

לאבא שלי יש זמן בשבילי

אבהות מודל 2008 היא תפקיד מורכב, הדורש מגברים רבים לשנות תכונות מהותיות באישיותם ולהתנהג באופן שונה לחלוטין מהדרך בה הם עצמם גדלו. אבל אלה שמצליחים, מבינים שזו ההשקעה הכי רווחית שעשו בחיים. בחן את עצמך: איזה מין אבא אתה?

רינה וייסגלס



הזה כשהוא עסוק בעיקר בציד. המגע עם הילדים היה מינימלי, והתקשורת מועטה ביותר", אומר רוון.

האתגר המודרני: שינוי תפקידים

"ב־15 השנים האחרונות התרחשה מהפכה בתפקיד מעמד הגבר והאשה ושניהם הפכו למורכבים יותר. האשה עושה קריירה, גם היא צדה את הממותות (כר"כ ממותות קטנות יותר), והקיום לא תלוי רק בגבר. מצד שני, החברה הגברית עדיין מאוד תחרותית, הגבר חייב להצליח ולהגיע לפסגת הקריירה בגיל 30, ויש לזה מחיר. הוא עובד כמו חמור, מרבה לנסוע לחו"ל, נדרש לשמור רמת חיים גבוהה, וכשהוא חוזר הביתה הוא נדרש להיות אבא טוב, בעל טוב. היום פחות ופחות נשים מקבלות בהכנעה את העובדה שהבית והילדים – עליהן. החלוקה של 'האשה אחראית' ו'הגבר מעורב/עוזר' – הולכת ונעלמת. מהגבר מצופה לעשות שינוי מהותי, ומרבית הגברים עדיין לא הסתגלו לעשות זאת מבחינה רגשית והתפתחותית. הם מתקשים להתאים את עצמם לתפקיד".

חשיבות דמות האב בחיי הילד: עידוד לסקרנות ועצמאות

"בעוד אמא יותר מגוננת, נותנת חסות, מתנהלת יותר מהמקום הרגשי – אבא יותר משחרר, יותר סומך ומאפשר לקיחת סיכונים", טוען רוון. "אבות מעודדים אצל ילדיהם תכונות, התנהגויות של אומץ, חקרנות, סקרנות, נועזות, עצמאות ואחריות. כמוכּן שצריך לזכור שמדובר בהכללות, אבל בסך הכל כל ילד צריך מזה ומזה – זהו השילוב המאוזן".

דרישות התפקיד: להפגין אמפתיה במקום להטיף

על האבות של היום מוטלת משימה לא פשוטה – לעבור שינוי פנימי

אם אתה רואה את ילדיך שעה ביום או פחות, אם אתה מגיע הביתה ועסוק בשיחות ועידה עד חצות, אם הפעם האחרונה שסיפרת לילדים שלך סיפור לפני השינה הייתה בשנת הכספים הקודמת – הכתבה הזו מיועדת לך, אבא. אתה יכול כמוכּן להעביר אותה אחר כך לאמא, אבל לא לפני שתעבור עליה אתה.

הכוונה אינה לבקר אותך, אלא לאפשר לך להבין את האתגר שעומד מאחורי האבהות גרסת 2008, את החשיבות והתרומה שלך לילדיך, ולהקנות לך כלים שיאפשרו לך להיות "אבא טוב דיו".

גדי רוון, מאמן משפחתי, זוגי ואישי, מנחה קבוצות הורים במכון ארלר ולא פחות חשוב, אב לילדים, חושף את תמונת המצב המלאה של האבהות המודרנית, כולל המלצות מעשיות לשיפור המצב. וכמו שגברים אוהבים, החל מהשורה הבאה, יושם רגש על השורה התחתונה.

הנחת היסוד:

אמא זה הישרדותי, אבא זה בונוס

בבסיס התיאוריה של גדי רוון עומדות המשוואות הבאות: אמא = חיים, אבא = בונוס.

"אמא זה הבסיס, הרחם, ההנקה, אמא זה היווצרות הקיום והחיים", מסביר רוון. "אבא זה אקסטרדה, זה בונוס. לא שזה מיותר, לאבא אין תהליך, גם אם אמא מטפסת על עצים היא לא יכולה להיות אבא. יש לאבא ערך מוסף, אבות הם גורם ממריץ ומקדם, אבל בתחילת הדרך אפשר להיות בלי אבא. לחיות בלי אמא זה כמעט בלתי אפשרי. אמא זה הישרדותי, אבא זה חיוני".

שיעור בהיסטוריה:

אל תחזור למערה בלי הממותה

"בתקופת האדם הקדמון הכל היה פשוט יותר. מבחינה אבולוציונית, האמא גידלה את הילדים במערה והאבא יצא לצוד מוון. הוא לא נדרש להפגין רגש, להפך הוא לא יכול היה להרשות לעצמו את הלוקוסים



בחן את עצמך

האם אתה אבא מעורב?

1. האם אתה יודע כאילו כיתה (א'1, א'2) הילד שלך?
2. האם אתה יודע איך קוראים לגננת/מורה שלו?
3. האם אתה יודע מהם שמות החברים שלו?
4. איזה מקצוע הוא אוהב, באיזה מקצוע הוא מתקשה?
5. מה הוא הכי אוהב לאכול לארוחת ערב?
6. מהי תוכנית הטלוויזיה האהובה עליו?
7. מי לימד אותו לרכוב על אופניים?
8. מתי הייתם רק שניכם יחד לאחרונה כגן השעשועים או בפארק?
9. מה מפחיד את הילד שלך?
10. מה הוא רוצה להיות כשהיה גדול?

כימנים: אם לא ידעת לענות על רוב השאלות סימן שעליך לשבת ולשוחח עם הילד שלך. הכוונה אינה להקוד אותו אלא לחזק ולשפר את התקשורת איתו.

אם ענית נכון, כנראה שאתה מבלה עם הילד, מקפיד לשוחח, להקשיב. כדאי להמשיך ולחזק את הקשר.

שינוי גישה: הפחתת ציפיות, הגברת תקשורת

רוזן: "גברים רבים מציבים רף ציפיות גבוה לילדיהם וזה מקשה על הקשר איתם. זו התנהלות גברית מאוד, תחרותית והישגית, אשר מטפחת אכזבות מהילדים, ריחוק ופגיעה.

"ילדים זקוקים לקשר עם אבא שלהם - הם רוצים שאבא ישתף אותם, יתעניין בהם, יהיה שם איתם בגובה העיניים. אבל גברים לא רגילים לשתף כי לא שיתפו אותם כשהם היו קטנים. הם יותר שומעים, פחות מקשיבים. אבל אין דרך אחרת להגיע אל הילדים. אין זה אומר שצריך לדבר איתם על סקס או על המשבר הכלכלי - כל ילד ישמח לשמוע סיפורים על אבא כשהיה קטן או מתבגר, להכיר את אבא כעבר והיום כאדם בוגר".

הגדרת יעדים: פעילות משותפת וקבוצה

על מנת לחולל שינוי בחיים צריך לשנות דפוסי התנהגות, מסביר רוזן. יש צורך בהגדרת מטרות וביצוען בשלבים. כשיש צורך ויש רצון, ניתן לשנות הרגלים, פשוט להתאמן בלהיות אבא.

"יותר חשוב ממה עושים הוא איך עושים", מרגיש רוזן. "מדובר בתהליך הדומה להיווק שרירים, אלא שכאן מדובר בשרירי תקשורת ויחסים. אפשר לקרוא לילד סיפור ואפשר להושיב אותו על הברכיים ולשאול אותו מה הוא רואה בציוור. גם אם אבא נמצא בבית רק שעתים, השאלה מה קורה בשעתיים האלה. אם בומן הזה יש סיבוב על האופניים, צפייה בטלוויזיה יחד וסיפור לפני השינה - זה המון. כראי לחשוב פחות ובעיקר לחוש, להרגיש ולחוות".

מהותי כדי להבשיל ולהיות מסוגלים לממש את תפקיד "האבא המודרני" בדרך המוצלחת והיעילה, טוען רוזן. כמילים אחרות - לפתח את הפן החווייתי רגשי שלהם. למשל, כשילד נופל מהאופניים, גברים נוטים לומר "לא קרה כלום" ולהיכנס להסברים מה הילד אמור היה לעשות כדי לא ליפול. אבל בסיטואציה כזו הילד זקוק ליחס חם ואוהד, לחיבוק - הוא אינו פנוי לטיפים על רכיבה נכונה. בעוד אמהות מצטיינות בהפגנת אמפתיה, אבות רבים לא מוהים את הצורך של הילד. הם בעיקר מרוכזים בעניין הטכני ובתיקון טעויות, או בצורך של עצמם - ילד קטן בדמותם שרוכב על אופניים. הם נדרשים לעשות שינוי פנימי במהות שלהם, אך הקושי הוא שהמודל הזה לא היה קיים קודם, הם לא קיבלו את זה מאבא וגם הוא לא קיבל זאת מאביו.

הפרקטיקה: "לתפוס" אותם כשהם קטנים

השלב הראשון והבסיסי ליצירת קשר וסמכות הורית הוא נוכחות, מסביר רוזן. "אני אפשר להיות בקשר עם הילד מבלי להיות. גברים רבים, באמצע החיים, טוענים שהם פספסו את גידול הילדים. הם חשים תחושת המצצה גדולה ולא יודעים איך לתקן. האמת הכואבת היא שאת יסודות הקשר חשוב לבנות עם הילדים כשהם קטנים. הרי אין תחליף לחוויה של להשתולל עם הילד, להרים אותו בידים, לחבק ולרווק מעלה. כשהוא מתבגר הוא הולך לחבר'ה. אם אין תשתית של יחסים טובים ותקשורת פתוחה, מאוד קשה להחזיר את הגלגל אחורה. יש לזכור שמדועות אין בה די כדי לשנות מציאות. יש אבות שחושבים שאם הם יודעים ומודעים זה מספיק. אבל ילד לא יכול לקבל ש'אבא אוהב אותי אבל אין לו זמן בשבילי'.

"לכן אני טוען שאבות עסוקים צריכים להציב לעצמם גבולות בעבודה - הראיה היא שגברים גרושים, אשר מחויבים למספר ימים בשבוע או בחודש, מצליחים לצאת מוקדם מהעבודה כדי לבלות עם הילד, אחרת הם מאבדים לחלוטין את הקשר איתו. יש גברים קריידיסטים שאפילו מתנהלים במשמורת משותפת, כך שזה אפשרי".

ניהול זמן: להתפנות באופן רגשי

"לא פעם, גברים שכבר חוזרים מוקדם הביתה או מפנים את סוף השבוע למשפחה - רוצים לנות, לעשות דברים לעצמם, לקרוא עיתונים, לעשות ספורט ועוד. מבחינתם, לשבת ולשחק עם הילד או לראות 'נוב ספוג' יחד איתו זה בזבוז זמן. אבל אבהות היא לא רק טכנית זה הרבה יותר עמוק, מורכב ומשמעותי", אומר רוזן.

"טכנית גברים מסוגלים לעשות הכל - לרוחץ, להאכיל ולהחליף חיתולים, אבל נדרשת פה שפה רגשית, עבודה על יחסים. לפעמים לגברים יותר קל לדבר ולהתנהל רגשית מול בתם. בכך שלהם הם רואים לא פעם את עצמם, והציפיות בהתאם - שיהיה גבר, שיתגבר, שיהיה בוגר, שלא יתכבין וכיו"ב".

העידוד הוא ויטמין לנפש, הביקורת היא רעל לנשמה

עשר עצות חשובות לאב המודרני

1. כשאתה נמצא עם הילד התנתק מגורמים מסיחי דעת, כמו טלפון, מחשב, טלוויזיה וכדומה. תן לו להרגיש שהוא חשוב לך יותר מהכל ושאתה נמצא כאן באמת בשבילו.
2. הקשב לו כדי לזהות את הצרכים שלו. תן להם מענה כמירת האפשר. אין דרך להבין את מצבו הרגשי של הילד וצרכיו ללא הקשבה אמיתית.
3. אל תפצה על חוסר נוכחות במתנות ובכסף, אל תמצא תחליפים חומריים לאהבה.
4. חפש פעילויות שגם אתה וגם הילד תתחברו אליהן, עניינים בהם אתה יכול להיות במיטבך, כמו הרכבה, בנייה, רכיבה על אופניים, הליכה לטרט וכדומה.
5. אל תכעס על ילד שרוצה אותך ומתקשר אליך לעבודה. זהו סימן לכך שהוא זקוק לך ורוצה אותך, וזו הזדמנות שאסור להחמיץ.
6. נהל שיחות עם הילדים במהלך היום, הפגן התעניינות ואמפתיה - אל תחקור, אל תנהל, אל תפגין שליטה.
7. אמור לילד, בכל גיל, שאתה אוהב אותו, שהוא חשוב לך, וכמוכן, תוכיח לו את זה במעשים.
8. שינוי תמיד אפשרי - הוא כרוך בעבודה עצמית רבה אך שכרה בצדה.
9. שתף את הילד בעולמך הפנימי - בילדותך, במשימות עבודה מעניינות איתן אתה מתמודד, באירועים משמעותיים בחיך (מבלי להעמיס עליו רגשית). כך הוא יכיר אותך כאדם, יתקרב אליך וישתף גם אותך.
10. מצא דרכים לעודד את הילד, לתמוך בו ולהעצים אותו, בעיקר כשהוא נכשל. העידוד הוא ויטמין לנפש, הביקורת היא רעל לנשמה.