**"רץ לי בראש"**

**מאת אסתר גולדברג וקרן זגורי כהן איורים דני קרמן**

אנו מזמינות אתכם להתעניין בספרנו **"רץ לי בראש"** - ספר חדש, שיצא בימים אלו ומנסה להתחקות אחרי **המשמעות הרגשית** של חיים עם ADHD עבור אותם ילדים, להקשיב לחוויה שלהם ולתרגם אותה לשפתם.

הספר, היחיד מסוגו, כולל פרק הדרכה מקיף ומלא תובנות למבוגרים, שנכתב על ידי **אסתר גולדברג**, פסיכולוגית קלינית וחינוכית מומחית לנושא, שהיא עצמה בעלת **"עודף קשב ומרץ",** כלשון הספר. סיפור החיים הייחודי שלה, ההיכרות הפנימית האישית העמוקה, ביחד עם ידע מקצועי מוצק של הנושא, הופך את הגישה הטיפולית שפיתחה למעוררת השראה באופן מיוחד. **הספר הינו כלי טיפולי** ומיועדלהורים, מורים, מטפלים, ילדים ומבוגרים המתמודדים עם נושא ה – ADHD.

בספר מגוון של שירים בחרוזים, מלאים בהומור עצמי בריא, שנכתבו על ידי **קרן זגורי-כהן,** אמא לילדה עם ADHD, שהשתתפה באחת מקבוצות ההדרכה להוריםשל אסתר. השירים המדויקים והמבוססים על ידע עמוקנכתבו מנקודת מבטם של הילדים ועבורם והם מבוססים על שפת הדימויים שפיתחה אסתר.

כל אחד משלושים השירים שבספר מתאר **מאפיין, נטייה, או תכונה אופיינית** לילדים עם ADHD, בתוך **סיטואציות יום-יום מוכרות ושכיחות**. האופן בו השירים **מפרקים את המושג** **הכוללני ומתמקדים בכל פעם בהיבט אחר של התופעה,** מסייע לילדים ולהורים **לפתח מודעות,** לזהות את תמהיל המאפיינים הייחודי להם ולשפר תפקוד ושליטה עצמית.

לכל שיר מצורף **"זרקור"** – שאלות שהן הצעה לשיחה עם הילד, המסייעות לחבר את השיר לעולמו ולשוחח עמו על תחושותיו, על חוויותיו ועל דרכי התמודדות אפשריות. כמו כן, מצורפים לשירים טיפים והערות לילדים ומבוגרים, וכן סימון צבעוני שמאפשר לסווג את השירים לעולמות התוכן השונים ולזהות את **פרופיל ההסתגלות הייחודי לילד באותה העת**. בסוף הקריאה הילדים מוזמנים להקיף בדף מרכז את השירים שהכי דיברו אליהם והמקרא בעמוד האחרון מאפשר להורה לזהות באילו תחומים עסוק הילד במיוחד.

**מטרה מרכזית** בגישתה של אסתר, **היא להפוך את ההורה למומחה ולמטפל בילד**. קרן, כאם, מוכיחה שזה אפשרי, היא קיבלה השראה, והשתמשה בכישוריה הטובים בכתיבה בכדי לתרגם את התכנים אותם למדה לשירים נפלאים עבור הורים, מטפלים וילדים אחרים.

יחד, הצוות המשותף הזה של אשת מקצוע והורה, יצרו את הספר מתוך תשוקה משותפת ושליחות הניכרים בכל עמוד, **במטרה לשנות משהו באופן בו אנחנו מביטים על הילדים הללו,** **על מנת שיוכלו גם הם לשנות את האופן בו הם מביטים על עצמם – משלילי לחיובי**.

**"רץ לי בראש"** הינו ספר ייחודי, חדשני ויצירתי שנכתב עבור ילדים עם ADHD, ועבור המבוגרים המשמעותיים בחייהם – הורים, מטפלים ומחנכים. הספר הינו דרך נפלאה להתמודד עם התופעה מנקודת מבט אחרת, אינטימית ולא שופטת שתשאיר כל ילד בתחושת הפתעה נעימה על היותו, סוף כל סוף, **מובן.**

הנכם מוזמנים לעיין בדף הנחיתה של הספר באתר הוצאת הספרים "אמציה" בו תמצאו גם המלצות חמות מאנשי מקצוע מובילים בתחום בריאות הנפש בארץ. מנהל בריאות הנפש בקופת חולים מאוחדת דר, ערד קודש מסכם: "הספר הוא מתנה נדירה לכל מי שמתמודד בתחום ה ADHD ועל כך תודתי הכנה".

 <http://family-care.ravpage.co.il/RatzLiBarosh>

כתובת האתר: <http://esthergoldberg.co.il/> טלפון בקליניקה: 09-9561271

פייסבוק – "רץ לי בראש" הספר.