



עיריית מעלות תרשיחא  
Municipality of Ma'alot Tarshiha

לוקחים אחריות - בוחרים בקיץ בטוח ומוגן עם תרבות פנאי משמעותית

חופשה היא הזדמנות למנוחה, בילוי והנאה, לחיזוק הקשרים המשפחתיים ועוד פעילויות שחלמנו ולא הספקנו. אולם גם חופשה, כמו זו הארוכה שבפנינו, מחייבת תכנון, בקרה, פקוח, סדירויות קבועות עם גמישות וחופש בחירה, בהתאם לגילאי הילדים. גם חופש צריך מסגרת. לכל שלב וגיל המשמעויות שלו, אולם בכל שלב נוכחות הורים, שיח עם הילד או המתבגר חשובה והכרחית. שיח על תוכניות, על מטרת החופשה, על שילוב של הנאה עם עשייה (אולי תרומה למשהו, אולי ללמוד משהו חדש, אולי לעזור בחידוש הבית), מחזק לקיחת אחריות אישית ומעודד התפתחות מיטבית. כל זאת מול מצבים של ריק, שעמום, היעדר עניין ומטרה וגלישה להתנהגויות פוגעניות וסיכוניות.

על מנת שילדיכם ייהנו מחופשה בטוחה ולא יאבדו את חופש הבחירה, ובכדי להגביר את תחושת הביטחון והמוגנות שלהם, אנו ממליצים לשוחח עימם על דרכי הבילוי שלהם, לשאול ולהתעניין במה שהם עושים ולהביע את עמדתכם. לעיתים כדאי גם להפעיל שמירה והשגחה במידת הצורך, כולל קשר עם הורי החברים, אשר יחדיו יכולים להשפיע על תרבות הפנאי.

**להלן מספר מיומנויות ועקרונות של מנהיגות הורית העשויים לסייע לנו לעבור את התקופה בכבוד ובתחושת סיפוק ומשמעות (על פי חיים עמית/פסיכולוג, מחבר הספר "הורים כמנהיגים"):**

- **חשיבה אסטרטגית** -תכנון מוקדם של החופשה, מטרותיה והתארגנות משפחתית.
- **דוגמה אישית** -נוכחות בחיי הילדים, התעניינות, ליווי, בילוי ופיקוח.
- **הצבת גבולות** -קביעת חוקי התנהגות בסיסיים, מה מותר ומה אסור, תוך גמישות ולא להתעקש על מה שלא חיוני.
- **תקשורת דיאלוגית**-שיחות, דו שיח המבוסס על הקשבה ונסיון להבנה, פתרון קונפליקטים ע"י הסכמים.
- **העצמה**-הזדמנות להעצמת ילדים בתפקידים, בכשרונותיהם והצבת אתגרים עבורם.
- **שותפות בין ההורים**-שיתוף פעולה בין ההורים, אחידות בעמדותיהם, גיבוי ותמיכה מחזק סמכות הורית.
- **גמישות** -גישה יצירתית לפתרון בעיות, יצירתיות בפעילויות ויכולת להינות .

**בנוסף, מומלץ להתייחס להמלצות הבאות ובמיוחד בשיח עם המתבגרים:**

- שוחחו עם ילדכם תוך הצגת עמדה אישית ברורה, עוררו מודעות לסיכונים, להשפעות חברתיות לא רצויות ולמצבי סיכון אחרים. חשוב למקד את השיחה במיומנויות שיעזרו לילד להימנע מהסכנה ולא בהפחדה, הפחדה חוסמת הקשבה, בשיחה לפתח מיומנויות של התמודדות ופתרון בעיות.
- בנוסף לגישה ברורה בנושא "מה מותר ומה אסור", ילדים ובני נוער זקוקים גם לתמיכה, למתן עצה ולהדרכה על "מה כדאי ומה נכון."



## עיריית מעלות תרשיחא Municipality of Ma'alot Tarshiha

- אל תהססו לשאול את המתבגר: "לאן אתה הולך?", "עם מי?" "כמה זמן תהיי שם?", "מה תעשו שם?", "מי מארגן את המסיבה?" וכדומה.
- לקראת יציאה לבילוי, חשוב להחליט עם המתבגר על שעת חזרה המותאמת לגילו.
- אפשר לתאם עם הורי נערים אחרים מדיניות אחידה על מנת שהילד שלכם לא ירגיש שהוא היחיד בחבר'ה שמוגבל-תופתעו ולגלות כמה ההורים האחרים שותפים לדעה שלכם.
- כדאי לפתוח לנער את הדלת בתום הבילוי (אפילו בשעות מאוחרות), לדבר איתו כדי לראות מה מצבו לאחר הבילוי.
- עירנות-חשוב לזהות שינויים בהתנהגות הילד כגון: חוסר שקט, תוקפנות, הסתגרות, חוסר רצון לשתף פעולה ועוד. פנו לקבלת עזרה אם מתעורר צורך.
- הגדירו בצורה ברורה את הערך של אחריות וכיצד אתם מצפים שהיא תתבטא בחיי היום יום של ילדיכם. בחדר שלהם, ב"יציאות" שלהם, בלימודים שלהם, בנהיגה שלהם ובמפגשים החברתיים שלהם. חשוב לעודד את הילדים לקחת אחריות ולא לעמוד מן הצד כאשר הם עדים לפגיעה באחר או להתנהגות לא מותאמת. חשוב לעודד אותם להזעיק עזרה של מבוגר בעת הצורך.
- שמרו על ערוץ תקשורת פתוח עם ילדכם. אין ספק שניתן להתגאות ולהחמיא להם בהקשרים רבים, עידוד, חיזוקים חיוביים וגישה חיובית בכלל תקל על קבלת המסרים שלכם.

ואל תשכחו: אמרו לילדכם בכל פעם מחדש שאתם אוהבים אותם ושאתם תמיד לצידם.

בברכת חופשה מהנה, משמחת ובטוחה,  
צוות השירות הפסיכולוגי מעלות-תרשיחא

### מקורות סיוע:

- השירות הפסיכולוגי: טלפון 04-9578797
- מוקד 106 ברשות המקומית
- נט"ל: המרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה. אתר אינטרנט [www.natal.org.il](http://www.natal.org.il)
- סה"ר: סיוע והקשבה ברשת. אתר אינטרנט [www.sahar.org.il](http://www.sahar.org.il)
- ער"ן: שירות המציע תמיכה נפשית בטלפון ובאינטרנט. אתר אינטרנט [www.eran.org.il](http://www.eran.org.il)
- Yelem: ארגון שנותן תמיכה לנוער בהתכתבות באינטרנט: אתר אינטרנט: [www.yelem.org.il](http://www.yelem.org.il)
- יד ביד: אוזן קשבת ילדים, נוער והורים. טלפון: 03-6919765
- אל-סם: טלפון 1-700-50-50-50