

מורן רגב

# חדר משלהם

בניגוד למה שחשבנו פעם, לא כדאי להקצת לכל אחד מהילדים חדר פרטי משלו. זה גורם להם להיות מרוכזים בעצמם ולבלות את רוב הזמן מול המחשב. הטרנד כיום הוא חדר ילדים משותף, עם פינת לימודים ומשחקים ליד הסלון. תשאלו את משפחת הדר, שאצלה ארבעת הילדים חלקו לא רק חדר אחד - אלא גם מיטה (ענקית) אחת

בית הילדות שלי

איך השתנה הבית הישראלי לאורך השנים

פרויקט בשיתוף אפריקה ישראל מגורים

ynet דיעות אחרונות העיתון של המדינה

בחדר, מסכימה מיכל גינזבורג, מעצבת פנים. "אם חדר ממוצע בתכנון אדריכלי הוא בגודל של 12 מ"ר, כדאי במידת האפשר להגדיל אותו ל-15'16 מ"ר, כדי לאפשר לילדים לחיות בחלל מרווח יחסית. אם בעבר ראינו את מיטות הקומתיים כמייצרות אווירה של אכסנייה, כיום המגמה היא למיטה שנפתחת לשתי מיטות. היא לא תופסת מקום בחדר וגובה המיטות הוא זהה."

## שומרים על קשר עין

בגיל ההתבגרות מומלץ כן להקצות לכל ילד פינה משלו, כדי לאפשר לו לפתח זהות עצמאית. "אבל אין סיבה שעד גיל 10 הילדים יחיו בנפרד", אומרת שקד. "אם נעודד את הנתק ביניהם, הם יגדלו להיות אנשים שמרוכזים בעצמם ומוצאים את הסיפוקים שלהם בטכנולוגיה ופחות בקשרים עם בני אדם."

שינוי התפיסה המשפחתית בא לידי ביטוי גם בתכנון ועיצוב החדרים. אם בעבר היה עומס גדול של חפצים וריהוט בחדרים, כעת המגמה היא לעיצוב יותר אורירי ומינימליסטי. "כדאי להשאיר בחדר רק מספר מדפים עם ספרי לימוד ושולחן לימוד גדול מספיק שיכול לשמש את שני הילדים", אומרת גינזבורג. "כדאי למקם ליד הסלון חדר משחקים שיכלול פינת לימוד שתהיה חצי פתוחה, ותאפשר להורים להיות בקשר עין עם הילדים. ניתן למקם מחיצה נסתרת שתאפשר להפריד את החלל הזה מהסלון בשעת הצורך."

רעיון השיתוף בחדרים משתקף גם בבחירת הגוונים לקירות ולרהיטים. פחות ורוד לבנות ותכלת לבנים - יותר צבעים ניטרליים. "סקאלת הצבעים כיום היא הרבה יותר דינמית", אומרת המעצבת גינזבורג, "ויש הרבה גוונים שהם יוניסקס".

לפני שרצים לרכוש פינת לימוד ייעודית, כדאי לזכור שיש סיכוי לא רע שאת שיעורי הבית הילדים יעשו על האי במטבח או בפינת האוכל. הספריות הענקיות עם המכתבות בדרך כלל נשארות מיותרות בחדרים. שקד גם ממליצה לא לעשות נקודת מחשב או טלוויזיה בחדרים לפני גיל ההתבגרות. "הילדים צריכים להתרגל לבוא לסלון, שם מתרחשים החיים המשפחתיים."

לפני מספר חודשים התבצעה ההפדרה הראשוני נה במשפחת שמאי: כל אחד משני הגדולים זכה בחדר משלו, והקטנות נשארו יחד. "אבל גם עכשיו הסכמנו שתהיה לגדולים טלוויזיה בחדר רק בתנאי שהאחיות הצעירות יוכלו להיכנס מתי שיתחשק להן ולצפות יחד איתם", מחדרת הדר. והפסיכולוגית שקד מסכמת: "כדאי כעיקרון להתייעץ עם הילדים. ילדים יודעים מה הם רוצים, ומגיל ארבע כבר בהחלט אפשר להתחשב בדעתם."

הכתבה מתפרסמת בחלק משיתוף פעולה עם אפריקה ישראל



המיטה הענקית המשותפת של ילדי משפחת שמאי



עם מיטות הקומותיים חדרי הילדים הישנים נראו כמו אכסניה

שמותר להיכנס אליו רק באישור הילדים. לאחרונה, מתפתחת ההבנה שהמגמה של חדר נפרד לכל ילד עוררה אמנם את האינדיבידואליזם של הצאצאים, אך גם פיתחה אצלם תכונות פחות רצויות כמו נטייה להסתגרות וקושי לחלוק. כיום מתפתח טרנד מנוגד שמהווה סגירת מעגל: הורים רבים מעודדים את ילדיהם לחלוק חדר אחד עד גיל ההתבגרות, כדי להכין אותם לחיים האמיתיים שיחכו להם מחוץ לבית. ברירות גדולות או כבתים פרטיים מארגנים בנוסף חדר משחקים או חדר משפחה, שמהווים לילדים תמריץ לצאת מהחדר הפרטי.

"למבוגרים אין חדר משלהם", מסבירה ד"ר אנאבלה שקד, מייסדת בית הספר לפסיכותרפיה במכון אדלה. "אם אנו מאפשרים לכל ילד לגור בחדר משלו מאז שהוא תינוק, אנו מאמנים אותו לחוויה שונה לגמרי ממה שתחכה לו בעתיד. בייחוד בגילאים קטנים, ילדים שישנים לבד מפתחים המון פחדים, ומבקשים לישון עם ההורים. כשיש אחים בחדר, קל להם יותר. הם שומעים את קולות הנשימה שלהם וזה מקנה תחושת ביטחון ושייכות. פנו אליי לא מעט הורים שחוו קשיים, ולאחר שהמלצתי להם לאחד את הילדים באותו החדר הם דיווחו על ירידה משמעותית בפחדים של הילדים ועל עלייה באינטראקציה החיובית ביניהם."

ומה קורה כשהילדים לא מפסיקים לרבו? גם אם בגילאים מאוחרים הם עסוקים בחסרונות של הסיטואציה, החיים המשותפים יחד מהווים כמו אימון לחיים", אומרת שקד. "הם לומדים לחלוק, לוותר, להסתדר, לנהל משא ומתן ולהיות מוכנים להתמודדות עם העולם שבחוץ. להפריד בין הילדים זה הפתרון הכי נוח להורים, אך לא בטוח שהוא משרת את טובת הילדים."

אם נותרו חדרים נוספים בבית, הקצו אותם לאורחים או לפינת עבודה. כששלחו ילד לחדר, זה נחשב ל"עונש", מפני שהוא לא הורשה להשיג תתף בזירת ההתרחשות בסלון. בחדרי ילדים רבים שלט עיצוב שכלל מיטות נוער נפתחות או מיטות קומותיים, ארון בגדים, ספריית לימוד ואינספור מגירות שכמעט ולא השאירו חלל פנוי. כשהילדים רצו לשחק, הם יצאו החוצה, לחצר.

מתישהו בשנות השמונים חל שינוי בתפיסת הילד. הוא הפך להיות במרכז, הוקצה לו חדר נפרד, עם ספרייה, מחשב וטלוויזיה משלו. אם בעבר הספיקו שני שקעי חשמל בחדר, מספרם הוכפל והמיקום שלהם מתבצע כבר בשלבים הראשונים של התכנון. מה שפעם היה חדר מלא ספרים וצעצועים, הפך להיות חמ"ל הייטקיסטי, עצמאי,

## בדק בית איך לתכנן חדר לילדים

- תבחרו צבעים ניטרליים שיתאימו לשני המגדרים
- מיטה נפתחת עדיפה על מיטת קומותיים
- תשתדלו להימנע מלהעמיס רהיטים וחפצים
- תארגנו פינת משחקים ולימודים נפרדת סמוך לסלון
- די בשתי נקודות חשמל בחדר: רצוי שהמחשב והטלוויזיה יהיו בפינת הלימודים/משחקים



שהדר ושגיאה שמאי שבו ליש ראל אחרי כמה שנים בחו"ל, הם החליטו שארבעת ילדיהם - גל (בן 11), כרמל (בת 10), לירי (בת 8) וניב (בת 5) - יגדלו אחרת.

במקום שכל אחד יסתגר במשך שעות ביום בחדר משלו, הם יחלקו חדר שינה אחד - אפי' לו מיטה (ענקית) אחת. "כששיפצנו את הבית התייעצנו עם הילדים כיצד ירצו להתחלק בש" לושית החדרים. הבכור ביקש להיות לבד והבנות העדיפו להישאר יחד, למרות שהייתה אפשרות שלכל ילד יהיה חדר משלו", מספרת הדר.

אבל למציאות המשפחתית היו תוכניות מש" לה, ומהר מאוד גם הבכור גל העדיף לישון עם אחיותיו. "בהתחלה הוא היה גורר את השמיכה בכל לילה אליהן", מספר שגיאה. "בשלב מסוים, איחדנו שלוש מיטות רחבות יחד למיטה אחת באורך של כארבעה מטרים, וכשהבת הרביעית נולדה היא הצטרפה אליהם. השעה הכי יפה ביום הייתה שעת ההשכבה. ארבעתם היו מספרים מה עבר עליהם ביום. החיים באותו החדר איפשרו להם את שעת האיכות ואת הבונדינג הזה."

ההורים משוכנעים שהבונדינג עבד לטובת כולם. "היה חדר שינה, חדר משחקים וחדר לימודים", מספרת הדר. "הם שיחקו מחוץ לחדר, הכינו שיעורים בסלון או במטבח, ראו טלוויזיה יחד וחלקו שני מחשבים שהיו ממוקמים במ" בואה. רצינו שלא יהיה מצב שלכל ילד יש משק אוטרכי משלו ושאסור לחדור לטריטוריה שלו."

## משחקים בחוץ

בשנים הראשונות של המדינה היה מקובל ששניים, ואפילו שלושה ילדים חולקים חדר אחד.