

הקשר בין מצוקתו של המתבגר לבין העדר תפקוד הורי

התפתחותם של ילדים ונוער היא תוצר של יחסי גומלין מתמידים בינם לבין סביבתם. הילד, גם אם הוא קטן, לא רק מגיב לעולם כי אם גם מפרש ומעצב את סביבתו באופן אקטיבי. בדרכו אל ההתבגרות, הילד הופך לישות מורכבת יותר ויותר ותפקודם של ההורים, מגיל ינקות ועד בגרות, משחק תפקיד חשוב בהתהוותו של מבוגר עצמאי ואוטונומי.

אחד האתגרים של הורים לילדים בגיל הרך הוא הצבת גבולות. כבר בגיל שנה ההורים מתחילים לתת יותר ויותר הוראות לילד. הם מציבים גבולות בעזרת פקודות, הערות ואפילו שאלות. כאשר אבא שואל את בנו, למשל: "איפה צריך לשים את הצעצוע?" הילד מבין לא רק היכן מקומו של הצעצוע, כי אם גם על דברים שראוי לבצעם לעומת פעולות שאין לבצען, יתרה מכך, הילד למד גם על סייגים להתנהגות.

למעשה פעוטות לומדים על גבולות גם כאשר הם צופים במערכות היחסים בין ההורים עצמם וכן מצפייה במערכת היחסים שבין הוריהם לבין אחיהם.

מרחב ביטחון: חשיבותם של גבולות להתפתחות התקינה של הילד והמתבגר

כשם שתפקידם של ההורים ללמד את הילד מיומנויות חדשות, כך עליהם גם להציב גבולות וכבר מגיל קטן. פעוטות שסומכים על הוריהם שיציבו להם גבולות בעת הצורך, מרגישים כי באפשרותם לחקור את יכולותיהם בחופשיות, ולבחון עד היכן הן מגיעות. הגבולות שמציבים ההורים נוסכים **בטחון** בילד, ומבטיחים לו שהוריו לא יתנו לדחפיו להרחיק לכת יתר על המידה. **הגבולות הם מעין מרחב בטוח שבו יכולה להתרחש התפתחותו של הילד.**

לילדים ומתבגרים במשפחות שבהן הגבולות אינם ברורים והעקביות חסרה - סיכויים גדולים יותר לפתח פתולוגיות כמו התמכרות לסמים, אלכוהול והימורים. ילדים אלו יפתחו למתבגרים בעלי דימוי עצמי שלילי שרגשותיהם נוטים לגבור עליהם.

כאשר מתחילה להופיע אצל הילד נפרדות מההורים ומתפתחת תחושת העצמי, ילדים שהציבו להם גבולות יפתחו תחושת כשירות ועצמאות, בעוד שילדים שגדלים בסביבה נטולת גבולות, יחוו ספקות קשים מאוד באשר לעצמם (אריקסון, 1963).

ויסות רגשי

ויסות רגשי פירושו יכולת לשלוט בהבעת הרגשות ולהתנהג בצורה מאורגנת, גם במצב של רגשות עזים. מיומנות זו נרכשת כבר מגיל הגן והיא באה לידי ביטוי ביכולתו של הילד ולאחר מכן המתבגר - **לשאת תסכול ולדחות סיפוקים.**

במחקר שנערך בארה"ב על מדגם של 1,887 תלמידי כיתות י"ב ופורסם בכתב העת Prevention Science, 2007 נמצא כי:

- מתבגרים שדיווחו על שתיית אלכוהול לצורך שליטה בתסכול וכעסים, נטו יותר להתמקד בהתנהגויות שתייה שלהן סיכונים גבוהים.
- 15% מן המתבגרים דיווחו על שתייה לצורך הירגעות.
- מתבגרים שדיווחו על שתיית אלכוהול עקב העדר יכולת לשלוט בכעס או בתסכול, נטו להשתכר בתדירות גבוהה, רבים מהם דיווחו על השתכרות כבר במהלך שעות היום, ורובם החלו לשותות עוד טרם הגיעו לכיתה ו'!!!

ילדים ומתבגרים להורים שמציבים גבולות יכולים לשאת את התסכול במצב שבו הם מתבקשים לעשות פעולה שעומדת בניגוד לרצונם, הם יכולים לדחות סיפוקים למרות הרצון העז בתגמול מיידי, הם לומדים על איפוק, על התמודדות עם מתח ומחפשים פתרונות יעילים.

ילדם ומתבגרים שגדלים ללא גבולות נאותים ועקביים מתקשים להימנע מלהתרגז כאשר הם נפגשים במצב מתסכל. רגשותיהם יוצאים מכלל שליטה והתנהגותם הופכת לבלתי מאורגנת. הם ירצו דווקא את הצעצוע שנמצא אצל הילד האחר, למשל, ולא יטו לחפש חלופה או עזרה. התוצאה: שליטה עצמית נמוכה, התנהגות המבוססת על דחפים ובעיות בניהול העצמי שמתרגמות את עצמן בהתבגרות לפתולוגיות כגון: התמכרות לסמים, אלכוהול והימורים כפייתיים.

ואכן מחקרים שנערכו בשנים האחרונות מראים קשר בין יכולתו של המתבגר לשלוט בכעסים לבין סיכון לפתח תלות בחומרים מסוכנים ובין שליטה בכעסים לבין הימורים פתולוגיים.

במחקר שנערך ב-1999 (Petry, N.M., Cassarella, T.) נמצא כי היכולת לדחות סיפוקים קטנה משמעותית בקרב אלו המשתמשים בסמים מאלו שאינם משתמשים (קבוצת הביקורת), ודחיית סיפוקים היא מחזה נדיר עוד יותר בקרב משתמשים בסמים שהם גם מכורים להימורים.

הממצאים הללו מחזקים את הקשר שבין הפרעות התמכרות לבין היכולת לשלוט בדחפים.

ומה עם ההורים...?

במחקר נוסף שנערך באוניברסיטת באפאלו נמצא כי הורים רבים מעריכים נכון ומזהים שימוש בחומרים מסוכנים בקרב ילדיהם – 80% מההורים בקרוב. אולם במקרים שבהם דיווחי ההורים לא עלו בקנה אחד עם דיווחי ילדיהם, וליתר דיוק במקרים שבהם הורים העריכו שילדיהם משתמשים בחומרים מסוכנים פחות מכפי שדיווחו ילדיהם, עולה כי מדובר בהורים שפיקחו פחות על פעילויות ילדיהם לאחר שעות בית הספר, בלילות ובסופי שבוע. המחקר הזה מבשר לנו חדשות טובות. מרבית ההורים אכן יודעים מה הולך בחייהם של ילדיהם ואינם מנותקים מהמציאות.

כאשר ההורים מעורבים בחייו של המתבגר, מפקחים על פעילויות שעות הפנאי שלו, מציבים גבולות, עקביים, מאוחדים בעמדותיהם ומלמדים את ילדיהם להתמודד עם מצבים מתסכלים, הסיכוי שילדם המתבגר יפנה לשימוש בחומרים מזיקים או להימורים כפייתיים קטן לעין שיעור.