



# אתגר ההורות: בין החלום למציאות

## פרופ' אבי בסר



בימת הדיקנית  
אוניברסיטת בן גוריון בנגב קמפוס אילת

20-11-2013

# נתחיל עוד לפני שנתחיל

- קצת עלי

- על החוזה שלנו למפגש הערב

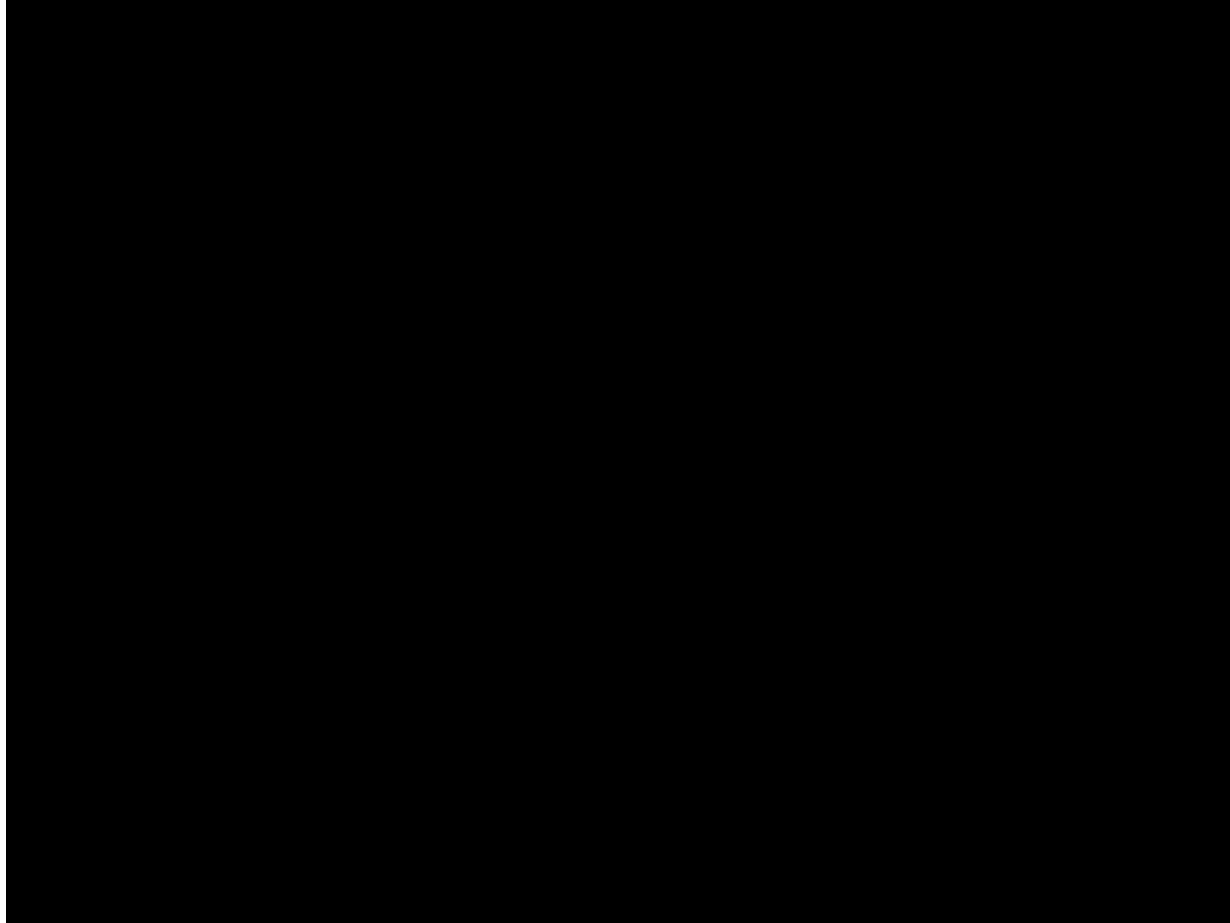
- הורות מסע של "רגשות אשם"

# החלום: יחסינו עם ילדינו מתי זה התחיל?

- יחסינו עם ילדינו התחילו הרבה לפני שהם נולדו
- אולי אפילו לפני שפגשנו את ההורה השותף
- הבניה של ציפיות – דומה לי והרבה יותר טוב ממני (אידיאל)
- אידיאליזציה ו"שיכחה" או "זיכרון סלקטיבי" (הדחקה + הכחשה + רציונאליזציה++++)
- הבניה של צרכים – של מי הצורך? ולמה? (שם הילד? ציוד ומשחקים שרכשנו? ועוד החלטות מהחלטות שונות..)
- פנטזיית ההורה הטוב/אידיאלי שמספק את כל הצרכים – האם זה הורה טוב? או הורה שגם מתסכל? (ומתוסכל 😊)
- ו"שיברו" או המציאות?
- אז על מי אנחנו כועסים?, ולמה זה קשה כל כך? ומה עושים?

מי המודל? –

סירטון ילדים רואים ילדים עושים – שיח  
של מראות – אני כועס על עצמי



# תסכול?

- הורים שואלים מה עושים? איך עושים? מה לעשות? מה הדרך הטובה או הנכונה? והתשובה כמו זו של הארנב באליסה בארץ הפלאות לשאלתה של אליסה מה הדרך הכי טובה ללכת והוא עונה לה בשאלה: **לאן (או תלוי לאן) את רוצה להגיע.**
- בעידן המודרני כמות המידע והזמינות של המידע עצומים – הזמינות של ההורה?
- הורים צריכים לשאול עצמם שאלות חשובות על מצבם (כהורה) על מנת לשקם את סמכותם ההורית:
  - 1. מאיפה באתי? (הילד שבי, ההורים שלי, ערכים, תיקון...)
  - 2. איפה אני עכשיו? (בן הזוג שלי, ההורים שלו...)
  - 3. לאן אני הולך? (לרוב לא יודע!! או לא מודע!! המטרות היעדים...)

# איזה מן הורה אני?

## האתגר

- שילוב נכון ומאוזן בין היענות הורית ודרישה הורית מעצב את סגנון ההורות שמכונה – הורות סמכותית. (והיכן הסמכות ההורית?? – מכאן היא שואבת את הלגיטימיות שלה!)

## היענות (הורית)

- עד כמה אני מעודד את הייחודיות של הילד שלי?
- עד כמה אני נותן לו מקום לביטוי עצמי?
- עד כמה אני עושה את שני הראשונים תלוי בעד כמה אני: תומך? מקבל? מעודד? מחזק? את הנטייה הטבעית והספונטנית של הילד שלי?
- עד כמה אני מקשיב לחוויה הרגשית? מצטרף למשחק יזום על ידי הילד? מנחם בכישלון?
- מקבל אותו כפי שהוא ללא שיפוט?

# דרישה (הורית)

- עד כמה אני **תובע** מהילד התנהגות מצופה?
- עד כמה אני משיג תביעה כזו תלוי בעד כמה אני **מציב גבולות**? עד כמה אני **מפקח על ההתנהגות**?
- עד כמה אני **דורש עמידה בציפיות**?
- למשל: הגבלת זמן משחק, משימות ומטלות בבית, דרישה לדחיית סיפוקים וקבלה של דרישות מציאות כמו למשל זמנים ומחויבויות.



# איזה מין הורה אני? מה הסגנון שלי? – מודעות!

- **ההורה הסמכותני** משלב רמה גבוהה של דרישה הורית עם רמה נמוכה של היענות הורית. הורה כזה מצפה מהילד לעמוד בסטנדרטים גבוהים של התנהגות, הנקבעים מראש על פי צרכי הסביבה, בלי לקחת בחשבון את צרכי הילד. הוא אינו נותן מקום ואינו מגלה ביטוי ייחודי של הילד, ומצפה מהילד להיענות לתכתיבים מבחוץ. הוא רואה בצייתנות ערך ומשתמש באמצעי איום וענישה במצבי קונפליקט.
- הורה כזה **יכעס** כשהילד מעדיף משהו שלא מקובל עליו (ממתקים) יכעס **ויאיים בענישה** על אי ציות. **ינסה לכפות** לוותר על רצונות הילד שלא מתאימים לרצונותיו וצרכיו. **ייגרר למאבקי כוח** (מי חזק או מי חשוב יותר) **מה המסר?**

- **ההורה המפנק:** סגנון הורות זה משלב **רמה גבוהה של היענות הורית עם רמה נמוכה של דרישה הורית**. הורה מפנק מאפשר לילד להביע את צרכיו באופן שמתאים לילד, ונמנע מהגבלה ודחיית סיפוק. הוא אף רואה את עצמו משאב לסיפוק רצונותיו של הילד, מתאמץ להתאים את הסביבה כך שתהיה נוחה לילד, ואינו מצפה מהילד ואף לא מכוון אותו לעמידה בציפייה חיצונית.
- הורה כזה יתאים את זמנים להפרת הגבולות של הילד, יותר על מטלות ומשימות, עשוי לבקש מהסביבה התאמה לצרכי הילד (גננות, מורים וכו'). **מה המסר?**

- **ההורה הלא מעורב**: זהו סגנון הורות שיש בו **רמה נמוכה של היענות הורית ונמוכה של דרישה הורית** גם יחד. הורה לא מעורב **אינו מציב דרישות להתנהגות מצופה ואינו מכון את הילד להתנהגות רצויה**. במקביל ישנה **מעורבות רגשית נמוכה שמתבטאת בחוסר עניין בעולמו של הילד ובריחוק רגשי**. במקרים רבים מדובר בהזנחה הורית. מה המסר?

- בכל המקרים **המסר הוא אתה לא ראוי אתה לא שווה או אתה לא מסוגל...**

# למה לשאוף?

- **ההורה הסמכותי**: הורה סמכותי משלב רמה גבוהה של היענות הורית ורמה גבוהה של דרישה הורית. הוא נותן מקום להבעת הרצונות של הילד, אך נענה בגבולות האפשר. הוא מציב דרישות להתנהגות בוגרת עצמאית ואחראית, אך מלווה את הילד ותומך בו בדרך להשגת התוצאה המצופה. הוא משתמש בדרכי שכנוע ובתקשורת דו כיוונית, אך מסביר מהן הגבולות בהן רצון הילד יכול לבוא לידי ביטוי.

- הורה סמכותי יבין ויכבד את רצונו של הילד לעשות משהו שהוא לא מאשר, אך יסביר לו את דחיית הסיפוק (חשיבות אכילה בריאה וצמצום המתוק), ויסכם על זמן מתאים וגבול מתאים להתנהגות הזו. הוא **יכבד** את **הצרכים** של הילד ויתאם בין הצרכים של הילד ושל ההורה או המשפחה. **מהווה פתרון לקונפליקט הצבת גבולות, עצמאות הילד, פיתוח הילד ושמירת הסמכות ההורית.**

# איך נעשה את זה?

- יש לשקם את הסמכות ההורית.
- המקור להרבה מהבעיות:
- ילד לא בטוח שהוא יודע מה הוא **רוצה**
- הורה נבוך הורה שלא יודע להחליט, חסר ביטחון
- ההורה מעביר אחריות לילד לניהול החינוך של עצמו
- האם הילד יודע מה הוא **צריך**?
- ילדים סרבנים/מרדניים/מפרי גבולות, ילדים מוכנים לעשות הרבה מאוד כדי לזכות ביחס הורי. **יחס = כל יחס!**

- הורה שיודע שהאחריות היא שלו לגבי המטרות החינוכיות

- שיודע מה הוא רוצה לשנות

- שיודע איך הוא רוצה להשפיע

אכילה? שינה? גמילה? לימודי? חברתי?

יכול לגשת להצבת גבולות.

הצבת גבולות שאינה באה על חשבון יחסינו עם הילדים ואיננה באה על חשבון חום ואהבה!

- אבל לוקחת בחשבון שנידרש לפעמים "חיסון" = הווה למען עתיד.

- עוד רגע, לפני שמתחילים לנסות ולהציב גבולות ולחתור לעבר הורות סמכותנית יש לזכור שמשפחה זה ארגון שמנהל אסטרטגיות ולכן חשוב לאבחן:

- 1. חוזקות וחולשות פנימיות

- 2. הזדמנויות ואיומים חיצוניים

- לדוגמא:
- זוגיות
- משאבים
- מיומנויות
- יכולות ייחודיות
- קשיים ייחודיים חולשות איומים ספציפיים למצב המשפחה או הסביבה (מה שמהווה הזדמנות לחבר אחד יכול להיות איום על אחר!)

- וחשוב ביותר **שמשפחה היא מערכת** שבה הסימפטומים של חלק אחד במערכת "מדברים" עם ומשפיעים על אלו של החלק האחר. זו מערכת שבה יש הרבה פעמים **פונקציה לדיספונקציה וקליינט מזוהה**. הרבה פעמים זה **הילד שמשמש "גלאי" של חולי מערכת**. דוגמא – שינה במיטת ההורים, או למשל פסיכוסומטיות.



# "הכלים"

- אחריות הורית
- הערכה וזיהוי צרכים – שאלת מליון הדולר של מי הצורך??? רק אז החלטות על הצבת הגבולות
- חוזה/ הסכם (בכל חלקי המערכת: קודם כל ולפני הכול בין ההורים לבין עצמם, אח"כ גם בין הורים והילד תוך שיתופו והקשבה לצרכיו, לבסוף גם בין הילדים)
- תהליך שכולו מלווה בחום ואהבה (קבלה לא שופטת) (אמפטיה), כבוד לרגשות ולחוויה של האחר וחשוב מאוד כנות!
- יחס חיובי בלתי מותנה (להמעיט בתנאי ערך – "אם/אז")
- דרך אפשרית: הפרדה בין עושה למעשה
- אמפתיה וכנות (לכבד את הרגשות ולהגביל)

# עכשיו נוכל לסכם:

## כללים חשובים בהצבת גבולות

- 1. **להתאים גבולות שחשובים** - לבחור נכון!! מה חשוב לנו בבית שלנו?? לא להציב גבול שאנחנו לא יכולים לעמוד בהם בעצמנו! (שינה בסלון, אכילה בסלון) מה שטוב לנו לא טוב לאחרים וההיפך ולכן מאוד חשוב לבדוק מה חשוב לנו ועל זה לשים דגש. (שיחות עם חברים חשוב אבל לא התוכן של הגבולות שלהם בהכרח!)
- 2. **לספק הסברים לגבולות** - עלינו להסביר את משמעות הגבול ואת חשיבותו ולספק היגיון לדברים. רק כך הילד מבין את מטרת הגבול וגם אם הוא לא מקבל את זה, הוא מבין שיש כאן עיקרון שצריך לכבד.

- 3. **לתת אפשרות בחירה** - עלינו לתת לילד אפשרויות בחירה בטווח הגבול (עדיף לא יותר משלוש אפשרויות). עודף בחירה כמו חוסר בחירה – הילד יבכה! באמצעות הבחירה לומד הילד לקחת אחריות על הבחירות שלו, מבין שדעותיו חשובות ונחשבות ולא יימנע מלהביע אותן בעתיד.

- 4. **עקביות** - אמרנו, הצבנו, הצלחנו – מעולה! עכשיו עלינו להמשיך עם אותו הקו כל הזמן. כשהורים לא מגלים עקביות בפני ילדיהם הם פוגעים בסמכות ההורית שלהם עצמם וגורמים לילד לבלבול. הילד לומד שחוקים ניתנים להפרה וש"מילה" של הוריו היא חסרת משמעות ובהמשך ישליך זאת על ה"מילה" של דמויות סמכות אחרות בחייו.

- **חשוב לציין**, שיש פעמים שסטייה מהגבול היא מותרת ואפילו רצויה: בחופשות, כשמגיעים אורחים, בסיטואציה חריגה וכד'. אך ציינו בפני ילדכם מדוע אתם חורגים וכמובן אל תשכחו לחזור לשגרה - לגבול. **סבא וסבתא זה לא מקום לחרוג!! ילד חולה – יש מקום לחרוג!**
- **חשוב שהחריגה לא תהיה חסרת עקביות ורק על פי נוחות ההורה!**
- **סוג הגבול** - חשוב ביותר שהגבול יהיה הגיוני, בר ביצוע ובהתאם לנורמות המקובלות בחברה. וחשוב לדעת לבחון אם הגבול אינו פוגע בזכויות בסיסיות של הילד כאדם וחסר ישע! את כל זה יידעו ילדכם כמבוגרים אם ילמדו זאת עכשיו – כשהם עדיין ילדים (כיבוד זכויות של אחרים).

חינוך ילדים, הצבת גבולות ויחסי הורים ילדים הם תהליך  
מתמשך וארוך –

אין בו קוסמים ואין מקלות קסמים

הורות זו עבודה קשה שדורשת איתור צרכים, מתן חום  
אהבה כנות ועקביות... כן כן המון המון השקעה, ואין  
לתפקיד הזה אפילו הכנה!

תודה על ההקשבה

דיון, שאלות??