

## חשיבות גני השעשועים לילדים על הרצף האוטיסטי

אילנה ברנר, פיזיותרפיסטית התפתחותית

אוטיזם (ASD) הוא מצב התפתחותי-נוירולוגי המשפיע על שני תחומים עיקריים ביכולתו של הילד: תקשורת חברתית עם הסביבה והתנהגות ותחומי עניין חזרתיים ומצומצמים. ילדים עם אוטיזם מתקשים ביצירת קשרים חברתיים ולעיתים קשה להם לקיים אינטראקציה משמעותית עם ילדים אחרים במצבי משחק חופשיים ללא תיווך של מבוגר.

חיו של כל אדם גדושים בגירויים תחושתיים המגיעים מגופו או מן הסביבה: טעם, ראייה, שמיעה, מגע, ריח, תנוחת הגוף ושיווי משקל. לאחר הגעת המידע אודות הגירויים אל המוח, מתרחש בו תהליך של עיבוד חושי (Ayres, 1979). תהליך זה מתבצע באופן אוטומטי וללא חשיבה מודעת ובמסגרתו המוח מארגן את המידע שהגוף קולט ומאפשר לנו לפעול או להגיב למצב שאנו חווים באופן מותאם ומסתגל. במצבים בהם יש הגבלות בעיבוד חושי (SPD), אנו רואים לעיתים קרובות קושי בהתנהגות באופן מווסת ומאורגן התואם את דרישות הסביבה (Little et al., 2017). כתוצאה מכך, ההתנסויות התנועתיות בסביבה משתנות ופוחתות ותהליכים התומכים בהתפתחות מערכות הבסיס לתנועה אינם מתרחשים כצפוי- דוגמא לכך היא מערכת שיווי המשקל אשר מתפתחת עם ההתנסות המוטורית ותהליך למידה של התמצאות במרחב והכרה במבנה הגוף וגבולותיו.

כאשר ילדים משחקים באופן ספונטני במגרשי משחקים הם מפתחים מיומנויות חיוניות בתחום המוטורי, החברתי, והרגשי. מיומנויות אלו נחוצות כדי לרכוש ביטחון עצמי, לשפר קואורדינציה, לקדם יכולות קוגניטיביות, מודעות חברתית, שפה ועוד. המשחק מתקיים בזכות סקרנותו של הילד. ככל שהילד גדל, המשחק שלו הופך מורכב יותר. ללא יכולת לשחק, יכולתם של ילדים להתפתח וללמוד נפגעת. כמו שאכילה ושינה חיוניים לבריאותו של הילד, כך גם המשחק חיוני להתפתחותו. גני שעשועים, והחצרות שבגני הילדים, הם סביבה חשובה מאוד עבור הילדים. שם הם יכולים לשחק במשחק חופשי ולא מובנה, לחקור את הנטיות הטבעיות שלהם, לקיים אינטראקציה עם מגוון רחב יותר של קבוצות גיל ולעורר את האינסטינקטים היצירתיים שלהם. ללא תיווך מתאים ילדים על הרצף האוטיסטי עלולים למצוא את עצמם מתבודדים במגרש המשחקים (Locke et al., 2016). הם זקוקים לעידוד רב כדי לחקור ולשחק, כדי להרחיב את תחומי העניין וליצור אינטראקציות עם אחרים.

מבחינה בריאותית, לפעילות גופנית המתבצעת בגני השעשועים יש השפעה עצומה ברכישת הרגלים בריאים של תנועה יום יומית. מחקרים רבים מצביעים על חשיבות העיסוק בפעילות גופנית במניעת מגוון מחלות כרוניות, וביניהן השמנת יתר, מחלות לב וכלי דם, סוכרת וסרטן. בנוסף, פעילות גופנית נמצאה קשורה לירידה בחרדות ובשיפור ובאיכות השינה.

מחקרים מראים שלאוטוסיטים יש קשיים רבים בתחום המוטורי (MacDonald et al., 2011), ולכן החשיבות שביצירת הזדמנויות ללמידה בגני השעשועים היא חשובה ביותר: גן שעשועים המותאם לשלב ההתפתחותי שבו הילד נמצא, מאפשר לילד לשפר יכולות מוטוריות, קואורדינציה, סיבולת לב-ריאה, כוח שרירים, טווחי תנועה, שיווי משקל, זריזות ועוד. ילדים עם אוטיזם עלולים להתקשות בפעולות הדורשות שיווי משקל. יש לספק מגוון רחב של פעילויות מהנות עם גבהים ותנועה המאפשרים לילדים להתנסות באופן חווייתי-מהנה. בזמן שהילד מאתגר את עצמו, הוא לומד את גבולות היכולות הגופניות שלו, וכך הוא יכול לשלוט בגופו בצורה מדויקת יותר ולווסת את הכוח שהוא צריך להפעיל עבור פעולות שונות.

אחת הדרכים לאפשר לילדים על הרצף להשתתף במשחקים בגן שעשועים בצורה חווייתית היא התקנת מתקנים חושיים. ציוד משחק חושי שמפתחיו לקחו בחשבון את צרכי העיבוד החושי הייחודיים של ילדים עם אוטיזם, ומציע להם את ההזדמנות לשחק עצמאית לצד אחרים מבלי להיות מוצפים מהרעש והגירוי של מגרש משחקים סוער. במגרש משחקים מותאם יש לילדים עם אוטיזם הזדמנות להיחשף לגירויים חושיים תוך כדי חקירה וגילוי, ובצורה שאינה מעמיסה יותר מדי: גירויים כמו מישוש ומגע בארגז החול, או חשיפה לדפוסים ומרקמים שונים בלוח תחושה. ישנם גני שעשועים המכילים מתקנים שנותנים גירוי שמיעתי נעים, בדמות כלי נגינה או הקשה, שאינם מרעישים מידי. כמו כן, המתקנים שלרוב צבועים בשלל צבעים נותנים גירוי ראייתי. גירוי חושי באמצעות פעילויות וסטיבולריות מסייע לפתח תגובות שיווי משקל, ואף יכול לסייע באיזון הטמפרמנט של הילד. גני שעשועים צריכים לכלול מתקנים נעים, המספקים גירויים תנועתיים שונים. לדוגמה: נדנדות, קרוסלה וטרמפולינה: כל אחד מהמתקנים יעוררו את החוש הוסיבולרי בצורה שונה.

לצורך בניית הביטחון העצמי ביכולות הגופניות בגילאים הצעירים, חשוב שיהיו מגרשי משחקים טובים, המספקים אתגרים והזדמנויות ללמידה מסיכונים: כמה גבוה לטפס? איך להזיז את הגוף? לצד הקפדה על בטיחות הילדים, חשוב לאפשר להם לחקור גבהים של טיפוס בסולם גבוה, לחוות את מהירות המגלשה, להתנדנד חזק ועוד. יש לספק מצבים שבהם ילדים לומדים לזהות מהו סיכון, לשקול האם כדאי לקחת את הסיכון, ואז ללמוד מהתוצאה. המתקנים צריכים להיות מתאימים ליכולות, כי ילדים נמשכים לריגושים ולסיכונים, ולומדים מהם. עדיף לאפשר לילדים להיתקל באתגרים הללו מגיל צעיר, כדי שהם ילמדו בהדרגה לשלוט בהם באמצעות המשחק שלהם לאורך השנים. במילים אחרות, כאשר הילד מזהה מצבים מסוכנים חשוב לאפשר לו גישה מבוקרת לאלמנטים "מסוכנים", כדי שיתח את

הכישורים לזהות את הסכנה הכרוכה בכך. אם הילדים אינם מתרגלים מיומנות זאת בשלב מוקדם, סביר יותר שיתקלו בסכנה חמורה בשלב מאוחר שלא ידעו כיצד להתמודד איתה. ילדים שעוד לא פיתחו הבנה של מהו "סיכון", עלולים לסכן את עצמם יתר על המידה. על המבוגר המלווה לעשות חישוב מושכל של מידת הסכנה הנשקפת אל מול ההזדמנות ללמוד דרך פעילות מאתגרת את גבולות הגוף שלהם, עם ההשגחה המתאימה.

בבחירת גן שעשועים מותאם לפעילות ילד עם אוטיזם ישנם כמה דברים שכדאי לקחת בחשבון:

1. תחום: האם גן השעשועים תחום על ידי גדר? האם יש כביש שהילד יכול להגיע אליו בקלות?
  2. שונות בעיבוד החושי של ילדך: האם לגשת לגינה בשעות בהן היא רועשת וצפופה יתמוך בפעילות הילד או ירתיע אותו, ואז כדאי לכוון את הפעילות לאזורים יותר שקטים ופחות עמוסים.
  3. ארגון שדה הראייה: לפני התחלת המשחקים מומלץ להתמקם בנקודה בה ניתן לסרוק את הסביבה ולראות מה קורה בה. זה עוזר להרגיע את החרדה, ולהעריך את אפשרויות המשחק.
- חשוב לזכור שגם ילדים עם אוטיזם רוצים וצריכים לחוות הנאה, זו חיונית לאיכות חיים ומקדמת למידה, הילדים לומדים להרגיש שייכים, למרות שהדרך שלהם לעשות זאת עלולה להיות שונה. משחק חברתי לא בא באופן טבעי, אך הוא כלי עוצמתי וחיובי, והמבוגר צריך להכיר בכך ולתווך את הפעילות כך שהילד יחווה הנאה והצלחה. גני שעשועים מותאמים, המציעים את הרמה הנכונה של אתגר פיזי וחושי, יכולים לעזור לפתח מיומנויות חברתיות ולהכיר ילדים אחרים, תוך כדי קידום יכולות בכל התחומים.

## מקורות

- Ayres, J. (1979). *Sensory integration and the child*. Western Psychological Services.
- Little, L. M., Dean, E., Tomchek, S. D., & Dunn, W. (2017). Classifying sensory profiles of children in the general population. *Child: Care, health and development*, 43(1), 81-88.
- Locke, J., Shih, W., Kretzmann, M., & Kasari, C. (2016). Examining playground engagement between elementary school children with and without autism spectrum disorder. *Autism*, 20(6), 653-62.
- MacDonald, M., Esposito, P., & Ulrich, D. (2011). The physical activity patterns of children with autism. *BMC Research Notes.*, 4(1), 1-5.