



לוח שנה התפתחותי

לוח עד לחינוך מיטבי של ילדים



החוג לחינוך וקהילה
האקדמית כנרת



התפתחות ילדים היא דבר מופלא. מיום לידתם ילדם צומחים ומתפתחים באופן מעורר השתאות בתחומים רבים ומגוונים.

הם מכפילים את גובהם ומשלשים את משקלם כבר בשנה הראשונה. הם לומדים לזחול, לעמוד, ללכת, לטפס ולרוץ, לשחק משחקי כדור ולעסוק באתלטיקה. המוטוריקה העדינה שלהם מתפתחת ויחד איתה יכולתם לעשות דברים מורכבים. ברמה הקוגניטיבית הם עוברים מתפיסה בסיסית של דברים הקורים בסביבתם הקרובה, דרך הבנה קונקרטיית של תופעות להבנה מופשטת ומורכבת. הם לומדים למלל, לדבר, ואז להביע רעיונות מופשטים. ברמה הרגשית הם עוברים ממצב דיכטומי של נעימות/חוסר נעימות לחוויה של רגשות בסיסיים וממנה לזיהוי הבעה, הבנה וניהול רגשות, כולל רגשות מורכבים. מקשר להורים, הילדים עוברים לקשר מתרחב עם בני משפחה, שכנים וחברים, למשחק מקביל ואז למשחק משותף וקשר מעמיק. מאגוצנטריות הם עוברים לאכפתיות ונתינה.

ילדים יש יכולת למידה מולדת מדהימה והם פעילים בהתפתחותם. מיום לידתם תינוקות מגלים סקרנות, התנסות, תקשורת ויצירת קשר. הם מביטים, מפעילים, מחייכים ומושכים את תשומת ליבנו, הם מבינים תופעות ומפענחים בהדרגה את העולם.

עם זאת, למבוגרים המשמעותיים בחייהם תפקיד מכריע בהתפתחותם של ילדים ובני נוער. הם מספקים להם מזון ומחסה, קשר ומקור להתקשרות, חום ואהבה. דרכם הם רואים את עצמם כראויים ומסוגלים, ומפתחים יכולת לוויסות עצמי. ההורים גם מספקים מודל ללמידה והתנהלות ממנו לומדים הילדים ערכים, נורמות והתנהגויות. מעבר לכך מבוגרים מספקים לילדים גירויים והתנסויות המפתחים את יכולותיהם השונות. אינטראקציות "הגש החזר" הדדיות, דיבור ושיחה, קריאת סיפורים, יציאה למגרשי משחקים, טיולים, פעילויות יצירתיות וחוויות ועוד משחקות תפקיד חשוב בהתפתחות. גבולות וסמכות המלווים באהבה מאפשרים לילדים ביטחון וצמיחה כאחד.

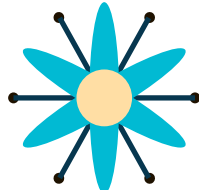
כיום, מחקרים עוסקים רבות בטיפול רווחה נפשית של ילדים ופיתוח יכולות רגשיות חברתית. רווחה נפשית כוללת חוויה של רגשות חיוביים, הכרה בחוזקות הייחודיות של כל ילד וקבלת תמיכה משפחתית וקהילתית.

לוח שנה ההתפתחותי שלפניכם הוא תוצר של הסטודנטים בקורס פסיכולוגיה התפתחותית בחוג לחינוך וקהילה באקדמית כנרת. כל חודש מוקדש לפיתוח יכולת אחרת וכולל טיפים לגילאים שונים. לכל הטיפים בסיס תאורטי ומחקרי מוצק ויישום מהנה וברור. דגש מיוחד ניתן לטיפול רגשות חיוביים ואושר, לנתינה ואמפתיה שכן אנו מאמינים כי אלו יכולות המהוות בסיס לרווחה נפשית, להצלחה וליצירת חברה הוגנת ואכפתית. לתשומת לבכם: אמנם כל חודש מוקדש למיומנות אחרת, אך המיומנויות שלובות זו בזו.

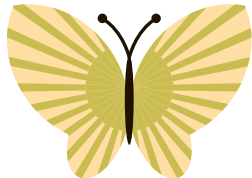
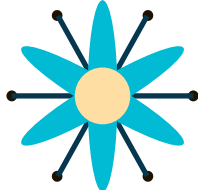
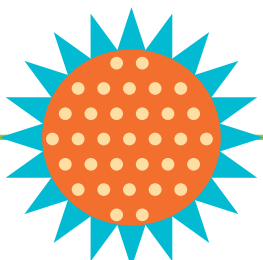
מקווים שהלוח והכלים שבו ישמשו אתכם. מוזמנים להיות איתנו בקשר, להפיץ לאחרים, לשאול, להעזר ולבקש כלים נוספים

ד"ר ניבה דולב, ראש המחלקה לחינוך וקהילה והסטודנטים בקורס

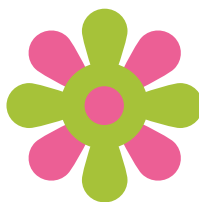


ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
עזרו לילדיכם לזהות את החוזקות שלהם	גלו את 24 חוזקות החותם שלכם ושל ילדיכם	קבלו את כל מגוון הרגשות (לא רק החיוביים)	https://www.viacharacter.org חוזקות חותם	הכירו יחד תודה על דברים הנמצאים בחייכם	סיימו כל יום באמירת 3 דברים טובים שקרו באותו יום	
ערבו ילדים במיזמי נתינה או מעורבות חברתית - נתינה גורמת אושר	ערכו רשימה של דברים שאחרים עשו עבורכם	ספקו לילדים הזדמנויות להשתמש בחוזקות שלהם	הכרת תודה תורמת לבריאות ורווחה - הפכו אותה לחלק מהשגרה	היו מבוגר משמעותי: מכיל, תומך, מעורב, לא שיפוטי, אכפתי ונוכח בעקביות בחיי ילדיכם	שוחחו על הנאות והמשמעויות שלהם בחייכם	צרו מסורות וטקסים משפחתיים
"אדם פסימי רואה את הקושי בכל הזדמנות, אדם אופטימי רואה הזדמנות בכל קושי" ווינסטון צ'רצ'יל	נסחו משפטי איסור באופן חיובי: במקום לא לקפוץ אמרו בוא נשב	ערכו רשימה של דברים שהילד עשה עבור אחרים השבוע	הגברת הערך העצמי של הילד תחזק את הרווחה הנפשית שלו	ערכו עם הילדים רשימה של רגשות חיוביים ושאלו מתי חוו אותם	קראו את: באושר ואושר של טל בן שחר	ספרו בדיחה חדשה בכל ערב
תרגלו יחד מדיטציית מינדפולנס	ילדים צוחקים כ 350 פעם ביום - טפחו יכולת זאת		צאו לטבע, גם טיול קצר תורם לאושר	עזרו לילדיכם להתמקד בחיובי	תזונה נכונה ושינה מספיקה מגבירה רגשות חיוביים	הודו למישהו שעשה עבורכם משהו משמעותי
	ילדים זוכרים את הדברים הפשוטים שעשו עם הוריהם- אפייה, משחק..	קראו את: ילדות אופטימית של מרטין סליגמן		הכניסו הנאות הביתה והשתובבו עם ילדיכם		צפו בהרצאת הטד של shawn Achor https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_se

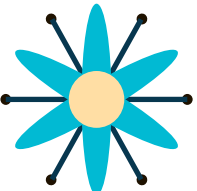
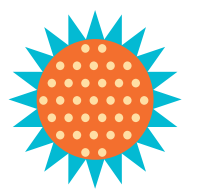
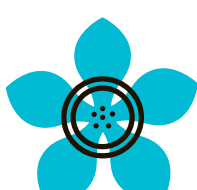
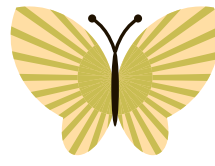
חודש פברואר התפתחות גופנית

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
דאגו לארוחת בוקר מזינה ומאוזנת		פעילות גופנית תורמת להצלחה לימודית		ספקו פעילות גופנית קצרה מספר פעמים ביום		צאו להליכה קצרה מסביב לשכונה לפני ארוחת הערב
	צמצמו את זמן המסכים	הליכה נמרצת קצרה בטבע מעלה רגשות חיוביים	ריקדו עם הילדים בבית. זה תורם לפעילות גופנית, למצב הרוח ולדימוי		תנו לילדיכם לרוץ מספר דקות בבוקר דבר שישפר גם את יכולת הריכוז	
איכלו ארוחות ערב בריאותיות יחד	שינה שקטה ורגועה תעניק לילד התפתחות תקינה	תנועה משפרת דימוי עצמי ויחסים בין אישיים.	הקפידו על פעילות ספורטיבית משפחתית משותפת	צאו לגן השעשועים לפיתוח מוטוריקה גסה		חשפו את הילד לגירויים חדשים להפרת ההתרגלות (דיס הביטואציה)
ספקו הזדמנות להתנסות במרקמים תחושתיים שונים		השחילו יחד חרוזים והבריגו ברגים	ציירו עם ילדיכם לפיתוח מוטוריקה עדינה		תזונה נכונה ושינה מספיקה מגבירה רגשות חיוביים	
	רשמו את ילדיכם חוג ספורט, מחול או תנועה		חוג ספורט יתרום גם לקבלת אחריות ולעצמאות		הליכה יחפה בחול מפתחת יכולות מוטוריות	

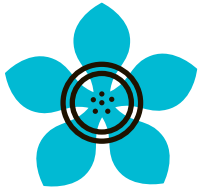
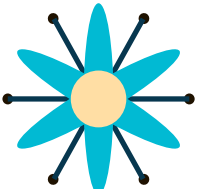
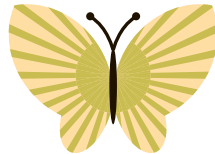
חודש מרץ התפתחות רגשית

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
ספקו לילדיכם חום, קרבה וקבלה	הסבו את תשומת ליבם של ילדים לרגשותיהם	מודעות רגשית היא הבסיס להתפתחות רגשית חברתית	צרו חלונות זמן בהם תשוחחו עם ילדיכם על רגשותיהם ומחשבותיהם		הקשיבו באופן נוכח ומלא, ללא שיפוטיות	שימרו על קשר עין עם ילדיכם
תנו לגיטימציה לכל מגוון הרגשות	צרו קשר קרוב על ידי חיבוק ומגע	שיימו רגשות - קראו בשם לכל רגש שהילד חווה	עזרו לילדים להבין את הסיבה לרגשותיהם. זהו הבסיס לניהול רגשות	הרחיבו את אוצר המילים הרגשי של ילדיכם		מדיטציית מיינדפולנס תורמת לנוכחות ברגע וחוויה מלאה
למדו ילדים לקרוא הבעות פנים	שחקו בכדורי ספוג שעליהם הבעות רגשיות	למדו ילדים לסלוח לעצמם	תנו לילדיכם אפשרות להביע את כל קשת הרגשות שלהם	שתפו ברגשותיכם. בכך תהוו מודל למודעות והבעה רגשית	במקום לשאול: איך היה היום, שאלו: מה שימח אותך?	
למדו את ילדיכם להבחין בין רגשות שונים	השמיעו מוזיקה מסוגים שונים ובחנו כיצד היא משפיע על הרגשות		פיתוח מיומנויות שליטה עצמית מגביר את הרווחה הנפשית	אפשרו הזדמנויות למשחק. אלה מאפשרות להתנסות ברגשות שונים		זכרו ולמדו את הילדים להקשיב ורגשותיהם - כל הרגשות מכילים מידע חשוב
התייחסו לדאגות של ילדיכם אך במקביל למדו אותם גם לעבור הלאה ולא "להתקע בהן"	קראו עם ילדיכם את הספר "מה הם רגשות" מסדרת הפילוסופיה לילדים	שחקו עם ילדיכם משחקי רגשות שונים	קראו ספר על אינטליגנציה רגשית	הדגישו את הקשר בין מחשבות ורגשות	כשאתם קוראים סיפור שאלו: איך מרגישה הדמות לדעתך?	צפו בהרצאת הטד של Guy Winch : https://www.ted.com/talks/guy_winch_the_case_for_emotional_hygiene

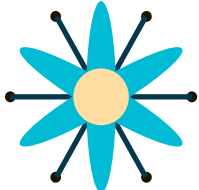
חודש אפריל התפתחות קוגניטיבית

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
	דברו עם ילדיכם מרגע לידתם	שאלו את ילדיכם שאלות פתוחות רבות ככל האפשר	הגיבו לדברי הילד, גם כשהוא עדין אינו מדבר		הראו לתינוקות דברים חדשים שיגרמו לעניין והתפתחות	שוחחו עם ילדיכם על דברים שקורים בארץ ובעולם
קיראו ספרים על ממצאים ומגלים		הקריאו סיפורים גם לתינוקות שזה עתה נולדו		הידעתם כי ילדים מזהים סיפורים שהקריאו להם עוד לפני הלידה?		ספקו פעילויות מותאמות התפתחות
	קיראו לילדיכם ספרים בהמשכים לפיתוח זיכרון ודחיית סיפוקים	אתגרו את ילדיכם בשאלות שאין עליהם תשובה אחת ברורה	ילדים לומדים כשהם חשים בטוחים ומוערכים		התפתחות שכלית קורית בהקשר חברתי	טפחו חשיבה ביקורתית
תשומת לב ואהבה מחזקות יכולות שכליות		קראו בכל ערב עובדה חדשה	צפו בהרצאת הטד של : Laura Schulz https://www.ted.com/talks/laura_schulz_the_surprisingly_logical_min	ספקו לילדים גירויים מאתגרים אך לא מתסכלים		תווכו לילדים את מה שהם צופים בו במסכים
	אמבטיה היא מקום מצויין לניסוי		הקשיבו יחד לפודקאסט לילדים	אפשרו לילדיכם לטעות- האומץ לטעות מקדם חשיבה והתפתחות	ערכו ניסויים מדעיים בבית	צפו בהרצאת הטד של : Alison Gopnik https://www.ted.com/talks/alison_gopnik_what_do_ba

חודש מאי התפתחות אמפתיה

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
התמקדו בילד המשוחח איתכם בנוכחות מלאה		למדו להעמיק אל תוך עולמו של אחר ולהתעניין בו		עודדו את ילדיכם לשוחח עם מישהו חדש כל שבוע		
קיראו עם ילדיכם את "הארנב הקשיב"	למדו את ילדיכם להקשיב באופן מלא	למדו לשים לב להבעות פנים ולשפת גוף	עזרו לילדיכם למצוא את המשותף במקום את המפריד		חישפו למונח אמפתיה ושוחחו עליו	
שתפו ברגשותיכם	שמשו מודל יומיומי לאמפתיה	עזרו לילדים לזהות רגשות של אחרים	ספרו לילדיכם על פעולת נויירוני המראה שבבסיס האמפתיה	שחקו עם ילדיכם במשחקי תפקידים	הסבירו את המונח "ללכת בנעלי האחר"	נצלו חופשות להתנסות באורח חיים שונה
	קראו סיפורים ושאלו: כיצד מרגישות הדמויות השונות?	בחנו ארועים מזוויות של כל המעורבים	עודדו להבין את מקור הרגשות של האחר	הסבו תשומת לב לצרכים של אחרים		העזו להיות פגיעים ולשתף בקשייכם
זכרו: אמפתיה מביאה לעזרה לאחר	אמפתיה עוסקת במה האחר מרגיש, חושב וצריך ממני	עודדו ילדים להתלוות לאדם אחר במשך יום	שאלו: איך אתם חושבים שהוא מרגיש? חושב?	תנו לילדיכם לעזור במטלות הבית	חזקו ושכחו על גילויי אמפתיה	הגיבו באמפתיה לרגשות הילדים

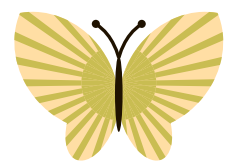
חודש יוני למידה והצלחה לימודית

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
למדו את הילד להסתכל על המסוגלות הלימודית שלו באורח חיובי		תפיסה עצמית חיובית היא גורם משמעותי בהתמודדות עם קשיים לימודיים		שלב פועילות גופנית ואמצו אורח חיים משפחתי המשלב גוף ונפש		קראו עם ילדיכם ספר בהמשכים כדי להאריך קשב וריכוז
עזרו לילד לזהות נושאים המעניינים אותו ויוצרים תשוקה	שוחחו על מגוון נושאים רחב ובכך תחשפו את הילדים לתחומים שונים	ייצרו לילדיכם חוויות של הצלחה	סקרנות היא המפתח ללמידה	חזקו את מגוון האינטליגנציות של הילד (גרדנר)	למדו את ילדיכם ולחפש תשובות בעצמם	
השתמשו בסיטואציות מחיי היום יום בכדי לספק למידה		תנו לילדיכם להשתעמם- משם מגיעה הלמידה	תפקודים ניהוליים חשובים ללמידה	שתפו את ילדיכם במטרות האישיות שלכם ובכך תשמשו מודל	המטרה: פיתוח לומד לאורך החיים	ספקו התנסויות רבות- למידה מתפתחת תוך פעילות
הציבו גבולות ברורים. אלה יתרמו לוויסות עצמי הקשור ללמידה	שאלו את ילדיכם מה ירצו להיות כשהיו גדולים - אוריינטצית עתיד תורמת ללמידה	אמצו עם ילדיכם מטרה ממוקדת חודשית	למדו להציב מטרות- אלה תורמים להצלחה ורווחה	זיהוי כישורים חדשים וחוזקות משפר למידה	למדו את ילדיכם לא לחשוש מכשלונות	
קראו יחד בכל יום, גם לאחר שלמדו לקרא	הצלחה לימודית דורשת התמדה ודחיית סיפוקים	התבוננו במה שסביבכם- זהו מקור נפלא ללמידה		הסבו את תשומת לב ילדיכם לדברים חדשים	מומלץ: המקום הנכון/קן רובינסון	ערכו ניסויים מדעיים ביתיים יחד

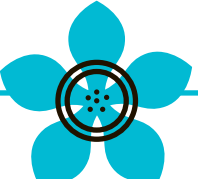
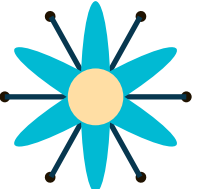
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
התפתחות חברתית תקינה משפיעה על מערכות יחסים בבגרות		עודדו את הילד להזמין חברים ולהתארח		דאגו לילדיכם לפעילויות שלא יערבו מסכים	למדו את הילד לשאול שאלות פתוחות ולגלות התעניינות	
ספקו מודל לילדיכם וקיימו קשרים חברתיים	הבנת והבעת רגשות עומדות בבסיס הקשר הבינאישי	למדו את ילדיכם להתמודד עם תסכולים	למדו ילדים להתחלק עם אחרים	תווכו בין אחים או חברים בזמני קונפליקט כדי לתת כלים	עשו דברים מהנים עם ילדיכם	פתחו סבלנות ויכולת לדחות סיפוקים שחשובים למערכות יחסים
מומלץ: עם מי שחקת בגן היום/ עדנה בקר	כבדו את הטמפרמנט ומידת הקשר החברתי שהילד זקוק לו	הצעת עזרה לחברים תורמת לקשרים טובים	טפחו קשר עם שכנים והקהילה. אלה יספקו התנסויות חברתיות תומכות	מצאו עיסוק משותף לכם ולילדכם	זכרו: איכות החברויות חשובה יותר מכמותם	
דימוי עצמי חיובי תורם ליצירת קשרים	הסבו את תשומת לב הילדים לחוקים חברתיים	שאלו שאלות והגיבו לדברי הילד	מיומנויות חברתיות מתבססות על היכולת להבין את רגשות האחר ולהביע רגשות	חיך יוצר קשר ופתיחות	בחנו עם הילד את הפרשנויות שלו לסיטואציות חברתיות	למדו ילדים לחכות לתורם בסיטואציות שונות - זו מיומנות חברתית חשובה
נצלו מפגשים משפחתיים לפיתוח יכולות חברתיות	זכרו: עם הגיל עולה חשיבות קבוצת השווים.	מערכות יחסים גורמות לרגשות חיוביים ותחושת שייכות	דרך מפגשים חברתיים ילדים לומדים לבקש ולקבל עזרה	יכולת לנהל רגשות חשובה להתפתחות חברתית	מומלץ: לא נולדים אלימים / החיים הרגשיים חברתיים של ילדים	שהות עם חברים מאפשרת להתנסות בתהליכים חברתיים

חודש אוגוסט

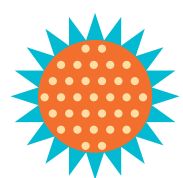
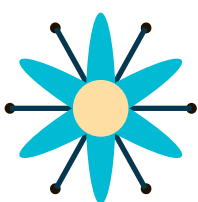
מיינדסט (דפוס חשיבה) מתפתח (האמונה שיכולות אינן קבועות מראש
אלא ניתנות לפיתוח לאורך החיים)

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
הדגישו שניתן לפתח יכולות וכישורים בכל עת		ספקו הזדמנויות להתאמן		קראו סיפורים של אנשים מצליחים וזהו את תרומת המאמץ להצלחה		הדגישו שמקשיים אנו צומחים במידה הרבה ביותר
קיראו את הספר "כוחה של נחישות" של קרול דוויק		השתמשו במילה אתגר במקום בקושי	הדגישו שדרושות 10,000 שעות כדי להצטיין במשהו		השתמשו בהצלחת אחרים כמקור להשראה	קראו עם הילדים את "תומס ואני" של טל בן שחר
הדגישו: אם אינך מצליח - נסה שוב	הדגישו בפני ילדיהם שאף אחד לא מושלם ושטעויות הן חלק חשוב בלמידה, בצורה זו תוכלו לפתח אצלו יכולת קבלה עצמית	חזקו ילדים על תהליך ולא על תוצר	http://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=en	חזקו על מאמץ והשקעה ולא על יכולת		טפחו יציאה מאזור הנוחות
	אל תגזימו במחמאות, אלה יכולים לגרום ללחץ וחשש להכשל	במקום: אני לא יכול למדו לאמר: מה אני יכול לעשות?		ספרו לילדים כי כשאנחנו מתאמצים נוצרים קשרים חדשים במוח	אמרו: אם קשה לך- סימן שאתה מאתגר את עצמך	
השתמשו במונח "עדיין לא"	גלו יחד נושאים שאינם בתחום העניין הרגיל של ילדיכם		העדיפו: "נראה שנהנית מאוד לצייר" על פני: "הציור שלך הכי יפה בעולם"		שתפו בחוסר הצלחות בעברכם ואיך התגברתם עליהם	צפו בהרצאה של קרול דוויק: https://www.youtube.com/watch?v=NWv1VdDeoRY

חודש ספטמבר התפתחות שפה

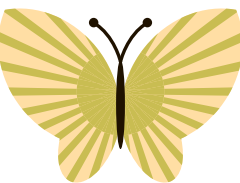
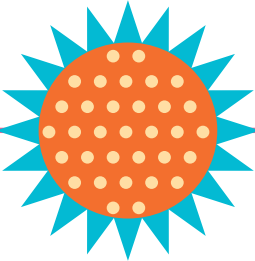
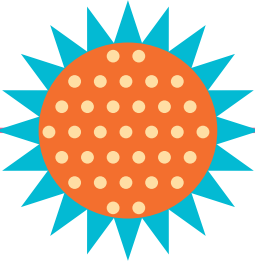
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
	סיפור לפני השינה מפתח את השפה ואת הקשר הורה-ילד		בחרו נושא חדש בכל פעם ושוחחו עליו. לכל תחום אוצר מילים ייחודי	עודדו למידת שפה שניה, הגיל הצעיר הוא הזמן הטוב ביותר ללמוד שפה		
הוו דוגמה אישית- השתמשו בשפה תקינה וקראו ספרים			אל תצחקו משגיאות של ילדים. לעיתים קרובות הן מעידות על הבנת חוקי השפה		חשוב לדבר לתינוקות בשפה תקינה ובקול רגיל ולא ב"תינוקית"	
לוו במילים את העשייה היום יומית שלכם	הקפידו על שיחות משפחתיות		הקשיבו לילד ושמרו על קשר עין. כך תגבירו את השימוש בשפה ותקשורת	חישפו את הילד למילים חדשות ומילים נרדפות	מתנה = שי ירח = לבנה	צפו בהרצאת הטד של :Patricia Kuhl https://www.ted.com/talks/patricia_kuhl_the_linguistic_genius_of_bab
למדו מילים ומושגים חדשים	אל תקטעו את דברי הילד	חשוב לא לתקן שיבושי מילים בצורה ישירה כדי למנוע מבוכה - פשוט לדבר נכון וכך הילד ילמד		שאלו שאלות פתוחות ועודדו שיח	חשיפה למסכים עלולה לעכב את התפתחות השפה	
פעילויות משותפות עם הילד מעודדות את התפתחות השפה		הציעו לילדיכם מילים מורכבות יותר לדברים שהם אומרים	הרבו בשיחות "הגש החזר"- שיחה דו כיוונית גם בגיל הצעיר		https://www.youtube.com/watch?v=Ak13gTy99Lw	

חודש אוקטובר התפתחות העצמי

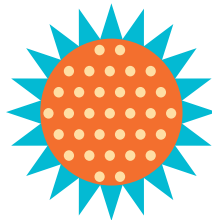
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
התפתחות העצמי כוללת את תפיסתו העצמית של הילד בתחומים שונים		זכרו: בני נוער מגדירים את עצמם במידה רבה באמצעות קבוצת השווים	בגיל צעיר ילדים מתארים את עצמם במונחים קונקרטיים (אני חזק..)		הדגישו את היכולות השונות של כל ילד ובכך תעזרו להילחם בנטייה להשוואה חברתית של ילדים בוגרים	
	תרגמו את תנועות התינוק מילולית לצרכים ורצונות (אתה בוכה כי אתה רעב..)	עזרו לילד לפתח דימוי עצמי חיובי וריאלי	טפחו הערכה עצמית גבוהה	הענות לצרכי התינוק מטפחת תחושת ערך עצמי חיובי		ספקו סביבה מרובה בגירויים
"הייה אתה השינוי שאתה רוצה לראות בעולמך" מהטמה גנדי	תנו לילדים צעירים להתבונן בעצמם במראה	הפגינו רגשות חיוביים כלפי הילד (בחיוך, מגע, שבח)		פתחו מיקוד שליטה פנימי - התחושה שיש לילד שליטה על הקורה סביבו	טפחו את הייחודיות של כל ילד	
תנו לילדים ובני נוער למלא תפקידים בבית. אלה מעלים את תחושת המסוגלות		שימו לב למסרים המכילים סטראוטיפים ותווכו אותם	הרבו בתקשורת עם ילדים. זו תורמת להתפתחות עצמי חברתי	עודדו ילדים להביע את דעתם הכנה באופן ברור ומכבד	חרדת זרים היא חלק טבעי מהתפתחות העצמי	הערכה עצמית כוללת קבלה עצמית מלאה, כולל אזורים להמשך התפתחות
היו נוכחים ומעורבים בחיי ילדיכם	הזהות המגדרית מהווה חלק חשוב מהתפיסה העצמית - ספקו מגוון מודלים	עזרו לילדיכם לרכוש נורמות חברתיות		ספרו לילד סיפורים וחוויות על עצמו לפיתוח עצמי מורחב		בנו את הזיכרון הנרטיבי של הילד על ידי חזרה ופרשנות של מה שקרה

חודש נובמבר

נתינה ועזרה לזולת

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
עודדו את ילדיכם להציע עזרה לאחרים. הנתינה מעלה רגשות חיוביים		עודדו את הילדים לתרום משהו משלהם לאחרים		התנדבו יחד עם ילדיכם במקום בו יוכלו לחוש משמעותיים		עזרה לזולת מחזקת קשר חברתי ושייכות
	למדו את הפתגם: המדליק נר מנר-חברו אינו חסר.	אמפתיה היא הבסיס לעזרה לזולת (בטסון)	שבחו את ילדיכם על נתינה לאחרים		"נותנים" מצליחים ואהודים יותר מ"לוקחים"	
למדו ילדים לתת וגם לקבל עזרה	קראו עם ילדיכם את הספר "למלא את הדלי"	תנו לילדיכם לנקות ולסדר את חדרם לפיתוח אחריות	למדו את ילדיכם חמלה וקבלה עצמית	תנו לילדים לעזור לסבא וסבתא		הדגישו כי בקשת עזרה היא חוזקה ולא חולשה
ספרו לילדיכם על המחקר שאומר שנתינה לאחרים גורמת יותר אושר מקבלה	תנו לילדים הזדמנות להרוויח את הדברים שאתם מעניקים להם	ערבו ילדים במיזמי נתינה כמו איסוף מזון וצעצועים	ערכו ילדים במיזמי נתינה כמו איסוף מזון וצעצועים		תנו לילדיכם תפקיד בארועים משפחתיים	
	מצאו עם ילדיכם בכל יום דבר אחד טוב שיוכלו לעשות עבור מישהו	למדו ילדים לשתף ולהתחלק עם חברים	קריאה מומלצת: "תן וקח" / אדם גרנט		הדגישו בפני ילדיכם כי חשוב לכם גם שיהיו אנשים טובים	https://www.ted.com/talks/elizabeth_dunn_helping_others_makes_us_happier_but_it_matters_ho

חודש דצמבר התפתחות מוסרית

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
		למדו את ילדיכם את עקרונות המוסר		שתפו את ילדיכם בערכי הליבה שלכם		התחילו במשפט "אני שמח/ה שספרת לי" כשהילד מתוודה על משהו שעשה
מומלץ: סדרת הפילוסופיה לילדים של ברנפייה	מערכת יחסים חמה ותומכת תורמת להתפתחות מוסרית		טפחו אמפתיה - היא הבסיס להתפתחות מוסרית	התאימו את המסרים בנושאי מוסר לגיל הילד	ספקו לילדיכם הזדמנויות לבחירה וקבלת החלטות ותמכו בהם בתהליך	הדגישו בפני ילדיכם כיצד מרגישים אנשים במצבים שונים
	העלו דילמות שונות ושוחחו עליהן		זכרו: התפתחות המוסר קשורה להתפתחות קוגניטיבית		שדרו ציפיות מוסריות מותאמות גיל	הסבירו לילדים את הקשר בין מעשים ותוצאות
שוחחו על מעשיהן של דמויות בספרים וסרטים		זכרו: אתם המודל להתנהגות מוסרית	שאלו "כיצד אתה חושב שהוא מרגיש" כשילדיכם פוגע במישהו	התנהגו לכל אדם בצורה מכבדת והוגנת		שבחו על מעשים טובים ואמירת אמת
	הסבירו במקום לשפוט			השקר הראשון מעיד על תאוריית מיינד מפותחת	בקשו מהילד להעלות רעיונות שונים כיצד לעזור למישהו	