

## כגודל הציפיות גודל הסיכוי לאכזבות...

### **איך מסתדרים עם הציפיות שיש לנו כהורים כלפי ילדינו?**

לכולנו יש ציפיות, זה טבעי ובלתי נמנע. יש לנו ציפיות מעצמנו, יש לנו ציפיות מאחרים - מבני הזוג, מהילדים, מההורים, מהחברים, מהמדינה, ממי בעצם לא? ... אנחנו חושבים שדברים צריכים להיות כך ולא אחרת, אנחנו תובעים את מימוש ציפיותינו, ואז כועסים, מאוכזבים, ונעלבים כשדברים לא מתנהלים לפי הציפיות שלנו.

פעמים רבות הציפיות שלנו, גם אם הן חיוביות במהותן, עלולות ליצור מעגל שלילי שפוגע בכל הצדדים כאשר הציפיות אינן ממומשות. לדוגמא: הורים רבים אומרים: מה רע בלצפות שהילד יהיה מנומס, תלמיד טוב, חברותי, ואו לפחות שיהיה נחמד ואוהב להורים? מה כבר ביקשנו... ולא מצליחים להבין למה הציפיות עם הילדים לא מתמלאות, ומערכת היחסים מתקלקלת כי הילדים מתנגדים וכועסים בחזרה.

האם המצב שתארתי מוכר לך בצורה זו או אחרת מהמשפחה שלך, מהיחסים עם הילדים שלך זה סימן שכדאי לעצור ולחשוב כיצד ניתן לנהל את הציפיות מול הילדים בצורה שתעבוד טוב יותר לטובתם, לטובתינו, ולטובת היחסים שלנו איתם.

**איך מנהלים נכון את הציפיות? במשפט קצר ומתמצת אפשר לומר שכל הורה צריך לזהות את הציפיות שלו מילדו, לארגן אותן מחדש, לוותר על חלק מהציפיות ולהתאים אותן לילד עצמו כדי שניתן יהיה להרגיש סיפוק והצלחה ממנו.**

#### **קל להגיד, וקשה לבצע. מדוע?**

- ראשית, כי ציפיות הן בדרך כלל אוטומטיות ולא מודעות, ולכן קשה לשלוט בהן. אם לא נשים לב אליהן, הן יזרקו אותנו מהר וחזק לתחושות של כעס ואכזבה מבלי שנבין בעצם למה. אם לא נשים לב, הציפיות ינהלו אותנו ולא אנחנו אותן. למשל, הורים רבים אינם יודעים שציפיותיהם התחילו כשהילדים עוד היו ברחם, ושלציפיות יש קשר רב ליחסים שהיו להם עם ההורים שלהם. אמא רצתה אולי בת חמודה שיהיה לה קשר נהדר איתה, שונה מהקשר הגרוע שהיה לה עם אמה וכאשר הילדה מתחצפת האמא כה פגועה כי הציפיה שלה לקשר נפלא התנפצה. או אבא שרצה אולי בן, שיוכל להכין אותו לחיים, ולחסוך לו את הטעויות שעשה בעצמו. כאשר הילד לא רוצה את עצות האב או מזלזל בהן, האבא נעלב מחורבן הציפיות שלו.

**עצתי לכם היא: עצרו את מרוץ החיים, וחישבו מה הציפיות שלכם מילדיכם.** נסו להגיד אותן לעצמכם במילים ברורות. גם אם זה קשה או לא נעים להודות בציפיות חשוב לזהות אותן, את המקור שלהן, ואז אפשר יהיה לטפל בהן.

-שנית, ציפיות יוצרות צרות כאשר הן מוגזמות ולא הגיוניות. אם לא נשים לב הן 'ישתוללו' ויגרמו נזקים. הציפיות שלנו באות מתוכינו, מתוך העבר שלנו, החרדות שלנו, התקוות שלנו, ולא תמיד הן מתאימות ואפשריות לילד עצמו.

למשל, הורים רבים רוצים ילד ממושמע ונוח. אבל אם הילד נולד חסר שקט מטבעו, או עם לקות למידה מסוימת, אז מראש אין לו סיכוי להגשים את ציפיות ההורים. הורים רבים רוצים ילד עם בטחון עצמי, מרוצה מעצמו ומהם. אבל אם הילד נולד או פיתח חרדות מסוגים שונים ולכן הוא מסתגר בעצמו או מגיב בתוקפנות ובחוסר סיפוק, החרדה לא מאפשרת לו לעמוד בציפיות ההורים.

**עצתי לכם היא: וותרו על הציפיה שהילדים שלכם יתאימו לכל הציפיות שלכם.** ילדיכם נולדו נולדו כפי שהגנטיקה שלהם יצרה, והתפתחו כפי שהסביבה שלהם איפשרה. אתם יכולים כהורים לכוון אותם, לתת להם את הטוב ביותר שיש לכם, אבל אתם לא יכולים לעצב אותם בצלם הציפיות שלכם. זה קרב אבוד שמוביל בשלב זה או אחר בחיים לכעס ואכזבה גדולים.

לדוגמא, ההורים רוצים שהילד ילמד מקצועות מסוימים, והילד רוצה אחרים. רוצים שיבחר חברים מסוימים, והוא מעדיף אחרים. לפעמים הילד עושה אפילו 'דוקא' הפוך לציפיות

ההורים, כדי שיעזבו אותי, או כדי לנקום בהורים חזרה על הכאב שגרמו לי. אם זה לא קורה בילדות זה יקרה בגיל ההתבגרות, ואם לא אז הבעיה תצוץ בגיל הבגרות הצעירה. ככה זה ברוב המקרים כשיש ציפיות מוגזמות ולא מתאימות.

**ציפיות יתר, מולידות אכזבות ופגיעה בדימוי העצמי והיחסים.** אולי אתם מכירים את ההרגשה מחוויית אישיות כואבת שלכם מול ההורים שלכם שציפו מכם ליותר מידי, והרגשתם שזה פוגע בבטחון העצמי שלכם, ויוצר כעסים ביניכם. אולי אתם מתחילים לראות את זה קורה מול הילדים שלכם.

לכן אני ממליצה בחום לכל ההורים, לילדים בכל הגילאים:  
**ותרו על חלק מהציפיות, והישארו עם ציפיות ריאליות שמתאימות לילדים, ויכולות לחזק אותם ואת היחסים ביניכם.** תהנו מילדיכם כמות שהם, קבלו אותם כמות שהם. אל תהיו צודקים, תהיו חכמים. קחו אחריות על הציפיות שלכם: עדכנו אותן, התאימו אותן לילד שלכם, בגיל שהוא, באופי שהוא. כך תוכלו להפוך את הציפיות לכוח מדרבן ולא לפוגע. לדוגמא, הורים רבים מצפים מילדיהם לשתף אותם בחוויות, לדבר, להיות פתוחים. אבל הילדים עונים תשובות קצרות, מסתגרים בעיסוקיהם ומשאירים את ההורים בחוץ. דואגים וכועסים. להורים קשה לראות שאולי ילדם מופנם מטבעו, או שלמד להיסגר בפני ציפיותיהם 'שגדולות עליו', והוא לא מסוגל לספק אותם.  
אם ההורים יזהו זאת, הם יוכלו להגיד לילדם, שהם היו רוצים שישתף אותם יותר. אין טעם להסתיר, יש לשער שהילד יודע זאת ממילא, ילדים מזהים את ציפיות ההורים גם אם הן לא נאמרות ישיר. בו בזמן ההורים אמורים להדגיש בפניו שהם מבינים שהוא לא כל כך אוהב לדבר, וזה בסדר. שהם ישמחו לכל דיבור שיהיה ומתאים לו. אם ההורים באמת יאמינו בדבר, ולא רק יזייפו מילים יפות, ירד לחץ הציפיות, והילד יפתח יותר. ככה זה קורה בדרך כלל, כך למדתי מנסיוני האישי והמקצועי.

בהצלחה עם הציפיות, ובשבוע הבא, נעבור לנושא נוסף הקשור לתקשורת עם ילדים-

ובינתיים -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](http://www.helibarak.com)  
[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)