



## סדר יום במסגרת הבית

כשם שגבולות מעניקים לילד תחושה של בטחון כך גם סדר יום.

סדר יום מעניק לילד תחושה של בטחון, יציבות, קביעות ומסגרת.

### משמעותו של סדר יום עבור הילדים וההורים:

- ניהול סדר יום מסודר יסייע ביצירת שנת לילה מיטבית.
- ברגע שיש לנו סדר-יום קבוע, יש לנו שליטה על המצב, אנחנו יודעים מה הולך לקרות ואז אנחנו גם יותר רגועים. סדר-יום קבוע חשוב להורה וחשוב לילד. סדר-יום תורם לשלווה ולרגיעה הן של הילד והן של ההורה.
- סדר-יום מקנה לילדים התמצאות בטוחה בזמן. באופן כללי, כשיש סדר-יום קבוע, הילד יודע מה מצופה ממנו, יודע שכל דבר מתרחש בעתו ורצף ההתרחשויות הקבוע חוזר על עצמו. סדר-יום מובנה מאופיין על ידי עקביות וחזרה על זמנים ותכנים.
- **סדר יום הופך את העולם לברור יותר, מוכר, מסודר וצפוי.** הוא מפחית חרדה ופחדים ומעניק לילד תחושת שליטה.
- סדר-יום קבוע חשוב להורה וחשוב לילד, הוא בעצם מארגן את העולם של הילד ושל הוריו מבחינה רגשית. כשיש סדר פעולות ידוע מראש, הילד יכול לצפות מראש מה עומד לקרות. בשנים הראשונות כמעט אין תפישה של מושג הזמן. העולם הופך לברור יותר לפי הפעילויות השונות. למשל, כשהולכים לרוחץ ידיים ואומרים 'בתיאבון', זה סימן לכך שהולכים לאכול, כשקמים משנת הבוקר –'הולכים לגן'.
- סדר-יום מארגן את העולם של הילד ושל הוריו, מספק מבנה ברור לחי היומיום, מאפשר לך לארגן את הזמן כך שכל אחד זוכה למעט זמן איכות לעצמו. סדר-יום כולל תכנון וארגון הפעילויות השונות במהלך היום, מבחינת זמנים, סדר קדימויות ותכנים, בין היתר זמני אכילה, שינה, רחצה, פעילות מתוכננת ופעילות חופשית, מילוי מחויבויות שונות ושעות פנאי, בילוי ומנוחה
- האוטומטיזציה האופיינית לביצוע ההרגלים של סדר היום מאפשרת לנו ובייחוד לילדים להתפנות ללמידה חדשה.
- רצף השלבים החרוט במוחנו מכתוב את צעדנו ומאפשר לנו להתמקד במשימה אחרת. לדוגמה, הודות להרגלי האוכל האוטומטיים העומדים לרשותנו אנו מסוגלים בשעת הארוחה ליהנות מהאוכל, לשוחח עם חברים.



- הרגלים קבועים של סדר יום תורמים משמעותית לעצמאות ותחושת יכולת של הילד. כלומר, הילד חורט בזיכרונו ומפנים רצפים של פעולות ומהרגע שהפעולות מופנמות בתוך זיכרונו של הילד, הוא איננו זקוק עוד להנחיה או לנוכחות של מבוגר כי ה"טייס האוטומטי" הפנימי מנווט את ההתנהלות האישית.
- סדר יום מסייע להתפתחות תפיסת מושג הזמן אצל ילדים.

### מאיזה גיל ניתן להרגיל את התינוק לסדר-יום?

סביב גיל 5-6 חודשים, מומלץ להתחיל לנהל סדר יום קבוע לתינוק ובהמשך לילד. ארוחות מסודרות, שעת שינה קבוע במהלך היום: בוקר, צהריים ואחר הצהריים. והשכבת לילה הבנויה מטקס שינה קבוע. יש להיות קשובים לקצב של התינוק ולא רק לקצב ולצרכים שלנו כהורים. יחד עם זאת, יש לזכור, שעמידה על סדר-יום קבוע אמורה להיות משהו זורם ולא נוקשה. בהתאם לגיל התינוק/ילד אנו נצטרך לערוך שינויים בסדר היום ולסייע לילד להפנים את סדר היום החדש. לדוגמא: הפסקת שנת הצהריים. שינוי זה לרוב קורה סביב גיל 3 (לערך), ובשבועיים הראשונים הילד יגלה קושי להישאר ער לאורך זמן עד שיפנים ויתרגל לנוהג החדש.

### מה יש לכולל בהקניית סדר יום?

יש לכלול בתכנון סדר היום זמני שינה, קימה וערות, זמני אכילה, טקס שינה וגם זמן לבילוי עם ההורים ועם חברים. כמו כן, יש להעניק לילד שעות פנאי שבהן הוא יוכל להיות עם עצמו ולנהל את הזמן שלו ללא התערבותנו. כשאתם בתחילת תהליך הקניית סדר היום, חשוב לשתף ולהכין את הילד לקראת מה הוא הולך, ולהגדיר בצורה מדויקת ממה מצופה ממנו, לדוגמא: מהם שלבי הקימה וההתארגנות לגן בשעת הבוקר (קימה, לשטוף פנים, להתלבש לאכול ארוחת בוקר וכו'...). רצוי וניתן לעשות זאת באמצעות, תמונות, סיפורים בנושא, הדגמה מצד ההורה, שירים ושיח. כמו כן, חשוב במהלך תקופת הלמידה שתהייה חזרה קבועה על סדר היום לצד הכנה מראש ותזכורת לילד על מה שעומד לקרות. חשוב להתאים את סדר יום לגיל הילד, השלב ההתפתחותי בו הוא נמצא ולצרכים האישיים שלו. כלומר, חשוב שסדר היום שאתם דורשים מהילד יהיה מותאם והגיוני לדרישה.

### אילו הבדלים בין-אישיים ישפיעו על למידת סדר יום?

ברכישת סדר-יום קיים מנגנון ביולוגי, יש ילדים שנכנסים לסדר-יום בקלות ויש ילדים שקשה להם. כאמור, הרגלים (למידתם והקנייתם) הם תופעה אוניברסלית, אבל קצב הלמידה ויעילות ההרגלים תלויים גם בהבדלים בין-אישיים בין הילדים. הבדלים אלו ינבעו בעיקר בשל הבדלים בטמפרמנט הילד. אחד מממדי הטמפרמנט שעשויים להשפיע ביותר על קצב למידת ההרגלים הוא קצב הסתגלות לשינויים. ילדים שנוטים להסתגלות איטית לשינויים דבקים בהרגלים משום שלהם צורך אישי חזק בקביעות. במקביל, ילדים אלו יתקשו לשנות הרגלים קיימים אחרי גיבושם. זאת לעומת, ילדים עם קצב הסתגלות מהיר לשינויים ולכן יש להם צורך מתמיד לחדש,



הם פחות חדורי מוטיבציה ללמוד הרגלים ולהגיע לקביעות ולכן יש לצפות למאמצי שכנוע ארוכים וללמידה איטית יותר של הרגלים. נקודה נוספת שיש לקחת בחשבון הינה וויסות חושי ו/או רגישות למגע. לדוגמה: ילדים אשר רגישים מאוד בחוש המגע ילמדו מהר הרגלי ניקיון (כי הלכלוך מפריע להם) ואילו ילדים עם סף גבוה בחוש זה (זאת אומרת כאלו שהמגע של הלכלוך איננו מורגש על ידם בקלות) זקוקים ליותר דרבון חיצוני מצד ההורים על מנת לרכוש הרגלי ניקיון. זאת ועוד, ילדים עם נטייה מולדת להתמדה גבוהה נוטים ללמוד הרגלי למידה מהר ולשמור עליהם בקפידה עם מעט מעורבות חיצונית, לעומת ילדים עם נטייה מולדת להתמדה נמוכה שזקוקים ליתר דרבון חיצוני על מנת לחרוט בזיכרונם הרגלים בכלל והרגלי למידה בפרט.

לפיכך הורים יקרים, עליכם להכיר את מאפייני הטמפרמנט של ילדכם ולהתאים את הדרכים, ואת האינטנסיביות בהקניית ההרגלים למאפיינים הייחודיים שלו.