

4 צעדים לקדם

להתמודדות מנצחת עם אתגר
הקשב והריכוז של ילדכם



*נליס מאדל!
אני רבקה אקובי, דוקטורנטית בחינוך ופסיכולוגיה, יזמית ומיסדת B-Friend,
יוצרת חינוכית ופסיכותרפסטית*

במשך השנים טיפלתי בילדים רבים עם אתגרים שונים, ועזרתי להם ללמוד להתנהל נכון ולהתמודד עם האתגרים העומדים בפניהם בבית, בבית הספר ועם חברים.

האם גם אתם רוצים להצמיד את ילדכם עם אתגר הקשב והריכוז לעבר ההצלחה? האם גם אתם מעוניינים לעזור לו ללוות את עצמו ולהתנהל נכון בבית ועם חברים?

כשחקרתי לאורך השנים את הדרך להצלחה ולחיים טובים עם אתגר הקשב והריכוז- גיליתי שישנם 2 עקרונות חשובים:
הראשון- ההבנה שההורה הוא המנהיג של הספינה של הילד, והוא יכול לנווט אותה למקום שהוא שואף אליו.
העיקרון השני הוא הצורך בכלים מתאימים לאבחנה של הילד והקשיים איתם הוא מתמודד.

בעקבות עקרונות חשובים אלה, קבלתי החלטה לעזור לכמה שיותר הורים, ולהעניק לכם 4 צעדים שיעזרו לכם להניע את הספינה קדימה!

הפרעת קשב וריכוז באה לידי ביטוי בכל תחומי החיים. ילד עם אתגר הקשב והריכוז חווה את העולם כמבולבל ומלא רעשים. הוא חווה הסחות פנימיות וחיצוניות, המביאות אותו להגיב לכל גירוי חיצוני או פנימי המופיע בסביבתו, לדוג'- זבוב שעובר או דלת שנטרקת, או גירויים פנימיים, כגון: מחשבה שאינה קשורה לסיטואציה או הרגשה שמופיעה ללא הסבר ומעסיקה את הילד ללא הקשר לחוויה שבה הוא נמצא.
הפרעת קשב וריכוז ניתנת ללמידה ולהבנה, כפי שיפורט להלן.

אלו ארבעת הצעדים שפיתחתי, שיסיעו לך ללוות את ילדך עם הפרעת הקשב והריכוז להצלחה - במשפחה ובחברה.



צעד 1

למדו את הילד בכל המובנים

צאו למחקר על תופעת הקשב והריכוז ועל איך היא באה לידי ביטוי אצל ילדכם. כדאי שתהיה לכם מחברת מיוחדת בה תכתבו את התשובות לשאלות שתשאלו את עצמכם, כדי להגיע להבנה טובה יותר של העולם המבולבל של ילדכם. התשובות שתמצאו, המידע שתאספו וההבנה את עולמו של הילד- ייתנו לכם כלים משמעותיים לנווט את ילדכם למקום שאתם שואפים להגיע.

שאלות שילוו אתכם במסע אל ילדכם:

מה מרגיע אותו?

מה מלחיץ אותו?

מה גורם לו להתפרצות?

באילו חלקים ביום הוא מתפרץ ובאלו חלקים הוא רגוע?

מתי ניתן להשפיע עליו ואלו מילים או מעשים משפיעים עליו?

צעד 2

שוחחו עם האחים בני המשפחה

תנו להם הסבר קצר על הקושי של ילדכם ועל חוסר האיזון ההורמונלי במוחו. הסבירו להם כי יש להתייחס להתנהגות הלא נעימה של ילדכם כאל התנהגות חיצונית ולא כמכלול האישיות של הילד.

אפשר להשתמש במילים כמו: "הילד שלנו מקסים ונהדר, אך לעתים מתקשה להגיב נכון לגירויים שמסביב ואנחנו כאן לתווך ולעזור לו..".

צעד 3

סגלו שיח חיובי

מהו שיח חיובי? שיח שמגביר את הטוב, "ממרקר" את האור, ונותן לעוצמה של כל אחד מבני הבית מקום ומשמעות חיובית. השימוש במילים חיוביות הוא משמעותי מאד ולעתים קריטי! זוהי שפה שמחייבת אימון ולמידה. כאשר מרגילים את בני המשפחה לדבר כך, ההתבוננות על הדברים החיוביים שקורים בחיים תופסת מקום ומשמעות, ולא הקשיים או הכישלונות. ילד עם הפרעת קשב וריכוז חווה קושי מתמיד ויש לו נטייה להתמקד ב"לימון", לכן האימון המשפחתי והשפה המדוברת בבית ייצרו אצלו שינוי ויהפכו את ה"לימון" ל"לימוןדה".

צעד 4

עזרו לילד לבנות גשר חברתי

לכישורים החברתיים של ילדכם יש השפעה דרמטית על הווייתו ועל הצלחתו. מיומנות חברתית טובה עשויה להוביל להצלחה ברבדים בולטים רבים בחיי הפרט, וכן להפך. למרות היותה מיומנות נרכשת, נדמה שלא נעשה די כדי לעזור לילדים לפתח אותה, חסרה השיטה והדרך להוביל את הילד לרכישת מיומנויות אלו. המילה "כישורים" היא מלשון כושר- זה שריר שצריך לפתח ולאמן, ממש כמו כל שריר אחר בגוף. גם הילדים החברתיים ביותר לא נולדו כאלו, ועל אחת כמה וכמה ילד החווה קושי בתחום זה. כאשר אנו מבינים שכישורים חברתיים הם מיומנויות מתפתחות ונרכשות (כמו למשל מיומנות הקריאה והכתיבה), נוכל לכוון לתהליך של השלמת המידע החסר בדרכים שונות ויצירתיות.

אז איך משרים, מתאמנים ומיעלים את המיומנות החברתית?

המושג אימון לקוח מעולם הפרקטיקה. ההתייחסות ללימוד המיומנות החברתיות היא כאל תהליך נרכש, מקודד, בעל אופי מוגדר, המאפשר לילד לרכוש את הידע שחסר לו על מנת לפעול בהתנהגות הרצויה והמקובלת בכל סיטואציה. לדוגמא: ילד חכם, מעניין ורחב אופקים בכיתה ג' הגיע אלי בשל העובדה שחבריו לכיתה הציקו לו והוא נסגר רגשית. במהלך המפגשים זיהיתי שאחת המיומנויות שחסרה לו הייתה היכולת להתאים את ההתנהגות שלו למסרים השונים של חבריו. הוא הגיב באופן שאינו מותאם לילד ששוחח עמו, כיון שהיה עסוק במידע שרצה להשיג. עבדנו על המיומנות הזו תוך ציורי התרחשות שונים, ופיתחנו דיאלוגים מעולמם של ילדים באמצעות המחזה. הוא רכש את המיומנות הנדרשת ואף השתמש בה באופן ספונטני. הוא והוריו התחילו לדווח על חברויות שמתפתחות, וכששאלתי אותו מה עזר לו, הוא ענה: "למדתי להתייחס לדברים שהחברים אומרים לו, ולהגיב אליהם נכון וטוב". חשוב לתווך לילדכם את החוויות שהוא חווה- להסביר לו מה הסיטואציה שהוא נמצא בה, ולהציע לו מחשבות חדשות במקום המחשבות השליליות. אפשר גם ליצור סימולציות בבית כדי להתאמן על אירועים חברתיים. כשמגיעים חברים בגיל הצעיר תהיו שם, והציעו לילדכם מילים מתאימות לסיטואציה.

שוב לאוק!
אני רבקה אלקובי, דוקטורנטית בחינוך ופסיכולוגיה, יזמית ומיסדת B-Friend,
יוזמת חינוכית ופסיכותרפסטית.

שנים רבות עבדתי עם ילדים בעלי אתגר הקשב והריכוז, תוך ליווי ההורים והצוות החינוכי. בשנים אלו רכשתי ניסיון רב בהבנת התהליך המתרחש אצל ילדים אלו, ומהי דרך העבודה המקצועית המובילה לשינוי בכל מישורי התפקוד שלהם. בעבר ניהלתי חדרי שלווה בעיר שדרות, שם טיפלתי בילדים בעזרת הדרכה וליווי. במהלך העבודה התמחיתי בטיפול בטראומה וחרדות, בשיטת טיפול גוף נפש SE (Somatic Experiencing) ובטיפול קצר מועד. במהלך שנים אלו למדתי לתואר שני בייעוץ חינוכי, פסיכותרפיה וכלים אמנותיים בטיפול. במהלך השנים ליוויתי וטיפלתי גם בילדים עם הפרעות התנהגות או בעיות תחושה SPD בטיפול הוליסטי, אצלי בקליניקה וכן בבתי הספר, בשילוב הדרכה להורים ולצוות. טיפול זה הביא לשינוי משמעותי בחיי הילד/ה והמשפחה.

**אשמח
לעזור גם
לכם
להביא
לשינוי
חיובי
בחיי
ילדכם!**

באפיק

רבקה