

## סטודנטית ואמא במשרה מלאה

מאת: גילי רייכמן

החלטתי להתחיל את הלימודים בוינגייט בשלב מאוחר יחסית בחיי, מכל מיני סיבות, כשברקע החלטה נוספת של ניר, בעלי, ושלי - להביא ילד לעולם. הדבר הזה, שנראה לכולנו כל כך טבעי וטריוויאלי, לא תמיד כזה פשוט...

לאחר זמן רב, עם תחילת הלימודים זה קרה ממש מהר - כבר בתחילת סמסטר ב' של שנה א' התחילו הבחילות וכל ה"מתנות" של ההיריון. הסמסטר הזה היה מאוד לא פשוט פיזית - דאגתי לא לוותר על אף קורס, כי ידעתי שיש סיכוי טוב שאחרי הלידה ייווצרו חובות אקדמיים. בקורסים העיוניים הלך ממש מצוין, בקורסים המעשיים קצת פחות - קש"י נשימה, בחילות שלא עוברות, דופק שעולה מהר וכמובן הזינוק המהיר במשקל יצרו מעט תסכול. אבל כל הזמן היה לי בראש שזה למטרה חשובה, אולי הכי חשובה בחיים שלי. השתדלתי לקחת את הדברים בפרופורציה וליהנות מהדרך.

שבועיים אחרי תחילת שנה ב' נולד איתן שלי. אחד השיאים המשמעותיים של חיי - הפכתי להיות אמא! תחושה מדהימה ולא נתפסת! לא להאמין מה הקטנטנים האלו עושים לנו, באמת תחושה שאי אפשר לתאר במילים.

נכנסתי לחופשת לידה קצרצרה המותרת באקדמיה - 6 שבועות שבהם הצלחתי להתאושש לחלוטין מהלידה המעט טראומטית שעברתי. התלבטתי מאוד אם לחזור ללימודים, בכל זאת, תינוק קטן בבית - עומס של נסיעות ללימודים, עבודות ומבחנים לא ממש יקלו על העניין. אבל החלטתי לנסות. חשבתי שבמקרה הכי גרוע אחרי שבוע-שבועיים אקפא שוב את הלימודים. ויתרתי על כמה קורסים ושיניתי מעט את המערכת על מנת להיות מינימום זמן במכללה ומקסימום זמן עם איתן.

להפתעתי, הכל עבד בצורה חלקה לחלוטין! קיבלנו ים של עזרה מההורים שלנו ומהסבתא המהממת שלי, איתן התגלה כתינוק נוח ממש, אכל כמו שצריך, ישן כמו שצריך ואיפשר לי גם להשלים את מה שפספסתי וגם לא ליצור פערים נוספים.

סיימתי סמסטר א' ובחופשת הסמסטר עשיתי מרתון השלמת ימי הוראה כדי להתחיל את סמסטר ב' בקו אחד עם חברי לספסל הלימודים.

אבל אז הסתבר שהכל היה 'טו גוד טו בי טרו'... בפרץ התפתחותי מטורף של חודשיים, איתן התחיל לעשות בעיות בלילה, ויחד איתו, אני פשוט לא ישנתי במשך חודשיים. הוא ביקש לזוז, לתקשר, ודרש המון תשומת לב. לא שאני מתלוננת, זה כיף אדיר, אבל לא ממש משאיר זמן להתעסק עם הלימודים.

שנה ג' התגלתה כשנה עמוסה במיוחד. התעקשתי למחוק חובות אקדמיים ודחפתי למערכת שלי כמעט את כל הקורסים שדחיתי משנה ב'. נחושה לסיים את התואר כמה שיותר מהר, נקלעתי לסיר לחץ שמתחיל כל יום עם השכמה ב-5:00 בבוקר. מזל שאני מתעוררת לחיור תמים של ילד בן שנה, אחרת לא הייתי שורדת! לאחר ההשכמה - התארגנות, טיול לגן (כן), איתן אוהב לטייל, ברגל, על תלת אופן, לא חשוב איך, העיקר בתנועה ובאוויר הפתוח, משהו שחשוב לנו לשמר), חזרה והתארגנות מהירה, נסיעה ללימודים, 3-4 קורסים ביום 5 ימים בשבוע, חזרה, איסוף מהגן, משחקים, ארוחת ערב מקלחת והשכבה בסביבות 19:30-20:00. למי יש כוח לעשות משהו בשביל עצמו אחרי יום כזה?!

אבל ילד מכניס אותנו לפרופורציות. אני לוקחת את כל מה שקורה הרבה יותר בקלות. פעם, הייתי מפסידה אימון - היה חרב עליי עולמי. הייתי מקבלת ציון נמוך משציפיתי - הייתי ניגשת למועד ב'. סטודנט או מרצה היה אומר משהו שמעצבן אותי - הייתי יכולה לצאת מדעתי. היום הכל יותר רגוע. ציון? הערה מוזרה? אימון מפוספס? יש לי ילד מתוק, בריא וחייכן בבית - זה מה שחשוב.

מצד אחד, הגישה שלי בדרך כלל אומרת - "זה מה יש, ומזה נעשה הכי טוב". ומצד שני, קשה לי עם העניין שאני לא יכולה להיות הכי טובה שאני יכולה...

אני נוהגת לומר - זה מה יש.

אני מקפידה לתכנן להקדיש יותר זמן לפעילות גופנית ממה שאני באמת מצפה מעצמי. ככה, גם כשיש בלתי"מים אני מצליחה להתאמן.

אני משתדלת לא להפסיד ימי לימודים ולהיות מרוכזת בכל קורס שאני נמצאת בו כדי לצמצם את זמן הלמידה אליו למינימום ולספוג את מקסימום הידע האפשרי.

אני משתדלת לנצל זמנים מתים להשלמת פערים. זאת המשימה שהכי קשה לי מבין השלוש, ללא ספק. את זה אני בהחלט צריכה לשפר.

ומה עוד אני רוצה לשפר?

להקפיד על שעות שינה, להוסיף פעילות גופנית שאינה אירובית שתתמוך באימונים האישיים שלי (שרובם אירוביים, כמעט כולם), לשפר את רמת הריכוז בדברים שלא קשורים לבית ולקרוא מהר יותר כדי להספיק יותר במעט זמן שנשאר לי מהיום...

בינתיים, אפשר לומר שטוב לי. למרות סדר היום העמוס אני נהנית מהלימודים, נהנית מכל שנייה שיש לי לבלות עם ה'אנרג'ייזר' הקטן שלי ומנסה להשתפר במה שאפשר, כי מצוינות זאת לא מילה גסה, גם לא לאימהות טריות!