

נכנסים לסגר...? יהיה בסדר!



מה חשוב?

סדר יום ויציבות

סדר יום קבוע, הכולל זמן ארוחות, זמן מסך, זמן למידה / קריאה, שעת שינה קבועה 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 תשב כל היום מול מסך" אלא אמרו "בוא נחליט יחד מתי צופים ובמה"). **שבו 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. ההדבקה בווירוס מתרחשת בטיפות קטנות של רוק: כשמתעטשים, משתעלים או אפילו מדברים. זו הסיבה שאנחנו הולכים עם מסיכות. 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 לבית ספר, לא לפגוש את המשפחה ואת סבא וסבתא או את החברים, להקפיד על שטיפה של הידיים ועל מסיכות. אחר כך נוכל לצאת ולחזור לבית ספר ולפגישות עם המשפחה והחברים."

זכרו שהילדים שומעים הכל! הגבילו את החשיפה לחדשות ול"שיחות של מבוגרים". אפשרו להם לשאול שאלות ונסו לענות בכנות, אך **מבלי לייצר היסטריה וחרדה**.

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, נראה שהוא מאוד נעלב, 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. זכרו - כדאי לקבוע יעד שתוכלו לעמוד בו. ילדים גדולים יותר עשויים לבדוק אתרי אינטרנט שונים ומשונים, לשוחח ולהתכתב עם אנשים שהם מכירים או שאינם מכירים ברשת ועוד. התקינו תוכנות בקרת הורים, עודדו אותם לנסח יחד 'חוקה מסכים', הדריכו מאותם באלו מקרים חשוב שיפנו אליכם.

בטיחות

ילד סקרן ועצמאי ירצה לנצל את הזמן הפנוי להתנסות ולבדוק ארונות שונים, לבנות מבנים שונים ומשונים, לטפס למקומות גבוהים ועוד. חשוב לאפשר לילדים עצמאות, אך **בסביבה בטוחה**. וודאו כי תרופות, חומרי ניקוי, בקבוקי אלכוהול וחומרים מסוכנים אחרים נעולים הרחק מהישג ידם.

אז מה עושים הבית?

למה זה יכול להפוך?

הכי כיף למחזר! גלילי נייר טואלט, קפסולות של מכונת קפה, עיתונים ישנים, חלקי משחק שאינם בשימוש וקרטוני חלב ומוצרי חלב ריקים יהפכו למשחק חדש ומהנה. זה הזמן לעודד יצירתיות וחשיבה מחוץ לקופסה.

מסלול מכשולים

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

שעת קריאה

שבו יחד, כל אחד עם הספר שלו, והקדישו כ- 30 דקות לקריאה שקטה משותפת. כך, תהוו דוגמא אישית לילדיכם ותשרו רוגע בבית.

מצגות או לא להיות

למדו את הילדים להכין מצגת: להוריד תמונות, להוסיף סאונד, להקליד טקסט ועוד. עודדו אותם לבחור נושא שמעניין אותם, לחקור אותו ולהציג את המצגת לכל המשפחה.

לעוד רעיונות - לחצו כאן