

דאגה בלב אישה: ממה אנחנו דואגות במיוחד? למה אנחנו לא נרדמות בלילה? איך הפכנו לתסריטאים טובים ומפחידים בכל הקשור לילדינו? וכמה שערות לבנות נוספו לנו מחרדות הקשורות לילדים? | עשרות רבות של נשים השיבו על שאלון החרדה הגדול ושפכו את הדאגות שבלב | אל דאגה חני לייזר

אם כל הפחדים

אוי, הוא התעטש. וואו, היא פיהקה. מה זה אומר עכשיו? ומה עלי לעשות? רק שחיתול הבד לא יכסה את האף שלה. הוא חיור. היא אדומה. כואבת לו הבטן. כואבת לה האוזן. איך נוריד לו את החום? איך נקרר לה את החרד? הוא פעיל יותר מדי. היא שקטה יותר מדי.

עם כל תינוק חדש נולדת אימא חדשה. נקודה.
עם כל אימא חדשה נולדת דאגה חדשה. שלוש נקודות.
ברוכים הבאים למועדון ההורות העולמי - מועדון פעיל ופרודוקטיבי. עשרים וארבע שעות של מחשבה, שבעה ימים של דופק לב ושלוש מאות שישים וחמישה ימים של אחריות ומשמעות. ולפחות... לפחות דאגה אחת.
אחת!?

פגשנו אותן באספת הורים ובהמתנה אצל רופא השיניים, בתחנת האוטובוס ובהרצאה חינוכית, במכולת ובגינה, במשרד ובאירוע. הלכנו לדבר איתן ואיתנו על הרהורים ועל ערעורים, ועל דופק לב של אימא. עשרות נשים סיפרו לנו על חום גבוה ועל בטן רכה, על טיול בנחל המוששים ועל שחיה לילית בבריכה, על איחור בחזור מלימודים ועל אדם מפוקפק בשכונה, ובקיצור, על כל מה שמוציא אותן משטח השלווה ומכניס אותן אל שטח החרדה.

המעבדה לסוציולוגיה פתחה את שעריה וכללה קבוצות מחקר הטרוגניות. המבדק היה אחד והתוצאות היו אינדיבידואליות. פחדים מתברר אינם תלויי גיל או עדה, ואין להם קשר השלכתי אל המציאות עצמה. הנה לפניכן פילוח הנתונים העדכני.

מי בריא של אימא?

קבוצת המחקר נדרשה להשיב בכנות עד כמה היא מוטרדת מעליית חום של הילד, מהי האסוציאציה העולה בראשה כשהילד מתלונן על מחושים ואיזו פעולה ספונטנית היא עושה אז.



לא שולטת בכל

עם תום עריכת המחקר ופילוח התוצאות, הגיע הרגע לפצח את הקוד הגנטי של החרדות בעצמן. רשות הדיבור לגבי 'יהודית ביטלר, יועצת ופסיכותרפיסטית בשיטת ה-CBT.

מהו המקום החיובי של הדאגה ההורית? ומתי חוצים את קו האיזון? "דאגה הורית היא חלק מתפקידנו כהורים, היא מראה על האכפתיות ועל האהבה שאנו רוחשים כלפי ילדינו. ילד שיועד שהוריו דואגים לו מרגיש אהוב ורצוי וחש שייכות לקרובים אליו ביותר. הוא גם מחזיר להוריו יחס דומה, יש בו אכפתיות כלפיהם, והוא מעוניין שלא ידאגו לו ויהיו רגועים בקשר אליו. כיוון שכך, לא יעשה מעשים שלא מקובלים עליהם או כאלו שעלולים להכעיסם, להטרידם או להזיק להם.

"זהו הפן החיובי של הדאגה ההורית. אבל כאשר הדאגה הופכת להיות חרדתית, כאשר כל מעשה ופעולה של הילד מדאגים את הוריו גם אם הם מתאימים ואופייניים לבני גילו, כשהילד חש שהוא לחוץ ונמנע להשתתף בפעולות חברתיות וליהנות עם שאר בני גילו בגלל דאגה מופרזת של ההורים - כאן הופכת הדאגה להיות שלילית ומעיקה, ומופרז בה האיזון הדק בין אכפתיות ואחריות לבין חרדה ולחץ מוגזמים.

"זכורה לי חברת ילדות שהוריה חרדו מאוד לשלומה, ולפני כל טיול נתן לה אביה את הכסף המיועד לטיול, כדי שתרכוש מתנה לעצמה, ובלבד שלא תשתתף בטיול. עד היום (!) מספרת חברתי על תחושת החמצה מכיוון שלא חוותה בילדותה את חיי החברה במלואם."

כיצד תוכל האם החרדתית להתמודד בשגרה התובענית, כאשר הילד מאחר/נוסע לטיול/עולה לו החום וכדומה?

"אם האם החרדתית מודעת לכך שהיא מגזימה בחרדה לשלום הילד ושהיא מעיקה עליו וגורמת לו להיות מתוח ולחוץ בגללה - הרי זהו כבר חלק מהפתרון. שיטת ה-CBT אומרת שמחשבה מובילה רגש ומובילה התנהגות, וכאשר מבינים שלרגש, החרדה לענייננו, קודמת מחשבה שמפעילה אותה, ניתן לנתב את המחשבות אחרת. לדוגמה: המחשבה שעולה בראשה של האם היא: 'אסון עתיד להתרחש לבני, הוא עלול להיפצע, ליפול או להינק'. מחשבה כזו היא בבחינת ראיית שחרות ואוטומטית היא מציפה ברגש חרדה.

"על כן צריכה האם לסגל לעצמה חלופת מחשבה אחרת האומרת: 'הילד שלי נוסע לטיול שמבוגרים אחראים עליו, הוא עצמו ילד שקול שיועד להיזהר. ובכלל, לא הכול בשליטתנו והקדוש ברוך הוא שומר על ילדינו. אם כך, די שאומר פרק תהילים לשלומנו ואהיה רגועה'. בעקבות חשיבה זו סיכוי גבוה שתפסיק לדאוג באופן מופרז.

"וכך בכל מצב דומה שמלחץ את האם, כיוון שבדמיונה הפרוע עלולות מחשבות נוראיות וקטסטרופליות שמגבירות את חרדתה לבנה. צריך לדעת שהחרדותיות פועלת לעיתים באופן פרדוקסלי: במקום לפעול כבוגר אחראי אנו מוצפים ברגש וממילא שולטים פחות במצב, לעומת מצבים שבהם אנו פחות חרדתיים - שם רבים הסיכויים שנפעל בצורה נכונה כדי להגן על ילדינו."

כיצד את מסייעת לאימהות להוריד את מפלס הלחץ? "ראשית, אני אומרת להורים שילד חרד הוא תוצאה של הורים חרדתיים, ולכן אם אינך מעוניינת שילדך יפחד מכל דבר, עליך לשרר לו בעצמך חוסן ועוצמה שיישעו לו בהתמודדות.

"שנית, אני מסבירה להם כי מה שמוביל אותנו לחרדה מוגזמת הוא בדרך כלל החשיבה המוטעית, ש'הכול תלוי בי ואני אחראית לכול'. חשיבה זו יוצרת חרדתיות יתר אצל הורים והופכת אותם לחסרי אונים מכיוון שהם נוטלים על כתפיהם משא מיותר הנמצא מחוץ לשליטתם. על כן תמיד אומר לאם כזו: לא הכול תלוי בך ואינך מסוגלת לשלוט בכל.

"הרי בכל הפאזל המורכב הזה ישנו הילד שיש לו אופי, תכונות ויכולות, ישנם האנשים הסובבים אותו, התנאים הסביבתיים ומעל לכל - מלך העולם שהוא מסובב כל הסיבות ואנו סמוכים ובטוחים שהכול מיידו. אין באפשרותך להיות ליד ילדך בכל עת ובכל שעה, על כן הסירי את הנטל מעליך וחשבי רק על מה שביכולתך לפעול למענו. אם עשית זאת, הגיע הזמן שתהיי רגועה."

כדבעי והשומר אכן משגיח ב'בודקה', ומקוות שהן לא נאיביות מדי...

10% הנותרות הפתיעו בתשובותיהן הייחודיות, כמו: 'רק בתקופת אינתיפאדת הסכינים אני מפחדת ודואגת'. או: 'במשך היום אני בקלחת של עיסוקים, כך שאין לי פנאי לחרדות'. אמיתי. אימא אחת ישירה במיוחד מציינת שכלל שהתחזק הביטחון שלה בעצמה (!) התחזק ביטחונה בילדיה, ופשוט היא הפסיקה לדאוג.

"יש לי תינוק קטן ומתוק", משתפת אחת האימהות שמבקשת להישאר בעילום שם, "הוא נמצא אצל מטפלת מקסימה, אבל אין מצב שאני לא חושבת עליו בבוקר ומתפללת שהוא נושם (!) וערני, מטופח ומושגח. לבן הגדול אני פחות חרדה כי הוא נמצא בקבוצה קטנה וגם אנרגטי מאוד, כך שאי אפשר להתעלם ממנו".



חרדות מהמוסד החינוכי

מהו טווח האיחור שמתחיל להדאיג אותך?

80% מהתשובות העלו על נס את אישיותו של הילד כגורם משפיע על רמת הדאגה ותזומונה. ילד דייקן באופיו עלול להטריף את אמו מדאגה לאחר עשר דקות של איחור בלבד. ילד רחפן שבינו לבין שעון היד כל קשר הוא מקרי בהחלט, ידאיג את אמו רק לאחר איחור משמעותי באמת. וכאן נחלקו הדעות: בעוד חלק אחד נחוש כי חצי שעה של איחור הוא עילה מספקת לדאגה, סבור החלק האחר כי ילד רחפן עשוי לחפש טיולים והרפתקאות כדבר שבשגרה, ורק עיכוב של שעה, לא פחות, מצדיק דופק לב מואץ...

15% תולות את דאגתן בטווח האיחור המסוכם שקבעו עם הילד. כל זליגה מעבר לכך מעוררת באופן אינסטינקטיבי דאגה. כשליש אימהות מתוך קבוצה זו מסכס עם הילד על שיחת עדכון טלפונית בכל עיכוב שהוא. אם השיחה איננה מגיעה או אפילו מתמהמהת, הרי זו סיבה טובה לדאגה טובה. 5% טוענות שתשובה מחשידה של הילד או סיבה עמומה בדבר האיחור, תעלה אצלן את מפלס הדאגה, ובלילה הסמוך הן כבר לא תצלחנה לישון.

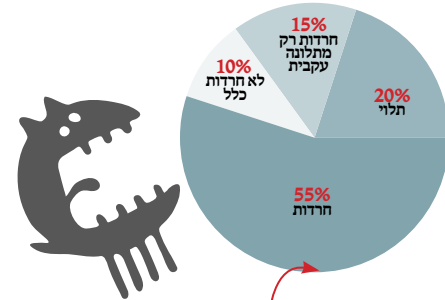
רותי דייטש אימא לתריסר ילדים חושפת את הטקטיקה שלה: "עד שאני לא רואה בכל יום את כל הילדים בבית, אני פשוט לא רגועה, בלשון המעטה. לכן, אני מקפידה לשהות בבית בשעת החזרה מהלימודים, רק כדי להראות לילדים עד כמה חשוב לי הדיוק בזמן, וכל דקת איחור היא כמו 'מטלית אדומה לשור' בעיניי..."

שאר התשובות, 20% הנותרות, נעות על פני סקאלה רחבה ומגוונת ואפילו קוטבית. לאה כץ מעידה כי ברגע שהילדים שלה מקבלים את כל החיסונים הנדרשים, מפלס הדאגה שלה יורד לאפס. היא מציעה לכולן להישמע להנחיות משרד הבריאות בנושא.

פנינה, אם חד הורית, מגלה בסוד כי בריאותם של ילדיה אינה מוטלת בספק בעזרת השם, אבל כל עליית חום שלה או מחוש כזה או אחר גורם לחרדה על מצב בריאותה שלה, הפחד כמו 'משהו מסוכן מתפתח עכשיו' או מפני ילדים יתומים ח'ו עשוי להעיק מאוד. "כשעובר לי הכאב עוברת לי המחשבה", היא מחייכת, "אבל כך עד הטריגר הבא".

ברכה דהן מירושלים משתפת אותנו בפנטזיה הבא: "כאשר ילדיי קטנים ואני באה לקחת אותם מהגן, תמיד אתן להם נשיקה במצח כדי לוודא שאין להם רמז לחום..."

שושנה הלר, אימא מנוסה וכבר סבתא בעצמה, נצמדת 'לתרופות סבתא' - הן מעניקות לה תחושה של קיום אורח חיים בריא ומשרות רגוע. היא ממליצה בחום לנהוג כמוה כאקט שגרת.



חרדה לבריאות הילדים

בית הספר של החיים

כאן נשאלו האימהות על מוסדות הלימודים של ילדיהן. עד כמה הוא בטוח לדעתן, ואם הן רגועות בשעה שילדן שוהה בו.

30% מהמשיבות נלחצות דווקא בגלל הדרך לשם. מבחינתן אין הבדל בין הלך לחזור. החשש מהתפרצות אל הכביש עלולה להטריף את דעתן. בתוך קבוצה זו נמצאות אימהות שילדיהן נוסעים בהסעה. שעה זו גורמת להן למתח ולזיעה קרה. הפתרון, הן מספרות, הוא בירור על אישיות הנהג ועל מצב הטנדר, וקיום קשר טלפוני עם המלווה על כל בעיה שלא תבוא. התנהלות זו הן מעידות עוזרת להן לצלוח שעת מתח זו בשלום. 25% אחרות רואות במוסד הלימודים עוגן בטוח עבור ילדיהן, ואינן מוצאות כל מקום לדאגה.

15% מהמשיבות מוצאות עצמן מעת לעת ממלמלות פרק תהילים אחד או שניים. פסוקים אלו מעניקים להן רוגע ומזכירים שהילדים נמצאים כעת בידיים טובות - בידיים של הקדוש ברוך הוא.

10% מכלל המשתתפות מספרות כי התייחסותן אל מוסד הלימודים משתנה. כאשר יש הצפה של סיפורים ומקרים רף החרדה שלהן עולה והן לא תשלחנה את ילדיהן לבד בשעות מתות. הן תימנענה משחרורים ומאיחורים כדי שהילד לא יהיה מהלך יחיד ברחוב. כאשר הסיפורים שוככים גם החרדה שוככת בהתאמה.

10% מאמינות שמקום לימודי מפוקח הוא כזה הדואג בראש ובראשונה לבטיחות תלמידיו. הן מאמינות שהסורגים בו לפי התקן, שחדרי השירותים הגייניים

הממצאים: עליית חום קלה אינה מטרידה את שלוותן של 40% מהאימהות. מניסיון, בדרך כלל זה חולף מעצמו. לפעמים בסך הכול צריך לבקר אצל ד"ר פינוק. יותר מ-30% דואגות לעדכן על כך משהו נוסף בסביבה, בדרך כלל אימא או בעל. סיבת השיתוף היא מגוונת ונעה בין תחושת רגיעה כמו 'בעלי הוא שכלי ואינו מתרגש מכל קפריזה' לבין נגישות לאינפורמציה רפואית, כמו 'אימא שלי גידלה מספר ילדים פי חמישה ממני והידע הרפואי שלה הוא רחב מאוד'.

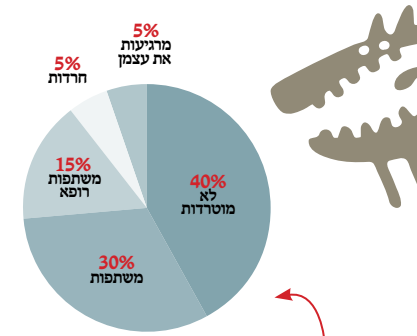
15% מכלל הנשאלות יבקשו לערוך דיאגנוזה קצרה ומידית או בעצמן או באמצעות רופא 'כי הספק הורג אותן'. סוף ציטוט.

כ-5% נוספים מהנסקרות משפילות עיניים ומנמיכות את קולן. הן מספרות על פחד לופת, תסריטי אימה, מדידת חום חוזרת ונשנית ותחקור אובססיבי של הילד על אודות הרגשתו הכללית.

ו-5% הנותרות מספקות תובנות מעניינות החל ב: 'אני מודעת היטב למציאות היותי אימא חרדה, היסטריית ודאגנית עד מאוד', וכלה ב: 'בכל סצנה כזו ארגיע תחילה את עצמי (!) כדי שאוכל לטפל בילד בצורה ראלית בלי להיסחף'. כך חייקי ב' בגילוי לב, וגם יש לה קוריוז: "בגיל שנה נותח בני ברגלו הימנית, אבל למרות הניתוח והגבס הוא המשיך לזחול. כאשר הגענו לביקורת שגרתית, הבחין הרופא בגבס המלוכלך והודענו עד עמקי נפשו (לא משנה שזו הייתה רשלנות שלהם שלא ליפפו פלסטיק על הגבס).

"הרופא הנועם צרח עלי שבצורה כזו אפשר להגיע לזיהום שיכול להביא ל... אני לא מסוגלת לומר בפה. חזרתי הביתה רועדת וחרדה, בוכה כמו ילדה קטנה. ערב פסח, שלושה קטנטנים ותינוק מגובס שרוצה לזחול - ואנה אני באה? מרוב פאניקה לא ידעתי את נפשי ורק בכיתי."

"רק לאחר שאימנתי את עצמי להירגע בעזרת טיפוח 'רסקיו', תרגילי נשימה ומוזיקה, חזרה אלי הבהירות המחשבתית, מה ניתן לעשות כאן ואיך לטפל בילד".



עליית חום קלה

כמה פעמים ביום את חרדה לבריאותם של ילדייך?

מתברר שסוגיה זו היא הבטן הרכה של קהיליית האימהות. רוב מוחץ של האימהות, יותר מ-55% מן הנשאלות, הודו בפה מלא כי הדאגה לעתידם של ילדיהן מדגדת אותן במהלך היומיום החל בפעמיים-שלוש ביום ועד לפעם אחת בשבועיים. לא נמצא בתשובות טווח זמן ארוך יותר.

10% מהאימהות העידו על עצמן כי אין להן חרדה מהסוג הזה, אפילו לא פעם אחת ביום. השבח לקל.

15% אחרות נבהלות רק מתלונה עקבית או סימפטום שחוזר על עצמו. אם אין סיבה הן לא מוטרדות כלל.

גיבשנו את תוצאות המחקר החברתי ושיגענו אותן אל דינה קורול, פסיכותרפיסטית, מחברת הספרים 'מדריך לרגשות להורים ולילדים' ו'מדריך למוגנות להורים ולילדים'. ביקשנו לשמוע ממנה על החוט המשולש הורים-דאגות-ילד.

קרוב ללב של אימא

להיות ילד להורה דאגן זהו מסע לא פשוט. כבר מגיל צעיר הילד קולט ומפנים כי העולם סביבו מסוכן, ולו, הקטן, החלש, אין מספיק כלים להישמר מסכנות. בתור פעוט הוא שומע "אל תרוץ!" "תזהר!" "אתה תיפול!" בהמשך אימא לא מוצאת מנוח כי יהיה לו קר או חם, חברים עלולים לפגוע בו והוא ילך לאיבוד בטיול השנתי. ככל שהגיל עולה, תוכן הדאגות משתנה, אבל הן עצמן נשארות.

"דאגות וחרדות הן חלק בלתי נפרד מהורות", מציינת דינה, "הרי כולנו יודעים שהעולם באמת לא כל כך בטוח ולא חסר קשיים, מכשולים וסכנות. על הורה מוטלת אחריות ללמד את ילדו לשמור על עצמו ולהעניק לו כלים לניהול חיים תקינים ובטוחים. ההבדל טמון במסר שהורה מעביר לילד, בעוצמה ובאופן ביטוי הדאגה. 'הורה דואג יתר על המידה', היא מודגישה, 'עלול להעביר מסר של חוסר מסוגלות לילד. גם תינוק בן שנה הלומד ללכת זקוק לקבל מהוריו הכרה ביכולותיו לצד ביטחון שהם יעזרו לו בעת הצורך. עבור התפתחות רגשית בריאה חיוני שהילד ידע שהוריו סומכים עליו ומאמינים בכוחותיו'. הכול, היא מוסיפה, כמובן בהתאמה לגיל הילד ולקצב התפתחותי האישי שלו.

והאמת היא, שדאגנות גם לא נשמעת כסגנון חיים נחמד במיוחד. היא גוזלת משאבים יקרים, נפשיים וחומריים, ומבזבזת אנרגיה שיכולה להיות מופנית למקומות אחרים, יעילים יותר. "עם זאת", מודה קורול, "לא קל לשנות את הדפוס החרדתי. דאגה לילד מעניקה אשליה של שליטה. אימא דואגת מרגישה שהיא פועלת, עושה משהו ולא יושבת בחיבוק ידיים. בשביל להרפות ולשחרר צריך הרבה אומץ, אבל זה שווה את המאמץ!" כך באופטימיות.

דור שני של חרדות

המחקרים מראים כי חרדה עוברת במשפחה. לעיתים קרובות הורה אחד או שני ההורים של ילד חרדתי, סובלים בעצמם מחרדה. לעיתים מדובר בחרדה בעוצמה גבוהה ולעיתים - בהורה שדואג למעלה מהממוצע. מה שעובר מההורים לילדיהם הוא לא נטייה ספציפית לפחד ממעליות, לדוגמה, אלא רגישות גבוהה יותר לגירויים פנימיים וחיצוניים.

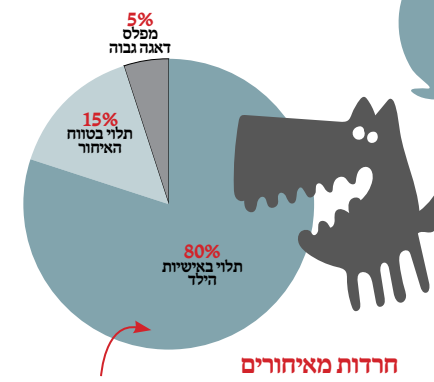
"הורים חרדתיים נוטים יותר לדפוס הורי מגונן", היא מסבירה, "במיוחד כאשר ילדם סובל מחרדה. אך טבעי הוא שכאשר הורים רואים את ילדם במצוקה הם רוצים לעזור לו, אך כאשר הם מונעים מהילד כל התמודדות עם פחד, הוא מתחיל להאמין כי אין לו דרך להתמודד בעצמו. כך בלא יודעין הורים משמרים חרדה אצל ילדם. 'ילדים להורים הסובלים מחרדה ונוקטים הימנעות כדרך להתמודדות איתה', מזהירה דינה, 'עלולים לחקות את דפוס ההתנהגות ההימנעותי. כך ילד לאב הסובל מחרדה חברתית ונמנע משיחות טלפון לומד גם הוא להימנע מלגשת לטלפון'.

תנועה דו-סטריית

ילדים לא באים לעולם כלוח חלק. אקסיומה. הם נולדים עם סוג טמפרמנט מסוים ותכונות אופי בסיסיות. "מהרגע הראשון נוצרת אינטראקציה בין הורים לילד", היא מסיימת, "זוהי תנועה דו-סטריית. לא רק ההורים משפיעים על הילד, אלא גם לילד יש השפעה רבה על הוריו. אנחנו יכולים לראות שילדים שונים מזמינים אצל הוריהם תגובות מגוונות. בעצם, אפשר להגיד שמבחינה מסוימת כל ילד באותה משפחה גדל עם זוג הורים שונה. כל ילד כישות ייחודית ומיוחדת משפיע על תגובות ודפוסים הוריים באופן בלעדי".

מובן ולגיטימי כי הרבה פעמים ילד רגיש, פגיע או מתמודד עם קושי מסוים יגרום להוריו לדאוג ולגונן עליו יותר מאשר על ילדים אחרים. הורים לילד כזה תוהים איך הוא מסתדר כשהם לא לידו - האם הוא סובל או נפגע, חלילה? אולי הוא מסתבך ולא יודע להיחלץ בעצמו? האם יש מישהו לצידו שיכול לתמוך ולסייע?

"כמובן", מבהירה קורול, "שכמבוגר אחראי חייב הורה לעשות כל מאמץ כדי לדאוג כמה שניתן לסביבה בטוחה, מקדמת ומותאמת לילדו המתמודד עם קושי. עם זאת", היא מציינת, "גם ילד שקשה לו זקוק לאמון הוריו ביכולת שלו להתמודד ולהצליח בתנאים המתאימים לו. לילדים חושים דקים שבעזרתם הם קולטים הכול, גם רגשות ומחשבות שהורה לא משמיע. הם מבינים היטב אם הורה סומך עליהם או חושב שהם לא מסוגלים. שדר כזה", היא מסכמת, "מקבע את הילד במקום חלש ואומלל לעומת מסר מעצים, מגדל ומקדם".



הפחד מטיול בלב

כעת נדרשה קבוצת המחקר לחוות דעתה על טיולי בית הספר. האם אימהות ששות לקראתן או מזיעות בגללו? האם יום טיול הוא יום חרדה או חוויה נפלאה שנשמחת את הילד ואת אימו? להלן דבר האימהות בנושא טיול כיתתי:

40% מכלל האימהות היו מעדיפות עבור ילדיהן אספות כיתה ופעילויות חצר, ובמקרה הדחוק יותר יום שדה. ולא, הן לא דואגות ממחנק יתר, בשביל זה יש חופשה ומשפחה, מה שנקרא טיול בהשגחה הורית. מה שמו(ר)גיע, מו(ר)גיע...

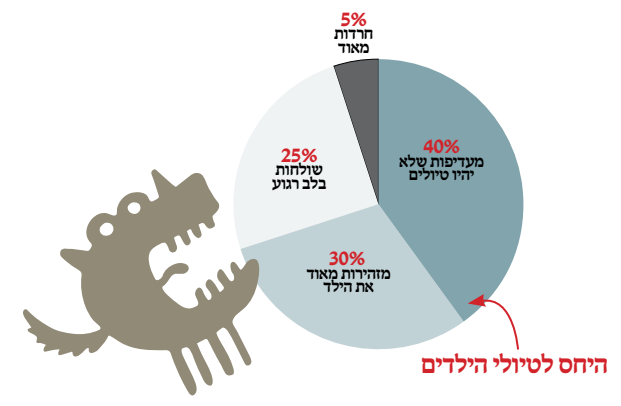
30% נוספות חותמות על אישור הורים בשמחה, אך מזהירות את הילד לבל יעשה שטויות (טיפוס, ריצה, התכופפות מעבר לגדר ועוד). מחצית מתוכן מבקשות את הטלפון של המורה המלווה, זה נותן להן אשליה של מעורבות ופיקוח בשלט רחוק.

25% מצדדות בקיום הטיול ומביעות אמון מלא במערכות החינוך, החל בקביעת מבחן וכלה בקביעת טיול בן יומיים. ההנהלה יודעת לכלכל צעדיה בתבונה, וכל החלטה ממסדית מגובה על ידן. הלב שקט ולחץ הדם מאוזן, בין אם היעד הוא מערות הקמח ובין אם היעד הוא נחל דרגות.

"אני אישית", מודה רוחי ל' מנווה יעקב, "מכיוון שהייתי בעבר בצד של מוסד הלימודים בעצמו כאשר עבדתי במערכות החינוך השונות, ראיתי שהפחד של המורים והמנהלים פן יאונה משהו גדול כל כך, כך שאני יכולה לשחרר מתח ולהירגע. אין לי ספק שהם פוחדים בשבילי... וברצינות, משרד החינוך לא מאשר טיול שאיננו בטיחותי ולכן אין לי סיבה לדאגה ספציפית. 'לגבי בריכות', היא מוסיפה, "עדיין אין לי מושג איך משרד החינוך מאשר לקחת ילדים וילדות בכיתות א-ד לבריכות, אך נראה שיש לו סיבה טובה להרשות".

נחמה-דינה לוי מסכימה מחייכת. "בעיקרון אני שמחה ואוהבת טיולים מטעם בית הספר, לדעתי הם תורמים הרבה יותר מעוד חמישה או שמונה שיעורים שהיו נערכים ביום הזה..." אך עם זאת היא גם סומכת על ילדיה שלא יחפשו 'אקשן' ויהיו זהירים. ובמחשבה שנייה אולי מכאן נובעת הגישה הרגועה שלה לעניין.

5% חרדות מאוד (!) מיום זה ומתפללות כל העת שהטיול יסתיים מוקדם מהרגיל, והילד ייכנס הביתה מהלך על רגליו, שתי ידיו לגופו, משקפיו על חוטמו ומכנסיו שלמים. יפה שיינר מבורו-פארק (כן, גם לשם הגיע המחקר שלנו) מזהירה: "אם לא בעלי, לא הייתי נותנת לילדים לנסוע לטיולים. כשהם נוסעים אני מחכה בדריכות לראות אותם בחזרה, חוויות לא כל כך משנות, כי אני פשוט לא זורמת עם זה. נקודה".



על פי דרכו

בשלב זה הוצבה קבוצת המחקר בפני שאלת האתגר: 'עד כמה הינך רגועה כאשר לדרכך החינוכית? האם את דואגת מפני השלכה של טעויות אנוש שעשית?'

אהם... דממה מביכה. התמהמהות. סליחה, אולי זו הייתה שאלה אישית או 'חופרת' מדי. בכל אופן, לא נעים... אבל התעקשנו על תשובות. הנה הן לפניכן:

ברכה דהן, ירושלמית, פותחת בווידי אישי: "פעמים רבות אני לא רק חושבת... אלא יודעת. יודעת שטעיתי בתגובה שלי או באמירה שלי, אך כל הזמן אני לומדת מטעויות ומשתדלת לא לחזור עליהן שוב. הורות היא מקצוע הנלמד 'תוך כדי תנועה' עם למידה או הדרכה אישית, ולכן גם טעויות שאני בטוחה שעשיתי אינן מחרידות אותי".

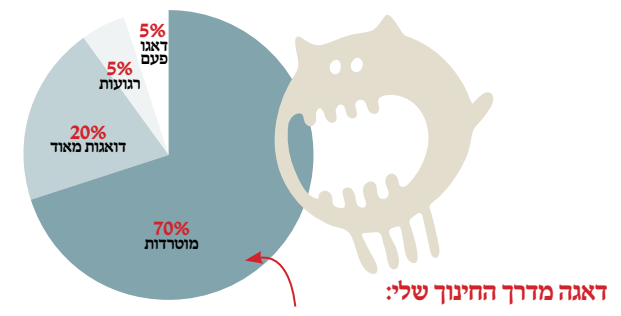
נעמי, אחותה של ברכה, חושפת זווית אחרת: "בכל פעם כשאני 'מגלה' את מלחמת היצר אצל ילדי אני חושבת על עתידו הרחוק. בכל פעם אני שואלת את עצמי, מי ינצח כעת? הטוב או הרע? אני יודעת שאני עושה כל שביכולתי, אך הבחירה החופשית מסורה להם. עצם הידיעה הזו מסירה ממני את הלחץ, אך בד בבד גם מכפילה אותו. כי מי ערב לי שהבחירה החופשית תוביל לטוב בלבד?"

ולסיפורם של מספרים: 70% מכלל הנשאלות מודות כי המחשבה על גישתן החינוכית קצת מטרידה אותן. האם לאסור או להתיר שינה בבתי חברים, חזרה מאוחרת, הליכה ל'מתמידים' בבית כנסת מרוחק וכדומה? שאלות אלו גורמות להן לעימות עצמי בין האחריות הטבעית של אימא לבין שאיפת הילד לעצמאות.

קרוב ל-20% מציינות כי הסוגיה הזו מפירה באופן כרוני את שלותן. לא ברור להן אם הן מתירניות מדי או חונקות מדי. הן חוששות ממחיר כבד בעתיד. ובכלל, כל העתיד הזה בעיניהן לוט בערפל.

5% רגועות בנושא. מאמינות בילדיהן, מאמינות בצדקת דרכן, מאמינות בחלקו של השותף השלישי, הקדוש ברוך, ומתחננות על כך מדי יום בתפילה.

5% הנותרות מודות כי לפחות פעם אחת בחיים כרסמה בהן דאגה עמוקה בנושא. מרואיינת יקרה שמבקשת לשמור על חיסיון מספרת על בנה מחמדה שהחל לגלות נוקשות בהלכות לאורך תקופה. "הדבר הלחיץ אותי מאוד", היא משחזרת, "ולקח את דמיוני וחרדותיי למחוזות פרועים, עד כדי מה יקרה אם ייפול הילד מרוב כפייתיות לצד השני..." וכמו חוק רדיואקטיבי בפזיקה, כאשר הרפתה מהסטרוס נעלמו כל התופעות.



תרגלו הרגעה

רם גלבו, פסיכותרפיסט מומחה לחרדות, פוביות, טראומות והתמכרויות, נדרש להתנהלות שלנו בזמן החרדות ומפתח את הרדורים שלנו לזיהוי מוקדם של חרדות. אסטרטגיה מקצועית בעשרה כל(ל)ים מעשיים: אצל ההורים, המחשבה שילדם הקטן חסר הישע חווה חוויה שאינה בשליטתם, חוויה שלילית שהם לא יודעים עליה, מעלה מחשבות כמו: "הוא נפגע", "קורה לו משהו", "איפה הוא?" מחשבות אלו יוצרות אצל ההורים תחושות דאגה וחרדה, שביטוייהן הגופניים הם נשימה מואצת, עלייה בקצב הלב, הזעת יתר, הימנעות מפעולות מסוימות, סחרחורת, בלבול ועוד. חוסר הוודאות לשלום הילד גורם להורה המודאג להתנהג באופן אובססיבי - לשאול שאלות חוזרות ונשנות: איפה הוא? מה קורה לו? למה הוא לא מצלצל? ההורה יתחיל להתקשר לאנשים, למשטרה, יבקש להתחיל לחפש את הילד או כל התנהגות דומה.

עצם הדאגה, החשש והפחד ממעיטים את יכולת החשיבה ההגיונית, את יכולת הערכת העובדות והסיכוי לביצוע פעולות הכרחיות.

סימני חרדה קלאסיים לשלום הילדים הם קפיצה למסקנות הקיצוניות ביותר מכל אירוע כמו כאב, איחור או התנהגות בלתי הולמת.

רמה מסוימת של דאגה היא בריאה, היא מאותתת לאדם על סכנות אפשריות, אך חרדה ממושכת היא חסרת תועלת, מכיוון שהאדם החרד אינו נמצא במצב שמאפשר לו לעשות פעולה כל שהיא לטובת מושא הדאגה שלו.

פעמים רבות התנהגות אובססיבית היא נרכשת מדמויות דומיננטיות בילדותנו. לכן, אפשר ומומלץ לשים לב להתנהגות שלנו על מנת שלא נעביר אותה לדורות הבאים. וכן, מומלץ להשתדל לא להראות לילדים את החרדות שלנו ואת עוצמת הדאגה שלנו.

מומלץ מאוד לקרוא או לשמוע פחות מידע מפחד שעלול לעורר אצלנו חרדות ודאגות. ממילא חלק גדול מהמידע הזה לא נכון, לא מדויק ורק מעורר את החרדות שלנו. עדיף להשיג מידע מדויק. ככול שהמידע מדויק פחות כך יש מקום לדמיון שלנו לעבוד יותר.

פעילות גופנית: מחקרים רבים מוכיחים שפעילות גופנית קלה מורידה את הסימפטומים של חרדה ומפחיתה התקפי חרדה.

חרדות הן כמו לחץ דם - אפשר להורידן על ידי הבנת הנושא, טיפול ותרגול.

אדם הסובל בעקביות מרמת חרדה גבוהה שמפריעה לו ולבני משפחתו בניהול אורח חיים בריא ושל, מומלץ לו להיפגש עם איש מקצוע שיוכל ללמד אותו איך להפחית ואף למנוע לחלוטין התקפי חרדה. ישנן שיטות טיפול פשוטות יחסית שתרגולן משפר את איכות החיים ומשרה שלוה בבית.



תפילת האם החרדה

90% אימהות מאמינות כי תפילה מרפה ומרפאה את הדאגות. חלק מהן מוצאות פורקן בתפילת העמידה, אחרות באמירת פרקי תהילים, והיתר בשיח פשוט מעומק הלב.

5% מנסות להסיח את דעתן מן הדבר המדאיג. לפחות שליש מתוכן מעדיפות להתעסק בתחביב במקום לכסוס ציפורניים בדאגה, וכל השאר משתדלות לחשוב על דברים אחרים.

5% הנותרות, הן לא אחר מאשר מקבץ הטרוגני של תשובות ופתרונות. הנה מקצת שבחן:

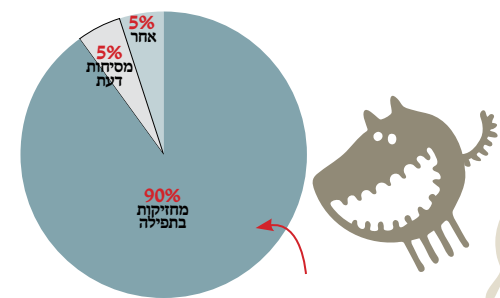
תמר שמש: "האמירה השגורה בפי היא 'הרפו ודעו כי אנכי אלוקים' (תהילים). הילדים הם מתנות ממנו יתברך. אני עושה את ההשתדלות שלי בחינוך, בדאגה וכדו', השאר ממנו יתברך, אין לי שליטה על התוצאות. אך האמת - כשאני מסוגלת להרפות ממקום פנימי אמיתי ולסמוך עליו יתברך, אני רואה ניסים".

נחמה דינה לוי: "תרופת ההרגעה שלי היא פשוט לא לשמוע סיפורי אימה. אני לא מעלה את העיתונים שבתביבה וממש משתדלת שלא לצרוך תוכן שלא יעזור לי וודאי לא כזה שיפגע בי או בילדיי. אך לפעמים, היא מדגישה, "אני שומעת גם בלי לרצות, ואז אני מזכירה לעצמי שאם השם רוצה אז זה יכול לקרות למרות כל ההשתדלויות, ואם לא, אפילו חרב חדה מונחת על צווארו של הילד הוא יינצל. בקיצור, אמונה היא איכות חיים, לא רק מצווה".

אימא אנונימית: "הדבר היחיד שמחזיק ומחזק אותי הוא אמונה. ברצותו או חזו וברצותו משמר. יש לי סגולה שאני משתמשת בה הרבה והיא אמירת 'נשמת'. בכל מצב ובכל זמן אני מקבלת עלי לומר 'נשמת' ומרגישה שזה מחזק אותי ומפוגג לי את הפחדים".

רבקי לב: "אני אישית מעדיפה לא לשמוע אפילו את מזג האוויר, כי כל אייטם משפיע עלי, והרי גם בלעדיו אני אפופה בדאגות. ואגב, הרה"צ ר' אלימלך בידרמן אומר: 'איזה נס שדאגות לא עוזרות, כי אוי ואבוי אם הן כן היו עוזרות...'"

70%
מטורדות



איך את מחזיקה מעמד בעת דאגה?

עם יד על הדופק

65% מכלל הנשאלות מאמינות שילדיהן מודעים לחששותיהן ומושפעים מכך במישרין או בעקיפין.

40% מכלל הנשאלות מגדירות את עצמן אימהות היסטריות.

55% מכלל הנשאלות מתרגלות עם ילדיהן 'מוגנות'.

90% מכלל הנשאלות מציינות כי הסיפורים בתקשורת משפיעים על (חוסר) שלוותן.

100% מכלל הנשאלות נאחזות באמונה, מתחמשות בתפילה ואינן מתחמקות מהשתדלות.