

טיפים להורים - איך לעבור את החופש הגדול בשלום

עמוד 1 |

טיפים להורים לילדי בית הספר היסודי

עמוד 2 |

טיפים להורים לילדי בית הספר העל-יסודי

איך לעבור את החופש הגדול בשלום?

טיפים להורים לילדי בית הספר היסודי

החופש הגדול מעורר ציפייה והתרגשות חיובית אצל הילדים, אך בקרב ההורים הוא עלול לעורר לא מעט חששות. היציאה מהמסגרות לחופשה מוציאה את התא המשפחתי מאיזון ומגבירה את הצורך להתמודד עם נושאים כמו שעמום, מריבות בין אחים והיצמדות למסכים. ההורים נדרשים לבחור קייטנה, לתכנן חופשה משפחתית ולהחליט איך לבלות עם הילדים בימים החמים. כל אלה, בצל המצב הביטחוני המתגבר, משפיעים על רמת המתח ההורי.

אז מה אפשר לעשות בשביל לעבור את החופש הגדול בשלום? הכנו עבורכם כמה טיפים שתוכלו לאמץ כדי להפחית מתחים, קונפליקטים וחוסר ודאות ואולי אפילו להפוך את החופש הגדול לחוויה טובה ומהנה עבור כל בני המשפחה.

צרו שגרה שמתאימה לשלב ההתפתחותי של הילדים

ילדים צעירים זקוקים לשגרה ולתחושת ודאות. חשוב לשמור על סדר יום קבוע וברור ולוודא שהילדים מכירים אותו ואת התוכניות להמשך השבוע. השתדלו לבחור קייטנה מותאמת לתחומי העניין של הילדים וודאו איתם שהמסגרת שנבחרה נכונה עבורם. הקפידו שהחופשה המשפחתית או הפעילויות יהיו מותאמות לאופי הילדים ולגילם. יש שנהנים מחופשה אינטנסיבית, ויש המעדיפים חופשה רגועה יותר בטבע. עודדו שיח משותף על הפעילויות המועדפות על כל אחד מבני המשפחה והסבירו שלפעמים אפשר להתאים אותן לסגנון של כל אחד, אך לעיתים צריך להתפשר למען האחר. בזכות תכנון תוכניות ספציפיות או פעילויות כיפיות מראש הן הילדים והן אתם יודעים שיש אירועים משמעותיים במהלך השבוע או במהלך החופשה כולה המהווים "אירוע שיא" שאליו ניתן לצפות. ניתן לכתוב על לוח השנה את התוכניות המשפחתיות. ככל שתגבירו תחושת ודאות עבורכם ועבור הילדים תוכלו להפחית מתחים וקונפליקטים.

עזרו לילדים לשמר את הקשרים החברתיים

עודדו אותם לקבוע מפגשים עם חברים. בגילים צעירים ההורים יכולים לעזור באופן ישיר לקבוע ולתאם עם חברים או הוריהם, ומכיתה ג' מומלץ לעבור אל "מאחורי הקלעים" ולעודד ולכוון את הילד ליזום ולארגן בעצמו את הקשרים והמפגשים החברתיים. אם אתם נתקלים בקושי או בנטייה של הילדים להתבודד, פנו להתייעצות עם אנשי מקצוע שיכולים לסייע.

איך מפחיתים שעות מסך?

זכרו שככל שהילדים יתעסקו בפעילויות אחרות, כמו קייטנות, בילוי בבריכה ובים ופעילויות פנאי מחוץ לבית, זמן המסך יפחת באופן טבעי. מאחר שהמפלט הקל ביותר משעמום הוא המסך, הזכירו לילדים את האלטרנטיבות ועזרו להם ליצור אותן. זה כמובן דורש פניות ומאמץ מצידכם, אך יכול מאוד לסייע. ניתן להגדיר מראש זמן למסכים, אך השתדלו להימנע ממאבקי כוח. שוחחו עם הילדים על היתרונות והחסרונות של שימוש במסכים. עודדו אותם ליצור קשרים חברתיים באופן פרונטלי והדגישו את היתרונות במפגש כזה. כשאתם בסביבת הילדים נסו לשמש להם מודל ולהימנע משימוש מופרז במסכים בעצמכם. זכרו שבגילים הצעירים למידת חיקוי היא המשמעותית ביותר.

אל תישארו לבד

היעזרו בסביבה החברתית והמשפחתית עד כמה שניתן כדי להפחית מכם עומס. אפשר לחבור אל הורי החברים וליזום סידור שבמסגרתו הורה אחר בכל פעם יהיה אחראי לפעילות מעניינת לילדים – מעין "קייטנת הורים", שמאפשרת להורים האחרים למלא מצברים כדי לשמור על הרווחה הנפשית בימים אלה.

שתהיה לכם חופשת קיץ נעימה ובטוחה!

איך לעבור את החופש הגדול בשלום?

טיפים להורים לילדי בית הספר העל-יסודי

החופש הגדול מעורר בדרך כלל ציפייה והתרגשות חיובית אצל המתבגרים, אך בקרב ההורים הוא עלול לעורר לא מעט חששות. היציאה מהמסגרות והירידה המשמעותית בפיקוח של מבוגרים מוציאות את המתבגרים מאיזון ולעיתים קרובות מהווה נקודת שיא למשברי גיל ההתבגרות. המתבגרים מחפשים אוטונומיה, וההורים חוששים מהסכנות הנלוות לבילויים בחופש. כל אלה, בצל המצב הביטחוני המתגבר, משפיעים על רמת המתח המשפחתי.

אז מה אפשר לעשות בשביל לעבור את החופש הגדול בשלום? הכנו לכם כמה טיפים שתוכלו לאמץ כדי להפחית מתחים, קונפליקטים וחוסר ודאות ואולי אפילו להפוך את החופש הגדול לחוויה טובה ומהנה.

צרו איזון בין השגחה לאוטונומיה

גיל ההתבגרות מאופיין בגיבוש זהות אישית וחברתית, שבמסגרתו בני הנוער מנסים להשתחרר מההורים ולמרוד בהם לשם השגת עצמאותם וגיבוש הזהות הנפרדת שלהם. זהו שלב התפתחותי חשוב אך מאתגר לשני הצדדים, וכדי לצלוח אותו בשלום ההורים צריכים מצד אחד להכיל את התנגדותו ושיאיפתו של המתבגר לעצמאות ומצד שני לאפשר לו החזקה וגבולות מכוונים. חשוב לא להיות "נבוט או סמרטוט", כלומר לא לנהוג בנקשות מוגזמת, שתגרום למתבגר לבטל את עצמו או להגביר מרד ותוקפנות, אך גם לא לאפשר הכול, מה שעלול להוביל לבדיקת גבולות קיצונית יותר מצד המתבגר, אלא לאזן בין ההשגחה ההורית לבין מתן מרחב לאוטונומיה וקבלת החלטות עצמאיות של המתבגר.

איך עושים את זה?

- **צרו מרחב לדיאלוג** – תקשורת טובה וקשר בטוח הם המפתח למניעת משברים בגיל ההתבגרות ולחיפוש התנהגויות סיכון. המשמעות של קשר בטוח היא שגם אם המתבגר טעה והסתבך במשהו הוא יוכל לפנות אליכם בזמן מצוקה ולהיעזר בכם. קשר כזה נבנה לאורך כל החיים אך מתבסס בגיל ההתבגרות, כשהמתבגר מקבל את המסר ש"בבית שלנו אפשר לדבר על הכול" – חשיפה לאלכוהול, מיניות ופגיעה ברשת – בלי לדאוג שההורים ייכנסו לחרדה, יתקיפו או יבקרו אותו. חשוב להקטיב למתבגרים, לעודד שיח פתוח ולגלות אמפתיה (ולזכור שגם אתם הייתם פעם מתבגרים). לפעמים הורים חוששים שאם ידברו על נושאים כמו אלכוהול או מיניות הם עלולים להכניס למתבגרים רעיונות לראש. בעידן האינטרנט המתבגרים חשופים לתכנים האלה מגיל צעיר, ולכן עדיף שייחשפו לתכנים האלה כבר אחרי שדיברתם יחד על הנושא.
- **למדו את המתבגרים לפתח חשיבה עצמאית** – הבינו את המחיר והרווח של הבחירות שלהם והתמודדות עם לחצים חברתיים. במקביל נהלו שיח על גבולות ההתנהגות המקובלים עליכם. המסר המרכזי הוא שכלל שהמתבגר מגלה התנהגות אחרת יותר, הוא יזכה לגבולות גמישים יותר. אומנם בגיל הזה יש להורים פחות שליטה, אך יש להם השפעה. זכרו שגם המתבגר המרדן ביותר חשבוות דעתם והשקפת עולמם של הוריו. חשוב לא לוותר על הניסיון להשפיע ללמד ולחנך את המתבגר, ולעשות זאת מתוך צניעות והבנה שיתכן שדעתכם לא תתקבל באותו רגע. כשתבססו דיאלוג מכבד כזה, סביר שבטווח הארוך תוכלו לקצור את פירות השפעתכם.
- **הגדירו ציפיות ריאליות לחופשה** – יתכן שחלמתם שבחופשה המתבגרים שלכם יעזרו לתקתק את הבית, ישמרו על האחים הקטנים וישלמו את הפערים הלימודיים. המתבגרים, בניגוד אליכם, כנראה חלמו על חופשה שבה יוכלו להשתחרר ולהירגע מעומס המטלות של השנה. באופן טבעי סדר היום שלהם מתהפך, היום הופך ללילה והלילה ליום. הם נוטים להימנע מהבילויים משפחתיים או להביע מחאה על אופי החופשה המשפחתית שנבחרה. זכרו שאלה תגובות נורמליות ותואמות לגיל – כך הם מבססים את הנפרדות והזהות שלהם, וכנראה עשיתם משהו טוב ונתתם להם ביטחון אם הם מצליחים להביע את זה. כאשר אתם מרגישים שההתנגדויות מוגזמות או כאשר מותחים יותר מדי את הגבולות, הקפידו להציב את הגבולות באופן רגוע ועקבי והדגישו שכלל שיגלו יותר אחריות ויענו לגבולות, תוכלו להיות גמישים וקשובים יותר לרצונותיהם ולצרכיהם.

הדרך לגייס את המוטיבציה של המתבגרים לעשות דברים שחשובים לכם היא להציב כמה אפשרויות ולתת להם לבחור את האפשרות הנכונה להם. הבחירה מאפשרת תחושת שליטה ויוצרת פחות התנגדויות.

עודדו את המתבגרים לבצע תפקידים שיספקו להם תחושת משמעות ושייכות

כאשר המתבגרים לוקחים על עצמם תפקידים כמו עזרה לקהילה, עזרה בבית ועבודה בבית, ומרוויחים משכורת, הם מרגישים משמעות ושייכות שיעצימו את תחושת הערך העצמי שלהם. גורמים אלה תורמים לתחושת החוסן ולרווחה הנפשית ומפחיתים סיכון לשימוש באלכוהול ובסמים, לאלימות ולהתמכרות למסכים.

איך מפחיתים שעות מסך?

עזרו למתבגרים שלכם לפתח חשיבה ביקורתית על המחיר והרווח של השימוש במסכים וברשתות החברתיות. בצד המחירים והסכנות של המסכים, זוהי דרך התקשורת העיקרית של המתבגרים ליצירת קשר עם חברים ולצריכת אינפורמציה. המטרה היא לא לנתק אותם מהערוצים האלה, אלא ללמד אותם ולעזור להם להבין את אופן השימוש הנכון. זכרו שכלל שיהיו להם פעילויות אלטרנטיביות המקדמות תקשורת ישירה, כמו עיסוק בספורט, תנועת נוער ותחביבים, זמן המסך יתקצר באופן טבעי, כך שחשוב לעודד פעילויות מחוץ לבית ומפגשים פנים אל פנים עם חברים.

איך לסייע למתבגר מתבודד?

בתקופת החופשה קשרים חברתיים עלולים להתרופף, והמתבגר עלול למצוא את עצמו מבודד ובמצב רוח ירוד. אם אתם מזהים או צופים קשיים חברתיים, כדאי לסייע למתבגר לנסות להתחבר למסגרות חלופיות שיעסיקו אותו: קורסי או מחנות קיץ התואמים את גילו, עבודה וכדומה.

פנו זמן לבילוי משותף

אף על פי שהמתבגרים מעדיפים בדרך כלל לבלות את זמנם עם חברים, החופש הגדול הוא הזדמנות מצוינת לבילוי עם ההורים ולחיזוק הקשר. נסו לנצל את התקופה כדי להתחבר לתחומי העניין של המתבגר ולבלות איתו זמן איכות.

שתהיה לכם חופשת קיץ נעימה ובטוחה!