אשת היחסים

ליאת רוקח-זמרוני יודעת לזהות חוזקות, של ילדים, של הורים וגם את אלו של עצמה. עכשיו היא יוצאת בקמפיין מימון המונים לספרה החדש שילמד ויאמן גם אתכם להיות הורים מחזקים ומחוזקים - להיות הורים מאושרים.



מאת: תמר לנדאו

לליאת רוקח-זמרוני הייתה ילדות די שגרתית, היא בת אמצעית להוריה, ואת שנות ילדותה העבירה בגבעתיים, כילדת סנדוויץ' טיפוסית. "גדלתי בבית שיש בו תשומת לב והורים ונוכחות, אבל לא ראו את הצרכים שלי". עד מהרה, גילתה רוקח-זמרוני את היכולת המופלאה שיש בה. "גיליתי שיש בי יכולת לתרגם להוריי את הרצונות ואת הצרכים שלי,

"להיות הורה מאושר זה להיות הורה שיודע שהוא פועל עבור ילדיו מתוך החוזקות שלהם."

לגרום להם לראות אותי מתוך העוצמות שלי, ולאו דווקא מתוך הדיבור התוקפני או המתחכם". "בשפת המבוגרים", היא מוסיפה, "זה נקרא 'אינטליגנציה בין אישית'. אצלי היא הייתה גבוהה מאוד".

רוקח-זמרוני גדלה כילדה עם כל התיוגים האפשריים. "היו לי קוצים בתחת, וגם היה לי תחת, הייתי ילדה מלאה. הייתי תלמידה לא טובה", היא מספרת בכנות נוגעת ללב. "בתיכון היו לי מנהל ומורים שהאמינו בי. ועדיין, ההורים שלי נקראו המון פעמים לשיחות. בבית, הרגשתי שרואים רק את הטראבל מייקרית, ולא רואים אותי מתוך החוזקות שבי. לא רואים את הדברים שאני טובה בהם באמת".

את הדברים האלה, שהיא טובה בהם באמת, גילתה רוקח-זמרוני במהלך שירותה הצבאי. "בצבא שירתתי כמורה חיילת. במהלך השירות הצבאי גיליתי שיש לי יכולות מעולות של הדרכה והנעת אנשים לפעולה. גיליתי שאין לי בעיה ללמוד ולהשקיע. פיקדתי על קורסים שלמים של מורות חיילות, ואחר כך על מחזור המונה שישים חיילות".

נקודת המפנה

את תקופת השירות הצבאי מתארת רוקח-זמרוני כנקודת התפנית בחייה. "אחרי השירות הצבאי, הלכתי ללמוד באוניברסיטת 'בן גוריון' בבאר שבע, עשיתי תואר ראשון בחינוך ומדעי המדינה, וגיליתי שאני יכולה לקבל ציונים גבוהים. במהלך הלימודים עבדתי בחברת 'אסם', וגיליתי שיש אנשים שמוכנים לשלם כסף על תכונות כמו חוצפה ותחכום, שהיו לי



המשך בעמוד הבא

טיפים לפי שיטת "אומנות ההורות":

1. היו הורים מבררים לגבי ילדיכם. שאלו שאלות ואל תגיעו לגביהם להנחות. זכרו שההנחות שלכם עשויות להיות מוטעות ושהילדים גדלים ומשתנים כל העת.

2. חיי היום יום של כולנו רוויים בעומס ומאופיינים בבחירה. גם הילדים שלנו נדרשים לבחור במהלך יומם פעמים רבות. עלינו, כהורים, מוטלת האחריות ללמד אותם לבחור, לתת להם אפשרות.

3. זכרו שבכל סיטואציה הקשורה בחיי היום יום יש משהו מעבר. הילדים שלנו תמיד מנסים לומר לנו משהו, להעביר לנו מסר כלשהו הקשור בהם. חשוב שנשכיל לעבור את שלב התגובה הצינית, ונבין מה באמת הילדים שלנו מנסים להגיד לנו.

4. זכרו שילדיכם רוצים להרגיש אהובים. והם מאוד שמחים שרואים את החלקים הטובים שלהם, וכך גם אתם. אני מאמינה שכל ההורים רוצים לתת לילדיהם את המקסימום.

5. "מה שמתאמנים בו מצליח ומה שמתמקדים בו גדל". המשפט הזה שייך לאריאל, בני האמצעי. אבל גם אני מאמינה בו. אם הילד שלי עבר יום רע, ואני פונה רק להתנהגות השלילית, אני מעצימה אותה. אבל אם אני מצליחה לדוג בפינצטה משהו חיובי, ולהעצים את הילד שלי עליו כשיש בבית רגיעה, העצמה החיובית הזאת של הילד שלי תחזק ותשפיע עליו באופן כללי.







ידעתי שזה מה שאני רוצה לעשות בחיים שלי

> הספר הזה הוא מסע להורות מאושרת, והוא מאפשר לנו כהורים לאתחל את ההורות שלנו. הוא מפגיש אותנו עם עצמנו, מדבר על הדמות שאנחנו רוצים להיות בחיי ילדינו. הספר מציג את התבנית, וכל הורה יוצק לתוכה את התוכן הייחודי שנוגע לילדיו.

(המשך מעמוד קודם)

בשפע, ועל יכולות כתיבה והדרכה. בעבודה גיליתי עוצמות שלא חשבתי שיש בי, שמעולם לא קיבלו לגיטימציה קודם לכן".

בגיל 28, החלה רוקח-זמרוני ללמוד בבית הספר להורות ומשפחה של הסמינר. "ידעתי שזה מה שאני רוצה לעשות בחיים שלי", היא אומרת, והביטחון שלה בעצמה בולט בכל מילה. "ידעתי שאני רוצה לבוא הכי נקייה שאפשר להורות שלי, אפילו לפני שפגשתי את בעלי. למדתי שיטת אדלר, NLP ופסיכולוגיה חיובית. התחברתי מחדש לילדה הקטנה שבי שישבה על הספה בסלון וראתה תוכניות 'קשר משפחתי' תוך שהיא יודעת בדיוק מה עובר למנחים, זיווית אברמסון ואחי יותם, בראש". מלימודיה, יצאה רוקח-זמרוני לעצמאות העסקית.

היציאה לעצמאות התרחשה כבר לפני יותר מעשור, אבל עם האמהות שלה, התרחשו שינויים רבים בעבודתה. "אני תמיד אומרת שיונתן, בני הבכור, הוליד את האמהות שבי, אריאל, בני האמצעי, הוליד את 'בשביל ההורות', ועומר, בני הצעיר, הוליד בי את האומץ לממש". היא מספרת לי ומחייכת בגאווה כשהיא נזכרת בילדיה. "כל אחד מילדיי דוחף אותי עוד יותר, חיבר אותי יותר לחוזקות שלי, גם עבורי וגם כמראה עבורם. אני יודעת שאני מאפשרת להם להיות מחוברים לעוצמות ולחוזקות שלהם. הם ילדים אנרגטיים מאוד, וכל הזמן מאתגרים אותי למצוא פתרונות יצירתיים", היא אומרת. "בכל פעם שהילדים שלי עונים לי הילדה הקטנה שבתוכי, צועקת 'יש!!! גדול'" היא מוסיפה בחיוך.

אומנות ההורות

אנחנו משוחחות לקראת יציאת קמפיין מימון המונים לספרה החדש של רוקח-זמרוני, "אומנות ההורות". "שם הספר מרמז על מומחיות, על אימון, על התנסות", היא מספרת. "הספר הוא בעצם ספר הדרכה ועבודה פנימית המיועד לכל הורה. הוא לוקח כל הורה לתוך מסע לזיהוי החוזקות של ילדיו, כדי לאפשר להם לפעול מתוכן. הספר מפגיש אותנו עם עצמנו, מדבר על הדמות שאנחנו רוצים להיות בחיי ילדינו, על המבוגר שאנחנו רוצים שילדינו יגדל להיות. הספר מוכיח מחקרית ועובדתית איך כל אחד מאיתנו יכול לעשות שינוי, בלי קשר למצב בבית, ובלי קשר למצב ההורות שלו".

איך הגעת לכתוב ספר?

"אני כותבת המון ופתאום ראיתי שיש לי המון מקרים, המון פתרונות והמון רעיונות. אני רעיונאית, וזאת חוזקה גדולה שלי, למרות שלא ראיתי אותה כך הרבה שנים. את כל הפתרונות שלי, שעובדים על הילדים הפרטיים שלי, שילבתי ואיגדתי בתוך ספר, כדי שכל אחד ירגיש שהוא יכול. אני באמת מאמינה שכל הורה יכול להיות ההורה הטוב ביותר עבור ילדיו".

איך בנוי הספר?

"הספר הוא ספר עבודה, משולבים בו טיפים רבים שמפילים אסימונים, אבל הוא אינו ספר טיפים להורות, אלא ספר העוסק ב-State of Mind. הוא מיועד להורים שמבקשים לעשות שינוי. הם יוכלו לקרוא את הספר ולהרוויח את הילד שלהם. בספר ישולבו גם קישורים לסרטונים שנועדו להרחיב את העבודה ואת הכלים. המטרה שלו היא להרחיב את הידע של ההורים לגבי הילדים שלהם. הם יכולים להפיץ את הבשורה, לשתף בה, להגיב בכמה מילים, ולבחור להיות ההורה הזה, ש'נוצר' בספר, בשביל הילדים שלהם. כל אחד יכול למצוא את מה שהוא מביא להם: משמעות השליחות שבהורות קודם כל עבור עצמו, ולאחר מכן עבור ההורות של כולנו, אך חשוב ביותר, עבור ילדיו.

למעשה, הספר הזה הוא מסע להורות מאושרת, והוא מאפשר לנו, כהורים, לאתחל את ההורות שלנו. להיות הורה מאושר זה להיות הורה שיודע שהוא פועל עבור ילדיו מתוך החוזקות שלהם. הספר מציג את התבנית, וכל הורה יוצק לתוכה את התוכן הייחודי שנוגע לילדיו".

איך אפשר לרכוש את הספר?

"הספר עלה לקמפיין מימון המונים באתר ג'אמפסטארטר. הקמפיין מאפשר להורים לתמוך בספר הזה במגוון דרכים".

אילו מתנות מוצעות במסגרת פרויקט מימון ההמונים?

"ניתן יהיה לקנות ספר עם הקדשה אישית, לקבל את הספר עם ערכת העצמה הכוללת פנקס ומגנטים, לרכוש מקום בקורס אינטרנטי, הדרכה פרטנית בקליניקה, השתתפות בקורס מנחי הורים (למדריכות הורים בשיטת 'בשביל ההורות' שפיתחתי), בהרצאות ועוד. יש מגוון רחב של דרכים שבהן ניתן לתמוך בפרויקט".

מה החלום שלך עכשיו, רגע לפני יציאת הספר לקמפיין מימון ההמונים?

"אני רוצה שהספר יגיע לכל בית בישראל ובעולם. אני מאמינה, באמת ובתמים, שלכל הורה ולכל אדם מגיע לחיות מתוך החוזקות והעוצמות שלו. להתהלך בעולם כמו טווס ולהאמין שהוא יכול לעשות כל מה שהוא רוצה. כמו שאומר אריאל, בני המרכזי, 'מה שמתמקדים בו גדל ומה שמתאמנים בו מצליח'. אבל זה דורש השקעה, מישהו צריך לכוון אליך את הזרקור ולהגיד שיש לך את זה. זאת עבודה לטווח ארוך, אבל היא העבודה הכי מתגמלת ever".

העידן שאנחנו, כהורים, חיים בו היום שונה מזה שגדלנו בו כילדים, הוא עידן מדהים ויש בו שפע, אבל חשוב שנזכור שהשפע הזה יכול גם לבלבל. כהורים, העבודה הכי חשובה שלנו, היא לעזור לילדים שלנו, להיות עבורם השראה, להשקיע בהורות שלנו כמו שאנחנו משקיעים בעבודה שלנו. להבין שהאהבה שלנו לילדינו מהווה בסיס וקרקע חשובה לצמיחה, לאפשר להם להתנסות ולטעות. פשוט להיות שם כשהם נופלים, עם לב וידיים מכילות.

לתמיכה בפרויקט מימון ההמונים של ליאת, ורכישת הספר "אומנות ההורות":

www.jumpstarter.co.il/projects/960