



"אמא, אל תלכי!" / מאת מיכל וילמן - מנחת הורים

הכנה למעברים / מסגרת חדשה / פרידה ראשונה מאמא... / כיצד לצלוח התנסות חדשה?

שאלה שנשאלה בעבר, בתחילת שנת הלימודים:

יש לי בת בכורה בת שנתיים ורבע, ותינוק בן שלושה חודשים. לפני כשבוע וחצי (בתחילת אלול), החלה הבכורה גן פרטי. זו פעם ראשונה שהיא יוצאת למסגרת מחוץ לבית. (שעות העבודה שלי הן אחה"צ – ואז הן מעטות ולפעמים בזמנים אלו, היא שוהה אצל הורי או הורי בעלי). מדובר בילדה חכמה במיוחד, שובה, מתוקה, מדברת יפה כבר בונה משפטים.. חברותית ואהובה מאד. יש לה קושי בולט מאד, והוא: רגישות יתר. אם היא שומעת מישהו צועק (לא עליה כמובן), היא נבהלת. פעם אחותי הקטנה בת 8, הזהירה אותה בשיא העדינות לא לגעת בתקע חשמלי... והיא בכתה המון. מאד חששתי בתחילה שיהיה לה קשה בגן, האם הגננת תוכל לשים לב אליה מספיק? אולי יהיה ילד שירביץ, יאיים...? בעלי ואני שוחחנו איתה הרבה על הגן והיא היתה ממש 'מוכנה'... וממש שתפה פעולה... היא דקלמה בע"פ את מה שהיא צריכה ואמורה לדעת ... "אמא תיקח אותי לגן והגננת תשמור עלי". ביום הראשון הלכתי איתה ביחד, היא התרגשה מאד ושמחה לקראת הגן, ביום זה – הייתי אמורה להישאר איתה לפעילות בגן (כשעה וחצי). הבעיות התחילו כבר אז: ילד אחד הספיק להרביץ לה... שני ילדים פוצצו בלונים והיא נבהלה ובכתה... בימים האחרים – השארתי אותה בגן, אך היא התקשתה להיפרד ובכתה (לפעמים פחות ובד"כ יותר). משחקי חצר היא מאד אוהבת – וזהו אחד הפיתויים בשבילה להישאר. בימים שהתחילו עם זה את הפעילות בגן, היא נשארה יותר בקלות. (אך לא תמיד). נקודה נוספת שמאד מציקה לי; מאז שהחלה ללכת לגן, היא התחילה להרביץ לי, דבר שמעולם לא עשתה.

פרוט השאלות:

- 1) האם לא יגרם נזק לילדה ח"ו, עקב הרגישות הגבוהה שלה? האם אני באמת צריכה להשאיר אותה בגן בוכה?
- 2) מה אפשר לעשות כדי לעזור לה לעבור את התקופה הזו ביתר קלות?
- 3) מה לעשות עם כך, שהחלה להרביץ (לי)?

אשמח מאד לקבל הכוונה ברורה בענין.

תשובות:

- 1) האם להמשיך ולהשאיר את הילדה בגן, למרות רגישותה הגבוהה? האם לא יגרם לה נזק ח"ו?

אמא יקרה, השאלה שלך נוגעת בנקודה נפוצה מאד ודי כואבת לאמא ויליד בתחילת שנה. הקושי העיקרי כאן הוא באמת: הפרידה מאמא – שמעמתת את הילד עם: ניתוק מאזור הנוחות, מהמקום המוגן, והמוכר בחיים ובהתנסות חדשה עם יכולות לא מוכרות, במקום זר ובלי דמויות מגינות ואהובות.

מצד שני, שלב המעבר מהבית לגן הוא חשוב ואפילו קריטי, להתפתחות תקינה ומוצלחת של הילד ולכן, כדאי להפנים את משמעותו וחשיבותו – על מנת להקל עלינו לנווט אותו באופן מודע ומקבל יותר.

מהי משמעותו של 'שלב המעבר'?

כל 'שלב מעבר' בחיים ובכל גיל, מעלה אותנו למדרגה הבאה, לצמיחה הבאה להתפתחות הבאה – הוא מלמד אותנו על יכולות חדשות וחוזקות שפעמים רבות לא היכרנו כלל!

הוא כה חיוני, כי בלעדיו עלול להיווצר חוסר או נזק להבא ועלולות להתפתח חששות וריאקציות מאתגרים עתידיים! ילד שלא חווה נכון 'שלב מעבר', עלול לפתח חששות ופחדים מלהתנסות הלאה, הוא עלול לברוח מהתמודדויות חשובות בחייו! (וכל זה כמובן איננו מודע), וכמו"כ: הוא עלול לפתח נסיגה בתחומים שונים.

אמנם, אתגרי המעבר: גובים מחיר כואב ובלתי נמנע! אלא, שאפשר לרפד, לסייע, לתת חום, יציבות ובטחון, כדי לעבור תקופה רגישה זו בהצלחה! בבטחון ועם המשך אמון ורוגע למעברים הבאים בחיים.

התובנה הזו, תעזור לנו לבחון כיצד לעזור לילדה, ועם כל הכאב – לא לוותר על התחשלות זו.

אי לכך, התשובה לשאלה זו היא:

- שבס"ד, לא יגרם נזק לילדה, הפוך, ההתמודדות הזו, חיונית לצמיחתה התקינה, אך בס"ד, היא תצלח אותה נכונה, אם ניתן לה את החיזוקים וההבנה להם היא זקוקה, **אותם אפרט בהמשך כאן.**
- כמו"כ: אכן, נשאר אותה בגן, אפילו ובמידה והיא תמשיך לבכות, כי את המעבר הזה כה חשוב שהיא תעבור ותפתח ממנו. אך שוב: עם הסיוע שניתן לה, כמפורט בהמשך.

2) כיצד נעזור לילדה, לעבור תקופה זו ביתר קלות?

כאשר אנו מסייעים ונותנים מענה רגשי או חינוכי לילדינו, נבחין בשני סוגים של מענה:

- א. סיוע, מענה או תגובה שלא ב'זמן אמת'
- ב. סיוע מענה או תגובה – ב'זמן אמת'

מהו 'זמן אמת'?

זהו הזמן, בו מתעוררת הבעיה, מוצף הקושי, ונדרש מענה מייד.

בזמן זה בד"כ אנחנו בלחץ, ובסערה רגשית (יותר או פחות), במבוכה כאשר זה קורה במעמד אנשים נוספים (ולא מבני הבית), ולא כ"כ פנויים רגשית למענה איכותי (או מענה שמתאים לאישיות שלנו, כפי שאנחנו אוחדים אותה). ולכן, שם מצטבר הקושי והצורך הדחוף לעזרה.

מצד שני, מענה ותגובה שלא בזמן אמת', הוא האופטימלי, החשוב וזה שיתן בסופו של דבר את המענה האמיתי. אך מפאת הצורך, נדרשות שתי האופציות. ונבחן את שתיהן במטרה לספק פתרון, והקלה על הקושי בתקופה הזו.

א. מענה וסיוע שלא בזמן אמת':

מענה זה, יכיל שני פרמטרים:

- עידוד וחיזוק היכולות והמסוגלות של הילדה בהתנסות החדשה שלה
- הבנה וחמלה לקושי ולכאב הכרוכים בהתנסות הזו

ונפרט:

- עידוד וחיזוק היכולות והמסוגלות:

בשלב זה, הילדה עדין לא מכירה מספיק ביכולותיה ובכוחות הטמונים בה – המתאימים להתמודדות החדשה

שעומדת לפתחה ואמנם - בגיל הנוכחי, כילדה בריאה, חכמה וחברותית, יש לה בגדול את כל מה שהיא צריכה עבור ההתנסות החדשה הזו, הכוללת: סוג של "היפרדות" מאמא*, מיומנויות חברתיות ועוד. היא רק צריכה להתנסות ולחזק מיומנויות אלו – עד ליכולת טובה ובטוחה. התפקיד של ההורה כאן הוא: לעודד אותה ולגרום לה להאמין ביכולות אלו ובעצמה – שהיא אכן מסוגלת, לחבר אותה לכוחותיה. לשם כך: כדאי וחשוב מאד להתמקד בחוזקות שלה, להיזכר בהם וכך עם אמון פנימי זה, להעביר אליה את המסוגלות שלה! כדאי אמא יקרה, שתקדישי לזה זמן בימים אלו (ולאלו שלא התחילו עדין מסגרת חדשה, כדאי מאד להתחיל כבר כעת. כי כל זמן שעובר, יכול להיות זמן מצמיח ומגדל שיתן עוד כוחות לילד).

כאשר היא תכיר ותאמין יותר בכוחותיה, היא תחוש בטחון ויציבות גם במקום החדש וגם לא רק באזור הנוחות, אמנם עם קושי מה, אבל סביר אפשרי והעיקר – לא מאיים! יש ילדים שמאד תורם להם גם לשמוע הערכה נוספת מבני משפחה (כמו אחים גדולים, דודים וסבתות...), לפיכך, את האמון וההערכה לחוזקות, כדאי להשמיע בפניה. כמובן שחשוב לשדר כאן רק הערכה שמאמינים בה באמת!

○ הבנה וחמלה לקושי ולכאב:

כל ילד וגם כל מבוגר, זקוק להבנה והכלה של כאב, כאשר הוא עובר קושי כלשהו**. הבנה לכאב, תורמת רוגע נפשי, מפיגה בדידות קשה ומאפשרת לרכוש בטחון במקום של חוסר יציבות. הבנה לכאב היא כלי חיוני וקריטי להצמיח בני אדם – יציבים – אך בד בבד רגישים לעצמם ולזולת. שמחים ובעלי חוש הומור בריא... ולילד רגיש במיוחד, זה ממש הצלה! ילד כזה, חש את העולם באופן עוצמתי וכאוב הרבה מעבר לרגיל. לדוגמא: פעמים רבות, הוא יכול לחוות את הכאב של חברו כאילו הוא כאב אישי שלו! ולכן זמן רב מחייב, עובר עליו בתחושות לא פשוטות, הזקוקות לעיבוד ונוחם. ניתן להבין מכאן, עד כמה הבנה ורגישות יתר עבור ילד כזה – נצרכים במיוחד. ילד שמקבל מספיק תמיכה רגשית, יחוש יציבות יותר, כי יש לו לפני מי להשיח את צער, כמו"כ, גם לילד שהוריו מטפחים ומשדרים אמון רב בחוזקותיו כנ"ל (עם אמון פנימי שלהם בכך) היכולת שלו להאמין ביכולותיו ובמסוגלותו להתמודד עם הקושי תגדל, בתנאי שיקבל את ההבנה לכאבו! בלי זה – הוא תקוע ולא פנוי ורגוע למימוש היכולות.

הערה חשובה:

יש לשים לב לתנועה עדינה ודקה בנפש: מצד אחד – הבנה והזדהות אמיתית לכאב שהילד חש ומאידך, דחיפה קדימה תוך כדי עידוד ואמון במסוגלות להמשיך ולהתקדם גם אם יש כאב! וגם עם מודעות לקיומו ואפשרו!

[ליתר הבנה, אמשיל את העניין ע"י וורט עם לימוד מאד משמעותי ששמעתי בעבר*** ומלווה אותי רבות בנושא ההבנה לכאב

יעקב אבינו, כידוע, החביא את דינה בתיבה, על מנת שלא תילקח בכח ע"י עשיו אחיו. כמו"כ, מלמדים אותנו חז"ל שהיתה

תביעה על מה שעשה ויעקב אבינו נענש על כך קשות! ולכן דינה נלקחה בכח בסופו של דבר, ע"י חמור בן שכם.

שואלים גדולי המוסר: וכי רצה הקב"ה, שיתנה יעקב לעשיו הרשע?? מדוע נענש על מעשהו זה? האם אין זה מעשה חכם וראוי מלכתחילה? ועונים: אמנם, ודאי שיעקב אבינו היה צריך להחביא את דינה מפני עשיו הרשע! אבל זה לא סותר שהיה גם צריך

* שזהו תהליך הדרגתי מגיל הינקות, המאמן בהדרגה לעצמאות מה - בהתאם לגיל, ו'מחנך' את התינוק-הילד, להיותו ישות נפרדת מאמו
** לשאת כאב לבד – זהו קושי עצום ועם תחושת בדידות עמוקה שגם למבוגר קשה לשאת אותה!
*** 'בשם אומר': מאת הרב איינהרן, מנהל סמינר בירושלים

להצטער עבור נשמתו של עשיו! ולחשוב: "כמה עצוב וחבל, שאין עשיו אחי - ראוי לשאת את דינה"!!

התובנה שלנו כאן היא: שגם כאשר אנו לא מסכימים עם המעשה, או גם כאשר אין לנו דרך אחרת, או אפילו כאשר אנחנו

צריכים לדחוף את הזולת, לעשות מעשה הפוך (כמו להחביא את דינה! ובנמשל – לדחוף ולדרבן את הילד, להצליח

ולהישאר בגן...), גם אז, אנחנו צריכים להישאר עם החיבור לקושי ולכאב של הזולת ואפילו במקרה של עשיו! שזו בהחלט

דוגמא קיצונית ממש ולהיפך: גם כאשר אנו מחוברים לכאב, לא למנוע את המעשה הנכון, אפילו שהוא מייצר את הכאב!]

תובנה זו, צריכה לשמש אותנו עוד יותר, כאשר מדובר במקרה של אמא עם רגישות מיוחדת לכאב הזולת. כי כדי שהיא

תצליח לתת גם הכלה לכאב ובלי לחשוש לתת אמון ביכולות ובמסוגלות, היא צריכה להיות מחוברת מאד לשני החלקים

הללו! אמנם, אמא רגישה כזו, זה דבר נפלא עבור ילד רגיש, כי היא מצליחה יותר לחוש אותו ולגלות הבנה

ועבורו זה עצום! הוא ניצל מבדידות שמבקרת תכופות ילדים רגישים, ומסבל מיותר של חוסר רגישות ועוד.

מאידך: אמא כזו, צריכה להיזהר לא "ליפול איתו בכאב"... מרוב האפשרות שלה לחוות את הכאבים שלו... (וזו לא

מליצה!). במקרה שכזה, אמא רגישה מדי, עלולה לשרד לילד (באופן פנימי ולא מודע כ"כ), את החששות שלה על

הפגיעות שבו, הרגישות יתר שלו, ואת חוסר האמון שלה להצלחתו לעמוד בכל זה. וחשש זה עלול לתקוע את הילד, כי

האמון שלה ביכולותיו ובמסוגלותו לעמוד בכל תקופת המעבר הזו, או בכל אתגר חדש כלשהו, היא קריטית להצלחתו! כי

במה שהיא מאמינה באמת – זה מה שגם הוא מאמין בו! והוא חייב אמון זה כדי לצלוח מהמורות ותקופות מבחן – כמו

שלב כזה של מעבר ראשוני או שינוי מסגרת לימודית. ולכן אמא כזו צריכה לשים לב למעורבות הכאב שלה בכאב של הילד

עם הגנה מסוימת שתמנע בעדה מחששות יתר וחוסר אמון לבנה.

מתי וכיצד נספק לילדה את ההבנה והחמלה הנ"ל?

♥ את הנוחם, החמלה וההבנה לכאב ולקושי, נספק לילדה: בעיקר לאחר ההתנסות, אם זה בחזור מהגן, אם זה

במשך היום, ובעיקר כאשר נראה שהילדה רוצה לשתף! חשוב ביותר לקבל את מה שהיא תביא, אם זה: תלונה

על ילד מרביץ או על בעיה אחרת* - התפקיד ההורי כאן הוא: להיות איתה בכאב, לא לברוח משם** (תכונה

שקורית לנו למרבה הפלא אינסטינקטיבית), אם הילדה מרגישה שאנחנו לא איתה בכאב, לא מספיק מבינים מה

עבר עליה ולא מספיק מרגישים אותה באמת, היא תפסיק לשתף אותנו בשלב כלשהו...

פעמים רבות, ילדים 'נפתחים' בשעות ההשכבה... כאשר ההורים כבר 'גמורים' ורוצים לסיים את היום... אבל כמה

חשוב לשים לב למה שיש להם לספר! ובמיוחד בתקופות רגישות כאלו, בלי לעבור לסדר היום...

בגילה הנוכחי של הילדה הנ"ל, עדין ההבעה שלה מועטת יחסית ולכן כדאי קצת לעזור לה ולהמשיך איתה

משפטים. אפשר עם סימן שאלה – ועם הרבה קשב למה שהיא מביאה. בהמשך השנה, ההבעה שלה תשתפר

בס"ד (גם בהקבלה לקשב שלנו), והיא תוכל יותר להוציא כאב פנימי.

♥ אופציה נוספת לסיפוק האמפטיה הנ"ל, אפשרית דרך משחק תפקידים עקיף. משחק, זו הזדמנות לעיבוד רגשי

ומחשבתי של החוויות שהילד עובר, ונעשות באופן אינטואיטיבי. ואם הוא עושה זאת עם עצמו לבד, זה מעולה.

לדוגמא: משחק עם דמויות (כמו בפליימוביל, או בובות), הוא משחק שמאפשר זאת באופן מוצלח. אפשר גם

להשתתף עם הילדה במשחק, ולהתחיל לספר על ילדה שהולכת לגן ומה קורה לה שם ואיך היא מרגישה, ובעיקר

לתת לילדה שלך את הבמה לתאר זאת כמה שיותר, עם אפשרות קצת לשאול שאלות ולהשתתף בצערה של

הדמות המדומינת (אם יש איזה כאב שאפשר להשתתף בו).

*כמובן אם נחשוך במשהו מעבר לנורמה וליכולת של הילדה – נטפל בכך!

**תכונה זו, אצל רבות מאיתנו התאזרחתה וקנתה שביתה, ויש לעבוד על כך ע"מ לשפר את יכולת ההכלה עבור ילדינו.

ב. מענה וסיוע ב"זמן אמת":

זמן אמת, כפי שהזכרנו, הוא לחוץ ועלול להיות מוצף ברגשות שונים ולא נעימים בכלל... ולכן כדאי קצת להתכונן לכך כדי להצליח בזמן הקושי לעשות את המיטב שביכולתנו:

להלן מס' רעיונות שיכולים להקל על האם והילדה – בזמן שהיא מגיעה לגן ונפרדת:

1. רעיונות להפחתת הקושי בעת הפרידה:

- ✓ אם זה אפשרי, כדאי אולי שאבא (או מישהו אחר) יקח את הילדה לגן ואמא תחזיר אותה
- ✓ כדאי להרגיל את הילדה, לזמן קבוע יחסית כשהולכים לגן. כך ההליכה לגן תהפוך למשהו מובן וקבוע עבור הילדה (אם מתאחרים בהליכה לגן, היא יכולה לחשוב שהיום לא הולכים ולשמוח... במצב כזה יקשה עליה יותר לצאת שוב לגן).
- ✓ כדאי לנסות ולסדר את זמן ההגעה שיתאים לזמן בו מתקיימת פעילות אהובה על הילדה - בגן (כמו הדוגמא, שצוינה כאן על משחקי החצר).

2. הפחתת זמן החשיפה לקושי:

- ✓ להפחית את הזמן בו הילדה שווה בגן, ובהדרגה להעלות אותו בחזרה, כשרואים שמתחילה הסתגלות.

3. ריפוד קל לקושי:

- ✓ אפשר לא באופן קבוע, לרפד מעט את הקושי, עם ממתק או פרס כלשהו. הוא יכול להוות מדרבן נוסף כמשהו ש'ממתיק' את ה'גלולה המרה' של הפרידה... (כדאי באופן שלא יהיה התניה לתמיד) ממתק זה יכול להיות בתקופה הראשונה, סוג של מטעם שמובטח לילד בעת הפרידה. והילד כבר מצפה לו. אמנם, גם אם הילד בוכה, חשוב לתת לו את זה! זה לא סותר את הצער או החשש בעת הפרידה! זה סוג של טקס מסוים שמרפד, והוא חלק ממנו.

(3) מה ניתן לעשות כדי להפסיק את התנהגותה השלילית של הילדה לאחרונה (שהיא 'מרביצה' לאמא)?

חשוב מאד לדעת:

שכל התנהגות שלילית של ילד – היא תולדה של מצוקה פנימית!*
וגם כאן, חיוני להפנים שההתנהגות הזו של הילדה, נובעת ממצוקה נטו!
ולכן, כאן נפעיל חשיבה: ל-מה הילדה זקוקה בשעה של מצוקה? כמובן, שבגדול: תמיד ההבנה והחמלה יתרמו. ובמקרה הנוכחי, ידוע לנו גם מהו הקושי בו היא נמצאת כרגע, וברגע שהיא תקבל את הכלים הנ"ל, להתמודדות יעילה עם הקושי, כפי שפירטנו קודם, היא בהדרגה תירגע והמצוקה שלה תעבור כליל.

כיצד לנהוג איתה בינתיים, כאשר היא במצוקה ומתנהגת באופן שלילי?

כאמור, לשאלה זו, יש לתת תשובה המתאימה ג"כ, ל: 'מענה בזמן אמת':

אך לפני העצות המעשיות שלהלן, חשוב מאד להיזהר ולדעת: מה לא לעשות:

צריך לשים לב, לא לגעור בה באופן שהיא תחוש "ילדה רעה", כי היא ממש לא!! (ובל נשכח גם, שהיא ילדה רגישה יותר!) והיא לא יודעת להסביר זאת לעצמה כמובן, (שהיא פועלת מתוך מצוקה...). אפילו מבוגרים - לא תמיד יודעים לעשות הפרדה זו... ועלולים לחוש 'רעים', עקב מצוקה רגשית שמובילה אותם לחולשה זמנית ומלווה בהתנהגות פחות איכותית

*חוץ מהתנהגות שהפכה להרגל, לאחר שנבעה ממצוקה

אז מה כן כדאי לעשות? להלן עצות מס' (לזמן אמת):

- א. להשתדל להסיח את דעתה כדי שתפסיק להרביץ ולעבור הלאה...
- ב. לתפוס בעדינות את ידיה ולחבקה חזק, ולהישאר כך תוך כדי השחת מילות אהבה באוזנה
- ג. אם העצות הנ"ל לא מצליחות, או שהמצב מחמיר, לאמר באופן מאד ענייני (רק לפעמים וקצת): "לאמא לא מרביצים" ולעבור הלאה מיד. הטון צריך להיות מאד ענייני, לא גוער, לא 'מבטל', לא שופט, כאילו אנחנו מעירים הערת אגב, ועוברים הלאה מיד, בלי לשים לב אם בקשתנו נעשתה... יותר נכון, עם בטחון בכך שבקשתנו מולאה.

לסיכום:

- ❖ שלב המעבר הוא שלב מצמיח, וחיוני להתפתחותו של הילד
- ❖ בד בבד, ניתן לו את כל הכלים לצמיחה ולמעבר בריא ולא מזיק
- ❖ הכלים העיקריים הם: הכלה לקושי אותו הוא עובר, וחיזוק יכולותיו ע"י אמון פנימי.
- ❖ הבחנו בשני סוגי מענה: מענה ב'זמן אמת' ומענה 'לא בזמן אמת'. מענה שאינו בזמן אמת – הוא המענה האמיתי שנותן מענה לצורכי הילד, כדי לעבור את ההתמודדות בהצלחה בס"ד.
- ❖ מנינו להלן מס' עצות המפחיתות את הקושי ומרפדות אותו, גם בזמן אמת.
- ❖ אימהות שרגישות מאד באופיין, צריכות להיזהר במיוחד - לא לחשוש מדי, באופן שימנע מהילד אמון במסוגלותו לצלוח את ההתנסות באופן מיטבי.
- ❖ ילד שמתנהג באופן שלילי, מונע מהמצוקה שהוא מצוי בה, ברגע שהמצוקה תעבור – ההתנהגות תעלם בהדרגה.
- ❖ יש להיזהר מאד, מלהדביק תווית שלילית לילד וצריך רק להכיל, להגיב בענייניות, ולהאמין בטוב שבו האמיתי.

מיכל וילמן / מפתחת שיטת: "חמצן הנפש"

יועצת ומתמחה בליווי הורים לילדים רגישים ומתבגרים צעירים

050-4102924 / michal2lov@gmail.com

[לקבלת תכנים בהורות ומתנות – לחצי כאן!](#)

[לתוכנית: אימהות מחוברת – לחצי כאן!](#)

[יש לך עם מי לדבר – היכנסי לכאן](#)