

לאשה ילדים ומשפחה

בשבילם זה



צילום: איתי בן/גטיאימגס

חופש. ובשבילכם?

לילות לבנים ושינה עד הצהריים. ערימות של חברים ששורצים בסלון ומחסלים את כל תכולת המקרר. אתם מכירים את התסריט הזה, כנראה שאתם הורים למתבגרים. אז איך שורדים את הזמן הזה?
הנה כמה רעיונות לשמירה על השפיות

מאת דינה חלוץ

יש לכם ילדים בגילאים שבין עשר ל-18, אתם בטח מכירים את זה: בשיכילם זה חופש מה-כ-ו-ל:

אם

אין קייטנות, אין סדר יום, אין משמעת, אין יום ואין לילה. ובשבילכם? בשבילכם מדובר בחודשיים וחצי של כאוס עצבני, לילות לבנים, ערימות של חברים ששורצים בסלון וזוללים את כל מה שנראה אכיל, שינה עד הצהריים (לפחות) והכרוה על החרר שלהם כשטח פרטי סגור.

פריקת העול היא כה מוחלטת, שלעתים רבות אתם עומדים נבוכים וחסרי אונים מול המתבגר שלכם, מה שמהווה מקור למתח בלתי פוסק בין הצדדים. לחוצים? כמוכן, ולכן זה הזמן לספר לכם שהכול מתחיל ונגמר בהגדרת הגבולות, תרתי משמע: הגבולות הפיזיים (המקומות שבהם מותר להם לבלות), גבולות הזמן (מתי נגמר היום ומתי נגמר הלילה) וגבולות התוכן (מה עושים כל היום).

לפני שאתם ניגשים להתמודדות, כראי שתזכרו דבר חשוב אחד: שהם בחופש. הם זקוקים להפסקה, להתפרקות ולמנוחה מהלימודים. מותר להם להתבטל, מותר להם לנוח וגם לא לעשות כלום. הכול מותר? טוב, לא בדיוק.

"חופש זה דבר נהדר, אבל בתוך גבולות", מס' ביר גרי רוזן, מאמן משפחתי וזוגי, מנחה קבוצות מטעם מכון אדלר וחבר בצוות "הורים פלוס" של מיכל דליות ("סופר נני"). "גבולות ומסגרת נותנים ביטחון, תחושה של סדר. קל לרדת מהפסים בחופש הגדול, אבל קל לחזור משם. אני רואה ילדים מסתובבים ברחובות עד השעות הקטנות של

המשך <



נוער בעבודה - מה כדאי לדעת

גיל ההעסקה המינימלי הוא 14 שנה ומעלה.

מספר שעות העבודה ביום: עד 8 שעות.

הפטקה: 45 דקות ביום.

עבודה בשבת: אסורה.

עבודת לילה: אסורה.

השכר המינימלי: 15.58 שקל לשעה (עד גיל 16); 16.69 שקל לשעה (לגיל 17-18); 18.47 שקל לשעה (לגיל 18-17); 20.70 שקל לשעה (לגיל 18 ומעלה).

הוצאות נסיעה: חובה לשלם עד 22.06 שקל ליום (לפי קבלות נסיעה).

התלמדות: אסורה ללא תשלום. יש לשלם שכר על כל שעת עבודה החל מן השעה הראשונה.

ביטוח לאומי: לבני נוער מתחת לגיל 18 אסור להוריד מהשכר מס לביטוח לאומי. זוהי חובת המעסיק לשלם עליהם.

מס הכנסה: בני נוער שמרוויחים פחות מ-3,900 שקל בחודש לא צריכים לשלם מס הכנסה. מעל סכום זה יש לשלם.

מס בריאות: מתחת לגיל 18 לא צריך לשלם מס בריאות אם ההכנסה פחותה מ-1,903 שקל בחודש. מעל סכום זה יש לשלם מס בשיעור של 3.1 אחוזים מהשכר.

כדאי לדעת שמי שמעסיק נער בניגוד להוראות החוק, דינו מאסר של עד שנה או קנס של כ-40 אלף שקל. שני מוסדות יקבלו את תלונתכם: המינהל, ההסדרה והאכיפה במשרד התעשייה המסחר והתעסוקה (טלפון: 03-6223116) או האיגוד המקצועי לילדים ונוער (טלפון: 03-5125148).

"החל מהשנה הראשונה שבה הילדים לא הולכים לקייטנה, צריך לשבת ולחשוב יחד איתם מה עושים. אין להם היכולות, הכלים והחשיבה לתכנן את התקופה הזו כמו שצריך, ולא כדאי לסמוך עליהם בעניין זה. חשוב זה לא לנהל אותם ולא להכתיב להם, אלא לעשות את זה בדרך של משא ומתן והסכמים"

גדי רוזן, מאמן משפחתי וזוגי

המשך

הלילה, חסרי תכלית ומעש, עושים מה שהם רוצים ואחר כך ישנים כל היום. ואילו ההורים, שנכנסים לעימותים עם הילדים במשך כל השנה על שעות שינה והשכמות ושיעורים, מרגישים שפה אפשר קצת לוותר, וכך נוצר מצב מסוכן של אנרכיה".

• אז מה עושים?

"החל מהשנה הראשונה שבה הילדים לא הולכים לקייטנה, צריך לשבת ולחשוב יחד איתם מה עושים. כדאי לשתף אותם בקושי שלכם, ולעזור להם עם הקושי שלהם לעשות סדר בתקופה הארוכה הזו. אין להם היכולות, הכלים והחשיבה לתכנן את התקופה הזו כמו שצריך, ולא כדאי לסמוך עליהם בעניין זה. מה שחשוב זה לא לנהל אותם ולא להכתיב להם, אלא לעשות את זה בדרך של משא ומתן והסכמים".

"השאלה היא לא רק 'איך לעבור את החופש בשלום', אלא גם איך ליהנות ממנו ואף לצמוח בו, כיחידים וכמשפחה". אומר חיים עמית, פסיכולוג חינוכי ומטפל משפחתי. "לעתים הורים עסוקים כל כך בדאגה ובחששות מפני החופש הגדול, שהם שוכחים את ההודמנויות הרבות שהחופש טומן בחובו, כמו טיולים ובילויים משפחתיים. חופשת הקיץ יכולה להיות סיוט משפחתי, כר בלתי נדלה לאירועים מעצבנים ומסוכנים, אבל היא יכולה להיות גם הודמנויות נפלאה לחוויות מגבשות ומהנות".

• איך הופכים את הסיוט לחוויה נפלאה?
"על ההורים לחשוב מראש כיצד הם יכולים להבנות לילדיהם את החופש הגדול, וכיצד הם

יכולים לעזור לילדיהם לנצל טוב יותר את הזמן החופשי הרב. במסגרת התכנון חשוב לתאם ציפיות עם הילדים, כי פעמים רבות הורים באים עם רעיונות שנראים להם מצוינים, אך ילדיהם פוסי לים אותם על הסף. הילדים זקוקים למספר עוגי נים משמעותיים ולהנחיות כלליות לסדר יום, כמו עבודה בחלק מהזמן, קביעת שעת קימה בבוקר, שעת חזרה בלילה וכיוצא באלה. ההורים צריכים להיות כל הזמן בשליטה".

• איך אפשר לשלוט כשהילד בבית וההורה בעבודה?

"ילדים זקוקים למעקב הורים ולפיקוח שלהם, גם כשהם שעות רבות לבר בבית וגם כשהם יוצאים לבלות שעות ארוכות מחוץ לבית. דרך התעניינות, שאלות, שיחות, ניסיון לקבל מידע, עצות וכיוצא באלה, ההורים יאפשרו להם להרגיש את הליווי שלהם, גם כשהם לא פיזית איתם. אם חשוב להורים שילדיהם יפעלו בצורות חיוביות ולא רק ירבעו כל היום מול הטלוויזיה, עליהם לפנות זמן ולעשות יחד איתם חלק מהפעולות הללו".

• מה לגבי הצבת גבולות בימים שגם ההורים לא ממש משיבנעים בנחיצותם?

"בחופש ההורים צריכים לגלות גמישות, כי אין שום סיבה להיות נוקשים כמו בימי שגרה. אחת הסיבות שרובים מסוכמים ובכל זאת הם לא קורים נעוצה בעבודה שההורים ממשכיכים באותה נוקשות של השגרה מתוך פחד לאבד שליטה, ואז נכנסים למלחמות שאין להן מקום בחופש וגם אין להן סיכוי. ההורים צריכים להגמיש את הגבולות,

אלנבי

מאת גדי טאוב

התשובה הנכונה: האריה שחשב שהוא מחדן

אבי עוקשי חדרה. אביבה משה קרית טבעון. אביבה סינגור מכשרת ציון. אהובה זילברשטיין נתניה. אהובה חייט ר"ג. אודליה מושלם ר"ג. אור בן שלום פ"ת. אורון פרץ קרית ביאליק. אורי שיראוס עומר אורלי להב כ"ת. אורית קהלי נחניה. אורלי וטל קרית מוצקין. אורלי כרמן ת"א. אורנה ליבוביץ ראש"צ. אורנה שלם חולון. אורנית מסיקה לוד. אויבל כרמי כ"ש. אייל סלומון אשדוד. איילת ארזי נהריה. איילנה אדלר נהריה. איילנה שמו כ"ת. דגן אילת רוהט סטנסקי חיפה. איריס בילוקמנסקי משה אירית כ"ת. נורכי אירית ליכמן רחובות. אירית רשף ת"א. אלה בורשטיין קרית ביאליק. אלינה אמולג אשדוד. אמלן חודורוב עומר. אסנת כהן אשקלון. אסתי ברקוביץ קרית ביאליק. אסתי יונג רעננה. אסתר בן עמי קרית טבעון. אסתר גל הרצליה. אסתר יונה ת"א. אסתר עוז לוי רחובות. אסתר פרלקנברג קיבוץ דליה. אריאלה גרין ראש"צ. אריק שלף מושב שורש בלה פי"ת. ר"ג. בלה תורג'מן ירושלים. בני עוזיאל עומר. ברכה ראובן ת"א. בתיה בגלי ת"א. בתיה יסיד כ"ת. ים. בתיה קאופמן חדרה. גילה ברקמן כ"ס. גילה יעל יעלצילי נבתיים. גלית דורס כ"ס. דבורה שבשביץ ראש"צ. דבורה זרדבני לוי ת"א. דוד רונג ירושלים. דלה גבריאל לפיד. דליה כהן נרוס ר"ג. דליה קדוש קרית שרת. דנה קלנברג נ"צ. דיאלה ריבי ת"א. דיאלה תניח רמות השבים. הדס אפרת נבנת שמואל. הדסה בירנבויץ קרית ים. הלנה אוסטפלד חיפה. הרצל צמח יבנה. יקוסטיה גרינברג ת"א. ורדה אלנקוה ר"ג. זאב שרון פ"ת. זכנה ורצק הרצליה. זוהר הכניס כפר ורדים. חגית פאפ קרית מוצקין. חגית פרלשטיין שלוחות. חיה אהרני ת"א. חיה בורוכוביץ פ"ת. חן רזעי ראש"צ. חנה אדלר ירושלים. חנה שפר ת"א. חובי שרצקי חולון. טל קלו מלך טל מוסקוביץ נצרת עילית. טלי שפירא צופית. יהודית זליכה נחניה. יהודית כליפה בן יבנה. יהודית ציטרון ת"א. יואל יונגמן כפר יונה. יוני בקסיס אמסנם מגדל ערס. יולנדה הרשקוביץ אשדוד. יולנדה מין אור יהודה. יונתן בורס משמר אילון. יעל בליצקי אורנית. יעל זאבי ר"ג. יעל טרוקוב נורה. יעל ערן ת"א. יעל פרץ חיפה. יעל שחק ת"א. יעקב כהן אשקלון. יפה פינקלשטיין חיפה. יענת זרנברג חיפה. יקירה מור חולון. יודנה שוסטק מושב פרי גן. כרמלה ברוך מנשרת ציון. לאה בן עמי ת"א. לאה שטיין ר"ג. לאון שפיר כ"ש. לבנה חיים שרעבי ת"א. לאור יפה בן יבנה. ליאורה הלר ראש"צ. ליאורה קוז עומר. ליאן לוי מושב בית זית. ליאת אייק כרמיאל. ליאת מאיר צור משה. ליטל אוחיון ירושלים. ליטל מהלל הרצליה. לילי בן גון כ"ש. לימור שרשקסי קרית אהא. ליסה גולדבאום קרית מוצקין. ליסה סבת בית שמש. מוטי מורחבי כ"ש. מיכל גל שפירא ראש"צ. מיכל שורץ רחובות. מיקי נוסבאום רחובות. מיכל סביב כ"ת. דגן. מירי גרין ירושלים. מירי ליכמן קרית מוצקין. מירי מעודה ת"א. מירי סנדלר ראש העין. מלכה עמילא ענק חפר. מלכה פז רחובות. מלכה רצהבי בית חשמונאי. מנוחה קרוזני ראש העין. מרים רדואן נצרת עילית. מרים שפר חיפה. משפחת לוד. לוד. נגה אחורק ראש העין. נועה דניס מושב קדרון. נורית באסא אור יהודה. נחמיה נדיב רעננה. נטלי צירמק כ"ת. נטע המילטון ירושלים. ניב פורכרט חיפה. ניצה נקר הוד השרון. ניצה סנדורביץ חולון. ניצה ענבר להבים. ניצה רדעי ראש העין. סוניה פרלמן קרית חיים. סטלה חיון ר"ג. סיגי רנמר נורה. סיגל אביאני ראש"צ. סיגלית סטודי אילת. סיפי לוז שולן נבתיים. עדה זרבי נהריה. עדי סימור רמת עדי צבר קרית אהא. עדי קדוש ראש"צ. עדי ארז חולון. ערן טל נצרת עילית. עירית שדר טוביאס כרמיה. עליזה לאסיס כפר יעקב. ענת בן דוד ירושלים. ענת יונג ת"א. עפרה פקן קרית אונג. עתליה זיסקינד ירושלים. עתליה חסיק כ"ת. ים. פירחה שאול ר"ג. פלורה קרסל נצר סיני. פלורה שמואל לוד. פנינה ידידה רחובות. פרט לוי נחניה. פרידה לילינג ראש"צ. פרלה אייבוהן קרית נת. צבי ריבוביץ חיפה. ציונה פיפקיץ ר"ג. ציפי דלוצק קרית חיים. ציפי הרשקוביץ מושב בית מאיר. ציפי יעמל להבים. צילי סלוק דימונה. רבקה ששון כ"ש. רות חנוכה ראש העין. רחל ושי פ"ת. רחל מורן חיפה. רחל בליטנס קיבוץ דנה, רחל שטיינר נהריה. ריטה נבו פ"ת. רינה יסיר רחובות. רלי טייר הרצליה. רלי שולקינד נבתיים. שגית הראל גלוצ ראש"צ. שולה מתחיה כ"ת. שושנה אברהמי פ"ת. שושנה חוקיהי רמלה. שרית מרק ר"ת. שרית פטיה ר"ת. שרה ברש ראש"צ. שרה דוד קרית ביאליק. שרה שיראל נוס ציונה. שרה פוקד רחובות. שרית טולדנר נשר. שושנה כרמל פ"ת. תמי האוזר ר"ת. תמר גרטרל מושב שפיר. תמר רצון הרצליה. תקוה מועלם נבתיים.

שובר מתנה לקבלת הספר בסניפי
טטימבקי יישלח לבתי הזוכים

לא זכית? מגיעה לך הנחה!

הכצע בלעדי לקוראי **אלנבי**
 מאת גדי טאוב

50% הנחה

להזמנה בחוקר ההומנט של ידיעות ספרים

ידיעות ספרים

03-7683333



"בחופש ההורים צריכים לגלות גמישות, כי אין שום סיבה להיות נוקשים כמו בימי השגרה. כשההורים ממשיכים בנוקשות של השגרה מתוך פחד לאבד שליטה, הם נכנסים למלחמות חסרות סיכוי. ההורים צריכים להגמיש את הגבולות, להירגע ולקבל את זה שהילדים יכולים להיות גם בחוסר פעילות"

חיים עמית, פסיכולוג חינוכי ומטפל משפחתי

המשך

(www.mda.org.il/noar.asp), באתר מר"א (org.il), באתר הנוער העובד והלומד (www.noal.co.il) או באתר נוע"ם (נוער מתגרב בחולון) בקישור: www.holonet.co.il/Index.asp?CategoryID=28&ArticleID=237

5. לכו לעבוד. עבודה היא מסגרת מחייבת, שתאלץ אותם לקום בבוקר (עם רגש על הבוקר) ולהסתכל על השעון מרי פעם. עודדו אותם למי צוא עבודה ואף עזרו להם בכך באופן פעיל. כמוכן שעבודה כחופש תורמת להנחלת ערכים נוספים מלבד תכנון זמן, כמו הכרה בעבודה שכסף לא גדל על עצים.

6. פעילות משותפת. אין די בטיוול משפחתי חד פעמי בסוף החופש. לילדים יש הרבה זמן פנוי וההורים צריכים לראות איך להתארגן (לא רק בימי החופש הרשמיים שלהם), כדי להקדיש יותר זמן לחוויות משפחתיות.

7. מחיר החופש. ערכו רשימת בילויים שבהם הילדים מעוניינים, לעומת האפשרויות הכספיות שלכם, וסכמו רשימה שתהיה מקובלת על שני הצדדים. אין טעם להיכנס בכל יום מחדש לוויכוח על מחיר הבילוי שלהם.

8. לינה משותפת: אופציה לבילוי, שלא עולה כסף וכולם מרוויחים ממנה. ילדים אוהבים ליי שון אצל חברים או לארח חברים ללינה משותפת. ההורים נהנים מקצת שוק וההורים המארחים ממילא ייהנו מלינת גומלין.

9. אצל הדודה והדוד. ילדים בחטיבה ובתיכון כבר לא זקוקים להשגחה צמודה וזה הזמן לפתח את היחסים עם הדודה בקיבוץ והדוד כמור שב ולשלוח לשם את הילדים לחוויה שלא תישכח (כולל קטיף במטע). במקומות כאלה יש ברור כלל הפעלות ותוכניות להעסקת ילדי המקום, וזה לא יעלה לכם אגורה. עם זאת, אל תתפלאו אם תאלצו לקבל בתמורה את ילדי הכפר לבילוי עירוני.

10. עזרה בחמלות הבית. טוב זה לא ממש בילוי, אבל מי אמר שהחיים הם פיקניק? ייתכן שהילדים לא ממש תלהבו (תלוי למה הם רגילים במשך כל השנה). ויגידו שהם בחופש, אבל דווקא עכשיו, כשיש לילדים הרבה זמן פנוי, כדאי לר" תום אותם לעזרה במשימות הבית כדי שיתרגלו ויבינו שכחיים צרי" גם לתת ולא רק לקבל. "לא ממקום של מאבק, אלא ממקום של יש לך זמן, אנחנו נורא עסוקים, או בבקשה", מסביר גדי רוזן. "ההורים פוחחים לקלקל לילדים את החופש, אבל לא כתוב בשום מקום שהם לא יכולים לעזור קצת. להיפר, זה נותן להם תחושת שייכות".

להירגע, לקבל את זה שהילדים יכולים להיות גם בחוסר פעילות, ושהם צריכים למצוא את הדרך שלהם להעסיק את עצמם."

לגבי הצבת גבולות מציין עמית כי היא צריכה להיעשות בהסכמה, ולכן חשוב שהורים לא יסגרו את הדיון מראש ("אין מה לדבר על זה. תשכחי מהו. את לא הולכת למסיבה!"), שיקשיבו לילד ("בואי תסבירי לי יותר למה הכוונה. איהפה זה יהיה? מי יהיה שם?"), שישכירו בסבלנות את עצמם ("זה לא פשוט, כיוון שהמסיבה לא באזור שלנו ואני חוששת מנוכחות ילדים גדולים ומופרעים"), שיחפשו יחד פתרונות ("אני מציעה שנחפש עוד פתרונות, שאולי יאפשרו גם לך ליהנות מהמסיבה גם לך לאשר לך את זה"), שיחליטו על פתרון ברור ("בסדר. אני מסכימה שתיסעי במנוחה, עם עוד שני ילדים שאני מכירה"), ויסכימו מה יקרה אם ההסכם לא יכובד ("אם לא תצליחי לעמוד בתנאי ההסכם, שבויעיים לא תהיה לך אפשרות ללכת למסיבה אחרת").

אז איך תשמרו על שפיותכם בחופש הגדול?

הנה עשר דרכים:

1. תיאום ציפיות. שאלו אותם שאלות כמו "מה אתה רוצה לעשות בחופש", ו"מתי אתה רוצה לעשות זאת, באיזה ימים ובאיזה שעות?" השאי לה הראשונה היא מוקש שכדאי לעקוף בתכונה, כי אמנם היא נראית פשוטה ועניינית, אבל גם כחיטוט (מעצבון), בעיקר כשמדובר בגיל שבו הם רגישים לפרטיותם. השאלה השנייה חשובה בשל ערכי היסוד הטמונים בה, כמו תכנון זמן וניצול, אחריות לפעולות, עשייה מתוך בחירה ועוד.

2. גבולות בזמן. כדאי להגדיר מראש עד איזו שעה בלילה מותר להם להיות מחוץ לבית, וכן שעות שינה, השכמה, מחשב, טלוויזיה וכל מה שצריך, כי אין טעם להתווכח על כך בכל פעם מחדש. ההחלטות חייבות להתקבל במשותף.

3. תכנון שבועי. מומלץ לתכנן את השבוע מראש כדי שלא לשבור כל הזמן את הראש ולהי תמודד כל הזמן עם תגובות כמו "משעמם לי". אפשר לבנות בנק של רעיונות ומתכוון "למשוך" רעיון בכל פעם שהמוח מתייבש מהחום.

4. פעילות יומית קבועה. חוג, שיעור פרטי או פעילות התנדבותית, אפילו של שעתיים ביום, עשויה להכניס את היום כולו לאווירה של סדר ומסגרת, ולמנוע אווירת הפקרות של היעדר גבולות. מקומות הזקוקים לנוער מתגרב תוכלו למצוא באתר "התנדבות בישראל". (www.ivolunteer.org)