

## סוגסטיות ודיבור חיובי עם ילדים

דיבור חיובי יכול למתן את הנטייה הטבעית של הורים להעביר ביקורת.

### לדיבור החיובי השפעה עצומה על הילדים ועל היחסים עם ההורים:

בעזרת דיבור חיובי הורים יכולים לקדם את ילדיהם, לשנות התנהגויות, לחזק התמודדות. הילדים מרוויחים תחושה טובה ושיפור ממשי, וגם ההורים מרוויחים שיפור בתפקוד ההורי והרגשה שהם מצליחים בחינוך. היחסים בין ההורים לילדים משתפרים וכך גם ההתמודדות של כל המשפחה במצבי לחץ וקושי.

### מהו דיבור חיובי?

\*מילות אהבה: "אני אוהב/ת אותך" ... "את הילדה המקסימה שלי" ...  
\*מילות בטחון: "אני תמיד כאן בשבילך!" ... "תסמוך עלי!" ...  
\*מילות חיזוק: "את עוזרת כל כך יפה!" ... "הכנת מאוד יפה את השיעורים" ...  
מומלץ להורים להשתמש כמה שיותר בדיבור חיובי שכזה, המחמם את לב הילדים וההורים.

### דיבור חיובי נוסף הוא הסוגסטיה החיובית'

מדובר במשפטים המתארים אמונה חיובית בילד, הם 'מושתלים' בשיחה, מייצרים אמונה חיובית אצל ההורה והילד, ומשם את השינוי הרצוי.  
לדוגמא: "אני יודעת שאתה יכול להתאמץ ולא לוותר גם כשקשה לך בשיעורים"  
"אני רואה שאת מפחדת, אבל בטוח שתמצאי/יחד נמצא דרך להתגבר על הפחד"

האמונה החיובית יודעת שלילד יש משאבים פנימיים, ויכולת להתגבר על קשיים, בכוחות עצמו ובתמיכת ההורה שלצידו.

### הסוגסטיה מציעה דרך חיובית לראות את ההווה והעתיד

לדוגמא, הילד עצבני ובוכה, לא מפסיק למרות כל מה שאומרים לו. ההורים כועסים, מאיימים, הילד צורח יותר, והמצב הולך ומסתבך.  
בגישה של הסוגסטיה החיובית, ההורה עוצר את עצמו מלהסחף לשלילי, ואומר ניבוי חיובי שמתאר את הכוחות שיש לילד לפתור את הבעיה.  
כך למשל: "אני רואה שאתה כועס עכשיו, תיקח כמה דקות להרגע, ואז אני יודע שתצליח להפסיק לבכות ותמצא משהו טוב יותר לעשות"

### הסוגסטיה החיובית מכוונת לפתרון חיובי של קשיים

לדוגמא: הילדה כועסת, ולא רוצה להכנס להתקלח. ההורה 'שותל' את הסוגסטיה החיובית: "אני רואה שאת לא רוצה להתקלח עכשיו, אבל אני יודע, שעוד מעט תרגעי, תתקלחי ואז תראי בכיף את הטלויזיה שאת אוהבת"

ההורה מנבא את הכוח של הילדה להתעשת, להתגבר על הכעס שלה, להתקלח כפי שהיא צריכה, ואחר כך להנות מהדברים האחרים שהיא אוהבת.

### **הסוגסטיה החיובית משתמשת בשפה חד משמעיים.**

עדיף לומר: "כשתסיים את השיעורים המעצבנים תרגיש מעולה", ולא "אם תסיים שיעורים תרגיש מעולה..." "כי הביטוי 'אם' יוצר ספק לגבי ההצלחה. בשפה של הסוגסטיות אין ספקות וסימני שאלה אלא וודאות- "כשזה יקרה..." או "אחרי שתצליח...", או "כשיפסיק להיות קשה..." השפה החד משמעית משדרת את האמונה בשינוי החיובי שבוודאות יתרחש, ולא 'אולי'.

### **הסוגסטיה החיובית יוצרת את השפעתה כמו "הנבואה המגשימה את עצמה"**

אומרים לילד שידועים שקשה לו, ושהוא מסוגל למצא את הדרך להתאמץ ולהתמודד כל פעם טוב יותר. ההתנהגות המעודדת שלנו, העזרה שאולי נגיש לו בפועל, יגשימו את הנבואה שהוא מסוגל להשתפר, ובפועל תהיה התקדמות.

### **פרשנות חיובית מובילה לדיבור ומעשים חיוביים שאכן משפרים את המצב.**

למשל, הילדה מתלוננת בשיחה שאמא מקפחת אותה יחסית לאחים שלה. אפשר לפרש את דבריה כהתקפה ולהתקיף חזרה. אפשר לפרש שהיא מנסה להסביר את מה שקשה לה, ואז לשבח אותה על גילוי הלב, ולחפש יחד איתה דרך שתרגיש טוב יותר במשפחה. אין ספק ששיחה חיובית כזו תביא שיפור.

עדויות להשפעת 'הנבואה המגשימה את עצמה' באות ממחקרי מוח עדכניים, מטכניקות היפנוטיות, וגם מהנסיון הרב שלי בעבודה עם הורים, זוגות ומשפחות.

### **המלצה להורים:**

#### **הקפידו לייצר אמונה חיובית בכוחם של הילדים, ובכוח שלכם לעזור להם.**

האמינו שלבעיות יש פתרון, שקשיים הם זמניים, שאפשר להתמודד, שאפשר לקדם דברים. האמינו שמאמץ מביא תוצאות, גם אם לא מיד. אמונה כזו תשמור עליכם מהנטייה הטבעית של רובנו ליצור אמונות שליליות של יאוש, פסימיות, חוסר אונים וויתור כלפי קשיים של ילדינו.

הילד לא מראה מוטיבציה מספיקה? האמינו שכשתלמדו אותו להתאמץ ולא לוותר, והוא ישתפר. הילד כועס מידי, מפחד מידי... האמינו שאם תזהו את מקור הכעס/פחד, תוכלו ללמד אותו לכעוס ולפחד פחות.

האמונה תוביל אתכם להשתמש בשפה חיובית שמדברת על השיפור והכוחות, ותחזק אתכם לחפש את הדרכים המתאימות שיובילו בוודאות לשיפור.

### **הרבו בחיזוקים למאמץ של הילדים**

אמרו משפטים כמו: "אני רואה שאתה מתאמץ, יופי!", "אני רואה שלא ויתרת, זה מצוין"

חיזוקים למאמץ, לשיפורים הקטנים שבדרך עוזרים להתפתחות של הילדים ולדימוי העצמי החיובי שלהם על עצמם כמי שיכולים להתמודד ולהשתפר. באותו אופן, חזקו גם את עצמכם על מאמצים והישגים קטנים שלכם, אולי אינכם הורים מושלמים, אבל אתם יכולים להאמין שאתם בתהליך שיפור מתמיד. זאת אמונה, שגם היא תגשים את עצמה.

ולסיום, האמינו בהגיון ובטוב שבשיטה שהצעתי במאמר, וכשתתרגלו אותה תרגישו בשיפור!  
זוהי סוגסטיה חיובית ומבוססת, נסו ותיווכחו בעצמכם!

**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](http://www.helibarak.com)  
[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)