

פסימיות והורים- איך מסתדרים עם המחשבות השליליות?

"שום דבר טוב לא יצא מזה... ", "הבעיות אף פעם לא נגמרות ", "סוף השבוע יהיה גרוע", "הילד יהיה חולה כי כל כך קר"...הילדה מאחרת חמש דקות "משהו נורא קרה..." האם חלק מהמחשבות השחורות לעיל מוכרות לכם?

פסימיות היא עמדה שלילית לחיים. מקורה במילה הלטינית 'פסימוס' ומשמעה- 'הרע ביותר'. הפסימיסט 'רואה שחורות', זו נבואה שדברים רעים וסבל עומדים לקרות, ושזה בלתי נמנע. הפסימי מאמין בנבואות השחורות שלו, וגם כשאין מתגשמות בפועל, במחשבתו ובתחושותיו הן ממשיות וגורמות לו להרגיש עצוב, מיואש, כועס, חסר אונים, לחוץ ונוטה לוותר.

האופטימיסט לעומתו מאמין שהעולם הוא מקום טוב עם תקווה. מקור המילה אופטימיות במילה 'אופטימוס' הלטינית ומשמעה- 'הטוב ביותר'. האופטימיסט חיובי בגישתו, מתמודד ומשפיע על הסביבה לטובתו. מרגיש שמחה וסיפוק כשהוא מצליח, ולא נשבר כשיש קשיים.

אין ספק שעדיף להיות אופטימיים. התרבות שלנו, הפסיכולוגיה והמדיה דוחפים לכיוון הפסיכולוגיה החיובית, ורבות הטכניקות להגדיל את החשיבה החיובית והאופטימיות. ומה עם הפסימיות? כולנו פסימיים מידי פעם, אחדים מאיתנו יותר מאחרים. לחלקנו יש ילדים שהם פסימיים- מרבים לחשוש, לחשוב שדברים יסתבכו, לא יצליחו, וסובלים עקב כך מלחץ ומצוקה .

לדעתי, צריך לקבל את המרכיב הפסימי הבלתי נמנע בחיינו

אין טעם להבהל כשמישהו חושב שחורות. זה יכול לקרות לכולם. למשל, כשיש במשפחה ילד פסימי, ההורים לא מבינים למה הוא מתלונן וחושב על דברים רעים 'כשהכל סביבו טוב והוא כל כך מקסים'. ההורים מתוסכלים, כועסים, מרגישים אשמים שאולי עשו משהו לא בסדר. הם ביקורתיים על הילד, ודורשים ממנו 'להיות חיובי יותר'. בדר"כ זה לא עוזר אלא מלחיץ יותר. לדעתי, במקום לכעוס על הילד צריך לקבל את תחושותיו הפסימיות. לא להתווכח איתו אלא לנסות להבין מה מציק לו, ואז לחפש דרכים להקל עליו.

חשוב לזהות את מקורות הפסימיות, כדי להבין ולהגיש עזרה מתאימה:

*** נטיה גנטית ומולדת של רמת חרדה גבוהה.**

חרדה גורמת לתחושה שהכל סביבך מאיים- שינויים, קטסטרופות שיקרו, המוות, פרידות, תקלות. החרדה מערבת תגובות פיזיולוגיות בלתי נשלטות (קוצר נשימה, כאבי בטן, כאבי שרירים) ותגובות רגשיות של עצב, לחץ, חוסר אונים. היא מהווה בסיס לעמדה פסימית שהעולם קשה ומכאיב. רמת חרדה נמוכה עוזרת להרגיש את העולם כמקום קל ונעים יותר, ומכאן להיות יותר אופטימיים.

*** פגיעה באמון הבסיסי - לעיתים בגיל הרך תינוקות וילדים לומדים לא לתת אמון בעולם ובנציגיו הראשוניים (ההורים, וגם המורים והחברים). הם חווים דחיה,**

מרגישים שלא מבינים אותם, שלא מצליחים להרגיע ולהכיל אותם כשקשה להם. הם מפתחים עמדה של חשדנות כלפי העולם, חשש שדברים רעים יקרו להם, ולא יהיה מי שיעזור להם. נפגעת התקווה ומתפתחת פסימיות. לעיתים הפגיעה באמון קורית בגיל מאוחר יותר עקב ארועים קשים של אובדן, פרידה, בגידה, השפלה אך עוצמת הפגיעה בגיל הרך היא משמעותית יותר כי היא פגיעה 'בשורשים' של ההתפתחות. לאנשים אופטימיים יש יותר אמון בעצמם ובעולם, ואמונה שהעולם והאנשים בו טובים ומוכנים לתמוך בהם.

***פרפקציוניזם ודימוי עצמי נמוך** - פרפקציוניזם (שאיפה לשלמות) ודימוי עצמי נמוך (חוסר אמונה בעצמך) מובילים לפסימיות. הרי החיים אף פעם לא מסתדרים ב 100% ואין אדם שמצליח ב 100% מהזמן. לכן אם רף הציפיות הוא שלמות סביר שהתחושה תהיה שלילית ומאוכזבת כשהחיים לא מסתדרים לפי המצופה, ואתה 'לא מספק את הסחורה המושלמת'. אנשים אופטימיים מצפים מעצמם ציפיות סבירות ומקבלים טוב יותר את החולשות של עצמם, ומתוך כך הדימוי העצמי שלהם גבוה יותר. הם מאמינים בעצמם יותר, ולכן גם חושבים טוב יותר על העולם ועל עצמם.

*** פסימיות נלמדת** - לעיתים ילדים לומדים להיות פסימיים על ידי חיקוי מודל. למשל, אם ההורה חרדתי ומנבא שחורות, הילד לומד להיות כמוהו. או שלעיתים הילד מקבל חיזוק עקיף כשהוא פסימי, למשל - מקבל יותר תשומת לב ודאגה כשהוא מתלונן וחרד, ואז הוא מגביר את ההתנהגות הזו שמתגמלת אותו.

המלצה להורים - זהו את מקור הפסימיזם, ועזרו לילד להתמודד

- **הקשיבו לדאגות של הילד, גלו אמפטיה ולא שיפוט כועס.** למשל, אם הילד מפחד שמשוהו רע יקרה הסבירו לו שהסיכוי נמוך, ולעומת זאת יש סיכוי שדברים טובים יקרו. כשהילד ירגיש שאתם לא נגדו הוא יוכל להעזר בכם ולקבל פרופורציות. כך גם יגדל האמון שלו בכם ובעצמו, ומכאן גם בעולם כולו.
- **אל תשפטו את הילד ולא את עצמכם בגלל הפסימיות** - היא לא מעידה על כפיות טובה או פגם בילד, וגם לא בחינוך, היא מאפיין שצריך להתמודד איתו.
- **עזרו לילד להיות פחות פרפקציוניסט, ויותר בעל בטחון עצמי** - זה יישפר משמעותית את החשיבה החיובית שלו.
- **נסו להיות פחות פסימיים ולחוצים בעצמכם** - אם אתם מזהים תגובות פסימיות שלכם - נסו להפחית אותם, היו מודל שמדגים לילדים חשיבה חיובית, והתמודדות אמיצה עם חשיבה שלילית
- **למדו את הילד שיטות להפחתת לחץ, ולהרגעה עצמית.** כך יוכל לצאת מתחושות שליליות חזרה לכוחות שלו, ולהתמודדות החיובית.
- *הרחבה בנושא דימוי עצמי, פרפקציוניזם וויסות רגשי באתר האינטרנט שלי**

זכרו, פסימיזם במידה סבירה יכול להיות חיובי - מחקרים הוכיחו שאנשים פסימיים במידה שאינה מוגזמת מרוויחים מהחשיבה השלילית. הם מתכוננים מראש לסכנות, הם דרוכים ומחפשים פתרונות, ולכן פעמים רבות מצליחים להתמודד היטב עם קשיים. הם לא מופתעים מהקושי כמו

שקורה לפעמים לאופטימיים. הם מעריכים יותר כשדברים מסתדרים טוב כי זה 'היוצא מהכלל עבורם'. כך שהמטרה בהתמודדות עם פסימיות אינה להכחיד אותה, אלא להנמיך אותה למידה שלא תפגם באיכות החיים ובתיפקוד. וזאת מטרה אפשרית...

ובנימה אופטימית זו מקווה שהמאמר תרם לכם להתמודדות עם הפסימיות, שלעיתים מציקה לכל אחד מאתנו, הורים וילדים כאחד.

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

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'

helibarak1@gmail.com