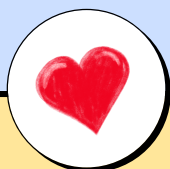


# איך לצלוח חופשת חג ארוכה?

רעיונות להורים וילדים שרוצים לשמוח (או, לפחות, לעבור את החג בשפיות רבה יותר)



חופשת חג של שבועיים יכולה להיות הזדמנות לזמן משפחתי משמעותי – קרבה, רגעים משותפים, צחוק ושחרור משגרת היומיום. במקביל, זו תקופה עמוסה ומאתגרת, שכוללת עייפות, שעמום, חיכוכים ומתח – בייחוד במשפחות בעלות מבנים משפחתיים שונים כחד-הוריות, אחרי גירושין, עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים, כשיש צמידות/פערים בגילאים ובצרכים או משפחות נפגעות המעגל הראשון של המלחמה והמצב הבטחוני המתמשך.

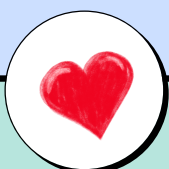
ככלל, קהילה היא גורם חוסן מסייע, וכדאי לתכנן פעילויות עם משפחות חברים ומשפחה מורחבת ביציאה מהשגרה, ובבית, פעילויות משותפות לילד ולחברים. ריכזנו כאן עצות פרקטיות שיכולות לעזור לצלוח את התקופה – עם התאמות לפי גיל: עבור הילדים,

## ועבורכם ההורים

מילים להורים

מילים להורים

## הורי פעוטות, 0-3



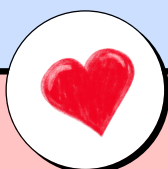
- זו תקופה תובענית – הרפו מהשאיפה ל'חופש איכותי'. אם הצלחתם לשתות קפה פושר, ללגום כוס מים – זה הישג.

- זכרו שזו לא תקופה לתיקון עצמי – זו תקופה של הישרדות רכה. תנו לעצמכם קרדיט ולא רק דרישות.

- דאגו לעצמכם גם ברגעים הקטנים מקלחת שקטה, שיחה עם חברה, או עשר דקות נשימה – אלו דברים שממלאים מצבר רגשי.

רעיונות להורים

רעיונות להורים



- שמרו על שגרה יחסית קבועה – שעות שינה, ארוחות וטיול יומי הם עוגנים שמייצבים את יומם (ויומכם).

- הפעילו את החושים בפשטות – קצף באמבטיה, טיול עם שירים – זו חוויה עולמית מבחינתם.

- תנו מקום למשחק חופשי – גם אם הוא 'לא חינוכי' – אין צורך ללמד כל הזמן. לפעמים לנענע בקופסה זה בדיוק מה שהם צריכים.

רעיונות לילדים

רעיונות לילדים

אמפטיה

הפחם הפסיכולוגי ליעוץ הדרכה וטיפול להורים (ע"ר)



חג חירות  
הלא איתם בבית



Www.parent.org.il



# איך לצלוח חופשת חג ארוכה?

רעיונות להורים וילדים שרוצים לשמוח (או, לפחות, לעבור את החג בשפיות רבה יותר)

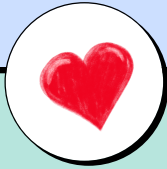
## הורים לילדים בגילאי גן, 3-6



מילים להורים

חופשת חג של שבועיים יכולה להיות קסומה – זמן של חיבוק, יצירה, שגרה אחרת ויחד משמעותי. במקביל, זו תקופה עמוסה רגשית ופיזית, במיוחד כשהילדים בגיל שדורש מענה מתמיד. זה טבעי שיתעוררו גם רגעי תסכול, שעמום ועייפות. ההמלצות כאן נועדו להקל – גם על הקטנים וגם עליכם.

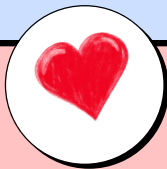
מילים להורים



רעיונות להורים

- אל תנסו להיות 'גם איתם וגם עם עצמכם' בו זמנית – זה מתכון לתסכול. עדיף לפצל – שעה שאתם שם באמת, ואחריה רבע שעה לעצמכם, גם אם זה אומר מסך או סבתא בתור גיבוי.
- זכרו שהם רואים אתכם – לא רק מה אתם עושים, אלא איך אתם חיים. כשאתם בוחרים לנוח, לוותר על שלמות, או פשוט לנשום רגע – אתם מלמדים אותם להיות בני אדם.
- אפשרו לעצמכם להשתעמם יחד איתם. שעמום משותף לפעמים יוצר רגעים מפתיעים של צחוק, דמיון או שיחה קסומה.

רעיונות להורים



רעיונות לילדים

- הכינו לוח יומי עם ציורים או מדבקות – סדר יום צפוי עוזר להפחית חרדה ולהגביר שיתוף פעולה.
- עודדו משחקי דמיון – תחפושות, הצגות, בובות – בגיל הזה הם חיים בין מציאות לפנטזיה. תנו להם להוביל.
- אל תפחדו מהשעמום – הוא לא תקלה, הוא מנוע התפתחות. כשהם אומרים 'משעמם לי', הם בעצם מבקשים הזדמנות לבדוק מי הם בלי הסחות. גם אם זה יתחיל בקיטורים – לאט לאט הם ימציאו עולמות שלמים. אתם רק צריכים להחזיק את המרחב ולא להיבהל.

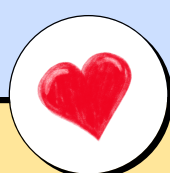
רעיונות לילדים



# איך לצלוח חופשת חג ארוכה?

רעיונות להורים וילדים שרוצים לשמוח (או, לפחות, לעבור את החג בשפיות רבה יותר)

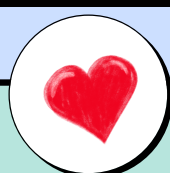
הורים לילדים בגילאי יסודי, 6-12



שבועיים של חופש הם הזדמנות מצוינת לזמן איכות, עצמאות מתפתחת וזמן משפחתי. עם זאת, זו גם תקופה שדורשת הרבה תיאום, גמישות וסבלנות – במיוחד כשצריך לאזן בין צרכים שונים של הילדים, מסכים, מריבות ואנרגיה מתפרצת. ההמלצות כאן יתנו כלים פשוטים לחופש מאוזן ונעים יותר לכולם.

מילים להורים

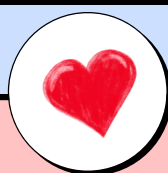
מילים להורים



- נוכחות לא חייבת להיות חינוכית – היא פשוט צריכה להיות. גם לשבת לידם בלי לדבר זה מספיק לפעמים.
- שחררו מהלחץ להפיק 'חופש מושלם'. זה לא מרוץ פעילויות – גם יום רגיל בבית יכול להיות מהנה ומרגיע.
- השאירו לעצמכם זמן נפרד, בלי רגשות אשם. כשהילדים מפתחים עצמאות – גם ההורה צריך מרחב לנשום ולהתמלא מחדש. דמיון או שיחה קסומה.

רעיונות להורים

רעיונות להורים



- שתפו אותם בתכנון החופשה – הם בשלים להשתתף בהחלטות, וזה מגביר מעורבות.
- קבעו גבולות ברורים מראש – מסכים, סידור, שעות שינה. כך תפחיתו חיכוכים ותיצרו תחושת ביטחון.
- עודדו יציאה מהמסך – גם אם זה רק לזרוק כדור בדשא או לטייל עם הכלב. תנועה מוציאה עצבים ומחברת לקרקע.

רעיונות לילדים

רעיונות לילדים



# איך לצלוח חופשת חג ארוכה?

רעיונות להורים ומתבגרים שרוצים לשמוח (או, לפחות, לעבור את החג בשפיות רבה יותר)

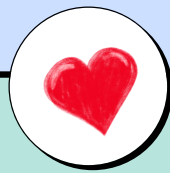
## הורים למתבגרים, 12-18



החופש מביא איתו הזדמנות להאט, לפגוש את המתבגר/ת שלכם בעומק אחר, ולבלות יחד ללא מסגרות. אבל זה גם זמן רגיש – כשגבולות מיטשטשים, שעמום גובר, והמרחק הטבעי של גיל ההתבגרות מורגש. ההמלצות הבאות נועדו לסייע לכם להישאר בקשר, מבלי לאבד את עצמכם בדרך.

מילים להורים

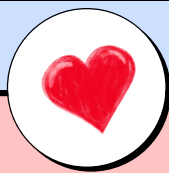
מילים להורים



- המשיכו להיות שם – גם כשהם מתרחקים. נוכחות עקבית, בלי לחץ או חקירה, יוצרת תחושת ביטחון חשובה.
- שחררו מהצורך 'לתקן' או 'לשפר' כל דבר. הקשר חשוב יותר מהתוצאה. גם אם זה מרגיש שלא רואים אתכם – זה נרשם אצלם.
- דאגו לזמן לעצמכם בלי התנצלות. הורות למתבגרים עלולה לשאוב רגשית – זמן לעצמכם הוא לא מותרות אלא צורך בסיסי.

רעיונות להורים

רעיונות להורים



- כבדו את הפרטיות והעצמאות – גם אם אתם בבית יחד. אם תתנו להם מרחב, הם יחזרו בעצמם (כן, זה קורה).
- שלבו ביניהם לבין המשפחה – בלי לכפות. הציעו ולא תחייבו – סרט, נסיעה, טייק אווי – פעילויות שלא דורשות יותר מדי מילים.
- תנו להם תפקידים אמיתיים – לבשל, לתכנן טיול, להפעיל את הקטנים. זה בונה ערך ובונה קשר.

רעיונות למתבגרים

רעיונות למתבגרים



חג חירות  
הלא איתם בבית



[www.parent.org.il](http://www.parent.org.il)

