

תנועה קואורדינטיבית מפתחת ילד פיקח בגן ד"ר מרק ורטהיים

רקע

כיום יש יותר ויותר מודעות כי תנועה היא הדרך הטובה ביותר ללמידה ובריאות ונעשים ניסיונות במדע לקשר בין התנועה ללמידה בעיקר מתוך הבנה של מדעי המוח והשינויים שקיימים בעולם הילד וסביבתו.

מדינות שונות באירופה פיתחו תוכניות לימודים והכשרות, ללמידה בתנועה ולהקמת מסגרות חינוכיות של גן ובתי ספר בתנועה קואורדינטיבית. בישראל כיום ישנה הבנה כי יש לשלב במהלך יום הלימודים בגן/בבי"ס יותר תנועה אך זה נעשה

כיוזמה מקומית נקודתית של אנשי חינוך יצירתיים, וברוב המקרים התנועה איננה מחוברת ללמידה ואיננה יוצרת גירויים במוח ללמידה איכותית יותר.

הגן כמערכת חינוך ראשונית

גן הילדים הוא המערכת החינוכית הראשונה שבה הילד נמצא במסגרת שבה מתחיל תהליך של "למידה מונחית" כאשר הוא מגורה לפתח ערוצי למידה שונים. בגן הילדים נחשפים הילדים לראשונה לקשר בין תנועה ותפיסה חושית בפעילויות שונות.

בשנותיו בגן הילד נדרש ללמוד ולהפנים את כללי הגן ולעמוד בקצב הלימוד ותכני הפעילות המגוונים. בשלב זה גם יכולים להתגלות קשיים תפקודיים, חסכים תנועתיים וקוגניטיביים, והתנהגויות חריגות אותן הגנת בעזרת ההורים מנסה לשנות ולהשלים פערים כדי שבסוף גן חובה הילד יוכל לעלות לכיתה א'. חוקרים שונים מצביעים כי בעיות בקואורדינציה מובילות בתהליך לבעיות למידה ובעיקר לחוסר יציבות רגשית בתהליך של רכישת כלים לחיים ולמידה.

הילד הלומד תוך כדי התנסות גופנית

במהלך היום של ילד בגן יש למידה בעיקר דרך התנסות, התנסות המבוססת על גירויים הנוצרים באמצעות אביזרים, משחקים, חומרים וסוגי קרקע, בהם נדרש הילד לחבר תפיסה חושית לתנועה.

דרך משימות מוגדרות ודרך פעילות עצמאית יש לילד אפשרות להתנסות במצבי גוף ותנועה שונים המאפשרים לו לפתח את החושים וללמוד בערוצי למידה שונים ומשולבים.

ע"י ההתנסות הרב-גונית הילד מפתח גבולות אישיים, גופניים, תחושתיים שיחד מפתחים את ההתנהלות האישית והחברתית שלו. כל זה יחד מוביל לפיתוח אישיות.

" מי שרוצה להזיז משהו בעולם הזה צריך להזיז קודם את עצמו " (סוקרטס).

ההתנסות בקואורדינציה לחיזוק "האני מאמין בעצמי"

כאשר ילד נתלה הפוך על מתח כשהראש כלפי מטה, כאשר הילד עומד עמידת ידיים ליד קיר, או כשהוא הולך על קו ישר, מטפס גבוה וכו', הוא מגרה את עצמו בצורה

אקטיבית בכדי להתמודד עם בעיה, הוא רוצה לשלוט ויוצר לעצמו אתגרים בכדי להתקדם. אתגרים אלה והשליטה בהם מחזקים לו את הדימוי העצמי והביטחון העצמי. לכן יש להם חשיבות מרובה דווקא בתקופת הילדות כאשר ההתנסות הגופנית עומדת במרכז.

האם ראיתם ילד עם בטחון עצמי גבוה שנמנע מלצאת לחצר?

מתברר שיש ילדים שמאותגרים במשימות, יש רק להצית אותם בדמיון של תנועה והם פורחים. לעומתם ישנם ילדים שנמנעים בכלל מתנועה ובעיקר מדרישות חדשות, או שיודעים לעשות את הנדרש ומספיק להם, הם יתבטאו לרוב ש "משמעם" "נמאס" אבל מתברר כי הם חשים אי נוחות מהגוף שלהם, לא מאמינים בו, אולי עקב ניסיון עבר לא טוב שחוו בתנועה הן פיזית (חוסר התנסות) והן סביבתית (גדלו אצל הסבתא) או בסביבה עם "זהירות יתר".

כיצד הופכים ילד לילד המאמין ביכולותיו לעשות, להיות אקטיבי להאמין בעצמו ולתת לו מרחב של יצירתיות עם הכוונה למשימות בעקרונות גירוי נכונים?

היכולת לעזור ולהיעזר באחר

בגן הילד פוגש ילדים עם יכולות שונות והתנהגויות שונות. הדרך העיקרית שלו ליצירת קשר היא דרך משחקי תנועה ודרך תנועה בכלל. ישיבה אחד ליד השני, עמידה בטור, בקבוצה דורשת יכולות קואורדינטיביות. כאשר יש לילד בעיה/עיכוב באחד ממרכיבי הקואורדינציה הביצוע שלו להסתדר בטור/להתיישב יותר ארוך, מסובך, לעיתים מלווה בהבנה איטית ולעיתים אפילו בסירוב להשתתף. היכולת הקואורדינטיבי הבסיסית כמו למשל שיווי משקל היא דחף פנימי אצל כול ילד בריא, אבל כאשר הוא רוצה לאתגר את עצמו הוא רוצה לטפס, או ללכת על משטח צר הוא בהתחלה עזרה. הגירוי לשיווי משקל חייב להתפתח תוך כדי גירוי סביבתי וגירוי של הגננת/הורה להדרגתיות בגירוי. מומלץ לשלב עזרה הדדית ושיתופי פעולה לא בשביל לנצח תחילה אלא בשביל להצליח "יחד" במשימות ולשלוט בתנועה. למשל הטיפוס על מדרגה, ספסל, דרגש יוכל להיעשות ע"י שיתוף 2 ילדים עוזרים לילד המטפס. וכל פעם ילד אחר מבין השלשה הופך ל"מטפס" והשניים אחרים עוזרים לו. ילד שנמנע מפעילות כזו, אם נשתף אותו במתן עזרה לילד אחר או אם נציע לו עזרה של מבוגר, עם הזמן יקבל ביטחון בעצמו ויום אחד ינסה. הפעילות המודגמת בשלשות מפתחת אצל הילד בנוסף לביצוע העליה והטיפוס ופיתוח השיווי משקל גם התמודדות עם חוקים ונהלים תוך כדי תנועה, כלומר ערוץ הלמידה של תנועה מתחבר ללימוד סדר, שמירת מרחק, לא לפגוע באחר, להיות סובלני, לתת יד ולא לדחוף או לשחרר יד לפני הזמן, לשמור קבלת השונה, וניסיון לעמוד במסגרת עם ילדים שונים, גבוה, נמוך, איטי וכ"ו.. תהליך רכישת הקואורדינציה והלמידה הינו הבסיס להתפתחות פנימית וחיצונית רגשית וגופנית שמעצבת ילד עם תפיסה חושית גבוהה בכל החושים, ומפתחת ההתנהלות פנימית תואמת מצב ונתונים שלו ושל האחרים.

היכולת לשלוט באמצעי הגירוי ולשמור עליהם בחצר ובמרחב הגן

כמה פעמים ראיתם בתחילת שנה גן מאובזר במגוון גדול של אמצעים ומתקנים בחדר ובחצר ובסוף השנה הרוב שבור?

כמה פעמים שמעתם את הגננת אומרת "שהילדים לא מעריכים ציוד", שהילדים יותר אגרסיביים?

האם זה באמת הסיבה?

כאשר הילד לא מודרך לשימוש נכון במתקנים ואמצעים, הוא מבין משתעמם מהר מאוד וכדי לאתגר את עצמו הוא מפעיל את עצמו ללא בקרה וידע ולעיתים זה מגיע להרס המתקן,

הילד לא אשם, הוא סה"כ רצה גיוון! רצה גירוי מאתגר!!

תפקיד הגננת ליצור תהליך שבו המתקנים הופכים להיות מרכז פדגוגי-דידקטי ומתודי שבו הילד מרגיש שהוא מצד אחד נהנה בעשייה במתקן ומצד שני מקבל גירויים משמעותיים שמפתחים לו חשיבה יצירתית ותנועה מגוונת.

על הגננת ללמד איך להשתמש בכול מתקן ומשחק, איך להשתמש בכול חומר וחומר ומידי פעם לתת גירויים משתנים לשימוש באותו מתקן או חומר. למשל קפיצה לארגז חול בצורות שונות, קפיצה הנעשית לאחר סימן מוסכם הניתן ע"י הגננת/ילד.

המשחק עם האמצעים, במתקנים יכול להפוך לדימוי מעולם החיים למשל מטוס/ציפור טסה או, לשחק במשחקי תפקידים בעבודה של מקצוע מסויים ועוד.

המשחק מסב לילד הנאה והנעה וגורם לו לחשיבה בכול מיני כיוונים, הוא מתנסה במצבים מגוונים מפתח תחושה לגוף ובטחון עצמי.

השליטה במתקן ואמצעי דורשת מצד אחד רמת קואורדינציה מסוימת וכאן נכנסת הגננת ועלייה להסתכל ולקבל תמונה כללית קודם על הנתונים (יכולות קואורדינטיביות) שיש לכל ילד בכדי לבצע ולא על ההתנהגות שהיא בד"כ תוצאה.

ילד מתוסכל שלא מסוגל לבצע או שפוחד שלא מסוגל לבצע סביר ושיברח מהמתקן ואף יהרוס אותו, יזרוק חומרים או לא יתקרב לחומר/מתקן מסויים.

על הגננת לזהות ילד כזה ולהציב לו אתגרים התואמים את יכולותיו ואת בטחונו, לחזק את הביצועים שלו ומשם ואילך הילד יוכל להתקדם יחד עם הילדים בגן.

היכולת לייצר תנועה ולמידה בשטחי הגן – חוץ ופנים

הגננת בתחילת השנה צריכה לקיים תצפית בכל ילד וילד ולקבל תמונה על יכולותיו, דרכי ההתמודדות עם משימות, מהירות התפישה של ההוראות וכ"ו.

בכל גן תהיה קבוצת ילדים שהמשימות קלות להם מידי, יהיו גם כאלה שמתקשים אך מתמודדים ויהיו גם כמה ילדים פסיביים לחלוטין או לומדים דך צפיה בלבד.

ישנם ילדים שתמיד רוצים קדם לעשות מה שהם ממציאים ולא כ"כ את המשימות שנותנת הגננת.

ילדים אילו ילדים יצירתיים. הם מוכנים לשמור על החוקים ולבצע משימות בתנאי שיתנו להם גם מרחב להביע את היצירתיות שלהם !!

יש גם ילדים תבניתיים מאוד. אלו הילדים שקל מאד לגננת לעבוד איתם כי הם ממושמצים, עושים הכול בדיוק כמו שהגננת אמרה, לא מפריעים לאף אחד. אך כאשר הם נדרשים ליצירתיות להראות לאחרים הם לא מוכנים.

היצירתיות והמסגרת לא סותרים אחד את השני. הגננת צריכה למצוא את המתכון לכל אחד מסוגי הילדים האלו ולהתאים את אופן המשימה ואת קצב ההתקדמות של המשימה, לשלב בין משחק מובנה ובין יצירת משחק באופן עצמי.

הכלי היעיל שמאפשר לגננת להפעיל את כל הילדים הוא הלמידה דרך תנועה קואורדינטיבית.

בלמידה דרך תנועה קואורדינטיבית ההוראות המגוונות והגירויים המגוונים מאפשרים לכל ילד לפתח את כל החושים, לרכוש יכולות להתמודד בעזרת פיתוח חשיבה, היגיון לפי מידת ההתפתחות שלו תוך שילוב אוצר מילים בסדר פעולות הדורש מהילד יצירתיות אינטואיציה והתאמה לשינויים.

ישנה חשיבות מרובה שהפעילות הקואורדינטיבית תבוצע בחלל הגן ובחצר במרחבים שונים ועל סוגי קרקע שונים, בתנאי מזג אויר שונים.