



שעמום בחופש הגדול: מדריך קצר להורים

מאת: ד"ר חיים דיין, עו"ס קליני ויו"ר מכון הקשב

החופש הגדול הוא הזדמנות להיות יותר את הילדים, לחוות יחד איתם חוויות משמעותיות, להכיר ולהשפיע עליהם. כמו כל דבר טוב, תקופה זו מביאה איתה גם אתגרים, אחד מהם הוא השעמום.

מהו שעמום?

שעמום הוא כמו "רעב נפשי" – האדם מחפש משמעות שיכולה להתבטא בעשייה, חוויה, יצירה או אתגר. כאשר ישנו פער בין היכולות לבין המימוש העצמי – אדם חווה שעמום. כמו שבחוויה מסמנת שהגוף נפגע, השעמום מסמן שהחיים נפגעים, שהם לא מתקיימים במלואם, ולכן זהו רגש עוצמתי.

ילדים עם הפרעת קשב (ADHD) רגישים יותר לשעמום ועלולים לבטא זאת בהתנהגות חיפוש ריגושים כמו הצקות ולקיחת סיכונים או פשוט להרגיש שהם לא מוצאים את עצמם. לרגישות זו צד שני, היא יכולה להניע לחקירה, למידה, יצירה, עשייה, יצירתיות, עצמאות והעמקת משמעות.

 1

לפני שקופצים לפתרונות

כשהילד מתלונן על שעמום, או מתנהג שעמום – הנטייה הטבעית היא "לפתור את הבעייה". למצוא לו עיסוק, להרגיע אותו. אבל אפשר אחרת.

במקום להתייחס לשעמום כבעייה, נתייחס אליו כהזדמנות. כשהילד מתחיל להשתעמם, אפשר להתעניין ברגש הזה. למשל, "אין לי מה לעשות". במקום להציע פעילויות, נסו: "מה היית רוצה לעשות אם היית יכול לעשות כל דבר?" או "אני רואה שאתה סובל מהשעמום, אתה זוכר פעם שהיה לך ממש כיף בבית? מה עשית אז?".

המטרה לגרום לילד לשהות רגע ברגש השעמום, להקשיב לו בלי להיבהל ממנו, ולנתב אותו לייעודו המקורי.

כשמתעניינים בהרגשה ולא ממהרים "לסתום" אותה עם פתרון מעשי, נוצרת שהות שמאפשרת לילד ללמוד להכיל את הרגש בהדרגה. (ולפעמים מגלים שמאחרי ה"משעמם לי" הילד רוצה לספר לנו משהו אחר בכלל...)



כלים מעשיים

1. פיתוח מודעות: עזרו לילד לזהות מתי הוא משועמם ומה גורם לכך.
2. בניית "בנק פעילויות": צרו יחד רשימה של פעילויות שהילד אוהב ויכול ליזום בעצמו.
3. עידוד יוזמה: תנו לילד הזדמנויות לתכנן ולארגן פעילויות בעצמו.
4. יצירת סדר יום גמיש: קבעו כמה "עוגנים" קבועים ביום, אך השאירו מקום לגמישות.
5. זמן איכות: הקדישו זמן לפעילויות משותפות, גם אם קצרות.

לסיכום: שעמום הוא חלק טבעי וחשוב מהחיים. כהורים, תפקידנו אינו למנוע שעמום לחלוטין, אלא לעזור לילדינו להבין אותו, להתמודד איתו ולהשתמש בו כקרבן קפיצה לצמיחה והתפתחות. תקופת החופש הגדול מספקת הזדמנות מצוינת ללמד את ילדינו כיצד להתמודד עם זמן פנוי, לפתח יוזמה ולמצוא משמעות בפעילויות שונות.

2

עזרו לילד לזהות מתי הוא משועמם ומה גורם לכך.
צרו יחד מבעוד מועד "בנק פעילויות" - רשימה של דברים שהוא אוהב ויכול ליזום בעצמו.
תנו לו הזדמנויות לתכנן פעילויות ולהחליט על חלק מהזמן שלו.
קבעו כמה נקודות קבועות ביום (ארוחות, זמן שינה) והשאירו מקום לגמישות.
והכי חשוב - הקדישו זמן איכות לפעילויות משותפות, גם אם קצרות.

ההרשמה לתכנית "מצליחים" חורף תשפ"ו

הכלה וסמכות הורית, כישורי חיים לילדים, דגש על אתגרי קשב וריכוז

לפרטים על תכנית מצליחים כנסו לקישור <https://lp.smooove.io/opx3> להצטרפות לרשימת

התפוצה, כנסו לקישור <https://lp.smooove.io/oxnj>