

5 הטעויות הנפוצות של הורים בהענקת גבולות

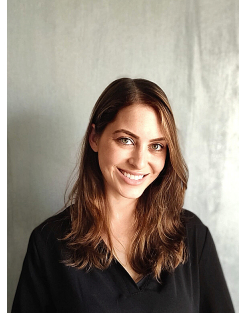


הורות מודרנית - סתיו נחום



נעים מאוד, אני סתיו נחום

נשואה לדויד ואמא של יונתן החמוד. מרצה במכללת עידן ההורות ומתמחה בייעוץ שינה והנחיית הורים לגיל הרך. במסגרת עבודתי, זכיתי ללוות עשרות משפחות ולראות כיצד ההורים מחזירים לעצמם את הביטחון ולומדים לנהל את הבית בצורה נעימה, רגועה ועם המון אהבה.



אחד מהאתגרים המשמעותיים של ההורות המודרנית, היא מציאת האיזון בין הסמכות הנוקשה של פעם, למתירנות של היום. אני כאן, כדי להעניק לכם כלים ליצירת סמכות גמישה, בה אנחנו רואים את הצרכים של הילד ומבינים שגבולות הם מתנה, שעלינו להעניק ממקום חיובי, בונה ומעצים. כדי שתוכלו להתחיל ולבסס את הסמכות ההורית הגמישה שלכם בבית, כתבתי עבורכם את חמשת הטעויות הנפוצות ביותר בהענקת גבולות, מהן תוכלו להמנע החל מהיום:

1 לצעוק על הילד ולאבד שליטה

- כדי שנוכל להעניק לילד גבול ממקום חיובי ומלמד ולא ממקום של פחד, חשוב שנדע לנהל את הרגש שלנו. ברגע שהילד צועק או לא מקשיב ואנחנו בתגובה מאבדים עשתונות, צועקים ומאיימים, יקרה אחד משני דברים:
- או שהוא לא ישתף פעולה - כי אני מעבירה את המסר שאני לא מסוגלת להתמודד ולהכיל את ההתנהגות שלו. כלומר, ההתנהגות שלו משפיעה יותר עלי מאשר עליו ולכן הוא יכול לנהל אותי באמצעות הבכי והתגובות שלו.
 - או שהוא ישתף פעולה מתוך פחד - מה שאומנם ישיג את ההתנהגות הרצויה בעיני, אך יהפוך את הילד למרצה. ילד שעושה כל מה שאומרים לו, לטוב ולרע. כי באותה מידה שהוא מקשיב להורים ללא שיקול דעת ובחירה חופשית, כך הוא גם יקשיב לחברים ואנשים אחרים, שלא תמיד ירצו בטובתו.
- רק כאשר ננהל את הרגשות שלנו ונגיב ממקום מודע וקשוב, נוכל להעניק לילד גבולות בריאים ופנימיים, שמעודדים חשיבה עצמאית וביטחון עצמי גבוה.

לאיים ולא לקיים

2

מכירים את התחושה המתסכלת הזו, שאתם מרגישים כשהילד פשוט מתעלם ממה שאתם אומרים לו ונראה ששום דבר בעולם לא יגרום לו לעשות עכשיו את מה שביקשתם?

ואז אתם מתחילים לירות לכל הכיוונים ולאיים מבלי לחשוב: "אם אתה לא יושב עכשיו לאכול אין יותר אוכל היום!" "או שאתה עכשיו מצחצח שיניים או שאין יותר ממתקים". וכמובן שזה אף פעם לא עובד ואז התסכול רק הולך וגדל והסמכות שלכם רק הולכת ומתערערת...

אז מה עושים? לא מאיימים במשהו שלא נוכל לעמוד בו. אחד הדברים המשמעותיים ביותר בביסוס הסמכות ההורית שלנו, הוא העקביות והעמידה במילה שלנו. אם הבטחנו נקיים ואם הענקנו גבול, נאכוף אותו. לכן, כפי שאמרנו, חשוב לפעול ממוקם של הקשבה וניהול רגשות ולא ממקום רגשי ואימפולסיבי.

שיח שלילי במקום חיובי

3

- כמה פעמים ביום יוצא לכם להגיד לילדים "אם לא תעשה... לא יקרה..?"
- כשאנחנו מדברים בהתניות ואיומים, אנחנו יוצרים אצל הילד שני דברים:
 - אנטגוניזם - אף אחד לא רוצה לשתף פעולה כשמצווים עליו או מאיימים עליו. אנחנו רוצים לשתף פעולה ולהקשיב כשיש לנו בחירה וכשאנחנו מבינים שהדבר הנכון ביותר עבורנו, יהיה להקשיב להנחיות.
 - דחף לבדוק גבולות - לילדים יש צורך בסיסי לבדוק גבולות. זה חשוב לפיתוח הזהות העצמית, העצמאות והביטחון שלהם בנו ובעולם. לכן, כשהם מזהים את הגבול, הם "עושים דווקא", כדי לבחון מה יקרה אם יחצו את הגבול.

אז מה עושים? שומרים על שפה חיובית, מאפשרים בחירה ומטשטשים את הגבול. במקום להגיד: "אם אתה לא נכנס עכשיו למקלחת אין סיפור!" נגיד "כשתכנס להתקלח בזמן, יישאר לנו זמן לסיפור". ברגע שאני מנסחת את אותו משפט, בצורה חיובית, אני רותמת את הילד לשיתוף פעולה ושומרת על אווירה נעימה בבית לצד הענקת גבולות ברורים.

לתת עונשים

4

כשאנחנו מענישים את הילדים אנחנו בעצם לוקחים או מונעים מהם משהו שהם אוהבים. לחינוך באמצעות עונשים, מספר חסרונות בולטים: יוצר תחושות שליליות גם אצלנו וגם אצל הילד, במקום ללמד אותו מה כן - מלמדים רק מה לא וזה יעיל אך ורק כשאנחנו בסביבה ויכולים להעניש. כדי להעניק גבולות ממקום חיובי, שמעביר את האחריות לילד (ולא שם אותנו בעמדה של השוטר הרע), בנוסף לניסוח החיובי עליו דיברנו, חשוב להקפיד גם על תוצאה ישירה להתנהגות.

כלומר, חשוב שהכלל אותו אנו קובעים, לא יהיה שרירותי כמו: "רק מי שמצחצח שיניים יכול לצפות בטלוויזיה". אלא כלל עם תוצאה ישירה להתנהגות, למשל: "רק מי שמצחצח שיניים יכול לשתות שוקו/ לאכול ממתקים". ברגע שנעניק לילד גבול מסוג זה, במידה ונאכוף את הגבול ולא ניתן לו את שוקו, הוא לא יראה בזה עונש, אלא תוצאה ישירה לבחירה שלו.

לחזור על עצמנו ולנסות לשכנע

5

כשהורה כותב לי: "ביקשתי ממנה שוב ושוב", כבר אני יודעת שיש כאן משהו שצריך לשנות. כהורים בעלי סמכות גמישה, אנחנו לא מבקשים שוב ושוב ולא משקיעים זמן בהסברים ארוכים ושכנועים מתישים. אנחנו מחליטים על כלל המורכב מסיבה ותוצאה חיובית וישירה כפי שאמרנו, אומרים אותו לילד פעם אחת, מזכירים פעם נוספת וזהו. ממשיכים בעיסוקינו ונותנים לילד זמן לבחור כיצד הוא רוצה לפעול. ברגע שנעביר לילד את האחריות ורק נהיה שם כדי להזכיר את הכלל ולאכוף אותו בעקביות, לאחר פעם או פעמיים שהילד יבדוק מה התוצאה של כל אחת מהאפשרויות, הוא יתחיל לבחור נכון יותר.

זכרו - לילדים לוקח זמן לעבד את המחשבות, לקבל החלטות ולהבין את המשמעויות. אל תאיצו בהם ואל תכנסו לוויכוחים או מאבקי כוחות. תהיו אסרטיביים, אמפתיים וברורים. כשהילדים יבינו שאתם לא מנסים לשכנע או לרצות אותם ושאתם שם רק להזכיר להם את ההשלכות של ההתנהגויות שלהם, כדי לעזור להם לבחור נכון, הם יתחילו לסמוך עליכם יותר, להקשיב ולשתף פעולה.