



איך לבסס סדר יום כשאינן שגרה?

אז הנה, אנחנו בסגר נוסף. אחת הדרכים החשובות לשמירה על שפיות בתקופה זו היא **שמירה על שגרה וסדר יום**.

לאדם יש צורך טבעי מולד לממש את עצמו- להתקדם, להתפתח, לגדול, ליצור. כשאנחנו מרגישים שיש משמעות לפעולות שלנו- אנחנו יותר מאושרים. במהלך סגר קשה יותר להגיע לתחושה של משמעות וערך עצמי. **כשאינן סדר יום הפעילויות הופכות סתמיות**, הן נוטות להימרח, נוטים להישאב לרביצה מול המסכים, להפוך את היום והלילה ובסוף היום אנו מרגישים עצלים ושלא קידמנו כלום. **תחושת הערך והמשמעות שלנו נפגמת. לכן חשוב לשמור על לו"ז קבוע ולעשות פעילויות מקדמות גם כשאינן חשק.**

איך נתווך את העניין המורכב הזה גם לילדים? הנה ארבעה עקרונות:

1. **דוגמא אישית:** ילדים וילדות לומדים בעיקר דרך חיקוי. בית שיש בו סדר, ארוחות קבועות, השכמות קבועות וזמן מובנה לפעילויות משפחתיות ייקל על ילדים לאמץ דפוסיים דומים. כלומר, אם רוצים שילד יילמד את החשיבות של סדר יום- להנהיג כך את הבית ולשמש דוגמא אישית.

2. **תקשורת, תקשורת, תקשורת:** חשוב להסביר את עיקרון השגרה ואת ההשפעה שלו על בריאות נפשית. מחקרים רבים מצאו כי שגרה קבועה, שכוללת גם פעילויות מהנות עוזרת לצאת מדיכאון. אפשר לשתף בכך את הילדים. ו גם לנסות ולהבין מה הם חושבים. ו על זה, איך היה עבורם. הסגר הקודם, מה עבד טוב ומה פחות, מה הם חושבים. ו על העיקרון של סדר יום קבוע? חשוב לתת מקום גם לקשיים של הילד. ה ולא לבטל אותם. תחושה שמבינים אותך באמת מגבירה את הסיכוי לשיתוף פעולה.

3. איך ליצר בפועל:

- לשתף את הילדים. ו בקביעת סדר היום ככל שניתן. - ככל שירגישו שותפים. ו- הדבר מגביר תחושת שליטה, מסוגלות ושייכות, ומעלה את הסיכוי לשמירה על הלו"ז.
- רצוי להקפיד ככל שניתן על שעות שינה רגילות וארוחות מסודרות ומשותפות.
- לוח זמנים לפי שעות, לרשום אותם ולשים במקום נגיש.
- לארגן את הבית כך שיש מרחב לכל פעילות (למידה, אכילה וכן הלאה).
- להכניס בלו"ז לא מעט פעילויות מהנות: זמן שיחה ושיתוף, ספורט, בישול, אכילה משותפת, האזנה למוזיקה וקשר עם חברים.
- ללמידה: לארגן מקום מסודר, שקט ומואר (תאורה חזקה גם מאפשרת לראות יותר טוב וגם מקושרת למצב רוח), לוודא שיש את הציוד הנחוץ ובמידת הצורך לקבוע גם את חלוקת השעות בשימוש על אותו מחשב.

4. **לבסוף, לקבל את זה שלא מושלם:** בסוף כולנו בני אדם, ועקרונות הם יפים בתיאוריה אך לא תמיד ניתנים ליישום מלא. לכן, חשוב גם למצוא מרחב בתוכנו **לסליחה עצמית ולסליחה לילדים**. ו על כך שהשגרה לא תמיד נשמרת. חשוב לזכור **שכל צעד בכיוון חיובי הוא מבורך**.