

קֶשֶׁה לַחֲזוֹר לַשְּׁגָרָה

שיר פֹּתֶבֶת: אני נערה בת 16 הלומדת בכיתה י"א. אני נערה אחראית וחרוצה ותלמידה מצטיינת, וגם אוהבת מאוד לבלות עם חברות וחברים.

שנת הלימודים החלה אצלי ברגל שמאל, משום מה. לא הצלחתי לחזור לשגרה ולהיכנס למסלול של לימודים, כמו בשנים הקודמות.

בחופש הגדול ביליתי כל לילה. הלכתי לישון מאוחר והתעוררתי בצהריים. בימים הראשונים של שנת הלימודים לא הצלחתי לקום בבוקר. לא הצלחתי להיות ערנית בפיתה ולהקשיב לשיעורים. בחופשת סוכות חזרתי שוב לסדר היום ההפוך של החופש הגדול, ועכשיו שוב קשה לי מאוד לקום מוקדם בבוקר ולתפקד בבית־הספר.

אני חוששת שאם לא אצליח להיות ערנית בבית־הספר, לא אוכל להיות תלמידה טובה כמו בשנים קודמות. חשוב לי מאוד להצליח בלימודים ולקבל ציונים טובים. מה לעשות?

המעבר מחופשה לסדר יום קבוע ושגרתי אינו קל לאף אחד. אצל תלמידים הקושי גדול יותר, משום שהחופש הגדול נמשך תקופה ארוכה יחסית. אם נוסיף לחופש הגדול את תקופת החגים – החופשה בַּאֲמַת ארוכה מאוד. יש אומרים: ארוכה מדי...

מצד אחד, חופשה ארוכה מאפשרת לנו להספיק לעשות הרבה פעילויות מעניינות, דברים חשובים, וכמובן לנצל את הזמן כדי לנוח ולהתאווה. מצד שני, כיוון שהחופשה ארוכה כל כך, קשה לחזור לשגרה אחריה.

שְׁגָרָה – טוֹב אוֹ רָע?

לכל חופשה יש סוף, וחלק מהקסם של החופשה הוא העובדה שמחכים לה כל כך, וגם יודעים שהיא תיגמר. החזרה לשגרה, גם אם היא קשה ולא נעימה, היא חלק מהחיים. את רוב חיינו אנחנו חיים בשגרה, וטוב שכן.

לשגרה יש יתרונות (פלוסים) רבים. בחופשה יש לפעמים הרגשה של שיגעון, בזבוז זמן, או אפילו עייפות. השגרה, לעומת זאת, מאפשרת לעשות הרבה דברים, וזה חלק מהיופי שבה. אפשר לראות את השגרה כמשעממת, אבל אפשר גם להסתכל עליה אחרת. יש אפילו ביטוי שאומר: "שגרה מתוקה". מי שמרגיש שהשגרה שלו משעממת – מוטב שיבדוק מה הוא צריך לעשות כדי שהחיים שלו לא יהיו משעממים.

אנשים רבים אוהבים להיות עסוקים, לקום מוקדם, ולהרגיש שהם מצליחים לעשות המון דברים במהלך היום.

אחד היתרונות של השגרה ושל סדר יום קבוע



צילום: IndexOpen

הוא, שרבים מהדברים ידועים מראש, וקל יותר לתכנן את הזמן ולשלוט בו.

לְהִסְתַּגֵּל לָאֵט וּבְהִדְרָגָה

החזרה לשגרה נעשית לאט ובהדרגה. לאט לאט מסתגלים (מתרגלים) לשינויים, גם מבחינה פיזית וגם מבחינה נפשית. כך יקרה גם לך. הגוף שלך יתרגל לקום מוקדם יותר בבוקר. זאת בתנאי שתלכי לישון מוקדם יותר. גם הגוף שלך זקוק לסדר יום קבוע ולזמני שינה ואכילה קבועים.

עונת החגים שהסתיימה היתה שלב שני בחזרה ללימודים ולשגרה. כאילו קיבלנו עוד חופשה כדי להרגיש שוב את המתקנות שלה וגם כדי לחזור לשגרה לאט ובהדרגה. שנת הלימודים מתחילה באמת רק אחרי החגים. למעשה קיבלנו תקופת הסתגלות שנמשכה חודש וחצי.

הַסּוּד: תַּכְנוּן נָכוֹן שֶׁל הַזְמָן

אם היית כל השנים תלמידה אחראית, חרוצה ורצינית, אין לי ספק שגם השנה תהיי תלמידה טובה. אני בטוחה שתחזרי לשגרה מהר יותר מכפי שנדמה לך.

כדי לעזור לך להיכנס למסלול מהר ככל האפשר, יש כמה עצות שיכולות לעזור לך.

הסוד הוא: תכנון הזמן. נסי לעשות רשימה של הדברים שעלייך לעשות במשך השבוע. אם הרשימה ארוכה, כדאי לבדוק את סדר העדיפויות שלך ולהחליט מה חשוב יותר. כדאי לנסות לתכנן את הזמן הפנוי בהתאם לרשימה שעשית. אחרי שתדעי את מערכת השעות בבית־הספר (באילו שעות את לומדת), תוכלי לתכנן את כל הפעילויות האחרות שאת מעוניינת בהן. אני מציעה לך לנסות כבר עכשיו, בגיל צעיר, לא לרחות דברים, ולא לחכות עד לרגע האחרון בכל מה שקשור למטלות ולחובות שלך. דחייה של מטלות היא תכונה המאפיינת הרבה אנשים, וחבל. אם מבצעים את המטלות בזמן, חוסכים זמן יקר (את התיאוריה פולנו יודעים, אבל לבצע קשה יותר...).

אם את מרגישה שאין לך מספיק זמן לעשות את כל הדברים שאת רוצה או צריכה לעשות, אפשר לנסות להפחית את מספר שעות הצפייה בטלוויזיה או הישיבה מול המחשב למשך שבוע. תופתעי מכמות הזמן הפנוי שיהיה לך פתאום...

אם תצליחי לנהל את הזמן שלך בצורה נבונה, תוכלי למצוא זמן גם ללימודים וגם לבילויים ולחברים.

חשוב לשמור על אוֹרֶחַ חיים בריא. זה המפתח לתפקוד טוב בַּשְּׁגָרָה. חשוב שתקפידי לישון מספיק שעות ולאכול אוכל בריא ומוזין ולעסוק בפעילות ספורטיבית.

גם אם קשה לך עכשיו, בעוד כמה ימים הפל יסתר, תחזרי לשגרה ותתרגלי אליה, ובמקביל תתחילי לספור את הימים עד החופשה הבאה... בהצלחה!

עֲנֵת דוֹתָן

מכתבים למדור "הפל נשאר במשפחה" אפשר לכתוב לפי הכתובת: עֲנֵת דוֹתָן, שַׁעַר לַמַּתְחִיל, הַמְּסִגָּה 9, תֵּל־אָבִיב. או למדור "כתבו לנו" באתר שלנו: www.slamathil.co.il