

סקירת יום העיון "משיקום הסמכות ההורית ועד לתפקיד העוגן: שני עשורים של פיתוח, יישום ומחקר על הורות" בהנחיית פרופסור חיים עומר

**סקירת יום העיון "משיקום הסמכות ההורית ועד לתפקיד העוגן:
שני עשורים של פיתוח, יישום ומחקר על הורות"**

אריאלה גרין מיסק

ביום שישי ה-27.02.15 התקיים כנס בנושא "משיקום הסמכות ההורית ועד לתפקיד העוגן: שני עשורים של פיתוח, יישום ומחקר על הורות" מטעם מכון שדות. ד"ר שרון זיו ביימן, מנהלת המכון, הנחתה את היום. אולם הכנס רחב הידיים, בהיכל התרבות דרום השרון, התמלא אנשי מקצוע שבאו לשמוע את פרופ' עומר ממקור ראשון. המודל אותו עמד להציג נלמד, יושם וזכה להדים נרחבים בעולם, כאשר מכונים, שירותים קהילתיים ובתי ספר ברחבי העולם מאמצים את הגישה העומדת מאחוריו כקוד טיפולי.

פרופ' עומר העביר את המפגש באופן מרשים ומעניין, תוך שימוש בהומור ובדוגמאות "חיות". נראה שהדגים הלכה למעשה את אופן השיח ואת טון הדיבור המצופה במפגש עם ההורים המגיעים להדרכה ולא פחות חשוב – במפגש הצפוי של ההורה מול הילד.

יום העיון נחלק לשלושה חלקים.

בחלק הראשון סיפר פרופ' עומר על הרציונל שהביא אותו לפתח את המודל תוך שהוא שופך אור על מושגים תיאורטיים מרכזיים. פרופ' עומר דיבר על צורך בנוכחות הורית, בשליטה עצמית וביכולת התמדה.

שיטת **הסמכות החדשה** התפתחה על רקע המאבק הפוליטי הלא אליים אותה ייצגו גנדי ומרטין לותר קינג. בספרו **"מאבק באלימות ילדים-התנגדות לא אלימה"** ביקש פרופ' עומר לבדוק האם תיאוריית ההתנגדות הלא אלימה, אליה נחשף בהקשר הפוליטי, תהיה ברת השמה גם בהקשר המשפחתי, הבית ספרי והקהילתי. הפרק השלישי בספר מפרט באופן שיטתי את מהלך העבודה עם הורים באופן שיסייע להם לבסס עמדה הורית סמכותית היוצאת נגד התנהגויות שליליות של ילדים, אך מבלי לייצר מאבק כוחות בעל מאפיינים אלימים. כך, למשל, מודגם כיצד מנתחים סיטואציה של הסלמה באינטראקציה עם הילד, איך מגיבים במצבים אלו ואחרים, איך עושים סבב טלפונים כדי לאתר ילד שברח או עזב בזעם, איך מתמודדים עם הילד אחרי שהוא חוזר הביתה מבריחה או היעדרות ללא רשות, איך מפגינים נוכחות בשטח כשמתבגר מפגין נוכחות שלילית ועוד. לדברי עומר, המחקר האקדמי המלווה את השיטה, מצביע על שיפור משמעותי בהתנהגות האימפולסיבית של הילדים בעקבות יישום שיטת הסמכות החדשה. כלומר, ניתן היה לצפות בפחות אלימות, פחות מצבים של סיכון עצמי ופחות נשירה מבי"ס. כמו כן, ניכרו גם שיפור משמעותי בתחושת חוסר האונים של ההורים, בנקודת ההסלמה של הילד וביכולת הביטוי החיובית של ההורה כלפי הילד.

פרופ' עומר מתאר את השינוי בהלך הרוח סביב מודל הסמכות ההורית. בגלל השינוי באידיאלים ההוריים, כל היסודות של הסמכות ההורית כפי שהכרנו אותה בשנות ה-60 הפכו לבלתי קבילים ולבלתי רצויים. מודל הסמכות הקודם היה מבוסס על מרחק בין ההורה לילד, על צורך בציות

ובשליטה, על היררכיה בין ההורה לילד שכללה חסינות בפני ביקורת ועל עיקרון המיידיות – ברגע שילד לא מגיב יפה צריך להגיב ולהעניש אותו. הביקורת הנוקבת על העמדה הסמכותית הביאה לחשיבה המבטלת את הצורך בסמכות. אידיאל החינוך החופשי שנוצר הביא לויתור על הסמכות ולחתימה לאהבה, הבנה, עידוד וחופש מאילוצים. האמונה הייתה שלכל ילד יש גרעין של עצמי פנימי אמיתי שיוכל להתפתח, לגדול ולהגיע לפריחה אמיתית אם רק יאפשרו לו להתפתח באופן ספונטני וללא אילוצים. באותה תקופה חשבו שההתפתחות האידיאלית של הפרטים השונים תביא להתפתחות חברה פרו-סוציאלית יצירתית ומשגשגת. ובכל זאת, פרופ' עומר מציון, החלום קרס. קיימים למעלה מ-300 פירסומים שבודקים ומשווים מה קורה עם ילדים שגדלים על ברכי האידיאל של החינוך החופשי לעומת ילדים שהתחנכו בחינוך מסורתי עם כללים, דרישות ועונשים במידת הצורך. מן המחקרים הללו עולה כי סף התסכול של ילדים שהתחנכו בחינוך החופשי היה נמוך יותר והם ויתרו בקלות על מאוויים או שאיפות, הם נטו לנשור יותר גם ממסגרות של מערכת החינוך וגם ממסגרות של שעות הפנאי, הם היו יותר בסיכון בגיל ההתבגרות והממצא המפתיע ביותר – הדימוי העצמי שלהם היה יותר נמוך מילדים שהתחנכו בחינוך המסורתי. לטענת פרופ' עומר, הסיבה לכך שילדים לא מפתחים דימוי עצמי חיובי היא שחסרה להם חווית היכולת להתמודד עם קשיים. כאשר נרשמת חוויה של "היה קשה אבל התגברתי", תחושת העצמי מתחזקת. פרופ' עומר הגיע למסקנה שהדבר שחסר לאותם ילדים הוא סמכות שתאפשר גם מצבי התמודדות עם קושי.

לכן, נוצר צורך בהגדרת יסודות של סמכות אשר יתאימו לערכים הנוכחיים ולדרך בה אנו רוצים לחנך - סמכות ללא דיסטאנס, היררכיה, שליטה וצייתנות. לדעתו של פרופ' עומר הדרך לבנות סמכות הורית היא באמצעות נוכחות הורית עיקשת שבאה לידי ביטוי בשימירת האצבע על הדופק וליווי הילד בצורה שתאים לשלב ההתפתחותי בו הוא נמצא. פרופ' עומר מבהיר כי ההורה אינו יכול לשלוט ברגשותיו, מחשבותיו והתנהגותו של הילד, אבל הורה יכול לשלוט על עצמו. פיתוח שליטה עצמית אצל הורה (או כל גורם סמכות אחר) הוא המנבא הטוב ביותר להתנהגות הילד ובהתאם, גישת הסמכות החדשה נבנית על יסודות של שליטה עצמית ואחריות הורית. כמו כן, פרופ' עומר הדגיש כי הנוכחות ההורית היא מניעתית-הורה שבודק, משגיח ומודע למעשיו של ילדו הוא הורה שמקבל סמכות.

היבט נוסף של גישת הסמכות החדשה הוא שלסמכות ההורית צריך להיות מבנה של רשת, בניגוד לפירמידה שבה ההורה מעל כולם. ההורה הוא חלק ממערך של רשת גם במובן זה שהוא לא נוכח לבד מול הילד. בהתאם לתפיסה זו, מודל הסמכות ההורית מבוסס על הרחבת מעגל התמיכה של ההורים במקרה של התנהגות שלילית או בעייתית של ילד. זאת, על ידי בניית או חיזוק קבוצת תמיכה של קרובי משפחה, חברים, קהילה וגורמי תמיכה אחרים. כאשר הסביבה כולה מתנהלת מול התנהגות הילד, ניתן להשתמש בבושה בהקשר תומך ומפתח: ההכרה הנרחבת בהתנהגותו השלילית של הילד והעובדה שאינה נשאת בחדרי חדרים מסייעת לפתח מוטיבציה להתנהגות חיובית יותר.

בסופו של החלק הראשון של הכנס הציע פרופ' עומר כמה משפטי מפתח שיעזרו להורה להגיב להתנהגות הילד באופן שקול ובאורך רוח:

יש להכות בברזל כשהוא קר - באופן כללי, תגובה משמעתית מיידית איננה רצויה. כמובן שאם ילד מכה את אחותו, יש להכנס ביניהם ולהפריד באופן מידי. אולם בהמשך על ההורה לומר כי אינו

מקבל את ההתנהגות וכי הוא הולך לשקול ולהתייעץ עם הצוות התומך את תגובתו. לאחר מספר שעות, ורק כאשר הלך הרוח נרגע (בד"כ בשעות הערב או אפילו ביום למחרת), עומר מציע לקיים התיישבות – טקס שבו מסבירים בנועם לילד כי התנהגותו לא מקובלת ושיש צורך לשנות אותה. בדיון משותף עם הילד מנסים למצוא אפשרויות לפתרון הבעיה. טקס התיישבות אמור להתקיים במשך שעה. גם אם הילד שותק ולא משתף פעולה, עומר מדגיש כי על ההורה לשבת עמו בחדר במשך שעה וזאת כדי לחזק את הנוכחות ההורית שלו. גם אם לא נמצא פתרון לאחר שעה, על ההורה לצאת מהחדר באמירה שלא נמצא עדיין פתרון ושהוא יחזור בפעם אחרת ושהם ימשיכו לחפש פתרון ביחד. השהיית התגובה ההורית מאפשרת להורה לתכנן, לשקול, לגייס תמיכה ולהימנע מהסלמה.

לא צריך לנצח, צריך רק להתמיד- פרופ' עומר מזהיר מפני הכנעה של הילד. הוא מציע להעביר את המסר שההורה לא יושב עם הילד כדי לנצח אותו, אלא מתוקף תפקידו כהורה, שדואג לבנו. כאשר הורים מבינים את המסר הזה בעצמם, חלק גדול ממאבקי הכוח נעלמים.

טעויות הן בלתי נמנעות וברות תיקון- פרופ' עומר מבקש להבהיר להורים כי טעויות הן חלק בלתי נמנע מההורות, אך הן ניתנות לתיקון. באופן זה, גם הילד לומד שיש אפשרות לתקן.

מדבריו של עומר בחלקו הראשון של הכנס עולה שיש צורך לבנות סמכות הורית שמאופיינת באורך נשימה וביכולת התמדה. בעוד הסמכות המיידית היא שטחית, לסמכות המתמשכת יש עומק. לסמכות מסוג זה יש השפעה משמעותית ביותר על ילדים אימפולסיביים, שההתנהגות האימפולסיבית שלהם מתבטאת בבעיות אלימות, נשירה מבית ספר, התנהגויות מסכנות חיים, ADHD ועוד.

בחלקו השני של הכנס שמענו על הקשר בין תיאוריית ההתקשרות של בולבי לבין מודל הסמכות ההורית ומושג העוגן. לפי בולבי, התינוק מונע מתוך דחף בסיסי הישרדותי להתקשרות, שגורם לו לחתור לקשר עם החזקים והחכמים. פרופ' עומר מסביר שכשהתחילו לבסס מחקרית את תיאוריית ההתקשרות, הייתה זו תקופה של שיא הביקורת כלפי הסמכות המוקדמת. אינסוורת' ציינה שתי פונקציות בסיסיות בתיאוריית ההתקשרות שהיו לדידה הכרחיות להתפתחותו של קשר בטוח: 1. נמל מבטחים- הילד צריך להרגיש שהוא יכול להגיע אל ההורה בכל רגע נתון כדי לחוש בטוח ("אני תמיד שם בשבילך"). 2. בסיס בטוח- נמל המבטחים טוב אם קיים בסיס בטוח לחקירה ולהתפתחות.

עומר מדגיש כי במודל של אינסוורת' לא היה מקום לסמכות וכי תיאוריית ההתקשרות התפתחה מתוך שכחה של החוזק והחוכמה של ההורה. זה קרה כיוון שהסמכות כפי שהכירו אותה עד אז, שהיתה מבוססת על דיסטאנס, תביעה לציות, תגובה מיידית ועל היררכיות, לא איפשרה כניסה למודל של התקשרות בטוחה, כיוון שהאבה הייתה על תנאי. פרופ' עומר גרס כי התקשרות בטוחה שיש בה רק הגנה חסרה למעשה את הפונקציה שמדגישה את הצורך הישרדותי בקשר עם אדם בעל חוזק וחוכמה. לכן, הוא וצוותו השלימו את המודל הקלאסי של תיאוריית ההתקשרות על ידי הוספת פונקציה שלישית – פונקציית **העוגן המייצב**. כדי שנמל המבטחים יהיה באמת בטוח, יש צורך בעוגן כנגד היסחפות, לצורך ייצוב הסירה כאשר היא מתחילה להתנגש עם סירות אחרות. תפקיד העוגן הוא החלק המייצב והמבטח בקשר. כדי לעגן יש צורך במגע. עוגן=מגע=נוכחות

הורית. עם הזמן, כאשר הסירה מתרחקת, חבל העוגן מתארך. מושג העוגן המייצב החזיר את ה"חכם והחזק" והוא נכון לגבי כל שנות הגדילה של הילד. לא רק האמא מהווה עוגן עבור הילד, אלא כל מי שיכול לחזק אותו בדרך. הווה אומר יש מספר עוגנים בחיי הילד המפוזרים בצורה רשתית. כל הרשת שמגדלת את הילד – הורים, מורים, משפחה - יכולה לתרום להתקשרות בטוחה. מושג העוגן עזר למטפלים לגייס את ההורים באופן הכי יעיל. כאשר ההורים מבינים את תפקידם כעוגן מפני חוסר יציבות, הם מגיבים בצורה שקולה יותר.

מושג העוגן עבר אדפטציה לילדים עם בעיות חרדה, כאשר על יישום זה ניתן לקרוא בספר 'פחדים של ילדים – איך לתמוך במקום לגונן'. ידוע כי טיפול CBT יעיל לטיפול בהפרעות חרדה, אולם הפרעות החרדה מאופיינות בהימנעות ולכן 50% מהילדים החרדים כלל לא מגיעים לטיפול. לצד זאת, אלי ליבוביץ' מצא במחקרו שהשתתפות של ההורים בטיפול (ללא שיתוף פעולה של הילד), מביאה להקלה דומה לזאת שחוהה ילד אשר מגיע. יתרה מזאת, בתום הטיפול עם ההורים, שני שלישי מהילדים שסירבו לקבל טיפול מוכנים להגיע לטיפול בכל זאת. זאת, מאחר ומושג העוגן עוזר להורים להתייצב מול הילד ולא להיסחף אחר חרדת הילד או התנהגותו. כך, המושג עוגן הורי הפך לחשוב ביותר בעבודה עם ילדים עם קשיי התנהגות וילדים עם הפרעות חרדה. פרופ' עומר הדגים את ההתנהלות מול ילד חרד ונתן דוגמאות למושגים תיאורטיים כגון הכרזה, הכנסת תומכים, נקיטת עמדה של נוכחות הורית, סמכות הורית ועוגן הורי.

למשל, המושג הכרזה מתייחס לצעד שפותח את הפעולות ההוריות באופן פורמאלי. ההורים מכריזים בפני הילד שהם מבינים שהוא סובל מאוד ושהסבל שלו אמיתי, ושהם הבינו שהם נסחפים עם החרדה שלו ולכן הם החליטו להתייצב יחד אתו נגד גלי החרדה. לצורך כך יעזרו בכל אדם שיוכל לעזור. כשהילד רואה שההורים מתייצבים, יש חוויה שאפשר לשרוד.

החלק השלישי של הכנס עסק ביישומים של המודל הלכה למעשה.

כיום הגישה מיושמת במגוון קשיים וקיימים פרוטוקולים של עשייה בתחומים הבאים:

1. בעיות של התנהגות מוחצנת (ADHD)
2. בעיות חרדה
3. מתבגרים עם סוכרת נעורים
4. מתבגרים ובוגרים עם "תלות תובענית" (כלכלית, רגשית, התנהגותית)
5. מתבגרים ובוגרים עם סינדרום אספרגר
6. סירוב בית ספר
7. השגחה הורית לצעירים עבריינים
8. השגחה הורית לנהגים צעירים
9. השגחה הורית לילדים ומתבגרים בסיכון לפיתוח הפרעות אכילה
10. השגחה הורית בשימוש בעייתי במחשבים
11. השגחה הורית למתבגרים בנושאי אלכוהול וסמים
12. התערבות מניעתית לגבי מגעים מיניים של מתבגרים

13. יישומים בבתי ספר : אלימות, בריונות, חרמות

14. יישומים במח' פסיכיאטריות (נוער ובוגרים עם התנהגויות אלימות או קיצוניות)

15. משפחות אומנה

16. אלימות כלפי הורים

17. איומי התאבדות של ילדים ומתבגרים

עומר צייר תמונה מפורטת של תהליך העבודה מול ההורים בשלבי ההתמודדות השונים. קיימת דרך עבודה בסיסית עם הפרעות התנהגות מוחצנות ועם הפרעות חרדה, הכוללת בד"כ 10 מפגשים בפורמט אינדיווידואלי.

בפגישה הראשונה בונים את הברית הטיפולית עם ההורים. לשם כך, מתעניינים לא רק בבעיית הילד ובסבל שלו, אלא גם בקושי של ההורים. מבהירים להורים באופן מפורש כי הם לא אשמים במצבו של הילד. מסבירים כי הפרעות התנהגות והפרעות חרדה יכולות לנבוע מפגיעות מולדת, ממצבי משבר וממורכבות החיים. השאיפה היא לחזק את ההורים כך שיחושו פחות בודדים ויותר נתמכים, ויקבלו יותר אופציות לתגובה ולפעולה. בתהליך זה יש צורך לנסות לגייס את שני ההורים לצורך המשימה וליצור אינטרס הורי משותף. בפגישה זו מוסבר להורים מושגי העוגן וההכרזה, ומוצגת חשיבותה של קבוצת התומכים. בסוף הפגישה הראשונה, נשלחים ההורים לכתוב הכרזה הכתובה בגוף ראשון וכוללת הכרה בסבלו של הילד, חוסר קבלה של התנהגותו, כוונה לנקיטת נוכחות הורית תומכת המגבילה התנהגויות לא רצויות והתייחסות להסרת החיסיון וכוונה לפנייה לעזרה. פרופ' עומר הציג דוגמא של הכרזה בהקשר של התנהגות אובדנית:

"אנחנו החלטנו שנעשה כל מה שביכולתנו כדי להתנגד לאובדנות ולתמוך בך במשבר שאת עוברת. אנחנו יודעים שאת מאוד סובלת ונעשה את הכל כדי לעמוד לצדך. אנחנו לא נישאר מרוחקים, אלא נעשה את הכל כדי להיות קרובים ונוכחים. לא נשמור את זה בסוד, אלא נקבל עזרה מכל מי שיוכל לעזור לנו. אנחנו מרגישים שלקבל עזרה זו חובתנו העליונה, כי חיים ומוות הם לא עניין פרטי. אנו יודעים שנעבור תקופה קשה מאוד, אבל נתמודד עם זה ביחד. מהורייך האוהבים."

ההורים מתבקשים לשלוח את ההכרזה קודם כל למטפל לצורך עריכה. בפגישה השנייה מתכוננים למסירת ההכרזה לילד. הילד לא צריך להסכים להכרזה ולמעשה התגובה שלו לא חשובה. מסבירים להורים שההכרזה היא פעולה הורית חד צדדית שהצלחתה תלויה רק במה שהם יעשו. זאת במקביל לגיוס ופגישה עם קבוצת תומכים להם גם מסבירים את מושג העוגן והרשת התמיכתית. תומך יכול להציע רעיונות שלא יתקבלו אם ינתנו ע"י ההורים.

מסבירים להורים כיצד לערוך התיישבות, כיצד לקיים תיעוד, כיצד לשתף את הרשת התומכת בעת הצורך וכיצד מבצעים סבב טלפונים (מושג נוסף אותו הסביר והדגים בהרחבה). מן הפגישה הראשונה ואילך עוסקים בעבודת תיאום בין ההורים ליצירת אזור של שיתוף פעולה וחתימה משותפת. לכל אורך הדרך עובדים עם ההורים על פיתוח שליטה עצמית, על הקטנת ההסלמה, על המנעות מהיגררות ועובדים על מחוות קשר ידידותיות – ביטויים של הערכה וחיבה בלתי תלויים בהתנהגות הילד.

מטרת הטיפול היא שיפור התנהגות, אפשרות להתמודדות טובה יותר עם מצבי חיים, אפשרות להתפתחות אישית טובה יותר, אפשרות לשיפור באיכות החיים. כשמסתיים הטיפול, כותבים מכתב סיכום שמקיף את כל הדברים שהורים הצליחו לעשות, התהליכים שהצליחו לעבור, והאתגרים להמשך.

משאלות הקהל אשר נשאלו בסוף היום, ניתן להבין כי תחום הסמכות ההורית עוד פתוח וניתן ליישום ולמחקר בקרב אוכלוסיות שונות ומגוונות. למשל, בקרב הגיל הרך או בקרב משפחות בהם ההורים קרייריסטים. בסיום היום הזמין פרופ' עומר את קהל השומעים לפנות אליו במייל לקבלת פרוטוקולים כמו גם לקורס הבסיסי שמלמד את רזי השיטה. לצורך כך ניתן לפנות לאירית שור ספיר במייל: education@nvr-school.co.il. הייתה זאת דוגמא הלכה למעשה לנוכחות הורית, לסמכות הורית ולעוגן ההורי, אשר מגובים, כך נראה, ברשת ענפה של חוקרים ואנשי פיתוח שעוזרים בחקר וביישום השיטה.

אריאלה גרין מיסק - פסיכולוגית קלינית מומחית

קליניקה: רחובות – דרך יבנה 37, טל' 0549439798, www.psychologit.co.il