

כגודל ההשלכות, גודל הציפיות

השפעת העולם הפנימי של ההורה על תגובותיו לילדיו

אמא רותי רותחת על בתה רונית בת השמונה שלא מסדרת את החדר: "היא מזלזלת בכל מה שעושים בשבילה! מה כבר מבקשים ממנה, שתסדר את החדר?! ואפילו את זה לא בא לה להתאמץ ולעשות!!!"
אבא אודי מיואש מבנו עידן בן השתיים עשרה: "ההתנהגות שלו עם חברים בלתי נסבלת. הוא לא מסתדר עם אף אחד, הוא משתלט, וילדים לא אוהבים את זה. איך הוא יסתדר בחיים בלי חברים?!"

אלו שתי דוגמאות לתגובות סוערות של הורים להתנהגות ילדיהם-
רותי ואודי בטוחים שהם צודקים בתחושות שלהם, יודעים שהילדים לא בסדר, ומרגישים ומתנהגים בהתאם לתחושה הזו- רותי בזעם ואודי ביואש.

ישנן כמובן עוד דוגמאות רבות בהן כהורים אנחנו מגיבים ברגשות חזקים מאוד, סוערים מאוד, כלפי ילדינו. גם רגשות חיוביים (התלהבות מהילד, הערצה שלו) וגם רגשות שליליים (חרדה, זעם, דחיה, יאוש) מציפים אותנו בעוצמה כזו, שאין לנו למעשה שליטה עליהם. יודעים בהגיון שמגזימים בזעם על ילדה שבסך הכל לא מסדרת את החדר כמו רוב הילדות בגילה, וגם אין הגיון בלהתיאש כל כך מילד שעדיין לא למד להסתדר חברתית בגילו הצעיר. אבל הרגש 'משתולל' וההגיון לא עוזר לווסת אותו. למה?

הטענה שלי היא שחלק ניכר מהתגובות שלנו כהורים לא קשורות ישירות לילדים אלא הן השלכות מהעולם הפנימי שלנו. התגובות שלנו לא הגיוניות, וקשורות לעבר שלנו, לאישיות ולחוויות שלנו בחיים. אנחנו מגיבים לילדים מתוך עצמנו ולא בקשר ישיר להתנהגות המעשית שלהם.

בהמשך לדוגמא לעיל:

רותי גדלה בבית מאוד נוקשה מבחינת הדרישות. כילדה היא תמיד עשתה מה שדרשו ממנה, היתה 'ילדה טובה' ומרצה כלפי חוץ, אך בליבה פיתחה מרירות וכעס כלפי הוריה, שלא שמו לב לתחושותיה. רותי מעולם לא ביטאה מעולם את המרירות והכעס שצברה עד שילדתה הגיעה לגיל דומה והיא מתפרצת עליה בחוסר פרופורציות מאותה תחושה מילדות, שמזלזלים בה.

יכולה להיות אמא אחרת, שכמו רותי גדלה בבית נוקשה, וסבלה כילדה מדרישות היתר ממנה. , כאמא היא אולי תעשה השלכה הפוכה, ותיתן לילדים שלה חופש בלתי מוגבל, תתלהב מהאומץ והעצמאות של הילדה שלה שמרשה לעצמה לא לסדר את החדר. אמא כזו תגזים לכיוון ההפוך, ולא תשים לילדים גבולות בכלל, גם זה לא מומלץ.

אודי בילדותו היה ילד לא מקובל, הרגיש שקשה לו להשתלב, להתבטא בקבוצה, ותמיד היה 'שקט ובצד'. עם השנים הוא צבר בטחון, ורכש חברים. למד איך להתנהג בחברה, וכיום הוא מנהל מצליח שמנהל קשרים אישיים ומקצועיים בהצלחה, אם כי עדיין במאמץ. כשהוא רואה את התנהגות בנו, שמשתלט ורב עם חברים הוא חוזר לכאב האישי שלו, ל Un finished business שלו עם יחסים חברתיים, ונכנס ללחץ ויאוש בגלל בנו. ההשלכות שלו מקשות עליו להיות הגיוני, לראות את המצב בפרופורציה (לעידן יש כמה חברים, והוא מסתדר לא רע), וכמובן שהוא לא פנוי לחנך את עידן, להדריך אותו איך להשתפר. היאוש והלחץ הם לא גורם מחנך, אלא רק מקלקל כידוע.

כולנו סוחבים באופן בלתי נמנע מילדותינו כאבים, נושאים לא פתורים, תקוות, עמדות, ומשליכים אותן בהווה כהורים על ילדינו.

השלכות הילדות נכנסות לתוכנו כמו 'סוס טרויני', ומפעילות אותנו ללא שליטה. יש נושאים רגישים במיוחד להשלכות: יחס לסמכות ולמשמעת, יחסים עם חברים, הצלחה בכלל והצלחה בלימודים בפרט, צורה חיצונית- גובה משקל, יופי. דימוי עצמי, תחושות כלפי אהבת ההורים- האם קיבלו או דחו אותי, השוואה מול אחים. לדוגמא, אם בילדותי הרגשתי לא מספיק מצליחה, אני עלולה להשליך על ילדיי את שאיפתי להצלחה ותהילה ולדחוף אותם להצטיין בתחומים שונים, כדי שאני ארגיש נפלא עם עצמי, ואתקן את הכאב של ילדותי.

המלצות להורים:

- **זכרו שהשיפוט שלכם את הילדים הוא סובייקטיבי, ולא תמיד 'מדויק וצודק' כפי שנדמה.** ראו פרוט הדוגמאות מתחילת המאמר.

- **כשאתם מזהים רגש מוקצן ולא פרופורציונלי כלפי הילד, זה הזמן לעצור ולחשוב** כל רגש מוקצן, לא פרופורציונלי קשור כנראה להשלכה מהעבר, ולא קשור לארוע ולאדם עצמו. לדוגמא, אם אשתך אומרת לך שוב ושוב שאתה מתפרץ על הילד בצורה מוגזמת כל פעם שהוא בוכה, אולי כדאי להפסיק ולחשוב, מה מקור הכעס שלך על הבכי והחולשה של הילד. זה כנראה לא קשור לילד, אלא קשור אליך עצמך. באופן דומה, אם בעלך אומר לך שאת נלחצת בצורה מוגזמת מהמשקל של הבת שלכם, כל ביס שהיא לוקחת הופך אותה לשמנה נוראה בעיניך. שווה לעצור ולבדוק מה קורה. אולי החרדה מההשמנה לא קשורה לילדה אלא זו השלכה מעולמך.

- **בדקו מה מקור הרגש הסוער? מה מעורר אותו?** איך הוא קשור לעולמכם- לעבר שלכם, לאישיות לציפיות, לחרדות, לכאבים שלכם...למשל, אמא מפלה בין שני אחים. הבכור הוא 'משוש חייה', הוא ילד מוכשר, חייכני ומסתדר בשקט עם הכל, היא מעריצה אותו על אופיו הנוח, ומתנהגת אליו ברוך וחום בלתי פוסקים. אחיו הצעיר מוכשר אף הוא אך מוחצן, 'מראה את עצמו' בכל מקום, ולא ניתן להתעלם ממנו. אמא כועסת עליו שהוא שחצן, ומתנהגת אליו בנוקשות. בשיחות יעוציות אמא הבינה שבילדותה היא היתה ילדה שקטה כמו בנה הבכור, ואחיה הצעיר היה מוכשר ובולט ממנה. הוריה תמיד התפעלו ממנו ואותה הזניחו להרגשתה. כשנולדו ילדיה, היא ניסתה באופן לא מודע לפצות את בנה הבכור, שהוא כמוה, והוציאה את הכעסים שצברה על אחיה השחצן, על בנה הצעיר שדומה לו. למעשה, היא הגיבה אליהם מהשלכות של חוויות הילדות שלהם, ולא בצורה הוגנת כאמא.

- **נסו לטפל בהשלכה, להפריד את הרגשות שהם שלכם מהילד** פעמים רבות הזיהוי והטיפול בהשלכה צריך להעשות ביעוץ עם איש מקצוע. בגלל שההשלכה היא ברובה לא מודעת קשה לעשות זאת לבד. ביעוץ ניתן לחפש ביחד דרכים שונות להתייחס לילד שלא דרך העבר של ההורה. למשל, לאכוף משמעת בצורה ענינית ולא רגשית, לדרבן את הילד להצלחה, אבל לא בהגזמה ועם סבלנות לכשלונות בדרך, לעזור לילד לגבש דימוי עצמי חיובי, וסגנון חברתי שמתאים לו, ולא דוקא להורה. ועוד

בינתיים-שיהיה בהצלחה, ובהנאה...

ממני, חלי ברק- שטיין

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

www.helibarak.com
helibarak1@gmail.com