

טיפים להורות טובה \ אלון אולמן

לאורך השנים, גם בתקופות קשות ועמוסות שעברתי, תמיד ידעתי שמקור הכוח שלי הוא המשפחה האהובה שלי וזוגתי היקרה. משם הכל מתחיל.

בהרצאות שלי אני מלמד שלאנשים יש שישה צרכים מרכזיים, ארבעה בסיסיים ושנים גבוהים. צורך מספר ארבע נקרא Love & connection, זה צורך שלנו והוא הצורך שמשתקף הכי חזק במערכות יחסים. כלומר בסופו של דבר, גם עם ילדים, וגם עם בני זוג, כל מה שאנחנו רוצים זה לאהוב ושיאהבו אותנו. זה צורך מאוד עמוק, זו לא גחמה או צורך רגעי, אי אפשר לחיות בלי זה. ולכן אנחנו עושים הרבה מאוד דברים בהקשר הזה. אני רוצה לכתוב לכם מספר מילים על Children see – children do,

ילדים רואים - ילדים עושים.



בשנותי הרבות בתחום המנהיגות, ובעצם כל מה שעשיתי בחיים שלי עד היום, לימדו אותי דבר מאוד חשוב: אף אחד לא זוכר מה אתה אומר לו, אבל אף אחד לא שוכח איך גרמת לו להרגיש.

הילדים שלכם לא יזכרו את מה שאתם אומרים להם, בטח לא כל מה שאתם אומר להם, אבל הם לא ישכחו איך גרמתם להם להרגיש, זה נכון לכל כיוון.

מהאטמה גנדהי אמר: If you want to change – be the change.

בתרגום חופשי, אם אתה רוצה לשנות אחרים (ילדים, בן זוג, משפחה) תעשה אתה את השינוי והדברים שרצית באמת יקרו. כלומר, הסוד לא טמון במה אני אומר לילדים שלי, אלא במה שאני מדגים. מי אני ומה אני ואיך אני מתנהג ואיך אני חושב ומה ההוויה שלי.

ראוי שבהקשר הזה ישאל כל אחד את עצמו:

מה אתה רוצה מהילדים שלך?

אתה רוצה שהם יעשו שיעורים? תעשה שיעורים.

אתה רוצה שהם יהיו סקרנים וירצו להתפתח וללמוד?

תהיה סקרן תתפתח ותלמד.

אתה רוצה שהם יהיו סובלניים?

תהיה סובלני.

אתה רוצה שהם יראו טוב, שהם לא יהיו שמנים?

תעשה ספורט.

הטיפ הכי גדול שלי אליכם הוא -

כל מה שהייתם רוצים שהילדים שלכם יהיו תהיו בעצמכם. כי בעצם כך אנחנו ניתן להם השראה, הם יראו - והם יעשו. כיום אנחנו יודעים, גם ע"פ מחקרים וגם באופן אינטואיטיבי, שילדים גדלים והופכים להיות דומים בהתנהגויות להורים שלהם, או שונים מהם ב-180 מעלות.

זאת אומרת, ילדים רואים כל מיני דברים אצל ההורים, ואז נוצר מה שאנחנו קוראים "הסיפור הפנימי", ה"תיכנות". אלו הן בעצם כל מיני מחשבות שיש להורים על כסף, על זוגיות, וכמובן גם בהתנהגות של ההורים בבית - וילדים אנחנו רואים את זה וכשאנחנו גדלים אנחנו נוטים להתנהג אותו הדבר או ממש הפוך.

אני ממליץ לכל אחד ואחת מכם לחשוב על איזו דוגמה הוא מהווה לילדים שלו.

טיפ מס' 2 -

אם אתה אוהב את עצמך והצלחה של הילדים שלך חשובה לך - תשקיע בעצמך!

ראוי שנזכור שהנכס הכי מניב שיש לנו הוא אנחנו, הנכס הכי מניב שיש לילדים שלנו הוא גם אנחנו.

אם היה לכם נכס שמניב 20% בשנה, הייתם משקיעים בו?

אם היה לכם נכס שמניב 100% בשנה, שיכול לשפר את עצמו ב-100% כל שנה, הייתם משקיעים בו? ובכן יש לכם נכס כזה – זה אתם! אתה ואת!

אנחנו רואים מה קורה לאנשים שבאים להשתתף בפעילויות שלנו ב"קוד המנצח", בנבחרת של "קוד המנצח", אנשים שמשביחים את הידע שלהם ואת היכולות שלהם. מעלים את הדימוי העצמי שלהם, את הביטחון שלהם, את ההתנהגות שלהם, את היחסים שלהם, את המצב הכלכלי שלהם - פי 2 בשנה לא ב-10%, וזה כמובן משפיע על האנשים הקרובים אליהם, על כל מערכות היחסים שלהם – וכמובן על הילדים שלהם. בעצם השקעה בעצמנו היא השקעה גדולה מאוד בילדים שלנו.

אני רוצה לשאול אתכם שאלה:

מתי טסתם במטוס פעם אחרונה? זוכרים מה אומרים בהוראות החרום, אם חס וחלילה יש... מה ההנחיות? "בנפול מסכות החמצן", על מי שמים קודם? על המבוגר או על הילד? נכון, על המבוגר.

למה? כי רק אם למבוגר יהיה לך חמצן הוא יוכל לעזור לילד שלו. אם תאבדו חמצן במידה כזאת שהיא קריטית ותתעלפו, לא אתם ולא אף אחד יעזור לילדים שלכם.

והמשל הוא גם לחיים: מבוגרים שלכאורה, בשם הילדים, לא משקיעים בעצמם, לא עושים שום דבר עם עצמם. לכאורה בשם הילדים אני אומר, ממש לכאורה. אין להם חמצן... ומן הסתם הם גם לא יכולים להשקיע בילדים שלהם.

אנשים במצב כלכלי יותר טוב יכולים להשקיע בילדים שלהם, אנשים במצב בריאותי יותר טוב יכולים להשקיע יותר בילדים שלהם והם מהווים דוגמה, עצם זה שהם עושים את זה – זו דוגמה.

אני אתן עוד דוגמה כזאת מעולם אחר:

דמיינו שדה שהשמש קופחת עליו, אין עליו צמחיה, אין לו מים, האדמה מבוקעת. שדה חרב.

מי יכול לחיות על השדה הזה? אף אחד לא יכול לחיות על השדה הזה.

© כל הזכויות שמורות ל"קוד המנצח" – אלון אולמן

www.WinnersCode.co.il

1700-700-809

www.facebook.com/alonulman

נניח שהשדה הזה נורא רוצה, יש לו 'לב טוב' והכל, אבל אף אחד לא יכול לחיות עליו.

לעומת זאת דמיינו שדה שהוא ירוק, שהוא מוריק, שהוא מושקה, משקה את עצמו במים, יש עליו שמש ואור, וגדלה עליו המון צמחיה והמון ירוק, הוא מניב. על השדה הזה יכולים לגדול המון צמחים וחיות וזנים שונים, יש עליו שפע.

השדה הזה זה אנחנו, ככל שאנחנו נהיה יותר שופעים, נהיה יותר בריאים, נהיה יותר מתוחזקים, נהיה יותר בעלי קריירה, נהיה יותר מרוצים מעצמנו - אז אנחנו נוכל בשפע הזה, לתת לכל הסביבה שלנו כולל הילדים שלנו.

רוב האנשים, מנסים לתלות על הילדים שלהם את כל החלומות הלא ממומשים שלהם ובעצם בצורה כזו מעיקים על הילדים שלהם.

נגיד, הורים שהם לא תלמידים טובים או שהם לא היו תלמידים טובים, כל הזמן 'מציקים' לילדים שלהם שיהיו תלמידים טובים.

אני שואל, למה? למה? מה המניע שלהם?

אני חושב שבעצם כל העולם במה ובכל דקה שאנחנו נמצאים באיזשהו מקום, מבחינת משפחה, הילדים רואים את ההורים. עד שלב מסוים, עד שלב הבגרות, ההורים זה אורים ותומים, אבא ואימא... אתם יודעים... ככה עושים את כל הדברים.

צריך להבין, הורים שהיו מפקדים או מנהיגים מבינים את המושג של "דוגמה אישית".

הרבה הורים לא קולטים את זה, יחד עם זה שהם אנשים טובים, וברור לי שכל ההורים רוצים רק טוב לילדים שלהם, אבל הם לא קולטים שבעצם כל דקה, כל מה שהם עושים, הילדים רואים את זה ומחקים את זה וזה מה שהם לומדים.

למשל הורה שמוותר לעצמו בכל מיני דברים, אם זה אכילת יתר או בעבודה או ספורט או מערכות יחסים בבית, הילד רואה את זה והילד מבין שככה זה בעולם.

לעומתם תחשבו מה רואה ילד להורה שמשקיע בכל דבר שהוא עושה, הורה שמתכונן לפגישות, שהוא רציני, שהוא מתקדם, שהוא מחפש איך להתקדם, שהוא עוסק בהתפתחות של עצמו, שהוא עוסק בנתינה ציבורית, שהוא נותן מעצמו לאחרים.

אחד הדברים שאני זוכר כהכי מרגשים בחיים שלי הוא נושא ההתנדבות. זה משהו שאני ממליץ לכל האנשים כדי להוות השראה לילדים שלהם. תהיו חברים בארגון של התנדבות, לעשות התנדבות למען הקהילה.

אני הייתי חבר עשר שנים בארגון שנקרא "שולחן עגול", הייתי גם יושב הראש של הארגון הזה. ואחד הקטעים הכי מרגשים שהיו לי בחיים, זה שהיינו כל שנה נאספים, ביחד עם הילדים שלנו כדי לחלק חבילות לנזקקים בפסח ובראש השנה. יכולנו לקנות ולתת אבל לא היינו קונים ונותנים. היינו הולכים אנחנו, אנשים מאוד עסוקים, קונים בסופר כל

מיני דברים, ונאספים עם הילדים, ביחד ממלאים, ממיניים לארגזים, והיינו הולכים לחלק את החבילות לבתים של אנשים נזקקים. אני זוכר שהלכתי עם הילדים שלי בית בית. וחילקנו מתנות לעולים חדשים ולעוד נזקקים שקיבלנו את שמותיהם מהעירייה.

הילדים גדלים עם מעשה כזה שנראה להם נורא טבעי, לעזור לאחרים כשיש להם. משהו שאני לא גדלתי איתו. א' כי לא היה לי וב' כי זה לא היה ערך בסיסי.

כל מה שאתה רוצה שהילדים שלך יהיו – תעשה איתם או תעשה בעצמך.

מי שרוצה שהילדים שלו יהיו תלמידים טובים, אני מציע לו לעסוק במה שנקרא "התפתחות אישית". ההורים צריכים להבין שעליהם לשאוף שבכל שנה, מצבם, ביום ההולדת, יהיה יותר טוב. בכל שנה הביטחון העצמי, צריך להיות יותר גבוה, הדימוי העצמי יהיה יותר גבוה, המצב הכלכלי יהיה יותר טוב, הסובלנות שלהם תהיה יותר גבוהה, והם יביאו יותר ערך לעולם, ויותר ערך לקהילה.

חשוב מאוד לצבור ידע חדש כל הזמן, יכולות חדשות, לעסוק בתחביבים - כי זה הופך אותנו לאנשים מסוגלים יותר, טובים יותר, מרשימים יותר וממומשים יותר. והילדים גדלים ככה, הם גדלים על זה וזה נראה להם הדבר הכי טבעי בעולם ואז הם נהיים כאלה.

לעומת זאת אם אני הורה שכל היום מקטר, מתלונן על הממשלה, רואה טלוויזיה, בוכה על מר גורלי, מסביר בכל מקום למה אני לא יכול לעשות את מה שהייתי רוצה לעשות, אומר לעצמי

ולסביבה שלי שהיו לי חלומות אבל אני לא עושה אותם כי... – אז זה מה שאני מלמד את הילדים שלי.

מי שרוצה להיות השראה לילדים שלו, חובה עליו לדבר איתם וללמד אותם את הדברים שלא דיברו איתו ולא לימדו אותו כשהיה קטן. דבר שאני מקפיד לעשות עם הילדים שלי ואני ממליץ לכולם לעשות.

למשל, כשהייתי ילד, הייתי שואל על כסף, היו אומרים לי "לא מדברים עם ילדים על כסף". למה? רוב ההורים לא מדברים עם הילדים על כסף כי הם לא יודעים מה להגיד להם. למה? למה לא לדבר עם ילד על כסף, על עסקים, על מה זה ריבית, על מה זה מחיר הכסף, על כל מיני דברים שהם מאוד חשובים?

אני מציע לכם לדבר עם הילדים שלכם על מערכות יחסים, על עסקים, על דברים שהם חשובים באמת בעולם. מאיפה באות כל התוצאות בעולם, על איך אנשים חושבים, על איך אנשים פועלים, על מה מבדיל בין מנצחים לבין השאר. על איך בונים תמונה מנצחת, על איך משיגים חלומות, על איך פורצים גבולות.

אחד הדברים שהכי מרגשים אותי, באמת מרגשים אותי, כל פעם אני נזכר בסיפורים האלה, זה לראות שבפעילויות שאנחנו עושים, ב"קוד המנצח", ב'נבחרת', ב"קוד הכסף", הילדים שמשתתפים עוברים חוויה מדהימה. ומרגש לא פחות, זה מה שקורה לילדים בנגזרת השנייה. כשהורים עושים כל מיני דברים והם מתפתחים כתוצאה מהפעילות,

עם ידע חדש, ואני שומע מה קורה לילדים. אני שומע איך הילדים הופכים להיות מעריצים של ההורים שלהם ומה הילדים עושים בכיתות ובגן, זה מדהים. זה הדבר הכי יפה בעולם. ואפשר להשיג את זה.

אם הכל היה אפשרי עבורכם, אם אין סיכוי בעולם שתכשלו, מה הייתם עושים?

אז למה בעצם זה לא קרה עד היום?

הרבה מאוד אנשים מספרים שזה לא קרה כי... אין להם זמן, כי... הילדים... וכו' וכו'...

ואם החיים של הילדים שלך היו תלויים בזה, האם היית משיג את זה?

כולם עונים ישר: "ברור שכן".

אז אני רוצה לסמן פה איזושהי נקודה:

החיים של הילדים שלנו תלויים בזה, כלומר, החיים של הילדים שלנו בעצם תלויים במי אנחנו, מה אנחנו, מה רמת הנורמות שלנו, מה צורת ההתנהגות שלנו, מה רמת השאיפות שלנו, מה רמת הערכים שלנו, מה רמת היכולות שלנו, ומה הערך שאנחנו מביאים לעולם.

תחשבו על זה בפעם הבאה שתמצאו לעשות משהו עבור עצמכם.

לקראת סיום אני רוצה להדגיש את אחד המשפטים החשובים ביותר בעולם.

משפטו של הרב שלמה קרליבך:

"כל ילד צריך מבוגר אחד שיאמין בו"

זה הכל, מבוגר אחד שיאמין בו.

המבוגר הזה צריך להיות **אתם**.

לרוב הילדים אין מבוגר כזה, וגם לרוב המבוגרים אין מבוגר כזה.

בנאדם אחד שמאמין בכם.

ואני אומר: תהיו אתם האחד הזה לילדים שלכם. זה הכי חשוב.

ובהקשר הזה, אני רוצה לספר לכם סיפור קצר שממחיש כמה חשוב שנטפח את הדימוי העצמי של ילדינו, שנאמין בהם וכך נתרום להצלחתם בעתיד:

פרופסור, מאוניברסיטת אמריקאית מובילה, שהפך להיות שם דבר בתחומו, והוביל מספר פריצות דרך מדעיות, נשאל מה לדעתו הביא אותו להיות כל כך יצירתי? מאיפה מגיעה החשיבה המקורית שלו?

הוא סיפר סיפור קצר: כאשר היה בן 3 בערך, הוא ניסה לאחוז בבקבוק חלב מפלסטיק. הבקבוק נשמט מידי ונפל, וכל החלב נשפך על הרצפה. הוא נבהל ובכה, ואמא שלו הגיעה במהירות למטבח. אבל במקום לעשות את מה שרוב האימהות היו עושות, במקום להטיף לו מוסר, לצעוק עליו או להעניש אותו, היא אמרה לו: "איזה באלגן יפה עשית! מעולם לא ראיתי שלולית חלב כל כך יפה! אתה רוצה לשחק קצת בשלולית לפני שננקה אותה?" וחיכה.

הוא כמובן שמח מאוד לגלות שהוא לא נענש ושיחק קצת בשלולית החלב המקסימה שלו. ואז אמו שאלה: "איך אתה מציע שננקה את החלב? עם ספוג, מגב או מגבת נייר? מה אתה מעדיף?" הוא בחר בספוג ויחד הם ניקו את השלולית.

אבל אז האמא המשיכה. היא לקחה בידיה את בקבוק החלב הריק, ואמרה: "עכשיו, מה שאנחנו צריכים ללמוד זה להחזיק את הבקבוק מבלי לשפוך את התכולה שלו. בוא נצא החוצה, לחצר. נמלא את הבקבוק במים, ונתאמן!" הם אכן יצאו, והילד הקטן למד שאם הוא מחזיק עם שתי ידיו הקטנות בצוואר הבקבוק, התכולה לא נשפכת! תגלית מדהימה!



הוא עצמו כמובן לא זכר את הסיפור. כשהוא סיים את הדוקטורט שלו, אמו סיפרה לו את הסיפור. וכשהוא חושב עליו, הוא מבין שזה הרגע הכי משמעותי בחיים האקדמיים שלו. הרגע שבו הוא הבין שמותר לו לטעות. טעויות הן לא דבר נוראי כל כך, גם כשיש נזק. גם כשהחלב נשפך על הרצפה. כל זמן שאתה למד את הלקח שלך, זה בסדר שניסוי לא עובד לך, שתאוריה מופרכת. בסך הכול גילית עוד דרך שמשוה לא עובד.

זה מסר נפלא להורים לילדים. תנו לילדים לטעות, ואז תנו להם למצוא את הדרך הנכונה. ועל הדרך, תזכרו שכל מה שאתם עושים ואומרים, ישפיע על חיי הקטנטן לנצח. זו אחריות עצומה, אבל גם סיפוק

עצום כשהילד שלך הופך להיות מומחה עולמי – בגלל שאמא לא צעקה עליו כשהוא שפך את החלב.
נ.ב. דימוי עצמי חשוב יותר מחלב שנשפך... תחשבו על זה.

ולסיום בונוס:

קרטיסיית קוד המנצח לילדים, תקראו להם בלילה לפני השינה, את חמשת המשפטים הבאים. לא תאמינו מה יקרה
אחרי כשבועיים – אני אחכה שתספרו לי בפייסבוק:



הצלחה מעשית. 

והגדת לבתך

1. זכרי תמיד כמה את חכמה ומוכשרת.
2. תוכלי להיות כל מה שתרצי - אל תיתני לעולם לאף אחד לומר לך למה את מסוגלת ולמה את לא מסוגלת.
3. מה שתעשי - עשי מצויין!
4. לעולם אל תוותרי על החלומות שלך.
5. לא משנה מה יקרה, זכרי תמיד כמה אנו אוהבים אותך.

אתם מוזמנים להיכנס לקישור הבא ולהוריד למחשב שלכם את המשפטים האלו מולחנים כשיר:

http://www.winnerscode.co.il/children_song

אני רוצה לסכם ולכתוב לכם את שני הדברים הכי חשובים:

1. תנו לילדכם אהבה בלי תנאי, בלי שום תנאי, לא משנה מה ההישגים של הילד ומה הוא עשה ומה הוא לא עשה. לא מותנה בשום דבר. זה מאוד חשוב. לתת אהבה אין סופית, כל הזמן, לילדים. לחבק אותם, להגיד להם שאתם אוהבים אותם. כל הזמן, זה מאוד חשוב לדימוי העצמי שלהם, ויש לזה חשיבות עצומה.

© כל הזכויות שמורות ל"קוד המנצח" – אלון אולמן

www.WinnersCode.co.il

1700-700-809

www.facebook.com/alonulman

2. הדבר השני שאנחנו יכולים לעשות, זה לשים את עצמנו על מסלול קבוע של התפתחות אישית. לנוע כל הזמן לגרסה הטובה ביותר של עצמנו. במילים יותר פשוטות: כל הזמן עליכם להגשים ולממש את עצמכם. גם ברמה של הישגים וגם ברמה של מימוש עצמי, זה הדבר הכי טוב שאנחנו יכולים לעשות עבור הילדים שלנו.

תמשיכו להיות הורים מדהימים והכי חשוב תעניקו הרבה אהבה.

תחיו בעוצמה.

אלון אולמן

אשמח לראות אתכם באירועים שלנו

הצטרפו אלינו לפייסבוק לקבלת השראה ותכנים מעצימים מדי יום www.facebook.com/alonulman