

אדר התש"פ, 03/2020

בס"ד

הורים יקרים שלום וברכה,

"ההישג הגדול ביותר של החינוך הוא הסובלנות" (הלן קלר).

אנחנו נמצאים בתקופה מאתגרת ברמה הלאומית. ימים אלו מצריכים מאיתנו סבלנות וסובלנות ככל שניתן. חשוב מאד להישמע להנחיות משרדי הממשלה השונים ולהתנהל בהתאם. אין ספק כי שגרת החירום מצריכה מאיתנו חשיבה על דרכים להתנהלות חדשה ולהתנהג באחריות. בעקבות כך בתקופה זו לא יינתנו מענים טיפוליים והעשרתיים במסגרת המרכז לגיל הרך. אנו מאחלים ומקווים כי תקופה זו תהיה קצרה ככל האפשר ונוכל לשוב לראותכם במרכזנו במהרה...

עדיין חשוב לנו לשמור אתכם על קשר, משפחות יקרות, על כן תוכלו להמשיך להתעדכן ולקבל מידע באמצעות הדרכים הבאות:

• אתר האינטרנט של המרכז: <http://www.ramla-foundation.org/>

• פייסבוק: <https://he-il.facebook.com/>

• ניתן להתקשר למרכז לגיל הרך בימים א', ה' בין השעות: 08:00-16:00, טלפון: 089201526 או 089771946

• נפתח "קו חם" להתייעצות בתחומי ההתפתחות השונים.

ניתן להתקשר כל יום בין השעות 09:00-12:00 לטלפון: 089201527

• מוקד עירוני: 108 או 089771780

• מחלקת רווחה: 089771610 או 089771611

כמו כן ניתן לשלוח תגובות ובקשות למיילים הבאים:

• מזכירות מרכז לגיל הרך: mazkirutgh@ramla.muni.il

• ד"ר אסתי קילברג, מנהלת המרכז לגיל הרך: estik@ramla.muni.il

• מירי אביטל, פסיכולוגית, אחראית צוות פסיכולוגים: miria@ramla.muni.il

• דפנה לובל, עובדת סוציאלית, אחראית צוות עובדים סוציאליים: dloval@hotmail.com

• דורין פראם, עובדת סוציאלית, אחראית מרכז הורות וטף: Dorinf@ramla.muni.il

• הילה ניב-זוסמן, מרפאה בעיסוק, אחראית תחום ריפוי בעיסוק: nivhila@gmail.com

• מורן קריגר, קלינאית תקשורת, אחראית תחום קלינאות תקשורת: morankruger@gmail.com

מרכז לגיל הרך ברמלה מחבק את המשפחות

ומאחל בריאות ורוגע לכל עם ישראל והעולם כולו...

ד"ר אסתי קילברג, מנהלת

וכל צוות המרכז לגיל הרך, רמלה

"כל מה שילד צריך, זה מבוגר אחד שיאמין בו" (הרב שלמה קרליבך)

להלן נפרט מספר עצות ורעיונות להעשרה וטיפוח ההתפתחות של ילדינו היקרים בסביבה הביתית הטבעית שנכתבו על ידי:
מורן קריגר, קלינאית תקשורת, אחראית תחום קלינאות תקשורת במרכז.

תחום רגשי

- ✓ **גיבוש משפחתי:** התקופה הנוכחית יכולה לחזק ולהעצים את החיבור המשפחתי. חשוב ליזום זמנים משפחתיים משותפים (ארוחות משותפות, משחקים משותפים ועוד) ולעודד שיח פתוח בין בני הבית. יחד עם זאת רצוי לנסות לשמור על המרחב והפרטיות של כל אחד מבני המשפחה. בנוסף, כדאי לשמור על קשר עם בני המשפחה המורחבת: סבא וסבתא, דודים ובני דודים בעזרת אמצעים טכנולוגיים (שיחות טלפון, שיחות וידאו ועוד).
- ✓ **סדר יום:** חשוב לשמור על שגרה קבועה ומתוכננת ככל שניתן. להסביר לילדים את התכנית לימים הבאים ולחשוב על פעילויות שיכולות להתאים להם. חשוב להעניק לילדים ביטחון ואחריות להיות שותפים פעילים בהכנה של הפעילויות השונות.
- ניתן לצייר/לכתוב לוח זמנים יומי/שבועי (קימה, זמני ארוחות, משחקים, פעילויות למידה, זמני מסכים ועוד).
- ✓ **הבעת רגשות:** בתקופה רגישה זו חשוב ליזום שיחות עם הילדים ולהסביר להם על התופעה. חשוב שההסבר יהיה מותאם לגיל ורגוע. השיח על התופעה יכול להרגיע את הילדים ולסייע בתחושה של חיבור ומעורבות בנעשה בסביבה.
- בעזרת דפים ספרים שבהם הילד מצייר/כותב, הכנה של יצירות שונות (הדבקה, משחק בבצק) או בעזרת משחק דמיוני הילד יכול להביע את הרגשות שלו ואת החוויה שלו בתקופה הנוכחית ויחד עם המשפחה לשוחח ולשתף את הרגשות והחוויות של כולם.
- ✓ **פתרון קונפליקטים:** התקופה הנוכחית הינה רגישה ועלולה להעלות את סף המתח והתסכול בתוך הסביבה הביתית. על כן חשוב שנעודד את הילדים למצוא פתרונות במצבים של קונפליקטים (למשל כאשר שני אחים רוצים לשחק באותו משחק- לעודד את הילדים לשחק בתורות, כאשר ילד מתקשה לשחק במשחק בהתאם לכללים ננסה להסביר לילד את כללי המשחק ונחזק ונעודד אותו כאשר הוא מצליח לשחק בהתאם).

תחום קוגניטיבי ותחומי השפה והדיבור

- ✓ **אסטרטגיות זיכרון:** עבודה על היכולת להבין ולקלוט מידע חדש ולשלוף אותו בעת הצורך.
- ✓ משחק זיכרון- ניתן לצייר זוגות של תמונות על דפים/בריסטולים ובאמצעותם לשחק משחק זיכרון. ניתן לצייר תמונות מקטגוריות שונות: פירות, חיות, בגדים, כלי תחבורה ועוד.
- ✓ "מה חסר?!"- סדרו על השולחן מספר תמונות בשורה. משתתף אחד יעצום את עיניו והמשתתפים האחרים יבחרו תמונה ויחביאו אותה. המשתתף יפקח את עיניו ויצטרך לזכור מהי התמונה שהמשתתפים האחרים החביאו.
- ✓ **הרחבת אוצר מילים:** הסביבה הביתית הינה הזדמנות נפלאה להיכרות עם מילים חדשות ממגוון קטגוריות. בכל פעם ניתן לבחור "מרחב" נוסף בבית ללמידה ולהרחבת הידע.
- ✓ ארוחת בוקר/צהריים/ערב: בכל ארוחה ניתן לשיים את שמות הפריטים הצרכים לאותה פעילות. חשוב ככל שניתן להרחיב את הידע על כל פריט ולתאר מאפיינים שונים (שם הקטגוריה, פעולה, צבע, צורה, גודל ועוד). דוגמאות: "צלחת- שייכת לכלי מטבח, בצורת עיגול ובצבע לבן". "מלפפון הוא ירק ארוך בצבע ירוק וגדל באדמה".
- ✓ הלבשה: כאשר הילדים מתלבשים ניתן ללכת איתם לארון הבגדים ולדבר איתם שמות הבגדים השונים, עונות השנה ועוד.
דוגמאות: "את המעיל לובשים בחורף כאשר יורד גשם. הוא כחול ועם שרוולים ארוכים", "סנדלים נועלים בקיץ על הרגליים".
- ✓ "נחש מי?!"- ניתן לקחת פריטים וחפצים שונים בבית ולחלק אותם על פי קטגוריות (פירות, ירקות, בגדים, חיות, כלי נגינה, כלי תחבורה, רהיטים ועוד). בנוסף ניתן לחלק את הפריטים השונים לתת קטגוריות (חיות: חיות בים/יבשה/אוויר, בגדים: בגדי קיץ/בגדי חורף, כלי תחבורה: כלי תחבורה על ביבשה/בים/אוויר ועוד. ניתן לשחק משחק ובו כל אחד בתורו יבחר פריט וינתן רמזים על הפריט שבחר מבלי לומר את שמו. שאר המשתתפים יצרכו לזהות את הפריט הנבחר בהתאם לרמזים.
- ✓ **תחביר וארגון מסר:** הפעילויות השונות בבית הן הזדמנות נפלאה לעבודה על יכולות ההבנה וההבעה של הילדים. רצוי לאפשר לילדים להיות שותפים פעילים הן באופן מעשי והן באופן מילולי.
דוגמאות: תרחישים: חשוב לדבר עם הילדים על תהליך ההכנה ולוודא שהם מבינים את רצף התהליך ואת השלבים השונים בהכנה: מה עושים קודם, אחר כך ובסוף. חשוב שהילדים יתארו באופן מילולי את הפעילות וכן יתנסו בהכנתה. הכנת חביתה: "קודם מביאים את כל המצרכים- ביצים, מחבת, קערה וכף. אחר כך שוברים את הביצה לתוך הקערה. אחר כך מערבבים את הביצה. אחר כך שופכים את הביצה לתוך המחבת. בסוף החביתה מוכנה, בתאבון!!". דוגמאות לתרחישים: סלט ירקות/פירות, הכנת חלה לשבת, הכנת עוגה/עוגיות, הכנת שוקו, הכנת מיץ תפוזים/לימונדה, הכנת כריכים ועוד.

תחום מוטורי

- נכתב בעזרתה של הילה ניב-זוסמן, מרפאה בעיסוק, אחראית תחום ריפוי בעיסוק במרכז**
- ✓ **ארגון ותכנון:** חשוב לעודד את הילדים לבצע חשיבה עצמאית על ארגון ותכנון של פעילויות שונות בבית. דוגמאות: להגיע למקומות שונים (כגון הורדה ממדף גבוה- משחק, חטיף, בגד ועוד) הכנת עוגה/פשטידה/סלט/חביתה ועוד... על הילד לתכנן את אופן ביצוע הפעילות בעזרת תיווך של מבוגר. חשיבה על הרעיון והשלב, ציור/כתיבה של הפעילות באופן מאורגן וביצוע מותאם של הרעיון. בקרה על ביצוע הפעילות ע"י סימון V, במהלך ההכנה ניתן לצלם את הפעילות ולאחר מכן לשחזר את התהליך והחוויה יחד עם בני המשפחה.
 - ✓ **מוטוריקה גסה:** השליטה של מערכת העצבים בפעילויות השרירים הגדולים, הגסים.
 - הכנה של מסלול מוטורי בעזרת חפצים בבית. מסלול רהיטים, סידור כיסאות ו/או שרפרפים ולבצע את הפעילות באופנים שונים: לעלות על הכיסאות/לזחול מתחת לכיסאות/לעבור מכיסא לשרפרף/ הליכת עקב בצד אגודל, קפיצה על רגל אחת ועוד. מסלול בגדים:
 - מניחים סל כביסה בתחילת מסלול. כל ילד יבחר בתורו בגד ויגיע אל החדר והארון המתאימים בעזרת דרכים שונות: ריצה/קפיצה/זחילה/דילוג/הליכת חיות ועוד. משחקי כדור (מסירות, כדורגל עם כדור ספוג, כדור, זריקה לתוך סל ועוד). במידה וניתן לצאת החוצה אפשר לצאת לגן שעשועים או לרכב על אופניים.
 - ✓ **עצמאות יומיום:** תקופה זו היא הזדמנות טובה להתאמן על מיומנויות יומיום ולעודד את הילדים לעצמאות בתפקודים אלו (יש פחות לחץ של זמן התארגנות). חשוב לזכור שילד עצמאי הוא ילד בעל תחושת מסוגלות וערך עצמי גבוה יותר. מיומנויות חשובות: התפשטות, הלבשה, אכילה עצמאית עם סכ"ם, נעילת נעליים, צחצוח שיניים, ניגוב בשירותים, מקלחת וכן במיומנויות סיוע בבית כגון: מיון סכום, עריכת שולחן, פינוי מדיח ועוד.
 - ✓ **מוטוריקה עדינה:** רמת השליטה של מערכת העצבים בפעולות של השרירים העדינים. משחק בקוביות, לגו, בניה עפ"י דגם ועוד... חשוב לקבוע זמנים ליצירות. מומלץ לחלק את זמן היצירה ליצירות מובנות ויצירות חופשיות.
 - דוגמאות ליצירות מובנות: דפי צביעה שניתן להוריד מהאינטרנט, צביעת מנדלות, דפי עבודה, חיבור קו מספר, מבוכים, הכנת חיות מפלסטלינה (ישנם דוגמאות עפ"י שלבים באינטרנט), הדבקת מדבקות, דפי גזירה או גזירה מעיתונים, הכנת משקפת מגלילי נייר טואלט, ציור של הילד על בריסטול גדול וצביעה, הכנת בצק בייתי ומשחק חופשי בו, הכנת שרשראות, הכנת מובייל ועוד. ניתן לשלב עבודה עם חומרים שונים כגון צבעי ידיים, צבעי עיפרון, גואש, צבעי פנדה, דבק, עיתונים ועוד.
 - פעילות במטבח יכולה לסייע מאוד בפיתוח מיומנויות מוטוריות עדינות, תאום בילטרלי ותכנון. לדוגמא: מריחת פרוסה, מזיגת מים, הכנת סלט, סחיטת מיץ, הכנת כדורי שוקולד, הכנת עוגיות, חלה לשבת ועוד.

✓ **משחק:** חשוב מאוד לעודד את הילדים לזמני משחק רבים ככל שניתן. חשוב לשלב הן משחק חופשי של בניה והרכבה ומשחק סימבולי/משחקי תפקידים והן משחק מובנה עצמאי כגון בניה עפ"י דגמים, הך פטיש, פאזלים ועוד. בנוסף חשוב לשלב זמני משחק למשחקים חברתיים בעלי חוקים, תורות, משחקי תחרות ועוד. לילדים צעירים לדוגמא לוטו, דומינו, משחקי התקדמות עם קובייה, ולילדים בני חמש ומעלה: טאקי, שש בש, דמקה, חתחתול, מונפול, נחש מי, לוטי קרוטי, סולמות ונחשים, רביעיות ועוד.

😊 בהצלחה ובהנאה... 😊