

סמרטוט או נבוט?

מאת: חיים עמית, פסיכולוג חינוכי, מטפל משפחתי מוסמך, יועץ ארגוני

הורים מרגישים כיום תחושות איום וחוסר אונים בהורותם יותר מאי פעם. במצבים אלה הם נוקטים באחד ו/או בשני דפוסי התמודדות קיצוניים והרסניים, שאני מכנה באורח ציורי להיות "סמרטוט" או להיות "נבוט".
להיות סמרטוט פירושו נסיגה, הרמת ידיים, ויתור מוגזם וסוּחף על דרישותיהם.
להיות נבוט פירושו לחימה, שימוש אימפולסיבי, מוגזם ושרירותי בסמכותם.
בדרך כלל הורים נעים בין שני דפוסי אלה, שהם שני קצוות שונים של התנהגות, ולכן אינם מיטיבים לא עם הילד ולא עם ההורה.

מקורם של שני דפוסי ההתמודדות האלה במצבי איום

כאשר אנשים מרגישים מאוימים הם מגיבים בתגובות קיצוניות שמתאימה ל"לחימה" - לתקוף את מקור הסכנה - או ב"בריחה" נסיגה ממקור הסכנה (באנגלית: fight or flight). בעבר היו אלו התגובות האוטומטיות שלנו למצבי סכנה אמיתיים: פגישה עם חיה ביער, התפרצות הר געש וכדומה. כיום אנו מגיבים בצורה אוטומטית דומה גם לסכנות במערכות יחסים: חשש מדחייה, פחד מאיבוד שליטה, תחושת פגיעה בכבוד או במעמד וכדומה. כשם שאבותינו לחמו בסכנה פיזית או ברחו ממנה, כך אנו נלחמים בסכנה רגשית או בורחים ממנה. אולם התנהגויות של בריחה או התקפה מתאימות לסכנה פיזית, אך גורמות לבעיות קשות ביחסים במקרה של פחד רגשי. ברוב המקרים יש בהורות מעבר בין תגובות סמכותיות-כוחניות לבין תגובות של ויתור על סמכות, וחוזר חלילה.

מעבר בין הסגנון הכוחני-שתלטני לסגנון התבוסתני-ותרני מתרחש כשהורים מרגישים אשמים ו/או חרדים לאחר שהם צועקים על ילדיהם מתוך איבוד שליטה וכעס. לכן הם נסוגים ומוותרים. גם מעבר הפוך מתרחש - מהסגנון התבוסתני לסגנון הכוחני. הורים יכולים להתחיל בעמדה נכנעת, מוותרת, מעלימת עין. אולם כאשר הם רואים שהבעיה אינה נפתרת, התסכול הפנימי שלהם גובר. הם חשים שהם פועלים בצורה לא נכונה, חסרת שליטה והכוונה. בסופו של דבר הם יתפרצו על ילדם, יכעסו עליו ואולי אף יפגעו בו רגשית בכעסם. לאחר מכן הם עשויים להרגיש רע עקב כך ולבקש מהילד סליחה. במצב כזה הילד מתבלבל לחלוטין ומאבד את ביטחונו בהוריו, ועלול לפתח התנהגויות נפחדות או שתלטניות.

אמא שאינה סמרטוט ואינה נבוט

אימא לשתי ילדות, בנות שש וחצי ושלוש וחצי, שואלת בהיסוס ובחוסר ביטחון: "בימים האחרונים אני נמצאת במלחמה תמידית, כמעט על כל דבר, עם הילדה הקטנה. היא מדברת אלי לא יפה ומשתמשת במילים כגון 'מגעילה', מטומטמת'. כשהיא גומרת לשחק אני מבקשת ממנה לסדר ואז היא בורחת לי, אני הולכת אחריה ומחזירה אותה, ועומדת על כך שהיא תסדר. אני אומרת לה שאם היא רוצה עזרה, אני מוכנה לעזור לה. אם היא מדברת לא יפה וזורקת חפצים או מתחצפת לסבא וסבתא, אני לוקחת אותה ביד, שמה אותה בחדרה ואומרת לה לא לצאת מהחדר עד שתחשוב היטב על מה שהיא עשתה. בדרך כלל היא צורחת שהיא רוצה לצאת מהחדר, ואני מסבירה לה בשקט שככה לא מתנהגים ושאלה היא רוצה לצאת היא צריכה להתנהג יפה ולדבר יפה. היא מבקשת סליחה ואני מרשה לה לצאת מהחדר. האם אני נוהגת כשורה?".

הוכח זה מכבר שהפנטזיה שילדים יכולים לגדול כהלכה עם התערבות מינימלית של הוריהם - כלומר שתפקיד ההורים הוא לא להפריע לילדיהם לגדול (להיות סמרטוט) - לא נכונה ואף כמזיקה והרסנית. אולם גם הנהייה העכשווית של הורים, מורים וגורמי ייעוץ שונים אחר התיזה הסמכותית של גידול ילדים, החדשה לכאורה, מוטעית ומשלה, על אף שהיא מפתה. המחשבה שאם היינו חופשיים להפעיל יותר כוח ויותר סמכות ביחסינו עם ילדינו בבית ובבית הספר (להיות נבוט) היינו מצליחים לפתור באחת בעיות מציקות של אלימות, חוסר משמעת, התמכרויות ועוד, עלולה למנוע מההורים וממורים מלחפש פתרונות מורכבים יותר למצוקות החינוכיות בתקופתנו.

לכן, ילדים כיום אינם זקוקים להורים-חברים המעניקים רק חום ואהבה, כפי שהאמנו בעבר. הם גם אינם זקוקים להורים-מפקדים הפועלים רק בכוח סמכותם הפורמלית, כפי שהיינו רוצים לעיתים להאמין כיום. הורים אינם יכולים, גם אם היו רוצים, לחזור ולהיות מפקדים במשפחותיהם. בעבר היה אפשר לנהל את המשפחה בדרך פיקודית, משום שהחברה כולה היתה חברה הייררכית, וסמכות ההורה לא הוטלה בספק. אי אפשר ולא רצוי לחזור לעבר הסמכותי של פעם: בצד יתרונותיו רבו חסרונותיו.

עם זאת ברור שאי אפשר ואף אסור לאפשר לילדים להתנהל במשפחה ללא הכוונה, ללא גבולות ובלא פיקוח הורי. מצב מסוכן עלול להתרחש כאשר תפישותיהם הדמוקרטיות של הורים הפוכות לאנרכיה משפחתית. אסור שרעיונותיהם השוויוניים של הורים יתורגמו בטעות להתנהגויות מזניחות ומפקירות. הורים לא השכילו להבין שדמוקרטיה משמעה הצבת גבולות ברורים מאוד, שבתוכם אפשר גם לבחור וגם להגיע לשיתוף פעולה. המשפחה יכולה לפעול בדרכים דמוקרטיות מבחינת הזכות המוקנית לכל אחד מבניה להביע את דעתו ולקחת חלק בדיונים משפחתיים. אולם המשפחה אינה דמוקרטיה שכל הקולות בה שווים בערכם. במובן זה המשפחה היא ארגון הייררכי: ההורים הם שקובעים את מהלך העניינים, לרבות קביעת התחומים והקצב של הענקת אחריות וחופש לילדים.

כיצד לשלב "יד רכה" ב"יד קשה"?

כותב אב: "יש לי ילד בן שלוש וחצי. לפני כשלושה חודשים החלו אצלו פחדים ממקומות שבהם יש התקהלות גדולה של אנשים, כשיש מסיבה ומגיע ליצן, כשהולכים לחתונה ויש מוזיקה וקהל רב. בדרך כלל כשזה קורה הוא מתחיל בהתקפי בכי קשים ומתחנן שנעזוב את המקום. כאשר מנסים לדבר איתו, התקפי הבכי מחמירים עד כדי כך שהוא מתחיל לרעוד ולהתחנן על נפשו שנסתלק מהמקום. ביומיום הוא כל הזמן שואל ומוודא שלא ניקח אותו להצגה, למופע ליצנות ולכל אותם הדברים שמפחידים אותו. אני יודע שהתופעה טבעית בגיל הזה, אך עם זאת אני רוצה לברר אם התגובה שלו לא חריגה. כמו כן אשמח לדעת כיצד להגיב כשזה קורה. עד היום חיבקנו אותו, ישבנו בצד וניסינו לשוחח איתו. הגישה שלנו היתה שלא להיענות לפחד המשתק שלו ולא ללכת מהמקום, על אף בקשתו, אלא לנסות להתמודד עם הפחד. במקרים מסוימים זה עבד. למשל, כשנגענו בליצן או בשחקני ההצגה, הוא קצת נרגע והיה מסוקרן. אבל בכל מקרה הוא לא הפסיק לפחד. מה דעתכם?"

ענתי לאב: "אכן התופעה ידועה, אם כי לא שכחה, ולא נראה לי שאצל בנך היא חריגה במיוחד. ילדים רגישים עלולים לפתח פחדים מרעשים, מהתקהלות, מתופעות פתאומיות. לפעמים זה קורה בעקבות התנסות לא טובה ולפעמים בלי קשר לאירוע מסוים. באשר לתגובתכם, אני מבין שניסיתם לשלב גישה רכה – לחבק, להסביר, לשבת בצד – עם גישה תקיפה יותר – לא ללכת, להביט מרחוק וכדומה. בגישתכם זו השגתם הרבה: בנכם פוחד, אך מתמודד".

הורים מנסים כיום לחזור להיות משמעותיים במשפחותיהם – לכוון, להשפיע, לנווט, להכריע – מבלי להגיע לקיצוניות ההפוכה של סמכותיות יתר. הם זקוקים לעידוד אנשי מקצוע בגישתם המשלבת, אך לא תמיד הם זוכים לה. יותר ויותר אנשי מקצוע מטיפים להתנהגויות קיצוניות (בין שבכיוון של "יד רכה" ובין שבכיוון של "יד קשה") של הורים עם ילדיהם. למשל, בנושא ה"חם" של גבולות, הורים זקוקים לתמיכת אנשי המקצוע כשהם מנסים להציב גבולות הגיוניים. אולם לעיתים קרובות הם "מקבלים על הראש" על היותם "חלשים", על שהם מנסים להסביר לילד, או על שאינם "זורמים עם הילד". הורים זקוקים לעידוד גם כשהם שואפים להיות נחשבים ועקביים ביישום הגבולות וגם כשהם מגלים סבלנות ומאפשרים לילדיהם הזדמנויות אמיתיות ללמידה. אולם לא פעם הם שומעים שהם מאמללים את הילד כי הם "חזקים מדי איתו", או לחילופין שהם חוטאים לילד משום שהם "חלשים מדי איתו".

היכולת לאזן בהורות בין גישה תקיפה ומכוונת לבין גישה מתחשבת ומבינה ביחסי הורים-ילדים היא הכרח בתקופתנו. ילדים בכל הגילים זקוקים להורים שיודעים לשלב גישה תקיפה עם גישה רכה. ילדים זקוקים להורים שידעו לומר להם "לא" ו"עד כאן", ועם זאת לתקשר איתם בצורה שוויונית ולגלות כלפיהם הבנה ורגישות. הם ראוים להורים שיכבדו את זכויותיהם מצד אחד אך לא יענו בקלות רבה לכל משוגותיהם מצד אחר. הם מחפשים הורים שיאהבו אותם, אך גם יתעמתו איתם ויהיו מוכנים להסתכן באובדן זמני של אהדתם. הם מבקשים הורים שיגדירו להם חוקים וכללים וגם ינהלו איתם דיון פתוח על אודות חוקים אלה, יודו בטעות במידת הצורך ואף יבקשו מהם סליחה. ילדים זקוקים להורים שיובילו את משפחתם, אך לא בדרך כוחנית. כאלה שיצליחו לשמור על אווירה טובה במשפחתם מבלי לוותר על סמכותם.

הסמרטוט, הנבוט והסינתזה

להלן עשרה מצבים שגרתיים בחיי משפחה, שבהם ההורה צריך להגיב להתנגדות ילדו לשתף עימו פעולה. בכל מצב מוצגת דוגמאות לשלוש דרכי תגובה הוריות: שני דפוסי ההתמודדות הלא-יעילים של הורים, "דפוס הסמרטוט" ו"דפוס הנבוט", ודרך התגובה המשלבת בין שני הדפוסים. נסו להחליט בכנות איזו דרך תגובה מאפיינת אתכם במצבים אלה; כיצד אתם נוטים לפעול בהיותכם במצב דומה למצב המתואר. מובן שהמשפטים מתארים דרכי תגובה הוריות טיפוסיות, אידיאליות. העניינים במציאות מורכבים ומסובכים הרבה יותר.

1. תינוקת בת שמונה חודשים מתנגדת להישאר לבד בחדר, כיוון שהתרגלה שהיא עם הוריה בכל מקום בבית:
"אין מה לעשות, "אכלנו אותה". ככה הרגלנו אותה ועכשיו אי-אפשר עכשיו לשנות את זה. היא צריכה להמשיך שתהיה איתנו כל הזמן (גישת הסמרטוט)."

"אין מה לעשות, ככה זה בחיים. לפעמים צריך ללמוד דברים בדרך הקשה. אסור בשום אופן לגשת אליה כשהיא לבד בחדר" (גישת הנבוט).

"יש מה לעשות, אפשר אחרת. חשוב שהיא תלמד להיות לבד לחדר, אבל נעשה את זה בהדרגה. מדי פעם ניכנס, נרגיע אותה ונצא" (הגישה המשלבת).

2. ילדה בת השנה וחצי מתנגדת בתוקף שאביה יקלח אותה ודורשת רק את אימא:

"לא נורא, אני אמשיך לקרוע את עצמי ולעשות הכול לבד. אולי פעם יהיה לי יותר קל (גישת הסמרטוט)."

"אין מצב. אנחנו קובעים את חלוקת התפקידים בינינו, ולא היא. היא תצרח ותשתולל, אבל בסוף לא תהיה לה ברירה והיא תסתגל (גישת הנבוט)."

"כנראה שחלוקת התפקידים הקבועה בינינו נוסכת בה ביטחון. אנסה להרגיל אותה שיכולה להיות חלוקת תפקידים אחרת. אתחיל זאת בצורת משחק מילולי: 'פעם אימא רוחצת ופעם אבא רוחץ'" (הגישה המשלבת).

3. ילד בן שנתיים מתנגד להמשיך ללכת ללא חיתול (שהורד לבקשתו) ודורש להחזירו:
"אני לא יודעת באמת מה נכון ומה לא נכון. אתה בטוח שאתה לא רוצה לנסות עוד קצת? טוב, לא נורא, אני לא רוצה לריב איתך על זה (גישת הסמרטוט).
"בשום אופן לא! אם החלטת שאתה מוריד – אין חזרות! ואוי ואבוי לך אם תרטיב בתחתונים!" (גישת הנבוט).
"אני מבינה שזה קצת מפחיד אותך להיות ללא חיתול, אבל אם התחלת ורצית להיות גדול, חבל לוותר על זה פתאום. לא נורא אם תרטיב מדי פעם בתחתונים. אני לא אכעס עליך" – שילוב.

4. ילדה בת שלוש מסרבת לקום בבוקר לגן:
משתדלים לא להלחיץ אותה. לא נורא, שתיישן עוד קצת. גן זה לא אוניברסיטה (גישת הסמרטוט).
מעירים אותה בכוח ולוקחים אותה לגן, תוך הפגנת אי שביעות רצון מחוסר שיתוף הפעולה שלה (גישת הנבוט).
מעירים אותה בתקיפות אך בלא כעס, מלבישים אותה למרות התנגדותה מתוך גילוי אהבה, והולכים לגן (הגישה המשלבת).

5. ילד בן ארבע מתנגד להיכנס למקלחת:
"כבר פעם חמישית שאני מבקשת ממך יפה להיכנס למקלחת. למה שלא תיכנס יפה? למה אני צריכה כל היום לריב איתך על זה?" (גישת הסמרטוט).
"לא מעניין אותי, אתה שומע? עכשיו אתה תיכנס ותקבל פליק אחד, כדי שתבין טוב שבפעם הבאה אתה לא עושה עניינים!" (גישת הנבוט).
"אני מבין שאתה לא ממש מתלהב מהרעיון, אבל אתה חייב לעשות את זה גם אם אתה לא אוהב. אני אקח אותך עכשיו ביד, אשתדל לא להכאיב לך ואכניס אותך למקלחת" (הגישה המשלבת).

6. ילד בן שש מתנגד לשתף פעולה במשחק משפחתי (מפריע, מציק וכדומה):
"טוב, אז ניתן לך תמיד להתחיל ראשון, כמו שאתה רוצה. אתה מבטיח עכשיו להתנהג יפה?" (גישת הסמרטוט).
"טוב, הבנו את הקטע שלך, אתה לא משחק יותר וגם אין לך היום טלוויזיה!" (נבוט).
"טוב, הבנתי שקשה לך לשחק איתנו, כי אתה רוצה כל הזמן להיות ראשון. במשחק הבא לא תשתתף, תסתכל ותלמד איך אנחנו משתפים פעולה. במשחק שלאחר מכן תוכל לנסות שוב" (הגישה המשלבת).

7. ילד בן שבע וחצי מתנגד ללכת לישון:
"תלך לישון מתי שאתה רוצה. אין לי כוח להתווכח איתך יותר" (גישת הסמרטוט).
"אם לא תלך עכשיו לישון, תקבל עונש חמור!" (גישת הנבוט).
"אני מאוד אוהבת אותך, אבל עכשיו אני צריכה זמן לעצמי. לכן אתה הולך לישון עכשיו" (הגישה המשלבת).

8. ילדה בת תשע מסרבת ללכת לחוג שרצתה, אחרי פעמיים שהייתה בו:
חוג זה לא בית ספר. אם מדי פעם לא מתחשק לה ללכת, שלא תלך (גישת הסמרטוט).
מכריחים אותה כי היא אמרה שהיא רוצה ללכת. זה עלה לנו כסף, ואין חוכמות בעניין הזה (גישת הנבוט).
מסבירים פעם אחת מדוע חייבים ללכת, ובודקים מה קרה ומדוע סר חינו של החוג. מחליטים יחד אם כדאי לבטל את ההרשמה (הגישה המשלבת).

9. ילדה בת 11 מתנגדת להכין שיעורי בית:
"אני אכין במקומך חלק מהשיעורים, וגם תקבלי מתנה יפה אם תגמרי להכין את החלק השני" (גישת הסמרטוט).
"נמאס לי ממך! את לא יוצאת מהבית עד שאת גומרת את כל השיעורים שיש לך! וחוצץ מזה, אין לך אינטרנט עד הודעה חדשה" (גישת הנבוט).
"חובתך להכין שיעורים. מכיוון שאני רואה שהאינטרנט מפריע לך להתרכז, ננתק אותו לשבוע. אם תצליחי להתרכז בשיעורים נחזיר אותו. במידה ששוב תתקשי, ננתק אותו לתקופה ארוכה יותר. בכל מקרה אני כאן בשביל לעזור לך אם תתקשי" (שילוב).

10. ילד בן 13 מתנגד לסדר את חדרו, בניגוד למה שהוסכם:
"אני לא יודעת מה אני אעשה איתך. כמה פעמים אני צריכה להגיד לך? בסוף הרי אני אסדר לך את החדר, כרגיל" (סמרטוט).
"אתה לא יוצא מהחדר עד שלא תסדר אותו, וגם לא תראה טלוויזיה. נמאס לי מחוסר ההתחשבות שלך ומהזלזול שלך בנו. אתה ממש פרזיט פה בבית!" (גישת הנבוט).
"אני מבין שאתה לא מתלהב מזה, אבל אתה צריך לסדר את החדר היום. כך סיכמנו. תחליט מתי תעשה את זה, עד הלילה" (הגישה המשלבת).