

נצנצה

הצעות לפעילויות



- סיפור סיפורים - קראו לילד/המציאו סיפורים על דמויות שמתגברות על אתגרים ומשיגות את מטרותיהן. שוחחו על הסיפור עם הילד ושאלו אותו כיצד מעשי הדמות גרמו לו להרגיש. עודדו את הילד לשתף את הסיפורים והחוויית שלו.
- למדו את הילד על עשיית טוב ומעשי גבורה בחיי היום יום, כמו עזרה למישהו במצוקה או עמידה על מה שנכון. עודדו אותו לבצע מעשי חסד קטנים, כמו שיתוף צעצועים או ניחומים של חבר שנסער, ושבחו אותם על מעשים אלה.
- הצהרות חיוביות - עודדו את הילד לחזור על הצהרות חיוביות לגבי עצמו, כמו "אני יכול", "אני מבין", ו"אני מתגבר". אתם יכול ליצור פוסטר עם הצהרות אלה ולתלות אותו בגן או בבית, שם הילד יכול לראות אותו לעתים קרובות.
- משחק דמיון - ספקו לילדכם אביזרים כגון שכמיות, מסכות ופסלונים של גיבורי על כדי להמחיש הרפתקאות הרואיות. עודדו אותם להשתמש בדמיון שלו וליצור דמות גיבור-על משלהם עם כוחות ויכולות ייחודיות.
- פעילויות אמנות - ספקו לילדכם חומרי עבודת-יד כמו עפרונות צבעוניים, טושים ונייר, לצייר ציור של עצמם כגיבורי-על או במצבים הרואיים.
- משחק תפקידים - המציאו תרחישים שונים עם הילד, כמו עמידה מול בריון או עזרה למישהו במצוקה. עודדו את ילדכם לשחק את תפקיד הגיבור ולדבר על איך מעשיו הביאו לשינוי.
- תכננו מטלות משותפות הדורשות מהילד לתרום מכישוריו וכישרונותיו הייחודיים, כמו בניית מגדל עם בלוקים או יצירת ציור קיר קבוצתי. עודדו אותו לשתף ברעיונות וחזקו אותו על הצעותיו ותרומתו.
- משחק בחוץ - ספקו לילדכם הזדמנויות לעסוק בפעילויות גופניות שיעזרו לו לפתח את הכוח והקואורדינציה, כגון ריצה, קפיצה וטיפוס. אתם יכול גם להקים מסלול מכשולים בנושא גיבורי-על שיאתגר את הילד להשתמש בזריזות שלו ובכישורי פתרון בעיות. עודדו אותו להשתמש בדמיון שלו ולהוציא לפועל את הרפתקאותיו בסביבה בטוחה ותומכת.

נושאי שיחה

- שאלו את ילדכם מה מרגיש שחר, הילד בשיר, כשהוא מתנדנד. האם גם הוא מרגיש כך לפעמים? איזו פעילות גורמת לו להרגיש כך?
- שאלו את הילד על גיבור העל האהוב עליו ולמה הוא אוהב אותם. דברו על אילו תכונות הופכות גיבור ואיך כל אחד יכול להיות גיבור בדרכו שלו.
- שאלו את ילדכם האם יש משהו שגורם לו להרגיש חלש או חוסר ביטחון בחיי היומיום שלו. כיצד הוא מרגיש כשמישהו מעליב אותו וכיצד הוא מתגבר על כך. עזרו לו לבטא את תחושותיו ושוחחו על דרכים להתגבר על כך.
- שאלו את ילדכם על מי הוא מגן ואת מי הוא מציל כשהוא מדמיין שהוא גיבור-על.
- שאלו אותו איך לדעתו שחר מרגיש כילדי הגן מתבוננים בו עף. כיצד הוא חושב שהוא היה מרגיש במצב כזה? מה לדעתו מרגישים הילדים? האם גם ילדכם מעריך או מקנא בילד כלשהו? מדוע?
- שאלו את ילדכם מיהו "גיבור". האם הוא חושב שלהיות גיבור פירושו תמיד להיות אמיץ וחסר פחד, או שיכול להיות גם גיבור בדברים אחרים. אילו דברים נוספים הוא יכול לעשות כדי להיות גיבור? מה לדעתו הופך מישהו לגיבור בחיים האמיתיים?
- בקשו מילדכם לחשוב על אירוע שבו הרגיש כמו גיבור בחיים האמיתיים, גם אם זה היה בשביל דבר קטן. מה קרה אז וכיצד הרגיש.
- חשבו ביחד עם ילדכם על דברים שאנחנו יכולים לעשות כדי לעזור לעצמנו להרגיש טוב, גם כשאנחנו גיבורי-על שיכולים לעשות הכול.
- ביטחון עצמי: דונו בחשיבות האמונה בעצמך ובביטחון ביכולות שלך. שאלו אותו על מקרים שבהם השיג משהו שהוא היה גאה בו וכיצד זה גרם לו להרגיש.
- רגשות: בקשו מהילד לתאר רגשות שונים ומתי הוא מרגיש אותם. דברו על דרכים להתמודד עם רגשות קשים כמו עצב, כעס או תסכול.
- חלומות: שאלו את הילד על החלומות שלו לעתיד ומה הוא מקווה להשיג. דברו על צעדים שהוא יכול לנקוט כעת כדי להתקדם לקראת השגת המטרות הללו.