



איך מתאימים את ארוחות החג לילדים עם הפרעת קשב וריכוז - ADHD



רעיונות לארוחת חג נעימה ושיתופית

ילדים שיש להם הפרעת קשב זקוקים לכמה שיותר תיווך ותיאום ציפיות של מה הולך להתרחש

אני מציעה לעשות שיחת הכנה שבה תחליטו יחד:

1 במה כל אחד מהילדים יכול לתרום בזמן הארוחה
וההכנות אליה.

2 איפה כל אחד יושב? אם אין הסכמה אפשר לערוך
הגרלה.

3 תכינו תפריט חגיגי שיש בו מנות שאתם יודעים
שהילדים שלכם אוהבים אתם יכולים גם להתייעץ
איתם בנוגע לתפריט.

4 תשימו קישוטי שולחן אינטראקטיביים שמותר
לגעת בהם ולשחק בהם.

5 תוודאו שאורך הארוחה יהיה כזה שמתאים לטווח
הקשב של הילד/ה שלכם.

6 תסכימו מראש שמוותרים על הטלפון /או הטבלט
בזמן ארוחת החג.

ברוח החג הנעימה:

- תזכירו לעצמכם להסתכל על הילדים בעיניים טובות
- תתייחסו ברוח חגיגית לפעלתנות או החולמנות שלהם
- תהנו מזמן השהות המשפחתי



חג שמח לכולם!

הנחיית הורים לילדים בעלי קשיי קשב וריכוז
glazereti.co.il | glazereti@gmail.com | 052-2840194