

כל הזכויות שמורות לדיתי וינשטיין הפסקת קפה  
להצטרפות לקהילת הנשים המובילה במגזר החרדי ללא עלות

[Office@hafsakatcaffe.co.il](mailto:Office@hafsakatcaffe.co.il) | [052-4707138](tel:052-4707138)



אפשר בשמחה להעביר עם קרדיט בלבד

# לוח זמנים משפחתי

הפסקת קפה



## **אימהות יקרות!**

אנחנו נמצאים במצב מורכב.  
בחוץ מלחמה, בתוך הבית בלבול ובלגן.  
הילדים בחופש בלי תאריך סיום.  
היום נגרר ללילה, שנת הלילה מופרת עם אזעקות.  
חוסר שינה, שעמום, חיפוש מתמיד של אוכל וחוסר סבלנות,  
כל אלו יוצרים מתכון בטוח לעצבים וכעסים.

### **אז מה עושים?**

קודם כל מתפללים.  
שמעבר לשמירה על הגוף שהקב"ה ישמור על הנפש ועל השפיות של הילדים  
ושלנו. שנעבור את התקופה הזו בשלום, בבריאות ובאמונה גדולה ושנזכה  
לקבל את משיח צדקנו במהרה בימינו.

מה שיכול לעזור לנו בנוסף זה לייצר שגרת חירום בבית.  
סדר יום ברור ומוגדר הוא מתנה לילדים וגם לנו ההורים.  
מעבר ליתרון הברור של סדר יום, יש יתרונות נוספים:

### **1. מעניק תחושת ביטחון ויציבות**

במצב שבו העולם בחוץ לא צפוי ומייצר תחושת חוסר שליטה  
סדר יום קבוע נותן לילדים עוגן ותחושת שליטה במה שכן תחום אחריותם.  
הם יודעים מה הולך לקרות, מתי ומה מצופה מהם.  
זה מרגיע ומפחית חרדה

### **2. עוזר לווסת רגשות**

שגרה ברורה עוזרת לילדים להתמודד עם רגשות קשים – פחד, מתח, אי  
שקט – זירה אחת פחות להתמודדות, הם לא צריכים להילחם גם באי ודאות  
פנימית. השגרה מאפשרת לנווט את הרגשות לעשייה ופעילות חיובית.

### 3. תורם להתנהגות טובה יותר

כשהילדים יודעים מה קורה – מתי אוכלים, מתי משחקים, מתי מתקלחים ומתי מתארגנים לישון – זה מוריד חיכוכים וויכוחים. אנחנו כהורים לא צריכים לגייס כל פעם מחדש את הכוחות ולשדל אותם לעשות מה שהם מתבקשים. הכל ברור וידוע מראש. האם זה עובד תמיד? לא, אבל זה בהחלט עוזר.

### 4. זמן פנוי להורים

כשיש לילדים סדר יום מוגדר, זה מפנה גם לנו ההורים מקום. זמן לקפה באמצע היום וערב פנוי לעיסוקים שלנו. זה חשוב תמיד אבל בזמנים כאלה זה חשוב עוד יותר. אנחנו זקוקים לזמן הזה ולפינת שפיות ושקט כשהילדים איתנו כל היום.

### 5. שומר על למידה והרגלים בריאים

גם אם אין בית ספר – אפשר לשלב פעילויות למידה קלילות, זמן יצירה, זמן קריאה ומשחק – כדי לשמור על הרגלים ומיומנויות למידה. שגרה היא לא "לו"ז קשוח" – זו מתנה של ודאות, יציבות ואהבה בתוך חוסר הוודאות ובימים כאלה – זו עזרה ראשונה נפשית.

**בחברת שלפניכן מצורפות הוראות להכנת לוח זמנים משפחתי.**





הדפיסו במדפסת ביתית את עמודים 5 עד 12  
תנו לילדים לצבוע את האיורים ואז לגזור סביב למסגרות המקווקוות.  
הדביקו את הציורים לקיר או לדלת לפי הסדר.

אם בחרתן למקם הלוח על דלת ברזל תוכלו להכין מגנט ולהעביר אותו עם כל  
התקדמות של פעילות.

גזרו מסביב לעיגול המקווקוו בעמוד 12  
הדביקו על מגנט והצמידו לדלת.

### **בנוס: הוספנו איור של הפתעה.**

אם אתן רוצות לפנק את הילדים מידי פעם אתן יכולות להעביר את המגנט  
לפעילות הפתעה.

מה אפשר לעשות ב'הפתעה'?

הנה כמה רעיונות:

1. זמן איכות עם אמא

2. ערב הקרנת סרט עם פופקורן

(סרט של החתונה שלכם, סרטוני משפחה ישנים וכד')

3. ילד אחד בוחר מה מכינים לארוחת ערב

4. פינוק טעים ששומרים לזמנים מיוחדים

5. הזמנה של אוכל מבחוץ

אם יש לכן רעיונות נוספים אתן מוזמנות לשלוח לנו כאן למייל

[office@hafsakatcaffe.co.il](mailto:office@hafsakatcaffe.co.il)















