

## לעבור את החופש ובגדול – עצות וטיפים שימושיים להורים

יש הורים שרק למשמע צמד המילים 'החופש הגדול' - מקבלים חום גבוה... "למה צריך כל-כך הרבה זמן?! מה הילדים יעשו עם עצמם חודשיים וחצי?!". נכון, החופש הגדול באמת ארוך מידי, ולפעמים הזיכרונות מהפעם אחרונה בה הילדים יצאו לחופשה לא חיוביים במיוחד, אך יחד עם זה צריך לזכור שהחופש הוא הזדמנות פז חינוכית (!) שמאפשרת להגיע לדברים שקשה הרבה יותר להשיג במהלך השנה. מה למשל?

קודם כל – **לחנך!** לחזור למצב הטבעי והבריא בו אנחנו מגדלים ומְעַצְבִים את ילדינו, ולא שולחים אותם למוסד חינוכי שיעשה את העבודה במקומנו. אין כמו ההשפעה של אבא ואמא ואין תחליף למה שההורים יכולים לתת לילדים.

החופש הוא גם הזדמנות **לחזק את התא המשפחתי**. במהלך שנת הלימודים כל אחד מבני המשפחה עסוק בענייניו ולומד במקום אחר. הזמן הזה בו כולם בבית והרבה זמן זו הזדמנות לחוויות משפחתיות מגבשות, להשלים חסכים ופערים בביחד המשפחתי, וכמובן גם לא לשכוח את המשפחה המורחבת - לבקר את סבא וסבתא, דודים וכו'.

אספנו בשבילכם כמה **עצות וטיפים שימושיים** שיעזרו לעשות בעז"ה את החופש לאיכותי, ממוצה ובריא הרבה יותר:

1. **גבולות וכללים** – חופש אינו זמן של הפקרות. גם בו חייבים להיות כללים, גם אם קצת שונים מאשר בזמן הלימודים. ההורים צריכים לשבת יחד מראש ולגבש עמדה ברורה לגבי: שעת שינה, שעת חזרה הביתה, כמה זמן מוקצב לכל ילד מול המחשב, הטלוויזיה, כסף לבזבזים וכדו'. לעיתים כדאי להעניק לילד 'בנק' של זמן (במחשב, למשל) או כסף, ולתת לו לבחור בעצמו איך לנהל את ההוצאות. זה עשוי להצליח יותר, וגם יש ערך חינוכי כשהאחריות על הנושא על הכתפיים שלו/ה.

2. **תכנון** – כדי שחופש יהיה מוצלח הוא חייב להיות **מתוכנן**. לילדים יש המון תוכניות ורצונות, אך הם זקוקים לנו, ההורים, כדי **לעזור להם לבנות תוכנית שתגשים אותם**. כשזה לא קורה האלטרנטיבה של למרוח את הזמן מול הטלוויזיה, אינטרנט (פייסבוק...), DVD, במיטה (מחקו את המיותר, אם יש כזה) – קורצת מאוד. כדאי לעשות "שיבת עבודה", עם כל ילד בנפרד, להאזין בקשב רב לתוכניות שלו לחופש, ולחשוב יחד מהי הדרך הנכונה לממש אותן בצורה הטובה ביותר. הילדים לא צריכים ש"נשב להם על הוריד", אבל הם בהחלט זקוקים ל**סביבה תומכת**.

3. **"המבדיל בין יום ובין לילה"** – כדאי לעשות כל מאמץ למנוע התפרקות טוטאלית של מסגרת היום והלילה. הבעיה העיקרית אינה שקמים מאוחר ומפספסים תפילה. העניין המרכזי זו השוטטות הלילית עם חֶבְרָה שעלולה להיות בעייתית, ללא השגחה של מבוגרים. והתהליך מוכר: הולכים לישון מאוחר, קמים מאוחר, כל היום מתחיל ברגל שמאל, בערב כבר לא עייפים ושוב הולכים לישון מאוחר, וחוזר חלילה...

4. **תפילות, תפילות, תפילות** – להתאמץ לדחוף לשמירה על מסגרת של תפילות, לבנים (במניין) אך גם לבנות. זה נותן מסגרת משמעותית ליום כולו, ומעלה את כל ההתנהלות על פסים חיוביים יותר.

5. **בית ולא בית מלון** – דווקא לכאלו שכל השנה גרים בפנימייה, או אפילו גרים בבית אך 'עסוקים' מכדי להושיט יד לעבודות הבית - נגמרו התירוצים! זה הזמן להתחנך ללקיחת אחריות ושותפות בתפקוד השוטף של הבית. לא כדאי להפיל עליהם בבת אחת יותר מידי, אך חשוב להרגיל את הילדים לנשיאה בעול. אנחנו בבית משפחתי, לא בבית מלון.

6. **"העבודה היא חיינו..."** – ישנם בני נוער שכדאי מאוד לעזור להם למצוא עבודה לחלק מהיום. זה ימלא להם את הזמן, יגרום להם לעשות משהו פרודוקטיבי, ויוציא את האנרגיות שלהם על דבר חיובי. חוץ מזה, כשהם ירוויחו קצת כסף בעצמם הם גם ילמדו להעריך קצת יותר את מה שאבא ואמא עושים בשבילם כל השנה...

7. **לקבוע עיתים לתורה** – שיהיה אפילו רבע שעה ביום, אבל קבוע. זה לא הזמן, זה היחס. לבנים ולבנות כאחד.

8. **נפש בריאה בגוף בריא** – כל דבר שירחיק אותם מהטלוויזיה והפייסבוק לכמה שעות יהיה מבורך, בוודאי כשיש לו תרומה חיובית לבריאות הגוף ולפיתוח האינטראקציה החברתית. כדורגל, שחיה, ריקודים לסוגיהם (עם, ג'ז, אירובי וכו'). מתנה מעולה לחופש יכולה להיות רולר-בליידינג/אופניים (וקסדה!), כדורסל או שולחן פינג-פונג.

9. **זמן איכות** – למצוא זמן קבוע בו אנחנו עושים משהו עם הילד - לימוד משותף של משהו שמעניין אותו, פעילות ספורטיבית, משחק, יצירה וכדו'.

10. **לקראת שנה הבאה** – למרות הנטייה להשאיר את כל העבודות שנתנה המורה לשבוע האחרון של החופש (אם לא לאחר מכן...) כדאי לדחוף לסיים הכול כבר בהתחלה. מי שזקוק לתגבור לימודי במקצועות הקודש או החול – זה הזמן.

11. **"ונשמרתם"** – לקבוע "כללי ברזל" לגבי: טרמפים, מקומות מסוכנים, היכרות עם זרים דרך הרשת, נהיגה בלי רישיון וכדו'. החיים יקרים מכדי שנגמור אותם על שטויות. לא פחות מזה חשוב גם **לשמור על הנפש**. האמונה והערכים שלנו לא יוצאים לחופשה ומתבטלים רק בגלל שעכשיו קיץ והניסיונות מתרבים (דרך אגב, האם האינטרנט בבית מוגן?).

רוב האנשים מסתכלים על החופש כעל זמן להתפרקות ואגירת כוחות לצורך הלימודים. אך ייתכן שהמבט צריך להיות בדיוק הפוך! כל שנת הלימודים היא הכנה שבונה בנערה/ה את היכולת לעבור את החופש כמו שצריך. ללמוד לעמוד ברשות עצמך, לבנות מסגרת עם תוכן ולעשות בחירות בונות ומקדמות ולא להפך. כולם מכירים את המבחנים שיש לאורך שנת הלימודים, אך המבחן האמיתי הוא בעצם בחופש. אם נתייחס אליו בצורה נכונה ומושכלת, נעבור אותו בעז"ה בהצלחה.