

להיות הורים בתנאי אי וודאות-

מה אנחנו לא יכולים לדעת כהורים, ואיך להצליח עם הידע החלקי שלנו....

במאמר הקודם שלי פרטתי דברים שעל הורים לדעת בתפקידם (מופיע באתר שלי). הפעם אתמקד בדברים שאי אפשר לדעת, על הורות של אי וודאות. אסביר כיצד להוריד חרדות, ולהפסיק נסיונות כושלים להשיג שליטה במצבים שלמעשה אין לנו שליטה עליהם... להתמודד ולמצא פתרונות כשאתה לא יודע בדיוק מה קורה ומה יקרה- זהו אתגר שמחכה לכל הורה, לעיתים כבר בגיל הצעיר של הילדים, לעיתים כשהם מתבגרים...

המלצה ראשונה להורים:

קבלו את העובדה, שדברים רבים הקשורים לילדים אינם בשליטתכם- הם אקראיים, לא צפויים, ולא ניתנים לשינוי.

לדוגמא, הגנטיקה עימה נולד התינוק אינה בשליטה של ההורים. נכון, שחשוב להקפיד בהריון על תנאים מיטיבים לעובר, אך תוצאת 'הקליידוסקופ הגנטי' שהוא 'התינוק שלכם' היא אקראית וקבועה. בהמשך החיים, אי אפשר לדעת 'איזה מבוגר יצא מהילד שלך'. גם אם הורים יכוונו את הילדים בחינוך מסוים, לערכים שחשובים להם, לנטיות והתנהגות מועדפת עליהם- ישנם עוד גורמים המשפיעים על הילדים, כך למשל החברים והמדיה, ואין לדעת איך תהיה סך כל ההשפעה על התפתחות הילד. אולי חינכנו אותם שכסף אינו הדבר החשוב בחיים, אבל הם יחשבו אחרת בתקופות מסוימות בחיים. אי אפשר לנבא איך ירגישו הילדים וגם לא איך נרגיש אנחנו. אין דרך 'לתכנת' חשיבה ורגשות, שיהיו בדיוק כפי שרוצים. רגשות הם אוטונומיים ולא צפויים, ההתפתחות האנושית היא לא לינארית והגיונית, יש קפיצות ונסיגות, ואי אפשר לנבא את העתיד על בסיס העבר. לפחות לא באופן מלא. +

המלצה שניה: זהו את תחושות החרדה והתסכול שחוסר הוודאות מעורר

אנשים מחפשים בטחון וודאות, כך אנחנו מרגישים שהעולם בטוח יותר. הורים במיוחד רוצים להרגיש שהם משפיעים על חיי ילדיהם, ומסוגלים להגן עליהם. כשלא מצליחים לשלוט על כל מצבי חוסר הוודאות מתעוררת חרדה מהקטסטרופה שעלולה להתרחש במצב לא ידוע. תיסכול וגם אשמה על כך שאני לא מסוגלת לתת לילדי את שצריך.

המלצה שלישית:

זהו את התגובות שלכם למצבי חוסר השליטה ואי הוודאות- שימו לב עד כמה הן הגנתיות ולמעשה מזיקות

לכל אחד מאתנו יש תגובות שלמדנו להפעיל כשאנחנו חרדים ומתוסכלים. בדרך כלל אנחנו מפעילים אותן תגובות כהורים. לפניכם מבחר תגובות מקובלות שנועדו להשיג 'אשליית שליטה' במצבי אי וודאות:

***עשיית יתר** כדי להרגיש שליטה. בדיקות אינסופיות במהלך הריון, למרות שבמקרים מסוימים יש סיכון בבדיקה. טיפולי יתר יתר בילדים עם קשיים למרות שזה פוגע בדימוי שלהם, ולעתים לא מביא תועלת.

***דיבור יתר** של הסברים והטפות כדי להבין ולסדר את המצב הלא ברור. מנסים שהילדים יסבירו את התנהגותם, או מסבירים להם איך להתנהג או להרגיש. דיבור היתר נותן אשליה שמבינים ושולטים במצב אבל הוא בדרך כלל לא יעיל (כי לא תמיד יש הגיון ברור לדברים), וגורם לילדים להרגיש שמאוכזבים וכועסים עליהם.

*** היצמדות יתר לידע** - ציטוטי מחקרים, ותאוריות 'שהן האמת והדבר הנכון בחינוך ילדים'. חיפוש נחמה אצל מומחים, מתעלמים מכך שכל מחקר הוא חלקי וזמני, וכל תאוריה היא השערה ולא אמת וודאית.

*** התעלמות מקושי** - מפחיתים מחשיבותו, מכחישים אותו כדי להפחית את החרדה וחוסר השליטה. לכן אומרים שהילד שסובל מחברים 'שהוא מגזים', שאין לילד קושי לימודי 'אלא שהמורה טועה'. כתוצאה מכך לא מתמודדים ישירות עם הבעיה.

***תגובות נוקשות וממוחזרות** על חשבון תגובות מורכבות ועדכניות- כדי להרגיש שליטה במצב הורים רבים נוטים להגיב ממקום מוכר ונוקשה, כך למשל: ענישה חריפה 'כי זה מחנך את הילד להתנהג', הקפדת יתר על אוכל בריא. הנוקשות לא מאפשרת לחפש דרכים גמישות שמתאימות. אולי יותר לילד עצמו

*** כעס** מהתסכול שדברים לא מסתדרים כמו שצריך. כעס על הילדים, בין ההורים, וגם כל אחד מההורים על עצמו. כעס על מערכת החינוך, על המדינה, 'על העולם'. הכעס פוגע ביחסים, פוגע בדימוי, ולמעשה לא משפר דבר.

המלצה שלישית-

מיצאו לכם את הדרך להתמודד ביעילות עם חוסר הוודאות, כדי שבכל זאת תשיגו השפעה מירבית על הילדים שלכם

השקיעו בתכנון מראש, ואל תוותרו על יעדים שחשובים לכם, נסו להשיג את המטרות שלכם אבל בידיעה שההצלחה תהיה ברוב המקרים חלקית. ותרו על הפרפקציוניזם, והאשליה שתוכלו לשלוט בכל. הקשיבו למציאות, הקשיבו לאנשים סביבכם, ואז תוכלו למצא את הפתרונות המדויקים והיעילים ביותר. מיצאו את המשמעות של ההצלחות החלקיות, וכך תרגישו יותר בשליטה ויותר מסופקים מההתפתחות של הילדים ומעצמכם.

הטכניקה היא: חישובו על הכיוון הכללי שאתם רוצים להוביל אליו את הילד שלכם. דעו את המטרות שלכם 'בקנה מידה גדול', אך ותרו על ידיעת הפרטים בכל רגע נתון. חנכו את הילדים בהתאם למטרות, וקחו בחשבון שיהיו פספוסים אך האמינו 'שבגדול' תצליחו. כמו במניות, שמומלץ לא להסתכל על ערכן העולה ויורד כל יום אלא להאמין שלאורך זמן הן תיתנה תשואה נאה.

והמלצה אחרונה:

חנכו את הילדים שלכם לזהות מצבי חוסר וודאות, ולהתמודד איתם ביעילות.

העולם המודרני מתאפיין בשינויים וברמה גבוהה של חוסר וודאות. כך למשל, אופנות ונורמות משתנות במהירות, וצריך להסתגל אליהם. מחליפים מקומות מגורים ועבודה בתדירות גבוהה. מטיילים ברחבי עולם, נחשפים לגירויים במדיה. העולם עשיר ודינמי, ותמיד יש מה שלא יודעים. לכן חשוב, שהורים יעזרו לילדיהם לזהות את הלחץ שלהם כשהם לא יודעים, ילמדו אותם לשלוט ברגשותיהם, ויעודדו אותם להעז ולהתמודד עם מצבים גם כשאין בטחון מלא שיצליחו או שידעו מה עומד לקרות. זה מה שיחזק את הילדים, ויעזור להם להצליח טוב יותר בהתמודדות, עם כל מצב, ידוע או שלא.

ולסיום, אם מקבלים ששינויים והפתעות הם הצפוי, קל יותר להתמודד. כי גם אם אי אפשר לדעת מה יהיה אפשר לדעת שמשהו לא צפוי יקרה. וזו וודאות שאפשר להעריך לקראתה.

**בינתיים -שיהיה בהצלחה, ובהנאה...
ממני, חלי ברק- שטיין**

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יעוץ להורים, יעוץ זוגי ומשפחתי.
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'

helibarak1@gmail.com