

איך לדבר כך שילדים קטנים יקשיבו

הדרכה הורית
לחיים עם ילדים
בגיל 2 עד 7

ג'ואנה פייבר וג'ולי קינג
איורים: קוקו פייבר, טרייסי פייבר וסם פייבר מאנינג

הוצאת לייף סנטר
טל' 03-906-3153
www.lifecenter.org.il info@lifecenter.org.il



How to Talk So Little Kids Will Listen
A Survival Guide to Life with Children Ages 2-7

By

Joanna Faber and Julie King

Copyright © 2017 by Joanna Faber and Julie King

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever.

This edition published by arrangement with the original Publisher, Scribner, a Division of Simon and Schuster Inc., New York

Hebrew translation © Copyright 2020 by Life Center

מאנגלית: תמר שופי

עריכה לשונית: שושנה בר-ניב

עריכה גרפית: אלישבע אלרואי

עיצוב עטיפה: אביבית וכמן

דפוס ולוחות: דפוס ניידט בע"מ

מהדורה ראשונה: ספטמבר 2020

ISBN: 978-965-7507-01-8

כל הזכויות שמורות ©

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לשדר או לתרגם בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני, או אחר – כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה, אם לשימוש פנימי ואם לשימוש מסחרי. כל שימוש החורג מצייטוט קטעים קצרים אסור ללא רשות בכתב מהמוציא לאור.

“אדם הוא אדם, לא משנה עד כמה הוא קטן!”
— הפיל הורטון
(ד"ר סוס)

“האופן שבו אנו מדברים עם ילדינו הופך להיות קולם הפנימי”
— פגי אולמארה

תוכן העניינים

5.....הקדמה, מאת אדל פייבר

7.....איך הכול התחיל, מאת ג'ולי וג'ואנה

12.....הערה מאת המחברות

חלק ראשון

13.....התובנות החיוניות

15.....פרק א'

התמודדות עם רגשות.... מה כל המהומה הזאת סביב רגשות?
— כשילדים אינם מרגישים שלמים עם עצמם, הם אינם יכולים
להתנהג כיאות

46.....פרק ב'

השגת שיתוף פעולה.... עזבו אותנו מרגשות! היא הרי חייבת לצחצח שיניים
— איך להביא את הילדים לעשות את מה שהם חייבים לעשות

78.....פרק ג'

גישות לפתרון קונפליקטים... איך להימנע מקרבות בחזית הביתית
— להחליף עונשים בפתרונות אפקטיביים ושקטים יותר

114.....פרק ד'

שבח והערכה... לא כל שירי ההלל שווים זה לזה
— דרכים להלל ולשבח שיקדמו ולא יבלמו

134.....פרק ה'

כלים עבור ילדים שמחווטים באופן שונה... האם זה יתאים לילדים שלי?
— התאמות לילדים על הרצף האוטיסטי וילדים עם בעיות סנסוריות

164.....תוספת לפרק ה'

הדברים הכי בסיסיים שלא תרצו להתחמק מהם

חלק שני

| | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 171..... | התובנות החינוכיות הלכה למעשה..... |
| 173..... | 1. מריבות על אוכל – הקרב על שולחן המטבח..... |
| 184..... | 2. טירוף הבוקר..... |
| 191..... | 3. יריבות בין אחים – תחזירו את התינוק!..... |
| 201..... | 4. לצאת לקניות עם ילדים – בלגן בשוק..... |
| 206..... | 5. שקרים – ילדים והפרשנות היצירתית למציאות שלהם..... |
| 213..... | 6. גם להורים יש רגשות..... |
| 219..... | 7. הלשנה – מלשינים וחופשי שחיתויות..... |
| 225..... | 8. סדר וניקיון – המילים הכי "מלוכלכות"..... |
| 233..... | 9. הוראות הרופא – תרופות, זריקות, בדיקות דם חזועות אחרות..... |
| 241..... | 10. ילדים ביישנים – פחד מאנשים ידידותיים..... |
| 247..... | 11. הבורחים – ילדים שמתחמקים ורצים במגרשי חניה ובמקומות ציבוריים אחרים..... |
| 253..... | 12. מכות, צביטות, דקירות, סנוקרות, ודחיפות – בקושי נגעתי בו!..... |
| 259..... | 13. שינה – אגוז קשה לפיצוח..... |
| 271..... | 14. כשההורים כועסים!..... |
| 279..... | 15. פתרון בעיות – כשהכלים פשוט לא יעילים..... |
| 291..... | תם אבל לא נשלם..... |
| 292..... | תודות..... |
| 293..... | ספרים נוספים..... |
| | הערות..... |

הקדמה

מאת אדל פייבר

הרמז הראשון, שהעיד על התשוקה שתתעורר בי לכתיבת ספר זה, צץ בזמן שהגיע תורי להסיע את מחברות הספר לגן.

הכנסתי את בתי ג'ואנה למכונית, נסעתי מעבר לפינה לאסוף את ג'ולי, ואז עוד שני רחובות לאסוף את רובי. שלושת הילדים, חגורים במושב האחורי, פטפטו זה עם זה בשמחה. לפתע השתנה מצב הרוח והתעורר ויכוח נסער:

רובי: לא הייתה לו שום סיבה לבכות! הוא לא נפגע!

ג'ולי: אולי הוא נעלב.

רובי: אז מה? רגשות הם לא חשובים. צריכה להיות סיבה!

ג'ואנה: רגשות הם כן חשובים. הם חשובים בדיוק כמו סיבות.

רובי: לא הם לא! חייבת להיות גם סיבה!

הקשבתי והתפעלתי משלושת האנשים הקטנים. לא היה קשה לנחש מאיפה הם באים. אמו של רובי היא אישה רצינית, עניינית; אימא של ג'ולי היא מורה לפסנתר ואוהבת לדבר איתי על התגליות שלי תוך לימודי בסדנאות של פסיכולוג הילדים הדגול דר' חיים גינות. תמיד היה על מה לחשוב ומה לנסות עם ילדינו.

לעיתים, השיחות שלנו הובילו את איליין מייזליש ואותי לכתוב יחד את הספרים שכתבנו. שתינו חוינו שינויים מעמיקים ביותר בחיינו, והיינו עדות לשינויים שאירעו בחייהם של אנשים אחרים בקבוצה; הרגשנו שאנו חייבות לשתף את המסע עם כמה שיותר הורים. והכי חשוב, קיבלנו את ברכתו של ד"ר גינות. הוא קרא את הטיטות הראשוניות ואף הציע את עזרתו בעריכת הספר.

עשרים וחמש שנים קדימה - הספר הראשון שלנו, *הורים משוחררים, ילדים משוחררים*, יצא לאור. הספר זכה בפרס כריסטופר ל"הישגים ספרותיים המרוממים את הערכים הנעלים ביותר של רוח האדם", ובעקבותיו הופיעו שבעה ספרים נוספים. *איך לדבר כך שהילדים יקשיבו, ולהקשיב כך שהילדים ידברו ואחים ללא יריבות*, הפכו לרבי מכר ותורגמו ליותר משלושים שפות. אותן שלושת הילדות שהסעתי לגן בגרו, נישאו, ולכל אחת מהן יש כעת שלושה ילדים. כל אחת מהן התגוררה מחוץ לגבולות המדינה וחקרה

תחומי עניין שונים. עדיין עולה חיוך על פני כשאני מזכרת איך ג'ולי סיפרה לי על חילופי דברים שהתרחשו בהתמחות הראשונה שלה כעוזרת משפטית בסוכנות לסיוע משפטי; היא עמדה לייצג תיק משפטי שהיה כפי הנראה מבוסס על אי הבנה קלה.

"האם נוכל לזמן אותם לשיחה משותפת? אני משוכנעת שאם יצליחו להקשיב לנקודות המבט ההדדיות, יוכלו גם להגיע לידי הבנה".
בנקודה זו, אמרה ג'ולי, היא החלה לחשוב שייתכן שבחרה במקצוע הלא נכון.

ואני חייבת לחייך כשאני מזכרת בשיחת הטלפון החפזה מג'ואנה אחרי יום מתסכל של הוראה, עם ילדים בחינוך המיוחד.

"הילדים לא מפסיקים לריב. זה כאוס מוחלט. אני לא מסוגלת להתמודד עם שיעור אחד! מה עלי לעשות?"
לא היה לי מושג. "טוב, את יודעת מה אני בדרך כלל עושה כשאני תקועה, אבל..."

"אה, את מתכוונת לפתרון-בעיות. טוב, תודה, ביי!" והיא ניתקה את השיחה. למחרת בבוקר ג'ואנה נכנסה לפעולה, וכשאיילין ואנוכי התלהבנו לכלול את תוצאות התובנות והמהלכים שלה בספר שעסקנו בכתיבתו איך לדבר כך שהילדים ילמדו/בבית ובבית הספר.

בסופו של דבר, כל אחת מאתנו מצאה את עצמה מגיבה לדרישות המידיות בסדנאות ההורות, כל אחת בחלק אחר של הארץ: ג'ואנה בחוף המזרחי של ארה"ב, וג'ולי בחוף המערבי. אחרי שנים ארוכות שבהן עזרו להורים שלחלקם הגדול היו ילדים קטנים ואשר ייצגו מגוון רחב של אתגרים, הן החליטו לאחד כוחות וליצור ספר משל עצמן:

הדרכה הורית לחיים עם ילדים בגיל 2 עד 7 – איך לדבר כך שילדים קטנים יקשיבו

איילין ואני מאמינות שתיהנו ותחכימו ממכלול התגליות שמצפות לכם בכל דף ודף בספר.

קריאה מהנה!

איך הכול התחיל

ג'ולי

בני בן השנתיים עשה פיפי על השטיח מתחת למיטתו... שוב! מה לעשות? התארים שלי במדיניות ציבורית ומשפטים לא ממש עזרו כאן. הייתי מופתעת באיזו מהירות הכניע אותי אדם שהיה צעיר מכדי לנהוג במכונת – או אפילו לקשור את שרוכי נעליו.

לא תכננתי קריירה כמנחת הורים. חשבתי שאוכל להיות אימא דרך אגב, תוך כדי קידום הקריירה המקצועית שלי. אבל כשנאמר לי שלילדי הראשון יש עיכובים התפתחותיים, ואחר כך גם לילדי השני, נוכחתי שעבורי לא תיתכן הורות של "דרך אגב". מצאתי את עצמי מחויבת



לאין-ספור סבבים של תורים עם מומחים רפואיים ופיזיותרפיסטים והפכתי לדוברת למען ילדים עם בעיות נוירו-התפתחותיות שונות.

למזלי, גדלתי ביחד עם חברתי הטובה ג'אנה, הבת של אדל פייבר אשר השתתפה בסדנת הורות שהנחה פסיכולוג הילדים הדגול, חיים גינות. אימא שלה ואמי גם הן חברות קרובות, ושתייהן בדקו עלינו את תפיסות ההורות שלמדו. לא היה לי מושג ששיטות אלה יהפכו למצילות חיים עבורי שנים רבות מאוחר יותר כשעמדתי בפני אתגרי הורות משל עצמי עם שלושת ילדיי.

כשראש הוועד להנחיית הורים בגן חובה חיפש מישהו שיארגן מפגש הורים, התנדבתי להנחות סדנה שמבוססת על ספרה של אדל איך לדבר כך שהילדים יקשיבו. הסדנה הראשונה, שנמשכה שמונה שבועות, זכתה להצלחה מסחררת ובעקבותיה התבקשתי להמשיך ולהוביל סדנה נוספת בת שמונה שבועות, ואז עוד אחת.... בסופו של דבר המשכנו להיפגש למשך תקופה של ארבע וחצי שנים! מפה לאחון, אנשים נוספים ביקשו ממני להוביל סדנאות, וכל זה הוביל לקריירה שלא יכולתי אפילו להעלות בדמיוני.

בכל אותו הזמן, נמשכה החברות עם ג'אנה. אנחנו מאוד שונות זו מזו, בהרבה בחינות. היא



אוהבת טבע וכלבים (תמצאו התייחסויות רבות לכלבים לכל אורך הספר), בעוד שאני אוהבת לשבת מול הפסנתר ולנגן מוסיקה קלאסית (חאת גם הסיבה שכאשר ג'ואנה מתייחסת למוסיקת פופ, אני לא ממש מבינה על מה היא מדברת). למרות זאת תמיד הרגשתי שאני יכולה לדבר אתה על כל נושא שבעולם, ושהיא ממש מקשיבה ומבינה. אף שאנו מתגוררות בשני צדי היבשת, העברנו את השנה האחרונה בכתיבה משותפת וספר זה הינו התוצאה.

כולי תקווה שתוכן הספר יהפוך למשנה חיים עבורכם כפי שהיה עבורי, ואני מקווה שגם תצחקו הרבה בזמן קריאתו, כפי שגם אנחנו צחקנו. בפרק החמישי אציג בפניכם את שלושת ילדיי, ושם גם תוכלו לקרוא עוד על חויית ההורות וההוראה לילדים שהם *non-neurotypical*.

איך הכול התחיל

ג'ואנה

וידוי קטן שלי; גידלה אותי אימא שכתבה ספרים רבי-מכר בנושא הורות. שני אחיי ואנוכי גדלנו בבית שבו אבי ואמי דיברו בשפה שמכבדת את הרעיונות והרגשות של ילדיהם. גם הקונפליקטים הקשים ביותר נפתרו באמצעות פתרון-בעיות ולא באמצעות עונשים.

אז להיות הורה אמור היה להיות הכי קל בעולם עבורי. אין לי שום תירוץ! יחד עם זאת, מעולם לא עלה בדעתי שאזדקק להם. לא רק שגדלתי עם הורים כמעט מושלמים, היה לי גם המון ניסיון משל עצמי. קראתי, וחקרתי בהרחבה את תחום התפתחות הילד וגם פסיכולוגיה. יש לי תואר בחינוך מיוחד ועשר שנות ניסיון בעבודה עם ילדים דוברי אנגלית מלידה וגם עם ילדים דו-לשוניים באזור הארלם המזרחית, כמורה במערכת בתי הספר של ניו-יורק. זה הלך להיות קלי קלות עם הילדים שלי.

זכורה לי הפעם הראשונה שלקחתי את התינוק הבכור שלי לסופרמרקט, כל העת דיברתי ושרתי לו רכות על תפוחים ועל בננות. פנתה אלי קונה, גחנה אלי, ונתנה לי עצה מכל הלב. "תיהני ממנו עכשיו, לפני שהוא לומד לדבר." איזו אישה איזומה! אני חיכיתי בקוצר רוח לרגע שבו יקירי הקטן יוכל לתת ביטוי במילים למחשבותיו המופלאות.

קדימה כמה שנים, והנה אני, שוב במכולת. איתי כעת שלושה ילדים קטנים, והיום הם מתנהגים טוב במיוחד. שני הקטנים רוכבים על עגלת הסופר והגדול עוזר לי לקחת מוצרים מהמדפים. עוצר סבא זקן, מתבונן בילדים המתוקים שלי, ואומר, "אתם כל כך טובים, אני בטוח שאימא שלכם אף פעם לא צועקת עליכם."

היה זה רגע מכונן. בני הבכור התבונן בו בעיניים פקוחות לרווחה ואמר, "לא נכון, היא צורחת עלינו כל הזמן.... ובלוי שום סיבה!"

מה בדיוק קרה פה? מי היו היצורים הבלתי מושלמים האלה? ולאן נעלמה האימא המושלמת שאף פעם לא "צועקת בלי שום סיבה" ובטח שלא "כל הזמן!"

גיליתי, שכהורה, נדרשת ממני נחישות במשך עשרים וארבע שעות ביממה, נחישות שאינה מאפשרת לחשוב בהגיון. למרות שהאמנתי שהורות תבוא לי בטבעיות, כאשר צריך להתמודד עם הצרכים והרגשות הבלתי פוסקים,

יום אחר יום, לילה אחר לילה, זה פשוט בלתי אפשרי שזה יהיה קל או מושלם. לעיתים, פשוט לשרוד, זוהי מטרה טובה דיה.

כאימא טרייה, מן הסתם לא הרגשתי שיש לי תובנות לחלוק בנוגע לגידול ילדים. אפילו לא הרגשתי שאני באופן מיוחד כשירה. למעשה, נראה היה זה נבון מצדי אם לא אדבר בכלל על יכולות ההורות שלי. שמרתי על פרופיל נמוך ולא טרחתי לציין לאימהות האחרות במעגל החברתי שלי שאמי היא סופרת ידועה. כשילדי יללו, התייפחו או היכו זה את זה, העדפתי להתמודד עם המצב בלי לשאול את עצמי האם מישו מתבונן בי וחושב, "המממ, זאת היא שאימא שלה, שכתבה ספר על הורות?"

מתברר שלפחות אדם אחד התבונן ושם לב. יום אחד כשהילדים שחקו יחד בקבוצת אימהות-ילדים, אמרה לי חברתי קאת', "ג'ואנה, יש לי ספר שנראה לי שממש תאהבי, זה בדיוק בסגנון שלך. הוא ממש מזכיר לי איך את מדברת עם ילדייך. שם הספר "איך לדבר כך שהילדים יקשיבו ולהקשיב כך שהילדים ידברו".

בשלב זה נראה לי חסר טעם להפגין בורות. הודיתי בכך שאמי היא שכתבה את הספר. קאת' הייתה מאושרת. היא קראה לשאר הנשים בקבוצה, "הי, תשמעו, אימא של ג'ואנה כתבה את הספר הנפלא הזה והיא לא סיפרה לנו!"

וכך נחשפתי, הזעות הסודית שלי התגלתה.

מעט אחר כך, קאת' סיפרה לי שהיא אחראית לארגן שורת הרצאות בקהילה, וביקשה ממני להציג מצגת על החוויה של איך זה היה לגדול כבתה של אדל פייבר. ככל שהתקרב המועד התחלתי לקוות שמשהו לא צפוי יקרה וההרצאה תתבטל. מה אוכל לספר לאנשים הללו? חשתי לא ראוייה להציג את עצמי כמופת הורי. אפילו לא רציתי לחשוב על זה!

אבל הם הרי ציפו ממני להגיד משהו. תחזית מזג האוויר הייתה טובה, לא נצפו ברקיע הוריקנים או סופות שלגים. התחלתי להתיימש. בסופו של דבר קלטתי שבעצם יש לי משהו להציע. קאת' שמה לב לזה כשהיא העירה על הסגנון שלי. אני לא הורה מושלם; אני נקלעת לקונפליקטים רבים עם ילדיי. אבל, יש לי תובנות וכישורים שעוזרות לי להתגבר עליהם, ואני משתמשת בחיי היום יום.

הרציתי בפני חברי. התרגשות גדולה אחזה בחברי הקהילה אשר מיד הביעו את רצונם ליצור קבוצת הורים. מצאתי את עצמי מנחה סדנאות הורות, ואז מעבירה עוד הרצאות, ובסופו של דבר נוסעת בכל רחבי הארץ, מציגה מצגות להורים, מורים, עובדים סוציאליים ועובדים סיעודיים.

ספר זה שבידכם, הינו פרי בקשתם של הורים רבים שהיו צמאים לדוגמאות ורעיונות נוספים בהם יוכלו להיעזר בגידול וחינוך ילדיהם. גיל השנתיים הנוראי, בני השלוש הפראיים, בני הארבע המפחידים, בני החמש הנמהרים, בני השש המרוכזים בעצמם ומפעם לפעם בני השבע הלא כל כך מתורבתים. ספר זה מייצג את הטבילה שלי מחדש בים הידע שבתוכו גדלתי, בתוספת תובנות המתייחסות להורות במאה העשרים ואחת. בחלקו, כולל התהליך שיתוף פעולה עם חברתי מילדות ג'ולי קינג, אשר עודדה אותי להוביל בתחום כבר בשלבים שבהם עדיין חיפשתי את דרכי הייחודית. הספר כולל את התובנות של ג'ולי, שלי ושל כל ההורים והמורים אשר נתנו בנו את מבטחם ושיתפו עמנו את סיפוריהם.

אנו מציגות בפניכם את עבודתנו בשני חלקים. החלק הראשון שוטח בפניכם את הציוד הבסיסי שהייתם רוצים שיהיה באמתחתכם כאשר הפעוט יוצא משליטה. החלק השני מתייחס לאתגרים ספציפיים אשר מצאנו שהם השכיחים ביותר בשנות הילדות המוקדמות – לאכול, להתלבש, לצאת מהדלת, להפסיק להכות, וללכת לישון! – ומדגים כיצד יישמו הורים בקבוצות שהנחנו הלכה למעשה את התובנות שרכשו במגוון דרכים יצירתיות ויוצאות דופן. אנו מקוות שספר זה יהווה עבורכם באר עמוקה של רעיונות, ומתוכה תוכלו לדלות דלי אחר דלי של תובנות מרעננות, כאשר המקורות שלכם מתייבשים!



הערה מאת המחברות

התלבטנו עמוקות בשאלה באיזה קול להשתמש כקול המספר של הספר. במהרה הבנו שלכתוב בכל פעם "אני, ג'ואנה..." או "אני, ג'ולי..." לא יוכל לעבוד. ניסינו ליצור דמות מורכבת וגם ילדים מורכבים, אבל זה לא הרגיש לנו אותנטי. רצינו לשתף סיפורים אמתיים שאירעו במשפחות שלנו. כפי שתראו, בעוד ששיתפנו פעולה במשך כל כתיבת הספר, החלטתנו להשתמש בקולות האישיים שלנו. בכל פרק תראו את השם ג'ואנה או את השם ג'ולי תחת כותרתו של הפרק על מנת ליידע אתכם מי מספרת את אותו חלק. כל הסיפורים המסופרים תחת שמות בספר אירעו באמת. השמות וסימנים מזהים אחרים שוננו, אך בכל המקרים, ילדים והורים אמתיים, וכן אנשי מקצוע אמרו ועשו את הדברים.