



פעילות משפחתית כייפית:

"להאיר ולחמם

והעיקר? בהנאה!"

בא'י'וחד אכבוד חנוכה

מיכל וילמן | מפתחת שיטת: "חמצן הנפש"

מדריכה ומלווה הורים לילדים רגישים. מתבגרים צעירים ומגוון קשיים, עם מענה מותאם ורגיש לילד שלך!

סדנאות. קורסים ייעוץ פרטני. תוכן מקצועי | michal2lov@gmail.com / 050-4102924

[לקבלת תכנים ל"הורות מחוברת" +מתנת – לחצי כאן!](#)



תוכן העניינים:

3 במקום הקדמה ✎

4 שלבי הפעילות ✎

שלבי הפעילות פרוט והדרכה:

6..... שלב ראשון - הכנת הכרטיסים ♥

8..... שלב שני - הכנת הוופל והממתקים ♥

9..... שלב שלישי - הפעלת המשחק ♥

חומרי המשחק מתכון, חומרי מילויים, כרטיסים וקלפים:

11 מתכון לוופל בלגי ✦

12 הצעות למילויים מגוונים ✦

13 כרטיסי משבצות: ה'לוח' ✦

14 קלפי החידות ✦

15 קלפי הפתרונות ✦

נעים להכיר:

16..... קצת היכרות וגישת ייעוץ ✦

21..... מה אימהות מספרות? ✦

26..... קישורים לקבלת תכנים. מתנות. הדרכות ותוכניות..... ✦



👉 **מקום הקדמה:**

איזה כיף שהצטרפת אלינו:

אל תשכחי להגיע עם אנרגיות של זרימה, הנאה **והאון** **אור של חנוכה**

ואהבה למה שד' מזמן לנו – כאן עם ה'ביחד' המשפחתי

הפעילות הזו, מתבססת על משחק ה'בינגו' המפורסם, עם כמה דגשים יצירתיים במיוחד

ועם מטרות נוספות כמובן:

היצד הראשון המנחה אותנו הוא: **הבה נהנה מה'ביחד'!**

היצד השני הוא: אנחנו מתעסקים **ביחד** על הבסיס של **הטוב שבכל אחד** – בלבד!

היצד השלישי (במידה וזה מתאים למשפחה ולגילאים שלנו): **נשתף** את כולם בתפקידים השונים וניצור **שייכות**



שאלות הפעילות:

לפעילות המוצעת כאן, ישנם שלושה שלבים:

- א. הכנת כרטיסי הפעילות
- ב. הכנת המטעמים המלווים את הפעילות
- ג. הפעלת המשחק

באפשרותך להחליט, כיצד ומי יכין את שני השלבים הראשונים ובנוסף לכך,

תוכלי ליצור מהם – פעילות נפרדת נוספת כייפית

או ביום הפעילות עצמה (השלב השלישי), או בימים הקודמים לה.

כמובן שלכל החלטה, היתרון שלה – וכמובן, בהתאמה לבית שלכם הספציפי.



אבותיזי את בקסם אפורות

הפעילות מתקסמת עכ:

- א. היכרות וזכירת סיטיואציות משפחתיות (הלו"ז של הפעילות עצמה, שלב שלישי), בשילוב כרטיסי משחק וואפל בלגי וכולל המטעמים הנלווים אליו, כחלק מהפעילות בעצמה.
- ב. הכנת הכרטיסים והחידות, עפ"י הסיטיואציות הנ"ל (שלב ראשון).
- ג. הכנת וואפל בלגי + הכנת ועריכת ממתקים נלווים שתמיד מעשירים אותו (שלב שני).



להלן, בסוף ההדרכה - מובאים 2 סוגי קלפים וכרטיס לוח, שצריך להדפיס ולגזור.

כולם ביחד מקבלים - 16 קלפיי **חידות** בצבע כתום + 16 קלפי **פתרונות** ירוקים.

(יש לצלם מס' פעמים כל סוג של קלף או כרטיס לוח, כדי להגיע למס' הרצוי).

כל אחד מעלה בזכרונו, אירוע או סיטואציה המביעים **מעלה וערך** עבור אחד

המשתתפים ורושם אותה **כחידה** בכרטיס **החידות** הכתום.

חידות לדואל:

היכן היינו כאשר אפי שימח את כולם, וצודד אותנו לא לפחד ?

ואפשר לשאול כך:

מי צודד אותנו כ"כ, כאשר נקלצנו לאזור המסוכן במזרח ירושלים?



↩ עבור כל **חידה**, רושמים את **הפתרון** בקלף הפתרונות הירוק.

לדוגמא: הפתרונות על **החידות** (הנ"ל) הן:

היכן היינו? במזרח ירושלים.

מי צודק אותנו? אלי.

↩ כל אחד שרושם את **החידה** – רושם גם את **הפתרון**

החידות והפתרונות – אישיים. בשלב זה ולא מגלים אותם, רק עורמים את כל הכרטיסים לשתי ערימות (הפוכות) כל ערימה, לפי הצבע שלה.

↩ כל משתתף, מקבל 'כרטיס לוח' אחד - למילוי (הכרטיס מובא להלן, בסוף ההדרכה).

את הכרטיס הזה, הוא ממלא – בהתאם למה שרשום על קלפי **הפתרונות**

↩ יש להעתיק את הפתרונות לכרטיס הלוח, בסדר שונה אחד מהשני.

כאשר אין לילדים עדין את היכולת להכין את הכרטיסים והקלפים, את או משהו בוגר אחר, יכול לעשות זאת עבורם.



שלב שני:

הכנת וואפל בלגי
והממתקים הנלווים

משתפים את הילדים אודות הפעילות המשפחתית

ואחלקים תפקידים

כאן:

מי בוחר את מילויי הוואפל? (באישור ההורים כמובן)

מי קונה את החומרים?

מי מכין את הבלילה?

מי עורך את 'חגיגת הפינוקים', של

מילויי הוואפל ... ?

מכינים את הבלילה עפ"י הוראות המתכון (להלן בהמשך ההדרכה).

מסדרים יפה את כל הממתקים (מילויי הוואפל), בקעריות שונות.



שלב שלישי:

הפעלת המשחק:

הרקע וההכנה:

- ✓ השקיעו באווירה ובהכנה והלהיבו את הילדים, ע"מ להגיע יחד להנאה משותפת, עם חיוניות, שמחה ושייכות!
- ✓ חשבו, כדאי לערוך את מילויי הוואפל? היכן הם יונחו? איך נערוך את השולחן, באופן אסטטי ומזמין?
- ✓ זכרו להכין מספיק מכשירי כתיבה לכולם (כדאי שיהיו נעימים לעין וכשירים):
- ✓ אפשר להוסיף: קישוטי שולחן, שתיה וכוסות. נרות או סביבוני קישוט וכיד הדמיון הטובה עליכם.



מהלך המחוק:

- ♥ לכל משתתף יש כרטיס לוח אחד + לורד צבעוני ולידו: מנת ווופל בלגי מפנקת:).
- ♥ את קלפי החידות עורמים בערימה (הפוכה) במרכז השולחן.
- ♥ כל אחד בתורו, לפי סבב קבוע: מרים כרטיס חידה, ומקריא לפני כולם.
- ♥ את הפתרון כל אחד מנסה להבין, ולגלות היכן הוא נמצא בכרטיס המשבצות שלו.
- ♥ מי שמוצא ראשון – מכריז את התשובה (כותב החידה, צריך לאשרה), וצובע את המשבצת של הפתרון בכרטיס שלו.
- ♥ בד בבד, מוצא הפתרון, ממלא את הוואפל הבלגי באותה משבצת בה נמצא הפתרון – באחד ממילויי הוואפל.
- ♥ משתתף שמילא ראשון, שורה שלמה של פתרונות בכרטיס שלו, **זוכה!**

ובכל משבצת הוא מניח את המילוי המועדף עליו:



יש צורך בכלי מיוחד: כפול המטגן את הוואפל מלמטה ומלמעלה בעת ובעונה אחת
כלי עם חריצים, המשווים לוואפל את הדוגמא שלו: עם 16 משבצות
(יש היום פלטות כאלו גם לטוסטרים שונים).

**כמות ל: 12-14
וואפלים:**

- 3 כוסות קמח
- 3 שקיות א. אפיה
- 3 כפות סוכר
- 4 ביצים
- 2 כוסות חלב
- 6 כפות שמן
- 2 כפיות ת. וניל
- שמן לשימון הכלי

1. משמנים היטב את שני חלקי המתקן להכנת הוואפל ועדיף לשמן במברשת טבולה בשמן
כי היא חודרת לכל החריצים של המתקן. מחממים את המתקן ובנתיים מכינים את הבליילה.
2. מנפים לתוך קערה (או מעבד מזון), את הקמח ואבקת האפיה. מוסיפים סוכר. לחוד טורפים את
הביצים ומוסיפים להן חלב, שמן ותמצית וניל. בוחשים היטב.
3. מוסיפים את התערובת הנוזלית לקמח ובוחשים היטב, או מערבלים במכשיר חשמלי. הבליילה
צריכה להיות נוזלית אך די סמיכה. אם היא סמיכה מדי, מוסיפים עוד כף או שתי כפות חלב.
4. כאשר המכשיר חם, יוצקים עליו שכבת בליילה כך שתמלא את החריצים שבתוכו, אך לא יותר.
סוגרים את הכלי ומטגנים בחום גבוה במשך 2-4 ד'. אם פותחים לפני שהוואפל עשוי, הוא עלול
להיקרע. במקרה זה סוגרים מיד את הכלי וממשיכים לטגן. מכוונים את חום המכשיר ומשך
הבישול לפי הצורך, ומקפידים לשמן את הכלי מפעם לפעם.
5. מגישים חם עם סירופים מתוקים, גלידה או ממתקים שונים (כפי המוצע להלן בעמ' הבא)



מילויים מגוונים לזואפל בלגי:

הצעות מאונות לאילוי וופל בלגי:

- ♥ סירופ שוקולד
- ♥ סירופ מייפל
- ♥ ריבת חלב
- ♥ עדשים
- ♥ גלייליות חתוכות
- ♥ גלידות שונות
- ♥ קצפות
- ♥ קאיקים עזאליס קטנים
- ♥ קרוקנט אלוים
- ♥ שוקולד חלבי מומס





ח'ידה

ח'ידה

ח'ידה



פתרון

פתרון

פתרון



ולמי שעדיין לא ערכה איתי היכרות, בואי נעשה זאת כעת:

נעים להכיר 😊

שמי מיכל וילמן, אמא לנשואים ומתבגרים וגם סבתא לנכדים מתוקים.
מה אני יכולה לספר על עצמי?

אנושית, ומאד אכפתית. אוהבת מאד את האימהות שמתיעצות איתי,
אני מקבלת ומעריכה כל אמא, על מה שהיא ואת מה שהיא מביאה.
כמו כולן, מתמודדת עם אתגרי החיים השונים, למדתי במשך השנים להקשיב לעצמי, לתת מקום, להכיל.
כאמא למתבגרים: למדתי לשחרר יותר כשצריך, לאהוב ולקבל יותר
ואת זה אני מעניקה לאימהות שמגיעות אלי.

מאחורי כ - 15 שנים של הרצאות, סדנאות והנחית קבוצות.

תחומי הנפש - תמיד דיברו אלי,

וב- עשור האחרון, התמקצעתי בלימודי הנחית הורים

והנחיתי קבוצות בתחום ההורות. בנוסף לכך - השתלמתי בנוסף לכך: בגישה שורשית
המחברת את האדם מאד לכוחותיו הפנימיים ויש בכוחה להעניק השפעה מרחיקת לכת על הזולת.



אי לכך, היא מהווה כלי מדהים להורים עבור ילדים מאתגרים במיוחד.

היא נוגעת במקומות עמוקים ויוצרת ריפוי שורשי ומדהים לקשיים וכאבים שונים.

לימוד זה העמיק אצלי את כל ההבנה והמודעות ליחסי תקשורת.

לאחר שעבדתי בגישה זו עם עצמי ועם ילדי –

התחלתי להקנות ולהדריך איתה הורים -אופן קבוצתי ופרטני.

נכון להיום : אני מוסרת הרצאות, מנחה סדנאות (דרך ארגונים, או קבוצות פרטיות),

מייצעת באופן פרטני (בבית וגם בטל. או ב'זום' ואף במייל) וכותבת תכנים ומאמרים בבמות שונות.

אני מסייעת בקשיים רגשיים וקשיים על רקע רגשי.

בכלל זה בעיות מגוונות והרבה מאד בעיות תקשורת (לא על הרצף)

אני מדריכה ומלווה רבות, הורים למתבגרים צעירים וילדים רגישים, בעלי קצרים וכאבים בקשר המשפחתי.

(גיל ההתבגרות, בד"כ מעצים עוד יותר קשיים רגשיים מהילדות)

מודעת מאד - לטלטלות ולסערות הלא פשוטות בכלל שעוברות על בתים רבים ומתעצמות במיוחד,

כאשר יש קשיים עם ילדים רגישים, מאתגרים ומתבגרים.

ישנם מצבים רבים בהם הורים עומדים חסרי אונים ומתוסכלים קשות מהקשר המורכב והקשה שנוצר.

יש שם המון כאב ופגיעות.



ההדרכה שלי מסייעת להם מאד בבניית קשרים איכותיים,
יחד עם הזכות לחיות בבית רגוע, אוהב ונעים, כפי שתמיד חלמו עליו!

חשוב מאד לדעת: שהדור של היום רגיש באופן מיוחד בשונה מפעם
ולכן, בעיות רבות התפתחו או התרבו מאד ב- 10-15 שנים האחרונות, באופן בולט!

ילד רגיש יותר – בקצרה:

הוא ילד שחווה תסכולים יותר מכולם, מתקשה לעמוד בכל מיני סיטואציות כי סערת רגשותיו
גואה ומציפה אותו, הוא חווה את הכאבים והקשיים גם שלו וגם של אחרים,
ברמה גבוהה שעלולה לאיים עליו ולכן היא יכולה לשתק אותו בהתנהלות יומיומית,
ובמיוחד כשהוא נדרש לעמוד באתגרים שונים.
ופעמים רבות, רגישות כזו, משפיעה על בעיות פיזיות ותחושתיות.

ולכן, ילד רגיש:

הוא ילד שזקוק להרבה יותר מהרגיל בהשקעה רגשית
וזקוק ליותר אהבה, יותר קבלה, יותר אמון וכו'.
ואמא רגילה ואוהבת, עלולה להחמיץ צורך זה, ולחוש תסכול רב.



כאשר מגיעות אלי אימהות, אני מבררת בד"כ על מה הקושי יושב מאחר וקשיים רבים מתחילים בלב, אך ממשיכים ומשפיעים מוחית ואף פיזית. ולכן, אני מקבלת פניות עם שלל בעיות מגוונות כמו: בעיה ארגונית, כפייתיות, חרדות, בעיות קש"ר, קשיי אכילה ועוד ובחקירה לעומק יותר, נזהה חסר רגשי זה או אחר. בהתאם לכך: אתן להורים, הדרכה מכוונת - עם כלים רגשיים שמותאמת לעבודה עם עצמם ועם הילד ושלבמשך הזמן, תשפיע גם על שאר המערכות. פעמים שאמליץ בנוסף, על טיפול תרפוט משלים

תלוי עד כמה הבעיה מושרשת, או עד כמה יש נכונות הורית לעבודה הנדרשת (במידה ואין מספיק נכונות, ניאלץ להיעזר בתחומים נוספים,

גם אם הם פחות יעילים כמו עבודה של ההורים).

חשוב לדעת:

שאין לדלג על העולם הרגשי, כאשר רוצים רפואה עמוקה לנפש.

ושאין תחליף אמיתי לקשר הורי יציב, חם ובריא!

ולכן, כל טיפול רגשי כזה או אחר, אמור להגיע כהשלמה, אך לא במקום ההדרכה וההתגייסות ההורית.



כמדריכת הורים, אני חשה שליחות לסייע לנשים לאהוב את עצמן ואת הילדים שלהן,

לגעת במקום הפנימי שעוזר להן לקבל את עצמן ואת ילדיהן עם אהבה וחמלה,

עם הערכת אין קץ לתפארת הנשמה שלהן ושל ילדיהן.

כשאמא מספרת לי על הצלחתה לראות בילד את הטוב, איך שהוא מתרכז ושמערכת היחסים

שלהם חמה ומקבלת יותר, זהו בונוס עצום בשבילי!

חשוב להבין, שכאשר אנחנו מחזקים את כוח אהבה שבליבנו, קודם כל לעצמנו ואח"כ לזולתנו

נוכל משם להגיע באמת לאהבת ד', א"א לדלג על זה!

מאחר וכל הכוחות הללו של אהבה, אמון-אמונה וחמלה, הינם כוחות עמוקים בנפש, ו

ללא שנבסס אותם בלב, לא נוכל להגיע לאמונה ואהבת ד' אמיתית.



מאחלת לכל האימהות:

המון עוצמה פנימית, יציבות וקשב וממקום כזה:
התנהלות איכותית, חמה ואוהבת בבית ובמיוחד:
עם הילדים והמתבגרים הרגישים שלכן!

ו... אין כמו המלצות מהשטח אספתי לכאן מדגם:

מיכל יקרה!!

כמו מים קרים לנפש עייפה הדברים שלך היו,
אתמול, לאחר סערה רצינית עם המתבגר שלי שזעזעה את אמות סיפי,
ישבתי ליד המחשב וראיתי את התשובה שלך.
הרגשתי שאני צריכה ללמוד אותה, כן, ממש כך, לקרוא ביישוב הדעת ולהפנים את הדברים.
לכן התעכבתי מלכתוב תשובה.
אני מעריכה מאד מאד שהארכת בתשובה מפורטת ומדויקת כל כך.
מקווה בעז"ה גם ליישם.
כשיש התפרצות, אני לא נפגעת ברמה האישית,
אלא מבהיל הרעיון- מה הוא עושה ולאן הוא יגיע (נראה לי שגם את הזכרת את זה באחד הפוסטים)



והתגובה שרשמת- להגיב בעניינות ובחמלה
(אווה, כמה התחברתי לביטוי!! הכי מתאים שיש!!)
מקווה שהיא תביא לתוצאה.
אגב, אתמול בלילה, אחרי שהסערה שככה, דקה לפני שנרדם נגשתי אליו,
אמרתי לו כמה מילים חמות, ונשיקה.
כך שנרדם עם חיוך על השפתיים.
וכל זה- בזכותך ...
אמנם באותה שעה עדיין לא גמרתי לקרוא הכל, אבל נתת לי כח!!
ה' יברך אותך ותמשיכי לעשות רק טוב!!!
(שם בדוי)

יוו מיכל את אלופה,
אני פשוט קוראת ובוכה,
איזה מתיקות איזה רגישות.
איזה עולם מדהים ה' ברא לנו...
הלוואי ואזכה לפתוח עיניים ולראות מקרוב.
(שם בדוי)

תודה, תודה ושוב תודה....
לא רציתי שהדרכת ההרפיה תגמר....



היה מדהים וממלא במלא כח אחרי יום עמוס
(כן, שמרתי את ההדרכה כל היום לסוף היום- לזמן שלי עם עצמי:)

...התחברתי ממש לכל התוכן: למצגת שהיתה מושקעת כל כך,
והאמת שממש ממש התרגשתי, זה היה כ"כ כיף לקבל המחשה למה שקורה לי שם בפנים...
וכן ממש התרגשתי לקרוא את המאמר על 'חלום של אמה' אין לך מושג כמה התחברתי
וכמה זה בא בדיוק בתקופה הנכונה- הייתי שמחה להעביר מייל זה לכמה ידידות שלי - האם ניתן?
הייתי שמחה מאד להמשיך ולקבל תכנים כגון אלו
המשיכי והצליחי
שבי (שם בדוי)

מיכל יקרה,
עזרת לי היום מאוד. פתחת לי את העיניים.
וגם אם יש לי עוד עבודה לעשות, ושום דבר הוא לא הוקוס פוקוס,
יש לי לפחות כיוון נכון לעבוד עליו,
ואני כבר לא צריכה להאשים את עצמי שאני לא בסדר ...

מענין שכבר היום היה לי קל יותר מולם, עוד לפני העבודה..
חושבת שברגע שהשתחררתי מרגשות האשם, וידעתי שאני בדרך טובה-
השתחרר בי עוד חסם מולם...



מדהים!

יכולה לספר את סיפורי, אם זה יתאים. (כמובן בלי פרטים, רק מירי)

"את אישה מדהימה. שתדעי!"

נתת לי המון. בעיקר את האמון שיש מי שיכול לעזור.
את קלטת בשניות מהלך חיים שלקח לי שנים לזהות"

אוהו אני מוקסמת מהתוכן

כמה, כמה חכמת חיים ומלא מלא ידע.

פשוט מפתיע איך את מצליחה להוריד לשטח - הכתוב,

רעיונות ומלא ידע במאמרים ברמה גבוהה ועם זאת קלה לקריאה.

החכמתי רבות.

ומורידה ברשותך את התכנים למחשב לתיקיה מסודרת

(אל תדאגי אכתוב של מי הזכויות שמורות כמובן)

ומחכה כבר לקנות ספר שלך:

תודה על הכל

נחמה (שם בדוי)



מיכל מדהימה!

אני נפעמת מכמות הטוב שבך...
השיחה איתך עזרה לי באופן שלא תתואר.
הרגשתי שיפור מידי, משהו השתחרר ביחסים בינינו.
עשיתי את התרגיל שהצעת לי, ובאורח פלא היום למחרת היה כל כך מקסים!
ועוד היינו בבידוד, וכל כך חששתי מהשעות הצפופה איתה בלי אוויר לנשימה
(היא מאוד שואבת:))
והיה מקסים ואפילו ממש נהניתי לשוחח איתה,
ולראות כמה היא חכמה ויצירתית.
ישבתי ולמדתי איתה למבחן - והיה ממש כיף וחוויה כל כך נהדרת.
הכל השתפר, הכל. אמנם חלפו רק יומיים מהשיחה,
אבל אני מרגישה שמשוהו משמעותי התרחש כאן בבית.
תודה גדולה גם על מדריך השינה. כל כך התחברתי לגישה. וכמה טיפים שאת נותנת...
יש לנו עוד דרך לעבור, ואני מודה לה' ששלח לי את השליחה הטובה לעזור, לגדל את הילדים נכון יותר, ולאהוב אותם הרבה יותר.
תודה מעומק הלב
יעלי (שם בדוי)



מיכל וילמן | מפתחת שיטת: "חמצן הנפש"

מדריכה ומלווה הורים לילדים רגישים. מתבגרים צעירים ומגוון קשיים,

עם מענה מותאם ורגיש לילד שלך!

סדנאות. קורסים ייעוץ פרטני. תוכן מקצועי

050-4102924 / michal2lov@gmail.com

לפרטי שרותי הייעוץ והליווי - לחצי כאן!

לקבלת תכנים ל"הורות מחוברת" +מתנות – לחצי כאן! ללא עלות

להדרכת הבסיס: "סוד חמצן הנפש" – לחצי כאן! ללא עלות

לקורס: "אימהות מחוברת" מבצע חנוכה תשפ"ד

לקורס: "אימהות מגדלת" מבצע מיוחד למלחמת: חרבות ברזל

