

# הורות בדרך הזהב

הדרך הבטוחה לסייע לילדכם  
להיות פורצי דרך בתחומם

## הקדמה :

הספרון " הורות בדרך הזהב" , נולד כתוצר לעבודת חקר אותה ערכנו במסגרת קורס חינוך בראי השדה שנה א' במכללת קיי. שאלת המחקר שלנו עסקה בהשפעה של סגנון חינוך ההורים בקרב מתבגרים, על דימויים העצמי והיכולת שלהם לפרוץ את הדרך בתחומים שונים. הספרון מכיל בתוכו שאלות ותשובות , משפטי העצמה , חומרים תאורטיים ואת ממצאי הסקר שערכנו בקרב בני הנוער בכדי לקבל תשובות ברורות ולבסס את השערותינו ההתחלתיות . הספרון פונה בעיקרו להוריי המתבגרים שמעוניינים לסייע לעצמם לחנך את הילדים שלהם בדרך המפתחת , המעצימה והמקדמת ביותר .

בין היתר , ניתן למצוא בספר גם שיתופים של מתבגרים בנוגע לחינוך של ההורים שלהם ובכך ישנה סגירת מעגל וניתן להבחין בהשפעה משני צדיו של המטבע.

לי אבוטבול

עדי זיו

עדן הלל

נטלי אליון



**דימוי עצמי**  
**שאלות , תשובות**  
**ומשפטי העצמה**

● **שאלה** :הבת שלי בת 16 והיא אוכלת המון. אני יודעת שבגיל ההתבגרות זה הגיוני, אבל היא "תוקעת" כל היום כמויות של ג'אנק, ותופחת בהתאם. אני רואה שהיא מתחילה ממש לסבול מהעלייה במשקל, אבל כל פעם שאני מנסה להגיד לה משהו, היא צועקת עלי ולא נותנת לי לדבר איתה ולייעץ לה, אשמח לעזרה.

● **תשובה** : יתכן ואכילת היתר נובעת מאכילה רגשית, כלומר אכילה שנובעת ממניעים רגשיים. חשוב מאוד לא להעיר בטון לא נעים ולגרום לבתך להרגיש רע בנוגע לעצמה. ניתן לדבר איתה על חשיבות תזונה בריאה ונכונה. ייתכן ומדובר באיתות על תחושת שעמום, מצוקה רגשית או רצון בתשומת לב. בדקי האם הסחת דעת מסייעת לבתך במצבים שבהם היא פונה לאכילה רגשית. יתכן שהצעת פעילות משותפת תשכיח ממנה את הרצון לאכול ללא רעב.

● **שאלה** : הבת שלי חושבת שהיא מכוערת , שהשיער מתולתל מידי , שהיא נמוכה מידי ורזה מידי ביחס לכולן . היא כל הזמן שואלת למה אין לה שיער חלק ולמה היא לא בלונדינית עם עיניים בהירות. כשאני אומרת לה שהיא יפה היא אומרת : "לא נכון, אני מכוערת!" הפסקתי להגיב , מה ניתן לעשות?

● **תשובה** : בגיל ההתבגרות המתבגרים מבליים הרבה יותר זמן בקרב חברים בני גילם מאשר עם המשפחה ונותנים משקל רב יותר לדעות ולמילים שלהם. להשתייך חברתית משפיע מאוד על הדימוי העצמי של המתבגרים. מומלץ להתמיד להעניק תגובות מעודדות, מחזקות וחוויות הצלחה אשר יסייעו לילד בפיתוח דימוי עצמי חיובי.

**”קבלה של העצמי האמתי שלך מקרינה יופי טבעי שלא ניתן  
לדללו או להתעלם ממנו ” . (סטיב מרבוּלי)**

**”להיות יפה משמעו להיות אתה עצמך , אתה לא צריך  
שאחרים יקבלו אותך , אלא אתה זה שצריך לקבל את עצמך ”  
(טיד נהאת האן)**

## קטע תאורטי על בסיס מחקרים רבים שנעשו בנושא דימוי עצמי :

ישנה חשיבות רבה מאוד ליחסי הגומלין של הילד עם משפחתו, סביבתו, מוריו וחבריו בהתפתחות הדימוי העצמי שלו. הדרך בה האנשים החשובים לו, מגיבים כלפיו מבהירה לו מה הם חושבים עליו, על פעולותיו ומה ערכו בעיניהם, תגובות מעודדות, מחזקות וחוויות הצלחה יסייעו לילד בפיתוח דימוי עצמי חיובי, בעוד שתגובות שליליות, כעס, ביקורת, הענשה וכישלונות חוזרים עשויים לפתח אצל הילד דימוי עצמי שלילי.

דימוי עצמי חיובי מתורגם לתחושת ערך עצמי חיובית, שביעות רצון וקבלה עצמית. לעומת זאת, דימוי עצמי שלילי פוגע בתחושת הערך העצמי ומתבטא בתחושת חוסר שביעות רצון עצמית ופגיעה בתפקוד. הדימוי העצמי מתפתח לאורך תקופת הילדות וההתבגרות, אך הוא גמיש וניתן לשינוי בעקבות תהליכים פנימיים וחיצוניים שעובר האדם.





**ילדכם כפורצי דרך  
איך ניתן להובילם לשם?**

**שאלה :** יש לי ילד מקסים בן 16.5 כל השנים היה תלמיד טוב , ממוצע 85. השנה הגיע לכיתה ייא ופשוט לא מפסיק להיכשל במבחנים. בדקנו אם קרה משהו בבית ספר, אם קרה משהו עם החברים וגילינו שכל התחומים בסדר. הוא טוען שנשבר מהלחץ ולא בא לו יותר ללמוד, הוא ממשיך ללכת לבית ספר, לעשות עבודות הגשה אבל לא מצליח בשום מבחן ולא מקבל יותר מ50. אנחנו ממש לפני בגרויות ולא עוזר שום שיחה - לא בטוב ולא ברע. אין לו שום משימות ואחריות למעט בית ספר, מתעסק בכל מה שאפשר רק לא בלימודים. על סף ייאוש מה עושים!?

**תשובה :** תגובות של הורים אל ילדיהם בסיטואציות מסוימות חשובות מאוד. אופן התגובה מובילה את הילד לפתח תכונות בהתאם, למשל אם הורה מגיב בלחץ או נסער, רוב הסיכויים שהילד יפתח בעיות רוגע. על מנת שהילד יחוש בטחון ואמון על ההורה להיות רגוע ובטוח בעצמו. כל תגובה שאנו מבטאים נספגת, אנו עוזרים להם לעצב את השקפתם על העולם ועל עצמם. צורת ההתייחסות החיובית הזו משפיעה על התפיסה העצמית של הילדים ועוזרת להם לפתח דימוי עצמי חיובי. והדימוי שמתפתח אצלם מסייע לביטחון שלהם להיות גבוה ובכך הם מסוגלים לפרוץ את המוסכמות בדרכם שלהם.

**שאלה:** יש לי ילד בן 15 וחצי אני גרושה והאבא לא בתמונה, כבר תקופה שהילד הולך לישון אצל חברים ומגיע לבית לסירוגין, הילד מתקשה מאוד בלימודים ולאחר אבחונים ואינסוף ניסיונות לתת ריטלין הוא עדין מתקשה לפי בקשתו העברנו אותו לבית ספר יותר קטן, ועדין הוא לא מוכן להתאמץ וללמוד בטענה שהוא לא מסוגל לשבת ורוצה לעבוד, כבר שבוע שלא חזר לבית ונימצא אצל חבר במושב ליד העיר שבא אנחנו גרים, בטענה שבעיר שלנו אין לו חברים ואין לו מה לעשות כאן ושבמושב יש לו עבודה, האם יתכן שילד לא ילמד בגיל כזה?

**תשובה:** אמנם ילדך מתמודד עם קשיים אופייניים לגיל ההתבגרות, אך אלו הן בהחלט בעיות קשות ומכאיבות. לגבי אופן ההתנהגות שלך איתו, זהו גיל שמאופיין בקונפליקט לא פשוט. מצד אחד הוא עדיין ילד אבל מצד שני רוצה גם להרגיש מבוגר ועצמאי. לפיכך, זה טבעי שלא יספר לך הכל ושיהיו לה דברים שהם רק שלו. בהחלט המשיכי להתעניין ולהביע עניין במה שקורה לו, אם הקשר ביניכם טוב ורמת הזעם שהוא מפגין סבירה ולא חוצה גבולות של אלימות רצוי להכיל את העוצמות הרגשיות ולהיות שם בשבילו.

הבעת העניין של ההורים ותחושת ה"כתף להישען עליה", תאפשר לילד להתחזק ולרצות לשתף, כל אלו יאפשרו לו בעתיד לפתח בטחון בעצמו ובסביבה שלו והוא יוכל לפרוץ את דרכו להצלחה.

## קטע תאורטי בנושא פריצות דרך של מתבגרים ובכלל, המתבסס על

### תאוריות שונות :

תקופת גיל ההתבגרות משפיעה על מערכת היחסים במשפחה וגורמת לשונות של המתבגרים והדחף לעצמאות, חוסר צייתנות ואי – הסתמכות על ההורים אלא על בני הגיל. הנערים לוקחים על עצמם אחראיות ומורדים בהוריהם ודבר זה מגיע לחופש וסגנון חיים שונה, כל הורה בוחר לעצמו את סוג החינוך שהוא רוצה לנקוט בו עם הילדים שלו בייחוד בטווח הגילאים הללו, בשל התמודדויות שונות בתחומים מגוונים.

ככל שההורה ידגול בחינוך דמוקרטי, כך הילד ירגיש בטוח יותר והדימוי העצמי שלו יהיה חיובי יותר בכל התחומים, גם במשפחה, גם באופן אישי וגם בהתייחסות שלו לחברה, מה שיסייע לו וייתן לו כלים בהמשך להיות פורץ דרך, האמונה היא שכל אחד מאתנו יכול להיות פורץ דרך, בייחוד אם הבסיס שלו חזק, הדימוי העצמי שלו חיובי והביטחון שרכש במהלך חייו גבוה מספיק בכדי לפעול להשגת הרצונות שלו.

**”אני בוחר להיות בלתי ניתן לעצירה. אני גדול יותר מכל הדאגות  
והפחדים שלי. הכוח שלך אחריים מחזק אותי על בסיס יומי. אני מתמקד  
במטרה שלי. אני סומך על האינטואיציה שלי וחי חיים מלאי אומץ”  
(כותב לא ידוע)**

**”אתה לא יכול ללמד אדם שום דבר. אתה רק יכול לעזור לו  
למצוא את זה בתוך עצמו.” (גלילאו)**

**”כל פריצת דרך אישית מתחילה בשינוי אמונות” (אנתוני רובינס)**



**כיצד סגנון החינוך ההורי  
משפיע על המתבגרים**



**שאלה :** אצלנו בבית לכל ילד יש משימה , לאחרונה בני הבכור בן ה16 החליט שהוא לא מוכן יותר לעשות כלים ושאנחנו מכריחים אותו לעזור , אני רואה בזאת התחצפות ואני לא רוצה לתת לזה מקום , מה לעשות?

**תשובה :** על פי מה שכתבת, ניתן להבין שהחינוך אותו את מקנה לילדיך הוא חינוך נוקשה , האם עצרת לשאול אותו למה הוא לא מוכן לעשות כלים ? או מה מפריע לו שלא הפריע לו לפני כן? . חשוב להקשיב לילדים , בייחוד בגיל ההתבגרות בו הם עוברים שינויים רבים במספר תחומים רב , כמו : שינויים פיזיים , חברתיים , רגשיים ובתחום הלימודי . מומלץ להוריד לחץ מהילד , על אף שהחינוך שבחרת בו הוא נוקשה , ולאפשר לילד לבטא את עצמו. במידה ולא תעשו את זה כהורים , אתם יכולים לגרום לילד לדימוי עצמי שלילי וחוסר ביטחון.

## מידע תיאורטי על סגנונות חינוך הורי שונים :

סגנון הורות מוצג בחלוקה של ארבעה סגנונות חינוך שונים המשקפים את חינוך ההורה. **סגנון הורות סמכותי - סגנון**, המבוסס על מידה רבה של קבלת המתבגר ומידה רבה של פיקוח הדוק עליו. סגנון זה הוא גם דרשני וגם נענה לצורכי האוטונומיה של המתבגרים. הסגנון ההורי הסמכותי כולל את המרכיבים הבאים: מתן חוס, קביעת כללים ותמיכה באוטונומיה של המתבגר. המשמעת היא יותר כתמיכה ופחות מענישה.

**סגנון הורות נוקשה - סגנון** זה מבוסס על מידה נמוכה של קבלת המתבגר ומידה רבה של פיקוח הדוק עליו. ההורים מבססים את סמכותם על דרשנות ומתן הוראות אך אינם נענים באותה מידה לצורכי המיתבגר. במחקרים נמצא כי מתבגרים שמדווחים על חודרנות ופיקוח הדוק מאוד, מבטאים סימפטומים של מצוקה, דיכאון ובעיות התנהגות במידה רבה יותר ממתבגרים שחווים סגנון הורות סמכותי הכולל יחסים חמים.

**סגנון הורות מתירני - בסגנון** הורות זה ההורים נענים במידה רבה מאוד לצורכי המתבגרים וממעטים להציב בפניהם דרישות. הם אינם דורשים התנהגות בוגרת, מאפשרים למתבגרים ויסות עצמי ונמנעים מעימותים. בקרב מתבגרים אלה נמצאה שכיחות גבוהה יותר של שימוש באלכוהול ובסמים.

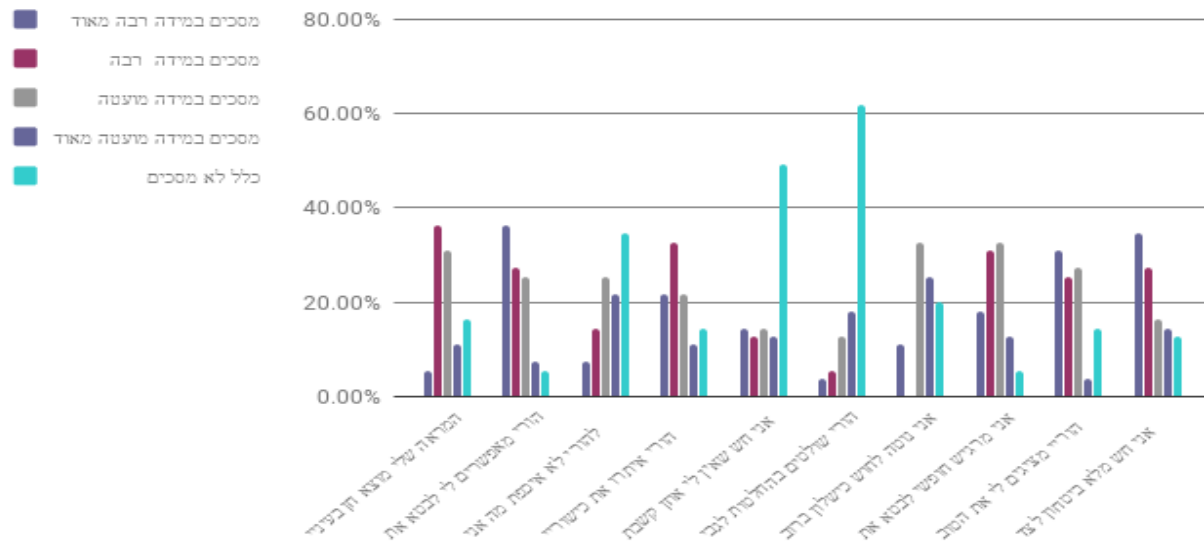
**סגנון הורות דמוקרטי - בסגנון** זה ההורים מציגים את הטוב והרע בסיטואציות שונות ומאפשרים לילד תוך תמיכה בו לבחור את רצונותיו. בדרך כלל מתבגרים אלו בעלי דימוי עצמי חיובי ובטחון עצמי גבוה.

**”לא מספיק לאהוב ילדים, צריך להבין אותם ולהתייחס אליהם  
כבני אדם: להעניק להם את אותם הזכויות והכללים, אותן  
התחייבויות אשר מחייבים את המבוגרים.” (יאנוש קורצ'אק)**

**”מאחורי כל ילד שמאמין בעצמו נמצא הורה שהאמין בו  
קודם” . (לא ידוע)**

**”ילד זקוק, על מנת להתפתח, לקשר המעניק הכרה הן לעצמי שלו  
והן לעצמי של ההורה.” (איתן לבוב)**

# סקר שנערך בקרב מתבגרים , בדק את השפעת סגנון חינוך ההורים על דימויים העצמי של בני הנוער, הסקר הראה כי יש קשר מובהק בין סגנון החינוך לבין הדימוי העצמי של המתבגרים. להלן ריכוז תוצאות הסקר:



- ככל שההורה היה **נוקשה**, כך המתבגר חש כישלונות, חוסר יכולת לבטא את רעיונותיו בקרבת המשפחה וגם מחוצה לה, זה השפיע על הדימוי העצמי שלו לכיוון השלילי והביטחון העצמי שלו היה נמוך יותר.
- ככל שההורה היה **דמוקרטי**, כך ניתן היה לראות שלילד קל לבטא את עצמו, הוא מתייעץ עם ההורה ובוחר את דרכו, הדימוי העצמי היה חיובי והביטחון היה גבוה בהרבה יותר.

המתבגרים שענו על הסקר , שיתפו את תחושותיהם  
לגביי סגנון החינוך אותו הם חווים מהוריהם  
והסבירו כיצד זה משפיע על ההתנהגות שלהם.

נציג מדגם קטן של שיתופי המתבגרים בכדיי  
לחשוף אתכם למספר סגנונות שונים של חינוך  
הורי.



**”הורי תומכים בי וברעיונות שלי וזה מקנה לי ביטחון , אני מספרת הכל להורים שלי והם מקשיבים לכל מה שאני אומרת, הם לצדי בכל הדרך ותומכים בהחלטות שלי בכל מצב. אני מכירה ילדים אחרים שזה לא ככה אצלם ואין להם מקום להתגשמות עצמית בגלל שההורים שלהם משתלטים עליהם ומכתיבים להם את החיים. אני מרגישה טוב ואני יודעת שאני יכולה לבחור את דרכי וההורים תמיד יהיו לצדי בטוב וברע.”**

ניתן להבין כי החינוך בו הוריי המתבגרת דוגלים הוא חינוך דמוקרטי , חינוך זה מאפשר לילד לבחור בין טוב ורע ולהחליט בעצמו מה הוא רוצה לעשות.  
חינוך זה מאפשר לרוב דימוי עצמי חיובי של המתבגרים ובטחון לומר את מה שהם חושבים.

**” ההורים שלי יכולים להיות החברים הכי טובים שלי ובו בזמן הם הורים שחשוב להם שאני ואחים שלי נתנהג בהתאם לחוקים בבית ולא מאפשרים לנו להחליט מה לעשות ומה לא לעשות . ”**

סגנון חינוך הורי זה הוא חינוך סמכותי , ההורים מאפשרים סביבה חמה ותומכת , תוך הדרישה שלהם לכיבוד החלטותיהם והצבת גבולות ברורים .  
בחינוך זה חשוב האיזון , לא להיות סמכותיים מידי בכדי לא להשפיע על הדימוי העצמי של הילד לכיוון השלילי .

**”התנהלותי מול הורי היא לא קלה, הם מקטינים אותי ואת דעותיי ולא מאפשרים לי לומר מה אני מרגיש, מה שגורם לי להיות חסר ביטחון באופן כללי.”**

התנהלות כזו של הורים נכללת בדרך כלל בסגנון חינוך הורי נוקשה, סגנון זה מקשה מאוד על המתבגר, הביטחון העצמי שלו נוטה להיות נמוך, הוא לא מרבה לשתף את ההורים במה שעובר עליו והדימוי העצמי שלו שלילי לרוב.

**”להורים שלי לא אכפת , אני בוחר מה לעשות , לפעמים זה מאפשר חופש  
וטוב לי עם זה , ולפעמים אני מרגיש שאני צריך את האוזן הקשבת שלהם  
, הגבולות הברורים וההכוונה וזה מאוד חסר לי .”**

הדרך בה הוא מציג את התנהלות הוריו מראה כי סגנון החינוך שלהם הוא מתירני מידי.  
משמע , ההורים לא מציבים גבולות בכלל וזה יכול לגרום למצב של בלבול בקרב המתבגר  
וחוסר וודאות לגביי דברים שונים בחייו .

אומנם הצבת גבולות נוקשים מידי יכולה לגרום לדימוי שלילי אצל המתבגר , אך גם אי  
הצבת גבולות כלל יכולה ליצור בלבול ובטחון עצמי ירוד.