

אי של שפיות בתוך אוקיינוס של כאוס

טיפים למשפחות המפונות

אנחנו נמצאים בתקופה מורכבת וקשה. ברגע אחד נאלצתם לפנות את ביתכם, לארוז את המשפחה ולעבור למקום אחר. אי אפשר לדעת עד מתי זה יימשך או מתי תוכלו לחזור הביתה. תחושות של בלבול, חרדה וחוסר אונים מלוות את כולנו.

רצינו לעשות סדר בבלאגן ולהציע כמה טיפים שיכולים להקל, אפילו במעט, על המציאות ההזויה שנוצרה.

השגרה אותה הכרנו השתנתה לבלי היכר, וקשה מאוד לייצר שגרה בתוך מרכז פינוי או יישוב אותו אנחנו לא מכירים. שגרה חדשה ובתוכה עוגנים קבועים שאנו מייצרים לעצמנו - עשויים להקל על התפקוד היומיומי ולאפשר זמנים בהם נוכל להכניס פעילויות ואירועים שונים. אלו מהווים איים של שפיות בתוך אוקיינוס של כאוס.

ננסה לייצר שגרה חדשה ושונה ונכניס בה גם רגעי כיף והפוגה:

- **בנו סדר יום**, במידת האפשר, אשר כולל עוגנים קבועים והזדמנויות שונות לפעילויות ושיח
- בכל בוקר יצרו לעצמכם שגרת בוקר, נסו שלא להישאר בבגדי השינה, והתחילו כל יום בהתארגנות ובחשיבה - **מה אוכל לעשות היום**.
- חדר המלון או הדירה הזמנית איננה הבית, יחד עם זאת **נסו ליצור אווירה ביתית**: קטפו פרחים וביום שישי - אפשר לשים מפה לבנה בחדר וליצור אווירה נעימה יותר.
- **נסו לשריין זמן קבוע לכולם** עבור ארוחות משותפות, זמני משחק משותפים או יציאה להליכה או פעילות גופנית משותפת.
- קבעו זמנים בהם אתם וילדיכם **ללא המסכים**.
- **ייצרו תפקידים ואחריות** בתוך המשפחה, גם בתנאים החדשים ובתוך השגרה החדשה.

סדר יום:



נללי בית:



הכל משתנה, גם הבית הפיזי וגם מערכת החוקים והכללים שלפיהם התנהלנו. יחד עם זאת חוקים וכללים הם חיוניים לתפקוד היומיומי, ומהווים מסגרת בתוכה נוכל להמשיך ולהתפתח. ישנה חשיבות יתרה עבור ילדים ונוער במערכת עם כללים ברורים שהם יכולים להתנהל בתוכה:

ננסה לייצר שגרה חדשה ושונה ונכניס בה גם רגעי כיף והפוגה:

- **צרו לעצמכם מערכת חוקים** המותאמת לזמן ולמקום בו אתם נמצאים.
- **שוחחו עם בני המשפחה** על החוקים ושתפו אותם בהחלטות (בעיקר אל מול בני/ות הנוער).
- יחד עם הכללים - **אפשרו** לבני/ות הנוער את הזמן האישי שלהם ואת המרחב הפרטי עבורם.
- **הדגישו** בפני בני/ות הנוער שאתם האחראים עליהם/ן וביחד עם הורים נוספים - צרו אפשרות של השגחה ושמירה.
- **דעו** איפה הם נמצאים.
- **בני נוער** - נסו להגדיר שעות מסך מציאותיות אשר יענו על הרצון והצורך בהתנתקות אך ישאירו גם זמן לתעסוקה נוספת ולזמן ללא מסך.

תקשורת:



בזמן הנוכחי חוסר הוודאות מקשה עלינו ועלול לייצר קשיים בין בני המשפחה השונים. ניתן להקל עליו באמצעות שיח משותף ויצירת ערוצי תקשורת נוספים:

- **נסו להקדיש זמן אישי לכל בני המשפחה.** צרו זמן בו אמא/אבא יוכלו לשוחח עם הילדים/ות בנפרד.
- **קבעו מראש "זמן קסם" ללא מסכים,** זמן של פעילות אישית עם אחד הילדים/ות או זמן קסם משפחתי!
- **הורים** - חשבו מראש על נושאי שיחה בזמן המשפחתי אשר יעודדו את הילדים/ות לשיתוף בתחושות שונות, ברצונותיהם, חששותיהם ותקוותיהם.
- **מצאו לעצמכם איש/אשת קשר במרכז הפיני** - מי יוכל לסייע לכם אל מול קשיים טכניים במרכז הפיני, האם יש איש/אשת קשר אשר יוכלו לסייע בצורך רגשי או נפשי מטעם מרכז החוסן?

נסו לברר זאת ובמידה ולא תצליחו - פנו לקו הסיוע שלנו.

נסו למלא את יומכם, ולהיות פעילים ככל שניתן. פעמים רבות עשייה מגוונת ופעילויות יוצרות תחושת משמעות ומונעות מאיתנו מחשבות שליליות ותחושות קשות:

- **צרו לעצמכם מרחב פרטי,** בו תוכלו לקחת רגע לעצמכם, להאזין מוזיקה, פודקאסט, לקרוא, ליצור ועוד.
- אם יצרתם "חבורת חברים קרובה" במקום בו אתם נמצאים, **נסו לתכנן פעילויות משותפות מראש,** אפשר לייצר תורנות שמירה על הילדים הקטנים בזמן שהשאר יוצאים לקניות או לזמן הפוגה, זו יכולה גם להיות דרך להעסיק מתבגרים אשר מחפשים להרוויח דמי כיס.
- **תכננו ערבי נושא** - ערב קריוקי, ערב מאכלים/ מוזיקה לפי עדות וארצות שונות.
- **תכננו טורנירים שונים** - סוגי ספורט, טאקי, הפרחת בועות סבון, משחקי קופסא או טריוויה ועוד...
- **אם חוגגים יום הולדת** - עשו מזה אירוע ייחודי, תחגגו ותזמינו אחרים/ות להצטרף.
- **חשבו על העתיד, תכננו אותו ככל שניתן במצב הקיים** - את היום הבא, את השבוע הבא ואת השבועות שלאחריו.

פעילות:



אתם לא לבד!

אם עולה תחושת בדידות, הפיגו אותה - בעזרת שיחות, מפגשים ובמידת הצורך בעזרת אנשי מקצוע. **אנו מזכירים כי קו הסיוע שלנו עומד לרשותכם בטלפון 04-6900603**