

מחטבחה של מטפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 89 יא אב תשע"ח 23.07.18



בין המילים (או ה'מילים')

המשך וסיום נושא דור ה-Y. האם ואיך התופעה הגיעה גם לציבור החרדי.

מדור הבריאות: האם לקחת או לא לקחת תוספי תזונה?

לתשומת לבכם: בשבוע הבא העלון לא יצא, כל חברי המערכת יוצאים לחופשה.

זווית אישית באספקלריה יהודית

מלגלים על האופציה של מרשמו אחד]. הילדים נבדקו לאורך שנים, והתברר שאלה שהצליחו להתאפק גדלו להיות מבוגרים אחראיים ומצליחים בהשוואה לאלה שאכלו מיד. ברור לגמרי שתרגול שליטה עצמית והתמודדות עם תסכול הם תנאים הכרחיים בדרך להצלחה.

ילדים החווים תסכול כהתפרקות העצמי (הנפש) שלהם, לא יעזו להסתכן, להעזיז, לצאת מאזור הנוחות שלהם. כל התפתחות מחייבת תהליך של בניה ופירוק, בניה ופירוק וחוזר חלילה. בכל בניה יש התרגשות, ציפייה וסיפוק של יצירה ובכל פירוק יש כאב, אכזבה ואובדן. יכולת בריאה היא לא להימנע ממצבי תסכול, ולא להניח שניתן כל הזמן רק להתקדם ולבנות.

שוחחתי לאחרונה עם גננת וכך היא אמרה: 'בכל שנה אני מופתעת עד כמה הילדים וההורים משתנים. המאבק בבוקר מתחיל מי המבוגר האחראי והוא מתחלק באופן שווה בין שלושתנו: הילד, ההורה ואני, כשכל אחד מנסה למשוך ולהכניע את השניים האחרים. להורה קשה להפריד בין הרשויות, פרידה מהילד

מאיימת עליו וכשהוא משדר תחושה זו לילד, הרי הוא קורא תיגר על סמכותי. הדפוס מערער ומחליש את הילד. זה מין משחק שבו כולנו מפסידים'. רק כשיש הפנמה של היררכיה סמכותית בה כל אחד יודע מה מקומו ומה תפקיד המשתתפים, אפשר להיות רגוע ולשתף פעולה. אחרת התחושה היא של 'אם אין אני לי מי לי', וכל 'דאלים גבר'.

והנה אני מגיעה לשאלה האם התופעה משפיעה גם על ילדינו.

זו נאיביות להאמין שיש בכלל אופציה שלא. שלא כהרגלי אני מעדיפה לתת את רשות הדיבור למישהי מהמחנה שלנו.

המשך בעמוד הבא >>>

הורי דור ה-Y אופיינו בכושר יזמות והיו עצמאיים בנשמתם, הם פיתחו מיומנות גבוהה בפתירת בעיות ולקחת אחריות. נטייה זו מושלכת גם על ילדיהם. הם משדרים: אל תדאגו, בואו אלינו ואנחנו כבר נתיר לכם את הפלונטרים בזריזות וביעילות. כך קרה שמבלי ששמו לב לכך, ההורים ה'נדיבים' מנעו מילדיהם אתגרים והתמודדות החשובים לחיים.

הטלפון הצמוד מאפשר להיוועץ עם 'חברים' בכל עת ומכל מקום ומפחית באופן משמעותי את הצורך וההתנסות בהכרעות עצמאיות. מונע מה-Y ניקים להגיע להחלטות הכרוכות בסיכונים ובמחירים אישיים. בכל נקודת משבר, בכל צומת של החלטה, בכל זמן של התלבטות, יש תמיד מישהו שיוכל לחלץ את 'הילד' מהמצר ולשחרר אותו מלשאת באחריות. ההורים, לא רק שנענים לכל שיחה של הילדים בכל שעה משעות היום, אלא גם יוזמים שיחות תכופות כדי להתעדכן ולהיות בשליטה.

ההורים חדורי החרדה מרבים להתערב ולהנחות את ילדיהם בכל צעד ושעל וכך מקבעים את התלות ההדדית.

אם הייתי צריכה לבחור שם לדור הייתי מתלבטת בין השמות: 'דור המגיע לי'. 'לא בא לי' 'אין לי כוח'. כולנו הגענו לעולם עם אגרוף קפוץ, סמל האנוכיות, ועוזבים אותו עם כף יד פתוחה לרווחה. תפקיד ההורים להרגיל את התינוק חסר הדעת והיכולת איך מצד אחד לבנות את עמוד השדרה שלו ומצד שני להיות מודע לאחרים, להיות מסוגל לוותר, להגיע לשיקול דעת ובחירה.

מכירים את מבחן המרשמו. החוקר מודיע לבן השלוש שמולו מונח מרשמו 'אני עוזב את החדר. אם תתאפק ולא תאכל אותו עד שאחזור תקבל שנים' [אני מדמינת את בני השלוש של היום

תוספי תזונה.

בעולם המודרני הבריאות חשובה לאנשים והם חושבים שתוספי תזונה מהווים תחליף לאכילה מאוזנת ובריאה. גם חלק מהרופאים הצטרפו לטרנד. מחקר ענק, שמצטרף לשורת מחקרים בנושא, קובע כי נטילת רוב הוויטמינים ותוספי התזונה מיותרת במקרה הטוב, ועלולה גם להזיק!

ויטמין C, ויטמין D, סידן, ומולטי ויטמינים, שימו לב, התוספים הנפוצים ביותר - לא הראו שום יתרון או הפחתת סיכון במניעת מחלות לב וכלי דם, התקף לב, שבץ או מוות בטרם עת.

לא אלאה אתכם בפירוט כל האופציות והשילובים, השורה התחתונה:

אין תחליף לתזונה בריאה.

קטע ממדורה של עורכת 'קטיפה':

'מישהי חיפשה לאחרונה גמ"ח לצורך שהתעורר במשפחתם. לפליאתה לא מעט מהגמ"חים הרשומים במסגרות המקובלות כבר לא פעילים, ואילו גמ"ים חדשים כמעט ולא קמו בתקופה האחרונה. בתרבות ה'מה יצא לי מזה' העכשווית הגמ"חים נעשו פופולאריים פחות למפעיליהם.

הילדים שלנו מוצפים היום במבצעי נקודות טובים במוסדות החינוך, ואנחנו בבית מצטרפים למגמה. יש גם פעילות עיצוב התנהגות מובנות של חיזוקים חיוביים, וחלילה משליליים. אבל דווקא בגלל זה - נסו לשכנע ילד לאחר סיום המבצע לרוץ למכולת בטרם תיסגר. התוצאה תהיה כנראה מאכזבת. הילדים התמכרו לציפייה לגמול המיידית. המלצה שלי, התחילו לדלל את מינון הפרסים באופן הדרגתי. המשך המשפט אמור להיות 'עד להכחדתם מסדר היום המשפחתי', אבל נדמה לי שההמשך הזה אוטופי למדי.

אחד האפיונים לקשיי התנהגות הם חוסר יכולת להמתנה לסיפוקים. בעידן שבו תווית קשב וריכוז מוטבעת בנדיבות סלחנית לכל מי שקראו פעם 'עצלן' ודרשו ממנו 'לקחת את עצמו בידים'. בתקופת הביניים עוד דיברו על 'פוטנציאל בלתי ממומש'. היום? זוהי לקות בלתי מאובחנת. וכדי לדעת את זה אין צורך אפילו באבחון. ומה יעשה הלקוי בקשבו וריכוזו ולא יחטא, אם לא יקבל תגמול בלתי מושהה.

ואפוא אנחנו המבוגרים לפני שנחנך את הזאטוטים לעזרה בבית לשמה? בחיי הבריאות אנחנו אוהבות לחפש את תג המחיר לכל מאכל מושחת או פעילות גופנית תובענית. להבדיל, פריחת עולם הסגולות בימינו, שהן דבר נפלא כשעצמו, יכולה ללמד על מצוקה והלוואי על אמונה חושית, אבל יכולה גם לאלף אותנו על היכולת המתנה שלנו לתגמול שאינו מיידית.

עד כאן.

אשמח לשמוע תגובות מכם.

האם יש דברים בחיי שאני בורח מהם?

