

תודה

תודה לבורא עולם על הידע, ההכוונה, השיעורים שעברתי גם אם הם היו פחות קלים ונעימים, ובעיקר, על זה שבחרת בי ונפלה בחיקי הזכות להפיץ את אהבתך ורצונך בעולם.

תודה למשפחה הנהדרת שלי, הורים, אחתי והילדים האהובים שלי, שתומכים, עוזרים ומפרגנים לאורך כל הדרך. תודה על הסבלנות בזמנים הפחות קלים, ועל ההזדמנות לחוות ולנסות את הידע הזה.

תודה ל "מנטורים " ולדמויות המופת שלי שרה ויצמן ושלום אזולאי, על אלפי שעות ההשראה והידע הרב שקיבלתי ממכם, בנוסף לזכייתי בחברי נפש לחיים.

תודה לקוראת שמקדיש מזמנו כרגע. תודה על שבחרת באפשרות לחיים טובים יותר.

תודה מראש, לכל "המלאכים" שיגיעו ויעזרו מרגע זה ואילך, להפצת הידע ולהצלחת הספר.

ותודה אחרונה, לאירינה וקסלר, על הסבלנות, ההקשבה והיצירתיות בעיצוב העטיפה והגרפיקה של הספר.

כל הזכויות שמורות

אין להעתיק, לשכפל, לצלם, לתרגם, לאכסן במאגר מידע, לשדר או להקליט בכל אמצעי אלקטרוני כל חלק מהרשום בספר זה. שימוש מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת משרון גיגי.

ספר זה נכתב על בסיס מיטב הבנתו וניסיונו של המחבר. אין הוא מיועד לשמש תחליף לייעוץ ו/או אבחון ו/או לטיפול רוחני, פסיכולוגי או כלכלי.

המחבר לא יישא בשום אחריות שהיא לפעולות ולתוצאות שיושגו או שלא יושגו כתוצאה מקריאת ספר זה!

שרון גיגי – a.m.sh.sharon@gmail.com

תוכן עניינים:

- הקדמה _____ ע"מ 3-8
- פרק 1-איכות חיים או אורח חיים? _____ ע"מ 9-12
- פרק 2-חיים ומוות ביד הלשון _____ ע"מ 13-17
- פרק 3-ברוך אתה ה', אלוהנו מלך העולם, שהכול נהיה בדברו. _____ ע"מ 18-22
- פרק 4-"קול גלגל המתגלגל....." _____ ע"מ 23-25
- פרק 5-סוד האותיות _____ ע"מ 26-35
- פרק 6-"תכין ליבם-תקשיב אוזנך.." _____ ע"מ 36-46
- פרק 7-מה עושים עכשיו? _____ ע"מ 47-53
- פרק 8-ילד מאוזן _____ ע"מ 54-56
- סוף דבר _____ ע"מ 57-58

הקדמה

מה זה גידול ילדים?

גידול ילדים זהו תהליך חזותי, מילולי ותקשורתי שמטרתו יצירת וליטוש "יהלום גלמי-הילד שלנו" ונתינת כיוון, דרך ויכולות לחיים כדי שישתלבו בחברה, ובאותו זמן, תחושת "ווינר" שהוא מסוגל ויכול להתגבר על כל מכשול, ולהשפיע בחברה, ובחיים הבוגרים שלו כפרט.

זהו האידיאל ומה המציאות?

אתם מכירים את זה שאתם "מתים מאהבה" על הילד שלכם, אבל לא מסוגלים להחליף אתו שתי משפטים בלי לקבל "רגע אימא, עוד מעט, לא רוצה..." וכל שהם גדלים המצב נהיה גרוע יותר. הילד מתכסה "בקוצים" – כל מי שמתקרב "מקבל בראש". איך אפשר בצורה כזו לחנך? איך אפשר בצורה כזו ללמד את הילד ערכים, כללים, כישורי חיים שהוא כל כך צריך אותם להמשך? הילד כל הזמן במצב מגננה ו/או דחייה, הוא לא במצב של קבלה ופתיחות.

לצערי "דור האינטרנט" משלם את המחיר. הילדים שלנו בודדים. הם חשופים למדיה קלה, זמינה ונוחה (טלוויזיה, אינטרנט, משחקי מחשב...) שלא מצריכה מהם שום כישורי חיים חוץ ממוטוריקה וגמישות ידיים. התקשורת ביניהם נעשית בצורת "אינסטנט" ומאחורי מסכות, הגנות ומסכי מחשב, ובכל רגע נתון במקום להתמודד עם בעיה או ברגעי אי נוחות, הם פשוט יכולים ללחוץ על כפתור והבעיה נעלמת. לא צריך להתאמץ ולהתמודד, ועוד לא דיברנו על המציאות הכלכלית של החיים שגם לא עוזרת.

ישנם אנשים שלפרנסתם חייבים להימצא הרבה שעות מחוץ לבית, ואינם "נמצאים פיזית" עם הילדים, ומתוך בדידות פיזית הילד פונה למקומות שיכולים לספק ו/או להפיג לו את השעמום ו-"הלבד".

אנחנו עדים לכך, שמבחינה סטטיסטית, נתוני האלימות בקרב בני הנוער רק עולים, וגיל התחלת האלימות רק יורד. היום כשהילד שלנו הולך למועדון הפסקנו לחשוב: "האם הוא ייחנה?". אנחנו מתפללים

שנקבל אותו בריא ושלם ולא הסתבך בקטטה, והערב
יעבור בשלום.

אז נכון שחינוך וגידול ילדים, כולל בתוכו המון
מיומנויות להורים, שאף אחד לא לימד אותנו. ישנם
כאלו שאומרים שחזרה על כללים וגבולות לילד יתנו
לו הרגשת ביטחון ורוגע, ומשם אפשר לתת לו
ערכים. ישנם כאלו שאומרים שדוגמא אישית היא
החינוך הנכון. "מעץ תפוחים יוצא רק תפוחים"- אם
אני "טוב" הילד "יצא טוב". יש כאלו שאומרים כוח ויד
נוקשה היא הפתרון -"להחזיק קצר" ולהדוף את כל
"הרעות שבאות".

אני חושב שהכול נכון וצריך, וביחד עם זאת, חסר
משהו במשוואה. כל אלו הם צורות תקשורת עקיפות,
מה עם תקשורת ישירה עם הילד?

בכל צורות המדיה שתופסות לנו את הילדים,
משתמשים שם בתקשורת ישירה (אינטרנט, פייס בוק
טלוויזיה...) הילדים פונים בצורה ישירה אחד לשני.
אם התקשורת מוצלחת או לא זו בעיה אחרת, אך
הצורה היא ישירה.

ובנוסף, הצורה והשיטה עובדת. המציאות העובדתית היא שהם **כל היום רוצים להיות שם**. רק כשההורה פונה בצורה ישירה, הילד נכנס למגננה/דחיינות. זה יכול לקרות מכמה סיבות:

1. הוא לא רגיל שההורה פונה אליו בצורה ישירה וזה מלחיץ אותו. הוא רגיל רק כשהוא עושה משהו לא טוב ההורה פונה אליו.

2. ההורה לא פונה **נכון** וזה גורם להתנגדות מצד הילד.

אם צורת התקשורת הישירה כן "עובדת" אצל הילדים למה אנחנו לא משתמשים בכלים ו/או בדרך שהם כן יכולים לקבל?

אמר שלמה המלך החכם באדם: "חנוך לנער על פי דרכו", צריך לשלב בין כל הדרכים ולמצוא את "שביל הזהב" על מנת להגיע למצב, שהילד מוכן ורוצה לקבל מאתנו איזשהו מסר. ובנוסף, צריך למצוא פתרון ייחודי לכל ילד, פתרון כללי זה טוב אבל לא מספיק טוב. מה שמתאים לאחד-לא בהכרח מתאים לאחר.

ישנה פה בעיה קטנה –אף פעם ו/או אף אחד לא לימד הורה כיצד "למצוא את שביל הזהב" כדי לדבר עם הילד שלו, לא בבית הספר, לא ההורים של ההורים ולא בספרים.

מה עושים?

זה נכון שישנם אנשים שיכולים ומסוגלים באופן אינטואיטיבי לתקשר ברמה גבוהה עם כל אחד ועם הילדים שלהם בפרט, ועם זאת ישנם אנשים שקשה ו/או "אין להם את זה". זו המציאות אך היא לא מוחלטת-תקשורת היא יכולת נרכשת וככל שמתאמנים בה היא מתפתחת לרמות מצוינות.

אני מעוניין בשינוי. אני אציע נוסחה קלה ופשוטה, באמצעים של חשיבה מחוץ לקופסא, כיצד לזהות ולהגדיר את הצרכים התקשורתיים של הילד (באופן ספציפי), על מנת לקבל את "שביל הזהב כדי לדבר אתו".

כשילדים יש "הורים עם נוכחות ודומיננטיות" ולא "הורים שנמצאים" הוא גודל בתוך חממה של ביטחון

ואושר, ובנוסף, ההורים יחוו נחת מהחוויה הזו
שנקראת הורות.

וכבונס אני כבר אגלה לכם. הנוסחה מתאימה לכולם-

ללא הבדל מין, גזע, וגיל.

אז מ"רגע..." ל- "טוב אימא.." ב-10 דקות בלי עצבים
ובלי להיות מומחה.

מתערבים?

פרק 1

"איכות חיים או אורח חיים"?

אני בוחר להתחיל את הספר בתובנה שאני מאמין
מאד ברורה- **העולם שלנו בנוי על איזון. איזון בין
אידיאל ומציאות. בין חלומות ושאיפות ובין עובדות
קיימות שאי אפשר להתווכח איתם, ככה מורכבים
גם התת נושאים שמרכיבים את החיים שלנו: קריירה,
התפתחות אישית, הורות...**

כמו כל דבר בחיים, אלו שמצליחים לאזן ולצמצם את
הפער בין האידיאל למציאות, ולמצוא את ההתנהלות
"בשביל הזהב", הם אלו שחווים יותר זמן של אושר
וסיפוק או "איכות חיים גבוהה יותר", ואלו
שמתקשים, חווים יותר זמן של "אורח חיים"-תסכול,
עצב, קשיים ו"כל העולם אשם"...

דרך אגב, מאוד קל לזהות בין שתי הקבוצות. אם
תשאל אדם "מה שלומך"? והוא יענה "הכול דבש..."

–הוא חווה יותר זמן של "אורח חיים", מפני שההמשך הוא "כל יום אני משקר את עצמי מחדש..".

אני מקווה שאתם כבר יודעים, שהעולם לא מתגמל על ידע-הוא מתגמל על: "מה עושים עם הידע הזה"?

הגישה לצמצום הפער (ולא משנה באיזה תחום), היא קודם כל לחוות "עצמאות"-כשמבחינתי עצמאות זה- "דע מאין באת ולאן אתה הולך".

תקבל אחריות על החיים שלך ותבין "שעד כאן זה טוב-אפשר יותר טוב" וכמובן, תאבחן נכון ומדויק את המציאות כדי שתוכל למצוא ולתכנן את הפתרונות שמתאימים לפי האופי שלך.

זה לא אומר שצריך לעשות את זה לבד ובלי עזרה אך זה בהחלט אומר, שמה שמתאים לי לא מתאים לך "אין אצבע אחת שווה ביד", כל אחד צריך לקבל פתרונות ספציפיים לפי מצבו/אופיו/המנטליות שלו...פתרון כללי זה טוב – אבל לא מספיק טוב.

ישנם המון דוגמאות מהחיים ומהטלוויזיה של מומחים כאלו ואחרים, שמצוינים בתחומם, שמגיעים אלינו הביתה ופשוט עושים "קסמים".

הם מגיעים למציאות ש"בבית חוגג הבלגן". הילדים לא מקשיבים ומתנגדים לכל מילה, אין סדר בבית, יש רק מלחמות וצעקות, כל מילה מלווה בהמון "רעש". הילדים למעשה "מנהלים" להורים את החיים.

למה? זה האידיאל? ככה חשבנו שחווית ההורות שלנו תהיה? בתורה כתוב "בעצב תלדי בנים..". לא כתוב- "בעצב תחוו הורות..".

כמובן שאחרי שמגיע "המומחה" הוא מאבחן את המציאות עושה סדר ומלמד את ההורים איך להתנהג ומה לעשות.

עם הילד הזה גישה עדינה-ליטוף חיבוק... עם הילד הזה חוקים וגבולות, 10 הדיברות להתנהגות...

הכול טוב ויפה, כי בסוף האיזון בין אידיאל למציאות מושג. השקט חוזר הביתה, הילדים חווים שקט וסדר, ההורים חווים אושר ונחת- "גן עדן".

ובכל זאת יש בעיה עם האידיליה הזו. ההורים לא "חווים עצמאות", הם לא יודעים למה לילד הזה צריך גישה כזו ולשני גישה שונה. מה יקרה עוד 4-5 שנים כשהילדים יגדלו ומה שנכון היום לא כל כך יהיה נכון אז? מה יקרה אם אין כסף להזמין מומחה כזה? צריך לסבול? בכל זאת אין הרבה מומחים והם יכולים להגיע למספר מצומצם של אנשים – מה יעשו השאר?

אני מאמין שהיכולת לזהות את הצרכים התקשורתיים של הילד והיכולת למצוא את "שביל הזהב" לכל ילד בנפרד, זהו **ידע קריטי** שחייב להימצא אצל ההורים כדי לא להיות תלוי באף אחד-להיות עצמאי.

לפני שמתחילים קצת הבנה "איך ומה" מתרחש בתוך "היהלום הגולמי" שלנו כדי שנוכל לאבחן את המציאות בצורה נכונה ומדויקת.

פרק 2

"חיים ומוות ביד הלשון"

נקודת המוצא שלנו בהבנת צרכי התקשורת של הילד היא :

שהאדם הוא כמו "מחשב".

יש לו "מוח" שנקרא: b.o.s - Brain opratining system .
וה"יצרן" הכניס בו פקודות ותנאים.

יש לו דרך חשיבה מסוימת ודרך פעולה אוטומטית בעקבותיה. כמו בשפת המחשבים **אם עומדים בתנאים שהמוח מכתוב אז מתבצעת פעולה קבועה שצפויה מראש.**

אם נדמה את זה לאקטואליה שלנו מהחיים – הרמת מתג חשמלי תוביל לפעולה צפויה מראש שהיא – אור. הרעיון הוא לדעת איפה נמצאת קופסת מתגים ואיזה מתג הוא הנכון מתוך ערימה של מתגים .

בהקבלה לילדים – איפה יושבים ה"קודים" שמפעילים את הילד, איזה "כפתור" גורם לאיזה פעולה ואיך אני מזהה אותו.

לוח המתגים נמצא בתת מודע שלנו (למעוניינים ולסקרנים-יש המון חומר למידה על תת המודע וטכנולוגית ה-NLP ברשת). התת מודע הוא החלק הבכיר במוח " שהיצרן " נתן לנו ובזכותו אנחנו חיים. יש לו שני תפקידים מאוד פשוטים ועם זאת קריטיים לחיים שלנו:

1. לזכור ולאכסן את כל חוויות החיים כדי שלא נצטרך ללמוד אותם כל פעם מחדש. לא לומדים לקרוא, לפתוח דלת, לשרוך שרוך בנעל, לדבר... כל יום מחדש. למדנו פעם אחת. תת המודע מאחסן את החוויה והלמידה ונותן לנו גישה אליו כל פעם מחדש.

2. תת המודע אחראי על כל מערכות החיים שלנו שלא קיבלנו שליטה עליהם – ריאות, לב, מוח, כליות, נשימה. תנסו לעצור נשימה – אחרי דקה שתיים התת מודע מפעיל את המערכות בצורה

אוטומטית כי תפקידו לשמור עלינו בחיים והוא מזהה סכנת חיים.

ולמעשה, עד גיל 3 הילד "בונה את היסודות" – המוח לומד, מחקה, מנסה, טועה ומסיק מסקנות... ועד גיל 6 יש לתת מודע "צורה ודרך" מקובעת ומגובשת איך צריך להתנהג בעולם "כדי לשרוד". יש דרך התנהלות מדויקת של התת מודע.

כדי לדבר עם ילדנו צריך לזהות "איך לדבר עם התת מודע שלו" כדי שיבין ש"אין סכנת חיים לגוף שהוא שומר עליו" ולא יעורר התנגדות – לא גלויה ולא סמויה.

כשמבחינתי, התנגדות גלויה זה התעקשות פיזית, אלימות, צעקות, כעס ובכי. וסמויה – מניפולציות, "רגע אימא".....שומע אבל לא מקשיב. כמובן שכול שתת המודע "יחשוב" שהסכנה גדולה יותר, הוא יפעיל התנגדויות ברמה גבוהה יותר.

במקרה של ילדים וככול שהם יותר קטנים יותר – לרוע מזלם – קצת **כוח** מצדנו ואנחנו עוקפים את ההתנגדות.

זה יוצר בעיה. תת המודע שלהם לומד **שכוח פותר הכול** ובהרבה מקרים זה מוביל לבעיות התנהגות ולאגרסיביות גם בחיים הבוגרים שלהם. אחר כך משלמים הרבה כסף לפסיכולוגים, למאמנים, למומחים כאלו ואחרים, שילמדו את הילד שאפשר גם אחרת כדי שישתלבו ויצליחו בחברה, או נותנים להם ריטלין כדי להרגיע אותם.

טוב, איפה נמצאים המתגים – הבנו.

איך הם מעבירים "חשמל"?

יש תבנית מתחום הפסיכולוגיה שמסבירה זאת בפשטות והיא נקראת "**מודל א.פ.ר.ת.**".

אנחנו כתגובה לכל אינטראקציה ואירוע – (א)

נותנים פרשנות (פ) – מודדים את הצד השני לפי ערכים, אידיאליים, עקרונית, אמונות.

בעקבות הפרשנות הזו נוצר רגש – (ר) - מסוים (טוב או רע)

שמוביל אותנו לתוצאות התנהגות (ת) – לפעולה.

התת מודע אחראי על הפרשנות (סכנה ואין סכנה) בעקבותיה הוא מפעיל רגשות שמובילות אותנו לצורת פעולה והתנהגות מסוימת.

רגש טוב יוביל להתנהגות ולפעולה חיובית, ורגש "רע", לפעולה ולהתנהגות לא רצויים מבחינתנו, אך חיוניים וקריטיים מבחינת תפקידו של התת מודע. אין פה שום דבר אישי. תפקידו הוא לשמור ולהגן על הגוף שבאחריותו-וזה בדיוק מה שהוא עושה. אם זה לא תואם את הרצונות והצרכים שלנו כהורים- זה בעיה שלנו. צריך וחייב לדעת להתמודד עם זה.

פרק 3

**"ברוך אתה ה', אלוהינו מלך העולם, שהכול נהיה
בדברו"**

בפרקים הקודמים, ניסיתי לפשט, איך ואיפה "נמצאת
ועובדת קופסת המתגים" של הילד.

בפרק זה אני רוצה להתמקד בפתרון.

אני משתמש בטכניקת חשיבה מחוץ לקופסא-שהיא
אותיות השם. השם הוא כמו כרטיס ביקור ייחודי-
טביעת אצבע, ובנוסף זהו גם פתרון ממוקד לכול ילד
בנפרד. פתרון כללי זה טוב-אבל לא מספיק טוב.

עוד בימי קדם הרומאים הבינו ואמרו: NOMAN EST
OMAN – שמו של האדם הוא גורלו. אם נציץ עוד
מימי התנ"ך – בבראשית כתוב:

**"בְּרֵאשִׁית, בָּרָא אֱלֹהִים, אֶת הַשָּׁמַיִם, וְאֶת הָאָרֶץ. ב
וְהָאָרֶץ, הִיְתָה תְהוֹ וְבָהוּ, וְחֹשֶׁה, עַל-פְּנֵי תְהוֹם; וְרוּחַ
אֱלֹהִים, מְרַחֶפֶת עַל-פְּנֵי הַמַּיִם. ג וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, יְהִי**

אור; וְיֵהִי-אֹר. ד וַיֵּרָא אֱלֹהִים אֶת-הָאֹר, כִּי-טוֹב;
 וַיַּבְדֵּל אֱלֹהִים, בֵּין הָאֹר וּבֵין הַחֹשֶׁךְ. ה וַיִּקְרָא
 אֱלֹהִים לְאֹר יוֹם, וּלְחֹשֶׁךְ קֶרָא לַיְלָה; וַיְהִי-עֶרֶב וַיְהִי-
 בֹקֶר, יוֹם אֶחָד. {פ}..... כד וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, תּוֹצֵא
 הָאָרֶץ נֶפֶשׁ חַיָּה לְמִינָהּ, בְּהֵמָה וָרֶמֶשׂ וְחַיֵּת-אָרֶץ,
 לְמִינָהּ; וַיְהִי-כֵן. כה וַיַּעַשׂ אֱלֹהִים אֶת-חַיֵּית הָאָרֶץ
 לְמִינָהּ, וְאֶת-הַבְּהֵמָה לְמִינָהּ, וְאֶת כָּל-רֶמֶשׂ הָאֲדָמָה,
 לְמִינָהּ; וַיֵּרָא אֱלֹהִים, כִּי-טוֹב. כו וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים,
 נַעֲשֵׂה אָדָם בְּצַלְמֵנוּ כְּדְמוּתֵנוּ; וַיְרְדוּ בְדִגְתַּי הַיָּם וּבְעוֹף
 הַשָּׁמַיִם, וּבַבְּהֵמָה וּבְכָל-הָאָרֶץ, וּבְכָל-הָרֶמֶשׂ, הָרֹמֵשׂ
 עַל-הָאָרֶץ. כז וַיִּבְרָא אֱלֹהִים אֶת-הָאָדָם בְּצַלְמוֹ, בְּצֶלֶם
 אֱלֹהִים בָּרָא אֹתוֹ: זָכָר וּנְקֵבָה, בָּרָא אֹתָם. כח וַיְבָרַךְ
 אֹתָם, אֱלֹהִים, וַיֹּאמֶר לָהֶם אֱלֹהִים פְּרוּ וּרְבוּ וּמְלֵאוּ
 אֶת-הָאָרֶץ, וּכְבֹּשְׁהָ; וַיְרְדוּ בְדִגְתַּי הַיָּם, וּבְעוֹף הַשָּׁמַיִם,
 וּבְכָל-חַיָּה, הָרֹמֶשֶׂת עַל-הָאָרֶץ. כט וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים,
 הִנֵּה נֹתְתִי לָכֶם אֶת-כָּל-עֵשֶׂב זֶרַע זֶרַע אֲשֶׁר עַל-פְּנֵי
 כָל-הָאָרֶץ, וְאֶת-כָּל-הָעֵץ אֲשֶׁר-בּו פְּרִי-עֵץ, זֶרַע זֶרַע:
 לָכֶם יִהְיֶה, לְאֹכְלָהּ. ל וְלִכְלַח-חַיֵּית הָאָרֶץ וְלִכְלַח-
 עוֹף הַשָּׁמַיִם וְלִכְלַח רֹמֵשׂ עַל-הָאָרֶץ, אֲשֶׁר-בּו נֶפֶשׁ חַיָּה,
 אֶת-כָּל-יֵרֶק עֵשֶׂב, לְאֹכְלָהּ; וַיְהִי-כֵן. לא וַיֵּרָא אֱלֹהִים
 אֶת-כָּל-אֲשֶׁר עָשָׂה, וְהִנֵּה-טוֹב מְאֹד; וַיְהִי-עֶרֶב וַיְהִי-

בְּקָר, יוֹם הַשָּׁשִׁי. "....." יח וַיֹּאמֶר יְהוָה אֱלֹהִים, לֹא-טוֹב הָיִיתָ הָאָדָם לְבַדּוֹ; אֶעֱשֶׂה-לּוֹ עֵצָר, כְּנֶגְדּוֹ. יֵט וַיִּצְרַךְ יְהוָה אֱלֹהִים מִן-הָאָדָמָה, כָּל-חַיֵּי הַשָּׂדֶה וְאֵת כָּל-עוֹף הַשָּׁמַיִם, וַיֵּבֵא אֶל-הָאָדָם, לְרִאיוֹת מֵה-יִקְרָא-לוֹ; וְכָל אֲשֶׁר יִקְרָא-לוֹ הָאָדָם נִפְשׁ חַיָּה, הוּא שְׁמוֹ. כ וַיִּקְרָא הָאָדָם שְׁמוֹת, לְכָל-הַבְּהֵמָה וְלְעוֹף הַשָּׁמַיִם, וְלִכְלָל, חַיֵּי הַשָּׂדֶה".....

למעשה כתוב בפשטות שאלוהים ברא את השמים ואת הארץ ... את חיות השדה ועוף השמיים – **הכול הוא ברא בדיבור וקרא להם בשמות**, חוץ מחיות השדה... – הוא השאיר את ה"מלאכה" והאחריות הזו לאדם.

מכאן אפשר להסיק שתי מסקנות מאוד ברורות:

1. הוא נתן את זכות הבחירה להחליט על גורל האנושות או החיה – לאדם. האחריות על העולם הזה היא עלינו-לטוב ולרע. כשאנחנו קוראים למשהו בשמו אנחנו למעשה מודיעים ומכריזים: "האחריות עלינו".

כשילד נולד, כשפותחים עסק...נותנים לו שם-זוהי
הצהרה שאנחנו מקבלים עליו אחריות.

2. הוא נתן לאדם את ההבנה והידע להתאים
תכונות לאותיות כדי ליצור שם מוגדר. הוא נתן לאדם
את הידע להתבונן בחיה, לזהות את התכונות שלה,
להתאים את התכונות לסימנים (שאלו הם האותיות)
ואז-רצף של אותיות יוצרות שם מוגדר-זהו שמה של
החיה.

**זאת אומרת, שיש חשיבות עצומה לדיבור ולשם.
בשם שלנו יש את כל התכונות, הערכים,
הפוטנציאל. למעשה, יש את כל ה"קודים" שלנו.**

אני מאוד אוהב להשתמש בטכניקה הזו, וכל פעם
היא מדהימה מחדש. אני רוצה לנצל את הבמה ולתת
שתי המלצות שאני חושב שהן מאוד חשובות לחיים
בכלל, למרות שאני יודע שכרגע הם לא רלוונטיים
בשבילכם, כי שם הילד שלכם כבר "נקבע". בכול זאת

תמיד יש חברים ובני משפחה שעומדים לפני לידה וחשוב שהם יידעו (ולא...אין דבר כזה שם לא טוב):

1. מומלץ **שם עם 4 אותיות ומעלה** – כל אות זו תכונה, כוח ויכולת. כדאי לתת לילדים שלנו כמה שיותר "כלים" להתמודד עם החיים.

2. מומלץ לפחות **אות א.ה.ו.י** אחת בשם – אותיות אהו"י נותנות את החיבור הרגשי עם האמונה והאלוהים. אדם ללא אות אהו"י הוא יותר ספקן ומחפש כל הזמן תיאוריות להוכיח שכנגד. סך הכול יותר קשה להם בחיים. כדאי להקל עליהם.

אם הסדר הוא תפתח אמונה – שתוביל להתנהלות מתוך משמעות – כך תשיג שלוה,

להם, למעשה, חסר/קשה להם שלב האמונה. הם הרבה יותר נוקשים. מרטין לותר קינג אמר – "אמונה זה לעשות את הצעד הראשון גם כשלא רואים את כל התמונה" – להם קשה עד בלתי אפשרי.

פרק 4

"קול גלגל המתגלגל....."

בפרקים הקודמים, מטרתי הייתה לנתח, להסביר ולתמוך בעובדות, את מציאות חיינו ואת האידיאל שאני חושב שכולנו רוצים להגיע אליו. הצגתי באופן לוגי ורציונלי את עמדתי, והצעתי פתרון.

מפרק זה ואילך, מטרתי תהיה להתמקד- בפתרון בצורה מעשית. איך מזהים, מגדירים ועושים משהו "קצת אחר" ממה שאנחנו רגילים. הרעיון הוא, שאם נמשיך ללכת באותה דרך חשיבה, בעקבות זאת, נפעל באותו סגנון פעולות כל הזמן, ולכן, התוצאות שלנו לא ישתנו. תמיד נגיע לאותם הישגים.

השם שלנו בנוי כמו גוף האדם:

- אות ראשונה בשם מייצגת את צורת החשיבה- הראש. לפה מגיעים הנתונים ומתוכננת אסטרטגיית פעולה. עדיין אין יציאה לפעולה.

- אות שניה בשם מייצגת את הרגש – לב. אלו הם הרגשות שיש בכלנו. (כרגע זה לא חשוב רגשות טובים/"רעים").
- אות שלישית בשם מייצגת את הכבד-הכעסים – פה ניתנת הפרשנות לכול מצב שמגיע לחיינו – פה מתקבלת ונוצרת הגישה שלנו לחיים.
- אות רביעית ומעלה בשם מייצגת את הביצוע, תפעול, עשייה של צורת החשיבה - זוהי למעשה ההתנהגות. פעולה "נטו".

שם קצר מ-4 אותיות – האות האחרונה בשם מוכפלת כדי שתהיה לנו תמונה מלאה ולפחות 4 אותיות לתבנית(ד||, שון||, מורר, דודד, משהה, לאהה וכדומה...)

זוכרים את "מודל אפרת" –

אנחנו מתחילים לקרוא לפי אות 3 – פירוש.

אות 2 – רגש.

אות 1 – צורת מחשבה.

אות רביעית ומעלה – התנהגות, עשייה.

כמו שהבנתם, מבחינתנו, האותיות החשובות לנו לזיהוי הן האות ה- 2 וה-3. כל השאר, התת מודע / "הטבע" מבצע אוטומטית וללא התערבות שלנו.

פרק 5

סוד האותיות

הורה יקר.

כשאת/ה פונה לילדך במסר תקשורתי כלשהו, הוא מודד אותך לפי ערכים, עקרונות ו"סטנדרטים" מסוימים ש"מוטבעים" בו.

תת המודע שלו מאשר / לא מאשר את המסר (בטוח/מסוכן...נעים/יש פוטנציאל לטראומה....)...

בעקבות המסקנה, מתעוררים רגשות אצל הילד (חיוביים/שליליים)...

שמובילים את הילד לפתח אסטרטגית חשיבה והתנהגות כדי להתמודד עם המצב...

והוא מגיב, בצורת עשייה והתנהגות מסוימת.

כשתת המודע מקבל את הצרכים התקשורתיים בצורה "הנכונה" לו, מתעוררים רגשות "נכונים" וקיבלנו ילד נעים, רגוע, ממושמע, נוח, אפשר להעביר לו מסר....וכשלא- ילד שמגלה התנגדות סמויה/גלויה. כתבתי על זה בפרקים הקודמים. ככל שיש פער, בין הצרכים התקשורתיים של הילד ובין העברת המסר מצדך, רמת ועוצמת ההתנגדות גדלה.

בפרק זה אני יחשוף את משמעות כל אות. אני מאמין שהכול פשוט בחיים, ולא צריך לזכור כלום ולהיות מומחים. קצת רצון ויצירתיות- פותר הכול.

באיגרת הרמב"ן לבנו כתוב: "... והסר כל דברי העולם מלבך בעת התפלה, והכן לבך לפני המקום ברוך הוא. וטהר רעיונך, וחשב הדבור קדם שתוציאנו מפיו.

וכן תעשה כל ימי חיי הבלך בכל דבר ודבר, ולא תחטא. ובזה יהיו דבריך ומעשיך ומחשבותיך ישרים; ותפלתך תהיה זכה וברה ונקיה, ומכוננת ומקבלת

לפני המקום ברוך הוא, שְׁנַאֲמַר (תהלים י ז): "תִּכְיֶינָה לָבָם – תִּקְשִׁיב אֹזְנְךָ".....

אפשר להסיק מדברי החכמה האלו 2 מסקנות מאד ברורות:

- עלינו כהורה/כאדם, לחשוב ולתכנן את מטרת וצורת העברת המסר לילדנו, לפני שאנחנו "יורים פקודות".

- כדי לקבל, אני כהורה/כאדם, קודם צריך לתת. כדי שהילד יקשיב לי, הוא קודם צריך להרגיש שמבינים ועושים ככל שביכולתנו לגרום לו להרגיש רגשות חיוביים. רק במצב כזה הוא פתוח לקבל...כל דבר.

כהורים/כמעבירי מסר, חשוב לנו לזהות, לדעת וכמובן לבצע, רק שני דברים:

1. הפרשנות (אות 3)-איך הילד מודד אותנו ואת המסר שלנו ואיזו צורת "פרזנטציה" תהיה הכי יעילה ואפקטיבית כדי להעביר את המסר.

2. רגשות (אות 2)-אילו רגשות אנחנו צריכים לעורר ולקיים אצל ילדנו, על מנת, שיהיה "פתוח ומקשיב".

כל השאר הטבע עושה לבד, ולנו, אין צורך להתערב בכלום. אם עשינו נכון את שני השלבים הראשונים- התוצאה הסופית החיובית (מבחינתנו)-צפויה וודאית.

הגישה אל...לפי האות ה-3:

א- אסרטיבי/אנליטי/אמת/אופציות/אימון/אחד על אחד/אתגר

ב- בקשה/בחירה מתוך..

ג- גדול או.../גמול/?/גמגום(אתה יודע על מה אתה מדבר)/גבולות ברורים

ד- דרישה מפורשת/דוגמא/דיוק/דומיננטי(זכות הבחירה/מתחשבים בדעה שלי?)/דימיון(לגרות את הדימיון)/דרך(תהליך שלם)

ה- אתה מחליט/השראה/הוכחה/הומור/בלי הצהרות "בומבסטיות"

ו- ודאות(שפת גוף/כתוב)/ויזואלי(לראות את המסר)/לא לוותר/וינר-תחרות לניצחון

- ז- זכות הבחירה/זמינות/זמנים
מוקצבים/זיכרונות העבר(להזכיר הצלחות)
- ח- חיוני/חשוב לעכשיו/לחקות מתוך ידע קיים או מתוך.../חופש בהתנהלות/חזרה על..במילים שלו/חיוך
- ט- טוב/טון הומורי עדין/להתמקד בעיקר ולא בטפל/טכני
- י- יש ידע/יכולת?/יפה(נימוס+טון עדין)/יעד?
- כ- כמות/חומר כתוב/כללים ברורים
- ל- לוגי/לכאן או לכאן/לשון "רכה"/למה?
- מ- מילה זו מילה/ מוחלט/מטרה/
משמעות(למה?)/מספרים/ משימה/ אין משא ומתן/מיקוד/מה יוצא לי מזה?
- נ- ניהול/נוח/נאה דורש נאה מקיים/נוסחא
- ס- סיכון מול סיכוי/סמכות/סיפוק/גילוי סוד/סיפור
- ע- עצמאות/עניין/לראות בעין/עובדות/עיקרון מוביל

פ- פרופורציות/פתוח/פוקוס-משימה אחת כול

פעם/אין פחד

צ- צדק/צרופי מילים/ציפיה/צריך../צחוק

ק- קל/קבוע/להקשיב לו/קצב דיבור דינאמי-להרים

טון במילים חשובות

ר- רצון שלי(כמעביר המסר-ראשון במשפט)/

רלוונטי/רווח שלו מהעניין-אני רוצה לאפשר לך.../טון

רציני/לראות בעין

ש- מסוגן כשאלה/שליטה בביצוע/שקיפות/

שותף ל...

ת- תוצאה רצויה/תכלית/תפקיד/תועלת שלו

מהעניין

רגשות מניעים....לפי האות ה-2:

א. אהבה, אומץ, אושר, אמונה, אקסטזה, "אולי...",
אטימות, אדישות, אכזבה, אשמה

ב. ביטחון, בהירות, "ברכה/מזלי", בלאגן, בלבול,
"באסה", בושה

ג. "גדול", גאווה, גמול, "גג העולם", "גבעול-לא בטוח
בעצמו", גרוע

ד. דומיננטי, דמות מופת, דיכאון, "דפקו אותי", דאגה

ה. הכרת תודה, הנאה, הערצה, הפתעה, התרגשות,
התנגדות, "הלם"

ו. ודאות, "ווינר"

ז. "זרימה", זלזול ועלבון

ח. חיבה, חמלה, "חשוב", "חי", חדווה, "חוסר
ביטחון"

ט. טוב, "טמבל", "טירוף מרוב..."

י. "יפה", "יותר", יכול, יראה, "יבחוש-קטן ולא משמעותי"

כ. כף, כעס, "כאבי ראש וכאבי לב"

ל. לגיטימי, "לכאן או לכאן", לבד, לחץ, "למה כול הזמן אני?"

מ. משמעותי, מוחלטות, "מיותר", מבוכה, מאבק, מחילה

נ. נכונות, נאמנות, נחת רוח, "נמאס לי", "נוסטאלגיה-תקוע בעבר", ניכור

ס. סובלנות, סיפוק, "סבבה", סקרנות, "אין ספקות", סבל, סגירות

ע. עונג, "עניין", עוררות, עדנה, עוצמה, ערך עצמי גבוה, "עצבים", עוינות

פ. פליאה, "התפעמות", פחד

צ. צדק, ציפיה, "צמא לתשומת לב"

ק. קבלה, קורבן, קלילות וזרימה, "קיבינימט-נמאס
מהכול", קושי...

ר. רוגע, "ראוי", רלוונטי, ריקנות, רוגז

ש. "שווה", שביעות רצון, שלוה, שמחה, "שבזז-
שממה וריקנות"

ת. תדהמה, תקווה, תשוקה "תודה", תכלית, תקיעות

פרק 6

"תכין ליבם תקשיב אזנך..."

בפרק זה אני רוצה להתמקד בדוגמאות. ישנם המון שמות-אני בחרתי להתמקד ב-22 שמות שמייצגים את אותיות ה-א/ב במקום ה-3....

ליאור-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו באות ה- 3 יש א' כמו ליאור, נצטרך גישה אסרטיבית(אני מבין אותך שאתה...וביחד עם זאת אני רוצה...),נציג לו את המידע בצורה אנליטית(תוך כמה זמן אני מצפה לביצוע),נאמר לו את האמת(גם כשהיא לא נוחה-אני לא מסכים...ולא-המורה לא מסכימה),ניתן לו אופציות לבחור מתוכן ונאתגר אותו ולא "נעשה לו בושות" על יד חברים אלא נדבר איתו אחד על אחד,הוא ירגיש "יפה",יכול יותר ואמביציוני לעשות ולא כמו יבחוש-"קטן ולא משמעותי".

זהבית- כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו באות ה-3 יש ב' כמו לזהבית, נצטרך גישה שמבקשת ממנה (יפה שלי אולי בבקשה תוכלי...) ונותנת לה לבחור(גם אם 2 האופציות הן לטובתנו).בגישה זו היא תרגיש הכרת תודה(שהיא מסכימה לעשות..),הנאה והתרגשות לעשות במקום התנגדות "והלם" שקובעים לה עובדה.

מרגלית-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו באות ה-3 יש ג' כמו למרגלית, נצטרך גישה של גבולות ברורים לבקשה שלנו ומה הגמול שתקבל (יקירתי אני רוצה ש...תוך X זמן כדי שאוכל לתת לך...).בגישה זו היא תרגיש רגועה וראויה ולא רוגז,ריקנו ולא רלוונטית.

אלדד-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו באות ה-3 יש ד' כמו לאלדד, נצטרך גישה של דרישה מפורשת עם דוגמא מדוייקת לביצוע שאנחנו רוצים,לתת לו לבחור ולהיות דומיננטי ולתאר לו את כול הדרך-מה אני רוצה,למה ומה התוצאה הרצויה מבחינתי.לדוגמא-יקירי אני רוצה שתכבה את המחשב,תכנס להתקלח ותיכנס למיטה לישון.אני

מאמין שצריך שיהיו לך לפחות 8 שעות שינה כדי שיהיה לך כוח מחר לעשות...אתה רוצה להיות ראשון או קודם אחיך הקטן יכנס למקלחת? בגישה זו הוא ירגיש לגיטימי, אין לחץ, שהכול ברור-לכאן או לכאן ולא "קורבן-למה כול הזמן אני?".

חנה-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו יש באות ה-3 ה' כמו לחנה, נצטרך גישה של הומור עם הוכחות לדברינו, לא לדבר עם "סימן קריאה"(כאילו אני מחליט בשבילה), ובלי הצהרות בומבסטיות. לדוגמא-יפה שלי(בחיוך), את זוכרת פעם שעברה כשהכנסת את הכלים למדיח כמה הם נהנו מזה שטיפלת בהם...חחח...אולי תוכלי לפנק אותם שוב? בגישה זו היא תרגיש נכונות וכיף לעשות ולא "שנמאס לה שקובעים לה" וניכור (כאילו שהיא עבד).

ירון- כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו באות ה-3 יש ו' כמו לירון, נצטרך גישה ויזואלית (הוא חייב לראות אותי בזמן המסר-ולא לצעוק לו מחדר אחר הוראות), הוא צריך וודאות(להראות לו את התוצאה הרצויה בדוגמא ו/או בסרטון, תמונה....), לא לוותר לו גם לא הצליח לבצע נכון בפעם הראשונה

וליצור "תחרות" כדי שינצח ויהיה ווינר. (בין אחים...תחת מגבלת זמן). בגישה זו הוא ירגיש רגוע, ראוי ורלוונטי (סופרים אותו) ולא ריקנות ורוגז.

עוזי-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו באות ה-3 יש ז' כמו לעוזי, נצטרך גישה של זכות הבחירה ראשון מתוך 2 אופציות לפחות עם זמני ביצוע מוגדרים(עוזי אני צריך עזרה-אתה או אחיך תזרקו את הזבל ותשטפו כלים.תבחר מה אתה עושה ותודיע לאחיך מה נשאר לעשות.אתה זוכר שפעם שעברה כשבחרת לשטוף כלים סיימת ציק צק ונשאר לך הרבה זמן לשחק במחשב.), לוודא שהוא זמין פיזית לבצע (לא לפנות כשהוא משחק במחשב-אלא לגרום לו להפסיק ואח"כ לדבר איתו), ולהזכיר לו את ההצלחות מהעבר (אתה זוכר ש...). בגישה זו הוא ירגיש וודאות בו "ווינר".

אלחנן-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי אל אדם שבשמו באות ה-3 יש ח' כמו לאלחנן, נצטרך גישה של חיוך עם הדגשה לחשיבות הנשוא. לתת לו לחזור על הבקשה במילים שלו וחופש בהתנהלות הביצוע. בגישה זו הוא ירגיש שאין עליו לחץ, שהוא

לגיטימי ומתחשבים וצריכים אותו, ושהוא לא קורבן-
למה כול הזמן אני?.

ריטה-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו
באות ה-3 יש ט' כמו לריטה, נצטרך גישה של "לבוא
בטוב", טכנית עם טון עדין, ולהתמקד בעיקר ולא
בטפל. לדוגמא-יפה שלי, אולי תעזרי לי ותכניסי כלים
למדיח. הטבליות נמצאות בארון במדף הימני למטה
ותכוני לתוכנית 4. תודה אני סומכת עליך. בגישה זו
היא תרגיש "יפה ומיוחדת", יכולה הכול ולא כמו
יבחוש-קטנה ולא משמעותית.

דניס-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו
יש באות ה-3 י' כמו לדניס, נצטרך גישה של
ישירות(לא לשלוח לו מישהו אחר עם הרצון שלנו-
אלא לדבר איתנו ישירות), לדבר יפה-עוצמת טון וסגנון
מבקש, לשאול אם יש לו את הידע או היכולת לבצע-
אם לא לתת דוגמא מדוייקת, ולתת לו את היעד
המדוייק שאנחנו מצפים לקבל (מבחינת
זמנים). בגישה זו הוא ירגיש נכונות וכיף לעשות ולא
"שנמאס לו שקובעים לו" וניכור (הוא עבד).

ברכה-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו יש באות ה-3 כ' כמו לברכה, נצטרך גישה של כללים וכמויות ברורים, ואפילו ברמה של בקשה כתובה. לדוגמא-ברכה יקירתי, את יודעת שהכללים שלי אומרים שאחרי בית ספר אוכלים, עושים שיעורים ורק אחר כך משחקים במחשב וגם זה רק לשעתיים ביום. זה לא נתון לשינויים. אז קדימה, לסגור את המחשב ואני יחמם לך לאכול.... בגישה זו היא תרגיש רוגע, ביטחון, רצינות וראויות, במקום רוגז וריקנות.

רחל-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו יש באות ה-3 ל' כמו לרחל, נצטרך גישה של אין אפור-לכאן או לכאן (בלי אולי ואפשר-"לחתוך" בלי לבקש), להסביר למה הבקשה שלי חשובה, ושיהיה סדר לוגי למסר (אוכל, שיעורים, מחשב, משחק עם חברות, טלויזיה, מקלחת, לישון....). בגישה זו היא תרגיש חשובה וחזקה, יעלם לה החוסר ביטחון, חיה ותהיה לה חדווה ושמחה לקבל את המסר.

אלמוג-כשנרצה להעביר מסר לאדם שבשמו יש באות ה-3 מ' כמו לאלמוג, נצטרך גישה של מה יוצא לו מזה? רווח שלו מהעניין, לכמת לו את "המחיר שיצטרך

לשלם על הביצוע" במספרים, מילה זו מילה-מה שהבטחנו חייבים לקיים, להתמקד במטרה והתוצאה הסופית שלנו ולא לשלוט בדרך הביצוע שלו, ולא להכנס למשא ומתן-הבקשה היא מוחלטת. בגישה זו הוא ירגיש שאין עליו לחץ, שהוא לגיטימי ומתחשבים וצריכים אותו, ושהוא לא קורבן-למה כול הזמן אני?.

אבנר-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו באות ה-3 יש נ' כמו לאבנר, נצטרך גישה של לתת לו לנהל את אופן זמני הביצוע, לוודא שנוח לו לקבל את המסר(לא בזמן שהוא עסוק בפעילות אחרת בו זמנית), נאה דורש נאה מקיים-אם אני דורש לשים חגורה באוטו גם אני שם חגורה באוטו-באופן קבוע. בגישה זו הוא ירגיש ביטחון ובהירות, ולא בלאגן, ביקורתיות, בילבול "ובאסה"-כול הזמן אני "אוכל אותה".

ניסים-כשנרצה להעביר לאדם שבשמו באות ה-3 יש ס' כמו לניסים, נצטרך גישה של סמכותיות-אני הבוס, להדגיש את הסיכון מול הסיכוי(מחיר מול תועלת), ואפילו בגישה מסתורית משהו-אני יגלה לך סוד ולנסח את זה בצורת סיפור... בגישה זו הוא ירגיש

"יפה", יכול יותר ואמביציוני לעשות ולא כמו יבחוש-
"קטן ולא משמעותי".

רועי-כשנרצה להעביר לאדם שבשמו באות ה-3 יש ע'
כמו לרועי, נצטרך גישה של עצמאות באופן זמני
הביצוע, הוא חייב לראות בעין את מעביר המסר ואת
התוצאה הסופית הרצויה(אם הוא לא מכיר אותה-
להראות לו תמונה, סרטון...), להסתמך תמיד על
עובדות ולחפש דרכים בביצוע שיאתגרו ויעניינו
אותו. בגישה זו הוא ירגיש ודאות ו"ינר".

עופרי-כשנרצה להעביר לאדם שבשמו באות ה-3 יש
פ' כמו לעופרי, נצטרך גישה של פוקוס ברצון שלנו-
משימה אחת כול פעם, לוודא שאין פחד לבצע(פיזי או
חוסר ידע), ולהציג את המסר שלנו בגישה פתוחה
שמעוררת מחשבה וניהול ולא בצורה שאנחנו קובעים
איך ומתי לעשות. בגישה זו היא תרגיש ודאות
ו"ינריות".

תרצה-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם
שבשמו באות ה-3 יש צ' כמו לתרצה, נצטרך גישה
הדגשת הציפיות הביצוע ממנה, לסגן בצורה

הומורסטית וקלילה, ליצור אירת צדק ושצריך אותה. בגישה זו היא תרגיש רוגע, ביטחון, רצינות וראויות, במקום רוגז וריקנות.

יעקב-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו יש באות ה-3 ק' כמו ליעקב, נצטרך גישה של קצב דיבור מהיר ודינמי-להדגיש ולהרים טון במילים חשובות, לוודא שקל לו לעשות ואפילו ליצור לו סדר פעולות קבוע שיעשה כול יום. אם יש לו הצעות ורעיונות לביצוע להקשיב לו (ואם זה נראה לי) גם לא להתבייש לקבל את דבריו. בגישה זו הוא ירגיש עוצמה עם ערך עצמי גבוה ולא עצבים, עוינות וחוסר עניין לבצע.

אברהם-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו באות ה-3 יש ר' כמו לאברהם, נצטרך גישה שבה אני מוסר קודם את הרצון שלי ממנו ואח"כ את הרווח שלו מהעניין (אני רוצה ש... כדי שאוכל לאפשר לך...). המסר חייב להיות רלוונטי לפעילות שהוא עושה באותו רגע. אם לא-לחכות עד שיעשה פעילות אחרת (אם הוא משחק כדורגל אי אפשר להעביר לו מסר שמבקש שיבוא לשטוף כלים). טון הדיבור חייב

להיות רציני ושקול והוא צריך לראות את מוסר המסר בעין ו/או את התוצאה הנדרשת ממנו. בגישה זו הוא ירגיש ביטחון, בהירות "וברכה" שמתייחסים אליו ברצינות, ולא בלאגן ובושה.

אושרי-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי לאדם שבשמו באות ה-3 יש ש' כמו לאושרי, נצטרך גישה של שותף לביצוע-הוא לא לבד. צריך לסגן לו את הבקשה והרצון שלי ממנו-בצורת שאלה(האם הוא מוכן לעזור? האם אתה חושב שנוכל לעשות ביחד...), וחייב לתת לו שליטה בביצוע-לא "לשבת" לו על הראש. בגישה זו הוא ירגיש ודאות ווינריות.

איתי-כשנרצה להעביר מסר תקשורתי אל אדם שבשמו יש ת' כמו לאיתי, נצטרך גישה שמגדירה לו את התוצאה הרצויה מבחינתי ואת התפקיד שלו בביצוע(אני רוצה שהכלים יהיו נקיים והכיור מפונה ושטוף-אני ישטוף במים ואתה תכניס למדיח...). לבסוף את התועלת שלו מהעניין(כדי שתוכל...). בגישה זו הוא ירגיש "יפה", יכול יותר ואמביציוני לעשות ולא כמו יבחוש-"קטן ולא משמעותי".

פרק 7

מה עושים עכשיו?

קודם כל אני רוצה להודות לך שהגעת עד כאן.

מה עושים מפה? מה עושים עם כל הידע הזה?

- מפנים 15 דקות שקטות מכל מיני פעילויות שיכולות להטריד אותך, מכינים כוס קפה, ומתחילים "לנתח" את הצרכים התקשורתיים של ילדך לפי הדוגמאות וההגדרות שנתתי בפרקים הקודמים.
- רושמים הכול על דף ברור וקריא שיהיה תלוי במקום נגיש לך, כדי שתוכלי לרענן את זיכרוך.
- מתחילים לנסות לממש הצרכים שזיהית. כשיש הצלחה-עצרי ותנתחי לעצמך "איך בדיוק הצלחת?"-אילו צרכים זיהית שהילד צריך + איך ובאיזה סגנון השתמשת כדי לממש את זה. ובאותה דרך אי הצלחה-למה לא הצלחתי? על איזה צורך תקשורתי לא ענית?

בהתחלה זה קצת לא נוח, ויש כאלו שיגידו "מעייף".
ביחד עם זאת אני טוען "קשה באימונים-קל בקרב".
אחרי זמן לא ארוך של תרגולים, ניסיונות, ניתוח
ולמידה מהצלחות ומחוסר הצלחות (עד חודש)-"שריר"
היכולות התקשורתיות שלנו גדל, והכול נעשה מתוך
"אוטומט". לא צריך לחשוב-התת מודע שלנו "עושה לנו
את כל העבודה".

אני אפילו יוסיף ויאמר, שאחרי תקופה לא ארוכה
ויצירת שרשרת הצלחות מצדנו, פתאום נשים לב,
שכשאנחנו ניתקל בסיטואציות של תקשורת לקויה בין
2 אנשים ו/או אלינו ו/או אל ילדנו, אנחנו "נעיר ו/או
נלמד" אנשים נוספים לזהות את הצרכים
התקשורתיים של זה שעומד מולם, כדי שיוכלו ליצור
תקשורת נכונה.

בהזדמנות זו אני רוצה הצעות לפתרון בעיות שעלולות
לצוץ (מתוך ניסיוני):

א. לתת אופציות/אפשרויות בחירה

צורת משפט אמפאיתית-אני מבין אותך
ש...ועם זאת אני מרגיש/רוצה ש...+2 אופציות
אפשריות לפתרון. להיות אמת-לא להגיד-
"הגננת/המורה לא מרשה...." להגיד "אני לא מרשה
כי...."

ב. לשאול האם מובן וברור? ולבקש לחזור על

המסר במילים שלו-לראות מה הבין

ג. לספר מה הגמול-מה הרווח?+לוודא שהוא

יכול לעשות

ד. לתת לו לנהל את סדר/זמן הפעולות-לתת

לו להיות "שותף פעיל". לתת דוגמא

אישית-חובה. לשבח ולהעצים את הדימוי

אישי שלו-מאד חשוב לו "הרושם"-איך הוא

נראה בעיני...

ה. להוסיף עובדות/הצלחות/הוכחות מהעבר.

ברגע שנותנים את האופציה להחליט-לכבד

את זה גם אם התוצאות לא לרוחנו.

ו. לתת הסבר/בקשה עם דוגמאות ויזואליות-

חובה. שפת גוף מדברת-חובה לעשות

אחרי דיבורים(גם אם אנחנו מבינים "שזה

לא זה")

ז. להיות זמין-לא לתת הוראות/להעביר

מסרים תוך כדי "משחק במחשב"/משהו

אחר לא "לזלזל"/לצחוק שלא מסוגל כי....-

לבנות לו זהות של מצליחן. לתת לו "עניין"-

לגרות אותו מחשבתית + להדגיש ערכים

ח. להעביר מסר חד-שלא משאיר מקום

לפרשנויות-סמכותיות

ט. בעיקר שפת גוף "מדברת"-להראות

נכונות/טיפול בצרכים מידית ועכשיו-לא

לדחות

י. מסר/דיבור ישיר-לא לשלוח מסרים עם
אחרים. סגנון משפט ישיר "אני רוצה:...".
לא "אני חושב ש...". להתייחס לעניין אם
הוא יודע ויכול לעשות-לבקש אישור ממנו
המסר לעשות למסר יחסי ציבור לפני העברת
עצמו

כ. לגרות את המחשבה-לתת כיוון ודרך נכונים. לא
להעמיס בכמות המטלות ולא להגיד "ככה אני
רוצה..."

ל. המון ליטוף אגו, להעביר כוונה ללמד-לא לעשות
דווקא, ללוות את הילד במהלך העשייה-לא להשאיר
אותו לבד

מ. להדגיש מחיר ותועלת + מיקוד- לא כמה
מסרים בפעם אחת

נ. דוגמא אישית- חובה+ לתת לילד לנהל(זמנים,
(סדר)

ו. הילד מודד "שפת גוף"-אומרים ועושים(זה סמכות בשבילו). יש לו סטנדרטים משלו-חייב לזהות אותם ולעמוד בהם-אם לא הוא נסגר ובורח מתקשורת.

ז. מאד חשוב להשאיר לו עצמאות-שיוכל להביע את העמדה שלו והיא תשמע ותישקל ברצינות, ניהול סדר וזמנים + לבנות לו "עמוד שדרה" של ערכים ועקרונות-וכמובן לתת דוגמא אישית

ח. להתמיד ולהעביר מסר פתוח-שמגרה את המחשבה ויש לו פוטנציאל ללמידה + כל הזמן להכניס לפרופורציות הנכונות.

ט. להעביר במסר במדויק-מה מצפים מהילד + יש לו חוש צדק וסטנדרטים מפותחים-להשתדל לעמוד בהם.

ק. לוודא שהילד יכול וקל לו-לתת לו לחזור במילים

שלו על המסר-לתת לו להוביל.

ר. להדגיש דחיפות הביצוע + "רווח ותועלת"

בשבילו. הרווח חייב לרגש אותו.

ש. לתת לו שליטה בניהול + שקט במהלך הביצוע-

אח"כ לעבור וללמוד מטעויות. כמובן-זה חייב להיות "שווה".

ת. להעביר מסר ישיר-לא " ליפייף " אותו-תכלס.

להעביר במסר גם תשובות מראש, לשאלות שעלולות לצוץ-לא להגיד "ככה אני רוצה".

פרק 8

ילד מאוזן

מה זה איזון? איך מגיעים אליו? אפשר בכלל להגיע לזה?

"חינוך אינו בורא חדשות, אלא מוציא לפועל ממה שכבר טמון באדם" (הרב קוק, מאמרי הראי"ה, עמ' ק).

ילד מאוזן הוא ילד, שבעזרת פעולות ודרך התנהלות אפקטיבית מצדנו, אנחנו מצמצמים לו את הפער בין חוסר ידע ויכולת של התנהגות והתמודדות עם "מהמורות החיים" (ניסיון ולמידה מהתמודדויות בחיים), ובין, ניהול נכון של האנרגיה שזמינה לו (הרגשות והרצונות). במילים פשוטות-פרופורציות וצמצום הפער בין הידע והתמודדות עם רגשות, בין הרצוי למצוי, בין חייב לצריך ...

הגישה / הדעה הרווחת היא שאנחנו כהורים "יוצרים ובוראים" משהו מאין. לדעת החכמים הקדמונים, זוהי

הבנה קצת מעוותת של המציאות. ברגע שנולד הילד וניתן שם הילד-ניתנו לו כל היכולות, התכונות, דרך החשיבה והפעולות שיתבצעו על ידו, הגורל, המזל, הייעוד..... תפקידנו הוא לזהות, לגלות, לחשוף את אותם יכולות ו/או "דרך הליכה אופטימאלית" ולתת לילד גישה ופרקטיקה איך להשתמש בהם. את "השביל האופטימאלי" אפשר לזהות ולגלות ע"י חיבור הערך המספרי של אותיות השם.

$$4 = \text{ד/מ/ת} \quad 3 = \text{ג/ל/ש} \quad 2 = \text{ב/כ/ר} \quad 1 = \text{א/י/ק}$$

$$7 = \text{ז/ע} \quad 6 = \text{ו/ו} \quad 5 = \text{ה/נ}$$

$$9 = \text{ט/צ} \quad 8 = \text{ח/פ}$$

$$10 = \text{י}, 9 = \text{ט}, 8 = \text{ח}, 7 = \text{ז}, 6 = \text{ו}, 5 = \text{ה}, 4 = \text{ד}, 3 = \text{ג}, 2 = \text{ב}, 1 = \text{א}$$

$$11 = \text{ל}, 12 = \text{מ}, 13 = \text{נ}, 14 = \text{ו}, 15 = \text{ז}, 16 = \text{ח}, 17 = \text{ט}, 18 = \text{י}, 19 =$$

$$20 = \text{כ}, 21 = \text{ל}, 22 = \text{מ}$$

לדוגמא:

$$ש + ר + ו + י = 16 = 3 + 2 + 6 + 5 = ע$$

ע-חשוב מאד לתת וללמד –עצמאות מהי. חייב ללמד אותו עקרונות וערכים שילוו אותו ובעזרתם יוכל ללכת

בבטחה ולעבור את "משוכות החיים". חשוב ללמד
אותו מה עיקר ומה טפל בחיים כדי שיוכל להתמקד
ולהתמקצע במעשיו....

אם ההורים מצליחים להתמקד, להתנהל, ללמד,
ולחנך את הילד ברוח הדברים והעקרונות המובאים
למעלה, הילד חווה יותר זמן איכות ואיזון בחייו מאשר
אורח חיים של....

אני מאתגר אותך כהורה, לזהות את דרך ושביל
האיזון המתאימה לילדך, ומאחל לך שיהיה לך את כול
הסבלנות, הידע, היכולות והרצון שבעולם, כדי לגדל
ולחנך ילד שיגיע לאושר ולהצלחה בחייו הבוגרים,
ויהיה הורה מצוין לילדיו לבוא. אמן.

סוף דבר

תודה רבה על הזכות שנתתם לי לגעת בחייכם ואני מקווה שדבריי הצליחו לעורר בכם השראה ותובנות. אני רוצה "שתמשיכו" עם ההבנה שהכול באחריותנו, הכול תלוי בגישה תקשורתית לילד או לזולת וההבנה לניואנסים של הצרכים שלו.

אני בספר הזה, מבחינתי, עשיתי צעד אחד קטן לעולם יותר טוב, ואני מבקש מכם ללמד את זה את החברים שלכם, ההורים בגן ובבית הספר ואת הילדים שלכם כדי שגם הם יגדלו ויחוו מציאות של תקשורת טובה ומקדמת עם החברים שלהם.

למעשה, הרעיון המרכזי בכישורי חיים בנושא התקשורת הוא: אם אני יכול ויודע להגדיר את צרכי האדם שממולי, וגם הוא יודע לזהות ולהגדיר את צרכי, אז למעשה "שנינו חשופים" - אין מסכות, אין

מגננות, אין התנגדויות, אין פחדים. שנינו מבינים מה זה שממולנו צריך וביכולתנו למצוא פתרונות קלים כדי לספק לו אותם.

כשאין התנגדות ואי הבנות, קל לצעוד ביחד במקום כל אחד לחוד. למעשה זה הרעיון שעומד מאחורי הערך – "ואהבת לרעך כמוך" – השניים נהפכים לאחד.

בתודה אהבה והערכה

שרון גיגי