

25.33x31.19	1	21	עמוד	18/10/2019	70444811-9
ישראל היום! - כותרת					
40266 - החברה למתנ"סים					



הדכדוך צבוי לחלוף
לאחר יומיים
צילומים: Gettyimages

שגרה, זה רע?

בעוד כמה ימים תסתיים תקופת החגים ונשוב למסגרות • איך מתמודדים עם הדכדוך אחרי החופש הארוך ועד כמה הילדים מתקשים להסתגל?

ד"ר ענת בן שבת, מרצה וחוקרת בתחום הגיל הרך ממכללת לוינסקי לחינוך, מציינת כי צריך לזכור שתקופת ההסתגלות בחזרה למסגרת החינוכית שונה עבור כל ילד, ואסור להשוות. "יכול להיות שילד אחד יתאקלם מהר, ולאחר שלו ייקח יותר משבוע. ההורים לא צריכים להילחץ מזה. ילד אחד יכול לחוות קושי בהתעוררות בבוקר וילד אחר ירוץ למסגרת החינוכית. אם הילד מציין שהוא לא רוצה ללכת למסגרת, ניתן להסביר לו שגם למבוגרים לא קל. צריך לאפשר להם לקטר, ולהכיל באהבה את הקושי שלהם", אומרת ד"ר בן שבת, שממליצה גם לספר מה סדר היום שצפוי "חשוב להכין את הבגדים שילבשו כבר בערב לפני החזרה, גם אם עדיין חופש. לספר להם מה מחכה להם כשחוזרים - למשל, אם סבתא לוקחת מהגן, ולספר מה יהיה סדר היום בהמשך; לדוגמה, חוג או בילוי בגינה אחר הצהריים. כך יהיה לילדים ביטחון במה שהולך להיות ומה שמצפה להם".

לשאלה מה קורה אם הילדים שוב בוכים בעת הפרידה בכניסה לגן, עונה ד"ר בן שבת: "יכול להיות שלמרות שהילדים כבר התרגלו, ועד לפני חופשת החג נפרדו מכם בקלות - הם ישובו לשלב ההתחלה, וזה יקשה עליכם בהליך הפרידה בגן. במקרה זה, לא להשאיר אותם ולברוח, אבל גם לא להישאר בהגומה. להזכיר להם כמה הם אוהבים את הגן ולקחת אותם לפינה שהם אוהבים לשחק בה, להסביר שתיפגשו בסוף היום ותמשיכו לעשות דברים כיפיים יחד. הכי חשוב שההורה יהיה עקבי בחזרה לשגרה, וחשוב לעמוד בהרגלים שהיו נהוגים לפני החופש. גם אם חווים קצת קושי - אחרי שלושה-ארבעה ימים חוזרים למסלול."

רונית ורדי, מנחה ארצית בתחום הגיל הרך בחב"ר למתנ"סים, מציינת כי גם הילדים חווים קושי בחזרה למסגרות החינוכיות לאחר החגים, אבל הקושי לא דרמטי. "הורים רבים נבהלים מהחזרה לשגרה לאחר החגים יותר מהילדים. בעיניי, זה דווקא טוב שחגי תשרי היו קרובים לחופש הגדול, כי זה גרם לחזרה הדרגתית. למדנו קצת ויצאנו לחופשה, ושוב חוזרים. העובדה שחגי ישראל גורמים לנו מדי פעם לצאת מהשגרה ולחזור אליה, זה בעיניי שינוי מבורך לכל אחד, לא רק לילדים".

ורדי מציינת כי "נכון שלא כל אחד ולא כל ילד אוהב את התנועות הוותיקות, ויש ילדים שקשה להם להסתגל אחרי החופשה בחזרה לחיים הרגילים, לכן רצוי כבר כמה ימים לפני שמסתיים החג להחזיר את השעה הקבועה לארוחת ערב, לשמור על טקס השינה הקבוע, ואצל בני הנוער - לגרום לכך שהם יהיו בבית יותר מוקדם ולהקפיד על כיבוי אורות בזמן. זה מחזיר את הילדים ואת בני הנוער למסלול ולסדר היום שצפוי להיות כשתיגמר החופשה".

לדבריה, לילדים בגיל הרך כדאי להסביר שבי"ת עוד כמה ימים הם יחזרו לגן ולבית הספר, ושם הם יפגשו את החברים, ועם זאת להגיד שעוד יהיו לכם חופשות יחד ותטיילו גם בסופי שבוע. "השיחות יגרמו להם לחשוב שזה לא נורא, והם גם לא יהיו מנותקים לגמרי ממה שצפוי. אפשר לצייר ציור שמראה איפה הייתם בחג ולהביא לגן, או להדפיס תמונה ושהילד יספר בגן איפה היה, זה מעצים אותו מצד אחד, ומצד שני מחבר אותו מבחינה מחשבתית לחזרה למסגרת החינוכית כחוויה חיובית. אפשר גם לקבוע עם חבר וללכת יחד לבית הספר".



ילד בוכה בפרידה. תישארו איתו במידה

אפשר לצייר ציור שמראה איפה הייתם בחג ולהביא לגן, או להדפיס תמונה המציגה היכן ביניתם. זה מעצים אותם ומחבר מבחינה מחשבתית לחזרה למסגרת כחוויה חיובית

מרגישים כמה היה טוב בבילוי עם המשפחה, יכול להביא למחשבות על שינוי כמו לעבוד פחות, למי צוא יותר זמן בבילוי עם הילדים, למצוא יותר זמן לעצמכם בפעילויות שוברות שגרה ולא לחכות עד החגים הבאים".

לשאלה אם יש נורות אדומות שצריך לשים לב אליהן כאשר לא מצליחים לחזור לשגרה, עונה ד"ר שקד: "אם מישוה נותר אחרי תקופה מסוימת עם מצב רוח שלילי, מראה עגום, דכדוך שלא עובר וחרדה, שנמשכים יותר מכמה שבועות, זה סימן לא טוב. אם אדם רואה שהוא לא מצליח לאסוף את עצמו לתחושה שמשפרת את ההרגשה שלו, והחזרה לשגרה לא עושה לו טוב - זה סימן שצריך ללכת להתייעצות עם איש מקצוע, בעיקר אם אחרי חודשיים המצב זהה".

חוזרים לגן ולבית הספר

רוב המבוגרים מודעים לחזרה לשגרה, וחווים זאת שנה אחרי שנה. אך מה קורה עם הילדים הקטנים שיצאו מהשגרה, ועוד אחרי חופשת הקיץ, וצריכים לחזור בבת אחת לגנים ולבתי הספר?

זיוה מוגרביי-קובני

אוגוסט מאחורינו, ראש השנה גם, ובעוד כמה ימים נצטרך לומר שלום לחופשת החגים, שתאלץ אותנו לשוב לשגרה. יש שיטתו להתרחק מהעומס, שכלל ארוחות חג ומפגשים משפחתיים, ויש כאלה שסיוס החורף הארוך של חגי תשרי יכניס אותם לסוג של "שביוות" בשל החזרה לעבודה ולמסגרות החינוכיות. בין שחייבתם לשגרה ובין שאתם חוששים ממנה - לפי מומחים רבים, הימים הראשונים של החזרה לשגרה הם בהחלט לא קלים. אם כך, איך עוברים אותם בהצלחה? ואצל מי הדכדוך הקל עלול להביא לשבירה ולדיכאון?

"חגי תשרי מפגישים אותנו עם עצמנו, משום שיש לנו הרבה זמן מוחץ לשגרה, הנותן לנו אפירות להרהר על ההישגים שלנו בשנה שעברה, ולחשוב מה נרצה שיקרה בשנה הקרובה. נוסף על כך, המפגשים המשפחתיים מוזמנים לעיתים ביקורת ואמירות שונות על צורת החיים שלנו. אותם מפגישים מעוררים לפעמים עניינים לא פתורים ומטעני עבר, שיכולים לערער אותנו", אומרת ד"ר אנאד בלה שקד, פסיכותרפסטית בכירה במכון אדלר. לדבריה, יש רגעים מעטים בשנה שבהם אנחנו עושים "סיכום עצמי". אחד הוא תאריך יום ההולדת, ודבר דומה קורה גם בחגי תשרי. "יש כאלה שאחרי החגים והחזרה לשגרה מרגישים שחשבון הנפש לא היה מספק, וקיימת תחושה של ספוס, שלמרות שהשנה לא היתה טובה - הנה הם חוזרים לשגרה וממשיכים מאותה נקודה וחוזרים לאותם הרגלים לא מספקים, וזה גורם לנפילה".

"לכן, חשוב שחשבון הנפש של סגירת שנה יהיה דווקא הזדמנות להתחיל משהו חדש, להציב מטרות ויעדים בני השגה. לדוגמה, אם לא טוב במוגיות - אפשר ללכת לטיפול זוגי; אם האכילה לא מסודרת - ניתן להחליט לאכול בריא; ללמוד מקצוע חדש, ועוד. למנף את התחושה והרצונות, ולעשות שינוי מבורך בחיים, כדי שהשנה הנוכחית תהיה טובה יותר מקודמתה".

ד"ר שקד מציינת כי דכדוך קל נחשב חיובי. "חזרה לשגרה אחרי חופשה טובה ומהנה, לדוגמה בילוי בחו"ל עם הילדים, היא לא קלה - ולאחריה קיים דכדוך. אני קוראת לו משרבון של יומיים, שעובר אחרי יומיים עד שבוע של חזרה לעבודה, רובנו שוכחים שהיינו בחופשה, ולכן זו הזדמנות לתכנן כבר את החופשה הבאה, כי נשאר לנו טעם טוב ויש ציפייה לבאה. כמו כן, המקום שבו אנחנו

מתמודדים עם הדכדוך

כל הדרכים להרגיש טוב

יציאה לטבע - בסוף היום אפשר לטייל בסביבה ירוקה ופודחת, לנשום אוויר צח או ללכת לחוף הים ולהתבונן בשקיעה. זה מרגיע.

תרבות ואמנות - בילוי תרבותי שכולל צפייה בסרט או כמופע אמנותי או אפילו האזנה למוזיקה שאוהבים, משפרים את ההרגשה ומעניקים השראה.

הטיפים באדיבות ד"ר אנאבלה שקד

למידה - למידה של נושא חדש גורמת לאושר ולפתיחת אפיקים נוספים לחשיבה.

הברת תודה - לומד תודה על מה שיש לנו בחיים.

נתינה וסיוע - לא חייבים להתנדב, אך מעשה טוב אחד ביום משפר את ההרגשה.

תחביב - מציאת תחביב שניתן לפתח אותו, או חזרה לתחביב שזנחנו, משפרת את ההרגשה וממלאת אותנו.