



מילים שהורסות: עשרה משפטים שחייבים להוציא מהלקסיקון ההורי

הרב יוני אביאן

מילים הן כלי רב עוצמה. הן יכולות לבנות או להרוס, לחזק או להחליש. כהורים, המילים שלנו נחקקות בליבם של ילדינו ומעצבות את תפיסת עולמם ואת הדימוי העצמי שלהם. אך לפעמים דווקא משפטים שנאמרים מתוך כוונה טובה, ואפילו נשמעים לכאורה חיוביים, טומנים בחובם מסר סמוי שפוגע. הנה עשרה משפטים שכדאי להוציא מהלקסיקון ההורי, ומה כדאי לומר במקומם:

4. מי התחיל?!

(הצעקה המוכרת של כל הורה ששומע קולות מלחמה מחדר הילדים)

הטעות: השאלה הזו הופכת אותנו לשופטים במשחק האשמות הדדיות שקשה מאד להכריע בו.
במקום זה: "אני רואה ששניכם כועסים. בואו נירגע לכמה דקות ואז נדבר על מה שקרה".

5. בסדר, אני אקנה לך, העיקר שתהיה בשקט. (אם לבנה בן ה-5 ש'עשה סצנות' בסופר)

הבעיה: כניעה לסחטנות מלמדת את הילד שהיא עובדת. בפעם הבאה הוא רק יגביר את עוצמת ההתנהגות השלילית.
במקום זה: "אני מבינה שאתה רוצה את הממתק, אבל קיבלת כבר אחד היום בצהריים. אני לא מסכימה להתפרצויות כאלו".

6. אתה לא באמת מרגיש ככה. (הילד אמר שהוא שונא את בית הספר)

המסר הבעייתי: כשאנחנו מכחישים את רגשות ילדינו, אנחנו מלמדים אותם שלא לסמוך על תחושות הבטן שלהם.
במקום זה: "ספר לי למה אתה מרגיש ככה".

7. לקבל זריקה זה לא כואב בכלל (לפני ביקור במרפאה)

הבעיה: כשהשקר יתגלה, ייפגע האמון של הילד בנו.
במקום זה: "זה יכאב קצת, אבל זה יעבור מהר ואני אהיה איתך".

1. וואו, אני בשוק! מי היה מאמין שתצליחי לסדר ככה את החדר!

(אמא שנכנסה לחדר של בתה בת ה-8. בבוקר הוא היה הפוך לגמרי ופתאום הוא מסודר להפליא)

המסר הסמוי: אם אנחנו מביעים הפתעה מוגזמת מהצלחת ילדינו, אנחנו משדרים להם שלא האמנו ביכולתם מלכתחילה. למה? הרי יש לנו ילדים נהדרים והם מסוגלים לעשות דברים מדהימים. מה פתאום אנחנו המומים מכך שהם הצליחו לסדר חדר כמו שצריך?
במקום זה עדיף: "אלופה! סידרת את החדר ממש מקסים. איזה כיף לראות אותו מסודר ככה".

2. תראו איך אח שלכם יושב יפה!

(אמא שמנסה לחנך את ילדיה לישיבה מסודרת בשולחן שבת)

החיסרון: השוואות בין אחים יוצרות תחרות, קנאה ומרירות.

במקום זה: לשבח באופן ספציפי כל ילד על התנהגות חיובית: "נדב, אתה יושב ממש מקסים ומשתתף".

3. יש ילדים שאין להם כלום, ולכם שום דבר לא מספיק. (כשהילדים מתלוננים על האוכל)

הטעות: השוואה לילדים אחרים או למצבים קשים לא גורמת לילדים להעריך יותר את מה שיש להם, אלא רק מגבירה תחושות אשם ותסכול.

במקום זה: "אני מבינה שאתם פחות אוהבים את האוכל הזה, אבל זו ארוחת הצהריים שיש היום. אשמח לשמוע הצעות לפעם הבאה, בתנאי שהן בריאות ומתאימות לכולם".

מילים שהורסות: עשרה משפטים שחייבים להוציא מהלקסיקון ההורי



המודעות למילים שלנו היא המפתח ליצירת קשר בריא עם ילדינו. לפעמים דווקא ברגעי משבר וקושי - כשאנחנו עייפים, מתוסכלים או כועסים - מילים שגויות מתגנבות החוצה ומזיקות.

הנה 2 טיפים לדיבור נכון יותר:

1. לעצור לרגע לפני שאנחנו מגיבים ולקחת נשימה עמוקה עשוי למנוע פליטת פה שנצטער עליה.
2. לדבר מתוך הראש והלב ולא מתוך הבטן. לפני שנפתח את הפה נשאל את עצמנו: מה המילים שלנו יעשו לילד? איך הוא יקבל אותן? האם זה באמת המסר שאנחנו רוצים להעביר?

בסופו של דבר, המילים שלנו הן לא רק צלילים שיוצאים מהפה. הן הכלי הכי חזק שלנו כהורים והן מעצבות את עולמם הרגשי של ילדינו ואת הקשר שלנו איתם. וכאן טמונה הזדמנות נפלאה - בכל רגע נתון, גם אחרי טעות או פליטת פה, אנחנו יכולים להתנצל, לתקן ולבחור מחדש במילים שבונות, מחזקות ומצמיחות. כי אין דבר מרגש יותר מלראות את ילדינו פורחים ומתפתחים בסביבה של אהבה והערכה.

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:

8. שקרנית!

(אם לבתה בת ה-7 שנתפסה באי-אמירת אמת)

המסר השלילי: תיוג הילדה כשקרנית, כתכונת אופי שמגדירה אותה, במקום להתמקד במעשה עצמו שאותו ניתן לשנות.
במקום זה: "חשוב לי שנגיד אמת אחת לשניה. ספרי לי מה באמת קרה".

9. למה אתה עושה לי את זה?!

(הילד מסרב בתוקף להיכנס לכיתה והאבא עומד לאחר לפגישה חשובה בעבודה)

הטעות: הפיכת התנהגות של הילד למשהו אישי נגדנו. הקושי של הילד להיכנס לכיתה לא קשור אלינו, גם אם זה מקשה עלינו מאוד.
במקום זה: "אני מבין שקשה לך להיכנס היום לכיתה, אבל אתה חייב להיכנס. בוא נחשוב מה יכול לעזור לך עכשיו - אולי שאלוה או תוך עד המקום שלך? ואחרי הלימודים נשב לדבר על מה שמפריע לך?"

10. אתה כל היום בטלפון, אין לך חיים!

(אב לבנו המתבגר ששוכב על הספה ובוהה בסמארטפון)

הטעות: ביקורת גורפת על אורח החיים של המתבגר רק תגרום לו להתבצר בעמדתו.
במקום זה: "אני מרגיש שהטלפון תופס המון זמן ואני מתגעגע לשיחות שלנו. בוא נקבע זמן איכות משותף - זה יעשה טוב לשינוי. נדמה לי שגם אתה מרגיש לפעמים שהמסך לוקח יותר מדי מהחיים, לא?"