



ניתן לחלק את רוב המצבים בהם נדרשים ההורים להציב גבולות לילדים ל-2 קטגוריות:

1. השגת תשומת לב ושירותים מיותרים:

זהו מצב בו הילד מפעיל מאמצים רבים כדי להיות במרכז ההתעניינות של האחרים ולהשיג שירותים רבים ככל האפשר. ההורים הופכים להיות המשרתים של הילד מעבר לגבולות הסביר. כלומר, ההורים עושים עבור הילד דברים שהילד מסוגל לעשות בכוחות עצמו.

התקבעות של דפוס זה מזיקה לילד מאחר והערך העצמי של הילד הופך להיות תלוי במה ובכמה הוא מקבל מאחרים. במצב זה, כאשר הילד לא מקבל את מה שהוא רוצה הוא מרגיש שלא אוהבים אותו יותר <= אהבה התלויה בדבר. כמו כן, במידה וההורה משרת את הילד כל זמן, הוא מונע מהילד לפתח תחושת יכולת ומסוגלות עצמית.

2. הפגנת כוח ושליטה:

זהו מצב של מאבק כוח בין ההורים לילד. הילד כל הזמן מתמודד עם ההורים לגבי מי חזק ומי שולט. כל עוד הילד מנצח במאבק, הוא מרגיש שהוא החזק והקובע. כשההורה מנצח במאבק הילד מרגיש חסר ערך. התקבעות של דפוס זה מזיקה מאחר ותחושת הערך העצמי של ילד הופכת להיות תלויה בהיותו חזק, ולכן הוא מרגיש צורך תמידי להוכיח זאת. זהו מצב של הפסד כפול (lose-lose): כשהילד מנצח - נשברת דמות ההורה כמשענת חזקה, יציבה ובטוחה בה אפשר להיתמך בעת הצורך. כשההורה מנצח - נפגעת תחושת הערך של הילד, מתגבר אצלו הפחד לאבד את מקומו, מה שמחזק בו את "רוח הלחימה".

מטרת הצבת גבולות אינה להקל על חיי ההורים, אלא על מנת לספק לילדים תחושת ביטחון וערך עצמי גבוהים.

מהו גבול טוב?

גבול טוב הוא גבול קצר, ברור, החלטי ועקבי.

מה הופך גבול להיות גבול אמפתי?

גבול אמפתי נאמר ללא כעס, דחיה או עונש, תוך מתן לגיטימציה לרגשות הילד. כלומר, נשמרת האווירה הטובה וההורה מפגין אמפתיה לרגשות הילד. לדוגמא: "אני מבין שאתה רוצה להמשיך להתנדנד בנדנדה, אבל עכשיו אנחנו צריכים לחזור הביתה". במשפט זה ההורה מכיר ומכבד את רגשות הילד <= הילד יודע שההורה שמע אותו ולא התעלם מרגשותיו, יחד עם זאת יש גבול ברור והילד מבין שלא תמיד הוא מקבל את כל מה שהוא רוצה.

מתן אלטרנטיבות:

פעמים רבות להורים יש ציפה לא ריאלית שילדים יאהבו את הגבולות שמציבים להם – הרי כבר סיכמנו שזה לטובתם 😊. אבל אף אחד לא ממש אוהב שמציבים לו גבולות – גם לא מבוגרים. מה שיכול להמתיק את הגלולה, ולהקל באופן משמעותי על כך שהילד יסכים לקבל את הגבול, זה מתן אלטרנטיבות. האלטרנטיבה צריכה להיות משהו שמוסכם על ההורה ואינו מתנגש עם הגבול. לדוגמא (בהמשך לקודמת): "כשנחזור הביתה, אחרי ארוחת הערב, תבחר משחק ונשחק ביחד חצי שעה". חשוב לא להציף את הילד ביותר מידי אלטרנטיבות. 2-3 יספיקו בהחלט, לפעמים תספיק אפילו אחת.



לא מומלץ	מומלץ
<ul style="list-style-type: none"> • להיעלב באופן אישי מהילד 	<ul style="list-style-type: none"> • לחשוב לפני שמגיבים
<ul style="list-style-type: none"> • לכעוס 	<ul style="list-style-type: none"> • להבין שהילד לא נגדך אלא
<ul style="list-style-type: none"> • לשדר דחייה 	<ul style="list-style-type: none"> • בעד עצמו
<ul style="list-style-type: none"> • להעניש 	<ul style="list-style-type: none"> • להיות אמפתי לרגשות הילד
<ul style="list-style-type: none"> • לנאום נאומים ארוכים שהילד 	<ul style="list-style-type: none"> • להתייחס להתנהגות ולא לילד
<ul style="list-style-type: none"> • מתעייף מלהקשיב להם 	<ul style="list-style-type: none"> • (הילד תמיד טוב, ההתנהגות
<ul style="list-style-type: none"> • להיכנס למאבק כוח 	<ul style="list-style-type: none"> • לא תמיד רצויה)
<ul style="list-style-type: none"> • לצפות מהילד להיות הבוגר 	<ul style="list-style-type: none"> • להיות עקבי
<ul style="list-style-type: none"> • לדפוק חשבון לסביבה 	<ul style="list-style-type: none"> • להיות ברור
	<ul style="list-style-type: none"> • להיות החלטי (ללא סימני
	<ul style="list-style-type: none"> • שאלה או בקשת רשות מהילד)
	<ul style="list-style-type: none"> • להציע אלטרנטיבות
	<ul style="list-style-type: none"> • לעודד התנהגות כשהיא כן
	<ul style="list-style-type: none"> • רצויה