

פרק שני

פיתוח יכולות אישיות אצל ילדים

אף שספר זה מקדיש מקום נרחב להתמודדות היומיומית בגידול ילדים בגיל הרך, מטרת העל של הספר היא לסייע להורים למנוע היווצרות בעיות במשפחה, או לפחות להפחיתן עד כמה שניתן. להשגת מטרה זו עסק הפרק הקודם בבניית תשתית של מנהיגות הורית במשפחה, והדגש היה על רכישת מיומנויות הוריות. כהמשך לכך, פרק זה דן בפיתוח יכולות אישיות-התפתחותיות של ילדים. באמצעות פיתוח יכולות אלה יכולים הורים לא רק להתמודד טוב יותר עם בעיה אקטואלית (למשל בתחום השינה או האכילה), אלא גם להקנות לעצמם ולילדם דרכי התמודדות עם בעיות דומות, בתחומי התפתחות שונים, ואף לרכוש מיומנויות למניעה של בעיות עתידיות. יכולות התפתחותיות אלה הן אותנטיות, אמפתיה, עצמאות, ביטחון עצמי, יכולת לשיתוף פעולה, שליטה עצמית, יצירתיות, אסרטיביות, יכולת להיפרד, חוסן נפשי וויסות רגשי. יש להדגיש שבקרב אנשים קיימות יכולות רבות נוספות, והיה אפשר להרחיב את הרשימה עוד יותר. ואולם נראה שלפחות בכל מה שנוגע לסוגי הבעיות הנסקרות בספר זה, יכולות אלה די בהן כדי להבטיח חיים בריאים יותר והרמוניים יותר לילד ולהוריו.

בכל אחד מהסעיפים יוצעו דרכים יעילות להקניית היכולת הנדונה. אחת הדרכים היעילות לסייע לילד לרכוש יכולות אלה

ככלל היא לחזק את גילוייהן הספונטניים ולהדגיש את קיומן אצל הילד. מחקרים שונים מצביעים על כך שעצם הייחוס של יכולת מסוימת לילד מעודדת את התפתחותה, מאחר שילדים נוטים לאמץ את ההגדרות, את הציפיות ואת הייחוסים של מבוגרים משמעותיים להם ולהתאים אליהם את התנהגותם. אלה הופכים לדימוי העצמי שלהם, שעל פיו ינסו לנהל את חייהם. ילדים שתכופות נאמר להם שהם 'עוזרים' או 'נדיבים' או 'עצמאיים' או 'יצירתיים' או 'בעלי ביטחון עצמי' - יפנימו תכונות אלה, ובהתאם לכך המוטיבציה שלהם להתנהגות תואמת תנבע ממקור פנימי. לכן חשוב לזהות גילויי יכולות התפתחויות ספונטניים של הילד ולחזקם בהתייחסות מילולית חיובית: למשל, מול גילוי אמפתיה כדאי לומר לילד: "אני רואה שאכפת לך", "אתה מבין שאח שלך עצוב. כל הכבוד!" מול גילויי שליטה עצמית כדאי לומר לילד: "זה יפה איך שאתה שולט בעצמך ולא מתפרע למרות ההתרגשות הגדולה". גם הצלחות חלקיות כדאי לשבח. אם למשל ילד מבקש מאחיו במילים ברורות שיפסיק להציק לו (ובכך מגלה אסרטיביות), גם אם האח לא חדל מהצקותיו - ראוי לשבח את הילד על דרך הפעולה שלו.

לצורכי למידה יעילה מופרדות כאן יכולות אלה זו מזו, אך במציאות הן קשורות אחת לרעותה, ופיתוח אחת מהן משפיע על האחרות. למשל, פיתוח עצמאות הילד תורם מאוד לביטחון העצמי שלו וגם לחוסן הנפשי שלו; כך גם יש קשר הדוק בין פיתוח אסרטיביות לבין פיתוח אותנטיות.

חשוב לזכור שאין ילד מושלם, וברור שאי אפשר לפתח את כל התכונות באותה מידה אצל כל ילד, וגם אין צורך בכך. הורים שיצליחו לעזור לילדם לפתח חלק מהיכולות במידה ראויה הם הורים שעושים עבודה טובה מספיק, וילדיהם יתפתחו בצורה טובה מספיק.

1. אותנטיות

23.9.2009, 10:28, אמא מודאגת: מנסה לרצות את כולם שלום, יש לי ילד בן חמש שכל הזמן מנסה לרצות את כולם, וזה משגע אותי. הוא כל הזמן יעשה מה שחבריו רוצים ולא מה שהוא רוצה, רק כדי שיהיו חברים שלו. אני רואה את זה כשבאים אליו חברים ואני שומעת את השיחות ביניהם. אם מתווכחים על משהו בסוף תמיד הוא מוותר להם ועוד מתחנף אליהם. והוא אומר להם: 'אז כן תבואו אלי?'; 'אז כן היה לכם כיף?' אנחנו מסבירים לו שהוא צריך לעמוד על שלו, אבל זה לא עוזר. מה עושים? איך עוזרים לו לעמוד על שלו מול חברים? הוא ילד טוב, מנומס, עדין, שכמעט ולא רב עם אחותו, וכואב לי הלב לראות אותו כך. אנחנו מאוד מחזקים אותו על כל מה שהוא עושה, ונותנים לו הרבה חום.

מהי אותנטיות?

אותנטיות מתקשרת עם אמיתיות, טבעיות, מקוריות, אמינות וחוסר זיוף. משמעה ראיית עצמנו והצגת עצמנו כפי שאנחנו: בעלי יכולות ורצונות מחד גיסא, ובעלי חולשות ומחסומים מאידך

גיסא. להיות אותנטיים פירושו בראש ובראשונה להישאר נאמנים לעצמנו. אצל כל אחד ישנה כמיהה למימוש הייחודיות שלו, למימוש מי שהוא באמת. ואולם לא פעם אנחנו מאבדים את האותנטיות שלנו מתוך רצון לרצות אחרים ולזכות באהבתם. אז אל מול המשאלה לאותנטיות ניצבת הביקורת העצמית, שמנסה למנוע מהאדם להיכשל או לטעות, דוחפת אותו לעשות רק 'מה שנכון' או 'מה שכדאי', ובדרך בולמת את הביטוי הטבעי שלו ואת מה שמיוחד בו.

תינוק נולד אגוצנטרי, רואה את עצמו במרכז העולם. הוא חסר מודעות לעצמו ולזולתו. תכונה זו מאפשרת לו להבטיח את קיומו. הוא עסוק בסיפוק צרכיו לשם ההישרדות שלו. כשהוא חש מצוקה הוא בוכה, ללא התחשבות בעייפות של אמו. לכן אפשר לומר שילדים בתחילת חייהם הם אותנטיים לחלוטין, הם נאמנים לעצמם ורק לעצמם. הם מחצינים כל תחושה ותשוקה שהם מרגישים. כשהם כועסים הם צועקים, רוקעים ברגליהם ומביעים את זעמם, מבלי לחשוב איך הם ייראו ומה יחשבו עליהם. כשהם שמחים הם מביעים זאת באותה פשטות - הם צוהלים, קופצים, צוחקים בקולי קולות. באותה טבעיות הם אוחזים בצבעים ומביעים באמצעותם את עולמם הפנימי, מבלי שידריכו אותם איך לעשות זאת. בדרך כלל הורים בתגובותיהם נותנים לתינוק אישור לתחושותיו. למשל, התינוק ממלמל בהנאה וההורה נותן תוקף להנאה זאת באמצעות נענוע עדין שלו, באמצעות מלמול או בהתאמת צליל קולו לזה של התינוק.

או התינוק מקשקש ברעשן שלו וההורה מגיב על כך בנקישה מהירה בלשונו.

עם הזמן, כשמתפתחת יכולת החשיבה ההגיונית, ויחד עם החינוך של ההורים, המלמד אותם נורמות חברתיות, לומדים הילדים לפעול בצורה ספונטנית פחות, להיות אותנטיים פחות. הם לומדים להיזהר מסכנות חברתיות שאורבות להם בחוץ, לחשוב על הדברים לפני שהם מביעים אותם, כדי שלא להיות חשופים לביקורת. הם נעשים פגיעים; הם לומדים להקים מעין חומת בקרה בינם לבין העולם, להיות בשליטה ולחשב את פעולותיהם, כדי להביא לעצמם את התוצאות הנכונות עבורם. במילים אחרות, הם לומדים להציג, לעטות מסכות ולהעמיד פנים.

יש ילדים שמצליחים לשמר מידה גדולה של אותנטיות: הם פתוחים, ישירים, לפעמים חזקים ולפעמים פגיעים, לפעמים בהירים ולפעמים מבולבלים, לפעמים "טובים" ולפעמים "רעים" - ויש כאלה שמאבדים את מרב האותנטיות לטובת גישה נוקשה של להיות "ילד טוב", מרצה, שעושה רק מה שהחברה מצפה ממנו ולא את מה שהוא אוהב; או מצד שני להיות "ילד רע", מתנגד, שעושה ההפך ממה שמצפים ממנו, בלי קשר למה שהוא אוהב או אינו אוהב.

למה אותנטיות חשובה?

אותנטיות חשובה לפיתוח העצמי האמיתי שלנו, ולכן היא

מאפשרת לחיות חיים שלמים יותר, בריאים יותר. כשאדם מביע את עצמו כפי שהוא, ללא העמדת פנים, הוא מרגיש שלם ובטוח בעצמו. ללא אותנטיות וללא פיתוח העצמי האמיתי שלנו אנחנו חיים עצמי מזויף, שקרי. כשילדים מפנימים מסרים כגון: אסור לנעוץ, אסור לבכות, אסור לצחוק בקול רם, צריך להיראות מרוצים - הם אוגרים בתוכם רגשות מודחקים רבים. שמירה על רגשות מודחקים אלה גוזלת אנרגיה רבה מהאדם ועלולה להותיר אותו פגוע רגשית. לעומת זאת, מי שלומד מגיל צעיר להרגיש את רגשותיו כפי שהם - "להתחבר אל עצמו" - ירגיש בטוח יותר בעצמו להתמודד גם במצבים קשים. יהיה לו את עצמו גם כשיחסרו לו דברים אחרים.

ילדים שמצליחים להיות הם עצמם בגיל הרך, שמצליחים להרגיש ולבטא את רגשותיהם ואת כישוריהם - הם ילדים בריאים יותר מבחינה נפשית. הם יודעים להשיג או לבקש בצורה גלויה וישירה את צרכיהם, והם אינם צריכים להיות עסוקים בהסתרה או בשליטה על הזולת. אנרגיה רבה עומדת עתה לרשותם: אולי אותה אנרגיה שהושקעה קודם לכן "בעשיית רושם" ובתחזוקת המסכה החברתית.

ילדים שמרגישים את מגוון הצרכים שלהם מגיל צעיר ומבטאים אותם, יצליחו גם בבגרותם לבטא את הייחודיות שלהם ולמצוא ביתר קלות את הדרך האישית שלהם בחיים. למשל, ילדים היודעים מה הם אוהבים ללמוד, מה מעניין אותם ומה משמעותי לגביהם, יידעו לבחור את החוגים שמתאימים

ליכולות שלהם, גם אם אלה חוגים לא פופולריים, ויימנעו מחוגים "נחשבים" בעיני חברים או הורים, אך אינם מתאימים להם.

ילדים שיודעים מה נכון עבורם יידעו גם לעמוד על שלהם מול לחץ של אחרים, במיוחד במצבים חברתיים. הם לא יוותרו בקלות לילדים אחרים שחוטפים מהם צעצועים או שמכים אותם, אך הם לא יהיו אלימים. הם יביעו בנחישות את רצונותיהם, תוך נכונות למשא ומתן עם ילדים אחרים.

ילדים שמשמרים מידה ראויה של אותנטיות יצליחו לפעול כהלכה גם במצבים אינטימיים, שבהם נדרשת הורדה של המסכה החברתית. הם יצליחו, למשל, לבטא את עצמם בצורה טובה בשיחה גלויה עם ההורים, בכל גיל, ועם חבריהם הקרובים בגילים מאוחרים יותר.

מה מקשה על הורים לחנך את ילדיהם לפיתוח אותנטיות? להורים תפקיד מכריע, מגיל צעיר, בטיפוח או בדיכוי היכולת של ילדיהם להכיר את צורכיהם ואת רצונותיהם האמיתיים ולדעת להשיגם או לבקשם באופן גלוי וישיר. ואולם מאחר שאותנטיות היא אחד הדברים שקשה לנו לפתח בעצמנו, קשה לנו גם להקנות אותה לילדינו. להורים יחס דו־ערכי (אמביוולנטי) לנושא טיפוח האותנטיות אצל ילדיהם. מצד אחד, חשוב להם לטפח את האישיות והעצמיות של ילדם. הם רוצים שילדם ירגיש טוב עם מי שהוא, ולא יהיה עסוק יותר

מדי בריצוי סביבתו. הם אינם רוצים, למשל, שהוא יתעקש לשמור על קשר חברות עם חבר שמעליב אותו ופוגע בו במחיר של ביטול עצמו. מצד אחר, הורים רוצים ללמד את הילד הקטן להסתגל לחברה, לרכוש נורמות חברתיות, להפוך ליצור חברתי. הם רוצים שהוא יתנהג לפי הקודים המשפחתיים ואחר כך לפי הקודים הנהוגים בגן. לשם כך הם צריכים ללמדו לעטות מסכה חברתית: לדעת שיש דברים שעדיף לא לומר ויש התנהגויות שראוי שלא להציג. למשל, לא חייבים לומר לסבתא שהמתנה שהיא הביאה אינה מוצאת חן, לא אומרים: 'אני רעב' ישר כשמגיעים לבית חברים, ואסור להיות גלוי עם אנשים זרים. מובן שעדיף שלא לבכות בכלל, ובמיוחד לא בנוכחות אחרים, לא ראוי להתעקש ולא לוותר לחברים וכיוצא באלה.

כתוצאה מכך נוצרים מסרים סותרים. למשל, הורים מרוצים מאוד כשילדם מבטא באופן ספונטני רגשות חיוביים של שמחה, התרגשות ואהבה, אולם הם כועסים עליו כשהוא מבטא רגשות טבעיים של כעס, תסכול וקנאה. או שהורים מעודדים לכאורה את ילדיהם "לספר להם הכול", ולא לשקר להם. אבל כשילד אומר לאמו שהוא שונא את אחיו, היא כועסת עליו ומנסה להוכיח לו כמה הוא טועה. לעומת זאת, אם הילד ישקר ויאמר כי מעתה הוא אוהב את אחיו, עשויה אמו לתגמל אותו על השקר בחיבוק ובנשיקה. דוגמה נוספת היא של הורים המעודדים את בתם הקטנה לבטא את נטיותיה האמנותיות, אבל כועסים עליה מאוד

כשהיא "מטנפת" את הבית כשהיא מציירת. כך גם הורים המחנכים את בתם לוותר לאחיה הקטן ממנה והמרוצים ממנה כשהיא עושה כן, אך כשהיא מרבה לוותר לילדים בגן, למשל, הם אינם מרוצים, מפרשים זאת כחוסר אונים ובאים אליה בטענות: "למה את מוותרת לחברות? איפה הכבוד העצמי שלך?"

איך יכולים הורים לעזור לילדם לפתח אותנטיות?

• להיות אותנטיים ככל האפשר

כמו כל דבר אחר, ילדים לומדים להיות נאמנים לעצמם באמצעות הדוגמה האישית של הוריהם. הורים שנותנים מקום לרגשותיהם מאפשרים גם לילדיהם לתת מקום לרגשותיהם. הם ככל שההורים מבטאים טווח רחב יותר של רגשות, הם מגבירים את יכולת הביטוי הרגשי האותנטי של הילד. הילד לומד מהמגוון - העשיר או הדל יחסית - של ההבעות הרגשיות של בני המשפחה. כשהורה מבטא רגשות של שמחה ואהבה כלפי בן-זוגו וכלפי ילדיו, וגם מבטא בנוכחות ילדו שהוא עייף, שמח, עצוב, מפחד, כועס, רעב וכיוצא באלה - הילד לומד שיש מקום הן לרגשות החיוביים והן לרגשות הקשים בתוך עצמו. הורים שלא נותנים לגיטימציה לרגשות שליליים, כמו קנאה או כעס, פוגעים ביכולת של הילד לחוש מגוון רגשות אלה. הם מעבירים לו בכך מסר שאסור לחוות רגשות אלה.

הדרך שבה מבטאים הורים את רגשותיהם השליליים חשובה

במיוחד כדוגמה אישית. כשההורה מבטא בצורה כנה, אך לא מתלהמת, צער או כאב, כעס או אכזבה, הילד לומד כיצד לתת ביטוי הולם לרגשות אלה.

•לקבל את כל הרגשות והתחושות של הילד, במיוחד הקשים מתן לגיטימציה למגוון רגשות שהילד מעלה, במיוחד הקשים, מעודד אצלו ביטוי רגשות אמיתי ותורם לתחושת ביטחון ולקבלה עצמית אצל הילד. במתן לגיטימציה לרגשות הילד יש משום אישור לילד שרגשותיו ראויים. הוא מרגיש טוב עם מי שהוא, גם אם הוא מרגיש רגשות קשים של עצב, כעס או קנאה. לעומת זאת, כשילדים חווים הסתייגות של הוריהם מהרגשות הקשים שהם מרגישים, או אף גינוי, הם עלולים לתפוס את עצמם כ"רעים" ולנסות להכחות רגשות אלה ולהתנכר להם. כשהורים מבטלים בצורה עקבית את רגשותיהם הקשים של ילדיהם, הם מלמדים אותם שלא לסמוך על עצמם ועל מי שהם. הם עלולים ללמוד לחייך כשהם כועסים, לעצור את הדמעות כשהם רוצים לבכות.

אם למשל הילד הקטן אומר להורה: "אני פוחד מהאיש הזה בטלוויזיה", וההורה עונה לו באופן נחרץ: "אין לך מה לפחד, אתה לא רואה שזה ליצן?" - ההורה "מחק" לילד את הרגש; ועתה, נוסף על הפחד, הוא גם ירגיש רגשות אשמה על רגשותיו ה"מוטעים". במקום זאת ראוי לומר לילד: "אתה מרגיש כרגע פחד מהליצן בטלוויזיה. בוא, אני אחבק אותך

ואעזור לך". ההורה יכול לשאול את הילד: "מה בליצן מפחיד אותך?" ולהעלות יחד אסוציאציות על הדבר המפחיד. אם לילד קשה לשתף פעולה, ההורה יכול להציע: "אולי הוא מפחיד כי הוא נראה מוזר, עם פרצוף שאתה לא מכיר?" בהתאם לתגובת הילד ההורה יכול להחליט אם לכבות את הטלוויזיה, להסיח את דעת הילד או להציע לו להמשיך ולצפות בטלוויזיה יחד. בה במידה חשוב שהורים ייתנו מקום לתחושות הגוף הקשות של הילד. למשל, כשילד אומר שהוא רעב וההורה עונה לו: "לא יכול להיות. הרגע אכלת!" הוא מדכא אצל הילד את ההקשבה לתחושות גופו הספונטניות והאותנטיות. במקום זאת ראוי שההורה יאמר: "אתה מרגיש רעב, למרות שאכלת רק עכשיו", והוא יכול להחליט אם לתת לילד דבר מה נוסף לאכול או לנסות להעסיקו כדי שיסיח דעתו מתחושת הרעב ולומר: "עכשיו לא אוכלים יותר. בוא נשחק במשחק שאתה אוהב".

• לעודד את הילד ליהנות ולשמוח

לפעמים קשה להורים לקבל דווקא ביטויי שמחה והנאה של ילדיהם. הם מרגישים מבוכה, אולי מאחר שלהם קשה ליהנות, אולי מאחר שהם אינם מרשים לעצמם לשמוח, אולי בגלל שהם עסוקים בשאלה מה יחשבו עליהם ועל ההתנהגות ה"פרועה" של ילדיהם הפורצים בהתרוצצות ובצהלות גיל, ואולי בגלל תפיסת חיים נוקשה ("אסור לשמוח יותר מדי, בגלל עין הרע"). למשל,

הורים עשויים לכעוס על ילד שרץ כאחוז תזזית ברחבי הבית מרוב שמחה על שקיבל צעצוע חדש ולומר לו: "לא צריך להשתולל כששמחים". דוגמה נוספת היא כשילד מתרגש לקראת היום הראשון בגן וההורה מודיע לו: "אין מה להתרגש כל כך. יהיה בסדר". כמו לגבי כל שאר הרגשות, כשילדים מרגישים אשמה בשל פרץ שמחה והוריהם משדרים להם שהם עושים משהו "לא טוב", הם לומדים להחניק את תחושותיהם החיוביות ואף להימנע מחוויות שבוודאי ישמחו אותם, מתוך פחד שהם ישלמו עליהן בתחושת אשמה. הם עלולים להשתתק כשהם רוצים לשיר מרוב שמחה, לבלום את סערת הגוף כשהם מתרגשים.

ראוי שהורים יאפשרו לילדם לבטא את השמחה שלו, למשל במילים: "איזה כיף לראות אותך שמח כל כך עם הצעצוע החדש שקיבלת". יתרה מזאת, ההורים יכולים להצטרף אליו בשמחתו, לרקוד איתו או לצחוק בהנאה גלויה.

•להציב גבולות לביטוי העצמי של הילד

בד בבד עם העידוד לביטוי העצמי האוטנטי של הילד, חשוב גם כן לשמור על גבולות. ראשית, יש לשמור על שלומו של הילד ולא לאפשר לו לסכן את עצמו בשמה של האוטנטיות לכאורה. לכן ההורה יגביל את הילד באכילת מזון שאינו בריא לו או יגביל אותו בתעוזתו בגן השעשועים וימנע ממנו, למשל, להתנדנד בפראות בנדנדה. גם אם הילד יצירתי במיוחד ונהנה לצייר על קירות הבית, ההורה לא ירשה זאת. (הורים מתירנים במיוחד

יכולים להקצות לכך קיר מיוחד בבית.)

חינוך לנורמות החברתיות המקובלות גם הוא הגבלה של האוטנטיות. על ההורים ללמד את ילדם בפני מי להיחשף ומפני מי להסתתר יותר, ושלכל דבר יש זמן ומקום. חשוב ללמד ילדים שלא לומר את כל העולה על דעתם, שכן שיתוף יתר עלול להביא לניצול הילד או לדחייתו על ידי בני גילו.

חשוב להדגיש שמשמעה של אותנטיות אינה פגיעה והכאבה לאחרים בהבעה חופשית חסרת התחשבות. חשוב ללמד את הילד שמותר להרגיש כל רגש שעולה בו, מותר לו לחוות את התחושות שהוא חש, קשות ככל שיהיו, אבל לבטא את עצמו הוא צריך לעשות בצורה שלא תפגע באחרים. כך למשל יש לתת מקום לכעס של הילד על אחיו הצעיר שחטף לו צעצוע ושבר אותו, או של ילד המתנגד לבקר את סבתא וסבא מאחר שהם כעסו עליו בביקור האחרון ופגעו בו, אך אין לאפשר לו להביע את כעסו באופן שיפגע באחר, למשל בהכאת האח או בהתחצפות לסבים והעלבתם. אף כדאי לעזור לילד לבטא את הכעס בצורה שאינה פוגעת, למשל באמצעות ציור, משחק אנרגטי או אמירה דוגמת "לא היה לי נעים אצלכם בפעם שעברה ולכן אני לא רוצה לבוא בשבת."

•לאפשר לילד לקבל החלטות בעצמו

פעמים רבות הורים, כדורשי טובתו של הילד ומתוך רצון כן

ואמיתי לסייע לו, בטוחים שהם יודעים טוב מהילד מה נכון לו, מה הוא צריך ומה הוא רוצה. עמדה כזו יכולה לסכן את יכולתו של הילד לזהות את צרכיו ואת רצונותיו ולעמוד עליהם. למשל, הילד משחק לבדו בחול וההורה דוחק בו להצטרף למשחקם של ילדים אחרים; או שהילד משחק בחדרו "בכאילו" - הוא מדמיין את עצמו בדמות דמיונית, וההורה מתערב ומציע לו לשחק במשחק דידקטי. בדרך זו ההורים משדרים לילד שעיסוקיו אינם ראויים בעיניהם, והוא לומד להשתיק את הקול הפנימי שלו ולעשות את הדבר שימצא חן בעיני ההורים כדי לזכות באהבתם ובהערכתם, במקום את מה שחשוב לו (ראו עוד בסעיף 3. 'עצמות', בהמשך פרק זה).

ילדים שהוריהם מאפשרים להם לקבל החלטות בעצמם, גם אם הן אינן עולות בקנה אחד עם שאיפות הוריהם, מרגישים שיש להם קיום עצמאי, 'אמיתי'. הם לומדים לסמוך על עצמם ולעמוד על שלהם גם מול ילדים אחרים, ואף מול מבוגרים בעלי סמכות. לכן ראוי לאפשר לילד לבחור בעצמו (בגבולות המתאימים) את משחקיו, את מאכליו, את החוג שבו הוא רוצה לבלות ואת הסיפורים שהוא רוצה שיקראו לו (גם אם הם משעממים את ההורים).

הדבר נכון גם לגבי ניהול הקונפליקטים של הילד. אף על פי שליבם חרד, ראוי שההורים לא יתערבו במריבות של הילד עם אחיו או עם חבריו, ויאפשרו לו להתמודד עם הקונפליקט בעצמו וללמוד מכך (ראו עוד בפרק האחד-עשר, 'מריבות

אחים').

• לא לצפות מהילד לשלמות

כדי שילד יוכל להרגיש טוב עם מי שהוא, חשוב שהוא ירגיש שההורה מקבל אותו גם עם המעשים ה"רעים" שלו וגם עם החלקים הפחות מוצלחים שלו וממשיך לאהוב אותו. אם הילד יידע שההורה אינו מצפה ממנו להיות מושלם, הוא לא ישתדל להוכיח לו כל הזמן כמה הוא נהדר וטוב, ויוכל להיות הוא עצמו. אם הילד יידע שההורה אוהב אותו בכל מקרה, בלי קשר להישגיו, הוא יוכל לשתף אותו בקשיים ובחולשות שלו, בלי לפחד מכך שההורה יתאכזב ממנו.

אולם הורים מצפים מילדיהם למושלמות, גם בלי שהם מודעים לכך, מתוך אהבה עמוקה לילדיהם. למשל, הורים צעירים מצפים, באופן טבעי, שתינוקם ישיג את כל שלבי ההתפתחות בזמן, ואם אפשר גם יקדימם. הם לא מודעים לכך שהם מצפים לתינוק מושלם. כשהתינוק מתפתח יפה בתחום המוטורי, אך מאחר מעט בתחום התפתחות השפה, הם נלחצים ומעבירים את חרדתם לתינוקם. כשההורים נרגעים, בדרך כלל בעקבות מידע מקצועי, הם מצליחים לחוות קבלה של תינוקם. התינוק מרגיש שהוא יכול להתפתח בקצב שלו, להיות הוא עצמו. מאוחר יותר, הורים עלולים להילחץ כשהילד הקטן אינו מתנהג בצורה מושלמת עם סבתא וסבא: דווקא כשהוא מגיע אליהם לארוחת

הצהריים הוא אינו מפגין את החוכמות האחרונות שלמד לעשות, ואף מתנהג "לא יפה" ליד השולחן. כשהם מצליחים להבין את הרגשת הלחץ של הילד במצבי מבחן אלה, הם לומדים להרפות. אם הילד מרגיש שהוא אינו חייב להוכיח את עצמו ושהוא יכול להיות הוא עצמו, בדרך כלל הוא גם יצליח לבטא את עצמו בצורה חיובית. במקרה אחר, כשילד עדין ומנומס מתקשה להסתגל לחברת ילדים, ההורה עלול להתאכזב מרה. הילד, שגם כך קשה לו, חווה את אכזבת ההורה, והלחץ הפנימי שלו גדל. לעומת זאת, אם ההורה מקבל את הקושי של הילד כחלק מהאופי שלו, הוא והילד מתפנים לבדוק אפשרויות מתאימות לילד להתמודדות טובה יותר עם המצב. כך הילד מרגיש שהוא יכול להיות הוא עצמו.

•לא להגזים במחמאות לילד על הישגיו

ככל שחשוב לעודד ילדים במאמצייהם ולאפשר להם לדעת שההורה אוהב ומעריך אותם, יש להיזהר מיצירת תלות של הילד במחמאות הוריו ובחיזוקיהם. שבחים וקריאות התפעלות כלליים ותכופים, מסוג 'כל הכבוד' או 'אתה מצייר נפלא', עלולים לגרום לילד לחפש בקביעות אחר שבחי הוריו. הילד צריך ללמוד להיות הבוחן של עצמו, ולא להיות נבחן כל העת על ידי ההורה. מטרתם של הורים היא לחנך את ילדיהם לפעול בדרך הטובה ביותר, בעיקר משום שהדבר עושה אותם גאים בעיני עצמם, ולא בעיני הוריהם. יש לזכור שכל

מילת שבח היא בסופו של דבר ביקורת; ולכן שימוש מופרז בשבחים עלול לתת לילד תחושה שהוא חי תחת ביקורת מתמדת, בין אם היא חיובית ובין אם היא שלילית. משמעות הדבר היא שהילד מרגיש שהוא צריך לרצות את ההורה, למדוד את הערך שלו על פי מה שיגרום להורה לחייך ולתת לו עוד קצת שבחים. בכך נפגעת האוטנטיות של הילד ויכולתו לפעול על פי תחושותיו שלו, והוא אף הופך תלתי. לילד כזה חשוב יותר מדי לרצות את הוריו; הוא פועל מתוך פחד לאבד את אהבת הוריו ולהינטש, ולא מתוך ביטוי עצמי אמיתי.

הדרך הראויה לשבח את הילד ולעודד אותו היא באמצעות תיאור המעשה או היצירה שעשה, תוך התמקדות בחוויה שלו, במאמץ שהשקיע ובהתקדמות שלו. עדיף לשים את הדגש על מה שהילד עשה, ולא על מה שההורה מרגיש ביחס לעשייתו של הילד. כך יש סיכוי שהילד ישתף את המבוגר בהנאתו שלו מהמעשה שלו, ולא יצפה ממנו לקביעה אם המעשה טוב או לא. למשל, כאשר הילד מראה להורה ציור, במקום לומר לו: "כל הכבוד", כדאי לומר: "אני רואה שהציור צבעוני מאוד" או "הצלחת לצייר בית" או "אני רואה שהפעם השתמשת רק בצבע אחד והסתפקת בצביעה רק של חלק קטן של הדף". כך ההורה נעשה דמות אמינה, שהילד יכול לסמוך עליה.

7.8.2006 22:55 שחר: מרגיש נטוש עם לידת אחיו ומציק לאמו שלום. לפני כשבוע וחצי נולד לנו בן שני. הילד הבכור שלנו הוא בן שלוש וארבעה חודשים. אנחנו, בעיקר אני, מנסים להמשיך להעניק לו יחס אוהב וחם, אבל המציאות היא שבכל זאת הוא מרגיש "נטוש" מצד אמו. ואז, כשהוא לא מקבל ממנה את תשומת הלב שהוא היה רוצה, הוא נצמד אליה הרבה פעמים בזמן ההנקה, מטפס עליה, מושך לה בשיער ומכאיב לה. בסיטואציה מכאיבה זו אשתי מאבדת את קור הרוח שלה וצועקת עליו שייזהר ושהוא פוגע בה ובתינוק. נראה שהצעקות שלה רק מדליקות אותו, וכל עוד אני לא בא ומתערב ומוריד אותו ממנה, הוא ימשיך להתעלל בה. מה היית מציע לנו לעשות? היינו מאוד רוצים לעזור לו להרגיש אחרת ולשפר את הקשר עם אמה שלו. אנחנו גם חוששים לגבי ההתייחסות שלו לתינוק. ברור שהוא כועס עליו עכשיו. איך לעזור לו להתייחס באהדה גם לתינוק וגם לאמו?

מחכה לתשובתך, שחר, אבא טרי לשני בנים

מהי אמפתיה?

אמפתיה היא היכולת להבין את הרגשות וההרגשות של אדם אחר ולאפשר לו להרגיש שמבינים אותו. כאשר ילד בוכה, מטריד, מנדנד משום שהוא עייף ורעב - תגובה אמפתית של אמו תהיה הבנה שהילד עייף ורעב וזקוק למזון ולשינה. אם שתבין את רגשות ילדה, מן הסתם תיענה להם. תגובה בלתי

אמפתית תהיה אי הבנה של מצוקת הילד, כעס וניסיון לרסנו, למשל בנאומים, בתוכחה או בעונש.

אצל ילדים תגובות אמפתיות הן כאשר ילד בן שנתיים עוקב בדאגה אחר ילדה בת גילו שנפל לה תפוח לחול והיא פורצת בבכי, ואולי אף מביא את התפוח לאמו ואומר: "מים". או כשילד מדבר עם סבתו בטלפון, שומע צליל של מתח בקולה ושואל: "סבתא, מה קרה לך?"

בתגובה האמפתית ניתן לזהות שלושה מרכיבים:

- מרכיב קוגניטיבי: היכולת לזהות ולהבין מהתנהגות הזולת שהוא במצוקה
- מרכיב רגשי: היכולת להרגיש רגשות מתאימים - עצב, דאגה, חרדה או אכפתיות למצוקת הזולת
- מרכיב התנהגותי: היכולת להגיש עזרה או ניסיון להקל את מצוקת האחר

בדרך כלל מופיעים מרכיבים אלה בזה אחר זה: האדם מזהה את מצוקת האחר, מרגיש דאגה כלפיו, דבר המוביל לנקיטת צעדים שמטרתם לעזור, לתמוך או להקל על האחר. אולם לא תמיד באה תגובה מעשית, במיוחד אצל ילדים. יש וחשים אמפתיה כלפי הזולת מבלי לעזור לו באופן מעשי. אצל ילדים הדבר יכול לנבוע בין השאר מכך שהם אינם יודעים איך לעזור או שהם חרדים.

אמפתיה היא אחת היכולות הקשות ביותר ללימוד ולביטוי.

יחד עם זאת, היכולת האמפתית מתחילה מגיל צעיר מאוד. יש הטוענים שתגובות אמפתיות מופיעות כבר במהלך הימים הראשונים לאחר הלידה, ובוודאי בתוך שלושת החודשים הראשונים לחיים. למשל, תינוקות בני עשרה שבועות הגיבו בשמחה להבעת פנים שמחה של האם והגיבו בסימנים של מצוקה למבט עצוב של האם. כלומר כבר בגיל צעיר זה מבינים תינוקות את המצב הרגשי שבו נתון אדם אחר. עד גיל שנה מופיעות תגובות נוספות, כמו התבוננות ממושכת במי שבוכה, בדרך כלל תינוק, ואף ניסיון לגעת בו. בגיל שנתיים–שלוש כבר מתפתחת אצל הילד יכולת ממשית לגלות אמפתיה. ילדים בגילים אלה מסוגלים לשים את עצמם במקום האחר, להבין את מקור המצוקה שלו ולעזור לו בדרכים תואמות שיקלו עליו. למשל, פעוט בן שנתיים וחצי יגוון את ניסיונותיו להרגיע תינוק בן שמונה חודשים, יביא לו צעצועים שונים או אוכל, ואם הוא לא יצליח להרגיעו הוא יזעיק את אמו לעזרה.

חשוב לשים לב לכך שקיימים הבדלים בין־אישיים ברורים במידת האמפתיה שמגלים ילדים שונים. ישנם ילדים שאינם מגיבים כלל למצוקה של האחר, ישנם כאלה שיגיבו למצוקת האחר במצוקה אישית משלהם ולא יצליחו לעזור לו, ואחרים יגיבו באופן עקבי בהתחשבות ובעזרה לזולת. אין ספק שמקור אחד להבדלים אלה הן נטיות אנושיות מולדות. למשל, ילדים שבאופן טבעי מסוגלים לווסת את דרגת העוררות הרגשית והמוטורית שלהם ולשמור אותן ברמה בינונית יחוו את מצוקת

האחר, אך לא יוצפו על ידי רגשותיהם ולא יאלצו להתמקד בעצמם. לכן הם יוכלו להיענות ביתר יעילות לצרכיו של האחר. לעומת זאת, עוררות יתר של ילדים עלולה להפריע ליכולת האמפתית שלהם, כיוון שהם מוצפים בחרדה וברגשות הקשורים לעצמם (ראו הרחבה בסעיף 11. 'ויסות רגשי', בהמשך פרק זה).

למה אמפתיה חשובה?

אמפתיה היא הבסיס להסתגלות חברתית. היכולת ליצור קשר בין-אישי, בילדות ובבגרות, מבוססת על היכולת להבין את רגשות האחר. ילדים שאינם אמפתים מספיק עלולים להיתקל בתגובות עוינות מצד חבריהם, גם כאשר הם יפנו אליהם בהצעה ידידותית. למשל, פנייה ידידותית בעיתוי שאינו מתאים, משום שהחבר מרוגז או עסוק באותו הרגע, עלולה להסתיים בדחייה. ילדים שאינם אמפתים הם בעלי פוטנציאל להתנהגות אלימה, מאחר שהם אינם מסוגלים להבין את הסבל שעתיד להיגרם לאחר כתוצאה מפעולתם.

לעומת זאת, ילדים בעלי יכולת אמפתית טובה יצליחו להסתגל טוב יותר במצבים חברתיים מגוונים. למשל, הם יבינו את קנאת חברם הגורמת לו להפריע למשחקם וינקטו אסטרטגיות יעילות כדי לנטרל את ההפרעה (יזמינו אותו להצטרף אליהם למשחק, לדוגמה), או יקבלו ביתר קלות כניסת תינוק למשפחתם. על אף הרגשות השליליים שהם עשויים

לחוש כלפי התינוק וכלפי הוריהם (למשל תסכול על כך שאי אפשר להשתולל כמו פעם כי צריך להתחשב בתינוק הישן; קנאה על כך שהתינוק "על הידיים של אמא כל הזמן"), הם יצליחו להבין את הצורך של התינוק בהחזקת האם או את הצורך של התינוק הישן בשקט. יחד עם זאת, ילדים בעלי יכולת אמפתית טובה אינם מלאכים, והם עשויים להעיר את אחיהם התינוק הישן אם הם בדיוק רואים תוכנית מלהיבה בטלוויזיה או משתוללים עם חבר.

מה מקשה על הורים לחנך את ילדיהם לפתח אמפתיה?

•• קושי של ההורים לגלות אמפתיה כלפי עצמם - לאנשים בכלל ולהורים בפרט קשה לגלות אמפתיה כלפי עצמם. הורים המתקשים להפגין אמפתיה כלפי חוסר האונים שלהם עצמם מול הילד יכעסו שבעתיים על הילד חסר האונים. כך גם הורים המתקשים לקבל את חוסר המושלמות שלהם כהורים ואינם סולחים לעצמם על שגיאות וטעויות שהם מבצעים ידרשו מילדם בנוקשות מושלמות, ולא יצליחו לקבל את חולשותיו.

• הזדהות רבה מדי עם כאב הילד וסבלו - אהבתם הגדולה של הורים לילדיהם מביאה אותם להזדהות עם כאבם וסבלם, ובאופן אבסורדי, דווקא בשל כך הם מתקשים להיות אמפתים כלפיהם. הורים מנסים להעלים במהירות, ללא אהדה, את רגשותיהם הקשים של ילדיהם, גם כדי להקל על

ילדיהם וגם כדי להקל על עצמם. הם יכולים למשל לומר לילד: "זה בכלל לא כואב! למה אתה עושה הצגות? תלך לישון והכול יעבור!" אף אם נדמה שהבעיה נפתרה, הילד נותר לבדו עם רגשותיו הקשים. הוא אינו חש שהוריו אמפתים כלפיו.

•• רגשות סוערים של ההורים במצבי לחץ - אם קשה להורים לגלות אמפתיה למצוקת ילדיהם במצבי שגרה, על אחת כמה וכמה קשה להם להיות אמפתים אליהם כשהם עצמם כועסים, אינם מרוצים, חרדים או דואגים. למשל, כאשר ילד מסרב לכבות את הטלוויזיה וללכת לישון אף שההורה ביקש ממנו לעשות כן, ההורה נפגע מסירובו של הילד להישמע לו. קשה להורה הפגוע לגלות ברגעים אלה הבנה לקושי של הילד להיפרד מגירווי היום או לחששותיו של הילד מהלילה האפל.

• חששות הורים מהפיכת ילדיהם האמפתים לקורבנות החברה - הורים חוששים להקנות יכולת אמפתית לילדיהם שמא הם יהפכו לקורבנות של החברה המחוספסת והבוטה, אשר תנצל לרעה את נכונותם ואת טוב ליבם. פעמים רבות הורים מעודדים את הילד להגיב בתוקפנות לאחרים, אפילו לאחיו בבית, כשאלה תוקפים אותו: "אני מרשה לך לדחוף אותו, לתת לו מכה קטנה, אם הוא צובט אותך או מרביץ לך". הילד עלול לפרש רשות זאת לא כאישור להגנה עצמית, אלא כעידוד

להתעלמות ממצוקת הזולת ולהגברת יחס מתנכר לאחר. לעיתים הוא עלול אף להגיע להקצנה רגשית והתנהגותית, שיהיה קשה מאוד לשרשה לאחר מכן.

איך יכולים הורים לעזור לילדם לפתח אמפתיה?

• להתייחס באמפתיה לקשייו של הילד

פעמים רבות הורים נגררים לגישה מטיפה ומאשימה כלפי ילדיהם לנוכח גילוי חולשותיהם, כמו: "כמה פעמים אמרתי לך להתחשב באחותך ולתת לה גם לשחק במשחק אפילו שהוא שלך! אני מדבר ואתה עושה מה שאתה רוצה!" הורים אחרים כועסים ומענישים: "אתם לא יודעים לשחק! אני לוקח לכם את המשחק ולא תקבלו אותו יותר היום!"

כאשר ילדה בת שנתיים וחצי אומרת לאמה, הנמצאת בהיריון מתקדם: "אני לא אתן לתינוקת אף צעצוע שלי. אני רוצה להיות התינוקת שלכם" - היא מביעה את חששותיה מאיבוד מקומה במשפחה. אולם הורים עשויים לכעוס על הילדה, לתפוס אותה כמבטאת חוסר אכפתיות בוטה ולהגיב בחוסר אמפתיה: "את כבר לא תינוקת. את כבר גדולה ויכולה לוותר על חלק מהצעצועים הרבים שיש לך".

כשהורים מתעלמים מהרגשות של הילד ואף כועסים עליו, הם אינם מדגימים לו תגובה אמפתית ועלולים להביא לדיכוי רגשותיו ולהתעלמותו מרגשות האחר, או לגרום לו "לעשות דווקא" ולהחריף את רגשות הקיפוח, הקנאה או הכעס. רק

כשהילד מרגיש שהוריו מבינים את המצוקה הרגשית שלו, שגם מונעת ממנו לגלות אמפתיה לאחרים, הוא יצליח בהמשך לממש את יכולתו האמפתית. לכן תגובות ראויות יותר יהיו בנוסח: "אני מבינה שחשוב לך מאוד עכשיו להרגיש שאת התינוקת היחידה שלנו. אני בטוחה שכשתבוא התינוקת החדשה תראי שאפשר להסתדר כולם יחד". כשילד מתקשה להסתגל לחוג שההורה רוצה מאוד שילדו ישתתף בו, בוכה ומבקש לצאת, על ההורה להבין ולומר לילד: "אני רואה שקשה לך מאוד בחוג ואתה לא רוצה להמשיך בו. אתה לא חייב". עדיף לצרף לאמירה זאת גם חיבוק. חשוב להבהיר שהיענות רגישה ואמפתית לילד אין פירושה ויתור על דרישות או אי הצבת גבולות. אפשר וצריך להיענות באמפתיה למצוקת הילד ועדיין להקפיד על כללים. הורה יכול לומר לילד, למשל: "אני מבין שאתה רוצה מאוד עוד ארטיק, כי ראית עכשיו ארטיק בטלוויזיה, אבל לא תוכל לקבל עוד ארטיק כי כבר קיבלת אחד בצהריים".

- לעזור לילד להבין את מצוקת הזולת וללמדו לעזור לאחר במצוקתו

תנאי הכרחי לפיתוח אמפתיה הוא היכולת לראות את האחר ולהתייחס אליו כבעל חשיבות. כך יכולה להתפתח היכולת לזהות את מצוקת הזולת. ילדים קטנים מתקשים לזהות את מצוקת הזולת על פי סימנים רומזים, כמו הבעות פנים או

התבטאויות מילוליות (בניגוד להבנת סימנים ברורים כמו בכי, צעקות וכדומה). הורים יכולים ללמד את ילדיהם לזהות בתווי הפנים סימנים המעידים על מצוקה, למשל באמצעות תמונות של פרצופים המביעים רגשות שונים.

היכולת האמפתית של ילדים צעירים תבוא לידי ביטוי בעיקר כאשר ההבעה הרגשית אצל האחר ברורה להם, חד-משמעית מבחינתם ומותאמת להבנתם את המצב שבו היא מתקיימת. לכן כדאי שבמצבים מתאימים ההורה ימקד את תשומת ליבו של ילדו ברגשות האחר ויעזור לו להבינם. אפשר למשל להבהיר לילד שאף שחברו אינו בוכה, אלא רק מעווה את פניו בעצב - הוא עצוב; או אף שאחיו הקטן צוחק כשהוא מרביץ לו - זה כואב לו ולא נעים.

עוד יכול ההורה, לאחר שהוא הרגיע את ילדו שגרם בהתנהגותו התוקפנית סבל לילד אחר, לשאול אותו: "איך אתה חושב שנעם מרגישה עכשיו, לאחר שהרבעת לה?" או "אני רואה שנעם בוכה. כנראה כואב לה ואולי היא גם נעלבה ממך". לאחר מכן אפשר להבהיר לילד מהי ההתנהגות המצופה במצב זה: "כדאי שתבקש ממנה סליחה. אתה יכול גם להגיד לה שאתה מצטער או ללטף אותה כדי שהיא תרגיש טוב". התנהלות כזאת מצד ההורה מלמדת את הילד לשים לב לאחר ולהיות אכפתי לרגשות האחר כאדם - תנאים הכרחיים לטיפוח אמפתיה.

• ללמד את הילד ערכים מעודדי אמפתיה
ללא ערכים חברתיים, דוגמת התחשבות בזולת, כבוד הדדי ומניעת התנהגות תוקפנית - לא יכולה להתפתח אמפתיה. כשהורים מבהירים בצורה ברורה, מגוונת ועקבית ערכים כאלה, הם עוזרים לילדיהם להפנים אותם, וכך מאפשרים להם גם לפתח אמפתיה. הורה יכול, למשל, להפנות את תשומת ליבו של ילדו למצוקה של ילד במגרש המשחקים, שנדחה על ידי אחרים. ניתן לשוחח עם הילד על הרגשתו ביחס להתרחשות, לאפשר לו לבטא מה הוא חושב על כך, ולהבהיר לו גם את הערך האמפתי ("אנחנו מתייחסים באהדה ובאכפתיות למישהו שנתון בצרה"). גם כשמקריאים סיפור אפשר לעצור ולהתייחס למצבים רגשיים ולהבעה הרגשית של הדמויות בסיפור, במיוחד של אלה הנתונות במצוקה. הורה יכול לשאול את הילד: "איך אפשר לעזור לילד העצוב בסיפור שאמא שלו אינה מתייחסת אליו, אלא לתינוק שלה?" גם באמצעות משחקי דמיון ותיאטרון בובות ניתן לשוחח על מצבם הרגשי של אחרים ועל הדרכים שבהן אפשר לעזור להם. ההתייחסות אל מצוקת הזולת תעודד אצל הילד התפתחות אמפתיה במקום חוסר אכפתיות ואטימות לב.

כדאי לעודד את הילד להתייחס גם למצוקתן של חיות. כשהוא משחק עם חיה אפשר להבהיר לו שיש מצבים שנעימים לה ויש מצבים שלא, ומן הראוי להתחשב בכך. ואפשר אפילו לדבר על רצונם של חלקי הפאזל להיות יחד, זה לצד זה על הלוח. ניתן

להמחיש לילד דחיפה הדדית של חלקי הפאזל ולדבר על התנהגות של התחשבות הדדית. מתוך למידת ערכים חברתיים אלה ואחרים יהיה לילד קל יותר לפתח אמפתיה לאחר.

- לאמן את הילד בהתנהגויות מעודדות אמפתיה לשם לימוד הערכים החברתיים לא די בהסברים מילוליים לילד. חשוב לתת לו גם אימון והנחיה מעשית. פעמים רבות הורים מסתפקים בהסבר מילולי של ערכים ואינם מלווים הסבר זה בהזדמנויות למידה בפועל. למשל, בכניסה למעלית או בהמתנה בתור ניתן ללמד את הילד להתנהג בנימוס בפועל; תוך כדי משחק עם חבריו ניתן ללמדו איך לחלוק עם אחרים. כיצד לנחם אחרים הילדים לומדים מהאופן שבו הוריהם מנחמים אותם, בין אם באופן פיזי, בחיבוקים ובנשיקות, ובין אם באופן מילולי, באמירות ("זה יעבור") ובשאלות ("אתה בסדר?").

בלידת תינוק במשפחה ניתנת הזדמנות ללמד את הילד התייחסות אמפתית. אפשר לתת לילד בובה או חיית פרווה, מיטת צעצוע או משטח החתלה ועגלה, כך שהוא יוכל לטפל ב"תינוק" שלו. אם הילד מתייחס לבובה או לחיית הפרווה בצורה ברוטלית מדי, מטלטל אותה או זורק אותה בכוח, יש לומר לו בשקט: "לא ככה מתנהגים אל מישהו אחר. יש לטפל בתינוק בעדינות, אנחנו מלטפים אותו על גבו, מרגיעים אותו ומנשקים אותו."

כל פעולות העזרה והנתינה שהילד לומד מהוריו הלכה

למעשה - הטיפול היומיומי, טיפול בפציעה או במחלה, נתינה, עידוד, הבעת חרטה ובקשת סליחה - מקנות לו יכולת לראות את הזולת, ובעקבות זאת יכולת לפתח אמפתיה.

- להוות עבור הילד מודל ראוי לאמפתיה

צפייה בהתנהגות אמפתית של ההורה, הן ביחסים בבית והן ביחסים מחוץ לבית, מספקת לילד את המודל הראשוני והחשוב ביותר להתנהגות אמפתית.

ההורים מדגימים בהתנהגותם אמפתיה בשלושה מישורים:

I. יחסי ההורים עם הילד - כאשר הורים נענים באופן אמפטי לילדם ומבינים את רגשותיו (למשל, מבינים שבכיו מבטא כאב, מתייחסים אליו ומנחמים אותו, ולא חושבים שהוא "בוכה סתם" ולכן מתעלמים ממנו) - הילד לומד להתייחס באופן דומה לאחרים.

II. יחסי ההורים בינם לבין עצמם - כשהילדים רואים גילויי אמפתיה בין ההורים (למשל, "אני רואה שאת עייפה; אולי כדאי שאחליף אותך בהשכבת הילדה?" או "אם זה קשה לך, אתה לא חייב להגיע. אסתדר לבד, באמת") - הם הופכים לאנשים אמפטיים בעצמם. לעומת זאת, כשהילדים חווים חוסר הבנה של רגשות האחר, התעלמות מהם ואף עוינות (למשל, "תפסיקי לבכות כל הזמן כמה קשה לך! את לא האמא הראשונה שמגדלת שני ילדים קטנים" או "נמאס לי לשמוע כל הזמן כמה

אתה לחוץ בעבודה. אני רוצה שתהיה בבית בזמן זהו!" - הם עצמם לומדים שלא לייחס חשיבות לרגשות האחר ומתעלמים מהם.

III. יחסי ההורים עם אנשים אחרים, מחוץ למשפחה - ילדים פוגשים את הוריהם גם במפגשים עם אנשים מחוץ למשפחה, וזו הזדמנות נוספת עבורם ללמוד גישה אמפתית או גישה בלתי אמפתית. למשל, בהמתנה בתור ארוך ונטול סדר וארגון, גישה אמפתית תהיה: "הפקיד הזה באמת עובד בתנאים קשים ובלי התחשבות של המעסיקים שלו ושל הקהל". התייחסות בלתי אמפתית תהיה הבעת כעס כלפי הפקיד והשמצתו. ילדים צעירים יקלטו את גישתו של ההורה גם אם הוא לא יפרט באוזניהם את דעתו על תנאי ההעסקה של פקידי הלשכה שבה הם מבקרים. נוסף על כך, כאשר הורה מתנדב לפעילות בארגונים ציבוריים, כמו 'מגן דוד אדום', 'תנו לחיות לחיות' או 'לתת' - הוא מדגים לילד בצורה מעשית מתן תשומת לב לאחר במצוקה, וכתוצאה מכך מאפשר לילד לפתח אמפתיה כלפי נזקקים.

3. עצמאות

13:02 16.4.2007 נירה: לוקחת לשירותים ילדה ש"מפספסת" הרבה

יש לי בעיה של גמילה מהרטבה ביום עם ילדתי בת השלוש. היא "מפספסת" הרבה פעמים ואני לא מצליחה לעזור לה, לא

בטוב ולא ברע. בעצת חמותי התחלתי להשתמש בשיטה חדשה. היא הציעה לי לא לשאול את הבת שלי אם יש לה פיפי, כי לדעתה מרוב שהיא רגילה לעשות בתחתון, היא לא שמה לב שיש לה. במקום זאת היא אמרה לי לקחת אותה כל רבע שעה-עשרים דקות לשירותים, אפילו נגד רצונה. והשיטה עבדה! היא עושה בשירותים כל פעם שאני לוקחת אותה, ולא עושה בתחתון בכלל. אבל חברותיי אמרו לי שבתי עלולה להתרגל לזה שאני לוקחת אותה, ולא להיות עצמאית. האם זה באמת צריך לבוא מהילדה, או להמשיך בשיטה שלי? כמו כן, העניין הוא שהיא כבר מתעצבנת עלי ואומרת לי: "אמא, אין לי. אמרתי לך שאין לי!" למרות זאת, כשאנחנו הולכות לשירותים, יוצא לה פיפי. תודה

מהי עצמאות?

עצמאות פירושה יכולתו של אדם לעמוד ברשות עצמו ולא להיות תלוי באחרים. בהקשר של חינוך הילד הכוונה היא ליכולתו לתפקד באופן עצמאי, אוטונומי, נפרד מהוריו. ילד עצמאי הוא ילד שמזהה את הצרכים והרצונות האישיים שלו, שמודע לקיומם ושפועל למימושם בכוחות עצמו ותוך תלות מועטה יחסית באחרים. מדובר בתהליך התפתחות הדרגתי המתחיל כבר בחודשים הראשונים של חיי התינוק. כבר מגיל ארבעה חודשים לערך התינוק יכול לשכב בכוחות עצמו על הבטן או על הגב, להביט סביב ולהושיט ידיים לחפצים. ככל שמתפתחות

יכולותיו המוטוריות והחושיות, עצמאותו של התינוק גדלה והוא גם דורש אותה. כשהוא ירגיש מסוגל לכך, הוא ידרוש לאכול לבדו, למרות שרוב האוכל יתפזר מסביב. אם בשלב מוקדם יותר הושיט התינוק את ידיו כדי לקבל את השלט של הטלוויזיה, למשל, הרי שעכשיו הפעוט יביא כיסא, יעמוד עליו ויגיע אליו בעצמו. אם קודם לכן היה אפשר להניח כוס שתייה על השולחן, הרי שעכשיו הילד יכול להגיע באופן עצמאי אל הכוס ויש סיכוי שהוא יעשה זאת וישפוך את הנוזל.

בשלבי החיים הראשונים משמעות העצמאות של הילד היא בעיקר ביכולתו לעשות דברים בעצמו, ללא עזרה. בהמשך משמעות עצמאותו מתרחבת והיא כוללת גם תחושת ביטחון שלו בעצמו, שהוא יכול להתנסות, למצוא פתרונות, להגיב באופנים ובדרכי פעולה משלו למצבים שונים, לקבל החלטות מושכלות עבור עצמו, לגבש לעצמו דעות בנושאים שונים ולעמוד על דעתו מול דעות אחרות.

חשוב לזכור שהתפתחות הילד אינה מתרחשת בקו ישר, ללא עליות ומורדות, וכי תמיד ישנן נסיגות בהתפתחות, במיוחד בהתנהגות העצמאית של הילד. לאחר שהילד הקטן מתנסה בדברים בצורה עצמאית, נראה כאילו הוא מתעייף ומפסיק לעשותם בעצמו. למשל, לאחר שהילד מתנסה בהליכה עצמאית, הוא עשוי לחזור לתקופה מסוימת לזחילה. או לאחר גמילה מוצלחת מחיתולים בלילה, הילד עשוי לחזור ולהרטיב במיטה מדי לילה. זהו מצב מתסכל עבור הורים רבים, שעלולים

להתאכזב מאוד ולדאוג שמא ילדם נסוג להתנהגות מפותחת פחות ויישאר בה. במצבים כאלה ראוי שלא להילחץ ולא ללחוץ על הילד, שכן אלה עלולים להחמיר את הנסיגה. חשוב להבין שזהו תהליך טבעי, שאין סיבה להיבהל ממנו. בהמשך הילד יחזור לקו ההתפתחות הטבעי שלו.

למה עצמאות חשובה?

הקניית עצמאות היא אחד התפקידים החשובים של ההורים, מעבר לסיפוק הצרכים הבסיסיים של אוכל, לינה ולבוש. תחושת עצמאות מחזקת את האמון של הילד בכוחותיו והיא הבסיס לדימוי עצמי חיובי. ילדים הרוכשים עצמאות בצורה מתאימה גדלים כילדים בטוחים בעצמם, בעלי דימוי עצמי חיובי, הם חשים בעלי עוצמה ומצליחים להתמודד בצורה טובה עם מטלות אישיות ובין-אישיות. כשילד קטן שרוצה חפץ המונח על השולחן אינו מגיע אליו, הוא מרגיש מתוסכל; כשהוא מצליח להגיע לחפץ הוא מרגיש מסופק. מדובר בתהליך מעגלי המתגמל את עצמו: ילדים עצמאיים הם ילדים שמעזים להתנסות בחוויות במציאות (בין אם בעצמם ובין אם ביחסים עם אחרים); כשהם מצליחים הם מכירים ביכולותיהם, תחושת הביטחון העצמי שלהם גוברת והם מעזים יותר להתנסות בעצמם. כך למשל ירגיש ילד עצמאי חופשי להתנסות בתהליך הגמילה מחיתולים ללא עזרת הוריו. בשלב מסוים הוא ירצה "להיות גדול" או להיות "כמו כולם", ויבקש להיפטר מהחיתולים בעצמו. הוא יתאמץ

לשלוט בצרכיו מתוך רצונו החופשי. תחושת הביטחון של הילד בעצמו תפחית את התנגדותו להשפעות של הוריו בכל תחומי החיים.

ילד שאינו מצליח לגלות עצמאות מגיל צעיר עלול לגדול כבוגר חלש וכבעל ערך עצמי נמוך, שאינו יודע להתמודד עם קשיים ולהתגבר עליהם. הוא עלול לאמץ גישה פסיבית, שלפיה הוא אינו מסוגל לעשות דבר, והוא יתרגל שעושים עבורו הכול. הוא עלול לגדול להיות ילד תלותי גם מבחינה חברתית, שזקוק לאחרים שיכוונו אותו. ילד שנשאר תלותי הוא ילד שעסוק בצרכיו ואינו פתוח לסביבה. ילד כזה יתקשה להרגיש את הסביבה האנושית והפיזית ולהתאים עצמו אליה בצורה המתחשבת הן בצרכיו והן בצרכי האחר.

מה מקשה על הורים לחנך את ילדיהם לפיתוח עצמאות? אף שעצמאות נתפסת על ידי הורים בחברה המערבית כמטרה מרכזית בהתפתחות ילדים, לא קל להם לתמוך בה. בצד שאיפתם הכנה לעודד את ילדם להיפרד מהם ולרכוש עצמאות, קשה להם לוותר על הצורך החזק לגונן עליו, לשלוט במה שקורה לו ולקבוע עבורו. מאחר שהורים התרגלו לספק את כל צרכיו של ילדם בינקות ושהם האחראים הבלעדיים עליו, הם מתקשים לזהות את סימני העצמאות שלו וממשיכים לעשות דברים עבורו ובמקומו. הורים חוששים ודואגים שילדם "לא יצליח" לעשות את הדברים "כמו שצריך" או שביצוע מטלות

מסוימות עלול לגרום לו נזק או אף לסכן את חייו. הם מאמינים שעצם נוכחותם בסמוך לילד מצילה אותו פיזית ונפשית. כך למשל, נראה הורים המלווים ילד בגיל הגן ההולך לשחק במגרש המשחקים ושומרים על קשר עין רצוף עימו בכל רגע ורגע, מבלי להניח לו לפעול בצורה חופשית ועצמאית. לכן, למשל, הם משחילים עבור הפעוט את הטבעת למקום המתאים במשחק הצורות שלו, הם מאכילים את הפעוט שכבר יודע לאכול בעצמו כי "קשה לו" (או כי הם רוצים שהוא יאכל מהר יותר ובאופן נקי יותר...), הם נועלים לו נעליים כי "הוא לא יודע" (או כי הם ממהרים), הם "תופסים לו תור" לנדנדה בגן משחקים (ומודיעים לילדים אחרים: "הוא היה לפניך"), הם מדברים בשמו: "הוא לא יודע", "הוא לא רעב", "היא לא אוהבת", והם גם מתייגים את ילדם ומסבירים אותו לאחרים: "היא ביישנית", "קשה לה בפרידות", "הוא לא טוב בפאזלים".

לעיתים הקושי של הורים לעודד התפתחות עצמאית של ילדם מקבל חיזוק בגלל מאפייני המזג של הילד. יש ילדים פתוחים, שמגיל צעיר מאוד רוצים להתנסות בעצמם בכול, וישנם ילדים רגישים יותר, מופנמים וביישנים, שיעדיפו להתנסות בזהירות רבה.

איך יכולים הורים לעזור לילדם לפתח עצמאות?

- עד כמה שניתן, לאפשר לילד התנסות עצמאית כבר מהינקות

הדרך הפשוטה ביותר לפתח עצמאות אצל הילד היא לאפשר לו התנסות עצמאית ולתמוך בה. הורים נוטים לבצע מטלות רבות עבור ילדיהם, וכך הם אינם מאפשרים להם להתנסות בעצמם. לא פעם הדבר נובע מצורך של ההורים בשמירה על סדר וניקיון, למשל כשילד רוצה למזוג לעצמו מים לכוס, ההורים עשויים להתנגד לכך מחשש שמים יישפכו. פעמים אחרות הדבר נובע מצורך של ההורים ליישב במהירות בעיות, ואז, למשל, הם יתנצלו לפני הגננת במקום הילד שהתחצף אליה. אולם תינוקות מתפתחים במהירות, וכבר זמן לא רב לאחר לידתם הם רוצים ויכולים לפעול בצורה עצמאית, "לבד". ככל שהתינוק גדל, מתפתח גופנית ורוכש יכולת תנועה, הוא נעשה עצמאי יותר ויותר. כשהוא לומד לשבת וללכת, הוא מגיע לכל מקום ורוצה לגעת בכל חפץ בבית. חשוב שלא לבלום גילויי עצמאות אלה.

כדי לאפשר זאת על ההורים לספק לילדיהם סביבה בטוחה, שבה יוכלו לתפקד בעצמם כבר מהינקות המוקדמת. כדאי למצוא דרכים לארגן את הבית כך שמרב המקומות יהיו בטוחים להסתובבות הילד, כולל אזור הכיריים או התנור במטבח או מדרגות. אפשר גם ללמד את הילד מהלכים שייתנו לו עצמאות ובטיחות כאחת, למשל מייד עם התחלת הזחילה ללמדו לרדת במדרגות לאחור (ברוורס).

ראוי שהתאמת הסביבה הביתית לילדים הצעירים המתפתחים תיעשה גם לשם שמירה על החפצים היקרים להורים וגם לשם

שמירה על צרכיו של הילד, דהיינו בטיחות ועצמאות. לכן כדאי להניח במקום נמוך ונגיש את צעצועיו של הילד, מיני מזון שמותר לו לקחת בעצמו ואת בגדיו. כדאי שהבגדים יהיו קלים ללבישה, וכדאי שהסנדלים והנעליים ייסגרו בסרט נצמד (סקוץ'). כך ייקל על הילד להיות עצמאי. גם את אזור השירותים כדאי להתאים לצורכי הילד, כדי שיוכל להשתמש בהם באופן עצמאי; למשל, להניח סיר במקום נגיש ונוח או להתאים מושב מיוחד לפעוטות על האסלה.

- לתת לילד לבחור דברים עבור עצמו

כשהילד גדל חשוב לאפשר לו לבחור עבור עצמו ולהחליט לגבי עצמו, בהתחשב ביכולותיו ובמגבלותיו, שכן בחירה היא ביטוי של יכולת אישית והיא מקנה תחושה של עצמאות וערך עצמי. זאת למרות שלא תמיד הדבר נוח להורים. אמנם לא נאפשר לילד להחליט אם ללכת לגן או לא, אבל בהחלט כדאי לאפשר לו להחליט האם הוא רוצה לקחת לגן צעצוע כלשהו; וכדאי לאפשר לו לבחור איזה בגד ללבוש. (גם אם לא נאפשר לו לבחור בחורף בגדי קיץ, בהחלט נאפשר לו בחירה בין כמה חליפות בגדים מתאימות.) הגם שצחצוח השיניים לפני השינה אינו נתון לבחירתו, בהחלט ניתן לאפשר לו להחליט אם לעשות זאת לפני הקראת הסיפור או אחריה. כך נבהיר לילד שיש להחזיר את הצעצועים למקום, אך נאפשר לו לעשות זאת לפני הארוחה או אחריה, לפי בחירתו.

• לא למהר" לעזור "לילד המתקשה

דרך הלימוד הטובה ביותר כרוכה בהתנסות עצמית ובלמידה מטעויות ומכישלונות. אם הילד לא ינסה - הוא לא ילמד. לכן גם אם נדמה להורה שילדו מתקשה בעשייה כלשהי, לא כדאי שימהר להגיש לו עזרה. עדיף שימתין מעט. פעמים רבות יתברר לו שילדו מסתדר היטב בלעדיו. למשל, גם אם נראה שהפעוט מתקשה להתלבש, כדאי לתת לו להתלבש בעצמו. גם אם לוקח זמן רב עד שהקטנטן עולה עשר מדרגות בעצמו, יש לעודדו לעשות זאת במקום לשאתו על הידיים. גם אם הילד מנסה לעשות משהו שנראה שהוא למעלה מכוחותיו - למשל לקשור את שרוכי נעליו - יש לתת לו לנסות במשך זמן מה, ואז להציע לו בעדינות עזרה. אם הוא יודע לעשות רק חלק מפעולה מסוימת - למשל, הוא יודע לנעול את נעליו אך לא לקשור את השרוכים - כדאי לתת לו לעשות את החלק שהוא יודע, ולעזור לו רק בחלק שבו הוא מתקשה. אם הילד בונה בית מקוביות והבית נופל, רצוי להשאיר לו להתמודד עם המצב, ולא למהר לבנות במקומו את הבית שהתמוטט.

כאשר הילד כבר מסוגל לנהל דו־שיח כדאי לעודדו למצוא פתרונות עצמאיים לבעיות בשיחה. עדיף לשאול אותו לדעתו ("מה אתה חושב שכדאי לעשות?"), "מה מפריע לך?", "מה אתה מבין?", ולא למהר לתת לו פתרונות. גם ביחסיו עם ילדים אחרים עדיף לעזור לו למצוא פתרונות, ולא למהר לתת לו תשובות. אפשר לשאול אותו, למשל: "מה אתה מתכוון

לעשות?"

כאשר בכל זאת נראה להורים שהילד זקוק לעזרה, כדאי לשאול את הילד: "אתה רוצה שאני אעזור לך?" אם הילד אמנם רוצה עזרה, כדאי לברר במה. למשל: "אתה רוצה שנבחר יחד את הצבעים?", "אתה רוצה שאעזור לך להרכיב את החלקים?"

- להעניק לילד הרגשת ביטחון בנוכחות ההורה עבור הילד כדי שהילד יעז לצאת לחקור את העולם ולפעול באופן עצמאי, הוא צריך לדעת שיש לו לאן לחזור; עליו להרגיש בטוח בנוכחות ההורה עבורו. עליו לדעת שהוריו נמצאים שם, שהוא יכול לחזור אליהם ושהם שומרים עליו ומגנים עליו. ההורים הם כמעין נמל אם או מגדלור בים הגדול והמפחיד. למשל, כשהילד מתחיל ללכת הוא מבקש תחילה את עזרת ההורה שיתמוך בו. בשלב מסוים הוא יעזוב את ידו של ההורה, אבל ירצה לדעת שההורה שם לצידו או מאחוריו.

לאורך חייו של הילד מתרחשים שינויים בסביבתו בכל פעם מחדש: הוא עובר לישון בחדר משלו, הולך לגן השעשועים, נכנס לפעוטון, פוגש אנשים זרים וכך הלאה. ההורה נשאר הדבר הקבוע בעולמו. הילד זקוק להורה במרחק בטוח, במרחק ראייה או בטווח שמיעה. כשילד נמצא במקום זר, הוא נשאר תחילה צמוד להורה; בהמשך, כשהוא מתרחק, אפשר לראות שהוא בודק מפעם לפעם אם ההורה נמצא שם, והוא חוזר אל ההורה שוב ושוב לזמן קצר לשם קבלת תמיכה רגשית (מעין תדלוק

רגשי). התמיכה הרגשית יכולה להינתן באמצעות קשר עין, מגע קצר או חיבוק. אם ההורה דוחה את הצורך של הילד בתמיכה, לעיתים מתוך חשש שהילד "יידבק" אליו ולא יהיה עצמאי, הוא עשוי לגרום דווקא להגברת תלותו של הילד ולהפחתת יכולתו לרכוש עצמאות. אפשר לראות בחגיגה בגן או במפגש פתיחה של חוג, שילדים שהוריהם מאפשרים להם "תדלוקים רגשיים" קצרים מתאוששים וחוזרים לפעילות, בעוד שילדים שהוריהם דוחים אותם מתקשים להיפרד ולהשתלב.

יש לזכור שגם אם הילד נראה כמי שאינו זקוק להוריו, למעשה הוא זקוק להם מאוד; אמנם הוא זקוק ל'לבד' שלו, אבל בנוכחות הוריו. למשל מוכרת התופעה שילד היושב בשירותים נהנה מתחושת העצמאות, אך מקפיד להשאיר את הדלת פתוחה, מבקש לראות את הוריו או לשמוע אותם.

- לחזק את מאמציו של הילד לעצמאות, לאו דווקא את הישגיו כמו בכל תחום לימוד חשוב לחזק את הילד על תהליך הלמידה שהוא עושה, ולא רק על השגת התוצאה הסופית. ראוי לשבח את הילד לא רק כשהוא מצליח לעשות דברים לבדו ובצורה עצמאית, אלא גם על מאמציו בדרך לכך. כדאי לשבח את הילד שמצליח לאחוז בכפית ולאכול לבדו גם אם רוב האוכל נופל על הרצפה.

כשילד מפגין חוסר ביטחון ביכולתו לעשות דבר מה וחושב שהוא אינו מסוגל לכך, כדאי להזכיר לו יכולת חלקית שלו בביצוע

המטלה. למשל, אם הילד אומר "אני לא יודע לנעול נעליים", אפשר לומר לו: "אתה יודע לפתוח את הסקוצ'ים ממש טוב." או אם במהלך הגמילה מחיתולים הילד כועס על עצמו על שהוא הרטיב את מכנסיו, אפשר לומר לו: "נכון, היתה לך תקלה קטנה. אבל בכל הימים האחרונים התאמצת מאוד ולא הרטבת במכנסיים".

- לקבל אמירת 'לא' של הילד

קל יותר להורים לקבל התנהגות עצמאית של הילד כשהיא עולה בקנה אחד עם רצונותיהם, למשל כשהוא מצחצח שיניים מרצונו או מתלבש בעצמו. קשה יותר לקבל את העצמאות של הילד כשרצונותיו מתנגשים באלה של ההורים, כשהוא מסרב למלא את הוראותיהם. ואולם על הורים לזכור שגם 'לא' הוא ביטוי ליכולת פנימית חשובה של הילד; והתנהגות מרדנית של הילד היא דרך להביע את עצמאותו. לכן גם סירוב לאכול את המנה המוגשת לו וגם העדפת צעצועים שאינם נראים להורים על פני צעצועים שההורים מעודדים לשחק בהם - הם ביטויי עצמאות של הילד, וראוי שההורים לא זו בלבד שלא יילחמו בהם, אלא אף יקבלו אותם בגישה חיובית. מאבק של ההורים בגילויי העצמאות של הילד עלולים להביא למאבקי כוח, ובהמשך גם לנסיגה בהתפתחות של הילד.

• להציב גבולות לעצמאות הילד

גם יותר מדי עצמאות אינה טובה לילד. כשהורים מאפשרים לילדיהם להתנסות בשלב מוקדם מדי בתפקידים שאינם מתאימים להם, הם עלולים אפילו לסכנם, למשל כשהורה מאפשר לתינוק שזה עתה למד ללכת לרדת לבדו במדרגות. יתרה מזאת, הילד עשוי לחוות טראומה ולהעז פחות בהמשך, דבר שיפגע ברכישת העצמאות שלו. הורה המאפשר לילד בגיל הגן לבחור כל צעצוע שהוא רוצה בחנות הצעצועים מבלי להגבילו - יגרום לו קושי להתמודד עם עומס הגירויים. לכן אל להורים להגזים בחופש הפעולה שהם נותנים לילד, וכדאי שיציבו לו גבולות הגיוניים בהתאם לגילו וליכולותיו.

4. ביטחון עצמי

10.6.2009 21:18 ענבל: נמנע ממשחקים עם חברים ומחוגים שלום לך. בני הבכור בגן חובה. הוא מאוד רוצה להשתתף בכל מיני משחקים עם החברים, אבל הוא נמנע מכך בגלל שהוא פוחד שלא יעשה נכון. הגננת אומרת שהוא גם לא ינסה לענות על שאלה אם הוא לא בטוח שהוא יודע את התשובה. הוא נמנע מללכת לחוגים וחוויה אחת לא נעימה מערערת את כל הביטחון שלו. כשאנחנו מנסים להגיד לו שמה שחשוב זה שהוא ניסה גם אם לא הצליח הפעם, הוא בוכה וכועס כמי שקשה לו לשאת את זה. אנחנו מנסים להבין את החששות שלו, שואלים אותו ממה הוא חושש, אבל זה

לא עוזר. ומה לעשות כשהילד לא רוצה ללכת לשיעור מסוים בחוג, כי הוא יודע שהיום הקבוצות מתחרות, ואנחנו חמש דקות לפני שצריך לצאת? איך מחזקים את הביטחון העצמי שלו?

מהו ביטחון עצמי?

ההגדרה המילונית של ביטחון עצמי היא אמונה חזקה של האדם בעצמו ובכוחו. ביטחון עצמי יכול להיות כללי - "אני אדם ראוי ושווה בזכות עצמי"; והוא יכול להיות ספציפי ותלוי התפתחות - "אני מרגיש נוח כשאני עוסק בספורט". בדרך כלל תחושת הביטחון העצמי לא תהיה בכל התחומים. לאדם יכול להיות ביטחון עצמי גבוה בתחומים מסוימים, שבהם הוא מרגיש חזק ובהם יהיו לו הישגים, בעוד שבתחומים אחרים הוא יהיה חסר ביטחון ובהם הוא ינחל כישלונות.

ביטחון עצמי משמעו גם תחושת נינוחות עם עצמי: קבלה עצמית, הערכה עצמית. ילד בעל הערכה עצמית גבוהה אינו צריך לרצות איש, הוא אינו פוחד מדחייה ואינו משקיע אנרגיות מיותרות בלכידת תשומת לב הוריו. ילד בעל הערכה עצמית נמוכה יהיה עסוק בניסיון להשיג את הערכת הוריו וינסה להשיג את תשומת ליבם בדרכים שונות ומעוותות. למשל, הוא ימצא סיבות שונות שלא לצחצח שיניים.

כפי שמלמדת בחירת הכותרת של ספר זה, לביטחון העצמי חשיבות רבה מאוד. לא פעם לאנשים יש רעיונות מצוינים,

וחוסר ביטחון עצמי מונע מהם להוציאם לפועל. בסעיף זה מודגם המארג המפותל של צמיחת ההורה יחד עם ילדו למען שניהם. חשוב שהורה יפתח ביטחון עצמי כהורה כדי שיוכל לגדל ילד בעל ביטחון עצמי כאדם.

אנחנו מפתחים ביטחון עצמי או חוסר ביטחון עצמי מינקות. ישנם תינוקות שמאפייני המזג המולדים שלהם מאפשרים להם להעז להתמודד עם העולם: הם נוחים, פתוחים להתנסויות, סקרנים ואינם נבהלים מגירויים חדשים - הם בעלי ביטחון עצמי. לעומתם ישנם תינוקות שנולדים רגישים יותר, הם מרבים לבכות, חסרי שקט, חוששים מהתנסויות וזהירים - הם חסרי ביטחון עצמי. תינוקות שמרגישים באופן עקבי שהם נכשלים, פעמים רבות בגלל קשיים אובייקטיביים, יפתחו תחושה של חוסר ביטחון בעצמם. לעומת זאת תינוקות שמצליחים לפעול בעולם בצורה עקבית ירגישו בטוחים יותר. כשהילד גדל הוא מתמודד עם האתגרים שהחיים מציבים לפניו והוא מתנסה במגוון התנהגויות: הוא זוחל, הולך, מדבר, נפגש עם זרים, הולך לגן, משחק עם חברים ומציג את עצמו. בכל אחד מהתחומים שבהם הוא מתנסה, מפתח הילד ביטחון או חוסר ביטחון ביכולותיו. קשיים אובייקטיביים של הילד (כמו קשיי ראייה, שמיעה, תחושה) מסכנים את התפתחות הביטחון העצמי שלו.

לסביבה הקרובה לילד השפעה רבה על התפתחות תחושת הביטחון העצמי שלו. המבוגרים המטפלים בילד יכולים לדכא

את הביטחון העצמי שלו בתגובותיהם ויכולים לטפחו. ככל שהם יעודדו את הילד ויגרמו לו להאמין בעצמו, יגבר ביטחונו העצמי של הילד, הוא יפחד פחות, יחווה את עצמו כמסוגל להתמודד, יתמודד - וביטחונו העצמי ילך ויתחזק.

ככל שילדים גדלים בולטים ההבדלים בין בעלי הביטחון עצמי לאלה שחסרים אותו. ילדים חסרי ביטחון בעצמם ייפגעו בקלות מתגובות אחרים אליהם, לא יעמדו על שלהם ויוותרו בקלות לאחרים, יתנהגו בביישנות ובחרדה ויחשו אוזלת יד במצבים רבים. הם ירגישו את עצמם חסרי כישרון, נחותים ופסימיים, ותהיה להם תחושה כללית של חוסר שביעות רצון מעצמם, מדרך פעולתם, מהופעתם החיצונית ומהרגשות שהם מרגישים.

למה ביטחון עצמי חשוב?

ביטחון עצמי משמעו תחושת מסוגלות ויכולת להוביל את עצמי לעבר מטרות. ילד בעל ביטחון עצמי סומך על עצמו שיוכל להתמודד ולהסתדר במצבים שונים. הוא מרגיש בטוח לחקור, ללמוד ולבדוק, גם במצבים מעוררים חרדה. למשל, הוא יעז להופיע במסיבת החג בגן, על אף המתח והחרדה הטבעיים הקשורים במצב זה. מעצם התמודדותו והתנסותו, ובעקבות החיזוקים שיקבל מסביבתו, ביטחונו בעצמו יגבר. ילד חסר ביטחון עצמי יגלה הססנות בקבלת החלטות, יימנע מהתמודדות עם משימות הדורשות מאמץ, יחשוש להיכשל ולא ייזום. מאחר

שהוא אינו סומך על עצמו, הוא יחשוש להשתתף במסיבה בגן. הכעסים והאכזבות שהוא יחווה מעצמו, יחד עם אלה שהוא יקלוט מסביבתו, ידכאו עוד יותר את ביטחונו בעצמו. חרדתו מהתמודדות במצבים דומים בעתיד תגבר.

מה מקשה על הורים לחנך את ילדיהם לפיתוח ביטחון עצמי? באופן טבעי הורים רוצים שילדיהם יהיו בעלי ביטחון עצמי. ואולם פעמים רבות הם פועלים בצורה הפוכה לשאיפתם; הם מדכאים את ביטחונם העצמי של ילדיהם במקום להגבירו בדרכים שונות:

- לא פעם הורים רואים בילד כרטיס ביקור מהלך של עצמם. ילד בעל ביטחון עצמי הוא תעודת הצטיינות עבורם, ולכן הם ידרבנו מאוד את ילדם ויאיצו בו להפגין ביטחון עצמי. התוצאה תהיה הפוכה; הורים כאלה יפחיתו את ביטחונו של הילד בעצמו ויגבירו את תלותו בעידודם ובמחמאותיהם.
- לעיתים קרובות הורים חרדים ודואגים מכל גילוי חולשה של ילדם. פעמים רבות הם מרגישים שחולשותיו של ילדם רבות ממעלותיו. כאשר ילדם מפגין באופן טבעי עצבנות, עצלנות, אגוצנטריות, כעס, התנהגות בלתי חברותית או כל חולשת אנוש אחרת המצויה בכל אדם ואדם, ההורה משתכנע ש"הילד בבעיה". הוא מתקשה להאמין שלמרות הכול הילד חזק ומוכשר ויצליח למצוא את מקומו בחברה ולבטא את כישוריו ואת יכולותיו.

- הורים שהם חסרי ביטחון בעצמם, פסימיים מטבעם ובעלי חשיבה שלילית - מתמקדים גם בשלילי אצל ילדם, וכמעט שאינם מתייחסים לחיובי אצלו. הם אינם יודעים לעודד את ילדם כי הם אינם יודעים לעודד את עצמם. הם אינם יודעים לחזק את ילדם כי הם עצמם לא זכו לקבל חיזוק שכזה מבעלי הסמכות בסביבתם, דבר שהפכם לפסימיים, שליליים בגישתם וחסרי ביטחון בעצמם. הורים שהם עצמם חסרי ביטחון מתקשים להתמודד עם גילויי חוסר הביטחון אצל ילדם. גם הורים המעורבים מעורבות-יתר רגשית בעולמו של הילד יתקשו לפתח ביטחון עצמי אצל ילדם.
- ישנה גישה חינוכית, מוטעית מיסודה, שלפיה אסור לטפח הרגשה טובה מדי אצל הילד לגבי עצמו, שכן אז הוא עלול להימנע ממאמץ ולהסתפק במועט, ייפוך למפונק וגאוותן ("שוויצר"), או יעשה אנוכי ושחצן. אולם ההפך הוא הנכון. משעה שילד חש את אהדת הוריו והערכתם, הוא מרגיש נינוח עם עצמו, ולכן הוא אינו זקוק להוכחות מיותרות של כוחו, מצד אחד; ומן הצד האחר, הוא מאמין בעצמו וביכולותיו, ולכן ימשיך לפעול ולהשיג הישגים.
- לעיתים הורים מתוסכלים מאוד מגידול ילדם, לפעמים על רקע התמודדות עם בעיות שונות (דוגמת בעיות רפואיות, קשיי ריכוז וקשב או לקויות למידה). הורים אלה מותשים מרוב העיסוק בבעיות הקונקרטיות היומיומיות, עד שהם אינם מתפנים לטפח את עולמו הרגשי של ילדם.

איך יכולים הורים לעזור לילדם לפתח ביטחון עצמי?

• להעניק לילד הרגשת ערך עצמי בסיסי

גורם מכריע בפיתוח ביטחון עצמי, שאין שיעור לחשיבותו, הוא אופן הרגשתם של ילדים כלפי עצמם. החוויה של ערך עצמי בסיסי - היותי אדם ראוי ושווה בזכות עצמי, בלי קשר למעשי - נבנית בינקות, באינטראקציות היומיומיות עם ההורה המטפל: בהאכלה, בהחלפת חיתולים, בהחזקה על הידיים ובהשכבה לישון. התינוק מפנים את האופן הבסיסי שבו ההורה מתייחס אליו, כבעל ערך כאדם או פחות ערך, ובהתאם לכך מתחזקים אצלו הרגשת הביטחון או חוסר הביטחון העצמי. תינוק שטופל על ידי הוריו מעמדה מעניקת ערך וכבוד - יספוג לתוכו באופן לא מילולי שהוא ראוי, חשוב ונאהב. מסרים אלה יעברו לתינוק עוד לפני שהוא מדבר, ואף לפני שהוא מבין את מילות ההורים אליו. ההתייחסות של ההורים כשהם מביטים בו ומדברים אליו תעביר את המסר. אמנם עם השנים ילד עשוי ללמוד להעריך את עצמו בדרכים שונות, למשל בזכות מורה או חבר, אך תפיסת הוריו (או מטפלים משמעותיים אחרים) אותו היא המשמעותית ביותר ביצירת תחושת הערך העצמי. כשילד קורא להורה וההורה נענה, הילד לומד שהוא יכול לסמוך על ההורה, אבל גם על עצמו, שהוא יודע להזעיק את ההורה לצרכיו. אם כשכואב לילד או כשהוא רעב ההורים מתייחסים לצרכיו באהדה, הוא ילמד לקבל את עצמו כמו שהוא, כאדם בעל צרכים אנושיים טבעיים. אם לעומת זאת ההורה יאחר להגיע,

וכשיגיע יתייחס אל הילד בקוצר רוח ובאי־נחת - הילד ילמד שהוא אינו אדם ראוי, שהוא אינו מסוגל לדאוג לעצמו ולהשיג עזרה, שצרכיו הבסיסיים אינם ראויים.

חשוב להמשיך לתת לילדים את התחושה שהם ראויים בזכות עצמם, שאוהבים אותם ללא תנאי, גם כשהיחסים בין הורים לבין ילדיהם נתונים בקונפליקט. גם אם כועסים על הילד כי הוא משאיר אחריו אי סדר ומסרב לסדר את חפציו, ראוי להבהיר לו שהכעס ממוקד במעשה ספציפי שלו ולא בו כאדם. וגם כאשר ילד נכשל או שוגה, כדאי לומר לו בצורה ישירה וברורה: "אתה מיוחד בשבילי, אני תמיד אוהב אותך, לא משנה מה קורה!"

- להתמקד בחיובי אצל הילד ולהחמיא לו על כך אם יש לילד תחום מסוים שבו הוא מתקשה במיוחד ותחום אחר שבו הוא מוצלח במיוחד - כדאי להדגיש בהתייחסויות אליו את הצדדים החזקים שלו, ולא את הבעייתיים. התייחסויות חוזרות ונשנות אל התחום הבעייתי יערערו את הביטחון העצמי של הילד, בעוד שההעדפה של התייחסות להישגיו וליתרונותיו תחזק את הכרת ערך עצמו.

מתן מחמאות להצלחות של הילד, גם אם הוא לא הצליח במשימה בשלמותה - מדגיש לילד שרואים גם את הצדדים החיוביים שבו, ולא רק את כישלונותיו. הדבר יעודד אותו לשכלל את יכולותיו; הוא יתחיל להאמין שהוא מסוגל, ותדירות הפעמים שהוא יתאמץ ויצליח תגדל. ייתכן שהוא

אף יעז יותר גם בתחום שהוא חלש בו יותר. אם בעיקר נוזפים בילד שאינו מסדר באופן קבוע את הצעצועים שלו בנוסח: "מה יהיה איתך, אתה לא מסוגל לסדר לבד, "הוא יאמין יותר ויותר שהוא אכן לא בסדר, שהוא לא מסוגל לסדר את הדברים. ממקום רגשי כה חלש, קטן הסיכוי שהוא יתאמץ לסדר באופן עקבי את הצעצועים. אם, לעומת זאת, ההורה יחזק את הילד על המקרים שבהם הוא משתדל ומצליח, למשל במילים: "ראיתי שהתאמצת "או "ראיתי שסידרת - יופי - "הדימוי העצמי של הילד ישתפר. כך גם אם הוא ניסה לבנות מגדל קוביות ולא הצליח בכך, כדאי לומר לו: "לא נורא, ראיתי שניסית והתאמצת, אתה תצליח בפעם הבאה."

כדאי ליידע גם אנשים אחרים הנמצאים בקשר רציף עם הילד, כמו גננת או מדריך בחוג, בצדדיו החזקים, ולהנחות אותם להעדיף את המבט החיובי על הילד.

יש להדגיש, שעל המחמאות הניתנות לילד להיות אמינות. מחמאות מוגזמות כמו "אתה הכי טוב בעולם. אתה האדם המקסים ביותר שחי אי פעם" - עלולות להשיג תוצאה הפוכה. הילד יפתח אגו מנופח, דבר שעשוי להשפיע על קשריו עם חברים, ולכך תהיה השפעה שלילית על הערכתו העצמית בטווח הארוך.

- להציע לילד התנסויות שיש סיכוי טוב שיצליח בהן

דימוי עצמי מתחזק מהצלחות ונחלש מכישלונות. אוסף כישלונות בתחום מסוים עלול להוביל למעגל קסמים שלילי של כישלונות ופגיעה בביטחון העצמי. הצלחות באותו תחום יובילו למעגל קסמים חיובי, של הצלחות והתחזקות הביטחון העצמי. לכן כדאי שהורים יציעו לילדם, במיוחד אם הוא מפגין חוסר ביטחון, התנסויות המתאימות ליכולותיו, כאלה שיש סיכוי גדול שהוא יצליח בהן. למשל, ישנן מטלות שבהן כמה שלבים, חלקם מסובכים יותר וחלקם מסובכים פחות, כמו נעילת נעליים. במקום להציע לפעוט לנעול נעליים, למן התאמת הנעל לרגל הנכונה ועד קשירת השרוכים (אם יש), עדיף להתחיל במטלה חלקית, למשל לאפשר לו להכניס בעצמו את הרגל אל תוך הנעל המושטת לעבר הרגל הנכונה.

יש הורים המגבשים מגיל צעיר ציפיות גבוהות מדי מילדיהם ותובעים מהם שלמות. הם יצפו מהם להצליח במשימות שרמת הקושי שלהן גבוהה מאוד עבורם. יש להיזהר מהעמדת רף ציפיות גבוה מדי לילד. התוצאה שקל לחזותה מראש במקרים כאלה היא שהילד יתקשה לעמוד בסטנדרטים הגבוהים של הוריו, ירגיש נכשל, חסר כישרון ויתייאש. לעומת זאת, כשנותנים לילד להרגיש שהוא טוב ומוצלח, גם אם אינו מושלם, הדבר מעלה את הדימוי העצמי שלו. כך למשל ראוי להתאים את דרגת הקושי של הפאזל להרכבה לגיל הילד, ולא להציע לו להרכיב פאזל מסובך מדי לגילו או ליכולותיו, ולא ייפגע ביטחונו בעצמו. אפשר לצפות שתינוק ידגים את התעלול האחרון שלמד בסביבה מוכרת

ובנוכחות אנשים מוכרים (סבתא וסבא, למשל). אבל ציפייה ממנו שידגים את התעלול שלו בסביבה זרה ומול אנשים זרים (המוכרת בחנות, למשל), מן הסתם תביא לאכזבה.

- להעיר לילד על התנהגותו בצורה בונה, המכוונת לשיפור העברת ביקורת, במיוחד כשהיא נעשית בצורה שאינה ראויה, מורידה לעיתים תכופות את ביטחונם העצמי של ילדים, בעיקר אלה שביטחונם העצמי אינו גבוה מלכתחילה. כשהורים מוסיפים חטא על פשע ומבקרים את ילדיהם בצורה משפילה ותוך הדבקת תוויות ("אתה נודניק", "אתה אגואיסט"), כשהם משווים אותם לאחרים ("למה אתה לא יכול להתנהג יפה כמו אחיך?") ומשתמשים בהכללות ("אף פעם לא אכפת לך ממה שאני אומרת", "תמיד החדר שלך מבולגן") - הביקורת פוגעת ומזיקה שבעתיים. הילד חווה בעיקר פגיעה בדימוי העצמי, הוא נעלב, מסתגר ומגן על עצמו, מתעלם מהנאמר, מכחיש, והסיכוי לשינוי קטן.

יחד עם זאת, אי אפשר וגם לא כדאי שהורים יימנעו לגמרי מהעברת ביקורת על ילדיהם. אי אפשר לחנך ילדים רק במתן חיזוקים חיוביים, ולעיתים צריך להעמידם במקומם, להעיר להם על התנהגויות שאינן ראויות ולכוונם לשנותן. כשהורים חייבים לבקר את ילדיהם עליהם לעשות זאת בצורה בונה, כזו שמחזקת את הילד ולא מחלישה אותו. ביקורת בונה של הורים על ילדיהם היא כזו שנאמרת באסרטיביות, במילים ברורות, ממוקדת

בהתנהגות הבלתי רצויה (ולא בילד), תוך תיאור ההתנהגות הבלתי רצויה ובדרך מכוונת לשינוי חיובי. למשל, כשילד משאיר באופן קבוע אי סדר ואינו מתחשב בשאר בני המשפחה, במקום לומר לו: "אף פעם אתה לא מסדר אחריך, אי אפשר לסמוך עליך! אתה חושב רק על עצמך!", עדיף לומר לו: "אני כועסת שאתה משאיר אחריך אי סדר ואני צריכה לסדר אחריך. אתה כבר צריך להתחיל לבצע את החובות שלך בבית".

- לפנות לעזרת אנשי מקצוע במידת הצורך

כאשר ילד מגלה קשיים בתחום מסוים, למשל בעיות בתקשורת (הילד אינו משוחח כבני גילו), בעיות מוטוריות (הילד אינו קופץ כמו ילדים בני גילו או שהוא אינו מטפס על מתקנים בגן השעשועים), ובעקבות זאת הוא סובל מחוסר ביטחון עצמי - הורים נוטים לתכנן התנסות ספציפית, דרך חוג תנועה או אימון ייעודי בבית, שמאפשרת לילד לשפר יכולות בתחום שבו הוא מתקשה. הורים עשויים לחשוב שאם הילד יתנסה יותר, הבעיות המוטוריות שלו, למשל, ייפתרו. אולם פעולה כזו לא תמיד מספיקה. רבים הסיכויים שגם בפעמים הנוספות הללו הילד לא יתנסה בדברים שקשים לו, ואם הוא בכל זאת ינסה, רבים הסיכויים שהוא ייכשל, ונטייתו להימנע מהתמודדות תגדל. במקרים אחרים הורים חשים שילדם סובל מדימוי עצמי נמוך. אף שילדם מוכשר וחכם, ואף שגם הגננת משבחת את יכולותיו השכליות - הילד תופס את עצמו כטיפש וחסר כישרון. הוא עשוי

לומר: "כל הילדים בגן יותר חכמים ממני. אני טיפש." דוגמה אחרת היא של ילד שיש לו חברים רבים, בגן ומחוצה לו, אך הוא מתוסכל מכך שאין לו די חברים, והוא טוען שהילדים אינם אוהבים אותו מספיק.

חשוב מאוד שההורים ייתנו את דעתם לקושי שעולה ולא יטאטאו את הבעיה מתחת לשטיח. מחמאות פשטניות וסתמיות אינן עוזרות בדרך כלל. כשילדים תופסים את עצמם כחסרי ערך, הם אינם מאמינים למחמאות הניתנות להם. כשהורים מבחינים שהם מתקשים לתת מענה בעצמם לבעיית היעדר ביטחון עצמי, כדאי שיפנו לעזרת אנשי מקצוע.

5. יכולת לפעול בשיתוף פעולה

14:06 3.9.2007 שושי: אכיות שלא משתפות פעולה

אני אמא חד-הורית, גרושה, וברצוני לשאול לגבי המריבות של בנותיי. הבנות, בנות חמש וחצי ושלוש וחצי, מרבות לריב ביניהן. למשל, בכל מקרה שהקטנה נוגעת בדברים של הגדולה (סיכות ראש, פלאפון, משחק), הגדולה מתעצבנת וחוטפת לה או מכה אותה. כשאני מבקשת מהן לסדר יחד את החדר שלהן, בתוך זמן קצר הן מתחילות לריב ולא משתפות פעולה. כשהייתי מנסה לקחת את שתיהן יחד איתי למטבח להכין ארוחה יחד, גם אז הן רבו על כל דבר. כל מה שביקשתי מהאחת לעשות, האחרת היתה כועסת ומפריעה לאחותה, עד שהתייאשתי והפסקתי לנסות לעבוד יחד עם שתיהן. חשוב לי מאוד שהן

ילמדו לעבוד בשיתוף פעולה ביניהן, כי אני בטוחה שזה יהיה חשוב להן אחר כך, בחיים. איך עושים את זה, כשהן כל כך רבות ביניהן?

מהי יכולת לפעול בשיתוף פעולה?

שיתוף פעולה פירושו לפעול יחד למען מטרה משותפת. המשמעות של שיתוף פעולה היא קבלה של התרומה של האחר למשימה כפי שהיא, ללא הגישה ש"אני הייתי עושה את זה יותר טוב". כמבוגרים אנחנו פועלים יחד במסגרת העבודה (כצוות במשימה מסוימת, כשותפים בעסק), בחברה (עיסוק בתחביב משותף) ובזוגיות - בין השאר כמובן כזוג הורים. אצל ילדים שיתוף פעולה בא לידי ביטוי בעיקר במשחק (שני ילדים מנסים לבנות ארמון מחול יחד) ובמילוי מטלות (שני ילדים נושאים יחד מגש כריכים).

סימנים ראשונים של שיתוף פעולה אפשר לראות כבר לקראת סיום שנת החיים הראשונה: נתינה ולקיחה של חפצים, גלגול כדור מאחד לאחר, עזרה להורים בזמן ההלבשה, למשל בהרמת הידיים כדי להקל את הורדת החולצה ועוד. בשנת החיים השנייה, פעוטות מתחילים לגלות עניין אמיתי בבני גילם. הם משתפים פעולה עם אחרים וגם מבינים את התפקידים המשלימים המעורבים בכך. למשל, הם מסוגלים לעזור להורה לסדר את החדר ולהחזיר צעצועים לסלסלה. בגיל הגן עולה רמת שיתוף הפעולה. מחקרים פסיכולוגיים מראים שילדי הגן

נהנים ממשחקים שיתופיים יותר מאשר ממשחקים בעלי אופי תחרותי.

למה היכולת לפעול בשיתוף פעולה חשובה?

מחקרים רבים מוכיחים את יתרונות שיתוף הפעולה על פני התחרות בכל התחומים. ילדים שרוכשים מגיל צעיר יכולת לשתף פעולה הם בעלי דימוי עצמי גבוה יותר, הסתגלותם החברתית טובה יותר והם מקיימים יחסי ידידות הדדיים מספקים יותר מילדים אחרים. חינוך לשיתוף פעולה, בניגוד לחינוך לתחרותיות, מסייע בדרך כלל בהורדת רמת התוקפנות בקרב קבוצות ילדים. נמצא שבגנים שבהם הושם דגש על שיתוף פעולה היתה רמת תוקפנות נמוכה יותר מאשר בגנים שבהם ניתן דגש לתחרותיות.

נוסף על כך, בני-אדם לומדים בצורה הטובה ביותר כשהם משתפים פעולה. במחקרים שנערכו כדי לבדוק את השפעת שיתוף הפעולה בהשוואה לתחרותיות בכיתה נמצא בצורה ברורה שמצב של שיתוף פעולה עדיף: ההישגים הלימודיים משתפרים, ההערכה העצמית של התלמידים עולה, העמדות כלפי בית-הספר חיוביות יותר ויש פחות דעות קדומות בין-עדתיות.

מובן ששיתוף פעולה בין אחים במשפחה משפר את ההרגשה של כל אחד מבני המשפחה. ככל שאחים ירבו בפעילויות משותפות ובעזרה הדדית יפחתו תחושות הקנאה,

הכעס והאיבה שלהם. הם ירגישו את ה'יחד' החיובי שלהם, שיאזן את התחושות הרעות שיש להם זה נגד זה.

מה מקשה על הורים לחנך את ילדיהם לפיתוח יכולת שיתוף פעולה?

אנחנו חיים בחברה תחרותית. קשה להורים לחנך את ילדיהם לנורמות של שיתוף פעולה כשהם עצמם חיים בנורמות של תחרות, הבאות לידי ביטוי ביחסי ההורים בינם לבין עצמם ובמפגש עם החברה הישראלית בכלל. אף שהורים רבים היו רוצים להנהיג במשפחתם אווירה של שיתוף פעולה וללמד את ילדיהם כיצד לשתף פעולה, הם עצמם נוטים להפעיל במשפחה טכניקות של תחרותיות וכוחניות, שאליהן הם רגילים. גם ביחסים עם ילדיהם הורים מעדיפים מסיבות תרבותיות גישות פטרנליסטיות, סמכותיות ואף שתלטניות. במקום לפעול בשיתוף פעולה עם הילדים ההורים כופים עליהם את רצונם ונאבקים בהם. הם 'יטילו' משימות על ילדיהם, 'ידרשו' מהם לבצע מטלות, ויענישו אותם כשהם לא יצייתו.

חינוך לשיתוף מחייב אורך רוח, פניות רגשית וסבלנות מצד ההורה. הורים לילדים בגיל הרך נתונים במלכוד הקלאסי שלפיו הדחוף דוחה את החשוב, והם עסוקים יותר בהתמודדות עם בעיות דחופות ומציקות (הילד רעב ובוכה ואחיו יונק, ילד אחד הולך לישון וזקוק לשקט והאחר מתקשה להירדם) מאשר בעשייה חשובה, שפירותיה יבשילו מאוחר יותר (כמו לשחק יחד

עם שני הילדים על אף הפרשי הגיל ביניהם; להנהיג הרגלים משותפים על אף הבכי והכעס ההדדי).

איך יכולים הורים לעזור לילדיהם לפתח יכולת לשיתוף פעולה?

- לשתף את הילדים בקבלת החלטות ובביצוע משימות עשייה יחד עם ההורה היא הדרך האמיתית והמשמעותית ביותר ללמוד לשתף פעולה בכל גיל, ובמיוחד בגיל הרך. ילדים לומדים כשהם מתנסים. כשילדים מרגישים שצריכים אותם ושיש להם מה לתרום, הם מרגישים חשובים ושמחים לשתף פעולה. כבר מגיל צעיר מאוד ניתן להתחיל לפעול בשיתוף פעולה עם הילד ולהרגילו לפעול יחד: להעביר דברים ממקום למקום, להדק את חגורות מושב הבטיחות או העגלה, למלא את האמבטיה, לנגב צעצועים, להכין קישוטים לסוכה, לעקור עשבים בגינה, לערוך שולחן, לבשל ולאפות או לתקן תקלה במערכת האינסטלציה בבית.

פשוט מאוד וגם כדאי לשתף ילדים בהחלטות בענייני הבית והמשפחה: איך לבלות, מועדי ארוחות, עיצוב הבית (לילדים יכולה להיות תרומה מועילה לעיצוב הבית ולארגונו, שההורים לא חשבו עליה). כדאי להציג לפני הילד את נושא הדין, לשמוע את הצעותיו, להציג לפניו את הצעות ההורים, ולקבל החלטה משותפת. בתהליך כזה הילד ילמד שהתייעצות אינה התחייבות לקבל עמדה מסוימת. הוא גם ילמד לוותר ולהתפשר בדרך של דוגמה אישית.

חשוב שההורים ילמדו לקבל את תרומתו של הילד מבלי לבקר אותה ומבלי להרגיש ש"הם היו עושה את זה מהר יותר וטוב יותר". שכן אז יהיה מדובר בתהליך ניהולי או סמכותי. כדאי כמובן שהורים יציינו את תרומת ילדיהם למשימות ויביעו שביעות רצון על העזרה ועל שיתוף הפעולה.

- להרבות בהתייחסויות קבוצתיות לילדים התייחסות הורים לילדיהם כאל קבוצה משדרת את ציפיותיהם לשיתוף פעולה ומעודדת אותם לרוח זו. כדאי לעשות זאת הן לגבי אחים והן לגבי חברים. באופן מעשי ניתן לעשות זאת בכמה אמצעים:

- התייחסות כקבוצה - לצד התייחסויות מילוליות אישיות לילדים ("מה שלומך, חמוד?" או "אני רוצה שתפסיק לצעוק") כדאי להשתמש בהתייחסויות קבוצתיות כמו, "מה שלום החמודים שלי הבוקר?" או "מה שלום החבר'ה?" אמירות כאלה מעודדות הזדהות קבוצתית ומסייעות לילדים לראות את עצמם כיחידה אחת. במיוחד כדאי להתייחס לילדים כקבוצה בשעת מריבה, כשמתגלים חילוקי דעות או מריבות ביניהם, במקום לחפש אשמים ולהפריד ביניהם. אפשר לומר להם: "שניכם מפסידים מהוויכוחים הארוכים שלכם על התור. כדאי לכם למצוא סידור שבו כל אחד מכם יזכה לשחק בתור שלו".

- חיזוקים חיוביים - כדאי לחלוק חיזוקים קבוצתיים בכל

הזדמנות שאפשר, לדוגמה: "הייתם שקטים מאוד כשעבדתי. תודה רבה." (זאת במקום לשים דגש על הישגים אישיים: "אני שמח שאתה ראית טלוויזיה כשעבדתי ושאת לא הפרעת").

- משימות קבוצתיות - כדאי להטיל על הילדים משימות קבוצתיות מתאימות. למשל, להציע לשני ילדים לסדר יחד את שני חדריהם. אפשר להציע לילד ולחברו שבא אליו: "תחליטו יחד מה אתם מעדיפים לעשות אחר הצהריים, ללכת לגן השעשועים או לקניון, ותודיעו לי".

- להסביר לילדים את יתרונות שיתוף הפעולה כמו למבוגרים רבים, גם לילדים לא ברור מאליו שראוי לפעול בשיתוף פעולה ולא בפטרונות או בשתלטנות מצד אחד או כנשלטים מצד שני. פעמים רבות ילדים כמבוגרים נוטים לראות באחר מישהו שמאיים עליהם ושנמצא איתם בתחרות (גישת ה-win-lose). לכן כדאי להדגיש ולציין זאת לפנייהם כבר בעודם צעירים. למשל, אפשר לומר לילד שעוזר בסידור השולחן: "ראה כמה מהר ערכנו את השולחן יחד, עכשיו יהיה לנו זמן לקרוא בספר לפני ארוחת הערב". מגיל שלוש לערך, כשהתפתחות השפה של הילדים מאפשרת זאת, אפשר להסביר לילד את ההיגיון שבשיתוף הפעולה: "אנחנו עובדים יחד, בשיתוף פעולה, ולא אחד נגד השני, כי ככה יעיל יותר ונעים לנו יותר. וזה גם עוזר. כשאתם עוזרים לי לסדר את הכביסה, אני מתפנה מהר

יותר לשחק איתכם".

- ליצור אווירה של שיתוף במשפחה ולא של עוינות ותחרות מעבר לכל ההסברים והדיבורים, אווירה משפחתית של שיתוף פעולה בפועל תיצור אצל הילד התנהגות דומה. אפשר להדגים לילדים איך דברים שאבא ואמא קונים מיועדים לכולם, גם אם אחד מהם קנה אותם. למשל, אם אבא קנה כלי עבודה גם אמא יכולה להשתמש בהם, בלי לבקש רשות. הורים המתבטאים בנוסח: "שלא תעז לנגוע בזה, זה שלי!" - משדרים לילדים מסרים תחרותיים ולא שיתופיים. ככלל כדאי להמעיט בשימוש במושגים 'שלי-שלך' ולהרבות בשימוש במושג 'שלנו', כשהדבר מתאים. למשל, כשפותחים שקית חטיפים בטיול כל הילדים יכולים לחלוק אותה, וכשהיא נגמרת פותחים שקית חדשה, במקום לפתוח שקית אחת לכל ילד בנפרד.

למרות שילדים מתקשים לחלוק את הצעצועים שלהם עם ילדים אחרים, כדאי לעודד אותם לעשות זאת, מבלי לכפות זאת עליהם. למשל, אפשר לומר לילד: "נכון שזה משחק שלך, אבל יהיה נחמד אם שניכם תשחקו בו יחד". כמו כן ראוי ללמד את הילדים לפעול בתורות, הן במשחקיהם עם חברים והן כשהם חולקים עם אחיהם חפצים בבית, למשל מחשב. את עיקרון התור ראוי ללמד את הילדים גם בתרבות דיבור. כל אחד מדבר בתורו והאחר מקשיב. פעולות כאלה יתרמו לאווירת השיתוף

שבבית, שתתרום לשיפור היכולת לפעול בשיתוף פעולה במקום בעוונות, בסמכותיות ובתחרותיות או בתבוסתנות ובפסיביות. חשוב לזכור שבצד השיתוף יש גם חפצים פרטיים, כמו למשל המצלמה היקרה של אבא. גם לילד מותר שיהיו צעצועים היקרים לליבו במיוחד, והוא אינו רוצה לחלוק אותם עם אחרים.

6. שליטה עצמית

15:57 14.4.2006 לילית: התנהגות קיצונית: בוכה, צורחת, צועקת,

מקללת

שלום רב,

בתי בת ארבע וארבעה חודשים, ילדה בכורה, נכדה ונינה ראשונה למשפחתי. לבתי ולי יחסים הדוקים וחמים: אנחנו משחקות יחד, מטיילות כל יום ואני מלמדת אותה אותיות ומספרים לפי רצונה. אבל יש לה התפרצויות זעם. בגיל שנתיים היא בכתה כל הזמן ללא סיבה, נשכבה על הרצפה וצרחתה. כעת, בחצי שנה האחרונה ובחודש האחרון בפרט, התנהגותה שוב קיצונית: היא בוכה, צורחת וצועקת בקולי קולות, ואף למדה לקלל. כואב לי לראות אותה בוכה כל היום ובאמת ללא סיבה. ניסיתי לשוחח, להסביר, להתעלם ולא עוזר. הקללות והבכי מלווים לאורך כל היום. למה? מה חסר לה? כלום! אולי זו הבעיה.

מהי שליטה עצמית?

שליטה עצמית היא היכולת להתאפק ולרסן את היצרים, היכולת

להחליט להתנהג באופן יעיל, מועיל, הולם, במקום באופן אימפולסיבי ויצרי. שליטה עצמית מאפשרת לבחור את התגובה הרצויה ולא לפעול מתוך רגש ולהצטער על תוצאות ההתנהגות לאחר מעשה. שליטה עצמית דורשת שלא לפעול בדרך ש"בא לנו" ברגע מסוים, אלא להתאפק ולפעול בדרך אחרת, כדי להשיג מטרה חשובה בטווח הרחוק. למשל, לוותר על כעס והענשה של הילד כשהתאכזבנו ונעלבנו מההתנהגות שלו, ובמקום זאת להסביר לו באופן מאופק מהי ההתנהגות שאנחנו מצפים לה ממנו וכי ההתנהגות הנוכחית שלו פוגעת בו. (חשוב שלא לטעות ולערבב את המושג 'שליטה' עם המושג שתלטנות. פעמים רבות גישה שתלטנית היא ביטוי של היעדר שליטה עצמית דווקא, עד כדי צורך עז לשלוט באחרים.)

יכולת האיפוק של ילדים משתנה בהתאם לגילם, וניכרים פערים משמעותיים בין ילדים בתחום זה. לילדים קטנים קשה במיוחד לשלוט בדחפיהם ולהתאפק (לדחות סיפוקים, בשפה המקצועית). כשהם רוצים דבר מה, הם נוטים לפעול להשיגו באופן מייד, מאחר שהם מתקשים לדמיון את העתיד לבוא וחיים את ההנאה של הרגע. אולם כבר מגיל צעיר לומדים פעוטות, בליט ברירה, לדחות סיפוקים ולמתן דחפים. למשל, כשתינוק רעב הוא בוכה, ואם הוא ממתין שניות עד לקבלת המזון הן נראות בעיניו כנצח; כעבור שנה הוא כבר מסוגל להמתין פרק זמן מסוים עד שתוגש ארוחתו, וככל שהוא גדל הוא מסוגל להתאפק יותר. עם הזמן הוא מתאים את עצמו גם

לנרמות החברתיות: הוא אוכל כשכל בני המשפחה אוכלים, ולא ברגע שצצה בו תחושת רعب, והוא מתחשב באחרים ומחכה לתורו להתנדנד בנדנדה.

למה שליטה עצמית חשובה?

שליטה עצמית מגבירה את ההרגשה הטובה שלנו, כיוון שאנחנו מנהלים את הדברים בחיינו ולא מנוהלים על ידי דברים שאינם תלויים בנו. כשאנחנו חסרי שליטה עצמית אנחנו מרגישים חסרי אונים לנהל את עניינינו באופן שמתאים לנו, וכתוצאה מכך גוברות התחושות וההרגשות השליליות.

שליטה עצמית היא מיומנות הכרחית להשתלבות האדם בחברה. כחלק מהחברה מצפים מאיתנו להתנהג בהתאם לנרמות, ולא רק בהתאם לרגשותינו המיידיים, מצפים מאיתנו להיות מסוגלים לעמוד באמירות או בהתנהגויות שאינן לרוחנו (של הבוס, של בן-הזוג, של אדם בתור בבנק או של קרוב משפחה) מבלי להתפרץ התפרצות שלוחת רסן, מבלי להיעלב עד עומקי הנשמה ומבלי לזעום ולשבור את הכלים (תרתי משמע). שליטה עצמית, אם כן, היא המגן מפני כניסה למצבים חברתיים מביכים וקשים.

ילדים אינם יודעים כיצד לתעל את האנרגיה היצרית שלהם לדרכים מקובלות חברתית, במיוחד במצבים מתסכלים, באופן טבעי. הם אינם יכולים להבליג כשהם נעלבים, הם אינם יכולים להתאפק כשהם צריכים להתפנות בשירותים, הם מתקשים

לחכות לארוחה כשהם רעבים, הם זועמים כשחבר מסרב לתת להם צעצוע שהם רוצים. בהיעדר אלטרנטיבה ברורה ילדים צעירים ימשיכו בהתנהגותם חסרת השליטה. לכן את יכולת האיפוק והשליטה העצמית ראוי לפתח כבר בילדות. ילדים שלומדים לשלוט בעצמם מרגישים מסוגלים לפעול והם אינם חסרי אונים. ילדים שטרם פיתחו יכולת איפוק יהיו מרוסנים פחות ותובעניים יותר.

אחד המחקרים המפורסמים בתחום השליטה העצמית אצל ילדים נקרא 'מבחן המרשמלו'. החוקר הניח ממתק מרשמלו בצלוחית, אמר לילדים שהוא עומד לעזוב את החדר לכמה דקות, וכי מי שרוצה יכול לקחת מייד ממתק מרשמלו אחד. אבל מי שימתין לו עד שיחזור יקבל שני ממתקי מרשמלו. חלק מהילדים חטפו מייד ממתק אחד וחלקם התאפקו והמתינו לשובו של החוקר לחדר, וכמובן קיבלו שני ממתקים. המחקר המשיך לעקוב אחר אותם ילדים במהלך חייהם וגילה כי אלה שבחרו לחכות לשובו של החוקר היו תלמידים טובים יותר, מתבגרים בעלי כישורי התמודדות טובים במצבי־חיים ואנשים בעלי יכולות חברתיות מפותחות. לעומתם, הילדים שמיהרו ולקחו ממתק מרשמלו אחד התגלו כמתבגרים בעלי קשיים חברתיים שונים, דימוי עצמי נמוך וכישורים אישיים וחברתיים לקויים.

אצל ילדים, כמו אצל מבוגרים, שליטה עצמית מונעת התקפי זעם או מצמצמת אותם באופן משמעותי. ילדים שמסוגלים

לדחות סיפוקים, לתכנן פעולות בהתאם לתוצאות הצפויות, לשלוט ברגשות בתגובה למכשול בדרך למטרתם - לא יתפרצו בזעם במצבים מתסכלים. ילד חסר שליטה עצמית יצעק, יתחנן ואף ישתולל כשהוא ירצה, למשל, לאכול חטיף או גלידה לפני הארוחה. הוא יצפה שהוריו ייכנעו לו. ילד בעל שליטה עצמית יבין שכעס או זעם שלו יביאו לכעס של הוריו, והוא עשוי להפסיד לא רק את החטיף, אלא גם את אהדת הוריו. הוא יתאזר בסבלנות מול אמירת ה'לא' הברורה של הוריו, ובסופה של הארוחה יקבל את החטיף. הילד בעל השליטה העצמית יחווה באירוע כזה חוויה חיובית המעצימה את הביטחון העצמי, בעוד שהילד חסר השליטה העצמית יחווה חוויה שלילית.

מה מקשה על הורים לחנך את ילדיהם לפיתוח שליטה עצמית?

- השליטה העצמית של הילד הינה פרי האופן שבו הוריו הציבו ומציבים גבולות לעצמם ולו. מאחר שבתקופתנו מתקשים הורים לא פעם במשימת הצבת הגבולות - את המחיר הכבד משלמים ילדיהם בהיעדר שליטה עצמית. כשהורים מנסים לתקן את המצב שכבר נוצר, הדבר כרוך בגרימת תסכול לילד, בהצבת גבולות במקומות שלא היו ובהפסקת דברים שניתנו בעבר; והמשימה קשה במיוחד.
- פעמים רבות ההורים עצמם מאבדים שליטה באינטראקציה שלהם עם ילדיהם. קשה לשמור על קור רוח כשהילד מאבד שליטה ומתפרץ בזעם. השליטה העצמית של הילדים, וליתר

דיוק היעדרה, מפגישה הורים עם הקושי שלהם בשליטה עצמית, וזה קשה.

כיצד יכולים הורים לעזור לילדם לפתח שליטה עצמית?

•• ללמד את הילד לזהות את רגשותיו ולהמליל אותם אחד הצעדים הראשונים לעבר שליטה עצמית הוא היכולת לזהות את הרגשות המתעוררים, במיוחד הקשים (כמו תסכול, כעס או עצב), ולבטאם בצורה מילולית. ילד בעל יכולת זיהוי טובה של רגשותיו ותחושותיו יאמר: "אני רעב, אפשר לאכול?", במקום לפרוץ בבכי או בהשתוללות מבלי להבין שהוא רעב וזקוק לאוכל ולכן נעשה קצר רוח ונרגז. ילד כזה יניח את ראשו בחיק הוריו כדי לזכות באהבתם במקום לכעוס ולהתנהג בצורה תוקפנית כשהוריו אינם שמים לב אליו.

כשהילד רך בשנים ההורים יבטאו עבור הילד את רגשותיו ויוסיפו מילות הרגעה. למשל, כשתינוק צורח כי הבקבוק עדיין לא הגיע אליו אפשר לומר לו: "אתה רוצה מאוד את הבקבוק; אני מכינה אותו והוא מייד מגיע". או כשילד קטן בוכה מרה משום שההורה אינו לוקח אותו על הידיים אפשר לומר לו: "אתה רוצה מאוד שאקח אותך על הידיים. מייד אתפנה ואקח אותך". כשהילד גדל ומתחיל לדבר, ראוי שההורים יעודדו אותו להמליל בעצמו את רגשותיו. למשל, כשילד צורח ובוכה אפשר לומר לו: "אני מבין שאתה מאוד

רוצה משהו, כי אתה צורח ובוכה. אתה כבר ילד גדול ויכול לומר לי מה אתה רוצה במקום לבכות". אם הילד מתקשה בביטוי רגשותיו אפשר לומר לו: "אתה כועס עכשיו כי לא הצלחת להרכיב את הצעצוע, נכון? במקום להגיד שזה מעצבן אותך, אתה שובר אותו. חבל". הדבר נכון גם לגבי ילד שמוותר, שהוא פסיבי, זה שנמנע מהתמודדות. למשל, כשרואים שהילד מתכנס בתוך עצמו אפשר לומר לו: "נעלבת מזה שסבתא הביאה מתנה רק לאחותך והפסקת לדבר. אתה יכול לומר זאת".

בהמשך, כשהילד בגיל הגן, אפשר ללמד אותו לפתח שפה פנימית ("לדבר עם עצמו"), כדי לפעול בצורה לא אימפולסיבית ומתונה. למשל, אפשר ללמד ילד בן ארבע וחצי לומר לעצמו כשהוא כועס: "אני כועס מאוד ורוצה להרביץ, אבל אפנה לגננת".

•• לאמן את הילד להמתין ולהתאפק

תינוקות רכים זקוקים להיענות מיידית לצורכיהם, ולא הם מרגישים פחד מוות. אולם כבר מגיל חודשים ספורים מזמנים חיי היומיום להורים הזדמנויות שונות לאמן את הילד באיפוק ובדחיית סיפוקיו באופן טבעי, למשל כשעליו להמתין רגעים ספורים עד שההורה מכין לו את הבקבוק. אם ילד חושק לשחק במשחק מסוים, ההורה יכול ללמדו שעכשיו הולכים להתרחץ ואחר כך הוא יוכל לשחק. כשהם גדלים, הורים

יכולים לבקש מילדיהם להמתין לתורם להתנדנד כשהם בגן השעשועים, להתאפק פרק זמן מסוים עד שיגיעו לשירותים כשהם מחוץ לבית, להמתין עד שיסיימו לצחצח את שיניהם כשהם רוצים לשמוע את 'סיפור הלילה טוב', להמתין מעט עד שתוגש הארוחה המשפחתית, לדחות את פתיחת המתנה שקיבלו, לחכות עד שההורה יגמור את שיחת הטלפון או את ארוחתו או את עבודתו.

כשמבקשים מהילד להמתין, כדאי לעשות זאת בקצרה, ולהציע לו בינתיים לעשות משהו אחר. אפשר לומר לו, למשל: "אני יכול לעזור לך להרכיב את הפאזל אחרי שאסיים את שיחת הטלפון. האם תוכל בינתיים לפרוש את כל החלקים על השולחן?"

בקשת האיפוק צריכה, כמובן, להתאים לגיל וליכולות של הילד (אין זה ראוי לבקש מפעוט רעב להתאפק שעה עד שיוגש לו אוכל).

•• לעזור לילד למצוא דרכים ראויות להתמודד עם יצריו מאחר שילדים מתקשים באיפוק ובשליטה בדחפיהם, על ההורים לעזור להם להבין מהי ההתנהגות הראויה והלא אימפולסיבית כשהם רוצים דבר מה. למשל, כשפעוט נהנה להפוך כוס ולשפוך ממנה את המים, אפשר לקחת אותו החוצה או לאמבטיה ולאפשר לו לספק בדרך מקובלת את רצונו לחקור את זרימת המים. או כשילד נהנה מזריקת קוביות לכל עבר

אפשר לומר לו: "מסוכן לזרוק קוביות כי מישהו יכול להיפגע; במקום זה, בוא נזרוק כדורי קצף באמבטיה". אם המצב מחייב התאפקות, למשל כשנוסעים במכונית ואי אפשר לעצור לשירותים, או בזמן המתנה ממושכת בתור במרפאה, והילד נעשה חסר סבלנות - ניתן ללמדו להעביר את הזמן בספירה של מכוניות או במניית שמות הילדים בגן. במצב של זעם ניתן ללמד את הילד לקחת כמה נשימות עמוקות, לקרוע עיתון ישן או לחבוט בשק איגרוף, כדי להשתחרר מהרגש המשתלט.

עם ילדים גדולים יותר אפשר לשוחח בצורה ישירה וברורה על חשיבות האיפוק במצבים מתסכלים, למשל כשהמחשב תפוס על ידי האח, כשהאחות נכנסת ללא רשות לחדר או כשנגמר האוכל המועדף. ההורה יציע לילד לעצור ולחשוב מה הוא יכול לעשות מלבד להתפרץ ולצעוק: לעשות משהו אחר, לבקש יפה, להצטרף למשחק של האחר.

ראוי ללמד את הילד גם לתת ביטוי רגשי הולם למצוקתו. לפעמים העלבון צורב, הכעס גדול והאכזבה קשה מנשוא. מותר אז להסתגר בחדר בכעס (מבלי להרוס שום דבר), לבוא אל אמא ולבכות או להביע במילים כעס על החבר.

• לשבח את הילד על מאמציו ועל הצלחותיו ברכישת שליטה עצמית

כרגיל, ראוי שההורים ישבחו את ילדיהם על כל הצלחה באיפוק ובדחיית סיפוקים ואף על כל ניסיון כזה, גם אם ההצלחה היתה

חלקית. כשילד שרגיל להשתולל בכעס כשהוא אינו מצליח להרכיב את חלקי משחק ההרכבה אינו עושה זאת, יש לחזקו על כך. גם אם הוא התאפק מלהתפרץ לאחר שני כישלונות אבל התפרץ לאחר כישלון שלישי, ראוי לשבחו על ההישג החלקי. אם ילד מבטא את כעסו על אחותו שחטפה לו צעצוע במילים במקום בפרץ צעקות ובמכות, ראוי לשבחו על כך. כך גם ראוי לשבח ילד שחיכה בסבלנות עד שאמא תסיים את עיסוקה ותתפנה אליו. אם ילד שנהג להתפרץ בזעם כשבניין הקוביות שלו נפל מגיב בהבעת אי שביעות רצון ופונה לבנות את המגדל מחדש - ראוי לשבח אותו על כך. גם אם הילד בוכה, במקום לפרוץ בהתקפת זעם כבעבר - הוא ראוי לשבח.

- להוות מודל של שליטה עצמית מתאימה עבור הילד בהיות הדוגמה האישית כלי של ההורה המנהיג בכל תחומי החיים, בוודאי נכון הדבר בתחום השליטה העצמית. הגם שהדבר הוזכר, אי אפשר להפריז בהדגשת חשיבות המודל האישי כשמדובר בשליטה עצמית.

פעמים רבות הורים מאבדים שליטה בטיפול בילדיהם. גם בין ההורים לבין עצמם מתגלות לא פעם התנהגויות נטולות שליטה עצמית; הם רבים מריבות קולניות וקשות, צועקים זה על זה דברים חריפים. גם כשהורים אינם מגיבים ישירות לילדיהם, אלא הילדים פשוט נוכחים בסביבתם, עליהם לזכור שעיני ילדיהם נשואות אליהם. אם ההורים יחכו בסבלנות בתור של

שעה וחצי בפארק שעשועים, ישמרו על קור רוח בפקק תנועה כבד או יישארו רגועים כשהם נתקלים בקשיים בהרכבת שידה חדשה - ילדיהם ייטו לחקות את התנהגותם במצבים דומים ויהיו מסוגלים להתאפק עד שיגיע תורם בפארק השעשועים העמוס, ישמרו על קור רוח כשהם יושבים זמן מה בנסיעה במכונית או יישארו רגועים כשהם מנסים להרכיב פאזל ולא מוצאים מייד את החלקים המתאימים. אם הורים מקללים, צועקים או עוזבים את החדר בכעס כשהם כועסים - אל להם לצפות מילדם להגיב באיפוק ובשליטה עצמית כשהוא כועס.

7. יצירתיות

28.10.2010 11:32 עירית: יוצר ללא הפסקה

בני בן החמש אוהב מאוד לעשות יצירות. בכל הזדמנות הוא גוזר, מדביק וצובע בפינת יצירה שאירגנו לו בפינת האוכל בבית. יש לי שתי בעיות. האחת, הוא לא מפסיק להעסיק אותי ולדרוש ממני שאצור איתו. במיוחד הוא אוהב לעשות יחד יציקות גבס, ואחר כך לצבוע אותן. כל פעם הוא בא עם בקשה חדשה. שנעשה שריון של צב מעיסת נייר, שנעשה בלוני חמצן של צוללן מבקבוקי פלסטיק, שנכין בובה של דינוזאור מסמרטוטים. לאחרונה הוא לא מפסיק לנדנד לי שהוא רוצה שנעשה עבודות בזכוכית (לזה אני כמובן מסרבת בכל תוקף). כל הזמן יש בבית לכלוך מהיצירות האלה. וכבר אין לי סבלנות. ועוד בעיה, בני לוקח דברים שונים בבית על דעת עצמו והופך

אותם לחומרי יצירה שלו. הוא לקח קטניות מארון המטבח כדי להדביק כתמונה על דף נייר, ואת מועך השום הוא הפך למועך פלסטלינה ויצר נחשי פלסטלינה דקיקים. אני מבינה שחשוב לאפשר לילד ליצור, אבל מכעיס אותי כל ההתעסקות והלכלוך והקלקול של כלי מטבח. מאחר שהוא גם וכן וצריך תמיד ללכת בדרך שלו וגם שואל אותי עשרות שאלות ביום, אני מרגישה שנגמרים לי הכוחות. איך אני עוצרת את זה? תודה

מהי יצירתיות?

יצירתיות משמעה יכולתו של האדם לחשוב וליצור מתוך זווית ראייה ייחודית, ראשונית וחדשנית; ליצור צירופים חדשים בין דברים קיימים, לראות דבר אחד מכמה זוויות ראייה שונות או ליצור היקשים חדשים בין דברים קיימים. מדובר בגישה חדשה ורעננה של האדם למצבים מוכרים, שהתוצר שלה הוא רעיון, ניסוי, מוצר. חשוב להדגיש: הביטוי של היצירתיות אינו בהכרח תוצר מוחשי, אלא גם תובנה, רעיון או חוויה רגשית. המדובר הוא בגמישות מחשבתית. לכן יצירתיות יכולה לבוא לידי ביטוי בכל תחום בחיים, ולא דווקא בתחומי האמנות, כפי שמקובל לחשוב.

יצירתיות קיימת במידה זו או אחרת בכל אדם, אולם מידת ההעזה למימושה תלויה בסביבתו של כל אחד ואחד. אוירת הביטחון והחופש המצויה בסביבת הפרט תטפח או תשתק את התפתחות הגישה היצירתית שבו ואת מימוש הפוטנציאלים

היצירתיים שלו.

ילדים יצירתיים מעצם טבעם, ללא מאמץ: הם יוצרים, מחפשים לשנות, בודקים אפשרויות, מאלתרים, משנים ומשתנים. ילדים מתחילים לשרבט ולקשקש כבר בגיל שנה וחצי, באקראי. הם אינם זקוקים לדף, אלא עושים זאת בטבעיות על השולחן, על הרצפה, על הקירות. הם מנסים, יוצרים "ציורים" ונהנים מעצם הפעילות ומתוצריה. בהמשך, בתהליך התפתחות איטי, הם מסוגלים לייחס משמעות לציוריהם (כמו 'כלב', 'עץ'), לתכנן מראש מה לצייר ולהוציא לפועל את תוכניותיהם על הדף. בתחילה הציור פשטני וחסכוני ורחוק מאוד מייצוג של המציאות. למשל, בני-אדם מצוירים כעיגול גדול המסמל את הראש והגוף גם יחד, שממנו יוצאות שתי רגליים ארוכות. לקראת גיל שש נעשים ציורי הילדים מורכבים, מאורגנים ודומים יותר למציאות.

ילדים מגלים יצירתיות רבה גם במשחקים שהם ממציאים. למשל, ילד קטן יכול לקחת שני כיסאות, לקשור אותם בחבל ולהכריז שזו מכונית מכבי אש נוצצת ומיוחדת. ילדים יצירתיים גם בתעלולים ובמניפולציות שהם עושים. למשל, אם ילד קטן הקיא עקב מחלה ולמד שההקאה גורמת לדאגה רבה של הוריו ולתשומת לב רבה מהם, הוא מחליט שההקאה יכולה להיות דרך מצוינת להשיג את תשומת ליבם, גם כשהוא בריא. גם הילד הזה 'יצר' משהו חדש.

למה יצירתיות חשובה?

יצירתיות חשובה להתפתחותם של ילדים בשלושה מישורים עיקריים:

I. ביטוי עצמי ייחודי - יש מי שתיאר את היצירתיות כיכולת של האדם לברוא עולם, ליצור דבר מה מאפס, לפחות עבור האדם היוצר. לכן עצם פעולת היצירה, ללא קשר לתוצר הסופי שלה, מהווה אמצעי משובח, נוח וזמין לביטוי נרחב של רגשות ולהתקרבות האדם לחלקים עמוקים ואוטנטיים שבו. במובן זה יצירתיות היא הבסיס לכל הגשמה עצמית, ביטוי לייחודיות של האדם, והיא חשובה במיוחד בעולם המודרני שבו אנשים מרגישים שהם מאבדים את ייחודיותם וחווים כל העת שינויים רבים שאליהם עליהם להסתגל.

כשהילד בגיל הרך מקשקש, צובע, משחק בחומר או יוצר משחק דמיוני - הוא מבטא את מי שהוא. הוא מצליח לבטא את רצונותיו ואת שאיפותיו במעשי היצירה, וחווה חוויה חיובית של שליטה ומשמעות. ילד כזה יהיה מתוסכל פחות, ולכן לא ירגיש צורך להתנהג בצורה תוקפנית. לעומת זאת, ילד הצופה באופן פסיבי בטלוויזיה או המשחק במשחק מובנה קצר - אמנם "מעביר את הזמן" והוריו זוכים לעוד כמה רגעי שקט, אבל חוויית הסיפוק הפנימי שלו דלה יותר, ה"דלק הרגשי" הנוצר כתוצאה מפעילויות אלה הוא באיכות נמוכה יותר.

II. היחלצות מתקיעויות - המאפיין העיקרי של היצירתיות

הוא הגמישות המחשבתית, היכולת לצאת מהמסגרת ולמצוא פתרונות חדשים לבעיות קיימות, היכולת לעשות שימוש חדש בחומרי מציאות מוכרים. חשיבה יצירתית עוזרת להגיע לרעיונות חדשים ומקוריים, לחקור תפיסות חדשות ולפתח אותן, במקום לחזור על חשיבה במסגרת של תפיסות ישנות וידועות מראש. ככזו, חשיבה יצירתית מועילה בכל מקום שבו אנשים מרגישים תקועים והם אינם מצליחים לפרוץ קדימה.

ילדים בגיל הרך מרגישים פעמים רבות תקועים. הם רוצים דברים רבים שהעולם מעכב אותם מלממשם, ולפעמים חוסם אותם לגמרי מלהשיגם. נוסף על כך, לילדים קטנים יש חשיבה ילדותית, תמימה, שהיא הבסיס ליצירתיות. בהיותה פתוחה ומשוחררת ממעצורים, מאפשרת התמימות הילדית הסתכלות חדשנית ומרעננת על מצבים נתונים, בתנאי שהמבוגרים מאפשרים אותה. למשל, ילד קטן רוצה לשים את המלבן במקום המיועד לעיגול ואינו מצליח בכך. הוא יכול להתיימש ולעזוב את המשחק או לכעוס ולנסות בכוח, ללא הצלחה. אך הוא יכול לפעול בצורה יצירתית, ולחפש מקום אחר, אולי מחוץ למשחק, שבו אפשר לשים את המלבן. הפתרון היצירתי, לחפש מקום אחר לגמרי להניח את המלבן, נותן לילד אלטרנטיבה לכעס, העומד בבסיס ההתנהגויות התוקפניות. ילד יצירתי החושק בממתק, למשל, ואינו נענה, במקום לכעוס ולתקוף את האם, למשל בנשיכה, יביט בה בעיניים אוהבות ויחבק אותה, וכך ישיג את מבוקשו. פעוט שעדיין אינו מדבר היטב וחושק בצעצוע

שבידי אחיו הגדול עשוי לחזור ולדרוש את הצעצוע ולפנות להתנהגות תוקפנית כדי להשיג את מבוקשו. פעוט יצירתי יהיה מוכן להקשיב להצעת ההורה לצעצוע חלופי דומה, או שהוא יאלתר וימציא משחק חלופי בעצמו.

III. התמודדות עם שינויים - יצירתיות עוסקת בחדשנות, במציאת פתרונות חדשים, ביצירת הקשרים חדשים. בעולם המודרני, שבו הכול משתנה בזמן קצר, יצירתיות חשובה במיוחד. היא מאפשרת להעז ולהתמודד עם החדש והבלתי-ידוע. אדם יצירתי לא רק מסתגל למצבים משתנים, אלא גם מעצב את השינויים כמיטב יכולתו; הוא לא רק מנצל הזדמנויות, אלא גם יוצר אותן. בדרך כלל בגיל הרך ילדים אינם נבהלים מהמפגש עם האי ידיעה הכרוכה בתהליך היצירתי. הם נכונים לקחת סיכון, לשהות זמן מסוים באזור ביניים מעורפל של אי ידיעה, של חוסר התקדמות, עד שהם מצליחים ליצור משהו חדש, אחר. על ההורים רק לא להפריע להם בכך. ילדים שמתנסים בצורה חופשית בתהליכים יצירתיים כאלה מכשירים את עצמם להתמודד עם מצבי אי ודאות בחיים, עם שינויים ועם מעברים, יותר מאשר ילדים שאינם יצירתיים, כאלה שגדלים בסביבה פחות מאתגרת ומאפשרת. פירושו של דבר, שילדים יצירתיים יותר לא יגיבו בצורה תוקפנית במצבי שינוי ומעבר, שכן הם יודעים להתמודד איתם בצורה טובה יותר.

מה מקשה על הורים לחנך את ילדיהם לפיתוח יצירתיות?

הורים, כאנשים מבוגרים, איבדו חלק גדול מהיצירתיות שלהם בתהליך גדילתם. הם איבדו את האמונה בשינוי, באפשרות לעשות דברים אחרת. הם למדו להדחיק את החלק היצירתי שבתוך עצמם, להצניע אותו, במקרים מסוימים אפילו להתבייש בו. הם משחקים פחות מילדים, או שאינם משחקים כלל; הם משתובבים פחות, או שאינם משתובבים כלל; הם מאלתרים פחות, מחדשים פחות, ופעמים רבות כמעט שאינם משתנים. לכן קשה להורים לעזור לילדיהם לפתח יצירתיות משל עצמם. קשה לעודד את הילדים לעשות משהו שאינו מצוי בהורה ואינו חלק ממנו. קשה להורים ללמד את ילדם להעז לעשות שגיאות אם הם עצמם מפחדים לעשות שגיאות; קשה להם ללמד את ילדם להיות מקורי וייחודי אם הם אינם מטפחים את המקוריות ואת הייחודיות של עצמם.

נוסף על כך, יצירתיות דורשת חריגה מהכללים, יציאה מהמסגרת ומציאת אפשרויות חדשות, ואילו ההורים דבקים בנהלים, בכללים ובחוקים של המשפחה ומנסים להחיל אותם על הילדים. למשל, ההורים מתאמצים ללמד את הילד לשמור על הרהיטים בסלון ולא להופכם למקפצה. הם מתקשים להיפתח לרעיון החדשני של הילד להשתמש בשולחן הסלון כמגלשה. גם מציאת האיזון בין הצבת גבולות לילד לבין מתן חופש היצירה היא משימה לא פשוטה להורים.

איך יכולים הורים לעזור לילדם לפתח יצירתיות?

• להתפעל מיצירתיות הילד, באשר היא

באופן טבעי הורים מתפעלים מיצירתיות תינוקם: ילדם שזה עתה נולד הוא יחיד ומיוחד עבורם. "תראה איך הוא מחייך"; "עוד לא ראיתי ילד כל כך מקסים, כל כך חכם". ההורה נותן לילד הקטן להרגיש שהוא כל יכול, שהוא משהו מיוחד ונפלא. תחושת ייחודיות זו היא הבסיס ליצירתיות. בהמשך הדרך הורים מוותרים, למרבה הצער, על התפעלות טבעית זאת, ומתנים אותה בהישגי הילד ובתוצרים איכותיים של מעשיו. ואולם על ההורים לזכור שהילד אינו חייב להיות בעל כישורים יצירתיים מיוחדים כדי שהוריו ימשיכו להתפעל ממנו וממעשיו. למשל, כל ציור של הילד ראוי למחמאות ולהתפעלות, גם אם ההורה חושב שזה "קשקוש", "ש"אין בו כלום". במקום לצפות מהילד לצייר ציור "נכון", כזה שעומד בכללים מסוימים, או ציור "יפה", כזה שייראה כציור טוב בעיני אחרים - כדאי לעודד את הילד לפעול לפי מה שמתאים לו, לפי מה שטבעו מכתוב לו. יש להחמיא לילד על כל יצירה היוצאת תחת ידיו, כדי לעודד את עצם היצירה, את עצם החיפוש. כדאי להביע הערכה על עצם מאמץ היצירה של הילד ("התאמצת למלא את כל הדף", "ניסית לצייר דברים שאתה מכיר") ולא דווקא מהתוצר הסופי.

מאחר שיצירתיות מתבטאת, כאמור, בכל מעשה ממעשי הילד, לא צריך להיות קשה להורים להמשיך להתפעל מיצירתיות ילדם. עליהם פשוט להתבונן במעשי ילדם ולהקשיב לו היטב. למשל, כשפעוטה בת שנתיים מגלה שימוש שהיא

יכולה לעשות בצמידים - להשתמש בהם ככלי נגינה ולצלצל בהם במקום לענוד אותם על ידה כרגיל - עבורה זו חוויה יצירתית, וראוי להתפעל מכך.

• להימנע מביקורת על מעשי היצירה של הילד
לא זו בלבד שביקורת של ההורה על יצירתיות הילד חוסמת אותה, אלא שהילד הופך להיות המבקר החריף ביותר של עצמו. ביקורת עצמית זו מופעלת מפחד מכישלון, מפחד מגינוי של הסביבה: מה יגידו עלי? מה יחשבו על מה שאני עושה? כיצד יקבלו זאת אחרים? וזוהי דרך נוספת לחסימת יצירתיות.

מאחר שילדים תלויים מאוד בהערכת הוריהם אותם ואת פעולותיהם, חשוב שהורים יימנעו מהבעת ביקורת על מעשי היצירה של הילד. אם הם מתייחסים לציור של הילד כאל 'קשקוש', הם מלמדים אותו לטפח ולהעצים את הביקורת העצמית שלו. כשהם מעירים לילד שעליו לצבוע מבלי "לצאת מהקווים", הם חוסמים את היצירתיות שלו. הוא ילמד לגנות את עצמו ולשפוט את עצמו, ויפסיק את כל מה שעלול להביא אותו, בכוונה או שלא בכוונה, ליצירת משהו שעלול לזכות בגינוי הסביבה. יש לציין שגם בקשת הסבר מהילד על יצירתו או השאלה 'מה ציירת?', עשויה להתפרש בעיניו כביקורת. גם אם השאלות לגבי היצירה באות מתוך התעניינות ומתוך רצון להתקרב אל הילד ולנהל עימו דיאלוג, הצורך להסביר יצירה מגביר את הביקורת העצמית, שכן הילד עלול להתחיל להפעיל

ביקורת שכלית על עבודתו, שממילא לא נועדה להיות מוסברת.

- לקבל בהבנה טעויות של הילד מי שאינו מוכן לשגות מדי פעם, לא ייצור לעולם דברים מקוריים. יצירתיות דורשת לקחת סיכון, לא לפחד לשגות ולהעז לחשוב או לעשות משהו שלא היה קודם, ולכן אפשר לטעות. ילדים מרבים לטעות, למשל כשהם משבשים מילים בשל שימוש בדגם מסוים (ביצות כריבוי של ביצה או מְקָלִים כריבוי של מקל). ילדים טועים כי הם מעזים. רוב המבוגרים מאבדים יכולת זו. הם פוחדים לשגות. אפשר לומר שכדי לעודד את הילד ליצירתיות וכדי שלא לגדוע אותה, חשוב שלא לערער את ביטחונו של הילד בעצמו. לכן חשוב במיוחד שלא לכעוס על הילד כשהוא טועה ולא לבקר אותו על טעויותיו, למשל אם הוא מניח חלק פאזל במקום הלא נכון. ההעזה והטעות מובילות לאפשרות ליצירה.

- ליצור עבור הילד הזדמנות ליצור כבר בגיל שנה–שנה וחצי, כדאי לארגן בבית 'פינת יצירה', מקום שבו הילד יוכל לגשת וליצור באופן עצמאי. כדאי להציב שולחן וכיסאות קטנים ולידם חומרי יצירה נגישים לילד, שהוא יכול בכל עת להגיע אליהם בעצמו, כמו דפים גדולים (כדי שלא להגביל את תנועת הידיים של הילד הקטן), כלי ציור שונים (טושים, צבעי פסטל, עפרונות רגילים וצבעוניים או צבעי אצבעות), חומרי קיור (כמו פלסטלינה או בצק), מספריים בטיחותיים,

חומרים שונים (חול, דבק, חלוקי נחל, פיסות בד, ענפים, עלים, כפתורים, נייר צבעוני). ראוי שההורה יניח לילד לבחור בעצמו את אופן פעולתו ולא יגביל את תנועת ידיו, לא יבחר עבורו את חומרי היצירה ולא יקבע את אופן היצירה ואת הנושא. תפקידו העיקרי הוא לספק את האמצעים המתאימים לילד להתבטאות יצירתית, ותו לא.

- לאפשר לילד להיות לבדו, עם עצמו

אחד הגורמים החשובים ביותר להתפתחות יצירתיות הוא זמן פנוי אמיתי. זמן שבו הילד אינו עושה דבר: הוא אינו משתתף בחוג, אינו צופה בטלוויזיה, אינו משחק עם חבר, וגם ההורים אינם מתערבים במעשיו ואינם מפעילים אותו. בדרך זו מתפתחת אצל הילד יכולת ליהנות מה'לבד' שלו, לשאוב ממעיינות היצירה הפנימיים שלו, מבלי להזדקק לגירוי חיצוני. ילדים אינם זקוקים לאמצעים רבים כדי לממש את היצירתיות שלהם. להפך, עודף גירויים חיצוניים עשוי דווקא להפריע להם. העובדה היא שככל שלילד יש פחות משחקים מתוחכמים ויותר אמצעים פשוטים, גדול יותר הסיכוי שהוא יגלה יצירתיות. זאת יודע כל הורה מתוסכל, שקונה לילדו שפע של צעצועים, ובסופו של הדבר הילד מבלה שעות במשחק עם כמה כרטיסים מגנטיים ישנים (ממינם בגיל צעיר יותר, או משחק במשחק דמיון שהוא אדם מבוגר המשתמש בהם כשהוא בוגר יותר). תינוק אמור לבלות שעות רבות במשחק עם עצמו: בעגלה,

בלול, על השטיח. ההורים שם בסביבתו, קשובים אליו וניגשים אליו ברגע שהוא זקוק להם, אבל הם אינם אמורים להתאמץ להעסיקו יותר מדי. ואולם כיום, מייד כשהילד גדל מעט, הוריו מתאמצים בצורה מוגזמת לעניין אותו ולהעסיק אותו: הם רושמים אותו לחוגים שונים, ממלאים את יומו בפעילויות ומנסים לסתום מיידית כל חריץ של שעמום. המהירות שבה הורים ממלאים כל רגע בחייו של הילד היא חסם יצירתי, שכן פעמים רבות, דווקא מתוך ה"כלום" הזה, מתוך השהייה עם עצמו, יצמח רעיון חדש: גרביים יהפכו לבובת אצבעות ומזלגות ילוהקו כחיל פרשים בקרב דמיוני.

- ליצור יחד עם הילד

למרות האמור בעצה לעיל, רצוי מאוד כן ליצור עם הילד מפעם לפעם. כך ההורה מפגין את החשיבות שהוא מייחס ליצירתיות בכלל ולטיפוח יצירתיות ילדו במיוחד. כשילד רואה שהוריו מפנים זמן כדי ליצור איתו, הוא חווה התייחסות רצינית לתהליך היצירה מצדם. הוא מבין שזה חשוב להם באמת.

כדאי ליזום פעילות משותפת שגם ההורה ייחנה ממנה, כדי שהילד יחווה את הנאתו מהיצירה. גם אם הילד אינו מעוניין ליצור באותו הרגע, זה בסדר שההורה יוצר והילד רואה אותו. ילדים אוהבים מאוד להתבונן במעשי המבוגרים ולחקות אותם. לאט לאט הילד יצטרף אל ההורה.

(פעולות העידוד ליצירתיות של הילד אינן אמורות להפריע

להורה יוצר, שהיצירה היא חלק מחייו, וראוי ללמד ילדים כבר משלב מוקדם מאוד בחייהם שאבא, או אמא, כותבים עכשיו או מנגנים או מכינים במטבח ארוחת גורמה - ואסור להפריע להם. גם בכך תהיה משום תרומה לילד שיהיה מודע לפעולה היצירתית של הוריו ויהיה עשוי לרצות לבטא גם את היצירתיות שלו בדרכים משלו.)

• להתייחס באופן רציני לשאלות הילד

ילדים שואלים שאלות כל הזמן, כדי להסתגל לסביבה המשתנה של חייהם. סקרנותם והצורך שלהם לדעת ולהבין מובילים אותם לשאול שאלות. האופן שבו מתייחסים ההורים לשאלות הילד הוא הקובע אם הם יעזרו לו לפתח חשיבה יצירתית או ישביתו אותה. כאשר ילד שואל שאלה, לרוב התשובה מעניינת אותו מפני שהשאלה נבעה ממנו. על כן חשוב להתייחס לשאלות ולהגיב במענה רציני ובוגר, המתאים להבנת הילד. כשילד שואל, למשל: "למה לשמש קוראים שמש?" - ההורה יכול לזלזל בשאלה ("נו באמת, איזו שאלה טיפשית!") ולגנות את הילד ("מאין אתה ממציא את השטויות האלה?"). בדרך זו שאילת שאלות תיתפס אצל הילד כעניין מגונה, ואף מסוכן. ההורה עשוי לענות כלאחר יד, מתוך עייפות או בחוסר סבלנות, לענות תשובה סתמית, מתוך חובה ("מישהו פעם החליט ככה"). כך הילד עשוי להבין ששאילת שאלות היא פעילות חסרת תועלת או לתפוס את ההורה כמישהו שאינו אמין, שאינו

מסוגל לספק את סקרנותו. במקרים קיצוניים יותר, הורה כועס על ילדו השואל שאלות, אולי כיוון שהשאלות מרובות מאוד (שאלות ה'למה' הבלתי נגמרות על כל דבר), אולי משום שהשאלות מציבות לפני ההורה משימות שהוא אינו יודע איך להתמודד עימן ("למה יש בשמים כוכבים?"), ואולי משום שהתשובות אינן נוחות להורה ("למה אין לי פין כמו לך?"). בכל מקרה תגובה כזו עשויה לגרום לפגיעה קשה לא רק ביצירתיות שלו, אלא גם בדימוי העצמי ובביטחון העצמי של הילד. הדרך הרצויה לענות לשאלות היא בהתייחסות רצינית, על פי העקרונות הבאים:

•• לתת אישור לשאלה: שאילת שאלות היא ביטוי מילולי של הילד לעולם המחשבות שלו, וצריך לתת לו תחושה שביטוי מחשבותיו הוא רצוי. לכן המסר שהילד אמור לקבל מההורה הוא שכל שאלה היא לגיטימית. גם אם ההורה אינו יודע את התשובה או מתקשה לענות עליה, הוא יכול לעודד את הילד השואל באמירות כמו: "שאלה יפה שאלת" או "אני שמח ששאלת על כך".

•• להשיב בקצרה: רצוי לתת לילד תשובה מספקת, אך לא להלאותו בהסברים ארוכים מדי ובהרצאות. מידע מדוד יאפשר לילד להמשיך לחשוב, לחקור ולשאול. לעומת זאת תשובה ארוכה עלולה לעייף את הילד, להבהיל אותו ולגרום לו להימנע מלשאול להבא.

•• לעודד את הילד לחשוב בעצמו על תשובה: כדאי לעודד את

הילד להגיע לתשובה בכוחות עצמו. במקום שההורה יספק תשובה מייד אפשר לענות לילד בשאלה ("ומה אתה חושב על כך?"), "איזו אפשרות היא הנכונה לדעתך?". בתגובה לכך הילד יכול, למשל, להציע שלשמש קוראים שמש בגלל שהיא משומשת, או בגלל שנגמרו כל השמות האחרים. הילד לומד בדרך זו כי ניתן במחשבה להעלות תיאוריות רבות, וכי לשאלה מסוימת יכולות להיות כמה תשובות אפשריות, דבר המונע קיבעון מחשבתי.

- להודות באי ידיעה ולחפש תשובה יחד: אם התשובה אינה ידועה להורה או שאינה ברורה לו, עדיף להודות בכך על פני מתן תשובה מוטעית או גינוי השאלה, ולהמשיך לחפש יחד עם הילד את התשובה. אפשר להתייעץ עם אנשים אחרים, לעיין בספר, לחפש באינטרנט. המסר לילד הוא שמותר לשאול, לחקור וללמוד, בכל גיל.

- לעודד חשיבה יצירתית

כשהורים שוהים עם ילדיהם במשך היום, בין אם בשעת בילוי ומשחק ובין אם בשעת מילוי מטלה הכרחית כמו אכילה או רחצה - מזדמנות אפשרויות רבות לעודד את הילד להתבוננות בעולם סביבו בגישה חדשה ורעננה. למשל, בשעת טיול הורה יכול להפנות את תשומת לב הילד לא רק לקיומו של עץ ולמרכיבים המובנים מאליהם שלו, כמו גזע וענפים, אלא גם לניואנסים, כמו גוונים שונים של עלים או סדקים בגזע שנראים

כמו פנים חרושות קמטים. אפשר להפנות את תשומת לב הילד לציץ הציפורים ולקול אוושת הרוח בצמרות העצים, שיכולה להישמע כמו רחש גלים. רצוי שההורה יציג לילד שאלה וייתן לו לענות בעצמו תחילה (למשל: "מה עוד אפשר לראות בעץ מלבד הגזע והעלים?" או "איזה קולות אתה שומע בחצר?"), ורק אחר כך יעלה את מחשבותיו שלו.

ההורה יכול לעודד את כושר ההמצאה של הילד בשאלות לגבי חפצים שונים, למשל "מה עוד אפשר לעשות במטאטא?" אפשר גם לעודד את הילד לפתח סיפור סביב חפץ או מילה שנתקלים בהם, ואפשר אף להפליג רחוק יותר בדמיון ולומר לילד: "בוא נחשוב: אם כלבים היו יכולים להיכנס למכונת ולנהוג, לאן הם היו נוסעים?"

8. אסרטיביות

20.8.2009 14:18 תילי: ילדה פסיבית ולא מתנגדת

שלום חיים עמית,

בתי בת הארבע היא ילדה יפה מאוד, נוחה ותמימה. יחסית לשאר בנות גילה היא חלשה פיזית, מסיבות שונות. היא יודעת להתבטא יפה, אבל אני רוצה שהיא תדע לעמוד על שלה ושלא תיתן לאחרים לנצל אותה. למשל, כשהיא נמצאת בגן השעשועים ואחד הילדים בני גילה לוקח ממנה צעצוע, ואפילו חפצים אישיים שלה (דובי למשל) - היא פסיבית ולא מתנגדת, אפילו לא בוכה או מתלוננת, למרות שרואים שהיא מתוסכלת.

האמת שגם מפחידה אותי האפשרות שהיא תיתקל באדם מבוגר מסוכן, והיא לא תדע להגן על עצמה. לאחרונה, בעקבות שאלה שלה, הסברנו לה שיש גם אנשים רעים בעולם, אולם לא מעבר לכך. האם בגיל זה נכון לחשוף אותה לנושא, כולל לכך שיש גם התעללות מינית בילדים? כיצד נוכל להסביר לה שיש לה זכות לעמוד של שלה, שיש לה זכות לרצונות משלה ושיש לה זכות לעמוד על קבלתם? תודה לך.

מהי אסרטיביות?

המילה 'אסרטיביות' מקורה בשורש הלטיני *aserrere*, שפירושו לומר, להצהיר, להכריז. אסרטיביות היא ההתנהלות היעילה ביותר לקידום האינטרסים האישיים של האדם, היכולת לעמוד על דעתו מבלי לחוש חרדה; יכולת לבטא את רגשותיו בצורה כנה ופתוחה ולממש את זכויותיו האישיות - מבלי לפגוע בזכויות הזולת או להתעלם מהן.

התנהגות אסרטיבית היא שביל הזהב בין התנהגות ותרנית וכנועה להתנהגות אגרסיבית, תוקפנית. האדם הוותרן מבטל את עצמו ומדכא את הבעת רגשותיו ורצונותיו; האדם האגרסיבי מבטא את רגשותיו ומשיג את רצונותיו ללא התחשבות באחרים ותוך פגיעה בהם שלא לצורך. האדם האסרטיבי יודע מה הוא רוצה, עומד על זכויותיו ומבטא את צרכיו ואת דעותיו בישירות, לשם מימוש צרכיו. אדם אסרטיבי אינו דורס אנשים בדרך, אינו פוגע בהם ובמרחב שלהם כדי להשיג את מטרתו.

את ניצני הבעת הרצון העצמי אפשר לגלות כבר בחודשים הראשונים לחיי התינוק. למשל, כבר בסביבות גיל חצי שנה התינוק מפסיק להרעיף חיוכים על כל מי שבסביבתו והוא מחליט אל מי לחייך ואל מי לא. הוא נעשה בדרך יותר בחברת מי הוא מעוניין להישאר. הוא מחייך כשאנשים מקדישים לו תשומת לב, שרים לו, משוחחים ומשחקים עימו. אבל הוא מפסיק לחייך ואף מביע מחאה כשהוריו מפסיקים להקדיש לו תשומת לב. ככל שהתינוק גדל הוא מסוגל להביע את רצונותיו בדרכים מגוונות יותר: הוא מרים את ידיו כשהוא רוצה שהוריו ייקחו אותו על הידיים; הוא מכניס לפה מה שהוא רוצה ולא דווקא מה שהוריו מרשים; הוא נוגע באיבר מינו מתוך סקרנות ועונג. אלה הם הצעדים הראשונים להגדרת הרצון העצמי של הילד ולכן הם הבסיס להתנהגות אסרטיבית (מי שאינו יודע מה הוא רוצה, אינו יכול להשיג זאת).

לתגובת ההורים והסביבה יש השפעה מכרעת על התפתחות ההתנהגות האסרטיבית. אם ההורים ומבוגרים אחרים מכבדים את רצונו של הילד, הוא לומד להאמין בזכותו לרצון משלו ולהשגת מבוקשו. אם ההורים כועסים על הילד, מביעים אי נחת מביטוי רצונותיו ודורשים ממנו לשנות את התנהגותו בניגוד לרצונותיו ("זה לא יפה. תחייך לסבא!"), הוא יתקשה להשיג אסרטיביות.

למה אסרטיביות חשובה?

התנהגות אסרטיבית היא התנהגות רבת השפעה ועוצמה, הן לגברים והן לנשים. אסרטיביות מאפשרת ישירות ביחסים: בין בני-זוג, בעבודה ועם הילדים. כשמישהו אסרטיבי הוא פתוח וישיר, אומר את מה שהוא חושב ומרגיש בצורה שקטה, פשוטה, ללא צורך להתנצל או לעוות את הדברים; הוא יודע גם מה לא להגיד; הוא אינו צריך לצעוק, לאיים או להצטדק. אדם אסרטיבי יכול לגלות גמישות במציאת פתרון, אף שהוא לא יותר על עמדתו העקרונית. הוא משיג את מבוקשו כי הוא ממוקד בו ואינו לחוץ בגינו.

ילד אסרטיבי הוא ילד שיודע לבחור עבור עצמו ולעמוד על שלו, אך לא בצורה תוקפנית; הוא אינו צועק, אינו יורק ואינו משתולל, אלא מבקש, מנסה לשכנע ומסוגל גם לוותר. ילדים שלומדים לפעול בצורה אסרטיבית מסוגלים גם לשמור על עצמם מפגיעת אחרים וגם להימנע מפגיעה באחרים.

כשמדובר בהתגוננות מפני תוקפנות מינית, לאסרטיביות תפקיד חשוב ביותר, גם אצל בוגרים, ובמיוחד אצל ילדים. ילדים אסרטיביים יודעים לזהות מה לא נעים להם, הם לומדים שגופם שייך להם ורק להם, ולאיש אין זכות לגעת בהם ללא רשותם. אמנם ישנם מצבים אלימים במיוחד, שבהם אסרטיביות של הילד לא תעזור (למשל מפגש עם פדופיל תוקפני), אבל כאשר מבוגר בעל הפרעה מינית מנסה להתקרב לילד ולגשש אם יוכל לממש את צרכיו, ילד אסרטיבי עשוי להיחלץ ממצב כזה בנחישות, מתוך ידיעה שהוא לא רוצה, וימהר לשתף מבוגר

אחראי בעניין. אפשר למשל שהוא יזעק "לא" בקול חזק שירתיע את התוקף ויזעיק מבוגרים לעזרתו.

מה מקשה על הורים לחנך את ילדיהם לפיתוח אסרטיביות?

פעמים רבות, בבלי דעת, הורים מתקשים לעודד התנהגות אסרטיבית של ילדם, אף שהם מצהירים על כך כהתנהגות רצויה, כיוון שנדמה להם שאסרטיביות של הילד עשויה "לשחק לרעתם". למשל, כשילד מכיר בכך שיש לו בעלות מלאה על גופו, מותר לו לומר 'לא' גם לנשיקה מסבא וגם לחיבוק של ההורים.

יתרה מזאת, להורים קשה להוות מודל חיקוי עבור ילדיהם להתנהגות אסרטיבית, כיוון שגם למבוגרים קשה לפעול בצורה אסרטיבית. פעמים רבות אנשים אינם מביעים את דעתם "כי זה לא נעים". הם חוששים שאם הם יבטאו את רצונם במפורש לא יאהבו אותם. במקרים אחרים אנשים חסרים מיומנויות חיוניות לעידון יצרים, והם פועלים בגסות, בתוקפנות ובהתעלמות מאחרים.

קשה במיוחד לפעול בצורה אסרטיבית בתוך המשפחה. ידועים מקרים שבהם אנשים מצליחים לגלות בעבודתם התנהגות אסרטיבית החלטית, אך לא בחיק משפחתם. הסיבה לכך היא שבמשפחה הפחד לאבד את אהבת הקרובים גדול יותר. לכן שותקים, כדי לשמור על שקט תעשייתי. למשל, אם

שנאלצת להחזיק את תינוקה על הידיים כל הזמן, אף שזה מציק לה ומגביל אותה, עשויה להמשיך ולפעול כך בגלל רגשות אשמה ופחד שתינוקה יכעס עליה ולא יאהב אותה אם היא לא תיעתר לרצונו. אולם הצורך לרצות אחרים, "להיות בסדר עם כולם", גורם לרמת תוקפנות גבוהה בשל אגירת כעסים ותסכולים, וזו מתפרצת בין השאר על בן-הזוג או על הילדים. במקרים אחרים אנשים מרשים לעצמם להתנהג בצורה תוקפנית כלפי בני-זוגם לשם השגת רצונותיהם, כביכול בשם השוויון והשחרור; וכלפי ילדיהם, כביכול בשם הסמכות ההורית.

איך יכולים הורים לפתח אסרטיביות אצל ילדם?

• לעודד את הילד לבטא את רצונותיו

אפילו תינוקות מרגישים אם הוריהם מכבדים את רצונותיהם, במיוחד כשהם מנוגדים לרצון ההורים. למשל, הורים יכולים לנסות לשדל את הילד לאכול יותר, התנהגות הורית טבעית, במיוחד להורים טריים. הם עלולים גם לכפות עליו לאכול, אף שהילד מתנגד לכך בבירור. ככל שהילד גדל, הולך ומתרחב המרחב שבו הוא יכול להביע את רצונו ואף מביע אותו, ויש לאפשר לו זאת. כדי שילד ילמד לבטא את רצונו מול העולם, עליו להיות מסוגל לעשות זאת תחילה בתוך המשפחה. יש משפחות שבהן ילד שמחליט לעמוד על שלו מושתק באופן מיידי, ואף זוכה לשם של חוצפן, מרדן וקשה חינוך.

אחת הדרכים הנוחות יותר להורה לאפשר לילד לתפוס

מקום ולהוביל על פי רצונו היא במשחק. גם אם להורה קשה לאפשר לילד לאכול כרצונו (הרי בריאותו עלולה להיפגע) ולבחור את בגדיו כרצונו (הרי הוא עלול להתקרר) - הרי שבמשחק לא ייפגעו ערכי ההורה. כבר בגיל חמישה-שישה חודשים התינוק נהנה לשחק עם הוריו משחקי תורות: הוא מושיט להם את הקשקשן שלו, הם לוקחים אותו ממנו, מושיטים לו אותו בחזרה, וחוזר חלילה. כדאי שהורים יאפשרו לילדם להוביל את המשחק ויחקו את הקולות שהוא משמיע בזמן המשחק. מהלך פשוט זה ייצור עבור הילד את החוויה החשובה של בניית רצון משלו שמכובדת על ידי ההורים שלו.

- לכבד אמירת 'לא' של הילד

כשם שיש לטפח כבר מגיל צעיר את יכולתו של הילד לבטא את רצונותיו ולכבדם, כך יש לכבד גם את סירובו של הילד, את הזכות שלו לומר 'לא'. זאת יש לזכור: צריך שיהיו גבולות כדי שיהיה אפשר להתנגד להם, דבר שנכון גם לגבי הילד הקטן. על ההורים לתמוך בזכותו של ילדם לומר 'לא' (בגבולות ההיגיון כמובן - כל כמה שגבולות אלה אינדיבידואליים לכל הורה והורה), למרות האי נוחות הכרוכה בכך עבורם. התנסותו בלומר 'לא' במסגרת המשפחה תכשיר אותו לעמוד על זכויותיו גם מחוצה לה. למשל, גם אם ההורה חושב שקציצות זה דבר טוב מאוד לילדו, והילד אינו חושב כך, ראוי לאפשר לו שלא לאכול קציצות. גם אם להורה נוח להושיב את הילד בעגלה ולקחת

אותו לטיול, והילד מתנגד נחרצות לשבת בעגלה מסיבות השמורות עימו, ראוי שההורה ימצא דרך אחרת לקחת את הפעוט החוצה, יכבד את התנגדותו הנחרצת לעגלה ולא יילחם בו.

בגיל מסוים הילד מבין הוראות פשוטות, אך בכל זאת הוא מתעלם מהן, לעיתים במכוון, ובודק את תגובת הסביבה למעשיו. למשל, בזמן הארוחה הוא זורק אוכל על הרצפה. ייתכן שהוא חוקר את כוח המשיכה במסגרת חקירתו את העולם סביבו, וייתכן שהוא מסתקרן מתגובת הוריו למעשה. בכל מקרה ראוי שלא לראות בכך מעשה נורא, גם כאשר מציבים לכך גבולות. הרעיון העומד מאחורי דברים אלה פשוט: כדי שהילד יוכל לפתח רצון משלו שאותו יוכל אחר כך להביע באופן אסרטיבי - חשוב לאפשר לו לפתח את הרצון הזה ולא לגדוע אותו בעודו באיבו. בד בבד חשוב שהורים לא יאפשרו לילדם התנהגות פרועה ויציבו לו גבולות הגיוניים, באופן מכבד וענייני, הן להבעת רצונותיו והן להבעת התנגדותיו.

- להימנע מלכוון את הילד להתנהגות אלימה לעיתים הורים מעודדים את ילדם לפעול בצורה אלימה מבלי שהם שמים לב לכך ותוך מחשבה שהם מעודדים התנהגות אסרטיבית. במיוחד הם נוהגים כך כשהם חשים שילדם מגלה הססנות בחברה, סובל מתוקפנות כלפיו ומתקשה להתמודד עם

אלימות. למשל, הם אומרים: "אני מעדיף שיחטיף מאשר שיחטוף". גישה כזו תביא בדרך כלל לתוצאה שלילית, שכן אחת מהשתיים: או שההצעה לנהוג באלימות זרה מאוד לילד והתסכול והאכזבה שלו ושל הוריו רק יגברו כתוצאה מכישלונו ליישם את העצה ה"טובה"; או שהוא יישם אותה טוב כל כך, עד שהוא יהפוך לילד אלים. בכל מקרה, החינוך להתנהגות אסרטיבית נפגע.

התמודדות עם אלימות היא בעיה קשה וחורגת מתחום ענייננו כאן (להרחבה ראו בפרק השמיני, 'התנהגויות תוקפניות'). כאן חשוב להבין שבבלי דעת הורים מעבירים לילדים מסרים כוחניים רבים, המייצגים את תפיסותיהם (למשל, "דברים הולכים רק בכוח").

- להסביר לילד ישירות מהם דפוסי ההתנהגות האסרטיבית שעליו לאמץ

התנהגות אסרטיבית אינה מובנת מאליה; לא נולדים איתה. לכן יש לפרטה לפני הילד באמירות ברורות ומכוונות ולתת לו שורת הנחיות של עשה ואל תעשה, הן לשם שמירה על עצמו מפני אחרים ולשם התנגדות לכפייה של אחרים והן לשם שמירה על זכויות האחר מול רצונותיו. כך למשל בזמן שיחה עם הילד, בעוד ההורה שומר על טון דיבור רגוע ועל סגנון דיבור הולם, הוא מנחה את הילד לדבר באופן דומה, לא לצעוק על ההורה, לא לאיים, לא להשליך עליו דברים. תוך כדי משחק עם חברים ההורה מנחה את

הילד שלא לחטוף צעצוע מידיו של חברו, אלא להביע לפניו את רצונו בצעצוע.

כדי להרחיב את מגוון ההתנסויות אפשר לשחק בתיאטרון בובות, ואז ליצור סיטואציות מומחזות של תוקפנות, אלימות ופטרון בעיות באופן אסרטיבי. למשל, אפשר להמחזז קונפליקט בין חברים ולהדגים דפוסי התנהגות שונים.

• להקפיד על דוגמה אישית ראויה להתנהגות אסרטיבית אם ילד רואה בבית מודל של הורים נכנעים, חוששים מהתמודדות, הן עם הילדים בתוך המשפחה והן עם מבוגרים מחוץ למשפחה, הוא עשוי לחקותו ולאמץ דפוס של הימנעות וויתור על האינטרסים שלו. מצד אחר, אם ההורים פועלים בצורה תוקפנית וכוחנית (צועקים ומאיימים במסעדה כשהאוכל לא טעים להם, תוקפים אחרים בטלפון, מתנהגים בצורה שתלטנית עם הילדים), הילד עלול לפתח התנהגות תוקפנית במצבי קונפליקט בעצמו.

במיוחד חשוב שהורים ייזהרו מהעברת מסרים סותרים ומבלבלים, בבחינת "אחד בפה ואחד בלב". למשל, כשהורה מטיף לילדו שעליו להיות מנומס, שלא צועקים, שעליו לבקש דברים שהוא רוצה לעצמו, אבל בעצמו הוא צועק וכועס על הילד במקום להסביר לו.

29.10.2007 09:27 מיכל: לא נרדמת בלעדי ולא נרדמת איתי!

שלום חיים,

מאז ומעולם התקשתי בתי בת הארבע וחצי להירדם. מאוד קשה לה להיפרד ממני, וזה תמיד היה הנושא הבעייתי אצלנו, במיוחד בהליכה לישון. איכשהו הגענו לדרך קבועה. אני יודעת שאם אני יושבת לידה, היא לא תירדם. רק אם אני הולכת, אחרי משא ומתן ארוך שבו היא מתחננת שאשאר אתה עוד, ורק כשברור לה שאני לא חוזרת - היא הולכת לישון. הבעיה היא באמצע הלילה. כשהיא מתעוררת מחלום רע, זה ברור, אני יושבת לידה. אלא שכמו בהרדמה, אם אני אשב לידה, אני לא אוכל ללכת חזרה למיטתי לעולם. מייד כשאני קמה היא מתעוררת ומבקשת שאשאר עוד. היא פשוט לא נרדמת. היא קוראת לי שוב ושוב, עד שאני נאלצת להביא מזרן ולשכב לידה. אני בכל זאת רוצה ללמד אותה להתמודד (לא בהכרח עם הפחד אלא עם ההתעורריות בלילות). כיצד עלי לנהוג?

מהי יכולת להיפרד?

במהלך חיינו אנחנו חווים פרידות מאנשים - למין פרידות זוטא, לשעות ספורות כשהולכים לגן או ללילה אחד כשהולכים לישון בלילה, דרך פרידות משמעותיות, למשל מהגננת או מחברים כשעוברים גן, ועד פרידות קשות ומכאיבות כשמאבדים אדם יקר ואהוב. גם מחפצים אנחנו נפרדים (ממוצץ, מחיתול או ממיטת תינוק, או מחפצים שנגנבו), ממקומות (כשעוברים דירה), מבעלי-חיים, ואף מהרגלים בתהליך ההתפתחות והצמיחה

שלנו, כמו פרידה ממציצת אצבע. בכל אלה מעורבים רגשות של געגועים לישן וחרדה מהחדש. היכולת להיפרד היא היכולת להתרחק ממושא הפרידה בתהליך רגשי בריא. יכולת טובה להיפרד מושגת באמצעות שמירת איזון ראוי בין התייחסות למה שנפרדים ממנו, כולל הרגשות שהוא מעורר (אף אַבל), לבין היכולת לעוזבו וללכת הליכה נועזת לקראת החדש.

יכולת הפרידה של הילד מושפעת ממאפייני המזג שלו (למשל, לילדים רגישים יהיה קשה יותר להיפרד), ממצבי החיים שבהם התנסה (ילדים שהתנסו בגיל צעיר מאוד במצבי פרידה קיצוניים יתקשו להיפרד בעתיד בצורה מאוזנת ועלולים להגיע לאטימות רגשית) ומדרכי החינוך של ההורים.

חשוב להדגיש שתנאי הכרחי ליכולת להיפרד הוא חיבור בין ההורה לילד. ללא חיבור אין פרידה. באופן שעשוי להישמע פרדוקסלי, דווקא מתוך חיבוק חם ואהבה יכול הילד להיפרד ולצאת אל העולם מחוזק ועצמאי. הגוזל שקיבל מזון טחון ולעוס היישר אל מקורו, הוא זה המסוגל בבוא הזמן לפרוח מהקן. דווקא הגישה הקשוחה, המנסה לחשל את הילד הצעיר, שמא חס וחלילה יהיה מפונק וקשור מדי לסינר אמו, או הגישה הנעדרת חמלה הורית - עשויות להביא לבעיות פרידה. אך יש להדגיש שאין להגזים בחיבור עם הילד ולהופכו לקשר תלותי מדי.

למה חשובה היכולת להיפרד?

חשוב לפתח את יכולת הפרידה כבר בילדות, מאחר שילד שלומד מגיל צעיר שאפשר להתחבר לדברים, אך גם להיפרד מהם - יצליח להסתגל למצבי הפרידה השונים בחיים. ללא היכולת להיפרד, מצבים אלה עלולים לערער את עולמו של הילד. נוסף על כך, היכולת להיפרד בצורה מתאימה בגיל צעיר תסייע לו כמבוגר להתמודד עם פרידות: מחברים, מסביבות מגורים, מבני־זוג וממקומות עבודה, מאחר שכבוגרים אנו נושאים בכל פרידה את המטען הרגשי של חוויות הפרידה המוקדמות שלנו. כשהיכולת להיפרד מצומצמת אצל מבוגרים, הם מתקשים להביא דברים לידי סיום, דוחים את הפרידה ומושכים דברים עד אין קץ, או שהם דוחקים את הקץ, "חותכים מהר", מתעלמים מתהליך הפרידה ומשלמים על כך מחיר רגשי.

היכולת להיפרד מאפשרת שני הישגים נוספים:

I. עצמאות רגשית - יכולתו של הילד להיפרד מהוריו בצורה מתאימה לגילו היא תנאי הכרחי להתפתחות עצמאותו. הילד צריך לדעת להיפרד מההורה ה"כול־יכול" כדי להצליח להתלבש בעצמו, לאכול בעצמו, לנחם את עצמו ולמצוא פתרונות לבעיות בעצמו. ילד שלא הצליח להיפרד מהוריו נשאר תלוי בהם ואינו מצליח להעשיר את חייו בהתנסויות עצמאיות חיוניות. למשל, יכולתו של הילד להיפרד מההורה חיונית לפיתוח הרגלי שינה עצמאיים. שכן ההליכה לישון היא במפורש תהליך של פרידה:

פרידה מחיי הערות וגירווייהם, ובמיוחד פרידה מההורים.
II. פיתוח עולם פנימי עשיר - פרידה מההורה והיכולת להיות
לבד תורמות גם להתפתחות העולם הפנימי של הילד. כשילד
נמצא לבדו, עם עצמו, הוא מדמיין, מפנטז, מתגעגע וחולם -
מבצע פעילויות נפשיות פנימיות חשובות.

מה מקשה על הורים לחנך את ילדיהם לפתח יכולת
להיפרד?

אף על פי שפרידות הן חלק מהחיים, ואף על פי שהן הכרחיות
בכל תהליך התפתחות בריא, טבענו האנושי מוביל אותנו
להימנע מהן ככל האפשר, שכן הן כרוכות בכאב. פרידה מאם
אוהבת, ניתוק מחבר או מחברה, אובדן חלומות על יחסים
אידיאליים או על הישגים צפויים או ויתור על אשליה של חופש
וכוח - הן חוויות כואבות של פרידה. מאחר שהורים, בהיותם
בני־אדם, אינם מושלמים, הם עצמם מתקשים להתמודד עם
פרידות, ולכן יהיה להם קשה לפתח יכולת זו אצל ילדיהם.

להורים קשה במיוחד להיפרד מילדיהם, וקשה להם שבעתיים
לעודדם להיפרד מהם. הם משקיעים כל כך הרבה מעצמם
בשנים הראשונות לחיי הילד כדי להתחבר אליו, כדי ליצור עימו
קשרים הדוקים וחזקים - כיצד יעודדו אותו להיפרד מהם? קשה
להם לוותר על הפנטזיה שהם יכולים להגן על ילדם בכל מצב;
הם מתקשים לקבל את העובדה שהילד כבר זקוק להם פחות.
כלומר ההיפרדות מכבידה על ההורים עצמם לא פחות משהיא

מכבידה על הילדים. לכן לא פעם בהתנהגותם ההורים דווקא מקשים על הילד לרכוש יכולת להיפרד, ולא עוזרים לו.

איך יכולים הורים לעזור לילדם לפתח יכולת להיפרד?

• להקדיש תשומת לב למצבי פרידה מינקות

למן יומו הראשון של התינוק, כאשר משכיבים אותו בעריסתו לבדו כדי שיישן, למעשה נפרדים ממנו לפרק זמן מסוים. יש לזכור שהפרידה מהוריו מעוררת בתינוק חרדה שהוא ננטש על ידם. לכן ראוי שכבר חוויות פרידה ראשוניות אלה ינהלו על ידי ההורים באמצעות כלי המנהיגות ההורית. כך כבר בינקות מתחילים ההורים ליצור עבור התינוק מצבי פרידה מבוקרים וקצרים, כדי שהוא יוכל להתרגל אליהם וללמוד שאמא ואבא הולכים וחוזרים. גם ההורים יוכלו בתהליך זה ללמוד להתגבר על חששותיהם הטבעיים, שמא ייגרם נזק לילדם בזמן שהם אינם שומרים עליו. אחת הפעולות הראשוניות שהורים עושים בהקשר זה היא התנהגות ספונטנית של משחק מחבואים או "קוקו": ההורה מחייך אל התינוק, מסתיר את פניו לרגע או מסתתר מאחורי הקיר, משמיע קול ומופיע מייד שוב. ההורה נעלם וחזר. במהלך פשוט זה ההורה מכין את התינוק לקראת מצבי פרידה משמעותיים יותר בעתיד. ההורה מלמד את התינוק שהוא קיים גם אם הוא אינו רואה אותו, שפרידה מההורה היא זמנית ושההתחברות יחד חזרה נעימה ומנחמת.

חשוב לחזור ולהעריך כל הזמן את יכולת הילד להיפרד

ולהתאים את משך הפרידות בהתאם לכך.

- לאפשר לילד פרידה הדרגתית על פי הקצב שלו כדי שהילד יצליח להיפרד מההורים הוא צריך להרגיש בטוח בהם, שכן רק ממקום של ביטחון בקשר יכולה להתבצע פרידה נכונה. אפשר לראות זאת בצורה מוחשית אצל ילד קטן המגיע יחד עם אמו לבית זר, או כשמגיעים זרים לביתו. בתחילה הוא צמוד אל האם, אינו עוזב אותה, בוחן את הסביבה, מתחיל להתרחק מהאם מעט וחוזר אליה, עד שלבסוף, לאחר שצבר די ביטחון בעצמו ובנוכחותה עבורו, הוא עוזב אותה לגמרי. לכן הורים שדוחפים את ילדם להיפרד מוקדם מדי טועים. יש לאפשר לילד קרבה להורה כדי שהוא יצליח להיפרד ממנו.

תינוק בן חודשים ספורים, שמתעורר בלילה כמה פעמים כחלק ממחזור השינה הטבעי שלו, אינו מסוגל עדיין להירדם לבדו וזקוק לעזרה המרגיעה של ההורה כדי שיצליח להירדם שוב. לכן לא יהיה זה נכון להשאירו להירדם לבדו. פעוט בן שנה וחצי שמתעורר משנת הצהריים שלו זקוק עדיין לחום ולמגע של ההורה לפני שיוכל להיפרד ממנו ולשחק לבדו. וילד בן שלוש שעושה צעדים ראשונים בחוג חדש, מבקש מדי פעם "לתדלק את עצמו" ובא לקבל חיבוק מההורה כדי להגביר את ביטחונו העצמי.

אם ההורה ידרוש מהילד להיפרד מהר מדי, ייפגע ביטחונו

העצמי של הילד ותיפגע יכולתו להיפרד. לעומת זאת, אם ההורה יגלה סבלנות, יאפשר לילד שהות מספקת (יושיב אותו על ברכיו, יחבק אותו חיבוק איתן וילטף אותו בעדינות, למשל), הילד יוכל להיפרד מההורה ביתר קלות באופן קבוע.

- להיפרד מהילד בצורה ישירה וגלויה

בשל קשיים אישיים של הורים בנושא הפרידה הם טועים ומנסים לחמוק מפני הילד במקום להיפרד ממנו באופן גלוי וברור, בתקווה שהילד לא יבחין במתרחש. ראוי שהורים יפרדו מילדיהם בצורה ישירה וברורה, ללא היסוס, לא יעלמו להם או יחמקו מהם. כך הילד יוכל לבטוח בהורה שהוא לא יעלם לו פתאום, והחרדה מפני פרידה תקטן. בעת הפרידה עצמה ההורה ישרה ביטחון על הילד בהתנהגותו, יעניק לו חום ואהבה, ואז ילך. כך ילמד הילד שפרידה אינה עניין בעייתי במיוחד, ובהמשך הוא יוכל להיפרד מההורה ביוזמתו.

- לפעול ברגעי פרידה בביטחון ולא בהססנות

בשל הקושי של ההורה להיפרד מילדו הוא יתנהג ברגעי הפרידה בצורה הססנית ומלאת חשש. למשל, לקראת הפרידה בבוקר בגן הוא יחשוש מתגובות הילד וכבר בבית הוא ישדר לילד חרדה והססנות בדיבורו, בספקות שיעלה או באופן שבו הוא יאחז ביד הילד. או שלאחר שהחליט שהגיע הזמן לעזוב את הגן ולהיפרד ההורה "נשבר" ונשאר בגן בעקבות בכי עז של

הילד. הורים אחרים יחוו אשמה על כך שעליהם להשאיר את התינוק עם מטפלת או קרוב משפחה. ישנם הורים שבמקום להוביל את מהלך הפרידה, במקום להיות המבוגר האחראי והמחליט, הם משאירים לילד להחליט עבורם, למשל, בפרידה בבוקר בגן הם מבקשים מהילד רשות ללכת. כשהורים פועלים בצורה הססנית, אם בגלל חששותיהם לפגוע בילד, אם משום הזדהותם איתו ואם משום שהם חשים אשמים - הם מעצימים את הקושי שלו. הם יעבירו את תחושת חוסר הביטחון שלהם לילד, שיחוש את מתח הוריו, יגלה עצבנות ויאבד את ביטחונו העצמי. בלא משים ההורה מכביד על הילד והופך את הפרידה קשה שבעתיים. ייתכן שהילד אף ינצל זאת כדי לסחוט מהורים תשומת לב נוספת.

- לאפשר לילד לבטא את הכאב הכרוך במצבי פרידה פעמים רבות הורים אינם מאפשרים לעצמם ולילדם להרגיש את הכאב הכרוך בפרידה, גם באירועי פרידה חיוביים ממוצץ, מחיתולים או ממיטת התינוק. הם ממהרים לבטל רגשות צער מתאימים של הילד, בדרך כלל משום שקשה להם לחוות את ילדם סובל ומתוך רצון לעודדו. הם עשויים לומר לילד: "למה אתה בוכה שהוצאנו את מיטת התינוק מחדרך? הרי שמחת לעבור למיטה חדשה. די, אתה כבר גדול!"

חשוב שהורים יזכרו שתהליך פרידה נכון, הכולל ביטוי של רגשות הצער והכאב, מבטיח התקדמות ראויה. לכן חשוב

להעביר מסר לילד שמותר לו להרגיש צער וכאב, לבכות ואף לכעוס, כשהוא נפרד מדברים ומאנשים. למשל, כשילד בוכה מרה על צעצוע שנשבר בטעות, במקום לכעוס עליו בחוסר אמפתיה, כדאי לומר לו: "זה באמת עצוב שמהו שאתה אוהב כל כך נשבר. אתה בוכה כי זה כואב לך". בהמשך אפשר לעודד את הילד: "לשמחתנו אפשר לקנות צעצוע חדש, שינחם אותך וישמח אותך". למשל, כשעוברים דירה והילד צריך להיפרד מחדרו, מביתו, מסביבתו ומחברים טובים שלו, אין לבטל את רגשות הצער שלו בסגנון: "זה שום דבר! יהיו לך מלא חברים חדשים בדירה החדשה!" גם אם זה יקרה בעתיד, עכשיו הילד חי את צער הפרידה והאובדן. עדיף לומר לו, למשל: "אני מבין אותך. אנחנו נדאג לזה שתמשיך להיפגש איתם גם כשנעבור דירה".

• לערוך טקסי פרידה

טקסים בכלל וטקסי פרידה בפרט (הלוויות, טקסי השכבה, מסיבות פרידה) משרתים את האנושות משחר ההיסטוריה. הטקס הוא מהלך קבוע ומוכר בזמן של שינוי ומעבר למשהו זר, ולכן הוא נוטע בנו ביטחון. ניתן לעזור גם לילד העומד לפני פרידה לנהל טקס פרטי משלו, שיקל עליו את המעבר.

למשל, הליכה לישון יכולה להיות מלווה בטקסי ברכת לילה טוב לירח ולכוכבים, לבני המשפחה, לצעצועים ולרהיטים שבחדר; פרידה ממוצץ יכולה להיות מלווה בהטמנתו בקופסה

מיוחדת או בזריקה טקסית שלו או במסיבת פרידה גדולה. (בהתאם לגיל ולעניין ניתן לקבוע דברים אלה גם בשיתוף פעולה עם הילד.) חשוב שהטקס יהיה מובנה וקבוע ויסתיים בתוך הזמן הקצוב לו, ולא יימשך עוד ועוד תוך פריצת גבולות.

- להכין את הילד לקראת פרידות צפויות

כשאנשים מכינים את עצמם לקראת פרידה, ההתמודדות עימה קלה יותר. לילדים הכנה מראש לקראת פרידות חשובה במיוחד, שכן עולמם חסר ודאות ממילא, ויכולת התכנון הספונטנית שלהם מצומצמת מאוד. כדאי לתת לילד התראה לפני פרידה צפויה: "אנחנו נעזוב בעוד חמש דקות את המשחקייה (את גן השעשועים, את סבתא וסבא). אתה יכול להתחיל להיפרד מהמשחקים (או מהמתקנים, מהאנשים)". הילד מכין את עצמו, שכלית ורגשית, לקראת הפרידה העומדת להתרחש, הוא לא יופתע ממנה, ובאפשרותו לבצע טקסי פרידה שיקלו עליו.

במסגרת אימון לפרידה אפשר להשתמש בהמחזת הפרידה הצפויה. אפשר למשל להציע לילד: "בוא נעשה כאילו אנחנו הולכים עכשיו בבוקר לגן. אני אחבק אותך, אתן לך נשיקה, אתה תעשה לי שלום ביד, ותלך לשחק בקוביות". ואחר כך: "ועכשיו בוא נעשה כאילו זה קשה לך להיפרד ממני. אני אחזור פעם אחת, אתן לך נשיקה וחיבוקים גדולים, ואז אתה תיפרד ממני יפה". אפשר לשוחח עם הילד על הפרידה הצפויה, לעודד אותו לבטא את רגשותיו, את חששותיו ואת

בקשותיו, וכך לעודד פרידה קלה יותר.

10. חוסן נפשי

13:54 2.7.2007 שרון: ילד רגיש ודחוי על ידי חברים

שלום,

הבן שלי בן החמש הפך לאחרונה להיות מאוד רגיש וחסר ביטחון. מדובר בילד נבון שלא יודע איך להתנהג בסיטואציות חברתיות. נראה לי שבגלל שהיה רגיל בגן לבכות בכל פעם שילד אמר שהוא לא רוצה לשחק איתו, או לא רוצה להיות חבר שלו, הילדים החלו לדחות אותו. מיותר לציין שמאוד כואב לי לראות איך הם לא משתפים אותו ולועגים לו. בהתחלה הוא היה בוכה. היום הוא צועק על הילדים, מנסה להצטרף אליהם, אבל כשהוא לא מצליח, הוא דוחף אותם, צועק עליהם וכדומה. ברור לי שמפגשים יומיומיים כאלה מורידים לו את הביטחון ופוגעים בדימוי העצמי שלו. איך ללמד אותו לעמוד מול חברים ולא להישבר? אולי כדאי להימנע מלהפגיש אותו עם חברים, לפחות בשלב זה?

אני חייבת להודות שאני מאוד רגישה לנושא, מכיוון שאני הייתי ילדה כזו ומאוד סבלתי מזה (בעיקר בבית-הספר היסודי, שם הרגשתי דחויה ובודדה), ואני לא רוצה שבני יחווה את אותו סבל.

מהו חוסן נפשי?

חוסן נפשי (resiliency) הוא מונח חדש יחסית בפסיכולוגיה, והוא

מוגדר כיכולתו של האדם להתמודד עם קשיים ועם מתחים בחייו ולצאת מהם מחוזק ובעל תובנות חדשות. אדם בעל חוסן נפשי מסוגל להתאים את עצמו לנסיבות החיים, אף אם הן קשות, ולהצליח בטווח הארוך. אין פירושו של דבר שמי שחסין נפשית לא יחווה צער, עלבון או קושי. כל אחד נפגע, וכל אחד לעיתים "נופל". ואולם, מי שחוסנו הנפשי איתן, יצליח להתאושש מאירועים קשים במהירות רבה יותר ותוך הפקת לקחים להבא.

אנשים בעלי חוסן נפשי הם אלה המצליחים לקחת את השליטה לידיהם, גם במצבים שנראים קשים ומייאשים. הם שואלים את עצמם מה ביכולתם לעשות כדי להשפיע, במקום לחוש חוסר אונים או לחוש שהם קורבן של המצב. אנשים כאלה מאמינים בכל ליבם ביכולתם להתמודד עם מצב הלחץ ולהתגבר עליו, ואמונתם זאת הופכת לנבואה המגשימה את עצמה.

ילדים נולדים עם רמות התחלתיות שונות של חוסן נפשי, בהתאם למאפייני המזג שלהם. כבר לאחר הלידה אפשר לראות אם תינוק רגיש יותר, ולכן אולי גם יהיה חסין פחות בהמשך: הוא נרעד מכל צליל, גם אם הוא מגיע ממרחק, חש בקלות במתח הוריו, נבהל מכעסים בסביבתו. הורים בהתנהגותם יכולים לטפח חוסן נפשי אצל ילדם או לדכא אותו. הם עלולים להחליש ילד בעל פוטנציאל חסינות נפשית גבוה מלידה ולהופכו לפגיע, והם יכולים לפתח חסינות נפשית של ילד רגיש ופגיע מינקותו.

את ניצני החוסן הנפשי המתפתח אפשר לראות באופן שבו מתמודד הילד עם הפרידה מהוריו (ממשיך לבכות ארוכות אחרי שהם הולכים או מתנחם במהירות בחברת מבוגר אחר), עם מצבי כישלון שונים (כועס ובוכה כשהוא אינו מצליח להרכיב פאזל או שהוא עובר למשחק חדש), עם קשיים חברתיים (נפגע מחברים במשחק ומרים ידיים או שנלחם ואינו מוותר), עם מעבר גן (בוכה בגן החדש שבועות רבים ומסתגר בתוך עצמו או שמסתגל במהירות לגן החדש). את אותותיו הברורים יותר של החוסן הנפשי יהיה ניתן לראות בגיל מבוגר יותר, באופן ההתמודדות של המתבגר עם משברים אישיים, משפחתיים וחברתיים. ילדים בעלי חוסן נפשי מסוגלים "לאסוף את עצמם" במהירות גבוהה יחסית ולהמשיך הלאה תוך פגיעה נפשית מועטה ככל האפשר.

חוסן רגשי קשור בגמישות רגשית. זוהי היכולת להסתגל לשינויים בקלות ובמהירות. יכולת זאת מאפשרת לאנשים לא להתקע במצבים קשים, אלא להמשיך הלאה. אנשים גמישים רגשית מבינים ששינויים מתרחשים כל הזמן וכי עליהם לנהל את עצמם יחד עם השינויים ולא להתנגד להם. זאת בניגוד לאנשים נוקשים מבחינה רגשית, המתקשים מאוד להסתגל לאירועים בלתי צפויים ולמצבים משתנים.

אצל ילדים בולטת בדרך כלל נוקשות רגשית מול שינויים: פעמים רבות ציפיותיהם אינן ריאליות והם מתאכזבים מאוד כשהמציאות אינה מתנהלת בהתאם לציפיותיהם. למשל, הילד

מתאכזב קשות כשהוא מגיע הביתה והאוכל שהובטח לו לא הוכן. ילד בעל חסינות נפשית יגלה גמישות נפשית, ייעתר בקלות לתחליפים, גם אם תחילה יבכה מעט. ילד נוקשה רגשית יבכה מרה ויסרב להתנחם ולהסתפק בהצעות חלופיות שאמא תציע לו.

ניתן לפתח חסינות נפשית בכל גיל, אולם ברור שככל שתהליך פיתוח החוסן הנפשי יתחיל מוקדם יותר הוא עשוי להיות קצר ויעיל יותר.

למה חוסן נפשי חשוב?

כל הורה רוצה להכין את ילדו בצורה הטובה ביותר לקשיים שמזמנים החיים. הוא שואף שילדו יהיה מחוסן מפגיעות ומעלבונות, שיידע להתמודד בצורה טובה עם מתחים ועם כישלונות ושיעבור בקלות יחסית מצבי משבר ומתח. ואמנם יש אנשים שמצליחים יותר מאחרים להתמודד עם לחץ, עם טראומות ועם אירועים בלתי צפויים בחיים. לעומתם ישנם אנשים שמאבדים את יציבותם במצבים קשים.

מחקרים בתחום החוסן הנפשי מלמדים שיש ילדים שמצליחים להתגבר גם על נסיבות חיים קשות: עוני, אלימות, משפחות לא מתפקדות, מצבי משבר; ולעומתם ישנם כאלה שאינם מצליחים להתגבר על טראומות עבר קלות יחסית ואינם מצליחים להשתקם מתנאי חיים קלים בהרבה. ההבדל ביניהם הוא מידת החוסן הנפשי שלהם. למשל, ילדים שהחוסן הנפשי

שלהם גבוה ייפגעו פחות מסכסוכים עם חברים, יתגברו במהירות על דחייה חברתית ויסתגלו טוב יותר לשינויים במערכת החברתית שלהם. לעומתם, אלה שהחוסן הנפשי שלהם נמוך, ייפגעו עמוקות מסכסוכים עם חברים, יירתעו מקשרים חברתיים ויעדיפו להסתגר בתוך עצמם, יתקשו להתגבר על פרידות מחברים ויסתגלו באיטיות ובקושי רב לשינויים במערכות החברתיות שלהם.

מה מקשה על הורים לחנך את ילדיהם לפתח חוסן נפשי? הורים רוצים בכל מאודם למנוע לחלוטין כאב ופגיעה מילדיהם. כשילדיהם נפגעים וכואבים - למשל כשהם נדחים על ידי חבריהם בגן, כשהם נכשלים במשחק או כשהם נפגעים מחוסר תשומת לב במשפחה - הוריהם מרגישים מגוון של רגשות עזים: כעס גדול ("אני אתפוס את הילד שפגע בו ואכה אותו כל כך חזק, שיידע מה זה להכאיב לילד שלי!"), רגשי אשמה ("מה לא עשיתי נכון שהוא כל כך סובל?"), חוסר אונים ("אין לי מושג מה עוד לעשות שלא עשיתי כדי שלא יסבול כל כך!") ותהיות רבות ("האם נתתי לו כלים להתמודד לבדו, גם כשלא אהיה לצידו לעזור לפתור את הבעיות?").

פיתוח חוסן נפשי אצל הילדים קשה במיוחד להורים במצבים הבאים:

•• כאשר הם חווים דרך ילדיהם כישלונות, פגיעות ועלבונות מעברם. המצב הקשה שהילד מתמודד איתו בהווה מעורר

בהם זיכרונות ילדות שהותירו בהם צלקות.

- כשהם חוששים שמא הילד שלהם "ייצא פראייר" והם מתעמתים במקומו עם ילדים שפגעו בו או עם הורי הילדים האלה.

- כשילדיהם רגישים במיוחד, והם מתקשים לקבל את פגיעות ילדיהם. הם דורשים מהם בצורה מוגזמת שלא להיות "רכרכיים" ומנסים לדחוף אותם לפעול בניגוד לאופיים.

- כשהם מנסים לגונן יתר על המידה על ילדיהם. הם אינם סומכים על ילדיהם ומרגישים צורך לשמור ולהגן עליהם מפני סכנות וקשיים בעולם.

כיצד הורים יכולים לפתח חוסן נפשי אצל ילדם?

- לאפשר לילד להתמודד בעצמו עם קשייו

כפי שהוזכר כבר כמה פעמים, כשהורים מזדהים הזדהות יתר עם קשיי ילדם הם מקשים עליו להתמודד ולרכוש אמון בעצמו וביכולותיו. לכן ראוי שההורה ילמד להפריד בין הרגשת העלבון או הכאב של הילד לבין העלבון שהוא עצמו חווה בתור ההורה של הילד הנפגע. כלומר חשוב שההורה לא יעלב יחד עם הילד או במקומו. עדיף להותיר לילד להתמודד בעצמו עם קשיים ולהתחשל. למשל, כאשר ילד אחר פוגע בילד בגן השעשועים, ראוי שההורה לא ימהר להתערב בקונפליקט ולא "יחזיר" לילד הפוגע במקום ילדו הפגוע. התערבות כזאת דווקא תחליש את הילד, שילמד שעליו לסמוך על ההורה בהתמודדות עם קשייו,

ולא על עצמו.

• לאפשר לילד מידה ראויה של התמודדות עם קשיים כאמור, מחקרים מלמדים שדווקא ילדים שגדלים בסביבות ובתנאים נחשלים מגלים פעמים רבות חוסן נפשי. לעומת זאת, ילדים שגדלים בסביבה מפנקת, שלא חסר להם לכאורה דבר, נכשלים פעמים רבות בהתמודדות במצבי מחסור ולחץ. הם חווים פער גדול מדי בין החממה הביתית, שבה היו רגילים לקבל הכול, עד כדי הגזמה, לבין החיים האמיתיים, שבהם הם נדרשים לתת, להתחשב, לבטא עצמם במסגרת של חוקים וגבולות. פער זה מכריע אותם. לכן נראה שיהיה נכון לומר שנחוצה מידה ראויה של התמודדות עם קשיים ועם חוויות מתסכלות, כדי לפתח חוסן נפשי. הורים שמנסים לעטוף את ילדם ולהגן עליו בצורה מוגזמת מחלישים אותו במקום לחזקו. למשל, כשהורים אינם ממהרים לעזור לילדם שאינו מצליח במשחק ההרכבה, גם אם הוא בוכה, אלא מאפשרים לו לנסות לבדו ולהמשיך בפעילותו, הוא לומד להתמודד גם עם רגעים קשים. כשילדים מתמודדים עם קשיים ומצליחים, הם נוטים להאמין בעצמם, ואמונה בעצמי היא אחד מיסודות החוסן הנפשי.

מן הצד השני, מוכרים הורים שמאמינים שעליהם להקשיח את ילדיהם בגישה נוקשה במיוחד. לא רק שהם לא ינחמו את ילדם בבכיו, הם אף עשויים לנזוף בו. בדרך כלל הם ישיגו דווקא

את המטרה ההפוכה. הציפיות הבלתי מציאותיות של הורים לעמידות ילדם פוגעות בדימוי העצמי שלו ומעבירות לו מסר ברור שהוא אינו מסוגל להתנהל בכוחות עצמו ותמיד יזדקק לעזרת הוריו. בגילים מאוחרים יותר השבירות שלו במצבי לחץ רגשיים (כמו דחייה חברתית, כניסה למסגרת חדשה והתמודדות עם סמכות) תגדל, ולא תפחת.

לכן, הורים צריכים למצוא את המינון הנכון ולהימנע משני המצבים הקיצוניים: ויתור מוגזם לילד מתוך חרדה וחוסר אמונה ביכולתו ודחיפה גסה שלו לבצע מטלות כשהוא פוחד ומתנגד. למשל, אם ילד נופל בגן השעשועים ונחבל אין צורך לרוץ אליו במהירות, לנקות ממנו את החול ולהתייחס אליו כאילו אירע לו דבר נורא, אלא ראוי לאפשר לו תחילה לקום לבדו ולהתגבר על האירוע בעצמו. (מובן שאם הילד אכן התמודד והפגין חוסן נפשי, ראוי שההורה ישבח אותו על כך.) אם הילד נשאר לשכב על האדמה בוכה, מן הראוי לגשת אליו ולנחמו באמפתיה. כמו כן אין זה ראוי במצב כזה לקרוא אל הילד מהספסל: "קום כבר, בכיין, לא קרה לך כלום!"

• לעזור לילד לפתח גמישות רגשית

מאחר שילדים אינם גמישים רגשית, בדרך כלל, ראוי לעזור להם לפתח גמישות כזו כדי לרכוש חוסן נפשי. בינקות למשל, כדאי להקפיד שיהיו לתינוק כמה מוצצים, אולי אף מסוגים שונים, ולא מוצץ אחד ויחיד אהוב, שאי אפשר בלעדיו. כך גם

לגבי חפצי מעבר אחרים: לא רק שמיכה אחת בלבד, יחידה ומיוחדת, אלא כמה שמיכות מאותו סוג. אצל פעוטות כדאי לגוון בשגרת היום, למשל בסדר רחצת הילדים במשפחה או בסוג המזון המוגש או בסוג המצעים במיטה, כדאי להרגיל את הילד למצבים משתנים ולא להביאו למצב שהוא מקובע במנהג אחד. את הילד הצעיר כדאי להכין לקראת אירועים כך שציפיותיו מהם יהיו ריאליות והוא יהיה מוכן למגוון אפשרויות, גם חיוביות פחות; למשל שהחבר ירצה צעצוע אהוב של הילד, שעשויה להתגלע מחלוקת ביניהם לגבי המשחק שבו ישחקו או שהחבר ירצה ללכת הביתה.

- ללמד את הילד לרכוש שליטה ולא לחוש חסר אונים ראוי ללמד את הילד לפעול ולהשפיע גם במצבים שנראים חסרי תקווה עבורו, כדי שלא ירגיש מיואש וחסר אונים. לפעוטות כדאי להציע פתרונות אפשריים. למשל, אם ילד חוטף לו צעצוע והוא נותר בוכה וצורח, אפשר להציע לו: "נעלבת ואתה כועס, אבל אתה יכול לבקש מהחבר את הצעצוע בחזרה, וגם להציע לו לשחק יחד". את ילדי הגן כדאי לעודד למצוא פתרונות בעצמם. למשל, אם ילד מגלה שכל הנדנדות בגן תפוסות בשעה שהוא רוצה להתנדנד בעצמו והוא פורץ בבכי חסר אונים, כדאי להסביר לו שהבכי לא יעזור לו להשיג נדנדה, ובמקום זאת כדאי שהוא יחשוב על דרך שבה הוא יוכל למצוא לעצמו פתרון.

• לעזור לילד לשמור על מידתיות" (לראות דברים
בפרופורציה ")

אחד המאפיינים הבולטים של אנשים בעלי חוסן נפשי הוא יכולתם לשמור על מידתיות, לראות את הדברים בפרופורציות הנכונות. פרופורציה נכונה משמעותה להעריך נכונה את משקלו היחסי של האירוע המלחיץ ביחס לכלל הדברים. פעמים רבות במצבי לחץ אנשים נוטים "לאבד פרופורציות"; לראות צל הרים כהרים. מתוך אובדן פרופורציות הם רואים את המציאות כמורכבת ובעייתית הרבה יותר משהיא באמת. מובן שילדים קטנים אינם מסוגלים להעריך נכונה את משקלו של האירוע הכואב, והם נלחצים גם מאירועים יומיומיים שגרתיים; עבורם הם בבחינת עולם שחרב: אוכל שנשפך, כאב כתוצאה מנפילה, צעצוע שנחטף על ידי חבר, צעצוע שנשבר, מכה שהם קיבלו במקרה, סירוב של חבר לשחק איתם או ביטול תוכנית לבילוי. הגם שאפילו הילדים עצמם ישכחו את האירוע בתוך זמן קצר ביותר, בזמן התרחשותו הילדים חווים אותו כטרגדיה.

ראוי שהורים יעזרו לילדים להעריך בצורה נכונה את משקלו של האירוע וכך להירגע. יש להתייחס באמפתיה לתחושות הילד, לא לבטל אותן ולא להקטין אותן, אולם בהחלט יש מקום ללמד את הילד להתייחס לאירוע בפרופורציה מתאימה. כדאי לומר לו: "באמת המכה שקיבלת כואבת ולא נעימה, אבל הבכי שלך נמשך ונמשך, ואולי בכל זאת תתגבר ותפסיק לבכות" (דבר שלא נאמר לילד שנפל ונפצע קשה); או "אני יודע שנעלבת

מאוד מכך שהחבר לא הגיע אליך. זה לא נעים. אבל זה קורה הרבה בין ילדים. אל תשכח שאתמול הוא הגיע אליך, ויש אפשרות שנזמין אותו מחר והוא יגיע".

- לפתח אצל הילד גישה אופטימית

אופטימיות משמעה ציפייה שבסופו של דבר הכול יסתדר לטובה, חרף הכישלונות וחרף התסכולים. אופטימיות מגוננת על אנשים מפני נפילה לאפתיה, לחוסר תקווה או לדיכאון מול התרחשויות לא נעימות. אנשים אופטימיים רואים כישלון כתוצאה של משהו שאפשר לשנות כך שבפעם הבאה הם יצליחו; אופטימיים הם אלה המצליחים לראות את הצדדים החיוביים יותר גם במצבים הקשים. אנשים פסימיים, לעומת זאת, מאשימים את עצמם בכישלון ומייחסים אותו לתכונה קיימת ועומדת, שנבצר מהם לשנותה. לכן כשילדים נכשלים או נקלעים למצבים קשים והוריהם מעודדים אותם, הם עוזרים להם לא רק בטווח הקצר בהיחלצות מתחושות קשות עכשוויות, אלא גם בטווח הארוך. שכן כך מתאפשר לילדים לבנות יכולת לגלות אופטימיות. כשילד פורץ בבכי משום שמגדל שבנה התפרק והוריו אומרים לו: "לא נורא, בפעם הבאה זה יצליח לך. נסה שוב" - הילד מתרגל להאמין שהדברים הרעים בחיים חולפים, שגם אם עכשיו קשה, דברים טובים מצפים בהמשך. כיוון שילד בגיל הרך מתקשה לראות דברים בראייה אופטימית בעצמו, כדאי שהוריו יעזרו לו בכך. אם למשל ילד מתאכזב

מדחיית חגיגת יום־ההולדת שלו בגן, אפשר להראות לו שבמועד החדש שנקבע גם אבא יוכל להשתתף. כמו כן כדאי שהורים יכוונו את הילד, כבר בגיל הרך, לשאול את עצמו מה טוב במצב הנתון, גם אם הוא קשה.

ודאי שכדי שהורים יצליחו ללמד את ילדם בגיל הרך לגלות גישה אופטימית, הם חייבים להיות אופטימיים בעצמם, ולו במידת מה. הם עצמם צריכים לחפש את המשמעות החיובית גם במצבים הקשים שקורים לילדיהם, ולעזור להם לראות אותם.

11. ויסות רגשי

13:00 29.4.2010 רותי: דופקת את הראש, בוכה וצועקת

שלום חיים,

רצינו להתייעץ איתך בקשר להתנהגות בתנו בת השנה וחודשיים. בשבועות האחרונים היא מגלה חוסר סבלנות, שמתבטא בצעקות ובבכי ולעיתים אף דופקת את הראש ברצפה כשאינה מקבלת את מה שהיא רוצה. ניסינו להתעלם מתופעת דפיקת הראש ברצפה ואמנם היא פחתה, אך לא נעלמה לגמרי. לעומת זאת תופעת הצעקות והבכי - התגברה. כשזה קורה אנחנו מנסים לעניין אותה בדבר אחר, מציעים לה דבר מאכל שהיא אוהבת, או מנסים ולהסביר לה בטון נעים מה הסיבה לכך שהיא אינה יכולה לקבל את מה שהיא רוצה ("לוקח זמן להכין חביתה, את לא יכולה לקבל אותה כרגע", "לא נוגעים באוכל של

הכלב כי זה מלוכלך"). בדרך כלל זה לא עוזר. אנחנו מוטרדים מכך שהיא לא יודעת להרגיע את עצמה וחוששים בעיקר שזה עלול להתפתח לבעיות התנהגות.

מהו ויסות רגשי?

המונח ויסות רגשי (emotion regulation) מתייחס ליכולתו של האדם לשלוט בעוצמות התגובות הרגשיות שלו ובמשכן. לוויסות הרגשי יש מטרה הסתגלותית: לשפר את התפקוד של האדם במצב מסוים. במקרים רבים הדבר ידרוש את עיכוב העוררות הרגשית והפחתתה - כמו במצבים של כעס או חרדה - כדי שלא להגיע למצבי מצוקה קיצוניים של חרון או בעתה, למשל. במקרים אחרים הדבר ידרוש דווקא להגביר את העוררות - כמו לשמוח כשקורה משהו משמח או כשמופיע מישהו מוכר, כדי לחוות את הרגש החיובי וליהנות.

אצל ילדים, חוסר ויסות רגשי מתבטא בהתנהגות לא מאורגנת ובירידה ביכולת להתמודד עם המצב בצורה אפקטיבית. כך, תינוק שמתקשה לווסת את עצמו רגשית יכול לבכות לאורך זמן, להסיט את ראשו בהבעת חוסר רצון לשיתוף פעולה כלשהו או לדחות גרייה המגיעה מהדמות המטפלת (סירוב לשחק, דחיית אינטראקציה או אוכל). כשהוא גדול יותר, הוא ידרוש לאכול, למשל, ולא יצליח להירגע; או שלא ידרוש לאכול בכלל מתוך ייאוש.

תינוקות מגיעים לעולם שונים זה מזה במידת רגישותם

לגירויים ובמידת הקלות שבה הם נרגעים. יכולות מולדות אלה הולכות ומשתכללות עם התפתחותו של התינוק: בעוד שתינוק בן חמישה חודשים יתקשה להסיט את מבטו מפניו של זר המביט בו ולבסוף יפרוץ בבכי, תינוק בוגר יותר יצליח לווסת את ההתבוננות בזר בהסטת המבט והשבתו אליו, באופן שיסייע לו להתרגל אל הזר ולהתקרב אליו.

בראשית דרכו התינוק תלוי במבוגר שיעשה עבורו חלק גדול מעבודת הוויסות הרגשי. בעזרת ההורה, בדרך כלל האם, התינוק לומד לארגן ולווסת את התגובות שלו לגירויים שהוא קולט מבפנים (רעב, אי נוחות) ומבחוץ (מראות, קולות, מגע ותנועה).

ההורה צריך לספק גרייה מותאמת לתינוק, כדי לערב אותו באינטראקציה מחד גיסא, וכדי שלא להציף אותו ולגרום לעוררות יתר שהוא אינו מסוגל להתמודד איתה מאידך גיסא. למשל, כאשר התינוק חש אי נוחות או בוכה, ההורה מרים אותו, מנענע אותו ולוחש לו מילות הרגעה עד שהוא נרגע. הוא מסייע לו בכך לווסת את רגשות המצוקה שלו. בהמשך יאמץ הילד את תפקיד ההרגעה ויידע להרגיע את עצמו. הוויסות הרגשי בינקות מתחיל, אם כך, בהכוונה של ההורה מבחוץ, ועובר בהדרגה לוויסות רגשי עצמי, שרק בחלקו הקטן מכון על ידי ההורה מבחוץ.

למה ויסות רגשי חשוב?

ויסות רגשי הוא המפתח לרווחה רגשית ולאיזון רגשי; הוא חיוני להשתלבות בלימודים ובחברה. איזון תגובות רגשיות קיצוניות מאפשר לאדם להסתגל למצבים שונים, לפתח קשרים חברתיים ולהתגבר על מצבי לחץ, על כאב ועל רגשות קשים. כאשר הרגשות משותקים, חסומים מדי, הם יוצרים קהות וריחוק, ולכן נדרשת עוררות רגשית. מנגד, כאשר הרגשות יוצאים מכלל שליטה ונעשים קיצוניים ועקשניים מדי - כפי שקורה במצב של דיכאון, חרדה, זעם, או פעילות יתר - נדרש לדכא את העוררות הרגשית ולמתנה. אצל אדם שהוא מווסת רגשית התגובות הרגשיות תואמות את המצב: הוא עצוב כשהמצב עצוב ושמח כשהמצב משמח. אדם שהוויסות הרגשי שלו לקוי עשוי להגיב לכל דבר קטן בעוצמה רבה ולדבר בעל משמעות באדישות.

תינוק ללא ויסות רגשי יגיב לגירוי מעורר מצוקה בצורה אינטנסיבית מדי או ארוכה מדי. תינוק כזה צפוי להפגין עוצמות רגש גבוהות (הן רגש חיובי והן רגש שלילי): הוא עלול לבכות בכי עז וארוך ללא יכולת להפסיקו ולהירגע, וגם להתלהב ולהשתולל ללא יכולת לעצור ולהירגע. לעומת זאת, תינוק המווסת היטב מבחינה רגשית יצליח להסתגל במהירות גם למצבים מעוררי מצוקה וגם למצבים מעוררי שמחה (יצליח לשמוח וליהנות מבלי להשתולל). כשיגדל יידע הילד, ואחר כך האדם המבוגר, להרגיע את עצמו כשירגיש כעס או עצב. היכולת להרגעה העצמית חשובה במיוחד בהתפתחותם של ילדים. זו היכולת שעוזרת להירדם לבד, לחכות בסבלנות, להתחשב בילד אחר, לשחק לבד ולהעסיק את

עצמך, להיפרד מההורים בבוקר בגן, להתאושש ממכה ומנפילה. לאחר שההרגעה העצמית נרכשת היא תעמוד לרשות הפעוט, ואחר כך הבוגר, בכל פעם שיהיה לו קשה במהלך חייו: בניהול מערכות יחסים, ובעיקר ביכולת להתמודד עם כישלונות וקשיים. ילדים עם קשיים בוויסות רגשות שמחה, כעס, אכזבה - יתקשו להתפנות למטלות לימודיות, עשויים להיות מעורבים במריבות ובחיכוכים עם מורים וחברים לכיתה ומקובלים פחות על חבריהם. קשיים אלה עשויים להעצים את העוצמות הרגשיות ולהחריף עוד יותר את הקושי בוויסותם. לעומת זאת, ילדים המיטיבים לרסן התנהגויות לא הולמות ולדחות סיפוקים, ילדים שנוקטים שיטות קוגניטיביות לשליטה ברגשותיהם ובהתנהגותם, הם בעלי מיומנויות חברתיות טובות יותר, מקובלים ואהובים על חבריהם, ובעלי יכולת הסתגלות גבוהה.

מה מקשה על הורים לחנך את ילדיהם לפתח ויסות רגשי? כדי להצליח לעזור לילד לווסת את רגשותיו ההורה צריך להיות קשוב מאוד לצורכי הילד ולהתאים את תגובותיו לרגשות הילד ולעניין שהוא מביע. זוהי משימה קשה במיוחד. קשה להקשיב בכלל; קשה במיוחד להקשיב לרגשות מצוקה; וקשה שבעתיים להקשיב למצוקתו של מי שאנחנו מזדהים איתו, הילד במקרה זה. כבר הוזכרה לא פעם העובדה שפעמים רבות הורים אינם יכולים לשאת את כאב ילדם, דווקא בגלל ההזדהות הרגשית

הגדולה שהם חשים עם כאבו. הבעת הרגשות הקשים של הילד (כעס, כאב, צער) מעוררת את רגשותיהם הקשים של ההורים, הם עצמם מתקשים לווסת את רגשותיהם, ומגיבים בעוצמה רבה, ללא שיקול דעת, וללא התחשבות בצרכיו הרגשיים של הילד. כשההורה עצמו מוצף רגשית יש לו מטרה אחת - להרגיע את עצמו. ההורה יעשה כל מה שביכולתו כדי להפסיק מייד את חשיפתו שלו לרגשות הקשים של הילד - הוא ינסה להרחיק מעליו את הילד ("לך לחדר עד שתירגע!") או שהוא יגיב בביטול, בזלזול ואפילו בבוז להבעות הרגשיות של הילד ("תפסיק להתנהג כמו תינוק"). יש המגיבים במצבים כאלה בהענשה או באיום למנוע אהבה ("אם תמשיך כך אני הולכת ותישאר לבד"). יש הורים המתמקחים או המשתמשים בשוחד, כדי לגרום לילד לחדול מעצבונו או מרוגזו ("תקבל שוקולד אם תפסיק לבכות ותתנהג יפה").

כיצד יכולים הורים לעזור לילדם לפתח ויסות רגשי?

- להגיב למצוקות הילד ולהרגיע אותו

היכולת להרגעה עצמית בעת מצוקה נלמדת בינקות דרך המגעים עם ההורה וזוכה לשכלול בתקופת הילדות. תינוקות צעירים שואבים ניחומים מהוריהם: הורה שומע את תינוקו בוכה, אוסף אותו בזרועותיו, מחזיק ומנדנד אותו עד שהוא נרגע. כשהילד גדל ורע לו, ההורה יעודדו לבוא אליו ולבקש חיבוק ונשיקה, וגם יוסיף מילים מרגיעות כמו "זה יעבור", "זה

לא נעים, אבל אני אשטוף את זה". כשהוא מרגיע אותו, ההורה עוזר לתינוק לווסת את רגשותיו השליליים. בחודשי חייו הראשונים של התינוק אימהות מגיבות באופן אינטואיטיבי לתינוקן בדרכים פשוטות ומגוונות: הן מחייכות, מחבקות, מלטפות, שרות ומנענעות. אינטראקציות כאלה בין התינוק לאמו חוזרות על עצמן ומביאות את התינוק להפנים את תהליך ההרגעה, עד שהוא לומד להרגיע את עצמו, בין אם באמצעות חפץ נעים ('אובייקט מעבר') שיהיה לצידו, בין אם באמצעות אמירות פנימיות שיאמר לעצמו כל אימת ששלוות רוחו תיפגע, כאלה ששמע מהוריו (למשל: "זה לא נורא, זה יעבור"), ובין שיבוא להורה ויבקש ממנו נחמה.

- ללמד את הילד להבחין בין רגשותיו השונים ולהמליל אותם

כדי שהילד הקטן יוכל לווסת כראוי את רגשותיו, עליו להבחין ביניהם ולהכיר אותם. למשל, עליו להבחין בין 'אני כועס' לבין 'אני מאוכזב'. הכרת המצב הרגשי תאפשר לווסת את עוצמת הרגשות השונים. יש לשים לב לכך, שאף שהרגשות הבסיסיים (שמחה, פחד, כעס) קיימים אצל תינוקות בני ימים ושבועות ספורים, נראה שההבחנה ביניהם הולכת ומתגבשת רק בגיל חצי שנה. בשנתיים הראשונות לחיים הולכת ומתפתחת המורכבות הרגשית, ועד הכניסה לבית-הספר מתנסים ילדים בכל טווח הרגשות האנושיים.

את ההבחנה בין הרגשות ניתן ללמד את הילד תוך התייחסות לרגשותיו שלו וגם תוך התייחסות לרגשות של אחרים. הכוונת הילד להתבונן ברגשותיו מתחילה באמירות ספונטניות של הורים המזהים את רגשות תינוקם ומשקפים לו אותם; למשל: "כמה אתה שמח עכשיו" או "אתה עייף ואין לך סבלנות". בהמשך יכול ההורה להסב את תשומת לב הילד לרגשותיו ולאפשר לו לבטא אותם בעצמו; למשל בשאלה: "איך הרגשת היום בגן?" או "איך הרגשת כשיונתן קרא לך בשם גנאי?" המללת הרגש באוזני הילד חשובה, שכן כך הוא לומד לקשר בין ההרגשה שלו לבין המושג המופשט. ללא מילים לא ניתן להתייחס קוגניטיבית (שכלית) לרגש ולא יהיה ניתן לווסתו.

הסתכלות על רגשות אחרים יכולה להיות למשל דרך ספרים. אפשר לשאול את הילד: "איך אתה חושב מרגיש הילד בתמונה?" או לומר לו: "ככה נראה ילד עצוב". ואפשר גם להפנות את תשומת לב הילד לרגשות של אנשים אחרים (בני משפחה, ילדים אחרים בגן או בגן השעשועים). למשל, אפשר לומר לילד: "סבא עצוב עכשיו כי סבתא חולה" או "אבא עייף עכשיו כי הוא עבד קשה והוא לא יכול לשחק איתך".

- לא להציף את הילד בגירויים

ראוי שלא להקשות על הילד ולא לחשוף אותו למצבים שאינם נוחים לו ומעוררים רגשות חריפים, שיבואו לידי ביטוי בהתנהגותו: הוא מנופף בעוז בידיו, נרתע לאחור בעקשנות או

בוכה בעוצמה. הורה עשוי להיות חודרני מדי באינטראקציה, לחבק בעוז את הילד, לנשקו ללא הרף, לכפות עליו מבט עיניים ממושך מדי. הורה עשוי לעשות שימוש רב מדי באובייקטים, למשל למלא את החדר בצעצועים, להעביר את הילד מפעילות לפעילות ללא מנוחה. יש וההורה עושה ניסיון לשתף את התינוק בכל מחיר באינטראקציה (למשל הילד עייף וההורה מכריחו "להחזיק מעמד", כדי שלא יירדם מהר מדי). כל אלה אינם מתחשבים ברגשות הילד ולכן אינם מלמדים אותו להיות קשוב להם. התוצאה תהיה היעדר ויסות רגשי.

• ללמד את הילד דרכים ראויות לביטוי רגשותיו מלאכת הוויסות הרגשי מחייבת תרגום התנהגותי מתאים של הרגשות שמרגיש האדם. להרגיש אמנם מותר הכול, אבל ההתנהגות שלנו צריכה להיות מבוקרת ומווסתת. לכן חשוב להעביר לילד מסר כי כל רגש הוא לגיטימי, אך לא כל תגובה התנהגותית לרגש היא לגיטימית. הורים צריכים ללמד את הילד למצוא פתרונות חיוביים לביטוי רגשותיו, הנעימים והלא נעימים. ראוי להציע לילד דרכי ביטוי במילים ישירות וברורות. למשל במקרה של רגשות תסכול וכעס, אפשר לומר לילדה: "נכון שאחייך לקח לך את הצעצוע ואת כועסת מאוד, אבל אסור לך להרביץ. את יכולה לומר לאחייך כמה זה לא נעים לך שלוקחים ממך צעצוע" או במקרה של שמחה גדולה, כדאי לומר: "אתה שמח מאוד שחבר הגיע, אבל אסור לך לזרוק דברים בבית וגם

לא לדבר אלי לא יפה. אתה יכול לצחוק, לומר שאתה שמח, לרוץ מתוך שמחה, לרצות להיות עם החבר".

• ללמוד לווסת את רגשותיהם שלהם

לא ניתן ללמד ילד לווסת את רגשותיו אם ההורה אינו מסוגל לעשות זאת בעצמו. תינוקות לומדים לווסת את רגשותיהם תוך התבוננות בהוריהם ותוך קליטה של התגובות של ההורים במצבים שונים. (הילד רואה את הדרך שבה הוריו מדברים אליו ומסבירים לו מבלי להתפרץ בזעם, או שהוא רואה את ההפך.) חשוב שהורים יבחנו את יכולתם לווסת את רגשותיהם על פי המתואר בסעיף 'מהו ויסות רגשי' לעיל, ובמקרה הצורך ייתנו מענה להיעדר ויסות רגשי אצלם. חשוב להדגיש שהורים שלא פיתחו יכולת לוויסות רגשי - אין הדבר נובע מחולשה או מאשמה שלהם. הדבר נובע מכך שלהם עצמם לא היתה הזדמנות כזאת בעברם. החדשות הטובות הן שלעולם לא מאוחר מדי ללמוד ולהשלים את מה שלא הזדמן בעבר.