

בגוף שלי אני שולט!

כיצד הדרכת הורים בגישה האדלריאנית עזרה בפיתרון בעיות של אכילה והרטבה אצל ילדים

כתבה: ענת אשד (M.A. חינוך) יועצת להורים ולצוותים חינוכיים
מנהלת את פורום האתר של מכון אדלר.

מניסיוני בעבודה עם הורים, כמנחת קבוצות וכיועצת פרטנית, למדתי שכשיש לילדים בעיות באכילה או בעיות ביציאה: הרטבה/עצירות מדובר על פי רוב ב"ריקוד תקשורתי" שגוי של ההורה והילד. למדתי לראות שיש קשר בין ההתנהלות של ההורים עם הילדים לבין בעיות האכילה וההרטבה- או העצירות. הדברים קורים ברמות קושי שונות. עבדתי עם משפחות שבהן הילדים נמצאים במצב גופני בעייתי ביותר. ילדים שמרעיבים את עצמם, ילדים בוגרים (בני 10-12) שמרטיבים. פגשתי הורים לילד בן 9 שעדיין עושה במכנסים. וילד בן 6 שמתאפק ויש לו עצירות במשך ימים ארוכים ורק בעזרת נר פולשני או בעזרת תמיסות מיוחדות יש יציאות. הרבה מאוד הורים מגיעים להדרכה בקבוצות או הדרכה פרטנית בעקבות בעיות אכילה אצל הילדים או בעיות הרטבה. מניסיוני עם הורים למדתי שניתן לעזור לילדים גם במצבים מאוד קשים, כאשר ההורים משנים את ההתנהלות שלהם עם הילדים. הורים שפעלו על פי הדרכה אדלריאנית ושינו את התנהלותם מול הילדים- עזרו לילדים לצאת מהמקום הצר והכואב שבו הם נמצאו.

הטענה שלי היא שכדי לעזור לילד לפתור את הבעיה- חייב ההורה לשנות את גישתו.

רציונל הגישה האדלריאנית:

לפי הגישה האדלריאנית התנהגויות מפריעות נובעות מתוך רצון להשתייכות. תחושת שייכות נכונה מתפתחת במקום שבו הילד מרגיש שהוא שותף מוערך פעיל ותורם. הגישה האדלריאנית טוענת שכשלא מאפשרים לילד לתרום ולהיות משמעותי בדרך חיובית במסגרת המשפחתית, בעצם לא מאפשרים לו להיות חלק מהמשפחה- מהקבוצה שסובבת אותו. במצב כזה הילד מוצא "פטנט" לקבל מקום במשפחה בדרכים שליליות. להתנהגות המפריעה יש התפתחות. היא מתחילה בהעסקת יתר- ועוברת למאבקי כוח.

רוב ההתנהגויות הבעייתיות נולדות בדרך מקרה ומתפתחות ומועצמות בגלל תגובת ההורה. לדוגמא: ילד במקרה אינו רעב. אם הדבר גורם לדאגה ולתגובה מוגזמת של ההורה, סביר להניח שהילד יגיע למסקנה המוטעית: "כדאי לי לא לאכול- כי כך אני משיג הרבה מאוד תשומת לב". הילד, למרות הרעב, ימעיט באכילה וההורה ירבה בהפצרות- תחנונים והתעסקות סביב נושא האוכל. ההתנהגות של ההורים, על פי רוב, נובעת מתוך תפיסת תפקידם ההורי. היא נובעת מכוונות טובות, מדאגה לשלומם הגופני או לעתידו של הילד. ילדים קולטים מהר מאוד מה חשוב להורה ומה מעסיק אותו- ועל אותה נקודה הם "מתיישבים". השלב הראשון בהתנהגויות המפריעות הוא "העסקת יתר". הילד מעסיק וההורה מועסק. הילד עושה/או לא עושה משהו וההורה מגיב. בתגובתו משיג ההורה תוצאה הפוכה למטרה. אם הוא רוצה שהילד יפסיק את ההתנהגות המפריעה- נתינת תשומת לב לתופעה רק מעצימה אותה. השלב השני הוא שלב מאבקי הכוח. מבלי להרגיש ההורים והילדים עוברים מ"העסקת יתר" למאבקי-כוח. ההורה שבשלב הראשון רק דיבר/התחנן/ ביקש/ התייחס- מגיע לשלב שבו הוא מרגיש חסר אונים על שאין שינוי בהתנהגות של הילד והדבר גורם לו לכעס. הכעס בא לידי ביטוי בהתנהגות של ההורה. הורה כועס הוא כמובן, הורה לא ידידותי. הורה כזה יכול להגיב באופן מעליב- פוגע- תוקפני. הילד מגיב לכעס של ההורה או בהתנהגות תוקפנית כלפי ההורה – או בהתנהגות תוקפנית כלפי עצמו. ילד שאינו אוכל- או מרטיב מגיב באמצעות הגוף שלו לכעס ולניסיונות של ההורה לשנות את המצב.

בבתים שבהם ההורה חשוב לנהל את הילד. כשחשוב להורה שהילד יפעל על פי דרכו- מוצאים הילדים "פתרונות יצירתיים" כדי להראות להורה מי כאן השולט והקובע. הילדים מעבירים בעזרת הגוף מסר להורה: "אתה אולי חזק ושולט בכל דבר בבית- אבל בגוף שלי אני שולט. לא תוכל להכריח אותי לאכול. לא תוכל להכריח אותי להתאפק ולא להרטיב- וגם לא תוכל להכריח אותי לעשות את הצרכים."

על פי הגישה האדלריאנית, התנהגויות מפריעות רק מסלימות. אם ילד חי בתחושה שהוא לא נחוץ- מועיל- בעל ערך- משמעותי- חלק מהמעגל החברתי- הוא מחפש דרכים אחרות להשתייכות. ילדים כאלה נמצאים בדרך כלל או במרכז המעגל- ואז יש טעות אופטית שהם מרגישים מצוין- כי הם מקבלים הרבה תשומת לב. או שהם נמצאים מחוץ למעגל. לא משתפים פעולה. פסיביים. על פי רוב דיכאוניים. ילד שמחפש את הדרך לשייכות באופן מוטעה מתחיל עם תשומת לב. הוא מעסיק וההורה מועסק. בהמשך בגלל שההורה – באופן טבעי- מתעייף ומתחיל לנעוץ ולנסות לשנות את ההתעסקות המנדנדת והמעייפת הזו – מערכת היחסים מתדרדרת. הילד מרגיש לא רצוי. הוא מרגיש שההורה לא מרוצה ממנו. הוא מרגיש לא אהוב ואז נובטת בתוכו תחושת הנקם. "אתה מבקש שאני אפסיק- אז אני דווקא לא אפסיק. אני אראה לך מי כאן החזק. מי כאן השולט."

כך מגיעים למאבקי כוח. מאבקי כוח סמויים. כאלה שלא מכריזים עליהם בגלוי באים לידי ביטוי בהרטבה. הילד כאילו אומר: "אתה ההורה חזק וקובע עלי בכל הדברים. אני הילד מצייט ועושה כל מה שאתה בדרך כלל רוצה אני ילד טוב. אבל.... על הגוף שלי אני שולט ולא אתה. לא אתה תקבע לי מתי לעשות את הצרכים."

העסקת יתר ומאבקי כוח- באמצעות האוכל:

ילדים רבים לומדים בגיל מאוד צעיר שאוכל הוא כוח. יתכן שיום אחד לא התחשק לילד לאכול בשעה מסוימת. ההורה מגיש את האוכל והילד לא מעוניין. הוא רק אומר לא- ובזכות "הלא" הזה זוכה להרבה מאוד תשומת לב ועניין. התחננויות- "תאכל- זה חשוב" "תאכל – זה בריא" וכ'... הילד פתאום אומר לעצמו- "איזה כיף". עד עכשיו כשאכלתי לא קיבלתי כל כך הרבה תשומת לב. פתאום בגלל **לא** אחד אני זוכה להתעניינות. הדבר מוצא חן בעיני הילד והוא מפסיק לאכול. לפעמים הבטן מבקשת לאכול- אבל ההתעניינות של ההורים הרבה יותר משביעה. להורים מאוד קשה לא להגיב כאשר הילד לא אוכל. זה מדאיג אותם. הם חוששים להתפתחות שלו. יש הורים שיעשו הכול כדי שהילד יאכל. הורים מספרים לי על כך שהם יושבים שעות עם הילד ליד השולחן- מספרים סיפורים- שרים שירים- מתחננים- מכינים כל גחמה קולינרית שהילד מבקש- העיקר שהילד יכניס משהו לפה. כפי שכתבתי, תגובת ההורה להתנהגות של הילד יכולה להחמיר את המצב ויכולה להחליש אותו. ככל שההורה יותר מתעסק עם נושא האוכל (כמו נושאים אחרים) כך, מסתבר, הילד מתחפר בתוך העמדה שלו.

הרבה הורים מגיעים עם בעיית אכילה שמתחילה בסביבות גיל שנתיים. בגיל הזה הילדים מתחילים לגבש את זהותם בנפרד מההורים. הם מתחילים לומר "לא". ו"כך אני רוצה". תחושת האוטונומיה וההיפרדות מאוד חשובה לילד בגיל הזה. ברגע שההורה מתחיל להילחץ מה"לא" לגבי האוכל ולהגיב הוא "עוזר" לילד להפסיק לאכול.

סיפורי מקרים:

עם השנים והניסיון, למדתי לשאול כבר במפגש הראשון עם ההורים מה המצב עם האוכל. התיאורים של ההורים על האוכל עוזרים לי לקבל תמונה חשובה על המשפחה. האוכל אומר לי אם יש כאן סיפור של העסקת יתר, או של מאבקי כוח, בעיות של שליטה- או בעיות של פינוק. באמצעות האוכל אני לומדת את ההשקפה של ההורה על התפקיד ההורי שלו. האם הוא הורה מזניח או הורה מאפשר. האם הוא בשליטה או במאבקים או שהוא מנוהל באמצעות האוכל על ידי הילד. בכל סיפורי המקרים שאביא בהמשך נראה את משמעות הריקוד "הורה-ילד" בכל התהליך. הילד לומד מה מפעיל את ההורה. ההורה מגיב ובכך הוא מחזק את ההתנהלות של הילד. רק כאשר ההורה משנה את התגובה שלו כל הריקוד משתנה

1. מה שמשקים צומח:

נועם¹ – בן 3 - הבן של דליה ודוד כמעט ואינו אוכל גם בבית וגם בגן. הגננת מדווחת להורים כשכל הילדים יושבים לאכול נועם רק מסתכל על האוכל או קם מהשולחן. הגננת והסייעת מנסות את כל הדרכים שהן מכירות כדי לשכנע את נועם שיקח "ביס" לפה. גם בבית נועם לא אוכל. ההורים מודאגים מאוד ודי בצדק. המשקל של נועם הוא מתחת לממוצע. דוד מודאג באופן מיוחד. הוא עצמו גדל להיות איש נמוך ורזה והוא היה רוצה שהבן שלו יתפתח להיות איש גבוה ומוצק. הדבר

¹ כל השמות בדויים.

הראשון שדוד עושה כשהוא חוזר מהעבודה זה לשאול אם נועם אכל. מכיוון שהתשובה היא שלילית הוא מניח את הדברים ומתחיל במשימת האכלה של נועם. הוא יושב איתו ליד השולחן - או מסתובב בבית עם האוכל. משדל - מפציר - מספר סיפורים - עושה הצגות - מנסה להצחיק את נועם. מבטיח הבטחות - מחלק פרסים - מנסה את כל מה שרק ניתן כדי שנועם יקח "ביס" ויאכל. הסיבה שבגללה דליה ודוד הגיעו אלי ליעוץ הייתה אחרת. הם ביקשו ייעוץ כיצד לעזור לנועם להיות ילד יותר פתוח וחברותי בגן ובכלל. הסתבר שנועם כמעט ואינו משתף פעולה בפעילויות החברתיות בגן. הגננת פנתה להורים ואמרה שההתנהגות של נועם שונה ודורשת טיפול. כשקיבלתי תמונה בנוגע לאוכל ביקשתי מההורים את שיתוף הפעולה שלהם לטפל בנושא. הסברתי להם שהניסיונות שלהם לגרום לנועם לאכול רק מעצימות את הבעיה. מכיוון שדליה דאגה פחות בנושא האוכל ופחות התעסקה עם האוכל - ביקשתי מדוד "לצאת מהתמונה". השינוי לא היה פשוט עבור דוד - הוא היה זקוק להרבה שכנועים הסברים ותמיכה כדי ל"הפקיר" את הילד. דוד קיבל שיעורי בית: הוא נוטרל באופן מוחלט מהאכלת נועם. היה אסור לו לשאול את דליה אם נועם אכל. היה אסור לו להיות בחדר כשנועם אוכל - ואסרתי עליו להאכיל אותו. במקביל ההורים ביקשו מהגננות לשתף פעולה. הגננות קיבלו הנחיה להניח את האוכל ולא לומר לילד כלום. גם אם הוא אוכל וגם אם הוא לא אוכל. השינוי לא קרה ביום אחד. לאחר כשבועיים שבהם הילד כמעט ולא אכל - התקשרה אלי דליה וסיפרה בהתרגשות שהיא הכינה חביתה והניחה על השולחן. היא רק אמרה לנועם "הכנתי ארוחת ערב" והתחילה לאכול. נועם הגיע לבד לשולחן ואמר שהוא רוצה לטעום.... דוד ודליה קיבלו הנחיות "עשה - ואל תעשה". מצד אחד הם התבקשו לעבוד על ל תחושת שייכות נכונה - על עידוד ועל שיתוף פעולה - ומצד שני נאסר עליהם להתעסק עם האוכל. נועם התחיל להרגיש שאין לו עוד צורך בתשומת הלב באמצעות האוכל. הוא אפשר לעצמו לאכול. דוד התחיל להפנים שאם הוא רוצה שנועם יאכל עליו להתעלם לגמרי - ולהשאיר את חווית האכילה לנועם. השינוי בא לידי ביטוי גם בגן. גם הגננות קיבלו הנחיה לא להתייחס לנושא האוכל. הן התבקשו לציין את שמו של נועם רק כשהוא שיתף פעולה. דוד ודליה הקפידו להגיע לפגישה שבועית כדי לקבל תמיכה ועזרה. המפגשים איתם נמשכו כמעט שנה. בגיל 4 הגננות בגן החדש דיווחו על ילד פעיל, משתף פעולה, מרוצה - ללא שום בעיית אכילה.

2. העסקת יתר יכולה גם לגרום לבעיות השמנה:

אחותו של רונן הייתה בילדותה ילדה שמנה שסבלה מהצקות הסביבה. רונן בטוח שבתו דומה לאחותו בנטייה להשמנה. הוא חושש שגם היא תסבול מבעיה חברתית. בנוסף, נמצא כאן גם השיקול הבריאותי. הוא שומר על תזונה נכונה ועל כושר ומפריע לו שבתו אוכלת ג'אנק ומשמנה. כשרונן ושרון הגיעו אלי בתם נעמה הייתה בת 6. הסיבה לבקשה שלהם לקבל עזרה הייתה ההתנהגות המפריעה של נעמה בכיתה א. נעמה ילדה חכמה - נמצאה בעימות מתמיד עם המורה. רונן ושרון סיפרו שהם יודעים על מה המורה מדברת - כי גם בבית נעמה היא ילדה "קשה". ילדה שאינה משתפת פעולה - מרבה להתווכח, לכעוס ולריב. שאלתי לגבי האוכל: מסתבר שנעמה היא ילדה "שמנמנה". ההורים סיפרו שהיא "לבד" אינה מרוצה מהאופן שבו היא נראית. שהיא כל הזמן מדברת על המשקל שלה. שהיא עסוקה בהשוואות בינה לבין החברות שלה: "מי שוקלת יותר?" "מי נראית יותר יפה?" שהיא מסתירה את הגוף עם בגדים גדולים. רונן מרבה לדבר איתה על כמויות האוכל שהיא אוכלת. מנסה להגיע איתה להסכמות. מתוסכל מכך שהיא "מפטמת את עצמה". מזהיר אותה שאם היא תמשיך כך היא תשמין ותסבול מכך. רונן קיבל הנחיות מאוד ברורות:

1. להוציא את המאזניים מהבית.
 2. להפסיק ולהתייחס מילולית לכמויות האוכל ולאכיות האוכל של בתו.
 3. להכניס הביתה רק אוכל בריא.
- עבדנו במקביל על עידוד והעלאת הערך העצמי של נעמה. על חיזוק הקשר של רונן עם נעמה באמצעות עשייה ופרויקטים משותפים. רונן קיבל הנחייה להתייחס מילולית למקומות בגוף של נעמה שהוא אוהב: "יש לך שיער יפה", "צבע העיניים שלך מקסים..." וכו'.
- עבדתי עם רונן על תחושת חוסר שביעות הרצון שלו מנעמה. רונן למד למצוא את הצדדים החזקים והיפים של נעמה - וכך היה לו הרבה יותר קל להחמיא לה ולעודד אותה. השינוי לא קרה ביום אחד - אבל לשמחתי ולתדהמתם די במהירות.
- רונן ושרון קיבלו תמיכה והנחיות: מצד אחד לעבוד על טיפוח תחושת השייכות הנכונה - ומצד שני לא להתעסק כלל בנושא האוכל. השינוי בכיתה היה מהיר ביותר. במקביל לשיפור הקשר עם ההורים - דיווחה המורה על שיפור בהתנהגות של נעמה בכיתה. לגבי האוכל - נעמה עדיין אוהבת

לאכול – אבל היא לא מפטמת את עצמה לדעת. היא הפסיקה להשוות את עצמה לילדות אחרות. רונן ושרון מדווחים על ילדה הרבה יותר מרוצה.

3. **"אני לא אוכל- אני מיוחד":**

מירב ואציק: הורים לשלישיית בנים בני 15 הגיעו אלי עם בעיה עם הילד האמצעי. ילד עם דימוי עצמי נמוך. הילד הנמוך מבין ה-3. ילד שמרבה לריב עם שאר האחים ומרבה בהתפרצויות זעם. הוא זה שמדאג אותם. בין שני האחים האחרים יש קואליציה והיא תמיד נגד האח האמצעי. כשביקשתי לתאר את שני האחים האחרים הם תוארו כילדים לא בעיתיים. תלמידים טובים- חברותיים וספורטאים. שאלתי על האוכל. מסתבר שלבן הבכור ישנה "בעיה קטנה" עם האוכל. הוא לא אוכל כל דבר. רק פיצות בטעם מיוחד. עד כדי כך שכשהולכים לבקר את הסבא והסבתא האם מביאה איתה סיר אוכל באופן מיוחד לבן הזה "כי אחרת הוא לא יאכל שום דבר". בפגישות הראשונות לא התייחסתי לסיפור של האוכל. התייחסתי בעיקר בניסיון להדריך את ההורים בטיפול ובגישה עם הילד שבגללו הם הגיעו להדרכה. במהלך ההדרכה עבדנו בעיקר על "העסקת יתר". על הניסיון של הילד לגייס את ההורים לעזרתו באמצעות תפקיד "החלש" "המסכן" "הילד שזקוק לעזרה". ההורים למדו לא להתערב במריבות בין האחים ולהעביר לילד מסר שהם לא מתרגשים מהתפרצויות הזעם שלו. העבודה נעשתה בעיקר עם האם. בדקנו את הצורך שלה לגונן על הילד. הסתבר שהיו שם, כמובן, עוד רבדים. ההדרכה ההורית התייחסה על פי הגישה האדלריאנית בחשיבות תחושת השייכות.

תחושת השייכות היא הרבה יותר שברירת וקשה ליישום במשפחות שבהן יש תאומים או שלישיות. לא תמיד ההורים מצליחים להימנע מיצירת תחושת תחרותיות. ילדים משווים בינם לבין עצמם- ורק כשההורים לומדים לא להצטרף למשחק התחרותי הזה- ונותנים לכל ילד תחושת רווחה אישית בכך שהם משקפים לו את עצמו ואת היכולות שלו בלי להתייחס ולהשוות אותם לאחר- רק אז הם יכולים לעזור לילדים ולא להכניס אותם לנישה של "אני מיוחד בעזרת התנהגות שלילית".

בהדרכה עם ההורים עבדנו במקביל על תחושת החרדה של האם. היא חששה שהילד בהתפרצויות הזעם שלו יפגע או בעצמו או באחים שלו. בדקנו את האירועים והסתבר שהילד נמצא בשליטה מלאה. הוא מסוגל, למשל, להפסיק בבת אחת את ההשתוללות אם פתאום יש צלצול ומשהו עונה לטלפון. ההורים הבינו את נושא הבחירה. הם ראו שהוא בוחר להתנהג בצורה כזו- כי כך הוא מרוויח ומקבל הרבה מאוד תשומת לב. העבודה עם ההורים הייתה מצד אחד להתגבר על החששות שלהם- ובמקביל לתת לילד תשומת לב על התנהגויות חיוביות ותורמות. לאחר מספר מפגשים שמחו ההורים לדווח שהתפרצויות הזעם פחתו במידה ניכרת. כשהרגשתי שהם בשלים ופנויים לטפל בילדים האחרים- התחלתי לעבוד איתם על הילד הבכור מבין השלושה. הם עדיין טענו שאין איתו בכלל בעיות, חוץ מ"הבעיה" של האוכל. הם לא מודאגים אבל הם מאוד עסוקים סביב סיפור האוכל. כפי שכבר נכתב, הילד לא אוכל כל דבר- הוא מסוגל לשבת ליד השולחן ולא לאכול או לאכול רק את האוכל המסוים שהכינו עבורו. ההורים קיבלו הדרכה לא להגיב בכלל- לא מילולית ולא גופנית לסיפור האוכל. לא לשאול אם הוא רעב- ולא להפציר בילד לאכול. מסתבר שזה בכלל לא היה פשוט. הם לא היו מודעים לכך- אבל הדאגה כן הציפה אותם. הם כן דאגו להתפתחות של הילד ולכן הרבו לדבר איתו על החשיבות של העניין. האם טרחה להביא עבורו לכל מקום את האוכל אחרת הוא לא יאכל. בעזרת ההדרכה והליווי הם הפסיקו להתייחס. זה לא היה פשוט בכלל והם היו זקוקים לתמיכה שלי. אבל הם ראו תוצאות. ההורים קיבלו שתי הנחיות:

א. לא להכין לילד שום מאכל מיוחד ושונה.

ב. לא לדבר כלל וכלל על האוכל.

בהתחלה הילד התחיל בעצמו לדבר על כך שהוא רעב ושהוא לא אכל. לימדתי את ההורים לומר לו ש"חבל שהוא רעב" וזהו. הוא היה קם מהשולחן בזעם על כך שלא הכינו לו את האוכל שהוא רצה. האם ביקשה גם מהסבתא לשתף פעולה ולא לדבר על הנושא. לאחר מספר שבועות הם דיווחו על כך שהילד התחיל במורת רוח לאכול גם דברים אחרים. כשהלכו לסבתא האם תודרכה לא להביא לו אוכל ולומר לו שהוא בטח ימצא שם משהו. מסתבר שהילד מצא "משהו" והתחיל לאכול. המקרה הזה לא היה מסתיים בהצלחה רק אם ההורים היו מתעלמים מסיפור האוכל. במקביל להתעלמות מהאוכל הם קיבלו הדרכה לחזק את המקום הייחודי של הילד. לעודד אותו- להתייחס אליו ולתקשר איתו על כל נושא אחר- רק לא על האוכל. הילד למד שאפשר לקבל תשומת לב ולהרגיש "אני קיים" בבית הזה גם אם אני לא מעסיק את ההורים שלי. ההורים קיבלו הדרכה לקיים מפגש עם כל ילד בנפרד לפחות פעם בשבוע. זה היה לא פשוט עבורם כי שני בני הזוג

עסוקים בעול הפרנסה, אבל ההורים מצאו פתרון יצירתי. הם הזמינו כל ילד לצאת איתם לטיול לילי עם הכלב. זו הייתה הזדמנות מצוינת עבורם לנהל דיאלוג עם כל ילד בנפרד.

העסקת יתר ומאבקי כוח באמצעות הרטבה:

4. אני מרטיב- אני קיים" סיפור מקרה:
גלית אם ל- 3. ילד בן 9 ילד בן 7 וילדה בת 3. הילד בן ה- 7 מאובחן כילד עם בעיות קשב. הוא ילד שדורש מההורים הרבה מאוד אנרגיות. ילד עם התפרצויות זעם. ילד שגורם להורים להגיע לבית הספר לטיפולים ולהדרכה הורית לילדים בעלי לקות למידה. הבן הבכור מוגדר ילד טוב במיוחד. הוא מאוד עוזר בבית. תלמיד טוב. יש לו חברים אבל... יש לו בעיה רצינית. הוא עדיין מרטיב בלילות. האם סיפרה בקבוצה שהיא ניסתה כמעט כל פתרון אפשרי. הילד הולך לישון עם מכשיר מיוחד שמצלצל ומתריע כאשר הוא מתחיל להרטיב. ההדרכה ההורית התמקדה בעיקר בתפקידים ובנישיות שנוצרו במערכת המשפחתית. גלית הבינה באמצעות ההדרכה שרוב האנרגיה בבית מושקעת בילד האמצעי. הבן הבכור התנהל בתפקיד של הילד "הלא בעייתי". הוא כמעט וגדל כילד מוזנח. הוא היה ילד טוב והציפיות ממנו היו ציפיות גבוהות. כשדיברנו בקבוצה על ציפיות גבוהות מדי מילדים היא סיפרה שאז ממש "נפל לה האסימון". היא הבינה שהילד הבכור שלה הוא ילד לחוץ. הוא חייב להיות ילד מושלם. הוא חייב להצליח- גם כדי לפצות על הקשיים של אחיו היותר צעיר. הוא כנראה לא עמד בלחץ- והדבר בא לידי ביטוי בהרטבה בלילה. גלית שינתה את כל ההתנהלות שלה מול הילד הבכור. היא הפסיקה לחלוטין להפנות אליו ביקורת ודרישות מוגזמות. כשהוא הרטיב היא למדה לא להגיב בכעס. היא הבינה שעליה להקדיש לו יותר זמן באופן פרטני. היא למדה לעודד והיא הפסיקה להכניס אותו לתוך התבנית של הילד הטוב. במפגש האחרון של הקבוצה גלית ביקשה את רשות הדיבור. היא סיפרה שמזה 4 שבועות הילד הפסיק להרטיב. שהשבוע היא שלחה חזרה את מכשיר ההרטבה. כולנו היינו נרגשים. הרגשתי גאווה והצלחה. הילד של חגית הוא בשבילי ההוכחה שהשיטה עובדת. חגית סיפרה על התובנות ועל היישום. מכיוון שהמקרה הזה הוא מקרה מכונן עבורי ביקשתי מחגית להיות אתי בקשר ולספר אם יש התפתחויות. עד כה יותר משנה מאז סיום הסדנא- הילד של חגית לא חזר להרטיב בלילה.

5. אני עושה את הצרכים במכנסיים- אני שולט!

יעל ואבי הגיעו אלי מיואשים. שחר הבן שלהם בן 6 עושה את הצרכים במכנסיים. הדבר משפיע, כמובן, על הילד ועל המשפחה בהרבה מובנים. הם נמנעים מלצאת מהבית- גם לא לביקורים משפחתיים- וכמובן שהילד לא נפגש עם חברים מהפחד שהוא יעשה את הצרכים. מסתבר שהוא עושה בגן ואז הגננות מחליפות לו את הבגדים. ההורים- באופן טבעי- חוששים מהמעבר לבית הספר. יעל ואבי הגדירו את בנם כילד הבכור – ילד חכם במיוחד- סקרן- עקשן ומופנם. הם סיפרו שהם מתווכחים איתו כמעט על כל דבר. הויכוחים מתחילים כבר על הבוקר ועל כל דבר: על הבגדים- על האוכל- על צחצוח השיניים. יש להם עוד בת בת 3 חמודה ובכלל לא בעייתית. "מה אנחנו מבקשים?" רק שיאמר לנו שהוא רוצה. ההורים סיפרו שהם בדקו את הצד הפיסיוולוגי ונמסר להם שאין בעיות פיסיוולוגיות. מברור איתם התברר שישנן הפוגות- תקופות שבהן הילד עושה את הצרכים בשירותים. מבחינתי הייתה זו אינדיקציה לכך שהילד מסוגל לשלוט על היציאות שלו. בדקתי איתם אם הם יכולים לאפיין את תקופת הרגיעה. מסתבר שדווקא בחופשים מהגן – ובתקופות שבהם ההורים היו בחופש(חופשות) שחר הצליח לשלוט על הצרכים. בדקתי עם ההורים מה הם מרגישים כלפי שחר. התרשמתי שיעל נמצאת במאבקי כוח עם שחר. היא מרגישה מותשת- כעושה- היא מרגישה שהוא "עושה לה דווקא". היא מרגישה שהוא לא מפסיקה להשקיעה בו מזמנה ומרצה. היא אמרה שהיא כמעט ולא מתייחסת לבת כדי לא לתת לשחר תחושה שהוא פחות רצוי. היא לא מבינה מה הקושי של שחר להודיע שהוא רוצה לשירותים? מדוע הוא לא משתף פעולה? בדקנו את התקשורת שבין האם לילד. התברר שהרבה פעמים ההתנהלות הייתה של נתינת פקודות: "תעשה/תלך/תביא/תיקח". עבדנו על תקשורת אחרת. עבדנו על עידוד – עבדנו על שיתוף פעולה. שיקפתי להורים שהלחץ שלהם משפיע על שחר. לימדתי אותם לאפשר לו בחירה. לתת לו הרגשה של שליטה בחיים. ראינו שככל שההורים יותר כעוסים- ויותר מנסים לקבוע עבור שחר מה לעשות- כך הוא פחות משתף פעולה- ואם הוא משתף בסופו של דבר הוא מראה להם מי הקובע בבית! ההצלחה עם שחר הייתה מדהימה! ההורים למדו לפנות אליו ולתקשר איתו. הם הבינו שעליהם לאפשר לו תחושת שייכות נכונה. כבמטה קסם שחר התחיל לשתף פעולה- וגולת הכותרת הייתה הדיווח שלהם בעיניים נוצצות ששחר מבקש לעשות את הצרכים בשירותים.

המקרה של שחר הוא עוד מקרה שמוכיח שכשההורים משנים את ההתנהלות שלהם מול הילד, משתנה התפקוד. מסתבר שהרטבה וגם עצירות בעיות של חוסר אכילה או אכילה מרובה – כל עוד הן לא נובעות מבעיות פיסיולוגית- הן ביטוי לקושי במערכת היחסים.

לסיכום: קשה לתאר את תחושת הסיפוק וההצלחה כאשר הורה מדווח על שיפור במצב. לכאורה, בתיאוריה הפיתרון קל, אך בפועל המאמץ רב. הורים שהשתכנעו שהקושי אצל הילד נובע כתוצאה מתחושת שייכות לקויה, הצליחו לעשות שינוי. רק כאשר ההורים התחילו לשפר את הדינאמיקה בבית- לאפשר לילד להרגיש אהוב- נחוץ ויכול. כשההורים הבינו שעליהם לשנות את התנהגותם הם במקום לנסות ולשנות את התנהגות הילד. כשההורים הפסיקו לחלוטין את מאבקי הכוח עם הילדים וגם את העסקת היתר- הם ראו שינוי בהתנהגות הילדים. השינויים במקרים שעליהם דיווחתי היו מרגשים ביותר.