

אמא'לה ליצן!



פורים יכול להיות מאתגר לחלק מהילדים. כך תתמודדו עם זה

יש לא מעט ילדים שההמולה של חג פורים - רעשנים, נפצים, מסיבות בגן ובבית הספר - קשה להם. כך תעזרו להם להתכונן לקראת החג המשמח אך הרועש הזה

יפעת סני

עבור רוב הילדים פורים הוא אחד החגים הכי כיפיים שיש, בזכות התחפושות, הבלגן, החופש והמסיבות. אבל עבור לא מעט ילדים אחרים - פורים הוא חג מציף ומלחיץ, מאותן הסיבות בדיוק. יש לא מעט ילדים שזקוקים לתחושת שגרה כדי להרגיש רגועים. דווקא כשהגן או הכיתה מקושטים מאוד, הגננת או המורה לא נראית כמו תמיד, וגם החברים לא, משהו בתחושת הביטחון מתערער. הילדים האלה יהיו עסוקים באי השקט שהם חווים ויהיו פחות פנויים ליהנות מאווירת החג. אותם ילדים עלולים גם להילחץ מאוד באירועי פורים המוניים דוגמת עדלאידע או קרנבלי פורים, להירתע מאיפור פנים ולחוות קושי להתמודד עם רעשים חזקים כמו נפצים או אפילו צעקות שמחה.

איך אפשר לעזור לילדים להרגיש בטוחים יותר בפורים?

1. תיאום ציפיות

ספרו לילדים מראש מה צפוי לקרות בחג - התחפושות, המסיבות, הרעשנים והאירועים. הסבירו בצורה פשוטה, ותואמת גיל, מה הם עשויים לראות ולשמע, ונסו להפוך את זה לחוויה מסקרנת ומלהיבה. ילדים רבים, בעיקר הצעירים שבהם, זקוקים לתחושת סדר כדי להרגיש בטוחים. עבור ילדים כאלה מומלץ ליצור לוח זמנים פשוט שמראה מה צפוי ביום החג. לדוגמה: "בבוקר - מסיבה בגן, בצהריים - מנוחה בבית, ואחר הצהריים - פעילות יצירה משפחתית". לוו"ז כזה יכול לעזור להפחית את החשש ולתת להם תחושת שליטה.

2. בחירת תחפושת יחד איתם

אפשרו לילדים להיות שותפים בבחירת התחפושות, ובמידת האפשר, התנסו בלבישתה מראש. כך הם יוכלו להתרגל לתחושה ולרעיון, ולהרגיש יותר בנוח ביום החג עצמו. זכרו שלא כל ילד אוהב להתחפש, וזה בסדר. אם הילד מעדיף לבוא לגן או לכיתה בבגדים רגילים או עם תחפושת מינימלית (כמו חולצה עם הדפס או כובע), כבדו את הבחירה שלו. העיקר שהוא ירגיש בנוח.

3. התאימו את החג לילדים שלכם

באירועים גדולים, דאגו שיהיה לילד מקום אליו יוכל לגשת כדי להירגע, כמו פינה שקטה או אזור שבו אפשר לשבת בנפרד לזמן מה. אם אתם משתתפים באירוע המוני, כדאי גם להביא אתכם דברים שעוזרים להירגע: אוזניות להפחתת רעש, צעצוע אהוב, בקבוק מים או חטיף שהוא אוהב. אלה יכולים לעזור להפחית לחץ ולהחזיר תחושת ביטחון. עם ילדים גדולים יותר אפשר לשאול מראש מה יעזור להם להתמודד עם הרעש וההמולה, ולסכם מראש זמן מוגבל שבו תבלו באירוע. ואם הילד רגיש במיוחד לרעש או להמולה, חפשו חלופות שקטות יותר לאירועי החג, כמו פעילויות ביתיות או מפגשים עם משפחה וחברים קרובים.

4. הקשבה

מומלץ מאוד לשאול את הילד מה הוא מרגיש לגבי החג ולהקשיב לו באופן אמפתי ומכיל. כאשר ילד מרגיש שהרגשות שלו מובנים, הוא פחות לחוץ מהם ויותר פנוי רגשית. תחשבו על הרגשות כמו על תיק גדול וכבד. כאשר אתם מקשיבים לילד ומתקפים את התחושות שלו - אתם סוחבים איתו את התיק, והוא נהיה קל יותר. עבור ילדים קטנים שלא יודעים להביע את הרגשות בעצמם כדאי לשים (לתת שם) את הרגשות עבורם. לדוגמה: קצת פחדת? זה לא היה לך נעים בגוף? הביטחון שילדים יקבלו משיחה כזו שבה מכילים את הרגשות שלהם ומבינים אותם, בכל גיל, יעזור להם באירועי פורים, וגם בחוויות חיים עתידיות.

5. שיתוף פעולה עם הצוות החינוכי

אם הילד נמצא בגן או בבית הספר, שתפו את הגננת או המורה במידע על הקשיים שלו, ובקשו עזרה במציאת פתרונות שמתאימים לילד שלכם. לעיתים, מילה חמה או עזרה קלה מצד מבוגר משמעותי יכולה לשנות את החוויה כולה.

6. עידוד

עודדו את הילד על התמודדותו עם אתגרי החג. גם אם הוא מצליח להתמודד רק עם חלק קטן מהאתגרים, חשוב לתת לו תחושה שאתם רואים את המאמץ שלו ומעריכים אותו. נצלו את ההזדמנות גם לשקף לילד את הצמיחה וההתפתחות שלו. אם בשנה שעברה לא הסכים להשתתף בכלל באירועי החג והשנה הסכים לקצת, ספרו לו על זה והאירו את הכוחות שלו. פורים הוא חג מיוחד שבו כל ילד וילדה יכולים לחגוג בדרכם. בעזרת הכנה מוקדמת, הקשבה והתאמות אישיות, תוכלו לעזור לילד שלכם להרגיש בטוח ונינוח בחג, ולהפוך את החוויה למשמעותית ומהנה עבורו - וגם עבורכם.

יפעת סני היא מנחת הורים מוסמכת מכון אדלר לגיל הרך ולגיל ההתבגרות.

