

“זה בטח בגלל ש...”

המדריך להורים שעייפו כבר מלחפש מי אשם,
מה הרס את הילד ואיפה בדיוק הכול התחיל

על הסיפורים שהמוח שלנו מייצר סביב ילדים
ולמה הם לפעמים מכאיבים יותר ממה שהם עוזרים

5

אשניות סיבתיות שהורים
נופלים אליהן בני לשים לב

יש רגעים כאלה בהורות שבהם המוח מחליט לפתוח חדר חקירות.

↘ לא חדר ילדים, חדר חקירות!

ואת, בלי לשים לב, הופכת לבלשית הראשית...

"זה בגלל הגן
ההוא"

"זה בגלל שלא
הייתי מספיק פנויה
אליו"

"זה בגלל הלידה"

"זה בגלל שלא
אבחנו בזמן"

"זה בגלל שעבדתי
יותר מדי"

"זה בגלל אבא שלו"

ואז מתחיל הסרט...

וכל בכי שלו פתאום נשמע כמו עדות במשפט, כל הערה מהגננת הופכת לראייה
וכל איש מקצוע נהיה נביא זעם.

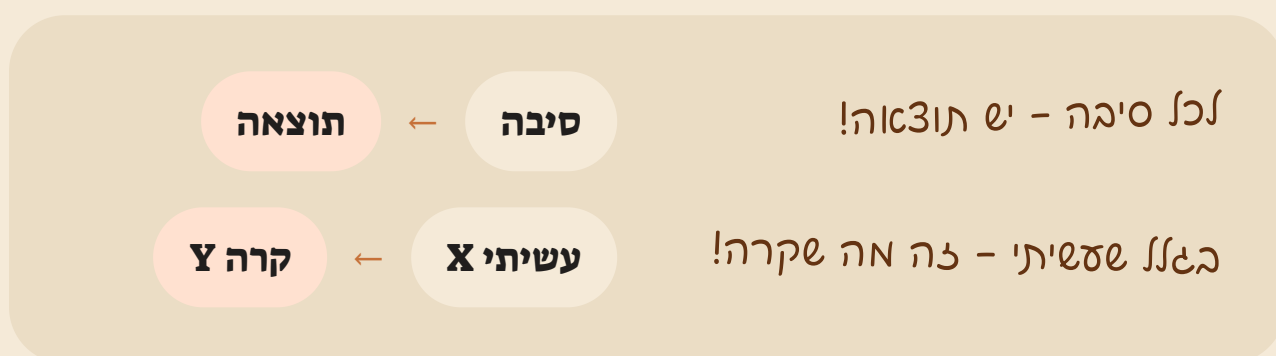
והכי מתיש?

התחושה שאם רק נמצא סוף סוף את הסיבה המדויקת, הכול יסתדר או לפחות נצליח להירגע.
כי המוח שלנו, מסכן, לא יודע לחיות טוב עם סימני שאלה.
תני לו ילד שלא ישן שנתיים והוא כבר יבנה לך דרמה סוחטת דמעות על איך הרסת אותו בלידה.

אבל הקטע הוא, שהתפתחות של ילדים היא לא פאזל עם חתיכה אחת חסרה.

היא מערכת מורכבת, חיה, משתנה, מלאה באינספור השפעות, חיבורים, אופי, סביבה, רגישויות, קשרים, תקופות, מזג, ועוד מיליון דברים שאי אפשר באמת לחשב עד הסוף.

אבל מה לעשות והמוח אוהב סיפורים פשוטים?



וזה בדיוק המקום שבו מתחילות האשליות הסיבתיות.

לא כי אנחנו טיפשים ולא כי אנחנו הורים גרועים, אלא כי ככה בני אדם חושבים.

המדריך הזה לא נכתב כדי לגרום לך להרגיש אשמה על האשמה וגם לא כדי להגיד ש"הכול בראש" שלך.

הוא נכתב כדי לבדוק יחד כמה מהסיפורים הכי נפוצים שהמוח שלנו מייצר סביב ילדים ואיך לפעמים דווקא הניסיון להבין הכול, להחזיק הכול ולפתור הכול, נהיה הדבר שהכי שוחק אותנו בדרך.

אז מי אני ולמה אני עוסקת בזה?

חנה שטסמן. מלמדת כבר שנים קורסים בהתפתחות רגשית וחברתית, ויסות רגשי, לקויות למידה וגורמי סיכון וחוסן ועובדת עשרות שנים בחינוך המיוחד.

אבל המדריך הזה נולד דווקא מתוך ויכוחים.

בקורסים שלימדתי שוב ושוב שמעתי את אותן השאלות:

- למה הוא ככה?
- למה זה קרה?
- מי אשם?
- מה פספסנו?
- מה גרם למה?
- איך לא שמנו לב?

הקשבתי בעניין לדיונים הלוהטים ולסיבות שהוצעו, אבל בשלב מסוים התחלתי להקשיב גם למשהו אחר:

1 למה אחת בטוחה שהסיבה היא ההורות, והשנייה בטוחה שזו הגנטיקה?

2 למה לפעמים הוויכוח על הסיבה נהיה חשוב יותר מהשאלה מה יעזור לילד?

3 איך זה שהסבל סביב הסיבה, כבר נהיה גדול יותר מהבעיה עצמה?

חיפשתי תחומי מחקר שיעזרו לי לענות על השאלות האלו, ומצאתי עולם שלם: עולם של התפתחות, של הטיות חשיבה ושל אשליות סיבתיות.

המדריך הזה הוא הניסיון שלי להביא את העולם הזה אל השאלות שאנחנו פוגשים בחיים האמיתיים, ולראות איך זה משפיע על הבהירות שבה אנחנו ניגשים לפתור את הקשיים של הילד וגם מגביר את הקירבה בינינו לבין הילד.

הגישה הזו מזמינה לעצור רגע, לנשום ולהסכים לראות עד כמה המציאות האנושית מורכבת יותר מסיפור אחד פשוט של "זה בגלל ש..."

ואיכשהו, דווקא שם, בתוך ה'פחות ודאות', הרבה פסאז'ים מתחילים להיכנס יותר שקט.

5

אשליות סיבתיות שהורים נופלים אליהן בלי לשים לב

“איזו שריטה זה יעשה לה?”

על פרידות בבוקר, רגשות אשמה והפחד מהעתיד

1

“היא בדיוק כמו אבא שלה!”

על גנטיקה, ייאוש, והרמת ידיים

2

“הילדות שלי מסבירה את מי שאני”

על חוויות ילדות, הסברים משכנעים וה"לכן" שכמעט תמיד מתאים

3

“אחרי כל מה שעשינו?”

על השקעה והקושי לשנות כיוון

4

“זה התחיל בלידה”

על בונדינג, רגשות אשמה והרגע ההוא שממשיך לרדוף אותך שנים

5

“איזו שריטה זה יעשה לה?”

על פרידות בבוקר, רגשות אשמה והפחד מהעתיד

“בכל בוקר כשאני משאירה את שירה אצל המטפלת והיא מתחילה לבכות, הלב שלי מתכווץ, אני חוששת מה זה יעשה לה ואיך זה ישפיע על הקשרים שלה בעתיד.”

את סוגרת את הדלת, שומעת אותה קוראת 'אמא, אמא' ומשהו בפנים מתכווץ.

בראש שלך, את כבר לא רק מאחרת לעבודה - את הורה שנוטש, והבכי הקטן הזה הופך מיד לטראומה שתלווה אותה לכל החיים ושתפגע בביטחון העצמי שלה.

האשליה אומרת

“כל פרידה קטנה נחרטת בנפש לעד”

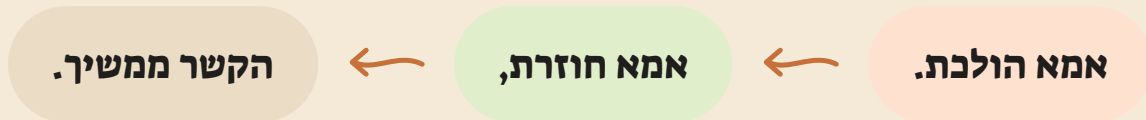
יש לנו בראש תמונה של האמא האידיאלית, זאת שתמיד נמצאת שם, לא ממהרת, לא עייפה ולעולם לא משאירה את הילד כשהוא צריך אותה. וכשהאמא האמיתית (שחיה בעולם של מחויבויות ועבודה ועומס ועייפות) נפרדת מהילד, החרדה מיד מדברת: “אולי פגעתי בו”.

אבל המחקר מראה תמונה אחרת: לשיח המאיים על ה“שריטות” מהפרידות היומיומיות האלו אין שום ביסוס. המחקרים המפחידים על נזקי פרידה התמקדו במצבי קיצון של נטישה בבתי יתומים, ואנחנו ממהרים להכליל (טעות!) חושבים שאם פרידה גדולה עושה נזק, אז פרידה קטנה עושה נזק קטן.

נאחרת לעבודה ≠ נוטשת ✓

בפועל, ילדים לא גדלים עם אמא אידיאלית מהקטלוג - הם גדלים עם אמא.

הקשר החזק והבטוח נבנה בדיוק מתוך התנועה הפשוטה הזו:



והכי חשוב:

במקום לחשוב "איך זה ישפיע על עיצוב האישיות שלה", היי קשובה אליה עכשיו. בכי בפרידה הוא טבעי, תני לה חיבוק חם בהווה, תתמודדי עם הקושי הנקודתי של הבוקר ושחררי את תסריטי האימה על מה שיצא ממנה בעתיד.

בקי"צור
"פתאום ה'אמא, אמא!' בדלת של הגן
הוא פשוט... קושי נקודתי של בוקר
ולא פצע פתוח לכל החיים."

לפוסט המלא ←

האם ייתכן שדווקא הפחד מה'שריטה' גורם לנו לעשות בפרידה דברים שמקשים עליה (לחזור להציץ אם היא בסדר הוא רק אחד מהם)? הפוסט המלא מספר עליהם.

“היא בדיוק כמו אבא שלה!”

על גנטיקה, ייאוש, והרמת ידיים

“אלישבע בת 7, חיה בבושה משלה... קמה לאט, מתלבשת בנחת, אני מסתכלת עליה ובראש עובר לי: 'יצאה כמו אבא שלה... ככה הם נולדו וככה הם יחיו'.”

אנחנו רואים התנהגות שחוזרת על עצמה, מזהים דמיון משפחתי והמוח מיד סוגר עניין: זה בגנים שלה, זה מי שהיא.

האשליה אומרת

“הגנטיקה היא גזר דין מוחלט”

אם זה גנטי, אז אין מה לעשות. זה גורם לנו להשקיע פחות בניסיונות שינוי, להוריד ציפיות ולפעמים אפילו להפוך את הקושי של הבוקר למריבה סביב השאלה 'של מי האשמה'?

והגנטיקה היא גם חשודה 'נוחה': היא תמיד זמינה, יש לה היסטוריה משפחתית מרשימה ואי אפשר אפילו להזמין אותה לחקירה :) ←

הוא מתפרץ?
ברור, כל המשפחה
הזאת כזאת.

היא חולמנית?
אחד לאחד אבא שלה.

הוא עקשן?
בדיוק כמו סבא שלו.

וברגע שמצאנו את הדמיון, נדמה לנו שגם מצאנו את ההסבר. רק שדמיון משפחתי עדיין לא אומר שאנחנו יודעים מה גרם להתנהגות, ובטח לא איך היא תיראה בעוד עשר שנים.

אבל המציאות מורכבת הרבה יותר: גם אם יש נטייה גנטית כלשהי,

הגנים הם בסך הכל נקודת הפתיחה, לא קו הסיום!

התנהגות מושפעת מהמון גורמים:

רווחים פשוטים

אם אני קמה לאט, אמא כבר תכין לי את התיק

בשלות התפתחותית

היא כולה בת 7

למידה וחקוי

אם בבית מאחרים, לומדים לאחר

הסביבה פועלת כמו "מנצח על תזמורת" ויכולה לקבוע איך הנטייה הזו תבוא לידי ביטוי

והכי חשוב:

במקום להיאנח, להתייאש ולהאשים את הגנטיקה (או את הבעל), יוצאים לתוכנית פעולה: אפשר פשוט ללמד אותה כלים לניהול זמן, לעבוד עם טבלאות ותזכורות, ולעזור לה להשיג שליטה על ההתארגנות שלה בהווה.

"אז אפשר להשאיר את הגנטיקה למדענים"

בקיזור

ופשוט להכין יחד טבלת התארגנות לבוקר.

הרבה יותר פרקטי..."

לפוסט המלא ←

למה דווקא כשאנחנו הכי כועסות, 'זה בגנים שלה' מרגיש הכי נכון? ומה ההסבר הזה עושה לכעס, ומה הוא עושה לה? הפוסט המלא באתר נכנס לזה לעומק.

“הילדות שלי מסבירה את מי שאני”

3

על חוויות ילדות, הסברים משכנעים וה"לכן" שכמעט תמיד מתאים

רק שעכשיו תכירו בכורה אחרת
מתשעה...

"אני הבכורה מתשעה. מגיל קטן
הייתי אחראית, טיפלת, עזרתי,
שמתי לב לכולם. ולכן ברור לי למה
היום אני לא יודעת לבקש עזרה
ועושה הכול לבד עד שאני נופלת"

נשמע הגיוני, נכון?

"מגיל קטן הייתי אחראית על כולם
ולכן היום אני יודעת לנהל, להאזין
סמכויות ולגייס אנשים. לא הייתי
מגיעה לאן שהגעתי בלי הילדות
הזאת".

אותה ילדות. אותה אחריות. אותו "ולכן" ו... תוצאה הפוכה לגמרי.

וזה עובד כמעט עם כל דבר.
מי שגדל בצמצום יכול לומר שבגלל זה הוא לא מסוגל להוציא שקל על עצמו
ובאותה מידה לומר, שבגלל זה הוא מפצה את עצמו היום בלי חשבון.
חינוך קפדני יכול להסביר למה ילד הפך לצייתן וגם למה הוא הפך למרדן.

האשליה אומרת

“אם הסיפור נשמע הגיוני, כנראה שמצאנו את הסיבה.”

אבל כשאותה סיבה יכולה להסביר תוצאות הפוכות
ואותה תוצאה יכולה לקבל אינספור הסברים שונים, כדאי לעצור רגע.

כי לפעמים אנחנו קצת כמו מי שקנה את כל הכרטיסים להגרלה:
ברור שאחד מהם יזכה, אבל אי אפשר לומר שידענו מראש איזה מהם.

וכאן זה כבר לא רק משחק מחשבתי, כי לפי ההסברים האלה אנחנו מאשימים את עצמנו,
מפחדים ממה שאנחנו "מעוללים לילדים" ולפעמים אפילו מחליטים במה צריך לטפל.

לא עברתם אף פעם? אולי הילד גדל
בחממה ולא למד להסתגל.

עברתם דירה? מי יודע איזו שריטה זה
ישאיר.

נשארת בבית? אולי לא אפשרת לו
מספיק עצמאות.

עברת שעות ארוכות? אולי לא היית
מספיק נוכחת.

בקיצור, איכשהו ההורים תמיד זוכים בכרטיס האשמה (:

והכי חשוב:

זה לא אומר שלחוויות הילדות אין השפעה, ברור שיש. זה רק אומר שאנחנו הרבה פחות טובים ממה
שנדמה לנו בלדעת בדיוק איזו השפעה הייתה להן ולכן היא תוביל.
אז במקום למהר לקבוע "זה בגלל ש...", אפשר לשאול שאלה הרבה יותר מועילה:
מה קורה לילד שלי עכשיו ומה יכול לעזור לו עכשיו?
כי הסיפור על העבר אולי נותן לנו הסבר יפה, אבל הילד נמצא כאן. בהווה.

לפני שאנחנו מכריזים

בקיצור

שפתרנו את תעלומת הילדות,

אולי כדאי לבדוק אם פשוט קנינו

את כל הכרטיסים להגרלה (:

לפוסט המלא ←

איך בודקים אם 'זה בגלל הילדות' באמת מסביר משהו, או רק נשמע טוב?
יש לזה מבחן של שאלה אחת. היא נמצאת בפוסט המלא באתר.



“אחרי כל מה שעשינו?”

על השקעה והקושי לשנות כיוון

“הבת שלי בת 14 ועכשיו הצוות מציע שנלך לאבחון על הרצף האוטיסטי. מגיל 4 אנחנו בטיפולים... כפתורים, ריפוי בעיסוק, מיקוד ראייה, רכיבה טיפולית, מורה פרטי. השקענו המון. לא נראה לי שהם צודקים... אם רק יקבלו אותה קצת יותר, הכל יסתדר.”

קשה נורא לשמוע הצעה לשנות כיוון אבחוני או טיפולי אחרי שנתנו את הנשמה.

האשליה אומרת

“ההשקעה שלנו צריכה להצדיק את עצמה”

זה מה שנקרא בכלכלה “עלות שקועה” -

אנחנו ממשיכים בדרך מסוימת רק בגלל כל מה שכבר השקענו בה.

כשאנשי מקצוע מציעים כיוון חדש, זה נשמע לנו כמו האשמה:

“כל מה שעשיתם עד היום היה טעות.”

מתוך הגנה על הילד ועל ההשקעה האדירה שלנו, אנחנו הודפים את המידע החדש.

אבל המציאות הרבה יותר חומלת

ההשקעה העצומה שלכם בשנים האחרונות היא הוכחה מרגשת לאהבה הגדולה שלכם כהורים, וליכולת המדהימה שלכם לקדם את הילד.

ההצעה לאבחן לא אומרת דבר על העבר, אבל החלטות לגבי ההמשך צריכות להתבסס על מה שטוב לילד קדימה, ולא על מה שכבר עשינו בעבר.

והכי חשוב:

במקום להרגיש ששמים סימן שאלה על כל הדרך שלכם, שאלו את עצמכם בכנות:

**אם לא היינו משקיעים כלום עד היום,
והיינו פוגשים את הילד ככה לראשונה -
האם ההצעה של הצוות הייתה נשמעת הגיונית?**

"זה שאנחנו מחליפים מסלול

בקי"צור

לא אומר שזרקנו את העבר לפח.

זה רק אומר שעכשיו ה-Waze שלנו

סוף סוף מעודכן..."

לפוסט המלא ←

אבל לפעמים באמת המשכנו עוד קצת, והגענו.
אז איך יודעים מתי צריך עוד מאמץ, ומתי כיוון אחר?
הפוסט המלא באתר עונה על זה.

“זה התחיל בלידה”

על בונדינג, רגשות אשמה והרגע ההוא שממשיך לרדוף אותך שנים

“שלומי נולד בלידה קשה וממושכת. מרוב עייפות והתשה לא יכולתי לחשוב עליו, בטח לא לחבק אותו ולשים אותו עליו. עכשיו, כשהוא בוכה כל הזמן ולא רגוע בכלל, ברור לי למה...”

ופה בדיוק מתחיל הסרט

כי אם יש משהו שהורים אוהבים לעשות, זה לקחת רגע אחד מהעבר ולהפוך אותו לפרק הראשון בסדרת האסונות של הילד שלהם.

והלידה? אויש

אם היה בונדינג, עור לעור, מוזיקה פלאית וקרן אור מהשמיים, מצוין.

אבל אם לא? אם היית מורדמת, עייפה, כאובה, מבוהלת, מנותקת או פשוט בן אדם אנושי שעבר לידה ולא סדנת מודעות בגליל? פה מתחילה האשליה.

האשליה אומרת

“הרגעים הראשונים קובעים הכול”

כאילו שאם שמת אותו עלייך שלוש דקות אחרי הלידה הוא יגדל להיות ילד רגוע, מאוזן ומחונך, שלא עושה סצנות ומשתטח על הרצפה באמצע הסופר, כי הוא “רוצהההה חטיףףף!!!!”

והעצוב הוא, שהרעיון המקורי של בונדינג בכלל נולד מתוך רצון טוב. מחקרים מוקדמים רצו להחזיר את האנושיות לחדרי הלידה ולהדגיש את החשיבות של קשר מוקדם בין אם לתינוק, אבל עם השנים, המסר קצת יצא משליטה. ופתאום אימהות נחמדות מסתובבות עם תחושה שהן "פגמו בקשר" עוד לפני שהוא התחיל.

ואז כל דבר מתחבר לזה.

היא לא רגועה?
אולי בגלל ההפרדה אחרי הלידה

הוא בוכה הרבה?
בטח בגלל שלא היה בונדינג

רק שהחיים קצת יותר מורכבים מזה ותינוקות בוכים מהמון סיבות: מזג, רגישות, מערכת עיכול, ויסות, רעב,

עייפות... או פשוט כי הם... תינוקות

המוח שלנו אוהב לקחת את מה שאנחנו יודעים עכשיו ולבנות ממנו סיפור מסודר על העבר, אבל זה לא באמת אומר שמצאנו את "הסיבה".

והכי חשוב:

קשר לא נבנה מרגע אחד מושלם וגם לא מוכרע בתקופה אחת.

הוא נבנה ומתפתח לאורך החיים, מתוך עוד ועוד רגעים של קשר, קרבה, מבט, הרגעה, נוכחות וחיבור. וגם אם מסיבה כלשהי לא יכולת להיות שם כמו שרצית בהתחלה, זה לא אומר שפספסת איזו "רכבת קשר" שיצאה מהתחנה ולא תחזור. יש עוד כל כך הרבה תחנות בדרך. וזה, ברוך ה', משאיר הרבה מאוד מקום לקשר להיבנות, להתפתח ולהעמיק.

אם הבונדינג התפספס קצת בהתחלה,

באזניים אחרות

זה לא אומר שצריך להזמין פסיכולוג

לילד כבר מהתינוקיה... (:

לפוסט המלא ←

לא היה בונדינג אחרי הלידה, ומאז זה ההסבר לכל קושי?
גם המחקרים שהולידו את הרעיון של בונדינג לא אמרו את זה בכלל.
הפוסט המלא מספר מה הם כן מצאו.

מילים אחרונות

חמש האשליות שקראתם עליהן עכשיו נראות אולי שונות, אבל יש להן שורש משותף: המוח שלנו מחפש אוטומטית סיבה פשוטה למציאות נורא מורכבת.

הנטייה הזו טבעית וקיימת אצל כולנו, אבל ברגע שמבינים איך היא עובדת, אפשר להפסיק לתת לה לנהל אותנו. אפשר להפחית את רגשות האשמה שיושבים לנו על הכתפיים, להפסיק לפחד מתסריטי אימה עתידיים, ולסיים את הוויכוחים הבלתי פוסקים על מי אשם ואיך צריך היה לפעול אי אז.

והעניין הוא שהרבה פעמים הפתרון דווקא נמצא לנו ממש מתחת לאף. אנחנו יודעים מה היינו רוצים שיקרה, יש לנו כלים, יש לנו ניסיון, ואם חברה הייתה מספרת לנו על אותה בעיה בדיוק, יכול להיות שבתוך שתי דקות כבר היינו יודעות מצוין מה להציע לה.

הבעיה היא שלפעמים אנחנו כל כך עסוקים בלפתור את הסיבה, שאנחנו **שוכחים לטפל בבעיה.**

אנחנו מנסים לעקור משהו מהשורש במקום לשאול מה אפשר לעשות עכשיו. אנחנו מתמלאים באשמה שמרוקנת לנו את הכוחות, משתכנעים שעד שהוא לא ישתנה אין לנו מה לעשות, הולכים על ביצים כדי לא לגרום עוד נזק, או פשוט מתייאשים כי אם "ככה הוא נולד", מה כבר אפשר לשנות?

וככה הסיבה, שאמורה הייתה לעזור לנו להבין את הילד, מתחילה לקשור לנו את הידיים.

כשאנחנו מצליחים להנמיך קצת את הווליום של ה"למה", פתאום אפשר לשמוע שוב את השאלות שבאמת יכולות לעזור לנו:

ומה הדבר הקטן שאני יכולה לעשות אחרת כבר היום?

מה נמצא בידייך שני?

מה הינך שני צריך ממני עכשיו?

ושם נפתח מחדש מקום לפעול. לא מתוך אשמה ולא מתוך פחד, אלא מתוך בהירות, חמלה ושקט.

בימים הקרובים, אשלח אליכם למייל מידע נוסף ומרתק על הסיבות והגורמים לבעיות של ילדים ועל האשליות הסיבתיות שמעורבות בהם. נגלה יחד איך ההיכרות עם המנגנונים האלו יכולה לעזור לכם לשפר את התקשורת היומיומית עם הילדים, לרתום אותם ליותר שיתוף פעולה בבית, לנהל אתגרי משמעת בלי להגיע לפיצוצים והאשמות, ובעיקר – לקבל החלטות חינוכיות וטיפוליות מתוך תחושת ביטחון, רוגע ובהירות.

אז שימו עין על תיבת המייל שלכם (כדאי לבדוק מדי פעם גם בתיקית "קידומי מכירות" או ב"ספאס", כדי לוודא ששם דבר לא מתפסס).

ובינתיים, אם המדריך הזה העלה אצלכם שאלה, מחשבה, התנגדות או אפילו "רגע, אבל אצלי זה ממש כן בגלל ש..." – אני ממש מזמינה אתכם לכתוב לי. הנושא הזה מעורר המון שאלות, ודווקא השאלות והדוגמאות מהחיים הופכות אותו למעניין באמת.

ואם תרצו להעמיק עוד, באתר מחכים לכם תכנים נוספים על התפתחות ילדים, חשיבה סיבתית והדרך שבה ההסברים שאנחנו נותנים לקשיים משפיעים על ההורות ועל ההחלטות שלנו.

שלכם,

www.gormim.com

חנה שטאמן

חמש האשליות במבט אחד

01

~~"כל פרידה קטנה נחרטת בנפש לעד"~~
אמא הולכת. אמא חוזרת, הקשר ממשיך.

02

~~"הנטיקה היא גורל דין מוחלט"~~
הגנים הם בסך הכל נקודת הפתיחה, לא קו הסיום!

03

~~"אם הסיפור נשאר חיוני, כנראה שזכאנו את הסיבה"~~
הסיפור על העבר אולי נותן לנו הסבר יפה, אבל הילד נמצא כאן. בהווה.

04

~~"ההשקעה שלנו בריכה להכדיק את עצמנו"~~
החלטות לגבי ההמשך צריכות להתבסס על מה שטוב לילד קדימה.

05

~~"הרגעים הראשונים קובעים הכול"~~
קשר נבנה ומתפתח לאורך החיים.