האחיות פת

המדריך לאחים בוגרים ברילוקיישן

לאחים מרחוק

מדריך מעשי לקשר בין אחים כשאחד גר כאן והשני שם: האתגרים, ההזדמנויות, ותרגילים לעשות לבד וביחד.



נכתב על ידי האחיות פת וד"ר

מורן גרין כהן

פסיכולוגית חינוכית מומחית ומדריכה

תוכן העניינים

קרובים, גם מרחוק

חלק א': אתגרים

01 העצמת דפוסים קיימים

02 פערי חוויות ותחושות

03 קנאה, תסכול וחוסר צדק

04 פערים בין הילדים

05 החיים בישראל

06 מפגשים אינטנסיביים

07 כשהביקור הופך למראה

חלק ב': הזדמנויות

01 געגוע כמנוע לקרבה

02 חוויות נדירות ומיוחדות

03 שינוי תפקידים במשפחה

04 מפגש במינון חדש

05 נוכחות בדרכים חדשות

\+ משחקים ושיחות וידאו



הקדמה

רילוקיישן לא מוחק את מה שהיה. הוא מבליט אותו.

קשר קרוב נהיה קרוב יותר, ומתחים ישנים מתחדדים. השנה האחרונה, שבה עברנו בעצמנו רילוקיישן כאחיות, הראתה לנו מקרוב איך המרחק משפיע על אחאות. מצד אחד געגוע, השקעה וקרבה חדשה. מצד שני החמצה, קנאה או עומס לא הוגן.

גילינו שיש את מה שרואים: מי מטפל בהורים, מי נוכח בחגים ובאירועים, מי צריך לפנות ימי חופש בשביל ביקור. ויש את מה שפועל מתחת לפני השטח: אולי הוא חי את החיים שאני דמיינתי לעצמי? אולי אני מתגעגעת מאוד, אבל לא יודעת להגיד את זה? אולי הביקורת שלי על איך שהיא מטפלת בהורים היא בכלל כיסוי לאשמה?



כדי להבין את זה לעומק, חברנו לד"ר מורן גרין כהן, פסיכולוגית חינוכית מומחית, שגם היא חיה ברילוקיישן ומטפלת אונליין בהורים, ילדים ובני נוער ישראלים ברחבי העולם. יחד ניסחנו את הנקודות הרגישות ביותר בקשר בין אחים רחוקים, ואת הדרכים להפוך אותן להזדמנויות לחיבור.

ולמה בכלל להשקיע? כי האחים שלנו הם הקשר הארוך ביותר בחיים. גם כשהם רחוקים, וגם אם לעולם לא יחזרו, הם עדיין האחים שלנו. נתק בין אחים הוא לא "הפסקת קשר", אלא מערכת יחסים שממשיכה לתפוס מקום בראש, גם בשתיקה. לכן שווה להמשיך להשקיע, ואפשר לעשות הרבה.

חלק א'

אתגרים

שבעה דברים שקורים לקשר בין אחים כשיש ביניהם מרחק. לכל אחד:
מה שנאמר, מה שמתחת, ותרגול לבד וביחד.



01

אתגר ראשון

העצמת דפוסים קיימים

הרילוקיישן לא פותח דף חדש ביחסים. הוא מחדד את מה שכבר קיים.

קשר קרוב וחם יכול להפוך לקרוב עוד יותר, כי כל שיחה וכל מפגש מקבלים משמעות. אבל אם היו מתחים או תחרות, הם עלולים להתעצם.

בארץ, גם אם היה ריב, היו מסגרות שחייבו אותנו להיפגש ותיווכו בינינו: ארוחת שישי, חג, יום הולדת, ביקור קצר אצל ההורים. המפגשים האלה אפשרו פיוס טבעי. במרחק הם כמעט לא קיימים, וכל מילה שנאמרת, או לא נאמרת, הופכת גדולה יותר. שיחה שהתפספסה מרגישה כמו הזנחה, ותגובה קצרה בוואטסאפ נתפסת כזלזול.

מה אומר המחקר

יחסי אחים בבגרות ממשיכים את הדפוסים מהילדות: חום נשמר, וגם יריבויות נמשכות (Milevsky, 2011). המרחק מחזק את הדפוסים האלה, כי הוא מצמצם את "התיקונים הקטנים" שקורים במפגשים יומיומיים.

מה שנאמר

"היא שוב לא התקשרה בזמן."

"הוא לא עדכן אותי."

מה שמתחת

התחושה המוכרת שחוזרת: "אני לא חשוב מספיק", "תמיד אני בצד".



המרחק פועל כמו זכוכית מגדלת על מה שכבר היה ביניכם.

עובדה, פרשנות, רגש

בחרו אירוע מהתקופה האחרונה שעורר בכם כעס או אכזבה, וכתבו אותו בטבלה. נסו להפריד בין העובדה, הפרשנות (המחשבה האוטומטית), הרגש שהתעורר והצורך שמאחוריו. הדוגמה מראה איך הרגש מושפע מהפרשנות, ואיך פרשנות אחרת יכולה לשנות אותו, או לפחות להחליש אותו.

עובדה	פרשנות	רגש	צורך	פרשנות אחרת
אחותי התקשרה לאחל לי מזל טוב יום אחרי	"לא אכפת לה ממני", "אני לא חשובה לה"	עלבון	להרגיש אהובה ומוערכת	יש בינינו פער שעות והיא באמצע יום עבודה. היא בכל זאת זכרה והתקשרה

02

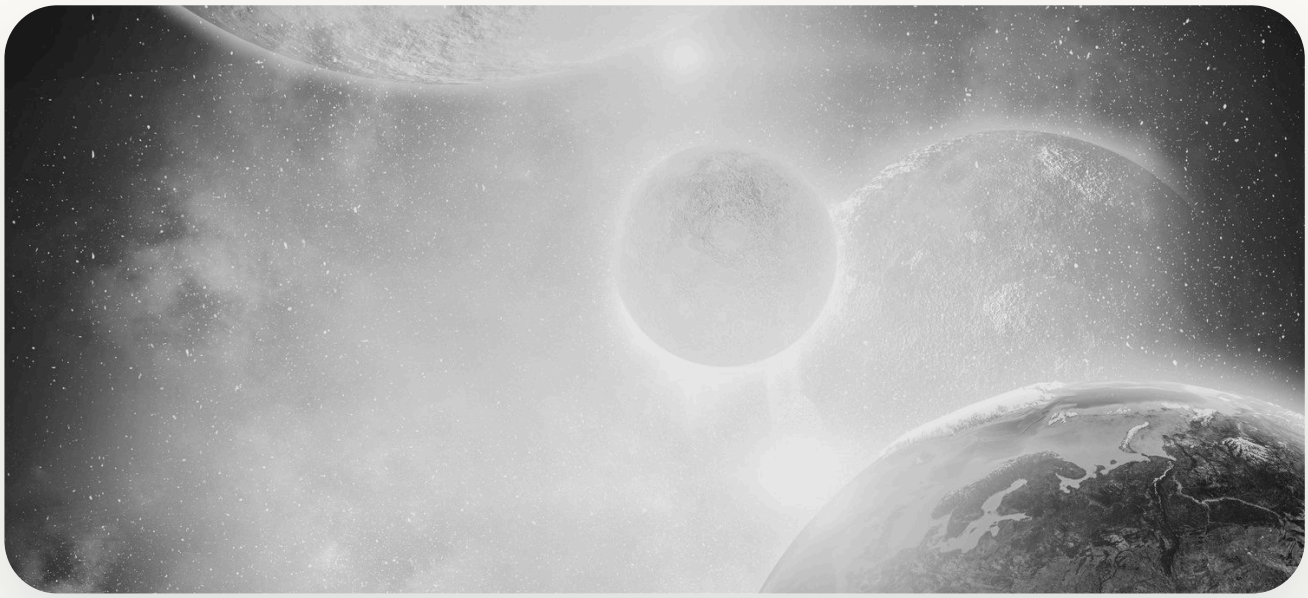
אתגר שני

פערי חוויות ותחושות

בהתחלה יש התלהבות ושיתוף. עם הזמן מתגנבת תחושה של "חיים מקבילים".

האח שברילוקיישן חי במציאות אחרת: מערכת חינוך שונה, נורמות חדשות, קודים חברתיים אחרים. מה שמובן מאליו לאחד, זר לשני. בשיחות יש הרבה "איך בעבודה? איך הילדים?", ופחות הבנה אמיתית של החוויה.

ויש את פער השעות. כשלאחד היום מתחיל, אצל השני הוא כבר נגמר. החוויות הופכות לדיווחים בדיעבד, פחות חיים ופחות נוגעים.



מה אומר המחקר

מחקרים על משפחות ברילוקיישן מצאו "שייכות כפולה": מי שעבר לא לגמרי כאן ולא לגמרי שם (Tannenbaum, 2007). מעגלים חברתיים חדשים משפיעים על הבריאות ועל מצב הרוח (Umberson & Montez, 2010), וכשהאח שבחו"ל נטמע בסביבה חדשה, מי שנשאר עלול להרגיש שיש לו פחות גישה לעולם הפנימי שלו.

מה שנאמר

"אני לא מצליח לדבר איתך בזמן שזה קורה."
"אתה כבר לא משתף אותי כמו פעם."

מה שמתחת

פחד לאבד שפה רגשית משותפת. המעגל החברתי שלך השתנה, ואני כבר לא חלק ממנו.

לחזור לדבר באותה שפה

לבד: דיוק לעצמי

איזו חוויה מהשבוע האחרון הייתי רוצה שאחי או אחותי יבינו? איך הייתי מתארת אותה כדי לקרב אותם אליי?

ביחד: שיתוף בשגרה

כל אחד שולח פעם בשבוע תמונה או סרטון קצר מהשגרה, גם אם זה הסופר, שיעורי בית או הנוף מהחלון. ובשביל פער השעות: קבעו "חלון זמן קבוע" שבו כל אחד שולח עדכון, גם אם השני יראה אותו רק אחר כך.

ביחד: מפת זיכרונות

כל אחד כותב שלושה רגעים טובים מהילדות המשותפת:

ובשיחה מחליטים: איך נביא משהו מהרגעים האלה לקשר שלנו היום?

אתגר שלישי

03 קנאה, תסכול ותחושת חוסר צדק

האפשרות לגור בחו"ל תלויה בהרבה דברים: בן או בת הזוג, עבודה, כסף, גילאי הילדים. לפעמים האח שנשאר היה רוצה לצאת גם, אבל הנסיבות לא מאפשרות.

האח שבארץ נושא בעול היומיומי: ההורים, הסידורים, האירועים המשפחתיים. התחושה היא של חוסר הוגנות: "אני עובד קשה, ואתה בחופשה מתמשכת". הכעס מצטבר בשקט, ויוצא בביקורת קטנה, בטון, או בהימנעות. לפעמים הוא מתלבש על ערכים כמו ציונות, שורשים או מחויבות, ומתחת לזה מסתתרים החמצה על חלום שלא התגשם, געגוע שלא נאמר, או אשמה שהופכת לביקורת.

מה שנאמר

"זה לא הוגן שהכול נופל עליי."
"אתה לא עוזר בכלום."

מה שמתחת

גם אני הייתי רוצה את האפשרות. אני מתגעגע. אני מרגיש אשם על זה שאני ביקורתי. אני רוצה הכרה.

ומהצד השני

גם האח שברילוקיישן לא חי בהכרח בגן עדן. הדשא אולי נראה ירוק יותר, אבל יש בדידות, קשיי שפה, מעגלים חברתיים חדשים, ולפעמים חוסר ביטחון כלכלי. הוא עלול להרגיש שאין מקום ל"צרות הקטנות" שלו, כי לעומת החיים בארץ הן נשמעות לא חשובות. וכך נוצר חוסר אמפתיה משני הצדדים.

מה אומר המחקר

תחושה של חלוקת נטל לא מאוזנת היא מהגורמים המרכזיים למתח בין אחים, גם כששני הצדדים רוצים בטוב (Boss, 2002; Suitor et al., 2009). ברילוקיישן הפער הזה מוחשי במיוחד: מי שנשאר מרגיש שהוא נושא, ומי שנסע מרגיש מואשם.

להפריד בין מדיד לרגשי

לבד: ערכו שתי רשימות נפרדות. עצם ההפרדה מוריד חיכוך.

מדיד (שעות, כסף, משימות)	רגשי (קנאה, החמצה, פחד)

ביחד: כל אחד מציין שני דברים שהשני תורם (גם מרחוק), ושתי בקשות קונקרטיות לעתיד.

	2 דברים שאתה נותן	2 בקשות לעתיד
אני		
אחי / אחותי		

04

אתגר רביעי

הבדלים בין הדורות: הילדים

אולי הייתה לנו פנטזיה שנגדל את הילדים ביחד. משחקים בגינה, חוגים, שבתות.

ילדים שגדלים ברילוקיישן סופגים שפה, תרבות וזהות אחרות מאלה של בני הדודים בארץ. הם שרים שירים אחרים, לומדים היסטוריה אחרת וחוגגים חגים אחרת. ההורים רואים איך ההבדלים מתרחבים, ולפעמים חשים אובדן: משהו שהיה מובן מאליו בילדות שלנו כבר לא עובר הלאה. ככל שהשנים חולפות, לא רק שאנחנו לא מגדלים יחד, הילדים כמעט הופכים לזרים.



מה אומר המחקר

דור שני למהגרים מפתח זהות "היברידית", שילוב של עולמות שמחדד את ההבדלים בתוך המשפחה (Phinney, 2000). זו לא רק שפה אחרת, אלא עולם פנימי אחר.

מה שנאמר

"הילדים לא מדברים באותה שפה, ברור שהם לא מתחברים."

מה שמתחת

אשמה. פחד שהמשפחה תתפצל לשתי זהויות. החמצה על חלום משותף שחלף.

מה עובר הלאה

לבד

מה חשוב לי שהילדים ירגישו כלפי המשפחה, גם אם לא ידברו באותה שפה? ביטחון? סקרנות? שייכות?

ביחד: מיני חוג משפחתי

פעם בחודש הילדים מציגים אחד לשני משהו קצר שלמדו או שהתלהבו ממנו. כך נבנית חוויה משותפת חדשה.

שיר · מתכון · משחק · ריקוד

הרעיון שלנו לחוג הראשון

אתגר חמישי

05 שונות שייחודית לחיים בישראל



החיים בארץ מלווים ברמות לחץ גבוהות: ביטחוני, פוליטי, כלכלי. מי שחי בחו"ל חווה מציאות שקטה ויציבה יותר. נוצרת תחושה הדדית: מצד אחד "אי אפשר להבין מבחוץ", ומצד שני "אני סוחב אשמה שאני בטוח, כשאתם בלחץ".

גם האח שברילוקיישן מתמודד עם זרות: אנטישמיות, חברים מקומיים שמתרחקים, או הבנה שאין באמת אפשרות לחזור, כי בן הזוג מכאן, או שאין בסיס לעבודה בארץ. גם זה פער שמקשה על שיחה אמפתית.

מה אומר המחקר

נמצא פער רגשי משמעותי בין ישראלים בארץ לישראלים ברילוקיישן, בעיקר סביב חוויות ביטחון (Al-Haj & Rosenhek, 2019). מי שבארץ מרגיש שאי אפשר להבין את העוצמה מבחוץ, ומי שבחו"ל חי בין דאגה לקרובים לבין הקלה על כך שיצא.

מה שנאמר

"אתה לא מבין מה זה לחיות פה."

מה שמתחת

בארץ: פחד וחוסר ביטחון. בחו"ל: זרות, אשמה על ההתרחקות, ולפעמים חוסר שייכות.

לדעת אחד על השני בזמן אמת

לבד

מתי הרגשתי שאחי או אחותי לא מבינים אותי?

איך הייתי רוצה שיגיבו, אילו כן היו מבינים?

ביחד: יומן תחושות

פתחו "יומן תחושות" קצר בוואטסאפ. פעם בשבוע כל אחד שולח שני משפטים: רגע אחד של לחץ ורגע אחד של הקלה. לא כדי לפתור, אלא כדי לדעת אחד על השני.

06

אתגר שישי

מפגשים אינטנסיביים

הביקורים הם חגיגה, אבל גם טעונים בציפיות: לפנות את כל הזמן, לראות את כולם, להיות מושלמים.

אחד בחופשה, השני בתוך השגרה. החיכוך מתעורר סביב זמן, יוזמה, התחשבות ולפעמים גם התחשבנות. כשהאח מחו"ל מבקר בארץ, הוא בעצם מתארח: אצל אחים, הורים, חברים או במלון, ומחויב גם למשפחה של בן הזוג ולחברים ותיקים. התוצאה: ריצות, ובסוף החמצה. אירחנו, אכלנו, אבל כמעט לא היה זמן אמיתי יחד.

וכשהאח מהארץ מבקר בחו"ל, הוא נכנס לתוך השגרה של האח ברילוקיישן, עם הילדים, העבודה והזוגיות. זה יכול להעשיר, אבל גם לחנוק, וליצור מתח בזוגיות ותחושה של אובדן פרטיות.



ביקורים אינטנסיביים במשפחות מהגרות מעצימים גם קונפליקטים ישנים וגם ציפיות מוגזמות מהחיים של האחר (King, 2010).

מה שנאמר

"ציפיתי שתיקח חופש."
"אני התאמצתי ואתם לא."

מה שמתחת

רצון בקרבה. עייפות. ניסיון לגשר בין צרכים שונים. תחושה שלא מכבדים את הזמן שלי.

אתגר 06 · תרגול

לפני הביקור, ואחריו

לבד, לפני הביקור:

3 דברים שחייבים לקרות	3 דברים שאשמח שיקרו	על מה אני מוותר

ביחד

שיחת תיאום ציפיות של 20 דקות לפני הביקור: לוחות זמנים, גבולות וחלוקת אחריות.

לבד, אחרי הביקור:

באיזו תחושה יצאתי	מה עבד טוב	מה כדאי לשנות להבא

07

אתגר שביעי

כשהביקור הופך למראה

ביקורים בין אחים שחיים במדינות שונות יוצרים רגעים עדינים של השוואה.

לפעמים זה מופיע כהערות קטנות: על חינוך, גבולות, אוכל, סדר יום, קריירה או זמן מסך. מבחוץ זה נשמע כמו ביקורת, אבל בפנים פועל משהו הרבה יותר אנושי. כשנכנסים לבית של מישהו אחר, פוגשים את החיים שיכולנו לחיות, ואת אלה שבחרנו לא לחיות.

הפער בין הסגנונות (עיר מול כפר, קצב, תרבות, שפה, חינוך) יכול להרגיש כמו עימות ישיר עם הבחירות שלנו. כדי לשמור על יציבות, אנחנו מחפשים אישור שהדרך שלנו נכונה. וכשמישהו חי אחרת, זה יכול לעורר ספק, קנאה, צורך להצדיק מחירים, פחד שאולי יש "דרך טובה יותר", או כאב על חלום משפחתי שלא התממש.

מה שנאמר

"אצלנו זה לא היה קורה."
"איך אתם נותנים לזה לקרות?"
"אתם חייבים לשנות את..."

מה שמתחת

"אם אראה מה אצלך לא עובד, יהיה לי קל יותר להרגיש שבחרתי נכון." ולפעמים גם: "אני קצת מקנא, קצת מתגעגע, וקצת מפחד שהחיים שלך מצליחים."

וזה קורה לשני הצדדים. האח שמגיע מחו"ל ומזדעזע מהבלגן הישראלי מנסה לפעמים לשכנע את עצמו שהמעבר היה מוצדק. והאח שנשאר בארץ ומסתכל על החיים היפים בחו"ל, נאחז לפעמים בביקורת כדי להזכיר לעצמו למה נשאר.

הביקורת כמעט אף פעם לא באמת על השטיח, הילדים או המסכים. היא מגיעה ממקום שאומר: "אני צריך להרגיש שעשיתי בחירה טובה".

לעצור לפני שהמרחק גדל

המטרה: לזהות מה בדיוק הופעל בי בעקבות הערה בביקור, כדי לבחור תגובה ולא להיגרר אחריה. כשאני מבינה מה קרה לי, אני שומרת על הקשר וגם על השקט בבית שלי. וכשזה נרגע, אפשר לבדוק אם יש בהערה גם משהו שהאח או האחות רואים מבחוץ, לטובתנו.

1 הערה אחת שהפעילה אתכם

למשל: "ככה הם תמיד מדברים אליכם?" או "אין לכם שום הגבלה על מסכים?"

2 מה זה עורר בכם, ולאן זה ברח

פגיעה, התכווצות, צורך להצדיק, כעס. למשל: "נעלבתי, ובסוף הוצאתי את זה על בן הזוג."

3 במה זה נוגע

צורך בהכרה, רצון להיות מובנים, עייפות, קנאה, פחד. למשל: "אני רגישה לזה כי ממילא אני מרגישה שאני לא מספיקה."

4 משפט שמחזיר אתכם למקום

לא הצדקה ולא הסבר. למשל: "זו תגובה שלי, לא אמת עליי", "משהו בי נדלק ואני שמה לב לזה", "התגובה שלי חדה מדי, זה סימן לעצור".

5 פעולה שמקטינה מרחק

נשימה, החלפת נושא ברכות, משפט מחבר, לא להחזיר ביקורת, לדחות את השיחה לזמן רגוע. למשל, במקום תגובה חדה: "טוב שבאת. כיף שאתה פה."

חלק ב'

הזדמנויות

המרחק לא רק לוקח. הוא גם נותן. חמש הזדמנויות, מנקודת המבט של מי שנשאר ושל מי שעבר.



01

הזדמנות ראשונה

געגוע כמנוע לקרבה

מי שנשאר

"המרחק כואב. חסרות ארוחות שישי, חגים, הבדיחות שנולדות סתם ככה. הגעגוע מזכיר לי כמה חשובה הנוכחות שלך בחיים שלי."

מי שעבר

"גם אצלי הגעגוע גדול. דווקא המרחק גורם לי להעריך מחדש את הקשר. כל שיחה, כל ביקור, מרגישים כמו מתנה."

הפכו את הגעגוע למנוע של קרבה

1 מכתב געגוע

הודעה קצרה וחמה על זיכרון טוב, או על הרצון להיות יחד.

2 קפסולת זמן דיגיטלית

תיקייה בענן שכל אחד מעלה אליה פעם בחודש תמונה או סרטון.

3 מתנה בדואר

מכתב, גלויה או משלוח קטן. אפילו מצרכים מהסופר המקומי לארוחת ערב כיפית.



הזדמנות שנייה

02 חוויות נדירות ומיוחדות

מי שנשאר

"כשהם באים, השגרה מתערבבת בחגיגה. ימים ארוכים יחד, טיולים, לילות של שיחות. משהו שקשה ליצור כשכולנו עסוקים."

מי שעבר

"כשהמשפחה מגיעה אליי, הבית מתמלא. הילדים משחקים יחד, ונוצרים זיכרונות שלא היו נולדים מרחוק."

נצלו את הביקורים גם לרגעים קטנים של יומיום: לבשל יחד, לקחת את הילדים לבית הספר, לשתות קפה בבוקר. הרגעים האלה הופכים לנכסים רגשיים.

הזדמנות שלישית

03 שינוי תפקידים במשפחה

מי שנשאר

"העובדה שאני כאן מחייבת אותי לקחת תפקידים חדשים: לדאוג יותר להורים, ליזום מפגשים. זה מאתגר, אבל גם נותן לי כוח."

מי שעבר

"אני רחוקה, אבל אני יכולה לתרום אחרת: בירוקרטיה, ניירת, טלפונים. ואני יכולה להיות התומכת הרגשית."

חלוקת תפקידים יצירתית

במקום להילחם על מי עושה יותר, זהו מה כל אחד יכול להביא מתוך המציאות שלו. אחד אחראי על הנוכחות הפיזית, השני על התמיכה מרחוק, המעשית והרגשית.

הזדמנות רביעית

04 מפגש במינון חדש

מי שנשאר

"פעם נפגשנו הרבה, וזה כלל גם חיכוכים. עכשיו אנחנו נפגשים פחות, אבל יש יותר סבלנות ויותר בחירה."

מי שעבר

"כשהמפגשים מתוכננים מראש, אני מגיעה עם יותר תשומת לב. פחות מובן מאליו, יותר בחירה אמיתית להיות יחד."

לפני כל מפגש, הגדירו מה תרצו להביא אליו: סבלנות? הקשבה? משחקיות? כך המפגש הופך לבחירה, ולא לחובה.

הזדמנות חמישית

05 נוכחות בדרכים חדשות

מי שנשאר

"הודעה קטנה, סרטון מצחיק, תגובה בקבוצה המשפחתית. אפשר להרגיש אותך גם בלי להיפגש."

מי שעבר

"שיחות וידאו, קבוצות וואטסאפ, ברכות מוקלטות לימי הולדת. הטכנולוגיה מאפשרת לי להיות נוכחת גם מרחוק."

טקס קבוע של נוכחות

שיחת וידאו שבועית, תמונה בכל יום שישי, בישול יחד, צפייה בסדרה במקביל, או סרטון קצר לאירועים מיוחדים. לפעמים דווקא הריחוק מכריח אותנו להיות יצירתיים.

משחק הוא שפה של קרבה

חוויה משותפת שחוצה מרחקים, פערי גיל ותרבויות.

כשמשחקים יחד, סביב השולחן או דרך מסך הווידאו, קורה קסם קטן: התפקידים הרגילים משתנים. ההורה המחנך מגלה צד שטותניקי, הילדים מפתיעים את המבוגרים, והדינמיקה המשפחתית מקבלת גוון חדש. זה רגע שבו מותר לכולם להיות קצת אחרים.

המשחק גם מקליל את המפגש. במקום תחרות או מתחים סמויים, הוא מעודד שיתוף פעולה וצחוק, והצחוק משחרר הורמוני שמחה שמורידים לחץ. ילדים לומדים ממנו לתקשר, פוגשים דרכי התמודדות שונות, ומתחברים לעולמות של בני המשפחה.



ויניקוט ראה במשחק דבר חיוני לבריאות הנפשית: מרחב ביניים בין המציאות כפי שהיא, למציאות כפי שאנחנו חווים אותה. מרחב של גמישות ודמיון, שחשוב לשמור עליו בכל גיל. ילדים משחקים באופן טבעי. מבוגרים רבים מתרחקים מזה עם השנים, וחבל.

פחות "מטלה", יותר כיף

ההבדל בין שיחת וידאו מעייפת (עוד משהו לריב עליו עם הילדים) לבין חיבור אמיתי הוא כמה כולם משתתפים.

כשכל הצדדים עושים משהו יחד, הקשב עולה והחוויה מרגישה אמיתית. אפשר לשלב משחק, עבודה משותפת על קובץ, שיתוף מסך או צפייה משותפת בסרטונים. ועם ילדים צעירים, גם פילטרים מצחיקים ומשחקים פשוטים עושים את העבודה.

1 שיחה פעילה

לקרוא ספר יחד, לבשל יחד, להראות משהו שיצרתם, לשחק משחק מהערכה.

2 קצר, תכוף וקבוע

עדיף 3 דקות ביום מחצי שעה פעם בשבוע. זה בונה נוכחות יומיומית, גם אם דיגיטלית.

3 תנו לילדים תפקיד

"אתה המנחה היום!", "את מקריאה את הסוף של הסיפור".

4 שגרה קבועה

"זום של שבת" או "שיחת סיפור של יום שלישי" יוצרים יציבות וקרבה.



רעיונות לטקסים ומשחקים

הערכה מתאימה גם למפגשים פיזיים וגם למפגשי וידאו, והופכת כל מפגש, גם ממרחק, לרגע של ביחד.

1 גמד ענק מרחוק

הפתעות דיגיטליות, וניחושים מי הגמד.

2 שישי ביחד

הדלקת נרות משותפת דרך הזום.

3 כוכב השבוע

סבב שבועי שמוקדש לאחד מבני המשפחה.

4 קופה משפחתית

סכום קבוע שמופרש לפעילות משותפת.

ובערכה, משחקים להדפסה

ההוראות מצורפות לכל משחק.

- בינגו משפחתי
- ארץ עיר משפחתי
- המשימות הסודיות
- מה אמרת?
- סודות על השולחן
- משפחה בפעולה

המשפחה נשארת קרובה, גם כשהיא רחוקה.

קצת עלינו

שלוש אחיות, קשר אחד לכל החיים



אנחנו אבישג, נטע וחמוטל, שלוש אחיות שגדלו בבית ישראלי רגיל. התווכחנו, צחקנו, שיתפנו, ולפעמים גם גנבנו בגדים אחת מהשנייה. כמו בהרבה משפחות, החיים לקחו אותנו לכיוונים שונים: קריירה, ילדים, מרחקים. ופתאום הבנו שמשהו חשוב מתחיל להתמסמס, הקשר בינינו.

עצרנו ושאלנו את עצמנו: איך שומרים על הקשר עם האחים כשאנחנו כבר מבוגרים? כך נולדו "האחיות פת", מיזם שכולו מוקדש לקשר בין אחים ואחיות בוגרים.

אבישג

מהנדסת ביו-רפואית ובוגרת ממר"ם. ניהלה צוותי פיתוח בהייטק וליוותה מנהלים, עד שהבינה שאנשים, ובמיוחד הקשרים ביניהם, מעניינים אותה יותר מהטכנולוגיה.

נטע

עורכת דין לענייני נוער, יוצרת ובימאית הסרט הדוקומנטרי "ללא תנאי". הייתה סנגורית לנוער בבית המשפט העליון, ושם ראתה כמה הקשרים במשפחה משפיעים על כל מסלול החיים.

חמוטל

מהנדסת מזון ודיאטנית קלינית, עבדה בחברות מזון גדולות. תמיד חיפשה איך להכניס לאנשים דברים טובים לחיים, לא רק באוכל אלא גם בקשרים שלהם.

המקורות המחקריים שבהם נעזרנו

- Whiteman, S. D., McHale, S. M., & Soli, A. (2011). Theoretical perspectives on sibling relationships. *Journal of Family Theory & Review, 3*(2), 124-139.
- Milevsky, A. (2011). *Sibling Relationships in Childhood and Adolescence: Predictors and Outcomes.* Columbia University Press.
- Lin, I.-F., & Wolf, D. A. (2020). Division of parent care among adult children. *The Journals of Gerontology, Series B, 75*(10), 2230-2239.
- Burholt, V. (2023). Communicating in later life: The role of digital technologies in maintaining family relationships and alleviating loneliness. *The Journal of Aging & Social Policy, 35*(1), 1-18.
- Oh, J. S., & Fuligni, A. J. (2010). The role of heritage language development in the ethnic identity and family relationships of adolescents from immigrant backgrounds. *International Journal of Behavioral Development, 34*(5), 451-457.
- Spagnola, M., & Fiese, B. H. (2007). Family routines and rituals: A context for development in the lives of young children. *Infants & Young Children, 20*(4), 284-299.
- Choi, H., Cha, Y., & McCullough, M. E. (2025). A meta-analysis of the effectiveness of gratitude interventions on well-being across cultures. *PNAS, 122*(28), e2425193122.
- Artamonova, A. (2022). Older adults' internal migration toward faraway siblings. *Journal of Family Issues, 43*(11), 2971-2994.
- Van Volkom, M. (2006). Sibling relationships in middle and older adulthood: A review of the literature. *Marriage & Family Review, 40*(2-3), 151-170.
- "אחי, איפה אתה?!", כלכליסט, 2018.

המדריך נכתב בשיתוף ד"ר מורן גרין כהן, פסיכולוגית חינוכית מומחית ומדריכה. **greencohen.com**

האחיות פת

כי קשר בין אחים לא נגמר בילדות

נשמח לשמוע מכם

בהצלחה! ספרו לנו מה עבד אצלכם, כאן ושם.

@pat.sisters

patsisters.com

