

ריפוי בעיסוק, פיתוח יכולות ביצוע ומשחק

במסגרת המשפחה

חוברת הדרכה בנושא:

העיסוק בשעות הפנאי

צפים אלה נכתבו על מנת להכניס אתכם.

הורים אלה.

לסוז הפיפוי העיסוק

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

תקוותי היא שצפים אלה יאפשרו לכם להבין מעט יותר את
המקצוע ויתנו ביצבם כלים נוספים על אלה הקיימים ביצבם
לשינוי וחינוך ילדכם

נכתב על ידי גילה רפאפורט, מרפאה בעיסוק

איורים: אדיט מש

העיסוק בשעות הפנאי

פרופיל עיסוקי של הילד נמדד על פי דיווחים מהמסגרת החינוכית בה הוא נמצא ומדיווח ההורים. חוברת זאת מיועדת להורים ועל כן מתמקדת בעיסוק הילד בשעות הפנאי. אנא כתבו את עיסוקו של ילדיכם מרגע ההגעה מהגן/ביה"ס.

שעה	פעילות
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	

קרוב לודאי ששעות רבות מוקדשות לטלוויזיה, מחשב או פלייסטיישן. אין רע במכשירים אלה, אלא אם כן הם הופכים לתחום הבילוי המועדף והממושך ביותר בשעות אחר הצהריים.

לילדים שצופים בטלוויזיה/מחשב זמן ממושך, נשאר מעט מאוד זמן פנוי. הם משחקים פחות, הם מבליים פחות עם חברים או אחים, יוצרים פחות ואינם פעילים מוטורית מספיק. ילדים שצופים זמן ממושך בטלוויזיה/מחשב יתקשו למלא אחר הנדרש בגן מן הסיבה הפשוטה שלא נותר להם כמעט זמן פנוי לתרגל ולפתח יכולות מוטוריות ותפיסתיות המתאימות לגילם. הם יציירו פחות, ירכיבו פחות, ופחות יקפצו וירכבו על אופניים. באופן זה ייווצר פער בינם לבין בני גילם, היצירות שלהם יהיו דלות יותר, היכולות המוטוריות יהיו נמוכות יותר. ילדים אלה עשויים לחוש שאינם עומדים בציפיות מהם ויהיו מתוסכלים.

ילדי בי"ס שמבלים זמן ממושך מול המסך המרצד יתנגדו להכין שיעורים. המסך מפתה הרבה יותר משיעורים.

הורים מדווחים על תזזיתיות והתנהגויות אלימות של ילדיהם מיד לאחר כיבוי הטלוויזיה/ מחשב/פלייסטיישן. מכשירים אלו מביאים לתחושות רוגע ורפיון. המעבר החד מהרפיון שמלווה בישיבה מול המסך המרצד לעולם בו יש להפעיל שוב את מערכות החושים, לחשוב ולפעול הינו מעבר חד וקשה.

מאמרים ומחקרים רבים נעשו על הרגלי צפייה והתמכרות למשחקי מחשב או גלישה באינטרנט. ממחקרים אלה עולה באופן ברור כי

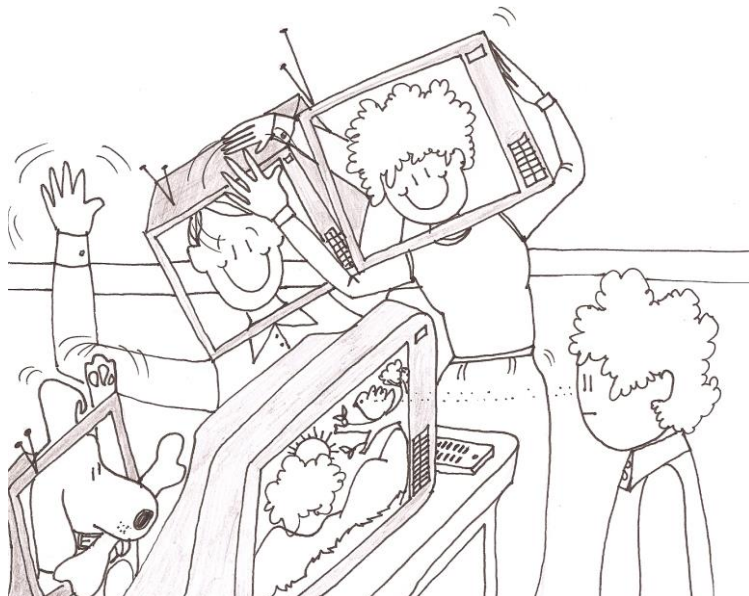
הטלוויזיה והמחשב ממכרים!!!

באחד המחקרים שילמו למשפחות על מנת שיפסיקו לצפות בטלוויזיה למשך חודש. בשבוע הראשון המשפחות הראו התנהגויות המתאימות לגמילה מהתמכרות, כמו עצבנות, כעס וקושי למלא את הזמן הפנוי שלפתע מילא את חייהם. בשבוע השני חל שיפור.

"הם לא מבינים שהטלוויזיה עושה להם לא טוב"

"הם לא מסכימים לכבות את המחשב".

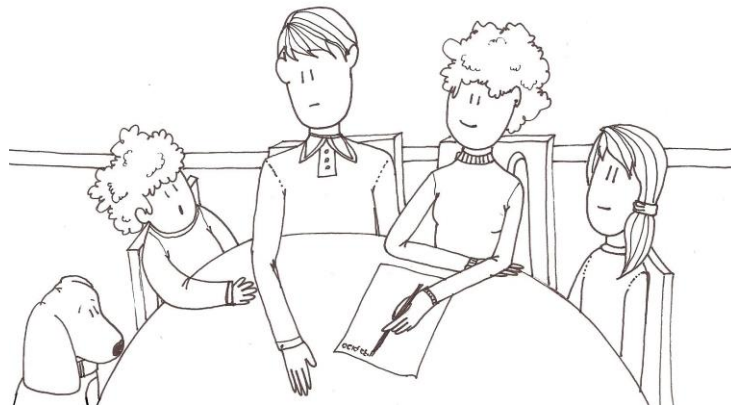
בודאי שלא יסכימו. הם מכורים!



לומר לאדם מעשן להפסיק לעשן מכיוון שהוא עלול לחלות בסרטן לא מועיל במיוחד. באותה מידה יהיה חסר משמעות לומר לילד להפסיק לצפות בטלוויזיה או לשחק במחשב מכיוון שאלה גוזלים את כל זמנו ומונעים ממנו ללמוד, לשחק, ליצור ולגלות את העולם. יש גם לזכור שיכולתם של ילדים לווסת את עצמם ולהתגבר על פיתויים נמוכה משל מבוגרים.

חשוב להגביל את זמן הצפייה והמשחק **בטלוויזיה/מחשב/פלייסטיישן**. מומלץ על שעה ביום. כאמור מכשירים אלה ממכרים ומונעים מהילדים לשחק, להתנסות וללמוד. להיגמל מהטלוויזיה/מחשב/פלייסטיישן זה לא קל. נסו בעצמכם ותראו. החיים מלאים פתאום בזמן פנוי.

ניתן ל'זמן' את כל המשפחה (הורים וילדים) ל'וועידה'.



ובזמן שכולכם יושבים סביב השולחן, להסביר את הבעיה - יותר מדי טלוויזיה/מחשב ומעט מדי שיעורי בית/ציור ועוד. הפתרון הינו להוריד את משך הצפייה במסך. המשפחה ביחד תחליט באילו שעות תידלק הטלוויזיה/מחשב ואילו שעות יוקדשו לפעילויות אחרות.

חשוב שההורים ידברו ויסכמו בניהם (עוד לפני השיחה עם הילדים) את מטרות ה'וועידה' על מנת שיעמדו מול ילדיהם מאוחדים. חשוב להסביר לילדים מדוע יוזמים את השינוי. אל תצפו להסכמת הילדים להחלטה ובכל זאת נסו להפוך אותם לשותפים בביצוע.

קרוב לודאי שהשבועיים הראשונים לשינוי יהיו קשים, הילדים יסתובבו
עצבניים וכועסים ויתקשו להתרכז בפעילות כלשהי.



לאחר כשבועיים תוכלו לראות שיפור בנכונות של הילדים להכין שיעורים, הילדים
יפתחו תחומי עניין, יבקשו להיפגש יותר עם חברים, יביעו את עצמם בציור, בבניה,
במשחק דמיוני ועוד.

עדיין יהיו זמנים בהם הילדים יסתובבו חסרי מעש ויגידו "משעמם לי", בכל זאת לא
כדאי להשתמש בטלוויזיה כבייביסיטר, המחיר גבוה מדי.

חיות העלמה

רוב הגילויים היצירתיים נהגו בשעה של שקט, של חוסר מעש, של שעמום. סיפורי הרפתקאות רבים מתחילים בסיפור על כמה ילדים/אנשים משועממים שהתחילו את מסעם מתוך השעמום.

דוגמה לכך ניתן למצוא בסיפור על ממלכת נארניה. בסיפור מסופר על ארבעה ילדים, פיטר, סוזן, אדמונד ולוסי שנשלחים לדודם בכפר. משועממים ומבודדים, הילדים מוצאים דרך המובילה מארון הבגדים אל הארץ הקסומה **נארניה - הארץ הקפואה שבה שרר חורף נצחי, תושבי נארניה חיכו שנים ליום שבו יוסר הכישוף של המכשפה הלבנה והשמש שוב תזרח. ארבעת הילדים הלכו ביערות מושלגים ופגשו פאונים וגמדים, בונים מדברים, קנטורים וענקים....**

ההורים בימנו מוצפים ברגשות אשם. יש כל כך מעט זמן פנוי בחיי היומיום וכל כך הרבה דברים ללמד, להנחיל לילד בסיס שאתו יוכל להתקדם בחיים וליהנות מטובם.

כשילד אומר 'משעמם לי' רבים מההורים ימהרו להציע כמה אפשרויות תעסוקה, משחק, לימוד ובילוי.

זמנם הפנוי של ילדנו מלא בחוגים: אנגלית, שחמט, משחקי חשיבה, ג'ודו, קפוארה, בלט, הישרדות ועוד ועוד..... לו היו יותר שעות ביום! מלבד אלה ישנן תוכניות טלוויזיה ומשחקי מחשב שכדאי שהילד הנבון יצפה ויתנסה בהם.



מה עם פשוט לשחק?

הורים יענו:

"הם משתגעים"

"לא מוצאים את עצמם"

"הם משתעממים!!!"

מה רע בשעמום?

מחקרים מוכיחים שילדים משועממים הם ילדים יצירתיים יותר. הורים שיעצרו בעצמם ולא ימהרו למלא את זמנם של ילדיהם עשויים לשמוע בדקות הראשונות, אולי אפילו בחצי שעה הראשונה, תלונות, מריבות וכעסים. מתוך הרעש, לפתע יתפתח משחק דמיוני בו קוביות עץ יהפכו לקוביות שוקולד, שמיכה ישנה תהפוך למערה קסומה, גליל ניר יהפוך למשקפת דרכה עולם מופלא מתגלה.

ילדים שמשתוללים ומציקים משעמום וחוסר מעש מסוגלים להביא את הוריהם לקצה גבול הסבלנות. ילד שרודף אחרי הוריו וחוזר ואומר שוב ושוב "משעמם לי" עשוי להביא את הוריו להגיב בכעס ובקוצר רוח. בכל זאת אל תמהרו להגיב. אפשר להציע לילד לגשת ביחד לחדר ולבחור משחק.

קצת אורך רוח. אם לא תגיבו, תרחמו או תכעסו, לילד ימאס להתלונן ולרדוף אחריכם. הוא ימצא לעצמו עיסוק, לרוב עיסוק יצירתי. הוא יגלה בעצמו כישרונות חבויים ויגלה עולם דמיוני ומופלא. בדיוק כפי שפיטר, סוזן, אדמונד ולוסי, ארבעה ילדים משועממים באנגליה גילו עולם מופלא וחוו הרפתקה בתוך ארון בגדים. הם קראו לעולם זה **נארניה**.

