



גבולות בגיל הרך

שבעה עקרונות מעשיים
להצבת גבולות בגיל הרך

חיים עמית - פסיכולוג חינוכי,
מטפל משפחתי מוסמך ויועץ ארגוני.
מחבר הספרים: "הורים כבני אדם",
"הורים כמנהיגים" ו"הורים בטוחים בעצמם"
amithaimp@gmail.com << 04-6306147



1. נחישות
בנחישות הכוונה
לנכונות ההורה לפעול בתקיפות,
ללכת "עד הסוף", בהצבת הגבול. ההורה
הנחוש מתכוון ברצינות לגבול שהוא מציב,
עומד על כך ולא מוותר. אחד הביטויים העיקריים של
הנחישות היא נכונות ההורה לשלם את המחירים הרגשיים
הכרוכים בהצבת הגבול: רגשות אשמה, אי נוחות ואף סבל להורה,
האפשרות שהילד יכעס, יעלב, ירגיש רע. למשל, כשהחוק בבית
קובע שקינוח מקבלים רק בסוף הארוחה, ההורה הנחוש יקפיד על
כך, גם לנוכח התקפת זעם של הילד שאולי אף תיגמר בהפסקת
הארוחה על ידו. חשוב להבהיר שהפגנת נחישות אינה מגבירה את
הסבירות שיהיה צורך להשתמש בתוקפנות אלא דווקא מפחיתה
אותה. עצם הפגנת הנחישות על ידי ההורה מעוררת אצל הילד את
ההבנה שההורה מתכוון לדברים שהוא אומר ויעמוד על שלו, וכך
הילד נענה להצבת הגבול ביתר קלות ומתווכח פחות.

הצבת גבולות במשפחה מתרחשת כאשר הורים קובעים חוקים
וכללים, מבהירים את המותר ואת האסור, מפקחים ומענישים
בהתאם למטרותיהם החינוכיות. בגיל הרך רבים ומגוונים הם
הנושאים בהם הורים מציבים גבולות לילדיהם: הרגלי אכילה ושינה
לתינוק, תהליכי גמילה ממוצץ ומחיתול, נוהלי קימה בבוקר לקראת
הליכה לגן, נוהלי ישיבה בארוחות, צפייה במסכים, כניסה לחדר
ההורים וכדומה. הצבת הגבולות בגיל הרך חשובה במיוחד. הגבולות
קובעים את חוקיות החיים, מעניקים לילד הקטן תחושת ביטחון
שיש מבוגרים אחראים, יודעים, שמגדלים אותו, ומפחיתים אצלו
תחושות בלבול וחוסר ודאות. על אף זאת, מיומנות הצבת הגבולות
מעוררת בקרב הורים רבים אי נחת, מבוכה ואף חוסר אונים. הורים
דואגים שמא יזיקו לילדם ויפגעו בו בהצבת הגבול ומתלבטים כיצד
לעשות זאת בצורה נכונה. להלן שבעה עקרונות מעשיים שיעזרו
להורים לילדים בגיל הרך להציב גבולות בצורה יעילה ומועילה.

החשש להתעמתות עם הילד מוביל הורים להרבות באיומים, שבדרך כלל לא מתממשים. למשל, כשהם מאיימים על הילד בעונש על אי מילוי חוק כלשהו הם סופרים: "אחת, שתיים, שלוש..." ולא קורה כלום לאחר מכן. בכך ההורים מאבדים את אמינותם. הם משדרים פריצה של גבולות ולא שמירה עליהם. יתרה מזאת, ככל שההורה מרבה באיומים הוא מגביר את האנרגיה של המריבה, הן אצלו בפנים בצורה של תחושות מרידות וחוסר אונים, והן אצל הילד המתבלבל מול ההורה החלש והלא ברור. לכן, חשוב שהצבת

הגבולות תהיה מיידית, ללא איומים. למשל, אם הילדים רבים ביניהם על הצעצוע עד כדי אלימות, עדיף להזהיר פעם אחת בלבד ולהתערב מיד לאחר מכן: "אתם לא מצליחים עכשיו לשחק בלי אלימות. לכן, אקח לכם את הצעצוע כמו שהזהרתי אתכם".

3. הדרגתיות בשימוש בכוח

כשהורים מתוסכלים, מותשים וחסרי אונים הם עלולים להגיב בהתפרצות זעם על התנהגות לא ראויה של ילדיהם. הם יפעלו במלוא הכוח ויירו את כל "תחמושתם" בבת אחת: "אתה משתולל? אין אוכל, אין משחקים, אתה לא יוצא מהחדר, אני לא רוצה לדבר

איתך". מעבר לכך שההורה הפועל בכוחניות פורץ בעצמו את גבולות ההתנהגות הראויה כשהוא מגיב כך, הסיכוי שהוא יכול באופן זה להביא את ילדו לשמירת גבולות הוא קטן. הצבת הגבולות צריכה להיות עניינית, לא רגשית, והשימוש בכוח על ידי ההורה צריך להיות הדרגתי. כדאי לזכור שהכוח היעיל הוא דווקא זה שלא משתמשים בו. כשההורה פועל בצורה שקולה, לא מתלהמת,

הילד חווה את ההורה כהורה בטוח וחש

את עצמו מוגן. לכן,

כשיש פריצת גבול על

ידי הילד עדיף להתחיל

את ההתעמתות בצורה

שקטה ורגועה, למשל "לא, אסור

לך לטפס על השולחן"; להגביר במידת

הצורך את העוצמה, שתתבטא גם בצורה

לא מילולית (תנוחת הגוף, עוצמה הקול) "אני

לא אאפשר לך זאת בשום אופן!"; ורק אם אין ברירה

לפעול בשיא העוצמה "עכשיו אתה נכנס מיד לחדר עד

שאתה נרגע".

4. עקביות

חוסר עקביות בהצבת גבולות מבלבל את הילד ופוגע בתהליך הלמידה שלו. למשל, אם ההורים פעם ירשו לילד לישון במיטתם ופעם לא ירשו זאת, הילד יתקשה להבין מה ההורים באמת רוצים. לעומת זאת, כשהורים מקפידים על קיום הוראותיהם לאורך זמן ובמצבים שונים, הילד מבין היטב את הגבול. למשל, אם הורים הבהירו לילד שהוא צריך להירדם בחדרו ולא בסלון, עליהם להקפיד על כך מדי ערב. אם סוכם שבצהריים אוכלים ממתק אחד והולכים לישון, חשוב שההורה יקפיד על כך מדי יום, גם אם הילד עייף וההורה ממנה.

5. חיזוק התנהגות רצויה

ילדים לומדים בצורה הטובה ביותר כשבצד ה"לא" וה"אסור", יש גם "כן" ו"יותר". כשהורים מחזקים התנהגות רצויה של ילדם הם מבהירים לו כיצד כדאי להתנהג, מהי ההתנהגות הראויה. כשילדים מקבלים מהוריהם תגובה חיובית על התנהגות ראויה, הם ירצו לחזור שוב ושוב על התגובה החיובית שהם מקבלים ולכן הם יגבירו את ההתנהגות החיובית שלהם. למשל, אם הורים מבהירים שבמשפחה לא מדברים לא יפה גם שכועסים, כדאי שבצד תגובה תקיפה לילד כשהוא מדבר לא יפה, ההורים ישבחו את הילד כל אימת שהוא כועס ושומר על לשונו. למעשה, הצבת גבולות יעילה יותר ככל שהורים מצליחים להתמקד בחיזוק ההתנהגות הראויה ופחות בתגובה מענישה על ההתנהגות הלא ראויה.

6. מניעה

הכוונה במניעה היא להפחתת התעמתות לא הכרחית עם ילדים רכים על ידי נקיטת פעולות חכמות מראש. הבסיס לעקרון המניעה בגיל הרך היא ההבנה שהצבת גבולות רבים מדי מתישה הן את ההורה והן את הילד ופוגעת ביעילותם. למשל, ככל שתינוק גדל כדאי "להעלות רמת חיים" – להגביה חפצים יום יומיים שיש סכנה שהתינוק יגיע אליהם ויזיק לעצמו ולהם. חשוב לציין שעקרון המניעה אינו נובע מפחד להתעמתות עם הילד.



לקורס הזה יש אבא ואמא!



4 כרסומי ישראל

קבוצות
גברים / נשים

הצטרפו לתוכנית המקצועית להכשרת מנחי הורים

בכל שלבי החיים, בדגש על:
ילדים בסיכון, נוער נושר ומתבגר, הפרעת קשב ועוד.

באישור ובחסות:



משרד החינוך
אגף שפ"י



האגודה הישראלית
לבריאות הנפש



האגודה הישראלית
למנחי הורים



מועצה ציבורית
להורים בישראל

ארגון כלים עשיר ומיומנות
לחינוך ופיתוח סמכות הורית
וחינוכית בכל שלבי החיים

הכשרה ייחודית ומקצועית
המעניקה כלים מעשיים
להנחייה קבוצתית ופרטית

לימודים עיוניים ופראקטיקה,
השתלבות בפרויקט הנחיית
הורים ארצי



מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

בית הדפוס 30, ירושלים // ד'בטינסקי 100, פתח תקוה

לפרטים והרשמה: 02-6321625 | 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609

יש יתרונות להתפתחות ילדים כשהם מתעמתים עם הוריהם כמו חיזוק החוסן הנפשי של הילד, לימוד תקיפות (אסרטיביות), הפנמת ערכים בסיסיים של משמעת וסמכות, וכו'. יחד עם זאת, חשוב לזכור שתינוקות וילדים קטנים נתקלים בגבולות המציאות כל העת, בלי קשר לגבולות שהורים משיתים עליהם. הם לומדים ללכת ונתקלים במחסומים בדרכם שהם לא יכולים לעבור, מנסים להגיע לחפצים ונכשלים וכיוצא באלה. כמו כן, הורים בגיל הרך חייבים בכל מקרה להציב גבולות רבים בחיי היום יום כדי להגן על ילדיהם: באוכל, בשינה, בהתנהלות במרחב וכיוצא באלה. לכן, כדאי למנוע, ככל האפשר, עימותים לא הכרחיים, שאין בהם ויתור על עקרונות או על ערכים חשובים.

7. שילוב מיומנויות מנהיגות

הצבת הגבולות תהיה יעילה יותר כאשר היא תיתמך במיומנויות מנהיגות נוספות כמו גמישות, העצמה, דוגמה אישית, ניהול דיאלוג, שותפות הורית ועוד. למשל, דוגמה אישית היא מיומנות מנהיגות

הורים בגיל הרך חייבים בכל מקרה להציב גבולות רבים בחיי היום יום כדי להגן על ילדיהם

חיונית. אם הורה מגדיר לילד חוק שהוא עצמו לא מקיים, הצבת הגבול נידונה לכישלון. אמינותו של ההורה נשחקת כשיש פער גדול בין הוראותיו לילד לבין התנהגותו. הילד פחות מקשיב למה שהורה מורה בדבריו ויותר לומד ממה שהורה מורה לו במעשיו.

העונש שהורה מטיל על הילד המפר את הגבול יעיל אולי לטווח קצר. הלמידה שלומד הילד מהתנהגותו פורצת הגבול של ההורה מלווה אותו כל החיים. למשל, כשהגבול בבית הוא שלא צועקים והורה צועק על הילד שצועק זו דוגמה אישית גרועה. על ההורה ללוות את הצבת הגבולות לילד בדוגמה אישית חיובית. הדוגמה האישית לא חייבת להיות מופתית - ההורה הוא בן אדם וטוב שכך - אבל היא חייבת להיות סבירה - ללא פער בוטה בין הגבול הראוי לבין התנהגות ההורה בהקשר זה.

מיומנות מנהיגות נוספת שיכולה מאוד לעזור להצבת גבולות היא דווקא מיומנות האמפתיה שהיא חלק ממיומנות ניהול הדיאלוג. יש לסייג ולומר שזאת רק בתנאי שמשתמשים נכון באמפתיה, כמיומנות שתומכת בהצבת הגבול ולא כמי שבאה במקומה. אין מקום לנהל דיאלוגים עם ילדים בהצבת גבולות. על ההורה להיות בהיר, מדויק, סמכותי. אבל, אם בצד זאת ההורה גם יביא אהדה לקושי הילד, תפחת התנגדות הילד לגבול. למשל, כשהגבול הוא שכאשר אוכלים אין שימוש במסכים, ההורה יאמר לילד: "אני מבין שקשה לך לוותר עכשיו על מה שאתה רוצה לראות כי התרגלת, אבל זה החוק שהחלטנו בבית, ולא נוותר עליו".

סיכום

נחישות, מיידיזם, הדרגתיות בשימוש בכוח, עקביות, חיזוק התנהגות רצויה, מניעה ושילוב מיומנויות מנהיגות נוספות - אלה הם שבעה עקרונות מעשיים, שיעזרו להורים לילדים בגיל הרך להציב גבולות בצורה יעילה ומועילה לילדיהם.