



שיטת עדנה



עדנה נבון

תנועה בונה כישורי חיים

מזריק לקיזאס כיסאמי פגיוס אל ילדיק גגיל הכך

שלום לכן,

עולם התנועה הקסים אותי כבר מן הפגישה הראשונה בגיל שש, כאשר השתתפתי בהצגת "אלדין ומנורת הקסמים" בריקוד של שוליות הקוסם. בכל ההצגה ההתרגשות הרקיעה שחקים. אהבתי את תגובות הילדים ותמימותם. לאחר שנים חזרתי להתחבר עם עולם הילדים: בתחילה כמורה לתנועה ואחר כך כמחברת ספרי ילדים.

כאשר אני נפגשת עם אנשים שקראו את הדקלומים בספרי "לזוז עם שאפו" ואף בצעו אותם עם ילדיהם אני זוכה לתגובות בסגנון של: הדקלומים מאד חמודים, מאד נעים לבצע אותם, אינני מוותרת על שעת ההנאה המשותפת וכו'... זה מאד משמח אותי, אך הייתי רוצה ללחוש / לצעוק במקביל: זה לא סתם ספר חמודי - לספר מסר מאד מהותי וחשוב. יש כאן סוד עצום, חפשו וגלו אותו...
כמובן שאיני לוחשת / צועקת זאת אך ליבי עושה זאת, וכיון שלכתוב זה דיבור ישיר של הלב פשוט אכתוב את הדברים מליבי אליכם. אבל קודם לכן הבה נעשה הכרות -

מי אני?

שמי עדנה נבון ואני מורה לתנועה ומודעות גופנית זה כארבעים שנה. סיימתי תואר ראשון באקדמיה למוזיקה בירושלים ולאחר מכן המשכתי להשתלם באוניברסיטת תל אביב. במשך השנים חקרתי והעמקתי בסודותיה של התנועה האנושית בעזרת שיטות שונות. כגון: שיטת פלדנקרייז, פאולה, שניידר, שיטת אביבה ועוד.
כל אלה בצירוף ידע רב ומעמיק מן המקורות היהודיים הביאו אותי לפיתוחה של "שיטת עדנה" - העוסקת בתנועה כבסיס לבניית כישורי חיים.

שיטה זו מתאימה לכל גיל: נשים וילדים, פעוטות וסבתות, חולים ובריאים. אלפי נשים וילדים מרוצים מדווחים על תוצאות נפלאות.

לאור הנסיון הרב שצברתי וגם מנסיוני האישי כאם לשמונה ילדים וכסבתא ברוכת נכדים נוכחתי לדעת כי ישנה חשיבות רבה להעלאת המודעות לחשיבותן של ההתנסויות בתחושה ובתנועה בגיל הרך.

לא רבים מודעים לקשר הישיר הקיים בין תנועה - תחושה לקשיים בלמידה, קשיים חברתיים וקשיים רגשיים.
כל המחקרים מורים כי תנועה ותחושה מיטביות מהוות מפתח לקידום מיטבי של כישורי החיים כגון: חשיבה, יצירתיות, יחסי אנוש ומנגנוני למידה.

כולי תקווה כי מדריך זה יאפשר לכם הצצה ראשונית לעולם חשוב זה ויבהיר את חשיבות התחושה והתנועה במימוש הפוטנציאל הגלום בילד.

ההתנסויות שאנו מתנסים במהלך השנים הראשונות לחיינו חשובות במיוחד וכל כך משפיעות על עתידנו שהן נחשבות כ"חלון הזדמנויות" מיוחד אשר אחר כך לא ניתן לחזור ולחקות את עוצמתו והשפעתו.
(ד"ר גרי דיאמנד)



מבוא

מוחו של התינוק והילד הקטן הינו כלי נפלא אשר טומן בחובו את כל הפוטנציאל העתידי של הילד - והינו כשתיל קטן וזעיר הרוצה לגדול ולהיות עץ איתן אולם לשם כך הוא זקוק לטיפוח, עידוד והתנסויות רבות ומגוונות.

מוחו של התינוק מבשיל אט אט והוא מעכל את המידע הנקלט עקב התנסויותיו השונות. תינוק / פעוט שאינו זוכה לרמה מספקת של גרויים תנועתיים ותחושתיים נשאר לא מודע לכוחותיו ולעוצמותיו ואינו לומד איך לווסת או לעדן את אברי גופו ולשלוט בהם ככלי שיביא לו סיפוק, רגיעה והתייחסות לצרכיו. מנסינוי ראיתי שחוסר ידע בתחום וחוסר מודעות מספקת לחשיבות הנושא הינם דבר נפוץ ביותר ולכן אני רואה כזכות גדולה את האפשרות להעניק מידע בתחום זה.

במדריך זה אעסוק בנושאים הבאים:

- א. התנועה בגיל הרך והשלכותיה
- ב. במה שונה דור זה מקודמיו
- ג. כיצד יכול ההורה לתרום לשיפור המצב
- ד. ערכו היחודי של הדיקלום
- ה. מה מיוחד בדקלומים בשיטת עדנה
- ו. מי זו שאפו
- ז. שאפו ואני
- ח. סיכום
- ט. מלב אל לב

הערה: ערכה זו מכילה בנוסף למדריך גם שני דקלומים בלוויית הוראות הפעלה מתאימות הן בכתב והן בתמונות וגם בקובץ שמע. ניתן לבצע את הדיקלומים בלי לעיין במדריך זה אולם הבנת הרקע לתרגול מעניקה לו הרבה יותר עוצמה.



התנועה בגיל הרך והשלכותיה

בתחילת עבודתי כמורה לתנועה (לפני 40 שנה) חשתי קול קורא במדבר. המודעות לתנועה ככלי לפיתוח כישורי למידה ומיומנויות רגשיות וחברתיות כמעט ולא היתה. במשך שנות עבודתי נפגשתי עם מחקרים רבים בתחום אשר הלך והתרחב בעיקר לאור כל הקשיים שצפו על פני השטח בנושאי למידה, קשב וריכוז, בעיות רגשיות ועוד. לאחרונה חולקה בגני הילדים חוברת בשם "לחוש, לנוע, לגדול" על מנת להעמיק את המודעות והרגישות בתחומים אלה.

נפלה בידי הזכות להעניק להורים כלי מופלא שיהווה מקפצה התפתחותית לילד, וכל זאת בקלות ובצורה זמינה. את המסע נתחיל מהתבוננות עמוקה בנושא.

בתחילת החיים תנועה היא הכל: גם הנאה גופנית, גם חקירה ומשחק וגם כלי לתקשורת חברתית. בשיתוף עם מערכת התנועה פועלת מערכת התחושה שהיא האופן שבו אנו מתחברים אל העולם. התנועה והתחושה קשורות קשר בל ינתק וביחד הן משפיעות על היכולות שלנו בכל התחומים. התפתחות תקינה של שתי מערכות אלה מהווה בסיס ליצירת תשתית גופנית ונפשית בשלה ואיכותית המאפשרת לנו לתפקד בצורה מיטבית. כגון: לחשוב בצורה בהירה, לפתח יחסי אנוש בריאים, להתחבר למעיין היצירתיות הפנימית, לבנות דמוי עצמי חיובי ועוד. להתפתחות תקינה של המערכות הסנסו-מוטוריות השפעה עצומה וחיונית גם בתחום הלמידה. חשוב לציין כי בהעדר התפתחות תקינה בתחום הסנסו-מוטורי עלולים להיווצר קשיים רבים בעתיד, ולעיתים קשיים אלה הינם בלתי הפיכים.



מחקרים רבים בתחום הנוירולוגיה והפסיכולוגיה מוכיחים כי ללא בסיס רגשי איתן בין התינוק לבין ההורה וללא התנסויות רבות ומגוונות אין תאי המוח משחררים חלבונים לגדילתו. החלבונים הללו מופרשים ממאגרי תאים החבויים עמוק בתוך מערכת העצבים שלנו וגורמים להבשלה ולצמיחת ענפי העצבים החשובים לתהליכי הלמידה וכישורי החיים החל משחר ילדותינו.

תינוק / ילד בעל קשיים תנועתיים (אפילו קלים) יתקשה ללמד משימות חדשות ואולי אף ימנע מהן. כיון שלמידת התנועה מתרחשת תוך כדי התנסות הרי שילד אשר נמנע מתנועה יקבל פחות גרויים והתפתחותו עלולה ללקות בחסר בכל המובנים ולגרום לקשיים בלמידה ואף ליצור דימוי עצמי שלילי.

תינוקות נעים ומתפתחים ברצף התפתחותי זהה: קודם מרימים ראש, אח"כ מתהפכים מהבטן אל הגב, זוחלים, יושבים, עומדים והולכים. אולם בתוך הרצף המוכר ישנו שוני בין התינוקות שהוא טבעי ונורמלי אך הרצף ההתפתחותי נע באותו מסלול.

ההתנסות והחווייה הן אלו שעומדות בבסיס הלמידה. ככל שיחוש התינוק / הילד תחושות שונות, יחווי חוויות עשירות, יתנסה בתנועות גוף בחלל הסובב אותו כשהדבר מתרחש כל פעם באופן אחר כך ילך ויגדל הרפרטואר התנועתי שלו.

עושר ההתנסויות גורם לכך שהתנועה הולכת ומבשילה, הולכת ומתפתחת. אנו רואים כי התנועה מתחילה מגושמת ובהדרגה מתעדנת ונהיית יותר ויותר מאורגנת ומדויקת, לדוגמא:

- ✱ תנועה על השטיח בגיל שנה מכינה את הילד לתנועה על הדף בגיל ארבע.
- ✱ ילד הזוחל והרואה צעצוע, מנסה להגיע אליו ובסופו של דבר נוגע בו - קולט בדרכו גרויים שונים ומעבדם וכך הוא משכלל את מנגנוני התפיסה והחשיבה שלו.
- ✱ ילד עם קושי בתכנון תנועה יתקשה בפעילויות ומיומנויות כגון: שמוש בסכ"מ, לבישת בגדים ועוד. הוא יהא איטי בלימוד מטלות חדשות ו/או מורכבות ולכן משחקו יהא דל ולא מגוון. הקושי יתבטא גם בציוור ובכתיבה של הילד, וכמובן ישפיע על הדימוי העצמי שלו.



כיון שהילד נמנע מעשיה תתבטא המנעות זו בשני אופנים מבחינה חברתית - או ההתנהגות שתלטנית שבה הוא אומר לאחרים מה לעשות במקום לבצע בעצמו, או התנהגות תלותית, בכינית עם בקשות חוזרות לעזרה מהמבוגר.

* ילד עם תת רגישות במערכת תחושת שיווי משקל אינו מודע לצורך בזהירות ופועל בלי לפחד, לכן הוא מטפס למקומות גבוהים ומסוכנים, בכיתה הוא נמצא באי שקט, קם לעיתים קרובות ומתקשה לשבת לאורך השיעור.

* ילד עם קשיים או חוסר ויסות במערכת התחושה העמוקה אינו מצליח לבצע מה שתכנן ונעשה מתוסכל. משום כך הוא עלול להגיב בבכי לכל בקשה, להימנע מעשיה ולפרוק את התסכול על ילדים אחרים.



אנו רואים אם כן שהתחושה והתנועה חוברות יחדיו על מנת להביא את הילד לתפקוד יעיל ואיכותי, והן העומדות בבסיס התיפקוד האנושי.

כאשר מערכות אלה פועלות באופן תקין מתפתחת התפיסה הקינסטטית. תפיסה זו משתרשת עמוקות ומעצבת את סכמת הגוף של הילד (שהינה מפת הגוף החרוטה במוח לצורך התפקוד התנועתי התקין). מפה זו הולכת ונבנית הולכת ומשתכללת עם כל התנסות בתנועה (כגון זחילה, טיפוס, הליכה וכו') ובתחושה (כגון מישוש חומרים ואביזרים וכו').

ככל שמפה זו מתרחבת כך חש התינוק / הילד במדויק את מיקומם של איבריו ואת התנועות המגוונות שניתן לבצע עימם. כלומר סכמת הגוף מהווה בסיס לתפקודו התנועתי היעיל של הילד והיא יוצרת את הבסיס לשלב הבא שהוא תכנון תנועה. רק כאשר הילד חש ויודע במדויק מהי 'מפת גופו' וכיצד איבריו פועלים, הוא יכול להשתמש בידע במצבים חדשים של משחק ותנועה. סכמת הגוף משפיעה גם על הזכרון התנועתי ועל התאום בין שני חלקי הגוף.

כאשר כל המרכיבים הללו פועלים באופן תקין הילד יכול לשלוט היטב בתנועות גופו, לשחק בצורה מגוונת, לחשוב בצורה בהירה ויצירתית, ללמוד טוב ומהר ולפתח דימוי עצמי וחברתי הולם.

אנסה לסכם את התהליכים המתרחשים לאור מה שתארנו:

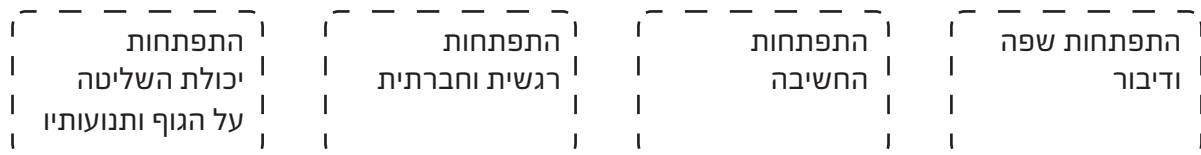
אנו נולדים עם דחף פנימי מולד לתנועה ולקשר עם הסביבה



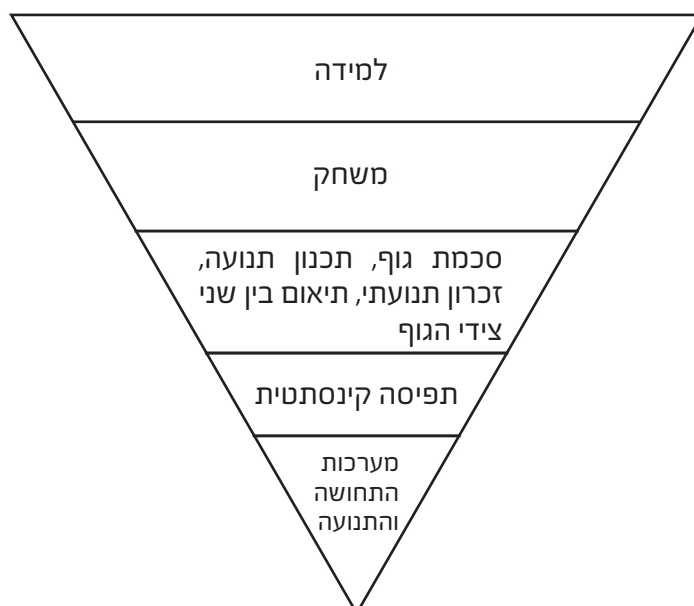
אשר מוביל להתנסויות תחושתיות תנועתיות.



ומהן מתפתחים התחומים הבאים:



התרשים הבא מיטיב לסכם את הדברים: לפנינו עולם שלם של מיומנויות ההולך ומתפתח מן הבסיס (אשר בו מיומנויות ראשוניות) אל מיומנויות יותר ויותר מורכבות הנשענות על הבסיס הראשוני.



בהמשך נראה כיצד סכמה זו עוזרת לנו להבין את התרומה הרבה ש"שיטת עדנה" תורמת לילדים בגיל הרך.

* החומר המובא בזה נערך על פי החוברת "לחוש, לנוע, לגדול" (סימון וולפסון מלכה סטולר)



במה נשתנה דור זה מקודמיו

למעלה משלושים שנה עברו מאז שנהייתי לאם - ומאז כל כך הרבה דברים השתנו. הבנת השנויים השונים חשובה ביותר כדי שכהורים נוכל לעזור לילדינו בצורה מיטבית. אדגיש בזה מספר נקודות (שהינן בעלות משמעות עבור הנושא בו אנו עוסקים) מתוך המרחב העצום של שינויים שהתרחשו בשנים אלו. אתייחס לשינויים שחלו בשני תחומים: א. עולמן של האמהות. ב. עולמם של התינוקות והפעוטות.

מה נשתנה בעולמן של האמהות?

- א. העומס המוטל על האם הוא גדול ביותר מאחר שהיא חצויה בין הדרישות הרבות והגבוהות בעבודה, בבית, בגידול, בטיפוח הילדים ובהגשמה עצמית (ניתן להשוות זאת לדורות הקודמים שבהם עולמה של האשה התמקד בעיקר בתפקיד אחד ובמקום אחד).
- ב. רמת האלימות הגוברת סביב מדאיגה מאד את ההורים.
- ג. דרישות גבוהות מטעם מוסדות החינוך שכן הכל רוצים בהקניית כלים לתחרות הגבוהה הקיימת כיום בשוק.
- ד. שינוי בסגנון היחסים במשפחה המטיל אחריות עצומה על ההורה בלווית כמויות אדירות של מידע על הנדרש מאמהות טובה - דבר שיוצר תסכול רב שכן הרצוי רחוק מן המצוי.
- ה. תזונה דלה בחומרי יסוד ועשירה במזון תעשייתי.
- ו. שינוי אדיר בקצב החיים ובטווח האפשרויות הפרוסות לפני האם.

מה נשתנה בעולמם של התינוקות / הפעוטות?

- א. בגיל מאד צעיר הם עוברים לטיפול במסגרות חיצוניות (כגון מעון, משפחתון וכו') בהן הם שוהים שעות רבות (אפילו אם מאריכים את חופשת הלידה עדיין מדובר בגיל צעיר עבור התינוק).
- ב. הם חשופים לשפע עצום של גרויים אשר מבלבל אותם. כאשר הייתי קטנה היתה בשכונתי רק מכולת אחת קטנה ובה מעט מאד ממתקים. מה שונה היא חוויתו של ילד אשר נכנס לסופר ו/או לחנות ממתקולדה וכו' - איזה ממתק שלא יבחר - הרי שבדמיונו הוא מפסיד את כל היתר, ומה קורה בחנות הצעצועים?
- ג. הילדים חשופים למדיה התקשורתית המציפה את המוח באינסוף גרויים (כולל אלימות).
- ד. הדרישות הקוגניטיביות הן מאד גבוהות המתחילות בגיל הרך אך נמשכות לאורך כל השנים כולל רמות ההשכלה האקדמיות וכו'.
- ה. כמו כן מגן הילדים והלאה - הילדים חיים עם המחשב - (לפעמים אף בגיל מוקדם יותר) ואם נשווה לעבר הרי שרק לפני כמאה שנה - הסבתות שלנו בקושי ידעו לקרוא...
- ו. כאשר הילד אינו עומד ברף הדרישות הגבוהות הרי שדבר זה משפיע על מעמדו בחברה ועל הדימוי העצמי שלו (שהוא כידוע הבסיס לכל הצלחה בחיים).
- כל הנתונים הללו מצטרפים יחדיו ויוצרים רמה גבוהה של תסכולים, מתחים וחרדות אשר משפיעים קודם כל על הנשים בתקופת ההריון וכך הורמוני הלחץ הנמצאים בדמה של האם עוברים אל העובר וכך נקודת ההתחלה של התינוקות משתנה - והם מתחילים את חייהם עם טונוס שרירי לא מיטבי (גבוה / נמוך מן הרגיל) **השינויים הרבים בכל תחומי החיים משתקפים בארגון הגופני והתנועתי.** כהורים נדמה לנו שהילד הקטן שלנו לא סובל ממתחים. שכן הוא לא צריך לדאוג - לא משכנתא, לא לתשלום חשבונות המים, החשמל וכו' ובוודאי





שלא למערכת היחסים עם הבוס. לא כן הוא, לילדים שלנו יש רדאר מדהים. הקולט כל מה שעובר עלינו ההורים. הם קולטים זאת בשדר תמידי וגם המגע שלנו משדר זאת. בנוסף לכך הם עוברים חוויות שונות שמשפיעות עליהם, הן אצל המטפלת והן בתוך המשפחה. לפני זמן מה הגיע אלי ילדה שסבלה מאוד מכאבי ראש בלא סיבה ברורה. לאחר שעברה את כל הבדיקות הנחוצות היא הגיעה אלי וביקשתי מההורים לעקוב אחרי יחסיה עם אחותה הגדולה. הסתבר שהיתה שם מערכת יחסים שבה האחות הגדולה הציקה לה מאוד (שלא בנוכחות ההורים). כמובן שהדבר טופל בכלים המתאימים וכאבי הראש חלפו.

כמורה לתנועה אני נתקלת במתחים רבים הבאים לידי ביטוי בארגון הגופני הן אצל ילדות שכבר בגיל שמונה אינן מסוגלות לשבת ישיבה מזרחית שכן כל גופן מכווץ, והן אצל נערים בגיל ההתבגרות עם כתפיים מורמות וגב כפוף למדי וכלה בתינוקות נוקשים ביותר.

חיפשתי דרך למציאת מענה קל ופשוט שיעזור להורים ולילדים לשדרג ולפתח את התפקוד התנועתי - תחושת בצורה קלה - פשוטה - נעימה - מהנה ומשעשעת ובעיקר זמינה בקלות. וכך התפתחה "שיטת עדנה" תנועה בונה כישורי חיים" הפועלת בכל הגילים: פעוטות ונשים, סבתות ונערות, בגיל הרך ובגיל המבוגר..



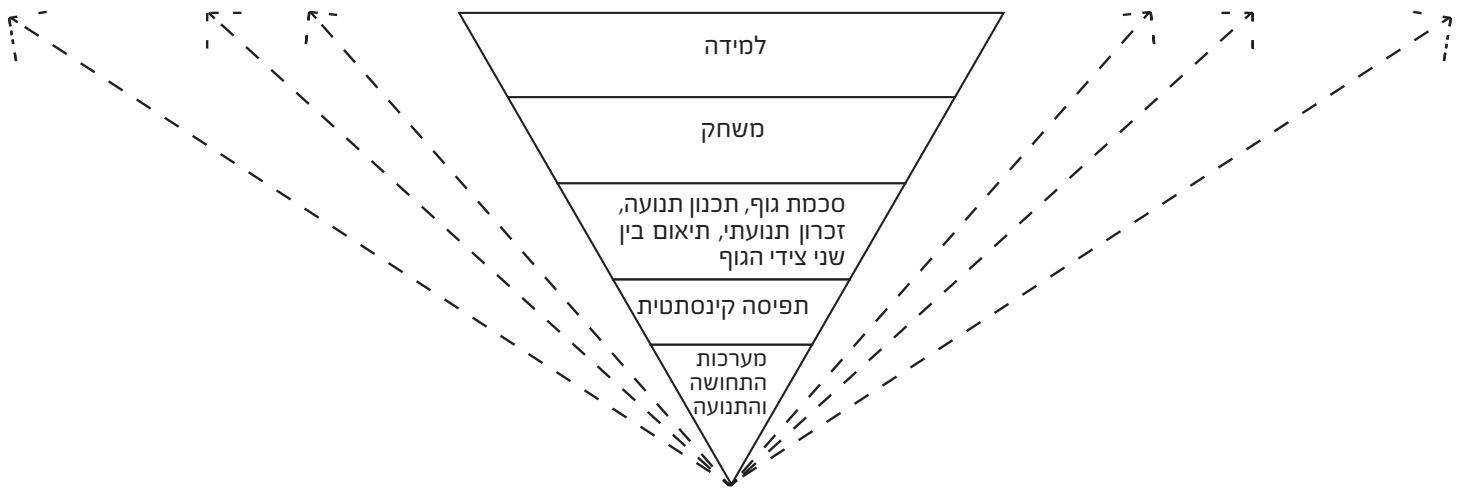
כיצד יכול ההורה לתרום לקידום של ילדיו

לאחר שהתוודענו לשנויים הרבים שחלו בתקופה זו נשאלת השאלה במה יכולים אנו כהורים לתרום לקידום של ילדינו.

אם נחזור ונתבונן בתרשים הבסיסי המצורף בזה ניווכח לראות כי ככל שהבסיס התנועתי - תחושת יאה רחב יותר ועשיר ומגוון יותר כך יתפתחו בצורה מיטבית כל הכישורים הנמצאים מעליו היינו - חשיבה, יצירתיות, מיומנויות וכישורים חברתיים, מנגנוני למידה ועוד.

לאור נסיוני העשיר כמורה לתנועה במשך כארבעים שנה - וכדי לענות על צורך זה בניתי סדרות של תרגילים עבור הגיל הרך המוגשים בעזרת דיקלומים.

בחרתי בפורמט זה כיון שילדים מאד אוהבים דקלומים ושירי אצבעות והם מתענגים לעשות זאת שוב ושוב ללא הפסקה. לעומת זאת תרגול "יבש" של פעולות גופניות ימאס עליהם די מהר.



כפי שאנו רואים בתרשים זה הרי שהגדלת הבסיס מגדילה באופן משמעותי את כל היכולות הנבנות מעליו בדיוק כפי שבבנין הבנוי על יסודות רחבים ניתן לבנות קומות נוספות ואף להרחיב את הקומות הקיימות. אהובה עלי ההקבלה למערכת ההפעלה במחשב: כאשר יש לנו מערכת הפעלה מתקדמת ניתן לבנות עליה אפליקציות יותר ויותר מורכבות, ולהיפך. גם בתפקוד האנושי ככל שהבסיס רחב יותר, ככל שמערכת ההפעלה משוכללת יותר הרי שהתפקוד בכל מישורי החיים יהיה עשיר וטוב יותר. לפיכך כל הורה אשר מעניק לילדיו חוויות עשירות ומורכבות יותר בתחומי התנועה והתחושה וחוויות מאפשר להם תשתית יותר טובה ויותר בטוחה להצלחה בכל תחומי החיים.



עוצמתו של הדקלום

לדקלומים ולשירי משחק המלווים בתנועות צלילים וחריזה יש משמעות רבה בשלבי התפתחותו של הפעוט. עד גיל חמש המוח מתפתח בקצב מואץ ומגיע ל- 90% מהגודל הפוטנציאלי שלו. רוב החוקרים סבורים שהשלבים הראשוניים בהתפתחות הם השלבים המשמעותיים ביותר וחלקם מכנים תקופה זו כתקופה הקריטית להתפתחות המוח.

מה קורה בשלבים אלו?

בין התאים במוח נוצרים קשרים וחיבורים שונים. מדובר ברשת שהולכת ונוצרת - מעין רשת של כבישים שנפרשת לאורך המוח ובה מסלולים ראשיים וערוצי משנה. קישורים אלה הם התשתית אשר תאפשר בהמשך החיים את ביצוען של המשימות והמיומנויות הנדרשות לחיים. ככל שהרשת תהא יותר עשירה יותר כך יוכל הפעוט לבצע משימות מורכבות יותר ובהצלחה מרובה יותר. התפתחות קשרים אלו תלויה בכמות הגרויים החושיים. רמז לתהליך זה אנו מוצאים בשפה העברית כאשר המילים חש-חשב-שח נכתבות באותן אותיות אך בסדר שונה והן מתארות את תהליכי ההתפתחות של החשיבה - הדיבור והלמידה שכולם מתחילים בחוויות של גרוי תחושתית ותנועתית. מחקרים מראים שפעוטות שגדלו בסביבה דלת גרויים יצרו פחות קשרים עצביים לעומת חבריהם שגדלו בסביבה עשירה בגרויים. בשנים האחרונות הוכיחו חוקרים שהדבר משפיע גם על הפרעות קשב וריכוז. עוצמה מיוחדת ישנה לדקלום המלווה בתנועות, דקלום המלווה בתנועות נחרט במוח בעוצמה רבה יותר שכן מופעלים בו כל חלקי המוח: קליפת המוח (המלל) + המערכת הלימבית (הרגש המתלווה) וגזע המוח (חוויה תנועתית - תחושתית).

לסיכום -

דקלום קצר המלווה בתנועה משלב מספר חושים ומגרה את מוחו של הפעוט ובכך מעניק תשתית להתפתחות מיטבית לאורך חייו.



מה מיוחד בדקלומים בשיטת עדנה

הדיקלומים מבוססים על תבניות תנועה מיוחדות אשר בנויות כך שהן מרגיעות את המוח, מאזנות אותו וכן מעשירות את מערכת הקישורים והחיבורים בתוך מערכת העצבים – כך שהפוטנציאל האישי הטמון בילד יכול לצוף על פני השטח ולבוא לידי ביטוי בתחומים רבים ושונים.

את הדקלומים מבצעים בתחילה ההורה והילד ולאחר שהילד מכיר את הדקלום היטב הוא מסוגל לבצע זאת לבד (עם או בלי הדיסק המתנגן ברקע).

הדיקלומים מיועדים לרמות שונות בהתאמה לרמת הבשלות של הילד. ואינם מסודרים לפי גילאים שכן ישנם ילדים בגיל שלוש אשר שולטים בשפה כבר מגיל 20 חודש ואחרים ששפתם אינה ברורה גם בגיל שלוש וחצי.

לפיכך יש להתחיל ברמה הראשונית ולהמשיך להתקדם לרמות הבאות. בתהליך זה אנו כהורים זוכים בזמן איכות נפלא עם הילדים וגם בחוויה משותפת מהנה ומשעשעת אשר מעמיקה ומרחיבה את הקשר בינינו לבין הילדים, ועוזרת ביצירת הקשר הבסיסי (הכולל קשר עין, קשר מילולי וקשר של מגע, קולות והבעות-וכידוע אין דבר מתוק מכך...) וגם מעניקים להם כלים מעולים שיפתחו את הדלת אל המחר שלהם...

כל דקלום עוסק בהורדת המתח השרירי מכיוון אחר כך שבהדרגה אנו יוצרים תמונה מלאה שעונה על הצורך באיזון הטונוס השרירי. איזון זה פועל כמו מערכת החשמל בבתינו היינו כאשר העומס על המערכת גבוה מדי הרי שהפקק קופץ. בתחילה זה רק פקק אחד לאחר מכן מצטרף אליו עוד אחד וכו'. כך קורה גם במוח אשר מתחיל לעבוד חלקית. בעקבות תרגול הדקלומים הטונוס השרירי מתאזן, המערכת הופכת להיות פחות עמוסה והיא מתחילה לעבוד הרבה יותר טוב.

בנוסף לכך יש לציין כי כאשר המוח מאוים הוא מפנה את כל החושים להגנה עצמית: העיניים מתחילות להשתמש רק בראיה מרחבית (שמא מישהו בא לתקוף אותן) ואז אינן מסוגלות להתמקד בראית דברים קטנים וסטטיים כמו אותיות, האוזן רגישה ומגיבה על כל רחש קטן ולכן קשה להקשיב בתשומת לב לדברי המבוגר המנחה, ואילו הגוף מלא בהורמון אדרנלין שאותו ניתן לשחרר דרך תנועה ולכן הילד נע וזז כל הזמן. הדרך הכי יעילה להתמודד עם מצב זה היא להוציא את המוח מאיום ואכן גננת אשר בצעה את הדקלומים בגן דיווחה שהדקלום ממש מרגיע את הילדות וגם... וגם... את הגננת... הורים רבים מגיעים אלי כאשר הילד כבר עבר חוויות למידה לא נעימות וצבר אכזבות וכישלונות שבדרך כלל גררו אחריהם גם מצוקות רגשיות וחברתיות. לכן מומלץ וכדאי להשקיע מעט בזמן המתאים ולהרגיש כי עשינו את המירב כבר בגיל הרך ולא להמתין ולחפש פתרונות כאשר הבעיות כבר צפות על פני השטח,

לפיכך אני ממליצה לתרגל עם הילד את הדקלומים בנעימות ובהנאה והשיפור יגיע מעצמו. כדאי לזכור שעבור כולנו אין גבול ליכולת הלמידה והשיפור.

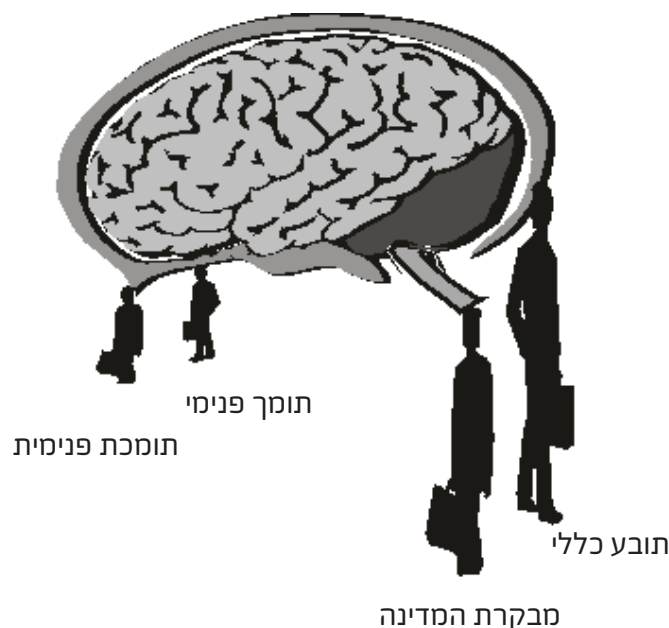


מי זו שאפו?

הילדים שלנו הם שיקוף של העולם בו נחיה אנחנו בתור מבוגרים וזקנים. אחריות גדולה נתונה בידינו לעצב את הפנים של העולם בו יגדלו ילדינו, נכדינו ונינינו. לצערי, מעט מדי תשומת לב ניתנת במוסדות החינוך, המדיה, הספרות וכד' לעיצוב כישורי חיים לילדים בגיל הרך.

הנפש - שורשה בכבוד ומשניטל הכבוד מנפש האדם תשאיר הנפש בחיתוליה כתינוק שטרם התפתח. בתוך כל אדם מדברים כל הזמן שלשה קולות - "התובע הכללי", "מבקרת המדינה" ו"התומך הפנימי"

שפתו של כל אחד מהם שונה. כדי להצליח בחיים דרוש לנו קול פנימי תומך, יציב - ברור ועמיד. אצל רבים מהבוגרים עמהם אני נפגשת - התמונה הפנימית היא של תובע ומבקרת גדולים ושני תומכים ממש קטנטנים.



תמונה שכזו אינה מאפשרת לפוטנציאל המלא לבוא לידי ביטוי. בחרתי ללכת בעקבות המשפט "יותר קל לבנות ילד קטן מאשר לתקן אדם גדול" והחלטתי לחזק את התומך החל מן הגיל הרך. שאפו מייצג את הקול הפנימי התומך בנו ושפתו שפת החיזוקים, העידוד והמחמאות.

שאפו הוא הקול הפנימי התומך אשר ילווה את ילדך מן הגיל הרך - יתמוך ויעודד אותו בכל צעד קטן. הוא יהיה ליד ילדך גם כשיפול וילמד אותו שנפילות הינן חלק מהחיים. שאפו יפתח בילדך את האמפטיה, סובלנות לחיים ולחברה, יאזן בו את המתח בין הרצוי למצוי, יטפח את הסקרנות והיצירתיות ועוד כישורי חיים רבים שיהוו בסיס איתן להמשך חייו.

שאפו = שיפור איטי פשוט ועקבי
המוביל ל-
שינוי אמיתי פנימי ומתמיד.



מאז שאני זוכרת את עצמי שאפו הוא החבר הכי טוב שלי. הוא עזר לי להתמודד מול לחצים חברתיים עצומים כבר מגיל צעיר - ומאז ועד עכשיו. תמיד, אמרו לי שאני מחוברת. מחוברת למה - שאלתי. לקול הפנימי שלך - אמרו.

לכולנו יש שאפו - אך יש כאלה שאצלם נאלם הקול הפנימי התומך כבר בגיל מאד צעיר. אבא ואמא לא נתנו לשאפו מקום וגם לא האחים, המשפחה המורחבת והחברים. וכך אנשים נפרדים משאפו וממשיכים לצמוח בלעדיו.

האמנם - האם זו פרידה סופית? לא ולא - כדברי השיר "בתוך הלב שלי כלואה צפור שיר" - היא חיה, נושמת ומזמרת אך איננו שומעים אותה. קל מאד להפסיק לשמוע - אך חבל מאד לעשות זאת. שאפו הוא מקור העוצמה והכח עבור כולנו. כל מי שהצליח - היה קשוב לקול שאמר לו אתה יכול - אתה מסוגל.

אך לא רק מסר של אימון ותמיכה מעניק שאפו. שאפו גם מנווט אותנו בין כמה מסלולים: מצד אחד לשאוף להתקדם בלי לחסום את עצמנו - כשהשמים הם הגבול - ומצד שני למצוא את הנתיב האוטנטי - הנתיב הבלעדי היחודי לנו. בנוסף לכך שאפו מזכיר לנו כי התקדמות אמיתית מתבצעת אך ורק בצעדים קטנים למדי - השיפור הוא תמיד שיפור איטי פשוט ועקבי כך שהרבה שיפורים קטנים יוצרים את שנינו אמיתי פנימי ומתמיד - כשפי שנקודה אחת ועוד נקודה טובה נוספת יוצרות את תמונה שלמה הרבה יותר טובה. בהקניית המושג שאפו אני רואה אתגר חשוב ומשמעותי ביותר שכן בסדנאות לנשים (סדנאות בשם "אוצרות או צרות" אותן אני מעבירה זה כשלושים שנה) אני נתקלת שוב ושוב בנשים שלא הקשיבו לקול הפנימי שלהן - ורואה מה המחיר שהן משלמות על ההתנתקות ממנו, ולהיפך - כיצד פורחות ומשגשגות הנשים שזוכות ומתחברות לשאפו מחדש.

כולנו כך-משלמים מחיר יקר ולעיתים רבות לא מודע על ההתנתקות מן הקול הפנימי התומך, ולכן כל כך משמח אותי להעניק מתנה זו לילדינו ולנכדינו...



סיכום

במדריך זה למדנו כי:

- במהלך שנות חייו הראשונות נמצא הילד בתנופת התפתחות המתקיימת בכל תחום.
 - אחד הגורמים המשפיעים ביותר על התפתחות הילד הוא סביבה מאפשרת שבה הוא יכול להתנסות במגוון רב של התנסויות.
 - כשהסביבה מתאימה לילד המתפתח מתקיים תהליך התפתחותי מוצלח המוביל לבסוף לניצול מירבי של יכולתו השכלית, כישורי הלמידה שלו, כישוריו החברתיים ועוד.
 - מרכיב מהותי בסביבה מאפשרת הוא המרכיב התחושתי - תנועתי המאחד בתוכו "תחושה" ו"תנועה".
 - המרכיב הסנסו - מוטורי הינו גורם חיוני ורב השפעה על התפתחותם של ילדים ככלל ועל ילדים המבטאים קושי בפרט.
 - אפילו קושי קל במערכות התנועה והתחושה עלול להשפיע על התפקוד היומיומי של הילד בתחומי המשחק, הלמידה, החברה וההתנהגות ובפרט בתחום הקשב והריכוז.
 - כמורה לתנועה במשך כארבעים שנה, כמורה, כאם וכסבתא נוכחתי לדעת עד כמה חשוב להעלות את המודעות לחשיבותן של התנסויות תחושה ותנועה בגיל הרך ולהשלכה שיש לכך על התפתחות ילדינו בכל התחומים.
- לפיכך שמחה אני להגיש מדריך זה אשר מטרתו לעזור להורים ולאנשי חינוך להבין את חשיבות התחושה והתנועה במימוש הפוטנציאל הגלום בילד, ולדעת עד כמה ניתן לעזור לילדינו בעזרת דקלומים פשוטים וקלים לביצוע, וכל זה בלויית שאפו הקול הפנימי התומך שיחזק יעודד ויתמוך בכל עשיה ותרגול.

מלב אל לב...

למרות שאני בת שישים פלוס - עדיין זכורים לי היטב הדקלומים אותם למדתי בילדותי כמו
"רוח-רוח-רוח-רוח"
בפרדס נפל תפוח..."
ו- "חיכיתי חיכיתי
בכיתי בכיתי
ומי לא בא - מיכאל"
זוכרת כל מילה למרות שלא היתה שם מנגינה.

זה כוחו של דקלום אשר מתנגן בתוכנו ללא הפסק. יש בו איזשהו ריתמוס פנימי שהחרוזים חורטים בנו. משהו שלא ניתן להסביר. זה שונה לגמרי מספור ללא חרוזים ואפילו מספור עם חרוזים שהוא ארוך וקשה לזכור. דקלום קצר הוא כמו חץ שעף למטרה - ו... קולע. כאשר הדקלום מלווה בתנועות הוא נחרט במוח בעוצמה רבה יותר שכן כאן מופעלים כל חלקי המוח: קליפת המוח (המלל) + המערכת הלימבית (הרגש המתלווה) וגזע המוח (חוויה תנועתית - תחושתית).

אין טעם לחכות!

הצטרפו לאותן אמהות ששתפו אותי בכך שהדקלומים היוו עבורן מתנה כפולה: לילד ולעצמן. הן נהנות לבצע את הדקלומים עם הילד, להעביר את הזמן המשותף בצורה חוויתית ומשעשעת וגם להרגיש כי הן תורמות תרומה נכבדה לעתידו של הילד.

אל תחמיצו את המומנטום - כעת המוח רך ובשל - עצבו אותו בהנאה משותפת והתחילו בכיף כבר היום...

אשמח מאד שתשתפו אותי בחוויות שלכם.



בברכה,
עדנה נבון

מחכים לתגובה שלכם!

ערכה זו הוכנה באהבה במיוחד עבורכם.
מאוד חשוב לי לשמוע מה אתם חושבים עליה...
אנא כתבו לי ל - shapo400@gmail.com
ושתפו אותי בהתנסות שעברתם.

לתגובותיכם יש משמעות רבה בעיני.
באהבה רבה,
עדנה.

