



איך להעלות את הבטחון העצמי של הילד שלך

מאת: תמרה חרמון



בטחון עצמי הוא אחד הנושאים העיקריים שמעסיקים את כולנו, בייחוד כשמדובר בילדים שלנו. אין דבר שהורה רוצה יותר מאשר שילדיו יחוו בטחון בעצמם וביכולת שלהם להשיג כל מטרה שהם חפצים בה.

בחוברת שלפניכם, אציג מספר דרכים להשפיע על הבטחון העצמי של ילדכם, שכולן לקוחות מתוך גישת ה-NLP, שאני מטפלת בה.

לפני שנתחיל, אציג בקצרה את גישת ה-NLP.

מהי גישת ה-NLP

NLP הם ראשי תיבות של : NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING

ל-NLP יש הגדרות שונות ומרובות ואחת מהן היא מדע המצוינות או מדריך למשתמש במוח. ה-NLP עוסק בחקר החוויה האנושית. זוהי גישה שהתפתחה בארה"ב, בשנות ה-70 כאשר שני אנשים (ד"ר ריצ'רד בנדלר וד"ר ג'ון גרינדר) החליטו לחקור – מה הופך אנשים למצליחים ומשפיעים בתחומם ומתוך המחקר הזה, הם בנו גישה, שמאגדת בתוכה כלים וטכניקות ליצירת הצלחה והשפעה.

ה-NLP מכיל בתוכו מגוון של כלים וטכניקות, שיוצרות שינוי באופן יעיל ומהיר יותר מאשר בשיטות הפופולריות והידועות.

מאז שהתוודעתי לתחום של ה-NLP, אני מנחה תהליכים בקליניקה שלי עם אנשים מבוגרים ועם ילדים ונוער ואני נוכחת להצלחות המרובות שמדווחות לי מפי הלקוחות.

איך להעלות את הביטחון העצמי של הילד שלך?

מהו בעצם מצב של בטחון?

בטחון הוא מצב אשר שמביא לנו תחושות של אושר ו-ודאות ביכולות שלנו ולהיפך. כשאין לנו בטחון עצמי, תחושות של תסכול, חוסר יכולת, חרדה, עצב עלולים להופיע.

פיתוח בטחון בילדים הוא תוצאה של חיזוק האמונה של הילד ביכולות שלו ומתן אזכורים חיוביים שמעצימים ומחזקים את תחושת הודאות שלו.

זה ידוע, שילדים נשענים על עולם המבוגרים כדי לפתח מודעות עצמית משלהם ולכן הסיטואציות, הסביבה והחוויות שההורים חושפים בפני הילדים מסייעים בבניית הביטחון העצמי שלהם ולעיתים יוצר אתגרים עבורם.

החיים מספקים לילדים הזדמנויות לא מועטות ללמוד איך לא להיות בטוחים בעצמם וביכולות שלהם על בסיס יומי: הם שומעים שהם לא מספיק טובים מפי ההורים, המורים והחברים שלהם, הם עוברים מבחנים, שמעריכים את יכולת ההבנה והלימוד שלהם בבית הספר, דבר שנותן להם מדד מסוים לגבי אם הם טובים מספיק. הם צופים בהורים, שמתעסקים בסוגיות הבטחון העצמי שלהם, מה שנותן להם רמזים ברורים לגבי מה הם לא צריכים להיות בטוחים בעצמם או מחוצה להם.

להלן מספר דרכים לפתח ולהרחיב את הבטחון של ילדיכם:

למסגר מחדש

כל אחד, בשלב זה או אחר בחיים, פוגש בסיטואציות מאתגרות שמעוררות בו תחושות מבוכה או רגשות בלתי רצויים ולא נוחים ויחד עם זאת, תקריות אלה אינן צריכות להוות פגיעה בבטחון העצמי של הילד, אלא למעשה הן יכולות לספק הזדמנות ללמידה משמעותית.

כאשר קורה משהו, שעלול להשפיע על הביטחון העצמי של הילד, חשוב להפנות את תשומת הלב שלו ל"יתרונות" של הסיטואציה ובעצם "למסגר מחדש" את אותו מקרה באופן שייתן לסיטואציה משמעות אחרת.

דוגמאות ליצירת מסגור מחדש

- "המקרה הזה קרה במטרה להסיט אותך או אולי להגן עליך מפני משהו גרוע יותר.
- "כאשר הדבר הזה יקרה שוב, אתה תהיה ערוך ומוכן אליה בצורה טובה יותר ותדע להתגבר במהירות ויעילות".
- לשאול את הילד: "האם יש דרך חיובית או מצחיקה לצאת מזה?"
- "יכול להיות, שבמקרה הזה, אין לך מושג מה התועלת בזה שהדבר קרה כך ויכול להיות שבעתיד את/ה תיזכר/י בזה ותגלה משהו מפתיע".

במילים אחרות, ברגע שהורה מראה זוויות אחרות על סיטואציה שלילית, שהילד היה חלק ממנה, למעשה, הוא מרחיב את נקודת המבט של הילד על הסיטואציה ומלמד אותו שאפשרי להסתכל בצורות שונות על אותו דבר.

כמו כן, ברגע שמזיזים את תשומת הלב של הילד מהשלליות של סיטואציה מסוימת ומסיטים אותה לכיוון חיובי חדש, כך גם הפוקוס הרגשי ישנה את מקומו.

להוות דוגמא טובה WALK YOUR TALK

הורה, שרוצה שהילדים שלו יגדלו להיות אנשים בטוחים בעצמם, צריך להראות שהוא מתנהג בביטחון. אז אם יש הורה שחוזה דאגות מרובות, או סובל מפחדים וחרדות, חשוב לטפל בהם, כך שילדיו לא ילמדו לחקות "חוסר בטחון" ממנו.

אחד הדברים, שחוזרים על עצמם, בשיחות שלי עם הורים, הוא החשיבות להוות דוגמה לילדיהם: פעמים רבות, הורים מתקשרים אליי בקשר לטיפול NLP עבור הילד שלהם וכבר בשיחה המקדימה, אני מראה להורה, איך למעשה הילד "ספג" ממנו את חוסר הביטחון, החרדה או תבניות התנהגות אחרות.

להורים יש נטייה לחשוב בצורה מוטעית, שאם הם לא מדברים על זה בפני הילד, או כביכול, "לא מראים לו" שהם לחוצים, דאגניים, מפחדים או חסרי בטחון – אז הילד "לא ממש יודע" את זה.

זה קל לזהות את ההבדלים בין מה שהורה מראה כלפי חוץ לילדיו לבין האופן שבו הוא חווה את עצמו מבפנים, כי המוח מחווט לחפש ניגודים. האמת היא, שהילדים שלך עלולים לחקות צדדים רבים בתבניות ההתנהגות שלך, הרבה מעבר למה שאתה חושב, אפילו את אלה שחשבת שהיו סודיים לחלוטין.

במקרים כאלה ואחרים, אני אומרת: ילדים לומדים ממה שהם חווים ולא ממה שאומרים להם ומחנכים אותם ולכן, אחת הדרכים העיקריות והחשובות להשפיע על הבטחון העצמי של ילדיכם היא להדגים את מה שאתם רוצים עבורם- בעצמכם.

לשבח ולתת משוב

שני כלים חשובים, שידועים לכולנו ומשום מה, נשכחים לרוב בחיי היום יום הם: לומר דברי שבח ולתת משוב: כשהורה חווה או שומע על ילדיו מתנהגים באופן שמפגין בטחון עצמי, חשוב להקפיד לשבח אותם על כך.

חשוב לעודד יותר התנהגויות מהסוג הזה בעתיד וחיזוקים חיוביים היא דרך מצוינת להבטיח את זה.

זה לא חייב להיות אירוע גדול - כמו לעמוד על במה או לקבל מדליה על מקום ראשון בתחרות נחשבת - זה יכול להיות אפילו הפעם הראשונה שבה הילד מבקש מהמלצר מנה מהתפריט במסעדה עבור עצמו, במקום לבקש ממך לעשות את זה בשבילו.

חשוב לפרגן לילדך על האופן שבו הוא הפגין בטחון ועצמאות – באופן ספציפי וממוקד ולומר במדויק מהו הדבר שעליו הוא מקבל את מילות השבח.

לדוגמה, באותו אירוע במסעדה שהוזכר מקודם, אפשרי לומר: "אני שמתי לב שבחרת בעצמך את מה שאתה רוצה לאכול והזמנת את המנה מהמלצר בצורה בטוחה ועצמאית. כל הכבוד לך על זה!"

אם מדובר באירועים שבהם ילדיך לא הפגינו בטחון – שיא, חשוב לתת להם משוב אפקטיבי שישפיע עליהם במידה ותעשו אותו בצורה הנכונה:

1. התחילו בציון אותם דברים קטנים, שראוי לשבח ולהאיר בפניהם על מנת להדגיש שהם פעלו בצורה חיובית גם בסיטואציה הזו. חשוב שבחלק הזה תהיו ספציפיים במה שאתם אומרים.

2. הדגישו את מה שילדכם יכולים לעשות אפילו טוב יותר בפעם הבאה – זה החלק שבו אתם מציינים את חוסר הביטחון שילדכם הפגין

3. סכמו את דבריכם עם מה שהיה נהדר במאמצים שלהם בצורה כללית

בואו ניקח לדוגמה סיטואציה, שבה ילדכם ניסה לתפוס את הכדור שנזרק אליו ולא צלח במשך מספר פעמים. סביר להניח שהוא יחוש תסכול מחוסר ההצלחה ואולי ירגיש חוסר בטחון להתנסות בזה שוב.

במקרה הזה אפשרי לומר לו- "אני חייבת לציין שאני מסתכלת עליך איך אתה משחק בכדור עם אבא ובכל פעם אתה מתרכז לפני שאתה זורק אותו וגם כשאתה אמור לתפוס אותו ואני מציעה שבפעם הבאה תעמוד זקוף ויציב במקום אחד, מבלי לזוז ותעקוב עם העיניים אחר התנועה של הכדור עד שהוא יגיע קרוב אליך ותתפוס אותו. כל הכבוד לך על ההתמדה ועל זה שאתה ממשיך להתנסות בתפיסת הכדור כי כך אתה בטוח תצליח"



עוגנים של בטחון

יצירת עוגנים היא דרך מצוינת להשריש תחושת בטחון בילדכם, כזו שתישאר איתם לתמיד, בתנאי שזה נעשה בצורה נכונה.

עוגן, למעשה, הוא התניה פשוטה שמתקיימת בין גירוי ספציפי שמוביל לתגובה ספציפית.

אנחנו יוצרים עוגנים רבים במהלך חיינו, בצורה לא מודעת כלל ויש לנו יכולת ליצור עוגנים חיוביים או שליליים באותה מידה.

איך ליצור עוגנים של בטחון לילדכם?

תבקשו מהילד להיזכר בסיטואציה שבה הוא הרגיש ממש בטוח בעצמו: זה יכול להיות סיטואציה של מבחן בבה"ס, שהילד התכונן אליו והגיע תחושת וודאות שהוא עומד להצליח או משהו שהילד עשה בבית בהצלחה (עזרה במטלות, סידור החדר, ציור חדש) או מחוצה לו (ביקש את מה שהוא רוצה מהמוכר בחנות, שילם במכולת על רכישה וכו').

במידה והילד מתקשה לעשות זאת, אתם מוזמנים להיות היוזמים ולבחור לעלות שיחה סביב סיטואציה שבה הילד הפגין בטחון עצמי בשיא.

תפתחו שיחה סביב אותו אירוע, כאשר המטרה היא לחבר את ילדכם לאותה תחושת בטחון, שהוא חווה באירוע ותובילו אותו להתחבר אליה ברמה חושית: כלומר מה הוא ראה? מה הוא שמע? מה הוא הרגיש באותה סיטואציה? ומה היו המחשבות שלו?



לדוגמה , אתה זוכר שחזרת לפני שבוע מבית הספר , אחרי המבחן באנגלית ואמרת לי בבטחון מוחלט – "היה מבחן מצוין, אני הולך לקבל ציון גבוה? זוכר את זה ? איך הרגשת באותו רגע שהגעת כל כך שמח הביתה? ואם היית צריך לתת צבע לתחושת הביטחון הזו – איזה צבע זה היה? ואיזו צורה היתה לה וכו' "

באופן כזה, אתם יוצרים התניה חדשה של בטחון עבור ילדכם בצורה שהוא לא מודע לזה ובו בזמן אתם ממקדים את תשומת הלב שלו בחווית הצלחה, שבה הוא חווה בטחון בעצמו.

ועכשיו תחשבו על כל ההזדמנויות החדשות, שאתם יכולים לפתוח עבור ילדכם ליצור עוגנים של בטחון עצמי שישמשו אותם בכל תחומי החיים.

הצלחה מרובה !

***** בגישת ה-NLP יש מאות כלים נוספים, שמטרתם היא לחבר אותנו לצדדים המשאביים והמקדמים שלנו על מנת ליצור את המצוינות שאנחנו רוצים, בין אם זה בתחומי החיים האישיים או המקצועיים ולהשיג את המטרות שלנו בצורה יעילה, בעלת שליטה ומשפיעה על הסביבה שלנו.**



על תמרה חרמון

- << מנחה ומטפלת NLP TRAINER מוסמכת ע"י הארגון הבינלאומי HNLP-IN
- << מנחה ומטפלת NLP מוסמכת בדרגת TRAINER 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](http://www lovewins.co.il)