

## לחופש נולדנו

תקופת הקורונה מאתגרת מאוד את החופשה המשפחתית

בצל הקורונה והמשבר הכלכלי, היציאה לחופשה השנתית עלולה להיות מאתגרת במיוחד. "תחושות חוסר הוודאות וחוסר הבהירות בנוגע לעתיד, ההנחיות וההגבלות שמשתנות תדיר - מקשות עלינו לעשות תוכניות קדימה וגם לתכנן את החופשה המשפחתית שלנו", אומרת יהודית אוליב, מדריכת הורים, מוסמכת מכון אדלר ומשרד החינוך. מה בכל זאת אפשר לעשות כדי ליהנות מהחופשה?

**נקודת המוצא תהיה העמדה ההורית:** והעמדה היא שזאת המציאות, אנחנו לא יכולים להתווכח איתה וגם לא לשנותה, אבל אנחנו יכולים לבחור מה עושים איתה וכיצד מפיקים ממנה גם טוב.

**בחרו את היעד שבו תרצו לשהות:** ושתפו את הילדים בשתי אפשרויות שמקובלות עליכם. הזמינו את הילדים להתייעצות, להתבוננות בתמונות ולהבעת דעה. **לאחר שסיכמתם על יעד:** שתפו את הילדים, הראו להם היכן הוא נמצא במפה, חפשו איתם מידע על המקום, הראו להם תמונות, מסלולי טיולים, אטרקציות סמוכות והקשיבו לדעתם.



**הכינו את הילדים מראש: "ארוחת בוקר נאכל במקום הלינה, ניקח כריכים ופירות למשך היום, במהלך היום כל אחד יקנה חטיף או ארטיק ובערב נאכל ארוחה חמה"**

**הגדירו תקציב לחופשה המשפחתית:** איזה סכום מוקדש ללינה, לאטרקציות, לאוכל בחוץ. הכינו את הילדים מראש: "ארוחת בוקר נאכל במקום הלינה, ניקח כריכים ופירות למשך היום, במהלך היום כל אחד יקנה חטיף או ארטיק ובערב נאכל ארוחה חמה".

**תאמו ציפיות:** הסבירו שבחופשה של כל המשפחה נדרשת גמישות רבה, לא בכל רגע הצרכים והרצונות של כולם יתמלאו. כל אחד יצטרך להתאפק, לגלות אורך רוח ולסמוך על כך שגם הבקשות שלו יובאו בחשבון בשלב כלשהו.

**נסו למצוא רגעים של יחד זוגי:** שיהיו הזדמנויות לעצמכם להיות בנחת בזוגיות שלכם, והזדמנויות לילדים לראות שיש כאן גם זוג הורים בעלי צרכים משלהם.

**מתנו את הציפיות:** ותרו על הציפייה שהחופשה תהיה כולה כף, שמחה והנאה, שאף אחד לא יריב ושכל הזמן תהיה אווירה טובה. זה לא יקרה וחבל לבזבז אנרגיה מיותרת על אכזבה.

**הסבירו לילדים שמדובר בתקופה של שינויים:** ההנחיות משתנות וייתכן שדברים שתיכננתם לעשות לא יתאפשרו. דברו איתם על גמישות, על היכולת להתפשר ולהפיק את המיטב.

**גייסו אמפתיה והבנה:** לאכזבה שמביעים הילדים, למורת הרוח שלהם נוכח ביטול של טיול או אטרקציה בשל הנחיות חדשות. מתן לגיטימציה לתחושות של הילדים, הכלה וקבלה, יסייעו להם להתמודד עם המצב. צורו לילדים לתת מילים לתחושות ולהביע אותן.

שירלי גולן

רוב החומר הפעיל בצמח הפוליוגונום מרוכז בשורש.

מחקרים קליניים מודרניים הוכיחו את יעילות הפוליוגונום בטיפול בדלקות ובזיהומים על רקע ויראלי, ובהפרעות בזרימת הדם.

בצמח הפוליוגונום רכיבים פעילים התורמים להגנה על העור, לבריאותו ולשיקומו לאחר פגיעה.

ברפואה העממית מקובל להשתמש בצמח לטיפול בהרעלות, בכאבי בטן, בצרבות, בכאבי שיניים ובדימומים.

# 8 על: פוליוגונום

בעברית הוא נקרא "ארכובית הציפורים" וברפואה העממית הוא משמש לטיפול בבעיות עור. מה עוד כדאי לדעת על צמח הפוליוגונום?

ברפואה המסורתית משמש הצמח גם לעצירת דימומים, לכיבים כרוניים ולאזון רמות הסוכר בגוף.

הפוליוגונום זוכה להתעניינות רבה בשנים האחרונות ומעורר את סקרנותם של מומחים מתחומים שונים בשל מחקרים חדשים.

שמו של צמח הפוליוגונום בעברית הוא "ארכובית הציפורים", ובמשנה הוא מוזכר בשם "אבוב הרועה".

שירלי גולן  
(באדיבות מומחי חברת מורז)