

19

החלטות חשובות

למשפחה בריאה

רוצים לאכול ארוחות ערב משפחתיות? נמאס לכם לריב עם המתבגרים שלכם?

יום המשפחה הוא הזדמנות להתכנס ולקבל החלטות בריאות לכל המשפחה | מירי בן דוד לוי

מהיום, על בסיס יומימוי קבוע, משקפים לילדים את ההצלחות שקרו להם היום. נכון, לפעמים צריך לחפש, אבל מי שמחפש תמיד מוצא (וזה תפקידנו כהורים). במקום להשוות את הילד לאחורנו ("היא כבר הייתה מתלבשת מזמן"), לגיבו אחרת: "אתמול לבשת רק מכנסיים, היום לבשת גם את החולצה - איך התקדמת?" או "בשבוע שעבר פתרת רק תרגיל אחד בכפל - היום את פותרת את כל כפולות החמש".

5. ההחלטה: ניתן מקום למריבות בין האחים

איך לבצע: הילדים רבים ביניהם ולא מסתדרים? עד כמה שזה יישמע לכם אבסורדי, מריבות הן סוג של תקשורת וחשוב מאוד לריב. "היום אני ויתרתי", "מחר אתה קובע", "אני לבצע פעולות שונות: סדר כבר את החדר!", דינמיקה חשוב שתתקיים בבית. אחרת, איך לגיבו להסתדר בסוף? גם אנחנו רבים עם בני חוגג שלנו וה"שולם" תמיד מגיע ועוזר ליחסים ולתקשורת להתפתח. מריבות נגרמות לרוב בשטחיות בסיומן קריאה לא משיגות את המטרה, כדאי לנסות להמיר את סימן

למאבקי כוח תמידיים. מהיום מפסיקים להיות שופטים. אנחנו לא בוחרים צד במריבה שלהם ומשצווים אותם להסתדר לבד. אבל אם המריבה לא מסתיימת - שניהם משלמים מחיר ילדים רבים הרבה פחות אם אנחנו לא בתמונה ואם לאף אחד מהצדדים אין "סוח" שאבא או אמא נותנים לו.

7. ההחלטה: לדבר בגובה העיניים, פיזית

איך לבצע: דמיינו שיחה קשה שבה הילד יושב ואנחנו עומדים - מי הגבוה ומי הנמוך? מה משמעות הסירוד הזה של בני השיח? ועכשיו כשתחליטו שזה הזמן, נסו לפתח בגובה העיניים, יחד "אני בריעמה, וזקוקה לעצה טובה - מה היית עושה במקומי במצב כזה וכוה?" או "אני מאוד אוסר/סערת/מאוכזב מההתנהגות שלך עכשיו הרצפה בחדר, אז ממש שווה להתיישב לידם ורק אז לדבר הידירה הזו מלמעלה מורידה את עוצמת השיחה בכמה דציבלים ומשררת לילדים: "אני איתך. חשוב לי לשמוע מה שיש



איילת שטרן/Shutterstock.com

אנחנו מאוכזבים מההתנהגות שלהם - זה הפיך כי התנהגות ניתנת לשינוי.

9. ההחלטה: לא נשחשח יותר בחשפטים בנוסח "אני יודע הכל"

איך לבצע: קשה לנו מאוד להיתפס כלא יודעים, כלא שולטים וכלא מומחים. זה מעורר בנו אינוחות ופחד, וגם הרגשה לא טובה מול הילדים שלנו. מה עושים? משנים קצת את כיוון החשיבה. נשאל את עצמנו: אם אני לא יודע/ת אני שווה פחות? אני אבא/אמא פחות טוב? זה שווה לנסות להעז גם לא לדעת ואפילו קצת יותר מזה: לא להתבייש להודות בחוסר הידע. זה אנושי, ובטוראי עדיף על העמדת פנים. הילדים ירגישו בכך מיד. אם המתבגר לומר אותנו משהו חדש (ולא הסרות הודמניויות, בטוראי בכל הקשור לטכנולוגיה מתקדמת), לא נהסס לומר את זה בקול: "תודה שלימדת אותי, לא ידעתי". מה הרווחנו? יושה, שיש של אמת ואנושיות, לא איכדנו אנרגיות על הסתרה והתפלתות, פשוט היינו אנהנו.

10. ההחלטה: נפחית מוצרים מעובדים ותעשייתיים ונבחר מוצרים איכותיים

איך לבצע: זוהי ההחלטה הראשונה שצריכה להתקבל כדי להפוך את הבית לבריאה יותר. להחרונה התפרסמו מחקרים המצביעים על הסכנות שבכשר מעובה. לא צריך להיות מבינים גדולים בעניין - מספיק להתבונן ברשימת הרכיבים כדי לראות שיש הרבה צבעי מאכל, חומרים משמרים וכדומה. מרוע לקנות לילדנו שניצל תעשייתי שכתוב עליו שהוא טבעי, אבל כשבודקים את הרכיבים מתברר שהוא מכיל רק 45% עוף? עדיף להכין שניצל אמיתי. ולכל ההורים הצעירים שמתלוננים על חוסר זמן - זכרו שהכנת אוכל מזין ובריאה היא חלק מהאחריות ההורית.

11. ההחלטה: נגונו יותר במזונות שבתפריט שלנו

איך לבצע: תפריט בריא צריך לכלול את כל קבוצות המזון כגון ירקות, פחמימות שמספקות לנו אנרגיה ומינה חיונית, חלבונים שהם אבני הבניין של התאים בגופנו, ושומנים שאף הם חיוניים לבריאותנו. מעבר לכך, גם בתוך קבוצות המזון יש לגוון. כבר בתקופת הגן מלמדים את הילדים לצרוך ירקות מכל הצבעים, שכן כל ירק מספק רכיבים אחרים. בתזונה כל מרכיבי המזון פועלים יחד באופן סינרגטי - כלומר, סך הפעילות המשותפת עולה על סכום כל הפעולות של כל אחד לבד. יש לקחת בחשבון את הצרכים של כל בני המשפחה: לגיל הרך יש דרישות תזונתיות מסוימות, ואילו מתבגרים זקוקים לתוספת קלורית נכבדה, וגם לגיל השלישי צרכים ספציפיים.

8. ההחלטה: לא עוד חצבים של חוסר אוניו ואיבוד שליטה הורית

איך לבצע: אם התחושה הזו של "אני לא יכול/ה יותר איתם" מוכרת לכם, הפעמים האלה שאנחנו רוצים "להיכנס בהם ועכשיו" כי "לא יעלה על הדעת מה שהוא עשה/מה שהיא אמרה/איך הוא מתלבש", ההחלטה הזו חוסר האונים הזו - את החרדה "זה הילד שלי?" למה זה קורה לזי? מה אפשר לעשות במצב כזה? קודם כל נשמו עמוק וחשבו ביניכם לבין עצמכם אם זה הזמן המתאים לשיחה קשה. כשתחליטו שזה הזמן, נסו לפתח בגובה העיניים, יחד "אני בריעמה, וזקוקה לעצה טובה - מה היית עושה במקומי במצב כזה וכוה?" או "אני מאוד אוסר/סערת/מאוכזב מההתנהגות שלך עכשיו הרצפה בחדר, אז ממש שווה להתיישב לידם ורק אז לדבר הידירה הזו מלמעלה מורידה את עוצמת השיחה בכמה דציבלים ומשררת לילדים: "אני איתך. חשוב לי לשמוע מה שיש

12. ההחלטה: נאמץ לצמצום חרבות אכילה משפחתית

איך לבצע: כדי לגרל דור צעיר בריא שאוכל וחי נכון, צריך להחזיר את מוסד הארוחות המסודרות. בעבר, רוב המשפחות התכנסו בביתן לארוחת הערב. זו הייתה ארוחת ערב ישראלית טיפוסית ומאוננת תזונתית, שהורכבה מירקות, גבינות, חביתה ולחם. ומה קורה היום? במקרה הטוב מומינים מנש פיצה עתירי שומן וקלוריות. שמירה על ארוחות מסודרות ועל אוכל איכותי היא ערובה לתזונה נכונה ובריאה.

רוצים שהילדים יאכלו נכון? אתם ההורים חייבים לשמש דוגמה אישית. ארוחות מסודרות מפחיתות את כמות החטיפים המתוקים והמלוחים שצורכים ובכך עשויות למנוע השמנה. לשיבה המשותפת מסביב לשולחן האוכל יש גם ערך נוסף, רווח משנה חשוב וחיוני - זמן יחי.

13. ההחלטה: נפחית נתון מהתפריט המשפחתי

איך לבצע: מלה שולחן מכיל נתון וכלוריה, שהם שני מרכיבים חשובים בתזונה, אלא שהתזונה המודרנית מכילה הרבה יותר נתון מכפי שאנחנו זקוקים לו. המלח נמצא באופן סמוי וגלוי בחלק גדול מזמזומינו. יש קשר בין צריכה עודפת של נתון במזון ליתר לחץ דם ולמחלות לב וכלי דם. מזונות עשירים במלח הם בשרים מעובדים, שימורים, חטיפים, גבינות, מזונות מוכנים, אבקות מרק, חמוצים למיניהם ורטבים מוכנים לסלטים. את ההפחתה כדאי לעשות באופן הדרגתי - במטרה לרדת לצריכה של עד כפית אחת של מלח ביום. כדאי במיוחד להוריד מהתפריט את החטיפים המלוחים שאין להם כל ערך תזונתי. אם ילדים מתרגלים לכמויות המלח האדירות שמצויות בחטיפים אלה, לא פלא שכמות רגילה של מלח לא מספקת להם - הם פשוט מתמכרים למלח.

14. ההחלטה: נעדיף זזון עשיר בסיבים

איך לבצע: התזונה המערבית דלה מאוד בסיבים תזונתיים. ההמלצה כיום היא לצרוך כ-21 גרם סיבים תזונתיים ליום לאישה ו-30 גרם לגבר. את הסיבים מחלקים לשני סוגים עיקריים: הראשון מסיס במים ונמצא בעיקר בפירות, בחלק מהירקות, בקטניות ובשיבולת שועל. הסיבים אלה סופחים אליהם נוזלים במערכת העיכול ולוכדים חלקיקי שומן, כולסטרול וסוכרים וכך עוזרים באיזון רמות סוכר ושומנים בדם. הסוג השני של הסיבים אינו מסיס ואף הוא סופח אליו נוזלים, ומגביר את תנועתיות המעי ומונע עצירות. מעבר לכך, הסיבים מתגנפים בקיבה ומעניקים תחושת שובע לאורך זמן, מעכבים את ספיגת הסוכר בורם הדם, ועוזרים באיזון רמות סוכר. כדי לספק יותר סיבים לתפריט המשפחתי, אין צורך לעשות חישובים. אם התפריט כולל באופן קבוע ירקות ופירות מגוונים, ואנו מעדיפים מוצרים מלאים כמו אורז מלא, קמח מלא, קטניות וכדומה, אנחנו מקבלים מספיק סיבים תזונתיים.

15. ההחלטה: ננהל זוגיות אינטליגנטית רגשית

איך לבצע: כדאי לסגל בוויזות דינמיקה שבה הרגשות החיוביים עולים על הרגשות השליליים. אין זה אומר שאין מקום לרגשות שליליים, אולם צריך לאפשר לרגשות החיוביים מרחב גדול יותר, מה שיאפשר להעלות את רמת האושר בוויזות. רוב הזוגות נישאים מתוך אהבה וראייה חיובית של העתיד המשותף, אולם לאורך הדרך חל שינוי המוביל לתסכול גדול. מה שעיוור מאוד זה להתמקד בחוקות של בני הזוג ובדברים החיוביים ולא לעסוק רק בשלילי.

16. ההחלטה: ניתן מרחב לבן הזוג

איך לבצע: כדאי לזכור שמרות שרוצים מאוד להיות ביחד ולהיות שניים שהם אחד, ככל זאת מדובר בשני אנשים ולכל אחד אישיות שונה,

צרכים שונים ויכולות אחרות - זה יוצר מרחב ומשפר את האינטימיות בוויזות. אם אין מרחב (פרטיות) בוויזות, נוצרת עם הזמן תחושת מתק שפוגעת מאוד באינטימיות שבקשה. ככל שיש כבוד הדדי וקבלה של בן הזוג, ולא נמסים "לעצב" אותו בהתאם לצרכים, לרצונות וליכולות שלנו - כך גוברת האינטימיות. המרחב מאפשר שיתוף ללא ביקורת, קבלה והבנה שיש לכל אחד מקום משלו בוויזות שוויזות. הוויזות הופכת לשותפות מאוננת, היחד כבר לא חונק אלא הופך למשהו מספק, ורמת האושר בוויזות עולה.

17. ההחלטה: ניתן מקום בוויזות למסרים סמויים וגלויים

איך לבצע: ישנם מסרים הנאמרים מפורשות ולעומתם מסרים הנאמרים בצורה מעורפלת, ברמזים ובקודים מילוליים או בשפת גוף. על מנת להבין מהם המסרים יש להקשיב, להיות נכונים ועכשיו של השיחה. ההקשבה דורשת ריכוז ותשומת לב למסרים הנאמרים, אך האחריות חלה גם על מעביר המסרים - שכן עליהם להיות ברורים ומרוקים. פעמים רבות דברים הנאמרים באופן לא ברור יוצרים אי-הבנות ויחסים שלא לצורך, כיוון ששני הצדדים לא התכוונו לאותו הדיבור. בני הזוג אינם קוראים את מחשבותינו ואם המסר אינו ברור, כל אחד מבני הזוג יוצר פרשנות משלו. מרכיבים נוספים במסרים הבלתי-מילוליים הינם שפת הגוף וטון הדיבור, המהווים חלק משמעותי בהעברת המסר. אם שפת הגוף היא טון הייבוך אינם תואמים את השיח, הדבר יוצר בלבול ואי-הבנות. יש ליצור תקשורת ברורה בעלת מסרים גלויים כדי לשפר את האיזון וההרמוניה בוויזות.

18. ההחלטה: נבחר לאהוב גם את עצמנו וגם את בן הזוג

איך לבצע: הבחירה באהבה ובכך הזוג לעיתים אינה מודעת, אך משמעותית ביותר בהמשך הדרך. אנחנו מחפשים בכני הזוג תכונות חיוביות ושליטיות וזמנות, אולם ללב החלטות משלו. באהבה, אושר ומערכות יחסים בריאות, עלינו בראש ובראשונה לאהוב את עצמנו, אם אין אהבה עצמית, ההתאהבות הופכת לעוצמתית ובעלת אופי כפייתי ותלותי, דבר שהופך את היחסים ללא בריאים. הצורך הגדול באהבה ובהערכה מכן הזוג מעדיף את היחסים ויצר יחסים לא שוויוניים לאורך הזמן. כדי שמערכת היחסים תהיה שוויונית, מאושרת ובריאה יש לכבד את מה שכל אחד מביא לקשר, לכבד את החוקות ואת החולשות, ולהעריך זו את זה.

19. ההחלטה: נהפוך משבר להזדמנות

איך לבצע: בתחילת הקשר יש משיכה לתכונות מסוימות שבמשך הדרך הופכות לבעיה בקשה. לדוגמה, הוא נמשך אליה כי "היא רצינית ויודעת מה היא רוצה", אך בהמשך זה הופך להיות "היא כל כך רצינית שאי-אפשר לחצוק איתה על כלום", אם קיימת מודעות לגורמי המשבר, הכרה ברגשות שהובילו את מערכת היחסים למקומות שליליים מאפשרת צמיחה מחודשת. ניתן לראות במשבר מפתח להתפתחות הקשר. להבין מה יש ומה חסר, מהם הצרכים שאינם מקבלים מענה ומה הופך זאת לצורך חוק אשר מאפיין את הקשר. התקשורת עולה להפוך עם השנים לאינפורמטיבית: מרווחים על מה שעבר במשך היום ואין התייחסות לרגשות של בני הזוג, דבר היוצר חוסר ביטחון בקשר וגורם לניתוק. כדי לשמור על הזוגיות יש לשלף ברגשות, לספר על התחושות האמיתיות, ללא ביקורת וללא האשמה. אם בני הזוג יבינו מה כל אחד מרגיש או חווה, הדבר יתרום לפתיחות, להבנה ולחיוני הקשה. ●

mirilivi@gmail.com