



מדריך להורה - 6 צעדים לשנה טובה, רגועה ומוצלחת/ חגית יונה גזית

תם החופש הגדול, אט אט הילדים חוזרים לשגרת יומם בגנים ובבית-הספר ואנו ההורים לשגרת יומנו. מחד, אנו מאושרים לחזור לשגרה ומאידך, קצת עצוב להיפרד מהילדים. תקופה זו הינה תקופה של שינוי המסמלת צמיחה והתפתחות. מעבר גן או כיתה, סיום לימודים בבית-ספר אחד ומעבר לשני וכד'. זו הזדמנות טובה עבורנו ההורים, לקבוע חוקים וכללים שיקלו עלינו את ניהול הבית והמשפחה וילוו אותנו לאורך השנה.



אז על מה כדאי לתת את הדעת:

צעד ראשון השכמה בבוקר- השכמת הילדים בזמן שיאפשר התארגנות שקטה ורגועה. ישנם ילדים המתקשים לעבור ממצב שינה לעירות, ילדים אלו זקוקים לזמן השכמה ארוך יותר. השכמת הילדים ע"פ סדר, הילד המתקשה ראשון ואחריו שאר הילדים תאפשר להם מעבר קל יותר ולכם ההורים בוקר רגוע.

צעד שני שיעורי בית- לא אחת אני שומעת אמהות המספרות על הנטל הכבד שבהכנת שיעורי הבית. חשוב לזכור כי שיעורי הבית נועדו לתרגול הילדים, ואינם ניתנים לנו ההורים. אכן רצוי ללוות את הילדים בהכנת השיעורים להיות בסביבתם, לעזור להם בעת הצורך אך לאפשר להם להכין את השיעורים ככל האפשר באופן עצמאי כמיטב יכולתם. ילדים הלוקחים אחריות על שיעורי הבית הינם בעלי דימוי עצמי גבוה יותר. כמו כן כשהילדים אחראים להכנת השיעורים קל יותר לאבחן קשיים לימודיים ולטפל בקושי. לכן, ככל שנקדים להעביר לילדים את האחריות לשיעורי הבית כך נחזק את הדימוי והערך העצמי שלהם ונקל עליהם בהמשך להתמודד עם המטלות הלימודיות.

צעד שלישי ארוחות- מומלץ לאכול בחברת הילדים לפחות ארוחה אחת ביום. הארוחה הינה זמן טוב לפתח שיחה על נושאים אקטואליים שעלו במשך היום. כמו כן הארוחה מאפשרת לנו לברר עם הילדים איך עבר עליהם היום ולבדוק אם הכל כשורה איתם. כשאנו משתפים את הילדים במה שעבר עלינו לאורך היום אנו מלמדים אותם לשתף אותנו.



צעד רביעי טלפון נייד - מתן טלפון טלפון נייד לילדים הינה סוגיה השנויה במחלוקת. קיימים מחקרים סותרים הן בתחום הבריאותי והן בתחום הרגשי. כיום רוב הילדים מחזיקים בטלפון נייד, בעיקר בשל הצורך של ההורים לשמור על קשר איתם. יחד עם זאת אני מציעה להציב מספר כללים חשובים.

1. בשעות בית-הספר לשמור את הטלפון בתיק כדי לאפשר לילדים לקחת חלק באינטראקציות חברתיות ליצור מעגל חברתי, לשחק בחצר, לשוחח עם חברים. ידוע כי אחת מהמיומנויות החברתיות החשובות היא קשר עין, מיומנות זו נפגעה כנראה בשל שימוש מופרז בטלפון הנייד ובמחשב.

2. בשעת הארוחה רצוי שהטלפון יהיה מחוץ להישג יד כדי לאפשר פניות לשיחה ולבסס את הארוחה כמפגש משפחתי.

3. בלילה כדאי להשאיר את הטלפון מחוץ לחדר השינה. נכון רבים משתמשים בטלפון כשעון מעורר, וותרו על כך וקנו לילדים שעון מעורר. כך נרגיל את הילדים ובמיוחד את המתבגרים שבניהם לא לדחות את שעת השינה. ילדים צריכים לישון לפחות שמונה שעות בלילה כדי לקום רעננים ולשמור על ריכוז אופטימלי ביום הלימודים.

צעד חמישי טלוויזיה - בדומה לטלפון מומלץ לא לאכול כשהטלוויזיה דולקת או כאשר קולה נשמע ברקע. כמו כן רצוי לא להרגיל את הילדים לישון עם טלוויזיה דולקת. הזמן לפני השינה, זמן של נים ולא נים, מאפשר לעבד את שעבר עלינו במשך היום והינו חשוב מאוד לנפש. כמו כן, צפייה בטלוויזיה במיטה לפני השינה מקשה על ההירדמות.

צעד שישי מקלחת ושינה - כדאי לקבוע שעה קבועה לרחצה ולשינה. עד כיתה ג' לפחות רצוי להקדיש כרבע שעה של קריאה או שיחה לפני השינה כשהילדים כבר במיטותיהם. בכל יום ילד אחר יקבל אפשרות לבחור סיפור או נושא שיחה כך נצמצם את העימותים בין האחים.

ששת הצעדים הנ"ל יכולים לעזור לכם לבסס שגרה נעימה ושלווה. עם זאת, כמובן שהכניסה לשגרה דורשת תהליך ככל שהילדים קטנים יותר כך ניתן לבסס שגרה מהר יותר. כשהילדים בוגרים עלינו להתאים את התהליך אליהם ולבצעו תוך שיח ובשיתוף איתם. עם המתבגרים כדאי לקיים תהליך של משא ומתן תהליך זה מפרה אותם ונותן בידם כלים לעתיד.

לא נותר לי אלה לאחל לכם בהצלחה ושנה טובה

חגית יונה גזית

תרפיסטית באמנות (M.A.) ומטפלת במשחק בחול בגישה יונגיאנית