



## המשך מענה מפורט על התייעצות בנושא הרטבה:

"שוחחנו למה זה לא טוב ולא כדאי"

שיחה מלב אל לב, היא תמיד טובה, אך מה לעשות, ואם היא מדי "שכלית", זה לא תמיד עוזר במבחן המציאות: הרבה פעמים הורים מסורים באמת, משתדלים ומתאמצים ככל יכולתם כמה שיותר להשתמש בכלי הזה של שיחה הגיונית המביאה למסקנות מובנות ושכליות. אבל בד"כ כמו במקרה הזה, הילדה היתה זקוקה יותר להבנת הקושי הרגשי, ולהתייחסות לכל העולם הפנימי שמציק ומפריע לה כעת ולפעמים מאחר ואני כהורה, לא קיבלתי הבנה כזו בילדותי, יתכן ויקשה עלי לספק זאת לילדי. וכדאי לקנות יכולת זו, בלמידה אישית.

מהשיח שהועלה כאן מתברר, שאמא שוחחה עם הילדה, ממקום יותר שכלי, ויתכן שהתקשתה להרגיש ולהבין את הקושי הפנימי יותר. הילדה בעצמה גם, לא תמיד מבינה את הקושי שלה, כי פעמים רבות הוא עלול להיות מודחק עמוק (ולפעמים זה עקב כך, שאין מי שיכיל אותה באמת, ואז היא לומדת לא לפתוח כאבים, כדי לא לכאוב מדי, זהו סוג של מנגנון הגנה טבעי, שלומדים להשתמש בו כשאין הכלה בסביבה) ולכן, שיח משותף ומעודד במקרה שכזה, לא מספיק יועיל לצערנו, במידה ואין יכולת הכלה לכאב שעולה.

ובמצב כזה, הילדה בעצמה לא תוכל להעלות את הכאב, ויתכן וגם לא תיהיה מודעת אליו אפילו! ומסיבה זו, השיחה הזו עלולה להרגיש אצל הילדה - כשיחת מוסר מעיקה, המצפה ממנה "להיטיב את דרכיה", ללא שהיא תבין בכלל כיצד להיענות ל-מה שאמא מבקשת, או כשיחה שאינה מובנת כל צורכה.

ולכן, כל המסקנות והנסיגות להעמיד מחדש את יכולות האיפוק של הילדה על בסיס שיחה כזו, עלולים להיכשל, כי הם לא נותנים מענה עמוק יותר לצורך שלה כמו"כ, היא לא קיבלה מספיק תחושה שמנסים להבין אותה או לעזור לה באמת.

ונראה שמה שהילדה חוותה כאן הוא:

"שאת אמורה לעמוד בכללים הללו, כי זה מאד חשוב"

ובהבנה שהיא יוצאת מכאן היא מרגישה, שגם אם זה קשה,

וגם אם היא לא יכולה, היא פשוט מוכרחה!

זזה מעיק. וזה אפילו עלול להלחיץ או להפחיד, שמצפים ממני למשהו, שלא בטוח שאצליח להתמודד איתו.

ועם תחושה שכזו, חסרה מאד מוטיבציה אמיתית להתמודדות יעילה!

**"לאחר מכן הצבתי גבולות ברורים... אבל"...**

כהמשך למה שנאמר קודם, הנסיון להבין את הילדה באמת, את הקושי שלה, את היכולות והסיבות שהביאו אותה לרגרסיה שחלה אצלה, נכשל. ואמנם, גבולות ברורים, נצרכים מאד לחינוך ערכי, אבללללל:  
רק לאחר שנתנו לילד את המרחב ה"מוזן" שלו, קרי:  
את האהבה הראשונית, שמכילה: רגישות. הבנה, אכפתיות ורצון כנה לסייע לילדה לטובתה.

רק לאחר שהילד יקבל את ההבנה הרגשית ויצליח להרגיע את המקום הפנימי הכאוב, הוא יוכל להישמע לכללים ובד"כ יעשה זאת בשמחה!  
בנוסף לכך, תיהיה לו מוטיבציה בריאה להתמודדות, אפילו אם הכללים יהיו קשים מעט (בגבול היכולת הנורמטיבית ליכולותיו, להערכה, לסיוע ולעידוד שיקבל).

**להעיר לה? להעמיד אותה במקומה?**

כאן, האמא נכנסה לצערי לפלוונטר שלא היה כדאי להיכנס לשם מראש... היא ניסתה כל מה שיכלה וידעה, ואכן התקשתה בכך. אבל, התוצאה העצובה היתה - שהילדה נדחקה לפינה ולא הצליחה לתפקד כפי שהיא רגילה, קרי: היא אינה משקרת בד"כ, אינה מחביאה מעשים מאמא שלה. אבל... "מה יעשה הנער ולא יחטא?"  
הנסיון להביא אותה לתוצאה המיוחלת, ע"י שיחה הגיונית והעמדת כללים נוקשה, יצרה את המציאות הזו בה הילדה לא עמדה.  
המקום הזה, הוא מקום מאד מאד מסוכן וקריטי להיזרה ממנו כי ילדה טובה ותמימה, יכולה ליפול שם למקומות קשים שבהם היא תרגיש שהיא "ילדה רעה" "רשעית" ח"ו, והכל בגלל שדחקו אותה לפינה. ואני מזכירה לכל מי שעדין לא שמעה את הדרכת: "חמצן הנפש" – שכדאי לך להקשיב! התובנה של:

כמה חשוב שילד ישאר עם תחושת הטוב שבו – היא קריטית ואיזה נזק חמור, יש בתחושות הפוכות, שילד עלול לסגל לעצמו, על לא עול בכפו, כתוצאה מטעויות כאלו ואחרות, מוסברת שם כבסיס לבריאות הנפש והגדילה של הילד.

**"כל ההרטבות מגיעות מחסמים רגשיים..."**

**אבל אמפטיה לא סותרת גבולות"...**

אמפטיה אכן, לא סותרת בכלל גבולות - זוהי אמירה נכונה מאד!  
אבל המסקנה אליה היא הובילה, היתה לכאורה שגויה במקרה זה;  
אמפטיה אמורה לתת לילד תמיד. תמיד. הבנה ואהדה לכאב שעולה.  
ועל כן, אפילו אם הוא מבקש דבר מה שאינו לטובתו, והגענו למסקנה שאכן  
לא ניתן לו את זה, ונאכופ את הגבול כפי הבנתנו (בכך שנשלול את בקשתו),  
זה עדיין לא סותר את זה, שנבין אותו באמת. שנצטער איתו באמת.

ושנשתדל לנחם אותו ולהרגיש אותו למרות הכל.

לדוגמא:

בת העשרה רוצה לחזור הביתה לאחר השעה המוסכמת על ידינו.  
לאחר שדנו בינינו לבין עצמנו בענין, והחלטנו שלא נסכים לכך  
נעמוד על הגבול, אבל ניתן לה את כל האהבה שלנו יחד עם זאת.  
דוגמא יפה לכך, הבאתי במאמר על ההכנה למצוות, עם הסיפור של הרב  
הרמן - לגבי בתו הקטנה. בסיפור זה: הרב הרמן לא הרשה לה מגיל מסוים  
ללכת לים עם חברותיה (כי לא היה בנמצא חוף נפרד), ויש לציין, שזה היה  
דבר קשה במיוחד, כי לא היו לה עיסוקים אחרים לכל חופשת קיץ!  
אבללללל יחד עם כל זה, הרב הרמן עשה את כל המאמצים עבור בתו, לסייע  
לה להשיג פתרון. הוא התמסר לה עם האכפתיות העצומה שלו והיא נשארה  
עם תחושה מאד עמוקה של 'אהובה ורצויה' על אביה כי הוא לא נתן לה את  
התחושה הפנימית שהיא "ילדה רעה" שהיא בכלל מבקשת דבר שכזה, אלא  
הבין לליבה והצטער איתה ביחד!

יחד עם זאת, אנחנו גם נבחן כל מקרה לגופו של ענין, גם לפי אופי הילד  
גם לפי היכולות שלו, ולא ניהיה קרים ומתוכננים כאשר נעמיד גבולות.  
כן, יש ילדים שצריכים לפעמים להרחיב להם מעט את הגבולות (כמובן  
במסגרת המותר).

[ובכלל במקרה זה, אין קשר כ"כ להעמדת גבולות, כי זו בעיה של יכולת שנפגמה  
וקושי רגשי שציפה למענה].

והעיקר הוא:

**לעשות כל דבר לטובתו. שזה יעמוד לנו מול העיניים יחד עם הרגישות לכאבו.**

מה שקרה כאן בנסיון לגמול את הילדה מההרטבה, הוא:

שדרשו ממנה משהו כנראה מאד קשה, ולא לקחו בחשבון את הקושי שלה  
א. לא הורגשה תחושה של רגישות לכאב שלה  
ב. לא היתה גם הבנה לכך, שיש לה כאב פנימי ושיש כאן בעיה שצריך לסייע  
לה בכך. אלא, היתה כאן רק תחושה, שצריך לסיים כמה שיותר מהר עם  
הענין וזהו (כי זה באמת לא נעים בתכל"ס).

"אולי היא רוצה לחזור למקום הרגשי הקטן"...

המקום הרגשי ה'קטן', זוהי אמירה שמקטינה מאד את הצורך הרגשי שהוא נקודת עומק הכאב שבאדם. ויש בה בלי משים, זלזול בצורת האדם בכבודו. ובכל מה שהוא מרגיש כעת.

וכנראה היא נאמרת לעיתים עם חוסר הבנה לכל המשמעות הענקית של כל העולם הרגשי, מאחר ויתכן וגם העולם של ההורה, שמרגיש כך, חסום בפניו במידה מסוימת ויתכן, והוא לא ערך איתו למרבה הצער, היכרות מספקת.

**כדי להבין זאת, אביא כאן לדוגמא מקרה קיצוני:**

נניח שמשפחה יושבת ל"ע", שבעה לאחר פטירת אדם קרוב.

ויגיע מנחם שיאמר להם: 'אל תרדו למקום הרגשי הקטן הזה, חבל.

זה לא מתאים לבגרות שלכם'...

נעיף אותו מן הסתם מכל המדרגות... כי אין לו רגישות לכאב עמוק ונוקב.

ואם נטען, והרי יש הבדל בין כאב אחד לשני. אז התשובה היא:

שקשה מאד למדוד כאב באופן אובייקטיבי, ואצל כל אחד הוא נחוה אחרת ויש להתייחס במלוא כובד הראש לכאב של ילד קטן, כפי שר' ישראל מסלנט זצ"ל (מקים תנועת המוסר) היה טוען:

שאם מפרקים לילד קטן את המגדל שבנה, הכאב שלו עלול

להיות כה גדול, כמו כאב של סוחר, שמודיעים לו שכל סחורתו עם אוניותיו טבעו בים וחרב עליו עולמו!

**ואכן: גדול וענק המוסר, טוען - שיתכן וזוהי אותה עוצמה של כאב!**

ז"א, שאסור לנו לזלזל בכאב של אף אדם, בודאי לא של ילד קטן, שלא יודע לעזור לעצמו ולנחם את עצמו והוא כ"כ תלוי בסביבה.

(כמו"כ: זלזול בכבוד האדם וברגשותיו, עלולים לפגוע בנושיות בתחושת

הערך הקיומית שלו, שזהו הבסיס לבריאות הנפש והיציבות שלו!)

**מה אני עושה עם ילדה בת 5**

**שהחלה להרטיב במשך היום.. (עוד לפני המלחמה)?**

ולסיום :

יש כאן נקודה סופר חשובה, שעלולים להחמיץ במקרים כאלו והיא:

שילד בד"כ, לא סתם חווה רגרסיה פתאום יום אחד בבוקר.

ברוב המקרים אם לא בכולם - יש לכך שורש שפרץ את זה

וזה יכול לקרות במגוון רחב של מקרים אחרים:

ילד שהחל להתנהג לא טוב .

ילד שלא רוצה פתאום ללכת לישון בזמן

ילד שהתחיל להתחצף

וכן על זו הדרך.

**לא תמיד** כל תופעה חדשה, תצביע על בעיה שורשית שהציפה אותה  
כי יכול להיות שהתופעה פרצה עקב קושי נתון הקשור לענין ספיציפית  
לדוגמא:

ילד לא רוצה ללכת לישון - יתכן והוא גדל, והוא באמת לא עייף בשעה שתמיד הורגל אליה,  
או יתכן והוא רוצה מאד להספיק ללמוד למבחנים לאחרונה, כי הם קשים יותר וכו'.  
אבל יש מקרים רבים מספיק, שבהם ניתקל בילד שלא רצה ללכת לישון  
והתופעה מצביעה על שורש קודם כאוב, שהוצף באופן כזה.

ואמנם, המקרה של הרגרסיה, בד"כ יעיד על בעיה פנימית שהציפה אותו.  
ואגב, **חשוב לשים לב**, שלעיתים גם תופעות פיזיולוגיות עלולות להיות קצת קשורות  
לענין ההרטבה ויש צורך להיוועץ עם רופא על כך (כמו דלקות חוזרות ועוד).  
וגם במידה, והקושי התעורר על בסיס בעיה פיזיולוגית, **עדיין**, הילדה זקוקה כאן  
להרבה רגישות והבנה, היא הרי חווה מצוקה. היא חווה חוסר נוחות וחוסר נעימות  
ולעיתים, כשזה קורה בחברה – אז היא עלולה גם לחוות השפלה קשה!

#### **ולסיכום:**

רגרסיה כזו שמתוארת כאן, במקרים רבים תיווצר על בסיס רגשי  
ועל כן, כמה חשוב במיוחד כאן, לתת מענה רגשי עם הרבה הכלה ואמפטיה.  
ונחוץ קודם כל להרגיע את המקום הזה באופן כללי ובהמשך, בעז"ה  
ההבנה הרגשית הכללית, תשפיע גם על הבעיה הפנימית יותר, זו שהציפה את הקושי.  
מומלץ מאד בנוסף (בגילאים הצעירים במיוחד), להקפיד יותר על זמני פניות והשכבה  
נינוחים, כי יש מצב שהילדה היתה זקוקה כאן ליותר פניות וקשר קרוב, מסיבות שונות  
לדוגמא: בתקופה לאחר שנולד תינוק חדש, או אולי קשה לה בגן חדש וכיוצ"ב.

**מיכל וילמן | מפתחת שיטת: "חמצן הנפש"**

מדריכה ומלווה הורים לילדים רגישים. מתבגרים צעירים ומגוון קשיים, עם מענה מותאם ורגיש לילד שלך!  
סדנאות. קורסים ייעוץ פרטני. תוכן מקצועי | [michal2lov@gmail.com](mailto:michal2lov@gmail.com) / 050-4102924

לקובץ השו"ת: "עורף ברזל" – אימהות שואלות

לקורס: "אימהות מגדלת" מהו חמצן הנפש וכיצד לתת אותו לילד?