

מדריך קצר להורים

10 המשפטים לרגע שאחרי שהילד שלכם יצא מהארון

אני זוכרת את הרגע של עצמי במדויק. מה שנאמר בשנייה שאחרי נשאר עם הילד — ואיתכם — לכל החיים. ריכזתי כאן חמישה משפטים שתמיד עוזרים, וחמישה שעדיף להחליף, מתוך מה שלמדתי בדרך הקשה כאמא.

1 "אני אוהבת אותך. תמיד."

זו התשובה לשאלה האמיתית שהילד שואל — האם האהבה שלכם מותנית.

2 "תודה שסיפרת לי."

לצאת מהארון מול ההורים זה הדבר הכי אמיץ שהוא עשה. הוא בחר בכם.

3 "אני איתך — גם כשאני עוד לומדת."

אתם לא צריכים שהכול יהיה ברור לכם. אתם צריכים להיות שם.

4 "מה יעזור לך עכשיו?"

שאלה במקום הנחה. תנו לילד להוביל את הקצב ואת מה שהוא צריך.

5 "זה לא משנה כלום בינינו."

הביטחון שהקשר יציב הוא הקרקע שממנה הכול נבנה מכאן.

וחמישה משפטים שעדיף להחליף

גם כשהם באים ממקום של אהבה

יש משפטים שנשמעים להורים תומכים, ולילד הם נשמעים אחרת לגמרי. הנה מה עדיף לומר במקומם.

6

במקום "אתה בטוח? אולי זה שלב."

הוא חשב על זה חודשים. אמרו: "אני כאן איתך, ספר לי עוד."

7

במקום "ידעתי כבר מזמן!"

זה לוקח ממנו את הרגע. אמרו: "אני שמחה שסיפרת לי בעצמך."

8

במקום "רק אל תספר לסבתא / לשכנים."

הוא שומע "תתבייש". אמרו: "נחליט ביחד מתי ולמי מספרים — אתה קובע."

9

במקום "איפה טעינו?"

אף אחד לא טעה. אין כאן אשם. אמרו: "אני גאה בכך שסיפרת."

10

במקום שתיקה מבוהלת

גם "אני צריכה רגע לעכל, אבל אני איתך" עדיף אלף פעם על שתיקה.

ומה עם הרגשות שלכם? גם הם אמיתיים — מותר להיות מבולבלים, לפחד, להתאבל קצת על תסריט שדמיינתם. רק זכרו: את העיבוד הזה עושים לא מול הילד. ואתם לא צריכים לעבור את זה לבד — בניתי קורס דיגיטלי מלא להורים שילדם יצא מהארון, ואני מלווה משפחות בדיוק ברגעים האלה.