

שבת הבוקר

הצעות לפעילויות



- 1 שעת שבת: צרו זמן שבת מיוחד עם הילד מדי שבוע, שבו הוא יכול לקבל מכם תשומת לב מלאה. ולעסוק בפעילויות משותפות שהוא נהנה לעשות אתכם.
- 2 ערב משחקים משפחתי: הקדישו לילה אחד בכל שבוע לערב משחקים משפחתי, בו אתם משחקים ונהנים יחד.
- 3 תכננו פעם בשבוע (למשל ליל שבת) ארוחה משפחתית מיוחדת, שבה הילד יכול לעזור בהכנת האוכל, עריכת השולחן וניקיון. זה יכול לעזור לו להרגיש שהוא חלק חשוב ותורם לתא המשפחתי.
- 4 יומן משפחתי: התחילו יחד יומן שבו ילדכם יוכל לרשום בעזרתכם דברים שהוא רוצה לדבר עליהם או לשתף אתכם במהלך השבוע, וכך תעשו גם אתם. בשבת תוכלו להיעזר ביומן ולחלוק את חוויותיכם.
- 5 פינת תמונות משפחתיות: הקדישו פינה בבית לתליית תמונות משפחתיות, של רגעים מיוחדים או פעילויות שעשיתם יחד. אפשרו לילדכם להשתתף במלאכת הצילום, בקשו ממנו לעזור בבחירת התמונות מתוך המאגר ובתלייתן. זו יכולה להיות דרך מהנה להיזכר ולחזק זיכרונות חיוביים.
- 6 עזרו לילדכם ליצור ספר או קולאז' המדגיש את מה שהם אוהבים בשבת ובבילוי עם המשפחה.
- 7 מצאו הזדמנות לקחת את ילדכם לבקר במקום העבודה שלכם. ערכו לו סיור והסבירו לו את חשיבותה של עבודתכם. כך הוא יחוש מעורבות ויקל עליו להבין את העובדה שאינכם פנויים אליו כפי שהייתם כולכם רוצים.
- 8 זמן בילוי עם כל הורה בנפרד: מדי פעם מצאו זמן לבלות באופן נפרד עם ילדכם, כדי לחזק את הקשר עם כל אחד מכם.

נושאי שיעור

- 1 צרו טקס מיוחד לשבת, בו כל אחד מבני המשפחה משתף בקול את האחרים באירוע או חוויה מיוחדת שחווה במהלך השבוע. הקפידו להקשיב ולהתייחס לכל אחד מהדוברים!
- 2 עבודת הורים: ספרו לו במה כל אחד מכם עוסק ומהי שגרת העבודה שלו. הסבירו לו למה הורים יוצאים לעבוד ובמה כרוכה עבודתם. הסבירו שלמרות שאתם אולי לא אתו כל הזמן, אתם אוהבים אותו מאד ועושים הכול כדי לדאוג לרווחת המשפחה שלכם.
- 3 תפקידים משפחתיים: שוחחו על התפקידים השונים שבני המשפחה ממלאים במשפחה וכיצד לכל אחד יש תפקיד ייחודי ביצירת המשפחה.
- 4 עודדו את הילד להביע תודה על דברים שעושים עבורו, כולל כלפיכם. היו עבורו מודל לחיקוי בכך שתקפידו באמירת תודה זה לזה וכמובן גם לו, כשהוא עושה דברים שונים עבורכם. דברו אתו על דרכים שונות להפגין הערכה בנוסף לאמירת 'תודה', כמו הכנת כרטיס ברכה, ציור או עשיית מעשה שיגרום לאחר שמחה והנאה.

הל' הנוחות ניסחתי הל'זון לזכר, אהל' הכתוב אוכנה, כאוהן, לזלזלון.