

טונה דן

קיימים גורמים שונים ותופעות המשפיעות על תפקוד תקין, אותן מומלץ לבחון באופן עצמאי לפני פניה לגורם מקצועי.

מנסינונו רב השנים בעבודה על לקויות למידה בכל טווח הגילאים וכן בתופעות של כאבי ראש וכאבי בטן, מצאנו כי עדיף קודם כל לשלול סיבות פשוטות הגורמות לתופעות עליהן קיימת התלונה.

1. כאשר התלונה היא **לקות למידה** מכל סוג שהוא, עדיף לשלול תחילה בעיות אובייקטיביות של ראייה ושמיעה.

יתכן וקיימת בעיית ראייה שמקשה על קריאת הכתוב על הלוח, בעיה שניתן להקל עליה על ידי העברת מקום הישיבה בכיתה קדימה במרכז עד להליכה לאופטומטריסט ולרופא העיניים לצורך התאמת משקפיים.

בעיות שמיעה גם הן יכולות לתת תמונה של לקות למידה שנגרמת מהשמיעה הלקויה, מומלץ לבצע בדיקת שמיעה לפני קפיצה למסקנות שהילד/ה סובל/ת מלקות.

2. **בעיות קריאה.**

"עונש" כבד הוטל על כולנו בבחירת צבע ההדפסה וצבע הנייר, השילוב של הדפסה בצבע שחור על נייר לבן יכול לגרם לקשיים של ממש ביכולת הקריאה שלנו.

ניתן להקל על הקריאה במקרים שהשילוב שתיארתי גורם לקשיים, על ידי הנחת שקף צבעוני על הדף או מסך המחשב. שקף צבעוני בגודל A4 עולה שקלים בודדים, יש בעלת מקצוע שצובעת משקפיים בצבע המתאים לצורך העניין. קיימת ערכת בדיקה מקצועית לפי שיטת ארלן, קישור להלן: www.irlen.com

הערכה כוללת שקפים בכל מגוון הצבעים לצורך התאמת צבע שיעזור לסנן את האור.

מנסינונו למדנו כי הצבעים הדומיננטים הם צהוב וכחול כאשר הרוב נוטים למצוא את הצהוב כצבע המתאים.

3. **מים- לשתות מים**

כאבי ראש, כאבי בטן ועוד "צרות" יכולות להגרם מחוסר שתיה מספקת של מים. הסיבות יכולות להיות רבות ומגוונות, החל בפינוק וכלה בתפישות שגויות. זכור לי שבצעירותי עבדתי כמדריך בקייטנה בחוף הרצליה. בוקר אחד לא הגיע התרכיז הממותק שהיינו מוסיפים לקנקן המים הגדול שעמד לרשות הילדים. באין מיץ לא שתו מים, התוצאה הייתה שבצהריים היתה לנו בעיה קשה של ילדים רבים שסבלו מהתייבשות.

פתרון מומלץ לילדים ומבוגרים שלא "אוהבים" לשתות מים – רבע כפית של מלח ביום כדי להגביר את הצמאון. להלן קישור המתאר את הנושא: www.watercure.com

4. **גלוטן**

בעית רגישות לגלוטן שטרם אובחנה, יכולה לגרם לסבל רב עד לאבחון מסודר, מומלץ לבצע למשך חודש ימים דיאטה ללא גלוטן כדי לראות עם יש שיפור בתסמינים עליהם מתלונן/ת הילד/ה.

לא תמיד חייבים מיד לפתוח את הכיס לאבחון דדקטי או פסיכודידקטי, לא תמיד כדאי לרוץ ישר לרופא, נראה לי כי הבריאות קודמת לרצון הילד/ה להקלות שנותן משרד החינוך וניתן להמנע במקרים מסוימים מחומרים כימיים שלא עוזרים. **(בפירוש אין בכך כל המלצה להמנע מביקור אצל הרופא).**