



9 עקרונות ההצלחה באימון קוגניטיבי-התנהגותי ל ADHD

אסטרטגיות ייחודיות מותאמות לעבודה
אימונית-טיפולית
עם ילדים, מתבגרים ומבוגרים עם
ADHD



מוגש לכם ע"י ד"ר איריס ברכוז
פסיכולוגית חינוכית מומחית
מאמנת ADHD בכירה ומדריכה
מפתחת שיטת האימון
www.cbcoach.co.il



מטפלות, מטפלים, מאמנות ומאמנים יקרים,

ראשית, אני רוצה להודות לכם על העניין והרצון שאתם מגלים במתן עזרה יעילה לילדים ומבוגרים עם ADHD. כמטפלים ומאמנים בעלי זיקה לנושא, אני מניחה שאתם מכירים את מורכבות העבודה בתחום. מחד, ילדים ומבוגרים עם ADHD יכולים להיות אנרגטיים מאוד, חדורי מטרה והתלהבות, ומאידך, ההתלהבות יכולה לדעוך מהר והם מתחילים להשתעמם ולגלות חוסר קשב וחוסר התמדה. לצד היותם בעלי רעיונות מבריקים ויצירתיים הם מתקשים להיות מאורגנים, נוטים לשכוח ולאבד דברים ויש קושי רב בניהול זמן.
לכן-

אימון לבעלי ADHD צריך להיות שונה מאימון רגיל.

השאלה היא איך ובמה?

שמי איריס ברכוז וב-25 השנים האחרונות אני מלווה ילדים, מתבגרים ומבוגרים עם הפרעות קשב וריכוז ולקויות למידה בדרכם לשיפור איכות חייהם.

בדפים אלו שמונחים לפניכם אני רוצה לחלוק את סודות ההצלחה שלי שהתגלו במהלך שנים אלו של עבודה מאתגרת, מעניינת ומספקת עם בעלי ADHD לצד חוויות והתנסויות אישיות. את המסע המקצועי שלי התחלתי בלימודי פסיכולוגיה לתואר 1 ו-2 בארץ והמשכתי בתוכנית דוקטורט ייחודית בפסיכולוגיה בארה"ב. בתוכנית זו, לצד העבודה המחקרית, רכשתי גם כלים פרקטיים מצוינים לעבודה עם ילדים ומתבגרים עם ADHD ולקויות למידה. כשחזרתי ארצה לפני כ-15 שנים, המשכתי בלימוד ורכישה של כלים נוספים בתחום, כולל: אימון ייחודי לבעלי ADHD, טיפול קוגניטיבי-התנהגותי, ביופידבק, תרפיית קבלה ומחויבות, מיינדפולנס, DBT ועוד.

על בסיס הידע שקיבלתי ומתוך ההתנסויות הרבות בשטח פיתחתי שיטת התערבות יעילה שמשלבת טכניקות אימון עם טכניקות טיפול, בעיקר טיפול קוגניטיבי-התנהגותי. קראתי לשיטה אימון קוגניטיבי-התנהגותי לבעלי ADHD. הייחודיות של השיטה היא במתן מענה הולם לבעלי ADHD שפעמים רבות זקוקים גם לכלים עוצמתיים מתחום האימון ובד בבד גם לכלים עוצמתיים ויעילים במיוחד מתחום הטיפול. המודל שפיתחתי לוקח בחשבון את הקשיים והחוזקות האופייניים



ד"ר איריס ברכוז
ביה"ס ל ADHD המרכז לאימון וטיפול CBT



לבעלי הפרעת קשב ונותן להם מענה רחב ויצירתי. השיטה משלבת כלים לעבודה על דימוי עצמי, יצירת עוגן פנימי, תפיסה עצמית יעילה וטיפול בחשיבה שלילית. לאחר שלב גיבוש המטרות ובניית הדרך להשגתן, נלמדות טכניקות לוויסות רגשי ושליטה עצמית, דרכים להתמודדות עם כעס, וכן כישורים חברתיים לפי הצורך. גם התפקודים הניהוליים מקבלים מענה דרך הקניית אסטרטגיות לניהול זמן, התמודדות עם דחיינות, קושי בקבלת החלטות ועוד ועוד.

השימוש בכלי השיטה מניב תוצאות יוצאות דופן. ממליצה מאוד לקרוא וליישם!

מוזמנים לפנות אלי עם שאלות למייל: dr.berkoozcenter@gmail.com



9 עקרונות ההצלחה באימון קוגניטיבי-התנהגותי לבעלי הפרעת קשב ופעלתנות-יתר *

עקרון 1:

מיקוד בהבנת הסימפטומים

"אני טיפשה", "אני ילד מופרע", "אני לא אחראי, ממש כמו ילד קטן", "אני ממש עצלנית".
משפטים כאלה שנשמעים מפי ילדים, מתבגרים ומבוגרים גם לאחר שקיבלו אבחנה של ADHD מגלים לנו, המטפלים, עד כמה הידע שיש למטופלים הוא לא מספק. אמנם, המילים ADHD או הפרעת קשב הן מונחים שגורים בפי הורים, מורים, ילדים, מבוגרים, אך בד"כ הידע מתמקד בסימפטומים הבולטים ביותר של התסמונת. למעשה, רבים מאלו שמגיעים אלי לקליניקה זקוקים לידע רחב יותר, מדויק ומותאם ספציפית.

אני מאמינה כי ידע נותן כוח ותחושת שליטה! כמו-כן אני מאמינה כי זכותו של כל מטופל בכל גיל לדעת במה הוא מאובחן ולהבין לעומק (לפי הרמה ההתפתחותית והמוכנות הנפשית) את הסימפטומים ואיך מטפלים בהם.

לכן, ברוב המקרים, כבר בשלבים הראשונים לתהליך ההתערבות חשוב להרחיב את הידע וההבנה על הסימפטומים בתהליך שאנו קוראים לו פסיכו-חינוך. מטרת ה"פסיכו-חינוך" היא, כאמור, להסביר למטופל/מתאמן מה זה בדיוק ADHD, ממה היא נובעת (בסיס פיזיולוגי) וחשוב מכך, לעזור לו/ה להבין איך הסימפטומים מתבטאים אצלו/ה, כי המופע של ADHD משתנה מאוד מאדם לאדם. ההסבר נערך באופן שיתופי עם המתאמן ותוך שימוש בספרים, סרטונים ובמשחקים, לפי הגיל ורמת ההבנה.

* לאורך המסמך אשתמש בד"כ בלשון זכר כשהכוונה היא להתייחסות לבני שני המינים.



בתהליך ההסבר חשוב להתמקד בפנים השונות של ה-ADHD ולהראות את הצדדים החיוביים לצד הקשיים. למשל, בעלי ADHD הם פעמים רבות אקטיביים, יצירתיים, חושבים מחוץ לקופסה, מתלהבים, אוהבים לעזור, יוזמים, בעלי יכולת לקחת סיכונים, בעלי יכולת תירוף והסברה, לא משעממים, רואים פרטים רבים בבת אחת, ועוד.

הבנת הסימפטומים לטוב ולרע, קשורה בקבלה של ההפרעה (ראו עקרון הצלחה מס' 2). למשל, מיה בת ה-10 הבינה כי המריבות התכופות שלה עם חברותיה, קשורות, למעשה להפרעת הקשב שלה. עד אז חשבה שהיא רעה, לא משתדלת, חברה לא טובה. כשהבינה שההתפרצויות קשורות באימפולסיביות שלה, היתה מוכנה להתחיל לעבוד על שליטה באימפולסיביות ותדירות המריבות ירדה באופן דרסטי.

מטופלת אחרת, בת 24 הבינה שהקושי הרב שלה בקבלת החלטות נובע מהפרעת הקשב... מטופל בן 40 שהואשם ע"י עצמו, אשתו והבוס שלו, שהוא מזלזל, לא אכפתי, לא אחראי, הבין שהשכחות המרובה שלו בחיי היום יום קשורה להפרעת הקשב. ההבנה של ההפרעה אפשרה לו ולאשתו לסלוח, לקבל ולבנות תכנית פרקטית שתסייע לו לשכוח פחות ולתפקד טוב יותר בסביבות השונות.

כלומר, ההבנה של הפרעת הקשב הן ע"י המטופל/מתאמן עצמו והן ע"י הסביבות השונות בהן הוא חי, עוזרת לקבל את הקושי, לקבל את האדם ולהיות פתוחים לקבלת עזרה. העקרון ה-2 יסביר לנו איך מחזקים עוד יותר את יכולת הקבלה של האבחנה.

לקריאה נוספת על תהליך הפסיכו-חינוך עם ADHD - אנא כנסו לאתר במאמר :

["פסיכו-חינוך ל ADHD" וכן למאמר: פסיכו-חינוך - מה זה ולמה זה כל כך חשוב עם ADHD?"](#)



עקרון 2:

מיקוד בהעצמה וקבלה של האבחנה

מניסיוני בעבודה עם בעלי ADHD למדתי כי החיים עם ההפרעה פוגעים, למרבית הצער, בדימוי העצמי. מדובר בילדים ובמבוגרים שפעמים רבות זוכים לביקורת חוזרת ונשנית מהסביבה:

"למה אתה מציק לאחייך כל הזמן?"

"למה אתה חייב להרוס לי את השיעור?"

"איך שכחת לסדר את התיק והגעת עם המערכת של אתמול?"

"שוב 60 באנגלית, למרות כל הכספים למורים הפרטיים?"

"עוד פעם איבדת את המעיל/מטריה/מפתח/פלאפון...."

"מה יהיה איתך? בחיים לא תתבגר?"

גם בחיים הבוגרים המצב לא ממש משתפר. הקשיים האופייניים לבעלי ADHD, כולל הדחיינות, הקשיים בניהול זמן, קשיי הארגון וההתארגנות וכן האימפולסיביות פוגעים בתחומי התפקוד השונים כולל יחסים בינאישיים, יחסים אינטימיים, יעילות בעבודה ועוד.

הילדים, המתבגרים והמבוגרים בעלי ההפרעה עלולים לחוות את עצמם ככישלון. פעמים רבות הם לא מצליחים להבין את פערי התפקוד שלהם. מחד, לאורך שנות ביה"ס נתנו להם להבין שהם לא חכמים ולא מסוגלים להגיע להישגים בהשוואה לחבריהם. מאידך, הרעיונות שלהם יכולים להיות מבריקים מאוד וכשנושא מסוים מעניין אותם, הם משקיעים, מתמידים ומגיעים להישגים מדהימים.

באימון, אנו מפנים את זרקור המודעות לכישורים ולחוזקות של המתאמנים ועוזרים להם לפתח אותם. בעבודה עם ילדים ומתבגרים אף נעודד את ההורים והמורים להתמקד בכישורים ונעזור לסביבות העיקריות לשים את הכישורים במרכז.

ההעצמה לא מסתיימת בשלב הראשון באימון והיא מלווה את התהליך לכל אורכו. בכל שלב נוסף נדבר נוסף להעצמה באמצעות כלי האימון שלנו. למשל, בשלב קביעת המטרות נוביל את המתאמן



לקבוע מטרות שהוא שואף להגיע אליהן והן מלהיבות אותו מאוד, אך הן לא ברמת תסכול, כך שיוכל להשיגן. בשלב ביצוע המשימות והיעדים נקפיד לעודד ולחזק בתדירות גבוהה כל צעד קטן. בשלב הוויסות והבקרה, נמשיך לתת חיזוקים וגם הבקשות לשינוי יתבצעו בשפה לומדת ולא שיפוטית (הכישור "שפת האימון" יוצג להלן בעיקרון 4)

ככל שהמטופלים או המתאמנים מועצמים יותר והדימוי העצמי שלהם עולה הם בעלי מוכנות גבוהה יותר לקבל את הדיאגנוזה של ADHD ולהשלים עמה. כתוצאה, ההתנגדות להתערבות יורדת ויש מוכנות רבה יותר להמשך התהליך ולקבלה ויישום של הכלים והשיטות.

כפי ששמתם לב העיקרון ה-1 וה-2 שלובים זה בזה. הקניית הידע על הפרעת הקשב, שכוללת מתן מידע גם לגבי האספקטים החיוביים של התופעה היא למעשה השלב הראשון בתהליך ההעצמה, שיימשך כאמור לכל אורך תהליך האימון.

כשיש קבלה של ה-ADHD בקרב המתאמנים והמטופלים, הם מוכנים ביתר קלות גם להפנים את הרעיון ש:

ADHD הוא לא תירוץ!! ADHD הוא לא סיבה לוותר על המטרות שלי!

ADHD הוא סיבה ללמוד כלים ואסטרטגיות מיוחדים כדי להשיג את המטרות שלי!

עברו עכשיו לעקרון 3. מדובר בעיקרון חשוב ביותר, שאינו מוכר וידוע כלל, אך הוא יחולל את השינוי האמיתי!!



עקרון 3:

אימון לבעלי הפרעת קשב הוא מאוד מובנה, עם גבולות וישיר.

בהכשרה לאימון רגיל המאמנים לומדים להקשיב למתאמנים, לערכים שלהם, לצרכים שלהם, ולהחזיק באג'נדה שלהם. אנו המאמנים לומדים לאפשר למתאמנים להוביל אותנו כדי שנוכל להוביל את המתאמנים באופן נכון. עלינו להיות פתוחים לכיוונם של המתאמנים וללכת איתם לשם.

גם באימון ADHD אנו מקשיבים לכל אלו ופועלים לפי האג'נדה של המתאמן- אך עד גבול מסוים!

הסיבה היא שאם נאפשר למתאמנים עם ADHD להיות מובילי התהליך ב-100%, הם, כפי הנראה, לא יגיעו למקום בו הם רוצים להיות במסגרת זמן סביר.

כזכור, ילדים ומבוגרים עם ADHD מתקשים להתמיד במטרה אחת ובדרך אחת, הם מתקשים לקבל החלטות ורוצים להשיג את המטרה עכשיו ומיד (מה שלא מפריע להם לרצות מטרה אחרת לגמרי במפגש הבא...). האימפולסיביות שמאפיינת הפרעת קשב והצורך בסיפוקים מיידיים מפריעים לזכור מטרות ארוכות טווח ומסכלים השגת יעדים ראויים ורצויים. בנוסף, קיים קושי, לעיתים בתפקודי זיכרון והם מתקשים לשמור לעצמם את תמונת המטרה ממפגש למפגש.

פעמים רבות הקשיים שמביאים את המתאמנים לאימון עלולים לחבל גם בתהליך האימוני עצמו.

כדי שזה לא יקרה אנו המאמנים הופכים להרבה יותר פעילים ודומיננטיים בתהליך, בהשוואה לאימון

רגיל, ותפקידנו, בין היתר, הוא לשמור על ההמשכיות ממפגש מפגש, לשמור על ההתחייבויות שהמתאמן קבע לעצמו, ובמפגש עצמו להיות הרבה יותר מכוונים וממוקדים כדי שהמתאמן לא יזלוג למקומות לא רלבנטיים בגלל המוסחות של הפרעת הקשב. כלומר, חלק מהתפקידים שלנו באימון ADHD הוא לסייע למתאמנים להגדיר באופן ברור וממוקד את מטרותיהם ולהיות שומרי הסף של התהליך כדי שהמתאמנים ישיגו את מטרותיהם.

להלן, אציג בפניכם כלי אימון פרקטיים (חלקם מבוסס על הכלים שמוצגים בספר "אימון קו-

אקטיבי"), אותם אני גם מלמדת בקורסי אימון, שעוזרים לנו במימוש יעיל. אסקור להלן את הכלים העיקריים:



1. הבהרה-

המאמן, תוך כדי שאילת שאלות ושיקוף דברי המתאמן עוזר למתאמן להתמקד ולנסח לעצמו את דבריו ומטרותיו. כך המתאמנים יכולים להגדיר באופן ברור את מטרותיהם, יעדיהם, מחשבותיהם ולבחור את הצעדים הברורים בדרך להשגת המטרות.

2. שימור המיקוד

ברגע שהמתאמן החליט על כיוון או תכנית פעולה, תפקידו של המאמן הוא לוודא שהמתאמן יישאר במסלול. זאת, כדי שאירועי חיים יומיומיים, חשיבה שלילית או רעיונות אימפולסיביים לא ימשכו לכיוונים אחרים. המאמן, באופן עקבי, מזכיר למתאמן את יעדיו, ומעודד אותו לכתב מחדש את האנרגיות לכיוון המועדף עליו.

3. התערבות פעילה- חשוב!! חשוב!!

כשהמתאמן סוטה מהעיקר ומדבר על נושאים שאינם קשורים לנושא העיקרי, בגלל הפרעת הקשב ורמת המוסחות הגבוהה או בגלל דחיינות וחשש לעסוק בנושאים החשובים (והכואבים), המאמן ייאלץ לקטוע את דברי המתאמן בנימוס ולהחזיר אותו למסלול.

4. בקשה מהמתאמן

המאמן מבקש מהמתאמן לבצע פעולה מסוימת שתקדם אותו כדי להשיג את מטרותיו. "האם את מוכנה לשלוח קורות חיים ביומיים הקרובים לחמישה מקומות עבודה שונים מתוך הרשימה שיש לנו כאן?"

5. סיעור מוחות

סיעור מוחות הוא כלי המאפשר למאמן להציע רעיונות לפתרון באופן שנראה שיתופי וכן לעודד את המתאמן "לזרוק רעיונות" לפתרון באופן לא מאיים. המאמן והמתאמן יחדיו מייצרים רעיונות, אלטרנטיבות ופתרונות אפשריים וחלקם עשויים להיות רעיונות דמיוניים ולא מעשיים. כישור אימוני זה מסייע מאוד במצבים בהם חשים שהאימון תקוע.

6. השורה התחתונה



מיומנות של תמצות וקיצור מצד המאמן והמתאמן. הגעה לעיקר, ל"שורה התחתונה". למתאמנים עם ADHD יש פעמים רבות קושי באבחנה בין עיקר וטפל. הכל נראה חשוב. לכן, כבר מתחילת התהליך אנו מרגילים את המתאמנים שכל מפגש מסתיים בסיכום העניינים החשובים, בסיכום "השורה התחתונה" של המפגש וסיכום הקביעות שנקבעו לגבי משימות לפגישה הבאה. אסטרטגיה זו מסייעת למתאמנים להפוך יותר ויותר ממוקדים במהלך הפגישה כולה.

7. נשיאה באחריות

יצירת אחריות אצל המתאמן, לגבי המשימות, שהחליט שיעשה. לשם כך נעשה שימוש ב- 3 שאלות:

(1) מה אתה עומד לעשות?

(2) מהו תאריך היעד לביצוע?

(3) איך אדע שביצעת?

כישור זה מביא את המתאמנים לארגן ולהגדיר לעצמם באופן ברור את המשימה שלפניהם, מתי יהיה להם נכון לעשות אותה והם יודעים שיצטרכו לדווח על הביצוע למאמן/ת. כל אלו מגדילים מאוד את הסיכוי שהמשימה תתבצע. נשיאה באחריות אינה כרוכה בהאשמה או שיפוטיות. מדובר במנגנון בקרה כדי שהמתאמן ייקח אחריות לגבי המטרות וההתחייבויות שלו.

חשוב לציין כי כדי שהמאמן יצליח להשתמש בכל כישורי האימון שנמנו לעיל עליו להפעיל כישור-על אימוני שנקרא: ניהול עצמי

ניהול עצמי הוא היכולת של המאמן לווסת את עצמו, לנהל את עצמו, ולעמוד לרשות המתאמנים כדי להביא אותם לצמיחה והצלחה. לשם כך, על המאמן לגלות בטחון עצמי ואומץ, להיות בערנות ולשלוט בשיפוטיות שלו בשירות המתאמן. עליו לשים בצד כל דעה, שיפוט, העדפה או אמונה אישית, כדי לשקף ולתמוך באג'נדה של המתאמנים. חשוב לשמור על גישה לומדת, פתוחה וגמישה.



ד"ר איריס ברכוז
ביה"ס ל ADHD המרכז לאימון וטיפול CBT



הגישה הלומדת, הפתוחה, הסקרנית והלא שיפוטית עומדת בבסיס העיקרון הבא אותו אציג, השפה האימונית אותה אנו מקנים למתאמנים במהלך האימון. שפה פרקטית, לא שיפוטית שהופכת את החשיבה ליעילה ובכך מקדמת התנהגות של צמיחה והתפתחות.



עקרון 4:

שפה משפיעה על חשיבה וחשיבה על רגש והתנהגות-

"הם מתעלמים ממני עכשיו בכוונה. הם שונאים אותי ולכן לא מתייחסים אלי"

"המורה שואלת את השאלה הזאת בכוונה. היא יודעת שלא למדתי את החומר הזה"

"אני הולך להיכשל שוב"

"כולם קיבלו הדרכה בצופים, רק אני לא"

לבעלי ADHD נטייה לחשיבה שלילית ולרגשות שליליים יותר מאשר האוכלוסייה הכללית. יש לכך מספר הסברים. ראשית, קיימת טענה, כי הנטייה לחשיבה שלילית מאפיינת יותר בעלי ADHD בגלל סיבות פיזיולוגיות-מולדות. הסברים נוספים קשורים בתגובות השליליות של הסביבה כלפי בעלי ADHD הן בבית והן בביה"ס ואח"כ בעולם העבודה. בשל הסימפטומים של ADHD, ילדים ומבוגרים מתקשים לעמוד בזמנים, להגיש עבודות בזמן, שוכחים הבטחות שנתנו, מאבדים חפצים, מתפרצים ופולטים מילים לא הולמות, מפריעים לשקט בשל המוסחות וההיפראקטיביות ועוד ועוד. בנוסף, הסימפטומים לא רק גורמים לסביבה לכעוס ולהעניש, אלא גם מביאים לתוצאות פחות חיוביות ולהתנסויות שליליות, כמו ציונים יותר נמוכים, היקלעות למריבות, פציעות גופניות ועוד. כל אלו עשויים להביא את בעלי ה-ADHD לפתח חשיבה שלילית כלפי עצמם, הסביבה והעתיד הצפוי להם. חשיבה שלילית זו משפיעה כמוזן על הדימוי העצמי, גורמת לרגשות שליליים ומפחיתה את הסיכוי שהילדים והמבוגרים יבצעו פעולות והתנהגויות שיצמיחו אותם.

מה עושים?

לכל אורך תהליך האימון, העבודה נעשית, למעשה, בשני מישורים עיקריים. מחד, מלמדים את המתאמנים לעבור לדפוסי חשיבה חיוביים ויעילים יותר. כלומר, עוזרים להם לחזור ולהאמין בעצמם, כך שיתחילו לנסות דברים. לצד זאת, מלמדים את המתאמנים אסטרטגיות ייחודיות שיביאו אותם לביצוע טוב יותר, להצלחות רבות יותר, כך שיחוו הצלחה וזו בתורה תחזק את החשיבה העצמית החיובית ואת הדימוי העצמי.



דוגמה לעבודה על הרגלי החשיבה היא שימוש בכלים קוגניטיביים כדוגמת החצנה. למשל, הבנה שכשעולות בנו מחשבות שליליות, אלו הם "הפרעושים" (פרעוש= פירוש רע ושילי). דוגמה לפרעוש: "כולם מצליחים ואני לא"- זהו פרעוש הכללת היתר. בתהליך האימון אנו לומדים לזהות את הפרעושים וגם את הפרעוש הראשי (השדון) ואיך להתמודד איתם.

כלים קוגניטיביים נוספים כוללים שאילת שאלות סוקרטיות, מציאת משפט אומץ, טכניקות להסחת דעת, "עוגת האחריות" ועוד.

גם שפת האימון, השפה בה אנו, המאמנים, מדברים באימון ומלמדים את המתאמנים, מסייעת בהפנמת דפוסי חשיבה יעילים. שפת האימון היא שפה לומדת, פתוחה, מקבלת, מכוונת עתיד ואיזון בחיים, שמעריכה גיוון בדעות, מרחיבה מבט ולא שפה שיפוטית, סוגרת עם פתרון אחד לבעיה. המתאמנים לומדים לראות את עצמם, את הסביבה ואת עתידם באופן חיובי-ריאלי יותר. הם מרגישים רגשות חיוביים יותר, כמו, ביטחון, תקווה, אמונה, רצון, אומץ וכך בונים לעצמם מטרות ראויות ומתחילים לבצע מהלכים להשגתן.



עקרון 5:

התנהגות משפיעה על חשיבה- לכן נבצע חלק מהמשימות כבר

במפגש עצמו!!

כפי שראינו, אימון הוא תהליך שעובד על המישורים המחשבתיים, הרגשיים וההתנהגותיים. כדי שהתהליכים יועצמו אנו עובדים לא רק בכיוון של

שינוי מחשבות ← שינוי רגשות ← שינוי התנהגות

אלא גם בכיוון ההפוך, כלומר:

שינוי התנהגות ← שינוי מחשבות ← שינוי רגשות ← שינוי נוסף בהתנהגות

מסתבר כי שינויים בהתנהגות, גם אם הם שינויים הדרגתיים כמו: לשלוח קורות חיים לחברת כוח אדם אחת או התחלה של הליכה על מכונת כושר ל-10 דק' ביום, מתחילים לחולל שינוי במחשבות. האדם מתחיל לראות את עצמו כאדם שמבצע, מסוגל, בעל כוחות, מקדם את עצמו, וכו'. מחסום הדחיינות והאי-עשייה נשבר והדבר מגביר את הסיכויים שימשיך ויבצע את הצעדים הבאים. השפעת העשייה על תפיסת המתאמן את עצמו ואת יכולתו לבצע את המשימה היא כה משמעותית שאנו שמים על כך דגש רב באימון. הדבר נעשה במספר דרכים:

1. יש לתת למתאמנים משימות כבר מהמפגש הראשון או השני. מדובר במשימות ביצועיות קטנות שיביאו לחוויית הצלחה.

2. אם המתאמנים מתקשים לבצע את המשימות בבית לא נחשוש מביצוע המשימות אצלנו בקליניקה. כך נוכל לוודא שהם מבינים בדיוק מה עליהם לעשות, איך לעשות, ולחוות חוויה של מסוגלות והצלחה. למשל, נתקשר למורה לנהיגה מהקליניקה, נשלח קורות חיים יחד וכו'.

3. נסייע למתאמנים לבצע את המשימות בבית ע"י כלי האימון שתואר לעיל "נשיאה באחריות", בו אנו עוזרים למתאמנים להתחייב למשימה ברורה, מוגדרת היטב, בזמן שתוכנן מראש.



ד"ר איריס ברכוז
ביה"ס ל ADHD המרכז לאימון וטיפול CBT



עיקרון מס' 6 המתואר להלן הוא דרך נוספת והכרחית להוביל מתאמנים בעלי ADHD לכך שיבצעו את המשימות ויגשימו את מטרותיהם.



עיקרון 6:

מעקב, מעקב, מעקב

ילדים ומבוגרים בעלי ADHD מתקשים לבצע דברים בזמן, או בכלל. זאת, בשל דחיינות כרונית, חוסר בטחון ביכולת לבצע לצד שכחנות וחוסר ארגון. כל אלו גורמים למתאמנים לדחות או להימנע מהמשימות שהם עצמם בחרו לבצע ממפגש למפגש. חלק מהמתאמנים כדי להיראות "בסדר", עלולים לשקר ולומר שכן ביצעו או שביצעו חלקית.

לכן, אחד הסודות הכי חשובים, שיבטיחו כי התהליך שאתם עוברים עם המתאמנים שלכם יצליח הוא המעקב! עליכם לבדוק עם המתאמנים, לעיתים מדי יום, כי אכן ביצעו את המשימות להן התחייבו. מעקב זה לא רק מזכיר או כמעט מכריח לבצע את המשימה, אלא גם מראה למתאמנים שלנו שאנו מאמינים בהם וביכולת שלהם לבצע. פעמים רבות המעקב יקבע את גורל האימון.

זכרו:

מעקב של המאמן = ביצוע של המתאמן

ביצוע = הפנמת הרגל חדש והצלחת האימון

אם לא תעקבו ורק תקוו שהמתאמנים מבצעים את המשימות שהבטיחו לבצע- כנראה שלא יקרה דבר.



עקרון 7:

חשיבות הגדרת הערכים של המתאמנים

לינור בת ה-13 כועסת מאוד כשההורים מעירים לה על כך שהחברות שלה "מסובבות" אותה ושאינן לה "עמוד שדרה". הם מדריכים אותה לעמוד על שלה, להיות חזקה, אך לינור לא משנה את התנהגותה.

כשביקשתי מלינור לבחור את שמונה הערכים החשובים לה ביותר, ציינה לינור את הערך "אסרטיביות" כאחד הערכים הנבחרים, ואף בחרה להתמקד בו כערך ראשון לעבודה. לינור הגדירה אסרטיביות כ"יכולת להגיד את מה שאני חושבת, בלי לפגוע באחרים וגם לומר לא, כשלא מתאים לי לעשות משהו". ברגע שהבינה שאסרטיביות היא ערך עבורה, לינור היתה מוכנה להציב מטרות שונות כדי לממש יותר מהערך הזה בחייה. כתוצאה, היא החלה לעמוד על שלה, לבטא את דעותיה וכן לסרב לבקשות לא רצויות. היא עשתה זאת כשהבינה שהדבר חשוב מאוד בשבילה עצמה ולא כי אלו הם דרישות הוריה.

ערכים באימון מוגדרים כדברים הכי חשובים לנו, שכשנתקדם לעבר מימושם נרגיש שמחה, סיפוק והגשמה. ערכים הם כמו מצפן שמפנה אותנו לכיוונים אליהם אנו רוצים לנוע במהלך חיינו. הם שומרים שנמשיך לנוע בכיוון הרצוי. ערכים הם בלב המשמעות והמטרה של בני האדם. הם מנחים, מכוונים ומגדירים את חיינו. מדובר בתשוקות הכי עמוקות שלנו שינחו את ההתנהגות שלנו, את מה שאנו רוצים לעשות עם חיינו.

דוגמות לערכים הן: אהבה, אינטימיות, הרפתקנות, גמישות, אסרטיביות, יושר, חברותיות, חופש, עצמאות, סקרנות, אומץ, יצירתיות, התמדה, מחויבות, אמון, ועוד.

מדוע חשוב למצוא ערכים באימון בכלל ובאימון ADHD בפרט?

1. לבעלי ADHD, חסרה פעמים רבות התחושה שיש להם עוגן פנימי קבוע. הם יכולים לחוש פעמים רבות בלבול, חוסר יציבות ותחושה של דריכה במקום. מציאה וקביעה של הערכים החשובים ביותר מספקות את העוגן החסר. ערכים מכוונים אותנו להגדרת מטרות ראויות ומקלים מאוד על תחושת הבלבול וחוסר הארגון. הם מכוונים אותנו למעשים שנכונים עבורינו ומקלים על הקושי בקבלת



החלטות. ערכים עוזרים מאוד למקד ולבחור את הפעולות הנכונות לפי מה שחשוב לנו ולעשות זאת בצורה מאורגנת.

2. כפי שצוין בתחילת המסמך, בעלי ADHD יכולים להיות מלאי התלהבות כשהם מתחילים פרויקט או משימה, אך ההתלהבות יכולה לשכון במהירות, במיוחד כשמתחיל החלק המשעמם והמונוטוני שדורש התמדה והתקדמות איטית. הגדרת הערך שעומד בבסיס מטרה מסוימת הוא עוגן מצוין שיכול לדרבן את המתאמנים לידי ביצוע.

3. בנוסף, בעלי הפרעת קשב מתקשים להתמודד עם קשיים ותסכולים שצצים בדרך להשלמת משימות. אולם כשהמשימות הן ראויות, קיים סיכוי גבוה יותר שנעמוד מול הקשיים עם חוזק ואומץ, ונוכל להתמודד עם אתגרים, תסכולים, כאבים ולחצים. ערכים מעלים את המוטיבציה שלנו לפעולות שבחרנו ונותנים לנו השראה. זאת, במיוחד כשמגדירים יחד עם מטרת העל גם יעדים קצרי טווח שניתן להשיג בקלות יחסית ובזמן קצר וכך לענות על הצורך בסיפוקים מיידיים.

לסיכום, ערכים:

- עוזרים למתאמנים להגדיר בבהירות מה חשוב להם
- עוזרים ליצור תחושה של משמעות, מטרה ושליטה
- מספקים מסגרת ליצירת מטרות ספציפיות לטווח קצר וארוך.
- מספקים הקשר שבו המתאמנים יכולים להיות עם יותר מוכנות לחוות מחשבות ורגשות שליליים, כמו תסכול.

זכרו- ערכים הופכים את תהליך האימון לבעל ערך!!



עיקרון 8:

קשר גוף-נפש-מוח כבסיס לשינוי

אחת מאבני היסוד באימון קוגניטיבי-התנהגותי היא ההתייחסות לקשר וליחסים בין התחושות הפיזיולוגיות שאנו חשים בגוף, הרגשות שאנו חשים בלב והמחשבות שעוברות לנו במוח. חלקי המוח השונים (הקורטקס, המערכת הלימבית, האמיגדלה) מושכים בכל החושים ומכתיבים את התגובות שלנו.

למשל, ילד שחש צורך עז לנצח בכל משחק או תחרות, יכול להרגיש לחץ, פחד, מתח ואולי אפילו חרדה לפני או בזמן משחק מחניים בהפסקה. הקורטקס שלו ייצר מחשבות כמו: "אין מצב שאני לא מראה להם מה אני שווה", "החברה בקבוצה שלי יכעסו אם נפסיד בגללי ויותר לא ישתפו אותי במשחקים", "אם אחי הגדול ישמע שהפסידו בגללי הוא יצחק עלי"

אם אותו ילד ייפסל מהר, הרגשות שנפגוש אצלו יהיו רגשות של תסכול גדול, כעס ואכזבה. הגוף גם הוא ידבר, ונוכל לראות תופעות פיסיולוגיות כמו, הזעה, דפיקות לב מהירות, פרפרים בבטן, תחושת בחילה ועוד. למעשה, תופעות פיזיולוגיות אלו הן ביטוי להפעלת מערכת האזעקה בגוף, המערכת הסימפתטית. כתוצאה, המחשבות הופכות להיות שליליות עוד יותר ויחד עם הרגשות השליליים הם גוררים התנהגויות שליליות כמו: התפרצות כעס, הכאה של ילדים אחרים באזור, הימנעות מלשחק בפעם הבאה, הסתגרות ועוד.

כדי לעזור- מאוד יעיל פעמים רבות להתחיל את ההתערבות דווקא דרך הגוף. נלמד את המתאמנים לשלוט בגוף. נלמד אותם לזהות את הסימנים המקדימים בגוף שלהם לסערה שמתקרבת ובאה ודרכים לשלוט בסערה, כמו הרפיות, דמיון מודרך ואימון אוטוגני. ההרגעה של הגוף מעבירה למוח מסר של "אפשר להירגע ולחזור לשגרה", וכך המוח פנוי לפיתוח של מחשבות יעילות ומציאת דרכי פתרון לבעיות.



עיקרון 9:

היכרות עם הפרעות "שהולכות יחד" עם ADHD (תחלואה נילוית)

כמאמנים ומטפלים בילדים ומבוגרים עם ADHD חשוב מאוד שנכיר את המצבים והתסמונות "שאוהבים" להתחבר ל-ADHD, חלקם בתדירות גבוהה מאוד. למשל, לקויות למידה, כמו דיסלקציה ודיסגרפיה קורות בקרב כ-50% מבעלי ADHD. מצבים ותסמונות נוספים הם:

- אינטליגנציה חריגה: פיגור, מחוננות
- הפרעות התנהגות
- הפרעות רגשיות כמו דיכאון וחרדה
- הפרעות על הספקטרום האוטיסטי
- תסמונות נוירולוגיות שונות כמו הפרעות טיקים ואפילפסיה
- הפרעות באינטגרציה תחושתית ובתכנון תנועתית וקשיי וויסות חושי
- הפרעות שינה
- פגיעות גופניות

בנוסף, וכדי שנתבלבל קצת יותר (אתם בחברה טובה גם הרופאים ושאר המאבחנים מתקשים, לעיתים, במתן אבחנות מדויקות) קיימות תסמונות שנראות כמו ADHD והן לא. קוראים להם תסמונות רפואיות שמחקות סימפטומים של ADHD

ונחשו מה?

חלק מהפריטים ברשימה חופפים לרשימת התסמונות שנילוות ל-ADHD. ברשימה זו נפגוש: תסמונות נוירולוגיות שונות כמו אפילפסיה, הפרעות נפשיות כמו: דיכאון, חרדה, מאניה-דיפרסיה, הפרעות שינה, הפרעות באינטגרציה תחושתית ובתכנון תנועתית, ליקויים חושיים בראיה ושמיעה,



מחוננות (התנהגויות מסוימות מחקות סימנים של ADHD), הפרעות מטבוליות והורמונליות (כמו ליקוי בתפקוד בלוטת התריס) והתעללות או הפרעה במערכת המשפחתית.

ידע שלנו לגבי ההפרעות והתופעות הנלוות או הדומות ל-ADHD הוא חיוני ביותר. כך, נוכל לסייע למתאמנים שלנו לקבל טיפולים נוספים להם הם זקוקים כדי שיוכלו לשפר את איכות חייהם. בנוסף, נוכל להעלות בפני המטופלים ו/או הוריהם אפשרויות אחרות שעשויות להסביר את הקשיים. הידע והערנות שלנו הם קריטיים כדי שהילדים והמבוגרים יקבלו את הטיפול ההולם. למשל: מתן ריטלין במקרים בהם לא מדובר ב ADHD אלא בתסמונות אחרות כמו אפילפסיה או מאניה-דיפרסיה, למשל, עלול להחמיר את הסימפטומים.

וכמה מילים לסיום-

שני עקרונות העל שחשובים בכל אימון באשר הוא הם:

אהבה

תאהבו את המתאמנים שמגיעים אליכם. זה מגיע להם! הם באמת מנסים ומשתדלים ככל יכולתם, גם אם זה לא תמיד נראה כך. אם אתם לא מסוגלים לחוש אהבה כלפיהם חפשו עבורם אנשי מקצוע אחרים.

אמונה ותקווה

תמיד תראו למתאמנים שלכם את התקווה! המתאמנים יכולים להיות עם ADHD, לקויות למידה, קשיים חברתיים וכו'. גישה לומדת ולא שיפוטית הן של המאמנים והן של המתאמנים וסביבותיהם תביא אותם, גם אם לא מייד, למציאת הדרך אל שיפור איכות החיים ולמימוש הערכים. המילים אימון ואמונה נוצרו מאותו שורש בשפה העברית ויש לכך משמעות!

שלכם באהבה,

איריס ברכוז.



מאמינה שנתרמתם מהמדריך ואפילו התחלתם ליישם את העקרונות בעבודה עם מתאמנים ומטופלים עם ADHD.

מזמינה אתכם להמשיך ולעקוב אחר תכנים נוספים שאני חולקת בדף הפייסבוק שלי:

[ד"ר איריס ברכוז - פסיכולוגית חינוכית מומחית, אימון קוגניטיבי התנהגותי](#)

ובבלוג שלי באתר www.cbcoach.co.il

בהזדמנות זו שמחה לבשר לכם כי נפתח המחזור ה-29 של הקורס: "אימון CBT לבעלי ADHD".
הקורס מיועד למטופלים, מאמנים ואנשי חינוך.

לפרטים לגבי קורס האימון הקרוב [לחצו כאן](#)

ניתן ליצור אתנו קשר גם דרך האתר, בו תוכלו למצוא חומרי לימוד, מאמרים ועדכונים לגבי הרצאות, סדנאות, השתלמויות, הדרכות וקורסים: www.cbcoach.co.il

בטלפונים: 050-6874640 052-8353522

ובמייל: dr.berkoozcenter@gmail.com

נשמח לשמוע מכם!

ביה"ס ל ADHD

המרכז לאימון וטיפול CBT