

פיתוח קשב בעבודה עם סוסים

אווירה

עולם הרכיבה מזמין אליו הרבה אנשים עם קשיי קשב, גם רוכבים וגם מדריכים. על מנת לייצר אווירה של עבודה על קשב חשוב להיות מודעים לקשיי הקשב שלכם (במידה ויש לכם) ולדרכים בהם אתם משתמשים להתמודדות עם קשיים אלו. כגון:

- לבוא מוכנים ומאורגנים למפגש
- לתכנן את המפגש בקפידה
- להקפיד על זמנים - שעון על היד ולא בטלפון.
- להסיר מסיחים מכם, מהרוכב ומהסוס
- הקפידו על נוכחות ואנרגיה הדרכתית גבוהים: השתמשו בקול רם, אינטונציה ברורה, דיבור קצבי.
- השתמשו בתנועת הסוס לגיוס קשב של הרוכב. זכרו! תנועה אינטנסיבית מאזנת רמת עוררות. כלומר... התנועה מעלה את רמת העוררות כאשר היא נמוכה אך גם מרגיעה ומנמיכה רמת עוררות במצבים של אי שקט ועוררות יתר.

שפה

- שים לב
- תתרכז
- מה עוזר לך לשים לב? לזכור?
- תתמקד
- תתיחס גם ל... וגם ל...
- תחשוב לפני שאתה מגיב
- תכנן
- בדוק את עצמך

הזדמנויות עבודה

ישנם אינספור הזדמנויות עבודה על תפקודי קשב ברכיבה בפרט ועבודה עם סוסים בכלל.

נמנה פה מספר דוגמאות ועקרונות עבודה:

1. שימוש בתנועת הסוס. בדגש על פעילות הכוללת תחושה עמוקה המגייסת קשב ומפחיתה תנועות יתר, כגון טרוט קימה או ישיבה. כדאי לתכנן פעילות כזו בתחילת המפגש. עבור רוכבים ברמת תפקוד נמוך יחד עם קשיי קשב ניתן להציע מקטעים של תנועה אינטנסיבית של הסוס אחת לכמה דקות במפגש לצורך גיוס קשב והעלאת רמת העוררות.

2. להציע סכמת עבודה לשיפור יכולת התכנון והארגון כגון: 'תכנן, בצע, בדוק'
3. ניתן לשפר 'קשב מתמשך' על ידי תרגול של הארכת רצפים: לבדוק תחילה כמה משימות/הוראות הרוכב יכול לבצע ברצף. לאחר מכן להוסיף בהדרגה משימה נוספת על המשימות שכבר בוצעו.
- אסטרטגייה היכולה לסייע בשיפור קשב מתמשך היא שימוש ברשימה.
- דוגמא לשימוש ברשימה בעבודה עם סוסים: המשימה היא חימום עצמי ברכיבה. הרוכב צריך לבצע שני סיבובי הליכה לכל כיוון וביניהם החלפת כיוון באלכסון. לאחר מכן שני סיבובי טרוט קום-שב לכל כיוון וביניהם החלפת כיוון באלכסון. אם במהלך כל מקטע של שני סיבובים, הסוס חתך קונוס או שבר מקצב הרוכב צריך להתחיל את אותו מקטע מההתחלה.
- משימה זו מורכבת ודורשת קשב מתמשך (יחד עם מיומנויות ניהוליות שונות) לכן שימוש ברשימה של כל המקטעים, כולל ההנחיות הכלליות יכול לסייע בביצוע המשימה במיוחד בפעמים הראשונות בהן היא מתבצעת.
- טיפ פרקטי: ניתן לרשום את שלבי המשימה על לוח מחיק גדול שימוקם לצד המגרש כך שהרוכב יכול לראות את בכתוב תוך כדי רכיבה.
4. הורדת מלל ועבודה דרך סימונים חזותיים משפרת את הקשב ומגבירה את תשומת הלב. לדוגמה: במקום לומר לרוכב מתי לעצור באופן מילולי להנחות אותו כי בכל פעם שאני מרים טבעת אדומה הוא צריך לעצור.
5. קשב מפוצל: יש הרבה הזדמנויות עבודה על קשב מפוצל ברכיבה. לדוגמה: הצורך לשמור על מקצב מסוים וגם על המסלול או הצורך לשמור ולתקן את תיאום המושכות תוך כדי רכיבה.
- טיפ חשוב בפיצול קשב: הרכיבה מתאפיינת בצורך לפיצול קשב במגוון תחומים. לעיתים דווקא ניטרול תחום מסוים יכול לסייע לרוכב להצליח לפצל את הקשב שלו בין תחומים אחרים. לדוגמא: עבור רוכב המתקשה בתאום מושכות בשילוב שמירה על מסלול ומקצב, לעיתים נציע סוג מושכות פשוט יותר לתיאום (כגון מושכות לולאות או מושכות סגורות צבעוניות) כדי לחסוך עבורו תחום קשב אחד על מנת שיוכל להתמקד בתחומים אחרים.
6. שיטות להתמודדות עם מסיחים:
- א. הקפידו על גבולות מגרש ברורים, עזרים ברורים ומאורגנים, ללא אלמנטים מיותרים במגרש.
- ב. במידה וניתן לבחור את מיקום המפגש, בחרו מקום המרוחק מהמולה, רעש או צופים לא קרואים
- ג. במידה וצפייה של הורים מסיחה את הרוכב, דברו איתם על כך בצורה מכבדת.

7. שימו לב לטווח הקשב: יש רוכבים שטווח הקשב שלהם מאוד קצר. לעיתים של שניות בודדות. מדדו את טווח הקשב באמצעות מתן הוראות פשוטות ובדיקה למשך כמה זמן הרוכב נשאר קשוב במשימה (זה לא מחייב שיצליח במשימה). הטווח שמצאתם הוא הטווח הבסיסי של הרוכב, ובהשוואה אליו תוכלו למדוד את ההתקדמות שלו.
8. במקרים בהם הרוכב נמצא באי שקט עם נטייה להתנהלות אימפולסיבית ובנוסף לא מודע להשפעות של הקושי שלו על סביבתו הקרובה, יש לעבוד על מודעות זו. ניתן לשקף הרבה דרך הסוס. (האם הסוס הבין אותך? מה שפת הגוף שלו אומרת לך? איך הסוס מרגיש? האם נעים לו...? וכדו')