

כיצד לעזור לילדים לקבל החלטות טובות עבורם?

כמו הורים, גם ילדים מקבלים כל יום החלטות קטנות וגדולות- האם להכין שיעורי בית עכשיו או אחר כך, האם ללכת לחוג, האם לשחק עם ילד זה או אחר, האם להכנס להתקלח עכשיו או להתנגד, האם לוותר לאח שלהם, האם לענות למורה או לשתוק. תוצאות ההחלטות שלהם משפיעות חייהם- על מצב הרוח שלהם (אם יהיו שמחים או עצובים וכועסים) על היחסים שלהם (עם ההורים, החברים, המורים) ועל ההישגים שלהם (בבית, בבית ספר ועוד). השאיפה כמובן היא שהילדים יקבלו את ההחלטות הטובות ביותר.

כמו למבוגרים, גם לילדים קשה לפעמים לקבל החלטות נכונות

לפעמים הם מתלבטים ולא יודעים מה ההחלטה הנכונה כרגע, ומה תהיה תוצאת ההחלטה בעתיד.

למשל, הם מתלבטים אם לשחק עם הילד הלא מקובל בכתה שהם דווקא מחבבים- להנות אבל להתסכן בכך שמעמדם החברתי ייפגע. מתלבטים אם לא לעשות שיעורים, להנות מהטלוויזיה ולשלם על כך בריב עם ההורים או המורה, או לוותר על הטלוויזיה וללכת לשיעורים.

פעמים רבות הם מסתבכים בהחלטות רגשיות ולא דוקא רציונליות

הם רוצים ללמוד כמו שצריך, אבל מתפתים לעשות דברים מהנים יותר, כמו להתבטל למשל. רוצים לציית להורים וללכת להתקלח, אבל גם לא רוצים להכנס למים, ובו בזמן רוצים להרגיז את ההורים חזרה, בגלל שהם קלקלו להם את התוכניות להמשיך לשחק כפי שרצו. מתלבטים אם להפסיק לשחק ולסדר

מורכבות נוספת נובעת מכך שההורים מעורבים בהחלטות של הילדים

לא מספיק שקשה לקבל החלטות כי אין וודאות מה ההחלטה הנכונה, ויש התלבטויות אמיתיות בין אפשרויות. במקרה של הורים וילדים, לכל צד יש את ההתלבטות והרצונות שלו. למשל, הילד מקבל החלטה לא ללכת לחוג, ונימוקיו איתו: קשה לו, לא מתחשק לו. הוא החליט. הורה חושב אחרת, וגם נימוקיו שלו איתו: לדעתו הילד צריך ללכת, צריך להתמיד, החוג משולם. אז מי יחליט? ההורה חושב שזו זכותו הטבעית, ואחריותו להחליט עבור הילד. הילדים פעמים רבות מתנגדים, במיוחד ככל שהם מתבגרים וחושבים שזכותם להחליט על החיים שלהם. אז מי צודק?

בדרך כלל הורים חושבים שההחלטות שלהם נכונות ושל ילדיהם פחות

חושבים שהילדים לא מבינים את המצב, שהשיקולים שלהם ילדותיים, חסרי אחריות. הורים דואגים לילדים ורוצים להגן עליהם. למשל, הילד לא רוצה ללבוש סוודר, ההורה חושש שיצטנן ומתעקש שהוא המחליט. הילדה רוצה ללכת לישון מאוחר ואומרת שלא תהיה עייפה למחרת בבית ספר, וההורה מחליט עבורה שהיא צריכה לישון, ואין על מה להתווכח.

פעמים רבות החלטות ההורים אכן אחראיות יותר, כי להורים יש טווח שיקולים רחב יותר משל הילדים. אך פעמים רבות ההורים מפעילים שליטת יתר, ולפעמים הם גם טועים. למשל, הילד רוצה להיות חבר של ילד מסוים, שלדעת ההורים אינו מספיק טוב או מתאים לילד והם מנסים להחליט עבור הילד שלא להיות חבר איתו. יתכן שהטעות במקרה הזה היא שחברויות אמורות להיות בחירה של הילדים, מלבד מקרים של סכנה והשפעה שלילית ממשית. יתכן וההורה משליך את רצונותיו שלו על ההחלטה ללא כבוד מספיק לבחירות של הילדים

הורים רבים מעבירים ביקורת, ולוחצים על הילדים לקבל את ההחלטה הנכונה לדעתם

אומרים לילדים: "אתה לא מבין", "אתה לא אחראי", או אפילו "אתה עושה שטויות". לא נותנים לילדים להחליט כמעט בשום תחום, כועסים עליהם, כופים עליהם החלטות שאינם רוצים. פעמים רבות ההורים מצליחים להשיג את הדברים בדרכם, אבל המחיר הוא שהילד לא לומד לקבל החלטות בעצמו, כי תמיד החליטו עבורו, הדימוי העצמי שלו נפגע כי לימדו אותו שהחלטות שלו שגויות, ובנוסף- הילדים מוותרים כי פעמים רבות אין להם ברירה, אבל הם לא אוהבים זאת, ולכן כעס וטינה נצברים בתוך מערכת היחסים.

המלצות להורים:

*** החליטו באלו תחומים אתם מחליטים עבור הילד ובאלו תחומים הוא מחליט על פי העדפותיו שלו.**

ישנם תחומים שההורים מחליטים, בעיקר תחומי משמעת בהם אתם אומרים לילדים מה לעשות והם מצייטים- שעות שינה, עזרה בבית, סידור חדר, ועוד. בו בזמן צריכים להיות תחומים שילדים יכולים לבחור ולקבל החלטות על פי נטיית ליבם, וההעדפות שלהם. למשל- מה ילבשו, איך יבלו את שעות הפנאי, מי יהיו החברים שלהם, לאיזה חוג ילכו. חשוב שבתחומי ההעדפה של הילדים, תתנו להם לתרגל בחירה, ולא תנסו להשתלט ולכוון אותם לדעתכם בלבד.

*** תנו לילדים ללמוד כיצד לקבל החלטות נכונות בדרך של התנסות ותוצאות טבעיות** ילדים לומדים דרך מעשים ופחות דרך מילים, לכן למשל הילד עושה החלטה מוטעית לדעתכם, אתם לא צריכים לכעוס ולהטיף, עדיף שתתנו לו לשאת בתוצאות ההחלטה שלו. למשל, הילד בחר לא ללמוד למבחן, תנו לו פעם אחת לקבל ציון נמוך. יתכן שהתוצאה הטבעית תלמד אותו להתאמץ בפעם הבאה. אם הילדה בחרה לא לבוא לאכול בזמן שנאמר לה, תנו לה להיות לאכול מה שאתם מקציבים וגם אם היא רעבה וכועסת, אמרו לו שזו תוצאת הבחירה שלה, ויש לשער שבפעם הבאה תחליט אחרת.

*** כשיש קונפליקט והתלבטות, אל תכפו החלטות בכוח, כי לחץ מעורר התנגדות** כשהילד מתלבט, אם ללכת למסיבה או לא, להזמין חבר כזה או אחר, להמשיך ללכת לחוג- נסו להיות איתו במורכבות של ההתלבטות. אם קשה לו להחליט כנראה ההחלטה לא כל כך פשוטה. אם תלחצו עליו להחלטה חד כיוונית שנראית לכם, הוא עלול להתנגד לכם, ולהחליט בכיוון ההפוך בשביל 'הדווקא'. או שהוא ייכנע, וישאר מתוסכל ומבולבל בתוכו. אם תתנו לו להבין שאתם יודעים שיש קונפליקט, תעזרו לו לראות עוד צדדים ואפשרויות לבעיה, תוכלו לכוון אותו ולעזור לו להחליט בכיוון הנכון.

*** למדו את הילדים לקבל החלטות. בסבלנות הראו להם איך מפעילים שיקול דעת, בודקים אלטרנטיבות, תוצאות אפשריות, ובוחרים את הטוב ביותר למצב.**

למדו את הילדים לקבל החלטות ברוע. עודדו אותם לקחת זמן לחשוב, ולא לקבל החלטות בלחץ ובמהירות. למדו אותם להאמין שלכל בעיה יש פתרון, אולי לא מושלם, אבל מספיק טוב. הזכירו להם מצבים קודמים שבהם הצליחו למצא פתרונות, הסוגסטיה החיובית הזו תעזור גם לכם כהורים להיות סבלניים לתהליך חיפוש הפתרון.

למדו את הילדים 'לפתוח אפשרויות', להיות יצירתיים, 'לחשוב מחוץ לקופסא'- הכל כדי להגיע לפתרון טוב עבורם. עודדו אותם להיות אקטיביים בחיפוש הפתרון. שאלו אותם: "מה הרעיון שלך לפתור את הבעיה?", עודדו אותם להאמין בעצמם: "את ילדה חכמה, בטח יש לך רעיון כלשהו...". כשיעלו רעיונות בדקו את החיובי והשלילי בכל אחד מהם, ובחרו את המתאים מכולם. הדגישו לילדים שכל רעיון ניתן לבדיקה, ואם לא מצליח, אפשר לעבור לפתרון אחר. זו גישה שמעודדת אקטיביות במקום ויתור ויאוש כשדברים לא מסתדרים.

***ולסיום, אל תשכחו להיות בעצמכם מודל מוצלח לילדים בדרך שאתם מקבלים החלטות**

אתם לא צריכים להיות מודל מושלם. רצוי גם שלא תהיו מודל של אנשים שמתקשים לתפקד במצבי קבלת החלטות- נמנעים, מתעצבנים או מאבדים את העשתונות. אתם אמורים להיות מודל של אדם חושב, שוקל, מתלבט, מנסה להגיע להחלטה הכי טובה, לעיתים מודה שטעה, ותמיד מוכן להמשיך להתאמץ בהחלטה הבאה. כשהילדים נחשפים להורים שמתרגלים בעצמם את היכולת לקבל החלטות, מיומנות שנדרשת בכל שלב ותחום בחיים, הם יכולים ללמוד מההורים ולהשתפר בעצמם. זה מוכח!

**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'**

helibarak1@gmail.com