27572641-4	10/06/2011	ידיעות רחובות	עמוד 54	1	22.84x20.84
וולפסון בית חולי - 20160					

מסדר חולים

לירז כהן //
lirazco@gmail.com

כשר ואושר

בקורס לילדים עם עודף משקל בבית חולים "וולפסון" מתמקדים לא רק בקילוגרמים העודפים, אלא בהקניית תפישת עולם רחבה יותר לגבי חיים באושר

אם נתקלתם בילדים מתרוצצים ברחבי בית חולים "וולפסון" ועושים ספורט, דעו לכם שמדובר בקורס שמיועד לילדים בעלי עודף משקל, ומוטיבציה לשנות את אורח חייהם ולהפחית ממשקלם. השבוע נפתח קורס נוסף. הוא נמשך שלושה חודשים ומיועד לילדים בני 8 עד 14 עם משקל עודף. הילדים מגיעים פעמיים בשבוע, ועוברים שיחה עם דיאטנית, שיחה עם פסיכולוגית ושעתיים של אימון גופני בחדר הפיזיותרפיה או בחצר בית החולים.

התהליך נעשה בקבוצות של 15 ילה. "הילדים מתגבשים והופכים למעין קבוצת תמיכה", אומרת דיאטנית הקבוצה, נעמי מור. "זה יכול ליצור גם תחרות בריאה, שמדרבנת את הילדים. הם מגיעים בשמחה וברצון לקראת שינוי, ואכן יש תוצאות".

הקורס הראשון נפתח לפני שש שנים, ומאז הולך הביקוש לו וגובר. "הילדים המלאים, שנתונים להצקות, מושפעים במישורים של גוף ונפש", אומרת הפסיכולוגית שמלווה את התוכנית, אסתר מימון.

"בכל מפגש אנחנו מדברים על כמה שהילדים נעלבים ממה שנאמר להם. הרבה ילדים גם לא מספרים להורים שלהם, וממשיכים לסחוב את המשקעים. אני עובדת איתם על חיסון עצמי, כדי שיוכלו לדעת להתמודד עם הדברים האלה".

מימון עוברת עם הילדים בשיטות שהיא מתאימה לכל קבוצה על פי אופיה הייחודי. "יש חלק של תובנות ומודעות עצמית, ויש עבודה אמנותית: פסיכודרמה, דמיון מודרך ופיסול. הכל תלוי במאפייני הקבוצה ובנטייתה".

בקורס מקדישים זמן לשיחות על חיים באושר, כיצד לשפר את הפן החברתי, וכעיקר להרגיש בנוח עם מי שאתה. "המשקל הוא התירוץ שלשמו אנו מתכנסים", מסבירה מימון, "אבל הקורס עוסק בראייה הרחבה יותר של אורח חיים בריא ושמח. חשוב להסביר לילדים שלא צריכים להיות מושלם, אלא להיות שלם עם מי שאתה".

חיים צמוד למשקל כבר מגיל צעיר ■ צילום: photolibrary.com

"ילדים לועגים"

אחת הילדות שמשתתפות בקורס היא אופיר קוריאל (11 וחצי) מחולון. היא מספרת שנרשמה מתוך רצון לשנות את משקלה. "אני לא שמנה, אני מלאה, אבל ניסיתי לרזות בעבר, ומעולם לא ירדתי בצורה כזו. בסרנה למדתי שצריך להילחם ולא לוותר".

קוריאל נמצאת בדרך הנכונה, ומתחילת הקורס ויתרה על שלושה קילוגרמים. לדבריה, הירידה במשקל כבר העלתה את הביטחון העצמי שלה.

איך הרגשת כשפגשת ילדים בגילך בקבוצה?

"היתה הרגשה טובה לראות ילדים במצב שלי. בהתחלה פחדתי שיבואו לקבוצה ילדים רזים שרוצים לשמור על הכושר, אבל אין ילדים כאלה, ואני מרגישה יותר ביטחון עם ילדים בגודל שלי".

קוריאל מספרת כי למרות העובדה שיש לה חברות רבות, יש ילדים שלועגים לה. "אני רוצה להיות שייכת לכל החברה, ובבית הספר יש לפעמים ילדים ביקורתיים".

מה היית רוצה להגיד להם?

"זה לא נעים ויש ילדים שנעלבים מזה. צריך להיות חבר של מישהו בגלל האופי, ולא משנה איך הוא נראה".

מה היית רוצה לאחל לעצמך בסיום הקורס?

"להיות רזה, לשמור על אורח חיים בריא ולצבור ביטחון עצמי רב יותר לגבי החיצוניות שלי".

"המשקל הוא התירוץ שלשמו אנו מתכנסים", מסבירה מימון, "אבל הקורס עוסק בראייה הרחבה יותר של אורח חיים בריא ושמח. חשוב להסביר לילדים שלא צריכים להיות מושלם, אלא להיות שלם עם מי שאתה"