

חום ואהבה

שלוש נקודות המפגש הקטנות שקובעות אם הילד ילך לישון, יצא מהבית ויחזור אליו
מתוך תחושת ביטחון

מאת: הרב יחיאל יעקובזון

תוכן העניינים

פרק א – הצורך הנפשי הבסיסי: להרגיש אהוב

מה השתנה מדורות עברו · אסור להעתיק שיטת חינוך בלי האוירה שמאחוריה

פרק ב – עולמו האגוצנטרי של הילד

"זו אמא שלי" — כל העולם ככה · כשההורים מדברים ולא רואים אותו

פרק ג – שלוש פעמים עשר דקות

לישון מתוך חום, לא מתוך מתח · לצאת מהבית עם תחושת קשר

פרק ד – קבלת הפנים בחזרה הביתה

ניסוי הכיתה בבאר שבע · התחייבות ארבעים היום

הצורך הנפשי הבסיסי: להרגיש אהוב

בפרק זה:

- מהו הצורך הנפשי הכי בסיסי של כל אדם — ולמה החברה המודרנית סותרת אותו בכל צעד
- סיפור: האברך שהתגונן בטענה "גם החפץ חיים לא חיבק את הילדים"
- למה אי אפשר להעתיק שיטת חינוך מבית אחר בלי כל האווירה שמאחוריה

מה השתנה מדורות עברו

מאז ומעולם, הצורך הנפשי הבסיסי ביותר של כל אדם — גם שלנו, המבוגרים, וקל וחומר של הילדים — הוא להרגיש, לא רק לדעת, שהוא אהוב, רצוי, מקובל. לא בגלל התנהגות טובה, לא מחמת אישיות מקסימה, אלא סתם, כמות שהוא. זהו הביטחון הנפשי שיש "פינה בעולם", "ארבע אמות" ששם מקומו בטוח. זהו הצורך הנפשי הבסיסי ביותר, וזה מה שמבטיח יציבות הנפש ובריאותה. רק על בסיס זה אדם יכול, לאורך השנים, להתמודד עם קשיים.

סבתות של סבתות שלנו, שאולי לא ידעו קרוא וכתוב ולא דיברו לועזית מקיר אל קיר, זה היה כמעט כל עיסוקן בחינוך — וכך היה לאורך הדורות, עד השינויים של החברה המודרנית. האמהות ההן לא עסקו בהרצאות על תפקידו של אדם בעולם, לא העבירו שיעורי תורה בבית, ובוודאי לא עסקו בהתחכמויות של ביקורת מתמדת או טכניקות ענישה. הדבר היחיד שהן עסקו בו היה להמיס ממש את הילד בחום ואהבה — ושאר הדברים נגררו מאליהם.

לפני כמאה וחמישים שנה, ילד שגדל בבית רגיל הרגיש אהוב בלי שהיו צריכים לעשות מאמצים יוצאי דופן כדי לעצב אצלו את התחושה הזו. באווירה כפרית, שלווה ורגועה, ההרגשה הטבעית של מי שנמצא בה היא שאוהבים אותו כמות שהוא. אנחנו, לעומת זאת, חיים בחברה עצבנית, מתוחה, מתפרצת — וסותרים את ההרגשה הזו על כל צעד ושעל. זהו אחד ההבדלים הקריטיים והאכזריים ביותר בין הדורות. אם לפנינו ילד הרגיש אהוב באופן טבעי, היום — אם ההורים אינם עושים מאמץ מודע לתקן זאת — ילדים מרגישים באופן טבעי דחויים ומנוכרים.

"גם החפץ חיים לא חיבק את הילדים"

אברך אחד, שכבר "הוציא" שני ילדים לרחוב וכנראה חשש שהשלישי ירגיש בודד, שוחח איתי, וביקשתי ממנו שיגלה קצת חיבה כלפי ילדיו. הוא ענה שקרא בהקדמה לכתבי החפץ חיים — כפי שהעיד עליו בנו, תלמיד חכם וצדיק — שהחפץ חיים לא חיבק ולא נישק את ילדיו. לכן, הסיק האברך, גם הוא לא מגלה חיבה.

שאלתי אותו: "חוץ מהנקודה הזו, האם הבית שלך והבית של החפץ חיים זהים בכל שאר התחומים?" אמרתי לו: "קרה לך פעם שבאת הביתה עצבני, שהתפרצת על הילדים בכעס פנים ולב, שצעקת, שהתעצבנת?" השיב: "כן, קרה — פעם, פעמיים." שאלתי: "אצל החפץ חיים — גם אתה חושב שזה קרה?" "לא." אמרתי לו: "אם כן, ההתנהגות היומיומית שלך סותרת את ההרגשה הטבעית של ילד שהוא אהוב." מי שקורא את התיאורים על החפץ חיים רואה בבירור שבלי לגעת בילדים כלל, הוא היה רק מחייך אליהם — והם היו נמסים מחום. אצלו, הצורך לחבק ולנשק היה כנראה צורך אישי שהחליט להקריב לשם שמיים. אנחנו, לעומת זאת, לוקחים בדיוק את ההפך: מוותרים על החיבוק, אבל שומרים את הכעס.

אין שום דרך בחינוך לקחת טכניקה מעשית ולהעתיק אותה משום מקום. חוכמת החינוך היא חוכמה מעשית, שמתחשבת בנתונים שבשטח — בבית, בחברה, בסביבה. להעתיק שיטה חינוכית בלי להעתיק את כל האווירה, את כל הסגנון שמאחוריה — זה אסון. למשל, אגרת הגר"א לאשתו, שכשהילדים משקרים יש להכות אותם: כותב הגר"א זאת בבית שבו שקר היה דבר בלתי אפשרי לגמרי, ממש כמו הדלקת חשמל בשבת אצלנו. בדור שבו השקר נהפך למקצוע מכובד — פרסומאים, עורכי דין, מוכרים — ובעיתונים שלנו עצמם יש לפעמים ניסוחים לא מדויקים, איזה הגיון יש בהכאת ילד על שקר? זה לא פותר כלום, חוץ מלאמן אותו בהתמודדות עם סבל, ולהחריף את יחסי העשם והתסכול.

בפרק זה:

- למה תפיסת עולמו של הילד הצעיר היא "אני במרכז, וכל מה שקורה קשור אליי"
- סיפור: הילד שהתפרץ כל פעם שהוריו דיברו ביניהם
- למה רעש, מתח וחברה עצבנית מפחידים ילד יותר משנדמה לנו

"זו אמא שלי" — כל העולם ככה

תפיסת העולם של הילד היא אגוצנטרית — כלומר, הוא במרכז, והעולם כולו סובב אותו. תינוק בא לעולם מבולבל, ולאט לאט מתחילה להתבאר אצלו תפיסה: הדבר הראשון שהוא תופס הוא "אני קיים". לא במילים, כמובן, אלא כתחושה בסיסית. אחר כך מתחיל לראות דמויות סביבו — הדמות המפחידה שמרימה אותו, מורידה אותו, מדגדת לו באוזן — עד שהוא לומד לקרוא לה "אמא". התפיסה שלו היא "אמא שלי", ממש כמו "הבובה שלי" או "הבקבוק שלי". הוא לא מתכוון לזה שהיא אחראית עליו, שתגדל אותו — אלא שהיא שלו, כמו כל שאר החפצים שלו.

כשילד שואל בגיל שלוש "איפה סבא וסבתא?" ואומרים לו "בשמיים" — הוא מבין את זה כמין "בייביסיטר" רחוקה. הוא לא יכול לתפוס עולם שהוא אינו נמצא בו. כל העולם שלו הוא הוא ומה שסביבו. כשהוא תופס שיש קשר בין אבא לאמא, זה יוצר עבורו קשרי משפחה — אחים, אחיות — וכך נבנית תפיסת העולם כולה סביבו.

"אבא ואמא מדברים עליך"

אברך סיפר לי שבנו בן הארבע "זקוק לפסיכולוג דחוף", כי בכל פעם שהוא ואשתו מדברים, הבן מתערב, "מפריע להם לדבר". הסברתי לו: כשהילד תופס בחוש שאמא ואבא מדברים והוא אינו שם — זה מאוד מפחיד ומאיים עליו. פתאום הוא תופס שאפשר להיות "מחוץ למערכת". כאן מתחילים, ברמה מסוימת, הפחדים היסודיים ביותר — פחד המוות, פחד הבדידות. הצעתי לו: "כשהוא מפריע, נסה להגיד לו 'אבא ואמא מדברים עליך' — ותראה את התגובה." אחרי חודש הוא אמר: "אתה צודק, אבל המצב חמור. כשהוא התעורר לילה אחד ורצה לבלבל את המוח, החלטתי לנסות. ניגשתי אליו ואמרתי: 'אבא ואמא מדברים עליך'. הוא חיך, התכרבל במיטה, והלך לישון." זה מפני שתפיסת העולם האגוצנטרית של הילד אינה מאפשרת לו לתפוס שיש מערכת שלמה שאינה נוגעת בו כלל.

אותו עיקרון פועל גם עם רעש שכנים, מכוניות, המולת רחוב. ילד לא יכול לתפוס שיש דירה שכנה עם אנשים שחיים את חייהם בלעדיו — לכן הוא מפרש כל רעש כמכוון אליו, כמאיים עליו, או לכל היותר כמשעשע אותו בביטחון עצמי מופרז. אבל תמיד הכל מחובר אליו. בחברה מודרנית — עצבנית, מתוחה, סואנת — כל ילד, באופן טבעי, מרגיש מאוים, נרדף ומנוכר. וגם כשאבא חוזר הביתה עצבני — אפילו לא עצבני באמת, רק לפי הדגם המקובל של "גבר מוצלח" הדרך תמיד לקרב — הילד קולט: "אבא לא טוב לו איתי, אני מפריע לו." אפילו אם נסביר לו במילים שזה לא כך, בגיל עשר ואף מעבר לכך, ההסבר המילולי אינו עוזר רגשית. תחשוב על עצמך: כשאתה מגיע לבית של חברה שסומכת עליה על כל מילה שלה, וזו מקבלת אותך בפרצוף חמוץ — גם אם היא אומרת לך "זה לא בגללך, כואב לי", בהרגשה תדע שעוין אותך. וכשמקבלים אותך בחיוך, גם אם אומרים לך במילים "לא רצינו שתבואי" — ההרגשה תהיה טובה. גם מבוגרים אגוצנטריים בתפיסה, אלא שיש לנו כלים להתגבר על זה; לילד — אין.

שלוש פעמים עשר דקות

בפרק זה:

- ההתחייבות המינימלית: חצי שעה ביום, מחולקת לשלוש נקודות קריטיות
- למה ילד חייב להירדם מתוך תחושת חום, לא מתוך מתח
- סיפור: הגלויות שאבא כתב מראש לפני הפרידה לישיבה

לישון מתוך חום, לא מתוך מתח

כאשר ראינו את הבעיה, חיפשנו זמן רב מהו המינימום שאפשר לבקש מכל הורה, גם מי שאינו סובל מקשיים מיוחדים. מצאנו מינימום כזה: חצי שעה ביום, מחולקת לשלושה מקטעים של עשר דקות — ודווקא ברגעים הקשים ביותר, כי אלה הרגעים שבהם באמת צריך אותם. הכוונה לזמן שלפני השינה בלילה, לזמן ההשכמה בבוקר, ולזמן החזרה הביתה. אנחנו רוצים לעמוד לפני בורא עולם לאחר מאה ועשרים שנה ולומר: "השתדלתי לפחות לעמוד באמון שהפקדת בידי — שהילדים ילכו לישון מתוך תחושה של חום ואהבה, לא משנה מה עברו באותו יום."

הילד חייב להירדם מתוך תחושת קשר וחום. תדעו לכם שההרגשה שאיתה נרדם הילד מתעצמת בליבו במשך הלילה, ונהפכת לחלק מהותי מחייו הנפשיים. יש אמהות עדינות נפש, שמתוך רצון לא "להניש" את הילד — כלומר לא להוכיח אותו רגע לפני השינה, כדי שלא יחשוב שהן לא אוהבות אותו — דוחות דווקא את הוויכוחים והביקורת לרגע שלפני השינה. זה בדיוק ההפך: אם ילד הולך לישון עם תחושת מתח, זה מתפתח בדמיונו הלילי למימדים גדולים בהרבה משנדמה לנו. ילדים שחולמים שההורה שאמור להיות מקור ביטחונם רודף אותם בחלום — זו אחת התופעות הקשות ביותר שאפשר לתאר.

אין שום קשר בין מה שהילד עשה במשך היום לבין הזכות שלו לישון מתוך תחושת חום. אמנם, כמובן, הקרבות והוויכוחים לא נעלמים — אבל מבקשים רק דבר אחד: להתחיל אותם עשר דקות מוקדם יותר. אם מקובל בבית לריב שעתיים לפני השינה — שיהיו הקרבות, אבל שיתחילו עשר דקות קודם, כך שבסוף נשארות עשר הדקות האחרונות לחיוך, לחיבוק, לנשיקה. אחד הדברים המעניינים בהיסטוריה, שנמצא בכל התפוצות בלי כל קשר ביניהן, הוא שכל האמהות היו מרדימות את ילדיהן בשירה — לא מפני כישרון מוזיקלי, אלא מפני שהמנגינה עצמה מקבעת את תחושת החום.

לצאת מהבית עם תחושת קשר

הזמן הקריטי הבא הוא הבוקר — גם כאן, המבוקש הוא רק להתחיל את הצעקות עשר דקות מוקדם יותר, ולהשאיר את הרגעים האחרונים לפני היציאה לחיוך. חשוב מאוד שהילד יקום עם הרגשה טובה, כי זו תפיסת היום שלו כולו. מאוד חשוב גם שכאשר הילד יוצא מהבית לגן, לחדר, לישיבה או לסמינר — הוא יצא עם הרגשה של קשר חיים לבית, לא כמי שנפלט ממנו. חלק גדול מהבעיות הלא-מודעות סביב יציאה מהבית קשור לכך שקשה לילד לצאת, מפני שבמעמקי נפשו הוא חושש שנפרדים ממנו.

הגלויות שהמתינו בבית

כשהלכתי לישיבה בפעם הראשונה בחיי, כמה ימים קודם עזר לי אבי להכין את המזוודה, וגם קנה לי ערמה של גלויות כדי שאוכל לשלוח הביתה — חסכו בכך על בולים, והיה בבית מכונת כתיבה, אז הכנתי מראש כמה גלויות בנוסח דומה. אבי הציע: "במקום לרוץ פעם בשבוע לתיבת דואר, תשאיר את הגלויות כאן, ואני אקרא אחת בכל שבוע, לפי הסדר." רק התאריך היה חסר. השפה העברית גמישה — אפשר לכתוב "אמא אוהבת אותך", "אוהבת אותך אמא", "אמא אותך אוהבת" וכן הלאה — ובכך ליצור כמה נוסחים שונים לכל שבוע.

גם כשאין ברירה, ואמא אינה יכולה להיות בבית כשהילד חוזר, ניתן "לתקן" — כלומר לצמצם את הנזק, לא לפתור אותו לגמרי: להשאיר תזכורת שיש אמא. פתק על המקרר, "אמא אוהבת אותך", כל יום בנוסח קצת שונה. אם יש סבתא בבית, זה אפילו לפעמים טוב יותר מאמא. הצורך הזה — לדעת שיש פינה חמה בעולם — הוא כה בסיסי, שכאשר ילד יוצא מהבית בפעם הראשונה — לגן או לכיתה א' — רבים חולמים שהם חוזרים הביתה וההורים כבר לא שם. עברו דירה, נעלמו. אין לו את הכלים המופשטים שיש לנו, המבוגרים, להחזיק את "הפינה החמה" בליבו גם כשהוא רחוק ממנה פיזית — לכן חובה עלינו לספק לו את הביטחון הזה בפועל, שוב ושוב, בכל יציאה.

קבלת הפנים בחזרה הביתה

בפרק זה:

- הניסוי המדעי בבאר שבע: מדוע השיעור האחרון כל כך קשה ללמד
- סיפור: הסב שנכנס הביתה רק אחרי שאכל, גם רעב מאוד
- למה ריבים על אוכל הם המחיר היקר ביותר שמשלמים בבתי רבים
- סיפור אישי: יום אחד כ"בייביסיטר" לילדים שלו
- ההתחייבות הפומבית: ארבעים יום, ותראו שינוי

ניסוי הכיתה בבאר שבע

החלק האחרון, והחשוב ביותר, הוא הרגע שבו הילדים חוזרים הביתה. הם מגיעים כשהם ריקים ממאגרי הרגש שלהם, ובמתח לא־מודע — איך יקבלו אותם הביתה?

מדוע קשה כל כך ללמד את הרבע שעה האחרון

נערך ניסוי מדעי מוכר באוניברסיטת באר שבע. כל המורים יודעים שברבע השעה האחרון של יום הלימודים כמעט אי אפשר ללמד — הילדים מתקשים להתרכז, גם עם משמעת חזקה. ההנחה המקובלת הייתה שהם נורא רוצים לחזור הביתה, או שנסחטו כוחותיהם במהלך היום. בניסוי, לקחו כיתות שהיו רגילות לסיים ב־12 בצהריים, והודיעו להם שבמשך שבוע יסיימו בשעה 2. לקחו גם כיתות מבוגרות יותר, שהיו רגילות לסיים ב־4, והודיעו להן שהשבוע יסיימו מוקדם יותר.

והתגלה דבר מפתיע: אם הבעיה הייתה סחיטת כוחות, ילד שרגיל ללמוד עד 12 לא היה מסוגל ללמוד עד 2. אבל ברגע שהילד ידע שהיום הוא הולך הביתה בשעה 2, לא ב־12, הוא למד בלי שום בעיה — למרות שיום קודם לא היה מסוגל אחרי 1. וכשעשו את הניסוי הפוך — ילד שרגיל לגמור ב־4, וגילו לו שהיום יגמור ב־12 — הבעיה חזרה מוקדם יותר. החידוש המדהים: הילדים מתוחים לקראת החזרה הביתה, לא בגלל קושי הלימודים ולא בגלל עייפות, אלא בגלל מתח לא־מודע — איך יקבלו אותם בבית?

המתח הזה אמיתי מאוד: הילד לא מודע לפחד עצמו, אבל הוא ישנו — "אני לבד בעולם, נפטרו ממני, לא רוצים אותי." וכשהוא מגיע הביתה, כדרכם של ילדים בריאים, זורק את התיק באמצע הסלון — ואם האמא, שהיום עצמה היה קשה לה, מקבלת אותו בחניקה ובנזיפה — היא בעצם מוכיחה לו שהפחדים שלו נכונים, והמתח יגבר מיום ליום.

"אדם בא הביתה רעב וצמא — כל העצבנות על הילדים"

פעם אחת, כשהייתי ילד, שיחררו אותנו מבית הספר מוקדם. ידעתי שאבי חוזר מהעבודה בטקסי — דבר נדיר בזמנו — והלכתי ברגל שעה וחצי, רק כדי לנסוע איתו עשר דקות בטקסי, כי פחדתי להפסיד אותו. הגעתי בדיוק לפני סיום יום העבודה, אך הוא כבר הזמין טקסי, ולפני שיצאנו, התיישב לרגע ואכל כריך שהביא איתו, נטל ידיים כרגיל. אמרתי לו: "אבא, אנחנו נאחר לטקסי." הוא ענה: "ככה אני נוהג — האוכל בבית אולי לא כל כך טעים, אבל ככה סבא נהג, אפילו במלחמת העולם, כשהיה קשה מאוד: להתגנב ולאכול משהו לפני שנכנסים הביתה. אדם בא הביתה רעב וצמא — כל העצבנות נשפכת על השולחן, על הילדים. הביתה צריך להיכנס מתוך שלוה."

יש בזה יסוד עמוק: אדם שמגיע הביתה כשהוא עייף, רעב, טעון בקשיי היום — יטיל את כל זה על מי שנמצא שם, בדרך כלל הילדים. הפתרון אינו תמיד "לאכול קודם", אלא לוודא שאנחנו נכנסים הביתה מתוך מנוחה פנימית, ולא מתוך עומס שממתין לפורקן.

התחייבות ארבעים היום

לכן צריך להחליט מראש: עשר דקות לקבל את הילדים בבית — לגמור את כל הנושאים האחרים, להשאיר עוד כלים בכיור ועוד כביסה במכונה. אף אחד לא "יקח" את הכביסה. המשימה החשובה ביותר — יותר מתפילה, כאחריות כלפי שמייים — היא לקבל את הילדים בחיוך, בחיבוק, במסר של "התגעגעתי אליך, חיכיתי לך". ואם קשה — עדיף לצאת לרגע מהבית, לנשום עמוק, ולחזור.

אב אחד בתפקיד "בייביסיטר"

פעם נסעה אשתי להשתלמות, ונאלצתי לשמש כ"בייביסיטר" בארוחת הצהריים במשך כמה ימים. ביום הראשון התלהבתי, בשני קצת פחות, ובשלישי כבר גיליתי "פטנטים" חינוכיים — למשל, שאם ילדים הולכים לישון עם הבגדים, גם בבוקר לא צריך להלביש אותם. אחד הפטנטים המפוארים ביותר שלי היה "עצמאות בהכנת האוכל" — כל אחד יכין את ארוחתו לבד. בני הקטן, שבחר לשים במקום פיתה מקלות מלוחים ובמבה, גדל בסופו של דבר בריא ושלם, למרות שהתברר לו בבדיקה אחר כך שהיה חסר בפחמימות. הסיפור הזה, מעבר לצחוק שבו, מלמד עיקרון חשוב: אין צורך לריב על אוכל בארוחה. ריבי אוכל שגורמים למתח, למרידות ולאיבה — משתלשלים אל תוך התחושה הכללית שהבית מקושר לריב, וזה נחקק במוחו של הילד: "לבוא הביתה זה בית של ריב."

אין ברירה טובה יותר מאשר להתחייב: כשילדים חוזרים הביתה, קודם כל להשאיר תזכורת שיש בית חם — ובעיקר לזכור שכל היום שעברו עליהם, מה שנחרט בליבם לעוד עשרים שלושים שנה אינו כל מה שאמרנו להם, אלא נקודת המפגש. "אבא שלי — כל פעם שראיתי אותו הוא חיך" מול "כל פעם שראיתי אותו הוא לא היה מרוצה" — זה מה שנשאר.

אני מתחייב כאן בפניכם: מי שתעשה את מה שאני מציע במשך ארבעים יום, בדומה למה שכתוב בשם רבי חיים ויטל על תקופת ארבעים יום — היא תראה שינוי. ארבעים יום עם מאמץ אמיתי לקבל את הילד בחום ובנעימות, אם קשה בבית — יש לצאת מהבית ולחזור בחיך, ולהשתדל שהנעימות תימשך גם אחרי הרגעים הראשונים.

אין בית אידיאלי, ולא מדובר כאן על מהפכה מוחלטת. אבל מי שתעמוד בזה, לפחות תמנע את הנזקים החמורים ביותר, את הסכסוכים הנפשיים, ואת חוסר היציבות. תזכורת אחת בסוף: כשילדים חוזרים הביתה שם עיקר עבודת ה' של ההורה — לא בחוץ. ובבית דין של מעלה, כפי שכתב רבי חיים ויטל, קודם דנים את האדם על מי הוא היה בארבע אמותיו, ורק אחר כך על מעשיו. אם נצליח להנחיל לפחות את התזונה הבסיסית הזו לגידול אדם — נזכה שגם ההמשך יבנה על יסודות בריאים.

מקורות ומראי מקומות

1. הקדמה לכתבי החפץ חיים, מאת בנו — עדות שהחפץ חיים לא נהג לחבק ולנשק את ילדיו

2. אגרת הגר"א לאשתו (מובאת בהרצאה כדוגמה למה שאין להעתיק ללא האוירה שמאחוריה)

3. רבי חיים ויטל — עניין ארבעים היום; שני שלבי הדין בבית דין של מעלה (הגדרת האדם ואחר כך מעשיו)

4. ניסוי חינוכי באוניברסיטת באר שבע על ריכוז תלמידים ברבע השעה האחרון של יום הלימודים — מובא כפי שנמסר בהרצאה, ללא ציון מקור אקדמי מדויק

5. סיפורי המחבר האישיים המובאים בהרצאה בעל־פה: האברך והחפץ חיים, הבן שהתפרץ בשיחות ההורים, הגליות, יום ה"ביביסיטר"

נכתב ונערך על ידי:

הרב יהודה טאוב

קרית אתא

ליצירת קשר: 0527139520 📞

שיעורים נוספים של הרב 🎧

ניתן לשמוע עוד שיעורים נפלאים:

קול הלשון - קול תודה: 03-6171190 📻

באתר: www.kol-toda.co.il (https://www.kol-toda.co.il/) 🌐