



”כוחו של הרגל” חשיבותם של הרגלים וסדר יום

זמן הוא המשאב היקר ביותר בתקופתנו! זה כמעט בלתי אפשרי לתאם בין 2 קריירות, חוגים לילדים, ניהול משק בית, מפגשים חברתיים, הכנת שיעורים, כייף, זמן איכות עם כל אחד מהילדים, השקעה בזוגיות... ולא לשכוח גם זמן פרטי ואיכותי לעצמנו. איך עושים את זה???

סדר יום מארגן בתוכו את מכלול הפעילויות השונות במהלך היום. באמצעותו נקבעים לוחות הזמנים, סדרי העדיפויות, מהן משימות הכרחיות ומה נחשב כפנאי, בילוי ומנוחה. באמצעות סדר יום מתוכנן וקבוע, כל אחד מבני המשפחה יודע מה מצופה ממנו ומתי. המוכר והצפוי מעניקים, הן לילדים והן למבוגרים, תחושה של ביטחון ושליטה וע”י כך מפחיתים חרדות והתנגדויות בלתי רצויות. הקניית סדר יום חשובה ומשמעותית כבר בשבועות הראשונים של התינוק. סדר יום קבוע הופך את העולם לברור ובטוח יותר, במיוחד בשנים הראשונות לחיי הילד, כשאר תפיסת הזמן שלו עדיין אינה מגובשת. סדר יום טוב לוקח בחשבון את הצרכים המיוחדים של בני המשפחה השונים ומתחשב גם באילוצי המציאות. עם זאת, חשוב לזכור שנוקשות והקפדה יתרה על סדר יום קבוע עשויה להקשות על הילד להסתגל לשינויים.

הרגל הוא רצף של התרחשויות קבוע שחוזר על עצמו. זוהי התנהגות נרכשת שנעשית מובנת מאליה. רוב ההרגלים נלמדים באופן ספונטאני על ידי צפייה וחיכוך. לכן חשוב שההורים יהיו מודעים להיותם מודל לחיקוי.

קיימים 4 סוגי הרגלים עיקריים: (1) **הרגלי אוכל:** היכן אוכלים, מתי ואיך; (2) **הרגלי ניקיון:** צחצוח שיניים, רחיצת ידיים לאחר ביקור בשירותים ולפני ארוחה וכד'. אלו פעולות שאמורות להתבצע באופן קבוע ואוטומטי; (3) **הרגלי שינה:** סדר פעולות שקודמות לשינה, כולל היכן ישנים ומתי; (4) **הרגלי סדר:** מתי היכן וכיצד אוספים צעצועים או חפצים אישיים של בני הבית.

חשיבותם של הרגלים:

1. האדם הוא ייצור חברתי ורכישת הרגלים הכרחית על מנת להשתייך לחברה/קבוצה.
2. למידה של הרגלים מסייעת לילדים לגבש עצמאות, ומכאן גם את תחושת הערך של הילד.
3. הרגלים מעניקים הרגשה של ביטחון ויציבות.
4. כשילד רוכש הרגלים המתבצעים באופן אוטומטי הוא פנוי קוגניטיבית ללמוד דברים חדשים.

הקניית הרגלים נעשית באמצעות 3 מרכיבים עיקריים:

1. **נוכחות הורית** – הנוכחות הפיזית של ההורה הכרחית בשלב הקניית ההרגל. לא ניתן להקנות הרגל ”בשלט רחוק”
2. **סבלנות** – דרושה סבלנות של ההורה בתהליך הלמידה של הילד. לכל ילד תהליכי למידה שונים ולכל הרגל והרגל פרקי זמן משתנים לרכישתו.
3. **עקביות** – למידת הרגלים נעשית בעיקר ע”י חזרה חוזרת ונשנית של הפעולות המרכיבות אותם.