

מרץ, 2026

כשבחוזן סוער וסוגר...
"נעשה מקום למשחק"





הורי הר אדר היקריים!

לצערי, שוב עוברת על כולנו תקופה לא פשוטה, בלשון המצטה..
כולנו מביצים אליה בכוחות מדולדלים, כמהים לשכרה בטוחה וסקטה.
כולנו - ילדים ומבוגרים, נמצאים במתח, בתחושת חוסר ודאות וחשש.
שלא לדבר על הפער ההלפתי נתפס בין צו החט - "להיות שמח"
לבין צו השעה - "להיות במקום
בטוח"

רוצה להציץ לכת מרחק, הנניש לכולנו,
בו ניתן לפחות למספר רציים
להתנתק מן המציאות החיצונית ולצלול לעולם משותף עם ילדכם
בו אתם ממצאים את החוקים ושוואטים במתרחש
והכי חשוב - מוצאים רעש של נחת להנות ביחד!!

משחק – פונקציה רצינית בהסתגלות אנושית

בתחום מדעי המח גילו בתקופה האחרונה כי הדחף למשחק חברתי, ולמעורבות פיזית מהנה עם אחרים, מובנית לתוך המח של היונקים, בעיקר באזורים האמצעיים של התלמוס.

התנסות עשירה במשחק בילדות המוקדמת (עם בני-גיל ומבוגרים) מחזקת מעגלים וקשרים מוחיים הנוגעים לויסות רגשי וחברתי בהמשך ההתפתחות (Panksepp, 2009)

עדויות מחקריות מראות כי המשחק תורם לפיתוח הדמיון, ליכולת הנרטיבית, להבחנה בין מציאות ופנטזיה, ליכולת דחיית סיפוקים ולשליט עצמית (Singer & Singer, 2006)



משחק ומשחקיות-Playfulness

לא כל פעילויות המשחק הן משחקיות. --משחקיות מאופיינת על ידי ספונטניות בתפקוד פיזי, קוגניטיבי וחברתי שמתבטא בהנאה ובהומור.

--משחקיות היא נטייה למסגר מצב בדרך שמספקת שעשוע, הומור וצחוק

משחקיות היא חווייה משותפת של אפקט חיובי ושל יצירת הנאה אינטר-סובייקטיבית על ידי יצירת כלל מיוחד, קוד, המובן למשתתפים בו (הורה-ילד).

הפיתוח המשותף וההדרגתי של אסטרטגיות ליצירת משמעויות משותפות מתרחשות באמצעות "משחקי כאילו." **אלו עוזרים לילד לווט רגש ולעשות עיבוד של חוויות טראומטיות** (Lyons-Ruth, 1996, 2006)

אמא-עם המברשת אחליק קמטים של דאגה מפנייך, ונחייך ביחד



מרכיבים של משחקיות Bundy, 1997

אפיוני המשחקיות כוללים:

מוטיבציה פנימית לשקוע במשחק ללא תגמול חיצוני

שליטה פנימית- המשחק אחראי על פעילות המשחק, יוזם ויצירתי
(מפיק, במאי ושחקן)

קיים חופש להתרחק מהמציאות

מסגור- המשחק יוצר מסגרת וכללים עבור המשחק שניתן להבינם
ולתחלק בהם עם אחר (קוד)



משחק עם מעורבות ההורים

כאשר הורים מעורבים בפעילות משחקית עם ילדיהם התפקוד הקוגניטיבי, החברתי והרגשי של הילדים טוב יותר, בהשוואה לילדים שהוריהם פחות מעורבים במשחק עימם, אבל גם לילדים שהוריהם מעורבים עימם בצורה אחרת.

המשחק עם ההורים יש משקל מרכזי בשיפור במדדים: גילוי רגשות חיוביים, אינטראקציה חברתית, שיתוף פעולה, יכולת ריכוז, שטף מילולי, גמישות, יצירתיות, ואף IQ מילולי (Singer & Singer 1996)



הפרדוקס



אינטראקציות משחקיות מסייעות לילדים בהתמודדות עם טראומה ומגדילות חוסן. אולם, אירועים טראומטיים לעתים קרובות פוגעים ביכולת הספונטנית של הילדים לשחק

אירועים טראומטיים גם מקטינים את הרצון והיכולת של ההורה להשתתף באינטראקציות משחקיות עם ילדיהם, בגלל דכאון, עוררות-יתר או כהות רגשית ורצון להמנע מזכרונות טראומטיים.

הפרדוקס- דווקא כשילדים זקוקים ביותר למשחקיות ביחסיהם עם הוריהם, ההורים חרדים ומדוכאים מדי מכדי להיות משחקיים.

מאחלת לכולנו..

...שנלכור כי התקופה הזאת, ככל שנראית ארוכה, היא למנית.
...שנמצא בתוכנו את היכולת ואלו לרצעים ספורים
להתנתק מן המציאות
...שנתחבר ונתקרה
...אולי לא קל - אבל ההנאה מובטחת

מולמנית להצלר אט הי..

צנת פייסה

מנהלת השירות הפסיכולוגי

הר-אדר

* החומרית בהשראת הרצאתה המצוה של פרופ' אסתר כהן.