

יופי של קושי

התפתחות היא רצף של התמודדות עם קשיים.

הרבה פעמים אני פוגשת הורים שעיקר הקושי שלהם הוא לאפשר לילדיהם להתמודד עם אתגר או קושי. אני מגדירה קושי: את אותם מצבים הדורשים יציאה מאזור הנוחות (The Comfort Zone). כל קושי יכול להביא אתו 'צמיחה אישית' גם כשמדובר בתינוקות צעירים, פעוטות או ילדים. בשנות הראשונות ההורה או המבוגר הוא ה"אחראי" לאפשר לילדים התמודדות עם הקושי.

כבר בשנת החיים הראשונה מתחילה חווית ההתמודדות ובצידה תחושת המסוגלות והיכולת, במעבר בין אבני הדרך נדרשת התמודדות, מסוגלות, סקרנות וחקירה. התינוק מגיע לעולם עם יכולות להתמודדות ובכל זאת הסביבה יכולה להשפיע עליה, זאת חלק מהתפיסה האקולוגית: התפתחות מושפעת מרבדים רבים. חשוב להבין כיצד לסדר את הסביבה וכיצד להתאים אותה לאבני הדרך. לדוגמה: **סביבה מעודדת זחילה** אמורה לכלול את כל אותם חפצים ניידים, כמו: כדור, צעצועים מתגלגלים ומשמיעים רעש או כל צעצוע שהפעוט אוהב ויכול לעורר אצלו סקרנות ורצון להגיע אליו: את כל אותם חפצים בודדים (אין צורך בריבוי חפצים) נשים במרחק של "כמעט נגיעה" ונאפשר לתינוק שלנו ל"תכנן מסלול" זה יכול להתאים מגיל 6 חודשים, (על חשיבות הזחילה ניתן לקרוא בכתבה שלי "לא רק זחילה" הנמצאת בבלוג).

כפיזיותרפיסטית התפתחותית וכמאמנת הורים אני מאמינה בקשר ההדדי בין התפתחות מוטורית לבין ההתפתחות המנטאלית/רגשית של הילד ושל הוריו. אתחיל בילד: הילד שחווה את עצמו מסוגל ויכול יראה הנאה בצד הנעה להתקדם לדבר הבא, הוא ילמד כבר מינקות שיש לו יכולת נפרדת מהאובייקט (דמות המטפל Caregiver): תחושה זאת מתפתחת כשהוא לומד שהוא בעל יכולת בחירה ושליטה לפעולותיו (מושיט זרוע ותופס חפץ, או עוצם עיניים ונהיה חושך) הוא הסוכן של עצמו (self-agency) שהיא חלק מתחושת העצמי המאורגנת.

ואילו ההורה/המבוגר ככל שילמד שילדו מתמודד עם הסביבה ומגלה סקרנות לחקירה ולהתנסות הורה ירגיש הרגשה של סיפוק וגאווה וכך יוכל ללמוד על יכולותיו של ילדו. בעבודה שלי אני משלבת את הידע והניסיון הרב שיש לי כפיזיותרפיסטית התפתחותית וכמנחת הורים ומאמנת את ההורים להתנהל מול הילד באופן "מעודד התפתחות".

איך אימון הורים יכול לעודד התפתחות?

זה ממש לא קשור ל"בשלות הורית" אלא ל"מסוגלות הורית" ועל זה אפשר להתאמן! ניתן לעשות הבחנה בין הורה 'בשל' לעומת הורה שאינו, לא בהכרח ניסיון קודם או גיל מבוגר מהווים יתרון מפני שלפעמים דווקא הורים פחות 'בשלים' ופחות מנוסים יותר קל להם להתחבר לחלק הילידי שלהם ואז הם לא מעמיסים על "כתפיו הצרות" של הילד שלהם ציפיות ומאפשרים בכך הרבה חופש.

צריך לזכור כי רמת ציפיות גדולה ולא מותאמת מלחיצה והמסר עובר לילדים גם ללא מילים. אצל ילדים יותר גדולים, שכבר השיגו הליכה ומתמודדים עם מטלות מוטוריות יותר מתוחכמות כמו: קפיצה, רכיבה על אופניים, טיפוס על סולם בגן השעשועים או בכלל התמודדות בגן השעשועים ומשחק עם ילדים אחרים (נכנס גם גורם התחרות), כשיש עכבה שבאה לידי ביטוי בתחום המוטורי, חשוב לקחת בחשבון שזה לא בהכרח **מקור הקושי**... אבל זה ימנע ממנו לבצע משימה וכך, במקום לתת לו מסר שהוא לא עומד בציפיות ושהוא מאכזב כדאי וחשוב לעודד אותו. גם אם אומרים לו: "אל תפחד, זה קל" התוצאה קרוב לוודאי תהיה שנאבד אותו ונגרום לו לתסכול יותר גדול.

אז מה ניתן לעשות?

אימון הורי יכול להקנות להורה כלים כיצד ללמד את הילד שלו להכיל את הפחד: אני מאמינה **שפחד הוא דבר טוב**: הוא הנורה האדומה שנדלקת לנו ולכן צריך להתייחס אליה. הייתי ממליצה לומר לילד המפחד או חושש: "זה בסדר גמור שאתה מפחד עכשיו, אתה ממש לא חייב לעשות את זה, אם תירצה תוכל לעשות את זה בפעם אחרת", תגובה כזאת מכבדת את הילד ומאפשרת לו את חופש הבחירה וההתמודדות - **בקצב שלו!**

בהרצאה אדבר כיצד נוכל לאפשר לילדינו התמודדות עם קשיים באופן שיקנה להם תחושת הצלחה ומסוגלות.