



5 דרכים להתמודד עם העדפה הורית של הילד

בכל פעם שאבא מנסה לקלח או להשכיב לישון היא מתנגדת ומתחילה לבכות ולצרוח: רק אמא תקלח אותי או בכל בוקר: רק אבא ייקח אותי לגן.

לפעמים ילדים מעדיפים הורה מסוים ושרק הוא יעשה איתם פעולות יומיומיות כמו: יקלח, ילביש, ייקח לגן,

ישכיב לישון ויהיה איתם עד שהם נרדמים

איך ההורה המועדף מרגיש: מותש/ת, עייף/ה, אין לי רגע אחד לעצמי, אני מתמוטט/ת, מתוסכל/ת, הכל עלי,

כבר נגמרה לי הסבלנות וייתכן גם: אני חשוב/ה, משמעותי/ת ורצו/יה.

הם מסרבים שההורה השני. ההורה הלא מועדף, יעשה איתם דברים

וכשהוא מנסה ומציע את עזרתו וטיפולו

הוא נתקל בסירוב ובהתנגדות נחרצת ועיקשת שייתכן ומלווה בבכי ובצעקות

איך ההורה הלא מועדף מרגיש: פגוע/ה, נעלב/ת, דחוי/ה,

לא אהוב/ה, לא רצוי/ה, לא משמעותי/ת

וייתכן וגם: אם הילד/ה לא רוצה אותי לא צריך יש לי יותר זמן פנוי, הקלה.

המדריך מיועד לאבות ולאמהות

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

מייל: liraz.seneor@gmail.com

www.lirazseneor.com



מעניקה לכם באהבה את המדריך עם 5 הדרכים להתמודד עם העדפה של הילד בהורה אחד

מה מומלץ להורה "הפחות מועדף" לעשות

1. הגיבו בצורה ממוקדת:

נכון, ההורה הלא מועדף יכול להרגיש תחושת עלבון ופגיעות ועדיין עליו להכיל תחושות אלו ולהשתדל לא להביא אותן לתוך השיח עם הילד.

התגובה של ההורה הלא מועדף אל מול הילד צריכה להיות עינינית וממוקדת. מצד אחד: לא לכפות על הילד את מעורבותו באמירות כמו: אני אמא/ אבא שלך והיום אני מקלח/ת אותך גם אם זה לא מוצא חן בעינייך או אני ההורה ואני אחליט מי ילביש אותך ומנגד גם לא להתייאש ולהרים ידיים ולהעביר לילד מסר שההורה הלא מועדף מוותר עליו ולומר אמירות כמו: אתה לא רוצה שאני יקלח אותך - לא צריך, אם אתה לא רוצה אז גם אני לא. חשוב להעביר לילד את המסר: אני ההורה שלך, אני אוהב אותך ולהציע את העזרה והמעורבות של ההורה הלא מועדף מבלי לכפות אותה על הילד.

2. ברו מה גורם להעדפת הילד

כל אחד מההורים מטפל ומביע את אהבתו ודאגתו לילד בדרכים שונות הייחודיות לו. ייתכן והילד רגיל או מעדיף את הדרך של ההורה המועדף על פני דרך הטיפול של ההורה הלא מועדף ומכאן נובע סירובו. על ההורה הלא מועדף לברר האם יש דבר מסוים שההורה המועדף עושה והילד רגיל אליו ובשל העובדה שההורה הלא מועדף נוהג אחרת זה מייצר את התנגדותו וסירובו של הילד אליו? למשל: אמא יושבת עם הילד בזמן ההשכבה ומספרת לו 3 סיפורים ואחכ היא נשארת איתו עוד זמן בו הם מחובקים ואילו אבא יותר עיניני ותכליתי משכיב את הילד ונותן חיבוק ונשיקה ויוצא מהחדר אחרי 2 דקות. על ההורה הפחות מועדף למצוא פיתרון הסדר שגם יהיה מקובל מתאים גם עבורו וגם ייתן מענה לצורך ולרצון של הילד.



מה מומלץ להורה "המועדף" לעשות

3. תסמכו, תרפו, תשחררו

לעיתים במיוחד בגילאים הצעירים אמא היא הדמות המטפלת העיקרית, היא נמצאת עם הילד שעות רבות ומכירה את העדפותיו, רצונותיו ומהווייו יותר טוב מכל אחד אחר. "אני יודעת מה הכי עוזר לו להירדם ואיך לחפוף לו את הראש מבלי שייכנסו לו מים לעיניים".

נכון, זה לא תמיד קל לשחרר, להרפות ולאפשר להורה השני לטפל בילד במיוחד כשהוא נוהג אחרת ממך.

תבינו שאם הילד שכל כך קשור לאמא מרגיש וקולט אותה ואת חוסר האמון והדאגה שבתוכה ומביע אותם באמצעות התנגדותו וסירובו ובקריאה: "רק אמא" שרק מחזקת עוד יותר את ספקותיה וחששותיה.

גם אם האמא מעולם לא הביעה את הספקות והחששות שבתוכה בצורה מילולית, גלויה או מפורשת זה עדיין עובר

העמדה הפנימית בתוכנו משמעותית ומשפיעה
בואו נאמר בתוכנו אמירות שמעצימות את ההורה השני, למשל:

- * אני סומכת/על ההורה השני ודרך טיפולו בילד גם אם היא שונה משלי
- * לגיטמי שלכל הורה יש סגנון הורות שונה והוא ינהג אחרת עם הילד שעם הזמן ילמד שאמא ואבא שונים וזה אף יתרום להתפתחות הרגשית שלו
- * השונות בנינו תבנה אצלו גמישות והבנה שיש דרכים שונות להתנהל בעולם



4 . קחו פסק זמן

כל עוד את תהיי בשטח בזמן שהאב מנסה לקלח את הילד ועם כל בכי של הילד את מרגישה כיווץ ודאגה אז יהיה לך הרבה יותר קשה לשחרר ולילד הרבה יותר קשה להתמסר ולהתקרב אל האבא לכן במידת האפשר כשהאב מטפל בילד לכי את למרחב אחר. למשל: הוא מקלח את הילד לכי את לסלון או אם הוא משחק עם הילד בסלון את יכולה לצאת להליכה קצרה תזכרי שהנוכחות שלך במקרים מסוימים עלולה לעכב ואף למנוע את ההתקרבות בין הילד לאביו ודווקא אם לא תהיי נוכחת בסביבה זה יעביר לילד מסר: אבא איתך ואני סומכת עליו.



מה על שני ההורים יחד לעשות

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

מייל: liraz.seneor@gmail.com

www.lirazseneor.com



5. הדרגתיות זה שם המשחק

שינוי לא קורה ביום אחר. בהתחלה מומלץ שההורה הפחות מועדף יצטרף לאינטראקציה שלך ושל הילד ויחד תהיו שלושתכם. כך הילד ירגיש יותר בטוח, ההורה ילמד, יכיר ויתאמן ואת/ה תלמ/די לסמוך ולשחרר. למשל: שבו שניכם עם הילד בזמן המקלחת, אמא תחפוף את הראש והאב יסבן את הגוף או ספרו לילד יחד סיפור לפני השינה. הילד בוחר את הסיפור, אמא מספרת עמוד ואבא מספר עמוד.

שיתוף הפעולה בניכם הוא משמעותי. כך הילד מתרגל לנוכחות ההורה האחר ובהדרגה ללא כפייה תיצרו יותר ויותר הזדמנויות בהן אמא/ אבא יבלו ויטפלו בילד ואת/ה תקחי/י לעצמך פסק זמן. * במידת הצורך את/ה יכול/ה להנחות, לתווך ולהראות להורה השני איך את/ה נוהג/ת ומה מתוך היכרותך עם הילד הוא אוהב ומעדיף. סבלנות, הדרגתיות, אמון ופרגון הדדי יביאו לשינוי שאתם כל כך רוצים עבורכם ועבור הילד שלכם.

לירז סנה אור

המדריך אינו מהווה תחליף להדרכת הורים מקצועית פרטנית