



איך לדבר עם מתבגרים?

מאת: עמליה רוזנבלום

אם הילדים שלכם טוענים שאי אפשר לדבר אתכם,

הקשבה אקטיבית יכולה להיות הפתרון



כשאנחנו לא באמת מתעניינים בילדים שלנו, הם קולטים את זה

אחד הדברים הקשים ביותר עבור הורים, זה להתעניין בילדים שלהם. רבים מאתנו מעדיפים לדבר על הפרויקט החדש בעבודה, על כמה מגניב זה לעשות סאפ, או על הנסיעה שמתוכננת לקיץ. האמת היא, שלפעמים אין ממש חשק לשמוע את הילדים מספרים על החזרות למסיבת הסיום, על המורה המרושעת להתעמלות או על היוטיוברית שמשגעת את העולם.

חוסר העניין שלנו בילדינו הוא משהו שהם לומדים לחיות אתו, אבל בגיל ההתבגרות הנרקיסים שלנו מתנקם בנו. לא שאלת עד גיל 12? לא יספרו לך מגיל 12. חלק מאתנו חוזרים להתעניין בילדים, בגיל שבו יש לצאצאים הרבה יותר חופש פעולה ופרטיות, והם עלולים למצוא את עצמם במצבים שמסכנים אותם. אבל נסיון לדובב ילדים בין גיל 12-22, מוביל פעמים רבות לריבים ולתחושת תסכול הדדית. אני בטוחה שאחד המשפטים שנישא בהרבה בתים בישראל הוא: "אי אפשר לדבר אתך!", ו"אתה אף פעם לא מקשיב".

אם גם אתם מוצאים את עצמכם מנסים לפתח שיחה עם המתבגר שלכם בהצלחה מועטה בלבד, ייתכן שהמפתח לשינוי טמון לא באופן שבו אתם מדברים, אלא דווקא באופן שבו אתם מקשיבים להם.

גם אם נדמה לכם שאתם מקשיבים לילדים שלכם, ואולי אתם אפילו יכולים לחזור על כל מילה, בכל זאת: יש להקשיב, ויש להקשיב. פעמים רבות אנחנו מקשיבים לילדים שלנו, כשבעצם אנחנו עם הגב אליהם. יכול להיות שהגב שלנו מופנה אליהם פיזית, ויכול להיות שאנחנו מביטים בהם, אבל מסתמסים תוך כדי שיחה, מנקים את הבית, בורחים בעיניים לטלוויזיה, או פשוט נודדים במחשבות שלנו. כך או כך, כשההקשבה אינה מסורה, הדובר מרגיש את זה.

אז איך מקשיבים כך שהמתבגר שלכם ירגיש שאתם מקשיבים לו? הבסיס להקשבה אקטיבית הוא רצון להבין את האדם שמולך באופן המלא ביותר, במדויק, ובכל רובד אפשרי. הרצון הזה צריך להיות מבוסס על עניין אותנטי באדם, על אכפתיות, על פתיחות ועל חוסר שיפוטיות. צריך להיות לי אכפת ממה שלילד שלי יש לספר לי. אני צריכה להיות מעוניינת לדעת איך הוא רואה את העולם, ועלי להיות מסוגלת לקבל את תפיסת העולם שלו והרגשות שלו כלגיטימיים, גם כשהם שונים משלי (והם הרי שונים משלי).

החדשות הטובות הן שגם אם אתם לא מרגישים את כל אלה כלפי הילדים שלכם, אפשר לזייף את זה, (לפחות בהתחלה). (*fake it till you make it*), הטכניקה האפקטיבית ביותר בהקשר זה היא [שיקוף](#), דהיינו חזרה על הדברים שבן שיחתכם אמר, במטרה לוודא ששמעתם אותו במדויק. שיקוף נשמע אולי ענין קל, אבל זה לא. אם תבדקו, תגלו שפעמים רבות, כשאנשים מדברים אתנו, אנחנו קוטעים אותם עם אסוציאציות שלנו, משלימים את המשפטים שלהם בהנחה שאנחנו יודעים כבר למה הם מתכוונים, מתפרצים עם שאלות הבהרה, מביעים שיפוטיות באמצעות שפת הגוף שלנו, או מנסים ליעץ להם לפני שהם גמרו את המשפט. התגובות הללו יכולות לנבוע מתחושת אכפתיות אבל הן לא נותנות לדובר תחושה שאנחנו מקשיבים לו.

כדי לשקף לילדה שלי את מה שהיא אמרה לי, אני צריכה להקשיב לה עד הסוף. לא לקטוע אותה באמצע בשום שאלה. להתרכז בה ובשפת הגוף שלה או בכל איתות לא מילולי שהיא מעבירה לי, ורק כשהיא גומרת לדבר, לבדוק אתה אם הבנתי מה היא אמרה. הבדיקה הולכת בערך כך: "אני שמחה ששיתפת אותי, שמעתי אותך מדברת על כמה דברים שונים. תני לי לראות אם הבנתי אותך נכון. שמעתי שהנושאים שמעסיקים אותך עכשיו הם א, ב, ג, ונשמע שהדבר שהכי מטריד אותך מבניהם כרגע זה ג, הבנתי אותך נכון?"

עם הכיוון הזה ממשיכים עד שהילד מאשר לכם שהבנתם אותו בדיוק. אם תעשו את זה כמו שצריך, תידהמו להיווכח בהשפעה שיש לזה על הילדים שלכם. שיקוף מאפשר להם לחוש שאתם באמת מקשיבים להם, רוצים להבין אותם, ואולי, אפילו, מבינים אותם. גם אחרי שהבנתם אותם, אתם לא עושים הרבה יותר מאשר להמשיך לשאול שאלות. שאלות פתוחות, שאלות מתעניינות,

שאלות שמנסות לראות את העולם מנקודת מבטם. ואחרי כל תשובה- שוב משקפים.

נשמע סיוט? ההיפך מהחוויה המהנה שבה מקשיבים לכם? זה אכן לא פשוט. באופן אישי, לקח לי הרבה זמן ללמוד לשקף כמו שצריך. הצלחתי להתגבר על הצורך להתפרץ עם אסוציאציות שלי, ובקושי רב גם התגברתי על הנטייה שלי להשלים את המשפטים של מי שמולי, אבל הכי קשה היה לי לא לשאול שאלות הבהרה ("באיזה יום זה קרה?", "עם ליטל או עם ליאל?"). אבל ככל שתרגלתי את זה יותר, כך גיליתי שאם אני מחכה בסבלנות עד שמי שמולי יגמור לדבר, אני כבר אבין לבד את כל הפרטים המהותיים.

המקום הנוסף שבו נכשלתי היה בשיקוף נרטיב שלא נשמע לי הגיוני. אם הטענה לא התקבלה על דעתי, נתקעתי, ("אני לא מבינה למה את אומרת שהיא הבריזה לך, אם זה נשמע שלא באמת הזמנת אותה מלכתחילה?") הנטייה הטבעית שלי היא כנראה קודם כל להצביע על פגמים בסיפור. מיותר לציין שתגובה שכזו לא יוצרת קרבה. לקח לי זמן להבין ששיקוף מדויק של מה שנאמר, ("אז את אומרת שלא הזמנת את נעם במפורש, אבל ציפית שהיא תבוא, ואז כשהגעת עם שאר הבנות לקולנוע והיא לא הייתה, הרגשת שהיא הבריזה לך, שמעתי נכון?") גם אם הפרטים לא מסתדרים לי, בסופו של דבר אפילו מעלה את הסיכוי שהדובר יצליח לשמוע את עצמו מהצד, ולתפוס בעצמו את הפגמים בסיפור.

אם אתם מגלגלים עיניים כי זה נשמע לכם טכני ומלאכותי, ואם אתם חושבים ש**שבלי ליעץ**, ולחנך אתם לא עושים את מלאכתכם, ואם אתם חושבים, "אבל גברת, זה בכלל לא נשמע לי כמו שיחה, סליחה, אבל מה איתי? אני רוצה שגם הם יתעניינו בי", אתם כמובן יכולים לחזור לשקט של הבית שלכם, שבו כל אחד שקוע בטלפון שלו, ועולמות שלמים מפרידים ביניכם לבין הילדים שלכם. אם, לעומת זאת, אתם מאמינים שתקשורת טובה עם הילדים שלכם היא חגורת הבטחון שלכם בשנות ההתבגרות, אני מציעה לכם לנסות להתחיל להקשיב, להם - לא לי. הסיכון היחיד האמיתי הוא שתמצאו את עצמכם מתחילים להתעניין בהם באמת.

הרצאות המכון להדרכת הורים ינואר 2019

- **"משימות הגיל להורה ולמתבגר" הרצאה להורים מאת רויטל גזית, גיל התבגרות מוקדם 11-15, בתאריך 14.1.19**
- **"תקשורת יעילה להורה ולמתבגר" הרצאה להורים מאת רויטל גזית, גיל ההתבגרות 15-18, בתאריך 28.1.19**

• **"מקומו של ההורה בסיפור החברתי – לגדל ילד
חברותי" הרצאה רב גילאית להורים מאת אודליה יעקובי בתאריך
30.1.19**

***כל ההרצאות יתקיימו במכון להדרכת הורים רחוב האלמוג 22**

בשעה 20:30

פרטים והרשמה: המכון להדרכת הורים 5418813, 5418944

<http://bit.ly/2JvsXQC>