

הצבת גבולות לילדים - מדוע זה חשוב ואיך עושים את זה נכון?

מאת: חן כפיר גולן

הצבת גבולות היא התנהגות הורית המשדרת אמירה ברורה ומטרתה להביא להתנהגות רצויה ומותאמת של הילד. הורים רבים חוששים כי התנהגות הורית זו, תעמיד אותם במצב של משא ומתן ולעיתים אף "במלחמה" מתמשכת עם ילדיהם. כאשר הורים מבינים את חשיבותה של הצבת גבולות לילדיהם, ואת העקרונות הבסיסיים לפיהם עליהם לפעול - מדובר בהתנהגות מיטיבה אשר מחנכת, מלמדת ועוזרת לילדיהם להתנהל בעולם, ואף תורמת להתפתחותם במובנים רבים.

משמעות הצבת גבולות עבור הילד

כולנו חיים בעולם המלא בגבולות אשר יוצרים סדר וארגון בעולמנו החיצוני והפנימי. לרוב, מדובר על גבולות בלתי נראים המתקיימים באמצעות התייחסותנו והמקום המרכזי שאנו נותנים להם בחיינו. החינוך להבנת משמעותם של הגבולות מגיל צעיר הוא ברובו באחריות ההורים, ותפקידו בין היתר, להכין את הילד לחייו הבוגרים.

הצבת גבולות מלמדת את הילד להבחין בין הרצוי למצוי ובין המותר לאסור, ויוצרת עבור הילד מרחב מסוים בו הוא יכול להתנהל בחופשיות. כמו כן, היא מקנה לילד תחושת ביטחון, חוזק נפשי, יכולת דחיית סיפוקים, הצבת גבולות פנימיים ותפישה שיש לצדו הורה אחראי וסמכותי.

התמודדות הילד

באופן פרדוקסלי ילדים בודקים גבולות מכיוון שהם רוצים לפגוש בהם. תגובתיהם של ילדים במפגש עם הצבת גבולות על ידי ההורה מורכבות ממאפיינים רבים - אישיות הילד, סוג הגבול שהוצב, הפרשנות של הילד לגבול שהוצב בפניו, ההתנהגות ההורית בזמן הצבת הגבול ועוד. לעיתים, מספיק שהילד ידע על קיומו של גבול מסוים על מנת להפנימו ולעיתים הילד "יתקל" בגבול מסוים מספר פעמים עד שיקבל את קיומו ויפנימו.

הקושי ההורי

הורים מתקשים להציב גבולות כאשר ילדיהם יביעו התנגדות וכעס, ינהלו משא ומתן, יבכו, ישתמשו באלימות מילולית או פיזית ועוד. פעמים רבות, רגשות אשם מסיבות שונות, פחד שלא יהיו "חביבי הקהל" בעיני ילדיהם ויתפשו כנוקשים מדי, או חוסר בידע כיצד לעשות זאת בצורה נכונה - גורמים להורים לחוש צורך לפצות, להקל ולוותר וכתוצאה מכך להימנע מהצבת גבולות לילדיהם.

הצבת גבולות תוך התמודדות עם שינוי משפחתי - הצטרפות תינוק חדש למשפחה

בתקופות של שינויים בחייו של הילד כמו לידת תינוק חדש במשפחה או כל שינוי אחר, מופר האיזון במובנים רבים. דווקא בזמנים אלו חשוב להמשיך להקנות לילד ביטחון עם הגבולות והמסרים שהילד מכיר מהוריו ולעשות הפרדה בין יישום הצבת גבולות לבין מצבו האישי של הילד. היצמדות לשגרה (ככל הניתן) הוא אחד הפרמטרים שהכי עוזרים לילדים להתמודד עם שינויים, והמשמעות של כך נוגעת גם להתנהגות ההורית ולכל מהלך ההתנהלות הביתית. הרצון "להקל" ולהעלים עין עלול להחריף את המצב וליצור תוצאה הפוכה מהמצופה. לא פעם, הורים מנוהלים על-ידי רגשות האשם והרחמים שחשים כלפי ילדם על המציאות החדשה שיצרו עבורו. ילדים לא זקוקים לרחמים! אלא להורים אוהבים, סמכותיים, מכבדים וחזקים שאפשר לסמוך עליהם.

כמו בכל תחום בחיינו יש מקום לגמישות - נכון ואף רצוי ללמד ילדים שיש מקרים מיוחדים בהם אנו חורגים מהשגרה. עם זאת, חשוב להקפיד שהיוצא מן הכלל לא יהפוך לכלל, ושהמהלך ילווה בהסבר לילד, כגון: "בדרך כלל אנחנו הולכים לישון בשעה 20:00, אך היום מכיוון שיש לנו אורחים שבאו לבקר אותך ואת אחיך התינוק אנחנו מרשים לך להישאר אתנו בסלון".

להלן מספר עקרונות אשר יסייעו לכם כהורים להציב גבולות, ויקלו על ילדיכם להפנים את המסר:

- **צרו סדרי עדיפויות ועשו הבחנה בין עיקר לטפל.** למדו והכירו מה חשוב לכם כהורים והתמקדו בדברים אלו. לא תמיד מה שנכון עבור אחרים נכון עבורכם.
- **עמדו במילה שלכם ותהיו עקביים.** הציבו גבולות שאתם יכולים לעמוד בהם - הצבת גבול אינה איום אלא התנהגות ומעשה. תהיו עקביים בהצבת הגבולות בהם אתם מאמינים, כך ילדיכם יבינו מהר יותר את המסר ולא יחושו בלבול.
- **האמינו בגבול אותו אתם מציבים לילדכם ותהיו שלמים אותו.** הבינו מה הרציונל העומד מאחוריו ומה יהיו התוצאות אם תבחרו להציב את הגבול או אם תבחרו שלא. הצבת גבולות עובדת טוב יותר כאשר אנחנו בטוחים בעצמינו ומסוגלים להסביר מדוע זה נחוץ וחשוב.
- **הסכמה בין ההורים.** כמו בתחומים אחרים, גם כאן המציאות מלמדת שקשה להסכים על כל דבר ועניין, אך השתדלו להגיע להסכמה בנושאים העקרוניים לכם. יתכן ויהיו מקרים יוצאים מן הכלל בהם תחליטו שעם הורה אחד מותר לעשות משהו ועם ההורה השני אסור - במידה וזוהי החלטתכם הקפידו להעביר את המסר באופן ברור.
- **טון הדיבור שלכם והאופן בו אתם מציבים את הגבול קריטי להפנמתו.** הציבו גבולות תוך מתן כבוד לילד, בטון אסרטיבי ומתכוון, אך לא תוקפני או מאיים ואל תנסחו את דרישתכם כשאלה אלא כאמירה. בנוסף, השתדלו לתת לילד אפשרות בחירה בין 2-3 אופציות רלוונטיות במסגרת הגבול - זה יעניק לו תחושת שליטה לגיטימית בסיטואציה ויגביר את שיתוף הפעולה.
- **תשדרו לילדיכם אמפטיה והכילו את רגשותיו.** הביעו אמפטיה לרצונותיו של הילד ושקפו לו את רגשותיו "אני מבינה שאתה מאוד רוצה להמשיך לשחק עכשיו כי אתה נהנה ולא רוצה להפסיק, אך עכשיו הגיעה השעה ללכת לישון ותוכל להמשיך בכך מחר". למדו את עצמיכם להכיל את התסכול שהילד מפגין והעבירו מסר שמותר לכעוס ולהתאכזב.
- **חזקו את ילדיכם כאשר עמד בגבול שהצבתם.** התנהגויות נלמדות ומופנמות כשהן מקבלות חיזוק חיובי מהסביבה.
- **תמיד זכרו לומר לילד מה מותר ולא רק מה אסור.** "אנחנו לא מציירים על הקיר, אבל אתה מוזמן בשמחה לצייר על נייר".

לסיכום, זכרו שהצבת גבולות היא מסר של אהבה לילד - יש מי שאוהב ומכבד אותו, שומר ומגן עליו. עם המון סבלנות, העבודה הקשה וההשקעה ישתלמו. בהצלחה!