

מתרגלים מהר... על אפקט ההתרגלות, וחינוך ילדים

קנייתם לילד מתנה יקרה, הוא התרגש לזמן קצר, ואז נמאס לו. נסעתם עם הילדים ללונה פארק. התלהבו מהמתקנים הראשונים ואחר כך התעייפו..

כך לגבי חוג שהתחילו אותו בהתלהבות ואז נמאס...
כך לגבי מסעדה שכל כך אוהבים, בגד מקסים שחושקים בו יותר מכל...
אין ספק ילדים מתרגלים מהר לדברים, משתעממים ורוצים עוד...
וגם מבוגרים...קונים אוטו חדש בהתרגשות רבה, ואחרי מספר ימים/חודשים או יותר מתרגלים אליו ומאבדים את ההתלהבות.
כך מתרגלים לדירה היפה שגרים בה, למשכורת, לבן הזוג שכה רצינו, וגם לחופשות, ולשאר ההישגים שלו.
אין ספק, גם מבוגרים מתרגלים לדברים, משתעממים ורוצים עוד

מדובר בתופעה אנושית בסיסית של 'התרגלות', HABITUATION

זו נטייה של הגוף והנפש להתרגל לדברים. במפגש הראשון עם גירוי חדש- התגובה אליו חזקה, יש התרגשות, התפעמות, התלהבות, וגם לחץ. ואחר כך התגובה נרגעת בגלל ההתרגלות.

חלק מההתרגלות הוא פיזיולוגי -

מבחינה גופנית- יש התרגלות לתרופות. בהתחלה החומר הכימי בתרופה משפיע חזק על הסימפטום, הכאב נחלש מהר מכמות קטנה יחסית של התרופה. בהדרגה צריך להגביר את המינון והעוצמה כדי להשיג אותה השפעה. למה? כי הגוף מתרגל למרכיבים הכימיים, וצריך עוד. זו התרגלות פיזיולוגית בנוסף, החושים צריכים כל פעם גירויים חזקים יותר כדי להתרגש. לכן מבחינה נפשית-הנשיקה הראשונה מרגשת כל כך, והבאות אחריה מהנות אך צפויות. הביקור הראשון במסעדת יוקרה, מפעים את הלב, ובהדרגה פחות באותו אופן, יורדת רמת ההתרגשות מכל הישג חומרי או הצלחה לסוגיה. מתרגלים לכל דבר, גם אם הוא מדהים מדהים בהתחלה.

סיבה נוספת להתרגלות היא ההשוואה חברתית -

השמחה וההתרגשות, ההתלהבות והסיפוק הם תמיד בהשוואה. **השוואה לעצמך במצבים קודמים** - הפעם הראשונה של משהו (קניית חולצה חדשה, מעבר לדירה יפה יותר, נצחון ראשון) היא תמיד שידרוג ושיפור יחסית למצב הקודם שלך. כשעובר הזמן, כשהחוויה חוזרת על עצמה, ההשוואה היא לרף קיים וגבוה, ולכן לא מתלהבים ממנה יותר. מתרגלים.

השוואה לאחרים- תופעה חברתית ידועה היא שכשאדם מצליח בחייו, למשל כלכלית, הוא שמח מאוד בהתחלה, אחר כך הוא משדרג את איכות חייו- גר בדירה

טובה יותר, טס במחלקות יוקרה, מבלה במסעדות וחופשות מדהימות, ופוגש אנשים מרשימים שלא חלם שיכיר. ההתרגשות בשיאה. אבל אז מתחילה ההתרגלות גם כתוצאה מההשוואה. האדם משווה עצמו לסביבתו החברתית החדשה, ופחות מתרגש, כי חלקם מצליחים ממנו. רף ההשוואה עלה מבחינתו, וזה לא פועל לטובתו. ובנוסף, כשסיים להשוות את מצבו המצליח למצבו הקודם הפחות מצליחה, הוא מתחיל להשוות את עצמו 'למצב הטוב הבא', שאליו עדיין לא הגיע. ושוב- ההתרגשות וההתפעלות שלו מעצמו ומחיו פוחתת.

התרגלות קשורה גם לתרבות המודרנית המדרבנת את האדם 'להצליח עוד ועוד', ולכן אנשים פחות נהנים ממה שיש להם. לא מעריכים את הטוב הקיים, אלא מתרגלים מהר ומחפשים את הטוב הבא 'שמחכה מעבר לפינה'. זו עמדה תרבותית, מדרבנת ומקדמת, אך גם מגבירה את אפקט ההתרגלות ומפחיתה את הסיפוק. פעם אנשים נהנו מלעשות אותו תפקיד בעבודה כמעט כל שנותיהם. היום חייבים להחליף תפקידים כל כמה שנים, לרוץ קדימה, כי מתרגלים, לא מאתגר מספיק, ורוצים להצליח עוד.

אנשים שונים אחד מהאחר בנטית ההתרגלות שלהם למשל, בסגנון האכילה. יש שאוכלים שנים אותם מאכלים ונהנים מהם כל פעם מחדש- קוטג' זיתים, פרוסה וקפה בבקר. ויש אחרים שנמאס להם מהר, והם מחפשים בסופרמרקט חידושים והפתעות קולינריים. ביטוי נוסף למידת ההתרגלות הוא בעוצמת חיפוש החידושים בעוד תחומים- ריהוט הבית, החלפת בני זוג, שינוי חוגים ועוד. לניטשה, יש ציטוט מצמרר, האומר ש'על כל אישה יפה יש בעל שהתעייף ממנה'. אולי זו הסיבה לבגידות...

לדעתי, צריך להכיר בתופעת ההתרגלות ובהשפעותיה. להתרגלות השפעה חיובית, כי מתרגלים גם ללחצים, ומרגישים טוב יותר עם הזמן. ההשפעה השלילית היא- הפחתת התרגשות ושביעות רצון, התחושה המתמדת של 'רצון לעוד'. כמו הצמח הטורף בסרט 'חנות קטנה ומטריפה' הצועק: Feed me!!! זו תובענות חומרית ונפשית, בור ללא תחתית, שגורם למבוגרים, הורים וילדים להיות פחות מרוצים מכפי שהיו יכולים להיות.

טכניקות להתמודדות-

-תנו וקחו במנות קטנות-

נסו להפחית את כמות הגירויים והחידושים כי הם לא ממלאים את הרעב הפנימי- כך למשל, הפחיתו קניות, לפחות בולמוסי קניות, גם למבוגרים וגם לילדים. אל תציפו את הילדים במתנות, בחופשות, בפינוקים- הם מתרגלים, ונהנים פחות.

- התיחסו לזמן בכבוד-

צרו מינון נכון של גירויים וחידושים, שישמרו על רצף של הנאה מתמשך-

תנו לילדים מתנה קטנה מידי פעם, קנו לעצמכם פינוק מידי פעם, צאו לחופשה מידי פעם, עצרו להנות מהצלחה לפני שרצים לזו הבאה- כך תהנו יותר.

- **אל תכעסו על הילדים** שהם 'מפונקים' או 'לא מעריכים את כל הטוב שהם מקבלים'. הם פשוט מתרגלים. זה בלתי נמנע. זו אחריותכם כהורים לתת להם פחות, במינון נכון, וכך הם יעריכו ויתלהבו יותר.

- **אל תבזבזו לילדים יותר מידי חוויות בגיל צעיר**, הן צריכות להספיק לכל החיים- אל תרוצו איתם למקומות הכי נפלאים וחדשניים. ותרו על הצורך שלכם לתת לילדים 'את הכי טוב, הכי חזק, וכל הזמן'. מבחינת הילדים, זה 'שורף להם את ההנאה' בגיל צעיר מידי. מה יישאר להם להתפעל ממנו תוך כמה שנים? אין כוונתי למנוע מילדים חוויות אבל לגבי רובם ניתן לומר בבטחון, שאפשר להקטין את הגירויים לחצי, ועדיין יהיה להם מספיק בשביל להנות.

ואותם עקרונות תוכלו ליישם לעצמכם- 'איכלו את החיים לאט, במנות קטנות, תהנו מכל ביס, ואל תרוצו מהר מידי לביס הבא. זה פוגע בהנאה'

**בינתיים -שיהיה בהצלחה, ובהנאה...
ממני, חלי ברק- שטיין**

**פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים
מהבית'**

www.helibarak.com
helibarak1@gmail.com