



# ההורה כעוגן ערכי

ספר הדרכה להורים, אנשי חינוך, מטפלים ומאמנים

ד"ר ענת גרתי, פרופ' שמעון דולן, אבישי לנדאו

כהורים, העשור האחרון מביא לפתחינו אתגרים רבים הפוגעים פעמים רבות בתחושת המסוגלות ההורית שלנו. ההורים רבים מרגישים מבולבלים לגבי הערך המוסף שלהם לילדיהם במציאות החדשה. השפעת עולם האינטרנט והרשתות החברתיות גוברת ויוצרת אתגר רציני להשפעה ההורית ולניסיון ההורים לחנך לערכים ולהוות דמות סמכותית. בנוסף, במשפחות רבות ההורים שוהים שעות רבות בעבודה מחוץ לבית ובתקופה ו"הורות בשלט רחוק" היא משימה מאתגרת מאוד בתקופה מורכבת זו.

אתגרים אלו מביאים הורים רבים למצב של ייאוש ואף לשיחות הזדהות עם הורים אחרים על המציאות הקשה. אולם שיחות אלו לא מגייסות את ההורים לעבודה הורית אלא גורמות להם לקבל בהשלמה את המצב (בחזקת "צרת רבים חצי נחמה"). עלינו למצוא את הדרך החדשה והמתאימה לתקופה. בספר זה אני מציעה להתייחס למורכבות זו כהזדמנות לעבודה הורית אחרת. העבודה ההורית עליה אני מדברת נגזרת ממודל "**ההורה כעוגן ערכי**". הניסיון הקליני מראה כי מודל זה נותן מענה לאותם "אתגרי מסוגלות הורית" שציינתי.

בספר ההדרכה אני מציגה את המודל – התפיסה, המתודולוגיה וארגז הכלים. המודל מבוסס על מודל ניהול על פי ערכים ומודל "שלושת צירי הערכים" של פרופ' שמעון דולן. כל פרק כולל הסבר תיאורטי של מרכיב אחד במודל, ולאחריו הצעות לפעילויות עם הילדים לצורך הטמעה נכונה של הדברים והפיכת "ההורה כעוגן ערכי" לשפה שגורה בבית. אני ממליצה להיעזר בחוברת העבודה "**אנחנו משפחה ערכית**" אשר נמצאת באתר "המרכז הישראלי לערכים" בכדי ליישם את הדברים המובאים בספר.

כקדמה להבנת המודל אני רוצה להציג את הדרך בה אני מציעה להסתכל על עולם הערכים - ערך לתפיסתי הוא שילוב של שלושה מרכיבים: זהות, דרך ועוגן.

הערכים שלנו הם חלק **מהזהות** שלנו. הם מספרים מי אנחנו; האם אנחנו אנשים ישרים? נדיבים? הרפתקנים? וכיצד אנשים יודעים מהי מערכת הערכים שלנו, מי אנחנו, מה זהותנו? הם מתבוננים בדרך בה אנחנו מתנהגים. האם הילד שלנו תמך בחבר שלו גם כשהדבר סיבך אותו מול המורה? האם הילד שלנו עומד במחויבויות שלו? האחר צופה בדרך בה אנחנו מתנהגים ומסיק מכך מהם הערכים שלנו, מהי הזהות הערכית שלנו. אנחנו כהורים שואפים לייצר הלימה בין הזהות הערכית המוצהרת שלנו לדרך בה אנחנו מתנהלים, עבורנו ועבור ילדינו. אם נצהיר בפני ילדינו שחשוב להיות אדם אחראי (זהות) ואז נדגים התנהגות (דרך) לא אחראית לאורך חיינו, נזיק יותר מאשר אם נוותר על ההצהרה מלכתחילה. ילדים שמבחינים שאין הלימה בין ההצהרות הערכיות של ההורים להתנהגותם, מפסיקים להתייחס להצהרות של ההורים ברצינות. ואז, איך יוכלו ההורים לחנך את ילדיהם? אם אנחנו לא מכבדים את ההצהרות שלנו, הילדים שלנו לא יכבדו אותם.

כלומר, ערך הוא הבחירה המודעת שלנו כיצד אנחנו רוצים לחיות את חיינו, נשמע פשוט. עלינו לבחור את הערכים שיכוונו את דרכנו וללכת לאורם. אולם מה שמניע אותנו הוא לא רק בחירות מודעות אלא כוחות פנימיים וחיצוניים, חלקם מודעים וחלקם לא. לכן, ניהול חיים על פי ערכים הוא משימה לא פשוטה. היא מורכבת, אבל לא בלתי אפשרית. אנחנו כהורים מחויבים למצוא את הדרך להתמודד עם אותם לחצים פנימיים וחיצוניים, שלנו ושל ילדינו, להתנהל ולחנך את ילדינו על פי ערכים. על כן, ערך הוא גם עוגן. הוא **מעגן** אותנו לדרך הנכונה כדי לשמר את **הזהות** הרצויה לנו. ככל שערכינו יהיו **מעוגנים** יותר, כך יקלו עלינו להתגבר על אותם לחצים פנימיים וחיצוניים ולהתנהג על פי הדרך **שהזהות** הערכית שלנו מורה לנו.

לסיכום, ערכים הם הדרך שאנחנו מעוניינים לעגן את עצמינו אליה כדי להיות האדם (הזהות) שאנחנו רוצים להיות.

אחד המשפטים שאני אוהבת להשתמש בו הוא:

**"איך האדם שהייתי רוצה להיות, היה עושה את הדברים שאני עומד לעשות?"<sup>1</sup>**  
משפט כזה מעגן אותי לדרך שנכונה לזהות הרצויה לי.

**הפרק הראשון בספר** מסביר על תפקיד ההורה ומדוע עלינו להיות עוגן ערכי עבור ילדינו. **הפרק השני** מרחיב על מושג העוגן ערכי. עוגן כמאפשר מרחב התנהלות של התנהגות ערכית, מתוך הכרה שהדברים אינם דיכוטומיים (שחור-לבן) ואנחנו לא מצפים מילדינו להיות תמיד במיטבם, אולם כן מצפים להתנהלות ערכית. **הפרק השלישי** מציג את הקבוצות השונות מהן מורכבים הערכים, במטרה שנוכל לגדל ילדים מוסריים, מסופקים ויצרניים. **הפרק הרביעי**, עוסק בבניית מערכת עוגנים ערכיים הנכונה לנו כמשפחה. **הפרק החמישי** עוסק בהלימה הנדרשת בין מערכת הערכים שבחרנו לבין מערכת הצרכים הפסיכולוגים של בני המשפחה ומראה כיצד עלינו לנהל מערכת גומלין זו. המטרה במודל "ההורה כעוגן ערכי" היא לבנות התנהלות אחרת בבית ולא להשאיר את הערכים "כפלקט", כהצהרה. **הפרק השישי**, מעמיק בהבנת מערכת הערכים ומנחה כיצד לתרגם מערכת זו לביטויי התנהגות שיאפשרו התנהלות ערכית ביום-יום: כיצד לייצר את ההלימה הנדרשת בין הזהות הערכית לדרך הערכית.

החלק השני של הספר עוסק בכלים השונים לעבודה עם מערכת הערכים שבנינו. **הפרק השביעי** עוסק בנייהול אתגרי הערכים ו**פרקים שמונה ותשע** עוסקים בתהליך קבלת החלטות. **הפרק העשירי** עוסק בסוגיה מהותית בתהליך ההורות, הענישה. הפרק מזמין את ההורים להיות עוגן ערכי כתחליף לגישת הענישה. זהו שינוי מהותי בהורות שיאפשר להורים להשלים את המעבר להיותם "הורה כעוגן ערכי". **הפרק האחד עשר**, המסיים את הספר, עוסק ביצירת סביבה תומכת ערכים אשר תאפשר הטמעה אפקטיבית של מערכת הערכים שהגדרנו. סביבה כזו תאפשר ל**זהות** הערכית שלנו להיות **מעוגנת** כך שתנחה את הדרך שלנו.

לסיום, אני רוצה להודות לשותפים שלי, פרופ' שמעון דולן, מומחה עולמי בתחום הערכים והעולם העתידי, מפתח מודל שלוש הצירים ומודל ניהול על פי ערכים ואבישי לנדאו, מייסד ומנהל המרכז הישראלי לערכים. שמעון ואבישי הנם השותפים שלי במסע פיתוח המודל וכתובת הספר. הם מהווים עבורי השראה, צוות חשיבה וחברים יקרים אשר בלעדיהם הספר לא היה יוצא לאור.

אני מאחלת לכולנו להיות הורים כעוגן ערכי,  
ד"ר ענת גרתי

לפרטים, [/https://values-center.co.il/kidsbook](https://values-center.co.il/kidsbook)  
להזמנות: [mbv.sales.il@gmail.com](mailto:mbv.sales.il@gmail.com)

ספר הדרכה זה הינו חלק מסדרת "**מה שחשוב...**", סדרה המספקת להורים, מנהלים, אנשי חינוך, מטפלים ומאמנים דרך חווייתית ושיטתית לעבודה עם ערכים.



<sup>1</sup> A quote of Jim Cathcart: "How would the person I would like to be, do the things I'm about to do?"