

הורות דבש

הדרכה הורית על בסיס מודל הדבש



א”ני מברך על השינוי שעברתי כאן, ” אמר לי אב לאחר שבעה מפגשים.
 ”עכשיו אני אבא טוב יותר ואדם מאושר יותר.”

בעיות גדולות נפתרות במאמץ קטן כשהן מאותרות ומטופלות נכון ובזמן. בעיה גדולה היא בדרך כלל בעיה קטנה שלא קיבלה מענה בזמן הנכון. המשאבים שנקדיש לפתרון בעיות לימודיות, חברתיות ורגשיות של ילדים, יהיו נמוכים לאין ערוך אם נגיע לזיהוי ולטיפול בשלב מוקדם. התנהלות הורית על פי מרכיבי מודל הדבש מאפשרת ניהול של הבית באופן שיתאים לחזונם ולחלומם של ההורים, לצרכיהם של בני הבית, וליצירת אווירה שתסייע להתפתחות האישית של כולם, הורים וילדים. הורים רבים בוחרים להיעזר בהדרכה הורית, וישנם כאלה שלא. רבים מאיתנו נוטים ללמוד ימים ולילות איך לתפעל מכשיר חשמלי, או איך להשתמש באפליקציה או בתוכנה. אנו מתגברים על פחדים ועל תסכול בניסיון להבין וללמוד. גם הורות יכולה להתירם רבות מליווי והדרכה. הדרכה הורית מסייעת להגדיר את המצבים שההורים מתמודדים איתם, מספקת להם מידע מקצועי ומהימן, מסייעת לכל אחד מהם לאתר את החוזקות ואת הכוחות של בני המשפחה, לשים דברים בפרופורציות הנכונות ואפילו להזכיר לנו שיש כאן גם זוגיות. ההורות אינה אמורה לדחוק את הזוגיות לשוליים.

ההדרכה ההורית עשויה להוביל לשינויים קלים בהתנהלות ההורית, אבל השינויים הללו יכולים להביא למהפך ענק ולהוביל לתפקוד טוב יותר של הילדים, לצד רווחה ושלווה להורים. או-אז מחליפים את התסכול רגשות של שלווה ונחת.

השתתפות בהדרכה הורית אישית או קבוצתית מעידה על אחריות הורית ועל מוטיבציה של ההורים להבטיח בית רגוע ובריא. יכולתם לפנות לעזרה או לייעוץ היא ביטוי לחוסן נפשי ולנחישות להיות הורים שעושים את המרב והמיטב להבטחת בית נעים ונינוח לילדיהם. ההדרכה ההורית תגדיל את סיכוייהם של ההורים להיות רגועים, וכשההורים רגועים – גם הילדים יהיו רגועים.

מוטי ודניאלה הם אקדמאים, אנשי קריירה שיודעים לתת מענה ופתרון לכל קושי שעולה בתחום המקצועי שלהם. שניהם מחויבים לעבודה ובאותה מידה לשני ילדיהם, בגיל בית ספר יסודי. הם מצליחים לנהל מרחוק את צרכי הילדים בשעות הצהריים, ואם צריך הם מקדימים לחזור הביתה כדי להסיע לחוגים או לכל צורך אחר. יונית, הבת הצעירה, נהנית מאוד מהאופן שבו הוריה פותרים בעיות ומפנים מדרכה כל צורך להתמודד עם אכזבה או בעיה. היא יודעת שסדר היום שלה רשום ביומן ההורים ושהם מתאמים עבורה סדר יום כיפי ונעים. כך היה גם עם מיכאל, הבן שלומד בכיתה ו'. אבל מיכאל גילה כי החיבוק והדאגה שהיו נעימים לו בעבר, מגבילים אותו היום, אינם מאפשרים לו עצמאות ויוצרים מצבים של חוסר אונים. חוסר האונים נובע מכך שאינו יכול להביע חוסר שביעות רצון או להתנגד, מחשש שיפגע בהוריו שכה מתאמצים עבורו.

מצב כזה שכיח בבתים רבים בהם הילדים מגיעים אל סף גיל ההתבגרות. ההדרכה ההורית סייעה למיכאל ולהוריו, וחסכה מיונית הקטנה התמודדות עם קושי דומה בעתיד. מוטי ודניאלה למדו שלעיתים דאגת יתר פוגעת כמו דאגה מועטה מדי. השינוי שיחרר אותם מדאגה מופרזת לכל פרט. הילדים זכו למעט עצמאות ולהזדמנות להתמודד עם אכזבות, תסכולים ואי הצלחה. ההדרכה ההורית סייעה להורים להבין

שאם יהנדסו את הסביבה של ילדיהם וימנעו מצבי תסכול ואכזבה, לילדים לא יהיו כלים להתמודד עם אכזבות גדולות יותר שייתקלו בהן בעתיד. חלק בלתי נפרד מניהול המשפחה הוא מערכת היחסים בין האחים, שהיא קשר ארוך ומערכת בעלת מפתח רגשי רחב. ניהול הבית והמשפחה כולל ניהול המערכת הרגשית הקשורה ביחסי האחים. רגשות האחים איש לאחיו נובעים מהדינמיקה בבית, ממערכת הערכים שמתווים ההורים, ממיקום הילדים בסדר ההצטרפות למשפחה, וכן מהמגדר, מהטמפרמנט וממאפיינים אישיים כמו התמודדות עם מחלה או משבר. גידול ילדים הוא אתגר. במקביל לניהול מערכת משולבת של עבודה, לימודים, חברה ומשפחה, נדרשים ההורים לנהל בית וסדר יום. בכל הנוגע לגידול הילדים, הענקת הצרכים הבסיסיים (תזונה, שינה, בריאות ואהבה) תופסת את המקום הראשון מבחינת ההורים. מודל הדבש מאיר את תפקיד ההורים בניהול הרגשות במשפחה בכלל ובמערכת האחאית בפרט.

ניהול מערכת היחסים האחאית על פי מודל הדבש עשוי להגדיל את סיכויי ההורים להשיג יכולת השפעה, למנוע משברים או לנהל משברים באופן שיבטיח נזקים מינימליים לקשר ולתחושת הביטחון בין האחים לבין עצמם ובין הילדים להורים.

הדרכת הורים על פי מודל הדבש מאפשרת היכרות טובה עם פתרונות למצבים שאנו נתקלים בהם. "הורות דבש" מאפשרת לנו לבחון מחדש את החזון ההורי שלנו (דרך), את השותפות, הסדר והסמכות בבית (ביטחון) ואת הפעולות וההתנהלות שלנו להבטחת רוגע, נועם ונינוחות (שלווה). נזכיר כי מודל הדבש כולל את המרכיבים הבאים: סמכות ואפטיה, מחשבות ורגשות, הומור והפגה, הגדרת מטרה ובקשת עזרה.

הגדרת המטרה

הגדרת המטרה בהורות על פי מודל הדבש מתבססת על תפיסת העולם של ההורים ועל היעדים שהם הציבו לעצמם ולילדיהם. המטרה שנקבעה

מבטאת את החזון ההורי שהתגבש בהתאם לתנאי המציאות, לניסיון שצברנו ולבתים שגדלנו בהם. כשאנו יודעים לאן אנו מכוונים ואיזה בית אנו רוצים שיהיה לנו, הסבירות שנשיג את זה עולה.

הנה תרגיל קטן. נסו לחשוב ולהגדיר מה היו המטרות של הורכם בניהול המשפחה, ומהן המטרות שהגדרתם לעצמכם בניהול המשפחה שהקמתם עם בן-הזוג או בת-הזוג שלכם. אם אתם מתקשים בתרגיל הקטן הזה, זה הזמן לעצור ולהגדיר את המטרות בבית שאתם מנהלים. הנה מטרות לדוגמה:

◆ לכידות המשפחה

◆ חברות

◆ הגשמה עצמית

◆ כבוד

◆ סובלנות

◆ אחריות

◆ הקשבה

◆ כנות

◆ הבעת רגשות

רשימת כללים וערכים

- ◆ בבית שלנו ישרור כבוד הדדי.
- ◆ בבית שלנו חשוב שכולנו נהיה מאוחדים. אימא שלי ז"ל נהגה לומר: "תהיו מאוחדים ותחיו כמו מלכים." לא ניתן להגדיר מטרה בדרך טובה יותר.
- ◆ במשפחה שלנו נשמור על קשר קרוב עם המשפחה המורחבת.

- ◆ אצלנו בבית ננהג באחריות הדדית.
- ◆ הבית שלנו יהיה בית שמח ומאושר.
- ◆ בבית שלנו יהיו גבולות ברורים המבוססים על כבוד.
- ◆ בבית שלנו כולם יעזרו באהבה.
- ◆ בבית שלנו נשתף זה את זה ברגשות.
- ◆ בבית שלנו נשמור על חוק וסדר
- ◆ בבית שלנו נברך זה את זה בבוקר טוב, בתיאבון, יום טוב, לילה טוב.
- ◆ בבית שלנו מעודדים זה את זה להתמודד עם אתגרים ולהתמיד בכך.

עתה, לאחר שראיתם כמה דוגמאות, יקל עליכם להיזכר במטרות שהציבו הורכים. כמו כן, תוכלו לשבת עם בן-זוגכם או בת-זוגכם ולהגדיר יחד מהן המטרות שלכם. אף פעם לא מאוחר מדי! הצעד הראשון להבטחת מימוש המטרות והשגתן תלוי בכם, ההורים, ובמתן דוגמה אישית. אם אתם עצמכם תנהגו בסתירה למטרות שהצבתם, תהיו בבחינת ההורה האומר לבנו שמסוכן לעשן בעודו פולט את עשן הסיגריה שבפיו. הגדרת מטרות הבית והמשפחה תסייע לכם ותהיה לכם למצפן. לעיתים המשימות והקשיים הנלווים אליהן יובילו לעיסוק בשאלות היומיומיות וישכיחו מאיתנו את המטרות שהגדרנו. עצרו מדי פעם ובחנו את המציאות בבית אל מול המטרות שהצבתם. אם תגלו שסטייתם מעט, לא נורא, חזרו אל התלם.

בקשת עזרה

**אי ידיעה היא חזק נורמאלי.
לא לבקש עזרה כה לא נורמאלי וחסר אחריות.**

ההורות מפגישה אותנו עם מגוון אתגרים, ואין לנו שום סיכוי להבין ולהכיר את כולם. פעמים רבות אנו פועלים מתוך מה שהכרנו בבית הורינו או מתוך אינטואיציה. במקרים אחרים אנו לומדים מתוך ניסיוננו, מניסיונם של אחרים או מהספרות המקצועית.

אנו נמנעים מלבקש עזרה מהמון סיבות. גם מוטי ודניאלה חששו. הם חששו שהסביבה שלהם תראה בפנייה להדרכה הורית הודאה בכך שהם הורים לא טובים. כששיתפו אחד מחבריהם בהתלבטות אם לפנות ולבקש הדרכה, אמר להם החבר: "חבל על הכסף! אף אחד לא מכיר את הבית שלכם יותר טוב מכם." ואשתו של החבר הוסיפה: "אני לא מבינה מה הבעיה. אתם יופי של הורים והילדים שלכם טובים ומתוקים." ולבעלה אמרה, "הלוואי עלינו."

השיחה הזאת של מוטי ודניאלה עם זוג החברים עיכבה את הפנייה להדרכת הורים בעוד כמה חודשים.

פריצת הדרך הגיעה באחת ההרצאות שלי. דניאלה שמעה אותי מציג את מודל הדבש ומתייחס לבקשת העזרה: "אנשים עם חוסן נפשי מבקשים עזרה. חלשים ופחדנים נרתעים מבקשת עזרה." האמירה הזאת, שגרמה לרבים לזוע בכיסאם באי נוחות, פתחה דיון בקהל. היו שהנהנו בהסכמה והיו שנרתעו מהאמירה. דניאלה לא השאירה את הדיון מאחור. גם כשחזרה הביתה הפכה בעניין, קראה חומרים ולבסוף הגיעה למסקנה שעליהם לפנות לייעוץ ולבקש עזרה.

שילוב סמכות ואמפתיה

בהדרכה ההורית נבחן את האיזון שבין הסמכות (עמידה על עקרונותינו כהורים) ובין האהבה והאמפתיה שנעתיר על ילדינו. "אהבה אינה רק

השמעת דברי נועם, אלא גם דברי תוכחה, "כפי שנכתב בספר "ניבון אריאלי". הורים הדואגים לחינוך ילדיהם משוחחים איתם, מתעניינים ומבינים לליבם, ויחד עם זאת, בשעת הצורך הם מוסיפים דברי מוסר ומוכיחים את ילדיהם מפני ש"אהבה שאין עמה תוכחה, אינה אהבה" (רבי יוסי בר חנינא, בראשית רבה ג, ג').

כשאני אומר "לא" לילד, האם הוא מאמין לי שאני מתכוון לכך באמת? כשהוא מבקש עוד ממתק ואני אומר לו "רק אחרון ודי", האם הוא מאמין לי שלא יקבל עוד? התשובה פשוטה. בבית שההורים בו עקביים ואחידים ומקפידים לעמוד באמירה "אחרון ודי", הילד ילמד להאמין שהם מתכוונים לכך וזו החלטה סופית. בבית שבו הבכי של הילד שובר את ההורים, הילד לא יאמין להוריו ורק ישכלל את אסטרטגיות הלחץ: בכי, צרחות, סרבנות ועוד, כיד הדמיון.

דורית היא אימא דואגת, אוהבת וְותרנית. היא מוותרת המון. כאשר בנה היה תינוק צעיר, נהגה לומר לו "לא" כשעשה משהו אסור. כשחזר על המעשה, הייתה מחייכת אליו ומזכירה לו כמה הוא חמוד ומתוק. כשסירבה לקנות לו משהו במכולת השכונתית והוא פרץ בבכי, היא נכנעה וקנתה. כך גם כשנפרד ממנה מדי בוקר בגן בבכי והיכה אותה. בשום שלב לא הגדירה לבנה גבולות. עם הזמן גם למדה להעניק הסבר רציונאלי להתנהגות ההורית שלה: "אני רוצה שהילד שלי ירגיש טוב איתי, אז אני לא מענישה." כשהגיעו תלונות מבית הספר, קיבלה את טיעוניה והאשימה את הצוות החינוכי. אחר כך, כשגדל והתחיל לעשן סיגריות בגיל חמש-עשרה, אמרה שאין לה בעיה שיעשן בבית, "כי כאן אני יודעת מה הוא מעשן ובחוץ לא". כשהיה בן שבע-עשרה רצה לערוך בבית מסיבה לחברים ביקש מאמו בתוקף שתקנה לו אלכוהול. לאחר ניסיון רפה להתנגד ולהתווכח, אמרה לחברתה: "קניתי לבן שלי אלכוהול למסיבה שהוא עורך בבית. איזה מזל שיש לי קשר קרוב עם הבן שלי, ממש חברים קרובים. אחרת הוא היה עושה את זה מאחורי גבי." לאחר שהבן עמד על כך שביום המסיבה האם לא תישן בבית אלא

אצל חברתה, אמרה לה דורית: "זה טוב גם לי להתאוורר. אני סומכת עליו." וכשחזרה הביתה למחרת מצאה חורבן.

דורית הבינה די מזמן שאיבדה את הסמכות מול בנה. ההתמודדות עם התובנה הזאת גרמה לה לתחושות לא נעימות כמו בלבול, כישלון, אשם ואכזבה. היא בחרה להתמודד עם הרגשות הללו, שהסבו לה מועקה ותסכול, באמצעות רציונליזציה – הסבר רציונאלי והגייוני להתנהגותה. היא אימצה את אידיאולוגיית "אני חברה של הילד שלי", הסבירה לכל דורש ולכל מי שהעיר לה שהיא חברה של הילדים שלה ומנתה מגוון "יתרונות" להתנהלות ההורית נטולת הסמכות.

אבל ילדים זקוקים לגבולות. הגבולות והכללים שומרים עליהם ומסייעים להם לפתח תכונות ומיומנויות הדרושות להם כדי להיות בוגרים בטוחים בעצמם, עצמאיים ופרודוקטיביים. יתר על כן, הורה שאינו מציב גבולות, או מנסה להציב גבולות ונכנע באופן שיטתי ועקבי ללחצים או לבכי, מגביר את החרדה אצל הילד בגלל ההבנה המתפתחת בו שהורה שלו חלש ואין לו על מי לסמוך באירועי חירום ומצוקה. רבים מאיתנו, הורים ומורים, מלינים על הכרסום בסמכות ואף על אובדנה. הסמכות ההורית אינה נוקשות! היא מתבטאת ביכולת לקבוע מהם הכללים והערכים המובילים בבית שאנו מנהלים, ולהוביל באופן אחיד ועקבי את תפיסת העולם שלנו ואת הכללים הנגזרים ממנה.

בהרצאה שנתתי בעשרות בתי ספר בפני הורים ומורים בשאלת הכרסום בסמכות ההורית ובסמכות המורה, פתחתי בשאלה מי אשם באובדן הסמכות – אנחנו (ההורים והמורים), הדור החדש של הילדים, או רוח התקופה (העידן הטכנולוגי למשל). במרבית הדיונים אנו מגיעים למסקנה שאנחנו, ההורים והמורים, איבדנו את הסמכות כי ויתרנו עליה. אמנם רוח התקופה עושה את העבודה שלנו קשה יותר, אך היא אינה "אשמה", אלא אנחנו. אחרת כיצד נסביר את העובדה שבבתי ספר מסוימים רמת המשמעת גבוהה ובאחרים היא פחותה? כיצד זה באותה כיתה מורה מסוימת תלמד כמעט ללא בעיות משמעת, ומורה אחרת תתקשה ללמד כי התלמידים ינהגו בחוסר כבוד ואף באלימות?

התשובה ברורה – הסמכות מתכרסמת רק אם אנו מאפשרים זאת. ליאת, בתי האמצעית, שיחקה כדורסל בשתי ליגות – בליגה לנעורות ובליגה לנשים. לאחר משחקים בליגת הנשים, שהתקיימו בשעות הערב המאוחרות, ליאת חזרה הביתה לקראת חצות. רק בשעת לילה מאוחרת זכתה לפגוש את המיטה, לאחר ארוחה ומקלחת. למחרת הייתה מגיעה עייפה לבית הספר. בחלק מהשיעורים הניחה את ראשה על השולחן ונרדמה. באילו שיעורים זה קרה? רק בשיעורים של מורים שאפשרו זאת. בשיעורים של מורים שוויתרו על הסמכות שלהם. אבל בשיעור של המורה לכימיה ליאת תמיד הייתה ערנית, משום שהמורה לא הסכימה להתפשר על כבודה, ובעיקר לא על עקרונותיה. המורה לכימיה עשתה זאת בעקביות ובנחישות ושידרה שליטה וניסות עצמי. ליאת האמינה לה שהיא מתכוונת ועומדת על דרישתה ולכן שמרה על ערנות, תפקוד לימודי והישגים יפים.

הורים רבים מכירים את הבכי של ילדיהם לקראת תום הטיול. הילד כבר עייף ומבקש שירימו אותו וישאו על הידיים. כשאנו נענים לבקשה מיד או לאחר בכי, נגלה שבטיול הבא הילד יבקש שנרים אותו בנקודה מוקדמת עוד יותר מזו שנשבר בה בטיול הקודם, וכך הלאה. הילד לומד כי אינו צריך להתאמץ. בנוסף, הוא לומד שהבכי שלו מעורר אצלנו רגשות אשמה או חמלה. כך הוא מגלה את הנשק שבאמצעותו ניתן להכניע את ההורים.

יובל, הנכדה שלנו, יצאה עם הוריה בחורף לטיול של שמש ראשונה לאחר ימי קור ארוכים. בשלב כלשהו של הטיול ביקשה יובל שיישאו אותה על הידיים. הוריה סירבו. היא ביקשה שוב, בכתה ואפילו צרחה קצת. ההורים עמדו בסירובם בקול רגוע ושקט. יובל הלכה בעצמה לאורך כל הטיול ובסיומו חיבקו אותה ההורים, אמרו לה כל הכבוד והוסיפו כמה היה להם כיף לטייל איתה. "ראינו שבסוף היה לך קשה. כל הכבוד על המאמץ. את ילדה ממש חזקה."

סמכות ההורים נמדדת גם בנוכחות פיזית ורגשית, בשאלות שהם שואלים את הילד, בהתעניינות שלהם בו, בשיתופו בעולמם, בבדיקת

המחברות שלו ובהגבלה בתחומים מסוימים (זמן מסך למשל). השאלה אינה רק כמה זמן ההורה נמצא בבית, אלא גם מה הוא עושה בזמן הזה, איך הוא נוהג ומגיב וכיצד מרגיש אותו הילד בבית.

האירוע	ביטוי לנוכחות ההורית	רגשות שחווים הילדים
אבא משתף שהיה לו טוב היום בעבודה והוא הספיק המון.	שיתוף	קרבה, אמון, חשיבות, אינטימיות, הערצה, שיתופיות
אימא שואלת אם המורה החלימה ואם עכשיו נעים יותר לילד בבית הספר.	התעניינות	נראות (רואים אותי), אמפתיה, דאגה
אבא אומר: "אני רואה שהיה לך קשה היום בשיחה עם אחותך."	נוכחות רגשית	אמפתיה, נראות, שייכות, מחויבות, חום
אמא אומרת: "בסוף השבוע מותר לך להיות מול מסך שעה יותר מאשר ביום רגיל."	הגבלה	יציבות, כעס, אכזבה
אימא אומרת לבתה, תלמידת כיתה ג': "בואי תראי לי איך נראות המחברות שלך."	בדיקה, התעניינות	תמיכה, אחריות, אכפתיות, ביטחון עצמי, התלהבות
אימא אומרת: "אני לא מוכנה לשמוע אותך מדבר בשפה כזאת! לא בבית ולא מחוץ לבית!"	הגבלה	סמכות, אכפתיות, ביקורת, דאגה, חוסר אונים

רגשות שחווים הילדים	ביטוי לנוכחות ההורית	האירוע
אמפתיה, כעס, אכזבה	הגבלה	<p>אבא אומר: "אי אפשר לצאת לרכיבה על אופניים עם החברים שלך בשעה כזאת. עוד מעט ירד החושך. אתה בטח מאוכזב ולא נעים לך, אבל אני דואג לשלומך בהחלטה הזאת."</p>

שליטה עצמית וניסות עצמי הם מרכיבים חשובים נוספים בסמכות שלנו כהורים. כדי להשיג הורות מיטבית, הורים נדרשים לשליטה ולוויסות עצמי. השליטה העצמית מונעת התנהגות אימפולסיבית המובילה להתנהגות דומה אצל ילדיהם. שליטה עצמית של הורים תבטיח אמירות שקולות ומחושבות שלוקחות בחשבון את ההשלכות של אמירות בלתי אחראיות. שליטה עצמית היא מודל לחיקוי עבור הילדים, וסביר להניח שלהורים רגועים יהיו גם ילדים רגועים.

המקרה של מירי ועמוס ממחיש כיצד הוויסות העצמי של ההורים משפיע על התנהגות הילדים. מירי ועמוס התחתנו לאחר תקופת חברות שנפרשה על-פני שנות לימודיהם באוניברסיטה. לאחר שנולדו שני ילדיהם הראשונים, קיבל עמוס קידום בעבודה והחל להיעדר יותר מהבית. גם מירי, מוכשרת מאוד בתחומה, זכתה להכרה ולקידום. עומס העבודה והדרישות פגע הן בזוגיות והן בהורות. מצבי הלחץ בעבודה ובבית, גרמו להורים 'לאבד את זה'. את השליטה העצמית שהתאפיינה בשיתוף ובדיאלוג, החליפו שיח מאשים ואימפולסיבי. אמירות קשות שלא נשמעו בעבר בבית, נורו לאוויר. מהר מאוד הילדים הרגועים של מירי ועמוס הפכו לילדים אימפולסיביים ללא שליטה עצמית. הם התנגדו יותר, בכו יותר, היכו יותר וסירבו לשתף פעולה במשחקים, באיסוף המשחקים ובארוחות.

מירי ועמוס פנו להדרכה הורית כדי לטפל בנסיגה בהתנהגות ילדיהם. במהלך המפגשים הם הבינו כי שינוי בהם עצמם יוביל גם לשינוי אצל ילדיהם. בהמשך הם שיקמו את הסמכות ההורית שלהם בבית וגם הרוויחו מחדש את הזוגיות. הם עשו זאת באמצעות הכלי שכבר היה בידם בעבר: היכולת לשליטה ולוויסות עצמי.

הנוכחות הרגשית מתבטאת באמפתיה. האמפתיה אינה מבטלת את הסמכות, אלא משלימה אותה. כהורים, קשה לנו לראות את ילדנו בוכה או מתוסכל מבלי להיענות לרצונותיו ולהקל עליו. השאלה אינה אם קשה לנו לראות את הילד בוכה, אלא מה נכון לעשות ואיך נכון להגיב. לעיתים הקשה והנכון הם אותו הדבר.

אסביר זאת במקבץ אירועים שכל הורה נתקל בהם, באמצעות הטבלה הבאה.

תגובה לא נכונה אך מקלה רגשית על ההורים	תגובה נכונה שקשה לנו איתה	האירוע
האב אומר: "ניתן לו עוגה, אחרת הבכי ימשך לנצח." והאם אומרת: "ודאי שאתן לו, אחרת ילך לישון רעב."	"עכשיו ארוחת ערב. בארוחת ערב לא אוכלים עוגה."	בארוחת הערב הילד מסרב לאכול את הביצה והסלט ומבקש עוגה. ההורים לא נענים לבקשתו והילד בוכה.
אתם אומרים לו: "בסדר, קח, אבל זאת הפעם האחרונה שאתה בא איתי למכולת."	אתם מכבים את האוזניים, כאילו אינכם שומעים את הבכי והצרחות. אתם נאמנים להחלטה ולדרך שלכם.	הילד בן השלוש הולך עם ההורה למכולת השכונתית. בדרך אומר לו ההורה שיוכל לבחור ממתק אחד. במכולת הילד רוצה שניים ופותח בבכי ובצרחות מביכות כשהורה מסרב.

תגובה לא נכונה אך מקלה רגשית על ההורים	תגובה נכונה שקשה לנו איתה	האירוע
אימא נשברת מהנדנדוד המציק של הילד ומסכימה.	אימא אומרת, בתגובה שמשלבת סמכות ואמפתיה: "אני יודעת שקשה להפסיק באמצע, אבל אצלנו בבית מכבדים את הזמנים שקבענו."	הילד בן התשע מבקש מאימא לשחק במחשב מעבר לזמן שקבעתם. אימא מסרבת והילד מבקש שוב ושוב להמשיך לשחק.
אתה מחייך אליו ואומר: "איפה למדת את המילים האלה. לא יפה לדבר ככה."	אתה עוצר את המשחק ואומר לו: "אני מבין שאתה נסער, אבל אני לא מרשה לך לדבר ככה. מי שמדבר ככה הולך לחדר להירגע ולחשוב על מה שקרה. אחר כך תחזור."	האחים הקטנים רבים ביניהם, ובשיא הסערה האח הקטן אומר מילים לא יפות.

כפי שהזכרתי בפרקים קודמים, ישנם מודלים המתייחסים לשילוב הסמכות והאמפתיה כאל מנהיגות הומאנית. במודל הזה אנו עומדים על עקרונותינו כהורים, אבל באופן מכבד. למשל, נעמוד על כך שהילד ילך לבד ולא ניקח אותו על הידיים, אבל מבלי להוסיף "אתה ילד בכיין", או "אתה ממש תינוק".

קובי ושיר הם ההורים של פנחס הקטן, עוד מעט בן ארבע, ילד מתוק וחכם. לעיתים הוא מסרב לאכול בארוחת הערב ומתעקש להמשיך לשחק. בשעה 22:00 ואף מאוחר יותר, הוא מבקש לאכול, וכשאינו נענה, הוא פורץ בבכי. להורים קשה לשמוע את ילדם רעב ובוכה, ולכן מכינים לו אוכל. אין ספק שלהורים יש קושי רגשי לשמוע את ילדם

בוכה ומתלונן על רעב. יחד עם זאת, האם נכון ובריא לילד בן ארבע לאכול את ארוחת הערב בשעה 22:00 ואף מאוחר יותר? ומה על השגרה וסדר היום החשובים ונחוצים כל כך בבית?

שמעתי את ההורים של פנחס הקטן מספרים על כך במפגש מקרי, והם נשמעו מבולבלים. מצד אחד, חשוב להם שהילד ילך לישון בשעת השינה הקבועה שלו (20:00), ומצד שני הם לא יכולים ללכת לישון עם המחשבה שילדם הלך לישון רעב.

"לפעמים הקשה והנכון הם אותו הדבר," אמרתי.

"למה אתה מתכוון?" שאל קובי.

"קשה לנו כהורים להתעקש שבשעה 22:00 לא מגישים אוכל. קשה לנו לשמוע בכי ובכל זאת לעמוד על הכללים ולשמור על סדר היום בבית. קשה, אבל זה מה שנכון לעשות!"

"אז פשוט להתעלם ולתת לו לבכות?" שאלה שיר.

"לא," עניתי, "אפשר בהחלט להיות אמפתיים לתחושת הרעב שלו ולהיכנס לנעליו. אפשר לחבק ולהרגיע, ובכל זאת להישאר נחושים." "מה עוד אפשר לומר לו כדי שיבין?" שאל קובי.

"בבית שלנו אוכלים ארוחה אחרונה ביום בזמן ארוחת הערב," אמרתי. "וזה ירגיע אותו?" שאל.

"בוודאי שלא, אבל אם תקפידו לנהוג כך כמה פעמים ברצף, הוא יבין שאתם מתכוונים לכך ויקפיד יותר לאכול בארוחת הערב."

"הקשה והנכון הם כנראה אותו הדבר," אמר קובי והביט בשיר.

האמפתיה היא מפתח להורות מיטבית והיא מימונת חברתית. מבוגר אמפתי בסביבתו של הילד, מהווה בסבירות גבוהה מודל לחיקוי. ילדים מחקים צורות התנהגות שלנו, וטוב שיכירו ויאמצו את המיומנות הזאת, למען עתידם, תפקודם והשתלבותם הבריאה בחברה.

כך נבחן את רמת האמפתיה שלנו:

- ◆ הילד שלנו מבחין מתי אנחנו דואגים לו ומגלים אכפתיות לשלומו, להצלחתו ולהתפתחותו הרגשית והחברתית. ובכל זאת, כדי שיחוש בכך עלינו להפעיל מימונות של הקשבה פעילה. לעקוב אחר דבריו,

להביט אל תוך עיניו, לשאול שאלות, לבקש הבהרות ולהתייחס גם למסרים הלא מילוליים. תחילת משפט במילים הבאות תהיה ביטוי הולם להקשבה פעילה: "אם הבנתי נכון, אתה מתכוון לכך שהרגשת ש..." או "מהדברים שאמרת מצטיירת התמודדות לא פשוטה. זה נכון?"

- ◆ הילדים שלכם רוצים לשהות במחיצתכם, לשוחח, לשתף, לתהות, להעז ולהביע את היצירתיות שלהם, לבקש עזרה ואף להתעמת. התעניינו בדברים שהם אומרים, שאלו שאלות והימנעו מקטיעת דבריהם ומהבעת אי הסכמה עם רגשותיהם.
- ◆ להורים יש יכולת לראות ללב הילדים, וזו מתבססת על מודעות עצמית. ככל שאנו פתוחים יותר לרגשותינו, אנו מיומנים יותר בקריאת תחושותיהם של הילדים שלנו.
- ◆ הורים מסוגלים לאמץ פרספקטיבה של ילד או מבוגר כאשר הם מאזינים לדבריהם. במילים אחרות, יש לנו יכולת להיכנס לנעליו של הילד בסיטואציות שהוא מתאר בפנינו.
- ◆ ההורים מכירים בחשיבות האמפתיה המוחשית ולא רק הקונקרטי. הם אינם מסתפקים במילים, אלא גם מבצעים בפועל. הם אינם מסתפקים באמירה "אתה יקר וחשוב לי", אלא מלווים אותה בהקשבה, בפרגון, בחיבוק ובביטויי אהבה.
- ◆ לנדיבות יש הקשר רגשי. היו נדיבים. כך תיתנו דוגמה חיובית לילדיכם, תסייעו להם להרגיש בטוחים ומוגנים יותר והם יקבלו את סמכותכם.
- ◆ האמפתיה נחוצה בחיי היומיום, בעת משבר ובימים טובים של הצלחה. עידוד וניחום בעת משבר, כמו הערכה והוקרה בעת הישג או הצלחה. בשעת צער וכאב, הילדים צריכים לחוש את כנות רגשות החמלה וההזדהות עם כאבם.

- ◆ הבעת שביעות רצון, עונג והתמוגגות מנחת, תסייע לחיזוק תחושת החיבור והשייכות של הילד.
 - ◆ חשוב לחשוף את הילדים למידת הרחמים, לטוב לב, לתמיכה, להבנה ולהזדמנות לחוות אושר.
 - ◆ אמפתיה היא גם היכולת של ההורים לקבל את עצמם, על מעלותיהם וחולשותיהם. רק כך יהיו מסוגלים לקבל את ילדיהם כפי שהם. אם ההורים יקבלו את עצמם, תהיה להם תחושת ערך עצמי וחוסן נפשי, ואלה יאפשרו להם לנהוג באהדה, בסבלנות ובקבלה כלפי ילדיהם. הורה עם ערך עצמי נמוך ותחושת מסוגלות נמוכה, עלול לנהוג בילדיו באופן לא אמפתי ובביקורת קשה.
 - ◆ הורים אמפטיים רואים את מצוקתו של הילד, מזדהים עם קשייו, מחבקים אותו, מרגיעים אותו ומראים לו את הדרך. ככל שההורים יהיו שותפים (פעילים או סבילים) בחוויות ההצלחה של הילד וככל שיִדעו לשדר התמוגגות ונחת רוח, גאווה ותחושת סיפוק ממאמציו ומתפקודו – כך יעצימו את מחויבותו לסמכות ההורית.
- פעולה על פי העקרונות, הערכים ותפיסת העולם של ההורים, לא תמיד מתיישבת עם הדחפים והצרכים של כל אחד מהילדים. לעיתים ערך מסוים מתנגש עם הטמפרמנט של הילד או עם צרכים ייחודיים למצבו החברתי, לגילו או למצב רוחו. במקרה כזה, בבית שאין בו סמכות הורית, אין כללים ברורים ואין הגדרה ברורה של צורות ההתנהגות המצופות, תהיה ההתנגשות חריפה יותר מזו הצפויה בבית שכן מקיים הגדרות ברורות, עקביות בציפיות ההורים ואחידות בדרישה מול כל הילדים. הסמכות, כפי שהוגדרה עד כה בספר זה, מבטיחה גם את הביטחון של הילדים בהורים ובמחויבות שלהם לרווחתם ולהגנה עליהם במצב חירום. האמפתיה, כפי שנטען כאן לא פעם, תופעל לצד הסמכות ותבוא לידי ביטוי בהיות ההורים קשובים לצרכים ולזכויות של ילדיהם. יכולת ההורים להיכנס לנעלי הילד בסיטואציות השונות ולהיות קשובים לרגשותיו, תעצים את תחושת האמפתיה שלהם כלפיו וכלפי מצבו.

שילוב הסמכות והאמפתיה יוצר שפה ששומרת על הערכים ועל המטרות שההורים הגדירו לעצמם כשהקימו את קן חלומותיהם. במקביל, שומר השילוב הזה על הרווחה הנפשית של הילדים והביטחון שלהם בעולם המבוגרים בכלל וההורים בפרט, ותורם לשלוותם. השלווה היא תוצר של תחושת הילד שרואים אותו ומבינים אותו.

הורים שיעניקו לילדם את השילוב של סמכות ואמפתיה, ישפיעו למשל על יכולתו להבין, להכיל או להתמודד עם כך שאחיו קיבל מהם לפי צרכיו, שהם גבוהים יותר מצרכיו שלו. אין זה אומר שלא תהיה קנאה. זה טבעי ונורמאלי לקנא. אבל הקנאה תישאר בטווח שהילד יוכל להכיל ולהתמודד איתו.

נתיב המחשבות

המחשבות של ילדכם הן תוצאה של תבנית האמונות שלו בנוגע לעצמו, לעולם בכלל ולעתידו. כפי שראינו בפרק הדין בהערכה העצמית, אמונות אלה מתגבשות בילדות ומתעצבות בגיל ההתבגרות. מכאן אפשר להבין שלאופן בו אנו מנהלים את הבית ומדברים אל הילד שלנו, יש השפעה רבה על מה שהוא יחשוב על עצמו. "אני אהוב, אני נחוץ, אני יכול", או חלילה "אני כישלון, אני לא אהוב".

המחשבות האוטומטיות של ילדכם הן הפרשנות שהוא נותן לאירועים, והפרשנות שלו נגזרת מתוך אותן תבניות חשיבה (אמונות היסוד) שהזכרנו קודם. איך למשל נתמודד עם מחשבה כמו "אף אחד לא יבוא ליום ההולדת שלי", או "אני בטוח אכשל במבחן"? איך נתמודד עם הרגש הלא נעים הנלווה למחשבות כאלה?

הנה כמה טכניקות שסייעו להורה:

ראשית, אל תבטלו בהינף יד את הרגשתו של הילד. התחילו בשיקוף: "אתה חושב שאף אחד לא יבוא ליום ההולדת שלך ואתה עצוב. הבנתי נכון?"

שנית, נסו להפריך את המחשבה הזאת המבוססת על ניבוי שלילי של העתיד, באמצעות אחת מהדרכים הבאות:
 בקשו מהילד לנסות להסביר לכם למה הוא חושב ככה.
 שאלו אותו: "אם הייתי שואל את החברים שלך, מה הם היו אומרים?"
 העמידו במבחן את המחשבה שלו: "בוא נתקשר לאימהות של יוסי ודני, החברים הטובים שלך, ונבדוק אם הם מתכוונים להגיע."
 נסו למצוא הוכחה שמפריכה את החשש של הילד. למשל, הורה שהתעניין בכתובת של המשפחה.

המחשבות של הילדים שלנו הן גם תוצאה של מה שהם שומעים מאיתנו או רואים בהתנהגות שלנו. כך למשל ילד ששומע את הוריו אומרים "אי אפשר היום לתת אמון באף אחד", יגדל להיות חשדן וסביר להניח שיאמץ דפוס חשיבה זה, שעלול להוביל אחר כך לחשדנות ואף לחרדה.

לילד שהוריו מתעניינים כל פעם מחדש במה שהוא עושה, יהיו מחשבות חיוביות על עיסוקיו. "אני עושה דברים מעניינים." הוא יחוש סיפוק ומוטיבציה להמשיך בעיסוקיו ויגלה רצון בשיתוף הסביבה. כדי שהילד ישתף אותנו במחשבותיו ונוכל להבין מהן איזו פרשנות הוא נותן לאירועים, חשוב שנפתח בבית תרבות של שיח ושיתוף. כיצד עושים זאת?

- ◆ בארוחת הערב, כשכולם יושבים יחד, כל אחד בתורו משתף ומספר מה היה הדבר הכי נעים לו היום. אפשר גם להנהיג את זה רק בארוחות סוף שבוע ולספר על האירוע הכי נעים שהיה לכל אחד מבני הבית. פעילות כזאת תורמת לקרבה, לאינטימיות ולמשפחתיות. בנוסף, היא מאפשרת לכם, ההורים, ללמוד כיצד מפרשים ילדיכם את המציאות.

- ◆ אם אתם מזהים מבט מהורהר, פנים זועפות או התנהגות מוחצנת אחרת, כדאי לשאול ולברר. אל תפתחו בשאלה "למה". אל תשאלו "למה אתה עצוב", או "למה זרקת את התיק בכעס". השאלה "למה" עלולה להיתפס כהאשמה ומעודדת התגוננות ולא התייחסות שלנו לרגשותיו. התחילו דווקא בתיאור מה שאתם רואים. "אני רואה

שאתה עצוב." לפעמים כדאי לפתוח בנימה הומוריסטית: "אני רואה שאתה מהורהר. יש לך גם קצת הרהורים בשבילי?"

אם זיהיתם נטייה למחשבות שמקורן בפרשנות שלילית ומחמירה של מצב כלשהו, כדאי להתיעץ עם גורם מקצועי. פרשנות שלילית היא חשיבה מגבילה ופוגעת מאוד באיכות החיים, במצב הרוח ובתפקוד. עיוותי חשיבה ניתנים לטיפול ולשינוי.

דוגמאות לחשיבה מגבילה (עיוותי חשיבה):

- ◆ הילד שלכם חוזר מבית הספר ואומר שהיה לו רע ונורא במבחן. כשאתם שואלים אותו למה הוא מתכוון, הוא מספר לכם שבשאלה האחרונה מתוך שש השאלות, בסעיף השלישי, ניסוח השאלה לא היה ברור והוא כנראה לא ענה נכון. "ובשאר השאלות?" אתם שואלים. "השאר היה קל", הוא עונה. זוהי **חשיבה מסננת**. הילד מתמקד בשלילי ומסנן את החיובי.
- ◆ **ראייה בשחור-לבן**. הכול נהדר או איום ונורא, אין אמצע.
- ◆ **פרסונליזציה**. הילד מניח שלמורה היה מצב רוח רע היום וזה בגללו, משום ששכח את מחברת החשבון בבית.
- ◆ **חשיבה קטסטרופלית**. הילד מניח שהדבר הגרוע ביותר יתרחש.
- ◆ **חשיבה מסוג של "חייב" או "צריך"**, לפי כללים שרירותיים וקשיחים. למשל, "אני חייב להספיק הכול היום". אמנם מדובר בניסיון של הילד להניע את עצמו לפעולה או להספיק יותר, אך זו חשיבה המייצרת מתח רב. כך גם אמירה כמו "אסור לי לפשל". עיוות זה יכול להיות גם כלפי אחרים, ואז הילד מצפה שגם אחרים יהיו "חייבים" ו"צריכים". כשהם לא עומדים בציפייה מתפתח בו כעס ויש משבר ביחסים.

ניהול רגשות

בואו נכיר בשלוש הנחות מפתח בנוגע לרגשות.

1. רגשות שליליים הם חלק מהחיים. אל תהנדסו את הסביבה של הילד בניסיון לחסוך ממנו רגשות כמו תסכול, אכזבה, אי הצלחה או עלבון. אם תעשו זאת, הוא לא ידע בעתיד להתמודד עם מצבים ורגשות לא נעימים, הן משום שלא תהיו לידו והן משום שאלה יהיו גדולים ועצומים לדידו. שריר ההתמודדות שלו עם תסכול ואכזבה, פשוט התנוון מחוסר שימוש. הכוונות שלכם היו טובות, אבל התוצאה – הרסנית!
2. רגשות חיוביים כמו אושר, שמחה, תקווה, נועם, הצלחה, אהבה – תורמים למצב רוח טוב. לא רק זאת, אם נאגור שפע מהרגשות הללו, הם ישמשו אותנו, כמו מטען נייד, להתמודדות בתקופה שבה ניתקל ברגש לא נעים או במקבץ רגשות לא נעימים. רגשות נעימים נגרמים על ידי מגוון פעולות ואמירות יומיומיות שביכולתנו לנווט בחיי הבית והמשפחה.
3. ילדים שיודעים לשיים את הרגשות שלהם, יסבלו פחות מהתקפי זעם. הם פשוט ידעו לומר שהם עצובים ומאוכזבים ויזכו לתגובה מותאמת מההורים. הם יקבלו מענה לצורך הרגשי שלהם. ילדים שירגישו מרחב בטוח לבטא רגשות שליליים, יחוו יותר רגשות חיוביים. ה"צינור" שבו עוברים הרגשות שלנו מוביל הן את הרגשות הנעימים והן את הרגשות השליליים. אם הילד שלנו ילמד לסתום את הצינור ולהרגיש פחות, אזי גם יחווה פחות רגשות נעימים וחיוביים. קנאה וכעס, עלבון ותחושת בדידות, הם רגשות שליליים אך לגיטימיים. אם ההורה ייבהל מהם ויבטל את הרגשת הילד, הילד ילמד לא לשתף ולא לבטא את הרגשות הללו בעתיד, והתוצאה תהיה התקפי זעם או הסתגרות. אל תנזפו בילד על הרגשתו! גלו אמפתיה. מרכיב משמעותי בניהול רגשותיכם ורגשות ילדיכם מושפע ממערכת היחסים בין האחים. זוהי מערכת היחסים הארוכה ביותר שהם יחוו. קשר

של עשרות שנים. האחים אוהבים זה את זה, ולפעמים שונאים. לעיתים שורה ביניהם קנאה ופוגעת, ולעיתים הפרגון שובר שיאים. תשומת הלב של ההורים למערכת הזאת יכולה לנוע על הציר שבין דאגה תמידית להתעלמות מוחלטת. האחים משחקים, רבים, מתעניינים, מתעלמים, דוחפים, מתחבקים, מכים ומגינים אח על אחיו.

לעיתים מעסיקים אותנו מצבים ואירועים שאנו בטוחים שהם אסון, ממש סוף העולם. אבל בדרך כלל לא מדובר באירוע אפוקליפטי שמבשר על חורבן החיים שלנו, אלא בסך הכול באירוע לא נעים, אבל גם לא נורא. דמיינו שאתם בדרך החוצה לעבודה, מאחרים מעט ומזדרזים. תוך כדי נסיעה אתם מגלים כתם על החולצה הלבנה במעלה הכתף. אתם מגלגלים בדמיונכם את סדר היום הצפוי לכם, את הפגישות ואת האנשים שישתתפו בהן ואת המבוכה שתחושו בגלל הכתם שבחולצה, ומתחילים להרגיש את המצוקה. כתם כזה, אפילו אם הוא בולט על רקע החולצה הלבנה, הוא לא נעים, אבל גם לא דבר כל כך נורא.

דוגמה אחרת: הבטחתם לחבר שתתקשרו בסוף היום ושכחתם. בשעת לילה מאוחרת אתם נזכרים, וכבר מאוחר מדי להתקשר. זה לא נעים לא לעמוד בהבטחתכם, ויחד עם זאת זה לא מספיק נורא כדי שמנוחתכם ושנתכם ייפגעו.

נחזור למודל אפר"ת שהזכרנו קודם ונבחן שתי אפשרויות.

תגובה	רגש	פרשנות	אירוע
קושי להירדם	דאגה, אי נוחות, חשש	הוא לא יסלח לי לעולם.	הבטחתי לחבר שאתקשר בסוף היום ושכחתי להתקשר.
מבטיח לעצמי להתקשר אליו בבוקר.	אי נוחות קלה בשילוב סלחנות עצמית	זה לא נעים, אבל גם לא נורא.	הבטחתי לחבר שאתקשר בסוף היום ושכחתי להתקשר.

שימוש במשפט "זה לא נעים אבל גם לא נורא", מעיד על שליטה באירוע, מרגיע ומקל על המצוקה. הילדים ילמדו מכך מהן פרופורציה, שליטה עצמית ויכולת תפקוד בשעת חירום.

כולנו רוצים שהילדים שלנו יהיו מאושרים, וישנם מרכיבים באושר שתלויים לגמרי בסביבה. כלומר, באופן שבו ההורים מנהלים את הבית. מחקרים של מרטין סליגמן, המכונה אבי הפסיכולוגיה החיובית, מצביעים על כך שכ-40% מתחושת האושר מקורה גנטי, תכונה מולדת שמחוץ לשליטתנו. יחד עם זאת יש לנו שליטה על הרוב הנותר, על 60% מגורמי האושר. באלה שנולדו עם נטייה לאושר, הסביבה תתקשה יותר לפגוע. עבור אלה שנולדו עם נטייה אחרת, לסביבה יש חשיבות רבה. לכן כדאי להכיר את המנגנונים התורמים לתחושת האושר.

הגוף שלנו מגיב לפעולות שאנו עושים ולאינטראקציה שלנו עם אחרים, באמצעות הורמונים ומוליכים עצביים. רצוי שהורים יכירו את הפעולות והמצבים שתורמים לתחושת אושר. הנה ארבעה מהם:

1. **אנדורפין** – מוליך עצבי התורם לתחושה נעימה ולהתעלות. בזכות תחושת ההתעלות שהוא יוצר, זכה האנדורפין לכינוי "המפתחות לגן עדן". באילו מצבים מופרש האנדורפין ומשפר את ההרגשה שלנו? אילו מצבים יביאו להפרשת אנדורפין במוחו של ילדכם?

מחמאה. החמיאו לילד בכנות, מבלי לחסוך במילים מפרגנות ומבלי להפריז. החמיאו רק כשזה מגיע לו, אחרת הילד לא יאמין לכם גם כשבאמת יהיה ראוי למחמאה. המחמאה מחזקת, תומכת ומעצימה את תחושת המסוגלות העצמית. אם תחמיאו יותר מדי, אתם עלולים לתרום להתפתחות ילד נרקסיסט שיהיה מרוכז בעצמו עד כדי התאהבות עצמית ואמונה כי רק בני אדם חכמים ומוצלחים כמוהו מסוגלים להבין אותו.

חיוך. חייכו אל ילדכם ולמדו אותו לחייך. הוא יקבל חזרה חיוך! חייכו חיוך אמיתי ומכל הלב.

ליטוף בעל חיים. כלב למשל. הכלב ייהנה וגם ילדכם.

מגע. חיבוק וליטוף מסייעים בשחרור אנדורפין ובפיתוח הקשר. עם הזמן תלמדו מתי נוח ונעים לכל אחד מילדיכם לזכות בליטוף. לא כולם אוהבים מגע באותה המידה.

פעילות ספורטיבית. עודדו את הילד לעסוק בפעילות ספורטיבית. בתום הפעילות האנדורפין משכיח אפילו את כאבי השרירים שלאחר האמון. משום כך זכה האנדורפין גם לכינוי "משכך הכאבים של הטבע".

2. **אוקסיטוצין** – מכונה הורמון האהבה. הוא מופרש בזמן הלידה, ההנקה והאורגזמה ומסייע לפיתוח קשר רגשי אל הרך הנולד, בדיוק כפי שהוא מסייע בפיתוח קשר רגשי אל בן-הזוג או בת-הזוג. האוקסיטוצין מופרש במצבים חברתיים נעימים וכאשר אנו חשים באמפתיה וכמובן בעת אהבה.

בנוסף, הורמון האהבה מסייע לנו מול ההורמונים המלחיצים בכך שהוא ממתן את השפעת הקורטיזול (הורמון הלחץ). כאמור, האוקסיטוצין אינו מופרש רק בלידה ובמצבים רומנטיים. הוא קשור קשר הדוק למצבים חברתיים, לעזרה לאחר או לקבלת עזרה. שימו לב, עודף אוקסיטוצין עלול לגרום לנו להיות תמימים מדי...

3. **סרוטונין** – הסרוטונין הוא מוליך עצבי שיש לו תפקיד ראשי בהשפעה על תחושות ורגשות, והוא מכונה הורמון מצב הרוח. כיצד נוכל להשפיע ולהעשיר את עצמנו בסרוטונין?

עיסוק בספורט. פעילות ספורטיבית מסייעת גם לשחרור סרוטונין. השתתפות בפעילות ספורט מובנית מבטיחה את הפעילות לצד פיתוח מיומנויות נוספות. כך למשל ילד המשחק בקבוצת כדורגל או כדור-יד, רוכש מיומנויות לטווח רחוק כמו משמעת, עבודת צוות והתמודדות עם תסכולים, לצד הנאה ומצב רוח טוב בטווח המיידי. **הפחתה בצריכת הסוכר.** הסוכר מפחית את ייצור הסרוטונין! ממתקים הם נחמה לרגע אבל אחר כך עלולה לבוא צניחה במצב הרוח.

ויטמינים. לפי מחקרים, ישנה חשיבות לווטמין C ולווטמין B12 (מייצר סרוטונין) בהתמודדות עם הפרעת מצב רוח. בכל שימוש בתוסף מזון או בוויטמינים יש להתייעץ קודם עם רופא.

מחשבות חיוביות וראייה אופטימית. מחקרים שנערכו מצאו קשר בין חשיבה חיובית לבין רמות הסרוטונין. סייעו לילדיכם לפתח את תחומי העניין שלהם ולאמץ נקודות מבט אופטימיות ומעודדות על אירועים בחייהם.

4. **דופמין – מתפקד גם כהורמון וגם כמוליך עצבי.** יש לו חשיבות רבה בתפקוד הגוף והמוח. הדופמין תורם לתחושת הרווחה והאושר ושולט במרכז העונג והתגמול במוח. בנוסף, הדופמין משפר ביצועים קוגניטיביים כמו זיכרון, למידה, קבלת החלטות ופתרון בעיות.

כיצד נעשיר את רמת הדופמין אצלנו ובקרב הילדים:

תנו לילדים **משימות קטנות ורבות**. תחושת הסיפוק ממילוי המשימה משחררת דופמין ומייצרת מוטיבציה למשימה הבאה, כדי להשיג עוד מתחושת העונג.

פעילות ספורטיבית משחררת דופמין, בנוסף לסרוטונין ולאנדורפין שכבר הזכרנו.

האזנה למוזיקה. המוזיקה מעלה את רמת הדופמין, אם כי לטווח קצר.

ניהול רגשות הוא חלק בלתי נפרד מניהול הבית. הילדים שלנו חווים אירועים וחושבים מחשבות, המחשבות מעוררות רגשות ואלה משפיעים על התנהגותם.

משפחת כץ נערכת לחגיגות יום ההולדת של עידו בן השש. לקראת המסיבה מלווים את עידו רגשות של מתח, שמחה, התלהבות, ציפייה, תקווה וכמובן התרגשות. גם ההורים נרגשים ומתוחים. האם החברים יגיעו כולם? האם עידו ייחנה? האם הכיבוד יספיק לכולם? הם חווים גם התרגשות, נחת וסיפוק מעידו ומהמחמאות שמרעיפים עליו כולם.

במקביל, עליהם להתמודד גם עם רגשותיה של מיטל בת השלוש, אחותו הקטנה של עידו, שחונה בנוסף לשמחה ולהתרגשות גם קנאה נוכח תשומת הלב והמתנות שמקבל אחיה.

ניהול רגשות הוא משימה לא פשוטה. יחד עם זאת, עצם המודעות וההבנה שלנו כהורים כי עלינו לנהל את הרגשות שחונים בני המשפחה, מעצימה את המרכיב האמפתי בבית.

בחרתי לסיים את מרכיב הרגשות בפרק הזה ברגש שהולך ונעשה נפוץ בקרב מבוגרים וילדים – החרדה. גורמי החרדה הם בדרך כלל סיבות גנטיות, סביבתיות או תוצאה של אירוע טראומטי. לעיתים נלווית החרדה להפרעת קשב וריכוז. גם לאורח החיים שלנו, המחייב הישגים והגעה לתוצאות המצופות וצורך להיראות ולהשוות ("מחלת" הרשתות החברתיות), ישנה תרומה רבה לשכיחות החרדה. אל אלה נוספת החשיפה של ילדים למידע שאין להם כלים לעבד ולתווך.

אין ספק שילד המתקשה להישיר מבט לעיני אנשים ונצמד אל הוריו באירוע חברתי, מעורר בהם אי נוחות ואולי אפילו כעס ואכזבה. ייתכן שמדובר בילד ביישן שצריך את הזמן שלו ואת הקצב שלו. יחד עם זאת, ייתכן שאלה סימנים מוקדמים של חרדה חברתית. אל תנזפו בילד על שלא הלך לשחק עם חברים ונשאר צמוד אליכם. נסו לבחון מצבים דומים בהם הוא נוהג כך, ואם כן, בררו עם אנשי מקצוע אם הוא זקוק לסיוע בחיזוק כישוריו החברתיים, או לעבור אבחון וטיפול בחרדה חברתית. ליווי מקצועי של הילדים והטיפול בהם יתנהלו תמיד במקביל להדרכה הורית. שינוי אמיתי ועמוק לא יקרה אם בסביבת החיים של הילד לא יחולו שינויים.

דלית היא ילדה בת תשע. הוריה מדווחים שהיא פוחדת להיות בחדרה לבדה בלילה ועוברת דרך קבע למיטתם. שנתם מופרעת והם עייפים מאוד במהלך היום. דלית אינה "ילדה פחדנית" או "ילדה מפונקת", היא סובלת מחרדה. פנייה של ההורים לטיפול בדלית לצד הדרכה הורית, הביאו לשינוי המיוחל.

החרדה כה נפוצה עד שזכתה לכינוי "השפעת של הפסיכולוגיה". חרדה ניתנת לטיפול. לא מסתירים, לא מתביישים, אלא פונים ומתמודדים. מחקרים מצביעים על אחוזי הצלחה גבוהים מאוד בטיפולים בחרדה, גם ללא טיפול תרופתי.

הומור והפגה בבית

**אחרי הכוּל, האם יש דרך טובה יותר להתמודד?
עם החיים חסילוב אהבה והומור?**

צ'ארלס דיקנס

סדר היום שלנו עמוס ומלא בטרדות ובדאגות. אם נתייחס אליהן לפעמים בהומור זה אמנם לא יגרום להן להיעלם, אבל יעניק לנו אתנחתא והפוגה. תדמינו שחקן כדורגל או כדורסל במשחק העונה. כמה מאמץ ומתח הוא חוֹנה. פסק זמן של כמה דקות מחזיר אותו למשחק עם כוחות ותובנות שיסייעו לו בהמשך המשחק. רגעים של הומור בבית מפחיתים מהורמון הלחץ (הקורטיזול) ומגבירים את נוכחות האנדורפיין והסרוטונין. הנה כמה דוגמאות לשילוב ההומור וההפגה בחיק המשפחה.

- ◆ הכניסו לסדר היום שלכם בבית משחק ניחשים בפנטומימה לפני שהילדים הולכים לישון (עוד לפני הסיפור ונשיקת הלילה טוב). כל יום מישהו אחר בתורו משחק בתנועות פנטומימה דמות מוכרת – כוכב ילדים, דמות מתוך סדרה אהובה, בן משפחה או מישהו מהקהילה. המשתתפים האחרים צריכים לנחש מי הדמות. לא תאמינו כמה מצחיק זה יכול להיות, כמה מקרב וכמה מחבר.
- ◆ שתפו עם בני הבית תמונות מעלות חיוך או סיפור מצחיק ששמעתם. פרגנו לילדים שניסו לספר בדיחה.
- ◆ השתמשו בהומור עצמי. הומור עצמי הוא ביטוי ליכולת שלנו לחבק את הפגמים והכישלונות שלנו ולצחוק עליהם. כך תסייעו לילדים לפתח עמידות ויכולת התמודדות טובה יותר עם כישלון או פגם

- שייתקלו בהם בעתיד. ההומור העצמי הוא מנגנון הגנה שהודף רגשות שליליים ומרחיק אותם.
- לצחוק ישנה תרומה רבה לאווירה בבית, לבריאותכם ולבריאות הילדים. הצצה ברשימת היתרונות והכוחות שיש לצחוק ודאי תעורר בכם חשק להכניס אותו אליכם הביתה.
- ◆ הצחוק משחרר אנדרופין (המפתחות לגן עדן, זוכרים?), שמאזן את הורמוני הלחץ והדאגה שלנו ושל הילדים.
 - ◆ הצחוק מפחית תחושת כאב, שוב, כתוצאה משחרור אנדרופין שהכינוי הנוסף שלו הוא משכך הכאבים של הטבע.
 - ◆ הצחוק משפר מצב רוח ומפחית חרדה ומתח.
 - ◆ הצחוק מחזק יחסים חברתיים ומקרב אלינו אחרים. אנשים אוהבים להיות בקרבת אנשים צוחקים או כאלה שנהנים מצחוקם של אחרים.
 - ◆ הצחוק מסייע בהפחתת מתחים בין אנשים ומאפשר לנו להסתכל על סיטואציות מתוך ראייה מחויכת וסלחנית. למעשה הצחוק מונע מאי הסכמה להסלים למצב של סכסוך.
 - ◆ הצחוק מסייע לנו להרגיש טוב ולראות את הדברים בפרופורציה. ניתן לשלב פעילויות מובנות נוספות שיעוררו צחוק, אך בואו נזכור שפעמים רבות ביממה איננו צוחקים מבדיחות דווקא, אלא מענייני היומיום שאנו נתקלים בהם. הכול עניין של גישה.

תרגיל בהורות לפי מודל הדבש

- האם הבית שאתם מנהלים כולל את המרכיבים הבאים? במקומות שסימנתם "לא", מומלץ להוביל שינוי.
- ◆ בבית שלנו הסכמנו על חזון משותף ועל מטרות ברורות.

- ◆ אנו אוכפים את הכללים, הערכים והגבולות שסיכמנו בינינו באופן אחיד (גם אבא וגם אמא) ועקבי (גם כאשר אנו עייפים, רעבים או חולים).
- ◆ בבית שלנו מכבדים את הילדים, לצד הדרישות לעמידה בעקרונות ובדרישות שלנו.
- ◆ בבית שלנו ישנם סדר יום וכללים ברורים.
- ◆ בבית שלנו אוהבים ללא תנאי.
- ◆ אנו מקיימים תרבות של בקשת עזרה.
- ◆ בבית שלנו מותר לטעות וללמוד מהניסיון.
- ◆ אנו מפרגנים על מאמץ ולא רק על הישגים.
- ◆ אנו פועלים מתוך שליטה וְיִיסוֹת עצמי גם במצבי חירום (לא רק חירום ביטחוני...), באסרטיביות ולא בתוקפנות.
- ◆ אנו משתפים, מדברים ומספרים, ומקפידים גם לפרגן.
- ◆ אנו קשובים לפרשנות שהילדים נותנים לאירועים.
- ◆ אנו נמנעים מלהנדס את הסביבה של ילדינו כדי שלא יחוו קושי או אכזבה. רגשות לא נעימים הם חלק מהחיים. אנו מאפשרים לילדים שלנו לפתח יכולת וחוסן להתמודד.
- ◆ אנו ערים לתרומתם של הורמוני האושר לאיכות חייהם ולבריאותם של ילדינו. אנדורפין, אוקסיטוצין, סרוטונין ודופמין הם חלק חשוב בתפריט הבית. מחבקים הרבה, מחמיאים ונמנעים מביקורת רצופה או מוגזמת.
- ◆ בבית שלנו משתמשים במשפט: "זה לא נעים, אבל גם לא נורא."
- ◆ אצלנו בבית יש מקום וזמן למשחקים משפחתיים.
- ◆ הבית שלנו מקושט בצחוק ובחיוך.