



ליצור מקצב עם ילדים

כשהמציאות בחוץ משתוללת - לייצר עוגנים בבית

ד"ר הילה שרון-דוד



גופר גש

ד"ר הילה שרון דוד

למה מקצב?

ריתמוס- הוא מקצב. מקצב של תופעות והתנהגויות שחוזרות על עצמן בחיינו. לפעילויות האלו- קוראים ריטואלים.

יש מקצב שמוכתב מבחוץ – עונות השנה, מחזור יום ולילה, חגים.
יש ריתמוס שנוצר מהשגרה שלנו – מתי הילדים חוזרים, שעת העבודה, הקפה של 16:00.
ויש מקצב שאנחנו יוצרות בעצמנו – איך אנחנו פותחות את הבוקר, איך אנחנו מסיימות את היום.

רודולף שטיינר אמר: **"הריתמוס בונה בילד את התחושה של נינוחות בחיים. הכושר להרגיש נוח במציאות, להרגיש בריא."**
וזה נכון גם עבורנו. ריתמוס קבוע הוא עוגן שמרגיע את מערכת העצבים, מחבר אותנו לתחושת יציבות, ונותן לגוף מסר: יש על מה להישען.



גופרש

ד"ר הילה שרון דוד



מי אני ולמה יצרתי את המדריך?

אני ד"ר הילה שרון-דוד, אמא לשני ילדים, מומחית בפסיכולוגיה של ספורט ואימון גופני, ומדריכת הורים. פיתחתי את שיטת גופרגש – שיטה שמשלבת בין תנועה, גוף ורגש ככלים טיפוליים להעצמה וחיבור.

בקליניקה אני מלווה הורים, אימהות ומשפחות, אבל גם אני – בבית שלי – חווה את אותם ימים של חוסר ודאות, עומס רגשי, ולפעמים פשוט בלגן אחד גדול.

את המדריך הזה יצרתי כי הרגשתי גם כפסיכולוגית וגם כאמא, כמה חשוב לקבל כלים פשוטים שיעזרו לייצר שגרה מיטיבה בתוך מציאות כאוטית. כל הפעילויות כאן נולדו מהשטח – מהחיים עצמם – ומהלב. הן נועדו לתת לכם השראה, סדר, ונקודות של חיבור ורוגע בתוך הבלגן.



דוגמאות לפעילויות מיטיבות עם ילדים בבית

01

ריטואלים לזמן הארוחה- שיר לפני שאוכלים,
הכנת ארוחות יחד, עוגיות, עוגות, שיקים

02

זמן יצירה משותפת- הכנת פינת יצירה, גם דברים
שהם לא בהכרח מכחולים וצבעים, זה הזמן
להשתמש בקרטונים ודברי המיחזור

03

זמן קבוע של ריקוד משותף, או כל תנועה אחרת

04

יצירת מרחב משחק יצירתי- הכנת
מסעדה, מוכרי גלידה, מעצבי אופנה

05

ליצור פינת מנוחה וחיבוקים- ליצירת זמני
רגיעה וחיבור

06

יצירת הצגות כולל הכנת הכרטיסים
למכירה לקהל

07

הכנת מסלולים ביתיים למשחק מכריות,
כיסאות, מפות וכל מה שיש

08

יציאה קבועה החוצה לפחות פעם ביום,
למשחק בתנועה, לשהות בטבע, לאיסוף
מקלות או משחק בגינה



ריטואלים לזמן בוקר



- **שיר בוקר קבוע**- שיר שמתנגן בכל בוקר, עם תנועות גוף פשוטות שחוזרות על עצמן. יוצר תחושת מוכרות ושמחה.
- **מים עם נשימה**- פותחים את היום בלשתות יחד כוס מים ולבצע שלוש נשימות עמוקות. אפשר לשלב מילים מרגיעות כמו: "אני כאן, אני נושם/ת, אני מתחיל/ה מחדש."
- **מעגל 'מה נרצה היום'?**- ישיבה קצרה במעגל – כל אחד בתורו משתף מה הוא רוצה, צריך או מאחל לעצמו היום. מחזק שיח רגשי וכוונה משותפת.
- **ציור שקט**- כמה דקות של ציור חופשי עם עפרונות או פנדה – ללא מילים, בתחילת היום. תורם להתכווננות פנימית ולהורדת עוררות.



ריטואלים לתנועה וויסות

ריקוד לפי שיר קבוע- משמיעים שיר קבוע ורוקדים יחד בתנועות חופשיות. משחרר, מעלה אנרגיה ומחבר.

מסלול ביתי- בונים מסלול כריות, קופסאות, שולחנות – והילדים נעים בו כל בוקר לפי תבנית קבועה. תורם לקואורדינציה ומיקוד. תנועה מדומיינת

משחקים ב"אנחנו חיות/רכבות/עננים" – כל אחד בוחר דמות ונע בהתאם. מחזק דמיון וויסות דרך משחק.

תרגול תנוחות יוגה- למשל מכרטיסים, תמונות, ספר או וידאו. לדוגמא: תנוחת עץ יחד- עומדים יחד מול מראה ומבצעים את תנוחת העץ – לשיווי משקל ויציבות. אפשר לעודד תמיכה הדדית במגע קל.

משחק תנועה בחוץ- תופסת, מחבואים, זמן משחק בגינה. יעשו פלאים לגוף ולנפש



תנועות שמפחיתות לחץ

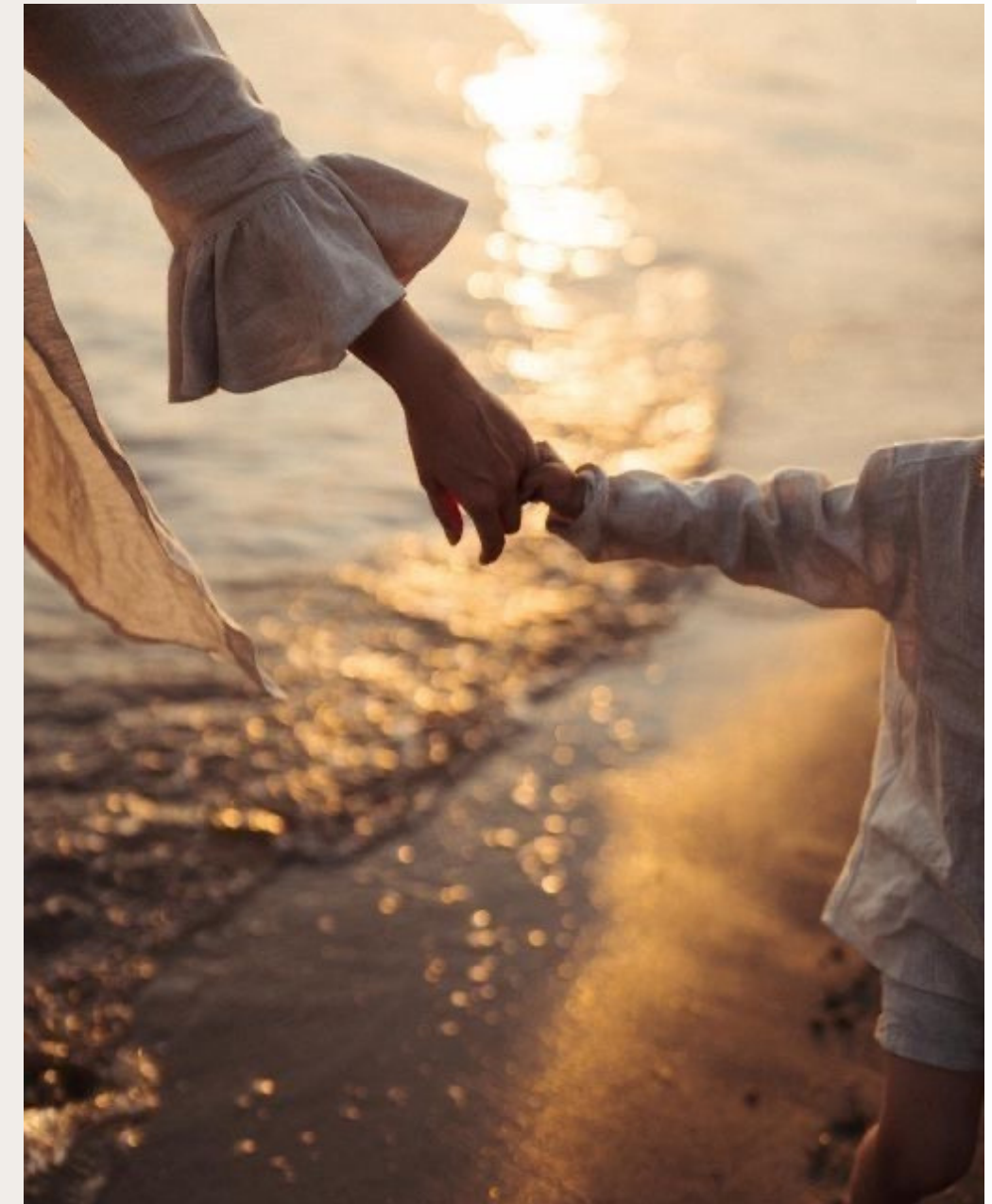
הגוף הוא שער מהיר לויסות. תנועה היא דרך לריפוי הלב והשקטת הגוף והנפש... לפעמים, במקום להסביר, לשכנע או לחכות – תנועה אחת קטנה יכולה לעשות את כל ההבדל. כשהילד מתוסכל, כשההורה עצבני, כשיש בכי או סערה – אלו רגעים שבהם כדאי לעצור ולעבור דרך הגוף. **הנה כמה תנועות פשוטות שיכולות להפחית לחץ ולווסת את מערכת העצבים:**

1- לחיצות גוף איטיות (Self-Pressing)

מחבקים את הכתפיים של עצמנו ולוחצים בעדינות. אפשר גם ללחוץ על ירכיים, זרועות, או לתת "חיבוק דוב" איטי לילד. למה זה עוזר? הלחיצה מייצרת תחושת גבולות, ביטחון ומעטפת. מרגיעה ילדים וגם מבוגרים.

2- ניעור ידיים ורגליים

עומדים ומנערים את הידיים מהר-מהר, אחר כך את הרגליים. אפשר להוסיף צליל של "פוף" או "אההה" בהוצאת אוויר. למה זה עוזר? משחרר אנרגיה כלואה, מפחית עוררות ומחבר מחדש לקרקע.



תנועות שמפחיתות לחץ - המשך רעיונות



3- תנוחת כדור

יושבים על הרצפה, מקפלים את הברכיים לחזה, מחבקים אותן ומניחים את הראש מטה – כמו "כדור קטן". אפשר גם לעשות את זה על הילד וללטף לו את הגב. למה זה עוזר?

תנוחה עוברית שמשרה רוגע, עוטפת, סוגרת את הגבולות הפיזיים והרגשיים.

4- צעדי פיל

צועדים ברחבי הבית בצעדים כבדים ואיטיים כמו פיל. אפשר להוסיף צלילים עם הרגליים. למה זה עוזר?

מעודד האטה, חיבור לקרקע, עוזר למעבר מהסחת דעת לתשומת לב גופנית.

5- ידיים על הלב והבטן

מניחים יד אחת על החזה ויד שנייה על הבטן. לוקחים 3 נשימות איטיות. אפשר לומר לילד: "תנשום לתוך הידיים שלך". למה זה עוזר?

הנחת הידיים ממקדת, הנשימה מאטה, נוצר חיבור מידי בין גוף לרגש.

6- תנועות סימטריות בו-זמנית

למשל: לצייר שתי צורות דומות בידיים, לטפוח על הברכיים בקצב קבוע, או ללחוץ עם כפות הידיים זו מול זו. למה זה עוזר?

תנועה סימטרית מגבירה אינטגרציה מוחית ומרגיעה את מערכת העצבים.



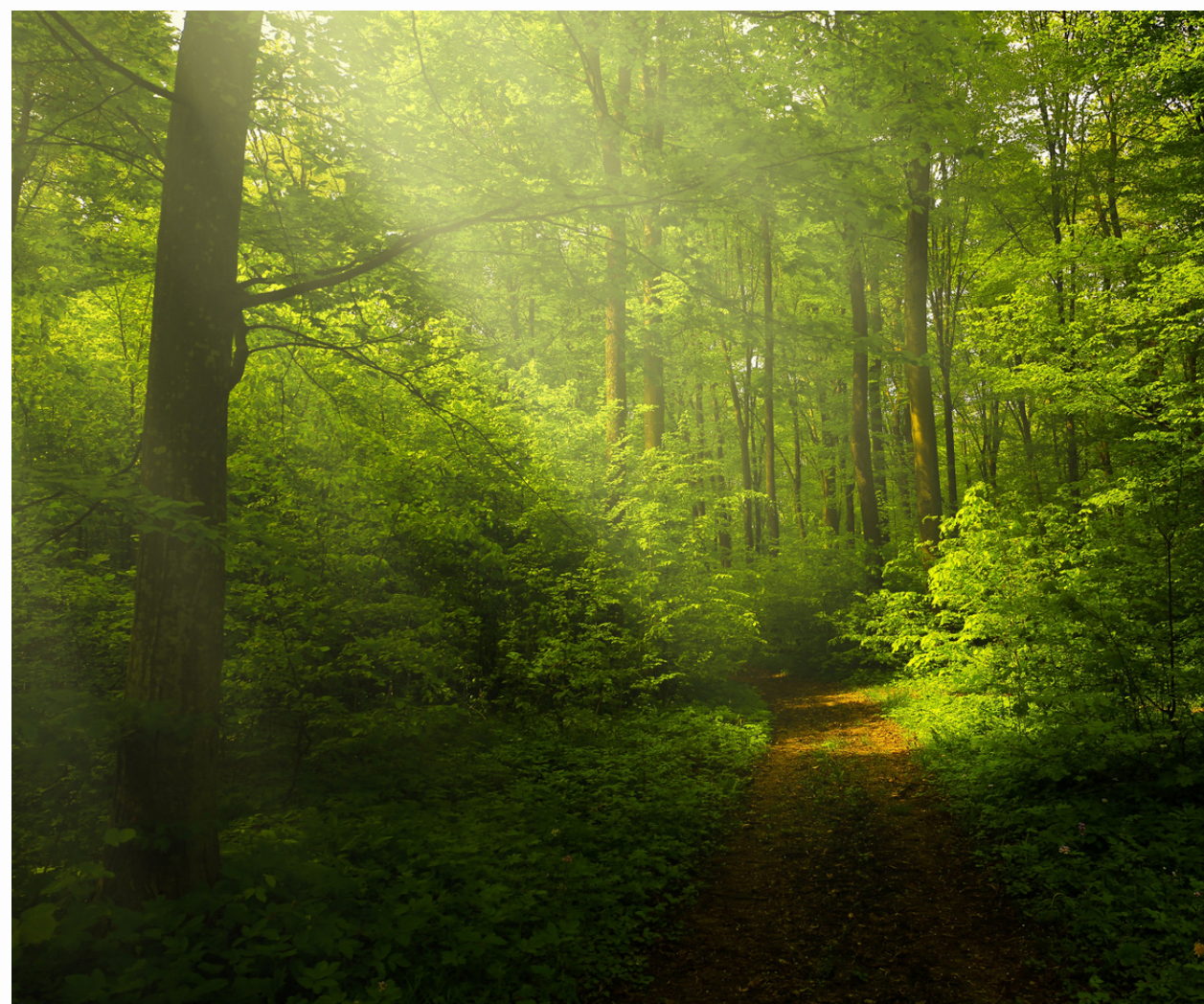
יצירה ודמיון



- **פינת יצירה קבועה**- שולחן או פינה בבית שמוקדשת ליצירה. כל יום באותו זמן. צבעים, גזירה, הדבקה – בלי צורך בהנחיה.
- **פרויקט יומי מתחלף**- יום ראשון ציור, שני פלסטלינה, שלישי בובות – אפשר להכין לוח שבועי. נותן גיוון בתוך סדר.
- **סיפור לפי תורות**- יושבים יחד וממציאים סיפור – כל אחד מוסיף משפט לפי תור. מצחיק, משחרר ומפתח קשב.
- **הכנת מתנה לאחר**- מכינים משהו למישהו – כרטיס, ציור, מתנה קטנה. מחזק אמפתיה ונתינה.



להיות בחוץ, זמן טבע



- **מסע קטן יומי** - יוצאים בכל יום לשטח אחר – אפילו החצר או הרחוב – עם מטרה קטנה: לחפש צל, לגלות צליל, לבדוק עלים.
- **איסוף מהטבע** - אוספים אבנים, עלים, פרחים – מדביקים על דף ויוצרים סיפור. מאפשר קשר סנסורי ומגע עם קרקע.
- **משחק דמיון בטבע** - "אני עץ", "אני ציפור", "אני חיה שמתחבאת" – תנועה, קול, תפקיד. משלב תנועה, דמיון וחיבור סביבתי.
- **התבוננות בטבע** - עוצרים יחד לשתי דקות של שקט. מה אני רואה? שומע? מרגיש?
- **זמן טבע תורם להרגעה ולפיתוח מודעות.**



ריטואלים לסיום יום

טקס אמבטיה- אמבטיה עם אלמנט קבוע – בובה שצוללת, שיר מים, סבון ריחני. תחושת סיום וניקיון.

מעגל תודה- לפני השינה – כל אחד משתף שלושה דברים שהוא מודה עליהם. מסיים את היום בחיבור חיובי.

עיסוי קצר- עיסוי רגליים או גב עם שמן טבעי ונשימות איטיות. מגע מיטיב שעוזר להירגע.

סיפור ערב קבוע- קוראים כל ערב את אותו הסיפור או מחזור סיפור מוכר. תחושת יציבות וביטחון רגשי.



גופרש
ד"ר הילה שרון דוד

זה הזמן לייצר לעצמיכם לו"ז משפחתי

כשאין מסגרת חיצונית (כמו גן, בית ספר או עבודה מסודרת), הזמן יכול להרגיש כמו בליל חסר גבולות. דווקא במצבים כאלה, לו"ז משפחתי פשוט, רך וגמיש נותן תחושת כיוון, מפחית עימותים ועוזר לכולם לדעת למה לצפות.



דוגמא לו"ז משפחתי- גילאי 3-8

- 08:30–07:00 – קמים בנחת + טקס בוקר (מים, שיר, חיבוק, בגדים)
- 09:00–08:30 – ארוחת בוקר משפחתית
- 10:00–09:00 – פעילות תנועה (ריקוד, מסלול, גינה, סיבוב בחוץ)
- 11:00–10:00 – פעילות יצירה / שקט (ציור, הדבקה, סיפור)
- 12:00–11:00 – זמן משחק חופשי
- 13:00–12:00 – הכנת ארוחת צהריים יחד ואכילה
- 14:30–13:00 – מנוחה / שקט / סיפור / זמן אישי
- 16:00–14:30 – פעילות משותפת (בנייה, בישול קל, משחק קופסה)
- 17:00–16:00 – זמן מסכים מונחה או פעילות קלה
- 18:00–17:00 – אמבטיה + ארוחת ערב
- 19:00–18:00 – סיפור ערב, מעגל תודה, שינה



גופר גש
ד"ר הילה שרון דוד



טיפים לניהול לוי"ז בריא בזמן לחץ:

- שלבו בין פעילות מווסתת לפעילות ממריצה
- שימו לב למעברים – ילדים צריכים התארגנות רגשית בין משימות
- קבעו "זמן מבוגר" יומי – חצי שעה שהילדים יודעים שלא מפריעים (אפשר תוך כדי מסך או מנוחה)
- תכננו זמן זוגי – גם אם זה רק רבע שעה בערב לשתות תה בשקט ביחד
- כתבו את הלוי"ז על לוח – ציור, סמלים או תמונות – כדי שגם ילדים קטנים יבינו

דוגמה למשפטים שמחזקים את הלוי"ז בבית:

- "אחרי שנסיים לאכול, נעשה זמן יצירה"
- "עכשיו הגוף שלנו צריך מנוחה, ואחר כך נרקוד"
- "היום שבת – בוא נבדוק בלוח מה עושים בשבת"
- "אני רוצה זמן שקט עכשיו, אז אתם יכולים לבחור בין ציור לטלוויזיה"





תודה לכם
ולזמנים טובים ושקטים יותר



ד"ר הילה שרון-דוד
פסיכולוגית, תחום הספורט והאימון הגופני |
מדריכת הורים | יוגהתרפיסטית | מאמנת כושר

ליצירת קשר- ליחצו על הקישור



גופרש
ד"ר הילה שרון דוד