

עומס ועייפות של הורים- מאת חלי ברק שטיין

כיצד להתגבר על עומס ועייפות של הורים כדי שלא יפגעו בהצלחת החינוך ובאיכות החיים של ההורים

פורסם בידיעות אמריקה
תאריך פרסום: 16/3/2010

בקר, מנסים לקום, עייפים, מארגנים את הילדים לגן ולבית הספר, ובו בזמן מתארגנים בעצמנו להמשך היום. השעון רץ, ולא מספיקים... נוצר לחץ, כעס על הילדים שלא עושים את הדברים מספיק מהר. תיכף האוטובוס יגיע, צריך לצאת. יש עוד כל כך הרבה לעשות. עומס!!! לחץ!!!

אחר הצהריים, הסעות לחוגים, מפגשי play date, ארוחת ערב, עוד סידורים לקראת סוף היום. מקלחות, ילקוטים, להכניס את הילדים למיטה ולישון סוף סוף. מה נשאר? פעמים רבות רק עייפות. אין כוח להיות עם בן הזוג, לטולויזיה, להרגע. כל אחד שוקע בעצמו, משלים ממשימות היום שנשארו, או נרדם.

לא תמיד הדברים נראים כך במשפחה, לעיתים קל ונינוח יותר. ובכל זאת, לפעמים זה כך. יותר מידי פעמים זה כך...

עומס לחץ, ועייפות הם מהגורמים המרכזיים שמחבלים בכוונות הטובות של הורים. רוצים לעשות טוב לילדים, לשים לב לפרטים הקטנים בחיי הילד, לתת להם תשומת לב וסבלנות. לדבר עם הילדים, לבלות 'זמן איכות', לשחק, לפתור בעיות, להנות ביחד. ולא תמיד מצליחים. בגלל העומס, הלחץ והעייפות לקשר, לתשומת הלב. דבר שכולם רוצים, אבל אכשהו לפעמים מחמיצים.

זה נכון לגבי האבות שסוחבים על גבם בדרך כלל את עול הפרנסה והיציאה לעבודה, בדאי נכון לגבי אמהות עובדות, אבל נכון במידה דומה גם לאמהות שאינן עובדות במשרה חיצונית אלא 'רק' 'בניהול הבית', וחינוך הילדים- משימה עמוסה וסיזיפית במהותה.

כולם כמעט מוצאים את עצמם בתחילתו ובסופו של יום עייפים, עמוסים ולחוצים, עושים את הדברים שחייבים, ומחמיצים את מה שרוצים וחשוב באמת- הקשר, הקירבה, הרוגע.

רובנו לא ישנים מספיק שעות בלילה. 7-8 שעות שינה היא הכמות המומלצת, אחרת יש הוכחות מחקריות לפגיעה בתפקוד, בזכרון, ביכולת הלמידה, עליה במתח ובאי שקט, ועוד תופעות שליליות. אבל למי יש זמן לשים לב לנתונים הללו, ולישון יותר?

גם ילדים מנהלים את חייהם בעייפות, עומס ולחץ – לא תמיד הם ישנים מספיק, הם רוצים הכל ובבת אחת. צריכים לעשות שיעורים אבל גם רוצים לראות טלוויזיה. והרבה. אין מספיק זמן כי הם צריכים להספיק ללכת לחוג שקבוע להם, או למפגש עם חברים. הזמן קצר. ויש עוד כמה דברים שצריך לקנות... אסור לבזבז זמן... אחר כך ארוחת ערב, ומקלחת, ואולי ספר שצריך לקרא, ומה עם הטלוויזיה, מזמן לא צפו בה, והיא חסרה.

לא קל לילדים להספיק הכל, במיוחד לא לאלו שיש להם בעיות התארגנות.

מחקרים מראים שהעידן המודרני הוא עמוס ומורכב במיוחד. אומנם בכל הדורות אנשים עבדו קשה, אולי אפילו קשה פיזית מבימינו, אבל הדרישות פעם היו פשוטות יותר. תתפרנס, תחיה, ותשמור על המשפחה שלך. כיום יש להורים ריבוי תפקידים, בבית, בקריירה, בהכנת הילדים להצלחה בחיים, בשמירה על הרמה הכלכלית הגבוהה של המשפחה, בהצלחה האישית שלהם, בהשגת סיפוק בחיים, בזוגיות ובכל תחום אפשרי. ציפיות גבוהות שיוצרות עומס ביצועי ועומס רגשי (ראו מאמר שלי על מימוש פוטנציאל להצלחה). גם הילדים לא יכולים להיות 'רק ילדים', ללמוד קצת, לשחק, לישון ולהנות. הם עובדים בבית ספר, עובדים אחר הצהריים בחוגים, בחיים החברתיים שלהם, מכוונים למטרות גבוהות, וחסרים זמן מנוחה ופנאי. מה שמוסיף עליהם לחץ גדול.

אפשר להכליל ולומר שבדורינו יש לנו הרבה יותר בכל תחום, אבל לא יותר הנאה, ורוגע, מהם יש אולי פחות. אז מה אפשר לעשות?

המלצות להפחתת עומס, עייפות ולחץ בחיי המשפחה

-לזהות את העומס והעייפות – לקבל את עצם היותו, ובו בזמן לרצות לשפר את המצב. לא להמשיך אוטומטית באותה שגרה מייגעת ושוחקת.

- לשפר את ההתארגנות המשפחתית בזמנים לחוצים- לזהות זמנים ומצבים ספציפיים בלוח הזמנים שהם בעיתיים, ותמיד יוצרים עומס ומתח- ולשנות אותם. ההורים צריכים לבדוק ולחשוב מה יוצר את הבעיה, לחשוב על פתרונות, לשתף את הילדים, ולעשות שינוי. למשל, לקום רבע שעה קודם כדי להספיק בבקר. להוריד חוג אחד אחר הצהריים כדי להפסיק ריצה מטורפת ממקום למקום, לסדר ילקוט בערב כדי להפחית עומס בבקר. לחשוב בגישה 'שפחות הוא יותר'

- ליצור הרגלים של פנאי ורוגע בבית- להקפיד על הרגלי הפנאי והרוגע כמו שמקפידים על הרגלי עשייה אחרים, ללכת לבית ספר, עבודה או חוג. למשל, שבשבת בבקר רואים ביחד סרט משפחתי, שמשחקים ביחד כל יום ראשון לפנות ערב. הרגלים הם מעולים ליצירת מציאות חיים קבועה, וצריך לשלב הרגלי פנאי ורוגע בתוך ריצת היומיום.

- 'לסמן ביומן' זמן לתקשורת אחד עם השני- לשיתוף, תשומת לב, 'ביחד' משפחתי. כך למשל יש משפחות שמקפידות על ארוחת ערב ביחד, בה אוכלים, ומפטפטים, ומתענינים אחד ביומו של האחר. לא מוותרים על הארוחה גם כשיש דברים חשובים אחרים. פחות רצים, ונותנים חשיבות לזמן האיכות המשפחתי לא פחות מאשר להישגים ולעשייה של שאר היום.

- להגביר את החיזוקים והפרגון אחד לשני במשפחה. להשתדל להתגבר על העומס והנטייה הטבעית שלנו להעביר ביקורת- לעצור ולתת מחמאה, מילה טובה של תשומת לב. על המאמץ של האחר, על הרצון הטוב שלו. כך הורים לילדים, הורים אחד לשני. הפרגון ההדדי במילים ובמעשים יוצר 'תרופת נגד' לעומס, ועוזר למשפחה להרגיש טוב יותר. מאוד מומלץ!!!

- ולסיום, להקפיד יותר על שעות שינה. מספיק שעות, בשעה קבועה כמה שאפשר... יעשה טוב לכולם

מנסיוני משיחות יעוץ רבות עם הורים ברור לי שלכל משפחה יש את הדרכים היצירתיות שלה להפחית את העומס, הלחץ והעייפות, ולהנות יותר מהיומיום המשפחתי. נסו והצליחו!

בינתיים - שיהיה בהצלחה, ובהנאה...

ממני, חלי ברק- שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.

מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'