משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר – השירות הפסיכולוגי ייעוצי

רגעים של יחד

משחק להורה ולילד
ממשפחות המגויסים



מטרת המשחק

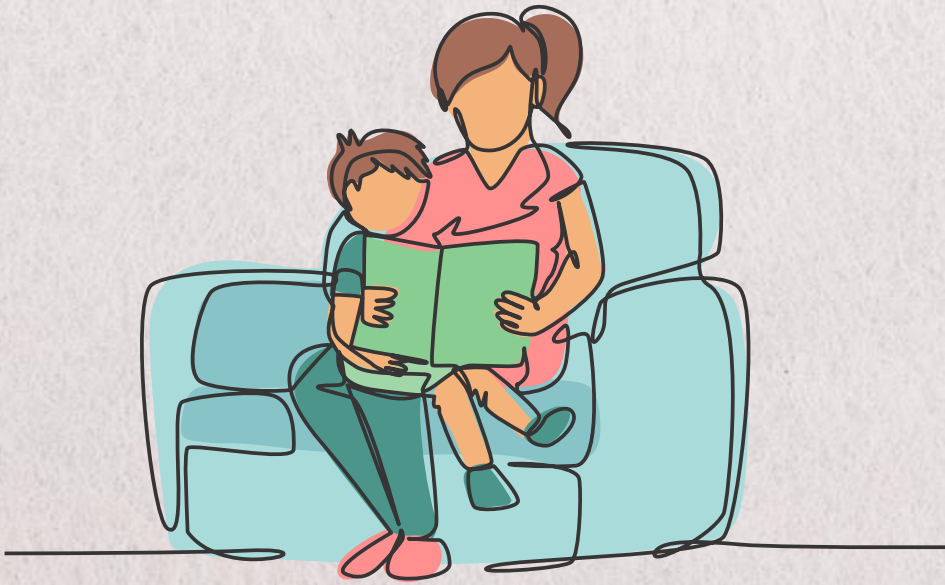
לזמן רגעים של יחד, צחוק, שיתוף וחיזוק הקשר המשפחתי, גם כשאבא או אמא לא נמצאים (או כשהם חוזרים לכמה ימים).

מה בחבילה?

שני לוחות משחק, קובייה, קלפי משימות

כמה שחקנים?

המשחק מתאים להורה וילד



איך משחקים?

1. כל משתתף מקבל לוח
2. בכל תור מטילים קובייה ומרימים קלף מערמת הקלפים
3. עונים על השאלה/ המשימה, ומניחים את הקלף על גבי המשבצת המתאימה
4. אם המשתתף מטיל קובייה ויוצא מספר שכבר מכוסה בקלף בלוח שלו, התור עובר למשתתף האחר.
5. **המנצח:**
   - מי שהצליח לחכות בסבלנות, גם כשלפעמים לא יצא לו המספר שרצה
   - מי שביצע את כל המשימות שלו.
   - מי שסיים ראשון לכסות את המשבצות בלוח שלו

חוק הברזל: אין תשובה "לא נכונה"

שחקו ותהנו!

דף למפקדי היחידה המשפחתית: איך הופכים את המשחק לשיח?



הורה יקר,
להוביל את הבית כשההורה האחר נמצא במילואים ממושכים זו "משימה בתוך משימה".
לצד המורכבות הטכנית והלוגיסטית של ניהול השיגרה לבד, אתם נושאים על כתפיכם מטען רגשי לא קל; הגעגוע שאין לו שעה קבועה, הדאגה שמסתתרת בלב, והתנודות שבין רגעי ה"יחד" הממלאים בחופשות הקצרות, לבין רגעי "הלבד" והצורך להסתגל מחדש למתח בפתח כל סבב.
עבור הילדים, מציאות זו היא לעיתים "רכבת הרים" שקופה; הם חווים את החסר של ההורה בכל רגע ורגע ביום, ומתמודדים עם חוסר יציבות שמתבטא לעיתים בשאלות קשות או בהתנהגות מאתגרת. עבורך, ההורה שבבית, הקושי הוא כפול; עליך להיות גם 'העוגן' היציב שמכיל ומתווך עבורם את המציאות, וגם להתמודד עם העייפות, העומס, הבדידות והגעגוע הפרטי שלך.

משחק זה נולד מתוך הכרה בקושי ובמאמצים של המשפחה המגויסת, ולא רק של ההורה המגויס. בעזרת חוויית המשחק ננסה להכיר במורכבות ולתת לה מקום בטוח, מחבק ומחזק בתוך הבית. מקום שבו מותר להגיד שקשה, אבל גם להיזכר כמה בחוסן המשפחתי.

כיצד כדאי לנווט את הרגשות שיעלו בזמן המשחק?

מותר להרגיש הכל

בזמן המשחק, ייתכן שהילדים יביעו געגוע, כעס, עצב או תסכול.
כשילד מבטא רגשות שליליים , כדאי לא לנסות "לפתור" את הרגש ("אבל בעוד יומיים אבא יחזור לסוף שבוע!") אלא לתת לו מקום: "זה באמת קשה לא לראות מישהו שאוהבים כל כך הרבה זמן".

שיתוף אותנטי

אל תחששו להיות חלק מהמשחק בעצמכם. כשאתם משתפים בגעגוע או בקושי (למשל: "היה רגע עצוב היום כי רציתי שאבא יהיה כאן"), אתם מראים לילדים שהם לא לבד בתחושות שלהם ויוצרים חיבור אמיתי בגובה העיניים. חשוב לשתף ברגשות שלכם, אבל במידה שתאפשר לכם להישאר יציבים וחזקים מבחינת הילדים ועבורם, ולציין שוב ושוב את המשפחה והקהילה כמקור כוח להתגברות על קשיים.

הדגשת הכוחות האישיים והמשפחתיים

לצד מתן מרחב לביטוי רגשי – בעזרת המשחק נעזור לילד (ולעצמנו) לזהות את הכוחות שטמונים בנו ומסייעים לנו להתמודד עם המצב המורכב. במהלך המשחק חשוב לשקף לילדים הצלחות קטנות שלהם ושלכם כמשפחה "אני גאה במשפחה שלנו על ההתחשבות שלנו אחד בשני".

מקווים שהמשחק יאפשר לכם
רגעים של יחד

חשוב לזכור: המשחק הוא כלי לשיח, לא מטלה. אפשר לעשות בו שימוש כראות עיניכם; כמשחק, כקלפי שיח, לבחור את המשימות או השאלות שמתאימות לכם, לגיל ולמסוגלות של הילדים.

לוח המשחק להדפסה

קלפי שאלות ומשימות להדפסה

מה קשה לך כשאבא לא נמצא בבית? / כשאמא לא נמצאת בבית?	מה עוזר לך להתגבר על הגעגוע?	למי מהמשפחה שלנו יש "כח על" לדעתך, ואיזה כח על זה?
רגע אחד מהשבוע האחרון שבו היית גאה בעצמך	משהו טוב שקרה בתקופה שאבא או אמא במילואים?	מה למדת על עצמך מאז שאמא או אבא במילואים?

משהו שהיית רוצה לומר לאבא או לאמא שבמילואים?

מה היית רוצה שאבא או אמא שבמילואים ידעו שעוד לא סיפרת להם?

משימה

צלמו סרטון קצר להורה במילואים ששולח לו המון נשיקות וחיבוקים

איזה דבר למדת או הצלחת לעשות לבד מאז שאבא או אמא במילואים?

אני גאה במשפחה שלנו כי...

מה הדבר הראשון שכדאי למשפחה שלנו לעשות יחד בפעם הבאה שאבא או אמא יחזרו הביתה?

תוך 60 שניות, עליך למצוא בבית חפץ שמזכיר לך את אבא או את אמא ולהסביר למה.	עליך לספר למי שמשחק איתך על מה אתה גאה בו או בה	מה שונה בבית בזמן שאבא או אמא במילואים?
 עליך להשמיע (בוליום חזק!) שיר שאבא או אמא ממש אוהבים, ולרקוד ולשיר אותו יחד עם מי שמשחק איתך	מה לדעתך הכי עוזר למשפחה שלנו להתגבר על הגעגועים?	אם יכולת לשלוח להורה שבמילואים "כוח על" אחד מהבית, איזה כוח על היה זה??

קלפי שאלות ומשימות להדפסה

למה או למי, לדעתך, אבא או אמא שבמילואים הכי מתגעגעים?

משימה

עליך לחבק חיבוק חזק את מי שהכי זקוק לו עכשיו במשפחה שלנו

מה היית רוצה לומר לאנשים שהמשפחה שלהם לא במילואים?

במה המשפחה שלנו הפכה לחזקה יותר, מאז המילואים?

אם יכולת להוסיף או לשנות חוק אחד בבית – רק לתקופה של המילואים, מה זה היה?

מה הדבר שעוזר לך להתמודד ברגעים שקשה?

עליך לספר על רגע של גיבורים: משהו שהיה לך קשה ובכל זאת הצלחת להתגבר.



עליך להכין איזו הפתעה קטנה (ציור, מכתב, מדבקה, משהו טעים) שתוכל לתת לאבא או לאמא כשתפגשו.

מי מהחברים או מהמשפחה הכי עוזר לך לשמוח בתקופה שאבא או אמא במילואים?

איזו עצה אפשר לתת לחבר שעצוב שמישהו שהוא אוהב במילואים?



עליך לעשות את הפרצוף שיהיה לך ברגע שאבא או אמא יחזרו ממילואים. המשתתף מולך יצטרך לנחש איזה רגש מסתתר מתחת לפרצוף הזה



סלפי של גיבורי על"- הצטלמו לתמונה של צמד גיבורי על (אפשר להוסיף אביזרים), ושלחו לאבא או אמא שבמילואים