

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

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

### הקשיבה לבבי

"עוד לא הרגשתי רעב, עוד לא בכיתי, והוא כבר מאכילה אותי". [מיומנו של תינוק בן שלושה חודשים]

המשך האורך של התפתחותנו והিכרותנו את עצמנו מתחילה בהקשבה. התינוק הקטן, שرك הרגע הцентрף לעולם, מזודד ביכולת לתקשר עם העולם דרך בכוי: כשהוא בוכה הוא שולח קריאה לעולם, והעולם מגיב. הידיעה שישגרתי קריאה ליקום, והיקום שלח לי בחזרה את מה שבקשת, נותנת לי תחושה של אמון – אמון בעצמי אני יכול להגיד ליקום אני רעב, ואמון ביקום ש Mageiv לבקשתך. נסו לדמיין את עצמכם משגרים בקשה ליקום, ומיד מתחילה תנועה של הטבע בניסיון להבין מה בקשתם ואיך ניתן לספק אתכם. נשמע טוב, לא? נחיתות האיברים שבני האנוש נולדים איתה לא אפשרה כמעט כלום מלבד התקשרות הזו. אם מצד שני יש מי שמקשייב – התחלנו טוב.

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

מה שאתה זקוק לו, ואני לא אשקרת עד שנפתחת את הבעייה. אתה תדבר, ואני אקשיב".

### **הקשבה לכאב**

"נפלתי באינה, אבא רצ' לךראתי, 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 יגד בן שלוש)

חלק מהתהליכי ההקשבה שאנו, הורדים, מופקדים עליו הוא הקשבה לכאב, לתסכול, לחוסר הצלחה, לעצב, לקנהה ולעוד המונן כאבים נפשיים ופיזיולוגיים של ילדינו. אינסטינקטיבית, הדבר הראשון שאנו רוצים לעשות זה להגיד לעצמנו, "לא קרה כלום". לא קרה כלום שלא שיחקו אליו איתה היום בהפסקה, לא קרה כלום שצחקו עליו שהוא שמן, לא קרה כלום שהמורה 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 ברגע אנחנו בעיקוד חייבים שימושו ייקח מאייתנו את כאב הלב, או לחלופין יגיד לנו איך לעזאזל אנחנו רפואיים את כאב הלב שלו. אז נגד לו "לא קרה כלום" או "מה אתה עושה עניין" או "בוא נסתכל על החצי המלא של הכוס", וזה אולי נצליח להגיד את זה גם קצת לעצמנו.

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

### הקשבה בלי עצות

"בשסיפרתי היום לאימה על הבנות שלא שיתפו אותה במשחק בהפסקה, היא ישר אמרה: 'תגידו להן שההפסק כולם שלהן ופושט תלבוי לשחק עם מישהו אחר'". [מיומנה של ילדה בת שבע]

"בשסיפרתי לאבא שעידו דחף אותה היום בגן ונפלתי, הוא שאל 'נו? החזרת לו?'". [מיומנו של ילד בן חמישה]

"בשסיפרתי לאימה 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 אחראיות על הלימודים שלך'". [מיומנה של בת 14]

בואו נתחיל בסוף. יש לנו המון מסרים חינוכיים, המון רעיונות שעקרוני לנו שילדינו יפנימו. אבל כשמודמת לפתחנו סיטואציה של הקשבה, כשהילד כבר בוחר לשתף אותו במה שלא הצליח לו, בכישלון, בתסכול, במה שקרה לו בגן – הרבר האחרון שהוא פניו לשם זה את המסריהם החינוכיים שלנו.

אם אני אatkashr לחברה לשתף אותה בדיב 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 הקשיבו 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.

ולגבי עצות: כאשר אנחנו נותנים לידי 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 שולח לחים ליד שלא מסוגל להחזיר, כי הוא פשוט לא כזה, הוא יוצר לו עוד בעיה. בעצם, בנוסף למצוקה מכך שהרביצו לו

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

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

### **הקשבה ללא הזדהות יתר**

"כשסיפרתי לאימה שהייתי עצובה בט يول השנתי והרגשתי בלבד, העיניים שלה התמלאו בدموعות. הן לא זלאו, רק מילאו את חלל העין. היא התAFXקה. שברתי לה את הלב". [מיומנה של ילדה בת עשר]

הסיפור שהם מספרים כשאנחנו מקשיבים להם הוא הסיפור שלהם. זאת לא את בט يول 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 שאתה מזדהים איתם, תדרעו שהוא מכבד נורא, יוכל להיות שהם לא ישתפו יותר. וכשהם מרוחמים עליהם, יכול להיות שהם ילמדו לرحم על עצמם. וכשהם דואגים וחושים, יכול להיות שהם יסיקו שהעולם מסוכן מדי עבורם. אז מה כן? נסו לדמיין שהבן של השכנה מספר עכשווי את הסיפור – ילד ממש חמוד, שאכפת לכם ממנה – ועכשווי תקשיבו. פשוט תקשיבו. בלי להתערב.

### **הקשבה מתוך הקשבה**

"בשאני מספר לכם משהו, לפעמים כל מה שאני צריך זה שתהיו שם. תעצרו את מרדך היום, את כל מה שזה לא יהיה שאתם עושים באותו רגע, ופשטו תקשיבו לי. כשאתם מקשיבים לי נכון, כשאתם מבינים אותי"

באמת ומצחיקים לראות, להריח ולהרגיש את מה שחוויות – בלי ביקורת, בלי שיפוטיות, בלי עצות חכמות, רק שואלים שאלות, עוזרים לי לברר מה קרה לי שם באמת, אין הרגשת – איז אני מרגיש לדגע שאנו קרובים. אני מרגיש מובן לעצמי. אני יכול לארגן לעצמי בראש, דרך ההקשבה שלכם, את כל הבלגן, ובעיקר, אני מודה לכם שאתם נותנים לי את הרגשה שאני חשב, שווה ערך, שאפשר לסמור עליי, שאני יכול לסמור על עצמי. אז אם חשבתם שכשאתם מקשיבים נכוון אתם פאטיים, תחשבו שוב. זאת העבודה הכיו קשה שתהיה לכם, אבל אני זקוק לזה כדי לגדול, למדוד מהחייבים, וכדי לסמור על עצמי ולהקשיב לעצמי. ואם תעשו את המלאכה מספיק טוב, לא ירחק היום שגם אני אוכל להקשיב לכם". (מיומנום 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 לביןם בשגרת החיים, שיחות שבهن אנחנו לא אמורים להיות דרכיים או מוחניים או דוגיים, אלא רק פנויים. שיחות מתנה. דוקא שם הם לומדים علينا, על עצםם, על החיים כל כך הרבה.

כשילד בא לספר לנו שהוא קיבל מכח ומראה לנו איזה שפשוף או אדמומיות קלה בעור, אנחנו לא אמורים להעביר לו את הכאב; אנחנו לא אמורים ללמד אותו מה הוא צריך לעשות להבא כדי שזה לא יקרה שוב; אנחנו לא אמורים לחת לו פרופורציות. אנחנו בסך הכל אמורים להתרגש מכך שהוא בחר לבוא אלינו ולספר שקיבל מכח (שםו לב, אם נזכיר תגובה לא נcona הוא לא בהכרח יבוא שוב), ולשאול אותו בדאגה רגועה, "איך זה קרה?". ילדים אוהבים לספר איך זה קרה, זה מרגיע אותם. הם משוחרים ומרגיזים שאנו מלוים אותם ברגע המפתח והמעliv הזה 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 ואז 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 קיבינימט!), 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. וагב, זה גם השלב שבו אם זה לאאמת כואב להם מאוד הם כבר ימשיכו הלאה, 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 פטרון ("בוא אני אתן לך חיבור", "בוא נתן מה לmagic ונגדך לה פוייה", "בוא נאכל שוקולד") שאליהם אם יש משהו שיוכל לעזור. ואחרי שהם התגברו וזרו לשחק, לחשו להם באוזן כמה הם גיבורים – איך הם ידעו לבוא לספר לכם בדיק מה קרה, איך הם ידעו בדיק מה הם צריכים, איך הם התגברו על הכאב/ההפתעה/העלבון.

מכות לא מקבלים רק מגירות. מכות מקבלים גם מחברים, ממורים, מאחים וגם סטם מהחיים. אין שום הבדל בין המכחה מהmagic לבין שהוא קיבל כשוציא ציון נמור במחן, לו שהיא תחטוף בשתנסה קבוע עם חברות ואף אחת לא תענה, למצוקה של בן ה-16 שמספר לכם עם דמעות בעיניים שאין לו כוח לעוד שנה בבית הספר.

אתם לא צריכים להיות הכוח שלו, להזכיר לו איזה חופש ארוך היה לו וכמה בית ספר זה דבר חשוב, וגם לא להAIR לו על כל מה שיש לו ועל הדברים שהוא אמר לשמו או להודות עליהם. אתם גם לא צריכים 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 אחרית השנה יהיה לו יותר כוח. כל מה שאתם צריכים זה לשאול את השאלות הנכונות כדי שהוא יעשה טיפול קטן אל תוך עצמו וינסה להבין כמה חזקה ההרגשה זו; מה זה יותר, מלחץ

או מבאנס; האם יש בזו 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 שהinanך להקשבה שווה הרבה יותר מכל פתרון או עצה שתיתנו, כי זה מה שמייצר חוסן. זה מה שיבפרק אותו לחבר טוב יותר, לבן זוג טוב יותר, לאדם טוב יותר.

## תעשו מקום לאבא

לפניהם עשור ישבו בהדרכות הורים בעיקר אימהות. בשלב האבולוציוני הבא נגרכו הגברים אחורי הנשים, החביאו פיהוקים, שמדו על קשר עין רציף עם הסמארטפון ובמקרה הטוב הנהנו. אבל זה כבר כמה שנים שיש באוויר ריח של אבא חדש.笠אט לאט מזדחל לו המודל הגברי המשודרג, זה שכבר לא מסתפק בתרומותיו הביוולוגיות אלא לוקח בראציניות 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 הררי נולד עם יכולות ניווט עליונות, וכשהילדים מתנהגים "לא יפה" מיד נשלה המשפט "חכה חכה שאבא י חוזר מהעבודה". אם היוו אומרים לאב הזה שבעובד כמה עשרים הוא הפוך לאבוש", יכחח מחוץ לחוג בלב, יLOUR לקורס הכנה לידה, יחתוך את חבל הטבור, יחליף חיתולים ויקוץ סلط לארוחת הערב – סביר להניח שהוא מעדיף לקוץ את עצמו. שלא תתבללו, גם אבוש מחזיק במשפט לב שלו ישאו אליו עיניים, יציתו לו, יעדמו בצדיפות הגבריות שלו, יתקדמו, יחוירו, לא יוותרו, ישיגו ויכבשו – ורצוי עם כמה שפחות בכיננות 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 בקשיים היומיומיים שפעם היו נחלתן של נשים בלבד.

או אני כМОבן הראשונה לברך את האבות החדשניים ולצפות בסקרנות לשלב הבא. ויחד עם זאת, תקראו לי אולד פאשן, אני לא נבהלה כש קופץ לו האב היישן: זה שמררים את הקול מדי פעם (צורה על הילדים), לא מותר מתעקש איתם על שטויות), מסמן את הגבול בנוקשות קצר מוגזמת (הילדה כבר בחולה מבכי, אולי תיגש?) – בעיקר כשלצדו יש מודל אימאה קשוב ומכילד. 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", בוואו נזכיר בשלושה יתרונות שמביא אליו המודל הגברי.

### משמעות

אולי בשל היעדר חוש אופנתי ואולי בغالל 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 בוואו 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 ללכת בלי בגדים, ואם זה היה תלוי בו לא היו חמישים אופציות בארון אלא שבע, אחת לכל יום בשבוע.

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

בשבא מלביש  
ילד, הוא לא חושב  
מה יחשבו עליו  
הורים האחרים  
או הגנתה

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

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

ילבש בסוף וגם באויריה – הכותרת היא "שליטה" ואנחנו הצד השני של המגרש, ממש כמו במשחק טניס: הם חובטים, אנחנו מחזירים, הם חובטים חזק יותר, אנחנו מצלחים Aiיכשה להחזיר כדור, הם לא מוחזרים, וכך נמשכת המערכת, שבסוףה או שנפסיד או שניצא מוחזרים. כאשר אנחנו עוברים למגרש של הילדים אנחנו 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 וכמה פריחות זה עשוña לנו.

"הלבשת ילדים" היא כותרת שנייה להחליפה בנסיבות המשימות 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 מרחם, לא מנסה לפצות או לשכנע, וגם לא מתרגש מזה שאתה מתבלבל. ואולי אם אנחנו, הנשים, נלמד מהם קצת ונשחרר את כל מגוון הרגשות שאנו שואלים ברגעים מסוימים (אשמה, פחד,>Rחמים, חסות יתר, חרדות, דעתות קדומות) – נבלבל את הילדים קצת פחות.

### **סיכון**

לגברים יש יכולת מדהימה לשחות בחלל אחד עם ילדים ולהצליח לעשות משהו אחר – לקרוא עיתון, לדבר בטלפון, לכתוב מייל, לגזר ציפורניים, להחליף סוללות – וכל זה לצד יכולת לסנן בקשנות מיותרות, התבכינות, ריבים, קריאות לעזורה וכל שאר קולות רקה. אנחנו, האימהות, קשיבות, עוטפות, בעלות תודעתה שיראות גבואה וידעות בדיקת מה הילדים צרייכים או רוצים בכל רגע נתון. אבל לרגע אחד אנחנו לא מצליחות, גם כשהמדובר בஸבר חירום בעבודה, לנحال את עניינינו המקצועיים או האישיים ללא הפרעה כשאנו בסביבת הילדים. אז דקה לפני שאנו אומרים להם כמה הם עלובים, בוואנו נודה שאנו קצת מקנאות ושמם הילדים מרוויחים משהו על הדרך. המודל של ההוראה שיש לו חיים, מפתח ילדים שיעודאים 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 – ולכון הילד לומד עם הזמן להעסיק את עצמו, לפטור בעיות, לרכיב ללא התערבות ולפעמים גם לחסל קופסת עוגיות בלי שאף אחד שם לב.

תנו להם לראות אתכם מתרכזים במשהו שהוא לאם: מדברים עם חבר שלכם, אוכלים ברעב בלי שהסתפקתם בשאריות שלהם, מתקשים במשהו ומנסים לפצח אותו, נכנסים לשירותים וסגורים את הדלת. כשהם יתרגלו לראותיכם 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 דוקא.cn התפניות אליהם – בלי מרמור מצטרבר כי אתם את שלכם כבר לקחתם לעצמכם – והלכתחם לשחק איתם, לאכול ביחד גלידה או להמציא 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 להכעס. הוא לא שאל אם נעלבתי או למה אני כועסת או אם קשה לי. כשהחיתוך הדיבור שלו הפרק קצר ניסיתי נורא להזדרז, 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 שהייתי אמיצה. בכל פעם ששמעתי "אומץ, קדימה! לא מתייאשים", ידעתי שאין אופציה לוותר. גם אם נפלתי עכשו מהאופניים וכואבת לי הברך, גם אם בלעת קצת מים בבריכת, גם אם לא הצליחו לי חמיisha תרגילים רצוף במתמטיקה – עכשו אני "אומץ", ו"אומץ" לוקחת אויר, בולעת רוק ומשיכה. כי מה שמנגיד את אומץ הלב הוא לא היעדר הפחד או היעדר הייאוש, אלא היכולת לחוות 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 בולעים מים 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 עזר, ואני גם מבינה שגם הם רוצים לחזור באמצעות הטילו השנתי כי עליהם געגוע והגיע עד הגרון ותclf' הם יבכו ליד כל החברים. וזה אני נזכרת. הם צריכים להרגיש אומץ מהו. הם צריכים מישחו שלא ירדם עליהם כדי שהם יוכלו 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. אםא הייתה חולה, מותשת מכדי להיות שם בלילה, והוא ואני ישנו בחדר נפרד. אני בעriseה, והוא מזונק לחם בקבוק בכל פעיה שלי, מערסל אותו ומגיש לי אותו בטמפרטורה נעימה. קרוב קרוב עם גופייה גברית לבנה, שערות חזזה משתלבות בחום גופו, פעימות ליבו המרגיעות חודרות 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 מזדחלת 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 הגוףה הלבנה, הכל יהיה בסדר.

בגיל אפס עד תשעה חודשים אנחנו גדלים גורים. הגורים שלנו, אלה שהונחו עליינו שנייה אחרי הלידה ונרגעו מ מגע עור בעור ומצלילי, הדופק 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 למגע המוזן במקום למגע של אםא, לריח המצעים הנקיים במקום לריח גוף מוכך ואהוב.

הסתכלו רגע על הטבע, הדבר הזה שהיינו חלק ממנו לפני שעברנו לבתים והתחלנו לשותות קופוצ'ינו. איןchia בטבע שמנicha את הגורים שלא כשם בני חודשים ספרדים במקום מרוחק, מצפה שידעו להרדיהם את עצם ופורשת לישון במקום אחר.

**איןchia בטבע שמנicha את הגורים שלא כשם בני חודשים ספרדים במקומות מרוחק, מצפה שידעו להרדיהם את עצם ופורשת 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 בתחשות 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 תחושת הגוף שלהם עצם לעיתים מפחידה אותם. כל מה שעומד לרשותם הוא מדריך התיירים שהוצמד להם בשדה התעופה, ההוראה השומר מכל רע, שאת ריחו הם מכיריים ואת אחיזתו הם מקבלים בהכנעה ומפרשים כאהבה וביטחון.

אנחנו, מדריכי התיירים, כמובןים לפתע לתיר הזעיר 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 אחד הקשיים הכיו נפוצים בהוראות בתחילת הדרך, וחווית העייפות מטלטלת ומווציאה מאיזון אפילו את הדלאי למה שבהורם. הורה שלא ישן מטפיך לאורך זמן חשוב לדיכאון ולהרדה, סוף התסכול שלו נזוק במיוחד ורמת התפקוד שלו זהה לזו של אדם שיכור ולא הייתה עומדת בשום מבחן ינשוף. עכשו לכט תגדלו ילדים באהבה.

מעבר לקשיי התפקוד של הוריון, חוסר בשינה מזיך גם לተינוק, להפתחותו ולשגרת חייו. אין ספק שלתינוק ישין טוב יותר יצפו חיים נוחים יותר. וכך נכונות לתוכנה שיטות ההרדמה למיניהם, שמבטיחות להורים שבע שעות של שקט ביממה. השאלה לעולם

תיהה שאלת המחרירים – כי תינוקות לומדים הכל, מדובר ביצורים סטגניים, שמסיקים מסקנות באופן הישרdoti לא רע בכלל; ב��ית יתומים נידחים אף תינוק לא זוקק ללייטוף או למגע, הם מנענעים את עצם לתוכו שינוי عمוקה ורציפה. אבל מה המחריר?

או חלק מהתינוקות באמת מסתגלים מהר, משרדים לנו וליקום שהם בסדר; קל להם להירדם, כשהם מתעורריהם באמצע הלילה, קל להם לחזור לישון, הם לא זוקקים להרגעה אמיתית, לא מתעורריהם 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 אחריו 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 הרע אלא הגעוע, חוסר הנוחות, שנ חדש שבוקעת, שהוא שמציק 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 להדרכת השינה הקרובה למקום מגוריו.

היום כבר יש מדריכי שינוי שמכירים בצרcioו של הגור. הם לא יסבירו לכם لماذا כדאי 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 שניים כשנולד לו אח והוא מרגיש לכם כבר ענק הוא עדין תינוק, תינוק עם פחדים, כאבים, רגשות סוערים שהוא חווה במהלך היום ובלילה חוותים אליו, חלומות רעים וחרדת נטישה. התמונה הרחבה שישרטט יועץ השינה תאפשר בעיקר לזהות את השירותים המיוחדים שאנו נתנים באותו הלילה (כמו גם את השירותים המיוחדים שאנו נתנים במהלך היום), משום שאנו לא נרגע ונרדם.

וזאנחנו מנסים כל מיני דברים, וכשאנחנו מנסים עם תינוק, אナンחנו בדיאלוג מתמיד. הוא בוכה ואנחנו מיד מתחילה לבודק מה יכול להקל עליו: לפעמים זה שד או בקבוק, לפעמים זה חיבוק עם ליטוף בעורף, לפעמים מספיקים מוצץ ונשיקה ולפעמים נצטרך לעבור לתנועות הגלים המוכרות מהרחים. ויש המונן תינוקות שברגע שנוריד חולצתה, ניכנס איתם למיטה, נשכב לצידם או נשכיב אותם עליינו (בהתבהה שאתם לא מלאה שמשתוללים מתוך شيئا או ששם דבר לא מעיד אותם) – לא יישאר ספק שהוא כל מה שהם צריכים.

עם תינוקות הגיעו האלה נפגוש את "המדרון החלקלק" שמתחיל בלהכנסות אותם למיטה שלנו ומסתיים בלילה רצוף של שינוי מתוקה ומפתיעה. המדרון הזה יהפוך להיות הרجل שמאפשר לשני הצדדים לנוח קצת; אナンחו מהעבודה הכל כך קשה של להיות הורים, והם מהעבודה הכל כך קשה של להיות יצור חסר ישע. כי שם, בין אזהרות הרופאים וアイומי המומחים, שוכן הטבע: גור קטן והורה שומר מכל רע.

הרגלים אפשר לשנות. בני אדם משנים הרגלים כשהם מגלים שהמחיר שלהם כבד יותר מהרווח שהם מספיקים. הדרכת שינוי, הדרכת גמiliaה ועוד הדרכות נפלאות ורגישות לצורכי הילד וההוראה תמיד יהיו זמינות, אז אפשר להירגע עם הפחדות בסגנון "אתם לא רוצים ילד בן שבע במיטה שלכם" או "בשהוא רוצה לצאת לטיוול שנתי 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 ולהגוג את הלילה הראשונית בחדר הנפרד במיטה הנפרדת. כן, גם אם זה רק בגיל שנתיים וחצי. ככל שהגור גדל, ככל שיתחזק וייהפוך לנפרד, עצמאי ומתקד, הוא יוכל להישען ביתר קלות על עצמו כדי לשroud, לעצום את עיניו ולדעת שהוא לא בסכנה כי יש לו את עצמו. פחד הנטיישה הוא לא פחד שהגורים שלנו אמרוים לפגוש בחודשי חייהם הראשונים.

אני לא נכנסת לשיקולי הורות וליפיסטייל. ברור שגם אני, כמו כולכם, הייתי שמחה 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 ונרגדים באותו מיד כשמתניעים? התשובה: ממש לא.

במרחב שבין מיטת הסורגים בחדר הנפרד לבין ילד שישן עד גיל שבע עם הוריו – יש עוד כמה נקודות לבדיקה, והן שות בדיקה בלי רגשות אשמה, בלי הפחדות ממדרונות חלקליים, בלי השכנה ש"עברה ארבעה לילות של גיהינום וצרחות אבל מאז הוא ישן כמו תינוק". עם מה בז? 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 כשם פועים ולהתחייב, ללא מילים, להיות עبورם עולם שלם ובטוח.

## פרידות של החיים

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

בדרכּ חזרה מהלויה – הביחד האחرون שלנו, אם ובת – ניסיתי بكل הכוח להזכיר בימים שבהם היא אספה אותה מגן, 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 נועעים, לא יודעת מתי נגיע, רק סופרת עמודי חשמל.

אחר כך היה לי ברוור שנשוב וניפגש, אבל ידעת שהפעם הפגישה תתרחש רק בתוכי. כמו שאני הייתי בתוכה תשעה חודשים, עבשו אצטרך למצוא אותה בתוכי, רק שהפעם לא יהיו חיים בסוף אלא רק געגוע. אמא בתוך בית במקום בית בתוך אימה.

בחיים של הילדים שלנו שזרות אלפי פרידות קטנות. פרידות טובות, פרידות מחזקות – אבל קשה. לא סתם אומרים שככל פרידה היא מות קZN. פרידה מצצעע שנחטא על ידי ילד אחר; פרידה בבוקר בכנסה לגן; פרידה בלילה כשהולכים לישון; פרידה מחבר כשאימה אומרת שצדיך ללכת; פרידה מאבא שנגמר היום שלי איתו לפה