

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, או להרגיש לא טוב. כדי לנצח את הירוס אנחנו צריכים להישאר עכשיו כמה שבועות בבית, לא לפגוש את המשפחה ואת סבא וסבתא או את החברים, ואחר כך נוכל לצאת ולחזור לגן."

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

אז מה עושים הכית?

משחקי חיקוי פרצופים וצלילים

תנו לילדים לישות פרצוף או להשמיע קול ואז חזרו על מה שעשו. לאחר מכן התחלפו.

תזמורת של ממש

שירו שירים, הפכו חפצים בבית לכלי נגינה והקשה. סיר וכף עץ יכולים לשמש כתוף מצויין!

שעת סיפור

קראו יחד סיפורים, התבוננו יחד בתמונות באלבומים.

גבוה, גבוה, עד השמיים

בנו מגדלים ממה שיש בבית - כוסות פלסטיק, כריות, בובות ועוד.

לעוד רעיונות - לחצו כאן

אולי תצטרכו להתחודד עם...

נסיגה

שינויים בחיים עלולים להוביל לנסיגה בתחומים שונים כמו שינה, גמילה, נפרדות ועוד. קבלו אותה בהבנה ורוגע, נסו לשדר יציבות, על מנת לאפשר לילד את המקום הבטוח לחזור להישגיו ההתפתחותיים.

שעמום

השהייה הארוכה בבית עשויה להוביל לתלונות חוזרות על שעמום. זכרו כי אין זה מתפקידכם לפעול כוועדת תרבות ובידור. סביבה בטוחה ומאפשרת, עם אמצעים נגישים, עשויה לאפשר לשעמום להוביל ליצירתיות.