



# שן ב רים שגרה

היא מציצה מעבר לווילון, השמש עדיין תלויה במרומי השמים הכחולים. דוד עם ספר בידו, מתקרב אליה באיטיות ומדווח בפאתוס: "סיימתי את הפרק האחרון, משעמם לי!"

שרי חוזרת מהשכנה שסיפקה לה תעסוקה לזמן קצר ומתלוננת: "אימא, משעמם". ברכי שרק עכשיו סיימה את שיעורי הבית שלה, מצטרפת אליהם ובפיה הניגון המוכר והמרגיז כל כך: "אוף. משעמם לי". ורק היא שוב מסיטה את הווילון, מביטה למעלה אל שמי התכלת ושואלת: "מתי חוזרים כבר לשעון חורף?" מוכרת לכן הסיטואציה? מן הסתם. מי מאתנו לא חוותה ילדים משועממים, ואחר צהריים ארוך שמסרב להיגמר ורעיונות לתעסוקה שעולים ויורדים באותה מהירות בה הפציעו? כנראה שכולנו. לשם כך קיבצנו את נשות המקצוע המתאימות שיתנו הכוונה מתאימה לייסורי המצפון והרגשות השונים שעולים בנו בשמיעת צמד המילים "משעמם לי", ויציעו רעיונות לתעסוקה, שלא רק תמלא את זמנם הפנוי של הילדים אלא גם תוסיף לזמן המשחק, איכות וערך מוסף ומשלים ללמידה והתפתחות

שירה פארי

הולמת לכל אותו ערב.  
 "למחרת הוא ישב שוב על הרשימה,  
 ביקשתי ממנו לעבור עליה ולבדוק מה  
 מציאותי ומה באמת נכון לו. הוא גם  
 הגדיל לעשות, העתיק אותה לדרך יפה  
 בעט, צייר סביבה וצבע בטושים, והכין  
 לעצמו רשימה מרשימה וצבעונית  
 לתליה על הקיר.  
 בשבועיים לאחר מכן, הוא רק חשב  
 איך ליישם אותה וניסה להעסיק  
 את עצמו בשעות הפנאי, בכל אחת  
 מהקטגוריות שכתב לעצמו.  
 לאחר שבועיים, הוא קלט שהוא  
 יצירת מספיק בשביל לא להילחץ  
 מזמנו הפנוי, והבין כי הוא יכול  
 להעסיק את עצמו מבלי להיות תלוי  
 באחרים."



## אימא, משעמם לך?

אתי רוזנצוויג מציגה בפני כל אימא  
 שאלה מעניינת: "האם גם את כאימא  
 נותנת לעצמך להשתעמם, או שאת  
 נבהלת מרגעי שקט? האם כל הזמן  
 את ב'דויינג' (עשייה) או גם ב'ביינינג'  
 (הווה)? ומבינה שזה בסדר כאשר  
 אימא יושבת ולא עושה סדר בעולם  
 ולא מחפשת תעסוקה נון סטופ...  
 "יש לנו כאימהות לעיתים סטיגמה  
 בראש, תבנית ותפיסה, כאילו אסור  
 להיות לא בעשייה, ואם יהיה מצב  
 שמישהו יתפוס אותנו 'על חם' לא  
 מטאטות/מגהצות/אופות ייווצר  
 'חם וחלילה' וחס ושלום' מצב מביש  
 ומכלים.  
 "ובעצם לפני שאני נואמת לילד  
 ליהנות משעמום וחוסר עשיה מבחוק,  
 ראוי שגם אני כאימא, אהיה מודל  
 מדגים עבורו".  
 ילדים מושפעים מהעיסוק הרב של  
 ההורים?  
 "בהחלט. כחלק מההשפעה, חוסר  
 המנוחה של ההורים גורם לילדים  
 לחשוב שאסור להיות בבטלה  
 וה'שעמום' עושה להם רע. ילד שאומר  
 'משעמם לי' לא מצפה בעצם שייקחו  
 אותו לפארק, לאכול גלידה או למרוץ  
 אופניים.  
 "מי משעמם לו מבפנים יהיה לו

שותפות לרגש. חשוב להבהיר לילד  
 ש'משעמם לי' זה בסדר. וזה מצב  
 מותר ואפשרי. ואם ברצונו לצאת  
 ממצב זה, עליו להעסיק את עצמו  
 ולחפש פתרונות לבעיה מבלי להוציא  
 את הבית משלוותו.  
 רוזנצוויג משתפת אותנו בסיפור  
 מתוך כתלי ביתה:  
 "אחד מילדיי, כשהיה בגיל שמונה,  
 התלונן בפניי שמשעמם לו. האמת  
 שלא היה לו ב-א-מ-ת משעמם, כי  
 המערכת הלימודית בתלמוד תורה  
 תובעת את שלה, וסדר היום עמוס  
 ומלא חוויות.  
 "הצעתי לו שייקח דף ועיפרון ויעשה  
 רשימה של כל הדברים שהוא יכול  
 לעשות כאשר משעמם לו. הוא שמע  
 לעצתי וכבר הייתה לו תעסוקה

**החיים מביאים לנו הזדמנויות שצריך  
 רק לנצל ולערב בהן את הילדים,  
 כי הערך המוסף הוא עצום. למשל  
 פעולות בית פשוטות כמו תליית  
 כביסה ואפילו מיון. סידור החדר או  
 שטיפת כלים... אם עושים את זה  
 יחד ויודעים מה אנחנו רוצים לתת  
 לילד מבחינה שפתית ולימודית,  
 נגלה ערך ענק**

## מטפחת ומפתחת

"כל אימא רוצה להרגיש שהיא  
 מפתחת את ילדיה ומטפחת אותם,  
 ויחד עם זה מתעוררת השאלה אצל  
 כל הורה: מי אחראי על העסקת  
 הילדים?" פותחת אתי רוזנצוויג -  
 מנהלת מכון 'קריאת כיוון', מאבחת  
 דידקטית ומנחת הורים, "התשובה  
 לכך היא: כי האחריות היא דינאמית,  
 אם אני לוקחת אחריות - הילד  
 לא לוקח אותה. עצם כך שמגיעות  
 תקופות בהן הילד משועמם, זו  
 התוצאה מההתנהלות וההרגל של  
 משך השנה, שלאורך כל שנת  
 הלימודים, הממסה, שמהווה את  
 ההורים והמורים - היו אלו שאחראים  
 להעסיק את הילד מן הבוקר עד זמן  
 השינה.  
 "כצעד ראשון לתיקון, צריכה כל  
 אימא לשאול את עצמה, האם אני  
 כאימא, יודעת לשחרר ולאפשר לילד  
 'לנשום' ולהעסיק את עצמו, מבלי  
 לתזו סביבו ומבלי להיות המובילה  
 24/7.  
 "יש להפנים כי חשוב יותר לא  
 להיבהל מאמירות כמו 'משעמם לי'  
 ולא להרגיש אשמה או פחד ואחריות,  
 מאשר למצוא תעסוקה. יש להיות

גם משעמם בפארק. מי שמלא לו מבפנים, יתמלא מטעם של מים, מניחוח של כביסה ומהספה. ככל שהילד יותר מרוקן נצטרך יותר למלא אותו בדברים חיצוניים - ולא באמת נצליח, והעבודה תהיה יותר קשה. ככל שהוא יהיה מלא מבפנים, הוא פחות יחפש ריגושים. ילד שלוקחים אותו למרכז קניות לחפש תעסוקה, מוכיח כמה גם הוא וגם הוריו מרוקנים. הרי גם כאשר הם ייצאו לבלות, הם לא יראו האחד את השני אלא רק אורות, בגדים, אוכל ואנשים. ואם הם לא רואים אחד את השני, אחר כך הילד לא רואה את עצמו! כדי למלא את הילדים שלנו אנחנו צריכים להיות איתם באמת. זה הרבה יותר קשה מלנסוע לים, לקנות אוכל ולעשות סנפלינג על ההרים". אז בעצם כן מוטלת עלינו אחריות למלא את הילד?

"אכן, אנחנו אחראים למלא אותו מבפנים, אבל להבין שזה צריך לקרות גם על השטיח בסלון או ליד השיש במטבח.

ככל שאימא תשפיע יותר בממד הפנימי, היא תראה את הילד באמת ותבלה איתו שעות איכות ותתקרב לנשמה שלו, כך היא לא תצטרך להשקיע בגשמיות ובחיצוניות ובתכנית פיצויים, כי הנשמה תהיה מסופקת מהמוזון שהיא מקבלת. אם אנחנו מפנימים את השיטה, בעצם כל מה שתעשי עם הילד זה בסדר. כל מה שמספק וטוב לך ולו ונכון עבורו - ולא שרק את נהנית אלא שלשיקול דעתך ראוי לבחור דווקא בפעילות הזו עבורכם. אם זה טוב לשניכם זה ישאיר את שניכם עם

טעם טוב.

## שפה על הספה

לאחר שהבנו את בסיס הדברים, נדע איך עושים את זה מבלי להרגיש עול או אחריות מיותרת על תעסוקה חיצונית לילדינו.

"אני בעד תעסוקת אחר הצהריים שמשלבת בתוכה הרבה שפה, כי שפה טובה היא מפתח ללמידה", אומרת אתי. "בשביל חשבון צריך את שפת החשבון, בשביל תורה וגמרא צריך תשתית של שפה חזקה. אין מקצוע שלא דורש כמויות של שפה, וככל שהיא גבוהה ורחבה ועשירה לילה, יהיה יותר קל בשנות הגן ובית הספר. להעשיר שפה זה משהו כיפי, קל ונגיש. העשרה זו אינה דורשת השקעה של משאבים ומשחקים יקרים וגם כשאנחנו מרוקנים ותשושים, היא מהווה כלי שדורש כל כך מעט, כדי להעניק כל כך הרבה". אתי מזכירה לנו את המשחקים המוכרים והישנים, שהפכו עם הזמן למעט נשכחים, אך יכולים להעניק לילדינו הרבה יותר מנסיעה על רכבת הרים. אלו משחקי המילים. למשל:

מציאת חרוזים - בהם האימא שולף מילה וכל אחד מבני הבית מחפש לה חרוז. כמו 'צוללת' - 'שוללת', 'אוכלת', ממוללת'... אפשר להגיע גם למילים מצחיקות ומילים פחות מוכרות, ולהכיר אותן לילדינו בהזדמנות זו.

מילים נרדפות - מילים נרדפות מעשירות את שפתם של ילדינו והכרות עימן תעזור להם להתמודד מול טקסטים ברמה גבוהה. אפשר

ליצור כרטיסים זוגיים למילים נרדפות, אך אפשר להסתפק גם בכך שהילד ישלוף מילה ואנחנו נמצא לה מילה נרדפת.

למשל: הילד: גרב. ההורה: פוזמק. הילד: קיה. ההורה: כותל.

וכן להפך: ההורים יציגו מילים פחות מוכרות, והילדים ינסו לפענח אותם. שרשרת מילים - במשחק זה, הראשון שמתחיל ייתן מילה והשני אחריו ימשיך את המשפט במילה נוספת. כך נוסף עוד מילים לפי הסדר עד שייווצרו לנו משפטים מעניינים/מצחיקים/בעלי משמעות וסדר כרונולוגי.

כשאנחנו דנים על תעסוקה שמעשירה את השפה, דינה ברבר, קלינאית תקשורת, אומרת, כי לילדים עם קושי שפתי, תעסוקה זו תהיה שווה באופן שלא שייך להפסיד.

"חשוב מאוד, לפני שחושבים על אמצעים להעשרה, משחקים וספרים, לדעת כי היום-יום מוזמן לנו אינספור הזדמנויות להעשיר את השפה ולמלא את מוחנו ואת מוח ילדינו באין סוף ידע שלא ישעמם אותם לרגע אחד. "החיים מביאים לנו הזדמנויות שצריך רק לנצל ולערב בהן את הילדים, כי הערך המוסף הוא עצום. למשל פעולות בית פשוטות כמו תליית כביסה ואפילו מיון. סידור החדר או שטיפת כלים... אם עושים את זה יחד ויודעים מה אנחנו רוצים לתת לילד מבחינה שפתית ולימודית, נגלה ערך ענק.

קחו למשל פעולה יום-יומית של קיפול כביסה. היא מזמנת לנו דיבור על נושא צבעים כהים ובהירים. לחתוך יחד סלט מזמן לנו להכיר



## נחמי מילר כל תמונה = אושר

גם את רוצה מזכרת של אושר?  
נחמי מילר צלמת ילדים תצלם את ילדיך עם הרבה אהבה  
וסבלנות. והכי חשוב - ישארו לך מזכרות  
יפהפיות מילדים האושרים!

צילום ילדים | חלוקה | משפחה | חוץ

לפרטים וקביעת תור: 052-765-6033

nechami  
Miller  
photography







**"עצם המשחק עם מבוגר במשפחה, נותן לילד המון אצרות שיתנו לו לכל החיים", מחזקת אותנו ברבה. "אגב כך הילד מרוויח בסיס לכל השפה והתקשורת, אינטראקציה של משפחה. משחק עם מישהו משמעותי לי, יוצר בסיס חשוב מאוד להתפתחות חברתית ובעצם לכול..."**

"במהלך משחק קופסה עם מהלכים טובים, נוכל ליצור הכנה דידיקטית מאוד טובה. דרך המשחק לומדים הילדים לחכות לתור ולקבל ניצחון והפסד בצורה בריאה. דרכו הם לומדים על תכנון וחשיבה. אגב, גם אם המשחק אינו שפתי, כל העבודה סביב מאוד חשובה לילד. היא מלמדת אותו שליטה, שיח ויחסי חברה. ברבר מתייחסת לכך שיש ילדים שמשחקי קופסה - מהם והלאה. רק הורים לילדים כאלו, יכולים להבין את התסכול מול ההצעה להעסיק אותם במשחקים אלו. "יש ילדים שלא מתחברים למשחקי קופסה וכן מתחברים למשחק 'סימבולי'. במשחק סימבולי, אפשר לקחת מה שיש בארגו המשחקים ובמגירות שכן מעניינות את הילד -

"לדוגמה, אם עורכים קניה בסופר מרקט, אפשר להסביר להם תוך כדי על קטגוריות - לדבר על המחלקות שהסופר מחולק אליהן ואז לחשוב על קטגוריות שנוכל לחלק בהן את המוצרים מעצמנו, למשל - מלוחים, מאורכים, עגולים, כהים, בהירים, קרים, חמים, יבשים ועוד. משחק נוסף ברחבי הסופר - לתת רמזים על מוצר מסוים, וכל ילד בתורו יצטרך למצוא את המוצר על המדף ולהביא אותו לעגלה. כדי לעבוד על חשיבה רציפית, חשוב למשל לשתף את הילד בתהליכי הבישול. אם אנחנו ניגשים לטגן יחד חביתה, נשאל אותו מה קודם למה - לשבור את הביצה, או לתבל אותה? לשקשק אותה, או להניח במחבת? לאחר מכן נתקשר לסבתא וניתן לילד לספר לה את כל שלבי ההכנה לפי הסדר. "משחקי קופסה קשים לנו יותר ליישום", מסבירה ברבה, "כי הם דורשים מאיתנו לשבת איתם ולהתמקד סביבם. חשוב שנדע מה משחקי הקופסה נותנים לנו, עוד לפני שאנחנו מכניסים אותם הביתה, כי הם דורשים השקעה.

ליילד תארים ופעולות כמו 'לתבל, לערבב, מתובל', ועוד מילים חדשות אחרות. כשילד מגיע אלי לטיפול, זה הדבר הראשון שאני מדריכה את ההורים בקליניקה. אם ממנפים את מה שאנחנו עושים בלאו הכי, נגיע לתוצאות מדהימות ולעיסוק פנימי של הילדים". ברבר מתייחסת גם לכך שילדים אוהבים לשמוע את אותו הסיפור שוב ושוב, ומציעה להשתמש בחוויה הזו למינוף שיעסיק לכם את הילדים בצורה הכי מרתקת שיש. "בכל פעם אפשר לערוך שדרוג אחר בסיפור", מציעה ברבה. "למשל, בפעם השנייה, להכניס שאלות של חשיבה מופשטת תוך כדי הקריאה. כמו 'מה לדעתך היה קורה אם הגיבור שלנו היה עושה אחרת?' 'מה היית עושה אם היית אתה במקומו?' דרך שאלות אלו, אנחנו עוזרים לילדים לפתח את יכולת החשיבה. אם אנחנו מחפשים כיצד להפוך את השעות המחייבת מחוץ לבית לתעסוקה הולמת ומלמדת, ברבר נותנת לנו עצות ל'משחקים' מעניינים שישאירו את הילדים שלכן עם חומר נוסף בתאי אגירת המידע.



## הורות אנטי סטרילית

'יום הולדת', והחלטנו שהילד שבחונן הוא הסבא שהגיע לכבוד היום הולדת. כמוכן שכאשר הוא נכנס אנחנו לא אומרים לו "סבא", אלא מתייחסים כאל משתתף עם רמזים דקים. כמוכן בהתאם לגיל ולרמה, המשחק כיפי ומהנה ועובד גם אצל גדולים... אני אישית מאוד אוהבת את המשחק "אוטובוס הדמיונות". הוא גורם למצב רוח טוב ואווירה שמחה ומהנה. במשחק זה לוקחים 4 כיסאות ומניחים שני כיסאות מקדימה, ומאחור עוד שני כיסאות כעין אוטובוס. זה שיושב בצד ימין יהיה תמיד הנהג, אלו שיושבים מאחורה יהיו תמיד הנוסעים, ורק זה שיתיישב כל פעם ליד הנהג הוא זה שיקבע את האווירה באוטובוס, ולפי איך שהוא מתיישב וקובע את המצב - כל האוטובוס צריך להתנהג. למשל עולה ילדה ומחליטה שהיא 'ליידי'. איך שהיא עולה וששמעו ממנה את המשפט הראשון: "אוייש איזה חם היום, חבל על התכשיטים שלי..." במבטא 'צפוני', מיד גם הנהג צריך לדבר במבטא 'צפוני', והנוסעים גם הם... עד שיש למישהו רעיון אחר ליצור אווירה חדשה ואז הוא צריך לסמן לנהג לעצור, הליידי מפנה את מקומה והנוסע החדש

ואהוב על הילדים ובמיוחד אם הם מכירים את הסיפור 'ישר והפוך', ניתן ליהנות ממנו בכמה שלבים. הראשון: לספר את הסיפור כמו שהוא ואז לחלק אותו לתפקידים. כל אחד בוחר מה תפקידו מהסיפור. ניקח למשל את הסיפור 'כיפה אדומה' - מי בוחר להיות זהבה, מי הסבתא, מי הזאב וכו'. האימא מספרת את הסיפור כמוכן בהטעמה עם קולות, והילדים מציגים. כמוכן שניתן להעשיר את זה עם תלבושות ואביזרים להעשרת האווירה, שהופכת לכיפית ומקסימה. ניתן לשדרג ולהקליט אותם שישמעו, ואפילו להניח מצלמה ביתית ולהסריט ולאחר מכן לשבת לצפות ולהנות שוב.

דרך נוספת להנאה ולמידה שמתאימה לגיל הגדול יותר: ניתן לאתגר את הילדים על ידי כך שלוקחים את הסיפור שבחרנו וכל אחד מספר אותו בצורה אחרת. למשל - אחד מספר את זה כפסיכולוג עם מילים גבוהות. השני מספר בשפה תינוקית והשלישי מספר זאת עם מבטא ערבי... כך יש לנו את אותו סיפור בווריאציות שונות. משחק אווירה - אנחנו רוצים ליצור אווירה ולראות אם ילדינו מצליחים לזהות אותה. בוחרים ילד אחד שייצא החוצה, ואנחנו קובעים את האווירה ואת המצב בחדר. הילד שבחונן צריך להבין לאיזה מצב ואווירה או סיטואציה הוא נכנס. למשתתפים בחדר כמוכן אסור לומר מילה אלא רק להתייחס אליו כאל אחד המשתתפים עד שיבין וינחש מה הסיטואציה.

**על ידי המשחקים, תדעו בדיוק איפה ילדכם ממוקם מבחינה חברתית. המשחקים האלו מאוד משחררים וגורמים להרבה מצב רוח טוב והרבה אנרגיות. שימו לב: הילדים האנרגטיים יקומו וישתתפו כל הזמן."**

ולהרחיב את המשחק. למשל, ממשחק המגנטים ובובות החיות - לבנות גן חיות. אפשר להציע לילד לבנות קומות ואפשר לשלב אנשים קטנים וליצור ארמון מלוכה עם נתינים. אפשר להכין מקליקס יומולדת לבובה ואחר הצהריים להדליק מוזיקה ולחגוג יומולדת. משחקים סימבוליים מכניסים הרבה ידע ותכנון מראש ואוצר מילים חדש. "מאתנו זה דורש לשים לב, אם יש ילדים שאינם עושים זאת מעצמם, ולתת להם את האפשרות ואת הרעיון לעשות זאת. חשוב לעקוב אחריהם ולראות איפה הם נתקעים, כי למשחק הסימבולי יש חלק מאוד חשוב בהתפתחות הילד. יש בו תרומה לשפה ולהתפתחות חברתית. "עצם המשחק עם מבוגר במשפחה, נותן לילד המון אוצרות שיתנו לו לכל החיים", מחזקת אותנו ברבה. "אגב כך הילד מרוויח בסיס לכל השפה והתקשורת, אינטראקציה של משפחה. משחק עם מישהו משמעותי לי, יוצר בסיס חשוב מאוד להתפתחות חברתית ובעצם לכול..."

## דרמה בסלון

בעולם הבמה יש אינספור רעיונות ותעסוקה לילדים, מבוגרים ובעצם לכל גיל. עולם הבמה זה עולם עשיר שנפתח ולא נסגר אף פעם, כי כשנכנסים לתוכו לא רוצים לצאת. אז, כל סיפור קטנטן נהפך לדרמה אחת גדולה, כל התרחשות נהיית סצנה, וכל בדיחה היא הופעה שלמה. כדי להעסיק את הילדים שלכם בצורה פעילה וחויייתית, גייסנו את רחלי גוטליב, שעוסקת שנים רבות בתחום המשחק, בימוי והפקות במה. "אלו משחקים שנעשו בשיעורי משחק ובמה, כך שהם לא נועדו רק בשביל להעסיק ילדים משועממים, אלא ניתן לשלב בהם אלמנטים טיפוליים", אומרת רחלי גוטליב, "אתחיל מהדבר הראשון שהוא הכי קל, פשוט ומהנה. לקחת כל סיפור שרוצים, בפרט אם זה סיפור מוכר