

מדריך חובה בכל בית בישראל

מדריך מיוחד להורים:

במקום עונש

**הדרך החדשה להשיג מהילדים שלכם הרבה יותר
בלי להשתמש בכוח, באיומים ובעונשים**



במדריך זה תגלו:

למה שימוש בעונשים לא באמת עובד ולא משיג את המטרה
שלו (אפילו שזה נראה כאילו שכן)?
ומהי הדרך החדשה להניע את הילדים לשתף פעולה?
המדריך כולל גם מפת צעדים להנעת ילדים לפעולה
ללא איומים וללא עונשים

יואב וגליה לבנה, יעל ארבל
הבית להורות מקרבת

שלום לכם הורים יקרים,
אנחנו שמחים שאתם כאן.

יש מצב, שפתחתם עכשיו בסקרנות את המדריך הזה כדי לגלות מהי הדרך להניע את הילדים שלכם לפעולה מבלי להשתמש מולם בכוח, באיומים או בעונשים, ומבלי לוותר על מה שחשוב לכם, וכדי לבדוק עם עצמכם את האפשרות שהגישה הזו יכולה להתאים גם אצלכם בבית.

יכול להיות, שהמדריך מגיע לידיים שלכם אחרי שכבר הבנתם, שאתם לא רוצים להשתמש בעונשים ואיומים מול הילדים אבל אתם לא יודעים מה אפשר לעשות אחרת כדי שישתפו פעולה עם מה שאתם מבקשים מהם.

ייתכן שאתם דווקא כן מאמינים ביעילותם של עונשים אבל פתחתם את המדריך הזה כדי להתעדכן בגישה נוספת להורות או כי בת/בן הזוג שלכם ביקש מכם להיפתח לאפשרויות נוספות להניע את הילדים לפעולה.

כך או כך – אנחנו רוצים לברך אתכם על שהגעתם לכאן.

יש אפשרות שקריאת המדריך הזה תשנה לכם את החיים!

ואנחנו עומדים מאחורי האמירה הזאת.

אנחנו מניחים גם שרק מלקרוא את הנושא של המדריך הזה – מה לעשות במקום עונש, יש ביניכם כאלו ששואלים את עצמם:

האם באמת יש דרך לגדל ילדים בלי איומים ועונשים?

האם זו דרך אמיתית שיכולה לעבוד גם אצלי בבית?

איך נראים החיים בבית שאין בו איומים ועונשים?

האם זה אומר לתת לילדים לעשות מה שהם רוצים?

ולא להתערב גם במקרים שבהם מתפקידי להתערב, להשפיע ולהתוות קו חינוכי?

האם זה אומר שאצטרך לוותר על הסמכות ההורית שלי?

(אני ממש לא רוצה להיות כמו ההורים האלה שהילד שלהם חסר גבולות ומטפס על השולחן ועליהם והם לא אומרים לו כלום).

אם השאלות האלו עולות אצלכם כבר עכשיו - אנחנו לגמרי יכולים להבין למה.

כתבנו את המדריך הזה כך שעל רובן הגדול תקבלו מענה בהמשך הקריאה שלו. ועם זאת נגיד כבר עכשיו כמה מילים –

דבר ראשון: אנחנו לא מדברים כאן תיאוריות. מה שיש לנו לתת לכם היא דרך יישומית ומעשית שאנחנו משתמשים בה עם הילדים הפרטיים שלנו מגיל 0. בכל שנותנו כהורים לא השתמשנו בעונשים כלפי הילדים שלנו. לא כי אנחנו הורים טובים יותר מאחרים, פשוט כי יש לנו דרך אחרת. אנחנו גם מלווים בממוצע לשנה כ-900-1000 הורים, שלומדים להשתמש בה בבתים שלהם ומדווחים לנו על שינויים עצומים בהתנהגות של הילדים.

דבר שני: אנחנו ממש לא מלמדים הורים לוותר על הסמכות שלהם ושהבית שלהם יתנהל ללא בקרה. להפסיק להשתמש לחלוטין בעונשים זה לא אומר לוותר על מה שחשוב לכם. להיפך. מה שאתם עומדים ללמוד במדריך הזה הוא דרך מעשית שתאפשר לכם לבטא את מה שחשוב לכם וליצור מהלכים חינוכיים עמוקים באופן שלא תצטרכו להשתמש בכוח ושיתקבל על-ידי הילדים שלכם בהקשבה.

נשמע טוב מדי בשביל להיות אמיתי? כל עוד לא מכירים את הדרך הזו אנחנו יכולים להבין למה אפשר לחשוב ככה...

ובכל זאת –

הורים רבים שהבינו את המסר של המדריך הזה ופעלו לפי העקרונות המתוארים בו דיווחו לנו בתוך פרק זמן קצר על כך שהבית נרגע, שההתנהלות עם הילדים קלה להם מאי פעם ושרוב הדרמות, המריבות והיכוחים נעלמו. בשימוש נכון ויומיומי בטכניקות שאנחנו מציעים לכם כאן תוכלו לצפות להיעלמות מוחלטת של עונשים בבית, להפחתה ניכרת של כ-80% ממאבקי-הכוח והמריבות בבית ולהיעלמותם של רגשות אשמה שנלווים לכל אלו. ועוד להרבה מעבר לכך.

בשנה האחרונה היינו בקשר עם למעלה מ-40,000 הורים בקהילת העוקבים שלנו שמתעניינים בהורות החדשה שאנחנו מדברים עליה. ביומיום שלנו אנחנו מלווים מאות משפחות ומכירים מאוד מקרוב את הקשיים והאתגרים שלהן. אנחנו קשובים לצמא הגדול שיש להורים של היום לקבל מידע מעודכן ומותאם לתקופה הזאת, שיעזור להם לנהל מצבים מאתגרים עם הילדים בדרך אמיתית שעובדת ושתהיה מחוברת לערכים שהם כהורים מאמינים בהם.

ובדיוק בשביל זה כתבנו את המדריך הזה.

עשינו זאת ברצינות ועם כל כוונת הלב, במטרה לתת לכם ידע אמיתי ומשנה חיים שהוא הבסיס ליצירת תקשורת ומערכת יחסים קרובה עם הילדים, שיש בה הבנה הדדית ושיתוף-פעולה אמיתי איתם.

ואנחנו משוכנעים - שברגע שזה יתחיל לעבוד גם בשבילכם, תראו תגובות אחרות, ותחוו תוצאות חדשות בבית שלכם - לא תרצו להפסיק.

הנה מה שכתבה לנו לקוחה (אחת מתוך רבות) שרק התחילה לצפות בקורס המלא 'במקום עונש' –

וואוו

בסך הכל ראיתי את הפרק הראשון ובעקבותיו הגבתי אחרת לילדה שלי שהשתטחה על הרצפה בכתה וצרחת. בדרך כלל - מנסה להסביר, מתעלמת ואם היא לא נרגעת לבד אני כועסת ואומרת לה מותר לבכות מותר להיות מאוכזבת אבל בחדר...

היום - הרמתי אותה, חיבקתי, אמרתי לה: זה לא הוגן שלא עושים מה שאת רוצה לעשות, את רוצה לבחור ולהחליט מה לעשות, הבכי הזועם הפך במידית לבכי של כאב ועצב ואולי גם של הקלה שאני מבינה ולא כועסת, פתאום היא היתה קשובה והסכימה שנעשה מה שהיא רוצה יום אחר ושתפה פעולה. יש לה אחות תאומה שגם היא פתאום שנתה את ההתנהגות שלה ואמרה "אני מוכנה לותר לה"

מקווה שזה לא חופר לכם...

תודה,
מיכל

עניין אחד חשוב לפני שמתחילים – כדי להצליח ליצור שיתוף פעולה עם הילדים ולהניע אותם לפעולה מבלי להשתמש באיומים ועונשים, חשוב ללמוד איך לעשות זאת וליישם. קריאת המדריך כשלעצמה היא פעולה חשובה כי היא פותחת תודעה ותעזור לכם לראות דברים יותר בבהירות. אבל היא לא מספיקה והיא לא תיצור לכם את השינוי שאתם מבקשים. מה שיוביל לשינוי אמיתי הוא יישום של אחד הכלים המקרבים ברגע המאתגר הבא עם אחד הילדים. גם אם לא תדעו מה לעשות שם עדיין, יש ערך לתרגול ולהחלטה ליישם. כדי להיות שם בנוכחות טובה ולהצליח לנהל את הסיטואציה באופן שמביא להבנה, לחיבור וללמידה של הילד, עליכם ללמוד את הטכניקות ולהשתמש בהן. במקביל לקריאת המדריך הזה וליישומו אנחנו גם מזמינים אתכם להדרכה אינטרנטית חינמית שתיתן לכם צעדים נוספים בתוך הדרך המקרבת. את כל הפרטים על ההדרכה הזאת תמצאו בדפים האחרונים של המדריך הזה.

המדריך הזה הוא השלב הראשון בלמידת הדרך המקרבת. ממליצים לכם לקחת זמן, לפנות את עצמכם מעיסוקים אחרים ולקרוא אותו בתשומת לב מתחילתו ועד סופו.

מאחלים לכם שתפיקו ערך רב מהמדריך הזה,

יואב לבנה, יעל ארבל, גליה לבנה
הבית להורות מקרבת

מי אנחנו - ולמה כדאי ללמוד מאיתנו?

אנחנו, יואב לבנה, יעל ארבל, וגליה לבנה, הורים לילדים שלנו, וברוב הזמן אנחנו מלווים מאות הורים בתוכניות של 'הבית להורות מקרבת' ומובילים קהילה של מעל 40,000 משפחות שלומדות איתנו איך להכניס את הגישה המקרבת למערכות היחסים של ההורות והזוגיות בבית, כדי ליצור בהן הבנה, הקשבה, חיבור ושיתוף פעולה נעים ושמח שמחבר יחד את כל המשפחה.

כשהקמנו ביחד את 'הבית להורות מקרבת' גילינו שיש לנו סיפור אישי דומה – שלושתנו היינו ילדים חזקים, מקובלים חברתית, מוערכים, הצטיינו בלימודים, בספורט, בנגינה, היינו מובילים בבית-הספר ובתנועות הנוער... אלא שבתוך זה לא הכל היה מושלם.

למרות שכלפי חוץ הכל היה נראה בסדר, בפנים התחושה של כל אחד מאיתנו היתה שמשו חסר. שבעצם אנחנו חיים עם עולם פנימי שלם בתוכנו שההורים שלנו ומבוגרים שהיו בסביבתנו לא ידעו להגיע אליו. אנחנו לא יודעים איך הצלחנו לעשות את זה, אבל חצינו את כל תקופת הילדות והנערות שלנו מבלי שמישהו ישאל אותנו, למשל, איך אנחנו מרגישים ומה אנחנו צריכים – ושבאמת יקשיב לתשובה.

כילדים, למדנו להסתדר עם הציפיות של המבוגרים כלפינו. מבחוץ 'שיחקנו את המשחק' מעולה, להיות ילדים "טובים, מוצלחים, מוכשרים", אבל מבפנים הרגשנו תחושת בדידות הולכת ומתמשכת על כך שלא רואים אותנו, שלא מקשיבים עד הסוף, שאין לנו מקום להביא את עצמנו במלואנו, ולמדנו להסתיר חלקים בתוכנו כי הבנו שאין להם מקום. כך נוצר פיצול שנאלצנו ללמוד לחיות איתו – בין מה שאנחנו משדרים מבחוץ לבין מה שקורה לנו בפנים.

כל אחד מאיתנו בנפרד יצא למסע ארוך, שבו הבנו שיש אפשרות אחרת לחיות בהתאמה בין איך שאנחנו מרגישים מבפנים לבין מה שאנחנו משדרים אל החוץ. בדרך הארוכה שעברנו העזנו לגעת ברבדים פנימיים בתוכנו שלמדנו להדחיק ולא נתנו להם מקום במשך שנים, התחברנו למה שקורה לנו מבפנים, לרגשות שלנו, למה שאנחנו צריכים, לאט לאט למדנו גם לדבר אותם, לבקש, לא להסתיר ולא להתבייש במי שאנחנו, גם במחשבות וברגשות המורכבים ביותר, ותוך כדי כך גם פגשנו אנשים חדשים ופיתחנו מערכות יחסים שיש בהן חיבור ואותנטיות.



היום אנחנו הורים, מנחים ומטפלים מזה 10-11 שנים ועוזרים לאנשים ליצור קרבה לעצמם ולאחרים. לפני שנתיים הקמנו ביחד את 'הבית להורות מקרבת', מתוך הרצון העצום שלנו לעזור לילדים ולהורים (שגם הם כמונו ילדים שגדלו) לחיות בחוויה אחרת ממה שהכרנו כילדים, לקצר להם

תהליכים שלא יצטרכו לעבור כל-כך הרבה קשיים בשביל לחיות טוב ביחד, ללמד אותם דרך מדהימה לנהל את המשפחה שלהם ואת היחסים עם הילדים כך שיהיו יחסים של חיבור, קרבה, אותנטיות, הקשבה, הידברות והמון שיתוף פעולה.

מתוך היכרותינו האישית עם מעל 1,000 הורים בתוכניות הליווי שלנו, ועם עוד עשרות אלפי הורים אחרים, שעוקבים אחרינו ומדברים איתנו באמצעים שונים, אנחנו יודעים היום, שהחווייה הפרטית שלנו כילדים לא היתה בלעדית לנו. עוד הרבה ילדים, כאלו שהפכו להורים וכאלו שעדיין לא, מרגישים או הרגישו כמונו – אולי גם אתם.

רובנו גדלנו עם הורים שלא ידעו איך לפגוש את העולם הפנימי שלנו, ושהיו מרוכזים בעיקר בלכוון את ההתנהגויות החיצוניות שלנו (אנחנו לא שופטים אותם – ברור לנו, שההורים שלנו עשו כמיטב הידע והיכולת שעמדו לרשותם). רובנו מבינים ומרגישים, שהורות בדור שלנו מחייבת לנהל קשר אחר עם הילדים שלנו, ברבדים פנימיים יותר מעבר לרובד ההתנהגותי. מה שלנו כילדים היה מאוד חסר. אנחנו יודעים שזו המשימה שלנו, אבל לא תמיד יודעים איך לממש אותה.

את המדריך הזה כתבנו במיוחד בשבילכם, הורים שמגדלים ילדים בתקופה הזאת, ושמבינים שהשיטות והכלים של הדורות שקדמו לנו – כבר לא מתאימים עוד ושיש צורך לעדכן אותם. וגם להורים שעדיין לא נחשפו להורות החדשה וליכולות שלה, אבל חווים ביומיום שלהם קושי, קונפליקט, ויכוחים ומאבקים עם הילדים, ומבינים שהשיטה הקיימת לא עובדת להם.

המדריך הזה לא מחליף הדרכה מקיפה בהורות החדשה אבל הוא מיועד לעזור לכם לעשות את הצעדים הראשונים במעבר אליה.

הוא עשוי לעורר מחשבות, שאלות וגם התנגדויות, כי בכולנו טבוע סוג החינוך שחווינו כילדים, שעבר אלינו מההורים שלנו ודרך מערכת החינוך שהושפענו ממנה. אם זה מה שקורה לכם בזמן קריאת המדריך אנחנו ממש רוצים להמליץ לכם להמשיך לקרוא אותו מתוך ההבנה שלפעמים מה שמעורר בנו הכי הרבה התנגדות הוא הדבר שהכי מדויק לנו, ומתוך הידיעה שכל הדברים שכתובים בו עובדים בהצלחה רבה להורים רבים ב-200 מדינות בכל העולם.

יש במדריך הזה התייחסות חדשה לכל נושא ההורות ומפת דרכים שכדאי להבין אותה, כי מי שמיישם אותה מתחיל לחוות תחושה חדשה בתוך הבית – עם 80% פחות מריבות, מאבקי-כוח, עם הורות שאין בה רגשות אשמה יותר, ושעוזרת לכם לגדל בהנאה ילדים מלאי ביטחון עצמי, שגדלים להיות בוגרים משמעותיים, תקשורתיים, שאפשר לסמוך עליהם ושמממשים את עצמם ואת היכולות שלהם.

מזמינים אתכם לעשות איתנו את הצעד הראשון ולקרוא את המדריך הזה.

בהצלחה!

איך כהורים למדנו להניע לפעולה את הילדים שלנו ולמה הם לא באמת משתפים איתנו פעולה?

נקודת הפתיחה שלנו מתחילה בכך, שכולנו כהורים אוהבים את הילדים שלנו אהבת אמת ורוצים לתת להם את הטוב ביותר שאנחנו יכולים. "הטוב ביותר" אומר לכל אחד מאיתנו דברים קצת שונים, אבל רובנו נסכים על כך, שהבסיס שאנחנו שואפים לתת להם הוא ביטחון אישי, בריאות פיזית, גדילה והתפתחות תקינה, וגם כלים טובים והרגלים, שימשו אותם לכל חייהם.

ההתנהלות המשפחתית היומיומית השוטפת דומה בדרך כלל ברוב המשפחות. לאורך היום ישנן פעולות רבות שאנחנו זקוקים בהן לשיתוף פעולה עם הילדים שלנו. כך למשל - אנחנו רוצים שהילדים שלנו יקומו בבוקר, יתלבשו, ישטפו פנים ויחצו שניים, יאכלו וילכו לגן או לבית-הספר. המסגרת החינוכית שהם נמצאים בה מאפשרת לנו זמן לעבודה ולדאגה לביטחון הכלכלי של המשפחה, ולהם היא מאפשרת למידה והתפתחות קוגניטיבית וחברתית.

כשהם כבר בגיל בית-הספר אנחנו רוצים להקנות להם הרגלי למידה טובים להצלחה בחיים. לכן חשוב לנו שהם יקשיבו בשיעורים, שילמדו ויקבלו ציונים טובים, ושיחזרו הביתה ולא יידחו דברים אלא יעשו שיעורים ואת משימות הבית. חשוב לנו שיהיו חברותיים, שיתייחסו בנעימות לאחים שלהם ולחברים, שיפתחו את הכישורים החברתיים שלהם ושייקחו אחריות הולכת וגדלה על תחומים בחיים שלהם - אנחנו רוצים לתת להם כלים והרגלים שיעזרו להם ליצור לעצמם חיים של רווחה אישית, חברתית ומקצועית - כלים שיעזרו להם ליצור לעצמם מערכות יחסים טובות, קריירה מוצלחת, משפחה, יציבות וביטחון כלכלי.

הדאגה לכל אלה וראיית-העל שלנו כהורים מפרספקטיבה של שנות ניסיון שלנו, היא הסיבה העיקרית לכך, שאנחנו מבקשים, מסבירים, מתעקשים, לא מוותרים גם כשקשה - אנחנו עושים את כל זה מתוך אכפתיות גדולה ומחויבות אמיתית שלנו לתפקיד ההורי שלקחנו על עצמנו.

בנקודה הזאת התמונה הופכת למורכבת יותר, כי הפעולות שאנחנו עושים כהורים הן מרכיב מרכזי בהתנהלות ובאווירה בתוך המשפחה. הן גם משמשות כמודל לחיקוי לילדים שלנו, וגם יוצרות את הבסיס שאנחנו רוצים לתת לילדים שלנו להמשך הדרך.

מה בדרך כלל אנחנו עושים כדי להביא את הילדים לשתף איתנו פעולה?

הנה תיאור אופייני למה שקורה בשעות הערב במשפחות רבות: נניח שאנחנו רוצים לבקש מהילד/ה שלנו להפסיק לשחק וללכת להתקלח, כדי שיוכל ללכת לישון בזמן שקבענו. אנחנו מסבירים לו/לה בנעימות מה אנחנו רוצים שהוא יעשה. לרוב זה לא עובד והוא ממשיך בענייניו. אז אנחנו ממשיכים להסביר, הפעם יותר בבהירות ובחדות. בינתיים עובר זמן וכשהדברים לא מתקדמים להרגשתנו, ההסברים שלנו הופכים להיות תכופים ותקיפים יותר. כשגם הטון התקיף שלנו לא באמת מניע את הילד/ה לפעולה, מגיע השלב שבו אנחנו מאבדים את הסבלנות ומתעצבנים, ואם גם אז לא קורה כלום אנחנו נוטים בקלות להרים את הקול, לספור עד 3, לאיים ולהעניש.

במשך הזמן ובאופן שאנחנו לא תמיד מודעים אליו, אנחנו מאמצים סוג של 'קיצור דרך' – מכיוון שאנחנו לא מוצאים ולא מכירים דרך אחרת להניע את הילד שלנו לפעולה, אנחנו מדלגים על שלב ההסברים (כי הוא באמת לא יעיל) ועוברים להשתמש בהתניות. לדוגמא – אם אתה לא הולך להתקלח עכשיו אני סוגרת את הטלויזיה. כשההתניות לא עובדות לנו (הילדים היום פחות מושפעים מהן ועוד רגע נסביר למה), הן הופכות לאיומים: אני סופר/ת עד 3... אחת... שתיים... לעונשים: תשכח מללכת עם החברים למגרש השבוע. בהמשך הדרך ההסברים מתמעטים והעונשים הופכים למהירים יותר ובתכיפות יומיומית.

התניות, איומים ועונשים הן דרכי-פעולה שרוב ההורים משתמשים בהן כדי להניע את ילדיהם לפעולה, לא כי הם רוצים להשתמש בהן, אלא כי אלו הדרכים היחידות שאיכשהו מצליחות להגיע אל הילדים ולגרום להם לעזוב את מה שהם עסוקים בו ולהתייחס לבקשות שלהם. והילדים שלנו, בואו נסתכל על זה, לא אוהבים התניות ואיומים, וזה בלשון המעטה כי זה מעורר בהם פחד ולחץ ותגובות קשות נוספות בגוף.

אל מול שימוש באמצעים האלו התגובה שלהם תהיה אחת מתוך שתיים –

- הם יקומו לעשות את מה שביקשנו. לא מתוך רצון חופשי אלא מתוך פחד, ציות וריצוי.
- הם לא יסכימו לעשות את מה שביקשנו ויביעו את התנגדותם החריפה באמצעים שונים בהתאם לגילם כמו כעס, הרס, זריקת חפצים, השתטחויות, קללות, בעיטות, נשיכות, טריקות דלת או התנהגויות כוחניות אחרות. רוב ההורים אינם יכולים לקבל התנהגויות שכאלו והם מרגישים צורך להגיב כדי שהסמכות שלהם לא תיפגע וכך נוצרת שרשרת תגובות כוחניות שלנו ושלם עד שמישהו מרגיש מובס ומוותר באופן זמני, עד לסיבוב הבא.

למה אנחנו לא עד הסוף שלמים עם השיטות האלו להנעת הילדים?



משתי סיבות עיקריות.

קודם כל, הן לא באמת עובדות לנו לטווח הארוך.

אם איומים ועונשים היו באמת עובדים רוב הסיכויים שלא הייתם עכשיו קוראים את המדריך הזה. הרבה ילדים מתנגדים לקבלה של מרות באופן הזה, בגלל שהם מרגישים שלא רואים ולא לוקחים אותם בחשבון. וככל שהם גדלים כך הם פחות ופחות מוכנים לדרך פעולה כזו מכיווננו.

סיפרנו לכם קודם על הילדות שלנו, שאולי יכולתם להזדהות עם חלקים מתוכה. אנחנו מזכירים את זה כאן שוב כדי להגיד שגם אם ילדים מקבלים את ההתניות, האיומים והעונשים של ההורים, עדיין זה לא אומר לנו הרבה מה קורה בתוכם מבפנים ואיזו השפעה יש לזה על חוויית הפיצול שעליה דיברנו בין הפנים לחוץ.

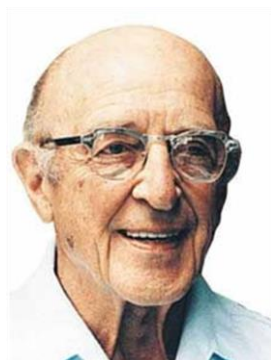
הסיבה השנייה לכך שאנחנו לא שלמים עם השיטות האלו להנעת ילדים, היא שבלי קשר לתוצאות שלהן, מה שמשותף לכל הטכניקות האלו (התניות, איומים, עונשים, מאבקי-כח), הוא שכולן יוצרות הנעה לפעולה באמצעות שימוש בפחד ולחץ כאמצעי הנעה לפעולה. הילדים נלחצים מבפנים ומפחדים מסנקציות וממה שיקרה להם אם לא יעשו את מה שמבקשים מהם, ומוכנים לעשות זאת כי הם חוששים מכאב עתידי.

לפי מילון ספיר, ההגדרה של המילה 'עונש' –
"מעניש, מטיל עונש, מייסר כגמול על חטא או על עבירה".

במהלך האינטנסיביות של החיים ושל ההורות לא תמיד אנחנו נעצרים לחשוב על זה, אבל אם נסתכל היטב נבין עוד יותר למה קשה לנו עם איומים ועונשים – כי בשימוש בעונשים המרכיב המרכזי הוא יצירת כאב לשם למידה. רובנו, כילדים, חווינו את הכאב הזה במידה זו או אחרת ואנחנו לא רוצים לשחזר אותו עם הילדים שלנו – ויש לנו תחושה (שלדעתנו היא מוצדקת) שהדור שלנו אמור לעשות בהורות שלו משהו אחר.

זוהי הסיבה המרכזית שבגללה אנחנו נפגשים כאן עכשיו - שהורים רבים כיום מחפשים ושואלים את עצמם אם יש דרך אחרת להניע את הילדים שלהם מבלי להפעיל כוח מיותר ומבלי לגרום להם לכאב.

זה מדהים, שמשוה שנראה בלתי פתיר נהיה פתיר
כשמישוה מקשיב, ואיך בלבול שנראה שאיננו בר תיקון
הופך למבט בהיר וצלול כשיש מישוה שמקשיב.



קארל רוג'רס - אבי הפסיכולוגיה ההומניסטית
המורה האישי של ד"ר מרשאל רוזנברג שיצר את תקשורת מקרבת

כשהיינו ילדים, רובנו חווינו את הכאב והבדידות שבקבלת עונש, ולכן כהורים אנחנו לא רוצים לשחזר אותם עם הילדים שלנו.

ובכל זאת אנחנו מוצאים את עצמנו משתמשים בהתניות, באיומים ולפעמים מענישים. לא כי אנחנו רעים חלילה...

אנחנו עושים את זה ממספר סיבות שחשוב להכיר אותן, כדי להיפתח בתוך עצמנו לאפשרות לנהל את ההורות שלנו בלי עונשים. וגם- כאשר מבינים את הסיבות לאופן שבו אנחנו פועלים זה כבר נותן לנו חצי מהפתרון.

אז מה בכל זאת מביא אותנו ההורים להשתמש בעונשים?

1 - רצון ליצור שינוי מהיר ומיידי בהתנהגות

אם אנחנו רוצים שהילד שלנו יעשה משהו שביקשנו ממנו, כמו לחזור הביתה מחבר בשעה שקבענו מראש, או שאנחנו רוצים שהוא יפסיק לעשות פעולה מסוימת כמו להרביץ לאח הקטן שלו – וזה לא קורה, במיוחד אם ניסינו לדבר על כך לפני כן וזה לא עזר, מפלס הכעס שבתוכנו עולה, הסבלנות נגמרת לנו ואנחנו רוצים להשיג שינוי התנהגותי מהיר כאן ועכשיו. ברגעים האלו אין בתוכנו מקום וזמן לניהול שיחה ודיאלוג עם הילד על ההתנהגות שלו ועל מה שאנחנו רוצים שיעשה אחרת - אנחנו רוצים תוצאות מהירות ועכשיו ומה שמביא את זה הוא הפעלת כוח כמו איום בעונש או עונש.

2 - מחשבה שההתנהגות הלא רצויה תיפסק אחת ולתמיד

אנחנו מאמינים שאם נשים גבול ברור וסמכותי לילדים שלנו גם במחיר של איומים ועונשים, הם ילמדו מה מותר ומה אסור ולא יחזרו שוב על ההתנהגות הלא רצויה. העניין הוא שאיומים ועונשים לא באמת מפסיקים את ההתנהגות הזאת ובטח שלא אחת ולתמיד.

בטווח הקצר הילדים שלנו חוששים מסנקציות וכאב ולכן נראה לנו שהם אכן ממלאים את בקשתנו, כך שנראה שלפעמים זה עובד לנו. אבל בהרבה פעמים אחרות זה פשוט לא עובד וההוכחה לכך היא שלמרות שאנחנו מאיימים ומענישים, ברוב המקרים ההתנהגות של הילד במוקדם או במאוחר תחזור על עצמה.

דוגמא לכך אפשר לראות בדברים שהורים אומרים לנו כשהם מגיעים אלינו לייעוץ. הם לא פעם משתמשים במשפטים כמו: "הוא לא שם עליי", "היא עקשנית ומרדנית ואפילו שרשרת עונשים שאני נותנת לה לא משפיעה עליה". מהדברים האלו אפשר להבין שהעונשים איבדו מכוחם.

כשאנחנו עושים שימוש יומיומי באיומים ובעונשים אנחנו מגלים להפתעתנו שכלל שהזמן עובר הם כבר לא מושפעים מהם כמו בעבר ואז אנחנו צריכים להגביר את עוצמת האיום והעונש כדי שהילדים ישמעו בקולנו.

כך יוצא, שכל שהילדים גדלים אנחנו מוצאים את עצמנו בתוך יותר ויכוחים, מריבות ומאבקי-כוח איתם, בעוצמות גבוהות יותר, עם כלים פחות ופחות אפקטיביים ועם סמכות הורית שרק הולכת ונשחקת.

בשורה התחתונה - שימוש באיומים ובעונשים, גם אם הוא עובד לנו באופן רגעי, בטווח הארוך הוא לא יעיל, מגביר את כמות הויכוחים בבית, יוצר מתחים בבית עם הילדים ואווירה לא נעימה, מגביר את רגשות האשמה אצל ההורים, תורם לרגשות של פגיעה וקיפוח אצל הילדים ויוצר בקיעים של ריחוק וטינה בתוך מערכת היחסים עם הילדים.

3 - התנייה משפחתית וחברתית - כי ככה ההורים שלי עשו... וההורים שלהם... וההורים שלהם... וככה כולם עושים..

בין אם אנחנו מודעים לכך או לא, השיטות שבהן השתמשו ההורים שלנו וההורים שלהם ובהן משתמשת הסביבה הקרובה אלינו טבועות בנו ומשפיעות עלינו.

רובנו חוונו כילדים את הדרך של איומים ועונשים ועל אף שלא אהבנו את זה היא הופנמה ו'נצרכה' בתת-המודע שלנו כאפשרות. הרבה פעמים אנחנו פועלים באופן הזה ומעבירים את השיטות האלו הלאה לילדים שלנו מבלי שעצרנו או התעכבנו על זה עד הסוף.

אז ממש עכשיו הנה הזדמנות לעצור לרגע, להתבונן בשרשרת המשפחתית שלכם ולשאול את עצמכם – האם השיטות של ההורים שלכם מתאימות גם לילדים שלכם? האם חינוך ילדים בשיטות מהמאה הקודמת (ומשחר ההסטוריה) מותאמות ונכונות גם לתקופה החדשה שאנחנו חיים בה? כדאי לזכור שאנחנו לא חייבים להעביר את הכל כפי שהיה הלאה, ושנחנו בוגרים כרגע - ויש לנו אפשרות לבחור מחדש את אופן התגובה שלנו. כמובן שכדי לעשות בחירה אנחנו צריכים אלטרנטיבה ואנחנו לומדים אותה ממש כאן ברגעים אלו.

4 - כעס ומצוקה

באותם רגעים שבהם הילד שלנו לא עושה את מה שאנחנו מבקשים ממנו או מצפים לו, ואחרי שכבר הסברנו יפה כמה פעמים – וזה עדיין לא עזר – אנחנו נכנסים למצב של מצוקה. קודם כל הילד שלנו עדיין לא עושה את מה שאנחנו רוצים שיעשה (או שיפסיק לעשות) ואנחנו לא מוצאים דרך לשנות את זה, מה שמעורר אצלנו תחושה של כעס וחוסר אונים.

לזה מצטרפת מצוקה נוספת, עמוקה יותר. באותם רגעים עולה בתוכנו דאגה נוספת לסמכות שלנו כהורים. אנחנו כהורים מופקדים על החינוך של הילדים שלנו. כדי שנוכל להצליח בתפקיד הזה שלנו, שהוא אחד התפקידים המרכזיים בחיים שלנו ואפילו המרכזי שבהם - אנחנו חייבים שיקשיבו לנו.

שיקשיבו למה שאנחנו אומרים ושיעשו את מה שאנחנו מבקשים – זהו מקור הכוח העיקרי להשפעה שלנו על הילדים שלנו. ואם נאבד אותו, מה יהיה אז? אם הילדים לא יקשיבו לנו ולא ישתפו איתנו פעולה, איך נמלא את התפקיד שלנו ונחנך אותם? ואם אנחנו בהרגשה שהם לא מקשיבים לנו – מה זה אומר עלינו? מה זה אומר על הערך שלנו בעיני עצמנו ובעיני אחרים?

כל השיחה הזו מתנהלת בתוכנו בשברירי שנייה באותם רגעים שבהם הילד שלנו לא מסכים לעשות את מה שאנחנו מבקשים ממנו. ברגעים האלו מציפה אותנו תחושה של לחץ וחשש וכשאנחנו שולפים בלית ברירה (בגלל שאנחנו לא מכירים אפשרות אחרת) את ההתניות, האיומים והעונשים, זה בדרך כלל מוסיף מצוקה נוספת של רגשות אשמה.

5 – רצון לשמור על הסמכות ההורית שלנו

באותם רגעים של מצוקה אנחנו מופעלים גם ממניע נוסף שלא תמיד אנחנו מודעים אליו. כשהילד שלנו לא מקשיב לנו, לא שומע בקולנו או כמו שאומרים 'לא סופר אותנו', אנחנו מרגישים שהסמכות שלנו כהורים נחלשת ומתערערת ושנחנו חייבים להחזיר אותה לעצמנו. כדי להחזיר לעצמנו את הסמכות אל מול הילד אנחנו מרגישים שאנחנו זקוקים לפעולה חותכת, ברורה ומיידית, שתראה לילד שלנו את הבדלי הכוחות בינינו ושנחנו עדיין יותר חזקים ממנו. לתת עונש היא פעולה מיידית שכזאת ולכן לפעמים אנחנו לא מענישים רק בגלל התנהגות לא רצויה אלא גם ואולי אפילו יותר בשביל ההרתעה.

כאשר מצטרפת הסמכות ההורית למצוקה שלנו, ואנחנו בתחושה שאנחנו צריכים להראות לילד שלנו מי יותר חזק ומי מחליט אחרון, מתערבב בתוך העונש לפעמים גם סוג של מפגן כוח כמו הוכחה לכך שאנחנו חזקים יותר. לטווח הקצר המסר לפעמים עובר. בטווח הארוך זה מייצר בבית רצון של הילדים להתנער ולהתמרד, שמתבטא במאבקי כוח, ויכוחים שלא נגמרים, עיקשות, 'התבצרויות' ועוד – או בילדים שמקבלים את העונש בשקט, אבל אין לנו מושג מה מתחולל אצלם בפנים ומה ההשלכות של זה על הקשר שלנו.

6 – אין לנו כלים אפקטיביים ואנחנו לא מכירים דרך אחרת

רוב ההורים שאנחנו פוגשים לא מכירים דרך אפקטיבית ליצור שיחה עם הילד באופן שישפיע על ההתנהגות שלו/שלה, ושאננה כוללת איומים ועונשים או יוצרת כאב לשני הצדדים. זוהי גם הסיבה שהם משתמשים באיומים ועונשים – כי זוהי הדרך היחידה שהם מכירים להניע את הילדים. הדרך המוכרת היא זמינה וקלה להשתמש בה באופן יחסי. אלא, שבגלל שהיא 'צרובה' בתוכנו מהילדות שלנו אנחנו משתמשים בה לא פעם באופן אוטומטי ולמעשה מבלי לבחור בה באמת. אנחנו יודעים שהיא לא טובה לנו ולהם וגורמת לכולנו כאב ועדיין, בהיעדר אלטרנטיבה אחרת ממשיכים להשתמש בה.

לסיום הפרק הזה אנחנו רוצים לומר משהו חשוב –

בין אם אתם משתמשים באופן יומיומי בהתניות, איומים או עונשים עם הילדים שלכם, ובין אם עושים זאת לעתים רחוקות, ראינו שיש לכך סיבות רבות. יחד עם זאת אנחנו בטוחים, שאתם לא "מאהבים" בדרך הזאת ועושים את זה בלי ברירות, כי אתם מאמינים שזה משמר את הסמכות, וההקשבה ואפילו טיפונת רתיעה של הילדים ושזה חשוב.

ואנחנו רוצים לסיים את הפרק הזה עם שאלה למחשבה – **אילו כן היתה ברירה אחרת?**

אילו כן היתה לכם ביד דרך אפקטיבית להניע את הילדים שלכם לפעולה, לשתף פעולה עם הבקשות שלכם, לשמור על הסמכות שלכם כהורים, וכל זה מבלי להשתמש בדרך של התניות,

איומים או עונשים – **הייתם רוצים ללמוד אותה ולהכניס אותה אליכם הביתה?**

אם עניתם 'כן' כתשובה – מזמינים אתכם להמשיך לקרוא. כי יש דרך כזאת! היא לא תלויית גיל, או מין או מקום מגורים או סוגי משפחות. כשתדעו להשתמש בה היא תעבוד לכם שוב ושוב, ותייצר לכם אווירה חדשה לגמרי בבית.

כן! אתם יכולים ליהנות ממנה גם בבית שלכם.

כשאנחנו היינו ילדים היה לנו כבוד למבוגרים. לא חשבנו בכלל להתנגד להורים שלנו ולהמרות את פיהם.

אז איך זה שהילדים של היום פחות מוכנים לקבל מרות, ולא נרתעים מאיומים ועונשים? ומה בעצם אפשר לעשות עם זה שכן יגיע אליהם?

כהורים אנחנו רגילים להסתכל על האתגרים האישיים שלנו עם הילדים ועסוקים בנסיונות לתת להם מענה. אלא שכדי שהמענה הזה יהיה אפקטיבי חשוב 'להוציא את הראש' מחוץ לארבעת הקירות שלנו ולהסתכל על תופעה רחבה יותר שמתרחשת בעולם.

חשוב להבין אותה כי יש קשר בינה לבין מה שקורה אצלנו בבית, וכשנבין אותה יותר נוכל לתת לעצמנו מענה הרבה יותר אפקטיבי.

למה שימוש בעונשים לא עובד בעידן שלנו?

אנחנו חיים כרגע בתקופה חדשה, שמשנה מאוד מהותי משתנה בה.

עד לפני כ-40-30 שנים החיים במשפחה היו די פשוטים – ההורים אמרו והילדים עשו.

כילדים הבנו שאנחנו צריכים לעשות את מה שהמבוגרים אומרים לנו, ומילה של מבוגר היתה משהו שלא חולקים עליו. אם הסתכלנו לצדדים ראינו, שכולם פחות או יותר עושים את מה שאומרים להם, ובאופן טבעי קיבלנו על עצמנו את אותה התנהגות.

חשוב להבין שזה לא מקרה שנהגנו כך כילדים. כשעושים 'zoom-out' על החיים שלנו בתוך שרשרת של אלפי שנות היסטוריה אנושית, כדאי לזכור שלאורך כל ההסטוריה ילדים ספגו בנוסף לאהבה ולדאגה, גם הרבה כאב. עונשים גופניים, מכות והלקאות מההורים ומהמורים היו עניין שגרתי וחלק מאלפי שנים של חינוך – בבית, ב'חדר', בבית-הספר, בעבודה (שילדים היו מגויסים אליה) ובכלל בחברה ההיררכית החברתית והמשפחתית.

ילדים היו בדרגה הנחותה ביותר בהיררכיה החברתית, והם ידעו שלהתנהגות שונה מזו שציפו לה המבוגרים עלול להתלוות לעיתים קרובות עונש גופני, שלילת זכויות ועוד.

רבים מאיתנו מסתכלים היום אחורה בגעגוע לימים שבהם לילדים היה יותר כבוד כלפי מבוגרים, אבל צריך להבין שהכבוד הזה הלך יד ביד עם פחד גדול. ילדים חיו בפחד מתמיד מעונשים בכלל, מעונשים פיזיים בפרט, ומשלילת הזכויות הבסיסיות שלהם (אוכל, מנוחה, זמן חופשי), ולכן הם צייתו למבוגרים ונהגו בהם בכבוד.

במאה השנים האחרונות התחולל בעולם שינוי עצום בהתייחסות לילדים.

כתוצאה מהגדרה וביסוס חוקתי של זכויות אדם בכלל וזכויות הילד בפרט, יש דברים שכבר אי-אפשר לעשות כמו פעם. היום ענישה פיזית לילד היא לא חוקית ברוב המדינות, ורוב ההורים לא ירביצו לילד, בוודאי שלא מול הורים או אנשים אחרים. ההבנה שזוהי סנקציה לא לגיטימית יותר כבר חלחלה לתוכנו.

הרצון שלנו לגדל ילדים ברווחה ומבלי להצטרך להשתמש בכוח מיותר הולך וגדל.

ובכל זאת יש התנהגויות שאנחנו לא יכולים לחיות איתן בשלום, וברגעי מצוקה הלחץ הפנימי בתוכנו מביא אותנו להשתמש באותו מנגנון ישן של סנקציות אבל בדרך מעודנת - ליצור אצל הילד שלנו למידה באמצעות הסבת כאב שהוא לא פיזי - למנוע



ממנו הנאה או זכות שהוא רגיל לממש ביומיום שלו. כמו לדוגמא – "ביומיום הקרובים אין טלוויזיה", "לך לחדר עד שתירגע".

בנקודה הזאת אנחנו עושים רגע הפסקה כדי להגיד משהו שחשוב לנו במיוחד – אם הדברים שכרגע קראתם מעוררים בכם רגשות של אשמה, זאת לא הכוונה שלנו. אנחנו כותבים את הדברים כהתבוננות עליהם ברמת העומק ולא מתוך שיפוט. אכפת לנו מכל אבא ואמא, שרוצים בטוב לעצמם ולילדים שלהם אבל לא מכירים אלטרנטיבה אחרת שזמינה להם. המטרה שלנו היא לא להטיף אלא לעורר למודעות ולהציע לכם תחילה את ההבנה על כך שעונשים אינם משיגים את מטרתם, לאחר מכן את האפשרות שיש דרך אחרת יישומית שמאפשרת לנו כהורים ולהורים רבים אחרים ברחבי העולם לגדל ילדים ללא עונשים בלבד ועדיין לשמור על הסמכות והסדר בביתם שלנו, ובסופו של דבר – להציע את האפשרות הזו גם לכם – להפסיק להשתמש בשיטות עתיקות ולהיחשף לדרך החדשה להנעת ילדים לפעולה.

יש משהו שכל הורה בתקופה שלנו חייב להבין – שאנחנו חיים ומגדלים את הילדים שלנו בתפר שבין שתי תקופות:

- זו שמסתיימת – שהיתה מבוססת על יראה ופחד, הטלת משמעת וציות מתוך קבלת מרות, ועל כבוד לסמכות ההורית מתוך פחד וצורך בהימנעות מכאב.
- וזו שהתחילה – (ב-20-30 שנים האחרונות) והולכת ומתחזקת, שמבוססת על התייחסות אישית לפרט ולזכויות שלו, על חופש ובחירה, על אמון ואחריות אישית, ושבה הסמכות ההורית מקבלת כבוד והתייחסות מתוך הצורך הטבעי של ילדים לסמוך על הוריהם וללמוד מהם.

מבוגרים רבים מתרפקים על הדעה, שאומרת שהילדים של פעם ידעו מה זה ערכים, שהילדים היום לא יודעים מה זה משמעת וכבוד. במובן מסוים זה נכון. הרבה ילדים היום לא נותנים כבוד רק בגלל ש'צריך' לתת אותו. הם לא מוכנים לקבל 'אמיתות' רק בגלל שאמרנו אותן, והם לא מוכנים יותר להפעלת כוח כלפיהם.

יש בזה גם משהו טוב: הם מודעים לזכויות שלהם ('אם תכריחי אותי אני אגיד אותך למשטרה'), הם חיים איתנו בתוך חברה שעונשים הופכים בה לפחות ופחות לגיטימיים (הרבה בתי-ספר מתנהלים היום בגישה של להמעיט כמידת האפשר בעונשים ולעבור לשיטות הנעה מתקדמות

יותר). לכל אלו כדאי להוסיף את המהפכה הטכנולוגית-אינטרנטית, שבתוכה כל אחד יכול להגיד כל דבר בכל רגע והידע חשוף לכולם.

יותר ויותר הילדים לומדים להשתמש גם בטכנולוגיה כדי לשמור על זכויותיהם. לדוגמא, לצלם את המורה צועקת בשיעור ולעלות את זה לוואטסאפ, שמגיע גם להורים, שמדברים עם המנהלת, שמזמנת את המורה לשיחה...

בעולם של טכנולוגיה זמינה ורשתות חברתיות היטשטשו קצת ההבדלים במעמדות הכוח שבין ילדים למבוגרים, והמגמה הזו רק תלך ותעמיק. ושוב, זוהי לא 'טעות היסטורית' שצריך לתקן. זו מגמה מבורכת שמזמינה אותנו ההורים ללמוד דרכים מתקדמות לחיות בשיתוף פעולה עם הילדים שלנו ולהכניס אותן לבתים שלנו.

כל הרכיבים האלו יחד מבנים לנו הווה ועתיד שבהם הפעלת כוח ועונשים כלפי ילדים כבר לא יהיו חלק לגיטימי מהחינוך שלהם, והורים יהיו חייבים לאמץ לעצמם דרכים חדשות כדי להגיע לילדים שלהם ולהניע אותם לעשות דברים.

לסיכום החלק הזה – אנחנו ההורים של היום, התחלנו את חיינו כילדים בסופו של עידן שהסתיים, ואנחנו מגדלים את ילדינו בתחילתו של עידן חדש.

זה יכול להיות מתסכל ומעצבן... למה הילדים לא נשמעים לנו? 'אם אני הייתי מדבר לאבא שלי כמו שאתה מדבר אליי, אתה יודע מה הוא היה עושה לי? אפילו לא העליתי בדעתי לדבר אליו ככה!'. נכון. באמת השתנו הזמנים. מה שעבד פעם לא עובד היום וככל שיעבור הזמן יעבוד עוד פחות.

אנחנו חיים בתוך תקופה מדהימה של שינוי והחיים מזמינים אותנו לעשות הסטוריה ולהיות אלו שיוצרים את השינוי בשרשרת האנושית של כל דורות הילדים וההורים שיבואו אחרינו.

למה לא מומלץ להשתמש בעונשים?

1 – המילכוד

השלב המקדים לעונש הוא בדרך כלל איום בעונש. אנחנו ההורים לא ממהרים להעניש ומעדיפים להימנע מזה, ולכן משתמשים באיום כשלב ביניים ליצירת שינוי התנהגותי ('אם את לא באה איתי עכשיו, זו פעם אחרונה שנהיה פה' / 'אם אתה מציק לו עוד פעם אחת, אתה הולך לחדר שלך ולא יוצא משם'). אנחנו ממש מקווים שזה יעבוד לנו ושהילד ישתף פעולה עם הבקשה שלנו כדי שלא נצטרך להגיע לשלב העונש, שלא אנחנו ולא הילד שלנו נהנים ממנו. וכאן אנחנו מסתבכים שוב... כי מרגע שהתרענו על האפשרות שהעונש יגיע (לזה אנחנו מתכוונים במילה 'איום'), אנחנו צריכים גם לממש אותו, אחרת למה שהילד שלנו ייקח אותנו ברצינות בפעם הבאה? ואז אנחנו נכנסים למילכוד עם עצמנו. עומדות בפנינו שתי אפשרויות שבשתיהן אנחנו נעים בתוך עצמנו באי-נוחות:

אחת – לממש את העונש ולהרגיש את הכיווץ בתוכנו על כך שאנחנו מפעילים כח, שאנחנו עושים משהו שאנחנו לא שלמים איתו, ולהרגיש את העלבון, הכעס והכאב של הילד שלנו.

והשנייה – למצוא דרך 'לרדת מהעץ' כדי להימנע ממימוש של העונש. אבל כשאנחנו עושים את זה לאורך זמן, האפקטיביות של האיום יורדת, כי הילד כבר לא מאמין שנפעיל את העונש, ואז אנחנו נלחצים יותר כי הוא מקשיב פחות, וצריכים לאיים יותר חזק ויותר פעמים, מה שמחזיר אותנו שוב ושוב במלכוד הזה...

בקיצור, בדרך של איומים ועונשים אנחנו מסבכים את עצמנו בכל פעם מחדש ומגדילים את חוסר ההקשבה של הילדים אלינו.

2 – הדיאלוג הפנימי השיפוטי

כשאנחנו מאיימים בעונש שתי הברירות הלא מוצלחות שיש לנו (להעניש או לוותר) והמילכוד שקיים בתוכנו, יוצרים בתוכנו שיחה פנימית קשה שיש בה שיפוטיות עצמית לא קלים כהורים. לדוגמא - 'איזו אמא גרועה אני', 'אין לי שום סמכות מולם', 'אני כישלון', 'אני חלשה'... מחשבות שדוקרות אותנו במרחב הפנימי שלנו ומחלישות אותנו מבפנים ומבחוץ.

לכל מי שמזדהה עם השורות האחרונות חשוב לנו להגיד: את לא 'אמא כישלון' ואתה לא 'אבא כישלון'. חוויית ההורות היא חוויה אינטנסיבית, מאתגרת, מורכבת, ואנחנו משתמשים במה שאנחנו מכירים כדי להתנהל בתוכה. את הכלים האלו לא 'למדנו' באופן מסודר – ראינו שככה אחרים סביבנו פועלים ומכיוון שזה מה שאנחנו מכירים, בזה אנחנו משתמשים. ואם זה לא עובד טוב, זה לא בגללנו – זה בגלל שהדרך הזו כבר לא עובדת וכל שיעבור הזמן תעבוד פחות ופחות (לא רק אצלנו – זה קשור במשהו רחב יותר כפי שנפרט בהמשך). בקיצור, יש פשוט משהו שאנחנו לא יודעים אותו שאפשר ללמוד אותו, זה הכל. חוץ מזה, זה לא אומר עלינו כלום.

3 - ההסתרה

בטווח הקצר שימוש בעונשים לפעמים עוזר להניע לפעולה התנהגותית אחרת ולרוב לא. בטווח הארוך הילדים מפתחים 'חסינות' לעונשים, כבר 'לא אכפת להם' (זה לא באמת שלא אכפת להם, אבל זה מה שהם משדרים החוצה). ובין שהם מתמרדים למולנו ובין שהם מקבלים את העונש ב'שקט', תופעת הלוואי החמורה ביותר של עונשים היא הסתרה. הילדים מבינים שעונש זה משהו שמכאיב להם וכדי להימנע מהכאב הזה הם עוברים להסתיר מאיתנו מידע. הם לא בהכרח יפסיקו עם ההתנהגות שלא נעימה לנו אלא יעבירו אותה למחתרת ויסתירו אותה כמה שיותר מאיתנו.

הדרך של שימוש בעונשים לטווח הארוך מלמדת את הילד שלנו להסתיר מאיתנו בכל פעם שהוא חושש שמה שהוא רוצה לעשות (או כבר עשה), לא יהיה מקובל עלינו ושנגיב באופן שיגרום לו כאב.

בטווח הארוך שימוש באיומים ועונשים מביא את הילד שלנו להתרחק ופחות ופחות לשתף אותנו במה שעובר עליו, במה שקרה לו או במה שהוא רוצה לעשות (כמה מאיתנו מתייעצים באמת עם ההורים בנקודות משמעותיות בחיים שלנו?). מבלי שאנחנו מתכוונים לזה, באמצעות האסטרטגיה של עונשים, אנחנו מרחיקים את הילדים שלנו מאיתנו והופכים את עצמנו לפחות ופחות רלוונטיים ככתובת משמעותית עבורם, לרגעי המצוקה, ההתלבטות והאתגר שלהם.

4 - האבסורד

עונשים מלמדים את הילד/ה שלנו לחשוב על עצמו ולא על אחרים. הילד שלנו יימנע (אם בכלל) מלחזור על הפעולה שהוא עשה, רק בגלל שהוא רוצה לחסוך מעצמו כאב, ולא בגלל שהוא רוצה לקחת אחרים סביבו בחשבון ולהתחשב בהם. זה אבסורד גדול, שאנחנו רוצים שהילד/ה שלנו ייקח אחרים בחשבון אבל בעצם מלמדים אותו לעשות את ההיפך - לחשוב רק על עצמו.

5 - המסר הסמוי

בכל חברה של אנשים ובחינוך בפרט, ישנו מסר גלוי ומסר סמוי. המסר הגלוי הוא מה שאנחנו אומרים במילים, למשל: 'תפסיק להשתמש עם הידיים ותתחיל לדבר'. המסר הסמוי הוא **האופן** שבו אנחנו פועלים בזמן שזה קורה – לא מה שאנחנו אומרים אלא מה שאנחנו עושים. וילדים לומדים בעיקר מאיך שהם רואים שאנחנו עושים את הדברים - מהמסר הסמוי (חפשו ביוטיוב את הסרטון: children see – children do). איומים ועונשים מלמדים את הילדים שלנו שמי שיש לו יותר כח – יכול לנצל אותו באופן חד צדדי ולהסב כאב לצד השני כדי להשיג את מבוקשו. שוב אנחנו מזכירים - אנחנו לא משתמשים באיומים ועונשים כי אנחנו נהנים מזה, וודאי שלא. אנחנו עושים את זה בעיקר בגלל שאין לנו אלטרנטיבה אחרת. ובכל זאת כדאי שנשאל את עצמנו האם זה המסר שאנחנו רוצים לגדל את הילדים שלנו לאורו?

6 - אשמה

שימוש באיומים ועונשים משאיר אותנו הרבה פעמים עם תחושות אשמה, צער וכאב, על כך שעשינו משהו שנורא נורא לא נעים לילד שלנו, עם צער ועצב שהוא היה צריך לחוות את זה, ועם תסכול שאיתו אנחנו יכולים ללכת שעות וימים (ובמקרים מסוימים הרבה יותר מזה), שאי אפשר להחזיר את הזמן אחורה ולעשות משהו אחר במקום. שאי אפשר לקחת חזרה כאב שהילד שלנו חווה (אם לדייק, באמצעות אמפתיה עמוקה אפשר לפרק עלבון, כעס או כאב שנצברו).

7 - פחד לטעות

אחת האיכויות החשובות ביותר היום, בתוך עולם של שינויים תכופים מאי-פעם, הוא היכולת לחשוב באופן יצירתי מחוץ לקופסה, לנסות דברים שעדיין לא נוסו ולפרוץ מסגרות חשיבה. ילדים שמקבלים עונשים באופן קבוע מאמצים לעצמם פחד לא מודע מהחשש 'לטעות' – בחיים, בעבודה, בבחירות שלהם, מכיוון שסמוך למונח 'טעות' צמודה להם האמונה שלכל טעות מתלווה כאב. כאשר אנחנו משתמשים באופן קבוע בעונשים, אנחנו מצמצמים את היכולת של הילד שלנו לטווח הארוך להתנסות, לחשוב מחוץ למסגרת, לפרוץ גבולות בתודעה שלו, בתחום העיסוק שלו, ביצירתיות שלו ועוד.

8 - הסדקים

חלק מהמחיר של שימוש באיומים ועונשים הוא החלשת הלכידות המשפחתית: כשצד אחד שמאמין יותר בגבולות ובכללים ברורים (לרוב זה הגבר אבל לא תמיד), שכוללת בין היתר אסטרטגיה של איומים ועונשים כדי לשמור על אותם גבולות וכללים. כשיש שוני בנושא הזה בין ההורים, הילדים מרגישים אותו ובאופן טבעי לומדים להתנהל בתוך המערכת הזו עם כמה שפחות חוויית כאב, שזה אומר ברוב המקרים להסתיר מידע ולהתרחק מהורה אחד ולחשוף מידע ולהתקרב להורה השני. המקום הזה מייצר ויכוחים, כעסים ותחושת עוול של ההורה שמחזיק יותר את נושא הגבולות והכללים מול הילדים, שמרגיש שהוא נושא לבדו באחריות של 'לחנך' ברגעים המאתגרים, שהוא לא מקבל תמיכה מההורה השני ושהוא זה שבסופו של דבר משלם על זה את המחיר מול הילדים. פערים כאלה בגישות החינוכיות והגישות ההתנהגותיות שמתלוות אליהם הם אחד הגורמים המרכזיים שגורמים לזוגות להיפרד.

בשביל להפסיק להשתמש בעונשים יש צורך באלטרנטיבה

חלק ממדריכי-ההורים היום ממליצים להורים להשתמש בעונשים בגלל החסרונות הרבים שלהם. גם אנחנו רוצים לעודד אתכם לעשות זאת כי אנחנו מאמינים ויודעים, שרק ההחלטה הזאת כשלעצמה - להפסיק להשתמש בעונש ביומיום – תביא לרוגע, תביא ליצירת מצב חדש ורצוי בבית, ותעודד אתכם להיכנס לתהליך אמיתי לחיזוק מערכת היחסים עם הילדים, תהליך שיקרב ביניכם, יביא לשיתוף פעולה שלהם וישנה את כל האווירה בבית לאורך זמן.

העניין הוא, שאם אתם מחליטים כבר היום להוציא את העונשים מסל התגובות ההוריות שלכם, אפשר לצפות לכך שתיכנסו לתקופה של ואקום, שבה בשיטה הישנה אתם כבר לא משתמשים מתוך בחירה אבל עדיין אין לכם תחליף יעיל אחר. סיטואציה שכזאת יכולה להיות בעייתית ואפילו בלתי אפשרית לחלק מההורים.



וזוהי הסיבה לכך שאתם חייבים דרך אלטרנטיבית. חייבים לדעת אותה ולדעת להשתמש בה. כי אחרת בסופו של דבר ודי מהר, רוב ההורים ימצאו את עצמם בסיטואציה שלא רוצים או יכולים לחיות איתה בשלום – כמו - הילדה שלא מתקלחת כבר 4 ימים... הילד שממשיך להציק לאחים שלו למרות שביקשנו כבר עשר פעמים שיפסיק... בסופו של דבר בזמן אמת נרגיש שזה לא נכון שכל הזמן נוותר, ושנאנחנו חייבים לעשות משהו כדי לשנות את ההתנהגות של הילד – זה המקום שבו למרות שכבר אמרנו לעצמנו שאנחנו לא רוצים להשתמש בעונשים במשפחה שלנו – נמשיך להשתמש בהם, פשוט בגלל שאין לנו דרך אחרת שעובדת.

כדי להוציא משהו שאנחנו לא רוצים אותו בחיים שלנו, צריך למצוא משהו אחר שיחליף את מקומו ועל כך אנחנו עומדים לדבר בפרק הבא -

יש דרך לגדל את הילדים בלי איומים ועונשים – הנה היא:

שיטת 'במקום עונש' של 'הבית להורות מקרבת' עוזרת להורים ליצור בבית ובמשפחה שלהם תשתית של תקשורת ומערכת יחסים שיש בה חיבור, קרבה, שיתוף פעולה ופתרון ויכוחים ומריבות בבית בדרך של הידברות. היא מבוססת רובה ככולה על גישת תקשורת מקרבת (ראו פירוט כאן בהמשך), והיא שמה דגשים מיוחדים על –

- בנייה וחזקת תשתית של מערכת יחסים קרובה ואוטנטית בין הורים וילדים, ויצירת אווירה נעימה בתוך הבית.
- התנהלות קלה עם הילדים מתוך שיתוף פעולה ובחירה וללא שימוש במאבקי-כוח, באיומים או בעונשים.
- טיפול במריבות וקונפליקטים באופן שלוקח בחשבון את מה שחשוב לכולם.
- התיחסות לחוויה הפנימית של הילדים באופן שיוצר מערכת יחסים שיש בה שיתוף וקרבה לאורך שנים.
- שימוש בדיאלוג והידברות ליצירת פתרונות משותפים שנשמרים לאורך זמן.
- פירוק מטענים רגשיים של הורים כלפי הילדים ושל ילדים כלפי ההורים והחזרת השקט והאווירה הטובה אל מערכת היחסים.

מה זה תקשורת מקרבת?

תקשורת מקרבת היא גישה שעוזרת לנהל ולמנוע ויכוחים, קונפליקטים, סכסוכים ומריבות וליצור במקומם הבנה וחיבור בין אנשים וכן בין אדם לעצמו, מבלי להצטרך להשתמש בהפעלת-כוח, במאבקי-כוח ובמלחמות התשה בתוך היחסים, ובמטרה ליצור אווירה של קרבה ושיתוף פעולה מתוך בחירה.

מי שיצר את הגישה הוא ד"ר מרשאל רוזנברג (ז"ל), פסיכולוג יהודי-אמריקאי, אשר הושפע מתורת האי-אלימות של מהטמה גנדי ומרטין לותר קינג. בשפת המקור תקשורת מקרבת נקראת Nonviolent Communication – תקשורת לא-אלימה.

אפשר לומר שתקשורת מקרבת היא מפגש של חיבור מהלב בין אנשים, שמייצר מרחב שבו יש מקום גם למה שחשוב לנו וגם למה שחשוב לאחר. המרחב הזה שנוצר, שבו יש מקום ל'לב' שלנו ושל אחרים, יוצר קסם בתוך מערכת היחסים, שמשמר אותה לאורך זמן ויוצר בה תחושה של אכפתיות, חמימות, ביחד, שיתוף-פעולה, הקשבה ועזרה הדדית.

הבחירה בסוג תקשורת שכזה אפקטיבי במיוחד במצבים, שבהם יש ויכוחים וקונפליקטים בין אנשים, אי-הסכמות וחילוקי-דעות. העוצמה של הגישה היא ביכולת שלה לשמור על תחושת הביחד ועל האמפתיה ההדדית, מבלי לוותר על מה שבאמת חשוב לשני הצדדים. הכלים והמיומנויות של תקשורת מקרבת מאפשרים לנו לנהל דיאלוג שבעזרתו קל להגיע להסכמות ולפתרונות, גם במצבים שנראו לכאורה תקועים או חסרי-מוצא, כאשר הדרך למציאת פתרונות נסללת לרוב מעצמה, כתוצאה מתחושת החיבור, הקרבה וההבנה שנוצרו. התוצאה היא הפחתת הכעסים, המתחים והקצרים בתקשורת, ולטווח הארוך יצירה של תשתית רחבה שיש בה הקשבה, הבנה, קרבה ורצון לשיתוף פעולה ולעזור אחד לשני.

כשיש לנו דרך שאנחנו יודעים להפעיל אותה בלי יותר מדי מאמץ, אנחנו יכולים לנהל מצבים מאתגרים עם הילדים פחות בסערת רגשות ובכעס, ויותר בנוכחות רוגעת, מתוך חיבור לעצמנו, מתוך שקט פנימי וביטחון בעצמנו ובמה שאנחנו עושים. וברגעים מאתגרים, כשאנחנו נמצאים בנוכחות הזאת אנחנו יכולים לחשוב בהם יותר בבהירות, לראות מה באמת קורה בתוך הסיטואציה גם מתחת לפני השטח שלה, להבין מה באמת חשוב לנו ולילד שלנו ולהגיב אחרת.

אם נשאל את עצמנו שתי שאלות, נראה שעונשים לא עובדים לעולם.
ראשונה: מה אנחנו רוצים שהאדם השני יעשה?
שנייה: מה אנחנו רוצים שיהיו הסיבות של האדם השני
לעשות מה שאנחנו מבקשים ממנו?



ד"ר מרשאל רוזנברג

חמשת השלבים ליישום שיטת 'במקום עונש'

הדרך להפסיק להשתמש באיומים ובעונשים ולהתחיל ליצור אווירה נעימה בבית של שיתוף פעולה עם הילדים עוברת דרך חמישה שלבים יישומיים שיש להכניס אותם בהדרגה ובזה אחר זה לתוך היחסים עם הילדים ולאחר מכן ליישם את כולם ביחד בתוך מצבי תקשורת מאתגרים.

אנחנו רוצים לתת לכם כאן ועכשיו את חמשת השלבים:

השלב הראשון – התעוררות, הבנה וקבלת החלטה מתוך הסכמת הלב

קודם כל ולפני הכל כדי להתנהל בדרך חדשה עם הילדים שלנו נדרשת מאיתנו הסכמת הלב. הסכמת הלב היא רצון עמוק שמגיע מהמעמקים הפנימיים שלנו, שמבקש מאיתנו למצוא דרך לנהל עם הילדים שלנו מערכת יחסים קרובה שאין בה איומים ועונשים. במיוחד עכשיו, אחרי שאנחנו מבינים את המחירים היקרים של שימוש בעונשים – שגם הם, גם אנחנו וגם מערכת היחסים והאווירה בבית משלמים.

הדבר השני להבין הוא, שברגע שאנחנו מפסיקים להשתמש באיומים ועונשים נוצרת תקופה מסוימת של ואקום – השיטה הישנה כבר לא מתאימה לנו והדרך החדשה עוד לא זמינה לנו. בתקופה הזאת יש צורך בהרבה תמיכה והשרייה בדרך החדשה כדי לאמץ אותה במלואה ולראות בעזרתה תוצאות חדשות.

רוב ההורים לא יסכימו לוותר לחלוטין על איומים ועונשים מבלי שתהיה להם אלטרנטיבה, ובצדק. אם אנחנו רק מפסיקים להשתמש באיומים ועונשים, אבל לא מכניסים משהו אחר במקום, אנחנו עלולים למצוא את עצמנו בתחושה שאנחנו 'חלשים', 'חסרי סמכות', לא מבטאים את מה שחשוב לנו בתוך סיטואציות מאתגרות, לא ממלאים את האחריות ההורית שלנו לחנך את הילדים שלנו להיות אנשים טובים לעצמם ולסביבה שלהם, ובקיצור – לא עושים את תפקידנו. וזה ממש לא המקום שאנחנו רוצים להמליץ לכם להיות בו.

הדרך המומלצת להוציא איומים ועונשים מהבית והמשפחה היא להחליט שלשם אתם פונים ואז ללמוד בהדרגה איך לפעול אחרת בתוך מצבים מאתגרים:

ללמוד לזהות את החוויה הפנימית שלנו ושל הילדים שלנו, ללמוד לדבר אותה עם הילדים שלנו גם במצבים מאתגרים, להצליח להיות במצבים מאתגרים במודעות כזו שמאפשרת לילדים שלנו לסמוך עלינו שאנחנו יודעים מה לעשות שם, שנהווה בשבילם דוגמה חיה ומעוררת השראה לאיך לפעול במצבים מאתגרים של רצונות סותרים ודעות שונות, באופן שלוקח את כולם בחשבון ושומר על היחד המשפחתי.

שלב זה מורכב מ-3 פעולות חשובות:

- (1) ההבנה העמוקה שאיומים ועונשים לא באמת עובדים, בוודאי שלא לטווח ארוך.
- (2) ההסכמה להסתכל בעיניים פקוחות על עצמנו ועל הילדים שלנו ועל האופן שבו אנחנו משתמשים באיומים ו/או עונשים, לא מתוך שיפוט אלא מתוך התבוננות על הפעולות שלנו ואיך הן מקדמות או מחלישות את מערכת היחסים עם הילדים שלנו. כולל התבוננות על מצבים שבהם עולה בנו כעס שאיננו קשור אליהם ומתוך אנושיות אנחנו מוציאים אותו עליהם.

3) קבלת החלטה מתוך הסכמת הלב – להפסיק להשתמש בעונשים או באיומים ולהכניס בהדרגה את הדרך החדשה להורות. זאת מתוך ההבנה שאנחנו רוצים משהו אחר בשביל עצמנו ובשביל הילדים שלנו, ושאנחנו יכולים לקחת אחריות וליצור אותו.

השלב השני – לעצור את האוטומט ולהיזכר במה שבאמת חשוב

באותם רגעים, שבהם הילד שלנו מתנהג באופן שאנחנו לא יכולים לחיות איתו בשלום ('מתחצף' אלינו, שובר בכוונה את הצעצוע של אחיו הקטן או הגדול, מציק או מרביץ, לא שומע בקולנו), באותם רגעים, בשברירים של שנייה מתרחש בתוכנו תהליך פנימי אוטומטי שנובע מצורת חשיבה מסוימת שאנחנו מורגלים אליה.

התהליך הוא כזה:

1 – שיפוט דיכוטומטי

מהרגע שבו ראינו התנהגות חיצונית כלשהי, בתוך שבריר שנייה אנחנו שופטים אותה לטוב או לרע. השיפוט הזה הוא תוצאה של תפישת-עולם דיכוטומטית, שרובנו גדלנו לתוכה, שמחלקת את העולם לשניים – בסדר / לא בסדר, טוב / רע, אסור / מותר, נכון / לא נכון. שיפוט מהסוג הזה של בסדר ולא בסדר נתפש ונחוות כשיפוט אבסולוטי, כלומר, ההתנהגות שכרגע ראינו היא לא בסדר באופן גורף ואנחנו בטוחים גם שכולם חושבים אותו דבר כמונו. לרוב השיפוט מגיע כצורך של שיפוט.

לדוגמא – ראינו את הילד שלנו ללא כל סיבה נראית לעין עובר ליד אחותו הקטנה, לוקח לה בכוח את הצעצוע ששיחקה בו וגם בועט בה. זה מיד יכול להעלות בנו שיפוט "הוא עושה לה בכוונה להרגיז אותה", מיד לאחר מכן אנחנו נזכרים שזאת לא פעם ראשונה ומוסיפים שיפוט "הילד הזה תוקפן, שתלטן, חסר התחשבות, חושב רק על עצמו", בתוך רקע לאחר מכן אנחנו כבר יכולים לשפוט את עצמנו: "איזה מין אמא אני שאני מגדלת כזה פרחח, שתלטן וחסר התחשבות" או "אני כישלון כאמא".

2 – התעוררות רגש לא נעים

מיד לאחר ששפטנו את הילד שלנו ולרוב גם את עצמנו כ"לא בסדר", אנחנו מתייחסים לשיפוט שלנו כאילו היה מציאות אמיתית ובתוך שברירי שניות עולה בנו כתוצאה מכך רגש לא נעים. לרוב זה יהיה כעס מעורבב עם רגש נוסף כמו עלבון, פגיעה, חוסר אונים, אכזבה, כאב, פחד.

3 – פעולה אוטומטית

רגש מוביל לפעולה. לרוב אנחנו לא יכולים לסבול בגוף שלנו רגשות לא נעימים, במיוחד כשהם באים ביחד עם כעס. לרובנו קשה מאוד לחיות אפילו לזמן קצר מאוד של שניות או דקות בודדות בתוך רגש שלא נעים לנו ואנחנו באופן אוטומטי מרגישים דחף לטפל בו.

האופן שבו אנחנו מטפלים ברגש הקשה שאנחנו מרגישים הוא לרוב אוטומט שהתרגלנו אליו. חלקנו כהורים סיגלנו לעצמנו את ההרגל לפרוק את הכעס בצעקה על אדם אחר, אצל חלק

אחר האוטומט הוא דווקא של מבטים רושפים על האדם שכרגע שפטנו כ'לא בסדר' ושתיקה רועמת או יציאה מהסיטואציה בטריקת דלת, ואצל חלק מאיתנו התגובה האוטומטית של כעס מופנה כלפי עצמנו דרך פעולות כמו אכילה רגשית או עישון או כל פעולה מזיקה אחרת.

כאשר מתעורר כעס על התנהגות ששפטנו אותה כ'לא בסדר', רבים מההורים משתמשים בהרמת קול, באיומים ובעונשים כלפי הילדים שלהם. הכעס והרגש הלא נעים מאוד דומיננטי בתוכם וכדי שהוא יתפוגג אנחנו מרגישים שההתנהגות שאנחנו רואים לפנינו חייבת להיפסק עכשיו.

אנחנו שופטים ומענישים לא רק את הילדים

להורים רבים לא נעים להודות בכך שהם צועקים על הילד שלהם, מאיימים עליו או מענישים אותו. לא נעים כי הם שופטים לא רק את הילד שלהם אלא גם את עצמם לחומרה ומרגישים שהם בעצמם 'לא בסדר' שהם עושים ככה.

לאחר שהרגש הקשה שהרגשנו קצת נחלש ואנחנו חוזרים לעצמנו באיזשהו אופן – לרוב אנחנו מתעצבים ומצטערים על כך שצעקנו או השתמשנו בכוח כלפי הילד או הילדה שאנחנו הכי אוהבים. אנחנו נזכרים שהם בסך הכל קטנים ואז אנחנו שוב שופטים את עצמנו (לדוגמא- "כשיתי בחינוך שלהם, אני כשלון"), מרגישים רגש כואב בגוף, וצוברים מטענים רגשיים מעיקים של רגשות קשים ומצטברים בתוכנו שקשה לנו להיפטר מהם לאורך זמן.

גם אם לא נעים לנו לפעמים להודות בתגובות האלו שלנו, חשוב להבין, שאנחנו מתארים כאן מנגנון אנושי שרובנו משתמשים בו באופן אוטומטי יומיומי אבל לרוב באופן לא מודע. לא אנחנו המצאנו את צורת החשיבה הדיכטומטית של בסדר ולא בסדר. כמעט כולנו נולדנו לתוך התפישה הזו, בתוכה נשמנו את נשימותינו הראשונות ובתוכה אנחנו מתנהלים עד היום. בבית שלנו כילדים, בגן, בבית-הספר, בצבא, בעבודה, במשפחה, בכל מקום שאליו הלכנו... שמענו במצטבר עשרות או מאות אלפי פעמים שאחרים אמרו לנו באופן מרומז או מפורש, מילולי או מעשי, בטון הדיבור או בשפת הגוף – שאנחנו בסדר או לא בסדר.

התפישה הזו כל כך מוטמעת בנו, עד שאנחנו בטוחים שהיא הדרך היחידה שקיימת להתנהלות עם עצמנו ועם הילדים ורגילים להסתכל על כמעט כל דבר בפריזמה שלה.

הרבה מאוד מהמאבקים, הויכוחים והמלחמות, הקטנות והגדולות בעולם, ובראש ובראשונה עם עצמנו ובמשפחה שלנו, הם תולדה של תפישת העולם הדיכטומטית, ולמרות שאנחנו מעודדים לקחת אחריות מלאה על עצמנו, חייבים להודות, שאנחנו הקורבנות שלה. אבל החדשות הטובות הן – שמרגע שהבנו את המנגנון הזה אנחנו לא חייבים להמשיך לחיות לפיו ולתת לו לנהל את חיינו. אנחנו יכולים להפסיק לתייג את העולם, כולל את עצמנו ואת הילדים שלנו וכל התנהגות כבסדר או לא בסדר, ולעבור להתנהלות חדשה, מתוך חמלה, שלוקחת בחשבון את האנושיות שבנו, ומוכנה לראות את ההתנהגויות הלא רצויות של הילדים ושלנו כתוצאה של מצוקה פנימית שלא מקבלת מענה. (נרחיב על כך בפרק הבא).

אפשר לעצור את האוטומט?

אם אנחנו רוצים להפסיק להשתמש בצעקות, באיומים ובעונשים, זהו צעד חשוב ומבורך שיעשה טוב לנו, לילדים שלנו ולכל המשפחה שלנו.

הדרך לעשות זאת עוברת דרך בחירת תגובות חדשות במצבים מאתגרים. ורבים ההורים, ששואלים את עצמם, ובצדק, האם באמת אפשר לעצור תגובות אוטומטיות? הרי אנחנו בעצמנו כתבנו בפרק הזה, שהגישה הדיכטומית, שיוצרת ריחוק ונפרדות בינינו לבין עצמנו ובינינו לבין הילדים שלנו, היא גישה שנולדנו לתוכה ושהופנמה לתוכנו במשך מרבית חיינו.

התשובה שלנו היא, שכן! בהחלט אפשר לשנות תגובות אוטומטיות.

לשם כך אנחנו זקוקים קודם כל להבין למה ההתנהגות האוטומטית שלנו מזיקה לנו ולילדים שלנו ולהחלטה, שזה חשוב לנו לסגל לעצמנו תגובות חדשות. לאחר מכן, כשנתחיל ליצור שינוי בדפוס האוטומטי שלנו, בהתחלה זה יהיה קשה יותר כי אנחנו עוד לא מורגלים בכך.

אבל לאחר שנתרגל לעצור לפני התגובה שלנו, לאתגר את השיפוט שלנו ולחפש דרך אחרת להבין את הסיטואציה (הרחבה בפרק הבא), ולבחור לעצמנו תגובה חדשה – החשיבה החדשה, המקרבת, תתפוס מקום נרחב יותר ויותר בסל התגובות שלנו, עד שיגיע הרגע שהיא תהיה מוטמעת בנו ונתפוס את עצמנו מגיבים דרכה ברוב המקרים.

עד שכל זה יקרה חשוב להבין

בחירת תגובות חדשה היא אפשרית בהחלט והיא תפתח בפנינו שדה חדש לניהול היחסים עם הילדים ועם עצמנו, שיש בו הרבה אמפתיה, קרבה והידברות על ההתנהגויות ובחירת פעולות חדשות מתוך הסכמה ובחירה, ולא מתוך פחד.

חשוב לדעת, שזה לוקח זמן ושעד שזה ייטמע בתוך האתגרים היומיומיים, התרגול נעשה בדיעבד ולאחר התגובה האוטומטית.

בהתחלה קשה מאוד לשנות את האוטומטים ונתעורר לאפשרות החדשה אחרי שכבר צעקנו או איימנו. ואז נתקן את התגובה שלנו ונתקשר אותה. לאט לאט הזמנים עד התגובה החדשה יתקצרו, ולאחר זמן מה (בדרך-כלל כמה חודשים) כבר נרגיש שאנחנו מגיבים בדרך החדשה ממש בתוך הסיטואציה.

אל תתבאסו, או תאשימו את עצמכם אם זה לא מצליח מיד על הפעם הראשונה.

אפשר להפסיק להשתמש בצעקות, באיומים ובעונשים גם אם עדיין לא החלפתם את התגובות האוטומטיות שלכם. וככל שתשלטו במיומנות החדשה כך זה יהיה קל יותר ויותר.

לסיכום החלק הזה, הנה הצעדים שיש לעשות בשלב זה –

- 1) לבחור לעצור את התגובה האוטומטית ואת הדחף לשנות את ההתנהגות באופן מידי, ולהסכים להיות כמה שניות או כמה דקות בתוך הרגש הלא נעים בלי פתרון מהיר.
- 2) להזכיר לעצמנו מה באמת חשוב לנו בהקשר לילד/ה שלנו ולעצמנו (נפרט בהמשך איך למצוא את מה שחשוב לנו).
- 3) לבחור בתגובה חדשה, שיותר תואמת את הצרכים והערכים העמוקים שלנו. (פירוט אופן השימוש במיומנות הדרך החדשה תמצאו בהמשך המדריך הזה ובקורסים ובתוכניות שלנו).

השלב השלישי – להפריד בין ההתנהגות החיצונית לבין הסיבה הפנימית שהביאה אליה (צורך), ולהתייחס באופן אמפתי לצורך

כדי שנוכל לבחור תגובה חדשה שאין בה איומים או עונשים במצבים מאתגרים עם הילדים ולהשיג איתם שיתוף פעולה, עלינו תחילה להבין, שלכל התנהגות (גם אם היא ממש קשה לנו) יש סיבה. לא תמיד אנחנו מבינים את הסיבות הללו וגם לרוב לא מודעים להן. אבל מה שברור הוא, שכאשר אנחנו מבינים את הסיבה יותר קל לנו.

כשאנחנו רואים התנהגות ללא סיבה ברורה ומובנת, במיוחד כשמדובר בהתנהגות לא רצויה כמו מילים שקשה לנו לשמוע, סירוב, התעקשות, להכות ילד אחר – מאוד קשה לנו לקבל אותה. לעומת זאת כאשר אנחנו מבינים את הסיבה העמוקה של הילד/ה שלנו, זה עושה לנו סדר פנימי, תחושה של הקלה ועוזר לנו להתחבר יותר קל לנו להתחבר אל המניע האנושי שהביא אותו להתנהג כפי שהתנהג.

הסיבה / המניע הפנימי להתנהגות החיצונית נקראת בתקשורת מקרבת – צורך (פירוט והסבר כאן בהמשך).

מה זה צורך?

צורך הוא כוח פנימי בתוכנו שמניע אותנו לפעולה.

צורך מתעורר בנו (מבוגרים וילדים) כתוצאה מטריגר חיצוני (אירוע שקרה) או פנימי (מחשבה או תחושה פנימית של הגוף).

מרגע שהוא מתעורר הוא שואף להתמלא, מה שמביא אותנו לעשות פעולות כדי למלא אותו.

דוגמאות –

- הטריגר-הוא תחושת רעב שהתעוררה בכם.
הצורך-בהזנה.
הפעולה-פותרת את המקרה.
- הטריגר-קראתם מסר באימייל או בפייסבוק ובו הזמנה להוריד את המדריך הזה.
הצורך-למידה, הבנה
הפעולה-הורדתם את המדריך ואתם קוראים בו.
- הטריגר-השעה מאוחרת אתם אחרי יום עמוס וגדוש באירועים
הצורך-אנרגיה, בריאות
הפעולה-הולכים לישון
- הטריגר-מישהו צעק עליכם ובא אליכם בדרישות
הצורך-לפרוק, הקשבה
הפעולה-מתקשרים לבן/בת-זוג/לחברה לספר לה

הנחת היסוד של תקשורת מקרבת היא – שמאחורי כל פעולה קיים צורך.

במשך היום שלנו כל הפעולות שאנחנו עושים נועדו כדי למלא לעצמנו צרכים עמוקים שמתעוררים בתוכנו ומבקשים מענה. בין אם הפעולות הן במודע ובין אם הן לא מודעות, המנגנון האנושי הזה של צרכים שמתעוררים בתוכנו ומבקשים להתמלא דרך התנהגויות ופעולות שאנחנו עושים, נולד ברגע הלידה שלנו ומתקיים בנו עד הרגע שבו נמות.

אותו מנגנון בדיוק פועל כמובן גם אצל הילדים שלנו. ההבנה שכל התנהגות שלהם היא ניסיון למלא לעצמם צורך, מאפשרת לנו החל מרגע זה ממש, להסתכל על המציאות ולהתחיל לראות בה לפחות שני רבדים: רובד אחד הוא החיצוני – הפעולות שהילד שלנו עושה (מריץ לאח שלו, 'מתחצף' אלינו), ובמקביל, כמו בתמונת רנטגן, אנחנו יכולים להתחיל להבחין בנוסף ברובד הסמוי, הרובד של הצרכים שחיים בילד שלנו ושמבקשים להתמלא. ברגע שאנחנו מצליחים לראות את שני הרבדים האלו של המציאות, נפתחת בפנינו הדרך לחיות בבית שלנו בלי איומים ועונשים.

למה הילד שלנו לא מבטא את הצרכים שלו במילים – הוא הרי יודע לדבר?

קודם כל חשוב להבין, שמנגנון הצורך האנושי קיים בנו גם הרבה לפני שיש לנו שפה מדוברת. הוא מתקיים בנו מרגע הלידה שלנו וכדי לבטא את הצורך שלנו ואת אי-הנוחות שיש לנו בגוף כשהצורך לא מתמלא – תינוקות משתמשים בבכי כדי לתקשר את הצורך שלא מתמלא.

אבל אם נניח לרגע לתינוקות ונדבר על ילדים גדולים יותר שכבר כן מבינים הכל ויודעים לדבר, במיוחד ילדים גדולים ובני-נוער, אז עדיין עולה אותה השאלה: למה במקום להגיד מה הוא צריך ומה קורה לו הוא בוחר למשל לקלל או להציק לאח שלו?

למה במקום להגיד שחשוב לו להיות עצמאי והוא רוצה לבחור לבד, הוא אומר לנו 'מטומטמת אחת!'? למה במקום להגיד שהוא רוצה שיכבדו את מה ששייך לו, הוא מריץ לאחים שלו? למה במקום להגיד שהוא נורא רוצה עוד זמן, כי קשה לו להיפרד מהחוויה, מהכייף ומההחגיגה שיש כרגע, הוא פשוט מתעלם מהבקשות שלנו לחזור הביתה ומריץ לנו כשאנחנו לוקחים אותו בידיים? פשוט. כי למרות שהילד/ה שלנו מחובר לצרכים שחיים בו באותו רגע, הוא לא יודע לזהות ולבטא אותם. הוא לא למד לדבר מילים של צרכים כי לא לימדו אותו. הצורך בוער בו מבפנים והוא עושה פעולה שהכי זמינה לו, מקרית או אוטומטית, שבאמצעותה הוא מקווה למלא את הצורך שלו, או לפחות לקבל עליו התייחסות.

אם נסתכל לרגע על עצמנו, נראה שגם אנחנו, כמבוגרים, לא תמיד יודעים לזהות את הצרכים שלנו ולדבר אותם. רוב המבוגרים לא יודעים לדבר ולבטא את מה שחשוב להם באמת (כי גם כשהם היו ילדים עיקר המוכוונות היתה לשינוי התנהגותי) ואז ההתנהגות החיצונית שלהם באה לידי ביטוי בכעס וצעקה, באיומים ובעונשים.

אוקיי. אז נניח שזיהיתי את הצורך שמביא להתנהגות, אז מה זה נותן לי?
אחרי שזיהינו את הצורך של הילד/ה שלנו אנחנו יכולים לראות שההתנהגות שלא נעימה לנו
ושקשה לנו לקבל אותה מונעת מתוך סיבה אמיתית, לגיטימית, אנושית, שאותה אנחנו דווקא
יכולים להבין ושאליה אנחנו יכולים להתחבר. אם עד עכשיו רבנו על ההתנהגות וניסינו לשנות
אותה הרי שברגע שזיהינו את הסיבה שלה נוכל להשתמש בה בכמה אופנים:

- לכעוס פחות על הילד/ה שלנו.
- לנהל טוב יותר את הסיטואציה המאתגרת.
- להתייחס לצורך של הילד/ה שלנו ובכך לתת מקום לחוויה הפנימית שלו, דבר שיוצר
המון פעמים רגיעה ומפחית את ההתנהגות הלא רצויה.
- להידבר עם הילד/ה שלנו על הצורך שזיהינו ועל הדרכים שבהן אפשר למלא אותו.
- ללמד את הילד/ה שלנו לבטא את הקושי שלו בדרכים אחרות ולא רק דרך התנהגויות
לא רצויות.

במקום לאיים ולהעניש – יותר אפקטיבי לזהות את הצורך ולהתייחס אליו

כשאנחנו מבינים שגם הילד שלנו וגם אנחנו בסך הכל רוצים למלא לעצמנו צרכים לגיטימיים
ובריאיים, ושההתנהגות החיצונית (כמו להגיד - 'מטומטמת אחת', או 'תלך עכשיו לחדר שלך')
היא באותו רגע הדרך היחידה שהרגשנו שיש לנו כדי למלא את הצורך שלנו – אז אנחנו יכולים
לעבור לבחור תגובה הורית אחרת לגמרי.

וכשאנחנו מבררים איתו מה היה לו חשוב כשהוא אמר לנו 'מטומטמת אחת', אנחנו מלמדים
אותו המון דברים:

שאנחנו לא מתבלבלים ממילים ומהתנהגויות שלו,

שאנחנו כאן כדי ללמד אותו שהן כולן ניסיונות למלא לעצמו צרכים.

אנחנו מלמדים אותו להתחבר למה שקורה לו, לצרכים שלו, לדעת לזהות אותם ולתת להם
מילים ולבטא אותם.

אחד הדברים הכי משמחים בדרך הזו היא לראות איך ילדים, כבר מגילאים צעירים מאוד,
מתחילים לבטא את מה שמתחולל אצלם בפנים ולבקש בקשות מאחרים.

אחת המשתתפות בתוכנית שלנו סיפרה איך ילדתה בת ה-4 נעמדה באמצע הבית ואמרה
לכולם: 'אני כל כך מאוכזבת, אי אפשר לקבל פה שיתוף פעולה בבית הזה?'. חצי שנה קודם
יתכן שמהתסכול על כך שהיא לא מקבלת את שיתוף הפעולה, ומהרגשות הלא נעימים שהיו
מתעוררים בה כתוצאה מכך שהצורך התעורר בה, היא היתה אומרת לאמה 'מטומטמת אחת!'
וכתגובה לזה מקבלת עונש...

איך להתייחס לצורך בדרך אמפתית

ברגע שעשינו את ההפרדה בין ההתנהגות החיצונית לבין הצורך שנמצא מאחוריה, קל לנו יותר להתייחס לצורך בדרך אמפתית. את הצורך אנחנו מזהים דרך הסיטואציה.

למשל, הסיטואציה היא - הילד אמר לנו "מטומטמת" כשבאנו לקחת אותו מהחבר שלו הביתה. אנחנו ממש לא אוהבים את האופן שבו הוא דיבר אלינו אבל יכולים לעשות הפרדה בינה ובין הצורך האנושי שהניע אותו לבחור בה. למשל – הצורך בבחירה, בהנאה, בשייכות.

ובמקום לכעוס עליו, להגיד לו שהוא "חוצפן" ולקחת אותו בכוח הביתה אנחנו יכולים לשאול (זוכרים מהפרק הקודם? – אפשר ורצוי לבחור תגובה חדשה שתעשה טוב לכולנו) –

"אתה עצוב שבאתי, כי היית רוצה לבחור בעצמך מתי ללכת מהחבר?" ואולי גם להמשיך: "אתה מאוכזב שאנחנו הולכים, כי נורא כיף לך והיית רוצה עוד קצת לשחק?"

אפשר להמשיך בעוד כמה שאלות אמפתיות כאלו, הילדים וגם אנחנו כמבוגרים מאוד מתחברים אליהן, הרבה יותר מאשר לתגובות אחרות שאיכשהו מוציאות אותם לא בסדר.

איך הילד שלי יגיב להתייחסות האמפתית?

כשאנחנו מקשיבים ומתייחסים לצורך של הילדים שלנו שמתחת להתנהגות שקשה לנו לקבל, רוב הילדים, בכל הגילים, ישתפו עם זה פעולה מאד מהר. גם אם לא הצלחנו לנחש את הצורך או המניע האמיתי להתנהגות, הם יעריכו ויוקירו אותנו על הנסיון, ויזהו מיד שאין כאן רצון להאשים או להגיד שהם לא בסדר ולכן גם אם לא דייקנו, עצם הניסיון מדבר אליהם.

בהמשך, המיומנות שלנו לזהות את הצרכים שלהם ולתווך להם אותם תלך ותגדל והם יוכלו להיעזר בנו כדי להבין את עצמם טוב יותר, מה קורה להם ולמה הם מתנהגים בדרך מסויימת.

יש לצפות לכך שהילד/ה שלנו יגיד לנו 'כן' כשזה מדוייק לו, ו-'לא' כשזה לא.

ברגע שקיבלנו 'כן' יצרנו חיבור בינינו, ובתוך סיטואציה של קונפליקט או מה שעלול להתפתח למריבה בתוך דקה – ליצור חיבור זה לא מובן מאליו, ולצאת מהסיטואציה הזאת כשאנחנו מרגישים ביחד זה אומר שאנחנו במקום חדש ביחסים שלנו.

לאחר שהילד/ה שלנו הרגיש שאנחנו מקשיבים לו ומתייחסים לצורך שלו ונותנים מקום לחוויה הפנימית שלו, (ולא שופטים אותו על ההתנהגות), הסיכוי שהוא יסכים לשמוע אתכם ולשתף פעולה הוא הרבה יותר גבוה. לאחר שני משפטי אמפתיה באותה סיטואציה תוכלו להגיד לו: "אני רואה כמה שאתה נהנה וכיף לך, ואני גם רואה שכבר נעשה חושך בחוץ ורוצה להיות איתך ביחד, אתה מוכן שנלך עכשיו ונתראה מחדש עם החבר בעוד כמה ימים? – הסיכוי שהוא יסכים להיענות לבקשה שלנו הוא הרבה יותר גבוה מאשר אם היינו אומרים לו: "חוצפן אחד, אתה לא תדבר אליי ככה, ואנחנו הולכים עכשיו ומיד".

גם אם בעצם ההתייחסות שלנו לצורך לא יכולנו למלא אותו באותו רגע, עדיין, ברגע שהתייחסנו באופן הזה אנחנו כבר נענים לצרכים שקיימים בילד/ה שלנו. למשל, הצורך שייראו את מה שחשוב לו, ויקשיבו לו (אמפתיה היא הקשבה פעילה), וייתחסו אליו בכבוד. וגם זה מסביר למה יש יותר סיכוי שנקבל שיתוף פעולה.

ילדים בכל גיל, ובעצם כולנו כאנשים, אוהבים שמישהו אחר מתעניין בהם ובמה שחשוב להם, במיוחד כשאחרים לא אוהבים את הפעולה שעשו. כשאנחנו מתעניינים במניעים להתנהגות של הילדים שלנו, הם חווים שאמא ואבא באמת רוצים להבין אותם, שאמא ואבא בעצם בצד שלהם – אמא ואבא רואים את מה שחשוב להם, לא 'מטיפים להם מוסר', לא אומרים להם שהם לא בסדר ולא גוערים בהם – אמא ואבא רואים את הלב והרצון שמאחורי ההתנהגות, גם אם היא לא היתה מושלמת.

אז מעכשיו זה אומר שעכשיו נתחיל לוותר לילדים שלנו על כל דבר? חשוב לנו להיות ברורים במקום הזה: עצם זה שאנחנו מבררים עם הילד שלנו מהם המניעים העמוקים שלהם ומתייחסים אליהם באמפתיה, זה לא אומר שאנחנו מסכימים להתנהגות שלו. ממש ממש לא.

ומצד שני, לא חייבים עכשיו להתייחס להתנהגות שלו ולהוכיח אותו עליה ברגע זה, כי – (א). זה לא יעיל לעשות זאת בתוך הסיטואציה בשיא הלהט והקושי שלו ושלנו. (ב). עדיף לחכות לרגע שבו הילד/ה שלנו קשוב אלינו ולהעלות את זה. אז יש יותר סיכוי לשינוי.

לסיכום החלק הזה, הנה הצעדים שיש לעשות בשלב זה –

- (1) לזהות התנהגויות וסיטואציות שקשות לנו בהתנהלות בבית עם הילד/ה.
- (2) לבודד התנהגות אחת או סוג התנהגות ולהבין מהו הצורך (המניע הפנימי) להתנהגות הזאת.
- (3) להתייחס לצורך שזיהינו דרך שאלה אמפתית שמופנית אל הילד/ה שלנו. ההתייחסות האמפתית לצורך במקום להתנהגות מחוללת פעמים רבות קסם בלתי ניתן להסבר בהתייחסות ובהתנהגות של הילד/ה שלנו.

השלב הרביעי - ביטוי עצמי של מה שחשוב לנו מתוך נוכחות

לאחר שביררנו וזיהינו את המניע הפנימי (הצורך) של הילד/ה שלנו להתנהגות הלא רצויה. ולאחר שהתייחסנו אל הצורך באמפתיה, הסיטואציה עדיין לא הסתיימה.

מרכיב נוסף במהלך הזה של הלימוד הוא לשתף אותו במה שחשוב לנו. במקום להגיד לו "אתה חוצפן ואתה לא תדבר אליי ככה", אנחנו משתפים את הילד/ה שלנו במה שקורה לנו כשהוא מקלל או מרביץ או מתעלם.

זה יכול להישמע בערך כך – כששמעתי אותך אומר לי "מטומטמת" עלה בי עצב, מאוד קשה לי לשמוע מילים כאלו, כי אני רוצה שכולם בבית ירגישו נעים ושיש להם מקום – גם לי, גם לך, וגם לאחים שלך. וחשוב לי שיתייחסו אליי בצורה נעימה ושיראו את המאמץ שלי שכולנו נרגיש כאן טוב. אתה מוכן להגיד לי אם גם לך זה חשוב?

להגיד את זה, זה לספר לילד שלנו מה אנחנו מרגישים ומהו הצורך שלנו, לחשוף בפניו מה חשוב לנו ומה קורה לנו בהקשר של אותה סיטואציה מאתגרת. כי אם לא נגיד הוא לא ידע מה עובר עלינו והוא לא יילמד איך לעשות את זה בעצמו לאחר מכן.

אחד הדברים שאנחנו הכי רוצים כהורים הוא שהילד שלנו יהיה רגיש ויתחשב באחרים סביבו, וכשאנחנו משתפים אותו באופן לא שיפוטי במה שקורה בחוויה שלנו, הוא מתחיל ללמוד שזה גם מה שקורה אצל האחים והחברים שלו – שכולנו אנשים, ויש לנו רגשות ומתחתיים יש לנו דברים שחשובים לנו, שאנחנו קוראים להם כאן צרכים.

אם אגיד כזה דבר, זה יעניין בכלל את הילד שלי? הוא יצליח להקשיב לזה?

אחת השאלות שעולות ברגע שנחשפים לאפשרות התגובה החדשה למצבים מאתגרים עם הילדים, היא עד כמה הילדים שלנו ישתפו פעולה עם מהלך כזה – כמה הם באמת יהיו מוכנים לחשוף מתוכם, וכמה סבלנות, אם בכלל, תהיה להם כדי לשמוע את החוויה הפנימית שלנו.

התשובה היא, שלא תמיד הם ירצו אבל הרבה פעמים הם יסכימו לשמוע אותנו, במיוחד אם הם חווים שאנחנו לא שופטים אותם או כועסים עליהם או מטיפים להם מוסר, ובמיוחד אם התייחסנו אליהם תחילה באמפתיה.

לבסס בבית שלנו סמכות הורית חדשה

כשאנחנו יודעים לטפל בהתנהגויות מאתגרות של הילדים שלנו באופן הזה, אנחנו כהורים מתחילים לבסס את הסמכות ההורית שלנו, אבל הפעם ממקום חדש. הילדים שלנו מתחילים לסמוך עלינו שאנחנו יודעים לנהל מצבים מאתגרים. הם מבינים, שגם כשהם לא במיטבם מבחינת התנהגות, אנחנו כהורים יודעים לראות אותם ואת הלב שלהם, ואת מה שהם באמת רוצים וחשוב להם, לפעמים אפילו יותר טוב ממה שהם בעצמם רואים. ושאנחנו עוזרים להם להבין מה חשוב להם, ואנחנו מייצרים לזה מקום בשיחות המשותפות איתם.

נסיים את החלק הזה בשאלה למחשבה – על מי ילד סומך יותר לאורך זמן, ולמי הוא יעדיף לפנות כשהוא יהיה במצוקה, בבלבול או בקושי – להורה שיאיים עליו ויטיף לו מוסר ויגיד שהוא לא בסדר, או להורה שעוזר לו להבין מה הוא באמת רוצה ומציע לו אפשרויות מדויקות יותר להתנהגויות שימלאו טוב יותר את הצרכים שלו ואת הצרכים של אחרים סביבו?

השלב החמישי - במקום עונש מחפשים פתרונות משותפים

בשלב זה אנחנו עוברים למצוא פתרונות משותפים לפעמים הבאות, שלוקחים בחשבון את מה שחשוב לנו ואת מה שחשוב לילד/ה שלנו. עוברים לחשוב יחד מה נוכל לעשות בפעם הבאה שהילד ירצה ממתק ואנחנו נחשוב שזה לא נכון להרשות עוד אחד? מה אפשר לעשות בפעם הבאה שבה אחיו יקח ממנו צעצוע או משחק בכוח? מה אפשר לעשות בפעם הבאה שבה הוא ירצה להישאר אצל חבר ואנחנו נרצה לחזור הביתה?

הניסיון שלנו מלמד, שככל שהילד שותף יותר במציאת הפתרונות, כך האחריות שלו לקיים אותם גדלה. האם זה אומר שמספיק שנמצא פעם אחת פתרון והוא יפתור לנו את הבעיה לתמיד? סביר להניח שלא. וזה בסדר. ילדים מחוברים לצרכים המיידיים שלהם, ולפעמים נצטרך לחזור ולדבר, ושוב לתת מקום לצרכים שלהם ושלנו, ושוב לחשוב על פתרונות שייקחו בחשבון אותן ואותנו.

בכל מקרה, גם אם הטיפול במצבים מאתגרים לא יהיה חד פעמי ויצריך מאיתנו התכוונות ודיוק, עדיין, שיתוף הפעולה שנקבל הוא גבוה לאין שיעור מכל דרך אחרת. אפשר לראות את המצבים המאתגרים עם הילדים כהזדמנות בשבילנו ללמוד על עצמנו, לטפל באוטומטים שלנו, לכעוס פחות, ללמוד על ניהול מערכות יחסים עמוקות בדרך חדשה, ולבחור לחיות ולהיות הורים בצמיחה.

האפשרות האלטרנטיבית תמיד מחכה מעבר לפינה, והיא לחזור ולהשתמש שוב ושוב באיומים ועונשים, ליצור לילדים שלנו עשרות ומאות רגעים של תחושה שהם לא בסדר, שהם כשלון, שנעשה להם עוול, שהם לא נראים ולא מובנים, להיכנס לויכוחים ולמאבקי כוח שמקטינים אותם ומחלישים אותנו ואת הקשר שלנו עם הילדים לטווח הארוך.

אנחנו באופן אישי מעדיפים את האפשרות הראשונה – לראות בילדים שלנו ובאתגרים איתם הזדמנות לצמיחה ולמידה כבני-אדם, לבחור באופן מודע לתת מקום לחוויות הפנימיות שלנו ושלם, לקיים מערכות יחסים קרובות איתם שהבסיס שלהן הוא שיתוף במה שמרגישים ובמה שחשוב לכל אחד, ולאמן את עצמנו כמשפחה למצוא פתרונות שלוקחים בחשבון את הרגישויות והדברים החשובים אחד של השני. כשרוצים לבנות לנו יחד משפחתי קרוב ונעים לטווח ארוך של שנים קדימה ללא ספק ההורות המקרבת היא הדרך העדיפה ביותר.

ילדים מוכנים יותר ללמוד ככה כי הם מרגישים שאנחנו איתם

כשהילדים שלנו מרגישים שאנחנו לא נגדם, אלא איתם, הרבה יותר נעים להם ללמוד מאיתנו, הם הרבה יותר מוכנים להקשיב לנו ולשמוע את העצות שאנחנו רוצים לתת להם ולדייק את הפעולות שלהם בעולם. בדיוק כמונו, ילדים נכונים יותר ללמוד ממי שקרוב אליהם, שמבין אותם ושרואה את הלב שלהם. אם יש לנו שני חברים, אחד שאומר לנו במה אנחנו לא בסדר ומה עשינו לא טוב, והשני שידע שהפעולה שלנו לא היתה מדויקת, אבל הוא בוחר להסתכל איתנו על המניעים לפעולה, על מה שבאמת היה חשוב לנו שבגלל פועלנו כפי שפעלנו, והוא עוזר לנו לחשוב על דרך אחרת שבאמצעותה אנחנו יכולים לפעול בפעם הבאה - למי מהם נתקשר? עם מי נבחר להתייעץ כשנהיה במצוקה?

מיהם ההורים שיכולים להשתמש בדרך הזו

קודם כל אנחנו רוצים לפרגן לכם שהשקעתם זמן ושהגעתם עד למקום המתקדם הזה במדריך. אתם תראו שכל מה שלמדתם עד עכשיו כבר יאפשר לכם להימנע מלפעול ב'אוטומט' בדרך שאתם לא מאמינים בה, ויאפשר לכם להיות יותר בבחירה מודעת של התגובה שלכם. ואנחנו מניחים שמכאן יש הרבה ששואלים את עצמם האם אפשרי להם לאמץ דרך כזו של פעולה עם הילדים בבית באופן שגורתי ובמצבים מאתגרים בפרט, אז אנחנו רוצים לענות לכם על זה.

מניסיונו בשנים האחרונות, ראינו שישנם כמה מאפיינים משותפים להורים שמכניסים את הדרך המקרבת למשפחתם והופכים אותה למרכיב מרכזי בתקשורת וביחסים עם הילדים. אנחנו לא רוצים לעשות הכללה משום סוג, אבל חלק ניכר ממאות האנשים שזכינו ללוות ולפגוש בשנים האחרונות, בהחלט עונים לרוב המאפיינים האלה:

✧ הורים שמתבוננים בהורות שלהם, שלא רק חיים אותה מיום ליום, אלא עוסקים באופן קבוע בחשיבה וניסיון לשפר את ההתנהלות והקשר בבית – שהקשר עם הילדים חשוב להם ברמה כזו שהם עוסקים באופן קבוע בדרכים רשמיות ולא רשמיות של למידה – הורים שמתיעצים, שלומדים גישות שונות או עוסקים באופן די קבוע בהתפתחות עצמית.

✧ הורים שמוכנים להתבונן בעולם הרגשי שלהם ושל הילדים שלהם – שמעניין אותם כערך שעומד בזכות עצמו, לתת מקום למה שמתחולל בעולמו הפנימי של הילד ושלמה. הדרך המקרבת, בשונה מגישות התנהגותיות רגילות, לא עוסקת רק בפעולות החיצוניות שצריך לעשות (אם הילד דיבר 'לא יפה' – צריך לצאת מהחדר ולהגיד לו שלא מדברים ככה), אלא גם נותנת מקום נרחב לחוויה הפנימית של הילד שלנו מתוך הבנה שהיא מרכיב מרכזי שדרכו אפשר להבין הרבה מההתנהגויות שקורות בבית (מה בעצם הוא ניסה להגיד לי שהוא מרגיש, ולמה הוא זקוק, כשהוא אמר לי את מה שאמר).

✧ הורים שמבינים שמערכת היחסים עם הילדים היא מערכת – מערכת שכל תזוזה של גורם בה משפיע על הגורמים האחרים, כמו שכדור הארץ והשמש מושפעים אחד מהשני. הורים שמאמינים בזה, מוכנים לקחת אחריות גדולה יותר על קשיים שמופיעים עם הילדים בבית ומוכנים להשקיע בהתבוננות פנימית ולמידה עצמית שמביאות לתזוזות פנימיות בהבנה וברגש, ושמורגשות על ידי הילד ומאפשרות לו תזוזות ברגש ובהתנהגות. הורים שמאמינים שלקשיים של הילדים אין קשר אליהם ושהם דורשים רק התערבות חיצונית של טיפול בילד בלבד – להורים שמחזיקים בגישה כזו הדרך המקרבת כנראה לא מתאימה.

✧ הורים שמוכנים להקדיש זמן ללמידה. רובנו לא גדלנו בבתים שבהם נותנים מקום בהבנה ובשיחה לרגשות ולצרכים של כולם בבית. ומכיוון שלא לימדו אותנו, אין דרך אחרת אלא ללמוד את זה בעצמנו ולהעביר את זה הלאה. הורים שמבינים את זה מוכנים להקדיש זמן כדי ללמוד איך להסתכל בדרך אחרת על סיטואציות וכדי ללמוד שפה חדשה שתאפשר להם לדבר את זה עם הילדים שלהם. הורים שמוכנים ללמוד מה שצריך, כדי להפוך את הגישה המקרבת לתשתית הקשר, ושמגיעים בהתכוונות הזו ללמידה – בדיוק כמו שאתם עושים עכשיו בקריאת המדריך הזה – להורים כאלו זה עובד יחסית מהר.

איך להפוך את ההורות המקרבת למציאות בבית שלך

אז מה היה לנו עד עכשיו?

הבנו שצעקות, איומים ועונשים הן דרכים אפשריות אך לא יעילות להשיג שינוי התנהגותי אצל הילדים שלנו. שבכל פעם שאנחנו משתמשים בהן אנחנו יוצרים קרעים קטנים במערכת היחסים העמוקה שלנו עם הילדים, שמרחיקים בינינו לביניהם. ושעדיף להימנע מהם לחלוטין ולאמץ דרך חדשה להתנהלות איתם.

פרסנו לפניכם גם את עקרונותיה של הדרך החדשה להורות, שיוצרת בדיוק את ההיפך – חיבור, קרבה, אמון, מגבירה את שיתוף הפעולה ומצמיחה מרקם יחסים קרוב וחזק.

אנחנו משערים שהשאלה המרכזית שמהדהדת עכשיו באוויר היא – האם זה באמת יביא לי הקלה ופתרון באתגרים שלי עם הילדים? האם זה לא מסורבל מדי? או – כבר ניסיתי להסביר בנעימות וזה לא עזר. אז מה חדש כאן?

משהו חשוב שצריך להבין – הפתרון של הורות מקרבת הוא לא רק כיוון כללי ומופשט, כמו שאומרים לנו לפעמים – 'אה, זה בעצם להסביר בנעימות לילדים ולא להתרגז, כן?'. אז זהו, שלא (-):

הורות מקרבת כמעט ולא עוסקת בהסברים (כי ההגיון של ילדים בטבע שלו שונה מאוד מההגיון שלנו ולכן הסברים לרוב לא עובדים בשבילם. אם הסברים היו עובדים, לא היינו כאן)

וגם העניין הוא לא לדבר בנעימות (אפשר להגיד דברים מאוד מרחיקים ומכאיבים ב'נעימות')

ההורות המקרבת בנויה על גוף ידע רחב ועמוק שמכיל צורת הסתכלות והתייחסות חדשה לניהול תקשורת בתוך מערכת יחסים, כלים מפורטים ומיומנויות, שמשמשים כתשתית ויסודות שעליהם מתאפשר לנו לפעול באופן מקרב מול הילדים במצבים מאתגרים, מבלי לוותר על מה שחשוב לנו ומבלי להשתמש בטכניקות מיושנות שכבר לא עובדות. כשמסתכלים מהצד על הורים שפועלים בטבעיות בדרך הזו, יכולה לעלות מחשבה כמו – 'טוב, התמזל מזלה שהילדים שלה ממושמעים ומתוקים. בואי נראה אותה שעה עם הילד שלי והיא תגיד תודה על המזל שיש לה'. אבל האמת שזה בכלל לא עניין של מזל, אלא של השקעה בבניית תשתיות מקרבות וברכישת כלים ומיומנות בתקשורת, שמחוללים את מה שנראה כנס.

כשאנחנו מסתכלים על רקדנית שרוקדת ונהנים מהקלילות שבה היא נעה, ברור לנו שהיא למדה לעומק את היסודות של התנועה וזה מה שמאפשר להכל להיראות קל בשבילה. כך גם בעניין שלנו – מה שנראה לנו מהצד כהתנהלות הורית קלה וזורמת, יושב על יסודות, כלים ומיומנויות ששימוש יומיומי בהם הופך את מערכת היחסים עם הילדים לכיף גדול, בסיס תמיכה ושייכות ולמקור של כוח וצמיחה אישית ומשפחתית.

ללמוד ממי שיוזע לפעול בדרך שאני רוצה לאמץ

ללמוד את הדרך המקרבת בעצמנו, תוך כדי החיים האינטנסיביים עם הילדים, העייפות והשחיקה היומיומית – הוא אפשרי, אבל יכול להיות קשה ויכול לקחת המון זמן, אם נצליח בכלל לשמור על איזשהו קו ממשי של צמיחה ובנייה של דרכי פעולה חדשות בתוך העומס היומיומי בבית.

דרך הרבה יותר קצרה ויעילה לעשות את זה היא ללמוד ולהיעזר – לעצור לרגע, להכיר בכך שיש דברים שלא עובדים לנו בתחום מסוים ושנאנחנו רוצים לשנות אותם, ולהיעזר במי שכבר יודעים לעשות את מה שאנחנו רוצים ועושים את זה בהורות שלהם בהצלחה.

אנחנו רוצים להזמין אתכם להיעזר בנו ובניסיון שלנו.

להיעזר, לקבל ידע, ליווי והדרכה ולקצר לעצמכם באופן משמעותי את הדרך.

בשבילנו לעזור להורים להכניס את ההורות המקרבת אליהם הביתה ליחסים עם הילדים, זוהי השליחות שלנו, הדבר שבשבילו אנחנו קמים בבוקר.

אנחנו לוקחים מאוד ברצינות את הנושא של הורות מקרבת, כי אנחנו מאמינים שחווית ההורות היא החוויה שמעצבת יותר מכל דבר אחר את החיים של הילדים שלנו, ובדרך כלל היא אחת המשימות הגדולות בחיים שלנו, אם לא ה-אחת.

כמו בכל תחום גם כאן אין קיצורי דרך – אבל יש צעדים ללכת בהם כדי לבנות בבית תשתית חזקה ויציבה ליחסים עם הילדים שתשרת אותך להרבה שנים קדימה. אנחנו מכירים את הצעדים בדרך הזו כי עשינו אותם בעצמנו, כי אנחנו מיישמים אותם מדי יום עם הילדים שלנו, וכי אנחנו עוזרים למאות הורים ברגע זה ממש לעשות את בבית שלהם.

ונשמח ללוות גם אתכם בה: ללמד אתכם את כל הדברים שצריך לדעת, לחסוך לכם המון שיחות מתסכלות ורגעים של כאב, אשמה וחוסר אונים, ופחד, שמערכת היחסים שלהם עם הילדים שלכם מתרופפת. יש לנו דרך לתת לכם, היא פשוטה ללמידה, לגמרי אפשרית ליישום לכל אחד, היא נותנת תוצאות מדהימות והיא יכולה להפוך בהדרגה למציאות בבית שלך כבר מהשבועות הקרובים.

מה אפשר לעשות כבר עכשיו אחרת?

אולי רגע לפני שנגיד מה אפשר לעשות, נדבר על למה עכשיו?

באופן כללי אנחנו דור ההורים, שחי את החיים הכי עמוסים ואינטנסיביים מכל הדורות שקדמו לנו. החיים שלנו רצים עכשיו, ברגע זה, ואיתם הילדים שלנו גדלים עכשיו. חלקנו מרגישים שהם ממש חומקים לנו, שואלים את עצמנו איך כבר עברו 5 שנים, 8 שנים, 14 שנים? הזמן עובר, הילדים גדלים, וככל שהם גדלים הדפוסים בתקשורת מתקבעים והחוסים של מערכת היחסים ההדוקה הזאת הולכים ונפרמים עם כל צעקה, עם כל איום או עונש.

לפעמים אנחנו אומרים לעצמנו: "טוב, זה הגיל הזה, זה יחלוף מעצמו", הניסיון שלנו מלמד שזה לא עובר מעצמו, לא מדובר על פאזה תלויית גיל או על תקופת מעבר. המפתח לתקשורת טובה ולמערכת יחסים קרובה וחזקה עם הילדים לא קשור אליהם אלא אלינו ולסוג התקשורת שיש לנו בבית. אפשר לראות את המגמה מגיל צעיר וככל שהם גדלים, ואם המגמה הולכת לכיוון של מאבקי-כוח, ויכוחים, מריבות ועונשים – רוב הסיכויים הם, שהיא רק תגדל אם לא נכניס שינוי מהותי בבית.

בקיצור, אין תחליף לכאן ועכשיו, ההחלטות שאנחנו מקבלים כאן ועכשיו, ההתנהלות שלנו ברגע הזה, הם אלו שמעצבים את החיים שלנו ושל הילדים לשנים קדימה. וגם ללא עשייה ממשית אפילו בצעדים קטנים, ברור ששום דבר לא ישתנה.

לכן, אם הבנתם, שאין טעם לחכות למשהו שישתנה ועדיף לנקוט בצעד יישומי כרגע, ואם אתם רוצים באמת להיפטר אחת ולתמיד מסגנון התקשורת שמייצר מאבקי-כוח, איומים וגם עונשים, ולא להצטרך אותם יותר לעולם – עליכם לעשות צעד מעשי ראשון ולאחר מכן צעדים נוספים שמייצרים לכם תוצאות בבית שלכם עם הילדים הפרטיים שלכם.

הצעד הראשון שאנחנו רוצים להציע לכם הוא להשתתף בהדרכה אינטרנטית שגם היא כמו המדריך ניתנת מאיתנו בחינם, ובה ניתן לכם מפתחות מעשיים וצעדים קונקרטיים להתנהלות קלה יותר עם הילדים ולהניע אותם לפעולה ממקום חדש.

הזמנה לדבר איתנו - צעד יישומי ראשון



אם התקשורת בבית שלך לא עובדת כמו שהיית רוצה, אם במשפחה שלכם יש יותר מדי ויכוחים, מריבות ומאבקי-כוח לטעמכם - והיית רוצה לעשות משהו אחר - ליצור אווירה נעימה ותומכת בבית, שיתוף פעולה בין כולם, יכולת לדבר על כל דבר ולפתור אי-הסכמות בדרכים של הידברות ודיאלוג, וליצור תחושה חזקה של קרבה ויחד -

אנחנו מזמינים אותך לדבר איתנו בשיחה ראשונית, שבה נקשיב לקושי ולאתגרים שלך, ניתן לך בשיחה הכוונה ראשונית ונסביר לך בדיוק עם מה נכון לך לעבוד כדי לחוות שינוי משמעותי בבית ונספר לך על לימודי תקשורת מקרבת שיכולים להתאים לך.

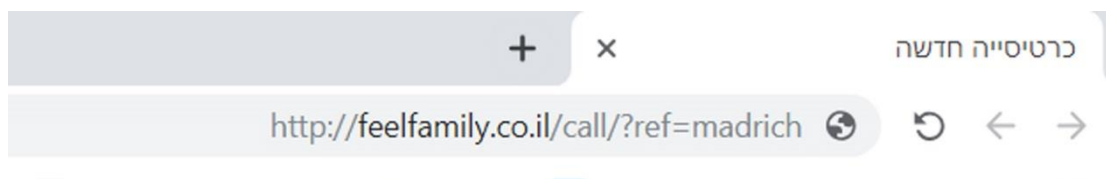
איך מתאמים איתנו שיחה ראשונית?

ההרשמה לשיחה קלה ופשוטה - פשוט לחצו על הקישור הזה והירשמו לשיחה אחד מאיתנו יחזור אליכם בזמן הקרוב -

<http://feelfamily.co.il/call/?ref=madrich>

אם הקישור לא נפתח לכם, העתיקו אותו אל שורת הכתובת בדפדפן שלכם (כרום, פיירפוקס או אקספלורר) והיכנסו ישירות לדף.

כמו כאן בדוגמא - צילום מסך של שורת הכתובת בדפדפן.



נשמח לדבר אתכם ולעזור לכם!

מברכים אותך על קריאת המדריך!

אנחנו מקווים שהמדריך הזה הוא בעל ערך בשבילכם ושכבר בקריאה ראשונה הפקתם ממנו ידע חדש וחשוב לכם ולמשפחה שלכם.

עם סיום הקריאה אנחנו רוצים להזמין אתכם לעשות עוד שתי פעולות שיעזרו לנו לחלוק את המידע החשוב שבמדריך עם הורים נוספים.

כתבו לנו תגובה

אנחנו מאוד רוצים לקרוא את התגובה שלכם על המדריך. אתם מוזמנים לכתוב לנו מהו הדבר המשמעותי ביותר שלקחתם מקריאת המדריך הזה, מה אתם מתכוונים לעשות בעקבות קריאתו וכיצד לדעתכם זה ישפיע על החיים שלכם ועל המשפחה שלכם.

כתיבת תגובות בדף מתאפשרת רק דרך מחשב נייד או נייד ולא על-ידי טלפון נייד.

[להשארת תגובה בתחתית דף המדריך – לחץ / לחצי כאן](#)

העבירו את זה הלאה

נשמח אם תעזרו לנו להעביר את זה הלאה ולהפיץ את המדריך הזה לבני-משפחה או חברים שאתם חושבים שיוכלו להיעזר בידע שכאן. אנחנו מאד נשמח שהמסר שלנו יועבר לכמה שיותר הורים, כדי שגם הם יוכלו להפסיק להשתמש בכלים מיושנים להורות וירכשו ידע ומיומנות יישומית לתקשורת חדשה במשפחה עם הילדים.

[קישור לחברים / בני-משפחה לקבלת המדריך – לחץ / לחצי כאן](#)

תודה על הזכות לבטא את האני מאמין שלנו
תודה על האמון שלכם ועל הנכונות להיות פתוחים וללמוד
ומפרגנים לכם על השקעת הזמן בלמידה -
מה שלמדתם כאן כבר יוכל לאפשר לכם תזוזה פנימית
והתחלה של שינוי בתגובות שלכם לילדים.

באכפתיות גדולה,

יואב לבנה, יעל ארבל, גליה לבנה
הבית להורות מקרבת