



מדריך מיוחד לאימהות
חמשת המפתחות
ללב של הילדים שלך

איך להקבין ילדים באמת
ולהיות האמא שנועזת להיות

קורל יקוטי

עו"ס מטפלת רגשית ומנחת הורים

@KORALYAKUTY

ברוכה הבאה

איזה כיף שאתן פה, נעים להכיר 😊

שמי קורל יקוטי אני עו"ס קלינית (M.A) בתחום משפחות ילדים ונוער, מדריכת הורים, מנחת סדנאות, קבוצות וצוותים חינוכיים וטיפוליים בתחום הורות והתפתחות הילד.

מפתחת שיטת מפתח הלב- השיטה להבין ילדים באמת.

לאורך השנים טיפלתי במאות משפחות ילדים ומתבגרים בעלי דפוסים עברייניים, התמכרויות, הפרעות קשב וריכוז, בריאות הנפש, ילדים על הרצף, וילדים עם קשיים התפתחותיים שונים: ויסות חושי, רגשי, תקשורתי.

ככל שפגשתי יותר משפחות ואת רצף הגילאים השונים, חקרתי, ולמדתי המון.

הבנתי כי **לכל בעיה יש שורש** ובעזרת ידע וכלים פרקטיים יכולה להיות לכל משפחה האפשרות לגדל את ילדיה בנחת, להפחית את התסכול והקושי ולפתור את הבעיות שמנהלות את הבית וגוזלות כל כך הרבה אנרגיה מההורים ומהילדים.

עם השנים פיתחתי שיטה ייחודית שנקראת מפתח הלב- השיטה להבין ילדים באמת. **המטרות של השיטה:**

- **לתת לכל אמא כלים** להגיע ללב של כל אחד ואחת מהילדים שלה, ולגרום לכל משפחה לגדל ילדים מאושרים עם חוסן נפשי ויכולת להתמודד בהצלחה עם כל אתגר!
- **לעזור לכל אמא להפסיק להרגיש תחושת אשמה, כעס, תסכול ולחץ** עם הילדים ולהחזיר את הזמן היקר איתם לזמן איכות מחובר ורגעים שלא יישכחו לעולם.

@KORALYAKUTY

זו שיטה הוליסטית שמשלבת כלים התקשורתיים, התנהגותיים ורגשיים, מטרתה לפתור מהשורש את הבעיות שאתן והילדים נתקלים בהן- ע"י שילוב של טיפול רגשי בילד והנחיית הורים ולהגיע ככה פשוט ללב העניין. לעזור לאימהות להבין לעומק את הילדים ולהגיע אליהם.

להפוך הכל להרבה יותר נעים וקל.

את לא אשמה, לא לימדו אף אחת מאיתנו להיות אמא, לכולנו היו הפנטזיה והחלום על הילד המיועד, שהתנפצו בהתמודדות עם קשיי המציאות.

במדריך שלפניכן, תקבלו **תוכן פרקטי** וידע רב להתמודדות עם סוגיות שונות בהורות לילדים ומתבגרים. בעזרת כלים אלו תוכלו לחוות הורות עם ביטחון, שלווה, הבנה, פתרון בעיות ולשפר את התקשורת שלכם עם הילדים שלכן. כל הידע מבוסס על מחקרים ועל שיטות חדשניות ומשולבות המתאימות לכל ילד ולכל משפחה.

@KORALYAKUTY

למה כתבתי את המדריך הזה?

כשילדתי את בני הראשון בגיל 24 הרגשתי את הקושי בלשלב את החיים עם גידול הילד, חוסר הידע גרם ללחץ ומתחים שהשפיעו על הזוגיות, על איכות הזמן בבית וכמובן שעל השקט והרווחה של הילד.

החלטתי לחקור וללמוד את התחום הזה לעומק וגיליתי כלים שעזרו לי לשנות את ההרגשה הקשה הזו באופן מידי, מאז **אני בטוחה שכל אמא צריכה לדעת את הכלים האלו ושהם לא פחות ממשני חיים.**

החלטתי לכתוב את המדריך על הנושא החשוב הזה מתוך מאות מקרים על מציאות קשה שהגיעו אליי לאורך השנים. סיפורים על אווירה קשה ומורכבת שמצויים בה הורים וילדים. משפחות עם כוונות טובות, אימהות שאוהבות את ילדיהן באמת ובכל זאת- לא מצליחות לדבר. כמעט בכל אינטראקציה, מתחילות צעקות, מריבות, תסכולים שמייצרים מתח ומועקה, מתישים ומעייפים את כל בני הבית. ככל שעזרתי ליותר משפחות הבנתי שלרוב האנשים פשוט אין את הידע והכלים ולפעמים, **על ידי כיוונון קטן וידע פרקטי- משתנים חיים של משפחות שלמות.**

אני מתרגשת לשתף אתכן בכלים שעזרו לכל כך הרבה משפחות, כי לכל אחת מגיע להיות בחיבור אמיתי קרוב ומיטיב עם הילדים שלה.

במדריך הזה אני משתפת אתכן בחמשת המפתחות ללב של הילד שלכן.

מדובר **בחמישה כלים עוצמתיים ופרקטיים** שמסייעים למשפחות שאני עובדת איתן כל יום לייצר בית שליו ורגוע, בלי התשות, איומים ועונשים שגורמים לכל כך הרבה מתח ורגשות אשם לנו כאימהות.

להיות אמא זו אולי **משימת החיים המשמעותית ביותר** שלנו כנשים, עם **פוטנציאל ההתפתחות הגדול ביותר**, ובעוד שזה נראה לרובנו משהו טבעי ופשוט, להיות אמא זו משימה מורכבת ומאוד משמעותית.

קורל יקוטי



@KORALYAKUTY

ובנימה אישית

אהובות ויקרות אני אומרת לכל מי שמשקיעה לקרוא את המפתחות שבמדריך הזה - **כל הכבוד, את נדירה.**

היכולת להפשיל שרוולים, ללמוד, לבדוק ולהסכים להתפתח, היא הדבר המשמעותי ביותר.

יכול להיות מאוד שהגעתן למדריך הזה ממקום כואב ולא פתור במשפחה, ומול הילדים.

אך עצם הרצון להתפתח, מסמן לי, **שאתן בכיוון הנכון.** אני גאה בך אמא יקרה ומודעת על כך שחשוב לך להיות טובה יותר. איזה כיף לך, ואיזה כיף לילדים שלך, שיש להם אמא כזו.

המפתחות במדריך זה, יאפשרו לכן:

- לחוש ביטחון בהורות, לדעת שאתן יכולות **לסמוך על עצמכן ועל תחושות הבטן שלכן.**
- להפוך את **המשפחה שלכן לחזקה ומלוכדת**, שמתחזקת ומתחברת עוד ועוד.
- להפוך את הבית שלכן למרחב מצמיח ומגדל, **לחיות באווירה מצמיחה ושמחה, של שגשוג והנאה אחד מהשני.**
- זמן משפחתי יהפוך לגולת הכותרת של היום שלכן, מקור הטענה לחיים.
- רגעים של תסכול, חוסר הבנה וחוסר אונים מול הילדים, שבהם שני הצדדים כואבים ולא מצליחים להתחבר יהפכו לרגעים מרגשים של הבנה עמוקה, וחיבור עוצמתי.
- העונג והסיפוק שתחוו מהמשפחה שלכן, יגרמו לכן לשכוח מההלקאה העצמית ומההשוואה התמידית למשפחות אחרות.



תנאי שימוש במדריך

רגע לפני שמתחילים, אני רוצה לבקש ממך לא לקרוא את המדריך ברפרוף ולא על הדרך, תכיני לך משקה שאת אוהבת, שבי בנחת מול המילים הכתובות ונשמי אותן לתוכך. זכרי, יש כאן מילים שאם נהפוך למעשים הכל יכול להיות טוב יותר.

חשוב לי שתזכרי- את האמא והמדריך הזה הוא כלי, מצפן לעשות סדר ולהקל על התחושות הקשות שמלוות את ההורות שלך. אבל, לגמרי חשוב לי שתיקחי את החופש לבחור ולהתאים לעצמך את הקצב בו את משתמשת בכלים ואת הבחירה לסנן ולהתאים למשפחה שלך את התוכן.

המטרה שלי היא שכלים אלה יהוו לך אבן דרך במציאת מפתח הלב אלייך ולילד שלך. אני מאוד אשמח שתשתפי אותי אם משהו מהמדריך עזר לך ואם יישמת ממנו כלים איך זה היה? איך הייתה חווית הקריאה? 😊

בנוסף, בסוף המדריך מחכה לך מתנה מיוחדת ממני, אז שווה לקרוא עד הסוף.

באהבה, קורל

@KORALYAKUTY

מפתח מספר 1

אימהות ב- 2023 עדכון גרסה



@KORALYAKUTY



אתגר מרכזי לכל אימא ב- 2023, מתחיל
בלבחון את התבניות התרבותיות שהיא
נמצאת בהן, להתאים, לרענן ולעדכן אותן
בלי רעשי רקע.



מגדירות מחדש - REFRESH

אימהות בימינו הן אימהות עובדות, עסקניות ומפותחות ומשימת הבית שבעבר הייתה שייכת לנשים בלבד, בפועל מוטלת כסימן שאלה במציאות של היום. למרות שאימהות מבינות את זה, בכל זאת אנחנו מרגישות בתוכנו למרות הכל- שהכל עלינו ולתפיסה זו מחירים רבים. אימהות רבות שאני פוגשת, מסתובבות מלאות באשמה, תסכול והלקאה עצמית שהן לא מספיק...

@KORALYAKUTY

שלושה צעדים הכרחיים

הצעד ראשון, לעצור ולשאול את עצמך **שתי שאלות** שיתנו כיוון למפת הדרכים בדרך אלייך ולילד שלך:

1. מי את? (מה מכל האחריות והמשימות של היומיום- רק את חייבת לעשות?).

2. מי את לא? (איזה תחום או תחומים, היית מעבירה בשמחה למישהו אחר?)

אימהות בשנת 2023 **היא אתגר דיוק מתמשך**. המשאבים הפנימיים והפיננסיים שלנו תמיד מוגבלים ולכן אנחנו חייבות ללמוד לתכנן אותם על מנת להעצים את תחושת האושר ולהפסיק עם הלחץ הבלתי פוסק שהמציאות "מכתיבה" לנו. בעקבות התשובות שתגיעי אליהן, תצרי רשימה של רעיונות ופעולות- שהם את.

אך מחובתך להגדיר אותם היטב. כי יש לך מחויבות לעמוד מאחורי הרשימה. אז ממליצה לך להתחיל בקטן ובמה שבר השגה. תנסי לייצר לעצמך רשימת רעיונות ופעולות לפחות פעם בחודש ולהביט בגדילה שעברת, במה את משחררת ומה לא. בעיקר תדייקי את הרשימה מהחודש שעבר.

הצעד השני- לחלוק את הנטל

בין אם את בזוגיות ובין אם את בהורות יחידנית/ חד הורית תמצאי דרך להיעזר, גם בכסף!

זה יעזור לך להימנע מהרבה הוצאות בעתיד על כיבוי שריפות של החיים. תשתפי את השותפים שלך בתחושות, בדיוק העצמי הזה ובמשימות שאין ביכולתך לעשות עוד כי הגדרת שזה מה שאת לא!
וזכרי- את מחויבת לעצמך!

הצעד השלישי- להיטען מחדש

למצוא מקורות להטעין בהם אנרגיה. בדיוק כמו שהנייד שלנו לא ישרוד אם לא נטעין אותו, גם את לא תשרדי אם לא יהיו לך מקורות אנרגיה קבועים ומשמעותיים להתחבר אליהם. חשוב מאוד לחשוב יחד עם בן הזוג על מקורות אנרגיה שמטעינים את שניכם יחד אבל גם כל אחד לחוד.

הדרך הכי טובה לעשות את זה, היא לזהות פרקים ביום שיש נפילת אנרגיה ולפנות בתוכם אפילו 10 דקות של טעינה.

למשל: כשאת נכנסת הביתה מהעבודה- תצהירי! אני צריכה 10 דקות לקפה שלי/ להתקלח/ לראות טלוויזיה. מה הילד שלך ובן הזוג שלך ילמדו מזה?

- אמא היא בן אדם
- לאמא יש רגעים של עייפות וקושי וגם היא צריכה רגע לעצמה- בדיוק כמו שהילד שלך זקוק לזה. אחד ההישגים החינוכיים יהיו הקניית מיומנות לראיית האחר.
- את המודלינג שלו- אין דרך משמעותית יותר לחנך את הילד שלך מאשר להוות לו דוגמה ומודל לחיקוי כשאת רוצה שיאמץ התנהגות מסוימת. שיידע לאפשר לעצמו רגעים של טעינה.

חשוב לזכור-

בלי להתמקד בעצמך, באהבה- לא יישאר לך מספיק כוח להיות האמא שאת חולמת להיות .

**"לכי עכשיו לזרוח כמו שמש
יש לך כנפיים, תעופי רחוק"
(הודיה חיוט)**

@KORALYAKUTY

חוברת עבודה זמן תרגול

מהן נקודות ההתאווורות שלי במהלך היום?

כמה פעמים השבוע הצלחתי לנשום? (המטרה לבדוק שאת לא מוותרת לעצמך ואם כן- שתהיי במודעות ותשתדלי יותר בשבוע הבא 😊).

@KORALYAKUTY

מפתח מספר 2

"כל מה שילד צריך הוא מבוגר אחד שיאמין בו"

הרב שלמה קרליבך



@KORALYAKUTY

מפתח מספר 2

מוכנה?

אחרי שניסינו לעשות סדר ביומיום הטכני ולפנות זמן, אנחנו מגיעות לחלקים שורשיים יותר, כאלה שחייבים להיות על השולחן כדי להצליח להיות האמא שאת חולמת ולפתור את הבעיות:

אני רוצה להציג לך את המושג- **מבוגר משמעותי**.
דמות משמעותית היא צורך בסיסי.

היא מניחה יסודות איתנים לקשר בוגר מעבר לקשר של הורה- ילד זה ממש מילוי צורך קיומי!

וגם אם תתבונני רגע בחייך שלך תראי שגם את, זקוקה לדמות המשמעותית הזו שנטעה בך את האומץ לצאת אל האור במלוא עוצמתך!

יש שלושה רבדים בהם פועל מבוגר משמעותי:

חשוב לזכור-

מבוגר משמעותי הופך להיות משמעותי כשהוא רואה את הילד שמאחורי ההתנהגות- התבונני היטב ותהיי המבוגר המשמעותי לילדיך!

@KORALYAKUTY

המנטלי, הרגשי והפיזי :

הרובד המנטלי

כשהיינו ילדות היינו זקוקות למישהו שיאמין בנו, יותר ממה שאנחנו מאמינות בעצמנו. **כאימא, את חייבת להאמין שהוא יכול!** יותר משהוא מאמין עכשיו בעצמו! הדמיון חייב להגדיר את המקום הכי גבוה בראות עינייך אליו הילד יכול להגיע.

הרובד הרגשי

פעמים רבות אני פוגשת בטיפולים ובהנחיות הורים, **אימהות ואבות שלא שמים לב לפער בין מה שהם אומרים שהם מרגישים לילד, לבין מה שהוא מרגיש מהם בפועל.**

למשל אימהות שאומרות "אבל הוא יודע שאנחנו מאמינים בו" "הוא יודע שיש לו פוטנציאל, אבל מה הוא בוחר לעשות עם זה?"

או בגילאים הקטנים יותר "אני מזהה כמה הוא חכם אבל הוא כמו קפיץ", "אני מנסה להראות לו תוכניות חינוכיות אבל מעניין אותו רק טרקטורים"

אמא יקרה- זה לא תכנית לפי בקשתך וככה בדיוק את מייצרת מגיל 0 את מאבקי הכוח הראשוניים ומבססת להם תשתית לגדול ולצמוח. את צריכה לשים לב לרגש שאת מעבירה אל הילד בזמן הווה, לשחרר ציפיות ומתחים **ולתת לרגשות החיוביים שכבר יש- להיות המרכז של היחסים שלך עם ילדייך.**

במקום לשער שהוא יודע מה את חושבת עליו, תאמרי לו! זה ישנה את התמונה. תמללי לו מילה במילה מה את רואה בו (לא מה היית רוצה לראות בו). מה עכשיו למרות האתגרים, את ממש רואה בו? מה הצעד הבא שאת ממליצה לו לעשות כדי לצמוח במטרות של עצמו? הילד שלך צריך להרגיש שאת מאמינה בו ולא רק- **גם עושה כל מה שנדרש ביחד איתו יד ביד כדי לעזור לחוזקות שלו לבוא לידי ביטוי.**

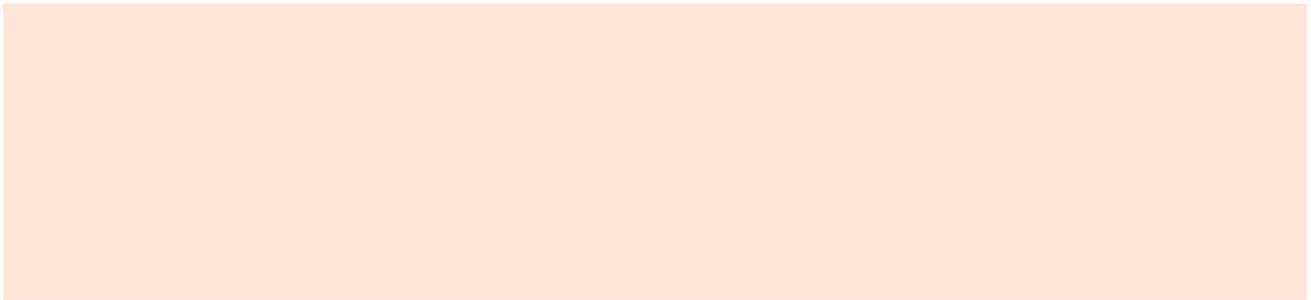
הרובד הפיזי

החיבור בין אמונה למעשה: תפקידך לייצר לילד שלך **סביבה תומכת** ולאפשר לו תנאים פיזיים מעולים להפיכת הניצוץ הקטן למדורה גדולה וכובשת.

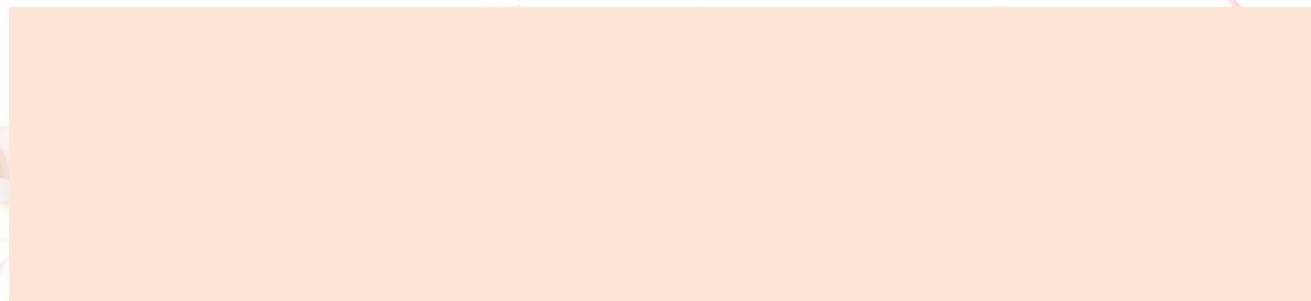
WWW.YOURWEBSITE.CO.IL

חוברת עבודה זמן תרגול

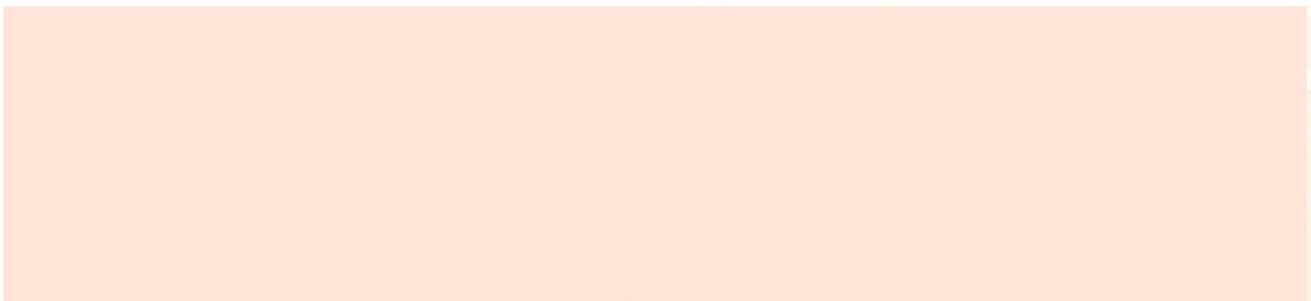
האם היה לך בחיים מבוגר משמעותי? אם כן, מיהו/י?



הוא/ היא גרמו לי להרגיש שאני...



זיכרון משמעותי שיש לי מדמות זו- מילים או משפטים שהיא אמרה לי ואני זוכרת עד היום...



@KORALYAKUTY

אַחֲרַיִךְ:

את המבוגר המשמעותי של ילדך



כמה לפעמים אנחנו לא הדמות הזו לילדים שלנו? אין לנו כוח, אנחנו עסוקות במה הם לא, החלומות שלהם נשמעים לנו כפנטזיה כי אותנו לימדו אחרת, "רק אם תלמד תצליח", "כוכבים זה לאנשים עם מזל" ועוד כל מיני כאלה...

הילדים שלך זקוקים לך. ומה שיקבע אם הם ירצו להקשיב לך, אם הם יצליחו באמת, ואם יהיה להם מספיק כוח להתמודד עם אתגרים שונים בעולם- זה אם את תדעי להיות הדמות המשמעותית הזו עבורם!

ילדים מגיעים למגרש הכי מאיים בעולם וזה החיים- אנחנו האימהות נדרשות לגרום להם להאמין שהם מסוגלים.

זה מתחיל בלהאמין בהם באמת ולהיות בסיס בטוח עבורם בעולם, משם- לייצר עבורם אתגרים ולזכור לא לוותר להם ועליהם ולעודד אותם להמשיך ולנסות (לא לדחוף- לעודד). אין לנו פריבילגיה אמיתית לחשוב שמישהו אחר יעשה את זה במקומנו כי כל המחקרים מראים שהקול הפנימי הכי זכור וחזק שטמוע בכולנו זה הקול ההורי- של ההורים שלנו. יש לזה השפעה ישירה על מי שאנחנו, על תפיסות עולמנו, על הביטחון והדימוי העצמי והיכולת להתמודד עם כל דבר בחיים.

את קולטת את המשמעות? זה משפיע על כל החיים שלהם!

WWW.YOURWEBSITE.CO.IL

איך תעשי זאת? מה זו הדמות המשמעותית הזו?

אמא- כדי להיות דמות משמעותית ומיטיבה לילד שלך את צריכה להיות מומחית באיתור החוזקות של הילד שלך, לזהות את הדברים שגורמים לאש בו להידלק ולראות את ההתלהבות שלו. לחקור איתו ביחד מה מעניין אותו בחיים.
זה כלי משמעותי לכל גיל.

בכל שלב בחיים תמצאי רגע של יחד, לשמוע מה מעניין את הילד שלך, תביני איך את עוזרת לו לפתח את זה, גם אם זה לא מה שהוא יהיה כשהוא יהיה גדול וזה מעניין אותו ממש עכשיו בתקופת החיים הנוכחית- זה עשוי להשתנות, אבל אז מה? העיקר זה ההרגשה שאמא מאמינה בי, תומכת בי וחושבת שאני מסוגל- זו הרגשה שהוא שתלווה אותו לכל אשר יבחר בחייו והיא שתהווה לו את הבסיס המשמעותי והאמיתי להיות מה שהוא רוצה להיות כשהיה גדול .

טיפ-

הדרך הטובה ביותר לפתח תכונות וערכים חיוביים בילדיך, היא לחזק אותם ולהחמיא להם בו בזמן- כשהם משחקים או תוך כדי פעולה מסוימת.

@KORALYAKUTY

מפתח מספר 3

"חֲנֹךְ לַנֶּעַר עַל פִּי דַרְכּוֹ גַם כִּי יִזְקֵין לֹא יִסּוּר מִמֶּנָּה"

משלי פרק כ"ב פסוק ו'

@KORALYAKUTY

אפשר לגדל ילדים בלי להעניש אותם...

זה לא מיתוס! זה ממש חלק מהשיטה לזמן רוגע ולהגיע למפתח הלב של ילדייך.

זו אולי דרך ארוכה שמצריכה ממך סבלנות והשהיית תגובה של "הטייס האוטומטי", שפועל מהמוכר והידוע עוד מאז שהיית ילדה והבטחת לעצמך לא להיות האמא שהייתה לך.

זו הדרך שתשמור על היחסים שלך עם ילדייך וגם על האווירה הטובה והדמות המשמעותית שאת רוצה ליצור ולהיות.

3 הנחות יסוד:

1. **עונש הוא אקט אלים וכוחני** שמהווה פחד ומשאיר חותם שלילי בנפשו של ילדך וביחסים שלכם.
2. **עונש לא ילמד את ילדך להתמודד עם דברים שהעולם יזמן לו-** נהפוך הוא, הוא ילמד אותו שחוץ מהעולם המאיים גם הבית הוא לא מקום בטוח ושרק כוח משיג תוצאות.
3. **עונש לא פותר את הבעיה לצמיתות** הוא רק משתיק אותה באופן זמני, מייצר חוסן ואטימות לתגובה ההורית ולאורך זמן מייצר התנגדויות ומאבקי כוח מוגברים.

חוברת עבודה זמן תרגול

חשבי על מאבק הכוח האחרון עם ילדך:
באיזה מילים השתמשת כדי להבהיר לו את המסר?

אם היית חווה פגיעה או מחלוקת באינטראקציה חברתית אחרת עם חברה או קולגה
לעבודה- האם היית בוחרת במילים האלו?

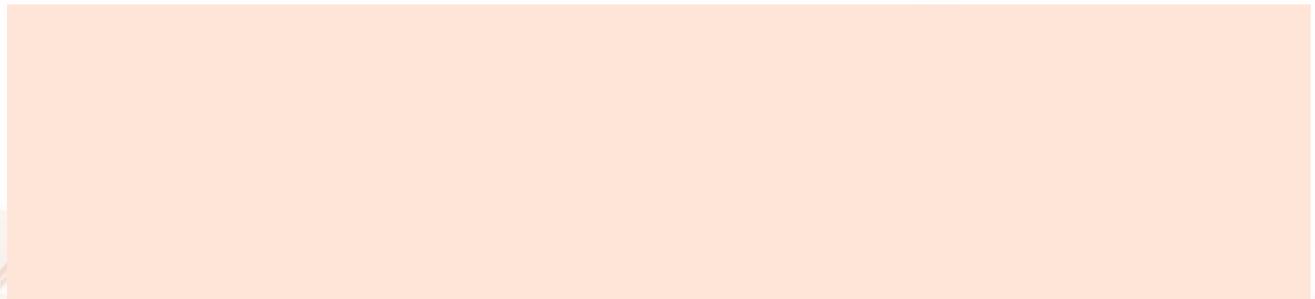
רשמי 3 אופציות שעומדות בפנייך בהתמודדות עם הקולגה/ חברה:

@KORALYAKUTY

כתבי - מה המטרה שאת מנסה להשיג?



האם יצא לך להעניש את ילדך על אותה התנהגות יותר מפעם אחת? (למשל: קפץ על הספה, התחצף וכד')



@KORALYAKUTY

סביר להניח שכאמא המטרה שלך בענישה לכתחילה הייתה רצופת כוונות טובות, ניסית ללמד, לשמור, להגן ולהכין את הילד לעולם.
בית ללא עונשים אין פירושו בית ללא משמעת!
אחריותכם כהורים ליצור גם משמעת בבית שלכם! אבל לא בעונשים! תכף נגיד מה כן...
זוכרת שביקשתי לעדכן גרסה?
אז אמא יקרה לא משנה באיזה חינוך גדלת ומה הביטויים והצידוקים שיש לך על עונשים כי ראית אנשים ש... עונשים ב- 2023 אינם רלוונטיים- הם רק ביטוי לעליונות זמנית שפגה מהר מהמצופה.
אז מה כן?

צרי את הית"ד המשמעותי לביתך: הית"ד

ה- הפכי בקשות להצהרות
כשאת שואלת שאלה- עלייך לצפות לתשובה. אבל כשהשאלה פתוחה זה משאיר מקום לענות תשובה חופשית.
למשל: בוא תנעל נעליים- טוב? התשובה יכולה להיות "טוב" והתשובה יכולה להיות לחלופין "לא בא לי",
אבל אם הוא עונה לך "לא" את מתחילה להיות מתוסכלת.

בואי ננסה לתרגל...

במקום- תנעל נעליים טוב?

אמרי- אנחנו כבר זזים הביתה, אני מבקשת שתנעל נעליים.
עשית הכנה, שמרת על אסרטיביות אבל לא השארת מקום לתשובה חופשית
ובכל זאת הצלחת לשמור על אמפתיה וכבוד לילדך מבלי לצוות ולפקד עליו.

**י- ידע, תלמדי על השלב בו נמצא ילדך מבחינה התפתחותית ועשי בכך
שימוש מושכל, יש דברים שהם טבעיים.**

את הכלים בחלק הזה ניתן לממש רק בעזרת ידע על התפתחות הילד-
בגדול המשבר מתחיל אחרי גיל שנתיים הנורא, ולמה?
כי עד אז הילד שלך מתנהל בעולם כחלק בלתי נפרד ממך, ממש כמו עוד איבר
שלך ולכן לכאורה הכל הרבה יותר קל.

אבל כפי שאנחנו גאים בהם כשהם מתחילים לדבר וללכת, כך אנחנו צריכים
להתייחס להתפתחות האישיותית של ילדנו **ולתרגש שהוא מייצר אני נפרד
משל עצמו והוא לא אני!**

את לא רוצה שבאף שלב בחיים הוא יפעל כמו "רובוט" תחת כוח שהופעל עליו,
אלא שיפעל מכוח הרצון שלו.

לכן, כשתכירי את השלבים ההתפתחותיים את תדעי מתי זה טבעי ולראות בכך
גם נקודת גדילה ואור וגם תדעי איך להתמודד.
לקראת גיל שש למשל, המעגל החברתי הופך להיות מעגל ההשפעה העיקרית
על ילדנו באופן טבעי התפתחותי.

אם תביני זאת, תדעי לא להיאבק במעגל הזה אלא להתחבר למה שמעניין את
ילדייך ומתוך כך להביא את האלמנטים החינוכיים שחשובים לך.
למשל, בגיל שבו החברה חשובה מהכל, תשתמשי בה כמודל והדגמה לחלקים
שאת רוצה להעצים.

אם אין לך מספיק ידע התפתחותי-קראי, למדי והרחיבי את אופקייך **ידע זה כוח אמיתי** שיאפשר לך אופציות רבות בהתמודדות היומיומית **ולהיות נוכחת יותר עבור ילדך.**

ת- תאהבי את הילד גם בשבילו
שום פעולה היא לא נגדך אלא בעד המטרה.
נקודת המוצא הזו אמא יקרה, יכולה לשנות לך את החיים.

תרחיש:
הילד רוצה עוגייה

אמרת לו "לא".
הוא עונה בכעס- "אני שונא אותך את האמא הכי רעה בעולם!"
תביני זה לא נגדך זה בעד העוגייה.
במקום להיעלב ולהרגיש את הפגיעה באגו ההורי, איך הוא למען השם העז לדבר אליי ככה או לחלופין להיפגע עד כדי שאין ביכולתך להחזיק את הגבול הזה מולו- רק כדי שלא יגיד לי שאני אמא רעה אני לא עומדת בזה.
אני מציעה לך אמא יקרה, **תזכירי לו ולעצמך שאת אוהבת אותו**, שלא הרשית לו את העוגייה כי זה לא טוב לו כרגע למרות שהוא מאוד רוצה.

כשאת אומרת לו שאת אוהבת אותו את מנטרלת את החיווט במוח שיוצר קשר בין אי הסכמה לאי אהבה או בין הסכמה לאהבה.

את מייצרת מודעות, רציונל ורגש מול העוגייה ולא מול הילד ושם כדי להכיל את החיבור השגוי שהוא עושה עכשיו בין אהבה לתגובה שלך.
כך את מלמדת את ילדך שאהבתך לא תלויה בדבר ושהכל תמיד הוא בכוונה טובה עבורו- בלי הסברים ורוטינות מתישות, אלא על ידי עצירת החיבור השגוי בין רגש לתוצאה ונתינת רציונל להחלטתך.

"אני מבינה שאתה מאוד רוצה עוד עוגייה, אני חושבת שאכלת מספיק ממתקים היום זה לא בריא ואני ממש דואגת לך ולבריאות שלך". (דוגמה לעצירת חיווט הרגש השלילי להחלטה).

"אני לא מסכימה עוד עוגייה- אני מחליטה ודי" (הזנת החיווט של הרגש השלילי סביב ההחלטה).

ד- דוגמה אישית

אמא יקרה שום דבר לא יקרה ללא דוגמה אישית.

הילדים שלך סופגים ממך הכל- כמו ספוג.

הם שומעים איך את מדברת בטלפון עם חברים על אחרים, איך את מגיבה כשאת כועסת על בן הזוג, איך את מתמודדת עם דברים שאת לא מסכימה איתם.

ונחשי מה?

הם מעתיקים, מטמיעים ומיישמים.

לכן תהיי האדם שאת רוצה שהילדים שלך יגדלו להיות.

נקודה חשובה-

**את מרגישה שאת סוחבת איתך קשיים מהילדות שלך?
את פועלת על ידי "הטייס האוטומטי"?
תבקשי עזרה בשינוי הדפוסים, זה ישנה לך את החיים עכשיו,
ולילדייך את החיים בהווה ובעתיד אליו הם גדלים.**

@KORALYAKUTY

מפתח מספר 4

מנהיגות בחינוך

הרבי מילובוויטש



@KORALYAKUTY

**הנחת היסוד החשובה ביותר שאני מבקשת שתזכרי-
את אמא של הילד וגם אם את יודעת טוב יותר או פחות,
מתנהלת נכון יותר או פחות, בסופו של דבר, זה לא משנה.
את האימא היחידה שתהיה לו, את הדמות שתהיה חקוקה
בו לעד בכל מקום, החלטה וחשיבה הן במודע והן בתת
המודע**

מנהיגים אמיתיים מאופיינים בתכונות מאוד מסוימות
תהיי מנהיגה בביתך:

1. אמא אותנטית- אדם "אמיתי" ומהימן הוא אדם שקל יותר להיות מושפעים ממנו ולעקוב אחריו. לאותנטיות יש גם תפקיד עצום בהעברת תשוקה ומתן כיוון דרך.

תראי שמחה כשאת שמחה, תראי עצב כשעצוב לך, הביעי רגשות מגוונים ואמיתיים בחיי היומיום, אין למידה גדולה וחזקה יותר מלראות את אמא מאפשרת לעצמה וללמוד דרכה שזו הדרך. מעבר למודלינג, את מייצרת ביטחון ורוגע דרך האותנטיות ושפה ביתית משלך וזה מה שיוצר את האווירה הביתית ביסודה.

הסתרה וניסיון לייצר משהו יש מאין מייצר ריחוק וחסמים אצל ילדייך ומלמדים אותם שאסור להביע רגשות, שהבעת רגשות זה לחלשים ואז מתחילות ההתנהגויות- אלא **כשילד לא יודע לדבר רגשות הוא מתנהג אותם.**

2. אמא עם ביטחון- אמא יקרה מנהיגה אמיתית משרה ביטחון על סובביה. שימי לב לדימוי העצמי שלך, לקול הפנימי שמספר לך איזו מן אמא את, דברי אליו ותאמרי לו- אני אמא טובה דיה כל עוד שאני מתכוונת לטוב, אני מוכנה ללמוד, להתייעץ ולשתף כדי להיות בטוחה ולהשרות על ילדיי את הביטחון שהם זקוקים לו. **אמא בטוחה זו אמא שבכל גיל מהווה עוגן משמעותי לילדים שלה** והילדים שלה רוצים לדבר איתה, להיות בחברתה, לקבל מחוכמתה ועצותיה.

3. אמא עם אומץ- אמא אמיצה, מנהיגה תוך מתן דוגמה אישית ומקבלת החלטות בהחלטיות. למדי את ילדייך להיות אמיצים, אם את לא אמיצה מספיק- לכי ללמוד ולהתפתח בתחום האישי, זה ישנה את חייך ואת חיי ילדייך.

אמא אמיצה זו אמא שiodעת להסתכל למציאות בעיניים, יודעת להבדיל בין רע לטוב ולעמוד מול ילדיה בהבנה שהיא דמות משמעותית, מבינה שאף התנהגות של הילד היא לא נגדה אלא בעד המטרה שאליה הוא חותר, אינה מתרגשת ובאומץ מלמדת את ההבדלים בין רע לטוב ושומרת על קו אחיד החלטי ובהיר.

כמה ילדייך זקוקים לזה- לאומץ שלך בעולם המערער והמעורער שלנו הקול שלך הוא המצפן.

4. אמא אמפתית- על מנת להנהיג את ילדייך את צריכה להבין אותם ואת רגשותיהם. הידיעה מתי להעניק עזרה ומתי להטיל משמעת דורשת קודם כל שימוש באמפתיה. לראות אותם באמת, **לתת להם מקום אמיתי להיות מי שהם**, להגיד בתוך ביתם גם מה שאסור לומר בחוץ וללמד אותם דרך החיים.

הרגע שבו תסתכלי לילד בעיניים ותגידי לו אני רואה ומרגישה שאתה כועס עליי- ככה בלי אגו זה הרגע שהוא יבחר להתמסר אלייך. כשילדייך מעורבים בסיטואציות חברתיות ולימודיות במסגרות או בכל מקום אחר, יש שתי תגובות ראשוניות שבדרך כלל עולות- מציאת פתרונות או הצדקה של המערכת.

אמא יקרה, כדי להגדיל את ארגז הכלים של ילדייך- **התמקדי בלשהות** איתם ברגע וברגש, אל תבטלי את כאבם ואל תמהרי לחסל את כל מי שפגע לך בילד (למרות שכולנו שם). **את רוצה שילדך ירגיש בטוח לשתף אותך גם בפעם הבאה, לא יחשוש מתגובתך ובגילאים גדולים יותר לא יחשוש שתגיבי בצורה שאינה מותאמת וימנע מלשתף.**

יחד עם זאת, האשמות, הטפות ובקשה לראות כל הזמן רק את הצד האחר, עשויים לגרום לילדך תחושה שאת לא רואה אותו, לא מבינה אותו והימנעות משיתוף.

אז מה כן?

פשוט להיות.

אני מרגישה שאתה כועס- מה יכול לעזור לך?

אני רואה שאתה מאוכזב- אני יכולה לחבק אותך?

אמא אמפטית היא מורה לחיים, היא מציידת את ארגז הכלים של הילד,

מעצימה את החוסן שלו ונחקקת כעוגן

5. אמא ענווה- עם כל ניסיון החיים והסיבות הכי מוצדקות לדאגה לילדייך אל לך לשכוח שהם ישות נפרדת- **הם לא את.**
אמא ענווה היא אמא שרואה את ילדיה דרך עיניהם, נותנת מקום לנפרדות בינה לבין הילד ולהתפתחות האישית. נפרדות היא תהליך בו כאבי הגדילה מורגשים, כואב לך כאמא בעצמות אך לימים זה הכלי שיאפשר להם להיות הם בעולם.
הענווה מייצרת כבוד טבעי ולאימהות שמרגישות שיש חוסר כבוד בביתן- שימו עין על מידת הענווה זה יביא אתכן למחוזות אחרים מול ילדכם, בכל גיל! (גם בגיל הרך).

6. אמא שהיא השראה- אמא מעוררת בילדיה השראה להגיע לשיא שאיפותיהם **באמונה שלמה.** היא גם מאמינה ומטפחת את עצמה, **יודעת לשים את עצמה בפרונט ולא להתנצל.**
אם תתנצלי שאת בפרונט, ילדייך לא יוכלו להיות שם לעולם.
זכרי- זה לא רק בשבילך זה בשביל כל בני ביתך.
אמא מאושרת שמפענחת בטירוף של החיים מה חשוב באמת (אפשר ללכת להיוועץ עם אנשי מקצוע ולמצוא תשובות אם אין) **היא אמא השראה!**

מפתח מספר 5

"הדבר הכי גדול בעולם זה לעשות טובה למישהו אחר"

האדמור מפיאסצנה



@KORALYAKUTY



להיות בנתינה הוכח במחקרים רבים **כתרופה לנפש.**

כל הערכים שדיברנו עליהם עד כה, מתנקזים ליכולת להיות בתוך עצמנו, אבל תמיד גם לצאת מעצמנו לזום אאוט ולראות את התמונה המלאה.

הדרך היחידה להיות במקום כזה באמת ולחוש את האושר והסיפוק שבמציאת המשמעות והתכלית בחיים היא למצוא רגעים משותפים, משפחתיים ולשים **כערך מרכזי בחיים את ערך הנתינה.**

כשאת וילדייך מכוונים בזמנים קבועים עבור מישהו אחר את לומדת להניח לבעיות, לצאת מאגוצנטריות, דאגות, תחושת חוסר וקנאה שהחברה המערבית מפתה אותך להיות שם. דרך הנתינה אנו למדים להיות טובים יותר קודם כל עבור עצמנו.

עשו לכם הרגל להיות בנתינה.

למשל: להסתכל על ילד חלש בכיתה ולבחור להיות החזק שנצמד אליו.

לאסוף מתוך דמי הכיס סכום קטן למוצרים לסל שבועי למשפחה שזקוקה בקהילה, לתת לילד לבחור את מה שהוא הכי אוהב ולתת לו ללכת לחלק את זה.

כשאנחנו מתרגלים להיות בתודעה של נתינה אנחנו מקבלים ערכים שאף שיטת חינוך לא יכולה לספק באותה מהירות ודרך- **ילדים מנהיגים שרואים את האחר הם ילדים עם חוסן גבוה, אינטליגנציה רגשית גבוה, אהבה וקבלה לשונה והאחר בלי סיסמאות וקלישאות.**

כי מי שנמצא בנתינה כדרך חיים לא יכול להיות אגואיסט או חסר כבוד- **ראיית האחר ותחושת המנהיגות הופכת להיות חלק ממנו.**

את תראי ילד רגוע, מסופק ומאושר. נסי זאת! זה שינה למאות משפחות את החיים!

בנוסף היי בנתינה לילדייך- נתינה של קשב, תשומת לב אמיתית, התבונני להם בעיניים, תרגישי איתם את השמחה והכאב ולמדי אותם **שביחד זה אף פעם לא לבד**, זו המתנה הכי גדולה שתוכלי לתת לילדייך והכלי הכי משמעותי ליצירת קשר בטוח, מכבד ואוהב שיוביל לבית שליו ורגוע לסגנון חיים ברור במקום כאוס.

שלך, קורל

@KORALYAKUTY

@koralyakuty



**אלו היו חמשת המפתחות ללב של הילד שלך, אלו
שיעזרו לך להשיג כל מטרה ואלמנט חינוכי דרך הלב
והאהבה שמניעה אותך וזו שתייצר לך שקט ונחת בבית .**

איזה כיף שהגעת עד לכאן אני רוצה לומר לך שאת גדולה מהחיים - באמת!
ברור לי שהזמן שלך יקר מאוד, ואני מעריכה אותך כל כך על ההשקעה הזו,
לקרוא את המדריך, ולקבל כלים משני חיים.
תודה שהקדשת לכך את הזמן!

לפעמים, אחרי קריאת המדריך, יכולים לעלות קולות שיפוטניים, של ביקורת
עצמית, על כל מה שאנחנו עוד לא עושות טוב או שאנחנו עוד לא שם.

אני רוצה לסיים בסוד הכי חשוב- זכרי, את האמא הכי טובה שיש לילדים
שלך!

אני מצדיעה לך!

גם קצת זה המון, כל שינוי קטן אבל אמיתי שלך, מוביל לתוצאות מדהימות
ומשנות חיים!

@KORALYAKUTY



כמו שהבטחתי, אני רוצה לתת לך מתנה!

אני מזמינה אותך לפגישת ייעוץ, ללא עלות שבה אתאים לך תהליך ייחודי שיוביל אותך לתוצאות שאת תגדירי.

העלות הרגילה של פגישת אבחון וייעוץ כזו היא 380 ש"ח,

**ואת מקבלת אותה עכשיו בחינם,
מתוך הוקרה להשקעה והרצינות שלך,
אני מרגישה שמגיע לך ולילדים שלך ההזדמנות להפוך לאמא
שמנהיגה את הבית קדימה, בהרמוניה וללא מאמץ!**

**לא רוצה שתפספסי את ההזדמנות הזו, היא מוענקת לעשר הנרשמות
הראשונות, שבחרות לקחת את ההורות שלהן צעד קדימה.**

לקביעת פגישת אבחון וייעוץ חינמית-

התקשרו עכשיו:

0524787080

או במייל:

KORALDANA@GMAIL.COM

@KORALYAKUTY



מצטרפים למאות משפחות שעשו שינוי חיובי ומשמעותי בחייהן:



מפיצים את הכלים הלאה-
עזרי לי להגיע לכמה שיותר
בתים עם הכלים הקסומים
האלה והפיצי את המדריך לכל
מי שיכולה לדעתך לקבל ערך
משמעותי מכך.

איתך לאורך כל המסע בדרך
לאמא שאת חולמת להיות,

עו"ס- קורל יקוטי



הצטרפי לקבוצת הווצאפ שלי-
מפתח הלב- להבין ילדים באמת
הקבוצה הינה קבוצה שקטה בה
עולים תכנים לעבודה עצמית
וטיפים להתמודדות עם ילדים
בתחומים שונים מידי שבוע- שווה!

קישור לקבוצת הווצאפ השקטה:

[HTTPS://CHAT.WHATSAPP.CO
M/KLO4BVFVQDYBQQEOGBGS
5P](https://chat.whatsapp.com/KLO4BVFVQDYBQQEOGBGS5P)