

הנימוס מחויב

אתם אולי מנומסים (או משתדלים להיות) אבל הילדים שלכם - זה כבר עניין אחר לגמרי. אם אמרתם אלף פעם: "מה אומרים?" והילד עדיין לא אומר "שלום" בבית החבר, או "תודה" בלי תזכורת - זה המקום לשמוע למה, ומה עושים בנידון

בשתי נשיקות קטנות בכל מפגש עם חבר מהגן (או להגיד לגננת "וואו, איך רזית"), אבל כאדם מנומס באופן כללי, קשה שלא לתהות איך ייתכן שהם רואים אותי מבקשת יפה, מארחת בלבביות ואפילו אוכלת בפה סגור, ולא מחקים אותי. "מחקרים וניסיון קליני מראים שלמידת תצפית היא דבר שתורם ללמידה, אך אינו מרכיב בלעדי", מסביר פרופ' רולידר. "נכון שלמודלים טובים יש יתרון, אך לא די בכך. אני לא אומר חס וחלילה לא להוות דוגמה אישית, אבל נימוס זו מיומנות המחייבת למידה. סבלנות, איפוק, הבלגה, הם בניגוד ביולוגי

מסביר פרופסור עמוס רולידר, מומחה מוסמך בניתוח התנהגות וראש המכון לחקר ולמניעה של קשיי התנהגות ילדים בסביבות חינוכיות. "להיות מנומס, למשל להמתין בסבלנות ולא להתפרץ, רורש איפוק ויכולת דחיית סיפוקים, ואלה ערכים שאתה, כהורה ומחנך, צריך ללמד. אפילו מילים כגון 'תודה' ו'סליחה', על מנת שיגיעו בתזמונים הנכונים ויופנמו, צריך ללמד, הן אינן באות באופן טבעי".

דוגמה אישית? זה אובר רייטד

אני לא מצפה מילדי הקטנים להיפרד

שקל. לא, עשר אנורות - על כל פעם שנאלצתי לשאול את הבכור בן השבע או את אחותו בת הארבע "מה אומרים?", אחרי שהם קיבלו דבר מה. אולי לא הייתי הופכת מיליונרית, אבל בהחלט הייתי מתפרנסת בכבוד. אני יודעת שזו אינה נחמה, אבל אני לא לבר. מיטב חברותי המגיעות מבתים טובים, מוצאות את עצמן נבוכות מול ילדן, סרבן תודה כפייתי, או מופתעות כאשר הילד שאכל והשתולל כמה שעות אצל החבר, לא טרח לזרוק איזה "ביי" צנוע בתום המפגש. "לא נולדים עם ערכים של נימוס, הנימוס אינו כלול בגנטיקה שלנו",





פרופ' עמוס רולידר: "מגיל שנתיים וחצי עד גיל חמש יש לנו, ההורים, 'חלון הזדמנויות' להטמיע הרגלים בקרב ילדינו. הדרך היעילה ביותר להטמיע הרגלי נימוס היא באמצעות כללים ידועים מראש, כגון 'לא קמים מהשולחן עד שכולם סיימו'"

תמי לנצוט-לייבוויץ: "באנגליה ובארצות הברית, למשל, לא זו בלבד שמפריד חבל בין העולים ליורדים במדרגות, אלא שעומד מורה אחראי ושומר על הסדר. אצלנו, זו סכנת חיים, כי כולם דוחפים. מישו דיבר פה פעם עם ילדים על החשיבות של עמידה בצד ימין במדרגות הנעות?"

→

לתפקודם של תינוקות וילדים אשר מטבעם רוצים עכשיו, כאן ומהר". אבל עוד בטרם נבין איך מלמדים את הילדים לשמור על כללי הנימוס, חשוב להבין מה הם אותם כללים, או במילים אחרות – מה עושים? יש כל כך הרבה... "נימוס זה פשוט להיות בן אדם", מרגיעה תמי לנצוט-לייבוויץ, יועצת תרמית ונימוסים ומנחת סדנאות בנושא. "המילה 'נימוס' באה מהמילה 'נמוס', שפירושה חוק, חוק האומר להתייחס לחברך כפי שאנחנו רוצים שיתייחס אליך, להתחשב, על מנת שיהיה נעים לחיות ביחד. הרעיון המרכזי הוא 'ואהבת לרעך כמוך'".

יש באמתחתך דוגמה מנומסת להמחשה, (בבקשה...) "למשל, כאשר פונים לאדם, מנומס לפנות אליו בשם. 'רינה, בואי נראה על מה דיברנו'. בזה שאני קוראת לאדם בשמו, אני מתייחסת אליו. זה יהיה הברל תהומי אם נאמר למתדלק בתחנת הדלק 'בוקר טוב, מה שמך? שמעון? שלום שמעון, 95, בבקשה'. אני אפילו לא צריכה להציג את עצמי, בסך הכל לתת יחס. אנכי, אלימות מתחילה מחוסר יחס – מגירוי מילולי, תנועה מסוימת, הדברים המאוד קטנים. כך, גם ילדים יעשו הכל, כולל התנהגות שלילית, על מנת לקבל יחס. לכן חשוב כבר מגיל צעיר שנלמד להתייחס זה לזה".

אני חייבת להודות שזה נשמע קצת מלאכותי, לפנות לכל נותן שירות בשמו. "בהתחלה התחושה היא כמו בהצגה, ולאט לאט זה הופך לטבע שני. זו הסיבה שהחינוך לנימוס צריך להתחיל בגיל צעיר, עד שייטמע. אם אני, למשל, אקום מהשולחן, אני אחזיר את הכיסא למקום, אחת מישו ייפול עליו. זו לא צביעות, זה כבר בנפשי, וזה כמו בן גובע מהתחשבות ומהיחס כלפי האחר".

זה היה רק עניין של זמן עד שנגיע לנימוסי השולחן, נושא שמציף הפרות כללי נימוס בוטות. ביצור ממומנים בילדים נימוסי שולחן, אם באמור, אכילה



ספרה החדש של רות מודן, "סעודה אצל המלכה" - חגיגה פרועה של נימוסי שולחן

מנומסת מצד ההורים אינה מוספיקה? "הדרך הטובה ביותר היא באמצעות משחק, להפוך את הלמידה להנאה, ולא פחות חשוב – להחמיא לילדים על הצלחה. בסדנאות שאני מעבירה לילדים, אני מכינה פלייסמטים (תחתיות לצלחות) עם איורים של סכו"ם וצלחת, והם מתבקשים לערוך את השולחן לפי הציוור. השילוב של המחשה יחד עם השיח על הנושא והמשוב החיובי, עושה את העבודה. וכמובן, לזכור שמדובר בתהליך".

אין כמו הכנה מראש

ילדים שלא מניחים את הסכו"ם במקום הם "צרות של עשירים" בהווי נימוסי השולחן של משפחה ישראלית ממוצעת. לטענת פרופסור רולידר, הנימוס מתחיל מכך שהארוחה מתקיימת סביב שולחן, ולא מול טלוויזיה. אכילה בסלון מזמינה סיטואציות של חוסר נימוס. "לא פעם ההורה אינו יוצר תנאים מתאימים – למשל, כשהוא בעצמו מדבר בטלפון בזמן שהוא אוכל, אקט שאינו מנומס, מה גם שארוחה משפחתית היא הודמנות נפלאה לשוחח". על מנת להטמיע בילדים מסרים של נימוס, פרופסור רולידר מרגיש את חשיבות ההכנה. "מגיל שנתיים וחצי עד גיל חמש יש לנו, ההורים, 'חלון הזדמנויות' להטמיע הרגלים בקרב ילדינו. הדרך היעילה ביותר להטמיע הרגלי נימוס היא באמצעות כללים ידועים מראש, כגון 'לא קמים מהשולחן עד שכולם סיימו'. על מנת שילד יפנים את כללי הנימוס, עלינו להגדיר לו מראש את המצופה ממנו".

לדוגמה?

"ניקח למשל את ההמתנה בסבלנות. אם אבא רוצה לקיים שיחה חשובה בטלפון, ומעוניין שהילד ימתין בנימוס עד שיסיים אותה, עליו לפרט לילד מה מצופה ממנו, וממש לתרגל סימולציה: 'שים לב, אני עומד לשוחח בקרוב בטלפון, במידה ואתה זקוק למשהו סמן לי ביד, ואני מבטיח שלאחר מכן אשמע אותך'. עד גיל שש רצוי לבקש מהילד לחזור על הבקשה, וכך הסבירות למימוש תהיה גבוהה יותר. ניתן להכין את הילד גם לפני שהוא עומד להתקשר לחבר, 'תגיד שלום, מדבר כך וכך... אפשר לדבר עם...?', או לתרגל סימולציה של אירוח, כולל פרידה מנומסת. עלינו ליצור סיטואציה אפילו מלאכותית, לתרגל אותה מראש, ומיד לחזק ולפרגן על כל ביטוי של נימוס".

בארצות הברית ובאנגליה מתרגלים היטב את מה שרולידר תיאר כהכנה מבעוד מועד, לא רק בבית אלא גם בבתי ספר ובמקומות ציבוריים: "באנגליה ובארצות הברית, למשל, לא זו בלבד שמפריד חבל בין העולים ליורדים במדרגות בבית הספר, אלא שעומד מורה אחראי ושומר על הסדר", מתארת לנצוט-לייבוויץ, "אצלנו, לדאבוני, זו סכנת חיים, כי כולם דוחפים. מישו דיבר פה פעם עם ילדים על החשיבות של עמידה בצד ימין במדרגות הנעות?"

לנצוט-לייבוויץ למדה את תורת הנימוסים אצל חנה בבלי המיתולוגית, האורים והתומים של ההליכות והנימוסים, ובמסגרת לימודיה נסעה לארה"ב ולאנגליה לראות כיצד הנושא מועבר שם לילדים. "תצפיתי כיצד נושא הנימוסים מועבר בגנים, הגיל שבו אפשר וכדאי כבר להתחיל", היא משחזרת, "כך למשל, הם לקחו את ילדי הגן לסיור ברכבת התחתית, כאשר הנושא הנלמד היה עמידה בתור. העמידו את הילדים בתור לדרכבת, ודאגו ששחקנים יבואו ויפריעו להם. שיעקפו אותם, שיצטופפו וכדומה. כאשר הילדים שבו לגן, הם היו צריכים לתאר כיצד חשו כאשר דחפו אותם, והשאלה הבאה הייתה – 'איך הייתם רוצים שזה יהיה?'".

אני מוכרחה להודות שזה מעמיד את מצבנו בישראלים באור די מייאש, בהתחשב במה שקורה כאן בבתינו, בסולליטיקה ובדימוה.

"בעבר ניסיתי לקדם את נושא החינוך לנימוס בגני ילדים



פרופ' עמוס רולידר: "כאשר פוגים לילד בעאלה ימה אומרים?"; הוא אומנם לומד שהתשובה המבוקשת היא 'תודה' או 'בבקשה', אבל הוא לא ילמד להשתמש במילים אלו ללא הטריגר הזה. על ההורה לומר לילד, 'סליחה, שכחת משהו, ולבקש ממנו כעבור רגעים ספורים לבקש שוב את מה שרצה'

תמי לנצוט-לייבוויץ: "בעבר ניסיתי לקדם את נושא החינוך לנימוס בגני ילדים ובתי ספר - אך ללא הצלחה. ללא ספק, מורים ופוליטיקאים צריכים להוות דוגמה, אבל בסופו של דבר, הכל מתחיל ונגמר בהורים. היום הפחד של הגננים והמורים הוא איך הם מתמודדים עם חוסר הנימוס של ההורים"

זה נשמע יותר כמו מחמאה מאשר תודה. לתת למישהו מחמאה אמיתית מכל הלב זה מנומס מאוד. מחמאה היא תשומת לב, וזה מה שילדים בפרט ואנשים בכלל זקוקים לו - להרגיש שרואים אותם ומתייחסים אליהם. וכמובן שההתייחסות צריכה להיות אמיתית ואמינה, לא תוך כדי שליחת אס.אם.אס. אם אדם תמיד יהיה מנומס וחיכן, זה יהפוך לחלק ממנו. ❖

עשרת הדיברות: כך נפנים הרגלי נימוס צרור טיפים של תמי לנצוט-לייבוויץ:

1. דוגמה טובה בבית חשובה - אך אל תסתפקו רק בה.
2. החמיאו לילדים בכל פעם שהם כעלו בנימוס באמצעות בנייה ישירה, והסבירו על מה שביעות הרצון מהם.
3. למדו נימוסים באמצעות משחקים וסיפורים.
4. כיוון שעל התורה והבקשה להיות אמיתיות, אל תשחקו אותן. אל תתעקשו על 'תודה' ו'בבקשה' בכל כעם שקילפתם עבור הילד תפוז.
5. שימו לב כיצד הילדים מבקשים סליחה, והסבירו להם מהי הדרך הנכונה לעשות זאת (סליחה ממי?
6. גם בזמן העברת ביקורת, התחילו בחיוב: "יפה שניגבת רגליים בכניסה לבית של סבתא, אבל שמת לב שלא אמרת שלום".
7. בבואכם להעיר לילדים, אל תפתחו בביקורת שלילית. זכרו שהמשפט "למה לא עשית...?" לא קיים בלקסיקון הנימוס.
8. אל תחנכו את הילדים לנימוסים לפני החברים, זה מבייש אותם ולא מונומס מצדכם.
9. אל תענו לטלפונים ניידים בזמן איכות עם הילדים.
10. זכרו שמדובר בתהליך הדרגתי, הדורש השקעה וסבלנות.

ובבתי ספר, אך ללא הצלחה. ללא ספק מורים ופוליטיקאים צריכים להוות דוגמה, אבל בעיקר ובסופו של דבר, הכל מתחיל ונגמר בהורים. היום הפחד של הגננים והמורים הוא איך הם מתמודדים עם חוסר הנימוס של ההורים. יש לנו הרבה עבודה, אבל צריך להתחיל איפה שהוא, גם אם זה לא נראה שאנחנו בכיוון. אני לא רוצה שנהיה אמריקאים או אנגלים, אלא עם בסיס של נימוס מינימלי. ניקח את נושא המעלית: מכיוון שלמידת נימוס בקרב ילדים רורשת המחשה וסימולציה, אני לוקחת ילדים לסיור ושואלת אותם, 'מי נכנס קודם, ומי יוצא?'. יש נוהג - קודם יוצאים מהמעלית, ובשלב הבא, מי שליד הדלת נכנס. יתרה מכך, אני מסבירה לילדים שבמעלית אנחנו במקום קטן, וכתוצאה מכך מביטים זה לזה בעיניים. לכן מנומס להגיד 'בוקר טוב', או 'שלום', ורק אז ללחוץ על כפתור המעלית. בארה"ב יגידו לי 'בוקר טוב' ו'יום טוב'. אם נגהיג את זה בארץ, גם אם בהתחלה זה יישמע מלאכותי, זה יהפוך בהמשך לטבע שני".

יומה אומרים?"

אבל עוד בטרם "נדיב" את ה"בוקר טוב" הקולקטיבי, אי אפשר שלא לתהות איך זה שמילות הקסם הידועות "בבקשה", "תודה" ו"סליחה" אינן נרבות, למרות שאנו שוב ושוב מנסים את ה"מה אומרים?". פרופסור רולידר אומר שזו פשוט אינה הדרך. "כאשר פוגים לילד בשאלה 'מה אומרים?', הוא אומנם לומד שהתשובה המבוקשת היא 'תודה' או 'בבקשה', אבל הוא לא ילמד להשתמש במילים אלו ללא הטריגר הזה".

סוג של התנהגות סבלונית?

"לחלוטין, הילדים מקבלים איוו הערה, ומשנים את התנהגותם בהתאם. על מנת להטמיע את הדרך הנכונה כאשר ילד שכח לומר, למשל, 'תודה', על ההורה להעיר לו 'סליחה, שכחת משהו', ולבקש ממנו כעבור זמן קצר לבקש את מה שרצה שוב. בדרך זו עוקפים את ההתניה, והילד שמבקש הפעם, ללא התיקון, לומד שזו הדרך". אומנם פרופסור רולידר מדגיש שחשוב לא להיכנע לחוסר נימוס, אבל מאידך, לא להתעקש על כל דבר. "לא צריך להגזים, הכל תלוי במי, מתי ואיך", הוא מסייג. לנצוט-לייבוויץ מחזקת את דבריו: "כיוון שה'תודה', לצורך העניין, חייבת להיות אמיתית ומכל הלב, לא הגיוני לומר תודה על כל דבר קטן. תודה זו לא מילת קסם, היא לא נרבת לכל צ'ופצ'יק באופן אוטומטי".

וכמובן שלא פעם ילדים נדרשים לבקש "סליחה". לא במקרה המילה הזו טעונה יותר, וגם כאן הפעלת כפתור ה'מה אומרים?' אולי תשמיע את המילה, אבל לא תניב תוצאות של הפנמה לטווח ארוך. "בואי ניקח דוגמה נפוצה", אומרת לנצוט-לייבוויץ, "יושבת משפחה ואוכלת, והילד התחצף לאבא. ההורים נעלבים ואומרים לילד 'תבקש מאבא סליחה'. נאמר שהילד מסרב, והוריו שולחים אותו לחדרו, ומורים לו שיצא רק כאשר הוא מוכן לבקש סליחה. ילדים הם חכמים ומניפולטיביים, ואין לי ספק שברגע שהילד יהיה שוב רעב או משועמם, הוא יבקש סליחה וישוב לאכול".

יופי, לא? אחרי אסס לטובת ההורים...

"כולם מאושרים - הנה הילד נהיה מנומס. אך האם זה מנומס? הרי זו בקשת סליחה של מניפולציה. מה שעל ההורים לעשות הוא להסביר, בשיחה נעימה, שצריך לבקש סליחה ממישהו ('אבא, סליחה'), לבקש סליחה על משהו ('כי קראתי לך...'), ולהבטיח להשתדל לא לעשות זאת שוב. בדיוק באותו אופן לא אומרים סתם 'תודה', אלא פונים פנייה שמית ישירה, ומורים על משהו מסוים בצורה כנה. אמא, תודה, השעון שקנית לי מאוד יפה".