



איך מדאמ! 

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה  
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע

# רגעי קסם

## הורות בכל רגע



Bernard  
van Leer  
FOUNDATION

קבוצת מדיה  
**הופ!**   
לגדול בידיים טובות

**גושן**  
GOSHEN 

בריאות ורווחת הילד בקהילה  
Community Child Health & Well Being  
صحة ورعاية الطفل في المجتمع المحلي

**ארגז הכלים שלי**  
ערכת הדרכה בקהילה לאנשי מקצוע

## פתח דבר

ילדים לומדים כל הזמן, בכל מקום, גם ברגעי שגרה יומיומיים, בצורה מזדמנת או בצורה מתוכננת.

תפקידם של ההורים הוא לטפח את ילדיהם תוך הבנה של חשיבות תפקידם בגידול ובהתפתחות ילדיהם. תפקידם של צוותי ההדרכה הוא לעזור להורים לזהות הזדמנויות בשגרה בהן ניתן לעודד ולפתח הילד תוך חיזוק של 'הביחד המשפחתי'. בנוסף, ניתן לתכנן התנסויות המאפשרות למשפחות להטמיע את ערכי הזמן המשותף בצורה רלוונטית ומשמעותית.

קבוצת המדיה הופ! ועמותת גושן, חברו יחדיו לפיתוח הקיט הדיגיטלי, אשר מטרתו העיקרית היא להנגיש את התכנים החשובים הללו לאנשי מקצוע באופן שיאפשר את הצגתם והטמעתם בקרב מספר רב של משפחות ככל האפשר. אנו מאמינות שקיט זה יתרום לבניית מציאות מגוונת ועשירה לכל המשפחות.

במסגרת הקיט הדיגיטלי אנו שמחים להגיש לכם חומרים מ"רגעי קסם" שהופקו על ידי ערוץ הופ! ובתמיכת קרן ברנרד ון ליר, לשירות אנשי ההדרכה השונים. אז איך מתמודדים עם טרפת הבוקר? מי שולט בשלט? האם הילדים יכולים לקחת חלק בסידורים שלנו? איך להיות הורים מאושרים? אלו רק חלק מהשאלות איתן מתמודדים מומחי הסדרה "רגעי קסם".

בקיט תמצאו הצעות לפעילויות שפותחו על ידי צוותי הדרכה וגם סקירת ספרות קצרה בנושא הורות מיטיבה ברגעים של יום-יום ומצגת קצרה בנושא לשימושכם החופשי, אשר נכתבו על ידי מומחים מעמותת גושן. כמו כן, תמצאו חוברת מעוצבת ומוכנה להדפסה הכוללת תכנים מבוססי מחקר אודות חשיבות מערכות היחסים המשפחתיות וכל הדרכים היצירתיות בהן תוכלו לתמוך בהן. כל התכנים זמינים בפורטל הידע 'איך גדלת!', מבית עמותת גושן, בשילוב עם סרטונים מפרויקט 'רגעי קסם'.

בחלק זה של הקיט, מצורפת גם חוברת מערכי הפעילות, בעזרתה תוכלו אתם, אנשי ההדרכה, לבחור נושא יומיומי ולהפוך אותו לרגע של קסם, באמצעות מגוון הפעילויות החווייתיות המוצעות כאן. בד בבד, תוכלו להיעזר גם בהקרנת הסרטונים, השמעת השיר של רגעי קסם, חלוקת חומרים מודפסים מפורטל הידע 'איך גדלת!' ועוד.

מתוך הפעילויות מתפתחים מעגלי שיח בהם ההורים והילדים יכולים להביע את המחשבות, התחושות והרגשות שלהם ולהבין יחד כיצד הם יכולים להטמיע בביתם ובחיייהם את הערכים המשמעותיים המובאים כאן.

אנו שמחות להציג בפניכם את הקיט הדיגיטלי "רגעי קסם: הורות בכל רגע" ומאחלות לכולכם חוויה משמחת, מעשירה ומשמעותית.

אנו רוצות להודות לכל השותפים שגרתמו וכתבו מערכי הדרכה ואף העמידו אותם לרשות הציבור הרחב. בהזדמנות זו, אנו מזמינות גם אתכם לשתף אותנו במערכי ההדרכה שפיתחתם לרגעי קסם.

יונית לבנון  
מנכ"לית עמותת גושן

אלונה אבט  
מנכ"לית קבוצת מדיה הופ!

פרויקט רגעי קסם הופק בתמיכת קרן ברנרד ון ליר



# תוכן עניינים

הקדמה

סקירת ספרות

מצגת בליווי הרחבה והסברים

חוברת מערכי פעילות

# הקדמה

**רגעי קסם** הוא מיזם ייחודי המעניק להורים ומשפחות כלים פשוטים כדי להפוך את הזמן היומיומי המשותף עם הילדים, לזמן מהנה ומקרב, המעשיר ומקדם את התפתחותו של הילד. המיזם הוא פרי שיתוף פעולה מיוחד, בין קרן ברנרד ון ליר, העוסקת בשיתוף ידע ופיתוח פרויקטים מיוחדים לקידום ילדים בגיל הרך ברחבי העולם, לבין קבוצת מדיה הופ! המתמחה ביצירת חוויות תוכן מקוריות חוצות פלטפורמה, ואחראית לארבעה ערוצי ילדים מובילים לגיל הרך - הופ!, לולי וילדות ישראלית.

נקודת המוצא של המיזם היא שהזמן המשותף שהורים וילדים מבלים יחד בימינו, הוא על פי רוב מוגבל, לחוץ, עמוס במשימות, ולא בהכרח מאפשר יצירת "זמן איכות" משותף שבו ההורה מתמקד רק בילד ובצרכיו. עם זאת, הגיל הרך הוא מחד חלון הזדמנויות משמעותי בהתפתחות הילד אך מאידך בר חלוף. זהו שלב בו מתרחשים תהליכים פיזיים, קוגניטיביים ורגשיים שישפיעו על כל מהלך חייו שלהילד בבגרותו וחשוב לנצל את פרק הזמן הזה ככל האפשר.

מיזם רגעי קסם מציע להורים ידע וכלים פשוטים לניצול הזמן המשותף הקיים בלאו הכי, ללא צורך באמצעים מיוחדים ומראה כיצד ניתן בדרך משחקית ומהנה לתרום להתפתחותו של הילד, לרווחתו של ההורה ולחידוה משותפת לשניהם.

במסגרת המיזם נוצר מאגר של פעילויות פשוטות לביצוע, אך בעלות תרומות ממשיות לילד לרבות בתחום הקוגניטיבי, רגשי, מוטורי ועוד, כשבמקביל הן מעניקות להורה חוויה מהנה ומרוממת שמקלה על ההתנהלות היומיומית השוטפת. המאגר גובש באמצעות תחקיר עומק ובעזרת ועדת היגוי ויועצים מקצועיים, כולם מומחים מהשורה הראשונה בנושאי חינוך, בריאות והתפתחות הילד בגיל הרך בישראל. בנוסף, התבצעו סקרי מדידה והערכה שסייעו בפיתוח התוכן של הפרויקט על ידי מכון המחקר של המרכז לטכנולוגיה חינוכית ועל ידי יועצים מתחום הכלכלה ההתנהגותית, על מנת להביא ליצירת שינוי התנהגותי בקרב ההורים.

מיזם רגעי קסם חצה גבולות ויצא מהמסך הקטן ל"חיים האמיתיים" בעזרת שיתופי פעולה שונים וכך, ניתן לפגוש בהצעות לרגעי קסם במוסדות חינוך, ביראות ומקומות ציבוריים בהם משפחות נוהגות לבקר.

**עמותת גושן** פועלת למען קידום בריאותם ורווחתם של כל הילדים במסגרת המשפחתית והקהילתית זאת תוך שיפור יכולתם של אנשי מקצוע מכל התחומים לתת מענה לצרכים בריאותיים מגוונים של ילדים, הגברת השימוש בידע, מידע ופרקטיקה מבוססי-מחקר ותמיכה בהורים תוך שיתוף פעולה עם כלל הגורמים הרלוונטיים בהקהילה.

במסגרת עבודתנו, העמותה מקדמת תפיסה מורחבת של תפקיד רופא הילדים והאחות בקהילה. במקום אנשי מקצוע המרפלים בחולי ובבעיות בריאותיות על פי דרישה ופנייה בלבד, אנו מציעים תפיסה הרואה באנשי המקצוע הללו ציר מרכזי בקהילה בה הם פועלים. ככאלו, אנשי המקצוע הללו אמונים על מתן מענה למגוון אתגרים- התפתחותיים, התנהגותיים ובריאותיים, איתם מתמודדים הורים, כמו גם על העברת מידע מבוסס מחקר באופן נגיש במגוון נושאים רלוונטיים.

על סמך תפיסה זו, פותח בעמותה **'ארגז הכלים שלי'**: ערכות הדרכה בקהילה לאנשי מקצוע.

# קשר הורה-ילד והתפתחות בגיל הרך - סקירת ספרות

בריאם. זמן הרחצה יכול לספק רגעים משמעותיים של 'אחד על אחד' עם הילד, שבהם החוויה החושית מזמנת העשרה שפתית, ומתאפשר שיח אישי וקרוב. השכבה לשינה בליווי סיפור או שיר מעניקים לילד תחושת חום ובטחון ומאפשרים לו להיפרד מהיום ומכם בצורה רגועה ונעימה. באופן דומה ניתן לנצל רגעים של נסיעה באוטו, התארגנות בוקר, או כל זמן שחוזר על עצמו בסדר היום הקבוע של המשפחה.

**הנה כמה עקרונות חשובים להפיכתן של אינטראקציות יומיומיות לאינטראקציות איכותיות, המקדמות קשר מיטיב ואיכותי עם ילדיכם:**

## יצירת בסיס בטוח

התקשרות בטוחה מתארת מצב שבו הילד מרגיש מוגן ובטוח בקרבת הוריו. במצב זה, הילד מסוגל להתרחק ולחקור את העולם, כאשר הוא יודע שיוכל לחזור לתחושת הביטחון והנחמה שהורה מספק בכל עת שידקק לה. כדי שתתפתח התקשרות בטוחה, כל ילד זקוק לאהבה ולהיענות עקבית ורגישה לצרכיו מצד המטפלים בו. כאשר הורה מנסה באופן עקבי ללמוד ולהבין את איתותיו של ילדו ולהגיב אליהם באופן מותאם, ילדכם יחוש בטוח ופנוי ללמידה!

בנוסף לכך, תינוקות וילדים רבים זקוקים לשגרה קבועה על מנת לחוש בטוחים. סדר יום מסייע להם להתמצא בזמן ולצפות את ההתרחשויות הקרובות. עם זאת, חשוב לשמור על גמישות שתאפשר לכם ולילדיכם למצוא את האיזון המתאים עבורכם. ילדים מסוימים עשויים להגיב בעוצמה רבה יותר ליציאה מהשגרה. יש לשים לב לצרכיו האישיים של כל ילד, ולהשתדל להבנות את סדר היום בהתאם. כאשר הגורמים המטפלים בילד מתרשמים כי הקושי להתמודד עם שינויים הינו חריג בעוצמתו, מומלץ לפנות לברור אצל הרופא המטפל.

ילדים נולדים עם הצורך והרצון ללמוד ולהתפתח. כבר מגיל לידה, התפתחותם תלויה בעיקר במערכת היחסים המשמעותית הראשונה שהם נולדים לתוכה - בקשר בינם לבין הוריהם. קשר זה, בפרט בשנים הראשונות לחיים, הינו המפתח להתפתחות בריאה. קשר חיובי ובטוח משפיע על האופן שבו ילדים חווים את העולם וחוקרים אותו, ובמסגרתו הם יגלו וישכללו את את יכולותיהם. באמצעות הקשר עם הוריהם, הילדים אף לומדים כיצד להביע את עצמם, לנהל את רגשותיהם ולבסס מערכות יחסים עם אחרים.

יחד עם זאת, הורים רבים חשים כי עומס העבודה ודרישות החיים אינם מאפשרים להם להתפנות לילדיהם כפי שהיו רוצים. מטרתה של ערכה זו הינה לסייע להורים ללמוד כיצד הם יכולים לחזק את הקשר שלהם עם ילדיהם ובכך לתרום להתפתחותם, תוך שימוש באינטראקציות יומיומיות ובמשאבים קיימים. כל זמן הורה-ילד מהווה הזדמנות להפגנת דוגמה אישית וללמד את הילדים מיומנויות רגשיות וחברתיות חשובות, כמו הבעת אמפתיה לאחר, משחק לפי תורות, יכולת לחלוק ולשתף פעולה ועוד.

## זמן איכות

הורים רבים חשים לחץ 'לייצר' זמן איכות עם ילדיהם, תוך שאיפה להתפנות מכל עיסוקיהם לצורך כך. אולם, החיים המודרניים העמוסים גם כך מקשים עלינו ליצור אפשרויות רבות וייחודיות כאלה, ולעיתים אנו חשים אשמה רבה בשל כך. לכן, חשוב לזכור שזמן איכות עם הילדים אינו חייב להיות ארוך, או לחרוג מהשגרה בבית. ניתן לנצל רגעים יומיומיים רגילים ולהקדיש להם תשומת לב וחיבה על מנת לקדם באמצעותם את הקשר האישי עם הילדים ולתמוך בהתפתחות שלהם. כאשר זמני האיכות משולבים בסדר היום המשפחתי, יש סיכוי טוב יותר שהורים יוכלו להתמיד ולהעניק לילדם זמן איכות משמעותי באופן קבוע. ארוחה משפחתית היא זמן טוב לשיחה משותפת בין כל בני הבית, לפיתוח השיח הרגשי והחברתי ולביסוס של הרגלי אכילה

אנשי מקצוע המעוניינים ליזום הדרכות להורים, לצוותים חינוכיים, טיפוליים ועוד, יוכלו למצוא באתר האינטרנט שלנו ערכות הדרכה במגוון נושאים. כל ערכה נכתבת ונערכת על ידי רופא ילדים או איש מקצוע רלוונטי אחר, ומכילה סקירת ספרות, מצגת מוכנה להרצאה וטקסט נלווה למצגת. הקבצים זמינים להורדה בחינם לכל דורש.

מטרת הפרויקט היא לעודד את רופאי הילדים, האחיות ואנשי מקצוע נוספים, הפעילים בקרב ילדים ומשפחותיהם, ליזום קשר ישיר ובלתי אמצעי עם חברי הקהילה ועם אנשי המקצוע השונים הסובבים אותם, וכך ליצור מערכת אינטגרטיבית ומקיפה המכוונת זרקור אל בריאותם ורווחתם של הילדים בקהילה.

שיתוף הפעולה בין עמותת גושן ופרויקט רגעי קסם מתבטא בין היתר ביצירת הקיט הדיגיטלי שלפניכם, המורכב מ**סקירת ספרות ומצגת** שנכתבה מטעם עמותת גושן, ובה משולבים **סרטונים מפרויקט 'רגעי קסם'**; **חוברת מידע** המציעה להורים ולאנשי מקצוע ידע אודות זמן איכות משפחתי וחשיבותו של קשר מיטיב, מתוך פורטל הידע והמידע 'איך גדלת!'; **והוברת מערכי הדרכה**, שנכתבו ע"י שותפי השטח של פרויקט רגעי קסם וקובצו ע"י ערוץ הופ!



## מגע

המגע מהווה צורך בסיסי, והוא חיוני להתפתחות הפיסיולוגית והרגשית של הילד. תינוקות מרגישים רגועים ובטוחים כאשר מחזיקים אותם, מחבקים אותם ומניעים אותם בעדינות. כאשר התינוק זוכה למגע מנחם ואוהב באופן עקבי, מתפתחת כבר בשבועות הראשונים לחייו רגישות גבוהה למגע נעים.<sup>2</sup> התינוק יגיב למגע זה באופן מוגבר, גופו ירגיש נינוח יותר והוא יפגין מעורבות רבה יותר באינטראקציה. כך לומדים ילדים כבר בראשית חייהם להסתייע במגע מנחם של הוריהם על מנת להירגע ולווסת את רגשותיהם.<sup>3</sup>

ישנן הזדמנויות רבות למגע קרוב בחיי היומיום: חיבוקים תכופים ותשומת לב למגע בזמן פעילויות יום-יומיות כגון האכלה, הלבשה או משחק משותף יאפשרו רגעים רבים וחשובים של הנאה וחיזוק הקשר, שיספקו לילדכם תחושת בטחון.

חשוב לשים לב שהמגע מותאם לאיתותיו של הילד - האם הוא זקוק למגע ומגיב אליו בשמחה? האם עוצמת המגע נעימה לו? לעתים הורה עשוי לחוש חוסר התאמה בין הצורך שלו ושל ילדו במגע. כיוון שמדובר במרכיב בסיסי כל כך של קשר, התגובה לחוסר התאמה מסוג זה עשויה להיות קשה ולעורר עלבון או תחושת דחיה, הן בהורה והן בילד. זיהוי מוקדם ופנייה לייעוץ מקצועי יכולים לסייע להבין את מקור הפער ולטפל בו בהתאם.

## קשר עין

תינוקות מזהים קשר עין ומגלים העדפה לאינטראקציות המערבות קשר עין כבר לאחר הלידה.<sup>4</sup> רגישות מוקדמת זו מעידה על מרכזיותו של קשר העין להתפתחותה של תקשורת בין אישית ויכולת חברתית. לקשר העין תפקידים רבים בתקשורת עם ההורה: ההורה עשוי להשתמש בקשר העין על מנת להרגיע את ילדו ולהפחית סטרס, או כדי למשוך ולעורר את הקשב שלו. ילדים משתמשים גם הם בקשר העין על מנת להזמין את ההורה לתגובה, או מנתקים קשר עין על מנת לאותת שהם מעוניינים להפסיק את התקשורת. יצירת קשר עין עם התינוק או הילד, תוך כדי שיחה או פעילות משותפת, יגבירו את תחושת ההנאה מהאינטראקציה. קשר עין מאפשר גם הצצה אל עולמו המנטלי של האחר, כך

שילדים משתמשים בקשר עין גם כדי ללמוד על מהורה על התגובה הרגשית המתאימה להתרחשויות שונות.<sup>5</sup>

אחד האתגרים המרכזיים בהורות בימינו היא נוכחותם הקבועה של מכשירים ניידים ומסכים אחרים כחלק בלתי נפרד מחיינו. גם כאשר הורה משוחח עם ילדו הוא עשוי למצוא את עצמו עושה זאת תוך כדי התבוננות במסך הפלאפון או הטלוויזיה. התקשורת של הורים וילדים נפגעת באופן משמעותי כאשר קשר העין נעדר ממנה. היכולת לזהות את רגשותיהם ואיתותיהם של הילדים ולהגיב בהתאם פוחתת. הילדים בתורם אינם לומדים לבסס תקשורת נוכחת וקרובה, מה שפוגע בהתפתחות היכולות הרגשיות והחברתיות שלהם. לכן, הקפידו ככל האפשר 'לנקות' את הסביבה מגורמים המונעים קשר עין עם ילדכם בזמן אינטראקציה משמעותית כגון משחק משותף, ארוחת ערב, אמבטיה וכולי.

## לדבר, לשיר ולספר

כאשר הורה מדבר אל ילדו או שר לו, הוא גורם לו להרגיש אהוב ומיוחד, וכך מחזק את הקשר עמו. כבר בימים הראשונים לחייו, על אף שהתינוק אינו מבין את תוכן הדברים, הוא מזהה את קולו של ההורה ומגיב אליו.<sup>6</sup> הורים נוטים לדבר אל תינוקות ופעוטות בקול מיוחד, בעל מאפיינים מיוחדים המשותפים להורים בכל העולם. קול זה עשוי לעורר מבוכה בהורה או במתבונן מהצד, אולם נראה כי ילדים בגיל הרך אכן מגיבים אליו יותר מאשר לקול הדיבור הרגיל.<sup>7</sup>

מרכיב משמעותי נוסף הינו טון הדיבור. הורה עשוי להשתמש בטון הדיבור על מנת לווסת את רגשותיו של הילד; טון שקט ונעים עשוי לסייע לו להירגע, בעוד טון גבוה ונלהב עשוי לעורר אותו ולמשוך את הקשב שלו. כך, עוד בטרם התפתחה הבנה שפתית, ניתן לעשות שימוש בטון הדיבור על מנת לשקף לתינוק את רגשותיו ולסייע לו לנהל אותם. גם בהמשך יש להתייחס אל טון הדיבור כאל מרכיב משמעותי בשיח עם הילדים, ולשים לב אליו כדי לבחון את המסרים המועברים לילד מעבר למילים.

לכן, הקפידו לדבר עם ילדכם גם כאשר אתם עושים פעולות יום-יומיות פשוטות. למשל- כאשר אתם שוטפים את הכלים תוכלו לומר: "רק אסיים לשטוף פה את הצלחת והמזלג

## השתמשו בדימיון

ילדים אינם מבחינים בין משחק ללמידה. עבורם המשחק הוא חלק בלתי נפרד מהדרך שלהם לחקור את העולם, להבין אותו ולעבד את החוויות שהם עוברים בו. מרחב המשחק והדמיון חיוני להתפתחות הרגשית והחברתית שלהם.<sup>8</sup> רגעים משותפים הם הזדמנות נהדרת להפעיל את הדמיון ולהצטרף לחוויית המשחק של הילדים. ניתן ליזום העמדת פנים ולעודד את הילד להצטרף לסיפור המדומיין ולהמשיך לפתח אותו, להמחזי משחק עם הבובה האהובה עליו, לבנות מסלול מכשולים מחפצים הנמצאים בבית ועוד. המציאו משחקים משותפים חדשים ומפתיעים ושלבו אותם בשגרת יומכם.

ענבל מילוא היא פסיכולוגית, בוגרת תואר שני בפסיכולוגיה קלינית וחינוכית של הילד, מתמחה בפסיכולוגיה קלינית. עובדת כיום בביה"ח הדסה עין כרם, במחלקת פסיכיאטריה לילדים ונוער. עוסקת בטיפול בילדים ובמתבגרים, באבחונים פסיכולוגיים ופסיכודידקטיים ובהדרכות הורים.

ואגש אליך, הנה כבר אני בא", או "בוא נראה איך אנחנו מוזגים את המים אל תוך הבקבוק שלך. וואו, איזה מים קרים. רוצה להרגיש?".

מעבר לחשיבותו הרגשית של הדיבור עם הילדים, באמצעות שילוב קבוע של שימוש בשפה בשגרת יומו של התינוק או הפעוט, ההורה מספק גירויים המניחים את הבסיס הנחוץ להתפתחות השפה. ניתן להשתמש במחוות קבועות על מנת לסייע לילד להפנים את משמעות המילים. ספר מאויר או שיר המלווה בתנועות יספקו המחשה שתעשיר גם היא את הלמידה השפתית שלו.

## תנו לילד להוביל

ילדים מגיבים לסביבה שלהם בצורה שונה. חשוב ללמוד להתבונן בילדים כדי להכיר אותם ואת הצרכים שלהם; איך הם מגיבים לאחרים? לכמה גירויים הם זקוקים? מתי הם משועממים ומתי זקוקים למנוחה? תשומת לב לפרטים אלו תסייע להורים ליצור איזון נכון בין למידה ומשחק, לרגיעה ומנוחה. כך הם יוכלו ליזום פעילות ברגע המתאים ולהפסיק אותה כשהילד מאותת שנמאס לו.

נסו לחשוב- מה מסקרן את ילדכם? מאילו פעילויות הוא נהנה? כך ניתן יהיה לתכנן את הפעילויות בסביבה היומיומית באופן שידבר אל ילדכם ויגביר את העניין והסקרנות שלו ללמידה ולמשחק המשותף. יש לוודא שהציפיות מהילד מתאימות מבחינה התפתחותית. לדוגמה, ילדים בני שנתיים אוהבים לחקור ולהסתובב. עם כל כך הרבה מה לגלות וללמוד, לא ניתן לצפות מהם לשבת בשקט! תכננו פעילויות המערבות תנועה רבה. בגילאים גדולים יותר, ניתן ליצור הזדמנויות לילדים לבחור את הפעילויות או המשחקים שלהם; באופן זה הם יפתחו תחושת מסוגלות עצמית ויחוו שליטה, שתגביר את העניין שלהם בפעילות. ההורה יכול להצטרף בעדינות למשחק שהילד מוביל ולסייע לו כאשר הוא זקוק ליותר הכוונה.

# על מה חשוב להקפיד בזמן איכות ובכלל?

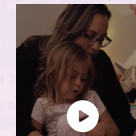


ללא הערות נוספות

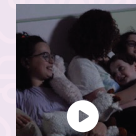
## זמן איכות

אין צורך בחלון זמן ממושך מאוד

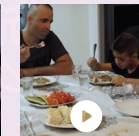
שילוב בשגרה המשפחתית



סיפור הקראת



שיחה יחד לפני



סיכום יום משחק



**1** הורים רבים חשים לחץ 'לייצר' זמן איכות עם ילדיהם, תוך שאיפה להתפנות מכל עיסוקיהם לצורך כך. אולם, החיים המודרניים העמוסים גם כך מקשים עלינו ליצור אפשרויות רבות וייחודיות כאלה, ולעיתים אנו חשים אשמה רבה בשל כך. לכן, חשוב לזכור שזמן איכות עם הילדים אינו חייב להיות ארוך, או לחרוג מהשגרה בבית. ניתן לנצל רגעים יומיומיים רגילים ולהקדיש להם תשומת לב וחשיבה על מנת לקדם באמצעותם את הקשר האישי עם הילדים ולתמוך בהתפתחות שלהם.

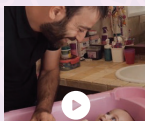
**2** כאשר זמני האיכות משולבים בסדר היום המשפחתי, יש סיכוי טוב יותר שהורים יוכלו להתמיד ולהעניק לילדם זמן איכות משמעותי באופן קבוע. ארוחה משפחתית היא זמן טוב לשיחה משותפת בין כל בני הבית, לפיתוח השיח הרגשי והחברתי ולביסוס של הרגלי אכילה בריאים. זמן הרחצה יכול לספק רגעים משמעותיים של 'אחד על אחד' עם הילד, שבהם החוויה החושית מזמנת העשרה שפתית, ומתאפשר שיח אישי וקרוב. השכבה לשינה בליווי סיפור או שיר מעניקים לילד תחושת חום ובטחון ומאפשרים לו להיפרד מהיום ומכך בצורה רגועה ונעימה. באופן דומה ניתן לנצל רגעים של נסיעה באוטו, התארגנות בוקר, או כל זמן שחוזר על עצמו בסדר היום הקבוע של המשפחה.

## מגע

3 הקפדה על מגע מותאם

2 הזדמנויות יום-יומיות

1 צורך בסיסי חיוני



שירים במקלחת



איך מתקשרים עם תינוקות?



כמה לחבק את הילד שלך?



1 המגע מהווה צורך בסיסי, והוא חיוני להתפתחות הפיזיולוגית והרגשית של הילד. תינוקות מרגישים רגועים ובטוחים כאשר מחזיקים אותם, מחבקים אותם ומניעים אותם בעדינות. כאשר התינוק זוכה למגע מנחם ואוהב באופן עקבי, מתפתחת כבר בשבועות הראשונים לחייו רגישות גבוהה למגע נעים. התינוק יגיב למגע זה באופן מוגבר, גופו ירגיש נינוח יותר והוא יפגין מעורבות רבה יותר באינטראקציה. כך לומדים ילדים כבר בראשית חייהם להסתייע במגע מנחם של הוריהם על מנת להירגע ולווסת את רגשותיהם

2 ישנן הזדמנויות רבות למגע קרוב בחיי היומיום: חיבוקים תכופים ותשומת לב למגע בזמן פעילויות יום-יומיות כגון אכילה, התארגנות או משחק משותף יאפשרו רגעים רבים וחשובים של הנאה וחיזוק הקשר, שיספקו לילדכם תחושת ביטחון.

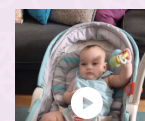
3 חשוב לשים לב שהמגע מותאם לאיתותיו של הילד - האם הוא זקוק למגע ומגיב אליו בשמחה? האם עוצמת המגע נעימה לו? לעתים הורה עשוי לחוש חוסר התאמה בין הצורך שלו ושל ילדו במגע. כיוון שמדובר במרכיב בסיסי כל כך של קשר, התגובה לחוסר התאמה מסוג זה עשויה להיות קשה ולעורר עלבון או תחושת דחיה, הן בהורה והן בילד. זיהוי מוקדם ופנייה ליועץ מקצועי יכולים לסייע להבין את מקור הפער ולטפל בו בהתאם.

## יצירת בסיס בטוח

1 תחושת מוגנות וביטחון

2 הענות עקבית ורגישה

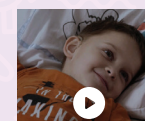
3 שגרה קבועה / גמישות



מה תינוקות קולטים?



הורות ורגשי אשמה- זה תמיד הולך יחד?



איך הולכים לישון עם חירף?



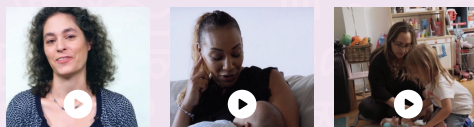
1 התקשרות בטוחה מתארת מצב שבו הילד מרגיש מוגן ובטוח בקרבת הוריו. במצב זה, הילד מסוגל להתרחק ולחקור את העולם, כאשר הוא יודע שיוכל לחזור לתחושת הביטחון והנחמה שהורה מספק בכל עת שיזדקק לה.

2 כדי שתפתח התקשרות בטוחה, כל ילד זקוק לאהבה ולהיענות עקבית ורגישה לצרכיו מצד המטפלים בו. כאשר הורה מנסה באופן עקבי ללמוד ולהבין את איתותיו של ילדו ולהגיב אליהם באופן מותאם, הילד יחוש בטוח ופנוי ללמידה.

3 תינוקות וילדים רבים זקוקים לשגרה קבועה על מנת לחוש בטוחים. סדר יום מסייע להם להתמצא בזמן ולצפות את ההתרחשויות הקרובות. עם זאת, חשוב לשמור על גמישות שתאפשר לכם ולילדיכם למצוא את האיזון המתאים עבורכם. ילדים מסוימים עשויים להגיב בעוצמה רבה יותר ליציאה מהשגרה. יש לשים לב לצרכיו האישיים של כל ילד, ולהשתדל להבנות את סדר היום בהתאם. כאשר הגורמים המטפלים בילד מתרשמים כי הקושי להתמודד עם שינויים הוא חריג בעוצמתו, מומלץ לפנות לבירור אצל הרופא המטפל.

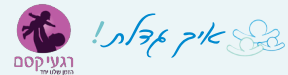
# לדבר, לשיר ולספר

- 1 להשתמש בקול ובטון מותאם
- 2 לדבר עם הילדים במהלך פעילויות יום-יומיות
- 3 כישורי השפה לפתח את



איך ילדים לומדים לדבר? | הכרות עם חלקי הגוף | איך כולם מתחברים לתינוק החדש בבית?

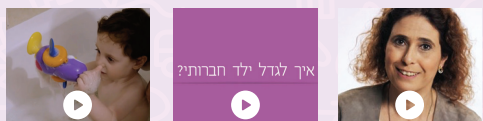
- 1 הורים נוטים לדבר אל תינוקות ופעוטות בקול מיוחד, בעל מאפיינים מיוחדים המשותפים להורים בכל העולם. קול זה עשוי לעורר מבוכה בהורה או במתבונן מהצד, אולם נראה כי ילדים בגיל הרך אכן מגיבים אליו יותר מאשר לקול הדיבור הרגיל. כמו כן, ההורה עשוי להשתמש בטון הדיבור על מנת לווסת את רגשותיו של הילד; טון שקט ונעים עשוי לסייע לו להירגע, בעוד טון גבוה ונלהב עשוי לעורר אותו ולמשוך את הקשב שלו. כך, עוד בטרם התפתחה הבנה שפתית, ניתן לעשות שימוש בטון הדיבור על מנת לשקף לתינוק את רגשותיו ולסייע לו לנהל אותם.
- 2 הקפידו לדבר עם ילדכם גם כאשר אתם עושים פעולות יום-יומיות פשוטות. למשל- כאשר אתם שוטפים את הכלים תוכלו לומר: "רק אסיים לשטוף פה את הצלחת והמזלג ואגש אליך, הנה כבר אני בא", או "בוא נראה איך אנחנו מוזגים את המים אל תוך הבקבוק שלך. וואו, איזה מים קרים. רוצה להרגיש?".
- 3 מעבר לחשיבותו הרגשית של הדיבור עם הילדים, באמצעות שילוב קבוע של שימוש בשפה בשגרת יומו של התינוק או הפעוט, ההורה מספק גירויים המניחים את הבסיס הנחוץ להתפתחות השפה. ניתן להשתמש במחוות קבועות על מנת לסייע לילד להפנים את משמעות המילים. ספר מאויר או שיר המלווה בתנועות יספקו המחשה שתעשיר גם היא את הלמידה השפתית שלו.



# קשר עין

- 1 כבר מרגע הלידה
- 2 חשוב להורה
- 3 חשוב לילדים

- 4 חשוב לפעילות ולקשר
- 5 הקפידו ככל האפשר על סביבה 'נקייה' ממסיחי דעת



מה לומדים באמבטיה? | איך לגדל ילד חברותי? | מי שולט בשלט? חברותי?

- 1 תינוקות מזהים קשר עין ומגלים העדפה לאינטראקציות המערבות קשר עין כבר לאחר הלידה. רגישות מוקדמת זו מעידה על מרכזיותו של קשר העין להתפתחותה של תקשורת בין אישית ויכולת חברתית.
- 2 ההורה עשוי להשתמש בקשר העין על מנת להרגיע את ילדו ולהפחית סטרס, או כדי למשוך ולעורר את הקשב שלו.
- 3 ילדים משתמשים גם הם בקשר העין על מנת להזמין את ההורה לתגובה, או מנתקים קשר עין על מנת לאותת שהם מעוניינים להפסיק את התקשורת.
- 4 יצירת קשר עין עם התינוק או הילד, תוך כדי שיחה או פעילות משותפת, יגבירו את תחושת ההנאה מהאינטראקציה. קשר עין מאפשר גם הצצה אל עולמו המנטלי של האחר, כך שילדים משתמשים בקשר עין גם כדי ללמוד על מהורה על התגובה הרגשית המתאימה להתרחשויות שונות
- 5 אחד האתגרים המרכזיים בהורות בימינו היא נוכחותם הקבועה של מכשירים ניידים ומסכים אחרים כחלק בלתי נפרד מחיינו. גם כאשר הורה משוחח עם ילדו הוא עשוי למצוא את עצמו עושה זאת תוך כדי התבוננות במסך הפלאפון או הטלוויזיה. התקשורת של הורים וילדים נפגעת באופן משמעותי כאשר קשר העין נעדר ממנה. היכולת לזהות את רגשותיהם ואיתותיהם של הילדים ולהגיב בהתאם פוחתת. הילדים בתורם אינם לומדים לבסס תקשורת נוכחת וקרובה, מה שפוגע בהתפתחות היכולות הרגשיות והחברתיות שלהם. לכן, הקפידו ככל האפשר 'לנקות' את הסביבה מגורמים המונעים קשר עין עם ילדכם בזמן אינטראקציה משמעותית כגון משחק משותף, ארוחת ערב, אמבטיה וכולי.

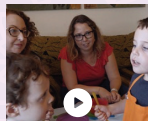


## השתמשו בדימיון

3 נצלו הזדמנויות יום-יומיות

2 נצלו את הזדמנות - הפכו אתם לילדים לרגע!

1 אין משחק לבדל למיידה!



משחק המסעדה המשפחתית



מכינים הופעה



לשחק או ללמוד?

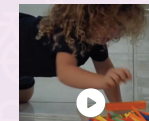


## תנו לילד להוביל

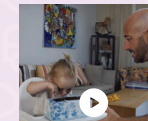
3 התאימו ציפיות

2 ילדים שונים - צרכים שונים

1 ילדים שונים - תגובות שונות



איסוף לפי צבעים



קופסת הפלא



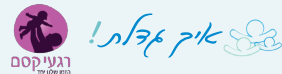
אני הייתי פה קודם



1 ילדים אינם מבחינים בין משחק ללמידה. עבורם המשחק הוא חלק בלתי נפרד מהדרך שלהם לחקור את העולם, להבין אותו ולעבד את החוויות שהם עוברים בו. מרחב המשחק והדימיון חיוני להתפתחות הרגשית והחברתית שלהם.

2 רגעים משותפים הם הזדמנות נהדרת להפעיל את הדמיון ולהצטרף לחוויית המשחק של הילדים. ניתן ליזום העמדת פנים ולעודד את הילד להצטרף לסיפור המדומיין ולהמשיך לפתח אותו, להמחיש משחק עם הבובה האהובה עליו, לבנות מסלול מכשולים מחפצים הנמצאים בבית ועוד.

3 המציאו משחקים משותפים חדשים ומפתיעים ושלבו אותם בשגרת יומכם: שאלו שאלות מצחיקות באמבטיה, עשו פרצופים מול המראה בזמן צנתוח השיניים, המציאו חיבוק מיוחד לפני השינה או לחיצת יד סודית לפני הכניסה לגן ועוד.



1 ילדים מגיבים לסביבה שלהם בצורה שונה. חשוב ללמוד להתבונן בילדים כדי להכיר אותם ואת הצרכים שלהם; איך הם מגיבים לאחרים? לכמה גירויים הם זקוקים? מתי הם משועממים ומתי זקוקים למנוחה? תשומת לב לפרטים אלו תסייע להורים ליצור איזון נכון בין למידה ומשחק, לרגיעה ומנוחה. כך הם יוכלו ליזום פעילות ברגע המתאים ולהפסיק אותה כשהילד מאותן שנמאס לו.

2 נסו לחשוב - מה מסקרן את ילדכם? מאילו פעילויות הוא נהנה? כך ניתן יהיה לתכנן את הפעילויות בסביבה היומיומית באופן שידבר אל ילדכם ויגביר את העניין והסקרנות שלו ללמידה ולמשחק המשותף.

3 יש לוודא שהציפיות מהילד מתאימות מבחינה התפתחותית. לדוגמה, ילדים בני שנתיים אוהבים לחקור ולהסתובב. עם כל כך הרבה מה לגלות וללמוד, לא ניתן לצפות מהם לשבת בשקט! תכננו פעילויות המערבות תנועה רבה. בגילאים גדולים יותר, ניתן ליצור הזדמנויות לילדים לבחור את הפעילויות או המשחקים שלהם; באופן זה הם יפתחו תחושת מסוגלות עצמית ויחוו שליטה, שתגביר את העניין שלהם בפעילות. ההורה יכול להצטרף בעדינות למשחק שהילד מוביל ולסייע לו כאשר הוא זקוק ליותר הכוונה.

## זכרו- איכות וכמות

עדיפים רגעים איכותיים רבים וקצרים המפוזרים על פני כל היום, על זמן איכות מרוכז המתרחש לעיתים רחוקות.

נסו לחבוש משקפיים רעננים והתבוננו על היום-יום שלכם כאוסף של הזדמנויות.

נסו לחשוב מהי הדרך הטובה ביותר לנצל אותן, במשאבי הזמן והאנרגיה הזמינים לכם.

והכי חשוב- זכרו כי אתם עושים כמיטב יכולתם. תנו לעצמכם גם רגעי נשימה ומנוחה, כדי להטעין את עצמכם בכוחות מחודשים.



ללא הערות נוספות

## מה השאלה?



ילדים שואלים הרבה שאלות. העולם הוא מקום מסקרן מאוד עבורם! מה שעבורנו הוא ברור ומובן מאליו, עבור הילדים הוא חדש ומופלא.

חשוב מאוד שאנו, הורים ומטפלים, נהיה קשובים לשאלותיהם של הילדים, נעודד אותם לשאול שאלות ונענה כמיטב יכולתנו. גם אם אין לנו תשובה, תמיד נוכל להגיד: "לא יודע (או לא יודעת...), אבל אבדוק ואתן לך תשובה". נוכל גם להציע ללכת יחד ולשאול מישהו אחר שאולי ידע את התשובה.

לפעמים, ריבוי השאלות יכול להעיק עלינו או להתרחש בזמן לא מתאים. תוכלו ללמוד את ילדיכם מתי מתאים להציף אתכם בשאלות. ואתם- זכרו תמיד כי שאילת שאלות מפתחת את מוחם הצעיר של הילדים, מפתחת ידע וראיית עולם ומסייעת להם לפענח תהליכים חברתיים, קוגניטיביים ורגשיים.

הנה כמה אפשרויות למשחקים משפחתיים הכוללים שאילת שאלות (ומתן תשובות!):

### תמונות ושאלות

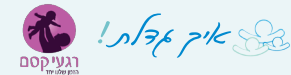
- בחרו שתי תמונות מתוך מבחר האפשרויות שקיימות בבית- ספרי קריאה, עיתונים, קלפי משחק הזיכרון ועוד. בכל פעם, בחרו תמונה אחת ונסו להמציא כמה שיותר שאלות אודות מה שמופיע בתמונה. למשל:
- **גמל:** למה לגמל יש דבשת? איפה חי הגמל? למה אין לנו גמל? מה הוא אוכל? מי רוכב עליו?
  - **שמש:** בת כמה השמש? האם השמש היא מנורה? למה אי אפשר להסתכל על השמש? מתי היא הולכת לישון? מה יקרה אם לא תהיה יותר שמש?
  - **אנייה:** לאן מפליגה האנייה? איך היא מתקדמת? מי משיט אותה? איך הוא יודע לאן? האם היא תחזור? כמה אנשים יש עליה?

תוכלו לעשות זאת כולכם יחד ותוכלו גם להתחלק לקבוצות ולהתחרות ביניכם - איזו קבוצה ממציאה את מספר השאלות הרב ביותר? איזו קבוצה עונה על מספר השאלות הרב ביותר? איזו קבוצה שאלה את השאלה הכי מקורית?

### לכל שאלה... תשובה!

בכל סבב, בחרו 'כוכב'- בן המשפחה שיענה על כל השאלות שמופיעות בהמשך. שאלו בכל פעם שאלה אחת. כל אחד מהמשתתפים יכתוב את תשובתו על דף. זכרו- אתם עונים את התשובה שאתם משערים שיענה 'הכוכב' שבחרתם. גם הכוכב כותב את תשובתו. ילדים שעדיין אינן יכולים לכתוב יכולים להיעזר באח או אחות גדולים יותר או במבוגר. לאחר שכולם ענו- השוו את תשובותיכם. מי צדק? מי טעה? מי היה קרוב? כעת, החליפו בתפקידים, ובחרו 'כוכב' אחר.

# היכון... הכן... צאו לדרך! פעילויות משפחתיות לרגעים של יום-יום





## רביעיות או לא להיות



כמה כיף לשחק יחד במשחקי קופסה... אבל כיף עוד יותר להכין משחק משפחתי שהוא רק שלכם.

הכינו משחק רביעיות משפחתי בנושא רגשות.

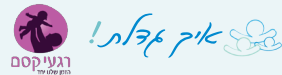
צלמו כל אחד מבני המשפחה כשהוא מביע ארבעה רגשות שנקבעו מראש עבור כולם למשל: שמח, כועס, מופתע, עצוב או סתם פרצוף מצחיק לבחירתכם.

מדפיסים ומכינים משחק קלפים: תוכלו להדפיס במדפסת ביתית על נייר רגיל ואז להדביק על בריסטול או גב קשיח אחר. תוכלו גם להדפיס בחנות הצילום הקרובה לביתכם או במידת האפשר במדפסת הביתית על נייר עבה מתאים.

**מטרת המשחק:** להשלים רביעיית רגשות (למשל 4 קלפי פרצופים של אמא).  
**מהלך המשחק:** מחלקים לכל שחקן ארבעה קלפים וקובעים את סדר השחקנים.

בתורו, כל שחקן יכול לבקש קלף משחקנים שונים באותו התור. מותר לדרוש רק קלף השייך לרביעייה שלשחקן עצמו יש ממנה לפחות קלף אחד. במידה ונענה השחקן בחיוב והקלף המבוקש הועבר אליו, ניתנת לו האפשרות לשאול שוב. במידה ונענה בשלילה, וקלף זה אינו קיים אצל המשתתף שממנו ביקש, התור עובר לשחקן הבא. כמובן, שעל השחקן הנשאל לומר את האמת... שחקן המחזיק בארבעת חלקיה של רביעייה יניח אותה גלויה על השולחן. המנצח הוא מי שהצליח להשלים את המספר הגדול ביותר של רביעיות.

**צביה בינדר, סמנכ"לית שיווק מוזיאון הילדים בחולון,** המוזיאון מציע מגוון פעילויות אשר המכנה המשותף להן הוא העיסוק החווייתי בתחום האינטליגנציה הרגשית, החינוך לסובלנות וקבלת השונה והאחר.



## הנה כמה שאלות לדוגמא:

- מה אתה אוהב לעשות?
- מה את לא אוהבת לאכול?
- מה אתה הכי אוהב לאכול?
- מי החבר הכי טוב שלך?
- איפה נולדת?
- בן כמה סבא? בת כמה סבתא?
- מה את הכי רוצה בעולם?
- מה אתה מאחל למשפחה שלנו?

## שאלים בשרשרת

התחלקו ל- 2 קבוצות: קבוצת השאלות וקבוצת התשובות. קבוצת השאלות ממציאה שאלה. הקבוצה התשובות ממציאה תשובה מצחיקה. עבור כל תשובה מצחיקה- שאלו עוד שאלה, ותנו עוד תשובה. שחקו עם הדימיון! המשיכו כך במשחק עד שתכאב לכן הבטן מצחוק...

לאחר מכן, התחלפו בתפקידי הקבוצות.

למשל:

- קבוצת השאלות: למה לגמל יש דבשת?
- קבוצת התשובות: כי הוא נפל על הגב.
- קבוצת השאלות: למה הוא נפל על הגב?
- קבוצת התשובות: כי הוא החליק על בננה.
- קבוצת השאלות: למה הוא החליק על בננה?
- קבוצת התשובות: כי הקוף עשה לו טריק.



לחצו כאן או לקבלת רעיון נוסף לפעילות משפחתית מדליקה.

**דליה כהן - מנהלת תכניות חינוכיות לגיל הרך,** החברה למתנ"סים היא הארגון החברתי המוביל בישראל וייעודה - בניית קהילות מקומיות ברשת ארצית. תכניות החברה מאפשרות לכל חבר בקהילה להיות ולהרגיש משמעותי ושייך.



## ברוכים הבאים למסעדה שלנו!

ארנית זיו גרטנר

ארוחה משפחתית היא הזדמנות נהדרת לפעילות משותפת! תוכלו בכל פעם לבחור להתמקד בחלק אחר מתוך כל האפשרויות המוצעות כאן, וליצור יחד ארוחה מקורית ומהנה.

נסו לענות יחד על השאלות הבאות:

**היכן נאכל את הארוחה?** במטבח ליד השולחן? באוהל בסלון? על מחצלת בחצר? אולי במדשאה ליד הבית?

**מה נאכל בארוחה?** אולי נאכל רק מאכלים כתומים וצהובים? אולי נאכל מאכלים ב-5 צבעים? אולי רק מאכלים שאוכלים במזלג? אולי מאכלים שאוכלים בידיים? אולי רק מאכלים בצורת עיגול?

**איך נכין תפריט לארוחה?** נכתוב אותו? נצייר אותו?

**את מי נזמין?** חברים? סבא וסבתא? את האחות הקטנה? אולי את הבובות?

**מי יעשה מה?** מי יכין את האוכל? מי יערוך את איזור האכילה? מי יגיש את האוכל? מהו תפקידו של כל אחד בעת הפינוי?

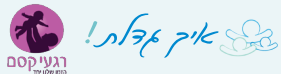
כעת, צאו לדרך. כל אחד עם תפקידו- הכינו יחד, דברו על תהליך ההכנה, אכלו יחד וסדרו יחד. כך, נוכל ללמד את הילדים אודות תכנון וביצוע, גיוון, שיתוף פעולה, אחריות וכמובן- קשר משפחתי קרוב.



לחצו כאן לצפייה בארוחת הערב של עלמה, באוהל בסלון.

### ארנית זיו גרטנר

בעלת תואר שני בחינוך מאוני' חיפה בניהול מערכות חינוך הדרכת מורים ופיתוח תכניות לימודים. עוסקת בגיל הרך כ- 27 שנים - כגננת, מדריכת משרד החינוך, מדריכה פדגוגית ומרצה במכללת גורדון לגננות, מנהלת גיל רך בקיבוץ וכעת במ.א מגידו



## זזים ונהנים

ויצו העולמית  
האגף לגיל הרך



זה הזמן לפעילות מהנה בתנועה!  
כך תוכלו לחזק את השרירים, לצוק מחיקוי של תנועות, לחזק את ההכרות עם אברי הגוף, ולקיים פעילות נעימה עם כל בני המשפחה.  
כל ילד מגיל שנה וחצי ומעלה מוזמן להשתתף. הזמינו גם אורחים!

בחרו במיקום מרווח כלשהו: בסלון על השטיח, במרפסת, בחצר. שבו במעגל. כל אחד בתורו נכנס למרכז המעגל ועושה תנועה המחקה חיה כלשהיא. למשל:

- תנין: לשכב על הבטן, לשלוח את הידיים רחוק קימה ולפתוח לסגור אותן.
  - גירפה: ללכת גבוה-גבוה על קצות האצבעות, עם צוואר מתוח.
  - זבוב: לעופף במהירות בכל רחבי החדר ולדגדג את המשתתפים האחרים.
  - חתול: להתהלך על שש ולמתוח את הגב לכל מיני כיוונים.
  - קיפוד: להתכדרר לכדור ולהימתח חזרה לעמידה על שש. אפשר לדקור 'בכאילו' משתתפים אחרים...
  - נחש: לזחול על הגחון
  - צפרדע: לקפץ קפיצות צפרדע ברחבי המגעל
  - סוס: לדהור על הידיים והרגליים
- המשתתפים ינחשו באיזו חיה מדובר ולאחר מכן יבצעו כולם יחד את התנועה ברחבי החדר או החצר.



לחצו כאן לקבלת רעיון נוסף לפעילות משפחתית מדליקה.

**נורית ינקלביץ' - מנהלת תחום הורות באגף לגיל הרך - ויצו העולמית- האגף לגיל הרך** בויצו העולמית, מציע רצף שירותים לילדים בגיל הרך, הוריהם ואנשי מקצוע בתחום. האגף מפעיל 180 מעונות בפריסה ארצית, מרכזים לגיל הרך, תוכניות תמיכה וסיוע, מרכזי הדרכה לצוותים וכן מסגרות חוץ ביתיות.

## פעילויות לילדים גדולים יותר (בגיל בית הספר)

- קראו סיפורים ואז דברו עליהם. שאלו את ילדכם, "מה היה מסופר בסיפור?", או "אהבת את הדמויות? למה?"
- קראו בתורות. אתם יכולים לקרוא את המחצית הראשונה של הספר, וילדכם - את המחצית השנייה. כמו כן, בקשו מילדכם לקרוא מילים בודדות פה ושם, אך בהתחלה בחרו רק במילים שאפשר לקרוא בקלות, כגון מילים בנות שתיים או שלוש אותיות (בן, חם, גור).
- גם ילדים גדולים יותר אוהבים ספרי אותיות. בקשו מילדכם להגיד לכם מילים שמתחילות באותו צליל שמסמנת האות שאתם מתבוננים בה.
- בקשו מילדכם להכין ולאיייר ספר משלו. הוא יכול לעשות זאת במחשב או עם נייר ועטים. עזרו לו לכתוב את המילים, או לפחות כמה מהאותיות בסיפור.
- כשאתם מסתובבים בחוץ, בקשו מילדכם לזהות או להשמיע את האותיות או המילים המופיעות על שלטי חוצות ומעל חנויות.
- למדו את ילדכם מה משמעות המילים בשלטי רחובות ותמרורים כגון "כניסה" ו"תן זכות קדימה".
- עודדו את ילדכם לקרוא את שמות הפריטים בסופרמרקט.



מתלבטים אילו ספרים מתאימים לילדכם?  
לחצו כאן להורדת קטלוג ראשית הקריאה של ספריית בית אריאלה.

**ליקטה וערכה: נועה דגן** מספריית הילדים והנוער בבית אריאלה  
**עיצבה: לירון קסלר.**

## סיפור וחיבור



במסע לרכישת האוריינות, כל ילד לומד לדבר, להקשיב, לקרוא, להבין, להתבונן, לצייר ולכתוב.

הורים רבים מרגישים שהם אינם מקדישים מספיק זמן לפעילויות לעידוד האוריינות. **אין צורך בזמן רב.** לעיתים קרובות, גם חמש דקות כמה פעמים ביום הן די והותר. המפתח הוא לנצל בהזדמנויות שונות כדי לעזור לילדכם ללמוד, בין אם מדובר ביציאה לסופרמרקט, בבישול יחד, או בהקראת סיפור לפני השינה.

**הנה כמה רעיונות לפעילויות!**

### פעילויות לילדים צעירים (בני פחות משש):

- קראו לתינוק שלכם - לעולם לא מוקדם מדי להתחיל! בזמן הקריאה, ודאו שהוא יכול לראות את הספר שאתם מקריאים ואולי גם את פניכם. שימו לב במה בדיוק התינוק מתבונן בספר, וקראו לדברים בשמם. שימו לב לא להיצמד לסטיגמות כשאתם קוראים סיפור בקולות, וגונו את הקולות באופן מכבד תרבותית.
- ילדים צעירים אוהבים חריזה, מקצב וחזרתיות, וכן ספרי אותיות וספרים בעלי דפוסים גרפיים שונים. אם אתם מתבוננים בספרים כאלה, עודדו את ילדכם להפוך את הדפים ודברו על מה שהוא רואה. כשאתם קוראים, החליקו את האצבע מימין לשמאל לאורך הדף כדי להראות לילדכם כיצד יש לקרוא בספר, וצינו מילים או ביטויים מסוימים. שאלו אותו שאלות על האיורים, ובקשו ממנו להצביע על דברים שונים.
- ילדים אוהבים לקרוא את אותו ספר שוב ושוב. תוכלו להפיק מכך את המרב אם תבקשו מילדכם לכוון את הקריאה. לדוגמה, "איפה אנחנו מתחילים לקרוא?" לעיתים קרובות מאוד הפסיקו לקרוא ושאלו את ילדכם מה לדעתו יקרה בהמשך.
- בקרו עם ילדכם בספרייה המקומית, ועודדו אותו לבחור ספרים לקחת הביתה. אפשר לבקר בשעת סיפור שמתקיימת בספרייה.
- כשאתם מסתובבים עם ילדכם בחוץ, קחו איתכם ספר וצעצו.
- הכינו ספרי מגע לתינוקות ולפעוטות עם חפצים שהם אוהבים להתבונן ולגעת בהם - בדים רכים, צמר, נייר אלומיניום או נייר מרשרש. לאחר מכן, הביטו בספר יחד ודברו על כל עמוד, כיצד הוא נראה וכיצד התינוק מרגיש כשהוא נוגע בו.

אל תדאגו אם דעתו של התינוק או הילד תוסח כשאתם קוראים, או אם אינכם מצליחים לסיים את כל הספר. לכו בעקבות הילד - עודדו אותו, אך אל תדחפו אותו. התנסו בסוגי ספרים שונים כדי לראות מה הוא אוהב. תיהנו עם הספרים!



לחצו כאן לצפייה בסרטון המספר אודות חשיבות הקריאה

## דפי צביעה מאתר הופ!

לחצו כאן או על החוברת  
להורדת דפי הפעילות והצביעה



## פעילות בהפתעה!

גזרו את הפעילויות השונות, קפלו את הפתקים  
והכניסו אותם לקערה. ערבבו היטב, שלפו פתק אחד...  
ותתחילו ליהנות יחד!

לחצו כאן או על התמונה להורדת דף הפעילות

מי רוצה  
לצבוע?  
דפי צביעה לילדים... ולהורים

לחצו כאן או על התמונה להורדת חוברת דפי הצביעה

(Endnotes)

- Benoit, D. (2004). Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents, measurement and outcome. *Pediatrics & Child Health*, 9(8), 541–545 1
- Fairhurst, M. T., Löken, L., & Grossmann, T. (2014). Physiological and behavioral responses reveal 9-month-old infants' sensitivity to pleasant touch. *Psychological science*, 25(5), 1124–1131. doi:10.1177/0956797614527114 2
- Hertenstein, M. J., & Campos, J. J. (2001). Emotion regulation via maternal touch. *Infancy*, .2(4), 549-566 3
- Farroni, T., Csibra, G., Simion, F., & Johnson, M. H. (2002). Eye contact detection in humans from birth. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 99(14), 9602–9605. doi:10.1073/pnas.152159999 4
- Senju, A., & Johnson, M. H. (2009). The eye contact effect: mechanisms and development. *Trends in cognitive sciences*, 13(3), 127-134 5
- deRegnier, R. A., Wewerka, S., Georgieff, M. K., Mattia, F., and Nelson, C. A. (2002). Influences of postconceptional age and postnatal experience on the development of auditory recognition memory in the newborn infant. *Dev. Psychobiol.* 41, 216–225. doi: 10.1002/dev.10070 6
- Spinelli, M., et al. (2017). Does prosody make the difference? A meta-analysis on relations between prosodic aspects of infant-directed speech and infant outcomes. *Developmental Review*, .http://dx.doi.org/10.1016/j.dr.2016.12.001 7
- Prentice, R. (2000). Creativity: a reaffirmation of its place in early childhood education. *The Curriculum Journal*, 11(2), 145-158 8





**רגעי קסם**  
הזמן שלנו יחד

איך עוזרת!



פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה  
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע



Bernard  
van Leer  
FOUNDATION

קבוצת מדיה  
**הופ!**  
לגדול בידיים טובות



**גושן**  
GOSHEN

בריאות ורווחת הילד בקהילה  
Community Child Health & Well Being  
صحة ورعاية الطفل في المجتمع المحلي

פרויקט רגעי קסם הופק בתמיכת קרן ברנרד ון ליר