

יום חופש שכולו בריאות לנפש

מאת: ירדנה סלייטר
פברואר 27, 2022

אחרי שקראתי את הספר של ג'ון גאטו – מטמטמים אותנו למטה – אני יכולה להסביר טוב יותר את הצורך בימי חופש שהם בריאות אמיתית לנפש ומה כל העניין שלהם!

הילדים הקטנים שלי כנראה מקבלים יותר ימי חופש מבית ספר מכל ילד ממוצע. למה? בגלל שאני מאמינה בימי חופש כאלה שנועדו לבריאות הנפש. ולמה שילד יצטרך יום חופש מבית הספר, AKA יום בריאות לנפש – אתם שואלים?

ובכן, במשך שנים רבות לא יכולתי באמת להסביר למה, חוץ מהעובדה שכל אחד מאיתנו, כולל הילדים, צריכים רוגע, זמן איכות עם ההורה, להיות חופשי. במילים אחרות, פשוט להיות. עם זאת, אחרי שקראתי את ספרו של ג'ון גאטו (מורה עטור פרסים שלימד 30 שנים בבית ספר ממלכתי בניו יורק) “מטמטמים אותנו למטה” (Dumbing Us Down) אני מרגישה שאני יכולה עכשיו לבטא טוב יותר את הצורך בימים כאלה

ולהבין מה כל העניין שלהם .

אולי גם זה יעניין אתכם :

מפגש משפחתי שבועי

יש בינינו אהבה גדולה והיא תנצח _ !

ילדים גדלים באהבה

הילדים הקטנים שלי לומדים בתלמוד תורה , ולעניות דעתי , הדברים שם במצב הרבה יותר טוב מבית הספר הממלכתי הממוצע . הנושא המרכזי – התורה , ברור מאוד ורלוונטי לילדים , הלחץ החברתי שלילי ואינו ברמה גבוהה , כפי שהוא עשוי להיות בבתי ספר אחרים , ויש חיזוק חיובי נפלא מצד המורים . עם זאת , הסביבה עדיין משאירה הרבה יותר דברים לרצות – זאת דעתי האישית כאמא לילדים שלי .

אז ככה , אלה הדברים שביום החופשי שנועד כולו לנפש הילד בהם הוא לא יתעסק :

יום חופש לבריאות ומרגוע הנפש הוא לא עניין של בלבול – כלומר למידה על אינספור נושאים שונים שלרבים מהם אין רלוונטיות לחיים הנוכחיים של הילד . זה גם לא קשור להישאר בכיתה במשך יום שלם , אלא אם כן אתה מקבל אישור ללכת לשירותים או לשחק בכדור בחוץ במשך 20 דקות . זה גם לא קשור לצלצול הפעמון ששולט בכל צעד שלך . זה לא להיות תלוי רגשית בציונית טובים , בכוכבים ובסימני ביקורת כדי להרגיש טוב עם עצמך . גם לא מדובר בלהרגיש לחץ ומתח בגלל שלא קיבלתי משהו מהרשימה הזו . זה לא קשור לעניין שצריך לחכות שמישהו יאמר מה לעשות , לחשוב או ללמוד . זה גם לא קשור להתאמה . ולבסוף , זה לא עוסק בהתבוננות מתמדת ונשלטת , ללא זמן או מקום פרטי להיות מי שאתה שחושב באופן עצמאי ויצירתי .

במשך שנים לא הצלחתי להסביר למה ימים כאלה נחוצים , חוץ מהצורך ברוגע , זמן איכות עם ההורים ולהיות חופשי . או , פשוט להיות !

אז מה העניין של יום חופש כזה ?

ביום חופש מבית הספר , בראש ובראשונה , גם אם זה רק לזמן קצר , אתחבר לילד שלי על ידי שאסתכל לו בעיניים ואשאל אותו איך הוא



מרגיש ומה יש בליבו . אפנק אותו בשייק פירות טעים וארוחת בוקר חמה לבחירתו – חביתה, פנקייק או טוסט גבינה . אם הילדים בבית , הם יודעים שהם צריכים לעשות כמה מטלות בוקר כדי לעזור בבית , אז זה מעסיק אותם לזמן מסוים . זה גורם להם להיקשר שוב אלי ולבית , במקום לחברים , למורים ולבית הספר שלהם .

בסדנת הורים שאני משתתפת בה , למדתי שילדים מתחברים לאנשים שהם נמצאים איתם במשך רוב היום . אם אנחנו רוצים לשנות את זה , אנחנו צריכים לשלוף אותם למפגש אחד על אחד מדי פעם , שכולל זמן חיבור ממוקד .

יש פעמים בהן אנחנו קוראים ביחד סיפור מהתורה , פעמים בהן נעשה יצירות וצביעות , נשחק משחק הזיכרון , קלפים או שנלך לפארק . חוץ מזה , הם פשוט יכולים להיות . חופשיים להבין מה לעשות עם היום שלהם.

ביום חופש מבית הספר , בראש ובראשונה , גם אם זה רק לזמן קצר , אני קודם כל מתחברת לילד שלי !

אני נותנת להם את המרחב וההזדמנות ללמוד או לתרגל משהו שהם מאוד מעוניינים בו . למשל, לשחק כדורסל בחוץ , לעבור על המשניות שלהם , לכתוב , לצייר , להרכיב פאזל , להכין אוכל , לנגן בכלי נגינה שהם אוהבים .

אני מאפשרת להם את החופש להעביר את הזמן שלהם במטבח , בחדר שלהם , על הספה או בחוץ – בכל מקום שהם מרגישים שהם יכולים להירגע או להיות יצירתיים , או להיות פעילים או סקרנים , העיקר שירגישו טוב לעשות את זה . אני נותנת להם את ההזדמנות לזמן פתוח ומעורבות מוחלטת כשזה מגיע לסיים משהו שהם עובדים עליו . אין צלצולי פעמון שיפסיקו להם פתאום את העבודה באמצע , או דמות סמכותית שתתקן אותם כשהם שקועים לגמרי בפרויקט .

רצון חופשי לשלוט בעצמם זה שם המשחק . אנחנו לא שולטים בהתנהגות שלהם, אלא מאפשרים להם לשלוט עליה , וכמובן שהבהרנו להם שהם יהיו אחראים להשלכות של התנהגות לא נאותה , לפני שיצאנו לדרך עם הרעיון המקסים הזה בבית שלנו .

אינדיבידואליות ויצירתיות זוכות לכבוד , חשיבה עצמאית וסקרנות גם הן זוכות לעידוד . הם לא מחכים למומחה שיגיד להם מה לעשות . ואהבה וביטחון עצמי אינם תלויים בפעולות , עמדות , ציונים , מבחנים או תעודות . שום דבר או אדם לא קובע את ערכם – הם יכולים להחליט זאת בעצמם.

ביום חופש כולו מוקדש לרווחת הנפש אנחנו מאפשרים לכל ילד לעקוב אחרי המתופף הפרטי שלו – הקצב הפנימי שלו , ולא אחרי זה של מערכת בית ספר וחברה מבוקרת קפדנית . וזו , קוראים .ות יקרים .ות היא הסיבה היחידה שאני דואגת שהילדים שלי יקבלו את הימים האלה : להראות ולהזכיר להם שיש להם את הכוח לפרוץ כל אשליה של חיקוי שבאה מתוך מערכת ריכוזית , כמו למשל בית ספר . הם לומדים מניסיון שאפשר למצוא הגשמה דרך גילוי ופיתוח הגאונות האישית שלהם . שהם יכולים לחיות חיים משמעותיים באמת דרך לימוד תורה בצורה מהנה עבורם עם חיבור לבורא עולם , למשפחה ולטבע , ואת הזכות לתת ולפעול בחמלה כלפי הזולת .

וכמו שאתי החברה היקרה שלי אומרת – זאת הדרך לגדל ילדים בדור הגאולה , ואני כמובן הסכמתי .

מאמרים מרתקים נוספים בתחום הורות וחינוך הילדים תמצאו בקישור הזה.