

21.42x29.7	1	עמוד 64	הורים וילדים	17/04/2016	52870991-1
ד"ר אילן טל					

## פסיכיאטריה

ד"ר אילן טל



# איפה הגבול?

כהורים אנחנו נתקלים בנושא הצבת הגבולות לילדנו ברמה היומיומית. עד כמה זה חשוב להיות "קשוחים" עם הילדים? האם זה בסדר להתחרט ולוותר לילד? ומאיזה גיל חשוב להציב קו ברור?



הגיגיו לכם ולילד, ברור מחד גיסא אך, מאידך, גמיש ומותאם לשינויים שעשויים להתרחש במציאות היום-יומית.

להתאמה למציאות יש חשיבות גם בבחירת גבול שהורה מרגיש שיש לו יכולת לעמוד בו, שהוא ריאלי ושהוא יכול להיות עקבי בו. עקביות ואמינות הם כללי מפתח בהצבת גבולות. כאשר פעם מציבים גבול ופעם לא או כאשר מאיימים בעונש מסויים ולא מצליחים ליישם אותו, נגרמת התנגדות גדולה יותר מצד הילד ולפגיעה בסמכות ההורה. כמו כן, גבולות וכללים הם דבר שההורים עצמם צריכים לעמוד בהם. ילד לומד מהיקוי ואם ההורה מציב גבול, אבל לא עומד בו התיצאה הוא שהילד לא יפנים את הגבול או הכלל.

### איך מעמידים גבולות?

תכננו מראש – אל תעמידו את עצמכם במצבים מאתגרים מידי. מומלץ ששני ההורים יתכננו יחד איך הם מגיבים למצבים שונים ואלו גבולות חשוב להציב בנושאים שונים.

**נאה דורש נאה מקיים** אל תציבו גבולות שאתם בעצמכם לא עומדים בהם.

**ווסתו את הרגש** הציבו את הגבול ללא כעס, אימה, חשש, הטפה, שיפוט ולא מתוך הפגנת כח או מעמדה של לחימה. הציבו את הגבול שפשוט כי אלו הכללים הנהוגים בבית ונסו שלא לשפוט את הילד תוך כדי.

**נסו להתמקד** תמיד טוב לקבל עצה משכנה, אמא או חמות, אך גבולות הם משהו שמותאם לכל משפחה באופן אישי ואין כאן נכון או לא נכון. דווקא מפני שאתם מבולבלים או לא בטוחים בעצמכם, הכי טוב יהיה להקשיב לעצמכם קודם כל.

**נסו להשתחרר מתחושות האשם** גם אם התפרצתם ולא התכוונתם תמיד אפשר לתקן פעם הבאה. גם אם הצבתם גבול שהתחרטתם עליו לאחר מכן, פשוט תכננו פעם הבאה טוב יותר איך להגיב. שחררו מתחושות אשם יעזרו לכם להצליח טוב יותר בפעם הבאה ולא להגיב לילד מעמדה רגשית סוערת אלא מעמדה של סמכות וביטחון.

הצבת גבולות חשובה לא רק לשם שמירה על הסדר בבית ולחינוך לתקשורת בין בני אדם (אף על פי שערכים אלו חשובים בפני עצמם), אלא כדי לייצר לילד תחושת של ביטחון. הופשיות מוחלטת איננה מעידה על הורות טובה יותר, כפי שהורים טועים לחשוב. עבור ילד עולם ללא גבולות עשוי לייצר מצב של פחד תחומי ובלבול רב, ולכן הצבת גבולות היא בסופו של דבר חיונית.

מעבר לתחושת ביטחון, הצבת גבולות מאפשר לילד ללמוד ולעמוד בכללים הנהוגים בבית, גם אם אין ברצונו לנהוג על פיהם באותו הרגע או בכלל. זהו שלב חשוב לכל הורה שרוצה להכין את ילדו למציאות שמחוץ לבית, בו יאלץ להתמודד עם כללים שונים (במסגרות שונות), סירוב לבקשותיו או דרישה לקבלת מרות.

### כללים בהצבת גבולות

כללים חשובים בהצבת גבולות מתייחסים להתאמה נכונה של הגבול לגיל הילד, למצבו השכלי וההתפתחותי. כמו כן, על הגבול להיות

הצבת גבולות היא נושא המעסיק ומטריד הורים רבים. מעבר לשאלות של איך להציב גבולות, מה להגיד ומה לא ואיזו שיטה כדאי ליישם, הורים מוצאים את עצמם בתחושות מעורבות של חוסר אונים, בלבול, כעס, וכמובן גם ייסורי מצפון ואשמה. משפחות רבות נקלעות למצב מסחרר של מאבקי כח הורים ונשנים עם הילד, מתחים, כעסים ובעיקר אווירה לא נעימה ממושכת בבית. קושי בהצבת גבולות יכול לעלות בשלבים שונים בחיי המשפחה; הורים רבים מרווחים כי התנגדות להצבת גבולות עלולה לצוץ כשהילד מגיע לגיל שנתיים (המכונה גיל שנתיים הנורא). אחרים מרווחים כי התנגדות כזו מתחילה עוד קודם לכן והם רואים את ניצניה החל מגיל שנה וחצי או אף קודם לכן, ויש גם כאלה הנתקלים לראשונה בתגובות מעין אלו רק בגילאים מאוחרים יותר, לקראת או במהלך גיל ההתבגרות. כך או כך, ללא ספק, הצבת גבולות היא נושא שכמעט כל הורה נתקל בו.