

מדריך להורים לפעילויות בוויסות חושי במסגרת הבית



שולמית ליברמן
רכזת גיל הרך

ורד מושקוביץ
מרפאה בעיסוק

מתי"א כרמיאל
גיל הרך

הורים יקרים,

ימים לא פשוטים לפנינו ואנחנו מקווים שכולנו נחזור לשגרה בקרוב. ילדים צעירים מווסתים את עצמם במהלך היום בדרך כלל. לחלקם קשה יותר והם נזקקים ליותר פעילות וגריה וחלקם דווקא יצטרכו פעילות מרגיעה יותר. הכנו עבורכם פעילויות מהנות, באמצעות חומרים הנגישים בכל בית, המערבות גריה ועיבוד חושי ומלמדות תוך התנסות חווייתית את ילדכם על העולם שסביבו.

לפני שמתחילים כמה כללי אצבע שחשוב לזכור:

- קושי בוויסות הוא קושי אמיתי (ובדרך כלל זה לא פינוק, בעיית התנהגות וכו') . נסו לזהות את הקושי ולהיות קשובים לצרכי הילד.
- עזרו לילד להתארגן על מנת לווסת את כמות הגירויים מהסביבה.
- הימנעו מעודף גירויים
- נסו לשמור על סדר יום קבוע ומאורגן, אם צפוי שינוי הכינו את ילדכם מראש. שינויים מקשים על ילדים עם קשיי וויסות. ככל שהילד יהיה מוכן יותר יהיה לו קל יותר להתמודד עם השינוי וזה יאפשר תחושה של שליטה.
- תחושה עמוקה בדרך כלל עוזרת לוויסות. היא יכולה להיות פעילות אקטיבית או פאסיבית.
- חשוב תמיד לבדוק עם הילד האם נעים/לא נעים לו.

מוזמנים לפנות בכל שאלה/התייעצות

ורד ושולמית.

ורד מושקוביץ 050-2397939

שולמית ליברמן 054-4905366

מתי"א כרמיאל 04-9881815

מערכת – המגע (המערכת הטקטילית)

מערכת זו ממלאת תפקיד חשוב בקביעת התנהגות פיסית ורגשית של הילד. כל אדם זקוק לגרייה הקשורה במגע על מנת להישאר מאורגן מתפקד ובריא. אנו מקבלים מידע הקשור ללחץ, טמפרטורה, כאב, גירוד וכו' באמצעות קולטנים המצויים בכל הגוף מכף רגל ועד ראש וזה מאפשר לנו לפרש את העולם סביבנו ולהתנהג באופן מותאם. ילד יכול להראות רגישות למגע, התנהגות של חיפוש תמידי או התנהגות מעורבת (למשל רתיעה ממגע של ילדים אחרים או נשיקות מחד ומאידך התעסקות תמידית במים חול בוך וכו')

פעילויות מומלצות לוויסות התחושה הטקטילית:

מריחת קרם ידיים (על עצמו, על בובה או הורה)

ניילון פצפצים

משחק בקצף גילוח (באמבטיה, על מראה, שולחן זכוכית. אפשר לצייר, למרוח על הידיים)

מגבות וגיגית עם מים

קצף סבון

קצף אמבטיה

שימוש בספוגים שונים במקלחת, (למלא דלי באמצעות סחיטת ספוג)

זרמים שונים במקלחת (חשוב לדבר על חזק וחלש, לשיים את ההרגשה)

צבעי ידיים על יריעת פלסטיק גדולה, מגע עם הידיים, רגליים וכל הגוף.

בצק מלח – מוכן מראש, המתכון – לערבב כוס מלח + כוס קמח + חצי כוס מים, לאחר פיסול ניתן לייבש ולצבוע .

בצק מלח גס- 1 כוס מלח גס, חצי כוס קורנפלור, שלושה רבעים מים קרים. להכניס לסיר ולבשל בחום נמוך עד לרתיחה קלה, לחכות שיהיה פושר וניתן לפיסול. אפשר לייבש בתנור כעשר דקות או באוויר במשך כמה ימים.

מגע בחול

הכנת מאכלים תוך מגע בידיים וטעימות של מרקמי האוכל השונים כמו: כדורי שוקולד, פודינג, ג'לי, לגרד גזר בפומפיייה.

זיהוי ומישוש של אביזרים.

עיסוי עם קרם גוף



תחושה עמוקה – הפרופריוספטיבית

זוהי תחושה המתייחסת למסרים אודות יציבה, גבולות הגוף, כוח וכיון ותנועה של חלקי הגוף השונים. היא עוזרת בשליטה ותכנון מוטורי ומגבירה למודעות הגוף. תחושה עמוקה מווסתת ומעובדת היטב תעזור לילד ביכולת להניע את חלקי הגוף באופן יעיל, תעניק ביטחון רגשי ותסייע בהבנת גבולות הגוף ושמירה על מרחב פרטי. בנוסף היא עוזרת להפחית חרדה ולהגביר ערנות.

פעילויות מומלצות לויסות התחושה העמוקה:

גלגול בתוך מזרון רך/שק שינה כשהידיים לצידי הגוף (להקפיד שהראש בחוץ ולוודא שהילד לא נלחץ). ניתן לבקש מהילד ל"השתחרר" מהמזרון על ידי זחילה קדימה או לגלגל אותו חזרה במהירות. כשהילד מגולגל ורק אם נוח לו להישאר כך, ניתן לגלגל כדור על הגב או לעשות לחיצות.

גלגולי כדורים שונים על פני הגוף – כמו כדור טניס, כדור קוצני, כדור פיזיו וכן הלאה.

הליכות שונות: הליכת פיל, חתול, עכביש, זחילה על גחון, הליכת מריצה או המציאו עם הילד הליכות שונות.

מזרון התנגשות מזרון עליו הילד יכול לקפוץ, לפול או להתנגש מול קיר.

משיכות

חיבוקי דוב

דחיפות גב אל גב

דחיקות מול הקיר (בואו נדחוף את הקיר וננסה להגדיל את החדר)

להשקות עציצים במשפך/קנקן

לעזור לסחוב שקיות קניות- שקית בכל יד.

הרמת משקולות

עבודות בית: לטאטא, לשטוף, לנקות חלונות, לשאוב אבק, לנגב שולחן,



לרחוץ מכונית.

תחושה הוויסטיבולרית – שיווי משקל

המערכת הוויסטיבולרית היא מערכת המעניקה לנו תחושה באשר למקום שלנו בעולם ומושפעת מתנועה ומכוח הכבידה. מערכת זו מספרת לנו האם אנו זקופים, האם אנחנו בתנועה, משדרת אינפורמציה על כיוון ההליכה ומהירות. ילד עם קושי בעיבוד במערכת זו יכול להימנע מפעילויות תנועתיות וממגרש משחקים למשל או יחפש באופן תמידי תנועה (קפיצות רבות על כל משטח אפשרי, הסתובבות בקרוסלה למשך זמן ממושך, נדנוד ממושך וכו).

פעילויות מומלצות ומוסדות למערכת הוויסטיבולרית:

אין לבצע פעילויות ברצף בזו אחר זו !!! אין לתרגל יותר מ- 2 דקות ברצף !! חשוב להיות קשוב לתגובות של הילד למשל: בחילות, סחרחורת וכו'.

ללכת על מסלול כריות/פוף בחדר.

T Stool – שרפרף שבנוי בצורת T (על רגל אחת) והילד יושב עליו ומנסה לבצע משימות שונות.

נדנדות בגני משחקים.

טרמפולינה – בקפיצות על הטרמפולינה לשבור את המונוטוניות בקפיצה תוך כדאי מתן משימה כמו לפוצץ בועות סבון, מסירות כדור, מסירות בלון, מחיאות כפיים וכד'. לבצע לא יותר מ-4 דקות.

צלחת ויטיבולרית – יש להקפיד לבצע לשני הכיוונים, לא יותר מדקה לכל כיוון.

נדנוד אנושי יושבים אחד מול השני בפיסוק רגלים, אוחזים ידיים ומתנדנדים קדימה ואחורה.



עמידה על רגלי המבוגר והליכה ביחד.

שימוש בערסלים.

רכיבה על אופניים.

גלגולים: בטן/גב, קדימה, גלגול קדימה – יש להקפיד על מנח תקין של העורף.

סיבוב- מבוגר מסובב את הילד בידיו כשידיו של המבוגר אוחזות את הילד מתחת לבית השחי - להקפיד

הליכה על קורות שיווי משקל בגן משחקים, הליכה על קצה המדרכה או על מעקות בטון בגבהים שונים.

חוש הטעם והריח – ויסות ריחי

ריח וטעם קשורים זה לזה ותפיסת הטעם קשורה פעמים רבות בחוש הריח. ליקוי בתחושה זו יכול להביא לתגובת יתר לריחות כמו: בושם, סבון או אוכל מסוים. סלידה ממרקמים של מזונות מסוימים, עדיפות למזון מתובל יותר או בטמפרטורה מסוימת. יש להבחין בין בררנות אופיינית בגיל הגן לבין בררנות הקשורה לקשיי וויסות (בדרך כלל סביב מרקם או צבע).

- אנו ממליצות להפוך את האכילה לחוויה משפחתית ולנסות ולאכול לפחות פעם ביום יחד כשעל השולחן יהיה לפחות משהו אחד שהילד אוכל לצד סוגי מזון נוספים.
- שתפו את ילדכם בהכנת האוכל, מעבר לרווח של פעילות משותפת ומיומנויות מוטוריות ורכישת עצמאות, ניתן להציע לילד בזמן זה לטעום ולהרגיש סוגי מזון שונים.
- דברו תוך כדי על מושגי בסיס: חמוץ, מתוק, מלוח, רך, קשה וכו'. זה יעזור לילדכם בהמשך להגדיר את העדפותיו.



חוש השמיעה- קשב ועיבוד שמיעתי

חוש השמיעה היא היכולת לקלוט צלילים, להבין ולעבד אותם. חוש זה קשור בקשר הדוק עם התחושה הווסטיבולרית. (איבר שיווי המשקל נמצא באוזן) והיכולת לעבד צלילים שונים נרכשת תוך התנסות ואינטראקציה עם הסביבה. קושי בוויסות שמיעתי יבוא לידי ביטוי בקושי להתמקד בקול המשמעותי באותו רגע והתייחסות לכל הקולות והצלילים הנשמעים במרחב(דמות ורקע שמיעתיים), חשש מקולות רמים ופתאומיים, קושי להקשיב לכמה הוראות, ילד שנראה כאילו הוא לא שומע.

פעילויות שעוזרות לוויסות שמיעתי:

- פעילויות ווסטיבולריות (ראו פרוט)
- התייחסות לקול חזק וחלש, מהיר ואיטי. ניתן לתרגל באמצעות שימוש בכלי נגינה שונים או באמצעות הקול שלנו.
- במידת האפשר ניתן לתרגל שיח תוך כדי ישיבה על כדור פיזיו (מערב תחושה ווסטיבולרית)
- משחקי קצב- ההורה משמיע קצב על השולחן והילד חוזר אחריו. התחילו בקצב פשוט, לוו בהוראה מילולית או ספירה אם הילד מתקשה רק על פי שמית הטיפוף.
- הקשיבו עם הילד לסוגי מוסיקה שונים, אפשר עם אוזניות. דברו איתו ושאלו האם המוסיקה מרגיעה או מעוררת.
- מאיפה מגיע הקול- מפעילים מטרונום (ניתן להוריד בפלאפון) ומחביאים את הטלפון, הילד צריך לזהות מהיכן מגיע הקול.



חוש הראייה – המערכת החזותית

תנאי בסיסי לשימוש מותאם בראיה הוא ראייה טובה ולכן אנו ממליצות לבדוק בגילאים הצעירים ובהמשך את הראיה. ראייה טובה כוללת את היכולת לראות, לעבד את מה שאנחנו רואים, להבחין בין עיקר לתפל ולהתמקד. קושי בעיבוד ויזואלי יכול לבא לידי ביטוי בקושי להתמקד (לראות משהו שנמצא ממש לידנו), להתקשות במעקב אחרי אובייקט המצוי בתנועה או להעביר מבט מאובייקט לאובייקט ועוד.

פעילויות מומלצות לחוש הראיה- לויסות גרייה חזותית :

- משחקי מצא את ההבדלים
- משחקי מבוך, להגיע מנקודה אחת לשנייה.
- ישנם ספרים רבים בהם הילד מתבקש למצוא פריט מסוים (איפה אפי ועוד).
- משחק "אני רואה" תוך כדי נסיעה. ההורה אומר אני רואה משהו שמתחיל ב--- או אני רואה משהו בצבע אדום וכן הלאה.
- משחקי כדור- משפר מאוד את קשר העין-יד.
- לדוג דגים- ניתן להכין בבית מקרטון או סול שמוצמדים אליהם אטבים כשהחכה היא חוט עם מגנט.
- איסוף צעצועים לפי צבע, בוא נאסוף את כל החיות הכחולות וכו'.
- הכנת "משקפיים" בצבעים שונים עם נייר צלופן.
- מעקב אחר אור של פנס בחדר חשוך.

