

## לשבת לשחק עם ילדים- מאוד מומלץ!

כל ההורים רוצים קשר קרוב ומשמעותי עם ילדיהם. הרוב המוחלט של ההורים יודע ש'לשחק עם הילדים זה דבר טוב'. גם משחקי ספורט מחוץ לבית, גם משחקי יצירה ודמיון, וגם משחקי קופסא בבית. המגוון אינסופי.

משחקים מהנים, יש בהם שמחה, ונוצרת קרבה ללא מאמץ רב, פשוט דרך החוויה המשותפת. דרך המשחק הילדים רוכשים ידע, לומדים דרכי התמודדות, למשל עם כללי המשחק, ועם תחרות והפסדים. דרך המשחק מתרגלים מיומנויות פיזיות, שכליות, חברתיות. רוכשים בטחון וקרבה במשפחה. רק טוב יש במשחק משותף של הורים עם ילדיהם.

### אז למה בבתים רבים ממעטים ההורים לשחק עם הילדים?

יש הורים שעומס משימות החיים גורם להם לשכוח את חשיבות המשחק, ואת ההנאה ממנו. במרוץ היומיום יש תמיד משימות חשובות יותר, יש עניני משמעת וסדר יום לטפל בהם, והמשחק נדחק לשוליים, ומתקיים רק לעיתים רחוקות. זה טבעי וכמעט בלתי נמנע בחיינו המודרניים והלחוצים.

יש הורים המודים, שהם לא אוהבים את משחקי הילדים, מרגישים טפשי, משעמם. מעדיפים לעשות עם הילדים דברים אחרים. הם נמנעים ממשחקים כמה שניתן, ואם כבר מוכרחים הם משחקים בחוסר הנאה.

והילדים? הם תמיד אוהבים זמן משחק והנאה עם ההורים, לפחות בגילאים הצעירים, ועד גיל ההתבגרות. אין הדבר אומר, שהם תמיד מרוצים ומאושרים תוך כדי המשחק. הם יכולים להתרגז, להיות מתוסכלים מהפסד, להיות עצובים או לנסות להשתלט. עבורם המשחק הוא 'כמו החיים' והם לוקחים אותו ברצינות.

הורים לעיתים מחמיצים את היתרונות שבמשחק כי הם מנסים לחנך את הילדים 'להנות מהמשחק', וכועסים כשהילדים מבטאים רגשות אחרים.

### המלצות להורים:

**הרבו לשחק עם ילדיכם.** גם בעומס החיים זיכרו שהפוגת המשחק חשובה, לא פחות משיעורים, או עיסוק בנושא חינוכי רשמי אחר- שיעורי בית, סידור החדר וכו'. אם עברו שבועות ולא שיחקתם, התעקשו על הפנאי המהנה של המשחק. בצעו אותו גם בתוך העומס.

- **הנהיגו הרגל של משחק משפחתי**- פעם בשבוע , זמן קבוע בו משחקים. שישי לפנות ערב, אחד מימי סוף השבוע בו ההורים יותר פנויים. משחק של הורה עם ילד, הורים עם כל הילדים. ההרגל משריש את המשחק שיהיה חלק מההווי המשפחתי. ילדים והורים זוכרים את ההרגל, והוא הופך להיות חלק נעים מהזכרונות המשפחתיים.

### - **ביחרו עם הילדים משחקים שמהנים אותם, וגם אתכם**-

קחו את הילדים לבחור משחקים. תנו להם הנחיה בין אלו משחקים לבחור. למשל, בין משחקי קופסא מסוימים שאתם מגדירים, ונהלו משא ומתן של בחירה משותפת.

אפשרי גם שכל ילד יבחר משחק שאהוב עליו, וגם ההורה יבחר משחק שאהוב עליו, ותשחקו במשחקים 'לפי תור'. כל שבוע במשחק המועדף על מישהו אחד. כך ילמדו הילדים להתחשב ברצונות של אדם אחר, ולהתאמץ עבורו. מסר חינוכי ממדרגה ראשונה.

גונו במשחקים, קנו כל תקופה משחק חדש, כדי שיהיה מעניין, וכדי שתתקדמו במשחקים לפי ההתפתחות של הילדים.

### - **ביחרו משחקים שיש בהם ערך חינוכי והתפתחותי לילדים**-

אין צורך לבחור במשחקים עם מארזים מפוארים. דוקא המשחקים הישנים והקלסיים, שבהם שיחקו בילדותינו יכולים להיות מתאימים- הם גם מהנים וגם מפתחים מיומנויות.

לילדים בגיל הצעיר, יוכי בן נון הפסיכולוגית הראשית של 'בריאות כללית' ממליצה על : \*דמקה- כבר ילדים מגיל חמש יכולים ללמוד את המשחק, אבל ילדים מגיל שבע ומעלה יפיקו ממנו את המירב. זהו משחק אסטרטגיה בו על הילד לקחת בחשבון נתונים רבים ולהתייחס אליהם בזמנית. זהו משחק שמלמד 'לחשוב קדימה' ולתכנן, וגם להתייחס לתכנון של מי שמולך. לנחש מה הוא חושב, ובכך לתרגל מיומנות חברתית חשובה.

זהו משחק מצוין לילדים אימפולסיביים והיפראקטיביים, כי הם צריכים ללמוד לא 'להגיב מהבטן' אלא לחשוב ולתכנן כדי להצליח.

\*משחק הזכרון. אפשר להתחיל מגיל שלוש. בתחילה צריך לשחק עם מספר קטן של קלפים, ולהקפיד שהדוגמאות על הכרטיסים תהיינה ברורות ומוכרות לילד. ככל שהגיל עולה אפשר לעבור למספר גדול יותר של פירטי זכרון.

משחק הזכרון מאמן את הזכרון החזותי והמרחבי של הילד, מתרגל סריקה מהירה של גירויים, והתמקדות בגירוי הרצוי. היתרון של המשחק הוא שניתן להעלות את רמתו עם עליית הגיל של הילדים.

\*דוקים- משחק מעולה מגיל ארבע וחצי- חמש. מתרגל מוטוריקה עדינה, קורדינציה, ריכוז, סבלנות ותכנון. לעיתים דוקא הילד עם אצבעותיו הקטנות מצליח יותר מהמבוגר בהפרדת הדוקים.

\*ומשחק קלאסי אחרון- רביעיות. אפשר לשחק מגיל שלוש ואילך, ובכל פעם להשתמש ברביעיות אחרות. יש משחקי רביעיות המותאמות גם למבוגרים, כך למשל משחק הרביעיות היפהפה על תל אביב וירושלים. המחשחק מאמן יכולת מיון והכללה. מלמד ילדים מושגים, מכנה משותף, מה דומה ומה שונה. המשחק מתרגל גם כישורי זכרון. דרך המשחק רוכשים גם ידע על התכנים השונים של הקלפים.

משחקים נוספים לילדים בוגרים יותר יכולים להיות משחק 'הרמז' המתרגל הסקת מסקנות לוגית בהקשר של פתרון בעיה בלשית. המשחק 'שדה תעופה' המלמד התמצאות גאוגרפית במדינות העולם, מונופול כמובן, המלמד ניהול פיננסי וידע על ערים בעולם.

לרוב המשחקים יש ערך חינוכי כלשהו, זאת בנוסף לערך המשפחתי החיובי הקבוע של בילוי זמן משותף של ההורים והילדים.

#### **- ביחרו משחקים שיאפשרו לילדים להצליח-**

ביחרו משחקים ברמה של הילדים, שיוכלו לחוות הצלחה ונצחון, גם אם לא כל הזמן, אז לפחות חלק מהזמן. כך המשחק יהיה חוויה מהנה ולא מתסכלת.

**- הרשו לעצמכם להנות במשחק 'כמו ילדים'-** תנו לילדים לראות את ההורים שלהם בדרך אחרת מאשר זו הבוגרת אליה הם רגילים. הרשו לעצמכם לצחוק, להתחרות, לכעוס. 'שחקו על באמת', אך ללא הגזמה. כל זאת כמובן בשליטה, ובידיעה שאתם משחקים בשביל הילדים בעיקר, ולכן הצרכים שלכם במשחק בכל זאת משניים.

שיהיה לכם משחק נעים

**ממני, חלי ברק- שטיין**

**פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.**

**מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'**

[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)

