

מודל המנהיגות ההורית בגיל הרך

1. בין חינוך סמכותי לחינוך מתירני - הגישה המאזנת
בעבר הרחוק, עד שנות החמישים של המאה העשרים לערך, היתה מקובלת גישת החינוך הסמכותי (או הסמכותני). גישה זו הנחתה הורים לעקור מגיל צעיר "הרגלים רעים" של ילדיהם ולבנות במקומם "הרגלים טובים". ההנחה היתה שאם הורים יפעלו בצורה נוקשה וכפייתית, ללא חיבה יתרה וללא קרבה, הם יצליחו לעצב את אישיות ילדם מגיל צעיר. לא פעם הגיע החינוך הסמכותי לכדי רודנות ממש. שם המשחק היה ציות: ההורים אמרו והילדים נדרשו לבצע. את מרכז הזירה תפסה הטלת משמעת על הילד, שהושגה באמצעים שונים, כגון הטלת עונשים. ההורה על פי תפיסה זו היה אקטיבי - הוא כיוון את התפתחות הילד על פי תפיסותיו וערכיו.

כתפיסת נגד לגישת החינוך הסמכותי התפתחה באמצע המאה הקודמת גישת החינוך המתירני, המעמידה את הילד במרכז. על פי גישה זו, הורים צריכים להעניק לילדם תשומת לב רבה ואהבה ללא גבול, ולהאמין שהוא יווסת בעצמו את התפתחותו. תפקיד ההורה הוא פסיבי בעיקרו - לא להפריע להתפתחות הילד ורק לתמוך בו, "לזרום איתו". גישה זו מקובלת עדיין מאוד במקומותינו. אולם למרבה הצער בגישה זו מגיעים הורים רבים

לעמדה פסיבית, לתחושות חוסר אונים וייאוש נוכח אוזלת ידם בהתמודדות עם ילדיהם (בדפוס של להיות "סמרטוט"). גישה כזאת מובילה לוויתור גדול מדי של הורים על ציפיותיהם ועל דרישותיהם ולהתנהגות מְרצה מצידם כלפי ילדיהם, עד כדי אנרכיה של ממש, ללא יכולת להציב להם גבולות. הורים מתקשים לקיים שגרת חיים משפחתית נינוחה ורגועה; להשכיב את ילדם לישון ולהשאירו לבדו נוכח מחאותיו; הם אינם מסוגלים לעצור אותו מהשחתת רכוש; הם אינם מסוגלים לאסור עליו להכות אחרים; והם מאוימים תמידית מהתקפת זעם שלו אם יעזו לעשות משהו בניגוד לרצונו.

בגלל תחושות תסכול וכעס נוכח אוזלת ידם מתנהגים הורים רבים בצורה כוחנית ואימפולסיבית; גם כאן, עד כדי דיקטטורה בזעיר אנפין (בדפוס של 'להיות נבוט'). הם כופים את עצמם על ילדם בכוחניות מוגזמת ומשפילה ("עכשיו אתה תשב על הסיר, אפילו אם אתה לא רוצה, ולא תזוז עד שתעשה פיפי!"), מעליבים אותו ופוגעים בו בשל התפרצות רגשות התסכול שלהם ("אתה ילד רע! אני שונא אותך!"), מענישים אותו בצורה אימפולסיבית ומוגזמת ("אתה לא תראה טלוויזיה כל השבוע כי התנהגת לא יפה לסבא!").

כיום אנחנו יודעים ששתי הגישות - גישת החינוך הסמכותי וגישת החינוך המתירני - הן פשטניות, קיצוניות ואינן יעילות. נחוצה גישת חינוך מאזנת ומאוזנת: לא שתלטנות וגם לא התגוננות, אלא מנהיגות. גישת המנהיגות ההורית בגיל הרך

מבקשת להשיג איזון כזה: לסמוך על הילד ולהתאים לצרכיו ולרצונותיו מצד אחד, אך גם להורות לו ולהציב לו גבולות: להרגיש מספיק בטוחים כהורים לקבוע חוקים, לבוא בדרישות ולהבהיר כללים, וכל זאת מבלי לוותר על אהבה וחום, על כבוד לילד ועל הקשבה לצרכיו. הורים מנהיגים בטוחים בעצמם, שלמים עם החלטותיהם ומוכנים לשלם את המחירים הנובעים מהחלטות אלה. הם מתחשבים בילדם ללא היסוס ומתייחסים אליו ברוך ובאהבה, אך גם אינם חוששים להציב לו גבולות ולפעול בהחלטיות. הם אינם מהססים לקחת את תינוקם על הידיים כשהוא בוכה כדי להרגיעו, אך גם אינם חוששים להבהיר לילד הקטן המתפנק שלא מתאים שיישאו אותו על הידיים, גם במחיר של בכי עז. הם עוזרים לילד המתקשה כשהם חושבים שעזרה כזאת תחזק אותו, ודורשים ממנו להתמודד לבדו כשהם מעריכים שעזרה מיותרת מצידם תחלישו. הם אינם נעלבים כשילדם דוחה את האוכל שהם מגישים לו, אלא מבינים שהוא אינו רעב ומניחים לו, או שהם מבינים שהוא עדיין רעב אך חסר סבלנות, ומחפשים דרך יצירתית להאכילו.

כדי להצליח בכך על ההורה לבצע תנועה פסיכולוגית מורכבת ולכאורה בעלת סתירה פנימית: להתקרב אל ילדו, דהיינו להכיר אותו מקרוב; ולהתרחק ממנו, דהיינו לשמור על הפרדה רגשית בינו לבין הילד, בעת ובעונה אחת.

מצד אחד על ההורה להתקרב אל הילד: להכיר היטב את צרכיו ולהיענות להם במידת האפשר, ללמוד את יכולותיו

ולפתחן, לדעת את מגבלותיו ולהתחשב בהן. שהרי ילדים שונים מלידתם במאפייני המזג שלהם: במידת הערנות, ברמת הפעילות, ברגישות לגירויים, ביכולת ההסתגלות למצבים חדשים וברמת המרדנות. מנהיגות הורית חכמה מחייבת את ההורים להכיר את מזגו של תינוקם מוקדם ככל האפשר ולדעת להתאים את סגנון הורותם למאפיינים הייחודיים של תינוקם. בד בבד, על ההורה לדעת להתרחק מהילד מהבחינה הרגשית: להפריד בין הרגשות, ההרגשות והרצונות של הילד לאלה שלו. פעולות רבות של ההורים עומדות בניגוד לשאיפות העצמאות של הילד או בניגוד לדחפיו ולרצונותיו, אף שהן מכוונות לטובתו, ולכן הן מעוררות התנגדות. שמירת הנפרדות הרגשית תסייע להורה ליצור את המרחב החיוני לפעולה לפי מיטב הבנתו. הזדהות רגשית יתרה של ההורה עם ילדו תקשה עליו לשמור על גישה עניינית ועל ערכיו בטיפולו בילד.

דוגמה לתנועת ההתקרבות־התרחקות הנדרשת מההורה היא במצב של ילד הסובל מיחס מתנכר של ילדים בגן או בבית. על ההורה להיות קרוב מספיק לילד כדי שיוכל לחוש את רגשות הפגיעה שלו, להבין את מצוקתו ולאפשר לילדו להרגיש שהוא איתו. התחושה שההורה שלו מבין אותו ותומך בו היא הדבר נוסף הביטחון הגדול ביותר לילד בגיל הרך. ואולם, כדי להצליח לחזק את הילד, על ההורה ליצור מרחק בין עלבונו של הילד לבין תחושותיו שלו, כדי שלא להיעלב יחד עם ילדו או במקומו. ההורה המגיב כמי שהוא עצמו נפגע פגיעה רגשית עלול לגרום

להעצמה של הפגיעה בילד. הילד יחווה גם את פגיעות ההורה וייחלש.

זו אינה משימה קלה להיות הורה מנהיג, אקטיבי ויזם.

למנהיגות הורית יעילה יש שני אלמנטים עיקריים:

א. התוויית כיוון מוגדר למשפחה והגדרת מטרות ראויות לבני-המשפחה.

ב. הובלה בטוחה ויעילה של בני-המשפחה להשגת יעדים ומטרות אלה.

להנהיג פירושו להסתכל קדימה, לחיות את ההווה בהתאם למקום שאליו רוצים להגיע. זו אחריותו הראשונה של ההורה - להגדיר יעדים ומטרות חינוכיות - וזה הבסיס לכל עשייה הורית. הורה מנהיג, המגדיר מטרות ויעדים למשפחתו, הוא הורה אקטיבי: מתבונן מעבר לכאן ועכשיו, יוזם מהלכים ופועל בעיקר מתוך ברירה. הוא מתאמץ לעשות את הדברים הנכונים, גם אם מה שנדרש ממנו קשה, ונמנע מהליכה בדרך הקלה, אם היא אינה נכונה. הורים אינם יכולים וגם אינם צריכים לשלוט בהתנהגות ילדיהם. אלא עליהם לקחת אחריות על התנהגותם שלהם ולבחון אותה: האם אני מנווט את המשפחה, מוביל אותה תוך הקשבה להם ולעצמי, פועל בהתאם להבנותי, או שהתנהגותי נשלטת על ידי התנהגות הילד? (הורה מנהיג דומה לנהג במכונית, הבודק את

תקינותה, קובע את יעד נסיעתו, מאיץ ובולם בהתאם לנתוני הדרך, וכך מבטיח את הגעתו בשלום ליעד המבוקש. זאת בהשוואה לנהג פזיז ואימפולסיבי מצד אחד, או הססן ופחדן מצד אחר.)

בחיי היומיום, עמדת ההורה המנהיג, היוזם, תבוא לידי ביטוי בכך שהוא מחבק את הילד ומחייך אליו כי הוא מרגיש את אהבתו לילדו ורוצה לחבקו, ואינו חושש ש"יפנקו" בכך; הוא מציע לילד לשחק איתו, ולא נפנה אל הילד רק כשהוא דורש תשומת לב; הוא מחזק את הילד ומעודדו במעשה ראוי מבלי לחשוש שבכך הוא יגרום לילד להפסיק את עשייתו החיובית; הוא אוסר על הילד התנהגויות בלתי ראויות מתוך ביטחון עצמי ואינו פוחד מתגובת הילד; הוא מעדיף לעיתים לצפות מהצד בילד המשחק לבדו, אינו מרגיש אשם בשל כך ואף נהנה ומעביר הרגשה זאת לילד; הוא מתמודד עם בעיות בעודן באיבן, ולא דוחה את הטיפול בהן מתוך אוזלת יד עד שהמצב מתדרדר לבעיה חמורה; הוא גמיש בהחלטותיו ויכול לוותר לפעמים על נהליו הקבועים בהתאם לצורך, מבלי לפחד שהילד ינצל זאת לרעה. לעומתו, ההורה שאינו מנהיג, הנגרר, עסוק בעיקר בהישרדות ופועל בעיקר כשכבר אין ברירה. הוא משחק עם הילד רק כשהילד בוכה או "מנדנד" לו; הוא מחבק את הילד רק כשהילד דורש זאת; הוא עוזב את הילד לשחק לבדו לא מתוך תחושת בחירה, אלא בלית ברירה; הוא מוותר על עמדותיו לא מתוך שיקול דעת, אלא

ככניעה, רק כדי שהילד יפסיק לבכות או יחדל מהתקפת הזעם שלו.

בשל עומס העיסוקים שלהם מחוץ לבית ובשל גודש התפקידים שלהם בתוך הבית, הורים פועלים מתוך רצון לשרוד את חיי היומיום השוחקים, במקום לנהל את עצמם ואת ילדיהם. ואולם בדרך זו הם מוסרים, למעשה, לילדיהם את מושכות העגלה המשפחתית ומאפשרים להם להכתיב את חוקי המשחק. אם ההורים אינם לוקחים אחריות על המשפחה ואינם מחליטים מה חשוב להם וכיצד הם רוצים שהיא תתנהל, הילד יעשה זאת עבורם. הוא ימלא במלוא רצונותיו ויצריו את החלל החינוכי שהותירו הוריו, ועד מהרה ימצאו אלה את עצמם נגררים אחר הילד, מגיבים ולא יוזמים, חסרי אונים ולא בעלי כוח.

כשהורים לוקחים אחריות על הנהגת המשפחה ומתווים את הכיוון ואת היעדים שלה, הם מגבירים את סמכותם בעיני ילדיהם; ילדיהם סומכים עליהם יותר. הם מרגישים שניצב מולם מבוגר אחראי, שיודע לפעול בצורה מפותחת ויעילה. כשהילד ירגיש שההורה יודע מהן מטרותיו ופועל בעקביות להשגתן, הוא יהיה מוכן לקבל את הכוונתו, לשמוע את הקריאה "אחרי" וללכת בעקבות ההורה.

2. מיומנויות המנהיגות ההורית

כדי להצליח בהנהגת המשפחה הגדרתי שבע מיומנויות

הוריות: חשיבה אסטרטגית, דוגמה אישית, הצבת גבולות, ניהול דיאלוג (תקשורת דיאלוגית), העצמה, שותפות הורית וגמישות - שאותן הצגתי לראשונה בספרי 'הורים כמנהיגים' (הוצאת מודן, 2006). יתרון הגדול של מיומנויות אלה הוא שאפשר ללמוד אותן, לתרגל אותן ולהשתמש בהן בצורה שיטתית לשם התמודדות עם המטלה הנכבדה של גידול ילדים ועם הבעיות שהיא מציבה לפני ההורים.

הורים רבים משתמשים לא פעם בצורה אקראית ולא מודעת במיומנויות המנהיגות ההורית. אך רכישת מיומנויות אלה באופן שיטתי מאפשרת ניהול הורות יעילה ובריאה באופן קבוע בחיי היומיום, חוסכת בעיות בגידול הילדים ומעניקה כלים להתמודדות מוצלחת יותר עם בעיות כשהן צצות. להלן אציג כל אחת משבע מיומנויות המנהיגות ההורית בנפרד ואיך ניתן ליישמן בגיל הרך.

א. חשיבה אסטרטגית

חשיבה אסטרטגית בהורות היא התוויית תוכנית פעולה וכיוון כללי: לאן רוצים ההורים להגיע עם כל אחד מילדיהם בנפרד ועם כולם יחד בתחומי החיים השונים. במסגרת זו ראוי שהורה ייקח פסק זמן לחשיבה על דרכו כהורה, על הערכים החינוכיים שבהם הוא מאמין, על הדרכים שבהן הוא רוצה להשיג זאת. זוהי אבן יסוד בבניית הורות מיטיבה.

ללא חשיבה אסטרטגית מתאימה הורים לא יצליחו לנווט את חייהם בצורה טובה, אלא ייטלטלו חסרי עמוד שדרה. המציאות תכתיב את מעשיהם, פעמים רבות אף בניגוד למה שהם עצמם חושבים שראוי לעשות, ותותיר אותם בתחושות תסכול ואי נחת. החשיבה האסטרטגית עוסקת בשאלות עקרוניות כלליות. היא מאפשרת לבחון בעיות יומיומיות ספציפיות לאור תפיסות ההורה לגבי שאלות אלה. חשיבה אסטרטגית למשל היא כשהורה רואה כמטרה מרכזית גידול ילדים יצירתיים, הנהנים ממימוש יכולותיהם בכל תחום שהוא. ההשלכה המעשית של זה תהיה שהוא יאפשר לילדו חופש ביטוי ואפשרות לביטוי עצמי, יקפיד פחות על סדר ומשמעת, לא ייבהל אם הילד יצייר ויצבע תוך גרימת לכלוך ואי סדר. הורה כזה ירשום את ילדו לחוגי יצירה מגיל צעיר מאוד. הורה אחר עשוי להתמקד בהישגים אינטלקטואליים של ילדו כמטרה אסטרטגית. בהתאם לכך הוא ירבה לשחק עם ילדו במשחקים המפתחים חשיבה כבר מגיל צעיר, ירשום את ילדו לחוגים עיוניים, ופחות לחוגי תנועה ולחימה, וירבה לעניין את ילדו במדע. הורה אחר עשוי להציב לו למטרה עליונה לגבש את המשפחה וליצור קשרים טובים בין האחים. לכן הוא ישים דגש על בילוי משותף של כל בני המשפחה, יתגמל את ילדיו כשהם ישתפו פעולה יותר מאשר כשיגיעו להישגים אישיים, ויעדיף לשכן את ילדיו באותו חדר. חשיבה אסטרטגית אחרת תתמקד בפיתוח ערכים של משמעת ואיפוק, מתוך גישה שאלה חשובים להורה יותר מכל בחינוך

ילדיו. לכן הוא יקפיד יותר מהורים אחרים על סדר יום קבוע ונוקשה, ידרוש מילדיו מגיל צעיר לסדר את צעצועיהם ולאכול בצורה מנומסת וירשום את ילדו לחוגים המנוהלים תוך שמירה על משמעת קפדנית.

החשיבה האסטרטגית מופעלת בכל תחום בחיים. ההורים מגדירים יעדים ותוכניות פעולה, קובעים את יחסם לאלימות ומגדירים את הקווים האדומים שאין לעבור אותם (האם הקו האדום הוא מכות? קללות? יריקות?), מחליטים מהי מדיניותם ביחס למריבות בין אחים (האם להתערב או להניח לילדים לנהל את יחסיהם בעצמם?).

מפעם לפעם, בתקופות חיים שונות, עם התפתחות הילדים והתבגרותם ועם השתנות ההרכב המשפחתי – ההורים נדרשים לקבלת החלטות אסטרטגיות חדשות ולהדגשת ערכים שונים.

חשיבה אסטרטגית טובה מתחילה בבחינה יסודית של הסוגיה שעל הפרק, בשקילה רצינית של אלטרנטיבות להתמודדות איתה, בהתייעצות עם אחרים במידת הצורך ובבחירה ברורה באלטרנטיבה מעשית אחת, בהתאם לערכים שבהם דוגל ההורה, לפעמים עוד לפני שמתעוררת בעיה.

חשיבה אסטרטגית הורית נכונה אינה מסתפקת ברעיונות הכוללניים, אלא דורשת גם ניסוח דרכים מעשיות ליישומם ולהשגתם. למעשה בדברי על חשיבה אסטרטגית אני כולל בה

גם את הטקטיקות להשגת היעדים. לא די שהורים יחליטו שהם רוצים שבתם תתפתח חברתית. עליהם להגדיר, למשל, שהם שואפים לכך שהיא תלמד להסתדר עם חברותיה בבית מבלי לריב, בניגוד לנטייתה. עליהם לנקוט צעדים מעשיים כדי להשיג זאת: להכין את בתם לקראת המפגש הבא, לשוחח עימה על המצבים שבהם עשויות להתפתח מריבות (לדוגמה, כשהיא תרצה שהן ישחקו בבובות והחברות לא ירצו), לדון באפשרויות הפעולה העומדות לפני הילדה פרט למריבה. כדאי גם לעקוב אחר ההתמודדות שלה בזמן האירוח ולשתף אותה לאחר מכן בתובנות (פירוט הדרכים לבצע זאת בהמשך). כל אלה יחזקו אותה ויאפשרו לה להשתנות ולהתפתח.

חשיבה אסטרטגית עוזרת להורים בכמה דרכים:

I. מחזקת בביצוע מטלות קשות - הגדרת המטרה בצורה ברורה מקלה לבצע דברים קשים להשגה. כשהורה שלם עם היעדים החינוכיים שלו, הוא ירגיש בטוח בעצמו לדרוש מהילד לעמוד באתגרים שניצבים לפניו. למשל, אם שתזכה בביקורת של משפחתה ושל הסביבה על שהחליטה להמשיך ולהיניק את תינוקה חודשים רבים, בגיל שכבר לא מקובל להיניק בו כיום, תוכל להתמודד טוב יותר עם הביקורת מתוך דבקותה בהחלטתה העקרונית להיניק את תינוקה, אף שגדל. כך גישתה להמשך ההנקה תהיה בריאה יותר וההנקה תהיה טובה יותר לתינוק, ללא רגשות אשם, ללא רתיעה מהביקורת המופנית

אליה. דוגמה נוספת: הורים שהחליטו שנורמות חברתיות מקובלות הן יעד חינוכי מבחינתם, ישאבו ביטחון מהחלטה זו, יעמדו ביתר קלות בחינוך ילדיהם לכללי התנהגות נאותה, ולא יירתעו גם אם ילדם יתייפח כשהם יורו לו לברך לשלום בנימוס את חברו הנכנס לביתו.

II. ממקדת בעיקר - כשהורים פועלים על פי סדר עדיפויות, הם מצליחים להתמקד בעיקר. הם יידעו להקדיש תשומת לב לדברים החשובים ברגע מכריע וידחו את העיסוק בפחות חשוב לזמנים אחרים. למשל, בעת שהם מתמודדים עם הכנת ילדם ללידה הצפויה של אח במשפחה הם יעסקו ברגשות ובחששות שלו לקראת בוא התינוק, ויידחו את העיסוק באופן שבו הילד מחזיק את המזלג לזמנים רגועים ושגרתיים יותר.

אחת הסטיות השכיחות המצערות של הורים מהעיקר בחיי המשפחה היא שקיעה במאבקי כוח בין ההורים, תוך הזנחת טובת הילד והמשפחה. כתוצאה מכך, פעמים רבות הורים פועלים באופן יצרי, לא מודע, ואפילו גחמני. כאשר הורים מחויבים לדרך החשיבה האסטרטגית, הם מנהלים דיון ביניהם ומקבלים החלטות משותפות, דבר שבהכרח מביא להתמקדות בעיקר.

III. מאפשרת זיהוי הזדמנויות - כשהורים יודעים מה חשוב להם, הם יצליחו לזהות הזדמנויות מגוונות להגשמת יעדיהם. למשל, הם ישימו לב למצבים חברתיים שכדאי לנצל לשם שיפור ההתפתחות החברתית של הילד, למשל כשילד

ניגש במקרה לילד אחר ומשחק איתו, כשהוא נותן צעצוע לחבר, כשהוא מבקש להיפגש עם חבר. דוגמה אחרת: הורים שהחליטו שחשוב להם לטפח את היחסים בין האחים במשפחה, ינצלו הזדמנויות שללא תשומת לב מצדם היו חולפות בלא להותיר שום רושם. הם ישימו לב, למשל, למחווה של אח לאחותו וידגישו את העניין. ללא מטרה מוגדרת של טיפוח היחסים המשפחתיים הורים עשויים להתעלם מהזדמנות מיוחדת זו, ואולי אף להרוס אותה בביקורת על המחווה שאינה מושלמת או בקבילה מסוג "רק לאחותך אתה נותן, ולי לא?"

IV. מספקת עידוד במצבים קשים - ההבנה שמדובר במטרות חינוכיות ארוכות טווח מעודדת הורים בעשייה היומיומית המתסכלת. למשל, גם אם הורה אינו נהנה במיוחד מבילוי בגן השעשועים בחברת הורים וילדים אחרים, הידיעה שהוא תורם בכך לשיפור יכולותיו החברתיות של ילדו, שהיא מטרה שההורה הציב לעצמו, תעודד אותו להמשיך במטלה.

המטרות החינוכיות הנבחרות במסגרת החשיבה האסטרטגית נקבעות על ידי ההורים, כאנשים בוגרים, אחראים ובעלי ידע. הגם שבקביעתן על ההורים להתחשב בצורכי הילד וביכולותיו, הן אינן נתונות למשא ומתן עם הילדים. בעוד שבתחומי חיים רבים מומלץ להורים להתייעץ עם ילדיהם כדי לתרום לעצמאותם, לביטחונם העצמי וליכולת שיתוף הפעולה שלהם,

הרי שהערכים שבהם מאמינים ההורים ושלהשגתם הם מחנכים את ילדיהם אינם נתונים למשא ומתן כזה. לעומת זאת, הורים יכולים לשתף את ילדיהם הקטנים בדרכים המעשיות למימוש היעדים והערכים, שכן קביעת דרכי הפעולה הספציפיות גמישה יותר מקביעת היעדים העיקריים.

ב. דוגמה אישית

דוגמה אישית של הורים היא הבסיס ליכולתם להשפיע על ילדיהם. הדבר נכון במיוחד בגיל הרך, שבו ילדים לומדים מהוריהם דרך צפייה בהתנהגויותיהם, יותר מאשר דרך הקשבה לדיבוריהם. לכן הורים נבחרים במעשים ולא בדיבורים.

ילדים צופים בהתנהגות הוריהם ולומדים מהם בכל אספקט של החיים, הן ביחסים הישירים שלהם עימם והן בהתנהגותם הכללית כבני-אדם, הן בתוך המשפחה והן מחוצה לה.

כמובן שהילד לומד איך להתנהג עם האחר מהאופן שבו ההורה שלו מתנהג ישירות כלפיו: האם ההורה מנסה להבין את הילד, סובלני כלפיו, מגלה סבלנות ונעים; או שהוא קצר סבלנות, שתלטן וחסר סובלנות לרצונות ולהעדפות שונים משלו. אך הילד לומד גם מהתנהגות הוריו שאינה קשורה אליו ישירות. הילד רואה כיצד ההורה מתייחס אל ההורה האחר או אל ילדיו האחרים - ולומד מכך איך להתייחס אל אנשים אחרים. בית המתנהל באווירה תוקפנית מבטיח כמעט תמיד התנהגות לא רגועה ותוקפנית של הילדים. כשהורים מתפרצים זה על זה,

צועקים, מטיחים האשמות ואף מקללים, קשה לצפות שילדיהם יפעלו אחרת, גם אם הוריהם דורשים זאת מהם. הורה שנאבק בילדו, מאיים עליו ואף משפילו בצעקות ובעונשים (למשל כשילד מסרב לסדר את חדרו), נותן בהתנהגותו לילד דוגמה שלילית להתעקשויות לא הגיוניות.

ילדים צופים בהתנהגותם החברתית של הוריהם ולומדים מהם כיצד להתמודד עם סוגיות חברתיות. הם רואים כיצד ההורה יוצר קשר עם חברים (האם הוא מצפה שהם יתקשרו או שהוא יזם קשר, עד כמה הוא מנומס או תוקפני בקשר), מה ההורה עושה כשהוא נפגע מחוסר התייחסות של חבר אישי (נעלב ומנתק קשר, מתעלם וממשיך הלאה כאילו לא קרה דבר או משוחח ישירות עם החבר על הרגשתו), כיצד הוא משתתף בפעילות חברתית (האם הוא משתלט על השיחה, נדחק ממנה או משתלב בה). ילדים שרואים את הוריהם מגיבים בהתקף זעם או בהתפרצות נוכח קונפליקטים בין-אישיים - ילמדו מהם שזו דרך התנהגות ראויה במצבי תסכול וקונפליקט, גם אם הוריהם אומרים להם אחרת.

עוד לומד הילד מההורה איך להגיב באופן רגשי. למשל הילד צופה בהוריו ולומד כיצד הם מתמודדים עם פחדים. האם הם מצליחים להתמודד ונשארים מאופקים, מבינים את רגש הפחד שלהם ומנסים לפעול באופן שקול למרות הקושי, או שהם חסרי שליטה, זועמים וצועקים.

הילד רואה גם את יחסו של ההורה לאמירת אמת. האם

ההורה מהימן, מקפיד על אמירת האמת, ורק לעיתים רחוקות משתמש בשקרים לבנים, או שהוא מניפולטיבי ובאופן קבוע מטה את האמת לצרכיו.

אם הסברי ההורים לא יעלו בקנה אחד עם התנהגותם, הסבריהם יהיו לשווא, שכן הדוגמה האישית שמפגין ההורה חזקה יותר מכל הסבר. בדרך הטבעית והפשוטה ביותר, הילד לומד לפעול בדרך שבה הוא רואה את הוריו פועלים. אם ההורה יסביר לילד שצריך לשמור על קור רוח כדי להתמודד כראוי עם מצבי לחץ, אבל הוא עצמו יאבד את עשתונותיו, גם ילדו ינהג כמוהו; אם ההורה יטיף לאמירת אמת אבל ירבה להשתמש בשקרים, הילד ילמד שהשקר הוא הדרך המקובלת.

ילדים צעירים רבים מגלים בעיות בתחום האכילה ("אוכלים גרוע"). חלק ניכר מהבעיות בתחום זה עשויות להיחסך פשוט באמצעות דוגמה אישית טובה. בבית שבו ההורים אוכלים מזון מזין בארוחות מסודרות בישיבה ליד שולחן האוכל - גם הילדים יאכלו כך, באופן טבעי.

לכן אחד התפקידים החשובים של הורים לילדים בגיל הרך הוא מתן דוגמה אישית טובה ושימוש מודל טוב לחיקוי עבור הילד.

האם הורים יכולים לשפר את הדוגמה האישית שהם נותנים בהתנהגותם לילדיהם?

הדבר אפשרי בהחלט, למרות שהוא כרוך בקושי לא קטן. האופנים שבהם אנחנו מגיבים ומתנהגים הם תוצאה של החינוך

שקיבלנו בעצמנו מהורינו וממחנכינו במשך כל שנות גידולנו והתפתחותנו - למעשה במשך כל חייו. התנהגותנו היא הרגל; והרגלים קשה לשנות. ואולם מתוך מחויבות לילדינו עלינו לעשות את המיטב כדי לשפר את התנהגותנו, דהיינו את הדוגמה האישית שאנחנו נותנים לילדינו, אם מתברר לנו שהדוגמה האישית שלנו ראויה לשיפור.

ג. שותפות הורית

שותפות הורית היא כעין עמוד שדרה של המנהיגות ההורית. אמנם שני הוריו של ילד הינם שני אנשים נפרדים, בעלי אינטרסים שונים, גישות חינוכיות שונות, חינוך שונה ולעיתים תפיסת עולם שונה. אולם בכל זאת נדרשים שני ההורים לפעול בשותפות, בתיאום ובמאמץ משותף, כדי למלא משימות הכרוכות בחינוך ילדיהם ובטיפול בהם, הן בהגדרת המטרות והיעדים של המשפחה והן בדרכי הביצוע שלהם. למרבה הצער, במשפחות רבות רק אחד מההורים, בדרך כלל האם, הוא המקבל החלטות הקשורות בגידול הילדים ובחינוכם. בהיעדר שותפות בין ההורים רבים הסיכויים שיתגלו קשיים חמורים בהתנהלות המשפחתית, כיוון שכשילדים מקבלים מסרים סותרים מהוריהם הם מתבלבלים. כשהם חשים סדקים בקירות השותפות הבין-הורית חוסר הביטחון שלהם גדל, וכתוצאה מכך גם תוקפנותם גדלה.

שותפות הורית חשובה במיוחד בתקופתנו, כשהדעות על

חינוך ילדים רבות וסותרות וכשהערכים החברתיים הכלליים מוטלים בספק. בהיעדר הסכמה חברתית רחבה, שותפות הורית טובה היא בבחינת הכרח. נוסף על כך, כיום יותר ויותר הורים אינם מגדלים יחד את ילדיהם, כיוון שהם נפרדו, התגרשו או שמלכתחילה לא היו בני זוג ולא התכוונו לחיות יחד. כששני ההורים אינם חיים יחד, שיתוף הפעולה ביניהם חשוב שבעתיים.

כאשר שני ההורים מתגברים על חילוקי דעות ביניהם ומפגינים חזית אחידה מול הילדים, הדבר מאפשר התנהגות תקינה של המשפחה ומבטיח את התפתחותם הבריאה של הילדים. הילד יבטח בהוריו יותר כשהם משדרים ב"קול אחד", והשפעתם עליו תתעצם. עמדה הורית אחידה משדרת לילד נוכחות הורית בוטחת ורגועה, ומפחיתה את ניסיונותיו להשיג את מטרותיו בדרכים מניפולטיביות או תוקפניות, בשל שילוב הכוחות שמפגינים ההורים. לעומת זאת, כשהורים אינם מופיעים כחזית אחידה מול ילדיהם, כשהם מקיימים ביניהם תקשורת תחרותית ומרבים להתווכח ביניהם, תחושת חוסר הביטחון של הילדים תתעצם ואיתה התקפי הזעם שלהם. נוסף על כך, בהתאם לעקרון הדוגמה האישית, גם הילדים יתווכחו, יערערו על דברי הוריהם וינסו להשיג דברים על פי העיקרון של שניים רבים השלישי מנצח. הם יידעו לנצל את האי הסכמה של ההורים כדי להשיג עמדת כוח.

כשהשותפות ההורית במיטבה, ההורים מצליחים לצרף את

היכולות הייחודיות של כל אחד מהם, דבר המביא לתפקוד הורי כולל חכם יותר. כך שני ההורים מתפקדים כוועד פעולה, ותרומת שניהם יחד עולה על סכום התרומות של כל אחד מהם לחוד.

שיתוף פעולה בהורות פירושו גם היעזרות זה בזה בהגמשת עמדות, או לפחות באיזון. למשל, אם אחד ההורים חרד במיוחד בעניין האוכל (אולי בגלל חוויות ילדות מוקדמות שלו או בגלל נטייה חרדתית כללית), עמדתו הרגועה של בן-הזוג תסייע לו לפעול בצורה מתונה יותר.

שיתוף פעולה מיעל את חלוקת העול בין ההורים וחשוב לתמיכה הדדית במצבי הלחץ והתסכול הרבים בהורות. למשל, כשהורים מנסים להרגיל ילד לישון לבדו במיטתו, תורנות ישיבה לצד הילד או קימה אליו בשעת לילה מקלה את השגת התוצאות הרצויות בהשוואה למצב שהורה אחד בלבד צריך להתמודד עם העייפות ועם הילד הבוכה.

שיתוף הפעולה בין ההורים הוא כשלעצמו תמיכה הדדית זה בזה, ובעצם כך מקלים בני-הזוג זה על זה. כל אחד מההורים מרגיש שהוא אינו לבד במערכה, אינו נטוש על ידי בן-הזוג ואינו מתמודד לבדו עם התפקידים המתישים.

השותפות ההורית כוללת ארבע רמות:

I. שיתוף במידע: הורים משתפים זה את זה במידע הקשור לילד. למשל, הורה ששהה עם הילדה בלילה, במסגרת ניסיון

ללמדה לישון לבדה במיטתה, מספר להורה האחר את מה שהתרחש: "הלילה קמתי לילדה. הצלחתי להרדים אותה כשישבת במרחק מה ממנה והיא היתה במיטה. חשוב שתדע זאת, כי מחר אתה עשוי להתעורר אליה בלילה. היא התקדמה וחשוב להמשיך התקדמות זאת ולא ללכת אחורה". במקרה אחר הורה יספר לבן-זוגו: "היום התחלתי להאכיל את התינוק פירות מרוסקים בכפית; הוא התלהב כל כך, בקושי הספקתי להגיש לו את הכפית הבאה". הרעיון הוא לשמור זה את זה מעודכנים ביחס להתפתחות הילד ולקורות אותו, כדי שכל אחד מההורים יידע להתייחס אל הילד בהתאם למציאות חייו. ללא עדכון כזה, הורה עשוי שלא לדעת מה בדיוק קורה עם ילדו, והטיפול בו עשוי שלא להתאים לילד.

II. גיבוי הדדי: ההורה האחד תומך בפעולת ההורה האחר ביחסים עם הילדים. רמה זו של שיתוף פעולה מחייבת את ההורה להבהיר לילדים שהוא ניצב מאחורי החלטות ההורה האחר ופעולותיו. הגיבוי ההדדי מחייב שלא לבקר את ההורה האחר בנוכחות הילד. לגיבוי ההדדי חשיבות גדולה בבניית סמכות ההורים על ילדיהם. חילוקי דעות בין ההורים המופגנים בקביעות מול הילד מחלישים את עמדתם ואת תוקף אמירתם. למשל, האם תאמר לילד המתלונן לפניה על האב שזעם עליו בלילה: "אני מבינה שאתה כועס על אבא שלא ניגש אליך כשבכית, אבל זה מה שהחלטנו: לתת לך לבכות כמה דקות ורק לאחר מכן להיכנס אליך לחדר ולהרגיע אותך". לאחר מכן,

בשיחה עם בן־זוגה, היא יכולה לבקר את התנהגותו ולומר לו: "נכון שהסכמנו לא לגשת לילד מייד כשהוא בוכה, אבל אמרנו שאחר כך, כשניגש אליו, נעשה זאת ללא כעס בכלל".

III. חלוקת תפקידים יעילה: פעמים רבות חלוקת התפקידים במשפחה אינה מאוזנת ואחד מההורים, שוב בדרך כלל האם, מרגיש שעול גידול הילדים נופל בעיקר עליו. שיתוף פעולה מאפשר לכל אחד מההורים לתרום לצרכים המשפחתיים בהתאם ליכולותיו וליתרונותיו, וכך לייעל את התפקוד המשפחתי ההרמוני. לא פעם העדפות ההורים, יכולותיהם וכישוריהם דומים, ואז הם יפעלו ב'שיתוף פעולה סימטרי', כלומר שניהם יחלקו אותן המשימות. שניהם יכינו אוכל לילד, יחליפו לו חיתולים וירחצו אותו. אך פעמים רבות יכולות שני ההורים וכישוריהם שונים למדי. אז כדאי לפעול ב'שיתוף פעולה משלים': לכל אחד מההורים יש מעין התמחות במטלות מסוימות. אם למשל הורה אחד חובב בישול וסולד מבילוי בגן הציבורי, בעוד ההורה האחר נהנה מבילוי במקומות ציבוריים וסולד מעבודות מטבח - יהיה יעיל ביותר ותורם למשפחה אם כל אחד מהם ייקח על עצמו את המטלות המתאימות להעדפותיו. במצב כזה אין טעם לחלוק שווה בשווה את עבודות המטבח ואת מטלת היציאה עם הילד לבילוי עם ילדים אחרים.

IV. קבלת החלטות במשותף: ברמה הגבוהה ביותר של שיתוף הפעולה ביניהם ההורים מקבלים החלטות במשותף ובהסכמה. הדבר נעשה בתהליך עקבי ויסודי של התייעצות

לגבי הנושאים המשמעותיים במשפחה, עד להכרעה ולקבלת החלטה. ראוי שהן גיבוש החשיבה האסטרטגית והן קביעת הדרכים להשגת היעדים שנקבעו ייעשו באופן זה. שיתוף פעולה כזה מצריך ביטוי דעות אישיות, גם כשהן אינן מקובלות, וכן יכולת הקשבה לדעות שונות. חשוב שהורה לא יחשוש מלהביע את דעתו ומלהתמודד עם עמדתו של בן-זוגו, גם אם הדבר ייצור קונפליקט. תוך כדי ליבון הנושא ודיון בו ניתן להגיע לפשרה או להסכמה לטובת המשפחה כולה. תהליך חשוב זה בא במקום ויכוחים ומריבות בין ההורים, שלא רק שאינם תורמים למשפחה, הם מזיקים ופוגעים.

כל כמה שרעיון שיתוף הפעולה נשמע הגיוני ומתבקש, בפועל קשה ביותר ליישם אותו. קשה לאנשים בעלי דעות שונות וניסיון חיים שונה להסכים ביניהם על עניינים רבים. נוסף על כך, השותפות ההורית צריכה להחזיק מעמד במצבי מתח ולחץ רבים ובעומס גדול של מטלות. ומעל הכול, להורים יש מעורבות רגשית גדולה מאוד בגידול הילד ובחינוכו, ולכן הם מתקשים להתייחס לסוגיות החינוכיות בצורה שקולה ועניינית, ופעמים רבות שוקעים במאבקי כוח מתישים והרסניים. בוויכוחיהם ההורים עשויים "לאכול אחד את השני" במקום לדון בצורה יעילה בסוגיות האכילה של ילדם, למשל. פעמים רבות להורה יש העדפה, סמויה או גלויה, לאחד הילדים ("הילדה של אבא", "הילד של אמא"), ובמקום דיון ענייני בנושא המריבות בין

האחים, למשל, עלולים ההורים להגיע למחלוקות קשות ביניהם. האב עשוי להאשים את האם בכך שהיא מוותרת לילדה הקטנה ואינה מענישה אותה; האם תאשים את האב שהוא מעדיף את הבן ו"תמיד מוותר לו".

לעיתים מייצג אחד ההורים עמדה מגוננת יותר על הילד או מביע עמדה התואמת את זו של הילד, הגם שאינה טובה לו, בעוד ההורה האחר מביע עמדה הפוכה. הילד במקרה כזה נוטה לעמדת ההורה המגונן עליו, וכך הוא נחלש פעמיים: הוא גם משמר התנהגות שאינה רצויה וגם נשאר תלותי בהורה המגונן עליו.

שיתוף הפעולה בין הורים הופך לאתגר גדול במיוחד כאשר ההורים אינם חיים יחד. כיום גירושים וחיים בנפרד של בני-זוג הופכים שכיחים יותר ויותר, והקשיים בשיתוף הפעולה בין ההורים מועצמים.

למרות כל הקשיים הכרוכים בכך, חשוב שהורים יזכרו במהלך חילוקי דעות ביניהם שלאיש מהם אין מונופול על האמת; איש אינו יודע בוודאות מהו הדבר הנכון לעשותו (גם כשנדמה לנו שאנחנו יודעים זאת). ולאור החשיבות הרבה של שיתוף פעולה הורי למען הילד - ראוי שהורים יעשו כל מאמץ להשיג כלי זה וליישם אותו בגידול ילדיהם.

ד. הצבת גבולות

דומה שהצבת גבולות לילדים היא המיומנות הלוקה ביותר

בחסר אצל הורים בתקופתנו, ובכך היא הופכת לחשובה ביותר ללימוד ולשיפור.

ילדים אינם אוהבים גבולות ומתנגדים להגבלות, אף שהם זקוקים להם. גם להורים קשה להציב גבולות. הדבר נתפס בעיניהם כלהיות ה"איש הרע", זה המונע מהילד לקבל את מבוקשו. ואולם דווקא הצבת גבולות מונעת פעמים רבות את הצורך בענישה ואף את הצורך לאיים בעונש. הצבת הגבול הברור יוצרת דפוס שהילד לומד לזהותו ולקבלו, גם בלי עונשים.

גבולות חשובים לכל אדם בכל גיל, אך הם חשובים במיוחד בגיל הרך. הגבולות קובעים את חוקיות החיים ונותנים לילד אוריינטציה: הוא יודע מה צפוי לו, מה יתקבל באהדה ומה במורת רוח. הם קובעים לוח זמנים מוגדר ונהלים קבועים וברורים, וכך מונעים מהילד בלבול, הרגשת אי נוחות ותחושה של חוסר ודאות. בעזרת הגבולות הילד לומד מהן הנורמות החברתיות שאליהן עליו להסתגל. בהסתגלות הילד לגבולות שמציבים לו הוריו, הוא גם לומד לתפקד בחברה בהתאם לנורמות המקובלות. חשוב לציין שגם בהצבת גבולות הורים יפעלו מול ילדיהם בהבנה, באמפתיה, ברכות, ולא באופן שרירותי וקשוח מדי. בדרך זו השדר לילד הוא 'אני בעדך, לא נגדך'.

כדי שהורים יוכלו לבצע את תפקידיהם ההוריים המורכבים, גם הם זקוקים לגבולות ברורים, שיבהירו את תחומי פעילותם

ואת מרחב סמכויותיהם. כאשר הגבולות אינם ברורים, כאשר יש ויכוחים על כל דבר ועניין, הורים מבזבזים אנרגיה נפשית, שממילא אינה מצויה בשפע, ויעילות פעולתם פוחתת.

ההורים הם הקובעים את הגבולות בהתאם לחוקים ולכללים שהם רוצים להחיל ("בבית שלנו משחקים עם חברים רק בחדר שלך, ולא בסלון"; "לא עוברים בלילה למיטת ההורים"; "אוכלים רק ליד שולחן האוכל"; "אסור להרביץ").

חלק מהגבולות שהורים מציבים משותפים למרבית המשפחות והם תואמים נורמות חברתיות מקובלות (למשל האיסור לקחת דברים של אחרים ללא רשות, המתפתח מאוחר יותר לנורמה שאסור לגנוב; האיסור לפגוע בגופו של אדם אחר, השימוש במילות נימוס). גבולות רבים אחרים שונים במשפחות שונות, בהתאם לתפיסה של ההורים. ישנם אנשים ששמירה על שלמות הרכוש ועל סדר בבית הם ערכים עליונים עבורם. לעומתם אנשים אחרים גמישים הרבה יותר בעניינים אלה. כך למשל הורים עשויים להתיר לילדיהם להירטב בגינה כאוות נפשם או לקפוץ על הספות בסלון הביתי (הספות נקנו מראש במחשבה על כך), בעוד שהורים אחרים עשויים לאסור את אלה בתכלית האיסור.

גם גיל הילדים מכתוב את הגבולות. הגבולות שמציבים הורים לתינוק הינם רחבים ומתחשבים מאוד בצרכיו. לאט לאט יותאמו הגבולות ליכולותיו של הילד, וככול שהוא יגדל יצטמצמו גבולותיו. לכן תינוק צעיר לא יוגבל בשום דרך בעשיית הצרכים,

בעוד שכשהילד גדל מעט מתחילים להציב גבולות לעשיית צרכיו: רק בסיר או רק בבית-השימוש. תינוק צעיר לא יוגבל במספר הארוחות ביום, בעוד שעם גדילתו יתחילו הוריו לכוונן לאכול מספר מצומצם של ארוחות מסודרות ביום. גם הדרישה לביטוי הולם של כעס נעשית ברורה יותר. הורים מתחילים לדרוש מהילד לרסן את עצמו אם הוא כועס, לבטא את כעסו במילים ולא במכות או בנשיכות. וכשהילד גדול יותר, ההורה צריך להיפרד ממנו בבוקר והילד מפחד ובוכה - ההורה מציב גבול ברור ובכל זאת נפרד מהילד, אף כי בליווי אמפתיה, חיבוק חם ואמירה מרגיעה.

כדי שגבולות ישיגו את מטרתם עליהם לעמוד בחמש דרישות: ענייניות, בהירות, עקביות, נחישות ושימוש מתאים בשכר ועונש.

I. ענייניות: קביעת הגבולות באה לשרת את המטרה החינוכית, ולכן היא צריכה להיעשות באופן שכלתני, ממוקד במטרה, המשרת את העניין עצמו, ולא באופן רגשי. מטרת הצבת הגבולות אינה להכניע את הילד ולא לנצח אותו. הצבת גבולות עניינית עוזרת גם להורה לעשות את הדבר הראוי. היא מוציאה את העוקץ הרגשי ממאבק הכוחות שעלול להתפתח בין ההורה לילד. מכאן שהשמירה על הגבולות, ראוי שתיעשה מעמדה עניינית, ולא רגשית. ההורים הם בחזקת שוטרים המקפידים על קיום חוקים. כשם שלשוטרים לא אמור להיות

משהו אישי נגד האזרח העובר על החוק, כך גם להורים אין משהו אישי נגד ילדם המתנהג בניגוד לחוקים שנקבעו. אמירות כמו, "אין ברירה, אסור לי לתת לך לטפס על השולחן, כי אתה עלול ליפול ולהיפגע", או "אין מה לעשות, החוק במשפחה שלנו הוא שאוכלים רק ליד השולחן וצריך להקפיד עליו" - הן אמירות ענייניות של הצבת גבולות, שבכוחן למנוע התפתחות מאבק כוחות או להפחית את עוצמתו.

תגובה מעמדה עניינית יעילה הרבה יותר מאשר תגובה מעמדה רגשית. כאשר הורה נעלב, מטיף מוסר, צועק - הוא מלבה ברגשותיו את הבעיה, גם אם הדברים שהוא אומר נכונים ומוצדקים. למעשה ההורה פורץ בעצמו את גבולות ההתנהגות הראויה כשהוא מגיב כך. הסיכוי שהוא יוכל באופן זה להביא את ילדו לשמירת גבולות הוא קטן.

II. בהירות: בעיות רבות נוצרות במשפחה כשמסרים מטושטשים ואינם חד-משמעיים. כדי שהילד יבין מה מותר לו לעשות ומה אסור, חשוב שהן הכללים והן אופן השמירה עליהם ייעשו באופן פשוט וברור, שאינו משתמע לשתי פנים. ילדים קטנים מתקשים בהבנת מסרים מופשטים מורכבים - לכן התקשורת הלא-מילולית תופסת מקום חשוב בתקשורת עימם - ולכן ההתנסחות בפנייה אליהם צריכה להיות פשוטה וברורה וקוהרנטית לתקשורת הלא-מילולית. כלומר טון הדיבור, שפת הגוף, הפגנת הביטחון העצמי - חשוב שילכו בד בבד עם המסר המילולי. למשל, אם ההורים קבעו שחדר הילדים צריך להיות

מסודר בסוף היום וכי הילד משתתף בסידור החדר, ההורה יפנה אל הילד בשעה המתאימה, למשל לפנות ערב, ויאמר באופן ברור, תמציתי ובטון בוטח ורגוע: "עוד מעט ערב, צריך לסדר את החדר. בוא נאסוף את כל הצעצועים לארגזים ונחזיר הכול למקום".

פעמים רבות הורים טועים ופונים אל ילדיהם בשאלות בשעה שהם רוצים שהילדים יעשו דבר מה. בדרך זו הם פוגעים בבהירות דבריהם. הורים אומרים למשל: "הגיע הערב. אולי נסדר את החדר שלך?" כביכול פנייה זו רכה יותר, מכבדת יותר. ואולם היא אינה משיגה את מטרתה כיוון שאינה ברורה ואינה חד־משמעית. האופציה לאי סידור שניתנה כאן לילד תנוצל עד תום: גם החדר לא יסודר וגם לא הוצבו גבולות. מסר ברור הוא: "אתה לא יכול בשום אופן להכות אותנו", תוך הרחקה של הילד מגוף ההורה. או "בבית שלנו לא מקללים. אני לא אענה לך עכשיו", או "נספר רק עוד סיפור אחד ודי", ואכן מספרים רק עוד סיפור אחד. לעומת זאת, מסר נטול גבולות ושאינו ברור הוא: "אולי תהיה ילד טוב ולא תרביץ?", הנאמר בטון מתחנן או כשההכרזה "רק עוד סיפור אחד ודי" חוזרת כמה פעמים מדי ערב.

III. נחישות: נחישות היא אולי המאפיין הקריטי ביותר מכל המאפיינים בהצבת גבולות. נחישות קשורה למידת השכנוע של ההורים בדרכם ולתחושת השלמות הפנימית שלהם. רק כשהורה משוכנע בדרכו, הוא יכול להוביל את ילדו בדרכו

בנחישות. עצם הפגנת הנחישות על ידי ההורה מעוררת אצל הילד הבנה שההורה מתכוון לדברים שהוא אומר ויעמוד על שלו, וכך הילד נענה להצבת הגבול ביתר קלות ומתווכח פחות. נחישות היא התכונה החשובה שעל ההורים לאמץ כדי שהם עצמם יהיו מסוגלים להגן על הגבולות שקבעו מפני הכוחות המאיימים לפרוץ אותם ללא הרף. שכן הילדים, כאמור, פעמים רבות אינם רוצים לקבל מרות ומשמעת. הם בוחנים את עצמם ואת הוריהם כל העת. ללא נחישות קל מאוד לשקוע בדרך המשיגה "שקט תעשייתי" רגעי ולוותר, או לפעול בתוקפנות: להתפרץ בצעקות, לאיים ולהעניש.

נחישות מבטאת נכונות של ההורה לשלם מחיר על העמידה על עקרונותיו, אך כאן בדיוק טמון אחד הקשיים הגדולים של הורים. רבים מהם חוששים מהמחירים הכרוכים כביכול בהצבת הגבולות: איבוד אהבת הילד או פגיעה בו. הורים פוחדים שנפשו הרכה של הילד תיפגע מאיסור מפורש שלהם (למשל כשהם אוסרים על הילד לשחק במשחק העשוי להזיק לחפצים בבית), או אף גרוע יותר, שבריאותו תיפגע (למשל עקב האיסור לאכול חטיפים בעודו מתעקש שלא לאכול את המזון המזין שהוגש לו בארוחה המסודרת).

ואולם הבנת משמעות הגבולות להתפתחות הילד בטווח הארוך היא המאפשרת להורה להציבם ולפעול בנחישות לשמירתם. כאשר, למשל, מנסים ללמד ילד הרגלי אכילה, והוא מתוך התגרות בהורה זורק אוכל על הרצפה, קל מאוד

להתייאש, לנקות את הרצפה בכעס, לשלוח את הילד לצפות בטלוויזיה מצויד בשקית במבה ולחשוב "שרק יעזוב אותי לנפשי". מצד שני, קל להיסחף להענשה של הילד בשליחתו לחדרו תוך איסור לצפות בטלוויזיה ותוך הטחת האשמות: "נמאס לי שאתה כל הזמן זורק אוכל!"; "אתה מזלזל בכל מה שאני עושה בשבילך!" הדרך הנחוושה תהיה לאסוף את האוכל, אם הוא אינו ראוי לאכילה לזרוק אותו לפח, להוסיף אמירה החלטית מסוג "אצלנו בבית לא זורקים אוכל על הרצפה", ולהמשיך בארוחה.

אם למשל ההורה סיכם עם הילד מראש שביציאה מהבית לגן הוא יוכל לקחת עימו צעצוע אחד בלבד, והילד מתעקש לקחת איתו עוד צעצוע, על ההורה להיות נחוש ולשמור בעצמו על הגבולות שהוא הציב, לצאת מהבית מייד, מבלי לאיים על הילד או להטיף לו מוסר.

מול הצבת הגבולות של ההורים ילדים מציבים לא פעם אתגרים לא פשוטים. הם מסרבים לאכול, לישון, להתרחץ, הם פועלים בתוקפנות ובאלימות, הם בוחנים את סבלנותו של ההורה, את נחרצותו, ואכן, גם את נחישותו. גם מול כל אלה על ההורה להישאר נחוש ולא להתקפל. נחישות ההורה היא כאצבע התחובה בסכר העוצר את מי השיטפון.

לצורך הגברת נחישותם הורים יכולים להיעזר בדמיון. בתהליך של "הליכה עד הסוף בדמיון" ההורה פוגש את הסיטואציה שמפחידה אותו. לאחר שההורה העז לפגוש את

פחדיו הגדולים ביותר בדמיון, המחשבה על מפגש כזה במציאות תהיה מאיימת פחות. למשל, אם הורים מחליטים להתחיל לשמור על אכילה מאוזנת יותר של בני המשפחה כולה (דוגמה אישית) ושל הילד בפרט, בשעה שעד עכשיו הילד "עשה הצגות" בזמן הארוחות, נמנע מאכילת האוכל שאמו בישלה וניזון בעיקר מחטיפים בארוחות ביניים. אחד הקשיים הגדולים ביותר של הורים במקרים כאלה הוא החשש שבהנהגת הגבולות החדשים הם ירעיבו את הילד ויגרמו לו נזק בריאותי בעת שהם מונעים ממנו את האוכל האהוב עליו. מצב אופייני הוא שהילד יסרב לאכול את ארוחת הצהריים שלו, וכמחצית השעה מאוחר יותר יבוא אל אמו באמירה: "אני רעב". כדי שהאם תצליח לשמור על הגבול שהציבה, שאומר ש"ארוחת הצהריים נגמרה" - היא יכולה להיעזר בדמיונה ולהעלות בעיני רוחה את ההתפתחויות הגרועות ביותר האפשריות כתוצאה מעמידתה על שלה. היא תאמר לילד בדמיונה: "אתה רעב כי לא אכלת ארוחת צהריים. אתה יכול לאכול עכשיו פירות". האם יכולה להמשיך ולדמיין עתה את הבכי של הילד, את בקשתו לקבל ממתקים, את סירובה ואת נחישותה. והיא יכולה לומר, עדיין בדמיונה: "ממתקים לא אוכלים במקום ארוחת צהריים. אם אתה רעב כי לא אכלת ארוחת צהריים, אתה יכול לאכול פירות". כאן האם יכולה לדמיין את התקפת הזעם של הילד. היא יכולה להמשיך ולדמיין מצב שבו הילד אינו אוכל כלל. במצב דמיוני זה האם תבין במהירות שזהו פחד מופרך. הדבר יעזור לה להיות

נחושה בהתנסות בסיטואציה הזאת במציאות.

IV. עקביות: על ההורים להקפיד על קיום הוראותיהם תמיד. חוסר עקביות מבלבל את הילד ופוגע בתהליך הלמידה שלו. אם הורים אינם מקפידים על קיום ההוראה לאורך זמן ובמצבים השונים, או שגישתם הפכפכה, פעם מקפידים ופעם לא, הילד ילמד שהוא יכול לנווט את הוריו בעקשנותו. למשל, אם פעם ירשו לילד לישון במיטת ההורים ופעם לא ירשו זאת, יתקשה הילד להבין מה ההורים באמת רוצים. אם הם הבהירו לילד שהוא צריך להירדם בחדרו ולא בסלון, עליהם להקפיד על כך מדי ערב. אם סוכם שבצהריים אוכלים ממתק אחד והולכים לישון, חשוב שההורה יקפיד על כך מדי יום, גם אם חם, לח, הילד עייף וההורה ממהר.

אם הורים סלחניים להתבטאות גסה בבית ("את מסריחה"; "את מטומטמת"), אבל מחוץ לבית אוסרים זאת, הם מבלבלים את הילד. גישה עקבית מחייבת הקפדה על גבולות לא רק בבית, עם ההורים, אלא גם מחוצה לו, עם קרובי משפחה, עם חברים. למעשה ללא עקביות אין שמירה על גבולות.

ולמרות הכול, גם ההורה המקפיד בנחישות ובעקביות על שמירת גבולות, יזכור תמיד את הגמישות הנדרשת ממנו לשם פעולה שלמה וחכמה וכדי שלא יפעל באופן טכני ושרירותי (ראו הרחבה להלן בסעיף ז. 'גמישות').

V. שימוש מתאים בשכר ועונש: הצבת גבולות ככלי חינוכי מתקשרת לכלי חינוכי נוסף: שכר ועונש. זהו כלי חינוכי עתיק

יומין, היעיל במיוחד בגיל הרך, בהיעדר יכולות תקשורתיות מפותחות אצל הילדים.

השכר (חיזוק חיובי) הוא כעין תעודת הוקרה על הישג נאה; דבר מה נעים או מהנה, הניתן מייד אחרי התנהגות חיובית, רצויה, ואמור להביא להגברת השכיחות שלה. שכר יכול להיות חומרי, כמו מתנה; או מופשט, כמו חיוך, מחמאה או ליטוף. ישנם הורים החוששים לתת לילד שבחים, פן "יקלקלו" אותו והוא יחל להתנהג בצורה שלילית. ואולם כל בני-האדם זקוקים לאישור ולהכרה בהישגיהם ומצפים לקבל מחמאות, ובמיוחד ילדים מהוריהם. תגובה חיובית של הורה להתנהגויות חיוביות של ילדו אך מחזקת אותו ומשמרת ומטפחת את ההתנהגויות הללו. יתרה מזאת, כשחוסכים מהילד שבחים, מחמאות ואותות הערכה, הדבר פוגע בו ובדימוי העצמי שלו.

עונש (או חיזוק שלילי) הוא כל דבר בלתי נעים, שהפעלתו גורמת להפחתת שכיחותה של ההתנהגות שהביאה להפעלתו: מניעת צפייה בטלוויזיה, אי הליכה לחבר, אי קניית משחק, לקיחת צעצוע אהוב מהילד, כעס על התנהגות בלתי רצויה. רבות דובר על העונש כפוגעני וכמשפיל. כדי שעונש יעזור ולא יזיק הוא צריך להינתן לאחר שיקול דעת יסודי, ולא כתגובה אימפולסיבית, שבמהלכה פורק המבוגר את זעמו.

כשהם מופעלים בצורה משולבת, שכר ועונש יעילים במיוחד בשמירת גבולות. כשהילדים פועלים באופן רצוי הם מקבלים תגובה חיובית, ומתוך רצון לחזור שוב ושוב על התגובה

החיובית הם יגבירו את התנהגותם החיובית, ולהפך: התנהגות בלתי רצויה של הילדים תביא לסנקציות בלתי נעימות, שימנעו אותם מלחזור עליה.

כדי שלפעולת שכר ועונש תהיה השפעה בכיוון הרצוי, עליה לעמוד בכמה קריטריונים:

- בהירות: חשוב שהילד יבין בדיוק על מה העונש או על מה המתנה. למשל, העונש הוא על שפיכת האוכל מהצלחת על הרצפה. המתנה היא על ההתאפקות מלהתפרץ בזעם בזמן המשחק בקוביות ונפילת הבניין שנבנה.
- דיוק: יש להתייחס במדויק למעשה ספציפי של הילד, למשל: "כל הכבוד שסידרת את החדר בעצמך". חשוב שלא לפסול את הילד בכלל, בסגנון: "אתה ילד רע", אלא לדייק ולומר: "אני כועסת עליך על שהרבצת לחבר היום בגן".
- תגובה מיידית: חשוב שהן העונש והן השכר יבואו מייד לאחר המעשה, ולא כעבור שעות רבות. אין זה ראוי להתחשבן עם ילד על משהו שהוא עשה שעות קודם לכן. אם הוא רב עם חבר על צעצוע בזמן שהחבר מתארח אצלו, יש להתערב ולומר: "אני לוקח לכם את הצעצוע עכשיו כיוון שאתם רבים", ולא לחכות שהחבר ילך הביתה, ובערב לומר לילד: "היום לא תקבל קינוח בסוף ארוחת הערב כי רבת קודם עם החבר".
- מידתיות: ילדים קטנים הם ילדים קטנים הם ילדים קטנים.

גם אם הם הרביצו, גם אם הם ליכלכו, אין להעניש אותם בעונש שרירותי וחסר היגיון. העונש צריך לחנך, לא להשפיל ולא להחליש. אם ילד רב עם חבר, יהיה זה חסר מידה להענישו באי צפייה בטלוויזיה במשך שבוע. כך גם השכר צריך לעודד, ולא לנפח. כדאי לשבח את הילד על דבר ראוי שהוא עשה באופן ספציפי, מבלי להגזים.

- שכר גם על הישגים חלקיים: לא רק הצלחה מסחררת ראויה לשבח, אלא גם הצלחות קטנות בדרך. כדאי לשבח את הילד גם על הישג חלקי; דבר שיעודדו להמשיך הלאה ולהשיג את ההישג המלא.

- אמינות: על ההורים ליידע את הילדים בעונש שהם עומדים להטיל ולעמוד בו. אין תועלת באיום בעונש שאינו ממומש. להפך, בכך ההורים משדרים פריצה של גבולות, ולא שמירה עליהם. גם מתנות מובטחות על התנהגות טובה צריך לתת. גם אם הדבר נדחה מסיבות שונות, בסופו של דבר יש לקיים את ההבטחה ולהעניק את השכר המובטח.

- יש להימנע מעונש גופני: עונש גופני הוא מסר לא רצוי לילד. למעשה זהו שימוש באמצעי שעל הילד נאסר להשתמש בו. התוצאה של עונש גופני תהיה שהילד יהיה תוקפני יותר, ולא פחות.

פסק זמן

אחד הכלים היעילים העומדים לרשותו של ההורה המציב גבולות

הוא 'פסק הזמן'. מדובר בעצירת הילד לכמה דקות מכל פעילות בתגובה להתנהגות לא ראויה שלו. פסק זמן אינו עונש, אך הוא נחוה על ידי הילד כחוויה לא נעימה, שכן הוא נדרש להפסיק בעל כורחו התנהגות שהוא רוצה להמשיך בה (להשתולל, לבכות, להרביץ וכיוצא באלה). פסק הזמן יכול להתקיים בשהייה של הילד בחדרו או בחדר אחר או בישיבה על כיסא מסוים בנוכחות ההורים. הוא מאפשר לילד ולהוריו להירגע. מטרתו היא להוציא את הילד ממצב מידרדר או חסר מוצא. לעיתים, בעת התפרעות של הילד, די לשאול אותו מה הוא מעדיף: להפסיק את התנהגותו הלא ראויה או לשבת על הכיסא (או להיכנס לחדר). פעמים רבות הילד יפסיק את התנהגותו הלא ראויה כבר בשלב זה, במיוחד אם הוא מכיר מניסיונו את נחישות הוריו. חשוב להבהיר שאין להשתמש בכלי זה עם פעוטות מתחת לגיל שנתיים לערך, בגלל הקושי שלהם להכיל את בידודם מההורה. אם אין ברירה, ההורה ייכנס יחד עם הפעוט לחדר כדי להרגיעו.

כדי שפסק הזמן יהיה יעיל כדאי להקפיד על כמה נקודות:

- אם הילד אינו עובר מרצונו למקום המיועד לפסק הזמן, ובדרך כלל הוא לא יעשה זאת כשהוא בשיא זעמו, יש לאחוז בו בתקיפות, אך ללא תוקפנות, ולהובילו לחדר, לשאת אותו לשם בעדינות האפשרית בידיים, או לקחתו ולהושיבו על הכיסא.
- אם פסק הזמן מתבצע בחדר, על ההורים להקפיד שהילד ישאר בחדר, אך בשום אופן אין לנעול אותו. במקרים רבים

כדאי להישאר עם הילד בחדר עד שיירגע, במקום להשאירו לבד. אם הילד משתולל בחדרו, כדאי שלא להתרשם מכך, וכשהרוחות נרגעות לסדר יחד עימו את החדר, כדי שלא להסתבך במערכת בלתי נגמרת של איזמים וענישה.

- מאחר שמטרת פסק הזמן היא להרגיע את הרוחות, יש לתת לילד הזדמנות נוספת להתנהג כראוי לאחר שנרגע. למשל, אם הילד נשלח לחדרו עקב התפרצות זעם שלו משום שההורה העיר לו על כך שהוא זורק אוכל על הרצפה - לאחר שנרגע, יש לאפשר לו לחזור ולאכול.
- בסיום פסק הזמן ממשיכים את העניינים כרגיל. יש הדורשים מהילד להתנצל או לבקש סליחה, וזו ציפייה מיותרת. כאמור, מטרת פסק הזמן היא להפסיק הסלמה של מצב מסוכן, להרגיע את כל השותפים לאירוע, ולא להעניש או להשפיל.

ה. ניהול דיאלוג

ניהול דיאלוג עם הילדים משמעו הקשבה אוהדת של ההורים לרגשות הילד ולמחשבותיו, מתן אפשרות לילד להביע את עצמו, את רצונותיו ואת צרכיו, וכן ולמצוא פתרונות במשפחה בדרך של הידברות. אמנם ניתן לקיים דיאלוגים מתוכננים, למשל לקיים שיחה ייעודית בנושא מסוים כדי לפתור בעיה כלשהי, אבל דיאלוג בין הורה לילד יכול להתקיים בכל אינטראקציה ביניהם: בארוחה, בזמן משחק, כשמתארגנים ליציאה מהבית, בנסיעה במכונית.

ניהול דיאלוג הורה-ילד הוא פועל יוצא של זניחת החינוך השמרני-סמכותי מצד אחד, ומצד אחר הוא אינו סותר את עיקרון הצבת הגבולות, אלא להפך. הוא עשוי להקל על הילד לקבל את הגבולות שמציב ההורה שכן הוא מרגיש שההורה אינו נגדו, אלא איתו. על ההורים לשאוף לקיום דיאלוג תקשורתי, דו-שיח, בין ההורה לילד, שבו ההורה מבין את הילד והילד מבין את ההורה. דיאלוג בין ההורה לילד פותח צוהר לעולם הפנימי של כל אחד מהם ומסייע לכל אחד מהצדדים להבין טוב יותר את הצד האחר. הבנת ההורה את ילדו חשובה במיוחד, כיוון שאפיונו של הילד נלקחים בחשבון בעת שההורה קובע את יעדיו האסטרטגיים, את הטקטיקות שלו ואת הגבולות שבכוונתו להציב לילד ובעת שהוא נדרש לגלות גמישות. נוסף על כך, תינוק שמתנסה בחוויית הדיאלוג עם ההורה לומד שיש ביכולתו להשפיע על ההורה.

עוד בטרם מתאפשר דיאלוג מילולי מתקיים בין התינוק להוריו, ובמיוחד עם האם, דיאלוג בלתי מילולי, המבוסס על תנועות גוף, מבטים, קולות. כך אימהות ותינוקותיהן מתאמים ביניהם את דפוסי הקשר ביניהם: כשהם מישירים מבט או מסיטים אותו, כשהתינוק ממלמל והאם חוזרת אחריו, או כשהאם מסבה את תשומת ליבו של התינוק אליה כשהוא בוהה במובייל. למעשה גם ההנקה או דרכי האכלה אחרות הן דיאלוגים מושלמים, המקשרים בין רצון האם להאכיל את התינוק לבין רצונו (או אי רצונו) לאכול. האם מקשיבה לרצון

הילד ולצרכיו ונענית להם. דיאלוג אמ־ילד בגיל הרך נתפס כגורם מכריע בקיום הנפשי ובדפוס־ההתקשרות מינקות ועד הבגרות.

כשהילד רוכש שפה אפשר כבר לנהל עימו דיאלוגים מילוליים על חוויות ורגשות. הדיאלוגים המילוליים הפשוטים מבוססים על שאלות פשוטות של ההורה ועל אמירות קצרות של הילד. למשל, כשנולד תינוק במשפחה, אפשר לשוחח עם אחיו בן השלוש וחצי על הרגשתו. אפשר לשאול אותו לדעתו, ואחר כך לומר לו שהתינוק החדש חמוד אך אולי גם מעצבן, שצריך לטפל בו ולכן אמא לא יכולה להתפנות אליו מייד.

חשוב להבהיר שלא תמיד ראוי לנהל דיאלוג עם הילד. למשל, כשממהרים בבוקר או כשהילד או ההורה עייפים או עצבניים; כשרוצים להשיג מילוי מידי של דרישה, כמו כניסה למקלחת; או כשיש צורך להבהיר גבול חיוני, כמו איסור התנדנדות מסוכנת; כשהילד מתעקש ואינו מקשיב להורה - אין מקום לניהול דיאלוג. להפך, במקרים כאלה הדיאלוג דווקא עשוי להחליש את סמכות ההורה, הנדרש כאן להצבת גבולות ולא לדיבורים.

כמו בכל דיאלוג, גם לדיאלוג עם הילד הקטן שני מרכיבים מרכזיים: הקשבה והתבטאות. שמירה על כללים הולמים בכל אחד מהם מבטיחה את יעילות הדיאלוג:

1. הקשבה: המטרה המרכזית של הדיאלוג היא לאפשר לילד

לבטא את עצמו ולשתף את הוריו ברגשותיו ובחוויותיו. היכולת לחלוק עם אחרים, ובמיוחד עם ההורים, את עולמנו הפנימי היא אחת החוויות האנושיות הבסיסיות ביותר. לכן מרכיב חיוני בדיאלוג עם הילד הוא הקשבה אוהדת וסובלנית לדבריו, ללא הפגנת ביקורת או שיפוטיות. מאחר שהילד מבטא את רגשותיו, חשוב שההורה יהיה קשוב, יזהה אותם וייתן לילד הרגשה שההורה מבין אותו ותומך בו. למשל, כשילד אומר להורה בגאווה: "תראה איזה בולבול גדול יש לי", חשוב שההורה יבין את הצורך של ילדו הקטן לחקור את גופו ויבין שהילד גאה בתגליתו. אם ההורה יאמר: "אני בטוח שאתה גאה מאוד שאתה רואה כמה הפין שלך גדל" - הוא יעודד את הילד לבטא את עצמו לפני ההורה ויאפשר לו להרגיש שמבינים אותו ושמקבלים אותו. לעומת זאת, אם ההורה יביע ביקורת על הילד בחוסר סובלנות ("מה אתה עושה בדיוק?!"), הוא יחסום את ערוץ התקשורת עם הילד. הורה עשוי לשים לב, למשל, שהילד פוחד להישאר לבדו והוא נצמד לאמו יותר מאי פעם בעבר. משיחה־דיאלוג עם הילד ההורה יכול להבין שהסיבה לכך היא שהאם יצאה לעבודה לאחרונה. ההורה יכול לומר לילד: "אמא עכשיו פחות בבית כיוון שהיא עסוקה בעבודה; אתה מרגיש שהיא לא מספיק איתך. אמא אוהבת אותך ותשתדל להיות איתך יותר כשהיא תתפנה". תגובה כזאת משדרת לילד שההורה מבין את הרגשתו ושזו הרגשה לגיטימית. מתוך הדיאלוג הקשוב והאוהד, שבו ההורה לומד על פחדיו של הילד,

הוא יוכל לתת להם מענה ולהרגיע את הילד. כל התרחשות בחיי הבית והמשפחה עשויה לעורר בילד פחדים, כעסים וגם ציפיות או שמחה. הדיאלוג עם ההורה מאפשר לו להבין אותם בעצמו ולבטא אותם, דבר בעל חשיבות להתפתחות הרגשית.

II. התבטאות: על ההורה להתייחס לדיאלוג עם ילדו במלוא הרצינות והכוונה. אין כאן מראית עין, אלא תהליך של דיבור ושל הקשבה הדדית אמיתיים. התבטאות ההורה בדיאלוג עם הילד צריכה להיות אמינה ולא מזויפת, לבטא באופן אמיתי וכן את רגשות ההורה, הן החיוביים והן השליליים, ואת צרכיו. הכלל המעשי הפשוט הוא להיות אמיתי בביטוי הרגשי, לבטא את הרגשתנו כלפי הילד, החיובית או השלילית, מכל הלב, ולא כלאחר יד. כלומר הדיבור האוטנטי של ההורה בשיח עם הילד מאפשר גם לו לבטא את רגשותיו ואת הרגשותיו ביחס לאירועים. הורה יכול, למשל, לבטא את שמחתו כאשר הילד נכנס הביתה מהגן ומביא עבודה שעשה בגן. ההורה מתפנה לשם כך מעיסוקיו, מחבק את הילד ואומר: "איזה יופי של עבודה! התאמצת לעשות אותה בגן והצלחת. וחשוב לך להראות לי אותה. אני מאושר!" במקרים אחרים ההורה יאמר: "זה לא נעים לי כשאתה מדבר אלי בצעקות ובמילים לא יפות, ולכן אני מעדיף לא לענות לך עכשיו"; "אני מבקש שלא תרעישו. אני לא יכול לישון כשיש רעש כזה בבית"; "קשה לי לרוץ אחרייך כל הזמן. אני מבקשת שתעמדי במקום כדי שאוכל להלביש אותך"; "כשאני צריכה לדבר בטלפון, זה מרגיז אותי שיש רעש

ואני לא יכולה לשמוע מה אומרים לי".

העצות הבאות יסייעו להורים ליישם דיאלוג יעיל עם ילדיהם. מעבר ליעול הדיאלוג העכשווי, שמירה על הליכים אלה ידגימו לילד ניהול דיאלוג תקין, והוא ייקח אותם עימו לחיים:

I. לשוחח כשרגועים: כשרגשותינו סוערים לא ניתן להקשיב, וגם לא להתבטא באופן יעיל. ילדים במיוחד גורמים להוריהם להרגיש רגשות קיצוניים של כעס, אכזבה, תסכול וייאוש. כשהורים מרגישים רגשות סוערים כאלה הם לעיתים אינם יכולים להקשיב לילדיהם באמת, שכן הקשבה דורשת פניות רגשית לאחר. לכן כשהילד פונה להורה ורוצה לדבר אליו, ראוי שההורה יעצור לרגע וינסה להקשיב ברוגע. גם אם הוא רוצה לומר דבר מה לילדו, כדאי שיעשה זאת בזמן ששניהם רגועים ולא נסערים.

II. לחזור על דברי הילד במילותיו של ההורה: אי הבנות וקצרים תקשורתיים מאפיינים כל דיאלוג בין בני-אדם. אצל ילדים צעירים, ששפתם ומחשבתם המופשטת עדיין אינן מפותחות, אי ההבנה יכולה להיות גדולה יותר. לכן כדאי לחזור על דברי הילד כדי לוודא שאכן ההורה הבין נכון את כוונתו; כך גם הילד ירגיש שבאמת מקשיבים לו. אפשר לומר לו, למשל: "מה שאתה אומר זה שמסקרן אותך לבדוק את הגוף שלך." או: "אז אני מבין שנפלת בגן והגננת טיפלה בך?" והילד יאמר: "לא! חבר שלי נפל, לא אני."

III. להציע לילד אפשרויות לביטוי רגשותיו ומחשבותיו: עם אוצר מילים מוגבל והבנה לא שלמה של סיבה-תוצאה, לפעוטות ולילדים צעירים קשה פעמים רבות להסביר מה הם מרגישים. אם הילד מתקשה לבטא רגשות ומחשבות, כדאי לנסח עבורו במילים פשוטות המתאימות לגילו את הרגשתו. חשוב שההורה יביע את דבריו בצורת השערה, ולא בצורה פסקנית. למשל, אם ילד נראה מאוכזב מכך שהוא אינו יכול לבקר חבר באותו היום, אפשר לומר לו: "אתה עצוב כי לא תוכל לשחק עם רון היום, נכון?" אפשר גם להציע לילד כמה אפשרויות, למשל: "האם יכול להיות שהתפשטת בגן כי רצית להצחיק את הילדים? או אולי בגלל שרצית שעוד ילדים יתפשטו?"

IV. לאפשר לילד לסיים את דבריו: פעמים רבות הורים משלימים משפטים במקום הילד ומסיקים מסקנות פזיזות עוד לפני ששמעו את דבריו עד סופם. גם אם נדמה להורים שהם כבר הבינו מה הילד עומד לומר, יש לאפשר לו לסיים את דבריו.

V. להימנע מאמירות מבטלות: ישנן אמירות (המקובלות מאוד בשיח הישראלי, ובכלל זה גם בין הורים וילדים) שעלולות לחסום את הילד ולמנוע ממנו לבטא את עצמו בחופשיות. למשל: "לא יכול להיות"; "בטוח ש..."; "אמרתי לך..."; "למה עשית את זה?"; "איך זה יכול להיות?" תיקון טעויות בהיגוי ובניסוח בזמן שהילד מנסה לבטא את עצמו גם הוא עלול לחסום אותו, וכן הכללות מסוג "אתה תמיד מגזים"; "אתה תמיד מאשים אחרים". כשמקשיבים לילד מן הראוי "לתת לו מקום",

כלומר לאפשר לו לחוות את עצמו ואת דבריו כבעלי ערך.
VI. להקשיב גם לשפת הגוף של הילד: ילדים קטנים מבטאים עצמם פחות במילים ויותר בהתנהגות; הם "מתנהגים את רגשותיהם" בתנועות ידיים ורגליים, במבט עיניים, בצחוק, בשיעול. לכן חשוב לשמור על קשר עין עם הילד ולשים לב לשפת הגוף שלו.

VII. להשתדל לדבר בגוף ראשון יחיד (בלשון 'אני'): בכל התבטאות עדיף לבטא את מה שאנחנו מרגישים ולא לדבר על האחר. במקום לומר: "תראה איך אתה אוכל! זורק הכול. אתה מתנהג לא יפה", כדאי לומר: "אני מאוכזב מכך שלמרות שאתה יודע לאכול יפה, אתה זורק את האוכל". השימוש בלשון 'אני' לעומת לשון 'אתה' מפחית תחושות אשמה והתגוננות אצל הילד.

VIII. לתאר במדויק את התנהגות הילד שאליה מתייחסים: כדי שהילד יבין היטב את הנאמר לו, יש לציין במדויק את ההתנהגות שאליה מתייחסים. כאשר מחמיאים לילד, יש לומר לו במדויק על מה המחמאה, ולא להחמיא מחמאות כלליות. למשל, במקום לומר "כל הכבוד", עדיף לומר: "הציור שלך יפה מאוד, כל כך צבעוני ויפה". במקום לומר: "אתה ילד נהדר", עדיף לומר: "יפה מאוד שהצלחת להתלבש בעצמך, אתה יכול להיות גאה בעצמך". גם בתוכחה חשובה ההתייחסות המדויקת, כדי שהילד יידע איזו התנהגות בדיוק אינה מקובלת על ההורה. לכן במקום לומר בכעס: "לא ידעתי מה לחשוב

כשנעלמת לי פתאום בגן הציבורי!", עדיף לומר: "אני כועס עליך שלא נשמעת לי והלכת לפינה הרחוקה של הגן, למרות שאמרתי לך שאסור. דאגתי לך מאוד".

IX. להתבטא במילים מתונות ולהסביר את הפגיעה של ההורה מהתנהגות הילד: במסגרת הדיאלוג בין ההורה לילד יש מקום לביטוי הפגיעה של ההורה מהתנהגות של הילד. ככל שהילד יבין את ההשפעה השלילית של התנהגותו על ההורה, יהיה לו רצון רב יותר לשנות אותה, בתנאי שההורה ימנע מביטוי רגשות שליליים באופן בוטה, דבר שעלול להשפיל את הילד או להפחידו. (לשם כך על ההורה להיות בעל יכולת שליטה עצמית; לפירוט ראו בפרק הבא.) לכן, אין לומר: "אני כל כך כועס עליך על זה שהרבצת לאחותך! תראה איזה עונש יחכה לך בבית!", אלא עדיף לומר: "כשאתה מרביץ לאחותך זה פוגע בי ומעליב אותי". או במקום לומר: "אני כועס עליך נורא שהשארת את הסוכר פתוח", עדיף לומר: "השארת את הכלי של הסוכר פתוח, והגיעו הרבה נמלים ונכנסו לתוכו. נאלצתי לעבוד קשה לנקות הכול, ולכן כעסתי עליך".

1. העצמה

אחד התפקידים המכריעים של ההורים הוא להעצים את ילדיהם, כלומר לחזק את ביטחונם בעצמם וביכולותיהם. כשהורים מאפשרים לילד להרגיש שווה ערך, כשהם מסייעים לו לתפוס את עצמו כאדם ראוי וכבעל יכולות, כשהם עוזרים לו לפעול בביטחון

עצמי - הם מעצימים אותו. הורים שמאמינים בילדיהם וביכולותיהם, ילדיהם יאמינו בעצמם. ילדים כאלה משוחררים מהצורך להוכיח את קיומם בדרכים שליליות; הם יכולים לפעול בצורה מתונה ותקשורתית להשגת מטרותיהם. לעומת זאת, כשילדים מרגישים חלשים וחסרי אונים, הם עלולים להתייאש, להיסגר, לוותר על התמודדות, או להפך: הם עלולים לפעול בצורה תוקפנית להשגת מטרותיהם.

אם יישאלו, יעידו כל ההורים כולם שהם רוצים להעצים את ילדיהם. למרבה הצער, פעמים רבות פעולתם של הורים מביאה להחלשת הילד ולא להעצמתו. ברור לכול שכשהורה "מתפוצץ" זזעם על ילדו הוא אינו מעצים אותו. לעיתים הפער בין כוונת ההורה להעצים את ילדו לבין התנהגותו בפועל זועק לשמיים. למשל, ההורה מביא את ילדתו בת השלוש לחוג הכנה למחול, מתוך רצון להעצימה, כמובן. בכניסה לאולם האימונים ההורה כועס על הילדה הרצה לטפס בשמחה על הסולמות הקבועים בו וצועק עליה: "אין לי כוח לשטויות שלך! נמאס לי לרדוף אחריך כל היום. את יותר גרועה מאחותך הקטנה",

דרכים רבות מספור להעצמת הילד על ידי ההורה נסקרות לאורך פרקי ספר זה בתחומי חיים שונים. (אפשר לומר שחלק ניכר מהעצות שבספר, מטרתן המרכזית היא חינוך הילד וגידולו תוך העצמה שלו.) כאן חשוב להדגיש את עמדת ההורה המנהיג כהורה מעצים. שאיפת ההורה המנהיג אינה לקבל ילד-חייל ממושמע הפועל בהתאם לצרכי הפיקוד-ההורים. להפך, מטרתו

היא לגדל את הילד להיות אדם עצמאי בעל עוצמה ובעל ביטחון עצמי.

מתוך שפע הפעולות שהורה יכול לעשות כדי להעצים את ילדו, כדאי להדגיש כאן ארבע חשובות במיוחד:

I. לסמוך על הילד ולשדר לו שסומכים עליו: העצמה של ילדים מתחילה ביכולתם של הורים לסמוך על ילדיהם, לכבד את בחירותיהם ולאפשר להם התנסויות עצמאיות. לילדים דרוש מרחב מחיה שבו יוכלו לגדול, לבחון את כושרם להתמודד עם מצבים ולהצליח. צריך לסמוך עליהם שיידעו להפיק לקחים, ללמוד גם מהתנסויות קשות ולא נעימות. ילד שההורה שלו סומך עליו שיידע להתמודד ולהתגבר - יוכל להתמודד ולהתגבר. לעומת זאת, ילד שהוריו אינם סומכים עליו ומכתיבים לו בכל רגע מה עליו לעשות - מרגיש חלש ולא מוצלח, והוא מפתח חוסר אמון בעצמו. הורה סומך על הילד כשהוא מכבד את בחירתו שלא לאכול מאכל מסוים, אף שההורה טרח בהכנתו; כשההורה מניח לילד שלא ללבוש לבוש מסוים שאינו נוח לילד, אף שבעיני ההורה הלבוש "מקסים"; כשההורה מאפשר לילד לחקור את ארגז החול, גם אם פירוש הדבר התלכלכות, דבר שמפריע להורה; כשההורה אינו ממהר לדרוש מהילד להיפרד מהחיתולים אם הילד חושש לעשות זאת; כשההורה ממעט להתערב במריבות אחים במשפחה, גם כשליבו דואג. הורה שסומך על ילדו מאפשר לו לסדר בעצמו את צעצועיו בדרך הנראית לו, גם אם היא שונה מהדרך שבה

ההורה נוהג לסדרם.

כדי לתת לילד הרגשה שסומכים עליו ניתן לפעול בדרכים

הבאות:

• לעודד את הילד לבצע מטלות שההורים חושבים שהוא

מסוגל לעמוד בהן, למשל, לקשור בעצמו את שרוכי נעליו.

• לאפשר לילד לבחור בעצמו, מתוך היצע מוגבל, למשל

לשאול: "האם תרצה לסדר את החדר לפני הארוחה או

אחריה?" ; "האם תרצה לצחצח שיניים לפני

הסיפור-לילה טוב או אחרי?"

• לאפשר לילד לקחת אחריות על מעשיו. הורים ממהרים

לנקות אחרי ילדיהם, לאסוף שברים של דברים שהם שברו

או להתנצל בשמם. לא כל כך חשוב מה הילד יעשה בפועל,

האם ינקה אחריה או יתנצל לפני חבר שנפגע ממנו - חשוב

להשהות מעט את התגובה של ההורה, גם את התגובה

הרגשית של כעס, למשל, ולאפשר לילד לקחת אחריות

אישית ולהגיב מתוך עצמו. נטילת אחריות אישית היא יכולת

התפתחותית חשובה, שראוי לאפשר לילד לפתחה.

• לאפשר לילד להתנגד להורה. גם היכולת לומר 'לא' היא

ביטוי ליכולת פנימית משמעותית של הילד. לכן בחילוקי

דעות מסוימים, על פי הבנת ההורה, כדאי לו לפעמים לוותר

על עמדתו לטובת עמדתו של הילד, שיחוש בעקבות זאת

בעל ערך. למשל, כשהילד מתנגד לניסיון לגמול אותו

מהבקבוק, כדאי שההורה לא ייאבק בו וינסה לכפות עליו את הגמילה, אלא ישדר לו, ואף יאמר זאת במפורש: "אני סומך עליך שכאשר תרגיש שזה מתאים לך, שכאשר תרצה להרגיש גדול, תפסיק לשתות מהבקבוק".

II. להטיל תפקידים על הילד: שיתוף ילדים במטלות המשפחתיות הוא אחת הדרכים היעילות של הורים להעצים ילדים. ילדים שהוריהם משתפים אותם בתפקידים במשפחה מרגישים שהוריהם זקוקים להם ושהם חשובים להוריהם. בעקבות זאת הם מרגישים בעלי ערך, הערכתם העצמית מתחזקת וכך גם תחושת השייכות שלהם למשפחה, תחושה חשובה מאוד כשלעצמה להגברת הערך העצמי. כך כבר ילדים צעירים מאוד עשויים להשקות עציצים, לנגב אבק, להחזיק כלי עבודה, להגיש מסמרים, לערוך שולחן, לארוז תיק, ואולי אפילו להרגיע תינוק בוכה. יש להדגיש שמדובר כאן במטלות ממשיות, ולא בעבודות דחקה. לכן על ההורים לעקוב אחר התוצאות ולהתייחס אליהן, לשבח וגם ללמד או לתקן טעויות במידת הצורך. מובן שיש ללוות את הילדים בביצוע המטלות, לעזור להם בשעת הצורך וללמדם דרכים יעילות לביצוען, ולא להשאיר אותם לבדם.

III. להתייעץ עם הילד: כבר מגיל צעיר הורים יכולים להתייעץ עם ילדם. למעשה הם עושים זאת גם בלי שהם מודעים לכך. למשל, כשהורה שואל את ילדו בן השלוש: "מה אתה רוצה לאכול היום בארוחת הערב: חביתה או ג'חנון?" -

הוא מתייעץ איתו. כשהורים מתייעצים עם ילדיהם הקטנים, ילדיהם מרגישים בעלי ערך ואחראים. יש כמובן לבחור בקפידה את העניינים שבהם מתייעצים עם ילד צעיר, כך שיתאימו ליכולותיו: סידור החדר ("איפה אתה רוצה שנשים את הקופסה עם הפאזלים? ואיפה את המשחקים הגדולים?"); איך לבלות בשבת; באיזה חוג להשתתף. אין להתייעץ עם הילד הקטן בנושאים ערכיים ("האם אתה חושב שכדאי להרביץ לילד או להסתפק בהסבר?"), בנושאים עקרוניים ("האם אתה רוצה ללכת לגן הזה או לגן אחר?") ובנושאים הנוגעים לחיי ההורים ("אני לא יודעת אם מגיע לאבא שאדבר איתו אחרי שהרגיז אותי כל כך"). חשוב לזכור שהתייעצות אין פירושה בהכרח קבלת דעתו של הילד; להורה שמורה הזכות, וגם החובה במצבים מסוימים, להחליט באופן שונה מדעתו של הילד.

IV. לאתגר את הילד: ציפיות מתאימות של ההורה מילדו, גבוהות אך לא גבוהות מדי, מאתגרות את הילד להתמודדות, מסייעות לו לגלות את כישוריו ולהצליח ותורמות לדימוי עצמי חיובי שלו. הילדים לומדים להתמקד בכוחות שלהם, בכישרונות שלהם, ולא בחולשות שלהם. הורים נוטים לאתגר את ילדיהם מגיל צעיר, מבלי שהם מודעים לכך. למשל, אם בת השנה וחצי מרימה את ידיה כדי שההורה יפשוט מעליה את החולצה, ההורה מעודדה לפשוט בעצמה את החולצה. אם הילד לוקח את יד ההורה כדי שירכיב עבורו את הפאזל, ההורה אומר לו: "אתה יכול לבד. תנסה".

ואולם דווקא ככל שהילדים גדלים, הורים מנמיכים כיום את ציפיותיהם מהם, לכאורה מתוך אהבה ודאגה להם. כשההורה ממחר להעביר את הילד למיטתו כשהוא מתעורר בלילה בבכי, הוא למעשה משדר לו שהוא אינו סומך עליו שיצליח להתמודד עם רגש המצוקה שהתעורר בתוכו. לכן כדאי שלא למחר לעשות שינוי, גם כשהילד בוכה. פעמים רבות הוא יירגע לאחר זמן קצר. כשההורה אוסר על הילד לגשת לנדנדה שיש סביבה ילדים רבים, כיוון שבפעם הקודמת הילד נעלב והגיב בתוקפנות, ואף אומר לו זאת מפורשות ("בפעם שעברה זה הסתיים לא טוב. עדיף שנחכה עד שהנדנדה תתפנה") - הוא משדר לילד שהוא אינו מתאים להתמודד עם מצבים חברתיים. במקום זאת כדאי שההורה יתמוך בילד ויעודד אותו להתמודד עם האתגר ("כדאי שתנסה להתנדנד שוב, אפילו שיש שם הרבה ילדים. אני כאן בשביל לעזור לך אם יהיה קשה").

הניסיון המוגזם של הורים לתת לילדיהם הרגשה טובה וההנמכה המופרזת של ציפיות הורים מילדיהם עלולים להניב תוצאה עגומה של הערכה עצמית נמוכה, חולשה פנימית ואף דיכאון. ילדים שאינם נדרשים לעשייה אישית או משפחתית, אלא רק זוכים להבנה ולקבלה, מפתחים דווקא דימוי עצמי נמוך: "אני לא מספיק טוב", "אני לא מספיק מוצלח". הילד יצפה לכישלון עצמי ועלול להביא זאת על עצמו, בחזקת נבואה המגשימה את עצמה. גם אם יצליח לעיתים, ההצלחה תיתפס כאירוע בודד, מקרי, שאין בכוחו לשנות את הרגשתו הפנימית

ואת תפיסתו העצמית. לכן חשוב שהורים לא יעשו לילדיהם חיים קלים מדי, אלא יעמידו בפניהם דרישות ויאתגרו אותם בציפיותיהם מהם, בהתאם ליכולותיהם. (למשל כשהילד מתחיל ללמוד להתלבש לבדו, עדיף להציב לו כאתגר ללבוש מכנסי גומי, ולא אוברול מסובך ללבישה.) כשמצפים מילדים, ולפעמים גם תובעים מהם, מתברר שהם מסוגלים. (מובן שיש להיזהר מלחץ מוגזם למציאות ולהישגיות ומכפיה, שעלולים גם הם להביא לתחושת כישלון ולדימוי עצמי שלילי.)

v. למסגר מחדש את התנהגות הילד (**reframing**): מסגור מחדש משמעו הסתכלות על מידע ישן במבט חדש, תוך החלפת הפרשנות לגביו מפרשנות שלילית לחיובית יותר. הרעיון הוא שדברים שהילד תופס לגבי עצמו באופן שלילי, ההורים מאירים באופן חיובי. למשל אם ילד חולה ואינו יכול להשתתף במסיבה בגן, הוא עצוב בשל כך. מאחר שנשאר בבית, סבא וסבתא האהובים באו לבקרו. ההורים יכולים במקרה כזה להפנות את תשומת ליבו של הילד לכך שבזכות המחלה הוא זכה לביקור מסביו. או ילד שחווה את עצמו כנחות בגלל היותו בן במשפחה חד-הורית, ללא אב, יצליח לשפר את הדימוי העצמי השלילי שלו, אם אמו תצליח לעזור לו לתפוס את המשפחה כמשפחה מיוחדת, כזו שבה הילד מקבל תשומת לב יותר מילדים במשפחות אחרות.

באותה מידה הורים יכולים למסגר מחדש אספקטים בהתנהגות הילד שהוא תופס כשליליים וכך להעצים אותם.

למשל, כשילד בוכה בגן השעשועים כי חטפו לו את הכדור, הוא מרגיש פגוע ופחות ערך. הורה עשוי להגביר את תחושת חוסר הערך של הילד אם הוא יכעס עליו על תבוסתנותו וחולשתו. לעומת זאת, ההורה יכול להעצימו בהארת פן חיובי בהתנהגותו של הילד, למשל איפוק ואי היגררות לאלימות. דוגמה נוספת היא של ילד שמתלונן באופן קבוע על קיפוח לעומת אחותו הצעירה ומרבה "לעשות הצגות": הוא מפרט אירועים בדרמטיות, בוכה בכי קורע לב, רוקד מול אחותו ריקוד מאיים. במקום להשיג תשומת לב חיובית מהוריו הוא משיג תשומת לב שלילית, הם מתעצבנים, כועסים עליו, מענישים אותו ודוחים אותו מעליהם. במקרה כזה ההורים יכולים לתפוס את התנהגות בנם כבעלת פוטנציאל דרמטי, ובתהליך של מסגור מחדש יעצימו את הילד תוך אמונה שהוא שחקן מוכשר. הם יוכלו להציע לו להציג מדי פעם לפני המשפחה סוג של מופע, שבו הוא מקבל את כל תשומת הלב בצורה לגיטימית ותוך טיפוח יכולת המשחק שלו.

כדי שהורים יצליחו לעשות מסגור מחדש להתנהגויות ילדיהם עליהם לפתח בעצמם זווית ראייה חיובית. לאחר מכן עליהם לעזור לילדם להתבונן בצורה חיובית על התנהגותו, שנתפסה עד כה גם בעיניהם כשלילית. כך למשל התנהגות שנתפסה עד כה על ידי ההורה, ובעקבות זאת גם על ידי הילד, כפחדנות, במסגור מחדש תיחשב כהתנהגות זהירה.

ז. גמישות

קביעת עקרונות וערכים, מתן דוגמה אישית בשמירה על עקרונות וערכים אלה, הצבת גבולות והטלת משמעת בנחישות - כרוכים במידה של קפדנות ונוקשות. יחד עם זאת, כדי להצליח להפעיל בהרמוניה את כלי המנהיגות ההורית ביעילות, תוך רצון להעניק לילד טיפול וחינוך מיטביים - יש לגלות מידה לא מועטה של גמישות. גמישות חשובה במיוחד בגיל הרך בשל השינויים הרבים שעוברים על הילד ועל משפחתו. הורים הנצמדים לדפוסי פעולה נוקשים מדי יגבירו את המתח במשפחה ועלולים להיסחף למאבקי כוח מיותרים עם ילדיהם. למשל, אם סבא וסבתא מגיעים לביקור בדיוק בעת שהילד אוכל את ארוחתו, אף שבדרך כלל מקפידים שהילד לא יקום ממקומו בזמן הארוחה, לא כדאי לאסור עליו בנוקשות לקום מהשולחן; עדיף במקרה כזה לאפשר לו לרוץ אל סבתא וסבא ולאחר מכן לחזור לאכול. זאת מאחר שהנסיבות שונות באופן מהותי מהשגרה.

גמישות הורית היא גישה יצירתית: במקום להיות מקובעים ברעיונות שאינם מתאימים למצב ולדמויות הפועלות, ההורים מגלים פרגמטיות ומתאימים את עצמם ואת חוקיהם למציאות המשתנה. זוהי יכולת להסתכל בצורה חדשה ומרעננת על מצבים ולמצוא פתרונות חדשים ושונים, שהם גם יעילים.

גמישות הורית נבחנת בשלושה משתנים עיקריים: במאפיינים אישיים של כל אחד מהילדים, בשינויים שחלים

אצל הילדים ובמצבים משפחתיים שונים.

1. מאפיינים אישיים של כל אחד מהילדים: ילדים שונים זה מזה מרגע לידתם במזגם: במקצב חייהם, במידת הצייתנות או המרדנות שלהם, ביכולתם להסתגל למצבים חדשים, בדרגת החברתיות או ההסתגרות שלהם, ברמת הסקרנות ובמאפיינים רבים אחרים. ישנם ילדים גמישים, המסתגלים בקלות, בעוד אחרים זקוקים לתמיכה ולליווי רבים יותר בשלבי המעבר השונים בחייהם. למשל, באותה משפחה יכול להיות ילד אחד הפתוח לטעמים חדשים, בעוד אחיו מעדיף רק מבחר מצומצם של מאכלים שהוא בחר לעצמו. משימת ההורים היא לאפשר לכל ילד לאכול לפי טעמו. משום השוני של ילדים בצרכים החברתיים שלהם, ישנם כאלה שרוצים להיות עם חברים "כל הזמן", ועל ההורים לאזנם בפעילויות נוספות, בבית ומחוצה לו, בעוד אחרים "רק רוצים להישאר בבית" וההורים "שוברים את הראש" איך לקרב אותם לחברים. הורים מופתעים לגלות שילדם השני מתקשה מאוד לישון, בניגוד לילדם הראשון שישן "כמו מלאך". וייתכן שהילד השני התקשה מאוד להיגמל מחיתולים, בעוד הראשון עבר את התהליך בקלות.

לכן כשהורים קובעים את מידת הקשיחות והגמישות שלהם עליהם לקחת בחשבון את המאפיינים האישיים של ילדם. עם ילד אחד ההורה צריך להחמיר בהצבת גבולות בגלל הצורך של הילד במסגרת ברורה, גם אם הוא מתנגד לה. לעומת זאת, עם

ילד אחר על ההורה להגמיש ולהרחיב גבולות, בשל נטייתו של הילד להסתגרות. עד כמה שקשה להורים להתאים את עצמם לכל אחד מילדיהם בהתאם למזגם, למאפייניהם ולצורכיהם, ולא בהתאם לאידיאל כלשהו - זהו אחד מאתגרי ההורות הגדולים.

II. שינויים שחלים אצל הילדים: כל שלב משלבי ההתפתחות של הילד מציב אתגרים חדשים לפני הילד והוריו. צרכיו המשתנים של הילד דורשים יכולת הורית מקבילה של שינוי וגמישות. למשל, נוהלי השינה המתאימים לתינוק בן שנה אינם דומים לאלה הדרושים לילד בן שלוש, ושונים מאוד מאלה הנחוצים לילד בן חמש וחצי.

שלבים מסוימים בהתפתחות כרוכים ברכישת עצמאות, ולכן בהתנגדות אוטומטית כמעט לכל הוראה של ההורה. בשלבים אלה ראוי לכבד את "מלחמת העצמאות" של הילד ולא לכפות עליו דברים שבגילים אחרים אפשר לכפות, כדי שלא לשבור את רוחו. הגם שחשוב לשמור על הליכים השומרים על בריאותו, כמו רחצה למשל, ראוי לגלות גמישות ביחס להתנגדותו להתרחץ, ולהציע לו לעשות אמבטיה בדרך מיוחדת, שרק הוא יחליט עליה, אפילו בחצר בתקופת הקיץ.

III. מצבים משפחתיים שונים: על ההורים לקחת בחשבון מצבים שונים ולהתאים להם את דרישותיהם ואת תגובותיהם. למשל ישנם הבדלים בין הבית לבין מקום ציבורי, שם ישנם גירויים ופיתויים רבים, וייתכן שמחוץ לבית יש מקום ליותר גמישות. לדוגמה, בזמן נופש בבית־מלון ניתן לאפשר לילד

לבחור ארוחה הבנויה ממטעמים שהוא בוחר לעצמו, כמו צ'יפס וכמה מנות קינוח. מאחר שהנסיבות יוצאות דופן, הילד יידע שהתפריט הזה יוצא דופן והוא לא יצפה להמשיך לאכול כך גם בבית. ילדים בזמן מחלה או לאחר החלמה ממנה עשויים להיזקק ליתר תשומת לב ופינוק. ייתכן אף מצב חולי שיצדיק אכילת גלידה בלבד. במצבים הכרוכים במתח עבור הילד, למשל במעבר דירה או גן, ייתכן שראוי לוותר על נוהלי השינה הקבועים לזמן מה.

3. פעולה משולבת על פי מודל המנהיגות ההורית בגיל הרך

איך זה עובד? איך יודעים באיזה כלי של המנהיגות ההורית להשתמש ברגע נתון?

התשובה פשוטה: לצורך הסברתם הוצגו עד כה הכלים ההוריים בנפרד. במציאות המורכבת והסוערת לעיתים, לא פעם על ההורים להפעיל בו בזמן כמה כלים במשולב.

12.4.2008 23:57 משפחת י': ילדת "לא בא לי", ילד מפחד ממפלצות

הי עמית, ערב טוב. אנחנו הורים לשניים. בן בן ארבע וחצי ובת בת שנתיים וארבעה חודשים. זה חצי שנה שבננו הבכור פוחד מאוד מהלילה ולוקח לו הרבה מאוד זמן להירדם, לפעמים שעתיים. כשאנחנו יושבים לידו לפני השינה, הוא נתקף בבכי

עם צעקות "מפלצת", ולא מוכן שנעזוב אותו. אנו מסבירים לו שאין לו סיבה לפחוד, כי אמא ואבא בבית והוא לא לבד. ובאשר למפלצות, אנו מבהירים לו שאין דבר כזה. ובכל זאת, בכל ערב זה קורה. בעבר הוא היה נרדם אחרת: היינו מספרים סיפור, נותנים נשיקה וזהו.

כמו כן בתנו התחילה בשבועיים האחרונים לומר "לא בא לי" על הרבה דברים שמציעים לה או שמבקשים ממנה. למשל, כשאנחנו נפרדים מסבא וסבתא, אנחנו מבקשים ממנה לומר שלום או לתת נשיקה, כפי שנהוג במשפחתנו, אבל הרבה פעמים היא יוצאת מהדלת מבלי להיפרד ואומרת "לא בא לי". זה פוגע בסבה שאוהב אותה מאוד. היינו מאוד רוצים שהתקופה הזו של המרד תעבור בקלות ושהיא תתחזק דרך הבחירות שלה, אולם אנחנו לא בטוחים שאנחנו פועלים נכון כדי להשיג זאת. למשל, בבוקר צריך להחליף חיתול, אין כאן בחירות; וכיוון שאין זמן, אחד מאיתנו לוקח אותה על הידיים ומחליף לה, גם אם היא בוכה. הבעיה הקשה היא בערב, כשאנחנו רוצים שהיא תלך לישון, אבל "לא בא לה".

אנחנו מתקשים לתמרן בין המפלצות ל"לא בא לי". מה אנחנו יכולים לעשות? מצפים לתשובתך, משפחת י'

קשה להורים שילדיהם כמו נסוגים בהתפתחותם. מה שהיה קל ונעים - שני ילדים קטנים הולכים לישון בערב כל אחד במיטתו לאחר טקס פרידה מתאים - הופך לקשה ולמכביד. הבת מציבה

לפני ההורים דילמה שאינה פשוטה: היא הולכת ומפתחת את עצמאותה וההורים אינם רוצים לפגוע בכך, אך בד בבד עליהם לחנכה ולהציב לה גבולות. הבן, שהיה נינוח ושמח עד לאחרונה, מגלה לפתע פחדים וקושי רגשי.

פניית שני ההורים יחד לקבלת עצה למצבם מלמדת על שותפות הורית ביניהם. אכן חשוב ששני ההורים יפעלו בחזית אחידה, תוך תמיכה זה בזה, על אף הקשיים. שותפות כזאת מהווה דוגמה אישית ראויה לילדים של דרכי התמודדות עם בעיות ועם מצבים קשים, תוך שיתוף פעולה ולא בהיסחפות למאבקים. אין ספק ששותפות הורית ועזרה הדדית יתרמו להתנהלות המעשית בבית בעת ששני הילדים מציבים אתגר התמודדות בו בזמן. אך מעבר לכך, עבור הבן, אין ערוך לתחושת הביטחון שהוא יחוש בשל הידיעה שהוא יכול לסמוך על ה'יחד' של שני הוריו, שיעמדו לצידו ויגנו עליו. לגבי הבת, יפה וחשובה הגישה שהציגו שני ההורים יחד בפנייתם: לאפשר לבת להתחזק מתוך הבחירות שלה. זוהי גם חשיבה אסטרטגית חכמה ונכונה לגבי גיבוש האינדיבידואליזם של הבת. במסגרת החשיבה האסטרטגית כדאי לבחון גם את האפשרות שפחדי הבן התפתחו על רקע קושי שלו להתמודד עם העובדה שיש לו אחות קטנה.

שני הילדים כבר נמצאים בשלב שניתן לנהל עימם דיאלוג. אך ניהול הדיאלוג עם כל אחד מהם מצריך הסתכלות שונה. הבן בוגר יותר, יכולותיו הלשוניות מפותחות יותר, אולם מצוקתו

הנפשית רבה וההסברים ההגיוניים שההורים נותנים לו בתגובה לפחדיו אינם עוזרים לו. בדמיונו העז מצטיירת מפלצת ממשית ביותר, והוא פוחד ואינו יכול לקבל הסברים הגיוניים. עצם ההקשבה לילד מתוך כבוד לפחדיו, ירגיע אותו. כדאי גם להציע לו לבצע בכל ערב 'טקס גירוש מפלצות' - הילד וההורים מוודאים שאין בחדר מפלצות ומבריחים אותן במידת הצורך. השתתפות ההורים בטקס היא בבחינת מתן דוגמה אישית לילד: הוריו לא רק מדברים לשם עידוד ותמיכה, אלא גם עושים דברים בפועל. והילד לא נותר לבדו במערכה, אלא זוכה לליווי אוהד של הוריו בחיפוש אחר המפלצות.

כדאי להורים לגלות גמישות ולהתאים את נוהלי ההליכה לישון של הילד לפחדיו, למשל להישאר עימו יותר מכפי שהם נהגו בעבר. גמישות תוך שותפות הורית תעזור להורים גם לתאם את ההשכבה לישון של שני הילדים.

לבת כישורי שפה מפותחים פחות בהשוואה לבן, אולם נכונותה לנהל דיאלוג ולקבל יחס של גדולה עשויה להיות רבה. כדאי להקשיב לה ולאפשר לה לבטא את קשייה, לגלות אהדה כלפיה, גם אם ההורים אינם מסכימים עם עמדותיה, ובכך לתת לה מקום ולהעצים אותה. הדיאלוג עימה גם ממחיש לה שההורים אינם שרירותיים במעשיהם, אלא עקביים ונחوشים. ובכך הם גם מקיימים הצבת גבולות נאותה. עוד הם נותנים לילדה דוגמה אישית נאותה של התמודדות במצבי קונפליקט. בכך שההורים מקשיבים לה ולעמדותיה השונות הם מלמדים

אותה להשתמש באמצעי תקשורת יעילים, ולא בעקשנות, בדווקאיות או במאבקי כוח.

בעוד שההתמודדות עם פחדי הבן מתמקדת בעיקר בשעת ההשכבה לישון, ההתמודדות עם הבת נמשכת לאורך היום כולו. כדאי להתמיד בניהול הדיאלוג עימה ובהעצמה שלה בהשאת בחירות והחלטות רבות ככל האפשר בידיה: "מה את מחליטה? את רוצה לשבת בכיסא הזה או בכיסא הזה?"; "את רוצה ללבוש היום לגן את החצאית הזאת או את המכנסיים האלה?" חשיבה אסטרטגית תוך גילוי גמישות מצד ההורים בשלב זה יעזרו גם לבתם. כדאי לבדוק מחדש את ההנחיות והחוקים גם בקשר אליה, ואולי כדאי לוותר על כמה מהם, על אלה שאינם חיוניים, לפחות באופן זמני. מאחר שהבת שרויה במה שמכונה "תקופת הדווקא", היא נוטה להגיב על כל הוראה בשלילה. כדאי למקד את שמירת הגבולות עימה רק בנושאים החשובים באמת. למשל, אפשר לוותר באופן זמני על המנהג המקובל והראוי שהבת נפרדת מסביה בברכת שלום ובנשיקה. ויתור זמני על מנהג זה יפחית חלק גדול מעוגמת הנפש הנגרמת בביקורים אצל סבתא וסבא.

בזמנים אחרים אפשר להתייחס לקשיים בהומור. למשל להשתמש בביטוי "לא בא לי" באופן שבו הבת משתמשת בו. ההפתעה של ילדים כשהוריהם מחקים את התנהגויותיהם רבה והיא גורמת לא פעם לשיתוף פעולה באווירה טובה. זוהי עוד דרך להעצמה של הבת, המקבלת התייחסות חיובית במקום

מאבק.

את העצמת הבן ניתן לבצע גם באמצעות מסגור מחדש. ניתן לאפשר לו לראות צדדים חיוביים או חלשים במפלצת, או לפחות לערער אצלו את התפישה ההחלטית שהמפלצת רעה או כל יכולה. למשל, אפשר להציע לו לחשוב שאולי למפלצת קר בלילה, ומאחר שאין לה איפה לישון היא באה לישון בכל לילה אצל ילד אחר.

יש לזכור: עם כל הגמישות והפתיחות שלהן הם נדרשים, עם כל ההתחשבות, ההבנה והקבלה שהם רוצים להעניק לילדיהם ובכך להעצים אותם - על ההורים להקפיד על הצבת גבולות נכונה בכל תחומי החיים: בבטיחות, באכילה, בלבוש, בשינה ובשמירה על רכוש.

בכל זמן חשוב ששני ההורים ישמרו על קור רוח, על תקשורת מכבדת ביניהם, יגיבו בצורה מנומסת זה לזה ולא יתפרצו בכעסים בלתי מווסתים, גם אם הם עייפים, גם אם הם מותשים, גם אם הם חשים חסרי אונים. בכך תהיה משום דוגמה אישית, החשובה לילדים לאין שיעור. זה קשה, אבל חשוב.