

ילדי מסורבל

זיהוי והשפעת המסורבלות על התפתחות גופנית ורגשית

ד"ר מרק ורטהיים

רקע

סרבול התנועה הוא אחד המאפיינים הראשונים הנראים לעין והמהווים מדד משמעותי לרמת ההתפתחות הראשונית של ילדים. ההתפתחות הכללית של הילד (גופנית, רגשית, חברתית, תהליכי למידה והסתגלות) תלויה בין היתר בהתפתחות " התנועה הקואורדינטיבית" (לתנועה בלבד אין השפעה מספקת) על מאפייניה השונים:

א. הדחף לתנועה הוא בד"כ טבעי ומתבטא בתנועה בצורות שונות, מקשרים וכישורים קואורדינטיביים. חסך בגירויים ושינויים סביבתיים עלולים לפגוע בהתפתחות מאוזנת גופנית-רגשית-קוגניטיבית, כמו:

- ◆ פעילות או חוסר פעילות (בגלל סיבות שונות) של אישה בהריון
- ◆ סוגי לידה שונים וסיבתיים
- ◆ תנועות לא "מקובלות" במהלך ההתפתחות בשנה הראשונה
- ◆ התפתחות התנועה והדיבור

ב. רצון לשחק "עם" ובעיקר לשחק נגד מתוך "תפקוד קואורדינטיבי" ורצון לשתף פעולה .

המשחק דורש מהילד לעקוב אחר ילד/ים אחר/ים, לתרגם את העשייה שלהם לכדי תגובה ולהגיב לשינויים צפויים ובלתי צפויים. התגובה מתבטאת בפעולה שיכולה להיות תואמת מצב או חלשה/חזקה מידי. לעיתים זה יתבטא אף בנפילות, היתקלויות, חבטות ופציעות. לכן ישנה משמעות רבה לזמן התגובה, לאופי התגובה, לצורת התגובה, כלומר לסדר הפעולות של הילד מרגע קליטת המידע ועד וויסות הפעולה כתגובה

נשאלת השאלה האם יש קשר בין הגירוי התנועתי, אופי הגירוי, הימנעות מתנועה, וחוסר שליטה/תחושה לבין איחור התפתחותי (גופני/ רגשי /קוגניטיבי /חברתי) וקשיים בתהליך הלמידה ?

השפעת הקשיים על תהליך הלמידה

קשיי התפתחות קואורדינטיביים כפי שהוצגו לעיל משפיעים על בעיות רגשיות ולא מושפעים מהן !!

חוקרים טוענים (מיסונה, הנפורד ואחרים) שבמידה וקשיי ההתפתחות לא יאוזנו קואורדינטיבית ייווצרו בעיות רגשיות, שמוגדרות בספרות כבעיות בריאות רגשיות !!

הלמידה חשובה להורים ועומדת במרכז החינוך. רוב הגננות והמורים נבדקים ע"פ התוצאות הלימודיות של תלמידיהם. בד"כ לא מיוחסת חשיבות מרובה לדברי גננת ו/או מורה לחנ"ג המדגישות "מסורבלות גופנית". מה הקשר ביניהם בוודאי שואלים רבים?

במחקרים נמצא, כי עיכובים בהתקדמות הלמידה של ילד, נובעים פעמים רבות מחוסר מוטיבציה פנימית להצליח, מפחד של כישלון, שמקורם בחוסר יכולת הילד לבטא את עצמו, בעיקר דרך פעולות קואורדינטיביות. חסך בהן, מוביל ליצירת דימוי עצמי נמוך ולירידה ברצון ללמוד !!

לעיתים, בגלל דעות קדומות, ופחד מ" מה יגידו על ילדי" או "שמועות", מתעלמים ההורים/הגננת מהבעיה, ולפעמים ההורה פותר את הבעיה בכך שאומר " גם אני הייתי כזה !"

הורה מודאג שפונה לרופא שומע לרוב: ש"הבעיה לא חמורה, הילד חכם זה לא נורא אם הוא לא יהיה כדורגלן. כולם גם יחד תולים תקוות

ש"האיחור התפתחותי " יעבור עם הזמן והילד "ישלים פערים".

אבל האם האיחור ההתפתחותי אינו מפריע לתהליך הלמידה?
 האם האיחור ההתפתחותי לא יגרום לבעיות רגשיות?

האם תיתכן השלמת פערים ללא פגיעה רגשית?

האמונה ש"הכול יעבור מעצמו" וש"זו בעיה משנית" " לרוב לא מביאה להשלמת הפערים הנחוצה. הסימפטומים לא יעלמו מעצמם עם הגדילה!! מחקרים מצביעים כי אמנם הילד לא צריך להיות כדורגלן, אבל הוא רוצה להיות אחד מהחברה ולשחק בכדור בהפסקה ואחרי הצהריים. התעלמות מהצד הגופני-קואורדינטיבי לא רק שלא גורמת לסגירת הפער ההתפתחותי אלא מחמירה עם השנים את הפער בין הילד לבין בני גילו.

חוסר טיפול ממוקד בבעיות קואורדינציה 'ביא **בטוח הקצר** לקשיים בתחום התפקוד היום-יומי עד כדי פגיעה בבריאות וביציבות הרגשית של הילד. זה יכול להתבטא:

- דימוי עצמי נמוך
- פחד מלשחק עם ילדים
- בדידות חברתית
- תלונות פסיכו-סומאטיות
- התעצמות של בעיות רגשיות
- התנהגות אגרסיבית פיזית/מילולית
- בטחון עצמי ירוד הנובע בעיקר מחוסר היכולת לשחק עם כדור ועם ילדים אחרים ובמיוחד קושי במשחקי כדור-רגל!!

בטוח הארוך ייגרמו נזקים כמו:

- קושי בשיעורי הספורט ברכישת מיומנויות
- חוסר יכולת להתמיד בחוג ספורט
- בעיות יציבה וגב
- השמנה
- חוסר ביטחון (בהתמודדות במקומות עבודה בקשרים עם בני המין השני)
- קושי בלימוד נהיגה
- קושי לתפקד בחברה של מתבגרים
- חוסר רצון להשתתף בפעילות חברתית מעבר לבית הספר
- הימנעות מפעילות חברתית במקום העבודה
- חוסר אמונה עצמית ביכולת להצליח בלימודים, בעבודה ובחיי משפחה
- דימוי עצמי של לא מוצלח וכישלון בחיים

הדרך הנכונה היא לטפל ראשית בבעיית הקואורדינציה (בצורה יסודית), ע"י מתן גירויים נכונים ופרטניים למערכת התנועה בהתאמה קוגניטיבית, רצוי שזה יעשה לאחר מיפוי אובייקטיבי של מרכיבי הקואורדינציה (כמו למשל בשיטת OCO) במסגרת פעילות ייחודית (כמו בטיפול בכול בעיה/הפרעה אחרת).

הורים המביאים את ילדם לטיפול בשיטת OCO לא פעם אומרים כי "אילו היו מטפלים בי כשהייתי צעיר היו נחסכות לי הרבה שעות תסכול ובעיות רבות", " כעת אני מבין למה קשה לי היום (בנהיגה, בעבודה, בביטחון העצמי) ". כמה מההורים בדיעבד היו שמחים מאד לחסוך מילדם את שרשת הייסורים שעברו.

הקשיים הנפוצים אצל ילד עם בעיית/ות קואורדינציה ומשליכים על הבריאות הרגשית !!

- דילג על שלב הזחילה או שמתקשה להתקדם בהליכת ארבע
- החפצים נופלים לו מהיד
- "מסורבל" /מגושם בתנועותיו ולעיתים קרובות רגליו נתקלות זו בזו
- ניתקל בילדים/בחפצים
- הליכה /ריצה מלוות בתנועות לא מבוקרות ולא קצביות של הידיים / הראש
- הליכה רק על קצות אצבעות
- מתעייף מהר מכל פעילות גופנית גם הקלה ביותר
- לא רוצה לצאת לחצר בגן לא משחק בכדור ולא רוצה לשחק עם חברים
- משתמש בחוזקה בעיפרון עד כדי קריעת הדף או רך מידי או מתקשה בציור/ כתיבה / החזקת עיפרון לקויה (לא קשור בהכרח לחולשת חגורת כתפיים)
- תהליך נעילת נעליים וההלבשה מהווה בעיית התארגנות וגם כאשר מצליח זה לוקח הרבה זמן
- זורק דברים ללא מטרה וללא תחושה
- לא יכול לעמוד על רגל אחת יותר מ-3 שניות
- לא קופץ מספר ניתורים ברצף
- בגיל 6 עדיין מתקשה לרכב על אופניים/ לשחות / לתפוס כדור/לבעוט בכדור
- מתקשה לשחק עם ילדים בני גילו / לא נבחר לשחק או נבחר אחרון למשחקי קבוצה.
- בד"כ נמנע מפעילות גופנית ומעדיף לשבת ליד המחשב או לשחק עם ילדים צעירים או עם מבוגרים
- עולה /יורד במדרגות תוך העזרות במעקה
- קושי בהתארגנות לפני משימה
- גמישות יתר

כול אלה הם סימנים לזיהוי בעיה בקואורדינציה. היא יכולה להיות הבעיה עיקרית או להיות בעיה נלווית להפרעות אחרות. אם ילדך עונה על 5 סימפטומים מתוך הרשימה שלעיל, רצוי לבדוק אם יש לו בעיית קואורדינציה.

קושי של מסורבלות הוא קושי הדורש התייחסות ראשית דרך קואורדינציה בהיבט ההתפתחותי ושנית חשיבה אינטגרטיבית שתטפל גם בקושיים הלימודיים והרגשיים, ולכן יש כיום אנשי מקצוע בתחום.

זכרו 50% מהילדים עם הפרעת קשב למשל, יש להם גם הפרעת קואורדינציה!!!

טיפול בבעיית הקואורדינציה מחלישה את הפרעת הקשב ולעיתים פותרת אותה !!

מה על ההורה/מורה/גננת/רופא לעשות כדי למצוא את שורש הבעיה!?

ההורה/הגננת בד"כ מקשר את הבעיה לקשיים מתחומים אחרים כבעיה רגשית ו/או בעיה קשב, כי לרוב קשה להבין את הקשר בין התנהגות הילד לבין הקואורדינציה (שנתפסת עדיין במבונה הישן כקשר בין עין ויד בלבד). בנוסף, בעיני הורים רבים לא נתפסת התופעה כבעיה שמפתחת בעיות האחרות (הנפורד 2004) והם מתעוררים לפעולה רק לאחר כמה שנים כשברור שהילד לא משתתף במשחקים בגלל יכולת גופנית נמוכה ומרגיש תסכול רב.

הורה/גננת שרואה שילד יש יותר מ- חמישה סימפטומים (מהמפורטים לעיל), צריך לחשוב כיצד לפתור את הבעיה ולדעת כי לרוב מקור הבעיות היא המסורבלות הגופנית ושהמקור לבעיות הבריאות הרגשיות הוא קיומן של בעיות קואורדינציה.

להחליש תופעות של מסורבלות, או לגרום לו להתפתח ללא מסורבלות כלל.

ד"ר ורטהיים כמו רבים מחבריו לתחום, טוען כי ילד שלא משחק דרך תנועה לא יהיה בריא בגופו ובנפשו. המשחק רק במחשב איננו משרת את ההתפתחות המאוזנת. לכן מומלץ לצאת עם ילדים כמה שיותר לגן המשחקים, לטבע ולגרות את הילדים לריצה לטיפוס, להליכה בשיווי משקל על אבנים, עץ, לקפוץ ולשחק בכדור.

על ההורים לגלות ערנות לקשיי מסורבלות ו/או השלכות, כפי שהם מגלים ערנות לקשיי למידה במקצועות שונים, ואף יותר !!!

עבור ילד שכבר מגלה מסורבלות מומלץ לערוך תחילה אבחון הממפה את מרכיבי הקואורדינציה (למשל בשיטת OCO), המאפשר למצוא את שורש הבעיה. בד"כ מדובר בחסך של גירויים מסוימים שערכו התפתחות של מרכיב אחד /או יותר ולכן פוגמים בתפקוד הכללי של הילד. במקרים מסוימים יש קשר להריון ולידה, פגות או דילוג על שלב התפתחותי ומחלות. בשיטת OCO, לאחר האבחון, יינתנו ההמלצות לגירויים תנועתיים המתאימים על מנת לפתח את המרכיבים המעכבים ו/או החוסמים. לאחר תקופה לא ארוכה תפחת תדירות/ עוצמה של התופעות שפגעו בתפקוד וייתכן שהן תעלמנה כליל.

ד"ר ורטהיים העומד בראש המרכז, מאבחן, מרצה בפני גנות, מורים, הורים חושב כי הורים בשנת 2012 חייבים להיות ערים לבעיה שיכולה למנוע בעיות בריאות רגשיות !!

מקרה של ילד שהגיע לטיפול במרכז ורטהיים

ד"ר ורטהיים מתאר את אחד המקרים שהגיעו לטיפולו: "הגיע אלי ילד בן חמש כבד משקל, התקשה בהליכה וגרר רגליים, סבל מנפילות רבות, לא היה מסוגל לנעול נעליים, התקשה בציור, בחשבון, חזר פעמים רבות מהגן בוכה. הוריו היו איתו בריפוי בעיסוק, בפיזיותרפיה, בטיפול רגשי ואף הגיעו לטיפול תרופתי. במקרה שמעו עלי מחברה לעבודה והגיעו אלי מיואשים".

תהליך הטיפול בילד והתוצאות

"האבחון כלל מיפוי של כול רכיבי הקואורדינציה בשיטת OCO. הטיפול כלל ביצוע תרגילים בהתאם למצב הכניסה של הילד, ברמת דרישה שתאפשר לילד לחוות הצלחה. בין מפגש למפגש נדרש הילד לתרגול בבית במינון שנקבע מראש.

לאחר תקופה של כמה חודשים, עבר הילד אבחון ביניים שהצביע על שינוי מהותי. ההורים דיווחו על שינויים בתפקוד הילד ובתהליך שעברה גם המשפחה. האב, שלפני כן היה גוער בבנו על חוסר יכולתו לתפוס כדור, משחק עם הילד בסופי שבוע, בפעילות משותפת שלא הייתה קיימת לפני כן.

הגגנת סיפורה על ילד שונה לחלוטין לא רק בקואורדינציה (היא קראה לזה מוטוריקה גסה), אלא גם ביחס שלו למשימות ולחברים בגן. הגגנת שהופתעה מן השינוי העצום שחל בילד, הזמינה הרצאה להורים ובעצמה הצטרפה להשתלמות שעורך מרכז ורטהיים. הילד עבר לפעילות בקבוצה ולאחר שנה הצטרף לחוג עם חברים במתנ"ס השכונתי.