

כלי לחיזוק
החוסן הגשפתי
והתארגנות
לתקופה הקרובה

איך לצלות את המצב בשלום כאשפתה

מה הסיפור?

השהייה הממושכת בבית הינה מתכון בטוח להתפתחות של מתחים רבים, כחלק מהערכות האשפתית למצב החדש שנכפה על כולנו אני רוצה להציע כלי אשר מיועד לסייע לאשפתה לבצע את ההתאמות הנדרשות בכדי למנוע מסיר הלחץ המתקרב להתפוצץ ולהוביל לאווירה עכורה, כעסים ומתח בבית.

מה מטרת הפעילות?

לחזק את החוסן האשפתי בכדי להצליח להתמודד עם הלחצים הצפויים בתקופה הקרובה.

איך היא תעזור?

הכנה נכונה ומקיפה יכולה לסייע לכל בני הבית להרגיש שותפים, לייצר אווירה נעימה בבית, לאפשר תוויה של שגרה חדשה בתוך השינוי המתרחש ואף להוות הזדמנות לצמיחה והתפתחות.

איך לצלות את המצב בשלום כאשפתה

על מה מדובר?

מפגש חד פעמי של ההורים עם ילדיהם בו יתבצע תיאום ציפיות ויקבעו כללים בין כל באי הבית ביחס לאופן ההתנהלות במצב הנוכחי.

מהם התוצרים של הפעילות?

1. תיאום ציפיות בין חברי המשפחה ביחס להתנהלות בעת הזו.
2. בנייה של נהלים וסדר יום
3. יצירת תחושת שליטה ובטחון במערכת המשפחתית וביכולתה להתמודד עם האתגרים הצפויים.

לאי מיועד?

לכל משפחה לא משנה כמה ילדים ומה הגילאים, אך יש לעשות התאמות במשך הזמן ורמת התכנים על פי הפניות של הזמנים ובגרות האשתתפים.

שאלות מקדימות עבור ההורים

כהכנה למפגש המשפחתי על ההורים לבצע מפגש מקדים של התארגנות ותיאום ציפיות בניהם לגבי האופן שבו הם היו רוצים שהבית יתפקד.

שאלות מקדימות עבור ההורים לקראת המפגש המשפחתי

1. **מה חשוב לנו שיקרה במשפחה בעת הקרובה?** (שיתוף פעולה, סדר יום, תחושת בטחון וכו')
2. **אלו קשיים צפויים לנו בתקופה הקרובה כמסגרת משפחתית.** ואיך אנחנו יכולים להימנע או להתמודד איתם? דוגמא לקשיים: יכוחים על: זמן מסכים, זמן שינה, הכנת מטלות לימודיות, הקפדה על הנחיות משרד הבריאות וכו'.
3. **גמישות:** על איזה עקרונות אנחנו מוכנים להתגמש בעת הזו ועל איזו לא.
4. **איפוי כוחות משפחתיים:** מה יעזור לנו לעבור את התקופה, איזה משאבים יש לנו כמשפחה, מה חשוב לנו שיקרה.
5. **קביעה של עקרונות התמודדות עם האתגרים:** לדוגמא: א. בניית לוז יומי, קביעה של קווים אדומים וגבולות. ב. קביעה על מטלות בבית שהילדים יצטרכו לקחת על עצמם, מדיניות יציאה מחוץ לבית לחברים וכו', מדיניות חלוקת משאבים לדוגמא מחשב אחד ושלושה צרכנים
6. **חלוקת תפקידים:** חלוקת אחריות הן בן ההורים ביחס לניהול השיגרה, וכן תפקידים ואחריות לילדים (אחראי. שטיפת כלים, אחראי בישול/פינוי , א. זריקת זבל, א. בניית לוז פנאי לאחר וכו'. אלו יכולים להיות גם תפקידים מתחלפים.
7. **כללים:** יחס לזמן מסכים, נוהל בוקר- שעת השכמה, כן פיג'מה לא פיג'מה, איפה עושים שיעורי בית, זמן חלוקה במשאבים משותפים מחשב, טלוויזיה וכו'.

דגש מרכזי

לארות שהמפגש הוא בהרבה מובנים העברת מסרים של ההורים ושידור של ציפיות מהילדים, חשוב להדגיש שזהו דיאלוג, בכל חלק שאתם מציגים צריך לתת לילדים להגיב, לשאול, להתנגד וכ'. עליכם להגיע מוכנים מצד אחד להעביר את המסרים שלכם ולצד זה ללאוד על העולם הפנימי של הילדים ולאפשר להם להשפיע עליכם בנקודות שאתם מוצאים לנכון.

חלק 1 - פתיחה

ההורים אסבירים

(לאחר שתילקו ביניהם את התפקידים לקראת הפעילות)

אנרת
האפגש

- אדוע אנחנו עושים כזה אפגש
- למה חשוב שנשנה את ההתנהלות שלנו
- אה יכול לקרות לתא המשפחתי אם לא נעשה זאת

ציפיות
אהגשתתפים

- הקשבה
- רצינות

חלק 2 - הבהרת תאונת המצב

מטרת החלק הזה הוא לתווך את המציאות באופן שבו ההורים בוחרים ולתת תחושה של דיאלוג ובטחון לדבר על המצב.

א- מה מאפיין את המצב בארץ, למה הוא כזה, מה צופן העתיד, וכ'

אומלץ להתחיל בשאלה לילדים: מה הם מבינים ויודעים ובכך לתת להם תחושה שמקשיבים להם וגם הזדמנות לעצב להם את התודעה באופן אחר אם יש פחד גדול, או מידע מוטעה.

לאחר מכן על ההורים להשלים את המידע שחשוב להם להעביר לפי ראות עיניהם.

דגש חשוב: המידע שמועבר בחלק זה צריך לחשוב היטב מה אתם רוצים לומר בה, עד כמה להדגיש את הדרמה, מה לא כדאי להגיד, האם להתייחס גם לסוגיה כלכלית וכ'. המורכבות שיש לנהל היא בין לתאר את הדרמה של המצב לבין לשדר בטחון ואופטימיות לגבי התעיד.

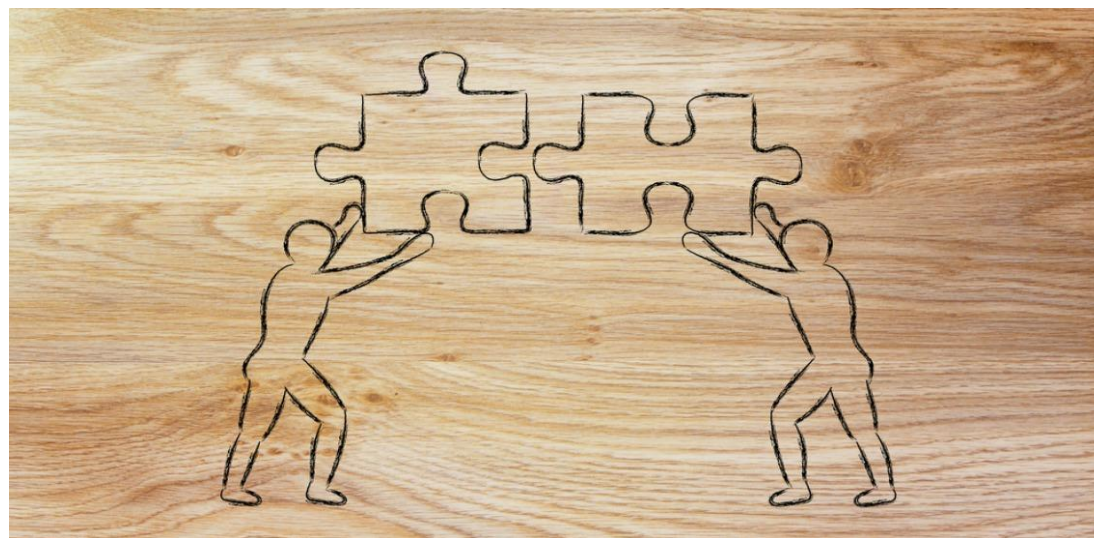
בשינויים נכנסים הביטחים של לימודים ושיגרה, נוכחות של הורה- עובד מהבית או לא. שינוי במצב כלכלי. מפגש עם חברים, חוגים וכ'.

חלק 3 - תיאום ציפיות

אחרי שהבנו מה השתנה ולמה חשוב לעשות התאמות, זה הזמן לפרט מה ההורים מצפים מהילדים בעת הזו: לדוגמא, אחריות אישית בנושא הלימודים, עזרה הדדית והתחשבות, משמעת והקפדה על הנהלים הבריאותיים וכו'.

א- מה אנחנו כהורים מצפים מכם (אפשר גם לכתוב את זה על דף או לוח מחיק ולשמור) זהו זמן טוב לתת לילדים אחריות אשר טרם לקחו קודם, או לקדם ערך שחשוב לכם כמו התנדבות או עזרה הדדית וכו'.

ב- זה המקום בו מבקשים מהילדים להגיד מה הציפיות שלהם מההורים: זמינות, משאבים, עצמאות וכו'.



חלק 4 - חיבור לכוחות אישיים ואשפתתיים

חלק שבו נותנים לילדים להציע הצעות לחלק אשפתתי שייתן להם תחושה של חוזק, קרבה, חום תקווה ובטחון.

מה יעזור לנו כאשפתה לצלוח את התקופה?

שאלו את הילדים, איזה כוחות/ חוזקות יש לנו כאשפתה?

מה אנחנו רוצים לעשות יחד שיהיה לנו כיף?



חלק 5 - כללים וחלוקות של תפקידים ואחריות

א- לאור המצב כפי שתואר: איזה שינויים על התא המשפחתי לבצע בכדי להתמודד עמו בהצלחה.

דוגמאות לשינויים:

- שגרת היום ולוז יומי- זמן השכמה, נוהל בוקר וכו'
- לימודים מרחוק- נגזרות- איפה עושים, מתי, כמה זמן, הפסקות וכו'
- הפסקות- כמה זמן מתי, האם כל הילדים ביחד או במדורג.
- פנאי- כמה זמן ביום, מה מותר ומה אסור, מה לגבי הזמנה של חברים או יציאה לחברים, זמן מסכים.
- חדשות- ניהול זמן החשיפה לחדשות.
- ניהול הקשר עם הורים אשר עובדים מהבית.
- זמן משפחה- מתי, באיזה פורמט, כמה זמן...
- סוף יום- שעת שינה ונוהל סוף יום.

חלק 6- סיכום

לאחר שסיימתם והגעתם להסכמה, מומלץ לבקש מכל אחד להגיד מילה על איך הוא יוצא מהמפגש ואם יש משהו שהוא צריך מהמשפחה או ממהו ממנה.

חלק 6 - סיכום

**לאחר שסיימתם והגעתם להסכמה, מומלץ
לבקש מכל אחד להגיד מילה על איך הוא
יוצא מהאפגש ואם יש משהו שהוא צריך
מהשפחה או מאשה מאנה.**

דוגמא ללו"ז יומי לגילאי בית ספר יסודי

8:00 השכמה והתארגנות

8:30 ארוחת בוקר משותפת

9:00 "תדריך בוקר" כל ילד אומר מה הלוז שלו והמטלות שלו ואימון בוקר קצר/ ריקוד/ פעילות גופנית

9:30-12:00 עשית שיעורים.

12:00-13:00 בישול ואכילה של ארוחת צהריים.

13:00-15:00 הפוגה לבחירה אישית

15:00-17:00 פעילות משותפת משפחתית- חידון, פאזל...

17:00-18:00 עבודה על פרויקט אישי

19:00 ארוחת ערב משותפת.



בברכה ובהצלחה

טל בן עמי

עו"ס קליני ופסיכותרפיסט

talbenami@hotmail.com