

## טיפים לקראת החופש הגדול

החופש הגדול הוא זמן נהדר למורים להרפות קצת מהעשייה המאפיינת את חיי היום-יום במהלך השנה, ובו-בזמן להתכונן לשנה הבאה ולהשלים משימות שאין להם זמן להגיע אליהן במהלך השנה. איך תוכלו לעשות את שני הדברים האלו יחד, לנצל היטב את הזמן וגם לזרום אתו ופשוט ליהנות ממנו?

**הנה כמה טיפים שיעזרו לכם, קחו את אלו המתאימים לחופש שלכם:**

1. הקדישו חלק מהחופש למנוחה והרפיה. תכננו מראש פרקי זמן מוגדרים בתוך היממה או ימים ותקופות שבהם תנוחו 'ותנקו את הראש'. רובנו רוצים לנוח אך לא מיומנים בכך. אנחנו מיטיבים לדעת איך לתפקד ולעמוד בלחצים, ופחות יודעים לנוח ולהרפות. לכן זאת תהיה טעות לצפות שהמנוחה תבוא בצורה ספונטנית רק בגלל משאלת לב-**באופן פרדוקסלי צריך לתכנן לעיתים את המנוחה כמו כל משימה אחרת.**

2. **עגלו פינות במשימות יומיומיות והתנהלו בניגוד למרוץ היומיומי.** חופש משמעו להרפות. לא לנצל היטב את הזמן אלא לזרום אתו, פשוט "להיות". לאפשר להאט מעט את קצב העשייה של משימות היום-יום בבית, עם הילדים, עם בן/בת הזוג, עם חברים, לבד. אין הכוונה לחיים של אנרכיה, בלגן וכאוס שיגרמו למתח וללחץ, אלא להקלה והרפיה מתוכננת בעומס. למשל, תוכלו לבשל בצורה פחות מוקפדת, לקום מהשינה בשעות יותר מאוחרות, לטייל ולפגוש את הטבע, לקרוא, להתבטל, לצאת לחופשה, לבזבז זמן על דברים שוליים, סתם כי זה נעים וכיף. וגם: תוכלו לוותר על מבט קבוע לשעון, כי בחופש לא צריך.

3. **הקדישו חלק מהחופש להשלמת משימות שאין זמן להגיע אליהן במהלך השנה.** זו הזדמנות להשלים משימות שתמיד אמרתם שבחופש תעשו, לטפל בדברים שאנו רוצים לעשות כשיש זמן. אפשר לעשות גם דברים שקשורים לבית הספר ולהכנות לשנה הבאה, לדוגמה: לקרוא מאמרים או ספרות מקצועית בתחום שלכם; ללכת לקורס או להשתלמות מעניינת. אפשר גם להכין מערכי שיעור שיהיו לכם לעזר בשנה הבאה. כמוכן אפשר גם לסדר חלק מסוים בבית שהבלגן בו הטריד אתכם כל השנה, ומומלץ ביותר לעשות משהו עם המשפחה שחיכתה כל כך לחופש.

#### 4. נצלו את החופש הגדול לצבור חוויות, שאין זמן אליהן במהלך השנה

מורים עובדים קשה ובמרוץ זמן מתיש, על כך אין ספק. עליהם להספיק הרבה ולא תמיד הם פנויים לפעילויות פנאי ולצבירת הנאות כפי שהיו רוצים.

לכן החופש הגדול הוא הזמן להרחיב את מגוון החוויות אליו נחשפים. להתנסות במצבים שונים מאלו של השגרה... וגם להנות מחוויות השגרה כשאינן לחץ זמן ועומס רגשי כה גדול.

לספוג תרבות, קצת אומנות, לקרוא- גם לא דברים חשובים במיוחד, להסתובב ברחובות לא מוכרים, ללכת לחנות שרציתם הרבה זמן, לשוק המסוים שדיברו עליו. ללעשות יותר ספורט אם אוהבים, קניות, טיולי טבע, ים, משחקים, ילדים, אוכל. חוויות יכולות להיות גם קטנות, קצרות בזמן ובו בזמן מהנות ומשמעותיות.

מומלץ לשים לב לחוויה, למיוחד שבה, להיותה שונה, או חוזרת על עצמה. תשומת הלב מגבירה את ההנאה.

#### 5. נצלו חלק מזמן החופשה לחשוב על אתגרים ומטרות שלכם לשנה הקרובה

מסגרת העבודה החינוכית שלכם בשנה הקרובה ידועה, וכך גם חלק מהאילושים שאין לכם שליטה עליהם- כך למשל, מי הכתה אותה תלמדו, מי הילדים בכתה, הקולגות, ההורים או חומר הלימודים.

עם זאת, ניתן לחשוב במהלך החופשה על אתגרים ומטרות שתציבו לעצמכם בשנה הקרובה. כדי להשיג דברים, שהוחמצו מבחינתכם בשנה הקודמת. כדי לאתגר את עצמכם, להתקדם ולהרגיש יותר מסופקים. כך למשל- אולי הייתם רוצים להשקיע יותר בלהרגיש נוח בצוות המורים, להתפתח בתחום מקצועי מסוים, להעלב פחות מהורים. כשיש מטרה, אפשר לתכנן איך להשיג אותה.

תכנון מוקדם שכזה ממקד את השליטה במצב בידי המורה, ומגביר את סיכויי הצליח ביעדיו בשנה שתתחיל בסיום החופשה.

**השילוב בין "בזבוז זמן" שבו צוברים מנוחה וחוויות לבין "ניצול זמן" שבו מרחיבים אופקים ומתכוננים לשנה הבאה, הוא דרך יעילה למנוחה ולאגירת כוחות בחופש הגדול.**

חופשה נעימה!! תיהנו מכל רגע בו.