



סיכום שיעור ראשון הבנות וכלים ליצירת שפה משותפת

הקורס מבוסס על הידע "פיזיקה משפחתית" שנכתב בישראל ע"י אירנה אוסוסקין. ישנם מאפיינים רבים וייחודיים לקורס ולגישה ובראשם עומדת הגישה ההוליסטית שרואה את האדם בכל תפקידו ותפקודיו, כהורה, כבן/בת זוג וכאדם שרוצה להתפתח בדרכו הייחודית.

האדם מקיים תהליך התפתחות בכמה מישורים בחייו מיום שהוא נולד:

תהליך פיזיולוגי

תהליך רגשי

התהליך המחשבתי

הגדרת התהליך המחשבתי – תהליך יצירת רעיונות, מרגע של שקט שמאפשר לרעיון חדש להיווצר, דרך צעדים למימוש ועד המימוש הסופי.

פעוט שמתוך רגע של שקט חושב על רעיון של חפירת בור בחול או יצירה של ציור, רצון ללכת לגן השעשועים או לשחק במים. זהו התהליך המחשבתי עליו אנחנו מדברים.

הכרות עם התהליך המחשבתי היא נושא חשוב כדי להעביר את הבית ממקום המנוהל בעיקר דרך עולם הרגש ובצורה תגובתית למקום המנוהל מתוך עולם החשיבה ועולם הרעיונות וההתפתחות.

כשילד שובר משהו בבית וההורים במקרה רגועים התגובה מתונה ותומכת אך מה קורה כשההורים עייפים או עצבניים? התגובה שונה לחלוטין והילד יוצא מבולבל ואינו יודע מתי נגיב כך ומתי כך.

הבנת הדברים גם מנקודת המבט של הילדים מאפשרת את מיפוי הסיטואציה ולא רק את הרגשות ונותנת כלים להתמודדות.

בדוגמא עם הילד שמבקש מים ובוכה על קבלת המים בכוס בצבע הלא נכון אנו מדגימים את התגובה האוטומטית של הורים שלא מבינים את הרעיון שהילד הגה של קבלת המים בכוס בצבע מסוים. נקודת המבט על הסיטואציה כרעיון ומימוש מאפשרת תמיכה וסיטואציה פשוטה שמסתיימת בקלות ובנעימות.

אנשים רבים חוששים מפינוק הילדים אך לתת לאדם את מה שהוא רוצה זה לא פינוק זו תמיכה.

כח ההתנגדות וכח התמיכה

רגשות יש בשפע, אינספור: שמחה, עצב, כעס, תסכול, פגיעה, עלבון, שנאה, אהבה ועוד. בעולם החשיבה יש שני כוחות מרכזיים: כוח ההתנגדות וכוח התמיכה. החוק השלישי של ניוטון אומר: כאשר אנו מפעילים כוח מסוים על גוף כלשהו הוא יפעיל עלינו את אותו כוח בחזרה. כלומר: אם אני בהתנגדות עכשיו לילד שלי או לבן הזוג שלי הוא יחזיר לי התנגדות שווה בעוצמתה.

על אותו עקרון יש לנו את עקרון התמיכה, כלומר כשאני מגיעה עם כוח של תמיכה אותו חוק עובד ואני מקבלת תמיכה בחזרה.

אז איך זה נראה ואיך אנחנו משתמשים בזה?

בדוגמא שלמדנו בשיעור ראינו כיצד ילדה קטנה שזורקת כוס על הרצפה תראה זאת כרעיון של התפתחות וחקירה וההורה יכול לראות זאת כהתגרות מעצבנת. להורה שתי נקודות מבט אפשריות:

1. היא עושה לי את זה בכוונה כדי שתהיה לי עוד עבודה ובודק גבולות
2. עברה זהו גילוי מדעי מעניין, מן הסתם היא תעשה את הניסוי הזה מספר פעמים כיוון שהיא מגלה סקרנות לתהליך.

נקודת המבט הראשונה תגרום להתנגדות והשנייה לתמיכה. **מה שהיה לנו כאן זה מיפוי של הסיטואציה**, במקום לבוא באוטומט שהוא ההתנגדות שלנו, זיהינו את הצומת: התנגדות או תמיכה, בחרנו להסתכל על הדברים מנקודת המבט של הילדה, סקרנות ולמידה. בחרנו לתמוך ברעיון ההתפתחות ולאפשר לילדה לממש את הרעיון שלה בדרך נוחה יותר עבורנו.

בדיוק את אותה הדרך אתם יכולים לממש בכל מקום בו יש חיכוך עם ילדים ולראות שיש לנו בחירה בין שתי אפשרויות, התנגדות או התבוננות על הדברים מנקודת המבט של הילד ובחירה בתמיכה.

לא תמיד נצליח אבל בכל פעם שנצליח זה מעולה וזו התקדמות.

תמיכה מביאה תמיכה והתנגדות מביאה התנגדות ואנחנו יכולים לבחור

בניית התא המשפחתי שלכם

כל אחד מבני הזוג מגיע מבית אחר ומרגיש צורך בדרכו, לכל אחד יש גם סיפור איך זה הדבר שעזר לו להיות...

אז איך מתמודדים כשיש שתי גישות צודקות ומיצרים גישה שלישית צודקת לשניכם?

דרך שיח ודיאלוג מכבד בין שני אנשים

בשיעור השתמשנו בדוגמא שבה אחד מבני הזוג מגיע מבית עם גבולות נוקשים מדי והשני מבית עם גבולות מדויקים. אחד רוצה גבולות והשני מתנגד.

הפתרון, מתחילים לפרק את העמדות הללו

אולי אפשר להסכים שאתם לא רוצים שהילדים יאכלו הרבה ממתקים אבל כן שיקפצו על הספות. על מנת להגיע להחלטה כזו למשל צריך לייצר דיאלוג דרך יציאה מהעמדות הקשוחות שהן כן גבולות לא גבולות.

אז מה חשוב לנו לזכור? שדיאלוג בריא הוא המפתח ליצר גישה משותפת

השפה של פיזיקה משפחתית נכתבה גם בסמלים שתפקידם להיקלט במהירות בראשנו. נכיר עכשיו את הסמלים שלנו ואת משמעותם וניצר לנו שפה משותפת

הסמלים

אדם – נקודה קטנה המסמלת אדם הנמצא בתוך תהליך מחשבתי מתפתח

ספירה – העולם המחשבתי של האדם.

כל אדם נולד עם עולם מחשבתי שמתרחב וגדל עם הזמן, אין כניסה לעולם הזה בדוגמא שלמדנו בשיעור שואלים ילדה איך היה בגן, היא עונה כיף, ההורה שואל עוד שאלה שהתשובה עליה במילה אחת והשאלה הבאה תהיה פלישה לספירה.

מרחב זוגי – בין שתי ספירות (למשל של הורה וילד) יש מרחב שהוא המרחב הזוגי.

זה המקום למפגש בין שני אנשים כמו הורה וילד כששניהם בוחרים להגיע למרחב הזוגי **בהמשך לדוגמת הילדה ניתן להזמין למרחב הזוגי** : " אני שמחה שהיה לך כיף בגן, אם תרצי לשתף אותי אני אשמח לשמוע"

את אותו רעיון חשוב ליישם בזוגיות

קו מחשבתי – כפי שלכל אדם יש טביעת אצבע ייחודית משלו כך לכל אדם קו מחשבתי עימו הוא נולד, הוא ייחודי ויאפיין אותו לאורך כל ימי חייו.

הילד שלכם נולד עם קו מחשבתי משלו, אתם נולדתם עם הקו המחשבתי שלכם.

כהורים יש שני דברים מאוד חשובים ללמוד, איך לתמוך בקו המחשבתי של הילדים שלכם ואיך לבטא את הקו המחשבתי שלכם בחיים, **רעיון מהפכני!**

כל אחד נולד ייחודי, מה אתם באמת צריכים כדי לבטא את הייחודיות הזו? מישהו שיתמוך בכם, מישהו שיאמר לכם את נפלאים כמו שאתם מאמינה בכם.

משולש משפחתי – מודל המשפחה של פיזיקה משפחתית

ילד בקודקוד, נולד ברמה מחשבתית ופוטנציאל התפתחות גבוה משל הוריו. ההורים והיחסים ביניהם מהווים את הבסיס להתפתחות הילד יש קשר בין כל הדמויות במשולש

ומה קורה כשהיחסים בין ההורים אינם טובים?

עבור הילד זהו סוג של רעידת אדמה ומה קורה כשהאדמה רועדת? הילד מפחית מן ההתעסקות בהתפתחות בעולמו ועובר להתעסק בקשר בין ההורים בחששות, פחדים ופרשנויות משלו.

הקשר הזה בין ההורים חשוב ומשמעותי עבור הילד למרות שברור שיש רגעים ותקופות שזה מאתגר. הכוונה שלי לא ליצר לכם אשמה על כל ריב וויכוח או על כך שאתם חיים בנפרד מסיבות כלשהן אלא להבין שזה משפיע על הילד ואנחנו כהורים צריכים לחפש דרך לשמור על מערכת יחסים טובה ביחד או בנפרד. נלמד בקורס שלנו איך לנהל דיאלוג בינינו ההורים ולחזק את הבסיס של המשולש וגם איך לנהל קשר תומך בין כל אחד מההורים לבין הילד שזה עוד שתי צלעות של המשולש. כל זה כדי לאפשר לילד להיות על הקו שלו.

התבוננו ותרגלו השבוע:

- התנגדות ותמיכה, מתי אתם בהתנגדות מתי אתם בתמיכה? זיהיתם, באותו רגע או בדעיכה, מצוין, כבר עשינו תנועה ולמדנו משהו. אם תצליחו גם להפוך התנגדות לתמיכה עוד יותר טוב.
- קו המחשבותי - תסתכלו עליכם, על הילד שלכם, נסו לזהות משהו על הקו הזה.
- ספירה - פלשתם? נפלשתם? איך זה מרגיש? להכיר את המושג דרך החוויה האישית.

**עד כאן השיעור הראשון שלנו, ניפגש שוב בשבוע הבא
מזמינה אתכם לתרגל, שבוע טוב ועל הקו**

