



אסתר גולדברג
היא פסיכולוגית
חינוכית וקלינית,

בוגרת האוניברסיטה העברית בירושלים. זה
40 שנה היא עוסקת באבחון, טיפול פרטני
וקבוצתי בילדים, הורים, ומבוגרים עם
ADHD, ובהדרכה קבוצתית להורים ולאנשי
מקצוע.

אסתר נולדה וגדלה בהודו. כבגרותה היא
אובחנה עם ADHD, אבחנה ששינתה את
חייה. בעקבותיה פיתחה גישה טיפולית,
הוליסטית ופורצת דרך. היא משלבת את
ניסיונה האישי והמקצועי עם גישות
טיפוליות שמקורן במערב ובמזרח, ומציגה
את הנושא מזווית חדשה. היא מלמדת כיצד
להתבונן בתופעה הרחבה בצורה אמפאית
ולא שיפוטית, ולהבין אותה. זאת כדי לדבר
אל האדם ולא עליו, לכבדו ולא לאבדו. כך
ניתן להבין לעומק את החוויה האישית של
כל אדם, ולהגיב אחרת לשונות שכתוכנו
ובינינו.

ספרה הקודם "רץ לי בראש", שנכתב ביחד
עם הגב' קרן זגורי כהן, משקף באופן מקורי
את הגישה המובאת בספר הנוכחי.

אשרת גזל (M.A.), מומחית להיכטים
קוגניטיביים של השפה והלמידה, היא מרצה
בחוג לחינוך מיוחד במכללה האקדמית בית
ברל, מאבחנת לקויות למידה, ומורה להוראה
מותאמת. זה 25 שנים היא מטפלת בילדים
ובמבוגרים עם הפרעות קשב, לקויות למידה,
לקויות שפה ולקויות שמיעה, ובעשור
האחרון עוסקת גם במחקר.



הספר מרענן ומחדש בתחמומו. המידע בו עשיר, הוא כתוב על סמך ידע רב, מתוך הבנה
פנימית עמוקה שאינה שופטת, והסתכלות ב"גובה העיניים". הגישה בספר יצירתית,
ייחודית, מרובת מטפורות, ואני ממליצה בחום שהוא יהיה מרכיב בספרייתו של כל
בית שיש בו אדם (הורה או ילד) המתמודד עם ADHD כמו גם בכל בית של איש
מקצוע העובד עם ילדים.

פרופסור איריס מנור

הספר מציג גישה ייחודית לטיפול ב-ADHD, גישה שאינה דומה לגישות הנפוצות
בתחום, ואינה מוצגת בספרים אחרים. הספר משלב ידע מקצועי וניסיון קליני רב. הוא
מסמך חשוב להורים, מלווה אותם במצבי ההתמודדות המגוונים בחיי היום יום, ומעניק
גם השראה ורעיונות יצירתיים לאנשי מקצוע.

ד"ר מלי דנינו

הספר מוגש בצורה ברורה, אנושית וידידותית. בטוחני שספר זה ימצא את מקומו
בשורה הראשונה של ספרי המופת המקצועיים העוסקים בתחום זה.

ד"ר יורם זנדהאוס

הספר מרתק, בהיר, מעניין וחדשני. ניכר בו שילוב בין תפיסות מהמזרח לבין מחקר
מערבי עדכני. בולטת בו ההעמקה במושגים כמו קבלה, חמלה, התבוננות מושכלת
ומדיטטיבית.

מדובר בספר הדרכה חשוב להורים ולאנשי חינוך במפגש עם ילדים המתמודדים עם
הפרעת קשב והיפראקטיביות.

גב' אריאלה הלוינג-דניאל

אסתר גולדברג פורסת בספרה את גישתה הטיפולית ההוליסטית. בעזרתה היא מסבירה
את מקורם של הביטויים הרגשיים והתפקודיים של ADHD ומלמדת שפה חדשה. שפה
זו מבוססת על הבנה ופיתוח מודעות. הייתה לי זכות גדולה להכיר את אסתר ולחזות
בהצלחת גישתה הייחודית עם ילדים, הורים ומבוגרים המתמודדים עם ADHD.

גב' טל קרינגל

Esther Goldberg
<http://esthergoldberg.co.il>
goldberg.esther@gmail.com

Cover Image © "Red Dog II"
by Daniel Kessler
kesslerart.com
dkessler56@aol.com

ISBN 978-965-599-426-1



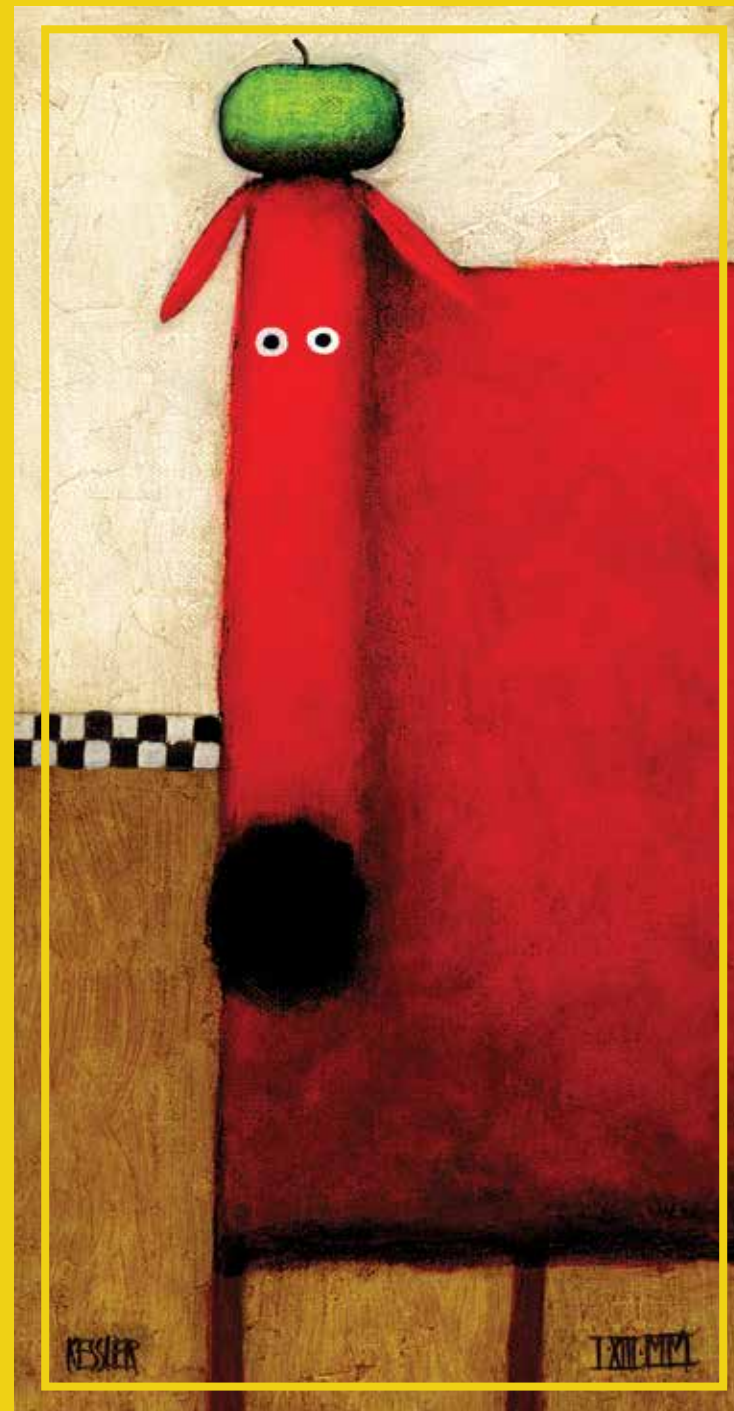
0 8000593002 1
דאנקוד 800-593002
המחיר: 128 ש"ח



אמציה הפקת ספרים

ADHD – להבין ולהיות מובן

אסתר גולדברג



אסתר
גולדברג

ADHD – להבין ולהיות מובן

עריכה מדעית:
אשרת גזל



הפרעת קשב והיפראקטיביות – ADHD –
מכתיבה דרך חיים. זוהי אומנם הפרעה
מתוקשרת מאד ואף נחקרת רבות, אולם
העיסוק הרב בה עדיין אינו מאפשר לילדים
ולאנשים המתמודדים עימה להיות מובנים
דיים לעצמם ולסביבתם.

הספר "ADHD – להבין ולהיות מובן"
מבקש בראש ובראשונה את אשר בכותרתו.
הוא מסביר נושא מורכב בשפה פשוטה
ונגישה, ציורית ויצירתית, על מנת לדבר אל
האדם על חווייתו.

הגישה הטיפולית 'לחיות ADHD' המתוארת
בספר, מדגישה את הצורך לפרק את המושג
ADHD למרכיביו הרבים והמגוונים, כדי
להבין ולזהות את הפערים והקשיים הכרוכים
בו. לימוד מעמיק והדרגתי מסייע לייצר
שינוי בעולמו הרגשי של אדם עם ADHD,
ומאפשר צמיחה, העצמה והגשמה עצמית.

ילד/ה או אדם עם ADHD, הורה, בן/בת
זוג, מורה, מטפל/ת, מדריך/ה או מאמן/ת,
לומדים להכיר את שלל המאפיינים, ולדבר
בשפה חדשה, חיובית ומדויקת – שפת
ההגשמה. שפה זו משתלבת בכל מפגש
ובכל שיחה. באמצעותה לומד האדם להגביר
מודעות, להבין את עצמו, ובעיקר לתקשר
ולהסביר את עצמו. כך ירגיש שלם ובריא
בנפשו.

לאורך הספר משולבים דוגמאות ודימויים
רבים, התורמים ליצירת בסיס ידע רחב,
להבנה וליישום.