



הורות מעצימה

MSW - ענת רוטשילד פרנקו – עו"ס, מועצה אזורית יואב,

המאמר מתבסס על מסרים מרכזיים שהועברו בשלוש הרצאות להורים שנערכו במושב סגולה נחלה וורדון – במסגרת פרויקט "לנווט בסערה", וניתן כשירות למען ההורים שנכחו בהרצאות.

הפרויקט מומן ע"י מתנ"ס יואב, מחלקת הרווחה וארגון מציל"ה, והיה בהובלתן של רויטל מור וענת רוטשילד פרנקו – עובדות סוציאליות במחלקת הרווחה, ומורן מוסט – ארגון מציל"ה ומתנ"ס יואב.

ההרצאות הועברו ע"י:

1. ד"ר עומר לנס: (1) "גבולות בהורות" (2) "ציפיות ואכזבות בחוויית ההורות".

2. יורם שליאר: "להיות מבוגר משמעותי מצמיח".

ראיה היסטורית של הורות וגבולות:

בעשורים הראשונים של המאה ה-20 ההורה וצרכיו היו במרכז ולא הילד.

במחצית השנייה של המאה העשרים, עם התפתחות הפסיכולוגיה המודרנית

הצרכים הרגשיים והנפשיים של הילדים החלו לתפוש מקום גדול יותר ויותר, וחלה תהפוכה בתפישה ההורית.

צרכיו של הילד הפכו להיות "גולת הכותרת".

המעבר בין מרכזיות ההורה למרכזיות הילד יצר בלבול רב בקרב הורים רבים.

כיום הורים יודעים שגבולות נוקשים וטוטאליים עשויים "לסרס" את הילד ולפגוע ביחסים, מהצד השני הורים למדו שהמעבר לחינוך "דמוקרטי" מדי, הנותן לילד מקום שוויוני להוריו בתוך הבית ובקבלת ההחלטות, גם הוא אינו נכון.



השאלה שמעסיקה את רוב ההורים כיום היא היכן נמצא "שביל הזהב"?



בחיפוש אחר שביל הזהב הבנו כי:

הורות מתעצבת ברגעים מודעים וברגעים לא מודעים ומתחילה עוד הרבה לפני שההורות מתחילה.

רגעים מודעים - קשורים להחלטות שקיימנו עם עצמנו לגבי איך היינו רוצים לנהוג כהורים, לאור חוויות של הצלחה וכישלון במהלך חיינו, החלטות אלו מבוססות לעתים על מקומות לפיהם היינו רוצים להידמות להורינו, ובמה היינו רוצים להיות שונים מהם.

דוגמאות להחלטות מודעות: "אני לעולם לא אצעק על הילדים שלי" (לא אעשה מה שההורים שלי עשו לי) או: "לילדים שלי לא יחסר כלום" (הם לא ידעו מחסור כמו שאני ידעתי). או: "אני אהיה הורה מחבק ומרעיף המון אהבה כלפי ילדי" (כשם שהורי הרעיפו עלי אהבה וחבקו אותי)

הרגעים הלא המודעים - קשורים לאופן שבו אנו יוצרים הפנמה של דמויות הוריות בתוכנו = התפיסה הראשונית שיש לנו לגבי מה זה אבא, אמא, דמות סמכות וכיוב'....



רמזים להפנמות הלא מודעות שיצרו בתוכנו, אנו יכולים לקבל דרך תגובות רגשיות עוצמתיות שמתעוררות בנו באופן אוטומטי מול דמויות מסוימות או סביב סוגיות מסוימות: למשל מול דמות סמכות כגון שוטר יש מי שיחוש: "יראת כבוד, ביישנות, קושי להתבטא, או לחילופין אדם אחר שדמות סמכותית תעורר בו מיד את הדחף להצטדק, להתנגד, למרוד לזלזל וכיו"ב.

או לדוגמה מול ביקורת, או כשההורה שלנו מעיר לנו, יש מי שיחוש צורך מיד ל"התנגח" בהורה, ואחר ירגיש דחף לרצות את ההורה.

כשאנחנו הופכים להיות הורים אנחנו מתחברים לדמויות ההוריות שיצרנו בתוכנו.

הכניסה להורות מעוררת אצלנו מחדש את "פצעי הילדות" (קונפליקטים בלתי פטורים מול הורינו) ומשחזרת במודע ולא במודע את חוויותינו כילדים מול הורינו.

פצעי הילדות הללו הם אלו שמכתיבים לנו פעמים רבות את האופן בו נגיב ונתמודד מול ילדינו, לעתים תגובותינו היא ממקום מודע, ולעיתים לא.

הילדים, בחוכמתם האינטואיטיבית, מזהים באופן לא מודע את "פצעי הילדות" של הוריהם, הם חשים איפה ההורה יותר נוקשה, ו/או היכן הוא "מתעורר", ונוטים לגרד את הפצעים הללו ולעוררם מחדש, מאחר וחשים כי שם הם מקבלים יחס.

במקומות הללו, לרוב, **נוצרים הקונפליקטים הקשים ביותר.**

במקומות בהם, לנו כהורים, ההתמודדות קשה מורכבת ו/או אינה ברורה, מתעוררת בנו פעמים רבות חרדה.

בשביל להרגיע חרדה אנו נוטים לחפש תשובות ברורות וחד משמעיות.

בדרך זו אנו יוצרים מחשבה עם סימן קריאה!!! (במצב א' יש תמיד לעשות: א,ב,ג,!!!!!!)

כך נוצרות **דעות קדומות.**

לדוגמה: "לתינוקות **תמיד** עדיף לינוק!!!!", "כל הילדים צריכים ללכת לישון עד השעה: 20:00!!!!", "אסור אף פעם שילדים יקללו את הוריהם!!!!".

דעות אלו משפיעות על ההורות שלנו, ומכתיבות לנו איך נכון **תמיד** לנהוג.

הן מקשות עלינו פעמים רבות מלראות את הילד **הייחודי שלנו, ואת צרכיו הייחודיים לו.**



בניסיון לתת לכולם כללים וחוקים אחידים אנחנו צפויים לפספס את העצמי הייחודי של כל אחד ואחד מילדינו ומאתנו כהורים.

אז איך ניתן למצוא את שביל הזהב?



דפוסים בעייתיים של יחסי סמכות / הורות-

דפוסים שעלינו להיות מודעים אליהם ולנסות למזער אותם ככל שניתן:

(1) בעיה: כאשר לא שמים גבול בכלל. במקום שיש אנרכיה אין למידה ואין מוגנות.

לדוגמה: "**הסתחבקות**" – צמצום הריחוק הסמכותי בין הורה לילד. או צמצום הריחוק המקצועי בין מורה לתלמיד.
בהרצאה של יורם שלייאר הוצגה דוגמה מתוך הסרט "אמריקן פאי", בו האב מביא חוברות פורנוגרפיות בניסיון להתחבב על ילדו ודרך זה להעניק לו חינוך מיני.
דוגמה נוספת:

מתוך ניסיון להיות רגישים לצרכי הילד, הורים **שוכחים לשים את הגבול**.
בהרצאה של ד"ר לנס הוצגה משפחה בה ההורים הגיעו לכדי מצב של ביטול עצמי כמעט מוחלט מול ילדם, בניסיון לכבד את רצונו ולהיות קשובים לצרכיו.
הורים אלו הגיעו למצב לפיו הילד שולט בהם, והם מפוחדים ומבוהלים מול התקפי הזעם שלו, ולכן חשים כי נאלצים לשחד אותו כל פעם בהפתעה גדולה יותר ויותר בשביל שזה יעשה את פעולות היומיום הבסיסיות ביותר כגון לקום מהמיטה, לצחצח שיניים, לעשות שיעורים וכיו"ב.

פתרון:

לא ניתן לייצר סמכות בלי "דיסטנס" מסוים.

הילד צריך לחוות את ההורה ככזה שיכול לשמור עליו ולהגן עליו.

הדרך להשיג זאת היא בין השאר בזכות היכולת של ההורה לשים לילד גבולות.



2) בעיה: גבולות ברורים ונוקשים מדי כאשר מתקיים תהליך חד כיווני ואין הדדיות ו/או הקשבה בתהליך הלמידה.

בהרצאה של ד"ר לנס הובאה דוגמה קיצונית של זוג הורים אשר מרוב פחד של איבוד שליטה לא הפסיקו להציב גבולות לילדיהם. הגבולות היו כה נוקשים וחסרי גמישות עד שרוב זמנם עם הילדים הוקדש בניסיון לשמור על הגבולות ע"י כך שכל הזמן יצרו עוד ועוד חוקים חדשים.



הסכנה בגבולות טוטאליים הם שהילד יהיה עסוק או בניסיון מתמיד לרצות את הוריו ואת הסביבה, וכך יתרחק מה"אני" הייחודי של עצמו. או לחילופין יהיה עסוק בניסיון למצוא דרך למרוד בגבולות, במידה ויעשה זאת בגלוי ייווצר מאבק מתמיד עם ההורים ו/או עם דמויות סמכות. לפעמים יחוש הילד כי אין כל לגיטימיות למרד, ואז עשוי "לרדת למחתרת" ולחפש מקומות נסתרים לבצע את המרד שלו. מרד סמוי עשוי להתבטא בהתנהגויות כגון: בחירת בן/בת זוג שתעורר/יעורר את התנגדות ההורים, בקעקועים, הפרעות אכילה וכד'.

פתרון:



על ההורים לבחון כל הזמן את הגבולות שהם מציבים, לבחון מה חשוב ומה לא.

בתהליך הלמידה הילד צריך להיות שותף. חשוב להיות בשיח עם הילדים ממקום סמכותי מחד אך גם קשוב מאידך.

למידה משמעותית תתאפשר במקום בו הילד חש כי מאמינים בו וביכולותיו,

ועוזרים לו להוציא את הלמידה מתוכו, כל זאת מבלי לוותר על ההובלה ועל היד המכוונת של ההורה, שלומד מתי אפשר ורצוי "לשחרר" ולתת לילד להוביל, ומתי כדאי וחשוב לקחת את ההובלה ו"להדק" את הגבולות.

צריך לזכור כי למרות גילנו וניסיוננו, אנחנו לא תמיד צודקים, וגם הילדים יכולים ללמד אותנו משהו.

3) בעיה: כאשר מייצרים הובלה וסמכות בדרכים אפקטיביות (יעילות) אבל לא לגיטימיות (קיצוניות).

כגון: אלימות פיזית ונפשית, השפלה, נטישה וכיו"ב.



בהרצאה של יורם שלייאר הוצגה דוגמה מתוך הסרט "מועדון הקיסר" – בקטע נראה מורה המשפיל את הילד החצוף שעשה מעשה קונדס בכיתה. ומעביר לו מסר מול כל ילדי הכיתה:
"אתה טיפש חסר תקנה".

הילד אולי למד מתוך ניסיון זה לעולם לא לעשות תרגילי קונדס בכיתה, אך סביר להניח כי נוצרה בו צלקת קשה מתוך השיקוף החריף על היותו טיפש.

דוגמה נוספת: אם שנסעה עם ילדיה ברכב, הילדים צרחו וצעקו, האם איימה עליהם כי במידה וימשיכו, תעצור בצד הדרך ותוריד אותם. הילדים המשיכו לצעוק, האימא הורידה אותם לצד כביש ראשי ונסעה.

הילדים סביר להניח למדו לא לסרב לאמם יותר בתוך הרכב ואולי גם במקומות אחרים, אך הם גם למדו על בשרם כי במידה ומתנהגים לא יפה עלולים להינטש, וכי האהבה שלהם מאמם היא אהבה על תנאי, הם לא יכולים לסמוך על הדמות המשמעותית בחייהם שתהיה שם תמיד ותגן עליהם, גם כשהם מפשלים.

פתרון:



לרוב, הורים צריכים להוביל, לפחות ברמת החשיבה ו/או התחושה של הילד, אבל לא בכל שיטה (לא בהשפלה, לא באלימות, לא בנטישה).

פעולת העצירה, (לספור עד 10 לפני התגובה) וההידברות הפנימית של ההורה, יכולה לסייע לו לבחור אופציה אפקטיבית אך גם לגיטימית לתגובה.

4) בעיה: מסר כפול.

כאשר הורים אומרים דבר אחד ומתנהגים דבר אחר.



לא ניתן לחנך ילדים לערכים למשל: "אסור לקלל", כאשר ההורים מקללים בעצמם.

הילדים קולטים את המסר הכפול, ומבינים כי למילה אין ערך, הם מבינים שניתן לזייף.

פתרון:

מבוגר משמעותי מקפיד על כך שמה שדורש מילדיו הוא דורש ועושה גם בעצמו.

" יפה דורש יפה מקיים".

חשוב: אנחנו לא מלאכים וכולנו לפעמים טועים.

אם טעינו יש לקחת אחריות ולהביע חרטה.

דפוסי סמכות מצמיחים:



(1) הפעל סמכות הורית במקומות בהם הגדרת לעצמך כקווים אדומים עליהם אתה מקפיד, אך גלה גמישות במקומות האחרים בהם ניתן להתפשר.

(2) תפעלו כצוות – חשוב שההורים יפעלו בהסכמה ובשיתוף פעולה, גם אם להורים יש דעות שונות (ולעתים טוב שכך) מול הילד יהיה קול אחד, החלטה אחת ולא קרב על מי צודק יותר!.

נושא זה מתחדד כאשר הורים פרודים, ואזי יש קושי גדול עוד יותר לגשר על הפערים ולהגיע להסכמות בהורות.
הורים פרודים חייבים להיות מודעים עוד יותר לפערים בניהם, הורים במאבק עשויים לגרור למאבק גם את ההורות המשותפת ובכך לאבד את הורותם.

(3) **התאם את עצמך ואת תגובותיך לילדים שלך.**

בניסיון לתת לכולם כללים וחוקים אחידים אנחנו צפויים לפספס את העצמי הייחודי של כל אחד ואחד מילדינו ומאתנו כהורים, מה שעובד נהדר עם ילד אחד לא בהכרח יתאים לילד השני.

4) בהורות צריך לעבור תהליך של אבל, בו אנו מוותרים על חלק מהפנטזיות שהילד שלנו הוא לא מה שציפינו שיהיה.

כך אנו יותר פנויים לקבל אותו כמו שהוא, ויכולים בקלות רבה יותר להתאים את עצמינו ואת תגובותינו אליו לפי צרכיו.



5) בחיים אנחנו צריכים לנהוג כלוחמי שוורים:

הורים צריכים פעמים רבות להחליק את הבד האדום מעל השור "אחרת הוא יכנס בנו ישר לתוך הבטן".

יורם שליאר הציע **לתרגל פעולה של 2x2** – "לפסוע 2 צעדים הצידה", להשתמש ב"אני החווה", ו"לטפס 2 צעדים למעלה", ולהיות לרגע במצב של ה"אני הצופה". לשלב לרגע את ה"אני החווה" ואת "האני הצופה" יחד.

בביצוע הפעולה של 2x2, בשפה העממית אנחנו "סופרים עד 10", לא מגיבים מיד, מנהלים עם עצמנו שיחה פנימית.

ד"ר לנס התייחס לטכניקה דומה. המטרה: **להתחיל לדבר עם עצמי.**

כלומר במקומות בהם נוצרים קונפליקטים קשים עם ילדי- לעשות עצירה לשאול את עצמי מה קורה לי עכשיו ומאיזה מקום אני מגיב. (האם מתוך דעה קדומה, האם מתוך פצע ילדות וכד')

במקומות בהן התגובה הרגשית שלי מול ילדי היא באוקטבות/עוצמות גבוהות, עלי לבחון אם מסתתר שם מתחת "פצע ילדות". במקומות האלו יש נטייה להגיב מתוך הפצע שלנו ומתוך הצורך שלנו להרגיע את הפצע, מה שעשוי להרחיק את עצמנו מהילד עצמו ומצרכיו.

לעתים זה הרגע לפנות להתייעצות או הדרכה הורית.

6) תרגלו הקשבה פעילה –

במקומות בהם הילד כועס, עצוב נסער וכיו"ב, נסו לעצור רגע עם התגובה שלכם שמתעוררת בכם באופן אוטומטי כגון כעס, רחמים הגנת יתר תחושת זלזול וכיו"ב.

אם הרגש שמתעורר אצלכם חזק מדי וקשה לכם לעשות את תהליך ההקשבה ניתן לעשות עצירה, ולהגיב מאוחר יותר כשגם הילד וגם אתם במקום יותר פנוי לתקשורת והקשבה.

ברגע שאתם פנויים לכך נסו להבין מה הילד אומר לכם מבעד להתנהגות.

רוב הסיכויים שהוא לא מתנהג ככה כי הוא ילד רע או דווקא רוצה להכעיס אתכם

חשוב לציין כי עצם העובדה שאתם מנסים להבין את הצורך שלו, לא אומר שאתם צריכים לקבל את ההתנהגות שלו או להסכים אתה.



מאפייני קשר מצמיח:

- אהבה .

- דיבור אל הילד בגובה העיניים.

- נתינת כבוד לילד.

- לתת לילד תחושה של הורה שמהווה עבור הילד מקום בטוח-

שהילד יחוש בנוכחות המבוגר רגוע, תחושה שיש על מי לסמוך.

- **אמונה בילד, ביכולותיו ובכישוריו הייחודיים-** לתת לילד תחושה שיש משהו

שמאמין בו וביכולות שלו.

- **העצמה** – אם ילד מבקש ממך דגים, אל תיתן לו דגים, אלא תיתן לו חכה ותלמד אותו לדוג. היכולת שלנו כהורים לא לעשות בשבילם עד הסוף, אלא לתת להם את הניסיון ולא לפחד מהטעות שלהם.

- **משהו ששומר עלי פיזית** - הורה ששם גבולות, אומר לדוגמה: "אני לא אתן לפגוע באחים שלך" (אבל אני לא אתן גם להם לפגוע בך), אני לא אסכים שתיסע בלי רישיון, אני לא אתן לך את המפתחות של הרכב אם לא ישנת מספיק שעות לפני כן. **כאשר אנחנו מוותרים להם אנחנו עשויים להעביר מסר גם שוויתרנו עליהם.** כאשר אנחנו לא מוותרים להם אנו עוזרים להם בכך שבעתיד גם הם ידעו לא לוותר על עצמם.



לסיכום:

**הורה מעצים הוא הורה שאוהב את ילדו ללא תנאי!!!,
ושאהבה זו לא באה בסתירה ליכולת שלו לדרוש ממנו,
לצפות ממנו, ולהציב לו גבולות.**

בהצלחה!!!

**בכל שאלה, התלבטות, או צורך לשתף ניתן לפנות
אלינו:**

העובדת הסוציאלית היישוביות שלכם, מחלקת הרווחה.

פרטי הפונים ותוכן השיחות נשמרים בסודיות מוחלטת.