

מי מחליט מה להביא לארוחת עשר לבית הספר?

"את דא תשיגי די טה דקחת דכית הספר! או שאני מכיכא כריק עם מארח שוקאדא וחטיב" וסוכריות זומי, או שאני דא מתכוון דאכאדא כדאי עג שאני אחזאר הכיתה!!!"

האם האיום שהשמיע תום בין העשר זר לכם? לצערי, לא מעט הורים מספרים לי על שיח דומה שמתנהל בבית סביב ארוחת העשר בבית הספר. הורים רבים מודעים למה כדאי להאכיל את הילד, אולם לא מצליחים ליישם את כללי הבריאות, כי מולם עומד דיקטאטור קטן. זה לא מסכים לנהל עימם משא ומתן ואינו מתעניין בפירמידת המזון או בצלחת הבריאה ורוצה לאכול רק מה שטעים לו. ניתן לראות שקיים קונפליקט בין רצון ההורה לרצון הילד בקביעת המזון שיינתן לארוחת עשר. קונפליקט כפי שמתואר בספרות הינו מצב של יריבות, חוסר הסכמה או חוסר התאמה או התנגשות אינטרסים/ערכים/ פעולות או כיווני פעולה בין שני צדדים או יותר. כמו בכל קונפליקט ישנן חמישה שלבים לפתרונם.

1. הקשבה לצורך הבנה.
2. הסכמה ומיקוד הבעיה האמיתית.
3. סיעור מוחות.
4. עריכת הסכם מובנה בין הצדדים.
5. בדיקת ההסכם ומימושו.

בסיטואציה הנוכחית, יש לגשת לפתרונה על ידי שימוש בחמשת השלבים של פתרון קונפליקטים. חשוב לנטרל את רגשות הכעס שלעיתים עולים ממצב כזה, שבו הילד עומד מולכם וקורא תיגר על הערכים שאתם רוצים להוריש לו כגון הרגלי אכילה נאותים. דבר ראשון יש להקשיב הקשבה פעילה ואמיתית לסיבות שבגינן ילדכם רוצה להביא לארוחת עשר דברי מתיקה. אולי בכיתה פועלים כוחות חברתיים היוצרים נורמות לגבי ארוחת עשר. אולי זו טכניקה של ילדכם להיות מקובל יותר, כי ארוחת העשר שלו אטרקטיבית והוא מחליף אותה עם ילדים אחרים או מחלק לחברים וכך סולל לעצמו את מקומו החברתי בכיתה? או ילדכם זקוק למשהו מתוק בשעה עשר כי הוא מתעייף מהריכוז שהוא משקיע בשיעור. אולי הצורך במתוק נובע מהיותו פעיל באופן קיצוני בהפסקה במגרש הכדורגל והוא צריך משהו מתוק לאחר הפעילות. יחד עם זאת יכול להיות שהצורך של הילד לדרוש ארוחת עשר לא בריאה, מטרתה היא יצירת כאוס בבית ולהביא אתכם ההורים למבוכה. כלומר: לפני שאנחנו מנהלים עם הילדים מערכת יחסית שיפוטית ומחנכת, כדאי בשלב הראשון להקשיב ולהבין מה ילדכם רוצה ולמה? בשלב השני מומלץ למקד ביחד- הורה וילד את הבעיה. לעיתים אנחנו נחשפים לטפל בבעיה השולית ולא בבעיה העיקרית- המהותית. במקרה המובא לעיל ההתייחסות הינה לתזונה מאוזנת של הילד. יש לבחון את תזונתו במהלך כל היום. לבחון האם זהו המצרך המתוק היחיד שצורך הילד? יחד לחשוב על פתרונות יצירתיים. כאשר המיקוד בתזונה מאוזנת בכל היום ולא רק התייחסות ספציפית לארוחת עשר. חשוב למצוא פתרון המוסכם על ההורה ועל הילד, מתוך הבנת רצונות הילד יחד עם גבולות ברורים המוצבים על ידי ההורים לגבי תזונה מאוזנת. בשלב הבא רושמים את הפתרון המוצע. לעיתים כדאי לרשום את הפתרון כהסכם שנערך על ידי שני הצדדים. לחתום עליו ולתת לילדכם לחתום עליו. את ההסכם לתלות במטבח במקום בולט. ולבחון ששני הצדדים עומדים בו. הסכם אינו לנצח. הוא מיועד לטווח קצר. דורש בדיקה וחידוש לאחר זמן מוגדר. כדאי אחרי שבוע לשבת ולדון שוב בהסכם ולהאריכו אם יש צורך. במהלך השבוע להפעיל את ההסכם ולא לדון בו. כלל חשוב בחינוך תזונתי הוא לכבד ואכוף את ההסכם ולא לדון בו מידי יום. כך ילדים לומדים לכבד הסכמים וליישם את הכללים שנקבעים בבית. יש לזכור שחשוב לא רק לדעת איך לפתור קונפליקטים. חשוב לבחון ולראות איך אפשר למנוע את קיומו של הקונפליקט מלכתחילה. מאחלת לכולם שישרה בביתם תזונה מאוזנת, אוירה טובה ובריאה ומיעוט קונפליקטים.

ד"ר תורי גולדשטיין