

איך להגיד לילד לא ולהישאר בחיים

מאת טל וינקלר

משאלתם של ילדים רבים היא שיוורשו בכל עת, לעשות ככל העולה על רוחם. עלינו ההורים להפנים כי ילדינו יודעים מה הם רוצים בטווח הקצר אך לא בהכרח יודעים מה טוב עבורם לטווח הארוך. נכון, לא פשוט לומר לא לילדינו, שכן הוא גורר בדרך כלל הבעת מחאה ותסכול מצידו של הילד. טבעי שהילד יהיה לא מרוצה וטבעי אף יותר שינסה בכל דרך להפוך את הלא לכן. יחד עם זאת, בהנחה שהגבול שהצבנו אכן הכרחי, עלינו לעמוד על דעתנו. למה בעצם צריכים גבולות? את הגבול קובעים ההורים כדי להעניק לילד ביטחון. תדמינו, לשם המחשה, ילד רוכב על אופניים על גג בנין רב קומות, ללא מעקה. איך לדעתכם ירכב?... סביר להניח שבמעגלים מאד זהירים במרכז הגג. ואיך לדעתכם ירכב על גג שיש לו מעקה? ...מן הסתם, ירגיש בטוח לרכב בכל שטח הגג עד למעקה. **מכאן, שיש למעשה יותר חופש וביטחון בתוך גבולות ברורים מאשר במצב של אנארכיה או גבולות עמומים.**

מהו אותו ביטחון שיוצרים הגבולות? הגבולות יוצרים עבור הילד תחושת יציבות העוזרת לו להרגיש שיש מי שדואג לו, מכוון אותו ולא מאפשר ליצרו להשתלט עליו. גבולות ברורים מונעים מהילד בלבול, הרגשת אי נוחות וחוסר ידיעה מה צפוי לו ובסופו של דבר מסייעים להתארגנות עולמו הפנימי ויצירת "עמוד שדרה" לאישיותו. הצבת הגבולות גם עוזרת לילד לפתח את יכולת דחיית הסיפוקים ולהפנים ערכים חברתיים של התחשבות, נתינה וכבוד הדדי. ילד החי באווירה משפחתית שהגבולות לא ברורים לו כתוצאה מאי אמירת "לא" כשזה נחוץ ו/או חוסר עקביות בהצבתם, נכנס למתח, לאי שקט והוא עלול לבזוז את האנרגיה שלו על בדיקת גבולות, כעסים ומלחמות. בסופו של דבר יחווה תסכול (כלפי עצמו), זלזול (כלפי הוריו) והדרך למקום של ניתוק רגשי ואף תוקפנות בטווח....

גם כאשר כהורים אנו מבינים את חשיבות הצבתם של גבולות, לא תמיד קל לנו לעשות זאת. כמדריכת הורים, אני נתקלת לא פעם בהורים שאצלם הקושי הרגשי להגיד לילד "לא", "עד כאן", "אסור", "לא מסכים" ולהרגיש שלמים עם האמירה הוא עצום, עד כדי ויתור על סמכותם. למשל כשהילד מסרב, כהרגלו, לקום בבוקר לבית הספר, ההורים משתדלים שלא "להלחיץ" אותו ואומרים לעצמם: "לא נורא, שיישן עוד קצת ויגיע לשעה השנייה. אחרי הכול, כיתה ב' זה לא אוניברסיטה".

לדברי הפסיכולוג חיים עמית, בספרו "הורים כמנהיגים" – "הם (ההורים) מנסים בכל מחיר למנוע עימות ולקנות שקט תעשייתי לטווח קצר, על חשבון חינוך לטווח ארוך..... ילדים הגדלים בבית בו ההורים מוותרים על סמכותם, יפתחו התנהגות שתלטנית וטרוריסטית בבית ומחוצה לו..." וויתור על סמכות, או כמו שחיים עמית מכנה "להיות סמרטוט", בא לידי ביטוי בכמה אופנים - כאשר ההורה מתחנן ומפציר, מתנצל ללא סוף, עושה במקום הילדים דברים שהם יכולים לעשות לבד, מסכים בליט ברירה עם התוקפנות של ילדיו כלפי אחרים, מעביר אחריות חינוכית לגופים אחרים וכו'.

הסיבות לכך שהורים רבים מתקשים בהצבת גבול לילדיהם עד כדי וויתור על סמכותם הן רבות ומגוונות. החל מהפנטזיה שילד מסופק יתנהג כראוי, דרך החשש להזיק לילד, הפחד לאבד את אהבתו, רגשות אשמה, הרגשת בושה (רק שהילד לא "יעשה לי" פדיחות בציבור), עייפות ומותשות וכלה בהשלכות מעברו של ההורה. התוצאה של ויתור על סמכות מבחינת ההורה היא בדרך כלל תחושות מרירות ותסכול עד כדי התפרצויות זעם פתאומיות. כך שלמעשה, שני הצדדים יוצאים נפסדים.

אז איך נאמר לא ונישאר בחיים?

- א. **נהייה החלטיים** – נצמצם את ה"לא" למקרים בהם אנו משוכנעים שהוא הכרחי. כשאנחנו מקדישים מחשבה, בוחרים ומשוכנעים בצדקתנו, קל לנו יותר להציב גבולות ולהסביר לילד (בקצרה ובענייניות) מדוע הם נחוצים. לדוגמה – "לא נוגעים בחשמל כי זה מסוכן". "לא עומדים מאחורי נדנדה כי אפשר לקבל ממנה מכה", לא מושכים לחתול בזנב כי זה כואב לו וכד'...
- ב. **נחפש אלטרנטיבה ונציע לילד** – אני מרשה לצייר על נייר לא על הקיר. אני מרשה לקפוץ על הרצפה או בחצר אבל לא על הספות, כי זה יכול ללכלך אותן ולקלקל אותן וכד'.
- ג. **נשדר בהירות** – למשל, לא נשאל את הילד הקטן אם הוא מוכן להפסיק לזרוק את האוכל על הרצפה אלא נאמר לו בבהירות: "אני לא מרשה לזרוק אוכל".
- ד. **נפעל בעקביות** – עקביות מלמדת את הילד שהורה באמת מתכוון למה שהוא אומר ושניתן לסמוך עליו / שהחוק אינו מכוון נגדו אלא מיועד לשמור על סדר הגיוני מסוים / שאי קיום חוק גורר תוצאות לא נעימות (בתנאי שהן הגיוניות לשני הצדדים) / שהוא עצמו (הילד) בוחר אם הן תחולנה עליו או לא.
- עקביות יכולה, אם כן, לקבוע את ההצלחה או את הכישלון של מאמצי החינוך שלנו. חוסר עקביות מדרבן את הילד לבדוק כמה אנחנו לוקחים את העניין ברצינות.
- ה. **נעודד** – נעודד ונחזק התנהגות רצויה ונתייחס פחות להתנהגות לא רצויה (עד הגעה לגבול...). חשוב שהחיוק יהיה על הישגים חלקיים, אפילו קטנים ולא רק על התוצאה ההישג הסופי, כי התהליך הוא הדרגתי ורצוף עליות ומורדות.
- ו. **נפעל ברגישות ונחישות** – עלינו לכבד את רצונותיו של הילד ואת רגשותיו במקביל לידיעה וההבנה את חשיבותו של הגבול. דהיינו, להיות אמפאטיים לאי שביעות רצונו של הילד כשאנו אוסרים עליו דבר מה. "אני מבין שאתה לא מרוצה, אך זה החוק בבית".

ולסיום, כשם שנוכחנו שישנם הורים המתקשים באופן קיצוני להציב לילדיהם גבולות, ישנם הורים המגזימים בהם ועליהם ללמוד איך לומר לילדיהם כן ולהישאר בחיים. כך או כך, גישה המשלבת חום ותמיכה יחד עם מסגרת יציבה של גבולות לביטחון, ידועה זה שנים כגישה המספקת לילדים את המרכיבים החשובים ביותר לגידולם.

בהצלחה!!

הכותבת היא אם לארבעה, יועצת משפחתית, מנחת קבוצות הורים ומורה במדרשה להנחיית קבוצות במכון אדלר