

השגחה הורית - מהי?

מעולם לא היו צעירים חשופים לגירויים כה רבים, לשפע כה מבלבל של בילויים, למרחב כה מפתה של מגעים, אישיים ואנונימיים, כמו בחברה של היום. מעולם לא הרגישו הורים כה ממודרים, כה זרים ולעיתים כה חסרי ישע מול יריד העינוגים המפתה את ילדיהם מכל עבר. לנוכח שיטפון הגירויים חסר התקדים של העולם המודרני, נראית לעיתים המשימה לשמור על ילדינו כמעט בלתי אפשרית. אך למרבה הפלא, השגחה הורית מצמצמת משמעותית את הסכנות ומחסנת את הילד, במידה רבה, בפני היסחפות והסתבכות. עשרות רבות של מחקרים מוכיחים שכאשר הורים עומדים על כך שחיי ילדם הם אכן עניינם, ושחובתם לדעת מה מתרחש בהם, חשיפת הילד לסכנות יורדת. יתרה מזו, עולה יכולתו לעמוד בפיתויים ומצטמצם הנזק שגורמת מעידה מזדמנת. מטרתנו בספר זה היא

לעזור להורים להתגבר על חוסר האונים ועל תחושת המידור ולבסס עמדה של השגחה לגיטימית ובונה.

מהי השגחה הורית? השגחה היא עמדה של הורה שמתעניין התעניינות פעילה אך מכבדת בחיי ילדו. כל עוד העניינים מתנהלים כשורה הוא סומך על הילד, אך בה בעת משאיר את היד על הדופק. כאשר עולים סימנים מדאיגים, ההורה מביט מקרוב יותר, בודק את הדברים בדיקה מדוקדקת יותר. אם ההורה מגלה שהסימנים המדאיגים אכן מצביעים על סכנה ממשית, הוא פועל באופן נחוש כדי להגן על ילדו ולחלצו מן הסכך. השגחה הורית היא אפוא תהליך גמיש: במצב של שגרה ההורה משגיח על ילדו ממרחק נוח לו ולילדו, אך עומד כל העת על המשמר ובמקרה הצורך מתערב להגנת הילד. משימה זו נראית אולי קשה במבט ראשון, אך היא לא בשמיים. להפך, היא בהישג ידנו, ונוכל כבר היום לעשות צעדים ראשונים לשיפור ההשגחה על ילדינו ולהגיע בתוך זמן קצר למצב שבו נהיה זרים פחות למתרחש בחייהם, ונוכל לעצור התפתחויות שליליות.

יש סיבות רבות לכך שהורים מרגישים לעיתים קרובות חסרי אונים לנוכח משימת ההשגחה. הנה כמה משפטים אופייניים, המתארים את המכשולים המחשבתיים והרגשיים שמפריעים להורים להתגבר על תחושת חוסר האונים ולפעול פעולה יעילה של שמירה על ילדיהם: "היא לא תשתף פעולה, היא תסתיר ותשקר", "אני לא רוצה לשבת לו על הווריד", "אם אדחף חזק מדי, זה יביא לפיצוץ ביחסים", "מה זה עוזר לי לדעת, בסוף הוא ממילא עושה מה שהוא רוצה", "כל מה שאני עושה, בן־זוגי עושה ההפך!", "אני מעדיפה לבדוק מאחורי הגב שלה, כך היא לא תצטרך לשקר ואני לא אסתבך", "גם אצלי זה היה ככה כשהייתי בגילו. בסוף זה הסתדר", "מה אני יכול לעשות? הוא מבריק במחשבים, ואני בקושי מסוגל לגלוש באינטרנט", "מה אני יכולה לעשות? החדר

שלה הוא השטח הפרטי שלה!", "אם אני אעשה לו בושות, הוא לא יסלח לי לעולם."

משפטים אלה נשמעים השכם והערב בשיחותינו עם הורים. ניסיוננו מראה שככל שהורה מבין את ההנחות הבעייתיות שעומדות בבסיסם של משפטים מן הסוג הזה, כך משתפרת יכולתו להשגיח על הילד. בספר זה נקנה כלים מעשיים, שיעזרו להורים לבצע את מלאכת ההשגחה הלכה למעשה, וגם נציע דרכים להתמודד עם הקשיים שביישום השגחה זו. כפי שנראה, אפשר למצוא תשובות הולמות לאי-שיתוף הפעולה, להסתרה ולשקר, וגם לדילמות הקשורות לפרטיות ולחשש מהסלמה ומנתק ביחסים, ואפשר אפילו להתגבר על הנחיתות הטכנולוגית.

גמישות ההשגחה

ההשגחה היעילה היא גמישה ומתקיימת בשלוש רמות: הרמה הפתוחה והחופשית יותר של ההשגחה מתאפיינת בקשב פתוח: ההורה קשוב לילדו ומקיים עימו שיחות המעידות על התעניינות ועל רצון בשיתוף, אך אינו מתחקר את הילד ואינו פועל באופן חודרני; רמת הביניים של ההשגחה מתאפיינת בהקשבה ממוקדת: במצב זה ההורה מפנה את כל תשומת ליבו אל הילד, למשל בכך שהוא מתשאל אותו על פי צורך ודורש שידווח על פעולותיו; הרמה הגבוהה ביותר של ההשגחה מתאפיינת בפעילות חד-צדדית, שאותה נוקט ההורה כאשר הוא משתכנע שקיימת בעיה של ממש, ועל כן אינו יכול עוד להסתפק במילים ועליו לפעול כדי להגן על הילד ולחלץ אותו מן הסכך.

קשב פתוח

קלרה החלה לדאוג כאשר מירה, בתה בת ה-13, החלה לצאת למסיבות ריקודים ולחזור בשעות הקטנות של הלילה. מירה היתה ילדה אחראית, והקשר שלה עם אמה התאפיין בפתיחות יחסית. קלרה התלבטה: מצד אחד לא רצתה "לשבת לבתה על הווריד", ומצד שני הרגישה לא נוח עם מסיבות מן הסוג הזה, שפיתויים רבים בצידן. היא ידעה שבתה לא תאהב את "הטפת המוסר". קלרה דיברה עם חברה שָׁבְתָה למדה בכיתה של מירה, וזו הציעה לה להזמין את מירה לבית קפה "ליציאת בנות". לאחר כמה דקות של ישיבה בבית הקפה אמרה קלרה: "אני לא הולכת 'לחפור' לך בעניין המסיבות. אני סומכת עלייך. אבל חשוב לי לספר לך איך הרגשתי אני כשהתחלתי לצאת למסיבות. וגם חשוב לי שאם יעלה קושי תוכלי לסמוך עליי." בפעם הראשונה בחייה סיפרה קלרה למירה חוויות שחוותה היא בגיל ההתבגרות. מירה התעניינה מאוד וסיפרה שלשתי חברות מהכיתה כבר יש חבר. קלרה ביקשה ממירה שלא תחשוש לספר לה אם יהיו לה התלבטויות או אם תחווה קשיים כלשהם. מירה הינהנה בראשה הנהון לא מחייב. קלרה הרגישה שאמנם מירה לא הבטיחה לה שום הבטחות, אך נפתח פתח לבקשת עזרה במקרה הצורך.

על פי רוב, כאשר מצב הילד תקין ואין סימנים המעידים על הסתבכות, ההורים מתעניינים במעשי הילד וסומכים עליו. התעניינותם מתבטאת בשיח פתוח המשקף את אהבתם, את רצונם בקרבה ואת מעורבותם בחיי הילד. שיח פתוח איננו תשאול ואינו חקירה – ברגע שהוא הופך להיות כזה הוא מפסיק להיות פתוח. ההתעניינות הפתוחה מוסיפה תוכן חיובי ליחסים שבין ההורה והילד, מעבירה מסר של קרבה, והיא נכס יקר להורה: היא מספקת לו ידע בלתי אמצעי באשר לרגשות של הילד, למשאלותיו,

לחששותיו, לקשייו ולעיתים גם לפיתויים שרובצים לפתחו. השיח הפתוח מועיל גם לילד: הוא מעניק לו תחושה שההורה קרוב וזמין, ושאפשר לפנות אליו בעת הצורך. יתרה מזו, באווירה של שיח פתוח הילד מרגיש את ההורה קרוב גם כשאינו זקוק לעזרה: מעצם טבעו יוצר השיח הפתוח תחושה של ליווי הורי מגן ומיטיב. תחושה זו היא הבסיס להתפתחותה של יכולת חיונית אצל הילד: היכולת להשיג על עצמו. השגחה עצמית היא למעשה הפנמה של תחושת הליווי ההורי בתודעתו של הילד. כפי שנראה בפרקים הבאים, הליווי ההורי והפנמתו בנפש הילד הם סוד ההשגחה: באמצעותם נוצר הביטחון שאליו אנו שואפים. מכל הכלים שנקנה לכם בספר זה, המיומנות לנהל שיח פתוח היא אולי החמקמקה ביותר, שהרי השיח הפתוח איננו מתמצה בפעולות ספציפיות. הוא מבוסס בראש ובראשונה על אמון הדדי. אולם, כפי שנראה בפרק השני, נוכל בהחלט לשפר את יכולתנו לקדם שיח פתוח בעזרת כמה צעדים ספציפיים. אף נראה שאפשר לקיים שיח משמעותי גם כאשר הילד שותק רוב הזמן, או עונה ב"כן" ו"לא" בלבד.

הקשבה ממוקדת

שנה לאחר שהתגרש מאשתו החל רועי להבחין בשינויים בהתנהלותו של בנו גבי בן ה-17. בימים שבילה גבי אצל אביו הוא נהג להיעלם לשעות ארוכות, ולעיתים קרובות היה חוזר באמצע הלילה מבלי שהודיע על כך לאביו. רועי חשב שהדבר מצביע על היחלשות תפקודו ההורי, תהליך שהחל עם הגירושין והלך והתעצם בגלל לחצים רגשיים קשים שנבעו מהחשש "להרגיז" את בנו ולאבד בכך את מקומו כאב. יום השנה לגירושין היה עבור רועי יום של חשבון נפש. הוא החליט שהרפיון נמשך כבר זמן רב מדי ושעליו להיות מעורב יותר בחיי בנו. לילה אחד חזר גבי הביתה באחת, ורועי חיכה לו בסלון ואמר לו בשקט: "אני

רוצה לשוחח איתך מחר על כללים בנוגע ליציאות שלך." גבי החל למחות, אך רועי עצר אותו: "אני לא רוצה לדבר עכשיו, כי שנינו לא מסוגלים לקיים שיחה כזאת עכשיו. נדבר על זה מחר כשאחזור מהעבודה. אני מבקש שתהיה כאן." למחרת הוא טלפן לבנו מהעבודה והזכיר לו שקבעו להיפגש.

בפגישה הבהיר רועי לבנו שבשנה האחרונה התרופפו הכללים בבית, בין היתר בגלל קשיי הגירושין. הוא הוסיף שמאותו יום ואילך, לפני כל יציאה, יידרש גבי לדווח לו לאן הוא הולך ומתי יחזור. עוד הבהיר שאם גבי לא יוכל לחזור בשעה שהבטיח, עליו להודיע לו על כך בשיחת טלפון או במסרון ולהסביר לו מדוע הוא מתעכב. גבי מחה על התערבות היתר של אביו בחייו, אך רועי התעקש: "אם תמסור לי את הפרטים המינימליים האלה ותחזור בזמן שקבענו לא אתערב עוד. אבל את המידע הזה אני דורש לקבל!" רועי לא הסתפק בשיחת ההבהרה. הוא שאל את גבי בו במקום מהן תכניותיו לאותו יום. כך נהג גם בימים שלאחר מכן ובימים שלאחר מכן. כעבור שבועיים הרגיש רועי שגבי החל להפנים את הכללים החדשים, ושהמצב המעורער משהו שהיה קודם לכן החל להתייצב.

כפי שרואים בדוגמה זו, במצבים מסוימים לא יסתפק ההורה בהתעניינות פתוחה, אלא ישאל שאלות ממוקדות, שמטרתן לקבל מידע מדויק יותר באשר למעשי הילד ולתוכניותיו. הצורך בתשאול ממוקד עולה כאשר ההורה מבחין בסימנים המעידים שלא הכול כשורה. הנה כמה דוגמאות לסימנים מדאיגים שכאלה: תפקודו של הילד בבית־הספר יורד, הילד מתחיל "לזייף" בשעות החזרה הביתה, מסתיר את מעשיו, מתחבר לחברה בעייתית או נמשך לפיתויים בעייתיים. במקרים אלה ההורה יפנה שאלות אל הילד, וישאל אותו, למשל, על תפקודו בבית־הספר, על יציאות מתוכננות

לכילויים ועל זהות החברים שעימם הוא מתרועע. תשאל ממוקד יכול להתקיים לא רק לנוכח סימנים מדאיגים ברורים, אלא גם כאשר הילד מרחיב באופן טבעי את טווח הפעילות שלו. למשל, כאשר הוא מתחיל לבלות עד שעות מאוחרות יותר. רצוי שההורה ישאל את הילד מדי פעם בפעם שאלות ממוקדות ויתעניין במעשיו ובתוכניותיו, ולו כדי לסמן לעצמו ולילד ששאלות מן הסוג הזה הן חלק מתפקידו ההורי. אם שאלות כאלה הן שאלות במידה ובצורה מכבדת, הן לא יפגעו ביחסי האמון ובפתיחות של הילד. השאלות הממוקדות ממלאות כמה תפקידים: הן עוזרות להורה ולילד לצלוח בבטחה את המעבר לסוג חדש של פעילות (כילויים ליליים, לינה אצל חבר, יציאה לסביבה חדשה וכדומה); הן מזכירות לילד שאף שגדל חופש הפעולה שלו, הזכות שמורה להורה לבחון את מעשיו בחינה מדוקדקת יותר; הן מאפשרות להדק את ההשגחה במצבים שבהם ההורה קולט אותות אזהרה המתריעים על מצבו של הילד. במקרים אלה מטרת ההורה כפולה: לקבל מידע מן הילד ולסמן לו שהוא מגדיל את מעורבותו. כפי שנראה, גם כאשר ההורה אינו מצליח לקבל את המידע, עצם שאילת השאלות מהווה צעד של השגחה שיש בו כדי לחזק את עמדת ההורה ולהגדיל את רמת מעורבותו. שינויים אלה מפחיתים סיכונים מעצם קיומם, עוד לפני שהילד מתחיל לשתף פעולה.

המעבר משיח פתוח לתשואל ממוקד איננו ספונטני. הואיל ומעבר זה יש בו משום סטייה מן השגרה, על ההורה לתכנן את צעדיו. אך ככלל, אין זה מעבר שקשה לבצעו. הקשיים שהורים חשים נובעים בעיקר מן האמונה שתשואל ממוקד הוא דבר לא נעים ולא רצוי, שפוגע בפתיחות ובאמון הטבעיים. הורים אלה סבורים שאם הם נזקקים לתשואל ממוקד, סימן הוא שהאמון כבר אבד. לדעתנו ההפך הוא הנכון: הורה שמוותר על תשואל ממוקד משאיר את הילד ללא ליווי במצבים קשים. זאת ועוד: הורה שנמנע

מתשאול ממוקד מגדיל את הסכנה שבגילויים מפתיעים, שעלולים להביאו לכדי שיתוק או לחלופין לגרום לו להגיב תגובות חריפות ופוגעות.

פעילות חד-צדדית

שירלי גילתה שבתה אווה בת ה-11 שיקרה לה כשאמרה שבשעות אחר הצהריים תיערך פעילות מיוחדת בבית-הספר. כמו כן היא גילתה שבתה "סחבה" לה מן הארנק 100 שקלים. שירלי החליטה לברר את העניין מייד וטלפנה לשלוש חברותיה הטובות של הבת. לאחר שהתחמקה החברה השלישית, דנה, תוך שהיא מפגינה סימנים ברורים של חוסר נוחות, יצרה שירלי קשר עם גלית, אמא של דנה. בשיחה עם גלית התברר שהבנות הלכו לסרט. גלית סיפרה לה שזה עתה חזרה מבית הקולנוע, לשם הסיעה את הבנות. עוד התברר לשירלי שאווה שיקרה לה משום שהיא, שירלי, התנגדה לכך שתצפה בסרט, שלא התאים לדעתה לילדה בגילה. שירלי לא היססה: היא הגיעה לבית הקולנוע, הסבירה לסדרן שבתה נמצאת בפנים ללא רשות וביקשה להיכנס ולחפש אותה. הסדרן נענה, שירלי נכנסה, חיפשה את בתה בין המושבים, מצאה אותה והוציאה אותה מן האולם. האם שתקה כל הדרך הביתה והודיעה לבתה שבערב, לאחר שתשתף את אביה במה שקרה, הם יקיימו שיחה בנושא.

כאשר ההורה נוכח לדעת שאותות האזהרה אינם אותות שווא, אלא אותות המצביעים על תהליכים שליליים של ממש, עליו להדק את השגחתו ולנקוט צעדים מוחשיים לסיכול ההתנהגות הבעייתית של הילד. הפעילות החד-צדדית היא רמת ההשגחה הגבוהה ביותר מבחינת המעורבות ההורית. במילה "פעילות" אנו מתכוונים לכך שהורים אינם מסתפקים עוד בדיבורים, אלא עושים

מעשים של ממש. הצירוף "חד-צדדית" רוצה לומר שהפעולות הננקטות תלויות אך ורק בהורה ואינן טעונות הסכמה מצד הילד. חובת ההשגחה היא חובה הורית שאיננה מתבטלת גם כאשר הילד אינו מסכים לה או אינו משתף פעולה. יתרה מזו, התנגדות הילד עשויה להיות סימן לכך שהצורך בהשגחה גדול במיוחד. הקשיים של הורים לפעול פעולה חד-צדדית יעילה נובעים ממקורות שונים: כוח ההרגל, שחיקה במעמדם, תחושה של חוסר לגיטימיות, בדידות, מבוכה, פחד מתוצאות שליליות. לעיתים קרובות קשיים אלה נראים להורים כה חמורים עד כי הם מרגישים שההתגברות עליהם היא בלתי אפשרית. עם זאת הרוב המכריע של ההורים מסוגלים להתגבר על תחושות אלה ולפעול בנחישות כאשר הם זוכים בתמיכה הולמת. החוויה שחווה הורה המעז לפעול להגנת ילדו היא חוויה של חזרה להורותו ושל שינוי מכונן במעמדו. כך התבטא אביו של נער בן 15 לאחר שהעז לראשונה לעשות סבב טלפוני בין החברים של בנו יואב, שנהג להיעלם עד השעות הקטנות של הלילה מבלי למסור כל מידע על מעשיו:

במשך חודשים הרגשנו חסרי אונים לגמרי! הוא היה יוצא וחוזר מתי שבא לו, וכשהיינו שואלים איפה הוא היה, נהג להתחפץ ולענות שזה לא ענייננו. כשאמרנו לו שנחפש אותו ונתקשר לחברים שלו, הוא צעק עלינו: 'שלא תעזו!' למזלנו קיבלנו גיבוי רציני בקורס על השגחה הורית שהתקיים בבית-הספר. הבנו שצריכים להיערך לזה בסבלנות. אספנו מספרי טלפון ממחברת הקשר של הכיתה, פנינו להורים של חברים שהכרנו וקיבלנו גם מהם מספרי טלפון אחדים. גם המדריך בתנועת הנוער אמר לנו למי כדאי להתקשר. כשהילד נעלם שוב, התקשרנו להמון חברים שלו וביקשנו מכולם שימסרו לו שאנחנו מחפשים אותו. בסיום השיחות היינו שטופי זיעה, אבל הרגשנו שיצאנו מן הבוץ. ידענו

שהוא יכעס מאוד, אבל בקורס למדנו איך לספוג את הכעס שלו בלי להתווכח, ובלי לוותר על העמדה שלנו. זה היה כאילו נולדנו מחדש כהורים.

שלוש רמות ההשגחה אינן זרות להורים. כולנו פועלים בשלוש הרמות ומדלגים ביניהן ללא כל קושי כל עוד הילד קטן. כך אימהות לתינוקות נתונות באופן ספונטני במצב של קשב פתוח לתינוקן רוב שעות היום והלילה. הקשב של האם לתינוקה הוא מיוחד במינו. גם כאשר היא שקועה בעיסוקים אחרים, היא קולטת כל אות הבא מכיוונו של התינוק. לפעמים האם עייפה מאוד ואולי אף היתה יכולה להמשיך לישון כאשר בולדוזר עובר תחת חלונה, ועם זאת די בציוץ קטן של תינוקה כדי להעירה. נראה כאילו לאם ערוץ קשב שפנוי כל העת לקלוט אותות ומסרים מן התינוק. אותות אזהרה הנקלטים בערוץ זה זוכים לעדיפות על פני כל גירוי אחר. הקשב הפתוח התמידי של האם יוצר בהדרגה תחושה של ביטחון אצל התינוק: בדרכו התינוק מבין שהאם קשובה לו ותבוא אליו אם יזדקק. המעבר מקשב פתוח להקשבה ממוקדת נעשה באופן ספונטני כאשר התינוק משמיע אות מצוקה או כאשר רעש בא מכיוונו. במצב זה מפסיקה האם את עיסוקיה האחרים ומפנה את כל תשומת ליבה לתינוק, מוודאת אם נדרשת התערבות נוספת מצידה. אם מתברר שהתינוק שוב רגוע היא יכולה לחזור לרמת ההשגחה הקודמת, דהיינו לרמת הקשב הפתוח. בדרך זו היא מכלכלת את כוחותיה בתבונה וממשיכה בה בעת למלא משימות אחרות. יתרה מזו, בכך שהיא אינה רצה לתינוק עם הישמע הציוץ הראשון היא מאפשרת לו ללמוד להרגיע את עצמו. כך מציעה ההשגחה ההורית ליווי מתמיד ובר כבד משאירה לילד מרחב עצמאי. מרחב זה הולך וגדל עם הגיל ומאפשר לילד לפתח מיומנויות חשובות, תחילה של הרגעה עצמית ולאחר מכן של השגחה עצמית. ומה קורה כאשר

התינוק אינו נרגע וסימני האזהרה נמשכים? או אז האם נוקטת פעולה חד־צדדית: היא ניגשת לתינוק, מרימה אותו על הידיים, בודקת מה מפריע לו, מספקת את צרכיו ומרגיעה אותו. אם גורם חיציני הוא שמפריע לתינוק או מאיים עליו, האם תפעל לסילוקו. הנה דוגמה מוכרת לפעילות חד־צדדית שכזאת: כאשר תינוק שזה עתה החל לזחול מתקרב לחפץ שעלול להיות מסוכן, האם קמה ממקומה ומרחיקה את החפץ. בתום הפעולה היא שבה לרמה נמוכה יותר של השגחה ומאפשרת לעצמה לנוח ולתינוקה - מרחב תנועה עצמאי.

לא רק אם לתינוק נעה כל העת בין שלוש רמות ההשגחה. כך עושה באופן ספונטני כל הורה לילד בגיל הרך. גם אבות המשגיחים על ילדיהם הקטנים פועלים באופן טבעי על פי אותם עקרונות. אפשר להבחין בשלוש רמות ההשגחה כאשר צופים באב ובנו המבלים במגרש המשחקים. כל עוד הילד משחק בשקט בארגז החול, האב יכול להתרווח על הספסל, לקרוא עיתון, לדבר עם הורים אחרים, לצפות בציפורים. אולם האב נותר קשוב לילדו כל העת, ואם נשמעת קריאה מכיוונו הוא עובר מייד מרמת הקשב הפתוח לרמת ההקשבה הממוקדת ומפנה את כל תשומת ליבו לילד, בודק מה מתרחש. אם יגלה האב שהילד הרגיש אי־נחת זמנית - למשל בגלל חיכוך עם ילד אחר - אבל שב לשחק בשקט, יניח לו האב ויחזור לרמת הקשב הפתוח. אולם אם יתברר לו שהילד הסתבך בדבר־מה, עלה למגלשה ואינו מסוגל לרדת לכדו, למשל, יעבור האב לרמת הפעילות החד־צדדית, ייגש אל הילד, יוריד אותו מן המגלשה, יסביר לו שאסור לו לעלות שוב, או לחלופין ינצל את ההזדמנות וילמד את הילד איך להתגלש. בתום הפעולה ישוב האב לרמת הקשב הפתוח.

שלוש רמות ההשגחה ממשיכות להתקיים כל שנות הילדות וההתבגרות, אולם היחס ביניהן הולך ומשתנה ככל שמרחב

העצמאות של הילד גדל. ילד גדול עשוי להתנגד להידוק רמת ההשגחה בתחומים שבהם הוא כבר התרגל לתפקד באופן עצמאי, בעוד שילד קטן נוטה לקבל זאת ביתר טבעיות. עובדה זו מחייבת הורים המבקשים להדק את רמת ההשגחה על ילד בוגר לכלכל את צעדיהם ולהיערך גם להתנגדות מצד הילד. עם זאת עליהם לזכור תמיד כי הידוק רמת ההשגחה על ילדים בוגרים חשובה לא פחות מהידוקה אצל צעירים. בכל מקרה זוהי חובתם של ההורים. יתרה מזו, בכל הגילים מצמצמת ההשגחה את רמת הסיכון של הילד ויוצרת בנפשו חוויה של ליווי, שמחזקת את יכולתו לשמור על עצמו ולהתנהל בביטחון רב יותר לנוכח פיתויים וסכנות.

השגחה, שליטה ועצמאות

אחד המכשולים המונעים השגחה יעילה הוא האמונה שהשגחה ושליטה הם היינו הך. אמונה זו מרתיעה הורים מלבצע את מלאכת ההשגחה משני נימוקים מנוגדים. אחדים אומרים: "מה זה עוזר להשגיח? ממילא היא תעשה מה שהיא רוצה!" אחרים אומרים: "אם אשגיח עליו הוא לא יהיה עצמאי! רק אם ידפוק את הראש בקיר הוא ילמד להסתדר!". ההורה מן הסוג הראשון מתלונן על שאינו מצליח לגבור על עצמאותו של הילד. ההורה מן הסוג השני חושש לפגוע בעצמאות זו. אף ששניהם נמנעים מלהשגיח מנימוקים מנוגדים, התוצאה דומה: ההורה עומד מנגד ומוותר על ההשגחה. בשני המקרים הילד נותר ללא ליווי.

הטעות שביסודן של שתי עמדות הוריות מנוגדות אלה היא בכך שהשגחה נתפסת כשליטה כאשר בעצם ההפך הוא הנכון. ההשגחה דרושה דווקא משום שההורה אינו שולט בילדו. אילו היה שולט לא היה עליו להשגיח. יש ראיות רבות לכך שאפשר להשגיח השגחה יעילה ולמנוע סיכונים גם כאשר לא שולטים

בילד. יעילותה של ההשגחה היא תולדה של הליווי שהיא מאפשרת. כאשר ההורה מוכן ללוות את ילדו, והילד מרגיש בכך, הסכנה שהילד ייגרר לפיתויים מסוכנים מצטמצמת. המחקר מוכיח זאת: כשההורה קשוב וקרוב עולה בטיחות הילד ועולה גם יכולתו לעמוד בפיתויים.

מכיוון שהשגחה איננה זהה לשליטה, אין היא פוגעת בהתפתחות העצמאות. להפך: היא מאפשרת לילד להגיע לעצמאות בתנאים בטוחים. יתרה מזו, היא מאפשרת לילד לפתח בה בעת הן עצמאות והן מיומנות של שמירה עצמית, משום שהליווי ההורי הופך אט-אט בנפשו של הילד ל"ליווי עצמי". ילד שמרגיש שהוריו שומרים עליו לומד אפוא לשמור על עצמו. ככל שהילד גדל ההורה מאפשר לו מרחב גדול יותר, אך הוא עושה זאת ביחס ישיר ליכולתו של הילד לשמור על עצמו.

לעיתים הורים מבטאים אכזבה מכך שהשגחה איננה מאפשרת שליטה. הם אינם מוכנים לסמוך על הילד ומרגישים שהם חייבים למנוע כל אפשרות שימעד. דאגתם לילד כה גדולה עד שהם חשים צורך להבטיח במאת האחוזים ששום פיתוי שלילי לא יתממש. אך המציאות אינה מאפשרת מימוש של משאלות מוחלטות מעין אלה. אם בעבר, בחברות מסוימות, חוו הורים שליטה מהסוג הזה כאשר נעלו את ילדם - וליתר דיוק את ילדתם - בבית, הרי שבחברה שלנו אפשרות זו איננה קיימת עוד. בחברה שלנו אין ביכולתו של שום הורה למנוע כליל את החשיפה של ילדו לפיתויים או לאסור לחלוטין את חופש התנועה שלו. שליטה, במובן המסורתי של המילה, אינה אפשרית עוד. למעשה היא לא היתה אפשרית מעולם, משום שאי אפשר לשלוט במחשבות וברגשות של הזולת. כל שיכולים ההורים לעשות הוא לנסות להשפיע על הילד בכך שישמשו לו דוגמה אישית ויעניקו לו סביבה שמקדמת את הערכים שהם מאמינים בהם. השליטה בנפשו של הילד נשארת מעבר

להשגתם. לאמיתו של דבר, אף על מעשי הילד אי אפשר לשלוט שליטה מלאה. גם הורים שמוכנים להפעיל כוח אינם יכולים להכריח את הילד לנהוג כרצונם, אלא רק כל עוד הוא ברשותם. ברגע שהוא מתרחק מהם, ולו לשעות מספר, השליטה נעלמת כליל. שליטה היא אפוא אשליה, והתפוגגות האשליה מאכזבת, אך גם משחררת: כאשר ההורה מבין שאין ביכולתו לשלוט בנפשו של הילד או במעשיו, הוא משוחרר מן החובה המתסכלת לעשות כן. אך הוא אינו נשאר בידיים ריקות! להפך: דווקא השחרור מאשליית השליטה הוא המאפשר לו לנקוט עמדה של השגחה.

פרטיות, אמון ובילוש

ההכנה כי ההשגחה היא תהליך גמיש, שמתהדק או מתרופף על פי אותות אזהרה או סימני מצוקה מצד הילד, היא המפתח לדיון בשתי שאלות מרכזיות: כיצד מתיישבת השגחת ההורים עם הצורך של הילד בפרטיות, וכיצד היא מתיישבת עם הצורך לתת בו אמון. התשובה לשתי השאלות זהה ביסודה: הזכות לפרטיות תגדל וההשגחה תצטמצם לרמתה הנמוכה ביותר (קשב פתוח) ככל שייחלשו אותות האזהרה ויגברו הסימנים שהילד מסוגל לשמור על עצמו; האמון בילד יגדל והצורך בתשואל או בפעולות חד־צדדיות יקטן ככל שהילד יימנע מפעולות של הסתרה וימסור מידע אמין. כפי שנראה מייד, כללים אלה יעזרו להורים לפעול בשני הכיוונים: להדק או לרופף את ההשגחה על פי הצורך.

אחד הפרדוקסים של החברה המודרנית הוא כי דווקא בתקופה שבה גדלו הפיתויים באופן חסר תקדים, וגדלה גם יכולתו של הילד לפעול פעילות מחתרנית ואנונימית, הפך ערך הפרטיות לערך מקודש, וכל דבר המאיים לצמצם את הפרטיות או לפגוע בה נעשה בלתי קביל. אנו מכנים את הנטייה של הורים להפסיק כל פעולה של

השגחה ברגע שמתעורר החשש, ולו הקטן ביותר, שיש בפעולה זו משום פלישה לטריטוריה האישית של הילד - "רפלקס הפרטיות". ילדים יכולים ליצור אצל הורים תחושה של דה-לגיטימציה ושיתוק באמצעות משפטים שמפעילים את רפלקס הפרטיות, למשל: "זה החרר שלי!" "זה המחשב שלי!", "זה הכסף שלי!", "אלה החברים שלי!". אמנם פרטיות היא ערך יקר, אך רפלקס הפרטיות הופך אותה לערך בלעדי, המונע מן ההורים לשקול את הפגיעה בפרטיות כנגד הפגיעה בערכים חיוניים אחרים, כמו בטיחות הילד.

אבישי גילה שנוגה, בתו בת ה-12, החלה לצפות באתרי סקס במחשבה אישי, שאותו קיבלה מסבתה כ"מתנת פיצוי" על גירושי הוריה. הילדה נהגה לצפות באתרים אלה בגלוי. היה בכך משום התרסה. אבישי נרתע מלאסור עליה את הצפייה. הוא חשש שהדבר יפגע במערכת היחסים ביניהם. הוא הרגיש שהמחשב הוא רכושה הפרטי של בתו, ומתנה מסבתה, ועל כן הוא "מחוץ לתחום" עבורו. אולם לאחר שקיבל לגיטימציה לכך בהדרכת הורים, הוא פעל בהחלטיות, החרים את המחשב, מחק ממנו את החומר הפורנוגרפי, התקין בו סיסמה ויידע את גרושתו שבתם צפתה באתרי סקס ושעליהם להקפיד שזה לא יקרה שוב. להפתעתו, לאחר מחאה סמלית קיבלה הבת את הגזרה וויתרה על הצפייה בפורנוגרפיה.

רוב ההורים מרגישים, ובצדק, שאמון הוא שמאפיין קשר טוב בין הורה וילד. אכן, כאשר הילד זוכה לאמון ההורה מתוקף התנהלותו האחראית נוצר בסיס אופטימלי להתפתחות טובה. אך אין זה נכון שכל ילד זקוק לחוויה זו, שהוריו סומכים עליו ללא סייג, כדי להתפתח התפתחות תקינה. ההפך הוא הנכון: ילד שנסחף לפעולות בעייתיות, שמסתיר ומשקר, זקוק להורה שישגיח השגחה הדוקה יותר ושלא יאמין אמונה עיוורת לדיווחיו. רק כך הוא יוכל להתפתח כהלכה. להורים רבים קשה

להבין זאת. גם לאחר שהילד פוגע בבוטות באמונם הם מבקשים שוב ושוב "לפתוח דף חדש". משאלה זו מעמידה את הילד בפני פיתויים קשים במיוחד ומעמיקה את האכזבה שחש ההורה כאשר הוא מגלה שהילד שוב בגד באמונו. במקרים כאלה על ההורה לנקוט עמדה של "אמון בעירבון מוגבל", כלומר להגביר או להחליש את האמון שהוא נותן בילד בהתאם לנסיבות: כאשר הילד מוכן למסור מידע על מעשיו ונאמן לסיכומים שסיכם עם ההורה (בנוגע ליציאות לבילוי, לשעות חזרה וכדומה), על ההורה לסמוך על הילד יותר ולרופף את השגחתו. אך אם הילד נמנע מלמסור מידע ועולים סימנים של הסתרה ושל התחמקות, על ההורה לסמוך על הילד פחות ולהדק את ההשגחה.

יוליה בת ה-14 נתפסה כמה פעמים בגנבת כסף מאמה. היא סבלה מבעיות חברתיות, ואלה הביאו אותה לנסות "לקנות" חברות במתנות. האם השתכנעה שכדי לעזור ליוליה להתמודד עם הפיתוי לגנוב ממנה, עליה להדק את ההשגחה על כספה. היא הודיעה על כך ליוליה, וזו מחתה מחאה רפה אך השלימה עם הגזירה. יוליה גם קיבלה עזרה מקצועית שסייעה לה להתמודד טוב יותר עם בידודה החברתי. כחצי שנה לאחר אירוע הגנבה האחרון הודיעה האם ליוליה חגיגית שבעקבות התקדמותה הן פותחות דף חדש, והיא שוב סומכת עליה במאת האחוזים. ההכרזה החיובית לוותה בהרפיית ההשגחה. יוליה שמחה מאוד לזכות שוב באמון אמה, ונראה שהיחסים בין האם ובתה השתפרו מאוד. אולם כשלושה חודשים לאחר מכן, כאשר נקלעה יוליה שוב לבעיות חברתיות, היא לא עמדה בפיתוי וחזרה לגנוב כסף כדי לקנות מתנות לילדות שרצתה בחברתן. האם נדהמה כשגילתה את דבר הגנבה, והגיבה בהתפרצות קשה. יוליה נסוגה להסתגרות זועמת. בכך הידרדרו היחסים בין השתיים, ומצבה של יוליה הגיע לשפל המדרגה.

עקרון הגמישות של ההשגחה ההורית - שעל פיו ההשגחה תתהדק או תתרופף על פי סימני אזהרה או פעולות הסתרה של הילד - מאפשר להגדיר גם מצבים שבהם ההשגחה חוטאת בפולשנות יתר והילד אינו זוכה לדי מרחב כדי לפתח את עצמו. שני מחדלי השגחה בולטים הם "ההשגחה החרדתית" ו"הבילוש". השגחה חרדתית ניכרת בכך שההורה מונע מן הילד פעילויות משמעותיות להתפתחותו גם כאשר אין כל סימן לכך שהילד עלול להסתכן. ההשגחה החרדתית איננה קשה לזיהוי: רוב ההורים שפועלים כך מעידים על עצמם שאין הם מסוגלים לשאת מצבים שבהם אינם יודעים בדיוק מה קורה עם ילדם. הורה שמרגיש כך פועל באחת משתי דרכים: הוא מגביל באופן מוגזם את חופש הפעולה של הילד או שהוא מתחקר את הילד על מעשיו באופן חודרני. ההורה הבולש מוצא פתרון אחר לחרדה ולחוסר האונים שבהם הוא מצוי: הוא קונה לעצמו אשליה של שליטה בכך שהוא משיג מידע מאחורי גבו של הילד. זהו פתרון בעייתי. הבילוש ניזון מפחד ומזין את הפחד. הורה שבולש נתון בחשש כפול: הוא חושש להיתקל בעדויות קשות על מעשי הילד ובה בעת חושש שייתפס על ידי הילד. הורה שפועל כך איננו מגדיל את יכולתו לפעול. הוא מצמצם אותה. גם אם הוא יעז לפעול על סמך מידע שחשף בעזרת בילוש, הוא ירגיש שצעדיו אינם לגיטימיים. ללא תחושה ברורה של לגיטימיות יפעל ההורה באופן מהוסס, או לחלופין באופן בוטה במיוחד, כדי לנסות להסתיר את לבטיו. הורים אחרים יעדיפו לעטוף את פעולת הבילוש בשקרים, שיסתירו את האופן שבו התגלו הדברים. כך או כך הבילוש מרעיל את היחסים ומכניס לתוכם גורם של הסתרה וכזב. לא פלא שרוב ההורים הבולשים מוצאים את עצמם מרוחקים מילדיהם יותר ויותר.

ג'ורג', אב בודד שהתאלמן כמה שנים קודם לכן, חשד שבתו בת ה-17 אליסה מעשנת גראס עם חברה החייל. השניים נהגו

להסתגר בחדרה שעות רבות, וג'ורג' הבחין בריח חשוד. עוד שם לב שאליסה נתקפת לעיתים קרובות בולמוס של אכילה כשהיא יוצאת מן החדר. ג'ורג' סבר שהתיאבון המוגבר הוא תולדה של השימוש בסם. הוא בדק בין חפציה של אליסה כשישנה וגילה שקית של מריחואנה. רתיעתו מכל עימות ישיר עם בתו הביאה אותו לרקום תחבולה מורכבת כדי לשים קץ לשימוש בסם. הוא ביקש עזרה מחבר, חוקר במשטרה. החבר יצר קשר עם אליסה ואמר לה שהמשטרה עוקבת אחריה ואחרי חברה זה כמה שבועות. הוא הודיע לה שבגלל היכרותו הקרובה עם אביה הוא מבקש לתת לה ולחברה עוד הזדמנות. הוא הבהיר לה שהמשטרה תמשיך לבדוק ולעקוב, ואם תהיה עדות לכך שהם צורכים סמים לא תהיה לו ברירה אלא לפתוח בהליך שיסבך אותה ויביא בהכרח לשחרורו של חברה מן הצבא. אליסה התחננה בפניו ששום דבר לא יועבר לאביה. החבר הסכים ואמר שאם לא יהיו עדויות נוספות, לא ידע על כך אביה דבר. האב האמין שהצליח, בדרך עקומה זו, להשיג את מטרתו. אך מעמדו ההורי נפגע מאוד בעקבות התחבולה: כדי לא להגיע לבריור גלוי עם בתו, הסכים ג'ורג' להעמיד את עצמו במצב שבו חברו החוקר ובתו קושרים קשר לכאורה להעלים ממנו את מעשיה!

תפקיד העוגן ההורי

הנחת היסוד של ההורות המודרנית היא שילד יגדל עם תחושה של ערך וכיטחון עצמי רק אם יחווה התקשרות בטוחה להוריו. הקשר היציב, החם והבלתי מותנה עם ההורה הוא הקרקע שממנה ניזונה נפשו המתפתחת של הילד, ממנה הוא שואב את כוחו, את יכולתו, את אמונתו בעצמו. קשר זה גם מאפשר הפנמה של ערכים ושל דרכי התייחסות חיוביות אל הזולת. התאוריה

הפסיכולוגית המזוהה עם הבנות אלו היא "תאוריית ההתקשרות", ועל פיה ההורה ממלא שני תפקידים מרכזיים, היוצרים תנאים מיטביים להתפתחות הילד: הוא משמש נמל מבטחים וגם בסיס בטוח. "נמל מבטחים" הוא מושג המתאר את ההורה כמי שמספק קבלה, הרגעה, נחמה ו"תדלוק רגשי", כמי שהילד חוזר אליו לאחר שהוא בא במגע עם העולם החיצון. תינוק שנופל ומקבל מכה, ילד קטן שנבהל מכלב, ילד בגיל בית-ספר שנפגע מילד אחר, מתבגר שחווה כישלון צורב - כל אלה יכולים, בהינתן קשר טוב ובטוח עם הורה, למצוא בחיבוק ובעידוד ההורי מזור ראשוני לכאבם. את המושג "נמל מבטחים", שבא לתאר את ההכלה המנחמת של ההורה הרגיש והפתוח לצרכים ולכאבים של ילדו, משלים המושג "בסיס בטוח". ההורה המשמש בסיס בטוח לילדו מאפשר לו, ואף מעודד אותו, לצאת החוצה, לחקור את הסביבה, להתנסות בעולם. מהו אפוא ההבדל בין שני המושגים? הדגש במושג "בסיס בטוח" הוא על פנייתו של הילד החוצה, אל העולם, בעוד שהדגש ב"נמל מבטחים" הוא על פנייתו פנימה, אל ההורה המכיל והמחבק. וכאשר יש בסיס בטוח אפשר לצאת החוצה, כאשר נקלעים לצרה אפשר תמיד לשוב הביתה, אל נמל מבטחים. הנה כמה דוגמאות להורה המשמש בסיס בטוח לילדו: אם המעוררת את ילדה ההססן לשחק במגרש משחקים באומרה, "אני יושבת כאן על הספסל ורואה אותך כל הזמן"; אב המלווה את ילדו לקורס שחייה ומנפנף לו מרחוק; אם המעוררת את בתה לנסוע בפעם הראשונה באוטובוס ומבטיחה לה שתהיה זמינה כל העת בטלפון הנייד. "נמל מבטחים" ו"בסיס בטוח" הם אפוא שני צדדים של אותו מטבע: החיבוק החם לצד הדחיפה העדינה החוצה הם שני מהלכים הקשורים הדדית ומעניקים לילד ביטחון ועצמאות גם יחד. אולם על פי תפיסתנו חסר בתיאור זה גורם שלישי, שמשלים את קודמיו: תפקיד "העוגן". תפקיד זה מבטא

את החוזק ההורי, את האחיזה בקרקע, את האפשרות להגביל תנועה מסוכנת. בהיותו של ההורה נמל מבטחים ובסיס בטוח הוא מתגלה בצידו הרגיש, המקבל, המעורר והמבין. לעומת זאת, כשהוא ממלא את תפקיד העוגן, הוא עומד על המשמר, מייצב את הילד, מגביל אותו במקרה הצורך. שני הראשונים מבטאים את הרכות ואת החום ההורי, האחרון מבטא את סמכותו. לדעתנו, הקשר בין ההורה והילד אינו יכול להיות בטוח כאשר ההורה איננו מסוגל להגן על הילד מפני סערות רגשיות, שהן חלק בלתי נפרד מתהליך הגדילה. התקשרות טובה מצריכה אפוא רגישות וסמכות גם יחד. לא נוכל לדמיין נמל מבטחים ובסיס בטוח, מבלי שתהיה הספינה מעוגנת היטב, באופן שיבטיח שלא תתנגש בקירות הנמל או בספינות האחרות ולא תיסחף למים המסוכנים בטרם עת.

השגחה היא מרכיב מרכזי של תפקיד העוגן ההורי. השגחה גמישה כמוה כעוגן שהכבל שלו ארוך: רוב הזמן הילד אינו מרגיש שתנועתו מוגבלת, והוא יכול לנוע בחופשיות עד כמה שמאפשר לו הכבל. מוכן שכבל זה הולך ומתארך ככל שהילד גדל ונעשה אחראי יותר. אולם גם כאשר התנועה חופשית ברור לילד, וגם להורה, שהעוגן מעוגן היטב במעמקים ובעת הצורך יוכל לבלום את תנועת הילד ולמנוע פגיעה. עוגן טוב איננו מונע את ההתעצמות ההדרגתית של הילד ואת יציאתו למרחקים בכוא העת. כאשר הילד בשל העוגן מורם והספינה יוצאת לדרכה. הרמת העוגן והיציאה אל הים הפתוח בעוד העוגן נותר קשור לדופן הספינה היא דימוי לתוצאה הרצויה של תהליך ההשגחה: בתחילת הדרך העוגן מספק לילד ביטחון מבחוץ, וכיטחון זה הופך בהדרגה למיומנות של השגחה עצמית, המאפשרת לילד לעגן את עצמו ולהימנע מהיסחפות גם כאשר ההורים כבר אינם לידו כדי להבטיח את שלומו. הפנמת ההשגחה ההורית ביציאה למרחקים זכתה לייצוג נצחי במדרש על יוסף ואשת פוטיפר: יוסף

הצעיר והגברי נמשך "לעשות צרכיו עימה", אלא שנמנע מכך כי ראה בעיני רוחו את "דמות דיוקנו של אביו" (תלמוד בבלי, סוטה לו, עב).

מטרת הספר הזה

ספר זה נועד לשמש מדריך להורים ולמטפלים המבקשים להתמודד עם נושא ההשגחה ההורית. כיוון שבגיל הרך ההשגחה ההורית היא ספונטנית לרוב, נעסוק בעיקר בילדים בגיל בית-ספר ונדגיש במיוחד את גיל ההתבגרות, שבו ההורים עסוקים יותר ויותר בדילמות הקשורות בהשגחה הורית. נדון בשאלה כיצד ניתן לקדם קשב ושיח פתוח ולעזור להורה להרגיש שידו כל הזמן על הדופק גם מבלי שיזדקק לאמצעים הדרשניים יותר של תשאול ממוקד וצעדים חד-צדדיים. נעסוק בשאלה מתי המעבר להשגחה הדוקה יותר אינו רק מוצדק אלא הכרחי ממש. נעסוק גם באתגרים שמציבים מעברים אלה: נשאל כיצד הורים יכולים להיערך לקראת הגברת הנכונות וההעזה לפעול וכיצד הם יכולים להקנות לגיטימיות לצעדיהם ולחוש שפעולתם אינה אלא ביטוי חיובי לאהבה ולאכפתיות ההורית. נעסוק בהרחבה בשאלת ההסלמה, דהיינו בחששם של הורים שפעילות לא שגרתית מצידם עלולה להביא לתגובות חריפות או אף לפיצוץ היחסים שבינם ובין הילד. נרחיב גם בנושא ההשגחה על מתבגרים שמסרבים לשתף פעולה ואינם בוחלים בכל אמצעי הסתרה והפחדה כדי להניא את הוריהם מכוונתם להשגחה. נוסף על כלים מוחשיים להתמודדות בשלוש רמות ההשגחה נעסוק גם בתחומי תוכן ספציפיים, כמו שקרים, חברת נוער בעייתית, כסף (שימוש לרעה בכסף, פזרנות, הסתבכות וכדומה), וגם מחשבים, סיגריות, אלכוהול וסמים. תחום נוסף שבו הצלחנו לאחרונה להשיג ראיות חותכות באשר ליעילותה

של ההשגחה ההורית בהפחתת סיכונים הוא תחום הנהיגה. כפי שנראה, הנהג הצעיר הוא, באופן חוקי לפחות, בוגר לכל דבר, ועם זאת גם עליו יש להשגיח בתבונה.