

הקשר בין חוזקות לתחושת אושר



צמיחה של ילד אינה רק תהליך של תיקון חולשותיו, היא גם, ובעיקר – העצמת החוזקות שלו. ברירת המחדל שלנו כהורים וכמורים עלולה לכוון לתחומים שבהם הילד מתקשה, למיומנויות שהילד אינו שולט בהן היטב ולהתנהגויות שאינן תואמות את הציפיות שלנו. לנטייה האוטומטית הזאת יש השפעה על אושרו של הילד, בדיוק כפי שעיסוק מוגבר בחוזקות שלו יתרום רבות לאושרו, להערכה העצמית שלו ולמצב הרוח החיובי שלו.

דוגמה בולטת היא ההתמקדות בהפרעת קשב או בלקויות למידה אחרות של הילד. אין ספק שאלה קשיים מורכבים שמשפיעים על מערכות היחסים ועל תחומי תפקוד רבים בחייו של הילד שנדרש להתמודד איתם. יחד עם זאת, עלינו לזכור כי האפקט הקשה והפוגע ביותר בהפרעת קשב ובלקויות למידה אחרות אינו הקושי בלימודים, אלא הפגיעה בהערכה העצמית של הילד! נעסוק בכך בהמשך.

כהורים וכמורים עלינו למצוא נקודות שיעזרו להשיג איזון. למשל, לאתר ולהציף את נקודות החוזק אצל ילדים עם הפרעת קשב או לקויות למידה אחרות. עיסוק בחוזקות יתרום רבות לפיתוח הערכה עצמית גבוהה, מצב רוח טוב והתנהגות מתונה במצבי תסכול. הפסיכולוג היהודי אמריקני מרטין סליגמן טבע את המושג פסיכולוגיה חיובית. מתוך תפיסה זו בולט הרעיון של עיסוק בתחומים שאנו מצליחים בהם

במקום העיסוק המתמיד והאינטנסיבי בחולשות שלנו ובתחומים שאנו מצליחים בהם פחות. שיחה והפניית זרקור דווקא לחוזקות של ילד, יעצימו אותו וישפרו את מצב הרוח שלו.

הביטו בטבלה הבאה והתמקדו במחשבותיכם בילד שלכם או בתלמיד מסוים. נסו לבחון באילו חוזקות הוא ניחן מתוך הטבלה ושאלו את עצמכם האם אתם עושים מספיק כדי להביא לידי ביטוי את החוזקות הללו בדיאלוג שלכם עם הילד ובסדר יומו. אם כן, כל הכבוד! ואם לא, זה הזמן להתחיל לשנות!

החוזקה: מיומנויות וכישורים	האם אני מזהה בילד?	אם כן, איך אוכל לסייע לו להתמקד בהן?
הומור		
יצירתיות		
סתגלנות		
כושר המצאה		
התמדה		
חברותיות		
אופטימיות		
טוב לב		
זהירות		
הכרת תודה		
סלחנות		
התלהבות		
מנהיגות		

אם כן, איך אוכל לסייע לו להתמקד בהן?	האם אני מזהה בילד?	החזקה: מיומנויות וכישורים
		הישגיות / תחרותיות
		נטילת אחריות
		מתינות
		יכולת לעבודת צוות
		יכולת לפתור בעיות
		יכולת להתמקד בעיקר
		יכולת להתמקד בחיובי