

איך לפרגן- לילדים ולעצמך

הרבה שומעים את הביטוי- 'אני מפרגן', או את התלונה 'למה אתה לא מפרגן?!'. שומעים את הביטוי ביחסים בין הורים לילדים, בין חברים וגם במקומות עבודה. כולם רוצים שיפרגנו להם, הרבה סובלים להרגשתם מחוסר פרגון.

אין הורה שלא רוצה לפרגן לילד שלו, אך בפועל הורים רבים מתקשים לעשות זאת, ובמקום לפרגן הם ביקורתיים וכועסים על ילדיהם.

היכולת לפרגן היא לדעתי אחת מהמיומנויות הבינאישיות החשובות ביותר. מטרת המאמר להסביר כיצד להפעיל אותה ביעילות.

מה זה בעצם 'לפרגן'? למילה 'לפרגן' אין מקבילה באנגלית, לא מילה ולא ביטוי.

לפרגן, אין משמעו לתת מחמאות כמו: 'אתה מקסים', אין מדובר גם בחיזוקים כמו: 'את מסוגלת!'.

פרגון כוונתו לשמוח בהצלחתו של האחר. לרצות שלאחר יהיה טוב, שיצליח, שיהיה מאושר. לתת קרדיט להישגים ולאישיות של האחר. אתה מפרגן לילד שלך על המאמץ שעשה לסדר את החדר, ואת הצורך שלו להתבטל קצת אחרי 'שעות העבודה' בגן או בבית הספר. את מפרגנת לבעלך את ההצלחה בעבודה, ואת שעות הפנאי שלו עם עצמו או עם החברים. אתה מפרגן לאשתך את השאיפות האישיות והמקצועיות שלה, ואת שעות הכיף שלה עם החברות. מפרגנים לחברים שנסעו לטיול מרתק, שאתם לא יכולים להרשות לעצמכם.

לפרגן, הכוונה כאמור היא שרוצים, שיהיה לאחר טוב, שמחים בשמחתם, למרות שהיא כרגע לא שמחתכם.

איך יודעים שמישהו מפרגן למישהו אחר?

לפעמים מבטאים את הפרגון במילים ישירות. אומרים: אני מפרגן לך שקיבלת את העבודה שרצית... אני שמח בשבילך שיש לך בית מקסים בשכונה כל כך מוצלחת... כל הכבוד לך על ההצלחה והקידום בעבודה!... זה מקסים איך שריהטת את הבית... ממש יופי איך שהילדים שלך מחונכים...אומרים בבירור את הדברים החיוביים, מחמיאים, מציינים במילים את הכוונה הטובה.

לפעמים הפרגון לא מתבטא במילים ישירות אלא עקיפות. שואלים בהתענינות על חייו של האחר...על משהו משמח ומצליח שסיפר. מגלים סקרנות, נותנים תשומת לב...מדברים בטון חיובי ושמח עם האדם...משדרים לאדם שמאמינים בו ונמצאים שם בשבילו. למשל, חבר מספר על קידום בעבודה- מתענינים, שואלים, אומרים ששמחים איתו, במקום לקצר את השיחה, ולעבור לנושא הבא, במקום להסביר לו שאתם מצליחים לא פחות...במקום לשכנע אותו שהקידום בעצם לא לטובתו.

לפעמים הפרגון מתבטא בהתנהגות- מציעים לעזור לאדם כדי שיצליח...תומכים בו כשקשה ורוצים שיהיה לו טוב...למשל, המורה של הילד לא מוצאת חן בעיניכם, יש לכם ביקורת עליה, ובכל זאת 'אתם מפרגנים', אתם רוצים שתצליח, אתם רואים את המאמץ שלה, אתם מאמינים שהיא רוצה את טובת הילד, אתם באים בגישה מפרגנת וחיובית. . לכן אתם לא תוקפים אותה ישירות, מנסים לדבר ולמצא פתרונות לקשיים שעולים, בגישה חיובית, ומפרגנת. באותו אופן התנהגות מפרגנת אמורה להתבטא כלפי חברים, בני זוג, משפחה.

היתרונות של פרגון הם רבים:

כשאתה מפרגן זה נותן לך תחושת נדיבות, חיוביות, ותחושה נעימה עם הזולת. אתה מרגיש טוב עם עצמך. אתה אדם טוב כי אתה מפרגן, אנשים אחרים מרגישים טוב יותר בעיניך כי פרגנת להם וראית את הטוב בשבילם. מדובר למעשה 'בנבואה שמגשימה את עצמה'. כשבאים לאחרים בגישה מפרגנת, מתנהגים אליהם בצורה חיובית, והסיכוי שהיחסים יהיו חיוביים רק גדל. כמו שאומרים- אתה שולח פרגון, וכך מגדיל את הסיכוי שיפרגנו גם לך.

- כשמפרגנים לך אתה מרגיש אהוב, רצוי, מוערך. אתה מרגיש שרוצים בטובתך, שאכפת ממך, שמוכנים להתאמץ בשבילך. שלא מקנאים בך, שלא רוצים לנצח אותך ולהיות טובים ממך. זאת הרגשה מעולה, שנותנת כוח, שבונה את הדימוי העצמי. הידיעה שרוצים את הטוב בשבילך היא הכרחית להתפתחות! חד משמעית.

עם זאת, פעמים רבות אנשים מתקשים לפרגן

יש אנשים שלא מפרגנים כי 'לא למדו את השפה'. אף אחד לא פרגן להם, והם לא יודעים איך עושים זאת. בבית שלהם לא פרגנו, בין בני הזוג אין הרבה פרגון, וגם בעבודה לא. הם חושבים בטעות שכדי לדרבן בן אדם, או כדי לעזור לילד להתקדם צריך להגיד לו ביקורת, 'וכך הוא יבין'. זאת טעות כמובן.

יש אנשים שלא מפרגנים כי הם מקנאים, כועסים, מתוסכלים, ממורמרים, נעלבים או ביקורתיים כלפי האחר. ולכן כמובן שאינם יכול לפרגן לו. אם הילד שלך מרגיז אותך, ולא עושה כפי שאמרת לו, מדוע שתפרגן לו על כך שהוא מתאמץ בכל זאת להכנס לאמבטיה למרות שהוא כל כך לא רוצה זאת. הרי מבחינתך הוא היה אמור להכנס למקלחת מיד וללא בכי, ואם הוא התעשת רק לאחר זמן- אין שום צורך לפרגן. כך חושבים הורים רבים לגבי סידור חדר, או מאמצים רבים אחרים שילדים עושים. הכעס, התסכול, והביקורתיות 'מוחקים' את הפרגון, ובמקומו יש אוירה שלילית.

קנאה ותחרות, שלא מווסתים אותם מקשים גם הם על הפרגון. ברור שכולם מקנאים ומתחרים במידה מסוימת. זה טבעי ובלתי נמנע. אם מישהו הצליח במקום שאתה לא, אם מישהו הרוויח משהו שחשבת שמגיע לך, הגיוני שלא 'תשתולל מפרגון'. אבל! היכולת לפרגן במקביל לקנאה ולתחרות היא אחד מביטויי הבגרות האישית. אנשים שהם 'מפסידים גרועים' או 'קנאים כרוניים' בכל מה שקשור או לא קשור אליהם, משלמים על כך מחיר, גם

בהרגשה אישית שלילית וגם בהשתלבות החברתית. לכן שווה להתאמץ וללמוד לפרגן גם במצבים קשים, וללמד גם את הילדים ללמוד לעשות זאת.

לסיום, המלצותי לכם כהורים, כבני זוג, כבני משפחה וחברים:

- הרבו לפרגן לאחרים! במיוחד פרגנו לאנשים קרובים אליכם, בני הזוג, הילדים, המשפחה. אל תקחו אף אדם כמובן מאליו. השקיעו תשומת לב ופרגון לאנשים שאתכם ביומיום. פרגנו להצלחות שלהם, למאמצים ולרצונות שלהם, ותראו שהפרגון יתן לכם ולהם להרגיש טוב יותר.
- התאמצו לפרגן דוקא לאנשים שלא קל לכם לפרגן באופן טבעי. אנשים שאתם מקנאים בהם, אנשים שמרגיזים אתכם, אנשים שלא מפרגנים לכם- נסו להתעלות מעל להתחשבות האישית, מעל ל'מי צודק', והיו אתם הראשונים שיפרגנו. לפעמים הפרגון 'פותח מחסומים' ביחסים, ולפעמים הוא רק ייטיב את ההרגשה שלכם. לקנא, לכעוס, להיות ממורמר- אלו תחושות שפוגעות באדם עצמו, ולכן עדיף לפרגן.
- כלפי הילדים- היו להם מודל של הורים מפרגנים, להם, לחברים שלהם, למשפחה. ככל שתראו לילדים יותר שאתם מפרגנים, ככל שהם ייחשפו יותר לשפה של הפרגון- כך גדל הסיכוי שהם יהיו ילדים ואחר כך מבוגרים מפרגנים. לכם כהורים, לחברים שלהם ולכל סביבתם. ילד שגדל בסביבה ביקורתית, כועסת ולא מפרגנת, לא יוכל להיות מפרגן בעצמו. לכן, האחריות על הפרגון היא על ההורים. אתם צריכים להתחיל!

שיהיה בהצלחה!

חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.

מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'

helibarak1@gmail.com