

איך מְשַׁנֵּים הַתְּנֵהוּגוֹת

דרישה ולא בקשה, בלי איומים ובלי שוחד — כללי היסוד שבאמת עובדים

מאת: הרב יחיאל יעקובזון

תוכן העניינים

פרק א – האם באמת אפשר להשתנות?

המנקה שהצליחה במקום הצוות המקצועי · הישן והחדש — אותה שיטה, יותר סבלנות

פרק ב – דרישה, לא בקשה

מה זה בכלל דרישה · התור מול המשרד · למה זה עובד בבוקר ולא בערב

פרק ג – בלי איומים, בלי שוחד

האיום מציג תמיד שתי אפשרויות · הפרס: "כאשר", לא "אם"

פרק ד – דיוק במקום ערפול

"תהיה ילד טוב" זה לא מספיק · "תשתדל" — גם זה מעורפל מדי

פרק ה – מבחן השטח: הילד שהפסיק להרטיב

חמש שנות טיפול, ותוצאה תוך יום אחד · הפעלה קודמת לחינוך

פרק ו – נעשה ונשמע, וההורה הפסיכולוג

קודם לבצע, אחר כך להבין · מלכודת התוויות

פרק ז – עקביות באהבה

אימון בחוסר צדק · "תחייך" — דרישה על התנהגות, לא על רגש

השיעור הזה שונה מרוב השיעורים בסדרה: הוא נבנה כולו מתוך שאלות שהופנו למחבר במכתבים, סביב נושא אחד חוזר — איך בכלל משנים התנהגות של ילד. מתברר שמאחורי רוב השאלות מסתתרת הנחה סמויה: שאין באמת סיכוי לשינוי. השיעור בא לערער בדיוק את ההנחה הזאת, ולתת כלים מעשיים וממוקדים במקומה.

פרק א

האם באמת אפשר להשתנות?

 **בפרק זה:**

- סיפור מטלטל: מנקה שפתרה תוך רגע מה שצוות מקצועי שלם לא הצליח לפתור בשבועות
- למה הורים רבים, בלי להצהיר על כך, בעצם לא מצפים שהילד ישתנה

"תתביישי לך! זה פשע לזרוק אוכל"

נערה שאושפזה במצב חמור של הימנעות מאכילה (מה שמכונה כיום אנורקסיה נרוזה) הגיעה למצב שבו נאלצו להזין אותה באמצעות אינפוזיה. צוות שלם — פסיכולוגים ופסיכותרפיסטים מנוסים — טיפל בה שבועות, דיבר איתה, ניסה להבין מה מציק לה, מה הסיבות. שום דבר לא עזר, היא לא אכלה.

יום אחד נכנסה לחדרה עובדת ניקיון, וראתה שהצלחת נותרה מלאה ליד המיטה. בלי להכיר את הרקע הפסיכולוגי, ובלי לדעת שדיברו איתה שבועות על "המניעים" ו"התסביכים", היא פשוט התרגזה: "תתביישי לך! זה פשע לזרוק אוכל. אנשים טרחו והכינו, ועכשיו זורקים? תאכלי את זה מיד." והנערה — אכלה.

הצוות המטפל, ששמע על כך, החליט לנסות בעצמו — ופשוט אמר לה, בפירוש: "תאכלי את זה מיד." והיא אכלה. תוך ארבעה ימים יצאה מבית החולים. כל אותו זמן דיברו איתה על הבעיות, על המניעים, על התסביכים — ואיש לא אמר לה פשוט: "לא לאכול זה אסור." זה נשמע זר ולא מציאותי, אבל זו העובדה: הרבה מאוד הורים, גם כאלה שמבינים היטב את ילדיהם ברמה הרגשית, מעולם לא אמרו להם, בפשטות, מה לעשות.

הישן והחדש — אותה שיטה, יותר סבלנות

יש הבדל בין שינוי התנהגות חדשה, שרק התחילה, לבין התנהגות שהשתרשה כבר זמן רב. כשהתנהגות רק החלה, קל יותר לשנות אותה. אבל האמת היא שההבדל אינו בשיטה — הוא רק בסבלנות ובמאמצים הנדרשים. ילד שהתרגל להתנהג בצורה מסוימת, ופתאום ההורים מבקשים ממנו לשנות, לרוב מקווה שזה זמני — "אולי ההורים עברו איזו התקפה, קראו איזו הדרכה בעיתון, שמעו הרצאה — זה יעבור." הוא מחכה יום, יומיים, שבוע, ובדרך כלל הוא צודק: זה אכן עובר, כי ההורים מוותרים. השיטות שיפורטו בהמשך זהות לגמרי בין שינוי חדש לישן; ההבדל היחיד הוא בזמן ובעקביות שיידרשו.

בפרק זה:

- ההבדל היסודי בין דרישה לבקשה, וכלל הזהב של רש"ר הירש
- סיפור: איך מתמודדים עם תור של בחורי ישיבה שרוצים לצאת לשבת
- ניסוי פשוט: למה אותו ילד מגיע בזמן לבית הספר בבוקר, אך לא הולך לישון בערב

מה זה בכלל דרישה

הכלל הראשון, והחשוב מכולם: כשאנחנו דורשים משהו מהילדים, אנחנו חייבים להציג **דרישה** — לא בקשה, לא משאלה, ובוודאי לא תחנונים. "אני מבקשת שתפסיק" נתפס אצל הילד כסגנון שאינו מחייב אותו. "תסגור את הדלת בבקשה" נשמע כמו הצעה נחמדה שאפשר לדחות. הבעיה אינה במילים עצמן — אפשר להציג דרישה גם בנוסח מנומס, ואפשר להציג בקשה חלשה גם במילים תקיפות למראה. הבעיה היא **הטון**, **המנגינה**. מי שיודעת להציג דרישה יכולה לעשות זאת גם בנימוס; מי שלא יודעת, לא תעזור לה שום מילה חריפה.

הכלל שעומד מאחורי כל זה הוא כלל הזהב הידוע בשם רש"ר הירש: להגיד מעט מאוד "לא" — ולעמוד עליו בכל תוקף, בכל מחיר. שני חלקי הכלל תלויים זה בזה: בגלל שאנחנו חייבים לעמוד בתוקף על מה שאמרנו, אנחנו חייבים גם להמעיט במה שאנחנו אומרים. הורה שאומר הרבה "לא", לא יכול לעמוד בכולם. הורה שממעט לאסור — יכול, וצריך, לעמוד על כל איסור שהציב באמת.

"חבל על המאמצים שלך" – איך שומעים בלי להיכנע

בישיבה נהג המחבר לקבל בחורים שרצו לצאת לשבת אצל המשפחה, כשהיה עומד תור ארוך של "מקרי חירום" – סבתא חולה, דודה לא מרגישה טוב, לחץ בבית. במקום להגיד "אף אחד לא נכנס" ולסגור את הדלת, נהג לזמן כל בחור בנפרד ולשמוע אותו בסבלנות, עד תום. לאחר שסיים, היה שואל: "יש לך עוד משהו להוסיף?" ורק אז משיב: "צר לי, אתה נשאר כאן בשבת" – בחיך, לא בזעם.

לפעמים היה הבחור מנסה שוב, עם טענה חדשה. "תראה", היה אומר לו המחבר, "חבל על המאמצים שלך. אם אמרתי לא, ועכשיו אתה מנדנד לי – אסור לי להגיד כן. אם אגיד כן, אתה תדע שכל פעם שתנדנד, זה יעבוד – ואני פשוט אזמין לעצמי צרות. ככל שאתה מרבה בטענות, כך אני צריך יותר להתנגד." לעיתים, אחרי כמה מערכות, התרשם המחבר מעוצמת העקשנות שאולי באמת היה צריך לשחרר את הבחור – ואז אמר בפירוש: "אני עכשיו משתכנע שאולי כן היה צריך לשחרר אותך, אבל לא אעשה זאת עכשיו – אחרת אני מלמד שכל מי שמתעקש מספיק מקבל את שלו. אני אשתדל לפצות אותך בדרך אחרת." שני בחורים נשמעו פעם, מבלי לדעת שהם נשמעים, מתייעצים ביניהם: "אני רוצה להיכנס אליו שידע שאני, בכוונה, שהוא יגיד לי לא – אבל בלי פיצוי, כי ביום שלישי אני רוצה לנסוע." סימן שהם הפנימו את הסגנון היטב.

למה זה עובד בבוקר ולא בערב

הורים רבים מתלוננים על הבעיה ה"בלתי פתירה" – הילדים לא הולכים לישון. צועקים, צורחים, שום דבר לא עוזר. אבל יש שאלה פשוטה ששוברת את התדמית הזאת: אותם הילדים שלא הולכים לישון – הם קמים בבוקר, ומגיעים לבית הספר ברוב הימים בזמן? התשובה, כמעט תמיד, כן. לא בגלל שהם אוהבים במיוחד את הלימודים – אלא בגלל שבבוקר, בלי משימים, אנחנו מציגים את אותה דרישה בטון אחר לגמרי מבערב. בבוקר יודעים שאין ברירה, השעון לא נעצר – וגם אם יש מריבות, ה"קרב" מוכרע ברור לטובת ההורה. בערב, מסיבה כלשהי, מוצג הרבה יותר חלש.

ההמלצה המעשית: להקשיב לעצמנו באותם תחומים שבהם הילד כן מקיים את מה שאנחנו מבקשים, ולבדוק מה שונה שם. לא ללכת ליועצים ולמומחים – לבדוק מה קורה בבית. אם מדובר בילד ש-12 אחוז ממה שאנחנו אומרים לו הוא כן מקיים, יש לבדוק בדיוק איך מדברים באותם 12 אחוזים.

"תדגימי בבקשה" — הפגנה חיה של הבעיה

אם התלוננה שילדה בן אחת עשרה "לא עושה מה שהיא אומרת לו" — כשהוא עצמו יושב לידה. "את מוכנה להדגים?" ביקש המחבר. "תגידי לו לקום מהכיסא." האם פנתה אליו: "תקום בבקשה מהכיסא" — בטון רך ומהוסס. הילד הביט בה, המשיך בעיסוקו. "תגידי לו שוב," ביקש המחבר. "אני מבקשת, אני מאוד מבקשת שתקום מהכיסא" — התחננים גברו, המנגינה הידרדרה, עד שהילד, כנראה שנמאס לו מהלילות, קם לרגע והתיישב שוב. "נו, בסדר," אמרה האם, מסופקת. הבעיה לא הייתה בילד — היא הייתה בסגנון הפנייה. ולעומת זאת, כשאותה אם רצתה למנוע מהילד, בגיל שלוש-ארבע, לרוץ לכביש, היא ידעה בדיוק איך לומר בתקיפות: "אני אקח אותך לחנות, אבל אתה לא תעז להתקרב לכביש." שם היא ידעה להציג דרישה אמיתית — כי הבינה, אינסטינקטיבית, שמדובר בעניין קריטי.

בפרק זה:

- למה כל איום, גם כשמבצעים אותו, משדר לילד "יש לך שתי אפשרויות"
- סיפור: האב שאיים להזעיק משטרה על ילד שלא רצה לאכול
- ההבדל בין "אם תעשה — תקבל" לבין "כאשר תעשה — תקבל"

האיום מציג תמיד שתי אפשרויות

איום מהצורה "אם לא תעשה כך וכך, אני אעשה כך וכך" הוא פסול לחלוטין — מקובל מאוד, נפוץ מאוד, ולא יעיל בעליל. בעברית פשוטה: איום פירושו שיש לילד אלטרנטיבה, יש לו בחירה. אם ילד מרביץ לאחותו ומקבל שתי מכות תמורת זה, זה עדיין "עסקה" משתלמת מבחינתו — הוא בחר את הדרך שנוחה לו, ושילם עליה מחיר שנראה לו סביר. איום, במידה מסוימת, "מכשיר" אצל הילד את הבחירה באפשרות הרעה, כי הוא מבין שההורה עצמו מציג אותה כאפשרות לגיטימית.

מעבר לכך: כל איום שוטף לילד את המוח בתפיסה שאנחנו לוקחים בחשבון שהוא לא יבצע את מה שביקשנו. "אם לא תבוא הנה, תבוא הנה, ואם לא תבוא הנה אז כך וכך" — המסר הסמוי הוא: "אני יודע שאתה יכול לא לבוא. אני בכלל לא בטוח שתשמע בקולי." לעומת זאת, "בוא הנה" — סתם כך, בפשטות — משדר ביטחון שברור שהוא יבוא. אם מדברים עם ילד קטן רק באמצעות איומים, לפני שבכלל למד "להתמרד", כמעט מובטח שהוא יהפוך למרדן. וכיוון שרוב האיומים, בפועל, לא מתבצעים — הנזק כפול.

"קראת למשטרה?"

אב אחד סיפר בגאווה שהצליח לשכנע את בנו לאכול, בכך שאיים: "אם לא תאכל את זה, אני אקרא למשטרה." המחבר שאל אותו בפשטות: "קראת למשטרה?" "מה אתה חושב," ענה האב, כמובן שלא. "אז אתה רואה," אמר המחבר, "אם הילד שלך כל כך תמים שהוא חושב שבאמת תקרא למשטרה — זה נזק חמור בפני עצמו. ואם הוא, כמו רוב הילדים, מספיק חכם כדי לחשוב 'נו, נו, נו, תקרא למשטרה' — אז האיום פשוט לימד אותו שהמילים שלך לא באמת מחייבות."

הפרס: "כאשר", לא "אם"

אותה בעיה בדיוק, בכיוון ההפוך, קיימת בפרסים. מותר להשתמש בפרס כדי להקל על הילד את ההתמודדות, או כדי לקדם אותו לפרוץ רמה חדשה שהוא עוד לא הגיע אליה — אבל לא כתחליף למשמעת בסיסית, ולא בניסוח של "אם". "אם תסדר את החדר, נקנה לך פרס" יוצר בעיה זהה לאיום: יש כאן "עסקה", הסכם עבודה. "התפטרתי — הבטחת לי בוס, אני לא רוצה, אין עבודה." הניסוח הנכון הוא "כאשר" — "כאשר תעשה את זה, תקבל פרס" — לא כתמריץ לשיקול דעת, אלא כתגמול על ביצוע שהיה ממילא נדרש בלי תנאי.

המסר הנכון בשני שלבים: א' — אתה חייב לעשות מה שאמרתי, נקודה. ב' — אחרי שתעשה מה שאמרתי, כדי שתרגיש טוב, אתן לך גם ביסלי.

ההבדל בין שני הניסוחים אולי נשמע סמנטי, אבל הוא בדיוק ההבדל בין ילד שמבין "אני צריך לשמוע להורים שלי, ולפעמים גם מקבל על זה משהו נחמד" לבין ילד שמבין "יש כאן שכיר ופועל: אני מבצע עבודה, ומקבל תשלום." הראשון בונה יחסי כבוד. השני בונה יחסי מסחר.

בפרק זה:

- למה "תהיה ילד טוב" הוא בכלל לא דרישה
- למה גם "תשתדל" מעורפל מדי כשמדובר במשמעת

"תהיה ילד טוב" זה לא מספיק

אם שביקשה עצה כתבה שהבטיחה לילדה שאם היא "תהיה ילדה טובה" היא תקבל פרס, נקודות, וכדומה — וזה לא עבד. הבעיה כפולה. ראשית, "ילד טוב" אינו מוגדר. הילד יכול לתת לביטוי הזה כל פרשנות משלו — אם הוא מכה בדרך כלל שנים עשר ילדים ביום, והיום הוא הסתפק באחד עשר, ייתכן שהוא כבר ירגיש "צדיק". שנית, זה לא ריאלי: זו דרישה שאין שום סיכוי שיעמדו בה בבת אחת — "אין אדם שיכול להשתנות ביום אחד. גדולי בעלי המוסר לא הצליחו, אבל אתה, בני יחידי, תצליח?"

מעבר לכך, יש כאן מלכודת נוספת: כשאין הגדרה ברורה, אנחנו נוטים באופן טבעי להתמקד במה שהילד **לא** עשה, לא במה שכן עשה — כל השיפורים שלו הופכים בלתי נראים, ורק החוסרים נשארים בולטים. וכך, גם ילד שבאמת השתפר, ימשיך להיתפס — ולתפוס את עצמו — כ"ילד לא טוב". הפתרון: לשבת ולחשוב מראש, בדיוק, מה אנחנו רוצים. זה קשה, אבל אין ברירה. ההגדרה המדויקת גם עוזרת להימנע מדרישות בלתי סבירות, וגם מאפשרת לילד ולהורה כאחד לדעת אם התקדם.

"תשתדל" — גם זה מעורפל מדי

גם משפט כמו "תשתדל להיות טוב" מעורפל מדי בתחום המשמעת. "תשתדל לעשות שיעורי בית" — הילד ירים את הילקוט, יוציא מחברת, וילך לקרוא ספר. הוא השתדל, טכנית. האם הוא "שתדל" באמת? אי אפשר לדעת, כי אין הגדרה. בתחומים אחרים — כמו רגש ומאמץ פנימי — נכון וחשוב לבקש מהילד רק מאמץ, לא הצלחה מובטחת. אבל בתחום המשמעת המעשית, צריך דברים ברורים וניתנים לבדיקה: לא "תשתדל לשבת בשקט", אלא "תשב בשקט". שום מערכת נורמלית — לא רק עם ילדים — לא יכולה לתפקד כשנותנים הוראות בלי לומר בדיוק מה רוצים.

מבחן השטח: הילד שהפסיק להרטיב

בפרק זה:

- סיפור: ילד בן 11, מטופל חמש שנים בהרטבה — ותוצאה תוך יום אחד
- מה קרה כשההורים ניסו "מסקנה טבעית" ופסיכולוגיה במקום דרישה ברורה
- ההבחנה בין "הפעלה" ל"חינוך" — ודוגמה מצרפת על סיוטי לילה

חמש שנות טיפול, ותוצאה תוך יום אחד

"מהיום אתה מפסיק להרטיב"

ילד בן אחת עשרה, מטופל כבר חמש שנים בבעיית הרטבת לילה, עבר את כל השיטות המקובלות: "מסקנה טבעית" (הוא עצמו החליף בגדים והתמודד לבד עם התוצאות, ולא כעונש), הגבלת שתייה בערב, פעמונית מעוררת, פרסי עידוד, ואפילו כדורים — כלום לא עזר לאורך זמן. ההורים, שהיו כבר בקשר עם המחבר, ביקשו עזרה. הילד הובא אליו.

המחבר נעץ בו מבט תקיף — "כמה שאני מפחיד" — בלי ליצור טראומה, ואמר: "ההורים שלך מתלוננים שאתה מרטיב. זה נכון? כן. מהיום אתה מפסיק להרטיב. הלילה אתה לא מרטיב. מחר אתה קם יבש. ברור? כן. אתה תעשה את זה. כן. לא 'תשתדל' — אתה תעשה את זה." הילד קם יבש.

למחרת התקשר המחבר: "אני שמח שמילאת את ההוראה שלי. אני לא אבא שלך ולא דוד שלך — אתה רק יודע שאני איש מפחיד שההורים שלך כותבים לו מכתבים ואחר כך יש צרות. אבל חוץ מזה, אתה לא יודע עליי כלום." והוסיף: "גם היום אני רוצה שלא תרטיב. אני דורש שתקום יבש." "בסדר." והמשיך יבש שבוע שלם, כשהמחבר מתקשר יום אחרי יום. ילד בן אחת עשרה, חמש שנות טיפולים — וההורים מעולם לא אמרו לו, בפשטות ובביטחון: "תפסיק." הם רק "בדקו מה מעיק עליו" — ובעצם שידרו לו שהם לא מצפים ממנו לשינוי.

יש להעיר: כמובן, כשילד חוזר להרטיב אחרי תקופה שהיה יבש, מדובר לרוב ב"תאונה" נקודתית — סיבה חיצונית, קור, מתח — ואת זה יש להסביר לילד ברוך: "קרתה לך תאונה, זה לא באשמתיך", ולא להפחיד אותו. אבל אחרי שהתופעה חוזרת על עצמה, יש לומר לו בפירוש ובביטחון מלא: "מחר תקום יבש. אני לא מסכימה

שתרטיב" — בלי להיכנס ל"מה מעיק עליך" בכל פעם מחדש, שרק משדר לו שיש לו בעיה נפשית עמוקה שגורמת לזה.

הפעלה קודמת לחינוך

יש להבחין בין שני שלבים: **הפעלה** — כשאני גורם לילד להתנהג כפי שאני רוצה, או להימנע מהתנהגות שאני לא רוצה בה — **וחינוך** — השלב הפנימי יותר, שבו מפנימים ערכים באמצעות עידוד וחיזוק חיובי. כל חינוך מתחיל בהפעלה. בשלב ההפעלה, טבעי ובריא שיש קצת התמרדות והתמרמרות — זה סימן לנפש בריאה, לא לבעיה. רק אחרי שההפעלה הצליחה, אפשר לעבור לשלב החינוך — ולנסות, אולי, שהילד יעשה זאת גם בשמחה.

"דיסקוסיון" על סיוטי לילה

הורים שכל פעם שילד חולם חלום מפחיד עורכים "דיסקוסיון" משפחתי — יושבים כולם ודנים בחלום, מסבירים מנין הוא בא ולמה — גילו, במחקר שנערך על התופעה, שכמות החלומות המפחידים רק גדלה. כמות מסוימת של חלומות מפחידים היא תופעה בריאה ונורמלית שפורקת מתחים; אך העיסוק החוזר והמוגזם בהם, בפרשנות ובדיון, דווקא מזין אותם. השליטה על תת ההכרה בלילה מושפעת ישירות ממה שאנחנו משדרים ביום.

נעשה ונשמע, וההורה הפסיכולוג

בפרק זה:

- למה לא כדאי להסביר הכול לפני שהילד מבצע — עיקרון "נעשה ונשמע"
- "ההורה הפסיכולוג": הסכנה שבניתוח כל תגובה של הילד ובהצמדת תוויות

קודם לבצע, אחר כך להבין

אחד היסודות שנשכחו: אין להקדים את ה"נשמע" ל"נעשה". אסור להתנות ביצוע בהבנה — הילד לא צריך להבין כדי לקיים. הסבר לפני הביצוע יוצר אצל הילד תפיסה מסוכנת: "אם אני מבין — אני חייב לקיים. אם אני לא מבין — אינני חייב". חלק מהבעיה גם מעשית: לא תמיד יש זמן להסביר. הדוגמה הקלאסית: ילד בסופרמרקט רוצה שוקולד, אמא אומרת "לא, לא קונים שוקולד היום" — ואם היא תעצור להסביר, הילד יתחיל להתעצבן באמצע ההסבר, ובינתיים "כל הרואים יסתכלו איזה חינוך היא נותנת" — לחץ שגורם לרוב דווקא לוותר.

יש גם דברים שממש אי אפשר להסביר לילד, ולפעמים ההסבר האמיתי עלול להיות מפחיד יותר ממה שהילד צריך לדעת. הפתרון אינו לשקר, אלא לפעמים פשוט לדרוש בלי הסבר מלא, ולומר לילדים הגדולים יותר, כעיקרון כללי: "כן אדם צריך לדעת לבצע דברים גם כשהוא לא מבין. אנחנו מתאמנים היום בבית לעשות דברים גם כשלא מובנים לנו." זה אימון חשוב, כי בחיים — גם בעולם התורה, גם מחוצה לו — כל אדם נתקל שוב ושוב בדברים שנראים לו לא צודקים, ואם לא אימנו אותו לפעול נכון גם כשהוא לא מבין, הוא ייצא לעולם חסר יכולת התמודדות.

יחד עם זאת, הסברים **אחרי** הביצוע חשובים מאוד, ורצוי להרבות בהם. ואם ניכר שילד שואל מתוך עניין אמיתי לדעת, ולא מתוך ניסיון להתווכח או להתחמק מהביצוע — מותר גם להסביר לפני, כדי לא להחמיץ הזדמנות חינוכית טובה.

מלכודת התוויות

יש נטייה מסוכנת — "ההורה הפסיכולוג" — לנתח כל תגובה של הילד כביטוי לתסביך עמוק, במקום לתת דרישה פשוטה וברורה. ילד שחוזר הביתה ומעיף את התיק, לא תמיד זקוק לחקירה על "מה הציק לך היום" — לפעמים הוא פשוט צריך לשמוע: "אני אוסר עליך לזרוק את התיק." הצמדת סיבה נפשית לכל התנהגות מלמדת את הילד שמותר לו לנהוג כרצונו, ובלבד שהוא "יאמץ" תסביך מתאים.

ילד אחד, כששמע שהמורה עומד להעניש אותו, פנה אליו: "לפני שאתה מעניש אותי, אתה צריך לדעת שיש לי תסביכים." הילד היה בטיפול, ולמד שם, בלי כוונה, שאפשר להשתמש בכך כתירוץ.

אותה זהירות נדרשת מול תוויות אופנתיות: "היפראקטיבי", "חסר ביטחון", "בעיה נוירולוגית". ישנן אבחנות אמיתיות, אבל יש גם נטייה מוגזמת לאבחן מוקדם מדי. אם המורה אומרת שהילדה "היפראקטיבית" כי לא יכולה לשבת במקום אחד", אבל בבית אותה ילדה יושבת וקוראת ספר שלוש שעות ברציפות כשמעניין אותה — מסתבר שלפעמים דווקא הסביבה "היפראקטיבית", לא הילדה. ההמלצה: להימנע מהכללות ומתוויות, ולהגדיר בדיוק את הבעיה הספציפית — "בבוקר הוא עושה שלוש התפרצויות, בצהריים אחת" — ולא "יש לו בעיה נוירולוגית". כשמגדירים במדויק, מגלים לרוב שהבעיות הרבה יותר קטנות ופתירות ממה שנדמה.

בפרק זה:

- איך מאמנים ילדים לקבל בשלווה שלא הכול צודק בעולם
- ההבדל בין דרישה על התנהגות לדרישה על רגש — "תחייך", לא "תרגיש שמח"
- סיכום: חמשת הכללים, ולמה חום ותקיפות אינם סותרים זה את זה

אימון בחוסר צדק

חלק מהמשמעת העצמית שילד צריך לרכוש היא היכולת לקבל שלא הכול בחיים הוגן. מי שילמד את ילדיו כבר בילדותם לחיות בשלווה גם עם דברים שלא לגמרי צודקים ולא לגמרי מובנים, מחזק אותם לקראת החיים הבוגרים — שם, בוודאי, יפגשו לא מעט אי-צדק. המחבר מספר שכשלימד כיתות עם נטייה לתחושת עוול מתמדת, נהג לעיתים, במודע ובגלוי, לתת להם "תרגילי חוסר צדק" — כדי לחשל אותם. וכך גם ביחס לחוויות היום-יום: שוטר שעצר את המחבר שלא בצדק (רכב אחר חצה בפזיזות ולא נתפס) קיבל ממנו חיוך וברכה, לא כעס. "מה אכפת לי? זה לא עניין של פילוסופיה עמוקה — זה סגנון חיים."

"תחייך" — דרישה על התנהגות, לא על רגש

כלל חשוב: אסור לתת הוראות על רגשות. "אל תקנאי באחותך", "תאהבי אותה" — אין שום סיכוי שזה יעבוד, וזה עלול לגרום בדיוק להפך. אבל יש הבדל בין דרישה על רגש לדרישה על התנהגות. "תחייך עכשיו, אני לא רוצה פרצוף חמוץ" היא דרישה מעשית לגיטימית — לא דרישה מה להרגיש בפנים, אלא איך להתנהג כלפי חוץ. "אתה יכול להמשיך להתאבל על החורבן בפנים, אבל אני רוצה את צער הלב, לא צער הפנים." אפשר לדרוש התנהגות ראויה גם כשמישהו כועס או עצוב בפנים — ואין בכך סתירה לחום ולאהבה.

הדגמה אחרונה: הורה חוזר הביתה מיום קשה, אבל כשהילד חוזר אחריו מיום קשה משלו — שופך את המרק, נכנס בדלת בכוח, מבקש שוקולד תוך התפרצות — ההורה יכול, ואף צריך, לשלב את שני הדברים בבת אחת: לחבק אותו, לנשק אותו, להביע חמלה על היום הקשה שעבר עליו — ובאותה נשימה, בחיוך, לומר "לא" לשוקולד. אין סתירה בין הדברים. יש כאן השלמה: דווקא ההורים שאינם מעניקים חום אמיתי הם אלה שמפצים בממתקים ובוויתורים, מתוך נקיפות מצפון, ונמנעים מלהציב בפני הילד אתגרים אמיתיים.

סיכום הכללים: להגדיר במדויק מה רוצים ולוודא שזו דרישה ריאלית. להציג דרישה, לא בקשה, תחנונים או הרצאות מוסר. בלי איומים ובלי שוחד. לפעול קודם, להסביר אחר כך. להימנע מתוויות והכללות. ולעמוד על כל זה בעקביות מוחלטת — תוך חום ואהבה, לא במקומם.

מקורות ומראי מקומות

1. רש"ר הירש — כלל החינוך: מיעוט ב"לא" ועמידה מוחלטת עליו
2. עדויות, מכתבי הורים ומקרים מעולם הייעוץ החינוכי, כפי שהובאו על ידי הרב יחיאל יעקובזון מתוך ניסיונו האישי

נכתב ונערך על ידי:

הרב יהודה טאוב

קרית אתא

ליצירת קשר: 0527139520 📞

שיעורים נוספים של הרב 🎧

ניתן לשמוע עוד שיעורים נפלאים:

קול הלשון - קול תודה: 03-6171190 📻

באתר: 🌐 www.kol-toda.co.il (<https://www.kol-toda.co.il/>)