



הבית להורות מקרבת

מדריך להורים איך ליצור תקשורת טובה ושיתוף פעולה נעים עם הילדים שלנו!

- למה הילדים שלנו לא מקשיבים לנו?
- למה הם לא משתפים פעולה? ומה צריך לעשות כדי שזה ישתנה?
- למה קשה לנו להכיל את הילדים שלנו – ומה יכול לעזור לנו?
- איך כדאי לנו להתנהל במצבים של ריבים בין אחים?
- ועוד כלים חדשים, מיומנויות וטיפים שיעזרו לכם לחולל שינוי משמעותי בתקשורת בבית ולהגיע להבנה ולשיתוף פעולה.

שלום לך!

אנחנו מברכים אותך על הצטרפותך לבית להורות מקרבת – תוכנית מקיפה ומעמיקה להורים לילדים בכל גיל, שרוצים ללמוד את הדרך המקרבת בהורות ולהטמיע אותה בבית ועם הילדים.

כחלק מהצטרפותך לתוכנית, אנחנו רוצים לתת לך בין היתר את המתנה הזו: מדריך קצר ומעשי שמלמד איך להשתמש עם הכלים הבסיסיים של תקשורת מקרבת ביחסים עם הילדים. אנחנו ממליצים לקחת זמן ולקרוא אותו בנחת ובתשומת לב - המדריך יישרת אותך גם בהתחלת היישום של ההורות המקרבת בבית וגם ביתר הפעילויות שנתראה בהן במשך השנה הקרובה.

אנחנו גליה ויואב לבנה ויעל ארבל – מומחים לתקשורת מקרבת במערכות יחסים, שנקראת במקור Non-Violent Communication: גישה מעשית ליצירת הבנה עמוקה בתוך מערכות יחסים כמו הורות וזוגיות (אבל לא רק) וליישום כלים פרקטיים לניהול מצבי קונפליקט, כעסים, תסכולים וקשיים בתקשורת – במטרה ליצור הקשבה, הבנה, חיבור ושיתוף פעולה.

באופן קצת יותר אישי, אנחנו רוצים לשתף שאנחנו משתמשים בתקשורת מקרבת עם הילדים שלנו וביתר מערכות היחסים שלנו, והיא מלווה אותנו בכל האתגרים שהחיים מביאים אלינו. השימוש בדרך המקרבת מאפשר לנו לשמור על יחסים מאד קרובים וחמים עם הילדים שלנו, ובאותה עת להציב להם גבולות כשצריך ולשמור על התנהלות בבית לאור הערכים והעקרונות שחשובים לנו.

בכלים ובמימוניות שנדבר עליהם במדריך הזה, אנחנו משתמשים בעצמנו באינספור מקרים ומצבים. ומתוך התועלת הגדולה שזה מביא לנו, אנחנו רוצים לתת לכם כאן ידע וכלים שתוכלו להתחיל להשתמש בהם בבית שלכם. זו אחת המתנות שאנחנו רוצים לתת לכם עם הצטרפותכם לבית להורות מקרבת. אז שנצא לדרך?

צידה לדרך - שפה משותפת

השלב הראשון הוא ללמוד כמה דברים בסיסיים שעליהם בנויה הגישה של תקשורת מקרבת.

המהות של תקשורת מקרבת היא ניהול דיאלוג בין החוויה הפנימית העמוקה שלנו, לבין אותה חוויה אצל האחרים – במקרה שלנו: של הילדים שלנו. במילים "חוויה פנימית" אנחנו מתכוונים לרובד של הרגשות והצרכים שלנו – גם אם כרגע לא לגמרי ברור לך למה אנחנו מתכוונים, אנחנו רוצים להרגיע ולומר שכל המדריך הזה עומד לגעת בדיוק בזה ☺.

אז הנה הנחות היסוד שלנו:

1. כל הפעולות שלנו הן נסיון למלא צרכים: מתחת לכל פעולה / אמירה / שתיקה שלנו, יש צורך שמניע אותנו וששואף להתמלא באמצעות הפעולה - כל ההתנהגות, אמירה, או אפילו הימנעות מפעולה של הילד/ה שלנו, באה לענות על איזשהו צורך שלו, שהוא מאד רוצה באותו רגע למלא, ושהוא מניח (לרוב לא במודע) שבאמצעות הפעולה הזו הוא יוכל למלא אותו.

צורך כזה יכול להיות: נראות – שיראו אותנו, תשומת-לב – שישימו לב אליו, שייכות – להרגיש שייך, הקשבה – שיקשיבו לו, עצמאות – שיהיה לו מרחב החלטה ופרטיות משלו, עניין – שיהיה לו מעניין, בטחון – שירגיש בטוח, וכו'. צרפנו בסוף המדריך רשימה של צרכים- תוכלו להדפיס אותה ולעשות בה שימוש גם בזמן קריאת המדריך וגם ביישום שלו בבית.

2. כל בני האדם נולדו עם אותם צרכים - הצרכים הם אוניברסליים – לכולנו, מקטן ועד גדול, יש באופן פוטנציאלי את אותם צרכים - גם אם ברגע נתון מתעוררים אצלנו צרכים שונים, באופן כללי יש סיכוי גדול שמתישהו נוכל למצוא בתוכנו את אותו צורך שאנחנו רואים אצל הילד שלנו, למשל: הצורך בהקשבה. לרוב אצל ילדים צעירים מאד הצרכים הדומננטיים יהיו יותר בסיסיים - **מגע, הזנה, נראות, הקשבה, הכלה**, כשהם ייגדלו ויגיעו לגיל העשרה

צרכים נוספים יהפכו לחשובים מאד, כמו הצורך בשייכות ובגילוי, ובגיל בוגר יותר יתעוררו צרכים נוספים כמו מימוש, משמעות, ועוד.

3. כל הצרכים הם חיוביים – הצרכים עצמם הם חיוביים ובריאים, ויחד עם זאת לא כל האסטרטגיות / פעולות שאנו משתמשים בהן כדי למלא אותם הן נעימות (חלקן עלולות לפגוע באחרים, או לא למלא צרכים של אחרים). הנקודה הסופר-חשובה שאנחנו שוב מדגישים כאן, היא ההפרדה בין הפעולה לבין הצורך שבא למלא אותה. הצורך הוא חיובי ובריא, בעוד שהפעולה יכולה להיות לנו נעימה - או לא. אנחנו מציינים את זה, כי ההפרדה הזאת מאפשרת לנו לפסול התנהגויות מבלי "לפסול" את הילדים שלנו עצמם. נרחיב את הנקודה הזאת בהמשך.

4. רגשות נובעים מצרכים שכן / שלא מתמלאים – כשאנחנו מרגישים רגשות נעימים - שמחה, רוגע, מנוחה, זה מעיד על כך שצרכים שלנו התמלאו. כשאנו מרגישים רגשות פחות נעימים, כמו כעס, תסכול, חוסר אונים, אלו הם סימנים לכך שצרכים שלנו כרגע לא נענים. כמובן שלפי הגישה של תקשורת מקרבת, כל הנחות היסוד הללו מתארות גם את המנגנון הפנימי שלנו וגם את זה של הילדים – כמו שכתבנו – זה אוניברסלי.

נקודה חשובה מאד - התייחסות לפעולה לעומת זיהוי הצרכים:

ההפרדה בין הצורך לבין הפעולה שבאה למלא אותו היא התובנה הכי מהותית שעליה מתבססת כל הגישה המקרבת. אנחנו מניחים שחלק מכם רואים בזה חידוש ולחלק זה נשמע מובן מאליו, ויחד עם זאת אנחנו מוצאים שיש הבדל בין ההבנה השכלית לבין היכולת לזכור את זה בתוך ההתרחשות היומיומית והיחסים בבית. ההפנמה של ההפרדה בין פעולות ומילים – לבין הצרכים שנמצאים מתחתיהן, היא "שער הכניסה" שלנו למרחב שבו הבנה, חיבור וקרבה עם הילדים שלנו נעשים קלים ופשוטים להשגה.

אז איך זה עובד?

לרוב, בזמן קונפליקט עם הילד/ה שלנו, גם אנחנו וגם הילדים מדברים בשיחה את הרובד של

הפעולות או הבקשות שלנו, לדוגמה:

(אני אומרת) "אני מבקשת שתסדר את החדר שלך" –

(ותשובה אפשרית של הילד שלי) "לא רוצה לסדר אותו, זה החדר שלי!".

מוכר?:-)

בדוגמה הזאת, גם אני כאמא וגם הילד/ה שלי, תקשרנו ברובד של הפעולה או הבקשה =

כן / לא לסדר את החדר.

הבעיה כאן היא שאנחנו מפספסים בשיחות האלו את העיקר: את ה"בפנים" של הילד שלנו

ואת ה"בפנים" שלנו. הנחות היסוד שנמצאות כאן למעלה מזכירות לנו שמתחת לכל פעולה

או בקשה שלנו יש צורך שמבקש להתמלא, ואם הוא לא מתמלא יעלה בנו רגש לא נעים.

לחלק הזה בשיחה, שאנחנו קוראים לו "הבפנים" שלנו, אנחנו רוצים לתת מקום, אחרת

נפספס את הלב שלנו ושלהם.

בואו נגלה את ה"בפנים", שלנו ושל הילד שלנו בסיטואציה כזו:

כשאני רוצה שהילד שלי יסדר את החדר שלו, הרגשות שאמצא בתוכי יכולים להיות: חוסר

שקט, עצבנות. רגשות לא-נעימים הם עדות לכך שצרכים שלנו אינם מתמלאים.

בואו נבדוק - הצרכים שאינם מתמלאים לי (מודגשים): צורך בסדר, כי אם יהיה מסודר זה

יאפשר לי שקט, ואם יתאפשר לי שקט אצליח להיות יותר נוכחת (נוכחות), וזה יאפשר לי

לעבוד / להיות יצירתית / להנות / להקשיב וכו'. כל אלו יכולים להיות צרכים שלנו שאנחנו

רוצים למלא, כשאנחנו מבקשים מהילד שלנו לסדר את החדר שלו.

כשאנחנו מדברים רק את הבקשות שלנו מהילדים (לסדר את החדר) מבלי לדבר גם את

הצרכים העמוקים שלנו, לחלק גדול מה"בפנים" שלנו - לרגשות ולצרכים שלנו שכן או שלא

התמלאו - אין מקום וביטוי. במקרים כאלו הפוטנציאל לפרשנות מוטעית אצל הצד השני וההתנגדות לבקשות שלנו, הוא גדול – כי הצד השני בהרבה מקרים לא יודע דבר לגבי ה"בפנים" שלנו. בסוף, זה יכול להישמע ככה: "...איזה נודניקית, מה היא חופרת! תעזבי אותי כבר". ומכיוון שהצד השני לא יודע מה החוויה הפנימית שלנו – כדאי לומר לו מה אנחנו מרגישים ולמה אנחנו זקוקים, כדי שיידע.

המורכבות הנפלאה והמאתגרת שתקשורת מקרבת תורמת לעולם היא שתמיד יש מישהו גם בצד השני – שתמיד יש שתי חוויות שמתעוררות במקביל. בואו נבדוק מה קורה ב"בפנים" של הילד שלנו כשאנחנו מבקשים ממנו לסדר את החדר:

נתחיל תמיד ברגשות: מה הילד שלי יכול להרגיש במצב כזה? כעס, באסה, אדישות... כי אלו צרכים לא נענים לו? **בחירה** – להחליט מתי לסדר את החדר שלו, **מרחב** – לחיות בתוך "הבלגאן" שלו (שלרוב לא מפריע לו), **חופש** – להחליט מתי לסדר ואם בכלל, **עצמאות** ו**פרטיות** – שתהיה לו פינה משלו ובשליטתו המלאה – שהוא קובע בה את החוקים (לא לדאוג הורים ☺) – זה שאנחנו מאתרים את הצרכים שלו, זה לא אומר שנמלא לו את כולם – בשלב הזה אנחנו רק נותנים, קודם כל בתוכנו, מקום ל"בפנים" שלו. יש לזה חשיבות עצומה שנדבר עליה בהמשך).

ההפרדה הזו בין הפעולה לצורך, כפי שהדגמנו עכשיו, נותנת לנו בסיס לדיאלוג אחר, שיש בו מקום למרחבים הפנימיים שלנו ושל הילדים שלנו: זה מה שמאפשר להכניס ליחסים שלנו הבנה וחיבור, שמעוררים באופן טבעי רצון לשיתוף פעולה.

נקודה חשובה:

שיחות מקרבות, שיש בהן מקום לרגשות ולצרכים שלנו ושל הילדים שלנו, נקיים לרוב לאחר האירוע שיצר את הקושי, ולא בזמן הקושי עצמו. בזמן הקושי, גם אנחנו וגם הילדים שלנו יכולים להיות בתוך כעס ותסכול, ובמצב כזה יהיה קשה לנו כהורים להמיר את הכעסים והשיפוטיות שלנו לרגשות וצרכים וליצור מהלך מקרב. בטווח הארוך, ככל שלומדים להשתמש

בשפה המקרבת ומטמיעים אותה, מתפתחת המיומנות שמאפשרת לנו לעשות מעברים הרבה יותר מהירים ומדוייקים משיחה מתסכלת לשיחה מקרבת.

בואו נסתכל על מקרים נפוצים שאנחנו יכולים להיתקל בהם, ודרכם נלמד כמה כלים חדשים:

הילד לא מקשיב לנו ולא עושה את מה שאנחנו מבקשים – למה זה קורה?

ומה אנחנו יכולים לעשות כדי להשיג שיתוף פעולה?

נתחיל בלהבין למה זה קורה – הנה כמה אפשרויות שכדאי שניקח בחשבון:

הילד לא פנוי כרגע – לפעמים, ולא ממקום רע, אנחנו חושבים שהעיסוק של הילדים שלנו הוא "לא מאד חשוב", כמו למשל אם הילד שלנו נמצא מול המחשב (במשך שעות...), מול הטלוויזיה או פשוט שקוע במשחק. באותו רגע לנו זה לא נראה בעייתי להוציא אותו מהעיסוק שלו, כי אנחנו מאמינים שחשוב יותר באותו רגע שהבית יהיה מסודר.

אבל בשבילו זה נראה אחרת... באותם רגעים הוא נמצא כולו בתוך החוויה שלו, זה הדבר היחיד שחשוב לו, אפשר לומר ללא ציניות שבאותם רגעים "זה כל עולמו", ולכן הוא אינו פנוי להקשיב לנו. פניה אליו במצב כזה תעורר ברוב המקרים חוסר הקשבה, כמו שהיה קורה לנו אם מישהו היה פונה אלינו באמצע הסדרה הכי מרתקת ובשיא ההתרחשות של הפרק הכי מותח... בהרבה מקרים, ככה הם מרגישים ברגעים האלה (זה לא אומר שבהכרח נוותר על מה שחשוב לנו).

בהקשר הזה אנחנו יכולים לעשות כמה דברים:

לעצור לרגע ולהזכיר לעצמנו: הוא כרגע באמצע משהו. הוא רוצה לבחור, הוא רוצה המשכיות לפעולה שלו, הוא רוצה להמשיך להיות מחובר בעניין למה שמעסיק אותו עכשיו. זה לא אומר שנוותר על כל הבקשות שלנו מהילדים בגלל זה, אבל כן כדאי להזכיר לעצמנו שיש שם יצור קטן, שמבחינתו מעדיף להמשיך להיות בנוכחות מלאה בתוך העולם שלו (כמו שילדים יודעים לעשות). רגישות מצידנו למקום הזה תוכל לעזור לנו למצוא פתרונות

יצירתיים שייקחו גם אותנו וגם את הילדים שלנו בחשבון. כמו לסדר את החדר בזמן מאוחר יותר שהילד יבחר, או כמו לסדר עכשיו את החדר ולהפוך את זה למשחק (עם ילדים קטנים יותר). שני הפתרונות האלו לוקחים בחשבון גם את הצרכים שלנו וגם את שלהם.

סיבה נוספת שבגללה הוא לא מקשיב:

אנחנו מדברים בטון סוגר קשב – כנראה בגלל שזה מה שאנחנו מכירים מהבית שלנו כילדים וממערכת החינוך שבה גדלנו. כשאנחנו רוצים שהילדים שלנו יעשו משהו, לרוב אנחנו מתחילים לדבר מבלי משים בטון יותר תקיף - אולי מתוך הנחה שאם תהיה תקיפות, זה יעזור להם להתגייס לעשות את מה שאנחנו מבקשים. הבת הגדולה שלנו אומרת לנו ברגעים האלה: "אבל למה אתם צועקים עלינו?". אנחנו בדרך כלל לא צועקים, אבל משהו בטון התקיף מתפרש אצלם כצעקה שמכווצת וכאילו "מקטינה" אותם. לטון התקיף יש ארומה של איום, שמייצרת (לפעמים באופן לא מודע) התנגדות בצד השני. ההמלצה שלנו כאן היא לאתגר את הדרך שאנחנו מכירים כהורים, ושבמקרים רבים חווינו אותה בעצמנו כילדים, ולנסות שלא לחבר בהכרח בקשות או גבולות עם כעס ותקיפות. לנסות לבטא באסרטיביות את הבקשות שלנו או את ה'לא' שלנו, מבלי להדביק אליהם באופן לא מודע את האנרגיה של כעס, שבחלק מהמקרים ממש לא דרושה שם.

עוד סיבה שבגללה הם לא מקשיבים:

אנחנו לא מקשיבים לרגשות ולצרכים שלהם – לרוב כשאנחנו מבקשים משהו מהילדים שלנו, אנחנו פועלים מתוך הצרכים שלנו – למשל, אם הילד שלי יכבה עכשיו את הטלוויזיה ויעזור לסדר את הבית, אז לי יהיה **סדר ושקט, שותפות ועזרה**. או אפילו כשאנחנו מבקשים ממנו לסיים עם המחשב וללכת לישון, שזה אמנם גם בשבילו – אבל גם בשבילנו: אם הוא יילך לישון, אנחנו נרגיש יותר שקט – שאנחנו דואגים לצרכים הבסיסיים שלו כמו שינה ומנוחה, שיוכלו לעזור לו להתרכז מחר בביה"ס – עניין שאנחנו מרגישים שהוא באחריותנו (הנה הצורך שלנו באחריות). עכשיו מצרפים גם אותו למשוואה: לצד הצרכים שלנו ישנם גם צרכים שלו: הוא רוצה חופש, מרחב פרטי ויכולת לבחור בעצמו.

עכשיו הראש מריץ מחשבות כמו:

אז מה, בגלל שהוא זקוק לחופש, מרחב ועצמאות, זה אומר שהוא יהיה עכשיו על המחשב כל הלילה? וכמובן שהתשובה היא: לא. זה לא אומר בהכרח את זה. אבל זה שאנחנו לא עומדים למלא לו את כל הבקשות, לא אומר שאנחנו לא צריכים להכיר בצרכים העמוקים שלו ולהתייחס אליהם. כשאנחנו מכירים בצרכים העמוקים שלו (ולא שוכחים את שלנו), קל יותר לחשוב על פתרונות יצירתיים שייקחו גם אותנו וגם אותו בחשבון, וגם אם הוא הולך לישון מתוסכל, כי הוא לא יכול להמשיך להיות במחשב, הוא לפחות עושה את זה עם הידיעה שאמא ואבא ראו מה חשוב לו – שרואים אותו, שמתייחסים אליו, שהוא לא לבד עם התסכול. למה הם לא מקשיבים? הנה עוד סיבה:

אנחנו מציבים מטרה לא מדויקת לשיחה עם הילדים – כשאנחנו מחזיקים בתוך עצמנו מטרה לא מדויקת לשיחה, הסיכוי שהיא תהפוך לויכוח או קונפליקט - גדל. במקרים רבים אנחנו ניגשים לשיחה עם הילדים שלנו עם המטרה: **שהילד שלי יעשה את מה שאני רוצה ועכשיו**. אנחנו לא שופטים את זה, כי חלק מהחיים בבית זה לשים גבולות במקומות שבהם אנחנו לא רוצים להתגמש (דרך אגב, אפשר גם לציין את זה בשיחה). רק שהטעות כאן היא שאנחנו רוצים להגיע להסכמה בעולם הפעולות (שהילד שלנו יעשה את מה שאנחנו חושבים שהוא נכון), לפני שאנחנו יוצרים איתו חיבור. חיבור בשפה שלנו הוא מתן מקום גם לחוויה הפנימית שלנו וגם לחוויה הפנימית שלו. וכשאינן חיבור, קשה להסכים על פעולות. כשאנחנו מבקשים מהילד שלנו למשל לסדר את החדר, אנחנו יכולים להוסיף בשביל החיבור, את מה שאנחנו מרגישים כשהחדר לא מסודר: אני מרגישה **חסרת-שקט ועצבנית** (רגשות), כי **הסדר** מאד **משקיט** אותי ומאפשר לי להיות **רגועה ונוכחת** (צרכים). כשאנחנו מבטאים גם את הצרכים שלנו שבגללם אנחנו רוצים שהם ימלאו לנו את הבקשות, הם יכולים להבין למה אנחנו מבקשים את זה מהם. באותו רגע הבקשה מפסיקה להיות מבחינתם "שרירותית" והסיכוי שהם יפרשו את הבקשה כ"לא אכפת להורים ממני" – קטן.

מה שבעצם אנחנו אומרים כאן הוא שכדאי לנו להוסיף מטרה נוספת לשיחות שלנו עם הילדים: קודם כל להגיע לחיבור, לפני שאנחנו עוברים לדבר על פעולות ומעשים. אם נדלג על שלב החיבור, אולי נקבל בטווח הקצר את מה שאנחנו רוצים (וככל שהילדים יגדלו זה יקרה פחות ופחות), אבל בטווח הארוך אנחנו יכולים ליצור ריחוק בין הילדים שלנו לבינינו: כי גם אם הם יעשו את מה שנבקש מהם בעולם הפעולות, אם במקביל לזה הם ייצאו מהשיחה איתנו בתחושה שלא היה בה מקום לחוויה הפנימית שלהם – למה שהם מרגישים ולמה שחשוב להם, משהו בהם יתרחק מאיתנו. ואם לומר מדויק יותר – משהו בהם עלול גם להתרחק מעצמם: כשלא מתייחסים לחוויה הפנימית של הילד הוא גדל להאמין שהיא לא חשובה ולא לגיטימית, ואז בהמשך חייו הוא עלול להתקשות לבטא את רגשותיו ואת הצרכים שלו, בדיוק כפי שקורה לחלק מאיתנו כמבוגרים.

בשורה התחתונה: קל יותר לילדים שלנו להתגמש ולשתף איתנו פעולה, כשהם מרגישים שרואים אותם, שמקשיבים למה שחשוב להם ושהם נלקחים בחשבון. תקשורת מקרבת מציעה כאן מודל מהפכני שבו אפשר לתת מקום לרגשות ולצרכים העמוקים, ויחד עם זה לבקש או אפילו להתעקש על פעולות מסוימות שייעשו או שלא ייעשו בעולם הפעולות החיצוני: זו המיומנות של להגיד 'לא', או לשים גבולות (זה קורה בחוץ) ובמקביל לשמור על החיבור עם הילדים שלנו (זה קורה ברובד המקביל של רגשות וצרכים עמוקים).

תחשבו על זה – בעוד XX שנים, כשנסתכל במבט לאחור על היחסים עם הילדים שלנו – האם לא זה מה שנרצה יותר מכל דבר אחר? שיספרו לנו מה קורה להם? שישתפו אותנו? שתהיה בינינו קרבה?

לשמע 'לא' ולהישאר בחיים

ה"סכנה" הלא מודעת שאולי ממנה אנחנו חוששים היא, שאם ניכנס לדיאלוג שמטרתו חיבור וקרבה, נצטרך לתת מקום גם למה שחשוב לנו וגם למה שחשוב לילדים. וששם

אנחנו מבטלים קצת את ההירארכיה... שם יש יותר סיכוי שנשמע "לא" לבקשה שלנו. וכאן כדאי לחשוב גם על זה:

ה"לא" שהילדים אומרים לנו, יכול להיות מאד, אבל מאד בריא להם. כשאנחנו מוכנים לקבל את ה"לא" שלהם, זה אומר לילדים שלנו ששומעים אותם, שמכבדים את מה שחשוב להם, שהם יכולים להחליט בעצמם מדי פעם ושיש לזה מקום, שהם "מישהו" בעולם הזה (מי שלא יכול להגיד 'לא', למעשה לא יכול לבחור. ומי שלא יכול לבחור הוא לא באמת יישות עצמאית). לטווח הארוך של ההתפתחות שלהם, חשוב שהילדים שלנו יוכלו לבטא 'לא', לא פחות מאשר שימלאו לנו את כל הבקשות. אז שוב – אנחנו לא בעד כאוס, ומעכשיו שנחיה בשלום עם זה שהילדים שלנו יגידו לנו "לא" על כל דבר שנבקש. אנחנו מדברים כאן על מינון – לאפשר להם בין היתר להגיד "לא", ובמקרים שזה בסדר לנו, לחגוג את זה בתוך עצמנו בשבילם. בחיים הפרטיים שלנו זה יכול להופיע כשאנחנו מבקשים מהילדה הגדולה לעזור לנו ולהרים משהו מהרצפה במקומנו, בגלל שאנחנו מחזיקים את הילד הקטן על הידיים. במקרים האלה בסדר לנו לשמוע "לא". נכון, בהתחלה זה מעורר כעס, "מה, היא לא יכולה לעזור קצת? כפויית טובה! כל היום אני בשבילה ועכשיו רק מבקשים ממנה משהו קטן!".

אבל אחרי שהמחשבה הזו חולפת בראש, אנחנו נותנים מקום גם למחשבה נוספת: "בריא וחשוב שהיא תגיד לנו גם 'לא'. זה שאנחנו צריכים עכשיו עזרה (צורך שלנו), לא אומר שהיא חייבת למלא לנו את הצורך הזה. אם ניתן לה לגיטימציה אמיתית להגיד 'לא', ככה כשיגיע ה'כן', נדע שהוא אמיתי - שהיא עוזרת מרצון ולא מתוך חשש מהתגובה שלנו. אז ברגעים שזה בסדר לנו, ממליצים להתאמן בלשמוע 'לא' ולזכור – בשבילנו זה קשה, בשבילם זה חשוב.

למה עוד הם לא מקשיבים לנו?

"מדברים את התקנון"

יש מקרים שבהם אנחנו מדברים רק על הפעולה שהילד שלנו אמור לעשות, איך הוא אמור לעשות אותה, ומתי. למה "מדברים את התקנון"? כי כשאנחנו פועלים כך, הילד שלנו שומע... הוראות... בלי להרגיש את האדם שעומד מאחוריהן - שזה אנחנו, בלי החלק של מה באמת חשוב לנו בפנים, שבגללו אנחנו מבקשים את הבקשה, בלי לשמוע את הלב שלנו. לדוגמה: אני רוצה שהילדה שלי תזדרז בבוקר ואני אומרת רק: "נו תתלבשי כבר", או: "אז אני הולכת ואת נשארתי פה לבד"... או: "בבית הזה לא מרביצים!" – כל אלו הם משפטים שמבטאים רק הוראות לפעולה, מבלי שאנחנו משתפים את הצד השני בצרכים שאנחנו רוצים למלא לעצמנו באמצעות הבקשה. אז איך מכניסים גם את הלב שלנו לתוך הבקשות? במקום להגיד: "אז אני הולכת ואת נשארתי פה לבד", אפשר להגיד: "כשאני לא יוצאת בבוקר בזמן, אני נורא מתעצבנת וכועסת (רגשות) כי מאד חשוב לי להיות אחראית ולהיות בזמן בעבודה ולהצליח במה שאני עושה, ושחשוב לי שישמחו עלי שאגיע בזמן ולא באיחור (צרכים). את מוכנה שנסיים עכשיו להתלבש ונצא?". הילדים שלנו לא יודעים מהם הצרכים העמוקים שלנו, ואם לא נגיד – הם לא יידעו... אז כדאי לשתף.

אחרי שאנחנו משתפים ב"בפנים" שלנו, נצא לבדוק את ה"בפנים" שלהם (אחרת לא יהיו שני צדדים לדיאלוג): מה הילדה שלנו מרגישה כשאנחנו מזרזים אותה בבוקר? את זה כדאי לעשות דווקא בשיחה בערב, כשיש זמן לדבר ואנחנו לא בלחץ. יכול להיות שגם היא מתעצבנת וכועסת (רגשות), כי היא צריכה מרחב וזמן יותר גדולים להתארגנות שלה, יכול להיות שהיא רוצה להמשיך במה שחשוב לה באותו רגע ואנחנו "שולפים" אותה משם ולא מאפשרים לה בחירה, יכול להיות שהיא רוצה להחליט לבד מתי להתלבש כי אז יש לה תחושה של עצמאות (צרכים). את הניחושים האלה נפנה אליה עם סימני שאלה בסופם, והילדים יידעו לכוון אותנו משם אל הלב שלהם. והתזכורת שכבר הופכת בשלב הזה לקבועה: (-) יכול לעלות בנו חשש שאם נברר את הצרכים של הילדים שלנו, זה אומר שנצטרך להסכים למלא אותם תמיד. וכמובן שלא לזה הכוונה: אנחנו יכולים להקשיב לצרכים העמוקים

שלהם ולתת להם מקום בשיחה, ועדיין להתעקש למצוא דרך שבאמצעותה נגיע לעבודה שלנו בזמן – זוכרים את החוקיות של "גם וגם"? אחרי שנתנו מקום ל"בפנים" שלה ושלנו, אפשר לבדוק איתה מה יוכל לעזור לה, לשתף אותה במה יוכל לעזור לנו, ולהגיע ביחד להסכם משותף שייקח את הצרכים שלה ושלנו בחשבון.

ומה עושים אם אין ברירה אלא להחליט באופן חד-צדדי?

במידה ומהלך של חיבור ומציאת פתרונות משותפים לא עובד לנו, או שאין לנו זמן לנהל אותו, ואנחנו בכל זאת נאלצים להשתמש בכוח (כי מה לעשות – ממש לא מתאים לאחר בפעם ה...), כדאי במקביל לתת אמפתיה ל"בפנים" של הילדה שלנו, לתסכול, לכעס ולקושי שעולים בה, כשאנחנו מכריחים אותה לעשות משהו בניגוד לרצונה. אמפתיה כזו יכולה להישמע כך: "את כועסת כי לקחתי אותך באמצע המשחק ולא נתתי לך לסיים?", או: "רצית לראות את תכנית הטלוויזיה עד הסוף וכיביתי לך באמצע?".

וגם אם הבת שלנו כועסת עלינו ברגע כזה כי צרכים שלה לא נענים, אנחנו במקביל כן עונים לה על צרכים אחרים, שבטווח הארוך חשובים יותר – כמו **נראות** – אנחנו רואים את הקושי ואת הכעס שלה ונותנים להם **מקום**. **חיבור** – אנחנו מתחברים לחוויה שלה ונותנים לה לגיטימציה.

לעשות את זה מהלב

אם אנחנו בוחרים לעשות מהלך אמפתי כזה, אנחנו רוצים לוודא עם עצמנו שהוא לא יהיה מניפולטיבי - כלומר, שהוא לא יהפוך לשיטה שבה אנחנו מפעילים כח ומשקיטים את עצמנו באמצעות כמה משפטים אמפטיים. הכוונה היא שנתחבר ללב שלנו ושל הילדים שלנו ושנמצא בתוכנו את המקום שיכול להיות שם באמת עבורם, עם רגש אמיתי ואכפתי, עם זיכרון שהם אנשים (אמנם קטנים בגוף) ושיש דברים שחשובים להם, בדיוק כמונו. אחרת בטווח הארוך נאבד את האמון שלהם במהלך כזה ובצדק – הילדים שלנו ירגישו מתי אנחנו מזייפים.

בואו ניקח אוויר על משהו חיובי

פעולה שתמיד כדאי לעשות: לפרגן לילדים שלנו כשהם עושים משהו שממלא לנו צרכים. אבל במקום להגיד – "את ילדה נהדרת" – שזה פרגון שיש לו פוטנציאל די גדול לייצר דפוס של ריצוי, אפשר לשתף את הילדים שלנו ברגשות ובצרכים שלנו: "זה כל כך משמח אותי שאת עוזרת, זה מאד מקל עליי ואני מאד מעריכה את זה". משפט כזה יכול לעודד שיתוף פעולה איתנו מתוך בחירה, אחריות או רצון (שלושה מניעים חיוביים לפעולות שבתקשורת מקרבת קוראים להם בקיצור בא"ר).

אנחנו לא מצליחים להכיל את הילד שלנו – למה זה קורה?

לרוב (אם לא תמיד), נתקשה להכיל את הילד שלנו, כשצרכים שלנו לא נענים, או ליתר דיוק: כאשר אנחנו לא יודעים מהם הצרכים שלנו. במהלך היומיום, הרבה פעמים אנחנו מניחים בצד את הצרכים האישיים שלנו ומתפנים למלא צרכים של הילדים שלנו. אבל בתוך ההתנהלות הזאת, כשאנחנו במצוקה (עייפים, מוטרדים, פגועים...) ולא מודעים לצרכים שלנו שהתעוררו ומבקשים להתמלא, המחשבה שתעורר בנו אי-נוחות היא שאין מקום לצרכים שלנו בבית. כי הילדים שלנו לא רואים אותם, לא מתייחסים אליהם ולא מתחשבים בהם (אנחנו לא בהכרח מצפים מילדינו שיכילו את הצרכים שלנו, במיוחד אם הם קטנים, אבל עדיין, אם נסתכל בתוך עצמנו לא במשקפיים של "מה אנחנו אמורים להבין", אלא במה שיש שם באמת, נמצא בהרבה מקרים שיש בנו רצון שלחוויה הפנימית שלנו יהיה מקום בבית – אפשר לומר שזו משאלת לב, גם אם היא "לא הגיונית"). במצבים כאלו סביר להניח שיהיה לנו קשה להכיל את הילדים שלנו. יתכן שנתעצבן מהר, שנאבד סבלנות, שנמצא את עצמנו צועקים – ומאוחר יותר נצטער ונרגיש בתוכנו אשמה.

שאלת המפתח כאן היא: האם יש דרך שבה יהיה מקום לחוויה הפנימית שלנו – ל"בפנים" שלנו, גם כשאנחנו נמצאים עם הילדים?

ברגע שנתחבר לחוויה הפנימית ניצור קודם כל חיבור פנימי בתוך עצמנו, שנותן לנו בהירות ושקט פנימיים. וכשאנחנו מחוברים לעצמנו ושקטים יותר, נוכל להכיל יותר את הילדים.

סיבה נוספת לכך שכדאי לנו להבין מהי החוויה הפנימית שלנו, היא שכשאנחנו מודעים לצרכים שלא נענים לנו כרגע, אנחנו יכולים לנסות לטפל בהם בכל מיני דרכים. אם אנחנו לא יכולים למלא אותם באותו רגע, אנחנו יכולים לקבוע לנו זמן עתידי שבו נמלא אותם – כמו לקבוע עם חברה לקפה, כדי לשתף בקושי שלנו ולמלא לעצמנו צרכים בסיסיים כמו **הקשבה, נראות, שיתוף, ביטוי עצמי** ועוד. יש כאן סוד חשוב: עצם הידיעה שאטפל בצרכים שלי מאוחר יותר, לרוב תמלא אותי בעוד קצת יכולת הכלה וסבלנות.

יש עוד מרכיב חשוב בנושא ההכלה שלנו את הילדים שלנו. לפעמים אנחנו מתקשים להכיל את הילדים שלנו במקומות שבהם הם דומים לנו, ובדרך-כלל אלו מקומות שאנחנו מייחסים להם חולשה, או רואים אותם באור שלילי. מישהי אמרה לנו לאחרונה: "הילדה שלי כל כך עקשנית, בדיוק כמוני. ואני מתעצבנת עליה כל-כך מהר – אני עושה בדיוק את מה שעשו לי הוריי" – שלא הכילו אותי במקום שתמיד רציתי".

הדרך להצליח להגיב אחרת במקרה הזה, היא להתבונן בעקשנות של הילדה שלי, **כפעולה שמנסה לענות על צורך** - כמו: **עצמאות, ביטוי עצמי, בחירה, חיבור לעצמה** – כשאנחנו מסתכלים כבאופן הזה על התנהגויות של הילדים שלנו, יש לנו אפשרות לראות את העקשנות הזו באור אחר - דרך ההתקשות שלה, הילדה שלנו נותנת **מקום** למי שהיא, מלמדת אותנו מי היא ומה חשוב לה (**נראות**), נשאת **מחוברת לעצמה ולחירות שלה!** – ואז כשאנחנו נתקלים שוב בעקשנות הזו, אנחנו יכולים להיזכר שהיא מנסה לענות על הצרכים האלו (בגבורה, יש לומר ☺). כשאנחנו זוכרים את זה, השיפוטיות שלנו כלפי ההתנהגות פוחתת, ואנחנו יכולים להתפנות ולבדוק איתה אם אלו אכן הצרכים שלה, ולהציע לה עוד אפשרויות למלא אותם, אפשרויות שאולי יתאימו גם לנו ולאחרים בבית.

איך להתנהל במצבים של ריבים בין אחים?

כשאחים רבים אנחנו באופן טבעי נחלצים לעזור, להפסיק את הריב ולהשכין שלום. יש פעמים שכדאי לעשות את זה, בוודאי אם מידת האלימות כבר בלתי נסבלת מבחינתנו. ויחד עם זאת כדאי למצוא גם את הרגעים שבהם אנחנו יכולים שלא להתערב, כדי לאפשר להם לפתח את מערכת היחסים שלהם ואת הדיאלוג ביניהם בלי תיווך, ולקחת על עצמם אחריות (אחרת איך ילמדו?). סיבה נוספת להימנע מהתערבות ברגעים בהם זה מתאפשר, היא שהרבה פעמים קדמו לריב מהלכים שאנחנו לא ראינו ולא יודעים שקרו, וברגע ההתערבות אנחנו מתייחסים רק למי ולמה שנראה לנו, על פי תמונת מצב חלקית. אז מה עושים במצבים ש/בהם אנחנו מחליטים להתערב?

שלב ראשון: קודם כל מפרידים בין הילדים ולא נותנים להם להכות אחד את השני...

שלב שני: אמפתיה למקום שלנו כהורים במצבים האלה: כשהילדים שלנו רבים, לרוב נמצא את עצמנו מתעצבנים ו"מתערבלים" בתוך הסיטואציה. ולכן ההמלצה היא לעשות מהלך מהיר שבו אנחנו מתחברים לצרכים שלנו: **הגנה על היקרים לנו, הרמוניה, שקט, זרימה, מנוחה** - על מנת להישאר מחוברים לעצמנו, מה שמאפשר לנו להוריד את רמות הכעס והעצבים. כשאנחנו מצליחים במהלך הזה, אנחנו מתפנים לטפל בסיטואציה עם יותר חיבור ומודעות לעצמנו, ועם יותר חופש לבחור את המהלכים שלנו (גם בזמן חירום בטיסה, האמא מתבקשת לשים את מסכת החמצן קודם כל על עצמה, על מנת שתוכל לטפל באופן הכי נכון בילדיה).

שלב שלישי: לתת אמפתיה לשני הצדדים. לפנות לילדים ולבדוק איתם אלו צרכים שלהם אינם מתמלאים. במקום להתייחס רק לפעולה, כמו במשפטים: "אנחנו לא מרביצים", "לא יפה להרביץ", "אם תרביץ תכנס לחדר" – אנחנו נותנים מקום ל"בפנים" שלהם – כל אחד עם "הבפנים" שלו. כמובן שחשוב לתת רגע לעניינים להרגע, ואם אחד מהם ממש כעוס או פגוע, כדאי להרחיק אותו מאחיו – לא בכוח, אלא ללכת יחד איתו למקום אחר ולבדוק איתו מה הוא

מרגיש, אלו צרכים לא נענו לו, שבגללם הוא כל כך כועס (אתה כועס כי הוא חטף לך את המשחק? את כועסת כי את באמצע משהו ורוצה שהוא יכבד את זה?).

במידה ואפשר, כדאי לעשות את מהלך הבירור של חווית "הבפנים" של כל אחד, כשהם מקשיבים אחד לשני. במהלך הזה כדאי לבדוק מה כל אחד הרגיש ואלו צרכים שלו לא נענו, כמובן בלי לשפוט ולחוות את דעתנו, ובלי להכריע מי צודק ומה נכון, ועם רגישות שלא לתת לאחד יותר מקום מלשני. לדוגמה: "אתה כועס (רגש) כי זה המשחק שלך, ואתה רוצה לבחור (צורך) מתי לשתף את אחיך? ואז לפנות לשני ולשאול: "ואתה כועס כי גם אתה רוצה לשחק במשחק ואתה מתוסכל מזה שהוא לא שלך ואתה רוצה גם להנות ממנו?".

את האמפתיה הזו כדאי לתת לשניהם – פעם לזה ופעם לזה ושוב לחזור לראשון ואז לשני וכן הלאה, עד שאנחנו מרגישים שהשקט חוזר. מהלך כזה מאפשר לכל אחד מהם להבין מה היה לו חשוב (הצורך שלו) שבגללו הוא הרביץ. ככל שנשמיע שיחה מהסוג הזה בבית, נלמד את הילדים שלנו להתחבר לעצמם, ללמוד לזהות את הרגשות והצרכים שלהם, ללמוד לבטא אותם ובהמשך למצוא פעולה אחרת, שבאמצעותה הם יוכלו למלא את אותם צרכים, ושלוקחת בחשבון גם צרכים של אחרים.

במהלך תיווך כזה אנחנו מלמדים אותם לראות שתמיד יש שני צדדים, ושלכל אחד מהם חשוב מאד משהו – אין אשמים – יש צרכים שמבקשים להתמלא. אם אנחנו רוצים, אנחנו יכולים גם לשאול אותם אם הם הצליחו להבין את המקום של האחר, ובאופן הזה ללמד אותם באופן אקטיבי, שלאחרים יש תמיד צרכים שהם מנסים למלא.

שלב רביעי: הסכם משותף. מצב שבו למעורבים בסיטואציה יש בהירות לגבי החוויה הפנימית של כל אחד מהם, מאפשר לנו כהורים להמשיך לשלב האחרון שבו אנחנו מנסים למצוא יחד איתם פתרון או הסכם ששניהם מסכימים לו, שמנסה לקחת את שני הצדדים ואת הצרכים שלהם בחשבון. באופן הזה, חוץ מלפתור נקודתית את הבעיה שהתעוררה, אנחנו מלמדים את הילדים שלנו את האפשרות לדיאלוג ולהדברות בזמן קונפליקט.

כל זה לא קורה כבמטה קסם... ככל שנצליח יותר ויותר לעשות מהלכים מהסוג הזה, הילדים שלנו יבינו שאמא או אבא הם לא הפתרון היחיד, הם רק מתווכים אותו... והם גם יבינו שלפחות במקרים הקלים (-: הם כבר לא צריכים אותנו ויעשו את זה לבד. כמו בכל דבר ההתמדה משתלמת ובסוף זה קורה!

בלי "אבל..."

טיפ אחרון, חשוב וקריטי, שבלעדיו עלולים להחרב בזה אחר זה מהלכי האמפתיה והחיבור שלנו, הוא להימנע כמידת יכולתנו מלהשתמש במילה "אבל..." בשיחות מהסוג הזה. אם עשינו מהלך אמפתי והתחברנו למקום הרגשי של הילד שלנו, ונתנו מקום בתוכנו ובשיחה לצרכים שאינם מתמלאים לו, והוא מרגיש שהוא מובן, שאנחנו רואים אותו ואת "הבפנים" שלו – זה רגע שבונה את הקרבה, ההבנה, האמון ושיתוף הפעולה בינינו. אם באותה נקודה אנחנו משתמשים ב"אבל" - אנחנו מוחקים ברגע אחד את כל הקרבה וההבנה שיצרנו, משום שבעברית, מה שבא אחרי המילה "אבל", חשוב יותר ממה שבא לפניה. בגלל זה הילד שלנו מבין שאולי הקשבנו ל"בפנים" שלו, אבל יש משהו יותר חשוב מזה... ומכאן שה"בפנים" שלו – הרגשות והצרכים שלו, כנראה אינם באמת חשובים.

דוגמה למה לא כדאי לעשות: "את בוכה כי אחותך מציקה לך? ולא נותנת לך לקפוץ איך שאת רוצה בטרמפולינה?" (מהלך אמפתי). ואז התוספת: "אבל את גם מציקה לה חזרה ומתייחסת אליה אז היא ממשיכה". מה קרה כאן? התחלתי בלהיות עם הבת שלי במקום שבו היא נמצאת, והיא הרגישה שאמא מבינה ורואה אותה, ונותנת מקום לחוויה הפנימית שלה. ואז בא ה"אבל" וחתך את המהלך הזה. נסו לחשוב איך הילדה מרגישה כשאנחנו משתמשים ב"אבל": אמא מקשיבה לי... אמא מתעניינת במה שקורה לי בפנים! לאמא אכפת! אמא רואה אותי!! אני לא לבד!!! ואז – בבת אחת אמא מסבירה לי משהו ואני צריכה להקשיב לה, בבת אחת התפקידים מתחלפים, ואני נשארת מבולבלת במקרה הטוב ומתוסכלת ברוב הפעמים ועם מסקנה – כנראה שמה שקורה לי בפנים הוא לא כזה חשוב. שימו לב – תקשורת מקרבת היא לא מודל חדש של ריצוי – זה שאנחנו מקשיבים באופן הזה

לילדים שלנו לא אומר שנעשה תמיד רק את מה שהם מבקשים, ושלא נדאג שהם יהיו רגישים ומתחשבים בסביבתם. אנחנו מאד רוצים שהילדים שלנו יהיו אכפתיים לאנשים שמסביבם, אנחנו רק מציעים לעורר את הרגישות הזאת לא ע"י "אבל", אלא בדרכים אחרות. אלברט איינשטיין אמר שדוגמה אישית היא לא רק הדרך הכי טובה לחנך – היא הדרך היחידה. הדרך הכי טובה ללמד את הילדים שלנו להתחשב באחרים סביבם ולהיות רגישים אליהם, היא שהם בעצמם יחוו את הרגישות וההתחשבות שלנו בהם. כאשר הילדים חווים את הרגישות שלנו כלפיהם – זה מיד מגיע אליהם ללב ובעוצמה. וילד שמקשיבים לו באופן קבוע, יידע להקשיב גם לאחרים.

לסיום...

פסיכולוג מפורסם בשם קרל רוג'רס, שהוביל מחלקות פסיכולוגיה במספר אוניברסיטאות בארה"ב, אמר שהדבר החשוב ביותר לבריאותו הנפשית של אדם היא לקבל הקשבה מהסוג שלמדנו כאן במדריך הזה. בחלק גדול של המקרים, האימהות והאבות שלנו לא הקשיבו באופן הזה ל"בפנים" שלנו, ובמובן הזה רבים מאיתנו חיינו בסוג של בדידות. אנחנו לא כועסים עליהם... גם ההורים שלהם לא הקשיבו כך ל"בפנים" שלהם... אבל אנחנו כן מזמינים אותך לנתק את השרשרת הזאת, או יותר נכון – לחבר אותה:-)

אם אתם רוצים לפנות אלינו בכל שאלה או תגובה בקשר למה שקראתם כאן במדריך, אתם

מוזמנים לעשות את זה : yoav@new-relations.co.il , yael@nvc.school.co.il

או להתקשר אלינו: 052-6905707.

ובהצלחה ביישום –

אנחנו מעודדים אתכם לנסות את הדברים שלמדתם כאן עם הילדים שלכם. לא תמיד הכל

יצליח בפעם הראשונה כמו שרציתם, וההתמדה, כמו בכל תחום, תשתלם לכם וילידים.

שלכם

יואב וגליה ויעל.

צרפנו לכם כאן את רשימת הצרכים.

ממליצים להדפיס אותה ולתלות על המקרר, כדי שיתחמם הלב:-)

רשימת צרכים

ביטחון	שקט	חופש	קבלה	קרבה	שלמות עצמית	התפתחות	הגשמה
סדר	מנוחה	בחירה	נראות	הבנה	יושר	למידה	ייעוד
מרחב	הרמוניה	עצמאות	הכרה	חיבור	כנות	העשרה	מימוש
ודאות	אחדות	מקום	הקשבה	שיתוף-פעולה	ישירות	שינוי	מיצוי
ידיעה	אמונה	נפרדות	תשומת-לב	שותפות	אותנטיות	גיוון	הצלחה
בהירות	זרימה	פרטיות	התייחסות	יחד	ערך עצמי	חידוש	תרומה
עקביות	רכות	ביטוי עצמי	התחשבות	תמיכה	מסוגלות	התקדמות	משמעות
אמון	פתיחות	אכפתיות	אהבה	אהבה	עוצמה	מודעות	השראה
לסמוך	ספונטניות	הערכה	הסכמה	הסכמה	נוכחות	אתגר	תקווה
לסמוך על עצמי	פורקן	כבוד	לסמוך	לסמוך	סיפוק	הפנמה	אחריות
המשכיות	יצירתיות	הכרת-תודה	כנות	כנות	רוחניות	צמיחה	
הימנעות מכאב	אמת	הוקרה	סובלנות	סובלנות	יופי	מיצוי החיים	
הגנה על	פרגון	הדדיות	שיתוף	שיתוף	אסתטיקה		
		הדדיות	ידידות	ידידות			
		שוויון	חברות	חברות			
חגיגת החיים		שייכות	אינטימיות	אינטימיות			
גילוי							
עניין			מיניות	מיניות			
אבל			מגע	מגע			
שעשוע							
חיות							
הרפתקנות							