

כי ככה אמרים היום ילדים!



ילד אסור ילד מותר

כדי לגדל ילדים בריאים צריך לפתח את יכולת הביטוי הרגשי בבית, בכתבה הבאה תקבלו כלים איך ניתן לעשות זאת בהצלחה?

גידול וחינוך ילדים הן משימות לא פשוטות. כידוע, קיימות גישות שונות בנוגע לאופן שבו יש לחנך את הילדים, אך על דבר אחד אף הורה לא יתפשר- בריאות הילד. בכל דרך אפשרית ינסה כל הורה לשמר ולחזק את בריאות ילדיו.
גיא מסד- מפתח שיטת "הקשבה אקטיבית – לשחרור כאבים" מסביר: "כדי לגדל ילדים בריאים צריך לפתח את יכולת הביטוי הרגשי בבית".



ילדים יש חופש בחירה אבסולוטי - הם פועלים מ"הבטן", טוען גיא. כאשר הם רוצים לעשות משהו הם עושים וכאשר הם רוצים לקחת חפץ כלשהו הם לוקחים. שום דבר לא מונע מהם לבצע פעולה אותה הם רוצים לבצע. מנגד, אנו ההורים- הם אלה שמנסים להגביל אותם ולמנוע מהם לבצע פעולות מסוימות, אומרים להם מה מותר ומה אסור מתוך מחשבה אמיתית שזה מה שנכון עבור הילד, לעיתים משום שפעולות מסוימות מסוכנות ולעיתים מתוקף כללי-התנהגות שונים שהטמענו בבית ובחיי הילדים בכלל.

כיום בעידן המודרני, אנו נעשים יותר ויותר מודעים לעובדה שהרגש משפיע על מתח ומתח מחליש את המערכת החיסונית. עובדה זו רווחת בעיקר בקרב אנשים בוגרים ולרוב לא מדברים על השפעת המתח על הילדים. ברגע שכל הורה יפנים שהילד הוא אדם בפני עצמו עם רצונות משלו, רגשות משלו, חופש בחירה משלו ורוצה ש"ראו" אותו, יהיה קל יותר להפנים שפיתוח יכולת הביטוי הרגשית של ילדו תסייע לו להיות ילד בריא יותר.

סיטואציה שכיחה בה נתקלים לא מעט הורים, היא הסיטואציה בה הפעוט מבקש משהו ומקבל תשובה שלילית. לעיתים זה מוביל לסוג של כאוס בבית, בכי, צרחות, רקיעות רגליים ועוד. התעלמות מרגשותיו של הפעוט במצב כזה תוביל לביטול הרגשות שלו. לעומת זאת במידה ו"נסביר את הפעוט" בצורה מילולית ונבטא את רגשותיו: "אני יודע שאתה רוצה עוגיה וזה עצוב לך כרגע לא לקבל עוגיה אבל תכף אוכלים ארוחת ערב", שיקוף תסכולו של הפעוט תגרום לו להרגיש שרואים אותו, מבינים אותו ואף לא מבטלים אותו ללא כל הסבר.

מספר דרכים בסיסיות ביותר יוכלו לסייע לכל הורה לגדל ילדים בריאים:

"לא קרה כלום": המשפט לא קרה כלום הוא משפט נפוץ וכמעט אינסטינקטיבי שיוצא להורים רבים מהפה ברגע שהילד נופל או קיבל מכה. נקיטה בדרך זו, נועדה בד"כ להחזיר כמה שיותר מהר את השקט להורה ולעיתים אף לצמצם גם את התחושה הלא נעימה שעלולה להיווצר מהסביבה כתוצאה מהבכי הרעשני. אולם, ברגע שהורה אומר משפט כזה הוא מבטל את הכאב שיש לילד שלו מהנפילה, מתעלם מרגשותיו ולא מכיר בהן ובו. הילד הוא אדם בפני עצמו ויש לו רגשות משלו, כשהוא נופל הוא נפגע- גם אם לא נחבל קשות יש לו רגשות של פגיעה רגשית ואולי גם כאב קטנטן, הוא רוצה שיתנו לגיטימציה לכאב שלו. לכן, חשוב להשתתף בכאב של הילד החל מהגיל שהילד אפילו לא מדבר, כך הילד חווה שהוא קיים. יתכן במקרים הראשונים הבכי של הילד יהיה ארוך ועם הזמן הבכי יתקצר.

מראה מראה שעל הקיר: הדרך הבסיסית לגרום לילד תחושה שרואים ומבינים אותו היא דרך אמפטיה – "להיות ולהרגיש עם". לכאורה, נדמה שמדובר בכלי של מטפלים ופסיכולוגים. אולם, זהו כלי פשוט ליישום על ידי כל הורה. ניתן לדמיין שאתם המראה ופשוט משקפים וחוזרים אחר מה שהילד אומר או חווה. למשל, "אני רואה שקיבלת מכה, זה בטח הבהיל אותך, אני רואה שאתה עצוב. זה בסדר לבכות אני כאן איתך". אם הילד מבטא רגש או כאב אז פשוט חוזרים על זה, מילה במילה. לאחר זמן מה ולא בסמוך מדיי לאירוע עצמו, אפשר להוסיף סיפור אישי מחוויה דומה: "פעם גם אני נפלתי וזה כאב נורא. אחרי יומיים זה עבר לי."

משחק משפחתי להעצמת הביטוי הרגשי בבית: במסע היומיומי ולא רק כשקורה משהו, כדאי ליזום משחק משפחתי להעצמת הביטוי הרגשי מספר פעמים בשבוע. משחק שבו כל בני המשפחה יושבים יחד ועונים על השאלה "איזו חוויה טובה הם חוו היום ואיזו חוויה פחות טובה הם חוו", או בשפה של הילדים: "מה היה כיף ומה לא היה כיף". באמצעות המשחק, לילדים יש הזדמנות לבטא את מה שקשה להם לבטא. בשונה מהשאלה השגרתית: "איך היה היום בגן" או "איך היה היום בבית הספר" אשר באמצעותה לא תמיד הילדים יספרו מה קרה להם היום, בשולחן השאלות המשפחתיות כשכל אחד חושף את התשובה- הילד מרגיש שיש לו מקום לשתף. חשוב לציין כי זהו לא זמן לסגירת חשבונות, במידה ואחד המשתתפים מספר שהרגע הפחות טוב שלו היום היה שאחד מבני הבית לא הקשיב לו או פגע בו- יש לזכור שזמן המשחק זהו זמן הקשבה בלבד ולא זמן "טיפול" במקרה שקרה, אין מקום במשחק להשיב מדוע הילד לא הקשיב ולפתוח ריב על חוסר ההקשבה שקרתה באותו רגע. הדרך המתאימה לענות במקרה זה היא: "תודה על השיתוף" ואז עוברים לבא בתור.