

מחשבות ורגשות



ל ורן הייתה נערה אנרגטית, חייכנית ועליזה בדרך כלל. מדי פעם חצה רף העליזות את גבול הטעם הטוב ואז הגיעו אלי חברי הצוות החינוכי בפנימייה ושיתפו אותי בתחושות הכעס והתסכול. כך למשל הייתה מציגה חיקוי של אחד מחברי הצוות בתזמון גרוע, בשעה שזה היה שרוי בכעס והביע חוסר שביעות רצון מהתנהגות תלמידיו. לורן ראתה בי גורם מתווך, מגן ומושיע בתקופות הקושי עם הצוות. כך מצאתי עצמי לא פעם מסביר להם שלורן אינה מתכוונת לפגוע בהם או לבטל את סמכותם, זה פשוט הטמפרמנט שלה. בשיחות עימה, לורן חזרה והדגישה שהיא אוהבת את חברי הצוות החינוכי שלה ואין לה כוונה לפגוע באיש מהם. לעיתים שילמה על הטמפרמנט הזה בסנקציה שהופעלה נגדה, ולעיתים הצליחה לסיים את המשבר בהתנצלות כנה ובחיבוק לאנשי הצוות. שלוש שנים זכיתי ללוות את לורן בטרם עזבתי לתפקיד הבא שלי, ואחרי עזיבתי לא פגשתי בה. גם לא חשבתי שהיא נושאת בקרבה רגשות של אכזבה ונטישה.

חמש-עשרה שנים לאחר שנפרדו דרכינו היא התקשרה. "שלום חזי, זאת לורן. אני מקווה שאתה זוכר," אמרה במבטא הייחודי שלה.

"איך אפשר לשכוח נסיכה מקסימה שכמוך?"

"אני מצטערת, לא דיברנו הרבה זמן."

"אני ממש שמח לשמוע ממך. מה שלומך?"

לורן סיפרה לי את קורותיה מאז סיום התיכון. השירות הצבאי, הזוגיות, החתונה, הילדים שנולדו, הלימודים באוניברסיטה ועבודתה החינוכית. היא בחרה לעסוק בחינוך.

"חשוב לי לשתף אותך ולספר למה נעלמתי."
 "אני סקרן," עניתי.

"ביום שבו עזבת, הרגשתי בדיוק כמו ביום שבו נעלם אבא שלי מחיי. היית הדמות הכי קרובה למי שהיה אבי. הרגשתי ששוב אני ננטשת, נעזבת ולא יהיה מי שישמור עלי. כעסתי, התאכזבתי וממש דאגתי מי ישמור עלי מעכשיו."

"אני מצטער שככה חווית את העזיבה שלי. שיתפת מישהו מהצוות במה שאת מרגישה? מישהו מהחברים?"

"זאת הפעם הראשונה שאני מוציאה את זה," אמרה.

הרגשתי רע. התנצלתי ואמרתי שהלוואי שהייתה משתפת אז במה שהרגישה. השיחה הסתיימה בהבטחה הדדית להישאר בקשר. חודש לאחר השיחה עם לורן, בערב יום הכיפורים, התקשרתי אליה ואמרתי לה שאני מרגיש צורך להתנצל ולבקש סליחה. כך הרגשתי, ופעלתי בהתאם.

המחשבות והרגשות מנהלים אותנו וקובעים את דפוסי ההתנהגות שלנו, וההתנהגות שלנו קובעת את היחס שנקבל מאחרים. היכרות טובה עם המחשבות והרגשות שלנו תסייע לנו במיומנויות חשיבה שיש בהן כדי לתרום לאיכות החיים ולתפקוד שלנו ושל הילדים. כך למשל נעזור לילד להבין שהחבר שלו לא יגיע לשחק איתו אחר הצהריים משום שהוא רוצה להיות עם סבתא שלו שמגיעה לבקר היום ולא משום שאינו רוצה בחברתו. כך יתחלפו רגשות העלבון, הכעס והאכזבה ברגשות של הבנה וסלחנות. דרך איתור ושינוי מחשבות שמעוררות קושי, מועקה ומצוקה, ביכולתנו לשנות את הרגשתנו ולהפוך רגשות שליליים ומעכבים לרגשות נעימים. השינוי הזה כמובן אינו משנה את המציאות ואינו משמיד את המצוקה שאנו שרויים בה, אבל אנו משיגים באמצעותו הקלה ויכולת תפקוד למרות המחשבות השליליות והמצוקה הרגשית.

מסובך? לא בטוח.

דמיינו שאתם נוהגים ברכב, מזג האוויר נעים והתנועה זורמת. אתם חושבים שהנה בעוד דקות מספר תגיעו הביתה בסופו של יום עבודה לא קל, תחלצו נעליים ותתרווחו בכורסה. אתם לוחצים מעט על דוושת הגז והרכב נשמע לכם ומאיץ. לפתע, מבלי שתזהו סיבה נראית לעין, הרכב שלפניכם בלם בפתאומיות ועצר עצירה מוחלטת. לא היו לכם סיכויים להגיב ולמנוע את התאונה. אתם מרגישים את הפגיעה של הרכב שלכם ברכב שלפניכם, שומעים את הפגיעה וחשים את מערכת הפח בחזית הרכב. "איזה אידיוט", תקפוץ לראשכם מחשבה על הנהג שלפניכם ותרגישו כעס גדול, זעם ועצבנות רבה. אולי תצאו מהרכב ותטיחו בו: "אידיוט! מי נתן לך רישיון?!?" ייתכן גם שתניפו יד באיום. אבל, אם תחלוף לכם בראש מחשבה אחרת כמו "אוי ואבוי, אני מקווה שלא קרה לו כלום", סביר להניח שהרגשות שלכם יתמקדו בדאגה, בסלחנות ובתקווה שהנהג לא נפגע קשה. במקרה כזה תצאו מהרכב שלכם, תיגשו אליו ותשאלו, "הכול בסדר, אדוני? אתה צריך עזרה?" מה עשה את ההבדל בין שתי התגובות הקיצוניות לאותה סיטואציה – האחת לקלל ולאיים והשנייה לשאול לשלומו של הנהג ולהציע לו את עזרתכם?

המחשבות. ליתר דיוק – המחשבות האוטומטיות שלנו. הן שמנהלות אותנו וקובעות כיצד נרגיש, והרגש מוביל אותנו להתנהגות כזאת או אחרת.

דוגמה אחרת, שנתקלים בה לא מעט בבית הספר: המורה שואלת שאלה, ורבים מניפים את האצבע כדי להשמיע את תשובתם. רק אחד מקבל רשות לענות. אלה שלא קיבלו הזדמנות לענות, יגיבו בדרכים שונות.

המחשבה האוטומטית של תלמיד אחד תהיה: "אוף, היא שונאת אותי, בגלל זה היא לא נתנה לי לענות." הוא ירגיש כעס ויגיב בקול, או יסגור את מחברותיו בהפגנתיות. המחשבה האוטומטית של תלמיד אחר תהיה: "המורה מניחה שאני יודע והיא רוצה לתת גם לאחרים

הזדמנות. "הוא ירגיש סלחנות והבנה ויהיה אדיש לאירוע, או אף יחוש תחושת סיפוק וימשיך בסדר היום.

האחד כועס וסוגר את מחברותיו בהפגנתיות, השני אדיש ומגלה הבנה. מה עושה את ההבדל? המחשבות של כל אחד מהם, והרגשות שהתפתחו כתוצאה מהן. זהו בסיס הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית (CBT). איני מצפה מהמורה שיהיה מטפל, אך בהחלט הייתי רוצה שיכיר ויבין את התהליך. אם המורה יבין שהתנהגותם של ילדים אינה רק תוצאה של אירוע מסוים, אלא גם של הפרשנות שנתן כל אחד מהם לאירוע, הוא יוכל להכיל, להבין ולגלות הבנה, סלחנות ואמפתיה. הרגשות הללו ישמרו על המורה, על התלמיד ועל האווירה בכיתה. תפקיד המורה בכיתה אינו רק לנהל תהליך של הקניית ידע. ניהול רגשות הוא תפקיד נוסף וחשוב.

דרך פשוטה וקלה להבנת התהליך ניתן למצוא במודל אמ"ת או מודל אפר"ת.

מודל אמת – אירוע, מחשבה, תגובה

מודל אפר"ת – אירוע, פרשנות (מחשבה), רגש, תגובה

נכניס את שתי הדוגמאות לטבלה במודל אפר"ת:

תגובה	רגש	פרשנות	אירוע
אצא מהרכב, אצעק עליו ואניף את ידי באיום.	כעס, זעם	איזה אידיוט! בולם בחוסר אחריות.	הרכב שלפני בלם בפתאומיות. לא הצלחתי לבלום בזמן והרכב שלי פגע בו מאחור.
אצא מהרכב ואשאל: "מה שלומך אדוני? אתה צריך עזרה?"	דאגה	אוי ואבוי! אני מקווה שלא קרה לו כלום.	הרכב שלפני בלם בפתאומיות. לא הצלחתי לבלום בזמן והרכב שלי פגע בו מאחור.

תגובה	רגש	פרשנות	אירוע
סגרתי את המחברת ואת הספר באופן הפגנתי.	כעס, אכזבה, עלבון	היא שונאת אותי!	הצבעתי בכיתה כדי לענות והמורה בחרה להקשיב למישהו אחר שהצביע.
נשארתי אדיש לאירוע והמשכתי להשתתף בשיעור.	הבנה, קבלה, סלחנות	היא מבינה שאני יודע ורוצה לתת גם לאחרים הזדמנות.	הצבעתי בכיתה כדי לענות והמורה בחרה להקשיב למישהו אחר שהצביע.

במודל אמ"ת לא קיים מרכיב הרגש והטבלה נראית כך:

תגובה	מחשבה	אירוע
סגרתי את המחברת ואת הספר באופן הפגנתי.	היא שונאת אותי!	הצבעתי בכיתה כדי לענות והמורה בחרה להקשיב למישהו אחר שהצביע.
נשארתי אדיש לאירוע והמשכתי להשתתף בשיעור.	היא מבינה שאני יודע ורוצה לתת גם לאחרים הזדמנות.	הצבעתי בכיתה כדי לענות והמורה בחרה להקשיב למישהו אחר שהצביע.

הפרשנות שאנו נותנים לאירועים (המחשבות) מייצרת בנו רגשות נעימים או לא נעימים. כשאנו שואלים את ילדנו איך עבר עליו היום בבית הספר, אנו מסתפקים בדרך כלל בתשובה הקצרה. "כיף", "בסדר", "מעצבן" או "משעמם". אך מה הילד הרגיש באירוע ה"מעצבן"? האם הוא כעס על המורה שלא אפשרה לו להשיב על שאלה? האם נעלב מחברו הטוב שלא בחר בו לוועד הכיתה? האם התאכזב מחבריו שלא שיתפו אותו במשחק? האם חש חוסר אונים כשהרגיש שאינו מצליח לבטא את כעסו? האם חש חוסר תקווה לאחר ששוב קיבל ציון נמוך

במבחן? לא נדע זאת אם לא נשוחח עם הילדים ואם לא נחשוף אותם למגוון הרגשות.

אם הילד השיב לשאלתנו בתשובה השכיחה "כיף", כדאי שנברר מה הביא אותו להרגשה הזאת. האם מחמאה שקיבל מהמורה? האם שער שהבקיע במשחק הכדורגל בהפסקה? האם היה לו כיף כי המורה החליפה מקומות ישיבה והוא יושב עכשיו ליד דנה החביבה?

אנו נוהגים לחלק את הרגשות לשלוש קבוצות: רגשות נעימים, רגשות שליליים ורגשות ניטראליים. ניהול רגשות בכיתה יתרום להגברת שכיחותם של רגשות נעימים והפחתתם של רגשות שליליים, לא נעימים. שישה רגשות בסיסיים אפשר לזהות בקלות: שמחה, עצב, הפתעה, כעס, גועל ופחד. היכרות עם רגשות נוספים, רבים ככל האפשר, תסייע לנו לראות את הילד ולהבין מה עובר עליו. אם אנו כהורים וכמחנכים נכיר את הרגשות, נוכל להנגיש אותם גם לילדים, נדע לסייע להם לשיים (לתת שם) את הרגשות שלהם ונעשיר את יכולת הביטוי הרגשית שלהם. כך גם נחסוך מהם מצבי תסכול. אם הילדים ידעו לתאר מה הם מרגישים, נוכל לתת להם מענה מתאים. או-אז הם יחשו שרואים אותם ומבינים אותם ובכך יפחתו או אף יימנעו תחושות כמו בדידות ותסכול. הם לא יחוו ייאוש ולא יבטאו תוקפנות, בוודאי לא בעוצמות גבוהות. כיתה שהילדים בה חווים פחות תסכול, תהיה כיתה (ובית) נעימה יותר. לרגשות נעימים ישנה השפעה חיובית על מערכות רחבות בחיינו:

- ◆ רגשות חיוביים מאזנים ותומכים בנו בעיתות קושי ומשבר.
- ◆ רגשות נעימים תורמים לסבולת גופנית גבוהה יותר ולעמידות בפני כאב.
- ◆ רגשות נעימים מסייעים לפיתוח תחושת אושר. האושר תורם לפיתוחה של מערכת חיסונית טובה יותר ומעלה את הסיכויים לחיים ארוכים יותר, לבריאות טובה יותר ולהצלחה.
- ◆ אושר מעודד פרודוקטיביות, פרודוקטיביות מביאה לסיפוק, וסיפוק יוצר אושר. הפסיכולוג מרטין סליגמן, ממייסדי הפסיכולוגיה

- החיובית, טוען על סמך מחקריו שאושרו של אדם תלוי בשלושה מרכיבים: רגשות חיוביים, מעורבות ויצירת משמעות בחיים.
- ◆ רגשות נעימים יסייעו לגבש הערכה עצמית גבוהה, וילדים בעלי הערכה עצמית גבוהה ירגישו מספיק בנוח לבקש ולקבל סיוע מהסביבה כאשר הם מתמודדים עם משבר.
 - ◆ רגשות חיוביים תורמים להתנהלות החברתית שלנו. אנו גורמים לאנשים להרגיש נוח ונעים בקרבנו.
- להבדיל מהרגשות הנעימים, רגשות שליליים מזיקים לנו תפקודית, חברתית ובריאותית.
- ◆ בשעה שאנו מתמודדים עם רגשות שליליים, המוטיבציה שלנו נפגעת ואנו שותפים פחות פעילים בתהליכי למידה או עבודה.
 - ◆ אנו פחות נחמדים כלפי העולם, ובעקבות זאת העולם פחות נחמד אלינו. כך נפגעים החיים החברתיים שלנו, מבוגרים וילדים.
 - ◆ לגוף שלנו יש מערכות טבעיות שלמות שמסוגלות להילחם בזיהומים, בתהליך ההזדקנות ואפילו בתאים סרטניים. המערכות הללו יכולות לעבוד ביעילות רק כאשר אנו רגועים. לכן רגשות לא נעימים הם הרסניים ופוגעים בנו ובסביבתנו.
 - ◆ בשעה שאנו חווים רגשות שליליים, החלק החיצוני של בלוטת יותרת הכליה ("קליפה") מפריש הורמון בשם אלדוסטרון שמעלה את לחץ הדם.
 - ◆ כאשר אנחנו שרויים במתח, מופרשת בגוף שלנו כמות יתר של ההורמון קורטיזול (הורמון הלחץ), שיש לו השפעה שלילית על הבריאות שלנו. הקורטיזול, כפי שכבר הוזכר, פוגע בזיכרון, באיכות השינה ובמצב הרוח, תורם לעלייה במשקל ופוגע בתשוקה. הקורטיזול הוא אמנם הורמון טוב, אך כמו האינסולין והכולסטרול, הוא טוב רק כשהוא מצוי במידה הנחוצה לנו ולא מעבר לכך.

◆ רצף של רגשות שליליים, או פרק זמן ארוך שבו שולטים בנו רגשות שליליים כמו כעס ופחד, עצב ותסכול, עלולים לגרום להתפתחות של חרדה והפרעות מצב רוח (דיכאון).

◆ הבנת הקשר בין המחשבות לרגשות, היכרות עם רגשות ותרגול לפיתוח חשיבה שתעודד יצירת רגשות חיוביים, יתרמו לשיפור הקשרים הבינאישיים וההישגים, יבססו אווירה נעימה ואוהדת ויסייעו בידי המורה לחזור לביתו בסוף יום רגוע ונינוח יותר.

היכרות עם רגשות והבנת הקשר שלהם למחשבות, יסייעו להורים בהבניית אווירה נעימה בבית. להיכרות עם רגשות ישנה חשיבות רבה בפיתוח יכולות חברתיות וכישורים חברתיים אצל הילדים. אם נדע לזהות עצב בפניו של הילד שמולנו, נדבר אליו בעוצמת קול שונה ובטון יותר סלחני ומבין, ואם נראה את השמחה בפניו של מישהו, נחייך מתוך שותפות בשמחתו. אדם ללא כישורים חברתיים מתאימים יתקשה לזהות את השמחה ויצגי בפני האדם השמח העומד מולו פנים משתאות. לכן, בחשיפה של הילדים לרגשות ובשיומם, אנו מחזקים ומעצימים את הכישורים החברתיים שלהם.

בטבלה הבאה מובא מגוון רגשות, מסודרים על פי סדר האלף-בית. תוכלו להיעזר בטבלה בווריאציות שונות כדי לשחק עם ילדים ומתבגרים.

1. כל אחד מכין רשימה של רגשות שמתחילים באות מסוימת ובודקים מי כתב יותר.

2. פנטומימת רגשות. כל ילד בתורו מציג בפנטומימה רגש מסוים והאחרים צריכים לזהות מהו.

3. מישהו מעלה שם של רגש, חיובי או שלילי, והאחרים צריכים למצוא בטבלה את הרגש ההפוך (למשל מתח ושלווה, עצב ושמחה).

א	אימה, אכזבה, אדישות, אי נעימות, אי נוחות, איבוד עשתונות, אפסות, אָבֵל, אובדן, אבדון, אטימות, אפאטיות, אימה, חוסר יכולת, אכפתיות, אמפתיה, אמון, אהדה, אהבה, אקסטזה, אומץ, אושר, אומללות, אמונה
ב	בדידות, בוז, בושה, בכיינות, ביזיון, בגידה, בעתה, בלהה, בהלה, ביטחון עצמי, ביטחון, ביטחון קיומי, בלבול
ג	געגוע, גועל, גאווה, גלות, גאולה
ד	דיכוי, דאגה, דחייה, דיכאון, דכדוך, דחף
ה	החמצה, הערצה, היסטריה, התעלמות, הקנטה, התרסה, התלהמות, השלמה, הודיה, הכרת הטוב, הרס עצמי, הלם, הוקרה, הערצה, הזנחה, היסוס, התפעלות, השפלה
ו	ויתור
ז	זעזוע, זרימה, זלזול, זעם, זהירות
ח	חוסר נינוחות, חוסר ערך, חום, חוסן, חיבור, חיוניות, חמלה, חרטה, חוסר אחריות, חוסר אמון, חוסר סבלנות, חוסר שליטה, חוסר ערך, חלחלה, חרון אף, חרדה, חשש, חשד, חוסר אונים, חוסר כוח, חוסר מרץ, חוסר ישע
ט	טינה, טרוניה, טלטול, טהרה, טרדה, טירוף, טיפשות
י	יגון, ייסורי מצפון, יציבות, ייאוש
כ	כאב, כיבוש יצר, כמיהה, כיסופים, כוח, כעס
ל	לחץ, לא שווה, להיטות (להט)
מ	מבוכה, מרירות, מתח, מנושלות, מלוכלך, מרומה, מנוצל, מועקה, מרמור, מלנכוליה, מבוכה, מסכנות, מותקף, מאוים, משועשע, מפויס, מחילה, מחויבות, מחנק, מסוגלות, מאתגר, מחסור, מיאוס
נ	נחת, ניכור, נידוי, נחמה, נסערות, נבזיות, נרגנות, נינוחות, נאמנות, נחישות, נקיפות מצפון

ס	סבל, סיפוק, סלידה, סקרנות, סבלנות, סיכונים, סחרור, סחוט, סינרגיה
ע	עלבון, עצב, עושר, עוצמה, עונג, עוינות, עצבנות, עצלות, עייפות, עוגמת נפש, עומס, עליבות, ערעור, ערפול, ענווה
פ	פחד, פגיעה, פספוס, פרפרים בבטן, פאניקה, פקפוק
צ	צחקוק, צמא (רצון עז), צלילות, צמיחה, ציפייה, צער
ק	קבלה, קנאה, קרירות, קיפאון, קריסה, קוצר רוח, קדרות, קרבה, קדושה, קלילות
ר	רגשות אשם, ריחוק, ריקנות, רצון להרע, ריחוף, רחמים עצמיים, רתיעה, רחמים, רוחב לב, רעננות, רינה, רגשנות
ש	שנאה, שעמום, שליטה, שלמות, שיתופיות, שייכות, שובע, שביעות רצון, שאננות, שמחה, שפיפות, שברון לב, שחרור, שלוה
ת	תסכול, תדהמה, תיעוב, תקווה, תרעומת, תקיעות, תשישות, תוקפנות, תשוקה, תקווה, תבוסתנות, תאוות נקם, תוגה

אין ויכוח על כך שרגשות חיוביים מיטיבים איתנו, אבל גם רגשות שליליים, במינון נכון ובעוצמות נשלטות, יכולים להיות חלק מהחוסן שלנו. במהלך החיים, רגשות שליליים הם דבר בלתי נמנע. חשוב לדבר על רגש לא נעים כמו עצב או תסכול. לא להתעלם ממנו, לחשוב שהוא לא באמת קיים ולהעמיד פנים כאילו הכול תקין. מוטב "לחבק" את הרגש השלילי, "לשוחח" איתו ולברר מהם מקורותיו. יחד עם זאת חשוב להיזהר מ"ריקוד" מוגזם עם הרגש השלילי, על מנת שלא נשקע למשל בעצבות מוגזמת שתתפתח לרחמים עצמיים.

כיצד נוכל להגביר חוויה של רגשות חיוביים בבית ובכיתה? כיצד הרגשות הללו קשורים לתחושת המסוגלות של ילד ולהערכה העצמית שלו?

אחד המודלים שיש בהם פוטנציאל לתרומה משמעותית לפיתוח תחושת מסוגלות והערכה עצמית גבוהה, הוא מודל "חם חם" של הפסיכותרפיסטית ד"ר נעמי אפל. זהו מודל חובה במדריך הדמיוני להורה המתחיל. הורים שיטמיעו אותו בהווי החיים הביתי, יחסכו לעצמם ולילדיהם קשיים בהמשך הדרך. בנוסף, המודל הזה מצוין לעבודה עם משפחות וילדים שמגיעים לטיפול בעקבות בעיות שונות שיש להן קשר להערכה עצמית נמוכה.

מהו המודל "חם חם"? ובכן, אלה ראשי התיבות של חיוך ומגע, חיזוק ומחמאה.

חיוך. חייכו אל ילדכם בבית, חייכו אליו בכיתה, הקדימו בוקר טוב בחיוך. חייכו כשאתם מגישים לילד את הצלחת או את הפריט שהוא ביקש. הבעת הפנים שלכם תיצור אצל הילד ביטחון ותחושת נועם ורווחה. האנדורפין המשתחרר במוח (מוליך עצבי) הוא פרי חיוך שמישהו מפנה אלינו. החיוך שנחזיר לו ישחרר גם במוחו אנדורפין וגם הוא יקבל את "המפתחות לגן עדן", כפי שמכונה האנדורפין בזכות תחושת ההתעלות שהוא גורם. החיוך צריך להיות במינון הנכון ומותאם לסיטואציה. חיוך מוגזם ולא מותאם יגביר תחושות בלבול ואי ביטחון ולא ישיג את מטרתו. **מגע.** מגע קל בכתפנו ובוודאי חיבוק, גורמים לנו לתחושות של רגיעה וביטחון בסביבה שלנו. מגע נעים, לא מעיק ולא מאיים, משחרר גם הוא אנדורפין ומונע הפרשה של הורמון הלחץ (קורטיזול) המופרש במצבי מתח. כשאנו נוגעים בילד, מניחים יד על כתפו או נוגעים קלות בזרועו, אנו מעבירים מסר: "אני כאן, רואה אותך וקשוב לרגשותיך". **חיזוק.** ילדים ידעו מה אנו מצפים מהם אם יקבלו חיזוק. רבים מאיתנו המבוגרים, הן בכיתה והן בבית, מקמצים במחמאות וחוסכים מילדים אמירות כמו "כל הכבוד", "אתה עובד יפה", "רואים שאתה מתאמץ". אלה אמירות מחזקות שמנתבות להתנהגות הרצויה ומאפשרות לילד לחזק את עצמו בעיני הסביבה ובעיני עצמו. חיזוקים ישמרו גם עלינו, ההורים והמורים, מפני התנהגות ביקורתית ושיפוטית של הילד. התנהגות ביקורתית ושיפוטית (ההיפך מחיזוק), תביא לפגיעה בהערכה העצמית

של הילד ובתחושת המסוגלות שלו. גם כאן עלינו לזכור להקפיד שלא להגזים, שהרי ההבדל בין רעל לתרופה הוא במינון.

מחמאה. המחמאה גורמת לתחושה נעימה, מחזקת ומעבירה מסר שמעניק ביטחון: רואים אותך. מחמאה יכולה להתמקד בנראות, למשל "החולצה הזאת מאוד מחמיאה לך", ולהגיע עד "אני אוהב את הדרך שבה ניתחת את האירוע ואת הבעיה". מחמאות, חיזוק וחיוך, חייבות להיות מותאמות ובמינון הנכון. כך נבטיח שהילד יתייחס למחמאה באופן שיעצים אותו ויגביר את ההערכה העצמית שלו. רבים מאיתנו נוטים לדחות מחמאות שאנו מקבלים. לעיתים זה נובע מההערכה העצמית שלנו.