



גזור ושמור

## מה נשמע הזרים



באדיבות  
הצוות  
המקצועי  
של מרכז  
מריאן  
לגיל הרך



מדור מקצועי  
להורים לילדים  
בגיל הרך

### להורים, שלום רב

צעד צעד, בקצב השבועי, אני ממשיכה לנדבך נוסף מתוך סדרת האיפיונים שלדעת חוקרים ומומחים בעלי-שם, מהווים את הבסיס הרגשי לפיתוח כישורי חיים ולמידה. איפיונים שתוארו כאן בעבר הם: ביטחון, סקרנות, שליטה עצמית.

בשבועות הקרובים יובאו שאר האיפיונים: היכולת להתמדה (קשב וריכוז), היכולת להיות בקשר ולדבר, שיתוף פעולה.

## היכולת להתייחס לאחרים

**תיאור הקשר הרגשי שילדים מפתחים עם אחרים. קשר זה מתחיל עם הלידה ומבוסס על אמון ואינטימיות. כשילדים חשים שעוזרים להם ומבינים אותם (מההורים וממבוגרים אחרים), ושנהנים מהם, הם באים לעולם בפתיחות ובהתלהבות וגדלים להיות אנשים מגיבים ושאכפת להם מאחרים.**

בתמונות ובסיפורים ובחלקי לבוש להביע רגשות שונים. בנוסף, מה שהילדים מגלים במשחק הוא הזדמנות פז לראות את העולם הפנימי שלהם. לדוגמא, אם ילדה מתלבשת כמו אמא ומשחקת את אמא היוצאת לעבודה, היא כנראה מתמודדת עם ההבנה והשליטה שבפרידה, ע"י כך שלוקחת את התפקיד של זה שעוזב. הבנת רגשות העצמי ורגשות הזולת היא מרכיב חשוב בפיתוח יחסים בריאים.

**ספקו הזדמנויות ליצירת קשרים חברתיים, בדרך של משחק עם ילדים אחרים:** שחקו במשחקים של 'תן-וקח', כדי ללמוד להתחלק עם מישהו אחר, לחכות בתור, ולחוות את חווית החברות. "פעם את מוסרת את הכדור, פעם החבר ימסור לך"; "לך יש ערימת לגו ולחברתך יש ערמה, כל אחד יכול לבנות מהערמה שלו". חשוב שתהיו נוכחים כשהילד משחק עם אחרים, כי ילדים צריכים עזרה כשהם נמצאים במתח כזה. היו סבלניים ואפשרו זמני משחק משותף קצרים.

**הגבילו צפייה בטלביזיה:** למרות שיש תוכניות טלביזיה רבות וטובות לילדים צעירים, וטלביזיה מאפשרת מעט חופש להורים, הטלביזיה גם לוקחת מזמן המשחק וההתייחסות לאחרים. צפייה במרקע, טובה ככל שתהיה, היא הזמן בו יכולים הילדים לפתור בעיות, ליצור קשרים, ולהתפתח בדרך של פעילות משחקית. כאשר הילדים צופים בטלביזיה, אתם יכולים להעשיר את החוויה בכך שתדברו אתם על התוכנית ועל מה הם חושבים היתה התוכנית. איזו דמות הם אוהבים ואיזו אינם אוהבים, ואיך הם הרגישו. אפשרו להציג את הסיפור כפי שהילדה הבינה אותו. השתמשו בבובות לספר את הסיפור, או המציאו סיפור חדש משלכם.

לאהבה ולשמחה בהתייחסות לאחרים, ולבריאות נפשית.

מגישה: רחל מן -

רכזת הדרכה והשתלמויות במרכז לגיל הרך,

M.A בלימודי הגיל הרך תוכנית שוורץ -

האוניברסיטה העברית

**אפשרו זמן חופשי וללא התערבות** - כאשר הילדים יכולים להוביל בכל הנוגע למה שהם עושים, וכאשר אין הכרח להגיב לצעקות וכשהבית יכול להיות לא מסודר.

**תפקידים שהילד יכול לבצע:** שתפו אותם במה שאתם עושים ותציעו חפצים מעניינים שקשורים למה שאתם עושים "אתה לוקח בגד מסל הכביסה, ואני לוקחת בגד". אם הילדה שמה קוביות במיכל, אפשר שפעם היא תשים קובייה ופעם אתם, או שתבינו משהו ביחד. הדבר מסייע לילדים ללמוד על הערך ועל ההנאה שבמשחקי תורות, שזהו מרכיב חשוב להצלחה בחיים.

**עודדו הבעת רגשות:** יצירת יחסים טובים תלויה ביכולת להביע רגשות בצורה מתאימה, לזהות ולהכיר את הרגשות אצל אחרים. למדו את הילדים דרכים מקובלות לשחרר כעס, כגון: לצייר תמונה כועסת, לרוץ בחצר, להכות על כרית או על 'הך-פטיש'. ספרו על הרגשות של עצמכם: "אני שמח כי עזרת לי לסדר", או: "אני עצובה כי ידידתי עזבה". חשוב שילדים ידעו שגם לכם יש רגשות, ושאתם יכולים לעזור לעצמכם.

**כבדו וקבלו את הרגשות של הילדים אף אם נראה לכם שאינם הגיוניים:** כך ילמדו הילדים לסמוך על האינסטינקט של עצמם ויוכלו למתן רגשות עזים ולהמשיך הלאה. הם ילמדו לכבד ולתת אמפתיה לרגשות הזולת, שזהו מרכיב חשוב ביחסי-אנוש. כשאתם תקבלו ותבינו את הרגשות, הילד יראה אתכם כמישהו שאפשר לחלוק אתו חוויות ומחשבות, ומישהו שאפשר לדבר אתו בפתיחות ובכנות.

**שחקו משחקים שיש בהם אפשרות להבעת רגשות:** השתמשו בבובות לשחק תסכולים ופחדים האופיניים לילדים צעירים. לדוגמא: להתחלק בצעצועים עם חבר/ה, להסתגל לתינוק חדש במשפחה, או פרידה מאנשים קרובים ואהובים. שירו שירים המדברים על רגשות, השתמשו

בדבר שאלות והתייחסות הורים לנושא הכתבה ולסוגיות הנוגעות לגיל הרך, אפשר לפנות לפי כתובת דוא"ל: meravr-gilrach@bezeqint.net, או בטלפון: 08-6812368, 08-6812257, פקס: 08-6601857. כתובתנו: מרכז מריאן לגיל הרך והמשפחה, ת.ד. 654, רח' העצמאות 28, קריית-גת