

מדריך התנהלות יומימית בבית בתקופת הקורונה

בס"ד

אמהות יקרות ומסורות,

אנו נמצאים בימים לא פשוטים בהם הילדים אינם נמצאים במסגרת חינוכית אשר כוללת בתוכה למידה רבה, התנסויות מגוונות בתחומים חברתיים ומוטוריים ומובילה את הילד להתפתחות ולגדילה.

הילדים לאורך שעות היום כבר למעלה מחודש נמצאים בתוככי הבית וההשלכות לכך רבות:

- בשונה מחופשת הקיץ, בה הילדים מרבים לצאת ולהתאווור, כעת השהייה הינה מהבוקר ועד הערב בין 4 קירות, מה שמוביל לאתגרים מרובים!
 - במקום לשבת בגן או בכיתה וללמוד, להחכים ולהתפתח כפי שמצופה בגיל, החשיפה של הילדים ללמידה נעצרה ברובה וממילא ההתפתחות עלולה להיעצר.
 - ילדים רבים עלולים חס ושלום אף לייצר רגרסיה התפתחותית בתחומים שונים.
 - לדוגמא- תלמידת כיתה א' אשר נמצאת כעת בשלב רכישת הכתיבה זקוקה לחזרה ולתרגול יומיומי על מיומנות זו! כאשר ביום אחד נעצר התרגול או מצומצם באופן משמעותי עלולה מיומנות הכתיבה, אשר עדיין בשלבי רכישה ואינה מוטמעת בה לחלוטין, להיות בנסיגה גדולה.
- לאור סיבות חשובות אילו, מצאתי לנכון לכתוב עבורכן מדריך להתנהלות יומיומית נכונה והכרחית.**

נקודה חשובה-

המדריך הינו כללי ומתייחס לכלל האמהות והילדים. אולם- כל ילד הינו שונה! כל אם הינה שונה! וכל משפחה שונה מהשנייה! במבנה, ביכולות, בפניות ובמסוגלות. ולכן- ההמלצות הבאות לא תתאמנה לכולם! על כל אם להיות כנה עם עצמה, ולבחון, מה מתאים לה ולילדיה, ואילו טיפים היא מעוניינת להכניס לארגז הכלים שלה.

לכל שאלה שמתעוררת ניתן לפנות אלי באופן אישי ולקבל הדרכה והבהרה,

בתקווה שאהיה שליחה טובה עבור ילדי ישראל! ובהצלחה רבה!

חני זייגר,

מרפאה בעיסוק

רכזת גני חנ"מ ברשת "מג"י"



המדריך מחולק לשני חלקים:

חלק ראשון- בניית סדר יום:

- חשוב לתכנן מראש סדר יום לתקופה הקרובה, סדר יום שתוכנן מראש יסייע לאם להחזיק את המושכות ולא להיגרר ולהימרח וכן יסייע לכך שהילדים לא יגיעו לחוסר מעש שמוביל למריבות וכו'.
- מומלץ לתכנן את סדר היום יחד עם הילדים ולשתף אותם בבנייתו.
- כדאי לתמוך זאת באופן ויזואלי- בטבלה גדולה עם ציורים ברורים, ולתלות במקום מרכזי בבית.
- חשוב לתמוך בטבלת נקודות כלשהי על מנת שישמש כתמריץ לשיתוף פעולה.
- לאחר בניית סדר יום ניתן לגלות גמישות מידי פעם ולשנות אותו מתוך אילוצים (לא קודש קודשים..).

מה נכניס בסדר היום?

1. התארגנות בוקר, הכוללת:

- התלבשות- פיז'מה מיועדת לשינה בלבד! ילד לבוש ומסורק מתחיל את היום ברגל ימין!
- סידור חדרים- כל ילד מניח את הפיז'מה במקומה ומסדר את המיטה.
- תפילה- מומלץ לשבת ליד הילד ולהתפלל איתו לפי סדר התפילה הנהוג בגן.
- ארוחת בוקר- חשובה להתחלה של יום אנרגטי ורגוע.

2. זמן למידה:

- חשוב שהילדים יתרגלו ללמוד לאורך שעות הבוקר ועד לשעת הצהריים.
- חומרי הלמידה תלויים בגיל הילד:
- בגילאי הגן יש ליצור קשר עם הגננת ולבקש ממנה הדרכה, אילו חומרים יש לתרגל ולשנן עם הילד. הגננת תוכל אף לשלוח חומרים ודפי למידה לתרגול בבית.
- בגילאי בית הספר הילדים לומדים באמצעות קווי הטלפון שיערים מוקלטים. יש לכוון את הילדים לשבת בסביבה שקטה ולהתייחס להקלטות אילו ברצינות.



3. פעילות גופנית:

פעילות גופנית חשובה ביותר מכמה סיבות:

- כל ילדה זקוקה לאפשרות מבוקרת לשחרור מרץ, במיוחד כשאינן כל-כך אפשרות לצאת מהבית.
- מרוויחים זמן איכות מדהים וגיבוש משפחתי נפלא.
- לילדים הזקוקים לחיזוק מוטורי יש ערך גדול מאד באימון מוטורי יומיומי.
- סיבה אחרונה- חשוב עבור האימהות גם כן להתעמל ולהתמלא באנרגיה יחד עם הילדים והן ייהנו לא פחות מהילדים.

את הפעילות הגופנית נחלק ל- 4 חלקים:

חלק 1- חימום / פעילות אירובית 10 ד':

תוך האזנה למוזיקה קצבית (לגבי ילדים קטנים בספירת העומר- כל אחד יעשה כפי שהורו לו רבותיו) כל ילד מראה תנועות של קפיצות והליכות שונות והאחרים חוזרים אחריו, המטרה- לשפר סיבולת לב ריאה ולהרגיש שמזיעים.

חלק 2- חיזוק שרירים 10 ד':

כדאי לרדת פיזית לשכיבה על השטיח או מזרנים ולהתחיל לבצע פעילויות חיזוק לכל שריר ושריר, שכיבה על הגב וכפופות בטן, מספריים ברגליים, אופניים ברגליים, עמידת 6 והושטת יד ולהחליף ליד נגדית, עמידת שש והרמת רגל ולהחליף לרגל נגדית. הליכות של חיות, הליכת מריצה, זחילות ועוד.

חלק 3- מתיחות 5 ד':

כדאי להפעיל מוזיקה מרגיעה ולשכב על הגב ולמתוח את כל האברים, אח"כ בישיבה מזרחית להרפות צוואר, למתוח ידיים, וכו'

חלק 4- מ'זו':

מומלץ לסיים בעיסוי מפנק קצר לכל ילד שהתעמל בחריצות (יוצר קרבה בין ההורה לילד וויסות ורגיעה למי שזקוק).

4. זמן משחק או יצירה:

משחקי קופסא שונים- פאזלים, העתקות דגמים, משחקי הרכבה ועוד.
יצירות שונות מקלקרים, שקפים, פלסטלינות ועוד.
משחקי חברה- הצגות, מחבואים, תיאטרון בובות..
משחקים חברתיים מוטוריים- תופסת, כדור, גומי, חבל..

5. תרגול בתחומי הקושי של הילד:

לעיתים לילד יש ברקע קושי התפתחותי כלשהו או קשיים לימודיים, קשיים אילו חייבים לקבל
התייחסות מיוחדת!

לדוגמא-

- עבור קשיים במוטוריקה גסה ועדינה הדריכו לפי "מדריך לתרגול יומיומי במוטוריקה גסה ועדינה לתקופת הקורונה" המצורף למייל זה.
- עבור קשיים לימודיים בגילאי הגן- הקפידו לחזור על הנלמד בגן לפני היציאה לחופשה כגון- מושגי יסוד (צבעים, צורות), ספרות, אותיות, מודעות פונולגית, הרכבת פאזלים, העתקת דגמים כפי שנרכש בגן.
- עבור הכנה מלאה וכוללנית לכיתה א' הדריכו לפי "מדריך הכנה לכיתה א' מהבית לתקופת הקורונה" או צרו קשר טלפוני עם מרפאה בעיסוק וקבלו הדרכה איך לתרגל עם הילד בעצמכם בבית שלב אחרי שלב!
- עבור קשיים לימודיים בגילאי בית ספר כגון קריאה או חשבון- אנא צרו קשר עם המחנך/ המחנכת על מנת לבנות תכנית יומית של למידה נוספת בתחום הקושי של הילד.
- עבור קשיים בתחומי הכתיבה הדריכו לפי "מדריך לתרגול מיומנות הכתיבה צעד אחר צעד" או צרו קשר טלפוני עם מרפאה בעיסוק וקבלו הדרכה איך לתרגל עם הילד בעצמכם בבית!



חלק שני- מעורבות במשימות היום יום בבית:

במהלך שגרת היום יום העמוסה אין מספיק זמן לתת את הדעת על חשיבות שילוב הילדים במשימות היום יום ובמתן תפקידים בבית. כעת בתקופה זו מאד כדאי לעודד את הילדים להשתלב עם האימהות בפעילות השוטפת של תיחזוק הבית.

- להכין יחד את הארוחות- לתת לשפשף ירקות בסקוטש', לחתוך ירקות (לא בסכין חדה), לערוך שולחן ולפנות, להדיח כלים.. אפשר בתורות עם האם - אחד מסבן והשני שוטף.
- לנקות יחד את הבית- ג"כ במעורבות עם ההורה תוך העצמת הילד- "אתה גורף ואני מנגבת אחריך"..- לסייע בתליית כביסה ובקיפול.

בנוסף, זה הזמן לעודד לקיחת אחריות בתחומי העצמאות האישית של הילדים:

- לבוש ופשיטת בגדים- הילד מבצע בעצמו!! עם הדרכת ההורה וסיוע היכן שקשה.
- רחצה- הילד מתרגל שלבי כניסה, סיבון, ורחצה עצמאיים! כשההורה בשטח על מנת ללוות ולתקן.
- צחצוח שיניים- כדאי לתרגל עם ילדים צחצוח עצמאי תוך התבוננות על הביצוע.
- סירוק השיער- כנ"ל, יש זמן לתרגל זאת.
- סידור החדר- לרשום עם הילד את כל שלבי ארגון החדר ולעודד אותו לסדר לפי הרשימה.
- סידור הבית- לתת לכל ילד תפקיד קבוע ש"שייך" רק לו ולהקפיד שיבצע בכל יום.