

# מבוא

הספר הנוכחי חותם את עבודתי בת 25 השנים בנושא הורות, ומנסה להתמודד עם האתגר המאסיבי שמולו מתייצבים הורים בימינו. אתגר זה אין דומה לו בכל ההיסטוריה האנושית. הסיבה היא שבתקופתנו חברו יחד גורמים שמחלישים הורים לצד שטף של פיתויים וסכנות שלא נודעו כמותם בעבר.

מעולם לא עמדו ילדים מול מבול של פיתויים כמו בימינו. ילדינו מוצפים בשטף של גירויים ושידולים שמקורם בחברת השפע, באופנות מזיקות ובחומרים ממכרים, הזמינים בכל פינה ומכל עבר. עוצמת הפיתויים גדלה בשל אופי הפצתם דרך כלי הפרסומת, שמגיעים לילדים בכל שעות היום והלילה, לא רק דרך הטלוויזיה, אלא גם דרך הנייד, אליו עניו ואוזניו של הילד נתונות בכל רגע ורגע.

במקביל להגברת סחף הפיתויים, לילדים היום אפשרויות להתחבא ולצלול מתחת לדאר ההורי יותר מאשר בכל תקופה אחרת. זאת כי העיר הגדולה מציעה לילדים אנונימיות ואפשרויות מסתור אין סופיות. גם קידוש הפרטיות כערך שעומד מעל לכול מגביר את האפשרות של הילד להתחמק מן ההשגחה ההורית. ניסיון ההורים לשמור על ילדים נתקל לא פעם בקריאה הזועמת: "זה החדר שלי!" "זה הכסף שלי!" "אלה החברים שלי!" קריאות אלה אינן משאירות אף הורה אדיש, בין היתר כי ההורים שותפים להבנה שצנעת הפרט היא ערך עליון בחייהם לא פחות מאשר בחיי ילדיהם.

דווקא כאשר ילדינו מוצפים בצורה כה מסוכנת, חלה ירידה דרסטית במעמד ההורי, עקב שינויים מרחיקי לכת במבנה החברה ובערכינו החינוכיים. הורים חלשים יותר ראשית כי הם בודדים יותר. הצטמצמות המשפחה הרחבה היא תופעה כלל עולמית. הורים פחות נתמכים על ידי סבים, אחים וסובבים. אחוז הגירושים והמשפחות החד-הוריות גדל בחדות. המשפחה הקטנה של היום מבודדת יותר ויותר בתוך דירתה. פתגם ידוע גורס כי "צריכים כפר שלם כדי לגדל ילד". כפר זה נעלם לחלוטין מן האופק. הקהילה הפסיקה לשחק תפקיד בונה.

הורים הם גם חלשים יותר, כי אמצעי הסמכות שפעם היו להם ניטלו מהם על ידי החברה וגם על ידי הערכים והאידיאלים החינוכיים של ימינו. כשלעצמו זהו תהליך חיובי, כי אמצעים של ענישה פיזית ויצירת ציות באמצעי כפייה כפי שהיו נהוגים בעבר, הם דברים שליליים שאנו מתגאים בצדק בביטולם. עם זאת, ספק אם ההורים קיבלו אמצעים כדי למלא את הריק שנוצר. להיפך, התחושה היא שלא רק שחסרים אמצעים אחרים, אלא שכאשר ההורים פונים לאמצעים של פעם, הם מגלים לתדהמתם שכולם מזדעקים נגדם, ובכך חולשתם גוברת אף יותר.

לכל אלה נוסף גורם חולשה גורף, והוא האינטרנט. בעבר, מבוגרים ייצגו את הידע ואת החוכמה. כיום האינטרנט לקח לעצמו את התפקיד, והילדים מחוברים ומעודכנים יותר מאשר הוריהם. היום מקור "החוכמה" נמצא פשוטו כמשמעו בידיים של הילד. לפעמים הורים מתפתים לקחת אותו בכוח, בין היתר כדי להעניש את הילד. הם אומרים, "זה העונש היחיד שפועל!" הבעיה היא שהוא אינו פועל ושההורים אינם מסוגלים לעמוד בו.

זה המצב שהביא לספר הנוכחי: סחף אין סופי שפוקד את הילד יחד עם היחלשות רבה במעמד ההורי. במשך שנים רבות עמלתי יחד עם מאות תלמידים, חוקרים ועמיתים בארץ ובעולם בניסיון לפתח תשובה הולמת למשבר שפוקד אותנו. כל ספריי ומחקריי בנושא כיוונו לדימוי אחד: תפקיד העוגן ההורי. מול הסחף המתגבר, ההורים צריכים למצוא דרך לעגן את עצמם ב"קרקע ההורית" שלהם, כדי לשמש לילדיהם עוגן. העוגן ההורי מספק לא רק ביטחון, אלא גם קשר איתן. זאת הערובה שהילד יזכה להורות נוכחת ויציבה ולא יופקר חסר אונים לתוך המערבולת. הסחף והעוגן הם המטפורה המובילה של הספר הנוכחי. בכל פיסקה ופיסקה מתואר אספקט של יחסי הגומלין בין השניים. המטרה היא אחת: לעזור להורים למלא מחדש תפקיד של עוגן.

תפקיד העוגן הוא לא רק דימוי מוביל לאתגר ההורי בתקופתנו, אלא גם תוספת משמעותית לחשיבה התיאורטית על התפתחות ילדים. התיאוריה הפסיכולוגית המובילה בעולם לגבי התפתחות ילדים היא "תורת ההתקשרות". תיאוריה זו גורסת כי הורים לא רק מחנכים ילדים (במובן של להפוך אותם לילדים מחונכים), אלא מספקים לילד מסגרת של קשר יציב וחיובי, שבתוכו הילד יכול לגדול בבטחה ובאהבה. התקשרות חיובית היא הערובה להיפתחות חיובית. אולם, בעבר, החשיבה על התקשרות חיובית התמקדה אך ורק בתחום של הקבלה הבלתי מותנית והעידוד החיובי להישגי הילד. היה חסר ממד שלם

לעמדת ההורים: החלק המייצב ובמקרה הצורך, המגביל. זהו תפקיד העוגן. כשהורים מתפקדים כעוגן הם מספקים לילדיהם לא רק תשומת לב, עידוד ואהבה, אלא גם יציבות וביטחון. במילים אחרות, הם מספקים לילד גבול. אך הגבול הוא מיוחד, הוא "גבול חם", כפי שאנו מתארים לאורך הספר.

ברצוני להדגיש שמושג העוגן לא צץ בראשי באופן ספונטני ובבת אחת. הוא תולדה של אין ספור מחקרים ומיזמים שנערכו בהנחייתי בארץ ובעולם. כיום יש מאות מרפאות, מוסדות, בתי ספר ומרכזי הכשרה בעולם כולו שמפיצים ומיישמים רעיונות אלה. התקיימו כבר חמישה כנסים עולמיים על תורת (האחרון היה בישראל ב-2018) ועשרות רבות של כינוסים לאומיים בארצות רבות. אני מקווה שספר זה יביא את המסקנות של כל הידע שהצטבר לכל הורה והורה בדרך פשוטה, עניינית ומעשית.

להלן תיאור קצר של פרקי הספר. הפרק הראשון מרחיב את הדיבור על האתגר ההורי בתקופתנו ועל הסימנים שעל פיהם הורים יכולים לזהות כיצד הם נגררים במערבולת שסוחפת את ילדם. הפרק השני מסביר כיצד הורים יכולים לפתח שליטה עצמית ומדוע שליטה עצמית היא בעצם כוח, אך כוח חיובי ולא כוח שלילי כמו זה של ענישה אימפולסיבית. הפרק השלישי דן בדרכים שבהן הורים יכולים להתגבר על בדידותם ולמצוא תמיכה, גם כשנראה להם שאין מי שיוכל לעזור להם. הפרק הרביעי מלמד כיצד הורים יכולים לפתח נוכחות והשגחה בדרך שתהפוך אותם לגורמים בעלי ראייה והשפעה בחיי ילדיהם. הפרק החמישי עוסק בדרכים שבהן הורים יכולים להטיל "גבול חם", כלומר לספק לילד גבול שאיננו אנונימי ושרירותי אלא מבטא את המחויבות, האכפתיות והאהבה ההורית. הפרק השישי עוסק בדרך שבה הורים מאבדים את עמידתם לא רק כשהילד מתנהג באגרסיביות או בצורה חסרת רסן, אלא גם כשהוא מונע על ידי חרדות ופחדים. במצבים אלה הורים רבים מאבדים את עמידתם משום שהם נבהלים להציל את הילד, במקום לעמוד איתנים לצידו כדי לתמוך ביכולת ההתגברות שלו. הפרק השביעי מתאר כיצד העגינה ההורית באה לביטוי בנושאי בית הספר. הפרק השמיני מוקדש ל"חבר המשפחה החדש", דהיינו הנייד, וכיצד הורים יכולים לשחק תפקיד של עוגן מול המסך הקטן בעל ההשפעות הענקיות. בפרק הסיכום אנו חוזרים לחזונו המאחד לגבי הורים היום.



## פרק 1

# האתגר ההורי בתקופתנו

אחת הסיבות שבגללן קשה יותר להיות הורה כיום היא שהתפקיד ההורי איבד את בהירותו. פעם התפקיד התמצה בדאגה לקיום הילד, הקניית ערכים ומיומנויות בסיסיות לחיות ולעבוד. היה ברור שהורה שממלא תפקידים אלה הוא הורה טוב ואחראי. הביטוי "הורים דוחים", בו אנו מציינים היום הורים שאינם מספקים הערכה וחיבה לילדיהם, לא היה מוכר בעבר, אלא במשמעותו הפשוטה של הורה שנוטש את ילדו הקטן ומפקיר אותו לגורלו. אי הבהירות העכשווית לגבי התפקיד ההורי משתקפת גם באי בהירות מבחינת הילד. תפקיד ההורה היה להורות, תפקיד הילד היה לכבד ולציית. עמדה זו זכתה לתיקוף על ידי אין ספור כללים, מנהגים וחוקים שביססו את מעמדם הרם של ההורים. הנחות אלו היו מקובלות על כולם. גם הורים, גם מורים, גם הדת, גם החוק וגם כלי התקשורת הכתובה והמשודרת תמכו בערכים אלה.

אובדן הבהירות הופך הורים לנבוכים והססניים. ההורים של היום סובלים הרבה יותר מספקות, דילמות ורגשי אשמה. השאלה "במה טעינו?" נפוצה יותר מאי פעם. "הורים נבוכים" הם לא הורים פחות אוהבים, פחות מסורים, פחות אכפתיים. אולי ההיפך הוא הנכון: בעולמנו המורכב, הורה שאינו מרגיש לעיתים מבוכה וספקות, אולי אינו ער לקשיי העולם המודרני ולסכנות המאיימות על ילדו. אך בכל זאת, המבוכה ההורית עלולה להחלישם באופן משמעותי, בעיקר כאשר הם ניצבים מול אתגרים הדורשים עמדה נחושה והחלטית. במצבים אלה, ההורה הנבוך יתקשה למצוא בסיס יציב ואיתן להורותו. כך גדל הסיכון שהילד ייסחף.

הורים נקלעים למצב של מבוכה, ספקות וחוסר אונים לא רק משום שהערכים לגבי חינוך ילדים נעשו פחות ברורים ומוסכמים, אלא גם משום שהם ניצבים היום מול אתגרים חדשים וקשים מאשר בעבר. אתגרים אלה קשורים בשינויים במבנה המשפחה, בנוף החברתי ובהתפתחות הטכנולוגית.

השינויים הבולטים במבנה המשפחה קשורים בעלייה בשיעור הגירושין, באחוז המשפחות החד-הוריות ובירידה בתמיכת המשפחה הרחבה. גירושין הפכו מתופעה שולית לתופעה שגרתית בכל העולם המפותח. שיעורי גירושין שבין שלושים לחמישים אחוזים מקובלים במגזרים חברתיים מסוימים. תופעה מקבילה היא העלייה במספרן של אימהות יחידניות ולעיתים צעירות מאוד. אין ספור מחקרים מראים שבמשפחות אלה, הסיכון להופעת בעיות התנהגות גדל, ואילו יכולת ההורים להתמודד עימן קטנה. שני הורים שחיים ביחד יכולים להתייצב טוב יותר מול גורמי הסחף והסיכון מאשר הורה בודד או הורה גרוש. אחת הדוגמאות הנפוצות לכך היא של אב או אם גרושים שנכנעים ומוותרים מתוך החשש לאבד את אהבת הילד. גם השינויים במשפחה הרחבה מערערים את היציבות ההורית. בעבר, המשפחה הגרעינית הייתה נתמכת יותר על ידי סבים, דודים ובנים בוגרים. מחקרים סוציולוגיים מצביעים על התפוררות הדרגתית של קשרים אלה, כך שהיום גידול ילדים הפך יותר ויותר לתפקיד הבלעדי של ההורים או אף של ההורה הבודד. ילדים גדלים פחות בתוך רשת משפחתית ויותר בתוך יחס של אחד לאחד. גם בכך גדלה הסכנה לסחף וערעור היציבות ההורית. זאת כי המשפחה הרחבה סיפקה רשת תמיכה להורים ולילד. הורים בודדים פחות מסוגלים להיאחז כשהם עומדים מול לחצים. הוכח למשל, שבמשפחות שבהן סבים מעורבים בחינוך הילדים נוסף על ההורים, הסכנה לעבריינות נמוכה יותר. הסיבה לכך היא שנוכחות הסבים מתווספת לזאת של ההורים ביצירת תחושה של ליווי והשגחה. לעומת זאת, כאשר המשפחה הגרעינית מנותקת או מבודדת, רמת הליווי יורדת, וכך גדל כוחן של השפעות שליליות.

שינוי נוסף שמקשה על ההורים לגדל את ילדיהם בבטחה, הוא גידול הערים, שיוצר אנונימיות, ריבוי פיתויים ואפשרויות "צלילה" נוחות. הילדים של היום לא רק מוצפים בפיתויים סוחפים ומגוונים מבעבר, אלא גם מסוגלים בקלות רבה יותר להתחמק מן הרדאר ההורי ולהתמזג עם הרקע. בעבר, כשהערים היו קטנות יותר והקהילות מלוכדות יותר, אם הילד לא היה נתון בשדה הראייה המיידית של ההורים, הסיכוי שמישהו מבין המכרים היה רואה אותו היה גדול לאין ערוך מאשר היום. הילד היה מרגיש שרואים אותו ושמעשיו הבעייתיים לא יעלמו מן העין לזמן רב. בעיר הגדולה המצב שונה לחלוטין: בחסותו האנונימית של הכרך המודרני, כל פעולה בעייתית יכולה להפוך לבלתי נראית. השפעתה של העיר הגדולה מורגשת גם בפריפריה,

כאשר נערים ונערות הופכים את הנסיעה לעיר לאחד מבילוייהם המועדפים. הסיבה היא לא רק שהעיר מציעה אפשרויות רבות יותר, אלא שהיא מספקת גם מסתור רב יותר. כך הופכת העיר למגנט ענק שסוחף לתוכו את הנוער.

אתגר נוסף שמקשה על העמידה ההורית הוא ההתפתחות הטכנולוגית המהירה, שמציבה את ההורים בעמדת חולשה מול ילדיהם. השינוי הבולט בתחום זה הוא כמובן המחשב, האינטרנט והסלולרי. אם בעבר הורים יכלו להניח שרמת הידע שלהם בתחומי החיים המרכזיים מבטיחה להם עדיפות, העולם הדיגיטלי הפך את הקערה על פיה. הורים מוצאים את עצמם יותר ויותר בעמדת נחיתות, גם מבחינת הידע וגם מבחינת ההשפעה. השפעת הסלולרי מביאה לכך שההורים מרגישים יותר ויותר שוליים. קולם נחלש, כי הסלולרי תופס את האוזן ואת העין; מסרי ההורים מחוורים, כי הסלולרי משדר מסרים נוצצים הרבה יותר; זמן ההורות מתקצר, כי הסלולרי תופס נתחים גדלים והולכים של הזמן והקשב של הילד. מכל גורמי הסחף שמאיימים על האחיזה ההורית, קרוב לוודאי שהסלולרי הוא החזק ביותר. השפעתו מורגשת כל הזמן, כי גם כשהילד אינו מביט בו פיזית, הוא שואל את עצמו מה התחדש ברשתות החברתיות וממתין בערגה לרגע שבו יוכל להדביק את הפער. זמן מחוץ לסלולרי נהפך לזמן מבוזבז. במצב זה, ההורים עלולים להפוך לנציגים של העולם הלא רלוונטי, הלא מעניין, הלא עכשווי, לדינזאורים המועדים להכחדה בתודעת הילד.

## גורמי הסחף ששוחקים את התפקיד ההורי

בהתרבות הפיתויים, מקורות ההשפעה ואפשרויות ההתחמקות, יכולת ההורים לייצב ולכוון נשחקת. הילד נסחף בנחשולי הזמן המודרני וההורים נותרים חסרי אונים. כדי שהורים יוכלו להתעשת ממצב השחיקה שבו הם נתונים, חשוב שהם יוכלו לזהות כיצד הם נחלשים. בסעיפים הבאים נתאר כמה מן האופנים העיקריים של חולשה הורית בעזרת כמה שאלות שכל הורה יכול לשאול את עצמו.

האם אני שוב ושוב מסביר ומשכנע, משכנע ומסביר,  
אך ללא הועיל?

להלן תיאורים של הורים שנלכדים בדפוס זה:

*"אני מאמינה בכוח ההיגיון והשכנוע. חשוב לי תמיד להסביר לילדיי מדוע אני עושה את מה שאני עושה ולמה התנהגות מסוימת היא בעייתית. אני בטוחה שאם הילד יבין, זה ישתפר. זה עבד מצוין עם שני ילדיי הבוגרים. גם אם לפעמים היה להם קשה להבין, בסופו של דבר הם היו קולטים והמצב היה משתפר. אבל עם בתי הצעירה זה לא עובד. כבר בבית הספר היסודי היה לי הרושם שהיא לא מקשיבה, לא קולטת או לא רוצה להבין. אבל איכשהו בסופו של דבר זה היה מחלחל. מאז שהיא הגיעה לגיל ההתבגרות זה השתנה. היא אוטמת את אוזניה, צועקת לי 'תסתמי!' או פשוט נותנת לי להבין שהדברים שלי נכנסים באוזן אחת ויוצאים מן השנייה. איך אני יכולה להסביר לה שהיא בעצם פוגעת בעצמה?"*

*"כל דבר שאני אומר לו, הוא מעלה טיעונים נגדיים. הוא ממש מוכשר בזה, עורך דין קטן. כבר מגיל קטן, על כל דבר שאמרנו הוא היה שואל 'למה?' אפילו הדבר הקטן ביותר היה גורר דיון ארוך. והאמת, קשה מאוד לעמוד מול הטיעונים שלו. הוא מוצא לנו סיבות, צידוקים ודוגמאות שסותמים לנו את הפה".*

הסבר ושכנוע הם תהליכים מרכזיים בחינוך, כיוון שההורים הם הגורמים המרכזיים שמתווכים את העולם עבור הילד. אחד ההבדלים בין סמכות חיובית לשלילית הוא שבעל הסמכות החיובית מסביר את עמדותיו ובכך מגדיל את הסיכוי לקבלתן והפנמתן. לעומת זאת, ההורה "הסמכותני" לא רק מוותר על כל הסבר, אלא אף הופך זאת לסימן ההיכר של סמכותו. הסברו היחידי הוא: "אתה תעשה את זה כי אני אומר!" ההנחה היא שהציות חייב להיות עיוור, אחרת הוא לא ציות ממשי. צורה זו של סמכות איבדה את תוקפה ואין לה מקום בחינוך ילדים.

עם זאת, הסברים עלולים גם להפוך להסברי סרק והמשך ההידיניות למנגנון שמונע החלטה ופעולה. ילדים רבים מבינים זאת היטב ויודעים לגלגל דיונים עד אין סוף, כי הם מבינים שכל עוד ההורים מדברים, הם



אינם עושים. אחד הכלים החשובים שפיתחנו\* להפגנה של נוכחות הורית נחושה מול התנהגות הרסנית של הילד הוא ההתיישבות (שפרטיה יתוארו בפרק החמישי). כאן נסתפק באמירה שבהתיישבות ההורים מונחים לשבת מול הילד בחדרו ולחכות שהוא יציע פתרון למצב שהפך לבלתי נסבל. אנו מנחים את ההורים, שלאחר שהם אומרים לילד בקצרה מהי סיבת ישיבתם בחדרו, עליהם לשתוק ולחכות להצעה לפתרון ממנו. יעילות ההתיישבות עלולה להיפגע מפטפטת הורית. ככל שההורים מדברים יותר, ככל שהם מסבירים ומטיפים, כך נמהלת עמידתם ונוכחותם במלל הבלתי פוסק.

הורים צריכים ללמוד להקשיב לעצמם כדי לדעת באיזו מידה הם נופלים במלכודת המלל. למשל: האם הדיבור ההורי מאופיין בחזרתיות? האם הבקשות וההבהרות מתרבות והולכות? האם ההורה מטיף שוב ושוב? האם הוא מנסה להקנות לדבריו טון חודרני, כדי שדבריו יירשמו בתודעת הילד? האם הוא מחפש שוב ושוב אחר הטיעון המוחץ שיראה לילד אחת ולתמיד שהוא אינו צודק? האם נראה שהילד נהנה מעצם הוויכוח, שהוא מנסה לפתות את ההורים לתוכו, שהוא משתמש בטיעונים כדי להחליש את עמדתם? כל אלה סימנים שההורה נסחף בגלי המלל ובכך מאבד משקל ונוכחות.

### האם אני נגרר לאיומים, צעקות ותגובות אימפולסיביות?

הורים רבים מרגישים שתגובה חריפה ומיידית להתנהגויות בעייתיות או לפרובוקציות של הילד הכרחית, אחרת הם ייראו חלשים וימחלו על כבודם. הורים אלה מרגישים שתגובה כזאת הכרחית כדי שהילד יבין את המסר. להלן כמה ביטויים הוריים שמדגימים עמדה זו:

*אני לא נשארת חייבת!*

*הוא מנסה להפחיד אותי באיומים? אני אראה לו שיש לו סיבה לפחד*

*עוד יותר!*

*צריך להראות לה אחת ולתמיד!*

*אם אני אשתוק, הוא יחשוב שהוא ניצח!*

---

\* כל הכלים שמתוארים בספר זה פותחו בעבודת צוות שבה נטלו חלק תלמידיי באוניברסיטת תל אביב, כמו גם גופים ייעוציים, טיפוליים וחינוכיים בארץ ובחול. משום כך, אשתמש בלשון רבים כאשר אתאר את האמצעים שפיתחנו.

ביטויים אלה מצביעים על כך שההורים לכודים בתחושה שאין להם ברירה אלא להגיב מיד ובחריפות על כל פרובוקציה או התנהגות בעייתית. מבחינתם, כל תגובה אחרת מוכיחה שהם הפסידו במאבק. אמירות אלו חושפות את הציפייה הבעייתית שמונחת ביסודן: התקווה שאם התגובה תהיה חריפה מספיק, הילד ילמד, אחת ולתמיד. תקווה זו אינה מתקיימת כמעט לעולם. ברוב המכריע של המקרים, צעקות, איומים והתפרצויות זעם מביאים להסלמה ולאובדן יכולת העמידה ההורית. הורים אינם מנהלים אירועים אלה, אלא נשאבים למערבולת שבולעת את הורותם.

שחיקת ההורות בסערה של צעקות, נזיפות ואיסורי סרק בולטת, למשל, במקרה של הורים לילדים חסרי שקט, שהיום מאופיינים כבעלי הפרעת קשב וריכוז. הורים לילדים אלה מוצאים את עצמם מסתובבים בקרוסלה המלווה בחריקה הקבועה של ביטויים כמו "אסור!" "אמרת לך?" "מספיק!" "אם לא תפסיק, אז..." וחוזר חלילה. לא פלא שבסוף היום ההורה מרגיש סחוט. כדי לאפיין מצבים אלה, טבענו את הביטוי "הורה מטולטל", שממחיש את העובדה שההורה נסחף לכאן ולכאן, נמשך אנה ואנה, ובכך מאבד כל תחושה שהוא מנהל את העניינים. כדי להעריך מצבים כאלה, בנינו "שאלון טלטול הורי". מחקרנו הראו שהורים לילדים עם הפרעת קשב וריכוז מטולטלים הרבה יותר מהורים אחרים. באמצעות השאלון גם הצלחנו להראות, שבעזרת הדרכה בגישה הנוכחית ההורים מסוגלים לעצור את הסחרחרת ולהחזיר לעצמם תחושה של נוכחות ומשקל.

הורים מתלוננים תכופות שהילד אינו שומע, אינו מקשיב או מתעלם. כדי לגבור על כך הם מרגישים חובה לחזור על אותם דברים פעמים רבות או להגביר את עוצמת הקול, כדי שהדברים יחדרו לתודעת הילד. הורים אלה אינם מבינים את מנגנון ההתרגלות (בשפה המקצועית "הביטואציה"), הבנוי במערכת העצבים של כל אחד מאיתנו. מנגנון זה מביא לכך שאנו מפסיקים באופן אוטומטי לשמוע רעשים שאנו שומעים בקביעות. קולו של הורה שחוזר על דבריו, נוזף, צועק ומעיר שוב ושוב, מקוטלג על ידי מוחו של הילד כ"רעש רקע". כך חל תהליך של התרגלות, ומערכת העצבים של הילד מגיבה לקול ההורה פחות ופחות. באופן פרדוקסאלי, הניסיון של ההורה לחדור את חומת ההתעלמות על ידי חזרה והגברת העוצמה, מחזק את מנגנון ההתרגלות. התחושה של הורים אלה, שככל שהם נוזפים יותר כך הילד פחות שומע, נכונה אפילו ברמה הפיזיולוגית: אותות הקליטה העצביות

של הדיבור ההורי במוחו של הילד הולכות ונחלשות. למעשה ההורה "מכבה" את עצמו על ידי הטרטור התמידי של בקשות, נזיפות וצעקות.

תהליך אחר פוקד הורים שמנסים להראות לילד אחת ולתמיד שהוא אינו יכול להמשיך להתנהל בדרכו הבעייתית. למשל, אב שגוזר על בנו ריתוק או משבית את המסכים לחודש שלם. אכן, לרוב, אבות הם אלה שנגררים להטיל עונשים כאלה. אך למרבה הצער, אימהות הן לרוב אלה שצריכות לקיים את גזר הדין. לא פלא שעונשים אלה כמעט לעולם אינם מתקיימים ובכך הופכים למדרגה נוספת בתהליך השחיקה ההורית. התוצאה היא אף חמורה מכך: האב כועס על האם שלא מקיימת את עונשו, והאם כועסת על האב שהטיל את המעמסה על כתפיה. הפער בין ההורים גדל והמשקל ההורי יורד בהתאם. לא פעם, האב מגיב על ידי הרמת ידיים הפגנתית ("אם לא מקבלים את דרכי, שיסתדרו לבד!") ובכך רק מעמיק את שוליותו במשפחה. לעיתים הנזק הוא אף גדול יותר, בעיקר כאשר הילד המדובר הוא ילד מרדן במיוחד. ילדים אלה אינם נכנעים אף פעם. הם מרגישים שכניעה היא כמו הכחדה. בחווייתם, אם הם ירכיזו את ראשם, הם נמחקים. ילדים אלה מנהלים מלחמת חורמה נגד כל ניסיון להכניעם. ואם הם כבר מרכינים את הראש כביכול, הם עושים זאת רק באופן טקטי, תוך הבטחה עצמית לגמול להורים על ההשפלה מנה אחת אפיים. כך מתגלה העונש שהיה צריך להראות לילד מי הבוס כמדרגה בתהליך הסלמה שהולך ומחריף. לעיתים, המצב מחריף עד כדי כך, שההורות חדלה להתקיים כמסגרת להתפתחות תקינה.

האם אני מוותר על המרחב, הפנאי והמטרות שלי למען ילדיי?

*"הילד שלי ישן במיטה שלנו, כי הוא לא מסוגל לישון לבד. יש לו גם חרדת-פרידה חריפה. אנחנו לא יכולים לבלות לבד ועל נסיעה זוגית אין מה לדבר!"*

*"בתי המתבגרת לא מוכנה שאני אזמין הביתה שתי חברות שלי שהיא שונאת".*

*"ויתרתי על העבודה שלי, כי הבנתי שבני צריך אותי כל הזמן!"*

הורים רבים נקלעים למצבים כאלה מתוך דאגה עמוקה לילדם. הם פועלים על פי רגשי הזדהות עם הילד ועל פי אידיאל של נתינה הורית בלתי מותנית ובלתי מוגבלת. הם מודעים למחיר שהם משלמים במרחבם האישי, בקריירה,

בפנאי וביחסי הזוג, אך מרגישים שאין להם ברירה, אחרת הם יגרמו לילדם סבל עמוק. לעיתים הזדהותם הרגשית עם ילדם היא כה גדולה, עד שסבלו של הילד ממלא את כל עולמם. אין להם עוד רגשות עצמאיים, אלא הם מרגישים תמיד כפונקציה של מצבו הנפשי של ילדם.

ילד נכה או ילד שחולה במחלה קשה מעמיד את ההורה במבחני התמסרות עילאיים. לא בכדי, הורים שמוכנים לכך כדי לתמוך בילדם, מעוררים הערכה עמוקה. עם זאת, כאשר הקשיים הרגשיים של הילד מביאים את ההורים להתאים את עצמם ואת כל שגרת חייהם כדי לחסוך ממנו כאב, מועקה או חרדה, התוצאות עלולות להיות הפוכות מן המצופה. כך, במקום שהילד יהיה פחות חרד, חרדתו מעמיקה ותפקודו יורד. ובמקום שההורה יהיה הגורם החזק שתומך בילדו בהתגברות על בעיותיו, ההורה נמחק כגורם עצמאי והופך כלי שרת של ההימנעות והסרבנות של ילדו.

במשך השנים הצטברו עוד ועוד עדויות מחקריות על הנזקים שההתאמה המתמדת והגוננות ההורית מסיבות ליכולת התפקוד העצמאי של ילדים. ההתאמה והגוננות ההורית כונו "אקומודציה" בשפה המקצועית. המילה מצביעה על תהליך שבו הורים מגמישים את עצמם ומשנים את דרכיהם כדי שהילד לא יסבול או כדי שהם יזכו למעט "שקט תעשייתי". לגבי הפרעות חרדה, בין חרדה חברתית, חרדת פרידה, פחדים ספציפיים, הפרעה טורדנית-כפייתית או סינדרום פוסט-טראומטי, הוכח שאקומודציה הורית לדרישות או ציפיות של הילד מביאה להחרפה ולהנצחה של הבעיה. אקומודציה הורית נמצאה כמנבא החזק ביותר של עוצמת הסימפטומים ורמת התפקוד של הילד. אקומודציה היא גם הגורם המכריע לגבי הצלחה או כישלון של טיפול, אם פסיכולוגי אם תרופתי. ככל שהאקומודציה גבוהה, כך קטן הסיכוי להצלחת הטיפול משמעותית. הדבר נכון אפילו לגבי טיפולים תרופתיים, כלומר יעילות הטיפול תלויה ברמת האקומודציה ההורית! לעומת זאת, הדרכת הורים שיטתית להפחתת האקומודציה, תוך מתן תמיכה חיובית לילד (כלומר תמיכה בכך שהוא יתפקד ולא בכך שהוא יימנע מתפקוד) משיגה שיפור הן ברמות החרדה והן בתפקוד.

המשמעות של הממצאים נעשתה בולטת במיוחד, כאשר הסתבר שאקומודציה הורית פוגעת בתפקוד לא רק במקרים של הפרעות חרדה, אלא גם במצבים אחרים. אחת התגליות הבולטות נוגעת לקשיי שינה של תינוקות. כאשר הורים נחפזים להרגיע את התינוק, להוציאו מן המיטה, להחזיקו בידים, או

לחלופין לשכב לידו עד שיירדם, בעיות השינה מתגברות ומונצחות. נמצא שעצם האמונה של הורים, שהתינוק מתעורר משום שהוא סובל, חרד או רעב ושחובתם היא לגשת מיד כדי לספק את צרכיו, קשורה בהפרעות שינה. לעומת זאת, כאשר הורים לומדים לעמוד בפני הדחף המידי להיחלץ לעזרת התינוק, השינה של התינוק משתפרת.

תינוקות להורים שמרגישים לבטים וספקות לגבי הורותם, סובלים יותר מהפרעות שינה. הממצאים מצביעים על כך שככל שההורים סובלים מאי-בהירות לגבי תפקידם, ומייחסים משמעות רבה לסימני מצוקה שגרתיים, כך הם נסחפים ומתאימים את עצמם לכל דרישה. בהיחלצותם התמידית והמיידיית להרגיע את התינוק, ההורים למעשה מונעים ממנו את האפשרות לפתח יכולות של הרגעה עצמית. כך, גם אצל ילדים חרדתיים וגם אצל תינוקות עם הפרעות שינה, כאשר ההורה "נדבק" מסימני המצוקה של ילדו, הוא מפסיק לתמוך בדרך נכונה, כלומר בדרך שמאפשרת לילד לפתח את יכולותיו.

ההשלכות הבעייתיות של הסחף והאקומודציה ההורית נמשכות לאורך כל חיי הילד. כך, היענות הורית לציפיות ודרישות שלא קשורות בנכונות למאמצי התמודדות, מגבירות את הסיכון להתפתחות של *תלות תובענית* אצל ילדים בוגרים. תסמונת זו מאופיינת בסירוב ונשירה מלימודים ועבודה ולעיתים אף בניתוק קשרים חברתיים והסתגרות ממושכת בתוך הבית. גם כאן, ההורים נסחפים לנוכח קשיי התפקוד וסימני המצוקה ומגוננים על ילדם מול דרישות העולם החיצון. במצב זה הילד הבוגר זוכה ל"מקלט מנוון", כלומר, מטרייה הורית שמגינה בפני לחצים, אך מבטיחה את המשך אי התפקוד וההידרדרות האישית. התוכנית שפיתחנו כדי לעזור להורים להפחית את האקומודציה ולזכות מחדש בתחושה של משקל ויזומה במצבים של תלות תובענית, הביאה לשיפור ניכר ביכולת ההורים להתגונן בפני הדרישות ובתפקוד הבוגר גם יחד.

להלן כמה שאלות על האובדן של המרחב והגבול האישי של ההורים, שיעזרו להורים לדעת האם ובאיזו מידה הם תומכים בצורה חיובית או מגוננים בצורה מזיקה:

האם הזמן שלי חדל להיות שלי והפך למעשה להיות זמן של הילד בגלל חרדתו או מצוקותיו? (למשל, פגיעה בעבודה או בפעולות פנאי.)

האם מרחבי האישי הצטמצם בגלל מצוקות הילד? (למשל, שינה של הילד במיטת ההורים או נגישות בלתי מוגבלת שלו למרחב הפיזי או לחפצים האישיים של ההורים.)

האם אני חרד מכך שהילד ירגיש מצוקה?

האם אני מרגיש מוצף וחייב להגיב מיד כדי למנוע או להפסיק לאלתר את מצוקתו?

האם חיי היום-יום ושגרת הבית מוכתבים על ידי החרדות, המצוקות או הדרישות של ילדי? (למשל, האם אני, כהורה, מבצע עוד ועוד פעולות במקום הילד; או האם נוצרים בבית הרגלים ייחודיים שנועדו אך ורק לספק את צרכיו ולהפיג את מצוקתו.)

האם אני מסוגל למנוע מילדי להפריע לי בשיחות או עיסוקים אישיים?

האם יש לי זכות לרצונות ותוכניות משלי? האם אני מסוגל לממש רצונות ותוכניות אלו?

הורים רבים מאבדים בהדרגה את משקלם, קולם ורצונם, עקב המצוקה, הציפיות והדרישות של הילד. לעיתים האובדן ההורי הוא מרצון, לעיתים הוא נעשה בכפייה. לעיתים הילד מאיים בתגובות קשות אם ההורים לא ישתפו פעולה, לעיתים עצם הסבל והמצוקה של הילד הם כה בלתי נסבלים עבור ההורים, שהם נחפזים להיענות. לעיתים ההורים מפתחים תגובות אוטומטיות, שאף מקדימות את ביטויי המצוקה של הילד. הורים אלה יודעים מראש כיצד עליהם לנהוג, כדי שהמצוקה לא תתעורר. בכל אלה התוצאה זהה: ההורים מאבדים את עצמיותם ומשקלם, ואילו הילד מאבד את יכולת התפקוד והאמונה בעצמו.

האם אני הופך שולי יותר ויותר ויודע על ילדי פחות ופחות?

*"אני לא יודעת מי החברים של הבת שלי. כשהם מגיעים הביתה, היא מרחיקה אותם בכוונה מכל אפשרות שאתקשר איתם ולו כדי להציע להם שתייה".*

*"כשאני שואל לאן הוא יוצא, הוא נותן תשובות כלליות, 'לבלות עם חברים' ולא מוכן לפרט. קרה כבר שהוא אמר לי שהוא הולך לחבר מסוים, אבל הסתבר שהוא לא היה שם".*

*"כשהבן שלי יושב מול המחשב הוא נועל את הדלת. חברו הקרוב ביותר הוא הסלולרי!"*

*"אני מרגישה זרה לעולמם של הילדים שלי!"*

*"כשאני רוצה לדעת משהו, אני מעדיפה לבלוש מאחורי גבה. כך אוכל לגלות דברים מבלי להתעמת".*

החוויה שילדם חי בעולם זר להם וחסום מפניהם יותר ויותר היא מנת חלקם של הורים רבים. חוויית השוליות בולטת במיוחד עקב מהירות השינויים הטכנולוגיים. כיום ילדים גדלים בעולם ששונה בתכלית מן העולם שבו גדלו הוריהם. הסלולרי, הרשתות החברתיות ומשחקי הרשת יוצרים עולם חלופי שהוא כמעט בלתי חדיר. שקיעתו של הילד בעולם הווירטואלי מקשה אפילו על ניהול שיחה פשוטה או יצירת מגע עין. הזמן שהורים מבלים יחד עם הילד, כשתשומת הלב של האחד נתונה לאחר, הולך ופוחת. רבות דובר על השפעת העולם הדיגיטלי על התפתחות הילד, אך העובדה שהילד שקוע בסלולרי משפיעה לא פחות על התפתחות ההורים, בכך שההורים "מתחנכים" להיות שוליים בתודעת הילד כבר מגיל מוקדם. הם לומדים להיות מחוץ למרחבו התפיסתי ומנוודים מן השיח המשמעותי שבו ילדם מעורב. פניותיהם אל הילד הופכות למטרד. הורים רבים מנסים לזרום עם הזמן ואינם נותנים את דעתם על כך שתפקידם ההורי מצטמצם והולך. אם הם כבר מעיזים לפעול בעניין הסלולרי, הם עושים זאת רק כשהם מאיימים להעניש את הילד על ידי מניעתו, אם וכאשר הוא אינו מתנהג כראוי. עמדה זו עלולה להגביר את הוויכוחים ואת ההסלמה ולהביא לסחף נוסף בתפקיד ההורי. תהליכים אלה הופכים את שאלת הסלולרי ותפקידו בחיי המשפחה לאתגר מכריע לכל הורה והורה.

שינוי נוסף שדוחף הורים לשוליים הוא קדושת הפרטיות, שהפכה בתקופתנו לא רק לערך חשוב אלא לערך עליון שאין לערער עליו בשום תנאי. אנו מכנים עמדה גורפת ואוטומטית זו *רפלקס הפרטיות*. היום מתבגר יכול להאשים את הוריו בתחושה של זעם צודק על פגיעה בפרטיותו, גם כשברור שהוא משתמש בפרטיותו בצורה מזיקה. המחאה קולנית ויעילה מכמה סיבות: (א) הילד חדור בצדקתו כשהוא מעלה על נס את פרטיותו; (ב) ההורים מתכווצים לנוכח האשמה זו ו-ג) רפלקס הפרטיות זוכה להזדהות מצד הסביבה. ככל שתחומי הפרטיות מתרחבים, כך תחומי ההורות מתכווצים.

בין תחומי החיים שמופקעים מזכות ההתערבות ההורית בולטים חדרו של הילד, חפציו, כספיו, חבריו, עיסוקי הפנאי, וכמובן הסלולרי. עמדה הורית שמשיקה לרפלקס הפרטיות היא השמירה על דיסקרטיות. דיסקרטיות וסודיות הן ערכים יקרים להורים, אף שבמקרים רבים עמדות אלה מעמיקות את חוסר האונים והשוליות שלהם. בשם הדיסקרטיות ושמירת הסוד, הורים נשארים מבודדים וחסרי תמיכה. כשתביעות הילד לפרטיות נפגשות בצורך ההורי לשמור על דיסקרטיות, השפעת ההורים נסגרת בתוך בועה. כדי לספק מנגנון לשיתוק הורים יעיל, די בחיבור קטלני זה:

פרטיות מוחלטת של הנער + דיסקרטיות הורית = אפס השפעה.

הורים לעיתים מנסים לעקוף את מלכודת הפרטיות והדיסקרטיות על ידי בילוש מאחורי גבו של הילד. הורה שבולש אינו בעצם שולט, ולמעשה מעמיק את חוסר האונים שלו ומזהם בשקר את יחסיו עם הילד. חוסר האונים גדל כי ההורה אינו מסוגל לפעול על סמך ידיעה שהוא אסף מאחורי גבו של הילד, אלא אם כן פעולה זו נעשית אף היא בצורה נסתרת. כך הורים לעיתים נדחקים לתחבולות סבוכות ומסבכות, כאשר הם מבקשים לפעול בעקבות תגלית שגילו בדרך בלתי כשרה. הגדיל לעשות אב שגילה שבתו מעשנת גראס עם החבר שלה בתוך הבית, וכדי לא לחשוף שהוא חיטט בחדרה, יצר קומבינה עם חבר שהיה חוקר במשטרה, אשר פנה לבתו וסיפר לה בסוד שיחידת הסמים במשטרה עוקבת אחריה ואחרי חברה. הנערה הבטיחה לו להפסיק, אך השביעה אותו שלא יספר לאביה.

החבר החוקר הסכים ובכך הבעיה כביכול נפתרה, אך במחיר הכבד של יצירת קשר מדומה בין חברו של האב לבין בתו, כדי להסתיר מן האב דבר שהוא בעצם גילה ויזם בעצמו. מיותר לציין שמעמדו של האב לא התחזק, אלא להיפך.

הורים הרוצים לברר, באיזו מידה הפכו שוליים ומנותקים, ובאיזו מידה הם נעולים בתוך בועה סגורה שדנה אותם לחוסר אונים, ישאלו את עצמם את השאלות הבאות:

האם קשה לי להגיע לילדי כי הוא שקוע במחשב או בסלולרי?

האם אני יודע מי החברים ופעולות הפנאי של ילדי?

האם אני יודע מה מצבו בבית הספר?



האם מותר לי לשאול? האם אקבל תשובות?

האם ילדי מזדעק ונעמד על הרגליים האחוריות כשנראה לו שאני נכנס לפרטיותו?

האם אני חושש לבדוק בגלוי את עשייתו גם בתחומים שבהם הוא אולי מסתבך?

האם אני מנסה להסוות את סיבת התעניינותי ומנסה לתחקר מבלי שהוא ירגיש שאני עושה זאת?

האם אני מרגיש שהפכתי לגורם שולי בחייו?

האם אני מרגיש שאינני יכול לפנות לעזרה לאנשים, כי זה יסגיר את סודות המשפחה?

על פי התשובות לשאלות אלה, הורים יוכלו להעריך עד כמה נפגעה יכולת ההשגחה שלהם. כרסום ביכולת ההשגחה הוא תהליך הרסני, כי השגחה הורית היא האמצעי המרכזי למניעת סיכונים מכל הסוגים. השילוב של חוסר השגחה עם ריבוי הפיתויים והאנונימיות של העולם המודרני יוצר מצב נפיץ שבו הילדים מצויים בסיכון רב יותר ואילו ההורים שוליים.

## האתגר ההורי: תפקיד העוגן

התשובה לגורמי הסחף, השוליות והמחיקה שתיארנו היא התייצבות הורית שתאפשר להם לשמש עוגן לילדיהם. עוגן מייצב את האונייה על ידי כך שהוא מתחבר לקרקעית בצורה איתנה. כך, כדי שהורים יוכלו לשמש עוגן לילדיהם, עליהם להיאחז היטב ב"קרקע ההורית" שלהם. עגינת הילד מתחילה בעגינה עצמית. הורים שלא ייצבו את עצמם בתפקידם ההורי, לא יוכלו לעצור את הסחף, וייתלשו או ייגררו אחר הזרמים ששואבים את ילדם. עגינה הורית בנויה על כמה יסודות, שכל הורה יכול לפתח, אם הוא מציב זאת כיעד לעצמו.

### נוכחות

העוגן ההורי בולט בנוכחותו. לא ניתן לבטלו או להעלימו. הילד חווה הורה כנוכח, כאשר ההורה מעביר לו את המסר: "אני ההורה שלך! אתה לא יכול לפטר אותי, להתגרש ממני או לשתק אותי! אני כאן ונשאר כאן!" כאשר הורה

מתנהג בדרך שמשדרת נוכחות, הילד מרגיש שיש לו הורה, ולא רק ספק של כספים ושירותים. וגם ההורה מרגיש את עצמו כנוכח, מרגיש שיש לו קול, משקל והשפעה. בנוכחותו המיטיבה ההורה יוצק יסוד של יציבות בחיי הילד והבית. נוכחות הורית אינה מתגלה בהתפרצות נזעמת או סמכותנית, אלא בעמידה איתנה ומתמשכת. חוויית הנוכחות היא ההיפך מהזדעקות אימפולסיביות. המסר "אני כאן ונשאר כאן!" יוצר את החוויה, שגם ברגעים שבהם הילד אינו ער לכך, גם כאשר הוא מבלה עם חבריו או עסוק ברשתות החברתיות, העוגן ההורי קיים במעמקים.

עדי (בת 13) הייתה ילדה מפותחת ועצמאית. עומרי (אביה), שאצלו היא התגוררה, היה נשוי בשנית. יחסיה של עדי עם אביה ואשתו החדשה נעו בין תקופות של קרבה לתקופות של קרירות ועוינות. בתקופות הלא טובות, היא הייתה נעדרת שעות רבות ואף ישנה כמה לילות אצל חברות. עומרי הרגיש שעדי היא לא רק עצמאית אלא גם אחראית, ומשום כך נמנע מלקבוע עמדה חד-משמעית בנושא, בעיקר לאור העובדה שבדרך כלל, לאחר כמה ימים כאלה היא הייתה חוזרת הביתה במצב רוח ידידותי. הדבר השתנה, כאשר עומרי גילה שעדי התחילה להבריז מבית הספר והתחמקה מלהשיב על שאלותיו. כאשר הוא ניסה להתעקש, היא איימה שתעבור לגור אצל אמה. אף שהאיום לא היה מאוד מציאותי, כי בית המשפט פסק לטובתו כמשמורן על עדי, האמירה של עדי ערערה את ביטחונה ההורי. בשיחה עם יועצת בית הספר, עומרי סיפר שהוא נמנע מלנקוט עמדה סמכותית, כדי לשמור על ההרמוניה ולמנוע הידרדרות. הוא גם הודה שהאיום של עדי, שתעבור לאמה, זעזע את ביטחונו. היועצת אמרה לו: "לדעתי עדי מעמידה אותך באיום תמידי של 'פיטורין'. היא מביאה אותך להרגיש כהורה על תנאי, אבל זה רק מעמיק את תחושתה שהיא עלה נידף. אבל האמת היא שעדי לא יכולה לפטר אותך!" באמירה זו היועצת נגעה במיתר הנכון. כבר במהלך השיחה עומרי התעשת. למחרת היום הוא יצר קשר עם אימותיהן של חברותיה וביקש מהן שיודיעו לו בכל פעם שעדי מבקרת אצלן. בעזרת היועצת הוא סיכם עם המחנכת, שאם עדי מבריזה, יש לעדכן אותו טלפונית מיידית. עומרי אסף וקרא שוב את כל המסמכים של בית המשפט אשר נתנו לו את המשמורת על בתו על רקע של אי יציבות נפשית של האם. בין המסמכים הייתה גם חוות-דעת של פסיכולוגית בית הספר, שהכירה את עומרי מאז שעדי הייתה בגן הילדים וידעה היטב שהוא משמש

למעשה אב ואם לבתו. רענון חוות-הדעת ופסיקת בית המשפט עזרו לעומרי להפיג מליבו את החרדה שאיומיה של עדי נסכו בו. כשהוא מחוזק ברוחו, הוא יושב עם עדי לשיחה ואמר לה: "בחודשים האחרונים הרגשתי שאת נסחפת למקומות לא טובים. בהתחלה לא הגבתי, כי חשבתי שאם אזרום איתך, תתעשתי. אני מבין שבכך לא הועלתי לך וגם לא לעצמי. כרגע, לאור ההברזות וההיעלמויות שלך החלטתי שאלווה אותך מקרוב. אני בקשר עם ההורים של החברות שלך ובקשר יום-יומי עם בית הספר. אם תבריזי, אחפש אותך. אם תשני אצל חברה, אדבר עם הוריה, ואם יהיה צורך אגיע למקום. אני אבא שלך ונשאר אבא שלך באש ובמים. את יותר מדי חשובה לי מכדי שאווטר עלייך!" עומרי הרגיש שכל אחד מן המגעים שהוא יצר וכל ביקור שלו בבית הספר העביר מסר של נוכחות: "אני כאן! אני כאן! אני כאן!" הוא לא פעל בצורה כוחנית, לא איים, ולא דיבר בצורה סמכותנית. להיפך, הוא דיבר רק בשם אהבתו ומסירותו. עדי לא ענתה לו, אך תוך שבוע התנהלותה התייצבה. העמידה האיתנה של אביה אפשרה לה להפסיק לחיות כעלה נידף.

### שליטה עצמית

פיתוח שליטה עצמית מקנה להורים יכולת עמידה גם מול אתגרי היום-יום וגם מול מצבים חריגים. בניגוד לדעה ששליטה עצמית היא תכונה אישית מקובעת, מחקרים רבים מוכיחים שהורים יכולים לפתח מיומנויות שמאפשרות להם לגבור על תגובותיהם האימפולסיביות ולפתח עמידה יציבה הרבה מעבר למה שהם חשבו לאפשרי. מסתבר ש"שרירי השליטה העצמית" ניתנים לחיזוק ולבנייה כמו כל שריר אחר. בתוכניותינו להכשרת הורים טבענו שלושה ביטויים שממחישים את עיקרי השליטה העצמית: "יש להכות בברזל כשהוא קר!" "לא צריך לנצח, אלא רק להתמיד!" ו"טעויות הן בלתי נמנעות אך ניתנות לתיקון!" כאשר הורים מבינים עקרונות אלה וחווים התנסויות ראשונות ביישומם, הם מגלים שמצבים שקודם לכן היו נפיצים, נעשים בני ניהול ושליטה. הם מופתעים מכך וגם הילד מופתע. שליטה עצמית איננה אידיאל טוטאלי, והורים אינם צפויים להפוך לנזירים בודהיסטיים שמסוגלים להשפיע על כל פונקציות הגוף והנפש. פעמים רבות די בשיפור חלקי מאוד, כדי להגדיל את יכולת ההורים לייצב את ילדיהם.

אורית בילתה הרבה זמן לבדה עם בנה (רותם, בן ה-5), בין היתר כי האב, איש היי-טק, עבד שעות ארוכות ונסע פעמים רבות לצורכי עבודה. אורית הצליחה להתמודד עם המצב עם שלושת ילדיה הגדולים, אבל רותם מתח את יכולותיה. הוא היה נדבק ותובעני. כשהוא דרש שהיא תקנה לו משהו, הוא היה יכול לחזור על בקשתו שוב ושוב בקול צורמני יותר ויותר. אם היא לא הייתה נענית, הוא היה עלול לפתח התקף זעם של ממש. אורית הייתה מותשת. לפעמים היא נענתה לו מחוסר ברירה, כדי לקנות שקט תעשייתי. היא אמרה שהקול שלו חדר לאוזניה וקדח לה בראש כמו מקדחה. היא התחילה לסבול ממיגרנות, דבר שהגביר עוד יותר את רגישותה לרעש. כל קריאה ודרישה של רותם הפכה עבורה להתמודדות קשה. היא כבר התחילה להתכווץ ברגע שהיא שמעה את הטון המיוחד שסימן דרישה חדשה. היא סיפרה על מצבה לחברתה, שהיו לה שני ילדים עם בעיות קשב וריכוז. החברה, שעברה הדרכת הורים על פי התוכנית שלנו, הציעה לאורית אמצעי פשוט ומפתיע להגדיל את תחושת המרחב הנפשי ולשפר את תחושת השליטה שלה מול התובענות הטורדנית של רותם. הרעיון היה שילוב של עקרון ההשעיה ("יש להכות בברזל כשהוא קר!") עם אמצעי מוחשי של הגנה עצמית (ליתר דיוק הגנה על אוזניה). בעקבות השיחה, אורית הודיעה לרותם, שכל בקשה שלו תזכה לתשובה יום לאחר שהבקשה הועלתה. היא הראתה לו שהיא רושמת את הבקשה במחברת בקשות ומציינת את התאריך והשעה שבהם הבקשה הועלתה. רותם כמובן לא שינה את מנהגו לאור ההודעה של אמו. הוא התחיל מיד לנקוט את מדיניות הנדנדוד הדביק וההתשה הקולית שבהם הוא היה מורגל. כאן האם הפעילה את האמצעי השני: היא שמה לעצמה אטמי אוזניים ואמרה לו: "אני שמה לי פקקים באוזן, כי אז אני לא מתרגזת כשאתה צועק! אני ממשיכה לשמוע אותך, אבל יותר חלש, ואז אני לא כועסת!" וכדי להדגים לרותם שהאטמים הורידו את העוצמה אבל עדיין אפשרו לה לשמוע, היא שמה לו את האטמים ודיברה איתו, כך שהוא היה יכול לשמוע את קולה, אם כי באופן עמום יותר. היא גם התאמנה בהפגנת סבר פנים שליו, כמעט אדיש, כאילו היא מהופנטת. רותם לא נעשה ילד שקט בעקבות ההתערבות. אך אורית גילתה שיש לה מידה טובה יותר של שליטה עצמית. היא נכנעה הרבה פחות וגם הפסיקה להתפרץ. ההטרדה הדורשנית של תומר ירדה לרמות סבירות יותר. אורית, מצידה, הרגישה שהיא זכתה מחדש לא רק במקומה כאם, אלא גם באוזניה.

## תמיכה

עוגן קטן יחסית מסוגל לייצב אונייה גדולה בזכות שלושת הווים המעוקלים שבעזרתם הוא נאחז בקרקעית. בדומה לכך, הורה שישתף אנשים בסביבתו ושיג את תמיכתם, יוכל לשמש עוגן לילדו בצורה שהייתה אולי בלתי אפשרית, לו פעל לבדו. הפנייה לבני משפחה, לחברים או לאנשי בית הספר כדי ליצור פעולה משותפת, איננה קלה להורים רבים. המחסום של רפלקס הפרטיות והתחושה שכל אדם צריך לפתור את בעיותיו בעצמו מקשים על בקשת התמיכה. אך הורים שמצליחים לגבור על המכשול מגלים שהם זוכים לכתפיים רחבות ושהעזרה של התומכים נותנת להם לגיטימציה, השפעה ויציבות. הורים רבים חושבים שאין להם תומכים משמעותיים ועל כן נגזר עליהם לפעול לבדם. הורים אלה אינם ערים לכך שהם פוסלים את אפשרויות התמיכה הרלוונטיות באופן אוטומטי. אמירות כמו "הסבתא חולה, אני לא רוצה להטריד אותה", "כל אחד טרוד בענייניו, לאנשים אין זמן לעזור!" "אין לנו תומכים, אנחנו גרים רחוק מכל המשפחה!" "אני לא יכולה, אני פשוט מתביישת!" סוגרות את ההורים בבועתם הפרטית וחוסמות כל יוזמה של פנייה לעזרה. אבל "שרירי התמיכה" ניתנים לאימון ולחיזוק. הדוגמאות הבאות מרמזות על האפשרויות העצומות לייצוב עצמי ועגינה הורית הטמונות בפנייה נכונה לעזרה. בהמשך הספר נבהיר כיצד כל הורה יכול לרכוש את האומץ והיכולת לצאת מבועתו ולחזק משמעותית את יכולתו ליצור עגינה, רשת תמיכה ורשת ביטחון לעצמו ולילדו.

*יגאל (בן 14) היכה את אחותו שירי (בת 11) והשפיל אותה לפני חבריה. האם שמעה את הצעקות, נכנסה לחדר, דרשה מיגאל שיצא ואמרה לו שהיא תשקול את צעדיה. בעבר, האם הייתה מגיבה על ידי צעקות, איומים ועונשים, שלא הועילו: יגאל פשוט חזר והציק לאחותו והאם שוב ושוב איבדה שליטה. הפעם היא החליטה לנהוג אחרת. כמה שעות אחרי האירוע התקשר יגאל סבו, שגר בניו יורק: "אתה יודע שאתה חשוב לי מאוד, ואני גם מעריך אותך וחושב עליך רבות. אבל מה שעשית היום לאחותך נורא ואיום וחייב להיפסק! אם אתה מרוגז, אתה יכול להתקשר אלי מיידי ונמצא דרך להירגע ולפתור את הבעיות. אבל מכות, יריקות והשפלות, כמו שהיו היום, הן דרכים פסולות לגמרי. אני ממשיך להתעדכן. כפי שאתה ודאי זוכר, אחותך היא נכדתי האהובה בדיוק כמוך!" יגאל שאל את הסב, אם אימו סיפרה לו מה שקרה. הסב ענה: "בוודאי! ידעתי*

שיש בעיות כאלה, ועכשיו אני פשוט שואל כל פעם מחדש! מאוחר יותר באותו יום יגאל קיבל מייל מדודתו שגרה במוסקבה. הדודה התבטאה בדרכים דומות לאלה של הסב. יגאל ניגש לאימו ושאל בתדהמה: "כל העולם יודע מה שהיה ביני לבין שירי?" האם: "אם תשפיל או תרביע, כל העולם ידע!" בשבועות שלאחר מכן הסב דיבר עם יגאל כמה פעמים ובכל פעם הראה לו את הערכתו על כך שהוא גילה שליטה עצמית.

עוז (בן 12) היה ילד חסר שקט שנגרר בקלות בעקבות ילדים בעלי נטיות שליליות. הוא נתפס עם שני חברים כשהם מנסים להדליק מדורה עם גילי נייר טואלט בתוך סל האשפה בבית הספר. הם הושעו לשלושה ימים. בתום תקופת ההשעיה המנהל נפגש עם כל אחד משלושת הילדים והוריו. הוא אמר לנוכחים, שעדיין חסרה חוליה בפתרון הבעיה: על הילדים למצוא דרך לעשות פעולת תיקון לבית הספר, אשר תחזיר אותם למעמד של תלמידים עם מלוא הזכויות והחובות. הוא הבהיר: "בחברה מקובל העיקרון: 'פגעת, פיצית!' בית הספר צריך פיצוי שיראה על רצון טוב מצידכם, פעולה כזאת תתקן את מה שנשאר עקום ביחסים ביניכם לבין בית הספר בעקבות המעשה הוונדלי! אתם לא צריכים להציע לי שום דבר עכשיו. אני ממתין להצעה משותפת בעוד שלושה ימים." הוא שאל אם יש שאלות וסיים את הישיבה. בדרך הביתה עוז התחיל לדבר עם הוריו על פעולה אפשרית לתיקון מעמדו, אך לאחר שיחה עם חבריו, חזר בו והביע בפני הוריו כעס ותרעומת. הוא אמר שלימדו אותו שמי שריצה עונש הוא כמו בחזקת חף מפשע, כי העונש מוחק את המעשה. הוא טען שהמנהל פשוט רוצה להשפיל אותם. היה ברור שעוז חזר על דברי חבריו ושהוא נדבק מהתנגדותם. ההורים, שראו באירוע אפשרות לעזור לעוז להשתחרר מן העמדה של נגרר, אמרו לו שהם יחשבו על הנושא, אך שתיקון לבית הספר יתקיים בכל מקרה, כי הם מסכימים עם העיקרון. למחרת ביקר את עוז בן דודו זיו, שהיה דמות נערצת בעיניו, בין היתר כי היה כדורגלן מקצועי שבגיל 22 הצליח לקיים את עצמו בכבוד וכבר זכה בשני תארים. זיו אמר לו: "שמעתי על הסיפור של השריפה, ההשעיה והדרישה לפעולת תיקון מצד המנהל. אני מבין את כעסך, כי לא דיברו על זה קודם, אלא פשוט השעו אתכם ואחר כך שלפו את השפן הזה מן הכובע. אבל אני רוצה לעזור לך לצאת מן הסבך. אני יודע שהוריק נחושים להיענות לדרישת הפיצוי, ולמען האמת אני מבין אותם. פעולה כזאת תחזיר את הכבוד למשפחה. השאלה היא איך

לעשות את זה בצורה שגם אתה תרגיש שזה מכובד, ולא תרגיש מושפל בכך שתיענה!" השניים טיכסו עצה ובן הדוד העלה רעיון שנשמע לעוז מכובד: ההורים של כל אחד מן הילדים יתרמו כדורגל לבית הספר, כשכל אחד מן הילדים ישתתף על ידי תשלום חלקי מתוך דמי הכיס שלהם. בעזרתו של זיו יארגנו אירוע ספורטיבי מיוחד שבמרכזו משחק בין שתי כיתות ז'. זיו דיבר עם ההורים של עוז ולאחר מכן עם הוריהם של שני הילדים האחרים. זיו, ששמו היה מוכר גם לשני חבריו של עוז, פנה אליהם ואמר להם: "אם תעשו את זה, תצאו מכל זה בכבוד. כולם יעריכו אתכם! אני אהיה השופט במשחק בין כיתות ז'". בפתח המשחק החגיגי, המנהל הודיע לכל המשתתפים ששלושת הילדים ומשפחותיהם זוכים להערכתו על הדרך שבה הם הצליחו לתקן דבר פסול ולתרום לכל תלמידי בית הספר. כל הנוכחים הריעו ומחאו כפיים.

### כללים, שגרה ומבנה

בבית שמאופיין בהיעדר כללים, שגרה מחייבת או מבנה ברור של חובות ותפקידים, קשה מאוד לעצור את ההידרדרות. ההורים, כמו גם הילדים, אינם מוצאים מקום להיאחז. איך מתחילים ליצור סדר ומבנה, כאשר מורגלים לכך שהכול עמום ונזיל? הורים רבים שעבדו על פי תוכניתנו הופתעו לגלות, שסדר הוא תהליך שמתפשט ומתרחב מן הרגע שנוצר גרעין ברור שמאפשר את צמיחתו. הדבר דומה להיווצרות של גבישים מתוך תמיסה נוזלית: לעיתים די בהכנסה של גורם מגבש ראשוני, כדי שהחומר הנוזלי יתחיל להתארגן, להתחבר ולקבל תבנית. לעיתים, הזיק הראשוני שהתניע את כל התהליך היה קביעה של קו אדום הורי לגבי התנהגות פסולה אחת. ההורים החליטו והודיעו על הדבר הפסול העיקרי שנגדו הם יפעלו בנחישות. בעקבות הודעתם הם פעלו בהחלטיות כדי לקיים את "הלאו" הראשון, הלאו המכונן של הורותם. בהדרגה, הם הפכו מסוגלים יותר ויותר לקיים אמרות כמו: "זה הבית שלנו!" "בבית שלנו יושבים ביחד בארוחות!" "בבית שלנו המסכים סגורים אחרי 11 בלילה!"

לאורך השנים, משפחת לבנה קידשה את הספונטניות והחופש בגידול ילדיה. ההורים האמינו שכל ילד נולד עם גרעין של עצמיות ייחודית, ושרק בתנאים של צמיחה חופשית, ללא אילוצים או דרישות מגבילות, גרעין זה יוכל להתפתח בצורה אופטימאלית. האווירה בבית הייתה

הרמונית וחיובית. הקשיים הופיעו רק עם הילד השלישי, ניר, שכבר מגיל קטן הראה נטייה להתבודד מן המשפחה ולבלות בחדרו את כל השעות הפנויות. ההורים כיבדו את נטיותיו ואת עצמאותו. גם כאשר הם נוכחו בכאב שניר מעדיף להישאר בגפו ולא להצטרף לאירועים משפחתיים, הם נשארו נאמנים לעקרונותיהם ואפשרו לו לנהוג כרצונו. ניר גם העדיף לאכול לבדו מול הטלוויזיה והתחיל להיעדר יותר ויותר מן הארוחות המשפחתיות. בגיל ההתבגרות הוא התחיל לאכול לבד בחדרו. ההורים נבהלו, כאשר הבן הרביעי, אור, התחיל לחקות את הרגליו. היה נראה להם שההרמוניה המאוחדת ששררה בשנים הראשונות התחילה להתפרק ושהמשפחה מתחילה להתחלק ליחידות מנותקות. בנוסף, אור התחיל לאחר לבית הספר וכמה פעמים העדיף להישאר בבית כל יום הלימודים. מצבו הלימודי הלך והידרדר. ההתארגנות בבוקר הפכה קשה יותר ויותר, והאם, שנשאה באחריות לצייד את הילדים ולשולחם לדרך, הרגישה מוצפת והתחילה להתפרץ בצעקות. בהדרגה, החופש התחיל להידמות יותר ויותר לאנרכיה. בעקבות תלונות חוזרות מבית הספר על האיחורים וההיעדרויות של אור, ההורים החליטו שהגיע הזמן לפעול כדי לעצור את הסחף. בהנחיית פסיכולוג בית הספר, הם כינסו את כולם בסלון והודיעו להם: "החלטנו לעשות שינוי בכללי הבית. מעתה אנו נעמוד על כך שאף אחד לא יאכל יותר בחדרו או מול הטלוויזיה. נתנגד להרגלים אלה בנחישות! בבוקר ובערב נשב ביחד ליד השולחן. כדי להבטיח שכולם יצאו מן הבית בזמן, לאחר ארוחת הבוקר, נקיים ארוחת בוקר משפחתית ב-7:15 בבוקר. האוכל יהיה מוכן על השולחן!" החלטתם של ההורים הפתיעה אפילו אותם. היא לא נשמעה כלל כמו משהו שהם היו אומרים. גם הילדים הגיבו בספקנות להכרזה ההורית. שני הגדולים צחקו, והקטנים הראו סימנים בולטים של אי רצון. לפני השינה, ההורים ישבו עם שני הקטנים כדי להכין את הילקוט והבגדים, כך שהכול יהיה מוכן לבוקר. הם קמו חצי שעה מוקדם יותר, הכינו את הארוחה והעירו את הקטנים, כשהאב דואג לאור, שהיה רגיל להתמהמה ולהקשות על אמו. מעורבותו של האב אפשרה לניר ואור להגיע לשולחן בזמן, כשהם כבר רחוצים ולבושים. זאת הייתה ארוחת הבוקר המשפחתית הראשונה זה זמן רב. ארוחת הבוקר והיציאה לבית הספר הפכו לגרעין הסדר, שבהדרגה התפשט לתחומי חיים אחרים. ההורים הרגישו מחוזקים ובימים הבאים התחילו



להקפיד על הכלל של אי אכילה בחדר או מול הטלוויזיה. ההתנגדות של ניר ואור הייתה מועטה. הם לא היו ילדים מרדניים במיוחד, ואולי אף שמחו שההורים מכניסים סדר לחייהם. נטיות ההתבודדות של ניר לא נעלמו, אך הוא כבר לא אכל בחדרו ולא נעדר מארוחות. אור הפסיק גם להיעדר מבית הספר. הישגיו הלימודיים השתפרו. ההורים עדיין נתנו לילדיהם מרחב חופשי רחב, אך הם פעלו כדי שהמרחב האישי לא יתקיים על חשבון המשפחה. הארוחות המשותפות הפכו לעקרונות מקודשים לא פחות מעקרון הספונטניות.

## אהבה ועגינה הורית

כותרתו של אחד הספרים הידועים ביותר שנכתבו אי פעם על הורות היא "לא די באהבה"\*. אך לכולנו ברור שאהבה היא מרכיב קיומי בהתפתחות הנפש והגוף גם יחד. בין המחקרים החשובים שנעשו על התפתחות של תינוקות נמנים מחקריו של החוקר רנה שפיץ, שהראה שילדים הגדלים במוסדות בתנאים של הזנחה רגשית והיעדר מגע, סובלים מפגיעות נפשיות וגופניות חמורות. הורה אוהב הוא כמו נמל מבטחים: הוא נותן לילדו את התחושה שהוא תמיד יכול למצוא מזור, עידוד ונחמה בחיקו ובזרועותיו. והוא מספק לילדו את הביטחון הרגשי שמאפשר לו להעז ולחקור את העולם סביבו, לשחק, להתעניין ולפתח את עצמאותו. אלה התנאים הבסיסיים של התקשרות בטוחה, כלומר, אותו ביטחון נפשי שנותן לילד המתפתח תחושה של ערך עצמי ויכולת להתקשר לזולת. בחשיבה הפסיכולוגית של היום, התקשרות בטוחה היא לא רק חוויה שהילד חווה, אלא מבנה ממשי באישיותו המתפתחת, מעין יסוד של יציבות ובריאות נפשית. אך, כדי שהילד יפתח התקשרות בטוחה, לא די באהבה. צריך שההורה יהיה לא רק אוהב, אלא גם חזק דיו כדי לייצב את הילד ולהגן עליו מפני סכנות הסביבה ויצריו הפנימיים. נמל מבטחים אינו מתמצה ביחס מחבק מקבל ומעודד. הנמל יהיה בטוח אך ורק אם גם האונייה תהיה מעוגנת. העוגן ההורי מייצב ומגן על הילד המתפתח, כדי שלא יגרר על ידי הזרמים, לא יפונה על ידי שירת הסירנות,

---

\* ספרו של ברוננו בטלהיים, "Love is not enough".

ולא יינזק על ידי הדחפים שמתעצמים בקרבנו. בלי עוגן אין התקשרות בטוחה. העגינה ההורית היא יסוד החוזק, שמוסיף לאהבה את מרכיב היציבות הדרוש.

השילוב של אהבה וחוזק הכרחי גם מבחינה ביולוגית, משום שילדים הם יצורים פגיעים. לכל אורך הינקות והילדות, הם יכולים לשרוד רק בזכות התחברותם לדמות בוגרת וחזקה, שתשכיל להגן עליהם ולהכשיר אותם להתמודד עם אתגרי החיים. עובדה זו היא הבסיס הביולוגי לדחף ההתקשרות\*<sup>2</sup>. אחת המסקנות החשובות של תובנה זו היא, שאם הדמות ההורית איננה חזקה דיה כדי לספק יציבות והגנה, גם האהבה שהיא משדרת עלולה להיפגע, משום שהילד לא ירגיש שצורכי ההגנה והביטחון שלו באים על סיפוקם. כך לעיתים הופכת אהבה של הורה חלש לאהבה בזויה. תהליך זה בא לידי ביטוי בצורה אכזרית בדוגמה הבאה:

*אלכסי (בן 15) היה פעם ילד התפנוקים של אמו. קרבתם המיוחדת התבטאה באין ספור סימנים. האם הייתה מנשקת, מחבקת ומלטפת אותו, ואלכסי היה מרגיש טוב ואהוב. הוא אפילו היה מדבר איתה במעין שפה פרטית. לאם היה מבטא פולני חזק והדיבור שלה בעברית היה רווי שגיאות. כשאלכסי היה מדבר עימה, הוא היה מחקה באופן טבעי את המבטא וטעויות השפה שלה. הוא לא עשה זאת בצחוק, אלא מתוך חיבה יתרה, כדי ליצור עימה קרבה מיוחדת. כשאלכסי הגיע לגיל ההתבגרות הוא התחיל לדחות את אימו באופן בוטה יותר ויותר. הוא הפסיק את הדיבור המיוחד עימה, התרחק ממנה, בחר בבחירות הפוכות לטעמיה, וסירב לכל מגע פיזי, כולל נשיקה קטנה בלחי. הוא היה גם מעליב אותה ומבזה אותה. פעם הוא התריס כלפיה: "למה את לא מגיבה?" האם סבלה עמוקות מדחייתו. היא בכתה, התחננה ושקעה בדיכאון. מצבה הקשה לא רק שלא קירב את בנה, אלא אף העמיק את*

---

\* ההוגה הדגול ג'ון בולבי, אבי תורת ההתקשרות, הראה שהתקשרות היא דחף בסיסי לא רק לבני אדם אלא לכל היונקים. הוא הוכיח שהצורך בהתקשרות של הוולד הפגיע הוא דווקא לבוגר "חזק וחכם", דהיינו, בוגר שיכול להגן עליו וללוותו כשהוא רוכש את מיומנויות הקיום.

*תחושת הרתיעה שלו. פעם אחת היא שטחה בפניו בדמעות את כל תחושת הבגידה שהיא חשה מצידו: "פעם היית בן אוהב! היום אני מרגישה כמו פח אשפה! אם אני באה לנשק אותך, אני מרגישה שזה ממש דוחה אותך!" אלכסי ענה לה בכנות אכזרית: "מי רוצה נשיקה מפח אשפה?"*

כולנו מבינים שצורות ביטוי של חיבה שמתאימות לילד קטן אינן מתאימות לילד מתבגר. אך גם אצל ילדים קטנים מצאנו דוגמאות דומות של דחייה וביזוי של אהבה הורית. הורים שואלים בתדהמה: "איפה הוא למד את זה? בבית שלנו לא מתנהגים ככה!" לא קשה למצוא את התשובה: הילד מחקה דרכי דיבור והתנהגות מאחרים, אותם הוא חווה כחזקים. בניסיונו להידמות להם, הוא מעביר להוריו את המסר: "אני לא רוצה להיות שייך לחלשים!" האתגר ההורי במקרים אלה איננו להראות לילד אהבה רבה יותר אלא נחישות להגן על עצמם ועליו בפני יצרים הרסניים וחברה בעייתית. לא הרוך של חיבוק מקבל הוא הדרוש, אלא המשקל, האחיזה וכוח הבלימה של העוגן ההורי.

## סיוכום



האתגרים להורים בתקופתנו שונים מאתגרי ההורות בעבר. הסיבה לכך נעוצה בשינויים שחלו במבנה החברה ובשינויים שחלו בערכים ובאמונות בעניין גידול ילדים. השינויים החברתיים הבולטים הם היחלשות המשפחה הרחבה והשיעור הגבוה של גירושים והורים יחידים, גידול הערים על פיתוחן הרבים ועל האפשרויות לצלילה לאנונימיות, והצמיחה של האינטרנט והניידים, שחושפים ילדים להפצצה של גירויים והשפעות שלא הייתה כמותה בעבר. במקביל לכך הלכה והשתרשה אי בהירות לגבי התפקיד ההורי. אם פעם הורים היו צריכים פשוט לדאוג לצרכים הפיזיים של ילדיהם ולהקנות להם את המושגים הבסיסיים של טוב ורע, היום התפקיד ההורי מעורפל יותר. התוצאה היא דור של "הורים נבוכים", העומדים לעיתים קרובות משתאים וחלשים מול הסחף שפוקד אותם ואת ילדיהם.

## טיפים



- שאלו את עצמכם אם אתם נוטים לדיבור יתר, להטפות ולהסברים חוזרים ונשנים.
- שאלו את עצמכם אם אתם נגררים לעימותים עם ילדכם.
- שאלו את עצמכם אם מרחבכם האישי, חיי הפנאי וחייכם הזוגיים קופחו עקב חרדות או מצוקות של ילדכם.
- שאלו את עצמכם אם הפכתם שוליים, ויודעים פחות ופחות על מה שקורה בתחומים שבהם ילדכם עלול להסתבך.
- שאלו את עצמכם אם הסמרטפון והמחשב השתלטו על חיי ילדכם עד להפיכתכם לשוליים.
- התשובה האופטימאלית לאתגרים אלה היא תפקיד העוגן ההורי. הורים שמשמשים עוגן מייצבים את ילדיהם נגד הסחף ומקנים להם ביטחון ושייכות.
- תפקיד העוגן מושתת על נוכחות החלטית. לימדו להעביר במעשיכם את המסר: אני ההורה שלך! לא ניתן להתגרש ממני, לפטר אותי או לשתק אותי. אני כאן, ונשאר כאן!
- תפקיד העוגן מושתת על שליטה עצמית. לימדו להשתחרר מהיגררות והסלמה.
- תפקיד העוגן מושתת על תמיכה מן הסביבה: לימדו לפתח כתפיים רחבות ולדבר עם הילד בלשון "אנחנו".
- תפקיד העוגן מושתת על כללים יציבים אשר מספקים סדר ומבנה ברור לחיי הילד והמשפחה.