

למה זקוקים ההורים: מודלים לזיהוי מוקדים בעבודה עם הורים. הדגמה בנושא משמעת. גוני לוין (תשע"ט, 2019)



איורים: שרי לוין, מתוך הבלוג "ילדים זה לא צחוק" איורים: שרי לוין, ייעוץ והכוונה: גוני לוין

למה זקוקים הורים תמליל ההרצאה * גוני לוין 2019

מאז שנות השבעים של המאה הקודמת יש שינוי עצום ביחס להורים. באותה תקופה הגישה של להושיב את ההורים על כיסא הנאשמים רווחה. מי שמכיר את התאוריה על "האמא הקרה" ואוטיזם. או ברונו בטלהיים שטען שצריך להוציא ילדים לפנימיות כדי לתת להם את הטיפול הרצוי. LOVE IS NOT ENOUGH. הטיפול הפסיכולוגי היה ממוקד סביב התפיסה שהמטפל נותן חוויה מתקנת למה שקורה בבית. כי ההורים לא מצליחים. וכל הבעיות של הילד נובעות מסגנון ההורות. משנות השמונים זה מתחיל להשתנות. לאט, לאט. ההורים הם במרכז. ההורים הם הכלי. חייבים לערב אותם, ואי אפשר לעשות טיפול סטרילי בתוך חדר הטיפול, מבלי להתכתב עם המציאות התפיסות הללו לאט, לאט חודרות.

בתחנה לטיפול בילד בה אני עובדת, בשנות התשעים זה עוד לא היה. מי שעבד עם הורים היה "עובד סוציאלי". פסיכולוג שמכבד את עצמו לא עבד גם עם ההורים. אחר כך הגישה התחלפה לכזו שאין טיפול בילד בלי עבודה מקבילה עם הורים. ועכשיו יש טיפולים, כמו טיפול דיאדי, שמבוססים על עבודה עם ההורים. מכניסים את ההורה לתוך חדר הטיפול. ברור לגמרי שההורים הם כלי מרכזי, ואי אפשר לעשות טיפול טוב בלי לערב את ההורים.

נדבר על כמה מגמות וסיבות שהגישות הללו התפתחו.

מרכזיות הורים בתהליך ההתפתחות

- ילדים לא "מבשילים". הם "מתפתחים".
- הורים הם הגורם המשפיע ביותר על התפתחות הילד.
- הבנה לפלסטיות של המוח ולדינמיות של תהליך ההתפתחות.
- השפעה רבה ביותר לחוויות לא מילוליות, לא מודעות וגופניות.

סיבה חשובה ביותר היא ההבנה שילדים לא "מבשילים". הם "מתפתחים". התפוז בגינה שלי מבשיל. יש איזה תוכנית אב שמתרחשת. פעם הייתה מין תפיסה הומנית כזו. לילדים יש תוכנית אב. רק תן להם אוכל ואהבה והם יבשילו. כיום, כל הידע במדעי המוח מראה חד משמעית שיש אפיונים שונים שילד מביא באופן גנטי, יש בעיות.. אבל ילדים מבשילים ומתפתחים היטב רק בתוך קשר. "מה שלא צומח נובל. מה שלא עובר גיזום צומח עקום" (ציטוט עצמי). זה נכון בגינה שלי. וזה נכון עם ילדים. חייבים לצמח, לטפח, לגזם, להוביל. אחרת לא מתפתחים נכון. יש המון מחקרים שמראים שהגורם המשפיע ביותר על התפתחות ילדים הם ההורים. אין שום דבר שמחליף את זה. המטפל הכי טוב לא יכול להחליף הורה. אנחנו כן יודעים שדמויות של תחליפי הורים או דמויות מסייעות יועץ, מורה טוב, שכן, דודה, גננת טובה הם גורם הישרדות מעולה. הם יכולים לעזור לילד לשרוד מצבים קשים הם יכולים לתמוך בצמיחה. הם לא יכולים להחליף הורה. זה נורא חשוב. אנחנו לא יכולים להיות עוינים. נגד ההורים. אנחנו חייבים להיות בצד שלהם. ללמוד לגייס אותם.

הבנה חשובה נוספת שהשפיעה היא הבנה לפלסטיות של המוח. לפלסטיות החיובית ולפלסטיות השלילית. המוח שלנו כל הזמן מתפתח. כל פעם ניכנס אזור אחר לפעולה. זו תקופה קריטית שבה ההשפעה של ההורים והסביבה הכי גדולה. זה תהליך דינמי שמושפע מכל מיני דברים שקורים בתקופה הזו. וההשפעה הכי גדולה היא לא לחוויות השכלתניות, הדידקטיות, החינוכיות, ההגיוניות, אלה שעל פני השטח. ההשפעה הגדולה היא דווקא של החוויות הלא מילוליות, הגופניות, הלא מודעות.

אם אבא, בתור ילד, היה עם בעיה בלב, עבר ניתוחים, היה חולה הרבה שנים. אחר כך הוא הבריא. הוא לא זוכר מה היה שם. אבל זה רשום לו במערכת העצבים. לכל דבר שקורה עם הילדים שלו הוא מגיב בחרדתיות ובעצירת נשימה. וכמובן שככה מתפתחים ילדים חרדתיים, וצריך לעזור להם ללמוד איך להתמודד עם חרדות. האב יכול להיות אדם מאוד חכם. אפשר לנסות ולהסביר לו. אבל ההבנה

לא משנה. הדופק שלו קופץ. לחץ הדם עולה. וקשה לא להענות למסרים מהגוף. ככה זה גם עם ילדים, והורים מספקים את מקסימום החוויות הבלתי מלוליות לילד.

מרכזיות הורים בתהליך ההתפתחות – המשך

- לשינוי בדפוסי הורות השפעה רבה ומתמשכת יותר מכל טיפול.
- פיצול בין מטפל-הורים פוגע בתהליכי הזדהות, הפנמה ואינטגרציה.
- "טיפול בהורות" – הורה נתפס כשותף הכרחי בטפול בילד.
- הורים אינם הבעיה. הם הפתרון.

יש המון מחקרים שמראים ששינויים בדפוסי הורות משפיעים יותר מכל טיפול. הרבה פעמים אנחנו פוגשים ילד שהולך לטיפול במשך שנתיים. יש שיפור עצום בילד, בבית הספר, בבית. הוא מגיע לטיפול פעם פעמיים בשבוע. הוא מקבל תחושה שמבינים אותו. הוא פורק את ליבו. יש תקווה. ההורים קצת יותר רגועים כי יש קברניט נוסף שעוזר להם לנווט. נגמר הטיפול וחוזרים לנסיגה.

אם ההורים לא עושים איזה שהוא שינוי הם יכולים לצאת מהפגישה הכי מוצלחת, עם המטפל הכי מוצלח, מלאי תובנות, אבל אחרי חודש חודשיים זה מתחיל להימחק ולדעוך. מישהו צריך לעזור להורה להחזיק את התובנות. להפוך אותן לשינוי, עד שהוא יפנים אותן. כמו שעזרו למשה. "וידי משה כבדים".

אני שואלת הורים בסוף פגישה: מה אתם לוקחים מהפגישה. או פגישה אחר כך: מה לקחתם? איזה משהו מתוך מה שדברנו שהם מצאו כמשמעותי:

"התחלתי לשים לב שיהיה נעים. לחבר את הקשר".

"הבנתי שזה אפיון ולא בעיה. והוא לא ילד רע".

"התחלתי לעשות שיח רגשי ולא רק התנהגותי (אסור/מותר)".

"לקחנו ממך שחשוב לגייס את האבא לקשר".

אם הורים מספרים לי דברים כאלה אני יודעת שיהיה שינוי. ולפעמים, אפילו במשפחות הקשות, שינויים קטנים מצטברים לשינוי משמעותי. אי אפשר להפוך "טוטאל לוסט" לרולס רויס חדשה. אבל אפשר להשפיע.

פיצול בין מטפל והורים פוגע בתהליכי הזדהות. אתם מכירים ילדים בגיל גן? שם הפיצול עוד יכול להתקיים. בגן הילד מתנהג יפה. עם כל ההרגלים. ובבית הוא שובר והורס ופורק כל עול. לפעמים ההפך. יש ילדים שבגן אוכלים ובבית לא אוכלים. בגיל הגן או כיתה א' פיצול בין דפוסים בבית ובמסגרת יכול להחזיק מעמד. הילד לומד שכאן ככה ושם אחרת. אבל כשהוא גדל, צריך להפנים את הדפוסים כחלק מאישיות אחת. יש מאבק בין סכמות התנהגות שונות במוח, עד שמתגבשת סכמה אחת דומיננטית. אנחנו רואים שהפיצול מפסיק לקרות. ילדים יכולים להיות מפוחדים בית הספר ולשבת בשקט, ובבית להתפרק. אבל זה לא כמו בגן. זה לא כמו שני חלקי אני שונים. זה שני הצדדים של אותו דפוס.

אנחנו יודעים את זה גם מעצמנו. זה כמו שאנחנו מגיבים שונה בעבודה ובבית. בעבודה אני נרא נחמדה ונורא סבלנית. ואז אני באה הביתה וכולי אש וגופרית. זה יפגע באינטגרציה. זה יפגע בהפנמה ובהזדהות. זה יתחיל להיות בעיה רגשית. זו לא יכולה להיות אופציה טובה שמתקיימת לאורך זמן. הפיצול יפריע לתהליכי למידה והתפתחות.

כתוצאה מכל ההבנות הללו התחיל הנושא של "טיפול בהורות", ועמו המסקנה המאוד ברורה: **ההורים הם הפתרון ולא הבעיה.** ולפעמים, לא לכל בעיה יש פתרון.

קפלן (1970) "HELPING THE HELPERS TO HELP"

כיצד לעזור לאנשים במקצועות חינוכיים וטיפוליים לעזור באופן יעיל ובונה.

לדעת מה שהם עושים, ולא רק לעשות מה שהם יודעים.

אבחון תחומי חסר:

- **ידע** רלוונטי לתחום הקושי ולטיפול בו
- **כישורים** מעשיים לצורך התערבות מוצלחת בתחום הקושי.
- **ביטחון** ותחושת מסוגלות לגבי תחום הקושי.
- **אובייקטיביות** בהערכה מציאותית של הבעיה והאפשרויות לפתרונה.

קפלן כתב את המודל שלו בשנות השבעים כדי לעזור לאנשי החינוך באופן בונה. "לדעת מה שהם עושים ולא רק לעשות את מה שהם יודעים" (ציטוט עצמי). הרבה אנשים בתחום החינוך/ הטיפול/ ההורות עושים את מה שהם יודעים, אבל לא ממש מבינים למה הם עושים את זה. **קפלן מניין את הצרכים של מחנכים לארבעה תחומים: ידע. כישורים. ביטחון. אובייקטיביות.**

אני רוצה להפנות את זה אליכם. נסו לחשוב על בעיה שיש לכם, שאתם מתלבטים בה במפגש עם מטופלים, ולראות מה חסר לכם? האם חסר לכם **ידע**?

דוגמא לידע: גיל ההתבגרות מה זה? מה האפיונים של הגיל? מה קורה להם עם השינה? מה קורה להם עם הקשב? מה ההישג ההתפתחותי החשוב של הגיל הזה? לאן צריך לכוון? האם חסרים לכם **כישורים**? איך עושים את זה? איך משקפים? איך מתווכים? איך בונים את הפגישה? האם מה שחסר לכם זה **ביטחון**? ההרגשה הזו של מסוגלות. אני יכול לעשות את זה. אני "ארכב על הסוס הזה". יפילו אותי ואני אקום. הילד הזה יהיה בסדר. הוא יהיה מווסת. המתבגר הזה בסוף יבין שבית ספר זה חשוב. יהיה בסדר. לאט לאט. בנחת. יש לי את הביטחון שאני אצליח. זה לא חייב להיות מיד. האם מה שחסר לכם זה **אובייקטיביות**? יכולת להסתכל על המצב באופן מאוזן ולא דרך החרדות/השלכות/ההעברות, ועוד.

אם נותנים כישורים למי שאין בטחון, ההורים יחזרו ויגידו: "עשיתי הכול. זה לא עזר". אם נותנים ביטחון להורה שרוצה ידע וכישורים, הוא יפסיק לבוא. הוא לא רוצה "הכלה", להבין, אמפטיה. הוא רוצה משהו אחר. הוא רוצה טיפים. לדעת מה לעשות. אם נותנים, למטפל או הורה בראשית הדרך ידע וכישורים, כשהוא רוצה להיכנס לחדר הטיפול ולהרגיש בקשר בטוח עם הילד, זה ירגיש כמו השתלת איברים. זה לא ייתפס. זה ירחיק אותו. אנחנו רוצים לתת הדרכה בהתאם למה שההורה זקוק. צריך. עכשיו.

מתן ידע – PSYCHO-EDUCATION

- מידע מתאים להורים על מאפיינים של הילד, תהליכי התפתחות, חשיבות ההתקשרות, אפיוני החשיבה הילדית, ציפיות תואמות גיל ועוד.
- הפנייה למקורות ידע נוספים.

בהתחלה ה"ממסד" הפסיכולוגי היה נגד מתן ידע. כשנכנסה המילה "פסיכו אדיוקיישן" זה התקבל. "בעזרת השם" מה שניקרא.

הורים צריכים לקבל ידע על תהליכי התפתחות, חשיבות ההתקשרות, אפיוני חשיבה, מה תואם וגיל ומה לא. ועוד. לפעמים עיקר העבודה היא להגיד להורים "זה בסדר. זה מתאים. הילד בן 8-9. הרבה פעמים יש עליה של פחדים. הם נפתחים לעולם. הם עושים דה ווליואציה של ההורים, ההורה מפסיק

להיות כל יכול, כל מגן. אין עוד חשיבה הסתברותית. כל זה מביא לעליה בפחדים. כדאי לעשות ככה וככה. אבל זה תואם גיל.

הורה מגיע עם ילד בן 5-6 שעושה מאבקי כוח. "אני יותר חזק". "אני יכול". "אבל אני רוצה!!". רגע! זה תואם גיל. זה לא אומר שלא צריך לטפל בזה. אבל עצם ההבנה הזו חשובה.

מנין אנחנו לוקחים את הידע?

אנחנו חיים בעולם מורכב ומשתנה. פעם הידע היה עובר במשפחה מסבתא לאם. העולם השתנה בקצב פחות מהיר. היום יש התנתקות מהמשפחה הרחבה וממה שהדור הקודם יכול לתת. ובצדק. כי הוא כבר לא כל כך רלבנטי ולא כל כך מעודכן.

הרבה פעמים אנחנו שואבים ידע מהאופן בו אנחנו גדלנו. ממה שאנחנו עברנו. זהו אחד המקורות הכי טובים לידיע. משהיא שעבדה איתי סיפרה שאמא שלה, מתרבות אחרת לגמרי, באה ארצה לבקר אותה. לחברה היו שני ילדים היפראקטיביים כאלה. הסבתא הסתכלה ואמרה: "אני לא מבינה איך את יודעת איך לטפל בהם. אתם לא הייתם ככה".

אנחנו לומדים מקריאה בספרות מקצועית. אנחנו חיים בעולם שהתקשורת מציפה אותנו ומבלבלת אותנו. המון פעמים אנחנו לא צריכים ללמד הורים משהו נוסף, אלא למחוק למידה שגויה. הורים מגיעים עם מקורות ידע לא נכונים. לא מתאימים לילד הספציפי. מה שרואים היום ברשת מאוד ממוקד על התנהגות ותפקוד ולא על רגשות ועולם פנימי. אי אפשר לגדל ילד בריא, לפתח מוח תקין, אם אנחנו רק עוסקים באסור/מותר, בסדר/לא בסדר. רק מחזקים או מתעלמים מהתנהגויות. זה לא מתארגן במוח מספיק נכון. זה חשוב, אבל לא מספיק. זה כמו שאני אשים בעוגה רק קמח. זה חשוב אבל זה לא מספיק.

טיפול כישורים ומיומנויות

- הכרות עם תכניות התערבות ופתרון בעיות.
- תרגול והדגמה.
- עידוד להשתמש בידע חדש.

להבדיל מידע, בכישורים אנחנו מתכוונים לסכמות פעולה.

לדוגמא: ידע על שינה בגיל ההתבגרות יהיה על מנגנון השינה שמתהפך. הם ערים בלילה וקמים מאוחר ביום. אבל מה אני עושה עם הידע הזה? איך אני מתמודד? איך אני בונה מסלול של פעולות שחוזרות שוב ושוב, אחת אחר השנייה. זה כישור. איך משקפים? איך מרדימים? איך מרגיעים חרדה? איך לדבר עם ילדים? כל אלה הם כישורים. זו לא רק הבנה. זו רשת שלמה של פעולות. בשביל שנפנים כישור, בשביל שהורה יצא מאיתנו עם יכולת לשים גבול לילד שמתפרע ומשתולל, צריך שתהיה מוטיבציה. זה נכון גם לגבי ילדים. אם להורה אין כוח, הגננת או המורה שלחה אותו והוא בא בגישה של "תעזבו אותי" זה לא ילך. צריכה להיות מוטיבציה. צריכה להיות מודעות. חייב להיות תרגול. וחייבת להיות סבלנות. חייב להיות שם מסר של לאט לאט. בנחת. שוב ושוב. עליות וירידות. העיקר שיהיה כיוון ברור.

הורים מביאים מניסיון העבר שלהם כל מיני סכמות. אם הם גדלו עם אותן סכמות שנדרשות, יהיה לנו יותר קל. אלו סכמות מופנמות. אבל אם הם מביאים סכמות הפוכות/ מנוגדות ("אני לא אתנהג כמו ההורים שלי. אני לא אגיד לילד "לא" כמו שאמרו לי"), או אם הם מביאים סכמות מפצות (אני אתן/ אעשה לילדים שלי מה שחסר לי בילדות) הם פעמים רבות נופלים לנוקשות, גולשים לטעויות. זה מגיע ממוטיבציה חיובית, עם רצון וכוח לעמוד מאחורי ההחלטה. אבל זה גם מכביד. כשמגיעים הורים וכל כך קשה להם לשנות את הדפוסים שלהם, התפקיד שלנו הוא לראות בזה גם משהו חיובי. אני אומרת להם: "נהדר. עכשיו אתם מבינים כמה קשה לילד לשנות את הסכמות שלו".

חיזוק הביטחון – העצמת הורים

- תובנה: הססנות מחזקת חוסר עקביות.
- מודעות וחיזוק תחושת המסוגלות (מיינדפולנס, דמיון מודרך).
- ריבוי דרכי טיפול.
- לגיטימציה של הטעות.
- סובלנות לתהליך.

שוב ושוב אנחנו פוגשים במושג "העצמת הורים". לפעמים יש בו משהו כל כך מזויף. אנחנו אומרים להורה: "אתה נהדר! אתה יכול! אתה כל כך טוב!". אם זה לא אמיתי וספציפי למשהו שהוא באמת עשה יפה הם חווים את זה ככזב. הורים שבאים אלינו כדי שנתפעל מהם, שלא חשים בפער שבין ההתפעלות שמורעפת עליהם לבין מה שהם עושים לא למדו כלום. יש אנשים שצמאים להתפעלות, אבל זה לא ישנה כלום בהורות שלהם. אין טעם להתפעל באופן סתמי. אנחנו רוצים שזה יהיה ממוקד.

לאחרונה מצאתי את עצמי אומרת לשתי אמהות: "חמודה, יש לך הרבה יותר ידע וכישורים מאשר ביטחון". זה מרחיב את הנפש. אבל אני לא אסתפק בזה. אני אגיד את זה בסיטואציה שהיא באמת מראה ידע וכישורים. אני אגיד לה את זה אז. לדוגמא: הילד משחק באנשים/חייילים שפוגעים זה בזה. אני אומרת לילד "הדבר האחרון שאני רוצה זה לפגוע בך". הוא שואל: "מה את רוצה לפגוע בי?!" האמא אומרת: "גוני הוא הבין את זה אחרת". הוא הבין שכשאני הולכת למות הבקשה האחרונה שלי תהיה לפגוע בו. היא מבינה את הראש שלו. אני אומרת לה: "את מבינה את הילד שלך פי כמה ממה שאני אי פעם אבין אותו". אם אני אומרת לה ברגע כזה שבו היא עשתה באמת משהו מיוחד/ הבינה עד הסוף ההשפעה על הביטחון תהיה משמעותית.

לרוב אנחנו מתחילים בידע וכישורים. גם על פי המודל של קפלן מעדיפים להתחיל במה שיותר קל ופשוט. וביטחון זה משהו שהרבה יותר מורכב לעבוד איתו. לפעמים, בתפקידים שאתם ממלאים, אי אפשר לעבוד על הביטחון. אין מספיק זמן ונוכחות. אבל אפילו בפגישות חד פעמיות אפשר לשים לב ולתרום לביטחון.

דבר חשוב נוסף הוא לתת מקום להססנות, לטעויות. דווקא אז אנחנו מקבלים יותר בטחון. אנחנו לא שיפוטניים. אפשר לעשות טעויות. רגע! נהיגה אנחנו לומדים עם אין סוף טעויות בדרך. גם לגדול אנחנו לומדים עם אין סוף טעויות. הכוון חשוב. העקביות. אבל לא חייבים להיות במאה אחוז צודקים/ עקביים. בתהליך הגדילה טעויות חשובות. המסר שאפשר לטעות; אפשר להתבלבל; אפשר להסס זה מחזק בטחון יותר מכל דבר אחר.

אובייקטיביות וויסות רגשות

- זיהוי, תיקוף ומיתון רגשות חירום והשפעות מהעבר הפוגעים בתפיסה ובשיפוט.
- הזדהות יתר, הגנת יתר, השלכות, שחזורים – זהו חלק מהרשימה.
- קולות מ"המקהלה הפנימית" של ההורה (בדנוך 2008)

לגבי אובייקטיביות, צריך לזכור: "לא עלינו המלאכה לגמור, ואין אנו פטורים ממנה". לפעמים כשמגיע הורה לא אובייקטיבי עדיף להפנות אותו לטיפול שממוקד בו. אבל אנחנו עובדים עם הורים שמביאים כל מיני השפעות מההיסטוריה שלהם.

בוני בדנון מדברת על "המקהלה הפנימית". לכל אחד מאתנו יש כל מיני דמויות מופנמות מעברו. אם היה לי אבא תוקפן, אם הייתה לי דודה חרדה, אם הייתה לי אמא וותרנית ומחוקה.. גם כל הדמויות החיוביות: אם היה לי אח שנתן לי יד ותמך בי, אחות גדולה שהחליפה הורה מזניח יש לנו מקהלה שלמה.

בעצם, חוסר אובייקטיביות זה כשאנחנו מביאים כל מיני דברים מההיסטוריה שלנו ומשליכים אותם על הילד. מביאים כל מיני רגשות פנימיים ומשליכים אותם על המצב. פסיכולוגים שלומדים להכיל ולשקף ומתחילים להיות עם הילד בבית כמו שהם עם המטופל בטיפול זה חוסר אובייקטיביות. והתוצאה לא טובה.

מגיעים אלינו שוטרים שהם רס"רים בבית. אחיות שמתחילות לנהל את הבית כמו בית חולים. יש אין ספור דוגמאות שמציאות חיים/היסטוריה או תפקיד שממלאים משפיעים על נקודת המבט והתגובות שלנו לכיוון של חוסר אובייקטיביות. וחשוב שנזהה זאת.

בטיפול פסיכולוגי יש המון מקום לעבודה על אובייקטיביות. חשוב להיות אמפטיים ולא שיפוטניים לחוסר האובייקטיביות. חשוב להבין מאיפה זה בא. אם ההורים של ההורה צעקו עליו והענישו אותו, והוא נישבע לא לצעוק הוא יוותר ויוותר.. ואז יתפוצץ. או כשהילד יצעק עליו הוא יראה בו את ההורה שצעק עליו, או ירגיש שוב כמו הילד הכנוע והפגוע שצועקים עליו. הוא לא יעז לעשות כלום. חשוב שנעזור לו לראות זאת. חשוב שנרגיע. שניתן לזה הכרה והערכה. פעם זה היה חיוני וחשוב. אבל עכשיו זה לא מתאים.

רמות מודעות הורית (וינברגר, כהן)

- מאבחן הורים על פי רמת החשיבה וההפשטה שלהם לגבי התפקיד ההורי.
- ככל שהרמה יותר גבוהה יש להורה יותר יכולת רפלקטיבית, ריבוי פרספקטיבות, גמישות ויצירתיות במציאת פתרונות.
- מטרת המודל להתחבר להורה ברמת המודעות בה הוא נמצא ולאתגר אותו רמה אחת קדימה.

עד כה התמקדנו במה אנחנו רוצים להתמקד. לדעת מה אנחנו עושים. לא לתת ידע רק כי אנחנו יודעים לתת ידע. לא להציע תוכנית התנהגותית רק כי זה מה שיש לנו בארגז הכלים. אלא להחליט מה ההורה המסוים באמת צריך.

המודל של וינברגר מדבר על רמות מודעות הורית. אסתר כהן הרחיבה ועדכנה אותו עוד יותר, לעבודה עם הורים.

אני אוהבת להרחיב ולומר ש"רמות מודעות" נכונות לכל התחומים. לא רק להורות. זה נכון לזוגיות, יחסי אנוש, יחסים חברתיים. נדגים זאת קודם על זוגיות. אחר כך נעבור להורות.

יש אנשים שהתפיסה שלהם את הזוגיות היא שכן הזוג צריך לעשות את מה שטוב לי. זו רמת המודעות הראשונה. **האגוצנטרית**. אנחנו ממוקדים בעצמנו. בצרכים שלנו. ברגע שהשני לא עונה על הצרכים שלנו הוא לא בסדר. הוא צריך! הוא חייב לי!

אגב, אותו דבר ביחסים עם חברים. החבר/ה צריכה לעשות את מה שטוב לי. לזכור את יום ההולדת. להעדיף אותי על פני אחרים. לרצות ללכת לאותו סרט/ חוג שאני הולכת. לרצות מה שאני רוצה. זו הרמה הנמוכה. ככל שרמת המודעות עולה יש יותר גמישות, פחות נוקשות. יש יכולת לראות את השני.

רמת המודעות השנייה, **הקונבנציונלית**, לפיה בן הזוג צריך להתנהג כמו שהתרבות דורשת. יש נורמות תרבותיות. יש כללים. ובן הזוג צריך לעשות את מה שמקובל תרבותית. לא מקובל שהוא ישפוך זבל, אז לא צריך. מקובל שהוא ילך ללמוד, שהוא ינהל את החשבונות בבנק אז זה מה שמצופה שיעשה. אז מה אם אני יותר טובה ממנו בניהול חשבונות? הוא צריך!

הרמה הבאה היא זו **שממוקדת בעולם הפנימי** של בן הזוג, או החבר. אני עסוק רק בלתי. רק בלראות את השני. הרבה פעמים יש ציפייה שהשני יהיה בדיוק אותו דבר. ואחר כך כעס אם הוא לא מחזיר אותו דבר. אם אני רוצה שיתנו לי אני צריך לתת. אם אני רוצה שיראו אותי אני צריך לראות אותו. יחסים בהם מתמסרים לשני ורואים את הרווחה הנפשית של השני. זה מאוד יפה. זה יותר גמיש משתי הרמות הקודמות. אבל לא מספיק ולא תמיד מתאים.

הרמה הרביעית היא **האינטגרטיבית**. נעים בגמישות בין הרמות השונות לפי העניין, המצב, המקרה.

על פי המודל של וינברגר אנחנו מנסים לזהות את הרמה שבה ההורה נמצא, להתחבר אליו לרמה הזו ולנסות להעלות אותו רמה אחת. לאתגר אותו טיפה למעלה. אנחנו לא יכולים להקפיץ הורה בבת אחת כמה רמות יותר גבוה. כמו שאי אפשר לשדרג את הסמרטפון ארבע דרגות, לפני שהן בכלל הומצאו. משדרגים כל פעם רמה אחת.

רמות מודעות הורית – המשך

1. אגוצנטריות – התפקיד ההורי ממוקד סביב מלוי צרכיו ורצונותיו של ההורה.
 - ציפייה לפתרון ושינוי מידי.
 - קושי להתגייס למטרות של הילד שמנוגדות לצרכי ההורה העכשוויים.
2. קונבנציונלית – התפקיד ההורי ממוקד סביב דרישות ונורמות חברתיות ותרבותיות מקובלות ומוגדרות מראש.
 - חסרה ההבנה לזווית של הילד, לשלביות ולשונות בהתפתחות.

נחזור להדגים את רמות המודעות על הורות.

הרמה הראשונה היא האגוצנטריות. הילד ניתפס כמי שצריך למלא את הרצונות של ההורה. אלו יכולים להיות רצונות יפים וטובים. לדוגמא, שיאכל בריא. כמו אמא שכל בוקר סחטה לילד מיץ תפוזים טרי, עשתה טוסט. בצהרים הכינה תפריט מיוחד. כבד.. אבל הילד חייב לאכול. הילד היה לבוש כמו דוגמן. מצד אחד זה נורא מסור. אבל אגוצנטרי. הילד היה חייב ללכת ללמוד פסנתר, אפילו שזה היה הדבר האחרון שעניין אותו. הוא ניתפס כילד טוב אם הוא אוכל, מנגן, נשאר נקי. הוא ילד לא טוב אם הוא מסרב.

הרבה פעמים ההורים לא יכולים להבין את הילד. "אני בגילו כבדתי את ההורים". "אני בגילו כבר עבדתי".

בדרך כלל הדרישות מלוות בציפייה לשינוי מידי, כי אין להורה סבלנות. הוא לא מבין את הילד או שאלה תהליכים ארוכים. הרבה פעמים יהיה להורה קושי להתגייס למטרות של הילד שמנוגדות לצרכי ההורה. "מה, אז אני לא אשן?!", "מה, אני לא אוכל לשים כלי חרסונה במקומות שהילד יכול להגיע?". "מה, הבית לא יהיה נקי כמו שאני רוצה?!", "כמה אפשר לוותר? יש גבול לסבלנות!!". אלטרואיזם הורי לא מתקיים.

הרמה הקונבנציונלית, הרמה השנייה, אופיינית לחברה החרדית, לטוב ולרע. (ההרצאה ניתנה לאנשי טיפול במגזר החרדי. לכן ההדגשה. כמובן שתפיסה קונבנציונלית נפוצה מאד בכל המגזרים). ככה נשמרות מסורות, ערכים. היו שנים שעבדתי במקביל במגזר החרדי ובקיבוצים של השומר הצעיר. שתי אוכלוסיות שרואות בחינוך הילדים שליחות. יש חברה מסורתית, או קיבוץ, שצריך לשמור עליהם, וזה גורם להשקיע. אפשר לראות זאת גם בבתי ספר אנתרופוזופיים. משקיעים בילדים יותר מהרבה בתי ספר, בזכות נורמות תרבותיות, מסר תרבותי, ערכי ליבה שחשוב להעביר הלאה. זה מתווה תלם ברור שהולכים בו. מצד שני חסרה ההבנה לילד. חסרה ההבנה לשונות של הילד המסוים. בגיל 3 מקובל לגמול ממוצץ. גומלים. בתקופה שלנו זה, הרבה פעמים, רחוק מלהיות מיטיב.

נורמטיבי להעביר כל שנה גן, לשלוח לגנים עם 30 ילדים אז זה מה שנעשה. בלי התאמה לילד הספציפי. יש הרבה ילדים שיכולים לעמוד בזה, ויש הרבה שלא, שזה יפגע בהם. גם הפרושים יהיו קונבנציונליים: "הוא רוצה תשומת לב". "הוא מפונק". וגם הציפיות: עכשיו הוא צריך לדעת לרכב על אופניים קדימה, בוא נלמד אותו. הגיע הזמן ללמוד קריאה יאללה! רגע!! זה ילד מסוים. אולי זה לא מתאים לו. אם נתחיל ללמד קריאה לפני שהוא בשל עלולים ליצור אנטגוניזם, התנגדות. צריך לבדוק. צריך להתאים.

רמות מודעות הורית – המשך

3. רמה ממוקדת בילד – התפקיד ההורי ממוקד סביב הבנת עולמו הפנימי של הילד וסיפוק צרכיו.

- נטייה לתינוק, מתירנות, חוסר גבולות והגנת יתר.

4. רמה אינטגרטיבית – התפקיד ההורי נתפס כדינמי ומשתנה לאורך מעגל החיים.

- איזון משתנה בין צרכי הילד, ההורה, החברה והסביבה התרבותית.

הרמה הבאה זו הממוקדת בילד.

מצד אחד יש בזה משהו יפהפה. יש אלטרואיזם הורי שתופס גוון קצת קיצוני. ההורה קשוב לילד. יודע לצטט אותו. מבין בדיוק מיהו ומהו. זו יכולת חשובה ולא פשוטה. הרבה הורים מתקשים מאוד לשער על המינד של הילד. להבין למה הוא מגיב ככה. לחשוב ממה זה יכול לנבוע. לתת יותר מהסבר אחד, ולא את ההסבר האוטומטי, המידי. זה דורש רמת הפשטה גבוהה. איזו יכולת לחשוב מה עובר שם בראש/ בנפש של הזולת. לא להישאר תקוע על איזו קונבנציה ("נולד לו אח. בגלל זה יש בעיות"). רגע, מה קורה לו בנפש? מה הוא אומר, מרגיש וחושב? מה התערער לו בפנים? ואולי זה בגלל משהו אחר?

מצד שני הרבה פעמים נראה "תינוק" (אינפנטיליזציה). עושים במקום הילד. משרתים את הילד. מגישים לו. מוותרים לו. אנחנו נראה המון מתירנות ודחייה של דרישות התפתחותיות. הוא לא רוצה לשבת על השירותים?! אה, הוא עוד לא בשל. דוחים את הגמילה. הוא בוכה ורוצה לישון במיטת ההורים?! "סימן שהוא במצוקה. ילד לא בוכה אם הוא לא במצוקה. נשאר אותו במיטת ההורים". הוא לא רוצה להכין שעורים?! זה בעיה של בית ספר. למה הם נותנים הרבה שעורי בית. המון ויתור. חוסר דרישות וגבולות. הרבה ילדים שמתפרקים מהעמדה הזו. מצד אחד יש התקשרות טובה. הילד מרגיש שהורה לצידו. בעדו. מצד שני יכולות להתפתח בעיות לא פשוטות וחרדות.

אם ברמה הקונבנציונלית אנחנו מרחיבים את הדרישות התרבותיות, ברמה הממוקדת בילד אנחנו מרחיבים את סיפוק הצרכים של הילד. ילדים צריכים להתמודד עם קושי כדי להיבנות. מה שנקרא "קושי אופטימלי". אם אני רק נענה להם כשהם מסרבים להוריד חיתול, אז הייתה להם עוד שנה שנתיים שהם התרגלו לחיתול ולא שמו לב לתחושות הגוף. הגמילה בעתיד תהיה יותר קשה לילד. ילדים צריכים להרגיש "I CAN DO IT". אני מסוגל! והתמודדויות כמו עם גמילה בונות את התחושה הזו מגיל כלום.

או המושג של "חלון סובלנות". היכולת הזו שלנו לשאת תסכול, להתמודד עם קושי. כמו חלון. כמו בלון. בהתחלה זה בלון קטנצ'יק. תסכול קטן שמתמודדים איתו בלי להימנע ובלי להתפוצץ. אחר כך הבלון גדל וגדל. אם אין שם הורה שמתסכל, שמלמד להרגיש קושי/ כעס/ תסכול/ פחד בהדרגה, ולצד זה להרגיש שזה לא נורא, ההורה לידי ללא התנסויות חוזרות היכולת הזו לא תתפתח.

הרמה האחרונה היא הרמה האינטגרטיבית.

תפקיד ההורים נתפס כדינמי ומשתנה לאורך מעגל החיים וההורות. כל הזמן מתקיים איזון מסוים בין צרכי הילד, ההורה, הסביבה התרבותית.

בפגישות עם הורים אני מרבה להשתמש במודל. "אתם מכירים את המודל של נויברגר על רמות מודעות הורית? בואו נראה... אתם לא אגוצנטרים. אתם רחוק מזה... יש את הרמה התרבותית... כן, אתם פה. .. אבל אנחנו רוצים למשוך אתכם למעלה... זה מדעים איך כשנותנים להורים משהו פשוט, מכבד, כשמראים להם סולם הם רוצים לטפס. לכולנו יש את הדחף הזה.

*ההרצאה נערכה וקוצרה בחצי, לעומת ההרצאה המקורית, ולכן חלק מהקפיצות, ההשמטות, והחסרים.