

מחומש ההורות – מודל להורות מיטיבה¹

פרופ' דורית ארם, אוניברסיטת תל אביב

מודל זה ידידותי להורים וייחודי בהיותו מכליל. יש בו חמישה עקרונות (חמש צלעות לבית) שלפיהם ההורים צריכים לפעול בכדי למלא את הצרכים של ילדיהם ולשפר את רווחתם של ההורים. לכל עקרון מתלווים כלים מעשיים. יישום השיטה הייחודית מבטיח שההורים ירכשו כלים כדי להביא כל עיקרון לידי ביטוי מלא וממצה בהורות שלהם. בלב המודל ניצבת המודעות של ההורים להתנהגותם.

חשוב לזכור אנו יולדים את ילדינו עבורנו אבל עלינו לגדלם עבורם!

חמשת העקרונות:

להיות שותפים - ילד זקוק לכך שהמטפלים המשמעותיים שלו (בדרך כלל שני ההורים) יהיו שותפים ומעורבים בחינוכו (ולא רק האימהות). שותפות מדגישה את הגיבוי הדדי בין המטפלים. כשההורים נותנים גיבוי הדדי זה לזה הם גורמים ליצירת גבולות ברורים בינם לבין ילדיהם. כמו כן חשובה השותפות בין ההורים ובין המחנכים, המטפלים והמדריכים של הילד במסגרות חינוכיות, טיפוליות והעשרתיות.

להיות מנהיגים הומאניים - על ההורים להיות מנהיגים שמקנים לילדים שלהם ערכים, ונורמות התנהגות (לדוגמה, כבוד ושוויון ערך האדם). כמנהיגים, ההורים מיישמים את ארבעת העקרונות הבאים בנחישות, עקביות, התמדה ודוגמא אישית. אם יש צורך ההורים מבצעים **שינויים** בהתנהגותם כלפי ילדיהם.

הבעת אהבה ללא תנאי : הצורך הבסיסי של בני אדם הוא באהבה ובהרגשה שהם רצויים ומשמעותיים לזולת. צורך זה יש לספק לילד מלידתו כדי שגדל בביטחון. יש חשיבות לנוכחות הורית, אמפתיה, אכפתיות וביטויי אהבה בחיי היומיום של הילד. ההתנהגויות אוהבות אינן קשורות למידה בה הילד עונה על ציפיותיהם (אהבה ללא תנאי). חשוב להפריד בין כעסים על התנהגויות הילד לבין אהבה ללא תנאי.

פיתוח עצמאות: מרגע לידתו מתחיל תהליך הנפרדות של הילד מהוריו וגיבוש העצמאות שלו. זהו תהליך פיזי (מתחיל לנשום לבד) ותהליך רגשי-חברתי. במסע זה הילדים מגבשים תחושת זהות עצמית ולומדים להסתדר בכוחות עצמם בעולם. ככל שהילדים רוכשים עצמאות שתואמת את גילם הם בעלי בטחון ובעלי יכולת ליצירת קשרים משמעותיים עם חבריהם.

הנהגת כללים: ילד צריך כללים בחיי היומיום משום שמפחיד לעשות דברים ללא הגבלה. פעילות ללא כללים גורמת לפחד מן העולם הגדול (דחפים וחופש) – הכללים משמשים כ"מעקה לתהום". מטרה נוספת בכללים, שילדים ילמדו בתוך משפחותיהם כיצד יש להסתדר בעולם בו אי אפשר לקבל כל שרוצים (גן, ביה"ס, צבא, עבודה ועוד). החשיבות הגדולה ביותר בהנהגת כללים לפיכך היא הבהירות שלהם, היכולת לומר אותם בצורה עקבית. גיבוי הדדי בין ההורים עוזר לעקביות. יש לנסות לזכור שהכללים הם למען טובת הילד וטובת הקשר בין ההורים לילד.

ככל שהורים מביעים יותר אהבה הם יכולים להנהיג כללים להתנהגויות ללא חשש!

¹ פתחו: איתן ארם, דורית ארם, מיכל אניקסטר טורגון, נילי עמוס-איטמן, אורית בר-יובל



אוניברסיטת תל אביב
TEL AVIV UNIVERSITY

בית הספר לחינוך ע"ש חיים וג'ואן קונסטנטינר

הפנייה לרשת

1. הרצאה ביוטיוב על המחומש – פרופ' דורית ארם -
<https://www.youtube.com/watch?v=MK7c0FnidOI&t=552s>
2. מחומש ההורות - ויקיפדיה -
https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%97%D7%95%D7%9E%D7%A9_%D7%94%D7%94%D7%95%D7%A8%D7%95%D7%AA
3. Facebook - <https://www.facebook.com/groups/625346547655811>
4. אתר מרכז מחומש ההורות - <https://hamehumash.com>
5. הורות לילדים צעירים חולי סוכרת: התבוננות והדרכה לאור מודל: "מחומש ההורות".
<http://www.gilrach.co.il/?p=8101>
6. התנהגות הורית מיטבית על פי "מחומש ההורות": רוטינות שינה ואיכות שינה בקרב ילדים בגיל הרך. <http://www.gilrach.co.il/?p=8048>
7. הורות מיטבית על פי "מחומש ההורות" בימי קורונה. <http://www.gilrach.co.il/?p=7920>
8. https://www.youtube.com/watch?v=6XrcWm0VSE8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3aVCRvIxNI5fRHQuGC1RAMMl8kzpkdwDL5fw2MiD253ry2DCPo0e_3ipA
9. כיצד תעזרו לילדיכם להסתגל לגן הילדים - https://heyzine.com/flip-book/5a9305e813.html?fbclid=IwY2xjawFwnARleHRuA2FlbQIXMQABHYeO0kPviiyudCI9FuvqWP96x9D6_tyAIa2o7xivC4RKgT8x8FufNfc_Uag_aem_hY-Xx8wg_lQ-yOUm6_4wpw
10. יחסים בין אחים - פרוייקט גמר טל בן דוד -
https://www.youtube.com/watch?v=98l_rnWxzIY

דוגמאות למקורות

אבן טוב, ש. (2020). התנהגות הורית מיטבית על פי "מחומש ההורות": רוטינות שינה ואיכות שינה בקרב ילדים בגיל הרך עבודת תזה. אוניברסיטת תל אביב, תל אביב, ישראל.

ארם, ד., ברויטמן, ה., ומדואל, נ. (2024). התנהגות הורית מיטבית של אבות ואימהות גרושים לילדים בגיל הרך בראי מודל "מחומש ההורות" והפרו-חברתיות של ילדיהם. הזדמנויות ואתגרים בחינוך לגיל הרך בעיתות משבר (עורכות, א. פלג, ק. טל, נ. לאור, ומ. כדורי -שלזק). המרכז האקדמי לוינסקי – וינגייט.

ארם, ד., מעודד קראבאנוב, ג., אסף, מץ וזיו, מ. (2022). הורות בישראל בעת מגפה: תפיסות הורים יהודים וערבים את התנהגותם על פי מודל "מחומש ההורות". ימי קורונה: ילדים בגיל הרך בעתות משבר - מחקר ועשייה טיפולית חינוכית (עורכות ד. גבעון וע. קורת). הוצאת רכס פרויקטים חינוכיים.

רובין מארי, מ. (2020). להתנהג כמו אבא: אבהות לילדים בגיל הרך בראי 'מחומש ההורות'. עבודת תזה. אוניברסיטת תל אביב, תל אביב, ישראל.

שגיא, ל. (2018). התנהגות הורית מיטבית על פי מודל "מחומש ההורות" ורווחה כללית והורית של אבות ואימהות לילדים בגיל הרך בישראל. עבודת תזה. אוניברסיטת תל אביב, תל אביב, ישראל.

Aram, D., Asaf, M., Meoded Karabanov, G., Ziv, M., Sonnenschein, S., Stites, M., Shtereva, K., & López-Escribano, C. (2022). Beneficial Parenting According to the "Parenting Pentagon Model": A Cross-Cultural Study during a Pandemic. In

קריית האוניברסיטה, ת"ד 39040, רמת-אביב, תל-אביב 69978, טל' 03-6408758, פקס' 03-6409477
TEL AVIV UNIVERSITY, P.O.B. 39040, RAMAT AVIV, TEL AVIV 69978, ISRAEL; TEL. 972-3-5408758, FAX. 972-3-6409477



בית הספר לחינוך ע"ש חיים וג'ואן קונסטנטינר

Eds J. Pattnaik & M. Renck Jalongo The Impact of COVID-19 on Early Childhood Education and Care: The Impact of COVID-19 on Early Childhood Education and Care: International Perspectives, Challenges, and Responses (pp. 215-236). Springer, Cham.

Meoded Karabanov, G., Asaf, M., Ziv, M & Aram, D. (2021). Parental behaviors and their involvement in children's digital activities among Israeli Jewish and Arab families during the Covid-19 lockdown. Manuscript under review.

Meoded Karabanov, G. & Aram, D. Changes in parental behaviors towards young children during the COVID-19 Lockdown. In preparations.