אסנת בלייר

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 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 אפשרי בהחלט להיות מאושרים וגם לגדל ילדים כאלה. חשוב להבין כי הצבת גבולות היא חלק מהאושר".

אושר הוא מילת מפתח בספרה של רוקח זמרוני, והיא רואה בו מטרת על בחינוך ילדינו ומתקוממת נגד ההתייחסות אליו כרובד חסר בהורות. "כולנו רוצים שילדינו יהיו מצליחים, 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 כהורים היא להתמקד בחיובי שבכל אחד מילדינו. בספרי אני גם נשענת על מחקרים רבים שנעשו בנושא, ואחד הדברים המהותיים שעולה מהם הוא החשיבות שבלאפשר לילדים 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 שאנחנו עושים לבין חיים בעלי משמעות, הבחירות מייצרות משמעות והמשמעות שאנחנו מעניקים לילדינו מייצרת אושר".

"אומנות ההורות" הוא ספר ראשון בסדרה, ולדברי המחברת הוא נולד "מהרצון להעביר להורים שהחינוך הוא מלאכת אומנות". הספרים הבאים, היא אומרת, "יעסקו בגבולות ובמיצוי הפוטנציאל, ויתנו להורים 'מתכונים' להתנהלות יומיומית קלה ומשמחת 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 אחידות טקסטואלית וגרפית (למשל "נקודה להעשרה", "נקודה למחשבה").

הספר גם חריג בנוף ספרי ההדרכה במקומותינו בשל הפורמט שלו. רזה מבחינת ההיקף (175 עמודים), כריכתו רכה, ובעיקר הוא משמש מעין חוברת תרגול להורה, שכן בסוף 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 העובד נאלץ לעשות שיעורי בית, הוא מתאמן, מתנסה, טועה. באופן הזה הוא צובר ניסיון, ידע וביטחון מקצועי. האם ההורות שונה מזה? עלינו כל הזמן להתפתח ולהתמקצע בה, ושיעורי הבית עוזרים לנו לתרגל. בספר החלטתי 'לשים את זה בפרונט', במרכז, ולקרוא לילד בשמו. כדי להצליח לגדל ילדים מאושרים עלינו להתנסות, להתאמן וליהנות מהדרך".

"העידן משתנה, החיים דינמיים, וההורות משתנה גם היא. יש להתייחס אליה כמו למקצוע, וחובה עלינו להתמקצע בה כל הזמן. מדובר במסע, מההורות שלכם כיום, להורות שאתם חולמים עליה, ולכן זה גם ספר עבודה. ואם תתמידו למלא את ההנחיות בו תרוו ממנו תועלת רבה לעין שיעור".

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

"הקשיבו להם, גם כשנדמה לכם שאתם יודעים טוב יותר מהם. נסו להתחבר לחוויה של המתבגר, זכרו איך הרגשתם בנעוריכם, איך הייתם רוצים שיתנהל הקשר עם הוריכם. 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 ש"ח