

אל תשכח מי אוהב אותך

מה הילדים שלנו יזכרו מאיתנו בבגרותם? קרן צוריאל-הררי יצאה למסע בין פסיכולוגים, מורים וחוקרים, כדי להבין מה יוצר אצל ילדינו זיכרונות טובים, שהם הבסיס לבריאות נפשית. היא חזרה עם רשימה מפתיעה בפשטותה, ולכן כל כך חמקמקה

סטטוס תמים שהעלתה חברה בפייסבוק טלטל את עולמי. היא תרגמה פוסט ותיק מהבלוג של ארין קורט, מורה ומאמנת הורים קנדית, שסיכם את עשרת הדברים שילדים הכי זוכרים לטובה מהוריהם. הרשימה כללה בעיקר פעולות ומעשים פשוטים ויומיומיים, וגרמה לי בן רגע לגרור את עצמי לבדיקת עומק אינטנסיבית: כמה מהדברים האלה אני עושה עם ילדיי? בכמה מהם אני משקיעה מספיק תשומת לב וכוונה, מתוך הבנה שדווקא המעשים הללו עשויים להיחרת במוחם הרגיש?

הרשימה הזאת נגעה בעצב חשוף ומעט מושתק, בשל ניחוח אגואיסטי הנוסף ממנו: הרצון שילדינו יתרפקו על זיכרונות טובים מאיתנו, השאיפה שיספרו בבוא היום לכולם אילו הורים טובים היינו. אבל יש פה כמובן הרבה יותר מזה. זיכרונות ילדות טובים הם היסודות שעליהם נבנים אנשים מבוגרים בריאים בנפשם. לכן בשבועות האחרונים הרשימה הזאת תלויה מעל המחשב שלי. בעקבותיה יצאתי למסע בין פסיכולוגים, מורים, חוקרים בינלאומיים ומחקרים עדכניים, כדי לגבש רשימה של דברים שילדים זוכרים מהוריהם לטובה בבגרותם. הרשימה הזאת כמובן אינה ממצה את כל הזיכרונות הטובים של ילדים, אבל היא חושפת בהירות את העקרונות המנחים שיוצרים אותם. והם הרבה פחות מסובכים ממה שאולי היה נדמה.

1

זוכרים את הזמן שהוקדש רק להם, בלי האחים שלהם

זכרון ילדות

ארין קורט היתה מורה במשך 17 שנים. היא לימדה ילדים בכל הגילים, אבל בעיקר בני 8–12, בחמש מדינות, כולל קנדה שבה נולדה. ביום האם היא נהגה לבקש מהילדים לכתוב המלצה איך להיות אמא טובה ולפרט מה אמא שלהם עושה בעבורם שגורם להם להרגיש אהובים ושמחים. "לאורך השנים קיבלתי תשובות מיותר מאלף ילדים, ומה שמדהים הוא שלא משנה מאיזו מדינה הם היו ובאיזו תרבות גדלו - הם נתנו את אותן תשובות", היא אומרת בשיחה מביתה בלונדון, שם היא מתגוררת בארבע השנים האחרונות. "מה שחזר על עצמו הוא שהילדים רצו זמן ממוקד עם ההורים, אחד על אחד, בלי אחיהם. וכשאמרתי להם, 'אתם יודעים שההורים עסוקים, אין להם מספיק זמן', הם אמרו שזה לא חייב להיות הרבה זמן, זה יכול להיות רק חצי שעה".

אז לא צריך לארגן אירועים גרנדיוזיים בשביל לגרום לילדים אושר. רק שהאחים שלהם לא יהיו בתמונה. "נכון. מספיקה חצי שעה של זמן אחד על אחד, וזה מושלם. הילדים לא צריכים הרבה, רק צריכים לדעת שהוריהם עושים מאמץ ממוקד לבלות איתם לבד זמן איכות. כשאני עובדת עם הורים אני מציעה להם לפתוח את היומן, לקרוא לילד ולומר לו: 'אנחנו נעשה משהו יחד, רק אתה ואני, מה תרצה שזה יהיה?', ואז לכתוב את זה ביומן. הילד מחכה לאירוע כזה בהתרגשות, ההורים יכולים לארגן את לוח הזמנים שלהם, וזה מלא משמעות עבור הילד, כי הוא יודע שאמא או אבא מתאמצים לבלות איתו".

2

זוכרים שפשוט נתנו להם לשחק

ביולי השנה פרסם ארגון Play England מחקר עם מסקנות מאוד עצובות: כ-70% מההורים אמנם שיחקו בחוץ בילדותם, אבל כיום הם פוחדים להרשות לילדיהם לצבור אותן הרפתקאות. 32% מהילדים בבריטניה מעולם לא טיפסו על עץ, רבע מהם מעולם לא התגלגלו במורד גבעה ועשירית מהם מעולם לא רכבו על אופניים. רק 40% מהילדים מתענגים היום במשחק בחוץ יותר שעות מאשר בבית, לעומת 72% מבני דור ההורים, אף שההורים מספרים שהזיכרונות הטובים ביותר שלהם קשורים במשחקים דמיוניים שהמציאו בחוץ.

"ודאי שילדים רוצים לשחק בחוץ. הם מתים על זה, מה יש לא לאהוב בזה? הכל כל כך מרגש, יש כל כך הרבה דברים לחקור ולגלות ואפשר ליצור שם כל כך הרבה זיכרונות טובים", אומר ד"ר ריצ'רד וולפסון, פסיכולוג ילדים בריטי בעל שם עולמי. "כשהייתי ילד הייתי קם בבוקר, יוצא החוצה לשחק ולא רואה את המשפחה שלי עד הערב. זה השתנה. רוב

ההורים היום חושבים שיש סכנות רבות בחוץ, מאוד מגוננים על הילדים, וכתוצאה מכך הם משחקים בחוץ הרבה פחות".

וולפסון עובד עם ילדים ומשפחות, מנתח ומבצע מחקרים, ופרסם יותר מ-20 ספרים. כמה מהם עוסקים בטיפול בילדים שחוו טראומה ובתהליך הכנתם למתן עדות בבית משפט. הוא מסביר שהשהייה בחוץ חשובה גם מעבר לצבירת זיכרונות חיוביים. "להיות בחוץ, לשחק עם ילדים אחרים, לטפס על עצים ולשחק בדשא", הוא אומר, "כל אלה חיוניים להתפתחות הפיזית, הרגשית והחברתית של הילדים. הורה שמגונן על ילדיו בצורה מוגזמת גורם להם להפסיד חלק חשוב בחייהם, כמו היכולת להעריך סיכונים, שחשובה מאוד בבגרות. איך ילד שנשאר בתוך הבית ולא מקבל הזדמנות לחקור את העולם שבחוץ יתמודד כבוגר בחברה שיש בה סיכונים כל הזמן?".

גם לארין קורט הילדים אמרו שהם רוצים "פשוט לשחק". אבל "פשוט לשחק" יכול להיות גם במחשב או בסוני פלייסטיישן. "הם אמרו שהם רוצים לשחק בחוץ, אבל הם בעיקר רצו את המרחב והזמן לבחור מה לעשות", היא אומרת. "אתן לך דוגמה. בשבוע שעבר שמעתי במקרה ילד בוכה מאוד. אמא שלו, שניסתה לקחת אותו לשיעור טניס, צרחה עליו, והוא רק בכה ואמר: 'אני מצטער אמא, אני פשוט כל כך עייף', וכמעט התחלתי לבכות בעצמי. מה שהילדים רוצים זה זמן לשחק באופן חופשי, לא לוח זמנים של פעילויות.

"התלמידים שלי אמרו שחוגים זה כיף, אבל לא כל הזמן. ואני זוכרת ילד שהתפרץ ואמר 'לא מרשים לי להיות ילד'. הוא ממש רעד ובכה. 'אני רוצה לבוא הביתה, להחליף בגדים לפיג'מה, לעשות שיעורים ובשאר הערב לקרוא, לשחק ברכבות שלי או לעשות מה שאני רוצה. שירשו לי להיות ילד'".

אז ההורים חושבים שהם מצוינים כשהם שולחים את הילדים להרבה חוגים, אבל זה לא בהכרח מה שהילדים רוצים. "לא, הם רוצים את הזמן והמרחב להיות יצירתיים וחופשיים. ילדים צריכים חוג אחד, אולי שניים. שאר הזמן שלהם צריך להיות מפוקח, שלא ישחקו רק במחשב ובאקס-בוקס, אלא שיעשו דברים אחרים - יקראו, יציירו, יהיו יצירתיים, ויצירתיות נובעת מזמן שקט. אמהות חושבות שהן צריכות כל הזמן לעשות דברים עם הילדים שלהם, אבל לפעמים הילדים עושים דברים מבריקים דווקא כי אף אחד לא התערב ולא ניסה לכוון אותם. פשוט תנו להם להיות. תנו להם שעה-שעתיים של משחק לבד, להיות חופשיים ויצירתיים עם המחשבות שלהם ולחקור דברים".

ארין קורט. "להראות מאמץ"

3

זוכרים שהקפידו איתם על מזון בריא

כמעט כל ילד יעדיף שוקולד או עוגה על פני סלט. קורט לא מתווכחת עם ההנחה הזאת, אבל מאירה צד אחר, והוא המשמעות הרבה שיש לניסיון של ההורים לגרום להם לאכול בריא בכל זאת. "כששאלתי ילדים", היא אומרת, "הם אכן אמרו: 'כן, אנחנו רוצים ממתקים, אבל אם אנחנו רואים ילד אחר שאמא שלו הכינה לו אוכל בריא, אנחנו מקנאים'". ההכוונה למזון בריא, שחלק מההורים נמנעים ממנה בשל חשש מעימות עם הילד, עשויה דווקא ליצור זיכרון חיובי אצלו. "לפעמים ילדים לא אומרים מה שהם חשים בתוכם, ובתוכם הם יודעים שהכנה של אוכל בריא מראה שלהורים שלהם אכפת מהם. אם להורים שלך לא היה אכפת והם היו אומרים 'כן, כן, תאכלי כמה ממתקים שאת רוצה', באמת היית מרגישה שאוהבים אותך ודואגים לך? לא במיוחד".

4

זוכרים אינטימיות

זכרון ילדות

ד"ר קתרין ווד היא פסיכולוגית קלינית שמתמחה בטרואמות בילדות. היא הקימה את רשת מרכזי הטיפוליים Wilshire Valley בקליפורניה, והיא עצמה מטפלת בלוס אנג'לס בילדים ובמבוגרים שסובלים מטרואמות ילדות מכל הסוגים. בשיחה איתה מביתה בלוס אנג'לס היא אומרת ש"רוב הדברים שילדים זוכרים בבגרותם אינם אירועים יוצאי דופן, אלא דווקא הדברים היומיומיים הפשוטים שהיו בהם חילופי אהבה. בשבילי, זה הזיכרון של אמא שלי מלמדת אותי לגדל עגבניות כשהייתי קטנה. עיבדנו את האדמה יחד, זרענו והשקינו, היא לימדה אותי על הטבע וגם צחקנו ונהנינו תוך כדי. זה היה רגע סודי, אינטימי ויקר בינינו, שנשאר אצלי כזיכרון חזק מאוד עד היום. אירועים כאלה הם זרעים קטנים בעלי ערך עמוק לדרך שבה אדם מרכיב את המזאיקה של חייו".

אז לא המתנות הגדולות והיקרות הן שייחרתו בהכרח בזיכרון של הילדים שלנו.

"לא, בכלל לא. דווקא הפרטים הקטנים יוצרים את הרגעים הקריטיים בחייהם של ילדים, ואסור לזלזל בחשיבות שלהם. זה גם לא עניין של כסף. משחק דמקה, לבנות יחד בלגו, לשתול ירקות בחצר האחורית כמו שאמא שלי עשתה, לצאת יחד להליכה בפארק או לשחק בכדור. הזיכרונות האלה הם בעלי הערך הכי גדול לאורך זמן. בסופו של דבר, כשאדם מסתכל לאחור על חייו, הדרך שבה אהבו אותו חשובה יותר מכל דבר אחר. אני מטפלת באנשים שלא היו נאהבים, שלא הראו להם אהבה בדרך שבה הם נזקקו לה, וזה הותיר חלל גדול מאוד בחייהם".

קורט מחזקת את הגישה הזאת. התלמידים שלה סיפרו שאהבו מאוד את האינטימיות של הזמן שלפני השינה - כשהוריהם באו לחדרם, כיסו אותם, שרו להם או סיפרו סיפור. חלק אהבו לשמוע סיפורים מהילדות של אמא, "כי הם אוהבים לשמוע על אמא כאדם אמיתי שעשה דברים מטופשים או הסתבך בצרות. מכאן נובע הקשר בין הילד לאמא, כי היא היתה כמוני". ילדים אחרים פשוט אהבו חיבוקים, נשיקות ושיחות פרטיות. "אלה הדברים הקטנים ביותר שעושים את ההבדל הגדול ביותר, ואסור לזלזל בהם", היא אומרת. "הורים היום חושבים שהכל צריך להיות גדול, ענק, גרנדיוזי, אבל דווקא הדברים הקטנים ביותר מרכיבים את הזיכרונות החשובים ביותר.

"יום אחד, למשל, נכנסה לכיתה שלימדתי בה נערה בת 14, מדלגת מאושר. הילדים צחקו עליה שהיא מתנהגת כמו תינוקת, וכששאלתי אותה מה קורה היא השיבה בחיוך מאושר: 'אמא שלי כתבה לי פתק ומצאתי אותו עכשיו בתיק שלי'. חשבתי לעצמי, גם בגיל 14 הם עדיין אוהבים את זה. היחס הספציפי הזה הוא משהו שזוכרים וממשיכים לאהוב ולזכור גם כשגדלים".

5

זוכרים שדרשו מהם להתנהג יפה

תלמיד של קורט נכנס פעם לכיתה מחייך, היא מספרת. היא שאלה למה, והוא השיב שיום קודם הוריו הענישו אותו. "שאלתי אותו, 'אז למה אתה מחייך?', והוא משך בכתפיו והלך. זו דוגמה לזה שעמוק בפנים, המשמעת שדורשים ההורים משמעותה מבחינתו היא תשומת לב ממוקדת בילד. היא מראה לו שלהורים אכפת ממנו באמת".

ריצ'רד וולפסון

גם ד"ר וולפסון מסכים שהצבת גבולות לא תיחרת אצל ילדים כזיכרון רע. "כל הורה מציב גבולות, ולא משנה אם זאת השעה שבה צריך להיכנס הביתה מהחצר או מספר השעות שבהן מותר לראות טלוויזיה. תפקידו של ההורה להציב גבולות. אם הורה יאמר, 'סגור את הטלוויזיה כי אני אמרת', הילד ירגיש אומלל. אבל אם הוא יאמר, 'זה לא כדי להעניש אותך אלא לטובתך, כי זה עלול לפגוע בלימודים שלך ולא יישאר לך זמן לשחק ולעשות דברים אחרים', הילד לא ירגיש נורא. הוא יחשוב לעצמו, 'אוקיי, אני לא אוהב את זה, אבל אני מבין למה ההורים שלי חושבים כך'. זה סימן שלהורים אכפת ממנו וזה גורם לילד להרגיש טוב".

הדרך שבה ההורה מציב את הגבולות, ממשיכה קורט, תכריע איזה זיכרון יישמר אצל הילד. הזיכרון לא יהיה שלילי "כל עוד עושים את זה בדרך שלא תגרום לילד להתנגד. בתחילת הדרך שלי כמורה עבדתי עם כיתה נוראית. הילדים שם אמרו לי 'לכי להזדיין', עמדו מולי ואמרו 'אני שונא אותך', זה היה ממש סיוט. איתם פיתחתי את השיטה שעושה שימוש במילה 'אנחנו' במקום במילה 'אתה'. אם אני אומרת 'אנחנו לא רואים טלוויזיה כל היום כי אנחנו מעריכים יצירתיות', הילד חושב לעצמו, 'טוב, אלה הערכים של המשפחה שלי' ומשתף פעולה בקלות רבה יותר. לילד מכה צריך לומר: 'אנחנו לא מרביצים, אנחנו נחמדים לאנשים אחרים'. אם מקפידים להשתמש במילה 'אנחנו' מוציאים את כל העוקץ. זה לא שהילד רע וההורה עומד מעליו עם חרב, אלא הילד הוא חלק מיחידה משפחתית הרמונית שאלה הדברים שעושים בה, והוא מרגיש מוגן ורגוע. לילדים אין למה להתנגד כי ההורה לא דווקא. זה פועל כמו קסם".

ד"ר ווד מסבירה שאפילו "סצינות קניון" שכל הורה מכיר, כאשר סירוב לקנות צעצוע צבעוני כלשהו גורר אצל הילד פרץ בכי, צרחות אימה והשתטחויות על הרצפה, לא ייחרתו בזיכרוננו של הילד. "אם להיות כנה, ההורים זוכרים את זה יותר מהילדים", היא אומרת. "כל הילדים עושים את זה, לכולם יש מדי פעם התקפי זעם, כי הם בודקים את הגבולות של ההורים. מה שהורה צריך לעשות בסיטואציה הזאת הוא לומר לילד: 'תראה, אני אוהב אותך, אני מבין שאתה מתוסכל, אבל אני לא יכול לקנות לך את הצעצוע הזה'. כל עוד הוא מתייחס לרגש של הילד ולא מתעלם ממנו, זה הכי טוב שאפשר לעשות. אני לא חושבת שהילד יזכור את זה, ואם הוא יזכור משהו, זה יהיה דווקא את זה שקיבל תגובה אוהבת ואכפתית.

"הוא עלול לזכור את הסיטואציה הזאת לרעה אם ההורה יבקר אותו ויאמר: 'אתה אגואיסט', 'אני אהיה חולה בגללך', או יאשים את הילד שהוא רע בכך שהוא רוצה את הצעצוע הזה. ילדים שהושפלו על ידי הוריהם, ספגו מהם עלבונות ונאמר להם שהם רעים זוכרים את זה".

לפני כשנתיים התפרסם מחקר מרתק שהוביל ד"ר וולפסון עבור דיסני/פיקסאר בבריטניה. המחקר, שהקיף 500 ילדים בני 3–8, מצא שהם מעדיפים שהוריהם יקראו להם סיפורים על פני צפייה בטלוויזיה או משחקי וידאו. יותר מ-75% מבני ה-3–4 אמרו שהיו שמחים שהוריהם יקראו להם סיפורים לעתים תכופות יותר, ויותר ממחצית בני ה-3–8 אמרו שקריאת סיפור היא הדרך האהובה עליהם ביותר לבלות עם הוריהם - ורצוי שההורים יעשו קולות מצחיקים כדי להציג את הדמויות השונות בסיפור.

"אנחנו זוכרים מהילדות דברים חיים, עשירים, ססגוניים, שיש להם השפעה רגשית גדולה, בין אם אלה זיכרונות עצובים או שמחים", אומר וולפסון. "אז אם את מקריאה לילד סיפור ובינתיים מושיבה אותו לידך, מחבקת אותו, מקריאה בצורה מרגשת, מוסיפה קולות לדמויות השונות ומצחיקה את הילד, הוא פשוט אוהב את זה - וסביר שהוא יזכור את זה. אם פשוט תיקחי ספר, תקראי, תסגרי וזהו, יש סיכוי קלוש שהוא יזכור את זה. זו צריכה להיות חוויה צבעונית וחיה עבור הילד.

"ילדים הרי יכולים לשמוע היום סיפורים במחשב, בטלוויזיה או באיפד. מה שמיוחד בזה שמקריאים להם הוא החוויה הרגשית, כשהם וההורים חולקים חוויה, מדברים, מבליים, צוחקים, מתרגשים. זה לא רק לספר סיפור, אלא חוויה מיוחדת ומלאת רגשות, שגורמת לילד להרגיש בטוח ואהוב".

ד"ר ווד מוצאת שאחד הזיכרונות השכיחים הוא דווקא של סבא וסבתא מספרים סיפורים עם מוסר השכל. "הרבה אנשים דיברו איתי על זיכרונות מסבא וסבתא שהיו באים לביקור, יושבים בחדרם ומקריאים להם סיפור עם מוסר השכל".

למה דווקא סיפורי מוסר השכל?

"בעצם ההקראה יש ריטואל של לפני שינה, והתרגשות ועונג שהנה הסיפור עומד להגיע. ובסיפורי המוסר השכל עצמם יש הבחנה ברורה בין טוב לרע. הם יוצרים את הזיכרון שאם עשית משהו טוב קרוב לוודאי שתהיה לזה תוצאה טובה".

מחקר פורץ דרך של ד"ר מלאני הורן מאלרס מאוניברסיטת קליפורניה סטייט בחן את התרומה של זיכרונות ילדות טובים מאבא ליכולת של מבוגרים להתמודד עם מתח. המחקר כלל ראיונות עם 912 מבוגרים בני 25–74 במשך שמונה ימים רצופים, והתוצאות הראו שלרוב המשיבים היו בילדותם יחסים טובים יותר עם האמהות שלהם מאשר עם האבות. אבל הממצא המרתק באמת הוא שגברים שדיווחו על זיכרונות ילדות טובים מאבותיהם ועל יחסים טובים איתם התמודדו בבגרותם טוב יותר עם מתח בחיי היומיום. קשר כזה היה מובהק פחות אצל נשים.

"חשוב מאוד שאבות יהיו מעורבים בחיי ילדיהם, הבנים וגם הבנות", אומרת מאלרס בראיון מביתה בקליפורניה. "גברים נוטים לרדת על הידיים והברכיים ולהשתולל עם הילדים שלהם, וזו דרך טובה ללמד אותם לבנות ביטחון, להיות אקטיביים ולפתח את היכולות שלהם. אנחנו יודעים שבנים מפיקים ממשחק עם גברים מבוגרים כישורי פתרון בעיות ונכונות ליטול יותר סיכונים, וזה בונה ביטחון.

"הזיכרונות הטובים שלי, למשל, הם דווקא מאבא שלי, ששיחק איתי על השטיח, דגדג אותי, הרשה לי לקפוץ על ה'מתח' בגינת המשחקים ולהשתטות. הדברים האלה מפתחים מכניזם התמודדות טוב יותר כשמתבגרים".

ד"ר מלאני הורן מאלרס

אחת התלונות החוזרות שד"ר וולפסון שומע מילדים על הוריהם מבטאת קנאה. "ילדים מאמינים שלילדים אחרים יש יותר מהם. הם מרבים בתלונות כמו: 'ההורים של החבר שלי דיוויד מרשים לו לעשות משהו שההורים שלי לא מרשים', או 'הוא מקבל יותר כסף ממני'. אלה תלונות שכיחות וטבעיות, אבל ילדים הם לרוב מעבר לזה. אם הם מרגישים בטוחים, שאוהבים ומעריכים אותם, הם לא יזכרו את התלונות הללו. אלה לא התלונות החשובות באמת".

ומה בנוגע לקנאה באחים?

"זה מעניין. לעתים ילדים זוכרים כמה זה היה לא הוגן שהאחים שלהם קיבלו יותר תשומת לב או מתנות מהם, אבל בזמן יש להם גם זיכרונות מאוד חיוביים מהאחים שלהם. בשורה התחתונה, לא משנה כמה אחים ואחיות יש לילד, מה שחשוב זה שהוא מרגיש שהוריו אוהבים אותו ומעריכים אותו".

9

זוכרים שההורים תמכו באירוע חשוב

ד"ר ווד משתייכת לאסכולה פסיכולוגית עכשווית המתמקדת ברגשות של האדם ובכך שזיכרונותיו של אדם מושפעים מאוד מהרגש שיצרו אצלו. "זיכרונות הילדות עוסקים בהכרה או בהתעלמות של ההורים מרגשות הילדים", היא מסבירה. "למשל, יש אנשים שזוכרים איך פחדו ביום הראשון שלהם בבית הספר, ושההורים שלהם נתנו להם יד, ליוו אותם לתוך בית הספר, אמרו להם שזה בסדר לפחד. במקרים אחרים הילד זוכר שההורה לא היה קשוב לו רגשית, והזיכרון הזה, של צורך שלא קיבל מענה, מכאיב מאוד".

יש רגעים שבהם לשותפות הרגשית של ההורה יש יותר משמעות?

"אנשים בהחלט זוכרים אירועי מפתח חגיגיים שבהם הם קיבלו תמיכה מהוריהם. הייתי אומרת שאם יש אבן פינה בסיסית לבריאות נפשית, הרי שהיא טמונה בזיכרונות האלה, שבהם היחס של ההורים יצר אצל הילד ביטחון".

"יש לי פצינט שאביו לא היה חלק מחייו עד גיל 7, ואז הוא ישב איתו, התנצל, ודיבר איתו על הזמן הרב שנעדר מחייו ועל ההשפעה שבטח היתה לזה עליו. מאותו רגע והלאה אותו אבא הדגיש כמה חשוב לו להיות חלק מחיי בנו, והבן באמת זוכר את המאמץ ואת התחושה שאבא שלו שם. הוא זוכר שבכל פעם שקרה משהו בקריירה שלו או שהיה לו אירוע חשוב, אבא שלו היה שם - או דרך הטלפון או בנוכחות פיזית. והוא זוכר גם את הפרטים. למשל, אחד הזיכרונות המשמעותיים שלו הוא שאבא שלו חיבק אותו כשהוא זכה בפרס על מחזה שהציג בברודוויי. הוא לא זוכר את אבא שלו אומר לו 'כל הכבוד' או 'מזל טוב', אלא את החיבוק והאהבה שקיבל ממנו".

10

ולא משנה מה היה, משנה מה ילדים זוכרים שהיה

הנחה מקובלת כיום היא שהתמודדות עם מתח וטראומה בילדות גורמת לגוף נזק, שמגדיל את הסיכון לחלות בעתיד. חלק מעניין במיוחד במחקריה של ד"ר מאלרס עוסק בזיכרונות הנתפסים, כלומר לא בשאלה מה קרה באמת, אלא בשאלה איך הילד זוכר את זה - ואיך הזיכרון משפיע על בריאותו הפיזית בהמשך חייו. "אנחנו יודעים מהספרות", מסבירה מאלרס, "שזיכרונות הילדות הם מנבא חזק בדיוק כמו האירועים האמיתיים שקרו בילדות. כלומר אם מישהו חושב שהילדות שלו היתה גרועה, הגוף שלו יגיב בהתאם גם אם היא לא היתה גרועה כלל. ואם הוא זוכר שהיתה לו ילדות נהדרת, אז ייתכן שהוא חי בהכחשה, אבל הגוף שלו לא יגיב למתח כי הוא לא קולט מתח. לכן המתח, בין אם הוא אמיתי או נתפס, הוא מנבא חזק מאוד של המצב הבריאותי של אנשים מבוגרים".

לשיטתה של מאלרס, "על ההורים לעזור לילדיהם ליצור זיכרונות טובים, גם אם מדובר באירועים שאינם קשורים בהם. נניח שילד לא הצליח במבחן והוא לא מתמודד עם זה היטב. במקום לומר לו 'היית צריך לקבל ציון טוב יותר' או 'אתה לא משתדל מספיק', אולי צריך לומר לו שיתכן שהכישלון נבע גם מכך שהמבחן היה קשה מדי, שהמורה לא הכינה אותו מספיק טוב, או כל תשובה הגיונית אחרת שתאפשר לילד לחוות את האירוע בצורה חיובית יותר. הבן שלי רק בן 6, אבל הוא כבר נוטה להיות שלילי. יכול להיות לו יום נהדר, אבל אם חמש דקות היו גרועות הוא יתמקד רק בהן. אז אנחנו עובדים איתו ואומרים לו שאולי הבוקר לא היה משהו, אבל אחר הצהריים והערב היו מצוינים, ובסך הכל היה לו יום נהדר. צריך לעזור לילדים יותר פסימיים באישיותם לפתח זיכרונות טובים מהיום שלהם. מבוגר שיסתכל לאחור על זיכרונות ילדות טובים יהיה בריא יותר ויצליח להתמודד טוב יותר עם הסביבה שלו".