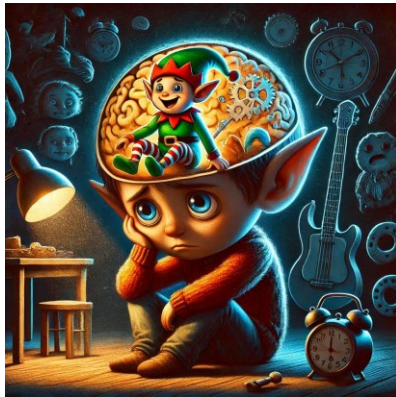


## באנו "שדון" לגרש



בחג החנוכה הזה – באנו "שדון" לגרש!

כמה פעמים שמעתם את ילדכם אומר: "אוף, אני כזה גרוע!", "אני יודע שאני לא אצליח!"?

תנו לנו לגלות לכם שזה לא באמת ילדכם מדבר אלא השדון שלו, שמתגורר במוחו והוא זה שמפרש עבורו את המציאות, אומר לו מי ומה הוא, ובעיקר מנסה להשתלט ולהחליט עבורו מה אינו מסוגל ויכול לעשות. הוא פועל במסווה של דאגה ובהתנהלותו, מנהל ומונע את התפתחותו האישית של הילד, מכבה את האור הפנימי והטבעי שלו ומוריד חושך רב על חייו.

השדון נוצר כתוצאה מהתנסות שלא צלחה (כשלון) או חווית חיים מורכבת/מאתגרת/לא נעימה וחוסר המודעות אליו עשויה לגרום לילד להכנע לו ובעיקר להאמין לו. אם כך, השדון הוא אינו הפחד מכישלון, אינו חוסר הביטחון העצמי ואינו המחשבות השליליות - הוא המקור שלהם! (מתוך הספר "לאלף את השדון", ריצ'ארד ד. קרסון).

הבשורה הטובה היא שניתן לאלף את השדון ובידי האדם נתונה תמיד הבחירה האם לציית לו או לאלף אותו ובכך להלחם בו. אז איך נלמד את ילדינו הצעירים לאלף אותו ולגרש את החושך? איך נלמד אותם לפעול מולו כבר עכשיו, מה שיסייע להם לחיות באור גם בחייהם הבוגרים?

1. ראשית, נזהה את השדון שכרגע מביא הכי הרבה חושך לחיי הילד שלי (לדוגמא: שדון שיעורי הבית – בכל פעם שיש לילד שלי שיעורי בית הוא נמנע לעשות, שדון הדחינות – בכל פעם שיש לילד שלי משימות לבצע הוא דוחה ודוחה אותן, שדון הכעס, שדון הבריכות ועוד.....)

2. שנית, נערך עמו היכרות – איך הוא נראה? מתי הוא מופיע? מה הוא לוחש לילד בראש? כמה זמן הוא גר אצלו בראש?.....מומלץ לתת לילד ליצור אותו בהתאם לדמיונו החופשי (בציור, בפלסטלינה.....) ללא התערבות מכוונת

3. שלישית, לחשוב ביחד עם הילד שלי – אילו כוחות קסם יש ברשותו שיאירו חזק ויסלקו את החושך שהשדון הביא עמו? כוחות קסם יכולים להיות לדוגמא: חשיבה חיובית, נסיון קודם שצלח, קבלת עזרה ממבוגר, עידוד, חיבוק וכד'. ....

4. רביעית, לתת לילד לשתף בסיטואציה בה השדון הופיע, הוא הפעיל את כוח הקסם והצליח! שלב זה ימנף את המסוגלות העצמית של הילד להתמודד עם השדון ולהאמין בעצמו!

ולסיכום, כל אחד מאיתנו מנוהל במהלך החיים על ידי שדונים שמתחלפים. שתפו את ילדכם – אילו שדונים היו לכם בילדותכם, איך הצלחתם להתגבר עליהם ובכך הגברתם את האור?