



החופש הגדול מביא עמו שינויים בשגרה, ולעיתים תחושת ריחוק או בלבול – גם עבור מתמודדי נפש וגם עבור בני משפחותיהם. דווקא בזמן הזה יש לנו הזדמנות לייצר חוויות קטנות של יחד, שמאפשרות חיבור, ביטוי עצמי ובניית ביטחון הדדי.

- לשאול ולא להניח – שאלו את בן המשפחה שלכם אילו פעילויות היו גורמות לו להרגיש נעים. תנו לו לבחור מתוך מספר אפשרויות.
- לשמור על מסגרת גמישה – שגרה עם גמישות מאפשרת תחושת יציבות בלי לחץ.
- להעדיף איכות על כמות – רגעים קטנים של קירבה (כמו צפייה משותפת או שיחה בערב) חשובים לא פחות מטיול שלם.

מטרת הפעילות: לאפשר לבן המשפחה המתמודד לקחת חלק בבחירה, להרגיש נוכח ומשפיע.

איך עושים את זה?

1. שבו יחד כל בני המשפחה.
 2. ציירו 3 טורים על דף גדול: ס פעילויות בבית ס פעילויות מחוץ לבית ס פעילויות שדורשות תיאום (כמו ביקור משפחתי)
 3. כל אחד כותב רעיונות. חשוב לשלב גם דברים פשוטים (למשל "משחק קלפים בערב").
 4. מסמנים יחד – מה "כן", מה "אולי", ומה "עדיף לוותר".
 5. מכינים לוח שבועי פשוט עם הדברים שנבחרו.
- 💡 טיפ: התחייבו ל-2-3 פעילויות לשבוע, והשאירו שאר הזמן גמיש. קחו בחשבון שיכולים להיות ימים קשים, וזה בסדר.

מעגל 1 – פעילויות בטוחות ונעימות:

פעילויות שלא יוצרות עוררות גבוהה –
כמו משחק קופסה, סרט, בישול, מוזיקה,
הליכה רגלית בשכונה.

→ מומלץ לתכנן 2-3 כאלה בשבוע.

מעגל 2 – פעילויות מאתגרות במידה:

פעילויות שדורשות מעט יותר יציאה מאזור הנוחות, אך עדיין אפשר להתמודד איתן – כמו מפגש עם חברים, טיול קצר, יציאה לבית קפה.

➡ כדאי לתאם מראש ולתת מרחב חרטה.

מעגל 3 – פעילויות מאתגרות מאוד:

כמו אירועים רועשים, טיולים מרובי
משתתפים, קייטנות.

→ רק אם המתמודד מוכן לכך, ובשיתוף מלא מראש.

הסרט: "פלא" - סיפורו של ילד עם עיוות פנים שנכנס לבית ספר רגיל ומתמודד עם קבלה, שונות ורגשות מורכבים.

לאחר הצפייה אפשר ליזום שיח עם שאלות כמו:

- מתי הרגשתי שונה?
- מה עוזר לי להרגיש שייכות?
- מי עזר לי ברגעים קשים?

