



מאמר

רעיונות לזמן איכות עם הילדים

לרקוד לצלילי מוסיקה כיפית, לקרוא ספרים יחד, לצבוע קרטונים משומשים או ליצור בועות סבון מדהימות לגמרי בעצמכם. אספנו עבורכם הצעות מהנות שיגרמו לכם לגוון את השגרה ולהשתעשע קצת יחד.

החופש הגדול מתקרב בצעדים גדולים ואנחנו ההורים נאלצים לתמרן בין עבודה לבילוי עם ילדים. חשוב לזכור שלתינוקות ולילדים קטנים, הקושי העיקרי הוא היעדר סדר יום, ואם תצליחו לייצר כזה כבר יהיה קל יותר. סדר יום של קטנטנים אמור לכלול שעות שינה, שעות האכלה קבועות ועוגנים נוספים כמו טקס שינה, פעילות קבועה של משחק בשעות דומות.

רקדו יחד אין כמו תנועה ומוזיקה לשיפור מצב הרוח. פתחו את היוטיוב, חפשו שירים שאתם אוהבים והתחילו לרקוד. אתם לא צריכים להיות רקדנים מיוחדים, פשוט קפצו והתנועעו עם הקטנטנים. ידיים רגליים, טוסיק - הכל הולך ורצוי בהזמנה ובבדיחות. תינוקות קטנים שעדיין לא הולכים, ניתן להחזיק בידיים ולרקוד איתם. ילדים גדולים יותר יוכלו לחקות אתכם ואתם אותם. חצי שעה כזאת ביום תשפר את ההרגשה בודאות.

קראו סיפורים יחד חוץ מהעובדה שלקראת יחד זה כיף גדול, לקריאה המשותפת גם יתרונות רבים. כך למשל, היא מייצרת חיבור חם בין ההורה לילד. כשאתם קוראים ספרים יחד, אתם מעניקים תשומת לב ומבטאים התעניינות בילדכם ובעולמו הפנימי אין כמו זמן איכות שקט, אחד על אחד, כדי לחזק את הקשר הרגשי ביניכם. קריאה לילד מעודדת פיתוח שפה ותקשורת, הבנת מונחים והגייה נכונה. התינוקות והילדים נחשפים למילים חדשות, תבניות חזותיות וצלילים, וכל זה משפיע על ההבנה הלשונית ועל היכולת לתקשר ביעילות גבוהה בעתיד.

כדאי גם לדעת שספרים מעודדים דמיון! הם מייצרים עולם של רעיונות, תמונות ודמויות שמפעילים את הדמיון והיצירתיות של הילד ולא רק - הקריאה גם מקדמת חשיבה מופשטת, תפיסה מרחבית וזיכרון. בנוסף לכל אלו, קריאת ספר עם הפעוט היא פעילות המשרה אווירה של שלוה ורוגע. אפשר לקרוא יחד לפני השינה, מכוסים בשמיכה, בתוספת חיבוק וזה יכול להיות זמן ייחודי ונעים ליצירת רגעים של חיבור ביניכם.

משחקי כדור "מתחת לאף" כולנו מחפשים משחקים חדשים ופעילויות מיוחדות, אבל הכדור, שנמצא בכל בית, הוא המשחק הכי נגיש ואהוב על ילדים. זה הזמן ללמד אותם למסור, לגלגל או לבעוט בכדור. עם ילדים קטנים שעדיין זוחלים תוכלו לשחק בכל מיני משחקים כדוריים משעשעים שתמצאו להם.

הפריחו בועות סבון תתפלאו אבל ילדים יכולים לשחק עם בועות סבון שעות. נכון שזה נשפך ויכול לגרום להחלקה, אבל בשביל מה יש גינה/ מרפסת/דשא מתחת לבית? תדאגו להחזיק להם את מיכל הסבון או להצטייד באחד נוסף מראש ותוכלו לבלות שעות בהסתכלות בקסם הזה. מעדיפים להשאר בבית? אפשר לשחק גם באמבטיה עם בועות הסבון ואז שום דבר לא מתלכך.

בועות סבון ניתן גם לייצר בבית! איך? שופכים לכלי סבון, מים ועמילן תירס או גליצרין (שניתן לרכוש בבית מרקחת) ומערבבים הכל. ניתן לטבול חבל עם חוט או מנקי מקטרות בצורת עיגול, מועך פירה, חובט שטיחים מפלסטיק, מחבט טניס, חישוקים בגדלים שונים ואפילו סלסילות של פירות, אפשר גם להכין מוטות להכנת בועות סבון ענקיות או מיוחדות.

בשלו יחד, בקטנה - הזדמנות לזמן כיף + ארוחה במחיר של אחד!
בישול פשוט, יכול להיות מהנה לגמרי ובאמצעותו גם תוכלו לעזור לפעוט שלכם להתיידד עם מאכלים חדשים. תוכלו להכין יחד סלט פירות, לערבב מצרכים ולהכין חביתיות (פנקייקס), תוכלו להכין עוגיות, לרסק עגבניות לרוטב של פסטה, או כל מנה פשוטה שניתן לעזור להם להכין בידיהם הקטנות.

טיילו יחד בחוץ - תופתעו לגלות עולם מרגש ממש ליד הבית, אם רק תרימו את המבט לשמים או תורידו אותו לאדמה. ציפורים, עלים צבעוניים, נמלים וחיפושיות? ילדים אוהבים לחקור והם סקרנים מטבעם. אפשרו להם להתבונן בנמלים המתרוצצות, בעלים שנושרים, בפרחים ובכל המתנות של הטבע. כיף גדול מובטח.

שחקו עם קרטונים וקופסאות - קופסאות קרטון בגדלים שונים ותוספות קטנות כמו צבעים, דבק, בדים, מנקי מקטרות ועוד יכולים להפוך לשעות של בילוי. אפשר לתכנן עם ילדים בני שנתיים מה רוצים ליצור, או לייצר לילדים קטנים יותר, בית מקרטון גדול. תוכלו גם למצוא, בתים מוכנים מקרטון, שניתן לקנות במחירים של כ-50 ₪ וליצור איתם. הבילוי כפול? אתם גם מרוויחים יום פעילות עם ילדים של צביעה ובנייה ואחר כך הילדים יכולים לבלות בבית הקטן שנבנה ולשחק בו עם בובות וצעצועים.



<https://www.pinterest.com/pin/186125397071041040>

הכינו בקבוקי נצנצים לילדים? יצירה עם ילדים מעבירה את הזמן בהנאה ומאפשרת לשחק עם הילדים ביצירה שיצרו. אחת היצירות הקלות היא מחזור בקבוק שתייה. אליו מוסיפים נצנצים ומים ומערבבים. את הבקבוק תוכלו לגלגל ברחבי הבית כדי לשחק עם



[/ https://www.pinterest.com/pin/432416001712214211](https://www.pinterest.com/pin/432416001712214211)