



אינדקס

3	רוצים כלים מעשים
7	מפתח ראשון - אהבה
9	מפתח שני- ידע = כוח = אפשרויות מגוונות
11	מפתח שלישי - שינוי גישה - נקודת מבט
15	מפתח רביעי - עקביות והתמדה
17	מפתח חמישי - הכרת תודה
19	מפתח שישי - מסגרת ברורה - הצבת גבולות
21	מפתח שביעי - סנגור עצמי
23	מפתח שמיני - אמונה
25	מפתח תשיעי - מגע, תנועה
26	מפתח עשירי - הכרת המיתוסים
29	סיכום

רוצים כלים מעשים לשימוש החל מרגע זה

לכם , הורים אוהבים, עייפים ושחוקים לילדי ADHD ?

אתם שבעים כבר מעצות, רעיונות, טיפולים, תרופות, ריצות, ניסיונות ?

אתם כבר מותשים מההתמודדות היומיומית אשר לעיתים נראית כאילו דבר לא משתנה ,

אלא רק מחמיר, ככל שהימים מתארכים יותר וההתמודדות דורשת לתת מענה לעוד ועוד צרכים .?

אתם שואלים את עצמכם מה עוד לעשות שלא עשיתי?

במה אני טועה? איזה הורה אני?

מה יהיה עם הילד שלי? איך הוא יסתדר בחיים?

במדריך המעשי המצורף אתם מקבלים כלים מעשיים

איך להתנהל ממקום אחר בבית עם ילד הקשב והריכוז שלכם

כלים המאפשרים לכם לראות את ילדכם במלואו ולנהל את הבית בשקט ואהבה.

להיות פחות מוטרדים מהטלפונים

מהגננת/ מבית הספר, האחים, השכנים, המדריכים בחוגים, בן/בת הזוג .

לדעת שאפשר לגדל ילד קשב וריכוז וגם לחייך, ליהנות , לאהוב והרבה !

הנה מה שאומרים הורים שקראו את המדריך :

"הכלים המעשיים אפשרו לנו לחזור לנשום"

בבית וליהנות מהמתנות הרבות שיש לילד שלנו .
תודה רבה שהחזרתם את האהבה אלינו הביתה "

תמר מראשון לציון



" תודה על האמונה , האהבה והמידע האפקטיבי והפרקטי."

הילד שלנו ואנחנו יודעים היום מה גורם לחלק מהתגובות שלו ופחות כועסים ונעלבים .
אנחנו פנויים היום יותר לחשיבה משותפת ולראות את הטוב והמיוחד בילד שלנו
ופחות את הקשיים ופתאום הוא רגוע יותר ואנחנו רגועים יותר והאחים שלו אומרים
איזה כיף לשחק אתו .

תודה

שלמה אבא של זהר





"לא האמנו שע"י שינוי הגישה שלנו יכול לחול כזה שינוי בבית."

התחלנו לשים דגש על הטוב, היפה, המצחיק, התפננו להקשיב לו ללמוד ממנו משחק מחשב ופתאום משהו קרה שם, הוא התחיל להתרפק, לחבק, לצלצל לשתף ופחות מתלונן. כאשר יש התפרצויות אנחנו מבינים שמשהו שם מפריע לו ואז אנחנו נושמים ומגיבים אחרת והוא נרגע הרבה יותר מהר מאשר בעבר ורק אז אנחנו מדברים.

תודה קיבלנו את הילד שלנו ואת הזוגיות שלנו במתנה."

חגית וישראל ההורים של אור

רב ההורים שאנו פוגשים מתלוננים פעם אחר פעם שהם חיים במתח תמידי.

כל הזמן מכבים שריפות, אי הודאות מנהלת את חייהם.

אין רגע דל בו הם יכולים לשבת בשקט, בנינוחות בלי להיות ב"היכון"

כי הילד מתפרץ/ שכח ללמוד למבחן/ שכח את העבודה בבית/ טלפון מהמורה/יועצת/מנהלת,

עוד פעם הזמנה לשיחה דחופה, השעיה.

הבוקר בבית כמו תחנת רכבת עמוסה מתחילים את היום בכעס, מריבות, צעקות, מתח, איחור.

הורות לילדי קשב וריכוז היא משימה מורכבת והתמודדות יומיומית מתישה

ומתסכלת לעיתים. אנחנו ההורים מוצאים את עצמנו מתמודדים בחזיתות שונות ורבות:

הילדים, זוגיות, מערכת חינוך, משפחה מורחבת, מדריכים בחוגים, בתנועה ...

התמודדות העלולה להוביל ליצירת מתח ותקשורת שלילית בתוך המשפחה.

והנה אנחנו באים ואומרים הכול בסדר,

בואו ננשום ונבחר להסתכל מנקודת מבט מעט שונה על הילד,

עלינו ההורים, על מערכת החינוך, על האפשרויות, על החיים בהווה, בעתיד

בואו נבחר לחיות מתוך בחירה מודעת ולא כיבוי שריפות.

את תחום ילדי הקשב והריכוז ולקויות הלמידה אנחנו מכירים מכיוונים שונים,

הן כמאותגרי קשב וריכוז ובעלי לקויות למידה, הן כהורים לילדי קשב וריכוז ולקויי למידה,

ומהצד המקצועי. אם כמחנכת ומנהלת בעבר ואם כמאמנים אימון הוליסטי

ומטפלים הוליסטיים לקשב וריכוז ילדים, נוער ובוגרים, מוויס הורים וצוותי חינוך

ומכשירת מאמנים בתחום היום

היכרותנו את עולם הקשב והריכוז ולקויות הלמידה בכובעים שונים מאפשרת לנו

להבין אתכם ההורים, את ילדכם ואת המורים במערכות החינוך השונות.

אובי ואריה רז מומחים לקשב וריכוז – מאמנים הוליסטים מנחים קורסים מלווים משפחות וצוותי חינוך

נשמח להיות בקשר 050-3220364 info@ligdolbaor.com www.ligdolbaor.com פייסבוק – לגדול באור

© כל הזכויות שמורות לגדול באור

הילד שלנו הבכור , לא קרא וכתב עד כיתה ז' , בנוסף ללקויות הלמידה , הקשב והריכוז .
 הצרכים המיוחדים שלו היו רבים ומגוונים , נאמר לנו שלעולם לא יהיה עצמאי ,
 בזכות האהבה , האמונה , ההקשבה לצרכיו האמיתיים , עצמאי לחלוטין היום הנו ,
 סיים את לימודיו במכללה לחינוך . את כל תפיסת עולמנו והידע שרכשנו לאורך השנים
רוצים אנו להעביר הלאה ,

לאפשר לעוד ילדים ועוד משפחות לזכות בחיים מלאים נינוחים ומוגשמים בכל מישורי החיים .
על פי נקודת מבטינו יש הרבה יופי בקשב והריכוז ,
 גם להיות הורה לילד בעל מתנת הקשב והריכוז זוהי זכייה ,
 כן לא תמיד קלה ההתמודדות , לא תמיד יש כוח ,
 תמיד מעניין , אחר , מאתגר , מלמד ,
 מאפשר לנו לראות דברים מעוד נקודות מבט ולזכור שהילד הזה שלנו , פרי אהבתנו .
 וכמו שנוסעים לטייל במקום חדש מתכוננים , לומדים את המקום ,
 פותחים מפות , לומדים מסלולים , לעיתים אף מחברים GPS ,
 ולעיתים תוך כדי נסיעה עושים אתחול מחדש , לומדים מה הטעמים המיוחדים ,
 אוצרות הטבע , ממה להיזהר , עם מי להתייעץ ועוד ,
 כך אנו ממליצים להתייחס להורות שלכם לילדי הקשב והריכוז

חגרו חגורות ובואו נצא למסע משותף בו נתבונן מנקודת מבט קצת שונה על עולם הקשב והריכוז .

**"כל מה שילד צריך זה מבוגר אחד שיאמין בו" קרליבך.
 אנחנו מאמינים!**

**אנחנו מאמינים שהם מתנה מדהימה לעולם.
 ויחד נאפשר לכם ולהם להביא את המתנה לידי ביטוי.**

בחרנו לכתוב מדריך הנובע מניסיונו האישי והמקצועי ,
בהרבה אהבה , חמלה , אמונה ותקווה כי תמצאו במדריך זה
מספר תובנות וכלים אשר יאפשרו שינוי התנהלות בתוך הבית .



ממפתחות

המדריך בנוי

כל מפתח הינו נקודת התבוננות בו נביא מידע/תובנה/ נקודת מבט נוספת וכלים .
בסוף המדריך יש פרק המורכב ממיתוסים בנושא קשב וריכוז

"החיים אינם כמו שהם אמורים להיות, הם כמו שהם. ההתמודדות שלכם, עושה את ההבדל" וירג'יניה סאטיר

איך תפיקו את המרב מהמדריך?

קראו אותו יותר מפעם אחת . יתכן ותגלו עוד דברים שלא הבחנתם בהם בקריאה הראשונה
בחרו להתמקד ברעיון אחד המוצע והתנסו בו לאורך זמן , ראו מה עובד ומה לא
פתחו קובץ במחשב או מחברת וכתבו בה את שלומדים אתם תוך כדי תנועה
אם מידע חדש ואם תובנות ורעיונות להתנסות בשלב מאוחר יותר



אריה ואבי רז

מפתח ראשון - אהבה



"היכן שישנה אהבה גדולה, ישנם תמיד ניסים."

ניסים אינם תלויים כל כך בפנים או בקולות או בכוחות ריפוי המגיעים אלינו ממרחקים,

אלא בהתעדנות התפיסה והחשיבה שלנו,

כך שלרגע קט עינינו יכולות לראות ואוזנינו לשמוע את מה שקיים בנו תמיד" ווילה קייטר

האם אהבת הורה לילד ברורה היא, וודאית היא? לא.

פעמים רבות כאשר נולד הילד אנו חשים בפרץ של אהבה שלא ידענו קודם ולעיתים לא,

לעיתים בשלבים מאוחרים יותר חשים אנו ברגש הזה של האהבה שאין לו כל הסבר הגיוני,

וכאשר הילד גדל ומתחילים להתמודד עם אתגרי הקשב והריכוז,

לעיתים קשה לנו לאהוב, לאהוב אותו, לאהוב אותנו, לאהוב את העולם

ברגעים אלו נשמו עמוק, פנו זמן לעצמכם,

אפשרו לעצמכם להיות בכאב, בתסכול, בחוסר האונים,

קבלו את רגשותיכם ואפשרו לעצמכם לעשות משהו למען עצמכם,

למען הזוגיות שלכם. מלאו את הבטרייה באהבה.

כי אין כמו אהבה לרפא, להאמין כי זה אפשרי, להמשיך להתמודד עם היומיום.

וילדכם המתמודד עם הקשב והריכוז הייחודי שלו, סופג ביקורת בסביבה,

בבית, בבית, מעצמו, לא מבין מדוע אינו מצליח,

הרי הוא הבטיח לעצמו ולכם שהוא ישתדל, שהוא יעשה, שיהיה רגוע,

לא יתפרץ, יגיע בזמן ושוב הוא לא הצליח, ושוב אכזב את עצמו ואתכם.

וכל מה שהוא זקוק לו כרגע זאת אהבתכם,

הידיעה הברורה שלא משנה מה הוא עושה ולא עושה אתם שם אוהבים ומקבלים אותו כמו שהוא.

אהבו אותו ואתכם, החזיקו מעמד, וברגעי השבר מצאו אוזן קשבת,

חברה, תחביב הממלא את נשמתכם.

המשיכו לאהוב אותו, ללוות, לתמוך, להציב גבולות, להעצים חוזקות,

להיות נוכחים בחייו, לקבלו כמו שהוא.

וותרו על המלחמות הן מתישות, סנגרו עליו, למדו אותו לסנגר על עצמו, האמינו, עודדו, אהבו.

יום אחד האהבה הזאת שתלווה אותו כל חייו תאפשר לו

להאמין בעצמו ולהביא לידי ביטוי את המיוחד שבו ,
 האהבה שלכם היא זאת שתאפשר לו להתמודד ברגעים הקשים והמתישים
 של היומיום ולעיתים ישאל אתכם או יאמר אתם בטח לא אוהבים אותי
 ואתם לבכם יתמלא בחמלה ואהבה ואמרו אוהבים גם אוהבים .
 בזכות הילדים שלנו, אנחנו מגלים את העומק והפוטנציאל של יכולת האהבה שלנו .
 אנחנו מבינים שאם הילדים שלנו צריכים אותנו,
 יש בתוכנו מאגרים נסתרים שמהם נוכל לשאוב כוח.
 ואיכשהו נמשיך לשאוב מהם כוח גם אחרי שמצינו מהם את הטיפה האחרונה.

מלאו את חייכם באהבה לעצמכם , לבני זוגכם לחבריכם,

כאשר אתם אוהבים ואוהבים , אתם מאושרים
 וכאשר אתם מאושרים ביכולתכם להכיל ולהתמודד ביתר סבלנות
 עם האתגרים השונים שמביא ילד הקשב והריכוז.

שאלו את עצמכם בסוף יום מה אהבתי היום ? ממה נהניתי ?

שאלו את ילדכם מה אהב היום ? ממה נהנה ? שתפו אחד את השני

בראשיתו של דבר ובסופו של דבר מה שאנחנו רוצים וצריכים זאת אהבה שנאהב ויאהבו אותנו .

אמרו לילדכם לא משנה מה קרה ,

מה קורה ומה יקרה אנחנו תמיד

אוהבים אתך

ומאמינים בך

מפתח שני- ידע = כוח = אפשרויות מגוונות



התפתחות הקשב וריכוז אינה מבוססת על גורם יחיד אלא על מכלול גורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים המעצבים את הסינדרום המלא הגורמים לכך יכולים להיות **רבים ומגוונים**, חשוב לשלול מצבים שכיחים אחרים, הגורמים לפגיעה ביכולת הריכוז והקשב כגון: חוסר בויטמינים, בעיית ראייה, שמיעה, אי פעילות סדירה של בלוטת התריס, הפרעות בשינה, תזונה לקויה

ויסות חושי, חרדה או בעיות רגשיות, דיכאון, מחלה דו קוטבית, שימוש בסמים, פסיכודזה...

הקשב והריכוז הם מנגנונים תפקודיים חיוניים לחיינו. אלו תפקודים המושפעים מתהליכים ומפעילויות מוחיות- ביולוגיות, ויש להם השלכות על תחומי חיים שונים: גופניים, פסיכולוגיים, רגשיים, שפתיים, חינוכיים-לימודיים, חברתיים וסביבתיים.

כיום קיימת תמונה רחבה יותר האומרת כי אין הקושי בקשב וריכוז נובע רק מחלק אחד במוח או בנפש.

אלא דרכים שונות הבאות לידי ביטוי בסימפטומים שונים.

כיום יש לנו כלים לאבחן האם המכשול הוא סביבתי, פיזיולוגי, נוירולוגי, התפתחותי או שילוב של מספר מכשולים. חובה עלינו כהורים להבחין עם הבעיות חוזרות על עצמן בבית, בבית הספר, ובסביבה החברתית של הילד, ללכת למומחים ולקבוע האם יש בסיס לתחושות בטן שלנו, כי אין אדם שמכיר את הילד יותר טוב מאיתנו, ההורים.

כיום אין מחקרים מבוססים שמציירים תמונה מדויקת, אין אבחון מדויק הרואה את התמונה כולה, הרואה את כל הילד כאדם שלם. אחד התפקידים החשובים שלנו ההורים הוא להיות אנחנו מומחים לתחום ולרתום את ילדינו להיות מומחה לעצמו. לחוזקותיו, אהבותיו, לדעת מה עוזר לו להתרכז ומה מונע ממנו להתרכז.

הפכו ל**מומחים** בתחום הקשב והריכוז של ילדכם ולמדו אותו להיות מומחה לחוזקותיו וצרכיו 🔍

התחושה לעיתים היא כי תחום הקשב והריכוז הינו מגפה של הדור החדש אשר פוקדת את ילדינו. מגוון של בעיות רגשיות, גופניות וקוגניטיביות הנכנסות תחת מטרייה אחת בשם "קשב וריכוז" והפתרון רחב

תפקידכם **להכיר** את המאפיינים והצרכים של הקשב והריכוז של ילדיכם. 🔍

הבנת עולמו של ילד הקשב והריכוז יכולה לסייע להבין את התנהגותו הבלתי נשלטת של הילד. ההבנה מאפשרת אינטראקציה שונה וטובה יותר המובילה לשיפור בהתנהגות אשר מובילה למערכות יחסים חברתיות טובות יותר עם מבוגרים ועם בני גילם. אלה מובילים לשיפור יכולת הלמידה וההצלחה בבית הספר ובכל מקום.

ככל שתדעו יותר תוכלו :

- ✓ להבין את ילדכם וצרכיו
- ✓ לעזור לילדכם להתמודד עם הקשיים וצרכיו
- ✓ למצוא מענה לצרכיו
- ✓ לזהות את חוזקותיו ולהעצימם
- ✓ להפסיק להאשים את עצמכם
- ✓ להיות גורם מלווה ותומך במשפחה , ובבית הספר
- ✓ להתארגן מראש לקראת שינויים בהתנהלות
- ✓ לאפשר לילדכם לגדול בביטחון עצמי
- ✓ לקבל ולאהוב את ילדכם

את הידע ניתן לרכוש באמצעות קריאת ספרים, גלישה באתרים מקצועיים באינטרנט, השתתפות בימי עיון שמכוונים להורים והתייעצות עם אנשי מקצוע בתחום הקשב והריכוז. כמו: מאמן מומחה, פסיכולוג, נירולוג, פסיכיאטר, רופא ילדים, מטפל הוליסטי.

הורה שמרגיש נוח בקבוצה, מומלץ להצטרף לקבוצת הורים לילדי קשב וריכוז. במסגרת הקבוצה ההורים לומדים להבין את הקשיים של ילדם וכן את הקשיים שלהם עצמם בהתמודדות עם הילד. ההכרה כי הורים נוספים מתמודדים עם קשיים דומים, פותחת פתח לתמיכה הדדית ולדרכי חשיבה אחרות.

הידע והתמיכה יאפשרו לכם, ההורים לסנן את ה"עצות" שאתם מקבלים ולענות בנימוס, אך בתקיפות, לאלו שמעבירים עליכם ביקורת שלילית.

מפתח שלישי – שינוי גישה – נקודת מבט



"מסע הגילוי האמיתי אינו כולל חיפוש אחר נופים חדשים, אלא מציאת עיניים חדשות".
מרסל פרוסטאם

ניסיתם לפתור בעיה בדרך מסוימת, ולא הצלחתם, חישבו על פתרון אחר, שונה.
הניסיונות החוזרים ונשנים גורמים לתסכול, כאב וחוסר אונים ואמונה
כי משהו יכול להשתנות וכך אנו מתרחקים מהאפשרות למצוא אפשרות אחרת, דרך אחרת..

הדבר הראשון שכדאי לעשות הוא לשחרר את הביקורת העצמית, להתבונן ולהבין שאתם עושים כמיטב יכולתכם עם הידע והכלים שיש לכם, שכוונתכם טובה. לסלוח לעצמנו ולילדים כאשר הדברים אינם משתנים, כאשר אנחנו והוא נופלים פעם אחר פעם לאותו בור, לאותה תגובה, פעולה, מחשבה שאינה מקדמת

הכירו באמת את הילד שלכם - ולא את הילד שאתם רוצים שיהיה.

לשם כך יש להקשיב לילד עצמו, כלומר לבלות איתו זמן אחד-על-אחד;

- להקשיב למה שהוא אומר ולמה שהוא לא אומר,
- להקשיב לאיך הוא אומר מתי למי
- היכן נוח לו עם מי ועם מי לא
- מתי הזמן בו הוא פנוי להקשבה
- ומתי הוא עייף, לחוץ, מוטרד, שקוע...
- להקשיב למורים, שרואים את הילד במגוון סיטואציות,
- לראות אותו בחברה, בחוגים, עם האחים, בפארק אחה"צ.

בואו נבחר להתבונן בתכונות "השליליות" של הקשב והריכוז האם יש להן גם צד חיובי?

- הסחת דעת -- סקרנות
- חוסר ארגון -- ספונטניות
- עקשנות -- נחישות = המנוע להצלחה
- היפראקטיביות -- אנרגטיות
- נטייה למצבי רוח- רגישות
- התפרצויות – להיטות, יצירתיות

מהטמאה גנדי אמר : **IF YOU WANT TO CHANGE BE THE CHANGE**

כלומר, צרו שינוי בגישה שלכם, בהווה שלכם, בהתנהלות שלכם וייצור שינוי בהתנהלות ילדכם.

שימו לב במה אתם מתמקדים :

- באי הכנת שיעורי הבית או במה שהכין,
- בהתפרצויות הזעם או בפעם שהצליח להבליג למספר דקות.
- כאשר הילד מתפרץ כיצד אתם מגיבים?
- האם אתם מצליחים לנשום ולבחור בתגובה?

מה מפריע לכם בעיקר בהתנהלות ילדכם ?

- חוסר הסדר ?
- הארגון ?
- אי עמידה בזמנים ?

מזמינים אתכם להתבונן ולשאול את עצמכם:

- מה זה חוסר סדר וארגון בשבילכם?
- היכן בחייכם קיים חוסר סדר?

עשו שם סדר וכך יהיה לכם יותר אויר להכיל את חוסר הסדר של ילדכם ואפשרות ללמדו לארגן ולסדר .

מזמינים אתכם לשבת ולחשוב רגע על ילד הקשב והריכוז,

1. כתבו את המחשבות שיש לכם עליו , הדף סופג הכול והוא רק לעיניכם , העלו על הדף את מחשבותיכם, פחדים , משאלות ליבכם , הכול . מה התמונה העולה ?

- a. זה הסיפור הפנימי והחיצוני שלכם על ילדיכם .
- b. האם כל מה שכתבתם זאת מציאות או מחשבה? רגש? האם היא שלכם או "אספתם" ?

התבוננו בילדכם וראו בו נקודות אור ,

- ראו את המיוחד
- כתבו על דף מה אתם חשים עכשיו ?

בחרו במשך שבוע להתמקד :

- בנקודות אלו לראות אותן,
- להגיב להן ,
- להתייחס אליהן

לשתף אותנו מה קרה במהלך השבוע

בילוי נעים



לפניכם עוד מספר נקודות להגדלה

- אמצו גישה חיובית: הדגישו את מה שיש ולא את החסר
- וותרו על המילה **אבל** היא מבטלת את שאמרתם קודם :
- המורה אמרה שהכנת את כל השיעורים להיום אבל הפרעת בשיעור מחשב
- האמינו בילד שלכם "כל מה שילד צריך זה מבוגר אחד שיאמין בו" קרליבך
- קבלו את הילד כפי שהוא. שחררו תנאים והשוואות .
- שמרו על דברים בפרספקטיבה
- התייחסו למאמץ וההשקעה ולא לתוצאה.
- הדגישו והגדילו את צדדיו החזקים , בטחוננו העצמי ודימוי העצמי יגדלו
- למדו את הילד לדחות סיפוקים – על ידי כך שתיכנעו פחות לתביעות הילד.
- בחרו עם הילד מטרות קצרות טווח
- שתפו, התייעצו ובקשו עזרה. ע"י כך הילד מרגיש שווה ערך, שייך, יש לו מקום במשפחה.

אווו בספרו "חופש" כותב : "תפקידו של הורה, אב או אם, הוא דבר גדול, כי הוא מביא אורח חדש לעולם – אחד שלא יודע דבר, אך מביא עימו פוטנציאל מסוים. אם לא יתאפשר לפוטנציאל של הילד לגדול, הוא יישאר לא מאושר. אף הורה אינו רוצה שילדו יישאר לא מאושר. רק החשיבה שלו אינה נכונה. הוא חושב שאם הילד יהיה רופא, פרופסור, מהנדס, איש מדע אז יהיה מאושר. הוא לא יודע! ילד יכול להיות מאושר רק אם יממש מה שהוא בא לכאן להיות. הוא יכול להיות רק מה שטמון בזרע שהוא נושא בתוכו. עזור לו בכל דרך אפשרית לחוות חופש, לזכות בהזדמנויות....."

כאשר אנחנו טסים , הדיילת מסבירה כי בשעת צורך עלינו לשים על עצמנו את מסכת החמצן לפני שאנו שמים על ילדינו, מה שנוגד את התגובה האוטומטית שלנו . זאת כדי שיהיה לנו את החמצן, הכוח לתת את המענה גם לילדינו .



אם כך בואו ניצור שינוי גישה כלפי עצמכם :

1. קבלו שאתם עושים כמיטב יכולתכם , שחררו את רגש האשמה .
2. היו פתוחים לרעיונות חדשים
3. התמידו והיו סבלניים
4. חיו במרחב השאלה הפתוחה שאלו מה עוד אפשרי ?
5. פרגנו לעצמכם זמן פנוי למען עצמכם

אם כך בואו שנו גישה ותנו לעצמכם , לעיתים לפני הנתינה לילדים .
 במידה ותהיו כל הזמן במענה רק לצרכי הילד ולא תתנו מענה לצרכים האישיים שלכם,
 לזוגיות שלכם, לבילויים , למילוי הבטרייה האישית שלכם תהיה לכם פחות סבלנות לתת לילדים,
 פחות יכולת להכיל, להקשיב , לבחור תגובה מודעת .

מצאו דרכים להפחתת לחץ : פעילות גופנית, אמבטיה , מדיטציה,
 תזונה בריאה, מים, בילוי , קריאת ספר, צפייה בסרט, ריקוד, אומנות

צרו פסקי זמן במרוץ האינסופי עם ולמען ילדכם .
 בקשו מחברים, בני משפחה או בייביסיטר חיצוני להיות עם ילדכם וצאו לסוף שבוע,
 בית קפה , צאו להליכה משותפת, לכו לחברים....

מפתח רביעי – עקביות והתמדה



"עבודות גדולות אינן מבוצעות על ידי כוח, אלא על ידי התמדה." סמואל ג'ונסון

לעניות דעתנו אחד מהמפתחות העיקריים להצלחה בהתמודדות המורכבת עם ילדי הקשב והריכוז שלנו היא היכולת שלנו להתמיד בדרך.

בדרך בה אנו בוחרים ללכת, לתת לה את הזמן, לתת לילד את הזמן ולנו. תהליכים, השינויים מתרחשים כאשר אנו עושים את הדרך פעם אחר פעם, נופלים, קמים וממשיכים, רואים את הדרך שעשינו ועושים וממשיכים וכשיש רגעי שבר לוקחים נשימה עמוקה, מבקשים תמיכה וממשיכים.

כאשר אנחנו לא נתמיד, לא נהיה עקביים בדרך, בתגובה שלנו, ילדנו יתבלבל, אז מה הדרך כך או כך, הרי גם כך לעיתים הוא בודק את הגבולות, גם כך המנוע הפנימי לעיתים רדום, לעיתים דחיית הסיפוקים יצאה לחופשה, לעיתים היכולת להתמיד אינה קיימת ואנחנו רוצים לאפשר לו ליצור שינוי, להטמיע דרך אחרת ועלינו להיות עקביים, גם אם קשה לנו, לא נעים לנו.

מחקרים שנעשו באוניברסיטאות ברחבי העולם הראו והוכיחו שעקביות והתמדה עולים על כשרון. עקביות והתמדה עולים על כשרון מולד לכל דבר. זה אומר שילדיכם יכול להגיע לכל יעד שיבחר רק אם יתמיד וירצה באמת להגיע לשם.

התמדה משמעה חזרה שוב ושוב. היא נובעת מן ההבנה שכוח ריסון אינו נבנה בן רגע. ילד שאינו מאותגר קשב וריכוז רוכש את כוח הריסון באופן טבעי, מעצם המפגש בין אישיותו המתפתחת ובין מציאות החיים, המעמידה בפניו דרישה גדלה והולכת לעמידה בכללים ובגבולות. אצל ילד קשב וריכוז, חלק זה אינו מפותח דיו זקוק להשלמת הלמידה שאינה נעשית אצלו בטבעיות, ועל כן תפקיד ההורה להיות מצד אחד מודל לחיקוי ומצד שני מורה המלמד כיצד.

ילד קשב וריכוז זקוק לסביבת חיים מובנית, מותאמת לצרכיו: עקבית, עם שגרת חיים וסדר יום ברורים- הדבר נותן לו שקט ובטחון.

ילדים עם ADHD נוטים יותר להצליח במילוי משימות כאשר את המשימות מתרחשות בדפוסים ידועים מראש ובמקומות צפויים. התפקיד שלכם ההורים הוא ליצור ולקיים מבנה בבית שלכם, כך שהילד יודע מה לצפות ומה מצופה ממנו לעשות.

ילדי קשב וריכוז רגישים במיוחד לחוסר עקביות. הם מתבלבלים ממסרים סותרים. לכן המלצתנו היא לבחור דבר אחד בו אתם בוחרים להתחיל ליצור שינוי בהתנהלות שלכם ולהתמיד בו, כך היכולת שלכם להיות עקביים תגדל. הקשיבו לעצמכם, לצרכי הילד ובחרו את הדבר שלדעתכם אם תתחילו ממנו תחוו כולכם חוויית שינוי, ומכאן חוויית הצלחה. לא משנה מה אומרים בבי"ס, חברים, בני משפחה, קולגות או אנחנו כאן במדריך, **חשוב לבחור במה שמשמעותי עבורכם ועבור ילדכם – אתם יודעים מה הנכון עבור כולכם**

ילדי קשב וריכוז זקוקים לכללים עקביים, שהם יכולים להבין ולעקוב. כתבו את הכללים ותלו אותם במקום שבו הילד שלכם יכול בקלות לקרוא אותם.

בואו נגלה עקביות והתמדה גם במתן חיזוקים
 כאשר הם מצליחים לעמוד במה שלקחו על עצמם.
 ככל שנתייחס להצלחה קטנה כגדולה כך תבנה המוטיבציה להמשיך להתמיד.
 במידה ואנחנו נעיר כאשר הוא לא מצליח ונתעלם כאשר הוא מצליח הסיכוי שיתמיד קלוש

הרי אחד הצרכים שלנו הוא תשומת לב ,
 בחרו למה אתם נותנים תשומת לב ובאיזו דרך כך שהמוטיבציה החיצונית,
 המנוע החיצוני לאט ובהתמדה יהפוך למנוע פנימי .

מפתח חמישי – הכרת תודה



כל האנשים השמחים הם אסירי תודה. אנשים חסרי הכרת תודה לא יכולים להיות מאושרים. אנו נוטים לחשוב שאומללות מביאה אנשים להתלונן, אך ההיפך הוא הנכון – התלונות הן שגורמות לאנשים להיות אומללים. "דניס פרגר

הדרך האפקטיבית להרגיש הכרת תודה היא על ידי שינוי הפוקוס לדברים החיוביים שנמצאים סביבנו ושכבר מתרחשים בחיינו.

נסו למלא חצי כוס של מים והניחו אותה על השולחן לפניכם. התייחסו לכוס המים; האם היא חצי ריקה? או חצי מלאה? לאדם שהלך במשך שעות ארוכות במדבר חם, ללא מים - כוס המים הזאת מלאה ללא כל ספק, אך לאחרים כוס זו הינה - חצי ריקה.

מה אתם בוחרים לראות?

הכירו **תודה** על כל דבר שקיבלתם בחייכם

הכירו **תודה** על כל דבר שאתם מקבלים

הכירו **תודה** על כל מה שאתם רוצים בחייכם כאילו כבר קיבלתם אותו.

תודה על כל שאתה עדיין לא יודע ... כך יש לך הזדמנות ללמוד משהו חדש

תודה על הרגעים המאתגרים, הקשים, המתסכלים, הכואבים הם מאפשרים לי לגדול, בונים את אופיי ומאפשרים לי לבחור בדרכים אחרות

תודה על הטעויות שלי אני למד מהם דברי בעלי ערך ומשמעות המאפשרים לי לגדול ולהתפתח

תודה מחקר של פרופ' רוברט א. אמונס (McCullough, 2003 & Emmons) אומר כי אמירת מביאה לעלייה בתחושת הסיפוק ומקנה לנו יותר שמחה

תודה המשתתפים בקבוצת מכירי ה במחקר דיווחו על פחות בעיות בריאות והם אף התחילו להתעמל יותר. הם הרגישו מלאי מרץ והתלהבות, נחושים יותר וערניים יותר.

תודה אמרו על כל מה שיש בחייכם כרגע ונסו להימנע להתלונן על מה שאין. עלינו ללמוד להכיר תודה לחבר, לבן משפחה, לכל מי שעוזר, גם אם זה איש זר. זה לא חייב להיות בנוכחותם אך אם אפשר דאגו שהם ידעו שאתם מודים להם.

התחילו עם אמירת **תודה** בערב לפני השינה נהל יומן הכרת **תודה** – ערכו רשימה של 3 דברים עליהם אתם מודים ולאט לאט הוסיפו לרשימה משפטי **תודה** לאנשים הקרובים בחייכם .

עם הזמן כדאי להיות בתשומת לב במהלך היום לדברים טובים שקורים לכם ומיד להודות עליהם, גם אם הם נראים לכם טריוויאליים.

חשוב להבין כי התהליך בו אנו משנים את הדגש מהשלילי לחיובי דרך הכרת **תודה** הינו ארוך ודורש תרגול אשר בהתחלה יראה מלאכותי.

אפשרו לעצמכם להירגע, לפגוש את עצמכם בפתירות וכבוד.

שאלו את עצמכם את השאלות הבאות :

- מהן נקודות האור בחיים שלי?
- על מה בחיים שלי אני מודה?
- מהם הקשיים שעליהם התגברתי בהצלחה?
- מיהם האנשים היקרים לי?
- אילו תכונות בעצמי אני מעריך?
- מה באמת חשוב לי?

הכר תודה

הכר תודה, שאין לך עדיין את כל אשר אתה חפץ ,
לו היה לך, למה היית מצפה ?

הכר תודה שאינך יודע דבר-מה
כיוון שזה מעניק לך הזדמנות ללמוד.

הכר תודה לזמנים הקשים,
באמצעותם אתה גדל
(מקור אינו ידוע)



מפתח שישי – מסגרת ברורה – הצבת גבולות



בנושא גבולות יש חיכוכים רבים עם ילדים ועם ילדי הקשב והריכוז לעיתים יותר. יחד עם זאת ידוע וברור שמסגרת קבועה עם גבולות ברורים מאפשרים שקט פנימי שכה חסר להם.

אחת מהדרכים להצבת גבולות הוא בניית סדר יום, שיגרה מבוססת, שעליה הסכמתם מראש, אתם ההורים עם הילד. מה עושים בבוקר, מה עושים כאשר חוזרים מביה"ס, לפני השינה וכו'. העניקו לילדיכם גם זמן חופשי בו יתכנן, על פי רצונו את הפעילות הרצויה לו במהלך היום. חשוב שהזמן הפנוי יהיה גם בין פעולות החובה, אנחנו ממליצים להתייחס לפעילות החופשית כפעולת חובה כמו הכנת שעורי בית, כי היא זאת שיכולה לעיתים לאפשר ריכוז מחדש.

אין גבול נכון או לא נכון- בחרו את הגבולות שמתאימים לכם ולצרכי וגיל הילד

"תן לילדך והרשה לו כל מה שבידך לתת לו ולהרשות לו ובתנאי שהדבר לא יסכן את טובתו הגופנית והמוסרית . לעולם אל תצווה עליו וכן אל תסרב לו מתוך מצב רוח אישי שלך שאין לו כל קשר עם הילד. אל תרשה דבר שאח"כ יהיה עליך לאוסרו ואל תאסור דבר שאח"כ יהיה עליך להתירו "רש"ר

- **התמקדו בעיקר** - בחרו את הדברים המשמעותיים שהם הקווים האדומים מבחינתכם (לא על הכול צריך להתעקש...). הציבו גבול רק אם אתם משוכנעים שהוא נחוץ.
 - וודאו שברורה לכם הסיבה לבחירת הגבול וכי תוכלו לעמוד בו :
 - באהבה ואמפתיה
 - בעקביות
 - בהתמדה
 - בנחישות
 - בגמישות
 - הקשבה לצרכים העמוקים של כל הצדדים
- **תנו הסבר ו/או אלטרנטיבה**- משפט קצר וברור שמסביר למה לא/מה אפשרי
- במקום: "לא מרביצים לאחים אפשר להרביץ לכרית/לשק ... (
- **דוגמא אישית** - נאה דורש, נאה מקיים...
 - ילדים לומדים רבות מדוגמא אישית, חיקוי (לא צורחים על הילד "אבל למה אתה צועק" (...).
 - ילדים לומדים ממעשים לא מדיבורים .
- **אמינות**: כל הבטחה חשוב לקיים! אם איימת, או התרעת על תגובה להתנהגות מסוימת, קיים את אותה תגובה. כמו כן חשוב שאותה תגובה תהיה ריאלית, וניתנת ליישום. אל תאיימו בדבר שלא תצליחו לקיים .

- הדגישו את ההתנהגות הרצויה , סדר בבקשה את החדר ולא החדר שלך תמיד מבולגן.
- ענייניות – שימו את הגבול בצורה עניינית מומלץ לשתף את הילד בקביעת הכללים והחוקים בבית, ככל האפשר, כאשר ההורים הם בעלי זכות ההכרעה, אך הילדים מקבלים את ההזדמנות להציע חוקים, ולהביע את דעתם. ילדים יודעים בדרך כלל מהם כללי ההתנהגות הנכונה, ולפעמים הם אף מחמירים יותר מאיתנו. שותפות של הילד בקביעת הכללים, תגייס את המוטיבציה שלו לקיומם.

הגיבו בתגובה הולמת למעשה שנעשה-

"רצוי שלילד יהיה ברור מראש מה התגובה ההולמת למעשה מסוים , התגובה קשורה ישירות למעשה של הילד ונובעת ממנו, ומנטרלת את כעסו עלינו או אכזבתו מאיתנו, ההורים. וכן גם מנטרלת את כעסו ואכזבתו מילדנו . "

מפתח שביעי – סנגור עצמי



כותבת פרופ' לאה קוזמינסקי בספרה "מדברים בעד עצמם: סנגור עצמי של תלמידים עם לקויות למידה" כי סנגור עצמי הוא פעולה שבה האדם מדבר בעד עצמו ומגן על זכויותיו של כדי להבטיח שיסופקו לו השירותים המתאימים. כלומר מעבר להכרה בזכויות צריך גם לדרוש כי יקוימו. סנגור עצמי מתחיל בידיעה ובהבנה כי זכויות אינן ניתנות אלא עלינו לדרוש אותן Tony Coelho.

הילד לומד להיות מודע לקושי שלו ולתחומים בהם הוא חזק, להכיר את הצרכים וההתאמות הנחוצים לו, להכיר בזכויות ובאחריות שלו, להיות מודע לתכונות, מיומנויות העלולות למנוע ממנו סנגור עצמי. להציב יעדים ולתכנן את השגתם, לפעול למען ההתאמה במסגרת משא ומתן, להשתמש ברשת התמיכה שסביבו, ולדעת למי לפנות כדי לבקש תמיכה

לעיתים מוצאים אנו ההורים את עצמנו נלחמים את מלחמות הילדים שלנו במערכת החינוך, השאלה האם זהו סנגור עצמי או שאולי זאת דרך שבעצם גורמת לילד לפתח תלות בנו ובמצב במקום ללמוד את עצמו, צרכיו ולדרוש את המגיע לו מתוך ידיעה ואמונה כי הדבר אפשרי. האם המלחמה מקבעת את המצב ומגדילה אותו?

אמר הפסיכולוג פרופסור רודולף דריינקוס: "בכל פעם שהורים עושים למען ילד דברים שהוא יכול לעשות בעצמו הם מדגישים בפניו שהוא חסר אוניס ונטול יכולת",

תפקיד ההורים לתת לילדים כלים כדי שילמדו להיות עצמאים

יש להסביר לילד מה הבעיה/הקושי/האתגר שיש לו קיים קשר ישיר ומרכזי בין ההבנה של הילד את מצבו לבין היכולת והרצון למצוא דרכי התמודדות. כאשר הילד מבין, כיצד מערכות הקשב והבקרה שלו עובדות. מה עוזר לו ומה מכשיל אותו? - הוא יגלה מוטיבציה גדולה יותר ויכולת מוגברת להתמודד עם האתגרים..

חשוב שההורים יקבלו כלים וידיעה מהן אותן מיומנויות סנגור עצמי שהילד לומד כדי שיוכלו לתמוך בו.

סנגור עצמי נעשה בכל המקומות בהם הילד נוכח ופעיל

- במשפחה
- בקהילה
- בפעילויות בשעות הפנאי
- בבתי ספר

המלצה לפעילות

כל אחד מבני המשפחה בונה טבלה אישית שבועית/חודשית ובה כל יום כל אחד כותב פעולה שעשיתי למען עצמי, כדי להרגיש טוב יותר עם עצמי

ופעולה בה עמדתי על הזכויות שלי, בלי לפגוע בזכויות של הזולת.

פעולה שעשיתי למען עצמי, כדי להרגיש טוב יותר עם עצמי	פעולה בה עמדתי על הזכויות שלי, בלי לפגוע בזכויות של הזולת.	
		יום א
		יום ב
		יום ג
		יום ד
		יום ה
		יום ו
		שבת

מפתח שמיני – אמונה



"אמונה פירושה להאמין במה שטרם ראיתם , וכגמול על אמונה זו- תראו את הדבר שאתם מאמינים בו" אורליוס אוגוסט ינוס

תאמינו בילד שלכם .

חשבו או כתבו רשימה של כל מה שהוא בעל ערך וייחודי בילד שלכם סמכו על כך שילדכם יכול ללמוד, להשתנות, להצליח, להיות מאושר, להרגיש שייך ואהוב הפכו זאת להרגל כמו צחצוח שיניים או כל פעולה אחרת שמתבצעת באופן קבוע מידי יום , לעיתים כבר בצורה אוטומטית .

מכירים אתם את הביטוי "אפקט פיגמליון" ו"נבואה שמגשימה את עצמה" אם אני מצפה שמישהו יתנהג בדרך מסוימת, בסופו של דבר אמצא שהוא אכן כזה מכיוון שמלכתחילה אני מתייחסת אליו כך. בכל דבר שיעשה אחפש ואראה רק את הדברים שיחזקו את דעתי. "כך שאם אני מאמינה שילדי יכול – כך יהיה". אמר הנרי פורד: "לא משנה אם אתה חושב שאתה יכול או לא, בכל מקרה אתה צודק".

כנ"ל לגבי עצמכם, שימו לב למחשבות שיש לכם לגבי עצמכם, לגבי חייכם, אנשים בסביבתכם, ילדכם במה אתם מאמינים שאתם יכולים להתמודד ובמה אתם מאמינים שאינכם יכולים להתמודד.

רגע לפני שאתם נכנסים הביתה מה המחשבה הרצה בראשכם "אין לי כוח עכשיו לבלגן, למריבות , לוויכוחים שאני אמצא עכשיו בבית " או " אני נכנסת הביתה ו... ו... ו..."

בפעם הבאה לפני שאתם נכנסים בחרו במה להתמקד במה שמשמח אתכם, מעודד, מעורר תקווה או במה שלא ובדקו את ההשפעה לאורך זמן .

אנו מאמינים כי בכל ילד טמונות יכולות רבות שיש לגלותן ולפתחן. מחקרים רבים מוכיחים כי ילד הגדל בסביבה המשדרת לו אמונה ביכולתו , מפתח את תחושת המסוגלות שהיא תנאי הכרחי להצלחה בכל משימה , ואפילו הקשה ביותר

זה נשמע קל ופשוט, בסה"כ להאמין בילד באמונה שלמה ללא צורך בהוכחות בשטח . להאמין בילד ולעזור לו להתפתח, אבל במציאות זה לא כך. האמונה דורשת פעולות ונוכחות לעודד את הילד להתנסויות מאתגרות, לעודד לחזק כשקשה. ידיעה פנימית שהילד יצליח להיות הוא וידיעה של הילד שההורה שם עמו ובשבילו ללא כל קשר לתוצאות .

הורה שמאמין בילדו משדר זאת באנרגיה , במילים ובהבעות ככל שהילד מתמודד עם יותר קשיים בתחום התפקוד, הלמידה וההתפתחות כך החשש שלנו ההורים גדל "מה יהיה עם הילד שלי?" האמונה ביכולותיו של הילד מתערערת לעיתים בשל מגוון וכמות הקשיים. יחד עם זאת ככל שהאמונה תגדל הסיכוי שיצליח הילד להתמודד עם הקשיים המורכבים גדל .

כאשר אנחנו מאמינים שהילד יכול , אנו מתמקדים במה שהוא מצליח

הצעה לפעילות לזיהוי האמונות שלכם 🔍

- כתבו 3-5 אמונות שלכם לגבי כל אחד מילדיכם
- כתבו 3-5 אמונות שלכם לגבי היכולת שלהם להצליח בחיים
- כתבו 3-5 אמונות שלכם לגבי היכולת שלהם ליצור קשרים חברתיים
- כתבו 3-5 אמונות שלכם לגבי היכולת שלהם לסיים תוכן
- כתבו 3-5 אמונות שלכם לגביכם כהורים
- כתבו 3-5 אמונות שלכם לגבי מערכת היחסים שלכם עמם

שימו לב 🔍 מה מבין האמונות הן אמונות מקדמות כלומר ,

אמונות שיכולות לאפשר לכם להמשיך לנוע קדימה
ולעודד את ילדיכם ולהאמין כי הוא יכול ומה לא .

את האמונות המקדמות העתיקו וקראו מידי יום 🔍

אפשרו לעצמכם ולילדכם לחיות במרחב השאלה הפתוחה : 🔍

- מה יאפשר לי לסמוך על ילדי?
- מה יאפשר לי להאמין לילדי ?
- מה יאפשר לי לסמוך על עצמי?
- וכך חברו עוד ועוד שאלות
- השאלה הפתוחה מאפשרת לנו להרחיב את נקודות המבט שלנו.

מפתח תשיעי – מגע , תנועה



בגיל הגן ובגיל בית ספר ילדים עם רגישות יתר תחושתית עלולים להראות קושי בקשב וריכוז, וביצוע משימות במלואן, בשל הרגישות שלהם לגירויים בסביבה. הם מוצפים בגירויים סביבם ולעתים קרובות מראים קשיי התארגנות. לעומתם ילדים עם תת רגישות תחושתית צריכים תנועה ומגע רב, ולכן ירבו לקום, ולנוע ויראו אף הם קושי בריכוז במשימה ואף אימפולסיביות בגלל הצורך שלהם לזוז ולגעת. ניתן להקל על הילדים על ידי הקטנת הגירויים וההסחות בסביבה ועזרה בהתארגנות לאלה שהם בעלי רגישות יתר, ולעומת זאת לספק את היכולת לנוע, ללחוץ ולגעת לאלה שזקוקים למגע רב, במקום לצפות מהם לשבת זמן רב ללא תנועה ומגע.

ילד לקוי למידה, ו/או מאתגר קשב וריכוז מתחיל את היום בחשש ומתח ההולך ומצבר לאורך היום כולו, שמא לא יצליח לעמוד בהבטחות שהבטיח לכם ההורים, למורים, לעצמו. דבר המגביר את המתח ואת חוסר הקשב.

אנשים קשב וריכוז ובעיקר בעלי ההיפר אקטיביות הם בעלי עודף תזזיתיות ועודף אנרגיה באופן שוטף, וספורט היא דרך מעולה לשחרר אנרגיה בצורה ממוקדת. אך פרט לשחרור אנרגיות, פעילות גופנית ממושכת מגבירה את זרימת הדם למוח, וכתוצאה מכך גורמת לייצור מוגבר של אדרנלין, סרוטונין, המעוררים את הפעילות המוחית הרדומה אצל אנשי הקשב והריכוז בגלל החוסר בדופמין

מצאו דרכים שונות לפעילות תנועתית אשר הילד אוהב, בפעילות זאת יפרק את המתח המצטבר בגופו ובנפשו : אומניות לחימה, ריקוד, משחקי כדור, טרמפולינה, קפיצה בחבל, ריצה, רכיבה על אופניים, נדנדה, ערסל....

במידה ויש אפשרות במהלך יום הלימודים לתת לילד לנוע הדבר יכול לעזור לו להתרכז בשיעור.

בשעות אחה"צ לפני הכנת השיעורים ותוך כדי רצוי לעשות הפסקות יזומות לתנועה היות ובתנועה הגוף נושם, פולט פסולת ומטעין את עצמו במנת החמצן הנדרשת לתהליך הלמידה.

מילה טובה, חיבוק וחיוך יראו לילד שאיכפת לכם.

ריבוי בפעילות משפחתית מחוץ לבית

חלק מהילדים זקוקים למגע פיזי, תנו להם! ילדים אוהבים חיבוקים, התקרבות ולהחזיק ידיים

"התנועה היא הדלת ללמידה" פול א. דניסון

מפתח עשירי - הכרת המיתוסים



**"לא להיות שום אדם מלבד עצמך – בעולם העושה כמיטב יכולתו ,
יום ולילה , להופך למישהו כמו כולם –
פירושו להילחם בקרב הקשה מכולם שאדם יכול להילחם
ולעולם לא לחדול מהמאבק " א"א קמינגס**

❖ תרופות יכולות לרפא הפרעות קשב וריכוז

תרופות לא מרפאות את הפרעת הקשב והריכוז אלא מסייעות לסימפטומים שלה לכן במקביל ללקיחת תרופה כלשהי , המותאמת ע"י רופא . מומלץ לעבור תהליך אימון הנותן כלים אופרטיביים איך לנהל את הקשב והריכוז.

❖ הפרעות קשב וריכוז נגרמות כתוצאה מההתנהגות ההורים

האשמת ההורים גורמת להם עוול עצום, ומוסיפה לקשיים שהם מתמודדים עמם. המחקרים מראים כי הגנטיקה אחראית בצורה ברורה ל ADHD . אולם מחקרים מהשנים האחרונות מראים, כי התנהגות ההורים יכולה להשפיע דווקא בהיבט חיובי . הורים יכולים באמצעות הדרכה והכוונה להקל על ההתמודדות של ילדי הקשב והריכוז ולהעצים את נקודות החוזקה הקשורות בה. מאידך, קשיים בתפקוד ההורי יכולים להחמיר סימפטומים הסתגלותיים.

סביבה הורית חיובית ותומכת עוזרת להתמודד עם סימפטומים של קשב וריכוז .

❖ הפרעות קשב הן תירוץ לעצלנות.

יש המאמינים כי "הפרעת קשב" היא תרוץ לאנשים עצלנים אשר אינם רוצים לקחת אחריות על חייהם. הם אינם מאמינים שלאדם יש בעיה ממשית ומתייחסים לביצוע הלקוי במשימות שונות כעצלנות. לחיזוק דעתם מביאים לדוגמא את היכולת להתרכז בפעולות המעניינות אותם , הסיבה שבפעולות מעניינות ומאתגרות הם מצליחים להתמקד ולהתמיד אופנית לילדי הקשב והריכוז. מכאן ביכולתנו המבוגרים למצוא את הדרכים /הנושאים/הכלים המעניינים, המסקרנים ובאמצעותם להתמודד בנושאים הפחות מעניינים . בפועל ילדי הקשב והריכוז מתמודדים עם פגיעות בתפקודים ניהוליים ההופכות ביצוע משימות רבות לקשה במיוחד, אך הביטוי החיצוני של הקשיים נראה לעיתים קרובות כמו עצלנות. כך למשל, הכנת שיעורי בית בצורה "חפינית" יכולה להתפרש כעצלנות, אך כשמביאים בחשבון את הקושי בשמירה על ריכוז נוכח הסחות חיצוניות, את תפיסת הזמן הלקויה המובילה לכך שמספר דקות של ריכוז יכולות להיראות כמו שעות, ואת ההיפראקטיביות המובילה לקושי לשבת בשקט לאורך זמן, אפשר להבין שלא מדובר בזלזול אלא בקושי ממשי .

❖ המורים בבית הספר יכולים לאבחן אם ילדכם סובל מהפרעת קשב

רק איש מקצוע מומחה בתחום, כלומר פסיכיאטר או נירולוג ילדים ורופא משפחה המומחה בהפרעות קשב וריכוז יכול לתת אבחנה שכזו

❖ הפרעת קשב עוברת בגיל ההתבגרות

עד לשנים האחרונות, סברו כי בגיל התבגרות מתגברים על ADHD אולם מחקרים ארוכי טווח הראו הפרעת קשב לא עוברת עם הגיל, מי שנולד עם הפרעת קשב יישאר עם הפרעת קשב כל חייו אופייה משתנה לאורך מעגל החיים ומסביבת פעילות אחת לשנייה .

מה שמשפיע על השינוי עם השנים הוא האם האדם למד את הסימפטומים של הקשב והריכוז שלו ואימץ כלים לניהול הסימפטומים או לא. לעיתים כאשר ילדי הקשב מתבגרים הם עוסקים בתחום המעניין אותם, בו הם מצליחים להתמיד ולהגיע להישגים ומכאן לעיתים נוצרת התחושה שהפרעת הקשב עברה .

❖ אנשים עם הפרעת קשב וריכוז פחות חכמים.

הסטטיסטיקה מראה ששכיחות לקויי הקשב בקרב המוחגונים גבוהה פי 5 יותר מאשר שכיחותם של אנשים ללא עדות להפרעת קשב בקרב במוחגונים

❖ אין קשר בין רעש וריח לבעיות קשב וריכוז בילדים

יש ילדים הרגישים לכל רחש וריח . אנחנו אומרים שזה סימן שהחיישנים שלהם עובדים ללא הפסק, שהם מאוד רגישים . הם שומעים את זמזום המנורות, תקתוק השעון, העט/העיפרון על הדף אצל ילד היושב בקצה השני של הכיתה. את המשרוקית במגרש הספורט, את השיחה במסדרון או בכיתה המקבילה . חלקם אף רגישים לריח , לכן, כל רחש או רעש חזק וריח יוצא דופן מבחינתו יסיחו את דעתו וימנעו ממנו להיות קשוב .

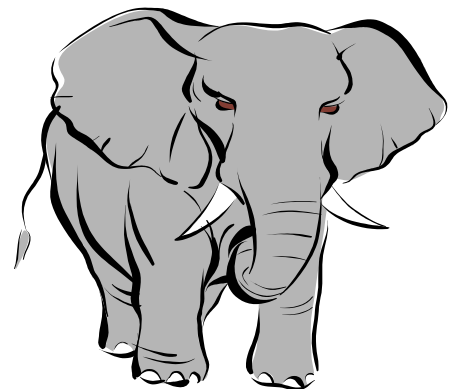
❖ תזונה שגויה גורמת ל-ADHD

תזונה כשלעצמה לא גורמת ל-ADHD, אולם תזונה לקויה עם חסכים משמעותיים יכולה לגרום לסימפטומים של הפרעות קשב. הפרעות אלו ייעלמו עם השלמת החוסרים. לכן חשוב לבצע בדיקות דם במקביל או לפני אבחוני קשב וריכוז. ידוע כי מחסור בברזל, ויטמין B12, ויטמין A, תיאמין, יוד ועוד, יכולים להביא לקשיי קשב כמו חוסר בשינה , בעיות ראייה , שמיעה , תפקוד בלוטת תריס ..

סיפור הפיל כתב: חורחה דמיאן, סופר ארגנטינאי

כשהייתי קטן אהבתי מאד את הקרקס. במיוחד אהבתי את החיות, ומכל החיות אהבתי את הפיל. במשך ההופעה הציג הייצור הענקי הזה את כישוריו. בהפסקה שבין ההופעות היה הפיל קשור בשרשרת ליתד שהייתה נטועה באדמה. היתד לא הייתה אלא חתיכת עץ לא גדולה, ורק כמה סנטימטרים ממנה היו תקועים באדמה. למרות השרשרת הכבדה והחזקה, היה ברור לי לחלוטין, שהחיה הזאת שיכולה לעקור עץ שלם מהשורש ללא קושי, יכולה בקלות רבה למשוך את היתד הקטנה מהאדמה ולברוח. מה מחזיק אותו שם? שאלתי את עצמי. כשהייתי בן חמש או שש, עדיין סמכתי על חכמתם של המבוגרים, שלשאלתי ענו, כי הפיל לא בורח משום שהוא פיל מאולף. שאלתי את השאלה המתבקשת: אם הוא מאולף, אז למה בכלל צריך לקשור אותו? לא זכור לי שקיבלתי תשובה הגיונית. עם הזמן שכחתי את תעלומת הפיל והיתד, אך לפני כמה שנים פגשתי מישהו מספיק חכם, שידע את התשובה: "הפיל לא בורח כי הוא קשור ליתד דומה מאז שהיה צעיר מאד." עצמתי עיניים ודמיינתי את הגור הקטן, רגע אחרי שנולד... אני בטוח שאז הפילון דחף, משך, הזיע ועשה הכול כדי להשתחרר, אבל לשווא! היתד הייתה חזקה ממנו. אני מוכן להישבע שהפילון היה נרדם מותש מהמאמצים, כדי לקום למחרת היום ולנסות להשתחרר, וכך גם ביום שאחרי ובזה שאחרי. עד שהגיע היום, יום איום ונורא בחייו של הפילון, שבו השלים עם חוסר האונים שלו ונכנע לגורלו. הפיל החזק והגדול הזה שאנחנו רואים בקרקס, **לא בורח, כי הוא מאמין שהוא לא יכול.**

הוא זוכר את אי היכולת שלו, את תחושת חוסר האונים שהפנים מעט אחרי שנולד. הדבר הכי נורא הוא שאף פעם לא הטיל ספק של ממש בתכונה זו. הוא אף פעם לא ניסה לבחון את כוחו מחדש...



חשוב לזכור ששינוי האווירה בבית הוא תהליך שאינו מתרחש בן רגע ומצריך סבלנות, סובלנות והתמדה. כמו בדיאטה, יש כאלה היכולים לעשות את השינוי לבדם, ויש המעדיפים לקבל הדרכה מקצועית. בכל מקרה זה אפשרי, ומפירות השינוי תהנה המשפחה כולה וכמובן הילד עם אתגר הקשב והריכוז.

"הדרך היחידה למצוא הגיון בשינוי, היא לצלול לתוכו, לנוע איתו ולהצטרף לריקוד". אלן ווטס

Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid. ~ Albert Einstein

Would You Teach a Fish to Climb a Tree?: A Different Take on Kids with ADD, ADHD, OCD and Autism : Anne Maxwell, Gary M. Douglas, Dain Heer

גארי דאגלס שואל מה אם אין שום דבר לא נכון בילדים האלה, מה אם הם פשוט אחרים?

מה הכוחות של ילדך ?

מה דורש הילד שלך כדי להצליח בבית ספר?

אם ילדכם היה יכול לעצב את חווית בית הספר שלו, מה היא ואיך היא הייתה ?

מה זה ?

מה אני יכול/ה לעשות עם זה ? בזה ?

האם אני יכול/ה לשנות את זה ?

איך אני יכול/ה לשנות את זה ?

וד"ר דיין הייר שואל : מה אתה יודע שאתה לא ער אליו או מתכחש לידיעה שאם תכיר בכך ישנה את הכל ?

איזו תרומה אני יכול/ה להיות עבור הילד שלי?

מה המתנה שיש להם שאני לא מקבל ?

שאלו מה עוד אפשרי כאן שאני לא רואה במקום איך אני יכול/ה ל...

כנסו לדף הפייסבוק שלנו סמנו LIKE <https://www.facebook.com/ligdolbaor?ref=hl>

הצטרפו לקבוצת הפייסבוק להיות הורה לילד עם הפרעת קשב וריכוז, לשיתופים, דילמות, שאלות, רעיונות.

<https://www.facebook.com/groups/255657791469140/>

ולאתר והעלו שאלות/דילמות/שיתופים www.ligdolbaor.com

ומה אנחנו עושים :

מאמנים הוליסטיים קשב וריכוז ולקויות למידה

אבחון רפלקסולוגי הנותן תמונת אופי יכולות ופוטנציאל המאפשר לראות את האדם במלואו

הרצאות אינטראקטיביות להורים וצוותי חינוך

ליווי הורים לילדי הקשב

ליווי צוותי חינוך והעצמתם תוך הקשבה לצרכיהם וצרכי התלמידים

סופרו ויזין למאמנים: קשב וריכוז, הורים, ילדים ונוער

הכשרת מאמנים קשב וריכוז, הורים, ילדים ונוער

קורס אקסס בארס – גישה המאפשרת לחיות ביתר קלילות, שקט ושמחה

קורס אינטרנטי להורים לילדי הקשב והריכוז- [מה יאפשר להפוך את הפרעת הקשב להצלחה בחיים](#)

למידע נוסף או לשאלות נשמח לתת מענה



"האופטימיות. החיוך והתקווה.

מה מעט נחוץ כדי שהחיים יהיו מאושרים,

והכול נמצא בנו ובאופן המחשבה שלנו"

מרקוס אורלריוס



אובי ואריה רז מומחים לקשב וריכוז – מאמנים הוליסטיים מנחים קורסים מלווים משפחות וצוותי חינוך

נשמח להיות בקשר 050-3220364 info@ligdolbaor.com www.ligdolbaor.com פייסבוק – לגדול באור

© כל הזכויות שמורות לגדול באור