

## כיצד לשמור על קשר עם סבא וסבתא בישראל, בהנאה ובלי לחץ.

"סבא וסבתא בטלפון, מי פנוי לדבר?... ", "עמית, סבתא בטלפון, בואי לדבר איתה... ", "תגיד שלום לסבא...תגיד שלום..."

כשהילדים והנכדים נמצאים בארצות הברית וסבא וסבתא בישראל, הטלפון הופך להיות כלי תקשורת מרכזי. הרי אי אפשר להפגש כל מספר שבועות לארוחת שישי, ואי אפשר לשחק ולהתחבק כל מתי שרוצים. צריך להתאפק בין ביקור לביקור, ובינתיים- לנסות להרגיש קרובים באמצעות הטלפון או בבתים טכנולוגיים יותר בתוספת מצלמת הסקייפ.

הורים רבים מספרים שהתקשורת עם הסבא והסבתא בישראל מלחיצה את כל הצדדים- אותם, את הילדים ואת הסבא והסבתא.

הסבא והסבתא בדרך כלל רוצים בקשר, יותר מאשר הנכדים והילדים. הם רוצים לדבר, להרגיש את הילדים והנכדים, לשמוע כמה שיותר מה קורה איתם, להיות מעורבים למרות המרחק. פעמים רבות הם מרבים לשאול שאלות שמעייפות ומרגיזות את הילדים, הם מביעים את דעתם הנשמעת כביקורת ("למה את לא קוראת יותר ספרים, זה טוב בשבילך...") לפעמים הם מביעים את חוסר הנחת שלהם כשהם מרגישים שלילדים אין כבר סבלנות לדבר איתם ("זהו, אין לך כבר כוח לסבתא?...") ופעמים רבות הם נשארים מתוסכלים ואפילו נעלבים בסוף השיחה. מבחינתם שיחות טלפון הן לא תחליף למפגשים אישיים עם הילדים והנכדים שלהם. הם מתגעגעים, וגם אם אינם מתווכחים עם עצם הרעיון שנסעו לארצות הברית, הם כואבים ומשלמים את המחיר. לפעמים הנכדים עוברים לדבר אנגלית, והקושי גובר. הם מרגישים שהם צריכים להתפשר, וגם לא להתלונן יותר מידי, כי אחרת יכעסו עליהם, ועוד פחות ירצו בקשר איתם. מצב לא פשוט, שכל סבא וסבתא מתמודדים איתו בהתאם לאופי שלו, חלקם טוב יותר וחלקם פחות.

הנכדים אוהבים את סבא וסבתא. כל נכד בסגנונו, בהתאם לאופי שלו (פתוח בקשר, אוהב לדבר או פחות), ולאיכות הקשר שנוצרה בינו לבין הסבא וסבתא. יש כאלו שסבא וסבתא הם דמויות ממשיות ואהובות, ויש שעבורם 'סבא וסבתא' הוא יותר מושג, מאשר קשר ממשי. במיוחד נכון הדבר לגבי ילדים קטנים שמה שלא נמצא פיזית באופן קבוע בסביבתם, לא משמעותי עבורם. הם צריכים מגע, ומשחק, ותחושות כדי ליצור קשר, ושיחות טלפון ממרחקים לא ממש רלוונטיות עבורם.

בכל מקרה, רוב הנכדים שמחים לדבר עם סבא וסבתא, שומעים בקולם את האהבה והשמחה כלפיהם, וזה נעים להם. אין להם הרבה סבלנות לשיחות ארוכות, כי כך הם ילדים, אבל הם בדרך כלל משתפים פעולה, ורוצים בקשר.

הנכדים מזהים בחושים הטבעיים שלהם מה הגישה של ההורים כלפי סבא וסבתא. הם קולטים אם ההורים בעד הקשר, או שיש כעסים ומתחים בין המבוגרים שעוברים דרכם, הילדים. לפעמים ההורים מגוננים מידי על הילדים "אתה לא חייב לדבר אם אתה לא רוצה" ובעצם סוגרים כך חשבון עם ההורים שלהם, שלדעתם רוצים יותר מידי מהנכדים ומהם.

לפעמים ההורים מתערבים מידי בשיחות "תספר לסבתא על הציון שקיבלת בבחינה" ומנסים אולי להראות להורים דרך הנכדים כמה הכל טוב ומוצלח בארצות הברית. לפעמים תחושות אשם משפיעות, לוחצים על הנכדים לקשר הדוק עם הסבא והסבתא כדי להוריד מהתחושה הקשה שהרחיקו אותם מהם.

כשהנכדים קולטים את המתחים, קשה להם יותר, הם לא חופשיים להגיב בדרך שמתאימה להם, ובדרך כלל הם יפעלו כפי שההורים רוצים, על חשבון הקשר הישיר עם הסבא והסבתא הרחוקים.

המורכבות הזאת בתקשורת בין הסבים והסבתות, הילדים והנכדים – היא בלתי נמנעת כמעט. ההבדל הוא איך מתמודדים איתה, רצוי בצורה בוגרת.

### **אנסה לתת מספר המלצות להורים, שיוכלו לסייע:**

**\* שימו לב לתחושות שליליות שאולי יש לכם כלפי ההורים שלכם, ואל תשימו אותן על הילדים.** אם אתם כועסים על ההורים, או חושבים שהם מלחיצים וביקורתיים, טפלו בתחושות שלכם בעצמכם, ותנו לילדים להרגיש את שלהם. תנו להם לבנות עם סבא וסבתא את הקשר החשוב ביניהם, תנו תמיכה, תעזרו, ואל תפריעו.

**\* הדריכו את הסבא והסבתא מה מתאים לנכדים בשיחה, ומה לא.** היו אתם הגורם המתווך ביניהם, ואם לפעמים יש מתחים או עלבונות- עיזרו לפתור אותן. אמרו למשל לסבא שהילד דיבר קצר כי הוא עצבני בגלל משהו וזה לא נגדו, או ספרו לסבתא שהנכדה אמרה שהיא מתגעגעת אליה, וכך 'תעשו לה את היום'. ספרו להם על מה הנכדים אוהבים לדבר, מה מעניין אותם, וכך תכוונו אותם, ותקלו עליהם. זה תפקידכם לעזור. אתם באמצע הסנדוויץ' בין ההורים שלכם לילדים שלכם, ולכן יש לכם השפעה גדולה מאוד על המתרחש.

**\* למדו את הילדים שלכם להיות מנומסים לסבא וסבתא,** זה דבר חשוב לתת כבוד. למדו אותם להקשיב, להשתדל לענות. חלק ממה שתלמדו אותם בתקשורת עם סבא וסבתא יחזור גם אליכם בתקשורת שלהם אתכם (שגם בהם לא תמיד רוצים)

**\* התאימו את סגנון התקשורת לגיל ולסגנון של הילד.** ילד קטן רק יאמר 'הלו', ובזאת תסתיים התקשורת, ילד גדול יותר, ידבר מעט יותר. אל תלחצו על הילדים יותר מידי, ועיזרו להם להרגיש נעים בשיחה.

**\* נסו לקבוע הרגלים לשיחה-** יום ושעה קבועים 'שסבא וסבתא מתקשרים'. הרגלים עוזרים לילדים, וגם לסבא וסבתא להפוך את השיחה לחלק קבוע בחייהם. כשיש זמנים קבועים גם קורה פחות שהשיחה נופלת על הילד כשהוא עסוק, ואז

פחות נחמד. הוא יודע, ומתכונן, והשיחה עם סבא וסבתא הופכת להיות חלק משגרת חייו.

\* **נסו לשלב מצלמה**, בחלק מהשיחות לפחות. ילדים צעירים במיוחד צריכים את התמונה החזותית, קשה להם להיות בקשר רק דרך הקול. התמונה מעניינת אותם, וקל להם להתיחס אליה, קצת כמו הטלויזיה להם רגילים. כשמעניין להם גדל הסיכוי שיהיה להם נעים בשיחה, והקשר ישתפר.

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

פסיכולוגית חינוכית מומחית, פסיכותרפיסטית, יועצת להורים, ומנחת קבוצות. מחברת הספרים: בגובה העיניים, תקשיבו לי רגע!, וכשהילדים יוצאים מהבית.

**לתגובות, לקביעת פגישת יעוץ, ולסדנאות הורים פנו ל-**

[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)

או לאתר שלי בו תמצאו מאמרים, ופרקים מספריי

[www.hebpsy.net/barak](http://www.hebpsy.net/barak)