

החופש הגדול נחוץ והכרחי לכולנו- הורים, תלמידים וצוותי חינוך. היציאה מהשגרה ומהמסגרת הברורה של שנת הלימודים מזמנת עבור ההורים לתלמידים עם הפרעת קשב (אשר לעיתים סובלים בדיוק מאותם הקשיים) אתגר יחודי. ע"מ שניתן יהיה למצות שבועות אלה, ליצור חוויה משמעותית והנאה מרבית מומלץ לקיים שיח פתוח עם ילדכם לפני ובמהלך חופשת הקיץ. להלן מספר עקרונות מומלצים:

מתכוננים לחופשה :

מקיימים שיחת הכנה לפני היציאה לחופשה : מכנסים את כל המעורבים ומציגים את חוקי ההתנהלות לקיץ.

- "אבל זה חופש!!!... מגיע לנו לנוח...." -

- "נכון, אתה צודק אבל גם לחופשה יש חוקים משלה...."

בואו נחלק את החופשה לשלשה חלקים: (כך מכין אותם לחיים)

חלק ראשון - לא עושים כלום- הדממה - משביתים כל פעילות מוחית, נכנסים לתרדמת. רוצים לישון? מותר חברים ובכיף. מחשב? עלי. בריכה וים? על אימא (-). אבל....אחריות על דבר אחד מוכרחים! כל אחד שיבחר מה שמתאים לו!

חלק שני – מתחילים לשלב פעילויות "לימודיות" לחיזוק ותרגול במנות קטנות, דרך משימות מהנאות.

חלק שלישי- מתרגלים שגרה – שעות שינה, חיבור מחדש ללמידה תכנון השנה הבאה .

נהלים כלליים לחופשה:

יוצרים שגרה גם בחופשה יש חשיבות לשגרה, לבהירות לקראת מה עושים, איך נראה היום. חשוב לדבר מראש על "מה נעשה" לאן ניסע ומתי... האם לשלב מפגשים עם חברים לכיתה.

הכנה מונעת תסכול – רגע לפני שמתחילות הקייטנות יש חשיבות להכין את הילד לקראת הקייטנה, לדבר על דרכי ההתנהגות, על המותר ואסור ומה יקרה אם יהיה מתוסכל לפעמים. כ"כ מומלץ לשוחח עם צוות הקייטנה ולהכין על מנת למנוע תסכול

לא הופכים את היוצרות- ביום ערים ובלילה ישנים. נכון לא צריך ללכת לישון מוקדם אך חשוב להקפיד על שעת שינה ומתפשרים על יקיצה טבעית

מכינים סל של פעילויות מראש- על מנת להמנע מתלונות בלתי פוסקות "משמעם לי" מכינים בצוותא אפשרויות של תעסוקה שילדכם יכול לבחור בעצמו להעסיק את עצמו כשאנו

עסוקים

אמא ואבא לא יצאו עדיין לחירות - מישהו צריך לדאוג למימון החופשה לכן כל אחד מתבקש על פי גילו לסייע ולעזור וכל זאת אנו פורטים על מנת לא להשאיר אתנו באפילה (בטח מכירים...לא קבענו, לא ידענו, חשבנו משהו אחר...)

פרגון ועידוד – עידוד ופרגון לא יוצאים לחופשה, עלינו להמשיך ולעודד על עשייה, על לקיחת אחריות ועמידה בהסכם. החיזוקים והעידוד יעזרו לבנות נכון את תחושת הביטחון העצמי ויתנו את הכוח לרגעי מדבר.

*לסיכום : כולנו לקוקים לאנוחה ולאחופשה ואל מנת שתהיה מוצלחת
חשוב שננהל ונאראן אותה נכון ואז לכולנו תהיה חוויה חיובית ונעימה.*

כתיבה- שמר ארזי, מדריך ארצי באגף לקויות למידה והפרעת קשב