

איך לגדל ילדים מאושרים בעלי חוסן נפשי ואכפתיות חברתית במאה ה-21

מאת: ד"ר רוני ברגר, אוניברסיטת תל אביב, המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

מתוך תחושה של אחריות וכבוד. סמכות בריאה - הורים חייבים להציב גבולות לילדיהם כי ללא גבולות לומדים "הולכים לאיבוד". במהלך הסדנה לומדים ההורים להציב גבולות באופן אסרטיבי אך עם זאת תוך התייחסות מכבדת לילדיהם. מעבר לשבעת הכישורים האלה (שניתן לכוונתם בראשי תיבות "משמעות"), ההורים לומדים לכבד את הנפרדות של ילדיהם. במילים אחרות, גם אם הציפיות והמאווים של ההורים שונים מאלה של ילדיהם, הורים לומדים להכיר בייחודיות של ילדיהם ולא לנסות להכתיב להם דרכי התנהלות, אלא אם הילדים פועלים בניגוד לערכי ההורים.

גישה זאת מבוססת לא רק על ניסיון סדנאי רב עם מאות הורים שרכשו במרכז, כי גם על מחקר אמפירי רב משתתפים שערכנו עם 126 הורים. ממצאי המחקר שיפורסם בקרוב בכתב עת מקצועי גילה כי התפקוד ההורי של המשתתפים בסדנה של "הורות קשובה וחומלת" בת 8 מפגשים בני שעה וחצי השתפר בצורה ניכרת לעומת קבוצת ההורים שהיו בהמתנה וכי תחושת המסוגלות העצמית שלהם עלתה גם כן. ברם, הממצא החשוב יותר היה שגם תפקוד הילדים של ההורים שהשתתפו בסדנה השתפר בצורה משמעותית יחסית לקבוצת ההורים שהיו בהמתנה. השיפור בתפקוד כלל ירידה בבעיות ההתנהגותיות והרגשיות ועלייה בהתנהגויות פרו-חברתיות.

את תגובותיהם ההוריות, גירויים שלעיתים קרובות קשורים להורות שהם חוו בילדותם. שליטה עצמית - ההורים לומדים להיות פחות ריאקטיביים לילדיהם בסיטואציות שבהן ילדיהם מאתגרים אותם, רוכשים טכניקות להשיג תגובות, ובעקבות זאת פועלים בצורה מושכלת ולא אימפולסיבית. מודלינג - הורים מהווים מודל לילדיהם ולכן הם חייבים להיות ערים לכך שהתנהגותיהם, בעיקר אלה הלא ראויים, עלולות להיות מקור לחיקוי של ילדיהם. במהלך הסדנה הם לומדים לזהות כיצד התנהגותם עלולה להשפיע על ילדיהם. ערכים בהירים - בהלך הסדנה ההורים מגלים מהם הערכים החשובים שהם היו רוצים להעביר לילדיהם, בודקים אם יש הסכמה בין ההורים על הערכים החשובים ומגיעים לקונצנזוס בנוגע לתעדוף שלהם. כמו כן, הם לומדים כיצד להנחיל ערכים אלה בדרך היעילה ביותר.

ויסות רגשי - הורים רבים מגיבים בצורה עוצמתית להתנהגויות בעייתיות של ילדיהם ולאחר מכן הם מביעים חרטה על כך. כדי למנוע תגובות קיצוניות ההורים לומדים אסטרטגיות לוויסות רגשי ומתרגלים אותן במהלך הסדנה. תקשורת מקרבת - הורים רבים ממשמעים את ילדיהם בצורה שגורמת להם לחוש פחד, אשמה או בושה, חוויות שעלולות לפגוע בדימוי העצמי של הילדים. במהלך הסדנה הם לומדים תקשורת מקרבת המאפשרת לילדים למלא את מבוקשם

ועלייה באחוז הגירויים). הנוכחות ההורית דלה יותר (שני בני הזוג עובדים), והצורך של הילדים במידע מהורים קטן יותר (מרבית הידע נמצא כיום בכף ידם באמצעות הטלפון הסלולרי). זאת ועוד, למרות שתפקיד ההורה במאה ה-21 מורכב מאוד, אין עבורו שום הכשרה פורמלית כמו במקצועות אחרים. לפיכך, רבים מההורים החדשים נתונים לחסדיהם של יועצי הורים, ספרי עזר מקצועיים או מומחי הורות טלוויזיוניים הניזונים ממקורות מידע שונים ומבוססים על תפיסות ערכיות שונות. אם כן, לא פלא שההנחיות של מומחים אלה יוצרות יותר בלבול מאשר בהירות ומוטירות את ההורים חסרי אוני.

אנו במרכז לחינוך קשוב ואכפתי סבורים שהדרך היעילה ביותר לגדל ילדים בצורה מיטבית היא לא לתת להורים עצות ספציפיות או "מרשמים התנהגותיים" להתמודדות עם ילדיהם כפי שעושים מומחי הורות רבים, אלא בראש ובראשונה לטפח כישורים אישיים שיסייעו להם לתפקד בצורה יעילה כהורים. רק לאחר מכן נעביר מיומנויות דומות לילדיהם בהתאם לרמה ההתפתחותית של הילדים. על פי הגישה הזאת בנינו סדנה הנקראת "הורות קשובה וחומלת" שבה אנו מלמדים הורים את שבעת הכישורים ההוריים הבאים:

מודעות עצמית - במהלך הסדנה ההורים לומדים לפתח מודעות לגירויים המפעילים

בתור פסיכולוג קליני ומטפל משפחתי העוסק ביעוץ להורים לילדים ולבני נוער יותר מ-40 שנה, אני מזהה עלייה הן במספר הפניות של הורים המתקשים להתמודד עם קשיי ילדיהם והן בחומרת הבעיות שעמן הם מגיעים לטיפול. גם מחקרים עדכניים מצביעים על עלייה דרמטית בשכיחות הדיכאון, החרדה והבעיות החברתיות וההתנהגותיות בקרב ילדים ובני נוער, עלייה שרק הלכה והתעצמה בתקופת הקורונה. תופעה זו מעלה שתי שאלות. מדוע הורים במאה ה-21 מתקשים כל כך לגדל ילדים המתפקדים בצורה מיטבית? וחשוב יותר, כיצד אפשר לסייע להם?

התשובה לשאלה הראשונה קשורה למהפכה הטכנולוגית שעבר העולם ולעובדה שכיום ילדים גדלים בעולם שבו יש תנועתיות, אי-ודאות, מורכבות ועמימות עצומה המקשות על הסתגלותם. ברם, הסיבה המשמעותית יותר לקשיים של הורים קשורה לדעת מרבית המומחים בתחום לאובדן הסמכות ההורית במאה הנוכחית, תהליך שמוטיר ילדים ללא מצפן התנהגותי. אם באמצע המאה ה-20 אפיינה הגישה הסמכותית את מרבית ההורים שכפו על ילדיהם נורמות התנהגותיות, במאה ה-21 הורים מתקשים להנחיל ערכים לילדיהם ולהציב להם גבולות. אובדן הסמכות ההורית נובע ככל הנראה מהעובדה שמבנה המשפחה הקלאסי השתנה (הצטמצמות המשפחה המורחבת