

אצאת מקלום

מקושי לקשר עם הילדים

הורות היא דבר מדהים,
היא מזמנת לנו הרבה כיף
יחד עם זה היא מזמנת לנו גם הרבה קושי.

- איך אנחנו הופכים את הקושי, שיש לנו עם הילדים, לקשר?
- איך אנחנו מזהים את המקור של הקושי ועובדים עליו כך שהקשר שלנו עם הילדים ישתנה?



באץ אפני... קצת על עצמי

שמי יעל עיני.

אני עוסקת בליווי והעצמת הורים במעגלי החיים, באמצעות כלים פסיכולוגיים, רגשיים, אנרגטיים ורוחניים.

אני בעלת תואר אקדמי בפסיכולוגיה וניהול, מנחת קבוצות מוסמכת ואמא ל-3.

אני עוסקת במודעות כבר מעל 20 שנה, מאז שהייתי נערה ותמיד ניסיתי "לחנך" את ההורים שלי וללמד אותם שיקשיבו לי. מאז הפכתי בעצמי לאמא והבנתי, שאני לא יכולה לחנך את ההורים שלי, אבל אני יכולה להשתנות וכשאני משתנה- גם הקשר וגם התקשורת שלי עם ההורים שלי (וגם עם הילדים שלי) משתנה.

מצאתי, שהיכולת להיות ב"צדדים" שונים (גם מנחת הורים, גם בת וגם אמא), מאפשרת לי להביא הסתכלות רחבה יותר לעולם בכלל ולעולם ההורות המבוגרת בפרט. אני מאמינה שאף פעם לא מאוחר לשפר את הקשר עם הילדים שלנו.

כשהייתי בת 23 הקשר שלי עם אמא שלי היה גרוע. כמעט ולא דיברנו בינינו והתקשורת בינינו הייתה של התנגחויות (שיחות שבהם אחת תוקפת, השנייה מתגוננת ואז תוקפת וחוזר חלילה). יום אחד, אמרתי לה שאני לא תוקפת אותה. אני מספרת לה משהו: סיפור. ואני מספרת לה את הסיפור הזה כי היא אמא שלי ואני רוצה לשתף אותה. אני לא מבקשת לשמוע מה דעתה ומה היא חושבת על הדברים שאני מספרת לה. כל מה שאני רוצה, זה שהיא תקשיב. מאותו היום הקשר בינינו השתנה (היא סיפרה לי, שהיא כבר היתה מוכנה נפשית, לכך, שהיא "איבדה" אותי לתמיד).

אז נכון, אני זאת שעשתה את הצעד לשינוי מערכת היחסים. אבל זה לא משנה. את הכלים שיש לי אני מעבירה לכם וזה אומר, שאף ילד לא אבוד ושכל ילד יכול לחזור להיות אתכם בקשר.

שנמשיר?

מה זה "לופ"?

"לופים" אלו, למעשה, דיאלוגים שלנו עם הילדים, לאורך תקופה, אשר לא מביאים לתוצאות הרצויות (שהילדים יפעלו כפי שאנחנו רוצים שיפעלו) ויוצרים מתח בקשר. דיאלוגים או אפילו ריבים על: תפיסות חיים, מסורות, גידול נכדים ועוד.

בכל פעם כשליאת, הבת של ורדה מתקשרת ומבקשת עזרה (אוכל, בייביסיטר או כסף), ורדה ומשה מיד מתארגנים ועוזרים לה. לעומת זאת, בכל פעם שורדה מתקשרת לליאת, "סתם" כי היא רוצה לדבר איתה ולשמוע מה שלומה, ליאת אומרת לה, שאין לה עכשיו זמן לדבר.

ורדה מרגישה פגועה. היא לא מבינה למה ליאת לא מוצאת את הזמן לדבר איתה.

אחד הדברים ש"לופ" עושה, זה יצירת מתח, מטען שלילי:

לופ הוא משהו, שהוא לא נקודתי או חד פעמי. אנחנו משקיעים בזה אנרגיה עוד הרבה לפני שהלופ מתרחש בפועל.

כשביקשתי מורדה לדמיין את שיחת הטלפון עם ליאת, מה התחושות הפיזיות ומה הרגשות שעולים בה, ורדה שמה לב, שכל אזור הכתפיים מכווץ ויש לה תחושת מחנק בגרון.

משמעות הדבר היא, שורדה מראש מגיעה לשיחת הטלפון עם "לופ" פנימי על הנושא. וכך גם אנחנו, עוד לפני שהילדים עושים משהו וממשים את הפחדים שלנו, אנחנו כבר חיים את המתח, את המטען.

וכך, מבלי לטפל בקושי שבקשר, גם כשאנחנו מחליטים ש: "היום זה יהיה אחרת", יש לנו כבר דפוס בראש (בתת מודע), וכל מה שאנחנו עושים, זה לגרום לדפוס לקרום עור וגידים.

איך יוצאים מהלופ? שוברים את הדפוס.

איך לזכור את הדפוס?

לוקחים את הדפוס באמצעות אחד מהאנשים:

1. כבנך

הבנה שיש קושי חוזר בקשר ביניכם לבין הילד שלכם.

אחת הדרכים להביא את המודעות לנושא, זה למצוא את המחשבות על הסיטואציות שחוזרות על עצמן.

בכל מקום שאתם חושבים את המילים "שוב" או "כל הזמן", בתוך משפט במחשבה שלכם, למשל: "היא כל הזמן עסוקה כשאנחנו מתקשרים" או "שוב הם לא אמרו לי תודה". "שוב" ו"כל הזמן" הן מילים של "לופ", הן מילים של שרשרת, שחוזרת על עצמה כל הזמן וזו דרך מצויינת כדי לשים לב שיש קושי חוזר.

2. לוקחים אחריות

לקיחת אחריות גורמת להורה להסתכל ולחקור את עצמו ועל עצמו מתוך הסתכלות על הקושי עם הילד.

"בנים גידלתי ורוממתי ואני פשעתי בי"
(פרפראזה של הורות מודרנית על דברי הנביא ישעיהו)

כשאתם אומרים:

"שוב הוא לא מעריך את מה שעשיתי"

או

"את לא רוצה לדבר עם אמא שלך?"

אתם מפילים את האשמה על הילדים שלכם. הוא לא מעריך, היא לא רוצה.

ולעומת זה כשאתם אומרים: "רגע, מה זה אומר עלי? מה החלק שלי בקשר, בשיח

עם הילדים?" זה הזמן לשאול את עצמכם: מה זה אומר?

- איך אתם יצרתם את האפשרות הזאת, שהבן שלכם לא מעריך?
- איך יצרתם את האפשרות הזאת, שהבת שלכם לא רוצה לדבר איתכם?
- למה חשובה לכם ההערכה של הילדים? מה זה אומר לכם כשמעריכים אתכם או כשלא?
- מה אתם רוצים, שהבת שלכם תגיד לכם? כל כמה זמן שתתקשר? האם אתם מתקשרים "סתם כך"?

ככל שאתם חוקרים את הנושא, אתם מתחילים לרדת לעומק העניין ולהבין איפה אתם ואיפה הקושי שלכם. למשל, הערכה של הילדים: אם חשוב לנו שהילדים יעריכו אותנו ועל הנושא הזה יש לכם הרבה מריבות איתם, אתם יכולים לבדוק איפה עוד בחיים חשוב לכם שיעריכו אתכם ואיך אתם מתנהגים מול אחרים כשהם כן/לא מעריכים אתכם.

אם אתם מוצאים שגם מול אחרים קשה לכם בכל מה שקשור להערכה, זאת אינדיקציה, לכך שהנושא של הערכה, הוא נושא "פצוע" בתוכם והילדים רק משקפים לכם אותו.

בדקנו, ורדה ואני, מה מציק לה.

מצאנו, שמציק לה, שהבת שלה לא מוצאת 5 דקות בשבוע לדבר איתה "סתם". כשהיא צריכה, ליאת יודעת להתקשר ולבקש מורדה שתכין לה אוכל, אבל "סתם" לדבר- ליאת לא עושה את זה. ורדה מרגישה שלא מתייחסים אליה, שליאת לא מעריכה אותה. התחושה של ורדה שליאת לא מתייחסת אליה גורמת לה לכעוס עליה, שכן לתחושתה: "זה לא החינוך שאני חונכתי את ליאת".

3. בקלבה

הקשבה לדו-שיח שמתנהל בין ההורה לילד, לילד עצמו, והקשבה למהות ולרצון של ההורה עצמו.

תמרה מדברת עם אורית, הבת שלה. תמרה רוצה זמן לבד עם אורית. לשמוע מה שלומה, איך החיים שלה. לראות מה קורה אצלה וגם קצת לשתף את אורית מה קורה בחייה.

מרבית השיחות בין תמרה ואורית הן שיחות פרקטיות, בהן אורית מבקשת דברים מתמרה: "תביאי / תקחי/ תעזרי / תעשי וכדו'". תמרה כועסת על אורית וגם מרגישה פגועה ממנה. היא רוצה לומר לאורית: "מה, את לא מתגעגעת אלי?" "את לא רוצה לדבר קצת עם אמא שלך?" "רק דרישות ובקשות יש לך ממני. למה את לא מוצאת זמן גם אלי?".

כהורים, עליכם להקשיב לדרך בה ביקשתם זאת. מה אמרתם לה, מה היא אמרה לכם, איך אתם מדברים. האם נזפתם, ביקשתם, שאלתם, הצעתם, האשמתם? כהורים, ולא משנה בני כמה הילדים שלכם, כל אמירה "מאשימה" שלכם, תיצור מיד תגובת התגוננות אצל הילדים שלכם.

בחנו, תמרה ואני את הבקשה של תמרה:

- מה היא מבקשת מאורית? – זמן ויחס אחר, אישי יותר.
- איך היא מבקשת את זה מאורית? - היא תוקפת אותה, מאשימה אותה: "את לא מתגעגעת אלי?".

בעצם השאלה, שמתחילה בשלילה "את לא", תמרה תוקפת את אורית ולמעשה, מבלי משים, יוצרת באורית תחושה של אשמה.

איך אורית מגיבה: מתגוננת ותוקפת בחזרה ("נו אמא, אין לי זמן עכשיו", "מה את רוצה ממני??").

המהות והרצון האמיתיים של תמרה: קשר ותקשורת עם אורית.

הדו-שיח, שמתנהל בפועל, יוצר דו-קרב במקום דיאלוג.

נקשיב פנימה עמוק לדיאלוג.

- מה זה אומר להקשיב?

- זה אומר לחוות את עצמכם כצופים למרות שאתם גם אלו שמדברים. לחוות את עצמכם כצופים ולנסות לראות מה באמת הילד אומר ואיך אתם מדברים עם הילד.

וזה גם להקשיב פנימה. כשהילדה שלכם אומרת לכם משהו, איך אתם מרגישים?

עשינו, תמרה ואני שני משחקי תפקידים. בראשון, אני הייתי תמרה והיא הייתה אורית. כשחזרתי על מילותיה של תמרה: "את לא מתגעגעת אלי?..." ושאלתי את תמרה איך היא מרגישה מבפנים- מה החוויה שלה בגוף, תמרה אמרה שהיא התכווצה. היא הרגישה לא טוב.

בשני, עדיין הייתי תמרה והיא הייתה אורית והפעם, דיברתי אחרת. אמרתי: "אורית, אני מתגעגעת אליך. הייתי שמחה שנמצא זמן לשבת ולדבר רק שתינו, בלי כל הרעש מסביב". התחושה הפיזית של תמרה הייתה של התרחבות ויכולת לנשום.

אחרי שעשינו את שלושת הדברים האלו, (הבנה, לקיחת אחריות והקשבה), מגיע הזמן **לבצע את השינוי**, וזה הזמן לראות אם יש צורך לשנות התייחסות, לשנות התנהגות או אולי יש לבצע שינוי אחר לגמרי, ברמה אחרת.

הדרך:

דברים שאמנם יכולים לעלות אהב בבית:



שינוי התנהגות יכול להתבצע בכל מיני דרכים.

במקרה של תמרה, היא שינתה את הדיאלוג. היא מצאה זמן לדבר עם אורית ושיתפה אותה, שהיא היתה שמחה לזמן איכות של שתיהן.

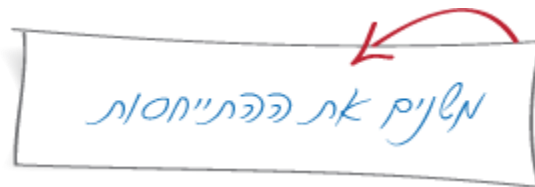
הפעם, במקום להתנגד, אורית שיתפה את התמרה שהיא עוברת תקופה מאוד עמוסה, שאפילו לעצמה אין לה זמן.

תמרה הצטערה לשמוע, אבל לא הרגישה לא נפגעת ולא נעלבת. להפך, היא הרגישה טוב והבינה ש"דברים שרואים משם לא רואים מכאן".

כשמשנים את הדיאלוג מ"את/ה לא בסדר" ל-"אני רוצה", מערכת היחסים משנה את נתיבה ממשחק מלחמה של התגוננות- שמובילה להתקפה (שמובילה להתגוננות וחוזר חלילה) לדיאלוג ולתקשורת.

לזהבה נמאס להיות בית מלון לבנה בן ה- 27. מכיוון, שמה שהפריע לה, הכי הרבה, היתה התחושה שהיא הפכה לחדרנית, היא הזמינה את אלון לשיחה נינוחה על כוס קפה בו סיפרה לו על תחושותיה, מבלי להאשים אותו. להפתעתה, אלון הראה הבנה בנוגע לקושי שלה והציע להשתתף בהוצאות המנקה ולדאוג לעצמו לארוחות.

התוצאה: כשמשנים דפוס פתאום, קורים כל מיני דברים: ההתנגדויות נעלמות, האווירה משתפרת ונוצר שינוי בהתנהגות, (ההתנהגות שלכם או ההתנהגות המשפחתית) אשר שובר את הדפוס, את החשיבה ואת ההרגלים.



שינוי ההתייחסות משמעו, איך אתם מתייחסים לנושא מסויים. עד כמה הוא חשוב או לא חשוב לכם.

הילד בן 30 ועדיין גר בבית?

הילדים מגיעים כל יום שישי לארוחות משפחתיות, אבל אתם לא מרגישים את ההערכה שלהם אליכם?

עליכם לשאול את עצמכם: "האם אכפת לנו שהוא עדיין גר בבית? אם כן- למה? מה המשמעות, עבורנו, שהוא עדיין גר בבית? זה טוב לנו? זה לא טוב לנו?"

ולגבי ארוחות משפחתיות- מה המטרה של הארוחה? למה אנחנו עושים אותן? האם באמת חשובה לנו ההערכה של הילדים/כלות/חתנים? למה היא חשובה לנו?

תבדקו, תחקרו, תשאלו את עצמכם לסיבות שבגינן הנושא חשוב לכם ואז תגיעו להחלטה על הנושא אם הוא כן או לא חשוב ולמה.

כשאתם מבינים למה אתם מתייחסים לדברים כמו שאתם מתייחסים אליהם, אתם יכולים לעשות עם עצמכם עבודה ולשנות את ההתייחסות.

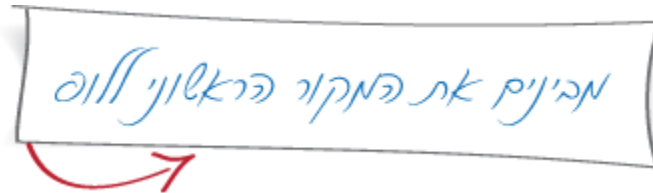
שינוי ההתייחסות הוא מאוד אישי. אצל כל אחד ההתייחסות אחרת ולכן גם השינוי:

זהבה, למשל, החליטה, שזה בסדר שבנה עדיין גר בבית אבל מפריע לה, שהכל נופל עליה. אורי, לעומתה, הבין, שמפריע לו, שיובל עדיין חי בבית כי הוא מרגיש שזה מונע ממנו, אורי, להתקדם עם החיים שלו, ובגילו הוא לא רוצה להמשיך ולגדל ולדאוג על בסיס יום-יומי לילדים שלו.

שינוי ההתייחסות נובע מלקיחת אחריות אישית במקום להאשים.

שינוי ההתייחסות מגיע, אחרי שבדקתם עם עצמך מה באמת חשוב לכם. בדר"כ אנחנו משדרים יותר שלוה ויותר ביטחון באמירות ובבקשות שלנו.

התוצאה: כשאנחנו יותר בטוחים בעצמנו, הילדים קשובים יותר לבקשות שלנו והדיאלוג איתם הופך להיות יותר פתוח ופחות טעון.



למה בכלל הקושי התחיל?

להבדיל מ"לופים" שקורים עם ילדים בגיל הרך או בגיל ההתבגרות, שנשענים, פעמים רבות, על טראומות וחוויות ילדות מעצבות, "לופים" שקורים עם ילדינו הבוגרים נשענים גם על דברים נוספים.

- חלקם נשענים על התנפצותו של החלום שלנו
- חלקם נשענים על אמונות שיש לנו, כיצד צריך להתנהל בחיים
- חלקם נשענים על צרכים לא פתורים בתוכנו
- וחלקם נשענים עדיין על טראומות וחוויות ילדות מעצבות

החלום ושברו: בשיח הציבורי, אנחנו מצפים היום, מהילדים שלנו, שיגדלו, שימצאו בני זוג ושיביאו ילדים (עדיף עם חתונה, גם אם לא- זה בסדר). כשהבן הבכור של סימה, סיפר לה, שהוא הומוסקסואל, היא נשברה. כחלק מהתהליך, שהיא עברה, היא למדה לקבל את בנה מחדש וכן לשחרר את החלומות והרצונות שלה בכלה ובנכדים.

המאבק עם המציאות: לעודד היו דעות מאוד מוצקות על החיים ועל התנהלות התא המשפחתי. הילדים צריכים לגור קרוב לבית ובימי שישי נפגשים כולם (הילדים, הנכדים, הוא ועליזה אשתו) לארוחה משותפת.

המשבר בקשר עם הילדים החל, כשהילדים בחרו לגור בעיר אחרת. הוא הרגיש נבגד ועזוב והתקשה לסלוח לילדיו על הבחירות שעשו.

שיחות על מיקום המגורים, על חוגים של הנכדים ועל היכולת שלו ושל עליזה לעזור לילדים יצרו קונפליקטים בתוך המשפחה וויכוחים בינו לבין הילדים. עודד סרב להשלים עם המציאות ואף על פי שהוא נסע לילדיו וביקר אותם ואת הנכדים בעיר מגוריהם, הוא לא סלח להם על כך שהם בחרו בניגוד ל"אני מאמין" שלו.

בגוף של אישה בת 60 מסתתרת ילדה בת 5: בכל יום שישי כל הילדים והנכדים באים למיכל לאכול ארוחת צהרים. מיכל אוהבת לבשל ונהנית מה"אסיפה המשפחתית". יחד עם זאת, היא מרגישה, שלא מעריכים אותה ואת העשייה שלה (הבישול, האירוח). כשבדקנו את הנושא של "חוסר הערכה" בכלל, ראינו שהוא חלק מחייה כיום כמו גם בהיותה אמא צעירה ואף לפני כן. המקום של תחושת חוסר הערכה, נעוץ עמוק בשורשים ובחוויות הילדות שלה, שם הרגישה חוסר הערכה מצד הוריה. אף על פי שהדבר קשור לילדותה, הוא מופיע בדיאלוג עם הילדים כל פעם בצורה אחרת.

המקור הראשוני ל"לופ" מביא אותנו לאחד הדברים הכי חשובים והכי מהותיים בקשיים שלנו עם הילד, מה שאני קוראת לו אפקט המראה:
הקושי, שיש לי עם הילד שלי, משקף לי קושי, שיש לי עם עצמי בתוכי.

לפעמים זה מודע, רוב הזמן זה לא מודע.

בעיניי, הדבר העיקרי, האמיתי והמהותי בלצאת מהלופ זה ללמוד מהו הקושי שלי עם הילד ועם הנושא, שהוא מעמיד מולי ולגלות איך, ואיפה זה פוגש אותי? איפה אני נמצאת שם בקושי? מה קשה לי? ואת זה לרפא.

הילד הוא רק מראה. הוא רק משקף לנו את הדברים, שאנחנו צריכים לפתור בתוכנו.

ילדים הם שליחים. הם נשלחו לפה, בין היתר, כדי להדריך אותנו, ללמד אותנו על עצמנו ולכן דווקא במקומות שיש לנו קשיים איתם ועם ההדרכה שלהם, זה בדיוק המקום שיש לנו שיעור עם עצמנו.

הילד רק עוזר לנו. הוא לא אשם, הוא רק מביא אותנו להתמודד עם עצמנו, וברגע שנראה את זה וברגע שנלמד את זה ונחיייה את זה יהיה לנו הרבה יותר קל עם הילדים שלנו.

התהליך הוא מאוד אישי והוא אחר עבור כל אחד וזה בסדר לרפא וזה בסדר גם להיות בדרך. אחד הדברים, שאני מוצאת בתהליכים של ריפוי ההורות, זה שברגע שאנחנו מנקים משהו בתוכנו, מרפאים את הקושי הפנימי, הקושי עם הילד נעלם והתקשורת הופכת להיות זורמת יותר ופתוחה יותר וגם לנו יותר קל יותר עם עצמנו.

לסיכום:

קושי, שיש לנו עם הילד שלנו, משקף לנו קושי, שיש לנו עם עצמנו, בתוכנו, באופן מודע או לא מודע.

כדי לצאת מה"לופ", כדי לשנות, אנחנו צריכים לדעת שיש קושי, אנחנו צריכים לראות את הקושי.

במפגשים איתי, אנחנו מתחברים בדיוק לדברים האלו.

אנחנו בודקים איפה יש לך קושי עם הילדים שלך, כיצד הוא בא לידי ביטוי בחייך ובקשר שלך עם הילדים, ועוברים תהליך של ריפוי באמצעות כלים פסיכולוגיים, רגשיים, אנרגטיים ורוחניים.

ברגע שהקושי נעלם, התקשורת עם הילדים משתפרת והחוויה האישית והמשפחתית משתנה.

רוצים לצאת לדרכך ולשנות את הקשר שלכם עם הילדים שלכם?

התקלרו עוד היום:

050-6655905



וקיבוץ סגילת אבחון ולא התמייבות ולא תלום.

יעל עיני

ליווי והעצמת הורים במעגלי החיים

לראות. להקשיב. לאהוב - כלים להורות

<http://beaparent.co.il>