

נכנסים לסגר...? יהיה בסדר!

מה חשוב?

סדר יום ויציבות

סדר יום קבוע, הכולל זמן ארוחות, זמן משחק, זמן שינה ועוד, נותן תחושת שליטה, מפחית לחץ ומוביל להתנהגות חיובית. היו צפויים, ספרו מראש על שינויים.

אווירה ושפה חיובית

במקום להגיד מה לא לעשות, אמרו מה כן לעשות. למשל: אל תאמרו - "אל תתרוצץ עכשיו בבית" אלא אמרו "שב בבקשה עכשיו על הספה". **שבחו את הילדים** כאשר הם מתנהגים כפי שביקשתם. היו מציאותיים! אל תצפו מילדכם (ומעצמכם!) לעשות דברים שאינם מתאימים לגילו או למצב שבו אתם נמצאים כרגע.

מתן תשומת לב

נסו לקבוע **חלון זמן נפרד** לכל ילד, אפילו אם הוא אורך כמה דקות. הקשיבו להם, הביטו בהם, תנו להם את מלוא תשומת הלב.



איך מסבירים את המצב?

שתפו את הילדים במילים פשוטות.

למשל: "בכל העולם ישנה עכשיו מחלה, וירוס, שנקרא קורונה. הוא לפעמים גורם לאנשים להיות חולים: להשתעל, לגרום לחום או להרגיש לא טוב. הווירוס מסוכן יותר לאנשים מבוגרים. כדי לנצח את הווירוס ולשמור על המשפחה שלנו ועל האנשים שחשובים לנו אנחנו צריכים להישאר עכשיו כמה שבועות בבית, לא ללכת לגן, לא לפגוש את המשפחה ואת סבא וסבתא או את החברים, להקפיד על שטיפה של הידיים ועל מסיכות. אחר כך נוכל לצאת ולחזור לגן ולפגישות עם המשפחה."

זכרו שהילדים שומעים הכל! הגבילו את החשיפה לחדשות ול"שיחות של מבוגרים".

אולי תצטרכו להתחודד עם...

מריבות בין אחים

המשפחה והסביבה הביתית מדמים עבור הילד את החברה. **מריבות** מהוות הזדמנות עבורכם ללמד אמפטיה ותשומת לב לתחושות האחר. אמרו למשל - 'תסתכלי על אחיך, הוא נראה עצוב, איך לדעתך הוא מרגיש?'. עזרו להם לפתור מחלוקות, תרגלו איתם גישור ושיח מקרב.

חשיפה מוגברת למסכים

השהייה הארוכה בבית יחד עם עבודת ההורים מהבית, עלולה להוביל ל**שהייה ממושכת מול מסכים**, מעבר לזמן המומלץ. חשוב לבצע בקרת תוכן, ולהגביל חשיפה. זכרו - כדאי לקבוע יעד שתוכלו לעמוד בו.

בטיחות

הילדים לא מורגלים בשהות כל כך ממושכת בבית ובתנאי שעמום וחוסר מעש מתמשך. תנאים כאלה מגבירים את הסיכוי למעשי שטות' מסוכנים. כדאי לבדוק שאין שקעי חשמל חשופים, חפצים חדים, חומרי ניקוי זמינים, בריכות שאינן בפיקוח ו**סיכונים בטיחותיים אחרים** בהישג ידם של הילדים.

אז מה עושים הבית?

למה זה יכול להפוך?

הכי כיף למחזר! גילי נייר טואלט, קפסולות של מכונת קפה, עיתונים ישנים, חלקי משחק שאינם בשימוש וקרטוני חלב ומוצרי חלב ריקים יהפכו לסירות, טירות, בעלי חיים או תמונה צבעונית ושמחה.

מסלול מכשולים

כסאות, שולחנות, מטאטא, מגב ואביזרים נוספים, יהפכו למסלול מכשולים מאתגר, שיעודד פעילות גופנית מהנה.

שעת סיפור

קראו יחד סיפורים, התבוננו יחד בתמונות באלבומים.

מלח בצבעים

צבעו מלח בגירים צבעוניים ליצירת 'חול צבעוני', ממש כמו במכתש. מרחו דבק על נייר ופזרו את המלח או מלאו שכבות צבעוניות בבקבוק. אפשר גם להשתמש בקטניות בצבעים וסוגים שונים!

לעוד רעיונות - לחצו כאן