

צעדים ראשונים: התחלת העבודה ב"פלור טיים"

Lisa DeFaria, LCSW

תורגם לעברית ע"י ענבל הימן ז"ל.

ההורה שואל: אני להוט להתחיל, אבל איך להתחיל? ובכן, לפניכם מספר תשובות אפשריות לשאלה זו:

1. **"התחל איפה שהילד נמצא":** זהו המוטו של ה-Floortime.
2. **היה צופה.** התחל פשוט מלהתבונן – אתה תלמד הרבה. היעזר בעינייך ובאינסטינקטים שלך. לאן ילדך הולך? מה הוא אוהב לעשות? מה "תופס" אותו, לוכד את תשומת ליבו? מה קשה לו?
3. **היה שותף למשחק (לא במאי קולנוע):** הזמן את עצמך לפגוש את ילדך ברמתו. (לכן נכנס המושג "רצפה" ל-Floortime – "זמן ריצפה"). שים את האג'נדה שלך בצד. כבה את הטלפון ו"לך בעקבות ילדך". כלומר: הצטרף אל הילד איפה שהוא נמצא במה שהוא עושה, לא משנה עד כמה, לכאורה, זה חסר משמעות. נסה "לחזר" אחר ילדך בשובבות, על מנת שייתן לך להצטרף ולהשתתף.
4. **קצב זה הכל:** אינך רוצה לנוע מהר מידי, או לנסות חזק מידי. הילד שלך עלול לחוש את תחושת "הדחיפות" שלך או לחוש שמופעל עליו לחץ, ותחושות אלה בוודאות, יביאו להתנגדות. נסה למתן את הלהיטות שלך ופשוט ללכת עם מה שהילד יכול להכיל בשלב ראשון. זה יתרחב עם הזמן והניסיון.
5. **אתה הרבה יותר טוב מכל צעצוע.** אל תתעסק עם ארגון צעצועים רבים לזמן המשחק. חשוב על הצעצועים, לפחות בהתחלה, פשוט כאביזרים המעוררים אינטראקציה. הצעצוע הטוב ביותר ב-Floortime עם ילדך הוא אתה. אתה ה"קסם", ה"פלא", ה"איש המרכזי" (או האישה) שמפתה את ילדך אל תוך אינטראקציה משמעותית. לאף אחד אין את היכולת להגיע אל ילדך כמותך.
6. **אפקטיבי (Affective)** שווה אפקטיבי (יעיל Effective) שמעת הרבה על שימוש באפקט, מה זה בדיוק? אפקט – משמעותו פשוט ביטוי ה"רגשות" או ביטוי רגשי. ב-Floortime אנחנו משתמשים בהבעות רגשיות כדי "לתפוס" את תשומת ליבו של הילד ולעניין אותו וכדי ליצור חיבור משמעותי ויעיל אתו. זה אומר להשתמש בחיוך חם ומזמין, ניצוץ בעינייך או טון משחקי בקולך (בלי להתחשב אם הוא מבין או לא). הזמן את ילדך אל תוך הקשר. חשוב על ה"אפקט" גם כ"ממתק" וגם כ"דבק" המחזיק את שניכם יחד. זהירות, ילד רגיש, עלול לסגת אם אתה מציג אפקט בעוצמה גבוהה מידי (ביטוי רגשי חזק מידי = בקול חזק, הבעות פנים דרמטיות מידי וכד'). לעומת זאת, אם האפקט שטוח מידי, הילד עלול לא לשים לב כלל. (אל תהסס להציג ולהיות משחקי).

7. **Floortime בכל זמן Floortime is any time**: אתה לא חייב לעמוד על המשמר או לייצר לוח זמנים מדויק כדי להתחבר עם ילדך ב Floortime. (למרות שמאד מומלץ לפנות "משבצות" לכך בתוך לוח הזמנים, זה עוזר להורים לוודא שזה אכן יקרה). רגעים נפלאים של אינטראקציה טבעית יכולים לקרות בכל רגע ובכל מקום, כל היום. פשוט תנו לעצמכם לנוע עם הילד שלכם אל תוך אינטראקציה משחקית, טבעית, מתי שנוצרת הזדמנות או כאשר נראה לכם נכון: זמן אוכל, אמבטיה, נסיעה במכונית, וכיו"ב. הפוטנציאל קיים בכל מקום ובכל פעילות. כמו שאני אומרת לקליינטים שלי: אין דבר כזה floortime גרוע, יש רק יותר טוב. להלן מספר סיטואציות נפוצות ורעיונות כדי להכניס אותך ואת ילדך לעניין.