



כוחות המשחק של לונדע

בבית ובמרחב המוגן

מוזיאון הילדים לונדע מגיע עד אליכם



במצבי אי-ודאות הגוף והנפש פועלים במצב דריכות.
דווקא ברגעים כאלה, משחק פשוט וברור הוא כלי משמעותי
לוויסות רגשי ולחיזוק תחושת ביטחון.

מחקרים בפסיכולוגיה התפתחותית ובחקר החוסן
מראים כי פעילות משותפת, חזרתית ומובנית מסייעת
להפחתת מתח, מחזקת תחושת שליטה ומגבירה חיבור
בין-אישי- אצל ילדים ומבוגרים כאחד.

במוזיאון הילדים לונדע אנו רואים במשחק
מרחב בטוח ללמידה, שייכות והתמודדות.
אספנו עבורכם משחקים קצרים ופשוטים, שאפשר
לשחק בכל בית ובכל מרחב מוגן.



רעיונות למשחקים ממה שיש בבית - הבית הוא מגרש המשחקים



שביל הצבעים

מה צריך?

דפים צבעוניים מודבקים לרצפה במסלול מפותל.

איך משחקים?

מציירים עיגולים בצבעים שונים ומדביקים במסלול מאתגר (לא בקו ישר).

אסור לדרוך על הרצפה- רק על העיגולים.
כל צבע מייצג משימה (נשימה, קפיצה, מחמאה, עמידה על רגל אחת, פרצוף מצחיק או ריקוד).
כולם משלימים את המסלול.

הכוח של המשחק: תנועה עם משימה ברורה מפחיתה מתח ומעבירה את הגוף והקשב ממצב דריכות למצב משחקי ורגוע יותר.



מרוץ צמר גפן



מה צריך?

קשית, חתיכת צמר גפן, שולחן או רצפה חלקה.
חפצים ליצירת מסלול: כוסות, ספרים, קופסאות, וכל מה שסביב.

*אם יש מגנטים בבית- ניתן ליצור מהם מסלול מפותל.

איך משחקים?

מסמנים קו התחלה וקו סיום.
נושפים בעדינות ומעבירים את ה"ענן" עד לקו הסיום.
אפשר ליצור מכשולים מחפצים שיש בבית.



הכוח של המשחק: נשיפה ממושכת מפעילה את מערכת הרגיעה בגוף ומחזקת ריכוז ושליטה עצמית.



אתגר הבועה החזקה

מה צריך?

כוס מים פושרים, 2-3 כפות סבון כלים, כפית גליצרין (או כפית סוכר מומס היטב), קשית, כפפת צמר/בד יבש לחלוטין.

הכנה: מערבבים בעדינות מים, סבון וגליצרין. אם משתמשים בסוכר - ממיסים אותו היטב במים חמים לפני הערבוב.

איך משחקים?

לובשים כפפה יבשה, נושפים בועה ותופסים אותה בעדינות על הכפפה. מנסים להקפיץ בתנועות קטנות ואיטיות. כמה פעמים הצלחתם לשמור את הבועה באוויר?

הכוח של המשחק: נשיפה איטית ותנועה עדינה מפעילות את מערכת הרגיעה בגוף, מחזקות מיקוד ושליטה עצמית, ותומכות בוויסות רגשי דרך חוויה חושית נעימה.





שק הפתעות המשפחתי

מה צריך?

שקית בד או שקית אטומה שלא רואים דרכה.

הכנה:

כל אחד מבני המשפחה בוחר חפץ קטן מהבית שהוא מתחבר אליו ומניח אותו בשקית, בלי לגלות לאחרים.

איך משחקים?

בכל תור, אחד המשתתפים מכניס יד לשקית, בוחר חפץ וממשש אותו בלי להסתכל. עליו לנחש מהו החפץ ולמי הוא שייך. בסיום, בעל החפץ משתף מדוע בחר דווקא בו.
* ניתן לשחק לפי קטגוריות: אותיות, צבעים, מאכלים ועוד.



הכוח של המשחק: מיקוד חושי מרגיע את הגוף, והשיתוף האישי מחזק תחושת שייכות וחיבור.





משחקים למרחב המוגן

במצב חירום הגוף דרוך.

קצב קבוע, נשימה ותשומת לב ממוקדת מסייעים לו להירגע.
לפניכם רעיונות למשחקים מתאימים למרחב המוגן לבחירתכם.



אני רואה בעיני הקטנה

איך משחקים?

אחד בוחר חפץ במרחב ואומר:

“אני רואה בעיני הקטנה משהו ש...”

(צבע / צורה / שימוש).

האחרים שואלים שאלות או מנחשים

עד שמגלים.



הכוח של המשחק: מיקוד חזותי מקרקע את
הקשב להווה ומפחית תחושת הצפה.





סופרים את הסביבה

איך משחקים?

בכל סבב מישהו בוחר קטגוריה לספירה (ידיות, כפתורים, ברגים, שרוכים, איבר או פריט לבוש). סופרים יחד כמה יש לכולם יחד.

הכוח של המשחק: ספירה וארגון מידע מפעילים חשיבה לוגית שמאזנת תגובת סטרס. מיקוד בגוף ובקבוצה מחזק תחושת יחד וביטחון.



סופרים יחד עד 20

איך משחקים? מנסים להגיע ל-20.

בכל פעם מישהו אחר אומר את המספר הבא, ללא תור קבוע. אם שניים מדברים יחד - מתחילים את הספירה מהתחלה.

הכוח של המשחק: המשחק מחזק הקשבה, ויסות עצמי ותיאום קבוצתי.





שרשרת זיכרון

איך משחקים? הראשון אומר מילה. השני חוזר עליה ומוסיף מילה חדשה. כך ממשיכים עד שמישהו מתבלבל. אפשר לבחור נושא מראש (מאכלים / רגשות / חפצים במרחב).

הכוח של המשחק: הפעלת זיכרון עבודה מחזקת ריכוז ותחושת שליטה.



תנועה בשרשרת

איך משחקים? אחד עושה תנועה קטנה וכולם **מחקים** (כיף, מחיאת כף, נקישה, טפיחה וכו') הבא מוסיף תנועה חדשה, וחוזרים על כל הרצף מההתחלה. כך ממשיכים עד שמתבלבלים – ומתחילים מחדש.

שדרוג: בחרו את הרצף שהכי אהבתם והפכו אותו ל"קוד סודי משפחתי" קבוע- טקס משותף מחזק תחושת ביטחון וזהות קבוצתית.

הכוח של המשחק: שילוב תנועה וזיכרון מחזק ריכוז, שליטה ושיתוף פעולה.





גל הכיפים

איך משחקים? בוחרים שיר אהוב, משמיעים אותו ברקע ומעבירים כיף במעגל לפי הקצב. כיף כפול משנה כיוון. המטרה לשמור על הקצב של הכיפים בלי עצירות.



הכוח של המשחק: מגע וקצב אחיד מווסתים את מערכת העצבים ומגבירים תחושת שייכות.



**כמה דקות של משחק משותף יוצרות עוגן של יציבות וקרבה.
ביחד - ממשיכים לשחק, לנשום ולחזק.**

