

מתנות קטנות להורים גדולים

מאת אורלי הולנד, מנחת סדנאות ומטפלת נירופידבק

מזל טוב! התקבלתם ל"מועדון היוקרת" שנקרא ADHD? חשוב שתדעו, שאחד הקשיים העיקריים בהפרעה הזו, הוא **חוסר הרצף** בחווייה, בחשיבה ובפעולות. דחיינות, קושי לסיים משימות, קושי להציב מטרות תואמות ולעמוד בהן, ועוד, מהווים "ביצה טובענית", שמקשה על **השגת מטרות** והתקדמות. להלן טיפים שיעזרו לכם לצלוח את הביצה בשלום:

- 1. גבולות ברורים ועקביים:** לילדים עם הפרעת קשב וריכוז יש פעמים רבות קושי בהפנמה של חוקים. לכן האמירה צריכה להיות קצרה וחד משמעית, ללא מקום לוויכוחים או "לרחמים", והאכיפה חייבת להיות עקבית. למשל, אם החלטנו שלא קמים בזמן האוכל, ילד שקם צריך לדעת שמיד הצלחת תילקח ממנו עד לארוחה הבאה. כדאי לבחור בחכמה את הנקודות שעליהן נעבוד, ולא הכל בבת אחת.
- 2. שגרה, שגרה, שגרה!** שגרה קבועה, סדר יום, הרגלים – כולם תורמים ליכולתו של הילד לשמור על רצף ולנהל את הזמן שלו בצורה מיטבית. זה אמנם מצריך הרבה סבלנות ועבודה קשה, אך המאמץ כדאי.
- 3. סוף מעשה במחשבה תחילה:** ב"שיטת הרמזור", מלמדים את הילד, לפני ביצוע פעולה, קודם כל לעצור (אדום), לאחר מכן להשתהות (לפעולת תכנון או ויסות), ורק אחר כך לפעול. למשל, אם הילד רוצה להתקלח, הוא לא נכנס ישר למקלחת באופן אימפולסיבי, אלא עוצר, חושב מה עליו לעשות (לקחת למקלחת בגדים ומגבת) ורק לאחר מכן הוא יכנס להתקלח.
- 4. עוגנים:** חשוב שהילד ילמד להשתמש בצורה נכונה בעזרים כגון: שעון, טיימר, יומן, לוח שנה, שלטים, לוח, קלמר, ארגונית, תוויות. העוגנים האלו עוזרים לילד לארגן את הזמן והמרחב בצורה אופטימלית.
- 5. לחלק משימות גדולות/מורכבות לחלקים קטנים:** ילדים עם הפרעת קשב וריכוז מוצפים בקלות, וכמעט כל משימה נראית להם מאיימת. לכן, יש לעזור להם להיערך למשימות כגון מבחן: לחלק את החומר לחלקים קטנים, ובכל יום לעבור על חלק, ולסמן וי לאות סיפוק.
- 6. רשימות ותעדוף:** מי מאיתנו אינו נעזר ברשימות? החל מרשימת קניות וכלה ברשימת מוזמנים לחתונה. חשוב לדעת שעבור הסובלים מהפרעת קשב, כתיבת הרשימה אינה מספיקה, והילד עלול למצוא את עצמו "טובע" ברשימות. על מנת לא לאבד את הרשימה או לשכוח להסתכל, יש להציב אותה במקום קבוע, גלוי ובולט. בנוסף, יש לתעדף את הפריטים ברשימה עפ"י רמת דחיפות וחשיבות. זה ייתן את הפרופורציה המתאימה לגבי מה חייבים לעשות כרגע ומה יוכל להידחות לאחר כך. למשל, לבדוק אימיילים זה בדרך כלל לא חשוב ולא דחוף, לכן עדיף לדחות זאת לסוף היום. בזמן המתאים יש להעביר את הפריטים שלא נמחקו לרשימה חדשה.
- 7. מיקוד:** בכל פעם שהילד מתפזר צריך לאסוף אותו: מה צריך לעשות עכשיו? איפה אנחנו ברצף של היום? מה הסדר של הדברים? להסב את תשומת הלב בצורה פרטנית: "יש לי משהו חשוב להגיד לך", "תסתכל עליי" (לפני שאומרים לילד מה שרוצים). חשוב לפעמים לשנות מהרגיל, למשל ללחוש או להוסיף מגע ולא להסתפק רק בלקרוא לילד.

8. **התחלת? תסיים! להרגיל לסיים משימות:** לדחות משימות אחרות, גם אם חשובות, מפני המשימה שהתחיל בה. זה, כמובן, לאחר תעדוף של המשימות. צריך להזהר ממולטי-טסקינג, שמוביל להתחלה של שרשרת פעולות ארוכה, שאף אחת מהן אינה מגיעה לקו הגמר.
9. **עיצוב התנהגות:** כשרוצים לחזק התנהגות מסויימת, יש מספר כללים חשובים: יש לעבוד עם טבלאות מסודרות, עם דגש על חיזוקים חיוביים (העצמה), שצריכים להיות קטנים ומיידיים ומותאמים לגיל ולאט לאט להרחיק ביניהם. בחירת ההתנהגויות לחיזוק צריכה גם היא להתאים לילד, כדאי ללכת מהקל אל הכבד. באופן כללי, תמיד כדאי לעבוד עם החוזקות/תחומי העניין של הילד, שהוא באופן טבעי נמשך אליהם, ולעבוד בכל פעם על עד 3 דברים. זה מצריך - עבודה סבלנות ו... עבודה.
10. **אל תשכחו להיות הורים יצירתיים:** אחרי כל ההתעסקות בארגון, סידור, שוב ארגון וסידור - וחוזר חלילה, אל תשכחו להיות יצירתיים במציאת פתרונות להתמודדות. ילדים עם הפרעת קשב וריכוז מאבדים בקלות את המוטיבציה שלהם, ויש צורך בשינויים מתמידים על מנת להניע אותם לפעולה. שימוש בגמישות מחשבתית והומור עוזר גם לשמור על יחסים טובים למרות האתגר הגדול.