

כיצד נצליח להקשיב באמת לילדים שלנו?

אין הורה שלא רוצה להקשיב לילדיו. הקשבה היא כה חשובה. היא יוצרת קרבה, משדרת אכפתיות וכבוד, נותנת מקום לאחר, וגם מאפשרת להבין דברים על בסיס המידע שמקשיבים לו. כל אדם אוהב שמקשיבים לו, כל אחד יודע שצריך להקשיב לאחרים. הבעיה מתחילה כשההקשבה לאחרים מתבררת כמשימה לא פשוטה כל כך.

רובנו שמענו בזמן זה או אחר את ילדינו כועסים, נעלבים ואומרים לנו: "אמא, את לא מקשיבה!", "אבא, אתה לא מבין..." רובנו ידענו עמוק בליבנו שיש מידה של צדק בטענות הילדים. לא קל לנו להקשיב לילדים, ובודאי שלא קל לנו להבין אותם. אנחנו מאוד רוצים להקשיב ולהבין את ילדינו אבל במציאות היומיומית זה לא תמיד מצליח לנו. למה?

יש לנו רשימה של תירוצים, חלקם אולי מוצדקים: אין לנו זמן, אנחנו עייפים, יש עוד דברים שמטרידים אותנו, גם האחים לוחצים שנקשיב להם. אין לנו זמן וכוח, וגם כשמתפנים ומקשיבים, לא קל לעקוב אחרי הילדים. הם קופצים מנושא לנושא, נסחפים לפרטים או מקצרים מידי, למי יש כח להמשיך להקשיב?!

בנוסף, יש דברים שכהורים לא קל לנו להקשיב ולהבין אותם. למשל, כשהילדים מעבירים עלינו ביקורת כהורים, כשקשה וכואב לנו, ובמיוחד כשאין לנו פתרון מידי לבעיה. במקרים בהם נדמה לנו שאנחנו יודעים מראש מה יגידו הילדים, ובמקרים שמראש אנחנו מתנגדים וכועסים על מה שנאמר, אז למה להקשיב?

מהנאמר לעיל משתמע, שהקשבה אינה דבר פשוט והיא גם לא קורית מעצמה באופן טבעי. יש הרבה מכשולים להקשבה, וצריך לטפל בהם כדי להקשיב.

לכן המלצתי הראשונה להורים היא למצוא את הזמן והכוח בשביל להקשיב לילדים. אפילו כמה דקות קצרות, אבל שיהיו אלו דקות שבהן באמת מתפנים להקשבה ולא עושים דבר אחר. הקשבה דורשת אנרגיה-קשב, שאי אפשר לפצל אותו בין פעולות רבות אחרות. חשוב לא לזייף הקשבה, ולא להעמיד פנים שמקשיבים כשלא. ילדים קולטים זאת מידי, נעלבים ולומדים לא לפנות להורים. אם לא פנויים להקשיב, וזה לגיטימי, יש לאמר: "אני לא יכולה להקשיב עכשיו, נדבר עוד כמה דקות". אפילו ילדים קטנים לומדים להתאפק. והתגמול הגדול ביותר עבורם הוא שאחרי כמה דקות הם מקבלים הורה פנוי ומקשיב, וזו הנאה גדולה ששווה את ההמתנה.

הורים צריכים לזהות מתי יש להם זמן בתוך עומסי החיים בו הם באמת יכולים להיות פנויים להקשיב לילדיהם. האם זה לפני השינה, אחר הצהריים, בנסיעה משותפת, בעת האוכל? חשוב להקפיד לפנות את הזמן להקשבה, ולא לתת לו להתמוסס בעומסי החיים, כי ההקשבה חשובה לילדים לא פחות מאוכל ושינה.

המלצה נוספת היא לרצות להקשיב לילדים. להאמין כהורה ששווה לך להקשיב לילד שלך, שיש לו דברים חשובים להגיד לך, שאתה לא יודעת/את הכל עליו גם אם נדמה לך. שאתה לא חושש/ת לשמוע מה שיש לו להגיד, וגם אם דבריו יהיו כואבים או מטרידים עבורך אתה רוצה להקשיב. כי זה הילד שלך, וזה חשוב לך. לדעת שהורה צריך להקשיב גם לדברים שאינם מסכים איתם, גם לדברים שאין לו עבורם פתרון, וגם כשאין לו מה לומר בתגובה. להאמין שלהקשבה עצמה יש ערך טיפולי מרפא, שילדים שמקשיבים להם חשים אהובים ומובנים וזה בונה להם את תחושת הערך העצמית החיובית. גישה כזו תעזור להורה להנות מההקשבה לילדיו, ולשפר את טכניקת ההקשבה.

בזמן ההקשבה עצמה מומלץ להקשיב למספר מימדים בו זמנית. להקשיב למילים הנאמרות, למילים שלא נאמרות, לטון הדיבור, לשפת הגוף, ובמיוחד לפערים בין הדברים. לדוגמא, הורה נתן לבתו עונש והילדה עונה במילים חצופות: "בכלל לא אכפת לי!", אבל שפת הגוף שלה משדרת מתח וכעס, ומילותיה רועדות מדמעות. ההקשבה לכל המימדים

ביחד יכולה לעזור להבין שבניגוד למילותיה הגלויות שלא אכפת לה, היא כועסת ופגועה. ההקשבה המדויקת לכל המימדים ולפער ביניהם יעזור להבין את הנאמר, ולהגיב בצורה נכונה. בדוגמא לעיל, אולי לא צריך לתקוף את הילדה על חוצפתה, וגם אין להבהל מכך שהעונש לא עיל אלא אפשר להגיב לפגיעה שלה, ולהגיד ברגישות ובתמיכה: "זה לא נעים לקבל עונש, אפילו שלא אכפת". לא לוותר על העונש, אבל להתיחס לרגשות הילד.

מומלץ ללוות את ההקשבה לילד בשפת הגוף ובמילים מתאימות

שפת הגוף של ההורים אמורה לשדר את ההקשבה שלהם. חשוב לשמור על קשר עין, על נטית גוף קלה לכיוון הילדים, שהבעות הפנים יהיו תואמות לדברים שנאמרים (אם מישהו מספר משהו כואב לא להקשיב לו בפנים מחייכות אלא בעצב תואם). אפשר להנהן בראש ו/או לומר 'אה..'. של הקשבה מבחינה מילולית- אם רוצים להקשיב צריך לדבר פחות, להגיב פחות, לומר פחות את דעתך, ולהקשיב יותר לדברי הילדים. כשמדברים לא מקשיבים, כששותקים- מקשיבים יותר. אפשר לשלב בהקשבה מילים שידגישו את ההקשבה. למשל, לומר לילדים: "אני איתך...", "אני מקשיב/ה". לשאול ולהתעניין: "למה אתה מתכוון?...?", "אני רוצה לשמוע עוד...", אפשר לחזור על מילותיה (פרפרזה) להראות שהקשבתם במדויק "אז את אומרת ש...". ולהקשיב לתגובה של הילדה לראות אם הבנו נכון.

לסיום, ההקשבה לילדים יכולה להיות למשך זמן קצר או ארוך. מה שחשוב הוא האיכות של ההקשבה- שתהיה בה כוונה של ההורים להקשיב, ושטכניקת ההקשבה תהיה יעילה. כך ירוויחו ההורים וגם הילדים שיוכלו להנות מההקשבה ומיתרונותיה לקשר ביניהם.

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