

מה אפשר לעשות עם הילדים בבידוד?

פעילויות הפגה והנאה

להישאר לאורך זמן בתוך הבית, יכול להיות מאתגר - מצד אחד מדובר ביציאה משיגרה ומצד שני אנחנו רוצים וצריכים לשמור על שיגרה כלשהי. בנוסף, מצד אחד ברור צריך להפעיל את הילדים, מצד שני כולם קצת לחוצים ומתוחים ולא תמיד יש לנו סבלנות או כוח.

במיוחד לתקופה הלא פשוטה הזו הכנתי לכם שלל רעיונות לפעילויות עם הילדים בתוך הבית - משחקים בתנועה, פעילויות יצירה ב-"ווייב" קצת אחר ומשחקים שונים שמטרתם הנאה, עידוד שיח ואוורור רגשות.

בתקווה שיעבור לנו בשלום, בריאות והנאה!

שני



קודם כל, כמה המלצות חמות -

1. הכינו סדר יום קבוע. כתבו אותו ותלו אותו על המקרר - גם בשביל הילדים הגדולים יותר אבל גם בשבילכם.
2. תנו לילדים יותר משימות ואחריות בבית, אחרת אתם כל היום תהיו עסוקים בסדר נקיין וארגון. כן, גם לקטנים! ילד בן שנה וחצי כבר יכול לאסוף צעצועים בתמיכה שלכם וילד בן שנתיים כבר יודע להפריד בין כביסה לבנה לכביסה כהה. שתפו אותם בעשייה ותופתצו כמה שהם שמחים ונכונים לעזור.
3. שלבו בכל יום פעילות ומשחקים בתנועה- תנועה חשובה ליצירת רוגע בגוף ובנפש. מי מכם שאוהב ספורט, תזכרו איזו תחושה משחררת, טובה ורגועה אתם חשים לארח פעילות גופנית.
4. הגדירו מקום אחד בבית שמותר לצעוק ולהשתולל בו- להוציא את כל התסכולים, "שיעמומים" ואגרסיות ומקום אחד בבית בו אפשר להיות לבד בשקט.
5. קחו זמן להקשיב לילדכם- להקשיב באמת בלי הטלפון ביד. הם צריכים מקום בטוח והמקום הזה הוא אתם. הקפידו להיות קונקרטיים וברורים ולדבר עם הילד בהתאם לגילו.
6. קחו אויר- מצאו דרך לאפשר לכם גם קצת זמן להירגע ולהתאווור כדי שיהיו לכם הכוחות לתמוך הילדודס.
7. הפחיתו זמן חדשות. זה רק מעלה את רמת החרדה והלחץ שלכם ושל ילדכם. שריינו לכם שעה מסוימת ביום "להעיף" מבט ולהתעצבן אבל שאר הזמן- ותרו על זה.
8. והכי חשוב- נסו להינות מהזמן הזה שלכם ביחד.





מגע, מגע, מגע!

מגע ידוע כמשחרר ומרגיע, והוא כל כך זמין ונגיש לנו! למשל- חיבוק של 20 שניות עוזר בשחרור אוקסיטוצין- הורמון האהבה המרגיע. אז קודם כל- ממליצה להתחבק הרבה (מי לא בבידוד...). שנית יש עוד כמה דברים שאפשר לעשות-

מעגל מסאג'ים- לא תמיד צריך "יד של מומחה" כדי להנות ממסאג' נעים ומרגיע. צרו מעגל מסאג'ים- ובו מדי דקה/שתיים מחליפים בצדדים. אפשרות נוספת היא לתת לכל ילד מסאג' לפי התור. חשוב לשאול- איפה אתה רוצה את המסאג'? האם אתה רוצה מסאג' חלש או חזק? האם אתה מעדיף דגדוגים? איזה סוג דגדוגים? כך אתם גם מראים רגישות להעדפות וצרכי ילדכם ברגע הנתון וגם מלמדים אותו להראות רגישות זהה לאחרים.

משחק בבצק, פלסטלינה, סליים וכו' יכול להיות נהדר כדי להפיג לחץ! אני שמחה לשתף אתכם במתכון לבצק מלח מושלם, סליים מנצח ובצק עננים קסום-

בצק מלח הוא זול, זמין, קל להכנה, נשמר כמה ימים במקרר. אתם יכולים לצבוע אותו בגואש/צבעי מאכל /תבלינים, ולאפות אותו בתנור, אם אתם רוצים לשמור את היצירה שיצרתם. מתכון לבצק מלח: כוס קמח כוס מלח כוס מים לבשל על הגז כמו בצק רבוך של פחזניות.



מגע, מגע, מגע!

הכנת הסליים המושלם-

ערבבו בקערה 1/2 כוס דבק פלסטי לבן רגיל, 1/2 כוס קצף גילוח, 1/2 כפית סודה לשתייה, קצת סבון מקציף וצבע מאכל. הוסיפו 2 כפות תמיסת עדשות מגע וערבבו היטב עד שהסליים אינו דביק מידי. אפשר להוסיף נצנצים, לשחק עם צבעי המאכל. זכרו לשמור בקופסה אטומה שלא יתייבש.

מתכון ל-"בצק עננים"-

4 כוסות קמח + 1/2 כוש שמן (תינוקות או רגיל). מערבבים. ממש נעים וכיפי למשחק, אפשר לשמור בקופסה סגורה לזמן יחסית ארוך.

מכיוון שיש לבצק העננים נטייה להתפזר (קצת מזכיר חול קינטי), עדיף לעבוד אתו בתוך קופסה גדולה יותר או על משטח שניתן להרים ולנקות.

משחק במים-

גם למים יש אפקט מרגיע. אם אתם יכולים לתת לילדים לעשות אמבטיה ולשחק בה זה יכול להיות נפלא אבל גם אם אין אמבטיה אפשר לרתום את המים לטובתנו. למשל- קחו קערה גדולה עם מים ומעט סבון כלים, קחו קשים ונשפו ליצירת הר בועות- למי יוצא ההר הכי גבוה? לאותה הקערה הכניסו את הצעצועים של הילדים (חיות, כלי אוכל וכו') ותנו לילדים לנקות אותם עם במים ומברשת שיניים ואז לנגב במגבת. זו פעילות שילדים מאד אוהבים ולאור העובדה שפסח מתקרב- זה "שני ציפורים במכה אחת".



לוחות תחושה

כבר דיברנו על כך שמגע מרגיע וכי משחק בבצק, פלסטלינה, סליים ודומיהם יכול להיות נהדר כדי להפיג לחץ!
כך גם לוחות תחושה עבור הקטנטנים שלכם - כיף להכין (סוג של פעילות יצירה) וכיף לשחק.
זה ממש לא מסובך וסופר יצירתי אבל חשוב להקפיד על הבטיחות (כמו להדביק את הפריטים היטב, לא להשתמש בדברים קטנים מדי).

מה אפשר לעשות?

יצירת שקיות תחושה-

קחו שקית פס סגור חזקה, מלאו אותה בחול/ סוכריות קטנטנות/ אורז צבוע/ חרוזים קטנים.
שקית פס סגור נוספת מלאו בקצף גילוח (אפשר בצבעים שונים - פשוט מטפטפים פנימה מעט צבע מאכל).
בתוך שקית פס סגור אחרת שימו שמן + מים + צבע מאכל.
ובשקית פס סגור רביעית הכניסו שאריות של סבון ישן עם 2-3 כפות מים, הוסיפו טיפת צבע מאכל וסיגרו היטב. מעכו ולשו את השקית עד שנוצר בפנים קצף סמיך ונעים ומגע.

את השקיות הדביקו למשטח (כמו קיר, שולחן, ריצפה) עם מאסקינסטייפ. עכשיו אתם יכולים להשתמש בהם להנאה ומישוש, או אפילו לצייר ולכתבו אותיות כמו לוח מחיק.

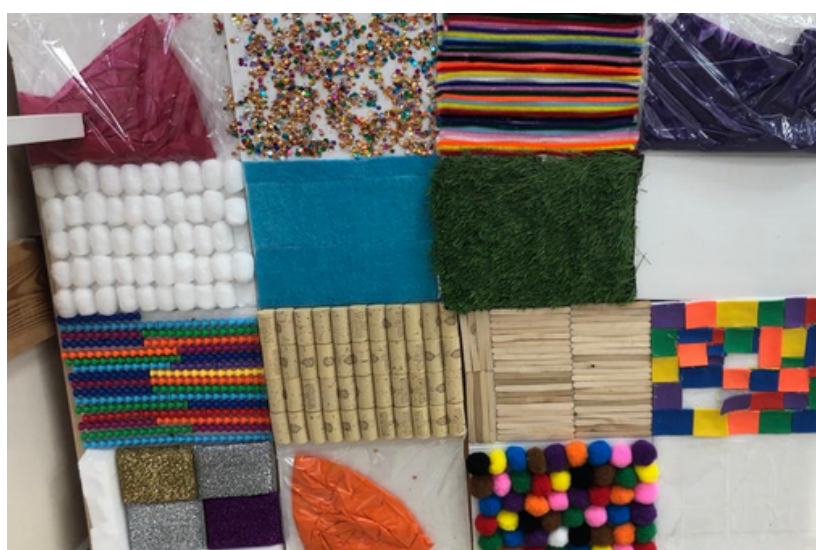


לוחות תחושה

יצירת שטיח תחושתני-

נשארו לכם בבית שאריות של דשא סינטטי, פצפצים, ניילון מרשרש, צלופן, ספוג וכיוצא בזה?

מעולה- בקשו מהגדולים להכין לקטנים "שטיח תחושתני"- בקשו שידביק לקיר או אפילו על הרצפה. תופתעו כמה הם נהנים בעצם מההתעסקות ומהמרקמים השונים. אגב, היתרון ביצירת משטח תחושתני הוא שהילדים יוכלו להתגלגל עליו, לדרוך עליו ולשחק עליו. עם הגדולים יותר (מגיל שנתיים בערך) אפשר ממש לשחק משחקים כמו- "המלך אמר לקפוץ על הדשא" או "ים יבשה" (במקרה הזה "דשא פצפצים") או סתם להשתמש בו כמשחק מסלול מוגדל או "הממלכה הסודית של הפליימוביל".



דוגמא לשטיח תחושה

דוגמא לשקית תחושה





אוררו

הילדים שלנו שומעים הכל ורואים הכל. הם יודעים שיש משהו מפחיד שקוראים לו "קורונה" ושרמת החרדה סביבם גבוהה מאד. חלקם מדברים על זה וחלקם לא אבל כולם זקוקים למקום בו הם ירגישו לגיטימציה לשתף בתחושות ובמחשבות שלהם. איך אפשר לעודד אותם לעשות כן בדרך נעימה וחיונית?

ציור משותף-

קחו בריסטול גדול, טושים וטושטושים (גואש בשפורפרת) וציירו כל המשפחה ביחד ציור בנושא משותף. שימו לב שהמטרה היא לא "ציור יפה" אלא השיח סביב הציור והעבודה המשותפת, כשכל אחד המקום שלו וניתן (ברשות) לעזור זה לזה. משום שכך אפשר לעשות את הפעילות הזו גם עם קטנטנים. נושאים לדוגמה- הכוח שבי, דברים שאני אהב, דברים שעושים אותי שמח, מה אני רוצה שיהיה...

אפשרות נוספת היא לקחת נייר גדול, לצייר את הגוף של כל ילד. ושכל אחד "ימלא את עצמו". אפשר אפילו ליצור "תערוכה" של בני המשפחה. ואפשר גם לעודד את הגדולים יותר לעשות את הפעילות הזו עם חבריהם לכיתה (שיתוף אוכליין מן הסתם).



אוררו

שעון רגשות-

ילדים צעירים מתקשים הרבה פעמים לדבר על הרגשות שלהם ולשיים אותם. שעון רגשות זה כלי אשר מאפשר להם להציג את רגשותיהם בקלות רבה יותר. קחו צלחת חד פעמית של מנה עיקרית, ציירו 8 משולשים כמו של פיצה. בכל משלוש כיתבו או הדביקו תמונה שלו רגש אחר: שמח, מתרגש, עצוב, כועס, מפחד, מאוכזב, אוהב, רוצה להיות בשקט לבד, רוצה לנוח וכו'. שימו מחוג באמצע השעון, כך שהילדים יוכלו להזיז את המחוג בהתאם למצב הרוח שלהם. תנו לילדים לצבוע לקשט את כל המשולשים ותלו את השעונים בבית כך שכל ילד יוכל להגיע ולהגיד מה הוא מרגיש עכשיו. אפשר גם להכין לכל ילד שעון משלו.

משחקי דמיון-

הוציאו את תיבת התחפושות - ילדים אוהבים לשחק ב"נדמה לי" וזו גם פעילות נהדרת כדי לשכוח קצת ממה שמלחיץ אותם (מי יכול על גיבור העל "מר ליצן אוזני ארנב"? למשל). בנוסף אני ממליצה לבחור מקום בבית בו מותר להשתולל ולא חייבים לסדר עד לערב- כך תמנעו מתסכולים מיותרים ותאפשרו "התפרקות" אבל בלי שכל הבית יראה כאילו עברה עליו סופת הוריקן.



תהיו בתנועה

היזכרו רגע בתחושה הנעימה שאתם חשים לאחר פעילות גופנית וקחו בחשבון שילדכם צריכים לפרוק את האנרגיה שיש להם בדרך כלשהי. מי שיכול- צאו לטיול בחיק הטבע או לגן השעשועים. אם יש לכם חצר- תנו להם לשחק בכדור, לקפוץ בטרמפולינה, לנכש עשבים, לשתול, כל מה שרק אפשר. אבל אם אין חצר או שכבר נמאס להם, אתם יכולים לארגן לילדים תחנות פעילות. לדוגמא-

- קפיצה בשקים (שקיות רב פעמיות של הסופר).
- הליכה אחורה עקב לצד אגודל.
- הליכת פיל (רק כפות הידיים והרגלים מונחות על הרצפה).
- קפיצה על רגל אחת למי שכבר יכול (גיל 3 שנים בערך).
- קפיצת קנגרו קדימה ואחורה.
- הליכה הצידה.
- קפיצת צפרדע (יורדים לכריעה ואז קופצים וחוזרים לכריעה).
- ללכת עם כף בפה ותפוח אדמה עליה אפשר גם ביצה קשה או פונפון.
- הליכת מריצה.
- היכנסו ביו טיוב לסרטוני dance just יש שם ריקודים כפיים ומהנים משחקי תשומת לב.

אתם יכולים לעשות כל פעם תחנה אחת כהפוגה בין טלוויזיה, לספר, למשהו אחר או כדרך להגיע לאנשהו (למשל- "היום נגיע בהליכת פיל למקלחת"). אתם גם יכולים לשלב 2-3 תחנות וליצור מסלול "נינג'ה משפחת אברמוביץ'". העיקר שיהיו בתנועה.



שיתוף- לקחת חלק

בתקופה של חוסר וודאות התחושה שאתה חלק ממשהו חשובה מאד, היא נוסחת ביטחון ומרגיעה. שתפו את ילדכם במחשבות, הרהורים וגם בעשייה היומיומית בבית.

למשל- קיפול כביסה (מניסיון- ילד בן שנתיים יכול להתאים גרביים וילד בן חמש יכול לקפל מכנסיים בקלות) או עיסוק סביב אוכל. וואו כמה שילדים אוהבים להתעסק באוכל! זו הזדמנות מצוינת לדבר האחד עם השני, ללמוד מה כל אחד אוהב/לא אוהב, ללמוד תהליכים ורצפים שונים, להבין סיבה-תוצאה, להתנסות במגע במרקמים שונים ועוד ועוד ועוד.

דוגמאות לפעילויות סביב האוכל-

- הכינו פלייסמנטים לכל אחד מבני המשפחה (כל מה שצריך זה גיליון לבן, מדבקות, צבעים, טושים, וטפט שקוף/לימניציה אם אתם רוצים שהיצירה תישמר לאורך זמן).
- ערכו ביחד את השולחן- הזדמנות לעבוד על ספירה, התאמת גודל, זיכרון ועוד.
- הכינו תפריט לארוחה (מה אנחנו רוצים לאכול היום? צריך להתייעץ ביחד, לשאול האחד את השני, לכתוב למי שכבר יכול, לצייר למי שיכול, להדביק תמונות של המאכלים לצעירים יותר).
- ניגוב הכלים אחרי השטיפה.
- הוצאת הירקות לסלט מהמקרר (לקטנים יותר), קילוף.
- הירקות (ליותר גדולים), חיתוך הירקות (לעוד יותר גדולים).
- הכנת קנקן שתייה לכל המשפחה (אותו הרעיון).



שיתוף- לקחת חלק

עזרה בבישול-

ילדים אוהבים לבשל ויש הרבה סיפורי ילדים עם תמונות. גם אם הילד שלכם מאד צעיר הוא עדיין יכול להנות מהבישול ולהיות שותף לו- לשפוך את הקמח לקערה, לערבב את הבליחה אפשר מהרגע שילדכם יושב באופן יציב. נסו, אתגרו אותו- הוא יפתיע אתכם!

ניקיון אביב-

"שמחה רבה שמחה רבה אביב הגיע פסח בא", אז נכון שזה קצת מוקדם אבל הם גם ככה בבית... הזדמנות פז להתחיל לסדר! להוציא את תיבות המשחקים- למיין לצריך/לא צריך, תקין/מקולקל. מה נתרס ומה נשאיר? לסדר את הספרייה- מה אנחנו עוד קוראים ומה אפשר לתרום? ילדים יותר גדולים יכולים לעזור גם בארגון של ארונות הבגדים, ארונות המטבח ועוד. אם יש לכם פרוייקטים DIY שגם ילדים יכולים לקחת בהם חלק (כמו כיסא או קיר שצריך צביעה), זה הזמן!



מתן זמן "לבד"

כל אחד מאיתנו צריך לפעמים זמן לבד - להתנתק מהסביבה ולהיות בשקט עם עצמי והמחשבות שלי. גם הילדים שלנו וגם אנחנו (כמה אפשר להיות "המפעיל").

אפשרו זאת, אם אחד הילדים מבקש זמן לבד אל תגידו לו "שחק עם האחים שלך" אלא כבדו את הבקשה שלו. מצד שני - שימו לב שלא יהיה לבד לפרקי זמן ארוכים.

זמן לבד יכול להיות זמן קריאה מספר או זמן הרכבת פזל לחובבי הג'אנר.

דרך נוספת "להיות לבד" היא להקציב "זמן מסך" - **הכוונה אינה** לעבור מטאבלט, לטלוויזיה לפליסטיישן, לסמארטפון וחוזר חלילה **אלא לאפשר זמן מוקצב** ביום "לבהייה".

אפשר לעשות "בוקר של סרט" ולהוריד סרט מה-VOD למשל, אפשר לשחק באחד האפליקציות החינמיות הלימודיות השונות כדי לתרגל מיומנויות גרפיות-מוטוריות, כתיבה, קריאה, חשבון ועוד ואפשר גם "סתם לשחק" במשחקים תרחישיים שונים להנאה.

מאחלת לכולנו שנצליח "לעשות מהלימונים לימונדה" ושנהנה כמה שניתן מהחופשה שנכפתה עלינו.

מי שמרגיש שהוא זקוק לאוזן קשבת, ייעוץ או תמיכה מוזמן לפנות אלי
לשיחת ייעוץ בת חצי שעה ללא עלות עד לסוף אפריל.

בנוסף, אני מזמינה אתכם להצטרף ל- "להתפתח מבראשית- הבית
לתקשורת הורים ילדים" בפייסבוק לקבלת מידע בנושאי הורות והתפתחות
בגיל הרך, אוזן קשבת, חיבוק, תמיכה וייעוץ מקצועי.

<https://www.facebook.com/groups/257803878467163>

לפרטים לגבי ליוויים, סדנאות והרצאות ניתן לפנות אלי ואני אענה בשמחה.

והבי חשוב -

שימרו על הקריאות שלכם

