



# אומנות ההורות

"כדי להצליח לגדל ילדים מאושרים עלינו להתנסות, להתאמן וליהנות מהדרך", אומרת ליאת רוקח זמרוני, שכתבה ספר הדרכה להורים המבוסס על פסיכולוגיה חיובית. שימו לב, יש גם שיעורי בית והיא מבטיחה שאם תעשו אותם, תצליחו להיות הורים טובים יותר

"הקלילות והתשוקה להורות לא נעלמות עם לידת הילד", אומרת ליאת רוקח זמרוני, מחברת "אומנות ההורות", והמפתחת של "בשביל ההורות" – הדרכת הורים המבוססת על פסיכולוגיה חיובית. "אם ההורים יודעים מראש שהתחושות הללו יכולות להשתנות ואם הם מבינים מהו אושר – אז אפשר בהחלט להיות מאושרים וגם לגדל ילדים כאלה. חשוב להבין כי הצבת גבולות היא חלק מהאושר". אושר הוא מילת מפתח בספרה של רוקח זמרוני, היא רואה בו מטרת על בחינוך ילדינו ומתקוממת נגד ההתייחסות אליו כרובד זוטרי בהורות. "כולנו רוצים שילדינו יהיו מוצלחים, שיממשו את עצמם, שיעשו דברים טובים למען החברה", היא אומרת, "אך הצלחה אינה גורמת לאושר, אלא אושר הוא זה שגורם להצלחה".

## איך נגרום לילדינו להיות מאושרים?

"האחריות שלנו בהורות היא להתמקד בחיובי שבכל אחד מילדינו. בספרי אני גם נשענת על מחקרים רבים שנעשו בנושא, ואחד הרברים המהותיים שעולה מהם הוא החשיבות שבלימוד את הילדים לעשות את הבחירות הנכונות להם. אנחנו יכולים ללמד אותם לבחור להיות מאושרים. אנחנו יכולים ללמד אותם שגם כאשר קורים דברים לא נעימים – יש להם אפשרות לבחור איך להתייחס אליהם,

וכתוצאה מכך איך להרגיש לגבי מה שקרה. יש קשר מובהק בין הבחירות שאנו עושים לבין חיים בעלי משמעות: הבחירות מייצרות משמעות, והמשמעות שאנחנו מעניקים לחיינו מייצרת אושר". "אומנות ההורות" הוא ספר ראשון בסדרה ולדברי המחברת הוא נולד, "מהרצון להבהיר להורים שחינוך הוא מלאכת אומנות". הספרים האחרים, היא אומרת, "יעסקו בגבולות ובמימוש פוטנציאל, ויתלוו להם 'מתכונים' להתנהלות יומיומית קלה ופשוטה עם ילדים". הספר, שכותרת המשנה שלו היא "איך לעזור לילד לגלות את העוצמות שבו ולפעול מתוכן", כולל 14 פרקים קצרים, שחלק מהם אוטוביוגרפיים, למשל, "משפחה טובה זה לא מספיק", "החזון ההורי", "להיות הורה מברר", "סמכות וגבולות", "ביטחון ודימוי עצמי" – ובכולם יש אחריות טקסטואלית וגרפית (למשל "נקודה להעשרה", "נקודה למחשבה").

הספר גם חריג בנוף ספרי ההדרכה במקומותינו בשל הפורמט שלו: "רוה" מבחינת ההיקף (175 עמודים בלבד), כריכתו רכה, ובעיקר הוא משמש מעין חוברת תרגול להורה, שכן בסיום כל פרק יש "נקודה לתרגול", מעין שיעורי בית הנוגעים לתוכן הפרק.

**לא חששת ששיעורי הבית הללו יהיו עקב אכילס של הספר, אלמנט מרתיע?**

"אשיב לך בשאלה: במקום העבודה העובר נאלץ לעשות שיעורי בית – הוא מתאמן, מתנסה, טועה. באופן הזה הוא צובר ניסיון, ידע וביטחון מקצועי. האם ההורות שונה מזה? הרי עלינו כל הזמן להתפתח ולהתמקצע בה, ושיעורי הבית עוזרים לנו לתרגל. בספר החלטתי 'לשים את זה בפרצוף', בפרונט, ולקרוא לילד בשמו. כדי להצליח לגדל ילדים מאושרים עלינו להתנסות, להתאמן וליהנות מהדרך".

"העידן משתנה, החיים דינמיים, וההורות משתנה גם היא. יש להתייחס אליה כאל מקצוע, וחובה עלינו להתמקצע בה כל הזמן. מדובר במסע מההורות שלכם היום להורות שאתם חולמים עליה, ולכן זה גם ספר

עבודה, ואם תתמידו למלא את ההנחיות בו – תרוו ממנו תועלת רבה לאין שיעור".

**מה את מייצעת להורים למתבגרים לעשות ולא לעשות במסע עם בני העשרה שלהם?**

"הקשיבו להם – גם כשנרמה לכם שאתם יודעים טוב יותר מהם; נסו להתחבר להרגשה של המתבגר – זכרו איך הרגשתם בנערותכם, איך הייתם רוצים שיתנהל הקשר עם הוריהם; המשיכו להתעניין ולקחת חלק בחייהם בהתאם למה שהם מאפשרים לכם; אל תסתגרו כמוהם; אל תאבדו את הקשר עם המתבגר בגלל מריבות על שיעורי בית, בית ספר, ומסגרת; הבינו שהם מחפשים את עצמם, והתקופה הזו הרי תסתיים".



**"אומנות ההורות - איך לעזור לילד לגלות את העוצמות שבו ולפעול מתוכן" // מאת ליאת רוקח זמרוני הוצאה עצמית מחיר: 109 ₪**