

מחברות רב המבר הבינלאומי:  
"איך לדבר בך שהילדים יקשיבו  
ולהקשיב בך שהילדים ידברו"

# הורים משוחררים ילדים משוחררים

המדריך לקשרי משפחה

אדל פייבר ואליין מייזליש



מוקדש לכל הורה, בכל מקום,  
שמילמל אי-פעם לעצמו,  
"חייבת להיות דרך טובה יותר!"

# תוכן העניינים

	פתח דבר
	תודות
	הערת המחברות
	מבוא: עדכון
13	א. בראשית היו המלים
27	<b>ילדים תם בני אדם</b>
29	ב. הם מרגישים את מה שהם מרגישים
38	ג. תחושות ווריאציות על אותו נושא
43	ד. כשילד בוטח בעצמו
49	ה. להרפות: דו-שיח על עצמאות
60	ו. "טוב" אינו מספיק טוב: דרך חדשה לשבח
72	ז. התפקידים שאנו מייעדים להם
72	1. אדון שלימזל
80	2. הנסיכה
91	3. המייבב
121	ח. אל תשנו דעה: תשנו מצב-רוח
133	<b>חורים הם בני אדם</b>
135	ט. אנו מרגישים מה שאנו מרגישים
147	י. הגנה – למעני, למענם, למען כולנו
154	י"א. אשמה וסבל
164	י"ב. כעס
164	1. המפלצת שבתוכנו
172	2. התאמת המסר למצב-הרוח
178	3. כשהמלים איוון משפיעות
182	4. פעולה ומגבלות הפעולה
195	5. ואנחנו עדיין מתסוצצים
201	6. הדרך חזרה
210	י"ג. פורטרט חדש של הורה
217	<b>אחרית דבר</b>

## הערת המחברות

כמעט מהרגע הראשון שעלה הרעיון לכתוב ספר זה, התחוויר לנו שלפנינו בעיה: איך נוכל לספר את סיפורנו ללא פניות, מבלי לפגוע בחברי קבוצת הסדנה שלנו או בבני משפחותינו החלטנו ליצור רשימת דמויות שניסיונותיהם יהיו מצרף ניסיונותינו וניסיונות הורים אחרים שהכרנו. רחל, המספרת, תהיה הטוב והרע שבכולנו, ואף-על-פי שהיא אף אחת מאיתנו, היא הדוברת האמיתית של כולנו.

אדל פייבר  
אליין מיזליש

## פתח דבר

נפלה בחלקנו זכות מיוחדת. השתתפנו במשך חמש שנים ויותר בסדנת הורות בהנחייתו האישית של ד"ר חיים גינות – פסיכולוג, מרצה, ומחבר. הוא היה מורה מסוג נדיר, שהצליח להציג מושגים קשים בבחירות מרובה, חזר ברצון על דברים שביקשנו לשמוע שנית, והזין אותנו ללא-הרף בדעיונות חדשים ומרגשים. בתמורה, הוא דרש מאיתנו להתנסות, לחלוק את מימצאינו עם אחרים, ולחקור את המוטנציאל הטמון בנו.

תוצאות ההתנסות הזאת היו מרחיקות-לכת. בעודנו מתאמצים להפוך תיאוריה למעשה, ומעשה לפרשנות אישית, דבקה בנו המודעות לשינויים שחלו בנו, במשפחותינו, ובחברי קבוצתנו.

רב חובנו לד"ר גינות, שהעניק לנו את המיומנויות שאיפשרו לנו לעזור לילדינו ולהיות נדיבים יותר כלפי עצמנו. לעולם לא נוכל לגמול לו על כך. הדבר היחידי שיש בכוחנו לעשות הוא להעלות את התנסותנו על הנייר ולחלוק אותה עם הורים אחרים, בתקווה שיטלו ממנה את המועיל להם.

אדל פייבר

אליין מייזליש

## מבוא: עדכון

כאשר שמענו שהמירל שלנו מתכנן הוצאת מהדורה חדשה של ספרנו הורים משוחזרים/ילדים משוחזרים, בתבנית גדולה יותר ועם עטיפה חדשה, חשנו התרוממות-רוח. חיי המדף של ספר בכריכה קלה בחנויות הספרים הם לא יותר משבועות ספורים. והנה, ספר ראשון זה שלנו, לא זאת בלבד שכוחו עדיין במוותניו כעבור שש-עשרה שנה (הוא יצא לאור לראשונה בשנת 1974), אלא שהוא עומד להופיע מחדש בצורה מושכת יותר. וחשוב מכל, מהדורה חדשה זו תעניק לנו הזדמנות לכתוב לו אחרית-דבר שתביאו בבטחה אל שנות תחילת האלף השלישי ומעבר להן.

פתחנו במשהו שלא עשינו שנים: חזרנו וקראנו את ספרנו. זה היה כמו לעלעל בדפיו של אלבוס תצלומים ישן. בקושי הכרנו את עצמנו. היינו באותו זמן אימהות צעירות, שניסו ללמוד דרכי גישה יעילות יותר אל ילדיהן. עתה ילדינו בגרו, ואנו העברנו את מה שלמדנו לדור הורים חדש.

וכמה שונה היה העולם! דברים כה רבים שנראו לנו מובנים-מאליהם, רגילים וטבעיים היו עתה מוזרים בעינינו. האימהות שכתבנו על-אודותיהן בספרנו היו כמעט כולן עקרות-בית שהטיפול בילדים היה עבודתן. ואילו האבות עבדו כולם בחוץ לפרנסת המשפחה. כללנו בספר משפחה חד-הורית אחת בלבד וכלל לא הבאנו דוגמאות של הורים חורגים, פשוט משום שלא הכרנו אז משפחות כאלה. כמו-כן לא התייחסנו לזוגות שבהם שני בני הזוג תורמים לפרנסת המשפחה, גברים העובדים בבית, מטפלות או פעוטונים.

ואף-על-פי-כן, בעת ששבנו וקראנו כל אחד מהפרקים, הבנו גם עד כמה מעט השתנו חלק מהדברים. אימהות ואבות עדיין דואגים לכך שילדיהם יהיו מאושרים, שיהיו להם חברים, שיצליחו בבית-הספר, שיהיו "בסדר"; הם עדיין מוטרדים מתופעות של קטטות, התבכינות, בטלנות, חדרים מזוהמים, ועזות-מצח; ועדיין סובלים מרגשות האשם והכעס שלהם-עצמם ומהלחץ האדיר של היותם אחראים ליצור אנוש אחר.

שמנו לב בגאווה שבמובנים מסוימים ספרנו הקדים את זמנו. הוא יצר את הקשר בין ילד הסומך על רגשותיו-הוא לבין יכולתו להתגונן; הוא עסק בדרכים לשחרר ילדים מ'משחק תפקידים' שהכניע אותם; והוא תיאר מגוון שיטות לבניית הערכה-עצמית. כמו-כן נכחנו לדעת שנקטנו גישה מעשית לכעסם של ההורים - מכעס קל ועד זעם שיצא מכלל שליטה - ומצאנו דרכים לטפל בכך כדי שילדינו לא יהפכו לקורבנות. שוב ושוב הזכרנו את עניין הכבוד. כבוד להורים. כבוד לילדים. כבוד לקושי להתקיים יחדיו.

משסיימנו קריאת הפרק האחרון של הורים משוחררים/ילדים משוחררים, חויינו שוב את האמונה ואת ההתרגשות שהניעו אותנו מלכתחילה לכתוב את הספר. לא זאת בלבד שהספר נשאר רלוונטי, אלא שהעקרונות והמיומנויות המובאים בו נראו לנו עתה חשובים מאי-פעם. הדחק בימינו רב. ההורים מצויים בלחץ, בעודם מנסים "לעשות הכל". רבים מנסים לעשות זאת לבדם. הדרישות גבוהות. הכוח מועט. הסבלנות במשורה. אין די שעות ביממה.

אנו מאמינות, שיש בכוחן של דרכי תקשורת גלויות-לב ואוהבות אלה להעלות תרומה רבתי ליציבותה ושפיותה של המשפחה העכשווית.

## קורא יקר

חלפו שנתיים מאז יצאה לאור המהדורה העברית הראשונה של איך לדבר כך שהילדים יקשיבו ולהקשיב כך שהילדים ידברו. ההתלהבות שבה נתקבל הספר על-ידי הורים ואנשי מקצוע בכל הארץ היתה כה רבה עד כי ברצוני לחלוק עימכם את הכיוון שהלכנו בו בעקבות התגובות.

אנו מפיצים בימים אלה את ההדפסה השלישית של איך לדבר כך שהילדים יקשיבו ולהקשיב כך שהילדים ידברו, והן את ההדפסה השנייה של "אחים ללא יריבות". "איך לדבר כך שהילדים ילמדו" כבר משך את תשומת-לבו של משרד החינוך, וכל שלושת הספרים הומלצו על-ידי המשרד בחוזר המנכ"ל.

בעקבות ימי עיון וסדנאות בכל רחבי הארץ עם הורים, מורים ועובדי חינוך, מגני ילדים עד בתי-ספר תיכוניים, החחלנו להדריך, יחד עם "רום-פילת", מנחות לניהול סדנאות המבוססות על ספרים אלה, כל אחת משתי הסדנאות – איך לדבר כך שהילדים יקשיבו ואחים ללא יריבות – כוללת שבע פגישות בנוות שעתיים.

הספר שבידכם, הורים משוחררים/ילדים משוחררים, הוא הרביעי בסידרה. הוא מביא תובנה עמוקה יותר של הרעיונות והעקרונות שמאחורי מיומנויות תקשורת אלו, והבנה אפילו גדולה יותר של כיצד מיושמות מיומנויות אלה הלכה למעשה. יש בו חום וסגנון מעשי, אשר יפתו אתכם לקרוא ולשוב ולקרוא בו פעמים רבות בשלבים שונים של התנסותכם כהורים.

ההורים והמורים שקראו את הספרים האלה והשתתפו בסדנאות יטיבו לתאר יותר מכל אחד את השינוי שחל בחייהם. הנה מספר ציטטות ממכתבים שנתקבלו ב"לייף סנטר".



◆ "כבר כשהגיע לידי הספר איך לדבר שהילדים יקשיבו... ולאחר שקראתי אותו, חשתי שאוצר גדול נפל בחלקי, וכמובן שהרגשתי גם צורך לחלוק אותו עם מכרים וקרובים, וגם לנסות לפעול בדרך המומלצת עם ארבעת ילדי..."

◆ "העצות הניתנות בספר הינן מגוונות, מקוריות וניתן ליטמן לא רק במערכת יחסים בין הורה לילדו אלא אף במערכת היחסים בין בעל לאישתו ולהבדיל, בין תלמיד למורה..."

◆ "אני מוצאת כי ספר זה הינו מענה נפלא להורים, אשר נתקלים יום-יום בכל אותן סיטואציות המתוארות כה נפלא בספר. אני מצאתי את עצמי מזדהה עם רוב הסיטואציות והפתרונות שניתנו להן. לדעתי היתרון בספר הוא המחשת הסיטואציות הן על-ידי דוגמאות, הן על-ידי איורים והן על-ידי הסיכומים של "כללי האצבע" המופיעים בסוף הפרק, אותן ממש ניתן לשנן..."

◆ "קראתי את הספר איך לדבר כך שהילדים יקשיבו... ולהקשיב כך שהילדים ידברו והתפעלתי מאוד מהיעילות שלו. בכל כך מעט מילים העברתן את המסר הכל כך חשוב, מעשי וזמין, ולא רק תיאוריות. לדעתי, אחן גורמות למהפך עולמי בקשרים בין הורים לילדים..."

◆ "אני מודה לך על המאמץ של התרגום, ואני מחכה בקוצר רוח לשאר הספרים שייצאו לאור ויעזרו לבנות את חיי וחיי ילדי בצורה טובה יותר..."

◆ "היום אני יודעת להסביר שכל השיטות הפסיכולוגיות החינוכיות שהתוודעתי אליהן עד היום – כיוונן היה נכון אמנם, אך לרוב קשה היה ליישם במציאות היומיומית את שהומלץ בהן, או שלרוב הן לא נגעו בלב-לבה של הבעיה ובלבו של הפתרון.

◆ "הספרים שתורגמו על ידך פשוט מביאים גישה חדשנית אך טבעית, קלה להבנה, ועוזרת לנו לנדל את הדור הבא עם יותר תוכן נפשי, אושר אמיתי פנימי, ומטענים המאפשרים להם להשכין שלום ואחוזה גם בקרב הסובבים אותם. "כמו כן, באורח פלא, דישה בחומר גורמת גם לנו ההורים, לחשבונות נפש הבנה והכרה של קשיים מתקופת ילדותנו אנו, ועוזרת גם לנו להפוך לאנשים מאושרים יותר.  
"מבחינתי – הספרים הם המתנה היפה ביותר שארצה לרכוש ולהעניק למי שיקר לי!"

◆ "הנני מקווה כי שיטה זו תחדור למערכת החינוך ולתודעת הציבור ובעזרת ה' נכל לראות חברה מתוקנת וטובה יותר..."

הילדים עצמם מודעים לכך שברגע שניעשה רגישים יותר לכוחן האדיר של המילים אשר בפינו ונדגים את אנושיותנו בדרכים מעודנות, יש ביכולתנו ליצור אקלים של הבנה, כבוד והרמוניה בבית, בבתי-הספר שלנו, בכבישים ובמקומות העבודה שלנו...

אחיינתי בת ה-12 אמרה לי לא מכבר שהיא למדה רבות מקריאת איך לדבר כך שהילדים יקשיבו ולהקשיב כך שהילדים ידברו. במילים שלה: "זה יכול לשנות את כל הסביבה."

שלכם,

שושנה הימן

לקבלת מידע על ספרינו וסדנאותינו, צלצלו או כיתבו לנו:

לייף סנטר

ת.ד. 653, אלקנה 44814

טלפון: 03-9063153

דואר אלקטרוני: [haymans@zahav.net.il](mailto:haymans@zahav.net.il)

# א

## בראשית היו המילים

זה לא היה מובן.

אם מה שעשיתי היה נכון, למה משתבשים דברים כה רבים?  
לא היה לי ספק קל שבקלים שאם אשבח את ילְדֵי – אם אומר להם  
כמה אני מעריכה כל מאמץ שהם עושים, כל הישג שהם מגיעים אליו  
– כי אז הם יהפכו אוטומטית לבעלי ביטחון-עצמי.

אז מדוע אורך כל-כך בלתי בטוחה בעצמה?  
הייתי משוכנעת שאם אדון על כך עם הילדים – אם אסביר בנחת  
ובהיגיון למה יש לעשות דברים מסוימים – הם, מצידם, יגיבו בצורה  
הגיונית.

אז מדוע כל הסבר גורר אוטומטית ויכוח עם דויד?  
האמנתי באמת ובתמים שאם לא אמצא כל הזמן במחיצת הילדים –  
אם אניח להם לעשות בעצמם כל שבטוחם לעשות – הם ילמדו להיות  
עצמאיים.

אז מדוע רמי נצמד אלי כל הזמן ומתבכיין?

כל הדברים האלה ריפו במקצת את ידי. אבל הדבר שהדאיג אותי ביותר  
היה צורת ההתנהגות שלי לאחרונה. איזו אירוניה! אני, שהתכוונתי  
להיות 'אם המאה' – אני, שתמיד הרגשתי שאני עולה אלף מונים על  
כל אותן אימהות צוחניות ו'רעות' שמשכו בזרועות ילדיהן במרכול

– אני, שהחלטתי נחושות כי השניאות שעשו הורי לא יתזרו לעולם ביחסים עם ילדי – אני, שהרגשתי שיש לי כה הרבה לתת – חוס אנושי, סבלנות אין-קץ, שמחת חיים – נכנסתי לחדרם של הילדים הבוקר, נתתי מבט ברצפה המרוחה בצבעים, ושיחררתי צווחה שלעומתה נשמעה האם מהמרוכל כפיאה הטובה מהסיפורים. אבל מרים ביותר היו הדברים שאמרת: "מגעילים... מלוכלכים... אני לא יכולה לסמוך עליכם לרגע" אותן מלים עצמן ששמעתי ושנאתי בילדותי.

מה קרה לסבלנות אין-קץ שלי? איפה שמחת החיים שעמדתי להעניק לילדים? איך יכולתי להיסחף הרחק כל-כך מהחלום המקורי שלי? זה היה מצב-רוחי כשנתקלתי בהודעה מגן-הילדים, שהזכירה להורים כי באותו ערב תתקיים הרצאתו של פסיכולוג ילדים. הייתי עייפה, אבל ידעתי שעלי ללכת. האוכל לשכנע את אסנת לבוא איתי? זה היה מוטל בספק. אסנת הביעה לא-אחת את אי-האמון שרחשה כלפי מומחים. היא מעדיפה לסמוך על מה שהיא קוראת "שכל ישר ואינסטינקטים טבעיים". שלא כמוני, היא אינה מציבה תביעות מעצמה כאם, ואף אינה חרדה לילדיה במונחים של מטרות לטווח ארוך. אולי זה משום שהיא אמנית, פסלת, ולה תחומי התעניינות חיצוניים. מכל מקום, לעתים קינאתי בהתנהגות המשוחררת שלה, באמונתה המלאה בעצמה. היא נראית תמיד כאילו הכל בשליטתה... אבל, היא בכל זאת השמיעה לאחרונה טרוניות על הילדים. נראה שבשבועות האחרונים הם היו 'על סכינים' ושום דבר שאמרה או עשתה לא שינה את המצב. דומה שלא היה די באינסטינקט או בשכל הישר שלה כדי לעזור לה להתמודד עם הקרבות היומיים בין הילדים.

שעה שחייגתי את מספרה של אסנת חשבתי שאולי, לנוכח ההתפתחויות האחרונות, היא עשויה להניח הצידה את הדעות הקדומות שלה על אנשי המקצוע ולהתלוות אלי. אבל אסנת היתה קשה כאבן. היא אמרה שלא תבוא לעוד הרצאה על פסיכולוגיית ילדים אפילו אם זיגמונד פרויד בכבודו ובעצמו יהיה המרצה.

היא אמרה שקצה נפשה משמוע את דברי השיגרה החסודים על כך שילדים זקוקים לאהבה, ביטחון, גבולות ברורים, אהבה, עקביות, אהבה, גמישות, אהבה...

היא אמרה שבפעם האחרונה שהשתתפה באסיפה כזו, היא התהלכה שלושה ימים אחר-כך בביתה, כשחיא מודדת בעצבנות את תפוקת ה'אהבה' שלה.

היא אמרה שעדיין לא התאוששה במידה מספקת מהחוויה הזו כדי לחשוף עצמה לעוד אמיתות כלליות מעוררות חרדה.

צריחה נשמעה מקצה הקו של אסנת.

"אני אניד אותך אני אניד אותך"

"תנידי, ואני אעשה את זה עוד פעם!"

"אמא, בועז זרק עלי כדור."

"היא דרכה לי על האצבע!"

"לא נכון. אתה שקרן גדול!"

"אות, אלי, נאנקה אסנת, הם שוב מתחילים! אני מוכנה לעשות הכל

כדי לצאת מהבית הזה!"

אספתי אותה בשעה שמונה.

המרצה באותו ערב היה ד"ר חיים גינות, פסיכולוג ילדים ומחברו של ספר חדש, "בין הורה לילד". הוא פתח את הרצאתו בשאלה: "מה שונה בשפה שאני משתמש בה כשאני מדבר עם ילדים?"

התבוננו זו בזו בלא להבין.

"השפה שאני משתמש בה, המשיך, אינה מעריכה. אני נמנע מביטויים הבאים להעריך את אופיו של הילד או את יכולתו. אני מתרחק ממלים כגון 'טיפש, ידיים שמאליות, רע', ואפילו ממלים כגון 'פה, טוב, נהדר', משום שהן אינן עוזרות; הן מפריעות לילד. במקום זאת אני משתמש במלים המתארות. אני מתאר מה אני רואה; אני מתאר מה אני מרגיש. "לא מזמן, הביאה לי ילדה קטנה ציור שעשתה ושאלה, "זה יפה?" התבוננתי בו וענית, 'אני רואה בית ארגמני, שמש אדומה, שמים מעוננים, והרבה-הרבה פרחים. זה גורם לי להרגיש כאילו הייתי בכפר.' היא חייכה ואמרה, 'אני הולכת לצייר עוד אחד!'

"נניח שהייתי משיב, 'פהפה', את אמנית גדולתו? אני יכול להבטיח לכם שזה היה הציור האחרון שהיתה עושה באותו יום. ככלות הכול, לאן עוד אפשר להגיע אחרי 'פהפה' רגדולי? אני משוכנע: מלים המעריכות, מפריעות לילד. מלים המתארות, משחררות אותו.

"אני אוהב מלים מתארות," הוא המשיך, "גם מפני שהן מזמינות את הילד למצוא פתרונות משלו לבעיותיו. הנה דוגמה: אם ילד ישמך כוס חלב, אניד לו, 'אני רואה שהחלב נשפך', ואתן מטלית בידו. על-ידי כך, אני נמנע מהטלת אשמה ושם את הדגש במקום שהוא צריך להימצא בו – על מה שיש לעשות.

"אם במקום זאת אניד, 'טיפש', אתה תמיד שופך משהו. אתה לא תלמד לעולם, נכון?' תוכלו להיות בטוחים שמלוא האנרגיה של הילד תגויס למגננה במקום לפתרון. מיד תשמעו, 'עודד דחף לי את הידו' או 'זה לא אני, זה היה הכלב'."

בנקודה זו, הרימה גב' פנחסי, 'בת סמכא' קולנית ברוב נושאי הקהילה, את ידה. "ד"ר גינות, מה שסיפרת לנו זה מאוד מעניין. אבל מאז ומתמיד אני מרגישה שלא כל-כך חשוב מה אתה אומר לילד, כל עוד הוא יודע שאמא אוהבת אותו. אני מאמינה שאפשר לומר כמעט כל דבר. אני מתכוונת, שבסיכומו של דבר, האם אין זו האהבה שבאמת חשובה?" ד"ר גינות הקשיב לדבריה. "את סבורה שהמלים עצמן אינן כה חשובות כל עוד האהבה מצויה שם. דעתי שונה. נניח שאת במסיבה והמשקה שלך נשפך. אני מניח שלא ימצא חן בעיניך אם בעלך יאמר, אפילו בקול מלא חיבה, 'גמלונית שכמוך, שוב עשית את זה. כשיתחילו להעניק פרסים על חוסר זהירות, הפרס הראשון יהיה שלך'."

גב' פנחסי חייכה באי-נוחות.

"אני משער שהיית מעדיפה שבעלך יאמר, 'מוחק', אני רואה שהמשקה נשפך. אני יכול לעזור לך? הנה, קחי את הממחטה שלי." זו היתה הפעם הראשונה שראינו את גב' פנחסי נאלמת דום.

ד"ר גינות המשיך, "אינני מתעלם מכוחה של האהבה. אהבה היא עושר. אבל אפילו כשמדובר בעושר גשמי, אנו מגלים תכופות שסכומים גדולים

צריך לפרוט. במכונה לממכר משקאות קלים מטבע שקל יעיל יותר מטטר בן חמישים שקל. על-מנת שאהבתנו תשרת את ילדינו, עלינו ללמוד איך לפרוט אותה למלים שיכולות לעזור להם – רגע אחר רגע – כשהחלב נשפך או כשהציור מוגש לאישור. ואפילו כשאנו כועסים, יש בכוחנו להשתמש במלים שאינן פוגעות באנשים שאנחנו אוהבים, או ממוטטות אותם.”

אחר-כך דיבר ד"ר גינות על מה שהוא ניסח כ'כעס ללא עלבון'. הוא הבחיר שאין זה ריאלי ואף לא נחוץ שההורים יהיו סבלניים כל הזמן. הוא הצביע על כך שביטוי הכעס על-ידי ההורה עשוי לסייע – כל עוד הוא לא עלב בילד. הוא אמר, למעשה, "כעס אמיתי הוא אחד האמצעים החזקים ביותר לשינוי התנהגות שיש בידינו.

"ואיך אנחנו עושים זאת הלכה למעשה?" הוא שאל. "שוב, אנחנו משתמשים במלים שמתארות. איננו תוקפים את האישיות. למשל, אם חדרו הבלתי מסודר של הילד מטריד את ההורה, עליו להרגיש חופשי לבטא את רגשותיו האמיתיים – אבל לא באמצעות עלבונות והאשמות. הוא לא יגיד, 'למה אתה כזה רשלן?' והוא לא יגיד, 'אתה אף פעם לא מסדר את הדברים שלך; הרסת כל מה שקנינו לך אי-פעם.' ובכן, ייתכן שאפילו כשנעשה שימוש במלים כאלה, הילד ינקה ויסדר את חדרו. אבל הוא יכעס על הוריו ויחוש שהוא אדם שלילי.

"השאלה היא, איך יכול הורה לבטא רגשות כעס אלה באופן שיעזור לילד? שוב, הוא יכול לתאר. הוא יכול להגיד, 'מראה החדר הזה אינו משמח אותי!' או 'אני רואה משהו שמרגיז אותי. בגדים שייכים לארון, ספרים וצעצועים שייכים למדפים!' או 'כשאני רואה דברים זרוקים על פני הרצפה כולה, אני מתרגז! אני מרגיש חשק לפתוח את החלון ולזרוק את הכל החוצה!"

גבר מהקהל הרים ידו. "ד"ר גינות, הוא אמר, "נדמה לי שכמה מהשיטות שתיארת מתאימות יותר לאדם מקצועי מאומן. אינני יכול לתאר לעצמי שהורה רגיל יהיה מסוגל לנקוט את הנישה הזו."

ד"ר גינות השיב לו. "יש לי אמון רב בהורים 'רגילים'. למי קרובה רוחות

הילד ללבו יותר מאשר להוריו הרגילים? מניסיוני, כאשר ההורים רוכשים את המיומנויות הדרושות כדי לעזור לילד, לא זאת בלבד שהם מסוגלים לעשות שימוש בהן, אלא הם גם יוצקים בהן חום וסגנון שהוא ייחודי להם.

הרצאתו של ד"ר גינות נמשכה עוד מחצית השעה. הוא הציג את הרעיון של היות ההורה 'המרקליט' של ילדו. הוא הסביר שלילדים יש די שופטים, מושבעים וחובעים; ונתן דוגמאות של הדרכים שבהן יכולים ההורים לתופיע מטעם 'ההגנה'. הוא תיאר בפרוטרוט כמה חשוב לקבל רגשותיהם של הילדים – כל רגשותיהם. הוא תיאר כיצד להימנע מתבניות מכשילות, כגון סרקזם, אזהרות והבטחות. משסיים את הרצאתו, הקיפו את ד"ר גינות הורים שביקשו לשוחח איתו אישית. החלטנו לא להידחף לתוך הקהל. במקום זאת צעדנו אל אוויר הלילה הצונן, נכנסנו למכונית, וישבנו בשקט בעת שהמנוע התחמם. שתינו ידענו שחווינו דבר-מה שריגש אותנו עמוקות, ועם זאת לא יכולנו לזהותו. שמענו באותו ערב דברים שנראו פשוטים עד כדי כך שנוכל לעשות בהם שימוש מידי, ועם זאת חשנו שאותן הצהרות פשוטות בסיסן ברעיון כה מורכב שאפשרויותיו בלתי מוגבלות.

בדרכנו הביתה ניסינו לעשות סדר במחשבותינו:

האם נוכל ליישם את מה שלמדנו הערב?

האם זה יעבוד?

האם לא יהיה זה מוזר לומר דברים בדרכים החדשות?

איך יגיבו הילדים?

האם ירגישו בכלל בהבדל?

האם מאוחר מדי לעשות את השינויים?

האם כבר נגרם נזק תמידי?

איך נתאר את הרעיון כולו לבעלינו?

חשבתי על התפרצותי באותו בוקר בחדר הילדים המרוח בצבעים.

"אסנת, אני חושבת שהייתי יכולה למנוע את כל המחזה המביש אילו

אמרתי, 'אני רואה טביעות אצבע על הרצפה. אנחנו זקוקים לכמה

מטליות רצפה."



אסנת הביטה בי ונדה בראשה. "זה לא משכנע אותי. היית די מרוגזת הבוקר. אינך נשמעת לי כל-כך מרוגזת עכשיו. ד"ר גינות אמר, 'אם את מרגישה כך, הראי זאת'."

"בסדר, אמרתי, 'איך זה?... 'כשאני רואה טביעות אצבע על הרצפה, אני כל-כך מתרגזת שיש לי חשק לקחת את כל צנצנות הצבע ולזרוק אותן לפח האשפה!"

"מרשים מאוד," אמרה אסנת, "אבל את חושבת שזה יעבוד עם ילדים חיים, אמיתיים? תשמעי! עלתה במוחי הרגע מחשבה איומה. מה יהיה אם הם לא ישפכו עוד שום דבר?" צחקנו מתוך הבנה שאנחנו ממש מצפות לתקלה הבאה, מתוך תקווה שהיא תגיע במהרה, כל עוד הדברים רעננים בזיכרונו.

לא נאלצנו להמתין זמן רב. השמש זרחה; השמש שקעה. החלב נשפך. אנחנו תיארונו. הם קינחו! זה היה נס קטן.

נדהמות מהצלחתנו, אפילו אם היה זה מזל של מתחילים, הרגשנו שעלינו להוסיף וללמוד. קנינו את ספרו של ד"ר גינות, "בין הורה לילד", ונתמלאנו שמחה בראותנו שהוא עשיר בהצעות מעשיות שאפשר לעשות בהן שימוש מידי. עצם ראיית המלים בדפוס והיכולת לקרוא פסקאות מסוימות שוב ושוב, העניקו לנו משהו להיתלות בו.

כך קרה, למשל, שעמדנו לצאת בערב כשבני הצעיר, רמי, אחז ברגלי ובכה, "אל תלכי, אמא; תישארי בבית!" הרחקתי אותו בעדינות, לקחתי את הספר משולחן הלילה, נעלתי עצמי באמבטיה, מצאתי את הפרק שכותרתו 'הורים אינם זקוקים לרישיון בידור', וקראתי במהירות מטורפת. בצאתי, הייתי מוכנה. אמרתי, "מותק, אני יודעת שהיית רוצה שלא נצא הערב. אתה רוצה שנישאר איתך... אבל אבא ואני יוצאים לראות סרט." ייתכן שזה היה דיקלום שיגרתתי, אבל די היה בזה כדי שנוכל לצאת לקולנוע בלי הסצנה הרגילה.

נתגלה לנו שהפרק על שבחים הוא שימושי. קודם-לכן נהגה אסנת לשבח את בועז בן החמש במלים, "אתה גדול, נהדר, הילד הכי טוב שיש!" אף פעם לא הבינה מדוע מחה בדרך כלל, "לא, אני לא כזה.

עומר יותר טוב." או, "תפסיקי להשוויץ איתי." לפיכך היא ניסתה את המרשם של ד"ר גינות למתן מחמאות. ביום שבו עז פתח את הסתימה בכיור המטבח, היא התגברת על הדחף לומר, "פנטסטי! אתה גאון!" במקום זאת היא תיארה את מה שחשה וראתה: "עמדתי שם, כולי מבלבלת בחושבי שאצטרך לקרוא לשרברב. ואז אתה באת עם הפעמון ותוך שתי דקות המים ירדו. איך בכלל חשבת על זה?" ואז, מהילד הקטן, באה המחמאה המתוקה מכל – המחמאה שהעניק לעצמו. "השתמשתי בשכל שלי," הוא אמר. "אני שרברב טוב."

חזר מהאגדה המקומית שלנו להדרכת הורים הודיע שד"ר גינות פותח סדנת הורים בשכונתנו. לחזור צורף טופס הרשמה למעוניינים להצטרף. שתינו שלחנו את הטפסים מיד.

לאסנת ולי ציפתה הפתעה נעימה: הקבוצה שפגשנו באותה פגישה ראשונה היתה רבגונית. גיל הנשים נע בין עשרים-ושלוש לחמישים. גם גודל משפחותיהן היה שונה – מילד אחד ועד חבורה של שישה. מרבית הנשים היו נשואות, אחת היתה גרושה, ואחת היתה אלמנה. נמנו עם הקבוצה עקרות-בית, מורות, נשות-עסקים, אמנית, ומוסיקאית.

הדבר המשותף לכולנו היה: ילדינו.

בתחילה לבשו הפגישות צורת הרצאות, וכל הרצאה לימדה אותנו מיומנויות חדשות. למדנו על מגבלות ההיגיון מול ילד, ועל העוצמה הגלומה בפנייה אל רגשותיו. ראינו כיצד אפשר להעניק לילד בדמיון את מה שאין בכוחנו לתת לו במציאות.

לי, שהייתי כה מסורה לגישה הרציונלית, היתה תובנה זו מתנה ממש. אני עדיין יכולה לשמוע את צליל קולי שעה שישבתי במכונית, והסברתי בסבלנות לדויד המצוברח שכולנו צמאים, שאין מה לעשות נגד היותנו תקועים במקק תנועה, שלא היתה כל אפשרות שנעצור ונקנה שתייה קרה, שאם נרטון זה לא יגרום למכונית לנסוע יותר מהר...

איזו הקלה היתה בכך שעכשיו יכולתי לפנות אל בני באותו מצב עצמו ולומר, "היי, אני שומעת שיש לי ילד צמא מאוד. אני מוכנה להתערב שהיית רוצה שיהיה לך תיכף ומיד בקבוק גדול של שתייה קרה כקרח!"

כשחיוך התפשט על פניו של דויד והוא אמר, "אולי אפילו שני בקבוקים!" חשתי הכרת תודה על הידע החדש שלי.

עוד מיומנות ששינתה את האווירה בבית היתה היכולת להפוך איום למתן ברירה. בעוד שפעם אמרתי: "אם תשתמש עוד פעם באקדה-המים הזה בסלון, אתה תצטער!" – אמרתי עתה, "לא משחקים באקדה-המים בסלון. אתה יכול לשחק איתו באמבטיה או בחוץ. תחליט אתה." כמו-כן התחלנו לשים לב לשינויים מסוימים שהתרחשו בנו-עצמנו. קודם-כל הרגשנו שאנו מדברות פחות ופחות עם ילדינו. נראה שאימרתו של ד"ר גינות שכה הירבה לחזור עליה, מתחילה להשפיע עלינו: "כל אימת שזה אפשרי, החליפו פסקה במשפט, משפט במלה, מלה במחווה." ככל שדיברנו פחות, גילינו שאנו מקשיבות יותר – ובדרך שונה. התחלנו לשמוע מה אמר הילד באמת מאחורי המלים. אמירתו התוקפנית של רמי, "את תמיד הולכת עם דויד לכל מיני מקומות – לספרייה, לרופא השיניים, לצופים," צילצלה עכשיו באוזני כ"אחי מקבל ממך יותר מדי תשומת-לב. זה מדאיג אותי."

לפיכך ויתרתי כליל על הסבר ארוך ומפורט ופניתי אל דאגתו האמיתית של רמי: "אתה רוצה שאבלה איתך יותר זמן?... גם אני אהנה מזה מאוד."

לפתע הבנו שאנו מפתחות מעין ריתוק רגשי מילדינו. היינו פחות מושפעות ממצבי-הרוח שלהם, מקרבות המחץ ביניהם. לגבי אסנת, שחשה תכופות שנקלעה לשדה קרב, יכולתה החדשה לא להיות מעורבת היתה חסד אמיתי. עכשיו, במקום להזדרז ולהתגייס לטובת צד זה או אחר, היא נשארה שלוה והשמיעה הנחיות מהסוג העשוי להוביל ליישוב בעיות בדרכי שלום. כשילדיה החלו להתקוטט בגלל נדנדה, היא ידעה לומר, "ילדים, אני סמוכה ובטוחה שאתם יכולים להגיע לפתרון שיהיה הוגן לכל אחד מכם." אבל הניצחון האמיתי היה כעבור חמש דקות כשקול קטן נשמע מהחצר האחורית, "אמא, החלטנו. נשחק לפי התור."

לא כל מעשינו זכו בסיוס כה מוצלח. קרו די דברים בצד החובה כדי שלא נהיה יותר מדי שבעות-רצון מעצמנו. עובדה, לשון חדשה זו

עדיין לא היתה חלק מאיתנו. המלים שאסנת השתמשה בהן, ודומותיהן, עדיין נשמעו זרות ומנושמות באוזנינו.

גם הילדים נראו מבולבלים במקצת מהקולות החדשים. מדי פעם בפעם הם הביטו בנו באותה הבעת "מי-הגברת-הזו?" על מניהם – והיו זמנים כשאפילו אנחנו לא היינו בטוחות מי היתה "אותה-גברת".

גם בעלינו התייחסו אלינו בחשדנות-מה. לא היה צורך בתואר בפסיכולוגיה כדי לזהות את העוינות בהצורה כגון, "בסדר, את המומחית. את תטפלי בהתקף העצבים הזה שלו". או, "אז אם כל דבר שאני אומר הוא לא נכון, אולי כדאי שתכתבי לי תסריט."

ולפעמים התנהגנו כאותה פרה שבמשל, שנתנה חלב מעולה ואחר-כך בעטה בדלי והפכה אותו. אמרנו את כל הדברים הנכונים ואז, ללא יכולת לבלום זאת, הוספנו רק עוד משפט אחד ("אתה תתגבר על זה מהר מאוד". או, "בחיים צדיכים ללמוד לקבל את המר יחד עם המתוק."). והשחתנו את כל עבודתנו הטובה.

הפריעה לנו גם הנטייה הטבעית לעשות שימוש מופרז בכל אחת מהמיומנויות. כשגילינו לראשונה את עוצמתה החריגה של האמירה "זה נורא מרגיז אותי!" זה הרטיט אותנו. היה כה טוב לומר זאת, והילדים כמעט תמיד נענו וביקשו סליחה. והנה, ביום שצעקתי "זה מרגיז אותי!" וקיבלתי בפעם הראשונה את התשובה "זו הבעיה שלך!", הבנתי שהרחקתי לכת בדבר טוב לכשעצמו.

אסנת הוקסמה מהרעיון של מילוי פנטזיות והשמיעה את המשפט "אהה, היית רוצה שיהיה לך...". לעתים כל-כך קרובות לבתה, עד שיום אחד יבבה קרן בת השבע, "אמא, את שוב מתחילה!"

כשציינה זאת אסנת באוזניו של ד"ר גינות, הוא השיב, "כמה מהביטויים האלה הם רבי-עוצמה וצריך להשתמש בהם במשורה. בדומה לתבלין חריף, הכמות הנכונה מוסיפה טעם. יותר מדי יכול לעשות את המזון בלתי ראוי לאכילה."

סידרת ההרצאות שלנו התקרבה לסיומה, אבל לא כן בעיותינו. היו תקופות שבהן הילדים תיפקדו נפלא – למדו היטב בבית-הספר, רכשו

ידידים, חקרו בנחת את עולמם, והיה תענוג להימצא במחיצתם. אבל בעקבות פרקי זמן שטופי שמש אלה הגיעו כמעט תמיד סדרות של סופות שנשבו פתאום וללא אזהרה. (ילדים אתרים הרביצו לו בתחנת האוטובוס... הוא מסרב ללכת לבית-הספר בבוקר... הוא התחיל להרטיב בלילה.) ולפעמים, עצם המיומנויות שלמדנו לסמוך עליהן הפכו למקור תסכול משום שהן הובילו אותנו כל הזמן לשאלות חדשות, שגם הן דרשו תשובות חדשות.

"אם אני מרשה לו לבטא את כל רגשותיו, והוא אומר לי שהוא שונא את אחיו הקטן, מה אני עושה אז, ד"ר גינות?"

נראה היה שאנו זקוקות לעוד סידרת הרצאות. ד"ר גינות הסכים להמשיך. בפגישות הבאות היו שתי התפתחויות חדשות. תחילה באו אותות השינוי בילדינו. צלילים חדשים היו באוויר. אסנת דיווחה ששמעה את בתה אומרת לחברתה, "אצלנו בבית אנחנו לא מאשימים אחד את השני." ואני לא אשכח לעולם איך התפרץ בכורי, דויד, לחדרו של אחיו, כשהוא צורח, "אני כל כך מרוגז, שיש לי חשק לקלקל לך את הצורה – אבל אני לא אעשה את זה!" ואחר-כך יצא מהחדר בסערת בעיני אדם מהמוץ, ייתכן שזו אינה נראית כהתקדמות רבת, אבל בביתי זה היה נס של התאפקות ואף מדמם אחד פחות.

האלמנט החדש השני היה רגש החירות שלנו. מזה זמן רב הטרידה אותנו המחשבה בדבר אובדן הספונטניות. האם נעבור את שארית חייו כשאנו שוקלות כל מלה – חוששות מהשפעתו של כל משפט? אינטלקטואלית, הבנו שרכישתה של כל מיומנות חדשה כרוכה בויתור זמני על הספונטניות. אפילו פסנתרן גדול חייב לכפות על עצמו תרגול, חזרות והיצמדות קפדנית לצורה בטרם יהיה מסוגל להוסיף את פירושו-הוא למוסיקה.

ובכל זאת התמררנו. כה קשה היה לא להיות ספונטנית ביחסים אלה, ההדוקים והיקרים ביותר שאפשר להעלות על הדעת. ולפיכך חשנו הקלה רבה כשגילינו שלפתע אנו מרגישות יותר טבעיות, יותר נינוחות. נטלנו סיכונים, אילתרנו, ניסינו. כבר לא נשמענו כמו כל האחרות או

כמו ד"ר גינות. נכון, כולנו השתמשנו באותן מיומנויות בסיסיות – אבל עכשיו התחלנו לתרום את המירוש שלנו למוסיקה. ואז פסקו הפגישות. פסק-זמן לחופשת קיץ, אבל תוך הבטחה שהקבוצה תשוב ותיפגש בסתיו.

הקיץ הניע וחלף – ועימו חלק ניכר מהמומחיות שרכשנו בעמל כה רב. אנו, ש'עשינו מוסיקה' ביוני, הידרדרנו כדי כמה צלילים צורמים בספטמבר. התחזור לנו שחיים עם ילדים, ולא חשוב עד כמה מיומנים ההורים או כמה מקסימים הילדים, הם מלאכה מתישה ומביכה עם קשיים מובנים וצרכים מוגנדים. הילדים רעשו כשאנו ביקשנו שקט; הם דרשו תשומת-לב כשאנו היינו זקוקים לזמן לעצמנו; הם היו מרושלים כשאנחנו חתרנו לסדר. והעקיצות, המריבות, והעניין הגדול שעשו מכל דבר קטן: "אני לא רוצה לצמצם שיניים!" "למה אני מוכרחה ללבוש פידמה?" "אני לא צריך סוודר."

בלחץ הנסיבות השוחקות מצאנו עצמנו מחליקות לאחור אל ההרגלים הישנים. זוהר ההצלחות הראשונות החל מתעמעם אט-אט. ניסיוננו לא עמד לנו.

ד"ר גינות אמר תכופות שגישה זו היא כמו לימוד שפה חדשה – צרפתית או סינית. עתה הבנו שאנחנו עושות דבר-מה עוד יותר קשה. במקביל ללימוד שפה חדשה זו, התאמצנו 'לשכוח' פרק חיים שלם של צורת דיבור אחרת, צורה שנמסרה לנו מדורות עברו. משפטים כגון:

למה אתה לא יכול אף פעם...

אתה תמיד תהיה...

אתה אף פעם...

מי עשה את זה?

מה קרה לך?

היו כמו עשבים שוטים שיש לבער. היתה להם נטייה שטנית לשוב ולהופיע ולחנוק את הצמיחה הרכה החדשה של:

היית רוצה ש...

אני בטוחה שאם אתה...

אז אתה באמת מרגיש ש...

... כדאי ש...

לפיכך חזרנו לפגישות בספטמבר ברגשות מעורבים – מעט ספקניות אבל עדיין מקוות שלפחות מקצת ההתלהבות המקורית שלט תשוחזר. משוחלה הפגישה, נכחנו שלא היינו בודדות בהרגשתנו. קולות אחרים שיקפו את דעתנו: "תשמעו, איזו נסיגה היתה לי בקיץ," ו"אני חושבת ששכחתי כל מה שלמדתי."

ד"ר גינת האזין להערות בשקט, אחר העלה את השאלה: מהי מטרתנו העיקרית כהורים?

מישהי העזה וענתה, "לשפר את היחסים בין הורים לילדים." אחרת אמרה, "לגלות דרכי תקשורת טובות יותר עם ילדינו." עוד אישה אמרה בשטף, "לעצב ילדים שיהיו, בין שאר הדברים, מזהירים, מנומסים, מקסימים, נקיים ומאוזנים היטב, כמובן." פניו של ד"ר גינת היה הרצינו. היה ברור שההערה האחרונה לא שיעשעה אותו. הוא נרכן לפניו ואמר, "נראה לי שמטרתנו החשובה ביותר היא למצוא דרכים לעזור לילדינו להיות אנושיים וחזקים. כי איזה יתרון יצמח לנו מזה שיהיה לנו צעיר מסודר, מנומס ומקסים שיוכל לצפות בסבלם של בני אדם ולא ירגיש צורך לפעול?" "כי מה הישגנו אם גידלנו ילד שהוא מזהיר – התלמיד המצטיין בכיתתו – אבל משתמש באינטלקט שלו כדי להפעיל אחרים לצרכיו?" "והאם באמת רצוננו בילדים כה מאוזנים עד כי יהיו מוכנים להסתגל למצב בלתי-צודק? הגרמנים הסתגלו היטב להוראות הנאצים להשמיד מיליוני בני אדם."

"הבינו אותי: אינני מתנגד לכך שילד יהיה מנומס, או נקי או משכיל. שאלת-המפתח בעיני היא: באלו שיטות נעשה שימוש על-מנת להשיג מטרות אלו? אם השיטות שהשתמשו בהן הן עלבונות, התקפות, ואיומים, כי אז נוכל להיות בטוחים בהחלט שלימדנו את הילד הזה גם לעלוב, לתקוף, לאיים, ולהתכופף כשמאיימים עליו." "אם, מצד שני, נשתמש בשיטות שהן גם הומניות, כי אז לימדנו דבר-מה חשוב יותר משורת ערכים גרידא. הראינו לילד כיצד להיות בן-אדם – יצור אנוש שביכולתו לנהל את חייו בחוסן ובהדר."

עיניה של אסנת צדו את מבטי מעברו השני של החדר. הנה זה בא. אותו רעיון חמקמק שכה ריגש אותנו במגישה הראשונה זוהה סוף-סוף. זה היה המושג של תהליך להומניזציה – מושג שאמר לנו כי כל התייחסות לילד הינה בעלת משמעות, מכוונת לדבר-מה, והומכת חלק ממרקם האדם שהוא עתיד להיות. התחלתי להבין שכאשר אנחנו אומרים לילד, "החלב נשפך" ומושיטים לו מטלית, אנו עושים יותר משימוש בטכניקה מוצלחת להתמודדות בתקלה קלה. במישור הרבה יותר עמוק אנו אומרים, "אני רואה אותך כאדם המסוגל לעזור לעצמו".

אנחנו אומרים לו:

"לעת צרה איננו מטילים אשמת".

"לעת צרה אנו מתמקדים בפתרונות".

"לעת צרה אנו מושיטים זה לזה יד לעזרה".

לפתע-פתאום הבנתי בבהירות שאם עצם התהליך שהורה משתמש בו בחינוך ילדו קובע איזה אדם הוא יהיה בסופו של דבר, כי אז לעולם לא אוכל לראות כמקודם את תפקידי כהורה. אכן, ההתרגויות היומיומיות עדיין יהיו קיימות, אבל עכשיו ראיתי אותן כהזדמנויות – הזדמנויות לחשל את אופיו של הילד, הזדמנויות לאשש את הערכים שהאמנתי בהם.

האישה הפטפטנית שהשמיעה את החשובה האחרונה דיברה שוב. "לא הייתי מודעת לזה שאני עושה עבודה כה חשובה".  
ד"ר גינות חייך, "הכל תלוי בזווית הראייה. הרשו לי לספר לכם סיפור: "בן-כפר פונה אל שלושה פועלים. 'מה אתם עושים?' הוא שואל אותם. 'הפועל הראשון אומר, 'אני עובד לפרנסתי'.

"השני אומר, 'אני מניח לבנים'.

"השלישי ענה, 'אני בונה היכל'".

דממה. האישה מהנהנת בהבנה.

הרהרתי, גם אנחנו פועלים. עבודתנו היא גידול ילדים. הלבנים שלנו – תגובותינו רגע-אחר-רגע. ההיכל שלנו – הנשמת מלוא ההומניות של ילדינו.