

פטי ויפּלר זמן ייחודי 2 עזרה לילדים בזמנים קשים

תמלול הסרטון ביוטיוב, גוני לוין

נמצא ביוטיוב <https://www.youtube.com/watch?v=QeFM11iE108>

נתחיל בזה שנאמר שהורות זה סוג של שרשרת ניסיונות, אחד אחרי השני. אנחנו מין מדענים המגדלים את ילדינו. הבעיה העיקרית היא שאין לנו דרכים ברורות להעריך את תוצאות הניסיונות שלנו, כולל איך אנחנו מתפקדים במהלכם. זו המטרה של הארגון "יד ביד". לאפשר לכם לעבד את מה שקורה לכם בשיחה עם מישהו אחר. איך אתם בתוך זה? מה הילדים שלכם מנסים לומר לכם? לאפשר לכם לפרוק מתח, לבכות בכי משחרר, לצעוק.. כדי שאתם תשתחררו, תתגמשו, והלב שלכם יישאר פתוח. כשהניסיונות שלנו לא מצליחים כפי שציפינו, אין בזה שום דבר "לא בסדר". תמיד יש שם איזה מידע חדש, מה לעשות או לא לעשות. הילדים שלנו אומרים לנו דברים חדשים שעדיין לא לגמרי הבנו. אבל כל הניסיונות הללו אלו שהצליחו ואלה שלא כל אחד מהם הוא חשוב. אתם חשובים. ההבנה שלכם חשובה.

אלו זמנים קשים להורות. מערכות תמיכה שבנינו לא פועלות כמו בימים רגילים. אנחנו נדרשים לעשות הכול בעצמנו. זה מצער. מאוד יעזור אם יהיה מי שיקשיב לנו...

הנושא של היום הוא שימוש בזמן ייחודי (ז"י) כאסטרטגיה, תוכנית פעולה. ננסה לתת דוגמאות כיצד להשתמש בז"י באופן מתוכנן. יש המון דרכים.

דרך אחת, זו הדרך המומלצת שבה אנחנו ממליצים להתחיל לעשות ז"י להשתמש בזה **כמו בויטמין**. ויטמין הקשר. 5-10 דקות שמציעים באופן קבוע, כדי שהם יוכלו לצפות לזה. כאשר נותנים להם, באופן שותף, להיות המובילים בקשר אתכם זה מאיר אותם וגורם ללב שלהם לשיר. לדוגמא: זה עתה דיברתי עם אמא שסיפרה על ז"י עם ביתה. הבת (בת 6) רצתה, כל יום, לשחק במשחק לוח. האמא הרגישה לא נוח עם זה שהבת לא ביקשה שום דבר מיוחד. הם משחקים משחק לוח כל יום. האמא אמרה "זה הזמן המיוחד שלך. את יכולה לעשות כל דבר שאת רוצה. מה את רוצה לעשות?" והבת שוב רצתה לשחק משחק קופסא. האמא חשבה: "מה פה לא בסדר? מדוע היא בוחרת במשהו שאנחנו בלאו הכי עושות?". היא התייעצה עם המנטורית וזו אמרה לה להיות סבלנית ולאפשר את התהליך. "הבת שלך תעשה משהו שונה ברגע שזה יתאים לה. היא מנסה אותך. תני לה לנסות אותך. פשוט תהיי חמה ונלהבת לשחק יחד".

אחרי שבוע וחצי הבת שוב רצתה לשחק משחק לוח, אבל שינתה את הכללים. "אני אזרוק את הקוביות פעמיים, ואת רק פעם אחת". היא תכננה ככה שהיא תנצח. היא צחקה. האמא העמידה פנים כאילו היא מתלוננת והפכה את המצב לעוד יותר משעשע. והז"י התחיל לפרוח ולזרום לכל מיני כיוונים. לפעמים לוקח לילד זמן להבין את כל טווח האפשרויות. מתן ז"י כמו ויטמין, על בסיס קבוע, מגביר אצלו את הבטחון להשתמש בזמן הזה באופן מלא, לטובתו ולרווחתו.

דרך שניה כמו חימום, תחנת ריענון. כמו לפני קרב אגרוף כשהמאמן מעסה את המתאגרף, משפשף את הכתפיים שלו במגבת רטובה, אומר לו שהוא נהדר כהכנה לכניסה למצב מאתגר. כלומר, משתמשים בז"י כמה דקות לפני המצב המאתגר. הילד נירתע מהאתגר, אבל ההורה עוזר לו על ידי תחושת הקשר והחיבור. הוא מתדלק את הילד לקראת הדרך שלפניו. הנה דוגמא טובה שמרבה לתת.

אחת המנחות בארגון "יד ביד" התכננה למפגש עם קבוצת הורים. היא ציפתה לדבר אל האנשים שהתאספו בבית. היו שם גם ילדים ששחקו בחצר האחורית. אבל הבת שלה (בת 4) לא רצתה לשחק איתם. במקום זה היא נאחזה ונתלתה על הרגל של האם/המנחה. האם הסתכלה על הבת ואמרה "אולי תרצי שנעשה 5 דקות ז"י, ואחר כך אני אצטרך להיות עם המבוגרים. או קיי?". הבת הסכימה. מה שהיא רצתה לעשות זה להיכנס עם האם מתחת לשולחן שהיה מכוסה במפה גדולה, לדמיין שזהו קן ציפורים, והאמא ציפור שמאכילה אותה. האמא האכילה את הגוזל וציצה כמו ציפור. ואז הבת ביקשה שיחליפו תפקידים והיא תאכיל את האמא גוזל. הם היו שתי ציפורים יחד, אחת דואגת לשנייה.

5 הדקות הסתיימו. הן זחלו החוצה מהקן שמתחת לשולחן, והבת רצה בשמחה החוצה, לשחק עם שאר הילדים. הבעיה נפתרה. זה לא תמיד מצליח כל כך יפה. אבל זוהי תחנת הריענון, לפני שיוצאים לדרך. זה יכול להיות לתועלת.

דרך שלישית, אפשר להשתמש בז"י כדי "לשמן את הגלגלים". לפני משהו שקורה כל יום והילד לא אוהב או לא רוצה לעשות. (כמו שעורי בית). עושים ז"י, ואחריו לא דורשים מיד שהילד יעשה מיד מה שנדרש, כדרכם של המבוגרים. רק אומרים "טוב, אתה יודע שאתה צריך להכין שעורים, ואני בטוח שתמצא זמן מתאים לעשות את זה". משמנים את הגלגלים על ידי שעושים משהו מהנה לפני שצריך לעשות משהו שלא נתפס כמהנה, במיוחד כשלא מרגישים בתוך קשר.

אחת המנחות סיפרה על הבן שלה שהיה עצבני וקופצני. היא הבינה שאין סיכוי שיעשה שעורי בית. היא אמרה "הי, מה דעתך על קרב כריות?" הילד אמר "כן". הם התחילו לחבוט זה בזה בכריות. הרבה צחוק. הנאה. היא נופפה בכרית לכיוון הרגליים שלו. הוא קפץ מעל הכרית. הוא הצליח להתחמק וצחק על חוסר ההצלחה שלה. מדי פעם היא כן הצליחה. זה נמשך כ-10 דקות. ואז היא הזכירה את הצפייה שהוא יעשה שעורי בית. אחרי כ-20 דקות הוא עשה שעורי בית. "שימון גלגלים" ממש יעיל כשיש שעורי בית. זה עובד כשהורה מוותר על האג'דה שלו ומאפשר לילד לעשות שעורי בית כשהוא מרגיש שהוא פנוי ופתוח לזה. ואם מגיע סוף היום והילד עדיין לא עשה שעורי בית מרצונו, אז אפשר להציב גבול, להקשיב לרגשות שלהם. והם יעשו את זה.

דרך רביעית אפשר להשתמש ב"י כמיכל. בספר של ויפאר, "LISTEN", מובא סיפור של אמא שהבת שלה הרבתה לומר מילים גסות (POTTY TALK), במיוחד במצבים חברתיים. הבת נמשכה באופן קומפולסיבי לדיבורים כאלה, וזה שיגע את האם.

האמא הציעה "בואי נעשה זמן ייחודי למילים גסות". הם קראו לזה ז.מ.ג. = זמן מילים גסות. הם הלכו לחדר אחר, כדי לא להעכיר את האווירה לכל האחרים. האמא הביעה חום, קבלה והתעניינות. "או קיי. עכשיו את יכולה להגיד הכול". הבת התבדחה וצחקה. הם שרו שירים על ישבנים ורקדו ריקודי ישבנים. הבת הייתה מאוד יצירתית. וזה נמשך יום אחרי יום. אבל זה שימש מיכל להתנהגות האימפולסיבית. ילדים מתנהגים ללא מעצורים כאשר ישנו איזה שהוא מתח/ צורך רגשי שמנסה למצוא מוצא. הצחוק והמשחקיות שחררו את המתח, ויחד איתו שיחררו גם הרבה יצירתיות. הבת יצאה בבוקר ואמרה "אמא, אני כבר מתגעגעת לז.מ.ג. שלנו היום". אחרי חודש הבת כבר לא הייתה כל כך עסוקה בגסויות. ואם הדחף שוב עלה, היא הייתה מבקשת "אמא, אני צריכה קצת ז.מ.ג." זה היה מיכל מוצלח להתנהגות שאחרים חוו כבלתי נסבלת. אחרי שהם עסקו בזה, התמקדו ותקשרו על זה והתבשרו עם זה, הבת בזכות תשומת הלב והסיטואציה המצחיקה, ובזכות שהן נהנו יחד ממה שהן לא כל כך מקובלות חברתית פרחה והתחילה לגלות כל מיני כישרונות.

אפשר להיות מיכל לתוקפנות. או מיכל לעויינות כלפי אח קטן (א.נ.א. = אני שונא אותי).

"אני לא יכולה לתת לך לומר כמה אתה שונא את אחיך ליד המשפחה. אבל כל יום ניקח 10 דקות, ואני ממש רוצה לשמוע את כל מה שהיה לך קשה עם אחיך/ אחותך הקטנים היום. אני אקשיב ואכתוב הכול". ואחרי ששמעתם וכתבתם,

אתם לא מנסים לפתור שום דבר, לא ללמד משהו או להנחות. אתם פשוט מקשיבים ונותנים להם לפרוק. אתם עושים רשימה. ואז, "או קיי". אולי נשרוף את הרשימה? אולי נזרוק בשירותים, אולי נזרוק החוצה, לגשם, לשולית?" זה נותן מיכל טוב ועוזר לילדים להשתחרר מהתנהגות מתפרצת. כמובן, עדיין צריך לשים גבולות להתנהגות שאינה במקומה. אבל כשיש מקום שבו מותר להתנהג ככה ולקבל מכם תשומת לב אוהבת זה עושה את כל ההבדל. הילד לא מרגיש רע ואשם כשיש לו מתחים פנימיים כאלה שמחפשים פורקן.

הדוגמא החמישית היא מה שפסיכולוגים מכנים "פצצת אהבה" (LOVE BOMB).

כשהיחסים עם אחד הילדים ממש קשים, תחושת הקשר השתבשה, נסו לקבל עזרה. תנו למישהו אחר לשמור על הילדים האחרים והתפנו לילד שלא מרגיש מחובר, זה שאתם מתנגשים איתו כל הזמן. צאו איתו למקום אחר שאינו הבית, מקום לא כל כך מוכר. בלו יחד זמן ארוך יותר. עשו איתו חצי שעה ז"י, אבל בשאר הזמן עשו מה שאתם יכולים לבלות יחד בנעימים.

בנה בן העשר של אחת המנחות שלנו כל הזמן עיצבן אותה, וכל דבר שהיא עשתה עיצבן אותו. היא בחרה זמן שהבעל יכול היה להישאר עם שאר הילדים. היא הזמינה מקום באכסניית נוער במרחק חצי שעה נסיעה, ונסעה לשם עם בנה. הם אכלו יחד משהו. אחר כך עשו חצי שעה ז"י. ואחר כך, במשך יום שלם הם עשו כל מיני דברים, בילו יחד, עד שהגיע הזמן לחזור הביתה. זה שינה את היחסים. אי אפשר לעשות ז"י במשך כל הזמן הזה. אבל אפשר להיות בקשר של אחד לאחד במשך הרבה זמן, עם ז"י באמצע שבו מעבירים את ההובלה לילד. זהו מצב שבו אין לחץ "מה אנשים יגידו", כי לא תפגשו את האנשים האלה יותר. אתם פחות מתוחים ממה שהילד יעשה כשקשה לו. אתם נרגעים והוא נירגע. היחסים נבנים מחדש בדרך שעובדת טוב יותר.

הנה כמה תשובות לשאלות של הורים:

שאלה: איך לעשות ז"י בפעם הראשונה. איך להסביר לילד מה זה ז"י, ומה הדברים שהוא יכול לבקש?

תשובה: הנה סיפור מצחיק. העברתי קורס במתקן למחקר גרעיני. אולם מלא במדענים שעוסקים בנושאים כבדים. דיברנו על ז"י ושלחתי אותם לנסות את זה בבית. כשהם חזרו, אחד ההורים הרים יד וביקש לספר: "זה מה שקרה בז"י אצלנו. הסברתי לבן שלי, בן שלוש, בזהירות רבה מה זה ז"י: איך קוראים לזה. מה זה. מה הוא יכול לעשות. מתי נעשה את זה..."

הסברתי לו מאוד בזהירות. ואז אמרתי 'או קיי', אתה יכול לעשות עכשיו מה שאתה רוצה. מה אתה רוצה לעשות?'.
הבן, ששתה באותה עת חלב, הסתכל על האבא, כיווץ את פיו והשפריץ עליו חלב לפניו".
כולם צחקו.
זה לא מה שהיינו מצפים שיקרה.
אני חושבת שהמסר היה "אבא, אני לא זקוק לכל ההסברים הללו. זה קצת יותר מדי מדעי עבורי".
כל מה שאנחנו אומרים זה "יש לי 5 דקות. אני שם טיימר. ב-5 הדקות הללו נעשה מה שתרצה לעשות. מה תרצה לעשות? אני אעשה מה שאתה רוצה".
המסר הלא מילולי שעובר חשוב פי כמה מההסבר המילולי המדויק.

אם מציגים את זה לבן 10 אומרים עוד כמה דברים. מתייחסים לעוד כמה פרמטרים.
"יש לי 10 דקות לזמן ייחודי. אני אעשה מה שתבחר. אנחנו לא ניסע לשום מקום ולא נקנה שום דבר. אנחנו נעשה את זה כאן בבית".
אתם לא נותנים הוראות. אתם לא מלמדים, או מסבירים מה הדרך הטובה יותר לעשות את מה שהם בחרו לעשות. תנו להם להתנסות. פשוט תהנו מהם. זה הג'וב שלכם.
אם הם החליטו לשחק שחמט באמצע רחוב סואן (משהו מסוכן או בלתי אפשרי) תגידו: "אי אפשר לשחק פה, אבל אפשר לשחק בצד, על המדרכה...".
אתם מציעים את הדבר הקרוב והדומה ביותר לרצון של הילד, שאין בו סכנה. זהו. הסבר ארוך עלול להביא לשפריץ חלב בפנים.
כמה שיותר פשוט יותר טוב. והילד יבין בהמשך.

שאלה: מה עושים עם ילד עם "חור בדלי" שהז"י אף פעם לא מספיק לו? איך מתמודדים עם התובענות הזו כשכולנו נעולים כל היום בבית (ריחוק חברתי בגלל קורונה)?

תשובה: זה באמת קשה. מה שאני מציעה, אם את יכולה להתחבר לתחושת האהבה והנדיבות הפנימית שלך, הייתי מציעה "זמן ייחודי מנופח/ ביד רחבה". יותר זמן מהזמן הרגיל. 15 דקות של ז".
אם אתם לא נוהגים לעשות ז"י באופן קבוע, תתחילו בפחות זמן. אבל תצפו למחאה ולזיקוקים בסופו.
ז"י מועיל מאוד לילדים שהם כמו בור בלי תחתית. שיש להם צורך בלתי נגמר לעוד ועוד. תחושת ההיזקקות הזו שלהם מתחילה מגיל צעיר יותר, מתקופה שבה לא היה ניתן לתת להם את מה שהיו צריכים. אולי הם היו חולים. אולי

ניזקקו לטיפול יותר אינטנסיבי. אולי ההורה היה חייב לנסוע בגלל משבר במשפחה שלו, והוא נעלם ולא יכול היה למלא את צרכיהם. ההרגשה הזו עודנה שם, בתוכו. כל פעם שאתם מתרחקים ממנו שני צעדים היא צצה ומשתחזרת מחדש בראש שלהם, משתלטת על המוח שלהם. ז"י מספק את הקשר לו הם משתוקקים. הסיוע שלו והגבול בסוף נותנים להם תרוץ לפרוץ בבכי גדול, "למה אי אפשר עוד?!", מתחילים איתם ב-5-10 דקות ז"י. בסוף נותנים חיבוק גדול ואומרים "מחר נוכל לעשות ז"י שוב".

הם יגידו "אבל עוד לא גמרנו. לא גמרנו.. אני רוצה להמשיך..". הם יתחילו לבכות. בשלב הזה אתם אומרים "אני יודע/ת שלא גמרנו.. שאתה רוצה עוד.. כן, אני רואה..". תכירו בעובדה שזה לא מושלם, כמו שאתם מכירים בעובדה שהשמים כחולים. תנו להם לבכות, להתאבל, לקונן על חוסר השלמות. "זה לא כמו שרציתי... אני צריך יותר.. אתם צריכים לתת לי יותר..". כל מיני מסרים שזה באשמתכם, שזה לא מושלם, לא שווה. רק תקשיבו. רק תחזרו על כך שמחר אפשר יהיה לעשות זאת שוב. תנו להם לפרוק את הכאב. ככה הם יתנו ביטוי ויוציאו את תחושת החסר שעולה בהם שוב ושוב לאורך כל היום. ("זה לא מספיק לי. אני לא מקבל מה שאני צריך"). כשמאפשרים להם לבטא את הצער על מה שאין להם, לאט לאט, יהיו יותר מרוצים ממה שיש. לפעמים קשה להקשיב לילד. קשה להישאר רגוע כששומעים אותו מתלונן ומתנוכח ("אבל את לא עסוקה. אין לך משהו אחר לעשות.."). כשהורה ממשיך לשדר שהמצב הנוכחי הוא בטוח למרות שהילד מרגיש ההפך, שהוא זקוק ליותר זה מה שיביא לשינוי.

אפשר לקרוא על כך עוד באתר של התוכנית להורים HAND IN HAND.

חשוב לומר לכל ההורים שיצפו לכך שבשבועות הראשונים, כשרק מתחילים לעשות ז"י, בסוף הז"י הילדים עלולים לבכות. מיד או אחרי 20 דקות. לדוגמא: עשיתם ז"י. הם אהבו את זה. סיימתם. אחרי 20 דקות הם ביקשו כריך. עשיתם להם. הם הסתכלו עליו. אתם חתכתם למשולשים והם ציפו לשלם. הם פורצים בבכי. "אני לא אוכל את הכריך. תעשי לי כריך אחר..". הילד חווה, באיחור של 20 דקות, את חוסר השלמות שלא קיבלה מוצא בסוף הזמן הייחודי. הסנדוויץ' רק העלה את התחושה הזו על פני השטח. כשילדים בטוחים שהם יקבלו אישור, הכרה, קשר, נוכחות, הם מעלים עניינים חשובים ולא פתורים מהעבר. לרוב אי אפשר לדעת מה גרם לבכי לפרוץ. כריך משולש. ביצה רכה מדי? ריבה שנזלה מהכריך? אל תתקנו אותם, את ההתנהגות שלהם. רק תקשיבו. אם קשה לכם להקשיב, יש לנו עוד כלים להציע לכם...

... הכלים שאנחנו מציעים אולי לא תמיד יעבדו לכם. אבל תמשיכו לנסות.
תמשיכו לבקש עזרה ועצה (מהמנחים של התוכנית). ראינו אלפי פעמים
שהכלים הללו מועילים. אבל אולי הם לא הדבר הכי מותאם לכם. רק אתם
יכולים לשפוט. רק אתם יודעים מה טוב לכם.
אתם המומחים של המשפחה שלכם.
אנחנו פה כדי לעזור לכם.