

הכן את ילדך לחופש- מחשבות ועצות לקראת החופש הגדול

החופש הגדול מגיע...שמחה גדולה לילדים, אולי מעט פחות להורים.

מצד אחד- אין שיעורים, אין משימות, יש ירידה משמעותית בלחצים הקשורים לתיפקוד בבית הספר.

מצד שני- יש שבירת שגרה וסדר יום, צריך להתרגל להרבה יותר זמן פנוי, לילדים שמשמעמים וצריך להעסיק אותם. העלויות הכספיות גדלות, החופש הוא תקופה יקרה לתקציב המשפחתי.

אני חושבת שהחופש הגדול הוא תקופה מיוחדת, שאם מתכננים אליה נכון, אפשר להנות ממנה, ולעשות בה דברים שלא אפשריים במהלך שגרת הלימודים. אפשר להעשיר את הקשר עם הילדים, ולהנות תוך כדי.

במאמר שלפניכם אתיחס לכן לשני המרכיבים הללו- אחד, איך מתכננים ומתארגנים לחופש, והשני- איך מנצלים אותו לטובת הילדים והמשפחה.

המלצתי למשפחות-

* התכוננו לקראת החופש הגדול.

ראו את החופש הגדול כתקופה עם מאפיינים יחודיים. חלקם טובים חלקם פחות, והיו מוכנים לקראתו. החופש לא בא בהפתעה, יודעים שיגיע, אפשר להעריך לקראתו. למצא את הדרכים להפוך את החופש הגדול לטוב ביותר שאפשרי לילדים ולמשפחה שלכם

* **חפשו פעילויות שמתאימות לילדים**, שיעשו להם כיף, שיתאימו לאופי שלהם. קיטנה קרובה לבית, קיטנה עם לינה, בילויים בבית ועם חברים. נסיעה לישראל

חפשו פעילויות שמתאימות לאורך החיים שלכם- כהורים וכבני אדם עם צרכים משלכם. למשל, אם אתם זוג עובד, ברור שצריך סידור לילדים ואי אפשר שיישאר בבית.

התחשבו בתקציב שלכם- גם בימי שגרה אין גבול להוצאות, אבל בחופש הגבול נהיה אף יותר גבוה. רוצים לתת לילדים את הטוב ביותר, צריכים להעסיק אותם, וקניית דברים נותנת זמן שאול, והנאה. אבל!!! חשוב מאוד לתכנן מראש את התקציב, ולא לחרוג ממנו משמעותית. כשמשפחה נסחבת להוצאות 'שגדולות עליה', היא גם עושה לעצמה נזק

ישיר. וגם יש סיכוי סביר שהדבר יפגע ביחסים במשפחה- תתפתח עוינות עוינות ישירה או לא מודעת כלפי הילדים 'שחייבים להנות כי עלה כל כך הרבה כסף'. חריגה מתקציב יכולה לעורר מתחים בין בני הזוג, כי בדרך כלל יש אי הסכמה בנושא. עדיף למצא פעילות בתקציב סביר, ולהאמין שהילד ייהנה, ללא קשר חד משמעי לסכום שהושקע.

תכננו את היומיום כך שיהיה לכם גם זמן אישי לעצמכם

אל תשכחו את עצמכם במהלך החופשה. אומנם צריך להעסיק ולשים לב לילדים, אבל אף מבוגר לא יכול לעבוד חודשיים בלי זמן לעצמו, וגם הזוגיות צריכה 'את שלה'. קצת זמן, הנאה...לכן הכניסו לתוך סדר היום את הדברים שחשובים לכם, אם אלו חוגים, קפה עם חברה, ובילוי עם בן הזוג. כל המשפחה תרוויח מזה. אין שום סיבה שהורים יגיעו מרוטי עצבים לסוף החופש.

***נצלו את החופש הגדול לעשות דברים שלא אפשריים בשגרת הלימודים-**

- **הגמישו את לוחות הזמנים והכללים בבית.** אל תשברו את השגרה לגמרי, שמרו על סדר יום, שעות שינה, הרגלים מרכזיים כי בלעדיהם יהיה בבית בלגן שיהפוך את הימים לגיהנום. אבל! אתם יכולים להחליט בשליטה שלכם 'שהיום מותר לקום מאוחר', או 'היום מותר לא לסדר את החדר', או 'היום אוכלים ליד הטלוויזיה'.

לתת לילדים וגם לעצמכם את התחושה הטובה שזה חופש, ואפשר קצת להרפות.

הילדים יכולים גם להציע 'רעיונות חופש' משלהם, שיהיו מעורבים בתכנון

- **תנו לילדים לנוח-** לא לרוץ בין משימות וחוגים, זה מאוד חשוב. תנו להם להתבטל, 'למרוח את הזמן', זה חשוב שתהיה להם את החוויה של 'לזרום עם הזמן', ולא להיות מתוכננים כל הזמן. באותה הזדמנות תנו לעצמכם לנוח ממרוץ ההסעות ותיחזוק הילדים

אם הם יתלוננו שמשעמם- למדו אותם להשתעמם. אל תיבהלו מההצהרה, חפשו איתם מה הם אוהבים לעשות, מה מעניין אותם. למדו אותם להתעניין בדברים

הגבילו את שעות הטלוויזיה והמחשב, וכוונו את הילדים לפעילויות אחרות- יצירה, קריאה, יציאה לטבע, משחקי קופסא.

אולי הילדים לא ישתפו פעולה בהתחלה, כי שינוי הרגלים תמיד קשה, אבל הם ילמדו בהדרגה. חשוב מאוד להם להעסיק את עצמם לא רק במשימות או בטלוויזיה ובמחשב.

- עשו עם הילדים כיף, דברים שלא אפשריים בשגרה-

טיילו איתם טיולים קצרים, בשלו איתם ביחד, שחקו איתם, צפו איתם בטלוויזיה, דברו איתם. תנו לעצמכם להנות ולהכיר את הילדים שלא דרך המשימות והמשמעת.

היו סקרניים להכיר את הילדים ולהנות מהם...

יש משפחות בהם הלחץ הלימודי והתיפקודי 'צובע' את היחסים עם הילדים, והחופש הוא הזדמנות לשנות את המצב. להנות עם הילדים בלי לבחון את התיפקוד שלהם, בלי להיות בלחץ גבוה מההישגים, בלי לרוץ ממקום למקום.

- שתפו את הילדים בתכנוני החופשה-

שאלו אותם מה הם רוצים, וגם אם הצעותיהם לא ייראו לכם, נהלו איתם משא ומתן, או הפעילו סמכות ואל 'תיקחו' את ההצעה. חשוב שהילדים יהיו אקטיביים, יציעו דברים, יהיו יצירתיים. זוהי מיומנות חשובה לחיים, וזוהי דרך לשפר את הדיאלוג בינם לבין ההורים.

- היו סבלניים לילדים ולוו אותם בקשיים שאולי יעלו במהלך החופשה

למשל, ילדים שהולכים לקיטנה, אומנם קיטנה היא כיף אבל זהו בכל זאת שינוי. יש ילדים שלא קל להם להסתגל למסגרת חדשה, שהפעילויות מלחיצות אותם, שלא קל להם חברתית. חשוב שההורים יהיו סבלניים ועירניים ללוות את הילדים בתהליך ההסתגלות.

למשל, יש ילדים שהיציאה מהשגרה קשה להם, שהם נוטים 'להתפזר', לסגת להתנהגויות לא ממושמעות. חשוב שלהורים תהיה סבלנות 'להחזיר אותם לתלם'. לא בכעס ותסכול. אלא מידיעה שאפילו שזה חופש גדול, מההורות אין ממש חופש, אז ההורים ממשיכים לעבוד גם בקיץ

ולסיום, רוב המשפחות יוצאות לחופשות משפחתיות, חלקן לישראל

על כך כתבתי במאמר מפורט, שמופיע באתר שלי, והייתי ממליצה לקרא בו שוב.

גם חופשה, מהנה ככל שתהיה, יש בה את האתגרים שבה. ושוב- הערכות מראש תמיד משפרת את המצב.

אז שיהיה חופש נעים לכולנו, הורים וילדים

ממני, חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.

מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'

www.helibarak.com

helibarak1@gmail.com