

גורמי התמיכה העיקריים של הורים בילדיהם במצבי משבר התפתחותיים

ניתן להצביע על ארבעה גורמי תמיכה עיקריים של הורים בילדיהם במצבי משבר התפתחותיים:

א. הכנה מראש, חיסון פסיכולוגי: הכוונה להכנת הילד להתמודדות עם קשיים ובעיות בטרם הופיעו. הדברים אמורים בעיקר בשינויים צפויים, כמו מעבר דירה או שינוי דרמטי יותר כגון גירושין, ובהם נכין את הילד לקראת בואם וננסה, במידת האפשר, "לחסן" אותו בפניהם בטרם התרחשו.

אם צפויה, למשל, לידת תינוק במשפחה, לא נמתין לתגובותיו של הילד לאחר הלידה, אלא נכין אותו לעתיד להתרחש זמן מה בטרם איבד את מעמדו כבן יחיד: נשתף אותו בצפייה לתינוק; בקניות, בתכנון החדר, בבחירת השם. נאפשר לו לשמוע את פעימות ליבו של העובר (אם הגניקולוג שלנו יהיה מוכן לשתף פעולה) ונשוחח איתו על השינוי שיחול בחי המשפחה, אם-כי לא נשלה אותו שצפוי לו גן-עדן עלי אדמות עם הולדת האח הצעיר. חשוב להציג בפניו את השינוי בצורה כנה ואמיתית.

או, למשל, כאשר ילדנו עומד לעבור לכתה א', נשוחח איתו על מעמדו כתלמיד, על העניין שיימצא בלימודים, על היתרונות שתקנה לו ידיעת הכתיבה והקריאה, אך לא נסתפק בהצגה אידיאלית של השינוי: נבהיר לו – בעזרתה של הגננת – כי בבית-הספר מקפידים על לוח-זמנים; כי המורה מטילה שיעורי-בית, שחובה להכינם, וכי הזמן המוקדש למשחקים קצר יחסית ובצד הזכויות והיתרונות ישנן גם חובות (רביב וכצלסון, 2003).

ב. אמפתיה – הכוונה ליכולת ההורים להקשיב לילדיהם, לאפשר להם לבטא את רגשותיהם ואת מחשבותיהם הקשורים למצב המשבר, ולגלות כלפיהם הבנה. למשל, יש להקשיב לילד הכועס על אחיו שזה עתה נולד או עומד להיוולד ולא לבקרו או לכעוס עליו, גם אם הוא מתבטא במילים לא נימוסיות בהכרח ("המכוער הזה") וגם אם הוא מבטא מחשבות קשות ומפחידות ("הלוואי שימות"). יתרה מזאת, כדאי לגלות כלפיו הבנה במילים כמו "אני מבין שאתה מאוד כועס על אחיך הצעיר שגוזל ממך הרבה מתשומת הלב שזכית לה עד כה" וכיו"ב. אם ההורים יתגייסו לעזרתו ויקדישו לו תשומת-לב, ישחקו איתו ויבלו בחברתו, יבינו את מצב-הרוח שלו וישתדלו לא לכעוס ולהענישו – יצא הילד חזק יותר מן המשבר ובטוח באהבת הוריו. אולם, אם התנהגותו הפרובוקטיבית, כעסו, תוקפנותו כלפי התינוק, נרגנותו ונטייתו לבכי, יגררו עונשים, דחייה, כעס ועימותים אינסופיים עם ההורים – יקבל הילד אישור לחשדותיו, כי הוריו אכן הפסיקו לאהוב אותו, בגדו בו והם מעדיפים את התינוק על פניו.

ג. עידוד והעצמה – הכוונה ליכולת ההורים לעזור לילדם לחוות את תחושת המסוגלות שלו להתמודד במצב המשברי. הם יכולים להיעזר לצורך כך בהתמודדויות מוצלחות של הילד עם משברים אחרים בעבר. הם יכולים לומר, לדוגמה: "נכון שקשה לך ואתה מרגיש מתוסכל וכועס, אבל אני בטוחה שתוכל להתמודד עם זה בהמשך. אתה ילד נבון, שיועד לנתח מצבים

וכבר הוכחת את זה בעבר". או למשל, במקרה של לידת אח ההורים יכולים להדגיש את יתרונותיו כ"גדול" ולשתפו בהכנות לקראת הגעת התינוק.

**ד. הדרכה בפתרון בעיות מעשיות – פעמים רבות חרדותיהם של ילדים במצבי משבר קשורות לשאלות מעשיות המטרידות אותם כמו היכן השירותים בבית הספר ומתי מותר להשתמש בהם, במקרה של כניסה לכיתה א'; "האם תיקחו גם אותי הביתה אחרי שתביאו את התינוק מבית חולים?", במקרה של לידת אח; וכיו"ב. חשוב שההורים יזהו שאלות אלה ויתנו לילד תשובות מעשיות, פשוטות וישירות. למשל, "השירותים נמצאים במסדרון ליד הכיתה ואפשר להשתמש בהם בהפסקות או באישור המורה", במקרה של כניסה לבית ספר. או למשל, "בוודאי שניקח אותך איתנו בחזרה מבית החולים. את הילדה הראשונה שלנו ותמיד תישארי הבת שלנו, גם אם יהיו לנו עוד הרבה ילדים במשפחה", במקרה של לידת אח וכיו"ב.
מקורות:**

1. כפיר, נ. (1989). **כמו מעגלים במים: התמודדות במצבי משבר**. תל-אביב, עם עובד.
2. רביב ע. וכצנלסון ע., (2003). **משבר ושינוי בחיי הילד ומשפחתו**, תל-אביב, מעריב