

## הורות בחופש הגדול

### על האתגרים והחוויות בחופש, סמכות הורית ותקשרות מיטיבה

מאת: לי פריננד ודורי ל' רווח קונז, פסיכולוגיות בהתחממות חינוכית

החופש הגדול הוא תקופה של שינוי שנובע מיציאה משגרה. שינוי אורה החיים המשפחתי, אוירה של חופש לצד חרדה, יותר זמן משפחה עשוי גם להוביל לאתגרים- קשיי בארגון הבית, קונפליקטים, היערכות כלכלית ווצרך בגין משאבים ועזרה להחזקת המערך.

#### איך מתמודדים?

- הקדישו זמן גם לטיפול בעצמכם- כאשר אנחנו מלאים את המצרכים שלנו, אנו פנויים יותר להעניק גם אחרים.
- היערכות מוקדמת- נסו לתכנן כמה שיותר מראש עם מקום לגמישות.
- אל תקחו על עצמכם יותר מדי בביטחון אחת והיעזרו באחרים.
- שמרו על גבולות וסמכות הורית.
- תקשרו בצורה מיטיבה וחיוונית בתוך המשפחה.
- הפכו אתגרים לחוויות והזדמנויות.

#### גבולות וסמכות הורית

גבולות במשפחה מהווים סדר ומערכת חוקים ברורה. כאשר הגבולות ברורים מצד אחד ואין נוקשים יתר על המידה, הם יוצרים אצל ילדים תחושה של בטחון ורוגע. חשוב להבין שעל מנת להציב גבולות בצורה ייעילה צריך לגייס הרבה סמכות, נחיות והתמדה. סמכות הורית היא הורות חיובית, מחבקת, קשובה ורגישה, ולצד זאת מכילה גבולות, חוקים ודרישות נחרצות, אותן יש לאכוף בעקביות. שימוש נכון בסמכות יכול לשׂיע להורים לנtab את התנהגותם של הילד לכיוונים חיוביים ולהרחק אותו מן השילוי. כמו כן, מונעת מאבקי כוחות בין הורים וילדים וממקמת כל אחד מהם במקומו הטבעי והנכון:

ההוראה: הוא זה שמקבל את החלטות, המנוסה והאחראי על חינוכו, התפתחותו וביטחונו של הילד .  
הילד: זה שנמצא תחת חסותו של ההורה. הוא גדול, טועה, מפיך לקחים, מתפתח ומתעצב בסופו של דבר לאדם בוגר.

בחרו את הדברים המהותיים עבורכם, אלו שחשובים לכם לעמדם בהם בעקביות ונסו לגלות גמישות באחרים.

#### תקשרות מיטיבה

חוקרים מגלים שלילדים (ומבוגרים) הלומדים לזהות נכונה את הרגשות שלהם ולתת להם שם, מצילחים להתמודד טוב יותר עם מצבים טסקול ולווסת את תחשוטיהם הלא-נעימות. כדי שילדים יצילו להתמודד בהצלחה עם מצבים שונים, עם שלל הרגשות המתעוררים בהם, הם זקוקים למ bogar שהיה חשוב להם,

ושיתן הכרה ותוקף לתחששות שלהם, ולא יבטל אותם. דזוקא ההכרה של המבוגרים בתחששות הקשות של הילדים, והיכולת לתת להן מקום, היא שמאפשרת לילדים להירגע, ומפנה מקום לתחששות אחרות, נעימות יותר. כשילדים נקלעים לסערה רגשית, הם זקוקים לנו – יציבים ובטוחים, ולא סוערים ותגובתיים. (מתוך המאמר "הורם טובים", ד"רiley כוכבי)

### חוויות והזדמנויות

- הזדמנויות לצאת מהשגרה-ללמידה להינות גם במסגרת פחות מובנית ושרטטית.
- זמן איכות משפחתי- נצלו את הזמן לחוויות מאחדות ומרקיבות.
- פיתוח תחביבים- סагלו לעצמכם תחביבים אישיים או משותפים עם בני המשפחה.
- חיזוק השותפות ההורית- נצלו את הזמן המשותף לעבודה על תקשורת, זוגיות וסמכויות.
- חשיבה מחודשת על התנהלות בשגרה- הזדמנויות לבצע שינויים בסדר היום הרגיל או להכניס דברים חדשים לשגרה.

**ולסימן, זכרו- כל אתגר אפשר להפוך להזדמנות ולהתנסות חיובית!**

**בברכת המשך חופשה מהנה ומרקבת.**