



כיצד להתמודד עם הילדים במהלך החופש הגדול

Posted on 26 ביוני 2024 by שוש להב



חופשת הקיץ הארוכה לפנינו, וזה הזמן ליצור חוויות נהדרות עם הילדים. שלי לביא, מדריכת הורים, מספקת כמה טיפים, כיצד לשמור על אווירה רגועה ומהנה במהלך יתרת החופש הגדול

Categories: מה חדש?, ראשי

Tag: משפחות, ילדים, חופש הגדול, הורים

החופש הגדול הארוך לפנינו, וזה הזמן לנצל את התקופה וליצור חוויות נהדרות עם הילדים. שלי לביא, מדריכת הורים, יועצת שינה ומדריכת התפתחות לתינוקות ופעוטות למוטג NUBY, מספקת כמה טיפים, כיצד לשמור על אווירה רגועה ומהנה במהלך יתרת החופש הגדול:

תיאום ציפיות: דברו עם הילדים על הפעילויות המתוכננות, המשתתפים ומהלך היום. תיאום ציפיות מוריד מתחים ומונע התנגדויות במהלך הפעילות.

סדר יום קבוע: גם בחופש הגדול חשוב לשמור על שגרת בוקר קבועה, הכוללת צחצוח שיניים, התלבשות וארוחת בוקר. סדר יום קבוע נותן לילדים תחושת ביטחון.

פעילויות מתונות: הימנעו מהצפה חושית ורגשית על ידי מינון נכון של פעילויות. פחות לפעמים זה יותר.



תכנון מראש: תכנון מוקדם של ימי החופש והגדרת מסגרת כללית, מקלים על ההתנהלות היומיומית של ההורים והילדים.

ימי מנוחה בבית: הקצו ימים לפעילויות ביתיות כמו סרט ביתי, משחקי בריכה במרפסת או פיקניק בסלון. זה יעזור לשבור את השגרה בצורה מרגיעה.

רשימת פעילויות: הכינו רשימה של פעילויות מגוונות שניתן לעשות בבית ובחוץ, ושתפו את הילדים בתכנון ובחירת הפעילויות.

תוכנית גיבוי: תמיד כדאי להיות מוכנים עם תוכנית גיבוי, כמו משחקים לפקק תנועה או פעילויות במקום סגור במקרה של עומס חום.



תעסוקה לחופשת הקיץ. צילום באדיבות יח"צ חו"ל למותג NUBY

עוגנים יומיים: שמרו על עוגנים יומיים, כמו ארוחת צהריים בשעה קבועה וטקסי שינה מוכרים. זה מסייע לשמור על סדר יום ומונע עייפות יתר.

ציוד מתאים ליציאה: כשאתם יוצאים מהבית, הצטיידו בכל הדרוש - אוכל, מים, כובע, קרם הגנה ובגדי החלפה. כך תוכלו להתנהל בקלות במהלך היום.

הזדמנות ללמידה: נצלו את החופש ללמד את הילדים מיומנויות חדשות, כמו שינה עצמאית, גמילה מחיתולים ועצמאות בפעולות יומיומיות.

משימות בית קלות: שתפו את הילדים במשימות בית קלות, כמו סידור צעצועים או הכנת אוכל. זה יחזק את תחושת השייכות והמועילות שלהם.

מסגרות חינוכיות: פעילויות מאתגרות מבחינה חושית, פיזית וקוגניטיבית, יכולות לתרום רבות להתפתחות הילדים ולהעסיק אותם בצורה חיובית.



התמודדות עם שינויים: גם אם התוכניות משתנות ולא הכל הולך חלק, זכרו שזה חלק מהחיים. התמודדות עם אכזבות היא מיומנות חשובה שניתן ללמוד גם בזמן חופשה.

זמן מנוחה: הקפידו לשלב זמני מנוחה במהלך היום, כדי למנוע התפרצויות זעם וטנטרומים שנובעים מרעב ועייפות. **ויתור על ספונטניות:** ספונטניות לא תמיד מתאימה לילדים. תכנון מוקדם עוזר להפחית מתחים וליצור סביבה רגועה ומסודרת.

* שלי לביא, מדריכת הורים, יועצת שינה ומדריכת התפתחות לתינוקות ופעוטות למותג התינוקות **NUBY** מוזמנים גם לבקר בקבוצת הפייסבוק שלנו 'טיול משפחתי בארץ ובעולם