

## **"חנן" קואורדינציה ובריאות רגשית**

### **ד"ר מרק ורטהיים**

**ניתוח האבחונים שנערכו בשיטת OCO™ מצביע על מתאם גבוה בין בעיות**

**קואורדינציה, בעיות רגשיות וחוסר מקובלות חברתיות**

**קואורדינציה לקויה איננה רק בעיה גופנית!**

מחקרים חדשים מצביעים על קשר בין חוסר קואורדינציה לבין בעיות רגשיות, חברתיות והתנהגותיות. הממצאים מלמדים על כך שיכולת קואורדינטיבית ירודה מעכבת תהליכי התפתחות, משפיעה לשלילה על תפקוד רגשי חברתי ומובילה למגוון קשיים בתפקוד היומיומי ועלייה מתמדת במספר הילדים המוגדרים על ידי הילדים בחברתם כ"חננים".

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, תופעות שהופכות להיות שכיחות יותר בימינו. בנוסף יותר ויותר ילדים סובלים תופעות של הפרעות קשב וריכוז, היפראקטיביות, דיסלקציה ואלימות. בקרב 70% מהילדים הסובלים מבעיות קואורדינטיביות מתגלים גם קשיים בתחומי התנהגות, למידה, רגש וקשרים חברתיים כאשר רבים מהם לא מקובלים.

ההורים והילדים עוברים רופאים רבים, מאבחנים רבים וטיפולים שונים. במקרים רבים הבעיה היא בחוסר הבקרה הגופנית ובחוסר קליטת מידע בצורה נכונה. בגיל הגן זה קשור יותר לשפה ובגילאי בית הספר יש בעיה של בטחון עצמי נמוך, ניתוק חברתי, שעות ליד המחשב, תדמית שלילית שמובילה לבעיות רגשיות וגם לתסמונות שונות.

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 לעיתים קרובות היא של ה"חנן של הכיתה" מובילה לדחייה חברתית, שרק מגבירה עוד יותר את בעיותיו הרגשיות. נשמע ממנו לא אחת משפטים כמו: "לא מעניין" "משעמם" "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 בד"כ גם פער בין החשיבה לבין הערכת היכולת התנועתית שלו לתפקד וללמוד תנועה-מיומנויות חדשות (בגלל חסך בקואורדינציה). הוא חש חוסר ווודאות, פחד ואף לחץ יתר (על צורתיו השונות), במיוחד במקומות ובמצבים חדשים ומשתנים. אם ילד כזה ימשיך לגדול ללא טיפול נכון, הדימוי העצמי שלו יוסיף להתדרדר, התקשורת החברתית תיפגע, וגם היכולת הלימודית תיפגע (למרות שהוא בד"כ מצטיין לימודים). לעתים, הוא יביע את זעמו ותיסכולו הפנימי בדרך אלימה גופנית ומילולית מחד ומאידך יהיו ילדים שימצאו מפלט במחשב "החבר היחיד".

אבחון בשיטת OCO™ מאפשר מיפוי הקושי ונקודות החולשה הקואורדינטיביות שלו ויאפשר הפעלה ממוקדת באמצעות פעילות קואורדינטיבית תואמת את צרכי הילד. בעקבות הפעילות אנו רואים ילדים שחל שיפור משמעותי בביטחונם העצמי, בדימוי העצמי, בכישורי החברה והחיים שלהם ובהישגיהם הלימודיים ובתהליך של זמן מעבר מ"חנן" ל"מקובל".

שיטת OCO™, שפותחה על-ידי ד"ר מרק ורטהיים, מאפשרת ליצור תהליך טיפולי ממוקד, תוך דגש על התאמה לדרישות ולצרכים השונים והייחודים 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. תוך תקופה לא ארוכה "החנן" משפר את הדימוי העצמי שלו, את מעמדו החברתי ואת מצבו הרגשי.

למידע ופרטים

052-2834663

[www.oco-gym.com](http://www.oco-gym.com)

[www.wertheimacademy.com](http://www.wertheimacademy.com)