

איך משפיע מזג האויר על הורים וילדים בניו יורק? איך להתארגן ולהתמודד טוב יותר עם הקור?

בין אם אתה ישראלי חדש בניו יורק ובין אם ותיק, בין אם החורף 'קשה' או 'קל' - אין להכחיש - שקר בתקופה זו בניו יורק. החורף מורגש, הטמפרטורות נמוכות, לעיתים קפואות, לעיתים יש שלג, ולעיתים 'רק קר'. צריך ללבוש שכבות ולהתכרבל כשמסתובבים בחוץ, וצריך 'להתקלף' כשנכנסים לתוך המבנים המחוממים. הרבה אנרגיה ושינויי טמפרטורה. לא קל. במיוחד כשאתה הורה ואחראי לא רק לעצמך אלא גם לתחזוקת הילדים.

בישראל רגילים 'לקטר' על הקיץ והחמסינים הגורמים לאנשים להיות עצבניים, עייפים, וחסרי סבלנות. בניו יורק יש תנודות קיצוניות של מזג אויר. בתוך ארבע העונות יש בסתיו ובאביב ימים יפהפיים של שמיים תכולים, טמפרטורות נעימות, שעוטפות אותך 'ומרחיבות את הלב והעין', גם בתחושה וגם ביופיו של הטבע. בקיץ לעיתים נעים, לעיתים חם ולח, ולעיתים ישנם גשמי זעף מקשים. ובחורף כאמור קר!!!

הקור, החום, הלחות, הגשם משפיעים, בלא שנרגיש לעיתים, על מצב הרוח, ועל ההתנהלות שלנו.

בקטע שלפניכם הייתי רוצה להסב תשומת לב להשפעת מזג האויר על חיינו בכלל ועל יחסי הורים וילדים בפרט.

חשוב לזהות את הדרכים השונות בהן מזג האויר קובע ומנהל את חיינו ויחסינו.

ברמה האישית, מצב הרוח קשור למזג האויר

ישנם אנשים שחום מעיק עליהם וגורם להם למתח, עייפות וכדורך. לעומת זאת קור, גשם ושלגים מרעננים אותם. אנשים אחרים נהנים כשחם, וסובלים מאוד מהקור, מרגישים תחושות מחנק, דכדוך, ותשישות כשמחשיך מוקדם, וכשהם כלואים ימים במרחבים סגורים (בית, רכב, המשרד). חסרים להם המרחבים והאור. ישנם אנשים (מבוגרים וילדים) שמצב רוחם מושפע פחות מתנודות מזג האויר.

מה קובע את הבדלי עוצמת התגובה האישית למזג האויר?

יש אנשים רגישים יותר מבחינה חושית (כך גם למגע, לריח ולתחושות נוספות) וכל שינוי בסביבה החושית משפיע עליהם, ויש שרגישים פחות. האנשים הרגישים חושית מגיבים בעוצמה לשינויי מזג האויר - לתנודות הטמפרטורה, הלחות, תחושת המרחב. ועוד.

סיבה נוספת קשורה לפעילות המוחית היחודית לכל אדם. מחקרים מראים שחורף קר וממושך מלווה בשעות אור מועטות מגביר תחושות דיכאון בגלל חסר הורמונלי ועצבי ברמה המוחית. אנשים הנוטים מלכתחילה לתחושות דכדוך, ורמת המובילים העצביים שלהם נמוכה מלכתחילה יהיו פגיעים יותר לתופעות הלואי של החורף.

מבחינת החורף- ילדים, וגם מבוגרים שזקוקים לתנועה ופעילות רבה יהיו פגיעים יותר, להגבלת המרחב שהחורף מביא איתו.

המלצה: להיות מודעים לרגישות האישית של ההורים ושל הילדים למזג האויר. הרגישות להשפעות מזג האויר קיימת אצל הורים וגם אצל ילדים, וחשוב לזהות אותה כדי להתמודד איתה טוב יותר. לבוא בגישה לא שיפוטית, זה לא 'טוב או רע' שהורה או הילד רגיש יותר או פחות למזג האויר, זה מאפיין קיים שלו, ואיתו צריך להתמודד.

כך למשל, אם אמא מזהה שימי השלג הארוכים גורמים לה להיות עצבנית יותר, וחסרת סבלנות לעצמה ולסביבה- חשוב שתכיר בכך, ואז תוכל להגיד לעצמה וגם לילדיה שזו הסיבה למתח שלה: "כל כך הרבה שלג עושה לי רע, אולי בגלל זה אני קצת עצבנית היום, אני רוצה שתדעו". כך יבינו הילדים שהמתח לא נגדם, ואפשר יהיה לדבר על התחושות, ולהרגיע אותן. אמא תוכל למצא דרכים להרגיש טוב יותר, ואולי גם הילדים יוכלו לתרום רעיונות.

באופן דומה אם אבא שם לב שאחד מילדיו נהיה יותר נרגז ורגיש מהרגיל אחרי מספר ימים של קור, שסגורים בבית, הוא יכול לומר לו משהו על כך. לא לכעוס או להאשים אלא לעזור לילד להבין מה עובר עליו. לומר משהו כמו: "אני רואה שבימים האחרונים אתה יותר עצבני מבדרך כלל, יכול שזה קשור לכך שכל כך קר בימים האחרונים. אולי זה מרגיז אותך, שאי אפשר לצאת לשחק בחוץ, ושכל הזמן צריך ללבוש כל כך הרבה בגדים כשיוצאים?...או שזה משהו אחר?...". (הניסוח יכול להיות יחודי לכל הורה, ומתאים לגיל הילד כמובן...)

החיפוש המשותף של ההורים והילדים אחרי סיבה לתחושותיהם האישיות הוא תהליך מבורך. מזג האויר יכול להיות אחת הסיבות, ויכולות להיות סיבות אחרות, כולן לגיטימיות. כך למשל, אני עצובה/ה כי יש לי עומס, כי נעלבתי, כי אני עייפה, וכו'. כשמזהים סיבה לדברים, קל יותר לטפל בהם במקום להסתבך בתחושות כעס ותסכול לא יעילים.

השפעה נוספת של מזג האויר היא על ההתארגנות המשפחתית

כל הורה וילד יודעים שקל יותר להתארגן כשמזג האויר נעים ונוח. קל להתלבש בבקר ולא צריך אין סוף שכבות בגדים והגנות כל פעם שצריך לצאת מהבית. המעבר מהבית למכונית/ לסבווי פשוט יותר כשלא צריך להשתמש במטריה או להאבק ברוח סוערת שמאיימת להעיף את ההורה והילד. אין ספק שנוח יותר כשהילדים יכולים לצאת לשחק בחוץ, בבית הספר הם יכולים לפרוק אנרגיה ולהנות בהפסקות, וגם אחר הצהריים הם יכולים להשתובב בחוץ, ולבטא את עצמם בחופשיות.

גם היציאה לטבע שאפשרית וקלה יותר במזג אויר נעים היא חוויה חשובה לילדים ולהורים. המפגש עם הטבע (הפארק, הרחובות, גני המשחקים, היציאה לטבע בסופי שבוע). הפעילויות האקטיביות המתאפשרות בטבע (ריצה, טיפוס, הנאה מהנוף) מרחיבים את הלב, ומאפשרים להורים ולילדים להשתחרר.

המלצה: כשמזג האויר מגביל צריכים כל בני המשפחה לגלות יותר סבלנות הדדית בהתארגנות.

הורים צריכים לזכור שילדים בכלל, וילדים עם בעיות התארגנות, בפרט ידרשו מהם יותר זמן וסבלנות כדי להלביש אותם ולהכין אותם ליציאה. יתכן והילדים יהיו יותר נרגזים בגלל הסירבול והעיסוק הרב בבגדים.

כך למשל, אין טעם לכעוס על הילד ששונא ללבוש כפפות וכובע, עדיף לומר לו בצורה רגועה: "אני יודעת שאתה שונא ללבוש את הכפפות והכובע ומעדיף שיהיה כבר חם והכל יהיה כיף יותר...." לתת לילד להגיב, לקטר ולהתלונן... ואז בסבלנות להוסיף: "גם אני הייתי מעדיפה שלא היה לנו כזה בלגן עם הבגדים, אבל בינתיים אין ברירה, אז בוא נלבש אותם מהר, ותיכף נגיע ונוכל להוריד אותן מהר...."

אפשר גם לבקש מהילדים להציע רעיונות איך להתארגן בצורה טובה יותר בכל מיני מצבים הקשורים אליהם ולמזג האויר. חשוב שהילדים יהיו מעורבים בצורה אקטיבית ושהאחריות על ההתארגנות לא תהיה רק של ההורים.

גישה סבלנית ומעודדת שכזו תעזור להורים וילידים להתגבר מהר יותר על הקשיים הנלווים להתארגנות במזג אויר קשה. ההתמודדות המוצלחת יותר היא החלק שבשליטת ההורים והילדים כי מזג האויר אינו בשליטת אף אחד.

אז בהצלחה וחורף נעים

(בלי לסתור את כל שנאמר עד כה, יש לחורף חלקים יפים, שכל אחד מכם מכיר ויכול ליצור לעצמו ולילדיו כחוויה ניו יורקית קסומה)

שיהיה בהצלחה, ובהנאה...

ממני, חלי ברק- שטיין

חלי ברק שטיין . פסיכולוגית חינוכית מומחית.

מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'. מנהלת אתר להורים ואנשי מקצועי, בו מאמרים רבים, ופרקים מספרי ניתן ליצור קשר במייל helibarak1@gmail.com