

הפרעת קשב וריכוז בהיבט לימודי - אקדמי

- יש להסתכל על מערכת החינוך כחלק מצוות אחד כולל שמטפל בילד - משולש (בית הספר - בית - ילד) או מרובע (בית - בית ספר - אנשי טיפול - ילד)



- שיתוף הפעולה בין כולם הינו קריטי להצלחה ולהתקדמות של הילד
- בחירת מסגרת חינוכית מתאימה לילד מבחינה - אקדמית, רגשית, חברתית
- בתי ספר אנטרופוסופי, דמוקרטי, פתוח וכדו' - אינן מסגרות שמתאימות לילד עם הפרעת קשב וריכוז

- יש ללמוד את זכויות הילד ולוודא שהילד מקבל את כל זכויותיו ושההחלטות שהתקבלו בועדת ההשמה/ועדת הזכות (IEP) מיושמות כל הזמן

- לעיתים התלונות מגיעות מבית הספר לפני שההורה יודע או חושב שיש לילד הפרעת קשב וזה יוצר מתח רב בין ההורים למערכת החינוך. לעיתים יש האשמה שההורה לא יודע לחנך ולשים לילד גבולות. או שההורים מתנסכלים כי הצוות לא מבין את הקשיים של הילד ולא יודעים איך לטפל בו - מאיימים בהוצאה מהמסגרת
- הורים שמתקבלים טלפונים מבית הספר על בסיס יומי, מתחילים להיות בלחץ ובחרדה מהטלפון הבא וכשהם פוגשים את הילד הם מוציאים עליו את התיסכול בצעקות, בעונשים אן שעוטפים, מחבקים ובוכים איתו...

הפרעת קשב וריכוז בהיבט לימודי - אקדמי

הקשיים והאתגרים שחווה ילד עם הפרעת קשב וריכוז בבית הספר:

קשב

- התמדה - היכולת להקשיב לאורך זמן בשיעור (במיוחד כשהחומר הנלמד משעמם), במפגש בוקר בגן, היכולת לעקוב ולבצע מספר הוראות
- קשב סלקטיבי - היכולת להתרכז רק במה שהמורה אומרת/מדברת ולא ברעשי רקע בתוך הכיתה, או במה שקורה מחוץ לכיתה. בגן מתוך רעש בזמן משחק חופשי להיות מסוגל להקשיב להוראות של הגננת
- ניטור - לקחת רק את המידע החשוב ממה שהמורה אומרת בכיתה. כשיש רעש של משחק חופשי בגן להיות מסוגל להקשיב רק לחבר שאני מדברת איתו

מה ניתן לעשות?

- טיפול תרופתי
- הפסקות יזומות ויציאה מהכיתה
- שהמורה תנגע בילד לתזכורת לחזור לקשב
- מיקום ישיבה בכיתה
- כרית עם קוצים/וסט כבד, fidget toys



הפרעת קשב וריכוז בהיבט לימודי - אקדמי

הקשיים והאתגרים שחווה ילד עם הפרעת קשב וריכוז בבית הספר:

שליטה עצמית

- אימפולסיביות ויכולת איפוק - היכולת להתאפק, להמתין בתור בשירותים/כשאני רוצה לדבר/לשחק, לדחות סיפוקים כשרעב, כשצריך לשירותים. להגיב בצורה אימפולסיבית לתגובות של חברים. עסוקים מאוד ב"כאן ועכשיו".

יכול להוביל לתוקפנות ואלימות פיזית ומילולית.

- היפראקטיביות - תנועתיות יתר שמקשה על ישיבה לאורך זמן.

מה ניתן לעשות?

- היפראקטיביות - הפסקות יזומות, כרית קוצים, לא לבטל הפסקות!!
- אימפולסיביות ויכולת איפוק -

לתרגל המתנה ואיפוק ע"י תירגול ואימון איפוק הדרגתי,

ליווי מילולי ("עוד מעט אני אתן לך א"), חיזוק חיובי כשמצליח (אדלריאני - עידוד)



הפרעת קשב וריכוז בהיבט לימודי - אקדמי

התארגנות

- לקות בהבנת זמנים - Time blindness
- תכנון - חוסר היכולת לתכנן כמה זמן לוקח לי להכין כל משימה ולפרק אותה למטלות קטנות ולחלק לאורך זמן. במבחנים חלוקת הזמן, מפספס שאלות במבחן. התארגנות במרחב - בחדר העבודה/בשולחן הכנת שיעורי הבית. מתקשים בהתמצאות במרחב ומציאת הלוך. קושי בהתארגנות במחברת, לשמור על הציוד של בית הספר, להביא את הדפים של שיעורי הבית הביתה.
- דחיינות - עד הגשת המטלה יחשוב על זה, יילחץ מזה אך לא יעשה דבר עד לדקה ה-99.999. לדחות לרגע האחרון את הכנת שיעורי הבית - מטלות קצרות ופרוייקטים ארוכי טווח. לא אחת יקנסו בציון נמוך על אי עמידה בזמנים, ו/או המחיר הנפשי שישלם של מתח ולחץ להגיש את המטלה.



מה ניתן לעשות?

- לקות בהבנת זמנים - להבין שיש קושי אמיתי ולא לכעוס, סדר יום ויזואלי, שיעור עם צבע מתחלף, שיעור מצפצף, טלפון עם התראות.
- תכנון - ללמד איך לחלק את המטלות - סיוע הדרגתי, תאים לדפי עבודה ושיעורי בית, דפי עבודה יעברו לדפים אונליין, אסטרטגיות לשמירה על חפצים, להמנע מלשים ציוד בלוקר ולסחוב הכל בתיק על הגב. בגיל ההתבגרות ע"י קואץ'.
- דחיינות - לשקף את היתרונות בחלוקת מטלות לפי זמנים ריאליים ואת המחירים שמשלמים על דחיינות, לשבת עם הילד ולחשוב מה יעזור לו לא לדחות, ללמד לחלק מטלות, בניית לו"ז שבועי

הפרעת קשב וריכוז בהיבט לימודי - אקדמי

זכרון עבודה

- למידה מניסיון - ההבנה היכן טעינו וכיצד ניתן ללמוד מכך ולשנות את התוצאה בעתיד - ציונים במבחן, שיעורי בית, יחסים עם חברים והמורה.
- ניבוי התוצאות - מתוך הניסיון היכולת של הילד לדעת מראש מה תהיינה התוצאות על ההתנהגות שלו ולכן יימנע או יעשה את מה שרוצה.
- בקרה - על ההתנהגות שלי, על המעשים שלי

מה ניתן לעשות?

- קודם כל להבין שיש קושי אמיתי שנובע מליקוי נוירולוגי ולכן ההשתנות והלמידה הינה איטית ולעיתים סיזיפית
- יש צורך בהרבה חזרות על הפעולת בכדי שישמר בזיכרון העבודה (אפילו לפעולות פשוטות כמו התלבשות והתכוננות לבית הספר)
- תירגול קוגניטיבי של סיבה ותוצאה (ע"י כרטיסיות, ע"י שיחה) - "מה אתה חושב שיקרה אח"כ?"
- רלקציה וניתוח ההתנהגות לא מתוך האשמה אלא מתוך למידה שבשאיפה בעתיד האדם הבוגר כבר יהיה מתורגל לעשות זאת בעצמו (או לפחות להבין את התנהגותו אחרי שטעה)



הפרעת קשב וריכוז בהיבט לימודי - אקדמי

הקשיים והאתגרים שחווה ילד עם הפרעת קשב וריכוז בבית הספר:

גמישות

- הסתגלות לשינויים - מורה מחליפה, ימים שונים (לדוגמא: טקסים של יום הזיכרון, silly day), הורדת מסיכות, החלפת מקום ישיבה, שינוי כיתות במהלך היום, עירוב ילדים בכיתה מידי שנה.
 - קושי במעברים - בין מסגרות, בין פעילויות במהלך היום
 - פתרון בעיות - בכל רגע אנו נדרשים לפתור בעיות ולקחת החלטות
 - קבלת החלטות - אדם ממוצע מקבל 35,000 החלטות ביום, 2000 החלטות בשעה, החלטה כל 2 שניות.
- לאנשי הקשב שמתקשים בקבלת החלטות זה הופך את היום למורכב יותר, מוציאים הרבה אנרגיה, תיסכול כשלא מצליחים להחליט, או שמגיעים לחלטות שגויות בגלל אימפולסיביות

מה ניתן לעשות?

- הכנה מראש
- לתרגל כמה שיותר מצבים של סיטואציות משתנות/ שינויים עם התראות קצרות - אין חוגיש פליידיט/לא הולכים ל x
- קושי במעברים - הכנה מראש ותיווך המעבר, תמיכה במעבר עצמו וחיזוק ומילות עידוד לאחר המקרה
- אימון בקבלת החלטות - ללמד לקבל החלטות קטנות (בחירה מתוך 2 אפשרויות) ובהדרגה לתרגל החלטות מורכבות יותר. לצייר ויזואלית את הבעיה ומה ניתן להחליט מתוך אלימינציה של כמה אפשרויות (הבעיה x - איך ניתן לפתור אותה - לעלות כמה שיותר אופציות - למצוא את הפיתרון היעיל ביותר



המלצות למול צוות בית הספר

- ❖ ההורים יכולים להביא איש מקצוע מטעמם שיסביר את הקשיים של הילד שלהם, איך זה יכול לבוא לידי ביטוי בגן או בכיתה וכיצד ניתן לעזור לו.
- ❖ איש המקצוע שמומחה בהפרעת קשב ומומלץ שגם יכיר את הילד, יכול גם להעביר הרצאות לצוות החינוכי ובכך לסייע לילדים נוספים (יכול לעשות בהתנדבות, בתשלום של ההורים או מטעם הצוות המנהל של בית הספר)
- ❖ לתמוך בהשתלמויות למורים וגננות בתחום הפרעת הקשב, שינוי בסילבוס במוסדות חינוך (אוניברסיטאות) בתחום החינוך והטיפול



הרצאה של הגב. אינה דניאלי



הפרעת קשב וריכוז בהיבט רגשי - התנהגותי

- ❖ ילדים עם הפרעת קשב וריכוז בעלי עיכוב של 30% מבני גילם בכל התחומים וגם בתחום הרגשי
- ❖ קושי בדחיית סיפוקים
- ❖ מתקשים לשמוע את המילה "לא"
- ❖ קושי לשאת תסכול
- ❖ בוכים ומתעצבים בקלות (לא תואם את גילם)
- ❖ התפרצויות זעם בתדירות ובעוצמה גבוהה
- ❖ אי שקט שיוצר כעס מתבגר מהסביבה
- ❖ "שבעים" מהערות מהסביבה ולכן מתפוצצים כשמעירים להם
- ❖ קללות והתחצפויות
- ❖ "האם הילד שלי גונב?" - האם מדובר בגניבה או באינפולסיביות?



הפרעת קשב וריכוז בהיבט רגשי - התנהגותי

מה עושים?

❖ שימוש במתודיקה קבועה:

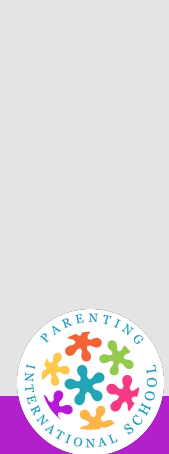
1. תמיד נתחיל באמפתיה - "אני מבינה שאתה כועס/עצוב/מתוסכל מ א"
2. "אבל את לא יכול לעשות y" - לציין מה היא ההתנהגות הלא נאותה שהשתמש בה
3. "אתה יכול לעשות c במקום" - לציין מה כן ניתן לעשות. מומלץ להסתמך על אסטרטגיות הרגעה שהורים סיכמו עם הילד לפני כן.

- ❖ ההורה צריך להיות רגוע ומווסת בזמן ההתפרצות זעם של הילד - לא מנוהל רגשית
- ❖ אין לכעוס על הילד - כעס סוגר את הילד הלקוטי וגורם לו לכעוס יותר
- ❖ אמפתיה גורמת לילד להבין ולהרגיש שמבינים אותו ולא שופטים אותו
- ❖ לומר מה לא עושים - שם גבול ונותן שיקוף ברור שההתנהגות היתה לא נאותה
- ❖ לומר מה כן עושים - מלמד התנהגות נאותה, מאפשר לילד ללמוד התנהגויות מסתגלות בחברה, סובלימציה, ומלמד לפעם הבאה מה מומלץ לעשות
- ❖ בזמן רגוע לדבר על אסטרטגיות להרגעה בזמן התפרצות: "מה יעזור לך להרגע?"
- ❖ אין לצפות שהשינוי יהיה מיידי או מהיר. נדרשת מההורים התמדה וחזרות רבות לכך
- ❖ יש לתמוך בהורים וללמד אותם את השפה המתודה, ייתכן וירגישו תיסכול על שלא רואים שינוי מהיר



אימון/חשיפה: - pro active

- ❖ לחשוף בהדרגה למצבי תסכול קטנים ובהדרגה למצבים יותר מתסכלים.
- ❖ לא להימנע מלומר "לא" רק מחשש שהילד יתפרץ.
- ❖ כשאומרים "לא" מיד לומר מה "כן" ניתן לעשות בסיטואציה
- ❖ סדר יום קבוע (רוטינת בוקר וערב) - מפחית מצבי תסכול
- ❖ גבולות ברורים וקבועים!!!



חרדות

ישנם ילדים עם ADHD שסובלים מחרדות, כגון: חשש מהחושך, מוות, קורונה, טיסות וכדו'

כיצד ניתן להפחית חרדות (לא במצב של התקפי חרדה):

- ❖ טיפול רגשי ו/או תרופתי - ע"י פסיכולוג, עובד/ת סוציאלי קליני, או פסיכיאטר
- ❖ כאשר פסיכיאטר או נוירולוג מתאים תרופה להפרעת הקשב הוא ייקח בחשבון, אם יש, את אלמנט החרדה בבחירת התרופה המתאימה
- ❖ לא לכעוס, לזלזל או להנמיך את תחושת החרדה
- ❖ להבין ולנסות לתת לילד כלים פרקטיים להתמודדות עם החרדה
- ❖ לעשות שיחת "שיתוף - התייעצות - בקשת עזרה" ולברר כיצד ניתן לסייע לילד כשחרד

ביטחון עצמי

ילדים עם ADHD חשופים לביקורת והערות רבות מהסביבה
שפוגעות בביטחונם העצמי

כיצד ניתן לחזק את ביטחונם העצמי:

- ❖ לעודד ולחזק את הילד על כל הצלחה
- ❖ להתמקד ב"כאן ובעכשיו"
- ❖ להימנע מביקורת!!
- ❖ לחפש ולמצוא נקודות חוזק ולהעצים



ריצ'רד לבוי כשהאסימונים ניגמרים

Rick Iavoie: Poker Chips

<https://youtu.be/CX8C7HJApl>

