



מאירים

קידום ילדים עם אתגר

מאירים את החופש

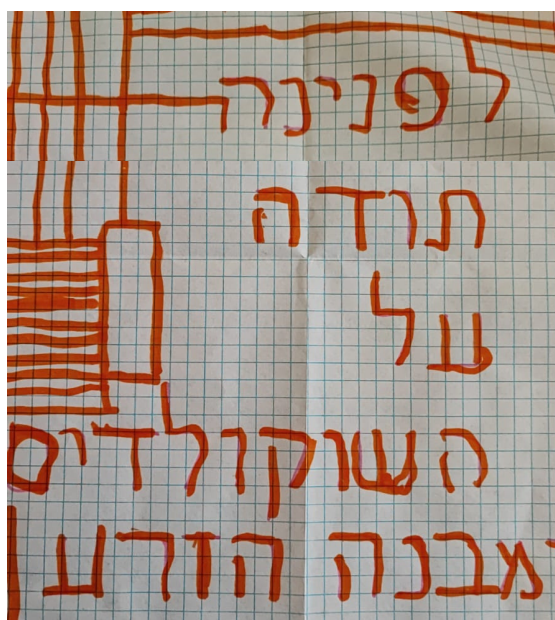
ניוזלטר להורים וילדים עם אתגר | קיץ תשפד | גיליון 15



חוף הים הוא קרקע פוריה, מלאה הזדמנויות לתנועה ולגירויי תחושה. השעות הטובות ביותר הן שעות הבוקר, לא רק משום שאז יש פחות אנשים, אלא כי אז המוח שלנו במיטבו, פתוח ללמידה וחקר.

תודה

כל אחד מודה על משהו אחר.
יש שאומרים תודה שהשנה הסתיימה.
יש שאומרים תודה על סייעת מדהימה.
יש שמאריכים ומפרטים,
ויש שמסתפקים במילה אחת ודי.
ואמא שלי כל יום אומרת תודה עליי.



רוצו למקלחת

מאת: ברוריה לאופר



הקיץ רק התחיל והילדים כבר מצוננים. בילדותי, הצטננות הייתה אחד ממבשרי החורף, אבל עם השתלטותם של המזגנים על החללים סביבנו הנזלות זלגו גם לקיץ, והמעברים החדים בין מזג אוויר ממוזג לחמסין שבחוץ לא עושים טוב למערכת הנשימה של הילדים שלנו, שגם ככה היא רגישה ביותר. תוסיפו לזה את הקורונה הסמויה וכאבי הגרון המיסתוריים שמרגישים כמו קורונה אבל מי בכלל טורח לבדוק ולאשש, הרי גם ככה אין מה לעשות. הבשורה היא שיש מה לעשות וחשוב לעשות. מערכת הנשימה היא ספק החמצן של המוח שלנו, וכשמדובר בילדים שממילא המוח שלהם מאתגר, זה קריטי שמערכת הנשימה תהיה במיטבה. בחורף האחרון היה לנו שיעור על נשימות במקלחת. אני חוששת שאחריו נרשמה ירידה קלה במפלס הכינרת אבל במקביל גם עלייה בתפקוד הנשימתי של הילדים. לא מעט ילדי מאירים חוו השנה חורף הרבה יותר בריא מאי פעם: חיים היה פחות מנוזל, למירי לא היה התקף סטרידור אפילו פעם אחת, ושבי התגברה על מחלות חום בלי נורופן. אחרי תרגילי נשימה במקלחת (ולא רק) אפשר לצפות למערכת חזקה שיכולה לעבור את החורף בשלום.

אחד התרגילים הטובים שאפשר לעשות במקלחת זה לנשוף תחת זרם מים. נתחיל בתרגיל 'ראש אבטיח', כשאנחנו שופכים רבע כוס מים על ראשו של הילד ו'משקים' את האבטיח. ככל שה'אבטיח' גדל גם כמות המים בכוס גדלה. תרגיל נוסף הוא האמבולנס. הילד אחראי על הסירנה ואנחנו אחראים להסיע את ה'אמבולנס' בקצב של זרם המים מהדוש.

עוד על נשימה במקלחת אפשר לקרוא בפוסט 'רוצו למקלחת' באתר שלנו.

אני חייבת לספר לך...

מאת: אמהות מאירות

אמא של מ': התחלנו לדבר אליו ברמה שמתאימה לגילו (19). הוא לא יוצא מהבית בבוקר בלי לעשות את המילים שלו. יום אחד אני מגלה שהוא 'החרים' כמה מילים ושם בין החפצים שלו.

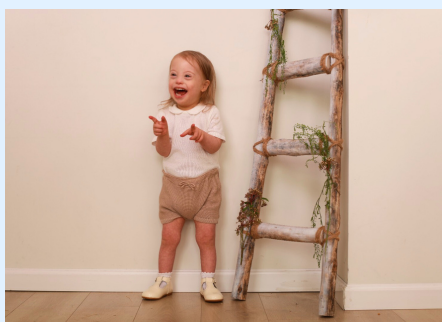
אמא של ב': אני ממש רואה את ההבדל: בימים שאנחנו עושים מאירים הוא מווסת, ובימים שלא עושים רואים שהמח שלו ריק ופחות טוב לו ואז הוא עושה שטויות.

אמא של נ': כעת נופל לי האסימון שבעצם אני עוברת כאן הכשרה מקצועית שדורשת ריכוז, הבנה, זיכרון כולל סטאז' בשטח. אני מאושרת!!! זה מביא אותי למקום מאתגר ומרענן כאחד!

אמא של א': ישבתי במפגש סיכום עם הצוות, והיה מדהים. כולם ללא יוצא מן הכלל ציינו שבזמן האחרון ניכר שיפור משמעותי בתפקוד. חייכתי לי בלב כי ידעתי את הסיבה.

הגננת של ד': אין בגן פאזלים עם מספיק חלקים עבורו!

אמא של מ': כשהוא ראה מפיות נייר עם עיגולים הוא ניסה לספור כמה יש, ואפילו אמר 'אבא' (ארבע). והנה הדוגמן הקטן מצטלם לאופנת Mina.



קייטנת אמא

מתוך יומן העבודה של רוחמה



'גדול עלי החופש הגדול הזה', אמרה לי לפני שנה אמא עייפה, כשברקע קולות של ילדים לא מרוצים. 'אני שואלת את עצמי איך להעסיק את כולם וגם לעשות את תוכנית מאירים?'

הבעיה נפתרה מהר מכפי שחשבנו: פשוט בנינו תוכנית לכל המשפחה על פי עקרונות השיטה. על המקרר נתלה לו"ז באותיות קידוש לבנה, וכך יצאה לדרך קייטנת 'מאירים בחופש'. חלק מהפעילויות היו מותאמות באופן אינדיבידואלי, אבל טריקים קטנים אפשר לאמץ:

קצר ולעניין - כפי שאנחנו יודעים, המוח ניזון מגירויים קצרים. לכן הלו"ז הורכב מפעילויות קצרצרות וממוקדות, עם אפס מריחות זמן בין אחת לשניה. כל החומרים היו מוכנים מראש, וכל דקה של קשב וריכוז מוצתה עד תום.

למידה - אנחנו כבר יודעים שילדים אוהבים ללמוד, כל עוד אנחנו עושים את זה נכון. בקייטנת מאירים הילדים למדו בחדווה גדולה שיעורים קצרים בחשבון, גיאוגרפיה, אנגלית ומדעים.

קריאה - אין תענוג גדול יותר לילדים מאשר לפגוש עולמות חדשים של ידע. בכל בוקר היה משובץ זמן קריאה שקט או קריאה משותפת.

תנועה - פעילות גופנית מעוררת נירוגנזה, ומשפיעה על התפקוד המנטלי והרגשי. לכן בכל יום הוקדש זמן לקשת של פעילויות שכללה גם זחילה והצלבות.

תוצרים - חשוב לעגן את העשייה המגוונת ולהשאיר 'מזכרת' מהפעילויות. לכן בכל יום הקפדנו לשלב בלו"ז גם אלמנט של תיעוד. ההורים והילדים צילמו, הסריטו וכתבו ביומן החופש, שתוך שבוע הפך להיות אחד הספרים המבוקשים ביותר על מדף הספרים המשפחתי.

איך היה? שאלתי את האמא-הרכזת, והיא סיכמה: מעולם לא נהניתי בקייטנה כמו השנה. זה הרבה פחות מעייף מלרדוף אחרי ילדים משועממים ומתלוננים. לא התפלאתי כשלפני שבוע היא שלחה לי מייל עם שתי מילים: הקייטנה נפתחה!