

**מעין אטיה, שמוציאה
ספר חדש, מגלה על סמך
ניסיונה כמדריכת הורים,
מהן הטעויות הנפוצות
ביותר שלנו כהורים
ונותנת כלים מעשיים
להתמודד עם הילדים - לא
רק בחופש הגדול**



הלוחשת להורים

בן גבריאל

"בהתחלה כולם מאושרים ומתרגשים לראות את הרך הנולד, אבל אז מתחילים החיים: הבדיקות השונות והחיסונים בטיפת חלב, הרישום למעון או לפעוטון וההסתגלות לצוות ולילדים שלומדים בו, מחסור תמידי בשעות שינה וכמובן שגרת הטיפול הקבועה בילד. אני בהחלט מבינה את הקושי של ההורים, אבל מאמינה שאם יקבלו עזרה נכונה הם יוכלו להגיע לחוויית הורות נעימה וזורמת".

אטיה מגלה כי כאם צעירה בתחילת דרכה עשתה טעויות רבות, "אבל במבט לאחור היה לי יותר קל אם היה מי שיתקן אותי. גם היום אני מתמודדת ועושה טעויות, אבל נהנית להיות אמא ויודעת לומר לעצמי מה עשיתי נכון ומה לא. לדעתי, מה שחסר להרבה הורים זה דו שיח פנימי-אישי שחייב להתקיים בינם לבין עצמם".

היא מדברת על התפרצויות הזעם והבכי שהיו לה כאם טרייה, שלעתים יצרו אצלה תסכול וחוסר אונים. כיום היא יודעת להצביע על הסיבה לתחושות אלו: "מרד גיל שנתיים" המתרחש מגיל שנתיים עד גיל ארבע.

"הורים רבים אינם יודעים כיצד להתמודד עם מרד זה, שלטענתה נחשב לחלק מההתפתחות התקינה של כל ילד ומאוד משמעותי בעיצוב האישיות והביטחון העצמי שלו. "חשוב לדעת שהתגובות במקרים כאלה צריכות להיות של הבנה והכלה, ומעבר לכל הן חייבות להיות עקביות. אם נגיב פעם בכעס ופעם בהבנה, ניצור בלבו של הילד ובעקבות זאת עלול להיווצר חוסר אמון ופגיעה בביטחון העצמי שלו", היא מסבירה.

"קודם כל, צריך לתת לילד לנסות לבד ולא מיד לזנק עליו כדי למנוע תסכולים. במידה והילד מתוסכל, אפשר להציע לעזור לו אבל לא לעשות במקומו, כפי שעושים הורים רבים כדי שיהיה להם שקט תעשייתי".

אטיה מספרת כי הפרדוקס הגדול במריבות בין ילדים הוא דווקא התערבותנו כהורים - שגם אם אנחנו רוצים או לא רוצים - אנו בעצם נוקטים עמדה. "לעתים הכוונה של אחד הצדדים במריבה היא לגרום לזכותו את צד ההורים. כך, ברוב המקרים, אנו נערכים בסיטואציה מבלי לדעת בוודאות מה היה שם, מכיוון שרוב הפעמים לא נכחנו בסיטואציה מההתחלה".

הגישור על פני הפערים בין הרצון של ההורים לבין צרכי הילד הוא המומחיות של אטיה. "קיבלנו את המתנה הנפלאה של להיות הורים ללא הוראות הפעלה, וגם הוסיפו לנו כפתור קטן בשם: 'מצפון' שמקשה את העבודה", אומרת אטיה, נשואה לגבי ואם לענבר ונטע. המוטו העיקרי שלה הוא לפעול קודם לפי האינטואיציה האימהית ולסמוך על התחושות הפנימיות של האב והאם. עם זאת, היא ממליצה להורים להתגבר על המחסום של בקשת עזרה ולפנות לייעוץ מקצועי, כשחסרים להם כלים נדרשים לטיפול בתוספת החרשה למשפחתם.

אטיה, שלמדה הנחיית קבוצות במכון אדלר והדרכת הורים פרטנית וייעוץ שינה בבית למקצועות ההורים, פיתחה את 'מעין ההורות', המעניק לכל הורה כלים מעשיים לצליחת המסע הקסום של ההורות. לדבריה,

לעבור בהצלחה את תחילת תקופת ההורות: יומן שבועי עם מידע וטיפים להתפתחות בשנת החיים הראשונה, חוברת המכילה מידע על התפתחות תקינה של שנת החיים הראשונה, מחברת השראה לאימהות הכוללת מקום לתמונות ומקום לאמא לכתוב דברים בשביל עצמה, משפטי השראה וטיפים, לוח מגנטי מחיק עם טבלאות זמני האכלה וזמני שינה, וסדרת ספרוני הדרכה שכל אחד מהם עוסק בתחום הקשור להורות ומכיל מידע כיצד להתמודד עם הסיטואציה בצורה הנכונה ביותר.

ספרה החדש של אטיה הוא הראשון בסדרת ספרים, כשהרעיון העיקרי הוא שבכל ספר יש מסר כפול: לילד זו סיטואציה מחיי היום יום, ואילו להורים מדובר באחד מהכלים המעשיים של אטיה.

כך למשל, ב"המגדל שלי נפל" מסופר על ילד, שאמו מוצאת זמן פנוי לשחק איתו. הילד מתחיל לבנות בהתלהבות מגדל מקוביות קטנות עד שהמגדל מתפרק. האמא קמה בבהלה מתחילה לבנות בעצמה את המגדל, אבל הילד כועס ועצוב ואומר לאמו: "לא תיקנו את המגדל, את תיקנת".

המסר העיקרי בספר הוא שכהורים אנחנו מנסים כמה פעמים ביום למנוע תסכולים מילדינו, אבל מתוך הפחד והקושי שלנו להתמודד עם בכי אנו עושים עבורם דברים, אבל בדרך מונעים מהם הזדמנויות להתמודד עם דחיית סיפוקים ותסכולים, וכך בעצם גורמים להם לעול.

אטיה, מה צריך לעשות במצבים כאלה?

"רגע לפני שתולשים את השערות מרוב ייאוש בחופש הגדול, יש לי בשורה להורים: ילדים אמורים לריב! מריבות מובילות כל כך הרבה דברים שהילדים יכולים ללמוד מהן: דחיית סיפוקים, תסכול, התמודדות עם פתרון קונפליקטים, ויתור, סליחה, שיתוף ועוד", כך מגלה מעין אטיה, בת 45 מפתח תקווה, שמוציאה בימים אלה לאור ספר ילדים חדש בשם: "המגדל שלי נפל" בהוצאת "אוריון".

למרות שמדובר בספר ילדים עם טקסט מהנה שכתבה מעין אטיה ואיורים צבעוניים שאיירה נירה בר, הקריאה בו מלמדת - בעיקר את ההורים - מה עושים כדי למנוע מהילדים תחושות תסכול, אכזבה או התמודדות עם דחיית סיפוקים, וכיצד מעודדים את הילד להעזה ולחשיבה עצמאית.

מעין אטיה, בעלת תואר ראשון בחינוך עם התמחות בחינוך מיוחד, מגלה מדוע החליטה ללמד את ההורים בפתח תקווה ואף מוצעה לה - על סמך 20 שנות ניסיונה כגננת מוסמכת לגיל הרך בפתח תקווה ועל סמך ניסיונה הרב כמדריכת הורים וכיועצת שינה - כיצד להתמודד עם חוסר האונים שלהם בכל הנוגע לילדיהם והפחד הגדול מהבכי שלהם. הלימוד נעשה, בין היתר, באמצעות הספר החדש, בעזרת סדנאות, הרצאות והדרכה פרטנית שהיא מעבירה במגוון נושאים בהורות, ובעזרת מתנות ייחודיות לאימהות הטריות שמסייעות