



## הצבת גבולות

יעל זיידמן, M.A. ייעוץ חינוכי לגיל הרך

בכל חברה אנושית קיימים חוקים שמארגנים את פעילויות האנשים, מגנים עליהם ודואגים לרווחתם. החוקים והגבולות הראשוניים בהם נתקל הילד הינם אלה אשר מציבים עבורו הוריו.

### גבולות ברורים ועקביים נותנים לילד הרגשת ביטחון התורמת להתפתחותו הבריאה

ומעבירים לו מסר כי הוריו דואגים לו וניתן לסמוך עליהם.

#### מהי הצבת גבולות ?

זו היכולת של ההורה לקבוע ולהעמיד כללים וחוקים, להבהיר לילד מה מותר ומה אסור, לתת הוראות ולהטיל איסורים, בהתאם לתפיסת ההורה. על ידי קביעת חוקים יחנך ההורה את הילד להתנהגות ראויה וכך ילמד הילד שישנן פעולות שאסור לו לעשות ויתרגל לסמוך על הוריו שירשו לו לעשות פעולות אחרות וימנעו ממנו סכנות.

#### מדוע הצבת גבולות חשובה לילד ?

מטרתה של הצבת הגבולות היא, ללמד את הילד להתאפק, לוותר, לדחות סיפוקים, להתחשב ולתכנן. יצירת איזון בין נתינה לדרישה, בין אהבה לגבולות, היא ההבטחה להתפתחות ילד בעל מוקד שליטה פנימי, בטוח בעצמו, שאינו הולך אחר הדחפים הפנימיים שלו, וילד המסוגל לחיות בסביבה חברתית בעלת חוקים וערכים, שבה הוא אחד מתוך רבים. בנוסף, הצבת גבולות ברורים ועקביים מעבירה לילד את המסר כי ההורים שלו שומרים עליו וכי הוא יכול לסמוך עליהם. הגבולות נותנים לילד תחושת ביטחון ומאפשרים לו לבחון בחופשיות את יכולותיו. דרך הצבת הגבולות ההורה מעודד את הסקרנות של הילד ומטפח את בטחונו העצמי.

#### מדוע הצבת גבולות חשובה להורים ?

כדי שהורים יוכלו לבצע את תפקידיהם ההוריים המסובכים הם זקוקים לגבולות ברורים שיבהירו את תחומי פעילותם ואת מרחב סמכויותיהם. כשהגבולות אינם ברורים וכשיש ויכוח על כל עניין, ההורים מבזבזים אנרגיות נפשיות רבות ופעולתם אינה יעילה. כאשר ילדים אינם מכבדים את מרחב הפעולה של ההורים, מבחינה פיזית ורגשית, הם מתישים אותם, הופכים אותם לפחות ממוקדים ופחות החלטיים. הורים זקוקים גם לכיבוד צרכיהם האישיים, למען התפתחותם האישית ולמען תפקודם תקין כהורים. למשל: שעת שינה סבירה של הילד חשובה לא רק לילד, אלא גם ליכולת ההורה ליהנות מיחסים זוגיים תקינים. השכמה ראויה של הילד בזמן וללא ויכוחים, חיונית להמשך היום התקין של הילד, אך גם לשלוות ההורה.



### רגע לפניי – דברים שחשוב לדעת, להבין ולזכור:

- הצורך של ילד לקבל גבולות מהוריו הינו צורך קיומי התפתחותי!! כלומר, כשם שילד זקוק לאוכל ושינה בכדי להתפתח ולגדול, כך הוא זקוק לקבלת גבולות להתפתחות רגשית, חברתית וקוגניטיבית.
- אין ילד שלא זקוק לסדר, מסגרת והצבת גבולות במהלך חייו.
- היכולת של ילד להפנים ולקבל גבולות מצד ההורה משתנה מילד לילד (זה תלוי בהרבה גורמים כמו: טמפרמנט, גיל, סגנון הורות, מיקום הילד במשפחה – ילד בכר לעומת ילד שלישי וכד'...).
- שפה ברורה, מדויקת, עקבית ואחידה מצד שני ההורים זה שם המשחק!
- **עונש בחדרו של הילד בגילאים הצעירים הוא שגוי ולא נכון!** הילד לא מפיק מכך שום לקח לפעם הבאה. כמו כן, החדר הוא מקום נעים וחיובי עבור הילד ולכן לשים אותו בפסק זמן בחדר, יבלבל אותו אודות המשמעות של החדר. בנוסף, זה לא בטיחותי להשאיר ילד צעיר לבד בחדר וגם אם נדרש מהילד ללכת לחדרו הוא לא מבין מה זה אומר... האם זה אומר שהוא יושב? מותר לו לשחק בחדר העיקר שישאר שם? לשבת על השטיח או המיטה? כלומר, ההוראה לא ברורה וזה מוסיף עבור הילד הצעיר בלבול שכן הוא לא מבין מה המשמעות של הבקשה ללכת לחדר.
- ילד לא עושה להורה דווקא! ילד בודק את ההורה ויכולתו להיות עקבי ואחיד בהתנהגותו.
- אין כוונה שעל ידי הצבת גבולות ילדים יפחדו מהוריהם! אלא יכבדו אותם ויראו בהם כהורים אחראים הדואגים להתפתחותם וביטחונם.
- חשוב לשים לב ולדעת את ההבדל בין תשומת לב שלילית לחיובית. לילדים קל מאוד לדרוש ולקבל תשומת לב שלילית גם אם זה אומר שתשומת הלב תהייה כעס, הושבה בצד וכדומה. ההורה צריך להימנע מלתת תשומת לב שלילית לילד בתקופה שהילד מחפש וזקוק לתשומת לב ולא יודע איך לדרוש ולקבל אותה בצורה חיובית. פה התפקיד של ההורה ללמד את ילדו כיצד לבקש וליהנות מתשומת לב חיובית: לחזק את הילד בעת משחק משותף, לגלות חום וחיבה בכל הזדמנות שהאווירה חיובית ורגועה, לומר לילדכם כמה ועל מה אתם אוהבים אותו כל כך ועוד...
- בתקופה בה הילד מגלה דרישה לגבולות יותר מהרגיל, שאלו את עצמכם ובדקו האם עובר עליו משהו, האם חל שינוי במסגרת הבית או הגן, האם משהו השתנה בסביבה המוכרת לו, האם הוא חווה תסכול/חרדה/קושי ממשחו. כאשר תמציאו את הסיבה המתאימה ניסו קודם כל למצוא את המענה המתאים ובמקביל במקום שצריך המשיכו כרגיל להציב גבולות ברורים. כך הילד יקבל מסר שמצד אחד הוריו עוטים אותו, רואים מה עובר עליו ופועלים בכדי לתת לו מענה ועזרה ומצד שני הילד מבין שאין זה אומר שאפשר לפרוץ גבולות ולהתנהג איך שרוצים.



• ילדים רבים בגילאי 2-4 מגלים צורך לשלוט בסיטואציות השונות ולומר את המילה האחרונה ('משחקי שליטה') ברוב המקרים התנהגות זו נובעת משילוב של טמפרמנט/אופי עם סגנון הורות והסביבה בה הם גדלים. חשוב שההורה יידע כי בפועל הילד לא באמת רוצה לאחוז בשליטה ולקבל אחריות על החלטות בחייו, אלא הוא זקוק להורה שיילמד אותו לשחרר ולקחת ממנו את השליטה ויאפשר לו להיות ילד. להלן מספר טיפים כיצד לסייע לילד מצד אחד להרגיש תחושת ביטחון ושליטה ומצד שני להיות ילד להורה שאומר את המילה האחרונה ומציב מסגרת ברורה:

1. לתת לילד בחירה בתוך גבולות. לדוגמא: לבחור בין שמלה א' לשמלה ב' ולא לבחור מבין כל השמלות בארון או לבחור בין פסטה לאורז ולא לפתוח את המקרר ולבקש מה שהוא רוצה לארוחת צהריים.
2. להדגיש את תפקיד ההורה האחראי.
3. לשחק עם הילד משחקי תפקידים ובמהלך המשחק לאפשר לו להיות בתפקיד השולט ככך הילד לומד באיזה מקומות הוא כן יכול לבטא את הרצון שלו לשלוט). לדוגמא: ההורה יהיה התינוק והילד יהיה ההורה או הילד יהיה המלך וההורה יהיה העוזר וכדומה...
4. לא לוותר או להילחץ מתגובות הילד והצורך לשלוט.
5. לחזק את הילד בעת התנהגויות חיוביות.
6. לתת לילד תפקידים ואחריות על משימות בבית.

### מתי לילד קשה לקבל גבולות?

- **כשהמשימה אינה תואמת את השלב ההתפתחותי של הילד** - כשההורה דורש מילד בין שנתיים לאכול מבלי ללכלך את הבגדים. או לשבת בשקט לאורך זמן.
- **כשהדרישה אינה בהירה** - "אני מרשה לשחק במים, אבל תירטב רק קצת"..." (כמה זה קצת? הילד יכול להיות מבולבל כי אינו מבין את ההגדרה של קצת...)
- **כשהדרישה אינה מוצדקת** - דרישה לסדר את החדר שאחיו בלגן, דרישה לאכול רק במטבח, כאשר המבוגרים נוהגים לפעמים לאכול גם בסלון מול הטלוויזיה.
- **כשהגבול דורש להתגבר על למידות קודמות** - דבר מה שהיה מותר בעבר ונהיה אסור עכשיו עקב גיל הילד המתקדם יותר.
- **כשיש אחים בסביבה שהדרישה אינה תקפה לגביהם** (גדולים או קטנים יותר).



## דרכים להצבת גבולות באופן יעיל:

רצוי, חשוב וכדאי לשבת ביחד ולקבל החלטה משותפת אודות הגבולות שאתם כזוג הורים רוצים להציב לילדכם ואופן אכיפתם. כך תוכלו להציג חזית אחת ועקבית מול הילדים. כמו כן, השיח המשותף חשוב לבניית תקשורת יעילה בין בני הזוג והוא זה שייקבע את חוקי הבית וערכי המשפחה.

1. **שמירה על שקיפות** – ליידע את ילדי המשפחה באופן ממוקד ולא כללי מידיי את ההיגיון העומד מאחורי הגבול. לדוגמא: לא נוגעים בחשמל כי זה מסכן חיים. לא עומדים מאחורי נדנדה כי אפשר לקבלת מכה. הסבר קצר על מהות הגבול מסייע לילד להפנים ולהבין את האיסור.
2. זה חשוב ומשמעותי להציב **גבולות ברורים** ולשמור עליהם **בעקביות**.
3. **צעקות או עלבונות לא יסייעו או יביאו לפתרון להצבת גבול**. צעקה משדרת לילד כי ההורה איבד כל שליטה וכי לא נותר לו אלא לצעוק. זה משדר לילד חולשה מצד ההורה ותנו לא!
4. **להשתדל לומר "כן" יותר מאשר "לא"**. ילדים רבים נוטים להביע אנטגוניזם ברגע שאוזניהם שומעת את המילה "לא". לכן מומלץ, במקום לומר מה לא לעשות, לומר מה כן לעשות, דוגמאות: במקום לומר, "אני לא מוכנה שתעלי עם הספה עם הנעליים!" לומר, "אם את רוצה לעלות על הספה, תחלצי בבקשה את הנעליים". במקום לומר, "אני לא מרשה לשחק עם כדור בסלון", לומר, "רק במרפסת מותר לשחק בכדור".
5. **למנוע מראש עימותים על ידי הגבלת הסביבה**. בגיל הצעיר ניתן, ואף כדאי, למנוע מראש עימותים על גבולות. לכן, רצוי בשלב זה לארגן את סביבתו של הילד באופן שיהיו בה מינימום סכנות וכדי שלא נצטרך להכביר הגבולות על הילד. למשל, במקום להזהיר את הילד ללא הפסק "לא לגעת באגרטל הזכוכית" פשוט יותר להרחיק אותו מהישג ידו.
6. **להוות דוגמה אישית**, זה תנאי הכרחי לכך שהילד יקיים גבולות אלו.
7. **לזכור כי מתן גבולות צריך להיות מתון ולא מוקצן**. תנו לילדכם מרחב פעולה למימוש הסקרנות שלו, ואל תפריזו בהצבת גבולות.
8. בכל הזדמנות שיש **לעודד ולחזק את הילדים** על התנהגות רצויה. חשוב שהחיזוק יהיה על הישגים חלקיים ואפילו קטנים, ולא רק על התוצאה, ההישג הסופי, כי תהליך הלמידה הוא הדרגתי, רצוף עליות ומורדות, לדוגמא: "איזה יופי ניסית לסדר את הקוביות ולהחזיר למקום".



9. להכיל את רגשותיו השליליים של הילד - "אני מבין שאתה כועס על זה שאתה צריך עכשיו ללכת לישון אבל...", "אני רואה שאתה עצוב שאנחנו צריכים ללכת הביתה אבל..."
10. להימנע משאלות והצבת גבולות עם סימן שאלה!!! לדוגמא: אתה רוצה לשבת בצד? אתה רוצה שנלך הביתה? אתה רוצה לקום? אתה רוצה שאמא תכעס?
11. להימנע מדיבור ילדי או שימוש בכינויי חיבה בזמן הצבת גבולות ואסרטיביות! לדוגמא: חמודי תפסיק בבקשה להרביץ לאח שלך..., מתוקי אנחנו נלך מפה אם תמשיך ככה, בובי מה זאת ההתנהגות הזאת...
12. אין כזה דבר עונש! אין למילה הזו שום משמעות מלבד אפקט הרתעה ופחד. לעומת זאת, יש תגובה מותאמת להתנהגות לא רצויה!!! בכדי שהתגובה תעזור והילד ילמד ממנה להבא היא צריכה להינתן לאחר שיקול דעת ולא מתוך אימפולסיביות של כעס. לשם כך כדאי להקפיד על מספר עקרונות שיסייעו להורה כיצד להגיב:
- הורים יקרים, זכרו שתהליך של הצבת גבולות אינו פשוט ולא רואים תוצאות תוך יום. עליכם לאגור כוחות ולהיות סבלנים לתהליך, הסבלנות משתלמת! כמו כן, זכרו שזה טבעי לטעות בדרך, אף הורה לא מצליח לעשות את הדברים באופן מושלם, שכן אין הדבר אפשרי. הורים אשר מצליחים בתהליך הם אלו המקפידים לבחון את עצמם מעת לעת, לשאול שאלות, להשתדל לעשות דברים קצת טוב יותר מיום ליום... הורים שכאלו יצליחו להפוך את ילדם לילד בוגר, עצמאי ובטוח!