

לילדינו,
יואב, איתמר, נעה וגיא
שלימדו אותנו להקשיב ולדבר 'בגובה העיניים'.

בגובה העיניים - לדבר עם ילדים.

פרק ראשון - להקשיב ולהבין

מהי הקשבה.
מכשולים להקשבה מדויקת.
טכניקות לשיפור הקשבה: לשדר הקשבה.
לסייע לילד להקשיב.
כיצד להבין את הילד.

פרק שני - שיחות שיתוף וקרבה

ציפיות ההורה משיחות שיתוף עם הילד.
מניעי הורים וילדים לשיחות שיתוף.
ההורה כמודל לשיחת שיתוף.
מאפייני שיחה 'סוגרת' ושיחה 'פותחת'.
טכניקות להזמנת הילד לשתף את ההורה בעולמו:
כיצד לפתוח את השיחה.
טכניקות דיבוב.
שימוש בשאלות.

פרק שלישי - שיחות לפתרון בעיות

תפיסת ההורה את תפקידו כמגיש עזרה.
מחשבותיו של הילד הזקוק לעזרה.
טכניקה לשיחת 'עזרה בשלבים':
שלב ההבנה והאמפטיה.
שלב הגדרת הבעיה ועידוד לפתרון.
שלב הפתרונות.

פרק רביעי - מדברים משמעת

מהי שיחת משמעת.
מחשבות ההורה על תהליך המשמעת:
ציפיות בלתי רציונליות ממשמעת.
זיהוי סיבות להפרת משמעת.
מתירנות ונוקשות הורית בתהליך המשמעת.
תפיסת הילד את המשמעת.
טכניקות לשיפור משמעת:
יצירת אקלים משפחתי 'מעודד משמעת'.
הגדרת דרישות משמעת.
אמירת דרישות משמעת חד משמעיות.
ניהול משא ומתן על דרישות משמעת.

כשהילד אינו מציית...

פרק חמישי - עידוד אחריות

הגדרת האחריות.
אבחנה בין אחריות למשמעת.
משמעות האחריות בחיי יום-יום.
מחשבות הוריות המכשילות אחריות.
טכניקות להקניית אחריות:
ההורה כמודל אחראי,
שיחות על ערכים,
עידוד הרצון וחופש הבחירה,
'שיחות אחריות'.

פרק שישי - לדבר על רגשות קשים

1. רגשות קשים של ההורה כלפי ילדו.
גורמים המקשים להרגיש ולדבר על רגשות.
הרווחים שבביטוי רגשות.
התמודדות עם רגשות קשים: זיהוי, הכרה ובדיקת הרגשות.
דרכים לביטוי רגשות קשים.

2. לדבר עם הילד בנושאים קשים.
תפיסות הוריות המקשות לדבר עם הילד בעת משבר.
רגשות ותגובות אופייניים לילדים בעת משבר.
צרכי הילד בעת משבר.
שלבי שיחה בעת משבר: מתן מידע, ביטוי רגש וארגון השגרה.

ביבליוגרפיה

בגובה העיניים - לדבר עם ילדים

מבוא

מאז אדם וחוה, ובניהם קיין והבל, מתלבטות משפחות רבות בשאלות המוכרות לכולנו: כיצד לשמור על סמכות הורית, איך לחזק אחריות, לשפר תקשורת, או להפחית קנאת אחים.

ההתמודדות בנושאים אלו השתנתה מתקופה לתקופה ומתרבות לתרבות. בתחילת המאה נתפס הילד כ'מבוגר קטן'. הוא היה רכושם של הוריו, וחוייב בחובות של מבוגר ללא זכויות כלל. כיום הילדות היא תקופה מובחנת מהבגרות. הילד וזכויותיו עומדים במרכז ההווה המשפחתית.

תפיסת ההורות השתנתה בהתאם לתפיסת הילד.

היו תקופות שההורות היתה אוטוריטיבית. סמכות ההורה היתה חד משמעית והתבטאה במעמדו המורם של ההורה מעל הילד. לעומת זאת, היו תקופות שההורות היתה מתירנית, וחתרה לשיוויונית בין ההורה והילד.

כיום ניכר חיפוש אחרי הורות 'סמכותית-דמוקרטית' השואפת לשלב בין זכויותיו של הילד,

ובין מקומו הסמכותי של ההורה בהיררכיה המשפחתית.

השאפה להורות 'סמכותית-דמוקרטית' מפתה. היא צופנת בחובה הבטחה למערכת יחסים קרובה ומכבדת, ובו בזמן מנסה להבטיח סדר ומשמעת במשפחה. לא עוד יחסי הורים ילדים המבוססים על יראה וכוח כמו בהורות האוטוריטיבית. לא עוד שיוויונית יתר המטשטשת את תפקידי ההורה כמו בהורות המתירנית.

המטרה כיום בבתים רבים היא להגיע ל'הורות הומניסטית'.

לפי 'הדרך ההומניסטית' הילד נולד 'אדם שלם', ויש בו את כל הפוטנציאל הנחוץ להמשך התפתחותו. בכל ילד טמונה ההבטחה לקיומו כבן אנוש פועל, חושב ומרגיש. לכל ילד יש דחף וסקרנות לגדול. מתוך כך הילד זכאי ליחס של כבוד והערכה. כדי שיוכל לממש את היכולת הגלומה בו על ההורה ליצור תנאים, לאפשר הזדמנויות ולספק את צרכי הילד

הפיזיים, הרגשיים והרוחניים. הואיל ותהליך הגדילה מלווה בלא מעט הצלחות, אך גם כרוך בקשיים וכשלונות, על ההורה לספק לילד 'רשת בטחון' של אהבה, קבלה ותמיכה. 'רשת בטחון' כזו תאפשר לילד להענות לאתגרים מבלי לחשוש מ'ריסוק איברים'. הורים רבים סבורים בטעות, שכדי לגדל נכונה את ילדם עליהם לכוון דרכו באקטיביות. כמו גנן המטפח שתיל בגינתו, הם סבורים שעליהם ל'שתול' בילד תחומי ענין, השקפת עולם, וכישורים מסוימים, שיבטיחו את הצלחתו. אולם למעשה הילד הוא כבר 'שתיל קיים' הרוצה לגדול על פי מה שצפון בו. הוא אינו צריך שהגנן ייצור אותו אלא רק מצפה, שהגנן יספק לו את התנאים הדרושים: אויר, מים, אדמה מזינה ואור. אם יגיע אליו האור מכיוון מסוים בלבד, עליו החליט הגנן, יתפתח השתיל לכיוון האור גם אם עליו לעוות לשם כך את הפוטנציאל הטבעי הטמון בו. לעומת זאת אם האור יגיע באופן חופשי מכל הכיוונים ינתן לשתיל מרחב לגדול בו לכיוון המתאים לו.

כשתיל כן הילד. אם ההורים 'משתילים' בו את ציפיותיהם ממנו ללא רגישות לאיפיוניו, יתקשה לממש את העצמי שלו. ילד אינדיוידואליסט למשל, יתקשה להישאר נאמן לסגנונו האישי אם הוריו יצפו שיהיה 'מוביל חברתי'. כשלונו וחוסר שביעות הרצון של הילד ושל הוריו כמעט מובטחים. הילד יתנתק מסגנונו האישי, ובו בזמן יתקשה לממש את הציפיות ממנו.

לפי הגישה ההומניסטית, על ההורים להיות קשובים לילדם, לשאוף לזהות את איפיוניו, ולקבלם מתוך כבוד. על ההורים לנסות לברר עם עצמם את ציפיותיהם מילדם, ולווסת אותן כך שלא ישתלטו עליהם ועל ילדם.

כדי להפעיל 'הורות הומניסטית' שכזו יש לקיים דיאלוג. דיאלוג רגשי בין

ההורה לבין עצמו ובין ההורה לבין הילד.

בדיאלוג הכוונה לשיחה שאין בה רק הסברים, הטפות, אמירות ופקודות, אלא יש בה גם החלפת דעות הדדית, ביטוי רגשות, וחשיפה אישית. זהו מפגש בין אדם לזולתו- ביני לבינך.

יחודו של ספר זה , הוא בהדגשת הדיאלוג הפנימי בין ההורה לבין עצמו.

כבסיס הכרחי לדיאלוג החיצוני בינו לבין ילדו.

ההנחה היא, שמבלי שידבר האדם עם עצמו - לא יוכל לדבר עם זולתו.

דרכי התקשורת שלנו עם העולם מציגות לעיתים קרובות תמונת ראי של דרכי התקשורת שלנו עם עצמנו. " מה שאין לי איני יכול לתת לאחר": כדי שנחוש בליבינו חמלה בעת שנשמע מילדינו על קשייו צריכה להיות בליבינו חמלה על עצמינו. כדי שנוכל להתייחס לילד בכבוד צריך שתהיה לנו מידה של כבוד עצמי. כך הדבר גם לגבי עידוד, סבלנות, או יכולת להביע רגשות באופן ברור.

לכל אחד מאיתנו מחסומים עצמיים בתקשורת שלו עם זולתו .

תגובותינו נקבעות מהפרשנות שלנו את המציאות, ולא דוקא מהמציאות עצמה.

תגובותינו נקבעות מפרשנות לא רציונלית של מצבים בגלל הגנות ומאבקי כוח, או השלכות

לא מודעות מתוך קונפליקטים לא פתורים בעולמנו אנו.

לדוגמא, הורה האומר לעצמו: " אני תמיד צריך להיות הורה טוב ולספק את כל צרכיו של ילדי", יתקשה להציב גבולות. או לחילופין הורה החושב: " ילדי חייב לציית כי אסור לו לזלזל בי ובסמכותי" יתקשה להתמודד עם התנגדויות, וסביר שיגיב בנוקשות. על בסיס דיבור פנימי סוביקטיבי זה של ההורה עם עצמו נבנה בהמשך 'הדיבור החיצוני' עם הילד.

על פי איפיוני ה'דיבור הפנימי' אפשר לקבוע, אם 'הדיבור החיצוני' יהיה מפגש של קרבה מתוך הקשבה, הבנה ופתיחות הדדית , או שכל עיקרו יהיה החלפה סתמית של אמירות, המשאירה כל צד בודד בתוך עצמו.

על כל הורה לשאוף לזהות את דיבורו הפנימי, ולהעזר בו כך שיקרב ולא ירחיק. הורה הנמצא במקום של דיבור פנימי מודע וקבלת עצמו יוכל גם לקבל את ילדו, ולהתקרב אליו.

לפיכך, יש להקשיב לדיבור הפנימי, ואם יש צורך בכך אף לשנותו.

תפיסת היסוד של הספר שלפניכם היא השילוב בין 'הסתכלות האדם לתוך עצמו' ובין

טכניקות יישומיות לשיפור התקשורת עם הילד.

הדיבור הפנימי הוא 'עמוד השדרה' של ההתייחסות ההורית, והטכניקות הנלוות אליו הן השרירים המאפשרים את יישומה.

הטכניקות השונות הממליצות על דרך זו או אחרת להתמודדות עם קשיים, חייבות

לנבוע מערכיו ומתפיסת עולמו של ההורה, שאחרת, הן תישארנה תלושות.

כך למשל, שמעתם בודאי לא פעם את ההמלצה: "על ההורה לדבר עם הילד על רגשותיו".

ללא ספק המלצה נכונה, אולם נותר הצורך ל'תרגם' אותה לשפתו הפנימית של כל

הורה, כדי שיוכל להפעיל אותה מתוך אמונה עצמית.

למשל, אם ההורה אומר לעצמו בדיבורו הפנימי: "אני רוצה להכיר את ילדי, ולהיות מעורב

בחייך כדי להיות הורה טוב" ייקל עליו לקבל את ההמלצה, וללמוד את הטכניקות הנלוות

אליה. לעומת זאת, אם ההורה אומר לעצמו: "כשמדברים יותר מידי על רגשות מעצימים את

הבעיות", הוא ידחה את ההמלצה, וגם אם ינסה ליישם אותה 'כי זה מקובל היום', הוא יעשה

זאת 'מן הפה ולחוץ'.

לפיכך, חשוב, שכל הורה יבדוק את אמונותיו האישיות לגבי הורות בכלל ולגבי שיחות

עם ילדים בפרט. רצוי, שיבדוק אם אמונותיו מזמינות דיאלוג או מרחיקות מגע.

כשהורה מאמין בחשיבות השיחה הרגשית, יש מקום להכרות עם טכניקות שונות

המאפשרות זאת.

מבנה הספר:

כל פרק בספר עוסק בהיבט אחר של 'תקשורת הורים- ילדים'. נבדוק:

-איך להקשיב לילד כדי להבין אותו.

-איך ליצור מצב בו הילד ישתף אותנו בעולמו הפנימי.

-איך לעזור לילד לפתור בעיות

-איך לדבר בנושאי משמעת.

- איך לעודד אחריות.

ולסיום -איך לדבר על נושאים מאיימים.

כל פרק מתעמק בנושא הספציפי שלו כחוליה נפרדת, אך ביחד הם יוצרים שרשרת רציפה של קשר. ישנה 'החלפת דעות' בין הפרקים, ולכן תהיה לעיתים הפניה מפרק אחד למשנהו בנושאים רלוונטיים המופיעים בשניהם .

בכל תחילת פרק ניתן מקום לבדיקת הדיאלוג הפנימי של ההורה עם עצמו: הכרות עם הפנטסיות והפרשנויות המלוות את הדיאלוג עם הילד בתכנים השונים.
המשך כל פרק עוסק בהכרת טכניקות לחיזוק הדיאלוג בין ההורה לילד. הטכניקות מכוונות לדיאלוג שאינו בנוי רק על הוראות, הטפות רציונליות, או דיבור מהיר ומכוון למטרה, אלא יש בו מפגש ותקשורת רגשית בין שני בני-שיח.
סיומו של כל פרק ב'פינת העצה הקטנה' - רעיונות שימושיים לחיי היום יום.
בספר יובאו דוגמאות רבות מחיי היום-יום, דרכן תוסבר מהותה של התקשורת הרגשית בין ההורה לילד. יועלו דרכים והצעות כיצד לדבר עם ילדים במצבים שונים.
אין זה 'ספר בישול' הנותן עצות, אך מגמתו תהיה לתת כלים מעשיים ליישום מעשי.

כיצד כדאי לקרוא בספר?

כמו ארוחה המוגשת לך. ניתן לאכלה במהירות ובבת אחת, ובכך להחמיץ אולי את עושר הטעמים, ולהכביד על מערכת העיכול. קשה להפנים בבת אחת אינפורמציה רבה, וגם אין צורך בכך אם "אינך רעב".
ניתן, לעומת זאת, לאכול מתוך בחירה. לבחור את המנות שהנך רעב להן, שצורתן וטעמן מושכים אותך, ולעומתן אחרות שעדיף לדחות את אכילתן למועד אחר או לוותר עליהן כליל.
כך גם בספרינו זה.

הנכם מוזמנים לטעום את המתאים לכם, ולקרוא בקצב הנכון לכם.

ככל שתתאמצו 'למצוא עצמכם בין השורות' כך תהיה הקריאה משמעותית יותר.

קריאתכם בספר יכולה להיות 'קריאה בהמשכים', או 'קריאה בדילוגים'. בכל מקרה כדאי שתהיה זו 'קריאה בדיאלוג'. נהלו שיחה עם הכתוב ועם עצמכם. לעיתים הסכימו ויישמו, ולעיתים התוכחו או התנגדו.

אין מטרת הספר להתוות 'אמת חינוכית' חד משמעית, שיש ללכת לאורה. גם אין כוונתה

לחולל שינויים ומהפכות בסגנון ההורות שלכם. אינכם צריכים להכנס 'לתוכנית אימונים'

שבה תתחילו לתרגל מיידית מיומנויות חדשות שלמדתם תוך כדי הקריאה.

הצלחתו של הספר תימדד ביכולתו 'לגעת בלבכם', לעורר מודעות וסימני שאלה במקומות,

שבהם יש סימני קריאה או אובדן דרך בתקשורת של הורים עם ילדים.

קחו מתוך הספר ולו רק שאלה אחת שלא שאלתם קודם לכן. הוסיפו ראייה

חדשה בנושא אחד בלבד שבו תהיתם כסומא. הסירו רק מכשול אחד

שחסם את דרככם אל מה שאתם יכולים ורוצים להיות כהורים.

כך תוכלו לגדול בהדרגה כהורים תוך הקשבה לעולמכם הפנימי, ובמקביל תצליחו לדבר עם

ילדכם ברוח דומה של סובלנות וכבוד.