

משמעת בחורף בניו יורק- חלק א'.

משמעת אינה דבר קל, כל השנה... להביא את הילדים לעשות מה שאומרים להם, זהו אתגר מתמיד להורים. הסברים והמלצות להורים בנושאי משמעת תוכלו למצא בספריי 'בגובה העיניים' ו'תקשיבו לי רגע', ובאתר האינטרנט שלי

הפעם ארצה להתמקד במשמעת החורפית בניו יורק.

מה מיוחד בחורף הניו יורקי, וכיצד הוא מקשה על המשמעת-

- בגלל הקור ההורים והילדים נמצאים רוב/כל הזמן בחללים סגורים. אלו הגרים במנהטן נמצאים בחללים קטנים למדי, ואלו הגרים בפרברים נהנים לעיתים מחללים ביתיים גדולים יותר, אך עדיין- הכל סגור, וצפוף למדי.
- אין אויר חופשי, אין מרחבים לרוץ בהם ולפרוק את המרץ, להשתולל ולחזור הביתה רגועים יותר.
- תחושת הקלאוסטרופוביה, והחנק במרחבים סגורים משפיעה על הילדים, וגם על ההורים, הזקוקים בעצמם להתרעננות והתאווררות שאינה מתאפשרת בחורף
- החושך מקדים, והלילה מתחיל כבר בשעות אחר הצהריים. שעות הערב נמשכות שעות רבות, נדמה שלנצח. השעה רק שש, ונדמה שכבר אמצע הלילה, ועדיין יש עוד כמה שעות 'למשוך...'. החסר באור בכלל, ואור שמש מחממת בפרט, ידוע כמשפיע על מצב הרוח, ולא לטובה.
- כל יציאה מהבית לקור שבחוץ, דורשת השקעת מאמץ מרובה. צריך להלביש את הילדים בשכבות מספר, לעטוף ולאטום אותם כדי שלא ייחשפו למזג האויר החורפי. תוסיפו לכך את העזרים הנלווים לילד היוצא מהבית- עגלה לקטנים, תיקים, קצת חטיפים, שתיה, ובגדים להחלפה, וכל יציאה מהבית הופכת לעיתים להפקה רבת שלבים. הרבה יותר קשה מאשר לצאת עם ילד קייצי, במכנסיים קצרים וגופיה...

החורף דורש מכולם יותר :

יותר סבלנות ושליטה עצמית- להכיל את הילדים ואת עצמך יותר תכנון וארגון- מה עושים ואיך מעבירים את השעות בהצלחה יותר יצירתיות- למצא פתרונות לקשיים הבלתי נמנעים

לפניכם מספר עצות להקל על המשמעת בחורף:

-היו מודעים למאפייני החורף, אלו שפרטתי, והנוספים שאתם מכירים. המודעות עוזרת להבין תופעות, ולהתמודד איתן טוב יותר. לדוגמא: אם אני מבינה שהילד עצבני כי הוא סגור בבית כבר הרבה שעות, אוכל לא לכעוס עליו כל כך, ולא להעלב, ולהתייאש. במקום זאת אוכל להיות אמפטית אליו ולהגיד לו: מעצבן להיות בבית כל כך הרבה שעות... וטון קולי הרגוע, ישפיע לטובה עלי ועליו.

- גלו איפוק ושיקול דעת, ומזערו נזקים- אם הילדים התפרצו, בכו, צעקו. אם אתם התפרצתם, צעקתם, איבדתם שליטה- תמיד חשוב לחזור בזמן הקצר ביותר

לעשתונות. לא להישאב לעוד ועוד צעקות, ביקורת, עלבונות, ותחושות יאוש וכשלוך שיעצומו את המשבר. במקום זאת, חשוב לעצור. ההורה ראשון, ובעזרתו גם הילד. מומלץ להורה- 'לנשום עמוק', להזכיר לעצמך שהעולם לא התמוטט, שהילד המעצבן הוא הילד שאתה אוהב, שעוד מעט דברים יירגעו, ושהרבה תלוי בך, שתרגע ולא תאבד את העשתונות. כשהורה מתארגן עם עצמו, הוא יכול להרגיע גם את הילד- לשמור על גבולות, לומר ברור מה מותר ומה אסור (אסור להרביץ לאחותך) אבל בו בזמן להבין ולתמוך (אני מבינה שאתה עצבני, בוא נראה מה אפשר לעשות שאתה אוהב). לומר משפטים חיוביים שירגיעו את הסיטואציה במקום להמשיך 'לחמם אותה'. למשל, במקום לומר 'שוב אתם רבים, אי אפשר אתכם, מתי זה ייגמר?!!' אפשר לומר 'אני רואה שעכשיו אתם רבים, ואני יודעת שעוד מעט תשלימו...אני יודעת שאתם רוצים להסתדר ושיהיה לכם בכיף...אז בואו נרגע כולם...אולי כל אחד ילך לכמה דקות לחדר שלו... תחזרו כשתרגעו, ונפתח דף חדש...'. הטקסט עצמו לא חייב להיות זהה כמובן, אבל רוח הדברים היא להרגיע, להוסיף מסר חיובי למצב טעון, ולכוון להרגעה. כך הנזק ימוזער. אומנם תהיה מריבה כמה דקות, בהחלט לא נעים. אבל לא יהיה הרס מוחלט של כל אחר הצהריים לילדים, ורגשות האשם והכעס שחודרים להורה גם בלילות.

- לעיתים, הגמישו את דרישות המשמעת- מידי פעם כדאי לוותר ולהגמיש את דרישות המשמעת, גם אם כולן חשובות. 'צריך לבחור את הקרבות', צריך לשמור על הכוחות, ובחורף יש מספיק עומס ואפשר להקל. כשהילדים מתעצבנים או לא מתנהגים 'מושלם'- אפשר להתעלם מחלק מההתנהגויות, 'להעביר הלאה' ללא תגובה, וזה יעיל יותר. באותו אופן אולי פחות חשוב שהילדים יאכלו מסודר ליד השולחן, ואפשר להכריז פעם בשבוע על 'יום בלגן', בו הילדים משתחררים וגם ההורים. שימו לב, שלא מדובר באנרכיה, או הרמת ידיים של ההורים, אלא בהחלטה מושכלת, בשליטת ההורים על 'מבצעי הנחות' בדרישות המשמעת. וכמו בתרבות האמריקאית, המבצעים נקבעים על ידי הרשתות (ההורים), מתחילים ומפסיקים בשליטתם. ההקלות ייטיבו עם הילדים, וגם אם ההורים, שמדי פעם יוכלו לנוח מתהליך החינוך המתיש, 'ולעגל פינות' זמנית. כמובן, שרוב הזמן, צריך לשמור על הכללים, כי הם מקנים בטחון ויציבות, החשובים תמיד, וגם בחורף.

- חפשו ביצירתיות פעולות שפורקות מרץ בבית הסגור. ישנן הרבה דרכים 'להשתולל במרחב קטן'. אפשר לרקוד לצלילי מוזיקה קצבית. אפשר לצעוק ביחד כחלק ממשחק- ההורה/הילד מרים יד, וכולם צועקים, מוריד יד- מפסיקים. זו חוויה משחררת. להתמסר בכדור ספוג. פעילויות יצירה שאולי קצת מלכלכות אבל מהנות ומשחררות. מכשיר ה Wii מאפשר להיות פעילים ספורטיבית במרחב קטן.

ועוד ועוד רעיונות.

- למדו את הילדים להיות מעורבים, ולחפש פתרונות בעצמם-
תנו להם להיות מעורבים בחיים שלהם. אפשרו גם להם לקחת אחריות.
חפשו עם הילדים רעיונות איך שיהיה לכולם נעים יותר
למשל, אפשר לשאול את הילדים, אם יש להם רעיונות איך להשתולל בבית בלי
לגרום נזק. איך יכולים לעזור בהתארגנות לארוחת הערב, איך שיהיה נעים יותר
בדרך למקלחת.
חשוב לערב את הילדים בחיי הבית, לשאול לדעתם, ולרעיונות שלהם, כל ילד
בהתאם לגילו כמובן. המעורבות גורמת לילדים להיות פעילים וחיוביים יותר. אין
הכוונה שההורה יתחלק עם הילדים באחריות שלו לניהול הבית, אלא שיגביר את
המוטיבציה של הילדים לשתף פעולה בחיי הבית, ושייעזר בכוחות שלהם לטובת
המשמעת.

ולסיום, קחו לעיתים פסקי זמן מהילדים!
קחו לכם שעות של התאווררות מידי פעם. שני ההורים ביחד, ואם יש קשיים
לוגיסטיים בכך- אז אולי כל אחד לחוד. אין כמו יציאה מהבית לבד, להסתובב,
לקפה שקט עם חבר/ה, חוג או הרצאה, לשפר את מצב הרוח, ולחזור לילדים עם
כוחות מחודשים. חשוב לטעון את הבטריה, כדי שאפשר יהיה להמשיך לתת.

בהצלחה ובהנאה

ממני, חלי ברק- שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יעוץ להורים, יעוץ זוגי ומשפחתי.
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצא
Helibarak!@gmail.com