



# כללי זהב ליחסים טובים בין אחים

## כדי שיהיה נעים לשהות בבית שלכם



**אחרי קריאת המדריך, יהיו ברשותכם ההורים כלים שיאפשרו לכם:**

1. ליהנות מההורות שלכם כפי שחלמתם תמיד.
2. לייצר שיתוף פעולה בין הילדים.
3. לייצר אווירה משפחתית נעימה ושיתוף פעולה.

**זו חתיכת הכרזה,** אבל רגע לפני שנצלול פנימה,  
אני רוצה לספר לכם למה בכלל כתבתי את המדריך הזה:

לפני 15 שנים ילדיי, 3 במספר, היו בגילאים: 16, 13, 4 וכולם התמודדו עם בעיות קשב וריכוז. באותה תקופה נאלצתי להיות בשעה 7:00 בעבודה, ולכן הבקרים בבית היו מאוד מאתגרים. הייתי חייבת להעיר אותם בשעה מוקדמת ולדאוג שכל הבוקר יהיה מתוקתק ומהיר עם כמה שפחות מריבות ביניהם... "אמאאאא. הוא מציק לי..." כדי להתמודד בבוקר עם שלושה ילדים עם בעיות קשב וריכוז, פיתחתי לעצמי שיטות שהתאימו לנו כמשפחה והפכו את הימים ממאתגרים לרגועים ונעימים. במקום צעקות ועצבים היו חיוכים ושמחה. במקום לחץ ומתח היו רוגע ושיתוף פעולה. אז הבנתי משהו חשוב. אין שום בעיה בהורות, מאתגרת ככל שתהיה, שלא אוכל להתמודד איתה. שום דבר לא ימנע ממני להיות האמא שתמיד דמיינתי. אז באותה תקופה ייעצתי לחברות שלי. כשראיתי תוצאות בשטח, החלטתי ללמוד את הנושא בצורה מקצועית ולמדתי הדרכת הורים במכון אדלר. והיום, כשכבר יש לי קליניקה משלי וילדיי כבר בוגרים, מגיעים אליי הורים מתוסכלים מנושא מריבות בין האחים. עכשיו תבינו, מריבות בין האחים יכולות להיות מאתגרות גם עם ילדים ללא קשיי קשב וריכוז ובוודאי בילדים עם קשיים, אשר הם חלק מהותי מהתסמינים של הבעיה. רוב הילדים עם קשיי קשב נוטים להגיב באימפולסיביות. הם מקדימים תגובה למחשבה וכך לעיתים מתפרצים על כל מי שנמצא בסביבה. בבית אלה הם האחים/יות אשר סופגים את כל ה"אש". ההורים מגיעים אליי ומספרים לי שכל שהות בבית הופכת ל"שדה קרב" של ממש. חלקם מבקשים וממש מתחננים לילדים עשרות פעמים לשיתוף פעולה. הדפוס הזה גורר כעסים, ויכוחים, עימותים, תחושה לא נעימה וגם בסופו של דבר פוגע במערכת היחסים בין הילדים להורים. גם הילדים וגם ההורים נמצאים בבית בתחושות רעות, רגשות אשמה, תסכול ואכזבה. ההורים מתחילים לחשוב: מה אני עושה לא נכון? כל יום מחדש אנחנו מנסים שיהיה שקט ורגוע, באים מהעבודה עם התכוונות ואנרגיה טובה ובסוף מוצאים את עצמנו מרימים את הקול, צועקים, גוערים, נותנים עונשים... והכי גרוע שום דבר לא באמת עוזר.

**אז החלטתי לכתוב מדריך שיעזור להורים וילדים לחיות בבית שבו יש מערכת יחסים מיטיבה בין הילדים וגם אל מול ההורים, אווירה יותר נעימה, בשיתוף פעולה וחיוך על הפנים.**

לפני שנתחיל, אני רוצה לספר לכם קצת על עצמי:  
**אני אתי גלזר טויסטר**, מנחת הורים ויועצת זוגית מוסמכת מכון אדלר, המתמחה בהנחיית הורים לילדים עם קשיי קשב וריכוז.  
בכמה מפגשים אני עוזרת להורים לייצר מערכת יחסים טובה בביתם, אווירה משפחתית נעימה, שיתוף פעולה עם הילדים ועם הצוות החינוכי.  
אני מאמינה שההורים מכירים את הילדים שלהם יותר מכל מטפל/רופא/מורה. להורים יש את הכוח לייצר את תבנית החיים הרצויה להם. הם רק זקוקים לכלים המתאימים.  
לכן במפגשים איתי ההורים מקבלים ידע וכלים מעשיים בהם הם משתמשים מיד בתום כל מפגש. הטמעת הכלים בחיים היומיומיים תוך מספר מפגשים מועט.  
כל זה על מנת שתחיו בבית שכיף לגור בו, כיף להכנס אליו אחרי יום עבודה, הטלפונים ממוסדות החינוך יתמעטו והחיים יהיו שלווים ורגועים יותר.  
אני יכולה לעזור לכם בתהליך ליווי פרטני בו משתתפים ההורים אשר מגיעים אליי פעם בשבוע לשעה במשך מקסימום תשעה מפגשים.  
אנחנו מדייקים יחד את האתגרים בהם עומדת המשפחה שלכם, מציבים מטרות, מקבלים ידע וכלים בהם יש להשתמש בבית. אנחנו בקשר במשך כל השבוע על מנת לוודא את הצלחת התהליך והטמעתו. אני צועדת איתכם בדרך יד ביד במשך כל התהליך עד להצלחה המיוחלת.



אבל רגע לפני שאגלה לכם את הסוד שעוזר למאות משפחות בישראל לייצר מערכת יחסים מיטיבה בביתם, אני רוצה לתת לכם קצת רקע על היריבות בין האחים: מסיפור קין והבל, דרך סיפור יעקב ועשיו ועד סיפור סינדרלה, עובר חוט השני של יחסי אחים: קנאה ותחרות. זה מה שמראה לנו כי מריבות בין אחים היו קיימים משחר הולדתנו וכי זוהי תופעה טבעית ושכיחה אצל רוב המשפחות.

## תרומת המריבות

- מריבות תורמות להתפתחות הילדים, לבניית הדימוי והביטחון העצמי שלהם ולרכישת כישורים חברתיים.
- מריבות בין אחים מכינות את הילדים לקראת החיים מחוץ לבית.
- אחים המתנסים במכות, במריבות לומדים על עצמם ועל הגבולות של האחר ומנסחים לעצמם את זהותם.
- המריבות והוויכוחים מלמדים את הצדדים על כוח והשפעה, על חוכמה וערמומיות. התנסויות אלה מפתחות אצלם את היכולת להתמודד עם הצלחה ועם כישלון.
- מריבות מאמנות אותם במציאת דרכים לפתרון בעיות וחילוקי דעות.
- מאפשרות להם התנסות במשא ומתן ובהגעה להסכמים ולפשרות.
- מאמנות את הילדים לבדוק את העמדות והפעולות שלהם לאורך כל החיים ואף על אופי היחסים הזוגיים שלהם בעתיד.

## לשם מה המריבות?

1. **תחרות על תשומת הלב** - ילד נאבק על תשומת לב ההורים ועל אהבתם. ילד תמיד ירצ להיות האהוב היחיד והבלעדי של הוריו. הוא חש כי קיומו של ילד נוסף מאיים על הסיכוי לקבל הכרה בהישגים, תשומת לב, נחמה ואהבה.

2. על פי רוב הריבים נועדו **לבסס את תחושת השייכות** - הצורך של הילד להרגיש

**אהוב, נחוץ יכול**

בעל מקום, ערך ומשמעות על ידי הוריו. לברר לצד מי יתייצבו ההורים, במי יתמכו, את מי יאשימו.

3. חלק גדול מהחיכוכים בין אחים מסמלים **מאבק בסיסי על כוח** והשגת כוח. מאבק בין אחים נועד להשיג יתרון ושליטה על האחר.

- על ההורים להכיר בצורך של הדחפים הללו, להבין שילדים עוד לא הפנימו כללי התנהגויות חברתיים כפי שאנו המבוגרים מכירים. לכן אין לשפוט אותם באופן חמור ויש לנסות לכוון את הדחפים למקום מועיל ככל האפשר.
- ברגע שההורים יתייחסו למריבות האחים "בתוך הבית" כאל הזדמנות מקדמת של הילדים להתנסות וללמידה, של דרכי פעולה ותגובה בחברה, עליהם לשמש כמורי דרך מכווני מטרה חינוכית המבוססת על חזון וערכים ידועים מראש.
- על ההורה להגדיר לעצמו אילו ערכים הוא רוצה להקנות לילדים שלו, אילו התנהגויות ירצה להעצים אצל הילדים ומה החוקים והגבולות שעל הילדים להכיר ולנהוג לפיהם. אין לנו שליטה על דרך התנהלותם של הילדים, אך לדרכי התנהלות שלנו יש השפעה מכרעת על היחסים ביניהם.
- ככל שתחושת השייכות מבוססת יותר, הם זקוקים לפחות הוכחות שמקומם במשפחה שמור ומובטח ואז הם פנויים לשחק, ללמוד, לבלות ולעזור.

אז עכשיו כשהבנתם לשם מה המריבות נועדו ובטח כבר הבנתם שזה בידיים שלכם ושאתם כהורים יכולים לקחת את השליטה על הסיטואציה במקום לאבד את השליטה לטובת מריבות ומערכת יחסים פגועה, אגלה לכם את **עקרונות הזהב לשיפור היחסים בבית.**

### • **תיאום ציפיות**

ילד שמבין מה מצופה ממנו, ינסה גם לעמוד בציפיות האלה. תבינו, ילדים, בבסיסם, רוצים לרצות את ההורים שלהם, רוצים לראות אתכם גאים בהם. עליכם להחליט על מעבר מהתערבות במריבות למעורבות הורית, שמתחיל בשיתוף: "עד עכשיו היו ביניכם מריבות, אנחנו היינו מחליטים מי אשם ומי צודק. חשבנו על זה, אנחנו הרי אוהבים את שניכם, אז אנחנו לא רוצים לבדוק מי אמר מה, למי ומתי? אנחנו סומכים עליכם שתפתרו בעצמכם אי הסכמות, "אם תצטרכו עזרה- אנחנו כאן".

### • **יש להפסיק באופן מוחלט מריבות בין אחים, המסכנות את בריאותו של מי**

**מהם** - תמיד נשמור על ביטחונם של הילדים.

• **לעולם אל תאמרו את תפקיד השופט במריבות.** היזהרו מהמלכודת של חיפוש הצודק או האשם. גם אם אתם חושבים שראיתם מול עיניכם מי "התחיל" אתם אף פעם לא יכולים לדעת מה היה קודם.

• **השתמשו במשפטים קצרים** המביעים את הערכים והעקרונות שלכם כמשפחה "לא רבים עם הידיים". הילדים מבינים כבר בפעם הראשונה שאנו מסבירים. אין צורך "לחפור" פעם ועוד פעם.

• **אם לא היו מכות, אל תתערבו.** כשיש מכות הפרידו בין הילדים – זה לא עונש. "אתם לא מסתדרים כרגע, לכן כל אחד ילך לצד אחר עד שתירגעו ותחזרו להסתדר".

• הדריכו את הילדים **ועודדו אותם להסתדר לבד.** "אנחנו סומכים עליכם שתסתדרו כי אנחנו רואים פעמים רבות שאתם יודעים להסתדר".

• **עומדים במילה שלנו ומעודדים.** למה זה חשוב?

כי ככל שנגיד דברים ולא נעמוד מאחורי המילים שלנו, הילדים יתפסו אותנו כחלשים. הם יבינו שניתן לעשות עלינו מניפולציות ושהמילה שלנו לא שווה הרבה. על ידי עידוד והכרה בהצלחות הילדים מקבלים את תחושת השייכות שלהם בצורה חיובית ולא צריכים להשתמש בהתנהגות מפריעה על מנת לייצר אותה או לייצר תשומת לב כי גם תשומת לב שלילית היא תשומת לב.

• **אל תבקשו מאחד לוותר לשני.** זה שיידרש לוותר תמיד ירגיש לא טוב ומקופח ואילו האחר ירגיש עליונות. זה גורם בדוק לכך שאנו לפעמים גורמים לסכסוכים ביניהם.

• אפשר **לעזור לילדים להביע רגשותיהם** - "במקום לכנות את אחיך בשמות - שתף אותו, ספר לו מה אתה חושב ומרגיש".

• **הימנעו מלהשתמש מעודדים תחרות** כמו: "אחיך לא משאיר בלגן בבית" או "מי יסדר יותר יפה" אמרו: "אני רואה את הבגדים מפוזרים בחדר ובמצב זה לא נעים לי להיכנס לחדר".

• **אל תעשו השוואות** - לא חיוביות ולא שליליות, תחרות בין ילדים קיימת תמיד ולכן על ההורים לנסות ולהפחית את מעורבותם בתחרות זו.

• **נחישות ועקביות.** תראו, אולי ציפיתם לקבל כאן עוד כלל מעשי, אבל באמת, הסוד להורות מוצלחת הוא נחישות ועקביות. גם אם קשה, גם אם לוקח זמן לראות הצלחה, גם אם יש נפילות בדרך. זה תפקידכם כהורים לראות את התמונה הגדולה, לנווט את הסירה, להיות מנהיגים. אם תצליחו להיות כאלה, הילדים שלכם יסמכו עליכם. הם יחוו ביטחון ויבינו שאתם יודעים מה אתם עושים.

אם נאמין ביכולות שלנו להעביר את המסר לילדים שלנו, הם יבינו כי אנו נחושים בדעתנו ועם התהליך הם יתגייסו ויחוו הצלחות. כל הצלחה קטנה תגרור עוד הצלחות ותהווה בסוף הצלחה אחת גדולה. והחשוב הוא, שאנחנו כהורים נראה את ההצלחות הקטנות האלה, נכיר בהן ונעודד אותן.

בסופו של דבר, ההחלטות שלנו, הרגשות שלנו, הפעולות שלנו, יכתיבו את התוצאות שלנו.

## מה התוצאות שהייתם רוצים להשיג?

### ועכשיו הגעתם לסוף המדריך,

אם קראתם עד לכאן, יש בידיכם שיטה ברורה איך להיות ההורים שתמיד חלמתם, איך לגרום למערכת יחסים טובה בין הילדים שלכם לבין עצמם ובינם לבינכם.

### עכשיו, יש 2 אפשרויות עבורכם. בעצם... 3:

אפשרות אחת היא להניח את המדריך בצד ולהגיד "היא ממש צודקת, אתפנה לזה ביום מן הימים..."

אפשרות שנייה, לקחת את המדריך ולעבוד לפי השלבים שכתבתי.

אפשרות שלישית, לקבל קיצור דרך משמעותי, ליווי צמוד ועזרה בהטמעה של מערכת יחסים טובה בבית, ע"י עבודה איתי.

**אני מציעה לכם שיחת ייעוץ איתי ששוויה 350 ₪,**

**ללא עלות. (אפשרי גם בזום)**

בפגישה נבדוק מה המצב אצלכם בבית ואיך ניתן לשפר את מערכת היחסים בבית.



תוספת  
להורים

ימים ושעות הפעילות: ימים א' ג' ה' בשעות 9.00-20.00 ימי ו' בשעות 09.00-12.00  
הנחיית הורים לילדים בעלי קשיי קשב וריכוז 052-2840194 Glazereti@gmail.com

