

## משמעת וילדים-

**למה הם לא מקשיבים לנו מספיק?  
למה הם לא עושים מה שאנחנו מבקשים?**

אין הורה שלא מתעסק במשמעת, התהליך באמצעותו מלמדים הורים את ילדיהם הרגלים, נימוסים, וכללים של החברה סביבם. אין הורה שלא מכיר את המצבים המכעיסים והמתסכלים בהם ילדך לא מקשיב לך, ולא עושה מה שאתה מבקש. זה קורה כל יום, ובכל בית. אתה כועס, נעלב (אני עושה כל כך הרבה בשבילו, למה הוא לא מקשיב לי?!) ולעיתים מיואש ולא יודע יותר מה לעשות.

בבקר, קמים ומנסים להתארגן במהירות לצאת מהבית לגן/לבית הספר. מה כבר ביקשנו מהילדים?! שיתעוררו ויצאו מהמיטה כשצריך, שיצחצחו שיניים ויתלבשו בזמן סביר, שיאכלו את מה שאנחנו מגישים, ושיהיו מוכנים ליד הדלת עם התיק/ילקוט. Is it too much to ask? אולי זה באמת יותר מידי לדרוש, אם כל כך הרבה ילדים לא מצליחים לעמוד בדרישות, וכל כך הרבה הורים מגיעים סחוטים ועצבניים לסימום של פרק הבקר עד שהילדים יוצאים מהבית. ובערב? הדרמה חוזרת עם המקלחות, ארוחת הערב, ההשכבה. ובדרך יש את הסאגה הבלתי נגמרת של הסדר והנקיון, שהילדים יסדרו את החדר או לפחות את השטחים הציבוריים של כל המשפחה. שיעמדו בזמנים, שיעשו שיעורים...

הרבה הורים אומרים, שכשדמיינו איך זה להיות הורים הם חשבו על דברים גדולים וחשובים' שקשורים לאהבה, לחינוך, להנאה שבלגדל את ילדך ולהביא אותו למימוש עצמי. כמעט אף אחד לא לקח בחשבון כמה אנרגיה ותסכול יצטרכו לבזבז על 'דברים קטנים' לכאורה כמו מקלחות וסידור החדר. בשביל זה נהיינו הורים? בשביל לרוץ אחרי הזאטוטים, קטנים וגדולים במאבק נואש לפעמים להביא אותם לציית לנו?!

הורים רבים מרגישים חסרי אונים מול חוסר הצייתנות של ילדיהם. לא מבינים 'מה כבר ביקשנו', ולמה לכל הרוחות הילד כל כך קשה?! הילדים מרגישים שההורים רודפים אותם, מציקים להם, מבקרים אותם. רגשות קשים מתעוררים, וגורמים להורים וילדים סבל במקום האהבה והקרבה שהיו רוצים להרגיש בקשר ביניהם.

כמובן, שהתמונה לא כל כך קודרת, לא בכל המשפחות, ולא עם כל הילדים יש בעיות משמעת חמורות, ולא תמיד מגיעים לקצוות התסכול והכעס. ובכל זאת, מנסיוני רב השנים כפסיכולוגית ילדים, רוב הפניות אלי ליעוץ נגעו לבעיות משמעת, שהטרידו מאוד את ההורים, ופגעו גם בילדים.

**אז למה באמת כל כך קשה לאכוף משמעת?  
בצורה קצרה ופשוטה אפשר לומר שהקושי קשור לשני היבטים:**

אחד, לציפיות לא ריאליות שיש לאנשים כלפי המשמעת שהם מצפים לה, שתיים, לטכניקות לא מספיק יעילות באכיפת המשמעת על ידי ההורים.

### **בתחילה אפרט את הציפיות הלא ריאליות שיש להורים ממשמעת.**

בתהליך המשמעת יש ניגוד אינטרסים ברור בין ההורים שרוצים שדרישותיהם יבוצעו לבין הילד שלא רוצה לעשות את מה שמבקשים ממנו. יש כאן קונפליקט בין רצונות שבאופן בלתי נמנע יוצר קשיים. כלומר, זה לא ריאלי לצפות לכך שאני אדרוש מהילד להפסיק את המשחק כדי לסדר את החדר, והוא יקום בחיוך ויבצע. יותר ריאלי שהוא לא יקשיב, ישהה את תגובתו וינסה להתחמק בכל דרך יצירתית אפשרית. אם ההורה מתעצבן, נוצר ריב אבל זה לא ייקדם את הציאות של הילד, אם ההורה יהיה נחוש ולא יתרגש מעצם ההתנגדות, גדל הסיכוי שהילד יציית. לא מיד, לא בחיוך, אבל הוא יבצע את הנדרש.

לכל הורה יש הרי את ההגדרה האישית/סובייקטיבית שלו מהי המשמעת שהוא מצפה לה. הציפיות מטבען לא הגיוניות במהותן, ולכן מובילות למפחי נפש. למשל, הורים רבים רוצים משמעת מלאה, מהירה, מחייבת, הגיונית, ושהילד יאהב אותם תוך כדי. אולי זה עובד עם חלק מהילדים, אבל עם רובים לא. ציפיה יותר ריאלית מקבלת שהמשמעת תהיה תמיד חלקית (תחשבו כמה דרישות משמעת ילדים מקבלים ביום, ותבינו שהם מסננים חלק, ולפעמים את הדרישה שלך), לא מיידית (לוקח זמן לעשות משהו שאת לא רוצה) לא בחיוך (יותר ילדים לקטר על מה שמרגיז אותם) לא בהסכמה (ילדים צריכים לעשות מה שאומרים להם, לא דוקא להסכים) לא בהגיון (מדובר כאן במאבק כוחות רגשי, שההגיון לא חזק בו אצל שני הצדדים) וגם אין שם אהבה גדולה באותו רגע (משני הצדדים). יש ילדים שקלים להתמשמע (ילדים מאורגנים, שחשוב להם לרצות את הסביבה) ויש ילדים שקשה להם יותר (ילדים עם קשיי ארגון, אוטונומיים שאוהבים להחליט בעצמם) ולכן יש להתאים את דרישות המשמעת כך שלא יהיו רק צודקות בעיני ההורה אלא גם 'גזירה שהילד יכול לעמוד בה'. הורים אמורים לוותר באמת על חלק מהדרישות ולהשקיע רק בחלק, ולדעת שזה בסדר. מבחינת 'טובה דרישת משמעת אחת ביד מעשר בפנטסיה'.

ככל שאנחנו כהורים יותר ריאליים בציפיותינו, יותר מותאמים לכוחות הילד ולכוחותינו שלנו, כך אנחנו פחות כועסים ויותר פועלים בשיקול דעת. ואין ספק- כעס הוא אויב לתהליך המשמעת, הוא שודד את שיקול הדעת שהכרחי בתהליך הזה, שממילא כפי שאמרת, אינו קל.

ההורים המודרניים המנסים לעיתים, יותר מידי, להגיע להסכמות עם הילדים, להתחשב ברצונותיהם, ולעשות להם טוב מתקשים מאוד באכיפת משמעת. תפיסת המשמעת הרצויה שלהם לא עומדת במבחן המציאות, ולכן מסתיימת פעמים רבות בצעקות ומריבות מאוד לא הומניסטיות. הורים רבים מתבלבלים ולא יודעים אם להיות סמכותיים ולעיתים לכפות דברים על הילדים או להיות חברים שיוניים עם הילדים.

**לכן הייתי ממליצה:**

**ראו עצמכם כסמכות מול ילדיכם**, אין לכם בחירה למעשה. אתם סמכות מעצם היותכם הורים בוגרים לילד צעיר שבאחריותכם. בו בזמן היו סמכות חברית ואדיבה לילדים. היו 'קשים לבעיה ורכים לאדם'.

**טפלו בכעסים ובעלבונות שלכם**, שבדרך כלל נובעים מציפיות לא ריאליות. עבדו קשה כדי לשמור כמה שיותר על שיקול הדעת, גם במצבים הקשים בו הוא נדרש במיוחד. **עדכנו את הציפיות שלכם**. נסו לגבש לכם דיבור פנימי ריאלי, שמגדיר לכם מהי משמעת אפשרית בשבילכם ובשביל ילדיכם.

**ותמיד זכרו- משמעת היא תהליך קשה**, לא רק אצלכם, ולא רק כי יש משהו בעייתי בילדים או בכם. אם תחשבו כך, יהיה לכם יותר קל להתמודד עם הקשיים הבלתי נמנעים שיהיו לכם כנראה בזמן זה או אחר עם ילד זה או אחר.

מי שמעוניין להרחיב בקריאה בנושא יכול לעיין בספריי, בהם אני מתייחסת לנושא המשמעת בהרחבה.

ובינתיים -שיהיה בהצלחה, ובהנאה...  
ממני, חלי ברק- שטיין

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

[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)