

## חשיבות המשחק והפעילות הגופנית להקניית מיומנויות והפחתת סימפטומים של הפרעת קשב וריכוז בילדים ובמבוגרים

# משחק וילדים

עם פרוץ הקיץ, שעות האור מתארכות וילדים מביעים רצון לבלות יותר זמן בחוץ בפעילות גופנית - זו יכולה להיות הזדמנות פז לצמיחה או צניחה במאפיינים רבים של ADHD. זה נכון לילדים ולמבוגרים כאחד, בכל אדם מבוגר מסתתר ילד קטן - אצל אנשים עם ADHD ברוב המקרים הילד גלוי יותר - או חבר'ה, הכתבה הזאת מכוונת גם אליכם.

המאה אך עם הרמת כמה אנטנות של תקשורת לא מילולית וידע בפינוק פסיכולוגיה של תנועה ניתן ללמוד המון ולטפל בליקויי תקשורת בין הורים וילדים ויותר מכך, לבנות תקשורת טובה והבנה בין הורים וילדים, לבנות בטחון עצמי בסיסי ובעיקר לעבוד על אמון בסיסי בין הורים וילדים.

היו ילדים שבאופן עקבי יצרו מסלולים "בלתי אפשריים" להוריהם; מסלול נמוך וצר שאין סיכוי ששושנה השמנה תוכל לעבור דרכו, או רינה תוכל לקפוץ גובה מסויים, או דפנה תצליח ללכת על שורת הקוביות הצרות בלי להפיל אותן וליפול יחד איתן. וניכר בעיניהם ובאופן הצבת המסלול שהם שמחים לאידם של הוריהם שאינם מסוגלים לעבור את המסלול. באופן די מוזר גם ההורים לא בדיוק התחשבו ביכולות האמיתיות של ילדם ויצרו מה שנראה להם כמסלול שהם מתווים לילדם.

והיה גם דפוס תקשורת אחר, מעין מסר סמוי שעובר בין הורים לילדיהם כגון: "האם זה בסדר? האם יש הסכמה? האם תצליחי?" - הורים ששמים לב למבע פניהם של ילדיהם וילדים למבע פניהם ושפת גופם ומקבלים הסכמה ללא מילים לבנות את המסלול כך או אחרת.

בסיום כל משחק, הדגמנו ודיברנו על המסלולים ובעיקר למדנו איך לאפשר, איך לסמוך, לבקש עזרה ואיך להשתמש בגוף באופנים מגוונים, ובחפצים ליצירת מסלולים שיאפשרו צורות מעבר מגוונות כגון זחילה טיפוס קפיצה ועוד.

כפי שצינתי הייתי מורה צעירה לחינוך גופני עם התמחות בהתפתחות סנסומוטורית בגיל הרך, והנסיגות והחוויות הללו, שלא היה לי אז מספיק ידע וניסיון לפנע אותם, גרמו לי ללכת ולהעמיק את הידע בפסיכולוגיה וללמוד טיפול בהבעה ויצירה.

● המשך יבוא...

ד"ר בילי, מומחית בתחום הפרעות קשב וריכוז, קשיי זיכרון, ליקויי למידה ובעיות התנהגות.  
billi@weinamerica.com

לקחת סיכונים וכל להקנות לילד כלים בנושא קבלת החלטות.

### פעוטות - עד גיל בית הספר:

פעוטות הפיראקטיבים זקוקים לשני אלמנטים הכרחיים כדי שהמשחק שלהם יהיה פרודוקטיבי. האחד הוא **מרחב מספיק** כדי שיוכלו לזחול, לגלות ולהתנסות, לרוץ, לקפוץ ולנוע בחופשיות כך שיוכלו להוציא ולשרוף מספיק אנרגיה. האלמנט ההכרחי השני הקריטי יציל פעוטות הוא **ההגנה**. הם חייבים מחסום פיזי חזק ויעיל כגון גדר או מחסום אחר שיבלום וימנע פציעות אם הם נופלים או נחבטים בקיר או במשטח אחר, רצוי שהמחסום יהיה אטום מפני שילדים עם ADHD הם ילדים סקרנים מאוד ותמיד מעניין אותם יותר מה שמעבר לקיר או לגדר מאשר מה שיש במגרש המשחקים שלהם. יש לדאוג למשטחים רכים ומתקנים בגובה שלא יהוו סכנת פציעה אם הם נופלים - והם נופלים בלי סוף...

**שחקו איתם**, הם משתעממים בקלות והם ממצים משחק מהר מאוד, גונו ככל שניתן כך הם ילמדו מיומנויות שונות, יחזקו ויגמישו שרירים שונים ויחוו את גופם באופנים מגוונים שהכרחיים לפיתוח תפיסת הגוף ותפיסת ה"עצמי" שלהם. תנו להם להוביל ואל תשפטו את המשחקים שהם ממצאים - שתפו פעולה.

תוך כדי משחק אתם יכולים לגלות הרבה פרטים על ילדכם וגם על עצמכם... לפני כ-30 שנה, בהיותי אמא ומורה צעירה לחינוך גופני, יצרתי ולימדתי בחוגים של מה שקיבל כיום את השם "Mommy and Me", אני קראתי לזה "כישורים וקשרים" - פיתוח מיומנויות קוגניטיביות וכישורי תקשורת באמצעות פעילות סנסומוטורית. בחוגים השתתפו הורים (בעיקר אמהות) לילדים בגיל 3-6 עם ילדם, בקיצור היה כיף חיים.

אחד התרגילים היותר פופולריים בקרב ההורים והילדים היה Follow the Leader. הורים וילדים שיתפו פעולה - **ללא מילים** - ביצירת מסלולי התקדמות מגוונים מחפצים שונים, הורים וילדים אחרים. המשחק נערך לעיתים בזוגות ולעיתים בקבוצות קטנות. לא המצאת

המשחק מהווה "עבודה" חשובה עבור ילדים בכלל וילדים עם ADHD בעיקר. המשחק והפעילות הגופנית מפתחים שרירים, משכללים קואורדינציה, מטפחים ומחזקים ביטחון עצמי ודימוי עצמי חיובי הנובע מהצלחות - כל קליעת סל מהווה משוב חיובי פנימי לילד על הצלחותיו, גם אם אין בסביבה איש שיריע לו. משחק מעודד ביטוי רגשות, ביטוי החוזקות של העצמי, פתרון בעיות וניהול אתגרים ברמות שונות. כשמשחקים עם חברים מפתחים הסתגלות חברתית, לומדים לוותר, לחכות בתור, לתת ולקבל ועוד ערכים רבים משמעותיים ביותר בבניית בריאות נפשית וגופנית ופיתוח מיומנויות לחיים.

עם פרוץ הקיץ, שעות האור מתארכות וילדים מביעים רצון לבלות יותר זמן בחוץ בפעילות גופנית - זו יכולה להיות הזדמנות פז לצמיחה או צניחה במאפיינים רבים של ADHD. זה נכון לילדים ולמבוגרים כאחד, בכל אדם מבוגר מסתתר ילד קטן - אצל אנשים עם ADHD ברוב המקרים הילד גלוי יותר - או חבר'ה, הכתבה הזאת מכוונת גם אליכם.

### כמה הנחיות בסיסיות למשחק עם ילדים עם ADHD:

1. מחקרים מוכיחים שילדים עם ADHD המבלים במקומות "ירוקים" כגון דשא, פארק, חורשה או יער, רגועים ומרוכזים יותר בהשוואה לילדים המשחקים במקומות ללא ירק, לכן הקפידו על יציאה לחיק הטבע.
2. שימו לב לאיך הם משחקים - הדגישו את האספקטים החיוביים שבמשחקים כגון פיתוח בטחון עצמי על ידי הצלחה, אל תשלחו אותם למשחקים קשים מידי עבורם אך עודדו דרגת קושי מסוימת בשביל האתגר שבצלחה.

3. שימו לב לרמת הסיכונים - אל תשכחו שמוחם של ילדים עם ADHD דורש סטימולנטים (ממריצים) שמעלים את רמת האדרנלין בדם ולכן ילדים אלה נוטים לקחת סיכונים יתר, חובה לעזוב את הסלולרי לזמן המשחק ולהוות רשת ביטחון לילד, ולשוחח תוך כדי משחק על