

טכניקות לשיפור המשמעת בבית דרכים יעילות לעכיפת משמעת.

כפי שפרטתי במאמר הקודם- אכיפת משמעת היא תהליך לא פשוט. יש ניגוד אינטרסים ביננו ההורים שרוצים, ובין הילדים שלא רוצים. חשוב שאנו ההורים נהיה ריאליים בציפיות שלהם, ושנתאים את הדרישות שלנו לכוחות של הילדים, ולכוחות שלנו.

זאת למעשה הטכניקה הראשונה המומלצת:

הגדירו דרישות משמעת אפשריות, ועשו להן סדרי עדיפויות.

זכרו שאי אפשר להשיג הכל, כל דרישת משמעת דורשת מאמץ לאכופ אותה, ולכם אין כוח אינסופי. אז וותרו קצת, היו גמישים, וכך תשיגו יותר. למשל, אם ילדיכם לא מאורגן מטבעו, אל תצפו, ואל תלחצו, שהחדר יהיה מסודר למופת. עדיף להסתפק בכך שהוא/היא יחזירו רק חלק מהדברים למקום, ושהחדר יסודר רק כל יומיים ולא כל יום. אולי בעצם כדאי לוותר קצת בדרישות הסדר, ולהתמקד בהקניית הרגלי עצמאות בשיעורי בית, ובהתארגנות הכללית של הילדים? שווה חשיבה. אם הדרישות שתגדירו לילדים יהיו אפשריות לביצוע, והילדים יוכלו לעמוד בהן, אתם תרגישו מרוצים ומצליחים, וגם ילדיכם ירגישו מצליחים, מה שיחזק מאוד את הבטחון העצמי והרצון שלהם להמשיך לשתף אתכם פעולה.

כדי להצליח במשמעת, חשוב מאוד איך מגדירים את דרישת המשמעת.

הגדירו את הדרישה שלכם, במילים קצרות, ברורות והתנהגותיות.

אל תדברו הרבה, זה מיותר. אמרו את הדרישה שלכם בצורה ברורה וקצרה, הסבירו פעם אחת ולא צריך יותר. אמרו למשל לילדה: "עכשיו את הולכת להתקלח, כי מאוחר וצריך ללכת לישון". אם הילדים נכנסים לויכוח זה סימן שהם לא רוצים לעשות את שביקשתם, ואין טעם להסביר שוב ושוב. הם לא חייבים להשתכנע, רק לבצע. אל תיכנסו לויכוחים בעת תהליך המשמעת, לדבר תוכלו 'אחר כך'. הקפידו לשמור על האבחנה בין 'עת משמעת ועת שיחה', אל תבלבלו בין שניהם. כשמדברים יותר מידי, ומתווכחים בעת המשמעת- זה מתיש ולא יעיל.

אמרו את הדרישה שלכם, במילים שמגדירות את ההתנהגות הרצויה, והשתדלו לא להסתפק במשאלות לב מעורפלות שקשה להבין ולבצע.

למשל, אין טעם להגיד לילד: "אני רוצה שתלמד ברצינות" או 'תהיי נחמדה לאחייך' או אפילו 'אל תחזרי מאוחר'. אלו אמירות כלליות, ולא ברור מה כוונתן. ילדים (וגם מבוגרים) צריכים דרישות ברורות כדי שיבינו ויבצעו בהצלחה. כך ניתן לומר: 'תשחק עכשיו עם אחייך בחדר שלכם', 'לכי לעשות שיעורי בית', 'תחזור עד שתים עשרה'. דרישה ברורה עוזרת להצלחה בביצוע.

השתדלו לא לדרוש משמעת של רגשות. למשל, אין טעם להגיד לילדה:

"תפסיקי להיות עצבנית כל כך", או להגיד לילד: "אני רוצה שיהיה לך יותר אכפת מהלימודים". רגשות לא מתמשעים, הם אוטונומיים, אז אין טעם לדרוש

אותם. אפשר לדרוש משמעת על ההתנהגות הנובעת מהרגש. למשל, גם אם הילדים עצבניים אפשר לדרוש מהם 'לא להרביץ', 'לא לטרוק את הדלת', או לגבי הלימודים 'להגיע בזמן', 'להקשיב בשיעור'. הסתפקו בהשגת דרישות המשמעת בתחום ההתנהגות, ועזבו את הרגשות, בהם מטפלים בדרך אחרת (אפרט בשבועות הבאים)

אחרי שהגדרתם את דרישת המשמעת, שימו לב איך אתם אומרים אותה. הורים רבים לא רוצים לכפות על הילדים את דעתם, רוצים להיות נחמדים ולהשיג את המשמעת בהסכמה. לכן הם רק מציעים, מבקשים, ממליצים את דעתם. אומרים למשל: "מה דעתך להוריד מהשולחן", "מתאים לך לעשות שיעורים עכשיו", או "אני חושבת שכדאי ללכת לישון עכשיו". ההורים מצפים שהילדים יבינו את הרמז ויגיבו בחיוב. אבל הילדים מתבלבלים. חלקם חושבים בטעות שהם יכולים לענות 'לא', ולא מבינים למה כועסים עליהם או טוענים שהם חצופים. חלקם מנצלים את ערפול הניסוח ולא מבצעים. לכן חשוב לומר בברור 'תעשו כך או כך' ולקחת בחשבון שאכן אתה כופה את דעתך כהורה וכסמכות, וזה הדבר הנכון לעשות גם אם הילד מתרגז עליך.

ולסיום, הרי ברור שחלק מדרישות לא ייענו, אז צריך להיות מוכנים עם תגובות. **תנו הרבה חיזוקים, השתמשו 'בתוצאות טבעיות', הפחיתו את השימוש באיומים ובעונשים קיצוניים.**

ילדים הרי כן עושים חלק ממה שדורשים מהם, חשוב לשים לב להצלחות ולחזק אותם. לומר: "שמתי לב שסידרת את החדר", "כל הכבוד שהיום קמת יפה בבקר". בחיזוק חשוב להתייחס גם למאמצים ולא רק לתוצאות: "ראיתי שהיום התאפקת ולא הרבצת לאח שלך, אפילו שהוא הרגז אותך". הורים חושבים שילדים הרי צריכים להיות בסדר ולציית, אז למה לשבח אותם על כך?! בעיני זאת טעות, כי הציות של הילדים אינו ברור מאליו, ולכן חשוב לחזק אותו. חיזוקים ומילים טובות מעודדים את המשך הציות, ומחזקים את הדימוי העצמי. שני יעדים רצויים.

אם הילדים לא מציינים, חשוב שתהיה תגובה. לא איומים ("בפעם הבאה לא נלך לפארק אם תמשיך ההתנהגות הזו!") לא נאומים חינוכיים ושאלות רטוריות של תסכול ("שוב את.. למה אתה?...את צריך להבין..."), ורצוי גם כמה שפחות לכעוס ולהעליב. זה לא יעיל, ורק מחמיר את המצב המקורי של חוסר הציות. מומלץ יותר שהילדים ידעו מראש, כמה שניתן, מה תהיה התוצאה של חוסר הציות שלהם, ושיבחרו איך מתאים להם להתנהג. למשל לומר לילדה: "את יכולה לסדר את החדר, ולראות אחר כך את התוכנית שאת אוהבת, ואת יכולה לא לסדר ולוותר על התוכנית". בחירה הוגנת, ומה שחשוב זה שההורים יבצעו את תוצאות ההחלטה של הילדה, לא סידרה- שלא תראה תוכנית גם אם היא צורחת נורא. ילדים לומדים מהר אם מילות ההורים 'שוות משהו', ומגיבים בהתאם. לכן, ככל שתצליחו לא לוותר על מה שהבטחתם שיהיה, כך יהיה לכם קל בפעם הבאה.

לעיתים צריך יהיה להפעיל עונש- כדי שתוכלו לאכוף את התגובה השלילית לחוסר הציות, אתם צריכים לבחור את העונש בשיקול דעת. לא להסחף לעונשים קיצוניים (חודש בלי חברים/טלויזיה) כי לא תעמדו בזה, ותוותרו. לבחור תגובות קצרות שישפיעו על הילדים (אתם צריכים להכיר את הילד שלכם כדי לדעת מה חשוב להם וישפיע עליהם). אל תרחמו על הילדים גם כשהם בוכים את מר גורלם בזמן העונש, זכרו שהם בחרו לא לציית, ושבפעם הבאה יהיה קל יותר. ככל שהילדים מתחזקים כך הם מתחשלים. הם לומדים בעזרתכם לציית לכללים, מה שחשוב בכל מקום בחיים.

ולסיום, חשוב לזכור להפעיל כמה שיותר טכניקות, בכמה שיותר שיקול דעת, ותמיד לדעת שההצלחה תהיה חלקית, אבל שווה את המאמץ.

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