

יועצות לימודים

מענה להתלבטויות בשיחת ייעוץ ללימודים

הי יקרות,
מפורט לפניכן מענה למגוון התלבטויות שעשויות לעלות במהלך שיחת ייעוץ ללימודים
בתקשורת מקרבת. מוזמנות לקרוא ולהשתמש בתשובות המפורטות כאן במהלך שיחות הייעוץ
שלכן.
אנחנו מבקשים לשמור את המידע שכאן אצלכן ולא להעבירו לאנשים אחרים.
שתהיה קריאה מהנה, מצמיחה ומלמדת.

...

א. אבל איך אני יכולה לעשות את זה עם 4 ילדים בבית? להתחיל לזהות צרכים ולעשות
דיאלוגים... זה לא נראה לי ריאלי... אני צריכה מענה כאן ועכשיו

**אז את בעצם שומעת את כל זה (מה שדיברנו עליו בשיחה) ואת שואלת את עצמך אם
זה אפשרי להשתמש בזה בזמן אמת עם הילדים, כשכל אחד רוצה משהו אחר?
וחוששת שלא יהיו לך הזמן והפניות לטפל באופן הזה באתגרים בזמן אמת?**

אני שמחה שאת מעלה את זה, כי זה עוזר לי להסביר עוד משהו. בתקשורת מקרבת אנחנו
עושים גם שיחות מחוץ לסיטואציה, שמאד עוזרות להתנהלות להשתנות. שיחות מחוץ
לסיטואציה אלו שיחות שאנחנו מקיימים עם הילדים לא בזמן הקושי, אלא כשיש לנו רגע
זמן, כשאנחנו פנויים והילד פנוי לשמוע. ואז אנחנו מדברים על מה שהיה, אבל בדרך
מקרבת. אנחנו מקשיבים באמפתיה למה שהילד הרגיש ולצרכים שהתעוררו בו, ואנחנו גם
אומרים מה אנחנו הרגשנו ומה בעצם חשוב לנו, את הסיבה שבגללה כעסנו או אפילו
צעקנו. ואנחנו יוצרים בשיחות האלה חיבור, והבנה אחד של השני, ואנחנו חושבים בהן מה
לעשות בפעם הבאה שבה דבר כזה שוב יקרה (למשל שנבקש ממנו להיכנס להתקלח והוא
לא ירצה). והשיחות האלה, מחוץ לסיטואציה, מאד עוזרות להתנהלות להשתנות, כי בפעם
הבאה גם אנחנו וגם הילד מגיעים לסיטואציה ממקום אחר, עם יותר רצון לקחת בחשבון
אחד את השני. והן יוצרות לטווח ארוך שינוי של ממש בדפוסי ההתנהלות הרגילים. את
מבינה למה אני מתכוונת?

ובנוסף לזה, אני רוצה להזכיר לך שכשיש לך את המיומנות של אמפתיה, של הקשבה
לרגשות ולצרכים של הילד שלך, את יכולה בתוך הסיטואציה, בזמן אמת, לשאול אותו כמה
שאלות אמפתיות וליצור רגיעה מיידית, להגיע ללב שלו, ואז הוא גם יהיה מוכן להקשיב לך.
מניסיון אני אומרת לך ש-80% מהיכוחים והקונפליקטים ייעלמו לך ברגע שתפני אליו בדרך
הזו שנלמד אותך. זה קצת מרגיע את החשש?

ב. אין לי כסף / אני רוצה להתייעץ עם בעלי

שתי ההתלבטויות הנפוצות של כסף / יקר לי, ושל 'צריכה לדבר עם בעלי', הן כמעט תמיד משפטי מפלט מהשיחה בגלל שהלקוחה לא השתכנעה שהדרך המקרבת תפתור לה את הקושי, היא לא בטוחה שאפשר לעשות שינוי עם קורס אינטרנטי, היא לא בטוחה שהיא תצליח ליישם את זה, היא לא בטוחה שיהיה לה מאיתנו את הליווי שהיא צריכה ועוד.

ולכן, כשהמשפטים האלה נשמעים, צריך תמיד לחפש את ההתלבטות האמיתית שנמצאת מתחתיהן ולהעלות אותה על פני השטח – לתת אמפתיה לאותה התלבטות ולענות עליה.

במילים אחרות:

'אני רוצה להתייעץ עם בעלי' = לא השתכנעתי עוד בעצמי מספיק
~לעומת~

'אני רוצה ליידע את בעלי, אבל זה סגור, החלטתי שאני הולכת על זה' = זה אומר שכנראה לא נשארו לה התלבטויות גדולות שעוצרות אותה מלהצטרף

'זה נראה לי יקר' = לא השתכנעתי שזה מה שיעזור לי, לא מאמינה לך כי לא נוצר בינינו מספיק חיבור, לא ברור לי איך זה יביא לשינוי עם הילד שלי ועוד.
~לעומת~

'אני בפנים והולכת להשקיע בזה. אבל אני רוצה ליידע את בעלי כי בכל זאת זה סכום כסף גדול, ואנחנו מחליטים על דברים כאלה יחד' – זה אומר שהיא מבינה את הערך שהקורס ייתן לה.

ג. אני רוצה, אבל זה יקר לי

(בדרך כלל התלבטות שקשורה בכסף זו דרך להגיד שהיא לא השתכנעה שהקורס הזה יפתור לה את הבעיה בבית, או שהיא לא בטוחה שהיא תתמיד בלמידה שלו, שהיא מרגישה שלא עד הסוף הבנו אותה, או שהיא לא הבינה מה זו תקשורת מקרבת ושהיא תפתור לה את הבעיה, שלא נוצר חיבור איתנו או משהו אחר. אז חשוב לנסות למצוא את ההתלבטות האמיתית).

משהו עקרוני שיעזור לכן להבין האם העניין הוא באמת כסף - או שזה תירוץ להתלבטות אחרת שלא נאמרת:

לשאל: בואי נפריד רגע את עניין הלימודים בקורס מהתשלום. אם היית יכולה ללמוד בקורס בעלות של שקלים בודדים או אפילו בחינם, היית מתחילה עכשיו ללמוד?

והשאלה הזו חשובה כי היא נותנת לנו תמונה אמיתית על איפה המתעניינת נמצאת – האם היא באמת רוצה ללמוד עכשיו, או לא? אם היא רוצה ללמוד עכשיו, שווה שנתאמץ כדי לעזור לה בעניין התשלום, אבל אם היא לא רוצה או לא פנויה ללמוד עכשיו אז אין טעם להשקיע בזה חשיבה ומאמץ (וחלק מהתשובות שנקבל לשאלה הזו יהיו: 'האמת, שאולי זה לא זמן טוב בשבילי', אני כבר לומדת שני דברים ובקושי עומדת בזה ועוד רגע גם יולדת, אז אולי אעשה את זה יותר מאוחר' – שזה אומר שההתלבטות האמיתית כאן היא בכלל פניות שלה, ולא כסף! ואז המענה יכול להיות שהקורס נשאר לה לתמיד ושתנצל את זה שעכשיו הוא בהנחה משמעותית).

ואם בכל זאת העניין הוא כסף, כי יש רצון, הנה המענה לזה:

אז בעצם את מתחברת לדרך הזו ואת רוצה להכניס תקשורת מקרבת למשפחה, ומרגיש לך שזה יעזור לך ומדויק לך ליחסים עם ... , ולצד זה חשוב לך רגע לראות שזה משתלב עם יתר ההוצאות במשפחה?

אז רוצה להגיד קודם כל אני שאני מבינה וגם אצלי במשפחה שלי אני חושבת לפני כל הוצאה ורוצה לראות שזה באמת משהו שאנחנו צריכים. ורוצה להגיד לך ממה שדיברנו קודם, אני מרשה לעצמי להיות איתך לרגע ישירה, שלתחושותי המקצועית זה משהו שנראה לי שכדאי לך לטפל בו עכשיו ולא לחכות איתו. אנחנו גם מסתכלים על זה כהשקעה ולא כהוצאה. הוצאה זה משהו שאנחנו מוציאים, וזהו, זה נעלם, כמו מסעדה, חופשה בארץ או בחו"ל, אלה דברים שאנחנו משלמים עליהם אלפי שקלים והם קצרי מועד, מתחילים ומסתיימים ולרוב זה לא משפיע על החיים שלנו, על האיכות שלהם. וכאן אנחנו מסתכלים על זה כמשהו אחר – שזו השקעה במשפחות שלנו. זו השקעה בילדים וביכולת שלהם לדבר את מה שקורה להם. זו השקעה בקשר בין האחים. זו השקעה בזוגיות. זו השקעה בקשר שלנו איתם ובמי שנהיה עבורם למשך כל החיים שלהם. זו השקעה במשפחה שלנו ובשיח המשפחתי ובלכידות ותחושת היחד. וכשמתסכלים על זה ככה, אני אומרת מאיך שזה אצלי, זה עוזר לי להחליט במה להשקיע ובמה לא. ובזה הייתי אומרת לך כן להשקיע. כי כשמחכים הקושי גדל והתסכולים מצטברים וזה נעשה יותר ויותר קשה לטפל בזה, ככל שהילד גדל. זה גם עולה הרבה יותר. אני מכירה ויודעת כמה הורים משלמים על תהליכים עם מטפלים שיש להם ניסיון וזה כבר השקעה מסדר גודל אחר, ואז גם הקושי שיש לטפל בו הוא הרבה יותר גדול.

אז אם הרצון שלך הוא להתחיל וזה רק עניין של הסכום, אני רוצה ויכולה לעזור לך. וכאן יש כמה דברים שאנחנו יכולים להציע / לעשות:

1. קודם כל לשים את ההשקעה הזו בפרופורציה -

אנחנו מוציאים אלפי שקלים בחודש על חוגים, מסעדות, טיולים, רכב ומה לא. חלק ממה שאנחנו מעודדים משפחות לעשות זה להשקיע במשפחה שלהם, אבל בדברים שבאמת בונים את המשפחה, ולימוד תקשורת מקרבת זה הדבר בעל ההשפעה הכי גדולה שיכולה להיות בשביל זה. אז על זה לא לחסוך. לחסוך בדברים אחרים.

ובמילים אחרות, אפשר פשוט להגיד לה שזה המחיר הכי נמוך של הקורס ושתיקח את מקסימום התשלומים שאנחנו מציעים ושתצטרף.

2. **להציע עוד תשלומים, ככה שייצא להם סכום נמוך יחסית בחודש -**

במקרים שתרגישו שבאמת בזה ההצטרפות תלויה, תכתבו ליואב ותקבלו תשובה מהירה לגבי הגדלת כמות התשלומים.

3. **להציע תשלומים של חודש בחודשו -**

זה אומר שהסכום שיתפוס מסגרת אשראי הוא רק מה שיירד באותו חודש. זה יכול לעזור לאנשים שמסגרת האשראי שלהם מלאה.

4. **להציע לה עסקה מושהית -**

לכאלו שרוצים ללמוד עכשיו ויש להם קושי תזרימי נקודתי, אפשר להציע עסקה מושהית - מבצעים את העסקה עכשיו (לוקחים ממנה פרטי אשראי והכל) ומכניסים למסוף, אבל החיוב עצמו יתבצע ידנית בתאריך שמחליטים עליו מראש. זה מאפשר למתעניינת להצטרף ולהתחיל ללמוד מעכשיו ולבצע עכשיו את ההחלטה (כי מי יודע איפה היא תהיה בעוד חודש - חודשיים).

כמה דברים חשובים לגבי השימוש בעסקה מושהית:

מסיבות שקשורות בצרכים שלנו, היינו מעדיפים להמעיט ככל האפשר מפתרון כזה (משום שאין לנו ביטחון בעסקה הזו עד שהיא לא מבוצעת בפועל, וגם בגלל שיקול תזרימי). יחד עם זאת, אם זו האפשרות היחידה לצרף את המתעניינת אז אפשר לעשות את זה, אבל אז אנחנו מבקשים לכתוב לעצמכם ביומן את התאריך בו סיכמתן שהחיוב יתבצע בפועל, ולוודא באותו יום עם נופר שהיא העבירה את התשלום (אחרת העסקה יכולה להישאר 'באוויר' בלי שאף אחד יודע שצריך לחייב אותה בפועל).

ובכל מקרה הבקשה היא להמעיט ככל האפשר בעסקאות מהסוג הזה ולשמור אותן רק למקרים שבהן זה המוצא היחיד.

5. **להראות לה שמבחינת אלטרנטיבות - זה הפתרון הכי חסכוני בשבילה -**

אני רוצה להגיד לך שאני לגמרי מבינה את עניין השיקול הכלכלי, אבל מזמינה אותך לחשוב על זה גם ככה:

- קודם כל האלטרנטיבה של לא לעשות כלום, אני במקרה שלך לא הייתי בוחרת בה, כי הקושי הזה לא ייפתר מעצמו, מניסיוננו הוא בדרך כלל מחריף כי הילד גדל, התגובות שלו נהיות חזקות יותר והריחוק נצבר. ואז זה עניין של אלטרנטיבות, לטפל בזה בכל מקרה תהיי צריכה.

- קורס פרונטלי אצלנו ובכל מקום אחר עולה בערך פי 2-3, ובלי קשר הייתי ממליצה לך, במיוחד אם זו היכרות ראשונה עם הגישה, להתחיל דווקא בקורס הזה, האינטרנטי, שהוא הרבה יותר מסודר ומובנה ועם כל מה שאת צריכה ועם התמיכה שלנו בכך לזמן הלמידה ואחריה.

- יש גם אפשרות לתהליך אימון אישי אבל הוא יעלה משמעותית יותר (משהו כמו 6000 ש"ק בשביל סדרה ראשונית) ולהערכתי זה מיותר ובגלל זה גם לא מציעה לך את זה, כי בסופו של דבר צריך כלים ומיומנויות כדי לעשות את השינוי בבית ובקורס הם מונגשים לך הכי פשוט ומסודר שיש. ממה שדיברנו לי ברור שמה שאת צריכה זה לזהות את הצרכים שנמצאים מתחת להתנהגות ולעבור לדבר עליהם

ועל הרגשות עם הילד שלך – אין לזה תחליף. אז מאיפה שאני מסתכלת על זה, זה הפתרון הכי מקיף, יסודי ועמוק, עם כל הידע והניסיון שלנו, ושעולה הכי פחות. ואני מזכירה לך שיש לך גם אחריות מלאה ל-14 יום, שזה אומר שאת יכולה לראות את כל ההדרכות ולעשות את כל התרגולים וליישם עם הילדים ופשוט לראות מה זה עושה ואז אני מניחה שההתלבטות לגבי הכסף תראה לך בדיעבד כפחות חשובה, כשתראי את השינוי בבית. אני פשוט יודעת שאת תראי כבר מהימים הראשונים את התוצאות. אז מה את אומרת?

(שוב בודקים אם זה עוזר לה להגיד כן, אם לא, ממשיכים באמפתיה להתלבטות וחשיבה משותפת).

ד. לא בטוחה אם זה יהיה מספיק אישי בשבילי ואם תהיה לי הכוונה מדויקת לקושי הספציפי עם הילד/ה שלי

אז את כן מתחברת לגישה ולהתמקדות בצרכים ושיחות על צרכים ורגשות, רק שרוצה להיות בטוחה שתקבלי כלים ודרך מדויקת וספציפית לטפל בקושי הספציפי שלכם בבית? ואולי גם רוצה לדעת שיהיה לך מענה אישי והדרכה נקודתית לאתגרים הספציפיים שלכם?

אני ממש מתחברת לרצון לקבל הדרכה אישית לקושי הספציפי. אבל גם רוצה להגיד לך שמהפרספקטיבה שאנחנו מסתכלים ממנה, ואחרי ליווי של אלפי משפחות, מה שאנחנו רואים זה שבסופו של דבר הקשיים והסימפטומים מאד חוזרים על עצמם. בסוף בסוף, צריך לראות דרך ההתנהגות המאתגרת של הילד את הצרכים שלו, וצריך לתת מענה לאותם צרכים ולדבר עליהם עם הילד. עד שלא עושים את זה, לא יהיה בדרך כלל שינוי בהתנהגויות. במילים אחרות, יותר חשוב לגשת לשורשים של ההתנהגות, ופחות משנה אם הלמידה תהיה בקורס או במפגשים אישיים. כי אין תחליף לידע המתאים ולכלים שבסוף צריך בזמן אמת. בסוף הורים צריכים לזהות את הצרכים של הילדים ולדעת לדבר עליהם עם הילדים, ואת זה חייבים שיהיה בכל מקרה. מהניסיון שלנו הקורס הזה פותר את הרוב הגדול של הבעיות, ואת אלו שנשארות אפשר להעלות בפורום הליווי והתמיכה ושם הצוות שלנו ייתן לך תשובה אישית.

ויש גם אפשרות למפגשים אישיים, אבל מקצועית אני ממליצה לך להתחיל מללמוד את הכלים, את המיומנויות ואת השפה, לזה הקורס נועד והוא ייתן לך את זה בצורה הכי מסודרת, מפורטת וחסכונית. ואת תראי שינוי מהותי עם הילד. ואם אחריו תרגישי שאת רוצה גם כמה שיחות ממוקדות, נוכל להוסיף את זה, אבל מרגיש לי שמה שאת באמת צריכה זה את מה שאנחנו מלמדים בקורס. ויש לזה גם יתרון שיעל ויואב מלמדים את זה עם כל הניסיון שלהם.

ה. ואם תהיה לי שאלה – יהיה לי עם מי להתייעץ?

חשוב לך לדעת שיהיה לך מקום להעלות שאלות שיתעוררו במהלך הלמידה ולקבל מענה לאתגרים ספציפיים שלכם?

אז כן, לגמרי. עם ההצטרפות שלך לקורס אנחנו מצרפים אותך גם לפורום התמיכה במשתתפי הקורסים שלנו שבו תוכלי לכתוב על בסיס יומיומי ולהעלות כל שאלה שעולה לך שקשורה בתכני השיעורים או ביישום שלהם בבית שלך. תוכלי להעלות שם גם אתגרים ספציפיים מהבית שלך והצוות שלנו ייתן לך תשובות, הכוונה והדרכה. וזה אגב לזמן בלתי מוגבל, התמיכה בפורום נשארת לך למשך כל זמן הלימוד שלך ולאחריו לזמן בלתי מוגבל.

*****נקודה חשובה – אם עולה מהמתעניינת צורך גדול בתמיכה ומענה לשאלות, או אם אתן מרגישות שהיא תצטרך את זה, כדאי ומומלץ להציע לה להצטרף לרשת, שם יהיה לה מענה נרחב יותר לשאלות, מלוות הורים שיוכלו לעזור לה, הדרכות שהיא תוכל לתרגל בהן והדרכות ב'חי' איתנו.**

ו. **בן הזוג: לא בטוחה שבן הזוג שלי יתחבר לגישה וירצה ללמוד אותה - ואם הוא לא ילמד - אז מה הטעם שארשם לקורס?**

אז את מרגישה שזו הדרך שתעזור לכם ואת מתחברת לגישה, אבל מאד רוצה שבן הזוג שלך יהיה חלק מזה? כדי שתחזיקו חזית אחידה מול הילדים ותדברו איתם באותה שפה? ואולי בכלל הקושי בבית מתעורר בעיקר בקשר שבינו לבין הילדים? והיית רוצה שהוא יחזיק גם את מה שדיברנו עליו בשיחה הזו?

קודם כל אני מבינה את הרצון הזה שלך ושותפה לו. ברוב המשפחות שאנחנו מלווים יש פערי תפיסות בכל מה שקשור בחינוך הילדים. ויחד עם זה אני יכולה להגיד לך שהניסיון שלנו מראה שהרבה מאד מבני הזוג מתחילים להתקרב לגישה ככל שהזמן עובר – הם פשוט רואים שדברים נפתרים בקלות רבה יותר והם מתחילים בהדרגה לאמץ את הדרך הזו. ואגב, זה לא מצריך שבן הזוג שלך בהכרח יצפה בעצמו בהדרכות – הרבה פעמים הם לא שם עדיין, אבל הם כן רואים את מה שאנחנו עושות ודרך זה הוא מתקרב לזה, מתחיל להגיד פתאום משפטים שהוא שומע מאיתנו.

רוצה להגיד לך שאם את רוצה לעשות שינוי אז פשוט תתחילי. קודם כל זה מאד ייקל על ההתנהלות בבית ומרבית הקונפליקטים ייפתרו הרבה יותר בקלות גם אם רק את תתחילי עם זה. ותוכלי גם להציע לו לראות חלקים מההדרכות, לפעמים אפילו כמה דקות שיעל ויואב מסבירים משהו, משהו שאת מרגישה שיכול לתת לו כיוון לתגובות אחרות. אני יודעת

מתלמידות בקורס שעשו את זה שבדרך הזו בני זוג כן מוכנים לראות ולשמוע, וכשזה עוזר להם הם מוכנים לשמוע עוד.

יכול להיות שבתחילת הדרך ואולי אפילו עכשיו, הוא מתנגד עקרונית לדרך המקרבת. שהוא מאמין שגישה נוקשה, גבולות ואפילו עונשים הם חשובים ומחשלים את הילדים ומלמדים אותם גבולות ואיך להתנהג במסגרות. הרבה בני זוג מחזיקים את האמונות האלה גם כי ככה הם גדלו בעצמם, וגם כי באמת חשוב להם להכין את הילד לחיים, ומכיוון שזה מה שהם מכירים, זה מה שהם מאמינים בו.

ואז מה שאני מציעה לך לעשות זה ממש לשאול אותו – אם הוא חושש שזו גישה שכאילו תחזק את חוסר ההקשבה שלהם ושעוד יותר לא יהיו גבולות בבית. זה יעשה לו טוב לשמוע את זה ממך כי הוא ירגיש יותר שרואים אותו ומבינים מה חשוב לו, ושהוא לא סתם קשוח, אלא שזה גם מתוך אכפתיות ואחריות שהוא מחזיק.

ואת יכולה להרגיע אותו שמה שאנחנו מלמדים בקורס הזה הוא בדיוק איך להחזיר את הסמכות ההורית, כי בעידן שלנו שימוש בכח כגישה מרכזית רק גורם להם פחות ופחות להקשיב. ובסוף גם הרבה פעמים הופך את שני ההורים לכאלה שלא מקשיבים להם, גם את מי שמשתמש בכח וגם את מי שלא.

תקשורת מקרבת מלמדת בדיוק את ההפך מזה – איך לא לוותר על מה שחשוב לנו ההורים. איך להקשיב ולדבר כדי שאנחנו ההורים נישמע, ושיתחשבו גם במה שחשוב לנו. איך להגיע עם הילדים להסכמה שלוקחת בחשבון גם את הצרכים שלהם אבל גם את שלנו. ואם בכל זאת אנחנו בוחרים לשים גבול באופן חד צדדי, כי אנחנו לא מוצאים דרך אחרת באותו רגע, אנחנו מלמדים איך לעשות את זה מבלי שאחרי זה יגיעו כל המלחמות והמריבות – יש דרך להגיד 'לא' ועדיין לשמור על החיבור עם הילדים ואתם תלמדו אותה בקורס הזה.

והכי חשוב שאתם פשוט תראו שמרבית הויכוחים והמאבקים נעלמים כשפועלים בדרך הזו. השינוי בבית הוא כל כך מורגש שאני מבטיחה לך שלא יהיה לו עם מה להתווכח אחרי שהוא ייראה את התוצאות.

ודבר אחרון שאני רוצה להגיד לך בהקשר הזה, קודם כל מהתנסות אישית שלי אבל גם ממה שהרבה משפחות מספרות לנו, שזה מחלחל גם לזוגיות, שזה כמו בונוס גדול מהלמידה בקורס, שאת תראי איך גם בתוך השיחות ביניכם כזוג פתאום תדברו יותר על רגשות וצרכים, ואת תראי זה פתאום מקרב ומחבר גם אתכם כזוג, שזה מאד מאד כייף.

ועוד משהו אחד שבא לי להגיד לך בשיחות בעניין הזה, כאמא לאמא. מי בסוף נמצא עם הילדים כל הזמן? ("ברור שאני..."). אז איך אני אגיד לך את זה, אם את נמצאת איתם רוב הזמן ואת צריכה את הכלים האלה וזה יישנה את כל ההתנהלות והתקשורת במשפחה וזה ייקל מאד עלייך ועל הילדים, אז תקחי אותם. אני לא אומרת שלא לשחק את בן הזוג, ברור שכן, אבל בסוף, כמו בכל משפחה כמעט, האמא היא 'מרכז

העצבים', תרתי משמע, של הבית. ואם אנחנו האימהות עצבניות אז כל הבית עצבני, ואם אנחנו בטוב ויודעות להתנהל איתם אז כל הבית בטוב, ובגלל זה אני אומרת, צריך ונכון לשתף את הבעל, אבל בסוף זה שלך יקרה.

ז. לא בטוחה שזה יעבוד אצלי כי לילד שלי יש בעיות יותר חמורות: התקפי זעם / סף תסכול נמוך / טנטרום / "בעיות רגשיות" - אולי מה שנכון הוא לשלוח אותו לטיפול?

אז את מתחברת לדרך הזו של תקשורת מקרבת ורוצה להכניס את זה למשפחה שלך ולשיח ביניכם, אבל שואלת את עצמך אם זה יעבוד גם עם הילד שלך ומה שסיפרת לי עכשיו בשיחה? ושואלת את עצמך אם אין לו בעיות ספציפיות שצריך לעבוד עליהן איתו?

אז רוצה להגיד שזו שאלה שאני שומעת אותה הרבה – רוב הורים שפונים אלינו, מגיעים בגלל ילד שמתפרץ, התקפי זעם, סף תסכול נמוך, טנטרום, מה שקרוי 'בעיות רגשיות' – זו הסיבה שבדרך כלל הורים פונים אלינו. ורוצה להגיד לך שילדים כאלה הכי צריכים את הכלים שאנחנו מלמדים בגישה הזו ובקורס הזה ספציפית – הרי כל ההתפרצויות של רגשות, בסך הכל מעידות על צרכים שערים בילדים, ושהילד לא מצליח לבטא אותם במילים, ובגלל זה מתוך התסכול הוא מתנהג ככה. כל העניין הוא לא להתבלבל מההתנהגויות שלהם, ולא להיגרר למאבקי כח וויכוחים, אלא לעבור להתמקד במה שקורה מתחת להתקפי הזעם, ההשטתחויות, הצרחות וכל אלה. וברגע שעוברים לדבר עם הילד על הרגשות והצרכים שלו – הילד במרבית המקרים נרגע, הוא מתחיל להקשיב, ולשתף במה שהוא מרגיש ושחשוב לו, והכל משתנה, הוא לא צריך יותר להתעקש ולהרביץ ולהשתמש בכח – וזה נכון גם לילדים מגיל שנתיים-שלוש. זה כל מה שצריך לעשות עם ילדים כאלה ואני אומרת לך את זה מתוך ניסיון והמון משפחות שהילד שלהם השתנה להם מול העיניים, כמו שיואב סיפר על הילד הקטן שלו בהדרכה ששמעת (הוובינר של במקום עונש).

ואנחנו גם מחזיקים כאן מקצועית תפיסה שטיפול רגשי לילד – שיכול להיות דבר מבורך, הוא לא מחליף את הדבר הבסיסי של תקשורת ויחסים בין הורים לילדים. בסוף אנחנו הם אלו שצריכים לדבר עם הילדים שלנו, להרגיע אותם, להגיע איתם להסכמה, להשמיע את מה שחשוב לנו – ולזה אין תחליף, וטיפול לילד, מוצלח ככל שיהיה, לא יסדר את הנקודה הזו בתוך הבית – וכל עוד התקשורת בין ההורים לילדים היא לא טובה ומביאה את הילד למצוקה, הוא לא ירגע פתאום רק בגלל שהוא הולך לטיפול רגשי פעם בשבוע. הניסיון שלנו מראה שרוב הקשיים עם הילדים קשורים לקשר שלנו ההורים איתם – ולכן אנחנו מעודדים משפחות להתמודד קודם כל עם זה – זה הדבר הראשון לטפל בו תמיד, וגם יש לו את ההשפעה הכי גדולה על ההתנהגויות של הילדים.

ח. אולי יותר מתאים לי אימון אישי?

אז את מתחברת לדרך הזו ורוצה ללמוד אותה, אבל מתלבטת אם לעשות את זה בלימוד בקורס או במפגשים אישיים, כדי שתוכלי להתעמק בקושי הספציפי שלך ולקבל הדרכה שתהיה מדויקת לזה?

אני רוצה לשתף אותך שאני שומעת הרבה את ההתלבטות הזו ומבינה מאיפה היא מגיעה, ואת הרצון שמישהו יעזור לי לטפל בקושי האישי שלי. ויחד עם זאת, ההצעה שלי אלייך היא להתחיל בקורס, וספציפית להתחיל בקורס הזה. מהשיחה שלנו עכשיו התחושה שלי היא שברגע שיהיו לך את הכלים והמיומנויות של תקשורת מקרבת, זה יעשה לך שינוי גדול עם (השם של הילד שלה), ופשוט צריך ללמוד את הכלים האלה, זה אגב גם מה שהיינו אומרים לך אם היית באה לשיחה אישית – היינו מקשיבים לקושי שלך ועוברים ללמד אותך את אותם כלים. קורס הוא מסגרת הרבה יותר מתאימה ללימוד של המיומנויות האלה בדרך מסודרת, מפורטת ומקצועית.

ויש גם את עניין העלות – בתהליך של שיחות אישיות נצטרך משהו כמו 10 שיחות אימון רק בשביל להתחלה והעלות של זה תהיה בין 4,000-7,000 ש"ח (תלוי עם מי האימון). וזה גם יצריך נסיעות והתארגנות והכל. בסופו של דבר זה גם יוצא משמעותית יותר יקר וגם מצריך הרבה יותר התארגנות ואז גם קשה יותר להתמיד בזה.

קורס מאפשר ללמוד מסודר יותר, מפורט יותר, והוא חוסך להורים זמן וכסף ומאפשר להתחיל ללמוד מיד ולראות תוצאות מיד. בשביל זה יצרנו אותו. כדי לאפשר לכל משפחה ללמוד ישירות עם יעל ויואב עם כל הניסיון והידע שלהם. ובצורה הכי חסכונית ויעילה. וגם אני רוצה להזכיר לך שמרגע שאת מצטרפת לקורס אנחנו מצרפים אותם לפורום הליווי והתמיכה שלנו שבו הצוות שלנו עונה אישית לכל ההורים.

***מבחינה מקצועית, אנחנו באמת מאמינים שלימוד בקורס נותן את היסודות, הכלים והמיומנויות ומקנה את השפה באופן מסודר, עמוק ויעיל יותר – קורס הוא באמת המסגרת האופטימלית ללימוד של היסודות של תקשורת מקרבת. יחד עם זה, אם הרצון של המתעניינת ללמוד באופן אישי הוא חזק, אפשר לרשום אותה לאימונים אישיים, ועדיף 6 (ולא 3) כדי שהיא תוכל לקבל בהם את הבסיס ליישום של תקשורת מקרבת בבית שלה.

ט. הייתי כבר בהדרכות הורים... עבד לקצת ואז הדברים חזרו לקדמותם... למה שהפעם זה יעבוד לי? במה הגישה הזו שונה מאחרות?

אז יש כאן משהו שמדבר אלייך, ויחד עם זאת את שואלת את עצמך האם תהיה לזה השפעה בבית, כי כבר ניסית דברים אחרים וזה לא ממש עבד, ואת לא עד הסוף סגורה במה הדרך הזו שונה, ולמה שהיא תעבוד כשדברים אחרים לא עבדו?

הסיבה שהדרך הזו עובדת ביעילות משמעותית גדולה יותר ושהתוצאות הטובות נשארות ולא כמו שבחלק מהדרכות הורים אחרות הכל חוזר לקדמותו, היא שרוב הדרכות ההורים המסורתיות הן התנהגותיות – את יודעת, הדרך שהשתמשו בה בדורות הקודמים: אנחנו רואים התנהגות שקשה לנו איתה ואנחנו מנסים לשנות אותה בכל מיני דרכים, מה

שלפעמים קוראים לו 'סיבה ותוצאה', אבל בחלק גדול מהמקרים זה תכלס שם מכובס לעונשים, כן? הילד שלי מדבר אליי בקללות או יורק או מרביץ אז אני מכניסה אותו לחדר כדי שילמד להפסיק. שזה תכלס שימוש בכח שלנו ההורים, כמוכן מתוך כוונה טובה, אבל זה מכניס המון קושי לתוך היחסים, מביא את הילדים להתרחק מאיתנו, להסתיר ולשקר לנו ולשתף אותנו פחות ופחות. וכמוכן שבנוסף זה רק מעצים את המצוקה של הילדים ולכן ההתנהגויות שלהם רק יחריפו, כי עכשיו בנוסף אבא ואמא כועסים ואנרגטית מנותקים מהם, מה שמעצים את המצוקה שלהם.

בגישה המקרבת אנחנו פועלים בשדה אחר לגמרי. אנחנו לא רוצים ליפול במלכודת ההתנהגות ולהגיב אליה באוטומט ולייצר עוד קונפליקט, אנחנו מבינים שכל ההתנהגויות המתגרות, בדיוק כמו שתיארת לי שיש עם הילד שלכם, כל ההתנהגויות האלו הן רק פני השטח של מה שמתחולל אצל הילד שלך באמת בפנים, זה הכל תוצאה של הרגשות והצרכים העמוקים שלו. וכשעוברים להתמקד ברגשות ובצרכים ומתחילים לתת להם מענה מדויק, רוב ההתנהגויות נושרות מאליהן, כבר אין בהן צורך. למה שילד ימשיך להציק לאחר הקטן שלו אם הוא בטוח במקום שלו, בחיבור שלו להורים ובאהבה שלהם אליו, ואם הוא יודע לדבר את מה שחשוב לו במקום להרביץ? ילדים לא סתם מתנהגים באופן מאתגר, הם פשוט מדברים אלינו בשפה שלהם, ותפקידנו לא להתבלבל מזה, ולהצליח לראות דרך ההתנהגויות את מה שבאמת קורה להם בפנים – זה בעצם לטפל בשורש של הדבר ולא בסימפטום החיצוני. בגלל זה הדרך הזו הרבה הרבה יותר יעילה לשינוי התנהגויות ובגלל זה הרבה מדריכי הורים מגישות מסורתיות באים ללמוד אצלנו את הדרך של תקשורת מקרבת.

י. לא בטוחה אם מקורס אינטרנטי באמת אוכל לעשות שינוי... חשבתי יותר על קורס פרונטלי

אז את מתחברת לגישה ורוצה ללמוד, ושואלת את עצמך אם בלימוד מהבית דרך האינטרנט באמת תוכלי ללמוד ולהבין הכל ולהטמיע בבית את מה שתלמדי? וגם אולי להיות בטוחה שתקבלי עזרה שתצטרכי אותה, ושתוכלי לשאול שאלות ולקבל עליהן תשובות במהלך הלימוד?

אז קודם כל רוצה להגיד שיש גם אפשרות ללמוד איתנו פרונטלית, גם בקבוצה וגם אישית. אבל רוצה להגיד לך משהו לגבי זה.

אנחנו באים מתוך המקום של לימוד פרונטלי. לאורך שנים זה מה שעשינו ואנחנו ממשיכים לעשות. אבל בשנים האחרונות אנחנו מציעים יותר ויותר קורסים שמבוססים על שיעורי וידאו וגם אנחנו היינו עסוקים בשאלה הזאת כי חשוב לנו להוציא קורסים שימושיים שבאמת מייצרים שינוי. אז בדקנו עם הרבה הורים שעשו את הקורסים שלנו, דיברנו איתם, שאלנו אותם על השינוי שהצליחו או לא הצליחו ליצור בבית שלהם. והמסקנה שלנו היא ברורה – הפרמטר האחד שהוא חשוב כאן הוא לא דרך הלמידה (פרונטלי או אינטרנטי) אלא דווקא היישום שלה. הורים שלמדו ויישמו כמיטב יכולתם את מה שלמדו בשיעור – ראו תוצאות,

והשינוי בבתים הוא מאד מאד משמעותי. ברמה כזו שהיום אנחנו לא חושבים שיש הבדל בצורת הלמידה, פרונטלי או אינטרנטי. אלו אותם תכנים ואותם מנחים, ואפילו לקורס האינטרנטי יש יתרונות משמעותיים:

- אפשר לראות אותו בכל זמן, מסמארטפון או ממחשב, בערב, לפני השינה, להאזין לו בזמן נסיעה, בזמן שמקפלים כביסה או שוטפים כלים – הוא הכי מותאם להורים עסוקים, שחושבים הרבה פעמים על פרונטלי אבל בפועל לא מתפנים אליו
 - אפשר להתקדם בקצב שמתאים לחיים שלך, זה מאפשר לך לא לשנות את כל סדר היום שלך ועדיין ללמוד לאט לאט בזמן ובקצב שנוח לך.
 - את לא צריכה לחכות שיתחיל קורס פרונטלי, ולמצוא סידור לילדים, ולתאם עם בן הזוג, ולהתחיל עם נסיעות וחניות. הכל זמין לך מהבית והגישה לקורס נשארת לך לתמיד.
 - כל החומרים נשארים לך לתמיד ואפשר לחזור ולראות ולשמוע אותם שוב ושוב, שזה יתרון ענק לעומת קורס פרונטלי או מפגש אישי, שבו החווייה אולי חזקה, אבל לאט לאט התכנים נעלמים בזיכרון ויותר קשה לחזור אליהם.
 - קורס אינטרנטי מאפשר לנו לוודא שאתם מקבלים את כל מה שאתם צריכים, שלב שלב והכי מסודר שיש, לעומת מפגשים אישיים או קורס פרונטלי שבו אנחנו הולכים גם עם מה שאתם מעלים. קורס אינטרנטי מאפשר לנו להיות בטוחים שאתם מקבלים את כל מה שאתם צריכים בצורה הכי מפורטת ומסודרת שיש.
 - העלות של קורס אינטרנטי נמוכה משמעותית מקורס פרונטלי (בערך שליש או חצי), ובן הזוג יכול גם הוא ללמוד ממנו – לעומת קורס פרונטלי שאליו שניכם צריכים לבוא והעלות שלו לשניכם כבר תהיה גבוהה פי חמש.
- אז מכל הסיבות האלו אני אומרת לך שאם תראי את השיעורים את תעשי שינוי גדול בבית. אנחנו שומעים יומיום ממשפחות על השינוי שהן עושות.
- ואני גם מזכירה לך שיש לך תמיכה ואפשרות לשאול שאלות בפורום הליווי של משתתפי הקורסים שלנו, וגם כדאי לך מאד להצטרף גם לרשת, בה תוכלי לקבל המון תמיכה, מענה לשאלות והכוונה והדרכה לאתגרים ספציפיים שלכם.

יא. לא בטוחה אם יהיה לי זמן לראות את ההדרכות

אז את בעצם מתחברת לגישה ורוצה ללמוד אותה ולהכניס תקשורת מקרבת הביתה, רק שואלת את עצמך אם תהיה לך את הפניות לשבת ולראות את השיעורים? קצת בקטע כזה של משמעת עצמית? 😊

אז אני רוצה להגיד לך שאני מתחברת לזה והאמת שגם אני בקורסים שאני לקחתי חשתי מהעניין הזה. אבל אני רוצה להגיד לך בתור מי שמכירה טוב את הקורס הזה, שהוא גם מאד מעניין ומאד מלמד, הוא גם מאד פרקטי ומעשי, עם מילים ומשפטים שתוכלי להשתמש בהם בזמן אמת, אם הסבר מדויק של איך לדבר, איך להקשיב, איך לשאול, איך לבקש ואיך להגיע להסכמה עם הילד/ה שלך – הכל מעשי ופשוט ליישום. והוא מאד חסכוני בשעות, בגלל שזה קורס אינטרנטי, הכל בו מאד מתומצת וממוקד ומסודר, והוא בנוי להורים עסוקים – הוא מלמד את הפרקטיקה והתכלס של הגישה, ובסך הכל תצטרכי ... שעות כדי לעבור על כולו, ואת גם קובעת את הקצב בעצמך, רואה בזמן שנוח לך, יכולה גם לפרק את השיעורים ולראות בחלונות הזמן שמתאימים לך.

וגם אני רוצה להגיד לך שמה בעצם האלטרנטיבה? תחשבי כמה זמן הולך בבית על מריבות, ויכוחים ומאבקי כח עם ילדים, ומה ההשפעה של זה על החיים שלנו, על הילדים ועל האווירה בבית? את משקיעה כאן כמה שעות יחסוך לך המון המון זמן של מריבות וויכוחים ומאבקים בבית.

יב. לא בטוחה שאושיב את עצמי לראות את ההדרכות

אז בעצם את מתחברת לגישה ורוצה להכניס תקשורת מקרבת לבית ומרגישה שזה מה שיעזור לכם, אבל את לא בטוחה שתהיה לך מספיק משמעת עצמית כדי לשבת ולראות את השיעורים? ואולי מרגישה שאת זקוקה למסגרת לימוד מחייבת כדי להתחייב בעצמך לכל התהליך?

אז אני רוצה להגיד שלמרות שזה קורס אינטרנטי, אנחנו דואגים לזה שתלמדו בו בפועל. אנחנו שולחים לך תזכורת לצפייה בכל שיעור, שולחים מיקוד לכל שבוע, ודואגים לזה שתלמדי, כי ההצלחה שלכם היא ההצלחה שלנו. מה שמעניין אותנו זה שעוד ועוד משפחות יחוו את מה שאנחנו ואלפי משפחות שאנחנו מלווים חוות, שיהיה יותר קל משמעותית בתוך הבית וזה קורה בזמן יותר קצר ממה שאת מדמינת. וגם תזכרי שחומרי הקורס נשארים אצלך לתמיד, ככה שאם כרגע את עמוסה או אם יגיע עומס בהמשך, לא קרה כלום, הכל מחכה לך ויהיה זמין לך לצפייה ברגע שתתפני. יש הורים שחוזרים לקורסים שלנו גם אחרי שנה ושנתיים ובדרך הזו שומרים על השפה המקרבת חיה כל הזמן בתוך הבית. אבל כן גם חשוב לי להגיד שזה לא אוסף של טיפים, הגישה שאנחנו מלמדים היא הגישה המובילה היום בעולם מבחינת תקשורת בין אישית והיא מעמיקה ומובנית ומפורטת, וזה כן מצריך כמה שעות ללמוד, ואני מעודדת אותך להשקיע אותם כדי לעשות בבית שלך את השינוי שאת רוצה.

ויש לי טיפ שיכול מאד לעזור לך עם זה שהרבה הורים לוקחים מאיתנו ומתחייבים ככה ללימוד: לשים ביומן תזכורת אחת לשבוע או לשבועיים, בערב או בכל זמן שיש לך, ולכתוב שם: לימוד שלי בשביל הקשר שלי עם הילדים שלי. וזהו, מאותו רגע את שומרת את משבצות הזמן האלה בשביל הלימוד בקורס ובתוך חודש וחצי חודשיים את מכסה את כל החומר בשיעורים וחוגגת את השינוי שאת מייצרת בבית.

יג. אני רוצה את זה, אבל לא עכשיו... אני בדיוק בין עבודות, עוברת דירה, מתננות לחגים... אני אקח את זה בעתיד

(מי שאומרת את זה, יש לה התלבטות אחרת. או שהיא לא הבינה מה זה הקורס הזה, או שהיא לא מאמינה שאפשר לעשות שינוי עם קורס אינטרנטי, או שהיא לא סומכת עלינו, או משהו אחר. ולכן חייבים להבין מה באמת ההתנגדות כאן)

ואם היא עדיין אומרת את זה, אפשר לענות:

אז את מתחברת לגישה הזו ורוצה להכניס אותה לבית שלכם, רק שכרגע נקודתית מרגישה שלא פנויה לזה בגלל עומס שיש בחיים שלך עכשיו?

קודם כל בסדר ולא לוחצת, מתי שתרצי תוכלי להצטרף ואני כאן לזמן שתחליטי שמתאים לך.

ויחד עם זה, רוצה להגיד לך משהו, מרשה לעצמי רגע לדבר בישראל, בסדר? (ולחכות לתשובה). ממה שסיפרת לי, נשמע לי שאתם צריכים את זה. מה שקורה לכם עכשיו בבית לא הולך לכיוון טוב וזה לא ייפתר מעצמו, כי הילד שלכם לא מצליח להביע את מה שמתחולל אצלו בפנים ואתם לא מצליחים להגיב אליו באופן שמקרר אותו ופותר אותו, לשתף וזה אומר שהריחוק ביניכם רק גדל, שהמצוקה שלו גדלה וההתנהגויות מחריפות, ואיתן התגובות שלכן. אני במקומך, אם את מרשה לי להיות ישירה, הייתי עושה עם זה משהו עכשיו. [וכאן להעלות ניחוש אמפתי לגבי ההתנגדות שלה] – אולי את לא באמת מאמינה שעם קורס כזה יקרה השינוי שאת רוצה שיקרה בבית?

- או שאת חוששת שלא באמת תתפני לראות את השיעורים ואת זקוקה למשהו יותר מחייב שיעזור לך להתחייב ללימוד?

- או שאת לא לגמרי סגורה על זה שהדרך הזו תעבוד לכם? לא בטוחה שהילד שלך יגיב לזה?

ואם היא אומרת על השאלה האחרונה 'כן', אפשר להציע לה להצטרף, לראות שיעור אחד או שניים (ותמליצו לה מקצועית מה לראות, גם אם זה לא לפי הסדר, למשל שיעור על זיהוי צרכים ושיעור על אמפתיה) ואז שתראה את התוצאות ותחליט בעצמה. תזכירו לה שיש לה שבועיים אחריות, ושתנסה ותראה, ככה שהיא לא מסכנת כלום ורק יכולה להרוויח מזה המון ולהוריד מעצמה את הדאגה הזו.

יד. הילד שלי ממש קטן... הוא עדיין לא מדבר ... אין לי איתו ממש קונפליקטים. יש טעם שאצטרף או שכדאי שאחכה?

אז את מתחברת לגישה ורוצה להכניס את זה להורות שלך, רק שואלת את עצמך אם לא צריך שהילד ידבר ממש כדי להשתמש בה בבית? ושאולי זה מוקדם מדי?

אני שומעת את השאלה הזו מאימהות לילדים קטנים, ורוצה להגיד לך שהכי אופטימלי להתחיל עם תקשורת מקרבת עוד לפני שהילדים מדברים. אנחנו לא מדגישים את זה בשיחות שלנו כי רוב ההורים פונים אלינו כשהילדים כבר גדולים וכבר יש איתם קשיים בבית. אבל הכי קל להתחיל בדיוק בגיל של הילד שלך. האמת שזה מה שעשו גם יואב וגליה ויעל עם הילדים שלהם, הם למדו תקשורת מקרבת עוד לפני שהיו להם ילדים, והילדים שלהם גדלו לתוך זה, ככה הילדים מקבלים את זה באופן טבעי, השפה נשמעת להם טבעית והם משתפים איתה פעולה בטבעיות, כי לתוכה הם גדלים. וגם מניסיון שלנו ראינו שהם רוכשים את השפה יותר מהר, בגלל שכשאנחנו מקשיבים להם באמפתיה הם לומדים את המילים של מה הם מרגישים ומה חשוב להם וכבר מההתחלה הם יכולים לבטא את הרגשות והצרכים שלהם.

אגב, אם את שואלת את עצמך איך תוכלי לדבר איתו, כי הוא עדיין לא כל כך מדבר, אז בעצם את משתמשת איתו בכל המרכיבים שנלמד אותך בקורס, רק שבמינונים שמתאימים לגיל שלו:

זה רלוונטי עבורך להבין את המניעים להתנהגויות ולזהות את הצרכים שלו, זה רלוונטי עבורך לתת מענה במעשים לצרכים שאת מזהה, להקשיב באמפתיה זה משהו שמומלץ לתת לילדים מהרגע שהם נולדים, הם באופן כללי מבינים הרבה יותר ממה שאנחנו חושבים, וזה עוזר להם לרכוש אוצר מילים למה שקורה להם. וגם ביטוי עצמי הוא חשוב לך כבר בגיל הזה, כי חשוב שהילד שלך ישמע את מה שחשוב לך וככה תראי שכשהוא גדל הוא מקשיב לזה הרבה יותר מילדים שרק נחשפים לזה בגיל מאוחר יותר. הדבר היחיד שמשתנה כאן הוא שבגיל הזה עושים את הכל קצת יותר קצר – ביטוי עצמי במשפט אחד, אמפתיה בשניים שלושה משפטים וכו'. בקיצור הכל רלוונטי לילדים בגיל הזה ופשוט זו זכות גדולה להתחיל את זה בגיל הזה, זה פשוט הופך את היישום להרבה יותר קל.

אבל אין לנו ממש קונפליקטים עדיין...

זה שעדיין אין לכם קונפליקטים זה מעולה וככה יהיה לך הכי קל ללמוד ולהטמיע את זה. זה כמו אצל זוגות, כשהם באים כבר עם המון ריבים, מתיחות ורגשות קשים, הרבה יותר קשה להם לעשות את השינוי. אבל כשהם באים כשהם בטוב הם לומדים ומיישמים הרבה יותר מהר. אותו דבר עם ילדים: לא צריך לחכות שיהיו מריבות ומתחים כדי להכניס את השפה המקרבת הביתה, דווקא עכשיו יהיה לך הכי קל להכניס את זה באופן טבעי. כשהילדים מגיעים לגיל שבו הם מתחילים להגיד לא בא לי וכל זה, זה נהיה מורכב יותר.

וגם אני רוצה להגיד לך שתקשורת מקרבת היא לא רק גישה לניהול קונפליקטים. היא כמובן גם כזו, אבל אמפתיה וביטוי עצמי שלנו זה משהו שאנחנו רוצים שיהיה חלק מהתקשורת

היומיומית שלנו. ככה גם דיאלוגים – אנחנו רוצים להיות משפחה שמדברת רגשות וצרכים, וזה לא קשור דווקא לקונפליקטים, זה משהו שאנחנו רוצים ליצור במשפחה כבסיס לכל התקשורת וההתנהלות והיחסים שלנו עם הילדים. אנחנו רוצים ללמד אותם מה הם מרגישים, אנחנו רוצים ללמד אותם למה הם זקוקים, בעמוק שלהם, אנחנו רוצים ללמד אותם לבקש בקשות שימלאו להם צרכים, להכיר ברגשות וצרכים של אחרים, לדבר במצבים של רצונות סותרים... אנחנו רוצים להיות כתובת בשבילם, שיעזרו בנו וישתפו אותנו. אז לא חייב שיהיו קונפליקטים כדי להכניס את הדרך המקרבת למשפחה. ואפילו להפך, זה קל יותר כשעדיין אין ☺

טו. יש לי ילדים יחסית גדולים, כבר בגיל העשרה... זה מתאים שאצטרף?

*** לפני הדגמת התשובה כאן, חשוב לשים לב שאנחנו ממליצים לה על הקורס הנכון בשבילה. להורים לילדים מתבגרים מתאים קורס יסודות האינטרנטי, ופחות במקום עונש (שמכוון לילדים קטנים יותר).

אז את מתחברת לגישה ורוצה להכניס אותה למשפחה, רק רוצה להיות בטוחה שזה יעבוד גם עם הילדים שלך שנמצאים כבר בגיל ההתבגרות?

אז כן, בטח, זה יעבוד איתם. בתוך הקורס הזה שדיברנו עליו יש את הדרך המלאה, עם כל הכלים והמיומנויות שאת צריכה, אחד לאחד, בצורה הכי מפורטת ומסודרת, כדי ליישם את זה עם הילדים שלך בגיל הזה. הקורס הזה ייתן לך את הפרקטיקה של איך לדבר איתם, להבין את המניעים להתנהגויות שלהם, לדבר איתם ולהגיע איתם להבנה ולהסכמה מבלי שתצטרכי להשתמש בכח משום סוג. יש אפילו יתרון לעשות את זה עם ילדים בגיל של הילדים שלך, כי אפשר להשתמש ביותר מילים בשיחות, יש להם יותר יכולת להקשיב לנו ההורים ולהבין מה חשוב לנו, זה לא כמו עם ילדים קטנים שלפעמים אין להם סבלנות להקשיב. אז כן, דווקא הדרך הזו של דיאלוג היא מאד מתאימה לגילאים של הילדים שלך.

אבל אולי הם כבר התרגלו לתקשורת הקודמת שלי, המרחיקה...

את שואלת את עצמך אם זה מאוחר מדי כי הם כבר גדולים ורגילים לשיח שהיה ביניכם עד עכשיו? שאלו זה אפילו יישמע להם מוזר בהתחלה?

אז תדעי שממש לא, זה לא מאוחר מדי. ובכלל, מתי מאוחר להכניס ליחסים עם הילדים תקשורת מקרבת? אף פעם לא, אנחנו תמיד עושים את זה ברגע הראשון שאנחנו יכולים. ואם עד עכשיו לא ידענו אז לא ידענו ואין טעם להרגיש על זה רגשות אשמה.

ובטח, אפשר לעשות את השינוי עם ילדים בכל גיל, גם עם ילדים מתבגרים שכבר התרגלו לצורת תקשורת מסוימת שלנו. תקשורת מקרבת זו דרך שמדברת עם הלב שלהם, וכל אדם ובטח שכל ילד עונה מהלב ברגע שמדברים אליו ללב. הדרך הזו עובדת עם מנגנון ההפעלה של ילדים וזה אותו מנגנון שמפעיל אותם גם בגילאי העשרה וגם אותנו. בכלל,

ד"ר מרשאל רוזנברג שיצר את תקשורת מקרבת, לא כיוון אותה דווקא לילדים קטנים, הוא דיבר עליה כדרך של כולנו לדבר ולהתחבר כאן – בין הורים לילדים, בין בני זוג, עם המשפחה המורחבת, בעבודה ובכלל. בקיצור זה אף פעם לא מאוחר, כמו שאומרים: 'כל עוד הנר דולק – אפשר לתקן'. יש לנו בדף שלנו סרטון של מישהי בשם תמר, את יכולה להיכנס לשם לראות אותו, היא מספרת איך אחרי שלמדה בקורס שלנו היא התיישבה במטבח עם הבן שלה הגדול שהיה אז בן 18 ודיברה איתו כמו שלמדה איתנו, שיחה של שעותיים מלב אל לב, ואמרה שזה יותר זמן מכל השיחות שהיו לה במצטבר במשך כל השנים איתו. זה יעבוד לך גם עם הילדים שלך, פשוט תתחילי ותראי.

וכן אני רוצה להוסיף שתקחי בחשבון שילדים בגיל הזה כבר באמת רגילים לצורת תקשורת מסוימת שהשתמשתם בה קודם, ולכן לפעמים הם צריכים קצת זמן להשתכנע שהדרך החדשה שתדברי איתם היא לא משהו חולף אלא שבאמת יש לך כוונה לכזה חיבור איתם. אבל אנחנו נהיה שם ונעזור לך והם ישתכנעו שאת נחושה ליצור איתם סוג אחר של תקשורת ממה שהם הורגלו והם ישתפו איתך פעולה בהדרגה. הם רק צריכים להשתכנע שאת מחפשת את הלב שלהם. זה הסוד.

אגב, מהורים לילדים בגיל של הילדים שלך למדנו שמאד עוזר פשוט לשתף את הילדים שאת לומדת דרך אחרת לדבר איתם. לא צריך להחביא את זה, להפך, אפשר להגיד להם – אתם יודעים, אני לומדת עכשיו דרך אחרת שנוכל לדבר בה בינינו, כי אני נורא רוצה שנצליח לדבר אחרת ושאתם תרגישו שאני מבינה אתכם ושאתם מבינים אותי, משהו שאני מאמינה שייעשה לנו טוב. קוראים לזה תקשורת מקרבת, רוצים לראות על מה זה? ואז אפשר להראות להם את הכרטיסיה של הרגשות והצרכים ולדבר איתם על זה. בדרך כלל לשים את הדברים ככה על השולחן זה מאד עוזר.

טז. איך אני יכולה לסמוך עליכם כשאני מכירה אתכם רק כמה ימים?

לגבי ההתלבטות הזו, היא בדרך כלל התלבטות שלא תאמר במילים מפורשות, והיא תופיע בעיקר אצל מי שמכיר אותנו רק קצת זמן, שאז באופן טבעי עולות שאלות לגבי האמינות האישית והמקצועית שלנו – המתעניינת לא בטוחה אם אנחנו הכתובת בשבילה, היא לא סומכת עלינו עדיין, ועל הכוונות שלנו, ואולי גם על היכולת המקצועית שלנו (אולי המצאנו שיטה לפני חודשיים, 'כמו שכולם עושים היום – היום כולם מדריכי הורים!' וזו סתם שרלטנות?) וכד'. לפעמים יגידו לכן את המשפטים האלו ולפעמים לא יגידו, אבל עדיין המחשבות האלה נמצאות באופן טבעי במי שלא מכיר אותנו הרבה זמן, כשהצורך המרכזי שעומד מאחוריהן הוא ביטחון – ביטחון בנו, בתקשורת מקרבת, בבחירה ללמוד את הגישה הזו ועוד.

ובמיוחד לגבי ההתלבטות הזו, עדיף לענות עליה לאורך השיחה, עוד הרבה לפני שהיא מתעוררת – לתת מידע לאורך השיחה, במקומות שזה מתאים, שמטרתו לתת למתעניינת בטחון שאנחנו רציניים ומקצועיים ועם קבלות וניסיון (ואז בסוף השיחה ההתלבטות הזו לא

תעלה בכלל).

הנה מידע שכדאי לשלב אותו בשיחות בהקשר הזה:

- יש לנו למעלה מ-130,000 עוקבים
- מעל 6,000 משפחות שלמדו ולומדות איתנו בתכניות ובקורסים שלנו
- אנחנו המקום המקצועי הגדול בארץ להכשרת מלווי הורים בגישת תקשורת מקרבת
- אנחנו המפתחים של גישת ההורות המקרבת
- יעל היא אחת מחמש המנחות היחידות בארץ שמוסמכות מטעם המרכז הבינלאומי לתקשורת מקרבת של מרשל רוזנברג שנקרא -
- CNVC (Center of Nonviolent Communication)
- היא גם למדה ממרשל רוזנברג באופן ישיר.
- יואב המרצה העסוק ביותר בגישה בתחום החינוך בארץ, הוא לימד בטכניון, בסמינר הקיבוצים, בפורומים של יועצים ופסיכולוגים שמלווים ארגוני חינוך ובהמון צוותים של מסגרות חינוך ובתי ספר, במשטרת ישראל ועוד.
- יש לנו ניסיון של 14 שנים בלימוד של תקשורת מקרבת, שלושתנו מנחים מוסמכים בגישה ולמדנו את זה בקורס של שנתיים, אנחנו מהמנחים המובילים בארץ בגישה.
- אנחנו מלמדים יועצים, פסיכולוגים, מנהלי מסגרות חינוך ובתי ספר וצוותי הוראה. תקשורת מקרבת היא תחום ידע בפני עצמו שלרוב צריך ללמוד אותו כדי לדעת להשתמש בו.
- מרשל רוזנברג בעצמו היה פסיכולוג קליני והוא למד אצל קרל רוג'רס, שנחשב לאבי הפסיכולוגיה ההומניסטית, ונחשב לאחד משני הפסיכולוגים המשפיעים ביותר במאה ה-20, ככה שהגישה הזו מגיעה מתוך הפסיכולוגיה.

המשפטים האלה, שאנחנו משלבים בתוך השיחות עם האנשים, כבר בחלקים הראשונים של השיחה, עונים למתעניינות על הצורך בביטחון, באמון ובלסמוך, ואז קל להם יותר להצטרף ללימודים בסיום השיחה.

יז. אתם פסיכולוגים? יש אוניברסיטה שמכירה בכם?

אז את מתחברת לגישה הזו, אבל רוצה לדעת שזו גישה מעוגנת בעולם הפסיכולוגיה ושיש בסיס וידע מאחוריה? שאנחנו לא איזה שרלטנים או משהו?

אז אנחנו לא פסיכולוגים, אנחנו מומחים לגישה הזו של תקשורת מקרבת שנקראת במקור Nonviolent Communication. את הגישה הזו יצר ד"ר מרשל רוזנברג, שהיה פסיכולוג קליני ולמד אצל קרל רוג'רס, שנחשב לאבי הפסיכולוגיה ההומניסטית ואחד משני הפסיכולוגים המשפיעים ביותר במאה ה-20. אז, כן, הגישה הזו הגיעה מתוך עולם הפסיכולוגיה, ויש לה גוף ידע רחב ועמוק שאנחנו מומחים בו ואפילו מפתחים חלקים בתוכו, בעיקר בכל מה שקשור בין הורים וילדים. לאורך השנים למדו ולומדים אצלנו פסיכולוגים, יועצות בתי ספר, עובדים סוציאליים והרבה מטפלים וטראפיסטים, כי תקשורת מקרבת היא

גוף ידע נפרד שעד שלא לומדים אותו לא יודעים אותו. יואב למשל לימד בפורום פסיכולוגים ויועצים של כל אזור הצפון. זה ידע מעשי ותקשורת שעוזרים ליצור חיבור, הבנה וקרבה במערכות יחסים וזה מה שייחודי לתקשורת מקרבת. זה עונה לך קצת?

כן... ואתם מוכרים על ידי אוניברסיטה או משהו?

אני מניחה שאת שואלת את זה כדי להיות בטוחה שהתכנים של תקשורת מקרבת הם חלק מעולם הידע והפסיכולוגיה ובריאות הנפש? אז אנחנו לא מוכרים על ידי אוניברסיטה, כי הם לא מבינים בתחום של תקשורת מקרבת... למעשה הם מזמינים אותנו להרצות וללמד שם את התחום, כי זו לא תחום המומחיות שלהם. יואב למשל לימד בטכניון ובסמינר הקיבוצים. הם מביאים אותנו כמומחים לתחום הזה, אז הם לא יכולים להכיר בנו, כי אנחנו מקור הסמכות בתום הזה.

וגם אני רוצה להגיד לך שאנחנו לוקחים מאד ברצינות את הגישה ומחזיקים אותה בשיא המקצועיות, עד ממש לדקויות של הדקויות שלה. יעל היא גם אחת מחמש המנחות היחידות בארץ שמוסמכות מטעם המרכז הבינלאומי לתקשורת מקרבת של מרשל רוזנברג שנקרא (CNVC) (Center of Nonviolent Communication) היא גם למדה ממרשל רוזנברג באופן ישיר, ומאד מאד חשוב לה כל ניואנס בגישה הזו. אז אם את רוצה ללמוד אותה ממקור מוסמך ובצורה מפורטת, מסודרת ומקצועית, כדאי לך לבוא אלינו.

יח. גישה ללא גבולות??? לא מתאים לי

אז את מתחברת באופן כללי לגישה המקרבת, ולהסתכלות על המניעים להתנהגויות והתייחסות אליהם כדי להביא לשינוי, במקום להתייחס להתנהגויות באופן ישיר ולשימוש בכח, אבל עולה לך מחשבה שזה יכול לגרום לילדים עוד יותר לא להקשיב? כאילו חוששת שזה יותר יחליש את הסמכות ההורית שלך או שלכם? או אולי חוששת שלבעלך תהיה ביקורת על זה כי הוא מחזיק גישה יותר נוקשה בבית?

אני מכירה את החשש הזה שעולה ורוצה להבהיר כאן משהו אם זה לא היה ברור עד עכשיו. בבתים שבהם יש תקשורת מקרבת, יש משמעותית יותר הקשבה ויותר שיתוף פעולה. אם החשש הוא מכאוס, אז בדרך כלל זה הפוך – כאוס יש איפה שיש מאבק, וכשיש תקשורת טובה והקשבה הדדית ולקיחת אחריות משותפת, יש הרבה יותר הרמוניה והתחשבות.

תקשורת מקרבת זה לא אומר שאנחנו מוותרים לילדים שלנו. ממש לא. אם להיות מדויקת, אנחנו ממש לא ממליצים על אסטרטגיה של ויתור לילדים, זה יביא אותם מהר מאד לא לספור אותנו ההורים, ובצדק. תקשורת מקרבת זה אומר להבין מה חשוב לילדים מתחת להתנגדות שלהם, להשמיע את מה שחשוב לנו, ולהגיע להסכמה מבלי לוותר על מה שחשוב לנו ההורים. הרעיון כאן הוא לעבוד ביחד ולהסכים, זה מה שבונה תשתית של אמון ביחסים שתשרת אותנו ככל שהילד יגדל ושזו כבר לא נוכל להשתמש בכח. כשיש את

הכלים הנכונים, לא צריך להשתמש בכח כדי לשים גבולות. זה כמובן אפשרות שתמיד נשארת שם, כאופציה, אבל ב-90% מהמקרים לא תצטרכי להשתמש בה, כי תוכלי להגיע להסכמה באמצעות הידברות, אז תחשבי כמה שקט זה יעשה לכם. זה הרבה מאד שאלה של מינון. עם מפחיתים מאד את כמות השימוש בכח ובתקשורת חד צדדית, אז נבנה אמון הדדי. ואז גם בפעמים המועטות שאנחנו כן מחליטים ושימים גבול בעצמנו, לילדים הרבה יותר קל לקבל אותו, הם פחות עושים מזה עניין, כי זה לא שהם חווים את זה כל הזמן.

האופציה השנייה של הצבת גבולות רגילה היא כבר לא עובדת טוב בעידן שלנו. היא חד צדדית, וילדים היום לא ישתפו עם זה פעולה, ובצדק. והיא תמיד כרוכה באיומים והפעלה של כח, וזה מעורר כעס והתמרדות בצד שלהם, כי הם רוצים להיראות ולבחור ולהיות חלק מההחלטות. ולטווח הארוך, אני מניחה שאני לא מחדשת לך כי התקשרת אלינו, זה ממש לא כדאי, כי זה עושה נזק ליחסים ומאד משפיע על האוירה במשפחה. אנחנו רואים מה הפעלה מתמשכת של כח עושה לילדים גדולים יותר במשפחות שאותן אנחנו מלווים, זה ממש מביא לריחוק ולניתוק ולעוד דברים שלא כדאי בכלל להיכנס אליהם.

ועוד דבר אחד אחרון בהקשר הזה – זה לא שמעכשיו הכל נתון לדיאלוג בכל רגע. יש ויהיו תמיד נושאים שבהם אנחנו ההורים נחליט וזה בסדר שזה יהיה ככה, כי יש לנו יותר ניסיון והבנה של השלכות של כל דבר, ברור שאנחנו המבוגר האחראי. אבל זו באמת שאלה של מינון. אם נעשה את זה מדי פעם, זה יעבור, אם נשתמש בזה באופן קבוע, זה יישחק, והסמכות ההורית שלנו תישחק עם זה. אז בהפוך על הפוך, דווקא תקשורת מקרבת היא זו שמחזקת את הסמכות בבית.

יט. זה מסובך טכנולוגית?

אני שמחה שאת שואלת. אז את מתחברת ורוצה ללמוד ומרגישה שאלו התכנים שאת זקוקה להם, רק רוצה לוודא שזה קל ללמוד בדרך הזו? ושלא תיתקלי בקשיים טכניים וכאלה?

וואי, תקשיבי, זה הכי פשוט בעולם, לא צריך כאן שום ידע טכנולוגי – אם את יודעת להפעיל מחשב זה כל מה שצריך. את מחברת את הכרטיס החכם עם ההדרכות לשקע USB במחשב, תיפתח לך תיקייה של הוידאו ואחת של האודיו, את בוחרת הדרכה, מקליקה עליה וצופה. הכי פשוט שבעולם. לא פגשתי עוד אף אמא שלא הסתדרה עם זה, ואם יהיו לך שאלות של איך להיכנס והכל הצוות שלנו יעזור לך באותו רגע. את גם יכולה לחבר את הכרטיס ל-USB ברכב ולשמוע את הדרכות האודיו משם. וגם יש לך גישה לאותן הדרכות, ממש גיבוי מלא באתר, שאת יכולה להיכנס אליו מכל מחשב ומהסמארטפון, הכל בלחיצה פשוטה. הכי הכי קל.

כ. חשש מהשתתפות בקורס פרונטלי - אני לא בטוחה שארגיש בנוח ללמוד בקבוצה - ולהביא את עצמי ולשתף

את חוששת שבגלל שזה עם עוד אנשים יהיה לך לא בנוח לשתף ולהביא את עצמך ואת האתגרים הספציפיים בבית שלכם, ושאתם לא ממש תביאי את עצמך אז יהיה לך קשה יותר להפיק את מקסימום הלמידה וליישם את זה?

אני מכירה את החשש הזה ורוצה ממש להרגיע אותך במקום הזה - קודם כל יש הרבה למידה גם אישית וגם בזוגות וגם בשלושות, שאנחנו רואים ששם כולם מרגישים בנוח לשתף ולדבר, להיעזר ולעזור לאחרים. אז יהיו לך הרבה אפשרויות להביא את עצמך בקבוצות הקטנות יותר, ויש כאלה בכל שיעור.

ובאופן כללי אנחנו רואים שלמידה קבוצתית מאד מאיצה תהליכים ואנחנו מאד ממליצים עליה.

כי בסופו של דבר הקשיים של כולם מאד דומים, ומגיעים לקורס הזה רק הורים מקסימים שפשוט רוצים לשפר את מערכות היחסים שלהם, יש הרבה כבוד והקשבה לכל אחד ואני מבטיחה לך שמאד מהר תרגישי בנוח לדבר ולשתף גם בקבוצה. ובכל מקרה תמיד אפשר להשתתף גם באמצעות הקשבה וללמוד מזה לפעמים יותר, כי דווקא דרך דוגמאות של אחרים אנחנו יכולים להיות רגע משוחררים ולהסתכל על הדברים מהצד, בפרט אם אלו דברים שאנחנו חוששים מלעלות אותם בינינו לבין עצמנו ובטח מול אחרים. אז רוצה להרגיע אותך שאת תרגישי שם ממש בנוח, אני מבטיחה לך, זה אנשים מדהימים והמנחים מחזיקים את הכל בדרך מאד מקרבת שמאד שומרת עליכם, אף פעם לא בשיפוט ותמיד בהקשבה עמוקה ואכפתית מהלב. זה קצת מרגיע?

כן... תודה. ובהקשר הזה יותר דואגת לבעלי... כי אני רוצה לבוא איתו, והוא בטוח לא ירגיש שם בנוח

אז היית נורא רוצה שהוא ילמד איתך את הגישה והכלים של תקשורת מקרבת, כדי שתעשו את זה יחד, אבל חוששת שהוא לא ירגיש בנוח במרחב קבוצתי שיש בו גם שיתוף רגשי?

אני מכירה את החשש הזה ורוצה להגיד לך מניסיון שאנחנו סומכים מאד על גברים במקום הזה. אנחנו רואים שהם מגיעים ומקשיבים, לוקחים המון לתשומת ליבם, מוכנים להתבונן בישירות ובכנות על עצמם וללמוד את הכלים שאנחנו מלמדים. אנחנו גם רואים שהרבה מהם משתפים במהלך הקורס, שואלים שאלות, ובקבוצות הקטנות בכלל הם מרגישים מאד נוח (והרבה גם מביאים את עצמם במליאה). וזה נכון שיש יותר נשים בקבוצות שלנו, את יודעת איך זה... אבל הגברים שבאים מאד שותפים ואפילו זוכים לתשומת לב מיוחדת שמאד מפרגנת להם בדרך כלל:-)

וגם אני רוצה להגיד לך שיש כמה דרכים להשתתף, גם ללמוד, גם לכתוב, גם לעשות את התרגולים שהמנחים נותנים, גם לדבר בקבוצות, גם לדבר במליאה וגם להקשיב. והקשבה היא דרך השתתפות מאד יעילה שלומדים ממנה המון.

זה קצת מרגיע גם את החשש הזה?

כא. לקורס פרונטלי - אני חוששת שאצטרך להפסיד חלק מהמפגשים - יש דרך להשלים את זה?

**אז את רוצה להצטרף ורק רוצה להיות בטוחה שלמקרה ולא תוכלי להיות באחד המפגשים, שתוכלי להשלים את החומר הזה?
את כבר יודעת שבחלק מהלימוד לא תוכלי להיות ורוצה לוודא שתוכלי להשלים את זה?**

אז בטח, תהיה לך דרך להשלים הכל. אנחנו מקליטים את כל המפגשים ושולחים לכם את ההקלטה מיד אחר כך, תוכלי להאזין לה ולהשלים את כל החומר מילה במילה. ויש לנו גם תומכות שהן חלק מהצוות בקורס ונוכל לדאוג לזה שמישהי תשלים לך את זה בשיחה אישית שתוכלו לעשות בטלפון – אל תדאגי מזה, את לא תפסידי כלום. בכל הקורסים שלנו יש כאלה שמפסידים פה ושם חומר ואנחנו משלימים לכולם. זה מרגיע?