

הורים מפסיקים ללכת על ביצים.

אחת הסוגיות המורכבות והנוכחות בהורות של העידן החדש היא חשש של הורים לפעול, מין תחושה שבה הם לא ממש יציבים בתוך הבית למול הילדים שלהם. תחושה של זרות, ריחוק, בדידות שמהולה בהרגשה שאין לי "משקל" בתוך הנדנדה הזו שאנחנו כהורים נלחמים מולה על המקום שלנו בתשומת הלב של הילדים. בנדנדה הזו יושבים מולנו כוחות השוק, הרשתות החברתיות, המדיה החברתית ואנחנו כהורים. ב"מלחמה" הזו אנחנו הפוכים להיות שוליים, זרים, לא חשובים, מזזרים, מביכים. כשאנחנו נכנעים לתחושה הזו שמקבלת נורמליזציה מהחברה, יותר נכון מהכניעה של הורים מול הקודים החברתיים, למול שטיפת המח במדיה. אנחנו משאירים את הילדים שלנו במרחב לא בטוח, מצמצים את ההשגחה ההורית, את הנוכחות ההורית ומחליפים אותה בזמינות הורית, בשירותים מיותרים ובעיקר בפגיעה משמעותית בחוסן הרגשי והחברתי של הילדים שלנו. לכניעה הזו, לשוליים האלו שבהם הילד במרכז ואנחנו בקצה יש השפעה ואדוות על כל תחומי החיים, בעיקר על היכולת שלהם לצאת למציאות, לפתח סף תסכול, להרחיב את מניפת הרגש, לייצר גמישות מחשבתית ולצעוד את שבילי החיים. אנחנו אחראים בדרך הזו לתובענות שצומחת בתוכם, לתפיסת המציאות המעוותת שנוכחת ומטריפה הורים לא מעט פעמים, לחוסר היכולת שלהם לפעול מול אתגרים, להתפרצויות הזעם וגם לבריחה להתמכרויות שונות ומגוונות שמוצעות היום כמן בופה זמין ומפתה שמזמין אותם לברוח ולא להתמודד. במרחב שמנרמל התמכרות, בריחה, ריצוי, כניעה ולא התמודדות, התגברות, התפתחות וחוסן.

לפני שאנחנו ניגשים לפתור את הבעיה, "לכבות את השריפה" ולקבל רק שקט, חשוב שנטפל בעצמנו, נבדוק את עצמנו, מה בוער בנו? נתבונן בתוך עצמנו כהורים, נבחן איזה כעס שוכן בתוכנו?, נפרק את הכעס, נעשה zoom out למצבנו ונתבונן למציאות ממקום ניטראלי, אחראי ובעיקר מידתי וכזה שמאפשר לנו לנוע לעבר שינוי, שינוי שצריך להתחיל בנו ההורים.

שאלון הורים:

תפקוד הורי

דרגו את המענה לכל שאלה על סרגל של בין 1 – 10

1. אני מבקש כל דבר 10 פעמים, מסביר כמה וכמה פעמים, מנסה לדבר להיגיון של הילד? (__)
2. אני חוזר על עצמי, כל פעם מחדש, מתעצבן ואין שינוי בהתנהגות בפועל? (__)
3. כל פנייה שלי לילד נענית ב "למה דווקא אני?", " עוד מעט", "לא בא לי", "אין לי כוח". (__)
4. כשנמאס לי אני מאיים, מעניש, צועק ואחר כך יש שתיקה מלאה בתסכול. (__)
5. אני מרגיש שאם אני לא מגיב, ובעוצמה, אז אני חלש. (__)
6. תחושה שאני חייב "להראות לו מזה", "אחת ולתמיד להפסיק את זה". (__)
7. אני מעניש ואחר כך מוותר, לא בודק, לא אוכף, מוותר, נכנע. (__)
8. אני עושה הכול למען ילדי, גם אם זה תלוי בוותר על המנוחה שלי, על המרחב החברתי שלי וכו'? (__)
9. אני מוותר על ההתקדמות האישית שלי, פיתוח אישי, כי הילד צריך את הזמן שלי. (__)
10. האם אני כהורה פועל כדי למנוע מצוקה בכל דרך עוד לפני שהיא הופיע, חושש שהוא לא יעמוד בזה. (__)



מרחב אישי וגבולות – הפרדה בין ההורות לזוגיות – הורה במרכז או ילד במרכז- תמיכה שבונה חוסן ומייצרת התגברות והתמודדות, פיתוח חוסו וחשיפה למגוון של רגשות – "יד על הגב". או גוננות הורית מזיקה שמייצרת ניתוק מהמציאות, תפיסה עצמית של "לא יכול" "לא מסוגל" תלוי, תלותי, תובעני.

11. האם אני מתכנן את סדר היום שלי לפי צרכיו של הילד שלי לפני שאני רואה את צרכי כהורה וכאדם? (__)
12. עד כמה סדר היום שלי מושפע מרצון שלי להיענות לצרכים של הילד שלי? להקל עליו? (__)
13. עד כמה הזמן האישי שלי מצטמצם/ משתנה כדי לפתור בעיות של הילד שלי סביב החרדות והמצוקות שלו? (__)
14. עד כמה ההתארגנות שלי כהורה כדי להקל על הילד שלי פוגעים בעבודה, במרחב חברתי / הזוגי שלי כהורה? (__)
15. האם המרחב הפיזי שלי נפגע, הפרטיות שלי נפגעת מתוך רצון להקל על הילד שלי? (לא נכנס לחדר, ישנים לי במיטה, נדרש לנעול את הדברים הפרטיים שלי, נדרש להסתיר כספים וכו')? (__)
16. האם חיי היום יום תלויים בצרכים של ילדי, אני מהזמנת חברים/ אנשים לביתי, נמנע מיציאה לעבודה בשעות מסוימות וכדומה. (__)
17. האם אני כהורה מסוגל לעצור את הילד שלי מלהפריע לי, לשים גבול ברור ואפקטיבי? (__)
18. האם יש מקום בבית גם לרצונות שלי כהורה? שעות של צפייה בטלוויזיה, שקט בשעות מסוימות, התחשבות בצרכים שלי? (__)

מעורבות הורית – עד כמה אני כהורה משמעותי עבור הילד שלי? – האם יש בינינו סוג של קשר הדדי, פתוח, מכווין? או שני כהורה הופך להיות גורם מתפעל, מספק שירותים "כספומט" וכו'?

19. האם אני מכיר את החברים של הילד שלי? (__)
20. האם שוחחתי איתם?, אני מכיר אותם וראיתי אותם במרחב פרונטלי, בצורה שהם מכירים ויודעים מי אני? (__)
21. האם הילד שלי מבלה אצל חברים שמעולם לא פגשתי? (__)
22. האם הילד שלי מזמין חברים הבייתה? (__)
23. האם הילד שלי מזמין חברים ומוודא שאני לא אפגוש אותם, מסתגר בחדרו, מובך כשאני מנסה ליצור קשר? (__)
24. כשאני כהורה מנסה לקבל מידע: לאן אתה הולך? איפה אתם נפגשים?, מה התוכניות שלכם? מתי אתה חוזר? וכו' ואני מקבל תשובות כלליות: מאוחר, לא יודע, אתה לא מכיר וכו'. תשובות שמשאירות אותך כהורה מחוץ לתמונה? (__)
25. הילד שלך מתחמק ולא משתף אותי במעשיו, לפעמים משקר, מסתיר ממני מידע? (__)
26. הילד שלי כל היום מול המסך, רוב היום מול המסך, מערכת היחסים שלו עם המסך טובה יותר ממערכת היחסים שלו איתי. (__)
27. הילד שלי מסתגר רוב היום בחדרו, המפגשים אתו והתקשורת אתו היא קצרה בהחלט, לרוב מתנהלת בתכתובת/ הקלטות/ שיח קצר ותפעולי. (__)
28. כשמשהו מטריד אותי אני פועל מאחורי הקלעים ומנסה ללקט מידע בלי "לעצבן" את הילד. (__)
29. האם אני יודע מהן פעולות הפנאי של הילד שלי? (__)
30. האם אני יודע מה מצבו בבית הספר? מבחינה לימודית, חברתית? (__)
31. האם מותר לשאול? האם אקבל תשובות? (__)

**קדושת הפרטיות – במקום פרטיות שנרכשת על בסיס של אמון הדדי.
מהי מידת / יכולת ההשגחה שלי כהורה ?**

32. הילד שלי מאשים אותי, משתמש בפרטיות שלו כדי להמשיך לחזק את הבועה שלו, ואני בתחושה לא טובה, מרגיש שיש שם גברים מסוכנים/ אסורים / פיתויים. (__)
33. אני מרגיש אשמה גדולה / פחד שאני פועל לא נכון כאשר מדובר בפרטיות של הילד שלי (בנייד שלו, בדבריו הפרטיים). (__)
34. אני חושש לחטט לו בנייד/ בחדר מחשש שהוא לא יסלח לי, יכעס עלי, יפגע ממני. (__)
35. אני חושש לחטט בחפציו האישיים/ בנייד שלו מחשש שיתעצבן, יפגע ממני למרות שאני כמעט בטוח שאני אגלה שהוא פוגע בעצמו/ מתנהג בצורה לא הולמת בחסות הפרטיות. (__)
36. אני חש לא נבחן להודות בזה שאני חושב לחטט או חיטטתי בפרטיות של הילד שלי מחשש שהסביבה תשפוט אותי. (__)
37. האם הילד שלי נחרד, מתעצבן ומתנגד בתוקף כאשר מדובר ב"פרטיות" שלו? (__)
38. האם אני כהורה פוחד או חושש לבדוק בצורה גלויה וכנה את הפעילות של הילד שלי בתחומים שבהם יש סיכוי להסתבכות? (__)
39. האם אני שואל שאלות בצורה של חקירה סמויה, כדי שהילד לא ירגיש שלא מאמינים לו? (__)
40. אני הבושה מנהלת אותי ואני מעדיף לא להוציא החוצה את הבעיות? הקשיים? לא לשתף א.נשים נוספים? (__)

חשוב להתבונן בסיכום הנקודות בכל פרק בשאלון

ככל שהציון הממוצע גבוה מ 5 נדע שאנחנו כהורים צריכים לבצע שינוי שהתנהלות שלנו ולפעול כדי להגדיל את השליטה וההשגחה ההורית, השליטה שלנו כהורים בעצמנו, הנוכחות שלנו בבית ולמול הילדים שלנו, חיזוק ערך המשפחתיות.

מעבר מגוננות לתמיכה, חשוב לבנות חוסן רגשי, חוסן נבנה למול מפגש עם חוויות, רגשות, התמודדות, קשיים ולא מול מציאות שבה הכל קל ומהיר.

במציאות של ריצוי ו"כיבוי שרפה" אנחנו מזניחים את הנפש, לא בונים עמוד שדרה רגשי, ההפך, אנחנו מייצרים החלשה וערעור של תחושת הנחיצות של הילדים/ מתבגרים, מערערים את תחושת המסוגלות והיכולת שלהם, מייצרים תלות בנו או בטיפול או בסממנים חיצוניים, תובענות ולא מעט קשיים כמו חרדה, הימנעות והתנהגות כפייטית או לא אדפטיבית.

מטרת השאלון היא לאפשר לך כהורה להרהר מעט בהתנהלות שלך, בתחושות שלך כהורה וביכולת שלך לפעול מתוך אחריות וסמכות הורית.

פעולה חשובה שמאפשרת חיבור לעצמנו, פירוק הכעס שבתוכנו ובניית תוכנית פעולה שמתבוננת באחריות ההורית לפני שהיא מתבוננת בתסכול ובכאב שצף בבית.

המסמך כתוב בלשון זכר ומופנה לשני המינים.



הציון הממוצע שלי בכל חלק בשאלון :

| מס"ד | נושא | ציון ממוצע | יעד הורי לשינוי |
|------|-------------------|------------|-----------------|
| 1. | תפקוד הורי | | |
| 2. | מרחב אישי וגבולות | | |
| 3. | מעורבות הורית | | |
| 4. | קדושת הפרטיות | | |