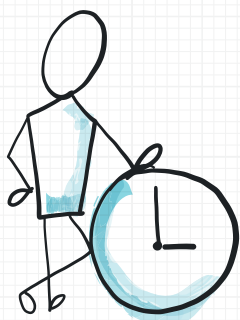


איך תעברו את החופש הגדול בשלום?

נקודות לתיאום ציפיות עם הילדים (גילאי 12-15)

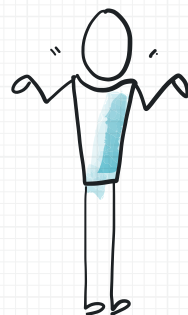
שיחת תיאום ציפיות מומלץ לעשות בנפרד עם כל אחד מהילדים ולהימנע מהשוואות בין האחים. יות- לכל אחד ואחת מתאים משהו אחר.
בנוסף, חשוב להגיע פתוחים לשיחה, לזכור שתיאום ציפיות הוא דו-צדדי. הימנעו משיפוטיות, אך יחד עם זאת חשוב גם להציב את הגבולות שלכם כהורים בתוך המרחב.



מה היית רוצה לעשות בחודשיים האלה?

מה מפחיד אותך בחופש הגדול?

למה אתה מצפה בחופש הגדול?



מסגרת זמנים- משהו אחד שאנחנו קובעים ביחד שהוא עוגן במהלך היום (למשל: ארוחת צהריים בשעה 14:00, שעתיים בלי הטלפון בין 16:00-18:00, שעת השכמה וכדומה)

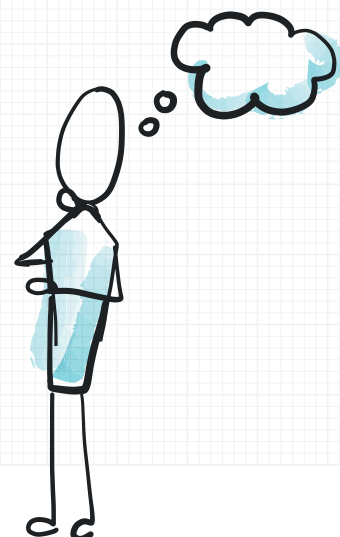
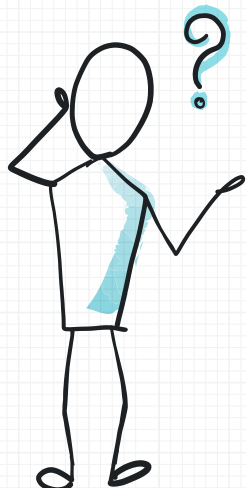
חלוקת האחריות בבית- מה אתה יכולה לקחת על עצמך בבית לאורך היום באופן קבוע? (הכנת ארוחת ערב, כלים, כביסה, מדיח, להוציא את הכלב..)

מעבר משותף על החודשיים האלה ובניית לו"ז אישי (חשוב לכתוב את זה כדי שיוכלו לחזור להסתכל על הלו"ז)

היית רוצה להגביל את זמן המסך? איך הכי נכון לעשות את זה? (הגבלה אישית של ההורים, אפליקציה)

מה הדברים שעושים לך טוב במהלך החופש? מתי עושים אותם?

לשקף את הדברים שאתם חוששים מהם כהורים (הסתובבות בלילה, הרבה זמן מסך וכו') ומה אתם מבקשים מהם (לעדכן שחזרו הביתה, להסתובב רק עם אנשים שסומכים עליהם וכו').



headspace

מדברים על מה שבראש שלך