

מהדורה מעודכנת
שלושה כרזים חדשים
רב מכר בינלאומי

איך לדבר כך שהילדים יקשיבו

ולקשיב כך שהילדים ידברו

אדל פייבר ואליין מייזליש



1 | לעזור לילדים להתמודד עם רגשותיהם

חלק א'

הייתי אם נפלאה - עד שנולדו לי ילדים. הייתי מומחית בבעיות של חברותי עם ילדיהן. ואז... נולדו לי שלושה משלי.

חיים עם ילדים, הלכה למעשה, יכולים לשמש שיעור בענווה. כל בוקר הייתי מתעוררת ואומרת לעצמי, "היום יהיה שונה", וכל בוקר היה חזרה על היום שקדם לו. "היא קיבלה יותר ממני!"... "נתת לי את הכוס הוורודה, אני רוצה את הכוס הכחולה."... "הדייסה הזו נראית כמו קיאו!"... "הוא הרביץ לי."... "מה פתאום - לא נגעתי בו!"... "לא רוצה ללכת לחדר - את לא הבוסית שלי!"

אט-אט הם שחקו אותי, ולמרות שזה היה הדבר האחרון שחלמתי שאעשה, הצטרפתי לקבוצת תמיכה של הורים. במרכז השכונתי למען הילד נפגשנו עם פסיכולוג ילדים צעיר בשם ד"ר חיים גינות.

הפגישה היתה מרתקת. הנושא היה "רגשות ילדים" ושעתיים חלפו כלא היו. חזרתי הביתה מהפגישה, ראשי סתרוך עלי מרוב מחשבות חדשות, ומחברתי גדושה רעיונות שטרם עיכלתי:

יש קשר ישיר בין מה שילדים מרגישים לבין התנהגותם.
כשהרגשתם של הילדים טובה, גם התנהגותם תהיה טובה.

איך נעזור להם להרגיש טוב?
בכך שנקבל ונבין את רגשותיהם!

בעיה - חורים אינם מקבלים, לרוב, את רגשות ילדיהם; למשל:
"אתה לא מרגיש כך באמת."
"אתה סתם אומר את זה מפני שאתה עייף."
"איך לך שום סיבה להתרגז כל-כך."

התכחשות ממושכת לרגשותיהם עלולה להביא ילדים לידי בלבול וכעס.
היא אף מלמדת אותם לא לדעת מה הם רגשותיהם ולא לבטוח בהם.

אני זוכרת, שלאחר הפגישה הירהרתי, "אולי הורים אחרים עושים את
הטעויות האלה. אני, לעומתם, מקבלת בהבנה את רגשות ילדי." ואז
התחלתי להקשיב לעצמי. הנה כמה שיחות לדוגמה שהתנהלו בביתי -
כולן במהלכו של יום אחד.

ילד: אמא, אני עייף.

אני: לא יכול להיות שאתה עייף. הרגע התעוררת.

ילד: (בקול רם יותר) אבל אני עייף.

אני: אתה לא עייף. אתה קצת ישנוני. בוא נלך להתלבש.

ילד: (מיילל) לא, אני עייף!

ילד: אמא, חם פה.

אני: לא נכון. קר פה. אל תוריד את הסוודר.

ילד: לא, חם לי.

אני: אמרתי לך לא להוריד את הסוודר!

ילד: לא, חם לי.

ילד: התוכנית הזאת בטלוויזיה היתה משעממת.

אני: לא נכון. זה היה דווקא מאוד מעניין.

ילד: זה היה מטומטם.

אני: זה היה חינוכי.

ילד: זה היה דפוק.

אני: אל תדבר ככה!

האם הבחנתם במה שקרה? לא זאת בלבד שכל שיחותינו הפכו לויכוחים,
אלא שהעברתי לילדיי שוב ושוב את המסר שאל להם לסמוך על

רגשותיהם, אלא לסמוך על שלי במקום זאת. ברגע שהבנתי את טעותי, הייתי נחושה להשתנות. הבעיה היתה שלא ידעתי איך לעשות זאת. בסופו של דבר, מה שעזר לי ביותר היה כניסתי לנעליהם של ילדי. שאלתי את עצמי, "נגיד שהייתי ילד, והייתי עייף, או משועמם? ונגיד שרציתי שהמבוגר החשוב ביותר בחיי ידע ויבין מה אני מרגיש...?"

בשבועות הבאים ניסיתי לקלוט את מה שחשבתי שילדי מרגישים במצבים מסוימים; וכשהצלחתי, המלים זרמו בטבעיות. זו לא היתה סתם טכניקה – באמת התכוונתי לכך כשאמרתי, "אז אתה עדיין עייף – למרות שישנת עד עכשיו." או "לי קר, אבל אני מבינה שלך חם מה." או "שמתי לב שלא כל-כך אהבת את התוכנית הזאת." הרי בסופו של דבר היינו שני אנשים שונים המסוגלים לחוש דברים שונים. אף אחד מאיתנו לא היה צודק או טועה. כל אחד הרגיש את אשר הרגיש. זמן-מה מצאתי תועלת רבה במיומנותי החדשה. היתה ירידה משמעותית במספר הוויכוחים שהתפתחו ביני לבין ילדי. ואז, הודיעה בתי יום אחד: "אני שונאת את סבתא," והיא הרי התכוונה לאמי. לא היססתי אפילו שנייה. "מה שאמרת היה דבר נורא," פלטתי. "את יודעת שאינך מתכוונת לזה. אני לעולם לא רוצה לשמוע מפיך דברים כאלה!" חילופי הדברים האלה לימדו אותי עוד משהו על עצמי. ברוב המקרים יכולתי להבין ולקבל את רגשותיהם, אבל ברגע שאחד מהם התבטא באופן שהכעיס אותי, חזרתי ללא שהיות לצורת הדיבור הישנה שלי. במשך הזמן למדתי שתגובתי לא היתה חריגה. להלן דוגמאות להצהרות אחרות ששמעתי מילדים, המובילות תכופות לשלילה אוטומטית על-ידי הוריהם. אנא קרא כל הצהרה ורשום מה היה אומר, לדעתך, הורה כדי לשלול את רגשות ילדיו.

א. ילד: אני לא אוהב את התינוק החדש.
הורה: (שולל את ההרגשה)

ב. ילד: היה לי יום הולדת מטומטם. (לאחר שהתאמצת שזו תהיה מסיבה נהדרת).
הורה: (שולל את ההרגשה)

ג. ילד: אני לא שים יותר את הפלטת. זה כואב לי. לא איכפת לי מה אומר רופא השיניים!
הורה: (שולל את ההרגשה)

ד. ילד: זה נורא מרגיז אותי! רק בגלל שאיחרתי שתי דקות לאימון, המורה זרק אותי מנבחרת הכיתה.
הורה: (שולל את ההרגשה)

האם כתבת דברים כמו:

"זה לא נכון. אני יודעת שבתוכך אתה בעצם אוהב את התינוק."
"על מה אתה מדבר? היתה לך מסיבה נהדרת - גלידה, עוגת יום הולדת, בלונים. טוב, אז זו הפעם האחרונה שאני מכינה לך מסיבה!"
"לא יכול להיות שהפלטה כל-כך כואבת לך. חוץ מזה, עם כל הכסף הזה שהשקענו בזה, אתה תשים את הפלטה גם אם זה לא ימצא חן בעיניך!"
"לא היתה לך כל זכות להתעצבן על המורה. זו אשמתך. היית צריך להגיע בזמן."

משום-מה, צורת דיבור זו טבעית לכולנו. אבל איך מרגישים ילדינו כשהם שומעים זאת? כרי להגין ולו במקצת מהי התחושה שלא מתייחסים לרגשותיך, נסה את התרגיל הבא:

תאר לך שאתה בעבודה. המעביד שלך מבקש ממך להכין לו משהו מיוחד – נוסף לעבודתך הרגילה, והוא רוצה שזה יהיה מוכן עד סוף היום. אתה מתכוון לטפל בזה מיד אבל בגלל סדרת בעיות שמתעוררות במשך היום אתה שוכח מזה לחלוטין. בעצם, העבודה כה מטורפת, שבקושי יש לך זמן לצאת להפסקת צהריים.

כשאתה וכמה מחבריך לעבודה מתכוננים ללכת הביתה בסוף היום המתיש, הבוס שלך ניגש אליך ומבקש את מה שהיית אמור להכין לו. אתה מנסה להסביר לו כמה עסוק היית באותו יום.

הוא קוטע אותך. הוא צועק עליך בכעס, "התירוצים שלך לא מעניינים אותי! נראה לך שאני משלם לך להתבטל?!" כשאתה פותח את הפה ומנסה להגיב הוא אומר, "לא רוצה לשמוע", ונכנס למעלית.

חבריך למשרד מעמידים פנים שלא שמעו. אתה מסיים לאסוף את חפצייך ועוזב את המשרד. בדרך הביתה אתה פוגש חבר (או חברה) ואתה עדיין כה נסער שאתה מספר לו מה קרה לך.

החבר מנסה "לעזור" לך בשמונה דרכים שונות. תוך קריאת כל תשובה, נסה לזהות את תגובתך המידית ורשום אותה. (חשוב לזכור – לא מדובר בתגובות נכונות או מוטעות. כל מה שתרגיש יהיה התגובה הנכונה לגביך.)

1. **שלילת רגשות:** "אין לך כל סיבה להתרומ. מנוחך להרגיש כך. אתה כנראה פשוט עייף, ולכן אתה מוציא את כל העניין מפרופורציות. זה לא יכול להיות כה גרוע כפי שאתה מתאר. נו, תחייך... הרבה יותר מתאים לך כשאתה מחייך."

תגובתך: _____

2. **התגובה הפילוסופית:** "תראה, ככה זה בחיים. לא תמיד הדברים מסתדרים כרצוננו. אתה חייב ללמוד לקבל דברים. בעולם הזה שום דבר אינו מושלם."

תגובתך: _____

3. **ייעוץ:** "אתה יודע מה אני חושב שאתה צריך לעשות? מחר, תיכנס על הבוקר למשרד של הבוס שלך, ותגיד לו, 'תראה, טעיתי...' אחרי זה שב מיד והשלם את העבודה הזו שהזנחת היום. אל תיתן להפרעות הקטנות האלה להסית את דעתך. ואם אתה חכם, ואתה רוצה לשמור על העבודה הזו, לעולם אל תיתן לזה לקרות עוד פעם."

תגובתך: _____

4. **שאלות:** "מה כבר היה כל-כך חשוב ששכחת לעשות את מה שהבוס שלך ביקש ממך?"
"לא חשבת על זה שהוא עלול לכעוס אם לא תסיים את זה בזמן?"
"זה כבר קרה לך פעם?"
"למה לא הלכת אחריו כשיצא מהחדר ולא ניסית להסביר לו שוב?"

תגובתך: _____

5. הגנה על הצד השני: "אני יכול להבין את התגובה של הבוס שלך – הוא נמצא כנראה תחת לחץ עצום. תגיד תודה שהוא לא מתפרץ עליך לעתים תכופות יותר."

תגובתך: _____

6. רחמים: "איזה מסכן. זה נראה אני כל-כך מרחם עליך שבא לי לבכות."

תגובתך: _____

7. ציטוח פסיכולוגי: "חשבת פעם על זה שהסיבה האמיתית שאתה כל-כך נפגע מהבוס שלך היא ממני שהוא מייצג בשבילך את דמות האב בחיידך כשהיית ילד נוהרת בוודאי שלא לעצבן את אביך, וכשהבוס נוף בך, זה העלה את חרדות הרחייה המוקדמות שלך. זה לא נכון?"

תגובתך: _____

8. תגובה אמפתית (ניסיון לקלוע לרגשותיו של האחר): "שמע, זה נשמע לא-נעים. כשתוקפים אותך ככה, ועוד לפני אנשים אחרים, במיוחד כשהיה עליך כל-כך הרבה לחץ – ברור שקשה להתמודד עם זה"

תגובתך:

בדקת זה-עתה את התגובות האינסטינקטיביות שלך להתבטאויות נמוצות. עכשיו אני רוצה לחלוק איתך כמה מהתגובות האישיות שלי, כשאני מרגישה פנועה או עצבנית, הדבר האחרון שאני רוצה לשמוע זה ייעוץ, פילוסופיה, פסיכולוגיה או מה דעתם של חברי. דברים כאלה רק מגבירים את התסכול שלי. רחמים גורמים לי לרחם על עצמי, שאלות מכניסות אותי למגננה, והדבר הכי מרגיז הוא כשאומרים שאין לי סיבה טובה להרגיש את מה שאני מרגישה. תגובתי הראשונית לדברים כאלה היא, "טוב, שכח מזה... אין טעם להמשיך."

אבל אם מישירו באמת מקשיב לי, ומבין את הכאב שלי, ונותן לי הדמנות להוסיף ולדבר על מה שמרגיז אותי, אז אט-אט אני מתחילה להירגע, להרגיש פחות מבולבלת וחזקה מספיק להתמודד עם רגשותי ועם בעיית.

"יתכן אמילו שאני לעצמי, "בדרך כלל הבוס שלי הוא הונג... אני מניחה שהייתי צריכה לטפל מיד בעבודה שהטיל עלי... אבל בכל זאת, אני לא מסוגלת להתעלם מהיחס שלו... טוב, אז מחר אבוא לעבודה מוקדם ואכתוב את הדו"ח הזה על הבוקר... אבל כשאביא לו את זה, אני לו בדיוק כמה הרגיזה אותי צורת הדיבור שלו... וחוץ מזה אודיע לו שבעתיד, אם תהיה לו ביקורת על העבודה שלי, אני מעדיפה שיגיד לי את זה לא בפומבי."

התהליך אינו שונה לגבי ילדינו. גם הם יוכלו להניע בעצמם לפתרונות הולמים אם נדע להקשיב לדבריהם ונגיב בצורה אוהדת. הבעיה היא שתגובות אוהדות אינן באות לנו באופן טבעי. הן אינן חלק מ'שפת האם' שלנו, משום שבילדותנו התעלמו לרוב מרגשותינו. כדי לשלוט ב"שפה" החדשה הזו עלינו ללמוד את עקרונותיה ולתרגל אותם. להלן

כמה דרכים שבהן נוכל לעזור לילדינו להתמודד עם רגשותיהם.

דרכי עזרה להתמודדות עם רגשות

1. הקשב לילדיך במלוא תשומת-הלב שלך.
2. הגב לרגשותיהם במלה או שתיים – "אהה" ... "מממ" ... "אני מבין".
3. הענק שם לרגשותיהם.
4. מלא את רצונם על דרך הדמיון.

בעמודים הבאים תוכל להבחין בהבדל שבין דרכי התמודדות אלה לבין האופן שבו מגיבים בדרך כלל הורים לילד שנמצא במצוקה רגשית.

במקום להקשיב בחצי אוזן



לדבר עם מישהו ש"כאילו מקשיב" יכול להיות מאוד מתסכל.

א. האזן במלוא תשומת-הלב



הרבה יותר קל לספר מה מציק לך להורה שבאמת מקשיב. בעצם, הוא אפילו לא צריך להגיד דבר. תכונות, שתיקה אוהדת היא כל מה שילד צריך.

במקום שאלות ועצות



ליד קשה לחשוב בצורה ברורה או חיובית, כשמישהו מבקר אותך, מאשים אותך, או משיא לך עצות.

ב. עני במילה יחידה – "אוה... מממ... אני מבינה"



המילים הקצרות האלה, יחד עם גישה איכפתית, הן הזמנות לילד לברר לעצמו את רגשותיו ומחשבותיו, ולנסות להגיע לפתרונות משלו.

במקום להתכחש לרגשות הילד



מחר, כשאנו דורשים מילד להדחיק הרגשה גרועה – גם כשאנו עושים זאת בעדינות – דומה שהדבר רק מעצבן אותו יותר.

ג. תן שם לרגש



כרגיל, הורים אינם מגיבים בדרך זו מתוך חשש שאם יתנו שם לרגש, זה רק יחמיר את המצב. אולם, ההיפך הוא הנכון. ילד מתחנם מאוד כאשר הוא שומע שיש מילים למה שהוא מרגיש - מישוהו מבין את רגשותיו הפנימיים.

במקום הסברים והיגיון



כשילדים רוצים משהו שאי-אפשר לתת להם, הורים מגיבים בדרך כלל בהסברים תגוביים מדוע אינם יכולים לתת להם זאת. תכופות, ככל שאנו מסבירים יותר, הם מוחים יותר.

ד. מלאי משאלותיו על דרך הדמיון



לפעמים, עצם הידיעה שמישהו מבין כמה אתה רוצה משהו עוזר לך להתמודד עם המציאות.

זהו ארבע דרכים שבהן אפשר להעניק "עזרה ראשונה" לילד במצוקה: להקשיב בתשומת-לב מלאה, לאשר את תחושותינו במלה, לתת שם לרגשותיו, ולמלא את מבוקשו על דרך הדמיון.

אבל חשובה יותר מהמלים שנשתמש בהן היא גישתנו. אם היא אינה אמיתית ואיכפתית, כי אז כל מה שנגיד יישמע באוזני הילד מזויף ומניפולטיבי. רק כשדברינו ספוגים תחושות אמת של אמפתיה הם נוגעים היישר בלב הילד.

מתוך ארבע המיומנויות שהדגמנו בעמודים הקודמים, הנקודה הקשה ביותר ליישום היא "נתינת שם לרגשות הילד". דרושים ניסיון רב וריכוז כדי לזהות את הרגשות האמיתיים של הילד, שמסתתרים מאחורי דבריו. עם זאת, חשוב להעניק לילדינו אוצר מלים שבו יבטאו את המציאות הפנימית שלהם, כי מרגע שיש להם מלים לתאר את אשר הם חווים, הם יכולים להתחיל לעזור לעצמם.

בתרגיל הבא, רשימה בת שש הצהרות, שילד עשוי להשמיע באוזני הוריו. אנא קיראו כל הצהרה ונסו לנסח:

- מלה או שתיים המתארות את רגשות הילד.
- משפט שתוכל לומר לילד, כדי להראות לו שאתה מבין את הרגשתו.

הילד אומר:	מילה המתארת את מה שהוא או היא עשויים לחוות:	קשה שימצא באותה מילה במשפט המראה שאתה מבין את הרגשות (אל תחקרו הכל תייצק).
דינמה: "נתג האוטובוס צעק עלי וכולם צחקו."	מבוכה	זה היה בוודאי מבין (או) נשמע כאילו זה היה מבין
1. "חייתי רוצה לתת לסיכאל הזה בוקס באף"		
2. "רק מפני שירד קצת גשם המורה שלי אמרה שלא נוכל לבוא לטיול. היא מטומטמת"		
3. "מרים המינה אותי למסיבה שלה, אבל אני לא יודעת..."		
4. "אני לא מבין מדוע מורים צריכים להעמיס עלינו כל-כך הרבה שיעורי בית בסוף השבוע"		

		5. היה לנו אימון כדורסל היום ולא הצלחתי להטביע את הכדור מה אפילו פגם אחת?"
		6. "צילה עוברת דירה היא החברה הכי טובה שלי."

שמת לב כמה מחשבה ומאמץ דרושים כדי להראות לילד שאת מבינה מה הוא מרגיש? רובנו איננו מסוגלים לומר באופן טבעי משפטים כגון:
 "שמע, אתה נשמע לי ממש כועס?" או
 "זו היתה בוודאי אכזבה גדולה בשבילך," או
 "הממם. אני רואה שיש לך היסוסים לגבי הליכה למסיבה הזו," או
 "נדמה לי שאתה ממש כועס מפני שקיבלתם כל-כך הרבה שיעורים,"
 או
 "זה בטוח היה נורא מרגיז?" או
 "זה יכול להיות ממש קשה כשחברה קרובה עוברת לגור במקום רחוק."

אבל דווקא הצהרות כאלה מרגיעות את הילדים ומאפשרות להם להתחיל להתמודד עם בעיותיהם. (אגב, אל לכם לחשוש מפני שימוש במלים 'גדולות' מדי. הדרך הקלה ביותר ללמוד מלה חדשה היא לשמוע אותה כשמשמשים בה בהקשר הנכון.)
 ייתכן, שבשלב זה את חושבת לעצמך, "טוב, בדוגמאות האלה הצלחתי למצוא תגובה ראשונית שמראה שאני מבינה פחות או יותר את מה שילדי מרגיש. אבל לאן תוביל השיחה מכאן? איך אמשיך? האם בשלב הבא, זה בסדר לתת עצות?"
 ובכן, התרחקו ממתן עצות. אני יודעת כמה מפתה לנסות לפתור בעייתו של ילד בעצה מידית:

"אמא, אני עייף."
 "אז תשכב ותנוח."

"אני רעב."
 "אז תאכל משהו."