



החופש הגדול - זמן ליצירת חוויות מגבשות וחיזוק התא המשפחתי | שלומית גרינשטיין

החופש הגדול נמצא כבר מעבר לפינה, הילדים - חלקם עוזבים את הגן/ ביה"ס למשך חודשיים וחלקם מגיעים לקייטנה למשך חצי יום. שגרת היום משתבשת, שעת השינה מתאחרת, הילדים נמצאים יותר בבית, לעיתים ללא מבוגר ששומר, דבר שעשוי להביא למריבות, הכללים הנהוגים בבית מתקשים להמשיך ולהיות רלוונטים.

לכן אני ממליצה על כמה דברים שיעזרו לכם לשמור על שגרה וסדר גם בחופש הגדול על מנת לסייע לכם לילדים שלכם לצלוח את החופש הגדול באופן המיטבי ביותר:

****הקפידו על שגרה יומיומית קבועה ככל האפשר.** הכינו רשימה המפרטת את הפעילות השונה בסדר היום ותלו אותה במקום זמין ומרכזי בבית. ניתן להוסיף ציורים פשוטים על מנת להנגיש את הכתוב עבור הילדים הצעירים.

****שילוב של פעילויות מוטוריות במהלך החופשה והבילוי עם הילדים.** כמו גני שעשועים, מתחמי ג'מבורי, מומלץ לצורך התנסות בתנועה במרחב ומוטוריקה גסה.

****חשוב להגביל את זמן הצפייה במסכים ובמקומם לנצל את הזמן למפגשים חברתיים,** משחקי חברה משותפים - קלפים, ארץ-עיר, רמיקוב, הרכבת פאזלים, משחקי קופסא ובנייה המקדמים ומפתחים חשיבה, יכולות חברתיות, התמודדות עם הפסד/ כשלון וכו'.

****שמירה על גבולות** - רצוי לשבת ביחד עם הילדים (בגיל שמאפשר זאת) ולגבש מדיניות משפחתית - הבהרת חוקי התנהגות בסיסיים יחד עם הגמשת גבולות משתנים. ערכים בסיסיים חייבים להישמר גם בתקופת הקיץ, אך כדאי לנסח חוקים חדשים וגמישים יותר מאשר בשגרה. למשל - שעות שינה, שעות צפייה במסכים, ולהציב כללי ברזל להתנהלות בטוחה ברשת, בדרכים וכו'.

****תכנון סדר יום בשיתוף הילדים,** כמובן שבהתאם לגיל הילד. יש גילאים בהם הילדים זקוקים למסגרת ברורה - קייטנה או חוג. ילדים בוגרים יותר - עוגנים בשגרה כגון - זמן קימה. כדאי שהיום יתחיל בפעילות חובה וימשיך בפעילות צ'ופר ולהשאיר גם זמן חופשי לילד.

****לנצל את הזמן שהילד בבית לעזרה במטלות הבית** - כמובן בהתאם לגיל וגם לנצל חלק מהזמן לבילוי משותף וזמן איכות עם הילד.

****נצלו את זמן החופשה למשחקים משותפים בין האחים,** זאת על מנת לגבש אותם ולקרב כל אח/ות לעולמו של אחיו/ אחיותיהם האחרים.

****סדר היום של הילד אינו אמור להיות מלא.** כדאי ואף רצוי, ליצור "איים" של זמן בו הוא יוכל לבחור מה לעשות ואף להשתעמם!!

****חשוב לשמור על אינטראקציה עם בני הגיל** - ליזום מפגשים במקומות שונים - מגרש משחקים, בריכה, ים, טיולים, זאת כדי לשמר קשרים חברתיים גם אצל הקטנטנים.

****שותפות הורית** - חשוב שההורים יפגינו אחדות בעמדותיהם כלפי החופש ובהתיעצות שונות מול הילדים ובנוסף ימצאו לעצמם גם זמן להתאוויר ולנוח עם הילדים או בלעדיהם.

****גמישות** - למרות קביעת סדר יום, החופש מזמן גמישות הורית רבה יותר. הסביבות המשפחתיות משתנות בצורה דרמטית. רצוי לאמץ גישה יצירתית לפתרונות תעסוקה בשביל הילדים, וגם לנצל את החופשה כזמן הנאה עם הילדים.

לסיכום - החופש הגדול הוא תקופה מאתגרת מחד, ובעלת אפשרויות רבות מאידך.

מאחלת לכם חופשה נעימה, קרירה שתפתח בפניכם אפיקים חדשים להכיר ולהנות עם הילדים.