

## זמן איכות הורה - ילד

### מאת: חן כפיר-גולן

"זמן איכות" הוא ביטוי אשר מתייחס לזמן בו הורה מבלה עם ילדו תוך מתן תשומת לב בלעדית לילד ולפעילות המשותפת. הדגש הוא על התנתקות ההורה מכל הדברים האחרים והתמקדותו בילד ולא על אופי הפעילות, משך הפעילות וכמות הכסף המושקעת בה. על פניו, זו נשמעת משימה פשוטה, אך במציאות הורים רבים מחמיצים את ההזדמנות לזמן חשוב זה עם ילדיהם.

בימינו, קשה לומר כי הזמן שהורים מבלים עם ילדיהם הוא בהכרח "זמן איכות". רוב ההורים מוקפים באמצעים טכנולוגיים מסוגים שונים ועבור חלקם העבודה ממשיכה גם בבית (במילים, טלפונים וכו'). כך, מרבית מהזמן של ההורים בבית מתחלק בין דברים אלו ולא מוקדש לחלוטין לילדים. המשמעות היא שהורים צריכים להיות מודעים לנושא חשוב זה ולנסות לייצר זמן איכות עם ילדיהם באופנים שונים, זמן בו כל חושיהם מופנים לילד.

"זמן איכות" הורה-ילד אינו נמדד בכמות אלא באיכות. חשוב שהילד ידע שקיים זמן בו ההורה מתפנה מכל עיסוקיו על מנת להיות בחברתו. לעיתים הורים מצליחים לייצר זמן זה "על הדרך" ולעיתים יש צורך להחליט מראש ולקבוע חלון זמן על מנת שהדבר ייצא לפועל.

### **להקדשת זמן איכות אישי לילד יש תמורות רבות מבחינה רגשית, התנהגותית ושכלית:**

- **היכרות והעמקת הקשר:** הזמן המשותף מייצר מרחב להיכרות, שיתוף, חיזוק הקשר ושיפור מערכת היחסים.
- **שיתוף הורי:** נצלו זמן זה גם לספר ולשתף את הילד בחוויות ורגשות שלכם. לרוב ילדים שומעים דברים אלה כצד שלישי כאשר אתם משתפים בן הזוג, חבר, סבתא וכדומה. דיבור ישיר עם הילד בגובה העיניים על דברים אלו הינו בעל חשיבות רגשית ומספק מקום ללמידה במובנים רבים.
- **העברת מסר של חשיבות:** הורה המפנה לילדו זמן מעביר לו מסר שהוא חשוב, אהוב, מעניין ונעים להיות בחברתו. רגשות אלה תורמים לחיזוק הביטחון העצמי של הילד.
- **הפחתת מריבות בין אחים:** אחת הסיבות המרכזיות לריב בין אחים היא תחרות על תשומת לב ההורים. הקדשת זמן איכות יחידני לכל ילד מפחיתה מריבות בין אחים מכיוון שהילד זוכה לתשומת לב אישית מהוריו באופן יחידני ויזום.
- **הפחתת התנהגויות שליליות:** ילדים זקוקים לתשומת לב, והם לומדים שעל-מנת להשיג אותה הם צריכים להתנהג באופן מסוים. תשומת לב היא תשומת לב - בין אם המקור או הסיבה לקבלתה הוא שלילי ובין אם הוא חיובי. לכן, העובדה שמקדשת לילד תשומת לב חיובית ויזומה עשויה להפחית באופן ניכר התנהגויות שליליות.
- **זמן של הנאה:** זמן בו הורה מבלה עם ילדו בפעילות משותפת ומהנה ללא הטפת מוסר, ביקורת ורצון לחנך.

### **הקדשת זמן איכות לילד הבכור לאחר הצטרפות תינוק חדש למשפחה**

כורים לילד יחיד, זמן איכות הורה-ילד לרוב מתרחש באופן טבעי. כאשר מצטרף תינוק חדש למשפחה המשימה הופכת להיות מאתגרת ומורכבת. התינוק החדש זקוק להורה לכל דבר ועניין וגוזל מרבית מהזמן שלו. הילד הבכור שהיה רגיל עד כה להיות ילד יחיד לא היה במצב של תחרות עם מישהו אחר על תשומת הלב ההורית. לכן, אחת המשימות של ההורים במשפחה המתרחבת הטרייה הינה למצוא זמן איכות יזום לתשומת לב בלעדית לילד הבכור. זמן איכות זה, יעזור לילד בהתמודדות עם השינוי בחייו, ישדר לילד מסר שהוריו עדיין נהנים לבלות עמו ולהיות בחברתו וכי נמשכת השגרה בבית. כמו כן, זמן יחידני עם ההורה יהווה מקום לשיתוף בחוויות ורגשות העולים לאור המצב החדש ולהנאה משותפת.

## איך מפנים זמן אישי עבור הילד?

זמן הוא מצרך שלא קיים - צריך לייצר אותו. מציאת חלון זמן על מנת להעניק זמן איכות לילד הוא עניין של החלטה ורצון. כאשר הורים מודעים ליתרונות הרבים ולחשיבות העניין הם יכולים להשתמש בשיטות שונות על מנת לפנות זמן אישי לילד. ניתן להיעזר באנשים אחרים (סבים, בייביסיטר, בן הזוג וכדומה), לנצל זמן בו הילד השני נמצא בחוג או הולך לחבר, הוצאה מוקדמת מהמסגרת החינוכית במידה ומתאפשר וכדומה. פרק הזמן עליו מדובר הינו אינדיבידואלי - גם חצי שעה בשבוע עונה על ההגדרה של זמן איכות וגם 10 דקות ביום.

## רעיונות לפעילויות בזמן איכות

האפשרויות העומדות לפניכם לפעילות עם ילדיכם בזמן האיכות אינן מוגבלות כל עוד נשמר העיקרון שזהו זמן משותף של שניכם ושזוהי פעילות ששניכם נהנים ממנה. ניתן: להקריא סיפור, לשיר שירים, להרכיב פאזל, לאפות, לבשל, לעבוד בגינה, לחקור נושאים המעניינים את הילד, לשחק ביחד במגרש המשחקים ועוד ועוד....

**לסיכום של עניין**, היחסים האישיים עם הקרובים לנו הם ההשקעה החשובה ביותר שלנו, אדרבא כאשר מדובר בילדינו. זמן איכות הורה-ילד הוא משמעותי, ואין זמן יותר מתאים להתחיל לעשות את זה מ....היום הזה! הנאה מובטחת ☺