

## פטי ויפלר "זמן ייחודי" כיצד זמן ייחודי עם ילדים יכול לפוגג מתח ומאבקים.

תמלול סרטון הדרכה להורים בתקופת קורונה.  
<https://www.youtube.com/watch?v=KLIF4bVMUEY&t=30s>  
(תמלול הסרטון גוני לוין).

אני, פטי ויפלר, המייסדת ומנהלת התוכנית "יד ביד", להדרכת הורים. אני רוצה להסביר בקצרה ולעודד אותכם לנסות "זמן ייחודי" כדרך להתמודד עם רגעים קשים שעולים, בזמנים בהם אתם נמצאים כל כך הרבה זמן עם הילדים שלכם, ללא בית ספר, ללא החברים שלהם. בזמנים בהם אתם עסוקים בלהתגונן מפני סכנה (הקורונה) או מודאגים ממנה.

"זמן ייחודי" הוא כלי של הורים. מטרתו לעזור לילד להרגיש מורגש על ידכם. ילדים זקוקים להרגיש שרואים אותם, שומעים, מבינים אותם, מחוברים אליהם, על מנת שיתפקדו היטב. כשהם מרגישים ככה הם מחבבים יותר את האחים שלהם, לומדים דברים חדשים, יותר גמישים, יותר זורמים עם מה שקורה במשפחה. כשהם מתעקשים על הדרך שלהם, הדברים שלהם, עכשיו ומיד! זה סימן לילדים שלא מרגישים בקשר. קשר טוב גורם ליחסים להיות יותר נעימים. כשילדים מרגישים מחוברים הם יותר אוהבים, פחות מתנגדים, יותר סובלניים כשצריכים לחכות למשהו, כי הם מרגישים מבפנים שאכפת לכם מהם. "זמן ייחודי" הוא הוא דרך לבנות את התחושה הזו.

"זמן ייחודי" זה משהו מתמשך. זה לא משהו של פעם אחת, אם כי פעם אחת זה גם בסדר. ככה מתחילים. זהו משהו שצריך לתרגל, להתרגל ולהפוך אותו להרגל. אפשר להתחיל, לעשות כל פעם קצת, באופן מתמשך, ותראו איך היחסים במשפחה יהיו נחמדים יותר. אבל עוד יותר חשוב אתם תרגישו שאתם מכירים את הילד שלכם יותר, והם ירגישו שאתם אוהבים אותם. זה מה שהכי מתגמל אותנו ביחסים עם ילדים.

אני אנסה להסביר בקיצור, קודם כל מה לעשות, מה אתם מחליטים ומה הילד מחליט, ואחר כך מה לא לעשות כדי שזמן ייחודי ישפיע לטובה על המשפחה.

מה שאתם עושים אתם מביאים אנרגיה, התלהבות, ראש פתוח. אתם מחליטים מתי לעשות את זה, כמה זמן, וכל מיני משתנים כמו היכן לעשות את זה, מה יעשו ילדים אחרים שנמצאים בבית. דברים כאלה. הכוונה למצוא זמן של אחד לאחד, בלי הפרעות, ולתת לילד להרגיש את מלוא תשומת הלב שלכם. לפעמים ילדים רוצים להתחיל בהתבוננות במסכים בזמן

הזה. ההמלצה שלנו לאפשר את זה בפעמים הראשונות. תלכו עם זה ותעשו כפי שהם רוצים, אם זה מה שהם רוצים.

זה מביא אותנו לעניין השני הילד מחליט מה תעשו. אתם מחליטים מתי, איפה וכמה זמן. עם ילדים גדולים יותר מחליטים כמה כסף להוציא. אם יש מכונית אפשר לנסוע למקומות שונים. אבל בזמן הייחודי הילד מחליט מה עושים. אם הם רוצים לקרוא ספר שהם כבר קראו ואתם חושבים "לא, לא, יש עוד ספרים ברשימה שאני רוצה שנקרא. בוא נקרא משהו אחר..", אתם שמים את הרעיון הזה בצד. במקום זה אתם אומרים "או, אתה מאוד אוהב את הספר הזה. אתה רוצה שאני אקריא לך? או שאתה רוצה לקרוא?..". אתם נותנים להם להוביל. זה שלהם. ההחלטה שלהם. הדרך שלהם.

נותנים להם לעשות גם דברים שבדרך כלל אסורים, אבל שאינם מסוכנים. עם הבן שלי, הייתה לנו צנצנת סוכר על שולחן המטבח. כמו להורי. בזמן הייחודי הוא אהב להכניס את האצבע לצנצנת וללקק את הסוכר. ידעתי שהוא מאוד מעוניין ללקק סוכר, אז קבעתי שזה יהיה זמן ייחודי קצר. 5 דקות. ישבתי לידו בשולחן והייתי איתו.

"וואו.. שוב.. או... תראה.. זה כל כך טעים..".

ביסודו של דבר זה לא מסוכן. זה לא יהרוג אותו. זה לא יגמר במחלה מידית. אז אנחנו פשוט מאפשרים לו את העונג ונותנים הכרה לעונג. זה באמת מתוק וכיף. אבל בסוף 5 הדקות "או קיי. זה היה הזמן המיוחד שלך. בוא נשים את הסוכר בצד, עכשיו".

בדרך כלל כדאי להתחיל בזמן ייחודי קצר, כי טווח הקשב של ההורה קצר, ויש עוד ההמון דברים לעשות. וכל מיני דאגות וטרדות בראש שלנו. חשוב שתהיה לזה התחלה וסוף ברורים.

חשוב לתת לזמן הזה שם. לא משנה איזה שם. "הזמן שלי ושל אבא". "זמן נועה", אם לילדה קוראים נועה. "זמן מיוחד". "זמן אני ואתה". כל שם שהוא.

יש כמה כללי עשה ואל תעשה.

כללי עשה הם: תביאו התלהבות, קלילות. תנסו לספוג כל מה שהילד מספר על עצמו ( גם ) באופן לא מילולי, באותן כמה דקות. מה תחומי העניין, החשקים, הרעיונות, הדמיונות שלהם. הם משתוקקים שתראו את זה. זה במיוחד מתגמל להראות את זה לכם כשהם יודעים שלא תהיו עסוקים בדברים אחרים. תביאו את כל כולכם למצב הזה. תגדירו זמן כזה שבאמת תוכלו להפנות אליהם את כל תשומת הלב. בזמן שאתם בקשר של אחד לאחד עם הילד תדאגו

שלילדים האחרים יהיה משהו אחר לעשות. אם אין מישהו אחר שיפקח עין על הילדים האחרים תגדירו זמן ייחודי קצר. כך שההפרעות יבואו אחריו.

יש כמה כללי אל תעשה.

אל תלמדו. אל תייעצו. אל תאמרו מה אתם רוצים לעשות.  
אם הם אומרים "אני לא יודע מה אני רוצה לעשות..", אל תמלאו את החסר. רק תגיבו "או קיי, אולי תיכף תחשוב/ נחשוב על משהו. אני נישאר פה. וכשזה יקרה נגיד מה חשבנו". תישארו רגועים, ותראו מה קורה. תהיו מרוצים מכל דבר שיעלה. אלו 5 הדקות שלהם. אם הם מתלוננים על זה שאתם לא מחליטים בשבילם אתם יכולים לומר "כן, אני לא מחליטה בשבילך. נכון. אני יודעת שהרעיונות הכי טובים יבואו ממך".  
אל תתנו הרצאה או תסבירו להם מה הם צריכים לעשות. "זה אמור להיות זמן מיוחד. אתה צריך להחליט מה לעשות. נו, קדימה. תגיד כבר מה נעשה". במקום זה "או, אתה לא יודע.. אולי קשה לך לחשוב על רעיון הבוקר.. אולי תמצא משהו.. אני פה איתך. ניראה מה יהיה. בסוף נמצא משהו שאתה רוצה..".  
אל תעסקו בדברים אחרים. אל תתנו עצות. אל תגידו להם מה לעשות.

שימו לב לסיים כשהזמן ניגמר. תנו לילד חיבוק. תגידו "תודה רבה לך. נעשה שוב מחר/ כשסבתא תהיה פה".

קשה להתמיד בזה כשיש הרבה ילדים בבית. כל ילד שם לב מיד כשלאחר יש זמן ייחודי. הם יזחלו לכם על הגב, יכרכו את הידיים שלהם על הצוואר שלכם, או יסובבו את הפנים שלכם אליהם כדי שתשימו אליהם לב.  
כשהם מריחים זמן מיוחד הם רוצים אותו לעצמם. ומגיע להם. אבל אי אפשר לתת לכולם ביחד.  
יש כמה דברים שאפשר לעשות כשמבוגר אחד נמצא לבד עם כמה ילדים בבית. תוכלו לראות את זה באתר שלנו...  
אפשר לעשות זמן ייחודי כשילד אחר ישן.  
לפעמים הסבים יכולים לתת זמן ייחודי דרך הזום. הנכד מראה להם מה שהוא רוצה להראות להם בזום. הם מלאי התפעלות לכל דבר שהוא רוצה שיראו ציור שציירו, מבצר מכריות שבנו בחדר בשינה. הם יכולים לשיר שיר ביחד. גם זמן מיוחד באמצעות מסכים יכול להיות מתגמל, ולעזור לבסס קשרים מתגמלים עם המשפחה הרחבה.

לפעמים קשה לילדים לסיים את הזמן הייחודי. אני לא ארחיב על זה עכשיו. אם הם בוכים בסוף הזמן הזה מה שאנחנו בעצם ממליצים לעשות זה להישאר

לידים ולהקשיב (STAY-LISTENING). כולנו צריכים שיקשיבו לנו. כולנו צריכים לפרוק את הרגשות הקשים שלנו, את התסכולים, הדאגות והפחדים. אנחנו עושים את זה בבכי, ברעידות, בהתקפי זעם. ככה ילדים עושים את זה. גם מבוגרים מגיבים ככה, אם כי את המבוגרים הפחידו בכעס ועונשים שקיבלו בילדות. לכן המגע שלהם עם הרגשות פחות זמין. עדיין, כשמקשיבים לנו בשקט, זו אחת הדרכים הטובות ביותר לטפס מעבר למתח ודאגה ולהסיר אותם מעלינו.