

ריפוי בעיסוק, פיתוח יכולות ביצוע ומשחק

במסגרת המשפחה

חוברת הדרכה בנושא:

עידוד התפתחות מוטורית ותפיסתית על ידי משחק:

שמים אלה נכתבו על מנת להכניס אתכם,

הורים אהבים,

לסוז הפיפוי העיסוק

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

תקוותי היא ששמים אלה יאפשרו לכם להבין מעט יותר את
המקצוע ויתנו בידיכם כלים נוספים על אלה הקיימים בידיכם
לשיכול וחילוק ילדכם

נכתב על ידי גילה רפאפורט, מרפאה בעיסוק

איורים: אדיט מש

ז'ר'ס דערשטע חתונה מ'אויף ווערן פארשייטן ז'ר'ס

בכל הגילאים תוכלו לעודד את התפתחות ילדכם על ידי חשיפתם לתחושות שונות, למרקמים שונים ולפעילויות תנועתיות ותפיסתיות מגוונות.

כל פעילות מעודדת למידה, כל תחושה – מגע שונה, ריח, קול – מעודדת התפתחות של תאים מסוימים במוח. חשוב לאפשר לילד להתנסות במגוון פעילויות ותחושות, תוך כדי משחק והנאה ומתוך התייחסות לתחומי העניין של הילד. ילד שיהיה פתוח להתנסויות רבות יקבל את האפשרות ללמוד תחומים רבים, קרוב לוודאי שיהיה פתוח יותר לשינויים ולאתגרים בחיי היום יום, יכיר יותר וידע יותר.

קושה לדעת מה יעניין כל ילד.

בגיל צעיר יתכן שיתעניין בצעצועים מגננים, בגיל מבוגר יותר יתכן שיתעניין בהרכבה של מבנים או בציור של אין ספור לבבות.

ברגע שמצאתם מה מעניין את ילדכם תנו לו להתנסות, לבחון את הצעצוע, לזהות את כל שאפשר לעשות עם הצעצוע. כאשר הילד סיים להתעניין בצעצוע, הציעו לו משחקים אחרים ושוב תנו לו לחקור. עודדו משחק ממושך, התמודדות מול קשיים שעולים ופתרון בעיות. אפשרו לו ליצור במרקמים שונים, עודדו אותו להתנסות במתקנים שונים. ודאו שהילד מפעיל את הראש ואת הגוף.

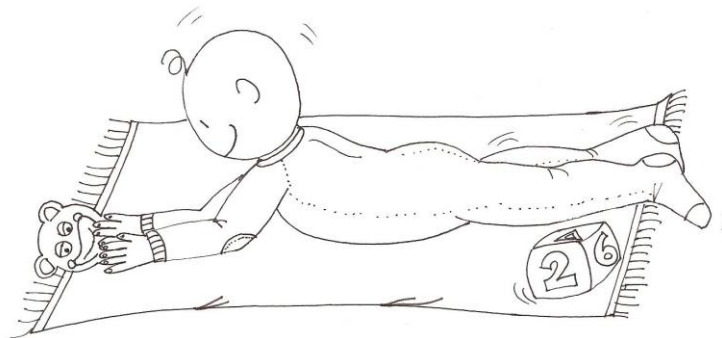
תוך כדי התנסות נרכשות מיומנויות כמו ציור, רכיבה על אופניים, דילוג, קפיצה, כתיבה ועוד.

תהליך רכישת מיומנות הוא תהליך הדרגתי:

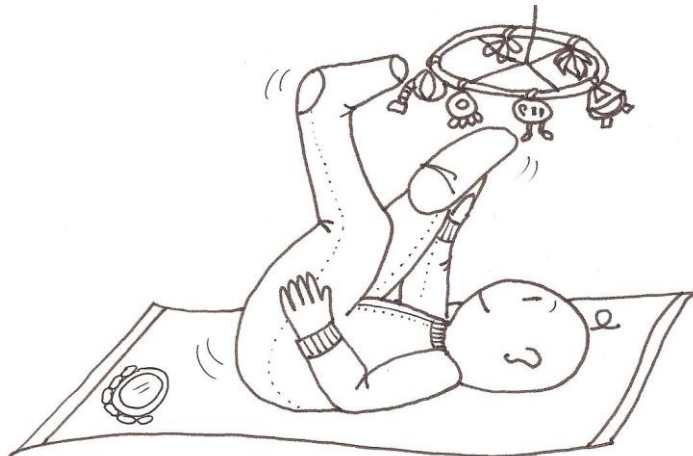
השיפה – בחינה – התנסות אקראית – התנסות מעמיקה – רכישת המיומנות.

דוגמה לתהליך רכישת מיומנות בתחום הגרפו מוטורי (ציור, כתיבה):

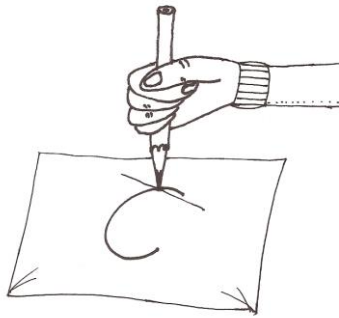
התינוק משחק בשכיבה על הבטן, מרים את הראש ומסתכל סביבו, בקרבתו מונחים צעצועים שונים, לאט לאט התינוק לומד לתמוך את הגוף על יד אחת ולהושיט יד לצעצוע. למעשה התינוק מתרגל ומפתח את שרירי הגו וזוגרת כתפיים. בגיל מאוחר יותר שרירים אלה יאפשרו יציבות לגו וליד בזמן ציור וכתיבה.



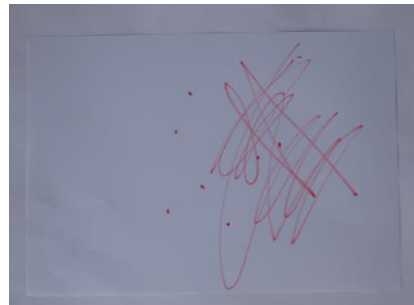
במקביל התינוק משחק על הגב, מנסה לגעת בצעצועים שתלויים מעליו, בהמשך תופס אותם, ואף מסוגל להעבירם מיד ליד. באופן זה התינוק מפתח יכולת תאום עין-יד ותאום יד-יד, יכולת החשובה לדיוק מוטורי וגרפו מוטורי.



התינוק כבר בן שנה, אווז צבע/טוש באחיזת אגרוף ומשרבט באופן אקראי מבלי לשים לב לדף. זהירות – בגיל הזה הפעוט מכניס כל דבר לפה.

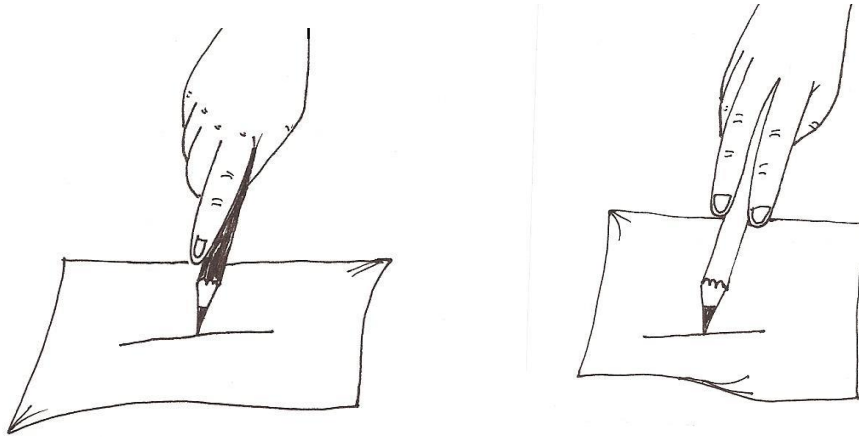


עד גיל שנתיים וחצי - שלוש הפעוט ממשיך לשרבט, עם קצת יותר תשומת לב לציור. לפעמים ימלא את כל הדף בשרבוט, לפעמים רק במרכז ולפעמים רק בצד. יש שישתמשו בצבעים שונים ויש כאלה שרק באחד. תנועות הצבע הופכות יותר רצוניות, יותר עגולות, לעיתים הקו הוא מלמעלה למטה – אנכי, לעיתים מצד לצד – אופקי.

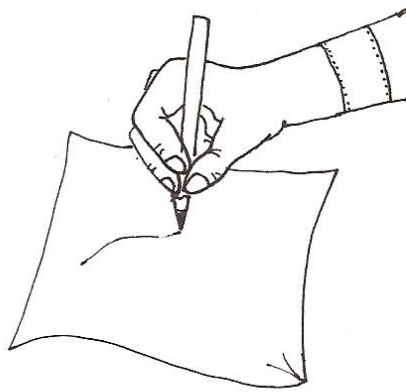


(ציור מתאים לגיל 3-4)

בגיל שנתיים וחצי אצל חלק מהילדים האחיזה הופכת
לאחיזה מברשת.



חלקם ימשיכו לאחוז באחיזה אגרוף, חלקם כבר יעברו לאחיזה בשלה יותר עם 3
אצבעות. בגיל שלוש עד ארבע רוב הילדים יעברו בהדרגה לאחיזה טריפוד (- שלוש
אצבעות).



יכולתם של ילדים לאחוז נכון את כלי הכתיבה ולצייר מושפעת באופן ברור מרמת
החשיפה לפעילויות ציור ויצירה. כלומר ככל שיתנסה בפעילויות אלו כן תשתפר
רמת השליטה שלו בצבע.

"אבל הילד לא רוצה" "היא לא אוהבת לצייר" "קשה לו"

תעזרו לילד!

- תדאגו לשולחן ועליו דפים וצבעים במקום בולט ונגיש במהלך כל שעות היום (חשוב כמובן שיהיה לו זמן פנוי לשם כך – בלי טלוויזיה/מחשב).
- שבו וציירו אתו. אל תלמדו אותו לצייר! שחקו אתו דרך הציור. תלמדו ליהנות מהיצירה ומהפעילות עם ילדכם. יתכן שבשלב ראשון ההורים הם אלה שיציירו והילדים אם יהיו מעוניינים, יכולים להוסיף פרטים שרק הם שמו לב אליהם... לאט לאט, לאחר חשיפה ממושכת לציור, עודדו את הילד לצייר בעצמו לפחות חלק מהציור.
- רעיונות לעבודות משותפות: ניתן לצייר ביחד על דף אחד. ניתן להדביק כמה דפים אחד לשני וליצור גיליון ארוך או ליצור אלבום ציורים. ניתן להשתמש בצבעי חול, נצנצים, גואש, פלסטלינה, בצק, קרעי נייר צבעוני או קרפ ועוד ועוד.
- חשוב לתת משמעות ליצירה. לעודד את הילד להעלות רעיונות ליצירה (– אולי מטיול או אירוע שהתקיים לאחרונה).
- היצירה המשותפת של הילד וההורה תונח אחר כבוד במקום בולט ותהווה עדות להנאה שחוו ההורה עם ילדו.



זכרו, ככל שהילד יתנסה יותר בעבודות ציור ויצירה כך ישלוט טוב יותר בכלי הכתיבה.

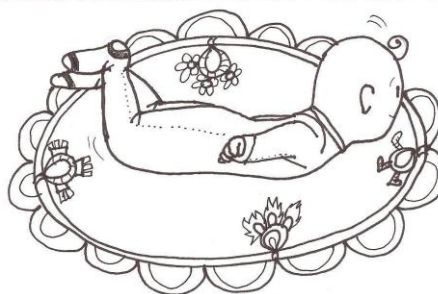
ככל שייחנה מהציור והיצירה, יוכל להביע את עצמו ולפתח את עצמו בציור באופן עצמאי.

מדובר בהשקעה לטווח ארוך

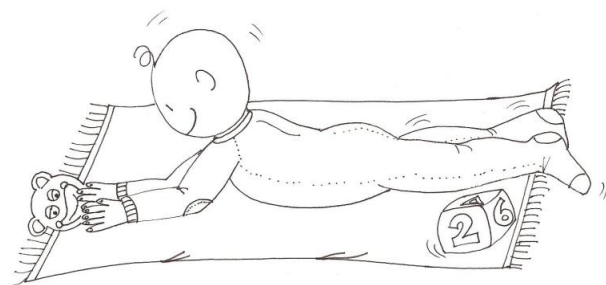
בהמשך יצייר הילד באופן עצמאי יותר ויותר, לאחר מכן יעבור מציור לכתיבה, ויביע את עצמו לא רק בציור אלא גם בכתב.

דוגמה לרכישת מיומנויות בתחום המוטוריקה הגסה:

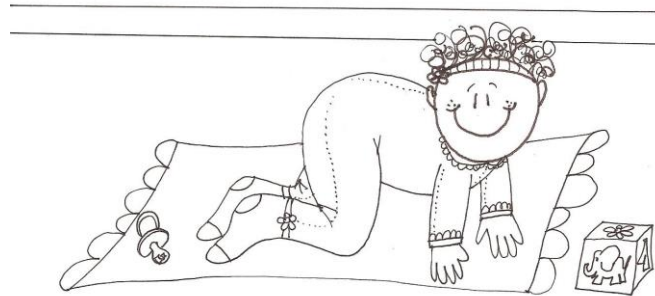
התינוק משחק בשכיבה על הבטן,



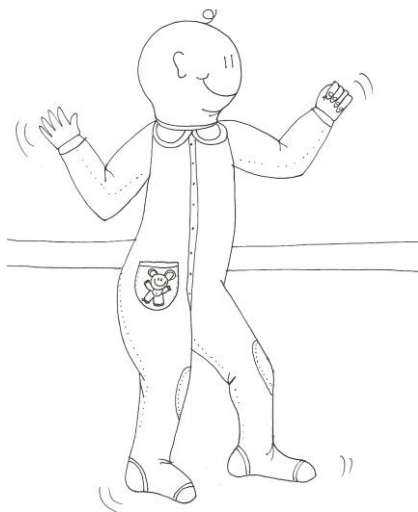
מעביר משקל מצד לצד,



מתחיל לעלות על ארבע, להתנדנד ובהמשך להתקדם בזחילה.



בערך בגיל שנה יתחיל ללכת.



תינוכם מראה סקרנות גבוהה, מגיל 8-15 חודשים לערך, הוא זוחל לכל מקום, מנסה לרדת במדרגות, טפס על שולחנות ולהגיע לכל חלקי הבית על מנת לחקור את הסביבה. בהמשך, מגיל 12-16 חודשים התינוק הולך ולבסוף רץ. בשלבים אלה התינוק זקוק להשגחה מתמדת.
בתנועותיו התינוק:

- מתרגל תגובות שיווי משקל,
- חש את גופו בתנועה,
- מתנתק מכוח הכובד,
- מחזק את שרירי הגוף השונים,
- לומד להבין את גודל גופו ביחס לגודלם ומיקומם של חפצים (צעצועים/רהיטים ועוד).

לקראת גיל שנה וחצי רוב התינוקות מסוגלים לשמור על שיווי משקל, להתכופף מעמידה ולהרים כדור.

לקראת גיל שנתיים רוב הפעוטות הולכים היטב, ואפילו רצים בזהירות ובכבדות. בשלב הזה הם מסוגלים לגלגל כדור.

לקראת גיל שנתיים וחצי כל המיומנויות התנועתיות משתפרות במהירות. הילד מראה יכולת שהולכת ומשתפרת לשמור על שיווי משקל - הוא כבר יכול ללכת קצת על קצות האצבעות, לעמוד על רגל אחת לשבריר שנייה, לעלות במדרגות ללא עזרה, לקפוץ ממדרגה נמוכה ולבעוט בכדור. הוא אפילו מסוגל לשבת על תלת אופן ולדחוף עם הרגליים אך עדיין לא לדווש.

בגיל שלוש הילד כבר מסוגל לקפוץ ברגליים צמודות 3-4 צעדים, לטפס בזריזות על מתקנים במגרש המשחקים ולרכוב באופן עצמאי על תלת אופן. המשחק בכדור גם הוא משתפר.

בגיל ארבע כל המיומנויות ממשיכות להשתפר עד שבגיל 5 הילד רוכב על אופניים נמוכים עם גלגלי עזר. את הכדור הוא כבר תופס בשתי ידיים (ולעיתים עם החזה). בגיל שש ילדכם מסוגל לעמוד על רגל אחת בעיניים עצומות למספר שניות, ללכת הליכת עקב בצד אגודל קדימה ואחורה ולדלג. יש כאלה שיודעים לקפוץ בחבל מספר קפיצות, ויש כאלה שתופסים כדור טניס שנמסר אליהם בשתי הידיים ללא עזרת הגוף.

הכול על פי מידת היכולת ומידת התרגול.

איך תוכלו לעזור לילדכם לרכוש מיומנויות מוטוריות גסות?

1. אל תגוננו יותר מדי
 2. אל תמנעו ממנו לחוש ולהתנסות – להתגלגל בחוץ, להתלכלך (אח"כ תכניסו לאמבטיה)
 3. לאט לאט תוך מתן כבוד להעדפות הילד ותוך התחשבות בפחדיו, עודדו אותו להתנסות גם בפעילויות מהן נמנע. העבירו לו תחושת ביטחון ילד פעיל מוטורית יוכל ללמוד בגיל 6 לרכוב על אופניים בלי גלגלי עזר, לשחות, לטפס על עצים, להתגלגל ולשחק בכדור. כל מיומנות שירכוש תתרום להעלאת בטחונו בעצמו ובגופו, תאפשר לו לשחק עם בני גילו מתוך תחושת בטחון פנימי ביכולתו.
- חישבו על ההצלחות שלכם, תתקדמו מההצלחות הלאה. השתמשו בטכניקות שכבר עבדו שוב ושוב. תהיו יצירתיים ותיהנו.
- חפשו פעילויות שהילד ואתם אוהבים. פעילות ממנה תיהנו תהפוך לחוויה משחקית מהנה גם עבור ילדכם, תאפשר לכם לראות חלקים חיוביים בילדכם ותגרום לו לשתף פעולה יותר.**

13טן מאנאט פארשיינען די 13טע חתומים פון 1619:

בני 0 עד 8 חודשים

רעשנים, בובות ספוג, משחק 'אווירון' (התינוק שוכב על הבטן, על הברכיים של ההורה, ההורה מזיז בעדינות את הברכיים תוך כדי שירת: "רד אלינו אוירון..."), תנועה במים ועוד.

בני 8 חודשים עד 3 שנים

משחקי תגובה (לוחצים על כפתור והצעצוע 'מגיב'), ספרים מנגנים, קוביות, משחק סביב לבוש עצמאי (על פי מידת היכולת של הפעוט), משחק סביב אוכל – התנסות בטעמים ומרקמים שונים, משחק במתקנים בגן המשחקים, משחק בחול ועוד.

בני 3 ומעלה

משחקי תחושה – "פרה עיוורת" (תופסת עם עיניים עצומות), זיהוי חפצים על ידי מישוש, מסג'ים, ציור על הגב של צורות – אחד מצייר, השני מנחש מה הצורה. עבודות יצירה – עבודה בפלסטלינה, חימר, פימו, בצק ועוד. לרעיונות ניתן להסתכל בספר "חיות מפלסטלינה" של רם אורן. ניתן לבשל ביחד.

בני 5 עד 7

משחקים חברתיים – משחקי כדור, קפיצה בחבל, משחקי קופסה (פיקולו, דמקה, קלפים ועוד). ניתן לטייל יחדיו באופניים. משחקי חיקוי הם דרך נחמדה לפיתוח מיומנויות מוטוריות וחברתיות, למשל הילד ממציא קפיצה וצריך לחזור עליה 10 פעמים, ההורה צריך לחקות אותו ולקפוץ את אותה קפיצה 10 פעמים. לאחר מכן ההורה ממציא קפיצה והילד צריך לחקות אותו.