



שילוב גבולות ואכפתיות בחינוך - מודל תקשורת חיובית סוגסטיבית

חלי ברק שטיין

להיות קשה לבעיה ורך לאדם - שילוב גבולות ואכפתיות בבית ובמערכת החינוך

בימינו המודרניים הורים, מורים וגננות (להלן: מבוגרים) מתלבטים איך לשלב בתפקידם את רצונם להיות בו זמנית סמכותיים ואכפתיים לילדים. מחד רוצים להיות קרובים לילדים, להבין אותם, לקבל, לתמוך, לנהל דיאלוג. מאידך חייבים לשים גבולות ולהגיב להתנהגות לא הולמת, כי זה חשוב לא פחות, ואחרת נוצרת אנרכיה ועוינות כלפיהם.

קשה לשלב בטבעיות בין סמכות לקירבה. אכיפת המשמעת מעוררת לעיתים מתחים וריבים, ש'שודדים' את תחושת הקירבה. כפי שאומרים הילדים - "כשאתם צועקים אתם לא אוהבים". וגם אם המבוגרים מדקלמים: "אנחנו אוהבים גם כשכועסים", הילדים לא מאמינים, והאמת שגם המבוגרים לא ממש.

פעמים רבות הפתרון לקושי הוא להשאב רק למאבקי משמעת, ולעיתים לוותר ולהיות רק חברים עם הילדים. אך פתרונות אלו לא יעילים: אם נצמדים למשמעת נוקשה מרגישים אשמים, והיחסים נפגעים. אם מוותרים 'הילדים' מטפסים על הראש, נוצרת עוינות, ובאופן מפתיע גם הילדים לא מרוצים למרות כל הויתורים, כך שגם כשמתאמצים להיות נחמדים כולם מאוכזבים.

בלי משמעת אי אפשר, רק אכפתיות לא מספיקה. ובלי אכפתיות גם אי אפשר. חייבים לשלב. במאמר אדבר על האתגר של חיבור גבולות ואכפתיות בהורות ובהוראה ביחסי מבוגרים עם ילדים. לא 'או-או', אלא 'גם וגם'.

נתחיל בהבנת תהליכי המשמעת והאכפתיות בנפרד, ואז נעבר לשילוב ביניהם.

כיצד לאכוף משמעת ביעילות

משמעת היא תהליך בו סמכות אומרת לכפיף ממנה מה לעשות, והוא אמור לציית. במשמעת יש היררכיה - במקרה של הורים ומורים, המבוגרים אומרים לילדים מה לעשות. הילדים אמורים לשמוע ולהבין מה אומרים להם, הם לא חייבים להסכים עם הדרישה, מותר להם לחלוק עליה, אבל הם אמורים לציית ולבצע. משמעת לא עוסקת ברגשות. אי אפשר לומר לילד מה להרגיש, גם לא לאהוב את דרישת המשמעת, מותר לו להתעצבן עליה, לחשוב שהמבוגרים לא הוגנים. כל עוד הוא מציית - זה אמור להספיק. באמצעות תהליך המשמעת מלמדים ילדים מגיל ינקות הרגלי הגיינה, סדר, התארגנות, נימוסים, כללים חברתיים, ויסות רגשי ועוד - כל מה שקשור לתהליכי ההסתגלות וההשתלבות בסביבה החברתית. ילדים זקוקים למשמעת וגבולות, שיגידו להם מה מותר ואסור. הגבולות הם כמו קירות בית, והם מקנים בטחון, עקביות, ידיעה של אכפתיות מהמבוגר המשגיח עליך ומכוון אותך. גם כשהילד בודק גבולות, הוא יודע שיש מי שעומד מולו, ויש ערך למאבק בכך שהוא מחזק את כוחותיו של הילד, ומלמד אותו להתגבר על תסכולים. באנלוגית הקירות, חשוב שהמורים וההורים - כקירות התוחמים - יהיו ברורים, לא צפופים מידי, לא שקופים, מרופדים ללא דוקרנים כך שלא כל היתקלות איתם תסתיים בדימום. יחד עם יתרונות המשמעת זהו תהליך המערב מטבעו קונפליקטים ומאבקי כוח. יש ניגוד אינטרסים ברור בין שני הצדדים. המבוגרים רוצים שהילדים יעשו משהו שהם לא רוצים לעשות באותו רגע. "תסדרו את החדר!" ; "תלכו ללמוד!" ; "תפסיקו לפטפט!" ; "תכינו שיעורים!" ; "תורידו את הכלים!" ; "מה כבר ביקשנו?" חושבים/אומרים המבוגרים מול "למה הם מציקים?!" חושבים/אומרים הילדים. הילדים רוצים להמשיך בשלהם, ודרישות ההורים והמורים מעוררות בהם כעס, תסכול, עלבון, חוסר אונים. הם עושים כל שביכולתם בעזרת השכל והיצירתיות שלהם כדי להתחמק מהדרישות. הם מעצבנים ומתישים את המבוגרים, שבתורם מתעצבנים,

נאבקים, כועסים, נעלבים, ומסיימים בחוסר אונים עוין. נאמרים דברים קשים הפוגעים בדימוי העצמי ותחושת הערך גם של הילדים, וגם של המבוגרים. שני הצדדים מרגישים במירעם. המבוגרים לא מצליחים לאכוף את המשמעת, ומאבדים שליטה וערך. והילדים גם כן - לא מצליחים לעמוד בציפיות, מאכזבים, מאבדים שליטה, ונפגעים בדימוי העצמי שלהם (ברק שטיין, 2003, 2008).

הקשר בין משמעת ודימוי עצמי נחקר במשך שנים רבות. כבר במחקר הקלאסי של באומרינד (1967) נמצא קשר בין סגנון משמעת ההורים לרמת ההתפתחות והדימוי העצמי של הילדים. ככל שההורים קיצוניים בדפוס אכיפת המשמעת (סמכותיים או מתירניים מידי) הם פוגעים בהתפתחות ובדימוי של הילדים. כשהם דמוקרטיים - מפעילים סמכות ודיאלוג, ההתפתחות והדימוי של הילדים טובים יותר (Maccoby, 1992).

אתגר מרכזי להורים ומחנכים הוא כיצד לשלב בין משמעת לדימוי עצמי. ויסות הכעסים והעלבונות הכרוכים בתהליך, ועזרה לילדים להתגבר על התסכול הבלתי נמנע בתהליך - הוא חלק חשוב בהשגת היעד.

חלק מהכעסים ומאבקי הכוח הנלווים לתהליך המשמעת הם בלתי נמנעים
פעמים רבות זירת המשמעת היא כמו האבקות בבוץ תובעני של רגשות שליליים ומתח, ולא שהות משותפת בספא נעים של אכפתיות קרבה ורוך. יש להודות, שמשמעת אף פעם לא תהיה תהליך רגוע והגיוני. הסברים רציונליים על למה הדרישה חשובה, לא יעזרו. ילדים תמיד יאבקו. ילדים דעתניים, עם בעיות התארגנות, או בגילאים של מאבקי זהות וכוח יאבקו עוד יותר (גיל ההתבגרות). ילדים אף פעם לא יצייתו באופן מלא לכל הדרישות (וטוב שכך, כי הם לא אמורים להיות רובוטים, וחשובה דעתם העצמאית). הם לא יצייתו מיידית (כי לוקח זמן להסכים למשהו שאתה לא רוצה. ברוב המקרים צריך לומר שלוש פעמים, וזה בסדר). הם לא חייבים להסכים אלא רק לציית, וההורה לא אמור להתווכח ולשכנע. מותר לילדים לעשות פרצופים ולא להיות מרוצים, כל עוד צייתו. מותר להם לא לאהוב את המבוגרים בזמן הציות למשמעת - זה באמת לא כיף עבורם, וגם לא למבוגרים. אם

צולחים את אי הנעימות הזמנית שבמשמעת, הקושי מסתיים, וגוברות ההצלחות בהשגת המשמעת.

הכרה בעובדות אלו תפחית משמעותית את הכעסים ומאבקי הכוח, שנובעים בחלקם מציפיות לא ריאליות מהמשמעת אצל המבוגרים. הציפיות שהמשמעת תהיה מהירה, מלאה, מחייכת, בהסכמה, ובאהבה (!?) הן אנושיות, אבל לטובתכם - תשכחו מכך! לא יקרה!

המשמעת תושג במאמץ, תלווה ברגשות לא נעימים, לא תמיד תעשה בהסכמה או באהבה באותו רגע, אבל היא תעבוד, והילדים יצייתו ב-80-70 אחוז מהמקרים, וזה צריך להספיק.

ציפיות ריאליות מפחיתות כעסים ואכזבות. זה תהליך שהמבוגרים צריכים לעבור עם עצמם. היכולת של ההורים והמורים לשלוט בסערה הרגשית שלהם בעת הפרות המשמעת של הילדים, היא קריטית. לא קל להשאר שקול ורגוע כשהילדים מתפרעים, מתריסים וגורמים למבוגרים לאבד שליטה וערך. אך המבוגרים חייבים להתעשת ראשונים כדי לעזור לילדים להתעשת בעקבותיהם. כמו במטוס שבמקרה של נפילת לחץ אוויר, המבוגר נושם ממסכת החמצן הראשון ואחר כך מסייע לילד (ברק שטיין, 2016).

לכן חשוב שהמבוגרים יזכירו לעצמם, ומידי פעם גם יגידו לילדים, רצוי בחיך של שותפות גורל, שזה הגיוני שיש מאבקים וכעסים בזמן המשמעת, כי כרגע כל אחד רוצה משהו אחר; שמשמעת זה באמת לא חלק כייפי של היחסים, אבל אתם תעברו את זה, ותוכלו לעבור לשאר הדברים הנעימים ביניכם (לדבר, לשחק, ועוד). עצם הדיבור על כך מבטא אכפתיות וקרבה בין המבוגרים לילדים כבני אדם דומים.

רוב המבוגרים יודעים את הדרך המומלצת לאכוף משמעת -

- דרישת המשמעת צריכה להיות אפשרית למימוש מבחינת המצב ההתפתחותי (קוגניטיבי ורגשי) של הילדים, ושל המשפחה והכתה סביבם.

למשל, לדרוש מילד בן 5 להיות שקט בצהריים, עלול לא להיות ריאלי עבורו. כך גם לא הגיוני לבקש מילד עם הפרעת קשב לשבת שיעור שלם בלי להפריע. צריך לוודא

שהדרישה לא תבטא רק את המשאלה הלגיטימית של המבוגר אלא גם תעמוד במבחן היכולת והמאמץ הסביר של הילדים, המשפחה, הכתה.

- **דרישת המשמעת צריכה להיות התנהגותית**, כלומר 'שאפשר לראות אותה בעין המצלמה'.

כך למשל, להגיד 'אני רוצה שתדברו יפה אחד עם השני' זוהי משאלת לב שאינה דרישת משמעת ברורה. ילדים יכולים לחשוב, שלהגיד מילות סלנג בוטות זה בסדר. באופן דומה אין טעם לומר 'אני רוצה שתתאמצו לעזור בבית'. זו דרישה כל כך מופשטת, שהיא מכשילה מראשיתה. צריך להיות מאוד ברורים בדרישה. ניסוח ברור והתנהגותי לדוגמא בכתה: 'כשמישהו מדבר, לא נכנסים לדבריו. לא אומרים מילים כמו (ולתת דוגמאות למילים שלא יאמרו)'; בבית לומר 'תהיה לנו תורנות, לכל אחד יהיה תפקיד, והוא יעשה אותו כך וכך (ולפרטי)'. הצורך להגיד את דרישת המשמעת בצורה התנהגותית מחייב גם את ההורה להגדרה ברורה של הדברים לעצמו, וזה מגדיל את הסיכוי להצלחה.

- **יש לומר את המשמעת כדרישה ולא להציע ולשכנע אותה**

כמובן שאומרים לילדים בבקשה, ומסבירים את הדרישה, אבל הדגש הוא על אמירה חד משמעית שלה וקצרה שלה, וציפיה לציות.

לא אומרים 'מה דעתך לסדר את החדר?' או 'אולי לא תחזרי מאוחר מידי, תהיי עייפה מחר...'. הניסוחים הללו מעורפלים, בגדר הבעת דעה, ולא אמירה סמכותית. למה שהילדים יקשיבו ויצייתו להם? הדרך המומלצת לומר דרישה היא "אני מבקש/ת שתסדר את החדר, תוציא את הכביסה, את הכלים, ותסדר את הילקוט למחר". גם אם הילד מתווכח האמירה נשארת ברורה וקצרה. אפשר להסביר שוב למה הוא צריך לסדר, אבל אין טעם להתווכח, כי מותר לילד לא להסכים ולהתרגז. הדגש הוא על הדרישה והביצוע. כשהורים/מורים מצליחים לא להתווכח, הם בחצי הדרך להצלחה במשמעת. כשמצליחים לא לאיים בעונשים, אלא ממשיכים בשיטתיות בדרישה, ומשלבים אמירות תומכות בילד, שלמרות התיסכול הוא יציית, ההצלחה מעבר לפינה.

לדוגמא: "אתה יודע שמסדרים כל ערב, ואין מה להתווכח עכשיו. אני מבינה שזה לא נעים, ובכל זאת מסדרים עכשיו. אם צריך - נדבר אחר כך". לא מוותרים על הדרישה אבל תומכים בילד בתיסכול שלו.

- **צריך לומר את הדרישה בטון ענייני ואדיב.** את הדרישה אומרים בטון תקיף וחד משמעי, ללא ויתור. בו בזמן מעודדים את הילד להצליח בדרישה, משתדלים לא לכעוס ולא להעליב את הילד על מאבקו בדרישה. כשהילד מתנגד לדרישה בהתנהגות לא מקובלת, צועק, מתחצף, מרביץ - שמים לו גבול, ואומרים שהוא לא יכול לעשות זאת. ועדיין - הטון נשאר ענייני ולא משתלח. מתמקדים בהשגת ההתנהגות הרצויה, ובו בזמן רכים ואמפטיים לילד כאדם. מבינים את קשייו ולא מתבלבלים בין השניים. אומרים למשל - 'זה ברור, שאתם לא מעוניינים שיהיה עוד מבחן השבוע, בו בזמן אתם לא יכולים לצעוק ולא ללמוד למבחן. בוא נראה מה אפשר לעשות'. טון הדיבור הוא מרכיב מרכזי בביטוי האכפתיות והקרבה בתוך תהליך המשמעת הסוער.

- **כשהילדים לא מציינים צריכה להיות תוצאה ברורה והגיונית להתנהגותם** מומלץ להרבות בחיזוקים חיוביים, מילים טובות על התנהגויות של ציות. ילדים אומרים, ובצדק, שמבוגרים שמים לב לחוסר ציות, ולא משבחים הצלחה, ומאמץ לציית. חשוב להרבות להגיד בשגרה - 'איזה יופי שסידרת את החדר', או - 'שמתי לב שהתאפקת ולא הצקת לאחותך'. או 'איזה יופי של שיעור היה היום'. מבוגרים כושלים באמירות הללו כי לדבריהם 'זה ברור מאליו שכך צריך להתנהג, אז למה לשבח?!', או חושבים (בטעות לדעתי) 'שכשמשבחים ילדים מרעים את התנהגותם'. אין ספק, שחיזוקים מעלים תדירות של התנהגות חיובית והצלחות. החיזוק טוב גם למבוגר שירגיש סיפוק רב, ופחות תיסכול כשתשומת ליבו תופנה לחיובי - להצלחות הילדים ופחות לכשלונות. גם שימוש בענישה/תוצאה טבעית חשוב. לומר לילדים 'אם תעשו כנדרש התוצאה תהיה כך, ואם תבחרו שלא התוצאה תהיה כך - תבחרו'. יש לתת לילדים שתי

תוצאות, שהמבוגרים חשבו עליהם מראש, ובמינימום כעס לפעול לפי הבחירה של הילדים.

מומלץ להתחיל בתוצאה החיובית ואחר כך באפשרות השלילית, כך לא נמצא עצמנו כמבוגרים רק מאיימים - 'אם לא תעשו... אז...!'. האימונים יוצרים נבואה שלילית המגשימה את עצמה. כשמתחילים באפשרות החיובית - 'כשתעשו טוב - יקרה טוב... בואו נסו, תתאמצו' - גובר הסיכוי שהילדים יפעלו בדרך של הציות החיובי. כך מלמדים אותם אחריות דרך הבחירה שלהם את התשלום על חוסר הציות.

דוגמא של תוצאה טבעית בבית: "תקומי עכשיו להתקלח ותוכלי לראות את הטלויזיה לפני השינה. תמשכי את הזמן במריבות, ותפסידי את הטלויזיה. תבחרי...";

דוגמא של תוצאה טבעית בכיתה: "תהיו שקטים ואספיק ללמד עד סוף הנושא, אז לא אצטרך לתת לכם ללמוד אותו כתוספת שיעורי בית. תפריעו ותקטעו אותי – מה שלא אספיק, ישאר ללמידה בבית".

האתגר של המבוגרים הוא לא רק לאיים אלא גם לקיים. עליהם לאכוף את התוצאה הטבעית של ההתנהגות השלילית ללא רחמים או כניעה למניפולציות. לא לאפשר לראות טלויזיה, לתת לילדים ללמוד בבית את הנושא שהוחמץ בכיתה. כך ילמדו בהדרגה שיש תוצאה למעשיהם השליליים. זו למעשה למידת אחריות משולבת במשמעת.

היכולת של המבוגרים לפעול במקסימום שיקול דעת ורוגע, ובמינימום כעס בעת אכיפת המשמעת היא המשלבת את הקירבה ולא הורסת אותה, למרות אי הנוחות המקומית בעת הקונפליקט ביניהם. הקרבה הכרחית לאכיפת המשמעת (ברק שטיין ושושן, 1999, וברק שטיין, 2003, יריב, 1999, טבעון, 2003).

משמעת היא חלק ניכר משגרת היומיום בעבודת ההורה והמחנך -

המשמעת מקנה הרגלים, ואמורה להפוך לסוג של הרגל ציות אצל הילדים יחד עם גלי הקשיים הנלווים אליה באופן בלתי נמנע. כשיש עימות חריף סביב משמעת – יש להתמודד איתו בעומק הנדרש.

גם קירבה ואכפתיות אמורים להיות חלק מהרגל ההתנהלות בבית ובמערכת החינוך. קשר בין מבוגרים וילדים כולל בתוכו יחסים בינאישיים, שיש בהם גם אכפתיות וקירבה, בצד רגשות אחרים. בואו נבין כיצד מקיימים ומראים קירבה ואכפתיות ביומיום, ולא רק בעת משברים.

1. קירבה ואכפתיות ביומיום בבית ובמערכת החינוך

קירבה ואכפתיות יוצרים מתוך הקשר הבינאישי בין המבוגרים לילדים: ביומיום קירבה נוצרת דרך התענינות והגשת עזרה לא רק במצבי משבר. אכפתיות נוצרת כשמתענינים באחר בזכות עצמו, ולא רק כשיש לנו אינטרס לכך. אכפתיות נוצרת כשיש כבוד לזולת גם כשהוא מפריע לנו בדרכנו. קירבה נוצרת כשמתאמצים עבור האחר, ולא נחמדים אליו רק כשנוח. איכפתיות קיימת כשיש רצון להיטיב עם האחר, לראות אותו באמת, להבין את עולמו, להקל עליו ולדרבן אותו להיות במיטבו. כך המבוגרים אמורים להיות קרובים ואכפתיות לילדים, גם כשאלו מעצבנים, מתסכלים ולא ממושמעים לעיתים.

יש דרכים רבות לבטא כמבוגרים קירבה ואכפתיות לילדים:

מסתכלים עליהם, מקשיבים, שמים לב לדקויות התנהגותם. מבררים גם כשחושבים שיודעים. מתענינים בעולמם כי הוא שלהם, ואנחנו רוצים להתקרב. מתאמצים עבורם באופן רציף, ולא רק לפעמים. מדברים במילים, והרבה בשפת גוף. מישירים מבט, ולפעמים לא. יושבים ליד, שותקים ביחד. כשמתאים מחבקים. נוגעים בעדינות, ולפעמים עוטפים חזק. מלטפים. נותנים למוח הלימבי-הרגשי שלהם לדעת שהם בטוחים ולא לבד. שלא מוותרים עליהם, שקרובים אליהם ואכפת מהם. מדברים בטון רגוע וענייני ככל שניתן גם כשכועסים.

חשוב שיהיו הרגלי קירבה ואכפתיות ביומיום שישרדו את השגרה הלחוצה שבה שרויים מבוגרים וילדים. כולם רצים להספיק עוד ועוד, ושוכחים שיהיה אכפת. לכן, סבב בקר בכתה או בגן, שבו עוצרים ובאמת מתעניינים 'מה נשמע הבקר?' יכול לעזור להתמקד באותן דקות ולשים לב באכפתיות אמיתית בילדים.

בבית, ארוחות ערב יכולות לסייע לפנות את המרחב לתשומת הלב הנדרשת להתעניין מה שלום הילד, מה היה לו מעניין היום, ולא להשאב לסידורים ולבדיקה לחוצה של 'האם בסדר, ולא היו בעיות היום'.

עצה נוספת להורים ומורים היא לעצור פעם או פעמיים ביום, 'ולסרוק את ילדינו'. לא בגישה של 'סיירת חיפוש פגמים', שהיא הטבעית לנו כמבוגרים, אלא בגישה של 'מבט מתעניין בילד', שנוכל בעקבותיו להתקרב אליו.

למשל נסתקן 'ממש מעניין מה שאתה עושה, ספר לי...'; או שנחמיא 'כמה יפה מה שאת מציירת... בונה... כותבת...'; או שנאמר: 'חשבת עליך כש...'; או 'רציתי להגיד לך ש...'; או 'הבאתי לך...'; או שנחזק: 'שמתי לב שאתה מתאמץ ב...'; או 'את לא מוותרת גם כשקשה ב...'; או 'ראיתי שאחותך מציקה לך ואת לא מחזירה לך, אני גאה בך'; או שנציע עזרה: 'אני יכולה לעזור לך במשהו, אני כאן ליד אם צריך...'; או שנשאל אם אפשר לשבת לידם כשהם משחקים במחשב או מציירים כי מעניין ונעים לנו איתם; או שנחייך בכוונה פנימית להנעים להם פנים, נשים יד נעימה לליטוף, אם מתאים. הטכניקות רבות, הן פועלות ומגיעות לליבם של הילדים כשמקורן מרצון אמיתי לראות ולהתקרב. קשה לזייף אכפתיות כי היא משודרת ונקלטת במוח הלימבי-רגשי, והוא כאמור לא מילולי וקולט זיופים מיידית. כדי לשדר אכפתיות, צריך שתהיה אכפתי (ברק שטיין, 2012, 1999).

לגיטימי כמובן, שברגעים מסוימים מבוגר יכעס, ולא יהיה 'כולו אכפתיות'. זה מאוד הגיוני ונורמטיבי. עדיף לא לזייף ברגעים אלו, כי אחרת האמינות נפגעת. כי מה שקורה הוא שהכעס עובר, והאכפתיות לא נפגעת. חשוב לומר לילדים - כרגע אני כועסת על התנהגות זו ואחרת, והכעס יעבור. אפשר לשלב משפט נוסף - 'אני כועסת כי אכפת לי'. אך לא לגלוש להסברי יתר שיצדיקו את הכעס. 'לכעוס ולעבור הלאה' - כעס ענייני ובמידה, ולא הרסני ומעליב.

כמו חשבון בנק, שיש בו הפקדות ומשיכות ומשתדלים שישאר בפלוס, כך התנהגויות של אכפתיות וקירבה ממלאות את חשבון היחסים, כמה שיש בו יותר כך היחסים הם 'בפלוס גבוה'. כשיש באופן בלתי נמנע 'משיכות' מהקשר, בגלל מריבות ומתחים בעת קונפליקט משמעת למשל, 'חשבון הקשר' לא נכנס 'למינוס' בגלל שיש בו רזרבות.

רוב עבודת ההורה והמחנך היא בשגרה

תפקיד המבוגרים לבסס הרגלי משמעת, קירבה ואכפתיות. כמה שיותר מכל אחד מהם. במאמר עד כה הובאו תובנות ועצות כיצד לחזק יכולות אלו. במצבי עימות וקונפליקט סביב משמעת, צריכה להיות למבוגרים גישה ברורה כיצד להמשיך לאכוף את המשמעת תוך קירבה ואכפתיות. לא לפצל ביניהן, לא להתפרק, ולא להשתלח בכעסים ונקמות מול הילדים.

2. כיצד לשמור על קירבה ואכפתיות בעת אכיפת משמעת

להיות 'קשה לבעיה ורך לאדם'

לא מוותרים על המשמעת - הצבת הגבולות להתנהגות הלא ראויה של הילד מול דרישות המשמעת. בו בזמן מתנהגים כלפיו בצורה מכבדת, עוזרים לו להתגבר על התחושות הסוערות והמצוקה שהוא נמצא בה. זוכרים שגם כשילד מתחצף או מקשה עלינו בצורה מאוד לא נעימה, הוא עדיין במצוקה, 'ולא ילד רע'. זוכרים גם שהכעס והמצוקה שלנו אינם מעידים 'שאנחנו רעים', אלא שנכון לעכשיו אנחנו סוערים ולא פועלים ממוקם שקול. תובנה זו עוזרת לנו להשליך פחות על הילדים את הכעס והאשמה שלנו, ואז אנו רואים גם אותם 'פחות רעים'.
ההבנה של המצב עוזרת למבוגרים לחזור לתפקידם הבוגר, ולעזור לילדים להתעשת למיטב המסוגלות שלהם. כשיש יותר שיקול דעת אצל המבוגר הוא יכול לשלב דרישה לגבולות, תוך מתן כבוד לילד ולרגשותיו, ודירבון מאמין בו לשנות את התנהגותו. בשלב זה טכניקה מאוד עוזרת. זה הזמן להכיר מודל מובנה שיתן את הכלים לתגובה יעילה ואכפתית כשהילדים מפריס את דרישות המשמעת.

תקשורת חיובית סוגסטיבית

מודל תגובה אכפתית במצבי הפרת משמעת

כשיש הפרת משמעת מצד הילד מומלצים ארבעה שלבי תגובה של המבוגר:

1. תיקוף הרגש של הילדים - מסר שרואים ושומעים אותם

- אני רואה שאת כועסת ממש!
- אני מעצבנת אותך עם כל הדרישות שלי
- נמאס לך מהאח שלך!
- די עם כל השיעורים האלו!!!
-אתה חושב שזה לא פייר מה שביקשתי
- לדעתך אני סתם נטפלת אליך
כשאנחנו מתקפים רגש של הילדים, אנחנו נותנים אמת לרגשותיהם. מבינים אותם, ללא שיפוט וביקורת אם רגשותיהם נכונים ומוצדקים בעינינו או לא. לכן איננו מתווכחים עם הרגש, איננו משכנעים את הילדים 'שלא צדקו ואנחנו כן' גם אם אנחנו חושבים כך. ככל שנאמין שיש בתיקוף רגשות הזולת ערך, כך נרבה בו. הכוח שבתיקוף הוא, שכשאתה באמת רואה ומבין מה מרגיש הילד, ומקבל את רגשותיו כמות שהם - חלק מהמתח נרגע. הוא כבר לא לבד - מישהו ראה והבין אותו. נתן אמת ונורמאליות לרגשותיו. גם אם הילד יתריס בפנינו 'מה שווה שאת מבינה, אם את לא מוותרת לי' - ההבנה שווה ובונה אמון וקירבה. במיוחד אם היא אמיתית ונעשית ללא שיפוט. לכן מתחילים את התגובה להתפרצות בתיקוף הרגש, שהוא בדרך כלל כעס, עלבון, תיסכול, לחץ, נחיתות ושכאלו. התיקוף ממקם את המבוגר בהבנה וקבלה, ופותח את השער להמשך התגובה.

2. הצבת גבולות - מסר ברור מה מותר ומה אסור לעשות בעת ההתפרצות.

- אתה יכול לצעוק אם רותי מרגיזה אותך, אתה לא יכול לבעוט בה.
- את יכולה להגיד לי מה מפריע לך, את לא יכולה ללכת בזמן שאני מדברת.
- את יכולה לא להיות חברה עם משה, את לא יכולה להעליב אותו, ולהגיד שהוא מגעיל, ושאת לא יושבת לידו.

בהצבת גבולות חשוב לא להסחף לומר רק מה **אסור**, אלא לומר בבירור גם מה **מותר** לעשות כשמתנגדים לדרישת המשמעת. לפעמים המבוגר צריך לחשוב מה מותר לעשות, כי זה לא ברור מאליו. מאמירת האסור לא לומדים ומשתפרים, מאמירת המותר - כן משתפרים. את הגבולות יש לומר לפי העקרונות שפרטתי בתחילת המאמר – קצר, ברור ובטון ענייני.

3. סוגסטיה - מסר ברור וחיובי שדברים יסתדרו למרות הקונפליקט הזמני

סוגסטיה היא אמירה עקיפה של מסר, שהמצב ישתפר, שהילד יתעשת ויחזור להתנהגות מקובלת, שיש פתרון שמכבד את כל הצדדים. בטכניקת הסוגסטיה על פי מילטון אריקסון (1996) שולחים מסרים ללא מודע של הילד ושל עצמך כדי להשפיע ללא תשומת לב של המודע וההגיון. כך יוצרים מציאות חיובית ורצויה, שנאבקת במציאות השלילית שנוצרה בעת מאבקי המשמעת.

כך למשל, במקום לחשוב ולהגיד בכתה ובבית - **'תמיד אתם מפריעים'**, אומרים 'מה קורה שאתם מפריעים **עכשיו**'. המילה תמיד, היא סוגסטיבית שלילית, ושותלת את האמונה המיידית שההפרעה היא אינסופית. והמילה 'עכשיו' שותלת סוגסטיה שההפרעה זמנית ותחלוף.

באותו אופן - במקום לנזוף ולכעוס במסר ששותל סוגסטיה שלילית ומיואשת כמו 'למה אתה מתנהג לא טוב?!' או 'כמה פעמים צריך להסביר לך שככה לא מתנהגים, וכלום לא עוזר!;', כדאי להשתמש בסוגסטיה חיובית: **'גם את יודעת שלא ככה מתנהגים' או 'אני מזכיר לך, שככה לא מתנהגים'**. בכך שותלים את האמונה הצודקת שהילדים יודעים איך להתנהג, רק שכרגע כשהם סוערים ולא רוצים לציית, הם מתנהגים הפוך.

הסוגסטיה החיובית שותלת אמונה בכוחות ובמשאבים שקיימים אצל האדם/הילד גם כשברגע נתון אינם גלויים לעין. האמונה היא שעצם ההתייחסות הסוגסטיבית לכוחות תיצור נבואה שהכוחות יגשימו את עצמם ויתגלו.

כך למשל, אומרים 'אני יודעת שעוד מעט את תמצאי את הדרך להסתדר עם מה שקורה, את יודעת איך... אני אעזור'. או 'קשה לך עכשיו, אנחנו נמצא יחד פתרון...'. יש בכך אמונה סוגסטיבית, שצריכה להיות אמינה כמובן, שיוצרת מציאות אפשרית, שלא מייאשת את המבוגר והילד, ולכן מגייסת כוחות להתמודדות.

הסוגסטיה פועלת כלפי חוץ, וגם כלפי פנים ('אוטו-סוגסטיה'). חשוב שהמבוגרים יגידו לעצמם בזמן משברי משמעת - 'בלתי נסבל עכשיו', 'אני יודעת איך להתמודד', 'צריך רגע להתארגן', 'זה גל וזה עובר, ונחזור לשגרה, אנחנו יודעים לעשות אז זה'. וכך גם המבוגר מתעשת ומסוגל להפעיל את טכניקות המשמעת תוך אכפתיות ולא אובדן עשתונות כועס.

המודעות לכוחן של סוגסטיית חיוביות, התרגול והשימוש בהן יכול להיות כלי רב עוצמה בתקשורת הבינאישית במצבי לחץ, קונפליקט וכעס בכלל ועם ילדים ומשמעת גם.

שלושת שלבי התגובה הראשוניים (התיקוף, הצבת הגבולות, והסוגסטיה) נאמרים במשולב ובקצרה בעת עימות משמעת. חוזרים עליהם על פי הצורך עד שהמצב נרגע. כך למשל אומרים:

"אני רואה שאת לא רוצה להפסיק לשחק עכשיו, אבל גם את יודעת, שצריך לבוא לאכול עכשיו. את לא יכולה לצרוח, את יכולה לשחק עוד חמש דקות, ולבוא. אני סומך עליך שתיכף תפסיקי לצעוק, ותבואי לאכול עם כולם".
דוגמא נוספת:

"הבנתי שאתם לא מרוצים מזה שיש מבחן בשבוע הבא. שמעתי את מה שאתם אומרים על העומס ושזה לא פייר (תיקוף). אבל לצעוק ולא להמשיך ללמוד את השיעור עכשיו - זאת לא אפשרות. אתם יכולים לדבר איתי בסוף השיעור או לכתוב לי את ההשגות שלכם (גבולות). אתם יודעים שאני מקשיבה לכל מה שאתם אומרים, ומשתדלת ככל, שביכולתי לעזור. כך אעשה גם עכשיו (סוגסטיה)".

4. חיפוש התנהגויות חלופיות - מסר שאפשר למצא במשותף התנהגויות חלופיות,

התנהגויות מקובלות יותר לבטא התנגדות למשמעת.
את השלב הרביעי (חיפוש משותף של התנהגויות חלופיות) מקיימים במועד מאוחר יותר, כשנרגעים. מקיימים 'שיחת שוקו', בין מבוגרים לילדים בה חושבים ביחד איך לשפר את המצב. מבקשים מהילדים רעיונות איך אפשר להגיב למצב בו הם מתנגדים לדרישות המשמעת. מציעים להם רעיונות ושואלים לתגובותיהם. מחפשים את

ההתנהגות שיש סיכוי שהילדים ינסו לפעול לפיה במקום התגובה הראשונית הרגשית השלילית שלהם.

כך למשל: "בואי נראה איך תצליחי לקום ולבוא לשולחן כשאת משחקת ולא בא לך (סוגסטיה), יש לך רעיונות? בואי נחשוב יחד. אני גם יכולה להציע רעיון, ונשמע מה דעתך עליו. ביחד בודאי נצליח למצא שיטה שתעבוד בפעם הבאה (סוגסטיה)".
או: "יהיו עוד מקרים שבהם מבחן ירגיש לכם מלחיץ או לא הוגן, בוא נראה מה אתם יכולים לעשות במקרים כאלו בעתיד?... למישהו יש רעיון שנוכל לחשוב עליו ביחד? אני בטוח שנוכל למצא ביחד דרך שבה תתמודדו טוב יותר עם הדרישות של המבחנים (סוגסטיה)".

ישנן טכניקות לפתור אי הסכמות בין מבוגרים וילדים. אפשר לשוחח כך שהמבוגר עוזר לילד לחשוב על התנהגויות חיוביות שהוא יכול לפעול לפיהן בעת התנגדויות ומצוקה מול משמעת. שיחה כזו יש לקיים בשלב הרביעי אחרי שעוברת הסערה הרגשית (ברק שטיין, ושושן, 1999).

שימו לב שסוגסטיה, האמונה חיובית בכוחות של הילדים להצליח, משולבת בכל שלבי הדיאלוג - היא עוזרת להגשים את עצמה, וגם יוצרת את השילוב שאנו רוצים בין המשמעת לקירבה עם הילדים.

כך למשל אומרים לילד: 'אני מכירה אותך, יש לך רעיונות טובים, צריך לחשוב ביחד, ברוגע, בלי לחץ, ונמצא יחד רעיונות למה שמציק לך, ונדע איך תוכל להסתדר בכתה/ בבית. המצב בוודאות ישתפר'.

האמונה, כשמאמינים בה, היא הבסיס לדיאלוג, ולחיפוש דרכי התמודדות מתאימות, אותן צריך לתרגל, ולהשתפר דרכן.

דוגמאות מסכמות למודל התקשורת החיובית סוגסטיבית

שילוב סמכות ואכפתיות ביומיום

דוגמא מהכתה

שיעור בכתה ו', המורה רווית מלמדת, והכתה ברובה מרוכזת ומשתפת פעולה. מידי פעם יש הפרעות אך הן נרגעות אחרי הערות קצרות שלה. בין רווית לכתה יש קשר טוב

וחם. אחת התלמידות, תמי, מאבדת את הקשב, ופונה לשכנתה לשולחן עדי. היא מפטפטת איתה, ודוחפת אותה במרפק.
תמי אומרת: "המורה, תמי מציקה לי!"
המורה מעירה: "בנות, תסתדרו".
תמי ממשיכה להציק המורה רואה זאת, ואומרת לה: "תמי, עזבי את עדי, ותחזרי להקשיב לשיעור בבקשה".
תמי עושה פרצוף לא מרוצה, ואחרי כמה דקות, פונה לאחור ומתחילה לפטפט ולהפריע עם הבנות שיושבות מאחוריה.
המורה פונה אליה שוב, בטון תקיף יותר ואומרת לה: "תמי, אמרתי לך להפסיק להפריע, ולחזור להקשיב לשיעור. את לא יכולה להמשיך להפריע לאחרים!"
תמי מסתובבת ועונה לה בטון חצוף ומתריס: "ואם לא אפסיק, מה תעשי לי?!"
הכתה משתתקת באחת, ומחכה לראות איך תגיב המורה.
רווית לא הופתעה מתגובתה של תמי, היא יודעת שכשתמי נעלבת ומרגישה חסרת אוניס, היא תוקפת.
רווית המורה אמרה לתמי:
"תמי, אני רואה שאת כועסת, אבל את לא יכולה לדבר אלי בחוצפה כזו. אני בטוחה שגם את יודעת את זה".
תמי ענתה בטון כועס: "את מחפשת רק אותי, גם אחרים מפריעים, ורק אלי את נטפלת".
רווית: "חשבת שאני מפלה אותך, ואת נעלבת עכשיו. אני מבינה, אנחנו יכולות לדבר על כך אחר כך. את יודעת שאנחנו תמיד מדברות ופותרות את הדברים".
תמי: "לא רוצה, זה אף פעם לא עוזר, את סתם אומרת".
המורה: "תמי, את כועסת עכשיו ומדברת לא מנומס. לא נמשיך בשיחה כרגע כי הכתה וגם את צריכים המשיך ללמוד. את יכולה לצאת לשטוף פנים ולחזור וללמוד. אין אפשרות שנמשיך להתווכח עכשיו. בואי, את יודעת שאנחנו יודעות לפתור את הבעיה".
תמי, רוטנת בקול שקט יותר: "לא רוצה!"
המורה: "אני ממשיכה בשיעור, ואת תצטרפי אלינו עוד מעט. הכל יהיה בסדר".

המורה רווית ממשיכה לשיעור, ולא מתיחסת יותר לתמי, שבהדרגה נרגעת עד סיום השיעור.

המורה סמכותית ואכפתית בו זמנית – משלבת תיקוף לרגש, שמה גבולות וסוגסטיה חיובית של אמונות חיוביות המשפיעות לשינוי חיובי של ההתפרצות.

דוגמא במשפחה

אבא גיא יוצא לקנות בסופר עם שני ילדיו, אייל בן שש, ואחותו רותי בת השמונה. הילדים שקטים וממושמעים בדרך כלל. במיוחד כשהם לא עייפים, רעבים, וכשהם יכולים לעשות מה שבא להם. בקיצור - לא כשאבא אומר להם שצריך לבוא איתו לסופר, כי אין מי שישאר איתם בבית. הם באים איתו עם פרצוף חמוץ, ומבקשים לקנות להם ממתק בקיוסק על יד. אבא עייף ועצבני למדי בעצמו מיום ארוך בעבודה. לא רוצה לקנות להם "שטויות", ואומר להם "שהולכים לקנות לפי הרשימה", ו"שלא יתחילו להציק, כי זה לא יעזור". אייל צועק בכעס: "אוף! איזה אבא מעצבן אתה!" ורוקע ברגל, ורותי עושה פרצוף נעלב. גיא מתרגז ואומר: "תדבר אלי יפה, ואת - תפסיקי עם הפרצופים. אף פעם אתם לא מרוצים". אייל מגביר את הצעקות: "לא רוצה לסופר, אתה לא תגיד לי מה לעשות!!!". ורותי מתחילה ללכת הצידה. גיא מרגיש שהוא מאבד שליטה, ותופס את עצמו.

הוא אומר לשניהם בטון נחוש: תקשיבו, אני רואה שאתם לא מרוצים שאני לא קונה לכם מה שרציתם, אבל אתם לא יכולים לצעוק לעזוב. אתם יודעים שיש לנו כללים איך מתנהגים כשיוצאים יחד מהבית. וגם כשאתם כועסים אתם תתנהגו כמו שצריך!. תתאפקו, נתחיל בקניות, ובהמשך נמצא פתרון מה עושים. אני סומך עליכם. בואו לידי עכשיו!".

רותי גוררת את רגליה ומתקרבת לאבא, אייל מסתכל על אבא בכעס וממשיך לצעוק, אבל הבעת פניו מעט שונה. גיא אומר שוב: "אייל! אני מבקש ממך להפסיק לצעוק. אני יודע שאתה יכול! בוא, תגיד לי איך אני יכול לעזור לך לגמור עם הצעקות, שנוכל להמשיך בקניות, ולחזור הביתה לכיף שלנו". אייל נרגע לאט, מתקרב לאבא, מקבל חיבוק, ממשיך עם "פרצוף חמוץ", ויחד כולם הולכים לסופר, וחוזרים הביתה רגועים יחסית.

אבא סמכותי ואכפתי לילדיו בו זמנית – משלב תיקוף לרגש, שם גבולות וסוגסטיה חיובית של אמונות חיוביות המשפיעות לשינוי חיובי של ההתפרצות.

לסיכום: כך משלבים משמעת ואכפתיות בחינוך ילדים

משמעת היא חלק מתהליך החינוך בו המבוגר, המהווה את הסמכות, אומר לילד איך להתנהג, וזה אמור לציית. חשוב שהמשמעת תאמר כמה שיותר ברור, בצורה עניינית תוך שמירת הכבוד של הילד. במקביל למשמעת, בשגרת החינוך יש תהליכים שונים שמחזקים את הקירבה והאכפתיות בין המבוגרים לילדים - התענינות, עזרה, חיוך, נוכחות, אמפטיה ותיקוף רגשות, התחשבות, דיאלוג, חוויות משותפות ועוד. במצבי משמעת נוצרים קונפליקטים של ניגודי אינטרסים בהם המבוגר דורש והילד מסרב. יש כעסים, עלבונות, חרדות ומאבקי כוח שפוגעים בקירבה ובתחושת האכפתיות. חשוב לשלב בין משמעת לבין קירבה בתקשורת עם ילדים, ולא לפצל ביניהם. השילוב מתחיל באמונה של המבוגר שהוא יכול לא להסחף לסערה הרגשית בעקבות התנגדות הילד לסמכותו בעת הפרת המשמעת. זו יכולת המבוגר 'לנשום עמוק' ולא להגיב בכעס, עלבון או אובדן שליטה, אלא בתגובה קצרה, עניינית ושקולה אל מול הילד שמתריס, מאבד שליטה, ולא משתף פעולה. מבוגר שמגיב לפי מודל תקשורת חיובית סוגסטיבית משלב סמכות וקירבה בגישה שיטתית ומושכלת העובדת לטובתו, ולטובת הילד. שניהם מתעשתים מהתגובה הראשונית השלילית לתגובה חיובית טובה יותר.

כשהילד מתנגד לסמכות מגיבים מיידית באמירה ברורה המשלבת שלושה חלקים: **מתקפים את הרגש** - אומרים בקצרה שרואים ומבינים שהילד/ים כועסים, לחוצים, מתנגדים, נעלבים, או כל רגש או מחשבה שיש להם בזמן ההתנגדות למשמעת. נותנים אמת לרגש ולמחשבה ללא ויכוח או נסיון לשנות אותם. **מציבים גבול ברור** - אומרים מה מותר ומה אסור לעשות גם כשמתנגדים למשמעת. אומרים את הדרישה בטון חד משמע ומכבד. מקפידים לדרוש התנהגות מותרת, ולא לשלוט ברגשות הילדים. מותר להם לא לאהוב את דרישת המשמעת ועדיין עליהם

לציית לה תוך התנהגות מקובלת. המבוגרים ידרשו את המשמעת בטון והתנהגות מכבדת.

משלבים סוגסטיה בתיקוף הרגש והגבולות - אומרים שהסערה הרגשית מתרחשת 'עכשיו', ובכך שותלים את האמונה שהיא זמנית ותחלוף. אומרים לילדים 'גם אתם יודעים שכך לא מתנהגים', ובכך מזכירים להם שהם יודעים להתנהג אחרת. אומרים 'אנחנו נפתור את הבעיה, ונצא מהמצב הזה', ובכך מחזקים את האמונה החיובית בכוחם של הילדים, ועוזרים להם להתעשת ולחזור למיטבם.

כשהילדים והמבוגרים נרגעים עוברים לחלק הרביעי של השיחה:

מחפשים פתרונות חלופיים איך להתנהג כשדרישת המשמעת בעייתית לילד:

המבוגרים עוזרים לילדים להבין את הבעיה, מה קשה להם, ומחפשים ביחד פתרונות התנהגויות חלופיות לאלו הבעיות. פתרונות שיהיו יישומיים, והילד יוכל לתרגל אותם ולהצליח.

כמובן, שאין פתרונות קסם, ומדובר בתהליך של שיחות בהמשכים בין המבוגרים לילדים. זהו טיבו של תהליך חינוכי, של הורים וילדים ושל מורים וילדים. המודל שהוצג במאמר נותן את הפיגומים, עליהם יכול כל הורה ואיש חינוך לבנות את מבנה ההתמודדות המתאים לו - לאישיותו, לתפיסת החינוך שלו, לילד האישי שלו ולמערכת החינוכית בה הוא עובד. מודעות, תרגול ומיקוד לפי המודל יעזרו לנסיוני במשימה הכה חשובה של שמירה על משמעת, וקירבה אכפתית לילדים. בהצלחה!

חלי ברק שטיין - פסיכולוגית חינוכית מומחית
מחברת הספרים - כשהילדים יוצאים מהבית | תקשיבו לי רגע | בגובה העיניים
052-35525511

helibarak1@gmail.com

www.helibarak.com

ביבליוגרפיה

ברק שטיין, חלי. שושן, שירה. 1999. **בגובה העיניים - לדבר עם ילדים**. הוצאת אח.
ע"מ 100-63, 154-101, 209-155, 261-211,

ברק שטיין, חלי. 2003. **תקשיבו לי רגע! שאלות של הורים - תשובות של ילדים**.
הוצאת אח. ע"מ 103-87, 218-211, 242-235.

ברק שטיין, חלי. 2013. **תקשורת חיובית סוגסטיבית**. נדלה מתוך אתר פסיכולוגיה
עברית

<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=2618>

ברק שטיין, חלי. 2008. **דרכים לחיזוק דימוי עצמי אצל ילדים**. נדלה מתוך אתר
פסיכולוגיה עברית

<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=1890>

ברק שטיין, חלי. 2012. **אני רוצה משמע אתה לא קיים**. נדלה מתוך אתר פסיכולוגיה
עברית

<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=1890>

ברק שטיין, חלי. 2016. **כשהילד מתפרץ, אל תשאלו 'למה' אלא 'מה אפשר לעשות'**.
נדלה מתוך אתר פסיכולוגיה עברית

<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=1890>

טבעון, אריה. 2003. **מודל הסמכות השלמה - ראיון/מאמר**. [גרסה אלקטרונית]. נדלה
ב 2017/1/13, מאתר פסיכולוגיה עברית

<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=62>

יריב, אליעזר. 1999. **שקט בכתה בבקשה!** הוצאת רכס.

רוזן, סידני. 1996. **קולו של מילטון אריקסון: סיפורים מטפוריים להיפנוזה ולתרפיה**.
הוצאת נורד.

Baumrind, D. (1967). **Child-care practices anteceding three patterns of preschool behavior.** *Genetic Psychology Monographs, 75*, 43-88

Maccoby, E.E. (1992). **The role of parents in the socialization of children: An historical overview.** *Developmental Psychology, 28*, 1006-1017