

11.62x31.11	1	15	עמוד	24	שעות	20/08/2013	38418170-2
הפרעות קשב וריכוז לקות למיד - 80373							

מחנכים לשענו לב

החופש נגמר



מתכוננים לשנה החדשה

החופש הגדול הביא איתו הרבה כיף אך גם טשטש את המסגרות הקבועות. איך מחזירים את הילדים לשגרה?

ד"ר מלי דנינו

שנת הלימודים בפתח וההתרגשות רבה. בחופש הגדול נהנינו מאוד – היינו בים, בכריכה, טיילנו, ישנו עד מאוחר ובעיקר היינו משוחררים ממשמעות וממטלות. אבל תתפלאו, גם מזה נמאס – ולא רק להורים. כעת, עם ההתחלה החדשה בפתח, חשוב שאנחנו ההורים נתחיל להתכונן ולהכניס את ילדינו חזרה לשגרה.

נתחיל את השנה ברגל ימין:

מקדימים את שעת שינה: בימי החופש ישנה פחות הקפדה בעניין שעת ההשכבה וההשכמה. לגוף נחוץ זמן על מנת לווסת את השעון הביולוגי ולהתאימו לשעות האור והחושך לאורך היממה. לכן מומלץ להורים בשבוע שלפני פתיחת שנת הלימודים להקדים את שעת ההשכבה בכל ערב בהדרגה, ולו גם ברקות ספורות, כדי להריגל את הגוף ולאפשר חזרה נינוחה לשגרה. ככלות הכול, שינה טובה משפיעה על רמת הריכוז והחיוניות של הילדים לאורך היום. משוחחים ומתאמים ציפיות: חשוב להקדיש זמן ולשוחח עם הילד על ציפיותיו, רצונותיו וגם חששותיו מהשנה החדשה. שיחה עם הילד תאפשר לו לפרוק פחדים וחששות ותקנה לו שלוה וביטחון. שיחה בגובה העיניים תיתן לו את התחושה שהוא אינו לבד – יש מי שרואה אותו, מקשיב לו, מעורה, תומך ומסייע, במידת הצורך.

ערנות וזמינות: רובנו עמוסים בשגרת החיים היומיומית. עם זאת, בימים הראשוניים של השנה על ההורים לפנות זמן לטובת הילד ולהיות זמינים כדי לשמוע על תחומי שות, רשמים, התמודדויות וחוויות חדשות – ולהיות שותפים לכל אלה בזמן אמת. להכיר את הצוות החינוכי: כשקיים עניין שחשוב לשתף בו את הצוות החינוכי, כדאי לתאם פגישת היכרות כבר בראשית השנה ולא להתחיל להמשיך. קשיים של הילד, גם אם אינם צצים בתחילת השנה, קרוב לוודאי שיעלו בהמשך, וחשוב שהימנעות תרע עליהם ותיערך בהתאם כדי לסייע. בכל פגישה חשוב לעדכן אותה לא רק בקשיים, אלא גם ובעיקר בחוזקות וביישורים. כישורנות של הילד על מנת שאלה יבואו לידי ביטוי ויתרמו לתחושת המסוגלות ולביטחון העצמי.

תמיכה והדרכה הורית: להורים תפקיד מכריע בהתפתחות התקינה של ילדיהם ולכן חשוב שיעניקו לעצמם ייעוץ מקצועי, מסגרת תומכת וזמן לעצמאי. כל אלו יקנו להורים את הביטחון שהם ערוכים לשנה נוספת וטובה יותר מקודמתה.

הכותבת היא מנכ"לית אגודת ניצן (לקידום ילדים ובוגרים עם לקיית למידה) ו/או הפרעת קשב וריכוז) ומחברת הספרים "המוריד קשב וריכוז" ו"ההורה במאמץ"