



המילון להורים: למה הילדים מתכוונים כשהם אומרים?

הרב יוני אביאן

כהורים, אנחנו נתקלים לא פעם במשפטים שנשמעים מרדניים, מקוממים ואפילו פוגעים. הם מעוררים בנו רגשות עזים ולעיתים קרובות מובילים לתגובה אימפולסיבית שרק מסלימה את המצב. אבל כשנלמד לראות את המילים כ'קצה הקרחון' - כביטוי חיצוני לעולם רגשי עשיר ומורכב - נוכל להגיב בצורה שתענה על הצורך האמיתי של ילדינו ותחזק את הקשר איתם. קבלו את התרגום המהיר מילדית להורית:

1. "אני שונא אותך!"

= אני חווה רגשות עוצמתיים שקשה לי להכיל. אני זקוק לעזרתך להבין ולווסת את הרגשות האלה, ובעיקר להרגיש שאתה אוהב אותי גם כשאני כועס.

2. "תעזבי אותי!"

= אני מרגיש מוצף רגשית וצריך מרחב, אבל אל תלכי רחוק מדי. אני צריך לדעת שאת זמינה כשאחיה מוכן לקרבה שוב.

3. "נמאס לי מהבית הזה"

= אני חש מוגבל על ידי החוקים והמסגרת המשפחתית. אני זקוק לתחושת עצמאות ושליטה, אבל גם להבנה שהגבולות נועדו להגן עלי ולא לכלוא אותי.

4. "אתם אף פעם לא מקשיבים"

= אני מרגיש שהדעות והרגשות שלי לא מקבלים מספיק מקום. אני צריך להרגיש שאתם באמת מתעניינים במה שעובר עלי, גם אם בסוף לא תסכימו איתי.

5. "אתם תמיד עסוקים"

= אני מרגיש שאני מתחרה על תשומת הלב שלכם עם העבודה, הטלפון, או האחים שלי. אני זקוק לתחושה שיש לי מקום משמעותי בסדר העדיפויות המשפחתי.

6. "אתה אף פעם לא משחק איתי"

= אני מתגעגע לזמן איכות משמעותי איתך. אני צריך תשומת לב ממוקדת, בלי הסחות דעת של טלפון או מסכים.

7. "לא אותך, רק את אבא/אמא!"

= יש לי העדפה רגעית שנובעת מצורך ספציפי שאני מרגיש שהורה מסוים יכול למלא טוב יותר כרגע. זה לא אומר שאני אוהב פחות את ההורה השני.



המילון להורים: למה הילדים מתכוונים כשהם אומרים? - המשך

8. "זה לא פייר!"

= אני מתקשה להבין את ההיגיון שמאחורי ההחלטות שלך. אני צריך הסבר ברור ופשוט, ובעיקר להרגיש שאתה רואה גם את הצד שלי.

9. "למה רק לי אין?"

= קשה לי לקבל שלכל ילד יש דברים אחרים. אני צריך עזרה להבין שלכל משפחה יש את הדרך שלה, ושגם לי יש דברים מיוחדים משלי.

10. "אני יכול לבד"

= אני רוצה להרגיש עצמאי ומסוגל, אבל עדיין צריך את הביטחון שתהיו שם אם אזדקק לעזרה. זו הזדמנות לתת לי להתנסות תוך השגחה מרחוק.

11. "אני לא יודע לעשות את זה"

= אני מפחד להיכשל ומעדיף בכלל לא לנסות. אני צריך עידוד והדרכה צעד אחר צעד, ובעיקר תחושה שזה בסדר גם לטעות בדרך.

12. "אני לא רוצה ללכת לגן!"

= יש משהו שמדאיג אותי במסגרת החינוכית (חברתי, לימודי או אחר). אני צריך שתקשיבו לחששות שלי ותעזרו לי למצוא דרכי התמודדות.

13. "משעמם לי"

= אני מרגיש חוסר כיוון או מטרה. אני צריך עזרה למצוא עניין ומשמעות בפעילויות, או הכוונה לפעילות שתתאים למצב הרוח שלי כרגע.

14. "אני לא עייף"

= לפעמים אני פשוט מפחד להפסיד את כל מה שקורה כשאני ישן (מה האחים הגדולים עושים? מה מתרחש בבית?), ולפעמים זה דווקא המתח והמחשבות שרצות לי בראש שלא נותנים לי להירגע. אני צריך עזרה - או להבין שלא באמת אפסיד משהו חשוב, או להרגיע את הסערה הפנימית ולהתמסר לשינה בביטחון.

הורים יקרים, חשוב לזכור!

ילדים, בדומה למבוגרים, חווים מגוון רחב של רגשות ותחושות. ההבדל הוא שלעיתים קרובות הם מתקשים לבטא אותם במילים מדויקות.

כשנלמד "לתרגם" את המסרים שלהם, נוכל להעניק להם את התמיכה הרגשית שהם זקוקים לה. זה לא אומר לוותר על גבולות, אלא להבין את המקור של ההתנהגות ולהגיב בהתאם - במילים, במחווה או במבט, תוך שמירה על תפקידנו כמבוגרים אחראים המובילים את הבית.

אם הילד חוזר שוב ושוב על מסרים שקשה לכם להכיל, פנו ליעוץ מקצועי להבנת עומק של מה שעובר עליו ועל הקשר ביניכם.

רוצים לקבל מאיתנו עוד תכנים וסרטונים מעניינים?
הכנסו לאתר מילה טובה - Milatova.org.il



רוצים לשמוע עוד על מועדון ההורים שלנו? סרקו את הברקוד וגלו איך חינוך ילדים יכול להפוך לחוויה נעימה ומעצימה: