

12.24x25.41	31	עמוד 12	ידיעות אחרונות - זמנים בריאים	04.01.2009	16281472-1
23630					

ילדים

תנו להם לכעוס

אחד התפקידים החשובים של ההורים
הוא להקנות לילד שפה רגשית עשירה, שמכירה
גם בלגיטימיות של רגשות שליליים כמו כעס, קנאה
ואכזבה, ומלמדת איך לבטא אותם בלי לפגוע בזולת
● אפרת טננבאום מסבירה איך עושים את זה

לדעת להודות שנעלבנו

כשתינוקות בוכים ההורים מקבלים את
הבכי כנכון ולגיטימי. הם מבינים שלתינוק
אין דרך אחרת לבטא את מצוקתו או רצונו,
ולכן הם מתפנים מעיסוקם ומנסים לנחש אם
הוא רעב, רטוב או עייף. כשמתבררת הסיבה
לבכי לרוב ההורה חש הקלה, גם על כך שאכן
הייתה סיבה וגם על כך שזיהה מהי ופעל נכון
כדי להפסיק את הבכי.

באיזה גיל, אם כן, הופך הבכי מתגובה
מקובלת ומובנת למשהו שיש להימנע ממנו
או להתבייש בו? התשובה אינה טמונה במודל
התפתחותי כזה או אחר, אלא ברקע ובתפיסה
החינוכית של ההורים, כלומר במפגש האישי
של כל אחד מהם עם עולם הרגשות בכלל,
ועם אלו הפחות נעימים בפרט. עד כמה הם
כבוגרים משוחררים מהצורך לדבוק בדימוי
של החזק שאינו בוכה? עד כמה הם מוכנים

"אמא אמרה לי: דני!
ילדי הוא גיבור ונבון
ילדי לא יבכה אף פעם
כפתי קטון

"אינני בוכה אף פעם,
גיבור אני, לא בכיין
אך למה זה אמא, למה
בוכות הדמעות בעצמן"
(דני גיבור, מרים ילן שטקליס)

שיר הילדים המוכר והתמים הזה טומן בחובו
מסר בעייתי, הקובע שכדי להיות גיבור ונבון
אסור לדני לבכות. אם הוא חש כאב עז בגלל
שנורית הלכה לשחק עם ילד אחר, הרי שעליו
להאשים את הדמעות, שבוכות מעצמן. במי-
לים אחרות, כדי להתאים למודל של אמו של
ילד חזק ונבון, דני חייב להסתיר את רגשותיו
וליצור חיץ בין רגשותיו לבין התנהגותו.

כעס הוא רגש אנושי טבעי, וככזה הילד צריך
לדעת שהוא לגיטימי. מה שאינו תמיד לגיטימי הוא
צורת הביטוי של אותו רגש. ההורה
צריך ללמד את הילד שיש הבדל בין לכעוס לבין
להרביץ, ובין להתאכזב לבין להעליב

16281491-2	04.01.2009	ידיעות אחרונות - זמנים בריאים	עמוד 12	32	24.43x23.95
23630					



איור: שחר קובר

מדבר בטון קשה או מתכנס בשתיקה רועמת, באופן אינסטינקטיבי הוא שואל אותו "למה אתה כועס?". אם הוא זוכה לתשובה "אני לא כועס", הוא לומד מכך שכעס הוא לא דבר שכדאי או רצוי להודות בו. ומה שיותר חמור, הילד לומד שאינו יכול לסמוך על תחושותיו, משום שהן סותרות את מה שאומרים לו המבוגרים. מסר דומה עובר לילד כשהוא עצמו כועס, אך ההורה שואל אותו "על מה יש לך לכעוס? מה כבר קרה?".

לאפשר רגשות שליליים

כעס הוא רגש אנושי טבעי, וככזה הילד צריך לדעת שהוא לגיטימי. מה שאינו תמיד לגיטימי הוא צורת הביטוי של אותו רגש, ואת זה בדיוק על ההורה ללמד: שיש הברל בין לכעוס לבין להרביץ, בין להתאכזב לבין להעליב, ובין לקנא לבין להכאיב.

הקו המפריד הוא המקום שבו הרגש נפגש עם הזולת, והילד צריך לדעת שהזכות להרגיש אינה מקנה לו את הזכות לפגוע, להכאיב, להשפיל או לרמוס את האחר, וגם לא את הזכות להפעיל מניפולציות רגשיות על הסובבים.

שמצפים ממנו להיות שמח ועליו כל הזמן, ודווקא כשהוא כועס או עצוב הוא מעדיף להסתיר. אולי הוא היה רוצה לשתף אבל אין לו את הכלים, או שהוא חש שהורה לא יכול להכיל את רגשותיו השליליים ומתוך רצון להגן עליו הוא שותק. את התחושה הזו על ההורה להתאמץ למנוע.

אחריותם הגדולה של הורים היא מצד אחד לדעת לתת את השם לרגש המסוים שהילד חש, ומצד שני להדריך אותו איך מותר לבטא את אותו רגש ומהם הקווים האדומים. הדרך לעשות זאת מתחילה קודם כל בנכונות של ההורים להכיר בלגיטימיות של הרגש, כל רגש, ולדעת להפריד בין עצם העובדה שהילד כועס, עצוב או מאוכזב לבין תפקודם כהורים. כלומר, גם אם הילד מאוכזב כי לא נעתרנו לבקשתו, או כי הדברים לא מתנהלים לפי רצונו, זה לא אומר שאנחנו הורים גרועים. מותר לו לרצות ולצפות, ומותר לו להתאכזב. זה לא אומר שלא פעלנו נכון. זה לא אומר שאנחנו הורים מאכזבים, אלא הורים שמאפשרים לילד להתמודד עם מציאות מאכזבת. כשזו נקודת המוצא, כשהורה אינו מאוים ומבוהל, הוא מסוגל להכיל את הכאב, הכעס והאכזבה של הילד, ובכך לאפשר לו להרגיש

כשהורה כועס אבל מתקשה להודות בכך, הוא משדר לילד שהכעס אינו לגיטימי ושיש להימנע ממנו. מסר דומה עובר לילד כשהוא עצמו כועס, אך ההורה שואל אותו "על מה יש לך לכעוס? מה כבר קרה?".

את מה שנכון לו. להיות מחובר לרגשותיו ולזהות את הרמעות שיורדות כביטוי מוחשי ואמיתי לכאבו שלו.

אחרי שההורים מביעים נכונות להכיר בלגיטימיות של הרגש, עליהם לאפשר לילד לבטא את הרגש בדרכו שלו ולהימנע מלהכתיב לו את דרך הביטוי הנכונה (כמו לא לבכות). את זה אפשר להשיג אם ההורים ירשו לעצמם להביע בעצמם רגשות ולומר לפעמים "אין לי עכשיו מצב רוח" או "אני מאוד שמח עכשיו", ואם יתעניינו באופן קבוע בהרגשתו של הילד בעזרת שאלות כמו "אתה כועס?" או "איך אתה מרגיש?", במקום לקבוע עובדות ולהשתמש בסימן קריאה פסקני שקובע עבורו מה הוא מרגיש בנוסח "אני רואה שאתה עצבני עכשיו". ●

קל מאוד לראות כמה פשוט בדרך כלל עבור ילדים להביע רגשות שמחה ושביעות רצון. הם מחבקים, משתמשים במילות חיבה ועוד. ההורים שמחים מאוד עם ביטוי הרגש שות הזה וחשים סיפוק גדול. אבל חשוב להבין שאם המטרה היא ללמד את הילד שפה רגשית עשירה, כזו שתשמש אותם לאורך חייהם במצבים טובים וטובים פחות, אסור להגביל את הביטוי הרגשי שלהם רק לרגשות חיוביים. כשיש במשפחה התייחסות שלילית לרגשות שליליים, הילדים גדלים עם תפיסה מוטעית וחסרה של עולמם הפנימי והרגשי, וחמור מכך – הם חסרים את הכלים וההתנסות לשתף אחרים בעולם זה.

ההורים שואפים שילדיהם ישתפו אותם כמה שיותר במה שעובר עליהם, ומתלוננים שכשהם שואלים את הילד מה שלומו הוא עונה "בסדר" סתמי. לפעמים זה באמת כל מה שמתאים לילד לומר, אבל לפעמים ייתכן שהוא פשוט חושש לשתף כי הוא מרגיש

"אני עצוב", "נפגעתי", "אני מאוכזב", "אני כועס" וכיו"ב. גם כאן, כמו בהרבה תחומים אחרים, הלימוד הטוב ביותר הוא מתוך המודל שהילד רואה בבית.

כך למשל כשהורה כועס אבל מתקשה להודות בכך, מסיבותיו שלו, הוא משדר לילד שהכעס אינו לגיטימי ושיש להימנע ממנו. כשילד רואה את אחד מהוריו מזעיף פנים,

להודות שנפגעו או נעלבו, ולא כדי להאשים מישהו אלא פשוט כדי לחלוק את רגשותיהם עם הקרובים להם?

הורים שמשדרים לילד שאסור לבכות מולם עלים באחד התפקידים החשובים שלהם, והוא ללמד את הילד את השפה הרגשית. בדיוק כפי שההורים מלמדים את ילדיהם לומר "אבא", "אור" ו"שלום", כך עליהם ללמד אותם לומר