונה במהותו מכל שאר ספרי ההורות שאנו מכירים. בספר מופיעים צילומים צבעוניים, המציגים תרגילים ותנועות שונות, לביצוע עם התינוק או הילד הצעיר. המטרה היא לפתח ולחזק את מיומנויות התנועה, המוטוריקה והקואורדינציה, ולחזק את הקשר בין התינוק להורה באמצעות פעילות משותפת. הפעלה בתנועה של תינוקות וילדים קטנים עם הדרכה והכוונה מקצועית נכונה, עשויה לצמצם את האפשרויות להופעת ליקויי למידה בהמשך. לספר מצורף כדור צבעוני מיוחד המשמש לביצוע התרגילים.

הספר נכתב בידי גלעד נאמן, איש חינוך המתמחה בתקשורת באמצעות תנועה ומגע, שני נושאים מרכזיים בחיי התינוק, מאחר שהקשר הראשוני והמשמעותי בין התינוק להוריו נבנה בעיקר באמצעות מגע, והוא בעל חשיבות רבה לאופי הקשר בין ההורים לילד גם בעתיד.

דר' חגית שקדי, מומחית לתנועה בגיל הרך בסמינר הקיבוצים, ממליצה על הספר "כאפשרות ליצירת פסק זמן איכותי, שבו אנו מקשיבים לצרכים האמיתיים של גופינו ושל ילדינו".

הספר נמכר בחנויות הספרים וניתן להזמין ישיר מהמחבר. המתעניינים יכולים לפנות לאתר של גלעד נאמן, שכתובתו:

[www.movement.co.il](http://www.movement.co.il)

### בגיליון הבא



הגיליון הבא, שיצא לקראת שנת הלימודים הקרובה, יעסוק בהתחלות חדשות ובהסתגלות. הסופרת גלילה רון פדר עמית תתארח ותייעץ להורים כיצד ניתן לעודד קריאה בקרב הילדים. בעקבות ריבוי הפניות, יעסוק אחד העלונים הבאים בהתמודדות עם תופעות האופייניות לגיל ההתבגרות.

אימון משפחתי הוא שיטה חדשנית, ממוקדת ומשימתית שמטרתה להביא לשינוי חיובי במערכת היחסים במשפחה בתוך פרק זמן קצר. באימון מבינים את הקשיים הקיימים במשפחה ומגדירים מטרות ויעדים עבור המשפחה כולה (למשל: כיצד ניתן להציב גבולות, ללמד את הילד להיות עצמאי, להפחית התפרצויות רגשיות, מריבות בין אחים ועוד). באמצעות משימות ברורות לומדים בני המשפחה כיצד להשיג את היעדים שנקבעו ומתאמנים בכך. הדגש הוא על מציאת פתרון שיקדם את המשפחה, ולא על טיפול בבעיות מן העבר. בתחילת התהליך נקבעים מדדים להצלחה, והם שיעידו על ההישגים וההצלחה בסיום התהליך. באימון המשפחתי ההורים הם אלה שבחרים במה להתאמן, מה צריך לשפר ואילו דברים לשנות, כשהתהליך מונחה משימות, שאותן מבצעים ומתרגלים בתוך המשפחה במהלך השבוע כולו.

האימון אינו מטפל בקושי של ילד במשפחה אלא במשפחה כמערכת. בני המשפחה לומדים, בין השאר,

כיצד לחזק אחד את השני ולהימנע מביקורת, להתייחס באופי שקול וענייני לקושי או כישלון ועוד. האימון מסייע להורים להתבונן באופן שונה בילדם, במטרה לשפר את היחסים והאמון בו ולחזק תחושת ערך עצמי. השינוי הוא מהיר וחזק, כשהמשפחה נתפסת כנבחרת בעלת מטרה משותפת ורצון לנצח, תוך רכישת טכניקות ודרכים חדשות שבהן ניתן להשיג את הנצחון המשפחתי המשותף.

### **פנייה אישית אל הקוראים:**

העיתון נשלח חינם כשירות לציבור. אם יש לכם חברים או בני משפחה נוספים שהיו רוצים לקבל גם הם את העיתון אנא שלחו אלי את כתובת המייל שלהם או הציעו להם לפנות ישירות אלי באמצעות המייל:  
gadyrosen@gmail.com  
או בפלאפון: 0524 - 410626

בכל מקרה, תוכלו להפיץ את העלון באינטרנט לכל מי שיוכל להסתייע בו.  
אשמח לשמוע את תגובותיכם על העלון, ולקבל ולקבל שאלות בנושאים המעניינים אתכם.

חג עצמאות שמח לכל המשפחה!

גדי רוזן

תודות מכל הלב, על העזרה בהפקה ובביצוע שלוחות ל:  
ישראלה שפרינגר, מנהלת פנדה תקשורת שיווקית, על העריכה וההפקה  
בוריס דיקרמן, על הקריקטורות הקולעות  
ענת ברבי, על יעוץ ותקשורת  
נחשון רודיטי, על הסיוע במחשוב  
אסף ארבל, על העזרה התכנותית