

## על מתבגרים בחופש הגדול, ובחופשות בכלל

השבוע החלו תלמידי בתי הספר העל יסודיים את החופש הגדול. סיבוב קצר, בעיקר בשעות מאחרות בקניונים, בגינות הציבוריות, בחוף הים, כמו גם ברשתות החברתיות מגלה שאכן הסתיימה לה שנה"ל. שנה שהייתה וגם לא כל כך הייתה, שהתחילה ונקטעה יותר מדי פעמים וכעת מסתיימת. בעיקר שנה מאתגרת להורים, למתבגרים לצוותים החינוכיים. שמענו קולות רבים שקראו לקצר או לבטל את החופש הגדול השנה, בעיקר כדי לאפשר לתלמידים רצף לימודי, חברתי, תפקודי. אולי גם לאפשר להורים קצת לנוח ולהיות רגועים יותר שהדברים מוחזקים והכל בסדר. אין ספק שהרצף המוכר נקטע פעמים רבות במהלך השנה וגבה מכולנו כוחות פיזיים, מנטאליים ונפשיים. יחד עם זאת, חשוב להכיר בערך של מה שכן התאפשר ונעשה השנה וגם להכיר בערך של "חופש גדול".

אז מה היה לנו השנה?

המתבגרים שלנו התמודדו עם מציאות אליה נזרקו בבת אחת (גם אנחנו המבוגרים) ונאלצו למצוא כוחות להתמודד אתה. לארגן את סדר היום שלהם, את המשימות שלהם, הציפיות מהם מחדש והאמת היא שסדרי עולם התהפכו להם (גם לנו). הם התמודדו עם המסרים הכפולים שהעברנו אליהם: לצמצם זמן מסכים - לשבת 8-9 שעות מול מסך הזום, צאו מהבית ותיפגשו עם חברים כמה שיותר כי זה חשוב – תישארו בבית בחדר שבועיים בבידוד, בואו לבקר את סבתא זה חשוב – אל תתקרבו לסבתא. הכל כמובן היה הכרחי, ושמר עלינו ועליהם, אבל ההתארגנות הנפשית אל מול השינויים הרבים הללו בתקופה כה קצרה גבתה משאבים ונדרש לה הזמן שלה, זמן שלא תמיד היה.

המתבגרים שלנו היו צריכים ללמוד את עצמם מחדש: איזה תלמיד אני, מה זה בכלל תלמיד בזום, איזו חברה אני? איזה ילד/נכד, מה זה ביי"ס בכלל? ולצד כאלו החיים נמשכו ואיתם גם התפקוד הנדרש, ברמה כזו או אחרת: להתעורר בבוקר, להתחבר לשיעור בזום, ללמוד איך ללמוד, איך לא לאבד את כל הקשרים החברתיים שבנתי, איך לא לצבור פערים לימודיים, לשמור על ערנות וחיות כשאני ימים ושעות רבים מדי בבית, בחדר.

ולאחר כל זאת, הגיע החופש הגדול שהרבה מאתנו המבוגרים היינו שמחים לבטל אותו, כמובן מדאגה ומכוונות טובות, וגם קצת מחוסר הבנה של עד כמה המתבגרים שלנו עבדו קשה, כמה הם כן למדו (בעיקר כישורים לחיים), ועל דברים משמעותיים שמתאפשרים דווקא בחופש. וכן, גם לצד דאגה ולא מעט סכנות שאורבות להם.

אז אחרי שדיברנו על מה זו שנת לימודים בשנה כפי שהייתה, בואו נדבר על מהו חופש? חופש הוא זמן נטול שגרה. זמן של מעבר בין לבין. ככה נהוג להתייחס אליו, בעיקר כשאנחנו הורים לילדים. לחכות עד ש... החופש יגמר. ונחזור לשגרה. חופש הוא גם זמן מנוחה, כשמדברים על פעילות גופנית זמן מנוחה הוא קריטי עבור השרירים שעבדו קשה בכדי לנוח ולהיות מסוגלים להמשיך לפעול ולהיבנות. בזמן הזה "השרירים לא עושים שלום" ובלעדיו הם לא יוכלו לחזור לתפקד. כך גם אנחנו וכך גם הילדים שלנו.

מבחינה פסיכולוגית, חופש מאפשר זמן של חוויות אחרות, למידה וזיכרונות משמעותיים ושאינם מתאפשרים במהלך השגרה. גם עבור הילדים המתבגרים שלנו. הזמן הזה שכל כך מחכים לו והוא כל כך מפחיד מאפשר אם מקבלים אותו ומתארגנים לקראתו, להתנסות במשימות התפתחותיות משמעותיות לא פחות מאשר במהלך שנה"ל. התמודדויות בשדה חברתי, למידת הגבולות של עצמי, התנסות בבניית לוו יומי-שבועי באופן עצמאי, התנסות בסוגיות של ניהול כלכלי, יחסי עבודה וכמובן התאהבויות ראשונות, בילויים ועוד. המשימה התפתחותית המרכזית של מתבגרים היא לגבש את זהותם הנפרדת ולהתחיל לצאת לעצמאות. הם עסוקים במציאת הקול הייחודי שלהם, במובחן מהבית ממנו, קבוצת השווים – החברתית הופכת להיות מאוד משמעותית והם נמצאים במסע של חקירה, היכרות גילוי עצמי, אל מול החברים, אל מול ההורים מסע מרתק, חשוב, מסעיר ולעיתים גם מעורר חששות. מסע הגילוי העצמי וגיבוש הזהות העצמאית הוא תהליך שניתן להגדירו כמהפכה וכמו כל מהפכה, או חתירה לעצמאות, יש הכרח גם ב"בעיטה" בזהות הקודמת ובכל מה שהיא מייצגת. בהורים, במורים, במבוגרים, ברעיונות מקובלים.

ותקופת החופש הגדול מהווה מצע פורה לכל אלו. וזה לא פשוט. בכלל. בבתים רבים כעת מתנהלות שיחות, דיונים, ויכוחים, מריבות, שתיקות, בריחות וגם חיבוקים ודמעות סביב: רוצה לנסוע לחול/לאילת עם חברים, למה את/ה מעוררת רק בשעות אחה"צ, אולי תעשה משהו חוץ מלשכב על הספה ולהיות בטיקטוק כל היום, למה את לא נפגשת עם חברות? למה אתה מתבודד? את חייבת להשקיע בלימודים ולצמצם פערים דווקא בחופש, וכמובן דאגות סביב התנהגויות סיכון שכוללות שימוש לרעה באלכוהול וסמים, יחסי מין, התנהלות לא מוגנת ברשת, נהיגה ועוד.

בתוך כל אוקיינוס הדאגה, אנו שואלים את עצמנו לא פעם: אז מה לעשות, ואיך נכון להגיב והאם באמת לסמוך עליהם כמו שהם מבקשים/דורשים, הם נשמעים ונראים כמו מבוגרים, אבל אולי הם עדיין בעצם ילדים. ולמה הם בכלל צריכים אותנו? אנחנו רוב הזמן על תקן נהגים, ספקי כסף ושירותים.

התפקיד ההורים בגיל התבגרות לא פחות בשום צורה מגילאים צעירים יותר, על אף שהוא לובש צורה אחרת. המרחק הפיזי גדל, בעיקר כשהם ערים בנישות אחרות לגמרי של היממה מאתנו ההורים, כשהם נוסעים רחוק. הם לא נמצאים הרבה בקרבתנו, לפחות בשעות הערות שלהם. עדיין הקשר לא פחות משמעותי ואולי אף יותר. כל מה שבנינו בשנים הקודמות, כל הצידה לדרך שהענקנו, דפוסי הקשר והתקשורת שלנו איתם, נעשה בהם שימוש כעת. כי כשהם רחוקים פיזית מאתנו, אנחנו מופנמים בתוכם (גם הם בנו). הקול שלנו, החשיבה, גם הכללים. כולם נמצאים שם. נחמד לפעמים, בעיקר ברגעים קשים להיזכר באיך הם היו כשהיו קטנים ולהסתכל עליהם רגע בעיניים כאלה. עיניים אוהבות, חומלות, רכות. וגם עלינו. גם אז לא תמיד ישענו "מה עושים" אבל ידענו שאנחנו משתדלים. שאנחנו עושים הכי טוב בשביל לשמור עליהם, לאפשר להם, לאפשר לנו להיות הורים טובים. גם בגיל ההתבגרות ולפעמים בעיקר בגיל הזה, עוזר לפעמים לחזור לימים שהיו קצת יותר פשוטים (בטוח לא הרגישו פשוט אז).

ולאפשר להם את החופש שהם כה זקוקים לו ולאפשר לנו את ההתמודדות הזו עם ילדים מתבגרים בחופש ולהיות שם בזמנים שבכל זאת כן אפשר להיפגש (בנסיעות, בהחזרות, בלילה, תוך כדי צפייה משותפת בסדרות) ולדבר איתם, לשאול, להיות סקרנים באמת על מה קורה בחיים שלהם מתוך עמדה כזו של אי ידיעה (באמת אין לנו מושג), של כבוד

לחיים שלהם שנראים לנו לפעמים מאוד זרים ומאיימים, יחד עם ידיעה שעל אף שגיונגל שם בחוץ, אנחנו מגדלים ילדים עם כוחות. ובעיקר שהקשר שלנו חזק. ועל רקע זה גם אפשר יהיה לצפות לתפקוד מסוים של עזרה בבית, לימודים, עמידה במסגרת תקציב וחובות נוספות.

ולקבל את זה שאולי לא נדע כל פיפס בחייהם, אבל הם מקשיבים לנו בדרכם (תוך גלגולי עיניים, פיהוק אמירות כמו – די לחפור או איזה בומרית את וכו'), והזרעים שלנו נטמנים אצלם עמוק והם ינבטו ויהיו שימושיים בעת הצורך. שתהיה חופשה בעיקר של התפתחות, צמיחה וביחד.

**ורד פלסקוב - פסיכולוגית חינוכית מומחית, מרכזת תחום פסיכולוגי קהילתית בשירות הפסיכולוגי-חינוכי**

**אנו בשירות הפסיכולוגי החינוכי עומדים לרשותכם בכל שאלה, התלבטות או רצון לסיוע בטל' 08-9306010**