

פרדי הפינגווין

סופר ע"י ד"ר דניאל אמאן, פסיכיאטר מומחה ב-AD/HD

שים לב לתכונות שאתה אוהב בילדיך מאשר לתכונות שאתה לא אוהב בהם. אין לך מושג כמה זה חשוב! אם תשים לב רק למה שאתה לא אוהב בילדיך, הם לא יאהבו את עצמם, ואתה לא תראה אצלם התנהגות טובה. חשוב לרגע על עבודתך. האם עבדת פעם בשביל מישהו שלא שם לב לביצועים הטובים בעבודתך? מה זה גרם לך להרגיש אצל בוס כזה? שאתה רוצה ללכת לעבודה? שמעריכים אותך? שאתה חשוב? ברור שלא! שנאת את העבודה! ילדים הם בדיוק אותו הדבר. אם לא תהיה ער לתכונות שאתה אוהב בהם, לא תזכה לראות פירות בעמלך.

הרשה לי לספר משהו מוזר על עצמי, שאני מתלבט האם להיות נבון מזה או להיות גאה בזה.

אני אוסף בובות פינגווין, יש לי מעל 300 פינגווינים במשרד שלי והיום קיבלתי עוד שלוש ממטופל שלי.

לפני כמה שבועות בזמן טיפול משפחתי, לאחר שסרק האב את אוסף הפינגווינים אמר: "תגיד לי ד"ר אמאן, איך יתכן שאדם מבוגר האוסף פינגווינים יוכל לעזור לנו?" כדי להגן על האמינות שלי החלטתי לספר לו את הסיפור הבא:

פעם כאשר גרתי בהוואי החלטתי לקחת את בני אנטון למקום שנקרא "פארק החיים הימיים" שם מתקיימים מופעים של חיות ימיות. פינגווין בשם פרדי השמן ביצע פעלולים מדהימים.

הוא קפץ ממקפצה בגובה 7 מטרים, העיף כדור בעזרת אפו, ואפילו קפץ דרך טבעת אש. בסוף המאמנת ביקשה ממנו להביא חפץ מסוים ופרדי ביצע זאת ואני חשבתי לעצמי – כשאני מבקש מבני להביא לי משהו מתנהל בינינו ויכוח בן 20 דקות ובסוף הוא גם לא מביא את החפץ. אחרי המופע ניגשתי למאמנת ושאלתי אותה איך הצליחה לגרום לפרדי לעשות

כל מה שביקשה ממנו. המאמנת הביטה בי ובבן שלי ואז אמרה "זה לא כמו הורים, בכל פעם שפרדי מבצע משהו שהוא קרוב למה שאני מבקשת ממנו, אני מתייחסת אליו! מחבבת אותו ונותנת לו דג!"

אז נדלקה הנורה בראשי בכל פעם שבני אנטון עשה את אשר ביקשתי לא התייחסתי לכך אבל בכל פעם שלא ביצע הוא קיבל את מלוא תשומת הלב ממני משום שלא רציתי לגדל ילד רע. בלי כוונה חינכתי אותו להיות מפלצת קטנה! מאז אני אוסף פינגווינים זו הדרך שלי להזכיר לעצמי להיות ער ולהתייחס יותר לטוב שבאנשים שבחיי מאשר לחסרונות שלהם.

תגיד לי מה היה קורה לפרדי אם נניח בשל מצב רוח רע לא היה מביא למאמנת שלו את החפץ אשר בקשה? מה היה קורה אם המאמנת היתה אומרת לו את אשר הורים אומרים לפעמים לילדיהם, כמו למשל: "אני לא מאמינה שלא הצלחת לעשות זאת! אתה הפינגווינים הכי מטומטם שפגשתי בחיי! אנחנו צריכים לשלוח אותך לאנטרטיקה להיות שם עם יתר המטומטמים!"

איך פרדי היה מגיב? הולך לפינה ובוכה או נושך את אצבעה של המאמנת! זה בדיוק מה שקורה לילדים שלנו כאשר מבקרים אותם או לא מתייחסים אליהם ומקבלים כמובן מאליו את המעשים הטובים שהם עושים.

אם אתה רוצה לגדל ילד בעל ערכים בריאים הוא צריך להרגיש בריא בתוכו. דומה הדבר לתוכנה, לעיתים קרובות אתה הוא זה ששולט בתוצאות ע"י מה שתכנת בעצמך.

השג לעצמך פינגווין שיזכיר לך להיות ער לדברים שאתה אוהב בילדך (ואולי גם בן הזוג שלך) הרבה יותר מאשר לדברים שאינך אוהב בו. בעבודה שלי כפסיכולוג – אם אני יכול לגרום לאנשים לשים לב למה שהם אוהבים אחד בשני ולשים לב למה שהם אוהבים בעצמם הרבה יותר ממה שהם לא אוהבים בעצמם או באחרים, זו התחלת ההחלמה כך הם מתחילים להבריא, הדיכאון מתחיל להיעלם, החרדה פוחתת וכן הלאה.

היה ער למה שאתה אוהב.