

## איך להגיד לילדים 'לא' ולהשאר בחיים...

דני לאמא "תביאי לי כוס מים! אני צמא" אמא בכעס: "אתה לא יכול להביא לעצמך לבד?! טוב, אני מביאה, אבל זו פעם אחרונה..."  
מיכל לאבא: "אבא, אתה חייב לקנות לי את המשחק החדש שיצא..." אבא: "לא! , מיכל בוכה:  
"אבא, בבקשה!!!!", אבא נכנע: "בסדר, את כל כך מפונקת...אני קונה אחד ודי..."

אלו מספר דוגמאות קטן באינסוף המקרים בחיים בכלל, וביחסי הורים וילדים בפרט בהם הורים רוצים להגיד לילדים 'לא', ומתקשים לעשות זאת, אומרים 'לא' ואחר כך מוותרים.

### **חשוב שהורים יבינו למה קשה לנו להגיד 'לא' לילדים?**

- \* **כי אנחנו רוצים להרגיש 'הורים טובים'**, שעושים מה שהילדים מבקשים מאתנו, ולא מסרבים. לימדו אותנו, שאנשים טובים עושים מה שמבקשים מהם, ואנחנו רוצים להרגיש שאנחנו מסוג האנשים הזה.
- \* **כי נעים לתת לילדים את כל מה שהם רוצים**. לקבל תודה והערכה, ולהרגיש שאוהבים אותך. לא נעים לאכזב מישהו ולהגיד לו 'לא' בודאי לא למי שאוהבים'.
- \* **כי קשה לנו להתמודד כשמישהו כועס, מאוכזב ומתוסכל מאתנו כשאנחנו מסרבים לו**. זו הרגשה רעה, שעלולה להתפתח למריבה, ולפגוע ביחסים מה שלא היינו רוצים שיקרה עם אנשים חשובים וקרובים לנו כילדינו ובני זוגנו.
- \* **כי לימדו אותנו שילדים צריכים חום ואהבה ותמיכה ועידוד של ההורים שלהם**. שצריך לחזק להם את הבטחון העצמי, ולתת להם להרגיש רצויים. לכן נותנים להם הכל, שלא ירגישו דחויים
- \* **כי אין לנו כוח למאבק, למשא ומתן, ולויכוחים שיתעוררו כשנגיד 'לא'**. אנחנו מעדיפים את קיצור הדרך של 'להגיד כן, ולגמור עם זה', או להגיד מיד 'לא ולגמור עם זה'. אין לנו כוח למתחים ועומסים מיותרים

בדרך כלל הסיבות לקושי להגיד 'לא' לילדים תקפות ונכונות גם לקושי להגיד 'לא' לבני הזוג, או לבוס, או למשפחה וחברים. לכן חשוב כל כך להבין אותן ולטפל בהן.

### **למה חשוב להתאמץ ולהגיד מידי פעם לילדים 'לא'?**

כי ילדים הורים שלא מסרבים לילדיהם מוצאים את עצמם עם ילדים, שבניגוד למצופה דוקא כועסים, מתוסכלים, לא מסופקים, ותובעים עוד ועוד במקום להיות רגועים ומרוצים מהנתינה נטולת הסירוב שהם מקבלים. עודף הנתינה לא מיטיבה עם הילדים

### **ילדים צריכים שיגידו להם 'לא', זה חשוב והכרחי להתפתחות שלהם:**

- \* **כי דרך 'הלא' הם לומדים גבולות של מה מותר ומה אסור על פי המקובל בסביבה**
- \* **כי דרך 'הלא' הם לומדים את מהות העולם**. עולם שבו יגידו להם 'לא', והם יצטרכו ללמוד להסתדר עם זה.
- \* **כי דרך 'הלא' הם לומדים שההורים לא עומדים כל הזמן לפקודתם**. זה יחזק את העצמאות גם שלהם, כשילמדו שכל אדם הוא נפרד, ולפעמים אומר 'לא'
- \* **כי דרך 'הלא' הילדים לומדים להתאפק, ולדחות סיפוקים**, ולחכות לקבל את מה שרצו במועד מאוחר יותר, או לפעמים לגמרי לוותר עליו. אלו מיומנויות הכרחיות להתפתחות.
- \* **כי 'דרך הלא' הם לומדים להתגבר על התסכול והכעס שלהם**. ילד שמסוגל לשלוט ברגשות שלו מרגיש חזק, ובעל בטחון עצמי רב יותר.
- \* **כי ילד שמקבל את הכל, ולא התרגל לשמוע 'לא' מידי פעם גדל להיות ילד ומבוגר מפונק**, שחושב בטעות, שהכל מגיע לו, שכולם מחכים רק לשרת ולספק אותו. כשהוא מגלה (במוקדם או במאוחר) שהעולם אינו כזה- הוא כועס ונעלב. מרגיש שרימו אותו, ומנסה לעיתים לקחת בכוח מה שהוא צריך, דבר שפוגע ביחסים הבינאישיים שלו, ולא מאפשר לו להיות מסופק בחייו.

ילד שכזה סובל מחולשת הוריו, שלא הצליחו להגיד לו 'לא' ובעצם פגעו בהתפתחות שלו.  
\* **כי הורים שלא מסוגלים להגיד 'לא' הם בדרך כלל הורים מתוסכלים וכועסים.** הם אולי לא מסרבים לילד, אבל הם צוברים טינה, שיוצאת כלפיו בדרכים ישירות או עקיפות. הם מתוסכלים מכפיות הטובה של הילד, שלא מרוצה, שמפונק, הם כועסים על עצמם שהם מוותרים כל הזמן. יחסי ההורים והילדים מתנהלים באוירה לא נעימה, כשגם ההורים וגם הילדים מפסידים.

**הורים שרוצים לחזק את ילדיהם צריכים להגיד להם מידי פעם 'לא', לטובת הילדים ולטובת עצמם.**

### **המלצות להורים:**

- \* **הזכירו לעצמכם שוב ושוב כמה חשוב לילדים וגם לכם שתדעו לעמוד מול הרצון שלהם מידי פעם, ותאמרו 'לא'.** אמרו זאת לעצמכם, אמרו זאת אחד לשני כהורים, וכך לא תיחלשו לנטיה הטבעית לזוותר.
- \* **זהו וחזקו את הנקודה החלשה שלכם, שבגללה קשה להיות החלטיים ולומר 'לא' כשצריך.** לכל אחד יש את 'עקב אכילס' שלו- האם זה הרצון להיות אהובים, החשש מעימות... כשתזהו נקודה מסוימת, נסו להתמודד איתה. התווכחו עם התפיסה הלא נכונה שלכם. למשל, אם אתם חוששים מהכעס של הילדים עליכם אמרו לעצמכם: "זה בסדר שיכעסו, ואנחנו נסתדר..." או "אם הוא לא יכעס עכשיו, הוא יכעס יותר אחר כך". הדיבור הפנימי הרציונלי הזה יחזק אתכם מול הויתור.
- \* **כשאתם מתקשים להגיד 'לא' קחו לכם פסק זמן לחשוב ולהתארגן.** לכו כמה דקות למטבח או אפילו לשירותים. צריך זמן כדי לחשוב ולהתעשת. כשמגיבים מלחץ עושים טעויות. אפילו שזה לא קל להשהות תגובות עם ילדים- זה אפשרי ושווה את המאמץ.
- \* **אמרו את 'הלא' על פי שיקול דעת.** נסו לתכנן כמה שיותר את התגובות שלכם. במיוחד במצבים שחוזרים על עצמם ובהם אפשר להתארגן ראש. למשל, כשיוצאים לקניות, בהתארגנות הבקר או הלילה- אפשר לחשוב מתי אומרים לא ומתי מתגמשים.
- \* **הגידו את 'הלא' באדיבות ובנחרצות.** אל תכעסו ואל תצעקו, זה רק מגביר את הלחץ לכולם. אם אתם שלמים עם 'הלא' שלכם, אמרו אותו בשקט ובחד משמעיות, וכך המסר יעבור מהר וביעילות. כך גם תשמרו על כבודו של הילד. אומנם אמרתם לו 'לא' אבל לא העלבתם ולא השפלתם אותו בצעקות נלוות.
- \* **נמקו לילד את הסיבה לכך שאתם אומרים 'לא', אבל עשו זאת בקצרה ובנחרצות.** אמרו לו למשל: "אני לא מסכימה בגלל..." אבל אל תנסו לשכנע אותו כי זה בדרך כלל מעיד על חוסר בטחון שלכם ב'לא'. ההסבר נותן לילד כבוד ותו לא, הוא לא צריך לאשר את החלטתכם.
- \* **אל תצפו שהילד יסכים או יאהב את הסירוב שלכם. זכותו לכעוס, וחובתכם לעמוד על 'הלא' שלכם.** זה תפקיד ההורים לומר מידי פעם 'לא' ותפקיד הילדים לא לאהוב זאת. אין טעם לכעוס ולהתאכזב. אפשר לומר לילדים שמבינים שהם לא מרוצים, אבל התשובה היא 'לא'. גישה כזו תעזור לילדים לציית ולהרגיש שמבינים אותם.

**שיהיה בהצלחה, ובהנאה...**

**ממני, חלי ברק- שטיין**

**פסיכולוגית חינוכית מומחית. יעוץ להורים, יעוץ זוגי ומשפחתי. מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'**

[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)