

להציב גבולות לילד = להיות הורה רע?

על חשיבותם של גבולות להתפתחות ילדים

לא סוד הוא שאנו חיים בעידן שבו הורים רבים מתקשים לפעול מתוך סמכות לילד ולהציב לו גבולות. "בעיה בסמכות ההורית", "קושי בהצבת גבולות" הם מושגים שהפכו להיות שגורים ונפוצים. בטיפול נברר, בין היתר, מה המשמעות של להציב גבול עבור אותו הורה? איזו עמדה/תפיסה/אמונה עומדת מאחורי הקושי להציב הגבולות? אחת האפשרויות ששמעתי לא אחת מהורים קשורה בחוויה שלהם כי באומנם "לא" לדבר מה שהילד מבקש או בעמידתם על הגבול הם חווים את עצמם כהורים רעים. בטיפול נאתגר התפיסה הזאת ונבדוק האמנם?

מיהו הורה טוב? מהו הורה טוב? לרובנו חשוב להיות הורים טובים אך האם להיות הורה טוב פירושו להיעתר לכל דבר שהילד דורש ולא לדרוש מהילד כשקשה לו? למעשה ההפך הוא הנכון. חלק מלהיות הורה טוב היא ללמד את הילד שלך (בהתאמה לגילו, לשלב ההתפתחותי) לדחות לעיתים סיפוקים, להמתין, להכיל תיסכולים. היכולת להתמודד עם קבלת "לא" היא חלק מהכשרתו לחיים החברתיים והלמידה הזו אמורה להתחיל בבית. דווקא ויתור במקומות האלו עלול לא לראות את טובתו של הילד בהקשר זה.

לעיתים אני חושבת לעצמי אילו רק ההורה שמתקשה להציב גבול היה שומע את מה שאני שמעתי ממטופל קודם שישב פה לפניו על הכורסה, שהיום הוא מבוגר והיה בעצמו ילד כזה שהתקשו להציב לו גבולות. אותו מבוגר שבבגרותו מדבר בחוסר הערכה כלפי חוסר הצבת הגבול, שיודע להגיד שהתנהגות זו פגעה בו ולא היטיבה עימו. מבוגר שמספר לי היום איך היה חש ריקנות, שתמיות ואובדן דרך לנוכח החוסר בהצבת גבולות.

הגבולות, כמו גבולות וגדרות פיזיים, שומרים על ילדינו ויוצרים סדר ואירגון בעולמם. מעניין הוא שדווקא כאשר הגבולות ברורים ומוגדרים ילדים יכולים להנות מהחופש שבמסגרתם ולהיות פנויים יותר למשימות ההתפתחות שלהם.

בדברנו על גבולות חשוב לא לפעול בקיצוניות בשום צד; כפי שגמישות יתר ואיפשוור כל דבר ללא גבול אינם טובים כך גם נוקשות יתר (הכל אסור) אינה טובה. חשוב להקפיד כי לצד גבולות ודרישות יהיו בקשר עם הילד גם התעניינות אמיתית בעולמו, במצבו הרגשי, ניסיון להבין מה עובר עליו ולנהל איתו על כך שיח.

המושג של הצבת גבולות משיק ונוגע במושגים נוספים כמו אסרטיביות, סמכות, כוח. בהתערבות הטיפולית אני כוללת בדרך כלל גם ידע פסיכו-חינוכי אודות המושגים האלו ומה מבחין ביניהם לבין אחרים (למשל נבחין בין אסרטיביות לבין אגרסיביות מחד או פאסיביות מאידך, נבחין בין כוח לבין כוחניות).

גבולות עדיף להתחיל ללמד מקטנות (בהתאם לגיל ולשלב ההתפתחותי). דחייה של הדברים עלולה להפוך את המשימה לקשה ככל שהילד מתבגר ולתרום להשלכות לא טובות בהיבט הרגשי, ההתנהגותי וכו'.

הורים שמתקשים בהצבת גבולות נוכחים לעיתים בילדים שמקצינים את התנהגותם ומגרים כל פעם מחדש את אזורי האסור כמו זועקים לגבול מצידם. ילדים אלו לא בהכרח יאמרו בצורה ישירה וברורה שהם מבקשים גבולות והתנהגותם הגלויה יש בה אף כדי לבטא על פניו מחאה כלפי גבולות, אך עבודה על מערכות היחסים והקשרים עשויה לגלות את מה ש"בין השורות" ולמעשה את הנזקקות הגדולה לגבולות ברורים.

בגיל ההתבגרות סוגיית הגבולות עשויה להיות מאתגרת במיוחד היות שמצד אחד ככל שהילד מתבגר כך בדרך כלל גדלות דרישותיו ליותר חופש ויותר אוטונומיה, אך מאידך על ההורים לזכור שאמנם הוא כבר לא ילד צעיר, אך גם עדיין לא מבוגר ולכן גם מתבגרים זקוקים לגבולות ואף מבקשים גבולות, לעיתים בדרכים שלא תמיד פשוט לקרוא אותן. כמובן שאם ההורים התקשו במתן גבולות עוד קודם הרי שלהתחיל ללמד גבולות בגיל ההתבגרות קשה עוד יותר.

ישנם שלבים בהתפתחות, כמו בגיל ההתבגרות, ש"הבעיטה" בגבול היא חלק מותאם בהתפתחות. אולם אם לא יהיו גבולות מתאימים לא יהיה במה "לבעוט". אני נוטה לדמות את היעדרם של גבולות מתאימים להיעדר משענת. הילד צריך לדעת שיש לו על מי להישען, שיש מי שיחזיק.

הצבת גבולות יעילה נעשית בנחישות, אך גם ברגישות, מתוך אמונה של ההורה בגבול הניתן ותחושה שהוא שלם עם הגבול. הצבת הגבול צריך שתעשה בצורה עקבית (לא פעם כן ופעם לא) וששני ההורים יפעלו בתאום.

הצבת גבולות היא אם כן חלק חשוב בתפקיד ההורים. היא מבטאת את הצורך לספק מרחב בטוח לילד, לשמור ולהגן עליו ולהכינו לחיים "שבחוץ". לפיכך לא רק שהורה שמציב גבולות הוא לא הורה רע, אלא שהוא מעניק לילד שלו למידה חשובה ותנאים מיטיבים להתפתחות.