



## תנשמו עמוק, שימו את הפלאפון בצד ותעצרו רגע החופש הגדול בא עלינו לטובה

שינוי שיגרה, לוח זמנים משתנה של ילדנו, הוצאות כספיות נוספות, מהווים אתגר ומלווים לעיתים במעמסה.

הילדים זקוקים לחופש- לזמן לעצמם, לשקט ולרגיעה, להגשמת חלומות ורצונות, להרגיש כי החופש היה משמעותי ושהם ממצים את החופש באופן פעיל ומיטיבי.

כמה טיפים שיעזרו לנו:

**חשיבה והבנות משותפות**- יושבים יחד עם הילדים וחושבים מה הינו רוצים לעשות בחופש. לילדים ישנה אמירה והיא חשובה והכרחית. ההורים בוחנים ומארגנים. ההורים מובילים.

• **הכנת מסגרת תקציב**. כמה אנחנו יכולים/ רוצים/ חייבים להוציא. ומה ידחה למועד אחר? איפה ניתן להוזיל עלויות?

• **גמישות, אבל לא פריצת גבולות**. קמים מאוחר יותר, אבל לא נשארים במיטה כל היום, חוזרים הביתה מאוחר יותר אבל מסכימים על השעה היעודה, המחשב עובד שעות נוספות אבל יש כמה ומתי.....

• **מצמצמים אי-וודאות ומעלים וודאות. כיצד?**

- **מבהירים ציפיות**- מקשיבים בכובד ראש לרצונות ומאויימים, בוחנים מה אפשר, איך, מתי ומה לא.

- **תכנון ורשום בלוח**- של אירועים ידועים.

- **קובעים סדר יום מתאים וידוע לחופש-מתי קמים, מתי הולכים לישון.**

- **קובעים תפקידים ומגדרים אחריות בבית**- מי עושה מה, מתי וכמה.

- **קובעים זמנים של ביחד**- הזדמנות להורים וילדים לבילויים משותפים, להתקרבות, להנאה. (חופשה משותפת, עשייה משותפת- בישול, טיול, עבודת יד, משחק....)

• **לא מפחדים מזמנים "ריקים"**- מותר ונכון. (הכול במידה).

• **גם להורים מגיע - מילוי מצברים להורים**- זמן של כל אחד לעצמו, וביחד.

• **סבא וסבתא שותפים לעיתים קרובות**. תאמו איתם, בדקו עימם מה מתאים להם, שתפו אותם בהסכמות המשפחתיות, ולא לשכוח- להביע תודה.

**ילדים שונים, הורים שונים, גילאים שונים**- חשיבה, הבנות משותפות ותכנון מוקדם יקנו לנו תקופה משפחתית יפה וטובה.

עובדים מתלבטים, עובדים מוטרדים, עובדים עמוסים- אנשי הטפול באשחר תמיד לרשותכם.



חופש נעים וטוב  
 צוות אשחר

