

זוכרים את הילדות היפה של פעם? את המשחקים ששיחקנו? תופסת, מחבואים, קלאס, עמודו, סבתא סורגת, גולות, גוגואים, הקפות, מחניים? אז הם חוזרים!

ד"ר מרק ורטהיים

משחקי השכונה של פעם הם בסיס לאיכות החיים של הילד גם היום. הורים שמבינים את זה ומשתתפים עם הילדים שלהם ביצירה, בהכנה ובמשחק עצמו מרוויחים ילדים שמעריכים, נהנים, מתקדמים וייחודיים וכמובן, מאושרים כמו גם ההורים עצמם שחוזרים לרגע לילדות.

המשחק בתנועה הינו בעל חשיבות גדולה מאוד להתפתחות הילד. בזמן המשחק הילד מתנסה ולומד להתמודד עם שינויים בהם הוא נדרש ל"תפוס מצבים", "להפעיל חשיבה של אפשרויות פעולה" ולהגיב בהתאם. המשחק משקף התנהלות בחיים, ילד מתנסה בעצמאות, בהכרת גופו ואפשרויות הפעלתו, צובר ביטחון, מפתח דמיון, מקבל החלטות ופועל על פיהן ומעצב את אישיותו דרך התנועה ודרך האינטראקציה עם חבר/חברים. החיים המודרניים גרמו לשינוי סביבתי שמשפיע גם ובעיקר על ילדים ועל צורת המשחקים שלהם, כיום עיקר המשחקים נמצאים על גבי מסכים והילד ברוב המשחקים פסיבי בגופו ואין לו אינטראקציה ממשית עם ילדים אחרים. חשיבותם של משחקי השכונה להתפתחות, למידה וחברות הילדים של היום לא יודעים לשחק משחקי תנועה וכאשר אין לידם מסך הם שואלים "במה אפשר לשחק?" הם חסרי יכולת להמציא משחקים ולהפעיל את גופם בכל מקום בו נמצאים וליצור לעצמם עניין מהתנועה. אם הם כבר משחקים אז ניתן לראות שהם משחקים במשחקי כדור מוכרים שדורשים שליטה במיומנויות המשחק הספציפי(כדורגל / כדורסל), למרבית הילדים חסר שלב משחקי חשוב מאוד והוא המשחק הבסיסי שאין בו חוקים אוניברסאליים ושהאמצעי למשחק הוא פרי יצירת הילד.

משחקי השכונה- המשחקים של פעם הם משחקים שנותנים מענה לשלב התפתחותי של הילד עוד לפני הכניסה לעיסוק בענף ספורט, הם שילבו את הצרכים של הילדים מבלי שמישהו הוביל אותם. לצערי, משחקי השכונה הולכים ונעלמים מהנוף השכונתי והמשפחתי ומרבית הקשיים וההפרעות של ילדים נובעים מחסך זה. הילדים מחמיצים את המשחקים של פעם כמו: קלאס, מחבואים, חמש מקלות ועוד. משחקי השכונה -משחקי בסיס, פיתחו תחושה, רגש וקואורדינציה בסיסית, חשיבה, יצירתיות, יחד עם התארגנות עצמית, הקניית בסיס להתנהלות בקבוצת ילדים ויצירת חברות דרך התהליך של הכנת המשחק הגדרת חוקים, תיחום שעות וכו'. הורים וסבא/סבתא חייבים להירתם להחזרת משחקי השכונה לפעילות המשפחה, לפני שיהיה מאוחר מדי

היעדר התנסות בפעילות שכונתית יצירתית

כיום, עיקר הפעילות הגופנית של הילד בשעות הפנאי מתרכזת בחוגי ספורט שהפעילות מוכתבת ע"י מדריך ומתאפיינת בהקשרה לענף ספורט אחד ובעלת אופי של התמקצעות והתמחות בענף ספורט מסוים כבר מגיל צעיר. עובדה זו מונעת מהילד להתנסות בפעילות חופשית רב גונית שמפתחת יצירתיות דרך התנסות עצמית. התנסות זו נרכשה בעבר במשחקי הרחוב והשכונה. הפעם הילדים הגיעו לבית-הספר ולחוגי הספורט לאחר ששיחקו בשכונה ופיתחו את מגוון החושים ואת הבסיס

הקואורדינטיבי – יצירתי שאיפשר להם להתחיל בתהליך של לימוד, תרגול ואימון בענף ספורט ספציפי. המצב כיום גורם לחוסר איזון בהתפתחות הילדים. הם גדלים להיות ילדים לא עצמאיים, לא מסתדרים עם ילדים אחרים, תמיד משעמם להם, צריכים שיפעילו אותם ולא יודעים להעסיק את עצמם לבד, מגלים חוסר שקט במיוחד בתהליך הלמידה שמלווה גם בבעיות קשב וריכוז, כשבמקביל, חוסר התנועה גורם לעלייה משמעותית במשקל, הילד לא עושה פעילות מתוך מוטיבציה פנימית והולך לאזור הנוחות שלו – ישיבה ומשחק מול מסך. בנוסף, ילדים רבים מתקשים בתפקוד והתנהלות בקבוצה ואף בהשתלבות במשחק קבוצתי, ובמקרים קיצוניים הופכים לאגרסיביים ורגשיים. כללית ניתן לומר כי הילדים פחות שמחים.

משחקי שכונה – תוצר של הסביבה

במשחקי השכונה יש משום חזרה אל הטבע: הילדים נוהגים להשתמש בחומרים ובאביזרים הנמצאים בסביבתם הטבעית: חבלים, כדורים, נייר, חרצנים, קרשים, מקלות, גלגלים ועוד. מכל אלה ומחומרים רבים אחרים הם יוצרים משחקים שונים, הם משתמשים במשחקיהם במושגים מן מהטבע כמו שמים וארץ (ראה להלן), ים יבשה וכו' ומיישמים אותם כהוראות לפעילות יצירתית-גופנית. הם גם נוהגים לעשות שימוש בגרוטאות ובחומרים מהטבע לשם בניית עגלות, יצירת מטוסים מנייר וכו' ויוצרים משחקים המהווים חיקוי לדברים קיימים בחיי היום-יום. למעשה, הילדים אחראים לכל התהליך: חיפוש, מציאה, תכנון, בנייה, ארגון, יצירת המשחק וקביעת הכללים. בדרך זו הם לא רק משלבים פעילות מוטורית עם פעילות יצירתית, אלא גם משתפים פעולה בהצבת מטרות משותפות, לומדים לקבל ולחלק תפקידים ומתחנכים לסדר ולקבלת מרות של חבר ללא התערבות של מבוגר.

במרכז ורטהיים התקיים יום משחקי שכונה עם הורים וילדים שלא רצו להפסיק לשחק ושאלו למה לא עושים זאת יותר. הדחף לשחק קיים אצל הילדים אבל הם וגם הוריהם לא יודעים מה לעשות.

סוגי משחקים

מן הסיבות שנמנו כאן יש חשיבות להחיות את משחקי השכונה ולעודד את הילדים לשחק בהם ואף להמציא משחקים חדשים שניתן לעשות בחצר/בשכונה. ניתן לחלק את משחקי השכונה המוכרים לקבוצות המבטאות את מגוון הפעילויות הגופניות הנדרשות בהם.

1. משחקי ריצה, תפיסה ומחבואים
2. משחקי קפיצה בלי ועם אמצעים
3. משחקי כדור או תחליף לכדור
4. משחקי מקלות
5. משחקי ידיים ואצבעות
6. משחקים עם אמצעים מהבית

להלן מקבץ דוגמאות:

1. משחקי ריצה, תפיסה ומחבואים

1.1 מחבואים

אחד הילדים נבחר, עומד צמוד לקיר או עץ עם גבו ליתר המשתתפים. סופר עד 10 ומסתובב לחפש את הילדים. בזמן שהוא סופר הילדים מחפשים מקומות מסתור. מי שמחבואו התגלה הופך להיות המחפש. (יש גרסאות שונות). 1.2

1.2 תופסת מסוגים שונים

אחד הילדים נבחר להיות תופס. מוגדר שטח למשחק וחוקיו נקבעים ע"י הילדים. התופס סופר עד 10 ומיד לאחר מכן מתחיל לרוץ ולתפוס ילדים. (גרסאות רבות וחוקים שונים).

1.3 דג מלוח

אחד הילדים נבחר להיות "דג מלוח". הוא עומד צמוד לקיר או לעץ עם הגב ליתר הילדים. שאר הילדים עומדים במרחק כ-10 מטר ממנו, מאחורי קו קבוע מראש. ה"דג המלוח", קורא "1, 2, 3 דג מלוח" ומיד מסתובב אל הילדים. בזמן שהוא קורא, המשתתפים מתקדמים לעברו. כאשר הוא מסתובב אליהם הם קופאים במקום. אם ה"דג המלוח" רואה מישהו זז, הוא אומר לו לחזור לקו התחלה. מטרת המשתתפים להגיע אל הדג המלוח ולגעת בו. הראשון שמצליח לגעת ב"דג מלוח" עוצר את המשחק. כל הילדים משנים כיוון ורצים לקו ההתחלה וה-"דג מלוח" רודף ומנסה לתפוס אותם. מי שנפס הראשון הופך להיות "דג מלוח". ישנן גרסאות נוספות למשחק זה.

2. משחקי קפיצה בלי ועם אמצעים

2.1 קלאס

הקלאס הוא ציור על הקרקע בצורות שונות. יש לנתר ברצף, ממשבצת למשבצת, מבלי לגעת בקווי הסימון. צורת הקלאס, סדר הקפיצות וגודל המשבצות נקבעים מראש על-ידי המשתתפים. להלן כמה דוגמאות הלקוחות מצורות קיימות:
-ישנן גרסאות שונות לדרך הקפיצה ולאופן המעבר ממשבצת למשבצת. קפיצות ברגל אחת, בשתי רגליים או במשולב, לכיוון אחד בלבד או הלך וחזור, ניתור אל מעבר לסימונים המקווקוים ועוד. אפשר גם לשלב את הקפיצות עם דחיפת אבן למשבצת הבאה בעת הניתור. הילדים מגדירים מהי טעות/פסילה.

2.2 קפיצות בחבל

- שני ילדים מסובבים חבל ארוך והשאר משתלבים בתנועת החבל בזה אחר זה וקופצים בסדר ובצורה שנקבעו מראש. הראשון בטור קובע את הסדר ואת צורת הקפיצות, ההולכת ונעשית מורכבת יותר ויותר. מי שעוצר את תנועת החבל תוך כדי קפיצותיו נפסל ומחליף את אחד הילדים המסובבים את החבל.
- בזוג. לאחד הילדים חבל קפיצה, הוא קופץ ותוך כדי קפיצה הילד השני מצטרף לקפוץ איתו. ישנן גרסאות שונות של המשחק, כגון: אני מזמינה אותך ליום הולדתי... "או שהילד המצטרף לוקח מהראשון את קצוות החבל והראשון יוצא החוצה מבלי לפגוע בתנועת החבל.

2.3 קפיצות בגומי

שני ילדים עומדים בפישוק והגומי מתוח: מתחילים מגובה גומי בגובה הקרסוליים ובהדרגה מעלים את גובה הגומי. הקופץ עומד באמצע ומתחיל בסדרת ניתורים ידועה מראש בכיוונים שונים – "בתוך" הגומייה ומעליה, לעתים גם בדריכה עליה. הניתורים מבוצעים בשטף מבלי להסתבך עם הגומייה. סדרת ניתורים מוצלחת מקנה זכות לניסיון בגובה גבוה יותר בתור הבא. פסילה גורמת להחלפת אחד הילדים שמחזיר ברגליו את הגומי.

3. משחקי כדור או תחליף לכדור

3.1 משחקי זריקה וקליעה

- א. גולות (ג'ולים, בלורות), חרצני משמש (גוגואים), (ישנן גרסאות שונות).
- פגיעה בגולה של החבר: ילד זורק גולה, הבא אחריו מנסה לפגוע בה. אם הצליח, הוא אוסף גם את הגולה של חברו.
 - פגיעה בשורה של גולות: מסדרים גולות בשורה, במרחק 5 ס"מ זו מזו. כל ילד בתורו מנסה לפגוע בגולות הניצבות בשורה. בגמר התור כל אחד אוסף את הגולות שפגע בהן.
 - קליעת גולות לבור: כל ילד מנסה בתורו לזרוק את הגולה לבור. מי שהצליחו מחלקים ביניהם את כל הגולות שלא נכנסו לבור.

- קליעת גולות לקיר ולבור: כל אחד זורק את הגולה אל הקיר, ובהמשך עליה להתגלגל אל הבור הסמוך לקיר. הגולות שלא נכנסו לבור מחולקות בין הקולעים.

3.2 משחקי כדור

- **א. קליעה למטרה:**
- הילדים מסודרים בשני טורים לפני קו מסומן. במרחק מה מונח כדור (או אבן) (מטרה). שני הראשונים בטור מנסים לפגוע בו באמצעות כדור (או אבן) (בזריקה/בגלגול). מי שפגע זוכה בכדור/באבן המטרה.
- על הקרקע מסומנת מטרה למשל עיגול. הילדים עומדים על קו מעגל, הם מנסים לפגוע בכדור במטרה המסומנת. ניתן לשחק ביותר מכדור אחד.
- **ב. הקפצות:**
- שלוש הקפצות כדור, בפעם הרביעית מעבירים רגל מעל הכדור וחוזרים ותופסים אותו לפני שקפץ פעם נוספת על הרצפה. המטרה היא להגיע להקפצות רצופות פעמים רבות ככל האפשר. מי שנפסל מעביר את הכדור לבא בתור.
- **ג. מחננים קטנים/חצי מחננים:** שני ילדים עומדים במרחק מספר מטרים זה מזה, לאחד מהם כדור. יתר הילדים עומדים ביניהם. השניים צריכים לזרוק את הכדור זה לזה מבלי שהאחרים יתפסו, ותוך כדי כך לפגוע ברגלי אחד הילדים ולהוציאו מהמשחק. מי שהצליח לתפוס את הכדור מציל מישהו שנפסל.
- **ד. גע גע גע:** הילדים עומדים במעגל. אחד הילדים מחזיק כדור. הוא זורק את הכדור מעלה ונותנים לכדור לפגוע בקרקע שלוש פעמים, באותו הזמן המשתתפים קוראים יחד "נגע גע גע" בהתאם לקצב פגיעת הכדור בקרקע. לאחר שהכדור פגע בקרקע שלוש פעמים, מותר לגעת בו והמשחק מתחיל. הראשון שמגיע לכדור מגלגל אותו לרגלי הילדים מתוך מטרה לפסול ילד. במידה ולא פסל הילד שתפס את הכדור ממשיך לגלגל לפגוע בילד אחר.
- **ה. עמודו:** הילדים עומדים במעגל לאחד מהם כדור ביד. הוא זורק את הכדור למעלה וקורא בשמו של אחד הילדים. הילד שקראו בשמו צריך לתפוס את הכדור מהאוויר בעוד המשתתפים האחרים מתרחקים. הילד שתפס את הכדור מנסה לפסול ילדים ע"י גלגול הכדור לכיוון רגליהם.
- **ו. קפיצה מעל הכדור:** הילדים עומדים בטור מול קיר. הראשון זורק כדור אל הקיר, הכדור קופץ על הקרקע, הזורק עובר מעליו בקפיצת פישוק או בהרמת רגל הצידה והשני בטור תופס את הכדור. הזורק עובר לסוף הטור. גרסה נוספת על הילדים לעבור מעל הכדור לפני שקפץ על הרצפה.

4. משחקי מקלות

4.1 מקלות

- 4 מקלות מונחים במרחק חצי מטר זה מזה. הילדים עוברים מעליהם בצעדי ריצה. הראשון בטור עובר פעם נוספת, נוחת בשתי רגליים למרחק מרבי מעבר למקל האחרון ומזיז אותו אל מקום הנחיתה. הילדים מנסים לעבור את המרחק החדש. מי שאינו מצליח לעבור את המרחקים (ללא צעדי ביניים או ניתורי ביניים) נפסל. גרסה נוספת מאפשרת להזיז גם את שאר המקלות.

4.2 דודס

- שני מקלות – אחד ארוך והשני קצר ומחודד בשני צידיו. החובט אווז בשתי ידיו את המקל הארוך, בעוד הקצר מונח על הקרקע. הוא "מכה" בחוזקה בקצה המקל הקצר, וכשזה מתרומם באוויר הוא מנסה לפגוע בו ולחובטו למרחק רב ככל האפשר. גרסה נוספת המשתתפים האחרים צריכים לנסות לתפוס את המקל שהועף באוויר. תפיסה גוררת פסילה של החובט.

4.3 הקפות

משחק המשלב מקל ומקל קטן או כדור. מבוצע בדומה למשחק הבייסבול האמריקאי עם 4 תחנות מוגדרות ושילדים מחולקים ל-2 קבוצות, קבוצת בית וקבוצת שדה.

5. משחקי ידיים ואצבעות

- 5.1 כף אל כף -משחק כפות ידיים בגרסאות שונות, מלווה בד"כ בשיר.
- 5.2 סבתא סורגת – יצירת לולאת חוט ארוכה. אחד המשתתפים יוצר צורה באמצעות תנועות האצבעות והשני צריך להעביר את הצורה אליו וליצור צורה חדשה.
- 5.3 חמש אבנים -אחד הילדים מטיל לרצפה 5 אבנים. על המשחק להרים אבן אבן תוך כדי זריקת אבן אחת למעלה ותפיסת אבן מהקרקע. משלב לשלב יש להרים בו זמנית יותר אבנים ישנן גרסאות שונות.
- 5.4 פיקולו –הילדים יושבים, אחד הילדים נבחר לחלק את ההוראות ומתחיל בהכרזת "פיקולו", כולם מתחילים בקצב אחיד לטפוח לסירוגין עם שתי הידיים על ברכיהם / על שולחן. כשהוא מכריז "ניצב"/ "שטח"/ אגרוף "הילדים צריכים מיד לעבור למצב הידיים המתאים. אם אחד טועה הוא יוצא מהמשחק / מקבל נקודה רעה. ניתן לבלבל על ידי הדגמת תנועה אחת והכרזה על תנועה אחרת .

6 משחקים עם אמצעים מהבית

- יצירת קביים מקופסאות שימורים והליכה עליהן
- משחקי קפיצה ריצה עם דפי עיתון
- צמיגי רכב, לגלגל ולרוץ אחריו
- לשחק מסירות עם אביזרים כמו: כובע, בגד, גרביים, בקבוק פלסטיק

לסיכום

משחקי השכונה הם דוגמא למשחקים שאינם דורשים מגרש גדול ועלויות. אילו משחקים הדורשים התאגדות של הורים/ילדים בשכונה מסוימת למקום ושעה כאשר כל אחד מביא את המשחק (מרכז ורטהיים יכול לעזור). אני ממליץ לעודד את הילדים לשחק ולהיות שותפים כבר בשלב ההכנה של המשחק, בארגון האמצעים, וכו'. כדאי גם לגרות את הילדים להמציא משחקים חדשים בקבוצות קטנות, באמצעים ובאביזרים העומדים לרשותם בבית ובשכונה. כמו כן, אני ממליץ ללוות את המשחק בסיפור מהילדות של ההורה, סבא/סבתא על המשחק וחוויותיהם בילדותם. אינני יכול לשכוח את האם שסיפרה לי שכאשר הילד שיחק עם אביו בסוף שבוע זו הייתה השעה היפה והיחידה שלהם ביחד וזו הייתה חוויה לשניהם ותרם לאווירה המשפחתית. חייבים לזכור, ילד ששותף למשחק כמו במשחקי השכונה, לומד להעריך אמצעים ומעריך חברים ובו זמנית יוצר הרגלים שיוצרים בסיס קואורדינטיבי-חשיבתי טוב להתקדמות במיומנויות של תנועה, ספורט ואיכות חיים. אנו חיים בתקופה שבה היצירתיות מקדמת את הייחודיות התפקודית והיא מתחילה ביצירתיות עם הגוף בתנועה, כך מעודדים חשיבה ותהליכים פדגוגיים חינוכיים וגורמים להנאה ולמעורבות של הילדים בתכני הפעילות. ועל כך אמר פילוסוף סיני: "תגיד לי ואני שוכח, תראה לי ואני שומר, שתף אותי ואני מבין", שתפו את הילדים במשחקי השכונה ויהיה לכולכם כיף.

*הכתבה נכתבה בלשון זכר אך מופנית במידה זהה גם לנשים.

*מרכז ורטהיים מארגן בנושא משחקי שכונה ומשחקים של פעם: הרצאות והשתלמויות, פעילויות להורים וילדים, ימי כיף לארגונים וועדי הורים.