

טובים וחמים בין הילד להורה בכל גיל ובכל שלב.

תקשורת תקועה ולא יעילה קיימת גם בין הורים לילדים צעירים בגיל הגן ובית הספר היסודי. גם ילדים צעירים יכולים לענות תשובות קצרות ומתחמקות, כגון "היה כיף" או "בסדר", לשאלות כמו איך היה בגן או בבית הספר, ולהשאיר את הוריהם בתחושה שהילד אינו משתף אותם בעולמו ומתרחק מהם.

כדי ליצור מערכת תקשורת טובה ובריאה, צריך קודם כל להתאמן מול בני הזוג, גם כדי לחזק את היחסים הזוגיים וגם כדי לשמש מודל לילדים שבו מתקשרים נכון במערכת יחסים. זהו תהליך ממושך, אבל חשוב מאין כמותו, והוא מאפשר ליהנות מקשרים יחסיים טובים וחמים במשפחה.

שתי מיומנויות שחשוב לפתח וללמד את הילדים הן הקשבה ושיתוף. אם אתם, ההורים, רוצים שילדיכם יקשיב לכם וישתף אתכם בעולמו הפנימי, מן הראוי שגם אתם תקשיבו לו ותשתפו אותו בעולמכם. רוב ההורים מאמינים שהם מקשיבים לילד, אבל לא כולם באמת מתאמצים לעשות זאת. יש הורים חסרי סבלנות, ויש אחרים שפשוט לא יודעים איך להקשיב, אלא טובים יותר בדיבור ובהסבר.

הדרך היחידה שבה ניתן ללמד את הילד הקשבה, היא להקשיב לו עם כל החושים, להפגין אמפתיה ועניין אמיתי במה שהוא אומר. הקשבה כנה הנובעת מתוך אהבה לילד, תעזור לכם לקלוט את המסרים האמיתיים שלו, שלפעמים אינם ברורים ומובנים לכם. כדי להקשיב לילד, חשוב ליצור תנאים של שקט וריכוז, לנטרל הפרעות סביבתיות, כגון טלפון, טלוויזיה, אחים קטנים וכדומה. אם אתם עייפים או טרוודים, מומלץ לדחות את השיחה ולהסביר לילד שהדחייה לא נובעת מחוסר סבלנות, אלא בגלל שאין זה הזמן המתאים שבו אפשר להקדיש לו את מלוא תשומת הלב. משפט כמו: "חשוב לי מאוד לשמוע אותך ואני מעוניין לדעת מה שקורה איתך", מבטא אמפתיה ואהבה ויוצר מוטיבציה לדבר ולשתף.

בשיחה עם הילד, חשוב לתת לו את הבמה ולא להרצות ולהטיף לו, אחרת הוא יתכנס בתוך עצמו. ילד שמרגיש שמתעניינים בו באמת, לא יחפש דרכים לא רצויות כדי למשוך תשומת לב מכם. בתום השיחה תנו לו חיזוק

חיובי על כך ששיתף אתכם במחשבותיו. למשל: "תודה ששיתפת אותי", או "אני שמח שבחרת לספר לי".

המיומנות השנייה היא שיתוף. מדובר במיומנות חשובה בכל מערכת יחסים: בין אם בזוגיות ובין אם בחברה, ובלעדיו היחסים יהיו שטחיים ומרוחקים. חשוב לשתף את הילד בעולמו של ההורה, אבל יש לעשות זאת בהירות, ברגישות ובתבונה. מומלץ להתחיל בעניינים טכניים ופשוטים, כגון: "ראיתי היום משהו מעניין", לשתף בסיפורים מן העבר, חברי ילדות, מעשי משובה ילדותיים, סיפורים מהתנועה והצבא. בהמשך ניתן לעבור לעניינים יותר אישיים: לחשוף את גרשותיכם כאדם כלפי העבודה, כלפי אנשים אחרים, לדבר על תכניות לעתיד, המצב הכלכלי, מחשבות ורעיונות.

מובן שבתהליך השיתוף צריך להתחשב בגילו של הילד ובמצבו הרגשי. למשל, אין לשתף ילדים צעירים בקשיים כלכליים או בבעיות בריאות, ובוודאי שלא בנושא זוגיות ההורים. המטרה היא לא להיעזר בילד כדי לפתור את בעיותיכם כהורים, אלא ליצור אינטימיות וקירבה נפשית ורגשית, להפגין אמון בילד ולטעת בו תחושה שסומכים עליו.

לצד ההקשבה והשיתוף, מובן שאין להתעלם מהנושא של הסמכות ההורית, שחשובה לילדים בכל גיל. ילדים זקוקים להוריהם, כי זה נותן להם תחושת שקט וביטחון, וזה תקף גם לגיל ההתבגרות. נוכחות הורית זמינה בבית, גורמת לילדים להרגיש שתמיד פרושה תחתיהם רשת ביטחון, ויש להם על מי לסמוך בשעת הצורך.

ההורים, יש לזכור, הם המאמנים של ילדיהם. הם היוזמים והמובילים תהליכים חברתיים במשפחה. כדי ליצור מקום טוב בבית, עם תחושה של קירבה, אהבה וקבלה לא תנאי, וכדי לחזק את תחושת הלכידות והמחויבות המשפחתית, חייבים לפתח את דפוסי התקשורת, לחזק ולשפר אותם. התוצאה היא אווירה חמה, תומכת ומפרגנת, ואקלים שקט ורגוע בבית.

אימג'ס / Gettyimages

תקשורת טובה מתחילה כבר בגיל צעיר

גם אם הילדים שלכם עדיין צעירים, כדאי לדעת: דפוסי ההתקשרות וטיב היחסים שאתם יוצרים איתם כבר בגיל הרך, ישפיעו על התקשורת ביניכם גם כשהיו בגיל ההתבגרות

מאת גדי רוזן

גיל ההתבגרות הנו המצאה חדשה של המאה הקודמת. זוהי מעין תקופת ארכה נוספת של שמיטת חובות (מורטוריום), הארכת הילדות בעוד מספר

שנים לצעירים שהם כבר לא ילדים, אך עדיין גם לא ממש מבוגרים, כדי שיסיפיקו להבשיל עוד מעט לפני יציאה מוחלטת לעולם בוגר ועצמאי. גיל ההתבגרות מהווה תקופה לא פשוטה עבור המתבגרים והוריהם, ואין פלא: הרי המשימה של המתבגרים היא להיפרד מההורים ולהתרחק מהם כדי ליצור אישיות עצמאית, נפרדת ובוגרת משל עצמם. את הפרידה וההתרחקות הם מבצעים באמצעות מרד הנעורים. המתבגרים עצמם מבלבלים, מפוחדים וחשים מאוימים מהשינויים הפיזיולוגיים, הרגשיים והחברתיים שעוברים עליהם. פעמים רבות גם ההורים עצמם נסחפים לתחושת הפחד וחוסר האונים, מול עוצמת הרגשות של ילדם המתבגר.

הורים מדווחים כי הקושי העיקרי שלהם בתקופה זו הוא ליצור תקשורת עם המתבגר. ברוב המקרים הטונים עולים, השיחה מתפוצצת ונגרמת בטריקת דלת ובמפח נפש להורה. הפחד של ההורים נובע בין היתר מתחושה של אובדן שליטה. הם חוששים מהאפשרות שילדם המתבגר יסתובב בחברה רעה ויסתבך בצרות ובסכנות. מטבעם של הורים, הם רוצים לדעת עם מי הוא מבלה, היכן, כיצד ובעיקר מתי הוא חוזר הביתה. הילדים מצידם חשים שהוריהם מנסים לסחוט מהם מידע, בעוד שהם מעוניינים לשמור על פרטיותם. המתבגרים חשים שהוריהם לא באמת מתעניינים בהם, אלא רוצים לדלות מהם מידע ולחקור אותם על מנת לשלוט בהם. הם בטוחים שהוריהם לא סומכים עליהם, ולכן הם נמנעים משיתוף פעולה. שאלות כמו: "איך היה בבית הספר?", "איך היה המשחק?" ו"מה המורה אמרה?" נתקלות בתשובות לקוניות בנוסח: "בסדר", "הכול טוב", או: "עזוב אותי" ו"רד ממני", מלוות במבט תוקפני מאשים (שלעתים מלווה בטריקת דלת). ההורה נותר מאחור מאוכזב, פגוע ומתוסכל ותוהה מה כבר אמר, הרי בסך הכול הוא רוצה בטובת הילד.

אם אתם עדיין הורים לילדים צעירים מאוד ובטוחים שיש לכם עוד זמן עד שהם יגדלו ויכניסו אתכם למערבולת שנקראת "גיל ההתבגרות",

כדאי שתדעו כי דפוסי התקשורת וטיב היחסים שאתם יוצרים עם ילדיכם כבר בגיל מוקדם, קרי שנה עד שלוש, ישפיעו רבות על טיב היחסים והתקשורת איתם כמתבגרים ואחר כך גם כבוגרים ועצמאים, שכן תקשורת פתוחה וזורמת היא המפתח ליצירת יחסים

