

15926852-8	07.12.2008	ידיעות אחרונות - זמנים בריאים	עמוד 6	31	24.3x34.68
23630					

כך תשתפו את הילדים
בבעיה המשפחתית
אפרת טננבאום



התמודדות 2

אין לי כסף, אין לי

כשהמצב הכלכלי מחייב להצטמצם ולשנות סדרי עדיפויות, אין ברירה אלא לשתף גם את הילדים • זה עלול אולי לנפץ להם כמה אשליות, אבל בתמורה הם ירוויחו את התחושה שמאמינים בהם ושהם שותפים שווי ערך במשפחה • אפרת טננבאום מסבירה איך עושים את זה

אם ההורים ישמרו על איפוק וענייניות, הילדים ילמדו מהם שהמצב בשליטה.

אנחנו סומכים עליכם

על פי התפיסה האדלריאנית, הבסיס האיתן ביותר לביטחון אישי הוא תחושת ערך יציבה ועמוקה, שאחת הדרכים המרכזיות לבסס אותה היא שיתוף. כשמשתפים מישהו מעבירים לו את המסר שאנחנו סומכים עליו, שהוא משמעותי עבורנו. כשאנחנו משתפים את הילדים בקשיים, הם קולטים שאנחנו סומכים עליהם שיש להם את הכוחות להתמודד איתם. ויותר מכך, שאנחנו סומכים על עצמנו שבנוסף ליכולת שלנו להתמודד עם השינויים שנכפו עלינו, יש בנו את הכוחות להכיל ולהתמודד עם חששות הילדים ולחזק אותם.

כבואנו לשתף את הילדים, הדבר הראשון

שבאה להגן על הילדים משיגה בדיוק את התוצאה ההפוכה, אפשר לפנות ולחפש דרכים חדשות. כלומר השאלה היא כבר לא אם לומר לילדים את האמת, אלא איך לעשות את זה. ילדים הם סתגלנים מטבעם. הם מגיבים להתנהגות של הוריהם יותר מאשר לנסיבות החיצוניות. כך למשל כשילד נופל ומקבל מכה, עוצמת הבכי שלו תלויה בעוצמת התגובה של ההורה שליידו. לכן אם נרע להגיב נכון בעצמנו ולהדריך אותם כהלכה, הם יצליחו להתמודד גם עם עיתות משנה. כשההורים מבוהלים ולחוצים, הילדים יגיבו בהתאם. לעומת זאת,

את בטחונם העצמי. כדאי לזכור שאין דבר שמערער את הביטחון העצמי של ילדים כמו התחושה שמסתירים מהם דברים חשובים, שמתחמקים משאלותיהם ושמסדרים להם מסר כפול – מצד אחד הכל בסדר והכל כרגיל, ומצד שני מתנהגים כאילו שום דבר לא בסדר. ילדים חשים את המתח ואת הערפול, וכשהם מוצאים את עצמם מול הלא ידוע, קשה להם להתמודד והם פונים לעולם הרמיונות ולפחדים. למרבה הצער, ברוב המקרים הילדים מדמיינים מציאות קשה בהרבה. כשמבינים שההתנהגות האינסטינקטיבית

המשבר הכלכלי הגיע כמעט לכל בית בישראל. במקרה הטוב רק שמענו עליו בטלוויזיה או קראנו עליו בעיתון, במקרה הרע אחד מבני המשפחה פוטר מעבודתו ויש צורך בקיצוצים ובשינוי סדרי עדיפויות. בעידן המודרני לא ניתן למנוע מהילדים להקשיב, לראות ולדעת שמהו רע קורה, גם אם לא תמיד הם מבינים בדיוק מה. מול המציאות הזו נמצאים הורים רבים, שלא יודעים איך להסביר לילדים את המצב החדש, את המתח ואת חוסר הוודאות, ועד כמה לשתף אותם בדאגות. האינסטינקט ההורי הבסיסי הוא כמובן להסתיר מהילדים את החרדות כדי להגן עליהם ולא להלחץ אותם, אבל כשהמציאות דופקת בדלת והשינויים צפויים להשפיע גם עליהם, אין ברירה אלא לשתף אותם. ראשית צריך להבין שהמטרה היא טובת הילדים, ושטובת הילדים דורשת שיחוקו

ילדים הם סתגלנים מטבעם. כשההורים מבוהלים ולחוצים, הם יגיבו בהתאם. אבל אם ההורים ישמרו על איפוק וענייניות, הילדים ילמדו שהמצב בשליטה

15926856-2	07.12.2008	ידיעות אחרונות - זמנים בריאים	עמוד 6	32	18.22x33.61
23630					

אין לי כסף

(המשך מעמוד 6)

שיש לקחת בחשבון הוא גילם ורמת ההתפתחות שלהם. עם ילדים קטנים הרבר הנכון ביותר הוא להקשיב למה שהם שואלים, ועל כך לענות. אין כאן מקום להיכנס איתם להסברים מעמיקים על מצב הבורסה, וגם לא לשרטט להם תסריטי אימה. אפשר לומר להם שהמצב השתנה, שכרגע אחד ההורים לא עובד ושכרגע לא ניתן לקנות את כל הדברים שהם מבקשים. כדאי להוסיף תמיד את האמונה שכמו שהיה יותר טוב בעבר, כך המצב ישתפר בעתיד, אך כרגע זה לא ניתן. הכוונה היא לא להבטיח להם הבטחות שלא ניתן לעמוד בהן, אלא להציג נקודת מבט אופטימית ואמיצה.

ילדים גדולים יותר, שחשופים יותר למידע, מטבע הדברים יעלו שאלות מורכבות יותר. הם יכולים להביע דאגה אמיתית לעתיד, לשאול על משמעויות המצב לטווח הרחוק ולשאול מה עומד לקרות או מה עושים עכשיו. זו הזדמנות מצוינת להדריך אותם להתנהגות מושכלת במצבי משבר, וזה המקום לשתף אותם ולהתייעץ איתם. הכוונה היא לשתף אותם ברמת האינפורמציה, ולא ברמת החששות והדאגות, ולפרוס בפניהם

את הצרכים ואת סדרי העדיפויות החדשים. זה לא אומר שהילדים יהפכו לשר האוצר של הבית, וגם לא לסגנו, אבל הם ייצאו מהמקום של מי שרק דורש ומבקש ולא מתעניין איך יספקו דרישותיו ועל חשבון מה, ויראו שמתייחסים אליהם ברצינות ומאמינים ביכולתם להבין. זה לא יהיה פשוט. המשמעות עבור הילדים עלולה להיות שההורים כבר אינם 'כל יכולים', שהשמיים הם לא הגבול, שאשליית הביטחון התנפצה ושמעתה ייאלצו לשמוע גם לא מעט "לא". אבל לצד החשש יש פה הזדמנות מצוינת להדגים להם שגם "לא" היא אפשרות שקיימת בחיים ולאפשר להם לקחת חלק בחיים האמיתיים ולהיות שותפים שווי ערך במשפחה. במילים אחרות, ניפוץ האשליה הן עבור ההורים והן עבור הילדים יביא את המשפחה כולה למקום מציאותי יותר, ולכן גם טוב יותר. הוא ישחרר את כל הצדדים מציפיות לא ריאליות ומהמתח שנלווה אליהן. כל הכוחות והאנרגיה יגויסו מעתה למטרות האמיתיות והאפשריות, ואלה הן תמיד המטרות הנכונות והמתאימות להורים ולילדים. באופן אולי מפתיע דווקא הילדים יהיו המרוויחים הגדולים מהשינוי. על פניו נראה

שכשנמנעים מהילד דברים חומריים שעד עכשיו היו מובנים מאליהם, הוא סובל, אבל למעשה הוא זוכה בדבר חשוב בהרבה: ראשית, הוא לומד להעריך את מה שיש. שנית, הוא חווה את עצמו כמי שמאמינים בו וביכולתו, כמי ששותף להתנהלות המשפחתית ולא עומד וצופה בה מהצד. אשליה נוספת שמתנפצת כאן – וטוב שכך – היא זו של ההורים שמאמינים שאושרם ובטחונם של ילדיהם מותנה אך ורק בעוד ועוד משחקים, בגדים, בלויים וכו'. במציאות החדשה הם יכולים לראות שהדבר המשמעותי

אשליה נוספת שמתנפצת כאן, וטוב שכך, היא זו של ההורים שמאמינים שאושרם ובטחונם של ילדיהם מותנה אך ורק בעוד ועוד משחקים, בגדים וכיו"ב



עם ילדים קטנים הדבר הנכון ביותר הוא להקשיב למה שהם שואלים, ועל כך לענות. אין כאן מקום להיכנס איתם להסברים מעמיקים על מצב הבורסה

ביותר עבור הילדים הוא בדיוק המקום הזה שבו הם חשים שמתייחסים אליהם כאל מי שיכולים, כאל מי שמבינים ומתחשבים, כאל מי שיכולים לדחות סיפוקים ולשמוח במה שיש. כשזה קורה, ההורים מופתעים מתחושת היכולת והערך שלהם עצמם ומגלים את יכולתם למלא את החלק המרכזי בתפקידם כהורים, כמחנכים שנותנים לילדיהם כלים אמיתיים לחיים האמיתיים, להתמודדות עם המציאות, גם אם זו לא המציאות האידיאלית. זהו המודל הטוב ביותר שתוכלו להעניק לילדיכם לאומץ, אמונה ואופטימיות. ●

הכותבת היא מדריכה, מרצה ומנחה בכירה במכון אדלר. הנושא נלמד בהרחבה בקבוצת הורים במכון www.machon-adler.co.il