



זה לא שם. זה סתם ילד אנגלי והאמא שלו. אך הבעייה היא אותה הבעייה

טרטוטות מחוסרי-שינה, אמרה לילד לפני השינה באופן חרימשמעי שאינה מתכוונת לבוא אליו בלילה, שכלילה ישנים.

היא סיפרה שהזוהרה את השכנים שלא ייבהלו אם ישמעו צרחות ארירות מדירתם, שלא יחשבו שהילד לבדו. היא אמרה שהלכה לישון, וכש התעוררה ראתה שכבר הפציע השחר. היא זינקה מהמיטה בחרדה נוראית, בטוחה שלילד קרה הדבר הנורא ביותר, ולתדהמתה גילתה שהקטן ישן שנת ישרים במיטתו. הוא פשוט קלט את המסר שנאמר בטון נחרץ והחליט. יתכן שזהו מיקרה קיצוני ויוצא דופן, אך הוא הבהיר את הדברים. לשיעוריהבית ביקשה מאיתנו מיי כל לבדוק מצבים שבהם הילדים דורשים תשומת-לביי-תרה, לבדוק מתי אנחנו גופלים כפת, לבדוק מהי ההרר אם הילד הצליח להוציא את הוריו גשה כשאנחנו נותנים תשומת-לב כש מתחשק לנו, ולא בעיקבות דרישה של הילד.

אמא אחת סיפרה שהחליטה לא להתערב יותר במריבות בין ילדים, והיא אכן עומדת כהחלטתה, "עד שזה מגיע לטונים גבוהים, ואז אני מפרידה כוחות." מיכל אמרה שזו, לדעתה, הסיבה שהמריבות מגיעות לטונים גבוהים, כדי לגרום להורים להתערב, כדי לזכות בתשומת-לב. גם עליידי עונש, אמרה, מרוויח הילד תשומת-לב. אם הילד הצליח להוציא את הוריו ממעגל העיסוקים שלהם, הוא "הרר ויח", והוא יחזור על הפעולה שוב ושוב.

כשמעבירים לילד מסר: "אני כאן כדי לספק לך שרותים 24 שעות בימ" מה" הוא קולט את המסר ומשתמש בו והופך אותו לתנאי. ואם התנאי אינו מתקיים, הוא אומלל.

להעמיד לפני הילד אפשרות חלופית, ולא להשאיר אותו תלוי באוויר. היא הוסיפה עוד, שכדאי לעשות את הדבר רים מתוך החלטה נחושה. אחרת מרגיש הילד את ההסנות שבדברינו וכמעט שינו.

מיכל נתנה לנו דוגמה קיצונית ומדהימה. היא סיפרה על זוג שבא לפני שנים אחדות לקורס בבית-הספר להורר רים. זוג צעיר, הורים לילד בן תישעה חודשים. היא שמה לב שבאופן קבוע, רבע שעה אחרי תחילת השיעור, היה הבעל מרכיז את ראשו ונרדם. אחרי פגישות אחדות שאלה אותו אם הוא עייף, והוא סיפר לקבוצה שכבר חודשים שהוא ואשתו אינם ישנים, כי הילד הפעוט החליט להחליף את היום והלילה. ביום, כשהוא היה אצל ה מטפלת, הוא ישן שנת-ישרים, ובלילה, כערך בחצות, היה מתחיל לחגוג בבית, לא ישן ולא איפשר להוריו לישון.

מיכל הציעה להם שתי הצעות לפיתרון הבעייה, כדי שההורים יבחרו את דרך הפעולה הנראית להם. ההצעה האחת היתה שאחד ההורים יישן על מיזרון ליד מיטתו של הילד, וכשהילד יתעורר בלילה ויתחיל לבי כות, ההורה לא יקום אליו ולא יגיב, אלא יעשה את עצמו ישן.

הילד יראה שלא זנחו אותו, שאינו לבד, אלא שאיש אינו מגיב לבכיו. היא אמרה שלדעתה הבעייה תיפתר בדרך זו כעבור לילות אחדים.

ההצעה השניה היתה נועות: לומר לילד — בן תישעת החודשים — שהוריו אינם מתכוונים עוד לקום וללכת אליו בלילה, כי בלילה ישנים, ושאינו אלא יחליט לצרוח עד לב השמיים, הם ימשיכו לישון.

ההורים, מסתבר, בחרו בדרך השנייה. האמא, ביאוש רב ובעיניים

לעשות בשבילו, ולא בשאלה איך הוא יכול לעשות דברים בעצמו, ולהתגבר לבדו על בעיות שהוא נתקל בהן.

"אם אני מרגיש שייכות למישפחה נאמצעות דברים שאני יכול לעשות בעצמי, אז תחושת-השייכות שלי אינה תלויה כמה שאחרים יכולים וצריכים לעשות בשבילי. הרגשת הערך שלי נובעת אז מתוך עצמי, ולא מן האחרים." במילים אחרות: "אני לא תלוי בהם."

צריך לספק לו את הכלים הדרושים כדי להרגיש שייך בדרך החיובית, והרצויה, עליידי שיתוף, התייעצות ובקשת-עזרה.

תפקיד ההורים הוא לעזור לילד שלא להיות תלוי בתשומת-הלב שהוא מקבל, אלא להרגיש שיד גם כשלא שמים לב אליו.

בתיאוריה הכל נראה כליכך פשוט. הבעייה היתה איך ליישם את הדברים בפועל, ביום-יום בבית.

תהליך "גמילה"

מיכל הציעה להפסיק לספק את תשומת-הלב-היתרה כשהיא באה בצורת דרישה, וכשהיא חונקת אותנו, ולהעניק תשומת-לב "כשבא לנו", כש זה מתאים לנו.

אפשר להגיד לילד: "קודם הייתי עסוקה, ולא היה לי זמן לספר לך סיפור, ואתה נורא רצית שאספר לך. עכשיו יש לי זמן, איזה סיפור אתה רוצה לשמוע?"

היא הדגישה שחשוב לעשות את הדברים בעדינות, בנועם ובאיטיות, כי זה תהליך "גמילה" ארוך, גם של ההורים וגם של הילדים, וצריך כל הזמן

כמוכונ, לתשומת-לב. צריך גם להיזהר שלא לעשות את השינוי בקשיחות, אלא בחביבות, שהרי המטרה היא לייצור בבית אווירה נעימה, מכבדת, מקבלת ודמוקרטית.

אם הילד נוכח, או כועס, או סובל, מכיוון שלא קיבל את תשומת-הלב-היתרה, לא צריך להתעלם מן הבכי או הסבל, ולומר: "לא איכפת לי, אני עם תשומת-לביי-תרה גמרתיו" אלא אפשר לומר לילד הנוכח: "אני נורא מצטערת שזה כואב לך".

יש שני שלבים בתהליך לשינוי המצב, שבו ניתנת לילד תשומת-לב-יתרה והוא "מכור" לה. השלב הראשון יכול להתחיל מייד, ובו אנחנו, ההורים, משנים את ההתנהגות שלנו. בשלב השני, בטווח הארוך, הילד משתחרר לאט-לאט מן התלות שלו בתשומת-לב המפורזת, ומשנה את התנהגותו המוטי-צית. השלב השני בא בעיקבות שינוי ההתנהגות שלנו.

תשומת-לביי-תרה גורמת נזק לילדים, להורים ולאווירה בבית. הצורך בנתינת תשומת-לביי-תרה הוא של ההורים ומתחיל בהם. כולנו רוצים לעשות טוב לילדינו, אבל כשאנחנו נענים תמיד לתביעותיהם, אנחנו גורמים נזק לטווח ארוך.

כחיים יש אילוצים, וצריך להקנות לילדים כלים להתמודד עם האילוצים. דברים מאחרים, יכול ללמוד לנצל את הכוחות והמוטיבציה שלו.

ילד המסוגל ללכת בעצמו, אין נותנים לו קבצים, כדי שלא יהפוך תלוי בהם ויאבד את הכושר ללכת בעצמו. ילד שהאנרגיה שלו מושקעת בחיי פוש דרכים להפעיל את האחרים, תחת לעשות את הפעולה בעצמו, עסוק כל הזמן במחשבה מה אציקבות יכולים

רתית, תוך כדי הקריאות הקצובות מן החדר השני. לא נכנעתי, אבל היו לי ריגשי-אשם עזים.

ומאז אני משתדלת לסחוט ממנו הבטחה, ככל פעם כשאני עומדת לענות לטלפון, או לערוך שיחת-טלפון. כשאני זוכרת לעשות כך, זה עובר טוב מאוד.

כשסיפרתי על כך למיכל, היא אמרה שהאולי אין צורך לחזור על ההרצה הקטנה בכל פעם מחדש, אלא שאעשה בפשטות את מה שהורעתי עליו. או כי מילים אחרות: שפשוט אראג לכך שאוכל לדבר בטלפון ללא הפרעה. ולשם מותר להיות כלתי-מרוצה.

צורך של ההורים

מיכל הסבירה שכשהצורך בתשומת-לב-יתרה הוא רוצה באמא, בתי משם.

הילד, למעשה, אינו מעוניין בדבר עצמו, למשל בכוס-המים כעת שאמו מושחתת בטלפון. הוא רוצה באמא, בתי שומת-ליבה. הוא פשוט רוצה שתייחסו אליו. ואם לא מתייחסים אליו, הוא מרגיש אומלל.

ילד שחי באווירה של תשומת-לב-יתרה, הופך אומלל כשאינו מקבל אר-תה. ילד שאינו חי באווירה כזאת, אינו הופך אומלל כשאינו מקבל תשומת-לביי-תרה.

כשנוטלים מן הילד את תשומת-הלביי-תרה, צריך להיזהר שלא לעבור לסיצוניות השניה ולהתעלם ממנו לגמרי. שהרי כבר נאמר שילד זקוק,