

מתוך "בגובה העיניים- לדבר עם ילדים" מאת חלי ברק

פרק רביעי- "מדברים משמעת"

אמו של אוהד מבקשת ממנו 'לסדר את החדר': להרים את הבגדים, לשים את הצעצועים בארון ולהכין את הילקוט לבית הספר.
 אוהד מקשיב לאמו, אומר 'בסדר', אבל אינו מסדר את החדר.
 לאחר מספר דקות נכנסת האם לחדר ומזכירה את בקשתה. טון דבריה הפעם מעט חסר סבלנות: "אמרתי לך לסדר את החדר..."
 אוהד עונה: "עוד מעט". ואמא אומרת בכעס: "אמרתי, עכשו! השעה כבר מאוחרת"..
 אוהד עונה: "בסדר, שמעתי, עוד רגע"....

כהורה- מה היית חושב במצב כזה?

-אוהד חצוף ולא מקשיב להוראות. אמא צריכה להקפיד על משמעת נוקשה יותר.
 - לא אכפת לאוהד אף לא מאחד אחר מלבדו. אמא עושה כל כך הרבה למען אוהד, ומה בסך-הכל ביקשה ממנו? רק לסדר את החדר, אז למה הוא לא יכול להקשיב!?
 - "כשאני הייתי ילד 'נתתי כתף' ועזרה בבית. אני לא זלזלתי בהורי כמו אוהד"
 - "האם אינה צריכה להתערב. חבל לריב, החדר הוא של אוהד, ולכן הוא יחליט איך ומתי לסדר אותו.
 - אמו של אוהד קפדנית מדי. עליה ללמוד לוותר.
 או אולי עברה בראשך מחשבה אחרת?...

מה היית מרגיש במצב כזה?

כעס: "הוא מזלזל בי".
 תסכול וחוסר אונים: "מה עוד אפשר לעשות כדי שיסדר את החדר".
 חרטה: "מראש לא הייתי צריך להעיר לו על סידור החדר".
 תחושת חוסר ערך: "איני מצליח לחנך את ילדי".
 חרדה: "הילד לא יקשיב לי יותר, ויעשה ממני צחוק".
 או אולי רגש אחר?

ומה היית עושה כהורה בארוע כזה?

- מעניש את אוהד בחומרה על סירובו לקבל סמכות.
 - מסביר לאוהד, ש"עליו להקשיב לאמא, ולעשות מה שהיא מבקשת ממנו".

- משכנע אותו בנימוקים שונים, כגון: "יותר נעים לחיות בחדר מסודר".
 -מבטיח לו, שאם יסדר את החדר יקבל פרס כלשהו (כסף, מתנה, עוד זמן לטלוויזיה).
 -מותר ומסכים שידחה את סידור החדר למחר
 - מתעלם מהפרת המשמעת.
 ואולי ישנן אפשרויות פעולה נוספות?

משמעת עוסקת בהקניית הרגלי חיים. כמו, שעות שינה סדירות, שמירה על סדר, או הקפדה על הגיינה אישית.
 משמעת גם עוזרת להסתגל לסביבה- מקנה נימוסים, מלמדת חוקים חברתיים, ומחנכת להתנהגות ערכית כמו עזרה לזולת והפחתת אלימות.

לעיתים נדמה, שבעיות משמעת הינן תוצר של העידן המודרני והמתירנות הנוהגת בו. נדמה, שתכיפות הבעיות ועוצמתן גוברת עם הזמן, וכוחם של המבוגרים להתמודד עמן הולך ופוחת. חלק מההורים יזדהו אולי עם הדברים הבאים:
 "נערינו אוהבים דברי מותרות, יש להם הרגלים רעים והם בזים לסמכות. הם מגלים אי כבוד למבוגרים מהם, ובחרים לפטפט במקום להתאמן. הילדים הופכים לעריצים ולא לעוזרים במשק ביתם. הם חדלו לקום לכבוד המבוגרים הנכנסים לחדר. הם מתנגדים להוריהם. משוחחים בפומבי, זוללים את מאכליהם ומתנהגים בעריצות כלפי מוריהם".
 נדמה, שהדברים לעיל מתארים במדויק את תחושותיהם של הורים רבים בימינו. להפתעתכם אולי, נכתבו הדברים לעיל על ידי סוקרטס בשנת 400 לפנה"ס, ובאופן מדהים התלונות כה דומות לאלו שבפי ההורים בימינו.
 לפיכך, יתכן, שהטענה "כשאנחנו היינו צעירים היתה יותר משמעת ופחות אנרכיה" נגועה במידה של נוסטלגיה ואינה כה מדויקת.
ההתמודדות עם בעיות משמעת קשה היא, ונראה שהיתה כזו מקדמת דנא.

לעיתים הורים מנסים לאכוף משמעת בדרכים בלתי יעילות.

על פי ראפינו (1985) בסיפרו "משמעת":

ההורה 'הגנרל' דורש: "שב בשקט!" הוא נותן פקודות ללא הסבר, ודורש ציות עיוור. ההורה 'ההסטוריון' מציין: 'זאת הפעם החמישית שאתה...! מטיח פשעי עבר שגם עליהם יש לכפר.

ההורה 'הנביא' חוזה: 'אם לא תתחיל לעבוד- תיכשל'. הוא מנבא בוודאות ובאיום את העתיד הנורא.

ההורה 'המצליף' מכה: 'אם היית שותק אולי היית מבין משהו'. הוא משפיל ופוגע בציניות ובלעג.

'כהן הדת' מטיף: 'עליך להתחשב באחרים ובי', מלמד מוסר באימרי שפר.
 'השופט' פוסק: 'הפרעת ולכן נימנע ממך דמי כיס' - כך הוא חורץ דין ומנמק לכאורה, אך
 בפועל אינו מביא לשיפור.

וההורה'המיתמם' שואל: "איך לא הבנת ש...? איך לא שמת לב ש...?". שואל שאלות
 רטוריות שמטרתן להדגיש את הטעות.

האם אחד מסגנונות ההורות לעיל נשמע מוכר?
 סביר שברושם ראשוני נשמעות ההתגובות לעיל בלתי הולמות, וקשה להזדהות עמן.
 אלו תגובות 'לא חינוכיות', ואף הורה לא היה רוצה להיות מזוהה עמן.
 עם זאת בעומק ליבו יודע כל הורה, שאף הוא 'חוטא' בתגובות 'קשות' בעת הפרות משמעת.
 מצבים של הפרת משמעת מצד הילד גורמים גם להורה השקול והרציונלי לאבד לעיתים את
 עשתונותיו ולהגיב באופן רגשי, פוגע ובלתי יעיל.
 סביר, שתכעס כשביקשת מהילד עשרות פעמים לפנות את השולחן, ואילו הוא ממשיך
 בעיסוקיו ומפגין חוסר התיחסות לדבריו. אך הגיוני, שתתפרץ כשביקשת מהילד להתחשב
 בך, ולשמור על השקט בעת מנוחת הצהריים, והוא 'שכח'. מוכרים גם המקרים בהם ההורה
 עייף וטרוד, ולכן סף סבלנותו יהיה נמוך, והוא לא יגיב 'כיאות'.

במצב של 'שיחת משמעת' בלתי יעילה - המבוגר יודע מה טוב ומה רע, מה נכון ומה אינו נכון.
 הוא מדבר בתקיפות על מנת 'ללמד את הילד לקח'. המבוגר כועס על הילד שאינו נענה
 לדרישותיו, הוא לחוץ ו'שופך את מר ליבו'. הילד לעומתו פוקק את אוזניו על מנת שלא
 לשמוע, מחכה 'שהסופה תעבור' ושההורה יניח לו לנפשו. מאחר ולא מתקיים דיאלוג בין
 שניהם, התוצאה דלה ואין שינוי. נותר רק טקס זעוף במקום מפגש בין שני אנשים. התחושה
 של ההורה והילד היא לעיתים 'דבר אל העצים והאבנים'. אף לא אחד מהצדדים משיג את
 מבוקשו, והכל נותרים מאוכזבים ופגועים.

אין ספק- רצוי שההורה ינהל את שיחות המשמעת בטון רגוע ומתוך שיקול דעת עניני'.

אין מי שיתנגד להמלצה כזו, אך הקושי הוא בדרכים ליישומה.

אף 'דבר חוכמה' או טכניקה חדשנית לא יעזרו להורה להגיע לרגיעה הרצויה.

המפתח לשיקול הדעת העניני נמצא בידי ההורה. ובאופן מדויק יותר-

הפתרון למשמעת ענינית טמון בציפיות רציונליות של ההורה מתהליך

המשמעת.

בשלב זה , ראוי שכל קורא ישאל עצמו- "איך נתפסת בעיני המשמעת הרצויה?"
 איך נראה בעיני רוחי המצב , האוטופי לכאורה, של 'משמעת טובה'?
 אף אם תענו לעצמכם בהגיון: "אני הלא יודע שאין משמעת אידאלית, אני יודע שצריך להתפשר עם המציאות", אנו מזמינים אתכם לא לוותר מהר כל כך על הפנטסיה שלכם.
 לכל אדם ציפיות אישיות מתהליך המשמעת. גם אם ציפיות אלו אינן רציונליות, הן משפיעות על התחושות ועל התגובות, ולכן, כדאי להכירן.
 לפיכך, חיזרו שוב לשאלה וענו לעצמכם בכנות המירבית: " איך נראית המשמעת שאני כה חפץ בה?"

משיחות עם הורים עולים מספר 'תסריטי משמעת אידאלית' הקיימים

בפנטסיה.

קיימת ציפיה ל'משמעת מלאה'.
 משמעת בה יש ציות מיידי ומלא של הילד לדרישות הוריו, ללא תהליך מתיש של הדיינות או ויכוחים . זו משמעת בה ההורה אומר מה 'צריך' לעשות והילד מציית. לדוגמא, ההורה מבקש: "תוריד את הפח, בבקשה" והילד הדימוני מציית באופן מיידי ללא קשר לפעילותו באותו רגע . הוא מבצע את הדרישה במלואה, גם אם צפה בטלויזיה או הכין שיעורים.
הורים מקווים ל'משמעת דמוקרטית'.
 משמעת המבוססת על הסכמה הדדית בין ההורה לילד. ואינה נכפית בכעס, או תוך שימוש בכוח. משמעת דמוקרטית מתחשבת הן בצרכי הילד והן בצרכי ההורה. לדוגמא, ההורה מבקש: "תשחק בחדרך בשקט על מנת שאוכל לנוח", והילד מסכים מתוך קבלת זכותו הדמוקרטית של ההורה למנוחה .
הורים רוצים 'משמעת שקטה והגיונית'.
 'כמו הסכם בין שני בוגרים'. מצב בו ההורה אך מנמק את בקשתו, והילד משתכנע ונענה לו. ההורה אינו צריך לדרוש, לצעוק או להעניש. לדוגמא, ההורה מבקש מהילד שיקח את אחיו הקטן מהגן, ומנמק זאת בכך שהוא מתעכב בעבודה. הילד משתכנע ממהסבר, ומביא את אחיו הביתה מתוך הבנת המצב ונכונות לעזור.
ציפיה נוספת של הורים היא ל'משמעת מחייכת'.
 מצב בו הילד לא רק מציית להורה ומתנהג כנדרש, אלא גם מרגיש נוח ונעים עם הדרישה . הילד ממושמע הן בהתנהגותו והן ברגשותיו.
זוהי למעשה שאיפה ל'משמעת מרצון'.
 משמעת, שבה הילד מציית לדרישות מתוך רצון ובחירה חופשית.
 זו הפנטסיה שציות הילד "יבוא ממנו", 'שיבין שזה חשוב', 'שירצה לציית'.

זוהי משמעת המצפה, שהילד יהיה 'מריונטה עצמאית'.
 למשל, ההורה אומר לילד, שלא יוכל לצפות בתוכנית הטלוויזיה האהובה עליו, כי ההורה רוצה לראות חדשות. הילד אמור להסכים מתוך קורת רוח, ללא גילויי כעס נראים לעין.
ולסיום, ההורה רוצה להפעיל 'משמעת חנוכית'.
 ההורה רוצה להאמין, שדרישות המשמעת שלו תמיד הגיוניות ומקדמות את התפתחות ילדו. בדרך זו לא יאלץ ההורה, לעמוד אל מול העובדה שלעיתים הוא שרירותי בהתנהגותו, או דורש דברים הנובעים מסיבות אנוכיות כמו עייפות.
 למשל, ההורה רוצה לחשוב, שהוא מבקש מילדו ללכת לישון מוקדם רק מתוך דאגה למספר שעות השינה הנחוץ להתפתחות הילד, ולא מתוך צורך טבעי במעט שקט ופרטיות לעצמו.

אלו מהציפיות מוכרות לכם?
 כנראה שחלק מהציפיות למשמעת אידיאלית מוכר לכם. יתכן, שלעיתים אתם אף מצליחים להשיג משמעת בדרך מהירה והגיונית, המבוססת על הסכמה והבנה.
 עם זאת סביר, שבעת קריאת הציפיות הן נראו לכם במידה מסוימת בלתי ריאליות, מעט מוגזמות, ובלתי ניתנות למימוש.
 'משמעת מרצון?' 'משמעת הגיונית?' 'משמעת מיידית?' האם זה אפשרי?
 הלא ישנה סתירה פנימית, בציפיה, שהילד יהיה מריונטה צייתנית ובו זמנית עצמאי ובעל דעה משלו. גם הרצון, שהילד יבין וישתכנע בצדק ובהגיון שבדרישות הוריו המקשות עליו, אינו אפשרי בדרך כלל, כי הילד נוטה להתרכז בצרכיו ולא בצרכי הוריו.

תהליך המשמעת לעולם אינו פשוט ונוח, כפי שמציירת אותו הפנטסיה הלא רציונלית.

חשוב לציין שהפנטסיה משפיעה מאוד על ההורים- הציפיות מכתובות את רגשות ההורה ותגובותיו במצבי המשמעת השונים.
 למשל, אם ההורה מצפה שילדו יציית לו מתוך הבנה, והילד אמנם מציית, אבל מתלונן 'על מר גורלו', ירגיש ההורה חוסר נחת ואכזבה.
 אם ההורה שואף לציית מייד ומלא, והילד מתעכב, ומנסה לדחות את ביצוע הדרישה (עוד רגע...), ההורה מתרגז. בסופו של דבר, גם אם הילד מבצע את הנדרש, עלול ההורה לחוש שילדו אינו באמת ממושמע.

לכן על כל הורה לשאול את עצמו, "מה הן ציפיותי בתהליך המשמעת?",
האם הציפיות ריאליות לנסיבות? -

האם ניתן לצפות שילד יקום באמצע תוכנית טלויזיה לסדר את חדרו? האם הגיוני, שילד יסכים לשמור על אחותו הקטנה כשהוא עצמו פוחד להישאר לבד?

האם הציפיות תואמות את אופיו של הילד?

האם הוגן לצפות שילדי האיטי יציית לי מיידית? האם סביר לדרוש שחדרו של ילדי המפוזר והפעלתן, יהיה תמיד מסודר בהתאם לסטנדרטים ולאופי שלי? .

זיהוי הציפיות ימנע מצב בו ההורה יתבצר בדרישות משמעת מופרזות, שהסיכוי להשיגן קלוש. מצב כזה יתסכל הן את ההורה, והן את הילד.

מאידך, זיהוי הציפיות ידרבן את ההורה לא לוותר על דרישות משמעת לגיטימיות. זיהוי הציפיות ובדיקת הריאליות שלהן יאפשרו להציב ציפיות גמישות ותואמות יותר, שיובילו בהמשך להצלחה רבה יותר ולשביעות רצון גבוהה יותר בתהליך המשמעת, הן מצד ההורה והן מצד הילד. למעשה, תפיסה ריאלית של תהליך המשמעת יכולה לעזור להורה לשמור על עצמו ולהיות יעיל יותר בתגובותיו.

כדי לחזק את התפיסה הריאלית של מצבי משמעת, על ההורה לבנות לעצמו

'דיבור פנימי' מציאותי:

על ההורה להזכיר לעצמו, כי לא כל הנתפס בעיניו כהפרת משמעת הוא אכן כזה. הפרת משמעת היא אי ציות לנורמות מקובלות, ומכיון שיש הבדלים תרבותיים בין משפחות, הפרת משמעת במשפחה אחת לא תחשב כזו במשפחה אחרת. למשל, ילד, הפונה להוריו בסגנון דיבור חופשי ומביע בפניהם את דעותיו השונות משלהם, עלול להחשב חצוף במשפחות מסוימות או ישיר ואמיץ במשפחות אחרות. לעיתים קיימים הבדלים בין הסגנון האישי של הילד לזה של הוריו. למשל, אם הסובלת מקור תדרוש מילדה ללבוש סוודר. לילד חם, ולכן הוא מסרב, דבר העלול להחשב כהפרת משמעת.

קיימים גם הבדלים בין-דוריים המשפיעים על תהליך המשמעת. למשל, דרישת ההורה מהילד ללבוש את החולצה בתוך המכנסיים, כדי שיראה מסודר מתאימה אולי לנורמת הגיל של ההורה, אך אינה מקובלת בחברת הילדים.

לפיכך, על ההורה לבדוק את הרלוונטיות של דרישותיו לפני שהוא כועס על הפרתו.

יש לזכור, שתמיד קיימים ניגודי אינטרסים בין ההורה לילד. אל להורה לצפות מהילד לציות מיידית ללא תלונות, וללא התנגשויות. אל להורה להתאכזב או לכעוס כשהמשמעת אינה באה מאליה, והילד 'נלחם על דעותיו' .

רצוי לזכור שלמשמעת יש מחיר . אל להורה לצפות שיוכל להטיל משמעת והילד יאהב אותו בכל רגע . סביר שהילד יגיב לדרישות בכעס, התנגדות, ואף ינסה להתחכם כדי להשיג את מטרתו. למשל, הילד עלול להעביר להורה את התחושה שהוא הורה לא מוצלח, או שיעדיף להתחמק בדרכים שונות כיד היצירתיות הטובה עליו כדי לא לעשות את הנדרש. במצב זה על ההורה לזכור, שהילד ממלא את 'תפקידו הילדי'- הוא מחפש 'חיים קלים'. באותו אופן על ההורה להמשיך למלא את 'תפקידו ההורי'- להשקיע מאמץ מתמשך בניסיון להשיג משמעת.

מאמץ משמעו גם אומץ לעמוד בתפקיד ההורי על אף הקושי, ללא כניעה וללא התפרצות. ברגעים בהם מתעייף ההורה ונוטה לוותר, עליו לדעת שלא הטלת משמעת יש מחיר. הורה המוותר לילדו ואינו אוכף משמעת, אינו מספק לילד את זכותו הבסיסית לגבולות. גבולות הם תנאי בסיסי להתפתחות תקינה. ילד, שהוריו מנסים להיות חברים נחמדים שלו במקום למלא את חובותיהם, מרוויח אולי חברים, אבל 'נשאר יתום' מהורים האמורים לשמור עליו.

כדי להפחית תיסכולים מיותרים, יכול ההורה גם לומר לעצמו,

שאפשר למשמע התנהגות, אך לא ניתן למשמע רגשות.

תהליך המשמעת תמיד מלווה במידה כלשהי של כעס ותיסכול מצד הילד. גם אם יצליח ההורה לחנך את ילדו לא להתלונן על דרישות המשמעת, עדיין יש לשער, שהרגש יישאר נטוע בליבו של הילד, יצטבר ויזיק.

עדיף שההורה ידרוש מהילד לציית לדרישות בהתנהגותו, ובו בזמן יאפשר לילד לבטא את רגשותיו, גם כשהם מביעים כעס, תיסכול או מורת רוח. כשמאפשרים לילד לבטא את רגשותיו, מאפשרים לו למעשה מוצא של כבוד אל מול 'כניעתו' לדרישה ההתנהגותית. הדבר מקל עליו לציית. הילד אומר לעצמו (באופן לא מודע כמובן) : " עשיתי את שביקשו ממני, אך לפחות הראיתי שאני לא מרוצה". אם ההורה ידרוש 'ציות ברגש' הוא לעולם יכשל, שכן רגשות לעולם לא מצייתים. ההורה ירגיש שנכשל, ושבסופו של דבר לא השיג את מטרתו.

בהמשך 'הדרך למשמעת' - על ההורה להיות מודע לכך, שיש למשמע את הילד תוך שמירה על סדרי עדיפויות ושיקול דעת.

בלתי אפשרי למשמע את הילד כל הזמן ובכל תחום. משמוע יתר חונק, מעייף, פוגע ביחסים, ועלול לעכב עצמאות ואחריות מצד הילד. יש לבדוק איזו דרישת משמעת אכן תורמת לילד, ועל מה אפשר לוותר. גם אם כל הדרישות 'נכונות וצודקות' יש ללמוד 'להרפות' לעיתים כדי לא להגיע למצב של 'תפסת מרובה לא תפסת'.

במקרים רבים 'טובה ציפור משמעת אחת ביד מעשר בפנטסיה'.

כדי להמשיך ולחזק את התפיסה הריאלית של המשמעת

חשוב שההורה יכיר סיבות שונות להפרות משמעת מצד ילדים.

אם ידע ההורה מה הסיבה המניעה את ילדו לא לציית לו, לא ייסחף להשערות בלתי נכונות. כשיבין ההורה את הסיבות השונות להפרות משמעת, יוכל להציג לילדו דרישות מתאימות. כך יוכל ההורה לעזור לילדו להיות ממושמע יותר, ויעזור לעצמו להיות יעיל ורגוע יותר בתהליך המשמעת.

הבה נדגים כיצד הבנת הסיבות לבעיות המשמעת, מובילה לבניית מערך משמעת יעיל.

נפתח בסיבות להפרות משמעת הקשורות להתפתחות הטבעית של הילד.

באופן בסיסי יש לילד נטיה לציית למבוגר. הוא זקוק למבוגר ולהכוונה הניתנת לו, שכן כללי המשמעת הם כמו מסגרת שבתוכה 'מצייר האדם את חייו'. הילד זקוק להורה כ'שוטר חיצוני' כדי שיוכל בהדרגה לפתח 'שוטר פנימי' משלו, שיפקח על התנהגותו. משמעת מגורם חיצוני היא שלב הכרחי בהתפתחות המשמעת הפנימית, ואין לוותר עליה.

גם אם נראה להורה, שילדו בוגר ומסוגל להחליט בהגיון בתחומים שונים, עדיין חשוב שההורה יפעיל משמעת חיצונית בתחומים הכרחיים. בהדרגה יעזור לילד לעבור למשמעת פנימית בתחומים המתאימים לו. לדוגמה, שמירה על הרגלי נקיון מתחילה ממשמעת חיצונית שההורה מפעיל, ובהדרגה הופכת להיות חלק מהמשמעת הפנימית של הילד.

למרות הצורך במשמעת קיימים תהליכים התפתחותיים המניעים את הילד להתנגד לה. התנגדות למשמעת מאפשרת פיתוח עצמאות, זהות אישית, והיפרדות מההורה. הילד מחפש את דרכו היחודית, ועקב כך אינו יכול לקבל באופן מלא את כל דרישות הוריו. נטיה התפתחותית זו בולטת במיוחד בגיל שנתיים לערך, ובגיל ההתבגרות, הנחשבים ל'גילאי המרד'.

בכל הגילאים, בודק הילד את גבולות המשמעת כחלק מלמידת חוקי החברה. הילד לומד את החוקים השונים, מתנגד להם לעיתים, ולבסוף מסתגל להם. לשם כך על הגבולות להיות ברורים, אך ניתנים לבדיקה.

במקרים רבים הילד לומד לווסת את יצריו בעת ההתנגדות למשמעת.

לעיתים הילד מבטא את רגשותיו ויצריו בדרך שאינה מקובלת. למשל, שובר חפצים בעת כעס, או מקלל כשאין נותנים לו את מבוקשו. בתהליך ההתפתחות הילד מוצא בהדרגה דרך מקובלת יותר לבטא את יצריו, רגשותיו וצרכיו תוך כדי הסתגלות לסביבה. תהליך

המשמעת הרצוי מציב בפניו את דרישות המציאות, ומאפשר לו ללמוד איך לבטא את יצריו בדרך מקובלת.

על פי סיבות טבעיות אלו, יש לראות בהפרות המשמעת תופעה בלתי נמנעת ואף רצויה. לפיכך, חשוב לאפשר מידה מסוימת של הפרות משמעת, כדי לתרום להתפתחות הילד. על הילד לנסות לבדוק את גבולותיו ונטיותיו, במסגרת 'קירות המשמעת' אותם תוחמים לו הוריו. ניתן לדמות את דרישות המשמעת כקירות ביתם המשותף של ההורה והילד. אם הדרישות עמומות הקירות הופכים שקופים. הילד עלול לא להבחין בהם, ומתוך כך להיתקל בהם ולהיפגע. אם הקירות מובחנים וברורים הילד מתאים עצמו אליהם. הוא עשוי להתחכך בהם, או לנסות להזיז אותם כדי לבדוק את כוחו, אך, עם זאת, חשוב למען בטחונו, שלא יצליח להפילם שמא יקרוסו על ראשו. ציות מלא לפי גישה התפתחותית זו אינו רצוי, משום שהוא חוסם התפתחות תקינה. ההורה יהיה אולי מרוצה לטווח קצר מילדו 'הנעים והצייתן', אך לטווח ארוך הוא עלול לגלות, שילדו לא פיתח את אישיותו העצמאית כפי שנדרש.

קיימות סיבות להפרות משמעת הנובעות מאופיו של הילד.

לכל ילד סגנון אישיות משלו, ולעיתים נוצרות 'בעיות משמעת' במפגש בין הילד לדרישות המציאות.

למשל, ילד חזק ויצירתי 'ההולך בדרכו', וזקוק לתחושת שליטה, יתעמת כנראה עם דרישות המשמעת, במיוחד במפגש עם הורה חזק אף הוא. ילד כזה יתקשה לקבל דרישה כמו: "לך מיד להתקלח!" אך יגיב טוב יותר לדרישות משמעת המאפשרות לו בחירה. למשל: "אתה יכול להתקלח עכשו או אחרי ארוחת הערב, תבחר".

ילד עם נטיה לאמפולסיביות, המתקשה לדחות סיפוקים, 'יתנגש' בדרישות משמעת, עקב קשייו בויסות התנהגותו. ילד כזה זקוק למסגרת חוקים ברורה מאוד אך גם סבלנית, שתאפשר לו הסתגלות הדרגתית.

על ההורה להכיר את הטמפרמנט של ילדו, ולהתאים את דרישות המשמעת כך שיהיו אפשריות.

פעמים רבות ילדים מפתחים בעיות משמעת, ובכך הם מעבירים למבוגרים מסרים רגשיים שונים. בעיית המשמעת של הילד 'אומרת' להורה דבר מה.

בעיית המשמעת יכולה לשדר צורך בתשומת לב, רצון בהכרה, או אולי הפגנת כוח. לעיתים הילד אומר באמצעות התנהגותו שהוא חש תסכול, מתח או מצוקה אחרת, ולמעשה מבקש עזרה בדרך עקיפה זו.

אם יקשיב ההורה למסריו הסמויים של הילד המועברים באמצעות בעיית המשמעת, יוכל לעזור לו.

כך למשל, יתכן ויוסף מסרב לקבל את הדרישה ללכת לישון בשעה מסוימת, ובכך מאותת להוריו, "אני כבר גדול ואיני מוכן שיכתיבו לי את שעת השינה". שיחה ישירה שתערך, בין יוסף להוריו על רצונו בעצמאות, תפחית את הצורך בהפרות משמעת. (פרוט בנושא הבנת איתותים בפרק 1 - להקשיב ולהבין).

קיימות סיבות להפרות משמעת הקשורות להתנהגות ההורה.

חלק מבעיות המשמעת נובעות מדרישות ותגובות בלתי מתאימות של ההורה המזמינות בעיות משמעת מיותרות.

לעיתים, דרישות ההורה אינן מתאימות לגיל הילד, לטמפרמנט, לצרכים או לסגנון האישי שלו. למשל, הילד בן החמש עסוק במשחק, וההורה דורש ממנו להיות שקט למשך שעה ארוכה, האין דרישה זו מעבר לאפשרי לגילו? . או הורה הדורש מילד 'מבולגן' מטבעו להקפיד על סדר מתמיד בחדרו. האם דרישה זו הגיונית?

לעיתים הדרישות מהילד אינן מתאימות, כי ההורה אינו מבין את עולמם של הילדים. האם זה מציאותי לדרוש מבן 10 להשתתף בחוג ציור 'כי יש לו כשרון' מבלי להתחשב בעובדה שחשוב לילד להיות 'גברי' כמו כל חבריו, ואילו בחוג משתתפות רק בנות? . למעשה דרישות משמעת רבות נובעות מעולמו הפנימי ומערכיו של ההורה, והוא מטיל אותן לעיתים על הילד, ללא בדיקת התאמה. כך הדרישות לסדר, צניעות, נימוסים, או שקדנות. מוכרים גם המקרים בהם ההורה דורש מהילד התנהגויות שהוא מתקשה לבצען בעצמו. למשל, הורה המטיף לכך שילדו לא יקלל ואילו הוא עצמו אומר: "לעזאזל, למה אתה מקלל?". או הורה המאמין בתקשורת שקטה ומנומסת, אך צועק על ילדו "תפסיק לצעוק, שיהיה כאן שקט!".

לעיתים דרכי הטלת המשמעת בהן נוקט ההורה מסלימות בעצמן את בעיות המשמעת: כך למשל, בעיות שלא טופלו 'כשהיו קטנות' ועקב ההזנחה התעצמו.

לדוגמא, חישובו על ילד העונה להוריו בטון תוקפני. בתחילה ההורה אינו רואה בכך בעיה ואינו מגיב. מאוחר יותר, הילד מגיב בתוקפנות לכל דרישות המשמעת של ההורים ושל בית הספר, ואז קשה יותר לשנות את התנהגותו.

פעמים רבות תגובת ההורה להפרת המשמעת מזמינה הפרות משמעת נוספות. וותרנות יתר במקום בו נדרשת החלטיות, תגובות נוקשות במקום בו נדרשת גמישות, או תגובות בלתי עקבית - כל אלו תגובות המגבירות בעיות משמעת.

לעיתים נוקטים הורים בפתרונות מסוג 'עוד מאותו הדבר' כמו למשל, הטפות חוזרות ונשנות. גישה זו אינה יעילה, וגורמת להצטברות כעס שאך מחמיר את המצב.

לעיתים ההורים אינם מסכימים ביניהם על דרישות המשמעת.

חוסר ההסכמה בין ההורים מתבטא במאבק סמכויות ביניהם לעיני הילד. ההורים מאלצים את הילד לבחור נאמנות, ולהחליט למי מההורים לציית ולמי לא. במצב כזה, ילדים רבים 'משחקים' בין הוריהם, ואינם מקבלים את דרישות המשמעת של שניהם. במקרים אחרים הילד מחקה חוסר משמעת הורית. ההורה כמודל לא ממושמע משפיע על ילדו. כשהורה זורק למשל פסולת מהחלון, מקלל בעת לחץ, מאחר או מפזר את חפציו בבית יתקשה הילד לסגל לעצמו הרגלי משמעת תקינים.

ההבנה לפיה חלק מבעיות המשמעת נובעות מדרישות או תגובות בלתי הולמות של ההורה, יכולה להביא לשיפור.

אם יבדוק ההורה את דרישותיו ואת תגובותיו, יוכל לקחת אחריות גם על חלקו בבעיות המשמעת. כך ההורה יבדוק את עצמו, ולא יטיל אשם מייד בילדו בלבד.

כדי לשפר את התגובות ההוריות בעת המשמעת יש טעם לבדוק את 'הדיבור הפנימי' של ההורה עם עצמו במצבי משמעת שונים.

רצוי שכל הורה יבין כיצד הוא מחליט אם מדובר בהפרת משמעת, וכיצד הוא חושב שנוון להגיב.

ישאל עצמו הקורא: מה אני אומר לעצמי כשילדי אינו מציית לי?

מה אני חושב, כשאני מבקש דבר מה והילד מסרב, או כשאני דורש והילד מתחמק? מה אני אומר לעצמי כשאני מדבר והילד אינו שומע, או כשאני מסביר והילד 'עושה לי דוקא'. מה אני חושב לעצמי במקרים בהם אני רוצה לדרוש ממנו שיעשה דבר מה, אך יודע מראש שהוא יסרב?.

לעיתים שינוי בהבנה של הפרת המשמעת דיו, כדי להביא לשיפור.

לדוגמא, אמא חושבת שבנה בן השתיים עשרה חייב לחזור הביתה בשעה מסוימת, ללא כל קשר לשעה בה חוזרים חבריו. על פי תפיסה זו, תפרש האם את איחוריו של ילדה כהפרת משמעת, כעלבון אישי, וכקריאת תיגר על סמכותה. סביר שהאם תתרגז, ויתכן אף שתצא למאבק כוחות חסר תועלת עם בנה.

לעומת זאת, אם תפרש האם את האחרים של בנה כרצון טבעי להיות כמו חבריו, היא לא תראה באחוריו הפרת משמעת חמורה. היא תוכל לשוחח עם הבן ממקום פחות כועס ופגוע ולהגיע לפתרון סביר לגבי שעת החזרה הביתה. האם לא תוותר על סמכותה ההורית, אבל תפעל בשיקול דעת עניני.

רצוי, שכל הורה יזהה את מחשבותיו האישיות המלוות אותו בעת תהליך המשמעת. זיהוי הפרשנויות האישיות יעזור 'לדבר איתן', להשתמש בפרשנויות המקדמות את תהליך המשמעת ולשנות את המעכבות.

מובן, שלכל הורה יש את המחשבה היחודית שלו, עם זאת ניתן לזהות מחשבות המאפיינות הורים רבים.

ישנן מחשבות המובילות לדפוס משמעת מתירני ולותרנות:

- הילד ישתפר 'כשיגדל'. הוא עוד צעיר ולא בשל לדרישת המשמעת שלי.
- הילד יחשוב שאני הורה לא טוב אם ארגיז אותו בדרישותי- עדיף שאוותר לו.
- הילד יסבול או במקרה הקצוני יישבר מדרישותי הקשות- כדאי שארכך אותן.
- אין לי כוח לצעקות, ולבכי של הילד כשאני רוצה לציית לי. בזמן המועט בו אני מבלה איתו, אני רוצה שיהיה לנו נעים ביחד, אז עדיף שאוותר מראש על הדרישות.
- ממילא אני נותן לילדי מספיק תשומת לב. אני עסוק רוב הזמן בקריירה שלי, לפחות אפצה אותו על כך ביחס נעים, ולא אכביד עליו בדרישות משמעת קשות.
- קשה לילדי עם כל דרישות המשמעת בבית הספר, לפחות אני, ההורה האוהב, לא אקשה עליו בדרישות משמעת מיותרות.
- בן זוגי נוקשה בדרישות המשמעת, אני אפצה את ילדי ואנהג בו ברכות.
- אין זה ראוי לכפות משמעת על הילד. הילד זכאי להחליט בעצמו מה הוא רוצה לעשות בחייו.
- מה אני אוכל לעשות אם הילד לא יסכים לדרישות שלי? עדיף להמנע מעימות איתו, ולא להתמודד עם מצב של סרוב.

ישנן מחשבות המובילות דווקא למשמעת נוקשה-

- אני לא אהיה 'פרייר' של הילד, שרק נענה לכל מה שהוא מבקש ממני, גם הוא חייב להקשיב לי.
- הוא עושה לי 'דוקא'. הוא אינו מקשיב בכוונה כדי להרגיז אותי, אני אראה לו מי חזק יותר מבין שנינו - הוא יקשיב לי עכשיו!
- לא יכול להיות שהילד יחליט דברים בעצמו. אני ההורה ואני חייב להיות המחליט. הילד יעשה מה שאני אומר ולא מה שהוא רוצה.
- הילד חייב לציית לי מיד ובאופן מלא בלי ויכוחים- אני ההורה ואני קובע..
- משמעת חזקה היא הכרח בחיים- אם הילד לא ילמד לציית לי, הוא לא יצליח להסתגל בעתיד לדרישות של החברה. עלי לאמן אותו לציית.

- אם איני מצליח למשמע את ילדי, הרי שנכשלת כהורה. לפיכך, וכדי להמנע מכשלון עלי להקפיד שהמשמעת תהיה חזקה.

- אני לא יכול לסבול יותר את חוסר המשמעת, זה חייב להיפסק! עכשו!

בנוסף, קיימות מחשבות המביאות לתגובות שהן לעיתים נוקשות ולעיתים וותרניות-

לעיתים ההורה מתייג במחשבתו את הילד, ומיחס לו תכונות תורשתיות המאפינות אותו. על פי תכונות אלו קובע ההורה את דפוס המשמעת אותו יפעיל על ילדו.

לדוגמא, אם חושבים על הילד כעל: עקשן, דווקאיסט, תובעני, נצלן- תגובות המשמעת תהיינה נוקשות כדי לרסן אותו.

אם חושבים על הילד כעל: פגיע, ילדותי, או חלש- תגובות המשמעת תהיינה וותרניות כדי להקל עליו.

קיימות גם מחשבות האומרות: אני לא אפעיל על ילדי משמעת בסגנון שהורי הפעילו עלי. אם הורי היו נוקשים כלפי, אני אהיה גמיש ביחסי לילדי, ואם היו מתירנים כלפי, אני אשים גבולות ברורים וחזקים.

לעיתים, ההורה אומר לעצמו: אני לא רוצה שילדי יסבול בחייו כמוני.

אם ההורה מייחס את קשייו בחיים לכך שלא היו די תקיפים בחינוכו, הוא יגיב לילדיו בקשיחות. אם ייחס ההורה את קשייו למשמעת קשוחה מדי שהופעלה עליו, יהיה וותרן לילדיו.

בחי' היום יום סגנון המשמעת של הורים רבים פועל על פי 'עקרון המטוטלת':

קיימות תנודות חריפות בין וותרנות לנוקשות וחוזר חלילה.

ההורה פועל בסגנון ותרני כי הוא מרגיש שאין לו כוחות להטיל משמעת תקיפה. הוא ממשיך בדרך זו עד שהוא מרגיש, שאינו יכול לשאת יותר, שהילד 'מטפס לו על הראש'.

ההורה כועס על הילד, ובתגובה עובר פעמים רבות לקיצוניות השניה, לנוקשות.

באותו אופן הורה המפעיל משמעת נוקשה, עלול להתקף ברגשות אשם על קשיחותו, או לחוש שאין לו כוחות להמשיך בדרך זו, הדורשת מאבק והשקעה רבה, ולכן יפנה לקיצוניות השניה של ויתור והימנעות מדרישות משמעת גם כשהן הכרחיות.

במשפחות רבות אפשר למצוא חלוקת תפקידים סמויה בה כל הורה מייצג בהתנהגותו את אחד הסגנונות, אבא למשל, קשוח ואמא מגוננת.

בכל מקרה, משמעת 'בדפוס מטוטלת' אינה מאפשרת משמעת עקבית כפי שזקוק לה הילד.

המחשבות הלא רציונליות של ההורה גורמות לכך, שהוא יפעיל משמעת לפי מחשבותיו שלו, ולא על פי צרכי הילד ודרישות המצב.

מכאן עולה השאלה: מהי המחשבה 'הנכונה' לפיה רצוי לנהוג בתהליך המשמעת? ברור, שאין מחשבה אחת 'נכונה'.

התשובה טמונה בדיאלוג עם המחשבות. הפיכתן ממחשבות לא רציונליות ואוטומטיות למחשבות רציונליות ומודעות.

ככל שהמחשבה פחות מודעת, פחות גמישה, ומקורה בחרדה ואיום על תחושת הערך כאדם וכהורה, כך תגובת ההורה תהיה רגשית, הגנתית, לא שקולה ולא יעילה. לעומת זאת, במחשבות רציונליות וגמישות בנושא משמעת, יכללו בצד החרדות גם הגיון ושיקול דעת.

לפיכך, רצוי שההורה ינהל דיאלוג פנימי עם עצמו, עוד בטרם בחר בתגובת המשמעת הרצויה.

לדוגמא- ההורה יאמר לעצמו: "אני רוצה שהילד יציית לי מיד, אבל אני מבין שהוא זקוק למספר דקות להתארגנות, או שהוא רוצה להתלונן כדי לשמור על כבודו. לכן אתאזר בסבלנות ולא אכעס".

או "קשה לי כשילדי כועס עלי בעת שאני דורש ממנו דברים אבל, אני יודע שהכעס לא יהרוס את הקשר בינינו, לפיכך, לא אוותר על דרישותי, למרות כעסו".
או "אין לי כוח להתעמת עם ילדי בעיני משמעת, אבל אני מבין שאסור לי לוותר לו עכשיו, כי אין זה לטובתו. כדאי לי להתאמץ כי בעתיד יהיה לי קשה יותר למשמע אותו".
כך, בעזרת הדיבור הפנימי של ההורה עם עצמו, הוא יכול לנווט את דרכו, ולווסת עמדות חד מימדיות ונוקשות הממלכדות אותו. כך יוכל ההורה להמנע מוותרנות יתר או מנוקשות יתר, ויוכל לבחור את סגנון המשמעת הגמיש המתאים לו ומקדם את ילדו.

מכיון שבעיות משמעת נוטות לחזור על עצמן, והסגנון ההורי גם הוא 'חוזר על עצמו' יכול ההורה להתכונן למצבי המשמעת הבעיתיים.
ההורה יכול להכין לו מראש 'בנק אמירות מגן', שישמרו עליו בפני החרדות והנטייות האישיות המקשות עליו.

לדוגמא, לעיתים חושב ההורה שאל לו להתערב בפרטיות של הילד ולכן הוא נמנע מדרישות משמעת גם כשהן לגיטימיות. במקרה זו ההורה יכול לומר לעצמו 'רגע לפני' שיוותר על דרישותיו: " מותר לי לבקש מהילד שישים את בגדיו המלוכלכים בארגז הכביסה- זו אינה חדירה לפרטיות"

אם ההורה מזהה את העלבון האישי שהוא חש בכל פעם שהילד מתנגד לדרישותיו, יוכל לומר לעצמו: "לא כל 'לא' של הילד מכונן נגדי", או "לא כל כעס של הילד מכונן נגדי", בעזרת משפטי מגן אלו יוכל לשמור על המשמעת הנדרשת ולא יוותר.

לחילופין, ישנו הורה המגיב בתוקפנות וכעס רב אל מול כל ביטוי התנגדות של ילדו בגלל תפיסתו שאי ציות כמוהו כזלזול וכפיות טובה. הורה כזה יכול לומר לעצמו 'רגע לפני ההתפרצות "חשוב שלילדי תהיה דעה משלו, הבעת דעה אישית איו משמעה זלזול בי". ואולי יאמר: "עלי לבדוק שוב אם הדרישה שביקשתי הכרחית, או אולי ניתן להתגמש?". הדיאלוג הפנימי מרגיע - מפחית מתגובות אוטומטיות בלתי יעילות ומגביר תגובות שקולות ומקדמות.

עד כאן עסקנו בעולמו של ההורה- במחשבותיו ברגשותיו ובתגובותיו בתהליך המשמעת. אך מעבר להבנת עולמו הפנימי של ההורה, יש גם להבין את עולמו הפנימי של הילד- הילד הוא הלא השותף המרכזי לתהליך המשמעת.

לכן חשוב לברר- מה חושב הילד כשהורה מטיל עליו משמעת?

לפני 'שנקשיב' לילד עצמו, ינסה כל הורה להקשיב לעצמו. מתוך הבנת עצמו יבין את ילדו. למעשה רגשות הילד כשהוא נדרש לציית לדרישת משמעת, דומים לרגשות ההורה כשהוא צריך לציית למשמעת.

האין רגשות ההורה דומים לאלו של ילדו כשהוא נאלץ להענות לדרישות שונות המופנות אליו בעבודה, בבית או במפגש עם חוקי המדינה? כמו הילד, גם ההורה חש לפעמים מבזוה, ומלא זעם כי הדרישה נראית לו שרירותית ובלתי הוגנת. פעמים אחרות הוא מבין את הדרישה ונכון יותר לקבלה.

יתכן, וחלק מהקוראים יפתעו לגלות שלמעשה הילד דורש מההוריו להיות ממושמעים לדרישותיו, באותה מידה שההורים מצפים מהילד להיות ממושמע לדרישותיהם. הילד אינו רק מציית להוריו אלא גם ממשמע אותם, וזאת בעצם קיומו. הילד מחייב את ההורה לסדר יום כפוי (להיות בבית כשהוא חוזר מהגן), הילד דורש מההורה אחריות (להכין לו כל יום אוכל חם). הילד מצפה מהוריו לתגובות בוגרות ושקולות, ומחייב את הוריו לויתורים רבים כדי לטפל בו. ישנם הורים החשים שהמשמעת אותה דורשים מהם ילדיהם היא תובענית ונוקשה, ולעומתם ישנם הורים החשים שהמשמעת בהחלט הגיונית ונסבלת.

בתהליך החינוך ממוקד ההורה בתפקידו כמטיל משמעת, ולכן הוא נוטה לשכוח את תחושותיו הוא כמקבל משמעת.

אם יזכיר לעצמו ההורה שקיים דמיון בינו לבין ילדו, כי שניהם חייבים לציית למשמעת, יוכל להבין את ילדו, ולאכופ את המשמעת בדרך הגונה ומכבדת יותר.

על מנת להמשיך ולנסות להבין את הילד ישאל עצמו כל הורה-
 כמה דרישות משמעת מועברות, לדעתו, לילד מידי יום?
 כמה הוראות מקבל הילד מהוריו, מוריו או מבוגרים אחרים מהרגע בו התבקש לפקוח את עיניו בבקר עד שנדרש לעצום אותן בלילה?
 לאור כמות הדרישות, האם זה הגיוני שהילד יציית לכולן, או שסביר ש'יסנן' ויציית רק לחלקן?

נסו לשחזר - איך נאמרות דרישות המשמעת המופנות לילד?
 האם הטון בו נאמרת הדרישה כועס ומשפיל או סבלני ושקט?

התשובה לשאלות לעיל יכולה לעזור למבוגר להתחיל להבין באופן אמפטי את תחושותיו של הילד בתהליך המשמעת.

ילדים מצפים לכך שמבוגרים ימשמעו אותם, והם מצפים שהמשמעת תהיה הגיונית, גמישה ומתחשבת.

עם זאת חלק ניכר מהילדים חווה את המשמעת כתהליך תובעני, בו רודפים אותך בדרישות אין סופיות, שרובן אינן משמעותיות עבורך.
 ילדים יאמרו: "כל היום רוצים שאעשה מה שאומרים לי",
 "למה אני חייב לעשות שעורים דווקא עכשוי?!"
 "למה אני חייב לעשות כל מה שמבקשים ממני? מה עם הרצונות שלי?! אני רוצה להחליט את החלטותי בעצמי"

"למה המבוגרים כל הזמן כועסים, מה בסך הכל עשיתי?!"
 כשהילד חש שדרישות המשמעת אינן הגיוניות אלא נכפות עליו באופן שמקשה עליו לציית, הוא עלול לחשוב אחת מהמחשבות הבאות:
 מעבירים עלי ביקורת, אני כשלון, אני רע, אין לי סיכוי, חונקים אותי, אין לי זכויות, זה מבהיל, לא שומעים אותי, לאף אחד לא אכפת ממני, לא מבינים אותי, השקט והסדר חשובים להורי יותר ממני.

עקב מחשבות אלו עלולים להתעורר בילד רגשות תסכול, יאוש וחוסר אונים.
 הוא יאמר לעצמו: "כל מה שאעשה, ממילא יכעסו עלי". לעיתים יעלו בו רגשות כעס, נקמה או מרי כמו "אני אראה להם שאי אפשר לשלוט בי, בכל מקרה לא אשתף פעולה".
 הילד יחוש ניכור וריחוק מהמבוגר והמוטיבציה שלו לשתף פעולה תפחת.
 בנוסף, תחושת הערך העצמי של הילד עלולה להיפגע, אם אינו מרגיש בן ברית שווה ערך,

אלא צד נחות החייב לציית להוראות הנכפות עליו על ידי חזקים ממנו. הילד במקרה זה עסוק בעיקר בהתגוננות והתחמקות ממטר הדרישות, ואינו פנוי לעצמו ולקשר עם סביבתו.

לא אצל כל הילדים המשמעת נתפסת כה טראומטית .

ישנם ילדים החווים את המשמעת כ'רע הכרחי'- שאומנם אינו נעים אך אינו מביס אותם. ילדים אלו חשים שמקשיבים להם, שמעריכים את דעתם, שלדרישות יש הנמקה והדברים נעשים מתוך כבוד לצרכיהם. הם יודעים שלעיתים הם נאלצים למלא הוראות בניגוד לרצונם, ובפעמים אחרות ישמעו את ההורה אומר להם: "אתה צודק בטיעוניך, ואני משנה את דרישתי". ילדים אלו חושבים: "הורי יודעים מה טוב בשבילי, הם לא 'סתם' דורשים דברים. הם מגינים עלי. הם עוזרים לי לדעת מה טוב ומה רע, מה אסור ומה מותר ואיני צריך לבדוק כל דבר בעצמי. זה מקל עלי, מתווה לי את הדרך". לעיתים יחוש הילד כעס ותסכול, אך בעיקר ירגיש את הבטחון והיציבות שהמשמעת מקנה. ללא ספק, תרומת המשמעת להתפתחות הילד עולה על 'המחיר'. ילד הנהנה מ'משמעת טובה', פנוי להשקיע את מרצו בהתפתחותו האישית במקום במאבק עם הוריו ועם החוקים .

למרות זאת, לעולם לא יזכה ההורה לשמוע את הילד מודה לו במילים מפורשות על כך שהוא ממשמע אותו, ונותן לו גבולות. ילדים אינם מסוגלים לנסח במילים ברורות את תרומת המשמעת להתפתחותם, מאחר ובדרך כלל הם אינם מודעים לה. עם זאת הילד יביע את תודתו באופן עקיף, בכך שהתפתחותו הנפשית תהיה תקינה- הוא יהיה שבע רצון מחייו, ייממש את כישוריו, וייצור קשר טוב עם הוריו וסביבתו.

במהלך הפרק עד כה-

חקרנו את מחשבות ההורה והילד המלוות את תהליך המשמעת. הדגשנו עד כמה הציפיות והפרשנויות האישיות משפיעות על תגובות ההורה והילד. המחשנו כיצד הבנה ריאלית של מרכיבי המשמעת יתרמו להשגת משמעת יעילה.

כעת, ניפנה להכיר טכניקות להשגת משמעת .

ראשית, יש לפעול למניעת בעיות משמעת עוד לפני היווצרן.

'קומץ מניעה שווה חופן עשיה' לכן יש לשאוף לאקלים משפחתי המאפשר 'משמעת טובה'. דרך חיים המפחיתה את הסיכוי לבעיות משמעת במשפחה 'תשחרר' את הילד מהצורך להפר את המשמעת. דומה הדבר ליציקת יסודות לבנין. ככל שהיסודות חזקים ומושרשים עמוק באדמה, כך ניתן לבנות את הבנין לגובה ביציבות.

כך גם במשמעת, ניתן לחזק את 'יסודות הבנין ההורי' אם בונים אקלים משפחתי המבוסס על כבוד לצרכי הילד מחד ושמירת הסמכות ההורית מאידך.

כיצד בונים אקלים משפחתי 'מפחית בעיות משמעת'?

כעמדת בסיס, על ההורה להיות רגיש לצרכיו של הילד. ילד שהוריו מקשיבים לצרכיו מוכן בתורו להקשיב לדרישות ממנו. אם ההורים שומרים על זכות הילד לתשומת לב, פרטיות, מימוש עצמי, אינדיבידואליות ועמדה עצמאית, הילד חש שמכבדים אותו, ולכן הוא מסוגל לכבד את דרישות ההורים ממנו. הילד אינו חש ש'כופים עליו הר כגיגית', והוא בוחר להענות לדרישות כחלק מיחסים הדדיים בינו לבין הוריו.

בנוסף, כשהילד חש שנענים לצרכיו הוא אינו נדחף 'לצעוק' אותם בבעיות משמעת. לדוגמא, אם ההורה שומע את דברי הילד האומר, שאינו רוצה להישאר עם שמרטפית מסוימת כי היא אינה נעימה לו, הילד לא יאלץ 'לעשות לה את המוות' ולהפר את דרישת הוריו שישמע בקולה.

על ההורה לנסות להיות, במידת האפשר, פחות שיפוטי ביחסו לילד-עליו להפריד בין המעשה שעשה הילד ובין אישיותו. יתכן ומעשהו של הילד מעורר דחיה, אך הוא עצמו אינו דוחה. יתכן והילד מפריע, אך הוא אינו מופרע. 'הדבקת תוויות' על הילד מנציחה את התנהגותו הבעייתית. מבחינת, 'הנבואה המגשימה את עצמה'.

אם יפריד ההורה בין התייחסותו למעשה ובין התייחסותו לילד, יתאפשר לו להיות 'קשה לבעיה ורך לילד'. תקיף בדרישותיו ההתנהגותיות ונעים בהתייחסותו לילד. ההורה ישמור על דיבור אדיב ומכבד לילד, גם אם זה התנהג שלא לפי ראות עיניו. למשל, כשלהורה נדמה שהילד מפר בכוונה דרישת משמעת, הוא כועס ומגיב לעיתים בנסיין 'לגמד' את הילד כדי להבהיר לו 'מי פה הסמכות'. ההורה אומר לילד: "אני לא התנהגתי כמוך כשהייתי בגילך" או "ידעתי שאי אפשר לצפות ממך לכלום". תגובת ההורה כוללת לעיתים עלבונות, חוסר סבלנות והשפלות ולעיתים אף תוקפנות פיזית. תגובות לא אדיבות אלו פוגעות באמון שהילד חש להוריו, ומעוררות התנגדות וכעס ולעיתים אף רצון לנקום. אם יצליח ההורה להישאר אדיב גם כשהוא כועס, יוכל להעביר לילד מסר ברור ומכבד, שיאפשר לילד להקשיב בלי להתגונן או לתקוף. ההורה יכול לאמר לילד, (ואפילו בכעס רב):

"אני כועס על כך שלא סידרת את החדר, ואני רוצה שתעשה זאת בחצי השעה הקרובה".

על ההורה להעמיד את עצמו כדמות סמכותית ולא כרודן. ההבדל בין סמכותיות ורודנות מהותי. הרודן מנחית הוראות ללא מקום לויכוח, דיאלוג או גמישות בזמן או בהיקף ההענות לדרישה. לכן הוראותיו נתפסות כחסרות הגיון ושרירותיות. ההורה הסמכותי לעומתו הוא זה הקובע את החוקים, אולם מאפשר לילד להגיב, להביע את דעתו או להתנגד. ההורה יודע, שדיאלוג בינו לבין הילד אינו מחייב אותו לוותר על דרישתו. סמכותו נשארת ברורה. ההורה שומע את הילד, אך אינו חושש לעמוד על דעתו. הילד קולט שההורה אינו מנהל איתו 'מאבק כוח', והוא מסוגל להביע את דעתו שלא על מנת להתנגח אלא כחלק מתקשורת ענינית. הילד אינו בתפקיד 'סביל' לעומת ההורה 'הפעיל', ההורה והילד הופכים שותפים לתהליך. יעל בת השלוש עשרה סיפרה: "כשהורי כופים עלי את דעתם, ואינם מקשיבים לדעתי, אני מראה להם שגם דעתי חשובה, בכך שאני מיד מתנגדת. לעומת זאת כשהם נותנים לי מקום להגיב, אני מרשה לעצמי לשקול את דעתם, לפני שאחליט אם להתנגד או לקבל את דעתם".

מכאן נובע, שתהליך המשמעת אמור להיות מלווה בשיחות בין ההורה לילד. השיחות אינן קשורות בהכרח לדרישת משמעת ספציפית, אין הן חייבות להתקיים בצמוד לארוע. יש לקיים אותן כחלק מבניית יחסי קירבה, אמון וקבלה בין ההורה לילד. קל יותר לקבל משמעת ממי שאוהבים. ילד שיחסיו עם הוריו חמים ופתוחים בדרך כלל, יש לו 'יתרת זכות גדולה של רגשות חיוביים בחשבון הבנק של יחסיהם', לפיכך יוכל 'למשוך מהחשבון' רגשות תסכול וכעס, כשדורשים ממנו משמעת. אם חשבון הזכות גבוה דיו, לא יגיע 'ליתרת חובה של רגשות שליליים'.

אם נצא מנקודת הנחה, שתהליך המשמעת מערב תמיד תחושות לא נעימות הן אצל ההורה והן אצל הילד, רצוי שיהיו להם 'רזרבות' של חום וקרבה בקשר בין ההורה לילד, כדי שניתן יהיה להישען עליהם בעת קושי.

בנוסף, על ההורה לשאוף לתת לילד דוגמה אישית בהתנהגותו. ראש וראשון על ההורה לדון עצמו באותן אמות מידה בהן הוא דן את ילדו. לדוגמה, הורה אינו יכול לדרוש, שילדו יזרוק את כל ניירותיו לפח, כשהוא עצמו זורק פסולת דרך חלון המכונית. הוא אינו יכול לדרוש מילדו 'שפה נקיה', כשהוא עצמו מנבל את פיו כשמרגיזים אותו בכביש. ידוע ממחקרים, שכשהורה מוסר 'מסר כפול' - אומר דבר אחד ומתנהג הפוך, הילד תמיד מאמין למסר ההתנהגותי ופועל לפיו. לכן, אל יתפלא ההורה כשחלק ממסרי המשמעת המילוליים שלו אינם נקלטים. הם מתבטלים אל מול התנהגויות לא ממושמות שלו עצמו. על ההורה לנסות להיות מודל אנושי ואמיתי, המראה לילדו את הדרך לקבלת חוקים מתוך הזדהות. ההורה מדגים לילד, שניתן להסתגל לדרישות המשמעת החברתית גם כשזה מתסכל וקשה. כך יקל על הילד לקבל גם הוא משמעת. ההורה יכול לאמר לילדו: "אני כל כך כועס שבא לי לקלל עכשו, אבל אני אתאפק", או "אני עייף, אבל בכל זאת אפנה את הכלים המלוכלכים מהשולחן".

העקרונות שמנינו לעיל מכוונים להפעלת משמעת אסרטיבית ותקיפה השומרת על סמכות ההורה בלי להיגרר לוותרנות או לתוקפנות.
 עקרונות אלו יוצאים מנקודת הנחה הומניסטית, שהילד הוא אדם הזכאי לרצון חופשי בתוך מסגרת משפחתית בטוחה וברורה.

ניתן ליישם עקרונות אלו למניעת בעיות משמעת, אך גם לטיפול בהן :
 כשהורה יוצא 'למסע לאכיפת המשמעת' עליו למצוא את 'הדרך הנכונה' למטרה.
 קביעה נכונה של דרישות המשמעת היא שלב ראשון בדרך להצלחה.
לכן, כשהורה רוצה להטיל משמעת, עליו לבחור תחילה דרישת משמעת ישימה

ומשמעותית:

על ההורה לבנות סדרי עדיפויות, ולא לנסות לדרוש משמעת בכל התחומים בבת אחת .
 השלטת משמעת היא תהליך מעיף . דרישות אינסופיות מתישות את ההורה, חונקות את הילד, וסיכויין להצליח קטן.
 עדיף, שההורה יתמקד במספר דרישות משמעת קטן יחסית, ויצליח בהן.

לפיכך, מומלץ להורה להתמקד בדרישות משמעת שלילד יש סיכוי לעמוד בה.
 אין להתפתות ולהתמקד דוקא בבעית המשמעת, המציקה ביותר להורה, אלא יש לבחור דוקא בדרישה שקל לציית לה. כשהילד יצליח לעמוד בנדרש ממנו ויחווה הצלחה, ניתן יהיה לעבור בהדרגה לדרישות קשות יותר.

כך אין להתעקש, שהילד יסדר את חדרו, נושא שהוא 'סלע מחלוקת' רב שנים, אלא כדאי להעדיף דוקא דרישת משמעת קלה יותר כמו 'להתקלח עד השעה שמונה בערב'.
 כשיצליחו הילד וההורה בתחום משמעת זה, יעברו בהדרגה לתחומים נוספים.

באותו אופן, מומלץ להתאים את דרישת המשמעת לילד, ולא לצרכי ההורה.
 על ההורה לוותר על דרישות משמעת רבות, שהכרחיותן נובעת מעולמו הפנימי ולא דוקא מצרכי המציאות.

למשל, אין לדרוש סדר מופתי מילד שהוא מפוזר מטבעו . יש להתאים את החוק לגילו של הילד, ולמידת הבשלות שלו. למשל, לא כל בן ארבע יכול להקפיד על שקט מלא בשעת הצהריים, ולא כל בן שמונה יכול לזכור שעליו להדליק את דוד המים בשעה שש.

על ההורה להתאים את דרישת המשמעת לגילו של הילד.
 רצוי לבדוק בכל עת מחדש אם דרישת המשמעת הנראית הכרחית לגיל מסוים של הילד, עדיין הכרחית גם בגיל אחר.

למשל, מתאים לדרוש שילד בן 7 ילך לישון בתשע בערב, אך האם מתאים לדרוש שעת שינה ברורה גם מילד בן ארבע עשרה?. ניתן אולי לדרוש, שילד בן שש יצטרף להוריו בביקור משפחתי, אך האם הגיוני לדרוש זאת מילד בן שלוש - עשרה, שאינו מעונין להצטרף?

יש להתאים את דרישות משמעת גם לנסיבות החיים של הילד. לדוגמא, בבית שבו ההורים מגיעים מהעבודה בשעות הערב, ספק אם אפשר לדרוש מהילדים שעת שינה מוקדמת. או כשהילד נמצא בתקופה 'לחוצה' עבורו, כמו כניסה לכתה א', אולי כדאי להקל מעט בדרישות המשמעת בבית כי הילד אינו פנוי לכך.

חשוב לא פחות לבחור את העיתוי המתאים לדרישת המשמעת. כשחבריו של הילד מבקרים בביתו, אין זה הזמן המתאים ללמדו פרק בהילכות הרגלי אכילה. במצב כזה הילד מרגיש מושפל, סביר שיתנגד והסיכוי להצליח בדרישה קטן. עדיף לחכות למועד בו הילד פנוי רגשית לעסוק בהרגלי האכילה שלו. באותו אופן, כשהילד עייף מאוד, אפשר לדחות את הדרישה לסידור החדר לזמן מתאים יותר. ההורה יכול לומר לילד: "אתה עייף עכשו, לכן אני מוותרת לך על סידור החדר. תסדר אותו מחר בבקר".

באופן זה, מיידע ההורה את הילד, שהוא בחר לוותר לו מתוך שיקול דעת. הילד אינו מרגיש מבולבל משינוי הדרישות מחד, ומאידיך אינו חושב שהצליח לנצח את ההורה כדי שיוותר לו.

אחרי שבחר ההורה דרישת משמעת מתאימה לילדו ולנסיבות, עליו להיות נחוש ובטוח בדרישתו, על מנת שתועבר לילדו בצורה ברורה.

ישאל עצמו ההורה- מה מאפיין את המצבים בהם הוא מצליח להשיג משמעת בקלות יחסית? ומה מאפיין את המצבים בהם למרות מאמצים רבים לא ניתן להשיג משמעת? יש לשער שהתשובה מצביעה על כך, שקיימים הבדלים במידת ההצלחה בין מצבים שונים. על אף שמדובר באותו ההורה ובאותו הילד לפעמים מצליחים להשיג משמעת ולפעמים לא. נשאלת השאלה: למה קל יותר לרוב ההורים למשמע את ילדם הצעיר לא לרוץ לכביש, מאשר למשמע אותו לא לאכול ממתקים לפני הארוחה? למה קל לחלק מההורים להביא את ילדם לשמור על שקט בעת מנוחת הצהריים או לשמור על דרישות נימוס מסוימות כמו לומר 'תודה', וקשה לאותם הורים עם אותם הילדים להשיג מטרות אחרות, כמו- סידור החדר או שיפור הרגלי הלמידה?.

ההסבר להבדלי ההצלחה טמון בחלקו בעובדה שהחלטיות ההורה קובעת את הצלחת המשמעת- כשהדרישה ברורה להורה עצמו, כשהוא חש זכות לדרוש אותה מילדו, והדרישה נאמרת בטון תקיף- המטרה בדרך-כלל מושגת.

הילד מבין שההורה 'רציני', הוא מזהה את דרישת המשמעת התקיפה ככזו שיש להיענות לה בכל מחיר, ובדרך כלל הוא מציית.

לעומת זאת כשההורה מתלבט בינו לבין עצמו אם דרישה מסוימת היא לגיטימית, או כשאין לו כוחות להתמיד בדרישתו, דרישת המשמעת מועברת לילד בדרך דו משמעית. לעיתים יגיב ההורה בהיסוס וביתור, והילד יחוש מיד, שניתן להתווכח ולהתחמק.

לפעמים ההורה רוצה להפסיק לחוש מבולבל, ולכן יגיב בדרישה תוקפנית וחריפה. במקרה זה יקלוט הילד את הנוקשות והכעס והוא עלול להגיב בהתנגדות.

כשההורה מבולבל או נוקשה מידי, סיכויי להשיג משמעת קטנים.

לעומת זאת, אם יזהה ההורה את מהות דרישת המשמעת, יוכל להשיג אותה ביעילות.

ישנם מקרים בהם דרישות המשמעת צריכות להיות חד משמעיות, ולא ניתנות לוויכוח. בתחומים בהם ההורה מחליט, שדרישות המשמעת שלו אינן ניתנות לדיון, עליו להיות חד משמעי. כך למשל, מסרים חד- משמעיים נגד אלימות לסוגיה (אין מרביצים!), דרישות הגיינה שונות (מצחצחים שיניים כל ערב!), או דרישות להתנהגות מוסרית (אין לשקר!).

לעומת זאת, ישנם מקרים בהם ההורה מעונין לקיים דיאלוג עם הילד, לנהל משא ומתן כדי להגיע להחלטות משמעת משותפות.

בדרך כלל מדובר בנושאים הקשורים להרגלי חיון של הילד ולהעדפותיו האישיות.

כך מתאים להגיע להחלטה משותפת עם הילד לגבי שעת החזרה מבילוי, בחירת החוג בו מעונין הילד להשתתף בשעות אחר הצהריים, או בחירת המועד בו יתקלח או יכין שעורים.

למעשה, על כל הורה להבחין בין "עת משמעת" (דרישה חד משמעית), ו"עת שיחה" (משא ומתן).

כדי להשליט משמעת ביעילות, על ההורה לזהות מהם נושאי משמעת שבהם דרישתו חד משמעית. במקרים אלו עליו ללמוד לבטא את דרישתו באופן ברור והחלטי.

לעומת זאת, עליו לזהות מהם הנושאים בהם הוא פתוח לדיאלוג עם הילד, ומוכן להגיע לפשרה. במקרים אלו עליו לדעת לנהל עם ילדו משא ומתן יעיל.

כל הורה יעשה את האבחנה על פי תפיסת עולמו, ועל פי היכרותו עם ילדו.

על ההורה להיות ברור לעצמו ולא לבלבל את הילד- אין להעביר מסר החלטי במסווה של שיחת משא ומתן, ועדיף לא לכפות דרישות חד משמעיות במקום בו נדרשת שיחה והחלטה משותפת. יש לדבר באופן ההולם את סוג הדרישה.

הבה נכיר את שתי הדרכים בהן ניתן 'לדבר משמעת' עם הילד:
הדרך הראשונה לאכיפת משמעת: היא העברת מסרי משמעת חד משמעיים!
 כשהורה רוצה ציות מלא לדרישת משמעת שלו, ואינו מתכוון לתת לילד חופש בחירה או ברירה, עליו להעביר מסר ברור וחד משמעי. עליו להבהיר לילד את רצונו בצורה שאינה משתמעת לשתי פנים .

במקרים בהם דרישת המשמעת חד משמעית, מומלץ להורה -
 - אל תבקש בקול תחינה (בבקשה, הייתי רוצה שתסדר את החדר...) -
 שכן אם תבקש, ישתמע מכך שלילד יש זכות לסרב.
 -אל תציע (אולי כדאי שתפנה את השולחן?) -
 כי אז הילד יכול לדחות את ההצעה.
 -אל תשאל (אתה מוכן לגשת להכין שיעורים? או, למה אתה לא עוזר?) -
 כי הילד עלול להשיב לשאלתך בשלילה.
 -אל תתווכח ואל תשכנע (כדאי לך ללכת איתנו, זה לטובתך) -
 כי אולי לילד נימוק טוב, מדוע אינו רוצה לעשות כבקשתך.
 אל תאריך בנאומים, כי הילד ממילא אינו מקשיב לך אחרי מספר המילים הראשונות.
 -אל תאיים (אם לא תתקלח עכשו אז לא תשחק במחשב) -
 כי הילד יכול להחליט שהעונש 'שווה לו' את הפרת המשמעת. בנוסף, לא תמיד אתה מתכוון לממש את העונש. הילד יודע זאת מנסיון עבר ואינו מתרשם מהאיום.
 -אל תביע את רצונך באופן מעורפל (אני רוצה שתהיה יותר מסודר) -
 כי אז הילד אינו יודע איך, ובאלו תחומים עליו להיות מסודר. הוא אינו יודע אם הצליח להיות מסודר או נכשל. מבחינתו הוא ציית להורה גם אם עשה פעולת סדר קטנה ולא משמעותית.
 -אל תביע שאיפות ומשאלות (הייתי רוצה שלא תקלל...) -
 כי לילד יש רצונות משלו שהם שונים משלך.
 -אל תחפש את המוטיבציה של הילד, ואל תנסה ל'הפיק' ממנו רגש חיובי לבקשתך (אני רוצה שתכין את שיעורי הבית ברצינות, שזה יהיה לך חשוב) -
 פיתוח מוטיבציה פנימית הוא תהליך איטי, ועד אז?

ולבסוף, אל תהפוך להיות היועץ הפסיכולוגי של ילדך (תסביר לי למה אתה לא מסדר את החדר)- חיפוש אחר מניעים רק ישכנע את הילד שיש לו סיבה לא לציית, ולא יביא אותו לשנות את התנהגותו.

ברוב המקרים בהם הורים אינם מצליחים להביא את הילד לציית להם, נמצא כי ההורה לא אמר בברור את רצונו.

לפיכך, חשוב שההורה יביע את דרישתו במילים ברורות וישירות, ובטון דיבור

החלטי:

ההורה יכול לומר לילדו:

-היכנס עכשיו לחדר, ושים את הצעצועים על המדפים!

- סגור את הטלויזיה והיכנס להתקלח!

- הורד את הכלים המלוכלכים מהשולחן, והכנס אותם למדיח!

- אני לא מרשה לקלל!

דרישה החלטית מעבירה לילד מסר ברור מה נדרש ממנו, ואמונה ביכולתו לציית.

הילד קולט שההורה החלטי ואינו מאפשר סירוב או התחמקות, כך גובר הסיכוי שיציית.

ייתכן, שלחלק מההורים המשפטים לעיל נשמעים כמו פקודות, והם אינם חשים בנוח עמם. הורים רבים יאמרו: "איני אוהב לצוות על ילדי, אני פונה אליו בכבוד ומבקש ממנו באדיבות". למעשה, אין סתירה בין הדברים. דרישה ישירה אינה ציווי בוטה. חשוב להדגיש, כי על אף הטון התקיף, אין בדרישה תוקפנות או פגיעה בילד.

כדי להדגיש את ההבדל, קיראו את דרישות המשמעת הבאות:

" אל תשאל יותר מדי שאלות, אתה תעשה את זה כי אני אמרתי!"

או " אני אמרתי ואני לא רוצה לשמוע ממך תגובה!" .

דרישות משמעת אלו תוקפניות ומשפילות את הילד.

ניסוחים כאלו נאמרים על ידי ההורה בכעס רב ולעיתים בטון מתנשא ונוקשה .

כך נוסף מתח מיותר למצב, ההורה והילד נדחפים 'לפינה' של מאבקי כוח ממנה קשה לעיתים להחלץ. הילד עסוק בהגנה על עצמו ואינו פנוי להקשיב לדרישה ולציית לה.

למעשה, דרישות משמעת החלטיות הופכות יעילות, כשהן נאמרות מתוך שיקול דעת

ובסגנון דיבור רגוע.

אם כך, כיצד יש לבטא דרישות משמעת החלטיות?

ראשית, יש להקפיד על נימת הקול בה נאמרים הדברים. מסר כועס וחסר אונים נאמר בטון דיבור זועם, לא שקט ומבולבל. מסר החלטי נאמר בנימת קול ענינית, שהיא שקטה ונעימה, אך גם החלטית ותקיפה. בנימת קול כזו ניתן לומר 'בבקשה' לפני הדרישה, לא כתחינה, אלא כבקשה החלטית ומנומסת.

רצוי ללוות את המסר והטון ההחלטיים גם בשפת גוף הולמת-מבט עין ישיר ותקיף מספיקים בדרך כלל, ואין צורך בסממנים חיצוניים של כוח כמו צעקות או עלבונות.

לעיתים ניתן 'לחזק' את הדרישה המילולית בהמחשתה בפועל. אפשר לומר לילד: "אתה לא יכול לצפות בטלויזיה עכשיו!", ולחזק את הדרישה על ידי סגירת הטלויזיה. או "בוא לאכול כי אנחנו אוכלים עכשיו", ולחזק את הדרישה על ידי אי הגשת האוכל מאוחר יותר. השילוב של מסר מילולי ברור עם המחשה ממשית שלו מחזק את הדרישה.

עדיף לנסח את דרישת המשמעת כמסר קצר וממוקד, ולא כנאום ארוך. כשמנסים להסביר את הדרישה במילים רבות, מטשטשים אותה ומקשים מעוצמתה. לדוגמה: מסר הנאמר בקצרה: "שים בבקשה את הבגדים המלוכלכים בכביסה!" עדיף על מסר ארוך ומסורבל כמו: "כשאתה גומר להתקלח, שים את הבגדים המלוכלכים בכביסה, כי קשה לי כל הזמן לסדר אחריך את הדברים שאתה זורק בלי לשים לב". המסר הארוך עלול לעייף את הילד, ועד שההורה מגיע לסופו הילד כבר 'שכח' מהי הדרישה. במיוחד נכון הדבר לגבי ילדים קטנים שטווח הקשב שלהם קצר.

רצוי כמובן ללוות את הדרישה בהסבר הגיוני קצר ("תכנס למיטה, כי מאוחר, ומחר יש בית ספר"). מספר מילות הסבר יתנו לילד תחושה שהדרישה אינה שרירותית, אך אין להסחף לנאום או לויכוח אם הילד לא מסכים להסבר. ההסבר בא 'מפאת כבודו' של הילד, ולא לשם פתיחת דיאלוג במקום בו דרישת המשמעת החלטית.

למרות הנטייה הטבעית להתמקד בדרישות משמעת האומרות לילד מה 'לא לעשות', יש להעדיף דרישות משמעת המדגישות את מה שמותר לעשות. רצוי להרבות בדרישות המנוסחות כ'עשה', ולהפחית דרישות המדגישות את ה'אל תעשה'. לילד קל יותר לקבל דרישת משמעת המנוסחת בכיוון חיובי כמו "אתה יכול לצאת לבלות הערב, תחזור עד השעה אחת עשרה בלילה" מאשר דרישה המדגישה את השלילה, כמו:

" אל תחזור מאוחר".

הדרישה נשמעת רכה ומכבדת כשהיא מנוסחת בדרך חיובית: " כשתגמור את השעורים תוכל לראות טלויזיה " ולא: "אסור לך לראות טלויזיה עד שתגמור שעורים". אף שנדמה שלכאורה מדובר בהבדל קל בניסוח, ההבדל המשמעותי הוא בהדגש השונה של הדרישה- דגש על החיוב ולא על השלילה .

באותו אופן, מומלץ לנסח את הדרישות בדרך של הגדרת כללים ללא נימה אישית. עדיף לומר: " מותר לשחק בכדור רק בחצר", מאשר "אני אוסרת עליך לזרוק כדור בסלון". יעיל יותר לומר: "כשמסיימים לאכול יש לפנות את השאריות מהשולחן", מאשר: "אני לא מרשה להשאיר את המטבח מלוכלך אחרי האוכל". דרישות המנוסחות ככללים נותנות לילד אינפורמציה ברורה מה מותר ומה אסור בבית. במקרה זה הפרת משמעת תיתפס כאי ציות לכלל, דבר שיטופל באופן עניני. לעומת זאת אם הדרישה מנוסחת כעמדה אישית המזוהה עם ההורה (אני רוצה, לי זה חשוב), אזי הפרת המשמעת היא התנגדות אישית להורה. פגיעה אישית היא תמיד קשה יותר, ומעוררת תגובות רגשיות: "איך הוא מעז לא לשמוע לי". במצב רגשי כזה קשה לשמור על גישה ענינית ושקולה הנדרשת לתהליכי משמעת.

ולבסוף, כדי להקל על הילד לציית, רצוי לתת לו 'התראה' לפני דרישת הציות. לומר לו למשל: "עוד 10 דקות אנחנו יוצאים מהבית, תגמור את המשחק עד אז". או "כשהתוכנית תיגמר תיכנס להתקלח". הלגיטימציה, שנותן ההורה לילד לא להגיב מיד מאפשרת לילד להתארגן ולציית.

ההורה יוכל ליישם חלק מהעצות שניתנו לעיל, אם יפעיל תכנון מוקדם בגישת המשמעת שלו. ככל שהילד עיקש ומתוחכם בהתנגדויותיו, על ההורה להקדים 'צעד אחד לפניו', ולהיות שקול, מוכן, והחלטי לקראתו.

חשיבה ותכנון מוקדמים עוזרים מאוד, במיוחד בתחומים בהם בעיות המשמעת חוזרות על עצמן, ואין צורך להיות מופתעים מהן כל פעם מחדש. ניסוחי משמעת ספונטניים הנעשים בעת רוגז יעילים פחות ממסרים שנוסחו בעת רגיעה ומתוך חשיבה. לכן, חשוב שכל הורה יזהה מה דרישות המשמעת החשובות לו. כדאי, שההורה ינסח מראש את דרישות המשמעת, כך 'שברגע האמת' בו יש להפעילן יהיה מוכן ויעיל.

במיוחד חשוב לא לוותר על דרישת המשמעת, מרגע שהוחלט, שהיא חשובה והכרחית.

כל עוד לא נאמרה הדרישה ההורה יכול להתלבט לגביה בינו לבין עצמו.

רצוי אף שההורה ישאל עצמו באיזו מידה הדרישה חשובה, באיזו מידה הדרישה מתאימה לילד ולתנאים, או עד כמה מאמץ הוא מוכן להשקיע באכיפתה.

אך מרגע שהדרישה נאמרה בקול רם לילד, רצוי לא לוותר או לסגת, גם מול קשיים.

למרות הנטייה לוותר, כדאי לזכור, שככל שמוותרים יותר בהווה, כך קשה יותר להשיג משמעת בעתיד.

למעשה- גודל המאמץ העכשווי של ההורה הוא כגודל וויתוריו הקודמים.

כשהורה מוותר לילדו מתוך חולשה ולא מתוך שיקול עיניני, יקשה עליו 'לעמוד על שלו' בפעם הבאה שינסה להעביר לילד את דרישותיו. נניח שההורה נמצא עם ילדו בסופרמרקט בעת קניות. הילד דורש לקנות לו ממתקים, וההורה עונה לו שיקנה אך ממתק אחד. הילד מתעקש על רצונו לקנות מספר ממתקים. ההורה מתנגד, ומסביר את נימוקיו. הילד מתחיל לצעוק ולהשתולל. ההורה מאיים עליו שאם לא יפסיק לא יקנה לו אף ממתק. הילד אינו מתרשם וממשיך בכעסו. ההורה חש אי נוחות לנוכח מבטי האנשים, או מצעקותיו הוא. לעיתים הוא מתעייף מהמאבק, ונכנע לבסוף. הוא אומר לילד: "טוב, אני אקנה לך ממתקים הפעם, אבל שתדע לך שבפעם הבאה לא תקבל ממתקים בכלל".

מה חושב ההורה? הוא יודע שנכנע אך ניסה לשמור על כבודו בעזרת האיום על העונש העתידי. ומה למד הילד? שאם לוחצים על ההורה חזק, משיגים את המטרה. הילד שוכח את האיומים וזוכר את התוצאה: הוא קיבל את הממתק ואבא ויתר.

בפעם הבאה, יפעל הילד בדרך דומה, כי למד שניתן להביא את הוריו לסגת מדרישותיהם באמצעות צעקות וכעס. ההורה, שירצה לעמוד על דרישתו, יזדקק למאמץ נוסף בגלל הויתור הקודם.

לעומת זאת, אם הילד רואה שהוריו החלטיים בדעתם, אינם נסוגים ואינם מוותרים, הוא לומד לקבל את דעתם, ולהפחית את התנגדותו.

לפיכך, מאמץ ממוקד בשלב הפנמת הדרישה, יאפשר הפחתת המאמץ בהמשך.

כשהורה רוצה ללמד את הילד דרישה חדשה, עליו להיות עקבי ומעט נוקשה בתחילה, אחר כך יוכל להרפות. לעומת זאת, אם יוותר בהתחלה יאלץ להמשיך ולהאבק לאורך זמן.

כלומר, יותר ויתורים פירושים יותר מאמץ! ואילו, יותר החלטיות-משמעה, פחות מאמץ!

עד כאן עסקנו בהוראות משמעת חד משמעיות.

עם זאת, במקרים רבים השגת המשמעת נעשית בדרך של משא ומתן.

משא ומתן הוא דיאלוג, דו-שיח הדדי, שבו המבוגר והילד מנסים להגיע במשותף לפתרון הטוב ביותר מבחינת שניהם.

חשוב לנהל עם הילד משא ומתן על דרישות המשמעת, במיוחד בדרישות המשמעת הקשורות להרגלים והעדפות. במקרים כאלו היינו רוצים לאפשר לילד ביטוי אישי ושותפות, דבר אפשרי בעת משא ומתן.

רצוי לנהל את המשא ומתן על דרישות המשמעת בגישה של **WIN-WIN**, בה לשני הצדדים יש אפשרות לחוש שניצחו כי השיגו את מטרותיהם וקיבלו מענה מכובד לצרכיהם. אין לנהל את המשא ומתן בגישה של WIN-LOOSE בו רק צד אחד מנצח והשני חש מובס, כי 'נצחון במלחמה בטל בשישים באבוד לך השלום'. בגישת ה-WIN-LOOSE ההורה מנצח לכאורה כי הוא משיג ציות, והילד מפסיד כי דעתו לא נשמעה. לעומת זאת, בגישת ה-WIN-WIN מרגיש הילד 'שניצח' כי ההורים שמעו והתחשבו בדעתו, וההורה מרגיש ש'ניצח' כי הילד הסכים להתפשר. במשא ומתן טוב 'יש מקום' להשגת המטרה תוך תחושת 'נצחון' של שני הצדדים.

חשוב להדגיש, שאל להורה לחשוש שמשא ומתן על דרישותיו יוביל לאנרכיה או לאובדן שליטה. המשא ומתן אינו שוויוני, ונשמרת בו הסמכות ההורית. ההורה ממשיך להיות זה הקובע את הגבולות, ש**בתוכם** ניתן לנהל את המשא ומתן. למשל, ההורה אומר: "אני לא מוכן שתלך עם בגדים מלוכלכים, לגבי השאר אני מוכן לדבר". או- "אני רוצה שתלך לחוגים בשעות אחר הצהריים. אתה יכול לבחור לאיזה חוג אתה רוצה ללכת".

בשיחת משא ומתן יש שלבים מובחנים. חשוב שההורה יבין את ההגיון שברצף השלבים, וכך יוכל ליישם אותם בעת ניהול השיחה עם ילדיו. אין צורך בהקפדה דקדקנית 'על קוצו של רצף'. עם זאת יש לשמור על מהות הרעיון- לנהל משא ומתן מתוך דיאלוג, והקשבה הדדיים.

שלבי שיחת משא ומתן יודגמו על מקרה בו ההורה רוצה, שילדו יפסיק לשבת כל היום ליד המחשב וילך לחוגי העשרה:

בשלב הראשון מגדירים את הבעיה:

ההורה מגדיר את הבעיה כפי שהוא רואה אותה. הוא מתאר את ההתנהגות של הילד, ואת הרגשתו, הוא, אל מול התנהגות זו.

ההורה למשל, יאמר: "אתה יושב כל היום מול המחשב, ולא עושה שום דבר אחר, מפריע לי שאתה לא פוגש ילדים אחרים".

בהמשך, מזמין ההורה את הילד להגדיר הבעיה על פי תפיסתו- על ההורה לעזור לילד לבטא את דעתו, ולתאר את הדרך בה הוא רואה את הבעיה, ואת רגשותיו. כך למשל, הילד

יאמר: "אני יושב ליד המחשב ונהנה , זה מענין אותי, ואני לא רוצה ללכת לחוג, זה משעמם".

בשלב זה ההורה מקשיב לתחושתו הסוביקטיבית של הילד, מבין אותו, ואינו מגיב. זהו השלב בו מתבססת ההדדיות במשא ומתן, והילד מבין שאכן מקשיבים לדעתו.

בשלב השני, ההורה אומר בברור את דרישתו, ומנמק אותה-

ההורה אומר למשל, " אני רוצה שתלך לחוגים, כי זה יפגיש אותך עם ילדים נוספים". ההורה מאפשר לילד להגיב ולומר את דעתו ונימוקיו שלו.

הילד יאמר למשל: "אני רוצה להמשיך לשחק במחשב, כי אני מתכתב עם ילדים דרך המחשב, וזו הדרך שלי ליצור קשרים".

אחרי שנשמעו שתי העמדות ההורה מסכם אותן -

ההורה מתאר עניינית את תחומי הסכמה ביניהם(שיהיה לילד מענין) ותחומי חילוקי דעות (איך להשיג את 'הענין'- דרך המחשב או דרך חוג).

בשלב זה חשוב שההורה לא יתעקש לשנות את עמדת הילד, ולא ינסה לכפות עליו את דעתו. אם יתעקש ההורה על ההליכה לחוג, שהיא כרגע 'סלע המחלוקת', יש לשער שהילד 'יתחפר' בהתנגדותו ולא יסכים לשינוי.

על ההורה להתמקד דוקא בנושאים בהם יש דמיון בינו לבין ילדו,

כך למשל, שניהם רוצים שלילד יהיה מענין ושיצור קשר עם ילדים אחרים.

מתוך הדגשת הדמיון ולא דוקא המחלוקת, יש סיכוי רב יותר להשיג שינוי.

בשלב השלישי של שיחת המשא ומתן ההורה תוחם את טווח הבחירה של הילד.

ההורה, כבעל הסמכות, מציב לילד את האפשרויות העומדות לפניו. ההורה יאמר: "אני מבין שחשוב לך לשחק הרבה במחשב, ואתה לא רוצה עומס חוגים משעממים, אז תבחר רק חוג אחד, אתה תחליט איזה". בהצעת ההורה הפעם יש פשרה והתחשבות בדעת הילד כפי שהובעה קודם לכן.

חשוב לציין, שבמהלך המשא ומתן ההורה משנה לעיתים את דעתו הראשונית, בעקבות

דברים שאמר הילד. למשל, ההורה גילה, שילדו לומד דברים חשובים באמצעות

המחשב, ולא רק מבזבז את זמנו במשחקים כפי שחשב.

במקרה זה אל להורה לחשוש לוותר על דרישתו או על חלקה. זו הלא מטרת המשא ומתן-

להתקדם אל המטרה תוך דיאלוג, ובדיקה הדדית של דעות שני הצדדים. במקרה ששינה

ההורה את דעתו, יציב טווח בחירה שונה מזה שתכנן מראש בתחילת השיחה. למשל, יתכן

שההורה חשב, שכדאי לילד ללכת למספר חוגים, וכעת הוא מבין שעדיף להסתפק רק בחוג

אחד.

בשלב הרביעי ההורה מזמין את הילד לבחור את הרצוי לו מתוך האפשרויות הקיימות. הוא מבקש מהילד לבחור לו את החוג האחד הנראה לו.

הילד אומר למשל: " אז אולי אלך לחוג שלומדים בו תוכנת מחשב חדשה", ההורה מחזק אותו: " שם תוכל למצוא חברים המתעניינים במחשב, כמוך". הילד אומנם קיבל את דרישת המשמעת של ההורה (ללכת לחוגים), אך גם לו היתה זכות בחירה, והוא הביא לידי ביטוי את צרכיו. הוא השפיע על ההורה להסכים שילך לחוג אחד בלבד, וגם קבע איזה חוג.

בסיום שיחת המשא ומתן, חשוב לסכם בברור מה הוחלט. ההורה אומר: " אז הוחלט שנחפש חוג מחשב המעניין אותך". ההורה אף תוחם את זמן הביצוע, ומדגיש: "נחפש את החוג בשבוע הקרוב". ההורה יכול להציע עזרה: "אולי כדאי לברר במתנ"ס, אתה רוצה שאעזור לך לברר?". ולסיום רצוי לחזק את הילד על בחירתו ועל המשא ומתן הענייני שניהל: "היה טוב שהחלטנו יחד, ואני חושב שהגענו להחלטה טובה מאוד". סיכום כזה של הפגישה משאיר את הילד בתחושה טובה, ועם מסר ברור מה עליו לעשות.

בהמשך אין לשכוח את המעקב- ויש ללוות את הילד בעת יישום ההחלטות 'בשטח'. המעקב מוודא אם הילד עמד בדרישה, מה קשייו והיכן ניתן לסייע. אם הילד ביצע את ההסכם, יש לחזק אותו. בקשה זו נראית ברורה מאליה, אך מה רבות הפעמים שההורה 'שוכח' לומר לילד מילה טובה על הצלחותיו, שהרי 'ברור לילד שאני שמח וגאה בו'. במקרה שהילד לא הצליח לעמוד בהסכם, אין להתנפל עליו בזעם. רצוי לא לאמר: "אי אפשר לסמוך עליך", "אתה לא מסוגל לשמור הבטחות שלך", או "ידעתי שתאכזב אותי".

יש לבדוק באופן ענייני מה גרם לאי ההצלחה, ומה הפריע. ניתן לשוחח עם הילד ולמצוא במשותף פתרון שונה מזה שהוחלט עליו. כך למשל, יתכן שהחוג אינו מתאים לילד, ויש לחפש עבורו חוג שונה.

בכל מקרה, רצוי לא להחליט שהמשא ומתן נכשל אם הילד הצליח מיידית. יש להמשיך בתהליך ולעזור לילד להצליח לאורך זמן. אם ההורה ימשיך בדיאלוג פתוח וענייני גם אל מול כשלוני זמני של ילדו, הוא יחייב בכך גם את הילד להמשיך להתאמץ ולקחת אחריות על התנהגותו. אם ההורה יגיב בכעס ובאכזבה

הוא יפגע בילד, ויגרום לו להפסיק לשתף פעולה. כשהילד מרגיש שכועסים עליו, המוטיבציה שלו להמשיך ולנסות פוחתת. אם, לעומת זאת, מרגיש הילד שממשיכים לדבר איתו בצורה מכבדת המביעה אמון בכוחותיו, הוא ישתדל להצליח.

ניתן לסכם ולומר, שמשא ומתן על דרישות משמעת, מאפשר הן להורה והן לילד לבטא את דעותיהם ולהגיע להסכמה. זוהי דרך מכובדת ויעילה להשגת משמעת. עם זאת, חשוב להדגיש, שמשא ומתן מצליח במקרים בהם ההורה אכן מאמין בחשיבותו של המשא ומתן.

אם ההורה מאמין מעומק ליבו, שהילד הוא שותף ובר-שיח, ואם יש בהורה פתיחות להקשיב לו, ולשנות את עמדותיו, הוא יוכל להכנס בבטחון למשא ומתן על דרישותיו, וגדולים הסיכויים שיגיע לתוצאות חיוביות.

אם ההורה 'משחק' במשא ומתן, אולם למעשה הוא רוצה להוביל את הילד לדרכו- טכניקת המשא ומתן לא תושיע אותו, אלא רק תבלבל את הילד. במקרה זה עדיף שידבר במסרים החלטיים, ויביע דרישות חד משמעיות..

ניתן לדמות את תהליך המשמעת למסע ארוך בטבע.

האדם היוצא למסע מכין מראש ציוד מתאים למסע כמו מפות, מזון, או חיסונים נדרשים. ההכנה מיועדת להגדיל את סיכויי המסע להצליח. באופן דומה ההורה מנסה למנוע מראש בעיות משמעת על ידי יצירת אקלים משפחתי תומך.

במהלך המסע יתקל האדם במצבים בהם יהיה עליו להגיב בתקיפות כדי להתקדם. למשל, יהיה עליו לפלס דרכו בסבך היער, או לטפס על ההר כדי להגיע לעברו השני. מצבים אלו דורשים תגובה מהירה ועינינית, והם דומים לדרישות המשמעת החד משמעיות.

לעומת זאת ייתקל ההורה במצבים במסע בהם יהיה עליו 'לקיים' משא ומתן עם הטבע' ולהתחשב בו כדי להתקדם. יתכן, שיהיה על האדם להמתין לשקיעת השמש לפני שיוכל לסייר במקום חם. יתכן, שיהיה עליו לוותר על רצונו לצלוח את הנהר במסלול מסוים, מפאת המים הגועשים. מצבים אלו דומים למקרי המשמעת בהם אין ההורה יכול להטיל את מרותו באופן חד צדדי, ועליו לנהל עם ילדו משא ומתן כדי להגיע ליעד. בחיים, כמו במסע בטבע על ההורה להיות רגיש וגמיש, ולהתאים את תגובתו לתנאי הסביבה.

לכל הורה יש סגנון יחודי לו, באמצעותו הוא אוכף משמעת.

מצד אחד נמצאים ההורים המרבים לדבר ולדון בדרישותיהם, ולכן הם מעורפלים.

על הורים אלו לדבר באופן ברור והחלטי יותר על מנת שהילד יציית. מצד שני ישנם ההורים הנוטים להביע את דרישותיהם בטון ציווי ברור, אך ללא הסבר וגמישות. על הורים אלו לחזק את יכולת המשא ומתן באופן שלא יעוררו התנגדות ויוכלו להשיג את דרישותיהם. כל הורה יכול לזהות את הסגנון המאפיין בדרך כלל את תגובותיו לבעיות משמעת, ולהוסיף למצאי הקיים תגובות נוספות.

יתכן, שחלק מהקוראים חשבו במהלך קריאת הפרק: "השיטות המוצעות נשמעות טובות למדי, אבל מה עושים 'בשטח' כשהילד אינו מצייט?". לעיתים ההורה ינקוט בכל הדרכים 'הנכונות' לאכיפת משמעת, ויחד עם זאת, ימצא עצמו במצב, בו הילד מתנגד לדרישת המשמעת.

לעיתים הילד מתנגד למשמעת באופן ישיר, ומתריס בגלוי: "לא רוצה", "לא עכשיו", או "אתה לא תגיד לי". הילד עלול להתפרץ בזעם, או לעשות 'דוקא' ולסרב לדרישות. לעיתים הילד מתנגד למשמעת באופן עקיף. הוא משהה את תגובתו, אומר: "אני תיכף - מסדר את החדר", ולא עושה זאת. לעיתים הוא ממלא את ההוראה כלשונה ולא כרוחה - אלא אמרה לא להכות את אחיו הקטן, אז הוא צובט אותו. לפעמים הילד מפעיל על ההורה מניפולציות ו'שותל' בו רגשות אשם על מנת שיוותר לו. כך יאמר: "אצל אופיר בבית אף פעם לא מכריחים אותו להוריד מהשולחן" או "אם הייתם מבינים אותי, לא הייתם מכריחים אותי ללמוד מוזיקה".

אם יכיר ההורה את סגנון ההתנגדות האופיני לילדו, הוא יכול להכין דרכי תגובה מתאימות. למשל, ישנם ילדים, שהתנגדותם למשמעת נובעת מחוסר תשומת לב. במקרים כאלו - תזכורת קלה או הגברת עוצמת הדרישה מספיקות כדי למקד את הילד ולהביאו לציית.

למשל: אמיר צופה בטלוויזיה, ואינו שומע את דרישת אביו לבוא לאכול, במקרה זה יש לוודא שהוא אכן שמע את הדרישה, ולאמר אותה בתקיפות מספקת כדי שהיא תתבצע. לעיתים יעיל לכתוב את דרישת המשמעת. למשל, לשים פתק ליד ארון הבגדים של הילד האומר: "לא לשכוח לזרוק את הבגדים המלוכלכים לכביסה". או לכתוב פתק ליד דלת היציאה: "האם זכרת לכבות את האור בחדר?".

פעמים אחרות ההתנגדות למשמעת היא 'עיקשת' יותר, ולמרות נסיונות חוזרים הילד ממשיך בסירובו. למשל, בכל ערב אמיר מסרב לכבות את הטלויזיה ולאכול עם כל המשפחה. צעקות והתראות חוזרות אינן עוזרות, והוא נשאר במריו. במקרה זה ההתמודדות עם ההתנגדות היא מעט יותר מורכבת.

ראשית, על ההורה לזכור

מה לא רצוי לעשות, כשהילד מתנגד לדרישת משמעת:

אין לשאול את הילד שוב ושוב מדוע אינו מציית. שאלות כמו: "למה אתה לא מסדר?" או "למה אתה לא מקשיב לי?!" הן שאלות רטוריות ללא תשובה, והשפעתן היחידה היא ליבוי הכעס.

בלתי יעיל לחזור שוב ושוב על אותה דרישת משמעת, כי זהו 'עוד מאותו הדבר'. הדרישה החוזרת גורמת 'להתחפרות' של שני הצדדים- ההורה מתעקש על דרישתו, הילד ממשיך בהתנגדותו והמתח עולה. אם בהתחלה היתה 'לחובת' הילד הפרת משמעת אחת, כעת כשמופנות אליו דרישות חוזרות, הוא צובר מספר רב של הפרות משמעת.

על ההורה להישמר מהיסחפות לתגובות רגשיות בלתי שקולות- רצוי לא לוותר או לסגת מתוך חוסר אונים, ורצוי גם לא להתפרץ, להכות, או לצרוח מתיסכול. תגובות אלו אך מחמירות את המצב, והסערה הרגשית מקשה על ההורה למצוא פתרון הגיוני למצב. אחרי ההתפרצות יחוש ההורה כשלון כפול: גם לא הצליח להשיג את דרישתו, וגם חש שלא ביצע את תפקידו ההורי כפי שהיה מצפה מעצמו. מכאן, שאל להורה להעליב או להשפיל את הילד. גם אם התנגדות הילד מעליבה ומשפילה אותו, רצוי שההורה יתאפק. על הילד להווכח שהוריו מסוגלים לעמוד בתסכול ובקושי העולים בליבם אל מול סירובו, בלי שיאבדו את עשתונותיהם. ההורה המאופק מהווה מודל לילדו כדי שיפעל בדרך דומה, כשהיה עליו להתמודד עם לחציו שלו.

בנוסף, רצוי שההורה לא ייכנע למניפולציות מתוחכמות של הילד- הילד ינסה פעמים רבות לסחוט את ההורה רגשית - יאיים עליו בשלילת אהבה או יטען, שההורה 'אינו הוגן', או 'אינו מתחשב'. ההורה הרוצה להיות 'הורה טוב' צריך להזהר- אל לו להתפתות ולוותר על דרישתו, או להסחף לוויכוח מיותר כדי להסביר את עצמו.

מניפולציות רבות קורות כתגובה למתן עונש. הילד יאמר: "בכלל לא מפריע לי שלא אראה טלוויזיה, כי ממילא אין היום תכניות מעניינות", או "בכל מקרה לא רציתי ללכת היום לחבר". הילד יפגין כלפי חוץ אדישות, אך למעשה אכפת לו מאוד מהעונש. למעשה הילד מנסה לחפות על תחושת הכאב שלו, ולהחזיר לידי את תחושת הכח, שנלקחה ממנו בעת שהוענש.

במניפולציות שלו הילד מנסה לערער את בטחון ההורה, לזרוע בו ספק ולהביאו לויתור. אם ההורה ייכנע למניפולציה ויוותר על דרישתו, ישיג הילד את מטרתו, וההורה יאבד מסמכותו. אל להורה להכנע ללחץ, הן הישיר והן העקיף והמתוחכם. עליו לזכור, שתפקידו של הילד 'במשחק ביניהם' הוא לנסות כמיטב יכולתו להסיר את רוע הגזירה, ולהקל על הדרישות ממנו. תפקיד ההורה לעמוד איתן בדעתו לטובת התפתחותו של הילד, ולטובת השמירה על סמכותו.

במקביל להמנעות מתגובות בלתי יעילות חשוב לדעת,

מה אפשר לעשות כשהילד מתנגד לדרישות המשמעת?

ראשית, על ההורה לעצור!

כשבעיות המשמעת חוזרות על עצמן, רצוי שההורה יעצור ל'פסק זמן'.

פסק הזמן יאפשר להורה לא להיסחף למאבק עם ילדו.

פסק הזמן יאפשר לקטוע את הסלמת המתח והכעס אצל ההורה ואצל הילד.

אם בעיית המשמעת היא 'כרונית', הרי שממילא היא לא תיפתר מנסיונות חוזרים ונישנים של 'עוד מאותו הדבר', אז למה לבעוס?

כך למשל, כל יום בסיום ארוחת צהריים מתחיל מאבק בין אמא ודלית על מועד הכנת שיעורי הבית. אמא דורשת, דלית מתחמקת, אמא כועסת, דלית מתחצפת. מידי יום הן מוצאות עצמן בעיצומו של ריב סוער. במקרה כזה עדיף לעצור את התדרדרות המצב. פסק הזמן יתן להורה זמן לחשיבה ותכנון-

תכנון טוב מאפשר להורה להיות 'צעד לפני' הילד במאבק המשמעת ביניהם.

ההורה מתכנן את תגובותיו, ובכך הוא מוכן לקראת הילד- ומחכה לו רגוע והחלטי.

למעשה, ההורה יכול לנצל את פסק הזמן כדי לארגן את מחשבותיו ורגשותיו:

ההורה יכול לזהות כיצד תרם הוא להתפתחותה של בעיית המשמעת, למשל על ידי נוקשות יתר, או ניסוח לא יעיל של הדרישה. בנוסף, יכול ההורה לומר לעצמו משפטים מרגיעים, שיחזירוהו לשיקול דעת.

באותו אופן, פסק הזמן יאפשר גם לילד להרגע ולבדוק את עצמו.

לאחר 'מחשבה שניה' אולי יגיע הילד למסקנה שטעה, ויסכים לציית בלי שיחוש מובס במאבק מול הוריו.

אין ספק, שפסק זמן מאפשר שינוי האוירה מכעס לרגיעה, ובכך הוא עוזר להורה לילד. דמיינו לעצמכם מצב בו דלית הרגילה לכעסה הקבוע של אמה על בעיית שעורי הבית, שומעת יום אחד את האם אומרת במפתיע: "אני לא רוצה שנריב היום על שיעורי הבית. כל אחת מאיתנו תיקח זמן לעצמה לחשוב על הבעיה, ולמצוא פתרון אפשרי". פניה כזו מזמינה שיחה רגועה, ומשא ומתן ענייני בין האם לבתה, שיוביל אולי לפתרון חילוקי הדעות ביניהן.

כשההורה מצליח להיות רגוע מול התנגדות ילדו, עליו לנסות להבין מדוע הילד מתנגד לדרישת המשמעת.

במיוחד חשוב שההורה יזכור, שהתנגדות הילד אינה באה בהכרח מתוך רצון לפגוע בהורה. קימת אפשרות שהיא מבטאית קושי כלשהי של הילד. יתכן ובאמצעות ההתנגדות הילד מנסה לומר להורה מה מטריד אותו. הקשבה לצרכי הילד תחסוך את המשך ההאבקות. לדוגמה, אם דוד מסרב ללכת לחוג ההתעמלות יתכן, שהוא מרגיש לא בנוח בחוג. דוד ימשיך בהתנגדותו עד שההורה יקשיב למצוקתו, ויסכים למצוא לו פתרון טוב יותר. באותו אופן מיכל מתנגדת כל ערב ללכת לישון בשעה הקבועה. יתכן, שמיכל אינה רוצה ללכת לישון באותה שעה כמו אחותה הקטנה, כי היא רוצה לקבל יחס של 'בוגרת'.

הקשבה לדוד ומיכל, ושיחה על רגשותיהם עשויות להפחית את ההתנגדות

כשההורה מזהה את הצורך העומד מאחורי התנגדותו של הילד ואומר לו זאת, הוא משחרר את הילד מהצורך ל'התנהג' את התנגדותו. כשהילד מרגיש שמבינים אותו, הוא אינו צריך ל'התנהג' את כעסו או את עלבונו, ונכונות להסכים גוברת. למשל, כשעומרי בן החמש אינו מסכים שאביו ירחץ אותו כי הוא רוצה להיות עצמאי, ניתן לומר לו: "אתה רוצה להראות לי שאתה גדול וחזק ויכול להתקלח בעצמך, אני מסכים, אני רק אעזור לך קצת".

פעמים רבות ההורה מזהה שהילד זקוק לתשומת ליבו, והוא מבטא זאת דרך התנגדות לדרישותיו. תשומת לב שלילית היא הלא טובה יותר מחוסר תשומת לב בכלל. במקרה זה ההורה יכול להתעלם מההתנהגות השלילית. עליו לאפשר לילד לקבל את רצונו הלגיטימי לתשומת לב בדרך חיובית. אם ההורה יתייחס לילד, יהיה איתו ויעניק לו את תשומת הלב לה הוא זקוק, יפחת הצורך בהפרות משמעת כדרך להשגת תשומת לב.

(בפרק 3 - דיאלוג של עזרה- מומלץ כיצד ניתן לעזור לילדים במצוקתם)

על פי אותה גישה עניינית לבעיות המשמעת, רצוי שההורה יאפשר לילד להתלונן על דרישת המשמעת, ובלבד שיבצע אותה.

כשהילד רואה שההורה מאפשר לו להתלונן, הוא מרגיש שנותנים מקום גם לדעותיו. כבודו נשמר, והתנגדותו פוחתת. אם ההורה סובלני מספיק 'לספוג' את התלונות וההאשמות נגדו, בלי להיגרר לויכוחים, הילד 'יפרוק' את שעל ליבו, ובדרך כלל יסכים לציית אחר כך. כמובן, שאל להורה להגיב בציניות ובהשפלה למצוקת הילד הכועס. אין לומר לו למשל: "נו, גמרת כבר לקטר?!", או "שמענו אותך...". יש לשמוע את הילד בהבנה, אך תוך התעקשות על הדרישה. לומר: "אני רואה שלא בא לך לבוא איתנו לטיול, אבל אני מקווה שבכל זאת תהנה איתנו. אני מצפה שתהיה עוד עשר דקות ליד הדלת".

במקרים מסוימים הדרך הפרדוקסלית להפחית התנגדות היא לא להתווכח, ולאפשר לילד לעשות כרצונו, עד שיבין שאינו צודק.

לדוגמה, הילד מסרב לאכול 'מסודר', ורוצה לאכול אך שוקולד. כל ניסיון לשכנעו עולה בתוהו. יתכן שמתאים במקרה זה להגיש לו רק שוקולד כמזונו היחיד, עד שיעלה בו הצורך לאכול דברים נוספים, דבר שיקרה כנראה תוך שעות ספורות. להורים נדמה, בטעות, שהילדים ימשיכו לעולם בדרכם השגויה, אך בדרך כלל הפסקת המאבק בפני עצמה מביאה לשיפור. בנוסף, הילד מבין פעמים רבות בעצמו, שטעה ו'הוא חוזר למוטב'.

ולסיום, אין לפסול על הסף אפשרות לוותר על הדרישה, במקרה שמחיר אכיפתה 'יקר' מדי.

למשל, אם הדרישה שמיטל תסדר את הילקוט בערב גורמת למלחמות קשות בינה לבין הוריה, יתכן, שיש לוותר, ולקבל את נטייתה לסדר אותו בבקר. את מחיר הבעיות בביה"ס, אם תיגרמנה, תשלם מיטל בקשריה הישירים עם מוריה ללא מעורבות הוריה. לעיתים התגובה הנבונה ביותר היא 'לרדת מהעץ', ולא להתעקש על דרישות, אף אם הן נראות 'מאוד חשובות'. עצה זו נכונה כל עוד היא מתבססת על שיקול דעת, ולא באה מגישה תבוסתנית או חרדה.

כל ההצעות שהועלו לעיל, ממליצות על 'הקשבה להתנגדות', ונסיון להתמודד עימה בדרך שקולה ותוך שיתוף פעולה.

חלק מהקוראים אומרים אולי לעצמם "כל זה טוב ויפה, ומה עם התגובה הותיקה והנפוצה ביותר להפרות משמעת- העונש?".
 אין ספק, שכשמדברים על משמעת, רצוי לומר מספר מילים על עונשים.

עונש הוא מתן תגובה לא נעימה על מנת להפחית הופעתה של התנהגות לא רצויה. עונש יכול להיות מוחשי, כך שישלול זכויות והנאות- כמו אי מתן דמי כיס, מניעת הצפיה בטלוויזיה, או אי הליכה לחבר.
 מאידך העונש יכול להיות רגשי, ולהתבטא במורת רוח, בקורת או חוסר הערכה להתנהגות הבלתי רצויה.
 רבות נכתב ונאמר על עונשים. יש המצדדים בו ומהללים את כוחו, ויש התוקפים את הנזקים אותם הוא גורם, וממליצים להמנע ממנו. 'האמת' לגבי העונש נמצאת כמו תמיד, היכן שהוא 'באמצע'. השימוש בעונש הוא אכן בעייתי במקצת, אך עדיין ניתן להעזר בעונש, תוך הקפדה על שימוש נכון בו.

בספרות המחקרית מציינים מספר תנאים ל'עונש יעיל'.

על העונש להינתן בצמוד לארוע, כדי שהילד ידע על מה קיבל את העונש-
 אין להעניש ילד בערב על בעיה שעלתה בבקר, והוא כבר שכח אותה.
 על העונש להיות הגיוני וקשור להפרת המשמעת.
 לדוגמא, ילד שהפר את הדרישה 'לא לאכול בסלון', יקבל עונש 'לא לשחק בסלון למשך יומיים', ולא ייענש באי הליכה לחוג.
 יש לתחום את העונש בזמן מוגבל.
 לא לומר "מעכשו לא תשחק יותר במחשב", כי עונש כזה אינו ניתן ליישום, אלא לומר: "עד שעת השינה היום אסור לך לפתוח את המחשב".
 וחשוב מכל- לפי התאוריות, על העונש להיות חזק ובלתי נעים מספיק, כדי שהילד ירצה להפסיק את התנהגותו הלא רצויה.
 אם העונש קל מדי, הוא אינו משפיע, לכן אין כל ערך לשלול מהילד שעת טלוויזיה, אם ברור שהוא יסתדר בלעדיה, ואין כל טעם להעניש נערה מתבגרת, בכך שלא תיסע עם הוריה לטיול שאין היא חפצה בו.
 על ההורה להכיר את ילדו כדי לדעת מה העונש המשמעותי עבורו, ואל להורה לחשוש להעניש גם כשברור כי הילד ייפגע לטווח קצר.
 לדוגמא, אם יודע ההורה, שעבור ילדו העונש החמור ביותר הינו לא להביא כדורגל לבית הספר, אל לא לחשוש להעניש בדרך זו, גם כשהילד 'שובר את ליבו' בבכיו וכעסו.

כפי שפורט לעיל, התנאים להפעלתו של 'עונש יעיל' הן מאד הגיוניים וברורים.

אם כך, מדוע הורים רבים מתקשים להעניש?

ניתן לומר, שהורים מתקשים להעזר בעונש לאכיפת משמעת, מפאת הקושי לשמור על שיקול דעת עניני. הורים אומרים לעצמם 'דברי רחמים', או 'דברי נקמה' המטים אותם 'מדרך ההגיון'.

לרוב ההורים קשה לגרום כאב לילדם, גם כשהכאב זמני ומוביל לשיפור. ההורה חושב: "הלא זהו ילדי, אני אוהב אותו, ואיך אפגע בו?", ואז הוא מרחם על הילד, ומסתפק באיומים או בעונש קל מדי- שתי דרכים בלתי יעילות לעונש.

לעיתים ההורה אומר לעצמו: "אני אלמד את הילד לקח על התנגדותו". ההורה כועס, ומעניש את הילד בעונש נוקשה, ולעיתים בלתי הוגן. עונש כזה עלול לחבל בקשר בין ההורה לילד, ולגרום לעוינות ולנתק.

בנוסף לכך, עונש הניתן מתוך חמת זעם מעניש לעיתים את הילד, אך גם את ההורה. למשל, ההורה אומר לילדו בן השש, שלא יצא מהבית במשך שבוע-לא ילך לחוגים או לחברים. ומה יעשו ההורים בשעות אלו?. ההורה מתמלכד ומעניש גם את עצמו, ולכן נוטה לוותר.

במקרים אחרים ההורה אינו יודע מה הדברים החשובים לילדו, ולכן אינו יודע מה לשלול מהילד על מנת להענישו.

לעיתים ההורה מעניש את ילדו עונש לא רלוונטי, משום שהוא אינו מכיר את העדפותיו. למשל, יתכן, שההורה אינו יודע שילדו איבד ענין בחוג הציור, ולכן אינו מתרגש כלל, כשמענישים אותו בשלילת הזכות ללכת לחוג זה.

מגבלות העונש שפורטו לעיל, קיימות ויש להיות מודעים להן. עם זאת אין הדבר מונע שמוש בעונש אם יודעים להפעילו נכון.

להלן מספר המלצות להפעלה יעילה של עונשים.

ראשית, על ההורה להחליט על העונש מתוך שיקול דעת ורגיעה.

כשההורה נסער מותר לו לומר לילד, שהוא דוחה את מתן העונש עד שיחשוב ויחליט לגביו. כמובן, שאין 'למתוח' את זמן ההחלטה על העונש מעבר לזמן סביר של מספר שעות, משום שכך עצם הציפיה לעונש הופכת 'עינוי דין' ועונש בפני עצמו.

שנית, על ההורה להיות זה המחליט על העונש, ולא הילד.

יש הורים השואלים את ילדם: "איזה עונש אתה חושב שמגיע לך?". לדברי ההורים, השאלה באה מתוך רצון להגביר את אחריות הילד למעשה. עם זאת יתכן, שלשאלה ישנה מטרה בלתי מודעת להקל על ההורה. ההורה אולי חושב לעצמו: "אם הילד יקבע את עונשו, נתחלק שנינו באחריות, ואני לא אהיה 'הרע המעניש'. הילד יכעס עלי פחות, כי הוא קבע את עונשו". נימוק זה נשמע אולי הגיוני להורים רבים, ועדיין, אנו ממליצים שלא לאפשר לילד לקבוע את עונשו.

סיבה אחת היא, שכשמעבירים לילד את השליטה בענישה, לוקחים מההורה את הסמכות וההחלטה בתהליך המשמעת. בלבול סמכויות זה אינו רצוי לאורך זמן. סיבה אחרת היא, שהתהליך עלול להיות משפיל עבור הילד, שלמרות שעל פניו הוא נראה כחלק מחינוך דמוקרטי ושיתופי. כששואלים את הילד: "אז מה העונש המגיע לך?!", הילד הנתון ממילא במצב לא נעים עלול להתבלבל ולהרגיש מותקף מעצם הדרישה. הילד אומר לעצמו: "מהיכן אני יודע איזה עונש מגיע לי?, אני כלל לא חושב שמגיע לי עונש...מלבד זאת, אם אגיד עונש קל מדי יכעסו עלי, אם אחמיר מדי- אסבול, ואז שוב לא אהיה בסדר...". לפיכך, רצוי שההורה יפעיל שיקול דעת, יחליט ויפעיל בעצמו את העונש.

משהחליט ההורה על העונש, עליו להקפיד ולומר אותו בטון עניני עד כמה שניתן. על ההורה להפחית את מידת הזעם שבדבריו, ולא להשתמש בנימה מאשימה ומשפילה. רצוי לנמק את העונש במספר מילים כדי להפחית את הסכנה שהעונש ייתפס כשרירותי. יש לומר: "אתה הולך עכשו לחדרך ולא צופה בטלוויזיה, כי לא סידרת את חדרך", ולא: "איזה מין ילד אתה, אף פעם לא מסדר את החדר, אני לא ארשה לך לצפות בטלוויזיה ואז אולי תלמד לקח". יש לומר: "לא הכנת את שיעוריך, ולכן לא תוכל ללכת לחוג עד שתסיים אותם", ולא: "אתה עצלן כל כך, ואף פעם לא מכין שיעורים, לא מגיע לך ללכת לחוג היום, ואתה תישאר בבית לעבוד קצת".

ההבדל בדרך הצגת העונש אינו רק בניסוח אלא בתפיסת תפקיד העונש. העונש אינו בא 'ללמד את הילד לקח', ואינו בא לשמש מוצא לכעסיו של ההורים. מטרתו היחידה של העונש היא שיפור התנהגות הילד.

עונש יעיל מלמד את הילד את הקשר בין ההתנהגות לתוצאה הטבעית שלה. למעשה, כדי לאכוף משמעת על ההורה ליידע את ילדו מראש לגבי 'כללי המשחק' וחוקי הבית- על מה מענישים ועל מה משבחים.

מרגע שיודע הילד את הכללים הוא בוחר את התנהגותו ואת התגובה שיקבל. הילד בוחר למעשה אם יקבל את העונש ואם לאו, וההורה הוא רק המבצע.

לפיכך, ההורה מציג את דרישתו לילד- "עליך לחזור הביתה בשעה מסוימת", ההורה אומר לילד מה תהיה תגובתו אם לא יציית - "אם תאחר לא תוכל לבוא איתנו למחרת לבילוי, שאתה כה רוצה". כעת יש לילד זכות הבחירה. הילד יכול להחליט לציית ולהגיע בזמן, או לאחר, לשאת בתוצאה ולהענש. לפיכך ניתן לומר לילד: "ידעת שאם תאחר לא תוכל לבוא איתנו. מכיון שבחרת לאחר, החלטת לא לבוא איתנו לבילוי".

בדרך זו ההורה אינו 'הדמות הרעה בסיפור', והילד הוא המכתיב את גורלו. העונש הופך להיות 'תוצאה טבעית' של התנהגות הילד. הענשה בדרך של תוצאה טבעית יעילה, משום שכך ההורה מאפשר למציאות 'להעניש' את הילד ללא התערבותו. לדוגמה, אם הילד מפוזר מאוד, יתכן שעל ההורה להניח לילד להענש על ידי תוצאה טבעית, בכך שלא ימצא את חפציו ויסבול מכך. אם חוסר הסדר אינו מפריע לילד, יתכן, שאין לכפות עליו סדר שאינו מתאים לו. או ילד, שאינו מכין שיעורים יענש 'בתוצאה טבעית' של ירידה בציונים.

כדי להשתמש בשיטת התוצאה הטבעית על ההורה לוותר על חלק מהשליטה שלו במצב, כי יתכן, שהתוצאה לא תהיה כפי שהוא תכנן. על ההורה להיות סובלני לנזקים העלולים להגרם בדרך למטרה. יתכן שעד שהילד ילמד להכין שיעורים, ירדו ציוניו, עובדה שתקשה מאוד על ההורה. בנוסף לכך, על ההורה להאמין בילדו, וביכולתו ללמוד על ידי התנסות ותוצאה טבעית, ולא רק על ידי ענישה חיצונית.

ההורה צריך לשאול את עצמו אם הוא סומך על ילדו, שיבין, למשל, שבמקרה שאינו מכין שיעורים, התוצאה הטבעית תהיה ירידה בציונים. האם יבין הילד שעליו להתאמץ יותר בהכנת השיעורים?

הענישה בשיטת 'התוצאה הטבעית' איטית יותר בהשפעותיה, אך יתרונה בכך, שהיא מערבת פחות מתח וכעס יחסית לענישה רגילה.

כמובן, אין להשתמש בשיטת ה'תוצאה הטבעית' במקרים בהם התנגדותו של הילד עלולה להיות מסוכנת לעצמו או לסביבה. במקרים אלו יש להגיב מיידית ובענישה חד משמעית כדי להפסיק את ההתנהגות.

לדוגמא, אין להמתין שהילד ילמד באופן טבעי שאל לו להכות את אחיו, כשבפועל הוא חובט את ראשו של זה ברצפה. במקרה זה יש להפסיק את ההתנהגות ולהעניש אותו בהחלטיות.

למרות כל הנאמר על העונש ועל התוצאה הטבעית, הם אינם כלים יחידים לטיפול בבעיות משמעת.

דרך משלימה, להשגת משמעת וטיפול בהתנהגויות היא החיזוק.

במקביל להענשת תגובות לא רצויות, יש לחזק את הילד על התנהגויות ממושמות. חיזוק הוא כל דבר הגורם לילד תחושה נעימה, ומניע אותו להמשיך להתנהג כיאות. לעיתים מדובר בחיזוק מוחשי כמו מתנה או ליטוף, לעיתים מדובר בחיזוק מילולי כמו מילת שבח או אהבה, ולעיתים החיזוק הוא סימלי כמו מתן תפקיד חשוב שהילד חפץ בו. למשל, ניתן לומר לילד: "ראיתי שפינית את הכלים מהשולחן, אני גאה בך", או "סיימת מהר את שיעורי הבית בלי לבזבז את הזמן, לכן אתה יכול לצפות בטלוויזיה עשר דקות נוספות". כמו בעונש, גם בחיזוקים, חשוב, שההורה ידע אלו חיזוקים חשובים ורלוונטיים לילדו. למשל, אין זה חיזוק יעיל להציע גלידה לנערה בדיאטה, לעומת זאת הצעת כרטיס למופע רוק תהיה חיזוק מושך מאוד עבורה.

הורים רבים נמנעים מלחזק את ילדיהם כשהם מצייתים. ההורים חושבים: "מדוע עלי לחזק את ילדי, כשזו חובתו לציית לי?" למעשה, כפי שכל הורה יודע, אין זה ברור מאליו שילדים יצייתו לנדרש מהם, ולכן יש להקפיד להרבות לשבח ילדים בחיי היום יום על התנהגויות נאותות שלהם. כוחו של שבח על התנהגות חיובית, חזק לאין שיעור מכוחו של עונש על התנהגות שלילית. עונש אומר 'מה לא לעשות', ושבח מכוון 'מה כן לעשות'. ילד, שיקבל חיזוקים רבים ירצה יותר לשפר את התנהגותו, מילד הנאנק תחת כובדם של עונשים.

במקרים רבים הורים משקיעים את כל כוחותיהם בהתייחסות להתנהגויות בעיתיות, כי הן 'בולטות' יותר ודורשות תגובה. במרוץ המטורף של דרישות היום יום "למי יש זמן לשים לב להתנהגויות חיוביות ולשבח אותן?!".

למעשה, הורה, שמרבה לשבח את ילדו על התנהגותיו החיוביות, מעביר לו מסר, שהוא שם לב אליו גם כשהוא 'בסדר'. ההורה מראה לילד, שהוא 'עוצר' את רצף פעולותיו כדי לשבח אותו ולא רק כדי לנזוף בו. ההורה אומר לילד: "אתה קיים עבורי גם ללא בעיות משמעת". מכאן קצרה הדרך למצב בו הילד יפסיק להפר את המשמעת כדי ששימו אליו לב, כי הוא מקבל את תשומת הלב בדרך חיובית.

לסיום 'שיחות המשמעת', נתייחס לשתי 'התלבטויות משמעת' המוכרות כנראה לרוב ההורים.

התלבטות ראשונה היא: כיצד אוכפים משמעת על אחים בני גילאים שונים?

בבתים רבים קיים מצב בו על ההורה להציב דרישות משמעת למספר אחים במקביל. דרישות משמעת פשוטות לכאורה כמו שעות שינה, צפיה בטלוויזיה, סוגי בילוי, או השגחה על שעורי הבית, יכולות להפוך לבעיה. האחים הם בני גילאים שונים, ולכל אחד סגנון אישיות יחודי משלו. איך יכול ההורה לדרוש משמעת אחידה מכולם?

להורים רבים ישנה אמונה (קומוניסטית משהו) האומרת: "יש לתת שווה לכולם, ויש לדרוש שווה מכולם". כוונת ההורה להיות הוגן ולא לקפח אף אחד מהילדים. למרות זאת, זו אמונה ממלכת מאוד, היא אינה אפשרית למימוש, והיא פוגעת בתהליך המשמעת. למעשה, האמונה המתאימה יותר לתהליך משמעת של מספר אחים היא 'חנוך לנער על פי דרכו'. כלומר, דרוש מכל ילד לפי יכולתו, ותן לו לפי צרכיו. יש להעביר מסר זה לאחים במילים פשוטות וללא התנצלות. לומר: "דרישות המשמעת שלי אינן שוות לכל הילדים. מה שאני דורש מבן חמש שונה מבן עשר. לכל ילד הדרישות המתאימות לו ואין צורך להשוות. באמירה זו יתפוס ההורה 'שתי צפורים במכה אחת'. הוא ישחרר עצמו מעיניהם המודדות והמקנאות של הילדים, ויפחית את התחרות ביניהם. ובנוסף, ישפר את יכולתו להטיל משמעת עניינית ומתאימה לכל ילד. לדוגמא, את ענת בת העשר יש להגביל בשעות המשחק במחשב, כי היא נוטה להתבודד ולהימנע מקשרים חברתיים. לעומתה, אחותה מירב בת השמונה היא חברותית, ומעבירה את רוב זמנה הפנוי במשחקים מחוץ לבית. במקרה זה כשמירב משחקת במחשב, הוריה אינם מגבילים אותה.

התלבטות משמעת נוספת הקיימת בבתים רבים היא - כיצד להתייחס לבעיות משמעת בבית הספר?

הורים רבים הנתקלים במצב בו הילד ממושמע למדי בבית, אולם מגיעות תלונות על בעיות משמעת בבית הספר. המורים מתלוננים, שהילד מפריע, מאחר, או אינו ממלא את חובותיו הלימודיים.

ההורים מתלבטים: איך להגיב? האם להעניש את הילד בבית על בעיות המשמעת המתרחשות בבית הספר, או להתעלם מהן ולאפשר לבית הספר לטפל בהן? ושוב מתווכחות ביניהן המחשבות הפנימיות של ההורה..

המחשבות המצדדות בתגובה תקיפה בבית על בעיות בבית הספר אומרות: ההורה אחראי על התנהגות הילד בכל מקום. לכן הילד צריך להעניש בבית על בעיות משמעת בבית הספר. לעומתן, המחשבות המצדדות בהפרדה בין בית הספר לבית אומרות: "אם הילד לא עמד בדרישות בית הספר, שיטפלו המורים בבעיה. -מדוע על הילד 'לשלם' בבית מחיר על בעיה במקום אחר? למה על ההורה לשלם את מחיר הכעס עליו כשיעניש את הילד על בעיה שאינה קשורה ישירות אליו?".

ממשיכות המחשבות ואומרות: "יש לתת לילד סיכוי להתנהג שונה בבית. אם יענישו אותו בבית על בעיות שעשה בבית הספר, יוצר מצב שכל היום יענישו אותו, ולא תהיה לו פינה רגועה.

בסוגיה מורכבת זו אין תשובה אחת נכונה.

ההורה יחליט איך לפעול אחרי שבדק מה מהות בעיית המשמעת- לעיתים מדובר בהתנהגות לא מוסרית או מסוכנת של הילד בבית הספר. למשל, הילד מכה ילדים אחרים, גונב, משקר או מנבל את פיו כלפי דמויות סמכות- מהתנהגות כזו אין להתעלם. כמובן, על ההורה לברר מה הסיבה להתנהגות, אך במקביל יש להעביר מסר נחרץ של התנגדות להתנהגות שלילית, גם באמצעות ענישה בבית. במקרה זה הפרת המשמעת עוסקת בהתנהגות מוגדרת, ויש סיכוי למנוע אותה בתגובה חדה של בית הספר וההורים ביחד.

לעומת זאת, אם מדובר בבעיה לימודית(חוסר הרגלי למידה או התחמקות מהכנת שיעורי בית), או בהפרעות קלות בכתה (כמו פטפוט או חוסר תשומת לב לשיעור) יש להשאיר את הטיפול בנושא בידי המורים.

על ההורה להיות בקשר עם בית הספר, ולשתף פעולה אם נדרש, אך עליו להמנע מלהתערב ישירות. על ההורה לאפשר לילד לשלם את התוצאה הטבעית על התנהגותו. למשל, אם הילד אינו מכין שעורים, ירדו ציוניו. אם יאחר, יפסיד פעילויות בכתה. אם ההורה יתאפק ולא ייבהל מהירידה הזמנית בציונים, אם לא ימהר להגן על ילדו, ואם יסמוך על המורה שתטפל בבעיה בכתה, תוכל הבעיה להיפתר ללא התערבותו. ההורה יכול כמובן לדבר עם הילד, ולהסב את תשומת ליבו למחיר שישלם. ההורה יכול להציע עזרה, אך אין כל טעם להעניש בבית על בעיות בבית הספר.

הורים רבים מרגישים, שעליהם להשקיע זמן ומאמץ בפתרון בעית המשמעת בבית הספר, כי הלא "המורה אומרת שהמצב חמור, ויש להפסיק את הבעיות מיד!". ההורה חושב, שככל שיתעסק בבעיה, היא תיפתר מהר יותר. אך לא כך הדבר. במקרים רבים הלחץ על הילד, ועיסוק היתר בבעיות מעורר תגובות לא רצויות - הילד כועס ואומר: "למה ההורים לא רואים את הדברים הטובים שלי, וכל הזמן מעירים לי על הבעיות בבית הספר?". אולי הוא חושב: "גם ההורים נגדי כמו המורה". הילד עלול לחוש מנוכר ומיואש ולומר לעצמו: "אין טעם שאשתדל להיות בסדר בבית כי ממילא יכעס עלי". במקרים אחרים הוא עלול להתרגל לתשומת הלב השלילית, ואף להנות ממנה. הילד יאמר: "להורי יש זמן בשבילי רק כשאני עושה בעיות, לכן 'אייצר בעיות רבות וארויח את תשומת ליבם". גם ההורה מוצא את עצמו כועס ומותש כי עיסוק היתר בבעיות המשמעת בבית הספר מעכיר את האווירה בבית, ולמרות כל המאמץ אינו מביא לתוצאות המקוות.

לכן מומלץ, לא להפוך את בעיות המשמעת למוקד מערכת היחסים עם הילד!

עגום המצב במשפחות בהם ההורים והילדים חשים שבעיות המשמעת הן מקור הקשר העיקרי ביניהם.

כשהורה מרגיש שהוא נסחף לעיסוק יתר בבעיות המשמעת, עליו להפסיק ולנסות ולצקת תוכן נוסף לקשר עם ילדו, לאפשר חוויות נעימות וקירבה גם כשברקע קיימות בעיות. כך הדבר לגבי בעיות משמעת בבית הספר, ולגבי בעיות משמעת בבית.

לסיכום, שיחה נכונה להשגת משמעת משלבת הקשבה וגמישות עם החלטיות ועקביות. על ההורה להיות שוטר חיצוני סמכותי- ברור עקבי והגיוני. 'קשה לבעיה ורך לאדם'. ההורה יכול להישאר תקיף אך ידידותי. עליו להשתדל להמנע ממאבקי כוח, ולשאוף להציג את דרישותיו בנחישות וברוגע. יש להפעיל שיקול דעת עניני, ולהשאר עקביים. לא לוותר, כשהילד מפעיל עליו מניפולציות בדרך של התפרצויות כעס או האשמה.

תפקיד שיחת המשמעת ללמד את הילד מה מותר ומה אסור לעשות, ולשם כך עליה להיות תכליתית ומכוונת למטרה

בהקשר זה דמו את תהליך המשמעת למשחק סקווש. כשהכדור פוגש מולו קיר חזק המחזיר לו בבטחון את הכדור, אזי יש לו שותף יציב למשחק. אם יפגוש הכדור מולו קיר רשת רך, לא תישמר העיקביות. לעיתים יחזור הכדור ולעיתים יבלע ברשת. עקב כך לא ניתן יהיה לשמור על כללי המשחק ולהנות ממנו.

כך גם במשמעת, הורה החלטי ועקבי מעניק לילדו את הגבול היציב לו הוא זקוק. בתוך גבולות אלו 'ישחק הילד את חייו'.

כשהורה יודע לדבר עם ילדו על נושאי משמעת בצורה יעילה, הוא "מרוויח" לעצמו חיים נוחים בבית, ותחושת ערך הורית.
 גם הילד "מרוויח" ממשמעת יעילה. ילד הזוכה במשמעת טובה חי בגבולות ברורים ובטחון. דמויו העצמי חיובי השל 'ילד טוב היודע להסתדר עם הדרישות ממנו'.
 התנסות הילד בקבלת משמעת מכובדת וענינית מדריכה אותו להבחין בין ציות הגיוני לציות עיוור. הילד לומד לבטא את אי הסכמתו להוראות הניתנות לו, בדרך מקובלת, ובכך הוא משפר את הסתגלותו לסביבה.

מיומנויות שיחה אלו הנלמדות בתהליך המשמעת, יהוו כלי עזר לילד לכל חייו, כי הלא ציות למשמעת הוא משימה התפתחותית לאורך כל חייו.

פינת העצה הקטנה.

1. הימנע מציפיות בלתי ריאליות המגבירות את בעיות המשמעת:
 - דע, שלא תמיד ילדך יציית לך מיידית, ובודאי, לא יציית בחיך.
 - זכור, שמידה מסוימת של הפרות משמעת הכרחית לגיבוש זהות ועצמאות של הילד.
2. הכן לך 'אמירות מגן', שישמרו עליך בפני נטייתך הטבעית לוותרנות או לנוקשות יתר בתהליך המשמעת.
3. קומץ מניעה שווה חופן עשייה'- שמור על אקלים משפחתי קשוב ומכבד המפחית בעיות משמעת.
4. 'טובה ציפור משמעת ביד מעשר בפנטסיה'- בחר דרישות משמעת המתאימות לילד ומובילות להצלחה, וותר על דרישות משמעת מיותרות.
5. 'היה קשה לבעיה ורך לאדם'- אל תוותר אך אל תשפיל.
6. אמור את דרישות המשמעת בקצרה ובטון עניני והחלטי.
7. אל תשכח לשבח את הילד כשהוא מציית לדרישותיך. נזיפות בלבד לא ישפרו את המצב.
8. 'חנוך לנער על פי דרכו'- אל תנסה לדרוש משמעת שווה בין אחים.