

איך לדבר כך שהמתבגרים יקשיבו ולהקשיב כך שהמתבגרים ידברו

ההורים יגלו:

- איך לבטא את רוגזם או כעסם בלי לפגוע
- דרכים להגיב בצורה מועילה לדאגותיהם של המתבגרים שלהם
- מיומנויות המעודדות את המתבגר לשתף פעולה וליטול אחריות
- חלופות לענישה, שמסייעות למתבגרים להתייצב מול התנהגות בלתי הולמת שלהם ולהביע חרטה
- כיצד ליישב קונפליקטים בדרכי שלום
- איך לנצל הזדמנויות קטנות כדי לשוחח על מיניות וסמים

המתבגרים יגלו:

- מה יש לילדים אחרים בני גילם לומר על דאגותיהם ותסכוליהם
- מיומנויות ספציפיות לתקשורת טובה יותר עם ידידים ובני משפחה
- דרכים מכובדות להשמיע את אי-הסכמותיהם באוזני הוריהם

המומחיות בעלות התהילה העולמית בתחום התקשורת בין מבוגרים לילדים, **אדל פייבר ואליון מייזליש** הפיקו סידרת ספרים שזכתה בהכרת תודה של הורים ובשבחים נלהבים של הקהילה המקצועית.

ספרן הראשון, הורים משוחררים, ילדים משוחררים, קיבל את ה-Christopher Award על "הישג ספרותי המאשר את הערכים הגבוהים ביותר של הרוח האנושית." ספריהן הבאים, איך לדבר כך שהילדים יקשיבו ולהקשיב כך שהילדים ידברו ואחים ללא יריבות (מספר 1 ברשימת רבי-המכר של ה-New York Times) נמכרו ביותר משלושה מיליון עותקים ותורגמו ליותר מעשרים שפות. ספרן איך לדבר כך שהילדים ילמדו - בבית ובבית-הספר צוין לשבח על-ידי המגזין Child כ"ספר הטוב ביותר של השנה בנושא מצוינות בנושאי משפחה בחינוך." התוכניות לסדנאות שהכינו המחברות וקלטות הווידאו שהופקו על-ידי PBS ממשיכות לשמש קבוצות הורים ומורים סביב כדור-הארץ בשיפור היחסים עם הילדים. ספרן האחרון, איך לדבר כך שהמתבגרים יקשיבו ולהקשיב כך שהמתבגרים ידברו, מתמודד עם הבעיות הסבוכות של שנות ההתבגרות.

שתי המחברות למדו אצל פסיכולוג הילדים המנוח דר' חיים גינות, והיו חברות בסגל ההוראה של בית-הספר החדש למחקר חברתי בניו יורק ובמכון לחיי המשפחה באוניברסיטת לונג איילנד. נוסף להרצאותיהן התכופות בכל רחבי ארצות-הברית, קנדה ושאר ארצות העולם, הן הופיעו בכל משדרי הטלוויזיה החשובים, מ-Oprah ועד Good Morning America. הן מתגוררות בלונג איילנד, ניו יורק, וכל אחת מהן היא אם לשלושה ילדים.

עוד ספרים מאת אדל פייבר ואלין מייזליש

איך לדבר כך שהילדים יקשיבו
ולהקשיב כך שהילדים ידברו

אחים ללא יריבות:
איך לעזור לילדיכם לחיות יחדיו
כך שגם אתם תוכלו לחיות

איך לדבר כך שהילדים ילמדו
בבית ובבית-הספר

הורים משוחררים/ילדים משוחררים
המדריך לקשרי משפחה

בקרו את אדל פייבר ואלין מייזליש באתר

www.fabermazlish.com

**אין לדבר
כך שהמתבגרים
יקשיבו**

**ולהקשיב
כך שהמתבגרים
ידברו**

**אדל פייבר
ואליין מייזליש**

עברית: יהודה עופר

התוכן

ט'	אנו מבקשות להודות...
יא'	איך נולד הספר
טו'	הערת המחברות
1	פרק ראשון לטפל ברגשות
29	פרק שני אנחנו עדיין "מוודאים"
59	פרק שלישי להעניש או לא להעניש
77	פרק רביעי לעבוד על זה יחד
97	פרק חמישי לפגוש את הילדים
105	פרק שישי על רגשות, חברים, ומשפחה
117	פרק שביעי הורים ומתבגרים ביחד
139	פרק שמיני להתמודד עם מיניות וסמים
159	כשניפגש בפעם הבאה...

אנו מבקשות להודות...

למשפחותינו וידידינו, על סבלנותם וגילוי ההבנה בעת התהליך הארוך של הכתיבה ועל כך שהיו נחמדים דיים לא לשאול, "אז מתי בדיוק אתם חושבים שתסיימו?"

להורים בסדנאות שלנו, על נכונותם לנסות דרכים חדשות לתקשורת עם משפחותיהם ועל דיווח התנסויותיהם לקבוצה. הסיפורים שחלקו עימנו שימשו השראה לנו ולהם.

למתבגרים שעבדנו איתם, על כל מה שסיפרו לנו על עצמם ועל עולמם. דבריהם הכנים העניקו לנו תובנה יקרת ערך של גורמי החרדה שלהם. לקימברלי אן קו, האמנית המדהימה שלנו, על שנטלה את דמויות ה"מקלות" שלנו והמלים ששמנו בפייהם והמירה אותן לצוות-שחקנים מגוון להפליא שהאציל חיים למלים.

לבוב מרקל, הסוכן הספרותי שלנו וחבר יקר, על התלהבותו מהפרוייקט שלנו ממש מראשיתו ועל תמיכתו ללא-סיג שעה שעשינו דרכנו באינספור הטיוטות של הספר.

לגיניפר ברהל, העורכת שלנו. בדומה ל"הורה המושלם", היא האמינה בנו, תמכה במיטב הדברים, והצביעה בנימוס על הנקודות שנוכל להופכן מ"טובות" לטובות אף יותר. הצדק היה עימה - בכל פעם.

לדרי חיים גינות, המורה הרוחני שלנו. העולם השתנה באורח דרמטי מאז לכתו מאיתנו, אבל הכרתו ש"על-מנת להגיע ליעדים אנושיים עלינו לנקוט שיטות אנושיות" נשארת אמיתית לעד.

איך נולד ספר זה

הצורך היה שם, אבל במשך זמן רב לא הבחנו בו. ואז החלו להגיע מכתבים כדוגמת זה:

אדל ואליין היקרות,
הצילו! כשהילדים שלי היו קטנים, איך לדבר... היה התנ"ך שלי לגידול ילדים. אבל הם עכשיו בני אחת-עשרה וארבע-עשרה, ואני מגלה שאני ניצבת בפני מערכת בעיות חדשה לגמרי. האם חשבתן לכתוב ספר עבור הורי מתבגרים?

זמן קצר אחר-כך קיבלנו שיחת טלפון:

"המתנ"ס שלנו מתכנן את האירוע השנתי שלו, ועידת יום המשפחה וקיווינו שתסכימו לשאת את נאום הפתיחה בנושא התמודדות עם מתבגרים."

היססנו. עד אז, מעולם לא הצגנו תוכנית שהתמקדה במתבגרים בלבד. עם זאת, הרעיון משך וסיקרן אותנו. למה לא? נוכל לתת סקירה כללית של עקרונות היסוד של תקשורת אפקטיבית, אלא שהפעם נשתמש במתבגרים כדוגמאות ונדגים את המיומנויות במשחק-תפקידים זו עם זו. הצגת חומר חדש היא תמיד אתגר. לעולם אינך יכול להיות בטוח אם הקהל יתחבר לזה. אבל הם התחברו. אנשים הקשיבו בדריכות והגיבו בהתלהבות. בפרק השאלות-והתשובות שאלו לדעתנו על כל דבר, מכפיית שעות חזרה

הביתה וחבורות עד תשובות חצופות ומניעת השימוש ברכב. אחר-כך הוקפנו קבוצה קטנה של הורים שביקשו לשוחח איתנו ביחידות.

"אני אם חד-הורית ובני בן השלוש-עשרה התחיל להתרועע עם כמה מהנערים הגרועים ביותר בבית-הספר. הם משתמשים בסמים ומי יודע מה עוד. אני אומרת לו שוב ושוב להתרחק מהם, אבל הוא לא שומע לי. אני מרגישה כאילו אני מצויה בקרב אבוד מראש. איך אני יכולה לחדור אליו?"

"אני כל-כך מודאגת. ראיתי אי-מייל שקיבלה בתי בת החמש עשרה מנער מכיתתה: 'אני רוצה לשכב איתך.' אני לא יודעת מה לעשות. מה אני צריכה לומר לה?"

"גיליתי זה עתה שבתי בת החמש-עשרה מעשנת. איך אני יכולה להתעמת איתה?"

"אני מבהלת עד מוות. בזמן שניקיתי את החדר של בני מצאתי שיר שכתב על התאבדות. הוא תלמיד טוב בבית-הספר. יש לו חברים. הוא לא נראה אומלל. אבל ייתכן שיש דבר מה שאינני רואה. האם אני צריכה לספר לו שמצאתי את השיר שלו?"

"בתי מבלה לאחרונה המון זמן בשיחות באינטרנט עם הנער הזה, שהוא בן שש-עשרה. לכל הפחות הוא אומר שהוא בן שש-עשרה, אבל מי יודע? עכשיו הוא רוצה להיפגש איתה. אני חושבת שאני צריכה ללכת איתה. מה אתן חושבות?"

במכונית בדרכנו הביתה לא הפסקנו לדבר: תראי עם מה ההורים האלה צריכים להתעמת!... באיזה עולם שונה אנו חיים היום!... אבל האם הזמנים באמת השתנו כל-כך? האם אנחנו וידידינו לא דאגנו בגלל מין וסמים ולחץ חברתי וכן, אפילו בגלל נושא ההתאבדות, בעת שילדינו היו בתקופת ההתבגרות? אבל, איכשהו, מה ששמענו הערב נראה גרוע יותר, מפחיד יותר. הדאגות אך העצימו. והבעיות החלו מופיעות בגיל מוקדם יותר. אולי מפני שהבגרות מתחילה יותר מוקדם.

מספר ימים אחר-כך קיבלנו עוד שיחת טלפון, הפעם ממנהלת בית-ספר:

אנו מריצים בימים אלה תוכנית ניסיונית בעבור קבוצת תלמידים בחטיבת הביניים שלנו ובתיכון. נתנו עותק של איך לדבר כך שהילדים יקשיבו לכל אחד מההורים שבתוכנית. מאחר שספרכן היה כה מועיל, תהינו אם תסכימו להיפגש עם ההורים ולקיים מספר מפגשים בשבילם."

אמרנו למנהלת שנחשוב על הצעתה ונחזור אליה.

במרצת הימים שלאחר-מכן העלינו זיכרונות על אודות מתבגרים שהכרנו פעם - הילדים שלנו. חזרנו בזמן וזימנו זיכרונות על שנות ההתבגרות של ילדינו, זיכרונות שזה-מכבר נעלנו אי-שם - הרגעים הקודרים, נקודות האור, והפעמים שעצרנו את נשימתנו. אט-אט, חזרנו ונכנסנו אל התחום הרגשי של אתמול והתנסינו מחדש באותן חרדות. ושוב תהינו מה הדבר שעשה שלב זה בחיים כל-כך קשה.

ואי-אפשר היה לומר שלא הוזהרנו. מהרגע שהילדים נולדו שמענו את המשפטים, "תיהנו מהם כל עוד הם קטנים..." "ילדים קטנים, בעיות קטנות, ילדים גדולים, בעיות גדולות." "שוב ושוב אמרו לנו שיום אחד הילד המתוק הזה שלנו יהפוך לזר זועף שיעביר ביקורת על טעמינו, יאתגר את הכללים שקבענו וידחה את הערכים שלנו.

וכך, על אף שהיינו מוכנים במידת-מה לקראת השינויים בהתנהגותם של ילדינו, איש לא הכין אותנו לתחושת האובדן.

אובדן היחסים הישנים, הקרובים. (מי האדם העוין הזה שמתגורר בבית?)

אובדן הביטחון. (מדוע הוא מתנהג כך? האם זה משהו שעשיתי... או לא עשיתי?)

אובדן הסיפוק שבידיעה שאתה נחוץ. ("לא, אתה לא צריך לבוא. החבר שלי יבוא איתי.")

אובדן התחושה של עצמנו כמגינים כל-יכולים שמסוגלים לשמור על הילדים מפני כל פגע. ("כבר אחרי חצות. איפה היא? מה היא עושה? למה היא עוד לא בבית?")

אבל תחושת החרדה היתה עזה מתחושת האובדן. ("איך נעזור לילדינו לעבור שנים קשות אלו? איך נעבור אותן בעצמנו?")

אם זה היה המצב בשבילנו לפני דור, איך זה עלול להיות עבור האימהות

והאבות של היום? הם מגדלים את ילדיהם בתרבות שהיא נבזית, גסת רוח וחומרנית יותר, ספוגת מין יותר, אלימה יותר מאי-פעם. כיצד לא יהיו ההורים של היום המומים? כיצד לא יונעו לקיצוניות?

לא קשה להבין מדוע מקצתם מגיבים בקשיחות יתרה - מדוע הם משליטים את הכללים, מענישים על כל עבירה, קטנה ככל שתהיה, ומחזיקים את מתבגריהם על חבל קצר. אנחנו יכולים להבין גם מדוע אחרים נכנעים, מדוע הם מתייאשים, מסיטים את מבטם, ומקווים לטוב. עם זאת, שתי הגישות - "עשה מה שאני אומר לך" או "עשה מה שאתה רוצה" - מרחיקות כל אפשרות לקשר.

מדוע ירצה הצעיר להיות פתוח כלפי הורה שמעניש? מדוע יבקש הנחיה מהורה שמתיר הכל? והרי שלומם של מתבגרינו - לפעמים עצם ביטחונם האישי - טמון בכך שיש להם גישה אל מחשבותיהם וערכיהם של ההורים. מתבגרים צריכים להיות מסוגלים לבטא את ספקותיהם, להתוודות על פחדיהם, ולברר אופציות עם מבוגר שיאזין להם באורח לא-ביקורתי ויעזור להם להגיע להחלטות אחראיות.

מי, אם לא אמה ו/או אבא יהיו שם למענם יום אחרי יום, במרוצת שנים קריטיות אלה כדי לעזור להם להגיב נכונה למסרים המפתים של המדיה? מי יעזור להם להתנגד ללחץ החברתי של חבריהם? מי יסייע להם להתמודד עם הקליקות ועם מעשי האכזריות, עם הכמיהה למקובלות, הפחד מפני דחייה, האימות, ההתרגשויות, והמבוכה של גיל ההתבגרות? מי יעזור להם להיאבק ברצון לציית למוסכמות מחד-גיסא ובדחף להיות נאמנים לעצמם מאידך-גיסא?

חיים עם מתבגרים יכולים להלחץ. אנחנו יודעים. אנחנו זוכרים. אבל אנחנו זוכרים גם איך נאחזנו באותן שנים תוססות במיומנויות שלמדנו ואיך הן עזרו לנו לנווט דרכנו במים הסוערים ביותר מבלי לטבוע.

עתה הגיע הזמן להעביר לאחרים את הדברים שהיו כה משמעותיים בשבילנו. וללמוד מבני הדור הנוכחי מה יהיה משמעותי בשבילם. צילצלנו למנהלת בית-הספר וקבענו את התאריך לסדנא הראשונה שלנו להורי מתבגרים.

הערת המחברות

ספר זה מבוסס על הסדנאות המרובות שקיימנו במקומות רבים בעבור הורים ומתבגרים, בנפרד ויחדיו. על-מנת לספר את סיפורנו בצורה פשוטה ככל האפשר, תימצתנו את הקבוצות הרבות שלנו לקבוצה אחת ואיחדנו את שתינו למנחה אחת. על אף ששינינו שמות וסידרנו מחדש אירועים, היינו נאמנות לאמת היסודית של חווייתנו.

אדל פייבר ואלין מייזליש

פרק ראשון

לטפל ברגשות

לא ידעתי למה לצפות.

שעה שרצתי ממגרש החנייה אל כניסת בית-הספר, אחזתי בחוזקה במטרייה המתנפחת שלי ותהיתי מדוע ירצה אדם לעזוב בית חם בלילה כל-כך קר ועלוב כדי להגיע לסדנא על מתבגרים. יועצת בית הספר פגשה אותי ליד הדלת והובילה אותי אל כיתת לימוד שבה ישבו והמתינו כעשרים הורים.

הצגתי את עצמי, החמאתי להם על התייצבותם חרף מזג-האוויר הגרוע, וחילקתי תגי שמות לכולם, עם בקשה למלאם. בעת שהם כתבו ופיטפטו זה עם זה, היתה לי הזדמנות להתבונן בקבוצה. היא היתה מגוונת - כמעט אותו מספר גברים כנשים, רקעים אתניים שונים, כמה זוגות, כמה הורים יחידים, כמה בלבוש מקצועי, וכמה במכנסי ג'ינס. כשכולם נראו מוכנים, ביקשתי מהנוכחים להציג עצמם ולספר לנו מעט על ילדיהם.

לא היו היסוסים. זה אחר זה תיארו ההורים ילדים שגילם נע בין שתיים-עשרה לשש-עשרה. כמעט כולם העירו על הקושי להתמודד עם מתבגרים בעולם של היום. אף על-פי כן, נדמה היה לי שהאנשים היו זהירים, לא גילו הכל, וידאו שאינם מגלים דברים רבים מדי ומוקדם מדי, בחדר מלא אנשים זרים. "לפני שנמשיך," אמרתי, "אני רוצה להבטיח לכם שכל דבר שנדון בו פה יישמר בסוד. כל מה שנאמר בתוך ארבעה קירות אלה יישאר פה. אין זה עניינו של אף אחד אחר בנו של מי מעשן, שותה, משתולל, או מקיים יחסי מין הרבה יותר מוקדם ממה שהיינו רוצים. האם נוכל להסכים כולנו על זה?"

האנשים הינהנו בהסכמה.

"אני רואה אתכם כשותפים במשימה מרתקת," המשכתי. "תפקידי יהיה להציג שיטות תקשורת שעשויות להוביל ליחסים מספקים יותר בין הורים למתבגרים. תפקידכם יהיה להעמיד שיטות אלו במבחן - ליישם אותן בביתכם ולחזור ולדווח לקבוצה. מה הועיל ומה לא? מה פעל או לא פעל? על-ידי איחוד כוחות, אנו נקבע מה הן הדרכים האפקטיביות ביותר לעזור לילדינו לעשות את דרכם במעבר הקשה הזה מילדות לבגרות."
הפסקתי והמתנתי לתגובת הקבוצה. "מדוע זה חייב להיות 'מעבר קשה'?" מחא אחד האבות. "אני לא זוכר שסבלתי כשהייתי מתבגר. ולא זכור לי שעשיתי להורי חיים קשים."
"זה מפני שהיית ילד קל," אמרה אישתו, כשהיא מחייכת וטופחת על זרועו.

"כן, אז באמת ייתכן שהיה יותר קל להיות 'קל' כשהיינו מתבגרים, העיר גבר אחר. "יש היום דברים שאפילו לא שמענו עליהם אז."
"בואו נחזור כולנו ל'אז' הזה," אמרתי. "אני חושבת שיש דברים שאנחנו יכולים ללמוד מימי ההתבגרות שלנו עצמנו שיעניקו לנו מידה כלשהי של טובנה במה שהילדים שלנו מתנסים היום. בואו נתחיל בזה שננסה לזכור מה היה הכי טוב באותו פרק בחיינו."
חזי, האיש שהיה "ילד קל", דיבר ראשון. "החלק הכי טוב בשבילי היה ספורט ולבלות עם חברים."

מישהו אחר אמר, "בשבילי זה היה החופש לצאת. לנסוע באוטובוס לבדי. ללכת העירה. לעלות לאוטובוס ולנסוע לים. כיף אמיתי!"
גם אחרים הצטרפו. "זה שהרשו לי לנעול עקבים גבוהים ולהתאפר וכל ההתרגשות הזו בקשר לבנים. אני וחברותי היינו מאוהבות באותו בחור, והיינו אומרות, 'את חושבת שאני מוצאת חן בעיניו או שאת חושבת שאת מוצאת חן בעיניו?'"

"החיים היו כל-כך קלים אז. יכולתי לישון עד הצהריים בחופש הגדול. לא היו דאגות על מציאת עבודה, תשלום שכר הדירה, תמיכה במשפחה. ולא היו דאגות ביחס למחר. ידעתי שתמיד אוכל לסמוך על הורי."
"בשבילי זה היה הזמן לחקור מי אני ולנסות זהויות שונות, ולחלום על העתיד. יכולתי לדמיין כאוות נפשי, אבל היה לי גם הביטחון של המשפחה שלי."

אישה אחת נדה בראשה. "בשבילי," אמרה בעצב, "החלק הכי טוב של ההתבגרות היה לגדול ולצאת ממנה."
הבטתי בתג השם שלה. "רחל," אמרתי, "זה נשמע כאילו זו לא היתה

התקופה הנעימה ביותר בחייך."

"בעצם, היא אמרה, "היתה זו הקלה לגמור עם זה."
"לגמור עם מה?" שאל מישהו.

רחל משכה בכתפיה לפני שענתה. "לגמור עם הדאגה האם אני מקובלת... ולהתאמץ יותר מדי... ולחייך יותר מדי כדי למצוא חן בעיני האנשים... ולא להשתלב ממש... ולהרגיש תמיד זרה."

אחרים הצטרפו עד מהרה לדעתה, לרבות אחדים אשר רגעים ספורים בלבד לפני-כן תיארו במלים חמות את שנות ההתבגרות שלהם.

"גם אני מרגישה כמודך. אנו זוכרת שהרגשתי כל-כך מגושמת וחסרת ביטחון. היה לי משקל יתר בימים ההם ושנאתי את המראה שלי."

"אני יודעת שהזכרתי מקודם את התרגשותי מבנים, אבל האמת היא שזו היתה יותר מעין אובססיה - לאהוב אותם, להיפרד מהם, לאבד חברות בגללם. בחורים היו כל מה שחשבת עלי, וזה ניכר בציונים שלי. כמעט לא סיימתי את בית-הספר."

"הבעיה שלי בימים ההם היתה הלחץ שהחברה הפעילו עלי לעשות דברים שהיו לא בסדר או מסוכנים. עשיתי המון דברים שטותיים."

"אני זוכר שהיתי מבולבל כל הזמן. מי אני? מה אני אוהב? מה אני שונא? האם אני אמיתי או מזויף? האם אני יכול להיות אני עצמי ובכל זאת להיות מקובל?"

הקבוצה מצאה חן בעיני. הערכת את כנותם. "תגידו לי, שאלתי, " במרוצת העליות והירידות של אותן שנים, היה משהו שההורים שלכם אמרו או עשו שעזר לכם?"
האנשים סרקו את זיכרונם.

"ההורים שלי מעולם לא צרחו עלי לפני החברים שלי. אם עשיתי משהו רע, כמו לחזור הביתה באמת מאוחר, והחברים שלי היו איתי, הורי המתונו עד שהחברים הלכו. רק אז הייתי מקבל את המנה."

"אבי נהג לומר לי דברים כגון, 'אבי, עליך לעמוד מאחורי אמונותיך... כשאתה בספק, תסתייע במצפונך... אף פעם אל תחשוש לטעות או שלעולם לא תהיה צודק'. נהגתי לחשוב, 'נהנה הוא מתחיל שוב עם הדיבורים האלה, אבל לפעמים באמת שתיתי את דבריו בצמא."

"אמי תמיד דחקה בי להשתפר. 'את יכולה לעשות את זה יותר טוב... בדקי את זה שוב... תעשי את זה מחדש.' היא לא היתה מוכנה להתעלם משום דבר. אבי, מצד שני, חשב שאני מושלמת. אז ידעתי למי לגשת בכל עניין. היה לי שילוב מוצלח.

"הורי עמדו על כך שאלמד כל מיני מיומנויות - איך לנהל פנקס צ'קים,

איך להחליף צמיג. הם אפילו הכריחו אותי לקרוא חמישה דפים בספרדית כל יום. התרעמתי אז, אבל בסופו של דבר קיבלתי עבודה טובה מפני שידעת ספרדית."

"אני יודעת שאני לא צריכה לומר את זה, מפני שבוודאי יש בינינו הרבה אימהות עובדות, כמוני, אבל באמת אהבתי למצוא את אמי בבית כשחזרתי מבית-הספר. אם משהו מרגיז קרה לי במשך היום, תמיד יכולתי לספר לה על זה."

"אם כן," אמרתי, "רבים מכם חוו את ההורים שלהם כתומכים מאוד בשנות ההתבגרות שלכם."

"זו רק חצי התמונה," אמר אבי. "בצד אמירותי החיוביות של אבי, היו שם הרבה אמירות מכאיבות. שום דבר שעשיתי לא היה מספיק טוב בשבילו. והוא אמר לי זאת בגלוי."

דבריו של אבי פתחו את הסכר. מבול זיכרונות עצובים שטף החוצה. "קיבלתי מעט מאוד תמיכה מאמי. היו לי בעיות רבות והייתי זקוקה נואשות להנחיה, אבל כל מה שקיבלתי אי-פעם ממנה היו אותם סיפורים ישנים: 'כשהייתי בגילך...! הימים חלפו ואני למדתי לשמור הכל בפנים.' "הורי נהגו להאשים אותי בדברים כגון: 'אתה בננו היחידי... אנחנו מצפים ממך ליותר... אתה לא מתעלה לפוטנציאל שלך.'"

"צורכיהם של הורי תמיד קדמו לשלי. הם הפכו את בעיותיהם לבעיותי. הייתי המבוגרת בשישה ילדים וציפו ממני לבשל ולנקות ולטפל באחי ובאחיותי. לא היה לי זמן להיות מתבגרת."

"אצלי המצב היה הפוך. פינקו אותי והעניקו לי הגנת-יתר, עד שלא הייתי מסוגלת לקבל החלטות כלשהן ללא אישור מהורי. נדרשו שנים של תרפיה כדי שאתחיל לחוש ביטחון כלשהו בעצמי."

"הורי עלו ארצה מתרבות שונה לחלוטין. בביתי הכל היה אסור בתכלית האיסור. לא יכולתי לקנות מה שרציתי, לא יכולתי לצאת כשרציתי, לא יכולתי ללבוש מה שרציתי. אפילו כשהייתי בכיתות הגבוהות בתיכון, הייתי צריכה לבקש רשות לכל דבר."

אישה בשם חדווה היתה האחרונה שדיברה.

"אמי פנתה לקיצוניות ההפוכה. היא היתה סלחנית יתר על המידה. היא לא אכפה כללים כלשהם. יצאתי וחזרתי מתי שרציתי. יכולתי לא לחזור הביתה עד שתיים או שלוש לפנות בוקר ולאיש לא היה אכפת. מעולם לא הטילו עלי להישאר בבית או כל סוג אחר של התערבות. היא אפילו הניחה לי להתמסטר בבית. בגיל שש-עשרה, שאפתי קוקאין ושתיתי. החלק המפחיד היה באיזו מידה הידרדרתי. אני עדיין חשה זעם על אמי על כך שאפילו לא

ניסתה לתחום לי גבולות. היא הרסה שנים רבות מחיי. אנשי הקבוצה דממו. האנשים חשו במלוא המשמעות של מה ששמעו. לבסוף העיר אבי, "תשמעו, כוונתם של ההורים יכולה להיות טובה, אבל הם באמת יכולים להרוס ילד."

"אבל כולנו שרדנו," מחא חזי. "גדלנו, התחתנו, הקמנו משפחות משלנו. כך או אחרת, הצלחנו להפוך למבוגרים מתפקדים."

"ייתכן שזה נכון," אמרה עטרה, האישה שהתייחסה לתרפיה שלה, "אבל יותר זמן ואנרגיה נדרשו כדי להתגבר על הדברים הרעים."

"ויש דברים מסוימים שלעולם לא מתגברים עליהם," הוסיפה חדווה. "לכן אני פה. בתי מתחילה להתנהג בצורה שמדאיגה אותי, ואני לא רוצה לחזור איתה על מה שאמי עשתה לי."

הערתה של חדווה הניעה את הקבוצה קדימה אל ההווה. אט-אט, החלו המשתתפים להשמיע את דאגותיהם הנוכחיות בקשר לילדיהם:

"מה שמדאיג אותי היא גישתו החדשה של בני. הוא לא מוכן לחיות לפי כלליו של אף אחד. הוא מורד. כפי שהייתי אני בגיל חמש-עשרה. אבל אני הסתרתי את זה. הוא מפגין את הדברים. מתעקש להרחיב את היריעה." "בתי היא רק בת שתיים-עשרה, אבל האגו שלה גורם לה להשתוקק להיות מקובלת - במיוחד אצל הבנים. אני חוששת שיום אחד היא תכניס את עצמה למצב מסוכן, רק כדי להיות פופולרית."

"אני מודאג מהישגיו של בני בבית-הספר. הוא כבר לא מתאמץ כלל. אינני יודע אם הוא שקוע יתר על המידה בספורט או שהוא פשוט עצלן." "כל מה שהבן שלי חושב עליו עכשיו הם החברים החדשים שלו ולהיות 'קולי'. אני לא אוהב את זה שהוא מסתובב איתם. אני חושב שהם מהווים השפעה גרועה."

"הבת שלי היא כמו שני אנשים שונים. מחוץ לבית היא מקסימה - מתוקה, נעימה, מנומסת. אבל בבית, זה מפחיד. ברגע שאני אומרת לה שהיא אינה יכולה לעשות משהו או לקבל דבר-מה, היא מתחילה להתחצף."

"זה נשמע כמו בתי. ההבדל הוא שהיא מתחצפת לאם החורגת החדשה שלה. זה מצב מתוח מאוד - במיוחד כשכולנו יחד בסופי השבוע."

"כל תמונת המתבגרים מדאיגה אותי. הילדים בימים אלה אינם יודעים מה הם מעשנים או שותים. שמעתי יותר מדי סיפורים על מסיבות שבהן הבחורים מכניסים סמים למשקה הבחורה, ועל אונס בעקבות די.י.ט."

האוויר היה עמוס דאגה קולקטיבית של הקבוצה.

רחל צחקה צחוק עצוב. "ובכן, עכשיו אנחנו יודעים מהן הבעיות - אז, מהר, אנחנו זקוקים לכמה תשובות."

"אין תשובות מהירות", אמרתי. "לא עם מתבגרים. אינכם יכולים להגן עליהם מכל הסכנות בעולם של היום, או לחסוך מהם את המהומה הרגשית של שנות ההתבגרות שלהם, או לסלק תרבות פופ שמפציצה אותם במסרים לא-בריאים. אבל אם אתם יכולים ליצור בביתכם את האקלים המתאים שבו ירגישו ילדיכם חופשים לבטא את רגשותיהם, יש סיכוי טוב שהם יהיו פתוחים יותר לשמוע את רגשותיכם. מוכנים יותר לשקול את הפרספקטיבה הבוגרת שלכם. מסוגלים יותר לקבל את ההגבלות שלכם. עם סיכוי טוב יותר לקבל את ההגנה של ערכיכם."

"את רוצה להגיד שעדיין יש תקווה?" קראה חדווה. "עדיין לא מאוחר? שבוע שעבר התעוררתי עם תחושה נוראית של פניקה. כל מה שיכולתי לחשוב עליו היה שהבת שלי כבר איננה ילדה קטנה ושאין דרך חזרה. שכבתי שם משותקת וחשבתי על הדברים שלא נהגתי נכון איתה, ואז הרגשתי מדוכאת ואשמה כל-כך."

"ואז הבנתי. היי, אני עדיין לא מתה. היא עדיין לא יצאה מהבית הזה. ואני תמיד אהיה אמה. אולי אני יכולה ללמוד להיות אמא טובה יותר. אנא, אמרי לי שזה לא יותר מדי מאוחר."

"מניסיוני, הרגעתי אותה, "אף פעם לא יותר מדי מאוחר לשפר יחסים

עם ילד."

"באמת?"

"באמת."

הגיע הזמן להתחיל את התרגיל הראשון.

"העמידו פנים שאני המתבגר שלכם," אמרתי לקבוצה. "אני עומדת להגיד לכם כמה דברים שאני חושבת עליהם ולבקש מכם להגיב בדרך שמובטח שתכעיס את רוב הילדים. אנחנו מתחילים:

"אני לא בטוחה שאני רוצה ללכת לאוניברסיטה."

ה"הורים" שלי צללו פנימה ללא היסוס:

"אל תהיי מגוחכת. מובן שתלכי לאוניברסיטה."

"זה הדבר המטופש ביותר ששמעתי."

"אני אפילו לא יכולה להאמין שאמרת את זה. את רוצה לשבור את

הלב של סבתא וסבא?"

כולם צחקו. המשכתי להשמיע את דאגותי ותלונותי.

"מדוע זו אני שצריכה תמיד להוציא את הזבל?"

"מפני שאת לא עושה שום דבר אחר פה חוץ מלאכול ולישון."

"למה את צריכה להיות תמיד זו שמתלוננת?"

"למה האח שלך לא מקשה עלי כשאני מבקשת ממנו לעזור?"

"היתה לנו היום הרצאה ארוכה של שוטר על סמים. איזה טמבל! כל

מה שעשה היה לנסות להפחיד אותנו."

"להפחיד אתכם? הוא מנסה להכניס קצת שכל לראש שלכם."

"אם אי-פעם אתפוס אותך משתמש בסמים, יהיה לך משהו שבאמת

כדאי לפחד ממנו."

"הצרה אתכם ילדים בימינו היא שאתם חושבים שאתם יודעים הכל.

אז תרשה לי להגיד לך שיש לך המון ללמוד."

"לא אכפת לי שיש לי חוס. אני לא מוכנה להחמיץ את ההופעה

הזאת!"

"זה מה שאת חושבת. את לא הולכת לשום מקום הערב - חוץ

מהמיטה."

"מדוע את רוצה לעשות דבר טיפשי כזה? את עדיין חולה."

"זה לא סוף העולם. יהיו עוד הרבה הופעות כאלה. מדוע את לא

מנגנת את האלבום האחרון של הלהקה, עוצמת את עיניך, ומעמידה

פנים שאת בהופעה."

חזי השמיע נחרת זלזול, "אוה, כן, זה באמת יתקבל נהדר!"
"למעשה, אמרתי, "כילדתכם, שום דבר ממה ששמעתי זה עתה אינו
מתקבל נהדר, אצלי. זילזלתם ברגשותי, לעגתם למחשבותי, העברתם ביקורת
על השיפוט שלי, ונתתם לי עצות שלא ביקשתי. ועשיתם את כל אלה כל-כך
בקלות. מדוע?"

"מפני שזה מה שיש לנו בראש, אמרה חדווה, "זה מה ששמענו כשהיינו
ילדים. זה מה שבא באופן טבעי."

"גם אני חושבת שזה טבעי, אמרתי, "שהורים יתרחקו מרגשות מכאיבים
או מדאיגים. קשה לנו לשמוע את המתבגרים שלנו כשהם מבטאים את
מבוכתם או כעסם או אכזבתם או את רתיעתם. איננו יכולים לראותם
אומללים. כך שמתוך מיטב הכוונות אנחנו דוחים את רגשותיהם וכופים
את היגיון המבוגרים שלנו. אנחנו רוצים להראות להם איך הם צריכים
להרגיש."

"אבל הקשבתנו היא שיכולה להעניק להם את הנחמה הגדולה ביותר.
דווקא קבלתנו את רגשותיהם האומללים יכולה להקל על ילדינו להתמודד
איתם."

"אני אומר לך, קרא אבי, "שאם אישתי היתה פה הערב, היא היתה
אומרת, 'אתה רואה, זה מה שניסיתי להגיד לך כל הזמן. אל תיתן להם
היגיון. אל תשאל אותם את כל השאלות האלה. אל תגיד להם מה עשו לא
כשורה או מה הם אמורים לעשות בפעם הבאה. פשוט הקשב!"

"אתם יודעים מה הבנתי פתאום?" אמרה רחל. "רוב הזמן אני אכן
מקשיבה - לכל אחד מלבד לילדי. אם אחת מידידותי נסערת, אני לא חולמת
אפילו להגיד לה מה לעשות. אבל עם ילדי זה סיפור אחר לגמרי. אני ישר
ניגשת לעניין. אולי זה משום שאני מאזינה להם כהורה. וכהורה, אני מרגישה
שעלי להסדיר העניינים."

"זה האתגר הגדול, אמרתי. "להסיט את מחשבתנו מ'איך להסדיר
עניינים' ל'איך אני מאפשרת לילדים שלי להסדיר עניינים בעצמם?'"

הכנסתי ידי לתיק המסמכים וחילקתי את האיורים שהכנתי לפגישה
ראשונה זו. "פה, אמרתי, "בצורת קומיקס תמצאו כמה עקרונות ומיומנויות
בסיסיים שיכולים להיות מועילים למתבגרינו כשהם בצרה או כועסים. בכל
מקרה תראו את הניגוד בין צורת הדיבור שיכולה להוסיף למצוקתם לבין
הסוג שיכול לעזור להם להתמודד איתה. אין ערובות שדברינו יפיקו את
התוצאות החיוביות שאתם רואים פה, אבל לפחות הם אינם מזיקים."

לא הצלחתי לגרור את הטקסט
לעמוד הזה.
צריך למצוא פתרון אחר, אולי
להוסיף קטע טקסט כלשהו?

במקום להמעיט בערכם של הרגשות...



אמא לא רוצה שאסנת תסבול. אבל בכך שהיא ממעיטה בערך מצוקתה של בתה, היא מעצימה אותה בלא יודעין.

זהי מחשבות ורגשות



אמא אינה יכולה לסלק את כל כאבה של אסנת, אבל על-ידי זה שהיא מבטאת במלים את המחשבות והרגשות, היא עוזרת לבתה להתמודד עם המציאות ולאזור אומץ להמשיך.

במקום להתעלם מרגשות...



לאמא כוונות טובות. היא רוצה שבנה יצליח בבית-הספר. אבל על-ידי זה שהיא מותחת ביקורת על התנהגותו, ממעיטה בערך דאגתו, ואומרת לו מה לעשות, היא מקשה עליו לומר לעצמו מה לעשות.

הכירי ברגשותיו במלה או בקול (אוה... מממ... אהה... אני מבינה.)



תגובותיה הקצרצרות, המזדהות רגשית, של אמא עוזרות לבנה להרגיש שמבינים אותו ומשחררות אותו להתמקד במה שיש לעשות.

במקום הגיון והסברים...



כשאבא משיב לבקשתה הבלתי הגיונית של בתו בהסבר הגיוני,
תסכולה אך גובר.

הענק בדמיון את מה שאינך יכול לתת במציאות



על-ידי כך שהוא מעניק לבתו באופן דמיוני את מה שהיא רוצה, אבא מקל עליה לקבל את המציאות.

במקום לנהוג בניגוד למיטב השפיטה שלך...



על-מנת לגרום נחת לבנה ולהימנע מוויכוחים, אמא מתעלמת ממיטב השפיטה שלה והולכת בנתיב ההתנגדות הקטנה ביותר.

קבלי רגשות תוך שאת מכוונת מחדש התנהגות בלתי קבילה



על-ידי הפגנת אמפתיה למצב של בנה,
אמא מקלה עליו לקבל את הגבלותיה הנוקשות.

ההערות החלו אפילו לפני שכולם סיימו לקרוא.
"נראה כאילו ביקרת אצלי בבית! כל מה שלא צריך להגיד נשמע בדיוק

כמו מה שאני אומר."

"מה שמטריד אותי הוא שלכל התסריטים האלה יש סוף טוב כזה. הילדים שלי לא היו נכנעים לעולם, או לא בקלות כזו."

"אבל כל העניין הוא לא על זה שהילדים יוותרו או ייכנעו. העניין הוא לנסות לשמוע באמת מה הם מרגישים."

"כן, אבל כדי לעשות את זה, עליך להקשיב בדרך שונה."

"ולדבר בדרך שונה. זה כמו ללמוד שפה חדשה לגמרי."

"וכדי לחוש בנוח בלשון החדשה," אמרתי, "כדי לעשותה ללשונכם, כדאי להתאמן. בואו נתחיל עכשיו. נניח שאני משחקת שוב את הבן או הבת המתבגרים שלכם. אני אבטא את אותן דאגות, אבל הפעם אתם, אמא ואבא, תגיבו על-ידי שימוש באחת המיומנויות שהצגתי לכם באיורים."

המשתתפים החלו מיד לדפדף בדפי הקומיקס שלפניהם. הנחתי להם לעיין בהם כמה דקות לפני שהפלגתי ברשימת הדאגות שלי. חלק מתגובות הקבוצה לדברי הושמעו מיד; חלק התמהמהו. האנשים החלו לדבר, הפסיקו, ניסחו מחדש את משפטיהם, ולבסוף מצאו את המלים שהשביעו את רצונם.

"אני לא בטוחה שאני רוצה ללכת לאוניברסיטה."

"נשמע לי שיש לך ספקות רציניים."

"את שואלת את עצמך אם לימודים גבוהים הם הדבר הנכון עבורך."

"את יודעת מה היה יכול להיות נהדר? אילו יכולת להביט אל העתיד

ולראות מה יהיו חייך אם לא תלכי לאוניברסיטה... או אם תלכי."

מדוע זו אני שצריכה תמיד להוציא את הזבל?

"אני יכולה לשמוע כמה את שונאת את זה."

"זו לא הפעילות החביבה עליך. בואי נדבר מחר על סבב מטלות. כרגע

אני זקוקה לעזרתך."

"לא היה נהדר אם הזבל היה יכול לפנות את עצמו?"

"היתה לנו היום הרצאה ארוכה של שוטר על סמים. איזה טמבל! כל

מה שעשה היה לנסות להפחיד אותנו."

"אז אתה חושב שהוא הגויים - ניסה להפחיד את הילדים כדי שיתרחקו

מסמים."

"שיטות הפחדה באמת מרגיזות."

"אני חושב שהיית רוצה שמבוגרים פשוט ימסרו לילדים מידע ויבטחו בהם שיגיעו להחלטות נכונות."

"לא אכפת לי שיש לי חוס. אני לא מוכנה להחמיץ את ההופעה הזאת!"

"איזה מזל רע. להיות חולה - דווקא היום! את מצפה להופעה הזו שבועות."

"אני יודעת. החלטת בליבך שאת הולכת. הבעיה היא, שעם חוס של 39 מעלות, את נשארת במיטה."

"למרות שאת יודעת שיהיו עוד המון הופעות, את באמת היית רוצה לא להחמיץ את זו."

כשהתרגיל הגיע לבסוף לסיומו, המשתתפים נראו מרוצים מעצמם. "אני חושבת שאני מתחילה להבין את זה," קראה חדווה. "הרעיון הוא לנסות לבטא במלים את מה שאת חושבת שהילד חש, אבל להתאפק מלבטא מה שאת מרגישה."

"ובכן, זה בדיוק הדבר שאני מתנגד לו," אמר אבי. "מתי אוכל לדבר על הרגשות שלי - להגיד מה שאני רוצה להגיד? למשל: 'ביצוע מטלות הוא תרומה לחיי המשפחה'. 'ללכת לאוניברסיטה זו זכות, זה יכול לשנות את חיך'. 'להשתמש בסמים זה טפשי, זה יכול להרוס את חיך'."

"נכון," הסכים עימו חזי, "ככלות הכול, אנחנו ההורים. מתי נוכל לדבר על מה שאנחנו מאמינים או מעריכים?"

"תמיד יהיה לכם זמן להעביר את המסר שלכם," אמרתי, "אבל יש לכם סיכוי טוב יותר שיקשיבו לכם אם תתחילו בזה שתודיעו לילדים שדבריהם נשמעו. אפילו אז אין ערבויות. הם עלולים להאשים אתכם שאינכם מבינים, שאתם לא-הגיוניים או שאתם מיושנים. אבל שלא יהיו טעויות. למרות דבריהם הבוטים ומחאותיהם, המתבגרים שלכם רוצים לדעת בדיוק מהי עמדתכם. הערכים והאמונות שלכם ממלאים תפקיד חיוני בהחלטותיהם." לקחתי נשימה עמוקה. עברנו על חומר רב באותו ערב. הגיע הזמן שההורים יילכו הביתה וינסו את הדברים שלמדו. עד עכשיו, הם סמכו על הבנותי. רק על-ידי יישום המיומנויות עם המתבגרים שלהם ובחינת התוצאות יצליחו לפתח את ההבנות שלהם.

"להתראות בשבוע הבא," אמרתי. "אני מצפה לשמוע את התנסויותיכם."

הסיפורים

לא ידעתי מה ייצא מפגישתנו הראשונה. דבר אחד הוא לנסות ליישם עקרונות חדשים לבעיות היפותטיות כשאתה יושב בחברת הורים אחרים במסגרת סדנא דבר אחר לגמרי הוא כשאתה לבד בבית, מנסה להתמודד עם ילדים אמיתיים ובעיות אמיתיות. ובכל זאת, רבים מההורים עשו את זה בדיוק. להלן, תוך עריכה קלה, מובאת דגימה של התנסויותיהם. (תבחינו בוודאי שרוב הסיפורים באים מאותם אנשים שהשתתפתם בסדנא היתה פעילה. אבל, כמה מהם הגיעו מהורים שהמעיטו להצטרף לדיונים אבל ביקשו לחלוק - בכתב - עם האחרים כיצד מיומנויותיהם החדשות השפיעו על יחסיהם עם המתבגרים.)

עטרה

בתי שרון נראתה מצוברחת בזמן האחרון. אבל כל פעם שביקשתי ממנה לספר לי מה לא בסדר, היא היתה אומרת, "שום דבר." אני הייתי אומרת, "איך אני יכולה לעזור לך אם את לא מוכנה לספר לי?" היא היתה אומרת, "אני לא רוצה לדבר על זה." ואני הייתי אומרת, "אולי אם היית מדברת על זה, היית מרגישה יותר טוב." ואז היא היתה נותנת בי מבט מצמית ובוזה הסתיים העניין.

אבל לאחר שיחתנו בסדנא בשבוע שעבר, החלטתי לנסות את "הגישה החדשה". אמרתי, "שרון, את נראית מאוד לא מאושרת בזמן האחרון. מה שלא יהיה, משהו גורם לך הרגשה באמת מזופתת."

ובכן, הדמעות החלו מתגלגלות על לחייה, ואט-אט יצא הסיפור כולו. שתי הילדות, שהיו חברותיה מבית-הספר היסודי וחיבת-הביניים היו עתה חלק מהחבורות הפופולריות החדשות, והן דחו את חברתה. הן לא שמרו לה מקום בארוחת הצהריים כפי שנהגו בעבר, ולא הזמינו אותה לאף מסיבה. הן אפילו בקושי אמרו לה שלום כל אימת שחלפו לידה באולם הכניסה. והיא היתה בטוחה שאחת מהן היא ששלחה אי-מייל לכמה מהילדים על כך שהבגדים המיושנים שהיא לובשת משמינים אותה והם אפילו לא נושאים שמות מותגים.

הזדעזעתי. כבר שמעתי שדברים כאלה מתרחשים בבית-הספר, וידעתי כמה אכזריות יכולות להיות חלק מהבנות, אבל מעולם לא העליתי בדעתי שדבר מעין זה יקרה אי-פעם לבתי.

כל מה שרציתי לעשות היה להסיר ממנה את כאבה. לומר לה שתשכח

מהבנות המגעילות הרקובות האלה. היא תמצא לה חברות חדשות. חברות יותר טובות. חברות שיעריכו איזו ילדה נהדרת היא. אבל לא אמרתי שום דבר דומה לזה. במקום זה, פשוט דיברתי על רגשותיה. אמרתי, "אווה מותק, זה קשה. לגלות שהבנות שבטחת בהן וחשבת שהן חברותיך בעצם אינן חברותיך, זה בטח כואב."

"איך הן יכולות להיות כל-כך רעות!" היא אמרה והוסיפה לבכות. אחר-כך היא סיפרה לי על ילדה אחרת בכיתה ששתי הבנות נטפלו אליה באינטרנט - באומרן שיש לה ריח גוף ומדיפה סירחון של שתן.

בקושי האמנתי למה ששמעתי. אמרתי לשרון שהתנהגות כזו אומרת הכל עליהן ושום דבר על אף אחד אחר. ברור, שהדרך היחידה שהבנות האלה יכולות להרגיש מיוחדות ולהיות חלק מקבוצת ה"אין", היא לוודא שכל אחד אחר מורחק ממנה.

היא הינהנה ואחרי זה שוחחנו ארוכות - על חברים "אמיתיים" וחברים "מזויפים" ואיך להבדיל ביניהם. כעבור זמן-מה יכולתי לראות שהיא מתחילה להרגיש מעט יותר טוב.

אבל לא יכולתי לומר אותו הדבר לגבי עצמי. לפיכך, למחרת היום, לאחר ששרון יצאה לבית-הספר, התקשרתי אל היועצת החינוכית שלה. אמרתי לה שהשיחה היא אישית, ושאני סבורה שאולי יש לה עניין לדעת מה קורה. לא היה לי מושג איזו תגובה אקבל, אבל היא היתה נהדרת. היא אמרה שהיא שמחה שהתקשרתי מפני שלאחרונה החלה שומעת יותר ויותר סיפורים על מה שהיא כינתה "בריונות רשת", ושהיא מתכננת לדון בבעיה עם מנהל בית-הספר כדי לראות מה ניתן לעשות כדי לעזור לכל התלמידים להבין אלו נזקים קשים יכולים לנבוע מסוג כזה של אלימות והטרדה ברשת. בתום השיחה איתה הרגשתי הרבה יותר טוב. בעצם חשבתי לעצמי, מי יודע? אולי משהו טוב ייצא מכל זה.

אבי

לבני הבכור יש עבודה חלקית בבית קפה. בשבוע שעבר, כשחזר הביתה מהעבודה, הוא הטיל את ילקוט הגב שלו על השולחן והחל מקלל את הבוס שלו. מתברר שכאשר הבוס שלו ביקש ממנו לעבוד עוד כמה שעות ביום שיש, בני אמר לו, "אולי." אבל כשהגיע לעבודה בבוקר ועמד להגיד לבוס שהוא בהחלט יעשה את זה, ה"ממזר" (אם לצטט את בני) כבר נתן את העבודה הנוספת למישהו אחר.

ובכן, היה לו מזל לבחור שלא התנפלתי עליו עם כל מה שבאמת רציתי

להגיד: "למה זה מפתיע אותך? למה ציפית? תתבגר! איך אדם אמור לנהל עסק עם עובד שאומר לו שהוא 'אולי יעבוד'?"
אבל לא נתתי לו מנה. ואפילו לא הזכרתי את הקללות - הפעם. פשוט אמרתי, "אז כנראה הרגשת שאתה לא חייב לתת לו תשובה ברורה בו במקום."
הוא אמר, "לא, הייתי צריך לחשוב על זה!"
אני אמרתי, "אההה."
הוא אמר, "יש לי גם את החיים שלי חוץ מהעבודה הזו, אתה יודע!"
חשבתי, הגישה הזו לא עובדת.
ואז, כמו ברק ביום בהיר, הוא אומר, "אני מניח שפישלתי. הייתי צריך לטלפן לו כשהגעתי הביתה ולא להשאיר אותו תלוי באוויר."
מה דעתכם על זה? הראיתי לו קצת הבנה, והוא קיבל על עצמו את האחריות למה שהיה צריך לעשות!

חֲדוּוּהָ ***- לשנות את הדוגמא?***

כמה ימים לאחר הסדנא שלנו יצאתי עם בתי לקנות מכנסי גיינס. טעות גדולה. שום דבר שניסתה לא היה "מתאים". זו לא היתה המידה הנכונה, הצבע הנכון, או של המעצב הנכון. לבסוף היא הגיעה לזוג שאהבה - בעל גורה נמוכה, כל-כך הדוק שבקושי עלה בידה לסגור את הרוכסן ושהבליט כל חלק בישבנה.
לא אמרתי מלה. פשוט השארתי אותה בתא המדידה ויצאתי לחפש מידה יותר גדולה. כשחזרתי, היא עדיין הביטה בעצמה במראה בהנאה. היא הביטה במכנסיים שהראיתי לה והתחילה לצרוח, "אני לא מנסה את אלה! את רוצה שאראה כמו חנונית! את חושבת שכולם צריכים ללבוש בגדים במידות גדולות. ובכן, אני לא מתכוונת להסתיר את הגוף שלי!"
הייתי פגועה, כועסת. כמעט קראתי לה מפונקת וחוצפנית. אבל לא עשיתי זאת. אמרתי, "אחכה לך בחוץ." יותר מזה לא הייתי מסוגלת לעשות.
היא אמרה, "מה עם הגיינס שלי?"
חזרתי ואמרתי, "אחכה לך בחוץ," והשארתי אותה בחדר ההלבשה. כשיצאה לבסוף מהחנות, הדבר האחרון שרציתי לעשות היה "להכיר ברגשותיה", אבל עשיתי זאת. אמרתי, "אני יודעת שאהבת את הגיינס האלה. ואני יודעת שאת כועסת מפני שאינני מרשה לך לקנות אותם." אחר-כך אמרתי לה איך אני מרגישה. "כשמדברים אלי בצורה כזאת, משהו בי ננעל. אין לי חשק להמשיך בקניות, או לעזור למישהו, או אפילו להמשיך לדבר." אף אחת משתינו לא הוציאה הגה מהפה במשך כל הנסיעה הביתה. אבל בדיוק לפני שנכנסנו הביתה, היא מילמלה, "אני מצטערת."

זו לא היתה התנצלות ממש, אבל בכל זאת שמחתי לשמוע אותה. כמו-כן, שמחתי שלא אמרתי לה שום דבר שהייתי צריכה להתנצל עליו.

ראומה

אני לא יודעת אם היחסים שלי עם בני השתפרו, אבל אני יודעת שאני מתקדמת עם חבריו. הם תאומים בני שלוש-עשרה, אלון ויורם, שניהם פיקחים מאוד, אבל פורקים כל עול. הם מעשנים (אני חושדת שגם דברים גרועים מסיגריות), הם תופסים טרמפים ופעם, כשהוריהם אסרו עליהם לצאת מהבית, הם טיפסו ויצאו דרך חלון חדר השינה שלהם והלכו לקניון. העניין שהם מגלים בו מחמיא לבני, אבל אני מודאגת. אני בטוחה שהוא תופס איתם טרמפים, למרות שהוא מכחיש את זה. אני הייתי אוסרת עליו להיפגש איתם מחוץ לבית-הספר. אבל בעלי אומר שזה רק יחריף את המצב, שהוא ימצא דרכים לראות אותם וישקר לנו.

לפיכך האסטרטגיה שלנו בחודש האחרון היתה להזמין את התאומים לארוחת ערב אחת לשבוע, מתוך הנחה שאם יהיו פה נוכל לפקוח עין על כולם ולהסיע אותם למקומות שהם רוצים להגיע. לפחות באותו לילה נדע שהם אינם ניצבים בפינה חשוכה אי-שם באגודלים זקורים כלפי מעלה, מחכים שאדם זר יאסוף אותם ברכבו.

מכל מקום, אני חייבת לומר שעד כה לא יכולנו לנהל שיחה עם אף אחד מהתאומים. אולם לאחר הסדנא של השבוע שעבר בכל זאת הישגנו התקדמות כלשהי.

השניים תקפו במלים קשות את המורה שלהם למדעים וקראו לו מטומטם. בדרך כלל היינו יוצאים להגנת המורה. אבל לא הפעם. במקום זאת ניסינו לאשר את מה שהתאומים חשו כלפיו. בעלי אמר, "אתם באמת לא אוהבים את המורה הזה." והם המשיכו לספר לנו: "הוא כל-כך משעמם. והוא תמיד צועק עליך ללא סיבה. ואם הוא מצביע עליך ואתה לא יודע את התשובה, הוא צועק עליך לפני כולם."

אמרתי, "אלון, אני מוכן להתערב שאם אתה ויורם הייתם מורים, לא הייתם צועקים על ילד או מעליבים אותו בגלל שלא ידע לענות." שניהם אמרו, "נכון!" כמעט ביחד.

בעלי הוסיף, "ואף אחד מכם לא יהיה משעמם. הילדים שאתם תהיו המורים שלהם יהיו מאושרים."

הם הביטו זה בזה וצחקו. בני ישב שם בפה פעור. הוא לא האמין שהחברים ה"קולים" שלו באמת מנהלים שיחה עם ההורים ה"לא-קולים" שלו.

רחל

בליל אמש אורנה ואני דיפדפנו באלבום תצלומים ישן. הצבעתי על תמונה שלה על אופניה כשהיתה בערך בת שש ואמרת, "תראי כמה היית חמודה!" "כן," היא אמרה, "אז." אמרתי, "מה זאת אומרת אז?" היא אמרה, "אני לא נראית כל-כך טוב עכשיו." אמרתי, "אל תהיי טיפשונית. את נראית נהדר." היא אמרה, "לא, זה לא נכון. אני נראית מגושמת. השיער שלי קצר מדי, האף שלי גדול מדי ואני פשוט שמנה."

תמיד, כשהיא מדברת כך על עצמה, זה מזכיר לי את חוסר הביטחון שלי כשהייתי בגילה ואיך אמי הציקה לי תמיד בהצעות איך להשתפר: "אל תתהלכי ברישול... הרימי את כתפידך... עשי משהו לשיער הזה שלך... תתאפרי קצת. את נראית איום ונורא!"

לפיכך, אתמול, כשאורנה התחילה להתפרק, הדחף הראשון שלי היה להרגיעה, להחזיר לה את ביטחונה: "אין שום דבר פסול בשיערך, הוא יצמח, והגוף שלך הוא בדיוק מתאים לפנים שלך ואת לא שמנה בכלל. נכון, זה סוג האמירות שהייתי אומרת בעבר. אבל הפעם חשבתי, בסדר, אקבל את רגשותיה. הנחתי זרועי סביבה ואמרת, "את בכלל לא נשמעת מרוצה מהמראה שלך... את יודעת מה הייתי רוצה? הייתי רוצה שבפעם הבאה שתעמדי מול ראי, זה יהיה מהסוג שיאפשר לך לראות את מה שאני רואה."

לפתע התמלאה עניין. "מה את רואה?"

אמרתי לה את האמת. "אני רואה נערה יפה - בפנים ובחוץ."

היא אמרה, "נו ברור, את אמא שלי," ועזבה את החדר.

כעבור רגע ראיתייה מול המראה הגבוהה במסדרון. ידה האחת היתה על מותנה והיא חייכה אל עצמה.

חזי

זוכרים שהזכרתי את גישתו השלילית של בני לבית-הספר? ובכן, בבוקר שלאחר הסדנא שלנו הוא ירד לארוחת הבוקר במצב-הרוח המזופת הרגיל שלו. הוא פסע בכבדות במטבח, קובל על כל הלחץ שמופעל עליו. הוא עמד לעבור שני מבחנים קשים - ספרות וגיאומטריה - ביום אחד.

כמעט אמרתי לו מה שאני תמיד אומר לו כשהוא מתנהג כך: "אילו עשית את כל השיעורים ולמדת כמו שצריך, לא היית צריך לדאוג אם תעבור את המבחנים." אבל אישתי תקעה מרפק בצלעותי ונתנה בי מבט רב-משמעות, ואז נזכרתי בכל העניין הזה של הדמיון, שלמדנו. אז אמרתי, "אתה לא חושב שזה יהיה נהדר אם פתאום יודיעו ברדיו - 'יום סוער היום! מצפים לסופה

כבדה. כל בתי-הספר סגורים!"

דברי באו לו בהפתעה. הוא אפילו חייך. אז העליתי את הרף. אמרתי, "אתה יודע מה היה יכול להיות נהדר? אם כל יום שיש לך מבחן יהפוך ליום סופה."

הוא השמיע צחוק קצר ואמר, "כן... הלוואי!" אבל כשיצא לבית-הספר, הוא היה במצב-רוח טוב יותר.

יאיר

נישאתי מחדש לפני שנה, ורווית, בתי בת הארבע-עשרה, גילתה כבר מהיום הראשון יחס עוין כלפי אישתי הטרייה. בכל פעם שאני אוסף את רווית מבית אמה לבלות שבת עם רבקה ואיתי, זה אותו סיפור. ברגע שהיא נכנסת למכונית היא מוצאת נושא למתוח ביקורת על רבקה.

ולא חשוב מה אני אומר לרווית, דומה שאינני מצליח לחדור אליה. אני מצביע על כך שהיא לא-הוגנת כלפי רבקה, שהיא לא נותנת לה סיכוי, שרבקה כל-כך מתאמצת להתיידד איתה. אבל ככל שאני מרבה לדבר, היא מנסה יותר להוכיח שאני טועה.

טוב שהשתתפתי בסדנא בשבוע שעבר, מפני שביום שישי, כשאספתי את רווית, היא פתחה מיד ב"אני שונאת לבוא לבית שלך. רבקה תמיד מסתובבת שם. מדוע היית צריך להתחתן איתה?"

לא הייתי מסוגל להתמודד עם זה ולהמשיך לנהוג, אז עצרתי ודיממתי את המנוע. כל מה שיכולתי לחשוב עליו היה, תירגע. אל תתווכח איתה. אפילו אל תנסה לשכנע אותה באופן הגיוני. פשוט תקשיב לה הפעם. תן לה להוציא הכל. אז אמרתי, "בסדר, רווית, נראה לי שיש לך המון רגשות קשים. יש עוד משהו?"

היא אמרה, "אתה לא רוצה לשמוע מה שיש לי לומר. אתה אף פעם לא רוצה."

"אני רוצה עכשיו. מפני שאני שומע בקולך כמה את כועסת ואומללה." ובכן, זה השפיע. היא פירטה מיד רשימה ארוכה של קובלנות: "היא לא כל-כך מתוקה כפי שאתה חושב... היא כולה מזויפת... לא אכפת לה משום דבר חוץ ממך... היא רק מעמידה פנים שהיא מחבבת אותי."

לא ניסיתי כלל להתייצב לצדה של רבקה או לנסות לשכנע את רווית שהיא טועה. פשוט השמעתי אוה-ים וממממ-ים והקשבתי.

לבסוף, היא נאנחה ואמרה, "אוה, מה זה חשוב?"

אמרתי, "זה כן חשוב. כי חשוב לי לדעת מה רגשותיך."

היא הסתכלה עלי ויכולתי לראות שיש לה דמעות בעיניים. "את יודעת משהו?" אמרתי. "אנחנו חייבים לבלות יותר יחד - רק שנינו."
"מה עם רבקה?" היא שאלה. "היא לא תכעס?"
"רבקה תבין," אמרתי.

בכל אופן, יותר מאוחר באותו יום רווית ואני יצאנו לטיול ארוך בפארק. אז אינני יכול להוכיח שיש קשר כלשהו בין הדברים, אבל סוף השבוע הזה היה הטוב ביותר שרבקה, רווית ואני בלינו יחדיו אי-פעם.

הכירי ברגשותיה של המתבגרת שלך

מתבגרת: אוף! מה אעשה? אמרתי למשפחת כהן שאני אעשה להם בייביסיטר ביום חמישי, ועכשיו רותם צילצלה והזמינה אותי למסיבת הפיג'מות שלה!
הורה: מה שאת צריכה לעשות זה...

במקום לבטל את רגשותיה של המתבגרת שלך ולתת עצות;

זהי מחשבות ורגשות:

"זה נשמע כאילו את נקרעת בין שני דברים. את רוצה ללכת למסיבה של רותם, אבל את לא רוצה לאכזב את משפחת כהן."

אשרי רגשות במלה או בקול:

"אההה!"

העניקי בדמיון את מה שאינך יכולה לתת במציאות:

"היה נהדר אילו יכולת לשכפל את עצמך! אחת מכן היתה יכולה לעשות בייביסיטר והאחרת ללכת למסיבה."

קבלי את הרגשות תוך שאת מכוונת את ההתנהגות:

"ברור שהיית הולכת דווקא לרותם. הבעיה היא שהבטחת למשפחת כהן. הם סומכים עליך."

