

~ להורים ~

טיפים להורות מיטיבה

בהמשך להרצאות של עו"ד אלה שוורצמן בנושאים

'נהיגה תחת השפעה'

'אלכוהול - למה כן? למה לא!'

מצוי:	רצוי:
❖ מתבגרים רוצים התבגרות בלי אחריות - לעשות מה שהוא רוצה.	❖ שילוב והקשבה - הכוונה והשפעה.
❖ הורים רוצים שהמתבגרים יקחו אחריות בלי עצמאות - על פי הכללים והנורמות המשפחתיות.	❖ הורה משפיע - לא מוותר אך לעיתים מתפשר, לא מקצין - נותן מרחב ולא יוצר שדה קרב.

כלים המסייעים לקידום בני נוער:
❖ הבחירה כיצד להתנהל - תכנון מוקדם, עצירה למחשבה.
❖ שמירה על גמישות ואיזון.
❖ דוגמא אישית.
❖ גבולות - ברורים אך לא חונקים ("ילד בלי גבולות הוא כמו בית בלי קירות" אדלר).
❖ לחזק, להיות נוכח וקשוב.
❖ לדבר - דיאלוג ולא מונולוג.
❖ שותפות הורית, תאום הורי.

~ להורים ~

טיפים להורות מיטיבה

בהמשך להרצאות של עו"ד אלה שוורצמן בנושאים

'נהיגה תחת השפעה'

'אלכוהול - למה כן? למה לא!'

גבולות:

- ❖ גבולות הם מרכיב חשוב והכרחי להתפתחות בריאה של ילדינו. הצבת הגבולות שומרת על ילדינו מפני פגיעה פיזית, מאפשרים לילד לפתח אישיות בריאה.
- ❖ גבולות הם מרכיב חשוב בהתפתחות, אך הם אינם המרכיב היחיד והעיקרי. הגבולות צריכים להינתן תוך כבוד לילד, ליכולתו להרגיש, לחוש ולהבין, זאת כמובן בהתאם לגילו ולשלב ההתפתחותי בו נמצא. **עלינו להאמין בגבול שאנו שמים**, להאמין שהוא אכן ראוי להינתן לילד. חשוב שנבין מה הרציונל העומד מאחורי הגבול ומה יהיו התוצאות אם לא נשים גבול..
- ❖ **המניעים להצבת גבולות** יכולים להיות מגוונים, חלקם קשורים ישירות לילד (לביטחון, לחינוכו וכד') וחלקם קשורים ברצונותינו וצרכינו אנו.
- ❖ **ההסבר לצד שימת הגבול** - ההסבר נותן לילד תחושת הבנה לגבי העולם ויוצר רצף של מקרה-תגובה ביחס לאירועים..
- ❖ **עקביות** - עלינו להיות עקביים בגבולות שאנו שמים, אחרת התחושה שתיווצר אצל הילד היא של חוסר יכולת לצפות את המציאות..
- ❖ **אמפתיה ושיקוף רגשות** - בבואנו להציב גבול עלינו להיות אמפתיים הן לרצונו של הילד והן לרגשות שמתעוררים בעקבות האיסור..
- ❖ **תאמו עמדות וצרו תוכנית פעולה** - אם קבעתם גבול, חשוב שכל המבוגרים המשמעותיים בחייו של הילד יכירו אותו ויעמדו בו..
- ❖ **לא כל הגבולות הם בעלי אותה חשיבות** - גבול שקבעתם חשוב שישמר, אך אתם כהורים צריכים לשקול ולהבין כמה כל גבול חשוב לכם, ובאיזה מצבים ניתן להגמיש את הגבול באופן המתאים לסיטואציה, לילדכם ולכם..
- ❖ **אין גבול נכון או לא נכון** - בחרו את הגבולות המתאימים לכם..
- ❖ **דוגמא אישית** - הורה מאבד מכוח ההשפעה שלו אם הוא לא עומד בדרישות שהוא מציב לילדו. "נאה דורש נאה מקיים" הוא הבסיס להצבת גבולות.