

טיפים לעידוד התפתחות (הוכן ע"י צוות הריפוי בעיסוק)

- #תנו לילדים לעזור בבית (כמובן במידה ועל פי יכולתם) במטבח, בסידור החדר, טיטוא, ועוד. ילדים נהנים לעזור וזה מפתח תחושת מסוגלות ומקדם יכולות מוטוריות ועוד.
- #כדאי להכין לילד "פינת יצירה" בחדר ולגוון את החומרים הנמצאים בפניה. למשל מספרים ודבק, צבעים שונים, טושים, בצק, פלסטלינה ועוד.
- #בזמן הרחצה, תנו לילד להתנסות בסיבון וחפיפה עצמאיים. כשהילד מסוגל ועושה זאת טוב לבד, העבירו אליו את האחריות.
- #החל מגיל שנתיים וחצי בערך ילד יכול להתחיל להתנסות בשימוש במספרים. אל תחששו, למדו את הילד כיצד אוחזים והשגיחו במהלך כל הפעילות.
- #אפשרו לילדכם לעזור לכם במטבח, כמובן כאשר יש זמן. למשל- הכנת עוגיות, ערבוב חומרים ושימוש באביזרים שונים. פעילויות אלו מאפשרות התנסות תחושתית, מוטורית וחוויה משותפת לכם וילדכם.
- #הילד פוחד ממזונות חדשים ומסרב לטעום מאכלים חדשים? המשיכו לחשוף אותו למזונות אלו (ע"י שיראה אותם על השולחן למשל), להציע ולעודד אותו לטעום מהם. אם לא הסכים לנסות היום- אין זה אומר שבעוד חודש גם לא יסכים.
- #במהלך נסיעה ארוכה במכונית, כאשר ילדכם הופך חסר סבלנות או סתם ככה, ניתן לשחק במשחקי חשיבה אשר ינעימו את זמנכם, יתרמו לפיתוח מיומנויות חשיבה מגוונות ויהפכו את הנסיעה לחוויה (למשל- משחק זיכרון, משחק נכון לא נכון, סיפור בהמשכים, חריזה, חידות, מנייה, משחק אסוציאציות ועוד).
- #נסו לשלב במהלך היום בזמנים נוחים פעילויות גופניות. לדוגמא - עלו במדרגות ולא במעלית, לכו לגן ברגל במקום לנסוע אליו באוטו. פעילות גופנית חשובה מאוד עבור ההתפתחות של ילדכם
- #לקחו את ילדיכם לגן שעשועים והציעו לו להתנסות במגוון מתקנים. נסו לקחת אותו למגוון גני שעשועים ולא לאחד קבוע. שימוש במתקנים מגוונים בסביבות שונות משפר את יכולות תכנון התנועה
- #אתגרו את ילדכם בפתיחה וסגירה של שקיות ומכסים מגוונים (קופסאות, מכסים של מעדנים, בקבוקים, רוכסנים וכו'). באמצעות ההתנסויות השונות ילדכם מתרגל מיומנויות חשובות של עבודה בשתי ידיים ומניפולציות שונות של האצבעות, שחינויות להמשך ההתפתחות. במקביל תחושת העצמאות והמסוגלות של ילדכם מתעצמת.
- #כדאי להשקיע פעם ביום בארוחה משפחתית בה כל הילדים ולפחות אחד ההורים יושבים יחד. זה חשוב כדי לבסס הרגלי אכילה טובים וזמן איכות משפחתי.
- #כדאי להקפיד על שעת שינה קבועה ולבסס סדר יום קבוע סביב השינה, למשל ארוחת ערב, מקלחת, קריאת ספר יחד וזמן שינה.
- #בערב או בבוקר לפני הגן/בית ספר תנו לילד למלא לבד את בקבוק המים שלו ולשים בתיק. זה מקדם עצמאות ואחריות אישית לצידוד.
- #בגינה השכונתית במידה ואין זכויות או דברים מסוכנים אחרים, תנו לילד להסתובב יחף, לילדים זה כיף וזה מאפשר התנסות תחושתית ומוטורית מהנה שחשובה ומקדמת.
- #השתדלו להפחית זמני פעילות מול מסך (טלוויזיה, נייד, אייפד ועוד). החל מגיל שנתיים חצי שעה ביום זה זמן סביר. ילדים לומדים הכי טוב מהחיים ומהסביבה.
- #לפעילות בבצק/פלסטלינה יש מספר יתרונות: השימוש במערוך מחייב עבודה עם שתי הידיים ושימוש בשבלונות מאפשר חיזוק של השרירים והרחבה של מושגי יסוד כגון צבעים, צורות, חיות ועוד. בנוסף, במהלך הפעילות ניתן לשחק עם התוצרים משחק סימבולי שמעודד דמיון.

#נסו ליצור הרגל של קריאת ספרים יחד עם ילדכם כבר בגיל צעיר. הקריאה מהווה פעילות פנאי, מעשירה את אוצר המילים של הילד ומאפשרת לו להגדיל בהדרגה את טווחי הקשב. כמו כן, פעמים רבות הילד נחשף באמצעות סיפורים שונים לחוויות מהיומיום ולרצף, שמשמעותיים להמשך ההתפתחות.

#הזמן המתאים ביותר לתרגול לבוש הוא לפני ואחרי האמבטיה, כשאינכם ממהרים. תנו לילדכם לפשוט את בגדיו, התחילו מפריטי לבוש פשוטים (גרביים, תחתונים וכו') ועודדו אותו בהמשך לפשוט וללבוש פריטים נוספים. בנוסף לתחושת העצמאות שמתפתחת, הילד מתרגל מיומנויות של תכנון תנועה, קואורדינציה, שיווי משקל וכיווניות נכונה,

#מגיל צעיר נסו להרגיל את ילדכם לאחריות אישית דרך סחיבת התיק לגן או איסוף הצעצועים בתום משחק. בדרך כלל ילדים שמחים להיות שותפים וזה תורם לפיתוח תחושת המסוגלות שלהם.

#נסו לנצל את תנאי היומיום להרחבת המיומנויות המטוריות ותכנון התנועה. בדרך לגן או לבית הספר נסו מדי פעם לשנות את הדרך בה הולכים, לטפס על ספסל בדרך ולקפוץ ממנו, ללכת לאורך קו מסויים במדרכה בלי ליפול, לעשות תחרויות ריצה קצרות או לדלג עד נקודה מסויימת.

#שימו לב למנח הישיבה של ילדכם בזמן ישיבה ליד שולחן. האם רגליו מגיעות לרצפה (או לבסיס מותאם לרגליים)? האם השולחן בגובה הבטן שלו? כדי לעזור לילד להשתתף בפעילויות כמו אכילה או משחק חשוב שהגוף ירגיש נינוח, יציב ופנוי לפעילות.

#רצוי שסביבת המשחק או הלמידה של הילד תהיה נקייה מגירויים מסיחים ככל האפשר, כך קל יותר להתרכז בפעילות ולהתמיד בה. לכן, דאגו שהסביבה תהיה מסודרת ככל האפשר, נטולת גירויים בוהקים או רועשים.