

יש שיחות שאמורות להסתיים בזה שאני אגיד, "יש לי הרגשה שנייה מבינה אותה", 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 אהוב אותו. כי יש לנו "שיחות פרטיות" לא רעות בכלל.

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

הקשיבה לבבי

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

המשך הארוך של התפתחותנו והিכרותנו את עצמנו מתחילה בהקשבה. התינוק הקטן, שרק הרגע הטרף לעולם, מצויד ביכולת לתקשר עם העולם דרך בכיו: כשהוא בוכה הוא שולח קריאה לעולם, והעולם מגיב. הידיעה ששיגרתי קריאה ליקום, והיקום שלח לי בחזרה את מה שבקשתי, נותנת לי תחושה של אמון – אמון בעצמי שאני יכול להגיד ליקום שאני רעב, ואמון ביקום שmagib לבקשתך. נסוע לדמיין את עצכם משלגרים 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 לצד השני יש מי שמקשיב – התחלנו טוב.

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

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

הקשבה לכאב

"נפלתי בגינה, אבא רצ לקראתי, הוא תמיד שומר עלי, אבל אז הוא הסתבל בשפשוף של האסفلט ובעיניים הבוכות שלי ואמר לא קרה כלום, חמודי, לא קרה כלום. אבל קרה! [מיומנו של ילד בן שלוש]

חלק מטהlixir ההקשבה שאנו, ההורדים, מופקדים עליו הוא ההקשבה לכאב, לתשכול, לחוסר הצלחה, לעצב, לקגאה ולעוזד המונן כאבם 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 שצחקו עליו שהוא שמן, לא קרה כלום שהמוריה 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 החברתיה.
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 הכוס", וזה אולי נצליח להגיד את זה גם קצת לעצמנו.

אבל כן קרה. כל הזמן קורה. ובשעתם אומרים שלא קרה כלום, אתם חוסמים את ערוץ האמון בין הילד לבין החיים. אני לא קוראת לכם לבכות איתם ביחיד, 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 השפשוף בברך או בלב ולהגיד: "קרה פה משהו".

הקשבה בלי עצות

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

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

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

בוואו נתחיל בסוף. יש לנו המון מסרים חינוכיים, המונן רעיונות שעקרוני לנו שלדיינו יפנימו. אבל כשמזודמנת לפתחנו סיטואציה של הקשבה, כשהילד כבר בוחר לשתף אותנו بما שלא הצליח לו, בכישלון, בתסכול, بما שקרה לו בגן – הדבר האחרון שהוא פניו לשמעו זה את המסריהם החינוכיים שלנו.

אם אני אatkashr לחברה לשתף אותה בריבש שהיא לי בבוקר עם בעלי, והיא תרצה לי על חשיבות הנישואין, איפוק ומה הייתה אמרה לעשות, סביר להניח שאסיים את השיחה וארגינש מהחוללת. למה? כי לא הרגשתי שבאמת הקשייבו לי, הבינו אותו, הכירו במצוותי. הרבה פעמים אנחנו רואים ילד שדקה אחרי שהוא סייפר 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 מרגינש הקללה. אין צורך בחפירות.

ולגביו 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 בהכרה בידיו. למשל, "מרבייצים לך – תחזיר!". אבל כשהורה שולח לחיים ילד שלא מסוגל להחזיר, כי הוא פשוט לא כזה, הוא יוצר לו עוד בעיה. עכשו, בנוסף למצוקה מכך שהרביכזו לו

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

אם ממש דוחף לכם לחת עצות, 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 עצה, שאלו קודם אם הוא היה רוצה שתיעצו לו, אז תגידו שיש הרבה אפשרויות ותנסו למנות עוד כמה מעבר לזו המזינה שלכם.

הקשבה ללא הזדהות יתר

"בשים פרתי לאימה שהייתי עצובה בטבול השנתי והרגשתו בלבד, העיניים שלי התמלאו בدموعות. הן לא זLAGO, רק מילאו את חלל העין. היא התפרקה. שברתי לה את הלב". [מיומנה של ילדה בת עשר]

הסיפור שהם מספרים כשאנחנו מקשיבים להם הוא הסיפור שלהם. זאת לא את בטול השנתי בלבד, זה לא אתה שהציקו לו וקראו לו בשמות גנאי. זה הסיפור שלהם – נקודתי, קטן, מודכבר, אפילו קשה, אבל שלהם. קצת כמו שההורים שלכם זה לא אתם. בכל פעם שאתם מזדהים איתם, תדרעו שהוא מכבד נורא, יוכל להיות שהם לא ישתפו יותר. וכשאתם מרוחמים עליהם, יכול להיות שהם ילמדו לרוחם על עצמם. וכשאתם דואגים וחושים, יכול להיות שהם יטיקו שהעולם מסוכן מדי עבורם. אז מה כן? גסו לדמיין שהבן של השכנה מספר עכשו את הסיפור – ילד ממש חמוד, שאכפת לכם מمنו – ועכשו תקשייבו. פשוט תקשייבו. בלי להתעורר.

הקשבה מתחוך הקשבה

"בשאני מספר לכם משהו, לפעמים כל מה שאני צריך זה שתהי שם. תעצרו את מרצו היום, את כל מה שזה לא יהיה שאתם עושים באותו רגע, פשוט תקשייבו לי. כשאתם מקשיבים לי נכון, כשאתם מבינים אותי"

באמת ומצחכים לראות, להריך ולהרגיש את מה שחוויותי – בלי ביקורת, בלי שיפוטיות, בלי עצות חכמות, רק שואלים שאלות, עוזרים לי לברר מה קרה לי שם באמת, איך הרגשתי – אז אני מרגיש לרגע שענחנו 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 חשוב, שווה ערך, שאפשר לסמור עלי, שאני יכול לסמור על עצמי. אז אם חשבתם שכשאתם מקשיבים נכוון אתם פאסיביים, תחשבו שוב. זאת העבודה הכיו קשה שתהיה לכם, אבל אני זקוק לזה כדי לגדול, למדוד מה החיים, וכדי לסמור על עצמי ולהקשיב לעצמי. ואם תעשו את המלאכה מספיק טוב, לא ירחק היום שגם אני אוכל להקשיב לכם". [מיומנם 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 שמתגלגות בינו לביןם בשגרת החיים, שיחות שבנון אנחנו לא אמרים להיות דרכיכם או מחניכים או דואגים, אלא רק פנוויים. שיחות מתנה. דווקא שם הם לומדים علينا, על עצמם, על החיים כל כך הרבה.

כשילד בא לספר לנו שהוא קיבל מכח ומראה לנו איזה שפוף 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 לחתלו פרופורציות. אנחנו בסך הכל אמרים להתרגש מכך שהוא בחר לבוא אלינו ולספר שקיבל מכח (שימו לב, אם נוצר 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 שאנוanche מלאוים אותם ברגע המפתח והמעלייב 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 לפחות חסרת תכלית (בעיקר מושם שכבר הבנתי בדיקון מה קרה וזו לא פעם ראשונה שזה קורה, ושילמד כבר לסגור את המגירה הזאת קיבינימט!), אבל היא מאפשרת להם לחת אוויר, להתנתק לרגע מהסיטואציה שבה הם נמצאים, להסתכל על עצמם ועל מה שקרה מבחוּז, להרגיש שיש אנשים בעולם הזה שambil ורואה אותם, להבין את עצמם, לקבל פרופורציות – ולהרגיש הקללה. ואגב, זה גם השלב שבו אם זה לא אמיתי כואב להם מאוד הם כבר ימשיכו הלאה, לפעמים בלי לענות לכם, וזה לא אומר שהם לא מכבדים אתכם אלא שעשיותם טוב, שאפשרתם להם להתגבר.

מרגע שהם יודעים לדבר או לתקשר הם יכולים לעזור להם, אז דקה לפני שאתם קופצים עם פתרון ("בוא אני אתן לך חיבור", "בוא נתן מכה למגירה ונגיד לה פוייה", "בוא נאכל שוקולד") שאלותם אם יש משהו שיוכל לעזור. ולאחר מכן הם התגברו וחזרו לשחק, לחשו להם באוזן כמה הם גיבורים – איך הם ידעו לבוא בספר לכם בדיקון מה קרה, איך הם ידעו בדיקון מה הם צדיקים, 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 המכה מהמגירה למכה שהוא קיבל כשיזוציא ציון נמור ב厰ן, לו שהיा תחוטף בשתנסה לקבוע 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, 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, או 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 מבאש; 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, תקשיבו לו, ותזכירו שחינוך להקשבה שווה הרבה יותר מכל פתרון או עצה שתיתנו, כי זה מה שמייצר חוסן. זה מה **שייפוך** 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. לאט 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 עליונות, וכשהילדים מתנהגים "לא יפה" מיד נשלה המשפט "חכה חכה שאבא יחזור מהעבודה". אם היינו אומרים לאב זה שבעוד כמה עשורים הוא הפוך לא"בוש", יכחח מחוץ לחוג בלט,ילך לקורס הכנה לילדיה, יחתוך את חבל הטבור, יחליף חיתולים ויקוץ סلط לאירוע הערב – סביר להניח שהוא מעדיף לקוץ את עצמו. שלא תhalbלו, גם אבוש מחזיק במשפט לב שלו ישוא 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 איתם על שטויות), מסמן את הגבול בנוקשות קצר מוגזמת והילדה כבר בחולה מבכי, אולי תיגש? – בעיקר כשהצד ייש מודל אימاهי חשוב 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 לבב סגנון שונה של אדם אחר. אז דקה לפני שאנחנו קופצות 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 לפרטים – מבחינה אבא, בדרך כלל, בגדים הם רק בגדים. בדרך 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 לבדו את החולצה הפוך. מבחינה זו צריך להתלבש כי לא מקובל ללבת בלי בגדים, ואם זה היה תלוי בו לא היו חמשים אופצייתן בארון אלא שבע, אחת לכל יום בשבוע.

האוירה בזמן ההתלבשות היא משימתית וחלטתית, ושני הצדדים – ההורה והילד – נמצאים באותו צד של המגרש. לעומת זאת, כאשר אנחנו ניגשים לסתואציה עם רצון לשלוט גם בקצב שלה, גם במאה שהילד

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

ילבש בסוף וגם באוירה – הכוורת היא "שליטה" ואנחנו הצד השני של המגרש, ממש כמו במשחק טניס: הם חובטים, אנחנו מוחזירים, הם חובטים חזק יותר, אנחנו מצלחים Aiיכשו להחזיר כדור, הם לא מוחזרים, וכך נמשכת המערכת, שבסיופה או שנפסיד או שניצא מותשים. 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 עושה לנו.

"הלבשת ילדים" היא כוורת שנייה להחליפה 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 שנינופה כדי לבצע את המשימה, גם אם היא לא כיפית, ואני לא נגדך, אני רק עוזר לך לבצע אותה. בכך אני לא כועס, לא מרחם, לא מנסה לפצות או לשכנע, וגם לא מתרגם מזה שאתה מתבלבל. ואולי אם אנחנו, הנשים, נלמד מהם קצת ונשחרר את כל מגוון הרגשות שאנחנו חשות ברגעים מסוימים (אשמה, פחד, רחמים, 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 מיאות, התבכינות, ריבים, קריאות לעזרה וכל שאר יכולות רקע. אנחנו, האימהות, קשיבות, עוטפות, בעלות תודעת שירות גבואה ו יודעות לבדוק מה הילדים צריכים או רוצים בכל רגע נתון. אבל לרגע אחד אנחנו לא מצלחים, גם כשמדובר בஸבר חירום בעבודה, לנحال את עניינינו המקצועיים או האישיים ללא הפרעה כשאנחנו בסביבת הילדים. אז דקה לפני שאנחנו אומרות להם כמה הם עלובים, בוואנו נודה שאנחנו קצת מקנאות ושם הילדים מרוויחים משהו על הדרכם. המודל של ההוראה שיש לו חיים, מפתח ילדים שיודעים שהעולם לא

בhcרכה סובב סביבם. ההורה איננו קשובה 24 שעות ביוםמה לכל גחמה, הפעלה או העסקת יתר, מסוגל להגדיר את הגבול שלו ומאותו הרגע להיות עסוק במשימה שקשורה רק בו – ולכן הילד לומד עם הזמן להעסיק את עצמו, לפטור בעיות, לריב לא 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 (בלוי שתצטרכו לספק להם בידור) ולשאת תסכולים טוב יותר. ומה שייצרב להם בזיכרונות הוא כל הפעמים שבהן דזוקא כנ התפניות אליהם – בלי מרמור מצטבר כי אתם את שלכם כבר לקחתם לעצמכם – והלכטם לשחק איתם, לאכול ביחד גלידה או להמציא להם סיפור. וזה cocci 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 כעט זה היה מפחד נורא או ממש השתדלנו לא להכיעיס. הוא לא שאל אם נעלבתי או למה אני כועסת או אם קשה לי. כשהחיתוך הדיבור שלו הפך 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 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 גבוה לשם יש כמה שניות, כשהגוף**

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 כוללים מים בניסיון לשחות או לצלול אני רק רוצה להוציא אותם מהבריכה, לעטוף אותם במגבת ולנסק את גופם נוטף הכלור. מבחינה זו ממש בסדר שהם לא ידעו לרכוב על אופניים בלי גלגלי עוז, ואני גם מבינה אותם כשהם רוצים לחזור באמצעות הטילו השני 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 לדחם על עצמם. הם צריכים שיזדקנו 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 בעriseה, והוא מזונק לחם בקבוק בכל פעיה שלי, מערסל אותו ומגיש לי אותו בטמפרטורה נעימה. קרוב קרוב עם גופיה גברית לבנה, שערות חזזה משתלבות בחום גופו, פעימות ליבו המרגיעות חודרות עמוק והופכות לזכרון רגשי של אהבה וביתחון.

בגיל שלוש, ארבע, חמיש, אני זכרת את רגליי 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, ביום ממש שחורים, יש לי לפעים תחושה שם הוא רק יחבק אותי עם גופיה הלבנה, הכל יהיה בסדר.

בגיל אפס עד תשעה חודשים אנחנו מגדלים גורים. הגורים שלנו, אלה שהונחו עליינו שנייה אחרי הלידה ונרגעו מגע עור בעור ומצליili הדופק שלנו, הם אותם גורים שניקח איתנו הביתה אל מיטת סורגים מעוצבת ונטולת דופק. כשהם יתעוררו בלילה אנחנו ניגש אליהם, נאכל אותם, נחבק ונסכיב בחזרה, ונקווה שיסתגלו למגע המזרן במקום למגע של אמא, לריח המצעים הנקיים במקום לריח גוף מוכך ואהוב.

הסתכלו רגע על הטבע, הדבר זה שהיינו חלק ממננו לפני שעברנו לבתים והתחלנו לשותות קופז'ינו. אין היה בטבע שמנicha את הגורים שלא כשהם בני חודשים ספרויים במקום מרוחק, מצפה שידעו להרדים את עצם ופורה לישון במקום אחר.

בראשית היו של הגור הביטחון שלו בעולם תלוי באופן בלעדי בדמota שתשמוד עליו ותגן עליו מכל סכנה. שום דבר לא יכול להתחזרות 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 לפעים מפחידה אותם. כל מה שעומד לרשותם הוא

אין היה בטבע שמנicha את הגורים שלא בני חודשים ספרויים במקומות מרוחק, מצפה שידעו להרדים את עצם ופורה לישון במקומות אחרים.

מדרייך התיירים שהוצמד להם בשדה התעופה, ההוראה השומר מכל רע, שאט ריחו הם מכיריים ואת אחיזתו הם מקבלים בהכנעה ומפרשים כאבאה וביטחון.

אנחנו, מדרייכי 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 הכח נפוצים בהוראות בתחילת הדרך, וחווית העייפות מטלטלת ומוסיפה מאיזון אפילו את הדלאי למה שבהוראים. הורה שלא ישן מספיק לאורך זמן חסוף לדיכאון ולחרדה, סוף התסכול שלו נזוך במיוחד ורמת התפקיד שלו זהה זו זאת של אדם שיכור ולא הייתה עומדת בשום מבחן ינשוף. עכשו לכו תגדלו ילדים באבאה.

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

תיהה שאלת המחרדים – כי תינוקות לומדים הכל, מדובר ביצורים סטגניים, שמסיקים מסקנות באופן הישרדי לא רע בכלל; בבתי יתומים נידחים אף תינוק לא זוקק ללייטוף או למגע, הם מנענעים את עצמם לתוכו שינה עמוקה ורציפה. אבל מה המחרד?

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 שפג' 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 ירדים אותם כבר, או אולי עור בקבוק, עור הנקה? מה שהעיר את התינוקות האלה מלכתחילה זה לא הרע אלא הגעגוע, חוסר הנוחות, שנחוצה שבוקעת, שהוא שמציק בחיתול, קפיצה 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 הקרויה למקום מגוריו.

היום כבר יש מדריכי שינה שמכירים בצרcioו של הגוף. הם לא יסבירו לכם لماذا כדאי שהוא יבכה את עצמו להירדם וכמה מהר הוא יתרגל ולא יעבדו עם טבלאות שינה. הם ישאלו שאלות מקיפות שינסו לשרטט תמונה רחבה יותר על התינוק שלנו – כן, גם בגיל שנה וחצי הוא עדין לתינוק, וגם בגיל שנתיים כשנולד לו אח והוא מרגיש לכם כבר ענק הוא עדין לתינוק, לתינוק עם פחדים, כאבים, רגשות סוערים שהוא חווה במהלך היום ובלילה חוזרים אליו, חלומות רעים וחרדת 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 להתחילה ברף הנמוך ביותר ומשם לטפס למעלה, אם הוא עדין 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 שד או בקבוק, לפעמים זה חיבוק עם ליטוף בעורף, לפעמים מספיקים מוצץ ונשיקה ולפעמים נctrך לעבור לתנועות הגלים המוכרות מהרחים. ויש המונן תינוקות שברגע שנוריד חולצה, ניכנס איתם למיטה, נשכב לצידם או נשכיב אותם עליינו (בנהנחתה שאתם לא מלאה שימושיים מותך شيئا או ששם דבר לא מעיר אותם) – לא יישאר ספק שהוא כל מה שהם צריכים.

עם תינוקות המגע האלה נפגוש את "המדריך החלקלק" שמתחליל בהכנות אותם למיטה שלנו ומשתפים בלילה רצוף של שינוי מתוקה ומפתיעה. המדריך הזה יהפוך להיות الرجل שמאפשר לשני הצדדים לנוח קצת; אנחנו מהעבודה הכל כך קשה של להיות הורים, והם מהעבודה הכל כך קשה של להיות יוצר חסר ישע. כי שם, בין אזהרות הדופאים וアイומי המומחים, שכון הטבע: גור קטן והורה שמור מכל רע.

הרגלים אפשר לשנות. בני אדם משנים הרגלים כשהם מגלים שהמחיר שלהם כבד יותר מהרווח שהם מספיקים. הדרך שינה, הדרך גמiliaה ועוד הדרכות נפלאות ורגישות לצורכי הילד והורה תמיד יהיו זמינים, אז אפשר להירגע עם הפחדות בסגנון "אתם לא רוצים ילד בן שבע במיטה שלכם" או "בשזהו 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, להריע לו עם כל شيء ולחגוג את הלילה הראשונית בחדר הנפרד במיטה הנפרדת. כן, גם אם זה רק בגיל שנתיים וחצי. ככל שהגור גדל, ככל שתתחזק ויהפוך לנפרד, עצמאי ומתקדר, הוא יוכל להישען ביתר קלות על עצמו כדי לשרוד, לעצום את עיניו ולדעת שהוא לא בסכנה כי יש לו את עצמו. פחד הנטישה הוא לא פחד שהגורים שלנו אמורים לפגוש בחודשי חייהם הראשונים.

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

בכלל לא היינו צריכים לעבור 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 לילו שלם ונורדים באותו מיד כשמתנייעים? 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 ממדרונות חלקליים, בלי השכנה ש"עbara ארבעהليلות של גיהינום וצרחות אבל מאז הוא ישן כמו תינוק". עם מה כן? עם הקשה לתינוק שלכם, עם הבנה عمוקה שהלילה בשביל תינוק חייב להיות נטול חרדה, שmagן יכול לרפא מחלות וכאבים, שההורות לתינוק היא עסק קשה ושתינוקות לא מהנכאים. תאמינו לי, עוד לא נולד המתבגר 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 עبورם עולם שלם ובטוח.

פרידות של החיים

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

בדרך חוזה מהלויה – הביחד האחדרון 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 נוסעים, לא יודעת متى נגיע, רק סופרת עמודי חשמל.

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

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