

20.95x28.08	31	עמוד 24	חזרה ללימודים	מעריב -	05/08/2010	23691294-6
80373						

מאת ניב אופיר



בוא נדבר, יש?

לא יודעים איך לדבר עם ילדכם? מראשים שהוא צריך עזרה ואינכם יודעים איך לעמוד לו? מראשים שאתם הולכים לאיבוד? איחון הורים יכול לעמוד לכם



במקרה זה. כדי להבין טוב יותר את המציאות עימה מתמודד הילד, צריכים ההורים לשכלל את יכולת ההקשבה שלהם. ילדים רבים ויתרו, בשיחה עם ההורים, על האפשרות לחשוף רגשות. כי בשביל פתיחות וחשיפת רגשות עליהם להרגיש שמבינים אותם.

לכאורה זה נשמע פשוט - בסך הכל שיחה עם הילד, מה כבר יכול להיות מסובך? אבל אם נחזור רגע לניתוח השיחה שהזכרנו קודם, ניווכח כי כדי להצליח בשיחה כזאת, יש צורך להתכונן.

כיצד אם כן, לקיים דיאלוג עם ילדינו, ואיך להתכונן לכך?

כשלב ראשון, בחרו במקום נייטרלי בו לא יהיו הפרעות. את אופיה ודרך ניהולה התאימו לאופיו של הילד שלכם. זכרו: שיחה היא דיאלוג, לא מונר לוג! במילים אחרות: מטרת השיחה היא הקשבה, אמפטיה והבנה. אין בה מקום לפרשנות, ביקורת או שיפוטיות. קיימו דיאלוג עם שיתוף וקירבה. צרו תקשורת שתאפשר לילד לראות את המשותף

ל א פשוט לנהל יחסי משפחה בעולם המודרני: ההורים מוצאים עצמם מתמרנים בין התפקיד ההורי לבין בעיות קריירה ופרנסה; מערכת החינוך התובענית אינה עוזרת, ומעבירה מסר ברור של העדפת למידה על פני חינוך; וכשמנסים לנתח את השיח היומיומי בין הורה לילד, מגלים כי הוא כולל, מצד ההורה, בעיקר הוראות, פקודות, ביקור רת או בדיקת מטלות.

לא מאמינים? בדקו על עצמכם: במפגש הורה ילד, יתבקש הילד, ברוב המקרים, להשיב על שאלות בנוסח: אכלת? התקלחת? סידרת את החדר? הכנת שיעורים? בתגובה, הוא יענה תשובות קצרות ומצומצמות: כן, לא, אחר כך, עוד מעט. נשמע לכם מוכר? לא כך קורים הדברים אצלכם בבית?

20.7x23.38	32	עמוד 24	מעריב - חזרה ללימודים	05/08/2010	23691316-1
80373					



בחרו במקום נייטרלי בו לא
 יהיו הפרעות את אופיה ודרך
 ניהולה של השיחה התאימו
 לאופיו של הילד שלכם. ככרו:
 שיחה היא דיאלוג, לא מונולוג!
 במילים אחרות: מטרת השיחה
 היא הקשבה, אמפטיה והבנה.
 אין זה מקום לפרסנות,
 ביקורת או שיפוטיות

שימוש בלשון "אני": "אני מרגיש ש..." "אני חושב ש..." "לדעתי", "חשוב לי" וכו'. אפשר להרחיב ולהעמיק את השיחה באמצעות שאלות שיגרמו לילד להרחיב את תשובותיו. שאלות כמו "למה אתה מתכוון?" או "מה הרגשת?" "מה חשבת?" עשויות לסייע בכך. שיחה משמעותית היא שיחה שמלווה במחשבה, בהקשבה, ובהענקת תחושה לילד כי סיפורו מעניינים. תקשורת פתוחה ושאלות פתוחות יעזרו לכם להבין את הילד ולמה הוא זקוק באמת. באמצעות שיחה כזאת תוכלו להזדהות עם הקושי שלו ולהיות איתו. השתדלו לדבר מעט, תנו לו לדבר יותר. תנו לו להשיב בהרחבה. אל תוכיחו ואל תטיפו. הישארו במצב של סקרנות מתמדת. אל תניחו שאתם יודעים את התשובות. והעיקר: דאגו לקיים את השיחה כך שגם אתם וגם הילד תצאו ממנו בתחושה טובה ובטעם של עוד. ומה יקרה אם מילאתם אחרי כל ההנחיות האלה, ובכל זאת המפגש לא היה כליך מוצלח? לא נורא: זכרו כי זוהי רק ההתחלה. המשיכו לדבר עם הילד, ובעיקר - למדו איך להקשיב לו.



הדברים המופיעים כאן נלקחו מתוך אחד המפגשים לאימון הורים באגודת "ניצן". במפגשים כאלה קורה לא אחת שהורה נשלח לשיחה עם ילדו, ואחרי זמן הוא חוזר אל המאמן ומספר שהשיחה לא הצליחה, הוא והילד "לא נפגשו". לאותו הורה יש קושי אמיתי, כך מתברר, במפגש אינטימי עם ילדו שלו. במקרה כזה מבררים המאמן והמתאמן, יחד, את הסיבות לקושי. הם יתרגלו אפשרויות למפגש נוסף ויחפשו דרך לשכלל את האינטימיות. לעיתים חוזר ההורה ומספר על מפגש מרגש ויוצא דופן, בו למד דברים חדשים ומרתקים על ילדו. ואז מתחיל דיאלוג שונה, פורה ומפריה, מלמד, ובעיקר מועיל, בין ההורה לילדו.

● שיטת אימון ההורים באגודת "ניצן" פותחה בידי מלי דנינו, מנכ"לית האגודה, יחד עם מיכל מולדב"סקי, ראש תחום ההורים. התהליך נמשך 12 מפגשים בני שעה וחצי כל אחד, ובמרכזו עומדת ההקשבה של ההורה לעצמו ואחרי-כך לילדו.

● לפרטים נוספים על אימון הורים: 03-5372270, שלוחה 218
אתר האגודה: www.nitzan-israel.org.il