

להעביר ביקורת בצורה בונה - לחזק ולא לפגוע בדימוי העצמי של הילדים

אין הורה שאינו רוצה לחזק את ילדיו. לתת להם מחמאות, לעזור להם להרגיש בטוחים, להשיג דימוי עצמי וערך גבוה. לתמוך בהם, לעודד אותם כשקשה, להעביר להם תחושות אהבה ואמון בהם וביכולת שלהם להתמודד ולהצליח בחיים. קל יחסית להורים להגיד לילדים "אני אוהב אותך", "אתה מקסים" "את ממש נפלאה". ומילות אהבה והתפעלות אלו חשובות מאוד בדיאלוג בין הורים וילדים. ועדיין, בחיי היומיום, בבתיים רבים הדיבור בפועל כלפי הילדים אינו כה חיובי. תוך כדי מאבקי השגרה, בנושאי משמעת, התארגנות, יחסים עם האחים, ועוד, נשמעת הרבה ביקורת מצד ההורים. אמירות שליליות על מה לא טוב ומה צריך לתקן. הכוונה הטובה לחנך את הילדים, לשפר את מצבם, לא מצליחה להתבטא בדיבור החיובי אליו כולם שואפים, להפך- הביקורת נוטה להשתלט על הדיאלוג. הרבה הורים מתפקדים כמו 'סיירת חיפוש פגמים'. כל הזמן מחפשים ומוצאים פגמים אצל הילדים, ואז מעבירים עליהם ביקורת כדי שישפרו אותם.

אני מאמינה, שכל שאנשים בכלל, והורים בפרט יהיו מודעים למקורות של הביקורת שלהם, יוכלו לזהות אותה, ולווסת אותה ביעילות רבה יותר.

הנטיה לביקורת היא אנושית ובלתי נמנעת.

בני אדם באשר הם בני אדם נוטים להעביר ביקורת. זו נטיה אנושית בסיסית. מעבירים ביקורת על אחרים – על בן הזוג, על הבוס, על החברים, וכמובן על הילדים. מוצאים את השלילי, הלא מושלם מספיק, והמרגיז אצל האחר. כועסים ומתוסכלים. אנשים גם מעבירים ביקורת על עצמם- מה צריך היה לעשות טוב יותר, מה היה כדאי לעשות אחרת. מרגישים אשמה ובושה עקב הביקורת העצמית.

מדוע מעבירים ביקורת? מה המקור שלה?

העברת הביקורת באה מהשאיפה לשלמות. מאותו חלק באישיות ששופט אותנו ואת הסביבה ודורש שלמות בלתי אפשרית. על פי פרויד זהו הסופר אגו שלנו, שמחזיק תמונה אידיאלית על עצמנו, על אחרים ועל העולם, תמונה המתנפצת מול המציאות שהיא תמיד פחות ממושלמת. גם מי שאנחנו אוהבים ונהדר בעינינו, יש לו מגרעות וחולשות, והן מעוררות את הביקורת. ככל שהאדם יותר פרפקציוניסט ורוצה שלמות, כך הביקורת שלו גוברת. חישבו על עצמכם כהורים, ותגלו שככל שהציפיות שלכם מילדיכם יותר גבוהות ונוקשות, כך הביקורת והאכזבה גבוהות גם הן.

הביקורת באה מהצורך האנושי בשליטה ובבטחון. כל מה שלא בשליטתנו מעורר ביקורת

לכולנו יש תפיסה איך דברים סביבנו 'צריכים להיות'. איך אחרים צריכים להתנהג ולהיות (נחמדים, משתפי פעולה, חרוצים), איך אנחנו צריכים להיות (אוהבים, סבלניים, מצליחים, מוערכים) ואיך העולם כולו צריך להיות (הוגן, נעים, הדדי). אנחנו מנסים 'לסדר את העולם' כדי שנרגיש שליטה ובטחון שהדברים קורים כפי שצריך. שיש הגיון וסדר בדברים, שאנחנו יודעים כיצד להתנהל בעולם בהצלחה. כדי להשיג שליטה אנחנו מעבירים ביקורת על הילדים, שיהיו ממושמעים, שיסדרו אחריהם, שיצליחו בלימודים, ועם חברים. כשהילדים מתנהגים טוב אנחנו מרגישים בשליטה כהורים, מרגישים שהעולם סביבנו וההורות מסודרים ונשלטים על ידנו. כשהילדים 'עושים בעיות' אנחנו מאבדים שליטה, חשים חסרי אונים, דבר שמעורר חרדה רבה. ככל שהאדם יותר נוקשה וצריך שליטה, כך הביקורת שלו כאדם וכהורה גבוהה אף היא

הביקורת כלפי הילדים באה גם בגלל שהם כל כך אוהבים וחשובים לנו, ולכן אנחנו חרדים להם. מי שלא אכפת לנו ממנו, פחות מעורר אצלנו ביקורת, מי שקרוב לנו, יקר לליבנו ומשפיע על חיינו מעורר יותר ביקורת. הורים אוהבים ומחויבים לילדיהם. מרגישים אחריות לשלומם והתפתחותם, אחריות שהיא עול כבד. כל בעיה של הילד, כל דבר שלא מתנהל כפי שצריך מעורר חרדה, תחושה שהבעיה עלולה לפגוע בילד ובהתפתחות שלו. החרדה גורמת להגברת הביקורת כי מנסים להעלים באמצעות הביקורת את הבעיה שכל כך מדאיגה. אומרים לילד "אין לך מוטיבציה" וחושבים שאם נגיד לו את זה, הוא יגייס מוטיבציה וישתפר. אומרים לילדה "את צריכה להיות יותר מסודרת" וחושבים שזה יעזור לה להתארגן. מנסים באמצעות הביקורת לעצב את הילדים למצב טוב יותר, כדי להרגע ולהרגיש שהם בסדר, ושהחינוך שלנו בסדר. ככל שההורה הוא חרדתי מטבעו, כך הנטיה שלו לביקורת גבוהה יותר.

המלצה להורים:

מתוך הכרות עם עצמכם, זהו את הנטיות האישיותיות שלכם שמגבירות את הביקורת, ונסו לווסת אותן. למשל, הגמישו ציפיות לשלמות, ונסו להיות מרוצים גם ממצבים 'טובים למדי' ולא מושלמים. אז הילד לא תלמיד מושלם, לא המנהיג של הכתה, לא מסדר תמיד את החדר, לא נחמד ומשתף פעולה תמיד בבית, עדיין הוא בסדר. הסתפקו ב 70-80% הצלחה של הילד, הורידו את החרדה, ותראו שהביקורת תפחת. באותו אופן, וותרו קצת על שליטה, תנו לילד לעשות דברים בדרכו, תנו לו לעשות דברים לפעמים בניגוד לרצונכם, 'הורידו לו מהגב' את קיטבג הדרישות שלכם, ותראו שהביקורת תפחת. זו המלצה לעבודה של מודעות עצמית, שתוכלו לעשות עם עצמכם, בעזרה של חברים או עזרה מקצועית. המודעות העצמית תביא לשליטה בביקורת, ולשיפור כמעט וודאי בה

בנוסף, חשוב איך אומרים את הביקורת, זו טעות לחשוב שעצם אמירת ביקורת תביא לשינוי

נסו להזכר מתי הצלחתם להשיג שינוי אצל מישהו אחרי שהעברתם עליו ביקורת? להגיד לילד "אתה לא יודע להתמודד כשקשה" לא יביא אותו להתמודד טוב יותר. לנעוץ על הילדה "תפסיקי כבר להתבכיין כל הזמן" לא יגרום לה להפסיק לבכות, אלא להפך. לנתח את אישיותו של הילד "אתה ילד כל כך מעצבן" או את אישיותה של הילדה "את חושבת רק על עצמך" לא ישפרו את תפקוד האישיות שלהם. הביקורת על אחרים מעוררת כעס ותיסכול אצל שני הצדדים, גורמת לאנשים להתגונן ולהכחיש, ופוגעת במערכות יחסים. הביקורת על עצמך מביאה לתחושות אשם ובושה, תחושות קשות של חוסר ערך, כשלון וחוסר אונים. גם היא לא מביאה בדרך כלל לשינוי.

המלצה להורים: נסו להתאמץ ולומר כמה שפחות ביקורת שלילית. גם אם אתם צודקים בטענותיכם, אין טעם לומר אותן שוב ושוב, זה רק מקלקל, ולא מביא שינוי. אם איבדתם שליטה ובכל זאת העברתם ביקורת, לפחות דעו שהיא לא תעזור, ואל תכעסו על הילד שהוא לא משתנה בגלל.

כשאתם אומרים ביקורת, אמרו אותה בצורה קצרה, והתנהגותית אחרי שחשבתם היטב על הביקורת שתרצו לומר, נסחו אותה כך שהילד יבין מה עליו לשפר בפועל. בידקו שאכן אפשרי לו לשפר את מה שביקשתם, ונסחו את הביקורת כהדרכה מכוונת. לדוגמא, אל תגידו באופן כללי- "מתי תהיה כבר יותר מסודר" אלא אמרו "כל ערב לפני השינה תסדר את החדר, תשים צעצועים במקום... וכו'" אל תגידו "אתה לא מתחשב באף אחד חוץ מעצמך" אלא תדריכו אותו "בפעם הבאה כשמסיימים לאכול, אתה לא הולך לטלוויזיה אלא עוזר להוריד מהשולחן" כדי לתת ביקורת בונה, צריך 'לפרק' את הביקורת הכוללת למרכיבים ההתנהגותיים שלה, ולומר לילד בדיוק מה רוצים שישנה. כשביקורת ברורה ומכוונת, יש סיכוי שתשפיע והילד ישתפר. ולסיום, הקפידו על טון הדיבור, נסו להגיד את הביקורת עם מינימום כעס, ובנימה עניינית ונחושה, כך יגדל הסיכוי שהמסר יעבור ויביא לשיפור.

**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