

יש שיחות שאמורות להסתהים בזה שאינו אגיד, "יש לי הרגשה שאני מבינה אותה", ויש שלב שבו אני לא אמורה לשאול את השאלה הבהה כי היא תכאי מדי, או 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 למלילים שלהם, להתנהגות שלהם, לגוף שלהם.

הקשבה לבci

"עוד לא הרגשתי רעב, עוד לא בכתיו, והוא כבר מאכיל אותי". [מיומנו של חינוך בן שלושה חודשים]

המשך האורך של התפתחותנו והיכרותנו את עצמנו מתחילה בהקשבה. התינוק הקטן, שרק הרגע ה策טרף לעולם, מצויד ביכולת לתקשר עם העולם דרך בכיו: כשהוא בוכה הוא שולח קריאה לעולם, והעולם מגיב. הידעעה ששיגרתי קריאה ליקום, והיקום שלח לי בחזרה את מה שבקשת, נותנת לי תחושה של אמון – אמון בעצמי שאני יכול להגיר ליקום שני רעב, ואמון ביקום שmagib לבקשתך. נסרו לדמיין את עצמכם משלגרים בקשה ליקום,omid מתחילה תנועה של הטבע בנים להבין מה בקשתם ואיך ניתן לספק אתכם. נשמע טוב, לא? נחיתות האיברים שבני האנוש נולדים איתך לאאפשרת כמעט כלום מלבד התקשרות זו. אם הצד השני יש מי שמקשיב – התחלנו טוב.

יש הבדל דרמטי ביןaimא שנوتנת בקבוק או שד בכל פרק זמן קבוע, בלי קשר לטיימן או לאיתות מהתינוק, לביןaimא שmagiba לבכיו של התינוק ואוז חולצת שד. האימה הקשובה היא לא זו שמספקת לפני הבci, והוא גם לא זו שיזדעת להבין ישר למה התינוק שלה זוק (רעב, עייפות, כאב בטן), אלא זו שמקשיבה לתינוק ומגיבה אליו במסר שמשמעותו "אני ואתה מחפשים עכשו ביחד בדיקות

מה שאתה זוקך לו, ואני לא אשקרת עד שנפתחת את הבעה. אתה תדבר, ואני אקשיב".

הקשבה לבאב

"נפלתי בגינה, אבא רצ לקראתי, הוא תמיד שומר עליי, אבל איז הוא הסתכל בשפושוף של האספלט ובעיניות הבוכות שלי" אמר לא קרה כלום, חמודי, לא קרה כלום. אבל קרה! (מיומנו של יلد בן שלוש)

חלק מתחילה הקשבה שאנו, ההורים, מופקדים עליו הוא הקשבה לכאב, לתסכול, לחוסר הצלחה, לעצב, لكנהה ולעוד המונן כאבים נפשיים ופיזיולוגיים של ילדינו. אינסטינקטיבית, הדבר הראשון שאנו רוצים לעשות זה להגיד לעצמנו, "לא קרה כלום". לא קרה כלום שלא שיחקו 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 רם, לא קרה כלום שהוא נורא התגעגע היום הביתה, לא קרה כלום שכתבו עליה דברים נוראים ברשות החברתיות.

לא קרה כלום!

אנו ממש רוצים להגיד את זה לעצמנו כי ברגע אנחנו בעיקר חייבים שימושו ייקח מאייתנו את כאב הלב, או לחלופין יגיד לנו איך לעוזול 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", ואו אולי נצליח להגיד את זה גם קצת לעצמנו.

אבל כן קרה. כל הזמן קורה. וכשאתם אומרם שלא קרה כלום, אתם חוסמים אתUrutz האמון בין הילד לבין החיים. אני לא קוראת לכם לבכותם איתם ביחד, כי שם אנחנו לא מועילים ואפילו מזיקים. אבל אפשר בשלב ראשון להכיר בכך שקרה משהו. בלי להיבהל, בלי לחשב על עצמנו או לדאוג להם נורא, פשוט להסתכל על השפושוף בכרכך או בלב ולהגיד: "קרה מה שהוא".

הקשבה בלי עזות

"בנסיבות היום לאימה על הבנות שלא שיתפו אותה במשחק בהפסקה, היא ישר אמרה: 'תגידו להן שההפסד כולם שלהן ופושט תלכי לשחק עם מישהו אחר'". (מיומנה של ילדה בת שבע)

"בנסיבות היום דחף אותה הים בגן ונפלתי, הוא שאל 'נו? החזרת לו?'". (מיומנו של ילד בן חמיש)

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

כואו נתחיל בסוף. יש לנו המון מסרים חינוכיים, המונע רעיונות שעקרוני לנו שילדים יפנימו. אבל כשמודמתה לפתחנו סיטואציה של הקשבה, כשהילד כבר בוחר לשתי אותנו بما שלא הצליח לו, בכישלון, בתסכול, بما שקרה לו בgan – הדבר האחרון שהוא פניו לשם זה את המסריהם החינוכיים שלנו.

אם אני אתקשר לחברה לשתף אותה בריב שהיה לי בבוקר עם בעלי, והיא תרצה לי על השיבות הנישואין, איפוק ומה הייתה אמרה לעשות, סביר להניח שאסיים את השיחה וארגייש מהוללת. למה? כי לא הרגשתי שבאמת הקשייבו לי, הבינו אותו, הבינו במצוקתי. הרבה פעמים אנחנו רואים ילד שדקה 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 הקלה. אין צורך בחפירות.

ולגביו עזות: כשהאנחנו 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 לחיים ילד 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 שההוראה מצפה ממנו, שהוא גם כנראה הפתרון היחיד למצוקה הראשונית שלו.

אם ממש דוחף לכם לחת עצות, הקפידו לשאול קודם את הילד מה הוא חושב שאפשר לעשות. תחפלוו, 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 שתיעצו לו, ואו תגידו שיש הרבה אפשרויות ותנסה למגוון עוד כמה מעבר לזה המצוינת שלכם.

הקשבה ללא הזדהות יתר

"כשסיפרתי לאימה שהיא עצבה בטיפול השנתי והרגשתו 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 שהציגו לו וקראו לו בשמות גנאי. זה הסיפור שלהם – נקודתי, קטן, מורכב, אפילו קשה, אבל שלהם. קצת כמו שההוראים שלכם זה לא אתם. בכל פעם שאתם מזדהים איתם, תדרשו שזה מכבד נורא, יוכל להיות שהם לא ישתפו יותר. וכשהם מרוחמים עליהם, יכול להיות שהם ילמדו לרוחם על עצמם. וכשהם דואגים וחושבים, יכול להיות שהם יטיקו שהעולם מסוכן מדי עבורם. אז מה כן? נסו לדמיין שהבן של השכינה מספר עכשווי את הסיפור – ילד ממש חמוד, שאכפת לכם מمنו – ועבשו תקשיבו. פשוט תקשיבו. בלי להתערב.

הקשבה מתוך הקשבה

"בשאני מספר לכם משהו, לפעמים כל מה שאני צריך זה שתהיי שם. תעצרו את מרוץ היום, את כל מה שזה לא יהיה שאתם עושים באותו רגע, פשוט תקשיבו לי. בשאתם מקשיבים לי נכון, בשאתם מבינים אותי"

באמת ומצליחים לראות, להריך ולהרגיש את מה שחוויותי – בלי ביקורת, בלי שיפוטיות, בלי עצות חכמות, רק שואלים שאלות, עוזרים לי לברך מה קרה לי שם באמת, איך הרגשתי – אד אני מרגיש לדגע שאנו חנו קרובים. אני מרגיש מובן לעצמי. אני יכול לא רגן לעצמי בראש, דרך ההקשבה שלכם, את כל הבלגן, ובעיקר, אני מודה לכם שאתם נותנים לי את הרגשה שאני חשוב, שווה ערך, שאפשר לסמוק עלי, שאני יכול לסמוק על עצמי. אז אם חשבתם שכשאתם מקשיבים נכוון אתם פאסיביים, תחשבו שוב. זאת העבודה הכיו קשה שתהיה לכם, אבל אני זקוק לזה כדי לאadol, ללמידה מהחיים, וכדי לסמוק על עצמי ולהקשיב לעצמי. ואם תעשו את המלאכה מספיק טוב, לא ירחק היום שאמ אוכל להקשיב לכם". [מיומנן 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 שבוחן אותנו לא אמרים להיות דרכיהם או מחנכים או דואגים, אלא רק פנויים. שיחות מתנה. דווקא 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 אמרים להעביר לו את הכאב; אנחנו לא אמרים ללמד אותו מה הוא צריך לעשות להבא כדי שזה לא יקרה שוב; אנחנו לא אמרים לחת לו פרופורציות. אנחנו בסך הכל אמרים להתרגש מכך שהוא בחר לבוא אלינו ולספר שקיבל מכח (שים לב, אם ניצר תגובה לא נכונה הוא לא בהכרח יבוא שוב), ולשאול אותו בדאגה רגועה, "איך זה קרה?". ילדים אוהבים לספר איך זה קרה, זה מרגיע אותם. הם משחזרים ומרגינשים שאנו חנו מלאוים אותם ברגע המפתח והמעliv הזה שבו הם קיבלו מכח.

בזמן שהם מספרים איך זה קרה, אני אוהבת לשאול שאלות קטנות: "זה יותר כואב 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 לפעמים חסרת תכלית (בעיקר מושם שכבר הבנתי בדיקות מה קרה וזו לא פעם ראשונה שזה קורה, ושילמד כבר לסגור את המגירה הזאת קיבינימט!), אבל היא מאפשרת להם לקחת אויר, להתנתק לרגע מהסיטואציה שבה הם נמצאים, להסתכל על עצמם ועל מה שקרה מבחוֹז, להרגיש שיש אנשים בעולם הזה שambil ורואה אותם, להבין את עצמם, לקבל פרופורציות – ולהרגיש הקללה. ואגב, זה גם השלב שבו אם זה לא אמיתי כוֹאַב להם מאד הם כבר ימשיכו הלאה, לפעמים בלי לענות לכם, וזה לא אומר שהם לא מכבדים אתכם אלא שעשיתם טוב, שאפשרתם 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 חיבוק", "בוא ניתן לך למגירה ונגיד לה פוייה", "בוא נאכל שוקולד") שאלותם אם יש משהו שיוביל לעוזר. ואחרי שהם התגברו וחזרו לשחק, לחשו להם באוזן כמה הם גיבורים – איך הם ידעו לבוא לספר לכם בדיקות מה קרה, איך הם ידעו בדיקות מה הם צריכים, איך הם התגברו על הכאב/ההפתעה/העלבן.

מכות לא מקבלים רק מגירות. מכות מקבלים גם מחברים, ממורים, מאחים וגם סתם מהחיים. אין שום הבדל בין המכחה מהמגירה למכחה שהוא קיבל כשיזפיא ציון נמור ב厰ן, לו שהייא תחוטף בשתנסה קבוע עם חברות ואף אחת לא תענה, למצוקה של בן ה-16 שיספר לכם עם דמעות בעיניהם שאין לו כוח לעוד שנה בבית הספר.

אתם לא צריכים להיות הכוח שלו, להזcid 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 טויל קטן אל תוך עצמו וינסה להבין כמה חזקה ההרגשה הזו; מה זה יותר, מלחץ

או מבאס; האם יש בזה גם צדדים טובים? רק לעצור 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, תקשייבו לו, ותזכרו שהינוק להקשבה שווה הרבה יותר מכל פתרון או עצה שתיתנו, כי זה מה שמייצר חוסן. זה מה שהפוך אותו לחבר טוב יותר, לבן זוג טוב יותר, לאדם טוב יותר.

תעשו מקום לאבא

לפni עשור ישבו בהדרכות הורים 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.笠אט לאט מוזחל לו המודל הגברי המשודרג, זה שכבר לא מסתפק בתרומותיו הביוולוגיות אלא לוקח ברצינות וบทשובה את יחסיו עם צאצאיו.

פעם האבא הזה היה "אב". ה"אב" לא נכנס למטבח אלא אם הגיעו לו שם אוכל, לא מעז לשאול איך מגיעים ליעד כי הוא הרוי נולד עם יכולות ניווט עליונות, וכשהילדים מתחננים "לא יפה" מיד נשלף המשפט "חכה חכה שאבא י חוזר מהעבודה". אם היינו אומרים לאב זה שבעוד כמה עשורים הוא הופיע לאבוש, יכחח מחוץ לחוג בלב, ילק לקורס הכנה לידה, יחתוך את חבל הטבור, יחליף חיתולים ויקוץ סلط לארכות הערב – סביר להניח שהוא מעדיף לקוץ את עצמו. שלא תתבללו, גם אבוש מחזיק במשפט לב שלו יישאו אליו עיניים, יציתו לו, יעמוד בצדיפות הגבריות שלו, יתקדמו, יחזירו, 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 ואפילו בנסיבות 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 בשקופץ לו האב היישן: זה שמררים את הקול מידי פעם (צורך על הילדים), לא מותר מתעקש אתם על שטויות), מסמן את הגבול בנוקשות קצר מוגזמת (הילדה כבר כחולה מבכיה, אולי תיגש?) – בעיקר כשהצד ייש מודל אימהי קשוב ומוביל. הילדים שלנו אומנסים וקוקים לזוג הוריהם שמחלית ביחד ומגבש חוקים וגבولات, אבל הם גם צריכים לראות שונות, גיוון, צורות התמודדות אחרות, ובעיקר לראות איך אפשר לבבב סגנון שונה של אדם אחר. אז דקה לפני שאנחנו קופצת ומנסות להפוך את "אבוש" ל"אימוש", בואו נזכיר בשלושה יתרונות שמביאו איתו המודל הגברי.

משמעות

אולי בשל היעדר חוש אופנתי ואולי בגלל אי שימוש לב פרטים –
מבחןת אבא, בדרך כלל, בגדים הם רק בגדים. ברור שיש אבות עם חוש אופנטי מפותח ביותר ואימהות שלא אכפת להן בכלל, אבל בואו נתמקד רגע ברוב המקרים. **כשאבא מלביש ילד,** הוא לא חושב מה יחשבו עליו ההורים האחרים או הגנתה. הוא לא מנסה לכוון את הילד בעדינות לחולצה השווה בעיניו, הוא לא מתאכזב כשהילד בוחר את המכנסיים האהובים שקטנים עליו בשתי מידות או לובש לבבו את החולצה הפוך. **מבחןתו צריך להחלبس כי לא מקובל ללבת בלי בגדים,** ואם זה היה תלוי בו לא היו חמשים אופציית/aroon אלא שבע, אחת לכל יום בשבוע.

**כשאבא מלביש
ילד, הוא לא חושב
מה יחשוב עליו
ההורים האחרים
או הганנת**

האוירה בזמן החלבשות היא משימתית והחלטית, ושני הצדדים –
ההורה והילד – נמצאים באותו צד של המגרש. לעומת זאת, כשאנו ניגשים לסייעו איתה עם רצון לשלוט גם בקצב שלה, גם במאה שהילד

ילבש בסוף וגם באוירה – הכותרת היא "שליטה" ואנחנו הצד השני של המגרש, ממש כמו במשחק טניס: הם חובטים, אנחנו מחזירים, הם חובטים חזק יותר, אנחנו מצלחים Aiיכשו להזיז כדור, הם לא מותרים, וכך נמשכת המערכת, שבסתופה או שנפסיד או שניצא מותשים. כאשר אנחנו עוברים למגרש של הילדים ונלחמים ביחד, חובטים נגד הזמן, מתלבשים כמה שיותר מהר, אין מאבק של שליטה. וזה יכול להצליח רק אם באמת לא אכפת לנו מה הם לובשים, איך הם נראים וכמה פדיחות זה עושה לנו.

"הלבשת ילדים" היא כותרת שנייה להחליפה בנסיבות אחרות משגרת היום: יציאה מהבית, כניסה לאmbטיה, קבלת טיפול רפואי או פרידה לבוכך. לכולן משותפת העמדה הבסיסית שההורדה לא מתחרבה רגשית עם הילד. אנחנו שניינו פה כדי לבצע את המשימה, גם אם היא לא כיפית, ואני לא נגיד, 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 חשות ברגעים מסוימים (אשמה, פחד,>Rחמים, חסות יתר, חרדות, רעות קדומות) – נבלבל את הילדים קצת פחות.

סינון

לגברים יש יכולת מדהימה לשחות בחלל אחד עם ילדים ולהצליח לעשות משהו אחר – לקרוא עיתון, לדבר בטלפון, לכתוב מייל, לגוזר ציפורניים, להחליף סוללות – וכל זה לצד יכולת לסנן בקשנות מיותרות, התבכינות, ריבים, קריאות לעוזה וכל שאר קולות רקו. אנחנו, האימהות, קשיבות, עוטפות, בעלות תודעת שירות גבוהה וידעות בדיק מה הילדים צריכים או רוצים בכל רגע נתון. אבל לרגע אחד אנחנו לא מצלחים, גם כשמדובר במסבר חירום בעבודה, לנحال את עניינינו המڪוציאים או האישיים ללא הפרעה כשהאנחנו בסביבת הילדים. אז דקה לפני שאנו אומרות להם כמה הם עלובים, בוואנו נודה שאנו קצת מקנאות ושמם הילדים מרוחחים משהו על הדרך. המודל של ההורה שיש לו חיים, מפתח ילדים שיודעים שהעולם לא

בhcרכח סוכב סביבם. ההורה אינו קשור 24 שעות ביוםמה לכל גhma, הפעלה או העסקת יתר, מסוגל להגדיר את הגבול שלו ומאותו הרגע להיות עסוק במשימה שקשרורה רק בו – ולכן הילד לומד עם הזמן להעסיק את עצמו, לפטור בעיות, לRib לא התערבות ולפעמים גם לחסל קופסת עוגיות בלי שאף אחד שם לב.

תנו להם לראות אתכם מתרכזים במשהו שהוא לאם: מרקרים עם חבר שלכם, אוכלים ברעב בלי שהסתפקתם בשאריות שלהם, מתקשים במשהו ומנסים לפצח אותו, ננסים לשירותים וטוגרים את החלטת. 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 תסכולים טוב יותר. ומה שייצרב להם בזיכרונות הוא כל הפעמים שבהן דורך כנ התפניות אליהם – בלי מרמור מצטבר כי אתם את שלכם כבר לקחתם לעצמכם – והלבתם 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 להצעיס. הוא לא שאל אם נעלתי או למה אני כועסת או אם קשה לי. כשהחיתוך הדיבור שלו הפך קצר ניסיתי נורא להזדהה, 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 אמיתה. בכל פעם ששמעתי "אומץ, קדימה! לא מתיאשים", ידעתי שאין אופציה ליותר. גם אם נפלתי עכשו מהאופניים וכואבת לי הברך, גם אם בלעת קצת מים בבריכה, גם אם לא הצליחו לי חמיisha 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 לחוות את הפחד ואת הייאוש ובכל זאת להמשיך לנסות. כשאבות זורקים ילדים גבוהים לשם יש כמה שניות, כשהגונך

הקטן שווה באוויר, שהמברט על פניו של הילד משנתה 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 כוללים 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 שהם כשהם רוצים לחזור באמצעות הטילו השנתי כי עליהם לגעגוע והגיע עד הגרון ותclf' הם יבכו ליד כל החברים. וזה אני נזכרת. הם צריכים להרגיש אומץ מהו. הם צריכים מישחו שלא ירחים עליהם כדי שהם יכולים להפסיק לרוחם על עצמם. הם צריכים שיורקו אותם באוויר לכמה שניות של פחד, וזה יתפסו אותם בחזרה.

במיטה אחת

שלושים לילות ישנו זה לצד זה, אבא שלי ואני, מיד לאחר הלידה. אימא הייתה חולה, מותשת מכדי להיות שם בלילה, והוא ואני ישנו בחדר נפרד. אני בעriseה, והוא מזונק לחם בקבוק בכל פעיה שלי, מערסל אותו ו מגיש לי אותו בטמפרטורה נעימה. קרוב קרוב עם גופייה גברית לבנה, שערות חזזו משתלבות בחום גופו, פעימות ליבו המרגיעות חזרות עמוק והופכות לזכרון רגשי של אהבה וביחון.

בגיל שלוש, ארבע, חמוץ, אני זכרת את רגלי על רצפה קרת, לוקחות אותי באמצע הלילה למיטה שלהם אחרי כל חלום רע, מחשבה מפחידה או סתם רעש. הייתי מוזחלת באמצע, בינו לבינה, והגוף מיד נרגע, כאילו קיבל תרופה של שקט. זה תמיד היה עם הגב אליה ועם הפנים, האף, הלחין, אליו. הגוף זכר. ערד 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 علينا שנייה אחרי הלידה ונרגעו מרגע 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 ונסכיב בחזרה, ונ��וה שיסתגלו למגע המוזן במקום למגע של אימא, לריח המצעים הנקיים במקום לריח גוף מוכר ואהוב.

הסתכלו רגע על הטבע, הדבר הזה שהיינו חלק ממנו לפני שעברנו לבתים והתחלנו לשותות קופוצ'ינו. אין חיה בטבע שמנicha את הגורדים שלה כשהם בני חודשים ספורים במקום מרוחק, מצפה שידעו להרדים את עצם ופורה לישון במקום אחר.

בראשית היו של הגור הביטחון שלו בעולם תלוי באופן בלעדי בדמות שתשמור עליו ותגן עליו מכל סכנה. שום דבר לא יכול להתחנות בתוחשת הסמיכות אל האם השומרת, בנשימות המוכרות שלה או בריח גופה. חשבו עליהם כמו על תיירים במדינה שבה השפה לא מובנת, גם לא הרעים והאורות, אפילו תחושת הגוף שלהם עצם לפעים מפחידה אותם. כל מה שעומד לרשותם הוא

מדרייך התיירים שהוזכר להם בשדה התעופה, ההוראה השומר מכל רע, שאת ריחו הם מכירים ואת איזתו הם מקבלים בהכנעה ומפרשים באהבה ובביטחון.

אין חיה בטבע שמנicha את הגורדים שלה בהם בני חודשים ספורים במקום מרוחק, מצפה שידעו להרדים את עצמם ופורה לישון במקום אחר

של גידול תינוקות ומתן מענה לצרכים שלהם. חוסר בשינה הוא אחד הקשיים הכח נפוצים בהורות תחילת הדרך, יחוויות העייפות מטלטלת ומווציאה מאיזו אףלו את הדלאי למה שבהורדים. הורה שלא ישן מספיק לאורך זמן חשוב לדיכאון ולהרדה, סוף התסכול שלו נמשך במיוחד ורמת התפקיד שלו זהה לזהות של אדם שיכור ולא היה עומדת בשום מבחן ינשוף. עכשו לכט תגדלו ילדים באהבה.

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

תהיה שאלת המהירים – כי תינוקות לומדים הכל, מדבר ביצורים סטגניים, שמסיקים מסקנות באופן הישרדי לא רע בכלל; בבתי יתומים נידחים אף תינוק לא זוקק ללייטוף או למגע, הם מנענים את עצם לתוך שינוי עמוקה ורציפה. אבל מה המהיר?

או חלק מהתינוקות באמת מסתגלים מהר, משדרים לנו וליקום שהם בסדר; קל להם להירדם, כשהם מתעדרים באמצעות הלילה, קל להם לחזור לישון, הם לא זוקקים להרגעה אמיתית, לא מתעדרים בבכי היסטרי, מסמנים לנו את הצרכים שלהם ומאפשרים לנו מנוחה בין לבין. אבל מה עם כל הגורים המתקשים, הרגישיים, אלה שמנגע הפיג'מה המתוקה עם הכוכבים שהלבשו 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 ירידים אותם כבר, או אלה עוד בקבוק, עוד הנקה? מה שהעיר את התינוקות האלה מלכתחילה זה לא הרע אלא הגעגוע, חוסר הנוחות, שנחוצה 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 בצרביו של הגור. הם לא יסבירו לכם لماذا כדאי שהוא יבכה את עצמו להירדם וכמה מהר הוא יתרגל ולא יעברו עם טבלאות שינוי. הם ישאלו שאלות מקיפות שינסו לשרטט תמונה רחבה יותר על התינוק שלנו – כן, גם בגיל שנה וחצי הוא עדיין תינוק, וגם בגיל שנתיים כשנולד לו אח והוא מרגיש לכם כבר ענק הוא עדיין תינוק, תינוק עם פחדים, כאבים, רגשות סוערים שהוא חווה במהלך היום ובלילה חזרים אליו, חלומות רעים וחרdot נטישה. התמונה הרחבה שישרטט יועץ השינה תאפשר בעיקר לזהות את השירותים המיוחדים שאנו נותנים בשעות הלילה (כמו גם את השירותים המיוחדים שאנו נותנים במהלך היום), משום שאנו רוצים להתחיל ברף הנמוך ביותר ומשם לטפס למעלה, אם הוא עדיין לא נרגע ונרדם.

או אנחנו מנסים כל מיני דברים, וכשאנו מנסים עם תינוק, אנחנו בדיאלוג מתמיד. הוא בוכה ואני מיד מתחילה לבדוק מה יכול להקל עליו: לפעמים זה שדר או בקבוק, לפעמים זה חיבוק עם ליטוף בעורף, לפעמים מספיקים מוצץ ונשיקה ולפעמים נדרש לעבור לתנועות הגלים המוכרות מהרחים. ויש המונן תינוקות שברגע שנוריד חולצתה, ניכנס איתם למיטה, נשכב לצידם או נשכיב אותם עליינו (בבנה שאותם לא מלאה שימושיים מتوز שינה או ששם דבר לא מעיר אותם) – לא יישאר ספק שזה כל מה שהם צריכים.

עם תינוקות המגע האלה נפגוש את "המדרון החלקלק" שמתחליל בהכנות אותם למיטה שלנו ומסתיים בלילה רצוף של שינוי מתוקה ומפתיעה. המדרון הזה יփוך להיות הרגל שמאפשר לשני הצדדים לנוח קצת; אנחנו 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 שהמחير שלהם כבד יותר מהרווח שהם מספיקים. הדרכת שינוי, הדרכת גמiliaה ועוד הדרכות נפלאות ורגישות לצורכי הילד והורה תמיד יהיו זמינים, אז אפשר להידיע עם הפחדות בסגנון "אתם לא רוציםILD בן שבע במיטה שלכם" או "בשווה ירצה לצאת לטיפול שניתי יהיה לו מאד קשה", ולזכור שהרבה יותר קל ללמד ילד להירדם בלבד כשהוא כבר מבין שפה, כשהאפשר להסביר לו את משמעות הלילה, לעשות לו הינה, להקשיב לפחדים שלו, להבין מה יכול לעזור לו, להרייע לו עם כל שיפור ולחגוג את הלילה הראשון בחדר הנפרד ב��이יה הנפרדת. כן, גם אם זה רק בגיל שנתיים וחצי. ככל שהגור יגדל, ככל שיתחזק ויהפוך לנפרד, עצמאי ומתפרק, הוא יוכל להישען ביותר 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 וליפסטיל. ברור שגם אני, כמו כולכם, הייתה שמחה עם ילד שישן לילה שלם מגיל חודש וטפו טפו,

בכלל לא היינו צריכים לעובוד קשה בשבייל זה". אבל מה לעשות שככל תינוק נולד עם שק של תכונות, רגישיות, מערכת ויסות, מחשבות, ריתמוס, קשיים, פחדים ומבנה אישיות משלו? האם הורה הטוב הוא בהכרח זה שילדיו יושבים בשקט בעגלה, ישנים לילה שלם ונרדמים באותו מיד כשמתניעים? התשובה: ממש לא.

במרחכ שبين מיטת הסורגים בחדר הנפרד לבין ילד ישן עד גיל שבע עם הוריו – יש עוד כמה נקודות לבדוק, והן שות בדיקה בלי רגשות אשמה, בלי הפחדות מממדרגות חלקליים, בלי השבנה ש"עbara ארבעהليلות של גיהינום וצרחות אבל מאז הוא ישן כמו תינוק". עם מה כן? עם הקשה לתינוק שלכם, עם הבנה عمוקה שהלילה בשבייל תינוק חייב להיות נטול חרדה, שmagן יכול לרפא מחלות וכאבים, שהורות לתינוק היא עסק קשה ושתינוקות לא מנגנים. תאמינו לי, עוד לא נולד המתברר שמודח אל מיטת הוריין, וגיל ההתגברות מגיע כל כך מהר ששווה לקחת אויר. הם הגורים שלנו גם בלילה, אז אולי כדאי להקשיב להם כשהם פועים ולהתחיב, ללא מילים, להיות עבורם 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 מחלת קשה מפליאה לעשה: היא מכינה אותנו, מרחפת באוויר שנים, ריחוף של מוות, מפיצה ריח של געגוע גם כשבולם נמצאים.

בדרך חוזרת מהלויה – הביחד האחרון שלנו, אם ובת – ניסיתי בכל הכוח להזכיר בימים שבהם היא אספה אותי מהגן, מבית הספר, מתחנת האוטובוס. ניסיתי ולא הצליחתי. דרך חלון המכונית הבטתי בעמודי החשמל שעברו – אחד, שניים, שלושה, ארבעה – כאילו חוזרתי להיות הילדה הקטנה במושב האחורי; לא בדיק יודעת لأن נסעים, לא יודעת מתי נגיע, רק סופרת עמודי חשמל.

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

בחיים של הילדים שלנו שזרות אלפי פרידות קטנות. פרידות טובות, פרידות מחזקות – אבל קשות. לא סתם אומרים שככל פרידה היא מות קtan. פרידה מצצעע שנחטף על ידי ילד אחר; פרירה בבוקר בכנסה לגן; פרידה בלילה כשהולכים לישון; פרידה מחבר כשאימה אומרת שצורך ללבת; פרידה מאבא כשנגרם היום שלי איתו לפני