

משעמם לי!!

על התמודדות של הורים עם הילדים בחופש הגדול

מאת: גדי רוזן

חדש יולי חלף עבר לו וחודש אוגוסט הגיע חם ולח ביותר הקייטנות הסתיימו והילדים בבית. הורים האם המחשבה על החופש הגדול מכניסה אתכם ללחץ? ואם כן, מה אתם מתכוונים לעשות בקשר לכך כדי לעבור את חודש אוגוסט בשלום?

החופש הגדול הוא חגיגה לילדים "כאב ראש" ואתגר גדול להורים! זו תקופה כלל לא פשוטה עבור ההורים, במיוחד כאלה שעובדים ואין להם סבתא או סבא פנויים המתגייסים לעזרתכם ההורים, או כאלה שמתקשים לממן 2 מחזורים של קייטנות יקרות ואת כל שאר הביילויים הרבים. איך מתמודדים עם חופש ארוך כ"כ, עם חוסר המסגרת ולעיתים גם עם חוסר הגבולות, עם הצורך להעסיק ילדים צעירים שעות רבות כל כך וגם הצורך לממן את כל היציאות הנופש המשפחתי והביילויים הרבים?

גם עבור הילדים זו תקופה לא פשוטה, בעיקר כשהקייטנות מסתיימות והילדים צריכים להעסיק את עצמם שעות רבות ביממה ולהתמודד עם שילוב של חום ושעמום. מחקרים חדשים מצביעים על בעיות רגשיות תחושות של בדידות בלבול ותסכול מחוסר מסגרת יומיומית מגנה הנותנת תחושת בטחון ובמקרים רבים הליכה לאיבוד וירידה מהפסים. סדר יום הוא משהו המגן על הילד נותן לו שקט ובטחון ויוצר בו רגיעה פנימית. כהורים אנחנו המאמנים של הילדים שלנו, וכמאמנים יש לנו כלים וידע כיצד ניתן לעזור לילדים ולעצמנו ההורים כדי להתמודד עם החופשה הארוכה הממושכת והיקרה הזו. במה ניתן לאמן את הילדים מהן המטרות ההוריות שאנו יכולים להציב לעצמנו כדי להקל על ההתמודדות בחופש ולקדם את הילדים שלנו?

או מה ניתן לעשות כדי להקל על ההורים וגם על הילדים את התמודדות עם הזמן הפנוי הרב, ההוצאות הגבוהות וחוסר המסגרת בחופשת הקיץ הארוכה?

ההמלצה שלי להורים היא חשיבה ותכנון מוקדם הקשורים לסדר יום, ליציאות וביילויים, ולהוצאות הכספיות השונות.

הסכמה - חשוב לקיים שיחות עם הילדים (מגיל ביי"ס יסודי) ולהגיע להבנות והסכמות (נכון גם עם מתבגרים) לגבי שעות הביילויים העזרה בבית, (חשוב שהילדים גם יתנו מעצמם ויעזרו בהתנהלות הבית) סכומי הכסף, וכל נושא אחר שנתון למחלוקת. שני הצדדים צריכים להתגמש לוותר ולהיפגש באמצע כדי ליצור הסכם המקובל הן על הילד והן על ההורה.

תכנון זמן – ראשית, מומלץ לשבת עם הילדים ולתכנן מראש את הזמן בחופש, אפשר תכנון חודשי, שבועי ואפילו סדר יומי. תכנון מוקדם יוצר סדר ומסגרת, נותן שקט לילד ולהורה, מונע נדנודים אין סופיים, תחושה של "בריחת זמן" והחשוב מכל מאפשר לילד לקחת אחריות על "ניהול הזמן" שלו, מה שנקרא "חינוך לעצמאות".

מערכות ההורים - כשהילד אומר "משעמם לי" אין צורך להיבהל לפתור לו את הבעיה ולהיות ליצן החצר שלו או צוות הוואי ובידור של הילד. ההורה מגיל 6 הוא מעורב ולא מתערב, תפקיד ההורה אינו לפתור את הבעיות של הילד אלה לעזור לו להתמודד ולמצוא לעצמו פתרונות בכוחות עצמו. מומלץ להמיר סימני קריאה בסימני שאלה ולשאול את הילד "מה אתה מעדיף רוצה לעשות?" "מתאים לך לפגוש חבר?" "במה אתה רוצה לשחק?" "מה

אתה מציע לעשות אם משעמם לך? "וכו', כך שהבחירה והאחריות מופנות חזרה אל הילד והוא גם זה שישא בתוצאות.

גבולות- חופש בלי גבולות הוא מסוכן, מבלבל ומאיים על הילד. הגבולות עוזרים לילד להישמר מסיכונים מיותרים ו"ללכת לאיבוד" בחופש ממושך כל כך. חשוב לשמור על גבולות גם בחופש, אמנם הגבולות יכולים להיות שונים וגמישים יותר מהרגיל, אך עדין חייבים לשמור על מסגרת גם בתקופה שבה הכול אפשרי ומותר.

לדבר עם הילד על כסף- חשוב וכדי לדבר עם ילדים על הכסף, כסף הוא כבר לא "מילה גסה" כמו שהיה פעם וכמו כל נושא חשוב אחר בחיים נכון לדבר גם עליו. כדי לחסוך בהוצאות יש לדבר עם הילד ולהגיע להסכמה לגבי הסכום שאותו אני מוכן ורוצה להוציא עבור קניות ובילויים בחופש.

מתן דמי כיס זהו פתרון מומלץ כדי להקל ולמונע נדנודים ובקשות בלתי פוסקות לכסף בתנאי שהילד אכן משתמש בהם להוצאות קטנות ולא מקבל בשלמות גם אם הכסף אזל והשבוע עדיין לא נגמר.

אפשר (אך בהחלט לא חובה) לתת דמי כיס מגיל שש ומעלה כשהילד מבין את משמעות הכסף, אבל חייבת להיערך קודם לכן שיחה והסכמה בין הילד להורה, כדאי לשאול את הילד כמה כסף אתה צריך, מה תעשה בו? ומה תעשה כשיגמר? זה מאפשר לילד לכלכל את מעשיו והוצאותיו, לתכנן, להתאפק ולשאת בתסכול שהכסף אזל. כך מפתחים "אינטליגנציה פיננסית" בקרב הילד.

לפנות זמן לילדים - החופש הגדול הוא הזדמנות פז להורים וילדים לבילויים משותפים, להתקרבות ולהידוק ושיפור היחסים של ההורים עם הילד. מומלץ לפנות זמן, לקחת ימי חופש, לקצר ימי עבודה ולמצוא זמן פנוי כדי להיות ולבלות עם הילד, לחזק תחושת שייכות ולהגיע אל ליבו.

החופש הגדול זו תקופה של רגיעה ומנוחה שהילדים כל כך זקוקים לה ולא נכון לתזז ולהריץ את הילדים מבילוי לבילוי עד כלות נשמתם, ולהוציא לשם כך סכומי כסף גדולים מידי, הילדים זקוקים לזמן לעצמם, לשקט ולרגיעה. מותר להם גם להיות בבית לצפות בטלוויזיה לשחק במחשב ואפילו מידי פעם לשבת במקום ולא לעשות כלום. בהורות כידוע אין חופש גדול והתפקיד ההורי לחנך לקדם לאתגר לפתח ולהעצים את הילד חל על ההורים גם בתקופת החופשה הממושכת הזו. חשוב וכדאי שההורים יתארגנו ויתכוננו מראש, ויהיו עם ובשביל הילדים ככל שניתן כדי לעבור את תקופת החופש בכיף ובשלום.

ולסיום הורים זכרו: מה שהילדים זקוקים לקבל מכם באמת גם אם הם אינם מבקשים זאת באופן ישיר זה התייחסות, תשומת לב, הקשבה ובעיקר אהבה, זה שווה זהב אך את זה לא ניתן לקנות בכסף.

חופש גדול מהנה, רגוע ובטוח לכל הילדים ההורים!
גדי רוזן

ניתן לקרא ולמצוא טיפים ועצות להורים לבילוי ולהעסקת הילדים בחופש בכתבה המתפרסמת באתר

צרו עוצות להורים
איך לעבור את החופש הגדול ולהישאר (שפויים) בחיים?

גדי רוזן

מאמן משפחתי זוגי ואישי
מנחה קבוצות הורים וילדים מטעם מכון אדלר
www.familycenter.co.il