



ירחון לילדים סקרנים

ספטמבר 2018 | אלול תשע"ח-תשרי תשע"ט
young-galileo.com | גיליון 176

גליליאו

האומנם הג'יג'ים
בסכנת הכחדה?

איך התפתח
הכתב?

היכן חוקי שימור
עובדים בעולם?

איך מתמודדים
עם פחד מתורה?

איזו מהפכה חוליה
הייתה פאוקס?

וגליון זה מצורפת
מערכת לעזרת במתנה



תקשיבו לי רגע!

ילדים שסובלים מהפרעת קשב וריכוז עלולים להתקשות לשבת בשקט בכיתה, להפריע לחבריהם ולספוג הערות מרובות. מדוע יש ילדים שסובלים מכך, ואחרים לא? מה התגובה הטובה ביותר עבורם מהסביבה? בת קינר, שכתבה על כך ספר, מסבירה

כתבה: בת קינר

קטנה: מפירים ילדים כאלה? אולי גם לכם עצמכם יש קשיים להתרכז, לשבת בשקט ולהקשיב לאורך זמן? בספר שכתבתי - "איתי, די! ואיתי, תפסיק!" - איתי, הסובל מהפרעת קשב, משתף את הקוראים בקשיים שלו. בבית קשה לו, הוריו כועסים עליו ולא

מי מכם לא שמע מדי פעם את המילים "די כבר!" או "די, תפסיק!" - אם אתם ילדים פעילים שלא תמיד מקשיבים בקולה הורים, אתם כנראה ילדים רגילים לחלוטין. אבל יש ילדים שמתקשים תמיד להתרכז לאורך זמן. הם פעילים מאוד, ויכולתם לשלוט בדחפים שלהם



ההתנהגות. אם כך, הפרעת קשב וריכוז היא הפרעה נוירו-התפתחותית אשר קשורה לתפקוד לקוי של שליחים עצביים. פעילות הדופמין באזורי התקשורת בין תאי העצב (מסנפים, סינפסות) שבמוחו של אדם עם הפרעת קשב, נמוכה מזו האופיינית למוח אדם ללא הפרעת קשב.

הפרעת קשב היא הפרעה תורשתית, ולכן יש סבירות גבוהה שיותר מבן משפחה אחד סובל ממנה. התופעה מורכבת משלושה חלקים, אך לא כל התסמינים חייבים להופיע יחד כדי לענות על אמות המידה (הקריטריונים) של אבחנת הפרעת קשב:

קושי לשמור על קשב ולהתרכז בפעילות מסוימת לאורך זמן: אלה ילדים שמשתעממים בקלות, מתקשים לשבת בבית ולהכין שיעורים. בכיתה נוטים לחולמנות, נתפסים כמרחפים ולא מקשיבים. הם מאבדים בקלות את החפצים שלהם, נוטים לשכוח דברים ומתקשים בהתארגנות. בשל כך בילדים כאלה ניכר פער בין היכולות

מבינים אותו. בבית הספר הוא לא מצליח להתרכז, והישגיו בלימודים לא טובים. הוא חולם ומתנתק, זז על הכיסא ומתפרץ. הילדים מתרחקים ממנו, והוא מרגיש שונה ובודד. ממה בעצם איתי סובל?

אני לא עצלן!

לעיתים קרובות ההורים, המורים ואפילו החברים לכיתה חושבים בטעות כי ילדים עם הפרעת קשב וריכוז הם עצלנים. אך לא! הפרעת קשב וריכוז היא קושי בהתנהגות שנגרם עקב תפקוד המוח. חוקרים מצאו כי לבעלי הפרעת קשב וריכוז יש שינויים תפקודיים במוח. שינויים אלה יכולים להסביר את חוסר היכולת להתעלם מגירויים, את הקושי בריכוז, במיקוד, במוטיבציה ובביצוע מטלות הדורשות ריכוז ממושך.

המומחים בתחום חושבים כי בעלי הפרעת קשב וריכוז סובלים מחוסר בדופמין - זהו שליח עצבי (נוירوترנסמיטר), שאחראי בין היתר לוויסות



פעלתנות יתר (היפראקטיביות): הכוונה לילדים שאינם מסוגלים לשבת רגע בשקט, מדברים ללא הפסקה, רגישים מאוד לכל מה שקורה סביבם ומגיבים יותר מילדים אחרים - פעולות אלה עשויות להפריע לילדים אחרים ולהתנהלות של שיעור, חוג או מפגש. לעיתים הם נתפסים כילדים "רעים", והסביבה מגיבה אליהם בדחייה ובהתרחקות. כללית, הם מקבלים פחות חיזוקים חיוביים ויותר תגובות שליליות, והדבר משפיע לרעה על הביטחון העצמי שלהם.

איך הסביבה יכולה לעזור?

אחרי שהבנו כי הפרעת הקשב היא הפרעה נוירולוגית התפתחותית שנולדים איתה, ולא בוחרים אותה, ובוודאי לא עושים בכוונה - נבדוק איך אפשר לסייע לילד הסובל ממנה.

האם צעקות ועונשים עוזרים? מחקרים מראים כי בגילים הצעירים בעיות ההתנהגות עלולות לפגוע בקשר בין הילד להורים, מאחר שבמטרה לעצור התנהגות בעייתית, הורים נוטים להעיר לילד, לכעוס עליו ולהעניש אותו.

אם נניח כי ילדים שמקבלים חיזוקים חיוביים הם ילדים



האמיתיות ובין הישגיהם בפועל. ילדים אלה עשויים בטעות להיתפס כבעלי יכולת נמוכה וכחסרי מוטיבציה. לעיתים הם, מצליחים ולעיתים לא, התנודתיות בהצלחה עלולה לערער את תפיסת המסוגלות העצמית שלהם ואת הדימוי העצמי, ולכן הם עלולים להפסיק להתאמץ. הם נוטים לחשוב שהם טובים פחות וחכמים פחות מאחרים.

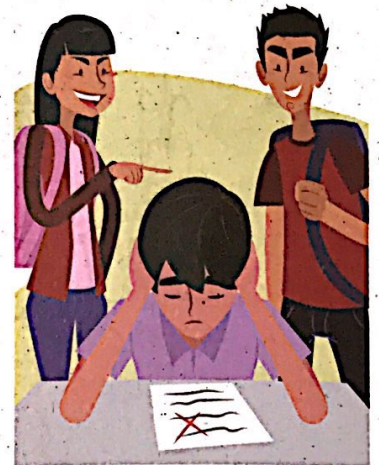
קושי לשלוט בדחפים (אימפולסיביות): ילדים אלה מתקשים להמתין ונוטים להתפרץ. הם מתקשים לדחות סיפוקים, מתקשים לחכות לתורם ומתקשים בוויסות עצמי. הנטייה לאימפולסיביות יכולה לגרום כעס וחוסר הבנה של הסביבה, והדבר גורם קשיים חברתיים.

חשוב לציין שאימפולסיביות אינה בהכרח תכונה שלילית: ילדים עם הפרעת קשב עשויים להיות יוזמים יותר. מלבד זה, חוסר היכולת להתאים את ההתנהגות קשור לחשיבה מסתעפת - שהיא חשיבה המסוגלת להוביל לכיוונים שונים ויכולה לשמש את הילדים לביטוי יצירתי. לכן ילדים עם הפרעת קשב עשויים להיות יצירתיים יותר מאחרים.



מורה עם הפריית קשב

אמנם לא אבחנו אותי מעולם במכון כלשהו, אבל אילו הייתי ילד היום, היו בטוח מנסים לתת לי רישיון. אני הילד הזה שלא יכול לשבת יותר מעשר דקות על הכיסא. אני הילד הזה שמנסה למשוך את תשומת הלב של הילדים סביבי כי משעמם לו. הילד הזה שמנסה לבדוק מה ואיך וכמה ולמה, וכל הזמן חטף נזיפות, עונשים, נשלח למנהל, הביא את ההורים, קיבל ג' בכל אחת מהשורות בתעודות, בצד של התנהגות וסדר. אני הילד הזה שלא הבין למה כועסים עליו כל הזמן, הוא בסך הכול רוצה לעשות משהו שמעניין ומשמח אותו. עכשיו אני קולט שהדבר הזה, הנקרא "הפרעת הקשב", הוא המתנה הכי גדולה שיש לי. בזכותה אני חושב דברים שאחרים אומרים עליהם "ואוו, איך חשבת על זה?" - הפרעת הקשב שלי מאפשרת לי לקפוץ מנושא לנושא ולחבר בין נושאים וליצור רעיונות שאני מרגיש שאני הולדתי אותם. הפרעת הקשב שלי מאפשרת לי לג'גל בין עשרים ילדים מחוננים בכיתות מחוננים שאני מלמד, שצריכים משהו שיריץ להם את המוח כי הוא משתעמם מהר. הפרעת הקשב שלי היא ה"שריר" הכי חזק באדם היצירתי - שהיום, כאדם מבוגר ומורה בעצמי - אני כבר יודע שאני.



תחשבו על זה ככה: לילד רגיל יש במוח שתי ידיים. איתן הוא תופס את הדברים, תרתי משמע. לעומתו, לילד עם הפרעת קשב יש במוח עשרים ידיים. הוא יכול בו בזמן לחשוב על כמה דברים ולעסוק בכלם דברים ולחבר בין כמה דברים יחד, ובזכות החיבורים האלה הוא יוצר משהו אחר, ייחודי שלו ושל הפרעת הקשב שלו. זו לא הפרעת קשב, זו הפריית קשב!

שרון כהן, מורה במרכזי מחוננים, מלמד חשיבה יצירתית ורגשית באמצעות אומנות המילה, מרצה להורים וכותב הטור "מילה עם משמעות" בגליליאו צעיר

התוצאה היא דימוי עצמי נמוך, לצד נוקשות, סרבנות ודחינות, ואלה מביאים בסופו של דבר לביקורת, למריבות ולענישה מצד הסביבה. אז מה כדאי לעשות? קודם כל להבין מהו הקושי. להבין שאינכם אשמים! כאמור, חשוב שתדעו להסביר לעצמכם ולאחרים מה אתם מרגישים. בקשו מההורים להבין ולתווך וללוות אתכם בדרך אל העצמאות והאחריות. הסבירו להם כי תמיכתם חשובה לכם. זה יעזור לכם לרצות להצליח.

חשוב שתזכרו כי ילדים עם הפרעת קשב אינם חכמים פחות מאחרים! הם אולי רגישים יותר, יצירתיים יותר ומעייזים יותר. עודדו את עצמכם כי אין סיבה שלא תצליחו, גם אם אתם צריכים לתרגל שוב ושוב. האמינו בעצמכם!

*הכותבת היא אם לשלושה, מעפלת באמנות, בהבעה וביצירה, סופרת, מרצה, מורה ומחנכת

אשר מחוברים יותר לכוחות שלהם, מודעים ליכולותיהם, חזקים ועצמאיים יותר, ולכן מסוגלים יותר לממש את יכולותיהם - כיצד יעזרו צעקות, כעס וענישה? אם אתם סובלים מהפרעת קשב, הסבירו לסובבים אתכם מה אתם מרגישים, שתפו ברגשות שלכם. בקשו עזרה. התמידו, אל תתייאשו. זכרו כי לכולם יש קשיים, ואין ילדים מושלמים.

מה הילד יכול לעשות?

אפשר להתחבא מאחורי הקושי, להרים ידיים ולהשתמש בהפרעת הקשב כתירוץ. אפשר, אבל כדאי לא לעשות זאת. הנזק שייגרם מכך הוא גדול. ילדים שאינם מתמודדים עם הקושי פותחים פער מחבריהם בכל התחומים: החברתי, הלימודי והרגשי.

איתי, די! ואיתי, תפסיק!

איתי, גיבור הסיפור, מתקשה להתרכז ולהצליח בלימודים. הילדים צוחקים עליו, המורה מעירה לו, וההורים מאוכזבים. הספר מתאר את הקשיים של ילד הסובל מהפרעת קשב, מנקודת מבטו. הסיפור מפיח תקווה ביכולתו של איתי להתמודד ולהצליח. בספר דפים המזמינים את הקוראים לכתוב ולהביע את רגשותיהם.

כתבה: בת קינר, אייר: רותם חקלאי, בן 13, הוצאה עצמית, להשיג באתר www.batkaynar.com

