



ילד, מתי תתארגן לבד?

לקראת החזרה לגנים ולבית הספר, השירות הפסיכולוגי החינוכי באגף החינוך מייעץ להורים: כיצד לזהות קושי בהתארגנות אצל ילדים? מהן השלכותיו? והכי חשוב: טיפים להורים לפתרון בעיית קושי בהתארגנות

בבתים רבים, הורים עסוקים בסדר היום בנושא ההתארגנות העצמאית של ילדיהם. מתי הם יקומו ויתארגנו בכוחות עצמם לקראת הגן/בית הספר? מתי ילכו להתקלח לבד (תוך זכירת כל רצף הפעולות לניקיון המיוחד)? מתי יכינו את התיק ליום המחרת ועוד. מלבד היכולת לבצע את המשימות הללו באופן עצמאי (למשל, לדעת להתלבש, להסתבן, לצחצח שיניים) נכללת גם היכולת להתארגן לכך באופן עצמאי.

מהי התארגנות?

היכולת ליצור רצף פעולות מסודר, מתוכנן, עקבי והגיוני בכדי לבצע מטלה מתחילתה ועד סופה ביעילות. בהתארגנות יעילה משולבים מרכיבים של: יוזמה ורצון לבצע את המטלה, איסוף מידע הרלוונטי לפעילות, תכנון המשימה וביצוע רצף של פעילויות מחשבתיות ו/או מוטוריות בצורה הגיונית, ובקרה על הביצוע והתוצר.

בכל השלבים הנ"ל על הילד להתחשב במרכיב הזמן (למשל: התחשבות באורך הזמן שלוקח לבצע את הפעולה ובעיתוי ביצוע הפעולה). להיות מסוגל לשמור על עקביות בביצוע המטלה ולהישאר מרוכז. להתמקד בעיקר ולא בתפל. לדעת מתי וכיצד לסיים את המטלה ולבדוק את התוצר שהתקבל.

חשוב לציין שיש להתאים את הציפיה להתארגן עצמאית ליכולת ההתפתחותית. למשל, לא נצפה מילד לזכור את כל שלבי ההתלבשות- מכנסיים חולצה, נעליים- אם מבחינה מוטורית אין לו את המיומנות להתלבש.

ככל שהילד צעיר יותר, אנו המבוגרים נסייע בתהליכי התארגנות. באופן טבעי, רוב הילדים מצליחים לארגן את גופם ומחשבתם ביעילות לאחר מספר התנסויות או תוך חיקוי המבוגר ואז מבצעים בעצמם בהצלחה. עם זאת, יתכן והוא מפגין קשיים בהתארגנות.

כיצד עשויים להראות קשיי התארגנות אצל ילדים בגיל הרך?

- ❖ הילד שוכח היכן נמצא ציודו האישי- בקבוק, מגירה, מקום ישיבה.
- ❖ בזמן משחק- חלקי המשחק מבולגנים על השולחן, נופלים לרצפה

- ❖ הילד מתקשה לשמור על סביבת אכילה נקייה.
 - ❖ מתנסח בצורה לא מאורגנת בע"פ.
 - ❖ התנהגותו אימפולסיבית וקושי להתאפק
 - ❖ קושי בזמן המקלחת או בהשכבה לישון
 - ❖ בזמן משחק נראה דפוס פעילות אקראי ולא שיטתי (למשל, "יקפוץ" ממשחק למשחק, יפזר צעצועים רבים מבלי לארגן רעיונית את המשחק אותו רוצה לשחק).
 - ❖ קושי בביצוע משימה על פי סדר פעולות המביא לתוצאה המבוקשת הם יודעים "לאן ברצונם להגיע" אך לא יודעים מה עליהם לעשות בכדי להגיע לשם.
- ילדים עם קשיי התארגנות מתקשים לנתח את הפעילות ולדעת מה השלבים הדרושים להם ומהו סדר השלבים ולכן יכולים לפתח הימנעות, הסתרה, או קפיצה מדבר לדבר ללא סדר הגיוני. קושי בהתארגנות יכול לפתח תסכול רב אצל הילד, הרגשת מסוגלות נמוכה, כעסים, ואף יכול לגרום לאי-הצלחה של הילד במסגרת בית-הספר או הגן. הקושי יכול גם לגרום להפניית כעסים רבים כלפי הילד מצד מורים, גננות או הורים שלעיתים מתקשים להבין מדוע הילד לא מתפקד כמצופה ממנו.
- קשיים בהתארגנות יאובחנו ככאלה, כאשר מופיעים קשיים בתחום זה במצבי תפקוד שונים ובסביבות שונות.

איך נעזור לילד עם קשיי התארגנות לארגן את סביבתו החיצונית ולפתח אסטרטגיות שיעזרו לו להתארגן באופן יעיל ותפקודי במסגרות השונות?

- ✓ סדר יום קבוע בבית ובגן: שינה, מסגרת חינוכית, ארוחות, חוגים, מקלחת..
- ✓ הטרימה- אם סדר היום משתנה יש לתת הקדמה והכנה מראש.
- ✓ ארגון הסביבה החיצונית לפני הפעילות: שולחן, רצפה, מזרן.
- ✓ ארגון חלקי הפעילות: כלי כתיבה, דפים, חלקי פאזל, שרוך וחרוזים.
- ✓ מתן הוראות ברורות וקצרות.
- ✓ במידת האפשר- תכנון מראש של סדר הפעולות הנדרש לפני הביצוע.
- ✓ פירוק משימות ליחידות קטנות מבחינת תוכן וזמן.
- ✓ הפחתת גורמים מסיחים
- ✓ מתן דוגמאות מוחשיות
- ✓ התנסויות מרובות תחילה בבית כדי לרכוש מיומנות ואז "בחוץ".
- ✓ בקרה ושיפוט על תוצרי העבודה יחד עם הילד
- ✓ **והכי חשוב-** חיזוקים חיוביים על התארגנות יעילה

במידה ואתם חשים שלמרות פעולות אלו עדיין ישנם קשיים בהתארגנות המפריעים לילדכם בתפקוד- ניתן לפנות לאבחון בריפוי בעיסוק לקבל הדרכה פרטנית עבור ילדכם.

בהצלחה!

כתבה : גבי טננבאום – חמו, מרפאה בעיסוק בתכנית מעג"ן קשת, השירות הפסיכולוגי החינוכי
התפתחותי – עירית רחובות
*הטקסט מתייחס לילד ממין זכר מטעמי נוחות בלבד, אך רלוונטי לשני המינים.