



איך לגדל ילד עם בטחון עצמי ?

טיפים מעשיים 1-2-3

מאת : תמרה חרמון

אחד התחביבים הבולטים שהיו לי כילדה היו כתיבה. התחלתי מגיל צעיר לכתוב יומנים אישיים ועם השנים, הכתיבה התפתחה ומצאתי את עצמי כותבת שירים למגירה. בגיל העשרה – הוריי רשמו אותי לסדנה שנתית של כתיבה יוצרת והכתיבה שלי השתכללה, הן מבחינת אוצר המילים והן מבחינת עומק הכתיבה והנושאים. בסוף השנה, התקיים אירוע גדול שבו כל ההורים הוזמנו אליו ואנחנו – הכותבים – הצגנו לראווה מבחר שירים שכתבנו במהלך השנה. ככל שהתקרב האירוע, חשתי ברע ולא יכלתי לדמיין את עצמי עומדת מול כולם ומקריאה את השירים שלי. היו לי מחשבות כגון: "ומה יהיה אם אתבלבל או אתקע וכולם יצחקו עליי? מה יחשבו עליי?"

רובנו חוונו תחושות של חוסר בטחון או ספקות ביחס לעצמנו או ביחס ליכולת שלנו בשלב זה או אחר של החיים ולרוב למדנו להתגבר עליהם בדרך זו או אחרת. אני בטוחה שאתם, כהורים, מכירים את היכולות של הילדים שלכם ויחד עם זאת, הורים רבים מגיעים לקליניקה שלי ואומרים שהם לא יודעים כיצד להביא את הילדים שלהם להרגיש בטחון בעצמם והכרה ביכולות שלהם.

ומהו בעצם בטחון עצמי?

בטחון עצמי הוא מרכיב משמעותי בדימוי העצמי וניתן לסכם אותו כך

- התחושה או האמונה שאדם יכול להאמין או לסמוך על עצמו או על מישהו או משהו.
- המצב שבו אדם מרגיש תחושת ודאות ובטחון לגבי אמיתות כלשהי.
- היכולת של האדם להכיר במערכת היכולות של עצמו.



אם תתמקדו בנקודת שמגדירות בטחון עצמי, תגלו שהדבר המשותף לכל הנקודות הם האמון העצמי שנובע מתוך הכרה ביכולות שלך, ולמעשה, אלה מיומנויות שניתן לפתח ולעבוד עליהם עם ילדכם כבר מגיל צעיר:

הנה מספר דרכים בגישת ה-NLP שיסייעו לכם לטפח ולפתח את הביטחון העצמי של ילדיכם כבר מגיל צעיר

"לשחק אותה" בביטחון

פעמים רבות, כשלקוחות מגיעים לקליניקה שלי לעבוד עם שיפור הבטחון העצמי שלהם, אני מבקשת מהם לדמיין ולהדגים איך אדם בעל ביטחון עצמי מתנהג – איך הוא עומד, איך הוא הולך, איך הוא נושם ובאיזה אופן הוא מדבר לסביבה שלו בניגוד לאדם שיש לו ספקות וחוסר בטחון. מה שאנחנו עושים על פי גישת ה-NLP הוא לדגום את האסטרטגיה של אנשים בעלי בטחון עצמי ולהתחקות אחריה. דבר ידוע נוסף הוא שיש קשר הדוק בין המחשבות, הפיזיולוגיה שלנו (נשימה, יציבת הגוף, דיבור) ובין הרגשות שלנו

כשילדים מבינים את הקשר שיש בין גוף – רגש ואת ההשפעה שיש לשינוי פיזיולוגי על ההרגשה שלהם – הם יכולים ללמוד להשתמש בזה לתועלתם ואף להבחין בשפת הגוף שלהם ברגעים של חוסר בטחון ופקפוק בעצמם, לשנות אותה ולהבחין בשינוי ההרגשה.

רגעי שיא יומיים

אחד הדברים שאני שומעת שוב ושוב מילדים שמגיעים לקליניקה זה התחושה שאין להם מספיק זמן איכות עם ההורים שלהם.

חשוב ליצור זמן איכות עם ילדכם על בסיס קבוע וזה יכול להיות ארוחות ערב משותפות, או ישיבה משותפת בסלון של בני המשפחה וכו'.

באותו פרק זמן, ניתן לאמץ מנהג שבו כל אחד מהנוכחים משתף שלושה רגעי שיא שהיו לו באותו היום או שלושה הישגים שהיו לו באותו היום. יכול להיות שההתחלה תהיה מאתגרת במקצת ויחד עם זאת, כשאתם כהורים תיקחו חלק פעיל במנהג הזה – תלמדו את ילדכם להתרגל למצוא את החיובי ועוד יותר – להביא אותם להאמין ביכולות שלהם. זמן הביילוי המשותף הזה הינו בעל תועלות מרובות ובין היתר זה יוצר חיבור משפחתי עמוק בין בני המשפחה ולאורך זמן, ילדכם יפתחו אמון מבוסס בעצמם מתוך האזנה אליכם, כשאתם משתפים את ההישגים שלכם מידי יום. חשוב לציין, שזה משמעותי שאתם תחוש בטחון ביכולות ההורות שלכם וגם בטחון עצמי במי שאתם.

במידה וישנן תקופות מאתגרות, שבהן אתם מתמודדים עם אתגרים וחווים חוסר בטחון – אתם מוזמנים לפנות אליי על מנת שאעזור לכם בכל דבר ועניין.

לאפשר מרחב הצלחה לבניית אמון עצמי

כהורים, אתם לבטח זוכרים את הפעם הראשונה שהתינוק שלכם התחיל לזחול על הבטן והתנסה בפעמים הראשונות להגיע לאחד הצעצועים שנמצא במרחק ממנו ולתפוס אותו, נכון? או אולי זכורים לכם פעמים שבהם ילדכם התנסה בבניית

מגדל קוביות ואחרי מס' קוביות המגדל התפרק ונפל? כמה פעמים מצאתם את עצמכם מקרבים אליהם, באופן טבעי, את אותו צעצוע או עוזרים להם לבנות את אותו מגדל כדי למנוע בכי או חווית תסכול?

אם תזכרו במקרים כאלה ודומיהם – תגלו, שבסופו של דבר, ילדכם הצליח לבנות מגדל קוביות מתחילתו ועד סופו בדיוק כמו שהצליח להגיע למחוז חפצו ולתפוס את אותו צעצוע שהוא רצה.

אחד הדברים שחשוב לאפשר לילדים להתנסות בו הוא להתמיד בנחישות להשיג את התוצאה שהם רוצים, גם אם זה כרוך במאמץ, גם אם זה אומר שהם צריכים לעשות את אותה פעולה שוב ושוב עד שהם מפיקים הצלחה.

ילדים זקוקים לשפע הזדמנויות, שבהן הם יוכלו לבטא ולהוכיח את היכולת שלהם להצליח ובדרך הם מפתחים את יכולת ההתמדה והנחישות שלהם, שהם מרכיבים חשובים בפיתוח הביטחון העצמי שלהם.

חשוב לקחת צעד אחורה ולאפשר לילדים לחוות התנסויות של קבלת החלטות, פתרון בעיות, לקיחת סיכונים וכן התנסויות של חוסר הצלחה, דבקות בעשייה של מה שהם התחילו לעשות והתמדה בעשייה,

תאפשרו להם לחוות את מגוון החוויות הללו ולפתח את המיומנויות החשובות הללו באמצעות מתן משימות בבית כגון- אפיית עוגיות או עזרה בבישול, סידור הבית או סידור השולחן לקראת ארוחת ערב וכו'. אין ספק שהאחריות על משימות אלה מהווה תרומה חשובה בבניית האמון שלהם ביכולת להצליח וכמובן בבניית תחושת הבטחון שלהם לעשות דברים בעצמם.

יצירת עוגנים

האם זכורה לכם תקופה או אפילו אירוע מסוים שבו ילדכם הרגישו מלאי בטחון עצמי?
אני בטוחה שכשאתם חושבים על אותו פרק זמן או מקרה, עולה בכם המחשבה:
"הלוואי שהיה אפשרי שילדיי ירגישו כמו אז" והחדשות הטובות הן – שזה לגמרי אפשרי!

תחשבו על שירים מסוימים, שבכל פעם שאתם שומעים אותם, זה אוטומטית גורם לכם להרגיש הרגשה ספציפית מסוימת – חיובית או שלילית – וזה יקרה בכל פעם שתשמעו את אותו השיר מתנגן, נכון?
ב- NLP קוראים לתופעה הזו – עוגן.

עוגן, למעשה, הוא התניה בין גירוי ספציפי שבכל פעם שהוא מופיע, הוא יוצר את אותה תגובה ספציפית.

ישנם עוגנים מסוגים שונים - עוגנים ויזואליים (סרט או מראה מסוים, או אדם מסוים וכו') עוגנים שמיעתיים (שיר, צליל, קול וכו') ועוגנים חישתיים (ריח, טעם של אוכל מסוים, מגע מסוים וכו').

אז איך משתמשים בזה בהקשר של העלאת הביטחון העצמי של ילדנו?
התשובה היא ליצור עוגנים טבעיים אוטומטיים אצל ילדכם ע"י שימוש בטריגר חיצוני, שיפעיל אצלם באופן אוטומטי תחושת בטחון פנימי.

הדרך לעשות את זה היא לשים לב שכשאתם משבחים אותם על התנהגות רצויה, אתם אומרים את זה בקול ייחודי ספציפי, מלטפים אותם באותו מקום ספציפי וכו'.
אחד הדברים החשובים ביצירת עוגן הוא לחזור על אותו טריגר בצורה ספציפית

וייחודית כך שיהפוך להתניה ו"יפעיל" את עצמו באופן אוטומטי וטבעי. הכוונה היא – שימוש באותו גוון קול, או באותן מילים ספציפיות או מגע באותו מקום ספציפי שוב ושוב מספר פעמים.

הדרך לדעת שהעוגן הפך להיות אוטומטי וטבעי הוא לבדוק בסיטואציות שבהן ילדכם חווים חוסר בטחון - האם כשאתם מדברים באותו הקול, או אומרים את אותם מילים וכו' – זה משנה את ההרגשה של ילדכם ומשפיע עליהם מיידית. במידה ואתם לא רואים השפעה – זה אומר שאתם צריכים לחזור על התהליך בהתמדה עוד ועוד עד שיווצר העוגן ויפעיל את עצמו – מעצמו.

כדור המצוינות

ילדים אוהבים לדמיין ויש להם יכולת טבעית לעשות את זה בהזדמנויות רבות ולכן זו הזדמנות מצוינת להשתמש במיומנות הזו לטובת העלאת הביטחון העצמי שלהם. תבקשו מילדכם לדמיין כדור שקוף (כמו בועת סבון) שבתוכה נמצאים כל היכולות המצוינות שלהם, כל התכונות החיוביות שלהם ותבקשו מהם לספר על סיטואציות שבהם הם הפגינו בטחון ואנרגיות חיוביות של הצלחה. בזמן שהם משתפים, תעודדו אותם להיכנס לאותו כדור ולהרגיש את כל התחושות של הביטחון, ההצלחה, האמון ביכולת שלהם להצליח ועוד.

לאחר שיצרתם עם ילדכם את כדור המצוינות בדמיון, תוכלו להשתמש בו בזמנים שהם מרגישים חסרי בטחון ולבקש מהם להיכנס לכדור המצוינות שלהם ולהתמלא בתחושות החיוביות.

מהניסיון שלי בעבודה עם ילדים ונוער בקליניקה – כדור המצוינות הוא כלי מצוין שמשמש אותם לפני מבחנים, בסיטואציות חברתיות, לפני אירועים חשובים ועוד.

פינת ההישגים

זוכרים כשהיינו ילדים, ההורים או הגננת בגן הייתה שולחת אותנו ל"פינה" בגלל שהתנהגנו לא יפה? אני משערת שהמנהג הזה עבר מן העולם (לפחות אצל מרביתנו), אבל מה דעתכם להחזיר את המנהג הזה בהקשר של טיפוח הביטחון של ילדכם?

מזמינה אתכם ליצור פינה מיוחדת בבית שזו תהיה "פינת ההישגים" או כל שם אחר שתבחרו ובה תציגו בהתמדה את כל ההישגים של ילדכם: תעודות שונות, צילומים שמתעדים הצלחות שלהם, מדליות של תחרויות ספורט או כל פריט שמתעד הצלחה גדולה שלהם. בכל פעם שילדכם מגיע להישג, אתם יכולים להזמין את ילדכם לשאת נאום שבו הוא מציג את ההצלחה שלו ואף לשחק איתו משחק תפקידים שבו אתם מראיינים אותו על ההצלחה (כן, כן, בדיוק כמו שאנחנו רואים בטלוויזיה).

ההרגל הזה עוזר לילדים להאמין בעצמם ובמקרים אחרים, שבהם הם חווים חוסר הצלחה או מפקפקים ביכולת שלהם להצליח להשיג מטרה מסוימת, חשוב להביא אותם לפינה המיוחדת שלהם, להזכיר להם את כל מה שהם השיגו עד עכשיו ולהדגיש את המסוגלות שלהם להצליח בגדול!

ועכשיו יש לכם מגוון דרכים לפתוח הזדמנויות חדשות עבור ילדכם לפתח ולטפח את האמון בעצמם ואת תחושת הביטחון העצמי.

מבוסס על מאמרים מתוך : <http://nlp4kids.org>



על תמרה חרמון

- << מנחה ומטפלת NLP TRAINER מוסמכת ע"י הארגון הבינלאומי HNLP-IN
- << מנחה ומטפלת NLP מוסמכת לילדים ונוער
- << מאמנת NLP להצלחה עסקית ואישית, בעלת קליניקה ברעננה
- << מרצה ומנחה סדנאות בארגונים וחברות
- << מאמנת אישית בכירה עם ניסיון של למעלה מ-12 שנה
- << בעלת תואר ראשון (Be.d) מצטיין בחינוך

052-5918401

www.lovewins.co.il

לפרטים על אימון וטיפול ילדים ונוער

לוח המצוינות | מוצר מפתח בטחון עצמי בילדים ונוער

לוח החלומות שלי | מוצר מפתח אמון עצמי של ילדים ונוער