

ריפוי בעיסוק, פיתוח יכולות ביצוע ומשחק

במסגרת המשפחה

חוברת הדרכה בנושא:

מערכות התחושה והשפעתן על העיסוק האנושי

צפים אלה נכתבו על מנת להכניס אתכם.

הורים אוהבים.

לסוז הפיפוי העיסוק

*הפיפוי העיסוק הינו מקצוע המתמקד בעיסוק האנושי ומרכיביו.
מטרתו לשפר את תפקודי היומיום של הילד בהתאם לסילו
וסביבתו. בכדי לבנות בסיס איתן להתפתחותו.*

*תקוותי היא שצפים אלה יאפשרו לכם להבין מעט יותר את
המקצוע ויתנו ביצכם כלים נוספים על אלה הקיימים ביצכם
לשידול וחינוך ילדכם*

נכתב על ידי גילה רפפורט, מרפאה בעיסוק

איורים: אדיט מש

מחשבות התחושה והשפעתן על העיסוק האנושי

חזרו אחורה בזמן והעלו זיכרון ילדות נעים של משחק...
אתם תגלו שלרוב הזיכרון קשור למשחק בחול ומים, בטיפוס על עצים, בהשתובבות באוויר החופשי, בגני משחקים...
זוכרים איך עושים 'קובה' או 'קציצות' מבוץ? זוכרים את הכיף שהיה בים או בבריכה?
רוב המבוגרים זוכרים בחום ובחיוך את החופש שחוו במשחק תנועתי ותחושתי. היכולת להתלכלך מכף רגל עד צוואר, היכולת להשתולל.

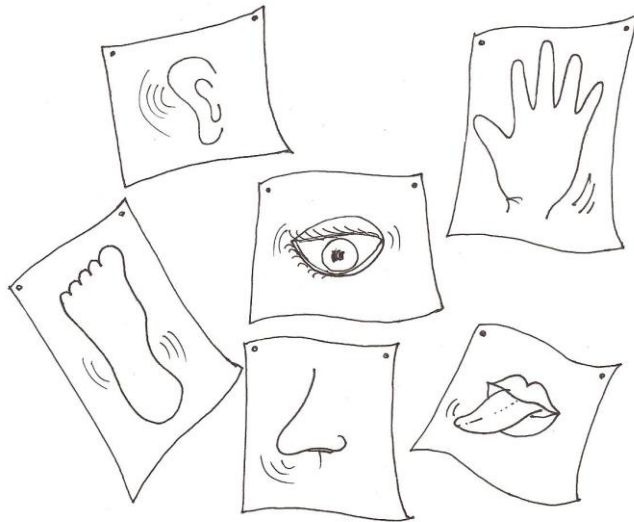


מערכות התחושה נמצאות בבסיס הקיום שלנו. בנוסף להנאה שאנו חווים דרכן, מערכות התחושה מתפקדות כמנגנון הישרדותי. הן מזהירות אותנו מפני סכנה, למשל מפני חום גבוה, מפני נפילה, מפני לחץ, פגיעה ברקמות ועוד.

לכל תחושה מלווה גם רגש – המשמעות שאנחנו נותנים לתחושה. למשל טפיחה על הכתף יכולה להתפרש כמגע נעים וחברי או כמגע מכאיב ומאיים. תלוי בסיטואציה.

בריפוי בעיסוק מתייחסים לפעילות מאוזנת של מערכת החושים כבסיס לתפקוד תקין.

מערכת החושים:



באמצעות החושים אנו מקבלים מידע מהסביבה ומהגוף. אנחנו מפרשים את המידע ומגיבים בהתאם:

אנחנו מתרחקים מריחות רעים ונהנים מבושם הפרחים.
מוזיקה טובה מביאה אותנו לרגיעה ושלמות פנימית, רעש חזק עלול להפחיד אותנו ולגרום לנו לעצבנות.
אנחנו מסתמכים על הראיה ונזהרים בחצית כביש או בהימנעות ממכשולים אחרים שעומדים בדרכנו.

ישנם חושים נוספים להם אנחנו פחות מודעים:
חוש התנועה (- וסטיבולרי) מאפשר לנו לנוע בלי ליפול,



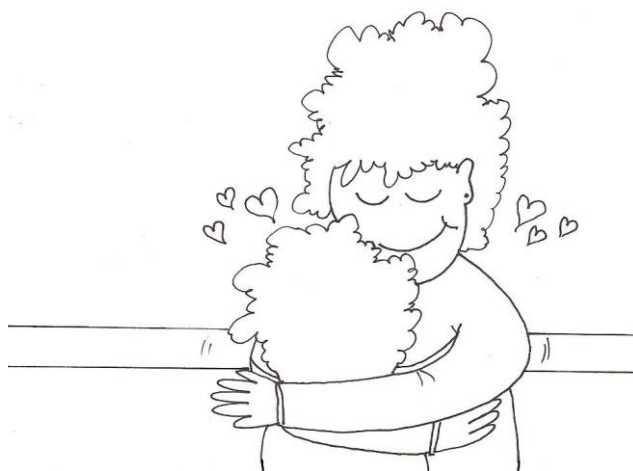
חוש התנועה מאפשר לנו לתאם בין תנועות הראש (עיניים) והגוף, למשל בהליכה,

גלגול ראש ועוד.

• **חוש המגע** (- טקטילי)

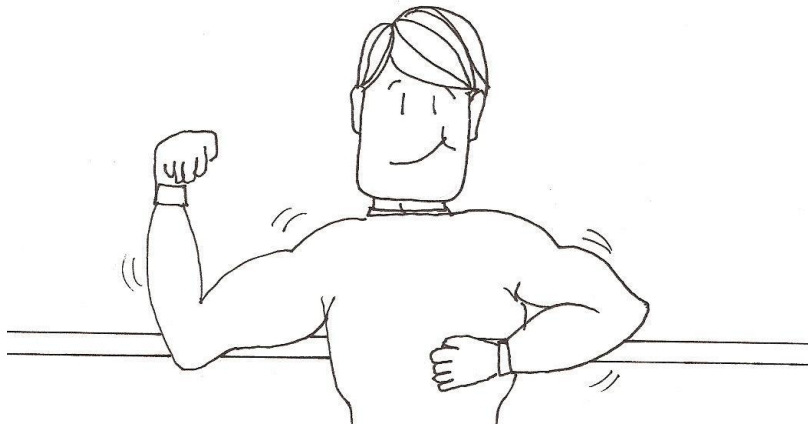
מאפשר לנו להנות מליטוף

אך גם להיזהר מפני חום, קור ועוד.



• **תחושה עמוקה** (-פרופריוצפטיבי)

מאפשר לנו לדעת היכן נמצאים אברי הגוף (למשל ידיים או רגליים) גם אם איננו רואים אותם.

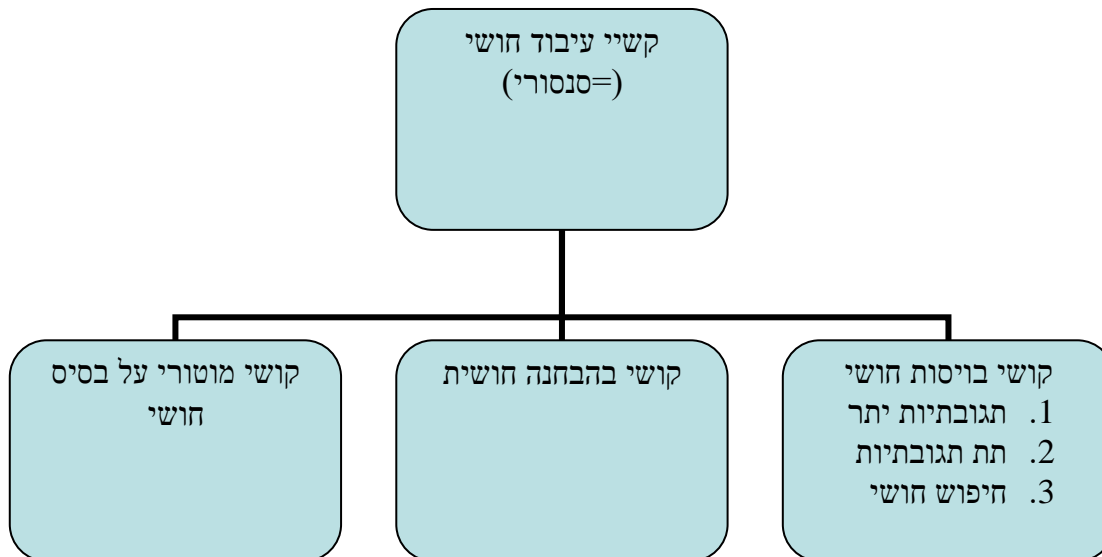


עיבוד חושי הינו התהליך בו גופנו קולט גירויים מהסביבה או מהגוף על ידי אברי החישה, לאחר קליטת הגירוי מוחנו מעבד, מפרש ונותן לגירוי משמעות. בהתאם למשמעות נגיב.

לדוגמה: אם נגענו בכיריים לוהטים, קרוב לודאי שנזיז את היד בבהלה ונצעק בכאב. אם אדם קרוב ואוהב מלטף אותנו על הלחי, קרוב לודאי שנרגע, נרפה את השרירים ונחייך.

תארו לכם בילוי שגרתית אחר הצהריים בגן המשחקים. הילדים צוחקים וצוהלים. ההורים עומדים בצד משוחחים בניהם ומחליפים חוויות. עיבוד תקין של מערכת החושים יאפשר לכם לשוחח עם הורה נוסף, להקשיב לו ולענות על אף בליל הרעשים. בו בזמן תוכלו להקשיב ולזהות את קולו של ילדיכם במקרה ויבכה או יקרא לכם.

ישנם קשיים רבים ומגוונים בעיבוד החושי, מקובל לתאר את הקשיים באופן הבא.



קושי בויסות חושי/תגובתיות יתר - ילדים/מבוגרים עם קושי זה עשויים להגיב באופן עוצמתי ומוגזם לגרייה. יתכן שימנעו מגירויים מסוימים - גירויים אותם הם חווים כמאיימים ולא נעימים. תגובותיהם בולטות במיוחד כשהגירוי אינו צפוי. ילד עם ליקוי בעיבוד חוש התנועה עשוי להגיב בפחד תהומי מניסיון של מבוגר להביאו לגלגול ראש, יתכן שיפרש את היפוך הראש כאיום קיומי. ילד זה יתכן שימנע להבא מגלגולי ראש וישמור על מרחק מאותו אדם שניסה להפוך אותו באופן פתאומי כל כך.

קושי בויסות חושי/תת רגישות חושית - ילדים/מבוגרים עם קושי זה עשויים להתעלם או להגיב באופן מוחלש לגרייה לדוגמה יגיבו באנחה קלה למכה חזקה מאוד וימשיכו במשחק, או שיזהו את הפצע זמן מה לאחר המכה.

קושי בויסות חושי/חיפוש חושי - ילדים/מבוגרים עם קושי זה יחפשו גרייה מסוימת באופן מוגבר. ילדים/מבוגרים אלה ייהנו ממשחקי היאבקות, יתכן שישמעו מוזיקה בעוצמה חזקה במיוחד, יחפשו ריגושים ועוד.

קושי בהבחנה חושית - ילדים/מבוגרים עם קושי זה יזדקקו לזמן ממושך יחסית על מנת לקלוט את הגירויים מהסביבה, לעבד ולהגיב.

ליקוי מוטורי על בסיס חושי – ילדים מבוגרים עם קושי זה יראו סרבול מוטורי – למשל יתקשו לתאם בין הידיים וישקיעו מאמץ רב בציור, גזירה, משחק בכדור ועוד. אחרים יראו קושי יציבתי – למשל יעמדו כשהבטן בולטת החוצה והכתפיים שפופות, או ישבו כפופים על עצם הזנב.

הקשיים מגוונים ולא תמיד יופיעו באופן עקבי, יהיו ימים שיופיעו בעוצמה ובימים אחרים כמעט ולא יראו.

יהיו ילדים/מבוגרים שיראו תגובתיות יתר במערכת תחושתית אחת למשל בטקטילית (יגיבו ברתיעה למגע) ולעומת זאת יראו תת תגובתיות וחיפוש חושי במערכת התנועתית (ירכו להתנועע ולהתנדנד).

יהיו ילדים/מבוגרים שיתקשו בסינון גירויים, הם יחוו את כל הגירויים המתקבלים מהסביבה באופן שווה, ללא יכולת לסנן את הקולות החשובים מאלו הפחות משמעותיים. לקושי זה הם עשויים להגיב בחיפוש סנסורי או בהתנתקות. ילד עם ליקוי בויסות החושי עשוי להתקשות להקשיב למורה/גננת מכיוון שבאותה מידה ישמע ילדים שמתלחשים מסביב ואת חריקת הכיסאות. גירויים נוספים כמו ילד שנוגע בו בטעות, לבוש לא נוח, אורות חזקים עשויים להציף את הילד - שיטפון של קולות, מראות, תחושות, תנועות. הצפה תחושתית זו תקשה עליו להתמקד בקול המורה/גננת וללמוד את הנדרש. יתכן שתגרום לו לעצבנות ולתנועתיות יתר, יתכן שיראה מנותק ולא מקשיב.

דוגמאות להתנהגויות של ילדים עם ליקוי בעיבוד חושי:

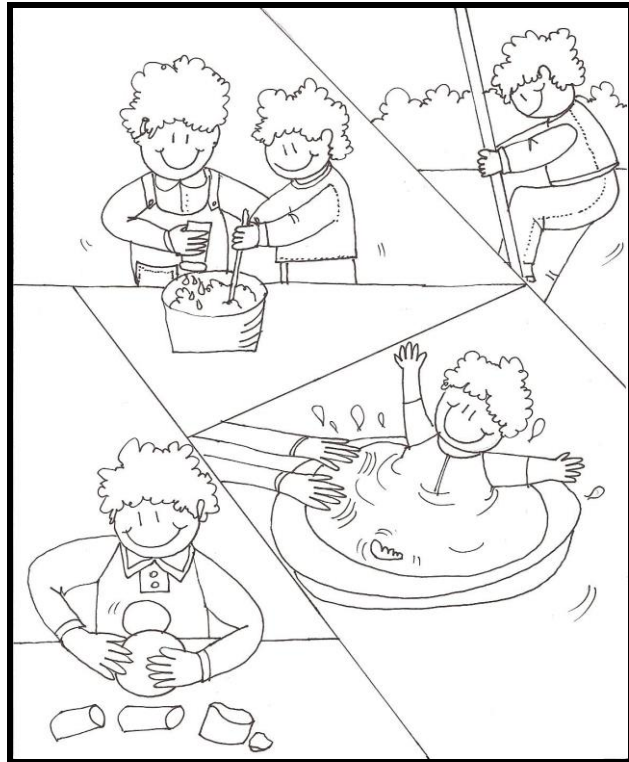
- חלק מהילדים יקפצו ויפילו את עצמם על המזרון שוב ושוב כשהם צוחקים (ליקוי בויסות החושי/חיפוש חושי),
- חלק אחר ימנע ממגע בחומרים מלכלכים (ליקוי בויסות החושי/תגובתיות יתר של חוש המגע),
- יהיו ילדים שיסתובבו בקרוסלה עוד ועוד (ליקוי בויסות החושי/תת תגובתיות של חוש התנועה),
- או ימרחו מכף רגל עד ראש בצבעי גואש (ליקוי בויסות החושי/חיפוש חושי),
- חלקם ייבהלו מנדנוד (ליקוי בויסות חושי/תגובתיות יתר של חוש התנועה),
- או ימנעו משימוש במתקנים בגני משחקים כשילדים אחרים משחקים (ליקוי בויסות חושי/תגובתיות יתר של חוש התנועה והתחושה העמוקה),
- חלקם יחושו מוצפים וישתוללו במקומות רועשים במיוחד כמו בקניון (קושי בויסות חושי),
- יהיו כאלה שיגיבו באיטיות לגרייה (קושי בהבחנה חושית),
- או יזדקקו לזמן הסתגלות ארוך מול שינויים, מעברים ואתגרים שבחיי היומיום (קושי הבחנה חושית, קושי בויסות חושי),
- חלק מהילדים יתקשו לשלוט ולהרגיע את עצמם, אפשרי שיראו בעיות חברתיות ורגשיות (קושי בויסות חושי),
- חלקם ינועו באופן מסורבל (קושי מוטורי על בסיס חושי),
- יהיו כאלה שיחפשו משחקי האבקות (ליקוי בויסות חושי/חיפוש חושי),
- אחרים יהססו בעת עליה/ירידה במדרגות (ליקוי בויסות חושי/תגובתיות יתר של חוש התנועה והתחושה העמוקה).

לכולנו יש קשיים בעיבוד חושי. לכל אדם יש את הפרופיל החושי שלו, את ההימנעות האופיינית לו מגירויים מסוימים או את החיפוש האופייני לו אחר גירויים אחרים. עם הזמן, והתפתחות המערכת הנוירולוגית, ותוך כדי אינטראקציה עם הסביבה, אנחנו לומדים להימנע מגירויים לא נעימים ולומדים לפצות את עצמנו על קשיים בתחום אחד על ידי פיתוח יכולות בתחום אחר. רבים המבוגרים שמווסתים את המערכת התחושתית על ידי פעילות ספורטיבית קבועה.

לא כל ילד שמראה ליקויים תחושתיים זקוק לטיפול. כשהליקוי הסנסורי פוגע באיכות חייו של הילד, גורם לו לחוות את עצמו כלא מוגן ואת הסביבה כלא ברורה ומאימת - יש צורך בטיפול.

הורים

לשיפור העיבוד החושי, חשוב לאפשר גרייה חושית בצורה משחקית ומהנה – לאפשר תנועה יומיומית, יצירה עם מרקמים שונים (בצק/חימר/בישול) שחיה (מגע והתנגדות המים לתנועת הגוף נותנים גרייה תחושתית חזקה מאוד) ועוד ועוד.



תנו לילדים להתלכלך ולטפס על עצים, זכרו את חוויות ההנאה שלכם בילדות, אח"כ אפשר לשטוף הכל באמבטיה.

אדם החש בטוח עם גופו יפתח יותר לסביבה ויהיה פנוי יותר ללמידה ולמשחק.

- ילד שמפחד לטפס על סולם, אין לכנות אותו פחדן, אפשר לדבר אתו על פחדיו ועל האופן שבו יוכל להתגבר עליהם. אפשר להציע לו לטפס ביחד על הסולם. אם טיפס אפילו רק שלב, חשוב להחמיא לו על כך שהתגבר על פחדיו. בפעם הבאה ניתן לעודד אותו לטפס שני שלבים וכך הלאה. יתכן שהילד יזדקק לחודשים על מנת להצליח לטפס 4 שלבים. חשוב שתתאימו את עצמכם לקצב של ילדכם ותשמרו על עיקרון ההנאה בהתנסות.
- לילד שנמנע לגעת במרקמים וחומרים שונים, אפשר להציע משחק במים, בחול ובאוכל. יש לתת לו את זמן ההסתגלות, לאפשר לו לגעת כל פעם קצת, אפילו בקצה האצבע. חשוב לשלב את ההתנסות במשחק, לדוגמה, ההורה יכול להתלכלך ולבקש מהילד לנקות אותו. אסור לכפות על הילד את ההתנסות למשל למרוח אותו במפתיע או כשאינו רואה בחומר. יש לאפשר לו את השליטה בהתנסות ולתת לו להחליט מתי יגע ואיך.
- באותו אופן ניתן להציע לילד שנמנע לטעום מאכלים שונים - לשחק באוכל, אולי להכין ולבשל ביחד עם ההורה. חשוב להפוך את שעת האוכל (למשל את ארוחת הערב) לרגע משפחתי מהנה במיוחד שכולם מחכים לו. זמן שבו כל המשפחה מתכנסת ומתיישבת יחדיו לארוחה, ניתן לספר סיפורים וליהנות ביחד מהאוכל.

ילדים עם ליקוי בעיבוד חושי חשים לעיתים קרובות לא מוכנים על ידי הסביבה, בכדי להימנע מכך ישנם עקרונות שחשוב לזכור במשחק עם הילדים:

1. חשוב לכבד ולקבל את האופן שבו כל ילד חווה גרייה

2. אסור להתעלם מצורך או פחד של הילד

3. אסור לזלזל בפחדים

4. חשוב לדחוף להתמודדות באופן משחקי ומהנה

הורה שידע לטעת תחושת ביטחון בילדו ויכבד את תחושותיו יוכל

להביא את ילדו להתנסויות הדרגתיות.

במחקרים רבים נמצא כי לקשר ולמשחק ההדדי של הילד עם הוריו ההשפעה המשמעותית ביותר על התפתחותו של הילד ויכולתו לווסת את עצמו.

הורים לילדים עם קושי בויסות חושי חשים לעיתים קרובות קושי רב בהתמודדות היום יומית. נדמה שהילד מרוחק וחסר עניין, לא מקשיב ומרוכז בעצמו ובצרכיו. הקושי בויסות חושי עשוי מחד לגרום להורה לתחושת כשלון ולריחוק מהילד, מאידך ריחוק זה וחוסר שביעות הרצון שהילד חש מהסביבה מעצימים את הקושי שלו להסתגל לדרישות הסביבה. כך נכנסים הילד והוריו למעגל של קושי גובר.

השינוי יכול לבוא רק מההורים. אם אנו כהורים נדע -

- לקבל את קשייו של הילד כקשיים שמקורם בליקוי בויסות חושי ולא מתוך התנגדות לתפקודנו כהורים,
- לחזק התנהגויות חיוביות,
- לשים גבולות,
- וחשוב במיוחד: נדע ליצור מספר רגעי משחק וקשר עם ילדנו במהלך היום, תהיה לנו יכולת ליצור קרבה ויחסי אמון בינינו לבין ילדנו, ההשפעה שלנו כהורים על הילד תגדל וכך גם יכולתנו לעזור לו להיפתח להתנסויות שונות.