

ש.ק.ט דרך קואורדינציה – השיטה והדרך לגרום לילד לחייך ד"ר מרק ורטהיים

הורים שומעים מאנשי מקצוע שונים כי לילד יש בעיית ויסות חושי/מסורבלות/ נתקל ונופל/לא יוצא לגינה/ קשה לו לשחק עם ילדים/ מיוחד מכדור/ לא מתנדנד/ מתנדנד על הכיסא/ חוסר שקט ועוד. לאחר התייעצות עם מומחים ההורה בדרך כלל נשאר מבולבל ולא פעם שומע כי: אין מה לעשות, ילדך לא יהיה ספורטאי, זה לא יפריע לו ללמוד וכ"ו. האם באמת אין מה לעשות?

כהורים, מהרגע שבו נולד ילד אנו מתחילים לדאוג לבריאותו ולבטיחותו ובעצם אנו רוצים שקט. שקט = להיות בטוחים שאנו דואגים לצרכיו הגופניים, התפתחותיים, שכליים ורגשיים באיזון הנכון כך שיגדל להיות ילד בריא בגופו ובנפשו. האמת היא שרוב ההורים מחפשים שקט כלומר שהילד ישב מול מסך, שישאר בבית ולא ישחק בגן משחקים, לא יטפס לא יתנדנד והעיקר שלא יפצע. האם זה באמת השקט המבוקש? ברור שאינכם רוצים שילדכם יהיה חלק מהסטטיסטיקה של פציעות ילדים אך עליכם לדעת כי רוב התאונות הפציעות ניתנות למניעה. מניעת גירויים בגיל הצעיר תוביל לילד בעל מוגבלות ביכולותיו הגופניות שעם הזמן תגרור ריחוק חברתי ובידוד. ישנם דברים רבים שהורים יכולים לעשות כיום כדי לשלוט על התפתחות בריאה של ילדם. ילד רגיל ובריא, אמור להיות פעיל בגופו, סקרן ולנסות גופנית אתגרים חדשים, יש לקחת בחשבון שמדי פעם הוא ייחבל או יפצע. חשוב לדעת כי גם על כך יש להורים שליטה!!! מחקרים בשנים האחרונות קושרים את הנפילות, פציעות של ילדים שונים ברמת קואורדינציה נמוכה שלא טופלה ואף הוזנחה!!! הבעיה לא תיפתר מעצמה יש לעזור לילד בכלים מקצועיים כדי לקדמו.

ש.ק.ט – ראשי תיבות של: שיווי משקל, קואורדינציה וטונוס שרירים הם תחומים שיש לפתח כל אחד לחוד ובשילוב ביניהם על מנת ליצור התפתחות מאוזנת כוללת – גופנית רגשית ושכלית. זה השקט שההורה צריך לשאוף אליו. הש.ק.ט יוצר בסיס בטיחותי לכול תנועה וקבלת החלטות הקשורות בתנועה ומאפשר התמודדות גופנית- רגשית עם מצבים שונים.

הטכנולוגיה המתקדמת גרמה לירידה משמעותית ביכולות התפקוד המורכב של הילד. הישיבה המרובה וחוסר בגירויים מגוונים תנועתיים בגיל הצעיר גורמים לירידה ביכולת תחושת הביצוע, להערכה שגויה של היכולת ולהימנעות ממימוש הפעולה (זהירות יתר) או מהצד השני חוסר הערכה נכון הגורם לסיכון יתר של הילד.

מה המשותף לילד מסורבל ולילד חסר מנוחה, ולמה שניהם חשופים לפציעות ולתאונות? מסתבר של אצל ילדים כאלו ישנה לקות בהתפתחות של מספר רכיבי קואורדינציה והלקות הזו משפיעה על תפקודם.

כיצד לומד הגוף להעריך את היכולת נכון?

כיצד ניתן לפתח מנגנון שבזכותו ייווצר שינוי מודע בתחושה?

קואורדינציה היא מכלול של יכולות המאפשרות לתפקד גופנית ורגשית בצורה מאוזנת בתפקוד יום יומי למשל ללא שימוש בכוח יתר, עם יציבות גופנית, ותנועה המבוססת על שימוש חד בכל החושים.

כיום ברור הקשר בין רמת קואורדינציה לבין בטחון עצמי דימוי עצמי וכישורים חברתיים.

מה שממומלץ להורים לעשות הוא לחשוף את הילד לפעילות גופנית מגוונת בחצר בגני המשחקים בפארקים ובטיולי טבע. לגרות את הילד לטפס, לקפוץ וללכת על סלעים ומתקני גובה (בגני משחקים) תוך שמירה על הילד מבלי להפחידו בהערות כמו "תרד למטה, אל תטפס", "וכ"ו ובנוסף (כיוון שבמציאות הגירווי הנ"ל איננו יום יומי) רצוי לרשום את הילד לחוג הכולל תרגילי קואורדינציה החל מגיל צעיר עוד בטרם העיסוק בענף ספורט מסוים.

לילדים המגלים כבר זהירות יתר, גמלוניות תנועתית, או חוסר זהירות ומודעות לסכנות יש פתרון, והוא פעילות מודרכת וממוקדת לקידום חסכיו הקואורדינטיביים, ע"י תרגול ממוקד כמו בשיטת OCO לדוגמא.

ע"י כך הילד גדל עם בטחון ביכולותיו הגופניות, עם סקרנות לבצע פעילות חדשה תוך שימוש במידת הזהירות הנחוצה התפקוד שלו תכליתי והסיכוי שהוא ייפול/ייתקל/ייפצע הוא נמוך והילד יתחיל לחייך!!

השימוש בשיטת OCO (שפורסמה בירחונים בינ"ל מובילים), הוכיח את עצמו במסגרות חינוכיות וספורטיביות ובפעילות פרטנית במרכז ורטהיים. היתרון הוא בתהליך החווייתי וההדרגתי המעצים כקומפלקס משולב את ההתפתחות הגופנית הרגשית והקוגניטיבית של הילד.

אמא כותבת: מי שמכיר ויודע את סהר- כמוך מרק, יודע איזה מהפך עברנו. לא רק היכולת לרכב והעניין הפיזי השתנו- אלא היזימה, העצמאות והנכונות לבצע את זה לבד. אתמול יצא בעלי עם סהר לטיול רכיבה בשטח – הם רכבו בערך שעתיים, בקטעים הקשים סהר ירד מהאופניים וצעד ברגל אבל לא רצה לחזור הביתה, הוא נפל פעמיים, בכה, נרגע ורצה להמשיך ברכיבה. לשינוי כזה (וסליחה שהייתי סקפטית) לא ציפיתי. מה שבטוח הוא שהביטחון של סהר בגוף שלו וביכולות שלו (ולא רק הפיזיות) גדל מאד.

להורים שמתעניינים בהפעלת הילדים בפעילות קואורדינטיבית מומלץ הספר ש.ק.ט דרך קואורדינציה – שכתב ד"ר מרק ורטהיים ממציא שיטת OCO. הספר הנותן מבט חדש על הצרכים של הילד בתחום הקואורדינציה, כתחום משמעותי להתפתחות המאוזנת של הילד גופנית ורגשית. ומביא דוגמאות רבות לפעילות בתחום. אך הוא אינו במקום למידה מסודרת של שיטת OCO.

למידע נוסף

www.oco-gym.com
www.wertheimacademy.com