

הבית להורות מקרבת

מיני-מדריך להורים:

איך לשמור על הסמכות ההורית מבלי להשתמש בכח באמצעות הסמכות ההורית החדשה

האתגר של הורים בעידן שלנו

לשמור על סמכות הורית זה אתגר מורכב יותר היום ממה שהיה להורים בדורות קודמים. ילדים היום, שלא כמו פעם, הרבה פחות מונעים מפחד ויראה, והסיבות לכך קשורות בעידן שבו הם חיים – עידן שבו יש להם הרבה יותר זכויות – ושהם מודעים להן, עידן שבו העולם הפך לרשת חברתית אחת גדולה שהם מרגישים לפעמים שייכים אליה לא פחות מאלינו, מסגרות חינוך שמאפשרות יותר מרחב, מבינות ומכילות יותר ושיחסית לדורות קודמים משתמשות בהרבה פחות כח מולם. לכן ילדים היום מרצים פחות ועומדים על שלהם יותר, ופחות מוכנים להיות מונעים מהפעלה של כח כלפיהם, מאיומים ומעונשים.

וכאילו שלא די בכך, גם אנחנו כהורים שונים מהורים בדורות קודמים. רובנו כילדים לא חוונו שמבוגרים לידנו יודעים מה מתחולל בתוכנו פנימה ובמובן הזה רבים מאיתנו גדלנו בבדידות רגשית פנימית. חלקנו חוונו אימים ועונשים שהופנו אלינו, ומתוך המקומות האלו אנחנו לא רוצים שהילדים שלנו יחוו גם הם מזה – אנחנו רוצים לעשות 'תיקון'. אנחנו גם דור שעוסק בהתבוננות ומודעות עצמית הרבה יותר מההורים שלנו. רבים מאיתנו עיבדו ומעבדים את חוויית הילדות שלהם ומבינים עד כמה היא השפיעה ומשפיעה על מי שאנחנו היום, ואנחנו רוצים להעניק לילדים שלנו יותר רגישות, הקשבה, התעניינות והבנה ממה שהיו לנו כילדים.

זהו המלכוד שבתוכו נמצאים הורים בדור שלנו – אנחנו מנסים להניע את הילדים לפעולה באמצעות בקשות והסברים, וכשאלו לא עובדים אנחנו עוברים בליט-ברירה להתניות (אם-אז), לאיומים, לספור עד 3 ולעונשים, ובתוכנו אנחנו בתחושה שזו לא הדרך שבה אנחנו רוצים לפעול ואלו לא הערכים שאנחנו רוצים ללמד את הילדים (כי ילדים לומדים יותר מהמסר הסמוי מאשר מהמסר הגלוי). ועדיין כשאנחנו לא מוצאים דרך אחרת לפעול בה במצבים מאתגרים שבהם אנחנו רוצים משהו אחד והילד שלנו רוצה משהו אחר – כשהתחושה שלא שומעים בקולנו ולא מכבדים אותנו עולה, נזעקת בתוכנו (בצדק) נורת האזהרה ההורית שאומרת לנו שאנחנו חייבים לעשות כאן משהו כדי לשמר את הסמכות ההורית שלנו – כי איך נוכל לתפקד כהורים בלעדיה? ומתוך הלחץ והמצוקה שאנחנו נמצאים בהם אנחנו פונים לתגובה שהכי זמינה לנו – של החזרת הסמכות שלנו באמצעות הפעלת כח. רק שבניגוד כאמור לדורות קודמים, אנחנו גם מקבלים הרבה יותר התנגדות לזה מפעם, ואנחנו גם לא חיים בשלום עם הדרך שבה אנחנו פועלים. שני הדברים האלה יחד הופכים את השימוש בסוג זה של סמכות הורית לפחות ופחות אפקטיבי ויותר ויותר מתסכל בשבילנו ובשביל הילדים שלנו. ויש מוצא מהמקום הזה.

נתינת משמעות חדשה למילים 'סמכות הורית'

המילה 'סמכות' מתקשרת אצל רבים מאיתנו עם מילים כמו כח ושררה. גדלנו ואנחנו עדיין נמצאים בתוך חברה שבה סמכות מוענקת מכח תפקיד, מכח מקום בהירארכיה של מבנה מה או אחר, שכל שנמצאים בה גבוה יותר כך יש יותר כח ויכולת כמעט מוחלטת לקבוע מה יעשה מי שנמצא בדרגות נמוכות יותר בהירארכיה. בחברות, ארגונים ופוליטיקה זה עדיין עובד כך – אלו חוקי המשחק שכולם מקבלים אותם. רק

~1~

שיותר ויותר הורים בדור שלנו שואלים את עצמם אם זה סוג הסמכות שהם רוצים שיהיה להם בבית ואם היחסים והאווירה שנגזרים ממבנה מה הם אלו שהם רוצים לטפח במשפחה. לכן הורים רבים היום חיים באמביוולנטיות עם המושג 'סמכות הורית': אנחנו רוצים שיקשיבו לנו ויכבדו אותנו בבית, אבל אנחנו לא רוצים להיות בתפקיד של בעלי שררה וכת, בפרט שבדור הנוכחי זו 'עסקת חבילה' שמגיעה עם ויכוחים, קונפליקטים ומאבקי כח, שמצריכים מאיתנו להפעילו עוד ועוד כח. שם אנחנו 'תקועים', ולכן מטלטלים בדרך כלל בין שני קצוות – בין לוותר כדי לא להפעיל כח ולהימנע מקונפליקטים, לבין להתעצבן, להרים את הקול, לאיים ולהעניש ולהרגיש לא בנוח בתוך עצמנו.

להיזכר בכוונה המקורית של המושג 'סמכות הורית'

בואו נעצור על זה לרגע: המילה 'סמכות' באה במקור מלשון 'לסמוך' – מישו או משהו שאפשר לסמוך עליו, להיעזר בו, להישען עליו כשצריך – מישו שאפשר לבטוח בו שיעמוד יציב גם כשאנחנו לא במיטבנו. במקור המילה 'סמכות' לא קשורה בכח שבעל הסמכות צריך להפעיל כדי לזכות בסמכות שלו – הסמכות שלו היא פועל יוצא של הכוחות שיש בו, שאחרים זקוקים להם ויכולים להיעזר בהם ולכן הוא הופך להיות 'סמכות' עבורם. כשמתסכלים על זה כך, אפשר להבין את ההזדמנות הגדולה שילדים בדור של היום מגלגלים לפתחנו ההורים. הם אומרים לנו בשפה שלהם: סמכות של שררה וכח כבר לא עובדת בשבילנו (לפחות לא בבית. הם מבינים שהיא עדיין קיימת במסגרות החברתיות ושם לרוב הם מכבדים אותה). הילדים של היום מזמינים אותנו לפתח סמכות הורית חדשה, שמחזירה אותנו לפירוש המקורי של המילה סמכות. זה מה שהם מבקשים בשפה של ילדים, כשהם לא מוכנים לקבל הפעלה של כח כלפיהם. זו לא 'תקלה', זו הזמנה להתקדמות אנושית, ויוצא שאנחנו נבחרנו להיות הדור שעושה את השינוי – שלרוב גדל תחת סמכות ישנה אבל מבנה את החדשה.

איך מפתחים סמכות הורית חדשה? על מה הילדים שלנו יוכלו לסמוך עלינו?

הדבר הכי חשוב בביסוס של סמכות הורית חדשה הוא להגדיר לעצמנו: על מה היינו רוצים שהילדים שלנו יסמכו עלינו. אילו איכויות היינו רוצים שיהיו בנו כהורים, שיוכלו להיות בשביל הילדים שלנו משענת להיסמך עליה. הנה כמה איכויות מרכזיות שאנחנו מציעים:

- שהילדים שלנו יוכלו לסמוך על זה שנדע לנהל מצבים של רצונות סותרים שבהם הם ואנחנו רוצים דברים אחרים ולפעמים מנוגדים – שאנחנו לא נלחצים מזה, לא צועקים, לא מתייאשים, לא מוותרים. שאנחנו מנהלים את הסיטואציה בקור רוח, בדיאלוג שיש בו מקום לצרכים שלנו ושלם, ושמתוכנן אנחנו חושבים יחד בהכי הרבה סבלנות שעומדת לרשותנו על פתרונות משותפים שיעבדו לנו.
- שהם יוכלו לסמוך על זה שאנחנו לא מתבלבלים מהמילים שהם אומרים ומההתנהגויות שלהם. מתחת לכל פעולה ואמירה של הילד שלנו חיים צרכים שהוא מנסה למלא לעצמו, ושבהרבה מקרים ובפרט ברגעים של כעס, הוא לא מצליח לבטא אותם ולבקש עזרה במילוי שלהם. מתחת ל'אני שונא אותך!' יש כעס גדול וצורך חי של בחירה ועצמאות, שנותרים ללא מענה אחרי שאנחנו לא מסכימים לו לקבל עוד ממה שביקש (זמן מחשב, שוקולד, עוד תוכנית בטלוויזיה). וזה לא אומר שאנחנו חייבים להסכים לכל בקשה – זה רק אומר שאנחנו לא מתבלבלים מהמילים 'אני שונא אותך' (וזה לא אומר שלא נעזור לו לבטא את עצמו באופן שלוקח יותר צרכים שלנו ושל אחרים סביבו). שהילד שלנו יוכל לסמוך עלינו שלא

משנה מה הוא יגיד, אנחנו יודעים לחבר בין הלב שלנו ללב שלו שנמצא מתחת למילים. לטווח הארוך ילדים יותר זקוקים לביטחון הזה מאשר שנמלא להם את כל הבקשות.

- שהם יוכלו לסמוך על זה שנבטא את עצמנו ואת מה שאנחנו מרגישים וזקוקים לו, כדי שהם יוכלו ללמוד באמצעות חוויה שלאחרים סביבם יש רגשות וצרכים, ויכולו ללמוד לפתח רגישות לזה.
- שהם יוכלו לסמוך עלינו שלא משנה באלו ציפיות נחזיק בתוך עצמנו בהקשר של מי הם צריכים להיות ואיך הם צריכים להתנהג – שבטווח הארוך תמיד נבחר בסוף בהם ולא בציפיות שלנו. שנזכור שהם לא הציפיות שלנו – שהם מי שהם, ושכן, יש להם מה ללמוד וזה יהיה נהדר אם נוכל לעזור להם ללמוד את מה שיוכל לעזור להם. אבל שנעבוד ונתחזק את הערוץ הרגשי בינינו לבינם ושנדע לשמור עליו גם ברגעים המאתגרים, כי יותר מהכל הם זקוקים שהערוץ הרגשי בינינו לבינם יישמר באיכות טובה.

איך לומדים לבנות בבית סמכות הורית כזו

סמכות הורית כזו רובנו לא חוונו כילדים מההורים שלנו, ואין כאן שיפוט על דורות קודמים – גם הם ברוב המקרים לא חוו סמכות כזו מההורים שלהם. וכסמכות שלא נשענת על הפעלת כח, אלא על מיומנויות רגשיות ותקשורתיות, היא נבנית בתהליך ומצריכה למידה. וככל שאנחנו מפתחים את המיומנויות שבונות את הסמכות ההורית החדשה, כך אנחנו פחות ופחות צריכים להשתמש בדרכי של הסמכות ההורית הישנה. לרוב מדובר בתהליך, וקריאת המדריך הזה היא עוד צעד בדרכי הזו. אנחנו מפרגנים לכם על הקדשת הזמן לקריאה וללימוד ומקווים שזה יהיה לכם לעזר בביסוס הסמכות ואיכות היחסים שאתם רוצים למשפחה שלכם.

כמות הידע והלימוד שאנחנו יכולים להביא בסוג זה של מדריך היא באופן טבעי מוגבלת. אנחנו מניחים שבמהלך הקריאה התעוררו אצל חלקכם שאלות ומחשבות של 'אז איך עושים את זה בפועל'. את הכיוון הכללי נתנו כאן, ולמי שמתחבר לתכנים ולגישה ורוצה להמשיך לצעדים הבאים וללמוד את הכלים והמיומנויות שמבנים סמכות הורית כזו, אנחנו ממליצים בחום להסתכל בדף הקורס 'במקום עונש':

בקורס 'במקום עונש' אנחנו מלמדים את הכלים והמיומנויות שמלמדים כיצד לפעול במצבים מאתגרים עם הילדים בדרך מקרבת ואפקטיבית, שמבנה את הסמכות החדשה ושמשמשת תהליך לדרכים הישנות שפחות עובדות היום. כל הידע והכלים שאתם צריכים נלמדים בקורס הזה באופן מסודר ומפורט, עם עשרות דוגמאות והדגמות, עם מרחב לתרגול ועם קבלת ליווי והדרכה מאיתנו:

[נכנסים מכאן לדף עם כל הפרטים על הקורס 'במקום עונש'](#)

רוצים לדבר איתנו בנוגע לקורס או לשמוע איך תוכלו עוד לקבל מאיתנו ליווי והדרכה - [לחצו כאן](#).

רוצים לכתוב לנו תגובות - מוזמנים לכתוב לנו ל- info@feelfamily.co.il

להתראות,
יואב, גליה ויעל
הבית להורות מקרבת