

הורות מאושרת ושלווה

רוב ההורים חושבים, כי אם יצליחו לשנות כל התנהגות של ילדיהם שאינה לרוחם, הם יהיו מאושרים. "אם רק ילמד להירדם לבד", "אם רק ייגמל כבר מהבוקר", "אם רק יכבד את הסובבים אותו", "אם רק יהיה יותר ממושמע", "אם רק יהיה תלמיד טוב", "אם רק יהיה יותר מתחשב"... אז נהיה מאושרים.

הנחה מוטעית זו מביאה לכך, שרוב ההורים חווים קושי, עומס נפשי ואי־שקט בהורות שלהם.

כל עוד יהיה אושרכם תלוי בשינוי התנהגותם של ילדיכם, הוא יחמוק מכם כפרפר מידו של אדם.

מה יקרה אם ילדכם לא ישתנה?
מה יקרה אם ישתנה, וגם שינוי זה לא יהיה לרוחכם?
מה יקרה אם תהיה התנהגות אחרת שלא לרוחכם?
האם לנצח יהיה אושרכם תלוי בהתנהגותו של ילדכם?

השינוי המשמעותי ביותר שצריך להתחולל, כדי שתוכלו לחוות הורות מאושרת ושלווה, צריך לחול בכם. רק באמצעות שינוי אישי, דרך התפתחות וצמיחה אישית, יתאפשר השינוי שברצונכם לראות אצל ילדיכם בפרט ובחייכם בכלל.

איך תעשו את השינוי?

1. בחרו באושר

אושר הוא בחירה, שנעשית מחדש בכל שנייה ובכל דקה. כל אירוע בחיינו הוא כמו כוס שחצייה מלא וחצייה ריק. בידכם הבחירה במה אתם מתמקדים: בחצי כוס הריקה או בחצי הכוס המלאה.

2. זכרו את המצפן שלכם בהורות

מה חשוב לכם? מהם הקווים המנחים אתכם? (חזרו למכתבים "המצפן שלך בהורות" ו"ילדים בעלי צרכים מיוחדים").

3. פעלו בהתאם למצפן שלכם

ככל שהפער בין הקווים המנחים אתכם בהורות לבין התנהגותכם בפועל יקטן, כך תחוו יותר סיפוק, אושר והגשמה בהורות.

ובבית

בכל פעם שאתם מרגישים שמתעוררת בעיה הנוגעת לילדיכם, או אם משהו מעכיר את מצב רוחכם, שאלו את עצמכם:

"למה אני מתנגד?"

"מה מסעיר את רוחי כל־כך?"

"מה באמת מפריע לי?"

"מה התנהגותו של הילד אומרת עליי?"

אם התשובה שמצאתם קשורה בדרך זו או אחרת בילדיכם, לדוגמה:

"הוא לא מנומס", "הוא מתפרע" וכו', המשיכו לשאול עד שתמצאו את התשובה הקשורה בכם ובכם בלבד.

לדוגמה:

"אני מתנגדת לחוסר שליטה" "קשה לי להיות בחוסר שליטה", "מה יאמרו עליי בתור הורה", "איזה מן הורה אני ש..."

רק לאחר שתגיעו לשורש הבעיה אצלכם, תוכלו להמשיך בדרך לשינוי וצמיחה.

לסיכום: כדי לחוות הורות מאושרת ושלווה עליכם...

1. לבחור בכך
2. לקחת את האחריות לאושרכם בידיכם — ולא לתלותה בדברים חיצוניים (כגון: ילדיכם, בני זוגכם או חשבון הבנק שלכם).
3. לשחרר כל רצון לשנות את ילדיכם ואת הסובבים אתכם.

לחיי אושרכם ואושרם של ילדיכם!
שני