



שלום וברכה!

ממשיכים עם הרעיונות **המהממים** לחופש הגדול, והשבוע אנחנו הולכים על משהו שיעשה **סדר** בכל חמשת השבועות של בין הזמנים.

אני מצרפת לכם:

לוח חופש גדול לחמישה שבועות ([לחצו כאן להורדה](#)) 📅

דף חוויות ופעילויות לחופש הגדול ([לחצו כאן להורדה](#)) 🎈

דף מדבקות קיץ וקישוטים ([לחצו כאן להורדה](#)) 🌻

דף אימוג'ים ורגשות ([לחצו כאן להורדה](#)) 😊

אז מה עושים?

יושבים יחד עם הילדים ומתחילים למלא את הדברים שכבר יודעים מראש — חופשה משפחתית, יום הולדת, טיול, מפגש משפחתי או כל תוכנית שכבר סגורה.

את הדברים שעוד לא יודעים?

משאירים פתוחים ומוסיפים בהמשך.

יש ימים שמחליטים רק בבוקר איך הם ייראו, יש תוכניות שמשתנות ויש רעיונות חדשים שצצים תוך כדי החופש. בדיוק בשביל זה הלוח נשאר **זמין ונגיש** לאורך כל התקופה, וכל פעם אפשר להוסיף, לשנות, להזיז ולקשט **מחדש**.

השתמשו ברעיונות ובמדבקות שצירפתי,

אבל אל תעצרו שם.

תוסיפו רעיונות שמתאימים למשפחה שלכם, לחופש שלכם ולילדים שלכם.

ועכשיו לחלק החשוב באמת.

המוח של הילדים **אוהב סדר**,

אוהב לדעת מה מחכה לו ואוהב להבין מה צפוי לקרות.

ההבנייה הזאת **בריא** לילדים,

מפתחת אותם ונותנת להם תחושת ביטחון ושליטה

בתוך תקופה שכל כולה יציאה מהשגרה.

במיוחד לילדים שמתקשים במעברים,

בארגון הזמן או בהתמודדות עם חוסר ודאות,

הידיעה מראש מה הולך לקרות בכל יום עושה הבדל גדול מאוד.

וכשהילד יודע מראש אילו ימים עמוסים יותר ואילו ימים פנויים יותר,

קורה משהו יפה:

בימים שיש בהם פחות תוכניות,

כבר לא צריך לחפש לו תעסוקה.

להפך.

הוא לומד בעצמו למצוא לעצמו רעיונות,

לארגן לעצמו משחק

ולהעסיק את עצמו בתוך הזמן הפנוי שנשאר לו.

ולסיום, האימוג'ים 😊

בסוף כל יום הילד בוחר אימוג'י אחד שמתאים ליום שעבר עליו,

גוזר ומדביק אותו על הלוח.

לפעמים אנחנו מרגישים
שכדי לעבוד על רגשות צריך שיחה ארוכה ועמוקה בסוף היום.
אבל דווקא הפעולה הפשוטה הזאת של לעצור לרגע,
לבחור פרצוף אחד ולתת שם למה שהרגשנו -
היא בדיוק השיח שמפתח ויסות רגשי.

גם אם זה לוקח חצי דקה.
גם אם אין שיחה ארוכה מסביב.
עצם הבחירה, הגזירה וההדבקה
הן כבר חלק מהעיבוד ומהסיכום של החוויה שהילד עבר היום.

מאחלת לכם חופש מללללללא בחוויות טובות,
זיכרונות מתוקים והמון רגעים קטנים של כיף ביחד.

ונתראה בשבוע הבא עם רעיון נוסף לחופש הגדול 😊
פערי.

✦ הצטרפו לקהילה – לחצו כאן

רוצה להתייעץ או לענות לי?

שלחו לי מייל חוזר 📧



קיבלתם את המייל הזה כי נרשמתם לקבל תוכן שבועי מגשרים ליווי אינטגרטיבי.

להסרה לחץ כאן

[להרשמה לקבלת הפוסט השבועי](#)