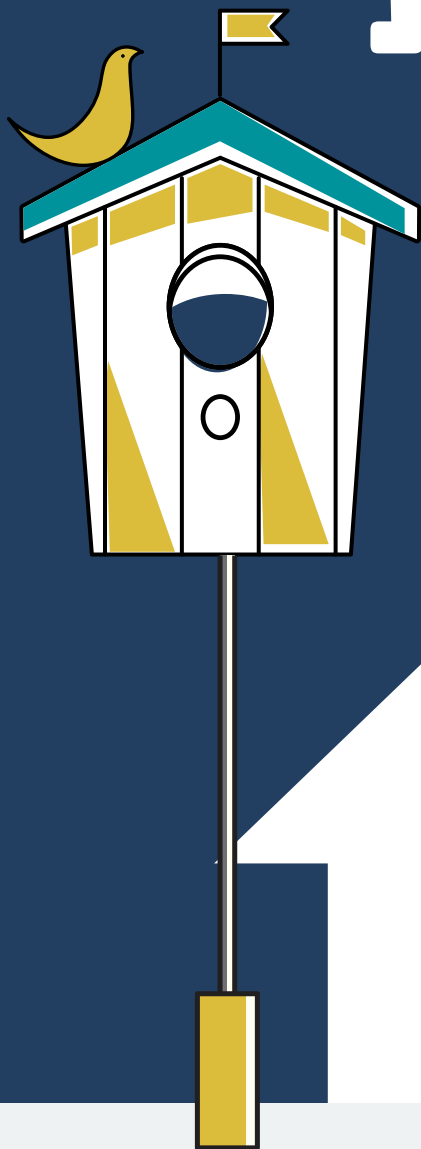


אמא יש רק אחת

התזקנות שלכן



שמורה
קהילת העובדות החרדיות

אמא יש רק אחת

ובכן, מסתבר שהמשפט הנדוש הזה אכן נכון. אמא יש רק אחת.

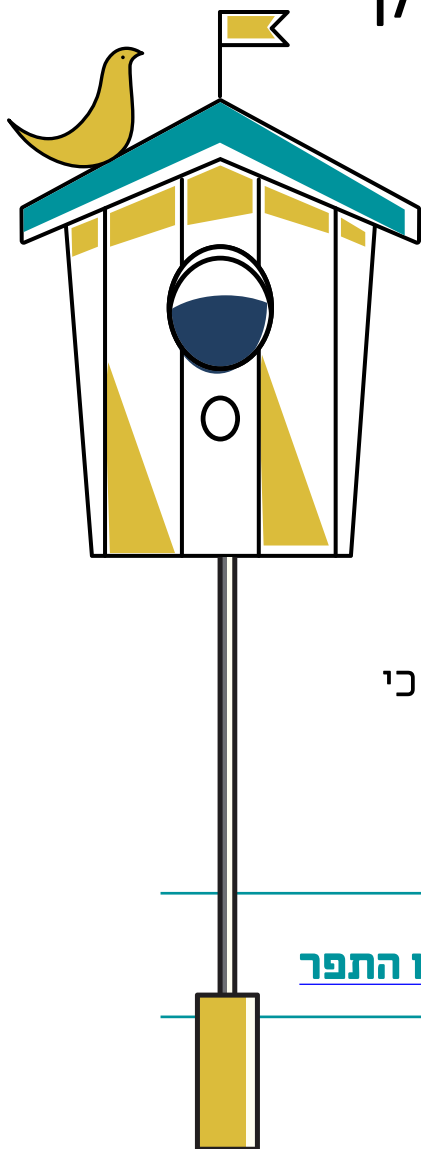
משפט אחד עם שני פנים:

"אמא יש רק אחת", וזה אומר שהילדים זקוקים לך, תלויים בך ואין לך תחליף בעולם!

ו"אמא יש רק אחת" אומר גם שאת רק אחת, ויש לך רק זוג ידיים, רק זוג אוזניים, ורק כוחות של בן אנוש בודד. ואת צריכה לשמור עליהם מאד, כי את רק אחת. ואת צריכה להכיר ביכולות שלך ובקצה הגבול שלהם.

למרות שהנושא הזה כבר עלה לדיון, והרבה שיח נשפך סביבו, לא נס ליחו ולא פג תוקפו. גם לולא המצטרפות החדשות לשמורה שלא היו בזמנו, יש מקום לדון בו שוב, להיזכר, לרענן, ולשנות כיוון אם צריך, כי אחרי הכל - אמא זה התפקיד הראשי שלנו פה.

הנה הסיפור שבעקבותיו נפתח הדיון - [קו התפר](#)





אז מה יש לנו בקובץ?

הצדהות... והרבה

"הוצאת לי את המילים מהפה..." "גם אני כמוך אישה יקרה, מרגישה את אותה הרגשה".

זמינות וגבולות

"אמא צריכה להיות זמינה לילדים, לא במאה אחוז, אבל ברמה שהם מרגישים ביטחון שהיא נמצאת שם בשבילם".

תסתכלי, זה אחת!

"את (אני...) צריכה לראות ולהתמקד במה שאני כן נותנת, לשמוח עם זה, להעצים את זה, ואם רק תפנימי שאת האמא הכי טובה - אוטומטית יהיה לך יותר כח וסבלנות, ותוכלי להיות משוחררת ופשוט להנות עם הילדים כמו שאת. כי את האמא הכי טובה בעולםם".

תראי לעצמך, זה לאובדן כולם

"קיבלתי פעם שטיפת מח רצינית מאשת מקצוע על חשיבות שינה מספקת ומוקדמת. היא דיברה על תפקוד הרבה יותר מיטבי מבחינה גופנית, שכלית ורגשית, ותאמיני לי - לא הייתי צריכה לשמוע את כל ההוכחות המדעיות שלה, הם התקיימו בי אחת לאחת (התחזיות השחורות של מה יקרה אם לא תשני מספיק...)".

ילדים - מקום ראשון

"עם השנים הבנתי שבזמן שהילדים ערים יש משימה אחת עיקרית ובלעדית: להיות איתם. אחרי הצהריים עם הילדים לא לעשות כלום - פרושו לעשות הכי הרבה שאפשר כאמא!"

ילדים - תהני:

"אהבה לילדים היא דבר טבעי ומבורך שמקבלים כל זוג הורים עם היוולד ילדם הראשון (אומרים שלאבא זה מגיע קצת אחרי...).

רק שאהבה זו היא שם כללי למוצר, ועוד לא אומרת מה יהיה המינון שלה.

אהבה לילדים אפשר לפתח! אפשר להגדיל ולהרחיב, וזה דבר שתורם משמעותית להנאה מגידול הילדים עם כל הקושי שבדבר, שלא לדבר על התרומה האדירה לנפש הילד (וההורים...)

תודה לכל המגיבות, בזכותכן נרקם הקובץ הזה!





הזדהות

אני מזדהה לחלוטין עם שאלה האמא עם הנקיפות מצפון! כל כך הרבה להספיק ב-24 שעות ועוד יותר ב-3-4-5 שעות שאנחנו עם הילדים לפני שהם הולכים לישון... ותמיד נקיפות מצפון שלא נתנו להם מספיק זמן וסבלנות! אשמח מאד לשמוע רעיונות של אמהות אחרות איך הן מתמודדות וטיפים להיות אמא יותר טובה בתוך המבול הנפלא והמבורך של החיים השוטפים...

תודה רבה

מה אני אגיד?

שנגעת לי בלב! שזה אמיתי.

ושכמה שזה מעצבן לשמוע, כנראה שבסוף האמת נמצאת עם הילדים, לא?

מעריכה אותך על הכנות!

גם אני כמוך אישה יקרה

מרגישה את אותה הרגשה

כבר הרבה זמן

ולא מעיזה לדבר עליה בקול

כי לא חשבתי שישנן עוד אמהות כאלו

אני מרגישה שאנחנו פה כדי לנהל את סדר יומנו על חשבון הילדים

כל דבר בשעה שלו, איפה הלב? איפה הנשמה?

למה רק לחכות שהם כבר כולם יהיו במיטות

כדי שנוכל לקחת לעצמינו נשימה?

למה אי אפשר לקחת את אותה נשימה עם הילדים ביחד

להרגיש שזה התענוג הגדול - להיות איתם

לחוות אותם, לאהוב אותם, ולקבל אותם כמות שהם

אפילו שיוצאת הנשמה לפעמים עד שהם הולכים באמת לישון

זה עצוב שזה כך

והייתי שמחה לשמוע רעיונות שזה לא יהיה כך.

תודה לך אישה יקרה, שהעלית את הנושא. יישר כח.

מזדהה מאד מאד עם האמא שרוצה שהילדים כבר ילכו לישון... הוצאת לי את המילים מהפה...

אשמח גם לעצות ולפתרונות.



נקודה חשובה לציון: כשהייתי בחופשת לידה, זה ממש לא היה ככה. העברתי את הזמן בכיף עם הילדים (אבל זה אומר ששיחקנו ויצרנו יחד כל היום...) ולא חיכיתי רק שכולם יישנו.
מצד שני, היה לי את השקט בבוקר...

גם אני בזמן האחרון מרגישה ככה, מה גם שהילדים שלי עוד קטנים וישנים בשש וחצי,
אני חוזרת בארבע ועד שאני מתאוששת מהדרך, כבר נהיה מאוחר בשביל להתחיל להוציא משחקים ומצד שני מוקדם להתחיל את ההשכבה ואז אני פשוט מחכה שהשעון יזוז כבר בשביל להתחיל עם האמבטיות וכו'

נגעת בנקודה מאוד כואבת!!

מזדהה אתך מאוד!!

צהריים טובים,

התחברתי מאוד לתסכולים שציינה הכותבת לגבי הזמן עם הילדים... והמצפון אחרי שהם ישנים
מה שמאוד עוזר לי בכל אופן זה שב"ה יש לי ילדים ושהם מעסיקים אותי והם נשמות מתוקות שרק רוצים לעשות טוב

ובערב אני נרגעת מעמל היום

ובכל זאת הייתי שמחה לשמוע ולקבל עוד חיזוקים בענין

תודה רבה על הכל!

זמינות וגבולות

שלום,

אי אפשר לעשות הכללות, וכל מקרה לגופו. אבל אשתף אותך במודל שהתפתח אצלנו עם השנים וכולנו חיים איתו טוב מאד -

הם יכולים תמיד להתקשר. אני תמיד עונה.

אם אני באמצע ישיבה חשובה אני עונה בלחש "אני בישיבה. דחוף?" ומשאירה להם את ההחלטה. גם לילדים יש את הבקר הפנימי ושיחת שעמום לא תביא את התשובה "כן".

מצד שני - אם אני פנויה ונינוחה אנחנו יכולים לפטפט קצת (בעיקר תוך כדי עבודה "שחורה" טכנית שלא מצריכה ממני ריכוז) וכולנו מרוצים.

במקרה כמו שלך, בשיחה הראשונה הייתי עונה שאני בישיבה ומנתקות מידי. בשיחה השנייה הילדה היתה מעדכנת שקרה משהו והייתי יכולה לצאת מהישיבה לדבר איתה או לצאת הביתה אפילו.

לילדים יש את התחושה שאמא זמינה תמיד בשבילם, אבל גם יודעים להעריך את זה.

רוצה לציין, שאבא שלי התנהג איתנו ככה, ועד היום - אני יודעת שאני יכולה להתקשר מתי שאני רוצה על מה שאני רוצה. מקסימום אם הזמן לא מתאים - יענה לי בלחש "דחוף?" ואדע שלא הפרעתי. ואם התקשרתי במקרה היסטרי (תאונת דרכים) הוא יצא ויעשה הכל בשבילי.

א. זמינות אימהית.

אמא זו אמא זו אמא, ואמא צריכה להיות זמינה לילדים, לא במאה אחוז, אבל ברמה שהם מרגישים ביטחון שהיא נמצאת שם בשבילם.

ב. הכל בתוך ההקשר של מערכת היחסים ארוכת הטווח.

יכולות להיות שתי אמהות שאומרות לבת היקרה "אני באמצע פגישה, נדבר בבית", אחת מהן אכן תדבר בבית, והשנייה תחזור עייפה ותיכנס לנוח ותדבר עם הבת - ה' יודע מתי... להטעין את הילדים במספיק "אנרגיית אמא" בזמנים אחרים וכך נוכל לבקש מהם להמתין כאשר אנחנו לא זמינות, בלי נקיפות מצפון.

ג. חינוך לעצמאות.

כל ילד לפי דרכו ולפי קצב ההתבגרות שלו. לשים לב לדברים. (אנחנו לאחרונה התחלנו להשאיר את שני הגדולים, בני 7 ו-4, ערים בשבת בצהריים בזמן שאנחנו נחים. דיברנו איתם על הכללים, וכל פעם לפני שאנחנו פורשים למנוחה אנחנו מזכירים אותם בקצרה. מותר להעיר את אבא ואמא רק כש... או כש... והעיקר שתשחקו ותיהנו.)

ד. דוגמה אישית.

באותה צורה שבה את מתנהגת היום, כך הבת שלך תתנהג כשהיא תהיה בגילך. איך את רוצה שהיא תתנהג אז? תתנהגי היום כך.

ה. יחסי עבודה.

כשעבדתי בחברת השמה, אחד האירגונים ביקש פעם להחליף מזכירה ותיקה במישהי שאין לה ילדים, בדיוק בגלל הסיבה הזו. המגייס תיאר איך כל יום החל מ-13:30 המזכירה הזו נמצאת בטלפונים ומנסה להרגיע את הילדים ולפשר ביניהם בשלט רחוק. זה גרם רעש במשרד, האט את ההספקים שלה, ועצבן את העובדים האחרים. שימי לב מה מקובל ומה מצופה ממך במקום העבודה.



לא מוצאת פה מקום לרגש האשמה.

נכון זה לא נעים ההרגשה שהבת שלך נפלה ולא היית שם בשבילה

אבל המצב שאת מתארת מזכיר את הסיפור של "זאב זאב"

אם הילדים מתרגלים שמתקשרים כל דקה כי משעמם להם.. הגיוני שלא תרימי

אחרי הכל זה הזמן של העבודה שלך, ואת מחוייבת למוסר עבודה שזה אומר להיות בריכוז מלא, במיוחד בשיבות עם אנשים נוספים.

אם הילדים יתרגלו להתקשר רק במקרים דחופים - ברור שתעני ותהיי זמינה במקרים לא נעימים.

לדעתי צריך לתאם עם הילדים למה אמא לא כל כך יכולה לענות לטלפון ומה נראה להם שממש דחוף שחייב להתקשר לאמא (תאום ציפיות) גם ילדים קטנים יוכלו להבין למה טלפון של "אמא משעמם לי..." אינו מתאים בשעה שאמא בפגישה. אבל כאשר אמא בדרך חזור או בשעות יותר נוחות לשיחה אפשר להתקשר אליה יותר (וגם אז לא על כל שטות..). אפשר גם להשתמש בסיפור הזה ולהסביר לילדים "אמא בשעות מסוימות לא יכולה כל כך לענות, אם אתם תתקשרו אליה בגלל דברים פחות חשובים (לא שטותיים) אמא לא תענה לכם לטלפון ואז אם יהיו דברים חשובים כמו מה שקרה ל... אמא לא תענה וחבל."

יש לי בזה ניסיון מאחים שלי שמטרידים את אמא שלי כל היום אבל אין מה לעשות! צריך להעלות את הדברים על השולחן עם הילדים.

רק להזכיר שכיהודים מאמינים בני מאמינים,

המבחן האם עשינו נכון או לא- לא קשור למבחן התוצאה.

אני לא מתיימרת להחליט מה היה נכון לאותה אם לעשות באותו רגע,

אך לא הסנטר הפתוח של בתה יקבע אם שיקול הדעת היה נכון או שגוי.

מקסימום אפשר להפיק לקחים, ולהוסיף פרמטרים להחלטה הבאה...

רפואה שלמה ובריאות ונחת מכולם!

צדקה הגב' אולי מה שקרה פה אומר דבר או שניים על "מערכת הקשרים בין הורים לילדים" בבית שלי?

ודאי שאומר! אם ילדה בת 12 מתקשרת למלא את זמנה, אז האמא שם צריכה ללמד אותה מה זה גזל!!! (ועוד כמה דברים)

יש לנו בעבודה אחת ממש דומה לה-ילד מתקשר לשאול אם לאכול לבן או גבינה וכד' ואני מדברת על ילדים גדולים, אין לה כבר קטנים בכלל, והם עוד מתקשרים למספר של העבודה (ותופסים את הקו) ולא לפלא-כי הוא מוטען בזמן העבודה!

שאלתי פעם בן שלה-שהתקשר לקו בעבודה (והיא לא היתה בשטח)-אם זה דחוף וענה -לא (!!!)

הייתי מזכירה לאמא וילדיה את הסיפור על הרועה והזאב.

אז מלבד להכנס לסוגיה של האמהות, חשוב שתדגשנה גם את ההיבט הזה.

לאמא המתוסכלת!

גם לאמא עקרת בית זה היה יכול לקרות..



גם אם היית כל הזמן בבית, לא היית יוצאת לסידורים?! לא היית צריכה להיות עסוקה בדברים נוספים מלבד, לעמוד זמינה לכל נידנוד?

אם התעלמת מכל השיחות, כנראה שהיה לך מספיק ניסיון עם שיחות נודניקיות. אולי זאת הזדמנות ללמד את הילדים על הסיפור של "זאב זאב"....ולסכם בכלל, שמעל 3 שיחות רצופות זה רק במקרה חירום.

טוב גם עבורך וגם עבורם.

קראתי את הסיפור עם התפרים,

אני לא מסכימה בכלל,

במקרה זה הבעיה בעיקר של הילדים - כמו בסיפור זאב זאב,

האמא צריכה להסביר לילדים שזה תוצאה של טלפונים מיותרים...

היבלת שלי ממש כאבה כשקראתי את המייל.

פגעת בדיוק בנקודה הרגישה.

אני עובדת בעבודה עם משמרות: פעם או פעמיים בשבוע אחרי צהריים.

ובמשמרות ערב השיחות חגגו. הייתי יכולה לקבל שלוש שיחות בחמש דקות.

לא מזמן שוחחתי עם הילדים. הסברתי להם שבעבודה אני מחויבת לעבודה ואני לא יכולה כל הזמן לענות לטלפון. בדיוק כמו שכשאת בבית אני לא תמיד עונה לשיחות מהעבודה. עוד הסברתי, שאם השיחות תמיד לא דחופות, אז אני אפסיק לענות כי אני לא יכולה כל הזמן. ואז אנחנו עלולים להפסיד דברים חשובים. (כמו אותו פעם שבעלי ניסה להשיג אותי במשך כמעט חצי שעה לספר כי סבא שלו נפטר פתאום....)

ניסינו להגדיר יחד מתי יש צורך להתקשר ומתי לא. ממתקים - באחריות הבייביסיטר. ארוחת ערב ומקלחות - כנ"ל. עזרה בשיעורי בית - כשאת חוזרת הביתה. מבטיחה!!!

לגדולים יותר הסברתי שכשמדובר במשהו דחוף, אם אני לא עונה יתקשרו מיד פעם שניה. כשאת רואה שתי שיחות רצופות אני מבינה שזה דחוף וברגע שאני מתפנה אני חוזרת אליהם (העבודה היא בשירות לקוחות ואני לא מפסיקה בדרך כלל באמצע לקוח).

בינתיים זה עובד (פחות או יותר). נראה כמה זמן זה יחזיק מעמד....

גם עם בעלי סיכמתי: כשדחוף מתקשרים פעמיים ברצף. ואז אני יודעת בין לקוח ללקוח להחזיר שיחה.

מאחלת בהצלחה רבה!

ומתפללת עבור כולנו שנדע להשכיל והפריד ולערבב במינון הנכון....



תסתכלי, זה אחרת!

לאמא המתוסכלת

זו המציאות של כולנו.. לצערי..

החיים עמוסים וזה נראה שהם רק הולכים ונהיים עמוסים יותר ויותר

ואנחנו פשוט מנסות לתזז בין כל המטלות, בלי מידי הרבה הצלחה.

ומה שהכי מעצבן, שזה נראה שאי אפשר באמת לעמוד בכל המשימות בהצלחה,

ותמיד יהיה משהו שיבוא על חשבון משהו אחר.

הבחירה שלך היא - או להיות מתוסכלת ממה שלא הצלחת,

ובערב - זמן נקיפות המצפון הידוע - לאכול את הלב על זה שלא היית מספיק אמא או לחילופין על זה שלא

הספקת "כלום" היום מרוב שהילדים דרשו את כולך,

הכי גרוע זה כשאת מרגישה שגם לא עשית "כלום" וגם בסוף התפרצת על הילדים שילכו לישון כבר.

גם את מרגישה ככה לפעמים או מידי הרבה פעמים? אני כ"כ מרגישה אותך!

אבל באמת זו עצת היצר

יש לו מטרה מאוד ממוקדת - להחליש אותנו, לגרום לנו להיות ממורמרות/ מקטרוות/ מאוכזבות / מתוסכלות

לשנוא את עצמנו ולהסתכל על עצמנו בעין ביקורתית

וכשמתחילים להסתכל בעין ביקורתית זה פשוט לא נגמר

וכשאנחנו הולכות בדרך הזו שהוא בערמתו הטוה לנו

אנחנו מגיעות בדיוק להיכן שהוא רצה -

לצער, לעצבות, לייאוש, לדכדוך, לתסכול

להיות מרוחקות מעצמנו, מהקרובים אלינו ובעיקר, מהשם

מנותקות, רובוטיות, מכונות עצובות מתקתקות ומספיקות ו... לא מרוצות

ומה שבאמת יכול להוציא אותנו מזה, וזה לא איזה פטנט שרץ ברשת...

זה להתחיל, עוד טיפה ועוד טיפה

לשנות את המבט

לראות את הרגעים שכן הצלחתי להקשיב להם

את הנשיקות שנתתי להם (גם אם זה היה בלילה אחרי שהם נרדמו)

את האוכל שטרחתי להכין לכל אחד לפי העדפותיו...)

את זה שזכרתי שבעלי התחיל ללמוד עם חברותא חדש (נניח, סתם בשביל הדוגמא) והתעניינתי איך היה

את זה שהיו לכולם בגדים מוכנים

והלכתי לישון עם כיורים מרוקנים

וטרחתי למרוח קצת איפור ולסדר את המטפחת בערב לפני שבעלי נכנס



וקיבלתי אותו (אפילו רק היום) עם ברק בעיניים וחיוך (אז מה שהבית היה הפוך! לפחות אני לא הייתי הפוכה...)
טוב, דוגמאות יש בלי סוף...

וכשמתחילים להסתכל בעין טובה זה פשוט אין סוף
וזה מביא את כל הטוב שיש בעולם, ישר, אל תוך החיים שלך!!
אז זו עבודת חיים, אבל שווה כל רגע
והיא יקרה מאווד להשי"ת

**והיא מביאה אותך לרוגע/ שמחה/ אהבה/ שלוה/ וקרבה
קרבה גדולה לעצמך, לסובבים אותך ובעיקר להשם**

בהצלחה לכל האימהות המדהימות והענקיות של דור המשיח!!
ותודה מאוד גדולה על המדור המדהים הזה. אני אוהבת!

שלום וברכה,

אני ממש מזדהה עם תחושות האשמה שכתבה האמא המתוסכלת, אבל אם תמקדי את הבעיה - העבודה לא
אשמה... לא חושבת שאם היינו יותר בבית היינו יותר סבלניות ופחות לחוצות להספיק.... היינו נמצאות איתם
יותר שעות אולי, אבל לא יותר רוגע ושלוה,

**מה שכן יעזור לנו להיות אמא רגועה שמעניקה מעצמה או את עצמה לילדים - אמא לא יכולה לחיות עם רגשות
אשמה - זה חונק אותה ולא מאפשר לה להתפתח, זה לא נותן לה להיות חזקה ובטוחה במה שהיא עושה, אלא
נכנעת לרגשות אשמה ופחד מחסכים עתידיים...**

**את (אני...) צריכה לראות ולהתמקד במה שאני כן נותנת, לשמוח עם זה להעצים את זה ואם רק תפנימי שאת
האמא הכי טובה, אוטומטי יהיה לך יותר כח וסבלנות, ותוכלי להיות משוחררת ופשוט להנות עם הילדים כמו שאת.
כי את האמא הכי טובה בעולם.**

אני לא בטוחה שהסיטואציה של "לחכות שיישנו" היא נחלת חלקן של נשים עובדות בלבד.

יצא לי לשמוע מאשה שלא עובדת - באזור פסח - שהיא מחכה שכבר יתחילו הלימודים ויהיה לה יותר שקט.
ובלי לדון לכף חובה אפשר להבין במידה מסוימת,

שלמרות ששאיפתנו הטבעית וחלק מתפקידנו בעולם הוא לאהוב את הילדים ולטפל בהם

בכל זאת כל אמא היא בן אדם

שצריך גם זמן לעצמו עם הכל..



תדאגי לעצמך, זה לטובת כולם

אני רוצה להגיב לזאת שכתבה על כך שהיא רק מחכה שהילדים ילכו לישון.

אני כותבת בעקבות שינוי מסוים שאני בעצמי עשיתי בחיים שלי כי גם הייתי במצב הזה בדיוק.

אני חושבת שכל הסיפור נעוץ במשפט הבא שכתבת:

אני חוזרת הביתה כ"כ עייפה ומנסה לעשות אלף דברים ולא מצליחה כמעט להיות איתם בכיף בלי לחץ שלהספיק ולהספיק....

יש כאן שתי נקודות - 1. עייפות מטורפת. 2. לנסות להספיק הרבה דברים.

בעיקרון כתבתי לך תגובה מאוד ארוכה אבל התחרטתי כי חשבתי שהיא עלולה סתם לייאש אותך, בעוד שאני רוצה לעודד אותך.

אז אצרף לך שיר שכתבתי לפני מספר חודשים שהייתי בדיוק באותו מצב:

לא רוצה להיות עקרת בית לדוגמא

לא רוצה להיות כלה ואמא מקסימה

לא רוצה להיות גיסה ודודה נחמדה

לא רוצה להיות מהטובות בעבודה

אין לי מוטיבציה רק לגרור את החיים

שק התוכניות שלי כולו קרעים קרעים

רוצה דבר אחד קטן, האם זו הגזמה?

רוצה פשוט לישון

יותר שעות

ביממה.

בגדול אני יכולה להגיד לך שמסיבה מסוימת הייתי חייבת לעשות שינוי בחיים שלי. יש לי עדיין מה להתקדם אבל כבר רואים שיפור רציני.

הרעיון הוא: להוריד מטלות שהן לא הכרחיות, ולישון יותר!!! נשמע בלתי אפשרי אבל ברמה מסוימת זה בוודאי אפשרי, ולאט לאט מתקדמים.

אתן לך דוגמאות למטלות שאני הורדתי:

הפסקתי לתלות כביסה וקניתי מייבש.

את הבגדים של הילדים אני לא מקפלת אלא רק ממיינת ומכניסה לשידות מגירות.

בישולים - מאוד בקטנה, למדתי לבשל במיקרוגל וזה חוסך לי אחר כך הרבה זמן של ניקיון של הכיריים ושל סירים (הכלים ככה הרבה פחות מתלכלכים)

מנה עיקרית אני מכינה פעם פעמיים בשבוע לכל השבוע.



אלו רק דוגמאות וכל אחת צריכה להתאים את זה לעצמה.

המטרה ששמתי לעצמי היא ללכת לישון ב-11.

לא תמיד אני מצליחה אבל לפחות משתדלת.

כמו שכתבתי, אני רואה שיפור ומקווה להמשיך להתקדם.

מאחלת לך רוב הצלחות!!!

קיבלתי פעם שטיפת מח רצינית מאשת מקצוע על חשיבות שינה מספקת ומוקדמת. היא דיברה על תפקוד הרבה יותר מיטבי מבחינה גופנית, שכלית ורגשית, ותאמיני לי - לא הייתי צריכה לשמוע את כל ההוכחות המדעיות שלה, הם התקיימו בי אחת לאחת (התחזיות השחורות של מה יקרה אם לא תשני מספיק...)

מאז אני מאד משתדלת לישון בשעה סבירה - אזור 11-12, מקפידה לא להתחיל שיחות טלפון ארוכות, ולתקתק את מה שצריך להספיק עד אז (אגב, זה שיש לי דרבון לסיים בשעה מוקדמת - ממריץ אותי להספיק יותר, וב"ה מאז השינוי הבית רק מתפקד יותר טוב)

אני רואה על עצמי - הבדל שמים וארץ בתפקוד, במצב רוח, בסבלנות אחרי לילות שאני ישנה 7 שעות.

בתמציתיות ובהזדהות עם הכותבת, ברצוני לעורר 2 נקודות ידועות ובכ"ז...

להתפלל - פשוט תתפללי שתאהבי את ילדייך, שתבלי איתם, שיהיו בבחינת ילדי שעשועים.

ויטמינים, תבדקי אם חסר לך - אנו עובדות כל כך קשה ורוצות להפיק מאיתנו את המירב והמיטב, בנטילת כדור מולטי ויטמין אחד ליום תרגישי בכוחות גוף וגם נפש הננסכים בך, סבלנות, רוגע וכו'

בהצלחה!



ילדים - מקום ראשון

השאלה השניה - להנות מהילדים:

חשבתי על זה רבות, הגעתי למסכנה שאם רוצים להנות מהילדים צריך לפנות את הזמן והלב אליהם בלבד!

כמו שבת שאנו לא עושות מלאכה ולא חושבות על דברי חולין,

צריך לחשוב מה אנו יכולות לעשות **יחד** עם הילדים - שלא יבוא על חשבונם - כמו הכנסת מכונה, תליית כבסים, הכנת אוכל (לתת להם לקלף) קניות קטנות וכו'...

וכל השאר לא לעשות!!!

לדעת שהשעות 16:00-19:00 קודש לילדים-- להשתדל להיות פנויים פיזית ונפשית רק אליהם, בלי קריאה / טלפונים / לחץ של הספקים.

חייבים לדעת שבאמת יש תקופות שאי אפשר לעשות כלום בבית עם הילדים

חייבים סדר עדיפות- וגם אם אני טיפוס מסודר מטבעי- יותר חשוב לי להקדיש לילדים את מירב תשומת הלב והבית יהיה עם כלים בכיור, וכביסה לא מקופלת ובלאגן..

לבעלי ולילדים עדיף שאני אלך לישון ואהיה רגועה ועם חיוך על פנים מאשר ארוחות מושקעות וכדו' וממוטטת.

לא שזה קל, וגם לזה יש גבול כי הבית חייב להתנהל באופן סביר. אבל זה מה שישאר לנצח.

חייבים לדעת לוותר- ארוחות מהירות, כלים ח"פ- איפה שרק אפשר.

מסכימה ומזדהה עם כל מילה,

עם ההרגשות ועם הדמעות בעיניים.

רוצה לאמר רק, שבזמן שאנחנו עם הילדים, להשתדל לנקות את הראש ולא לצפות בכלל להספיק משהו בבית ולהבין שזה התפקיד שלנו כרגע וזהו

ולגבי הבית שדורש את שלו, אני מציעה לכל מי שלא עומדת בעומס, לקחת עזרה, בדברים שהם טכניים גם ככה.

לי לדוגמא, מאחרי לידת ביתי הרביעית, יש עזרה בנקיון קבוע פעם בשבועיים.

כמובן כל אחת לפי צרכיה.

אבל זה לא בושה לקחת עזרה גם אם יש לך רק שניים שלושה ילדים, אבל את צריכה את זה,

בשביל החיים השפויים שלך, בשביל ילדיך ובעלך.

דבר נוסף, גם אם את לא עומדת בכל המשימות,

תדעי שהשנים הראשונות בגידול הילדים הן הכי עמוסות ומטורפות (שמעתי שמגדירים ב-10 השנים הראשונות),



אז חשוב לעשות לעצמינו את סדר העדיפויות הנכון וגם אם הבית לא מתוקתק ואוכלים אוכל מאולתר, וחיים קצת בבלאגן משבת לשבת, תלחשי לעצמך: זה זמני, הכל זמני, ולהסתכל על הדברים בפרופורציות של טווח שנים וסדר עדיפויות ועל מה נשמח בעתיד שהשקענו ועל מה נצטער.

והכי הכי חשוב, תחמיאי לעצמך על כל מה שאת עושה, ותרגישי אלופה עם כל סיפור רגוע עם חיבוק לילד, ועל כל מאמץ מצידך למען הבית של תורה, אהבה ואמונה שלך. כי רק כך את תהיי רגועה, מיושבת, שמחה ותשפיעי את זה על משפחתך.

בהצלחה רבה מאוד מאוד לכולנו,

מחזיקה לכן אצבעות

וה' יראה ללבב

עם השנים הבנתי שבזמן שהילדים ערים יש משימה אחת עיקרית ובלעדית: להיות איתם.

אי אפשר גם לטפל בבית וגם להיות איתם בחצי אוזן. שתי המטרות לא מתבצעות ואני בסוף מתוסכלת.

כשאני איתם - זה איתם. בסה"כ מדובר על כ"כ מעט זמן. בין 4 ל 8-7, תלוי בגילאים. זה הכל.

אחר כך אפשר להשלים הכל. במיוחד בבית של קטנים שבערב נהיה שקט וכל הלילה לרשותך. דברים רצים יותר מהר בלי הסחות.

תמיד יש יוצא מהכלל - אפשר לנסות לשלב קניות עם הילדים או קילוף ירקות וכו' אבל זה בתנאי שהדברים נעשים כפעילות עם ילדים ולא איך להעסיק אותם בזמן שאני רוצה להספיק. **ההבדל הוא עצום בעיקר בתגובות שלך מה קורה כשדברים לא מושלמים לפי התכנון, ולבלתמי"ם שקשורים לילדים.** (ועם ילדים תמיד יש הפתעות)

תודה על הנושא שהועלה, בהחלט ראוי לחיזוק

לי אישית הדבר שמועיל זה להחליט ולהרגיש (וההחלטה הזו מידי פעם צריכה חיזוק) שאחרי הצהריים עם הילדים **לא לעשות כלום פרושו לעשות הכי הרבה שאפשר כאמא!**

פשוט, לא לנסות ולא לצפות שאחרי צהריים יהיה עוד זמן בסדר היום לתקתוק הטכני של הבית. זה זמן שמיועד אך ורק לילדים.

כשאני מחליטה ככה אני רגועה, לא מרגישה כל הזמן לחץ להספיק ולהיפך, חשה סיפוק בסוף יום שאחרי צהריים שלם הייתי כולי לילדים בלי כביסות, כלים בישולים או טלפונים.

תנסו את זה, שווה!

וואוו!

כמה אני מזדהה עם האמא-לא-אמא!

גם אני מרגישה לפעמים שבס"ד בורא העניק לי ילדים נפלאים, אבל במשלוח הילדים לא צירפו את הסבלנות שכ"כ דרושה לגידולם....



גם אני חוזרת עייפה הביתה ומנסה להשתלט על מליון דברים טכניים שצריך לעשות ולצערי מזניחה את חוויית הגידול של הילדים.

החלטתי לעשות לזה סוף!

כינסתי את הילדים בארוחת ערב ויחד בנינו טבלה לפי ימי השבוע ושמות הילדים.
בטבלה מילאנו חוגים קבועים שיש לילדים וגם הוספנו לכל ילד "זמן איכות עם אמא" ו"לימוד עם אבא".
לקטנים יותר שאינם רשומים בחוגים פירגנתי "חוג אמא" פעם בשבוע.
ככה, כשהדברים רשומים ותלויים במטבח, יש לי "מחייב".
הילדים לא יאפשרו לעבור את היום בלי שנתתי זמן איכות לילד שזה היום שלו.
בזמן איכות אני מדברת עם הילד/משחקת איתו/מכינים יצירה קטנטנה/לומדים או חוזרים על משהו שקשה לילד.
בחוג-אמא אנחנו אופים/מציירים/יוצרים/מתעמלים/יוצאים לגינה/עושים בריכה באמבטיה וכו' וכד'.
התוכנית הזו שלי ממש בחיתוליה ואני תפילה שהיא תישא פירות והאמהות שלי תהיה יותר חווייתית לי ולילדים.
אמן כן יהי רצון!!

אני משתדלת באמת להיות יותר עם הילדים, הבית באמת לא פרפקט, אבל עדיף לי ככה מאשר להרגיש שלא הייתי איתם, הכביסה מחכה יותר והניקיון מחכה לערב שבת, משתדלת להיות איתם יותר ברגוע ורק לפעמים לבשל הרבה לידם-פחות אוהבת, כי זה לוקח המון זמן שהוא על חשבונם. לפחות שאת הזמן שאני איתם, אהיה איתם באמת. ואם קרה ולא הייתי לגמרי, אפשר להשלים מחר, אף פעם לא מאוחר. הם כ"כ עושים שמח, לפעמים אנחנו קצת פחות סבלניות ולפעמים יותר, פשוט להבין את עצמינו ואותם ולהשתדל להיות בשבילם פשוט "אמא".

בהצלחה

ותודה על הכל!

שלום ותודה רבה על הסיפורים המפעימים!
אני ממש לא מהסוג שמגיב לכל מיני...קוראת, נהנית, לוקחת לתשומת ליבי במקרה הצורך ו-ממשיכה הלאה אבל הפעם הקפצתם אותי

אני כל פעם צריכה להזכיר לעצמי מחדש מה התפקיד שלי בעולם :

ולכל הדעות, התפקיד שלי הוא, להיות אמא לילדים,

לא-לא עקרת בית לא שפית, טבחית, מעצבת אופנה וכל שאר הדברים שהבית דורש.
אמא לילדים שלי.

אני מלמדת את עצמי לעצום עיניים הבית יכול לפעמים להיות מבולגן מלוכלך ומוזנח ואפילו במקרה הצורך אני מרשה לעצמי לדלג על ארוחות מבושלות אם אין לי אפשרות
כשאני עם הילדים -אני עם הילדים בצורה אבסולוטית (כלומר משתדלת..)

תדברו על הנושא הזה,



אני מאד רוצה לשמוע!

נושא חשוב וכאוב כל כך. ..

אני אם לשניים בלבד בינתיים

ומרגישה את זה מאד מאד

בימים האחרונים פשוט החלטתי פה אחד (אני והילדים. .)

אחרי כמה תובנות שעלו לי במהלך התארגנות לחג - שבת בבית בשביעי של פסח,

שאני לא מתעסקת עם כלום כשאני איתם. לא כביסות, לא מסדרת את הבית, כלום.

להכין אוכל אז זה ביחד איתם, לנוח - זה ביחד איתם, כשאני על הספה והם מרכיבים משהו. ..

אמנם הבית פחות מתוחזק ככה, אבל אתמול למשל, אחרי שהם נרדמו,

הרגשתי שאני מקבלת כוחות ועבדתי במרץ עד שבעלי הגיע, הספקתי די יפה ב"ה.

ככה העבודה מרוכזת ולא תוך כדי, הילדים מקבלים תשומת לב כמו שצריך, ואני - מרגישה טוב עם עצמי בס"ד.

בנוגע לסבלנות שלנו לילדים: אז לי הבעיה הפוכה. מה אעשה שעם הילדים אני מסוגלת להשתולל כל הצהריים, ואחר כך לא נשאר לי כח להיות גם עקרת בית? לא לבשל, לא לסדר, לא לכבס ולא לקפל.... (כן, יש גם נשים הפוכות כאלו.....).

אם יש מישהי שמרגישה כמוני, שאת תפקיד האמהות היא עושה לא רע, אך בעקרות בית היא נתקעת, אשמח לקבל טיפים להתמודד.



ילדים - תהני!

חייבת להגיב.

אני בת 25 אמא ל 3 שהגדולה בת 4

בעלי ואני ישבנו ושוחחנו על זה על כך שאני לא רוצה להיות במקום הזה שכל יום זה מועקה וסבל וצעקות על הילדים ולחכות לשינה וכו'

רציתי למצוא את הנוסחה להרגשת סיפוק וכיף וקשר בריא ואהבה עם ילדים.

בסופו של דבר הבנתי שמי שמוותרת על הנוחות שלה ועל התאוות שלה ונותנת להם את הזמן שהיא איתם - רק להם להכנס להם לראש... פשוט לקפוץ איתם על הספה... כן להבין אותם, הם רק צריכים יחס, צריכים שידברו איתם, שיקשיבו להם, שיזרמו עם הילדותיות המתוקה... פשוט....

ולא לשבת להם מול הפרצוף עם הפלפון או המחשב... או ספר... לא. תוותרי על הנוחות שלך נכון זה קשה גם לך בא להתפנק... אבל לא עכשיו.

זה קשה אבל בסוף היום את מרגישה... סיפוק עצום שנתת לילדים מה שהם צריכים.

אתמול הילדים שלי זכו ליום מהחלומות!!! סיפור אחד קטן העלה אצלי את המודעות שבעצם... הם צריכים יותר אמא, וזה אף פעם לא הרבה מדי!!! אז יישר כוח והזכויות שמורות לכולכן.

לזאת ששאלה איפה הכיף עם הילדים- הפתרון שלי הוא "מצב טיסה". אין טלפונים, אין הפרעות חיצוניות, רק את והילדים במטוס פרטי. אצלנו בבית שעת האמבטיה היא שעה כיפית ונעימה, כל ילד זוכה לעשר דקות או רבע שעה פרטיים עם אמא, שבהם היא רוחצת אותו (ולפעמים מרשה למלא מים ולשחק), ואז מלבישה אותו והוא יכול להיכנס למיטה עם ספר מעניין. כשמסיימים עם כולם, מחשיכים את החדר ואני מקריאה להם סיפורי צדיקים או משוחחת איתם על היום שעבר, בסיכום כללי אני מקדישה לשעת ההשכבה בין שעה לשעה וחצי בערב, **אבל אלו השעות הכי אהובות ויקרות עליי!!! שעות כ"כ נעימות וחמימות שלא יחזרו לעולם, וחבל לבזבז אותן בכעסים ולחצים.** (הרבה פעמים אני אפילו לובשת חלוק או פיג'מה לפני כן כדי לא להרטיב את בגדי היומיום, ואם יש צורך, אח"כ חוזרת לבגדים הרגילים, ראיתי שזה מאוד עוזר להתפנות ולהתמקד במלאכת הרחיצה וההשכבה)

אם גם ככה יש לפני 60 דקות של התעסקות בהשכבה והרדמה- למה לחשוב כל הזמן על המטלות שמצפות לי אח"כ? תתרכזי ברגע הנוכחי, זה עוזר מאוד.

זו שאלה גדולה איך לאהוב להיות עם הילדים.

יש נשים שקשה להן זמן השהיה עם הילדים כי הן רוצות שקט לעצמן או שאינן מתעניינות במה שמעניין את הילדים.

וכשזה לא בא מתוך הנאה אלא מכפיה - מחכים שכבר יגמר ויעבור הזמן הזה.

אבל גם אם האמא אינה שותפה בעיסוקי הילדים, אלא רק נוכחת במחיצתם זה גם הרבה מאד.

לאמא היקרה והמתוסכלת,

כל כך מבינה אותך... גם אני הייתי במקום הזה, עם שלושה פצקלעך ואפס כוחות וסבלנות.



אני רוצה לשתף ב2 נקודות חשובות ששמעתי מאנשי מקצוע בתחום החינוך, ולי אישית מאד תרמו והוסיפו:
דבר ראשון - תני אמון בעצמך! את אמא טובה! אני בטוחה שיש לך גם הרבה רגעים יפים על הילדים, שנקיפות
המצפון השחורות מסתירות לך אותם. **תני לדברים הטובים במה, תדגישי אותם, תעמידי אותם מול עינייך ותקבלי
הרבה כוחות!**

שנית - שאלת "איפה הכיף בלהיות איתם", וזו נקודה חשובה ביותר.
אהבה לילדים היא דבר טבעי ומבורך שמקבלים כל זוג הורים עם היוולד ילדם הראשון (אומרים שלאבא זה מגיע
קצת אחרי...).

רק שאהבה זו היא שם כללי למוצר, ועוד לא אומרת מה יהיה המינון שלה.
**אהבה לילדים אפשר לפתח! אפשר להגדיל ולהרחיב, וזה דבר שתורם משמעותית להנאה מגידול הילדים עם כל
הקושי שבדבר, שלא לדבר על התרומה האדירה לנפש הילד (וההורים...)**
איך אפשר?

ראשית כמובן בתפילה. להתפלל לאהוב אותם יותר ולהנות מהיום יום איתם.
שנית - לגלות יותר מעורבות בחיים שלהם (בפרט אצל ילדים קצת יותר גדולים, שפחות תלויים טכנית בהורים)
להתעניין בחברים, באוספים, בתחביבים. זה יוצר קשר נפלא בין ילדים להורים, וקשר = אהבה.
דבר נוסף - במוצאי שבת אחד, כשהתישבתי לכתוב פתקים לרבי'ה/לגננת, מצאתי את עצמי מנסה להיזכר מה
יש לי לכתוב עוד, מעבר ל"סיפר/ה נפלא את פרשת השבוע", רציתי לציין עוד איזה מעשה טוב, ונדהמתי שזה
לקח לי כמה רגעים טובים, ולא נשלף לי ברגע.
הגעתי למסקנה שאם מעלים למודעות התנהגויות טובות שלהם, ויתורים, מעשים טובים ואפילו "חכמות" זה
מדגיש את המתיקות שלהם. ומה שיכול לעזור זה לספר את זה בסוף יום לבעל / לאמא, ולחזור על זה למחרת
באזני הילדים - זה גם יזכיר לך את הדבשיות שלהם, וגם ישמח אותם לראות שאת נהנית מהם.
המון הצלחה והנאה!!

אני דווקא כבר לא במקום של עגלות, מעונות וקטנטנים. הילדים ב"ה גדלו והקטנה כבר התחילה בית הספר.
הרגשתי מאד חזק את 'הקריסה' שלי בלילות שבת. הדלקתי נרות, התפללתי על כוונות בנחת ובנחיתה.
בנחיתה ישירה למיטה עד ששמעתי מהסלון את השירה של 'קמו בניה' והבנתי שזה הזמן להצטרף אליהם
ואז החלטתי כקבלה קטנה (הרבה בעקבות ה'רוצות בתשובה') לעשות מעשה, ואחרי הדלקת נרות - **לשבת
עם כל הבנות לקבלת שבת** היום, כמעט שנה אחרי אני לא מאמינה שזה ברוך ה' מחזיק מעמד. הילדות כבר
לא 'עפות החוצה' לחברות, או מתכרבלות בספה עם העיתון... כולנו יושבות יחד בכיף, שרות בניגון ובנעימה
את המזמורים ומקבלות את השבת יחד זה דוגמא שהתאימה אצלי, ואני בטוחה שלכל אחת יש משהו שיהווה
בשבילה את 'האחרי הפעולות נמשכים הלבבות'... ולמי שמתעניינת, אז כן. אני מספיקה גם לחטוף תנומה קצרה
עד הרמז הזה של 'קמו בניה... ויאשרוה':)