

יש שיחות שאמורויות להסתהים בזה שאני אגיד, "יש לי הרגשה שאני מבינה אותה", ויש שלב שבו אני לא אמורה לשאול את השאלה הבאה כי היא תכאי מדי, אז אני שותקת ומעבירה נושא. אבל אני באמת מבינה אותו, ולפעמים נראה לי שבגלל זה הוא אוהב אותו. כי יש לנו "שיחות פרטיות" לא רעות בכלל.

או איך מלמדים ילדים להקשיב? מקשייבים להם ממש טוב, הרבה שנים, מהיום שהם נולדים. מקשייבים למילימם שלהם, להתנהגות שלהם, לגוף שלהם.

### הקשיבה לבני

"עוד לא הרגשתי רעב, עוד לא בכתי, והוא כבר מאכיל אותה". (מיומנו של תינוק בן שלושה חודשים)

המשך האורך של התפתחותנו והিכרותנו את עצמנו מתחילה בהקשבה. התינוק הקטן, שرك הרגע המרכזי לעולם, מצויד ביכולת לתקשר עם העולם דרך בכיו: כשהוא כוכה הוא שלוח קריאה לעולם, והעולם מגיב. הידיעה שישגרתי קריאה ליקום, והיקום שלח לי בחזרה את מה שבקשתי, נותנת לי תחושה של אמון – אמון בעצמי שאני יכול להגיד ליקום שאני רעב, ואמון ביקום ש Mageiv לבקשתך. נסו לדמיין את עצמכם משגרים בקשה ליקום,omid מתחילה תנועה של הטבע בניסוון להבין מה בקשתם ואיך ניתן לספק אתכם. נשמע טוב, לא? נחיתות האיברים שבני האנוש נולדים איתה לא אפשרות לתחלנו טוב.

יש הבדל דרמטי ביןaima שנותנת בקבוק או שד בכל פרק זמן קבוע, בלי קשר לסימון או לאיתות מהתינוק, לביןaima שMageiva לבניו של התינוק ואוז חולצת שד. האימה הקשובה היא לא זו שמספקת לפני הבכי, והיא גם לא זו שמודעת להבין ישר למה התינוק שלה זוק (רעב, עייפות, כאב בטן). אלא זו שMageiva לתינוק ומגיבה אליו במסר שמשמעותו "אני ואותה מחפשים עכשו ביחיד בדיקות את

מה שאתה זוקק לו, ואני לא אשקט עד שנפתחת את הבעיה. אתה תרבר, ואני אקשיב".

### **הקשבה לכאב**

"נפלתי בגינה, אבא רצ לקרהתי, הוא תמיד שומר עליי, אבל אז הוא הסתכל בשפשוף של האספלט ובעיניים הבוכות שלי ואמר לא קרה כלום, חמודי, לא קרה כלום". אבל קרה! (מיומנו של יlez בן שלוש)

חלק מתחילה הקשבה שאנו, הוריהם, מופקדים עליו הוא הקשבה לכאב, לחרס, לחוסר הצלחה, לעצב, לקנהה ולעוז המוון כאבאים נפשיים ופיזיולוגיים של ילדינו. אינסטינקטיבית, הדבר הראשון שאנו רוצים לעשות זה להגיד לעצמנו, "לא קרה כלום". לא קרה כלום שלא שייחקו איתה היום בהפסקה, לא קרה כלום שzechko עלייז שהוא שמן, לא קרה כלום שהמורדה הענישה אותה, לא קרה כלום שהוא נפלה בחוג וירד לה קצת דם, לא קרה כלום שהוא נורא התגעגע היום הביתה, לא קרה כלום שכתבו עליה דברים נוראים בראש החברתיות. **לא קרה כלום!**

אנו ממש רוצים להגיד את זה לעצמנו כי כרגע אנחנו בעיקוד חייבים שמשהו ייקח מאייתנו את כאב הלב, או לחלופין יגיד לנו איך לעוזל אנחנו מרפאים את כאב הלב שלו. אז נגיד לו "לא קרה כלום" או "מה אתה עושה עניין" או "בוא נסתכל על החזי המלא של הגוף", וזה אולי נצליח להגיד את זה גם קצת לעצמוני.

אבל כן קרה. כל הזמן קורה. וכשהם אומרים שלא קרה כלום, הם חוסמים את ערזע האמון בין הילד לבין החיים. אני לא קודאת לכם לבכחות איתם בלבד, כי שם אנחנו לא מועילים ואפילו מזיקים. אבל אפשר בשלב הראשון להכיר בכך שקרה ממשו. בלי להיבהל, בלי לחשב על עצמנו או לדאוג להם נורא, פשוט להסתכל על השפשוף בברך או בלב ולהגיד: "קרה פה ממשו".

### הקשבה בלי עצות

"בשסיפרתי היום לאימא על הבנות שלא שיתפו אותו במשחק בהפסקה, היא ישר אמרה: 'תגידו להן שההפסק כולם שלהן ופושט תלבici לשחק עם מישו אחר'". (מיומנה של ילדה בת שבע)

"בשסיפרתי לאבא שעידו דחף אותו היום בגן ונפלתי, הוא שאל 'נו? החזרת לו?'". (מיומנו של ילד בן חמישה)

"בשסיפרתי לאימא שאני לא יודעת איך אני הולכת היום לבית ספר כי פישלתי ולא הכנתי את העבודה שאני אמורה להגיש היום, היא אמרה: 'אולי זה ילמד אותך סוף סוף לחת אחירות על הלימודים שלך'". (מיומנה של בת 14)

באו נתחילה בסוף. יש לנו המון מסרים חינוכיים, המון רעיונות שעקרוני לנו שילדינו יפנימו. אבל כשמזרמנת לפתחנו סיטואציה של הקשבה, כשהילד כבר בוחר לשתיו אותן במאה שלא הצליח לו, בכישלון, בתסכול, במאה שקרה לו בגן – הדבר האחרון שהוא פניו לשם זה את המסריהם החינוכיים שלנו.

אם אני אatkscr לחברה לשתפה אותה בראיב שהיה לי בבוקר עם בעלי, והיא תרצה לי על חשיבות הנישואין, איפוק ומה הייתה אמרה לעשות, סביר להניח שאסיים את השיחה וארגיש מחוללה. למה? כי לא הרגשתי שבאמת הקשייבו לי, הבינו אותו, הכירו במצוותי. הרבה פעמים אנחנו רואים ילד שركה אחרי שהוא סיפר מה קרה לו, הוא כבר פניו להמשיך בענייניו ואין לו שום רצון או יכולת להקשיב למה שיש לנו להגיד. ברגע שהסיפור יצא, רק מעצם העובדה שהוא חלק אותו איתנו, הוא כבר מרגיש הקללה. אין צורך בחפירות.

ולגביו עצות: כשהאנחנו נותנים ליד שלנו עצה בגיל הרך, אנחנו נותנים לו פתרון לבעה. משמע, לבעה יש פתרון אחד, ולא רק שיש אחד, הוא נמצא בידינו ולא בהכרח בידיו. למשל, "מרבייצים לך – תחזיר!". אבל כשהורה שלוח לחיים ליד שלא מסוגל להחזיר, כי הוא פשוט לא כזה, הוא יוצר לו עוד בעיה. בעצם, בנוסף למצוקה מכך שהרביכזו לו

או דחפו אותו, עליו להתמודד עם מצוקה חדשה – הידיעה שהוא לא מסוגל לבצע את מה שהורה מצפה ממנו, שהוא גם כנראה הפטرون היחיד למצוקה הראשונית שלו.

אם ממש דחווי לכם לחת עצות, הקפידו לשאול קודם את הילד מה הוא חושב שאפשר לעשות. תחפלאו, כשהם מחוץ לסייעתיה יש להם לרוב רעיונות מצוינים, ובעיקר ככל שמתאים להם. וגם אם אתם מחייבים לחת עצה, שאלו קודם את הילד אם הוא היה רוצה שתיעזרו לו, וזו תגידו שיש הרבה אפשרויות ותנסו למנות עוד כמה מעבר לזה המצוינת שלכם.

### **הקשבה ללא הזדהות יתר**

"**כשסיפרתי לאימה שהייתי עצובה בטיפול השנתי והרגשתי בלבד, העיניים שלה התמלאו בدموعות. הן לא זלאו, רק מילאו את חלל העין. היא התאפקה. שברתי לה את הלב.**" (מיומנה של ילדה בת עשר)

הסיפור שהם מספרים כשאנחנו מקשיבים להם הוא הסיפור שלהם. זאת לא את בטיפול השנתי בלבד, זה לא אתה שהציקו לו וקראו לו בשמות גנאי. זה הסיפור שלהם – נקודתי, קטן, מורכב, אפילו קשה, אבל שלהם, קצת כמו שההוריות שלכם זה לא אתם. בכלל פעם שאתם מזדהים איתם, תדרעו שהוא מכבד נורא, יוכל להיות שהם לא ישתפו יותר. וכשאתם מרוחמים עליהם, יכול להיות שהם ילמדו לרחים על עצמם. וכשאתם דואגים וחווסים, יכול להיות שהם יסיקו שהעולם מסוכן מדי עבורם. אז מה כז? נטו לדמיין שהבן של השכינה מספר עיכשו את הסיפור – ילד ממש חמוד, שאכפת לכם מمنו – ועיכשו תקשיבו. פשוט תקשיבו. בלי להתערב.

### **הקשבה מתוך הקשבה**

"**כשאני מספר לכם מהهو, לפעמים כל מה שאני צריך זה שתהיו שם. תעמדו את מרצו היום, את כל מה שזה לא יהיה שאתם עושים באותו רגע, ופשוט תקשיבו לי.** כשאתם מקשיבים לי נIRON, כשאתם מבינים אותי

באמת ומצלחים לראות, להריך ולהרגיש את מה שחוויות – בלי ביקורת, בלי שיפוטיות, בלי עצות חכמות, רק שואלים שאלות, עוזרים לי לברר מה קרה לי שם באמת, איך הרגשתי – אך אני מרגיש לרגע שאנו קרובים. אני מרגיש מובן לעצמי. אני יכול לאorgan לעצמי בראש, דרך ההקשבה שלכם, את כל הבלגן, ובעיקר, אני מודה לכם שאתם נותנים לי את ההרגשה שאני חשב, שווה ערך, שאפשר לסמוך עליו, שאני יכול לסמוך על עצמי. אז אם חשבתם אכשאתם מקשיבים נבון אתם פאטיים, תחשבו שוב. זאת העבודה הכיו קשה שתיהה לכם, אבל אני זקוק לזה כדי לגדול, ללמידה מהחיים, וכך לסמוך על עצמי ולהקשיב לעצמי. ואם תעשו את המלאכה מספיק טוב, לא ירחק היום שגם אני אוכל להקשיב לכם". (מיומנמ של ילדים בכל הגילאים)

לפעמים אנחנו חושבים שהילדים שלנו קטנים מדי, לא יודעים מספיק, טועים או סתם לא משתמשים בהיגיון. זה קורה בשיחות החולין הכיו קטנות, אלה שמתגללות בינו לבין לבנים בשגרת החיים, שיחות שבهنן אנחנו לא אמרדים להיות הרוכשים או מחנכים או דואגים, אלא רק פנוויים. שיחות מתנה. דווקא שם הם לומדים علينا, על עצם, על החיים כל כך הרבה.

כשילד בא לספר לנו שהוא קיבל מכח ומראה לנו איזה שפשוף או אדמומיות קלה בעור, אנחנו לא אמרדים להעביר לו את הכאב; אנחנו לא אמרדים ללמד אותו מה הוא צריך לעשות להבא כדי שהוא לא יקרה שוב; אנחנו לא אמרדים לחת לו פרופורציות. אנחנו בסך הכל אמרדים להתרגם מכך שהוא בחר לבוא אלינו ולספר שקיבל מכח (שםו לב, אם נזכיר תגוכה לא נcona הוא לא בהכרח יבוא שוב), ולשאול אותו בדאגה רגועה, "איך זה קרה?". ילדים אוהבים בספר איך זה קרה, זה מרגיע אותם. הם משוחרים ומרגיזים שאנו מלוים אותם ברגע המפתח והמעליים זהה שבו הם קיבלו מכח.

בזמן שהם מספרים איך זה קרה, אני אוהבת לשאול שאלות קטנות: "זה יותר כאב או יותר שורף?", "רגע רגע, אז המגירה הייתה פתוחה ורצת ולא ראת שהיא פתוחה ואו התנתקה בה פשוט? איפה

**בדיוק? במצח?".** הירידה הזאת לפרטים נראית לעיתים חסרת תכלית (בעיקר משום שכבר הבנתי בדיק מה קרה וזו לא פעם ראשונה שזה קורה, ושילמד כבר לסגור את המגירה הזאת **קייבינימט!**), אבל היא מאפשרת להם לקחת אוויר, להתנתק לרגע מהסיטואציה שבה הם נמצאים, להסתכל על עצמם ועל מה שקרה מבחן, להרגיש שיש אדם בעולם הזה ש מבין וראה אותם, להבין את עצמם, לקבל פרופורציות – ולהרגיש הקללה. ואגב, זה גם השלב שבו אם זה לא אמיתי כואב להם מאוד הם כבר ימשיכו להאה, לעיתים בלי לענות לכם, וזה לא אומר שהם לא מכבדים אתכם אלא שעשיותם טוב, שאפשרותם להם להתגבר.

מרגע שהם יודעים לדבר או לתקשר הם יודעים מה יכול לעזור להם, אז דקה לפני שאתם קופצים עם פתרון ("בוא אני אתן לך חיבור", "בוא נתן מה לmagic ונגדיר לה פוייה", "בוא נאכל שוקולד") שאלותם אם יש משהו שיוכל לעזור. ואחרי שהם התגברו וחזרו לשחק, לחשו להם באוזן כמה הם גיבורים – איך הם ידעו לבוא לספר לכם בדיק מה קרה, איך הם ידעו בדיק מה הם צריים, איך הם התגברו על הכאב/ההפתעה/העלבון.

מכות לא מקבלים רק מגירות. מכות מקבלים גם מחברים, ממורים, מאחים וגם סתם מהחיים. אין שום הבדל בין המכחה מהmagic לבין שהוא קיבל **כשיזיא ציון נמור** במחוץ, לו שהיא תחטוף בשתנסה קבוע עם חברות ואף אחת לא תענה, למזוקה של בן הד' שספר לכם עם דמויות בעיניים שאין לו כוח לעוד שנה בבית הספר.

אתם לא צריים להיות הכוח שלו, להזכיר לו איזה חופש ארוך היה לו ובמה בית ספר זה דבר חשוב, וגם לא להAIR לו על כל מה שיש לו ועל הדברים שהוא אמר לשמה או להודות עליהם. אתם גם לא צריים לחת לו טיפים איך לשפר לעצמו את מצב הרוח, או לשוחח איתו על זה שאין לו כוח לבית הספר כי הוא נכשל ופישל השנה שעברה, אז אולי אם יעשה משהו אחרת השנה יהיה לו יותר כוח. כל מה שאתם צריים זה לשאול את השאלות הנכונות כדי שהוא יעשה טיפול קטן אל תוך עצמו וינסה להבין כמה חזקה ההרגשה זו; מה זה יותר, מלחץ

או מבאש; האם יש בזה גם צדדים טובים? רק לצורך לרגע ולהגיד שזה ממש קשה, שאתם מבינים, לשאול אם יש משהו שהוא יכול לעשות אחרת, אם יש משהו שאתם יכולים לעשות כדי לעזור לו. רק תבינו אותו, תקשיבו לו, ותזכירו שהinic ללהקשבה שווה הרבה יותר מכל פתרון או עצה שתיתנו, כי זה מה שמייצר חוסן. זה מה שיחפש אותו לחבר טוב יותר, לבן זוג טוב יותר, לאדם טוב יותר.

## תעשו מקום לאבא

לפני עשור ישבו בהדרכות הוריהם בעיקר אימהות. בשלב האבולוציוני הבא נגררו הגברים אחרי הנשים, החביאו פיהוקים, שמרו על קשר עין רציף עם הסמארטפון ובמקרה הטוב הנהנו. אבל זה כבר כמה שנים שיש באוויר ריח של אבא חדש. לאט לאט מוזחל לו המודל הגברי המשודרג, זה שכבר לא מסתפק בתרומותיו הביוולוגיות אלא לוקח ברצינות וบทשוקה את יחסיו עם צאצאיו.

פעם האבא הזה היה "אב". ה"אב" לא נכנס למטבח אלא אם הגישו לו שם אוכל, לא מעז לשאול איך מגיעים ליעד כי הוא הרי נולד עם יכולות ניווט עליונות, וכשהילדים מתנהגים "לא יפה" מיד נשלף המשפט "חכה חכה שאבא יחזור מהעבודה". אם היינו אומרים לאב הזה שבעובד כמה עשרים הוא יפה ל"אבות", יכחח מחוץ לחוג בלב, ירך לקורס הכנה לידה, יחתוך את חבל הטבור, יחליף חיתולים ויקוץ סلط לארוחת הערב – סביר להניח שהוא מעדיף ל��וץ את עצמו. שלא תתבללו, גם אבוש מחזיק במשפט לב שלו יישאו אליו עיניים, יצייתו לו, יעמוד בצדיפות הגבריות שלו, יתקדמו, יחוירו, לא יוותרו, ישיגו ויכבשו – ורצוי עם כמה שפחות בכיניות ודיבורים על רגשות. אבל, זה אבל גדול, האבא הזה כבר מוכן ורוצה להתייעץ. הוא כבר מוכן להבין ולפצח את המערכת המורכבת הזה של היחסים בין ובין ילדיו, והוא בעיקר רוצה להיות נוכח, להיות

**שותף בחינוך, בדילמות וapelio בנסיבות היומיומיים שפעם היו נחלתו של נשים בלבד.**

או אני כМОבן הראשוונה לברך את האבות החדשינן ולצפות בסקרנות לשלב הבא. ויחד עם זאת, תקראו לי אולד פאשן, אני לא נבהלה בשקופץ לו האב היישן: זה שמררים את הקול מדי פעם (צורה על הילדים), לא מותר מתחעקש איתם על שטויות), מסמן את הגבול בנוקשות קצת מוגזמת (הילדה כבר בחולה מבכי, אולי תיגש?) – בעיקר כשלצדו יש מודל אימיה קשוב ומוביל. הילדים שלנו אומנם זוקקים לזוג הורים שמחלית ביחד ומגבש חוקים וגבולות, אבל הם גם צריכים לראות שונות, גיוון, צורות התמודדות אחרות, ובעיקר לראות איך אפשר לכבד סגנון שונה של אדם אחר. או דקה לפני שאנו קופצות ומנסות להפוך את "אבוש" ל"אימוש", בואו נזכיר בשלושה יתרונות שמביא אליו המודל הגברי.

### משמעות

אולי בשל היעדר חוש אופנתי ואולי בגלל אי שימת לב לפרטים – מבחינה אבא, בדרך כלל, בגדים הם רק בגדים. ברור שיש אבות עם חוש אופנטי מפותח ביותר וアイמהות שלא אכפת להן בכלל, אבל בואו נתמקד רגע ברוב המקרים. כשהבא מלביש ילד, הוא לא חושב מה יחשבו עליו הורים האחרים או הגנתה. הוא לא מנסה לכוון את הילד בעדרינות לחולצה השווה בעיניו, הוא לא מתאכזב כשהילד בוחר את המכנסיים האהובים שקטנים עליו בשתי מידות או לובש לבדו את החולצה הפוך. מבחינה זו צריך להתלבש כי לא מקובל לילכת בלי בגדים, ואם זה היה תלוי בו לא היו חמישים אופציות בארון אלא שבע, אחת לכל יום בשבוע.

האוירה בזמן ההתלבשות היא **משמעות והחלטית, ושני הצדדים – הורה והילד – נמצאים באותו צד של המגרש.** לעומת זאת, כשאנו ניגשים לסייעו אציה עם רצון לשלוט גם בקצב שלה, גם במאה שהילד

**בשאבה מלבייש  
ילד, הוא לא חושב  
מה יחשוב עליו  
הורים האחרים  
או הגנתה**

לויבש לבדו את החולצה הפוך. מבחינה זו צריך להתלבש כי לא מקובל לילכת בלי בגדים, ואם זה היה תלוי בו לא היו חמישים אופציות בארון אלא שבע, אחת לכל יום בשבוע.

האוירה בזמן ההתלבשות היא **משמעות והחלטית, ושני הצדדים – הורה והילד – נמצאים באותו צד של המגרש.** לעומת זאת, כשאנו ניגשים לסייעו אציה עם רצון לשלוט גם בקצב שלה, גם במאה שהילד

ילבש בסופו וגם באויריה – הכותרת היא "שליטה" ואנחנו הצד השני של המגרש, ממש כמו במשחק טניס: הם חובטים, אנחנו מוחזרים, הם חובטים חזק יותר, אנחנו מצלחים Aiיכשה להזיד כדור, הם לא מוחזרים, וכך נמשכת המערכת, שבסיומה או שנפסיד או שניצא מותשים. בשאננו עוברים למגרש של הילדים ואנחנו נלחמים ביחד, חובטים נגד הזמן, מתלבשים כמה שיותר מהר, אין מאבק של שליטה. זה יכול להצליח רק אם באמת לא אכפת לנו מה הם לובשים, איך הם נראים ובמה פריחות זה עשוña לנו.

"הלבשת ילדים" היא כותרת שניית להחליפה בקלות בנסיבות אחרות משגרת היום: יציאה מהבית, כניסה לאmbטיה, קבלת טיפול רפואי או פרידה בבוקר. לכולן משותפת העמדה הבסיסית שההוראה לא מתערבב רגשית עם הילד. אנחנו שניינו פה כדי לבצע את המשימה, גם אם היא לא כיפית, ואני לא נגדך, אני רק עוזר לך לבצע אותה. לכן אני לא כועס, לא מרוחם, לא מנסה לפצוח או לשכנע, וגם לא מתרגש מזה שאתה מתבלבל. ואולי אם אנחנו, הנשים, נלמד מהם קצת ונשחרר את כל מגוון הרגשות שאנו חשות ברגעים מסוימים (אשמה, פחד, רחמים, חסות יתר, חרדות, דעתות קודומות) – נבלבל את הילדים קצת פחות.

### **סיכום**

לגברים יש יכולת מדהימה לשחות בחלל אחד עם ילדים ולהצליח לעשות משהו אחר – לקרוא עיתון, לדבר בטלפון, לכתוב מייל, לגזור ציפורניים, להחליף סוללות – וכל זה לצד יכולת לסנן בקשנות מיזירות, התבכינות, ריבים, קריאות לעזרה וכל שאר קולות רקה. אנחנו, האימהות, קשיבות, עוטפות, בעלות תודעתה שירות גבואה יודעות לבדוק מה הילדים צרייכים או רוצים בכל רגע נתון. אבל לרגע אחד אנחנו לא מצליחות, גם כשהמדובר במסבר חירום בעובדה, לנحال את עניינינו המקצועיים או האישיים ללא הפרעה כשאננו בסביבת הילדים. אז דקה לפני שאנו אומרים להם כמה הם עלוביים, בוואנו נודה שאנו קצת מקנאות ושמם הילדים מרוויחים משהו על הדרך. המודל של ההוראה שיש לו חיים, מפתח ילדים שיעודים שהעולם לא

בhcרכח סובב סביבם. ההורה איננו קשובה 24 שעות ביממה לכל גhma, הפעלה או העסקת יתר, מסוגל להגדיר את הגבול שלו ומאותו הרגע להיות עסוק במשימה שקשורה רק בו – ולבן הילד לومר עם הזמן להעסיק את עצמו, לפתח כוונות, לרכיב ללא התערבות ולפעמים גם לחסל קופסת עוגיות בלי שאף אחד שם לב.

תנו להם לראות אתם מתרכזים במשהו שהוא לא הם: מדברים עם חבר שלכם, אוכלים ברעב בלי שהשתפקתם בשאריות שלהם, מתקשים במשהו ומנסים לפצח אותו, נכנסים לשירותים וטוגרים את הדלת. כשהם יתרגלו לראות בכם בני אנוש, יהיה להם יותר קל עם הקשיים שלהם. הם ילמדו להתחשב באחרים, להתמודד עם שעמום (בלי שתצטרכו לספק להם בידור) ולשאת תסקולים טוב יותר. ומה שייצרב להם בזיכרונות הוא כל הפעמים שבהן דורך בין התפניות אליהם – בלי מרמור מצטרבר כי אתם את שלכם כבר לקחתם לעצמכם – והלכתחם לשחק איתם, לאכול ביחד גלידה או להמzia להם סיפור. וזה הכל שווה.

### **אומץ**

אבא שלי היה איש צבא. הוא היה גבוהה וחזק, היו לו סולם וכלי עבודה והוא ידע לתקן הכל. אבא שלי אף פעם לא בכח, וכשהוא כעס זה היה מפחד נורא או ממש השתדלנו לא להכעיס. הוא לא שאל אם געלתי או למה אני כועסת או אם קשה לי. כשהחיתוך הדיבור שלו הפרק קצר ניסיתי נורא להזדרת, ופעם בשבוע, בשבת בבוקר, היה מותר להיכנס למיטה שלו אחרי השעה עשר, להכנס את הראש מתחת לבית השחי שלו ולהתחבק. הוא קרא לי "אומץ", ולא מפני שהיהți אמיצה. בכל פעם ששמעתי "אומץ, קריםה! לא מתיאשים", ידעתי שאין אופציה לוותר. גם אם נפלתי עכשו מהאופניים וכואבת לי הברך, גם אם בלעת קצת מים בבריכה, גם אם לא הצליחו לי חמשה תרגילים רצוף במתמטיקה – עכשו אני "אומץ", ו"אומץ" לוקחת אויר, בולעת רוק ומשיכה. כי מה שמנדרת את אומץ הלב הוא לא היעדר הפחד או היעדר הייאוש, אלא היכולת לחות את הפחד ואת הייאוש ובכל זאת להמשיך לנסות. **כשאבות זורקים ילדים גבוהים לשם יש כמה שניות, כשהגוז**

הקטן שווה באוויר, שהמבט על פניו של הילד משתנה מעט, הוא מפחד – וזה הידים של אבא תופסות אותו חזק. אני לא יכולה לסבול את מראה הילד המונף באוויר, זה מכאייב לי בבטן. גם כשהם כרעלים מיט בניסיון לשחות או לצלול אני רק רוצה להוציא אותם מהבריכה, לעטוף אותם במגבת ולנסק את גופם נוטף הכלור. מבחינתי זה ממש בסדר שהם לא ידעו לרכוב על אופניים בלי גלגלי עוזר, ואני גם מבינה שגם הם רוצחים לחזור באמצעות הטיל השנתי כי עלה להם געגוע והגיע עד הגרון ותclf' הם יבכו ליד כל החברים. וזה אני נזכרת. הם צריכים להרגיש אומץ מהו. הם צריכים מישחו שלא ידחים עליהם כדי שהם יכולים להפסיק לרחם על עצמם. הם צריכים שיזרקו אותם באוויר לכמה שניות של פחד, וזה יתפסו אותם בחזרה.

## במיטה אחת

שלושים לילות ישנו זה לצד זה, אבא שלי ואני, מיד לאחר הלידה. אמא הייתה חולה, מותשת מכדי להיות שם בלילה, והוא ואני ישנו בחדר נפרד. אני בעירטה, והוא מזונק לחם בקבוק בכל פעייה שלי, מערסל אותו ומגיש לי אותו בטΜפΤוRה נעימה. קרוב קרוב עם גופייה גברית לבנה, שערות חזקה משתלבות בחום גופו, פעימות ליבו המרגיעות חזרות עמוק והופכות לזכרון רגשי של אהבה וביטחון.

בגיל שלוש, ארבע, חמיש, אני זכרת את רגלי על רצפה קרה, לוקחות אותי במרכז הלילה למיטה שלהם אחרי כל חלום רע, מחשبة מפחדיה או סתם רע. הייתי מודחלה במרכז, בין לבינה, והגוף מיד נרגע, כאילו קיבל תרופה של שקט. זה תמיד היה עם הגב אליה ועם הפנים, האף, הלחין, אליו. הגוף זכר. עד היום, כשנופלים השמים, בימים ממש שחורים, יש לי לפעמים תחושה שאם הוא רק יחבק אותי עם הגוף הלבנה, הכל יהיה בסדר.

בגיל אפס עד תשעה חודשים אנחנו גדלים גדדים. הגוף שלנו, אלה שהונחו עליינו שנייה אחרי הלידה ונרגעו מגע עור בעור ומצלילי, הרופך שלנו, הם אותם גורים שניקח איתנו הביתה אל מיטת סורגים מעוצבת ונטולת דופק. כשהם יתעוררו בלילה אנחנו ניגש אליהם, נאכיל אותם, נחבק ונשכיב בחזרה, ונ��וה שישתגלו מגע המזרן במקום מגע של אמא, לריח המצעים הנקיים במקום לריח גוף מוכך ואהוב.

הסתכלו רגע על הטבע, הדבר הזה שהיינו חלק ממנו לפני שעברנו לבתים והתחלנו לשותות קופצ'ינו. אין חיים טבעי שמניחה את הגורים שלא כשהם בני חודשים ספורים במקומות מרוחק, מצפה שידעו להרדים את עצם ופורה לישון במקום אחר.

בראשית היו של הגור הביטחון שלו בעולם תלוי באופן בלעדי בדמota שתשמור עליו ותגן עליו מכל סכנה. שום דבר לא יכול להתחזות בתחשת הסמיכות אל האם השומרת, בנשימות המוכרות שלא או בריח גופה. חשבו עליהם כמו על תיירים במדינה שבה השפה לא מובנת, גם לא הרעים והאורות, אפילו תחשת הגוף שלהם עצם לפעים מפחידה אותם. כל מה שעומד לרשותם הוא מדריך התירים שהוצמד להם בשדה התעופה, ההוראה השומר מכל רע, שאת ריחו הם מכיריהם ואת אחיזתו הם מקבלים בהכנעה ומפרשים כאהבה וביטחון.

**אין חיים טבעי שמניחה את הגורים שלא כשהם בני חודשים ספורים במקומות מרוחק, מצפה שידעו להרדים את עצם ופורה לישון במקומות אחרים**

אנחנו, מדריכי התירים, כבולים לפתע לתיר הצעיר שלנו והופכים לנוטני שירותים פיזיים ורגשיים 24 שעות ביממה. אין הורה שלא חווה את האינטנסיביות המתישה של גידול תינוקות ומתן מענה לצרכים שלהם. חוסר בשינה הוא אחר הקשיים הכי נפוצים בהורות בתחילת הדרכ, וחווית העיפות מטלטלת ומויציאה מאיזון אפילו את הדלאי למה שבהורם. הורה שלא ישן מספיק לאורך זמן חשוב לדיבאונ ולחרדה, סוף התסכול שלו נזוק במיוחד ורמת התפקיד שלו זהה לזו של אדם שיכור ולא הייתה עומדת בשום מבחן ינשוף. עכשו לכço תגדלו ילדים באהבה.

מעבר לקשיי התפקיד של הוריון, חוסר בשינה מזיך גם לתינוק, להפתחותו ולשגרת חייו. אין ספק שלתינוק שישן טוב יותר יצפו חיים נוחים יותר. וכך נכונות לתמונה שיטות ההרדמה למיניהן, שמבטיחות להורים שבע שעות של שקט ביממה. השאלה לעולם

תהייה שאלת המחרדים – כי תינוקות לומדים הכל, מדבר בצדדים סתגניים, שמסיקים מסקנות באופן הישרדי לא רע בכלל; ברתיות נידחים אף תינוק לא זוקק ללייטוף או למגע, הם מנענים את עצם לתוכו שינוי عمוקה ורציפה. אבל מה המחריר?

או חלק מהתינוקות באמה מסתגלים מהר, משרדים לנו וליקום שהם בסדר; קל להם להירדם, כשהם מתעוורדים באמצע הלילה, קל להם לחזור לישון, הם לא זוקקים להרגעה אמיתית, לא מתעוורדים בבכי היסטרי, מסמנים לנו את הצרכים שלהם ומאפשרים לנו מנוחה בין לבין. אבל מה עם כל הגורים המתקשים, הרגיסטים, אלה שפג'מה המתוקה עם הכוכבים שהלבשנו להם באהבה אחרי המקלחת פשוט לא נעים או לא מספיק להם? מה עם אלה שלא נרדמים בקלות, לא ישנים רצוף, אלה שאנו מוצאים את עצמנו מאכילים שבע פעמים בלילה רק כי אין לנו מושג מה יורדים אותם כבר, או יאללה עוד בקבוק, עוד הנקה? מה שהעיר את התינוקות האלה מלכתחילה זה לא הרעב אלא הגעוע, חוסר הנוחות, שנ חרש שבוקעת, שהוא שמציך בחיתול, קופיצה בלתי רצונית של הגוף. לכל אלה בטבע יש רק תרופה אחת: מגע. ודוקא התינוקות האלה, הגורים הקטנים המתקשים האלה, הם אלו שמביאים את ההורה המודרני להרכבת השינה הקרובה למקום מגוריו.

היום כבר יש מדריכי שינוי שמכירים בצרביו של הגור. הם לא יסבירו לכט ומה כדי שהוא יבכה את עצמו להירדם וכמה מהר הוא יתרגל ולא יעבדו עם טבלאות שינוי. הם ישאלו שאלות מקיפות שינסו לשרטט תמונה רחבה יותר על התינוק שלנו – כן, גם בגיל שנה וחצי הוא עדין תינוק, וגם בגיל שנייים כשנולד לו אח והוא מרגיש לכם כבר ענק הוא עדין תינוק, תינוק עם פחדים, כאבים, רגשות טוערים שהוא חווה במהלך היום ובלילה חוזרים אליו, חלומות רעים וחרדת נטישה. התמונה הרחבה **שישרטט יועץ** השינה תאפשר בעיקר לזהות את השירותים המיוחדים שאנו נתונים נותנים בשעות הלילה (כמו גם את רוצים להתחליל ברף הנמוך ביותר ומשם לטפס למעלה, אם הוא עדין לא נרגע ונרדם).

וז אנהנו מנסים כל מיני דברים, וכשאנהנו מנסים עם תינוק, אנהנו בדיאלוג מתמיד. הוא בוכה ואנהנו מיד מתחילה לבודק מה יכול להקל עליו: לפעמים זה שד או בקבוק, לפעמים זה חיבור עם ליטוף בעורף, לפעמים מספיקים מוצץ ונשיקה ולפעמים נצטרך לעבור לתחומי הגלים המוכרים מהרחים. ויש המונע תינוקות שברגע שנוריד חולצתה, ניכנס איתם למיטה, נשכב לצידם או נשכיב אותם עליינו (בגהנה שאתם לא מלאה שימושיים מתוך שינה או שישום דבר לא מעיד אותם) – לא יישאר ספק שהוא כל מה שהם צריכים.

עם תינוקות הגיעו אלינו נגושים את "המדרון החלקלק" שמתחליל בלהכנסות אותם למיטה שלנו ומסתיימים בלילה רצוף של שינה מותקה ומפתיעה. המדרון הזה יהפוך להיות הרגל שמאפשר לשני הצדדים לנוח קצת; אנהנו מהעובדת הכל כך קשה של להיות הורדים, והם מהעובדת הכל כך קשה של להיות יצור חסר ישע. כי שם, בין אזהרות הרופאים וアイומי המומחים, שכון הטבע: גור קטן והורה שומר מכל רע.

הרגלים אפשר לשנות. בני אדם משנים הרגלים כשהם מגלים שהמחיד שלהם כבד יותר מהרווח שהם מספיקים. הדרכת שינה, הדרכת גמiliaה ויעוד הדרכות נפלאות ורגישות לצורכי הילד והורה תמיד יהיו זמינים, אז אפשר להירגע עם הפחדות בסגנון "אתם לא רוצים ילד בן שבע במיטה שלכם" או "בשהוא רוצה לצאת לטיפול שניתי יהיה לו מאד קשה", ולזכור שהרבה יותר קל ללמד ילד להירדם בלבד כשהוא כבר מבין שפה, כשאפשר להסביר לו את משמעות הלילה, לעשות לו הכנה, להקשיב לפחדים שלו, להבין מה יכול לעזור לו, להריע לו עם כל שיפור ולהציג את הלילה הראשון בחדר הנפרד במיטה הנפרדת. כן, גם אם זה רק בגיל שנתיים וחצי. ככל שהגור גדל, ככל שיתחזק ויהפוך לנפרד, עצמאי ומתקדם, הוא יוכל להישען ביתר קלות על עצמו כדי לשרוד, לעצום את עיניו ולדעת שהוא לא בסכנה כי יש לו את עצמו. פחד הנטיישה הוא לא פחד שהగורים שלנו אמרוים נפגוש בחודשי חייהם הראשונים.

אני לא נכנסת לשיקולי הורות וליפסטייל. ברור שם אני, כמו כולכם, הייתי שמה עם ילד שישן לילה שלם מגיל חדש ו"טפו טפו,

בכל לא הינו צריכים לעבוד קשה בשביל זה". אבל מה לעשות שככל תינוק נולד עם שק של תכונות, רגישיות, מערכת ויסות, מחשבות, ריתמוס, קשיים, פחרדים ומבנה אישיות משלו? האם ההורה הטוב הוא בהכרח זה שילדיו יושבים בשקט בעגלה, ישנים לילה שלם ונורדים באותו מיד כשמתניעים? התשובה: ממש לא.

במרחב שבין מיטת הסורגים בחדר הנפרד לבין ילד ישן עד גיל שבע עם הוריו – יש עוד כמה נקודות לבדיקה, והן שות בדיקה בלי רגשות אשמה, בלי הפחדות מדדרונות חלקליים, בלי השכנה ש"עbara ארבעה לילות של גיהינום וצרחות אבל מאז הוא ישן כמו תינוק". עם מה כו? עם הקשה לתינוק שלכם, עם הבנה عمוקה שהלילה בשביל תינוק חייב להיות נטול חרדה, שmagן יכול לרפא מחלות וכאבים, שהורות לתינוק היא עסק קשה ושתינוקות לא מחנכים. תאמינו לי, עוד לא נולד המתברר שמודח אל מיטת הוריו, וגיל ההתבגרות מגיע כל כך מהר ששווה לקחת אויר. הם הגורים שלנו גם בלילה, אז אולי כדאי להקשיב להם כשהם פועים ולהתחיב, ללא מילים, להיות עברים עולם שלם ובטוח.

## **פרידות של החיים**

כשנפרדתי מאמא שלי כבר הייתי גדולה. היו לי שני ילדים, בעל, חיים ושל עצמי. הפרידה נעשתה בשלבים, כמו שכלה קשה מפליאה לעשותות: היא מכינה אותנו, מרחפת באויר שניים, ריחוף של מות, מפיצה ריח של געגוע גם כשבולם נמצאים.

בדרכּ חורה מהלויה – הביחד האחדרון שלנו, אם ובת – ניסיתי בכל הכוח להזכיר בימים שבהם היא אספה אותנו מהגן, מבית הספר, מתחנת האוטובוס. ניסיתי ולא הצליחתי. דרך חלון המכונית הבטתי בעמודי החשמל שעברו – אחד, שניים, שלושה, ארבעה – כאילו חזרתי להיות הילדה הקטנה במושב האחורי; לא בדיק יודעת לאן נוסעים, לא יודעת מתי נגיע, רק סופרת עמודי חשמל.

אחר כך היה לי ברור שנשוב וניפגש, אבל ידעת שהפעם הפגישה תתרחש רק בתוכי. כמו שאני הייתה בתוכה תשעה חודשים, עכשו יצארן למצוא אותה בתוכי, רק שהפעם לא יהיו חיים בסוף אלא רק געגוע. אמא בתוך בית במקום בית בתוך אמא.

בחים של הילדים שלנו שורות אלפי פרידות קטנות. פרידות טובות, פרידות מחזקות – אבל קשות. לא סתם אומרים שככל פרידה היא מות קטן. פרידה מצצעע שנחטא על ידי ילד אחר; פרידה בבוקר בכנסה לגן; פרידה בלילה כשהולכים לישון; פרידה מחבר כשאימה אומרת שצרייך ללבת; פרידה מאבא כשנגמר היום שלי איתו לפি