

שעמום בגיל הרך

מאת: חן כפיר-גולן

מהו שעמום?

"אמא, אבא משעמם לי" - אין הורה שלא שמע את המשפט הזה מילדיו. תחושת שעמום היא טבעית ונורמאלית והיא זמן נפלא לגילוי עצמי, יצירתיות, עצמאות ולמידה. משמעות המילה "שעמום" היא תחושת ריקנות הנובעת מחוסר מעש, עניין או התלהבות. האחריות של כל אדם היא ללמוד להתמודד עם עצמו ברגעים אלו, ולכן תפקיד ההורים הוא ללמד את ילדיהם לעשות זאת מגיל צעיר.

לרוב, שעמום נתפס בעיני הורים כדבר שלילי ומפעיל אותם לביצוע פעולה מיידית להפגתו. ניתן ואף רצוי להתנתק מרגשות האשם - כשילדכם אומר לכם שמשעמם לו, זה לא דווקא תוצאה ישירה של כך שלא חבשתם את הכובע של הליצן הבוקר או שלא דאגתם לתעסוקה ייחודית וראויה עבורו.

שעמום ועצמאות

אנו חיים בעידן של שפע, בו הורים מעורבים, משקיעים ומשתדלים לספק עניין רב והנאה לילדיהם - דואגים להם לעיסוקים רבים, משחקים איתם, מלמדים אותם, מכינים איתם דברים ועוד. כתוצאה מכך, פעמים רבות כאשר לילד יש זמן פנוי וחופשי הוא חש בלבול, והציפייה שלו היא שהפתרון יגיע מהוריו. עשייה משותפת היא מבורכת ומחזקת את הקשר בין ההורה לילד, אך חשוב לזכור שילדים צריכים ללמוד להעסיק את עצמם ועלינו לעודד אותם לעצמאות, בהתאם לגיל ולשלב ההתפתחותי בו הם נמצאים.

סיבות אפשריות לכך שהילד מתלונן שמשעמם לו:

- **רצון לייצר קשב מצד ההורה** - ילדים לומדים מהר, ואם האמירה "משעמם לי" מניעה את ההורה לפעולה מיידית הרי שהרווח הוא תשומת לב מיידית מההורה.
- **מוצפות מעודף גירויים** - במצבים כאלה הילד לא ידע להסביר מה מרגיש ועשוי לומר שמשעמם לו מתוך הקושי וחוסר היכולת להתמודד עם גירויים רבים שנמצאים סביבו. עניין זה יכול להסביר מקרים בהם הורים מבליים עם ילדיהם באטרקציה "סוערת" והילד אומר שמשעמם לו.
- **קושי בזיהוי ושיום רגשות** - פעמים רבות, ילדים צעירים אינם מצליחים לזהות ולהביע את רגשותיהם, ולעיתים תחושות של אכזבה, כעס או עצב מובעות על ידי אמירה של שעמום.
- **הרגל של הילד לכך שהזמן מובנה בפעילויות** - וכאשר יש זמן חופשי הילד מתקשה להעסיק את עצמו באופן עצמאי.

- **באמת משעמום** - בהתאם לגיל ולשלב ההתפתחותי ניתן לצפות מהילד להעסיק את עצמו, אך לא נצפה מילד בן 3 להעסיק את עצמו לבד לאורך כל שעות אחר-הצהריים. ילדים זקוקים לפעילויות ולזמנים מובנים במהלך היום, ולא לזמן חופשי ללא הגבלה ומידה.

עצות פרקטיות להתמודדות הורית עם שעמום של הילד:

- השתדלו להיות ערים ומודעים לסיטואציות בהן ילדכם מתלונן על שעמום, **הבינו את הצורך האמיתי** המסתתר מאחורי האמירה של הילד / דרישתו והגיבו בהתאם.
- **אל תמהרו למלא באופן מידי כל "חריץ" של שעמום** עליו מצהיר הילד - פעמים רבות זה הזמן בו ילדכם יפתח את הדמיון והיצירתיות, ומתוך "הכלום" יצמחו דברים רבים וטובים.
- תדאגו **ליצור עבור ילדכם זמן חופשי** ללא פעילות מוגדרת ועודדו אותו לעצמאות ויצירתיות.
- **סמכו על ילדכם** והעבירו לו את המסר שאתם מאמינים בו וביכולתו להתמודד באופן מיטבי עם זמן חופשי באופן עצמאי.
- ניתן ליצור עם הילד "**קופסת שעמום**" - לכתוב או לצייר על פתקים קטנים רעיונות לפעילויות ולהכניסם לקופסא סגורה. כאשר הילד מצהיר שמשעמם לו, ניתן להפנות אותו לקופסא להוציא 2-3 פתקים ולבחור פעילות אחת מתוכם. רצוי שהרעיונות בקופסא יהיו פעילויות שהוא מסוגל לעשות באופן עצמאי.

שעמום בהקשר של אח חדש במשפחה

בתקופת ההסתגלות של הילד לשינוי משפחתי בו מצטרף תינוק חדש למשפחה, יתכן שילדיכם יצהיר על שעמום לעיתים תכופות יותר. הסיבות לכך עשויות להיות - ביטוי לקושי רגשי שילדכם חווה, רצון לזכות בתשומת ליבכם, או התמודדויות ראשונות שלו במשחק עצמאי ללא הורה שמשחק ומפעיל אותו. השתדלו לאתר ולהבין באילו סיטואציות קורה הדבר, ומהו הצורך האמיתי של הילד באותו זמן. עשו הפרדה בין הדרישה לבין הצורך ותנו מענה לצורך.

לסיכום, שעמום הוא חלק בלתי נפרד מחיינו, ותפקיד ההורים הוא להישאר רגועים ולא לפעול מיד להפגת השעמום, אלא לחנך וללמד את הילד כיצד להתמודד עמו. גם במקרים בהם באמת משעמם, ניתן להשתעמם בכבוד ובהנאה ©