

כמה חופש בחירה יש לילדים, ולנו ההורים?

האם לילדים יש בחירה לגבי התגובות שלהם כתינוקות? האם הם בוחרים מתי לבכות ומתי לא? האם הם בוחרים מתי ללכת? האם לחייך או לבכות למראה זר? רוב ההורים יסכימו שתינוקות לא בוחרים את תגובותיהם, שהם מופעלים על ידי דחפים - רעב, צמא, תוקפנות, ומאפיינים מולדים. אין להם יכולת בחירה, כי אין להם עדיין מודעות והגיון, ושליטה עצמית.

ומה לגבי ילדים בני שנה, ומאוחר יותר בני חמש, ומתבגרים? עד כמה יש להם בחירה לגבי ההתנהגות שלהם? האם הם בוחרים עד כמה להתאמץ או לוותר? להיות חרוצים או עצלים? להיות נחמדים או תוקפניים לחבריהם? להתאפק או להתפרץ? להצליח בלימודים או פחות? התשובה לשאלה הזו מורכבת ופחות חד משמעית.

למה חשובה שאלת הבחירה בחיים?

ראשית, זו שאלה פילוסופית קיומית על טבע האדם, יש אנשים שמתעניינים בה ברמה הזו.

בו בזמן זו שאלה שיישומיה מעשיים מאוד - בהיבט המשפטי בודקים האם אדם אחראי למעשיו, האם בחר בפעולותיו השליליות, ומכך שהוא בר ענישה. או שמא לא היתה לו בחירה, ויש לו עיוות בבוחן המציאות, או חוסר שליטה במעשיו, ולכן אינו בר ענישה.

ברמה החינוכית - הורה צריך להחליט בכל רגע נתון, האם ילדו בחר במעשיו, ולכן יש לצפות ממנו לשלוט בהם, ולגיטימי גם לכעוס או להתאכזב כשאינו בוחר נכונה. להעניש וללמד את הילד לבחור אחרת. או שאינו בוחר בשליטה, ולכן אין טעם לכעוס עליו, או להעניש, ויש 'לעבוד עם המצב כמות שהוא' - מושג שאסביר בהמשך

לדוגמא, הילד מתקשה לשלוט בכעס שלו, הוא מתפרץ ומכה. האם הוא בוחר ושולט בהתנהגות? האם יש טעם לצפות שישלוט? האם מוסרי להעניש אותו? הילדה לא מתאמצת בלימודיה, בחוג שבחרה, האם היא בוחרת ושולטת בהתנהגות? כיצד נדע, ואיך נגיב.

המלצתי להורים -

- הכירו את החלק שאינו בבחירה של הילד ושלכם - הגנטיקה והסביבה בילדות כל תינוק נולד עם פוטנציאל קבוע, מאגר גנטי שקיבל מהוריו וממשפחתו בדורות הקודמים. בקליידסקופ קסום, שאין דרך לנבא או לשלוט בו, התינוק נולד עם תכונות שונות - פיזיולוגיות (גובה, משקל) מוטוריות (קצב התפתחות פיזי) רגשיות (רמת חרדה, ויסות רגשי למשל) חברתיות (פתיחות או סגירות לסביבה). לכל תינוק יש טמפרמנט מולד - בסיס נתון שעמו הוא יוצא לחיים.

בו בזמן כל תינוק וילד נחשף לסביבה מסוימת. יש דמויות משמעותיות המשפיעות עליו- אמא ואבא מסוימים, אחים, חברים, מורים. הם יוצרים יחסים מסוימים, שמעצבים את אישיותו. מחזקים או מחלישים אותו דרך החיים המשותפים. לעיתים הילד זוכה בסביבה חיובית- מקבל אהבה, תמיכה, עזרה, חיזוקים, העשרה, הבנה וכך הבסיס הגנטי שלו, הפוטנציאל מתממש בהצלחה. ולעיתים הוא נחשף לסביבה שלילית- דחיה, ענישה, ביקורת, בוז, הזנחה, לחץ, חוסר הבנה. סביבה המחלישה אותו, ולא מאפשרת לו לממש פוטנציאל. ברוב המקרים הסביבה מעורבת- בחלקה חיובית ומתאימה לילד, ובחלקה פחות. לכן לכולנו יש חלקים חזקים (כישורים, כוחות נפשיים, מוטיבציה, יכולת לאהוב, להתאמץ, לבחור) וגם חלקים חלשים (חוסר בטחון, חוסר מוטיבציה, חרדה, הרס עצמי, נטיה להעלב, לא להאמין בעצמנו)

תפקיד ההורה לקבל את החלק שאינו בבחירה-

גם אם רצית שהילד שלך יהיה מלא מוטיבציה לספורט, עליך לקבל שהוא אינו 'בנוי לספורט', או אינו בנוי 'להשקיע את כולו' בספורט. או כי אין לו כשרון או כי אין לו כוחות. גם כוחות ומוטיבציה הם בחלקם לא בשליטה. לכן המשפט 'הפולני'- אין לא יכול, יש לא רוצה', אינו מדויק מבחינה פיזיולוגית ומעשית. הוא משפט מדרבן, ושופט- והנזק שבו רב מהתועלת.

תפקיד ההורה להיות דמות משמעותית וחיובית לילדו-

לתת לו את הסביבה הטובה ביותר עבורו (על כך בהרחבה באתר שלי, בנושאים של חיזוק בטחון, ודימוי עצמי, מימוש פוטנציאל, ודיאלוג רגשי עם ילדים). ההורה יכול לדרבן, לעודד, לחזק, אבל אינו יכול לשנות המציאות. את מה שהילד שלו, ואת היכולות והכוחות שלו.

תפקיד ההורה להבין שאין טעם בציפיות לשלמות

אדם באשר הוא אדם אינו מושלם, יש גבולות לכוחותיו וליכולות שלו. לא תמיד אפשר לבחור, הרגש משפיע לעיתים יותר מהשכל. מבינים מה צריך לעשות, ולא מסוגלים, מוותרים ונסוגים לעיתים, גם כשרוצים ויודעים שצריך קדימה. חשוב שהורה יקבל את העובדה שאף אחד אינו מושלם. לא הוא כהורה, לא הילד שלו, ולא הסביבה בה גדלים. לכן חשוב להקטין ביקורת, ולהגביר קבלה עצמית. לא לכיוון ויתור ועצלות, אלא לכיוון תפיסה עצמית ריאלית. למשל, גם אם היו נסיבות או מצבים בהם הילד נפגע אין זה 'סוף העולם'. לעיתים יש משבר משפחתי, הורה שלא היה במיטבו במשך תקופה, מצוקה של הילד שלקח זמן לזהות ולהגיב נכון. אין טעם להישאב לתחושות אשם מוקצנות, אלא לזהות את מה שהיה, להבין את ההשפעה 'ולהמשיך הלאה'.

חשוב שההורים ייקדמו את הילדים למצב של מקסימום בחירה ומיצוי עצמי.

זה היעד האמיתי בחינוך לדעתי- לזהות 'מי הילד שלך', מה היכולות שלו, מה המצב הנוכחי שלו, ומתוך הזיהוי הזה לקדם אותו קדימה. לדוגמא, בגיל צעיר הילד פונק מידי, יתכן כי ההורים לא ידעו אחרת, או כי נולד אח, ולא היתה סבלנות, או מכל סיבה. בגיל מסוים ההורים מזהים את הבעיה, מבינים שהילד לא מסוגל לבחור לא להיות מפונק, לצרוח ולדרוש את שלו, הוא רגיל לפינוק ולא מסוגל לצאת ממנו בכוחות עצמו. ההורים יכולים לבחור להפסיק לכעוס על עצמם ועליו, ומשם להתחיל לשנות את המצב. להגיב לילד אחרת, ללמד אותו להיות יותר עצמאי, להיות סבלניים לקושי שלו, ולדרבן אותו להתנהגות בוגרת יותר.

הנסיון מראה, שגישה כזו משפרת את המצב

באותו אופן, אם ילד לא שולט בזעם שלו. הוא לא מסוגל לבחור לא להשתולל, כי הוא סוער רגשית, מוצף בחרדה ובכעס. או כי זה בחלקו הטבע המולד שלו, או כי למד להגיב כך עקב נסיונות עבר. חשוב שההורים לא רק יתלוננו ויכעסו עליו ועל עצמם, יפסיקו לחפש אשמים, ויתחילו לפעול לשפר את המצב. יש טכניקות שניתן ללמד איך לשלוט בכעס, לווסת אותו. טכניקות כאלו יישפרו את המצב, יותר מאשר להמשיך ולומר לילד לשוא 'תפסיק לכעוס! רק תרצה ותוכל'.

חשוב להאמין שכל אדם יכול להתאמן, ולבחור בצורה יעילה יותר

ילדים בודאי, וגם מבוגרים והורים יכולים להשתנות והשתפר. לבחור להתאמץ, לבחור לעשות טוב, לבחור להוציא את המיטב מעצמם. זה דורש אימון, ולא בא מעצמו, אבל זה אפשרי. לכן, חשוב שהורים יגידו לעצמם ולילד- 'שתמיד אפשר להשתפר, עוד קצת!'. לדוגמא, ילד שפוחד ממהו. אין טעם לומר לו, או לכעוס עליו 'תפסיק לפחד'. כי אין לו בחירה, ושליטה על הפחד. הוא ישנה, זה הנתון שאיתו צריך לעבוד. לכן מומלץ להגיד לילד: 'עכשיו אתה מפחד ולא יכול עדיין להתגבר על הפחד, אבל כשתלמד דרכים להתמודד עם הפחד, ויש כאלו, תוכל לפחד פחות'. שימו לב שהמסר אינו של מהפך- הילד לא יפסיק לגמרי לפחד, כי זו אולי הנטייה והיכולת שלו, אבל הוא 'ינהל את הפחד טוב יותר', ויוכל לבחור איך להגיב כשהוא פוחד. לברוח, או לא לברוח, להתאמץ, לנסות דרך כזו או אחרת.

לכן אמירות כמו 'אני כזה', או 'אני כבר לא אשתנה', הן אמירות שבוחרים בהן, כשלא מאמינים בשינוי, כשמתייאשים. עם אמירות כאלו צריך להתווכח ולבחור לחשוב ולהתמודד אחרת.

לסיכום- לדעתי ומנסיוני המקצועי, אנשים משתנים כל יום, ויכולים כל יום לבחור מחדש. איך יבינו את עצמם, את המציאות סביבם, את הילדות שלהם. אדם יכול לבחור מה לעשות עם החיים שלו, לנסות לבחור את הטוב, כל פעם עוד קצת. הפסיכולוגיה מחזקת לטעמי את 'שרירי הבחירה' המובילים לשינוי והתפתחות.

כך מודעות עצמית- לדעת מי אתה, מה הכוחות והחולשות שלך, מה הרצונות והכלים שעומדים לרשותך כדי לבחור את חיך.
כך מיקוד שליטה פנימי- להאמין שאתה אחראי ובוחר את חיך, על בסיס הגנטיקה הילדות וההווה של חיך. לא להאשים אחרים, לא להיות קורבן, אלא לבחור לעצב את חיך לטובתך. להשפיע על חיך מתוך עצמך. זאת בניגוד למיקוד שליטה חיצוני בו 'דברים קורים לך', בגלל הגורל או המזל.

הורים שנותנים לילדיהם ולעצמם את הכלים הללו, מתרגלים ומתאמנים בהם- יגדילו לדעת את הבחירה ואת הסיפוק מהחיים שלהם.

**בהצלחה,
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