

להבין את הבכי

המדריך הקצר
לבכי של ילדים



שְׁעָרֵי דְמָעָה

בְּכִי הֵנוּ תּוֹפְעָה חֲשׂוּבָה וְנוֹכַחַת בְּעוֹלָמֵנוּ, וּכְמוֹ כָּל דְּבַר חָשׁוּב בְּעוֹלָמֵנוּ, כְּדֹאִי שְׁנִלְמַד דְּבַר אֶחָד אוֹ שְׁנַיִם עָלָיו כְּדִי שְׁנוּכַל לְסִיעַ, וּבִטָּח שְׁלֵא לְהִזִּיק, כְּאֲשֶׁר אָנוּ נִמְצָאִים בְּמַחְצַת יָלֵד בּוֹכָה.

לְכֹאֲוֶרָה אֶפְשָׁר לְשֹׂאֵל מִדּוּעַ לְמוֹד זֶה כָּל כֵּךְ נִצְרָךְ? הֲרֵי הוֹרֹת הִיא דְּבַר טְבָעִי. כְּאֲשֶׁר הֵילֵד בּוֹכָה, הַהוּרָה פְּשׁוּט מְגִיב מִתּוֹךְ תַּחוּשֶׁת הַבֶּטֶן שָׁלוֹ, מִתּוֹךְ הָאֲהָבָה וְהִדְאָגָה שָׁלוֹ. מַה כְּבֵר יָכוֹל לְהַשְׁתַּבֵּשׁ? אֵלֹא שְׂדוּקָא בְּנִקְדָּה הַזֹּאת טָמוֹן הַקָּשִׁי. תַּחוּשֶׁת הַבֶּטֶן שְׁלָנוּ כְּהוֹרִים אֵינָה נוֹצֶרֶת רַק מִתּוֹךְ הָאֲהָבָה לְיֵלֵד, אֵלֹא גַם מִתּוֹךְ הַדֶּרֶךְ שֶׁבָּה אֲנַחְנוּ עֲצָמֵנוּ גִּדְלָנוּ, מִתּוֹךְ הַמְסָרִים שֶׁסָּפַגְנוּ בִּילְדוּת וּמִתּוֹךְ הָאֲמוּנוֹת שֶׁיֵּשׁ לָנוּ לְגַבִּי רְגִשׁוֹת. הוּרָה שְׂגֵדֵל בְּסִבִּיכָה שֶׁבָּה בְּכִי נִתְפָּס כְּחִלְשָׁה, כְּפִנוּק אוֹ כְּמִשְׁהוֹ שְׁצָרִיךְ לְהַפְסִיק בְּמַהֲרִיּוֹת, עָלוּל בְּאִפֶּן טְבָעִי לְהִגִּיב כֵּךְ גַם לְיֵלְדוֹ - לֹא מִפְּנֵי שְׁאִינוֹ אוֹהֵב אוֹתוֹ, אֵלֹא מִפְּנֵי שְׁזוֹ הַתְּנוּכָה הַמְכַרֶּת לוֹ.

בנוסף, בכי של ילד מעורר אצל ההורה רגשות חזקים: חסר אונים, לחץ, מבוכה או רצון "לתקן" את המצב מיד. דווקא ברגעים אלה קל להגיב באופן אוטומטי, ולא תמיד באופן שבאמת מועיל לילד.

המטרה היא לעצור לרגע ולהבין מה מתרחש אצל הילד בזמן הבכי, כדי שהתגובה שלנו לא תהיה רק תגובה אוטומטית אלא תגובה שמבססת גם על הבנה. באופן זה, הלמוד עוזר לאינסטינקט ההורי הטוב לצאת לאור, במקום שההרגלים והלחצים ינהלו אותנו.

בחוכרת זו כנסתי ארבעה עשר כללים המסגלים לסייע לנו להתמודד בצורה מיטבית עם בכים של ילדים.

הערה קטנה לסיום: רב הכללים שבחוכרת זו, תקפים גם לגבי בכים של מבגרים. הבה נהיה רגישים איש כלפי רעהו.

דן סתר

daniadn@gmail.com

קוראים יקרים,

חוברת זו מופצת בְּחֶנֶם

מתוך אהבה ואכפתיות לילדים.

אשמח אם תפיצו אותה הלאה,

כך שעוד ילדים יוכלו להנות מיחס חם ומכיל יותר.

דעו את חשיבות הבכי



יֵלֵד אֵינוּ בּוֹכָה סֵתָם. אִף
שֶׁהַבְּכִי עָשׂוּי לְהִרְאוֹת
כְּאִבְדֵּן שְׁלִיטָה, בְּרֵב
הַמְקָרִים הוּא דוֹקָא
מִנְגִּנוֹן טִבְעִי הַמְסִיעַ
לְיֵלֵד לְהִתְמוּדָד עִם
עוֹלָמוֹ הָרִגְשִׁי. בְּזִמָּן
הַבְּכִי הַיֵּלֵד פּוֹרֵק מִתַּח
וּמִפֶּסֶת רִגְשׁוֹת כְּמוֹ כַּעַס,
תִּסְכּוּל, פֶּחַד וְעֶצֶב.
לְעֵתִים הַבְּכִי אֵינוּ נוֹבֵעַ
רַק מִמָּה שֶׁמִּתְרַחֵשׁ

בְּאוֹתוֹ רָגַע, אֲלֹא מֵאֲפָשֶׁר לְיֵלֵד לְעֵבֶד חַיּוֹת קִשּׁוֹת שֶׁהִצְטָבְרוּ בְּמַהֲלָךְ הַיּוֹם,
דוֹקָא כְּאִשֶּׁר הוּא כְּבֵר נִמְצָא בְּמִקּוֹם בְּטוֹחַ וּמוֹגֵן.

לכן, עצם הבכי אינו סימן לנזק רגשי. להפך - פעמים רבות הוא מעיד שהילד חש די בטחון כדי לבטא את רגשותיו בנוכחות המבגרים הסובבים אותו.

אפשר שכאן תעלה תהיה: האם אין אנו צריכים לחנך את הילד להתגבר? הרי זהו ערך חשוב. ואכן, חנוך להתגברות הוא ערך חשוב. ילדים צריכים ללמוד להתמודד עם קשיים, לדחות ספוקים, לשלט בעצמם ולא לתת לכל רגש להוביל אותם למעשים. אבל התגברות אמיתית אין משמעותה להפסיק להרגיש, ובודאי לא להפך את האדם למכנה שאינה בוכה לעולם.

בכי אינו כשלון בהתמודדות. הוא אינו סימן לכך שהילד חלש, מפנק או חסר יכולת להתגבר. לפעמים דוקא היכולת לתת מקום לכאב, לאכזבה או לתסכול - היא חלק מהדרך שבה האדם מתחזק ומפתח חסן. כאשר ילד לומד שכל בכי הוא דבר שצריך "לנצח", "להתגבר עליו" או להסתיר אותו, הוא עלול להסיק שהרגשות בעצמם הם בעיה. במקום ללמוד כיצד להתמודד עם רגשותיו, הוא לומד להלחם בהם ולהסתיר אותם. המטרה בחנוך אינה לגדל ילד שאינו בוכה, אלא ילד שיודע לכבות כשכואב לו - ואחר כך גם להרגע, לקום ולהמשיך הלאה. אדם חזק הוא איננו אדם שאינו מרגיש כאב. אדם חזק הוא אדם שיודע לפגש את כאבו, לתת לו מקום - ואז להתמודד אתו.

הבכי מבקש שנקשיב



בכי הוא אחת הדרכים
המרכזיות שבהן ילד
מבטא את מה שקורה
בתוכו, במיוחד כאשר
המלים עדיין אינן
מספיקות. הבכי יכול
לבטא צורך רגשי או
פיזי - צורך בנחמה,
בקרבה, בבטחון,
בעזרה או בפריקת
מתח. לפעמים הבכי
אומר דברים שהילד

עדיין אינו יודע להסביר במלים. לכן אין לראות בו רק 'בעיה שצריך לפתור',
אלא גם מסר שצריך להקשיב לו.

אין צורך להכריח ילד להפסיק לבכות ולהתחיל לדבר רק כדי שנוכל להבין במהירות מה קרה ולפתור את הקשי. לפעמים אנחנו מבקשים מהילד להסביר את עצמו לא משום שהוא באמת מסגל לכך באותו רגע, אלא משום שקשה לנו לשאת את חסר הידיעה ואת הכאב שהוא מבטא. אולם ילד שנמצא בתוך סערה רגשית אינו תמיד פנוי מיד להסביר, לנתח או למצא מלים למה שעובר עליו. לפעמים הדבר החשוב ביותר שאנו יכולים לעשות הוא פשוט להיות אתו, לתת מקום לרגש שלו, ולהמתין בסבלנות עד שהמלים יוכלו להגיע.

גם ההורים עצמם צריכים לאמן את היכולת להכיל בכי. בכי של ילד עלול לעורר בנו לחץ, חסר אונים ורצון להחזיר במהירות את השקט לבית. לפעמים הרצון "לכבות את השרפה" נובע לא רק מדאגה לילד, אלא גם מהקשי שלנו לשאת את הרגש שלו. המטרה אינה שלא יהיה לנו קשה לעולם, אלא שנלמד לא לתת לקשי שלנו לנהל את התגובה. כאשר הורה מצליח להשאר נוכח ורגוע יחסית בתוך הבכי, הוא מלמד את הילד מסר עמוק: רגשות חזקים אינם דבר מפחיד, ואפשר לעבר אותם בבטחון.

אל תמנעו את הבכי - גם מתוך רצון טוב



כאשר ילד בוכה, הורים רבים ממהרים להרגיעו במלים כמו: "לא קרה כלום", "זה יעבר", או "אין סיבה לבכות" ("זה סופו של כל בלון..."). הפונה טובה, אך פעמים רבות המסר שהילד קולט הוא שרגשותיו אינם מצדקים או אינם חשובים. באותו רגע, הכאב שלו אמיתי,

גם אם בעיני המבגר הוא נראה קטן. במקום למהר לבטל את התחושה או לשכנע אותו שאין סיבה לבכות, עדיף לתת מקום לרגש, להקשיב ולהיות איתו. רק לאחר שהילד ירגיש שמבינים אותו, יהיה לו קל יותר להרגע.

אל תשפטו את הבכי של ילדכם



המנעו מלהגיב לבכי של ילדכם באמירות כמו: "אתה תינוק?", "אתה בכין?", "בגלל זה אתה בוכה?", "תפסיק לבכות!", וגם המנעו מלהשוות אותו לאחרים: "תראה את אחותך, היא לא בוכה", "תראה איך הוא מתגבר". אמירות אלו אינן מרגיעות את הילד. הן פוגעות בו. כאשר ילד

בוכה, הוא נמצא ברגע של פגיעות. במקום לחוש שמבינים אותו, הוא עלול לקבל את התחושה שהרגשות שלו אינם לגיטימיים, שהוא חלש, או שיש בו

משהו לא בסדר. השואה לאחרים מעמיקה את הפגיעה: היא מלמדת את הילד שהקשי שלו הוא כשלון ושהערך שלו נמדד בהשואה לאחרים. כך הוא לומד שלא כדאי לחשוף את כאבו, מפני שבמקום לקבל נחמה הוא עלול לזכות בבקרת, בלעג, בבושה או בתחושת נחיתות. ילדים אינם מפסיקים להרגיש רק משום שאומרים להם להפסיק לבכות. הם רק עלולים להפסיק להראות את רגשותיהם. הכאב נשאר בפנים, אך הדרך הבריאה לבטא אותו נחסמת. עם הזמן הילד עלול להתרגל להסתיר את רגשותיו, להדחיק אותם, ולהתקשות לשתף גם ברגעי משבר משמעותיים יותר.



אל תמהרו להשקיע את דמעות ילדכם



אל תמהרו להשתיק את בכיו של ילדכם באמצעות ממחק, מתנה, סרטון או כל פתוי אחר - גם אם הוא עצמו דורש זאת. כאשר הילד לומד לברח מהכאב באמצעות הנאות חיצוניות, הוא עלול להפנים שזהו הפתרון למצוקה: לא להרגיש, אלא להסיח את הדעת. הרגל כזה עלול ללוות אותו גם בבגרותו.

במקום לנסות לכבות את הבכי, העניקו לו נוכחות, הקשבה וקשר. ואם מתאים, הזמינו את הילד לפעילות שיש בה חבור ובגיה - משחק משתף, רקוד, ציור, יצירה, יציאה לטבע או התבוננות במשהו יפה ומעורר השראה. פעילויות כאלה אינן באות להשתיק את הרגש, אלא ללוותו ולעזור לילד לעבד את רגשותיו בדרך בריאה.

סנקציות ופרסים לשם השקטת בכי?



ילד בוכה משום שקשה לו. הבכי אינו עברה ואינו התנהגות שדורשת תקון, אלא בטוי למצוקה. לכן, אל תנסו להפסיק את הבכי באמצעות איומים, ענשים או הבטחות לפרס, כמו: "נדבר רק כשתפסיק לבכות", "מי שבוכה לא בא לטיול", או "אם תפסיק לבכות תקבל שוקולד".

כשאנחנו מתנים יחס, הקשבה או הטבה בכך שהילד יפסיק לבכות, אנחנו מעבירים לו מסר סמוי שהבכי עצמו הוא דבר פסול, מביך או בלתי רצוי, ושעליו להסתיר את רגשותיו כדי לזכות בקבלה.

מתר לילד לבכות. מתר לו לשהות בקושי, באכזבה ובתסכול. הוא אינו צריך לשלם מחיר על הדמעות שלו, וגם אינו צריך לקבל עליהן פרס. הבכי הוא רק הדרך שבה הוא מבטא את מה שעובר עליו.

7

אל תבלבלו בין בטוי של רגש לבין פגיעה באחרים



כעס ובכי לעתים באים יחד. לפעמים ילד שנמצא במצוקה גם צועק. חשוב לזכור: עצם הצעקה אינה בהכרח דבר שלילי. יש צעקה שהיא בטוי של כאב, תסכול או הצפה רגשית: "די, קשה לי!", "אני לא יכול יותר!", "זה לא הוגן!". גם אם קשה לשמע אותה, היא אינה פגיעה באחר אלא דרך של הילד לבטא רגש

עצמתי. יש גם צעקות שמבטאות מחאה או בקרת, וגם להן יכול להיות מקום. ילד יכול לומר: "אני כועס עליך!", "למה עשית לי את זה?", "אני ממש מאכזב ממך!". אין צורך להשתיק מיד כל בטוי כעס של הילד. המטרה היא ללמד את הילד כיצד להביע את עצמו בלי לפגוע. לעמת זאת, כאשר הצעקה הופכת להשפלה, קללות, איומים או נסיון להפחיד את האחר - כאן כבר מדובר בפגיעה בזולת, ויש להציב גבול ברור.

העקרון החשוב הוא: מתר לילד להרגיש כל רגש, אך עליו ללמוד כיצד להתמודד אתו וכיצד לבטא אותו. אנחנו מאפשרים לילד להרגיש כעס, כאב ותסכול - אך מלמדים אותו שגם ברגעים הקשים ביותר אפשר לשמר על כבודם של אחרים.



אל תגיבו מתוך כעס או חוסר סבלנות



כשהילד בוכה שוב ושוב, במיוחד בסוף יום עמוס או ברגע של לחץ, טבעי שההורה ירגיש חסר אונים, מתש או אפילו כעוס. לעתים הבכי נתפס כאלו הילד "מגזים", "עושה דוקא" או "לא נרגע בכונה". אבל ברוב המקרים המציאות הפוכה: הילד אינו מנסה להקשות עליכם - הוא פשוט מתקשה להתמודד עם מה שהוא מרגיש.

כאשר מגיבים לפכי בכעס, בצעקות או בחסר סבלנות, הילד אינו נרגע. להפך - הוא חש עוד פחות בטוח, והמצוקה הרגשית שלו רק מתעצמת. במקום לעזור

לו לצאת מהסערה, התגובה שלנו עלולה להעמיק אותה. נסו להיות עבורו עגן של רגע. השארו לידו, דברו בקול שקט וננוח, ואם הוא מענין בכך - חבקו אותו. אל תמהרו להתרחק ממנו ואל תשאירו אותו לבדו עם כאבו. דוקא ברגעים שבהם הוא מוצף, הוא זקוק לנוכחות הבטוחה שלכם יותר מכל. כשהילד חווה שההורה נשאר איתו גם ברגעים הקשים ביותר, הוא לומד שהוא אינו לבד. עם הזמן, החוויה הזו בונה את תחושת הבטחון העצמי שלו, מחזקת את האמון שלו בהוריו, ומלמדת אותו שיש לו על מי להשען גם כשהרגשות מציפים אותו.



שקפו לילדכם את מה שאתם רואים בו



כאשר ילד בוכה, אחד הדברים החשובים ביותר שהוא זקוק לו, הוא התחושה שרואים אותו באמת - לא רק את הדמעות, אלא את הכאב או הרגש שנמצא מאחוריהן. אמרו לו במלים פשוטות: "אני רואה שזה מאוד הכאיב לך". "אני רואה שקשה לך". "אני רואה שהתאכזבת". "נעלבת". "נבהלת". "אתה ממש

עצוב". אפשר גם לומר: "מתר לבכות כשמשוהו לא מצליח". השקוף הזה עוזר לילד להבין את עצמו ואת רגשותיו. הוא מלמד אותו שיש מקום למה שהוא מרגיש, ושיש מישהו שרואה אותו ולוקח אותו ברצינות. הוא מעביר לו מסר חשוב: "אתה לא שקוף. מה שעובר עליך חשוב לי". עשו זאת בגובה העיניים

שלו - גם במלים וגם בנוכחות. התקרבו אליו, הסתכלו עליו, ונתנו לו להרגיש שאתם אתו ברגע הזה. אפשר גם להביע השתתפות בצעריו: "כואב לי שקשה לך". "אני אתך". כך הילד לומד שיש מי שנושא אותו את הקשי, ולא שהוא צריך להתמודד אותו לבד.

10

אל תפתרו את הבעיה לפני שהסערה חלפה



כאשר ילד נמצא בעצמו של בכי, העולם הפנימי שלו סוער. הרגש תופס מקום מרכזי, והיכולת להקשיב להסברים, לשקל פתרונות או לחשב בצורה רגועה - מצטמצמת. אין זה משום שהילד אינו רוצה להבין או לשתף פעולה, אלא משום שברגעים כאלה המערכת הרגשית שלו זקוקה קדם כל להרגעה. חשוב לזכור: ילד

אינו מבגר קטן. הוא חווה את המציאות, מפרש אותה ומתמודד אתה בדרך שמתאימה לשלב ההתפתחותי שלו. לכן, ברגעי בכי אין צורך לגשת אליו מיד מתוך עמדה של "פרופסור" שמסביר ומנתח את המצב. לפני פתרונות והסברים, הילד זקוק לנוכחות, להבנה ולמרחב שבו הרגש יכול להרגע. דוקא הבכי עצמו עשוי להיות חלק מתהליך הפתרון. הוא מאפשר לילד לפרק מתח פנימי, לעבד את החוויה ולהגיע בהדרגה למצב רגוע יותר. פעמים רבות, לאחר שהסערה נחלשת, הילד נעשה פנוי יותר להקשיב, לחשב, לשתף פעולה ולדבר על הדרך שבה אפשר להתמודד עם מה שקרה. לפעמים הדרך הטובה ביותר לעזור לילד לפתור בעיה - היא לא למהר לפתור אותה בזמן שהוא עדין מוצף ממנה.



גם אתם יכולים לבכות



ילדים לומדים הרבה פחות
ממה שאנחנו אומרים, והרבה
יותר ממה שאנחנו עושים.
לכן, אין צורך להסתיר מהם
כל דמעה. אם קרה משהו
כואב, אם התרגשתם מאוד, או
אם אבדתם אדם יקר - אל
תחששו, במקרה הצורך, לבכות
גם בנוכחות ילדיכם. דוקא
הרגעים האלה מלמדים אותם
שעור חשוב: מתר להרגיש.

מתר לכאב. גם מבגרים בוכים לפעמים, ובכי אינו סימן לחלשה או לאבדן
שליטה. אפשר לבכות, להרגע, ולהמשיך הלאה.

עבור ילדים רבים, המראה של אבא או אמא שבוכים לרגע, ולאחר מכן אוספים את עצמם וממשיכים לתפקד, מעניק תחושת בטחון. הם לומדים שרגשות אינם דבר מסכן שצריך לברח ממנו, אלא חלק טבעי מהחיים. כך הם גדלים בסביבה שבה אין צורך להתביש בפכי או להסתיר אותו.

עם זאת, יש הבדל גדול בין לשתף את הילד ברגש באפן טבעי לבין להעמיס עליו את עולמם הרגשי של ההורים. ילד אינו אמור להיות המשענת הרגשית של אביו או אמו, לנחם אותם או לשאת על כתפיו את מצוקותיהם. כאשר ההורה מתפרק שוב ושוב מול ילדו, או נשען עליו מבחינה רגשית, הילד עלול להרגיש שהוא זה שצריך להיות "המבגר האחראי". מצב כזה מעמיס על הילד אחריות שאינה מתאימה לגילו. כשהוא רואה את הוריו מתקשים לשאת את רגשותיהם שלהם, הוא עלול להסיק שאין להם די כוחות להכיל גם את רגשותיו, ולכן יעדיף להסתיר אותם. המטרה היא להראות לילד שגם רגשות חזקים הם חלק מהחיים - אבל גם להעניק לו את הבטחון שההורה נשאר הורה, והוא זה שמסגל לשאת את המשקל הרגשי של המשפחה.

לא כל בכי נפתר בשיחה



לא תמיד אפשר להבין את הסבה לבכי באמצעות שיחה עם הילד. לפעמים נדמה שהבכי נובע מארוע מסוים - מריבה עם אח, אכזבה, או סרוב של ההורים - אך יתכן שהארוע הזה רק הצית מצב שהיה קיים עוד קדם. הילד אולי עיף, רעב, צמא, מוצץ

מגוריים, לא מרגיש טוב, או פשוט זקוק למנוחה, לתנועה, לקרבה או לחבוק. במקרים כאלה, גם הילד עצמו לא תמיד יודע להסביר מה באמת מציק לו.

לפני שממהרים לנתח את רגשותיו או לנהל שיחה ארכה על מה שקרה, כדאי לעצור ולשאל את עצמנו: האם יש כאן צורך בסיסי שעדיין לא קבל מענה? לפעמים דוקא ארוחה, כוס מים, יציאה קצרה לפארק, משחק משתף, חבוק, מנוחה או זמן שקט הם שייסעו לילד להרגע יותר מכל שיחה. רק לאחר שהגוף והנפש נרגעים, יש ילדים שמסגלים להבין טוב יותר את מה שעבר עליהם ואף לדבר על כך.

חשוב לזכור: לא כל בכי זקוק להסבר, ולא כל קשי נפתר במלים. לעתים הדרך הטובה ביותר לעזור לילד היא פשוט לזהות את הצורך האמיתי שלו ולתת לו מענה.



אל תתנו לכנוי "בכי מניפולטיבי" להטעות אתכם



הורים רבים אומרים: "הילד שלי בוכה רק כדי להשיג את מה שהוא רוצה". חשוב לדעת שברוב המקרים אין מדובר במניפולציה במוכן שבו מבגרים מתכונים למלה הזו. ילד קטן אינו יושב ומתכנן כיצד לשלט בהוריו באמצעות בכי. כאשר הוא אינו מקבל עוד שוקו, ממתיק או זמן מסך נוסף, האכזבה

שלו אמיתית, התסכול שלו אמיתי - וגם הבכי שלו אמיתי. הוא אינו מזיף את רגשותיו; הוא פשוט מתקשה לקבל את הגבול שהצב בפניו.

אז מדוע יש ילדים שנראים כאלו הם משתמשים בבכי כדי להשיג את מבקשם? משום שילדים לומדים מתוך נסיון. אם לאורך הזמן הם חוו שלאחר בכי ממשיך ההורה משנה את החלטתו, הם מסיקים באופן טבעי שבכי הוא דרך שעשויה לעזור להם. זו אינה תכנית מחשבת, אלא תהליך למידה רגיל לחלוטין. לכן, במקום להדביק לילד תווית של "מניפולטיבי", כדאי להבין שהוא פועל לפי מה שהנסיון למד אותו.

הדרך הנכונה להתמודד עם מצבים כאלה היא להבחין בין רגש ובין גבול. קבלו את רגשותיו של הילד: "אני רואה שאתה מאוד מאכזב", "אני מבין כמה רצית את זה". אפשרו לו לבכות ולהביע את אכזבתו, אך אל תשנו את החלטתכם רק בגלל הבכי. כאשר ההורה נשאר רגוע, מכיל ועקבי, הילד לומד שני דברים חשובים: מתר לי לבכות כשקשה לי, ועם זאת, הבכי שלי אינו משנה כל גבול שהורי קבעו. כך הוא גם זוכה לפרק את רגשותיו, וגם לומד להתמודד עם תסכול מבלי להפוך את הבכי לאמצעי להשגת מבקשו.

הורה טוב אינו הורה משלם



ללמד כיצד נכון להגיב
לבכי של ילדים הוא דבר
חשוב. ילד זקוק למבגר
שיודע להכיל את רגשותיו,
להקשיב לו ולהיות עבורו
מקום בטוח. אבל חשוב
לזכר: אין הורה משלם.
הורה שאחרי כל בכי של
ילדו נכנס ללחץ ושואל את
עצמו "האם הגבתי כפי
שצריך?", "אולי אמרתי

דבר שפגע בו?", "אולי זה ישאיר לו צלקת בנפש?" עלול למצא את עצמו
עסוק יותר בפחד מהטעות מאשר בילד עצמו.

המטרה אינה להיות הורה שמעולם אינו טועה, אלא הורה שמוכן ללמד, להשתפר ולחזור לקשר לאחר רגעים שבהם לא הצליח להגיב כפי שרצה. ילדים אינם זקוקים להורים משלמים. הם זקוקים להורים אמתיים - הורים שלפעמים מתעופים, לפעמים טועים, אבל יודעים להקשיב, להתנצל ולתקן. דוקא המפגש עם העבודה שההורה אינו תמיד מצליח יכול ללמד את הילד שהעולם אינו משלם, ושגם כאשר יש רגעים קשים - אפשר לחזור ולהתחבר. אפשר גם ללמד מהילד עצמו. בזמן רגוע, לאחר שהסערה חלפה, אפשר לשאל אותו: "כשאתה בוכה, מה הכי עוזר לך?" או "בפעם הבאה שזה יקרה, איך היית רוצה שאהיה אתך?" לפעמים התשובה של הילד תלמד אותנו יותר מכל ספר הדרך.



הַבְּכִי בַּמִּבְטָה הַיְּהוּדִי

הַעֲרֹךְ הַמְּסַפְּרִי שֶׁל הַמִּלְחָה "בְּכִי" הֵנוּ 32, וּבְגִימָטְרִיָּה: "לֵב". בְּכִי הוּא שְׂפַת הַלֵּב. הַעֲרֹךְ הַמְּסַפְּרִי שֶׁל הַמִּלְחָה "דַּמְעָה" הֵנוּ 120 (עִם הַכּוֹלֵל). לְלַמְּדֵנוּ, שְׂאִין תְּקוּפָה בַּחַיִּים שְׂאִינָנָה מִתְּאִימָה לְהוֹזִיל בָּהּ דַּמְעוֹת.

הַבְּכִי מְלוֹוָה אֶת הַתֵּנָּה לְכָל אֲרֻכּוֹ. גְּדוּלֵי הָאִמָּה יִדְעוּ גַם יִדְעוּ לִבְכוּת. כָּלֵנוּ מְכִירִים אֶת הַתְּאוּרִים עַל יוֹסֵף, כִּיצַד הוּא בּוֹכָה בְּפּוֹגְשׁוֹ אֶת בְּנֵי־מִין, אֶת אָחִיו, וְאֶת יַעֲקֹב אָבִיו. כָּלֵנוּ זּוֹכְרִים אֶת הַמְּסַפֵּר עַל מֹשֶׁה בַּתְּבֵּה, "וְהָיָה נֶעַר בּוֹכָה" (שְׁמוֹת ב' ו'). אֲנִי גַם פּוֹגֵשִׁים אֶת הַבְּכִי בַּעֲת אֲבִלוּת, כַּדְּבָרִי מֹשֶׁה (וַיִּקְרָא י' ו'): "וְאַחֲיֵכֶם כָּל בֵּית יִשְׂרָאֵל יִבְכוּ אֶת הַשָּׂרֵפָה". קָרָאנוּ גַם עַל בְּקִשׁוֹתָיו שֶׁל דָּוִד (תְּהִלִּים נו ט): "שִׁמָּה דַּמְעָתִי בְּנֶאֱדָךְ הֲלֹא בִּסְפָרְתָּךְ", וְעַל בְּכִיו בְּפּוֹגְשׁוֹ אֶת יְהוֹנָתָן (שְׁמוּאֵל א כ מא): "וַיִּבְכוּ אִישׁ אֶת רֵעֵהוּ". כֵּן לּוֹמְדִים אֲנִי בַּתֵּנָּה עַל יַחְסוֹ שֶׁל אֱלֹקִים לְבְכִי, בְּרִגִּישׁוֹת; כִּיצַד אוֹמֵר אֱלֹקִים לְחֻזְקִיהוּ (מְלָכִים ב כ ה): "רְאִיתִי אֶת דַּמְעָתְךָ", וְכִיצַד מְבַקֵּשׁ מִרְחֵל (יִרְמְיָהוּ לֹא טו): "מִנְעִי קוֹלְךָ מִבְּכִי וְעִינֶיךָ מִדַּמְעָה", עַד קִיּוֹם הַנְּבוּאָה הַמְּפֹרֶסֶת הַמִּיחָלֶת (יִשְׁעִיהוּ כה ח): "בְּלַע הַמּוֹת לְנֶצַח וּמָחָה אֶת־דְּנֵי אֱלֹקִים דַּמְעָה מֵעַל כָּל פָּנִים וְחִרְפַּת עֲמוֹ יִסִּיר מֵעַל כָּל הָאָרֶץ כִּי ה' דִּבֶּר".

חז"ל גם הם חלקו מקום של כבוד לבכי ולדמעה, ונזכיר מעט ממאמריהם. את הסבה לכך ש"ועיני לאה רכות" (בראשית כט יז) תלו בבכיותיה על שדוד הגון (בראשית רבה ע טז). מפרסם מאמרם בגמרא (בבא מציעא נט א): "ואף על פי ששערי תפלה ננעלו - שערי דמעות לא ננעלו". על תהליך עבוד האבלות אמרו חכמים (מועד קטן כז ב): "שלושה ימים לבכי", ושכחו את הבוכים על החכמים, כמאמרם (שבת קה ב): "כל המוריד דמעות על אדם כשר, הקדוש ברוך הוא סופרן, ומניחן בבית גניז", וכמאמרם לאחר פטירת שמואל הקטן (שמות, פרק ח): "על זה נאה לבכות". על השתתפות בצער הזולת ספרו חכמים (סנהדרין קד ב): "מעשה באשה אחת, שכנתו של רבן גמליאל, שמת בנה, והיתה בכה עליו בלילה. שמע רבן גמליאל קולה ובכה כנגדה, עד שנשרו ריסי עיניו". ואף הוציאו משמעות הפסוק (ירמיהו יג יז) "במסתרים תבכה נפשי" מפשוטו, כדי ללמדנו "שגם הקדוש ברוך בוכה על גלותם של ישראל" (חגיגה ה ב). לסכום, הבכי היה בהחלט נוכח בעולמם הרוחני של אבות האמה כאחד מדרכי עבודת האל. על כן נראה, כי תחית עם ישראל בארצו צריכה גם היא לכלל שיבה אל תחושותינו ורגשותינו, עד כדי חזרה ל'כשרון הבכי', בכי מתוך חבור לישיבות ישראל ולצורותיו, בכלל ובפרט. "הלוך ילך ובכה נשא משך הורע בא יבא ברנה נשא אלמתי" (תהלים קכו ו).