



כוחו של המשחק בהתמודדות עם מציאות משתנה

זך מסרים להורים

בימים אלו, על רקע ההסלמה במצב הביטחוני והשגרה המשתנה, ילדים רבים מתמודדים עם תחושות של מתח, חוסר ודאות ושינויים בחיי היומיום.
בתוך מציאות כזו, המשחק מקבל משמעות עמוקה במיוחד.

כשחושבים על משחק, אולי מדמיינים רגעים של כיף והנאה אך עבור ילדים, המשחק הוא הרבה מעבר לכך.
המשחק הוא שפה, דרך לעבד חוויות ולהתמודד עם מצבים מורכבים, וגם מרחב שמאפשר תחושת שליטה, יציבות וחיבור. לכן דווקא בתקופה זו, היינו ממליצים פשוט - לשחק עם הילדים.

המשחק הוא השפה של הילדים 🚩

דרך המשחק, ילדים מבטאים את עולמם הפנימי: פחדים, מחשבות וחוויות יומיומיות. בתקופות של מתח ואי-ודאות, המשחק מאפשר להם לעבד את מה שהם חווים גם כאשר אין להם מילים לכך. כאשר אנו משחקים איתם, אנו יכולים להתקרב לעולמם הרגשי ולהבין טוב יותר את צרכיהם.

המשחק ככלי לעיבוד חוויות מורכבות 🚩

מציאות ביטחונית מתמשכת עשויה לעורר אצל ילדים בלבול ורגשות עזים. המשחק מאפשר להם לבטא חוויות, לבנות סיפורים, לחזור על סיטואציות וליצור עבור עצמם תחושת סדר ומשמעות בתוך חוסר הוודאות.

המשחק כמשאב לויסות והרגעה 🚩

המשחק מאפשר תנועה בין מתח לרגיעה, בין חוויה פנימית לעולם החיצוני. עבור ילדים, זו דרך טבעית לחזור לאיזון רגשי.

יתרונותיו של המשחק המשותף 🚩

משחק משותף הוא הזדמנות ליצירת קרבה רגשית ותחושת ביטחון. כאשר ההורה מצטרף לעולמו של הילד, מבלי להוביל או לכוון, הילד חווה נראות, קבלה וחיזוק הקשר. רגעים אלו תומכים בוויסות רגשי ומסייעים בהתמודדות עם תקופות מאתגרות.

כוחו של משחק חופשי 🚩

במשחק חופשי הילד יוצר לעצמו עולם שבו הוא בעל שליטה. תחושת השליטה חשובה במיוחד בתקופות שבהן המציאות החיצונית עשויה להרגיש בלתי צפויה. דרך המשחק הילד מתנסה, בודק גבולות ומחזק תחושת מסוגלות.

**במציאות משתנה, משחקים פשוטים יכולים לסייע לילדים
לחוות קרבה, שליטה והרגעה.
אין צורך בהכנות מיוחדות - דווקא המשחקים הפשוטים הם
המשמעותיים ביותר.**

סוגי משחקים שיכולים לעזור בתקופה הנוכחית:

- משחקי "כאילו" (משחק דמיוני) - משחק עם בובות, חיות או דמויות מאפשר לילדים לבטא חוויות ורגשות דרך סיפור. אפשר לתת לילד להוביל את הסיפור ולהצטרף בעדינות.
- משחקי תנועה והרפיה - קפיצות, ריקוד, "פסלים", או משחקי חיקוי תנועות מסייעים בפריקה גופנית של מתח ובהרגעה.
- משחקי תורות (משחקי קופסה פשוטים) - משחקים עם חוקים ברורים ותורות קבועים מחזקים תחושת סדר וביטחון.
- משחקי יצירה - ציור, פלסטלינה, גזירה והדבקה מאפשרים ביטוי רגשי ועיבוד חוויות באופן לא מילולי.
- משחקי מגע וקרבה - משחקי ידיים, דגדוגים, "מטוסים" או בניית "קן" משותף משמיכות - מחזקים תחושת ביטחון גופני ורגשי.

**זקוקים להתייעצות נוספת?
הקו החם שלנו לגיל הרך זמין עבורכם 24/7**

050-2029812

המענה בקו החם ניתן על ידי פסיכולוגיות, פסיכיאטריות, עו"סיות ומטפלות מומחיות לבריאות הנפש של תינוקות וילדים.