

מבליינות להורות

הורים צעירים מבליים -
כיצד ניתן לשמור על חיי החברה ועל השמחה גם לאחר הלידה הראשונה
ולמה זה חשוב גם לילדים?

זוגות רבים אשר היו רגילים לצאת ולבלות הרבה עם חבריהם ולבד, חווים משבר עם לידת הילד הראשון. כיצד ניתן להתגבר על המשבר, להמשיך לבלות ולחוות שמחה וכיף בחיים?

כל אחד מאיתנו חווה מספר שלבים, שונים בתכלית, במעגל החיים. היכולת להיות גמישים עם השינוי והשלכותיו היא המפתח ליכולת להתקדם תוך כדי שינוי, בין אם מול סיטואציות ותקופות אליהן התכוננו ובין אם מול אלו אליהן נקלענו. אחד השינויים הגדולים והמשמעותיים ביותר בחיינו הוא המעבר מחיי זוג להורות.

אז כיצד ניתן להתמודד עם השינוי ובכל זאת להשאיר חלק ממה שהיינו? כיצד ניתן לשלב בין הורות לחיי חברה פעילים?

תקופה זו היא הזדמנות לצמיחה, התבגרות וגדילה אך היא גם עלולה להיות כרוכה בפחד מאחריות ובעול הכרוך בגידול הילד. שינוי הזהות והתפקיד בחיים תופס הורים צעירים אשר חוו חיי רווקות כמעט - לא מוכנים. המשבר עלול להגיע כתוצאה מנוקשות מחשבתית וקיבוע של התפקיד שנאחזו בו (תפקיד הבליין או החופשי ללא מחויבות) וההורות נתפסת כ"תום השמחה והחיים הטובים" ותחילת חיי המחויבות.

השינוי יקרה רק כאשר הגישה תשתנה. כאשר יובן כי את השמחה וההנאה ניתן למצוא גם בבילוי עם הילדים ולא רק בבילוי בפאב עם החברה. ככל שנתפוס את הבילוי עם הילדים כהנאה ולא כעול, ככיף ולא כחובה נטו - למרות שלא כל הסיפוקים מידיים ולצידם יש הרבה עייפות וחובות - נצליח במשימתנו והילדים שלנו, הזקוקים להורים מאושרים, יזכו לכך.

כשהילד הראשון נולד

זוגות רבים נוטים להתבודד עם לידת הילד הראשון לתקופה מסוימת ולצאת רק באירועים מחייבים. תקופה זו מאפשרת להם התמודדות עם המצב החדש, עם העייפות וגם השינויים הפיזיים וההורמונאליים שמתרחשים אצל האישה לאחר הלידה. מצב זה טבעי לחלוטין ומאפשר אגירת כוחות והתמודדות עם העיסוקים הפיזיים החדשים שבהורות. זהו מצב מקובל וחשוב שלא לראות במצב זה איום על הקשרים החברתיים שלהם מאחר ובסופו של דבר כל הזוגות יולדים ויוצאים לתקופה קצרה מהמעגל החברתי.

במידה והתקופה מתארכת מעבר לחודשים הראשונים או השנה הראשונה לאחר הולדת הילד, מתחיל להיווצר פער בין החברים שעשוי להוביל לנתק. לכן, חשוב לנסות ולמצוא את הסיטואציות בהן ניתן להתחבר, כאלה המתאימות לכל תקופה. במידה ומדובר בחברים שאינם הורים או שהם הורים לילדים בוגרים, נוצר במקרים רבים פער מאחר והעניין של כל אחד מהם הוא במקום אחר. הרווק ירצה לבלות ולהכיר בחורות והורה יתעניין בסוגי חיתולים או תרופות נגד גזים.

ניתן לגשר על פער זה בשתי דרכים מרכזיות:

1. מציאת נקודות חיבור כגון תחביבים משותפים בהם יתמקדו הפעילות והשיחה.
2. מתן לגיטימציה מלאה למקום בו כל אחד מהחברים נמצא - לכאורה אפשרות זו הפוכה לראשונה ועם זאת חברים טובים יודעים לחכות לזמן בו נהיה יותר פנויים ויודעים להתאים עצמם, גם אם הם רווקים (לטיול ניתן לצאת גם כשהתינוק במנשא ולראות סרט ניתן גם בבית, כשלצד החברים התינוק הישן). זכרו כי מעגלי החיים משתנים. זוג עם ילדים קטנים שלצידו רווקים יהפוך תוך מספר שנים לזוג שילדיו "מסתדרים לבד" לצד זוגות עם ילדים קטנים.
3. איך ניתן לשמור על חיי חברה? אפשר להיעזר במשפחה או בבייביסיטר לשמירה על הילדים. כדאי לקבוע יום קבוע בשבוע שבו יוצאים בכל מקרה, גם אם עייפים. כך הזוגיות לא תלך לאיבוד. ביום הזוגיות הזה נותנים לסבא ולסבתא פריבילגיה להיות סבא וסבתא ולהיות ברווחה ולזוגיות, לחברים ולבילויים מה שמאפשר מרחב נשימה.
4. כדאי למצוא חברה מתאימה – חברים שיש להם ילדים באותו שלב ולבלות יחד במקומות יותר ידידותיים לילדים. יש גם ארצות יותר ידידותיות לילדים אליהן ניתן לנסוע כגון איטליה, סקוטלנד, אירלנד לעומת אנגליה, ארה"ב וצרפת.
5. לעשות דברים בנפרד: לעתים אחד ההורים יוצא עם החברים והשני עם התינוק. עדיין לכל אחד מסופק הצורך החברתי שלו, גם אם בצורה קצת שונה. הכי חשוב להיות גמיש ולא מקובע. לא התייחס להורות כאובדן.
6. קידוש יתר של תפקיד ההורות המקובל בתקופתנו מוביל לגוננות יתר כלפי הילדים וכתוצאה - הילדים מפונקים יותר. גוננות יתר ופסיכולוגיית יתר עלולה לפגוע בילדים. מנגד, בקהילה החרדית מגדלים את הילדים בזרימה רבה יותר... מה עושים? אנחנו רוצים למנוע מהם סבל ותסכול אבל צריך לזכור שזה חלק מהחיים. אסור לפגוע בילדים בשום אופן אך יש לזכור שגוננות יתר מונעת מהם להיות שמחים ויוצרים. ילדים שלא מסוגלים להתמודד עם תסכול, לא יכולים לשאת שעמום ומתקשים

להתמודד בחיים גם כמבוגרים. צריך להשקיע בילדים ולתת המון חום ואהבה אך ניתן גם לשמור על עצמאות ועל חיים כזוג ולדעת לשחרר. לנסוע ולהשאיר את הילד עם אדם קרוב ועוד. הכל בכפוף לגיל הילד, לטמפרמנט שלו ולנסיבות.

**ההזנה העצמית היא לפרט ולזוג חשובה ואף הכרחית. זוגיות מרוקנת משמחה אינטימיות
נתינה וחיות מרוקנת ומסרסת את התשתית להורות. זוגיות מלאה באנרגיה מאפשרת
נתינה לילדים, לעצמנו ולקריירה.**