

איך לשמור על זמן פרטי של ההורים?

אין ויכוח על כך שפרטיות הופכת למצרך נדיר מהרגע שהילד הראשון נולד, ועם כל ילד נוסף שבא אחריו היא לעיתים מתאדה לחלוטין, עד שצריך להזכר מהי שקט, לבד, לשבת בלי לעשות כלום, לעשות מה שבא לך בלי לדאוג ולטפל במישהו אחר. לשוחח עם בן/בת הזוג, להתחבק בשקט, לישון לילה שלם בלי לדאוג אם הם נרדמו ובלי להחזיר מישהו למיטה. להיות עם עצמך, עם בן הזוג. לא הרבה- חמש דקות, שעה, חצי יום...

בבתים רבים לא קיימת בכלל פרטיות הורים. הורים רבים הופכים לכלי שרת רב זרועות עבור הילדים שלהם, שרגילים להפעיל אותם 24 שעות. הילדים זקוקים להורים, וההורים מתיצבים למשמרת, הורים במשרה מלאה ללא פנאי וכוח לעצמם

למה הורים מוותרים על הזמן הפרטי שלהם?

רוב ההורים יגידו שפשוט אין ברירה אחרת, שכשאתה מגדל ילדים, במיוחד צעירים, ובו בזמן גם עובד ומנהל בית, אין זמן פנוי. פשוט אין. בבקר צריך להכין אותם לבית ספר, אחר כך אחד מבני הזוג לפחות עובד, אחר הצהריים רצים לחוגים, בערב מאכילים ומכינים לשינה, לפעמים ההורים מותשים עוד לפני שהילדים נרדמים, אז למי יש זמן וכוח לדבר אחד עם השני, שלא לומר לעשות דברים אחרים ביחד (על מין דיברנו?....)

יש הורים האומרים שזו תפיסת העולם שלהם, שהם רוצים להיות פנויים לילדים, לתת להם בטחון 'שאבא ואמא תמיד נמצאים שם בשבילם'. הם מאמינים שאם יקדישו את עצמם באופן מלא לילדים, הם יגדלו מאושרים ומרוצים יותר.

יש הורים שנשאבו להרגל בלתי נשלט- הילדים קוראים והם רצים ומזעקים שוב ושוב לטפל בילדים, לתת להם תשומת לב, לכבות שריפות. וכך בלי לשים לב, עובר עוד יום בלי פרטיות להורים, בלי זמן שהוקדש להם ולזוגיות שלהם.

יש הורים שבצורה לא מודעת 'בורחים' לעיסוק בילדים, כדי לא להתמודד עם דברים מטרידים הקשורים לעצמם ולזוגיות שלהם. הילדים ממלאים חלל, וכך אפשר להתחמק מלבדוק- האם אני מרוצה מהחיים האישיים שלי, מהמקצוע, ממה שקורה בזוגיות שלי?

לעיתים קיים מתח בין ההורים, כעס לא מדובר (מחוסר זמן בין השאר) ולכן הוא מצטבר וגדל. כתוצאה מכך כשלהורים יש זמן פרטי במקום להנות ממנו הם רבים. בעתיד ינסו להמנע עוד יותר מזמן פרטי, כי בשביל מה לדבר עם בסוף כועסים, או בשביל מה להתאמץ לצאת לבלות (להשיג בייבי סיטר, להוציא הרבה כסף) אם בסוף לא נהנים. המוטיבציה לזמן פרטי הולכת ויורדת עקב כך.

אין ספק שהאילוצים והנימוקים כמעט משכנעים שכמעט אין סיכוי שתהיה להורים פרטיות. ובכל זאת, הייתי רוצה לשכנע אתכם בהכרחיות של זמן פרטי של ההורים.

פרטיות ההורים היא גם לטובת הילדים והמשפחה

הנימוקים לכך רבים:

***ראשית, כלשהורים יש זמן פרטי לעצמם, הם בדרך כלל רגועים ומרוצים יותר.** פחות ממורמרים ונוטרי טינה לילדים על כך שבגללם אין להם זמן לעצמם. הילדים מרוויחים מכך הורים חביבים יותר, וכועסים פחות.

***שנית, כשההורים שומרים על הזמן הפרטי שלהם, הם מהווים מודל לילדים.** מלמדים אותם שלכל אדם יש משימות שעליו לבצע (במקרה של ההורים- עבודה, תיחזוק הבית, וטיפול בילדים) וגם חשוב שיהיה לאדם זמן פנאי לעצמו, בו הוא עושה דברים שכיף לו, ולפעמים רק עם עצמו ולא עם אנשים נוספים לידו. המודל ההורי, שמאזן עבודה ופנאי חשוב לילדים- שילמדו גם הם לנהל כך את חייהם. שיעסקו במשימות שלהם (בית ספר למשל) שיהיו עם חברים, אבל לפעמים שיהיו בפרטיות עם עצמם. שילמדו להעסיק את עצמם ולהנות מכך.

***שלישית, כשהילדים לומדים לכבד את פרטיות ההורים, הם לומדים את הערך החשוב של כבוד לזולת.** חשוב שיתחשבו בהורים שלוקחים זמן פרטי, גם אם מדובר במספר דקות (אמא או אבא בטלפון, במחשב, נחים, מול הטלוויזיה). זה יהפוך אותם לילדים ובהמשך למבוגרים שרואים גם אחרים מלבד את עצמם. זה יהפוך אותם לפחות מפונקים ותובעניים, דבר שרוב ההורים היו רוצים

***וסיבה אחרונה: הורים שמקדישים זמן לעצמם, משקיעים בפיתוח האישי שלהם יהיו גם בהמשך חייהם אנשים מרוצים יותר.** צריך לתחזק את הנפש, צריך להשקיע בזוגיות, אחרת מתרחקים אחד מהשני, ומאבדים את עצמך. ילדים לבדם לא יכולים ולא אמורים למלא את החיים, צריך להשקיע גם ובמקביל גם בעצמך כשהילדים יתבגרו (וזה קורה מהר משנדמה) וההורים יחזרו לחייהם האישיים, ולזוגיות שלהם- יהיה להם את מי לפגוש, את עצמם ואת בן/בת הזוג שלא נמחקו לגמרי בתוך עומס גידול הילדים..

המלצות מעשיות להשגת פרטיות להורים

- **לחזור ולהגיד לעצמך כמה זמן פרטי לעצמך ולזוגיות הוא דבר חשוב, למעשה- הכרחי.** לעצמך, לזוגיות, לילדים ולמשפחה. להאמין באמת בדבר, ומתוך האמונה הפנימית למצא דרכים ליישם ביומיום את משאלת הזמן הפנוי.

- **להפעיל שיקול דעת, לתכנן ולהחליט מה יהיה היקף ואופי הזמן הפרטי.** צריך להיות ריאליים- אם יש שלושה ילדים קטנים קשה לשער שאפשר יהיה

להשיג יותר ממספר דקות ביום, או חצי שעה פעם בכמה ימים. אם אין בייבי סיטר נגיש, קשה אולי יהיה לצאת לחוג בערב. אבל! כמו שמארגנים בלוח הזמנים המשפחתי את המשימות האחרות (בית ספר, עבודה, חוגים) צריך 'לסמן משבצת' לזמן פרטי. זה אולי מרגיש מאולץ בהתחלה, אבל עם הזמן זה יכול להפוך להרגל שיתקיים.

- **לבנות הרגלים לפרטיות ההורים** - ערב פעם בשבוע בו ההורים יוצאים לבדם, חוג קבוע שההורים הולכים אליו לבד, שעה ביום (או חצי) בה ההורים קוראים, מדברים אחד עם השני, וגם - סוגרים את הדלת ונמצאים עם עצמם.
- **לומר לילדים בצורה גלויה ופשוטה, שאבא ואמא צריכים זמן לעצמם.** לא להתנצל ולומר במילים רבות מידי "זה לא קשור לכך שאני אוהבת אותך... שאתה כל כך חשוב לי..." אלא להציב את פרטיות ההורים כחלק מכללי הבית. לומר בבירור מה הולך לקרות "אמא מדברת עכשיו בטלפון, לא להפריע", "אבא קורא עיתון, עכשיו לא מדברים איתו"
- **ללמד את הילדים בהדרגה להתאפק כשההורים עסוקים בעצמם** - כשהם צריכים את אמא והיא נחה, או כשחייבים לשאול משהו את אבא, והוא ואמא באמצע שיחה. כמובן, שצריך להתאים את דרישת האיפוק לגיל ואופי הילדים, אבל חשוב לתרגל אותם באיפוק. היכולת להתאפק תהיה להם לעזר גם בתחומים אחרים בחיים בהם יצטרכו לדחות סיפוקים אישיים בגלל אילוצים סביבתיים שונים.

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