

לקבל החלטות טובות כהורים

להורים חשוב לקבל את ההחלטות הטובות ביותר עבור ילדיהם. בעולם המודרני יש אינסוף החלטות, ואינסוף בחירות. הטוב שבכך שיש לנו אפשרויות ואופקים רחבים יותר מפעם. הבעייתי שבכך הוא שאינסוף הבחירות מייצרות אי שקט, התלבטויות ומתח. הילדים חשובים, וההחלטות הנוגעות להם משמעותיות וגורליות לנו. לכן חשוב להבין את מנגנון קבלת ההחלטות, ולהפעילו בצורה המיטבית.

אז מה כדאי לדעת על תהליך קבלת החלטות:

1. כל החלטה יוצרת עומס ולחץ ברמה מסוימת

חלק מהעומס והלחץ נובעים מחוסר הוודאות מה הפתרון הנכון. לכל החלטה יש משמעות ומחיר אותה נשלם אם טעינו ואנחנו לא יכולים לדעת אותו מראש. ככל שההחלטה גדולה יותר כך הלחץ גדול יותר. כך למשל, אם נחליט לא לדבר עם בן הזוג על משהו שמציק לנו, אנו עלולים לצבור כעס ועוינות שיפגעו בהדרגה ביחסים. אם נחליט לדבר יתכן ותתעורר מריבה שתפגע גם היא ביחסים, אז איך יודעים מה ההחלטה הנכונה? ההתלבטות יוצרת לחץ.

חלק מהעומס נובע מההצטרבות של לחצים קטנים מהחלטות קטנות

ריבוי ההחלטות היומיומיות יוצר עומס ושחיקה. כל החלטה בפני עצמה אינה קשה, אבל כשהן באות אחת אחרי השניה ותובעות פתרונות אינסופיים, זה מעייף. כך למשל, לבלות אחר צהריים עם הילדים בבית או מחוצה לו מערב עשרות החלטות קטנות-מה להליש להם, איך להגיב לצעקות שלהם, האם לוותר או להתעקש, האם לקנות להם בחנות את מה שהם רוצים, האם לחזור הביתה בשעה זו או אחרת, איך להגיב לריב בין אחים... ועוד ועוד

פעמים רבות יש קונפליקטים אמיתיים בעת ההחלטה

קונפליקט בין שני דברים שרוצים- גם לגמור לסדר את הבית, וגם לשבת ולהעביר 'זמן איכות' עם הילדים או עם הבעל. קונפליקט בין שני דברים שלא רוצים- לא רוצים לצעוק על הילדים אבל גם לא רוצים להרגיש פריירים שלא מתחשבים בדעה שלנו. קונפליקט בין דבר אחד שרוצים ולא רוצים בו זמנית- לא רוצים לשבת עם הילד על השיעורים, ובו בזמן רוצים לתמוך ולעזור לו בשיעורים.

המלצה להורים:

זהו את הלחצים ואת הקונפליקטים שלכם בעת קבלת ההחלטות. עיצרו לחשוב עליהם, לפעמים קחו פסק זמן ואל תקבלו החלטה אם אתם בלחץ ובעומס. חכו קצת, וחיזרו להחלטה במועד מאוחר יותר. תמיד יש זמן לחשוב עוד פעם כדי לקבל החלטה טובה יותר. אם אתם נוטים לדחינות, נסו לזרז את קבלת ההחלטות גם אם הבחירה לא תהיה מושלמת.

2. חלק מההחלטות מתקבלות בצורה רציונלית

עוצרים וחושבים מה ההחלטה הנכונה, שוקלים את החיוב והשלילה בכל אפשרות, ומתייחסים בהגיון למתבקש מהשיקולים השונים.

רוב ההחלטות מתקבלות ממקום רגשי

חלק מההחלטות אוטומטי – לא עוצרים לחשוב ולשקול כל תגובה לילדים בכל רגע נתון ביממה. חלק מההחלטות מתבצע מהר, תוך כדי דברים אחרים ולא מתוך חשיבה (מלבישים את הילדה,

אומרים לילד לגמור לאכול, ובו בזמן מתכננים את המשך היום). חלק מההחלטות נובע מהרגל רב ימים- למשל, רגילים להתעסק בסידורי הבית, ולא לשבת לדבר עם הילדים.

חלק מההחלטות נובע מסיבות רגשיות לא מודעות. מוותרים לילד שיכנס להתקלח, כי מרגישים אשמים על שעות העבודה הארוכות צועקים על הילדה שרבה עם אח שלה, כי מרחמים עליו שהוא הקטן במשפחה, אולי כמו שהיינו אנחנו בילדותינו. הסיבות הלא מודעות, לא ניתנות לשיחזור, ההסברים שאנשים נותנים בדיעבד להחלטות הן בדרך כלל רציונליזציות, ולא דוקא הסיבה המקורית.

דוגמאות לגורמים רגשיים שמשפיעים ומשבשים החלטות הם: חרדה, כעס, קנאה, נוקשות- חיפוש 'הצדק', רגשי נחיתות, רגשות אשם, פרפקציוניזם, ספקנות עצמית ועוד.

המלצה להורים:

*** שימו לב לרגשות הלא מודעים שלכם (כעס, חרדה), ולדרך בה הם משפיעים על ההחלטות. ווסתו אותם כדי להגיע להחלטה נבונה כמה שיותר.**

*** דברו עם עצמכם בגישה חיובית ורציונלית בזמן ההחלטה. למשל כשהילד מרגיז אתכם אל תישאבו לדיבור שלילי, נסו לחשוב חיובית איך לשפר את הדברים. הדיבור החיובי מגייס כוחות ועוזר לפתרונות.**

*** שימו לב לסגנון האישי שלכם בקבלת ההחלטות. אם אתם אימפולסיביים ורגשיים, הקפידו לעצור ולחשוב יותר. אם אתם 'חושבים יותר מיד', ומסתבכים בשיקולים ונימוקים, נסו להקשיב יותר לתחושות הבטן, ולתת גם לרגש לדבר.**

לסיכום- נסו לקבל את ההחלטה הטובה ביותר האפשרית בנסיבות, בדרך הרגועה והרציונלית ביותר. ממילא לא תגיעו להחלטה מושלמת, כי אין כזו, אז נסו להגיע למיטבית שתוכלו. הפעילו הגיון, הקשיבו ללב, אל תמהרו מידי אך גם אל תדחו. חפשו כמה שיותר רעיונות, לאו דוקא הפתרונות הברורים והשבולוניים. חישבו 'מחוץ לקופסא', ובחרו מתוך מגוון אפשרויות. תמיד תוכלו להתייעץ, אולי יש רעיון שלא חשבתם עליו... עצם החשיבה, והיצירתיות והבחירה עושים את תהליך קבלת ההחלטות לטוב יותר. וזו המטרה!

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

**פסיכולוגית חינוכית מומחית. יעוץ להורים, יעוץ זוגי, ומשפחתי.
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'**

www.helibarak.com
helibarak1@gmail.com