לחש לי שקט

לילה. הילדים סוף־סוף ישנים. עכשיו גשו למיטתם ולחשו להם מסרים מעצימים ואוהבים. אינסה קליינמן־פרץ פיתחה שיטה לחיזוק הדימוי העצמי ושיפור ההתנהגות ומבטיחה, "הלילה הוא הזדמנות פז לטעת בילדים ביטחון"

מירי בן־דוד ליוי | צילום: **אביגיל עוזי**

"הוא פקח עיניים בבכי והלך לישון בבכי, בחוסר אונים. הכל הציף אותו והציק לו ולא ידענו איך להתמודד עם זה. אי־אפשר לתאר איזו תקופה זו הייתה", מספרת אינסה קליינמן־פרץ (44) מהמושב כפר שמואל, מנהלת שיווק והייטקיסטית בעברה, על בנה יובל. "הגננת סיפרה שהוא בוכה בקלות רבה, שמפריעים לו כל מיני מרקמים, שהוא מאוד רגיש לרעשים ושהוא זקוק לתיווך באינטראקציות חברתיות, והמליצה לפנות לבירור מעמיק כדי להבין מה מפריע ליובל".

כמו כל זוג הורים שמזהים נורה אדומה באשר להתנהגות או להתפתחות של ילדיהם, גם אינסה ובעלה עומר החליטו להסתער על המשימה, והזמ־לו במרוץ בלתי פוסק ממומחה למומחה, ממכון למכון. אך כל אלה לא הועילו, "זה היה סחרור ולא חווינו שום שיפור. היה לנו בבית ילד שסובל".

אחרי שנתיים של ריצות ובירורים, עומר הודיע לאינסה שהוא לא מוכן ללכת לאף הדרכה או טיפול נוספים. "זה טילטל את עולמי. הוא אמר שדי, שאנ־חנו מנסים ולא משתנה כלום וישכולנו רק סובלים ומייצרים אצלו תחושה שמשהו איתו לא בסדר".

הזדהית עם התחושה הזו?

"עומר צדק, אבל בי קיננה תקווה שאולי יש משהו שיכול לעזור. יום אחד הבנתי פתאום שלי עצמי יש את כל הכלים לעזור לבן שלי. זו הייתה הארה של רגע, תובנה שנחתה עליי: החלטתי לגשת אל יובל ולדבר אליו בזמן שהוא ישן. כשאמרתי את זה לעומר, הוא חשב שהשתגעתי. הייתי נחושה. עליתי לחדר של יובל ועומר בא אחריי במדרגות וכשנכנסתי לחדר, הוא סימן לי מרחוק שאצא מהר ושלא אעיר את יובל. הרגשתי שאין לי מה להפסיד, הרי ניסיתי הכל אז מקסימום עוד משהו לא יעבוד. רכנתי אל יובל והתחלתי לדבר אליו".

מה אמרת לו?

"המשפט הראשון שאמרתי היה: 'יובלי, אמא אוהבת אותך ואבא אוהב אותך'. המשכתי בעוד מילות אהבה ואמרתי, 'והכי חשוב שאתה אוהב את עצמך. יובלי אוהב את יובלי'. אחרי עשרה ימים הוא קם בבוקר ולא הפסיק לצחוק. הילד שלא הפסיק לבכות ולצרוח – לא הפסיק לצחוק, הוא שמח וצהל. עומר היה המום ואני הבנתי שזה עובד.

"יובל הפך בתקופה כל כך קצרה לילד מאושר ופורח והתנהג לגמרי אחרת, ראיתי אותו מדלג באושר לגן ומנופף לחבריו בברכת 'בוקר טוב'. זה היה רגע מכונן מבחינתי, כי הוא מעולם לא דילג. הבנתי פתאום איך ידד ממנו כובד אדיר".

להפוך את הכאב וחוסר האונים לעוצמה

יובל אובחן לבסוף כבעל קושי בוויסות התחושתי והמוטורי, שהוביל למורכבות בוויסות הרגשי, לסף תסכול נמוך ולדימוי עצמי נמוך ואינסה הקימה את "לחישות לילה להעצמת ילדים" – הנחיית הורים להעצמת הורים וילדים, ומגדירה את עצמה "מומחית לדימוי עצמי מנצח לילדים".

"בהתחלה חשבתי שגיליתי משהו חדש שאיש אינו יודע אבל בהמשך הבנתי שיש הרבה מחקרים על שיחות של תת־המודע בזמן השינה, טכניקות שעושות שינויים כמו ירידה במשקל, גמילה מעי־שון, שיפור כישורי למידה ואפילו ריפוי מפחדים אצל מבוגרים".

איך זה עובדי?

"המוח הלא מודע שלנו אף פעם לא ישן. הוא אחראי על פעולות גוף לא מודעות כמו דופק, נשימה וחלימה, וזוהי הזדמנות פז להגיע ישירות אל תת־המודע ולזרוע שם רעיונות חיוביים. הרעיונות הללו הופכים להיות פנימיים לאט־לאט ובמשך הזמן הם מתחילים לבוא לידי ביטוי כהת־נהגות טבעיות ורגילה של הילד בחיי היום־יום".

אינסה אינה מתווכת בין ההורים לילדיהם בלחי־שות לילה, אלא מסייעת להורים להעצים את ילדיהם. בתהליך ההנחיה חווים הילדים וההורים שינוי בדימוי העצמי, בצורת המחשבה ובשפת התקשורת.

אינסה מתמקדת דווקא באמהות: "הן נמצאות בכאב לב ובחוסר אונים, וצריך קודם כל להעצים אותן ולעזור להן לחוש את עצמן. המשפט הראשון שנאמר לכל הילדים בתהליך הוא: 'אמא אוהבת אותך, אבא אוהב אותך, שמות אחים/אחיות אוהבים אותך, הכי חשוב שאתה אוהב את עצמך'. שאר הלחישות מותאמות לכל ילד באופן פרטני. נוסף על כך האמהות מקבלות לחישות יום עבור עצמן, על מנת לחזק את המקום שלהן כאמהות, וכן אנח־נו עוברות תהליכים במפגשים פרטניים המסייעים להן לגלות מקומות של חוזק ולייצר כלים אפק־טיביים להתנהלות בבית".

מה האמהות לוחשות?

"אני משוחחת עם ההורים ואז כותבת לחישות מדריקות לכל ילד על פי הקשיים שלו. כשהאמא לוחשת – נפתח הלב, וכשהיא רואה את הילד שלה ישן, זו חוויה אחרת מאשר כשהוא ער. פתאום הכל כל כך טהור וכל קשיי היומיום נשכחים ונסלחים. כשהאמא לוחשת לילד שלה, היא בעצם לוחשת לעצמה. כשהיא אומרת לילד שהוא נהדר ושהיא מעריכה אותו, היא גם אומרת את זה לעצמה. זה ממש הפוך מכל רגשות האשם שאמא רגילה להפיל על עצמה.

"למעשה, אלו כל הדברים שאנחנו צריכים להגיד לילדים שלנו והרבה פעמים אנחנו אומרים וזה לא באמת מגיע אליהם. המוח המודע לא קולט את זה. זה כמו שכשמקבלים מחמאה מגיבים ב'לא, לא ממש' ומיד מתנצלים. המוח המודע הוא במגננה, הוא הודף. אבל כשהילד ישן, זה לא קיים, הוא מקבל, וזה נכנס לעומק התודעה שלו".

כדי לגבות את שיטתה ולא להישאר עם התו־צאות הפרטיות בביתה שלה, אינסה בדקה את השיטה בקרב 30 משפחות ובמשך שלושה חודשים ליוותה אותן ועקבה אחר התוצאות. "המקרה הרא־שון היה אחד החזקים והוא נתן לי אישור להמשיך הדרך – מדובר בילד בן תשע שמאז שנגמל מחי־תולים הוא הרטיב במיטה לילה־לילה. ההורים כמובן ניסו שלל שיטות ללא הועיל והילד מצידו סבל מאוד. הוא לא הלך לטיולים, לא ישן אצל חברים, וזה פגע ברימוי העצמי שלו. כשבוע בלבד לאחר תחילת הטיפול, האמא באה אליי נרגשת וסיפרה שנספרו כבר חמישה לילות יבשים. התר־גשתי לא פחות ממנה".

מתי רואים תוצאות?

"ברוב המקרים כבר בחודש הראשון. זה משפיע מאוד על ילדים עם קשיי קשב וריכוז, למשל, כי זה לא באמת מגיע אליהם. המוח המודע לא קולט את זה. זה כמו שכשמקבלים מחמאה מגיבים ב'לא, לא ממש' ומיד מתנצלים. המוח המודע הוא במגננה, הוא הודף. אבל כשהילד ישן, זה לא קיים, הוא מקבל, וזה נכנס לעומק התודעה שלו".

הטיפול הקצר ביותר אצל אינסה נמשך כחודש, והתהליך ברוך בארבעה מפגשים וליווי בין לבין. חבילה כזו עולה בין 2,000 ל־2,500 שקל.

דבר המומחה

סיפרנו לד"ר אילנה הירסטון, פסיכולוגית וחוקר־רת מוח, מנהלת מעבדת השינה וויסות רגשות במכללה האקדמית תל־אביב־יפו, על שיטתה של אינסה. לדבריה, "האם מדברת אל בנה בזמן תחי־לת השינה, ובכך משפרת את תפקודו הרגשי במהלך היום. הדבר נשמע לי אפשרי בהחלט. ידוע שאיכות שינה טובה משפרת את התפקוד הרגשי והקוגניטיבי במהלך היום, דבר שנכון עוד יותר עבור ילדים".

ד"ר הירסטון מסבירה שקשה לדעת אם הלחיי־שות לבדן תורמות לשיפור ההתנהגות. "לדעתי, אם האם עשתה מאמצים לעזור לבנה להירגע לפני ההירדמות, סביר להניח ששיפרה את איכות השי־נה שלו ולכך נלווה שיפור באיכות החיים במהלך היום. עדויות לכך שניתן להשפיע על התנהגות על ידי איזשהו גירוי בזמן השינה קיימות, אבל הן מעטות, ובעיקר בתחום הלמידה.

"ייתכן שבמהלך היום האם עוזרת לבנה להת־מודד עם גירויים שגורמים לו לתסכול או לקושי, ואז בזמן שהוא ישן בעזרת הקול שלה היא מעוררת שוב את הזיכרון של אותו אירוע, ובכך מחזקת את הלמידה. בכל מקרה, על מנת לברוך את ההשפעה של הטכניקה שפיתחה האם לעומק צריך להבין יותר מה היא עושה בשעות היום וגם בשעות הלילה". ★

> "כשהאמא היא זו שלוחשת לילד שלה, היא בעצם לוחשת לעצמה. כשהיא אומרת לילד שהוא נהדר ושהיא מעריכה אותו, היא גם אומרת את זה לעצמה. וזה ממש הפוך מכל רגשות האשם שאמא רגילה להפיל על עצמה"

רוצים ללחוש לילדכם בלילה?

הנה העצות של אינסה

1. העצימו את הילדים – לחשו לילדים סמוך לזמן ההירדמות את כל תחושות האהבה שלכן, תמיד בשפה חיובית ובזמן הווה. מצאו כל דרך יצירתית להעצים את הילדים, והו את החוזקות שלהם ודאגו לשקף להם את זה בשפה חיובית ומחזקת מדי יום ביומו.
2. היו אתן השיניי שאתן רוצות לראות בעולם – מצאו את הדברים שיעזרו לכן להרגיש טוב ביחס להורות שלכן, הוזגיות, הקריירה, התחביבים, הספורט והדימוי העצמי שלכן והשקיעו בעצמכן. כל בני הבית ירוויחו מכך. הילדים שלנו לומדים להתנהג בעולם על פי התבוננות בהורים, וכשהאמהות מהוות דוגמה אישית של חיים מלאי הגשמה וסיפוק, גם הילדים מרגישים זאת.
3. לעולם אל תריבו כשהילדים ישנים – הורים רבים לא רוצים לריב ליד הילדים ורוחים את המריבות לשעות שלאחר השכבה. הימנעו מכך. המוח הלא מודע קולט מתוך שינה גם את הטוב וגם את הרע.
4. הכירו תודה על הטוב שבחייכן – כבר הוכח מחקרית שהאנרגיה זורמת למקום שבו נמצאות המחשבות שלנו. כאשר אנחנו מכירים תודה אנחנו מזהים את הטוב שבחיינו ומכוונים את המוח שלנו לזהות (ואף לייצר) דברים טובים נוספים. אל תמעיטו בערך ובחשיבות של הכרת התודה. סגלו לכם הרגל לכתוב מדי יום שלושה דברים טובים על כל אחד מהילדים ושלושה דברים טובים שקרו לכם במהלך היום.

אמהות, לחישות לילה גם בשבילכן: קחו את הרגע לפני שהעיניים נעצמות, וחשבו על שלושה דברים טובים שקרו לכן היום. כך תשדרו לתת המודע לזהות את הטוב בכל יום.

מי גאון של אמא?

כדאי שתדעו: ברגעים אלה ממש התינוק שלכם יכול ללמוד לקרוא ולדבר שפות. שיטה חדשה מציעה לא לפספס את חלון ההזדמנויות

מירי בן־דוד ליוי

רן אורן (40) מהרצליה, חוקר פוטנציאל התפתחות של תינוקות, טוען שיש להם יכולת צילומית מדהימה, שנכונה גם ללימוד של מילים. "בדרך כלל כשאנחנו חושבים על קריאה, אנחנו חושבים על קריאה פונטית, כלומר קריאת האותיות, אות אות, והבנת המילה. אך יש גם קריאה אחרת – קריאה גלובלית. תינוקות יכולים לזהות מילה ולהבין את המשמעות שלה. הם יכולים לראות את המילה 'ראש' ולהצביע על הראש וכן הלאה".

אורן, בנם של בעלי רשת "שילב", הקים לאחרונה את developland ברמת־השרון – מתחם התפתחות חווייתי לתינוקות עד גיל שנתיים, שם הוא מעביר הדרכות להורים ומאפשר להם לחוות עם ילדיהם חוויה קצת אחרת.

אורן רצה בכלל להיות מהנדס, אבל אחרי סמסטר אחד באוניברסיטה הבין שהייעור שלו הוא חקר נפש האדם. "הגעתי למסקנה שהייתה לה השפעה חזקה על המשך העיסוק שלי – הבנתי עד כמה השנים הראשונות לחיינו משמעותיות להתפתחותנו בהמשך". הוא פנה ללימודים בבית הספר הגבוה להתפתחות האדם באיטליה ובהמשך קיבל הסמכה כפסיכותרפיסט.

לפני כעשור הקים את מתחם ההורות של "שילב" בנמל תל־אביב. שם נחשף לדבריו, לעובדה שהורים עסו־קים כיום רוב הזמן בהשוואות, "מגיל אפס עד גיל שלושה חודשים צריך לעשות כך וכך, בגיל שנה צריך להתחיל ללכת וכדומה. הרגשתי שחייבים לשנות את החשיבה הזו. כשנו־לדה בתי תמרי, התקנתי מצל־מות עם חיישן שגורם למצלמה לפעול בכל פעם שיש תנועה בחדר ועשיתי איתה את כל מה שאני חושב שצריך לעשות עם תינוקות – תרגילים, התנסות וחוויה אישית".

הוא כתב את מסקנותיו וגיבש אותן לכדי תיאוריה ההתפתחותית שאיתה הוא עובד היום: שיטת שמונה התחנות.

"יש שמונה אלמנטים שכהורה צריך לקחת בחשבון: תנועה, מיומנות ידנית, התפ־תחות רגשית, התפתחות שכלית, מוזיקה, שפה, מדע, וחושים. אם הורה מייצר סבי־בה שתגרה את התפתחות כל האלמנטים הללו תהיה לתינוק התפתחות הרמונית".

למה הכוונה ב"התפתחות הרמונית"?

"התפתחות זה דבר טבעי: כהורים, אנחנו לא צריכים לשאול את עצמנו איך לפתח את התינוק. הוא נולד עם מוטיבציה להתפתח וצריך לסמוך עליו. אותו כוח שדוחף את העובר להתפתח גורם להתפתחות של אחרי הלידה. לכל תינוק שנולד יש פוטנציאל אין־סופי. פעם חשבו שגנטיקה קובעת לאן ההתפתחות תגיע, אבל היום יודעים שהיא רק נקודת פתיחה והיא לא מגדירה לאן נגיע".

לטענתו של אורן, יכולת הלמידה בשיאה בגילאי שישה עד תשעה חודשים. "בגיל הזה המוח הוא ברמת הספיגה הכי גבוהה, יכולת קליטת הגירויים גבוהה ביותר ולכן אצלנו בתח־נה המוקדשת לאינטלקט לא מראים לתינוקות רק ברווז, פיל וכלב, אלא גם סוגי כלבים – בוקסר, בולדוג וכדומה, סוגי פרחים ועצים וכן הלאה. באותו רגע אין לך כל משוב שתינוק אכן קלט והפנים. אפשר לראות את זה רק אחרי כמה חודשים. אבל הוא מפנים. אנחנו מבלבלים בין קליטה לבין הבעה – הקטנטנים לא מביעים את מה שקלטו על ידי החודשים החדים שלהם, הם סקרנים וקולטים המון וכמה שנחשוף אותם הם ירצו עוד".

איך מוצאים את האיזון בין מתן האפשרות לגדול בטבעיות ובלי לחץ לבין השקעה הנדרשת, לשיטתך?

"כל מה שצריך להשקיע בתינוקות זה להציג להם את הגירויים הנכונים. לייצר סביבה טובה ואז לסמוך עליהם שזה יקרה מעצמו". ★

אורן במתחם התינוקות שלו: "כל מה שצריך להשקיע בתינוקות זה להציג להם את הגירויים הנכונים. לייצר סביבה טובה ואז לסמוך עליהם שזה יקרה מעצמו"