

כיצד נוכל להביא את ילדינו להקשיב לנו סוף סוף?

שעת ערב בביתה של משפחה רגילה. אמא, אבא, שני ילדים: בן 6 ובת 10. הילדים מול הטלוויזיה והמחשב, עסוקים בעניניהם. אמא קוראת לבוא לאכול ארוחת ערב, אין תגובה. אבא קורא גם, הילדים אומרים: "עוד רגע" ועדיין לא מגיעים. אבא מתרגז וצועק: "למה אתם לא מקשיבים כשקוראים לכם?! תבואו מיד או ש...". הילדים באים לאכול. בסיום האוכל אמא אומרת ללכת להתקלח. הבת אומרת שהבן ילך לפניה, והוא צועק "למה אני?!" אבא אומר לו שהוא צריך להקשיב כשמדברים איתו, ואחרי המקלחת הם ידברו קצת בנושא. הבן פורץ בבכי ואומר שהוא לא רוצה לדבר, ולמה לא מקשיבים לו? שיעזבו אותו בשקט, ודי!!!. אבא ואמא כועסים, הבן כועס, כל אחד מרגיש שלא מקשיבים לו...

במאמר הקודם שלי פרטתי כיצד הורים אמורים להקשיב לילדיהם- למצוא את הזמן להקשיב, להקשיב בסבלנות ומרצון להקשיב, להקשיב לכל מה שנאמר ושמבוטא בהתנהגות, ולבטא את ההקשבה במילים ובשפת גוף.

הפעם אסביר כיצד להביא את הילדים להקשיב לנו.

נקודת ההנחה שלי היא, שילדים לא חייבים להקשיב לנו. שאם הם לא רוצים להקשיב הם 'חוסמים את האוזניים', וכמה שלא נצעק או נלחץ הם לא יתנו למסרים שלנו להכנס. אתם מכירים את ההרגשה המתסכלת הזו?

עצתי הראשונה היא לעצור ולהבין למה ילדים לא רוצים להקשיב לנו?!

הם לא רוצים להקשיב כי לפעמים הם עסוקים בדברים אחרים, ולא מתחשק להם להפסיק (מחשב, טלוויזיה, משחק). במקרים כאלו, חשוב שנבין שחוסר ההקשבה הוא לא נגדנו אלא בעד מה שהם עושים ונהנים כרגע. אנחנו אמורים לא לכעוס, אלא למצוא דרך להסב את תשומת ליבם. להגיד מספר פעמים, להרים קול (לא בזעם אלא כדי להשיג תשומת הלב), לדבר קצר ולעניין (חשוב מאוד, כי לילדים אין סבלנות לדיבורים ארוכים ומעיקים). לדעת שזו משימה לא פשוטה לתפוס תשומת ליבו של ילד, אך זה תפקידינו כהורים. מנסינו, להביא ילד להקשיב לדרישת משמעת שהוא לא ממש מעוניין לשמוע, לוקח בדרך כלל בין שתיים לשלוש פניות אליו. ככה זה. ואם ההורים יצליחו פחות לכעוס ולהתעייף ויהיו יותר קצרים, נחווים והחלטיים – הם יצליחו להביא את הילדים להקשיב.

בדרך כלל ילדים לא רוצים להקשיב כי מה שיש לנו להגיד – לא נעים להם. אנחנו דורשים מהם דברים, כועסים, מעבירים ביקורת, יוצרים תחושות אשם, פוגעים, מציקים. זו החוויה של רוב הילדים. אז למה שירצו להקשיב?! אף אחד לא אוהב להקשיב למי שמעביר עליך ביקורת, מספר לך למה אתה לא בסדר, גורם לך לחוש רע ואשם. גם לא מבוגרים. יעידו על כך כל השיחות המתוסכלות בין בני זוג שמנסים לחנך אחד את השני, כל אחד רוצה להשמיע וכמעט אף אחד לא רוצה לשמוע. אז למה שילדים ירצו?! מנסינו, ילדים לומדים ששיחות עם מבוגרים, הורים ומורים הן בדרך כלל לא נעימות. אז הם לומדים להתחמק מהן, ולא להקשיב. אם נצליח להביא את הילדים להאמין, שמשהו טוב יצא מההקשבה לנו, הם יקשיבו יותר.

עצתי השנייה: למצוא דרכים כדי שיהיה שווה לילדים להקשיב לנו

כאמור, אי אפשר להכריח ילדים להקשיב, זו בחירה. אפשר להביא אותם לרצות להקשיב. כיצד? בכך שנחשוב ונשקיע מאמץ בכך שיהיה שווה להקשיב לנו. אין כוונתי שכל השיחות עם הילדים צריכות להיות נעימות ונחמדות, לפעמים צריך שיאמר בהן דברים קשים. אבל! אם הדברים הנאמרים בשיחה רלוונטיים לילדים ויכולים לעזור להם – יהיה שווה להם להקשיב.

דוגמא: דני רב עם האחים שלו, מרביץ ומציק. ההורים אמורים להגיד לו להפסיק. הוא יקשיב אם הדברים ייאמרו קצר וברור בטון חד משמעי. זו משמעת (ועליה כתבתי בנפרד) אם ההורים רוצים שדני יקשיב להם, וידבר על הסיבות שהוא מרביץ ומציק הם לא אמורים 'לשטוף אותו' ולהגיד לו שוב כמה הוא לא בסדר, וכמה שהוא אמור להתנהג אחרת. רוב הסיכויים שדני יאטום את עצמו ולא יקשיב לביקורת. מה כן?

אנחנו כהורים אמורים קודם כל להקשיב לילד, ורק אז לבקש ממנו להקשיב לנו. מומלץ לבקש מדני לספר מה הוא קרה, מה הוא מרגיש, לתת דוגמאות, ולא לתקן או לחנך אותו כשהוא מדבר. הקשבה אמיתית היא שיטה שתמיד עובדת. ילד שמקשיבים לו, מקשיב אחר כך טוב יותר לאחרים.

כשהילד פנוי להקשיב, אפשר להתחיל לחפש פתרונות לבעיה. לשאול אותו- מה יכול לעזור לו להרביץ פחות, להציע אולי פתרון או שניים שיתאימו לו, ואז הוא יקשיב. אם הפתרונות של ההורים יישמעו לדני אפשריים (למשל, יחשבו איתו שאולי כל פעם שהוא מתעצבן הוא ילך לחדר, או יגיד להם) הוא יקשיב. ילדים מקשיבים כשהם מרגישים שמבינים אותם, ועוזרים להם. כשנותנים להם תקווה ומאמינים בהם. לדברים כאלו שווה להם להקשיב, וחובתנו כהורים לחשוב 'מזוית הילד', ולתכנן את דברינו כך שיצא לילדים משהו טוב מההקשבה לנו. כשיהיה להם שווה-הם יקשיבו. זה תמיד עובד!

ולסיום, מומלץ להרבות במתן מחמאות וחיזוקים לילדים, לזה הם אוהבים להקשיב

מכיון שבתהליך החינוך אי אפשר להמנע משיחות לא נעימות ומביקורת רצוי לאזן את הדברים בחיזוקים ומחמאות. הכוונה, לא רק לומר להם כמה אוהבים אותם והם מקסימים. הכוונה למשפטים המחזקים מאמצים שלהם, נסיונות שלהם להיות בסדר. לומר: "ראיתי שאח שלך עצבן אותך, ובכל זאת לא הרבצת לו, יופי!", "שמתי לב שסידרת היום את החדר, מצוין". ללמד את הילדים שההורים גם מעבירים ביקורת אבל גם מחזקים. שילמדו שכדאי להקשיב כי אפשר להרוויח מזה הרגשה טובה ונעימה, שמעריכים אותך ומאמינים בך. מי לא ירצה להקשיב למסרים כאלו?!

מקווה שדברי היו לכם משמעותיים ושווים להקשבה. נסו ליישם אותם בפניות הבאות שלכם לילדים. נסו להיות 'חכמים' ולא רק 'צודקים'. חישובו לא רק על מה שיש לכם להגיד, אלא גם על הילד שאמור לרצות להקשיב לכם. מקווה שתרגישו שיפור בהקשבה משני הצדדים

בינתיים -שיהיה בהצלחה, ובהנאה...
ממני, חלי ברק- שטיין

**פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'**

www.helibarak.com
helibarak1@gmail.com

