

עצמאות.  
בתחילת התכנית דברתי על 4 סוגים של אימהות ודרכם הבנו שיש טעויות שאנחנו עושות שלמעשה פוגעות במערכת היחסים שלנו עם הילדים.  
אותן הטעויות כמו שליטה, פינוק, הורות מגוננות וציפייה פוגעות גם בעצמאות ובחוסן הנפשי של הילד שלנו.

### עצמאות על פי המילון היא חופש משליטה ע"י אחרים, אי תלות

כשאנחנו אומרות ומייעצות לילד שלנו מה לעשות אנחנו בעצם פוגעות בחוויית השליטה שלו. אנחנו מחלישות אותו.  
הוא מבין שהתשובות נמצאות אצלנו וסביר להניח שאצלו עדיין לא וכך למעשה מבלי לשים לב אנחנו הופכות אותו לתלוי בנו.  
בדרך שכזו, אם את פועלת כך, את בעצם מגבילה אותו כי כל מה שתציעי ותגידי הוא בגבול הניסיון והידע שלך והוא לומד שאצל אמא יש תמיד את התשובות.  
אמנם לא שאלתי אותה פה שאלה אבל הדוגמה הזו בעצם ממחישה שלשאלה או דילמה יש יותר מתשובה אחת ויכול להיות שהתשובה שנכונה לילד שלנו היא תהיה אחרת ממה שנכון לנו והדרך שתלמד אותו מה נכון בשבילו היא **שאלת שאלות**.

עד גיל שנתיים, עוד איכשהו זה בסדר להחליט, לייעץ ולקבל החלטות עבור הילד שלנו כי הוא עדיין תלוי בנו, הוא לא מדבר, אנחנו מבינות את מה שהוא צריך, אחר כך התפקיד שלנו הוא בעצם לעזור לו, לכוון אותו להבין מה הוא בעצמו צריך ושם מתחילה בעצם התפתחות האמון שלו בעצמו, העצמאות, חוויית השליטה ובכלל ההבנה שהתשובות נמצאות אצלו אם הוא יסכים לחפש אותן.

שאלות הן אחד הכלים העוצמתיים ביותר להשפיע על אנשים.  
כשאני שואלת שאלה אני בעצם גורמת למי שמולי לשלוט על מיקוד המחשבה שלו.  
כשרומי למדה להתלבש בעצמה היא אמרה לי בהתחלה "אמא אני לא יכולה".  
הייתי יכולה מיד לעזור לה ולמנוע ממנה את ההרגשה המתסכלת- אבל האם אנחנו רוצות ללמד את הילדים שלנו לוותר לעצמם כשקשה? כשלא הולך? כשלא מצליח?

הרבה פעמים אנחנו בעצמנו לא יודעות למה הילדים שלנו מסוגלים ואנחנו פתאום, מופתעות מאוד. אני יודעת שמי שמאמין בעצמו – מתרגל שוב ושוב בסוף הוא יצליח.  
וזהו המסר שאני רוצה להעביר – גם לך. אולי עכשיו קצת קשה אבל את מתרגלת, את מתאמנת, את כל יום משתפרת עוד טיפה ועוד טיפה ולכן את בסוף תגיעי הכי קרוב למקום שאת רוצה להיות בו ומה לעשות? לפעמים לוקח קצת זמן.

מה ששאלתי את רומי הוא למה היא חושבת שהיא לא מצליחה? כי את התחוננים היא כן הצליחה ללבוש, ויום לפני היא כן הצליח להתלבש. אני זוכרת שאמרתי לה שאני מאמינה שהיא כן יכולה להצליח והיא חייכה.  
אחר כך שאלתי אותה מה היא חושבת שהיא צריכה לעשות? מה היא חושבת שיכול לעזור לך ? היא חייכה וביקשה שפשוט אהיה לידה.  
התמוגגתי מהצד. בקלות יכולתי לוותר ולעשות עבורה אבל אז שוב. המסר שהיה עובר הוא:  
"את צודקת. את באמת לא יכולה. אני יותר טובה אני אעזור לך".  
הרגע הזה שהיא התלבשה בעצמה ורצתה לסבתא שלה להראות לה איך היא הצליחה היה שווה את כל הרבע שעה או ה-20 דקות שהשקעתי בשאלת שאלות ובאמונה שהבת שלי יכולה בעצמה.

כשאנחנו שואלות שאלות אז בעצם אנחנו מעניקות לילד תחושת ערך, הוא מבין שהוא חשוב, הוא מבין שהידע והיכולת נמצאים אצלו, הוא מתחיל לחשוב, לעבד, הוא מרגיש שנותנים לו חופש, מוטיבציה.

כשאלין הייתה בת שנה וכמה חודשים היא נסעה ב"בימבה" שלה ונעצרה בדרך כי היה מולה כיסא והיא לא יכלה להמשיך. היא הסתכלה עלי. חיפשה אצלי את התשובה. ויכולתי לקפוץ ולהיזיז את הכיסא אבל במקום זה שאלתי אותה "מה קרה?" – היא הסתכלה על הבימבה שאלתי אותה – "הבימבה מפריעה לך?" היא הנהנה עם הראש. שאלתי אותה "מה את יכולה לעשות עכשיו כדי שתצליחי להמשיך בדרך?" "מה מפריע לך להמשיך?"

היא הסתכלה על הכיסא ואז עלי, אמרתי לה שאני חושבת שהיא צודקת ושהיא יכולה להיזיז אותו. היא הייזה- הצליחה- צחקה בשוככות והמשיכה בדרכה. במשך רבע שעה אחר כך אלין המשיכה לנסוע הלוך ושוב הלוך ושוב. וכשילד חוזר על פעולה, בעיקר שאתגרה אותו קודם שוב ושוב זה סימן שהוא מבקש להיות עצמאי בה. חופש.

**זהו אחד התפקידים הכי משמעותיים שלנו. לשאול שאלות ולא לשלוף תשובות.** לאפשר להם להתמודד, לנסות, לתרגל, להתאמן וכן, ככה הם מבינים שאנחנו מאמינות בהם. אגב, גם להרגיש תסכול מאי הצלחה זה בסדר. אל תיבהלי מזה.

#### **הילד שלך הוא לא את.**

יש לו דעות, רצונות, מחשבות משלו וחשוב שנזכור את כל יום. זו הסיבה שנרצה שהוא ירגיש את החיים כבר עכשיו, שיצבור ניסיון שיעזור לו עם החיים שבחוץ בחיים הבוגרים.

כל סיטואציה שמאתגרת אותו היא הזדמנות ללמידה ולשאלת שאלות. ככל שתתרגלי שאלות כך הילד שלך יבין מה הוא צריך, מה יעזור לו, הוא יבטא את עצמו וילמד את היכולות, המסוגלות והחזקות שלו.

אני רוצה שתחשבי על סיטואציה מאתגרת שקרתה לאחרונה או שחזרת על עצמה עם אחד הילדים ושדרך ההתמודדות בה מאתגרת אותך. כתבי אותה ותבחני מה את יכולה לשאול, מה את יכולה לעשות אחרת. תשתפי אותי, את הקבוצה ויחד ניצור דיון.

כשהילד נמצא בסיטואציה מאתגרת שהוא לא יודע את התשובה את כן יכולה להציע אופציות. את יכולה להגיד לו מה האפשרויות אבל תתרגלי על – לא להחליט בשבילו. שהוא יבחר. **שהוא ישלוט.**

גם אם הוא לא יודע איזו חולצה לבחור ובסוף בוחר בקיץ חולצה חמה הוא ילמד במהלך היום אם הבחירה הייתה נכונה בשבילו. את יכולה להציע לו לבדוק את מזג האוויר על ידי פתיחת החלון , את יכולה להציע לו לשים בתיק חולצה להחליף אבל תני לו להתמודד עם הבחירה שלו. לא קל אבל אם את רוצה לגדל ילד עצמאי, שבטוח בעצמו אז את צריכה להיות עקבית, לא לדלג על שלבים ולא לפי מה שנחו ומתאים או נכון לך.

### **יש את הילד שלך והוא לא כרטיס הביקור שלך .**

בגיל ההתבגרות הבחירות נעשות קצת יותר מורכבות כמו לא להכין היום שיעורי בית, לא ללמוד למבחן . אם הילד שלך ירגיש בטוח מולך תוכלי ליצור איתו שיחה ולשאול אותו לדוגמא מה הסיבה שלא בא לו להשקיע כרגע בלימודים, אל לא לריב איתו. למה? כי גם פה.. הוא צריך לפגוש את המחיר, את השיעור. אם הוא ישמע ממך מילים טובות הוא גם יהיה מוכן להקשיב לך, הוא יהיה מוכן לקבל את מה שאת מציעה, לבחור מתוך מתן האפשרויות ולהיות פתוח לקבלת החלטה. מקסימום, המורה תתקשר, המורה תזמין, הוא יקבל ציון נמוך- יפגוש את המחיר ותוכלו יחד לראות מה יכול לעזור לו.

תקשיבי לילד שלך.  
אם אין לך מושג מה לשאול אותו- פשוט תשתמשי במה שהוא אומר. לדוגמא : "אמא , רומי חטפה לי את הבובת ברבי" אני: "אויי, זה מכעיס אותך? " (רגש) היא: "כן, אני רוצה אותה" אני: "אז מה את חושבת שאת צריכה לעשות" היא: "לא יודעת" – אני לא מתערבת ביניהן או קוראת לרומי. אני: "את רוצה שאני אציע לך מה אפשר?" היא: "כן" אני: "את יכולה לוותר לה ולשחק במשחק אחר, את יכולה ללכת ולבקש ממנה בצורה שהיא תקשיב לך, את יכולה לקרוא לה לפה ונבדוק יחד.. מה שאת בוחרת" ושם היא כבר תחליט איך לפעול..

את מבינה..  
ככל שנשאל, יום יום שאלות – ונתמיד ככה הילדים שלנו ילמדו לשאול את עצמם את השאלות ולתת לעצמם את המענה שנכון עבורם.

תאמיני בילד שלך. בילדה שלך.  
תשקיעי בשאילת שאלות.  
זו אחת הדרכים לשחרר את התלות בך.  
לדעת שיש לו את התשובות להתמודד עם אתגרי החיים ולהיות בטוח בעצמו.

**אני מצרפת לך דף להורדה של שאלות שתמיד תוכלי לשלוף – מהיום .. שאילת שאלות.**  
גם את כאדם צריכה לתרגל את המוח שלך לשאול שאלות. מקווה שאת מתמידה עם 5 המהמי"ם. אגב, אחת השאלות הכי טובות היא לשאול את עצמך "איך האמא שאני רוצה להיות הייתה מתנהגת עכשיו"