

כשהילד מתפרץ - אל תשאלו 'למה' אלא 'מה אפשר לעשות'

תקשורת חיובית סוגסטיבית - התמודדות עם התפרצויות של ילדים

סיטואציה מוכרת בהרבה בתים:

הילד הנחמד משחק בענייניו, ההורה ניגש לבקש ממנו משהו: 'בוא לאכול/להתקלח/לסדר', הילד אומר: 'לא'. אחר כך...! אם ההורה ממשיך לדרוש שהילד יעשה כפי שהתבקש, הילד פעמים רבות כועס, מתעצבן, רותח. כל ילד בסגנון הלחץ שלו. ההורה שואל: 'למה אתה כועס?; מה כבר קרה?; בסך הכל ביקשתי שתבוא לאכול/להתקלח/לסדר; ביקשתי יפה; הסברתי; אתה יודע שצריך; למה אתה צורח/מרביץ/מדבר לא יפה?; למה? תסביר לי!'. ההורה מבקש והילד כועס.

מצב נוסף: הילדה החמודה באה ומבקשת משהו, וההורה אומר 'לא' או 'אחר כך', ולמרות כל הסבריו ההגיוניים, הילדה מתפרצת בכעס. ילדה צעירה בסגנונה, ילדה מתבגרת בסגנון שלה - ויכוחים, ציניות, צעקות ועוד. ההורה שואל: למה את צועקת/כועסת/ מדברת לא יפה?!; מה כבר קרה?; הסברתי לך למה את לא יכולה; למה את לא מבינה?; תסבירי לי. שוב - ההורה מבקש, והילדה כועסת.

לפעמים ילדים סוערים רגשית סתם ככה, ללא כל סיבה נראית וברורה לעין. הם נעלבים ומעליבים, בוכים, לא משתפים פעולה, תוקפניים, מסתגרים, מתווכחים, נלחצים. אלה תגובות קיצוניות שקשה להבין ולכן גם קשה להרגיע. ההורים כמובן רוצים לעזור לילדיהם להרגע.

הגיוני שההורה ינסה להבין מה קורה, וישאל את הילד 'למה'?

למה אתה צועק/בוכה/מרביץ/לא מקשיב? המשאלה היא שהילד יסביר לנו מה קורה לו עכשיו. כשנבין נוכל למצא את 'התרופה' לבעיה ולהרגיע אותו. לטובתו כמובן, וגם לטובת ההורים ההולכים ומאבדים שליטה רגשית יחד איתו. פעמים רבות הילדים מאבדים שליטה כשיש צופים לסיטואציה, ואז דחוף יותר להבין מה קורה ואיך אפשר להפסיק את הצרחות, הבכי, האנטיפטריות וחוסר שיתוף הפעולה. ההורה גם שואל את עצמו - למה זה קורה?! למה דוקא לי?! ולמה דוקא עכשיו?! אלה, כמובן, שאלות לגיטימיות אבל לחלוטין לא רלוונטיות ולא יעילות להפחתת הסערה.

שאלת 'הלמה' לא יעילה כי היא נשאלת לרוב בטון עצבני וכועס, שמגביר את הלחץ – בכך היא מבטאת את התסכול ההגיוני של ההורים מול סערת הרגשות של הילדים, והסערה המצטברת שלהם על שאינם מצליחים להרגיע אותו. גם אם בפעם הראשונה שואלים את הילד באמפטיה חמה 'חמודי, למה אתה כועס/עצוב/בוכה?', כשאין תשובה, והסערה נמשכת, השאלה הבאה היא כבר בנימה מתוסכלת ולוחצת. הכעס ההורי הוא כפול - גם על כך שהילד לא משתף פעולה ולא מספר למה הוא מתפרץ ככה, וגם על כך שהסערה לא שוככת. הטון העצבני של השאלה מוסיף ללחץ ולא מרגיע אותו, ולכן אין טעם בשאלה. היא מלבה את האש במקום להנמיך אותה, במקום להרגיע.

שאלת הלמה לא יעילה כי הילד לא יודע באותו רגע למה הוא כועס ונסער

כמו מבוגרים בשעת לחץ, גם הילד לא באמת יודע באופן מודע מדוע הוא כועס ולחוץ. התשובה היא לרוב בלא מודע, ולכן אינה נגישה לו בעת הסערה. גם אם הילד יחזור ויגיד את הסיבה הגלויה לזעמו זה לא יעזור. אם הלא מודע יכול היה לדבר, הילד היה אומר שסיבותיו לכעס הן למשל - 'אני לא רוצה להתקלח, ואתם מכריחים אותי, אז אני כולי כועס וצורח. אולי אם אצרח תבינו כמה אני שונא מקלחת' או 'אני רוצה לרכב על האופניים בלי קסדה, ואני משתולל כי אני לא רוצה את הקסדה. אולי אם אצרח, תיכנעו ואנצח!' או 'אני שונא עגבניות, לכן אני צורח כי אני לא מתכנן לאכול אותן, ואני שונא אותך אמא/אבא שמכריחים אותי!'

אם לשאלתנו הילד מספק מידע חדש לגבי סיבת ההתפרצות שלו, חשוב להקשיב. למשל, הילד מיידע, שהאוכל חריף במיוחד היום; שנפל וכואב לו כרגע; שהמים רותחים בטעות. אבל בדרך כלל זה לא המצב. התשובות של הילד לשאלת 'הלמה' אינן אלו שההורה מייחל להן. הילד או לא עונה כי הוא צועק ובוכה, או שהוא עונה משהו שלא מקדם את פתרון הבעיה, כמו: 'אני רוצה/אני לא רוצה/אני שונא אותך/תעזבו אותי' וכדומה.

ההורה רוצה סיבה מנומקת, לוגית, שהוא יכול להבין, ולשכנע את הילד שזו לא סיבה טובה להתפרצות הזעם שלו. סתם סיבה הרי לא מתקבלת, במיוחד אם היא סיבה שאי אפשר להסכים לה ולהרגיע את הזעם.

אז אם אין לילד תשובות משמעותיות - מה הטעם לשאול את שאלת ה'למה'? יותר הגיוני לשאול - 'מה צריך לעשות עכשיו כדי להתקדם.'

כל הידע שההורה צריך הוא רק לזהות הוא, שהילד נמצא כרגע בהתפרצות רגשית

כל מה שצריך לדעת באותם רגעים של בלגן והצפה הוא שהילד נכנס להתפרצות רגשית. זה מספיק ידע להתמודדות עצמה.

מה שחשוב הוא שההורה יזהה את הסימנים לכך שהילד שלו בהתפרצות רגשית, ואז יעבור לתגובה 'בדפוס חרום'. יפעל להפחתת הלחץ לפני שחוזרים לשגרת הקשר.

הזיהוי מתבצע דרך סימנים מוכרים בהתנהגות הילד בלחץ:

- סימנים פיזיולוגיים: התקשחות של הגוף, התנשמות עד קוצר נשימה, אדמומיות בעור, חיוורון, הקאה במצב קיצון ועוד.
 - סימנים התנהגותיים: צרחות, בכי, השתטחות על הרצפה, טריקת דלתות, תזזיתיות; אלימות מילולית: קללות, אמירות כועסות ופרובוקטביות, כמו: 'לא אוהב אותך/לא חבר שלך/שונא אותך' ועוד; אלימות פיזית: מכות, צביטות, נשיכות, שבירת דברים ועוד.
 - סימנים קוגניטיביים: חשיבה נוקשה, תחושה 'שאינ עם מי לדבר', אין הקשבה, אין הגיון, חזרה שוב ושוב על אותן מילים ומשפטים ועוד.
- בדרך כלל ילדים צעירים נסחפים להצפת לחץ תוך שניות, זה טבעם הנוירולוגי, שכן מערכת העצבים שלהם לא בשלה ולא מווסתת עדיין. חלקם יוצאים מהלחץ במהירות, תלוי בטמפרמנט ובעזרה שהם מקבלים. חלקם 'נתקעים' בלחץ זמן רב. בשיחות עם הורים נדמה שסערת הלחץ נמשכת לנצח, אך בדרך כלל היא לא נמשכת יותר מ-15-20 דקות גם אצל הילדים המתקשים ביוסות.

מטרת 'נוהל החרום' היא להרגיע את הלחץ במהירות המירבית ובמינימום נזקים:

כשהילד לחוץ, צועק ולא מתפקד, הוא 'מדביק' את ההורה, שגם הוא בדרך כלל נלחץ, צועק ולא יעיל בתיפקוד שלו. הילד כנראה היה הראשון 'שנכנס לעצבים', אבל ההורה מאבד גם די מהר את שיקול הדעת. הבעיה היא, שכל שדברים נמשכים, בלהט הארוע נאמרים דברים פוגעים – הן מצד הילד והן מצד המבוגר – וגם אם אין בכך אולי כדי להרוס את הדימוי העצמי, יש בכך בודאי לפגוע בו. הילד נפגע כאשר נאמרים לו דברים קשים בטונים דוחים: 'אתה ילד רע/מעצבן', 'די, נמאס ממך!', ואף תכנים גרועים מזה. גם ההורה נפגע מהפגיעה בדימוי שלו כהורה טוב, כי הוא הרי לא טיפל בבעיה, הוא לא הצליח להרגיע את הילד. הוא מרגיש מותש ומיואש מהמאבקים, מרגיש הורה גרוע. כשרגשות האשם פוגשים אותו מאוחר יותר כשהסערה שוכחת, הוא מתחרט פעמים רבות על דברים שאמר ועשה, אך לא יודע מה לעשות אחרת. אז איך אפשר לקצר את ההתפרצות ולהפחית את הפגיעה בדימוי?

כמה מילים על פעולת הלחץ אצל בני אדם

בעת לחץ, ילדים ומבוגרים מאבדים את שיקול הדעת, שפועל ברועג ולאט יחסית בקורטקס, במוח הנבון האנושי והחדש שלנו. בעת לחץ פועלים שני מוחות היונקים שלנו- האמיגדלה וגזע המוח שלנו. אנו מגיבים כאילו אנו שוב נלחמים על חיינו מול סכנה 'כמו בג'ונגל'. אנו מגיבים מהר ורגשית מהאמיגדלה במוח הלימבי שלנו. מזהים אם יש פגיעה וסכנה - סכנה ממשית לחיינו, פגיעה בערך העצמי שלנו או מצב של אובדן שליטה. כמוכן שמדובר בפרשנות, אך היא מהירה מאוד, ולא 'עוברת' דרך השכל הנבון והשקול. ברגע שהאמיגדלה מזהה סכנה היא שולחת מסר לגזע המוח האחראי על כל התגובות האוטומטיות בגוף 'להלחם בסכנה', להלחם או לברוח 'fight or flight'. זו הסיבה לכל התגובות הגופניות והרגשיות הקורות בעת לחץ שפרטתי בקטע הקודם. בעת לחץ 'השכל עף', כלומר, יש פחות זרימת דם לקורטקס, כי הדם מופנה לגוף, ללב, לריאות, לרגליים, כדי שנוכל לברוח או לתקוף את הסכנה. מבחינה אבולוציונית אנחנו פחות נבונים ושקולים בעת לחץ, לפחות בדקות הראשונות, עד שנתעשת. לכן המטרה היא לזהות כמה שיותר מהר שבמצואות אין באמת סכנה קיומית - אנחנו לא בג'ונגל, והילדים שלנו, גם כשהם משתוללים ובלחץ הם לא דובים ונמרים שבאים להרוג אותנו. אין להם כוונה להרוס את הערך העצמי ואת השליטה שלנו. צריך שההורה יחזיר כמה שיותר את השליטה 'למרכז הפיקוד' בקורטקס, יחזור לשיקול דעת, ולא יגיב ממקום רגשי ומוצף של תקיפה או בריחה. והילד? כשהוא מוצף, ומרגיש גם הוא בסכנה קיומית, בפגיעה בערך ובשליטה – גם הוא תוקף או נסגר. כשההורה יהיה רגוע, הוא יוכל לעזור לילד לחזור לשליטה ושיקול דעת. וזו מטרת התערבות החירום. (פרוט במאמר שלי 'אני רוצה משמע אתה לא קיים', ברק שטיין 2015, בהתבסס על גישת הסומטיק אקספיריאנס של פיטר לוין, 2009)

לדוגמא: המשפחה רוצה לצאת מהבית לפארק אחר הצהריים. בן ה-4 לא רוצה לנעול את הסנדלים, ובוכה, ובת ה-9 מקטרת בקול רם 'למה צריך שוב לצאת, אני רוצה להשאר ולשחק במחשב'. אבא מנסה להסביר לבן בהגיון שצריך לנעול סנדלים, כי אחרת לא יוכל לשחק, אבל בן ה-4 מתחיל לבעוט בו, אחת הבעיטות פוגעת ומכאיבה

לאבא. הוא צועק על הילד, 'תפסיק כבר! מה קורה איתך?!'. 'אמא צועקת על האבא: 'stop shouting at the kid'. עכשיו אבא רותח גם על אמא, אבל מתאפק. הבת באה וצועקת לו באוזן, 'למה אתה אף פעם לא מקשיב לי כשאני רוצה לשחק במחשב'. הוא מרגיש שהוא מתפוצץ, ואומר לה בתקיפות 'תפסיקי לילל כל הזמן, ותעשי מה שאומרים לך'. הבת פורצת בבכי ורוצה לחדר. האמא צועקת עליו שוב: 'look what you've done now'. אבא כבר לא יכול להתאפק וצועק לאמא: 'אם לא היית מפנקת אותם כל הזמן כל זה לא היה קורה!!!'. אמא עונה: 'עזוב, עזוב, אי אפשר לדבר איתך כשאתה משתולל ככה. אני בחדר עד שתרגע'. בסוף לא יוצאים לשום מקום, הבן צורח, הבת בוכה בחדר, אבא רותח ואמא בחדר.

בדוגמה, הילדים נכנסו ללחץ לפני היציאה מהבית, כל אחד מסיבותיו. אין כל דבר בחריג בתגובה שלהם. אבל המשפחה התדרדרה למשבר חריף יותר בגלל ההצפה של ההורים. הפגיעה ההדדית של ההורים האחד בערך של האחר. הם הגיבו מהאמגידלה במקום מהקורטקס. האבא הגיב ללחץ בסגנון של תקיפה (fight) והאם הגיבה בלחץ בהימנעות (flight). ברגע שההורים איבדו את הויסות ושיקול הדעת של הקורטקס, הילדים איבדו את הסיכוי להתעשת במהירות מהסערה שלהם.

הורה אמור לזהות מצבים חוזרים שבהם הילד והוא נכנסים ללחץ

לכל משפחה יש מצבי סיכון חוזרים - שעות ההתארגנות בבקר ובערב, ארוחות, יציאה מהבית, מקלחות, ויכוחים על נושאים מסוימים כשהילד עייף או רעב, מריבות בין אחים ועוד. ידיעה של המצבים החוזרים על עצמם יכולה לעזור להתארגן לחלקם מראש. כפי שתחזית מזג אויר עוזרת להעריך באופן מותאם ולא להיות מופתעים ולא מותאמים, כך ידיעה שהילד מתעצבן כל פעם כשאומרים לו לא במצב מסוים עוזרת להעריך לנושא. להעריך ולטפל בסערה של הילד, במקום להתווכח עם התופעה (על כך בנוהל החרום). היעד הוא שההורה יזהה שהוא והילד נכנסו לאיזור סכנה של הצפה רגשית, ייכנס 'לנוהל חרום' ויפעל לפיו עד שיחזרו לשגרה. כמו בטיסה, כשנכנסים לאיזור של כיסי אויר או מזג אויר סוער, ועוברים מטיס אוטומטי לטיסה ידנית ומודעת מאוד עד חזרה לטיסה שקטה.

הורה יכול לזהות תגובות חוזרות ומוכרות שלו כשהוא בלחץ

למשל: שהוא מרים את הקול, אולי דוחף את הילד, מחזיק אותו בכוח, שיפוטי באמירותיו, זועף, מסביר למה הוא צודק והילד לא, מתווכח עם הילד, נואם ומטיף, לא סימפטי, קצר רוח נושם חזק, שואל שאלות רטוריות עצבניות (למה את/ה לא?), לא סובל את הילד (כן, זה קורה...).

כשההורה מזהה את תגובת לחץ שלו ומודע לה, קל לו יותר להתעשת ולעצור את ההתדרדרות שלה. המודעות היא כמו מד חום רגשי, שמזהה שמתחיל תהליך דלקתי וצריך לעצור אותו.

נעבור לטכניקה המעשית של נוהל החרום:

נוהל חרום להתמודדות עם התפרצויות רגשיות של ילדים

שלב ראשון: ההורה מזהה שהילד נכנס להצפה רגשית - ועובר לנוהל חרום

זו אחריותו של ההורה לזהות מתי הילד נכנס למצב סערה, שעוצמתה דורשת תגובת חרום. הסימנים הם שעוצמת הרגשות של הילד היא קיצונית - בכי, צעקות, תוכן הדברים, מכות, יאוש ועוד. הילד לא נרגע מתגובות שגרתיות של ההורה. כך למשל, כשההורה מנסה להרגיע אותו בנועם, מחבק, אומר בתקיפות שיירגע, מסביר, מנחם. סימן חשוב להצפה הוא העובדה שכשההורה מנסה להרגיע את הילד 'בדרכים הרגילות' תגובת הילד רק מסלימה - הילד צורח יותר, בוכה יותר, מתנוכח יותר.

חשוב שההורה יזהה את המצב ויכיר בכך שהתפתח התקף/התפרצות, וצריך לעבור לנוהל חרום. אין מה להתנוכח עם המציאות הזו, כפי שהוסבר. אין מה לשאול למה, לכעוס, להתמרמר. זאת המציאות, ועכשיו צריך לגייס את כל הכוחות כדי להתמודד עם המצב ביעילות. כלומר - לעבור לנוהל חרום, כדי לסיים את ההתפרצות במהירות ובהצלחה וכדי למנוע נזקים והתדרדרות למצב גרוע יותר מהמשבר כפי שהוא כרגע.

שלב שני: ההורה מתעשת למקסימום שיקול הדעת שלו. ראשית - מאט את הקצב

כשהורה מזהה שהילד בהתפרצות, וגם הוא, ההורה, מתחיל להיות עצבני וחסר אונים בעצמו מול הילד - עליו להאט את קצב תגובותיו ובכך גם התדרדרות המצב (זוכרים שהאמיגדלה ההישרדותית מגיבה מהר, והקורקטס הנבון לאט?). כמו במטוס, ההורה ישים ראשון את מסיכת האויר על פניו ויירגע לפני שיירגיע את הילד. במצב כזה יעיל לנשום עמוק, ולקחת פסק זמן קצר - ללכת לשתות כוס מים, ללכת לשירותים, להחליף משמרת עם ההורה הנוסף אם זה אפשרי (ורצוי בלי האשמות הדדיות), להסתכל רגע על משהו נעים (בסלולרי), להקשיב לרגע למוזיקה, לעשות תנועה מרגיעה בגוף וכדומה.

כל זה אפשרי כשההורה אומר לעצמו בדיבור הפנימי: עכשיו יש לילד התפרצות. זה המצב. אני עצבני/ת, ובצדק, אבל עכשיו אתרכז רק במשבר ולא בדברים אחרים אפילו שההתפרצות לא באה בזמן טוב. תיכף זה ייגמר, ונחזור לעניינים הרגילים. אני אקח רגע להירגע - כלום לא יקרה בינתיים, מקסימום הילד יצרח או יבכה עוד קצת/הויכוח יחכה עוד רגע. חשוב שאני אהיה במיטבי. אני יודע/ת מה לעשות. זאת לא פעם ראשונה ואחרונה. אנחנו נצליח. כל הורה יבחר כמובן מה מהדברים לעיל מתאים לו, אך חשוב להכין מראש דיבור פנימי להתפרצויות, שלצערינו חוזרות על עצמן. כך ההורה מוכן, ומתעשת מהר יותר בזמן אמת. יש להורה זמן קצר יחסית 'לאפס את עצמו' כדי להיות יעיל ולעזור לילדו. עליו להפחית את חווית הכעס, הלחץ וחסור האונים הלגיטימיים והמוצדקים שהוא מרגיש מול הילד הסוער והבלתי משתף פעולה.

כמובן שלא אומרים את כל המשפטים הללו בזמן אמת, אלא מתאמנים עליהם מראש. כמו רפואה מונעת, כמו אימון כושר רגשי. שינון שלהם כאמונה פנימית הכרחי כדי שיפעלו כסוגסטיה ונבואה שתגשים את עצמה. 'בזמן אמת' של התפרצות יהיו להורים כוחות להתעשת מהר לדפוס תגובה שקול יחסית.

שלב שלישי: תגובות הרגעה כדי לקצר את ההתפרצות ולשמור על יחסים טובים עם הילדים

התגובה היא תקשורת חיובית סוגסטיבית, ששייכת לזרם של הפסיכולוגיה החיובית ושל התקשורת האריקסוניאנית, שכוחה נמצא יעיל מאוד בהשפעה על שינוי התנהגויות ובשמירה על יחסים חיוביים תוך כדי (בן שחר, 2009, רזון, 1996). התגובה עצמה מורכבת משלושה חלקים, שמרכיבים את השלם. התגובה אמורה להיות קצרה: לא פותחים דיאלוג עם הילד, לא ויכוח, ולא שיחה, כי הוא כאמור מוצף, ולא מסוגל כרגע לכך. המטרה היא להוציא אותו מהמשבר. אחר כך תהיה שיחה. חשוב לומר את שלושת מרכיבי התגובה. לחזור עליהם, כל הורה בניסוח וברצף שמתאימים לו ובטון רגוע ועניני כמה שאפשר.

1. לתקף – להבין ולהדגיש שרגשותיו של הילד הם אמת. לא להתווכח עם הרגש

חשוב לומר לילד/ה במשפטים קצרים וחוזרים: 'אני רואה שאתה כועס/אני מבינה שאת לא רוצה/זה באמת כל כך מעצבן/ אתה צודק ש...'. כשאומרים במילותינו את האמת הרגשית של הילד חשוב להתכוון לכך, ואז גם הטון נשמע אמין. חשוב לא לומר: 'אני מבינה שאתה כועס אבל אתה לא יכול להתנהג ככה'. כי 'האבל' מוחק את התיקוף והילד מאמין לחלק השני של המשפט ולא לחלק שמבין את רגשותיו (מי שמכיר את התיקוף כאמפטיה, זה מתאים לצורך ההבנה שלנו). התיקוף כאמור הוא קצר, לא פותחים דיאלוג עם הילד בנושא, כי הוא כאמור מוצף, ולא פנוי לשיחה.

2. לשים גבולות – לומר ברור מה מותר ומה אסור לילד לעשות גם כשהוא סוער רגשית

לומר לילד שגם כשהוא כועס או פגוע, אסור לך להרביץ/לקלל/לשבור/לצרוח או כל דוגמא אחרת של התנהגות הרסנית. חשוב מאוד לומר מיד בהמשך המשפט מה מותר לו לעשות כשהוא סוער כל כך. למשל: מותר לך לצעוק/להרביץ לכרית/ללכת לחדר שלך/לראות טלוויזיה או כל דבר אחר שעוזר לך להרגע/להרגיש טוב יותר.

3. לומר סוגסטיה חיובית – שתיצור נבואה חיובית שתגשים את עצמה, תגביר כוחות ותחליש את המצוקה.

סוגסטיה היא טכניקה שמשפיעה באופן לא מודע על ההתנהגות. היא נאמרת בצורה עקיפה, ולכן השפעתה כה חזקה. ההצעה הסוגסטיבית תמיד מדגישה את הכוחות ואת היכולת לפתור את הקשיים, היא מקבלת את הבעיות אך רואה בהן זמניות. הסוגסטיה יוצרת במילותיה אמונה, ואז מגשימה אותה דרך ההתנהגות. כך למשל אומרים בסוגסטיה חיובית: 'אנחנו בודאות נמצא פתרון, מהר או לאט, אבל נמצא'. אמונה כזו מובילה לפעולות חיוביות לחיפוש הפתרון גם כשקשה בדרך. באותו אופן פועלת סוגסטיה שלילית, שכולנו חוטאים בה ואומרים: 'אין מצב שזה ייפתר, זה תקוע, הוא לעולם לא ישתנה'. האמונה השלילית הזו מביאה לפעולות של ויתור, ובסופו של דבר לכשלון אותו ניבאנו בסוגסטיה שהחלישה אותנו. בניגוד לויכוח ולשיכנוע, בסוגסטיה לא משכנעים ומסבירים את צדקת הטענה, אלא אומרים את הדברים באופן עקיף, כך שהאדם מושפע בלא שהרגיש בכך. יש בדבר מידה של מניפולציה, אך היא חיובית ולטובת המטרה.

לדוגמה, כשהילד כועס ואנחנו רוצים לתקף את הכעס ולהדגיש את הזמניות שלו, כי הלא הכעס יעבור בסוף (למרות שבאותו רגע נדמה שימשיך לנצח), אומרים: 'אני רואה כמה אתה כועס עכשיו'. הביטוי 'עכשיו' הוא מאוד סוגסטיבי, ושותל את רעיון הזמניות - שהכעס של עכשיו יעבור בסוף. זה מעודד ומחזק.

הסוגסטיה שונה מאוד מהסבר בו נואמים לילד: 'תפסיק עם הכעס, בסוף זה יעבור, ואתה תתחרט; תמיד אנחנו מדברים על זה, אז למה זה לא עוזר?' . ההסבר ארוך, מייגע, מתדלק את הכעס ולא עוזר. הסוגסטיה היא קצרה ויעילה בהשפעתה.

באותו אופן, הביטוי 'עכשיו', או 'כרגע' מתאים למצב בו הילד מטיח בהורה בלהט זעמו 'אני שונא אותך', וההורה יכול לענות: נכון, אתה שונא אותי עכשיו', או טוב יותר לומר 'אתה ממש לא סובל אותי עכשיו'. זו דרך להבין את הילד 'ולהנמיך מעט' את הקיצוניות של הרגש בלי לשלול אותו.

תגובה סוגסטיבית נוספת שעוזרת מאוד בעת משבר היא לומר '**גם אתה יודעת שלא מרביצים גם כשכועסים או גם אתה זוכרת**, שלא מקללים גם כשאתה ממש רותח/ת'. הסוגסטיה מניחה שהילד יודע וזוכר איך צריך להתנהג נכון, גם כשבפועל הוא מתנהג לחלוטין הפוך וגרוע. האמונה הזו יוצרת נבואה שמגשימה את עצמה דרך ההתנהגות המעודדת של ההורה. כשהורה מאמין שהילד יודע איך להתנהג, גם כשנכון לעכשיו בהתפרצות הוא לא מצליח, ההורה ימשיך לעודד אותו, ויעזור לו להצליח. כך ההורה יגיד לילדה: 'בואי, גם את יודעת שאת יכולה להתגבר על הכעס/ יחד נצליח, זה תיכף קורה, עוד קצת מאמץ'; ויליד אפשר לומר: 'אתה זוכר שאתה יודע להפסיק לבכות/בוא, אני אעזור לך ותיכף נצליח'. תגובות סוגסטיביות מעודדות אלו יעילות מאוד בחיזוק הילד וגם ההורה לצאת ממערבולת הלחץ. הן מחזקות את הדימוי העצמי שלנו, והאמונה בכוחות וביכולת להתמודד. הילד מאמין שהוא יכול לצאת מההתפרצות ולהתעשת, וההורה מאמין שהוא מסוגל לעזור לו.

אלו תגובות הפוכות לתגובות הכועסות וחסרות האונים אותן תיארתי בתחילת המאמר, שהורים רבים כושלים בהן בצדק מול ילדיהם. בצדק, כי הלחץ מול התפרצויות ילדים הוא קשה. לכן צריך להתאמן בתגובות הסוגסטיביות, ולהיות מוכנים איתן, לשאוב מהן כוח, גם להורה וגם לילד.

חשוב לומר את שלושת חלקי התגובה: תיקוף, גבולות וסוגסטיה – כל הורה בניסוח וברצף שמתאימים לו. כך למשל נשמעת תגובה כזו בשטח: 'דני! אתה נורא כועס!!! הסבון נכנס לך לעיניים! אוף! זה לא נעים עכשיו. אני מבינה. אתה צריך להפסיק לבעוט באמא. תפסיק! גם אתה יודע שאסור לבעוט באמא אפילו גם כשכועסים! אתה יכול לבעוט בכרית או ללכת לחדר. אתה בטח זוכר שהכעס תיכף יעבור, אתה יודע להתגבר עליו, אתה תיכף תצליח! בוא, אני אעזור לך'. וחוזר חלילה: מיקס של המשפטים, כל פעם מה שמתאים – קצת תיקוף, גבולות, בתיבול סוגסטיביות לחיזוק ועידוד. עד שהסערה שוככת, הילד מצליח להתעשת ולחזור לעצמו.

המטרה בהתערבות החרום היא לגרום לילד להצליח להתעשת ממהתפרצות כמה שיותר מהר, ובכמה שפחות נזקים.

לפי מחקרים, סערה לא נמשכת יותר מעשר דקות-רבע שעה במקרה הגרוע. רוב הפעמים הרבה פחות. ככל שהתערבות ההורה יעילה יותר, משך ההתקף קצר יותר. מבחינת נזקים, הגרוע מכולם הוא הפגיעות בדימוי העצמי. לכן חשוב להקפיד שלא להעליב את הילד. גם בכך הסוגסטיה מאוד עוזרת. חשוב גם שההורה לא יאבד שליטה וירגיש אחר כך נורא עם עצמו, כלומר – שתהיה פגיעה גם בערך שלו.

זכרו, היחסים ממשיכים אחרי ההתקף, ורוב הזמן היחסים הם בשגרה, ולא בסערות.

שלב רביעי: לסיים 'מצב החירום' – לחזק את הילד כשהתגבר על הסערה הרגשית

כשההתפרצות מסתיימת ההורים לרוב מותשים, מוצפים בתחושת כעס וכישלון. מבחינתם, כאמור, ההתפרצות לא היתה אמורה לקרות מלכתחילה. הילד לא היה אמור לצעוק, להתווכח, לבכות. הילדה היתה אמורה להקשיב, לציית, להיות נחמדה. לכן, גם כשבסוף דברים נרגעים, מעטים ההורים שעוצרים לציין את ההצלחה, של הילד ושלם.

ומה ההצלחה? ההצלחה היא שהילד בסופו של דבר הצליח להתעשת ולהתגבר על סערת הרגשות – על הכעס, העלבון, התסכול, החרדה, מה שהרגש לא היה; וההורה הצליח בסופו של דבר לעזור לילדו להרגע, 'ולחזור לעצמו'. זהו בהחלט הישג. כאמור, המצב יכול היה בקלות להסתבך יותר.

לכן חשוב לציין את ההצלחה, את ההתגברות על הסערה הרגשית

לומר משפטים כמו: 'אני גאה בך'. התגברת על הכעס/על הבכי; הצלחת להפסיק לכעוס/לבכות; התאמצת והצלחת; אמרתי לך שזה יצליח; הצלחת להתקלח/לסדר את החדר למרות שלא רצית להתחלה/ יופי! עכשיו בוא/י נמשיך הלאה'.

כמובן, שכדי שההורה יוכל לומר משפטים כאלו, או דומיהם, עליו להאמין שזהו אכן הישג. עליו ללמוד להסתכל על החלק החיובי והמוצלח של סיום ההתפרצות, ולא להשאר לכוד בחלק המתיש והמתסכל של המאבק בעת ההתפרצות. לא לחשוב מה 'הביג דיל' בכך שהילד נרגע, הרי זה מראש אמור היה לקרות, אלא באמת להאמין שדרך התרגול של ויסות ההתפרצויות הילד מתחזק, וכך גם הדימוי העצמי שלו והאמונה שלו בכוחותיו. כך למעשה מסתיים מצב החירום. הילד וההורים חוזרים למצב שגרה, עד ההתפרצות הבאה. לא ממשיכים לדבר על ההתפרצות כשהיא נגמרת, נותנים למציאות להמשיך, ליחסים להרגע ולחזור לתחושה נעימה. אחרת התחושה הרעה משתלטת ופוגמת ביחסים ובערך העצמי בצורה שמזיקה הרבה מעבר לארוע עצמו.

שלב חמישי: בשגרת החיים (לא בעת התפרצות) ללמד את הילדים ויסות רגשי וחסיון ללחץ

מומלץ להורים וילדים לקיים שיחות ביניהם על דרכי התמודדות יעילות עם מצבי לחץ ועם התפרצויות רגשיות. אני קוראת להן 'שיחות שוקו'. אלו שיחות נעימות, רגועות, שיש בהן סקרנות, רצון להבין ולהתפתח. אפשר לקיים אותן בבית, בבית קפה, תוך כדי הליכה. חשוב במיוחד לא לקיים אותן בעת התפרצות, כשהרגשות סוערים, ואין כל פניות להקשבה או למידה. התנאים הטובים ביותר לשיחות של התפתחות הן בעת 'עוררות בינונית' - לא חוסר ענין ולא הצפה. לכן צריך למצוא את הזמן המתאים לכך ואז לשוחח.

(פרוט על התנאים לשיחה מוצלחת בספרי 'בגובה העיניים - לדבר עם ילדים' בפרק על 'שיחות שיתוף וקרבה' ברק שטיין, 1999)

לא מדובר בשיחות נזיפה או הטפה בהן ההורים מסבירים לילדים 'איך היו אמורים להתנהג'. אלו גם לא שיחות שכנוע 'איך להתנהג בפעם הבאה טוב יותר'. ממש לא, כאמור - זה לא יעיל. מדובר בדיאלוג שמלמד את הילד, בליווי ההורה, לזהות את מצבי הלחץ שמסעירים אותו ואת הטכניקות שיעילות עבורו. כך יוכל בהדרגה ליישם אותן 'בזמן אמת'.

בשיחות השוקו, עוזרים לילד להבין מה הרגיש/העליב/תיסכל אותו. אומרים: 'אתה זוכר כמה כעסת כש.../אתה יודע שאתה לא אוהב ש...'. הזיהוי נעשה בטון אמפטי ומתקף, בלי ביקורת, כי הרי המטרה היא זיהוי הגורמים ללחץ, ולא הכחדה של המצב. אחר כך מנסים להבין עם הילד מה יכול לעזור לו. מה עזר לו בפעם הקודמת, מה יעזור לו בפעם הבאה כשהכעס/עלבון/פחד יבואו (והם יבואו כנראה). מומלץ לשלב באחת השיחות הסבר על תהליך הלחץ - מתי הוא קורה, מה גורם לו להפסק. כל ילד בהתאם לרמת ההסבר המתאימה לגילו ולסגנונו. כדי להסביר על לחץ אתם יכולים להשתמש בהסבר שנתתי במאמר זה בתחילתו, במאמר שלי 'אני רוצה משמע אתה לא קיים' (ברק שטיין, 2015). ישנם גם קטעי אינטרנט וספרי ילדים מתאימים (לדוגמא: אורם 2011, אייל 2006, הופמן 2014). זוהי שיחה שהיא חלק מתהליך 'חיסון ללחץ', חלק מתהליך החינוך הכללי של הילד פרוט בנושא בספרי 'בגובה העיניים - לדבר עם ילדים' בפרק – שיחות לפתרון בעיות (ברק שטיין, 1999).

לסיכום

במאמר הוצגה הטענה שלילדים ולמתבגרים יש התפרצויות רגשיות - הם כועסים, נעלבים, נלחצים, מתנהגים באופן בלתי נשלט. ההורים אינם יודעים מה לעשות, ומתוך חוסר האונים הם שואלים פעמים רבות את הילד 'למה' - למה אתה מתנהג ככה? למה אתה לא מפסיק?

במאמר הוסבר מדוע שאלת 'הלמה' לא רק שאינה יעילה, אלא אף מזיקה. לכן עדיף שההורה יכוון את עצמו לשאלה 'מה' – מה אני יכול לעשות עכשיו כדי לסיים את המשבר במהירות ובמינימום נזק - לילד, לי ולסביבה. כשהילד מתפרץ, ההורה אמור להפעיל 'נוהל חרום', המבוסס על הבנת מצבי לחץ, ועל מודל תקשורת חיובית. למודל חמישה שלבים:

1. **ההורה מזהה שהילד נכנס להצפה רגשית ועובר לנוהל חרום.**
ההורה מזהה את הסימנים המוכרים לו מהעבר שהילד נכנס למשבר ולהצפה. הוא לא מתווכח עם המצב, אלא מקבל את העובדה שעכשיו עליו להתמודד עם משבר במקסימום יעילות.
2. **ההורה מאט את קצב התגובה שלו, ומתעשת למקסימום שיקול הדעת.**
על ההורה האחריות להתעשת - צריך להאט כדי לאפשר 'לשכל לחזור לפעולה'. חשוב לנשום, לקחת פסק זמן אם אפשר. להזכיר לעצמך כהורה בדיבור פנימי שאתה מאמין בכוחותיך, וגם בכוחות הילד להתגבר על המשבר הזמני.
3. **ההורה מגיב בתקשורת חיובית סוגסטיבית, שתקצר את ההתפרצות.**
תגובת ההורה תכלול שלושה מרכיבים:
 - ההורה יתקף את הרגש של הילד, יבין את תחושותיו ויקבל אותם ללא שיפוט.
 - ההורה יציב לילד גבולות: יגיד לו בבירור מה אסור ומה מותר לו לעשות כשהוא סוער רגשית.
 - ההורה יציע סוגסטיית חיוביות, שיעצימו את הילד: הוא ידגיש את זמניות המשבר, את הכוחות של הילד, את הרצון שלו להשתפר. הנבואה תגשים את עצמה בפתרון המשבר, והיציאה של הילד וההורה מההתקף כמה שיותר מהר, וביחסים כמה שיותר טובים.
4. **בסיום 'מצב החירום' ההורה מחזק את הילד על כך שהתגבר על הסערה הרגשית**

למרות הקושי, התסכול והמטרד שבהתפרצות הילד, חשוב להורה להתמקד בסיום הארוע, בהצלחה שבהתעשתות. לומר זאת לילד ולחזק אותו על המאמץ ועל התוצאה.

5. **בשגרת החיים (לא בעת התפרצות) ההורה מלמד את ילדו כיצד לווסת רגשות**
מדובר 'בשיחות שוקו', תהליך המשכי, שמתרחש בשגרה ולא בעת התפרצויות. ההורה מפתח דיאלוג עם ילדו בו הם מבינים את מקורות ההתפרצות, והילד רוכש טכניקות טובות יותר להתמודדות ולהתחסנות ללחץ.

רצף הפעולות - ארבע כוהלה חרום, ואחת כשגרת דיאלוג, יצרו התנהלות מנצחת
כמובן, שעליכם ההורים להתאמץ כדי לתרגל את המודל. אך אין ספק שהמאמץ שווה - עבור ילדיכם ועבורכם. מנסיוני, אחרי חודש עקבי של התנהגות לפי המודל המוצג במאמר, דפוס ההתמודדות יכול להפוך **להרגל**. הרגל חיובי ויעיל שבו ילדים והורים יתעשתו במהירות ובמינימום נזק מהתפרצויות רגשיות בלתי נמנעות (ברק שטיין, 2016).

בהצלחה לכם ביישום!

בברכה,

חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית,

מטפלת בילדים, הורים, זוגות,

מחברת הספרים - בגובה העיניים, תקשיבו לי רגע, וכשהילדים יוצאים מהבית

Helibarak1@gmail.com

www.hebpsy.net/barak

ביבליוגרפיה

אורם, איאן. 2001, **ארתור הכועס**. ידיעות אחרונות.

אייל, אורה. 2006. **המלחמה האדירה**. ספריית הפועלים.

בן שחר, טל. 2009. **אושר אפשרי**. הוצאת מטר.

ברק שטיין, חלי. 1999. **בגובה העיניים - לדבר עם ילדים**. הוצאת אח. ע"מ 100-63, 154-101.

ברק שטיין, חלי. 2013. **תקשורת חיובית סוגסטיבית**. נדלה מתוך אתר פסיכולוגיה עברית

<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=2618>

ברק שטיין, חלי. 2015. **אני רוצה משמע אתה לא קיים**. נדלה מתוך אתר פסיכולוגיה עברית

<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=2611>

ברק שטיין, חלי. 2016. **מפסיקים להיות עבדים להרגלינו המגוונים**. נדלה מתוך אתר פסיכולוגיה עברית

<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=2696>

הופמן מרי. 2014. **ספר הרגשות הגדול**. ידיעות אחרונות.

לוין, פיטר. 2009. **להעיר את הנמר**. אסטרוטולוג.

רוזן, סידני. 1996. קולו של מילטון אריקסון - סיפורים מטפוריים. נורד.