

לא קל להיות "אם טובה דיה"

איך לעזור להורים ליצור קשרים בריאים עם ילדיהם – ועם עצמם

דנה שי

פסיכולוגית

המכללה האקדמית תל אביב-יפו

ישראל

לעזור להורים להיות "טובים דיים": עידוד ההורים הטריים להכיר את עצמם, והעשרת הקשר בין ההורה לילד באמצעות תצפיות על שפת הגוף והתנועה של הילד.

ההורים צריכים קודם כל להתחבר לעצמם כהורים

כשלמדתי את המושג "טובה דיה" של ויניקוט בלימודי התואר השני שלי, היה לי ברור שזה מושג מבלבל. כשנהייתי אמא, הבנתי בדיוק עד כמה זה נכון. הורים רבים, ואני בתוכם, לא בטוחים היכן עובר הקו הדק של "הורות טובה דיה". זו הסיבה שבגללה יצרנו את תוכנית ההתערבות שלנו במעברת ריפל, "המסע להורות TM". זוהי תוכנית קבוצתית מבוססת מחקרית לזוגות שמצפים לילדם הראשון (de Oliveira et al., 2023).

במסגרת התוכנית, זוגות לקראת לידה נפגשים בקבוצה למשך שעה וחצי בשבוע כדי לדון על הפיכתם להורים. הפגישות מועברות על ידי נשות ואנשי מקצוע מוסמכים שדנים בשאלות כמו איך אפשר להתכונן להורות, מה זה מעורר בנו, וכיצד להבין שחוסר ודאות הוא חלק בלתי נמנע במסע ההורות.

אנחנו עוזרים להורים לעתיד להתחבר לרגשות שלהם במהלך ההיריון, ומאפשרים להם לשתף דאגות, חששות, רגשות אמביוולנטיים ופחדים. בנוסף, אנחנו מספרים ומראים להם כיצד תינוקות צריכים ורוצים לתקשר עם הוריהם ממש מרגע הלידה, חזקוקים להורים רגישים שמגיבים לצורכיהם. אנחנו מזכירים להם שהרגישות הזו פירושה גם לשים לב מתי התינוק אינו רוצה לתקשר, להבחין שלא תמיד הוא רוצה שידברו איתו או יתנו לו תשומת לב מופרזת.

בנוסף, אנחנו מתמקדים במערכות יחסים של הורות משותפת. ההורים לעתיד מוזמנים לחשוב על הערכים והציפיות שלהם בנושא ההורות, לזהות קונפליקטים ולדבר עליהם ולבחון כיצד הוריהם שלהם גידלו אותם, מה אהבו בכך ומה לא אהבו.

זה קורה לכולם. בת ה-3 שלך מתעקשת לאכול עוגייה לפני השינה ואת לא יודעת מה לעשות. אם תגידי לה "לא", היא תפרוץ בבכי ובצרחות. היא תכעס עלייך, לא תסכם להתנחם ולבסוף תבכה עד שתירדם. בינתיים את נותרת מותשת, עצובה ומרגישה אשמה על כך שגרמת כאב ותסכול לביתך האהובה. אולי את מרגישה שעשית את הדבר הלא נכון, או שלא היו אפשרויות טובות יותר. מצד שני, אם תגידי לה כן והסערה תשכן, את עלולה להרגיש ש"נכנעת".

ויכול להיות שאת מכירה את המושג "אם טובה דיה" שטבע הפסיכולוג דונלד ויניקוט, ומבינה ש"לא" אינו כישלון אלא חלק חיוני בהורות בריאה ואפקטיבית (ויניקוט, 1956). בתרבות הפופולרית, "האם הטובה דיה" מוצגת לפעמים כמישהי שעושה כמיטב יכולתה ולעיתים טועה, באופן בלתי נמנע. אבל לא לכך התכוון ויניקוט.

הוא ראה את המושג "אם טובה דיה" כדרך לספק לילדים סביבה שמאפשרת להם להתעמת עם רגעים קשים, להתנסות בהם ולהצליח לעבור אותם. הוא האמין שילדים צריכים להשלים עם העובדה שאף אחד אינו מושלם – לא הם, לא ההורים שלהם ולא העולם. המקום הבטוח ביותר ללמוד בו הוא בבית, עם ההורים.

הורים רבים מבינים את הרעיון הזה בתיאוריה אבל בפועל, קשה מאוד להיות "הורים טובים דיים" ולהבחין בין תסכול שהילדים יפיקו ממנו תועלת לבין כזה שלא. כפי שעולה מממצאי המחקר שלי במעבדת ריפל לחקר התפתחות הילד והמשפחה (Research of Infant-Parent Partnership of Lived Experience), הדבר נפוץ במיוחד בקרב הורים שנכנסו להורות עם ציפיות חיוביות ולא ריאליסטיות. ככל שהציפיות של האימהות והאבות היו גדולות יותר, כך הם דיווחו יותר על רמת סטרס גבוהה כשילדם הגיע לגיל חצי שנה. התוצאה הזו נצפתה גם בקרב הורים שלא היו מחוברים לרגשות שלהם. גילינו שכשאבות ואימהות לא מבינים בעצמם מה מכעיס או מעציב אותם, הם מתקשים להתמודד עם רגעים שבהם התינוק שלהם חש כך. במסגרת העבודה שלי מצאתי שתי דרכים מבוססות ראיות שאמורות



תמונה: Anchy

במהלך המפגש אנחנו משתמשים בשפה המתארת את איכויות התנועה (רחוק, קרוב, מהר, לאט, ישיר, עקיף, הדרגתי, פתאומי ועוד) כדי לתאר את מה שאנחנו רואים ומרגישים. נראה שהשפה התיאורית והבלתי שיפוטית הזו עוזרת להורים להרגיש בטוחים ולהיריד מעט את המגננות. הפעילות במפגש מאפשרת להורים להבין טוב יותר כיצד הם וילדיהם חושבים, ולהחליף את תחושת האשמה בחמלה עצמית. הממצאים הקליניים שלנו חושפים שיפור ניכר אצל הורים שהשתתפו בתוכנית: הם מקיימים עם ילדיהם אינטראקציות מכווננות יותר, יכולתם לווסת רגשות משתפרת ותחושת המסוגלות שלהם כהורים גדלה.

הנחת היסוד של תוכנית ההתערבות הזו היא שהתודעה (מיינד) של התינוקת – המחשבות, הרגשות, הציפיות – באה לידי ביטוי באופן שבו היא מניעה את גופה. הדבר נכון גם כשמדובר במבוגרים: מהירות או איטיות התנועה שלנו, האם אנחנו מתקרבים לאחרים או מרחיקים אותם מאיתנו וההשתנות של איכות התנועה, כל אלה חושפים משהו על עולמנו הפנימי. הנה דוגמה מוכרת: כשאני עצבנית, אני מתהלכת במהירות ברחבי החדר; אם אני מרגישה עצובה, אולי אלך לאט יותר.

הורים ותינוקות מתקשרים ללא הרף באמצעות תנועה. אם התינוקת שולחת את היד הרחק מהגוף כדי להגיע לצעצוע, קל לנו להבין שהיא מעוניינת בבובה הזו מאוד ונחושה להשיג אותה. אבל לפעמים אנחנו מפספסים את האיתותים שלה, ופעמים אחרות אנחנו מפרשים אותם בצורה שגויה ללא מודעות לכך. כשהאיתותים המנטליים של התינוקת מפורשים בצורה שגויה

העובדה שיש להם מרחב בטוח שבו הם יכולים לדבר על הרגשות האלה ולבחון אותם היא מעצימה ומרפאת. למעשה, הורים רבים זוכים לבטא רגשות מורכבים בקול רם בפעם הראשונה בחייהם. ככל שההורים מבטאים יותר את המחשבות הקשות האלה בקבוצה, כך פוחת הסיכוי שהן יעיבו על ההורות שלהם בעתיד. לעיתים קרובות זה קורה בלי שההורים לעתיד אפילו מודעים לכך.

לפעמים הפתרון נמצא בתנועה ולא בשיחה

במהלך תקופת הינקות, כשההורות היא תובענית במיוחד והתינוק צעיר מכדי להביע את עצמו באופן מילולי, קשה במיוחד להבין ולחזות היטב את צרכיו של הילד. כדי להתמודד עם האתגר הזה, פיתחנו ב-PEMworks™ תוכנית התערבות גופנית מבוססת סרטונים שנקראת "תוכנית מנטליזציה הורית גופנית" (PEMI™, Shai and Spencer, 2022).

במסגרת תוכנית PEMI™ אנחנו מצלמים סרטון של ההורה בזמן התקשורת עם התינוק. לאחר מכן אנחנו צופים בסרטון במצב מושקך כדי שנוכל להתמקד כהלכה בתקשורת הלא-מילולית ולשוחח עם ההורה על איכויות התנועה שראינו באינטראקציה ביניהם. אנחנו בודקים ביחד כיצד ההורים מפרשים את האינטראקציות האלה, ואילו שכבות נוספות מתחילות להתגלות כשמעמיקים בצפייה בסרטון.

תהיה חוויית החיים שלך אשר תהיה, הורות "טובה דיה" היא אינטואיטיבית לעיתים נדירות בלבד. אנחנו מאמינים שהורים זקוקים לעזרה כדי להצליח בכך, ומקווים שעוד אנשים יקבלו השראה מתוכניות התערבות שמתאימות את עצמן לצורכי ההורים. בסופו של דבר, המטרה שלנו היא לעזור להורים לפתח סקרנות וחמלה כלפי עצמם וכלפי ילדיהם.

אנחנו מקווים שכשילדה בת 3 מבקשת עוגייה, ההורים יוכלו ללמוד להגיד לא מתוך ביטחון והבנה שזה בסדר גמור, ואפילו מצוין. זה יכול לקרות רק אחרי שנעזור להורים ללמוד לתקשר עם ילדיהם באופן שגורם לילד להרגיש מחובר עמוקות להורה, ויכול להתמודד עם האכזבה בדרך בריאה.

שוב ושוב, כשהם מעוותים או זוכים להתעלמות, היא עשויה להתחיל להפנים שהיא לא חשובה, שהרצונות, ההעדפות, הצרכים או המאווים שלה לא חשובים, ואי אפשר לשתף אותם בבטחה עם ההורה.

מחקר מקיף שנערך בעשור הקודם מראה כי יכולות המנטליזציה הגופנית של הורים עשויות לנבא את תחושות הרווחה הרגשיות, החברתיות והקוגניטיביות של הילדים (Shai and Belsky, 2017; Afek et al., 2021; Gagne et al., 2021; Shai et al., 2022). במילים אחרות, האופן שבו הורה מגיב למצבו הרגשי של הילד משפיע על תחושת הרווחה הפסיכולוגית של הילד בטווח הארוך. נמצא גם כי יכולתו של ההורה לעשות מנטליזציה (כלומר, לפרש את ההתנהגות של אחרים במונחים של מחשבות, רגשות ואמונות) ברמה הגופנית מקושרת לתחושה חזקה יותר של קרבה להורה שלהם, ולסטרוס הורי מופחת (Shai et al., 2017).

תוכנית ההתערבות שלנו מועילה במיוחד למי שחוו טראומה או סובלים מטראומה במשפחה ובקהילה. לעיתים קרובות, שורדי טראומה חווים ניתוק בין התודעה והגוף – תגובה שסייעה להם להתמודד עם הטראומה בזמן שהתרחשה. במקרים רבים, הורה שסובל מטראומה עשוי גם לסבול מהיעדר חמלה עצמית ולחוש תחושות אשמה ובושה חזקות, המפריעות ליכולתו להגיב לילדיו.

לקריאת המאמר ברשת בקרו באתר earlychildhoodmatters.online/2025-6

מראי מקום

Shai, D. and Spencer, R. (2022) *Parental Embodied Mentalizing Intervention* (unpublished manual).

Winnicott, D.W. (1956) Primary maternal preoccupation, in P. Mariotti (ed.) (2012) *The Maternal Lineage: Identification, desire, and transgenerational issues*. London/New York: Routledge.

Shai, D. and Belsky, J. (2017) Parental embodied mentalizing: How the nonverbal dance between parents and infants predicts children's socio-emotional functioning. *Attachment & Human Development* 19(2): 191–219.

Shai, D., Dollberg, D. and Szepeswol, O. (2017) The importance of parental verbal and embodied mentalizing in shaping parental experiences of stress and coparenting. *Infant Behavior and Development* 49: 87–96.

Shai, D., Laor Black, A., Spencer, R., Slead, M., Baradon, T., Nolte, T. and Fonagy, P. (2022) Trust me! Parental embodied mentalizing predicts infant cognitive and language development in longitudinal follow-up. *Frontiers in Psychology* 13: 867134.

Afek, E., Lev-Wiesel, R., Federman, D. and Shai, D. (2022) The mediating role of parental embodied mentalizing in the longitudinal association between prenatal spousal support and toddler emotion recognition. *Infancy* 27(3): 609–29.

de Oliveira, J.M., Alvarenga, P., Paixão, C. and Sales, P.K.C. (2023) Systematic review of interventions with parents in the transition to parenthood. *Psicologia: Teoria e Prática* 25(2): 1–19.

Gagné, K., Lemelin, J.P. and Tarabulsy, G.M. (2021) Non-verbal and verbal parental mentalization as predictors of infant attachment security: Contributions of parental embodied mentalizing and mind-mindedness and the mediating role of maternal sensitivity. *Infant Behavior and Development* 65: 101622.