טובים השניים

הורות לתאומים – התמודדות ויישום

הדס פילצר, יועצת אישית ומנחת קבוצות להורי תאומים ואנשי מקצוע

חברה באגודה הישראלית למנחי הורים agudahorim.org.il

נייד: 054-7002389 pilzerh@bezeqint.net

**פתיח**

תאומות היא תופעה מיוחדת המעוררת תשומת לב מאז ומתמיד, אך יחד עם המראה השובה, המרגש והבלתי רגיל, מגיעות לא מעט התמודדויות וצורך בידע ומיומנויות שיסייעו להתפתחות רגשית טובה יותר של התאומים.

**מאמר**

תאומים הם ילדים שמשלב היווצרותם היו מלווים בדמות נוספת לצדם. אין להם חוויה של לבד. כיום אנו יודעים מתחום מדעי המוח שכל ילוד מגיע לעולם עם זיכרון חושי מהרחם. תאום זוכר מתקופה זו בזיכרונו הטרום מילולי את חווית היותו ביחד עם אחיו ולכן כשיוצא לאוויר העולם נטייתו הטבעית היא להתחבר ולהתמזג עם תאומו.

אם ההורים לא יתערבו בנטייה הזו להתמזגות יתפתחו התאומים כשני חלקים של שלם ולא כישויות עצמאיות ונפרדות וגם הסביבה תתייחס אליהם כך.

כדי שכל תאום ירגיש אישיות מלאה ושלמה עם זיקה להיותו תאום כחלק מזהותו, צריכים ההורים לדאוג שילדיהם יעברו תהליך של נפרדות פסיכולוגית האחד מהשני. כך, יוכלו בעתיד להיפרד פיזית ולתפקד בעולם באופן מלא ללא תלות בתאומם.

נדגיש כי אין משמעותה של ההפרדה ויתור על ה"ביחד" של התאומות. המטרה היא ליהנות מיתרונות הקשר התאומי העמוק והמיוחד כשני אנשים שלכל אחד מהם הוא ישות נפרדת, מלאה וייחודית.

חשוב לציין כי הפרדה פיזית ללא נפרדות רגשית תתקל בקשיים והתהליך הפיזי צריך להיות מותאם לתהליך הרגשי.

מחקרי עבר הוכיחו שתאומים שלא חוו נפרדות פסיכולוגית תקינה גילו במהלך חייהם בעיות התפתחותיות וקושי לנהל חיים תקינים. מכאן אנו מבינים שתאומים אינם רק שני אחים.

בתאומות קיימת מורכבות שמחייבת התייחסות מיוחדת. טיב ההורות לתאומים הוא זה שישפיע על איכות התפתחותם. האיזון בין ה"ביחד" וה"לחוד" הוא משימתם המרכזית של ההורים ובאמצעותם, של הסביבה כולה. איזון זה עדיף שייעשה משלבי ההתפתחות הראשונים אך בהחלט ניתן לעשותו גם בשלבים מאוחרים יותר (עד גילאי 6-7 ואף יותר) תוך כדי יצירת חוויות מתקנות.

**נפרדות פסיכולוגית**

תהליך הנפרדות קל להבנה וקשה ליישום. כדי ליישם תהליכים של נפרדות יש להקפיד על מספר כללים:

\*קביעת חפצים אישיים לכל תאום: כל ילד צריך פריטים משלו על מנת שיוכל לייחד את עצמו באמצעותם. אין ספק שכל אחד מהילדים זקוק למיטה משלו כבר מיום היוולדו. אם קיימות כבר מיטות זהות אפשר להבדילן ע"י הדבקת מדבקות שונות על כל מיטה.

\*חשוב גם לדאוג שלכל ילד יהיו בגדים ומצעים ששייכים רק לו ומאפיינים רק אותו. ניתן להיעזר בטוש עמיד בכביסה, לציין על כל בגד למי מהתאומים הוא שייך~~,~~ ולהקפיד שרק הוא ילבש אותם.

חשוב גם לארגן לכל אחד מהם מקום נפרד בארון לפריטי הלבוש שלו. אם הילדים מעל גיל 3 ניתן לעשות את החלוקה בעזרתם.

\*אם הילדים משתמשים בבקבוקים ובמוצצים יש לדאוג שלכל אחד מהם יהיו את החפצים שלו בצבעים שונים. כך גם לגבי מושב ברכב, כיסא האוכל וכדומה.

גם בצעצועים – חוץ מהצעצועים המשותפים, יש לארגן לכל ילד קופסת צעצועים נפרדת משלו.

\*יצירת טריטוריה ייחודית לכל ילד: חשוב שלכל אחד מהתאומים יהיה מרחב משלו. המקום בו נמצאת מיטתו והקירות המקיפים אותה יקושטו בקישוטים שמזוהים אתו. בחדר יהיה גם מרחב משותף השייך לשניהם. כל אלו מדגישים את חווית ה"לחוד" וה"ביחד". השונה, לעומת המשותף התאומי.

\*פנייה לכל ילד בנפרד – חשוב להרבות בקריאת השם של כל ילד בנפרד ולא לפנות אליהם ברבים. גם אם הם נמצאים באותו מצב, יש לפנות לכל ילד בנפרד בציון שמו – במקום "בואו לאכול", לומר במפורש את השם של כל אחד מהם ולהזמינו לשולחן.

\*הצבת גבולות נפרדת וכפולה – גם הצבת גבולות צריכה להינתן לכל אחד מהילדים בנפרד בליווי הסבר, למרות החזרה המעייפת על הדברים. כששניהם חוצים גבול שהוצב, יש לפנות לכל אחד בנפרד. כך כל תאום לומד שהוא האחראי למעשיו.

\*הקפדה על שהייה אינדיבידואלית עם כל תאום – על ההורה לדאוג לשהות עם כל ילד בנפרד תוך הענקת מלוא תשומת הלב אליו. זמן זה יהיה רק שלו ואין לעסוק באותו הזמן בתאום השני. אחיו יהיה עם ההורה השני או עם משגיח אחר. ניתן לומר בקול: "זהו זמן של אמא / של אבא עם... ועוד מעט יגיע תורך".

\*טקס שינה נפרד – יש להקפיד על טקס שינה נפרד לכל אחד בנוכחות אחיו. אם הקראת סיפור היא חלק מהשגרה בערב, נאפשר לכל אחד מהילדים לבחור סיפור. כל אח יקשיב גם לסיפור של תאומו. גם הפרידה וברכת "לילה טוב" צריכה להיעשות עם כל אחד בנפרד.

\*מריבות – מריבות משרתות את הנפרדות. מריבה עם אחי מדגישה את העובדה שהוא אחר ממני. יש לקבל את המריבה כצורך התפתחותי חיוני לנפרדות, לאפשר אותה תוך הצבת גבולות ברורים לגבי המקום, הדרך והעוצמה. כמובן שאין לאפשר אלימות ואם מתחילה אלימות, להפריד ולהתייחס לשני הצדדים.

\*קנאה – קנאה מדגישה את הנבדלות בין השניים ומסמנת גבולות וטריטוריות. הקנאה מאפשרת לכל ילד להרגיש כישות נפרדת וייחודית מבלי להרוס את הקשר עם אחיו. כשאח אחד מגלה קנאה כלפי אחיו, הוא מגבש את העצמי שלו ובוחן אותו כלפי אחיו. תהליך זה בונה את החוסן הנפשי שלו. לכן עלינו להכיל את הקנאה, כל עוד היא אינה חורגת מגבולות הטעם הטוב ומשתלטת על אישיותו של הילד, לסייע לו להביע את רגשותיו ולהימנע מפיצוי או ריצוי.

\*שמירה על עקרון התור – חשוב להקפיד על חלוקה הוגנת בכל פעילות, שיחה ותעסוקה עם הילדים. תאומים שעקרון התור נשמר ע"י הוריהם יודעים שיגיע תורם, הם לומדים לחכות בסבלנות , מה שמגביר את חווית הנפרדות ביניהם.

\*הימנעות מהשוואות – אחד הנושאים הכי משמעותיים בתאומים הוא השוואה. החברה לא מפסיקה להשוות ביניהם – במראה, בהתנהגות ובתכונות. חשוב להשתדל עד כמה שניתן שלא להשוות ביניהם ולאפשר לכל אחד מהם להוכיח את ייחודיותו בתחומים בהם הוא טוב. יש לאפשר לכל תאום גם לנסות את כוחו בתחומים שאחיו טוב ממנו בהם, ואז לבדוק התקדמות של כל תאום יחסית לעצמו ולא יחסית לאחיו.

חשוב לזכור:

עם כל הקושי , תאומים הם מתנה גדולה להוריהם והאחד לשני.

\*בכל שלב משלבי ההתפתחות יש לכל תאום שותף זמין המבין את עולם הדמיון שלו ואת צרכיו וזו קרקע נפלאה לשיתופי פעולה. זוהי הסיבה שלצד המריבות והתחרותיות, עם העלייה בגיל, מתפתחת היכולת לבלות יחד בשעות הפנאי. זמן זה מעניק להורים הזדמנות ליהנות מהם ואף להתפנות לעניינים אחרים ולמנוחה קלה.

\*התייחסות ובניה נכונה בשלבים המוקדמים תביא לכך שבגילאים בוגרים יותר, כל אחד מהם יוכל להתנהל עצמאית בעולם ועם זה להיות בקשר קרוב עם אחיו שיעצים את שניהם.

**מקורות**

- אריקסון ה. אריק (1950). **ילדות וחברה**. ספריית הפועלים.

- סמילנסקי ש., זוהר ד., שניר ח (1990). **תאומים – פסיכולוגיה וחינוך**. הוצאת כתר.

- טמיר מרים (1990). **תאומים – שניים שאינם אחד**. הוצאת רשפים.

- ד"ר רונית פלוטניק (2003) **שנינו ביחד – וכל אחד לחוד**. הוצאת ספרים יסוד, מכללת סמינר הקבוצים.

- Ainslie R. (1997). **The Psychology of Twinship**. Jason Aronson INC. Northvale, New Jersey, London