

צעד קטן לשגרה רגועה יותר

מדריך קצר לשגרה משפחתית, או למעבר
למסגרת חדשה.

לא צריך לשנות הכול

המדריך הזה לא מבטיח ערב מושלם, ואתם מכירים את הילדים שלכם הרבה יותר טוב ממנו. הוא רק מציע דרך קטנה לנסות משהו בבית ולראות מה קורה.

איך משתמשים בו

- קוראים את כולו פעם אחת, בכמה דקות.
- בוחרים רק צעד אחד לשבוע הקרוב. השאר יחכה.
- מנסים, בודקים ומשנים. הגרסה הראשונה היא תמיד טיוטה.

אם יש בבית שני מבוגרים, כדאי למלא יחד, או לפחות לקרוא יחד מה נבחר. שגרה שרק אחד מכיר נוטה להתפרק.

אין כאן "נכון" ו"לא נכון". אצל חלק מהמשפחות הערב מתחיל בחמש ואצל אחרות בתשע, ושתייהן יכולות לבנות שגרה שעובדת.

זכרו: הצעד הקטן נועד להפוך רגע אחד ביום לצפוי יותר. הוא לא אמור לשנות אתכם או את הילדים.

בוחרים רגע אחד

במקום "לסדר את היום", בוחרים רגע אחד שמרגיש הכי כבד. ככה יש מה לנסות, ויש מה לבדוק.

רגעים שהורים בוחרים הרבה: ההשכבה, הבוקר לפני היציאה, ההגעה הביתה מהגן, ארוחת הערב והמעברים בין פעילויות.

הרגע שבחרתי לשבוע הזה

מה אני מקווה שיהיה קצת אחרת בו?

אם קשה לבחור, בחרו את הרגע שאחריו אתם הכי עייפים. לא הכי "חשוב", אלא הכי מתיש.

מתבוננים שלושה ימים

לפני שמשנים משהו, רושמים מה קורה בפועל. בלי לשפוט, כמו שרושמים
מזג אוויר.

מה עזר, ולו קצת	מה קרה אחריו	מה קרה ברגע עצמו	מה קרה ממש לפני	
				יום 1
				יום 2
				יום 3

מה אני שם לב אליו?

שימו לב גם למה שכבר עובד. לרוב כבר יש רגעים טובים, ואפשר להרחיב אותם.

עוגן קבוע בן שלושה צעדים

שגרה היא לא שעון. היא סדר קטן שחוזר, כדי שהילדים יידעו מה בא אחרי מה.

דוגמה לבוקר

- קמים ומתלבשים באותו סדר.
- ארוחה קלה במקום קבוע.
- נעליים, תיק, ומילה קבועה ביציאה.

דוגמה לערב

- אור מעומעם ומעבר לחדר.
- רחצה או החלפת בגדים.
- ספר קצר, ומשפט לילה טוב קבוע.

אלה רק דוגמאות. תתאימו לגיל, לערכים ולמה שאפשרי אצלכם.

העוגן שלנו

- צעד 1: _____
- צעד 2: _____
- צעד 3: _____
- המשפט הקבוע שלנו: _____

כשמהווה משתבש באמצע, ממשיכים לצעד הבא בעוגן ולא מתחילים מחדש. בשביל זה הוא עוגן.

רשימת הכנה לשבועיים

גן חדש, מעון, בית ספר או מעבר דירה. מעבר נוגע בכל המשפחה, ואפשר להקל עליו בצעדים קטנים.

שבוע שני

- ☐ מתרגלים את שעת הבוקר החדשה כמה ימים מראש.
- ☐ מסכמים מי לוקח, מי אוסף, ומה אומרים בפרידה.
- ☐ בוחרים חפץ קטן ומוכר שיבוא איתם.
- ☐ מחליטים על פרידה קצרה וקבועה, כזאת שלא מתארכת.

שבוע ראשון

- ☐ מספרים על המקום החדש בקצרה ובשפה פשוטה.
- ☐ עוברים ליד המקום, או מסתכלים בתמונות.
- ☐ קוראים ספר שמדבר על שינוי דומה.
- ☐ בודקים מה כבר ידוע על השגרה שם.

ימים לא שווים הם חלק מהמעבר. יום קשה אחד לא אומר שהמעבר נכשל, וגם לא שאתם עושים משהו לא נכון.

מה אני רוצה לזכור לעצמי?

בודקים ומכווננים

אחרי שבוע, יושבים עשר דקות ועונים על שלוש שאלות.

מה עבד?

מה עדיין מרגיש קשה?

מה אפשר להקל, או לשנות, בשבוע הבא?

אם אחרי שבוע או שבועיים כלום לא זז, זה לא כישלון. זה מידע. בדרך כלל כדאי לשנות משהו קטן בעוגן, ולא להתאמץ יותר.

מתי כדאי לפנות לאיש מקצוע? אם יש חשש לגבי הבריאות או ההתפתחות של הילד, פנו לרופא הילדים או לגורם מוסמך. גם אם אתם מרגישים מותשים או חסרי אונים, זו סיבה טובה לבקש עזרה. המדריך הזה כללי ולא מחליף את זה.

מרחב לגדול הוא מותג קונספט שנבנה לפרויקט פורטפוליו. אין מאחוריו עסק או איש מקצוע אמיתי, והתוכן אינו ייעוץ מקצועי.