

## מפגשי הורים בבית החיבוקים

בניסיון לסכם את השנה של מפגשי הורים, אנסה לתאר בכמה מילים את הדרך שעשינו. לעומת גישות רבות שרואות את העולם במושגים של אנשים או ילדים "רגילים" ואנשים או ילדים עם הפרעות שונות שמצריכות טיפול מהיר כדי לעזור לכל אחד להפוך לבן אדם טוב. הגישה בה אני מאמינה היא זו שרואה כל בן אדם כישות שונה לגמרי אחת מהשנייה. יחד עם זאת הגישה גם מסתמכת על תיאוריה עתיקה שאומרת שכולנו מראות. זאת אומר שכל מה שאנו רואים אצל הזולת, הכול בלי יוצא מן הכלל קיים גם אצלנו. אם כך, כל דבר שמפריע לנו אצל מבוגרים או ילדים זה דבר שאנו לא מקבלים אצלנו ולרוב אנו גם לא מודעים לכך.

אז יוצאים לדרך בצעד ראשון שאנו מנסים להקשיב איפה זה פוגש את כל אחד המשפט הראשון. איך אנו מרגישים כשחושבים שאין אנשים מופרעים או ילדים עם הפרעות, אלא יש אנשים וילדים עם דברים שמפריעים להם. איפה אצל המשתתפים פוגש האידיאל "לחיות בעולם בלי לקטלג" ממשיכים לצעד הבא, בו אם כל מה שאנו רואים אצל הזולת משקף את עצמנו, עלינו להסתכל על עצמנו וזאת אנחנו עושים עם אחד הכלים הראשונים שילוו אותנו למשך כל חיינו. נשאל את עצמנו, מה אנחנו מרגישים? מול כל סיטואציה בחיינו, נתרגל את זה יום יום במטרה להבין ולקחת אחריות על הרגשות שלנו.

נבין שאם אנו כועסים על הילד שלנו, בעצם אנו מזהים שיש אצלנו כעס שהילד שלנו שיקף לנו. כשילדנו כועס עלינו נבין את אותו דבר. לא ננסה לנתח למה ואיך והאם זה צודק או לא. נקבל את הכעס שלנו, או של הילד שזה היינו הך. לשם כך עלינו ללמוד לא לשפוט ולא לבקר את עצמנו, כך נוכל לקבל שזה אומר לאהוב את עצמנו ואז נוכל גם לקבל את ילדינו, לאהוב אותם. אך כשיצאנו לדרך שמנו לב שעל מנת להתבונן פנימה בעצמנו, עלינו לעצור את המרוץ המטורף בו אנו חיים. הבנו שכדי שנוכל להקשיב לילדינו ולהצליח ליצור דיאלוג אנו חייבים לקחת לפחות דקה כמה פעמים ביום בה אנו עוצרים ומסתכלים על מה אנחנו מרגישים ואז מפרידים את הרגש מהאירוע. (אם אני מרגישה עצובה כי שמעתי חדשות, להבין שיש בי עצב ולקבל אותו) אז תרגלנו את הקשיבות, שזו אותה הדקה בה אנו מתבוננים בתוכנו בלי לשפוט או לבקר. המשכנו בדרך כדי להתקרב לדיאלוג, הרי כולנו מסכימים שתקשורת יעילה עם ילדים חיונית כדי שהילד יעריך את עצמו, ירגיש רצוי ומובן על ידי אחרים, ייתן אמון בזולת, יעז לבטא את רגשותיו – כולל הקשים והמפחידים – ויבין את כוונת בני שיחו. הדיאלוג משקף את הצומת בין המציאות הרגשית לשכלית אצל כל אחד מהשותפים לשיח.

אז למדנו קצת על המושג תקיפות, כשראינו שקשר קשוב הוא לעיתים קרובות המפתח ליחסים טובים. קשר קשוב משמעו שאנו מתבוננים במה שאנחנו מרגישים בקשר ונותנים לכך ביטוי. זה אומר שאנו מתנהלים בקשר ללא שיפוטיות וזה אומר שאנחנו קשובים למה שאנחנו אומרים. על ידי דוגמאות שהביא כל אחד המשתתפים למדנו להשתמש במשפטי "אני" קשובים. (לדוגמא במקום "את מעצבנת אותי, אני מרגישה עצבנית עכשיו") למדנו לתאר ולא לשפוט (למשל במקום "אתה הורס לי את החיים, השארתי לך הודעה ולא חזרת אלי")

תרגלנו לנסות להחליף מילים של כעס במילים של רגשות אחרים כמו אכזבה, עלבון, דאגה, פחד וכד'. גם שמנו לב כמה חשוב לתקף את עצמינו כדי שנוכל לתקף את האחר. הסופר אריך קסטנר ניסח את תמצית עבודתנו במשפט פיוטי זה: "ילדים, אם לא הבינותם דבר מה, שאלו את הורכם. אף אתם, הורים, אם לא הבינותם דבר מה, לכו ושאלו את ילדיכם" ניסינו במפגשים להיות מודעים לכך שבדרך כלל אנחנו נוטים לתת הסבר אחד מסוים להתנהגות הילד, ולהתעלם מאפשרויות חלופיות להבנת ההתנהגות. אבל חשוב לזכור שלכל התנהגות של ילד (וגם של מבוגר) יכולים להיות מניעים רבים. הסברים כגון, "הילד מפונק", "הוא עושה לי דווקא", עושים לעיתים קרובות עוול לילד, וגורמים לקצר בינו לבין המבוגר.

אז, שוב הפננו את מבטנו פנימה לראות כמה אנחנו מפרשים את עצמינו וכך גורמים לקצר בינינו לבין עצמנו. כשאנו אומרים: הוא עשה לי... בעצם נשארים רק בפרוש אחד של הרגש, "אני כועסת כי הוא כמעט גרם לי לעשות תאונה".

שמנו לב שהשאלה מה המניע שלנו היא מאד חשובה בהתנהלות בחיים. אז דיברנו על דימוי שבחיים יש "סופרמרקט האור וסופרמרקט החושך", בסופרמרקט החושך יש פחד, שנאה, אשמה, עצב, כעס, קנאה, נקמנות, תאוה, חמדנות, קמצנות, בטלנות, תחרותיות, צרות עין וכו'.

לעומת זאת, ב"סופרמרקט האור" יש אהבה, קבלה, הבנה, סליחה, חמלה וכו'. כשאנחנו פועלים מהמניע של "סופרמרקט החושך" התוצאה תהיה בהתאם, חסרת אהבה. בגלל זה עלינו לנקות את הרגשות האלה והם מתנקים ברגע שאנחנו מזהים ומנקים אותם. בצורה מפתיע אולי, ברגע שאנחנו עושים את העבודה של התבוננות וקבלה בתוכנו קל לנו יותר להתחבר ללב שלנו ושם נמצאות כל התשובות לכל שאלה שתהיה לנו בקשר לילדינו.

במשך המפגשים אנחנו גם מדברים על השלבים ההתפתחותיים של כל ילד. רק השילוב בין הדברים יכול לתת לנו תשובה. ככל ש"ארגז הכלים" להבנת התנהגות שלנו ושל ילדינו יהיה מגוון יותר, וככל שאפשרויות התגובה יהיו רבות יותר, כך יגדל הסיכוי שלא נטעה בהסברים אוטומטיים או סטריאוטיפים שאינם תורמים בדרך כלל להתמודדות יעילה עם קושי.

דיאלוג פורה עם ילדים מתרחש תוך כדי זרימה מתמדת בין החלק הילדותי שבכל מבוגר, לבין החלק המבוגר וההורה שבנו. ככל שאנו מודעים יותר לעצמנו, זה מאפשר לנו להכיר לעומק את ילדינו, להיות פתוחים וגמישים יותר, אז גדל הסיכוי לדיאלוג משמעותי ואפקטיבי עם הילדים. בקבוצת הורים אנחנו הרבה פעמים מנתחים דיאלוגים וזה מגביר את הרגישות של ההורה למה שהילדים שלהם אומרים.

תוך כדי הצגת הדיאלוגים קראנו קצת מהספרות המתאימה לעבודה עצמית ולהבנת האחר מנקודת ראות שונה מזאת שהיינו רגילים.

אנו הבנו שעבודה עצמית היא יותר קלה כשהיא נעשית בקבוצה, כמו כן מאד תרם המפגש בין גננות והורים לתקשורת היותר מעמיקה של כל אחד מהם עם הילדים. גם הסכמנו שעבודה זו היא תהליך מתמשך ובגלל זה ראינו את החשיבות להמשיך בתהליך הקבוצתי עוד שנה נוספת.