

# ישגבול!



# כשמריבות ומאבקים ממלאים את סדר היום וכשלא ברור מיהו השליט ומיהו הנשלט - זה הזמן לתבניות חשיבה חדשות, לטיפים יעילים ולהדרכה מפורטת < יכול נוכל > גולדי גרוסמן

## מסה ומריבה -

### כשהמריבות מאיימות למוטט את שלות הבית

הקושי הראשון שלי מתבטא במריבות בין הילדים. רגע אחד אני בטוחה שאין כמותם חברים טובים, ברגע הבא הם הופכים לזוג תרנגולים המורטים נוצות זה לזה. אך כשאני גוערת ומפרידה ביניהם, אני מוצאת את עצמי בדילמה - במי לגעור? זו לא מריבה בין גדול וקטן, דבר המאפשר לדבר לכל ילד בשפה וברמה המתאימה. אני לא יודעת אם להתייחס אליהם כאל יחידה אחת סוררת, או לכל אחד בנפרד. אני תמיד מוצאת את עצמי כועסת על האחד מכיוון שהוא משתלט יותר, אך שנייה לאחר מכן תוהה, "אולי זה רק נדמה לי? אולי האחד יודע לעשות לעצמו יחסי ציבור טובים יותר? אולי אגרום לאפליה?"

אני לא יודעת מי המקנא, מי המסכן, מי הרודף, מי הנרדף, מי השולט ומי השתלטן.

אתי רוזנצוויג, מנחת הורים ומאבחנת דיסקטית (וגם אחות ודודה לתאומים), מביטה בי באמפתיה ופותרת: "אני מסכימה איתך שהורות היא משימה מורכבת, מאתגרת, מתישה, מחייבת ומדהימה.

את", כאמא, לא אמורה לחבש את כובע השופטת, ומאידך אסור לך לאפשר לילד להיות חסר אונים והגנה. לכן, אם את חשה שהילדים פחות או יותר שווים בכוחותיהם, המומלץ ביותר זה לא להתערב ולאפשר להם לפתח את יחסי הכוחות שלהם בכוחות עצמם. באופן זה הם ילמדו על הכוח שלהם ושל זולתם, יעריכו רווח מול הפסד וילמדו לחיות חיים משותפים והרמוניים.

"אולם בזמנים שבהם נראה כי האיזון משתבש, אין צורך להיכנס לחץ. ברובם המוחלט של המקרים, האיזון יחזור באופן טבעי. תוכלי לסייע בהפרדה על ידי משחק חדש או הסתכלות בחלון וכדו'. הפרדת כוחות והסחת דעת תסייע להם להתרענן וליצור 'ריסטרט'.

"אשמח לשתף אותך במקרה שבו הייתי מעורבת: שירה, בת 22, הגיעה אלי להתיעצות לאחר לידה, בשאלה על אודות בתה הבכורה בת השנה וחצי. שירה ישבה מולי ובכתה וכמעט לא יכלה לדבר כשתיארה בקושי רב את ה'מידות הרעות' של איילה הבכורה. "היא מציקה, מרביצה וכשאנו לא רואים- זורקת על התינוקת הפצים וממש מתאכזרת אליה", שיתפה שירה בכאב. שירה נקרעה מול הצורך לגונן על התינוקת ומול הרגשות הקשים שעלו בה כלפי איילה, ובנוסף לכל הייתה חסרת אונים.

"יחד הבנו ששירה יצרה לולאה המורכבת מפרשנות. שירה טענה שהבת (בת השנה וחצי!) "אכזרית, רעה ומקנאה". מול פסיקה שכזו, צצו הרגשות המורכבים של האם ומכך התגובות שלה.

## 15:40

מערבולת הרגשות מתקרבת בסערה, מאיימת להטביע אותי בין גליה. כמו כל יום בחודשים האחרונים, אני מגסה לברוח ממנה והיא מגחכת ורודפת אחריי. מערבולת מכעיסה, מחלישה, מייאשת...

זה מתחיל במבט לחוץ בשעון והלב מנפנף נפנוף אחרון ליום הנחמד שהיה. פרפורים ולחץ בבטן, וגל "יסורי מצפון ותהיות על מצב שפיותי שוטף אותי.

אני לא מצליחה להבין למה השעה הזו גורמת לי מידי יום לכאוס של רגשות.

למה כשמתקרבת השעה שבה עלי להוציא את התאומים מהמעון, אני מרגישה מועקה? למה אני חוששת כל כך מהמבול שמתקרב לבית הרגוע שלי?

המעון, חבל ההצלה הפרטי שלי, הוא העוגן של התאומים עד השעה ארבע אחר הצהריים. אבל אז מתחיל הבלגן...

התאומים מסתערים על הבית, מנצלים כל פֶּרְצָה בחוק (שאיננו), הופכים אותי לבובת מריונטה על חוטים.

האחיות שלי אומרות לי שאני מגזימה. ש"בסך הכל את צריכה להתמודד שלוש שעות עד שהם נרדמים". אני יודעת שבני המשפחה שלי חושבים שאני מגזימה. שומעת מהם שוב ושוב את המשפט המרגיז: "למה את עושה עסק? ברוך ד', הילדים בריאים ושמחים".

העניין הוא שגם אני חושבת שאני מגזימה. גם אני מבועתת מהמציאות. מה קורה לי? מה נהיה ממני? לאיזו אמא הפכתי? איך זוג צוציקים בני שנתיים וחצי מנהל את חיי? האם אני נורמלית? ולמה, למען השם, במקום להודות על אוצרות אני רק מתבכיינת???

## 15:45

אני מכניסה את התינוקת לעגלה ופוסעת לעבר המעון, מקבלת את התאומים בגיל (וברעדה) תוך פטפוט נעים עם שושי, הגננת המקסימה שלהם. תוך מספר דקות, אני מבינה שאני לא לבד... שהרגשות והבלבול אינם רק שלי.

שושי מבינה, מכילה ומייעצת לי לפנות ליעוץ. "את לא יכולה להמשיך כך, מתוסכלת, לחוצה, מנוהלת על ידם. את אמא שלהם! את אמורה לנהל ולחנך אותם", היא אומרת.

בדרך הביתה החלטתי לעשות כהמלצתה.

כעבור מספר ימים ישבתי עם נשות מקצוע מקסימות שעזרו לי לעשות סדר ברגשות ובמחשבות. קיבלתי הדרכה והכוונה ואני שמחה לשתף אתכן בפגישות המדהימות שהוותי.

5. לעולם לא אצליח ליצור גבולות ומשמעת בבית. "כל התבניות אלו הן אמונות פנימיות שעמן את מתהלכת שלא בידיעתך. לכן, כשמגיעה השעה להוציא את הילדים מהמעון, באופן אוטומטי צפים בך כל הרגשות השליליים והתוצאה? – ייאוש וחולשה. "תבניות אלו מוציאות את הרוח מהמפרשים וגורמות לך לקבל את הילדים מנקודת מוצא גרועה של חוסר ביטחון עצמי, חוסר אמון בעצמך וביכולותיך. את מגיעה כמו לוחם לקרב שנוחל כישלון מראש. לכן, הפתרון הראשון הוא לשבור את המעגל המחשבתי שמייצר תבניות חשיבה שליליות ולהטעין את עצמך בחשיבה חיובית שתיצור מציאות חיובית".

**ואיך אעשה זאת? איך אוכל לנקות את הדיסק הקשיח ולהטעין אותו מחדש במחשבות חיוביות?**

"זה אפשרי", מבטיחה עדנה שור. "יש צורך לעצור, לחשוב ולהבין שיש בך את כל הכוחות והתבונה להתנהל עם התאומים באיזון ובבריאות. יש לך כוח לתת לכל אחד מילדייך את צרכיו המלאים. את יודעת כיצד להציב גבולות בחמלה ובנינוחות והתאומים המקסימים מתמודדים עם תופעות טבעיות הנוגעות לגיל ולחיבור ביניהם. ולסיום, ספרי לעצמך שאת מלאת שמחה והודיה על הזמן שיש לך לטפל כרגע בתאומים.

"עם תבניות חיוביות אלו תצליחי לקבל את שעת היציאה מהמעון בתודעה חזקה, שמחה ועם אושר וידיעה שגם במציאות המורכבת והמאתגרת, יש בך כלים לכוון ולהתנהל בצורה הנכונה ביותר. עובדה - ד' בחר בך ורק בך להיות אמו של התאומים והתינוקות הספציפיים האלו.

"כשהתודעה מלאת אנרגיה חיובית, המציאות גם כן תאיר לך פנים באותו אופן. ואז, כמו בקסם, הילדים יהיו נינוחים יותר, יהיו לך פתאום יותר כוחות להתבונן בצורה נכונה על הקשיים הרבים שצצים ולעשות בחירות נכונות.

"ולעניין המריבות ביניהם - אני מסכימה עם אתי. עליך להוציא את עצמך מתפקיד ה'שופט' ורק להסתכל עניינית איך כולם צומחים מהאירוע הזה ואיך השקט והשלום חוזרים לשכון בבית. הייתי ממליצה 'לזרוק' משפט מעצים לכל אחד מן הצדדים, לשבח ולמצוא את הנקודה הטובה כדי להבין מה היה הצורך הפנימי של כל אחד מהם".

## שולט ושליט

### כשאיבוד השליטה הופך את הרמוניית הבית לכאוס

"אשמח לשתף אתכן בסיטואציה המשקפת את היומיום שלנו בבית", אמרתי ליועצות. "השארתי ממרח שוקולד פתוח לשתי דקות על השולחן, והופ - האחד כבר מספיק למרוח אותו על כל הסביבה. גערתי בו ומיהרתי לשתוף את ידיו, אך באותו הזמן אחיו כבר בחש בקדירה והמשיך את המריחות... ואז - במקום לחנך את הילדים הסוררים, אני מתקשה לכעוס, מכיון שהצחוק המתגלגל של התאום

"אולם השאלה המתבקשת היא, האם באמת זו ההגדרה של הילדונת בת השנה וחצי?"

"הדילמה הזו מוכרת לכל אמא בצורה שונה, כאשר למשפחה מצטרפים נסיך או נסיכה חדשים ופתאום נוצר שינוי במבנה הכוחות בבית. לפתע ישנו גורם חדש המבקש ליטול את כתר המלוכה. הוא דורש את תשומת הלב המלאה של האם! תפקידם הברור של ההורים הוא להסביר לילדים הגדולים-קטנים את מהות השינוי. "איילה שלך 'חוקרת' את התינוקת שהצטרפה למשפחה כפי שחוקרים משחק משוכלל ביותר. היא לא רעה ולא אכזרית, חלילה", אמרתי לאם.

"ובאמת, כשההסתכלות על המעשים נעשית ממבט בוגר ופרופורציונאלי, אובייקטיבי ולא רגשי - ממילא הרגשות הצפים שונים בתכלית השינוי".

## תבניות

"יקירתי, לפני שנפתח בדברים, אשמח לומר לך שאת אמא מדהימה ונבחרת להתמודד עם מערכות מורכבות, חזו כבר עדות ליכולותיך האדירות", אמרה לי עדנה שור, מטפלת רגשית במוסיקה, תדרים וממדים ומתמחת בשיטת שלשת הממדים, שהצטרפה לשיחתנו. "אני הושבת שכדאי לך להתבונן בעצמך בעיניים חיוביות ומעצימות. תאמיני בעצמך ובכוחותיך ודעי שלמחשבה שלך על עצמך ועל האתגרים של ילדייך יש משקל גדול ביצירת המציאות.

"ידוע שלמחשבה שלנו יש משקל גדול, אם לא הגדול ביותר, על המציאות שלנו. כפי שהפתגם טוען: "תחשוב טוב - יהיה טוב". אם תחשבי ותפני לעצמך בביטחון עצמי ובעוצמה - תהיי עוצמתית ומחזקת. אם תחשבי הצלחה - תהיה בעזרת ד' הצלחה, ואם חלילה תעסקי בתבוסה ובכישלון - זה בדיוק מה שעלול לקרות, חלילה.

"התודעה שלנו יוצרת מהר מאוד מסקנות. מספיק פעם אחת שילד ישתה בטעות שוקו מר, וכל חייו הוא ימנע או יהסס לפני שתית המשקה שהיה אהוב עליו. במקרים כאלה לא יעזרו הסברים מכיוון שכישלון נצרב בתודעה ויוצר תפיסה מחשבתית שלילית.

"גם אצלך, אמא, תהליך זה מתרחש. אם הייתה לך התמודדות לא פשוטה בימים שהיית עייפה אחרי הלידה והילדים ניצלו את הפרצה, נצרב בתודעתך רגשות שליליים שקופצים אוטומטית בכל פעם שמתרחשת סיטואציה דומה באינטראקציה ביניכם. היכולת שלך להתנהל ולהתמודד עם התאומים היא תוצאה של מספר ניסיונות כושלים בעבר והתודעה יצרה את התבנית שמצייצת אצלך בקול קטן או גדול:

1. אין לי יכולת להתמודד עם התאומים.
2. השעות שהתאומים בבית הן שעות סיוטיות.
3. התאומים עושים יד אחת נגדי.
4. כל מה שהתאומים רוצים זה להוציא אותי מדעתי.



את, כאמא, לא אכורה לחכוש את כוכב  
השופטת, ואיך אסור לך לאפשר ליילד  
להיות חסר אונים והפנה. לכן, אם את חשה  
הילדים פחות או יותר שווים בכוחותיהם,

# תפארתו

מופע נשי מוסיקלי קומי

## סטנצ'אפ נשי אותנטי אופיקלי

עם האומנית יפוש ברכה  
והמציגה הניה שוחט

מופע מתוחכם, מרתק וסוחף.  
רכבת הרים רגשית של צחוק,  
בכי, תעוזה ונקודות קטנות  
שנוגעות עמוק בלב.

**את מוכרחה להיות שם!**

20.01

**מוצי"ש, ד' בשבט**  
"גולה" ירושלים, מתחם התחנה  
פתיחת שערים 20:30  
תחילת מופע 21:30

כרטיסים: [www.tickchak.co.il/919](http://www.tickchak.co.il/919)  
או בטלפון: 03-5359963

25.01

**יום חמישי, ט' בשבט**  
"גולה" פתח תקווה, שמואל הנגיד 7  
פתיחת שערים 20:30  
תחילת מופע 21:30

כרטיסים: [www.tickchak.co.il/888](http://www.tickchak.co.il/888)  
או בטלפון: 03-5359963

הורס את כל האווירה ה'ממושמעת' שקיוותי להשליט. אני מרגישה שהם עושים יד אחת נגדי. אחד נותן לשני כוח על ידי מצב רוח ושיתוף פעולה פורה ביניהם, והכל נגדי!"

"התחושה היא באמת של חוסר אונים וחוסר שליטה כמו גם כעס, תסכול וחלישות", מסכימה אתי וממהרת לגלות הכלה לקושי. "המטרה היא לעבור ממצב של חוסר שליטה יחסי לתהליך שבו לאט, בביטחון ובשמחה תשיבי לעצמך את המושכות לידים.

"הדבר הראשון שעליך לעשות מסתכם במילה התארגנות. הכל יודעים כי "סוף מעשה במחשבה תחילה" ובייחוד בתקופה זו, שבה ההתנהלות הפרקטית משמעותית מאוד. תכנון מוקדם, שמירה והגנה על ההפצים היקרים (גם ממרח שוקולד או בקבוק שמן הם יקרים עד מאוד, מכיוון שהם עלולים ליצור נזק רב) שימוש בסדר יום מובנה, הרמת כל ההפצים גבוה מהישג ידם - קריטיים לתחושת הביטחון והשלווה שלך כאם. הדבר הנוסף הוא להיזהר מהפרשנות. גם במקרה הנוכחי אני מזהה פרשנות מוטעית לסיטואציה. הילד שבזרועותייך צחק כי האירוע היה באמת מצחיק מבחינתו ולא מכיוון ש'ניצח' אותך.

"התחושות הקשות הן בעקבות הפרשנות "הם עושים יד אחת נגדי" או "הכל - נגדי!" את המציאות לא נוכל תמיד לשנות, אולם את הגישה אפשר גם אפשר, ולשם כך, ניתן להיעזר במודל אפר"ת הממחיש זאת נהדר ויכול לתת לנו כוח נפשי להתמודדות.

א - אירוע: תיאור האירוע שהתרחש. נזכור שעל המקרה אין לנו שליטה, כי הוא כבר קרה (כמו במקרה הנוכחי שבו מרח הילד שוקולד).

פ - פירוש: הפרשנות לאירוע יכולה להכאיב אם אחשוב שהילדים חברו נגדי ומבקשים להוציא אותי משלוותי. מאידך, אוכל לחשוב שהילדים שמחים להתעסק במשהו מתוק, רוצים להרגיש באצבעות את החום הרך והנעים הזה. הם מתנסים במוטוריקה עדינה ובתאום עין-יד-פה. על שלב זה יש לנו שליטה ובחירה.

ר - רגש: הרגש הצף בי הוא תוצאה ישירה של הפרשנות. אם הם נגדי - אני כועסת. אם הם בודקים וחוקרים - אני שמחה שהם סקרנים, מפותחים. אך מכיוון שלא ארצה שאירוע זה יקרה שנית, אטפל בו באופן ענייני ואלמד איך להתנהל בפעם הבאה.

ת - תגובה: זהו השלב האחרון בשרשרת. התגובה נובעת מהרגש הצף. התגובה היא תוצר של הרגשות.

"במודל זה השתמשתי בטיפול עם שירה, שכעסה על איילה, בתה בת השנה וחצי. העברתי לשירה את המסר הבא: "את האמא הטובה בעולם שיכולה להכיל ולשמור בו זמנית על שתי בנותיך המקסימות, בלי לחוש חרדה/כעס/חוסר שליטה מגידולן".

אבל מדוע התאזמים מתנהגים כך? למה הם לא ילדים טובים ירושלים?  
"חשוב שתביני שהילדים שלך אינם חסרי גבולות ושתלטינים", מוסיפה עדנה ומנסה להסביר לי ממה נובעת התנהגותם. "התיאורים שאת מתארת הם שלבי ההתפתחות הטבעיים והנורמליים בגיל זה. את מוכרחה לקבל פרספקטיבה נכונה ולהבין שהילדים שלך בנויים כרגע את אישיותם ולומדים את גבולותיהם, ולכן ההתמודדות היא כה רבה.  
"לגיל שנה וחצי עד שנתיים וחצי יש מספר אפיונים:

1. ילדים עשויים לפתח אסטרטגיות שונות למשיכת תשומת לב, גם אם היא מגיעה באופן שלילי.

2. ילד בגיל זה מתחיל לשתף פעולה עם ילדים אחרים. במקרה זה, יש לילדים שלך "חבר תאום" קרוב. ביחד הם בנויים את אישיותם.

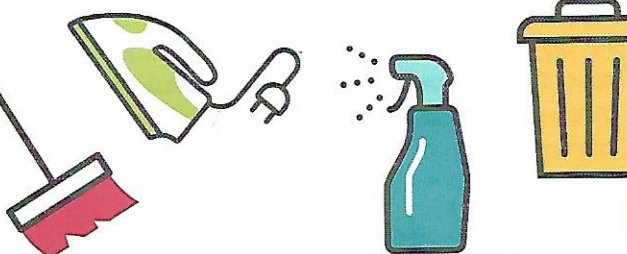
3. ילד בגיל זה מתקשה לחלוק עם חברים דברים אישיים ומגלה סימני יריבות בקלות.

4. הילד ינסה לכפות את רצונו על אחרים.

5. הילד ירצה להיות עצמאי ועם זאת יבקש אישור ממבוגרים.

6. הילד יגיב לעתים בכעס כלפי גורם סמכותי.

"המאפיינים הללו מעידים כי הילד עובר שלבים נצרכים בנפרדות שלו ומגלה רצון לשליטה ולעצמאות ממקום בריא. אנחנו, המבוגרים, צריכים לעזור לו להתמודד עם התקופה בבגרות וביעילות.



## אם נפרש את ההתנגדויות והרצון הטבעי לילד בעל אופי קשה ורע - נפסיד את היכולת של הילד להתפתח ואת השקט הנפשי בבית.



אתי מביאה את נקודת מבטה על המקרה שתיארתי ומחזקת: "מובן מאוד שהאתגר כפול בו זמנית. אני יכולה להרגיע אותך שגם אמא לשבעה ילדים חווה אתגרים מורכבים ולא רק אמא לתאומים. אולם נזכור כי האמא מקבלת כוחות מעצם מילוי תפקידה! והיא צריכה להתאים את עצמה למבנה המשפחתי.

אם נרד לרמה הפרקטית, הרי שהייתי מסיימת עם אחד, קושרת אותו בעגלה ועוברת לשני. זו שיטת 'הפרד ומשול' הוותיקה והמצליחה. במקביל הייתי דואגת לחיזוקים אישיים של התמקדות במה כן הצלחת ומה עשית נכון. הם ייתנו לך את הכוח בעצמך ולעצמך והם חשובים מאוד להעצמה ולמילוי מצברים.

בכלל, בשביל לתפקד נכון וטוב, בכל תקופת זמן מאתגרת, צריך שיהיה עודף של 'מזומנים' בכוחות הנפש בשביל להתמודד. כל אם אמורה לדעת מה נותן לה כוח. לאחת - השתתפות בקבוצת הנחיית הורים עוזרת מאוד, כי התמיכה, הכוח והכלים יעצמו אותה ואת מלאכתה. לאחרת שיעור התעמלות, הליכה או מוזיקה יחדשו כוחות, ולשלישית - הקפדה על תזונה בריאה וויטמינים (שתמיד מומלץ לבדוק) ושעות שינה מספקות יטעינו במרץ.

במקרה שבו האם לא מוצאת לעצמה זמן, ניתן לחלוק בין ההורים את 'פסק הזמן'. נבין שפסק זמן זה מהווה משימה חשובה ביותר ברשימת סדרי העדיפויות."

השעה המתאחרת מזכירה לי את הערבים המורטים שעברתי לאחרונה ואני מנסה להשחיל שאלה אחרונה לפני הפרידה: "שעת השינה גם היא מורטת את עצבי. כשאני פונה להשיכב אותם ביחד זה כמו כשהייתם יורט. האחד רוצה בקבוק שוקו מלא אף שאני יודעת שהוא לא שותה אפילו רבע, אבל הילד צורח ואני מסכימה. באותו רגע, גם אחיו 'נזכר' שהוא חייב בקבוק מלא.

"התוצאה? מיטות ורצפה מלאות בשלוליות של שוקו.

"אם אני מלבישה לאחד פיג'מה מפוספסת, השני רוצה בדיוק אותו דבר. אך מכיון שאין לי אפשרות לתפור פיג'מה נוספת כזו, אני פושטת את הפיג'מה המועדפת ומוציאה מהארון שתי פיג'מות דומות. כשהתאום הראשון נרדם סוף סוף, אחיו, שעדיין ערני, מצליח להעיר אותו. הוא לא מוכן להישאר ער יחידי במיטה... ואם לקחתי אחד למיטה שלי, השני מצטרף מיד בקול בוכים. מה עושים???"

אתי מחייכת: "אין ספק שזו דוגמה נהדרת לקושי משמעותי בהתנהלות עם תאומים. אני חושבת שפרקטית, המענה פחות משמעותי, כי תמיד תתעוררנה דילמות והטיפול שלי לא יתאים בוודאות לבית שלך. לכן, הדגש - כמו בתהליכים קבוצתיים - הוא על העצמה ולא דווקא על טיפים ודרכי התמודדות. הדגש בתהליך הוא שאם שמרגישה מועצמת, מסוגלת ויכולה, תמצא את הדרך.

"הייתה אצלי בקבוצה אמא ששדרה תחושה של עצב והסתגרות. במפגש הראשון היא התקשתה ליצור קשר עין משמעותי. קולה כמעט לא נשמע והתיאור שלה על חוסר השתלטות בבית התאים למה ששדרה. לאט ובהדרגה היא התחזקה ובנתה את קולה בקבוצה, וכך קולה גם החל להישמע בעוצמה ובנחישות בבית. כלומר, כשיש לך את הא'יק' תמצאי כבר את ה'מה'."

"אם נפרש את ההתנגדויות והרצון הטבעי לשלוט כאילו מדובר בילד בעל אופי קשה ורע - נפסיד את היכולת של הילד להתפתח ואת השקט הנפשי בבית. לעומת זאת, אם נבין שזהו מאפיין פשוט וטבעי בהתמודדות עם תאומים, לא ניפול לייאוש, לדחייה ולחוסר אונים."

### נאבקים עד כלות כשמאבקים בלתי פוסקים מתישים את בני הבית

"אבקש שתתן אתך בנקודה נוספת שמציקה לי. התאומים שלי הם שני ילדים חמודים ואנרגטיים. לכל אחד יש עולם של רצונות, אהבות ומניפולציות... כשאני סופסוף מסיימת סיטואציה מרגיזה אצל האחד ומעניקה לעצמי ציון מושלם על עמידה איתנה באתגר, מתחיל השני בסצנה חדשה.

בשלב זה, אני מודה ומתוודה, הכוח והסבלנות שלי כבר לא ממש בשיא. אני מוצאת את עצמי מוותרת שוב ושוב. דוגמה? בבקשה: רק הבוקר החליט האחד שהוא לא יוצא לגן בלי שקית ענק של כ-ל המשחקים שיש בבית. הרגשתי חזקה והתעקשתי איתו, ואכן, לאחר עשר דקות של מאבק כוחות, הוא הרים דגל לבן ואני נשמתי לרווחה והרגשתי גיבורה: היום לא נכנעתי! היידו! יוצאים לגן!

אך אז מאבק חדש החל, והפעם מהכיוון של התאום השני שלא היה מוכן ללבוש מעיל. בשלב זה נגמרה לי האנרגיה ומוצאתי את עצמי נכנעת, בתפילה שמחר לא נאלץ לקבוע תור לרופא..."

עדנה מהנהנת בהבנה ופוחחת: "לאחר שהבנו שבגיל הזה הילד רוצה למשוך תשומת לב ורוצה להחליט, יש לתעל את התגובה למקום נכון, במקום להיאבק בו ולהכריז על איסורים ולהגיד שבע מאות פעם "לא לא לא לא" ולצאת מובסת. איך מתעלים את התגובה? אשמח לעשות איתך סימולציה:

"שמוליק מותק, אני רואה שאתה ממש רוצה שכל החברים שלך יראו כמה משחקים יש לך בבית (במשפט זה הבהרת לילד שאת בצד שלו ולא נגדו. עניית על הצורך שלו ולא התעלמת באמירת 'לא'). גם אמא רוצה מאוד שתראה לכל החברים, אבל זה לא כל כך מתאים, נכון? אז בוא תבחר שלושה משחקים יפים ונשים אותם בשקית ואותם תיקח איתך. מחר תוכל לבחור שלושה משחקים אחרים."

"תנסי תמיד להימנע ממאבקים. באופן זה הילד יצא מחוץ כי הבינו אותו, נתנו לו לבחור. הוא לא יתנגד מכיון שאין מ-ל-ח-מ-ה.

"הבית הוא לא אזור מלחמה. נכון, לעתים נוצר מצב שבו האם מתמודדת בין רצונותיה לבין הילדים המתמודדים עם אתגרי הגיל ובה מסתכם העניין.

את, כאמא, בונה להם את עולם הרגש לכל העתיד בכך שתדעי ממה להתעלם, להבליג ולהתייחס בנקודות בונות לצרכים של גבולות, דימוי עצמי ועצמאות. כך תהפכי לאמא שמושלט באושר ובשמחה באתגרים שלפניה ולא נכנסת לתוכם ומתמוטטת משלוש שעות עם שני זאטוטים בסך הכל רוצים בדיוק את מה שאת רוצה: שקט, אהבה, ביטחון והכלה."