מישהו מקשיב לך? אורית רוזנבוים-מנחת קבוצות הורים מכון אדלר.

רוצים שילדיכם ישתפו אתכם במה שקורה להם? יפנו אליכם כשקשה להם? ירגישו חופשיים להתייעץ ולבקש עזרה מכם? אל תבקרו אותם ואל תרחמו עליהם — הקשיבו להם.

הקשבה מכילה מחזקת את תחושת השייכות של הילד, גורמת לו להאמין שהוא מסוגל להתמודד עם הקושי ומעצימה את יכולתו להיות רגיש וקשוב לאחרים.

שמיעה היא פעולה פיזיולוגית, רובנו שומעים, אבל האם אנחנו יודעים גם להקשיב?

דמיינו לעצמכם את יומו העמוס של הילד בגן הילדים או בבית הספר: חוויות חברתיות,

למידה, משחקים בהפסקה, רגעים של שמחה, רגעים של תסכול. אחרי שעות ארוכות של

פעילות אנחנו שוב נפגשים — הורה וילדו. מה הוא חווה היום? האם השעות עברו עליו בנעימים? האם הוא רוצה לשתף אותנו? האם אנחנו רוצים להקשיב? האם אנחנו פנויים להקשבה?

ובהנחה שאנחנו פנויים להקשבה — האם אנו מיומנים בהקשבה? האם אנחנו יודעים

להקשיב, תוך התמקדות בדובר, או שמא אנו עסוקים בביקורת ("ידעתי!" "אמרתי לך!"),

בשיפוט ("מאוד לא יפה בעיניי ש..."), בחקירה ("אז מה אמרת לו?" "מה עשית?"), באיסוף

מידע ("כמה קיבלו שאר הילדים?" "מי עוד נכשל?"). האם אנו משדרים לילדנו שאנו מת־

עניינים בו ובסיפורו?

בשעות שבמהלכן היינו עסוקים בעבודתנו והילד שלנו בילה בגן הילדים או בבית הספר,

הוא ראה, שמע, חווה, חשב, הרגיש ועשה. כעת הוא מגיע עמוס רשמים, לפעמים מוצף,

למפגש המחודש שלנו. מהו סוג ההקשבה שהוא זקוק לו עתה? אם נהיה קשובים למסרים

המילוליים והבלתי מילוליים שלו, נוכל לזהות את סוג ההקשבה שמתאים לו כרגע.

כדי להעניק לילדנו את סוג ההקשבה שלו הוא נזקק, כדאי שנכיר אופני הקשבה שונים.

על פי מורכבות הנושא, חשיבותו בחיינו ומצב הרוח שלנו נוכל להתאים את סגנון ההקשבה

המתאים כרגע לצורכי הילד. כל ילד זקוק לכל אופני ההקשבה — החוכמה היא לזהות מהו

הצורך שלו בכל פעם.

להתיידד עם הדרקון. לפעמים ילדנו זקוק "רק" להקשבה: הוא מספר ומתאר, מתלהב ומפרט. נראה כאילו הוא פורק את המשא, משתחרר. זו הזדמנות מצוינת פשוט להאזין — לחבק אותו, להתרכז

במבט עיניו ולהקשיב ברוב קשב לדבריו. אנחנו מהווים עבורו כעת דף חלק, שעליו יוכל לתת

ביטוי לרגשותיו ולחוויותיו. הוא יפקיד בידינו את הציור שלו, רישום מאורעות היום, הפרטים, הגוונים הקצב — ויפנה לעיסוקיו.

באמצעות מילים קצרות, המביעות התפעלות, השתתפות, הבנה ועניין, נוכל להעביר

את המסר: אנחנו אתך, מקשיבים לך, מגלים עניין בענייניך. לא חוקרים ולא סוחטים אינפורמציה, אלא מושיטים לו יד ומאפשרים לו להוביל אותנו בדרך ובקצב המתאימים לו. הוא מספר, אנחנו קשובים, מזמינים אותו להמשיך ולספר ולא קוטעים את קו המחשבה שלו.

מעודדים אותו להמשיך בתיאור, ללא שאלות מכוונות מצדנו.

לפעמים זה קשה יותר: הוא מגיע נסער,עצוב או מהורהר. הוא זקוק להד שלכם, להכוונה, לעידוד. אולי הוא רוצה עצה. "אף אחד לא רצה לשחק איתי בגן היום", הוא משתף.

זו הזדמנות נהדרת לשיח מצמיח ומעורר חשיבה

המעלה דרכי התמודדות נוספות. במקום לפתור עבורו את הקושי (ולהעביר את המסר —

"אתה עדיין קטן, חלש, לא יכול לטפל בעצמך בענייניך"), נוכל להעצים אותו: "מה, לדעתך,

תוכל לעשות מחר כדי להשתתף במשחק עם חברים?"

היא מתעוררת מהשינה ואומרת "שוב הופיע הדרקון המפחיד". במקום להציע לה להפסיק לפחד מדרקונים (הצעה רוויה בביקורת),

אפשר לשאול אותה: "מה תוכלי לעשות כדי שבפעם הבאה כשהדרקון יופיע, הוא לא יצליח

להפריע לך לישון?" ילדים הם יצירתיים מאוד, וכדאי ומומלץ להקשיב לרעיונות שלהם.

אם הם עדיין צעירים ומתקשים להציע רעיונות, נוכל לכוון:

אפשר לחשוב יחד על דרכים להפחיד את הדרקון, ללכוד אותו, לגרש אותו, להתיידד אתו.

במקום לנסות לפתור עבור הילד את הבעיה וכך להחליש אותו, נוכל לחזק אותו באמצעות שיחה אוהדת, שבה נקשיב למצוקה שלו, נביע אמון ביכולת שלו להתגבר, נחשוב יחד

מה כדאי לעשות ונצייד אותו בכלים לקראת המפגש הבא עם הקושי.

ילדינו יפגשו כנראה ילדים שלא רוצים לשחק איתם, ואולי גם דרקונים. הם מתמודדים עם חוויות נעימות וגם עם חוויות מתסכלות. תסכול הוא חלק בלתי נפרד מחוויות חיינו.

אנחנו לא יכולים למנוע מהילדים שלנו מפגשים עם חוויות מתסכלות, וגם אין בכך צורך.

תסכול שמצליחים להתגבר עליו — מצמיח.

לכן, במקום להיות עסוקים במניעת המפגש הבא עם הדרקון (זה לא בשליטתנו...),

נתמקד ביכולת שלנו להשפיע, להדריך, להקנות דרכים נוספות להתמודדות — להעשיר את הילד

בכלים, שיאפשרו לו להגיע מצויד היטב למפגש המתסכל הבא ולהתמודד ביעילות עם מצבים שונים בחיים.

היכולת להתמודד בהצלחה עם מצב מאתגר משדרת לילד: אני יכול, אני גדל, אני מתפתח ומתחזק. ההורה משדר לילד: אני מבין את הרגשתך, והיא לגיטימית.

במקום התגובות האוטומטיות והביקורתיות, אפשר לאמץ ראייה אמפתית. הילד חוזר

מחוג כדורסל ומספר: "היום בכלל לא הצלחתי לקלוע". התגובה האוטומטית אצל רבים

מאתנו היא: "לא נורא, בפעם הבאה". אבל הוא רוצה כרגע אישור: "זו באמת הרגשה לא

נעימה. מרגיז כשלא מצליח לנו משהו שאנחנו רוצים".

הילדה חוזרת מחברה, מתלוננת שחברתה העדיפה לשחק במחשב ובכלל לא שיתפה

אותה. במקום לבטל ולטשטש את תחושותיה, נתייחס אליהן: "משעמם להיות אצל חברה

שעסוקה במחשב ואיננה מתייחסת".

מהי הדרך הנכונה?

כמו תמיד — תלוי. בזמן, במצב, ברצונו של הילד ובמידת חשיבותו של

העניין. אין צורך לשקף "אני מבין שתשמח לאכול חביתה". הוא ביקש חביתה, הוא יאכל

חביתה, ולא נדרשת כאן כל הקשבה נוספת.

לפעמים החביתה היא כל הסיפור.

בכל תחנה נעצור ונבדוק: מה מתאים כאן ועכשיו? כמובן, אפשר ורצוי לשאול את הילד:

מה יעזור לך כרגע? אם הוא אומר: להיות עם עצמי, בחדר שלי — גם זו אופציה. מתבגרים,

למשל, מאוד זקוקים לפרטיות. כדאי לציין: אני כאן. כשיתאים לך, נדבר. אפשר לשוחח

עכשיו, אפשר לשוחח אחר כך, אני כאן, אתך ובשבילך. כעבור זמן מה, אם הוא עדיין ספון

בחדרו, אפשר להציע שוב: אתה רוצה שנשתה מיץ ביחד ונדבר?

אם אנחנו מבוהלים מהקושי שילדנו מביא כרגע, מה המסר שאנחנו משדרים לו? האם

אנחנו אומרים (או חושבים, ומעבירים בשפת הגוף שלנו): "לא שיחקו אתך היום

בגן, זה נורא ואיום! אתה באמת מסכן. איך אנחנו יכולים לפצות אותך על הסבל שנגרם לך?"

חלק מהילדים מפסיקים לשתף הורים ש"מתמוטטים" מול קשייהם. חלקם מעצימים (ואפילו ממציאים) קשיים כדי לזכות ב"פיצויים" שהוריהם מעניקים להם.

כך או כך, הילד יוצא נפסד: ההורה אינו מהווה עבור הילד כתובת מתאימה לשיתוף, כי ההורה אינו פנוי להקשבה אלא עסוק בחששות ("לילד לא יהיו חברים"). במקום ללמוד מההורה שלו כיצד ניתן להתמודד ביעילות רבה יותר, הילד עסוק בהסתרת הקשיים או בהעצמתם. הילד מפסיד פעמיים: הוא אינו מקבל מענה אמתי לקושי שהביא ובמקום להיות עסוק ומושקע בגדילה ובהתפתחות— הוא טרוד במחשבה איך להסתיר מההורים, או לחלופין איך להביא בפני ההורים את הקושי בדרך שתזכה אותו במרב התגמולים.

הקשבה כאימון באמפתיה

הקשבה היא הזדמנות נפלאה להתאמן ולאמן באמפתיה. רוצים שהילדים ישתפו אתכם? יפנו

אליכם גם כשקשה להם? ירגישו חופשיים לשתף, להתייעץ, לבקש עזרה?

אל תבקרו אותם ואל תרחמו עליהם — הקשיבו להם. הקשבה מחזקת את תחושת השייכות, את

ההרגשה שאני חלק מהקבוצה החברתית שבתוכה אני חי ופועל. מקשיבים לי — אני כנראה

חשוב, משמעותי ומעניין.

הקשבה אמתית מאפשרת להיות עסוק בדברים עצמם: בחוויה שחוויתי, בהתלבטות או ברצון לשתף ולשמוע עוד דעות. תחושת שייכות טובה היא נפלאה עבור הפרט. אנחנו

נשאף להרחיב אותה לטובת הכלל — לעזור לילד לפתח זיקה חברתית ברמה גבוהה: עמדה

חיובית כלפי בני אדם, בעלי חיים, אוצרות הטבע. הקשבה מאפשרת לחזק את הזיקה החברתית:

מה אני חושב על בני האדם? כיצד אני חש במחיצתם? האם אני מרשה לעצמי לבוא לידי ביטוי, לספר, לשתף, להכיל ולתמוך? האם אכפת לי וחשוב לי מה קורה סביבי? האם אני מרגיש מחויב לא לפגוע באדם אחר, בבעלי חיים, בפרחים ובכל אותם אוצרות שהותירו הדורות הקודמים?

חי, צומח ודומם — כולם חלק מההוויה שלנו, כולם בעלי זכות קיום.

כבוד לעצמי וכבוד לזולת הם מטרה חשובה בחינוך. והקשבה היא דרך נפלאה להדגים,

לפתח ולהתאמן באמפתיה: להבין את המקום שבו נמצא הזולת, לנסות להעריך מה קורה

לו, מה הוא חושב, מה משמעותי עבורו. יכולת אמפתית מפותחת מהווה בסיס טוב להתחשבות בזולת, להתעניינות כנה ברגשותיו ובמחשבותיו, להבנת צרכיו תוך כבוד לשונוּת בינינו.

ככל שנשכלל ונגביר את רמת המיומנות האמפתית שלנו, נהיה אנשים קשובים, מתחשבים ורגישים כלפי עצמנו וכלפי הסביבה. †