



# מתחילים לחשוב כמו ילד

---

**לירון נמר**  
מדריכת הורים

[www.liron-namer.com](http://www.liron-namer.com)

במהלך שנותיי כמנהלת גן וכאמא ל-3 בנות מדהימות, יצרתי גישה שנעה בין הנסיון שלי בשטח כאשת חינוך והורה, לבין לימודי האקדמאים.

לאחר שנתקלתי באינספור סיטואציות מורכבות ונאלצתי פעם אחר פעם למצוא את דרך ההתמודדות הטובה ביותר, הבנתי שכדי להצליח לנהל יחסים טובים עם הילדים ולהימנע ממריבות, ויכוחים וכעסים, כל מה שאני צריכה לעשות זה להתחיל לחשוב כמו ילד.

ועכשיו, אני נרגשת לשתף אתכם בגישת "לחשוב כמו ילד", שתעזור לכם להבין שדרך החשיבה שלנו שונה לחלוטין מדרך חשיבתו של הילד.

## **אז בואו נדבר קצת על מה זו בעצם הגישה הזו "לחשוב כמו ילד" ולמה היא כל כך חשובה?**

הגישה עוסקת ביכולת שלנו להצליח להשהות את התגובה שלנו בסיטואציות שונות מול הילד, ולהתבונן דרך העיניים שלו. אם נצליח לעשות את זה, נוכל לגלות דברים שלא הבחנו בהם קודם.

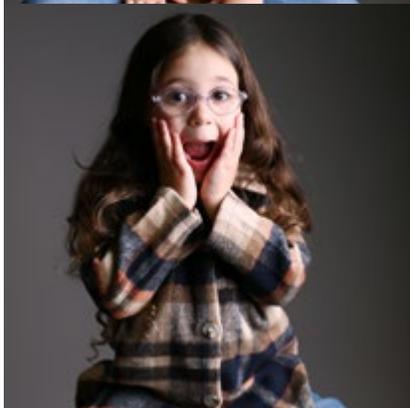
# כל שעלינו לעשות הוא לפעול לפי 4 שלבים שיעזרו לנו לנהל את הסיטואציה באופן הטוב ביותר:



**1.השהיית התגובה-** לנשום רגע לפני שאנו ממהרים להגיב.  
לא לתת לאוטומט הקופץ שלנו לנהל אותנו.



**2.הבנת הסיטואציה-** היכולת לנתק לרגע את הרגש שמתעורר בעקבות הסיטואציה, ולהבין מה היה באירוע הזה שגרם לילד שלי להגיב באופן שהוא מגיב.



**3.דרך הפעולה-** איך אנחנו בוחרים להגיב לסיטואציה שקורת. באיזה אופן אנחנו מנהלים אותה ואיזה מודלינג אנחנו מהווים לילד שלנו גם כשהוא פחות ממושמע ומסרב לעשות את מה שביקשנו ממנו.



**4.התוצאה-** ביכולתנו לקבוע האם האירוע הזה יסתיים בחיבוק והבנה של הילד או בכעס וצעקות ואולי אפילו בדרישה של הילד ללכת לחדר עד שירגע. אנחנו רוצים שהילד שלנו יבין וירגיש שגם במצבים כאלה בהם הוא לא מקשיב לנו, צועק, משתולל ואולי גם מדבר לא יפה, אנחנו עדיין שם עבורו ולצידו ותמיד נהיה.

## אז בואו ניגש ישר ולעניין



בטח אתם מחכים לשמוע את התכלס, מה אפשר לעשות בסיטואציות אמיתיות שקורות. אז הכנתי לכם חמש סיטואציות שאין הורה שלא מתמודד איתן, ודרכן תוכלו ללמוד איך אפשר לנהל אותן אחרת על ידי גישת "לחשוב כמו ילד".

**כי בינינו, מי לא היה רוצה גישה שתשנה לו את החיים ותגרום לו להצליח לנהל את ההורות באופן טוב יותר?**

## סיטואציה מספר 1:

הילד מסרב לחזור איתנו הביתה בסיום בילוי בג'מבורי.

### אז איך אפשר בכל זאת לנהל את הסיטואציה אחרת?

**1. השהיית התגובה-** בסיטואציה כזו, קל מאוד לשבור את הכלים, לתת לאוטומט הקופץ שלנו לשלוט בנו ובסיטואציה ולהגיב לילד ממקום הכי אימפולסיבי. לא למהר להגיב לילד - "אני סופרת עד 3 אם אתה לא בא אני משאירה אותך כאן והולכת!" "זו התודה שאתה מחזיר לי אחרי היום כיף שעשיתי לך היום?"

**2. הבנת הסיטואציה-** הילד שלי ממש נהנה בג'מבורי. קשה לעזוב מקום שנהנים בו, הרצון להישאר חזק יותר. זה באמת מבאס שהגיע הזמן לחזור הביתה. אחרי שאני מצליחה להבין את הסיבה להתנהגות שלו ממקום אמפתי, התגובה שלי לאירוע תוכל להיות יותר מכילה.

**3. דרך פעולה-** חשוב לבצע הכנה מראש מספר דקות קודם ולהכין אותו לכך שאנחנו בעוד כמה דקות הולכים. בזמן העזיבה, חשוב לרדת לגובה העיניים שלו ולתת לו להבין שהוא לא שקוף, שיש מי שרואה אותו ואת הרגשות שלו. אני אומר לו כמה ראיתי שהוא נהנה ואני אשמח לחזור איתו לפה שוב ביום אחר, אבל כרגע נגמר הזמן. ואז אוסיף- בוא נעשה תחרות ריצה עד היציאה נראה מי ינצח אני או אתה. ואם זה לא יעבוד- נציע לו אפשרות בחירה- תרצה לבוא איתי לאוטו כמו ילד בוגר יד ביד או שאני אאלץ להרים אותך וזה עלול להיות לא נעים לשנינו. במה תבחר? במידה ולא יבחר אני אבחר עבורו. אנחנו אלו שאמורים לנהל את הסיטואציה, ואם אנחנו מאבדים שליטה באירוע הזה, ומגיבים באופן שאח"כ אנחנו מתחרטים עליו, איך אנחנו מצפים מהילד שלנו לשלוט בעצמו?

**4. התוצאה-** יצאתי עם הילד מהג'מבורי עם מינימום מאבקים ומצד הילד עם תחושה שמבינים את הקושי שלו לעזוב את המקום שהיה לו בו כיף והוא יחזור לשם שוב בהקדם.

## סיטואציה מספר 2:

הילד צורח כי ממש רצה לאכול שוקולד שניה לפני ארוחת הצהריים.

### אם נצמד לגישת לחשוב כמו ילד, נוכל לפעול אחרת:

**1.השהיית התגובה-** בסיטואציה כזו, קל מאוד לשבור את הכלים, לתת לאוטומט הקופץ שלנו לשלוט בנו ולהגיב לילד ממקום הכי אימפולסיבי. זה יכול להיות מלווה בצעקות, בחיקוי הבכי של הילד, במשפטים מקטינים כמו- "אתה בוכה כמו תינוק", "אני לא יכולה לשמוע את הבכי שלך יותר" או בשליחה לחדר עד שירגע ובמקרים אחרים אפילו התעלמות. כל אלו לא יועילו ויגרמו לילד להרגע, אלא עלולים להחריף את התקף הזעם והתסכול של הילד. לא למהר להגיב לילד - "זה מה שאמרתי וזה מה יש!" "אם תמשיך לבכות גם מחר לא תקבל שוקולד!" "לא יכולה כבר לשמוע אותך אלוהים!"

**2.הבנת הסיטואציה-** הילד שלי ממש רוצה שוקולד עכשיו. זה באמת מבאס שרוצים משהו ולא מקבלים אותו. גם כשאני רוצה משהו ולא מקבלת אני מאוד כועסת. אחרי שאני מצליחה להבין את הסיבה להתנהגות שלו ממקום אמפתי, התגובה שלי לאירוע תוכל להיות יותר מכילה.

**3.דרך פעולה-** אציע לו חיבוק, במידה והוא לא מעוניין, פשוט אדאג להיות נוכחת לידו. אגרום לו להבין שאמא איתו ולצידו גם כשהוא מתנהג באופן פחות מרצה. אפילו ללא מילים.

**4.התוצאה-** שמרתי על הגבול- הילד לא אוכל שוקולד לפני ארוחת הצהריים, במקביל הצלחתי להרגיע אותו ולגרום לו להבין שאמא בטובתו ובעדו ולכן הוא לא יכול לקבל את השוקולד עכשיו.

## סיטואציה מספר 3:

האח הגדול מציק ומרביץ לאחות הקטנה.

### אם נצמד לגישת לחשוב כמו ילד, נוכל לפעול אחרת:

**1. השהיית התגובה-** הרבה פעמים אנחנו נתקלים במצבים בהם הילד הגדול מציק לאחות הקטנה, והיא חסרת אונים כי היא קטנה ואנחנו בתגובה ממהרים לגונן עליה ומבלי לשים לב תוקפים את הגדול. ואז, מבלי שהתכוונו אנחנו גם פוגעים בילד הגדול וביחסים ביני לבינו, וגם פוגעים ביחסים בין הילדים שלנו. לא למהר להגיב לילד - "בגלל שעשית לה את זה אני עכשיו הולכת איתה לחדר ואתה תישאר פה לבד" "למה אתה עושה לה את זה?? מה היא עשתה לך? היא קטנה" "נמאס לי כבר שאתה כל הזמן מציק לה".

**2. הבנת הסיטואציה-** הילד שלי כנראה רוצה ממני תשומת לב ולא כלכך יודע איך להשיג אותה. החיים לימדו אותו שכשהוא מציק לאחותו, זה גורם לי להתייחס אליו (גם במחיר של התייחסות שלילית). ברגע שאני פחות אשים את הפוקוס על ההתנהגות השלילית שלו, היא תלך ותפחת. כי כל מה שאני אשים עליו את הפוקוס, פשוט יגדל.

**3. דרך פעולה-** אהפוך את השלילי לחיובי- במקום להעיר לו על מה שהוא עושה, אני אומר לו שאני רואה שהוא מאוד רוצה ללטף את אחותו הקטנה וכמה אח טוב ומדהים הוא. באותה שניה גם אם זה היה הדבר האחרון שהוא עשה, המחמאות שלי יגרמו לו באופן מיידי לשנות את ההתנהגות שלו וללטף אותה בעדינות. אני אוכל גם להציע לו שאצלם אותו ואשלח לאבא/ סבתא/ דודה כדי להראות לכולם כמה הוא עדין עם אחותו

**4. התוצאה-** הצלחתי לגרום לילד שלי להפסיק להציק/ להכות את אחותו בדרך שלא פגעה ביחסים בינינו ואפילו גייסה אותו להתנהגות חיובית שאותה אני אשמר.

## סיטואציה מספר 4:

הילד לא רוצה לאסוף אחריו את המשחקים ששיחק בהם.

### אם נצמד לגישת לחשוב כמו ילד, נוכל לפעול אחרת:

**1. השהיית התגובה-** הבית שלנו מבולגן, אנחנו מבקשים שוב ושוב והוא בשלו. ואז אנחנו מתחילים לאיים, לכעוס ולצעוק. לא למהר להגיב לילד- "אם אתה לא אוסף את המשחקים האלה עכשיו אני זורקת לך אותם לפח!"

**2. הבנת הסיטואציה-** יכול להיות שבאותם רגעים הילד שלי עסוק במשהו אחר, או שפשוט אין לו חשק כרגע לסדר ולאסוף אחריו. גם לנו בתור מבוגרים לא תמיד יש כוח לסדר אחרינו. כמה פעמים יצא לכם להשאיר כיוור מלא בכלים? או מזוודה מלאה בבגדים שצריך לפרוק?

**3. דרך פעולה-** להפוך את הבקשה למשחק. אני יכולה להציע לו לעשות תחרות איתי ולבדוק מי מצליח לאסוף כמה שיותר חפצים בזמן הכי קצר, אני יכולה להגיד לו שאני עוצמת עיניים וסופרת עד 20 ובוא נראה אם הוא מצליח לאסוף את כל המשחקים עד שאני מסיימת לספור. ואני יכולה גם לבדוק איתו מתי הוא יהיה פנוי לאסוף- אחרי האוכל, אחרי שיסיים לצייר וכו. כשאני נותנת אפשרות בחירה, זה הרבה פעמים מגייס את הילד לפעולה.

**4. התוצאה-** הצלחתי לגרום לילד שלי לסדר אחריו ולשמור על יחסים טובים ואווירה נעימה בבית.

## סיטואציה מספר 5:

הילד לא רוצה להתארגן בבוקר.

### אם נצמד לגישת לחשוב כמו ילד, נוכל לפעול אחרת:

**1. השהיית התגובה-** דווקא בבקרים שאנחנו הכי ממהרים לעבודה, נדמה לנו שהוא פשוט עושה לנו דווקא. מה שאנחנו לא עושים, איכשהו כל בוקר מסתיים בצעקות וכעסים. לא למהר להגיב לילד- "אני סופרת עד חמש, אם אתה לא מתלבש עכשיו אני פשוט יוצאת מהבית ומשאירה אותך כאן ! 1..."

**2. הבנת הסיטואציה-** יכול להיות שהילד שלי לא רוצה ללכת למסגרת החינוכית שלו, הוא מנסה לסמן לי שהוא זקוק לעוד קצת זמן איכות איתי. או שיכול להיות שהוא קם קצת הפוך הבוקר ואין לו חשק להתארגן ולהתלבש בדיוק כמו שלנו לפעמים יש בקרים כאלו שהכל קורה יותר לאט.

**3. דרך פעולה-** לייצר חיבור לפני דרישה. מה הכוונה? לגשת לילד שלי, לחבק אותו. לומר לו עד כמה אני אוהבת אותו וכמה קשה לי ללכת הבוקר לעבודה כי אני כלכך אתגעגע אליו. ואז, אשאל אותו אם הוא רוצה את העזרה שלי בהתארגנות הבוקר. אפשר גם לשים שיר ברקע שהילד אוהב לשמוע, אפשר גם פה להכניס משחקיות- לעצום את העיניים ולנסות להלביש לו את המכנסיים על הראש, את החולצה דרך הרגליים ועוד כל מיני פעולות כאלו שיצחיקו אותו ויגרמו לו לשתף פעולה בדרך נעימה וכיפית. אפשר גם להכין איתו טבלת עיצוב התנהגות (יש בגוגל טבלה מוכנה), וכל בוקר שהוא מצליח להתארגן לבד, הוא ניגש להדביק מדבקה. אם הוא מצליח לצבור מדבקות לאורך כל השבוע, הוא יכול לבחור מתנה לבחירתו. לרוב, זה מאוד עוזר ומגייס את הילד לפעולה.

**4. התוצאה-** הצלחתי לגרום לילד שלי להתארגן בבוקר עם צחוק וחיוך על הפנים.



הגענו לסוף המדריך ואם הגעתם עד לכאן, כנראה שההורות שלכם חשובה לכם ומעכשיו גם אתם תתחילו לחשוב כמו ילד.

בקרוב תוכלו להנות מקורסים דיגיטליים, סדנאות והרצאות, שיקנו לכם את כל הכלים שדרושים כדי להבין לעומק למה כדאי וצריך לחשוב כמו ילד.

**די למאבקים המיותרים! תתחילו לחשוב כמו ילד ותראו איך גם אתם מצליחים.**

## קצת עלי, אם עוד לא יצא לנו להכיר:



שמי לירון נמר, אני אמא ל 3 בנות מופלאות. מייסדת הגישה-  
"לחשוב כמו ילד" המבוססת על החיבור בין היכולת שלנו לראות  
סיטואציות דרך נקודת המבט של הילד ולהגיב אליהן בהתאם, לבין  
ניסיון מעשי בשטח מבוסס שנים של ידע ופרקטיקה.

אני מלווה הורים שרוצים ללמוד איך אפשר להיות טובים יותר,  
צועדת איתם יד ביד להפיכת ההורות שלהם לשלמה ומיטבית.  
לאחר יותר מעשור שאני מלווה משפחות ומנהלת גן במשרד החינוך,  
בעלת תואר ראשון בחינוך לגיל הרך, מדריכת הורים מוסמכת ויועצת  
זוגית, אני כאן כדי ללמד אתכם שיש דרך אחרת, והיא אפשרית  
וזמינה גם עבורכם.

[www.liron-namer.com](http://www.liron-namer.com)