

# למה ילדים משמינים? לא מהסיבות שחשבתם

*מזהים שהילד מפתח נטייה להשמנה בגיל צעיר? הייתם אצל פסיכולוג, תזונאי, אבל כלום לא עוזר? ייתכן שהסיבה לכך שונה לגמרי ממה שחשבתם*

גנטיקה? אכילת יתר? או דווקא חוסר בפעילות גופנית? מגיע הרגע שאתם מזהים שהילד שלכם מפתח נטייה להשמנה ורושמים אותו למגוון חוגים – כדורסל, קראטה, שחייה, אבל כל פעם אותו הסיפור: הוא מחזיק מעמד חודש ופורש בתואנה שהוא לא נהנה. נשמע לכם מוכר? יתכן שהסיבה לכך שונה ממה שציפיתם, אבל את ד"ר מרק ורטהיים, מומחה במדעי הספורט ובנושא של מוח בתנועה זה דווקא לא מפתיע. לאחר מחקר מקיף בנושא הגיע למסקנה שבעיות השמנה בקרב ילדים נובעת פעמים רבות דווקא מבעיות קואורדינציה.

איך זה ייתכן? הבעיה מתחילה כשילדים עם בעיות קואורדינציה לא שולטים ברכיבים מסויימים בגופם, ומתקשים או לא מסוגלים לשחק עם ילדים אחרים בסביבתם. למשל כשמשחקים בחצר בית הספר, והילד קופץ אך התנועה שלו מסורבלת או קשה לו – יתר הילדים צוחקים עליו. באותו הרגע הוא עסוק בתגובות הילדים ולא בתנועה. כשהילד מודע לתנועת הגוף שלו וכבר יודע שלא טוב בה בגלל התגובות השליליות של הילדים האחרים, התנועה הופכת עבורו סבל.

בעקבות שאלון שהעביר בקרב מאתיים ילדים שפרשו מחוגי ספורט כעבור זמן קצר, הוא גילה שזה לא שהם לא רוצים לעשות ספורט, הם דווקא כן, אבל נוצרה בקרבם חוויה כל כך שלילית שהם נמנעים ממנה.

אם ילד בגיל 8 לא מצליח לתפוס ולמסור כדור כתוצאה מבעיות קואורדינציה, הוא ההופך ללעג בקרב חבריו למשחק. אם בעקבות בעיות בתנועה הוא מפעיל כוח יתר בעת משחק בכדור, והילד עמו הוא משחק מקבל מכה, זה גורר תגובות של כעס, לעג ותסכול בקרב הסובבים אותו, וכתוצאה מכך בעיות חברתיות ורגשיות בקרב הילד.

"בעיות קואורדינציה נובעות מהמוח הקטן, הצרבולום", מסביר ד"ר ורטהיים, "אלא שעד כה לא ידעו שיש קשר בין הצרבולום להיבטים הרגשיים והחשיבתיים. כשיש בעיית קואורדינציה הילדים מרגישים שהם לא שולטים בגופם ועל כן מנסים לא להיחשף בפני ילדים אחרים, על מנת שחבריהם לא יראו את חולשותיהם. לכן אלה ילדים שלוקחים חלק בפעילויות שאינן מצריכות תנועה כמו צפייה בטלוויזיה, משחק במחשב, ובין היתר גם אכילה המובילה לעלייה במשקל."

## איך מזהים שהילד סובל מבעיות קואורדינציה ?

"אם שמים לב שלמשל לילד אין שיווי משקל והוא נופל כשהולך על שפת הרחוב, אם הילד משתמש ביתר כוח כמו למשל ילדים שחורטים במחברת, או אפילו אם הילד לא אוהב להתנדנד - זו אינדיקציה לבעיות קואורדינציה. ברגע

שלא מטפלים בזה הילדים לא יכולים לשחק ולבצע פעולות שלאחרים יותר קל. הם נדחים על ידי חבריהם, יושבים בצד ולא עושים כלום."

ורטהיים מעיד שלרוב, הורים מגיעים אליו כמוצא אחרון לאחר שניסו פסיכולוג, תזונאי, קלינאי תקשורת ומה לא. במצב הקיצוני ביותר ילדים הגיעו אליו לאחר שהיו על תרופות פסיכיאטריות. ההורים מזהים שיש בעייה ברגע שהילד לא מתחבר עם ילדים אחרים, כי כאמור, הוא נמנע מאינטראקציה. עד כה, לשיטתו, הטיפול היה בתוצאה ולא בסיבה. פשוט לא ייחסו חשיבות להבנת הקשר שבין תנועה, קואורדינציה ורגש. ברגע שמטפלים ברכיבי הקואורדינציה ניתן יהיה לטפל בבעיית ההשמנה.

### **מה עושים אם מזהים בעיית קואורדינציה?**

"קודם כל מאבחנים איזה רכיב בקואורדינציה מייצר סטיית תקן- למשל ראייה מרחבית, חשיבה אנליטית, חשיבה אסוציאטיבית ועוד. יש שלל פריטים המרכיבים קואורדינציה ואותם צריך לאבחן ולהבין איזה רכיב הוא המפריע ביותר. למשל כשישנה בעיית התמצאות במרחב והילד לא מפעיל רק איבר אחד כמו העיניים- הוא חייב להסתמך על עוד חושים כדי להתמצא, וזה מתיש ומפעיל מתחים רבים בקרב הילד. לכל גיל יש את הפרמטרים שלו. דוגמא נוספת אם יש בעיית שיווי משקל והילד לא מצליח לעמוד על רגל אחת בעיניים עצומות או אם יש הפרעת איברים- כשמבקשים מהילד להחליף בין כפות הידיים והילד בכלל משנה את הכתף- אלה סטיות תקן הדורשות טיפול."

### **איך מטפלים בבעיות קואורדינציה?**

"בונים לילד מערכת תרגילים של 'תבצע ותכתוב' למשל לגעת 3 פעמים בריבוע עם רגל ימין ולאחר מכן עם רגל שמאל. לאחר ביצוע התרגיל הילד כותב מה ביצע כי כשמבצע את התרגיל הוא מפעיל זיכרון תנועתי, וכשכותב יש לו זיכרון בכתיבה. זה "שומר" לו את הזיכרון בשני מקומות וכך יש לו גיבוי."

ד"ר ורטהיים מספק פיתרון פשוט והגיוני לאחת הבעיות הכי מתסכלות שהורים חווים עם ילדיהם וכן ילדים חווים בינם לבין עצמם. הוא ממליץ להורים לבדוק את הנושא ברגע שמבחינים שלילד מתחילות בעיות חברתיות, התחלה של השמנה, שימוש לא פרופרציונאלי בכוח בסביבות הגן וכיתות א-ב.

לעוד אינפורמציה בנושא:

<https://www.goodiz.tv>