



בריאות // הורות // להיות הורים

במיוחד להורים: כך תעבירו ערב רגוע (יחסית) בצל האזעקות

המצב הביטחוני בדרום מתחמם והורים רבים מוצאים את עצמם בבעיה - לא רק שהילדים חרדים, אלא שאי אפשר באמת להסיח את דעתם כאשר אי אפשר לצאת לגינה, מפחיד להיות ברחוב וטיוול הוא בכלל לא אופציה. אספנו כמה אפשרויות אחרות

תגיות: רקטות, הסלמה בדרום, ילדים, הורות, חרדה



מערכת וואלה! NEWS
יום רביעי, 30 במאי 2018, 10:26

2 שתף

צילום: שי מכלוף, דובר צה"ל וסרטוני גולשים, עריכה: יאיר דניאל ותומר לוי

בימים אלה **כשמפלוס החרדה מרקיע שחקים** והורים רבים בדרום הארץ חוששים לצאת אל הגינות, אל הקניונים ואל המרחב הציבורי, ההעדפה היא לבלות את אחר הצהריים ושעות הערב בין כותלי הבית המוגן והמוכר. השאלה היא כיצד שוברים את שיגרת הגינה הציבורית/ ג'מבורי/ קניון, בלי לשדר לילדים חרדה ולחץ, ובלי להפוך את השהות בבית לסייט בפני עצמו, ופשוט ליהנות מזמן איכות ושקט יחדיו.

עוד בנושא:

הורים שואלים: איך מסבירים לילדים על המצב הבטחוני?

אתם מעבירים את החרדות שלכם לילדים – כך תשברו את המעגל

מדינה בחרדה: המחיר הנפשי של תקופות פיגועים

ראשית, ההמלצה היא פשוט לכבות את המסכים, למרות שהנטייה הטבעית שלנו היא לרצות להתעדכן והמידע אכן זמין ללא הרף - כדאי לנסות להרפות. דיווחי החדשות והמהדורות המורחבות יוצרות אווירה של אימה ופחד והטלוויזיה הדולקת ברקע לא תורמת למצב. לכן, במקום משדרי חדשות נסו לבחור יחדיו מוזיקה שנעימה לכם, או אפילו מנו את אחד הילדים לדי.ג'י הבית.



בית באשכול שבחצרו נפלה פצצת מרגמה, הבוקר (צילום: שי מכלוף)

כשאנחנו מתעדכנים בחדשות שוב ושוב באמצעות הסמארטפונים הילדים חשים בלחץ ובחרדה שלנו, כמו כן אנו מנתקים עצמנו מן החוויה הרגעית ואנחנו לא "לגמרי" שם עם הילדים

אבל לא די בכיבוי מסך הטלוויזיה, מדגישה דליה כהן, מנהלת פדגוגית ארצית של "צהריים טובים" - רשת הצהרונים של החברה למתנ"סים הארצית. לדבריה, כאשר אנחנו מתעדכנים בחדשות שוב ושוב, באמצעות הסמארטפונים והמחשבים למיניהם, הילדים חשים בלחץ ובחרדה שלנו, כמו כן אנו מנתקים עצמנו מן החוויה הרגעית ואנחנו לא "לגמרי" שם עם הילדים. לכן הצעד הראשון בשינוי האווירה בבית תלוי בכם ההורים - ותרו על המסכים.

יש חשיבות רבה לאופן שבו מתייחסים ההורים לזמן האיכות יחדיו. אל תהפכו את הזמן עם הילדים למטלה, לכורח שנכפה עלינו עקב המצב הביטחוני, צריך ליהנות עם הילדים ולהעביר להם את התחושה שאנו שמחים על הבילוי. "בעידן המודרני כבר לא יוצא לנו לבלות זמן כמשפחה, ואם כבר לימונים ואנחנו לא יוצאים החוצה, בואו נהפוך אותם ללימונדה ונצל הזדמנות נדירה לעשות זאת, בעזרת פעילויות ומשחקים", אומרת כהן, ומציעה כמה משחקים ופעילויות.

משימה בלתי אפשרית

תנו לילדים שלכם להרגיש כמו סוכן חשאי במשימה חשובה. מצאו חוט בצבע (עדיף אדום) וקשרו אותו מרהיט לרהיט או ממעקה לקיר, ממש כמו לייזרים ואתגרו אותם לעבור בין הלייזרים בלי לגעת בהם.

הכר את השכן

אם אתם גרים בבית דירות, זה הזמן להזמין את ילדי השכנים ולבלות כולם יחדיו.



הוציאו את המשחקים שאתם אהבתם כילדים. טאקי (צילום: יניב גרנות)

משחקים של פעם

הציעו לילדים להרכיב אתכם פאזלים או החלו במרתון משחקי טאקי או רביעיות משפחתי. גם משחקי קופסא כמו מונופול היו אהובים עלינו כילדים, וברגע שהילדים שלנו יתנו להם הזדמנות הם יתחבבו גם עליהם. עוד משחק שמתאים במיוחד לערב משפחתי של הורים וילדים, הוא "ספר לי": כל אחד בתורו יספר שני סיפורים ושאר בני המשפחה ינחשו מתי מדובר באמת ומתי בשקר.

נחש מה ראיתי ועשיתי

מתחלקים לקבוצות, ובכל קבוצה בתורה צריך חבר לתאר לשאר הקבוצה חוויה בלי שהוא מזכיר אותה בפירוש, אלה באמצעות רמזים. ועל הקבוצה לנחש מהי החוויה. כל פענוח מעניק נקודה, והמנצחים הם מי שקיבלו הכי הרבה נקודות. ניתן לשחק גם כולם כקבוצה אחת, והמנצח הוא מי שפענח הכי הרבה חוויות.

בשלו ולקקו

זוכרים את חווית הילדות שבליקוק זרוע מיקסר מקצפת או כף שכעת בחשה שוקולד, אז למי מבינכם שמרגיש הכי בבית במטבח, בשלו או אפו יחד עם הילדים. ניתן להכין יחדיו כדורי שוקולד, או לאפות עוגיות. הילדים ייהנו לערבב ללוש, ליצור כדורים וצורות של עוגיות.

חפשו את האוצר

מכינים פתקים עם חידות שקשורות לחיי המשפחה שיובילו את הילדים ברחבי הבית עד שיגיעו אל המטמון. ניתן ורצוי לשלבם עם משימות שונות.



אפשר תמיד גם לאפות על הילדים (צילום: shutterstock)

בית בתוך הבית

ניתן לבנות בית - כמו "הבית של יעל" - משמיכות ולעשות בו קמפינג, לספר סיפור או לעשות "פיקניק". היו בטוחים שהילדים יזכרו זאת כחוויה.

יש לי סיפור מפחיד

האחים הגדולים או ההורים יכולים לספר סיפורים מפחידים, אך משמחים, ולאחר מכאן הילדים הקטנים

יותר יספרו, זו הזדמנות נהדרת לתת לילד לדבר ולספר על מה שמפחיד אותו ולשחרר את הפחד באמצעות חיבור סוף משמח, או פתרון יחדיו.

שעת סיפור והצגה

חיזרו אל כוננית הספרים שלכם ספרו או המחזו יחדיו את הסיפורים האהובים כגון "דירה להשכיר" או כל סיפור שחביב עליכם, היעזרו בבובות או ציור יחדיו תפאורה כיד דמיון, ואז הזמינו את ההורים או השכנים להיות קהל.

כוכב נולד המשפחתי

הזיזו את שולחן הסלון ושירו ותרקדו, ואם לא כולנו בלרינות וזמירים, בבית מותר גם לזייף, או לרקוד ריקוד הברווזים, הפעילות הזו משחררת מאוד, ותעזור לילדים לפרוק את האנרגיה שהיו מוציאים בהשתוללות בגינה.

2     שתף 

מודעות

מופע "מביאליק ועד סטטיק"
תושבי לוד והסביבה מוזמנים ב 18/6 למופע "מביאליק ועד סטטיק" הכניסה חינם, מהרו להירשם.
משרד התרבות והספורט

נעלי קיץ וסנדלים במבצע
מבצעי ענק על סנדלים ונעלי קיץ בסטייל ריבר
www.styleriver.co.il

BarcelonaForRen
למחיר הנמוך ביותר

זוח
במחיר שפוי באוקראינה

לקריאת כל התגובות

