

קואורדינציה ובריאות רגשית-ד"ר מרק ורטהיים

קואורדינציה לקויה אינה רק בעיה גופנית!

מחקרים חדשים מצביעים על קשר בין חוסר קואורדינציה לבין בעיות רגשיות, חברתיות והתנהגותיות. הממצאים מלמדים על כך שירידה בפעילות קואורדינטיבית מעכבת תהליכי התפתחות, משפיעה לשלילה על רמת הלמידה ותפקוד חברתי ומובילה למגוון קשיים בתפקוד היומיומי.

15-20% מהילדים סובלים מבעיות במיומנויות גופניות קואורדינטיביות כמו: שיווי משקל על רגל אחת, קפיצה על רגל אחת, טיפוס רציף במדרגות או בסולם, גלגול, זריקה ותפיסה של כדור. תופעות של סרבול גופני, ליקויים בתנועה, קשיים בתפיסה מרחבית, וויסות חושי, יציבה לקויה, הופכות להיות שכיחות יותר בימינו, כמו גם תופעות של הפרעות קשב וריכוז, היפראקטיביות, דיסלקציה ואלומות.

בקרוב 70% מהילדים הסובלים מבעיות קואורדינטיביות מתגלים גם קשיים בתחומי התנהגות, למידה, רגש וקשרים חברתיים.

המציאות היא שילדים רבים עוברים רופאים רבים, מאבחנים רבים וטיפולים שונים. במקרים רבים הבעיה היא בחוסר הבקרה הגופנית, בחוסר קליטת מידע בצורה נכונה, בגיל הגן זה קשור יותר לשפה ובגילאי בית הספר ישנה בעיה של תדמית שלילית שמובילה לבעיות רגשיות ולאחריהן גם הפרעות ותסמונות שונות.

ד"ר מרק ורטהיים, מהמרכז לפיתוח קואורדינציה בחיפה, מסביר כיצד בעיות קואורדינציה מובילות לבריאות רגשית לקויה: ילד ללא קואורדינציה יימנע מפעילות גופנית ומהשתתפות במשחקי כדור ולא יתמיד בחוגי ספורט. ילד כזה הוא בעל דימוי עצמי נמוך, נתפס בעיני חבריו כפחדן והסטיגמה שהוא מקבל מובילה לדחייה חברתית, שרק מגבירה עוד יותר את בעיותיו הרגשיות. נשמע ממנו לא אחת משפטים כמו: "אני לא יכול, אני לא מסוגל", "אני לא מאמין שאצליח, אני כישלון", "מאשימים אותי ב"הכול", "ילדים צוחקים עליי ולא רוצים לשחק איתי". אצל ילד כזה קיים גם פער בין החשיבה לבין היכולת המוטורית לתפקד. הוא חש חוסר וודאות ופחד, במיוחד במצבים חדשים ומשתנים.

אם ילד כזה ימשיך לגדול ללא טיפול נכון, הדימוי העצמי שלו יוסיף להתדרדר, התקשורת החברתית תיפגע קשות, כמו גם היכולת הלימודית. לעתים, הוא יביע את זעמו ותסכולו הפנימי בדרך אלימה גופנית ומילולית מחד ומאידך יהיו ילדים שיתנתקו למחשב "החבר היחיד".

לפיכך, אבחון בשיטת OCO מאפשר מיפוי הקושי או את נקודות החולשה הקואורדינטיביות שלו ויאפשר הפעלה ממוקדת באמצעות פעילות קואורדינטיבית תואמת צרכי הילד, שבעקבותיה אנו רואים ילדים שחל שיפור משמעותי בביטחונם העצמי, בדימוים העצמי, בכישורי החברה והחיים שלהם ובהישגיהם הלימודיים.

שיטת OCO, שפותחה על-ידי ד"ר מרק ורטהיים, (שנלמדת גם בקורסים ברחבי הארץ בשנים האחרונות) מאפשרת ליצור תהליך טיפולי ממוקד, תוך דגש על התאמה לדרישות ולצרכים השונים והייחודיים של הפרט. הפעילות הקואורדינטיבית, שמשלבת תנועה עם משחק והנאה, מבוססת על משימות מותאמות גיל בדרגות קושי שונות. חווית ההצלחה והעלייה ההדרגתית בקושי ובמורכבות התרגול מחזקים את הביטחון העצמי של הילד. השילוב של פעילות אישית עם פעילות קבוצתית בהמשך, כמו גם תרגול עם ההורה בבית בתכנית, משפרת את התפקוד האישי, החברתי והסביבתי של הילד ויוצרת אמון במסוגלות הן אצל הילד והן אצל ההורה.

מידע נוסף : www.oco-gym.com