



חזרה לבית הספר – איך עושים זאת נכון

אוגוסט 2016

כתבה: חגית יונה גזית מטפלת באמנות ובמשחק בחול בגישה יונגיאנית
הסטודיו לתרפיה באמנות, נהריה

תקופת החופש הגדול הינה תקופה בה אנו שוברים את הכללים הנהוגים עלינו בשנת הלימודים. שעות האור ארוכות יותר ומקשות על הילדים ללכת לישון מוקדם ומשום שהם בחופש מלימודים אנו יכולים להתגמש ולא להקפיד על שעת השינה בלילה והקימה בבוקר. אנו פחות מקפידים על שעות הצפיה בטלוויזיה ובמשחק במחשב. לרוב יש גם פחות הקפדה על התזונה. זו התקופה בה גם אנו ההורים יכולים לקחת לעצמנו חופש מהחוקים והכללים עליהם אנו מקפידים לאורך שנת הלימודים ולהינות יחד עם ילדנו מהחופש.

חודש אוגוסט מבשר על סיום החופש ומעיר אותנו להכנות לקראת החזרה לביה"ס ולשגרה הצפויה בשנת הלימודים.

אז איך נתכונן לחזרה לשגרה באופן שיעזור לילדנו לגלוש לתוך שנת הלימודים עם כמה שפחות קשיים?



סדר וארגון תורמים לשקט נפשי ומיקוד



כשלושה שבועות לפני החזרה ללימודים

להתחיל לדבר עם הילדים על בית הספר רצוי לדבר על נקודות של עונג והנאה ופחות על הקשיים הצפויים להם. לדבר על מורים אהובים, על חברים אליהם הם מתגעגעים, על הפעילות בהפסקות וכד'.

מי שעדיין לא רכש ציוד לביה"ס זה הזמן לעשות זאת. קניית ציוד לביה"ס מעלה את ההתרגשות והצפייה לחזרה לבית הספר על כן, עם כל הקושי שבכך, כדאי לשתף בכך את הילדים וללכת איתם לקנות ציוד לביה"ס.

בחנויות נמצא מגוון רחב של ציוד הנע ממוצרים זולים עד מוצרי מותג יקרים, שפע יכול לבלבל את הילדים. על כן רצוי לעבור בבית, עם כל ילד בנפרד, על רשימת הציוד הפרטית שלו. לברר עם כל אחד מהילדים אלו פריטים היה רוצה לבחור ולסכם מסגרת הוצאה כספית. תיאום ציפיות מראש מאפשר לנו לעזור לילדנו להתמקד בפריטים החשובים להם. לאחר שנעשה תיאום ציפיות הדבר יקל עלינו להחזיר את הילד למיקוד בשעת הקניה במידה ויעלה צורך בכך.

כשבועיים לפני החזרה ללימודים

לעבור עם הילדים על חומרי הלימוד מהשנה הקודמת. רצוי לעשות זאת באופן חוויתי, להזכיר את הקשיים ואת דרך ההתמודדות שעזרה להם להצליח. לא תמיד החוויות טובות אך עלינו להתמקד בהצלחות כדי שיתאפשר לילדים לחזור ללימודים בגישה חיובית. כשמתחילים את שנת הלימודים בגישה חיובית הדבר מקרין על כל שנת הלימודים. במידה ושמרנו על המבחנים מהשנה הקודמת ניתן להשתמש בהם כדי לעשות חזרה ממוקדת וקצרה על החומר שנלמד לאורך השנה. כך נוכל לעזור לילדנו לרענן את החומר ולחזור מוכנים לשנת הלימודים.

כשבוע לפני החזרה ללימודים

זו העת להכין את הילדים לחזרה למסגרת הלימודית. להשתדל ללכת לישון בשעות בהן הולכים לישון בשנת הלימודים. רצוי גם להשכים את הילדים מוקדם בבוקר. כמובן שיש להתייחס לכל ילד בהתאם לגילו. עם הילדים הצעירים בגן ובביה"ס היסודי לרוב יותר קל. עם ילדי חטיבת-הביניים כדאי ליצור שיח על החזרה ללימודים לשתף אותם ברצינונאל ולנסות לרתום אותם למטרה. עם מתבגרים בביה"ס התיכון כדאי להכניס לשיח את האחריות האישית שלהם, לברר איתם מה מתאים להם ולנסות להגיע לסיכום המתאים הן לנו ההורים והן למתבגרים שלנו.



כמו כן כדאי לעודד את הילדים לסדר את החדר לעזור לילדים הזקוקים בעזרה בסידור החדר, לסדר את הציוד לביה"ס במקומו. חדר מסודר עוזר ליצור שלוה ומיקוד בלימודים ולכן כדאי להקפיד על חדר מסודר גם לאורך שנת הלימודים.

בל נשכח שסדר, ארגון ושגרה, עם כל הקושי שבה, מיצרים שקט והשלוה נפשית הן לילדנו והן לנו. כאשר אנו קמים לחדר מסודר ומאורגן וכל דבר מונח במקומו. כאשר גם השגרה ידועה לנו אנו יודעים מתי נקום בבוקר, באיזו שעה נצא לביה"ס ומתי נחזור ונאכל צהריים, מתי נצא לחוגים ומתי נחזור ובאיזו שעה נאכל את ארוחת הערב, נכנס להתרחץ ונלך לישון. שגרה יוצרת שקט נפשי ומפחיתה חרדות.

לא נותר לי אלא לאחל לכולם שנת לימודים פוריה, שלוה, מוצלחת ומהנה.