

## סרבנות ומשא ומתן



**א**פילו בבית שבו ההורים סמכותיים, מגדירים את הכללים ואת הערכים ומשלבים אמפתיה גבוהה בהתנהלותם, קרוב לוודאי שייתקלו בסרבנות מצד ילדיהם הקטנים או המתבגרים. כשילדיכם בגיל ההתבגרות, הופך האתגר למשמעותי ביותר. יתר על כן, כשמשבר גיל ההתבגרות משתלב עם משבר נוסף (גירושין, מעבר דירה, לידה של אח קטן), עלולה להתמודדות עם המתבגר להיות מאתגרת שבעתיים.

"אתם לא מבינים אותי", "איזה הורים יש לי", "למה אתם לא יכולים להיות כמו ההורים של..." וגם "נמאס לי לחיות בבית הזה". אמירות כאלה עלולות לגרום אצל ההורים לתגובה שגויה שתבעיר מדורה מניצוץ שהוא טבעי ונורמלי לנערות ונערים בגיל ההתבגרות. אמירות מעין אלה יגיעו בדרך כלל אחרי מסכת ויכוחים שלכם עם המתבגר, הפרת הכללים מצדו ואי אמירת אמת. בבתים רבים יתדרדרו הדברים לאירועים ולצורות התנהגות שידירו שינה מעיני ההורים.

מרדנות או אי ציות מגיעים בגילאים שונים ובעוצמות שונות. בספרם "המתבגר המרדן (התנהגות מרדנית מתנגדת)" מתייחסים הכותבים (ד"ר ראסל א. ברקלי, גוונית ג. אדוארדס וארתור ל. רובין) לארבעה סוגי סרבנות: סרבנות מילולית – שמתבטאת בצעקות, בהטחת עלבונות, באמירת שקרים, בהשפלה מכוונת, בבכי ובתלונות; סרבנות פיזית – שמתבטאת בהשלכת חפצים, הפרעה מכוונת, גניבה ובריחה; סרבנות תוקפנית – שמתבטאת בהתנגדות פיזית, השלכת חפצים, הרס מכוון, מאבק פיזי והתעללות בבעלי חיים, ומאופיינת בהיעדר חרטה או רגשי

אשמה; וסרבנות שמתבטאת באי ציות פסיבי – התעלמות מבקשות או השתמטות מסיום מטלות.

כדאי שנדע להבחין בין צורות התנהגות התואמות את הגיל ואת המצבים החברתיים והרגשיים של המתבגר, ובין צורות התנהגות קיצוניות שהן בגדר הפרעה הרשומה ב-DSM (ספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקני). אם אתם חשים שהתנהגות המתבגר חריגה וקיצונית ביחס לבני גילו, או נמשכת זמן ארוך מדי, כדאי להיעזר בגורמי מקצוע לאבחון ולטיפול.

מחברי "המתבגר המרדן" מציעים דרך לפתרון העימותים ולהבניה מחדש של הקשר עם המתבגר הסרבן. הסרבנות אינה מופיעה לפתע פתאום, היא מתפתחת בהדרגה, שלב אחר שלב. בהתחלה היא נתפסת כבדיקת גבולות בגיל הילדות או בגיל ההתבגרות המוקדמת, ואחר כך לומד הילד ש"משהו יוצא לו מזה". אולי ילמד שהסרבנות מפחיתה את המשימות המוטלות עליו. אולי ילמד כי ההורים "חופרים" פחות ומנדנדים פחות ביחס ללבוש שלו, לחבריו ולאופן ההתנהלות שלו, אם הוא מגיב בסירוב או באי ציות פסיבי. במקרים אחרים הסרבנות היא איתות שהמתבגר שולח לכם, ההורים: "היי, הלו, תתעוררו. גם אני פה. אמנם אני כבר גדול, אבל עדיין רוצה להיות הילד שלכם."

כיצד מעודדים ההורים את ההתנהגות השלילית? הם נכנעים לסירוב כדי להשיג, למשל, שקט בבית. אז לומד הילד שככל שהתנהגותו שלילית, הוא מקבל יותר.

עדן היא בת בכורה מבין שלושה אחים. בגיל שתיים-עשרה היא שמה לב שהוריה כבר לא רואים בה ילדה. היא לא זוכה ליחס של ילדה, לא חוֹנָה דאגה וחום ואפילו ההתעניינות בה פחתה. הדברים שהיא עושה טוב ונכון, כבר לא מלהיבים את ההורים או גורמים להם להתפעל ולהחמיא לה. שום מאמץ שהיא עושה לא מביא את הוריה לפרגן לה או לתגמל אותה. אבל, היא למדה שביכולתה לקבל התייחסות מיוחדת דרך התנהגות שלילית, כי אז ההורים מתייחסים אליה, מדברים איתה,

שואלים אותה אם הכול בסדר ומתעניינים ברגשותיה. היא למדה שככל שההתנהגות שלילית יותר, היא מקבלת יותר. מכאן אנו למדים שלמבוגרים משמעותיים בחיי ילד ישנה יכולת למנוע, למתן או להעצים התנהגות סרבנית. לסגנון ההורות יש השפעה רבה על כך.

### התמודדות עם סרבנות באמצעות מודל הדבש

"את לא מחליטה עלי", נשמע הילד אומר לאמו באחת הפרסומות. חמש פעמים הוא אומר "את לא מחליטה עלי", פעמיים "אתם לא מחליטים עלי", ואף לא פעם אחת "אתה לא מחליט עלי". כדאי לחשוב, האם הפרסומת מעודדת התנגדות וסרבנות רק כלפי האם, או שהיא פשוט משקפת את המציאות?

עמית, הנכד המקסים שלי, שמע את אמו אומרת לאחותו לחלוץ נעליים. הוא הביט בה ואמר: "אימא, זה לא בסדר להגיד לאחרים לעשות דברים שהם לא רוצים".

בפרק הזה נפריד בין אמירות וצורות התנהגות שהן חלק טבעי בהתפתחות הילד וחקר הסביבה שלו, לבין סרבנות שמצביעה על כרסום במעמדן של הדמויות הסמכותיות בבית (ההורים), בכיתה (מורים) ובמרחב הציבורי (משטרה).

בבית, הילד נתון למרות ההורים, כפי שהוא נתון למרות המורים בבית הספר. בטרם נדון בשאלה כיצד נוכל להתמודד עם סרבנות, עלינו לבחון האם אנו מנהלים את הבית באופן שמבטיח סיכויים גבוהים להתמודדות טובה וליצירת אווירה נעימה, בטוחה ושלווה. קל הרבה יותר למנוע את הסרבנות בשלביה הראשונים, מאשר להתמודד איתה בשלבים מתקדמים!

הכלים המונעים סרבנות, יסייעו בהתמודדות, ואף פעם לא מאוחר מדי לפתוח בהליך שינוי. נסו לעשות זאת בעזרת מרכיבי הכוורת במודל הדבש:

- ◆ **הצבת מטרה.** הבהירו לעצמכם מה אתם רוצים להשיג בתקופה הקרובה. בחרו את המלחמות שלכם. החליטו מה נתון למשא ומתן עם הילד או המתבגר ועל מה אינכם מוכנים לנהל משא ומתן.
- ◆ **ביסוס הסמכות.** כפי שכבר הוסבר כאן, הסמכות שלנו כהורים היא היכולת לקבוע את הכללים ואת הערכים בבית. תוכלו להסתייע בטבלה שתכינו עם הילדים ויוגדרו בה הציפיות. שלבו בטבלה גם משימות קלות לביצוע עבור הילד. הציגו לילד מערכת כללים ודרישות שמקובלת על שניכם כהורים והיו מתואמים עם בית הספר בדרישותיכם. היו עקביים בתגובותיכם. בבית שבו אבא ואימא אינם מקפידים באופן אחיד ואין עקביות, המתבגרים לא יאמינו לכם שאתם מתכוונים למה שאתם דורשים. היעדר אחידות ועקביות יגביר את הסרבנות וגילויי ההתנהגות השליליים יועצמו.
- ◆ **חשיבות האמפתיה.** הסרבנות של הילד או המתבגר נובעת מקשיים ומהתמודדות בתחומי חיים שונים. משברי גיל ההתבגרות למשל, ובהם משבר הזהות וגיבוש תחושת שייכות, הם בבחינת סבל עבור הנער או הנערה. תהליכים חברתיים, ביולוגיים ופיזיולוגיים הם מנת חלקם ומשפיעים על רגשותיהם. באמצעות שיחות, הודעות מחממות לב ומגע (חיבוק, נשיקה) תוכלו להעביר מסר של "אני מרגיש שקשה לך". היכנסו לנעליו של המתבגר ונסו לחוש את מצוקותיו. נסו לחשוב מה עובר לו בראש ומה הוא מרגיש. הפסיכואנליטיקאי והתיאורטיקן אריק אריקסון מכיר בלגיטימציה של החיפוש העצמי וההתנסות בתקופת ההתבגרות. בשלב הזה של הניסוי והטעייה ישנה חשיבות להגדרת גבולות הגזרה על ידי ההורים. יחד עם זאת, על ההורים להבין את השלב ההתפתחותי של המתבגר שלהם ולהבין את הצורך שלו במורטוריום (דחייה, השעיה). המורטוריום, על פי אריקסון, הוא פרישת הדרישות מהילד, בדיוק כפי שאנו פורשים תשלומים. בתקופה זו של גיל ההתבגרות אמורים ההורים והחברה לאפשר לנער או לנערה מרחב של תמרון ובדיקה עצמית,

כדי שיוכלו לבחון את זהותם דרך התנסות בתפקידים חברתיים ואישיים שונים, מתוך מטרה לצאת עם זהות ברורה ומגובשת. אם פסק הזמן אינו מתאפשר, עלול הנער לסיים תקופה זו מבלי שגיבש את זהותו, ולהיות עם בלבול תפקידים שישפיע לרעה על עתידו החברתי והמקצועי.

- ◆ **זיהוי מחשבות ורגשות.** התנהגותו של מתבגר מושפעת מרגשותיו, והרגשות הם תוצאה של המחשבות. נסו לזהות את המחשבות שעלולות לפתח אצל ילדכם רגש שלילי וסייעו בידו לחשוב על אפשרויות אחרות, שימתנו אותו. בנוסף, דאגו להזדמנויות ולאירועים רבים ככל האפשר שייצרו רגשות נעימים. כשאתם מדברים עם ילדכם הקפידו לוודא שתשומת הלב שלו נתונה לכם. לעיתים נדמה לנו שאנו מדברים אל ילדינו והם מקשיבים, בעוד מחשבותיהם נתונות לדברים אחרים לחלוטין, כמו משחק מחשב או אירוע אחר שהם היו מעורבים בו ובשעה שאנו מדברים הם טרודים והופכים בו.
- ◆ **שילוב הומור והפגה.** גם בחורף סוער ניתן למצוא ימים של שמש ורגיעה. נצלו את הרגעים האלה כדי להעלות חיוך על פניכם. הפיגו את המתח והלחץ, שלבו בחיי המשפחה משחק, טיול, נסיעה נעימה ומוזיקה. סרבנות של ילד אינה דבר נעים. יחד עם זאת, תמצאו כוחות ועוצמות להתמודדות אם תשלבו את ההומור וההפגה בסדר היום שלכם.
- ◆ **בקשת עזרה.** אל תהססו לבקש עזרה מאחרים. לעיתים העזרה תהיה מדמויות משמעותיות בחייכם ובחיי הילד, ולעיתים תהיה העזרה מקצועית. זכרו: היכולת לבקש עזרה היא עדות לחוסן.