

ריפוי בעיסוק, פיתוח יכולות ביצוע ומשחק

במסגרת המשפחה

חוברת הדרכה בנושא:

רכישת הרגלי עבודה והתמודדות נכונים:

למשל עצמאות ופתרון בעיות

צפים אלה נכתבו על מנת להכניס אתכם.

הורים אהבים.

אסוז הפיטוי בעיסוק

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

תקוותי היא שצפים 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 מיש

רכישת הפעלי עבודה והתמודדות נכונים:

שם מאות ופתרון ג'יות

הרש'לה נשלח למכולת להביא תירס. על מנת שלא ישכח שינן
"תירסתירסתירסתירה" כשהגיע למוכר ביקש סטירה ואכן חטף אחת. אמו שלחה
אותו שוב ושוב למכולת.... והסיפור לא נגמר.
אתם יכולים לתאר את התסכול של הרש'לה. תסכול דומה ניתן לראות אצל ילדים בזמן
ציור, בהתמודדות עם לבוש ועוד. למעשה בכל התפקודים הביצועיים.



ילדים צריכים ללמוד להתמודד באופן עצמאי עם מכשולים ובעיות שעולות במהלך
המשחק או הפעילות היומיומית. כמובן שמאחורי הקלעים צריך לעזור להם להצליח.
כשילד מרגיש שהצליח לפתור בעיה או קושי לבדו, ללא עזרת ההורים, יחוש חווית
הצלחה מרוממת, בטחונו העצמי יעלה, ובפעם הבאה ייגש ביתר קלות להתמודד עם אתגר
או קושי.

דוגמה להתערבות של הורים מאחורי הקלעים: בפעם השלישית שנשלח הרש'לה לחנות
(לאחר שהמוכר סטר לו פעמיים) ניתן להתקשר למוכר ולהסביר לו מה הרש'לה רוצה,
בלי שהרש'לה ידע על כך.

בכל אופן אל תעזרו מהר מדי, אם תינוקכם מבקש להגיע לצעצוע, אל תמהרו להרחיק
מכשולים מדרכו. רק אם הוא בוכה והפסיק לנסות כדאי לעזור לו. תינוק שיודע להזיז
מכשולים, לטפס עליהם או לעקוף אותם הוא תינוק נבון, מתמודד, עצמאי ובעל תושייה.
יש לו יכולת תכנון וארגון מוטורי מרשימה – סופר תינוק! לא הייתם רוצים תינוק כזה?

רוצים לעזור לתינוקכם לפתח יכולות?

אל תעזרו לו מהר מדי.

ילד המתקשה לפתור בעיות:

- יתייאש במהירות מול קשיים
- יבכה במהירות או יבקש עזרה במהירות
- קרוב לודאי שימנע מהתמודדות עם פעילויות בהן יגלה קושי (הרכבת פאזלים, רכיבה על אופניים, ציור/כתיבה)

להמחשה אנא התבוננו בשתי תמונות אלו:

I תמונה I



1) אמא אוהבת זאת מגוננת יתר על המידה על הפעוט
בדאגתה לשלומה. בכך שמחזיקה את גופה היא מונעת ממנה
להכיר את גבולות גופה. ילדה יתקשה לטפס ללא עזרה או
לחילופין יטפס ללא זהירות ושימת לב לסכנות.

II תמונה II



2) אם אוהבת זאת, שומרת על ילדה שלא יפצע,
אך משתדלת לא לגעת בו. באופן זה היא מאפשרת לילדה
לחוש היכן הסכנות ומה היא יכולתו כפעוט.
אם ילדה ייפול תאחז בו אך תאפשר לו לחוש את הפחד
בנפילה על מנת שבפעם הבאה יהיה זהיר יותר בטיפוס.

עם איזה מהציורים את/ה מזדהה?

תינוקות וילדים צעירים צריכים ללמוד לעבור מכשולים.
הורה שידע להגן על ילדו באופן שהילד כמעט ולא ירגיש בכך (ראה תמונה II) יאפשר לילדו:

- להכיר ולפתח את היכולות המוטוריות והשכליות שלו,
- להכיר את המגבלות המוטוריות והשכליות שלו ויעזור לו לאמוד סכנות,
- ללמוד להתמודד עם אתגרים,
- לפתח ביטחון עצמי ויכולת התמודדות עם אתגרים.

הורה שיתמוך יתר על המידה בילדו (ראה תמונה I) עלול לגרום לילד:

- לא להכיר במגבלותיו הפיזיות,
- ליפול לעיתים קרובות,
- לחוש חוסר ביטחון ולהירתע מאתגרים ומהתמודדויות,
- להיות תלתי.

חשוב לעודד עצמאות והתמודדות של הילד בכל תפקודי היום יום – בלבוש, ברחצה, במשחק, באוכל, בשינה, בהכנת השיעורים ועוד.
לדוגמא, האם הבחנתם שפעוטות, כבר מגיל צעיר מאוד, עוזרים בזמן ההלבשה - מותחים את הידיים בתוך השרוולים, מכניסים את הרגליים ועוד. עודדו נטייה זאת עד לעצמאות מלאה.

לא קל להתמודד עם קשיים והנטייה הטבעית של רבים היא לוותר, להתייאש או לבקש עזרה.

השתדלו לא לעזור לילדכם כשלא צריך, כלומר לא לפני שהילד ממש מתוסכל או בסכנת פציעה. אם אתם עוזרים, נסו לעשות זאת מאחורי הקלעים.
הצלחתם ללמד את ילדכם ללבוש חולצה לבד, לשחק במשחק הזיכרון או לשחק בכדור? תנו לעצמכם נקודות זכות. נסו לזכור באיזה שיטות השתמשתם. בלימוד המיומנות הבאה השתמשו בשיטות דומות.
לעיתים קרובות זמן הלימוד מאוד משמעותי. לדוגמא רצוי ללמד את הילד להתלבש באופן עצמאי **בערב** ולא בבוקר כשכולם ממהרים. בערב יוכל להתנסות בלימוד המיומנות

החדשה זמן רב יותר וללא כעס. יתכן שתחליטו לאפשר לילד להתלבש לבד בערב אך בבוקר עדיין תמשיכו להלביש אותו עד שירכוש את המיומנות. הציבו לעצמכם למטרה ללמד את ילדכם להתמודד עם קשיים באופן עצמאי. הסבירו לו את החשיבות שבכך, השתמשו במשפט אחד או שניים עליהם תחזרו שוב ושוב. משפט כמו:

- "אתה יכול, חשוב לנסות. אם לא תצליח אעזור לך אבל קודם תנסה".
- "לא מוותרים אלא לאחר שמנסים 3 פעמים".

נסו להתמקד ביכולות של הילד ולא בקשייו או בכישלונות.

לדוגמה –

ילדכם רוכב על אופניים, מתעייף בטיפוס בעלייה ומבקש להפסיק ולחזור הביתה. אמירה כמו:

"אתה צריך להתמודד, מה יהיה אם כל פעם שקצת קשה תוותר

ותרים ידיים?!" עלולה לפגוע בביטחוננו העצמי של הילד ולמנוע

ממנו לנסות ולהתמודד עם העייפות והקושי.

לעומת זאת אמירה כמו:

"וואו! את כל העלייה הזאת עלית לגמרי לבדך, תסתכל אחורה

ותראה איזה דרך עברת. בוא אדחוף אותך קצת, כמעט הגענו לסוף

העלייה". תתן לילד חיזוק חיובי ועידוד, אמונה בו וביכולתו

להתמודד עם הקושי.

ניתן להשתמש בטבלאות לעידוד התנהגות רצויה. ילדים לרוב אוהבים שיטה זאת ומקבלים דרכה מודעות לקשייהם ולפתרונות המתאימים.

לדוגמה בטבלה זאת ההתנהגות הרצויה היא לבוש עצמאי.

יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
						לבוש עצמאי
						(ניתן לצייר ילד
						מתלבש על
						מנת שהילד יבין
						את הכתוב בטבלה)

בטבלה זאת ההתנהגות הרצויה היא התארגנות מהירה בבוקר.

יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
						הזמן שנדרש
						לילד להתלבש
						באופן עצמאי
						(ניתן לצייר שעון
						ולכתוב בטבלה
						כמה דקות נדרשו
						לילד להתלבש
						(בכל יום)