

## צרו עזות להורים

### איך לעבור את החופש הגדול ולהישאר (שפויים) בחיים? מאת: גדי רוזן

החופש הגדול ניצב בפתח והילדים יוצאים לחופשת קיץ בת חודשיים והולכים לבלות אותה בבית. מה עושים כדי לעבור את החופש הגדול, 30 מעלות בצל ומאה אחוז לחות האוויר?

להלן לפניכם ההורים מספר עצות כיצד לעבור בהצלחה ובהנאה את חופשת הקיץ של הילדים:

**\*חופש עם גבולות** ראשית חשוב לשמור על מסגרת גם בחופש הגדול לפחות לאחר מספר ימים כי החופש הוא בתוך גבולות אחרת אפשר לאבד שליטה על המתרחש. להגדיר שעות שינה השכמה מחשב טלוויזיה בילוי וכל מה שצריך כדי שהילדים לא ילכו לאיבוד בתוך החופש הארוך הזה.

**מחיר החופש** אומרים שאין מחיר לחופש אבל לבילויים יש ועוד איך... אני מציע להורים לערוך רשימה של אפשרויות לא יקרות כי החופש ארוך ואי אפשר להוציא כל יום סכומים על לונה פרקים קניונים ולונה גלים למיניהם.

אפשר לצאת לגן שעשועים, ולפארק קרוב או רחוק, לרדת לשפת הים (בשעות הלא חמות ולהיזהר מהמדוזות) בקניונים יש פעילויות יצירה לא יקרות (בתנאי ששמים לילדים גבולות ולא קונים הכל!!) הכניסה לבריכה העירונית לא יקרה בדרך כלל (לזכור להגן על הילדים מפני השמש), ובהמשך ישנם עוד מספר רעיונות שאינם בהכרח יקרים.

**\*לישון אצל חברים** ילדים אוהבים לישון אצל חברים ומתחילים לנהוג כך בימינו מוקדם מאוד (אם מרשים להם כמובן). אני ממליץ על כך בהגבלה רק בתנאי שאנחנו סומכים במאה אחוז על ההורים המארחים ושולחים לשם את הילדים בלב שלם. היתרון הוא שאפשר ליהנות מערב שקט בבית והמחיר הוא שבהמשך תצטרכו לארח ללינה בביתכם שניים שלושה ילדים של אחרים. זה ממש לא נורא.

**\*קייטנה נודדת** אפשר לקיים יחד עם מספר הורים נוספים קייטנה נודדת של מספר קטן של ילדים שעוברים כל יום לבית אחר. זה מחייב שאחד ההורים אינו עובד ושיש לו יכולת וסבלנות להעסיק ילדים במשך מספר שעות. כדאי כמובן לבחור ילדים חברים ובתים וכאלה שאתם סומכים על הוריהם. היתרון הוא שיש השגחה והעסקה של ילדיכם, זה לא עולה כסף אבל דורש מאמץ כשתורכם לארח במיוחד כשמדובר בילדים צעירים מאוד.

**\*דודים בקיבוץ ובמושב** תמיד טוב שיש משפחה קרובה שניתן לשלוח אליה את הילדים למספר ימים ובמיוחד בחופש הגדול (זה בתנאי שסומכים במאה אחוז על ההורים). במקומות כאלה יש בדרך כלל הפעלות ותוכניות כדי להעסיק את הילדים זה לא עולה כסף ובהחלט יש אפשרות ליהנות אם הקשרים עם בני המשפחה טובים. אבל אל תתפלאו אם בהמשך הדודים ישלחו את ילדיהם המתוקים אליכם הביתה לבלות קצת חופשה בעיר. נשמע הוגן!

**\*קייטנה מומלץ לרשום את הילדים לקייטנה לפחות לחצי יום כמובן בתנאי שמדובר על קייטנה איכותית עם תוכן עניין ואחריות רבה.** יש קייטנות נושא: כגון ספורט אומנות גודו תיאטרון יצירה כדורגל טניס ועוד אפשר למצוא לכל ילד תחום שמדבר איליו והוא ישמח ללכת לקייטנה זו ורצוי עם חברים מוכרים.

**\*תנועות הנוער** תנועות הנוער מקיימות בקיץ קייטנות אטרקטיביות ולא יקרות. זה קצת מפחיד כי המדריכים מאוד צעירים אך הם בעלי מוטיבציה גבוהה מאוד ויש בוגרים שמשגיחים עליהם. זו הזדמנות להצטרף ולהתחבר לתנועות הנוער למי שלא הלך כל השנה וגם למי שכן בעיקר עם כל החברים מהכיתה הולכים.

\*תכנון שבועי מומלץ לתכנן את השבוע מראש כדי שלא לשבור כל הזמן את הראש ולהתמודד כל הזמן עם תגובות כמו: "משעמם לי ומה אני אעשה היום?"

מומלץ לבנות בנק של רעיונות ומתוכו לתכנן תוכנית שלד מראש לכל השבוע וכמובן גם להשאיר זמן פנוי ללא כל תוכנית. זה לא חייב להיות אטרקציות ונסיעות רחוקות ביקור אצל חבר או הזמנת חברים יציאה לגן הציבורי או לפרק להצטרף לקניות עם ההורה או לבוא איתו יום אחד לעבודה.

\*יחי סבא וסבתא החופש הגדול זה הזמן להיעזר בסבא וסבתא ולברך על כך שהם קיימים ולחזק את הקשרים ביניהם לבין הנכדים.

אפשר לשלוח אליהם את הנכדים המתוקים לכמה ימים ואפשר להזמין אותם אליכם הביתה ולהיעזר בהם מידי פעם לחלקי ימים, הכל תלוי בטיב הבריאות ובפניות שלהם. כי היום במקרים רבים סבים וסבתות הם אנשים עסוקים מאוד (וגם בליינים גדולים).

\*בייביסיטר מפעילה אפשר לסגור עם נערה אחראית תלמידה בחופשה (או אפילו שתיים) שתשגיח ותפעיל את הילדים באופן קבוע מספר שעות ביום או לפי הצורך אפשר לצרף מספר ילדים וליצור "מיני קייטנה" וכך להשתחרר מהצורך להפעיל או להעסיק את הילדים כל הזמן ולהתפנות קצת לענייני הבית והעבודה. זה לא יקר מאוד ומאפשר לעשות דברים נוספים מלבד להתעסק כל הזמן רק בילדים.

\*מפגשים עם חברים חשוב לשמור על קשר עם חברים טובים במהלך הקיץ. זהו עדיין אחד הבילויים הטובים והזולים הקיימים כשמדובר בילדים צעירים מאוד חשוב שתהיה כימיה בין ההורים כשגם הם מבקרים ונשארים יחד עם הילדים כדי שגם להורים יהיה נחמד. ואילו אצל גדולים יותר זה ממש לא משנה וחשוב לסמוך על הבחירה והטעם של הילדים.

עזרה במטלות הבית טוב זה לא ממש בילוי אבל מי אמר שהחיים הם פיקניק? יתכן שהילדים לא ממש יתלהבו (תלוי למה הם רגילים במשך כל השנה) ויגידו שכעת הם בחופשה והם נורא עסוקים, אבל דווקא עכשיו כשילדים יש הרבה זמן פנוי כדאי לרתום אותם לעזרה במשימות הבית כדי שיתרגלו ויבינו שבחיים צריך גם לתת ולא רק לקבל.

\*נופש משפחתי למרות שחם נורא וזו עונה יקרה במיוחד זו הזדמנות לקחת חופשה מהעבודה ולנסוע יחד כל המשפחה לאיזשהו צימר או מלון בצפון או בחו"ל כל אחד בהתאם לתקציב שלו. אל תצפו לחופש מוחלט את זה עושים בנפרד ללא הילדים גם בנופש המשפחתי צריך להשגיח להפעיל ולהפריד ביניהם אבל הבילוי המשותף יחד כל המשפחה חשוב מאוד ותורם לגיבוש ולקשר המשפחתי.

\*מותר לנוח וגם לא לעשות כלום הורים זכרו, לא להעמיס על הילדים. החופש הגדול זו תקופה של חופש ומנוחה לא צריך להפעיל להריץ ולתזז אותם עד שיתגעגעו כבר לחזרה לביה"ס כדי שיוכלו להירגע ולנוח מהחופש הגדול. זה בסדר אם הם יושבים בבית בשקט צופים בטלוויזיה משחקים במחשב ואפילו בווידאו חושבים ו"לא עושים כלום".

\*פעילות יצירה כדאי לקנות וארגן סטוק של חומרי יצירה כדי שבשעות החום והשעמום ניתן יהיה לשלוף חומרים ורעיונות ולהציע לילדים פעילות. יש חוברת של רעיונות והסברים להורים. זה לא יקר מאוד חשוב ובריא לילדים וגם קצת מלכלך.

ולבסוף עידוד להורים, זכרו החופש הגדול זו תקופה נפלאה עבור הילדים הם זקוקים להפסקה להתפרקות ולמנוחה מהלימודים. זו הזדמנות לחזק קשרים עם הילדים ובין האחים וזכרו איך אתם כילדים וציפתם ואהבתם את החופש הגדול. בסופו של דבר עם הרבה אהבה וסבלנות ושעות מזגן, גם זה יגמר והילדים יחזרו לשגרה בגנים ובבתי הספר.

חופשה נעימה לילדים ולהורים!

גדי רוזן