



להפעיל את המוח

תרגילי מוח הם תרגילי תנועה עדינים ופשוטים המסייעים ביצירת קשרים עצביים חדשים בין המוח לגוף. קשרים אלה נועדו לתמוך בתפקוד מיטבי של מערכת הגוף-מוח ותרומתם לשיפור הקשב והריכוז רבה - לילדים ולנוער ואף למבוגרים שבינינו

"קשיי למידה אינם מחלה. הם 'חוסים' סבוכים' ברשת התקשורת המקשרת בין הילד לעולם שסביבו" / ד"ר פול א. דניסון. "הפרעות" קשב וריכוז הן המגפה של ימינו, ואחוזים גבוהים מהילדים ובני הנוער מאובחנים כסובלים מהן. מספר הילדים שנשלחים לאבחון גדל משנה לשנה, ולעומת זאת גיל המאובחנים הולך ויורד. ילדים שיש להם קשיים בלימודים ובריכוז, שדעתם מוסחת בקלות, שמתקשים לסיים משימה שהתחילו בה, שיש להם בעיה בהתארגנות ובעמידה בלוח הזמנים, שנוטים לתנועות יתר או לחולמנות, שיש להם קושי בקבלת החלטות ועוד - מוגדרים בדרך כלל כבעלי הפרעת קשב וריכוז.

פעילות מוטורית-חושית

לקושי בקשב ובריכוז יש שני מקורות עיקריים.

מקור רגשי. דימוי עצמי נמוך, חוסר הערכה עצמית, קושי חברתי, חוסר יציבות רגשית, בעיות התנהגות, ביטחון עצמי נמוך, פחדים, חרדות, טראומות, דחיינות וכדומה.

מקור נוירולוגי. במקרים רבים השורש לקשיים האלה הוא אי-השלמת ההתפתחות התנועתית - כלומר, חוסר בשלות של המוח.

בימינו רוב הילדים, ובפרט בני הנוער, אינם מבילים מספיק בתנועה בגלל המחשוב והטכנולוגיות הרבות סביבנו, הגוזלים זמן תנועה ומשחק בחוץ. התהליך של "ניוון תנועותי תרבותי" הולך ומתרחב וזוהי אחת הסיבות המשמעותיות לכך שלקויות למידה והפרעת קשב וריכוז הפכו לתופעות נפוצות ביותר ושעוד ועוד ילדים ובני נוער מאובחנים על טווח הקשת הזאת. במחקר שערך המכון לפסיכולוגיה בגרמניה במשך 20 שנה, התגלה בין היתר שקיימת קריסה ביכולת המוח בקרב ילדי העולם

המערכי להצליב את כל המערכת החושית-תנועתית. כלומר, המערכות החושיות של יתור ויותר ילדים מתפקדות כרכיבים בודדים במוח במקום כשלם אחד מתואם. מחקר זה מאשש את מה שקבעו מחקרים קודמים - ילדים החשופים לגירויים מוגזמים ממקורות כגון טלוויזיה או מחשב חסרים מיומנויות חושיות, וחוסרים אלה פוגעים ביכולת קליטת המידע שלהם, שכיזוע נעשית בעזרת החושים.

ז'אן פיאז'ה, הפסיכולוג השווייצרי-צרפתי שתרם רבות להתפתחות הפסיכולוגיה ההתפתחותית והפסיכולוגיה הקוגניטיבית, מסביר שהתפתחות האינטליגנציה והלמידה אצל הילד מבוססת על התנסות בפעילות מוטורית-חושית בילדות המוקדמת. נ. קפהרט, פסיכולוג חינוכי, מחנך וחוקר בתחום ליקויי הלמידה בארצות הברית, עמד על הקשר בין קשיים לימודיים, כגון קושי בקריאה ובכתיבה, לסרבול תנועותי ולהתפתחות פסיכומטורית ירודה. העדויות על הקשר בין פעילות גופנית לפעילות המוח הולכות ומצטברות ועמם מצטברים גם מחקרים חדשים על השפעת הפעילות התנועתית על הנפש.

חשיבה מאוחדת

ד"ר פול א. דניסון, מייסד ומפתח שיטת התנועה "תרגילי מוח" (Brain Gym®), הוא מחנך מקצועי, חלוץ בתחום מדע מערכת העצבים היישומית וסמכות עולמית במיומנויות קוגניטיביות ובהישיגי קריאה. ד"ר דניסון התמודד בילדותו עם קשיי למידה רבים ומאמין כי למידה בדרך טבעית באמצעות תנועה היא המפתח להצלחה ולהנאה. לימים הוא טבע את המשפט: "התנועה היא השער ללמידה". הבנתו של ד"ר דניסון בתחום המוח מאפשרת לנו לגלות כיצד אפשר לממש את

מלוא הפוטנציאל שלנו. שיטת תרגילי מוח היא שיטת למידה ידועה ומוצלחת בעולם. עקרונותיה תורגמו ליותר מ-50 שפות והיא מתורגלת כיום במערכות החינוך ביותר מ-80 מדינות.

ד"ר דניסון, מתוך גישה של אהבה ואחוה בין כל בני האדם, מדגיש עובדת חיים פשוטה ואומר כי "כולנו מפגרים ביחס לפוטנציאל הטמון בנו ובעזרת תנועה יכולים להתקרב יותר למימוש". רעיון מרכזי זה מנחה ומדריך אותנו מאז שהתחיל לפתח את שיטת תרגילי מוח בשנות ה-70 של המאה הקודמת, והוא ממשיך לפתח את השיטה עד היום.

ידוע שתנועה ולמידה שלובות זו בזו ושלא נוכל לחוות את האחת ללא האחרת. יחד הן מעודדות אינטגרציה של הגוף והנפש ותורמות לצמיחה, להתפתחות גופנית, לצמיחה רוחנית ולהנאה. בשיטת תרגילי מוח אפשר להגיע בקלות למצב טבעי של חשיבה מאוחדת - חשיבה שבה משתתפות יחד שתי ההמיספרות של המוח, השמאלית והימנית. הגישה של תרגילי מוח היא שכל קושי הוא אתגר והזדמנות לצמיחה. בדרך זו אנחנו מפתחים את כל החושים ואת היכולות לפעול באינטגרציה. כך אנחנו יכולים לשים לב למציאות הקיימת, לקלוט אותה באופן מודע, להבין ולעבד אותה בתוכנו ולהשיג מטרות שמיטיבות עמנו ועם הסובבים אותנו.

תפריט התרגילים

שיטת תרגילי מוח היא שיטה עצמאית בעלת אופי חינוכי ייחודי לעזרה עצמית ולאחרים. השיטה מורכבת מתהליך עבודה עם תפריט של תרגילי תנועה קלים ומהנים, שמטרתם השגת מטרות וביצוען בדרך יעילה ומוצלחת. זוהי שיטה מעשית ודינמית שמשמשת בתנועות גוף פשוטות ליצירת אינטגרציה בתפקודי מוח-גוף-רגש, כדי לפתח תפקוד מיטבי בכל התחומים - הפיזי, הרגשי, השכלי, היצירתי והבין-אישי. ידוע שהמוח גמיש ושהוא ממשיך להתפתח בעזרת תנועה. פעולות כגון דיבור, שמיעה, ראייה ותיאום נלמדות באמצעות רפרטואר מורכב של תנועות. שיטת תרגילי מוח מקדמת תקשורת

יעילה באמצעות תאים עצביים רבים, מרכזי תפקוד במקומות שונים במוח ומערכת מוטורית-חושית. כשהגוף מתוח מופיעים מחסומים בלמידה ומידע אינו יכול לזרום בחופשיות דרך המרכזים האלה. תנועות השיטה מעוררות את הזרימה של המידע בתוך המוח ואת המערכת החושית תוך כדי שחרור יכולת מולדת ללמוד, לשמר את הלמידה ברמה עמוקה ולתפקד ביעילות שיא. התפריט של תרגילי מוח כולל 26 תנועות שעוצבו כדי להפעיל את מגוון התפקודים הקוגניטיביים כגון ראייה, קשב, תפיסה, ארגון ותקשורת. התנועות נחלקות לארבע קבוצות.

1. תנועות קו האמצע. נותנות מענה לאתגרים בנושא קריאה, איות, חשבון וכדומה.

2. תרגילי אנרגיה. עוזרים לבסס מחדש

את המסילות העצביות בין המוח ליתר חלקי הגוף ומאפשרים זרימת אנרגיה אלקטרומגנטית במערכת כולה.

3. גישות העמקה. תנועות שמפעילות את מערכת שיווי המשקל (הווסטיבולרית), את האונה הקדמית ואת קליפת המוח הקדמי ושמביאות אנרגיה למרכז הגוף. באמצעותן אפשר להעמיק את יכולת החשיבה והפעולה.

4. פעילויות הארכה. משחררות מתח ומעניקות תחושת יציבות ושליטה.

התמודדות עם הקושי

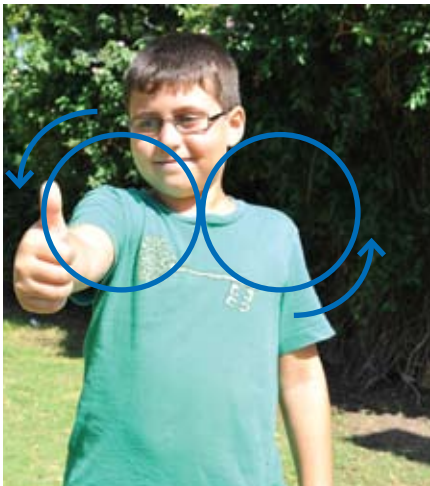
אפשר לדמות את ההשפעה של תוכנית תרגילי המוח לשימוש נכון במכונת ספורט יקרה; אמנם יש למכונת מנוע, מצנן, מצבה, מתלים וצמיגים מהסוג הטוב ביותר ומכל דלק המלא בדלק איכותי, אבל היא אינה מסוגלת לנסוע ועלינו לדחוף אותה כל הזמן.

יום אחד מופיע מכונאי שמראה לנו כיצד לחבר את מערכת החשמל. אנחנו מסובבים את המפתח, המנוע פועל ואנחנו משייטים בכביש בהנאה.

הגישה שלי היא הוליסטית ומשלבת גוף ונפש. אני מתייחסת להפרעה כאל אתגר - במקום שיש קושי יש אתגר, וכשיש אתגר יש מוטיבציה. שיטת תרגילי מוח היא כלי בטיפול בילדים ונוער מאותגרי קשב וריכוז, בעיקר מסיבות נוירולוגיות. אנחנו נוטים להתעלם מהמוח מכיוון שהוא פועל כביכול מעצמו. ואולם, הוא זקוק לטיפול ויש לתרגל אותו כמו את השרירים בגופנו. בעזרת הכלים האלה אפשר להתמודד עם מקורות הקושי וליצור התנהגויות חדשות שיכולות להוביל להקלה משמעותית ואף להעלים את התסמינים ואת התופעה. הטיפול הוא ממוקד, חווייתי, קצר מועד ומקנה כלים לשימוש בעתיד.

תרגול

בתרגול זה נשלב דוגמאות לתרגילי מוח מארבע הקבוצות.



2. שמיניות עצלות. מקמו את אגודל יד ימין בגובה העיניים מול קו האמצע וציירו שמונה גדול מאוזן (שמונה גדול השוכב על צדו כסימן האינסוף). התחילו את השמונה מקו האמצע ושמאלה כלפי מעלה, מסביב, וחזרו לקו האמצע וימינה כלפי מעלה תוך כדי מעקב העיניים אחר האגודל. חזרו על התרגיל שלוש פעמים ולאחר מכן בצעו אותו ביד שמאל. לבסוף, בצעו אותו בשתי הידיים כשהאגודלים צמודים זה לזה.



תנועות קו האמצע

1. דילוג משולב. הפגישו מרפק או כף יד עם הברך הנגדית בהצלבה. לאחר מכן הפגישו כף יד או מרפק של היד השנייה עם הברך הנגדית לה. רצוי להתחיל לאט לאט ולהגביר את הקצב בהתקדמות או במקום.

תרגיל אנרגיה

5. אחזיות. אחזו בשתי הידיים באוזניים ו"גלגלו החוצה" בעדינות את אפרכסות האוזניים מלמעלה למטה שלוש פעמים. אפשר גם כל אוזן בנפרד.



7. כפתורי איזון. בעיניים עצומות החזיקו שתי אצבעות בשקע שמאחורי האוזן בבסיס הגולגולת ואת היד השנייה הניחו על הטבור. דמיינו שאתם נושמים אנרגיה בכיוון מעלה לאורך מרכז הגוף שלכם. החליפו צדדים.



8. לגימת מים. לגמו מעט מים והחזיקו כל לגימה בפה לרגע לפני שאתם בולעים.



6. כפתורי מוח. הניחו את יד שמאל על הטבור וביד ימין הניחו את האצבע המורה והאמה על השקעים הקלים שמתחת לעצמות הבריח - האגודל בשקע אחד והאצבע המורה והאמה בשקע השני. עסו את השקעים במשך 30 שניות, החליפו ידיים ובצעו את התרגיל בצד שני.

3. הפיל. עמדו כשהבריכים כפופות קלות ו"הדביקו" את אוזן ימין לכתף ימין כשהזרוע מכוונת קדימה לפניכם. "ציירו" עם הזרוע שמינייה עצלה (שמונה גדול השוכב על צדו כסימן האינסוף) ועקבו אחריה במבט. בצעו את התרגיל שלוש פעמים והחליפו צד.



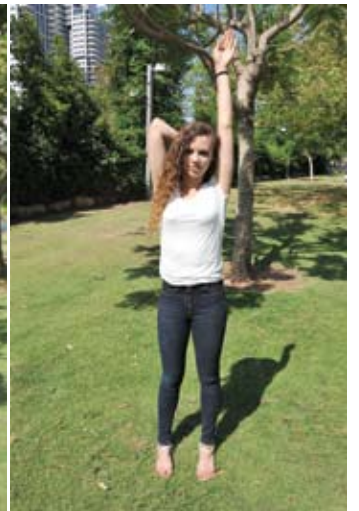
4. שרבוט כפול. הרימו את הידיים לפניכם ומעט למעלה, ועשו תנועות בידיים ובזרועות בו בזמן כאילו אתם מציירים צורות בתמונת ראי על לוח גדול. אפשר להשתמש בלוח גדול ובשני כלי כתיבה.

פעילויות הארכה 9. שחרור הכובד.

שבו בנוחות, הושיטו רגליים לפנים ושלבו כפות רגליים בקרסוליים. הרימו את הידיים כלפי מעלה עם שאיפת אוויר. בנשיפה הורידו את הידיים לכיוון כפות הרגליים וחזרו למעלה בשאיפה. בצעו את התרגיל שלוש פעמים בכל אחד משלושת הכיוונים - שמאלה, ימינה ומרכז. הפכו את שילוב הרגליים וחזרו על הפעילות.



10. הפעלת הזרוע. הרימו זרוע אחת מעבר לראשכם סמוך לאוזן והשתמשו ביד הנגדית לתמוך בה. דחפו את הזרוע המורמת כנגד היד השנייה בארבעה כיוונים: אחורה, קדימה, פנימה והחוצה. חזרו על הפעולה בצד השני.



11. משאבת הסוכך.

עמדו עם רגל אחת קדימה, הישעו קדימה בעת כיפוף הברך הקדמית ונשפו תוך כדי דחיפת העקב בעדינות לקרקע - הברך מתכופפת לא יותר מהאמצע של כף הרגל הנייחת. שחררו ותוך כדי הגביהו את העקב האחורי וקחו שאיפה עמוקה. בצעו את התרגיל שלוש פעמים לכל צד.



12. נקודות חיוביות. החזיקו קלות בשתי נקודות במצח שנמצאות במחצית הדרך בין קו השיער והגבות מעל מרכז העיניים. השתמשו בלחץ מועט ביותר ומשכו בעדינות את העור לצדדים בעזרת כריות האצבעות.



13. אחיזה משולבת. תרגיל זה מורכב משני חלקים ויכול להתבצע בעמידה או בישיבה.



חלק 2. פקחו את העיניים, התירו את שילוב הזרועות והרגליים ועמדו בפיסוק קל. חברו את קצות האצבעות של הידיים מול החזה והמשיכו לנשום נשימה קלה במשך דקה עד שתי דקות כשהמבט ממוקד בכפות הידיים.

קפלו את הידיים פנימה והניחו אותן על החזה. הישארו כך למשך דקה עד שתי דקות בעיניים עצומות ונשמו לאט.

חלק 1. הצליבו את הקרסוליים כך שרגל אחת מקדימה והשנייה מאחוריה. פשטו את הידיים לפניכם, הצליבו ביניהן כשהיד העליונה ממוקמת במקביל לרגל העליונה ושלבו את אצבעות כפות הידיים.

יפה בן זאב היא מומחית לטיפול בילדים ובנוער מאותגרי קשב וריכוז באמצעות טיפול הוליסטי שנותן מענה הן לתסמינים הרגשיים והן לקושי הנוירולוגי בכלים של דמיון מודרך, NLP ותרגילי מוח. www.yaffabenzeev.com, בפייסבוק: "טיפול בילדים ונוער מאותגרי קשב וריכוז".

