

כיצד להבין טוב יותר את ילדינו?

ילדינו מתנהגים בדרכים שונות (שמחים, כועסים, פוחדים, מחבקים, מרביצים...) אומרים דברים שונים (אני אוהב, אני שונא, אני פוחד, אני רוצה, אני לא רוצה, נמאס לי...). הם עושים דברים, מרגישים דברים, ולא קל להבין אותם באמת. הורים רבים מבינים את ההתנהגות הגלויה ואת המילים הנאמרות כפשוטן, ומגיבים אליהם בהתאם. למשל, הילד אומר: משעמם לי, וההורים באמת חושבים שמשעמם לו, ומנסים לעניין אותו, או כועסים עליו מדוע אינו משקיע בדברים החשובים, לימודים למשל. או שהילד מתלונן שרע לו וההורים כועסים על כפיות הטובה שלו כי כל כך הרבה עושים בשבילו ולמה הוא לא מרוצה?!

בשגרת היומיום העמוסה והתובענית קשה לנו ההורים לעצור ולחשוב על משמעויות סמויות, עמוקות ורחבות יותר של המסרים הגלויים שהילדים שולחים אלינו. אין לנו זמן ואין לנו כוח לעצור ולחשוב על משמעויות נסתרות. פעמים רבות אנחנו כועסים ונלחצים מהנאמר והנעשה על ידי הילדים, והכעס והלחץ שואבים אותנו לתגובות מיידיות ללא שהות מספקת לחשוב. יגידו הורים: בשעה שבע בערב, כשרוצים 'לסגור את היום', והילד שוב לא רוצה לבוא לאכול, וצועק שאף אחד לא מבין אותו, זה כל כך מתסכל ומרגיז, שלמי יש סבלנות ורצון לחשוב מה הוא אומר בהתנהגות שלו?! או כשהילד 'עושה בושות' בפני אחרים (צורח, מתעקש, מעליב) מי יכול להתעלות על הכעס או הבושה, ולנסות לחשוב שאולי הוא מנסה לומר משהו?!

אני מסכימה להרגשה, שגידול ילדים היא משימה תובענית ועמוסה, ושלהורה המצוי אין יותר מידי זמן פנוי לחשוב ולהבין דברים לעומק. יש כל כך הרבה דברים לעשות, ולכל כך הרבה דברים להגיב. ומהר, כי מיד מגיע הדבר הבא. ובכל זאת...

המלצתי הראשונה היא למצוא את הזמן והכוח להבין את האיתותים של הילדים.

להבין שהכרחי להבין את המסרים הסמויים שהילדים שולחים לנו, כי בהבנה הזו יש את המפתח לפתרון בעיות והפחתת מצוקות של הילדים. המסרים הרגשיים החשובים אינם מוגשים לנו 'על מגש של כסף', צריך להתאמץ כדי לחשוף אותם. אבל המאמץ שווה- הזמן והאנרגיה 'שמתבזבזים' על הבנת הסמוי, מחזירים את ההשקעה בהם דרך השיפור שחל אצל הילדים וביחסים עמם. כמו בכל מערכת יחסים בין אנשים. בהמשך לדוגמאות שהובאו לעיל:

ילד המתלונן שמשעמם לו פעמים רבות רוצה לספר שקשה לו. שבגלל שקשה לו הוא לא יכול להתעניין ולרצות לעסוק בנושא, למשל בלימודים. מסר הגיוני אם חושבים עליו. גם אנחנו כמבוגרים אומרים שמשעמם או טפשי כהצדקה לעצמנו כי לא קל להודות שקשה לנו. אולי אם נבין את הקושי שלו אפשר יהיה לעזור במקום לכעוס.

או ילד שמתלונן שרע לו לא מוחק את כל הטוב שנותנים לו ההורים אלא רוצה לספר על משהו שמציק לו, ואולי הוא עייף ומוצף אפילו מדברים טובים שקורים לו (מסיבת יומולדת, יום של כיף והתרגשויות). אולי אם נבין את המצוקה לא נעלב ולא נתקיף את הילד שלא 'סיפק את הסחורה' שהיינו רוצים- שיהיה מרוצה מכל הטוב שנותנים לו.

המלצתי השנייה: להשקיע יותר מאמץ בפענוח מסרים סמויים ככל שהתופעה אותה מנסים להבין יותר בעייתית ויותר מטרידה

אפרט מעט על טיבם של איתותים. ילדים (וגם מבוגרים אגב) מאותתים מסרים רגשיים במצבים בהם קשה להם לומר את הדברים באופן ישיר.

לפעמים כי אינם מודעים לרגש שלהם אז איך יוכלו לומר אותו? לדוגמא, הילד אינו יודע בעצמו שקשה לו, הוא יודע שהוא משועמם ומצוברח ואת זה הוא מבטא במילותיו, או הילד שאינו מזהה שהוא רעב או עייף, הוא מרגיש כועס ולא שקט ואת זה מבטא בהתנהגותו. לפעמים חסרות לילדים המילים כדי לבטא את המסר, וקל יותר לומר אותו דרך התנהגות. למשל, איך יסביר ילד בן שנתיים שהוא פוחד מהגן החדש, או מקנא באחיו הקטן? סביר שלא יאמר זאת במילים אלא 'יאמר זאת' דרך רגרסיה – יחזור להרטיב, ייצמד, יבכה, יתיילד. לפעמים הילדים ניסו לומר את המסר במילים ולא הקשיבו להם, לא רצו להבין, אז הם מעבירים את המסר בדרך שלא ניתן יהיה להתעלם ממנו, דרך ההתנהגות, דרך הסימפטום.

למשל, הילד אמר להורים שהוא שונא ללכת לגן, אבל אמרו לו שאין ברירה, אז הוא התחיל לפתח כאבי בטן בבקר (סימפטומים גופניים הם בדרך כלל איתותים). או מתבגר שאמר להוריו שקשה לו בלימודים, ולחוץ לו מידי אבל הסבירו לו שאם יתאמץ לא תהיה לו בעיה, אז הוא פיתח חרדת בחינות שלא מאפשרת לו להצליח (מאחורי פחדים יש בדרך כלל איתות). האיתותים הם כמובן לא מודעים, והילדים עצמם לא יודעים מה הם מרגישים באותו זמן. ככל שהרגש יותר כואב, מסוכן, לא קל להרגיש, לבטא ולקבל אותו- כך יותר מאותתים אותו.

המלצה השלישית: לרכוש ולתרגל טכניקה לזהות את המסרים הסמויים, ולהגיב אליהם
הטכניקה היא פשוטה למדי:

*אחד, להתבונן על ההתנהגות, להקשיב למילים – לא לחשוש לראות ולהקשיב, לא להכחיש.
*שתיים, **לשאול את עצמך: מה הילד מנסה לומר לי דרך ההתנהגות/ דרך המילים?**
*שלוש, לנסות לשמוע את התשובה לשאלה כאילו היא באה מפי הילד, גוף ראשון יחיד לשמוע שהילד אולי אומר לך: "אמא אני פוחד בלילה לכן אני בא למיטה שלכם אפילו שאת כועסת" או "אבא, אני מתגעגע וכועס כשאתה נוסע, לכן אני מתחצף אליך כשאתה חוזר" בדרך כלל האיתותים מספרים על כעס, על חרדה, על משאלה מסוג מסוים. הילדים מנסים לספר על רגשותיהם כדי שיבינו אותם ויעזרו להם.
*ארבע, להגיב באמפטיה- לומר במילים שלנו את מה שהבנו שאולי הוא אומר לנו. למשל: "אתה אולי פוחד בלילה במיטה?...?" או "אתה כועס עלי שאני נוסע?...".
כהורים אנחנו לא חייבים להיות צודקים ומדויקים בהבנה שלנו, אנחנו רק אמורים להשתדל להבין, לנסות להבין, לדבר ולברר עד שנגיע להבנה המדויקת. הרחבה על אמפטיה בהמשך.

המלצתי הרביעית: להתייעץ עם איש מקצוע אם קשה לפענח את האיתות לבד
לעיתים איש מקצוע יכול לזהות את האיתות בהסתמך על ידע קיים על התפתחות ילדים, וגם בזכות העובדה שהוא לא מעורב רגשית במצב ולכן יכול לסייע בהבנת הלא מודע כמישהו מהצד. שווה לנסות.

*הרחבה בנושא הבנת איתותים תוכלו למצוא בפרק 'להקשיב ולהבין' בספרי 'בגובה העיניים'- לדבר עם ילדים'. פרטים באתר

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'

www.helibarak.com
helibarak1@gmail.com