

לפני הכל -חלקו את היום ל 4 חלקים עיקריים: בוקר, צהריים, אחה"צ, ערב.  
החליטו האם הטבלה תהיה משפחתית/ אישית/ עפ"י גיל

## שבוע 1:

קבעו מהם העוגנים שלכם? התחילו מ 2 עוגנים חשובים לכל חלק של היום ולאט לאט הוסיפו עוגנים נוספים. למשל:

בוקר: זמן קבוע להתעוררות וצחצוח שיניים

צהריים: זמן ארוחה ומשימה לימודית אחת

אחה"צ: זמן משחק וחיפוף

ערב: זמן ארוחה משפחתית ומקלחת

**קבעו שעות, כונו שעונים מעוררים עם תזכורות מצלצלות - והתחילו לייצר לעצמכם הצלחות קטנות.**

**הצלחתם שבוע? המשיכו לשלבים הבאים. פספסתם קצת? המשיכו עוד כמה ימים להתאמן.**

שבוע 2: הוסיפו עוד פעילויות חשובות לשגרת היום שלכם, כמו: שעת משחק משפחתית, צפייה משותפת בסרט, סיפור לפני שינה (פעם אתם מקריאים פעם הילד מקריא), שיחות אחד על אחד עם הילדים (הזמינו אותם לבילוי בבית קפה דמיוני) ועוד.

שבוע 3: הקדישו זמן לפעילויות ששומרות על הרוגע והשקט הנפשי בבית כמו: מיינדפולנס, ספורט, זמן לסדר את הבית, החדר, המגירות, הארונות, כל יום דבר אחד קטן- המשיכו לצבור הצלחות.

שבוע 4: הוסיפו עוד משימות לימודיות – זכרו, אנחנו לא יודעים כמה זמן המשבר הזה ימשך, והילדים הם שלנו, ההתפתחות השכלית וההצלחה שלהם חשובות לנו, בלי קשר לבית ספר ולמורים – עזרו להם ללמוד אחריות אישית על העשייה הלימודית שלהם. קבעו שעות לימוד, קבעו זמן הפסקה, כונו שעונים שישמרו עליכם ואל תותרו להם ועליהם.

שבוע 5: הגיע הזמן לבנות תכנית תורנויות משפחתית עם משימות לטובת כלל המשפחה: עריכת שולחן, כביסה, בישול, פינוי, הדחת כלים ועוד.

שבוע 6: קחו אתגר משפחתי גדול משותף -לדוגמא פאזל, עסקו בו יחד כל השבוע. התחילו לצבור הצלחות משותפות כמשפחה – זה מאחד, מגבש ומהנה.

שבוע 7: היו ערניים למרחבים הווירטואליים – בדקו מה הילדים עושים שם? עם מי הם מדברים? במה משחקים? שחקו איתם גם שם, הכירו את עולמם, שאלו שאלות, צרו הזדמנויות לדבר על כללי הזהירות.

שבוע 8: עזרו להם ליזום מפגשים וירטואליים עם חברים מהכיתה, מהתנועה/ החוגים- ילדים רבים היום לא יודעים לשמור על קשר בתקופות כאלה וחווים בדידות חברתית.

שבוע 9: הכניסו זמן פירגון ומחמאות. למדו את הילדים שלכם לפרגן לעצמם ולבני משפחה אחרים, להוקיר תודה ולהכיר בטוב שבחייהם. הכרת הטוב ממלאה את הלב.

שבוע 10: חפשו יחד עם הילדים פעילות התנדבותית משפחתית שאפשר להקדיש לה זמן פעם אחת בשבוע. מחקרים מוכיחים שמדד האושר גדל אצל אנשים שעוסקים בהתנדבות ונתינה לאחרים.

## בהצלחה!