

## הצעה להשתלמות –

### "לדבר ADHD"

הפרעת קשב והיפראקטיביות - ADHD - היא נושא פופולארי היום יותר מאי פעם, אך עדיין נושא שנותר פעמים רבות לא מובן כהלכה. התופעה הזאת היא הרבה יותר מאוסף של סימפטומים - היא למעשה דרך של חוויה בעולם.

ברצוני להגיש הצעה להדרכה לאנשי מקצוע: פסיכולוגים, מטפלים ומורים, במטרה לסייע להם להבין את התופעה לעומק ולדעת **לשוחח** עם ילדים ונוער על החוויה שלהם. ההשתלמות המוצעת מציגה גישה אשר פותחה ויושמה על-ידי במהלך 35 שנות עבודתי כפסיכולוגית חינוכית וקלינית, ובעיקר, כמי שעבדה בשירותים פסיכולוגיים רבים ובקופות החולים, שם נפגשתי עם אלפי הורים וילדים והדרכתי אותם. הגישה "לדבר ADHD" מבוססת על ידע מדעי מוצק, ועוסקת בהבנת הבסיס הניירו-התפתחותי של ADHD, על השלכותיו התפקודיות ובעיקר הרגשיות. היא ייחודית בכך שהיא מתרגמת ידע מורכב זה לשפה פשוטה ובגובה העיניים. השפה החדשה הינה ניסיון להתחקות אחרי **המשמעות הרגשית** של החיים עם ADHD (עבור אותם ילדים ומשפחותיהם), **להקשיב לחוויה שלהם ולתרגם אותה לשפתם במטרה לנהל איתם שיח פתוח, בעזרתו הם יוכלו לזהות, לשלוט וללמוד לשנות ולנתב את התכונות לכיוונים רצויים אשר משרתים אותם.**

הגישה 'לדבר ADHD' מבוססת גם על הגישה ההוליסטית ששמה זרקור על החזקות ועל ההישגים, על ההיבטים המרגשים והמאתגרים אליהם נקלעים הילדים במשפחה, בבית, בבית הספר ובחברה. **השפה הייחודית** לגישה זו **עושה שימוש במטאפורות** ודימויים אשר מחברים בין אפקט לקוגניציה ומובילה לתובנות ולפיתוח מודעות. זהו **השיח הממוקד**.

אני רואה חשיבות רבה **בהנגשת** השיח הממוקד לכל מבוגר אחראי אשר יש לו נגיעה מקצועית להפרעות קשב, וזאת על מנת שהוא יהפוך ל"מומחה" וייקח על עצמו את התפקיד של הטיפול היומיומי בילד עד שהילד ילמד לקחת אחריות על עצמו. **שיח זה מבוסס על שפה חיובית וחיונית שניתן לשלב אותה בבית, בתכנית טיפולית עם הילד ובכל מקום אחר.**

השפה מאפשרת לילד לחוש "בינגו! אני מובן". זוהי התמצית האמפאית שהילד חווה מהסביבה (הורה, מורה, מטפל או חבר). היא נקודת מפנה נדירה שמאפשרת את תהליך השינוי, ומהווה מצע פורה להתפתחות הילד באופן שלם.

**השפה החדשה מאפשרת להבין את השונות באופן שמחזק את הדימוי העצמי ומסייע בגיבוש האישיות.**

במקום לראות את ה ADHD כמושג 'מטריה' כללי ומעורפל, **השפה מפרקת את המושגים - ADHD**, היפראקטיביות, אימפולסיביות, קשב, מיקוד יתר וקשב ניהולי - למרכיביהם השונים ולביטויים שלהם

בחיי היום יום, תוך שהיא מלמדת את המבוגר האחראי ואת הילד להתבונן במדויק מבלי לשפוט, לפרש, לחנך, להעניש או לבקר. בנוסף, השפה מלמדת לפשט, להגדיר מחדש ולעשות הקשרים במטרה להעלות מודעות לתופעות ספציפיות הקשורות ב ADHD ולהתייחד איתן. ההורים, המטפלים, והמבוגרים האחראיים הופכים לסוכני שינוי המפתחים עם הילד שיח מקרב ומגן, עד שהילד לומד לפתח מודעות, לזהות, לשלוט, להסביר ולהגן על עצמו. כלומר, התהליך עוזר לילד לשנות את ההתבוננות העצמית שלו ואת הדיבור העצמי - משלילי לחיובי. שינוי זה מביא לשיפור, השיפור יביא להצלחה אשר תיצור בילדים מוטיבציה להמשיך ללמוד על עצמם.

כך למשל, תפקידנו כמבוגרים הוא להבין את הפערים השונים הנוצרים בעקבות ADHD ולספק לילד את המידע שיאפשר לו לתפוס את התמונה השלמה. במהלך ההשתלמות לומדים המבוגרים שניתן לדמות את הילד "לפאזל" לא גמור או לטלפון נייד הכי משודרג שאינו מכיר את כל האפליקציות שלו. הוא מרגיש שיש בתוכו כל מיני חלקים לא מובנים שאינם מחוברים או הוא אינו יכול להשתמש במכשיר הטלפון במלואו. במהלך תפקודו היום יומי הוא נאלץ, למעשה, לחבר את החלקים ללא מסגרת מנחה, או מבלי להבין את הקשר בין פעולותיו לבין תוצאותיהן.

ההדרכה הממוקדת בנושא הפרעות הקשב, מובנת ומתאימה לכל מי שמשוחח עם הילד ו/או עובד איתו באופן פרטני ו/או באופן קבוצתי. היא מתאימה גם לעבודה עם ילדים החווים קשיי למידה או לקויות למידה כיוון שהיא מכוונת להבנת העצמי. ככל שהילדים מרגישים מובנים יותר, פוחתת הנטייה למרדנות, ווכחנות, חרדה ודכדוך. השיפור המשמעותי ניכר בקשר בין הילד לבין עצמו, בין הילד לבין סביבתו ובדימוי העצמי שלו. כך משתפר גם התפקוד של הרבה ילדים ונוער.

## תכנית ההשתלמות:

10 מפגשים בני שעה וחצי כל אחד, בנושאים הבאים:

1. "מי הוא הילד הזה?" - מבוא, פילוסופיה, והיסטוריה - מבעיית התנהגות לקושי נורו התפתחותי. פערים אשר מבלבלים בכל הרמות "לא מובן לסביבה ולא מובן לעצמי".
2. "הזמן הופך ממוצק לנוזלי" - מושג הזמן כמרכזי ומשמעותי בהפרעת קשב והשלכותיו הרבות. הצגת המודל "לדבר ADHD – השיח הממוקד עם הילד
3. "ה כל קורה בו זמנית ואני לא שקט, איני עוצר וחושב" - יצירת שפה חדשה סביב ביטויים שונים ומגוונים של היפראקטיביות ואימפולסיביות, תוך הבנת משמעות ביטויים אלה.
4. "זה לא שלא הבנתי, אני רק לא מקשיב" - קשב בשגרה - ניתוקים וקפיצות ברצף ובזמן, ויצירת שיח סביב בהייה ופיהוק, ניתוק ושכיחה, חולמנות, אסוציאטיביות והסחה.

5. "יש לי חלומות גדולים, אבל אני לא יודע איך מבצעים אותם" – קשב ניהולי - יצירת שיח סביב ניהול הזמן וניהול עצמי.
6. "אני מצליח לגייס כוחות רק לפרקי זמנים קצרים" – הקושי הוא קשבי, הביטוי רגשי - מיקוד יתר כהגנה וכהסוואה ויצירת שיח סביב ההיבטים הרגשיים של מיקוד יתר.
7. "אז איך יודעים? מאבחנים?" - אבחון קשב וקשיי למידה ואבחנה מבדלת ביניהם - חשיבות האבחון לבניית תכנית טיפולית לשיפור התפקוד.
8. "הילד אובחן כ ADHD אבל הקושי העיקרי הוא רגשי.... ומה דעתך על טיפול תרופתי? - סוגיות בטיפול רגשי דרך הצגות מקרה - השיח הממוקד עם הילד כטיפול רגשי והבנת השילוב בין הטיפול הרגשי לטיפול התרופתי.
9. "לדבר ADHD" - תרגול השיח ההוליסטי.
10. "מה השתנה בתפיסתכם את הילד ובשיח הטיפולי בילד, בתפקודו, בביטחון ובדימוי העצמי שלו? - דיון וסיכום.

## ביבליוגרפיה:

- אמן, ד.ג. (2002). ריפוי ADHD/ADHD. הוצאת שמעוני.
- בארקלי, ר. א. (1998). לטולט ב ADHD. מדריך מלא ומוסמך להבנת הפרעות קשב וריכוז. גלילה - הוצאה לאור.
- גולדברג, א. זגורי-כהן, ק. (2016). רץ לי בראש. הוצאת אמציה.
- גרין, ר.ו. ואבלון, ג.ס. (2009). ילד דינמיט. טיפול בילדים מתפוצצים. הוצאת אמציה.
- גרין, כ. (2001). להבין ולטפל ב ADHD. המדריך השלם להורים ולמטפלים. הוצאת שמעוני
- האלוול א.מ. ורייטי ג'.ג. (1998). מריסת עצבים. הפרעת קשב. הוצאת אור-עם.
- לוי, מ. (2006). כל ילד חושב אחרת. דרך צלחה ללקויי למידה ולבעלי הפרעות קשב. הוצאת מודן.
- Aleksandrowicz, D.R & Aleksandrowicz, M.K. (1989). Developmental Deviations and Personality. New York, NY:Gordon and Breach.
- Aleksandrowicz, D.R & Aleksandrowicz, M.K. (2011). The Injured Self. The Psychopathology and Psychotherapy of Developmental Deviations
- Deviations.London. Karnac. Amen, D. G. (2013). Healing ADHD. Berkley books (Penguin) N Y. newest edition.

Levine, M. & R., M. (1998). *Developmental Variation and Learning Disorders*. 2nd edition, Cambridge, MA Educators Publishing Service, Inc.

Mate, G. S. (1999). *How Attention Deficit Disorder originates and what you can do about it*. Plume, Penguin.

Nylund, D, N. (2002). *Treating Huckleberry Finn. A new Narrative Approach to Working with Kids Diagnosed with ADHD*. San Francisco, CA, Jossey Bass, A Wiley company.

Siegelman, E.Y (1990) *Metaphor and Meaning in Psychotherapy*. Guilford Press. New York ,London.