

# מדריך הורים לחופשה בבית



מאת מרים פלג

# תוכן העניינים

## תפריט לחיץ

פתיח - השוואה לחופשה מחוץ לבית

הכרות עם החוסרים שיש בהעדר השגרה במהלך חופשה בבית ועם יצירת תחליפים מייצבים

השהות בסמיכות לסביבה ולמעטפת

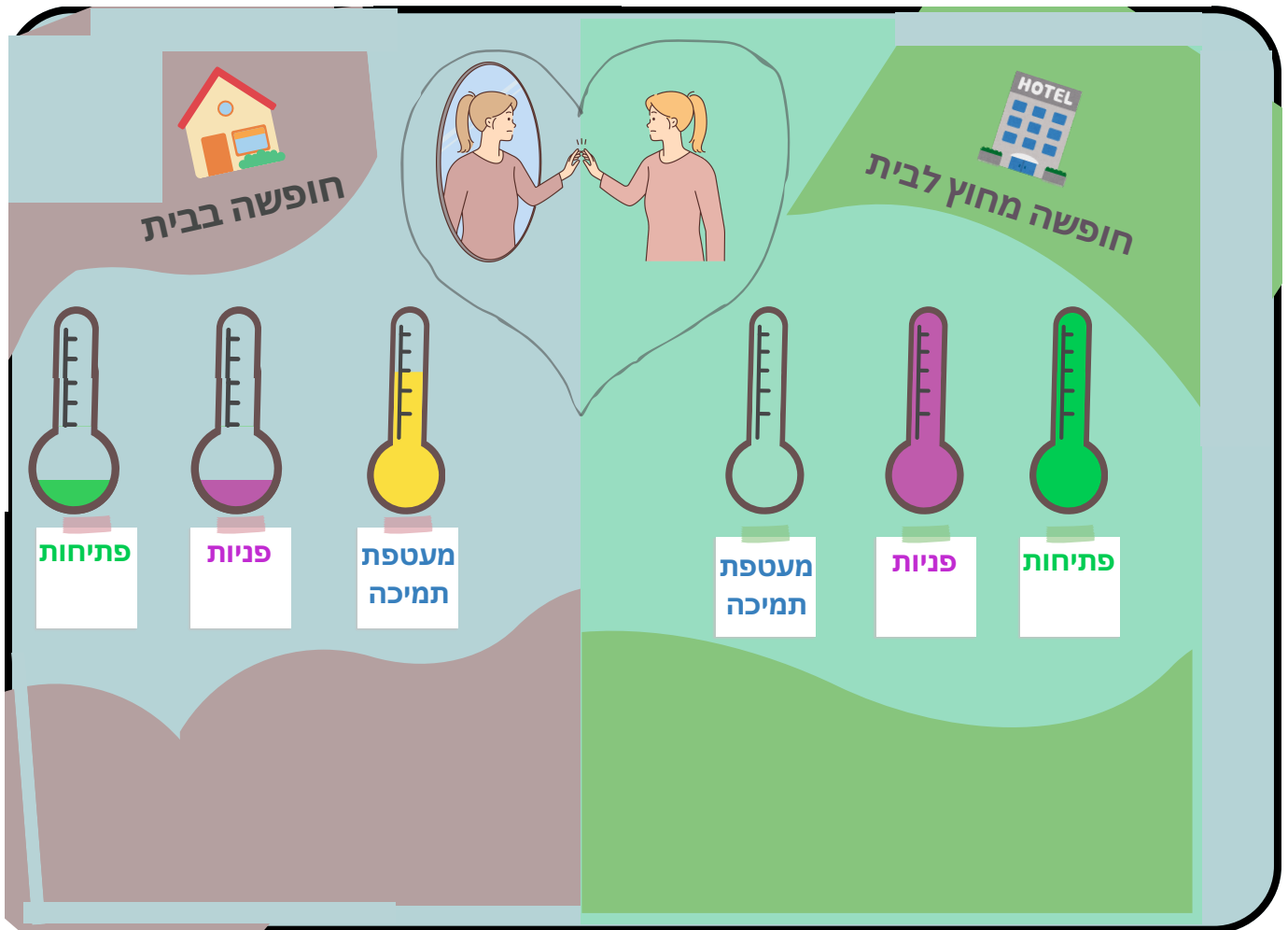
בניית יום מאוזן ושבוע מאוזן

כלים לייצוג גרפי של סדר היום

נספחים

# חופשה בבית

פתיח - השוואה לחופשה מחוץ לבית



בחופשה בבית, ה**פניות** של ההורים, תהיה בדרך כלל נמוכה יותר מאשר בחופשה מחוץ לבית. ה**פתיחות** של הילדים להתנסויות חדשות תהיה נמוכה יותר כי ירצו לדבוק במוכר הנגיש להם.

יחד עם זאת, בחופשה בבית יש לנו **מעטפת התמיכה** של הרגלים שפיתחנו ושל אנשים מסביבת המגורים או מהמשפחה, וכן את הקשרים שבנינו לאורך השנה.

חופשה בבית מאפשרת לנו להתכונן לחופשה מחוץ לבית - להתנסות בבנייה של סדר יום מאוזן, ולהכיר את הכלים שעוזרים לילד שלנו.

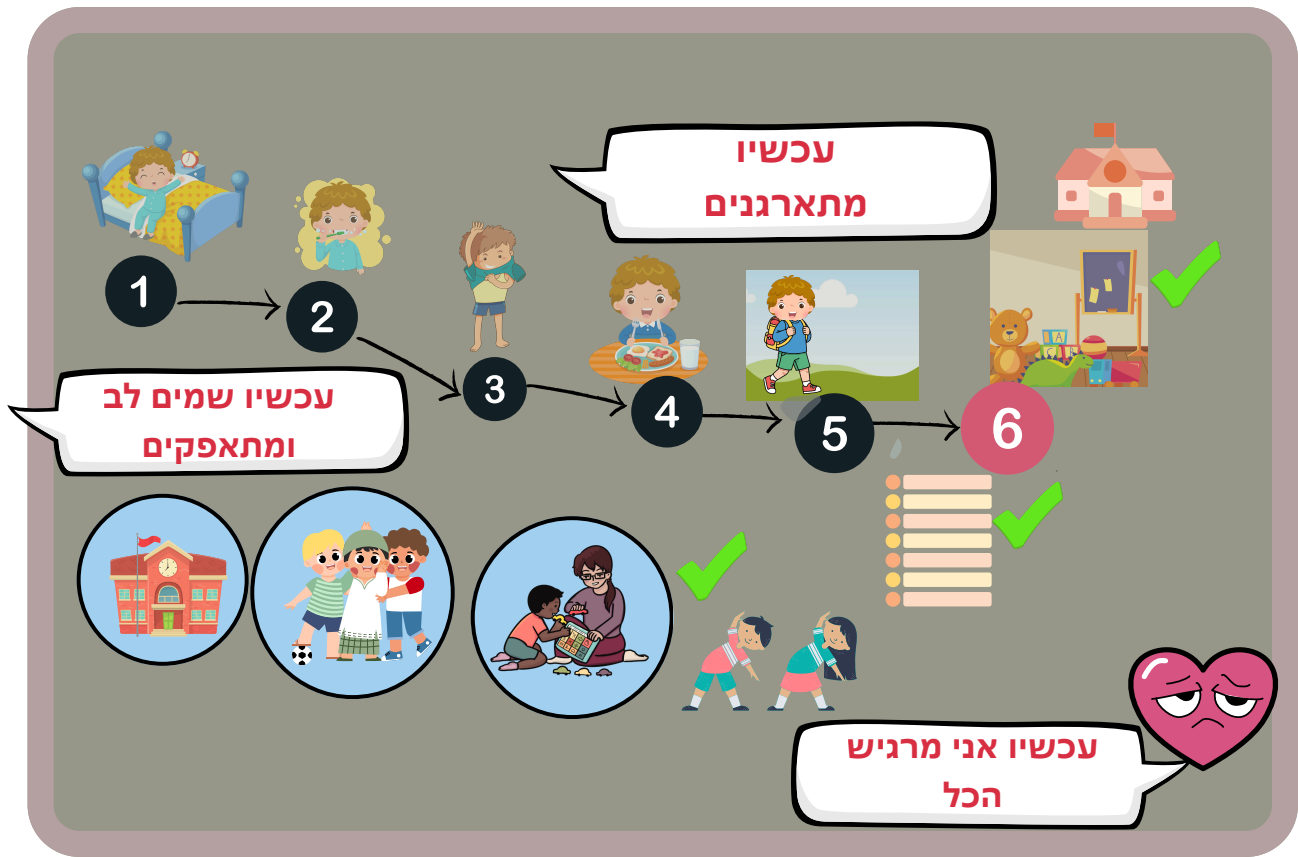
# חופשה בבית

## הכרות עם החוסרים שיש בהעדר השגרה במהלך חופשה בבית ועם יצירת תחליפים מייצבים

השהות בבית ללא השגרה המוכרת אשר מתקשרת  
אסוציאטיבית לסביבת הבית, היא דבר שעשוי להיות מבלבל  
עבור הילדים ואף לגרום לתחושת מצוקה.

# חופשה בבית

רצפים ואלמנטים מייצבים בשגרה



היציאה בבוקר למסגרת החינוכית  
המפגש הקבוע עם חברים ואנשי חינוך  
במסגרת החינוכית  
הפעילויות הקבועות של שעות אחר  
הצהריים

אלמנטים מייצבים בשגרה :

הסדר הקיים בשגרה נותן מקום מוכר ויציב לרצפים של התארגנות אישית הנדרשים לאורך היום.  
לדוגמא:  
לפני היציאה למסגרת החינוכית: שירותים, צחצוח שיניים, החלפת בגדים, ארוחת בוקר.

הסדר הקיים בשגרה עוזר לארגן את וויסות הרגשות -  
בוקר - פוקוס על התארגנות בוקר - איסוף רגשי בו מנסים לשים את הרגשות בקופסא בלב,  
מסגרת חינוכית - הפוקוס הוא על להצליח להיות מכון כלפי חוץ לדרישות המסגרת החינוכית ולמפגש עם חברים - ממשיכים להתאפק רגשית,  
אחר צהריים - אפשרות לעבד רגשית את חוויות היום, להוריד הילוך ולפרוק.

# חופשה בבית

## התערערות הרצפים והאלמנטים המייצבים מן השגרה



היציאה בבוקר למסגרת החינוכית  
המפגש הקבוע עם חברים ואנשי חינוך  
במסגרת החינוכית  
הפעילויות הקבועות של שעות אחר  
הצהריים

### אלמנטים מייצבים בשגרה :

בזמן חופשה אין את הסדר הקיים בשגרה שחילק את היום  
לחלקים -

- לפני ואחרי המסגרת החינוכית.
- לפני ואחרי פעילות קבועה.

בהיעדר הסדר הרגיל עשויה להתערער היכולת להשלים רצפים  
של התארגנות אישית לאורך היום.

בהיעדר הסדר הרגיל הוויסות הרגשי עשוי להתערער - מתי להיות  
אסוף ומתי לפרוק?

# חופשה בבית

העלמות האלמנטים המייצבים של השגרה



בחופשה בבית אנו צריכים לענות ביחד עם  
הילד על השאלות הבאות:

**לאן נעלמו האלמנטים המייצבים ?**

**מה נשאר לי ?**

# חופשה בבית

תשובה לשאלה - לאן נעלמה המסגרת החינוכית ?



כדי לענות על השאלה שלא נאמרה בקול "לאן נעלמה המסגרת החינוכית" נלך לראות שהמבנה של המסגרת החינוכית עדיין קיים רק סגור . נציץ לחצר ונעלה זכרונות .

אם צפויה לאחר החופשה **מסגרת חדשה** - אפשר לעשות בילוי הכולל לעמוד ליד המבנה הסגור להסתכל ולדבר על **מה שהיה לעומת מה שיהיה** .


החפצים שהילד השתמש בהם או עתיד להשתמש מהווים **חיבור שניתן לגעת בו בידיים** . חפצים אלה הם גשר בין השגרה לחופשה.

## דוגמא

הולכים לאכול גלידה במקום סמוך למסגרת החינוכית החדשה, מגיעים לגן החדש שכעת עדיין סגור ומציצים דרך הגדר - מה אנו רואים? מגלשה, נדנדה... האם גם בגן שהיית בו השנה היתה לכם נדנדה בחצר?

# חופשה בבית

יצירת אלמנטים שהם ציר מייצב

ו	ה	ד	ג	ב	א
גן משחקים מוכר	מכולת מוכרת	סבא	חברים	מרפאה בעיסוק	בן דוד
					
					

אני שמח לפגוש אנשים ופעילויות שאני מכיר!

בתשובה לשאלה שלא נשאלה בקול "מה נשאר לי" נבנה עבור הילד סדר יום שבו משובצים אלמנטים מוכרים או אהובים מהשגרה.



אלמנטים אלה יהוו ציר מייצב בסדר היום. סדר היום יבנה באופן יחסי לאלמנט המייצב.

"אחרי שנלך לגן המשחקים" לפני המפגש עם החבר

"אחרי המפגש עם הבן דוד"

# חופשה בבית

יצירת סדר פעילות יומי סביב ציר מייצב



בסדר היום הספצפי הזה **היציאה לקניות במכולת מוכרת**,  
**והמפגש עם המרפאה בעיסוק המוכרת** הם **אלמנטים של**  
**ציר מייצב בסדר היום.**



בהקשר הנוכחי נשים לב שיש מבנה ליום בזכות **הצירים**  
**המייצבים**. הדברים קורים **“לפני”** או **“אחרי”** היציאה  
למכולת, או היציאה למרפאה בעיסוק.

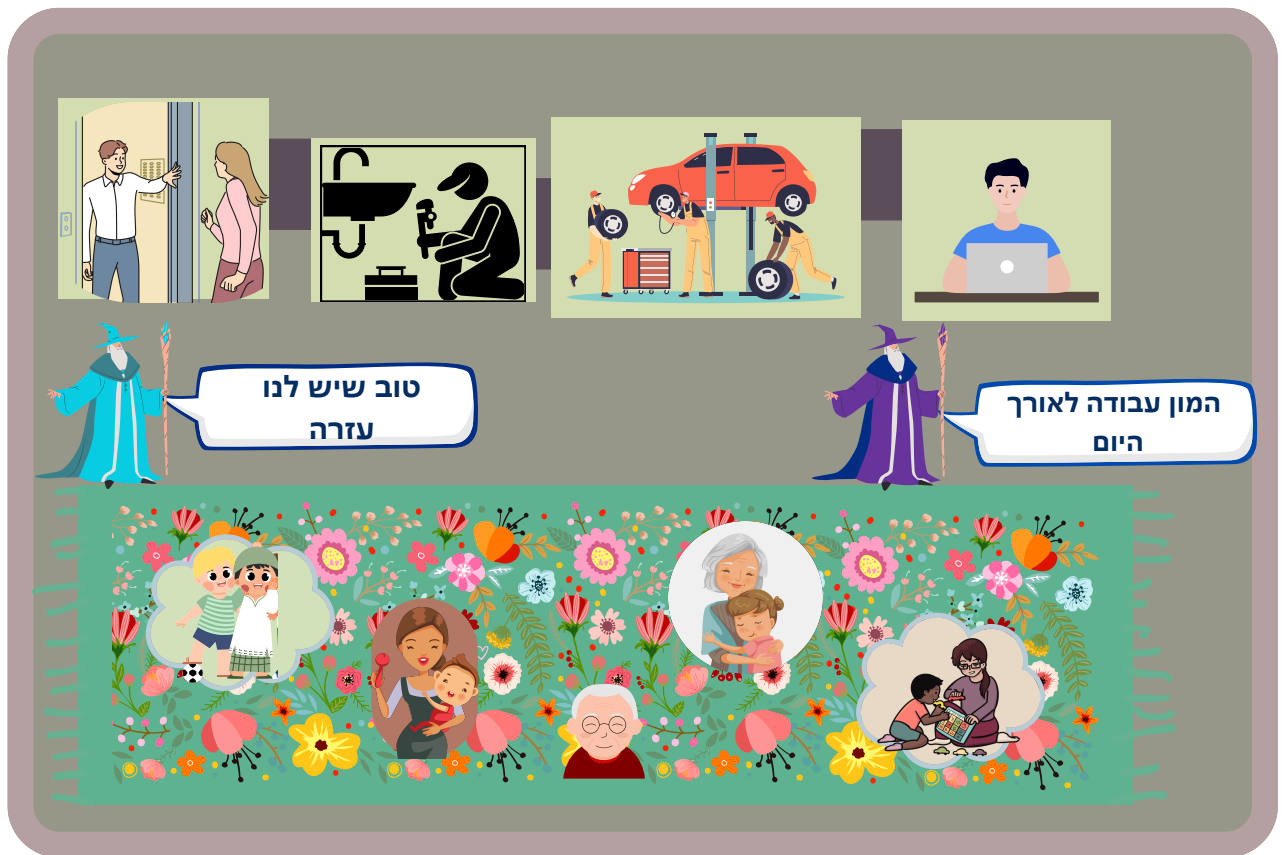
נכין לילד את סדר הפעילות היומי הספצפי עבורו.  
**הסדר יכול להיות אף רשום בעיפרון על דף באופן בו סדר**  
**הפעולות ברור לילד.**

## השהות בסמיכות לסביבה ולמעטפת

הסביבה והמעטפת **שנשארים** הם גורמים המייחדים **חופשה**  
**בבית** לעומת חופשה מחוץ לבית.

# חופשה בבית

הסביבה והמעטפת נשארים - חסרונות ויתרונות



מכיוון שאנו נשארים באותו הבית ובאותה סביבת החיים, **הערוצים שלנו כמבוגרים עם סביבתם נשארים פתוחים.**

החיסרון של זה הוא שבשונה מחופשה מחוץ לבית, **לרוב ההורים צריכים לעשות גם דברים נוספים.**

דוגמאות - לעבוד בהיקף מסוים, לטפל ברכב שהתקלקל, להזמין אינסטלטור, לעזור לשכן.

אחד היתרונות של היות בסביבת החיים של הבית הינו **שיש אפשרות להמשיך פעילות קבועה שממשיכה בזמן החופשה כגון:** מפגש טיפולי, חוג, ארוחה קבועה במקום מסוים, מפגש עם בן משפחה, מפגש עם בייביסיטר מוכרת ואהובה.

**כדאי לתכנן מראש לוז שבועי ולתאם מראש מפגשים**

# חופשה בבית

איזון העומס של ההורים בעזרת אנשים מהמעטפת



במהלך חופשה בה אנו אחראים בלעדית לילדינו, אנו מבקשים לאזן עבורנו ההורים בין מצבים של **מאמץ גדול**, לבין מצבים של **רווחה** ואפשרות לצמצם לחלוטין את הדריכות הנובעת מזמינות לילדים.

הצטרפותו של **מבוגר נוסף** או יותר למעגל האחראים על הילד, מאפשר לייצר עבור ההורים יותר הזדמנויות **לחידוש המשאבים**.

**כדאי לתכנן מראש לוז שבועי ולתאם מראש מול מבוגרים אחרים**

הדוגמאות באיור: הצטרפות לטיול של הדודה עם הכלב שלה, התלוות לסבא לחנות כלי עבודה, ביקור בקניון עם הבייביסטר וקניית מאפה, התלוות לסבתא למשתלה.

# חופשה בבית

## בניית ופיתוח מעטפת התמיכה לאורך השנה



מעטפת התמיכה הינה אדם נוסף שיכול להשתתף במידה מסוימת באחריות לילד או ביצירה של חוויה מעשירה ביחד עם הילד.

**המשימה של ליקוט תמיכות בהיקפים שונים, ואף יוזמת פעילויות שתימשכנה גם במהלך החופשה בבית, הינה משימה לשקוד עליה לאורך השנה כולה.**

מעטפת התמיכה כוללת לא רק את מי שמכיר אותנו מתוך קשר אישי, או פנינו אליו ושכרנו את שירותיו.  
**מעטפת התמיכה כוללת גם אירגוני תמיכה, וגם את הרשות המקומית.**

אנו יכולים לחבור להורים נוספים באיזור מגורינו, שיש להם צרכי תמיכה דומים למשפחתנו, וביחד לפנות לרשות המקומית ולהציג את הצרכים שלנו לפעילויות מסוימות במהלך החופשה.  
כמו כן, כאשר אירוע במרחב ציבורי נערך באופן המתאים גם למשפחתנו, הוא הופך להיות אפשרי עבורנו.

## בניית יום מאוזן ושבוע מאוזן

בפרק זה נכיר את הדרך לבנות סדר יום מאוזן ושבוע מאוזן.

# חופשה בבית

בניית יום מאוזן



-  **1** נבנה את הלוח סביב צרכים בסיסיים של אכילה שינה ושירותים
-  **2** נוסיף פעילויות של מנוחה סובייקטיבית
-  **3** נוסיף פעילויות של מאמץ סובייקטיבי

הבסיס של הרווחה הוא **צרכים בסיסיים** - לישון מספיק שעות ובאופן מסודר, לאכול ולשתות די הצורך ובאופן מסודר, שירותים זמינים.

משסופקו הצרכים הבסיסיים של הגוף, ישנם **צרכים רגשיים** שבמצב חופשה מסופקים באמצעות ביטחון רגשי בקשר עם ההורה, ואז באמצעות פעילות מווסתת.

כשהגענו לשלב השלישי בפירמידה - המשולש הירוק - הילד הינו **שבע, נינוח ורגוע**. זהו המצב האופטימלי לצאת למאמץ עם מירב המשאבים.

# חופשה בבית

בניית יום מאוזן

ביקור  
בסופרמרקט

עמידה  
בתור

דוגמאות פרטיות  
למאמץ



בילוי בפארק  
אטרקציות

מפגש  
משפחתי

אכילת ארוחה  
במסעדה

מיון קלפים  
יחידני בחדר  
שקט

צפייה בסרט  
אהוב

דוגמאות פרטיות  
למנוחה



משחק יחידני  
בלגו בחדר  
שקט

משחק קופסא  
מוכר עם אבא  
או אמא

**מאמץ ומנוחה הם הגדרה אישית.**

אך כדאי לשים לב שפעילות של מאמץ - יכולה להיות פעילות מאוד מהנה .  
וזה דבר שמבלבל גם את הילדים - כאשר הם מתאמצים מאוד בפעילות שיש לה כותרת של הנאה והם אכן גם נהנים בה ,  
הם מתקשים לבקש את החזרה למצב רגוע ואז הם מגיעים להתפרקות.

**לווסת זה לעבור לעצימות ההולמת את היכולת הנוכחית.**

# חופשה בבית

בניית יום מאוזן

## דוגמא מסדר יום



אנו רואים כאן הרכבה של חלק מסדר יום :  
הגדרתי מאמץ ומנוחה לסירוגין במינון המתאים לילד שלי.

עכשיו נשאל, מה הפעילויות החשובות ביותר בסדר היום הזה?  
**במקום הראשון** אלה ארוחת בוקר וארוחת צהריים כי הן בבסיס הפירמידה.

**מקום שני** בחשיבות הן הפעילויות המווסתות המרגיעות .

ואילו הפעילות המיוחדת - בילוי בבריכה - היא רק **במקום השלישי** בחשיבותו.

# חופשה בבית

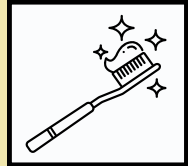
בניית יום מאוזן

## דוגמא לרצף מלוז יומי

### דגשים ללוז היומי



נכלול בלוז היומי משימות יומיומיות שהילד זקוק לעזרה או לתזכורת עבורן. כגון צחצוח שיניים, התלבשות, רחצה.



מספר יציאות ביום על פי צורכי הילד הספציפי



אדם מן המעטפת יכול לאפשר התפצלויות נוחות

יש פעילויות שניתן לעשות דווקא בזמנים ספציפיים בהם הילדים עירניים



זמנים גמישים שמותירים מרחב תימרון במעברים

היעזרות באדם נוסף מן המעטפת שלנו יכולה לאפשר התפצלויות לפעילויות במקצב שונה עם ילדים שונים או זמני מנוחה להורים.



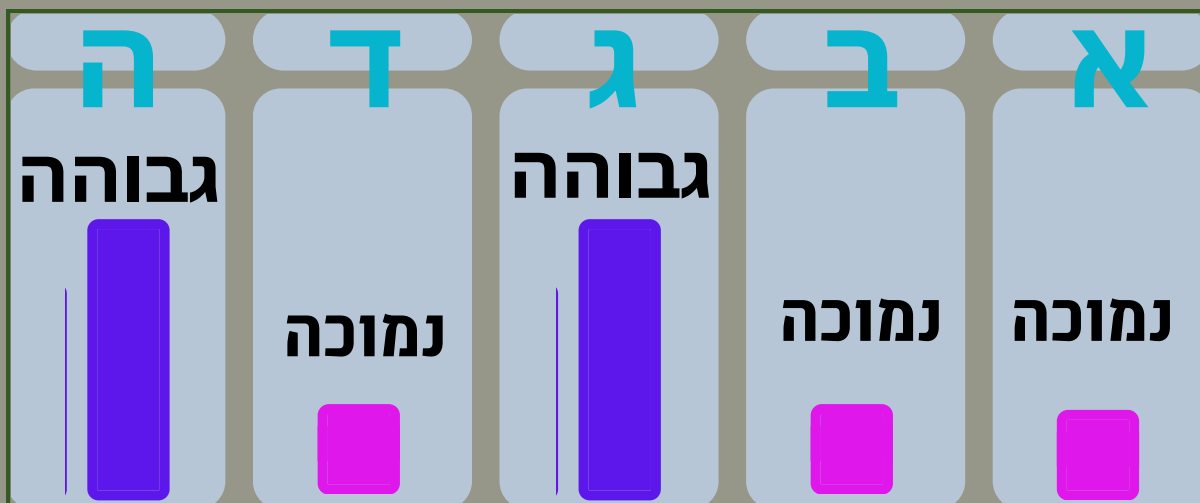
דוגמא למרחב תימרון במעברים - במעבר מפעילות משחק מסוימת לארוחת ערב, נשאר במכוון מרווח זמן גמיש שאינו נוקשה, אשר יכול לאפשר לילד הסתגלות נעימה לשינוי מצב.



# חופשה בבית

בניית שבוע מאוזן

רמת עצימות הפעילות לאורך השבוע



בבואנו לתכנן מספר ימים של חופשה ברצף, נכוון לאפשר **התאזנות** אחרי יום עם פעילות **בעצימות גבוהה**, זאת באמצעות יום עם פעילות **בעצימות נמוכה**, בהתאם לצורכי הילד הספציפי ולצרכים ולאילוצים של ההורים.

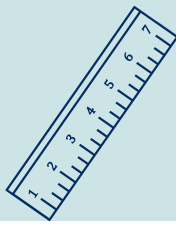
יתכן **שילדים שונים** באותה המשפחה יהיו זקוקים **למקצבים שונים לאורך השבוע** - יהיה ילד שירצה לצאת לפעילות מיוחדת כל יומיים, ויהיה ילד שירצה לצאת לפעילות מיוחדת רק אחת לשבוע. וזה מתקשר לנושא מעטפת התמיכה המרחיבה את **האפשרות לדייק לכל ילד את צרכיו**.

## חופשה בבית

# כלים לייצוג גרפי של סדר היום

הכלי הגרפי המודפס לאירגון סדר היום מקנה לילד ביטחון בשני רבדים -

**ברובד הריגשי** - יכולת לחוש בשליטה על סדר היום כאשר הוא מחזיק ביד את הדף או הבריסטול ומייצר שינוי בידיים - מקפל, מצייר או מורח פלסטלינה. **ברובד הקוגניטיבי** - יש לו מפה של סדר היום והוא מבין למה לצפות, מהם שלבי היום, והיכן הוא נמצא ברגע נתון ביחס לאותה המפה.



# חופשה בבית

## תרגול שימוש בסרגל פעילות

השהות בבית שלנו במהלך החופשה, ויציאה לגיחות של פעילויות שהן מחוץ לשגרה שלנו, מזמנת לנו אפשרות להכיר לילדים את השימוש בכלי **סרגל פעילות**.  
זהו כלי מארגן המלווה במהלך הפעילות.

נדפיס או נכתוב על גבי בריסטול בצורת סרגל את שלבים משמעותיים ליציאה לפעילות מיוחדת, למשל לפארק מים.

במהלך היציאה בכל פעם שנעבור לשלב הבא נזיז עם הילד על גבי הסרגל כדור פלסטלינה

הגענו הביתה	נסיעה הביתה	ישיבה באוטו	סיום הביקור - יציאה מקיפוצה	שימוש במתקנים	ארוחת עשר	שימוש במתקנים	התחלת הביקור - כניסה לקיפוצה	עמידה בתור בכניסה	מוצאים חנייה	נסיעה לקיפוצה	ישיבה באוטו	יוצאים מהבית
-------------	-------------	-------------	-----------------------------	---------------	-----------	---------------	------------------------------	-------------------	--------------	---------------	-------------	--------------

הסרגל הוא **מפה של השינויים**. הצבעוניות ממחישה את ה**סימטריה** או **אי סימטריה** של השינויים.

**מפה**

מזיזים את הפלסטלינה על גבי הסרגל באמצעות **מריחה** של הפלסטלינה על הבריסטול

**חוויה חושית של מגע**

ה**אחיזה ביד** של מפת השינויים, ו**יצירת הייצוג האקטיבי של השינוי** באמצעות מריחת הפלסטלינה, מייצרים **חיבור ותחושת שליטה**

**חוויה בטוחה של חיבור לשינוי**



# חופשה בבית

## תרגול שימוש בספר של החופשה

השהות בבית שלנו במהלך החופשה, מזמנת לנו אפשרות להכיר לילדים את השימוש בכלי הספר של החופשה זהו כלי מארגן המספר על הידוע לגבי סדר היום לכל החופשה.

### הלוז יכלול אירועים משמעותיים

#### הלוז ייתחס לאירועים ברזולוציית פירוט שמנגישה אותם לילד



1 הדפסת הלוז בהדפסה צבעונית  
2 איגוד בקלסר בניילונים כספר לדפדף בו

3 הצגת הלוז לילד מספר ימים לפני החופשה בבית  
4 מדי פעם נעיין ביחד בלוז כבסיס לשיחה  
5 הלוז יהיה נגיש לעיין בו



הדפסת חלק מן הלוז בשחור לבן - הילד יצבע אותו כפעילות של העצמה וחיבור

הספר של החופשה - אפשר לאחוז בו ביד, אפשר לדפדף בו, ספר זה מייצג את החופשה.

כאשר נצא לפעילות מיוחדת הספר של החופשה תמיד נמצא בתיק הגב המכיל במינימום מגבונים טישו ומים - את התיק הזה אנו לוקחים לכל מקום.

כאשר יש שינויים בזמן אמת, הספר של החופשה נותן נקודת ייחוס לשיח:

מה חשבנו שיקרה לעומת מה שקרה?  
מה חשבנו שיקרה לעומת השינוי שהחלטנו עליו?



# חופשה בבית

## חזרתיות בספר של החופשה

**סדר היום הבסיסי הכולל התארגנות וצרכים בסיסיים אמור להישמר ולחזור על עצמו ככל האפשר.**

לאחר עבודה על הפרטים של הלוח היומי שלנו בקובץ של הספר של החופשה, נוכל להשתמש באותו הקובץ שוב ושוב, ורק לשנות את התכנים של הפעילויות הייחודיות הספציפיות.

### **דוגמא לפעולות בסדר היום שתחזרנה על עצמן בכל חופשה:**

התארגנות בוקר      ארוחת בוקר

הכנת תיק ליציאה

ארוחת צהריים

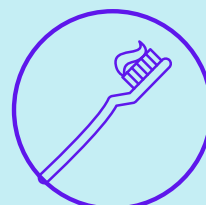
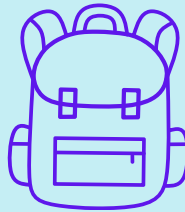
נסיעה או הליכה

שינה

התארגנות ערב

ארוחת ערב

### **מומלץ להשתמש באותו סימן גרפי לפעולות החוזרות על עצמן. לדוגמא:**





# חופשה בבית

## ייצוג לפעילויות מיוחדות

לגבי פעילויות מיוחדות. אני מציעה בחירה עקבית בין שני ייצוגים:



תיאור באמצעות סימן גרפי החוזר על עצמו ומייצג את משמעות הפעילות.



(פעילות של ביחד)



(הגעה למקום חדש)



(פעילות חוויתית)

1

תיאור באמצעות תמונה הלקוחה מן העולם האמיתי - ניתן למצוא תמונות באינטרנט.

פעילות בחירת תמונות לשיבוץ יכולה להעשות ביחד עם הילד במידה והוא מעוניין.

הנה דוגמא:



2

במידה וספר החופשה אינו כולל תמונות מן העולם האמיתי, כדאי להוסיף בסופו כמה תמונות מייצגות של המקום בו נהיה. אפשר ללמוד מתמונה למה לצפות: בחוץ או בפנים, מואר או חשוך, מרווח או צפוף, צבעוני או חד גוני, ועוד. הדימיון בין מה שפוגשים בפועל לתמונה הוא תמיכה נוספת.



# חופשה בבית

## דוגמא לחלק מיום בספר של החופשה

יום	שעה	פעילות	מיקום	תיעוד מהחוויה
יום שלישי 30 לספטמבר		התארגנות בוקר	הבית שלנו	
		ארוחת בוקר	הבית שלנו	
		סיום הכנת התיק	הבית שלנו	
		מנוחה ומשחק	הבית שלנו	
	9:15	יציאה לאוטו	הבית שלנו	
	9:30	נסיעה לקיפצובה	אוטו	
	9:45	הגעה לקיפצובה	קיפצובה	
	10:00	עמידה בתור בכניסה	קיפצובה	
	10:15 - 12:30	בילוי בקיפצובה (אפשר לפרט בשורות נפרדות את התוכנית למתקנים ספציפיים)	קיפצובה	
	12:30	ארוחת צהריים שהבאנו איתנו	קיפצובה	
	13:00	סיום והליכה לאוטו	קיפצובה	
	13:15	נסיעה הביתה	אוטו	

אפשר להציע לילד **לצייר בריבועים הפנויים** - מה מייצג עבורו את היציאה לאוטו או את הסיום והליכה לאוטו?

את ריבועי התיעוד מהחוויה אפשר **למלא ביחד** בזמן אמת או בדיעבד בהתבוננות על מה שהיה



# חופשה בבית

איך נשתמש בספר בזמן אמת



כאשר רוצים ליצר **סביבה מווסתת** עבור ילד שיצא מאיזון רגשי או ילד עם קשיי התארגנות, **ההשקעה** ביצירת לוז גם ליום לכאורה "פשוט" היא **משתלמת**.

**המעקב** לאורך היום עם הילד אחר הלוז הברור עם תמונות המקנות מידע וחיבור רגשי **מקדים תרופה למכה**.

**המעקב** מייצר אצל הילד **נכונות ותחושה של שותף** - גם הוא מכיר ומבין את המפה של היום.

## איך עוקבים ?

- מסתכלים בלוז מספר פעמים **לאורך היום**.
- מסמנים וי לצד **מה שכבר עברנו**.
- רושמים על גבי הלוז התייחסות **לשינוי שחל ממה שכתוב** - לדוגמא - עשינו משהו אחר, היה עיכוב גדול וכדומה .

**בצמתים של קושי חוזרים ללוז לראות לאן הגענו ולאן אנו מכוונים**

# חופשה בבית

## נספחים - רעיונות נוספים

**נספח 1** - סיכום משמעויות בסדר יום - ללא אטרקציה וללא גן משחקים - של יום חופשה בבית לילד שאינו עצמאי

**נספח 2** - נושא יומי ליום בבית

**נספח 3** - יוזמות חדשות


**נספח 4** - שאלות בבחירת יציאה לפעילות

**נספח 5** - אטרקציות אישיות ממוזגות שאינן עמוסות

**נספח 6** - חזרתיות

# חופשה בבית

נספח 1 - סיכום משמעויות בסדר יום - ללא אטרקציה וללא גן משחקים - של יום חופשה בבית לילד שאינו עצמאי

משמעות	אייטם בסדר היום
	צחצוח שיניים
	ארוחת בוקר
	משחק עצמאי או זמן מסך
	יציאה מהבית
 	פעילות כלשהי מחוץ לבית (גם סמלית כמו ביקור במכולת)
	חזרה הביתה
	משחק עצמאי או זמן מסך
	ארוחת צהריים
	משחק עצמאי או עם מבוגר או ילד או זמן מסך
	פעילות מיוחדת של אחר צהריים (לדג' - בועות סבון, הכנת עוגיות, מפגש עם חבר או בן משפחה)
	משחק עצמאי או זמן מסך
	ארוחת ערב

# חופשה בבית

נספח 2 - רעיון - נושא יומי ליום בבית



איך נבחר את הנושא והפעילויות?

מתייחס לתחביב או לתחום עניין של הילד

הנושא והפעילויות הם בתחום הנחות הן שלנו והן של הילד

היציאה היא למקום שנעים לנו לבקר בו עם הילד



לעיתים זה מרגיע שיש קשר בין הפעילויות השונות לאורך היום, וזה מייצר את המפה של היום.

אפשר ליצור את הקשר בין הפעילויות השונות באמצעות בחירת נושא יומי. בין חוליה לחוליה שקשורות לנושא היומי אפשר להוסיף חוליה של פעילות עצמאית מווסתת של הילד, באופן שמאפשר להורה ריווח.

לדוגמא -

כאשר הנושא הוא צבע אהוב על הילד - הצבע הצהוב :

נאכל משהו צהוב בארוחת בוקר

אחרי פעילות עצמאית של הילד. נצא לחנות חומרי יצירה לבחור צבע צהוב מסוים.

נחזור הביתה ולאחר פעילות עצמאית רגועה של הילד נשתמש בצבע הצהוב שקנינו.

בנוס -

אחר הצהריים נראה לאורך שמגיע אלינו את מה שהכנו עם הצבע הצהוב.

# חופשה בבית

נספח 3 - רעיון - יוזמות חדשות



## ליווי הילד בפיתוח תחביב חדש

תחביב הוא פעילות שחוזרים אליה שוב ושוב ועל כן מקנה תחושת יציבות והמשכיות.

תחביב חדש גם מייצר מובחנות של החופשה.

## דוגמאות לתחביבים :

עיסוק מעניין בנייר טואלט,  
יין

קוביה הונגרית

ציור מפלצות חמודות ואיגוד הציורים בקלסר.

## יוזמת הורים

בהתארגנות של מספר הורים - מפגש חברתי בתדירות קבועה במתחם ציבורי מקומי הכולל גן משחקים וגלידריה.

# חופשה בבית

נספח 4 - שאלות בבחירת יציאה לפעילות

מהם תחומי העניין של הילד ?

מהן הרגישויות של הילד או של ההורה?

באילו מקומות יש לילד מוטיבציה לבקר גם כאשר השהות בהם היא מאמץ עבורו ?

באילו מקומות מחוץ לבית נעים ונוח לנו להיות עם הילד ?

במידה ונדרש לנו ליווי - מי במערך התמיכה שלנו נגיש להתלוות אלינו ליציאה ?

מהו משך הפעילות הרצוי לנו ולילד ?

בבחירת פעילות נרצה להתחשב בתחומי העניין של הילד וברגישויות שלו, וגם נרצה להבין מהם האילוצים שלנו.

במידה ונבחר פעילות שיש בה מרכיב משמעותי של יציאה מאיזור הנוחות של הילד, נרצה להבין זאת מראש כדי להיערך ל"התרסקות" שעשויה להגיע תוך כדי הפעילות או לאחריה.

# חופשה בבית

נספח 5 - אטרקציות אישיות ממוזגות שאינן עמוסות



בתקופות של חופשת מערכת החינוך, **מקומות המוגדרים כאטרקציה לילדים כמו משחקיה הינם לעיתים עמוסים באופן קיצוני.**

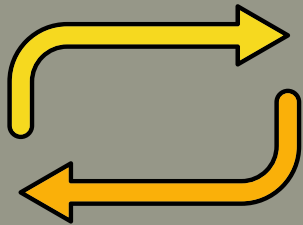
**אטרקציה אישית הינה מקום ממוזג שאינו עמוס, אשר מהווה אטרקציה עבור הילד שלנו, וגם נמצא בתחום הנוחות של ההורה.**

לדוגמא - סופרמרקט, חנות של ציוד טכני בתחום העניין של הילד, סניף דואר.

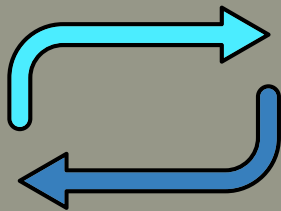
ביקור בכזו אטרקציה מזמנת אפשרות **לפעילות מתוכננת מראש** שיש בה עניין והתנסות **בכישורי חיים בסביבה שאיננה עמוסה.** בהקשר הזה ראו את נספח 1.

# חופשה בבית

נספח 6 - חזרתיות



## שגרה



## חופשה

יישנו קו הזמן של השגרה אשר נקטע, וישנו קו הזמן של חופשה שחל כעת.

מעבר לחיזוק הזיקה לקו הזמן של השגרה - התייחסות לשגרה באמצעות חפצים, מקומות, ודמויות כפי שתואר במדריך, אפשר לייצר המשכיות גם בקו הזמן של החופשה.

### המשכיות בקו הזמן של החופשה

ההמשכיות נוצרת באמצעות חוויות החוזרות על עצמן - חזרה לבקר באותם מקומות, מפגש חוזר עם בני משפחה או חברים שלא מתראים איתם בשגרה, ייסוד מסורת משפחתית של מאכלים מיוחדים שמכינים בחופשה או של פעילויות בבית שעושים אותן בחופשה.

# חופשה בבית

## לסיום -

ההתייחסות אל חופשה בבית כאל הזדמנות ליישם כישורי וויסות משפחתיים עצמאיים מגבירה את המוטיבציה להשקיע לאורך השנה בכלים העומדים לרשותנו .

זהו פרוייקט אשר השקעה בהפיכתו לחוויה חיובית תורמת למשפחה שלנו תרומה המתפרשת לאורך השנה

הצמחת כישורי תכנון והתמודדות בתקופות של יציאה משגרה.



חוויות חדשות שיתכן שתתווספנה ילשגרה



בניית זיקה למעטפת הקהילתית



# חופשה בבית

למדריכים גרפיים נוספים בנושאי הורות  
ואוטיזם בקרו באתר שלי



<https://www.miriampeleg.com/pdfs-downloads>