



שפת הדיאלקט בגרעין המשפחתי והעברתו בין דורות

מנחה: שקד טרבקין

מגישה: מוריה עוזר

תוכן עניינים :

3.....סקירת הסוגייה

5.....הטיפול בסוגייה היום- כיצד שוברים העברה בין דורית?

5.....הסוגייה בראי שפת האכילה

5.....טיפול בראי שפת האכילה

7.....דעה אישית

8.....ביבליוגרפיה

סקירת הסוגייה:

שמנופוביה הינה אפליה כלפי אנשים בעלי עודף משקל ומתבטאת בעמדות שליליות כלפי אנשים עם משקל גוף גבוה או השמנת יתר. עמדות אלו מתבטאות בצורה מודעת וגם בצורה לא מודעת. אחד מהביטויים הינו פחד מעלייה במשקל (1). Fat talk זוהי דוגמה לדיבור שלילי על הגוף, בו אנשים מבצעים השוואה לאידיאל הגוף הרזה. השיח כולל תלונות על המראה, צריכת המזון, פעילות גופנית ועל משקל. Fat talk זוהי התנהגות חברתית נפוצה במיוחד בקרב נשים צעירות, שיח מסוג זה בעל השפעות שליליות רחבות ובמרכזם חוסר שביעות רצון מוגברת ממבנה הגוף (3). משקל גוף זהו נושא טעון רגשית עבור ילדים ובני נוער רבים, במיוחד בתקופות של צמיחה גופנית כאשר הערכים החברתיים של מראה גופני הופכים בולטים יותר (5). Fat talk נפוץ במסגרות חברתיות אך לא פחות בתא המשפחתי (2) הערות הורים על משקל עלולות לייצר השלכות שליליות חמורות על הרווחה הרגשית של ילדיהם, אשר עשויים כבר לחוש סטיגמה ומצוקה בגלל משקלם (5).

העברה בין דורית מהי?

העברה בין דורית של סגנונות הוריים פירושה הקשר שבין דפוסי התנהגויות וחינוך הוריים בין דור אחד לדור העוקב לו. מוגדרת כתהליך שבו הורים (דור קודם) משפיעים פסיכולוגית, במכוון או שלא במכוון, על עמדות והתנהגויות של הורים (ילדיהם) בני הדור הבא. מתוך מחקרים שבוצעו נמצא כי דפוסי הורות קיצוניים נוטים להשתמר יותר לאורך דורות של הורים (6). סגנון הורות הינו בעל השפעה מרכזית על אופי הילד והתנהגויות נרכשות, הורות חמה ותומכת קשורה להישגים לימודיים, התפתחות פסיכו-סוציאלית ויציבות רגשית. לעומת זאת הורות קשוחה לתוקפנות ובעיות התנהגות של ילדים. אחת ההשפעות החשובות ביותר על ההורות היא ההעברה הבין דורית שלה, עמדות ופרקטיקות הוריות מושפעות מחוויות ילדותם של ההורים (4).

העברה בין דורית של שפת הדיאטה

הורים בוגרים צעירים שנחשפו בעבר לעידוד לדיאטה בגיל התבגרות לעיתים יעסקו בהתנהגויות לא בריאות הקשורות למשקל כפי שהם ראו את הוריהם עושים, כגון דיאטות חוזרות, אכילה מוגזמת, נטילת כדורי דיאטה או דילוג על ארוחות. את ההתנהגויות הקשורות למשקל הם יפגינו בבית שלהם עם ילדיהם, וכאשר ילדיהם צופים בכך, זה יכול ליצור את ההעברה הבין-דורית של ערכי משקל ורזון, כמו גם התנהגויות לא בריאות הקשורות למשקל. העיסוק בשפת האכילה בסביבה הביתית יכול לקדם תקשורת ממוקדת משקל מבני משפחה מחוץ לגרעין המשפחתי המצומצם (3).

בתוצאות של מחקר עוקבה, שנמשך 15 שנה, עולה כי לא רק שמתבגרים שהוריהם עודדו אותם לדיאטה ממשיכים להיות בסיכון מוגבר להשמנה ולהפרעות אכילה כמבוגרים, אלא גם שכיום כהורים, מבוגרים אלו נוטים יותר ליצור לילדיהם סביבות ביתיות המדגישות משקל ומקדמות דיאטה (7).

מחקרים איכותניים שנעשו בנושא, מצביעים על כך שהורים מעודדים את ילדיהם לדיאטות מכל מיני סיבות הכוללות דאגה לבריאות הילד, חשש שיעברו התנכלות, נורמות תרבותיות או חברתיות ולעיתים זה נעשה באופן לא מודע. על פי Family Systems Theory (FST) סביבת הבית הינה בעלת רמת ההשפעה על משקל הילד והתנהגויות הקשורות למשקל. כמו כן מודל FST טוען שהתנהגויות הנלמדות בגרעין המשפחתי של אדם מועברות בין דורות. דפוסי ההתנהגות יכולים להיות בריאים או לא בריאים ודרך ההעברה שלהם בין דורות הוא באמצעות תקשורת ישירה (מילולית) או בצורה עקיפה ע"י שימוש במודלים (לא מילולי) (2). הורים אולי מכירים בכך שעידוד ילדם לדיאטה מסתכן בפגיעה, אבל הם מונעים כל כך להגן על ילדיהם מפני ההשלכות של השמנת יתר, עד שהנזקים הפוטנציאליים של עידוד דיאטה מתגברים. תחושות הגנה אלו עשויות להיות עזות במיוחד (7).

לדוגמה, למתבגרים שגדלו עם עידוד לדיאטה מהוריהם היה סיכון גבוה יותר לעסוק בהתנהגויות לא בריאות של שליטה במשקל, היו בעלי תוצאות בריאותיות רגשיות גרועות יותר, והיו בעלי סיכוי גבוה יותר לעסוק בעידוד לדיאטה עם ילדיהם. לפיכך, ממצאים אלה מצביעים על כך שעידוד הורים לדיאטה משפיע לא רק פיזית ורגשית על האדם שחוה עידוד לדיאטה, אלא גם מעצב את ערכיו, אמונותיו והפרקטיקות הקשורות למשקל, שהם עוסקים בהם ו/או מעבירים למשפחותיהם. (2).

לשיח המשפחתי השפעה על דימוי גוף, על בריאות הילד ומשקלו, מכאן שקיים קשר חיובי בין BMI הילד ותדירות שיחות על משקל המתמקדות בילד, הערות על משקל הילד מצד ההורים וההערות ההורים על משקל של אדם אחר. ממחקר שנעשה, נמצא שחלק מהמתבגרים בעלי עודף משקל חשו בושה ומבוכה מדברי המשקל של ההורים והעדיפו שהורים ישתמשו בטרמינולוגיה ניטרלית כאשר דנו במשקלם (5). הסטיגמה שנוצרת מסביב למשקל הינה מופצת ומדוברת יותר מתוך אמונה שסטיגמה ובושה יניעו ילדים ואנשים לרדת במשקל אך לרוב במקום להניע שינוי חיובי, סטיגמה זו תורמת להתנהגויות כמו אכילה מוגזמת, בידוד חברתי, הימנעות משירותי בריאות, ירידה בפעילות גופנית ועלייה במשקל לאורך זמן, מה שמחמיר את ההשמה ויוצר מחסומים לשינוי התנהגות. סטיגמת המשקל אינה מתבטאת רק בחוגים החברתיים או בקרב המשפחה אלא נשמעת גם מפי אנשי החינוך, אנשי מקצועות הבריאות, תקשורת ומדיה ומהחברה כולה. לפיכך, ילדים חשופים לסטיגמה ולהשלכותיה השליליות בבית הספר, בבית ובמסגרות קליניות (5).

הורים זוכרים שעודדו אותם לדיאטה ולכן הם גם כן מחליטים לעודד את ילדיהם לדיאטה. ברגע ההורות, קשה להורים לזכור איך זה הרגיש שאומרים להם לעשות דיאטה. לזכור רגשות שליליים שחוו במהלך הילדות, במיוחד כאשר הרגשות השליליים הללו נוצרו על ידי ההורה, עלולה להיות כואבת. עד שההורים יצליחו לזהות את אותם רגשות שליליים ואת מקורותיהם, סביר להניח ששיטות ההורות שעוררו אותם יחזרו על עצמם בדור הבא. שבירת העברה בין דורית לד לדיאטה בין הדורות דורשת אמפתיה להורים ולילדים כאחד (7).

הטיפול בסוגייה היום- כיצד שוברים העברה בין דורית?

ה-AAP ממליצה לרופאי ילדים להיות מודעים לסטיגמת המשקל ולהשלכותיה השליליות על ילדים ובני נוער וללמד את ההורים לגבי שיטות עבודה מומלצות לגבי דרכים לתקשר עם ילדים על בריאות הקשורה למשקל, כגון מניעת דיאטה והתמקדות באכילה בריאה ופעילות גופנית. במקום משקל (5). בנוסף, ייתכן שחשוב להורים לדעת כי מקובל שהורים שחווים עידוד לדיאטה בגיל ההתבגרות יובילו התנהגות זו הלאה עם ילדיהם (7).

לדוגמה, אם הורים גדלים לשמוע עידוד לדיאטה מהוריהם, ייתכן שתהיה להם תחושה שעידוד לדיאטה הוא נורמטיבי ושהם צריכים להשתתף באותן שיחות עם ילדיהם. ספקי שירותי בריאות עשויים לעזור להורים לשבור את הדפוס הבין-דורי השלילי הפוטנציאלי הזה בכך שהם מביאים אותו לתשומת לבם ועוזרים להם לעסוק בפרקטיקות הורות מקדמות בריאות אחרות (2).

אין מחקרים ומאמרים בנושא על יישום שיטת הטיפול המוצעת והאם אכן אנשי המקצוע השונים מצליחים לעורר שינוי.

הסוגייה בראי שפת האכילה

נתחיל בכך שישנה חשיבות להמיר את "שפת הדיאטה" ב"שפת האכילה" המקנה כלים לאכילה אינטואיטיבית וקשובה לצרכיו הטבעיים של הילד לרעב ושובע. לעיתים קרובות מראהו החיצוני של הילד מהווה בימנו לכאורה מדד חברתי לגבי איכות ההורות עצמה. הורים לילדים המוגדרים כבעלי עודף משקל תופסים את עצמם, שלא בצדק, כהורים מזניחים ופעמים רבות הם חשופים לביקורת חברתית. תפיסת "האידיאל" החברתי והתפיסה השגויה שמשקל הגוף הוא בעיקרו תולדה של כוח רצון ומאמץ, גורמים להפעלת לחץ על ההורה, שמתוך החרדה וחוסר האונים שלו מעודד את הכנסת "שפת הדיאטה" לדיאלוג בינו לבין הילד שלו.

זהו דיאלוג המלווה בפחד, אשמה, חרדה, בלבול, חוסר אונים וחוסר ידע אצל ההורה, ובסופו של דבר גם אצל הילד עצמו. דיאלוג כזה כרוך בסיכונים רבים, ביניהם מסרים סותרים וחוסר עקביות או פיקוח תזונתי על מה וכמה הילד אוכל, המלווים בהתניות, פרסים, איומים והפחדות - ובעיקר פלישה אינסופית לעצמאות של הילד (8).

טיפול בראי שפת האכילה

על ההורה להבין כי הוא מהווה מודל לחיקוי עבור ילדיו ולכן עליו להקפיד על תזונה בריאה, מגוונת ומשוחחררת מאיסורים והפחדות. חשוב שהוא ימנע מדיאטות על כל "תחפושותיהן". להימנע מהערות הקשורות למשקל וצורת הגוף שלו ושל ילדיו. לנסות להתמיד בפעילות גופנית מהנה בתא המשפחתי - לא מתוך רצון לרדת במשקל, אלא כחלק מחיים בריאים והווי משפחתי משותף

על מנת שההורה יצליח לעשות זאת עליו לעבור תהליך בעצמו, ההורה צריך ללמוד לקבל את עצמו. קבלה (acceptance) היא היכולת לאפשר למחשבות, לרגשות ולמצבים להיות כפי שהם, בין שהם מכאיבים ובין שהם נעימים.

הקבלה אינה טכניקה אלא תהליך בן ארבעה שלבים אשר נמצאים ביחסי גומלין זה עם זה:

- קבלת המציאות - ויתור על הברורות, על האחיזה במרדף אחר העונג ועל הברירה מכאב. תהליך זה כולל היכרות עם תעשיית הדיאטות, תהליכי המדיקליזציה והפוליטיקה של ההשמנה, ההבנה שלא כולם יכולים להיות רזים ולא חייבים להיות רזים כדי להיות בריאים ושלא קיים שום פתרון ממשי לבעיית ההשמנה. בשלב זה יש צורך להכיר בקיומה של שפת הדיאטה המנהלת את האכילה ומשבשבת אותה ואת היחסים עם הגוף. ויש צורך להכיר בעובדה שדווקא האחיזה במרדף הרזון פוגעת בנו ומעצימה את ההשמנה.
- קבלת הגוף וקבלת השונות הלגיטימית בצורה ובגודל בין בני האדם.

- הנחת שפת הדיאטה- פרידה משפה של שליטה.
- רכישת שפת האכילה הקשובה - שפה של חירות ובחירה.

החלק של הפרידה משפת הדיאטה יכול לייצר את ההפסקה של העברה הבין דורית של שיח הסובב דיאטה ולייצר נרמול דפוסי אכילה ונרמול היחסים עם הגוף (8).

דעה אישית

בעבודה עסקתי בנושא של ההעברה הבין דורית, מאיפה זה נובע, איך זה מתבטא ובדרכי הטיפול לפי הספרות ולפי "שפת האכילה". בנוגע לדרך טיפול שהוצעה בספרות אני רואה מספר חסרונות, הראשון הוא דרך היישום על ידי אנשי המקצוע, אנשי מקצוע רבים שהם בני אדם בעצמם כמובן, בעלי נטייה לבצע גם כן העברה בין דורית של שיח שמנופובי גם מעצם כך שהשמנה מוגדרת מחלה ובכך הם גם מדברים בעצמם את שפת הדיאטה ולעיתים זה נעשה בדרכים חסרות רגישות וטקט וגם כי אולי הם חוו את השיח הזה בקרב התא המשפחתי שלהם בילדותם. השני הוא תדירות המפגשים, האם שיחה אחת עם רופא משפחה או מורה יכולה לייצר שינוי? הרי ידוע שתהליך נעשה בשלבים במיוחד כאשר זהו תהליך בעל אופי ריגשי לכן לתחושת שיחה אחת בלבד לא יכולה להביא לשינוי וגם אם תביא לאחד כזה הוא לא יחזיק לאורך זמן.

הנושא של העברה בין דורית של שפת הדיאטה הוא נושא שמעסיק אותי רבות כאשר אני חושבת על העתיד, על אופן גידול ילדי, העקרונות עליהם יגדלו והשיח אותו ארצה להנחיל בבית. בתור ילדה מלאה להורים מלאים חויתני שיח הקשור למשקל באופן יומיומי הן בתא המשפחתי המצומצם, הן בתא המשפחתי המורחב והן במסגרות השונות בהן לקחתי חלק. משפטים כמו "לאן את רוצה להגיע" או "איזה פנים יפות יש לך אם רק היית יורדת קצת במשקל" או "את באמת צריכה לאכול את זה?" אלו משפטים שמלווים אותי עד היום. היום כשאני מסתכלת לאחור אני יודעת שצורת הדיבור הזו לא הגיעה ממקום פוגעני או חסר רגישות אלא ממקום של דאגה וחוסר הבנה של איך לגשת. הוריי שבעצמם חוו את שפת הדיאטה מהסובבים אותם לא ידעו דרך אחרת וכפי שדיברו אליהם כך הם גם העבירו אליי ואל אחיותיי את אותם מסרים שהם חוו.

החשש הגדול שלי הוא שאני בעצמי אחטא ואדבר גם את שפת הדיאטה בעצמי מתוך הדאגה לכך שילדי יעברו את מה שאני עברתי בתור ילדה. כאשר פניתי אל שקד עם השאלה "איך אני לא אעביר את השיח הזה הלאה?" שקד אמרה לי משהו שאני מהרהרת בו רבות, "כשתקבלי את עצמך את תראי שהשיח ישתנה". הקבלה העצמית הזו תהיית לעצמי איך ומתי אצליח ליישם האם זה יקרה כשארד רק עוד כמה ק"ג או כאשר הבטן שמציקה תעלם? ואז שוב נפלתי לשיח המלקה והאובססיבי... אני מבינה שהקבלה העצמית הזו היא תהליך ואני חושבת שמפה אמשיך להתפתח ולשנות דפוסי חשיבה. אני כולי תקווה שאצלי העברה הבין דורית הזו תיעצר.

ביבליוגרפיה

1. Başer D.A, Çevik M, Fidancı I, Aksoy H, Cankurtaran M. The Relation between Fat Phobia and Body Image Perception and Their Effects on Healthy Lifestyle Behaviors. *Journal of contemporary medicine*. 2021 Feb.
2. Berge J.M, Winkler M.R, Larson N, Miller J. Intergenerational Transmission of Parent Encouragement to Diet from Adolescence into Adulthood. Department of Family Medicine and Community Health, University of Minnesota Medical School. 2018 Apr.
3. MacDonald D.E, Dimitropoulos G, Royala S, Polanco A, Dionnea M.M. The Family Fat Talk Questionnaire: Development and psychometric properties of a measure of fat talk behaviors within the family context. 2014 March. *Body Image* 12 (2015) 44–52
4. Eli K, Howell K, Fisher P.A, Nowicka P. “Those Comments Last Forever”: Parents and Grandparents of Preschoolers Recount How They Became Aware of Their Own Body Weights as Children. *PLoS ONE* 9(11): e111974. doi: 10.1371/journal.pone.011197
5. Pudney EV, Himmelstein MS, Puhl RM. The role of weight stigma in parental weight talk. *Pediatric Obesity*. 2019; e12534. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12534>
6. יפה. העברה בין-דורית של סגנונות הוריים. רב-גוונים: מחקר ושיח, 16(3), תשע"ח 2018
7. Bauer KW, Lumeng JC, Sonnevile KR. Parenting in an Obesogenic Environment: Ghosts at the Dinner Table. *Pediatrics*. 2018; 141: (4)e20180233
8. שפת האכילה [/https://www.eatingdialog.com](https://www.eatingdialog.com)