

ההורות לילדים מופנמים

אנחנו מודאגים כשהילדים שלנו לא חברותיים כמו שהיינו רוצים שיהיו, שהם לא מוקפים בחברים וכשהם מעדיפים להישאר בבית ולא לפגוש חברים, שהם לא משתתפים בשיעורים בכיתה, שהם מתביישים לדבר כשפונים אליהם – גם בשאלה פשוטה.

לרבים מאתנו יש ילדים מופנמים. המספרים מדברים על כ- 30% מהאוכלוסייה!

האם זו סיבה לדאגה? ומה אנחנו יכולים לעשות כהורים?

מופנמות (לעומת מוחצנות) היא אחד הצירים המרכזיים של אפיון אישיותו של אדם. היא מוגדרת כך שמופנם ממוקד פנימה, וכלפי פנים יפנה את מירב האנרגיות שלו, לעומת המוחצן שהווייתו ומירב האנרגיות שלו יופנו החוצה - כלפי החברה וסביבתו. מופנמות לכשעצמה אינה בעיה. למעשה נמצא שלמופנמים יש עולם פנימי עשיר, יצירתיות ודמיון מפותח. לעיתים קרובות, מופנמים יהיו בעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה יותר, קשובים, רגישים ואכפתיים יותר לסביבתם. לרבים מאיתנו יהיה קל ונעים יותר בקרבם. מופנמות היא סגנון אישיות שאינו מעיד דווקא על חוסר חברותיות. ילד מופנם הוא ילד עם דפוס התנהלות משלו, שזקוק להתנהלות שקטה ואינטימית יותר ולכן יעדיף את חברתם של חבר או שניים.

המופנמות הופכת לקושי כשזה מקשה על התפקוד של הילד. כשהוא היה רוצה לקחת חלק אבל בשל דפוס חשיבה שליליים שלו כלפי עצמו ("אני לא יכול, אני לא שייך, אני לא מעניין, לא רוצים בחברתי") – הוא נמנע. ילדים, נוער ובוגרים המאופיינים בדפוס חשיבה כאלו יחוו קושי חברתי בסיטואציות יומיומיות הנתפסות בעיני רובנו כפשוטות ושגרתיות יעדיפו פשוט להימנע מהן כליל, כדי לא להתמודד עם הקושי, החרדה המלווה אותן והפחד מדחייה וכישלון. זה יכול להתבטא בהימנעות מיציאה להפסקה, חוסר מסוגלות להישיר מבט, בחירה שלא לשאול שאלה – גם כשמשוה לא ברור, קושי ביצירת קשרים חברתיים בביה"ס ומחוץ לשעות ביה"ס, הימנעות מהשתתפות בפעילויות חוץ של ביה"ס (טיולים, הצגות) ועוד. לאורך זמן הקושי הזה ודפוס ההימנעות עלול לגרום לחרדה מסיטואציות חברתיות – חרדה חברתית. לנו ההורים שרואים את הקושי שהילד המופנם שלנו חווה, קשה גם כן. רבים מההורים לילדים מופנמים חשו כך בעצמם כילדים, רבים מהם עדיין - אנשים מופנמים. לכן הם ממש מזדהים עם הקושי והמצוקה שהילד נמצא בה, וההזדהות הזו גורמת פעמים רבות להורים לגונן על הילד, לדבר בשמו, לרחם עליו, ולוותר לו. לפעמים מנסים לעזור לילד המופנם ודווקא לדחוף אותו "לאזור אומץ": "למה אתה לא מתקשר לחבר", "למה אתה לא מדבר", "אין לך ממה להתבייש" הכוונה של ההורים היא כמובן כוונה טובה - רצון אמיתי לעזור לילד המופנם שלהם להעז, להצליח, ליזום וליצור קשרים חברתיים. אולם המסר שהילד מקבל הוא שהוא לא מסוגל להתמודד בעצמו, הוא לא מספיק טוב, הוא מרגיש ששופטים ומבקרים אותו, וכל זאת - נוסף לביקורת העצמית שלו שגורמת לו לאותו קושי החברתי.

אז מה עושים?

למה זקוק הילד המופנם שלנו מאתנו ההורים ואיך אנחנו יכולים לעזור לו?

חמלה ואמפתיה במקום לחץ, שיפוטיות ורחמים:

ילד שלנו קשה גם כך, הוא זקוק לנו שנהיה שם עבורו, נבין באמת את הקושי שלו. נהיה אמפתיים ולא מתוך הזדהות-נזכור שגם אם הוא מזכיר לנו את עצמנו בגילו, הוא זה לא אנחנו. יש לו צרכים משלו, יכולות משלו, תחושות משלו – הפרדה חשובה והכרחית מצידנו ההורים. וגם - נהיה בחמלה עם עצמנו. כשילד שלנו יש קושי חברתי, אנחנו מרגישים לפעמים שעשינו משהו לא בסדר כהורים, הרי ייסורי המצפון והורות הם עסקת חבילה. אז במקום ייסורי מצפון

התרכזו במה שטוב, במה שהצלחתם בו, במה שהילד שלכם מצליח בו.

שימו פוקוס על הטוב!

שקפו לו את הכוחות והיכולות שבו, ויש בו – המון! זוכרים? ילדים מופנמים הם בעלי אינטליגנציה רגשית מפותחת במיוחד, יצירתיים, מלאי דמיון וחכמים. לפעמים אנחנו רואים במצב כזה רק את הקושי, וכל השיח עם ועל הילד סובב רק סביב עניין המופנמות והקושי החברתי שלו. הדגישו את החיובי, את הכישורים שלו, את הכוחות שבו. הוא זקוק לכם כדי שתראו בו את המגוון שבו, תתפעלו ממנו ומהיכולות שבו, תהיו עבורו מראה שתשקף לו את כל הטוב שהוא כנראה לא מצליח לראות בעצמו.

נסו **פחות לדחוף אותו** למה שגם כך קשה לו, אלא **יותר להקשיב** לו בלי שיפוטיות ובלי הצורך לפתור עבורו את הקושי. כשאנחנו ממהרים לתת פתרונות אנחנו למעשה מעבירים מסר הפוך ממה שבאמת התכוונו, ואז במקום להעצים את הילד שלנו ולחבר אותו לכוחות שבו אנחנו למעשה מעבירים לו מסר "אתה לא מסוגל להתמודד, אין בך את היכולות, אנחנו נפתור את זה בשבילך" אתם רוצים לעזור? נסו להקשיב לו באמת מה יכול לעזור לו. חישבו יחד איתו על פתרונות, בידקו איתו מה מתאים לו, שתפו אותו אם היו לכם חוויות דומות, מה עזר לכם להתמודד. אבל לאורך כל הדרך כבדו את הדרך שלו, את הקצב שלו.

אם לילד המופנם שלכם יש קושי חברתי והוא מעדיף בשל כך להימנע מקשרים וסיטואציות חברתיות, הוא זקוק **לעיניים הטובות שלכם כלפיו, שתסמכו עליו ותאמינו בו**. כשהוא ירגיש שהוא לא תחת ביקורת, לחץ או שיפוטיות, יהיה לכם קל יותר ביחד למצוא את הדרך המתאימה לו כדי להתגבר על הקושי, כדי לעשות צעדים קטנים של שינוי כשאתם שם כל הזמן מעודדים, מחזקים ומאמינים בו ובעצמכם. יתכן שצעדים קטנים יותר, חבר או חברה אחת, מפגשים מצומצמים, קבוצות שייכות קטנה ולא שיפוטית, חשיפה לאינטראקציות חברתיות במרחב מוגן מבחינתו – יאפשרו לו בהמשך להגדיל את צעדיו ולהשתלב יותר.

בהקשר זה, כדאי להכיר את עמותת רקפת, המסייעת למתמודדים עם קושי חברתי, הימנעות וחרדה חברתית, המקיימת קבוצות חברתיות-רגשיות לילדים, נוער ובוגרים בכל הארץ. בקבוצות, הנתפסות ע"י המשתתפים כמרחב מוגן, הם מתאמנים על אותן אינטראקציות שנתפסות בעיניהם כמאיימות, בצורה חווייתית ומשחקית. התרגול מתבצע כמובן בהדרגתיות ותוך הנחייה צמודה ורגישה. לאחר שהם עושים דרך יחד, בקבוצות, הם רוכשים ביטחון, חווים הצלחות, ואז קל ונעים יותר להעז ולהשתלב בחיי היום-יום גם מחוץ לקבוצות.

העמותה מקיימת גם וובינרים ללא עלות, וכן ליווי פרטני וקבוצתי עבור ההורים, על מנת לצייד אותם בכלים אפקטיביים ויומיומיים לחיזוק תחושת המסוגלות – של הילדים ושל ההורים עצמם.

כתבה: **אפרת חנן, רכזת תחום הורים בעמותת רקפת, מדריכת הורים וצוותי חינוך מוסמכת מכון אדלר.**

עמותת רקפת מתמחה בתחום קשיים חברתיים, הימנעות וריחוק על רקע מופנמות וחרדה חברתית, ומפעילה קבוצות חברתיות-רגשיות לילדים, נוער ובוגרים בפריסה ארצית, וכן ייעוץ פרטני וקבוצתי להורים.

לפרטים נוספים: <https://bit.ly/3Hqhuic> | 054-7234568 / 077-2017032