

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 החובה?

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.

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". **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. 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

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

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 'חוזה 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: "וירוס הקורונה תקף את כל מדינות העולם. הוא התחיל בסין ולאט לאט התפשט למדינות אחרות. לוירוס יש סימפטומים שונים: שיעול, חום, כאבי שרירים ועוד. ההדבקה בוירוס 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 הבית?

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 דוגמה 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.

נכנסים לסגר...? יהיה בסדר!



מה חשוב לעשות?

אל תישארו לבד

שתפו מישהו בתחושות ובקשיים - בן או בת הזוג, קרוב משפחה או חברים טובים. קשרים חברתיים וקהילתיים הם לא מותרות, הקדישו זמן לשמר אותם. אפשר לעשות זאת בטלפון, בוידאו וברשתות החברתיות. ניתן להצטרף לקבוצות מקוונות שעוסקות בדרכי התמודדות עם המשבר ולחלוק חוויות עם הורים אחרים המתמודדים עם אתגרים דומים. בהתאם להנחיות, היעזרו בשכנים וחברים מהאזור כדי להעביר את הזמן ביחד - זה טוב לילדים וגם להורים.

דעו איך לכעוס, ואיך להתנצל

לא תמיד אפשר להצליח בניהול הכעסים והלחצים. לעתים אתם עלולים למצוא את עצמכם מתפרצים, צועקים או אומרים דברים שגורמים לכם אחר כך להתחרט. טבעי שהתפרצויות כאלו מתרחשות מדי פעם. כאשר זה קורה, תוכלו להתנצל בפני הילדים וכן או בת הזוג על אובדן השליטה - אך לא על הכעס עצמו. אמרו "סליחה שצעקתי, הייתי צריכה להתרחק מעט ולהירגע לפני שדיברנו". כך תעבירו לילדים מסר שמותר לכעוס, אך יש לחפש דרכים בריאות וחיוניות להתמודד עם הכעס.

מטרה אחת ביום

על אף חשיבותה של התנהגות בריאה, בזמנים כאלו בלתי אפשרי לעשות הכל. השאיפה שהשגרה הבריאה, הכוללת תזונה בריאה, פעילות גופנית, שינה מספקת ועוד, תתנהל באופן מושלם עלולה לעורר תסכול רב או ייאוש. הנמיכו ציפיות כדי להקל על הלחץ. אם תרצו, תוכלו לנסות לבחור **מטרה אחת ביום**, ולנסות לעמוד רק בה. הצלחות קטנות כאלו, לכם ולילדים, תורמות לתחושת הגאווה והביטחון העצמי ונותנות כח להמשיך ולעמוד באתגרים אחרים בימים מורכבים כאלה.

זכרו לבקש עזרה

אם אתם לא חשים הקלה והחרדה או הלחץ מפריעים לתפקוד היומיומי שלכם באופן ניכר ומונעים מכם להיות ההורים שאתם רוצים להיות, חשוב מאוד לפנות לעזרה מקצועית. תוכלו לפנות לקו החם של משרד הבריאות (*5400) או למוקדים הטלפוניים שנפתחו בקופות החולים ובמרכזים לבריאות הנפש לצורך מתן סיוע בתקופת משבר הקורונה.

ייתכן שתחושו...

חרדה

טבעי ונורמלי לחוש **חרדה ודאגה** לאור משבר הקורונה. לצד הדרישות המעשיות של טיפול בילדים והקפדה על הנחיות משרד הבריאות, אתם מתמודדים עם אתגרים רגשיים ומתחים הנובעים מאי וודאות בריאותית וכלכלית. הבידוד החברתי מקשה עליכם להישען על המשאבים וגורמי התמיכה שאתם רגילים אליהם. יתכן שאתם חשים מוצפים, וחווים חלק מן התסמינים הנפוצים של חרדה, המפריעים לכם להתנהל בחיי היומיום: דאגה בלתי פוסקת, אי שקט, קושי להירדם או שינה מופרעת, קושי בריכוז, או דופק מואץ.

כעס

שגרת החיים שלכם ושל הילדים שובשה לחלוטין, ואתם נדרשים לתפקוד יוצא מגדר הרגיל דווקא כשאתם מתוחים ולחוצים במיוחד. ייתכן שאתם עייפים, לא זוכים כמעט כלל לזמן פנוי ולעיתים התחושה היא שהמציאות דוחקת אתכם לקצה, ושאינכם מסוגלים להתמודד. במצב כזה, המשאבים הרגשיים שלנו מוגבלים, ומצבים כמו ילד שאינו משתף פעולה, תסכול כלפי בן או בת הזוג או חוסר הסכמה לגבי התנהלות הבית עלולים לגרום לכם לאבד את הסבלנות מהר יותר ואף להוביל להתלקחות של **כעס**.

אשמה

ייתכן שבמצב הנוכחי לא תספיקו לבצע את שלל המשימות המחכות לכם במהלך היום. ייתכן שתבצעו אותן, אך לא בדיוק כפי שרציתם. המטלה בעבודה לא תהיה מדויקת ומהודקת כפי שאתם רגילים; זמן האיכות עם הילדים יהיה פחות נינוח ומגוון, אם בכלל; ברגעי שקט, לא בטוח שתראו לנהל שיחה נעימה עם בן או בת הזוג על היום שהיה. כל אלו עלולים לעורר בכם רגשות אשם ותחושת אי נוחות, על שאתם אינכם "כרגיל".

מה חשוב לעשות?

היו סלחניים

חשיבה סלחנית תוכל לסייע לכם לצלוח את העליות והירידות של התקופה הקשה. ותרו על הדברים הקטנים ושמרו אנרגיה לדברים הגדולים והחשובים יותר. אמרו לעצמכם מה שהייתם אומרים לחבר או חברה קרובים שמשתפים אתכם בקשיים או בתחושת כישלון.

נסו את התרגיל הבא: במהלך כל ערב הקדישו מספר דקות וכתבו לעצמכם 3 דברים (אפילו קטנים) **שהצלחתם להיום** - למשל "היום לימדתי את הילדים איך לעזור לערוך את השולחן" או "הילדים עשו בלגן אטומי והצלחתי לא לאבד את זה". לצד כל דבר כתבו מה עשיתם כדי לגרום לו להצלח. למשל "נתתי תפקיד לילד הגדול" או "נשמתי עמוק וספרתי עד עשר". בדקו את הרשימה שלכם בסוף כל שבוע. אולי עוד תופתעו מעצמכם...