

## הדרמה של ההורה המחונן:

### שחרור מכבלי ההורות המושלמת

#### חלי ברק שטיין

המאמר שלפניכם נכתב בהשראת ספרה של אליס מילר 'הדרמה של הילד המחונן' (2004) בו מתארת מילר את הדרמה של ילד המחונן ביכולתו לקלוט את ציפיות הוריו ממנו, ומחונן ביכולת שלו לעמוד בציפיות.

לפי מילר, לילד המחונן יש הורים נרקסיסטיים שציפיותיהם מילדם נוקשות, והקבלה שלהם את ילדם מותנית בכך שיספק את צרכיהם. יש רגשות שמותר לילד להרגיש כמו: אהבה, שמחה ומוטיבציה, ויש רגשות שאסור לו להרגיש כמו: כעס, קנאה ודחיה. יש התנהגויות ונטיות 'נכונות' (להיות אח אוהב, ללמוד היטב) ויש שלא (להתנהג 'לא יפה' לאחאים שלך, לעסוק בתחומים לא נחשבים- אומנות למשל).

הדרמה של הילד המחונן היא שהוא אינו מרשה לעצמו להיות 'כפי שהוא' אלא מנסה להיות 'כפי שמצפים ממנו'. עם הזמן הוא משלם מחיר כבד של איבוד זהות וקושי רגשי. הוא מאבד את עצמו בתהליך בו הוא מעצב את העצמי שלו בדפוס התובענות כלפיו. הוא לא מסוגל לאכזב את ההורים, להיכשל בהגשמת התובענות הנרקסיסטית שלהם. הוא חש צורך להיות אוהב ומוערך על ידי ההורים ומשעבד להם את נשמתו, את זהותו.

הילד המחונן הופך להיות שלוחה של הוריו ומאבד בכך את האוטונומיה שלו ואת יכולתו לזהות את צרכיו שלו. פוחתת היכולת שלו להגיע למימוש עצמי ולשביעות רצון מחיו.

בעבודתי עם הורים שמתי לב שעל חלק מהם ניתן לומר שהם '**בדרמה של ההורה המחונן**'. לפי מאפייני 'הדרמה של הילד המחונן' אותם תארה אליס מילר, כך גם ההורים המחוננים מנסים לעמוד בציפיות חיצוניות נוקשות של המשפחה או התרבות שלחוויתם נדרש מהם לציית להן. הם מגייסים לשם כך את הכישרון המחונן שלהם לקלוט ברגישות ציפיות ולעמוד בהם במלא כוחותיהם. כשהם מצליחים להיות כפי שמצופה הם חשים שווי ערך ושבעי רצון. כשהם לא מצליחים לעמוד בשבלונות ההצלחה המצופה מהם - ירגישו אשמה, בושה, כעס וחרדה. המחיר לתופעת 'הדרמה של ההורים המחוננים' הוא שההורים מאבדים את סגנון ההורות האוטונומי והסובייקטיבי שלהם, ואין להם חופש פנימי להיות 'מי שהם' מול ילדם 'שהוא מי שהוא'. הם מחושקים על ידי הציפיות ומאבדים את עצמם. כאב נוסף אותו חווים הורים מחוננים קיים כשהם נאלצים להתמודד עם אחד מילדיהם שאינו משתלב בדפוס הטוטלי התובע תפקוד גבוה והצלחה. כאשר למרות מאמציהם ההורים אינם מצליחים לשנות את מהותו של הילד שלהם.

בקליניקה פגשתי הורים רבים שהם מצליחנים מקצועית, כלכלית וגם אישית וחברתית. הם מגיעים להורות עם שאיפה לאותה רמת הצלחה של ילדיהם כמו שלהם עצמם. ההורים מקדישים לילדיהם את מיטב מודעותם ותשומת ליבם, משקיעים בהם זמן, כסף, ואת כל תבונתם וליבם. בתמורה, הם זקוקים שהילד יהיה בדיוק כפי שעיצבו אותו להיות.

## חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

'להורים המחווננים' יש תפיסת עולם מגובשת, הם דעתניים. יודעים מה נכון ולא נכון. איך 'צריך' הורה טוב להתנהג, איך צריכה המשפחה להיות, איך אמורים היחסים עם הילדים להיות, וכמובן גם איך אמורים הילדים להתנהג ולהרגיש כדי שכולם יהיו מצליחים ומרוצים. ההורים פועלים על פי נורמות חברתיות של הצטיינות, ופעמים רבות הם אף מתווים נורמות כאלו בעצמם. בחלק מהמקרים ההורים הגיעו עם תבניות ברורות של ציפיות להצלחה עוד מילדותם. הם היו 'ילדים מחוננים', ומצפים שגם הדור הבא יהיה כזה. רף הדרישה להצלחה מדרבן מחד גיסא ומכשיל מאידך גיסא.

בגיל הרך ההורים מקפידים על הרגלי תזונה (אוכל בריא, מועדים קבועים), על לוח זמנים מתוכנן ועל פעילויות העשרה לילדים בתחומים נרחבים ככל שניתן. ההורים מעניקים שפע תשומת לב ואכפתיות כדי לתת לילדיהם את המיטב. יש להם 'דרך נכונה' כיצד לגדל את הילדים, תפיסת עולם, דעה חינוכית ברורה והם מתאמצים לפעול לפיה. בבית הספר ישקיעו רבות בלמידה של הילדים ויתנו לילדים כל עזרה שיצטרכו. גם היחסים החברתיים חשובים, ולכן יושקע מאמץ כדי שהילדים יהיו חברותיים ומקושרים.

הורים מחוננים רגילים להשקיע מאמץ בכל שיעשו, רגילים להשיג בהצלחה את היעדים שהם מציבים לעצמם. הם תופסים את עצמם מוצלחים, וכך גם את הזוגיות והמשפחה שלהם. למה שלא ייצפו שגם הילדים שלהם יהיו מוצלחים כמותם? כשהילד מוצלח, ההורה ממשיך להחזיק בתפיסה המוצלחת שלו את עצמו כהורה. כשילד יש קשיים, ההורה חווה התקפה על תחושת הערך שלו.

כשעולה קושי אצל אחד הילדים (פיזי, לימודי, רגשי, חברתי) הם מגיבים אליו ביעילות הרגילה: מתייעצים, לומדים איך להתמודד וחותרים לשיפור משמעותי ומהיר. הם אינם חוסכים בזמן או משאבים כדי לפתור בעיות. זו הגישה שהם מכירים להתמודדות עם החיים- הגיונית, אפקטיבית ומצליחה.

כשהבעיה אצל הילד אינה נפתרת בקלות או בהצלחה - הדברים מסתבכים. לעיתים הקושי של הילד קשור למאפיינים כרוניים שלו, לעיתים הטמפרמנט שלו אינו בהלימה עם הטמפרמנט המצליח של המשפחה. כך למשל, ילד עם לקויות למידה במשפחה של מצליחנות לימודית, ילד עם בעיות בוויסות רגשי או חושי במשפחה ששליטה עצמית חשובה לה. ילד, שיש לו התפרצויות זעם, או ביטויי חרדה במשפחה מאורגנת ומוקפדת ברגשותיה, ילד פאסיבי עם הורים שהם מצליחנים ואקטיביים בהשגת מטרותיהם.

ילד מסוגר חברתית עם הורים המשקיעים ביחסיים בינאישיים כחלק מצורך אישי וכחלק מאינטרס לקידום אישי. או ילד שהמוטיבציה שלו נמוכה בסביבה משפחתית המעריכה מוטיבציה ככלי מרכזי להצלחה אישית. ילדים שיש להם בעיות להסתגל למשמעת בבית, עומדים על דעתם וזהותם בנוקשות (כמו הוריהם) מגיל צעיר או בגיל מתבגר. ילדים שדורשים 'תחזוקה גבוהה', ילדים 'שלא מספקים את הסחורה' של להיות 'ילדים טובים'. לא נותנים להוריהם להרגיש 'טובים', יעילים ומצליחים' כמו שהם רגילים.

כשההורים נתקלים בקושי כרוני אצל ילדם, הם מנסים לפעול בדרכם היעילה לשיפור המצב, אבל במקרה הזה הם נכשלים וסובלים. הם כועסים, מתוסכלים, עצובים, אשמים, מבוישים ומאוכזבים. הם חווים לחץ רב, תחושת חוסר אונים ושחיקה. הם נמצאים במקום פחות מוכר להם של תקיעות, והקטסטרופה של הכשלון ומשמעותיותו השליליות זרה להם. קשה להורים לקבל שיש מצבים בהם עשייה

## חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

לא מקדמת שיפור. הם מכירים פחות את רזי ההכלה של התנהגות רגשית קשה העוזרת 'לחיות עם קושי', להרגיש משמעותיים ומסוגלים גם כשהבעיה אינה נעלמת למרות המאמץ.

ההורים לומדים בדרך הקשה שלא כל בעיה ניתן לפתור במהירות וביעילות, יש בעיות שצריך ללמוד 'לחיות איתן', להגיב אליהן בדרכים פחות אקטיביות ויותר רגשיות. כשלוחצים לפתרון הלחץ גובר, ומוביל לתגובות לא יעילות המחריפות את המצב.

זהו מעגל נבזי של היחלשות, ונסיגה.

הפרפקציוניזם ההורי מתקשה לשאת חולשה ושוני של הילד, כי הלא הילד חייב להיות מוצלח כמותם, ולעמוד בציפיות שלהם ושל הסביבה. מעמדה שיפוטית ומתוסכלת זו, קשה להורים להיות אמפטיים לקשיי הילד ולקושי שלהם. חסרה להם חמלה, הן לעצמם והן לילד..

פעמים רבות דרישות המשמעת והאחריות כלפי הילד נוקשות ומונחתות עליו ללא התחשבות במאפיינים שלו: הגיל, הטמפרמנט, היכולות. האכזבה ההורית קשורה לעיתים לפער הקיים בין היכולת הגבוהה של הילד להבין מצבים, ובין הקושי שלו לווסת את רגשותיו 'בזמן אמת'. הם מדברים עם הילד, מסבירים לו איך צריך להתנהג, הילד אולי מבין, בוודאי מסכים (הבנה בדרך כלל אינה הבעיה), אך בפועל הוא ממשיך להתנהג באופן ילדותי ולא תקין. ההורים לא מבינים למה הם לא מצליחים, והתסכול עולה.

למשל, דורשים מילד בן 5 להתנהג 'כמו שצריך', מדברים ומסבירים לו איך להתנהג, הילד מבין ומסכים עם ההורים בשיחה, אך אינו מיישם את הנדרש בשטח. הוא ממשיך להתפרץ, להימנע או להיכשל ביעדים שדוברו. ההורים לא מקבלים, שלילד יש הצפות רגשיות שאינן מאפשרות לו להתנהג בצורה מושכלת במצבי לחץ. ההורים כועסים ומאוכזבים כשהילד לא מצליח בניהול רגשותיו, מגיב רגשית וללא וויסות.

לעיתים מתפתחת אצל ההורים עוינות כלפי הילד, עקב התחושה שנסחטת מהם 'נתינת יתר', נתינה מתוך כורח ולא מבחירה... ההורים מתלוננים שהם כל הזמן צריכים לרוץ אחרי הילד, להרגיע או לעודד אותו. הם נדרשים לשיחות עם מערכת החינוך, למפגשים עם אנשי מקצוע. הם עסוקים בילד כל הזמן, לעיתים על חשבון עצמם ועל חשבון הזוגיות שלהם. ההורים מרגישים שהילד הבעייתי 'מקלקל' את האווירה הנעימה במשפחה כולה. הוא 'עוכר שמחה', גם אם לא באשמתו אז לפחות בגלל חוסר הצלחתו.

ההורים בדיסוננס בין ההכרות שלהם עם עצמם כאנשים של נתינה וכאנשים עם יכולת התמודדות, ובין הנתינה שלהם בפועל, שיש בה עוינות ומחאה על הקושי והעומס. נתינה שאינה באה מכוונה מלאה ובלב נקי. זאת ועוד, הידיעה של ההורים שאינם מצליחים עם ילדם, מערערת את התפיסה העצמית שלהם על עצמם כהורים מוצלחים. דיסוננס מייצר כידוע תחושות מתח וחרדה, וההורים המחווננים חווים אותם לא מעט.

לעיתים חסרה להורים יכולת לזהות ולווסת רגשות, את שלהם ואת של הילד- במיוחד חרדה, כעס, אשמה וחוסר אונים. להרגשתם רגשות שליליים כאלו אינם אמורים להתקיים אצל הורים מחוננים וטובים. אז מה קורה לרגשות שלהם?! מה השתבש?!

## חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

פעמים רבות ההורים מכחישים קשיים זוגיים, המעלים אף הם רגשות שליליים. ההכחשה אינה מונעת את השפעת הלחץ הזוגי, והקושי מחמיר את המצב. הילד המתקשה מגביר מאבקי כוח בין ההורים על סגנון ההצלחה 'הנכון', יש ביטויים לתחרות ואף עוינות וקנאה בין ההורים, פעמים רבות ההורים משליכים על הילד המתקשה את בעיות הזוגיות שלהם.

הם מאוכזבים אחד מהאחר, והקשר הזוגי נפגע.

במקום שהכי חשוב להורים להצליח - עם ילדיהם, הם לתחושתם, נכשלים.

הם סובלים ואיתם סובל אף הילד החש באכזבת הוריו ממנו. הקושי של הילד גובר אם אחיו או אחותו, מוצלחים לפי הנורמה, ו/או וקלים יותר. המציאות בה ההורים מצליחים כדרכם עם האחרים מבליטה את הכשלון אתו.

### כיצד יכולים 'ההורים המחווננים' להתמודד טוב יותר עם ילדיהם?

ברצוני להציע לכם הקוראים מספר אסטרטגיות היכולות למתן את עוצמת הלחץ למחוננות הורית. כמובן, שכל הורה ייקח מדבריי את המתאים לו, לאישיותו, לעמדותיו ולרצונותיו.

**ראשית, מומלץ לכל הורה להיות מודע לחוויה ההורית שלו.** חשוב שההורה יחזק את יכולתו לזהות את הדרמה הפנימית שלו, המחייבת אותו להיות 'הורה מחונן', 'לילד מחונן'. ככל שההורה יבין את העמדות הפנימיות שלו המחבלות בהורות לאחד או יותר מילדיו – כך תגבר היכולת שלו להשתנות ולהרחיב את גבולותיו כהורה מעבר לקיים.

**דרך מעשית לזהות רגשות וחוויות פנימיות היא יישום הגישה של אלברט אליס, ה- REBT** (Rational emotive behavior therapy). התאוריה של אליס מפרטת אמונות לא רציונליות בסיסיות הקיימות אצל כל בן אנוש. לדברי אליס (ברק שטיין, 2008) נולדנו עם נטייה לא מודעת לחשיבה לא רציונלית המתווכת את המציאות ומעצימה רגשות שליליים. המחשבות הלא רציונליות הן קיצוניות, פרפקציוניסטיות, 'שחור ולבן', מכיליות, ואינן רגישות לדקויות המציאות הסובייקטיבית. פרשנות בלתי רציונלית זו מייצרת אצל האדם רגשות עוצמתיים של כעס, חרדה, בושה, אשמה, ביקורת, נחיתות ולחץ.

בבסיס הגישה עומדת ההנחה, שלא המציאות היא המכתיבה את רגשות האדם והתנהגותו, אלא הפרשנות האישית של המציאות היא המנווטת אותו. לכן, ככל שהאדם מצליח להיות מודע יותר למחשבות הלא רציונליות שלו, הוא יכול 'להתווכח' איתן, ולייצר לעצמו פרשנויות ריאליטיות וגמישות יותר למציאות המורכבת. מדובר בגיבוש דיבור פנימי המפחית עוצמתם של רגשות שליליים ומאפשר לכן התמודדות יעילה יותר עם קושי. ככל שהאדם חושב אחרת, החוויה שלו אחרת, וכך גם ההתנהגות שלו משתנה.

### אליס מפרט 4 קבוצות של מחשבות לא רציונליות, הרלוונטיות 'להורות המחווננת':

\***מחשבות תובענות של 'צריך'** - מחשבות לא רציונליות של ההורה שעליו לפתור את בעיות ילדיו במהירות וביעילות. שעליו ועל הילד להיות 'כמו שצריך'. מחשבות לדוגמא: 'היא צריכה להתאמץ ולא לוותר'... 'הוא צריך להיות חברותי יותר'... 'אני צריכה להיות אמא סבלנית יותר'... 'אני צריך להיות אבא

## חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

סמכותי יותר...'. כשהמציאות לא כמו זו שהיא 'צריכה' להיות, ההורה/ילד לא מצליחים לעמוד בתובענות העצמית שלהם ועולה כעס/ תסכול, של ההורה על עצמו והן על הילד.

**\*מחשבות הנמכה עצמית** - מחשבות המאשימות את ההורה בכישלון. רואות אותו כפגום, ומגנות את אישיותו עקב כך. מחשבות כמו: 'אני אמא גרועה', 'הבעיות קורות כי אני לא מצליחה להתארגן כמו שצריך'. ההנמכה עצמית מיוחסת גם לאחרים: 'לבעלי לא מספיק אכפת מהמשפחה', 'הילד חסר רגישות לאחרים'. מחשבות ההנמכה העצמית מייצרות תחושות של אשמה, בושה, וביקורת מאשימה כלפי אחרים. ההנמכה העצמית מחמירה את הקושי הבסיסי בגלל חיפוש האשמים: או הילד, או ההורים שאינם מושלמים.

**\*מחשבות קטסטרופה** - מחשבות לא רציונליות המפרשות כל קושי כמוביל 'לגרוע מכל'. תפיסת עולם פסימית המפרשת כל מצב בדרך השלילית הקיצונית ביותר. הרגש הנוצר בגלל מחשבות האימה הוא חרדה, ובאופן אוטומטי ולא מודע הנפש מפעילה מנגנוני הגנה (הכחשה, השלכה, רציונליזציה, פיצולים ועוד). כשהאדם בחרדה עקב האמונות הקטסטרופליות הוא מתקשה להגיב בשיקול דעת ורוגע.

**\*מחשבות 'אני לא יכולה יותר'** - מדובר בסף תסכול נמוך לגירויים הנחווים כבלתי נסבלים. הבלתי נסבלות היא מול מצבים חיצוניים (פיזיים, רגשיים וחברתיים) ומצבים פנימיים (אשמה, חרדה, כעס). מחשבות לדוגמא: 'אני לא יכולה יותר עם החוסר שינה', 'אני לא יכולה יותר עם הביקורת עליי', 'אני לא יכול יותר עם בעיות המשמעת', 'אני לא יכולה יותר עם היחס הלא הוגן כלפיי...'. הפרשנות של 'אני לא יכולה יותר', מקצינה מצבים ותחושות קשים מלכתחילה, מצבי תסכול, קונפליקט, חרדה. נוצר 'מעגל דדוני' ונבואה מגשימה את עצמה של חווית בלתי נסבלות, ועולים רגשות של לחץ והצפה.

**הורים יכולים לחזק את המודעות העצמית שלהם למחשבות הבלתי רציונליות.** זה היעד- לעבור מדיבור פנימי נוקשה ולא רציונלי, לדיבור פנימי רגיש ומותאם למציאות המורכבת. להתווכח איתן ולהכין לעצמם מראש מחשבות רציונליות יותר. דיבור פנימי מציאותי וגמיש יותר יפחית את עוצמת הרגשות השליליים, יחזק וייסות רגשי, ויעזור להורים 'לחשוב' נכון את ההורות הייחודית שלהם לילד המיוחד שלהם

לדוגמא: דני בן ה-10 מגלה מוטיבציה נמוכה ללימודים, אינו משקיע מאמץ, ואכן יש לו קשיים בבית הספר, הציונים שלו נמוכים, המורים מאוכזבים ממנו וההורים כועסים.

הפרשנות הלא רציונליות של אמא אומרת: דני חייב להתאמץ. ככה מתמודדים אצלנו בבית. לא נבהלים כשקשה. אם לא יתאמץ - ייכשל ואף פעם לא יצליח... מה יהיה איתו כשיגדל?...אנחנו נותנים לו את כל העזרה שצריך, מסבירים לו כמה לימודים הם חשובים, מה שאנחנו עושים לא מצליח...איך יכול להיות שלנו יש ילד עצלן כזה?...

הרגש של אמא בעקבות מחשבות אלו: כעס, אכזבה, חרדה, תסכול...

הרגש הקשה יפחת אם אמא תוכל לומר לעצמה בדיבור פנימי רציונלי יותר:

... יש סיבה שדני לא לומד, קשה לו... אני יודעת שיש לו לקויות למידה, ולכן מסובך יותר עבורו... הלא אבחנו אותו מיד כשראינו שיש קושי אני כן רואה את המאמץ שלו לפעמים... אני מאמינה שהוא ימצא את הדרך שלו... זה שהוא נכשל, לא עושה אותנו הורים נכשלים. אנחנו נמשיך לתמוך בו כמה שצריך.

ככל שהדיבור הפנימי של אמא יכיל את הקושי של דני ושל עצמה - כך ייטב לה ולו.

הדיבור הפנימי הרציונלי מתייחס לנסיבות, יש בו חמלה, ויש בו ויתור על המושלמות לטובת ה GOOD ENOUGH-הטוב מספיק. כך אפשר להרגיש סיפוק ותקווה גם במצבי קושי מתמשכים.

(הרחבה במאמר שלי 'מחשבות מתווכחות עם מחשבות', 2008).

### מומלץ להורים לחזק את הפירגון וההכלה שלהם כלפי עצמם.

הסכנה 'להורים מחוננים' היא שהם נכלאים בסד ציפיות גבוהות מעצמם, הם מוותרים על העצמי האוטנטי שלהם עבור הדרישה האין סופית להורות מושלמת. נמנעת מהם האפשרות לקבל את המצב בו גם להם יש פגמים וחולשות אנוש. לעיתים עייפים, שנמאס להם, שהם כועסים, שהם רוצים זמן לעצמם על חשבון הילדים.

קשה להורים לתת לגיטימציה, להרגיש ולבטא באופן מלא ואוטנטי 'רגשות קשים ולא מוצלחים' כמו: חוסר אונים, עצב, אשמה, אכזבה, בלבול, בושה, כעס, עייפות, דחיה, בוז, שיפוטיות, ריקנות ועוד. אלו רגשות שכיחים בהורות, בשלב זה או אחר בהורות (הנמשכת כל חייו) הם יצוצו גם כשלא רוצים אותם. לכל הורה קשה לקבל רגשות שליליים לילדו, להורים מחוננים ומצליחני רגש ותפקוד קשה אף יותר- כי הם אמורים לאהוב, לתמוך, להכיל, להתאים את עצמם לצרכי הילדים- תמיד וללא רבב.

כשרונם של 'ההורים המחוננים' להיות מוצלחים פוגע בהם כבומרנג. הם מרגישים, בלא מודע בעיקר, שהם היו יכולים להצליח בהורות שלהם, אם הילד לא היה מקלקל להם/ אם בן הזוג לא היה מקלקל להם את ההורות בגלל הקשיים שלו.

כששני ההורים מחוננים' בגישתם, אין מי שיאזן אותם, ויוסיף גוונים של קבלה וגמישות להורות. כשאחד ההורים בגישת מחוננות, והאחר לא- נראה פעמים רבות תופעה של השלכה. הדרישה למושלמות של אחד ההורים מעצמו מושלכת על בן הזוג שאינו עומד בציפיות. יש אכזבה, כעס ותסכול – 'למה אתה לא משקיע יותר?', 'למה את לא רגישה מספיק'. התובענות והשיפוט מחלחלים ופוגעים במערכת היחסים הזוגית, שההורות היא חלק משמעותי בה.

חשוב שההורים יחזקו את יכולות ההכלה העצמית שלהם למאפיינים הפחות מוצלחים שלהם, של בן הזוג ושל הילד. שילחמו פחות בחולשות האנוש, וילמדו לקבל אותם. במילותיו של ויקטור פרנקל (2021): "בל נשכח שכל אדם הינו בלתי מושלם, אבל כל אחד בלתי מושלם בצורה אחרת, כל אחד 'למינהו'. ובלתי מושלם ככל שיהיה, הוא בלתי מושלם יחיד במינו...". אין טעם לנסות להעלים את הפגמים שלנו, של ילדינו או בני הזוג. יש טעם להתאמץ לתפקד בצורה הטובה ביותר בתוך האילוצים והמגבלות.

לפי גישת ה REBT 'הורים מחוננים' יכולים לתרגל דיבור פנימי רציונלי, המתקף רגשות קשים שיש להם כלפי ילדם. הם יכולים לחזק את העמדה הפנימית המתייחסת לחולשות אנוש כאל חלק הקיים באופן בלתי נמנע מההורות (והחיים בכלל). כך למשל הורה יכול לומר לעצמו: "זה הגיוני שארגיש כעס עכשיו, אני עדיין הורה בסדר..." או 'אני עושה כמיטב יכולתי, גם כשאני לא מצליח עדיין לעזור לו'. או 'אני מבינה למה אני שיפוטית על בן הזוג, מלחיץ אותי שכל טעות תהיה הרסנית...'.

ככל שההורים יגבירו את ההכלה העצמית שלהם תפחת האשמה והביקורת העצמית שלהם, ויתפנו כוחות התמודדות. בהמשך- תפחת גם ההאשמה והביקורת החיצונית שלהם על הילד/ בן הזוג.

### הורים יכולים להעמיק בהבנה דינמית יותר של יחסיהם עם ילדיהם:

הורים המעוניינים בכך יכולים להעמיק ולהבין 'על מה יושבים הרגשות שלהם', מה ההיגיון הרגשי שלהם. הם יכולים לנסות לחשוב כיצד הרגשות העכשוויים שלהם עם הילדים קשורים אולי לחוויות ילדות שלהם, לציפיות הוריהם מהם, לקושי שלהם להיכשל, לשאת כאב. הבנה עמוקה יותר של המצב, תעזור להורים להגיע לבהירות פנימית, ולראיה מדויקת יותר של המציאות המורכבת של תחושותיהם לילדיהם. הבנה כזו תורמת ישירות לחוויה פנימית חיובית יותר.

למשל, הורה יכול להבין, שהכעס שלו על ילדו המבולגן וחסר המוטיבציה נובע מכך שהילד 'מפעיל אצלו' קונפליקט עמוק בין אמונות החיים שלו, לסגנונו של הילד. ההורה מאמין כל חייו, כי כך חינכו אותו, שרק דרך מאמץ מצליחים בחיים. הוא למד לוותר על הנאות רבות כדי להשיג את יעדיו. יסודות חייו מתערערים כשהוא צריך להתמודד עם ילדו המתנהג בדיוק הפוך ולא מפגין כוח רצון.

### ככל שההורים מודעים יותר לעצמם, כך גוברת יכולתם לוויסות עצמי

לכל הורה, תהיה מידת מודעתו באשר תהיה, יש נקודות רגישות אליהן הוא מגיב בעוצמה. לכל הורה יש מה 'שמקפיץ אותו' ושודד את תבונתו, 'חוטף' לו את הקורטקס, ומפעיל אצלו תגובות הישרדות. אין אדם היכול להיות 'טפלון רובוטי' וזו גם לא השאיפה.

לפי תאוריית הסומטיק אקספיריאנס ( SOMMATIC EXPERIENCE - התאוריה של פיטר לוין, 2009), מטרת ההורים היא לזהות גירויים מסוכנים עבורם, לזהות את תגובות הגוף המהירות שלהם, תגובות הישרדות של FFF (תקיפה, בריחה, קפיאה). חשוב שההורים יזהו שהם בהצפה בגלל הפגיעה שהם חשים בתחושת הערך שלהם, בגלל תחושת חוסר אונים וקריסה שהם חשים מול ילדיהם.

תחושות הצפה שודדות את שיקול הדעת, וגורמות להורים להגיב בעוצמה רגשית בלתי מווסתת. כך למשל, הורים מגיבים בכעס, עלבון, ייאוש, אשמה או ביקורת עזה. הם צועקים, לעיתים אף מעליבים את הילדים, ואחר כך חשים רע, אשמים על התגובות שלהם. התחושה הרעה של ההורים מזינה את תחושת הסכנה לערך שלהם, כי הם לא תיפקדו 'כהורים מוצלחים', והמעגל הזדוני של הלחץ וההצפה גובר.

היפוך של המעגל, יאפשר להורים להתעשת מההצפה. ככל שיקבלו את רגשותיהם הקשים כטבעיים ומתבקשים בהורות, כך יוכלו להכיל את ההצפות, להרגיע את עצמם, להשהות פעילות יתר או חסר, ולהפחית תגובות של תוקפנות או הימנעות.

הוויסות הרגשי יאפשר להורה להרגיש שהוא מנהל בתבונה את הצפותיו, שהוא מסוגל לחזור 'לטווח היעילות', שההורות שלו שוות ערך, שיש לו מסוגלות טובה מספיק להתמודד עם אתגרי ההורות. במקביל הוא מרגיש, שגם ילדו שווה ערך, שיש לו מסוגלות טובה מפיק להתמודד עם אתגרי חייו, גם כשהוא מתקשה או תקוע (ברק שטיין, 2012).

ישנן דרכים רבות לוויסות עצמי, חלקן גופניות (לנשום עמוק, להאט ולהשהות תגובה, לקחת פסק זמן, לעשות פעילות נעימה, לשתות מים) חלקן קוגניטיביות (חיזוק הדיבור הפנימי המרגיע) וחלקן בינאישיות (לשתף, להתייעץ, לתת למישהו לנחם אותך)

כל הורה יבחר בשיטות היעילות לו לוויסות רגשי. ככל שההורה מווסת יותר את עצמו הוא מהווה מודל לילדיו הלומדים ממנו כיצד לווסת את עצמם.

### חשוב להורים לחזק אצל ילדיהם את יכולת המנטליזציה

\***יכולת המנטליזציה** (פונגי אצל גרינוולד ושות', 2019) היא 'היכולת הרגשית לראות אחרים מבפנים ואת עצמך מבחוץ', היכולת לזהות רגשות ומוטיבציות שלך ושל אחרים. יכולת המנטליזציה מאפשרת לאדם להיות אמפטי לעצמו ולאחרים, ליצור קשרים משמעותיים ולנהל את רגשותיו ביעילות. יכולת המנטליזציה נרכשת בעיקר דרך חיקוי והזדהות של ההורים כמודל. הם מדגימים לילדים בעצמם כיצד הם מתנהלים עם רגשות.

הורים יכולים לחזק את יכולת המנטליזציה של ילדיהם ככל ששימו לב וישתדלו להבין רגשות, של עצמם ושל הילדים. הילדים זקוקים להורה המדבר בשפה רגשית, מתקף רגשות, מכיל, ומלמד אותם תקשורת רגשית במשפחה. למשל, ההורה אומר לילד: 'אני רואה שאתה כועס... אני מבין שרצית להמשיך לשחק, וזה מרגיז אותך שצריך להפסיק', או 'את יודעת שאני נלחצת כשאת לא חוזרת בזמן הביתה, וגם לא מיידעת אותי... אני מבקשת שתשימי לב ותעשי מה שקבענו ביננו'.

הורים יכולים לשלב מנטליזציה עם יכולות וויסות. ככל שההורים מדגימים לילדים כיצד ניתן לנהל רגשות סוערים: להרגיש, לדבר על הרגש ופחות לפעול בדרך של acting out התנהגותי. ככל שההורים יכולים לווסת את עצמם ופחות לצעוק או להעליב את ילדם כך הם מדגימים לילד כיצד 'רוכבים על גלי הלחץ' ויוצאים מהצד השני של המערבולת רטובים אומנם, אך שלמים ומחוזקים.

**היעד של ההורים הוא להגמיש ולהתאים את דרכי החינוך שלהם לילדיהם ולעצמם.** העידן המודרני מאופיין בריבוי ובמגוון גישות פסיכולוגיות - חינוכיות. מומחים מדיסציפלינות רבות מיעצים להורים 'מה נכון', כך אנשי חינוך, פסיכולוגים, רופאים, תזונאים ועוד. ספרי הדרכה מכוונים לאסטרטגיות הורות יעילות, גם על מאמר זה ניתן לומר שהוא באותו טרנד. כמו בסופר מרקט גדול וססוגני קשה להורה לבחור מה המוצר המתאים לו, על פי איזו גישה יחנך את ילדו, מה יוביל את הילד במשעול ההצלחה והסיפוק אליו ההורים המחוננים שואפים. הורים מגיעים 'לקנות ידע והדרכה' כשהם במצוקה, ובצורך תז למצא פתרון מהיר לקשיים. כמו כל צרכן, ככל שאתה מגיע לקניות כשאתה רעב ולהוט כך אתה שוגה ומרבה בטעויות בחירה.

הורים מחפשים את המגדלור שיכוון את דרכם, ופעמים רבות משיתים על הילדים אסטרטגיות שאינן מתאימות לילדים, וגם לא לאישיות ולסגנון החיים שלהם ההורים. כך למשל, הורים מנסים ליישם את



## חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

'עקרון הרצף' ולהיות עם תינוקם ביום ובלילה לגם כשהם 'נחנקים' מהאינטנסיביות ורוצים לחזור לעבודה... הורים מקפידים על תזונה בריאה כי 'כך צריך', מתעלמים מכמיהתו של הילד לאכול מתוקים (הרסניים) כמו כל חבריו ביום ההולדת. הורים הדורשים התנהגות מנומסת מילדים צעירים שעדיין אינם מסוגלים לכך, או שהטמפרמנט שלהם מקשה עליהם להיות 'שקטים ורגועים' כנדרש.

פעמים רבות אני פוגשת הורים המתלבטים בין שתי דרכי התמודדות עם ילדיהם: דרך אחת היא להמשיך ללחוץ על הילדים כדי שירכשו הרגלים נכונים (שינה, אכילה, נימוס, ארגון, הרגלי למידה) לא לוותר גם כשקשה. הדרך האחרת היא לזוז הצידה, להרפות, לתת לילדים להתבגר באופן טבעי, לאפשר להם למעשה להיכשל, ולהאמין שדרך התוצאות הטבעיות של התנהגותם הם ילמדו בעצמם מה הדרך הנכונה. ההורים מתלבטים האם להיות הורים דומיננטיים, ולכוון אקטיבית את הילדים להצלחה, או לתת לילדים להתמודד עצמאית, ולרכוש 'חיסון ללחץ' מתוך ההתנסות שלהם. לעיתים ההורים נעים כמטוטלת בין העמדות הקיצוניות - פעם נוקשים ופעם מוותרים. לעיתים אחד ההורים מחזיק את עמדת המאבק, והאחר את עמדת הוויתור. הפיצול בין ההורים מוסיף מתח ביחסים ביניהם, וגם הילד מפסיד ממסרים סותרים וטעונים רגשית של ההורים

המלצתי להורים היא, לבחור בדרך התמודדות שלישית: להמשיך להיות קשובים ומושקעים בילדים, לא לסגת ולוותר מתוך אוזלת יד ואובדן דרך ('אין לי כוח יותר', 'הוא כבר ילד גדול', 'כלום לא עוזר'), ובו בזמן - לעדכן ולהגמיש את הדרך המתאימה לילד בשלב זה של חייו. דרך כזו משלבת גם השקעה ומאמץ בילדים, וגם שיקול דעת ומחויבות להתאמת דרכי החינוך ככל שנדרש. לילדים חשוב לדעת שהוריהם איתם: לא נלחמים בהם בנוקשות, ולא מתייאשים מהם. להיפך- ההורים מקשיבים להם ומחפשים את הדרך המתאימה להם ולנסיבות. זו עמדה של צניעות והקשבה למציאות במקום 'לדעת מה נכון', ולהתנגח במציאות. בילד.

כך למשל: בכל גיל גישות המשמעת משתנות: לילד בן 5 אפשר לומר ללכת לישון, והוא יסכים/ ייכנע לדרישה. ילד בן 10 יתווכח ויבקש ללכת לישון כרצונו, ובני העשרה ירחיבו את נימוקיהם, ולא יקבלו באופן אוטומטי את זכות ההורים לומר להם מה לעשות.

המפגש של דרישות המשמעת עם הילדים ישתנה גם בהתאם לטמפרמנט של הילד: ילדים שמרכיב התלות והרציה בולט אצלם יצייתו יותר לדרישות ההורים מילדים דעתניים, עצמאיים, או שיש להם קושי בקשב ובהתארגנות או בוויסות הרגשי. יש ילדים שצריך ללמד אותם לציית יותר, יש שהאתגר שלהם הוא לווסת את רגשותיהם, ויש ילדים שצריך לעודד אותם לבטא כעס והתנגדות. כל ילד בהתאם לגילו ולמאפייניו.

היכולת לעמוד בדרישות משמעת, מחזקת את שרירי העמידה בתסכול, ומתרגלת את הילדים בעמידה במצבי לחץ בהם יש דרישה לעשות משהו שאינך רוצה. תהליך המשמעת מלמד את הילדים לבטא את רגשותיהם בדרך תקשורתית שאינה הרסנית, ועוזר להם לאזן בין הצורך להסתגל לדרישות החברתיות, ובו בזמן להיות נאמן לעצמך. אלו אתגרים המלווים בני אדם באשר הם בסביבה חברתית, כילדים, כבוגרים. עדיף לתרגל ולהשתפר ביכולת לקבל סמכות כבר בילדות.

דיבור פנימי רציונלי של ההורים יכול לעזור להם בתהליך החינוך. במקום לומר לעצמם: "ככה הילד צריך להתנהג! אם לא- תהייה קטסטרופה" או: "אם הילד לא מצליח כפי שנדרש זה אומר שאני הורה כשלון"

עדיף שיאמרו לעצמם: "הילד משתנה, גם אני, אבדוק מה מתאים עכשיו לילד שלי, מה יקדם את המצב ומה לא". לא לוותר על יעדים ומטרות, אך להגיע אליהם בתבונה.

מדובר על גישה חינוכית המפחיתה את הלחץ העכשווי של מדדי הצלחה קשיחים של דרישות החברה, או דרישות ההורים, ומגבירה את היכולת לתמוך בילד במימוש מירבי של היכולות שלו, בקצב ובכיוון האפשרי לו.

### ישנן עוד מספר גישות היכולות להעצים את ההורים והילדים בהתפתחות שלהם

ברצוני להציג בפניכם שלוש תאוריות עדכניות, שתיים מתחום החינוך, והאחת מהתחום הארגוני. ניתן ליישם מושגים מתאוריות אלו כדי להעשיר את 'ארגז הכלים' של הורים בכלל ו'הורים מחוננים' בפרט.

#### \*תאוריה ראשונה, קרול דווק – 'Growth mind set'

דווק מדברת בספרה 'כוחה של נחישות' (2008) על כוח האמונה ביכולת להשתפר, על מצב תודעתי של 'צמיחה מתמדת' המסייע במימוש עצמי ובהצלחה.

דווק מביאה מחקרים רבים המוכיחים שילדים משתפרים באופן משמעותי, כשמלמדים אותם 'שכל פעם שהם יוצאים מאזור הנוחות ומתאמצים, הניירוניהם במוח עובדים חזק יותר, והם נהיים חכמים יותר' - זהו מצב הווייטי של - GROWTH MIND SET, מצב מוחי של גדילה. מדובר בגישה שבה כשלון הוא משוב. מילת המפתח שדווק משתמשת בה היא 'עוד לא' - NOT YET ' אמירה סוגסטיבית שאתה 'בדרך להצלחה'. כלומר, אם נכשלת אתה בעצם 'עוד לא הצלחת'. גישה זו מדגישה את חשיבותם של מאמץ, נחישות, התמדה, תרגול. זו גישה הפוכה לזו של הורים הדורשים מילדיהם ומעצמם הצלחה מתמדת מתקשים לעמוד בכישלונות. הם מוותרים, כועסים ואינם משתפרים מכשלון. זהו מצב תודעתי של FIX MIND SET המחליש בנוקשותו ובטרמיניסטייות שלו את ההורים והילדים. לדברי דווק צריך לתת חיזוק על מאמץ ושיפור ופחות על הישגים. ללמד את הילדים להתאמץ, דרך מודל שבו גם ההורים 'בגדילה מתמדת'.

#### \*תאוריה שנייה, אנג'לה דאקוורת' - גריט, הצלחה = להט, נחישות, והתמדה (2017)

לדברי דקווארת', הצלחה מתאפשרת כל שיש לאדם ית GRIT. גריט הוא מדד המורכב מלהט: מוטיבציה גבוהה וממוקדת לטווח ארוך, בשילוב עם נחישות והתמדה מול קשיים. זו היכולת להתאמן שוב ושוב במיומנויות, ולהתמקצע עד הדרגה הגבוהה ביותר וההצלחה. ממחקרים מצאה שה GRIT עולה עם הגיל, והוא מנבא הצלחה יותר מאשר מדדים של כישורים, משכל, אינטליגנציה רגשית או רקע סוציאקונומי. לדברי דאקוורת' אינטליגנציה מנבאת את המהירות בה אדם לומד מיומנויות אך הגריט מנבא כיצד האדם יממש את הכישרון להצלחה. משתמע מכך שכישרון פוטנציאלי אינו מנבא הצלחה. כדי להצליח צריך את הלהט לדבוק במטרותיך יום אחרי יום לטווח ארוך, לא חודשים אלא שנים. לעבוד קשה ובנחישות כדי לייצר את העתיד שלך במציאות.

דאקוורת' מדגישה את החשיבות של יצירת מדרג מטרות בדרך להצלחה. היא מדברת על 'מטרות על' (להיות אומן למשל), ועל מטרות ביניים קונקרטיות המובילות להשגת 'מטרת העל' (ללמוד אומנות, לתרגל בסדנאות, להיחשף לאומנות קיימת). מטרת העל אמורה להיות יציבה, והמטרות הקונקרטיות

יכולות להשתנות אם מקבלים משוב במציאות, שהן לא מתאימות (אתה נכשל, המטרה לא מקדמת אותך).

הורים יכולים לעזור לילדיהם לזהות 'מטרת על' שלהם בגיל מסוים, ולבנות מטרות ביניים, שיוכלו להשקיע בהשגתן בדרך להצלחה. כך בנושאים לימודיים, חברתיים, רגשיים.

לדוגמא, הילד רוצה יותר חברים, להרגיש רצוי ואהוב עם חבריו, מה מטרות הביניים, ואלו מיומנויות הוא יכול לתרגל כדי להגיע להצלחה מבחינתו.

**למעשה, גם 'הורים מחוננים' אמורים לשכלל את הגריט שלהם** דרך מנטליות של צמיחה מתמדת ושל למידה מקשיים. חשוב להורים להפנים בצניעות את הרעיון, שאין דרך אחת נכונה לגדל ילדים, אלא שהורות היא תהליך מתמשך של למידה מכישלונות, ותרגול מיומנויות. גם ההורה המוכשר ביותר והמשקיע ביותר לא ידע תמיד כיצד להתמודד עם הקשיים שיעלו מתישהו במהלך חייהם של ילדיו ושלו. לא יוכל לפתור את כל הקשיים של ילדיו לשביעות רצונו, וגם לא יוכל להיות תמיד ההורה הרגיש, הפנוי, המכיל והמצליח בחינוך הילדים. יש הורים שנתקלים בקושי הורי בינקות או בילדות של הילדים, יש הנפגשים עם הקושי בגיל ההתבגרות, ויש שהקושי ממתין בגיל הבגרות הצעירה, בשנות העשרים והשלושים של הילדים. אנחנו הורים לילדינו כל חיינו, ואין מצב שבו ההורות תהיה 'חלקה' תמיד ועם כל הילדים.

לטוב ולרע, החיים בכלל וההורות בפרט, הם פאזל של חלקים המנסים למצא את מקומם. חלקם אינם צפויים, חלקם אינם רצויים, הם תמיד בתנועת שינוי, ובחלק מהמקרים אין לנו שליטה מלאה על תנועתם. קשיים או אתגרים, אם תרצו, הם חלק מהכאב בחיים, ובו בזמן בלעדיהם לא היה לנו עניין, דינמיות וחיוניות בחיים.

היצמדות של הורים לשבלונות הוריות של 'הורות מושלמת' מקשה עליהם להתמודד עם המציאות המורכבת של הורות. המציאות, כפי שכבר נאמר, לעולם איננה כמו 'שצריך', וגם לא לפי פנטסיות אידיאליות. מומלץ להרבות לשאול שאלות, אפשר להיות גם מבולבלים ומחפשי דרך.

### \*תאוריה שלישית, גישת ה VUCA

ההורות כיום מנווטת את דרכה בעולם של 'תוהו ובוהו' במציאות משתנה, בלתי וודאית, מורכבת, ואמביוולנטית. כבר כמה עשורים המדע חוקר חיים שאינם מתנהלים באופן רציונלי ושיטתי, וקרא לכך 'אקוסיסטם', ו/או 'תאוריות מורכבות'. בתחום הארגוני החלו להשתמש לפני כעשרים וחמש שנים (בשנות התשעים של המאה הקודמת) במושג VUCA, מושג שהושאל מהצבא האמריקאי והסביר באמצעות תופעות שלא נמצאו כלים אחרים להגדירן.

### עולם של VUCA הוא עולם של מציאות סבוכה וכאוטית:

V-volatility - תנודתיות, דברים משתנים בקצב מהיר, מצב נמדד היום בפרמטרים מסוימים, ומחר באחרים. דעות וטרנדים משתנים ממצב למצב במהירות.

## חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

**U-uncertainty** - יש אי וודאות גבוהה, קושי למצא את הקשר בין סיבה לתוצאה, לכל תוצאה יש מספר סיבות. רקע חיינו השתנה פעם כל עשר שנים, וכיום - כל עשרה חודשים.

**C-complexity** מורכבות - במציאות יש מספר רב של השפעות גומלין ותלות הדדית בין המשתתפים. המרחב הוא דינמי ויוצר בעצמו מציאות חדשה כל פעם.

**A-ambiguity**, ריבוי פנים, כאשר ישנם מספר הסברים לכל מצב, וקשה לבחור מה ההסבר הנכון שלפיו יש צורך לפעול. קשה להבין את המציאות הבלתי ברורה.

ביישום המושגים לתחום ההורות, ניתן לומר, שבעולמם של הורים כיום יש ריבוי חוויות של כאוס, חוסר אונים, אובדן דרך. במציאות ה VUCA. הדרישות מהורים כיצד לחנך נכון את ילדיהן- מורכבות, משתנות בקצב מהיר. לפני כמה שנים הורים מוצלחים כיוונו את ילדיהם להצלחה אקדמית, למקצוע 'מכובד ויציב', למשפחתיות, נימוסים, ערכים. תוך מספר שנים הפרמטרים להורות מוצלחת השתנו, וחשוב לחנך את הילדים להצלחה טכנולוגית, ליזמות, להצלחה עסקית וכלכלית. מטרות מוסריות והומניות איבדו מערכן, אין טעם להתחייב ולהתמיד בגלל השינויים התכופים.

הורים כיום מושפעים מגורמים רבים בסביבתם, מלבד משפחת המוצא שלהם, החברים, ואנשי החינוך עמם הם מקיימים אינטראקציה ישירה. הם יוצרים יחסי גומלין דרך המדיה, ובמיוחד ברשתות החברתיות. הם מותקפים במידע רב בכל תחום, נחשפים לתוכן, למסרים, ולמותגים המשפיעים על התודעה שלהם, חלק מהתקשורת מדגישה את היפה והמושלם בהורות, ומעט מתעסק בקושי המורכב של ההורה עצמו. ברוב המקרים אין להם דרך ליצור יחסי גומלין עם המידע, ונוצרת מערכת יחסים מעוותת במהותה של החדרת מסרים על 'איך צריך להיות הורה מושלם'.

כשעולות בעיות אצל הילדים קשה לדעת מה הסיבה לבעיה, מה הפתרון הנכון, מה מתאים לעכשיו, ומה יתאים לשינויים המתרחשים כל הזמן. למשל, יכול להיות שהילד לא לומד כי הוא חכם מדי, כי יש לו לקויות למידה, כי יש לו קושי להסתגל למסגרת... לילדה יש קשיים חברתיים כי היא מתקשה בתקשורת, או כי התקשורת שהיא מביאה איתה כבר לא רלוונטית.

במשך השנים הורים למדו כיצד לתכנן את חינוך הילדים, לבחור מה חשוב להם, ופעלו במערכת המשפחתית והחינוכית בהתאם. תכננו לטווח ארוך (הילדים ילמדו, ילכו לצבא, ילמדו, ישתלבו במקצוע רציני, יבנו משפחה). סמכו על המערכות, על הרציונל והכללים שלהן (המורה יודע מה שהוא אומר, בוודאי המנהל). ידעו שיש מי ששומר על הילדים שלהם בגן, בבית הספר וכמובן גם בצה"ל, לא היה ספק שכל המערכות פועלות בתבונה ולטובתנו). הפגינו נאמנות והיו מוכנים להתאמץ למען מטרות אישיות וחברתיות (השקיעו בלימודים, בתנועת הנוער, בספורט, בצבא, התנדבו היכן שאפשר היה).

חלק מתפיסת ההורות הזו פחות רלוונטית כיום- עולם ה VUCA דורש פחות תכנונים לטווח ארוך, כי ממילא תכנונים ארוכי טווח אינם רלוונטיים בעולם מורכב ומשתנה. נסמכים על תכנונים לטווח קצר ובינוני המשתנים בתדירות קבועה תוך שימוש קבוע במשלב. כך למשל, מטרות שהתאימו לילד בגן, אינן מתאימות לאותו הילד בתיכון, גם עקב התבגרותו וגם עקב השתנות הסביבה. הורים כיום פחות נשענים על המערכת, פחות סומכים עליה שתוביל אותם שידעו כיצד לכוון אותם, לשמור עליהם. כל הורה מתנהג באופן עצמאי יותר ויותר לפי הגישה המתאימה לו וילדיו, כל אחד מחפש את השונות שלו, את מה שמתאים לו וילדיו, ולא דווקא לאחרים.

התלבטויות ההורים רבות. למשל, איך ידעו הורים אם טוב לדרבן ילדים להצלחה בלימודים בבית הספר כשהמציאות מראה שיזמות, ועצמאות מובילות להצלחה מהירה ואולי אף מתאימה יותר. האם יש טעם להילחם 'במסכים' (שם כולל לשעות הרבות שילדים מבליים מול הסלולרי, המחשב והטלוויזיה), אולי שעות המסך צוברות לילדים את 10.000 שעות הניסיון שאדם צריך כדי להתמחות בתחום כלשהו (ראו הגישה של 'גריט'). אולי הילדים המשקיעים במסך הם אלו שיהיו מצליחי ההייטק בעתיד?

כיצד יכולים הורים לכוון את ילדיהם 'לעיסוקים ומקצועות מצליחים בעתידם' במציאות בה עולם המקצועות משתנה ללא הרף, ופחות ופחות אנחנו רואים אנשים המתמידים בעבודה במקום אחד 'עד הפנסיה'. אלו ערכים ירצו ההורים להפנים בילדיהם, כשעולה החשש שגישות הומניסטיות ושיתופיות 'פשטו את הרגל'. האם ערכי חברות, צניעות, נאמנות, שיתוף פעולה, ודומיהם עדיין רלוונטיים?

פעמים רבות כדי להתמודד עם המורכבות והספק הורים בוחרים בגישה חד משמעית ונוקשה המייצבת אותם במציאות המשתנה והבלתי ברורה. לעיתים הם נצמדים לערכים שמרניים בידיעה שהם 'נכונים תמיד' - ערכי משפחה, מוסר דמוקרטי, גישה של בריאות באורחות החיים, חשיבות לדיאלוג ולאמפטיה וכדומה. לעיתים הם נצמדים לטרנדים עכשוויים של התנהלות - פועלים כדרך הרוב, בהנחה שמה שטוב לשאר האנשים יהיה טוב להם וילדיהם. למשל, לכוון את הילדים לעניין ועיסוק בטכנולוגיה, כי זה התחום הנחשק, ללמד אותם להתמצא ולהשיג מעמד חברתי ועוד. ההורים מנסים לשמור על גישה חינוכית עקבית מינקות ועד בגרות. לדעתי, גישה חינוכית חד משמעית ונוקשה, בכל תוכן שתהיה, אינה יעילה במציאות VUCA. מה שהתאים אתמול, לא בוודאות מתאים היום, מה שמתאים לילד אחד בתקופה מסוימת, לא מתאים לאחר בתקופה אחרת, מה שהתאים להורה בגיל ובמצב מסוים, כבר 'לא עובד' בגיל ומצב אחר. ההורים נדרשים לגישה ויכולות התמודדות מעודכנות.

### הורים לנקוט בפעולות המובילות ל 'VUCA' הסתגלותי:

\*'תנדוטיות' צריכה להוליד חזון - volatility yields to Vision  
במציאות בה שינוי אינו אורח אלא תושב קבע, חשוב שיהיה להורים חזון. החזון הוא תמונת המציאות הרצויה והאפשרית שלהם לגבי ילדיהם. לאור החזון יעצבו ההורים מטרות ביניים קצרות מועד ויפעלו להגשמתן.

למשל, להורים יש חזון שילדם יהיה מעורב חברתית וערכית בסביבתו. הם רואים בו את יכולות האמפטיה והמוטיבציה ההופכות חזון זה לאפשרי. כמטרות ביניים הם מתכננים לחשוף אותו לאוכלוסיות מגוונות מעבר להומוגניות הילדים עמם הוא נפגש טבעית. הם מעודדים אותו לפעולות התנדבותיות ומתאמות לגילו, וכך מתקדמים בהדרגה לחזון.

חשוב שהורים ידעו להבחין בין מצבי סיכון לבין מצבי אי וודאות. מצבי סיכון דורשים התארגנות ופעולה, כך למשל כשהילד נכשל בלימודים, יש לו התקפי זעם, הוא מסתובב בחברה מזיקה. מצבי אי וודאות דורשים שמירה על עתודות לצרכים לא ידועים, וחיזוק התודעה של מוכנות להתמודדות עם סיכון כשהוא מתחיל להתפתח. למשל, כשהילדה עוברת לשלב גילאי חדש, נכנסת לכתה א' למשל, וההורים 'צריכים לשמור על הנשימה', להיות ערניים ודרוכים ולשים לב אם מתפתחת בעיה כלשהי בהסתגלות שלה. אין להורים וודאות כיצד הילדה תסתגל, גם הם יודעים שיש מרכיבים רבים בסיטואציה החדשה (מי המורה, מי הילדים בכתה, איך תגיב הילדה ללמידה) ולכן אין טעם שייכנסו לפעולה מראש.

**\*אי וודאות' צריכה להוליד הבנה 'Uncertainty yields to Understanding'**

הבנה משמעותה היכולת ללמוד את המציאות הבלתי וודאית, להעמיק בחשיבה כדי להתמצא טוב יותר בתוך רשת הסיבות והתוצאות. לנהוג ברכב ההורות עם עיניים פקוחות ועם מכשיר ניווט רגיש הלומד את הסביבה. הנהיגה ההורית המומלצת משלבת חשיבה, למידת המצב, פעולה, משוב, וחוזר חלילה. עמדה מתמדת של חקר מצבים ופעולה.

למשל, הורים מרגישים שילדתם אינה מסתדרת חברתית. היא נקלעת לעימותים רבים, ומרגישה תסכול 'כי אין לה מספיק חברים'. ההסבר הראשון של ההורים למצב הוא, שהם לא עשו מספיק כדי לשלב את ילדתם חברתית. ההסבר מעלה בהם אשמה ולחץ המחמירים את המצב. לעיתים הם חושבים, שילדתם שתלטנית ומפונקת מידי, וכשדברים לא מסתדרים כרצונה, היא כועסת ומעליבה, ולכן יש לה בעיות חברתיות. ההסבר מעורר בהם כעס וחרדה, הם לוחצים בכל הכוח לשנות את התנהגותה, ללא הצלחה. למעשה, אין הסבר אחד לקשיים החברתיים של הילדה. ההסבר הוא כנראה מורכב ולא לחלוטין ודאי. ככל שההורים ישמרו על עמדה סקרנית וחוקרת להתנהגות הילדה ולהתנהגותם, כך יבינו וימצאו את דרכים באי הוודאות. הם יכולים לנסות לחזק אצל ילדתם את יכולתה לשאת תסכולים, ולבחון את ההשפעה של פעולה זו במציאות. הם יכולים להיות יותר פעילים ומעורבים בחייה החברתיים של ילדתם, לזמן לה אפשרויות לקשרים חברתיים, ולתווך לה את המציאות החברתית. לבחון את השפעת הפעולה שלהם, ומשם להמשיך להבנה והתנסויות נוספות.

**\*מורכבות' צריכה להוליד בהירות, Complexity yields to Clarity .**

מדובר בגיטושי וחפוש דרך הנמצא במגע רציף עם המציאות. מחפשים את המהות של הדברים, כשמזהים תופעה מנסים להמשיג אותה במילים, כך שאפשר יהיה לדבר עליה, ולחפש לה פתרונות. מדובר ביכולת לגשת למורכבות, 'לקובייה הונגרית' של נסיבות חיים ולסדר בסבלנות ובשיטה את החתיכות כך שיתחברו לסדר בהיר והגיוני.

למשל, הורים נקלעים למצב מורכב של הולדת אח חדש במשפחה, מעבר דירה, וצורך של האחות הגדולה להשתלב בבית הספר החדש, בלמידה ובסביבה החברתית. בנוסף ההורים עצמם חווים שינוי בקריירה ובמצב הכלכלי שלהם, וצריכים להסתגל אף הם למציאות החדשה. איך מתחילים? איך ממשיכים? למעשה גם בעולם מורכב יש חלקים שאינם מורכבים. יש אזורי בהירות בתוך המורכבות, אותם אנחנו מחפשים. הורים יודעים שתינוק חדש במשפחה משמח ומעייף בו זמנית, הם יודעים שתהיה תקופה של הסתגלות ואולי אף תהיה נסיגה אצלם או אצל ילדם. הם יודעים איך הגיבו עד עכשיו למצבי שינוי. הם מכירים את הכוחות והחולשות שלהם עד כה. ככל שיוכלו ההורים לתת שם ומילים לתופעות הבהירות כך ייטב. אפשר לומר בדיבור פנימי או חיצוני 'כן, אני מכירה את זה שאני בחוסר שינה נהיית יותר עצבנית'. או 'אני מכירה את הילדה שלי, שכשהיא מקנאה היא נהיית תוקפנית'. או 'אני מכירה את עצמי כשאני נכנסת למקום עבודה חדש, אני חסרת בטחון ומתביישת. קשה לי להראות מיד את היכולות שלי, וזה מתסכל אותי מאוד'. הבהירות עוזרת 'לפרק את המורכבות לחלקים קטנים ובהירים יותר, ואליהם להתייחס באופן הולם. ההורים יכולים להיות יותר סבלניים לרגשות השליליים שלהם ושל הבת הבכורה, להכיל אותם, לעבור את הגלים העוצמתיים של הקושי, ולהמשיך לתפקד מתוך בהירות ומשמעות (המשפחה מתרחבת, העבודה משתפרת...)

**\*עמימות' צריכה להוליד אגיליות, Ambiguity yields to Agility**

אגיליות היא תגובה זריזה וגמישה לשינויים בסביבה. יכולת להתמודד עם שינויים ולהתאים את התהליך למצבים חדשים. להתקדם דרך פתרונות 'בלתי שלמים' תוך משוב מתמיד לאיכות הפתרונות.

למשל, הורים תכננו בחזון שלהם שילדם יהיה איש משפחה, מסור ואוהב להוריו ואחיו. הם השקיעו מאמץ מכוון לייצר חוויות טובות ומשותפות לאחים (טיולים, משחקים, שיחות). לאכזבתם הם מגלים שהאחים אינם מסתדרים אחד עם האחר, להפך- יש ביניהם עוינות ומתח רב. ההורים אמורים להגמיש את הציפיות והפעולות שלהם לאור המשוב מהשטח, לא לוותר לגמרי על רעיון קירבת האחים אך לשנות את אופן הפעולה שלהם. לאפשר לאחים נפרדות, ולהפחית את הביקורת והאכזבה שלהם מהמצב. להיות מותאמי מציאות כדי לייצר יותר הצלחות משפחתיות.

חשוב שההורים יבינו האם העמימות שהם חווים היא מהסוג של 'ענן' (קשה להבין את כל הגורמים הפועלים) או 'ערפל' (לא ברור לאן הולכים). המענה המרכזי לתופעת העמימות נמצא בשילוב של התנסות, הבנה ועדכון אסטרטגיות.

למשל, חווית 'ענן' בהורות היא כשההורים אינם מבינים את כל הגורמים הפועלים בחיי ילדם המתבגר. הם שיפוטניים אך לא מלומדים בהבנת ההתנהלות החברתית של בני הגיל. במקרה כזה מומלץ להם להתעניין בסבלנות במרכיבי תרבות הגיל, ככל שידעו יותר כך תפחת החוויה שהם מתנהלים בתוך 'ענן'. חווית 'הערפל' בדוגמא זו היא שההורים מבינים את השפעת המדיה והחברים על ילדם, מבינים שהוא מעשן כי הוא רוצה להיות מקובל, וגם רוצה לשבור את גבולות מגבלות הילדות שלו. הם עדיין לא יודעים לאיזה כיוון לכוון את תגובתם. האם להעניש, לדבר ולנסות להסביר למה כדאי להפסיק לעשן, או שילוב של שתי הדרכים. המענה המומלץ הוא כמו בנהיגת ערפל, להפחית את המהירות, להדליק אורות קטנים ולא את ההורות הגבוהים, וכך לצלוח את המצב. ההורים אמורים לשלב למידה ועשייה בעצימות נמוכה ולא לוחצת מידי, להתבונן על הילד וסביבתו, לפעול ולהגיב, ושוב להתבונן כדי לעדכן את תגובותיהם. זו התנהלות סזיפית ומייגעת אך מובילה להצלחה.

**לסיכום,**

אליס מילר דיברה בספרה המרתק על 'הדרמה של הילד המחונן'. הילד גדל להורים נוקשים בציפיות שלהם מילדיהם (מילר מתייחסת אליהם כהורים נרקסיסטיים). אהבתם של ההורים לילדם מותנית ביכולתו של הילד לעמוד בציפיותיהם. יעמוד בציפיות? יקבל אהבה, לא יעמוד בציפיות? יקבל דחיה וביקורת. הילד מחונן בזיהוי הציפיות ממנו, ומחונן ביכולת לכוון את חייו לציפיות אלו. הוא ילד 'מושלם' בהגשמת ציפיות הוריו, אך המחיר שהוא משלם על כך הוא אובדן העצמי שלו, קושי להיות אמיתי ומחובר לעצמו.

במאמר שלפניכם הסברתי את הדרמה של 'הורים מחוננים' המאפיינת הורים הלכודים בתוך ציפיות נוקשות של מצוינות הורית. ההורים הורגלו בתחומים אחרים בחייהם להצליח ולעמוד בציפיות מהם. יתכן ובעצמם היו ילדים מחוננים שזיהו ציפיות מהם, ועמדו בהן בכל כוחותיהם. כהורים הם ממשיכים להיות מחוננים ברגישותם לקולט דרישות חברתיות, ומחוננים ביכולות להיות 'הורים נהדרים ומצטיינים'.

## חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

הם מנסים במלא כישרונותיהם, לאהוב ולתמוך בילדיהם בכל דרך, לפתור את כל בעיותיהם. הדרמה של המחוננות ההורית היא שההורים פחות מחוברים לטבע האותנטי של ההורות שלהם. הם מתפקדים 'כמו שצריך' ומתקשים לזהות ולבטא רגשות שליליים העולים בהם בהורות. הם משתדלים בכל כוח מחוננותם לא לכעוס, לא להרגיש חוסר סובלנות, עוינות או דחיה לילדיהם. מאחר ואף הורה אינו יכול לתפקד במציאות לפי שבלונת 'ההורה המחונן', המחיר שהם משלמים על הניסיון להכחיש חלקים לא מוצלחים שלהם הוא רגשות מעיקים של אשמה, בושה, חרדה, ביקורת עצמית וחיצוניות. במקביל לקושי של ההורים המחוננים לקבל את היותו עצמו בלתי מושלם, קשה להם לקבל ולהתמודד כשאחד או יותר מילדיהם איננו מצטיין, ואינו עומד ברף הציפיות הנדרש ממנו. הקושי של ההורים גובר כשגם אחרי מאמצים רבים ומושקעים לשפר את המצב, הקושי של הילד מתמיד. לעיתים מדובר במאפיין כרוני של הילד (לקות למידה), לעיתים זהו מאפיין טמפרמנט או סגנון רגשי שלו. האכזבה של ההורים מהילד ומעצמם, כשאינם מצליחים 'לתקן את הבעיה', מייצרת רגשות של כעס, חרדה, ואשמה. ההורים חווים הצפה רגשית, הפוגעת ביכולתם לעזור לילדיהם בתבונה ובשיקול דעת.

היעד של ההורים המחוננים הוא להתמודד טוב יותר עם התובענות של 'הורות מוצלחת לילדים מוצלחים'. הכיוון שלהם הוא להגמיש שבלונות נוקשות של ציפיות מעצמם ומהילדים. מומלץ להם לזהות את רגשותיהם, להיות אותנטיים ולא לחשוש מרגשות שליליים העולים בהם כהורים. ככל שההורים יקבלו את הקשיים של עצמם ושל ילדיהם, ככל שיבינו שלכל אדם יש חולשות, שהן חלק מהאדם (ילד, הורה) ולכן אינן פוגמות ביכולת להצליח. בגישה כזו ההורים יכולים למצא דרך חינוכית ייחודית המותאמת בדקויות שלה למאפיינים הסובייקטיביים של הילדים וההורים. מומלץ להורים לגבש לעצמם דיבור פנימי וחיצוני שיש בו קבלה של מורכבות ההורות, גישה המחזקת הורות שהיא GOOD ENOUGH - אמונה שהורים 'טובים מספיק' לילדים 'טובים מספיק' יכולים להוביל את ילדיהם להתפתחות הטובה ביותר עבורם. לזכור שילדים משתנים עם הגיל, והאתגרים שהם מציבים משתנים גם הם, משתמע מכך שגם ההורות אמורה להיות בצמיחה מתמדת. מנסים דרך פעולה מסוימת, מקבלים משוב מהילדים ומערכת החינוך כיצד הגישה פועלת. על פי צורך מתגמשים, משנים מעט את 'מפת ההורות'. מחפשים דרכים נוספות כדי לעזור לילדים לממש את עצמם, להיות הטובים ביותר שהפוטנציאל הגנטי שלהם מאפשר. הצטיינות לפי דרישות הסביבה וההורים, חשובה פחות בתהליך הזה.

בחינוך ילדים מדובר על ריצת מרתון לטווח ארוך, בתוך מציאויות מורכבות ומשתנות הכוללות את מאפייני הילד, מאפייני הוריו, מאפייני התרבות וסביבת חייו. זוהי מציאות VUCA (מציאות של השתנות מתמדת, חוסר בהירות, מורכבות ואמביוולנטיות). הורות VUCA מאפשרת למצא סדר בכאוס, לחשוב ולהגיב בגמישות, ובחשיבה מעמיקה ודינמית. מדובר בחיזוק היכולת לשאת אי וודאות ועמימות, כי בחלקים רבים של ההורות אינך באמת יודע מה נכון ומה יעבוד. זו ידיעה עמוקה שאין משוואה פשוטה של 'תעשה כך – יקרה כך', אלא מדובר במשוואה מורכבת ורבת מימדים, שדורשת ידע, תרגול, וצניעות כדי ללמוד אותה. יהיו עליות וירידות, הצלחות וכישלונות, הן חלק טבעי ובלתי נמנע של התהליך. הדרך להתמודד עם הורות בתנאי VUCA היא לשמור על חזון חינוכי ולהיות גמישים ומשתנים, אגיליות, במטרות באמצעים החינוכיים שלהם. ככל שיצליחו להתנהל במורכבות החינוכית, ככל שיצליחו לשאת אי וודאות, כך ייטב להם ולילדיהם.



קרול דווק, מדברות על חינוך הילדים בגישה של צמיחה מתמדת, של למידה מכישלונות, של אמונה ביכולת להשתפר תוך מאמץ. גישה הרואה באי הצלחה סימן ש'אנחנו עדיין לא שם', אך נמשיך להתאמץ ולשפר את עצמנו באופן קבוע...

אנג'לה דקוורת' מדברת על מרכיב ה GRIT שמוביל להצלחה. שהורים אמורים לעזור לילדים לגלות את הלהט שלהם, את מה שמעניין אותם, וללמד אותם לדבוק במטרותיהם בנחישות ובהתמדה. מדובר בתהליך ארוך שנים, רצוף אי הצלחות ותסכול. עצם היכולת של ההורים ללכת בשביל ה GRIT בסקרנות, בסבלנות וללא ויתור, תעזור לכך שבהדרגה הילדים ימצאו את מקומם הטוב בעולם. שיחוו הצלחה וסיפוק באשר הם.

בהצלחה לכם בחיפוש הדרך המתאימה לכם וילדיכם.

בברכה,  
חלי ברק שטיין  
פסיכולוגית חינוכית מומחית  
מטפלת זוגית בהורים וזוגות  
מחברת הספרים: בגובה העיניים, תקשיבו לי רגע, וכשהילדים יוצאים מהבית.  
מנהלת האתר [www.helibarak.com](http://www.helibarak.com) : בו מאמרים יישומיים רבים.  
[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)

#### בבליוגרפיה :

ברק שטיין, חלי (2008) . **מחשבות מתווכחות עם מחשבות**. תאורית RET של אלברט אליס. נדלה מתוך

[https://www.helibarak.com/files/ugd/0b0bcc\\_4d0be82c5885470a9dd098553ad6deae.pdf](https://www.helibarak.com/files/ugd/0b0bcc_4d0be82c5885470a9dd098553ad6deae.pdf)

ברק שטיין, חלי (2012) **אני כועס משמע אתה לא קיים- דרכים לוויסות רגשי**.

נדלה מתוך  
[https://www.helibarak.com/files/ugd/0b0bcc\\_ef23ec9dae264be4a288ad37e74e8e37.pdf](https://www.helibarak.com/files/ugd/0b0bcc_ef23ec9dae264be4a288ad37e74e8e37.pdf)

גרינוולד, נ. גרודזין- קיסרי, ש. היימן, ד. פינגלרנט, ס. פליישמן, ח. (2019). **עבודה טיפולית רב מקצועית מבוססת מנטליזציה**. פסיכולוגיה עברית. אוצר מתוך

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3819>

- דווק, קרול (2008) , **כוחה של נחישות**, הוצאת כתר

- דקוורת' אנג'לה (2017). גריט, להט+התמדה+נחישות= הצלחה. הוצאת מטר.

- יחזקאל, אורלי, וקוזלובסקי, בר (2020) והארץ היתה תוהו ובוהו'- ארגונים מסורתיים בעולם של מורכבות, חידוש ושיבוש (VUCA WORLD), חידושים בניהול, יוני 2020

-ליון, פיטר. פרדריק, אן (2009). להעיר את הנמר- מרפאים את הטראומה.  
הוצאת אסטרוולוג ומשכל 2009.

-מילר אליס (2004). הדרמה של הילד המחונן. הוצאת כנרת זמורה- ביתן

- פרנקל, ויקטור (2021) . כן לחיים למרות הכל. הוצאת כנרת, זמורה, ביתן.