

## קואורדינציה במקום תרופות להפרעות קשב

"הילדים היום לא זזים מספיק וזה גורם להפרעות התנהגות ולבעיות קשב וריכוז", טוען ד"ר מרק ורטהיים, רופא ספורט ומומחה לקואורדינציה, שחושב שבמקום לתת להם כדורים כדי שהם יהיו בשקט, צריך פשוט להזיז אותם. כך תזהו אם גם הילד שלכם סובל מקשיים בקואורדינציה, ומה אפשר לעשות בחודשים הראשונים לחייו של תינוק כדי להימנע מהבעיה

קרין לויטפורסם: 16:04 , 27.04.18

השנה הראשונה בחייו של ילד היא תקופה בעלת חשיבות מכרעת להמשך ההתפתחות שלו ולאופן שבו הוא יתנהל בעולם. נכון שאלו לא חדשות מרעישות, אבל עבור ד"ר מרק ורטהיים, רופא ספורט ומומחה לפיתוח קואורדינציה, שחולם להביא את מהפכת התנועה אל מערכת החינוך הישראלית - מדובר בתפיסה קריטית שעשויה להשפיע על חייהם של בני האדם בצורה משמעותית.

המומחיות של ורטהיים, יליד פולין שגדל בישראל ולמד בבית הספר הגבוה ללימודי רפואת ספורט בעיר קלן שבגרמניה, היא התהליכים החשיבתיים והתפיסתיים שקורים לנו בתוך המוח כשאנחנו בתנועה, ובמיוחד הדרכים שבהן אפשר ליישם את התהליכים הללו בשטח ולשפר את חייהם של ילדים, ובעתיד גם מבוגרים, רבים.

הוא מדבר על הצרה הגדולה של התקופה מבחינתו - הילדים שלנו הפסיקו לזוז. וזה פוגע בהם הרבה יותר ממה שנדמה לנו. ולא רק שהילדים הפסיקו לזוז, אלא אנחנו, ההורים והמורים, מעניקים להם יותר מדי הגנה, או לחלופין - מבקשים מהם כל הזמן לשבת בשקט, ובכך למעשה פוגעים בהם.

ורטהיים גם חושב שיום לימודים שבו לא הוקדשו לפחות שעתיים לתנועה בכלל ולפיתוח קואורדינציה בפרט, הוא יום שבו אנחנו פוגעים בילדים, שגם כך סובלים בימים אלו ממחסור חמור בתנועה - דבר שעלול לפגוע פגיעה חמורה ביכולותיהם בתחומי החיים האחרים.

### התנועה כראי לחשיבה

"תמיד ידעו בעולם הטיפולי שהתנועה חשובה", הוא מסביר, "אבל עד לאחרונה חשבו עליה יותר מההיבט של הרזיה וכושר, לא חשבו על התנועה כעל דרך להתגבר על קשיי למידה ולשפר קריאה וכתובה, למשל."

ורטהיים מסביר, כאמור, שהקשר בין החלק במוח שאחראי על לימוד התנועה ובין הלמידה הקוגניטיבית מתחיל כבר בשלב מוקדם מאוד, עוד לפני שהתינוק מתחיל ללכת. לימוד ההליכה הוא הרגע שבו כל ילד וילדה לומדים לשלוט על התנועה דרך ההתנסות. "הלמידה הזו היא קריטית ומשפיעה עמוקות על היכולות של הילד בעתיד", הוא אומר. "אלו הימים שבהם נוצרת מערכת הלמידה שלו, ואם משהו ישתבש או יופרע בתהליכים הללו בגיל כל כך מוקדם, זה יצביע בסופו של דבר על מצבים של קשיי למידה שיכולים להתבטא בקריאה, כתיבה, שמע ומגע."

"הבעיה העיקרית של רוב הילדים בימינו", גורס ורטהיים, "היא שהם יושבים יותר מדי. כדי לקלוט מידע, ילד צריך תנועה קואורדינטיבית - תנועה שמשפרת את הקשר בין חשיבה, רגש ורכיבי קואורדינציה. הישיבה הממושכת גורמת לילדים שלא להפעיל את כל הפעילות בתאי העצב של המוח ואת הקשרים ביניהם, שמתפתחים בעיקר דרך תנועה, ובעיקר עד גיל 14-15."

## כיצד לזהות קשיי קואורדינציה אצל פעוטות?

האינסטינקט הבריא של ילדים, לדברי ורטהיים, הוא לחפש גירוי לשיווי המשקל שלהם. "ברגע שילד מתחיל ללכת", הוא מסביר, "הוא מתחיל לחפש את הגירוי הזה, לאזן את עצמו מבחינת תנועה. הוא לומד למשל להשתמש בקואורדינציה ובחוסן שלו כדי למדוד איפה להניח את הרגל בצעד הבא גם בלי להשתמש בחוש הראייה, למשל, אבל כשהסביבה לא מאפשרת לפעוט מספיק ניסיון התמודדות עם מצבים כאלו, הוא עלול להתקל בקשיי קואורדינציה, שיובילו בתורם להתנהגויות שעלולות להגביל את ההתפתחות שלו במישורים שונים."

"כשילד סובל מקשיי קואורדינציה, הוא הופך למסורבל, קשה לו לתכנן את התנועה קדימה, הוא נופל הרבה, אלו הילדים שהדלת בגן תיסגר על היד שלהם, כל מיני תאונות קטנות שעלולות להשפיע עליהם. ואז אנחנו מבינים שהפער בין השתוללות לסרבול הוא דק מאוד, כי אלו הילדים שלעיתים קרובות יראו בשנים הבאות סימנים של הפרעות קשב וכיו"ב."

כדי לבדוק אם הוא סובל מקשיים בקואורדינציה, יש כמה שאלות שוורטהיים ממליץ להורים לבחון ביחס לילדם הפעוט:

1. האם הילד יוצא לחצר ולשחק?

2. האם הוא מגלה פחד מנדנדה ומגלשה?

3. האם הוא יכול להתנתק מהרצפה לגמרי בקפיצה?

4. האם הוא הולך על העקבים או על האצבעות?

5. האם הוא נתקל הרבה בחפצים?

"אחת הבעיות היום", מוסיף ורטהיים, "היא שעל כל דבר שמדליק נורה אדומה אצל גננת - לוקחים לפסיכולוגית. כל קושי אנחנו מנסים להסביר באופן רגשי, אבל זה לא תמיד עניין רגשי. אפשר להסתכל על זה הפוך - להתחיל דווקא מהתנועה כדרך ראשונית לבחינה וטיפול, עוד לפני שניגשים לתהליכים רגשיים וחברתיים. נבחן האם הילד יודע להשתמש בגוף בתחושה, בשיווי משקל, בתפיסה מרחבית, נלמד אותו ללמוד את הדברים הללו מחדש, ורק אחר כך נפנה אל המקום הרגשי."

### המעבר לבית הספר והדרישה לשקט

כשילדה או ילד נכנסים לבית הספר, המילה שהם עומדים לשמוע הכי הרבה בשנים הקרובות היא "שקט". המורים והמורות יחזרו על המילה הזו פעם אחר פעם, ידרשו שהילדים "ישבו יפה", לא יפריעו ובאופן עקרוני לא יזוזו יותר מדי, "בדיוק אותם ילדים שהקואורדינציה שלהם לא התפתחה באופן תקין, אלה שעברו 'אובר פרוטקטינג' (הגנת יתר), אנחנו נראה מיד את הקשיים שלהם עם הישיבה הזו בשקט שדורשים כל הזמן", אומר ורטהיים. "הרי מה קורה כשילד אין שיווי משקל, חסרה לו קואורדינציה והוא סובל מטונוס (מתח) שריר נמוך? ודאי שהוא לא יהיה שקט."

איך אפשר לזהות ילד שחסר לו קשר תחושת?

"מצד אחד מדובר בילדים מסורבלים ואיטיים שעובדים בעיקר דרך חוש הראייה, ומצד שני הם יהיו תזזיזתיים וחסרי מנוחה. הם יהיו זהירים מאוד, הם לא יידעו ליפול - ייפלו ישר על הראש במקום על הידיים או הברכיים, ועוד."

לדעתו של ורטהיים, שיעורי הספורט הנהוגים בבתי הספר ממש לא מספיקים, וכדי שלמורות של הילדים שלנו יהיה יותר קל להתמודד גם עם ילדים חסרי שקט ותזזיזתיים, הן צריכות לחפש את הדרך ללמוד דרך תנועה, ולא להפריד בין למידה לתנועה. "כדי לקלוט מידע, ילד צריך תנועה קואורדינטיבית - תנועה שמשפרת את הקשר בין חשיבה, רגש ורכיבי קואורדינציה."

"הייתי מפתח מערכת חינוך שעד סוף חטיבת הביניים מקשרת כל הזמן בין למידה ובין תנועה קואורדינטיבית. המורים היום למרבה הצער לא מבינים לעומק את הקשר בין למידה ותנועה. יש מורים לחשבון ומורים לספורט, אבל הניתוק הזה לא עובד. אפשר גם לראות את זה במדינות מפותחות כמו קנדה ופינלנד - העולם היום עובר לחשיבה על האופן שבו מחברים מקצועות יחד."

## עצות יעילות לפיתוח קואורדינציה אצל תינוקות ופעוטות

1. תנועות ראש - חשוב לשנות את התנוחה של התינוק כל הזמן, להניח אותו על הבטן (בהשגחה כמובן), (לשנות תנוחות, ליצור גירויים וליצור עבור התינוק מגוון רחב של תנועות.

2. הכי חשוב - לזחול - הזחילה היא אחד הגורמים המרכזיים להתפתחות קואורדינציה אצל תינוקות, ולכן עלינו לתת לתינוק את הזמן שלו לזחול כמה שיותר. אין צורך להאיץ את תהליך הפסקת הזחילה, וכמה שיותר זמן זחילה - יותר טוב.

3. גיוון במשטחי מגע - לתת לתינוק לחוש מגוון של משטחים כך שכל גופו ייגע בסוגי המשטח השונים וינוע על גביהם: אדמה, חול, ספה (בהשגחה כמובן), שטיח, מזרון - ככל שירבה המגוון - כך ייטב עבור התפתחות הקואורדינציה של התינוק.

4. לעבור למצב אנכי - ללמוד מהאפריקאים ולעבור לשאת את התינוקות במנשא כשהם צמודים לגופנו - אל הבטן או הגב, וגופם מוצב במנח אנכי. לוותר כמה שאפשר על עגלות, אמבטיות וטיולונים שבהם התינוק מונח במצב שכיבה או ישיבה. המנח האנכי נותן לתינוק אפשרות לראות את הדרך ולחוות הדמיה של "להיות בתנועה" מנקודת המבט של ההורה.

5. צעצועים שונים שאפשר לתפוס - כדאי לאפשר לתינוק לשחק עם מגוון כמה שיותר רחב של צעצועים שאפשר להחזיק, למשש ולתפוס. נסו להקפיד על צעצועים מחומרים, צורות וגדלים שונים - כך שהמגע של כל אחד מהם יהיה מיוחד ושונה. השונות היא הבסיס שמתחבר ללמידה שנים אחר כך.

6.למידה וחקוי - בערך עד גיל חמש, אנו בנייים כך שאנו לומדים דרך חיקוי, ולא באופן קוגניטיבי עצמאי. הלמידה החייתית הזו היא למידה קריטית, כי היא מהווה שלב חובה לקראת הלמידה המשמעותית שתתרחש בשנים הבאות. זו למידה שמובילה אל שלב שאילת השאלות שחשוב מאוד להתפתחות הקואורדינציה.

## הכי קל לתת כדור

אז מה עושים אם גילינו שלילד שלנו יש קשיים בלמידה, שהוא חסר שקט? "צריך לזהות חוסר תנועה - אפשר למפות אותו. יש ילדים עם קשיים - בכישורי למידה, בכישורי חיים, והקושי רק גדל כל הזמן .

"אנחנו רגילים לחפש את הפתרונות הרפואיים, ובהרבה מאוד מקרים זאת טעות. גם אצל ילדים עם בעיות קשב וריכוז ADHD, ועוד - כדאי למתוח את הקו בין הקשיים ההתנהגותיים, הקוגניטיביים, לתנועה. לתת כדורים זה קל, לפתח קואורדינציה אצל ילד זה קשה. אבל

<https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-5237653,00.html>