

א-לה-גוש

עיתון ישובי משגב יוני 2004

234



יורדי המים

מיד אחרי שתינוקות הגוש מסיימים לשהות במים ברחם, הם מוזמנים (יחד עם ההורים) לצלול ולשחות בהדרכתה של עדי רודן | עמ' 13

**מסעדה המשקיפה על נף מרהיב
באווירה קסומה ונינוחה**

**ומנהלת על ידי מסעדנים וותיקים
אירועים עד 120 איש**

תפריט עשיר ומגוון | בשרים | דגים | סלטים | קינוחים וקפה | יינות
כלו תמיד - שרות אדיב ולבבי - מחירים נוחים - מכירת סלטים הביתה - חניה בשפע
פתוח כל השבוע בין השעות 10:00-23:00 - ביום א' סגור

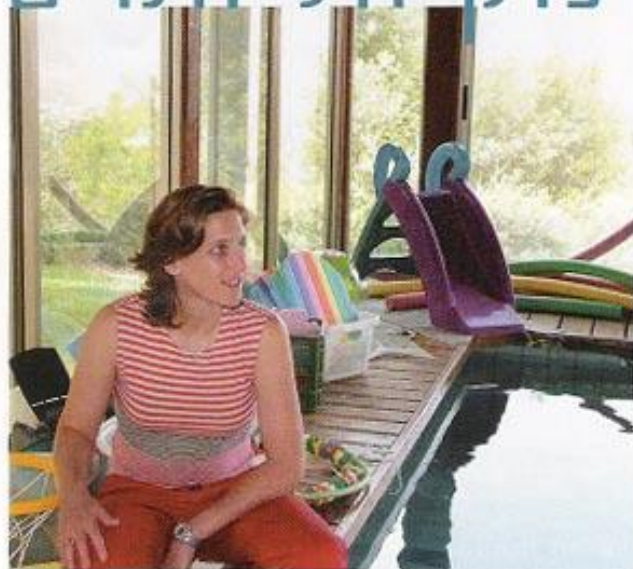
04-9873567

המסעדה ממוקמת על כביש מעלות - כפר ורדים - תפן, על יד תחנת הדלק דור



אירועים

לשפוך את התינוק אל המים



עבור הילד לגבי הצלילות הבאות. מאוחר יותר הוא מסוגל להשתחרר מהגירוי המוחנה הוא ולצלול. המטרה היא שהילד ילמד את ההתקדמות, ילמד להרים את הראש ולצלול שוב - זה תהליך שנבנה לקראת זה שהוא יידע להפעיל את הגפיים, להיות עם ראש בתוך המים, להתקדם, להרים את הראש ולצלול שוב (מימונות שנרכשות לקראת גיל 3). בגיל הצעיר אנחנו לא עובדים על שחיה. לפני גיל שנתיים וחצי-שלוש תינוקות לא יכולים להיות עצמאיים במים. לכן, לא מדובר על שחיה אלא על הרגלי מים, על תנועה במים ועל חוויית גוף טובה."

איך מגיבים ההורים כשאת מצלילה את התינוק?

רודן: "זה תלוי. ישנם הורים שפתוחים לעניין, ויש אחרים שאני צריכה לבקש מהם רשות לעשות זאת. פעמים רבות קיים קושי בעבודה עם התינוק כשאני מרגישה שקיים קושי מסוים אצל ההורה, המקרין את לילד. התינוקות מגיעים אלי הרבה יותר 'טהורים' מכל המחדים שלנו, כמבוגרים. לאחר ההתנסות הראשונה, כשההורה רואה שה עובר חלק והכל בסדר, החשש שלו נמוך. אחרי שאני מצלילה את התינוקות במים, ורק כשאני מרגישה



המשך עמ' 14

מי מאתנו, ההורים, לא נתקף (ולו פעם אחת) בחרדה שמה תינוקו הרך יחליק מידיו באמבטיה, וראשו יגלול, חלילה, במים? בינינו, זה הסיוט של כל הורה מתחיל, ואם להורות על האמת (מניסיון) - גם של הורה חזיק המתחיל מחדש עם כל תוספת חדשה למשפחה. אצל עדי רודן (בת 32 נשואה + 2), הבונה את ביתה בלבון ומתגוררת זמנית בכמון, מצלילים אמורות ואבות במודע את עולליהם במי בריכה, פעילות זו, לא רק שאינה מעוררת בהם כל חרדה, אלא שיש גם שכר בצידה - כילוי זמן איכות עם הילדים, תוך שירה, צחוקים וחיוכים. זה נשגב מבחינתכם? אצל רודן הדבר בהחלט אפשרי.

רודן מלמדת תינוקות לשחות. היא עוסקת בתחום כ-4 שנים. כעצם, המינוח 'שחיה' אינו מדויק לגבי התינוקות, הלומדים בתחילה כיצד לעצור את נשימתם כשמצלילים אותם, בהמשך - עוסקים בפעילות במים ובהגעים לשנתם הרביעית - לומדים שחיה במעל, כל זאת במסגרות הדוקה ומתבקשת של אמא או אבא.

רודן נחשפה לנושא אצל גיסתה העוסקת בכך מספר שנים, וקיבלה היוזקים בעקבות ההתנסות המרטיטת שלה עם שתי בנותיה: נועם, בת 3.5 (השוחה לבד בצורה עצמאית לגמרי) וענבר, בת 4.5 חודשים - כאשר נוכחה לדעת כמה שמחה מביאה להן הפעילות במים ואיזו עוצמה חווייתית הדדית נגרמת להן בעת פעילות זו.

מאז שרודן זוכרת את עצמה היא אוהבת מים, וכילדה בילתה שעות רבות בבריכה. לפחות זאת, היא מעדיפה על עצמה שמעולם לא שאפה למתח קריירה או להמשיך את דרכה כשחינית, אולם כשתתודעה לנושא פעילות המים לתינוקות ונתודעה גם אל השמחה וההנאה המתלווים למפגש זה של הורה-ילד, החליטה שזה יהיה עיסוקה העיקרי.

באיזה גיל אפשר להתחיל בפעילות מים עם תינוקות?

רודן: "עם כל אחת מהבנות שלי התחלתי בפעילות הזו בגיל 3 שבועות. מבחינת הגישה בארץ יש מעין 'יישור קו' עם המערכת החיסונית, ולכן ממליצים להתחיל בכך רק כשהתינוק מגיע לגיל 3 חודשים; לפחות שאין מגיעה להתחיל בגיל מוקדם יותר. בחוץ לארץ הדבר מקובל ומתחילים בכך כשהתינוק בן-יומי. כך שמי שאמרו רוצה, יכול להתחיל בזה גם מוקדם יותר. ככל שמתחילים בגיל צעיר יותר - כך מתרבים היתרונות: וכלקס עצידת הנשימה, למשל, קיים אצל התינוק עד גיל 5 חודשים בערך. בנוסף, יש פחות מחדים לתינוק. בגיל 7 חודשים, לדוגמה, מופיעות החרדות מפני אדים וחרדות נטישה, מה שמאריך יותר את התהליך. לפחות זאת, ניתן להתחיל בכל גיל. אני לא אומרת לאף הורה שתי להתחיל. אני מציגה בפניו את כל התמונה, והוא מחליט מהו מועד ההתחלה הרצוי לו ולתינוקו."

מהם היתרונות שמביא תינוק מהפעילות המודרכת במים?

רודן: "בגילאים הצעירים היא מחוקת ומפתחת את התינוק מבחינה מוטורית. יתרון נוסף הוא הענקת בטחון במים ורגלי מים לתינוק דרך זה שההורה מחזיק אותו. הדבר יעיל מאוד אצל תינוקות שאוהבן אצלם רפיון שרירים או, לחילופין, טונוס שרירים גבוה מדי. במקרים כאלה הטיפול האופטימלי הוא שילוב של פעילות המים עם טיפולי פיזיותרפיה."

רודן היא מטפלת בתנועה בהכשרתה. לדבריה, הקניית בטחון במים מקרינה לתינוק ולילד גם בטחון אישי. רודן: "אני באה מהתחום של הגוף והתנועה והקשרים לתחום הרגשי - הקשר שיש בין הגוף לביטחון האישי. אני רואה שכאשר המוטוריקה של התינוק והילד מפותחת (בלי קשר לכך אם הוא עוסק בפעילות מים או לא), יש בטחון גוף ודימוי גוף חיוביים, מה שמקדין על הביטחון העצמי. פעילות המים היא אחת מן הדרכים המסייעות לילד להתחזק ולפתח מוטוריקה טובה."

איך מרגילים את התינוק למים?

רודן: "בהתחלה אני מצלילה את התינוקות ומרגילה אותם למים על הפנים. ההצללה היא רק לשבירר שניה, לאחר סבידת 'אחת, שתיים, שלוש' - שהוכחת להיות גירוי מותנה



בגיל מאוחר יותר, ורדן עובדת בצורה פרטנית גם עם אוכלוסיות אחרות, כגילאים בוגרים יותר. בעלת הסמכה בהידרוטריפיה היא עובדת עם ילדים עם צרכים מיוחדים, לקווי למידה, בעלי הפרעות ריכוז וקשב, אוטיסטיים ובעלי תסמונות שונות. היא עובדת גם עם אנשים מבוגרים שיש להם בעיות תנועה, ממרקים, נב ונדומה.

מהי ההידרוטריפיה?

ורדן: "ההידרוטריפיה הוא תחום טיפולי ושיקומי לאנשים בעלי נכוניות או בעלי בעיות שונות המגבילות אותם בתנועה. המים הם כלי המאפשר תנועות שלא ניתן לעשותם בחוף. הם גם מעין חלל מגן - הם גם עוטפים את מי שנמצא בהם, גם מאפשרים תנועה וגם יוצרים התנגדות כי השרירים עובדים מול כח, מול מעין משקולת, אך בצורה הרבה יותר נעימה ובהתאם לכח שמכיל המטופל".

מהי ההכשרה המקצועית שלך בתחום? האם קיימים בארץ לימודי העודה כמנטה?

ורדן: "בהחלט. קיימים בארץ קורסים מיוחדים בתחום. הקורס הראשון שעשיתי בתחום הוא קורס שחיה לתנוקות שהתקיים במכון וענייט. בנוסף להכשרה זו עברתי, כאמור, קורס בהידרוטריפיה ב'איו שפירא' - מרכז טיפולי לילדים עם צרכים מיוחדים. כמו-כן עברתי קורס מגלים כדי שאוכל להפעיל בריכה. קדמו לכך לימודי תואר ראשון בחינוך מיוחד ואחריהם לימודי תעודה באוניברסיטת חיפה בטיפול בתנועה (שנתיים) - בכך עסקתי לפני הטיפול במים. את הידע שלי בכל התחומים האלה אני משלבת בשיטרים, כאשר משתדר הצורך".

את כל מעילות המים הללו מעבירה ורדן בבריכה מקורה סגומת וכן מתקרה עד ריצפה, בה המים תכולים וצלולים, על רקע הנוף המרהיב הנשקף ממנה. הבריכה מרוסמת בחוף ובקפי. המים עוברים בקרה סדירה של מעבדה לסיקורביולוגיה המוכרת על-ידי משרד הבריאות, בנוסף להורטה שמוחשבת של חומרי הניקוי והחימום, ולבדיקה הידנית התמידית אותה מבצעת ורדן. בצידו הבריכה - צנעוני מים חדים שונים. לצד הבריכה - חדר הלבשה לתנוקות ולהורים הכולל שירותים ומקלחת. התנוקות נכנסים למים עם בגדים מיוחדים אוזני מסכת ורדן, שבשונה מסגרים דוגנים המפרידים בשק - הוא מחזיק היטב את ה'הבילות' לבל יישו דרכן למי הבריכה הצלולים.

עדי ורדן ובעלה יואב הגישו מאזור המרכז לאזור לפני כ-4 שנים, בעקבות לימודיו של יואב במכללת "צור" של סטף ורטהיימר בתנן (ימות, טינגל, סדעי המחשב). הם גרו בשמעות הסטודנטים בלבון, לאחר מכן שכרו סם בית, מה שהביא אותם להחלטה לבנות סם את בית הקבע שלהם. שבועים אלה הלך ונשלם ושאלו הם יעברו בסוף הקיץ. צמוד לביתם הם בונים, כמובן, גם בריכה ימה מקורה, עם שירותים, מקלחת וחדר הלבשה, וכל האבזור והציוד הדרושים לכל ההפעלות והשיטורים בהם עוסקת עדי, כולל חימום בחוף ובקפי. ורדן מתכננת להקצות בוקר אחד בשבוע, בהתנדבות וללא תשלום, לחברי כישורית עם מדרוכים, כדי שיוכלו לשחות ולהשתמש להנאתם במים. עד המעבר ללבון משיטה ורדן ללמד בבריכה שבבית הספר בכמון.

כסטפף ורטהיימר הקים את המכללה בתנן, הוא ודאי לא שיער שהוא מביא למשגב ימות חדשה, צעירה ומקורית, אשר בין שאר יתרונותיה מספקת פס ייעוץ של דוד חדש של תנוקות הולמד לצלול לפני שהוא לומד ללכת, לומד לשיר לפני שהוא יודע לדבר - וכמות אלה הוא יידע להחזיק היטב את הראש מעל המים בהמשך חייו.

שהתנוק בטוח עם העיין, אני נותנת גם להורים להצליח אותם, כי ההורים יכולים לקבל על חוסר הביטחון שלהם לתינוק שאינו מרגיש בטוח".

איך מתקיים שיעור עם תינוקות?

ורדן: "העבודה בשיעור היא קבוצתית מובנית, (עם אפשרות למתן מרחב אישי לצאת מהשיעור, במידה ויש צורך). בכל קבוצה 5 תינוקות. השיעור בנוי על שירים. הוא מתחיל כשיר מתיחה אותו שרים ההורים, ואחר כך תרגילים לחיזוק שרירים - באמצעות החזקת התינוק בכל מיני תנוחות, הוא עריך לייצב את עצמו כנגד המים, מה שגורם לו לחזק שרירים בתנוות הכתמיים, החזקת הראש וחזיקו הנו, בהמשך מתבצעת עבודה עם כדורים, לימוד התקרבות במים, תנועותיות של הגניים - וכל אלה באמצעות שירים, והקניית צבעוניות במים על-ידי כדורים וצנעוני מים שונים. המטרה היא הקניית עצמאות במים ככל שמתקדמים עם הגיל ועם השיעורים. משך כל שיעור הוא חצי שעה והתדירות היא אחת לשבוע. בהכנסות טובות לשיעור אני מאפשרת להורים להישאר עם ילדיהם במים עד הקבוצה הבאה, העבודה כקבוצות נמשכת עד גיל 3-4".



בשורה להורים המודאגים: אל חשש. התינוק לא נשאר אפילו לשבריר שניה לבד במים. הוא מוחזק כל הזמן בידיים. לא עוזבים אותו לרגע עד גיל 4 נכנס הורה עם הילד למים. מגיל זה עובדת ורדן עם הילדים בצורה עצמאית, בעיקר על שחיה.

מדוע עדיף בעיניך לפתח תנועה לתינוקות במים ולא באמצעים אחרים?

ורדן: "קודם כל חשוב להקנות לילד בטחון במים והרגלי מים. זה מתחיל מהדברים הטריטוריאליים כמו חשש ממני הרטבת המים באמבטיה או מחיפת הראש, ממשך בשרודור של ממוזים וחששות בבילוי שמתחייב אתרי מים - מה שמאפשר לו התמקדות בהנאה בלבד. מלבד זאת, למים יש את הקסם המיוחד שלהם, והפעילות בהם תמיד מביאה רוגע ועלה, טרם יוצאים גם האם וגם הילד נשכרים, בנוסף למגע הפיסי הצמוד שלהם".

ורדן אינה מטילה ספק בהנאה של התינוקות והמשועות מהשיטורים: את שירי הילדים שהם שרים עם ההורה וורדן לאורך כל השיעור בבריכה, שהם חלק בלתי נפרד מהתנועות וההיבטורים במים, הם שרים גם בבית. השירים חוזרים על עצמם בכל שיעור, מה שלגישה של ורדן מקנה לילד את הביטחון שהוא מגיע למקום מוכר ובטוח. עם ההורה שאיתו.

היאק לרביה היא מוצאת בסיפוריהם של ההורים המעדיים כי גם כאשר הם מיידיים את מעוסם שנרדם בדרך לשיעור בבריכה, הוא מחייך בהנאה וקורא בשמחה את שמה (מי שידע לדבר) כאשר הוא רואה היכן הוא נמצא. כשהיא מוגשת בתינוקות הם שמחים מאוד לקראתה. (לחלו לי על הגישה האיטית, אך אני לא יכולה להתחמק מן המחשבה שחלק נכבד בשמחתם של התינוקות למראה ורדן, מהוה האסוציאציה שמשדרות בהם עיניה הנחולות המרהיבות, הצלולות כמי בבריכה, שאיתה הם אהבים כל-כן...)

לורדן דוגמאות מוכיחות על תינוקות ששינו את יחסם למים ואת התנהגותם בעקבות העבודה במים, כמו אחד התינוקות, כיום בן 9 חודשים: מתינוק בכיין, חסר שקט וחשוד הפך לידרתי, חייכן ובטח בעצמו בעקבות התעסויות של הוריו להגיע איתו לשיטורים ולעבוד איתו במים למרות מתאוויו ובכיו, והיום אחרי 6 חודשים, התוצאות ניכרות ומהנות.

עבודתה של ורדן אינה מתמקדת רק באוכלוסיית הפעויות והתינוקות, ובלמידה שחיה