

הדרך אל הלב מתחילה בשאלה טובה

כי לפעמים שאלה אחת פותחת עולם שלם

שאלות טובות = תשובות טובות=הרגשה טובה

שאלות גרועות=תשובות גרועות=הרגשה גרועה

שאלות שאין להן תשובה=בלבול, חוסר וודאות, שבמקרים רבים מוביל לפחד, חרדה ודיכאון.

לא לכל שאלה יש תשובה, אבל תשובה יש שאלה.

יוסי קדמי, "להפוך לאומן בשאלת שאלות"

שיחה עם ילדים שמכוונת לעומק הרגשי שלהם ולא רק למידע שהם מוסרים, מחזקת ביטחון עצמי, אמן וקשר משמעותי בינם לבין המבוגר.

ניהול שיחה רגשית עם ילדים הוא כלי חינוכי והורי מרכזי. כאשר אנו שואלים רק שאלות אינפורמטיביות כמו "איך היה בבית הספר?" או "עשית שיעורים?", אנו מקבלים תשובות קצרות ושטחיות. לעומת זאת, שאלות המתייחסות לעולם הרגשי כמו "מה גרם לך להרגיש כך?", "מה היה לך הכי נעים היום?", או "היה משהו שקצת הכעיס או אכזב אותך?" מזמינות את הילד להתבוננות פנימית ולשיתוף עמוק יותר.

שיח כזה מלמד את הילד לזהות רגשות, לתת להם שם, ולהבין שהם לגיטימיים. הוא גם מחזק תחושת נראות ומשמעות: הילד מרגיש שלא רק המעשים שלו חשובים, אלא גם החוויה הפנימית שלו.

בטווח הארוך, ילדים שמורגלים בשיח רגשי מפתחים אינטליגנציה רגשית גבוהה יותר, יכולת ויסות טובה יותר, ותקשורת פתוחה ובריאה עם הסביבה.

כאשר מבוגר מקשיב באמת, שואל בסקרנות ולא בביקורת, ומשקף את דברי הילד נבנה מרחב בטוח שבו הילד יכול לגדול רגשית ולפתח אמן עמוק בקשר.

ההצעה לשאלות המובאות כאן, נחלקות לי נושאים.

שלכם ואיתכם לכל שאלה

אביבה

כמה מילים לפני שמתחילים לשאול

השאלות שלפניכם נועדו לפתוח דלת לשיחה, לקרבה ולהקשבה.

אין צורך לשאול את כולן, ואין צורך להספיק הרבה. גם שאלה אחת טובה בזמן הנכון מספיקה.

מתי אפשר לשאול?

דווקא ברגעים הקטנים של היום.

אפשר לשלב שאלה:

- בדרך לבית הספר או בחזרה ממנו
- בזמן ארוחת ערב משותפת
- בזמן נסיעה ברכב
- לפני השינה
- בזמן הליכה משותפת
- בזמן משחק, יצירה או בישול יחד
- או בכל רגע שקט שבו אתם פשוט יחד

לא חייבים "לקבוע זמן לשיחה".

לעיתים השיחות הכי משמעותיות נולדות דווקא כבדרך אגב.

איך כדאי לשאול?

- בסקרנות אמיתית, לא כדי לבדוק, לבחון או לחפש תשובה "נכונה" אלא כדי להכיר את עולמו הפנימי של הילד.
- בלי לחץ לענות, אם הילד לא רוצה לענות גם זה בסדר. אפשר לחזור לשאלה ביום אחר, או פשוט להמשיך הלאה.
- בלי למהר לתקן או לפתור כי לפעמים הילד לא מחפש פתרון. הוא מחפש שמישהו יהיה איתו בתוך מה שהוא מרגיש.
- להקשיב עד הסוף גם אם התשובה קצרה, מפתיעה, מצחיקה או לא מה שציפיתם לשמוע.
- להיות מוכנים גם לשתף מעצמכם, לפעמים דווקא כשהורה עונה גם הוא על אותה שאלה, נפתחת שיחה קרובה ומשמעותית במיוחד.

הכי חשוב לזכור

לא המילים המושלמות יוצרות את הקשר אלא הנוכחות, ההקשבה והכוונה להיות שם באמת.

אין תשובה נכונה לכל שאלה, אבל יש הרבה משמעות לעצם זה ששאלתם.

שאלה אחת קטנה ומדויקת, יכולה להפוך לרגע גדול שנשאר בלב.

בבית הספר ובחברת הילדים

- מה הפתיע אותך היום?
- מה היה הדבר הכי נחמד שקרה לך היום?
- מה היה הדבר הכי מעצבן שקרה לך היום? איך התמודדת?
- האם היה לך היום שיעור אמנות? באילו צבעים אתה אוהב לצייר? אתה אוהב שאומרים לך לצייר או מעדיף ליצור באופן חופשי?
- אם היית יכול לשנות משהו אחד במה שקרה לך היום, מה זה היה?
- איזה דבר חדש למדת היום?
- האם יש בכיתה ילדים שקשה להם להסתדר עם המורה ועם החוקים?
- מה אתה הכי אוהב לעשות בהפסקה?
- מה היית משנה בבית ספר?
- אם היית יכול לבחור בכל אדם בעולם שיהיה המורה שלכם לאיזה מקצוע שתרצה, במי הייתה בוחר, ומה הוא היה מלמד אתכם?
- מה היה קורה אם הכלבה שלנו היתה יכולה לדבר?
- למי יש סנדוויץ' מעניין?
- האם יש ילד או ילדה שהיית רוצה להחליף איתם ארוחת בוקר?
- האם יש בבית ספר ילד שמציקים לו?
- האם מישהו בכה בבית ספר היום?
- האם קרה משהו שהצחיק אותך?
- איך אתה מרגיש כשאתה לא מבין מה המורה אומר?
- איך אתה מרגיש כשהמורה כועסת? איך אתה מתמודד?
- האם קל לך או קשה לך לבקש עזרה?
- באיזה ילד או ילדה אתה מקנא? במה מקנאים בך?

במשפחה

- אם היית יכול להחליט על שלושה חוקים חדשים למשפחה שלנו, מה הם היו?
- מה היית רוצה שנעשה יותר בתור משפחה?
- מה היית רוצה שנעשה ביחד לנצח?
- מה הדבר שאנחנו עושים שהיית רוצה שנעשה פחות?
- איך אתה מרגיש כשאני מחבקת אותך?
- איך אתה יודע כשזה זמן טוב לבקש ממני משהו?
- מה מציק לך?
- אילו דברים יש לך שאתה לא ממש צריך אבל אתה שמח שיש לך אותם?
- אילו דברים גורמים לך להרגיש בר מזל?
- אילו תכונות יש לך שאין לאף אחד אחר במשפחה?
- יש משהו לגביך שאתה חושב שאני לא יודעת?
- מה התכונות שאתה הכי אוהב באחים שלך?
- מה נראה לך כיף בלהיות מבוגר?
- מה כיף בלהיות בגיל של אחותך?
- מה לא כיף בלהיות מבוגר?
- למה לדעתך מבוגרים מדברים על פוליטיקה?
- למה מבוגרים עובדים?
- מהי לדעתך העבודה הקשה ביותר בעולם?
- ומהי העבודה הטובה ביותר בעולם?
- אם היה לנו מספיק כסף כדי לא לעבוד, האם אתה חושב שעדיין היינו עובדים?
- מתי אתה מרגיש אמיץ?
- איך אתה יודע שמישהו אוהב אותך?
- אם היית בונה בית מסתור, במערה או על עץ, איך הוא היה נראה?
- על מה נראה לך שמבוגרים לא אומרים לך את האמת?
- אם היית צריך לתת לכל אחד במשפחה שם אחר, איך היית קורא להם?
- כמה ילדים אתה רוצה שיהיו לך כשתהיה גדול?
- מה אתה יכול ללמד את החברים שלך?
- מה אתה יכול ללמד אותי?
- מהי הורות מצוינת בעיניך ואיך להיות הורים מהסוג הזה?

בראש שלך

- אילו צלילים אתה אוהב?
- איזו שפה היית רוצה לדעת?
- אם כל אחד במשפחה היה טעם של גלידה, איזה טעם הוא היה?
- אם היתה לך חנות, מה היית רוצה למכור בה?
- האם יש הבדלים בין בנות לבין בנים?
- מה הדבר שמבוגרים לא באמת מבינים לגבי ילדים?
- איזה כוח-על היית רוצה?
- מה היית מעדיף: לקרוא מחשבות או להיות בלתי נראה?
- להיות הכי מהיר או הכי חזק?
- לדבר עם חיות או לדבר את כל השפות? לחזור בזמן לעבר או לנסוע לעתיד?
- אילו דברים היית רוצה להמציא אם היית יכול להמציא כל דבר?
- אם היית יכול לגלות את התשובה לשאלה אחת שאתה בוחר, מה היית שואל?
- אם הכלבה שלנו/הדובי שלך/העציץ במרפסת/הכדורגל שלך היו יכולים לדבר, מה הם היו אומרים?
- איך אתה חושב שחיות מתקשרות זו עם זו?
- אם היית יכול לאלף כל חיה שהיא כך שהיא תבין אותך לגמרי ותוכל לתקשר איתה, איזו חיה זו היתה?
- מה הייתם עושים ביחד?
- האם הכלבה שלנו חולמת לדעתך, ואם כן על מה?
- אם היית יכול להיות חיה ליום אחד, איזו חיה היית רוצה להיות?
- ואם היית יכול לגדל כל צמח שהוא, מה היית רוצה לגדל?
- למה יש חוקים בעולם?
- אם היית מוצא 100 שקל ברחוב, מה היית עושה איתם?
- האם מותר לדעתך לשקר לפעמים? באילו מצבים?
- האם יש מצבים שבהם זה בסדר לגנוב?
- האם מותר לגלות סוד שביקשו ממך לא לגלות?
- מה אתה רוצה ללמוד לעשות?
- אם היית יכול ללמוד משהו אחד מתוך שינה בלילה ופשוט לדעת אותו מחר בבוקר, מה זה היה?
- באיזו עבודה אתה חושב שהיית יכול להיות טוב?
- מה היית מעדיף להיות, מפורסם או עשיר?
- מפורסם בגלל משהו שעשית (הישג ספורטיבי/המצאה/יצירת אמנות/הסכם שלום) או בזכות השתתפות בתכנית טלוויזיה שכולם ראו ואהבו?
- אם היית יכול לפגוש כל מפורסם שאתה רוצה, את מי היית רוצה לפגוש?
- מה היית שואל אותו?

- מה הייתם עושים ביחד?
- מה כיף בלהיות מפורסם/עשיר?
- מה החסרונות בלהיות מפורסם/עשיר?
- האם לעשירים ולמפורסמים צריכה להיות אחריות כלשהי?
- מה הופך אותך לחבר טוב?
- איך אתה נרדם בלילה? מהם חלומות?
- האם אתה יכול להשפיע על החלומות של עצמך? על מה היית רוצה לחלום הלילה?
- מהו הדבר שאתה מרגיש שכולם יודעים איך לעשות חוץ ממך?
- מה אתה רוצה לשאול אבל מתפדח?



בלב שלך

- האם יש אנשים ילדים או מצבים שגורמים לך להרגיש לא נוח?
- מתי זה קורה?
- מה אתה עושה כשזה קורה?
- איך אתה מרגיע את עצמך כשאתה נלחץ?
- איך אתה יודע שאתה נלחץ?
- מה קורה לך בגוף כשאתה עצוב/שמח/מתרגש?
- מה אתה עושה כדי להרגיש טוב יותר כשאתה עצוב?
- מה נותן לך כוח?
- למה לפעמים כשאנחנו במצב רוח לא טוב יש לנו הרגשה לא טובה בגוף?
- האם לפעמים אתה מרגיש דברים שקשה לך להסביר?
- איזה חלק של היום אתה אוהב במיוחד?
- איזו מילה אתה אוהב?
- מה המילה שהכי מצחיקה אותך?
- מה אתה אוהב לדמיין לעצמך?
- במה אתה טוב?
- ומתי אתה גאה בעצמך?

ועוד רעיונות לשאלות

1. מה אכלת לצהרים?
2. תפסת מישהו מחטט באף?
3. באיזה משחקים שיחקת בהפסקה?
4. מה הדבר הכי מצחיק שקרה היום?
5. מישהו עשה משהו ממש נחמד בשבילך?
6. מה היה הדבר הכי נחמד שאתה עשית בשביל מישהו אחר?
7. מי גרם לך לחייך היום?
8. מי מהמורים שלך ישרוד אפוקליפסה של זומבים? למה?
9. איזו עובדה חדשה למדת היום?
10. מי הביא את האוכל הכי טעים לצהריים היום? מה הוא היה?
11. מה איתגר אותך היום?
12. אם בית ספר היה מתקן שעשועים בלונה פארק, איזה מתקן זה היה? למה?
13. איך היית מדרג את היום שלך מ 1 עד 10? למה?
14. אם אחד מחבריך לכיתה היה יכול להיות מורה ליום אחד, מי היית רוצה שזה יהיה? למה?
15. אם הייתה לך את האפשרות להיות מורה מחר, מה היית מלמד את הכיתה?
16. מישהו עצבן אותך היום?
17. עם מי היית רוצה להתחבר אבל עוד לא עשית את זה? למה?
18. מה החוק הכי חשוב של המורה שלך?
19. מה הדבר הכי חשוב לעשות בהפסקה?
20. האם המורה שלך מזכיר לך מישהו אחר שאתה מכיר? איך?
21. תספר לי משהו שלמדת היום על חבר.
22. אם חייזרים היו באים לבית הספר וחוטפים 3 ילדים, מי היית רוצה שהם יקחו? למה?
23. מה עשית היום שעזר למישהו אחר?
24. מתי הרגשת הכי גאה בעצמך היום?
25. איזה חוק היה הכי קשה למלא היום?
26. מה היית רוצה להספיק ללמוד לפני ששנת הלימודים תסתיים?
27. מי בכיתה שלך הוא בדיוק ההיפך ממך?
28. איזה חלק מהבית ספר הכי כייפי?
29. באיזה משחק אתה מתכנן להיות אלוף השנה?
30. יש מישהו בכיתה שלך שקשה לו להתנהג לפי הכללים?