

חינוך למשמעת ולמידת מיומנויות

אין הורה שלא יודע כמה חשוב לחנך ילדים לציית למשמעת. אין הורה שלא יודע עד כמה זה קשה 'בזמן אמת'. כשהילדים מתישים במאבקים הכמעט לא פוסקים בדרישות, מנגדים לדרישות בצורה יצירתית, ופעמים רבות 'מנצחים' ולא עושים את הנדרש מהם. דרישות משמעת פשוטות בעיני ההורים, כמו לסדר את החדר, לצחצח שיניים וללכת לישון, מסתבכות והופכות לעיתים לקרבות מלוות בכעס רב של שני הצדדים.

בספריי 'בגובה העיניים' ו'תקשיבו לי רגע' מתואר מודל להפעלת משמעת בדרך יעילה. הפרק על משמעת מופיע גם באתר שלי, לעיון המעוניינים.

הצלחת המשמעת קשורה להגדרת דרישות ברורות, שהילד יכול לעמוד בהן. דרישות שדורשות ממנו מאמץ אפשרי (לא תבקשו מילד בן 5 להיות שקט ולהעסיק את עצמו במשך שעתיים). הדרישות צריכות להאמר בצורה ישירה, התנהגותית, ורגועה ('בבקשה לך לחדר לסדר אותו'). אכיפת הדרישה על ידי חיזוקים חיוביים לילד ('תגמרי לסדר את החדר, ותוכלי להמשיך לראות את הטלויזיה שאת אוהבת) וענישה (לא תסדרי, לא תהיה טלויזיה היום).

מרכיב נוסף בהצלחת המשמעת הוא הדיבור הפנימי של ההורה, אמונתו שחשוב שיגיד לילדיו מה לעשות (חלק מהזמן כמובן), בבטחון שלו שהוא סמכות, וגם כשהילד כועס עליו הוא עדיין 'סמכות טובה'. הורה עם ציפיות ריאליות מתהליך המשמעת יכול להתמודד טוב יותר עם המתחים הבלתי נמנעים הקשורים אליה. למשל, הורה היודע שצריך להגיד דרישות משמעת מספר פעמים, פחות יתרגז כשהילד לא 'קופץ לציית' בפעם הראשונה שאומרים לו לעשות מה שאינו רוצה.

במאמר זה אוסיף ואטען שמטרת המשמעת היא לא רק שהילד יציית, 'שיהיה שקט בבית, ושהורה יהיה מרוצה'.

בתהליך המשמעת הילדים לומדים מיומנויות חשובות לחיים:

מיומנות מרכזית היא השליטה ברגשות, הויסות הרגשי:

משימה מרכזית בתהליך המשמעת היא לשלוט בכעס, בתסכול, ובעלבון. לווט את רגשות האשם, החרדה, וגם חוסר האונים שמתעוררים. תשאלו אולי למה הילדים צריכים כל כך לכעוס, להעלב, להרגיש מתוסכלים וחסרי אונים, להתפרע ולאבד שליטה- מה בסך הכל ביקשנו מהם?! הילדים אולי שואלים בליבם שאלה דומה- למה ההורים כל כך מתרגזים, נעלבים, מעליבים, מתוסכלים ומשתוללים, אני בסך הכל אמרתי 'לא', או לא עשיתי מה שהם ביקשו.

טענתי היא שבמשמעת יש באופן בלתי נמנע מאבק כוח וסערה רגשית:

באותו רגע של דרישת המשמעת יש ניגוד אינטרסים- ההורה רוצה משהו שהילד לא רוצה: ללכת להתקלח, לאכול, לסדר, ללכת לישון, לוותר, לעשות שיעורים ועוד ועוד. אם הילד היה רוצה ומסכים, לא היו מאבקים, אבל כשהילד לא רוצה נוצר מאבק כוח, שמייצר באופן בלתי נמנע את הרגשות השליליים. גם הילדים וגם ההורים נשאבים לסערת רגשות שנובעת מפגיעה בערך/ באגו- תחושה קשה של מי כאן החזק ומי החלש, מי המנצח ומי המפסיד. מקור נוסף לסערה הוא תחושת חוסר השליטה- של הילד שמכריחים אותו לעשות משהו שלא רצה, ושל ההורה שמאבד את הסמכות שלו, ולא מצליח להביא את ילדו הקטן לציית לו. שניהם מאבדים שליטה על רגשותיהם, על תגובותיהם- כועסים, צועקים מעליבים, ולעיתים גם מפעילים ידיים.

המלצתי היא, שגם ההורים ובעקבותיהם הילדים יחזקו את יכולות הויסות הרגשי שלהם- ילמדו 'להנמיך' את אש הרגש, שלא 'תשתולל ותזיק'. ילמדו להתאפק ולדבר במקום להתפרץ, ובכך ימזערו את הנזקים של המצב, ויעברו את מאבק המשמעת בהצלחה.

לדוגמא: ילד שרגשותיו בשליטה יכול לציית לדרישת משמעת שאינו רוצה כשהוא מתאפק, לא מקלל, לא מרביץ. עושה מה שאומרים לו, ואחר כך מביע את דעתו- אומר במילים שזה לא פייר, או משכנע בטיעונוי שבפעם הבאה יהיה אחרת. זו התמודדות בוגרת.

באותו אופן, הורה עייף ולחוץ שילדו לא מציית לו יכול לווסת את עצמו. להתאפק ולא להעביר על הילד ואישיותו ביקורת קטלנית כי לא ציית לו, יכול לא לפגוע לילד בדימוי העצמי בכך שיאמר לו שהוא רע ומאכזב, אלא להתמקד במשמעת, ולגמור את המאבק מהר יותר. הורה שמווסת את רגשותיו לא צורח, אלא אולי רק צועק ולזמן קצר יותר, לא מתמוטט מאשמה אחרי שנתן לילד עונש והילד בכה ותקף אותו, ולא מפצה בפינוק יתר, ובכך מבלבל את הילד יותר.

אין ספק, שהורים שמצליחים לווסת את תגובותיהם, מהווים מודל לילדים, ואפשר ללמוד מהם. אם ההורה נכשל בוויסות עצמו, סביר שילדו, שהוא צעיר ופחות מנוסה מהוריו, בודאי יתקשה להצליח.

המלצות פשוטות לויסות עצמי הן למשל, 'לנשום עמוק', לקחת פסק זמן לפני שמתפרצים, להגיד לעצמך לשמור על פרופורציות, להזכיר לעצמך שאתה והילד לא אויבים, ושמשמעת קשה לכולם. כל הורה מוזמן לזהות את השיטות שעובדות בשבילו, ולחפש שיטות שתעבודנה בשביל ילדו.

* המלצות נוספות לויסות רגשי תמצאו בספרי 'תקשיבו לי רגע'

מיומנות נוספת הקשורה למשמעת היא מציאת פתרונות למצב מיומנות שעוזרת לווסת רגשות, וגם לשפר את המצב- היא מציאת פתרונות.

למשל, הילד מקלל כל פעם שאומרים לו להתקלח, וההורים רוצים ללמדו תגובה אחרת. למשל, להגיד שהוא כועס. הם יכולים לשאול אותו מה יכול לעזור לו לכעוס אבל לא לקלל. כל רעיון שהילד יביא, או שהורה יציע והילד יקבל- הוא טוב. דוגמא נוספת- הילדה לא רוצה ללכת לישון 'כי מפחדת'. ההורים יכולים להעמיד גבולות שהיא צריכה ללכת לישון במיטתה, ויחד איתה לחפש פתרונות- איך יכולה להרגיש בטוחה ומוגנת בחדרה. את הפתרונות מחפשים לא בזמן ההליכה לישון, אלא כשיש זמן לחשוב ואין לחץ. באותו אופן גם ההורים יכולים לחשוב על פתרונות מוצלחים יותר מאשר לצעוק או להעליב את הילדים בעת לחץ, לחשוב על דרכים יצירתיות להביא את הילדים לציית, וגם פתרונות לענישה יעילה יכולים לעזור. יש להורים זמן לחשוב ולהשתפר בפתרונות שלהם, כי מצבי המשמעת חוזרים על עצמם, ויש אפשרות להתכונן להם.

לסיכום, תהליך המשמעת, הכולל מאבקים וסערות רגשיות מזמן להורים ולילדים 'שדה אימון' לתרגל עליו את המיומנויות של ויסות רגשי וחיפוש פתרונות. ככל שהילד והורה מיומן יותר, מתפתח ולומד לשלוט בעצמו ולפתור טוב יותר את המצבים שלפניו- כך גם גדלות ההצלחות שלו, וכך גם משתפר הדימוי העצמי שלו.

לכן המלצתי להורים: אל תסתפקו רק בציות של הילדים, או בכעס שלכם על הפרות משמעת. נצלו את ההזדמנות ללמד את הילדים מיומנויות חשובות לחיים. ובאותה הזדמנות תלמדו כמה גם אתם. שווה את המאמץ

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

**פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים
מהבית'**

helibarak1@gmail.com