

טכניקות לדיאלוג רגשי עם ילדים

מתוך הספר 'בגובה העיניים- לדבר עם ילדים' מאת חלי ברק, ושירה שושן

הערה: הפרק כתוב להורים, אך ניתן להשתמש בו לכל דיאלוג מבוגרים- ילדים

ניתן לדמות שיחה עם ילד לטיול לחוץ לארץ.

אפשר לצאת לטיול מאורגן, ולהגיע לחמש ארצות בעשרים ואחד ימים.

אפשר לערוך טיול תרמילאים למזרח הרחוק ללא הגבלת זמן או יעד.

וניתן לבחור באפשרות ביניים- לנסוע ללונדון לשבועיים, ולהכיר אותה שלא על פי תוכנית ערוכה מראש.

אלו מסגנונות הנסיעה לעיל מתאים לך? ולילדך?

באלו מצבים אתה משוחח עם ילדך בסגנון 'טיול מאורגן', 'טיול תרמילאים' או 'לונדון בשבועיים'?

אי אפשר לקבוע מהו הסגנון הנכון, אך ניתן בהחלט לאמר שכל סגנון מתאים למצב שונה. הטעויות הן תוצאה של נסיון להפעיל סגנון מסוים במצב לא מתאים. לדוגמא-

ההורה רוצה לברר אינפורמציה מעשית כלשהי, למשל אם הילד הצטייד בכל החפצים הנדרשים לבית הספר. לעיתים ההורה ממהר ורוצה לוודא אם הילד יודע איך להגיע לחבר. לשיחות עניניות, קצרות וישירות מסוג זה יתאים סגנון ה'טיול המאורגן'.

כשהורה רוצה להכיר את עולמו הפנימי של ילדו, ללא כל כוונה מוגדרת, תתאים 'גישת התרמילאים' הפתוחה והלא מכוונת.

במרבית 'מצבי הביניים' בחינוך, יש מחד צורך מעשי לפתור בעיות, ומאידך צורך רגשי להיות קשובים לילד ולצרכיו. ברוב מצבי החינוך הללו נדרשת 'גישת לונדון' שיש בה שמירה על יעד זמן מוגבלים, אך מתוך פתיחות, ומפגש רגוע עם הילד.

ככל שרפרטואר סגנונות השיחה של ההורה יהיה מגוון וגמיש יותר, כך יצליח ההורה להתאים עצמו לצרכי הילד ולתנאים בהם נערכת השיחה. ההורה יוכל להיות ממוקד בנושאים הדורשים זאת, ולעומת זאת יוכל להיות נינוח ובלתי מכוון בנושאים אחרים.

בשיחה ממוקדת בסגנון 'הטיול המאורגן' הטכניקה הנפוצה והמתאימה ביותר

היא השאלה הסגורה:

שאלה סגורה מגדירה את הנושא המדובר, מבררת מידע, ומצפה לתשובה קצרה ורלוונטית.

למשל, "סידרת את החדר?"

"מה המערכת למחר?"

"מתי אתה הולך לחבר?"

שאלה סגורה מתאימה לקבלת מידע מיידי- מעשי ורגשי גם יחד. היתרון של שאלה כזו הוא במיקוד ובענייניות שלה.

שאלה סגורה אינה יעילה, כשההורה רוצה לאפשר לילד לפתוח נושאים ותחושות לפי רצונו הוא.

לדוגמא: ההורה רוצה לדעת אם ילדו אוהב או אינו אוהב את החוג כדי להחליט למשל אם להמשיך לשלוח אותו. אם ישאל ההורה שאלה סגורה כמו: "אתה אוהב ללכת לחוג?" הילד יענה כן או לא.

לעומת זאת אם ההורה יתעניין לשמוע מה מרגיש הילד ביחס לחוג, אין זה מתאים, שישאל שאלה סגורה, כי הילד לא יוכל לחלק עמו את מגוון רגשותיו.

אם ההורה מעוניין בעמדתו הרגשית של הילד עליו לשאול שאלה פתוחה כמו: "איך אתה מרגיש בחוג?" ואז הילד יוכל לשתף אותו בתחושות ההנאה, התסכול או השעמום שלו.

לשיחה פתוחה ורגשית יותר בסגנון 'התרמילאי' 'ולונדון' מתאימות טכניקות אחרות שתאפשרנה לילד לפתוח את ליבו בפני ההורה.

טכניקה ראשונה בה נעסוק היא - כיצד לפתוח שיחה רגשית?

מה לא לעשות' בפתיחת שיחה רגשית עם הילד: תחילה נפרט

, מומלץ לא לשוחח עם הילד רק במקרים הכרוכים בצרות וקשיים-

מומלץ ליזום שיחות במצבים נעימים ועל נושאים מעניינים עבור הילד.

כשהילד יהיה מודע לכך, שהשיחה אינה חייבת לעסוק בנושאים בלתי נעימים - יגבר הרצון שלו לשתף פעולה.

- רצוי לא להתחיל את השיחה במשפט תוקף או מאשים, כמו: "שוב אתה מצוברח?!", "שוב היו בעיות בבית הספר".

כשהילד חשוף ל להתקפה הוא מיד עובר לעמדת הגנה, ונסגר בתוך עצמו.

- אין לפתוח את השיחה במונולוג ארוך המפרט את דעתו של ההורה, ורק בסופו לפנות לילד.

במצב כזה ההורה 'איבד' את ילדו כבר במשפטים הראשונים. הילד מחפש הסברים ותירוצים כדי לענות להורה, ואינו פנוי רגשית לספר את תחושותיו.

רצוי לא ללחוץ לפתרון מיד בפתיחה.

לדוגמא, עדיף לא לומר "שוב לא הלכת לחוג היום?" או ללחוץ "אתה חייב להגיד לי אם אתה ממשיך ללכת או שאני מפסיק לשלם".

כשהילד 'קולט' שההורה כבר החליט בענינו, הוא נמנע משיחה, כי כבר אין טעם להציג את עמדתו ותחושותיו.

זומה 'כן לעשות' בפתיחת שיחה רגשית עם הילד

ראש וראשון יש לפנות זמן לשיחה.

יש להקדיש שיחה זמן ממשי -לא לשוחח עם הילד תוך כדי דיבור בטלפון, תוך כדי טיפול באחיו התינוק או תוך כדי ניקוי המטבח.

בנוסף, יש להקדיש לשיחה 'זמן רגשי' - להשתדל לא לחשוב תוך כדי השיחה על נושאים וטרדות אחרים, אלא להתמקד בילד מתוך רצון אמיתי להקשיב לו.

על ההורה לנסות להיות פנוי, ולהעביר לילדו מסר שהוא אכן מעוניין להקשיב ולדבר עמו.

כשלב שני יש לדאוג שהשיחה תיערך בתנאים סביבתיים נעימים להורה וליילד כדי שיוכלו

לשוחח בנינוחות.

אי אפשר לנהל שיחות רגשיות תוך כדי רעש מתח והפרעות סביבתיות.

כל הורה יכול למצוא את המצב האופטימלי המבטיח רגיעה ושקט לו וליילדו.

לעיתים ניתן להתנתק מהיומיום והבית, ולדבר בעת טיול רגלי משותף, בעת נסיעה

במכונית, בעת עבודה בגינה, או בבית קפה שקט.

לעיתים אפשר למצא בבית מקום זמן המבטיחים שקט ופרטיות. לדוגמא לפני השינה, בעת ארוחה משותפת, או בפרטיות בחדרו.

רצוי לשוחח עם הילד כשהוא במצב רוח מתאים -

על ההורה לבדוק אם הילד אינו עסוק במשהו אחר, אפילו אם העיסוק הוא צפיה בטלוויזיה, שאינה נראית חשובה בעיני ההורה.

רצוי לנצל מצבים בהם נראה כי הילד מחפש את קירבת ההורה, ורוצה לדבר עמו לעיתים הילד 'זורק' 'משפטי רמז' ואומר: "אוף איזו מורה מעצבנת", לעיתים הילד 'מסמן' את רצונו בקרבה באמצעות שפת הגוף שלו. לדוגמא, הוא מסתובב כל הזמן ליד ההורה, מחמיץ פנים, או מפגין אושר רב.

בכל מקרה בו הילד 'מזמין שיחה' רצוי 'להרים את הכפפה', להגיב ולפתוח שיחה. אם השיחה תתחיל בתיזמון המתאים לילד רבים סיכוייה להצליח.

כשקיימים התנאים המתאימים של זמן, מקום ורצון בשיחה יש להזמין את הילד לשיחה.

חשוב להשתמש במשפטי פתיחה מזמינים.

לומר למשל: "מה אתה חושב על..."

"נראה לי שאתה כועס, אתה רוצה לספר לי למה?"

"מעניין יהיה לשמוע את דעתך..."

"שמעתי ש... אני אשמח לדעת מה קורה?"

משפטי פתיחה מזמינים אך לא מכוונים, נותנים לילד חופש להחליט אם הוא מעוניין לשתף ובמה.

כמובן, המשפטים המזמינים יהיו יעילים יותר אם ילוו בשפת גוף מזמינה-הסתכלות בעיני הילד, הפנית הגוף אליו, נגיעה קלה. למעשה כל תנועה, שמשדרת נינוחות וענין, ולא מתח וחוסר סבלנות, יוצרת הבטחה להמשך טוב.

כשמתחילה השיחה, חשוב שההורה יזכור, שאולי תהיה זו 'שיחה בהמשכים'.

ישנן שיחות אישיות הנמשכות בהפסקות כל החיים. אלו הן שיחות בהן מכירים ההורה והילד זה את זה בתהליך מתמשך.

יש שיחות שמטרתן פתרון בעיות, וגם הן אינן צריכות להיות חד פעמיות.

לפעמים נפתחת שיחה, מוצגת הבעיה, ההורה והילד משתפים בדעותיהם וברגשותיהם, והשיחה מסתיימת ללא פתרון מיידי. כעבור זמן, מספר שעות או ימים השיחה מתחדשת באופן טבעי. מאותו מקום או ממקום אחר. יתכן, שעבר זמן, ועכשו לילד נכונות רבה יותר לחשוף עצמו, במיוחד אם השיחה הקודמת היתה לא מאיימת. וכך תימשך השיחה בהפסקות עד שהנושא ימצא את עצמו בדרך כלשהי.

'שיחות בהמשכים' מתאימות במיוחד ל'בעיות כרוניות', אשר ממילא אינן נעלמות כבמטה קסם, אלא מלוות אותנו במהלך כל חיינו. לדוגמא: בעיות לימודים מתמשכות, דמוי עצמי נמוך, קשיים חברתיים, הרגלים מוטעים או מתחים במשפחה. שיחה בהמשכים מאפשרת 'הבשלה טבעית' וחזרה לנושא בכל פעם מזוית אחרת. סובלנות לבעיה חייבת להתבטא 'בנשימה ארוכה', בסגנון שיחה הטבוע בחותם של סובלנות. באופן פרדוקסלי, ככל שתהיה יותר סובלנות לקצב של השיחה, ופחות לחץ להגיע לפתרון מיידי, כך היא תיגמר מהר וביעילות רבה יותר.

ענה, משיודע ההורה כיצד לפתוח את השיחה הרגשית, חשוב לשאול:

כיצד ממשיכים את שיחת השיתוף?

שיחות רבות 'מתחילות' טוב, בתנאים מזמינים, באווירה של פתיחות מצד הילד וההורה, וברצון של שניהם להקשיב ולשתף. עם זאת קורה לא אחת שלאחר, שהילד אומר משפט או שניים 'שישבו לו על הלב' השיחה נתקעת. הילד רק רומז על רגשותיו ואינו מסביר אותם, מבחינת 'סתם ולא פרש'.

ההורה מגלה ענין, וגם הילד רוצה לשתף, אך לשניהם לא ברור כיצד להמשיך בשיחה. שיחה היא כמו 'ריקוד טנגו' בו ההורה 'מוביל' את ילדו לדבר על ידי שאלה או הערה. תגובת הילד מזמינה תגובת המשך של ההורה, וכך הם 'רוקדים' באופן מותאם, כשכל אחד מהם מושפע ומתחשב בצעדי השני.

כדי לקדם את שיחת השיתוף כדאי להכיר טכניקות דיבוב

כשהילד 'זורק מילה' או 'אומר משפט ושותק', ניתן להגיב באחת מטכניקות הדיבוב להלן העוזרות להמשיך ולשתף:

'מילות שלוש הנקודות':

מילים כמו: אבל... ו... אה... או ואז... הנאמרות בסוף דבריו של הילד, מזמינות אותו להוסיף עוד על דבריו. המילה ובסופה 'שלוש הנקודות' מהווה למעשה 'גשר' בין המשפט שנשאמר למשפט הבא. 'מילת שלוש הנקודות' משתלבת בטבעיות ובלי הפרעה בדבריו של הילד, ומעודדת להמשיך ולשתף.

לדוגמא:

לירון מספרת לאבא: "הייתי היום אצל חברה חדשה מהכיתה"
 מספיק אם אבא יגיב ויאמר "ו..." "כדי שלירון תמשיך ותספר על הביקור.
 ממשפט קצר וסתמי אולי ותפתח שיחה של שיתוף.
 במבחן" אבל הבעת פניה אומרת מבוכה. 90-ענת מספרת להוריה "קיבלתי
 הוריה יאמרו: "אבל..." "כדי לדובב את ענת לספר גם על רגשותיה הסמויים.
 וענת מאוכזבת מציונה. 100 יתכן, שכל הכתה קיבלה ציון

חזרה על מילות מפתח:

ניתן לחזור על מילה או על משפט קצר, שלהרגשת ההורה הם מרכזיים בדברי הילד.
 כשחוזרים על המילה, מדגישים אותה ומזמינים את הילד להמשיך ולדבר בנושא.
 לדוגמא,

דוד חוזר הביתה ואומר ברוגז: "המורה המעצבנת הזו"
 אם ההורה יאמר: "מעצבנת?...?" "הילד ירחיב את הדיבור וירחיב בתחושת הכעס שלו.
 גדי מתלונן באוזני אמו על סדר יומו העמוס: "איזה לחץ, אני צריך גם ללכת לבית ספר, וגם
 להכין שעורים, וגם להתכונן למבחן, וגם לרוץ לחוג וגם לסדר את החדר!"
 אמא יכולה לומר: "איזה לחץ..." ובכך תעזור לגדי להתמקד ולפרט על הלחץ המציק לו.

שימוש בדימויים:

ניתן להזמין את הילד לתאר את תחושותיו בדימוי או במטפורה.
 לדוגמא,

אורי אומר: "ישבתי בכתה ולא הבנתי כלום". אורי מספר על החוויה שעבר, אך אינו מרחיב
 את הדיבור עליה.
 אבא יכול לומר: "הרגשת כמו..."
 ואורי אולי יענה: "הרגשתי כמו דג מחוץ למים" או "הרגשתי כמו שהיינו בחוץ לארץ ולא
 הבנתי אף מילה".

כשההורה מבקש מילדו, לדמות את התחושה שלו למשהו אחר, הוא עוזר לילד 'לפתוח את הדלת' להמשך הסיפור.

שימוש באמפטיה

ההורה יכול לומר במילותיו שלו את הרגש שהילד מעביר לו בסיפורו.

לדוגמא:

גדי בן השבע בא ומספר לאביו: "בא לי להכניס לרמי מכות"

האב יכול להגיב באמפטיה ולומר: "כעסת עליו?!"

גדי ירגיש שאבא הבין אותו, ולכן ירצה להמשיך ולספר לו על תחושותיו, למה כעס, ומה קרה, ומה עוד התרחש.

(פירוט בנושא האמפטיה בפרק 3 על שיחות עזרה).

שתיקה כאמצעי דיבוב

שתיקות אינן מדובבות במצבים בהם הילד מבקש התייחסות, ואומר למשל: "אבא, תקנה לי לגו!", או "אבא, ללכת ליוסי או לטל?".

כשהילד פונה להורה וההורה אינו עונה, הוא מבטא בכך אדישות וזלזול בילד, דבר שאינו רצוי כמובן.

שתיקות יכולות לעזוא לילד להמשיך לדבר במצבים בהם הילד עוצר את שטף דיבורו, מתוך צורך לחשוב לעצמו ולהתלבט. במקרים כאלה מתאים שההורה יכבד את הקצב של ילדו וימתין בשתיקה להמשך.

שתיקה תהיה גורם מדובב אם תלווה בשפת גוף סבלנית המשדרת ענין.

לדוגמא:

אורית מספרת: "אני רוצה לחזור להיות חברה של ענבל, אבל אני לא בטוחה..."

ההורה שותק וממתין להמשך.

אחרי מספר שניות אורית ממשיכה ואומרת: "בעצם אני מתגעגעת לשחק איתה שוב,

אז אני אצלצל אליה".

תגובה מוקדמת מדי של ההורה היתה עלולה לחסום את השיחה,

והשתיקה היתה דוקא זו שקידמה את השיחה.

שילוב שאלות בשיחה.

שאלות הן כלי דיבוב מרכזי בשיחות. לא ניתן כמעט לדמיין שיחה בין אנשים בכלל ובין הורים וילדים ללא שאלות. יש בשאלות כוח, אך גם סכנה. השאלות יכולות לקרב בין אנשים ואז הן 'שאלות מקדמות', והן יכולות להרחיק ואז הן 'שאלות מעכבות'. אין דרך להימנע משאלות מעכבות. השאיפה היא להמנע ככל האפשר מלהכשל בהן, ולהרבות בשאלות מקדמות. לכן, חשוב ללמוד להשתמש בשאלות בדרך יעילה.

ראשית נכיר את 'השאלות המעכבות' מהן רצוי להימנע:

'שאלות הפצצה'

ההורה מתחקר את הילד 'ומפציץ' אותו בשאלות בלתי פוסקות בזו אחר זו, הקוטעות את את רצף השיחה.

למשל, אמא שואלת את דני: "הכנת שעורים?"

דני עונה: "הכנתי"

אמא מיד מוסיפה לשאול: "וסידרת את החדר?"

דני עונה: "כן"

אמא מוסיפה ושואלת 'ללא רגע הפוגה': "ומתי תשב לאכול?"

דני מצליח בקושי 'להשחיל' את תשובותיו בין השאלות הבלתי פוסקות.

סוג ספציפי של 'שאלות הפצצה' הן 'שאלות הרכבת' הארוכות, השואלות את הילד מספר שאלות ברצף במשפט אחד.

לדוגמא: "מה עשית היום? הלכת ליוסי? איך היה שם? הוא היה נחמד הפעם? שיחקתם יפה? אמא שלו נתנה לך ארוחת ערב?"

עקב גודש השאלות הילד מתבלבל, ואינו יודע למה עליו להתייחס ומה עליו להשיב.

ההורה שרצה לקבל תשובות לכל השאלות שהטרידו אותו לא יקבל אף תשובה ממשית, מבחינת 'תפסת מרובה לא תפסת'.

שאלות הפצצה הופכות את ההורה לחוקר אקטיבי המנהל את השיחה.

לילד אין כל אפשרות להביע את עצמו. הפצצת שאלות יוצרת עד מהרה תחושת עומס ואיום, שחוסמת את הנשאל.

שאלות 'הפצצה' מעכבות במיוחד במצב בו הילד מספר על קושי שלו. סגנון החקירה המפציץ אינו מאפשר לילד להרגיש שמקבלים ומבינים אותו, ולכן סביר שייסגר ולא יחשוף את רגשותיו. (פרוט בפרק 3, על שיחות לפתרון בעיות).

מסיבה זו, מומלץ להמתין בין שאלה לשאלה כדי לאפשר לילד 'לנשום' לחשוב ולהגיב. לפני שיצטרך להתמודד עם השאלה הבאה. רצוי לשאול את השאלות בתיזמון מרווח, ולשמור על מינון דיבור השואף להיות שוויוני, בו גם הילד וגם ההורה מדברים ולא רק ההורה.

שאלות רטוריות.

"לא אמרתי לך לסדר את החדר?!"

"למה אתה לא מתנהג כמו שצריך?!"

"מתי כבר תפסיק להרגיז אותי?!"

שאלות רטוריות אינן שאלות, הן קובעות עובדות ומאשימות במסווה של שאלה. שאלות רטוריות נזרקות לחלל ללא ענין אמיתי בתשובה. הילד השומע את השאלות הרטוריות יתגונן מיד, ולא ינסה אפילו לענות. (התיסכול משאלות רטוריות אולי מוכר לקוראים, שנשאלו אף הם לא מעט שאלות רטוריות לאורך חייהם...)

שאלות מכוונות.

אלו שאלות המכוונות לתשובה מסוימת ולא אחרת. מטרתן של השאלות המכוונות לאשש השערה מסוימת של ההורה שנקבעה מראש. ההורה יודע מראש את דעתו, ולכן אינו פנוי באמת לדבר עם הילד. למשל, רוני נכשלה במבחן. השערות של הוריה היא שרוני אינה משקיעה מאמצים בלימודים. בשיחה איתה הם ינסו לאשש (באופן לא מודע) את השערותם. ההורים ישאלו: "כמה זמן למדת למבחן? למדת מספיק? אם היית לומדת יותר היית מצליחה, נכון?".

אלו שאלות המכוונות לכיוון מאוד מסוים של הצבת העצלות כסיבה לכשלון, ולפיכך התשובה 'צפויה מראש'. לרוני אין טעם למעשה לשתף את הוריה בדעותיה, כי ההורים כבר 'סגרו מראש' את הנושא בלעדיה. רוני תתקשה לספר להורה שאולי הבעיה היא אחרת, והיא אינה מבינה את החומר.

שאלות מכוונות אינן מביעות ענין אמיתי באדם האחר, ואינן בודקות סיבות אפשריות נוספות מעבר לדעה המוחלטת מראש.

השאלות המכוונות הן חד כיווניות 'ושמות את התשובה' בפי הילד לדוגמא,

ההורים שואלים את בתם המתבגרת: "נכון שאת יוצאת עם מוטי כי הוא יפה?"
 השואל: "אתה מאוד אוהב לנסוע איתנו לסבתא, נכון?" "10או הורה לבן
 קשה מאוד לילד לדחות את כיוון ההשערה של הוריו, גם אם הוא אינו נכון לגביו, ובכל מקרה הוא אינו משתף את שעל ליבו.
 'שאלות מכוונות' הן מתכונן לניכור. הן מרחיקות את הילד מההורה, ואינן מאפשרות לו לשתף ברגשותיו האמיתיים, על כן כדאי להמנע משימוש בהן ככל האפשר.

שאלות 'למה' מאשימות.

שאלות 'הלמה' הן 'קוקטיל קטלני' של שאלות מכוונות ורטוריות.

"למה אחרת?!"

"למה אתה לא מקשיב לי?!"

או "למה אתה לא יכול להיות נחמד?!"

ברוב המקרים ההורים אינם שואלים 'למה?' כדי לדעת או לקבל תשובה, אלא כדי להביע את מורת רוחם.

לרוב שאלות 'הלמה' אין בעצם תשובה, והן מבטאות תסכול וכעס של ההורה.

הילד קולט את טון הדיבור המאשים הדורש שינוי מיידי. הוא מתגונן בנסיון להדוף את ההתקפה. לעיתים הילד ינסה לענות תשובה כלשהי לשאלה, אף על פי, שבעצם אין הוא יודע 'למה'. לעיתים הילד שולף תשובה כלשהי שאינה מחייבת, לעיתים הוא ממציא תרוץ, ובדרך כלל פשוט אינו יודע מה לומר ושותק.

כתוצאה מחוסר התגובה של הילד, ההורה מרגיש כעוס יותר, כי לא עונים על שאלתו הפשוטה כל כך 'למה?!'.

לעומת זאת 'בהינף אינטונציה' ניתן להפוך את שאלת 'הלמה' למנוף יעיל לקרבה.

על שאלת 'הלמה' להישאל מרצון אמיתי לדעת, מהתענינות ואכפתיות.
אם טון הדיבור אכן שואל אזי 'שאלת הלמה' יכולה לעורר חשיבה פנימית, לגעת בלב של
האחר, לקרב ולקדם את השיחה.

לדוגמא,

"למה אתה חושב שהחברים לא רוצים לשחק איתך?"

או "למה לדעתך אתה מסתכסך דוקא עם המורה רותי?"

השימוש בשאלות 'למה' הוא כמעט בלתי נמנע, והן חלק בלתי נפרד מהשיחות.
לכן מומלץ להורה לתרגל שוב ושוב כיצד לשאול 'למה' מתוך כוונה ואינטונציה
מתענינית כדי שיוכל לקבל תשובה.

כעת, יודע ההורה מהן השאלות המעכבות, ולכן הוא יכול להמנע מהן ככל שניתן.

בשלב זה כדאי להכיר את השאלות המקדמות:

מטרת השאלות המקדמות לתרום לקרבה ולפתיחות.
השאלות המקדמות נשאלות בטון מתעניין ומגלות נכונות אמיתית להקשיב לכל מה שיעלה
בשיחה.

השאלות המקדמות הן ברובן שאלות פתוחות:

שאלות פתוחות מזמינות תשובה מפורטת, ללא כל ציפיות מוקדמות של השואל.

לדוגמא: "איך היה השבוע בבית הספר?"

"איך הולך בחוג?"

"מה חשבת על הסרט בטלויזיה?"

כשהשאלה פתוחה, הילד אינו חייב לענות לפי המצופה ממנו.

יש לילד חופש בחירה ומרחב לענות את התשובה המתאימה לו, ולספר את מה שהוא
באמת מרגיש.

לדוגמא,

אבא שואל את ראובן שאלה פתוחה כמו: "מה אתה מרגיש עם אורי שמציק לך בכתה?"
אבא אולי מצפה שראובן יענה, שהוא כועס או נעלב מאורי, אבל יתכן שראובן דוקא גאה
בעצמו שהוא לא נגרר להצקות של אורי, ומרגיש מנצח.

שאלה פתוחה תאפשר לראובן לשתף את אבא ברגשותיו האמיתיים, גם אם הם בלתי צפויים.

למרות יתרון של השאלות הפתוחות קיימת בעיה, שלעיתים הן עמומות וכלליות מדי. הילד, במיוחד בגיל צעיר, עלול לחוש חרדה, ולא לדעת מה לענות לשאלה פתוחה מידי כמו: "מה היית רוצה לעשות היום אחר הצהריים?". חשוב שהורה לא יתגייס מידיית לעזור לילדו כשזה אינו עונה מיד על שאלתו הפתוחה. לעיתים ההורה ישתוק, והתשובה תגיע אחרי מספר שניות של חשיבה והתארגנות מצד הילד. לפעמים חזרה על השאלה בניסוח אחר יעזור.

אם התחושה היא שהילד 'מסתבך' ולא מצליחה לענות לשאלה הפתוחה, ניתן להשתמש בטכניקת ביניים של 'שאלות עזר'. שאלות העזר מעלות מספר אפשרויות קטן, ומתוכן הילד בוחר מה שמתאים לו. ההצעות הן אומנם של ההורה, אך הבחירה הפתוחה היא של הילד.

שאלות העזר הן מעין פשרה בין שאלה מכוונת לשאלה פתוחה לגמרי. למשל, שיחה בין אבא לעמי בן השבע.

אבא: "מה היית רוצה שנעשה אחר הצהריים?" (שאלה פתוחה)
עמי: "לא יודע".

אבא: "יש משהו שמתחשק לך לעשות?" (ניסוח שונה)
עמי: "שום דבר".

אבא: "אתה רוצה שנלך לאכול פיצה, או לסרט? או שאולי נשאר בבית ונצפה בטלוויזיה?" (שאלת עזר)
עמי: "סרט! לסרט!"

על רשימת 'שאלות העזר' להיות קצרה כדי לא להציף ולא לבלבל את הילד. כמו בלימוד רכיבה על אופניים כשמשתמשים בגלגלי עזר בשלב ביניים, כך גם בשיחה עם הילד, הצורך בשאלות העזר פוחת והולך, ככל שהילד לומד לבטא את רצונו ותחושותיו באופן עצמאי.

סוגים נוספים של שאלות פתוחות ומקדמות הם:

שאלות הבהרה-

אלו שאלות המעודדות את הילד להבהיר את עצמו, כדי שההורה ייטיב להבין אותו.

השאלות מחפשות הסבר :

למשל, "לא לגמרי הבנתי, אתה יכול להסביר שוב?"

"אז מה בעצם קרה?"

או "איך הרגיזו אותך?"

השאלות מבקשות הבהרה של מילים ומושגים שפרושם המילוני ידוע, אך לא ברור מה משמעותם הסוביקטיבית לילד:

למשל, "למה אתה מתכוון שמתחיסים אליך בזלזול?"

או "מה זאת אומרת שאתה מוכן לעשות הכל כדי להתקבל לנבחרת?"

שאלות פרוט-

ילדים כמו גם מבוגרים מדברים לעיתים בתימצות ורק 'מסמנים' במילים ספורות את כוונתם.

בשאלות הפרוט מבקשים מידע נוסף על הנאמר:

לדוגמא: שאלות 'מתי' (מתי התחלת לכווס? מתי זה נגמר?)

שאלות 'מה' (מה היא אמרה לך? מה קרה אחר כך?)

שאלות 'איך' (איך זה קרה? איך הרגשת?)

ושאלות 'מי' (מי התחיל במריבה, מי הרגיז אותך?)

בשאלות הפרוט מזמינים דוגמא הממחישה ומפרטת את הנאמר:

למשל, "אתה אומר שמעליבים אותך, אתה יכול לתת דוגמא לעלבון כזה?"

או "אתה אומר שאתה לא מספיק לעשות שעורי בית אחר הצהריים, מה אתה עושה בדרך

כלל בשעות אחר הצהריים?"

שאלות הבהרה ופרוט מזמינות את הילד לספר על עצמו.

הן יכולות לעזור להורה להבין טוב יותר את ילדו, וכך יוכל להגיב אליו

בצורה נכונה יותר.

למשל, הורה, המבקש מהילד לתת דוגמה לעלבון שחש, יכול לגלות שאמירה מעליבה בשביל ילדו היא ביקורת ענינית מהמורה האומרת לו: "בפעם הבאה תקפיד יותר על הסדר במחברת". אילולי היה ההורה שואל מהו העלבון עבור ילדו, היה עלול לחשוב שאמנם פגעו בילד, דבר שהיה מוביל את השיחה בכיוון מוטעה.

שאלות ממקדות-

ילדים, כמבוגרים, נוטים לדבר בסימאות מכלילות בלי להתייחס לרגשותיהם האישיים. שאלות ממקדות עוזרות לילד להביא את תחושותיו בצורה מדויקת ואישית. למשל, אמא שואלת את בנה: "אתה אומר שבית ספר לא מבין ילדים, איפה אתה מרגיש שלא מבינים אותך?"

השאלות הממקדות מתייחסות לתחושות הילד 'כאן ועכשיו', והן מונעות מהילד להיסחף לסיפורים ותלונות כלליות 'על מה שקרה'.

10-למשל, שיחה בין אמא לדני בן ה

דני: "המורה הזאת לא מבינה ילדים. היא תמיד פוגעת בכולם".

אמא: "אתה אומר שהיא תמיד פוגעת, איך היא פגעה בך?" (מיקוד בילד)

דני: "אתמול היא צעקה עלי ליד חברים בגלל ששכחתי את המחברת בבית. וגם על יוסי היא צעקה, וגם על רמי ו..."

אמא: "ואיך אתה מרגיש עם כל זה?" (מיקוד בילד וברגשותיו)

דני: "נעלבתי, אני לא תינוק".

הודות לשאלות הממקדות מבינה אמא, שדני נעלב במיוחד מההתייחסות אליו כאל תינוק ולא מכך 'שהמורה לא מבינה ילדים'. הבנה זו תוביל אולי את אמא לעזור לדני ביעילות רבה יותר.

ולסיום, שאלות ההכרות-

אלו שאלות 'התרמילאים' הפתוחות מכולן.

כוונת שאלות ההכרות להכיר את הילד במובן העמוק ביותר, את מחשבותיו, רגשותיו, ציפיותיו, ואת הדרך בה הוא תופס את עצמו ואת העולם סביבו.

אין לשאלות ההכרות מטרה מוגדרת, הן אינן מיועדות לפתור בעיה כלשהי, והן אינן צמודות לנושא מסוים.

לשאלות ההכרות אין כמעט מקום במהלך ריצת היומיום. מקומן ברגעי נינוחות ופניות של ההורה והילד. הן נשאלות מתוך סקרנות וענין, וההורה יכול לגלות באמצעותן רבדים בעולמו של ילדו שלא הכיר לפני כן.

לדוגמא:

שאלות סימבוליות המתייחסות לעולם הפנימי:

- אילו קוסם היה נותן לך שלוש משאלות, מה היית מתבקש, למה?

- אם יהפכו את כל יצורי העולם לחיות, איזו חיה היית רוצה להיות, למה?

איזו חיה לא תסכים להיות, למה?

- אילו היית נכנס לחנות שבה אפשר לקנות כל תכונה שרוצים, איזו תכונה היית בוחר

לעצמך? איזו תכונה שלך תרצה למכור?

שאלות לזיהוי משאלותיו של הילד:

-מה הגיל הכי טוב לחיות בו, ואיזה הכי גרוע, למה?

-אילו היית יכול לשנות משהו בכתה, מה היית משנה? ולמה?

- מה גורם לך להרגיש שמח, עצוב, כועס, מצליח?, למה?

שאלות על המשפחה:

-במה אתה חושב שאתה דומה לאבא, לאמא, לאחים?

-מה אתה הכי אוהב/לא אוהב לעשות בבית?

-אילו יכולת לשנות משהו במשפחה שלך, מה היית משנה?

או שאלות שמתייחסות לדמוי העצמי של הילד:

-אם הייתי שואלת את החברים או המורים שלך, מה היית רוצה שיגידו עליך? ומה הם היו

אומרים?

- איזו מחמאה שנותנים לך אהובה עליך ביותר?

- מה הדבר שאומרים עליך, ומרגיז אותך יותר מכל?

-אילו יכולת לשנות משהו בעצמך, מה היית משנה.

שאלות ההכרות נותנות כר נרחב לדמיונו וליצירתיותו של ההורה.

כל שאלה שהיא סקרנית ומעניינת היא רלוונטית, ואפשר להוסיף כהנה וכהנה כיד הדמיון והרצון של ההורה.

כמובן, יש להתאים את סוג השאלה וניסוחה לגילו של הילד. מתבגר יסרב לענות על שאלות הנראות לו 'ילדותיות' (כמו, שאלת הקוסם והמשאלות), ויתעניין יותר בשאלות הקשורות לתכונותיו (מה היית משנה בעצמך). ילד קטן לעומתו יתקשה לענות על שאלות המחייבות 'הסתכלות פנימה' לאישיותו וירגיש נוח יותר עם שאלות המנוסחות באופן מוחשי יותר (כמו, איזו מחמאה אתה אוהב ביותר?)

בנוסף לכך, חשוב להדגיש, שאין לשאול את כל השאלות ההכרות בזו אחר זו.

על שאלות ההכרות להישאל 'אחת אחת' כדי לא להתיש את הילד, וכדי לא לחדור בתוקפנות לתוך עולמו.

שאלת הכרות אחת מידי פעם מספיקה כדי להתקרב לילד בהדרגה, וכך זו יכולה להיות 'שיחת ההכרות בהמשכים' לכל החיים.

ולסיום- סוף השיחה.

שיחות עם ילדים מסתיימות בדרכים שונות.

לעיתים הסיום ברור ולשני הצדדים יש תחושה כי הנושא מוצה-הבעיה נפתרה והמטרה המוגדרת הושגה.

לעיתים הסיום פתאומי וקטוע, כי סבלנותו של הילד פקעה או שמשהו חיצוני קטע את השיחה, שיחת טלפון למשל.

במקרה שהשיחה נקטעה היא יכולה להימשך בפעם אחרת, אך לא בהכרח, כי לעיתים 'מיקטע השיחה' שהיה- הספיק.

בכל מקרה רצוי לציין את סיום השיחה במספר מילות התייחסות, שיחזקו את הילד לשוחח פעם נוספת.

לומר למשל: "נמשיך לדבר בפעם אחרת",

"היה מעניין לדבר איתך".

או "טוב שסיפרת לי"

כל הורה בסגנון הסיום המתאים לו.

עלינו ההורים לזכור שאופן סיום השיחה אינו מעיד בהכרח על טיבה. אף אם הסתיימה השיחה מוקדם מידי לטעמו של ההורה, או נראה שהילד לא הפיק ממנה מסר ראוי או תובנה, אין זה אומר עדיין שהיא היתה חסרת ערך. ערכה של השיחה הוא בעצם קיומה, ובהבטחה הטמונה בה לשיחות המשך תומכות ומשתפות.

אם הילד ירגיש שההורה פתוח לשוחח עמו 'על כל נושא', הוא יפנה מיוזמתו ובזמנו החופשי, ויספר להורה את שעל ליבו. אם הילד ירגיש חופשי, הוא יוכל לספר להורה על תחושותיו לגבי גופו ומיניותו. הוא יוכל לדבר על כישוריו והישגיו וגם על כשלונותיו וחרדותיו. אם ההורה 'יהיה שם' בשביל הילד, הוא לא יאלץ 'לחפור בילד', ויתאפשר לו למצוא בקלות יחסית את השיתוף והקרבה בהם הוא חפץ.

פינת העצה הקטנה:

1. זכור, שילדך לעולם לא יהיה שחקן צייתן בתסריט הציפיות שלך, והוא ישתף אותך בעולמו לפי מידת רצונו ויכולתו.
2. התיחס בכבוד לכל דיאלוג עם ילדך, קצר כארוך, משמעותי כשגרת-אם הילד יראה בך שותף לשיחות יומיום, הוא יראה בך שותף לשיחה בכל תחום.
3. כדי ששיחת השיתוף תצליח, פנה לה זמן, ודאג לתנאי שיחה שקטים ונעימים עבורך ועבור ילדך.
4. השתדל להפוך את השיחה עמך לחוויה נעימה עבור ילדך, זכור: הילד ירצה לדבר איתך, אם ירגיש שמתענינים בו ורוצים בטובתו, והוא יימנע משיחה בה מטיפים ונוזפים בו.
5. בפתיחת שיחה-אל תתקוף, ואל תנאם אלא הזמן את הילד להביע את דעתו, ולשתף בתחושותיו.
6. הזמן את ילדך לשתף אותך בעולמו בעזרת טכניקות הדיבוב: השתמש 'במילות שלוש הנקודות', חזור על מילות מפתח, הזמן דימויים, הגב באמפטיה, ולעיתים פשוט שתוק והקשב לילד.

7. שאל את ילדך שאלות פתוחות רבות ככל האפשר. הן מזמינות הבהרה, פירוט ומיקוד הנאמר.

8. תרגל שוב ושוב כיצד לשאול 'למה' מתוך כוונה ואינטונציה מתעניינת, כדי שתוכל לקבל תשובה.