

הוא התחיל ראשון

10 המפתחות להתמודדות הורית מקדמת עם מריבות בין הילדים

מי מאתנו לא היה רוצה שהילדים יהיו החברים הכי טובים בעולם?
כל הורה רוצה שהיחסים בין הילדים יהיו הרמוניים ושתהיה קרבה וחברות
אבל לפעמים המציאות נראית אחרת.
הילדים רבים, מציקים, מרביצים, מתגרים ומקניטים
ואנחנו מותשים, מתוסכלים, רוצים קצת שקט ומרגישים אובדי עצות.
האם נכון להתערב? לנקוט צד? להתעלם? מה עושים?



ה

מעניקה



עם המריבות בין הילדים

המפתחות להתמודדות "בזמן אמת"

1. יוצאים מהאוטומט.

מכירים את זה שהילדים בבית רבים וצועקים ורק נכנסתם הביתה מיום עבודה וכבר אתם עצבניים וחסרי סבלנות, זו דוגמא להדבקה רגשית שהרגש של הילדים (לחץ, כעס, קנאה) צובע את הרגש שלכם ואז אתם מופעלים, מנוהלים, צועקים, ומגיבים מהאוטומט לא בצורה יעילה או מקדמת.

איך מפסיקים הדבקה רגשית: תעצרו רגע, זוזו הצידה לכמה דקות, התרחקו מהסיטואציה המתגרת- ממקום המריבה, קחו נשימה.

ברגע שתעצרו את ההדבקה הרגשית תוכלו להוציא את עצמכם מאותו לופ שאתם נמצאים בו כיום שאתם מגיבים בעין הסערה, מתערבבים וככל הנראה התגובה שלכם לא מקדמת להשגת המטרה- יצירת הרמוניה. זה הצעד הראשון בדרך להיות הורים מובילים ומשפיעים

2. אמרו אמירות מעודדות ומרגיעות.

מה שמשפיע על איך שאתם מרגישים זו לא (רק) המציאות החיצונית שמולכם אלא מה אתם אומרים בתוכם על אותה מציאות.

כשהילדים רבים אילו אמירות אתם אומרים לעצמכם כיום?

משפטים כמו: אוף, עוד פעם הם מתחילים

אין לי רגע אחד שקט בבית הזה

למה הם כל הזמן רבים???

לא מגיע לי קצת שקט?

איפה טעינו שהילדים שלנו רבים כל היום?



המשפטים האלו שמים **פוקוס על הקושי**, על הבעיה ועל חוסר המסוגלות שלכם להתמודד כרגע עם המצב ואז אתם מרגישים עוד יותר מתוסכלים, חסרי אונים ואובדי עצות. מוכר?

ברגע שתחליפו את המלל הפנימי לאמירות ששמות **פוקוס על יכולת ההתמודדות** והמסוגלות שלכם ותקטינו את גודל האירוע ואת עוצמתו אז גם תרגישו אחרת ותוכלו לבחור תגובות הוריות מקדמות.

אלו אמירות אתם יכולים להגיד לעצמכם כדי להירגע:

- ✓ עכשיו הם רבים עוד חצי שעה הם ישכחו מהכל
- ✓ אנחנו סומכים עליהם שהם יסתדרו גם בלי ההתערבות שלנו
- ✓ אנחנו מסוגלים להישאר רגועים ולשלוט בתגובות שלנו למרות שהם רבים
- ✓ מריבות בין אחים זה משהו שקורה בכל בית
- ✓ כשאנחנו לא לידם הם מסתדרים הרבה יותר טוב
- ✓ זה שהם רבים לא אומר שהם לא אוהבים
- ✓ עוד שעתיים הם יירדמו ואוכל לצפות בסדרה שלי

שיח פנימי מרגיע ומעצים ישנה את הרגשות שלכם תוך כדי הסיטואציה ויאפשר לכם לבחור בתגובות הוריות מקדמות, שאותן נכיר ממש עוד רגע

3. אל תשפטו.

כשאתם שופטים מי צודק ומי לא אתם מפרים את האיזון ביחסים בין הילדים.

כשאתם מתערבים אתם (בלי כוונה) מחלישים עוד יותר את הילד החלש ומעבירים לו מסר שגוי שהוא לא יכול להסתדר בכוחות עצמו, שהוא תלוי בכם ובהגנה שלכם.

דבר שישפיע עליו גם בסיטואציות חברתיות מחוץ למשפחה, למשל: בגן, בביה"ס, בחוג, במגרש הכדורגל או עם חברים.

ההתערבות שלכם רק מחזקת את החזק ומעבירה לו מסר שהוא תוקפן ופוגעני והוא ננזף על כך. דבר שפוגע אף בו. אז תגידו מסר הורי בלי לשפוט: "אני רואה שאתם לא מסתדרים אז שכל אחד מכם יתרחק מהשני".

לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: liraz.seneor@gmail.com

www.lirazseneor.com



4. לא לוקחים צד.

אל תקבעו מי התחיל, מי אשם, מי הצד הפוגע ומי הנפגע. אתם חושבים שאתם יודעים איך התחילה המריבה ומה החלק של כל ילד באירוע אבל באמת אתם רואים רק את **קצה הקרחון**. אולי כבר שעות או ימים קודם לכן היו: הקנטות, העלבות, הצקות מאחד הצדדים והמריבה שאתם רואים כרגע היא רק התגובה. אז במקום להגיד: "למה תמיד אתה מציק?" תגידו: "אנחנו לא יודעים מי מכם התחיל אבל אנחנו אוהבים את שניכם".

5. דברו עובדות ולא פרשנות.

בעת סערת רגשות יש נטייה להעצים את האירוע ולהשתמש במילים כמו:

"למה אתה **תמיד** מציק לאח שלך"

"אף **פעם** אתם לא מסתדרים"

"למה אתה **כל הזמן** חייב לעצבן אותי"

המילים תמיד, כל הזמן, אף פעם - הן מילים שליליות מכלילות שרק מעצימות ומסלימות את המצב (שגם ככה לא נעים לאף אחד)

דברו עובדות זה ישמור על האירוע בגודלו האמיתי. במקום להגיד: "תמיד אתה מציק לאחרים", "אני אף פעם לא יכולה להשאיר אתכם רגע לבד", תגידו: "אני רואה שאתם ממש עצבניים אחד על השני".

המפתחות להתמודדות לאחר המריבה

6. סוללים ערוץ תקשורת בין הילדים.

לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: liraz.seneor@gmail.com

www.lirazseneor.com



אחרי שהמריבה הסתיימה והילדים נרגעו (וגם אתם) שבו ותדברו:

"בואו נחשוב איך אפשר להתנהג אחרת..." , "איך בפעם הבאה לא תריבו שוב על האקס בוקס",

"מה אתה יכול לעשות בפעם הבאה במקום לחטוף/ להרביץ לאח שלך..."

תנו לילדים להיות שותפים ולהעלות מגוון אפשרויות **ודרכי פעולה חלופיות**. ילד שיצליח למצוא פתרון למריבה עם אחיו ירגיש **בעל ערך** ותחושת המסוגלות שלו תתחזק (דבר שיביא בהמשך להפחתת המריבות).

7. מוציאים קיטור.

במריבות הילדים חווים מגוון רגשות עזים כגון: כעס, קנאה, עלבון, תחרותיות, פגיעות. רגש שלא קיבל ביטוי או התייחסות הולמת עלול להתעצם ולהביא להצפה רגשית או לפיצוף.

לכן חשוב שהילדים יביעו וישתפו ברגשותיהם זה יצור **תשתית טובה** להמשך התפתחות מערכת יחסים מטיבה שהולכת ונבנית בהדרגה.

8. הבעת אמון וביטחון ביכולתם למצוא פתרונות.

כשהורים מתערבים במריבות באופן מתמיד הדבר עשוי לחבל בתהליך סוציאליזציה חשוב זה שהילדים אמורים לחוות.

מסר הורי "אם אתם לא מסכימים נסו למצוא פתרון ששניכם תסכימו עליו או שתבחרו להתרחק אחד מהשני לזמן מה". מזמין התנסות ולמידה שתעזור להם ביחסים בינאישיים.

לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: liraz.seneor@gmail.com

www.lirazseneor.com

9. מה יצא טוב מהמריבות בין הילדים.

המשפחה היא השדה החברתי בו הילדים לומדים להתמודד עם חילוקי דעות, לעמוד על שלהם, להביע את רצונם. הם לומדים לנהל משא ומתן, לפתור קונפליקטים, לגשר וגם לוותר, להתחשב, לחלוק, להתגמש ולהתפייס. כל אלו הן מיומנויות חברתיות ובינאישיות חשובות להצלחה בחיים במאה ה-21. המשפחה היא מעבדה לחיים ולכן כשאחים רבים הם מתאמנים בבניית יחסים בינאישיים ורוכשים כלים שימשו אותם במהלך חייהם.



10. יוצרים רגעים קסומים.

צרו מפגשים משפחתיים יזומים של זמן יחד משפחתי (אחרת סיכוי קטן שזה יקרה). תכננו מראש בשיתוף הילדים איזו פעילות הם בוחרים לעשות. יחד תבלו, תשחקו, תכינו למשל: עוגיות, תאכלו מאכל אהוב, תצפו בסרט עם פופקורן. כך הילדים ילמדו לא להיות רק אחד נגד השני אלא ירוויחו זמן מהנה של אחד עם השני דבר שיקרב ויגבש ביניהם ובין כל המשפחה.

בהצלחה

לירז סנה-אור

המדריך אינו מהווה תחליף להדרכת הורים פרטנית מקצועית

