

כמה מילים על... 5... הצבת גבולות

"גבולות"... מושג "רגיש" ומתעתע שמייצר אצל חלק מאיתנו אי נוחות, אצל אחדים חוסר בהירות, ואצל אחרים סדר. מהם גבולות? מי מציב אותם? מדוע יש להציב אותם? ההסתכלות הבוגרת שלנו על הצבת גבולות והטלת סמכות (עליה ארחיב בפרק הבא) מעמתת אותנו עם שאלות ערכיות ומביאה את הבחירות ותפיסות העולם שלנו לידי ביטוי וגם לידי לבטים רבים. למרות שיש מגוון גדול של ערכים וגישות חינוכיות אצל הורים שונים, אין עוררין כמעט לגבי חשיבותה הגדולה של שאלת ה"גבולות" והשפעתם על הילד. גם שוחרי הרוח החופשית, העצמאות וחופש הבחירה יגלו שעבור ילדים צעירים גבולות מספקים **ביטחון ויציבות**. חשוב לקחת בחשבון שהגיל הרך מתאפיין בשינויים רבים. מאבקי כוחות הינם חלק מאפיוני הגיל והם הדרך הנורמטיבית עבור הילד לבחון דברים וללמוד את עצמו ביחס לעולם – לפתח מודעות עצמית וללמוד כיצד להתמודד ולגבש זהות משל עצמו. בהחלט חשוב לאפשר לו הרהור וערעור, ויכוחים ודיונים על מנת לפתח חשיבה ביקורתית ויכולות. עם זאת – כדי לאפשר צמיחה והתפתחות - המרדנות, "החיפוש העצמי" והבדיקה צריכים להיעשות מתוך מקום בטוח ומוחזק. ולשם כך **הילד זקוק לגבולות מוגדרים**.

סגנונות הצבת הגבולות שונים זה מזה בבתים השונים:

1. ישנם כאלו שמייחסים שתלטנות וכפייה למונחים "הצבת גבולות וסמכות הורית". הם חשים "לא הוגנים" בכך שמשליטים את רצונותיהם על הילדים. לכן יש החלטות דמוקרטיות בכל דבר (שוויון באחריות בין ההורה לילד).
2. ישנם הללו שקובעים גבולות אבל הילדים מורדים ומתווכחים על קווי הגבול ומתנהל משא ומתן על החלטות ההורה - הדבר מערער את בטחון ההורה בצדקת החלטתו והוא נסוג רשמית או שבסופו הגבול מתמוסס מאליו.
3. חלק מן ההורים אינם מסתייגים מהצבת גבולות, אך הם מתקשים להגדיר את המיקום של הגבולות, ולכן הגבולות הללו משתנים מרגע לרגע, (ומאבדים את הרלבנטיות שלהם בשל היותם מבלבלים וחסרי יציבות).
4. ישנם כאלו שמפחדים להציב גבולות וההוראות/החלטות ניתנות באופן משתנה ואקראי- בסופו של דבר הילד קובע. באותה מידה ישנם שמתוך עייפות ואילוץ החיים ויתרו מראש על ה"מלחמות" והרימו ידיים. מעדיפים "לשחד" במתנות והבטחות (גם כאן הילד קובע).
5. יש הורים המאמינים בסמכות ובקביעת גבולות ברורים ואינם חוששים להתעמת על כך. אין משאים ומתנים על הביצוע. אך מקפידים להעלות נימוקים להחלטות. משקיעים אנרגיה בשכנוע\גיוס ובעשייה מתוך הבנה ושיתוף פעולה.
6. סמכות הורית. גבולות חד משמעיים. ברורים. ללא סטייה וללא "סחר מכר" הורה אוטוריטיבי. אי עמידה בגבולות מלווה בסנקציות אותן הילד יודע מראש.

כמובן זוהי רשימה חלקית ולא לגמרי מייצגת- אבל כל אחד מכם יכול למצוא את עצמו (ערכית וביצועית בחלק מהדברים הרשומים ברשימה זו).

מדוע חשוב כל כך להציב גבולות?

כי זה חשוב לילד!

הגבולות לא נועדו להשיג שליטה, לדכא או "להפגין בעלות" על הילד. הגבולות הם היסודות של המבנה בתוכו הוא גדל ומתפתח, והם העוגנים לדרכי התנהלותו ההתנהגותית, הרגשית, החברתית והמוטורית. הם מלמדים ומתווכים לו את ה"עשה" ו"אל תעשה" הבטיחותי ו"את ה"עשה" ו"אל תעשה" הערכי, המוסרי והתרבותי. הם מאפשרים לו להיכנס ברכות ובאופן בלתי אמצעי וזורם אל סבך כישורי החיים ולייצר קשר נינוח והדדי עם הסביבה. גבולות ברורים עקביים ויציבים מפנים אותו לאחר מכן לפתח בעצמו בחירות נוספות שהן אישיות וחופשיות.

כולנו מכירים את אי הנוחות שמייצר בנו ילד חסר גבולות. הביטויים השכיחים לחוסר גבולות עשויים להיות, תוקפנות, התלהמות, חוצפה, עקשנות, סרבנות, פינוק, בכי מיותר, השחתה, סיכון עצמי ועוד... ובעיקר בעיקר הרבה מאד "הפעלה" של הסביבה והתנהגויות מניפולטיביות שהולכות ומסלימות.

זה אף פעם לא מתחיל בבת אחת.

זה מתחיל בהתנהגות לא רצויה ש"חצתה" גבול קטן ובלתי מורגש, שהתאפשרה ע"י המבוגר. אנו נוטים "לתת הנחות" ולתרץ (טוב.. הוא עייף, טוב... נולד לו אח. טוב... אין לי כח עכשיו... טוב... רק הפעם, מחר אני לא אוותר... וכד') אך כידוע לכולנו- התנהגויות לא נכחדות אם הגבולות לא ברורים ולא נשמרים. הפיתוי מאד גדול גם מצידנו וגם מצידם "לעגל פינות"- אלא שאם מצידנו זוהי התנהלות מודעת עם כוונה (אשליה) לשנוי- הרי שהילד הנמצא בשלב של רכישת הרגלי התנהגות מטמיע את ההתנהגות ותוצאותיה בדיסק הקשיח שלו. (נשכבתי על הרצפה ורקעתי ברגליים- זה עובד!)

עלינו להיות מאד מחושבים בתגובות.

התנהגות שברצוננו להכחיד (רוצים להפסיק) יש להגיב אליה בצורה ברורה, חד משמעית, קבועה ועקבית. (לא - "היום אסור לך ומחר אני עייפה אז לא נורא". לא - "אבא מרשה ואמא לא"...) חד משמעי וקבוע!!! אילולא כן, ההתנהגות תחזור על עצמה והילד יחזור לבדוק את הגבול שוב ושוב... הגבול לא ברור, הילד יבזבז אנרגיה על בחינתו והזזתו (מעייף מאד- אותו ואתכם).

כאשר ישנה חציית גבולות ראשונית - חשוב לדבר עם הילד על מה שקורה. לשמוע ממנו אם יש לו הסברים לאירוע ואם יש לו רעיונות לפתרונות אחרים נכונים ולגיטימיים. זוהי הזדמנות לשיחה על ערכים שאתם מאמינים בהם ולשיקוף של רגשות הזולת במידה והם נפגעו. חשוב לנסות להסביר ולנמק מה מותר, מה אסור ובעיקר למה. לגייס אותו, לדרבן אותו. לנסות לייצר מטיבציה חיובית ותחושת מסוגלות.

במידה והתנהגות שלילית חוזרת על עצמה והיא נראית כ"בדיקת גבולות" וסרבנות ומלווה במאבק כוחות, חשוב להגיד את ה"לא" (!) בצורה ברורה ולחשוב במידת הצורך על סנקציה פשוטה שתעביר לילד מסר חינוכי.

לעיתים הסנקציה מיותרת- אך ישנם מיקרים בהם ללא איום או עונש כלשהו ההתנהגות לא משתנה (לילד אין מה להפסיד). לכן חשוב לשקול בתשומת לב מרבית מה הדבר המתאים לכל ילד\אירוע או משפחה.

בכל מקרה אם אימתם בעונש או בשלילת דבר מה- חשוב מאד לעמוד מאחורי דבריכם. איום סרק ללא ביצוע לא רק שלא ימנע התנהגות שלילית אלא יחזק אותה- וכמובן יפגע בסמכות שלכם.

עצירת התנהגות שלילית תהיה מאד עניינית, ברורה, חד משמעית וקצרה(!!!) בלי הרבה מלל ובלי שיחות נפש. אחרת הילד לומד שכשהוא חוצה גבולות הוא זוכה להרבה מאד תשומת לב מצידכם (מילולית ורגשית) דבר זה מחזק את ההתנהגות במקום להכחיד אותה. הוא צריך להבין שאם חצה גבולות שידע עליהם, יש לכך "תשלום" שבחלקו הוא גם מניעת השיח ותשומת הלב מאבא ואמא. עם זאת - כדאי מאד בהמשך לדבר על הדברים ולחשוב אתו על מה שהיה ומה הוא יכול לעשות להבא - אך שוב אדגיש שחשוב לקיים שיח זו רק לאחר סיום ובמנותק מהאירוע כאשר תמצא הזדמנות מתאימה וכאשר הילד פנוי וקשוב וניתן ליצר איתו חוויה מעצימה.

הצבת גבולות מחייבת עקביות ואחידות
לעיתים צריך להפעיל סנקציות
תשומת לב שלילית היא גם תשומת לב (ולא רצויה)
אם משהו לא מצליח צריך לבדוק למה, ולרב לשנות כיוון.

מה צריך להרגיש ולדעת הילד?
הוא צריך לדעת שמילה שלכם היא מילה ושאתם ה"מבוגר האחראי בבית".
שאין "מסחרה" על כל דבר ועניין ולהרגיש מכם שאתם מאמינים שזה לטובתו ולא "מתבלבלים או נבהלים מ"השגעת" שלו.
כדי שהוא לא יבזבז את האנרגיה שלו בבדיקת גבולות ובמאבקי כוחות הוא צריך מכם יסודות איתנים בהירים ועקביים.
הוא צריך להרגיש אתכם יודעים ובטוחים ולא חסרי אונים.

מה אתם צריכים (כדאי לכם) להרגיש ולדעת?
שאתם הורים שלו ולכן אתם המנהיגים שלו. שאתם דואגים לא רק לרווחתו אלא לרווחת המשפחה כולה. שאתם יודעים איך לעשות זאת גם אם זה לא נעים וכואב בלב באותו רגע... שאתם לטובתו ב100% גם אם הוא צורח, בוכה ומתמרד. שאם אתם שמים לו גבולות זה לא פוגע בו אלא עוזר לו לרכוש כישורי חיים ראויים, להיות בטוח בעצמו ולהשתלב בחברה. שאתם מונעים ממנו בלבול וזליגת אנרגיה. שאתם מטפחים בו יסודות של אמפטיה וראיית הזולת ומאפשרים לו לצאת לתהליכי חיברות בוגרים ולהיפרד מנקודת המבט האגוצנטרית שכבר אינה מתאימה לגילו. שאתם לא משדרים חולשה, בלבול ובעיקר לא רגשי אשם. (לילדים חיישינים מעולים. הם קולטים רגשות אשם וחושבים שנעשה להם עוול) ובעיקר... שהכל יהיה בסדר!!