

## שימו לב לתנועת הילד

**מה הם הסימנים המקדימים בהתפתחות הילד ובתפקודו התנועתי**

**קשיים בקואורדינציה/הפרעת קואורדינציה- למידה קואורדינטיבית**

**ד"ר מרק ורטהיים**

### קשיים בקואורדינציה - הפרעה בקואורדינציה

התפתחות הילד תלויה בין היתר בהתפתחות הקואורדינציה. אי התפתחות מאוזנת של מכלול היבטי הקואורדינציה ואי טיפול מתאים יכולה לאורך זמן להוביל להפרעת קואורדינציה.

קשיים/הפרעה בתחום הקואורדינציה הינם קשיים בתחום הנורו-פיזיולוגי התפתחותי (פנים גופני) ומתבטאים חיצונית בקשיי תפקוד בתנועה. אצל 8-10% מהאוכלוסייה הינם קשיים מרכזיים.

ל-50% מהסובלים מקשיים והפרעות אחרות בתחום ההתפתחותי והתקשורתי יש גם ליקויים בתחום הקואורדינציה ולא תמיד ברור מה הסיבה הדומיננטית לבעיה הכוללת.

מחקרים חדשניים מצביעים כי יש קשר בין בעיות קואורדינציה לבין תופעות כמו: יציבות רגשית, בעיות חברתיות, בעיות ריכוז בלמידה, תנועתיות יתר, תנועה לא תכליתית !!

כלומר חוסר קואורדינציה לעיתים הוא הסיבה לתופעות התנהגותיות ולא תוצאה שלהן!

לקשיי הקואורדינציה יש כמה מאפיינים תנועתיים והתנהגותיים מרכזיים (משתנים בהתאם לגיל):

- חוסר בדחף לשחק בתנועה
- תנועה גמלונית, נוקשה וללא קצב בתנועה (קלמזיות)
- גמישות יתר עם בעיית וויסות כוח
- תגובות תנועתיות מאוחרות לשינויים סביבתיים
- קושי לתפקד בתנועה בסוגי לחץ שונים בשלוב עם קבלת החלטות
- תנועתיות יתר, תזזיות
- קשיי התארגנות לפעולות שונות
- התעייפות מהירה (ללא סיבה נראית לעין)

מרבית הילדים עוברים מגוון של אבחונים, שבכולם מוזכרת בעיית קואורדינציה ורבים מאובחנים כילדים הסובלים מבעיות קשב וריכוז.

התסמין המרכזי של הפרעת הקשב וריכוז הוא תנועתיות יתר. מה הקשר?

יש פתרון נוסף על לקיחת תרופות ובמקביל!! והתרופה היא אלטרנטיבה ולא הבחירה ראשונה.

במקרים רבים הפתרון נמצא בגירויים שיצרו אצל הילד תנועה המשלבת "למידה קואורדינטיבית".

מחקרים במדינות מתקדמות מוכיחים כי יכולת הלמידה אצל ילדים רבים משמעותית, כאשר הלמידה מתבצעת כשהילד בתנועה קואורדינטיבית, המאפשרת לו התפתחות בו זמנית קוגניטיבית גופנית ורגשית.

המגמה הופנמה במערכות החינוך והבריאות במדינות אלו, שהבינו כי רק שיתוף פעולה מלא לטובת הילד וההורים יביא לשיפור בתפקודי הילד.

## קשיים בקואורדינציה- הפרעה בקואורדינציה מצב מולד או נרכש

בעבר טענו כי קואורדינציה היא עניין מולד, גנטי ויכולת השיפור מועטה. כיום מייחסים לגנטיקה השפעה מועטה יותר על התפתחות הקואורדינציה, פרט למקרים של מחלות נוירולוגיות.

כיום ידוע כי קואורדינציה והתפתחותה תלויים בהריון, לידה ובגירויים סביבתיים שניתנו לתינוק בשנת חייו הראשונה. בנוסף מוכח במחקרים החדשניים כי הקואורדינציה נרכשת, ניתן לפתח אותה ולשפר את רמתה בצורה מובהקת.

רכישת הקואורדינציה באופן טבעי נפגעה בעידן המודרני. התפתחות הקואורדינציה תלויה במכלול גירויים שכיום יודעים לסווג אותם לקטגוריות מוגדרות ובהתאם לגיל. בגלל שתסמיני בעיות הקואורדינציה מגוונים ומופיעים באופנים שונים, נדרש תהליך רכישת קואורדינציה מונחה מבוקר ומותאם לכל ילד.

פיתוח קואורדינציה באופן מיטבי הינו אישי ולכן נדרש לאבחן ולפתח בהתאם למצב ומאפיינים אישיים.

### סימנים מקדימים

את הסימנים המקדימים מחלקים לשלבים בהתאם לשלבי התפתחות הילד.

- א. הריון לידה - סיבוכים מחלות של האם והתינוק
- ב. שנת חיים ראשונה של התינוק- משך והופעת התנועה בכל שלב התפתחותי
- ג. גן ילדים- חלוקה של הילדים הסובלים מבעיות קואורדינציה לשתי קבוצות.
  1. ילד המחפש מעצמו גירויים של חוסר שווי משקל, גירויים תנועתיים, גם במצבים שנדרשת הקשבה פסיבית. קשיים באסיפה בגן, קשיים בהחזקת העיפרון, בציור גזירה. התעסקות יתר עם חפץ מסוים. נפילות מרובות ( נפילות על הראש), התקלות בחפצים, ילד מסתכן עד למצבי קיצון לא יודע פחד מהו.
  2. ילדים שקטים שלכאורה "הכל בסדר" אבל הם ממעטים לצאת לחצר המשחקים, לטפס, להתנדנד, מתקשים בטיפוס /ירידת מדרגות, מגושמות בהליכה ריצה קפיצה.
  - ד. בית ספר - גם בשלב זה מחלקים את הילדים לשתי קבוצות:
    1. הילדים (השובבים) עם תנועתיות יתר על הכיסא, חריטה בכתיבה, קימה ללא סיבה, מבקשים תכופ לצאת לשירותים (רוצים להיות בתנועה), משמיעים קולות ורעשים (בפה ובאמצעות תנועה וחפצים), נבונים ומשתעממים מהר, מתפרצים לדברי המורה. יש פער בין הישגים לימודיים לבין הערכת יכולותיהם השכליות.
    2. הילדים ("החנונים") הנמנעים לשחק בהפסקה, מגיעים לשיעור חנוך גופני עם אישורי פטורים שונים, ממעטים בפעילות חברתית בכלל ובכזו המשלבת תנועה בפרט.
  - ה. תפקודי חיים מגיל 16 ומעלה- קשיי נהיגה וקואורדינציה, קשיים בקשר עם בן/בת זוג, קשיים חברתיים במעגלי חברה מורחבים ובפעילויות חברתיות במקומות העבודה, וקשיים להשתלב במסגרות עם כללים ברורים ונוקשים. בעיות קואורדינציה מגבילות את תפקודם, בעיקר במצבי לחץ.

### איך ההורה יכול לדעת אם לילדו יש בעיות קואורדינציה?

אם ילדך עונה על 2-3 מהתופעות /תסמינים שתוארו בכתבה זו או שנאמר עליו "לילד יש פוטנציאל לימודי גדול אך הוא לא ממומש", או שכל שבוע המורה מתקשרת להגיד כי הילד מפריע, קם יוצא וכ"ו אז כנראה הוא סובל גם מבעיות קואורדינציה. אם ילדך "מחובר למסך" נמנע ממשחק תנועתי, מתקשה בביצוע מיומנויות המצופות מבני גילו ( קפיצה ריצה משחקי כדור ועוד), מתעייף מהר אז כנראה שהוא סובל מליקויים קואורדינטיביים. הפתרון המומלץ הוא לבצע לילד אבחון קואורדינטיבי מקיף שיאתר את שרש הבעיות ויאפשר בניית תכנית פעילות מותאמת אישית.

שיפור הקואורדינציה יוצר ש.ק.ט (שווי משקל, קואורדינציה, טונוס שריר) המאפשר לילד לפעול ביציבות רגשית ולימודית ולעמוד בדרישות הסביבה.

### מי מאבחן בעיות קואורדינציה

אבחון קואורדינטיבי מקיף ניתן למשל לעבור במרכז ורטהיים. האבחון מבוצע ע"ד ר"ר מרק ורטהיים ממציא שיטת OCO™ למעלה מעשור (שיטה מוכרת בינ"ל פורסמה בירחונים בינ"ל מובילים). הצלחות השיטה רבות ומתועדות במבדקים ובמשובי הילדים, ההורים, מורים ורופאים.

### כיצד נראית הפעילות- אימון קואורדינציה

האבחון והפעילות הם אישיים. הפעילות בגיל הגן ובבי"ס יסודי מלווה בנוכחות הורה. הילד מבצע מגוון תרגילים בעזרת גופו ואביזרים משתנים, תרגילים בעלי אופי אתגרי, משחקי תואמים לצרכיו ולרמתו האישית. התרגילים מותאמים לדרכי הלמידה והקליטה של הילד ומלווים גירויים קוגניטיביים. ההורה מקבל הנחיה לתרגול בביית בין מפגש למפגש. ההורה והילד נדרשים לשלב פעולה בתרגול הביתי ומגלים צדדים חדשים זה על זה. בגיל הנוער, נעשה התרגול בהתאם לקשיי התפקוד, כמו למשל קשיים בלימוד נהיגה, תוך משמעת עצמית של הפרט לתיעוד התרגול ותרגול עצמי בבית. הפעילות בכל שלבי הגיל נעשית במידת הצורך בשלוב עם הגנת/מורה/מורה נהיגה ואנשי מקצוע אחרים (רופאים, מרפאה בעיסוק ועוד).

### כיצד מתמודדים עם הפרעת הקואורדינציה במסגרת חינוכית ובבית

הורה לילד עם בעיית קואורדינציה לעיתים מקבל את המצב כמו שהוא ( בין היתר בגלל שמבין כי "ילדו לא יהיה ספורטאי"). אבל קואורדינציה חשובה לא רק לספורטאים, היא קדם כל חשובה ליצירת ילד/בוגר בריא בנפשו ובגופו!

בעיית קואורדינציה לא נפתרת מעצמה, היא לא עוברת עם הגיל ואם לא מטפלים בה היא אותה עם מחמירה גופנית רגשית וחברתית.

יש להתייחס אל בעיית קואורדינציה כמו לכל בעיה אחרת ויש ללכת לטפל בה אצל מומחים בתחום.

בעקבות פעילות במרכז ורטהיים חלים שינויים תפקודיים התנהגותיים, חברתיים ולימודיים אצל הילד. ההורה מתחיל להאמין יותר בילדו ומשתף אותו בדברים שקודם לא היו מתאפשרים כמו למשל: טיול בטבע, משחק משותף בחצר, רכיבת אופניים ועוד.

המורה/גננת/הרופא מבחינים בשינוי שחל בילד בהתנהגותו, בשיתוף הפעולה מצידו ובשיפור בהישגיו.

בעת הצורך הגננת/המורה/הצוות החינוכי מקבלים הנחיות והמלצות על צרכי הילד ודרכים מתאימות עבורו הן פדגוגיות והן התנהגותיות.

הפעילות הקואורדינטיבית הופכת לתהליך גם בסביבות השונות המקיפות את הילד תוך הבנת הייחודיות של הילד, את הצרכים שלו ומתוך הבנה של הקשר בין קואורדינציה – התפתחות- התנהגות- שמובילה ללמידה קואורדינטיבית.

לפרטים: wertheimacademy.com 052-2834663