

## מהורים חסרי אונים להורים משפיעים

### הצהרת כוונות הורית – אבא

אני, אבא אוהב ומסור, מבין ויודע שתפקידי הוא להיות סלע איתן עבור ילדי בעולם מלא באתגרים ותסכולים. אני מכיר בכך שבתור אבא, יש לי השפעה עצומה על האופן בו ילדי תופס את העולם ואת מקומו בתוכו. דרך הנוכחות שלי, התגובות שלי והיחס שלי אליו, אני מעצב את היסודות לחוסנו הנפשי ולתחושת הערך העצמי שלו.

אני מבין שכשילדי מתנהג באופן מאתגר, זה נובע מקושי להתמודד עם תסכול, בלבול או חוסר אונים. אני מכיר בכך שהוא אינו מתנהג כך כדי להכעיס אותי, אלא מכיוון שאלו הדרכים שהוא מכיר כרגע. אני יודע שהוא זקוק לי כדי ללמוד להתמודד אחרת עם רגשותיו.

אני מכיר באחריות העמוקה שלי כאבא להציב עבורו גבולות ברורים, לשמש לו מודל לערכים חיוביים ולעצב את עולמו המוסרי. אני מבין שההקפדה שלי על כללים עקביים, לצד העמידה שלי מאחורי המילים והמעשים שלי, מהווים בסיס מהותי לביטחון שלו ולהתפתחותו כאדם.

### לכן, אני מתחייב:

- להיות עבורו דמות יציבה, אמפתית ומכילה. להקשיב בסבלנות לרגשותיו הסוערים, מבלי לשפוט או לבקר. לזכור תמיד שמאחורי ההתנהגות עומד ילד שזקוק לאהבה ולקבלה שלי יותר מהכל.
- לשמור על קור רוח גם כשקשה לי. לא להיסחף לצעקות או עונשים הפוגעים בקשר בינינו, אלא לנסות להבין את המניעים להתנהגותו. להתייחס לכל אירוע כזה כהזדמנות לחיבור, צמיחה ולמידה עבור שנינו.
- לגלות יציבות ושליטה עצמית אל מול ההתנהגויות המאתגרות. לעמוד איתן ולספק לילדי עוגן של ביטחון. לחזק את חוסנו הנפשי ותחושת המסוגלות שלו.
- להפגין איפוק והבנה כלפיו, כדי שיוכל לחוש שייכות ואהבה ללא תנאי. שידע שיש לו תמיד מקום בטוח בעולם ושהוא חלק בלתי נפרד ממשפחה תומכת.
- להציב גבולות ברורים ועקביים, שיספקו לו תחושת ביטחון ויאפשרו לו ללמוד על השלכות מעשיו. לעמוד במילה שלי ולהוות דוגמה חיה לערכים של יושרה ואחריות.
- להקנות לו ערכים של חמלה, נתינה וכבוד לזולת. לפעול אמפתיה, רגישות ודאגה לסביבה, וללמד אותו מודעות חברתית ואזרחית.
- לזכור תמיד שהמתנה האמיתית שאני נותן לילדי היא בסיס יציב לכל חייו. אני בוחר להיות הסלע שלו, להאמין ביכולתו לצמוח מתוך הקשיים, ולתת לו את הביטחון שיש לו תמיד לאן לשוב.

אני לוקח על עצמי את האחריות להיות המצפן לספינת חייו של ילדי, ברמה הרגשית והערכית. זוהי ההתחייבות העמוקה ביותר שלי כאבא – להוביל אותו בבטחה בדרכי החיים, לספק לו חוף מבטחים של אהבה, הבנה ויציבות, ולהנחיל לו ערכים שיאפשרו לו לצמוח ולהיות בן אדם בוגר, מיטיב ותורם לעולם.

ילד יקה,

אני מתחייב להיות לצידיך תמיד, במיוחד ברגעים המאתגרים. אני מאמין בך ובכוחות הפנימיים שלך להתמודד ולצמוח.

אני מקבל ואוהב אותך בדיוק כפי שאתה, עם כל הייחודיות והאישיות המופלאה שלך. אני מתחייב לעזור לך לפתח את עצמך, מבלי לנסות לשנות את מהותך. ביחד נתמודד עם ההתנהגויות המאתגרות, כדי שתוכל לגדול ולהצליח בדרכך.

אני סומך עליך ואוהב אותך אהבה אינסופית. אני כאן לצידיך להקשיב, לכוון, לתמוך מתוך קבלה, אהבה ואמונה.

אבא.



שלכם באהבה, טל

מנחת הקורס גשר לקשר

מלווה הורים לילדים עם קשיים  
בויסות החושי והרגשי

