

תרגילי קואורדינציה היו הפתרון

הוא לא רצה ללכת לבית ספר, היה דחוי בכיתה, השמין ושקע בדיכאון. תרגילי קואורדינציה החזירו לילד את הביטחון ושמחת החיים. האם: "אם היינו יודעים על השיטה הזאת כשהיה בגן - היו נחסכות מאיתנו הרבה שנות סבל"

נורית לויליכט-לחיאני ynet
 08.09.2008

"הילד שלי לא אהב ללכת לגן המשחקים. כשכולם ציירו וגזרו הוא שיחק במחשב וכשהגיע לכיתה א' היה ברור שמעמם לו בשיעורים ורע לו בהפסקות. בשיעורים הוא חלם ובהפסקות, כשהילדים האחרים שיחקו משחקי כדור, הוא ישב בצד. החברים שבאו אליו הביתה היו דומים לו - חכמים להפליא אך מסרבים לפעילות ספורטיבית. לא צריך לנחש שעם השנים הוא גם השמין, כתב היד שלו נהיה מסורבל, המחברות נראו די רע והביטחון שלו הלך והידרדר".

כך מתארת דליה ק. ממרכז הארץ, מהנדסת אלקטרוניקה ואם לילד בן 10, את מה שמזוהה כיום כסימנים אפשריים לתסמונת הפרעת קשב (ADD). בניסיונות לפתור את הבעיות עברה משיחות עם המחנכת שלו לשיחות עם היועצת החינוכית, וממכון התפתחות לרפוי בעיסוק לאבחונים ולחוות דעת פסיכולוגיות. ואכן, קבלת התואר ADD והריתלין שהומלץ לה לתת לו לא איחרו לבוא. אלא שבמשך כשנתיים לא חל שינוי והתסכול של הילד רק גדל. דליה: "המצב הגיע לידי כך שכל בוקר הוא לא רצה ללכת לבית הספר ואמר שיש לו חום. במקביל התחילו גם אלרגיות, תחושה פיזית רעה ומה לא. התחושה הייתה של חוסר אונים ודיכאון. הכי גרוע מבחינתי היה הצד החברתי דווקא, ולא הלימודי. כהורה, התחושה שהילד שלך לא מקובל קשה מנשוא".

מפחד לטפס על סולם

יום אחד, בעבודה, אחרי עוד בוקר שבו הילד לא רצה ללכת לבית הספר, הרגישה דליה שהיא לא יכולה לסבול יותר ויצאה דומעת מחדרה. חברה לעבודה ניגשה אליה וסיפרה לה ששמעה על מישהו בשם ד"ר מרק ורטהיים, שמחולל ניסים עם ילדים. דליה מיהרה לקבוע תור. "האמת היא", היא אומרת, "שהייתי שבעת אכזבות והגעתי לפגישה איתו בלי ציפיות גדולות מדי".



(צילום: אינדקס אופן)

ד"ר ורטהיים קיבל אותם "עם חיוך ענק" לדבריה, וערך לילד אבחון מוטורי שבדק, בין השאר, את הקואורדינציה שלו ביחס לבני גילו. לקראת סוף האבחון הוא ביקש מהילד לעלות על סולם שצמוד לקיר ולגעת בתקרה. "בני עלה על השלב הראשון והשני ובשלישי נעצר", היא מתארת. "הוא ירד מתוסכל מהסולם ואמר: 'אני לא טוב בזה, אני רוצה ללכת'. מרק התיישב על כדור ענק מולו בגובה העיניים ואמר לו: 'נכון שעכשיו אתה לא יכול לעלות, אבל אם תעבוד קשה, בסוף השיעור השלישי אני מבטיח לך שתוכל. אתה רוצה להצליח?', הוא שאל, והבן שלי הנהן. וכך התחיל התרגול בשיטה שמרק פיתח, שנקראת שיטת OCO (שיטת Coordination Order Optimal).

"צפיתי בשלושה שיעורים, והופתעתי לראות שהם בכלל לא התקרבו לסולם. הם עשו תרגילים די פשוטים עם חיזוקים חיוביים מצד מרק.

לאט-לאט בני התחיל לסמוך עליו. לקראת סוף השיעור השלישי מרק אמר לו: 'עכשיו תעלה על הסולם', ובשתי שניות, פתאום, בני מצא את עצמו למעלה, נוגע בתקרה. נדהמנו שנינו, רק שעכשיו הוא גם היה צריך לרדת משם. זאת הייתה תחילתה של ידידות מופלאה. מסולמות הם עברו למשחקי כדור ולטיפוס על עצים. היה מפתיע מאוד לראות תרגילים לא אירוביים ובלי משקולות ובכל זאת, בסוף כל שיעור בני יצא ספוג זיעה ועייף מהמאמץ".

עולה על המגרש

כמה שבועות אחרי שהילד החל את התרגול, הוא חזר מבית הספר וסיפר שהתקבל לקבוצת הכדורגל ושעכשיו הוא שוער. "זו הייתה פריצת דרך, לא חלמתי שזה יקרה", מספרת דליה. "אני בכלל לא יכולה לתאר את ההתרגשות שלי כאמא. אחרי כמה שבועות הוא כבר לא היה מוכן להיות שוער והתחיל לרוץ אחרי הכדור, ולהיפגש אחר הצהריים במגרש עם ילדים נוספים מהכיתה. גם בבית הספר חל שיפור. הוא היה חולמני פחות, והשתפר בכתיבה ובשיעורי הבית. זה היה מדהים. גם הקשר איתנו השתפר. מרק לימד אותנו לחזור ולשחק את המשחקים הפשוטים של פעם - שלושה מקלות ומשחקי כדור - ומדי פעם העביר הדרכות להורים ומשחקי שכונה להורים וילידים בכיתה של בני".

"אני יודעת שהקואורדינציה של בני השתפרה פלאים, הקשרים החברתיים שלו פרחו וכתוצאה מכך הביטחון העצמי שלו חזר. אם היינו יודעים על השיטה הזאת כשהיה בגן - היו נחסכות מאיתנו הרבה שנות סבל".

קואורדינציה ובעיות קשב וריכוז / דבר המומחה

ד"ר מרק ורטהיים, מומחה למדעי הספורט, עומד בראש מרכז ורטהיים לפיתוח קואורדינציה ואימון לילדים ולמבוגרים בחיפה: "היכולת הקואורדינטיבית של ילדים מורכבת משבעה מרכיבים עיקריים הניתנים לאבחון דרך מבדק שעוקב אחרי 38 פריטים. דרך האבחון מתקבלת תמונה של בעיות קואורדינטיביות שמגבילות את הילד בשלושה תחומים: קליטת מידע (שמיעה, ראייה ותחושה); עיבוד מידע, כלומר יכולת פעולה עם המידע בדיבור, בכתיבה, בקפיצה או ברגש; ושלב ההוצאה: הילד קולט ומעבד מידע אך לא משתמש בו בצורה מיטבית, כמו למשל ויסות כוח, כאשר הוא משתמש ביותר או בפחות מדי כוח בחוסר התאמה לצרכים.

"הבן של דליה הגיע עם חסכים גדולים גם בקואורדינציה וגם בתחום הרגשי שקשור לקואורדינציה ביחס לבני גילו. התחלתי לעבוד איתו באופן פרטני ואחר כך, כשהמצב השתפר, העברתי אותו לקבוצה של ארבעה ילדים, שם הוא השתפר עוד יותר והגיע ממש להישגים טובים. במהלך התרגול הוא גם הוריד במשקל, התאזן רגשית והשתפר חברתית, וכמובן שהביטחון העצמי שלו עלה, עד כדי כך ששחררתי אותו מהטיפול. השינוי במקרה הזה היה מהיר יחסית ודרמטי.

"עד 1992 חשבו שהקואורדינציה מולדת ושאי אפשר לשנות אותה. יותר מכך, ההשערה הייתה שהיא אינה קשורה לתהליכים קוגניטיביים אחרים. אלא שהתברר במחקרים כי ל-70% מהילדים שסובלים מבעיות קשב וריכוז יש בעיות קואורדינציה, ואז ראינו שברגע שמשפרים את הקואורדינציה שלהם חל שיפור גדול מאוד גם בקשב ובריכוז, כמו גם בתחומים קוגניטיביים ורגשיים אחרים.

"היום יודעים שהחלק במוח הקטן שאחראי על הקואורדינציה קשור גם לתהליכים קוגניטיביים ושאסור להזניח אותו, בעיקר כשילדים כאלה סובלים מבעיות חברתיות, לימודיות ורגשיות. ברגע שאנחנו מטפלים בקואורדינציה השיפור ניכר בכל התחומים, וזו השמחה שלנו בכל פעם מחדש".