

להוביל בסערה

מדריך הקברניט להורות רגועה,
ברורה ומחוברת.



איך להחזיר את הביטחון והשקט הביתה-
דרך הובלה פנימית.



היוש!

שמחה שהצטרפת אליו לשיט בים :)
אז דמייני שהמשפחה שלך היא ספינה.
ואת- את הקברניט.
הספינה שטה בדרך לאי מופלא של שקט, צחוק וקרבה.



אבל הדרך לא תמיד רגועה.
לפעמים מגיעה סערה, הרוחות חזקות והכול מיטלטל.
ברגע הזה, הדבר הכי חשוב הוא שאת נשארת ליד ההגה.



נעים להכיר
אני אורטל שרון, אמא ל 3 מופלאים ורגישים, בת
זוג לדרור, מדריכת הורים ומטפלת בפרחי באך.
בוגרת לימודי הגישה ההיקשרותית וייעוץ זוגי
EFT מטעם אוניברסיטת בר אילן.
אני מאמינה שמערכות יחסים, ובמיוחד הקשר
שלנו עם הילדים, אינן רק מקום לגדל- הן המקום
המדויק לגדילה, צמיחה וריפוי.
אחרי שעברתי לעמדת הקברניטה בספינה שלי,
אני כאן לעזור לך להפוך את הסערות בביתך
לגשרים של חיבור ואמון.



מוכנה למסע?

כשילד צורח או מתנגד, הים סוער.
זה לא מרד - זו מערכת מוצפת.

וגם אצלך - כמגיעה סערה, המוח הלוגי (כל
המפות שצברת לאורך השנים) הולך לאיבוד,
והגוף עובר לניהול אוטומטי.

וכשקברניט נבהל, הספינה מאבדת יציבות.
החדשות הטובות? את לא צריכה עוד "טיפ".
את רק צריכה לחזור לכיסא הקברניט.



אורטל שרון
הורות קשובה



בספינה יכולים להיות שני סוגי קברניטים



קברניט

ההובלה

(מנהל מנהיג):

פועל מתוך חיבור

וביטחון.

הוא לא צריך לצעוק

כדי שיקשיבו לו -

הצוות סומך עליו שהוא

יודע לאן הוא מנווט.



קברניט

הכוח

(מנהל כוחני):

פועל מתוך הפחדה,

צעקות ואיומים

ב"מרד". הוא משיג

שקט זמני על הסיפון

אבל הצוות שלו

(הילדים) מחכה לרגע

שיוכל לברוח



אורטל שרון
הורות קשובה



כוח $\neq$ הובלה

זוהי התובנה החשובה ביותר.

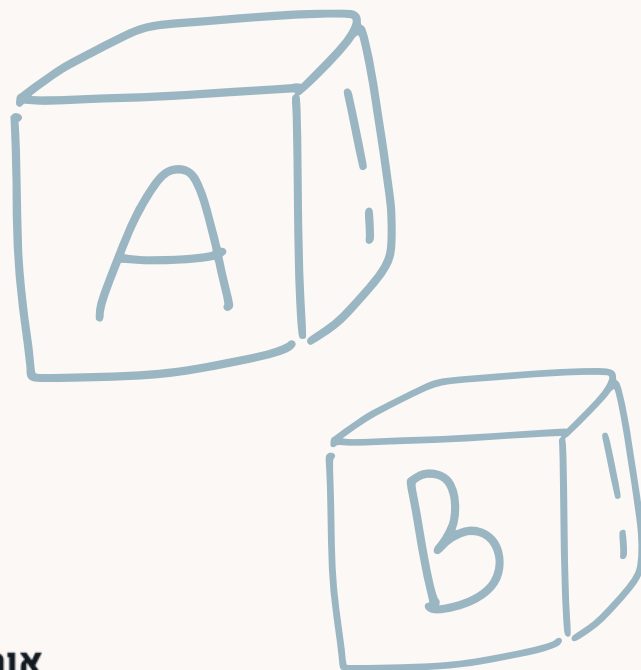
כוח הוא כלי שניתן לך מתוקף התפקיד.
הובלה היא עמדה שהילד שלך מעניק לך
ברשות.

**הילד לא בוחר מי יהיו הוריו, אבל הוא בוחר
האם להיות מובל על ידם.**



“די, כבר לא נשאר לנו מה לקחת להם. הכל כבר החבאנו!”

הציטוט הזה, מזוג הורים מיואש, ממחיש את המבוי
הסתום של גישת הכוח. הדרך הזו תמיד מובילה לתשואות
פוחתות, לשחיקת הקשר, ולתחושה שפשוט נגמרו לנו
הכלים



אז מה את מרוויחה מהובלה?

הנחלת ערכים:

ערכים נספגים
דרך קשר, לא
דרך כפייה

הקשבה ושיתוף פעולה:

ילד שסומך עלייך,
משתף פעולה יותר

רוגע נפשי לילד:

כשאת מובילה הילד
שלך מקבל את המתנה
של להיות פשוט ילד,
בלי צורך לקחת על
עצמו אחריות
של מבוגר

ביטחון וקירבה:

הילד תמיד
באזורך, מרגיש
קרוב ובטוח לפנות
אלייך

מרחב בטוח לשיתוף:

את הופכת להיות הכתובת
הראשונה והבטוחה
להתנחם,
לשתף ולייעץ



אז מה אפשר לעשות כדי להגיע להובלה הזו?

בניית הובלה רכה היא תהליך פנימי שלנו. השינוי מתחיל במודעות ודורש סבלנות וחמלה עצמית, כי מדובר בתהליך שלוקח זמן.

בואי נתחיל בשאלה- מתי בחיים הרגשת שאת בעמדת הובלה? האם בחיים היה סביבך מישהו שהיה מוביל?

הובלה זה מסע של חיים. אני אתן פה 2 עקרונות שמבחינתי מהותיים בתהליך.

עיקרון העוגן: לא נבהלים

כשהילד כועס ומשתולל? לא נבהלים! הרגעים האלה הם מבחן להובלה שלנו. אם ניבהל וניגרר לסערה שלו, אנחנו למעשה מעבירים את ההגה לידי. תפקידנו הוא לא לאפשר למופע הרגשות שלו להשתלט על היגוי הספינה. **אמרי לעצמך את המנטרה הפשוטה: "הוא מוצף, הוא לא נגדי. אני יכולה להוביל".**



תפקידך הוא להיות "קרקע למופע אבל להמשיך בדרך". כלומר, לאפשר ולהכיר ברגשות הגדולים של הילד, מבלי לתת לרגשות אלה להכתיב את הפעולות שלך או לשנות את כיוון הספינה.

עיקרון ההגה: הכוח בידיים שלנו

זוהי אמת פשוטה של ההורות: כולנו בני אדם, ויהיו רגעים שתיפלי חזרה לשימוש בכוח. הדבר החשוב ביותר הוא לא השלמות, אלא התיקון. עלייך להכיר בכך ששימוש במשמעת מפרידה (כמו פסק זמן כעונש או שליחת הילד לחדר בכעס) מחזק את עמדת הכוח שלך, אך פוגע בקשר ובהובלה הטבעית. לכן, כשזה קורה, השלב הראשון הוא לקחת אחריות, להבין שיצרנו ריחוק, ולפעול באופן אקטיבי כדי "לבנות גשר" ולתקן, להחזיר את ההגה אלינו. המפתח כאן הוא לא האשמה עצמית, אלא הכרה וחמלה לעצמך. לקיחת אחריות אינה סימן לחולשה, אלא ביטוי מובהק של הובלה בוגרת וחומלת.



בואי נראה איך זה בא לידי ביטוי בסיטואציה יום יומית

התרחיש: הילדים רבו, מצאת את עצך צועקת עליהם
ושניהם רצו לחדר בסערה.

תגובה מבוססת-כוח הייתה אולי ממשיכה בצעקות או שולחת
לעונש.

תגובה מבוססת הובלה נראית אחרת לגמרי:

1. **לא נבהלים:** לפני הכל, לקחת לעצמי דקה או שתיים להירגע. לנשום
עמוק ולבחור מנטרה שתחזיר אותי למרכז,
כמו: "אני המובילה וזה רק מבחן". זהו הצעד הראשון והקריטי ביותר -
להחזיר את הקברניט לעמדת ההיגוי.



2. **לקיחת אחריות ויוזמה:** במקום לחכות שהם יירגעו או יבואו להתנצל,
לגשת לחדר שלהם ולהראות נוכחות. הפעולה הזו משדרת שאני לוקחת
אחריות על הסיטואציה ועל הקשר.



שידור יציבות וביטחון: המטרה בגישה לחדר היא לא לנזוף, אלא פשוט
להיות שם. להראות להם שלא נבהלתי מהסערה שלהם, שאני עדיין כאן
עבורם, ושהקשר בינינו חזק יותר מכל כעס או ריב. עצם הנוכחות השקטה
והיציבה שלי מתקנת את הריחוק שנוצר ומחזירה את הביטחון.



בואי ניקח דוגמא נוספת...

התרחיש: הילד חזר מהמסגרת. את מרגישה שהוא מאוד סוער כבר בדרך. מגיעים הביתה, פותח את הארון ורוצה עוגייה- זה לא הזמן. את מסרבת. הוא מתחיל להשתולל, לבכות ולצעוק. את מנסה להתקרב אבל הוא הודף וצועק "לכי מכאן!".

תגובה מבוססת-כוח הייתה אולי מאיימת שאם הוא לא מפסיק לבכות- לא יקבל את המסך אח"כ. או לחילופין- הית נותנת לו את העוגייה מתוך ייאוש וזורקת לאוויר איזה הערה על הקושי שבחוויה ההורית

תגובה מבוססת הובלה נראית אחרת לגמרי:

1. **לא נבהלים:** נושמת רגע. אומרת לעצמי: "אני המבוגר האחראי. הוא ילד שהיה לו קשה היום, אני יכולה להחליט לאן לקחת את זה, גם אם הוא דוחה אותי".



2. **לקיחת אחריות ויוזמה:** במקום להיכנס איתו לסערה. להראות נוכחות. שאת איתו גם שקשה. יכול להיות שהוא ממש יסרב. ללכת עם הצהרה ברורה "אני מכבדת את המרחב שלך. אני פה כשתצטרך"



שידור יציבות וביטחון: גם פה, המטרה היא להראות לילד שאת לא נבהלת. שאת יודעת להתמודד עם כל מה שהוא מביא ועדיין תהיי העוגן שלו.



הובלה הורית היא מסע מתמשק, לא יעצ סופי.
כל יעצ קטן כזה, כל תלובה מוצעת, בונה את
הקשר, את האמון ואת היכולת שלך להוביל את
המשפחה שלך למקום רצוי ובטוח יותר.

איך זה נשמע לך?

המעבר לעמדת הקברניט המוביל הוא אחת המתנות הגדולות ביותר שאת יכולה להעניק לעצמך ולילדייך. זוהי השקעה בקשר, בשקט הנפשי ובעתיד המשפחתי שלכם.

רוצה להעמיק, לקבל עוד עקרונות ולהכניס את זה תכל'ס לבית שלך?

אני מזמינה אותך להצטרף אליי לאתגר ווצאפ חינמי בן 5 ימים ליצירת הובלה טבעית ושיתוף פעולה, ולקבל כלים מעשיים נוספים לבית רגוע יותר.

להצטרפות לחצי כאן.



תודה שבחרת להוריד את המדריך, מקווה שמצאת בו ערך.
אם כן- אשמח שתשתפי.



אני פה לכל תובנה שעולה, שיחה או פידבק.

מוזמנת לאינסטגרם

או ליצור קשר לליווי אישי ומידע על סדנאות:

050-6565603

ortal.sharon4@gmail.com



אורטל שרון
הורות קשובה

