

מבוא

לאחר שנים רבות של עבודתי עם ילדים ומבוגרים כאחד, הרגשתי צורך עז לשתף את קהל ההורים הרחב בידע ובניסיון שצברתי. השוק אומנם רווי סדנאות וספרים בנושא חינוך ילדים, אך אלה בעיקר מתרכזים בהמלצות כלליות תוך כדי התעלמות מוחלטת מאישיותו של הילד, מהרקע ממנו הוא והוריו מגיעים, ומהרגשות המלווים את ההורה בעת טיפול וחינוך ילדיו.

כיום ישנה התעוררות בתחום, שבעקבותיה חלה מגמת עלייה בכמות ההורים המשתתפים בהרצאות וקוראים מאמרים פסיכולוגיים בנושא. למשך תקופה מסוימת ההורים אכן מצליחים לפעול על פי הכלים שרכשו באותן ההרצאות או הספרים, אך מהר מאוד המידע פורח מזיכרונם והם חוזרים לדפוס ההורות המוכר והקבוע שלהם.

לצערי הרב, להשתתפות בהרצאה או לקריאת מאמר פסיכולוגי אין השפעה ארוכת טווח. ומה שדווקא עשוי בסופו של דבר להוביל לשינוי בדפוסי חשיבה וכן לשינויים בהתנהגות, זה ניסיון חיים או טיפול פסיכולוגי ממושך.

הספר הזה מיועד לאותם ההורים – אשר תוהים ומתלבטים בנוגע לחינוך שהם מקנים לילדיהם. חלק מאותם ההורים אולי אף התאכזבו מהחינוך שהם עצמם קיבלו בילדותם, ובשל כך הם מקבלים החלטה חד משמעית - שאת ילדיהם הפרטיים יחנכו אחרת. ולכן, על מנת להגשים את חלומם ולהפוך ל"הורה האידיאלי" למען הילד שלהם, הם נחויים בדעתם לשנות את דפוסי ההורות שנטבעו בהם.

בעת קריאת הספר, אתם תהפכו לשותפים פעילים בתהליך טיפולי ושמו "הטיפול המשפחתי". אתם תכירו ותלמדו ליישם באופן עצמאי חלק משיטות פסיכולוגיות, בהן אני משתמשת בעבודה היום-יומית שלי עם מטופליי בקליניקה הפרטית שלי.

היכוננו לכך שאתם עומדים להתחיל בתהליך מורכב ולא פשוט, בו תשאלו את עצמכם שאלות שונות ו"מוזרות", ולעיתים אף תגלו תשובות מפתיעות ובלתי צפויות. אני מבינה שבקטעים מסוימים בספר, הקריאה וביצוע המטלות עלולים להקשות עליכם, אך יחד עם זאת, אני מבטיחה לכם שלאחר שתצליחו לעבור ולהתמודד עם תהליך הני"ל, תלמדו להכיר בציפיותיכם, חששותיכם ורצונותיכם. הודות לתובנות החדשות אלה, תפתחו כלפי עצמכם אהבה, אמפתיה, וחמלה - ורק מאוחר יותר, כשתלמדו לאהוב ולקבל את עצמכם, תהפכו להיות אנשים אוהבים ואמפתיים גם כלפי הסובבים אתכם.

אני פונה אליכם בכל לשון של הבקשה, אנא התייחסו בכובד ראש לתרגילים המועלים בספר, והקפידו לבצעם על פי ההנחיות שניתנו לכם. אני מאמינה, כי קריאה יסודית ומרוכזת בספר וביצוע מלא של המטלות והתרגילים, ירחיבו את האופקים שלכם, ולכן, אל תמהרו ואל תאיצו בעצמכם – תהליכים פסיכולוגיים לא ניתנים לזירוז. קחו את הזמן שלכם, השקיעו את המחשבה, ועשו עצירות בין הפרקים.

ברצוני להוסיף, כי כאשר אנו שוקעים בנושא מסוים, העבודה אינה נגמרת בן רגע, אלא נמשכת לאורך זמן. המוח שלנו ממשיך לטחון את הנושא, לעבד אותו במשך שעות, ימים ולעיתים אף שבועות. בפרק הזמן זה, עלולים לצוף זיכרונות, מחשבות או חלומות מעברכם הרחוק - אותם ניסיתם להדוף מראשכם

ואף קיוויתם להשאירם מאחור. לכן, קחו את הזמן הדרוש לתהליך החשיבה ועיכול המידע, ואפשרו לעצמכם לעשות עבודה יסודית.

אני ממליצה להיעזר במחברת, בה תרשמו את כל מחשבותיכם, רגשותיכם ותחושות הגוף שעולות בכם תוך כדי הקריאה והעבודה. את התרגילים המתוארים בספר העוסקים בדמיון מודרך, מומלץ להקליט בקולכם בטון איטי ורגוע באמצעות רשם קול או טלפון הנייד.

חשוב לי לציין כי שמותיהם של מטופליי וכן פרטים מזהים נוספים עליהם שוננו, במטרה להגן על פרטיותם.

שיטת EED

לפני כמספר שנים, עבדתי בתור יועצת חינוכית בבית ספר יסודי באחת מהערים הגדולות בדרום הארץ – שם החלטתי להקדיש ארבעה-חמישה שיעורים לילדי כיתה א' בנושא "משפחה". כאשר פתחתי את הנושא בפני תלמידי הכיתה, ביקשתי מאותם התלמידים המקיימים שיחות תכופות עם הוריהם, משתפים אותם בצורה גלויה בכל אשר עבר עליהם במהלך היום ומתייעצים עמם – להצביע.

השתררה דממה בכיתה, ולפתע קפץ לעיניי ילד גיינג'י עם עיניים בורקות, בזמן שידו מורמת בגאווה צרופה. "אני מספר הכל להורים שלי, גם כשעצוב לי וגם כשאני רוצה לספר להם על משהו שמח שקרה", פלט במהירות הילד, וחיוך רחב נסך על פניו. חייכתי בחזרה, בציפייה שילדים נוספים ישתפו את הכיתה בחוויה דומה לזו - אולם כל התלמידים שתקו. הם הביטו לכיוונו של הילד הגיינג'י – הילד ה"נבחר" - כל ילדי הכיתה נשאו אליו מבט מלא הערצה וחיוכו כביליון עיניים לשמוע אותו מדבר על הקשר המיוחד שנרקם בינו לבין הוריו. לתדהמתי, אותו סיפור חזר על עצמו גם בכיתות א' הנוספות בהן העברתי את הנושא. בכל כיתה נמצא רק תלמיד או תלמידה אחדים אשר הרגישו אהובים ונערצים, והיו בטוחים בתמיכתם ובאהבתם של הוריהם ללא תנאי. שלושת התלמידים האלה ידעו לערב את הוריהם בכל עת, וכאשר ידעו שההורה עסוק ואינו פנוי להקשיב להם, היו מוצאים דרכים יצירתיות על מנת להעביר את המסר להורה ולקבל את המענה שהיו זקוקים לו ברגע הנתון.

תוצאות הניסוי הקטן שערכתי גרמו לי להרהר בייחודיותם של אותם התלמידים שהעידו על קרבה רגשית בינם לבין הוריהם. מצד אחד, שלושתם היו מאוד שונים זה מזה - ברקע, בתרבות, ובמצב הסוציאקונומי של הוריהם. ולמרות ההבדלים המהותיים הללו, שלושתם היו מהתלמידים הבולטים בכיתתם וחלקו מספר תכונות משותפות: הם ניחנו בביטחון עצמי גבוה, הם השתתפו באופן פעיל במהלך השיעורים, היו מאוד חברותיים וידידותיים ביחס לבני כיתתם. אותם הילדים גילו סקרנות, ביטאו יצירתיות בחשיבתם, נהנו להביע את עצמם ולנהל שיח מול אנשים מבוגרים (מורים) וכן הצטיינו מבחינה לימודית.

במהלך עבודתי ארוכת שנים בבתי ספר יסודיים ותיכונים, שמתי לב לדבר מהותי ביותר:

הכישורים החברתיים המפותחים של הילד והצלחותיו הלימודיות, מושפעים ישירות מטיב הקשר של הילד עם הוריו, ליתר דיוק - מהקירבה הרגשית הקיימת בין הילד לבין הוריו.

אותם ילדים שנחסכה מהם קירבה רגשית מצד הוריהם, התקשו מגיל מאוד צעיר - גם מבחינה חברתית וגם מבחינה לימודית (בגיל ההתבגרות, החל מגיל 11-12 חלה הדרדרות משמעותית בתפקודם). הם חשו כלא רצויים, מציקים ומיותרים במשפחתם, והתלוננו על כך שאף אחד לא אוהב אותם ולא רוצה בהם. על מנת לעצור את שטף המחשבות האובדניות, אותם הילדים למדו להתמודד עם מצוקתם הרגשית על ידי פעולות כגון: פציעה עצמית, שתיית אלכוהול/שימוש בסמים, ו/או הפקרות מינית.

לצערי הרב, יצא לי באופן אישי לעקוב אחר התפתחות תסריט דומה למתואר הנ"ל בקרב משפחות רבות - למרות שאותן המשפחות נבדלו בין זו לזו במוצא, בהשכלה, ובמעמד הסוציאקונומי.

עבודה מאומצת עם אותן המשפחות גרמה לי להבין שאותם הורים אינם מסוגלים ליצור קירבה רגשית עם ילדיהם הפרטיים מסיבה אחת פשוטה - הם בעצמם לא יודעים מהי, שכן הם בעצמם שמעולם לא חוו את הקירבה הרגשית הזו בילדותם - ועם כל הרצון הטוב הקיים להיות האדם החשוב והמשמעותי ביותר בחייו של ילדם, הם באמת ובתמים לא יודעים כיצד לעשות זאת.

ברוב הספרים בנושא גידול וחינוך ילדים היוצאים לאור בימים אלו, ניתן לקבל סקירה רחבה לגבי הנורמות התפתחותיות של הילד או המלצות כלליות לחינוכו - אם כי בדרך כלל אותן ההמלצות אינן דנות בהסתייגויותיו וחששותיו של ההורה, והן אף מתעלמות ממחסומים אשר לעיתים משתקים ולא מניחים לאותו הורה לחנך את ילדיו על פי הכללים הכתובים בספר.

את השיטה EED (Emotional Closeness Education) פיתחתי במטרה לסייע להורים להעשיר ולהעמיק את הקשר ביניהם לבין קרוביהם. התרגילים בספר יעזרו לשפר את היחסים בינכם לבין בן/בת זוגכם, וכך באמצעות שילוב כוחות משותפים - תצליחו לחנך ילד בריא (נפשית ופיזית), מצליח ומאושר.

קירבה רגשית היא אבן היסוד בבניית יחסים בריאים ומספקים בין בני משפחה. אנשים שחולקים בה מעידים על כך שמרגישים בטוחים, אהובים, ומובנים ע"י קרוביהם. הקירבה הרגשית מקנה תחושה של שמחה בעת שהייה משותפת ובילוי המשותף, אך יחד עם זאת, היא מעלה מודעות לזכותו הבסיסית של האדם ושל קרוביו במרחב אישי וכן נותנת הבנה עמוקה שישנם צרכים ורצונות שונים לכל אחד ואחת במשפחה אשר יש לכבדם. משפחות שניחנו בקירבה רגשית, מתאפיינות ביכולת הגבוהה שלהן לפתוח בשיח פתוח ולשתף במחשבות וברגשות (גם אם מדובר בפחדים ובכישלונות).

שיטת EED, לפיתוח קירבה רגשית מושתתת על חמש אבני יסוד עיקריות:

1. קיימת השפעה הדדית על כל בני המשפחה: במהלך עבודתכם האישית ותוך כדי ביצוע התרגילים שבספר, תיחשפו להשפעה העמוקה ורבת המשמעות שהותירה בכם משפחתכם (הורים, אחים), ולדרך בה אתם עצמכם ממשיכים להשפיע על בן/בת זוג שלכם ועל ילדיכם.
2. מתן כבוד לסובבים אתכם וקבלתם: הבנה וקבלה של הרגשות והמחשבות האישיות וכן של המניעים השונים אשר הובילו אתכם להתנהגות זו או אחרת, תאפשר לכם לבחון את עצמכם באופן חומל ואמפתי. לאחר שתבינו את עצמכם בדרך טובה יותר ותתחילו לאהוב ולקבל את עצמכם, רק אז תצליחו לאהוב, להבין ולקבל את הסובבים אתכם.

3. פתיחות וכנות ביחסים: לעיתים אנו בטוחים לשוב בכך ששיתוף מידע מסוים עם האנשים הקרובים אלינו יוביל לתגובה מצדם (לרוב לא נעימה) הצפויה וידועה מראש. בשל חשש זה, רבים מאתנו יעדיפו שלא לשתף במידע העלול לעורר תגובה שכזאת. לצערי הרב, ההתנהלות הזוירה והשברירית הזאת בתוך התא המשפחתי אינה מקדמת פיתוח קירבה רגשית בין האנשים לבין קרוביהם, אלא להפך - הזהירות הזו יוצרת ריחוק, ניכור ותחושת בדידות אצל כל אחד מבני המשפחה. רק במקרה ואדם מסוגל לפתוח את הלב ולדבר בכנות עם האחר, הוא מהווה תשתית לביסוס יחסי אמון במשפחה – דבר אשר יוביל למסוגלות גבוהה של כל בני המשפחה לקבל מצבים פחות נעימים, כגון: ביקורת, עונשים, וקונפליקטים.
4. גילוי סבלנות כלפי יקירך: הדבר יתאפשר רק מתוך הבנה של תהליכים פסיכולוגיים ופיזיולוגיים אובייקטיביים שאדם עובר במהלך מצבים שונים בחייו. לעיתים קרובות, אנו נוהגים לפרש את תגובותיו והתנהגותיו של האחר דרך תפיסת העולם האישית שלנו, אך ברגע שתעשירו את הידע שלכם, תצליחו להרחיב את כל התמונה ותבינו שבמצבים מסוימים האדם (כמו רבים אחרים במצב מסוים זה) לרוב עשוי לפעול בדרך אחת ולא באחרת. ההבנה הנרחבת הזו של המציאות הקיימת, הינה חיונית לפיתוח יחסים המבוססים על קירבה רגשית.
5. ניהול תקשורת בריאה בתוך המשפחה: העבודה במהלך קריאת ספר זה תעניק לכם כלים אשר ישמשו אתכם להביע את עצמכם בצורה בריאה ומיטבית, לנהל קונפליקטים ולגלות אמפטיה כלפי יקירכם. בשיטת EED, תדעו להעריך את כוחה העצום של התקשורת הסמויה (הלא ורבליית).
- חמש אבני היסוד האלה של שיטת EED יניחו לכם ולקרוביכם להרגיש שאכן רואים אתכם, מבינים אתכם ומקבלים אתכם כפי שאתם. הודות לאבני היסוד האלה, כל בן משפחה ירגיש מוערך ומשמעותי בעיניי האחרים ויחוש שהוא מסוגל להשפיע על סביבתו הקרובה.
- היכוננו - אתם עומדים להתחיל במסע בזמן. העבודה תישא אתכם לילדותכם הרחוקה - להתבגרות, לתקופת הבגרות הנוכחית ולהורות של היום. במסע הזה, תיזכרו ותכירו (אולי לראשונה) בחלומות שלכם, בציפיות שלכם, בפחדים ובחששות. תהיה בידכם האפשרות להבין מה מניע אתכם לנהוג כך או אחרת, וכיצד ההחלטות שאתם מקבלים בחיי היום-יום מטביעות את חותמן בחייכם ומשפיעות על סביבתכם הקרובה.
- הודות לשיטת EED, תלמדו להבין, לקבל, ולאהוב את עצמכם כפי שאתם, וכך גם את את הבר/בת זוגכם ואת ילדיכם. תתחילו לגלות חמלה לא רק כלפי הסובבים אתכם, אלא בראש וראשונה כלפי עצמכם. תפתחו את היכולת לווסת את רגשותיכם ולהציב גבולות ללא רגשות אשם. הקרבה הרגשית שתיווצר בינכם לבין קרוביכם תחולל פלאים באווירה בבית. האווירה תהפוך לחמימה ונעימה, ואתם - תהפכו להיות ההורים המושלמים עבור ילדיכם המקסימים.