

יש שיחות שאמורות להסתיים 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 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.

הקשיבה לבבי

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

המשך האורך של התפתחותנו והিכרותנו את עצמנו מתחילה בהקשבה. התינוק הקטן, שרק הרגע הцентр לעולם, מצוי ביכולת לתקשר עם העולם דרך בכיכי: כשהוא בוכה הוא שולח קריאה לעולם, והעולם מגיב. הידיעה ששיגרתי קריאה ליקום, והיקום שלח לי בחזרה את מה שבקשת, 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, ומיד מתחילה תנועה של הטבע בניסיון להבין מה בקשתם ואיך ניתן לספק אתכם. נשמע טוב, לא? נחיתות האיברים שבני האנוש נולדים איתך לאאפשרת כמעט כלום מלבד התקשרות הזו. אם בצד השני יש מי שמקשיב – התחלנו טוב.

יש הבדל דרמטי ביןaima שנوتנה בקבוק או שד בכל פרק זמן קבוע, בלי קשר לסימן או לאיתות מהתינוק, לביןaima שמקשיבה לבכיו של התינוק ואוז חולצת שד. האימה הקשובה היא לא זו שמספקת לפני הבכי, והיא גם לא זו שiodut להבין ישר למה התינוק שלה זוק (רעב, עייפות, כאב בטן), אלא זו שמקשיבה לתינוק ומגיב אליו במסר שמשמעותו "אני ואתה מחפשים עכשו ביחיד בדיקות את

מה שאתה זוקק לו, ואני לא אשקט עד שנפתחת את הבעייה. אתה תדבר, ואני אקשיב".

הקשבה לכאב

"נפלתי בגינה, אבא רצ לקרأتي, 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 יلد בן שלוש)

חלק מהתהליך ההקשבה שאנו חווים, ההורמים, 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 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 כרגע אנחנו בעיקוד חייבים שמשהו ייקח מאייתנו את כאב הלב, או לחלופין יגיד לנו איך לעזאזל אנחנו רפואיים את כאב הלב שלו. אז נגיד לו "לא קרה כלום" או "מה אתה עושה עניין" או "בוא נסתכל על החצי המלא של הגוף", 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 ביחיד, 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 השפשוף בברך או בלב ולהגיד: "קרה פה משהו".

הקשבה בלי עצות

"כשסיפרתי היום לאימה על הבנות שלא שיתפו אותה במשחק בהפסקה, היא אישר אמרה: 'תגידו להן שההפסקד כולם שלהן ופשטן תלבכי לשחק עם מישחו אחר'". [מיומנה של ילדה בת שבע]

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

"כשסיפרתי לאימה שאני לא יודעת איך אני הולכת היום לבית ספר כי פישלתי ולא הכרתי את העבודה שאני אמורה להגשים היום, היא אמרה: 'אולי זה ילמד אותך סוף סוף לחת אחראיות על הלימודים שלך'". [מיומנה של בת 14]

באו נתחילה 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 – הדבר האחרון שהוא פניו לשם זה את המסרים החינוכיים שלנו.

אם אני אatkashr לחברה לשתף אותה בריב 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 ליד 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 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, "מרביים 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 הפתרון היחיד למצוקה הראשונית שלו.

אם ממש דוחף לכם تحت עצות, הקפידו לשאול קודם את הילד מה הוא חושב שאפשר לעשות. תתפלאו, כשהם מחוץ לسيطرואה 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, אז תגידו שיש הרבה אפשרויות ותנסו למנות עוד כמה מעבר לזה המצוינת שלכם.

הקשבה ללא הזדהות יתר

"כשסיפרתי לאימה שהייתי עצובה בטயול השנתי והרגשתי בלבד, העיניים שלי התמלאו בدمאות. הן לא זלגו, 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 בטயול 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 לرحم על עצם. וכשאתם דואגים וחווסים, יכול להיות שהם יסיקו שהעולם מסוכן מדי עבורם. אז מה כז? נסו לדמיין שהבן של השכינה מספר עכשו את הסיפור – ילד ממש חמוד, שאכפת לכם מمنו – ועכשו תקשיבו. פשוט תקשיבו. בלי להתערב.

הקשבה מתוך הקשבה

"כשאני מספר לכם משהו, לפעמים כל מה שאינו צריך זה שתחיו שם. תעצרו את מרצו היום, את כל מה שזה לא יהיה שאתם עושים באותו רגע, ופשטן תקשיבו לי. כשאתם מקשיבים לי נכון, 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 – אד אני מרגיש לרגע שאנו שנחנו קרובים. אני מרגיש מובן לעצמי. אני יכול לארגן לעצמי בראש, דרך ההקשבה שלכם, את כל הבלגן, ובעיקר, אני מודה לכם שאתם נותנים לי את ההרגשה שאני חשב, שווה ערך, שאפשר לסמור עלי, שאני יכול לסמור על עצמי. אד 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". [מיומננו 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 כתוצאה החיצים, שיחות שבهن אנחנו לא אמרים להיות דרכיים או מחנכים או דואגים, אלא רק פנויים. שיחות מתנה. דוקא שם הם לומדים علينا, על עצם, על החיים כל כך הרבה.

כשילד בא לספר לנו שהוא קיבל מכח ומראה לנו איזה שפשור או אדרומיות קלה בעור, אנחנו לא אמרים להעביר לו את הכאב; אנחנו לא אמרים ללמד אותו מה הוא צריך לעשות להבא כדי שהוא לא יקרה שוב; אנחנו לא אמרים לחת לו פרופורציות. אנחנו בסך הכל אמרים 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 משוחזרים ומרגיזים שאנו מלוים אותם ברגע המפתח והmealib 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 לעיתים חסרת תכלית (בעיקר משום שכבר הבנתי בדיקות 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. ואגב, זה גם השלב שבו אם זה לא אמיתי כואב להם מאוד הם כבר ימיצאו הלהה, לעיתים בלי לענות לכם, וזה לא אומר שהם לא מכבדים אתכם אלא שעשיותם טוב, שאפשרתם להם להתגבר.

מרגע שהם יודעים לדבר או לתקשר הם יודעים מה יכול לעזור להם, אז דקה לפניהם שאותם קופצים עם פטרון ("בוא אני אתן לך חיבור", "בוא נתן מכה למגירה ונגיד לה פוייה", "בוא נאכל שוקולד") שאלותם אם יש משהו שיכול לעזור. ולאחר מכן הם 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/העלבון.

מכות לא מקבלים רק מגירות. מכות מקבלים גם מחברים, ממורים, מאחים וגם סטם מהחיים. אין שום הבדל בין המכחה מהמגירה למכחה שהוא קיבל כשיזcia ציון נמור במחוץ, לו שהיא תחטוף כשהתנסה קבוע עם חברות ואף אחת לא תענה, למצוקה של בן ה-16 שיספר 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 מבאס; האם יש בזו גם צדדים טובים? רק לעצור לרגע ולהגיד שזו 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 שחינוך להקשבה שווה הרבה יותר מכל פתרון או עצה שתיתנו, כי זה מה שמייצר חוסן. זה מה שיפוך אותו לחבר טוב יותר, לבן זוג טוב יותר, לאדם טוב יותר.

תעשו מקום לאבא

לפני 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 מזדחל לו המודל הגברי המשודרג, זה שכבר לא מסתפק בתרומתו הביוולוגית אלא לוקח ברכינותו 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 עלילונות, וכשהילדים מתנהגים "לא יפה" מיד נשלף המשפט "חכה חכה שאבא יחזור מהעבודה". אם היינו אומרים לאב הזה שבעובד כמה עשרים הוא יהפוך לאבוש", יכחח מחוץ לחוג בלב, ילק 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 ואפלו 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 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 כחולה מבכיה, אולי תיגש?) – בעיקר כשלצדו יש מודל אימאה קשוב ומכihil. 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 "אבורש" ל"אימוש", בוואנו 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 ואמות של לא אכפת להן בכלל, אבל בוואנו מתמקד רגע ברוב המקרים. כשהבא מלביש ילד, הוא לא חושב מה יחשבו עליו ההורים האחרים או הגננת. הוא לא מנסה לכוון את הילד בעדינות לחולצה השווה בעיני, 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 ללבת בלי בגדים, ואם זה היה תלוי בו לא היו חמישים אופציית בארון אלא שבע, אחת לכל יום בשבוע.

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

**בשבא מלביש
ילד, הוא לא חושב
מה יחשבו עליו
ההורים האחרים
או הגננת**



ילבש בסוף וגם באוירה – הcotורת היא "שליטה" ואנחנו הצד השני של המגרש, ממש כמו במשחק טניס: הם חובטים, אנחנו מוחזירים, הם חובטים חזק יותר, אנחנו מצלחים Aiיכשה להחזיר כדור, הם לא מוותרים, וכך נמשכת המערכת, שבסוף או שנפסיד או שניצא מוחשים. כשהאנחנו 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" היאcotורת שנייה להחליפה בנסיבות המשימות אחרות משגרת היום: יציאה מהבית, כניסה לאmbטיה, קבלת טיפול רפואי או פרידה בוקר. 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 חשות ברגעים מסוימים (אשמה, פחד,>Rחמים, חסות יתר, חרדות, דעתות קדומות) – 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, לגזר ציפורניים, להחליף סוללות – וכל זה לצד יכולת לסנן בקשנות מיותרות, התבכינות, ריבים, קריאות לעוזה וכל שאר קולות רקה. אנחנו, האימהות, קשיבות, עוטפות, בעלות תודעתה שיראות גבואה ו יודעות בדיקות מה הילדים צרייכים או רוצחים בכל רגע נתון. אבל לרגע אחד אנחנו לא מצליחות, גם כשמדובר במסבר חירום בעבודה, לנحال את עניינינו המקצועיים או האישיים ללא הפרעה כשאנחנו 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 לא הם: מדברים עם חבר שלכם, אוכלים ברעב בלי שהשתפקתם 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 דורך כנ התפניות אליהם – בלי מרמור מצטרבר כי אתם את שלכם כבר לקחתם לעצמכם – והלכתחם לשחק איתם, לאכול ביחד גלידה או להמציא להם סיפור. זהה הכלィ שווה.

אומץ

אבא שלי היה איש צבא. הוא היה גבוהה וחזק, היו לו סולם וכלי עבודה והוא ידע לתקן הכלול. אבא שלי אף פעם לא בכח, וכשהוא כעס זה היה מפחד נורא או ממש השתרלנו לא להכעיס. 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, קריםה! לא מתייאשים", ידעתי שאין אופציה לוותר. גם אם נפלתי עכשו מהאופניים וכואבת לי הברך, גם אם בלעת קצת מים בבריכה, גם אם לא הצליחו לי חמיישה תרגילים רצוף במתמטיקה – עכשו אני "אומץ", ו"אומץ" לוקחת אויר, בולעת רוק ומשיכה. כי מה שמנגדיך את אומץ הלב הוא לא היעדר הפחד או היעדר הייאוש, אלא היכולת לחוות את הפחד ואת הייאוש ובכל זאת להמשיך לנסות. כשאבות זורקים ילדים גבוה לשמיים יש כמה שנית, כשהגופ

הקטן שווה באוויר, שהמבט על פניו של הילד משתנה מעט, הוא מפחד – וזו הידיים 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. מבחינתி זה ממש בסדר שהם לא ידעו לרכוב על אופניים בלי גלגלי עוז, ואני גם מבינה שהם 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 ירחים עליהם כדי שהם יכולים להפסיק לרחם על עצמם. הם צריכים שיזרקו אותם באוויר לכמה שניות של פחד, וזו 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, מעرسل 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 באמצע הלילה למיטה שלהם אחרי כל חלום רע, מחשبة מפחדיה או סתם רעש. הייתי מזדחלת באמצע, 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, שנופלים השמים, בימים ממש שחורים, יש לי לפעמים תחושה שם הוא רק יחבק אותי עם הגוף 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, 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 שיסתגלו למגע המזרן במקום למגע של אםא, לריח המצעיים הנקיים במקום לריח גוף מוכך ואהוב.

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

אין חיה בטבע שמנicha את הגורים שלא כשהם בני חודשים ספורים במקום מרוחק, מצפה שידעו להרדיהם 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 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 תחשות הגוף שלהם עצם לפעמים 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 ומפרשימים כאהבה וביטחון.

אנחנו, מדריכי התיירים, כמובןים לפטע לטייר 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 אחד הקשיים הכח נפוצים בהורות בתחילת הדרכ, וחווית העייפות מטלטלת ומוסיפה מאיזון אפילו את הדלאי למה שבהורם. הורה שלא ישן מספיק לאורך זמן חשוב לדיכאון ולהרדה, סוף התסכול שלו נזוק במיוחד ורמת התפקיד שלו זהה זואת של אדם שיכור ולא הייתה עומדת בשום מבחן ינשוף. עכשו לכט גדלו 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 נכנסות לתמונה שיטות ההרדמה למיניהן, שמבטיחות להורים שבע שעות של שקט ביממה. השאלה לעולם

תהייה שאלת המחרירים – כי תינוקות לומדים הכל, מדובר ביצורים סתגניים, שמסיקים מסקנות באופן הישרדותי לא רע בכלל; בבתי יתומים נידחים אף תינוק לא זוקק לליתוף או למגע, הם מנענעים את עצם לתוכו שינוי عمוקה ורציפה. אבל מה המחריר?

או חלק מהתינוקות באמת מסתగלים מהר, משדרים לנו וליקום שהם בסדר; קל להם להירדם, כשהם מתעווררים באמצע הלילה, קל להם לחזור לישון, הם לא זוקקים להרגעה אמיתית, לא מתעווררים בבכי היסטרי, מסמנים לנו את הצרכיהם שלהם ומאפשרים לנו מנוחה בין לבין. אבל מה עם כל הגורים המתקשים, הרגיסים, 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 ירדים אותם כבר, או יאללה עוד בקבוק, עוד הנקה? מה שהעיר את התינוקות האלה מלכתחילה זה לא הרעב אלא הגעוע, חוסר הנוחות, שנחרשה 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 יעבדו עם טבלאות שינוי. הם ישאלו שאלות מקיפות שנסו 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 השירותים המיוחדים שאנו נותנים בשעות הלילה (כמו גם את השירותים המיוחדים שאנו נותנים במהלך היום), משום שאנו נוטים לרגע ונרדם.

از אנחנו מנסים כל מיני דברים, וכשאנו מנסים עם תינוק, אנחנו בדיאלוג מתמיד. הוא בוכה ואני מיד מתחילה לבדוק מה יכול להקל עליו: לפעמים זה שד או בקבוק, לפעמים זה חיבור עם ליטוף בעורף, לפעמים מספיקים מוצץ ונשיקה ולפעמים נצטרך לעבור לתנוחות הגלים המוכרות מהרחים. ויש המונן תינוקות שברגע שנוריד חולצתה, ניכנס איתם למיטה, נשכב לצידם או נשכיב אותם עליינו (בנהנחתה שאתם לא מלאה שמשתוללים מתוך שינה או ששום דבר לא מעיד אותם) – לא יישאר ספק שהוא כל מה שהם צריכים.

עם תינוקות הגיעו אלינו נפגוש את "המדרון החלקלק" שמתחיל בלהכנסות אותם למיטה שלנו ומסתיים בלילה רצוף של שינה מתוקה ומפתיעה. המדרון הזה יהפוך להיות הרجل שמאפשר לשני הצדדים לנוח קצת; אנחנו מהעובדת הכל כך קשה של להיות הוריהם, והם מהעובדת הכל כך קשה של להיות יצור חסר ישע. כי שם, בין אזהרות הרופאים ואיזמי המומחים, שכון הטבע: גור קטן והורה שומר מכל רע.

הרגלים אפשר לשנות. בני אדם משנים הרגלים כשהם מגלים שהמחיר שלהם כבד יותר מהרווח שהם מספיקים. הדרכת שינה, הדרכת גמilia 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 "בשווה ירצה 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, להרייע לו עם כל שיפור ולהגוג את הלילה הראשונית בחדר הנפרד במיטה הנפרדת. כן, גם אם זה רק בגיל שנתיים וחצי. ככל שהגור גדל, ככל שתוחזק וייהפוך 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 שהגורים שלנו אמרוים לפגוש בחודשי חייהם הראשונים.

אני לא נכנסת לשיקולי הורות וליפסטיל. 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, פחדים 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 כז? 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 ולהתחייב, ללא מיללים, 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 שצל מהלה קשה מפליאה לעשות: היא מכינה אותנו, מרחפת באויר שניים, ריחוף של מוות, מפיצה ריח של געגוע גם כשבולם נמצאים.

בדרכן חוזרת מהלויה – הביחד האחרון שלנו, אם ובת – ניסיתי بكل הכוח להזכיר בימים שבהם היא אספה אותה 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 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 הייתי בתוכה תשעה חודשים, עכשו יצאך למצוא אותה בתוכי, רק שהפעם לא יהיו חיים בסוף אלא רק געגוע. אמא בתוך בית במקום בתוך אימה.

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