

נעלבתי...

התמודדות עם עלבונות ביחסי הורים וילדים

אנשים נעלבים. צעירים ומבוגרים, הורים וילדים. הדוגמאות רבות, חלקן דומות לכולם, וחלקן יחודיות לכל אחד מאתנו.

מספר ארועי עלבון מהבית:

הילדה בוכה מעומק ליבה: "חברה העליבה אותי...!", "לא הזמינו אותי כמו את כולם", "לא רוצים להיות חברים שלי", "המורה העליבה אותי היום בבית הספר"... הילד מביט בהורה במבט נעלב אחרי שכעסו עליו, אומר בכאב "אתם כבר לא אוהבים אותי...!" או שצועק בזעם 'אני שונא אתכם!'" הורים נעלבים כשילדם לא רוצה לחבק אותם, לא מקשיב לדרישות המשמעת שלהם, לא משתף אותם בחוויות שלו, מעדיף את אחד ההורים על האחר...

הביטוי המקובל לגבי עלבונות הוא להגיד 'נעלבתי', בתחושה שפגעו בך, שהכאיבו לך. זו תחושה קשה וחזקה של פגיעה אישית בלב המהות והערך העצמי שלך. העלבון מסב כאב וסבל עצומים, ויכול לפגוע באיכות החיים, ובדימוי העצמי של אנשים. ביחסים בינאישיים בכלל, וביחסי הורים וילדים בפרט, העלבון עלול לפגוע ביחסים, למנוע טיפול ענייני במחלוקות וקשיים, ולדרדר את היחסים למקום רגשי, פגיע ופוגע.

כשנעלבים יש בכך איום בהרגשה הקיום שלך, ולכן כמו במצבים אחרים של איום על ההישרדות אנשים מגיבים ללחץ של העלבון באחת משלוש דרכים אוטומטיות. תקיפה flight, בריחה flight, או קפאון freeze.

כשנעלבים מרגישים בדרך כלל:

תחושות של תקיפה- כעס על המעליב, ואז לעיתים מעליבים ותוקפים כדי לפגוע בחזרה. נוקמים על הכאב.

תחושות של בריחה- כאב וסבל כי דחו אותך, כי אתה לא רצוי ולא שווה מספיק כדי שיתייחסו אליך בנחמדות ובכבוד. המנעות והתרחקות מהקשר. תחושה 'שלא אכפת לך יותר', בריחה כדי לא להפגע יותר

תחושות של קפאון- אשמה ותיסכול על כך שהעליבו אותך 'לא בצדק, ושאתה לא יודע מה לעשות כדי למנוע את העלבון. התקעות במצבים של כאב ועלבון בלי יכולת לעשות כלום כדי לשנות את המצב. התנתקות וויתור של חוסר אונים.

ביחסי הורים וילדים לא חסרים מצבים שהורים וילדים נעלבים אחד מהשני: לפי ההגיון אין מה להעלב אחד מהשני, הלא כולם משפחה ואוהבים... אבל בפועל דוקא האנשים הקרובים לנו הם עם פוטנציאל העלבון הגדול ביותר. כי

אנחנו קרובים ופגיעים כלפיהם. זקוקים להערכה והקירבה שלהם. כך בין הורים וילדים, שנעלבים אחד מהשני, מסיבות רגשיות ולמעשה לא רציונליות, הורים נעלבים כשהילדים לא עומדים בציפיות שלהם- לא נותנים להם יחס וכבוד, לא מספיק קרובים אליהם, לא מתגמלים אותם באהבה ותשומת לב. כשמעדיפים את החברים או את המחשב עליהם. עלבון זה לעיתים גובר בגיל ההתבגרות וכשהילדים בוגרים וצעירים, כשההורים תלויים יותר ביחס הילדים אליהם. פעמים רבות רוצים יותר יחס מאשר הילדים נותנים, ולכן נעלבים. ילדים נעלבים מסיבות דומות: כשההורים לא נותנים להם לחוויתם תשומת לב מספיקה, לא מעריכים אותם מספיק, להפך- מעבירים עליהם ביקורת, משתמשים בסמכותם כדי לפגוע. נעלבים כשמעדיפים את האחים עליהם, כשאולי מקפחים אותם.

יש הורים שתוקפים-צועקים, מאשימים, מעליבים חזרה
דפוס הורים שבורחים- שפחות אכפתיים, שנמנעים ממעורבות עם הילדים,
שבורחים לעבודה ולתחומים יותר מתגמלים
דפוס הורים 'קופאים'- סובלים יום אחר יום מהעלבון שחשים, ולא מסוגלים לטפל בו. ממשיכים בשגרת העלבון כקפואי שד

ההמלצה שלי היא לראות את העלבון כאחריות שלך
לא מעליבים אותנו, אנחנו נעלבים, ובחרים עד כמה להעלב
התגובה הרגשית הראשונה יכולה להיות חזקה, כפי שפרטתי. כל אחד לפי רמת רגישותו ונטיותיו, האתגר הוא בתגובה השניה, בהתעשתות מהפגיעה המיידית, והמעבר לתגובה הגיונית ויעילה.

הטכניקה להתמודד עם עלבון היא:
להבין את מקור העלבון
לזהות את הפרשנויות האישיות המגבירות אותו
לרכוש דרכי התמודדות יעילות להפחית את העלבון
לא להכחיש, לא להבהל ולא להכנע לעלבון, לדעת להתמודד איתו
זו האחריות ההורית...

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