

20.06x27.88	1	14	עמוד	בריאות	ידיעות השרון -	04/05/2018	63394876-6
עמותת ניצ - 80373							

הורים וילדים

לדבר עם הילד, ובעיקר להקשיב

לא יודעים איך לדבר עם ילדכם?
לא יודעים כיצד לסייע לו?
מרגישים שהוא ואתם הולכים לאיבוד?
אימון הורים יכול לעזור לכם

מאת: ד"ר מלי דנינו, מנכ"ל אגודת ניצן ומפתחת שיטת אימון ההורים באגודה

מעניינים, מרתקים ומרגשים את ההורה. באמצעות תקשורת פתוחה ושאלות פתוחות, נוכל להבין את הילד ולמה הוא זקוק באמת. נוכל להזדהות עם הקושי שלו ולהיות איתו. המפתח נמצא במקום בו נצליח ליישם את ההקשבה ונתחיל לבנות צעדים בנוי אמון עם הילד שלנו.

- 2 התאימו את אופי ואופן השיחה אל הילד שלכם.
- 3 נהלו דיאלוג ולא מונולוג.
- 4 תנו לילדכם להיות המורה שלכם.

זיכרו:

- 1 מטרת השיחה היא הקשבה, הכלה, אמפטיה והבנה.
- 2 בשיח הזה אין מקום לפרשנות, ביקורת או שיפוטיות.
- 3 תנו ביטוי לתחושות ולרגשות.
- 4 קיימו דיאלוג שיש בו שיתוף, קרבה וזרימה.
- 5 צרו תקשורת המאפשרת לראות את המשותף והמחבר ונסו להתגבר על ניגודים, אי הסכמות, מחלוקות ועמדות שונות.

ל א פשוט להיות הורים לילד בעולם המודרני, מערכת החינוך תובענית ומדגישה למידה על פני חינוך, ההורים נאלצים לתמרן בין התפקיד ההורי, הקריירה והפרנסה לזמן האיכות עם הילדים, שמצטמצם.

כשמנתחים את השיח הורה-ילד, מוצאים כי השיח כולל בעיקר הוראות, פקודות, ביקורת או בדיקת מטלות מצד ההורה. במפגש עם הילד, הוא לרוב יתבקש להשיב על השאלות הבאות:

אכלת? התקלחת? סידרת את החדר? הכנת כבר את שיעורי הבית? הילד לומד להגיב אל ההורה בתשובות קצרות ומצומצמות: כן, לא, אחר כך, עוד מעט. ובתוך השיח בין הורים לילדים כמעט ולא קיים דיאלוג.

כיצד מקיימים דיאלוג עם ילדינו?

על ההורה לשכלל את יכולת ההקשבה שלו, כדי להשיג הבנה טובה יותר של המציאות עמה ילדו מתמודד. פעמים רבות, הילד כבר חדל מלשתף ברגשותיו. על מנת שהוא ישתף בפתחויות, הוא צריך להרגיש שמבינים אותו.

לכאורה, זה נשמע פשוט וקל לשוחח עם ילדינו, אך כאשר אנו מנתחים את השיח השגרתי של הורה-ילד, אנו למדים כי כדי להצליח במשימה יש להתכונן לכך.

התכוננו לשיחה עם ילדכם:

- 1 בחרו מקום ניטראלי בו תוכלו לנהל שיחה ללא הפרעות.

מה היינו רוצים שיקרה במפגש עם ילדינו וכיצד נבטיח שהמפגש יהיה מוצלח?

- 1 השתדלו לדבר מעט ושילדכם ידבר יותר
- 2 השתדלו לשאול שאלות קצרות ולאפשר לילדכם להשיב בהרחבה, כי "מעט זה יותר"
- 3 השתדלו להשתמש בתקשורת מקרבת, בה תדברו במסר "אני", תיקחו אחריות על הרגשות שלכם ותדברו על רגשות.
- 4 אל תוכיחו ואל תטיפו.
- 5 לאורך כל השיחה, הישארו במצב של סקרנות מתמדת. אל תניחו שאתם יודעים את התשובות.

ערכו את המפגש, כך שילדיכם ואתם תצאו ממנו בתחושה טובה ובטעם של עוד.

איך להתחיל את השיחה?

נסו להשתמש בעקרונות התקשורת המקרבת, תוך שימוש בלשון "אני" ולהתנסח באופן הבא: אני מרגיש ש... אני חושב ש... לדעתי... חשוב לי... זה הצליח לרגש אותי... עצוב לי לשמוע ש...

ההורה יכול להרחיב ולהעמיק את השיחה על ידי שאלות כגון: למה אתה מתכוון? מה הרגשת? מה חשבת? למה זה היה דומה? מה היית רוצה שיקרה אחרת? במה זה תלוי? האם הבנת/שמעתי נכון ש...?

שיחה משמעותית היא שיחה שמלווה במחשבה, בהקשבה, בהכלה ובתחושה של הילד כי סיפורו

זיכרו:

אם עשיתם כל זאת והמפגש לדעתכם לא היה כל כך מוצלח, זיכרו כי זאת רק ההתחלה. המשיכו לדבר עם הילד שלכם ובעיקר תלמדו איך להקשיב לו. ■