



## קשר משפחתי מהיבטים שונים בחופש הגדול!

סדנאות מתאימות לחטיבת הבניים

**כתבו וערכו – לאה לוי מדריכה ארצית לכ"ח ובמה",  
נריה עליאש- מחוז התיישבותי, בת-אורן מזעקי- מחוז דרום.**

### רציונל :

הקשר עם ההורים הינו הקשר המרכזי המשמעותי והארוך ביותר שחוה הילד במהלך חייו. ההורים מהווים תפקיד מרכזי בפיתוח ה"עצמי" של הילד, והחוויות המשפחתיות מגבירות את תחושת הקרבה ומחזקות את הקשרים המשפחתיים. זיכרונות אלו מעוררים רגשות, תחושות ומחשבות אשר ימשיכו ללוות את הילד לאורך חייו. בחופש מתעצמת השפעת הבית והמשפחה, בשל הזמן הרב בו המשפחה מבלה יחד. זוהי הזדמנות לחזק את **תחושת השייכות** עבור הילד.

על מנת להגביר את תחושת השייכות, על פי אדלר יש לשתף את הילד בשני מישורים :

✚ במישור הרגשי - שיתוף בתחושות ורגשות, מחשבות ורעיונות .

✚ ובמישור המעשי - שיתוף בהכנה של דברים, במטלות יומיומיות וכד'.

כשהילדים שותפים, המסר שעובר הוא שהם חשובים לנו, שהם שותפים מלאים לחיינו. החופש הגדול מזמן יותר שהות בבית, יותר 'זמן משפחה' העשוי לקדם קשרים ותקשורת במשפחה, אך עלול גם לייצר מצבי חיכוך רבים. בסדנאות אלו נבחן עם התלמידים את הקשר עם המשפחה בהיבט של תפקידים בבית- כמקור למתחים ולחצים, וכמקור ליצירת חוויות משותפות ובניית תקשרת ושיח מקרב.

### סדנא א': זה התפקיד שלי או של מי הכלים בכיור?

על תפקוד ותפקידים בבית...

### מטרות-

- התלמיד יראה במטלות הבית חלק מהשייכות המשפחתית ומבניית ההוואי המשפחתי
- התלמיד ייחשף לתחושת ההנאה שניתן להפיק מלקיחת חלק במערך המשפחתי.

### פתיחה: שלב א-

מטרת תרגילי הפתיחה לאפשר לתלמידים להתבונן על עצמם בחיך, על מידת השותפות שלהם בבית, לבחון את המצוי מול הרצוי והפער הטבעי שקיים ביניהם.



1. עשר אצבעות לי יש – עד כמה אנחנו שותפים

כל תלמיד מרים 10 אצבעות, המנחה מקריא תפקידים שונים שילדים יכולים לקחת בהם חלק בבית (לדוגמא: שמירה על אח קטן, לערוך שולחן לארוחה, להדיח כלים, לקפל כביסה, להחזיר כלים למקום, להכין ארוחת ערב, לזרוק את האשפה לפח...וכו) בכל תפקיד שהילד לא לוקח חלק הוא מוריד אצבע.  
לאחר מכן אפשר לבחון עם התלמידים למי נשארו הכי הרבה אצבעות? איך אני מרגיש עם זה? למי הכי מעט? האם טוב לי עם זה? במה זה תלוי מידת השותפות שלנו?

2. רצוי- מצוי

א. התלמידים עומדים בשורה ישרה והמנחה מקריא את ההיגדים במצב רצוי, לדוגמא: "כולנו נהנים מארוחת הערב", "הכביסה המלוכלכת היא של כולנו" נעים להיות בבית מסודר ונקיים", "קשר עם האחים זה כיף וחשוב"  
מי שמסכים עם ההיגד הולך צעד קדימה, ומי שלא נשאר במקום.  
כל אחד מסמן בסוף ההיגדים לאן הגיע(ניתן ע"י גיר, טוש, מדבקה או סוכרית טופי)  
ב. חוזרים לנקודת התחלה ומקראים את ההיגדים במצב מצוי(לדוגמא- אני שותף בארוחת הערב, אני מקפל או מחזיר את הכביסה לארון, אני שוטף את הבית בסופי שבוע, אני שומר על האחים שלי או יוצא איתם לבלות),  
ושבו יש תזוזה קדימה או במקום, וסימון הנקודה שהגענו אליה.  
ג. שאלות לדיון

מה ההבדל בין שני הסבבים? הרצוי והמצוי

מי הגיע לאותו מקום בשני הסבבים?

ממה נובע הפער?

האם טוב לי עם הפער או שהייתי רוצה לצמצם אותו?

מה ניתן לעשות כדי להקטין או לצמצם את הפער?

(למנחה: תמיד נהיה בפער בין הרצוי למצוי, המטרה לצמצם את הפער, לדעת לנהל דיאלוג מצמיח ונעים עם עצמי והסביבה סביב מידת השותפות).

**שלב ב:**

נרשום על הרצפה/על הלוח פתקים עם הרצפים הבאים ונזמין מספר תלמידים לדבר על תחושותיהם ביחס לתפקידים הלא פופולריים שעלו בפתחה.

הרבה.....מעט

בחירה.....כפיה

אוהב.....לא אוהב

מפריע.....לא מפריע

תפקיד קבוע.....תפקיד משתנה



### המשגה:

נשוחח עם התלמידים על תפיסת התפקידים:  
לרוב הילדים יש תפקידים בבית, לחלקם מעט ולחלקם אולי אין בכלל.  
חלקם בחרו ולחלקם מוכתבים מראש וכחובה,  
חלקם משתנים וחלקם קבועים, חלקם ממש מעצבנים ומעייפים וחלקם דווקא לא נוראים בכלל...

### לדיון במליאה:

חשוב לדבר על הרווחים שיש בשותפות בתפקידים במטלות בבית, כגון: אני שותף משמעו אני שייך, אני חלק מהמשפחה, השותפות יוצרת אינטראקציה והוא, הנתונה היא חלק מהכרת הטוב ומאפשרת לי גם לבקש מהמקום של הנותן...  
השותפות מחזקת את הקשר עם ההורים.

### סיכום:

בסבב כל אחד ינסח משפט או ישלח סמס להוריו – תובנה/ מחשבה/שאלה מהסדנא

## סדנה ב' - להגדיל את אלבום התמונות המשפחתי

### בחופש הגדול

נפתח בהקראת שירו של נתן זך:

”כולנו זקוקים לחסד,  
כולנו זקוקים למגע.  
לרכוש חום לא בכסף,  
לרכוש מתוך מגע.  
לתת בלי לרצות לקחת  
ולא מתוך הרגל  
כמו שמש שזורחת”... (נתן זך)

### מטרות הסדנה:

- מתן התנסות חיובית בפיתוח דיאלוג מקשיב ומאפשר.
- יצירת חוויה חיובית ומגבשת.



- הגברת המודעות לחשיבות של בילוי זמן איכות עם ההורים על-ידי העלאת זיכרונות אישיים.

אוכלוסית היעד: חטי"ב

### מהלך הסדנא - פתיחה :

(לפני הסדנא) מבקשים מכל משתתף לבחור תמונה מתוך הגלריה בפלאפון -מי שרוצה מראה את התמונה אותה הוא בחר ומספר- מי בתמונה? מה האירוע שבו צולמה התמונה? מה קרה לפני? מה קרה אחרי?

### לדיון :

מה הביא אותך לבחור דווקא בתמונה הזו?  
איך הרגשת כשהסתכלת בתמונה??

### המשגה :

התנסות בחוויה זו מעוררת רגשות המחזירים אותנו לתחושות אותן הרגשנו בזמן האירוע בו צולמה התמונה. חוויה משפחתית נשארת עוצמתית מאוד, ולעיתים מעלה בנו תחושות טובות כמו: התרגשות, צחוק, שמחה, געגוע לתקופה, ועוד. לעיתים הזיכרונות מעוררים בנו תחושות קשות יותר כמו: עצב, כאב, תסכול, החמצה ועוד, אך בכל מקרה - **חוויה משפחתית משאירה בנו חותם לכל החיים!**

לפיכך, בחופש הגדול ישנה הזדמנות "להגדיל את אלבום התמונות המשפחתי" על-ידי יצירת חוויות משותפות רבות (ומתועדות) אותן יכולים ליזום הילדים וההורים. כדאי לחשוב על חוויות שיש בהם נתינה וקבלה. נתינה יוצרת שייכות!

### חלוקה לזוגות

עוברים לישיבה בזוגות ומבקשים מכל זוג לחשוב על רעיון לפעילות משותפת עם המשפחה...חשוב לחשוב על פעילויות חווייתיות.

רצוי להדגיש שפעילות חווייתית לא חייבת לעלות ממון רב.

### דוגמאות לפעילויות חווייתיות ומשפחתיות :

1. לבחור חפץ שמתאר אותי- לשאול את בן המשפחה אם יכול לנחש- מה משמעות החפץ בשבילי? ואחר- כך אני משתף- למה בחרתי דווקא אותו? מה הוא יכול ללמד עליי? עד כמה שותפי למשחק היה קרוב בתשובתו.
2. לעיין בתמונות מתוך המחשב (תיקיות התמונות לרוב במחשב היום..) ולהכין בהפתעה מצגת להורים- לבחור תמונות ולהוסיף להן כיתוב קומיקס מצחיק.
3. להפוך את הבית ל"בית קולנועי"- לבחור סרט, להכין יחד פופקורן, לסדר מקומות ישיבה- "ליצור אווירה" ולצפות יחד בסרט.



4. להוציא בחופש "יומן מצולם" – לשכפל, ולהוסיף את החוויות גם בצורה כתובה על-יד התמונה. לתעד גם אירועים "שגרתיים" כמו- קימה בבוקר, התארגנות ליציאה לנופש ועוד..
5. להכין יחד מאכלים אהובים.
6. "פתק על המקרר" – כל יום אחד מבני המשפחה עפ"י תור כותב פתק ומצמיד למקרר- בפתק ייכתב משהו חיובי לאחד מבני המשפחה או לכל המשפחה- בחתימתו של הכותב. (איחול, הערכה, תודה, מחמאה, תקווה, תכונה וכד').

**חזרה למליאה:** בסבב כל זוג ייתן רעיון לפעילות והמנחה תכתוב על הלוח את הרעיונות .

#### **סיכום הסדנה:**

יצירת חוויות משותפות, היכולת לחלוק בחוויות ואירועים בחיינו יוצרות קירבה מעוררות אמפתיה ומעודדות פתיחות ומתן אמון. בחופש הגדול- ישנה הזדמנות לפתח את הקשרים התוך משפחתיים על-ידי "יצירת תמונות חדשות לאלבום המשפחתי"

מומלץ להציע לתלמידים לצלם את הלוח ולשלוח למשפחה... רעיונות לקראת החופש הגדול.