



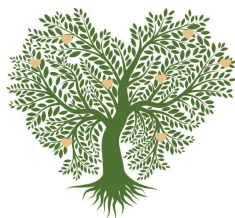
הועידה השנתית

של

ארגון 'חנוך'

• תשפ"ה •

מקבץ מאמרים בנושא הועידה



חנוך
בית לאנשי החינוך

יו"ל ע"י ארגון 'חנוך'
© כל הזכויות שמורות
למערכת ולכותבי המאמרים

hanoch.info ♦ 053-3139950

hanoch12346789@gmail.com

בס"ד

הועידה השנתית של ארגון "חנוך"

מאמר 'אין מלך בלא עם'
הרב שלום עמירה



מקבץ מאמרים בנושא קשב וריכוז
הרב שמעון אורלנסקי



מקבץ מאמרים בנושא קשב וריכוז
הרב יהושע לגומסקי



מאמר 'רגע שלא יחזור לעולם'
הרב שלום עמירה

5	אין מלך בלא עם הרב שלום עמירה
9	הפרעת קשב - סקירה כללית הרב שמעון אורלנסקי
21	הפרעת התארגנות הרב שמעון אורלנסקי
27	ההתנהגות המוחית של אנשי הקשב הרב יהושע לגומסקי
35	הקשר שבין קשב וריכוז לדימוי עצמי נמוך הרב יהושע לגומסקי
38	אסטרטגיות להתמודדות להורים ולמורים של ילדי הקשב הרב יהושע לגומסקי
42	תרופות לקשב וריכוז הרב יהושע לגומסקי
46	רגע שלא יחזור לעולם הרב שלום עמירה

אין מלך בלא עם

♦ הרב שלום עמירה ♦ יו"ר ארגון חנוך

ידוע הוא הביטוי "אין מלך בלא עם" (ע"פ פרקי דר"א פרק י"א). מה עושה את העם עמו של המלך? במה מתבטאת המלכות? בסמכותו של המלך. ובמה מתבטאת סמכותו של המלך? הוי אומר בשמירת חוקיו.

ככל שחוקיו של המלך נאכפים, ככל שרצונותיו של המלך מתממשים, כך הוא יותר מלך. כך העם הם עמו של המלך.

האם נכון הדבר גם לגבי תלמידים? האם סמכות המלמד היא מה שעושה את התלמידים, תלמידים? האם התנאי המרכזי להשפעה על התלמידים הוא שמירת היררכיה ברורה ואכיפת כל כללי הכיתה באופן מלא?

או אולי ישנו תנאי אחר שהוא התנאי המרכזי להשפעה על התלמידים?

הגמ' בתענית ח. מביאה את דברי רבא: "אמר רבא אם ראית תלמיד שלימודו קשה עליו כברזל מפני רבו שאינו מסביר לו פנים".

מרכז מהותו של התלמיד הוא לימודו. אם לימודו קשה עליו כברזל, זאת אומרת שבדבר שהכי עושה אותו תלמיד הוא חסר מאוד, ומה הסיבה לכך שתלמיד לא מצליח ללמוד? רבא לא אומר שזה בגלל שרבו לא מלמד אותו מהו ערך הלימוד, או בגלל שאין לו שכל ללמוד; רבא אומר דבר חדש - הסיבה לכך שהתלמיד לא יודע את הנלמד היא - "מפני רבו שאינו מסביר לו פנים!"

רבא מלמד אותנו שכשהקשר הנפשי/רגשי בין הרב לתלמיד הוא לקוי, הדבר גורם ללקות למידה אצל התלמיד!

התנאי המרכזי להשפעה על התלמיד הוא הקשר הטוב של הרב איתו

אהבה בלי סמכות? ודאי שלא!

את הסמכות כגורם מרכזי, אנחנו צריכים כדי ליצור מסגרת. תבנית בה ניתן לקיים למידה. אך מהות הלמידה והצמיחה של התלמיד בכל הרבדים נרכשת אך ורק דרך הקשר הבריא והקרבה שבין הרב לתלמידים.

נחזור לדוגמא של מלך ועם - חוקי המלך ואכיפתם יוצרים 'מסגרת של עם'. אולם תחושת העם שהם 'עמו של המלך', תלויה ביחסו של המלך ובקשר שלו עם העם.

למשל - אם יצא המלך למלחמה כנגד מדינה אחרת, מסירות נפשם של חייליו במלחמה, תושפע מאוד מהקשר שהם חשים לבית המלוכה ולמלך בפרט. ככל שיהיה הוא מלך אוהב יותר, דואג יותר, רגיש יותר לצרכי עמו, כך העם יחזיר לו מסירות, מאמץ ואכפתיות!

לעניינינו: תלמידים בכיתה ח' נדרשים למסירות בהתמודדות יום יומית עם עומס לימודים גבוה, לקיחת אחריות, התנהגות בוגרת וכו', היכולת שלהם להתמסר תלויה מאוד בקשר שלהם למערכת בכלל ולמחנך בפרט.

מה יגרום להם להתמסר? מה יגרום להם להרגיש מחוברים?

דיברתי בקטע הקודם על דוגמא של מלחמה - עמידה מול אויב. אחד הכללים הבסיסיים לניצחון הוא הכרת האויב. ככל שמערכת הריגול מפותחת יותר כך גדלים הסיכויים להכרעת האויב.

ומאויב לאוהב. אתה רוצה להתחבר למישהו? אתה צריך ללמוד להכיר אותו. לדעת מה חשוב לו, מה הכי חשוב לו, מה מעניין אותו, ממה הוא סולד, וכן הלאה.

הדבר הזה נכון ליחידים ולקבוצות בכל שכבת גיל ובכל מגזר, הדרך להתחבר עוברת דרך פיצוח מרכז ההתעניינות של הצד שכנגד.

מרכז התעניינות של נערים בתחילת שנות הבחירות שלהם, הדבר שהכי משפיע עליהם ומעניין אותם הוא מעמדם החברתי.

חשוב להם ללמוד, חשוב להם להתקדם בעבודת ה' אבל מעל הכל חשוב להם להיות מקובלים בחברה.

דוגמא קטנה אשר מתוקף תפקידי נתקלתי בה לפני מספר חודשים:

בחור בישיבה קטנה, בתחילת שנתו הראשונה לא מצא את מקומו בחברה; לא עניין אותו כמה הוא חלם על הישיבה, לא עזרו כל המחמאות שהוא קיבל

מהרבנים על למדנותו ורצינותו בכל התחומים, הוא לא הצליח לשרוד יותר מכמה חודשים.

מה זה נוגע לעניינינו? מה זה קשור לקשר של הרב עם התלמידים?

שתי תשובות בדבר:

1. אתה מייצג את לימוד התורה בכיתה, אם תגרום שהמרכז של הכיתה יהיה תורה, אם תגרום שמעמד חברתי גבוהה יקבל זה שמחובר ללימוד אז אתה תיצור היררכיה חברתית שאתה תעמוד בראשה.

אתה - המלך, התלמידים המחוברים ללימוד - שרים בממלכה, ואלו שאינם מחוברים - הם העם.

נראה לך שהמצאתי משהו חדש? ממש לא!

אתה מוזמן לראות את ההוראה של רבא לגבי אותו התלמיד שלימודו קשה עליו כברזל בו פתחתי את המאמר:

"אמר רבא... מאי תקנתיה? יגביר עליו רעים".

ופירש רש"י: לפייס הימנו שיראה לו פנים. כלומר, אותו תלמיד ישלח את חבריו שהם (מוכרחים להיות) מקורבים לרב כדי שידברו עליו טוב עם הרב וכך הרב יתייחס אליו יותר!

מדהים! רבא מציע לאותו התלמיד להשתמש במקובלים בחברה לצורך דיבור עם 'מלך הכיתה'!

אגב, ניתן להסביר את דברי רבא באופן רעיוני שההוראה היא לרב: אם ראית תלמיד שלימודו קשה עליו כברזל תגביר את אהבתך אליו, תתעניין בו, תסביר לו פנים וכך יהיה לו יותר חשק ויכולת להתרכז בלימוד.

גם הרעיון הזה מוביל כמובן למה שדיברנו, **התלמיד יהיה יותר תלמיד כשיהיה קשר אמיץ בינו לבין הרב.**

2. מכיון שהתלמידים מאוד רגישים למעמדם החברתי הם מלאי הערכה וכבוד למי ששומר על מעמדם החברתי.

במשך השנה, יש לך הזדמנויות רבות להתחבר לתלמידים דרך המקום שהכי חשוב להם!

ככל שיהיה אכפת לך שלא יבזו התלמידים זה את זה (זה הרי נפוץ מאוד בגיל הזה בדיוק לצורך המעמד החברתי) ככל שאתה תהיה רגיש וערני לכוון ולעזור לתלמידים שיש להם קשיים חברתיים, כך ירום מעמדך בעיניהם וכך למעשה תיצור חיבור של אמת ביניכם.

נסכם את שתי התשובות בקצרה: א. אתה מרכז הצייר החברתי ב. אתה רגיש וזהיר לא לפגוע ואף לרומם מעמד חברתי. שני הדברים האלו יוצרים חיבור גדול של התלמידים אליך.

כעת, לפסגת הרעיון:

קשר של אמת עם תלמיד הוא אך ורק קשר של תורה

דאגתך ומסירותך להתפתחותם הלימודית של התלמידים המתקשים בלימוד, תשלב הלכה למעשה את הרעיון של יצירת המרכז החברתי - מרכז של תורה עם הרעיון לחזק את המעמד החברתי הפרטי של כל תלמיד ותלמיד, כי אם מי שנחשב חזק בלימוד הוא במעמד חברתי גבוהה השקעתך באופן אישי בחלשים תחזק אותם ותחזק את המרכז החברתי עצמו - שתי ציפורים במכה!

הפרעת קשב סקירה כללית ודגשים חשובים

♦ הרב שמעון אורלנסקי ♦
יו"ר מרכז קשר

הפרעת קשב נמצאת בשנים האחרונות בתודעה הולכת וגדלה.

אחוז הלוקים בהפרעת קשב נאמד על ידי גורמי המקצוע בעולם בסביבות 10 אחוז מהאוכלוסייה, כאשר השכיחות בקרב בנים היא כפולה מאשר בקרב בנות.

יחד עם זאת, ישנה תחושה בקרב אנשי חינוך רבים ומנוסים כי המספרים גדולים בהרבה, רבים מדווחים על אחוז כפול ויותר במוסדות בהם הם נמצאים.

כאמור, זהו נתון שאינו רשמי אך הישטח מדבר, וקשה להתעלם ממנו.

למודעות הציבורית יש השלכות חיוביות רבות מאד. מאבחנים יותר, מטפלים יותר, עירניים יותר לתהליך, וזה כמוכן מבורך.

אלא שלצד זה יש הרבה מידע חלקי ומבולבל ולעיתים זה חמור יותר מחוסר מידע.

תסמינים

ראשית, יש לדעת כי הפרעת קשב זה רק כותרת. הוי אומר ישנם רבים הסובלים מהפרעת קשב ואין להם כל בעיה להקשיב.

לשם הבהרת הדברים, נפתח בסקירה מהם הקשיים הנמצאים תחת הכותרת הזו.

החלוקה הבסיסית היא לארבעה ערוצים:

♦ היפראקטיביות

♦ אימפולסיביות

♦ קשב וריכוז

♦ התארגנות

כיון שיש קשר פנימי בין הקשיים הללו, ועד נעסוק בו בהמשך אי"ה, נכלול כולם יחד, וערוץ הקשב נבחר להיות השם העברי הכולל לכולם. למה? ככה.

אך מה שחשוב בעיקר לדעת, זה שכל אחד מהערוצים המוזכרים כאן הוא קושי בפני עצמו עם השלכות ייחודיות לו וחוויה ייחודית לו, ונתאר את הדברים בקצרה.

היפר אקטיביות - תנועתיות יתר ואי שקט של הפעילות הפיזית, המוטורית של האדם.

היפר אקטיביים זזים על מקומם, קופצניים, ותנועתיים באופן חריג ממה שנדרש ומתאים בסיטואציה שהם נמצאים בה.

אימפולסיביות - פזיזות ותנועתיות יתר של החלק הפנימי של האדם. לא הידיים זזות באופן לא מבוקר, אלא ההתנהגות.

אימפולסיביים אומרים מילים לא במקום, מתפרצים לפני הזמן או לתוך דברי השני, עושים מעשים לא מחושבים מספיק למול התוצאות, ועוד שלל דוגמאות של פזיזות וחוסר מחשבה להתאים את ההתנהגות והדיבור לסיטואציה.

קשב וריכוז זהו קושי של מוסחות.

מוסחות משיעור, מרצף לימודי, מתפילה וכדומה. המוסחות הזו יכולה להיות בגלל מסיחים חיצוניים, רעש, רכב נוסע, ילד מדבר, ושירה בכיתה המקבילה, והיא גם יכולה להתרחש ללא כל מסיחים חיצוניים.

הילד מוסח מהשיעור או מהלימוד לתוך עולמו שלו. כי בתוכו של כל אדם יש רעש גדול ומסיחים אין ספור, מחשבות, זכרונות ורגשות, כל אלו חיים, קיימים ותובעים את תשומת הלב שלו גם אם הסביבה החיצונית שקטה.

מכל מקום הקושי בריכוז הוא, להישאר מרוכז בנושא אחד, כאשר ישנם כמה נושאים מול העיניים או בתוך הראש.

התארגנות - קושי לנהל פעולות יומיומיות באופן מסודר ובהתאם לנדרש.

יש קוי דמיון גדולים בין מוסחות להפרעת התארגנות אך הם שונים מאד זה מזה ויש חשיבות להבין את הדברים.

הפרעה בקשב היא מוסחות מול אינפורמציה שאני צריך לקלוט מן החוץ אלי פנימה, והפרעה בהתארגנות היא קושי מול פעולות שאני צריך להוציא ממני החוצה.

הלוקים בה יבצעו משימות באופן חלקי, ישכחו מטלות, הכל יקח להם כפול זמן, ובכלל עמידה בזמנים תהיה מאד מאתגרת עבורם.

נציין כאן כי הפרעת התארגנות היא הפחות מוכרת מכולם ויש בה נושאים רבים וחשובים שראוי וכדאי להכיר, ועל כן ייחדנו לה מאמר מיוחד שמצורף כאן בנפרד.

לאחר שסקרנו את הרשימה ניתן לראות בבירור כי מדובר בקשיים שונים זה מזה והחוויה הן של הלוקי והן של הסביבה שלו משתנה מאד ביניהם, וחובה של ממש לבצע את ההפרדה וההבדלה בין הערוצים הללו כאשר באים לטפל במקרה של הפרעת קשב.

פעמים רבות אנו נתקלים באנשים המנהלים שיחה בנושא הזה ומשתמשים במשפט הפופולרי: 'אני רוצה לדבר על ילד עם הפרעת קשב', ובאופן מדהים השיחה מתחילה להתגלגל ולהתנהל על תרופות ועל מינונים ועוד, כאשר את הדבר החשוב ביותר אף אחד לא הזכיר בשיחה כולה - איזו הפרעה יש לו מהארבעה.

למה הדבר דומה לאדם שאומר: 'אני רוצה לדבר על ילד עם בעיה אורטופדית' ולא מזכיר האם זו בעיה בבוהן הרגל או בכתף.

אבחנה מבדלת

כל אחר אשר קרא את הדברים לעיל, ודאי שם לב לעובדה כי חלק גדול מהתופעות המוזכרות, אם לא כולן, יכולות להופיע אצל ילדים רבים מאד וכמעט כל תופעה התנהגותית או לימודית אצל ילדים, יכולה להתאים

לתסמינים שהוזכרו כאן, והדרך מכאן להפוך את כל הילדים עם איזו בעיה קלה, לבעלי הפרעת קשב, קצרה מאד, וראוי לתת על כך את הדעת בתשומת לב ובכובד ראש.

נזכיר את הנושא הרגשי.

מתחים רגשיים אצל ילדים יכולים לגרום לכמעט כל אחת מהתופעות שהוזכרו כאן. ילד במצב רגשי סוער יכול להיות מאד תזזיתי ותנועתי, ובוודאי ובוודאי שהוא יהיה מוסח, לא מרוכז וחולמני, והוא אף יכול להתנהג לא כראוי, או להתבלבל מאד בפעולות ובמעשים שלו.

אם ילד כזה יקבל מאיתנו תווית של הפרעת קשב, הרי לקינו, או נכון יותר לומר, הלקינו בכפליים. גם ניתן לו אבחנה לא נכונה ועזרה שהוא לא זקוק לה, אך חמור מכך, את מה שהוא כן זקוק לו הוא לא יקבל. הוא זקוק לעזרה רגשית ובמקומה הוא מקבל ריטלין שלא קשור לנושא כלל ועיקר.

ילד שתכונותיו המסוימות או חינוכו מהבית, מביאים אותו לחוסר דרך ארץ, יתפרץ לדברי חברים ורבנים, לא יתן מקום לאחר, יעלוב בחבריו שוב ושוב, עד שהוא יתאים בדיוק להגדרה של אימפולסיבי.

והוא אכן אימפולסיבי בהתנהגות ובחוויה של הסביבה שלו. אך במהות הדברים הוא ממש לא אימפולסיבי. הוא פשוט מרשה לעצמו כי הוא חסר כבוד וחסר היררכיה, ולמתבונן מן הצד זה נדמה כאימפולסיביות.

גם הילד הזה, זקוק לעזרה. הוא זקוק לאמצעים חינוכיים מובהקים שתכליתם לחנכו ולעצב את התנהגותו ולתת לו עתיד טוב יותר, ואם נטעה באבחנה ונכניס אותו תחת כנפי הפרעת קשב למרות שהוא אינו כזה, הרי שאת העזרה שהוא יקבל הוא לא צריך ואת זו שהוא צריך הוא לא יקבל.

בעיות בניהול זמנים יכולות אף הן לנבוע מהרבה סיבות כגון עצלות וחוסר מוטיבציה וכדומה.

כך שלאבחנה של הפרעת קשב מתלווה חובה נוספת. הראשונה היא זו שהזכרנו לעיל לעשות את האבחנה בתוך הערוצים של הפרעת קשב באיזה ערוץ אנו מתעסקים, והשניה, לבדוק טוב טוב שלא מדובר בגורמים אחרים ובסיבות אחרות שמאד דומות להפרעת קשב ועלולות להטעות אותנו מאד.

תהליך האבחון

הפרעת קשב מוכרת בעולם הרפואי קרוב למאה שנה.

ועדיין הדרך לאבחנה של הפרעת קשב מתבצעת גם כיום באותה שיטה ודרך. אין בדיקות דם, אין צילום והדמיה, ועיקרה המוחלט של האבחנה מושתת על שיחה.

שיחה של הגורם המאבחן, הרופא, עם המטופל שהגיע אליו לאבחנה, ועם הגורמים הסביבתיים.

כאן המקום לפרט במאמר המוסגר מי מורשה לבצע אבחנה תקפה להפרעת קשב ולתת טיפול תרופתי ואלו הם:

נוירולוג, פסיכיאטר, רופא התפתחותי, רופא משפחה אשר עבר הכשרה של משרד הבריאות להפרעת קשב.

כאשר נשאלת השאלה מי מהם עדיף, התשובה היא אחת: מי ששמענו עליו כי הוא 'חי' את הנושא של הפרעת קשב.

ישנם נוירולוגים מהוללים שח"ו לא נזדקק לשירותיהם המצויינים בנושאים נוירולוגיים מורכבים מאד, ובהפרעת קשב הם עושים שגיאות קשות, ולעומתם יש רופאי ילדים שעברו בסה"כ את ההכשרה של משרד הבריאות לנושא, והקדישו את זמנם לכך בכובד ראש והאבחנות שלהם מעולות והטיפול שלהם מיטבי.

ואם כבר נגענו בעניין הרפואי לא נוכל להתעלם מהתמונה העגומה מאד מאד של התורים לאבחון.

כיום, תור לרופא יכול להגיע במקרה הטוב לכשלשה חודשים. המצב הזה הולך ומחמיר ואין בו בשורה באופק הנראה לעין.

נשוב לתהליך האבחון. כאמור, החלק המרכזי הוא השיחה עם הרופא. המבדקים הממוחשבים הם כלי סביר המסייע בתהליך הזה, אך לעולם אינם יכולים להחליף את האבחנה בדרך של שיחה, ומי שמסתמך אל מבדק ממוחשב מובטח לו שיעשה טעויות אבחוניות חמורות.

יש לכך הרבה הסברים ונבחר באחד מהם המשתייך ומתקשר לנאמר כאן לפני שורות מספר.

כאשר ילד היפר אקטיבי או מבולבל ומוסח, ואנחנו מסתפקים אם זו הפרעת קשב או משהו רגשי כזה או אחר, ונערוך לו מבדק ממוחשב, מן הסתם התוצאה תהיה שיראו קושי בקשב והוא מוסח

אך מנין למבדק לדעת מה הסיבה?

אין שום מבדק שיודע לפענח סיבות וגורמים והשפעות. אז לקחנו ילד עם שאלה של מוסחות וערכנו לו מבדק ממוחשב, בזבזנו זמן יקר וממון יקר, ויצא שהוא מוסח. נפלא ממש. אך את זה הלא ידענו כבר, לכן עשינו לו מבדק. מה שעניין אותנו הוא מה הסיבה למוסחות, ובזה לא קידם אותנו המבדק כלל.

אמנם כן, יש תועלות גדולות לערוך מבדקים כחלק מתהליך האבחון אך בפני עצמם הם חסרי תועלת.

תפקיד המחנכים באבחון

כיון שהשיחה והעברת האינפורמציה למטפל היא הכלי האבחוני המשמעותי ביותר באבחנת הפרעת קשב, הרי שלצוות החינוכי משקל עצום בתהליך.

במפגש מול הרופא נמצאים ההורים והילד, ועל הרופא מוטלת המשימה לדלות מהם אינפורמציה על הסיבות שהביאו אותם אליו, ועל פיה לקבוע אבחנה וטיפול.

אז במקרה בו עיקר הבעיה היא בבית, השיחה הזו מועילה, ו'מכסה' את רוב השטחים שהרופא צריך לדעת ולברר.

אך כאשר הבעיה מתחלקת בין הזמן שהילד בבית הספר לבין הבית, או כמו שבמקרים רבים מאד אנו נתקלים בסיטואציות שבהם בבית כמעט ולא מורגשת בעיה, ועיקר התלונה מגיעה מהצוות החינוכי, הרי שהגורם הכי משמעותי וחשוב באבחון = המחנך, לא נמצא שם.

במקרה כזה אנו סומכים על ההורים שיהיו שליחים נאמנים להביע את הדברים של הצוות ואת האינפורמציה שלהם, לרופא.

ואם בהורים שמסכימים עם הצוות עסקינן, ניחא. הם כנראה לא יביעו את הדברים באופן המדויק ביותר, ולא יוכלו להשיב על השאלות החשובות שיהיו לרופא, אך לכל הפחות הם ירצו להגיע לחקר האמת.

אך אם יש חילוקי דעות בין ההורים לצוות, אם ההורים סבורים כי כל האבחון הזה הוא מיותר 'אבל התלמוד תורה הכריח אותנו', ואם הם שייכים לאותם אלו האומרים: 'למה שהבן שלי יקח ריטלין, שהמחנך שלו יקח', שוו בנפשכם כיצד נראית השיחה עם הרופא.

הם יביעו את דעתם הנחרצת, והלגיטימית אגב, שהילד לא לקוי בשום דבר, הם יביעו את דעתם הנחרצת ואף היא לגיטימית, שהמחנך של השנה הזו הוא חסר נסיון וחסר ידע ומחפש חיים קלים. זו דעתם וזכותם להביע אותה.

ועכשיו נסו לשים את עצמכם במקום הרופא שם בחדר, ושমনסה בכל כוחו לדלות אינפורמציה עניינית ומדויקת על הילד ולהגיע לאבחנה מדויקת, כשהאינפורמציה המגיעה מההורים עוסקת בעיקר, באיכות הצוות החינוכי וב(חוסר) נסיונו. זה כמעט בלתי אפשרי. ומה שרובם עושים במקרים האלו, זה לצערנו הרב, מנחשים.

והמענה לכל זה הוא פשוט והכרחי ומוטל על כתפי הצוות החינוכי.

כאשר אנשי חינוך מפנים ילד לאבחון, כדאי שישבו עם דף ועט ויכתבו את עמדתם. וכיון שהזכרנו את המילה עמדה, נקדיש כמה מילים לחדד את הדברים. אין צורך וזה אף מזיק להביע 'עמדה'. משפטים כמו 'אני חושב שיש לו הפרעת קשב חריפה' או 'אני חושב שהילד הזה צריך ריטלין בדחיפות', מאד לא אהודים בלשון המעטה לאזני הרופאים.

אצל חלקם זה אפילו מייצר התנגדות.

צריך לתת להם **אינפורמציה**. כפשוטו. אל תסתפקו בשאלון ששלחו לכם למלא, השאלונים טובים, אבל לא מספיקים.

תוסיפו נייר נוסף ובו תשתדלו לתאר תיאור, ציורי עד כמה שניתן, על התנהגות הילד בכיתה, על הצורה שבה הוא יושב וזו והולך, על העונשים שהייתם צריכים לתת לו, על המילים שהוא אמר לכם בקול, ועל הדפיקות שהוא דפק בדלת הכיתה כשהוצאתם אותו למסדרון. ואם מדובר על קשיי ריכוז תתארו את צורת ההקשבה שלו. מתי הוא 'בורח' לכם מריכוז, כמה פעמים אתם צריכים 'להחזיר' אותו מהחלומות שלו אליכם. תכתבו מה הציונים שלו, איזה ציונים 'שיפצתם' מהתחשבות, ועד כמה הידיעות שלו חלקיות.

נכון, זה אולי לא כל כך נעים להעלות את האמת כפי שהיא במסמך רשמי מול ההורים, זה לא אסיפת הורים שאפשר לעטוף את המלל במילים מפרגנות ומטשטשות ונעימות, כמו 'הילד שלכם שר מאד יפה והוא החזן הכי טוב בכיתה', אך זו טובת הילד האמיתית וזו העזרה הכי גדולה שאתם יכולים להעניק לו.

את הנייר הזה תתנו להורים על מנת להציגו בפני הרופא המאבחן. ובמקרה הצורך תדרשו זאת ותתנו זאת באופן מפורש עם ההורים שכך יעשו.

המידע הזה הוא זהב עבור המאבחנים. את זה הם מחפשים לדעת ואת זה הם מנסים לברר. לא את השאלה אם זה הפרעת קשב או אם הילד צריך ריטלין, את זה הם עושים לבד. הם יקראו את האינפורמציה שלכם, יעממו אותה מו ההורים יתרשמו מהילד ואז יוכלו לקבל החלטה מושכלת עד כמה שניתן.

תרופות

האפשרויות לטיפול תרופתי התרחבו מאד בשנים האחרונות והן כוללות מגוון גדול של תרופות.

חלקן ממש דומות וחלקן שונות בתכלית.

חלקן משפיעות לטווח שעות קצר וחלקן לטווח ארוך יותר.

תרופה אחת מעניקה השפעה כל היממה כולה והיא ניטלת בקביעות דבר יום ביומו.

רבים הם השואלים מהי התרופה הטובה ביותר, מי התרופה הכי חדשנית ועם הכי פחות לוואי.

והלוואי שהייתה תשובה לשאלה הזו.

האמת הברורה היא שאין אחת כזו.

ישנם ילדים שתרופות ממשפחת הריטלין עשו להן הרבה תופעות לוואי, וישנם כאלו שדווקא 'ויאוונס' שרבים נוטים לחשוב כי היא עם הכי פחות תופעות, עשה להם תופעות לוואי דרמטיות שלא מצויות בריטלין כלל.

גם החלוקה לשעות איננה 'הלכה למשה מסיני'.

ילדים רבים נוטלים ריטלין 'רגיל' שהשפעתו הרשמית היא לכ 4 שעות, ונהנים מההשפעה של הטיפול עד הערב, ולעומם ישנם כאלו שנטלו תרופה שנחשבת פעילה ליום שלם ולאחר חמש שעות ההשפעה פגה. לא תמיד הדבר ניתן להסבר, לא תמיד זה קשור בהכרח לתרופה עצמה.

טעויות

ישנן טעויות נפוצות בנושא התרופתי ונזכיר כאן חלק מהן. הנפוצה ביותר היא הטעות במינון של התרופות לטווח ארוך.

לתרופות יש שני מדדים שרלוונטיים עבורנו: יעילות וטווח השפעה.

דהיינו יש תרופה, ריטלין לדוגמא או אטנט, שאנחנו מרוצים מאד מהיעילות שלה. ההשפעה שלה טובה מאד על הילד, ההישגים משתפרים וכו' וכו', אך הטווח קצר מדי. הילד לומד עד ארבע והיא משפיעה עד 12 בצהריים.

רבים הם הטועים במקרה כזה, ומתוך מחשבה מוטעית שמינון גבוה יותר יאריך את טווח ההשפעה, נותנים לילד מינון כפול. עד היום הוא קיבל 10 מ"ג, והם מעלים ל-20.

למעשה, שום תועלת לא תצמח מזה רק נזק. משום שטווח ההשפעה ימשיך להיות קצר, עד 12, וההשפעה היחידה שתהיה היא ביעילות. הילד מקבל עכשיו מינון בעוצמה כפולה ממה שהוא צריך וזה יגרום לבעיות רבות.

מה שעליהם לעשות הוא להכפיל את הטווח ולא את המינון. הוי אומר לדאוג לכך שבסביבות 12 בצהרים הוא יקבל שוב את אותו כדור **באותו** מינון.

ישנה דרך נוספת, נוחה יותר, לעבור לכדור לטווח ארוך. אם לצורך הדוגמא הוא קיבל ריטלין 10 מ"ג, ניתן להחליף לריטלין LA שמשפיע לטווח כפול.

וכאן שוב נפוצה הטעות במינונים אך מהכיוון השני.

הם יבקשו להחליף עבורו מריטלין רגיל 10 מ"ג, לריטלין 10 מ"ג LA. כי זה המינון שהוא קיבל וזה היה מצויין.

אך זו טעות, משום שבכדורים לטווח ארוך חישוב המינון משתנה, מבלי שההשפעה משתנה. הוי אומר שאם רוצים להחליף ריטלין רגיל 10 מ"ג שמשפיע לארבע שעות, ממירים לריטלין LA במינון 20 מ"ג, והוא משפיע לטווח כפול אך **באותה** יעילות כמו הכדור שהחליף. (אולי אפילו מעט פחות)

ואם לא יודעים זאת, ומחליפים למינון של 10 מ"ג הילד מתחיל אמנם לקבל טיפול לטווח ארוך יותר, אך מאידך קיצצנו לו את המינון במחצית, והיעילות תפחת בהתאם.

תיעוד

ענין חשוב מאד בנושא התרופות הוא תיעוד התהליך.

פעמים רבות כאשר מגיעה משפחה של ילד מטופל לרופא, היא נשאלת לגבי הטיפול עד עכשיו, ותשובתם היא שהם ניסו המון תרופות וכולם היו נוראיות והילד ממש סבל.

ואז מתחיל מחזה מביך.

הרופא מתעניין איזה כדור לקחו? מה עשה תופעות לוואי? איזה תופעות? באיזה מינון? והם מבולבלים לחלוטין ואינם יודעים מה להשיב או חמור מכך משיבים תשובות לא נכונות.

המשפחה מבקשת עזרה מהרופא עבור הילד. הרופא מצידו מעוניין אף הוא לסייע להם, הוא מעוניין לנסות טיפול מבלי לחזור על הקשיים שהיו בסבבים הקודמים והם אינם יודעים מה לומר לו על הסבבים ההם.

ומה מצופה ממנו כעת? עם איזו תרופה שיתחיל? אולי בדיוק זו שהוא חושב להתחיל איתה, היא זו שעשתה לילד הזה טיקים חריפים ואף אחד לא מעוניין שהילד יחזור לזה?

לכן, ההמלצה היא חד משמעית. אם מתחיל תהליך של החלפת תרופה בגלל תופעות לוואי או קשיים כאלה ואחרים, תתעדו!

רישמו איזו תרופה אתם מחליפים, מה המינון שהוא לקח, מה היו התופעות לוואי, והכי חשוב, האם זה עזר או לא.

לפעמים תרופה לא עוזרת, לפעמים יש לה תופעות לוואי, ולעיתים קרובות זה גם וגם. היא גם עוזרת וגם עושה תופעות לוואי. וזה נפק"מ עצומה אם זה כך או כך.

לכן החשיבות של התיעוד היא גדולה מאד, ובבואכם לרופא תהיה בידכם האינפורמציה הנכונה שתתן לרופא את הכלים לסייע לכם בס"ד.

ויסות

אם בכל זאת נרצה להבין מהו ההקשר של ארבעת הערוצים הללו, מהו המכנה המשותף ביניהם, וכיצד תרופה אחת עוזרת לארבעה קשיים שונים ומופרדים זה מזה, התשובה לכל זה נמצאת במילה אחת: ויסות.

זו מילת הקוד לכל הנושא כולו.

ויסות היא פעולה שהקב"ה טבע בתוך כלל הפעולות שהוא טבע בנו, שנועדה לסייע לנו למול דברים רבים.

ניקח לדוגמא את ערוץ הקשב: כאשר אדם נמצא מול משימה מסוימת או מאזין לשיעור, יש מולו בו זמנית המון אינפורמציות ועניינים אחרים שדורשים את תשומת לבו. הפעולה המוחית שמכוחה האדם מצליח להתרכז בדבר החשוב לו באותו רגע, היא פעולת ויסות. ומשמעותה היא שהוא מווסת את שאר העניינים ומסיט אותם הצידה ונשאר מרוכז בנושא, בשיעור ובסוגיא.

וכאשר מנגנון הויסות פועל כראוי, הפעולה הזו מתרחשת מאליה. ללא מאמץ מיוחד מצידו.

אך כאשר מנגנון הויסות לקוי, מתרחשת ההפרעה הזו, והוא מוסח מדבר לדבר.

כך הוא הדבר גם בהיפראקטיביות ובאימפולסיביות.

כל הילדים מעוניינים באופן טבעי לקום מהמקום, לזוז, לפטפט ולהסתובב, ולא לשבת על מקומם שעה ברצף. והא ראייה - רק נכנס ממלא מקום מתחיל ומפוחד לכיתה, וראה זה פלא, ברגע אחד כיתה שלמה נהיית היפר אקטיבית □ אלא שלמול הרצונות הללו והדחף הטבעי, יש כרגע חשיבות לשבת בצורה נכונה ונאותה, והם מווסתים. הם מסיטים הצידה את התחושות והרצונות לזוז ונשארים בתנועתיות תקינה.

גם האימפולסיביות היא כזו.

כולם בכיתה רואים מול העיניים ילד עם איזו בולטות יוצאת דופן. שומן, נומך, צבע שיער.

וכולם כולם מעוניינים באתו רגע לפלוט איזו מילה לעברו: 'שמך', 'נמוך', 'ג'ינג'י' וכד'. אך למול הדחף הזה יש מערכת ערכים שמתנגדת לזה. זה מעליב זה שפיכות דמים זה לא יפה. אז כאשר מנגנון הויסות תקין, זה בדיוק התהליך. הילד מווסת את עצמו. הוא מסיט את הדחף השלילי ומתנהג נכון.

וכאשר המידות של הילד רעות והחינוך שלו לקוי, הוא יצחק לעבר השני: שמן, ויחייך מלוא פיו למראה הילד הנעלב והבוכה.

ואילו הילד שלוקה באימפולסיביות - יצחק, ושניה אחרי זה יתחרט. לפעמים הוא יפלוט מיד אחרי זה 'אופס' קטן. וזה יהיה אמיתי. הוא לא משקר. הוא לא הצליח לווסת בין הדחפים.

אבל הפגיעה כבר קרתה.

זהו איפוא סוד העניין.

ליקוי באזור המוחי שאחראי לוויסות, הוא הגורם המשותף לכל ההפרעות הללו. אין לנו כל מידע מדוע אצל האחד נפגע ערוץ הקשב, ואצל חברו האימפולסיביות התפרצה וההקשבה לא נפגעה כלל, אך הצד השווה שבהם הוא הויסות, וזו הסיבה שאותה תרופה מסייעת לכולן.

נישא תפילה לא-ל עליון שלא נזדקק לעזרה כלשהי, ואם נגזר אחרת, שתהיה העזרה הזו נכונה ויעילה.

הפרעת התארגנות

♦ הרב שמעון אורלנסקי ♦ יו"ר מרכז קש"ר

במאמר הבא נרצה לשפוך אור על אחת מהתופעות הפחות מוכרות של הפרעת הקשב והיא הפרעת התארגנות.

הפרעת התארגנות פחות מוכרת לעומת ההיפר אקטיביות והמוסחות, ויש בה מידע חסר והבנה לקויה ולפיכך אנשים רבים טועים בה.

ראשית נקדים כמה מילים על כך שהביטוי הפרעת קשב הוא שם כולל למספר קשיים שחלקם לא קשורים בכלל לקשב, כמו למשל ההיפראקטיביות, שחלקם מקשיבים מצוין ויודעים את החומר היטב ועדיין קוראים לבעיה שלהם הפרעת קשב.

מהי הפרעת התארגנות?

ובכן, הסימפטומים הנפוצים לקשיי התארגנות הם:

א. ביצוע חלקי של דברים וקושי גדול לבצע משימה מתחילה ועד סוף.

בעולם הכללי זה יתבטא בקשיים דוגמת הקושי לבצע קניות באופן הנדרש, או לסיים פרויקט כלשהו, ובעולמו של בחור ישיבה זה יתבטא בקושי לכתוב סיכום או 'חבורה', ובקושי לעשות 'סיום' מסכת, (לבחורים האלו תהיה בד"כ סדרת מחברות על כל מסכת שלמדו בישיבה, ובכל מחברת כזו יהיו בתחילתה שתי דפים מלאים בצפיפות על הנושא הראשון הנלמד, ושאר דפי המחברת יהיו ריקים מיותמים ועצובים).

ב. שכחה של משימות ומטלות שהיו אמורים לבצע, או של פרטים וחלקים מהמשימה.

ג. משימות מבוצעות בזמן כפול מהמקובל.

ד. נטיה משמעותית לאיבוד של חפצים. 'אוף, הוא תמיד מאבד את הסוודר/רב קו/פלאפון'.

ה. קושי בארגון זמנים ובעמידה בהם.

מאחורי הליקויים הללו טמון סוד שלא רבים יודעים אותו.

הילד הזה אינו שוכח את המשימה. אין לו בעיות זכרון ב"ה. הוא צעיר מדי בשביל זה...

הוא לא איטי, הוא לא שכחן, והוא גם לא מתעייף מהר.

הליקוי שלו הוא אחר.

המשימות עצמן לא קשות לו, וגם אם הן כן קשות, יש לו את הכח והכשרון לבצען באופן מיטבי. אלא שלפני שהוא ניגש למשימה עצמה, יש משימת ביניים, לנהל ולתעדף ולארגן את סדר הפעולות לקראת המשימה, ושם הוא נופל. ואיתו נופלות המשימות והמטלות...

משימת הביניים הזו של לנהל מספר משימות, היא פעולת ויסות, וכידוע מנגנון הויסות אצל בעלי הפרעת קשב, לקוי.

זו אם כן מהות הליקוי שלו: זה אכן נראה כשכחה, כפספוס, כאיטיות, אך זה משהו אחר לגמרי. הוא פשוט לא מצליח לנהל את המשימות.

בילדים אנו רואים את זה באופן מעניין מאד.

כאשר אבא אומר לילד עם קושי בהתארגנות: 'סדר את הסלון', הילד מיד פותח בתרגילי התחמקות, ולבסוף, כאשר מבצע את המשימה יהיה לו מאד קשה והיא תבוצע לא טוב.

אך אם האבא יתיישב בסלון ויאמר לו: שים את הלגו בסלסלה, וכשיסיים יאמר לו, עכשיו את התמונות שים בארון, ואחרי כן יאמר לו, את העיתונים לפח וכו' וכו', הילד יבצע את ההוראות כמו חייל, זמן ארוך, ללא כל בעיה.

והשאלה זועקת: מה קרה כאן? הוא הרי מציית, הוא לא מנסה להתחמק, אז מה הסיפור? להבין שהלגו לכאן והעיתונים לשם? הרי לא מדובר בשוטה?!

התשובה פשוטה. אין לו כל קושי לבצע את המשימה, ואם הייתה כאן משימה אחת, הוא לא היה נזקק לשום סיוע. אך כאשר יש כאן, גם לגו, גם עיתונים

וגם תמונות, שוב יש כאן משימת אמצע: לנהל את המשימות, לווסת אותן ולארגן אותן, וזה הליקוי שלו.

וכשאבא יושב בסלון ונותן לו הוראות, הוא לא מסביר לו דבר, הוא לא מחכים אותו בשיטה כלשהי, ולא מלמד אותו כלום. הוא בסך הכל 'חוסך' לו את פעולת האמצע. את הניהול והויסות, ומבצע אותם עבורו.

אנחנו רואים ילדים שמתקשים בבוקר להתלבש בפרק זמן סביר.

הם מכניסים שרוול אחד ונעצרים.

גרב אחת וחולמים.

וזה לא שיש משהו שהסיח אותם. אתה רואה שזה לא בעיה שהם עברו לעשות משהו אחר, אלא כמין איזו תקלה פנימית כזו שהם נחסמים ונעצרים.

זה מביא לתסכול רב. בוקר. כולם צריכים לצאת בזמן מהבית. כל הבית על גלגלים. והוא, או היא, מתלבשים להם כל יום ארבעים דקות באופן שמוציא מהדעת.

כמובן, שההערות והנזיפות והכעס יגיעו מהר מאד. וזה תמיד ילווה בשאלה: רבנו של עולם?מה כל כך מסובך לסיים להתלבש מהתחלה ועד הסוף???

אך אם זה ילד עם קשיי התארגנות, התשובה פשוטה.

אמת, אין שום קושי ללבוש חולצה. אך יש קושי לתכנן סדר פעולות ברצף. ולהתלבש, למרות שזו פעולה הכי פשוטה בעולם עדיין זה רצף של דברים שיש לעשותם לפי הסדר ושם הוא נופל. את זה הוא לא מצליח לעשות נכון.

נתון חשוב מאד שראוי לדעת הוא שהפרעת התארגנות הולכת ומחמירה עם השנים, בניגוד לשאר ההפרעות המכונסות תחת השם 'הפרעת קשב'.

ילדים היפר אקטיביים יתמתנו מן הסתם עם השנים ולעומם קשיי התארגנות יחמירו.

וזה לא מחמת סיבה פיזית. הליקוי עצמו לא מחמיר עם השנים, אלא שככל שהאדם גדל, כך עוד ועוד דברים נמצאים תחת אחריותו, ומשימת ההתארגנות הופכת באופן טבעי להיות הרבה יותר משמעותית עם השנים.

לאדם בן 30 יש פי כמה וכמה ענינים לארגן מאשר נער צעיר או ילד.

אז כל עוד והאדם מתארגן באופן טוב וללא ליקוי, הרי שכלל שהוא הולך ומתבגר, כך הוא מצליח יותר ויותר לארגן את המשימות המצטברות על כתפיו. אך אם הוא לקוי קשב בערוץ זה של התארגנות, הדרך היא הפוכה, וככל שהשנים מתקדמות הוא מתחיל 'לפשל' יותר ויותר.

ההבדל שבין הפרעת התארגנות להפרעת קשב בסיסית

הפרעת התארגנות דומה מאד להפרעת הקשב הבסיסית, זו הגורמת למוסחות וקשיים בריכוז.

יש אכן דמיון רב בין השתיים, ולעיתים קרובות הן באות יחד.

אך עדיין יש חשיבות רבה לדייק את האבחנה משום שיש השלכות רבות לשוני ולהבדל בין שני הסוגים.

הפרעת קשב שגורמת למוסחות מוכרת מאד, ובדרך כלל התיאור שלה הוא קושי בלהישאר מרוכז לאורך זמן למול משימה הדורשת ריכוז.

לעיתים, המוסחות הזו נובעת ממסיחים חיצוניים, רעש במסדרון, אוטובוס שעובר למטה, שירה שמגיעה מכיתה אחרת בבניין וכד', ולעיתים אין צורך במסיחים חיצוניים. הילד מוסח מהשיעור או מהלימוד לתוך עולמו שלו. וכאן חשוב להזכיר, כי בתוכו של כל אדם יש רעש גדול ומסיחים אין ספור, מחשבות, זכרונות ורגשות, כל אלו חיים, קיימים ותובעים את תשומת הלב שלו גם אם הסביבה החיצונית שקטה כמו מדבר ביום קיץ.

מכל מקום הקושי בריכוז הוא, להישאר מרוכז בנושא אחד, כאשר ישנם כמה מול העיניים או בתוך הראש.

הקושי בהתארגנות נראה על פניו מאד דומה:

הילד לא מרוכז במשימה אחת, הוא לא מסיים דברים וקופץ לדברים אחרים, הוא מתבלבל בסוגיות בין שיטות ודעות, ועוד ועוד דוגמאות שכולן נראות כמו קושי בריכוז אך אליבא דאמת זה אירוע שונה לגמרי.

לקוי הקשב מתקשה להתרכז באינפורמציה המגיעה אליו מבחוץ פנימה, ואילו לקוי ההתארגנות מתקשה להוציא את המוטל עליו מבפנים החוצה.

הוא לא מאותגר מול אינפורמציה וידע הזורמים אליו, אלא מול אינפורמציה וידע שיש בו, שאמורה לצאת החוצה ולהפוך לסדר פעולות מסוים.

בעולם המעשה יש הבדל אחד בסיסי שעליו כבר עמדנו בתחילת המאמר, והוא שללקוי התארגנות תהיה בדרך כלל הקלה עצומה כאשר מולו תהיה רק משימה אחת, ואילו ללקוי קשב יהיה קשה מאד להתרכז גם מול נושא מסוים אחד כי כאמור תמיד יהיו עוד הסחות בין מבחוח ובין מבפנים.

לכן ללקוי התארגנות יש דרך לעזור באופן הזה של חלוקת המשימות ממשימה מרובת פרטים למשימה בודדת או מצומצמת.

נקודה נוספת לא מוכרת נמצאת בעולם לימוד הגמרא וחובה לתת עליה את הדעת. כולנו מכירים את הסיטואציה של נער צעיר שמתקשה מאד בריכוז בסוגיות הגמרא. הוא מוסח ומתבלבל בלי סוף עד שהמחנכים סביבו מבינים כי זו הפרעת קשב.

ולעיתים קרובות הם צודקים וטועים גם יחד.

הם צודקים שהוא סובל מהפרעת קשב, אך הם סבורים כי הקושי שלו הוא להתרכז, והאמת היא שהוא מתקשה להתארגן.

וזאת יש לדעת כי משימת לימוד סוגיה בגמרא, לצד היותה משימה של הבנה וההעמקה וחשבון ועוד, היא בראש ובראשונה משימת התארגנות.

סוגיה על שיטותיה, הצדדים בשקלא וטריא, ההו"א והמסקנא, ההוכחות ממקומות אחרים, דורשת ארגון. ארגון של הפרטים לפני כל ההבנה והעמקות והחידוד.

וכאשר מפספסים את זה נותנים עזרה שהיא לא יעילה.

מנסים לעזור לו בריכוז, ממליצים לו לצמצם את ההסחות דעת, נותנים לו חונך שלומד איתו ומסביר לו לאט, ועוד כל מיני רעיונות שעוזרים לריכוז ולהבנה, כאשר הבעיה שלו היא בכלל במקום אחר.

הפרטים מתבלבלים לו. הסוגיה לא מסתדרת לו במובן הפשוט ביותר של המילה.

לא יעזור חונך שחוזר איתו או שמכין איתו. זה אותו חומר, עם אותם פרטים מרובים, עם אותו בלבול, אז מה יועיל החונך?!

אך אם החונך הזה ידע את ליבת הבעיה, וימקד את הזמן שלהם המשותף בפתרון, הוי אומר הוא לא ישקיע בלהסביר את הסברות פעמיים, או בללמד לאט או בסבלנות, אלא יסייע לנער דווקא בחלק הפשוט והראשוני, בהעמדת

פרטי הסוגיא הבסיסיים מול העיניים, כמו אותו אבא מהחלק הראשון של המאמר, שמסייע לילד לסדר את הסלון, הוא יכול להביא לנער הזה הצלה גדולה וישועה לכל חייו בס"ד.

ההתנהגות המוחית של אנשי הקשב

♦ הרב יהושע לגומסקי ♦

יועץ חינוכי ומטפל רגשי מומחה להפרעת קשב*

הקורטקס הפרה-מצחי (PFC) נמצא בחלק הקדמי של המוח, באזור המצח, והוא אחראי על פעולות קוגניטיביות מתקדמות כמו חשיבה, תכנון, קבלת החלטות וויסות התנהגות. זהו אחד האזורים החשובים ביותר במוח, בגלל שהוא מאפשר לנו לחשוב בצורה לוגית, לתכנן את הצעדים הבאים, ולשלוט על ההתנהגות שלנו.

הקורטקס הפרה מצחי גם עוזר לנו להתמודד עם התלבטויות, לבחור בין אפשרויות שונות, וליכולת לשים לב, ולשקול השלכות אפשריות לפעולות והחלטות שלנו. הוא גם אחראי על היכולת של מיקוד תשומת הלב, שמירה על ריכוז, ולמידה ממוקדת.

וכאשר הקורטקס הפרה-מצחי לא פועל באופן תקין, כמו אצל אנשי קשב וריכוז, זה מקשה עליהם מאוד, לשלוט במחשבות, להתרכז במשימות, ולבצע פעולות בצורה מסודרת.

מה עוברים וחווים ביום יום, אנשים שיש להם קשב וריכוז?

במודל שאני בוחר להציג לכם במאמר שבעז"ה יעזור להבין לעומק את החוויה של אנשי קשב נדמה את הקורטקס הפרה מצחי לצומת בכביש, שדרכו עוברים תהליכים כמו מחשבות, תשומת לב, התנהגות, שיפוט ותגובות רגשיות. אני מדמה את התהליכים הללו למכוניות או להודעות מתחלפות,

* אודות כותב המאמר: הרב יהושע לגומסקי עוסק באימון לקשב וריכוז, הדרכת הורים לילדים עם קשב וריכוז, הדרכת חתנים שיש להם קשב וריכוז, וזוגיות קשובה. ניתן ליצור עמו קשר בטל 052-7137557.

שעוברות בצומת. עבור אנשים עם קשב וריכוז, הצומת הזו היא מקום מלא רעש, ובלגן.

במקום שיהיה להם שליטה מסוימת על איזו מחשבה או תגובה תעבור קודם, כל מחשבה או גירוי שיעלה אצלם באותו רגע היא תקח את כל תשומת הלב שלהם, ותתפוס את כל המקום - כלומר, המחשבה או הגירוי החזק ביותר או המהיר ביותר יקבלו את מירב תשומת הלב מהם, עד כמובן שמהו חדש יגיע, וזה יגיע די מהר.

במילים אחרות, אצל אנשים עם קשב וריכוז, הקורטקס הפרה-מצחי (הצומת) לא מווסת כראוי. אין "רמזורים" או "תמרורי עצור" שמווסתים את סדר התגובה או את כיוון תשומת הלב. לדוגמה, הילד יכול להיות תלמיד מאוד חכם וממוקד, אבל אם במהלך השיעור המורה אומר משפט כמו "ראיתי פעם אופניים....", מחשבתו של הילד עלולה להיסחף לנושא אחר באותו הקשר, כמו "אני כבר המון זמן רוצה לקנות אופניים". שזה קורה הילד הופך למוסח, ולא מצליח לשמור על המיקוד.

המשמעות של צומת בלתי מווסת לגבי מחשבות

הקורטקס הפרא מצחי אחראי כמו שכתבנו בין השאר על חשיבה ותכנון, ומיקוד תשומת הלב. דמיינו את עצמכם שאתם נוהגים בכביש ומגיעים לצומת גדולה, עם המון מכוניות, שבאות מכל הכיוונים, המון רעש, המון בלאגן.

אצל כל בן אדם המחשבות והרגשות שהם חווים הם כמו מכוניות שעוברות בצומת רק שלמרות הרעש והבלאגן יש עוזרים פעילים שעוזרים לווסת את המצב על ידי זה שהם גורמים לנו לשים לב למה שקורה בכביש, ולהגיב בהתאם, כגון רמזורים, ותמרורים, כך שלא קורים יותר מידי תאונות. אבל אצל אנשים בעלי קשב וריכוז, בצומת הזאת לא תמיד הרמזורים פועלים בצורה תקינה, ולא תמיד יש תמרורים מוצבים. ואז נוצר מצב שכל מחשבה שעולה על ידי רעש או תמונה, היא לוקחת את כל תשומת הלב שלהם ומסיחה את הדעת שלהם מכל שאר הדברים שבצומת ששם לעזור לנו להימנע מתאונות.

הדוגמא על הצומת הבלתי מווסת עשויה לעזור לנו להבין מדוע תשומת הלב של הילד שלנו נודדת לעיתים קרובות מאוד.

לדוגמא ביקשנו מהילד שלנו לנקות את המטבח, ופתאום הוא מוצא משהו ששייך לו, ושהוא רוצה לשים בחדר שלו, הוא מרים את הדבר כדי לקחת

אותו לחדר שלו, אבל בדרך לחדר הוא מבחין בסלון בחפץ שהוא צריך להחזיר לחבר, באותו רגע שהוא רואה את החפץ, המחשבה שלו עשויה להיות ואי "שכחתי אני חייב להחזיר את זה!" ואז הוא ימהר לקחת את החפץ ביד, ולהתקשר לחבר, כדי לומר לו שהוא מצא את החפץ, וכמובן שהוא שכח בכלל מה הוא היה באמצע לעשות.

במקרים כאלה, ילדים, נערים, ומבוגרים, עם קשב וריכוז יכולים להיתקל בקשיים לשמור על מיקוד, משום שמה שנמצא במרכז תשומת הלב באותו רגע "גובר" על שאר הגירויים. זה יכול לקרות גם בשיחה, כאשר מילה אחת מעוררת מחשבה שמובילה אותו לנושא אחר לגמרי.

יכולת ריכוז, ניהול זמן, ותחושת זמן של אנשי קשב.

היכולת לשפוט זמן עוברת גם דרך הקורטקס הפרה-מצחי. כשהנער אומר, "יקח לי חמש דקות לסיים", זו למעשה הערכה של הזמן. גם המשפט "אני אהיה שם בעוד חצי שעה" הוא הערכה כזו. אנחנו בתור בני אדם, במיוחד אנשים בעלי קשב וריכוז, לא יכולים לראות את הזמן או להרגיש אותו ישירות, ולכן הבנת הזמן, או המשגת הזמן, אינה מסר חזק במוח של אנשים עם קשב וריכוז כמו הרגש שמאחוריו. לדוגמה, תחושת הדחיפות של מועד אחרון או תחושת הלחץ של משימה שלא הושלמה עשויים להיות הרבה יותר בולטים ומורגשים.

אדם עם הפרעות קשב וריכוז עשוי להתבלבל ולהיות מוטרד מהתאריך יעד, ואז לומר משהו כמו, "אל תדבר איתי, יש לי כל כך הרבה דברים לעשות ואין לי זמן!" או שהוא עשוי לחשוב, "המשימה הזו תימשך לנצח", ואז להשתמש בזה כמצדיק לדחינות. בפועל, אם הוא היה רק מתחיל, המשימה עשויה להימשך רק 10 דקות. במקרה כזה, הרגש שמאחורי ההערכה של כמה זמן ייקח לעמוד בדד ליין, הוא הגירוי החזק ביותר בצומת - בדומה למכונית המהירה ביותר שמושכת את תשומת הלב

ויסות רגשי אצל אנשי קשב

הרגשות שלהם גם הם עוברים דרך החלק במוח שנקרא הקורטקס הפרה-מצחי, וזה מה שגורם אצלם לשינויים מהירים במצב הרוח. דמיינו אצלכם את הסיטואציה הבאה: לפני 10 דקות זכיתם בהגרלה, והייתם מאושרים! אבל עכשיו, פתאום, הכיור שלכם סתום ועולה על גדותיו, ואתם מתחילים להרגיש

תסכול, לחץ, ועצבים; "למה זה תמיד קורה לי?". הכעס, התסכול, או הדאגה שהרגשתם, נראים כאילו הגיעו משום מקום, לעומת מה שחשתם אך לפני רגע, אבל למעשה הם תגובה מידית לאירוע שהתרחש כעת - במקרה הזה, הכיור שנסתם ועולה על גדותיו.

במוח של ילדים (או מבוגרים) עם קשב וריכוז הרגש שמופיע באותו רגע "תופס" את כל תשומת הלב. כלומר, אם משהו מעורר רגש חזק - כמו כעס או עצב - הוא משתלט על כל המחשבות ותשומת לב של האדם, והוא לא יכול להפסיק לחשוב עליו. זו הסיבה שלאנשים עם קשב וריכוז יש נטייה להרגיש רגשות בצורה חזקה יותר ממה שפרופורציונלי למצב.

לסיכום

הקורטקס הפרה-מצחי ממלא תפקיד מרכזי בקבלת החלטות, שליטה על מחשבות ורגשות, ויכולת לשמור על ריכוז. כאשר יש הפרעה כמו קשב וריכוז, תהליכים אלה יכולים להיות מופרעים, מה שמוביל לקשיים בניהול זמן, שמירה על מיקוד והתמודדות עם משימות. הצומת הסואנת הבלתי מווסת במוח של אנשים עם קשב וריכוז גורם לתשומת הלב להתפזר במהירות, והם עשויים למצוא את עצמם מוסחים בקלות על ידי גירויים חיצוניים. בנוסף, תחושת הזמן היא לקויה, מה שמוביל אותם לא פעם לדחיינות, או לחוסר יכולת להעריך נכון את הזמן הנדרש להשלמת משימות.

הבנת המבנה המוחי של אנשי קשב וריכוז יכולה לעזור לנו להבין את הקשיים שמלווים את ההפרעה, ולסייע בהמצאת פתרונות מותאמים לילדים שלנו, לניהול זמן, ריכוז ותחושת הדחיפות.

המוח - מערכת מורכבת עם אזורים שונים

המוח שלנו דומה לעיר גדולה, שבה יש "שכונות" שונות, שכל אחת מהן אחראית על תפקודים שונים. אצל ילדים עם בעיות קשב וריכוז יש שינויים במבנה ובתפקוד של חלקים מסוימים במוח, מה שגורם לקשיים בקשב וריכוז, בויסות הרגשות והתנהגות.

במאמר הקודם סקרנו ולמדנו את החלק הקדמי של קליפת המוח, במאמר זה נעסוק בחלקים נוספים במוח, ובכימיקלים שהמוח מפריש, אשר משפיעים על התפקוד היומיומי שלנו.

תאי העצב ודופמין מנגנון התגמול במוח המשפיעים על התנהגותנו

תאי העצב במוח, הידועים כנוירונים, הם תאים שמעבירים מידע בתוך מערכת העצבים. הם מתקשרים זה עם זה באמצעות אותות חשמליים וכימיים, ומעבירים מידע על תחושות, תנועות, רגשות ועוד. דופמין הוא סוג של נוירו-טרנסמיטר, שזה חומר כימי שמסייע בהעברת האותות בין הנוירונים. כמו שליח שתפקידו להעביר רגשות בתחומים כמו מוטיבציה, תנועה ותגמול. ומאפשר לנו לחוש אושר, הנאה, אופורייה, מרץ, מוטיבציה, ריכוז, ומיקוד.

כאשר אנו עוסקים בפעולה שמסבה לנו עונג, כמו אכילת אוכל טעים או קבלת מחמאה, רמות הדופמין במוח עולות, מה שמעודד אותנו לחזור על ההתנהגות הזו. באופן זה, תאי העצב והדופמין פועלים יחד כדי לעצב את התנהגותנו, רגשותינו וחוויותינו.

נמחיש זאת בדוגמה: כדי שרכב ייסע, יש צורך שהמנוע יהיה תקין ושהוא יתודלק בדלק המתאים. דמיינו את הדופמין כדלק של המוח - כאשר יש מספיק דלק, אנחנו יכולים להמשיך לפעול ולהתקדם לעבר היעדים שלנו, להרגיש טוב עם עצמנו ולהיות מרוצים מהצלחותינו, מה שמגביר את המוטיבציה שלנו להמשיך בעוד משימות.

האזור ממנו מופרש הדופמין

הדופמין מופרש משני אזורים במוח, הראשון נקרא **הגרעין השחור**, הממוקם בגזע המוח בחלק התחתון והאחורי של המוח.

השני נקרא **אזור החווי**, שנמצא קרוב לגזע המוח.

במוח של אנשים עם קשב וריכוז, יש חוסר איזון במערכת האחראית על ייצור ושחרור הדופמין, כך שהמוח שלהם לא מייצר מספיק דופמין ולא משחרר אותו בצורה תקינה.

בשל כך, ילדים עם קשב וריכוז, חווים פחות הנאה, וסיפוק, ומתקשים בשל כך, להרגיש את תחושת המוטיבציה הנדרשת כדי להתרכז במשימות ארוכות טווח, כמו לימודים או פעולות יומיומיות.

על מנת להמחיש את הקושי שאנשים עם הפרעת קשב וריכוז חווים בהקשר של פעולות יומיומיות, כי מאוד חשוב להבין את המאבק המתמיד שמתרחש במוחם. כשהם נדרשים להתמודד עם משימות שדורשות ריכוז ממושך, כמו למידה, סדר יום קבוע, או ביצוע מטלות פשוטות. עבורם, כל משימה עשויה להיראות כמו אתגר גדול, מאחר שהם מתקשים לשמור על תשומת הלב לאורך זמן, במיוחד כשאינן תגמול מיידי או גירוי חזק שמניע אותם להמשיך ולהתמיד.

נמחיש את זה בנושא שהוא מאוד מצוי, אך גם רגיש ומתסכל עבור אנשים עם הפרעת קשב וריכוז, כמו גם עבור הסובבים אותם, בעיקר ההורים, והמורים מדובר באתגר יומיומי שמלווה את המתמודדים עם קשב וריכוז.

תפילות

האתגר הזה נובע בעיקר משני גורמים עיקריים:

1. חזרתיות, התפילה היא פעולה שחוזרת על עצמה יום אחרי יום, בשעות קבועות ובצורה אחידה. לאנשים עם קשב וריכוז, קשה להתרכז במשימות חוזרות, במיוחד כאשר לא מדובר בפעולה שמספקת ריגוש או גירוי חדש. החזרתיות הזו גורמת להם להרגיש חוסר עניין ותסכול, מה שמקשה עליהם לשמור על ריכוז לאורך כל התפילה.

2. חוסר שינוי בטקסט: בשחרית, מנחה, וערבית, הטקסטים כמעט זהים כל יום. למרות השינויים הקטנים, כמו בשני וחמישי, ובשבת, כי בסוף הם חזרתיים ויוצרים תחושת שגרה, ללא גירויים חדשים. המוח של אנשים עם קשב וריכוז, מתקשה להתמיד בדברים שלא מספקים את הגירויים החזקים או המיידיים, שהוא רגיל אליהם, וכך הם מתקשים להחזיק את הריכוז לאורך זמן.

הקשיים האילו מובילים לכך, שלא מעט אנשים עם הפרעת קשב וריכוז ימצאו את עצמם מסתובבים במהלך התפילה, קוראים עלונים או אפילו מדברים. והם עלולים גם להתקשות לקום בבוקר ולהגיע לתפילה בזמן, בידיעה שמצפה להם חוויה שחוזרת על עצמה באופן דומה בכל יום, ולעיתים משעממת ולא מרגשת. כל זאת עשוי לפגוע גם בהרגשה האישית שלהם כביכול כלפי המצב הרוחני.

ההיפותלמוס – ויסות רגשות

ההיפותלמוס הוא חלק שנמצא במרכז של המוח, והוא אחראי על ויסות רגשות מסויימים, כמו רעב, שינה, מתח וחרדה. והוא גם אחראי על ויסות תחושת הרוגע והשלווה.

זה יכול לעזור לנו להבין למה ילדים עם קשב וריכוז חווים קשיים בוויסות הרגשות האילו

ההיפותלמוס במוח של אנשים עם קשב וריכוז, לא פועל בצורה תקינה, מה שגורם להם לחוות קשיים בוויסות רגשות כמו חרדה, מתח, דאגה, ולעיתים גם שינה לא מספקת.

מיקומו המדויק של ההיפותלמוס נמצא במרכז המוח, מתחת לקליפת המוח, בין שני החצאים של המוח, בסמוך לגרעין השחור.

על מנת להמחיש את הקושי בוויסות רגשות של דאגה וחרדה נביא דוגמא די מצוייה.

ילד בשם דוד מתכונן למבחן, והוא כל הזמן חושב אם הוא יצליח בו או לא, המחשבה התמידית הזו יוצרת אצלו חרדה מיותרת על משהו שהוא לא אמור להרגיש חרד לגביו. וזה בגלל שהמוח שלו לא מצליח לווסת את הרגשות בצורה טובה, מה שמוביל אצלו לדאגה ולחוסר מנוחה.

"השפעת הקושי בוויסות רגשי על הנטייה לפרשנות שלילית אצל אנשים בעלי קשב וריכוז"

אנשים עם קשב וריכוז עלולים לפרש שאלות פשוטות כהערות ביקורתיות או שליליות, זה קורה כי המוח שלהם לא מצליח לווסת את הרגשות בצורה תקינה.

דוגמה לכך: נחום שואל את בנו אם הוא סידר את החדר, והילד מפרש את השאלה כהערה שלילית, למרות שהיא רק שאלה פשוטה.

אנפלוסיביות – התנהגות בלתי נשלטת

אנפלוסיביות מתייחסת לקושי לשלוט בהתנהגות, מה שמוביל לפעולות או תגובות מהירות ולא מתוכננות. ילדים עם בעיות קשב וריכוז נוטים להיות אנפלוסיביים, מה שמקשה עליהם להמתין לתורם, לשלוט ברגשותיהם או לחשוב לפני שהם פועלים.

ועקב החוסר הגדול של אנשים בעלי קשב וריכוז ברגשות של הנאה וסיפוק, הם נוטים לחפש פעילויות שמספקות תגמול מיידי, כמו משחקים או פעילויות מרגשות, במקום לעסוק במשימות שדורשות יותר זמן ומאמץ. וזהו ביטוי לאנפלוסיביות - הם מתקשים לעצור ולחשוב על ההשלכות של הדברים שהם בוחרים לעשות או להגיד.

בנוסף החיפוש המתמיד אחרי ריגושים מיידיים, אשר לא דורשים מהם הרבה מאמץ, לא אחת מוביל אנשים בעלי קשב ריכוז לצריכת חדשות בתדירות גבוהה, ולעיתים גם להתמכרויות בתחומים שונים.

הקשר שבין קשב וריכוז לדימוי עצמי נמוך

♦ הרב יהושע לגומסקי ♦

יועץ חינוכי ומטפל רגשי מומחה להפרעת קשב

מומחה בהפרעת קשבאנשים אינם נולדים עם דימוי עצמי גבוה או נמוך. אלא מהרגע שהם נולדים הם מתחילים לעבור חוויות שונות של הצלחה וכישלון. חשוב כהקדמה להבין שחוויה היא אישית ואינה תמיד משקפת את מה שקרה בפועל. לדוגמה, שני ילדים בכיתה עם רמות אינטליגנציה דומות יכולים לקבל את אותו הציון במבחן, אך אחד מהם עשוי לחוות את תוצאת המבחן כהצלחה והשני ככישלון. חוויות אלו תלויות במספר גורמים, כגון הציפיות של הילד עצמו.

לדוגמא אם ילד התכונן היטב למבחן וניגש אליו בציפייה גבוהה, הוא עשוי לחוות את הציון ככישלון. כמו כן, ילד שמתרגל לקבל ציון גבוה עשוי לחוש אכזבה גם כאשר הוא מקבל ציון טוב, אך נמוך מהצפיות שלו.

וגם הסביבה מהווה גורם משפיע אם הילד חוזר הביתה והוריו מביעים אכזבה מהתוצאה זה בהחלט ישפיע על חוויתו וחוויות הם אילו שבונות או חלילה הורסות את הדימוי העצמי של האדם.

חוויות ההצלחה מחזקות את התחושה של הילד שהוא מסוגל ומוצלח, ובכך תורמות לדימוי העצמי שלו. לעומת זאת, חוויות כישלון יכולות להוביל לתחושות של חוסר יכולת ופגיעה בדימוי העצמי. אין אדם שחווה רק הצלחות, דבר שעשוי להוביל לשחצנות, ואין אדם שחווה רק בכישלונות. כל אדם חווה גם וגם, והאזיון הוא המפתח.

ילדים שחווים יותר כישלונות עשויים לפתח דימוי עצמי נמוך, דבר שמוביל לחשיבה שלילית ולחוויות נוספות של כישלון. לעומת זאת, ילדים שחווים יותר הצלחות ומצליחים לשמור על אזיון, יש להם דימוי עצמי גבוה, דבר

שמוביל לחשיבה חיובית ולהצלחות נוספות. שידוע, שהדרך שבה אדם חושב משפיעה ישירות על סיכוייו להצליח.

דוגמה פשוטה לכך היא ילד שהתכונן למבחן, אך בראשו מחשבה כמו "אני לא יודע אם אצליח". שזו מחשבה אופיינית לילד עם דימוי עצמי נמוך, שמאמין פחות בכישוריו. לעומת זאת, ילד אחר שהתכונן גם הוא למבחן עשוי לחשוב "בעזרת ה' אצליח", שהיא מחשבה שמאפינת ילד עם דימוי עצמי גבוה.

שני הילדים אינם בטוחים אם ייכשלו או יצליחו, אך המחשבה של הילד הראשון, שנושאת עמה חוסר ביטחון, עלולה להפחית את סיכוייו להצליח. כי מחשבות כאלה מולידות רגשות של לחץ, ולחץ יכול לגרום לאנשים לשכוח תשובות או לכתוב בצורה לא נכונה. דוגמה זו ממחישה כי דימוי עצמי נמוך, שנובע מחוסר איוון בחוויות, לרוב מוביל לעוד חוויות של כישלון.

הקושי של ילדים עם קשב וריכוז להצליח במשימות יומיומיות, להתרכז ולהשלים משימות, גורם להם לפתח תחושת חוסר ערך עצמי ודימוי עצמי נמוך. דימוי עצמי זה לא תמיד משקף את המציאות; חוויות הכישלון אינם מצביעות בהכרח על חוסר יכולת אמיתית, אלא על האופן שבו הילד תופס את עצמו ואת העולם סביבו. ילדים עם קשב וריכוז לעיתים קרובות מפרשים חוויות כישלון בצורה שלילית מאוד, מכיוון שהמוח שלהם לא מצליח לווסת את הרגשות בצורה טובה.

בנוסף לזה מחקרים מראים שילדים עם קשב וריכוז מקבלים בממוצע עד כיתה ו' כ-20,000 מילים של ביקורת יותר מאשר ילדים אחרים. זה כולל הערות כמו "תפסיק להסתובב", "למה אתה לא מתרכז?", או "היית צריך לסיים את זה קודם". כל אותן מילות ביקורת מצטברות ויכולות להוביל לדימוי עצמי נמוך וחוסר ערך עצמי.

בסופו של דבר, הקשיים המיוחדים שילדים עם קשב וריכוז חווים, בשילוב עם חוויות של כישלון וביקורת מתמדת, יכולים להוביל לדימוי עצמי נמוך ולעוד חוויות של כישלון, כמו שראינו בהקשרים קודמים.

"פערי ההתבגרות: השפעת הפרעות קשב וריכוז על תחושות והחלטות בגיל ההתבגרות"

במוח ישנם שני אזורים מרכזיים הקשורים לתחושות ולחשיבה. האזור הראשון, הנקרא "החלק החם", עוסק בתחושות כגון רעב, צמא ונעימות.

האזור השני, הידוע כ"חלק הקר", מתמקד בהיגיון ובתהליך קבלת החלטות, תוך התייחסות לשאלות כמו מה משתלם לי ומה ההשלכות של מעשיי.

כל ילד נולד עם שני האזורים הללו, והם מתפתחים במקביל. עם זאת, בסביבות גיל 12, החלק החם מתחיל להתפתח בצורה מהירה יותר מהחלק הקר, מה שיוצר פער ביניהם. מצב זה מוביל את הילד או הנער להתמקד יותר בתחושותיו, במקום בשיקולים רציונליים. תופעה זו היא חלק מהתהליך המכונה גיל ההתבגרות. הפער הזה מתחיל להצטמצם בגיל 18, ובסביבות גיל 22 הם מתאזנים שוב, מה שמעיד על המעבר לבגרות.

ואז לא אחת, הבוגר מוצא את עצמו תוהה מה הוא אמר או עשה כשהיה צעיר יותר.

אצל ילדים עם הפרעות קשב, המצב מורכב עוד יותר. בשל חוסר הדופמין והאימפולסיביות שלהם, הם נוטים לפעול לפי תחושותיהם כבר מההתחלה. נכאשר הם מגיעים לגיל ההתבגרות, התופעה הזו רק מתעצמת, מה שמוביל להתבגרות קשה ומאתגרת יותר נערים בעלי קשב וריכוז ההורים שלהם, והמורים שלהם והסובבים אותם.

לסיכום

במוח של בעלי קשב וריכוז יש כשלים במערכת שקשורה לדפומין, שגורם להם לחוות חוסר מוטיבציה וריכוז במשימות ארוכות טווח. בנוסף, הקשיים האלה משפיעים על ויסות רגשות, מה שמוביל לעיתים לחרדה, דאגה מוגזמת ואימפולסיביות. כל זאת, בשילוב עם יותר חוויות כישלון, משפיע על הדימוי העצמי של הילד.

כמו כן, מחקרים מראים שילדים עם קשב וריכוז מקבלים הרבה יותר מילות ביקורת מילדים אחרים, מה שמוביל לתסכול ולתחושת חוסר הצלחה. בעיות אלה מצריכות התייחסות מיוחדת מצד הורים ומורים, כדי לעזור לילדים להתמודד ולהרגיש יותר בטוחים בעצמם.

במאמר הבא בעז"ה נעסוק בפיתרונות ובאסטרטגיות מעשיות שיכולות לעזור להורים ומורים להקל על ילדים עם קשב וריכוז ולסייע להם להתמודד עם האתגרים שהם חווים ביום-יום. כמו כן נעסוק בכלים שיכולים לחזק את הדימוי העצמי, ובדרכים שבהן ניתן לתמוך בילדים עם קשב וריכוז בסביבה הבית ספרית והביתית.

אסטרטגיות להתמודדות להורים ולמורים של ילדי הקשב

♦ הרב יהושע לגומסקי ♦

יועץ חינוכי ומטפל רגשי מומחה להפרעת קשב

הפרעת קשב וריכוז היא מצב נוירולוגי שמשפיע על ילדים רבים, ומלווה באתגרים כמו קושי בריכוז, בעיות בוויסות רגשי וקשיים בארגון משימות. במאמר זה נציע להורים ולמורים כלים יעילים שיסייעו להם להבין את ההפרעה ולהתמודד עם האתגרים הנלווים לה.

הפרעת קשב וריכוז, נובעת מליקויים בתפקוד המוח, במיוחד בהפרשת דופמין ונוראדרנלין. הכרת ההפרעה והשלכותיה היא קריטית, שכן היא מאפשרת להורים ולמורים להבין את הקשיים שהילד חווה ולתמוך בו בצורה מתאימה.

מומלץ לקבוע פגישה עם איש מקצוע בתחום קשב וריכוז, על מנת לקבל מידע מעמיק ואסטרטגיות להתמודדות.

למרות הקשיים שמביאה עמה ההפרעה, ילדים עם קשב וריכוז עשויים לגלות יצירתיות, אמפתיה ואנרגטיות. תכונות אלו יכולות לשמש כבסיס לחיזוק הדימוי העצמי שלהם, מומלץ מאוד להורים ולמורים לעזור לילד לזהות את כישוריו הייחודיים ולעודד אותו לעסוק בפעילויות שמדגישות את אותן תכונות, כגון ספורט או אמנות.

השפעת הסביבה

ילדים עם קשב וריכוז עשויים להרגיש שונים ולעיתים נבנים להם דימויים שגויים על עצמם, מה שיכול להוביל לתסכולים.

חשוב לשדר מסר חיובי וליצור סביבה תומכת. שיחה עם הילד על אנשים עם קשב וריכוז שנהיו מצליחים ומפורסמים יכולה להוות עבורו מקור השראה יכולה לעזור לו להבין שהוא לא לבד במאבקיו, ולהאמין שבעיה הקשורה לתפקוד מוחי לא אומרת שהוא לא מוכשר.

ויסות רגשי

ויסות רגשי הוא מרכיב חיוני עבור ילדים עם קשב וריכוז הם עשויים לחוות קשיים בהבנת רגשותיהם ובביטוי שלהם.

מה הדרך הטובה ביותר להביא לוויסות רגשי?

ביטוי רגשות.

על ההורים לפתח שיח פתוח על רגשות, לעזור לילד לזהות מה הוא מרגיש וללמד אותו לבטא את רגשותיו במילים.

כאשר הילד יבטא את רגשותיו וירגיש בנוח כשהוא עושה את זה, הוא ישמור על ויסות רגשי שיעזור לו להתמודד עם שאר מכלול אתגריו.

יצירת פינת רוגע

פינת רוגע בבית יכולה להיות מועילה מאוד לילדים עם קשב וריכוז. הורים יכולים ליצור פינה שקטה ונעימה עם כריות, ספרים או צעצועים רכים, ולעודד את הילד להשתמש בה כאשר הוא מרגיש מוצץ או זקוק להפסקה.

בת"ת מורכב יותר ליצור פינות רוגע, אך בהחלט אפשרי.

בכיתות חנ"מ יש בד"כ מספיק מקום ליצור פינת רוגע, אך גם בת"ת או בית ספר לתלמידים בחינוך הרגיל, אפשר ליצור חדר שיהיה מעין ספרייה ולמנות תלמידים מכיתות גבוהות לנהל אותו. התלמידים מאוד יכבדו את יצירת פינת הרוגע עבורם והם יתנהגו בה בהתאם.

תקשורת ברורה

בעת מתן הוראות, חשוב לנסח בקשות בצורה ברורה ומדויקת. ילדים עם קשב וריכוז עשויים להתקשות להבין הנחיות מורכבות. מומלץ להשתמש במשפטים קצרים וברורים, לנסח הוראות פשוטות ולחזור על הנקודות החשובות. חיזוק חיובי, כמו הכנת רשימה של פעולות חיוביות שהילד יכול לבצע, עשוי גם הוא לשפר את המצב.

תהליך ביצוע משימות

כאשר מבקשים מילדים עם קשב וריכוז לבצע משימה, כדאי לפרק את המשימה לחלקים קטנים וברורים. לדוגמה, כאשר מבקשים מהם לסדר את החדר, יש לחלק את המשימה לשלבים, כמו "ראשית, סדר את השולחן", "עכשיו, קפל את הבגדים", וכך הלאה. בנוסף, כדאי להמתין מעט לפני לחיצה עליהם, שכן הם עשויים להזדקק לזמן כדי לעבד את הבקשה ולהגיב לה. מתן זמן נוסף יכול לאפשר לילדים לשקול את הבקשה ולהתארגן נפשית לביצוע.

חשוב להשקיע זמן במציאת התרופה הנכונה לילד והמינון המתאים לו. ההורים צריכים לעבוד יחד עם רופא הילדים או נירולוג כדי לקבוע את הטיפול המתאים, ולא לחשוש לבצע שינויים במינון במידת הצורך.

אימון קשב וריכוז

בגיל 14, כדי מאוד לפנות לאימון קשב וריכוז, שיכול להעניק לילד כלים נוספים להתמודד עם האתגרים, שהכדור לא ממש פותר, חיפוש מאמן עם המתמחות באימון ילדים עם קשב וריכוז הוא צעד חשוב בהכוונת הילד להצלחה.

חיזוק הדימוי העצמי

דימוי עצמי מתעצב מהפידבקים אותם אדם מקבל מהסביבה. על ההורים והמורים לחפש הזדמנויות להעניק לילד תחושת הצלחה, ולשבח אותו על יכולותיו.

אחרי ביצוע מטלות או כשהוא עומד במשימה (למשל: אנחנו עובדים אתו על הגעה בזמן לכיתה/ לתפילה והוא אכן עומד במשימה) זה זמן טוב למחמאה. עמידה בזמנים למשל יכולה לעלות להם ממש במאמצי על.

התמודדות המורים

המורים משחקים תפקיד מרכזי בתמיכה בילדים עם קשב וריכוז. חשוב להכיר את הצרכים האישיים של כל ילד, ליצור סביבה רגועה וממוקדת, להקפיד על שגרה ברורה ולספק הנחיות ברורות ופשוטות. לימודי הגמרא מהווים אתגר מיוחד לילדים עם קשב וריכוז, ולכן יש להציג את הנושא בצורה ברורה, לחבר אותו לחיי היום-יום ולספק חיזוקים חיוביים על ידי ההצלחות.

לסיכום

התמודדות עם הפרעת קשב וריכוז זה אתגר מורכב, הן להורים והן למורים. באמצעות הבנה, ידע ותמיכה, ניתן לשפר את איכות החיים של הילד ושל המשפחה כולה. ההכוונה הנכונה והגישה המתאימה יכולים להעניק לילד את הכלים להצלחה ולתחושת מסוגלות, ובכך לשפר את חווית החיים שלו ושל ההורים והמחנכים שלו.

תרופות לקשב וריכוז

♦ הרב יהושע לגומסקי ♦

יועץ חינוכי ומטפל רגשי מומחה להפרעת קשב

לפני קריאת המאמר, שימו לב! מאמר זה נועד לספק מידע על תרופות להפרעות קשב וריכוז ואינו מהווה המלצה. לפני קבלת החלטות טיפוליות, חובה להתייעץ עם רופא.

במאמר זה נסקור את סוגי התרופות שיש בישראל, את תופעות הלוואי ופתרונות שיכולים לעזור, כמו"כ נתייחס לשאלה האם יש נזק מנטילת התרופה בטווח הקצר או הארוך.

קשיי קשב וריכוז הן מצב רפואי נפוץ המשפיע על ילדים ומבוגרים כאחד. טיפול תרופתי הוא כלי מרכזי לניהול התסמינים, אך רבים חוששים מתופעות הלוואי ומהשפעותיהן בטווח הקצר והארוך. במאמר זה נפרט את רוב סוגי התרופות, המשווקת בישראל, ואת תופעות הלוואי הקצת יותר מצויות, כמו"כ נציע לחלק מהתופעות מקצת הפתרונות המעשיים הקיימים ולסיום ניתן אזכור לחלק קטן ממאות המחקרים העדכניים המתייחסים לשאלה אם יש או אין נזק בלקיחת התרופות.

הכדורים לטיפול בהפרעות קשב וריכוז מתחלקים לשתי משפחות עיקריות: ממריצות ולא ממריצות.

תרופות ממריצות- פועלות על ידי הגברת רמות הדופמין במוח - חומר כימי האחראי על קשב, מוטיבציה ויסות רגשי. הן משפרות ריכוז תוך 30-60 דקות מהנטילה.

תרופות לא ממריצות- פועלות על חומרים כימיים אחרים במוח (בעיקר נוראדרנלין) כדי לשפר קשב ורגיעה, ולוקח להן 2-4 שבועות להגיע להשפעה מלאה.

הבנת תהליך התאמת תרופות לקשב וריכוז

כאשר הורים מחפשים תרופות לקשב וריכוז, חשוב לדעת שהתהליך כולל ניסוי ותהיה. כלומר הרופא יבחר לתת בהתחלה תרופה בהתאם להיסטוריה הרפואית של המטופל, וכמובן ייקח בחשבון בעיות בריאות אחרות עם קיימות, גיל וכדו'.

כידוע כל אדם עשוי להגיב לתרופות בצורה שונה, לכן הרופא מתחיל במינון נמוך ועוקב אחרי השפעת התרופה. ייתכן שיהיה צורך לנסות תרופות ומינונים שונים עד שמוצאים את ההתאמה הנכונה. מתוך מטרה לשפר את תפקוד המטופל בחיי היומיום.

התחלה של טיפול תרופתי

כדי שהגוף יתרגל לתרופה, יש להתחיל את הטיפול בצורה הדרגתית:

מומלץ להתחיל במינון הנמוך ביותר האפשרי, ולקחת את הכדור ברצף כל יום לפני או ממש אחרי אכילה של דבר קטן כגון תפוח, ולאחר מספר ימים עד שבוע לראות כיצד הגוף מגיב, ולאחר מכן להעלות את המינון בהדרגה לפי המלצת הרופא. בתרופות הלא ממריצות יש גם לקחת בחשבון שההשפעה החיובית עשויה לקחת מספר שבועות עד שהיא מורגשת.

בדרך כלל רוב הרופאים בוחרים שהמטופל יתחיל לנסות את התרופות הממריצות, מכיוון שאצל 70%-80% מהילדים עם קשב וריכוז נראה שיפור משמעותי בתוך ימים בודדים. וגם בגלל שהתגובה המהירה שיש בממריצים, מאפשרת לבדוק תוך זמן קצר אם התרופה מתאימה.

לפני שנעבור לפרטי סוגי התרופות, ולתופעות הלוואי שיכולות להופיע אצל אחוז קטן מהנוטלים, נציין שאותם תופעות או שהם עוברים כעבור זמן קצר, או שיש להם פתרונות, ופעמים צריך לנסות תרופה אחרת.

חשוב להבין את ההשפעה החיובית שהן יכולות להביא לחיי המטופלים ולסביבתם.

כאשר מוצאים לאדם את התרופה המתאימה לו והמינון הנכון לו, הכדור משמש כעזרה עוצמתית לשיפור איכות החיים. הכדור מסייע לאנשים בעלי קשב וריכוז לשפר באופן משמעותי את יכולת הקשב והריכוז, ולהתמודד עם אתגרים יומיומיים, להצליח בלימודים, בעבודה, ובמערכות יחסים.

בנוסף, רובם ככולם חווים עם הזמן שיפור משמעותי בתחושת המסוגלות והביטחון העצמי, מה שמוביל לשיפור כללי בחיים.

**טבלת תרופות קשב
מאפייני התרופות המשווקות בישראל
מאת הרב יהושע לגומסקי**

שם התרופה	החומר הפעיל	ממריצה	בסל	נמכר במינון (במ"ג)	טווח השפעה	תחילת השפעה
ריטלין (שחרור מיידי)	מתילפנידט IR	כן	כן	10	3-4	30-60 דקות
ריטלין LA (שחרור מושהה)	מתילפנידט	כן	כן	10,20,30,40	6-8	שעה עד שעתיים
ויוואנס	ליסדקסאמפטמין	כן	כן	30,50,70	10-14	שעה עד שעתיים
קונצרט	מתילפנידט RE (SORO)	כן	כן	18,36,54	עד 12	30-60 דקות
אטנט	מתילפנידט ER	כן	כן	10,20,30,40	8-10	20-60 דקות
סטרטרה	אטמוקסטין	לא	כן	10,18,25,40,60	*24	שבועיים עד חודש
אטומיק	אטמוקסטין	לא	כן	10,25,40	*24	שבועיים עד חודש
פוקלין	דקסמתילפנידט	כן	לא	2.5,5,10	iR 4-6 xr 8-10	30-60 דקות
מדיקינט	מתילפנידט ER	כן	לא	5,10,20,30 40,50,60	8	30-60 דקות
אינטוניב	גואנפצין	לא	לא	1,2,3,4	24	שבוע עד שבועיים
בופרופיון	בופרופיון	לא	לא	150 (שחרור מושהה)	12-24	שעה עד שעתיים

* לא פעיל 24/7 באופן מוחלט

טבלת תרופות קשב תופעות לוואי לתרופות המשוקות בישראל

תופעות לוואי באחוזים בטבלה זו אין התייחסות לתופעות לוואי המופיעות בפחות מ3 אחוז, לבד מנושא הטיקים, שם צויין גם פחות מ3 אחוז.								שם התרופה
טיקים (עניים/ גוף)	עצבנות או חרדה	לחץ דם	ירידה בתאבון	כאבי בטן	עייפות	בעיות שינה	כאבי ראש	
5	-	-	7	-	-	8	10	ריטלין (שחרור מיידי)
-	10	5 (עליה) לרוב זמנית לא מוסכנת	ילדים: 30 מבוגרים: 10-15	ילדים: 20 עד מבוגרים: 10-כ	-	עד 25 (בעיקר) אם נקלח אחה"צ)	15-20	ריטלין LA (שחרור מושהה)
-	-	-	6	-	-	7	8	ויוואנס
4	-	-	5	-	-	6	9	קונצרטא
3	-	-	4	-	-	5	7	אטנט
3	-	-	-	5	10	8	-	סטרטרה
2	-	-	-	4	9	7	-	אטומיק
3	-	-	5	-	-	6	9	פוקלין
4	-	-	6	-	-	7	8	מדיקינט
2	-	5 (ירידה)	-	-	8	6	-	אינטוניב
3	-	-	-	-	9	7	5	בופרופיון

אודות כותב המאמרים: הרב יהושע לגומסקי עוסק באימון לקשב וריכוז, הדרכת הורים לילדים עם קשב וריכוז, הדרכת חתנים שיש להם קשב וריכוז, וזוגיות קשובה.

ניתן ליצור עמו קשר בטל. 052-7137557

רגע שלא יחזור לעולם

♦ הרב שלום עמירה ♦
יו"ר ארגון חנוך

חלק א' - סיפורים

נתחיל עם סיפור אותו רובינו מכירים:

מלמד הגיע באיחור ניכר לת"ת ואחד התלמידים יצא לעומתו לדלת הכיתה והצביע על השעון, המלמד שהבין את התנועה כמקובל --- תראה מה השעה, נפגע והרעים בקולו על התלמיד: 'מה אתה מעיר לרב? מה זה החוסר דרך ארץ הזה?' התלמיד לעומת זאת התעשת ואמר לו הרב אני לא התכוונתי לזה, רציתי רק להראות לרב את השעון החדש שאבא קנה לי..."

לפעמים תלמיד לא מתעשת, לא מסביר את עצמו, המלמד חושב שהוא חייב את התלמיד אך למעשה הוא רומס אותו!

במדריך כלכלת אנרגיות (חלק ג') הבאתי את הסיפור הבא:

תלמיד ישב באחד השולחנות בסוף הכיתה ופטפט עם חבר במהלך השיעור, סימנתי לו להפסיק לפטפט, והוא המשיך...

סימנתי לו שוב, והוא המשיך...

הסתכלתי עליו במבט חמור סבר, והוא... החזיר לי מבט דומה, נעץ בי את מבטו בחזרה.

'חוצפה', אמרתי 'צא מיד מהכיתה!'

הוא יצא בשקט, מבלי לומר דבר.

רגע לפני שהוא סוגר את הדלת אחריו, הכתה בי ההכרה!

יצאתי אליו החוצה וביקשתי ממנו להסתכל על נקודה מסוימת במרחק עשר מטר ממנו: "אתה רואה את השקית שם על הרצפה? באיזה צבע היא?"

שאלתי והסתכלתי עליו מנסה לאתר את השקית.

מבטו הצטמצם, גבותיו התכווצו, הוא התקשה לראות למרחק.

"אתה היום בלי משקפים?" שאלתי והתפלאתי על עצמי שלא שמתי לב עד עכשיו...

"כן הרב, המשקפיים נשברו, ושמנו אותם בתיקון" השיב.

אז נכון, הוא לא בסדר שהוא דיבר בזמן השיעור, אך אני לא הוצאתי אותו כי הוא דיבר אלא כי 'הוא הגיב בחוצפה'!

ומה מתברר? לא דובים ולא יער... הוא בכלל צמצם את המבט כי הוא ניסה לראות אם אני פונה אליו.

החזרתי אותו לכיתה, שיתפתי את התלמידים במה שהתברר...

התנצלתי לו על כך שהוצאתי אותו בתקיפות מהכיתה, והודיתי בליבי לקב"ה שגיליתי את זה די מהר...

את המסר: לא להגיב בתקיפות לפני שברור לי במאה אחוז שהמקרה מצדיק ומצריך את זה, למדתי גם למדתי.

נשים לב לפרט מעניין: אותו תלמיד יצא בשקט מהכיתה הוא לא הבין בדיוק למה הוא יוצא, אבל הוא הקשיב לי ויצא, איזו תחושות אני מעורר בו? מה עובר לו בראש כשהוא יוצא על חוצפה מבלי שהוא מבין מה הוא עשה?

לפעמים תלמיד נפגע עד עמקי נשמתו והוא לא אומר לך מילה, בינתיים יכולים לעבור חודשים, חודשים שנשרפים, על כך יעיד הסיפור הבא:

בתחילת שנותיי כמלמד, היה לי תלמיד אחד שהיה 'לעומתי' - תמיד היה לו מה לומר, תמיד היה לו תירוץ לטעויות שלו, תמיד הוא היה בטוח שהוא הכי צודק בעולם.

כך הוא התנהל איתי במשך ארבעה חודשים.

לקראת חנוכה, יצאנו ליום שדה, התלמידים ירדו עם סדינים לחורשה בשיפולי העיר צפת ושם עסקנו ב'מסיק זיתים' מעצי זית של הפקר הפזורים במורדותיה הדרומים של העיר.

הוא היה הדומיננטי מבין כולם, הוא חזר עם שלל גדול של זיתים ואני החמאתי לו ליד כולם...

מכאן לשם נוצר בינינו דיבור אישי, ואז הוא אמר לי בכנות 'אני מתנהג לא יפה, כי אני נפגעתי מהרב בתחילת שנה'.

משפט שאמרתי לו בתחילת שנה, פגע בו, והוא לא הצליח להשתחרר מהפגיעה...

מאותו היום השתדלתי לשמור על כבודו ולהחמיא לו בכל הזדמנות... לקח זמן, שבוע או שבועיים והוא חזר לעצמו.

הוא התגלה כלמדן גדול, בחור בעל הבנה נפלאה!

ארבעה חודשים של נתק הסתיימו בזכותו, בזכות פנייתו הישירה, ארבעה חודשים של נתק הסתיימו בזכות שהחמאתי לו כ"כ בפני חבריו...

אך מה יהיה על ארבעה חודשים בהם הייתי בליקוי מאורות ולא השכלתי לזהות את הפגיעה וליישב את דעתו?

אני לא חושב שתלמיד צריך להתנתק ארבעה חודשים מהרב בעקבות משפט פוגע, זה לא היה איזה משפט מזעזע,

אבל את המסר למדתי לכל החיים:

ישנם תלמידים בעלי נפש רגישה, אין להם שליטה על רגשותיהם, הם חווים פגיעה בלי פרופורציות, ועלינו מוטל לזהות מקרים כאלה ולהוציא אותם מהחויה הקשה בה הם שרויים...

וכעת לסיפור שלישי, סיפור על פיקוח נפש!

שנה אחת היה לי תלמיד בכיתה שלא היה לי קל אתו, בדיעבד גיליתי שבנוסף להתמודדות שלו מולי הוא היה צריך להתמודד עם אלימות מצד אביו כאשר קיבל הוא דיווחים פחות מחמיאים ממני...

שבוע אחד, יום ראשון בבוקר, נכנס התלמיד לכיתה באיחור קל, כשהוא נכנס אמרתי לו 'בוקר טוב' והוא השיב לי בשפה רפה ומבלי להישיר מבט - בוקר טוב... והתקדם למקום שלו.

היו לי את כל הסיבות להמשיך הלאה, גם ככה לא היינו ה'חברים הכי טובים', אולי משהו או משהו עיצבן אותו בדרך, לא משהו שהיה חייב להעסיק אותי.

אבל הקב"ה חשב אחרת:

הקב"ה הכניס בי מחשבה שיש פה עניין רציני; ביקשתי מהתלמיד להמתין לי בחוץ. 'יצאתי אליו החוצה, ומכל ליבי אמרתי לו: מה קורה אתך? אני מרגיש שמשהו לא טוב קרה, אתה נראה לי עצוב!

הוא שתק שתיקה רבת משמעות.

גייסתי את כל כולי, ביקשתי שיסמוך עלי ויספר לי מה קרה, והוא בתגובה התחיל לבכות.

כשהוא נרגע, הוא סיפר לי שהוריו נסעו לשבת והוא התארח בבית של חבר לכיתה (הורי המשפחות בקשר חברי שנים רבות) ואותו החבר התעסק אתו במהלך השבת באופן מטריד.

'אני לא הייתי מסוגל לספר להורים שלי אז באתי לכיתה בכוח, אבל קשה לי מאוד להיות עכשיו בכיתה, אני לא רוצה לראותו אותו...' אמר במבוכה גדולה.

התלמיד טופל וב"ה מסלול חייו המשיך בהצלחה מרובה.

לימים נפגשנו ובין הדברים הוא אמר: 'במהלך השנה לא הסתדרתי כ"כ עם הרב, אבל על אותו הרגע אני חייב לרב הרבה'.

עד כאן מקבץ של סיפורים, וכעת לשאלה הגדולה: איך תופסים את הרגע?

מהי הדרך הטובה ביותר לא לפספס את אותם הרגעים? האם יש משהו שאנחנו יכולים לעשות מעבר לסייעתא דשמיא שאותה אנחנו חייבים?

חלק ב' - הפרקטיקה

נשאלת השאלה: מה ניתן לעשות כדי שסיפורים שבהם טעינו בשיקול הדעת ודנו לכף חובה לא יחזרו?

ומה ניתן לעשות כדי שנדע לנצל הזדמנויות להרים תלמיד בזמן?

חמשה דברים: א. תפילה, ב. ערנות פיזית, ג. היכרות עם נפש התלמיד, ד. פתיחות ובניית אמון, ה. תפילה.

א. תפילה

תפילה אמיתית מעומק הלב שלא תצא תקלה מתחת ידינו. אפשר לשלב תפילה אישית בברכת 'אתה חונן' - לבקש מה' שייתן לנו חכמה בינה ודעת להבין את תלמידינו ולא לטעות בהם.

ב. ערנות פיזית.

העולם מתחלק לשניים:

אלו שאדישים כשהם עייפים, ואלו שהם דרוכים כשהם עייפים...

האנשים הפחות אכפתיים: אדישים, היותר אכפתיים: דרוכים.

מלמד אדיש - עלול לפספס הזדמנויות להרים ילד. מלמד דרוך - עלול להזיק מתוך חוסר סבלנות.

אז קודם כל ערנות פיזית!

ג. היכרות עם נפש התלמיד - ערנות לאופי של כל תלמיד

ככל שנכיר את נפש התלמידים בכלל ואת נפש כל תלמיד בפרט, נוכל להרגיש אם יש התנהגויות שלא מתאימות לו, כך נוכל בקלות לא לייחס לו את מה שנראה כמיוחס לו (במקרה של טעות בזיהוי)

או שנוכל לתלות את התנהגותו באירוע חריג (לא ישן טוב בלילה, מישהו הציק לו בהפסקה וכו')

ומאידך, נוכל לזהות אם הוא כעת בעלייה מיוחדת כזו שההתערבות שלנו יכולה למנף אותה. נוכל להרגיש שהוא נעשה בוגר יותר, רגוע יותר, שמח יותר וכן הלאה...

ישנם מלמדים שמטבעם הם מזהים אופי וסגנון של מי שמולם, וישנם כאלה שהם פחות בתחום... כשמדברים על תלמידים, זה קריטי! צריך לחתור להיכרות עמוקה יותר עם תלמידים!

אחת הדרכים לעשות את זה עוברת דרך שיחות אישיות, ותתפלאו לשמוע אם אין לכם זמן לשיחות אישיות ארוכות, גם כמה דקות בפרוזודור בדרך לחדר מלמדים וכדו' יכולים לספק לכם הרבה הבנה בנפשם של התלמידים שלכם.

ד. פתיחות ובניית אמון

ישנם מקרים בהם אנחנו אומרים לתלמיד: אם זה לא היית אתה, למה לא אמרת כלום? למה לא הגבת כשהענשתי אותך?

מה הסיבה לכך שהוא שתק? הוא פשוט חשש שלא נאמין לו.

לפעמים אנחנו מתנהלים בצורה כזאת בה האוירה היא ש'עדיף לשתוק ולא לענות לרב', אנחנו יכולים ליצור את האוירה הזאת בכל מיני צורות.

למשל: זוכרים שכשהיינו ילדים היה מקובל להעניש עונשי כתיבה, וכל טענה מצדנו על העונש גררה תוספת לעונש? זו דוגמא לחסימה. תלמיד יכול להגיד לעצמו, במקום להסביר שאני לא אשם ולהסתכן בכך שהרב לא יאמין לי, עדיף לי לשתוק ולכתוב עונש קטן...

כדי למנוע סיטואציה בה התלמיד נמנע מלדבר ומאידך לא ממציא המצאות, יש לבנות מערכת אמון מול התלמידים ככלל ומול כל תלמיד בפרט. בניית המערכת תעודד אותו לגלות רחשי ליבו ועם זאת תחנך אותו לעמוד מאחורי הטעויות שלו ולא לחפש טעדיק למעשיו.

ה. אחרון חביב - תפילה

לא, זה לא טעות. 'תפילה' כתובה כאן פעמיים. ישנה התפילה של קודם המעשה אך ישנה גם תפילה לאחר מעשה.

ב'הי רצון' שלפני הלימוד אנחנו מבקשים מה: "ומה ששגיתי כבר, העמידני על האמת..." זה נכון ללימוד תורה, זה נכון גם לחינוך.

אנחנו צריכים לבקש מה' שיאיר עינינו במה שכבר עשינו, שאם טעינו נתעורר לתקן בהקדם - בעוד הנר דולק.



חנוך
בית לאנשי החינוך



hanoch.info ♦ 053-3139950

hanoch12346789@gmail.com