

נכנסים לסגר...? יהיה בסדר!



אולי תצטרכו להתחזק? עס...

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 את היית מרגישה?'. עזרו להם לפתור מחלוקות, תרגלו איתם גישור ושיח מקרב.

חשיפה מוגברת למסכים

השהייה הארוכה בבית יחד עם עבודת ההורים מהבית, עלולה להוביל לשהייה **ממושכת מול מסכים**, מעבר לזמן המומלץ. זכרו- כדאי לקבוע יעד שתוכלו לעמוד בו. בני נוער סקרנים ועצמאים ירצו לנצל את הזמן הפנוי להתנסות ולבדוק אתרי אינטרנט שונים ומשונים, לשוחח ולהתכתב עם אנשים שהן מכירים או שאינם מכירים ברשת ועוד. חשוב לאפשר לבני נוער עצמאות, אך בסביבה בטוחה. התקינו תוכנות בקרת הורים, עודדו אותם לנסח יחד 'חוקה מסכים', הדריכו מאותם באלו מקרים חשוב שיפנו אליכם.

בטיחות

וודאו כי תרופות, חומרי ניקוי, בקבוקי אלכוהול וחומרים מסוכנים אחרים נעולים הרחק מהישג ידם.

איך מסבירים את החצנה?

שתפו את הילדים בשפה המתאימה לגילם.

למשל: "יורוס הקורונה תקף את כל מדינות העולם. הוא התחיל בסין ולאט לאט התפשט למדינות אחרות. ליוורוס יש סימפטומים שונים: שיעול, חום, כאבי שרירים ועוד. ההדבקה ביורוס מתרחשת בטיפות קטנות של רוק: כשמתעטשים, משתעלים או אפילו מדברים. זו הסיבה שאנחנו הולכים עם מסיכות. הווירוס מסוכן יותר לאנשים מבוגרים. כדי לשמור על המשפחה שלנו ועל האנשים שחשובים לנו, אנחנו נכנסים עכשיו לסגר - נשארים כמה שבועות בבית, לא הולכים למסגרות או לחוגים, לא פוגשים משפחה וחברים, ומקפידים על שטיפה של הידיים ועל מסיכות. כך אנחנו מקווים להפחית את מספר הנדבקים בקורונה, כדי שנוכל לחזור לשגרה".

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

אז מה עושים בבית?

מפעילים את המוח!

חוגים וקורסים אונליין זו הזדמנות לעודד את הילדים ללמוד שפה, כלי נגינה חדש, אולי לשכלל את כישורי הבישול. עודדו את ילדיכם לפתח תחביב חדש או לקחת תחביב ישן ולשפר בו את ביצועיהם.

ממשיכים לזוז!

פעילות גופנית מיטיבה עם הבריאות ומשפרת את מצב הרוח. עזרו לילדים לבחור פעילות המתאימה להם, ריקוד מול just dance, אימון בסגנון טבטה, או יציאה להליכה. נסו לשבץ פעילות יומית קבועה בסדר היום, בתחילתו או בסופו. אפשר גם להשתתף כולכם יחד!

שעת קריאה

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

דיגיטלי? בא לי!

עודדו את הילדים להשתמש בכלים דיגיטליים שונים: להכין חידון לכל המשפחה ב Kahoot, ליצור מפגש זום משפחתי, להכין סרטון תמונות ב animoto ועוד. עודדו אותם להקריין את התוצר לכל המשפחה.

מה חשוב?

סדר יום ויציבות

סדר יום קבוע, הכולל זמן ארוחות, פעילות גופנית, 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". **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.