

הורים, ילדים והחופש הגדול

שלי ורדי, פסיכולוגית חינוכית מומחית-מדריכה, שפ"ח רמת גן

הורים יקרים,

דמיינו לרגע קט שחזרתם לילדותכם ואתם נמצאים בתחילת החופש הגדול! חופש גדול, סיומו לא נראה באופק, כמה הבטחות ותקוות טמונות בצמד המלים הללו! איזו התרגשות חשתם לקראתו! זיכרונות ילדות מהחופש הגדול קשורים לשמחה, שחרור והקלה, להווי של מרחב וחירות. זו תקופה בה אין הלחצים ונוצרת הווייה אחרת.

תקופת פנאי זו היא מצב נפשי, זמן בו האדם חווה ונהנה מזמנו, מבחינה נפשית ורוחנית. הזדמנות להרפת מלחצים ומדרישות, מחוקים נוקשים, מבחינות ושיפוטיות. זו האפשרות לחיות את חיי היום יום ללא מבנה קבוע מראש, ללא מסגרת מובנת ונוקשה, בתחושה של חירות מכל המשימות והמחויבויות המוטלות במשך השנה.

אז למה תקופה שיכולה לטמון בתוכה כל כך הרבה הזדמנויות לתחושת הרפיה, יצירה והווייה ללא מתח - נתפסת לעתים כמפחידה וכמאיימת עבור הורים?

העיתונים מלאים במאמרים מלאי אזהרות וצורך "להתכונן מעשית ונפשית", להכין תכניות חומש על מנת שההורים, ה"נאלצים" להיות עם ילדיהם שעות ארוכות, "ישרדו" את החופש הגדול. במרבית המקרים, כאשר לא מדובר במצבים בהם אין למשפחה משאבים כלכליים או תמיכה מספקת, או כאשר ישנם ילדים בעלי צרכים מיוחדים, אין סיבה לדאגות מיותרות.

ההיפך הוא הנכון. החופש הגדול כחויית פנאי הינו מרכיב משמעותי, חיוני וחיובי בהתפתחות הילד והמשפחה. הוא יכול לשמש כמנוף לשיפור האקלים בבית, לגיבוש משפחתי, פשוט להיות ליהנות ביחד. אין סיבה לא לשמוח על החופשה שניתנת לילדיכם. כאשר היחס שלכם רגוע וחיובי, המבט האהב וההנאה שלכם מהשהייה עם הילדים שלכם, ישודרו אל ילדיכם הרגישים וישפיעו עליהם לטובה.



נציין כמה אמיתות על התחושות והצרכים של הילדים וההורים ועל פוטנציאל היחסים ביניהם בחופשה הגדולה.

1. כיף להיות עם הילדים בזמן חופש וילדים עוד יותר כיף להם להיות עם הוריהם. בימים שההורים שוהים עם הילדים, בבית, או בחוץ, בפעילות פשוטה או בנופש מסודר, הילדים שמחים. כשמדובר בילדים קטנים יחסית הזקוקים לזמן איכות ולנוכחות הורה, הנוכחות מעניקה להם ביטחון ורגיעה. לאחר תקופה ארוכה בה בילו שעות במסגרות מחוץ לבית, הם מתגעגעים להוריהם.

הורים יקרים, שימו לב לרגעים קטנים שהילד צריך את המגע, את השיחה, את ההנאה שבקרבתכם, לחוות אותם בזמן אמיתי. אם הילדים רוצים שתהיו אתם כמה דקות, נסו להתגבר על החלק בכך שנורא רוצה ללכת לעשות משהו אחר. זכרו, רגעים אלה לא יחזרו בצורה הטהורה והתמימה הזאת בשנים הבאות. במקום האהבה וההזדקקות היוקדת הזו של ילדים קטנים בהוריהם, יופיעו צורות התייחסות ואהבה חדשות ושונות כמו אהבת המתבגרים ההפכפכה והעקיפה. עוד תתגעגעו נואשות לתשומת הלב שלהם...

2. היחס הנכון להתייחס לילדים אינו כ"פרויקט" שמצריך עבודה. היכולת לתת חופש ואוטונומיה לילדים היא מיומנות הורית חשובה ולא פשוטה. מאד חשוב לתת לילדים לנוח, זה הזמן שלהם "להתבטל" ולא לרוץ בין משימות וחוגים. חשוב שתהיה להם את החוויה של 'לזרום עם הזמן', ולא להיות מתוכננים כל הזמן. תנו הזדמנות לאוטונומיה בהתאם לגיל ילדיכם. כל ילד זקוק למרחב בחירה, אוטונומיה ופנאי כדי ללמוד לבחור, כדי ללמוד להקשיב לרצונותיו ולצרכיו, כדי להכיר את עצמו, ככה סתם, בחוסר מעש, כדי ללמוד להתייחד עם עצמו. בדקו עם עצמכם מה היא עבורכם נתינת חופש, ומרחב לילדכם.

3. חופש זה כהזדמנות לצאת מהשגרה, הזדמנות ללמוד ליהנות גם במסגרת לא מובנת של יום. הגמישו את לוחות הזמנים והכללים בבית. כדאי לנסח חוקים חדשים באותם תחומים שהגיוני להתגמש בהם עקב השינויים המתחייבים בחופשה. עם זאת, כדי למנוע כאוס, אל תשברו את השגרה לגמרי, תנהיגו שגרת-חופש, שתעניק יציבות, בעיקר לילדים הקטנים. שמרו על סדר יום, שעות שינה והרגלים מרכזיים בצורה גמישה יותר. למשל, שעת שינה. אמנם מסגרת היום והלילה צריכה להישמר, אך היא צריכה להיות מותאמת בחופשה לפי גיל הילדים ויהיו בה יותר חריגים מאשר בשגרה, בהסכמה מראש. היו ברורים מאד, החליטו מראש על ה"כן" ועל ה"לא" והתמידו בהם. אל תבלבלו את הילדים במסרים כפולים, במשא ומתן מתיש או בהבטחות אותן לא תוכלו לקיים.

יש ילדים בעלי טמפרמנט של קושי בהסתגלות לשינויים. לילדים אלו, היציאה מהשגרה קשה להם, הם נוטים 'להתפזר', לסגת להתנהגויות לא ממושמות. חשוב שלהורים תהיה סבלנות "להחזיר אותם לתלם", לא בכעס ותסכול.

4. נסו להתייחס ברוגע לחיכוכים המתעוררים. היו חיוביים, זה משדר גם לילדים. החופש הגדול הוא הזדמנות לשנות את האווירה השולטת בבית, לאווירה של רגיעה והרפיה. יש משפחות שהלחץ הלימודי והתפקודי 'צובע' 'ושולט' על היחסים עם הילדים במשך שנת הלימודים. להורים יש אפשרות להיות עם הילדים בלי לבחון את התפקוד שלהם ובלי לדרוש מהם. רצוי להגיב למצבים בקלילות, כך אולי לפתור אותם בקלילות.

5. בחופש ילדים זקוקים למעקב, פיקוח הורי ולמידה של כישורי ניהול עצמי. אחד האתגרים החינוכיים שלנו ההורים הוא לחשוב כיצד נעניק לילדינו כלים לניהול עצמי יעיל בזמן החופשה, כמו התארגנות, תכנון, עריכת סדרי עדיפויות. כישורים אלו נדרשים גם כשילדים מבלים שעות רבות לבד בבית וגם כשהם יוצאים לבלות שעות ארוכות מחוץ לבית. דרך התעניינות, שאלות, שיחות, קבלת מידע, נתינת עצות וכיוצא באלה, הורים יאפשרו לילדיהם להרגיש את הנוכחות העקבית והליווי שלהם, גם כשהם אינם פיזית איתם.

6. חופש זה הזדמנות לזמן איכות ולהעמקת הקשר עם הילדים. נצלו את החופש שבו אתם עם הילדים שלכם להעמקת הקשר. נצלו את החופש הגדול לעשות דברים שלא אפשריים בשגרת הלימודים. קחו אותם לבית קפה או שבו איתם בבית, שחקו, השתעשעו, צפו ביחד בתכניות טלוויזיה, צאו לטיולים קצרים במקום לחפש פתרונות תעסוקה – דברו איתם. היו סקרניים להכיר את הילדים וליהנות מהם. טיילו איתם טיולים קצרים, בשלו איתם ביחד, עשו פעילויות שלא יוצא לכם לעשות יחד בשגרה. תנו לעצמכם ליהנות ולהכיר את הילדים בדרך חדשה, שלא קשורה למשימות ולמשמעת.

7. אל תיבהלו מהמילה "משעמם לי". היכולת להיות לבד, למצוא עניין וליהנות מה"לבדיות" היא אחד הסימנים החשובים לבשלות רגשית. יכולת זו נלמדת באמצעות החוויה של להיות לבד בנוכחות אדם אחר-ההורה, ומנבאת יכולת טובה יותר לקשרים חברתיים בעתיד. זאת הזדמנות עבורכם כהורים ללמד את ילדיכם לעסוק בפעילות עצמית כשאתם נוכחים במרחב החדר או הבית, נגישים אל הילדים לפי הצורך, לא מנותקים ממנו, אך עוסקים בפעילות משלכם.

8. באותה הזדמנות אל תשכחו את עצמכם, תנו לעצמכם לנוח ממרוץ תחזוק הילדים. הסטנדרטים הבלתי אפשריים שלפיהם שהורים צריכים לעבוד וגם לגדל ילדים, גורמים לרגשי אשם, בעיקר אצל אימהות. אך גם אתם צריכים לנוח, מותר לכם לבלות גם ללא הילדים. אף מבוגר לא יכול להיות במשך חודשיים רצוף עם ילדיו, לפעול בסבלנות אין סופית ולהיות מכוון לילדיו בלי זמן לעצמו. ארגנו את הזמן כך שיהיה לכם פנאי להיות עם בן או בת הזוג, המשפחה וחבריכם.

עצות קטנות לפעילויות המשותפות עם הילדים:

*תנו אתם דוגמה כהורים איך מארגנים ויוזמים פעילויות עם חברים, הורים לילדים אחרים או משפחה מורחבת.

*עשו תאום ציפיות עם הילדים לגבי הפעילויות השונות, שתפו אותם בתכנונים על מנת שירגישו מעורבים בתכנון.

*אפשרו להם להציע "רעיונות חופש" משלהם. כתבו את הרעיונות בפנקס מיוחד, יישום ההצעות שלהם ייתן להם העצמה ותחושת ערך שהיוזמה והרעיון שלהם היו שווים ויצאו לפועל. אם הצעותיהם לא יראו לכם, נהלו איתם משא ומתן. חשוב שהילדים יהיו אקטיביים, יציעו דברים, יהיו יצירתיים. זוהי מיומנות חשובה לחיים, וזוהי דרך לשפר את הדיאלוג בינם לבין ההורים.

*מצאו פעילויות שמתאימות לאורח החיים שלכם. גם פעילויות צנועות כמו יצירה, קריאה, יציאה לטבע ומשחקי קופסא, שאינן "פוגעות" בתקציב המשפחתי, מהנות מאד.

9. הורים למתבגרים: בקרב בני הנוער, תקופת הפנאי משרתת את החיפוש אחר זהות עצמית, חיפוש שעשוי להתבטא בצורות שונות. הם מרחיבים את החברויות שלהם, הם מלאי סקרנות לחוות חוויות חדשות, "מתאמנים" באוטונומיה, טעייה ותהייה.

שתי דאגות עיקריות מטרידות הורים לילדים מתבגרים:

א. הורים דואגים לגבי מתבגרים אשר נוטלים סיכונים. גיל ההתבגרות הוא השלב בחיים שבו בני האדם נוטים להסתכן יותר מאשר בכל גיל אחר, כחלק מתהליך חיפוש זהות אישית. קיימים סיכונים חיוביים, "בריאים" (Healthy risk taking) שמטרתם לפתח את האישיות, אך הגבול שלהם עם סיכונים שליליים הוא דק. הורים דואגים מהיגררות לפעילויות מסוכנות האורבות בעת החופשה, הם דואגים שמא ילדיהם המתבגרים יתנהגו ללא גבולות נאותים, יבלו בלי סוף, יחזרו הביתה בשעות מאוחרות, יתפתו להתנהגויות מסוכנות כמו עישון, אלכוהול, נהיגה פזיזה.

אז מה אפשר לעשות? חשוב שתדעו שלתפקיד ההורים יש משקל עצום אצל המתבגר. הם לוקחים מאוד ברצינות את תגובות ההורים ובניגוד למה שאתם עשויים לחשוב - המקור הנוח ביותר להם לפנייה לעזרה הוא ההורים! חשוב מאוד לדבר איתם ולחשוף אותם מראש לסכנות בתזמון המתאים. חשוב מאוד להראות להם שאכפת לכם מהם ושאתם מתעניינים בהם באמת. תפקיד ההורים הוא לעזור להם ללמוד להעריך את הסיכונים, לחזות את התוצאות של הבחירות שלהם, לפתח אסטרטגיות לקבלת החלטות נכונות ולהתמודדות עם כישלונות. המסר שההורים צריכים להעביר הוא: "אל תיכנע ללחצים של חברים, פתח את העצמי שלך, נהג לפי העקרונות האישיים שלך ולפי הערכים שקיבלת בביתך, אל תיתן שיגררו אותך."

ב. ההורים דואגים לגבי מתבגרים אשר מתבודדים. לפעמים יציאה ממסגרת בית הספר מחדדת אצל ההורים את הקושי החברתי של המתבגר, אף על פי שיתכן וקושי זה היה קיים קודם לכן. המתבגר אינו מבלה עם חברים, אלא מסתגר בבית רוב שעות היממה. אין לו מערכות תמיכה מחוץ לבית, אין לו את מסגרת בית הספר, המעניקה לו שגרה ועניין מסוים. יתרה מכך, לעתים גם המתבגר יטה לסרב להשתתף בפעילויות המשפחה מתוקף היותו זקוק לנפרדות.

אז מה אפשר לעשות? כדאי להורים לעודד בצורה מתונה אצל בני נוער מתבודדים את היוזמה שלהם לגשת לחברים ולחוות חוויות מחוץ לבית. רצוי לא להיכנס לעימותים אתם על התופעה, כך שתקופה החופשה לאו תיחווה על ידם כתקופה של מחויבות ודרישה אלא קודם כל כחופש ובחירה. עצוב לראות את הילדים בבית, ואולי כאן זו התקופה שהורים יכולים מעט יותר להתקרב ולהעמיק את הקשר עם המתבגרים. עם זאת. צריך לקחת בחשבון שקיימת אפשרות אחרת, לפיה הילדים זקוקים לרגיעה הזו. גם מתבגרים וגם ילדים צעירים יותר אינם שוהים מספיק בבית ביומיום, הם נמצאים במסגרות בהן יש מתחים עקב עימותים, לחצים ותחרות על הישגים. חלק מניסיונות רגיעה הוא השהייה בבית, במקום הבטוח שלהם, המאפשר להם לשאוב כוחות מחודשים ולהיות עם עצמם, זה קורה גם אצל ילדים ללא בעיות חברתיות.

לסיכום:

חופשת הקיץ היא זמן מנוחה, שינוי וגיוון, בחירה, חיפוש זהות ולימוד כישורי חיים. עבור ילדים היא מייצגת תקופת של הזדמנות וסיכוי. הזמן לגדול, להקשיב לעצמם, להתפתח, לנוח מהלמידה הממסדית ולאפשר לעצמם למידה ספונטאנית ואינטואיטיבית.

מימד הסיכון הוא מימד אחד שניתן לבחור להסתכל עליו מזווית חיובית: אתגר הילדים לפתח ניהול עצמי יעיל של הזמן שלהם, היכולת ליהנות מהלבדיות שלה. זוהי תקופת בחירה ומרחב, בה בני נוער נדרשים להפעיל מערכת שיקולים מורכבת ולהבחין בין נטילת סיכונים חיוביים ולנטילת סיכונים שליליים, באמצעות הערכים האישיים ומשפחתיים, שיעמדו מול הלחצים החברתיים. מצד ההורים, נדרשת נוכחות העקבית והסברה, בשילוב נתינת מרחב, לפי הצורך, על מנת שכישורים אלה יתפתחו.

לבסוף- תיהנו מהתנהלות ילדכם בחופשה, מההנאה שלהם! מבטכם המתפעל והנהנה בהנאתם יגרום להם לחוויית חופש, יגדיל את יכולתם ליהנות עם עצמם ומעצמם. פעלו לשם כך בקלילות, בהומור ובשמחה. פעמים רבות הורים ממשיכים להתנהל בכבדות, בנוקשות גם במצבי חופשה הדורשים התנהגויות הפוכות. זכרו שהילדים חשים את הכוונות שלכם, והיחס שלכם ליציאה משותפת או להנאה קובע את הנאתם.

בברכת חופשה נפלאה !

