

### יש!!! החופש הגדול כבר כאן...

איך אנחנו נערכים לחופש הגדול?  
איך לשנות ולגוון אבל לשמור על שגרה?  
איך משלבים את העבודה של ההורים עם צורכי החופש של הילדים?

בכל שנה הורים מוצאים עצמם מתלבטים כיצד לתכנן ולארגן את תקופת החופש הגדול עם הילדים. מחד, זוהי תקופה של חופשה עם רצון למנוחה, בילוי, שינוי שגרה ובילוי משפחתי. מאידך, הורים רבים ממשיכים בשגרת העבודה והתקופה טומנת בחובה לא מעט קשיים: סידור לילדים, בחירת קייטנה מתאימה, הוצאות כספיות, שינוי סדר יום והתמודדות עם הקושי של חלק מהילדים ביציאה מהשגרה והעדר סדר יום מובנה.

כמה טיפים מהשירות הפסיכולוגי רגע לפני שהחופש הגדול מתחיל:

- **תיאום ציפיות משפחתי** - כדאי לשוחח עם הילדים לפני היציאה לחופש ולחשוב יחד איתם מה היו רוצים לעשות בתקופה זו, לצד מה אפשרי. עם ילדי הגן ניתן לבנות משחק (כרטיסיות/תמונות של פעילויות) וכל ילד בוחר פעילויות רצויות ומשבצים יחד בלוח חודשי החופש.
- **שגרה אל מול גמישות וחוויות חדשות** - תקופת החופש הגדול מייצרת ציפייה וצורך לשינויים והתנסויות חדשות. לצד החוויות החדשות, חשוב לשמור על מבנה וסדר היום הבסיסי הקיים בכל משפחה (לדוגמא, נהלי אכילה, שינה וחוקי הבית). במידה ויש צורך בשינוי מהותי (לדוגמא נסיעה לחול, שבוע אצל הסבתא והסבא), יש להכין מראש את השינוי וגם את החזרה לשגרה.
- **קשיבות והתאמה לצורכי הילד וההורים** - בתכנון תקופת החופש הגדול יש לקחת בחשבון את המאפיינים הייחודיים של הילדים וגם שלכם כהורים. ישנם ילדים שאינם אוהבים שינויים, אינם אוהבים להיות מופתעים וזקוקים לשגרה. ילדים שמעדיפים להיות בבית לעומת ילדים שחשוב להם לבלות בחוץ, או ילדים שמעדיפים בילוי עם חברים רבים או זמן שקט בבית ועוד. כך גם ההורים, לכל הורה יש העדפה משלו וגם מציאות שמכתיבה מה ניתן ומה לא. אין צורך להרגיש שאנו חייבים למלא כל רגע בעשייה ובפעילות אך כן ניתן לסייע לילד לחשוב לבד מה טוב עבורו וכיצד יוכל להעסיק את עצמו.

### **חופשה נעימה!**

השירות הפסיכולוגי ממשיך לעבוד גם בתקופת החופש וזמין עבורכם בכל שאלה והתלבטות

בטלפון - 08-9579842  
או במייל [shapach@b-y.org.il](mailto:shapach@b-y.org.il)



מנהל החינוך

חשון • תשפ"ב • ב"ה



רח' ז'בוטינסקי 2, באר יעקב  
ת.ד 5 מיקוד 70300

טל: 08-9785412

פקס: 08-9281595

מנהל החינוך  
[www.b-y.org.il](http://www.b-y.org.il)