

9 עקרונות הזהב להורים בהתמודדות עם ADHD בחירום ובשגרה

**כלים ואסטרטגיות ייחודיים המותאמים
להורים לילדים עם ADHD**

מוגש לכם ע"י ד"ר איריס ברכוז

פסיכולוגית חינוכית מומחית, מטפלת CBT ומדריכה, מאמנת ADHD בכירה ומדריכה. מנהלת התוכנית לפסיכותרפיה CBT באוניברסיטת ת"א





ההורה כמראה



אני רואה אתכם ההורים **כמראה** בה ילדכם מתבונן לאורך שנות ילדותו וגם בבגרותו. כמו שהמראה מחזירה למתבונן את מה שמשקף בה, כך גם ההורים מחזירים לילד את האופן בו הם תופסים אותו, את האמונה שלהם בו ובכישוריו. אתם המראה דרכה הוא רואה איך מעריכים אותו, דרכה הוא מעצב את הדימוי העצמי שלו, את ההערכה העצמית שלו. האם הוא ראוי לאהבה רק בזכות זה שהוא קיים? האם הוא יכול לבטוח בעצמו ובסביבתו? האם

מעריכים אותו על כישוריו ויכולותיו? האם נותנים בו את האמונה כי יוכל להצליח? ההשתקפות שהילד רואה בעיניהם של הוריו מסייעת לו לגבש את זהותו. "מרא"ה" היא גם ראשי תיבות משמעותיות בהורות: (עם התאמה לזמן הקורונה)

ה הצבת גבולות

הפעלת סמכות,
מתן הדרכה,
הצבת גבולות
בתקופה זו,
שמירה על שיגרה
קבועה ככל
האפשר

א אהבה

אהבה ללא תנאים,
הפגנת חום במילים
ובמגע. זאת, בקשר
בינינו לבינם וכן
עידוד להבעת
רגשות חמים בין
האחים.

ר רואה את הילד

כהורים חשוב שנראה
את הילדים שלנו על
כל ההיבטים שלהם:
הצרכים שלהם,
הקשיים, הכישורים,
החוזקות. כך נוכל
להתאים את עצמינו
לצרכיהם באופן
המיטבי.

מ מודל

כהורים- הילדים
מתבוננים בנו
ומחקים אותנו. אנו
משמשים להם
כמודל להתנהגות.
בימים אלו אנו
משמשים כמודל
יעיל להתמודדות
יעילה במצב חירום

נבחן את הדרכים ליישום המודל הזה גם כשאנו עצמינו נתונים בלחץ, מתח, חוסר וודאות ואנרגיות מדולדלות.



עקרון 1: הטעינו את הסוללה שלכם ולמדו טכניקות הרפיה והרגעה.

זוכרים את הפעם האחרונה בה ססתם לחו"ל? הוראות הבטיחות היו: "במצב חירום אם אתם טסים עם ילדים, שימו קודם את המסכה ואת האפוד **על עצמכם** ורק אז עזרו לילדיכם לעשות זאת..." כלומר, במצבי לחץ או משבר, עלינו לדאוג קודם כל למציאת העוגן הבטוח שלנו, ההורים, כדי שנוכל לתפקד תפקוד אופטימאלי ולעזור לילדינו.

כצעד ראשון, אבקש מכם לחשוב על מקום עבודה שנהניתם לעבוד בו, כי המנהל/ת שעמד/ה בראשו היו "מנהל/ת טוב/ה". מה אפיין את המנהל/ת הזה/ו? מה מהתכונות שאפיינו אותו/ה ואפשרו לו/ה לנהל מקום שרציתם להגיע אליו בכל בוקר? עכשיו נסו לחשוב על תקופות קשות שהיו באותו מקום עבודה. איך התנהג אותו מנהל או מנהלת? הקדישו לכך מספר דקות..

מדוע אני שואלת את השאלה? אני רואה אתכם, ההורים כמנהלי הבית. מה מאפיין את ההתנהלות שלכם כמנהלים?

גם בימי שגרה ADHD מקשה עלינו לתפקד כהורים שקולים, רגועים, מכילים וסמכותיים, שלא לדבר על תקופה זו, בה מרובים המתח והלחץ. היותנו מנהלי הבית, בעלי תפקיד כה משמעותי, בעת שכזו, מחייבת אותנו, ראשית, לדאוג לעצמינו, ולהשיג רוגע ואיזון ככל שניתן. כך נוכל גם לשמש מודל של שליטה ורוגע עבור הילדים.

יש דרכים שונות להשיג זאת: נשימות בטן, מדיטציה, מיינדפולנס, ספורט ותנועה, שיחה עם חברה, צפיה בסרט, קריאת ספר. בדקו ומצאו את הדרכים שמתאימות לכם והקפידו על זמן הרגעה והרפיה לפחות פעם ביום, רצוי פעמיים (מצרפת כאן קישורים לסרטוני הדרכה של הרפיית שרירים, נשימת בטן ותרגול מיינדפולנס: <https://youtu.be/tM1tQLzdz3I>

<https://www.youtube.com/watch?v=qfOnmWRwlOM>

חשוב לציין כי שתי הדרכים שנמצאות שוב ושוב כיעילות ביותר במחקרים, במיוחד לגבי ADHD, חרדות ודיכאון הן המיינדפולנס והתנועה.



עקרון 2: הקדישו זמן לזוגיות ועבדו כצוות

כאמור, אני רואה את ההורים כמנהלי הבית (כשמדובר בתא משפחתי עם הורה יחידני, לבית יש מנהל או מנהלת אחת עם היתרונות והקשיים שבמצב זה...). כעת, חשבו על מקום עבודה בו יש שני מנהלים שהיחסים ביניהם טעונים ומתוחים ושאינם עובדים כצוות. איך העובדים מתפקדים? עד כמה נעים לעבוד במקום כזה? עד כמה העבודה יעילה? האם המקום מתרומם ונוסק?

עקרון 2 מתייחס, אם כן, לחשיבות טיפוח הקשר הזוגי שלכם כבסיס לאווירה נעימה, משרת בטחון וחיונית וכן כמודל לתקשורת חמה, פתוחה וחיובית. אולי זה נשמע כמו מדע בדיוני בימים אלו, אך שמירה על עיקרון 1 ותיאום ציפיות יעזרו מאוד להתקרב להשגת המטרה. לכן, ראשית חשוב שתמצאו זמן, גם עכשיו, לתחזוק הזוגיות, במידת האפשר, גם אם מדובר רק בשתיית משקה יחד או צפייה בסדרה בנטפליקס.

לצד תחזוק הזוגיות, חשוב שאתם, ההורים, תעבדו כ"צוות מנצח". צוות שעובד בשיתוף, שפותר חילוקי דעות בינו לבין עצמו ולא מול הילדים, וחולק ערכים משפחתיים משותפים של מימוש הוא פועל. חשוב שתשקיעו בקביעת כללים וגבולות בנושאים מהותיים, ששניכם מסכימים עליהם. כמו-כן, חשוב שתהיה ביניכם חלוקת תפקידים ברורה כדי למנוע וויכוחים ומריבות ו"חשבונאות". מאוד חשוב לא להתווכח על כללים וגבולות או להעביר ביקורת זה על זה מול הילדים. הדבר יוצר בלבול ומביא להתנהגויות של ווכחנות, התנגדות ומניפולטיביות בקרב הילדים.

זוגיות יציבה ויחסים של שיתוף, כבוד, גילויי חיבה בין ההורים הם בסיס להורות מתאימה עבור ילדים בכלל וילדים עם ADHD בפרט. זכרו כי ילדים עם ADHD הם רגישים במיוחד לאווירה בסביבתם. הם זקוקים לאווירה רגועה, נעימה ותומכת כדי לשגשג.



עקרון 3: אל תוותרו על ספורט ותנועה

מסתבר, שרמה מינימלית של תנועה הכרחית לא רק עבור הגוף שלנו, אלא גם עבור המוח. ג'ון רייטי, פסיכיאטר אמריקאי, פורס בספרו המומלץ "הניצוץ" אינסוף עדויות מחקריות להשפעה המיטיבה של אימון גופני סדיר בתדירות של 4-6 פעמים בשבוע על מגוון תפקודים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים. העדויות המופיעות בספר חשובות ורלבנטיות עבור כל אחד מאתנו. הן משמעותיות וחשובות אף יותר עבור ילדים ומבוגרים עם ADHD, לקויות למידה, חרדות ודיכאון.

רייטי מציג בספר מחקרים רבים, שמוכיחים כי אימון גופני מעלה את רמות הנוראפינפרין (אדרנלין) והדופמין במוח. שני החומרים הנ"ל, או ליתר דיוק, מחסור בהם, משחקים תפקיד מפתח בהופעת הסימפטומים של ADHD. רמות תקינות של דופמין באזורים מסוימים במוח מאפשרות מהלך תקין של תפקודי קשב, תנועה, מוטיבציה, למידה ומציאת סיפוק ושביעות רצון. נוראפינפרין משפיע על הקשב וכן על מוטיבציה, תפיסה והתעוררות. נמצא כי אימון גופני סדיר מעלה מיד את רמות הדופמין והאדרנלין. הדבר קורה ע"י עידוד צמיחת קולטנים חדשים לחומרים אלו באזורים המתאימים במוח. בהמשך לכך נמצא במחקרים כי, אימון גופני משפר תפקודי זיכרון עבודה, מעבר חלק בין משימות וסינון גירויים לא רלבנטיים, תפקודים שנפגעים אצל בעלי ADHD.

חומר נוסף שהפרשתו מוגברת במוח במהלך פעילות גופנית הוא הסרוטונין, נוירו-טרנסמיטור, שמחסור בו עלול להביא להתפתחות חרדה, דיכאון וכפייתיות. מחקרים מעידים כי הליכה או ריצה פועלים על חולי דיכאון ו/או חרדה כמו טיפול תרופתי.

לבסוף, מחקרים אף מוכיחים, כי אימון גופני מסייע בלמידה ומשפר תפקודים קוגניטיביים ע"י הגברת ייצור חלבון שנמצא בהיפוקמפוס ונקרא Brain-derived neurotrophic factor (BDNF). חומר זה משפר את פעולת תאי העצב באזורים מוחיים שקשורים בלמידה, מעודד את צמיחתם ומחזק אותם.



רייטי מציג גם מחקרים על תוכניות של שיפור כושר גופני שהוכנסו לתוכניות הלימודים בבתי הספר בערים שונות בארה"ב. התוכניות כללו שעה של אימון גופני מדי בוקר לפחות 4 פעמים בשבוע. הוא מביא לדוגמה את מערכת החינוך בעיר טיטוסוויל, אחת הערים מרקע סוציו-אקונומי נמוך שבפנסילבניה, ארה"ב. מאז שתוכנית שיפור הכושר הגופני נכנסה שם להילוך גבוה בשנת 2000 השתפרו הציונים המשוקללים של התלמידים במידה ניכרת. לפני תחילת התוכנית הציונים היו נמוכים מממוצע ציוני התלמידים בפנסילבניה. לאחר יישום התוכנית, הציונים הפכו גבוהים מהממוצע ב-18% במתמטיקה וב-17% בקריאה.

מתוך הנאמר לעיל, המסר החשוב ביותר, הוא כי כדי לשמור על בריאות הגוף, הנפש והמוח יש ליזום ולהיות יצירתיים כדי למצוא את הפעילויות הגופניות האפשריות והמועדפות. סוגי הספורט המומלצים הם ריצה, הליכה מהירה ורכיבה על אופניים. בקרב ילדים ומבוגרים עם ADHD יש יתרון לסוגי ספורט שדורשים שילוב של אתגור המוח והגוף, כמו, אומנויות לחימה, התעמלות קרקע ומכשירים, בלט, החלקה אומנותית, טניס, שחיה וספורט אתגרי למינהו. ל"אספקת" תנועה בבית כדאי לבדוק אפשרויות כמו: קפיצה על טרמפולינה, דלגית, אופני כושר, מכונת הליכה ביתית, ריקוד או אימון מול אפליקציות ואתרי מחשב ייעודיים ועוד.



עקרון 4: סמכות, גבולות, עיצוב התנהגות

ילדים ומתבגרים בכלל וילדים עם ADHD ולקויות למידה בפרט זקוקים לתשומת לב, אהבה, תמיכה והכלה וכן לסמכות וגבולות ברורים. הסמכות והגבולות הברורים מעניקים לילד עוגן ברור ומאפשרים לו מרחב בטוח בו הוא יכול להתנהל בחופשיות ולפתח את עצמאותו. כל ילד, ובמיוחד ילד עם ADHD, שקשה לו להתמקד ולמצוא בתוכו את העוגן הפנימי, זקוק מאוד להכוונה מבחוץ כדי שיוכל להרגיש בטוח. כשהורים מציבים גבולות הגיוניים, הילד חש בטוח לבדוק דברים חדשים, לנסות, כי הוא יודע שהוריו יעצרו אותו לפני שיהיה מאוחר מדי. הגבולות שמציבים ההורים מאפשרים לילד לפתח בהדרגה את הגבולות הפנימיים שלו. דברים אלו נכונים תמיד, אך בתקופה עם כ"כ הרבה חוסר וודאות וחוסר שליטה שכולנו חווים, הדברים נכונים כפליים.

הורים רבים היום מאמינים, כי הם צריכים להיות "חברים של הילדים". חלק מההורים נעים בין עמדת ה"סמרטוט" לעמדת ה"נבוט" (מושגים של חיים עמית, בספרו "הורים כמנהיגים"). הם וותרנים מדי עד שהתנהגות הילד הופכת חסרת רסן לחלוטין ואז הם שולפים את ה"נבוט". כתוצאה מהמעבר ההורי בין שני הקצוות הילד חש מבולבל לגמרי, הדימוי העצמי שלו נפגע וההתנהגויות השליליות רק מחמירות.

הסוד הוא באיזון בין הפעלת סמכות והצבת גבולות ריאליים ובין גילויי חום, הכלה, הבנה והקשבה. כמנהלי הבית עליכם להגדיר את הכללים לפי החזון המשפחתי שלכם, הערכים שלכם והמטרות שלכם. כללים יכולים להתייחס לנושאים כמו: מתן כבוד לבני הבית, שעת שינה מוגדרת, הכנת שיעורי בית, סידור החדר, חלוקת תפקידים בבית, וכו'. גם בזמני חירום חשוב להיצמד לערכים שחשובים לכם כהורים.



- 1. הגדירו כללים לפי מה שחשוב לכם.**
- 2. חלקו משימות גדולות לתת משימות.**
- 3. התמידו בדרישה ליישום הכללים והמשימות.**
- 4. תנו חיזוקים מידיים על עמידה במשימות ועל התנהגות רצויה.**
- 5. המעיטו ככל האפשר במתן עונשים במקום- הציגו את הכדאיות שבהתנהגות רצויה.**
- 6. השתמשו בטבלאות לעיצוב התנהגות.**

כדי שהכללים ישתרשו, יש צורך לחלק משימות לתת-משימות, להתמיד ולגלות אורך רוח וסבלנות. ילדים עם ADHD זקוקים לחיזוקים מידיים על התנהגות רצויה, במיוחד כשעליהם לעבור מפעילות מהנה מול המסכים לפעילות מהנה הרבה פחות כמו הכנת שיעורי בית. קשה להם לפעול למען יעד בטווח ארוך. לקות בתפקודי זיכרון עלולה למנוע מהם לזכור את הצעדים לקראת השגת היעד ולכן יש צורך בחלוקת המשימות ליעדים קצרי טווח.

לשם כך, הורים בהדרכתו משתמשים בטבלאות לעיצוב התנהגות שנבנות באופן אישי עבור כל ילד ומאפשרות לו ללמוד את סדר היום הרצוי. בטבלאות אלו מצוינות הפעולות לפי הרצף בו הן אמורות להתבצע עם החיזוקים שהילד יקבל כשיבצע אותן.

עבור ילדים עם ADHD מתן חיזוקים ופרסים הוא לא מותרות!! זו הדרך ללמד אותם רצף פעולות ולהביא לידי ביצוען באופן המיטבי והקצר ביותר. חשוב להדגיש, כי הרעיון הוא לחזק התנהגות רצויה ופחות לתת עונשים על התנהגות לא רצויה. עונשים הם כלי מוטל בספק מבחינת הערך החינוכי שלו, וודאי אם הם ניתנים בתכיפות. עונשים מזיקים לקשר, מורידים את הדימוי העצמי של הנענש ובעיקר לא מלמדים מה כן צריך לעשות.

נוכל להשתמש בעונשים הרבה פחות, אם נשתמש בניסוח שונה, בו אנו למעשה מציגים את הסיטואציה כמצב בו ניתן להרוויח פרס. "אם תסדרי את החדר, כמו שסיכמנו, תוכלי לקבל ארטיק. היום כבר לא סידרת, לא נורא. מחר אם תסדרי- תוכלי לקבל". זאת, במקום לומר: "את מקבלת עונש עכשיו, כי לא סידרת את החדר! את לא מקבלת ארטיק!".



טבלאות עיצוב התנהגות עם מתן חיזוקים חיוביים מאפשרים לילדיכם לעשות שינוי התנהגותי, צעד אחר צעד. שינויים התנהגותיים, גם אם הם קטנים מתחילים לחולל שינוי במחשבות. הילדים מתחילים לראות את עצמם כמבצעים, מסוגלים ובעלי כוחות. מחסום הדחיינות והאי-עשייה נשבר, והדבר מגביר את הסיכויים שימשיכו ויבצעו גם את הצעדים הבאים. בתקופה זו הכנת הטבלאות וסדר היום הם ממש הכרחיים כדי להשיג איזון ולהחזיר תחושה של שליטה בחיים הן עבורכם ההורים והן עבור הילדים. אדגים את עניין החיזוקים בשילוב יצירת סדר יום.



עקרון 5: הנהיגו סדר יום

ילדים ומבוגרים עם ADHD זקוקים לתחושת שליטה, לארגון חיצוני ולקביעות ושיגרה. לכן, חשוב מאוד להכין סדר יום ורצוי להכין לוח משפחתי שיהיה גלוי לכולם. ההורים מחליטים ביניהם מי נמצא עם הילדים ומתי, לפי אילוצי העבודה וצרכי הילדים. ממליצה שתהיה קביעות מסוימת בלוח לצד חופש ובחירה. להלן דוגמה ללוח לזמני חירום בהם אין לימודים בבית"ס. למשל, בבוקר לומדים ומכינים ש.ב., בצהריים נחים ואחה"צ תורמים עם עבודות בית ומפנים זמן לכיף והנאה. ניתן לאפשר בחירה לכל ילד בתוך המסגרת הקבועה. למשל, לבחור איזה מקצוע לימודי מעדיף ללמוד ראשון, במה רוצה לתרום לעבודות הבית וכמובן לבחור את הפעילות הכיפית. ניתן להכין את הלוח רק עבור אחד מהילדים, לפי הצורך.

דוגמה ללוח :

זמנים/שעות כדאי לפרט את השעות המדויקות	שנית בת 7	אור בן 10
בוקר 9-12	1. שיעורי בית בחשבון עם הפסקות הפסקה של 15 דק' 2. לימוד מדעים	1. לימוד אנגלית 2. לימוד חשבון 3. הכנת שיעורי בית
צהריים 13-15	ארוחת צהריים מנוחה עם מסך	ארוחת צהריים מנוחה עם מסך
אחה"צ 16-18	1. מסדרת את החדר. 2. מנגנת בחליל 3. משחק עם אמא 4. מסכים	1. משחק במחשב 2. מדבר עם חברים בזום 3. כלים במדיח
ערב 18-20 18-21	ארוחת ערב + עזרה עם הכלים טלוויזיה מקלחת קריאת סיפור במיטה ב 20:00	ארוחת ערב + עזרה בהכנת הארוחה מקלחת קריאה/מוסיקה במיטה ב 21:00



עיצוב התנהגות ניתן ליצור באופנים שונים. דוגמה ליישום פשוט: שנית מתקשה בלמידה עצמאית היא מבקשת שאמא או אבא ישבו איתה ויעזרו לה בלמידה ובהכנת השיעורים. כדי לעזור לה להפוך עצמאית יותר ניתן להכין טבלת עיצוב התנהגות עבור שנית מתחת לטבלה המשפחתית באופן הבא:

אם שיעורי הבית בחשבון כוללים 15 תרגילים, ניתן לחלק ל 3 תת-משימות של 5 תרגילים כל אחת. קריאה של 30 דק' במדעים ניתן לחלקים ל 2 חלקים. בין כל תת משימה ניתן להכניס הפסקה של 5 דק' לפי הצורך. מומלץ להשתמש בטיימר

התנהגות	נקודות
פתרון 5 תרגילים עם אמא	2 נק'
פתרון 5 תרגילים באופן עצמאי	5 נק'
15 דק' של לימוד מדעים עם אמא	2 נק'
15 דק' של לימוד מדעים באופן עצמאי	5 נק'

כך, שנית יכולה להרוויח 10 נקודות אם תפתור את כל התרגילים במתמטיקה עם אמא ותלמד מדעים עם אמא ועד 25 נקודות אם תמלא את כל המשימות באופן עצמאי.



עקרון 6: "זמן מיוחד" לבילוי עם ילדיכם

כהורים עם לב רחב, רבים מאיתנו שואפים לגדל את ילדינו, כך, שכל אחד מהם ירגיש כי הוא הילד האהוב עלינו. איך אפשר לעשות זאת, כשאנו יודעים כי רוב הילדים עם ADHD הם ילדים תובעניים שפעמים רבות בטוחים שמקפחים אותם ומבקשים עוד ועוד תשומת לב?

מה עוד שילדים עם ADHD פעמים רבות נחשפים לביקורת רבה מצד הסביבה והם מתקשים לעמוד בציפיות בגלל הסימפטומים, שמאפיינים את ההפרעה. הם מתנהגים באימפולסיביות, פוגעים, שוכחים אירועים חשובים, מבולגנים, מאחרים, וכו' וכך מעוררים את כעסם או אכזבתם של הסובבים אותם. בהדרגה, בשל ההתנסויות השליליות, המסרים השליליים מהסביבה ולעיתים גם בשל נטייה גנטית הם מפתחים דפוסי חשיבה שליליים ותפיסה עצמית שלילית.

איך אפשר לעזור לילדכם להשתחרר מדפוסי חשיבה שליליים אלו ולהתחיל לפתח דפוסי יעילים יותר?

אחת השיטות שנותנת "בוסט" לקשר ולתקשורת שלכם עם ילדיכם ומעודדת אותו או אותה להתחיל לפרש אירועים באופן חיובי הרבה יותר היא **בילוי זמן קבוע עם הילד**, לפחות פעם בשבוע. זמן משותף הורה-ילד הוא בעל ערך רב עבור כל ילד ובמיוחד עבור ילדים עם



ADHD. מטרת הזמן הקבוע היא לאפשר לילד "אי של ניתוק" מהיומיום המתסכל והמאתגר תוך כדי קבלת תשומת לב והערכה הממוקדים רק בו. אתם מוזמנים לבצע זאת עם כל אחד מילדיכם ולעשות "חלוקת עבודה" עם בן/בת הזוג.

חשוב למצוא את הזמן המיוחד לבד לגמרי עם הילד, ללא אחים או אחיות לפחות פעם בשבוע לחצי שעה או שעה.



איך עושים את זה?

בילוי זמן מיוחד עם הילד

- יש להחליט על יום בשבוע (אם אפשר יותר מיום אחד- מה טוב) בו אתם מקדישים זמן מיוחד ובלעדי רק לאותו ילד ומבלים אתו ללא אחיו או אחיותיו.
- הגדירו זמן אפשרי עבורכם מחצי שעה ומעלה.
- אפשרו לילד/למתבגר לבחור פעילות שהוא נהנה ממנה, כמו: בישול, אפייה, משחקי קופסה, ציור או כל אומנות אחרת, נגינה, רכיבה על אופניים, קיר טיפוס, בילוי בים, משחק בחצר או בגינה, צפייה בסרט וכו'.
- במהלך הבילוי המשותף עליכם, ההורים, לדבר בלשון חיובית, להתמקד בכישורי הילד, להתפעל ממנו ומההתקדמות שלו, רצוי באופן ממוקד ככל האפשר (למשל: "וואו לא ידעתי שאת כבר מנגנת את היצירה המורכבת הזאת").
- זו הזדמנות להרעיף על הילד אהבה חום ולאפשר לו להיות הוא עצמו בלי צורך להתחרות עם אחיו או אחיותיו על תשומת הלב וההערכה ההורית.
- זו הזדמנות להתקרב אליו, לשתף אותו בחוויות דומות שקרו לכם כילדים ולאפשר לו להרגיש מיוחד ואהוב.

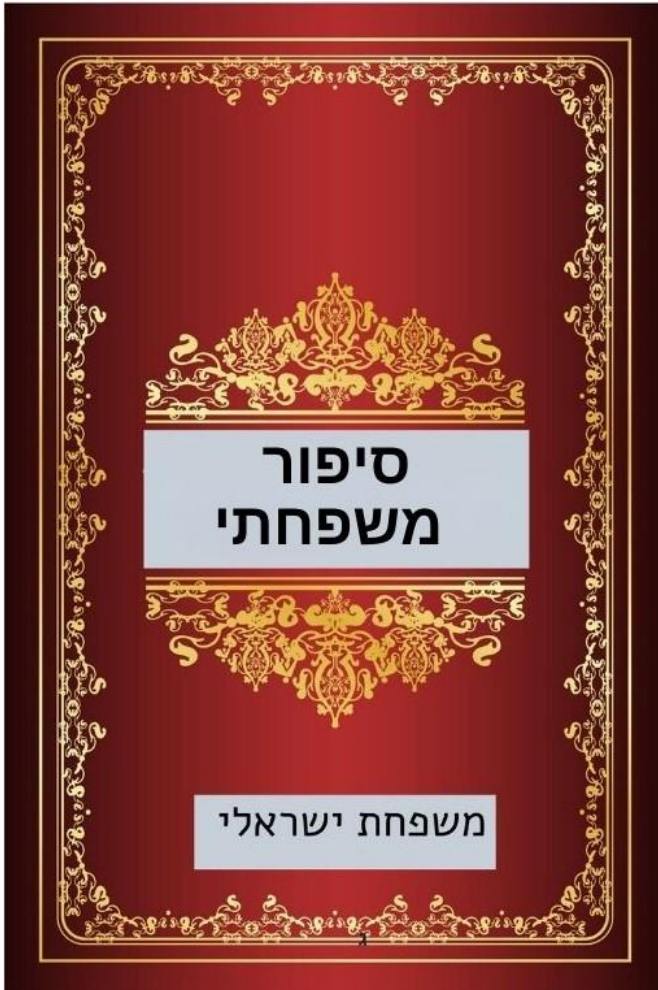
אנא, נסו את זה בבית!!!



עקרון 7: הנאה וכיף

זמן מיוחד ואישי עם כל אחד מהילדים בנפרד הוא חשוב, אך חשובים לא פחות הזמנים המשפחתיים יחד בהם דואגים שכולם ייהנו וירגישו חלק מההווי המשפחתי.

כאן זה הזמן "לנצל" את היצירתיות ואת הכישורים המיוחדים שבד"כ מאפיינים ילדים ומבוגרים עם ADHD ולהנות מ"הצד הנוצץ" שלה. למשל: אפשר לבחור "לבקר" במדינות שונות בעולם בכל שבוע. במהלך השבוע ללמוד את המנהגים, המאכלים, ההיסטוריה, המוסיקה של אותה מדינה או חבל ארץ. תכוננים לעתיד של ביקור במקומות האלו יכולים להעצים את תחושות ההנאה מהפעילות. אפשרות אחרת היא לכתוב "ספר משפחתי" ולתעד את החוויות שחווים בני הבית מדי יום בתקופה מסוימת. שימת הדגש על פעולות הכיף וההנאה תתרום לגיבוש המשפחתי, תעצים את תחושת השייכות ואף תפתח תחושות בטחון וחוסן.





עקרון 8: הגבילו את השימוש במסכים

הגבלת השימוש במסכים (טלוויזיה, פלאפון, מחשב, טאבלט) היא כמובן תת נושא בתחום הרחב של הצבת כללים וגבולות, אך בשל מרכזיותו בשנים האחרונות, המקום שהוא ממלא בקרב ילדים ומתבגרים בעלי ADHD וכיוון שההשלכות של התופעה עלולות להיות חמורות בחרתי לייחד לנושא זה התייחסות נפרדת.

אכן, הגבלת השימוש בזמן מסך היא עוד תחום בו חשוב שההורים יגלו סמכות וילמדו את ילדיהם לשמור על אורח חיים בריא. על סמך הניסיון שלי בקליניקה וכן על סמך מחקרים שנערכו בשנים האחרונות מתברר, כי להורים לילדים ומתבגרים עם ADHD יש סיבה טובה לדאוג לגבי התמכרות למחשב של ילדיהם. מחקרים בתחום מראים כי ילדים עם ADHD מראים נטייה גבוהה בהרבה להתמכרות למחשב בהשוואה לחבריהם הנוירו-טיפיקלים.

יש לכך מספר סיבות: ראשית, האינטרנט, משחקי המחשב, אתרים חברתיים וכו' מספקים ריגושים תכופים, משובים מידיים וחיזוקים. הדבר מעלה את רמת הדופמין במוח, דבר שבעלי ADHD מחפשים אותו. בנוסף, האינטרנט מאפשר קיום אלטרנטיבי, מקביל, בעולם של פנטזיה.



זהו עולם בו אפשר לממש חלומות שונים ומגוונים בלי לשלם על כך מחיר של מאמץ או עונש. למשל, להיות עם חברים רבים, להיות בעלי כסף, כוח, שליטה, לבטא דחפים כמו אלימות ומין וכו'.

מה שמדאיג הוא כי נמצא לשימוש מוגבר באינטרנט יש השפעות

שליליות. למשל, השימוש במחשב מגביר דחיינות, מעצים את הקושי בשליטה בדחפים, ומוריד את היכולת לקשב מתמשך. בנוסף, פיצול הקשב הנדרש מתלמידים שמשלבים



לימודים עם דיבור בפלאפון וצפייה במסך נוסף (או אפילו שניים בו-זמנית) מפחיתים מאוד את הקשב הנמוך ממילא ואת היכולת להתמקד בחומר הלימודי, להבין אותו ולהפנים אותו. נמצא, כי ילדים שצורכים יותר מדיה מדווחים על ציונים נמוכים יותר ועל רמות סיפוק עצמי נמוכות יותר. בנוסף, נמצאה פגיעה בחיים החברתיים, נטישה של חוגים ותחומי עניין שאינם קשורים במשחקי מחשב ובמדיה ופגיעה ביחסים עם בני המשפחה. כדי למנוע הידרדרות למצב של התמכרות למחשב אני ממליצה על הצעדים הבאים:

עשרת הדיברות להורים בנושא שימוש במדיה

- 1.** הגבילו את זמן המסך לשעתיים-שלוש ביום – מכסימום! בזמנים של אי הליכה לביה"ס לשעתיים של משחקים ומכסימום עוד שעתיים לצפייה בסדרות.
- 2.** עזרו לילדים ולבני הנוער למצוא עיסוקים ובילויים מספקים ומעניינים עבורם שלא כוללים שימוש במסכים או שימוש מצומצם.
- 3.** בחרו את התכנים שהילדים נחשפים אליהם במדיה.
- 4.** היכנסו לעולם המדיה של הילד והכירו אותו. כך מרוויחים פעמיים: נכנסים לעולם הפנימי של הילד ומחזקים את הקשר הרגשי אתו ובמקביל מפקחים על המדיה שהילד צורך.
- 5.** ארוחות ערב הן זמן אידיאלי לאינטראקציה משפחתית – כבו את כל הפלאפונים והטלוויזיות בזמן הארוחה.
- 6.** חדרי השינה- ללא מסכים. להוציא גם פלאפונים מחדר השינה לפני השינה. חשוב להימנע ממסכים שעתיים לפני השינה. האור הלבן שבוקע מהמסכים הורס הפרשה תקינה של מלטונין.
- 7.** כמו בכל תחום, גם בתחום המדיה, עלינו לשמש כמודל לילדינו לשימוש נכון ולא מוגזם
- 8.** עזרו לילדים בניהול זמן יומי ושבועי, שבו משולבות הפעילויות השונות כולל למידה, תחביבים, עזרה בבית, פעילות גופנית, זמני מסכים וזמני שינה.
- 9.** שמרו על תקשורת עם הילדים, כך שירגישו נוח לפנות אליכם במקרים של פגיעה ברשת: הקנטות או אפילו חרמות בפייסבוק, חשיפה לתכנים לא הולמים ופיתויים.
- 10.** בתקופות של למידה מהבית ניתן להרחיב את זמני המסך, אך לנסות ככל שניתן לנצל באופן יעיל לאפיקים של למידה והתפתחות ולא למשחקי מחשב אלימים.



עקרון 9: בניית ההערכה העצמית: בשגרה ובזמן חירום

"אני טיפשה",

"אני ילד מופרע",

"אני לא אחראית",

"אני ילד רע",

"אני ממש עצלנית",

"אני מכוערת",

"אין לי שום כישורים",

"אני לא טוב בכלום".

כמטפלת בילדים ובמתבגרים אני שומעת את המשפטים האלו יותר מדי. משפטים אלו מגלים לנו את עומק הפגיעה ש-ADHD ותגובות הסביבה ל-ADHD לאורך השנים יכולים ליצור. משפטים שילדים עם ADHD שומעים לעיתים קרובות מדי מהורים ומורים נשמעים כך:

"למה אתה מציק לאחריך 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?"

אנו ההורים, אומרים משפטים אלו בגלל התסכול שלנו, חוסר האונים, האכזבה, הרצון לחנך. פעמים רבות אנו לא מייחסים למשפטים חשיבות רבה. אולם, עלינו להבין, כי להורים, בעיקר בשנות הילדות המוקדמת, יש תפקיד מכריע בעיצוב הערך העצמי של ילדיהם והם מהווים את מקור ההשפעה החשוב ביותר.



ערך עצמי, פירושו עד כמה הילד אוהב את עצמו ומרגיש שווה בעיני עצמו. מושג נוסף שחשוב כאן הוא מושג **המסוגלות העצמית** - עד כמה הילד מאמין ביכולת שלו לבצע מטלה או להתמודד עם אתגר, עד כמה יש לו יכולת לשליטה בחייו. כלומר, ערך עצמי חיובי נבנה כתוצאה ממסרים חיוביים עקביים שמופנמים אצל הילד ומאפשרים לו לאט לאט לחזק את עצמו. הוא נוצר בעקבות מסרים חיוביים חוזרים על התנהגויות, תכונות, ועל כך שההורים משדרים לילד שמחה מעצם נוכחותו בעולם.

לצערי, אני פוגשת ילדים ומתבגרים שחווים את עצמם ככישלון. פעמים רבות הם עצמם לא מצליחים להבין את פערי התפקוד שלהם. מחד, לאורך שנות ביה"ס נותנים 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 יוצאי דופן.

וירג'יניה סאטיר האמריקאית, הכוהנת הגדולה של הטיפול המשפחתי, ממשילה את הערך העצמי בקרב ילדים לקדירה. כדי שהתבשיל יצא טעים, מישהו צריך להשגיח עליו לאורך זמן. לערבב, לטעום, לא לתת למים להתאדות, התבשיל לא יכול לדאוג לעצמו. מישהו חיצוני מוכרח לטפל בו. גם הערך העצמי לא נבנה מעצמו, אלא ממסרים חיצוניים שאנחנו מקבלים לגבי מי אנחנו. תפקיד המבוגרים בחיי הילד הוא להשגיח על ה"קדירה", לערבב, לשמור אותה מלאה עם התבלינים הנכונים ולהשגיח כל הזמן. ככל שהערך העצמי של הילד או המתבגר גבוה יותר (עד גבול מסוים, כדי שלא יהפוך יהיר מדי ולא מסתגל), כך הוא מחוסן מפני גירוים שליליים בסביבה ויוכל לעמוד מול אתגרים ותסכולים עם נחישות והתמדה.

דרכים להעלאת הדימוי העצמי

מיקוד בהתנהגויות חיוביות ומתן חיזוקים

כלל אצבע: לתת פי 6 יותר חיזוקים מדברי ביקורת שליליים. כלומר, על כל מילת ביקורת יש לאזן עם 6 מילות או משפטי חיזוק. "תודה ששמרת על אחותך הקטנה כשהלכתי לקניות. זה עזר לי מאוד"; "אתה פותר שאלות קשות בחשבון בצורה מדהימה!!"; "אתה שוחה כל כך מהר! עוד תהיה אלוף בית הספר בשחייה!" וכו'.



חיוך ומגע

בכל פעם שאתם רואים את ילדיכם אחרי שנפרדתם לזמן מה: בבוקר כשהתעוררתם, בפעילות שעושים יחד, בארוחת ערב וכו' חייכו אליהם! חיוך הוא מרכיב בסיסי בתקשורת האנושית, והוא מתפרש באופן לא מודע ע"י המקבל אותו כסימן של אהבה. הילד באופן לא מודע חש מיד שהוא אהוב ורצוי. מגע, כמו חיבוק או ליטוף פועל באותו אופן.

מחמאות

אמירות חיוביות, שאינן תלויות במעשים, כמו "אני פשוט נהנית להסתכל עליך" "אני כל-כך שמחה שזכיתי בבת כמוך" מעבירות גם הן מסר לילד או לילדה שהם בעלי ערך.

פיתוח תחומי חוזק ועניין

חשוב למצוא ערוצים לפיתוח תחומי החוזק והעניין. במה ילדכם מתעניין/ת? בישול, ספורט, שירה, משחק, ציור, ריקוד, היסטוריה, בניית אפליקציות? כדאי למצוא תחום שגורם הנאה מרובה ולחץ חברתי מועט ככל האפשר: טיולים, רכיבה על אופניים, שחיה. ילדים שנהנים מספורט קבוצתי יוכלו לפנות ל: כדורגל, כדורסל, אומנויות לחימה שמעבר לפעילות הספורטיבית הן מלמדות ריכוז, נחישות, התמדה ושליטה עצמית.

ילד שבאופן עקבי זוכה למגע, חיוכים ומחמאות יפתח בהדרגה תחושת ערך עצמי גבוה. חיזוקים ופיתוח תחביבים מסייעים, בנוסף, גם בבניית הערכה עצמית גבוהה ובאמונה עצמית לגבי מסוגלות.

כשאתם, ההורים תתמקדו בתחומי החוזק ולא רק במקצועות הלימוד, כמו חשבון, ספרות או תנ"ך בהם הוא לא מצליח, ילדיכם יתחיל לחוות את עצמו כמצליחן ולהסתובב עם דימוי "המצליחן" כשהוא מגיע לכל חברה שהיא.



ולסיום...

אם בתחילת המדריך דימית את ההורים למרא"ה הרי שכאן לסיום אני בוחרת להתייחס אלינו ההורים כמו אל "השמש", **השמ"ש** שמאירה, נותנת חום וחיים. השמ"ש היא ראשי תיבות של: **הנאה, שייכות, משמעות ושליטה**. מדובר ב 4 צרכים שהפסיכולוג באמריקאי ויליאם גלזר מגדיר כצרכים שכל אדם זקוק להם. ככל שהורים מספקים יותר מהצרכים האלו, כך הם הופכים משמעותיים יותר עבור הילד ויכולים להשפיע עליו יותר. ככל שההורה משמעותי יותר עבור הילד, יש לילד יותר מה להפסיד אם הוא לא מתנהג כראוי..

מקווה שנתרמתם מהמדריך ושאתם מתחילים ליישם את העקרונות.

אני מזמינה אתכם להמשיך ולעקוב אחר תכנים נוספים שאני חולקת בדף הפייסבוק שלי "ד"ר איריס ברכוז" או באתר שלי: www.cbcoach.co.il

בו תוכלו למצוא חומרי לימוד, מאמרים ועדכונים לגבי הרצאות, סדנאות, השתלמויות, הדרכות וקורסים.

שלכם,
איריס.

