

ינואר 2016

הדרכה להרגלי למידה טובים יותר לילדים עם הפרעת קשב והיפראקטיביות

ד"ר שלומי ענתבי, מומחה להפרעת קשב וריכוז בילדים ובוגרים

אבחון טיפול וייעוץ [/https://adhdIsrael.wordpress.com](https://adhdIsrael.wordpress.com)

הקדמה: רבים הילדים המופנים ע"י בית הספר לאבחון הפרעת קשב וריכוז, ובאבחון קליני מוצא אני שעיקר בעיית הילד הינה קשיי למידה, ואילו קשיי קשב וריכוז הנם מינימליים. במקרים כאלה, מוטלת החובה בראש וראשונה על בית הספר, לסייע להם בלימודים בהתאם לצרכיהם (מורת שילוב, הוראה מתקנת, לימוד פרטני, וכדומה). ועל הורים להקנות לילדיהם הרגלי למידה טובים יותר, כפי שיפורט להלן. נקיסת מהלכים אלה עשויה למנוע שימוש בטיפול תרופתי או לפחות לגרום לדחיית הטיפול.

יש ילדים עם ADHD שהולכים לאיבוד עם שיעורי הבית: הפרעת קשב והיפראקטיביות (ADHD) גורמת לקשיים ביכולת לעקוב לאורך זמן ולהישאר מאורגנים. אם לילד יש הפרעת קשב, זו אינה אשמתו שהוא מורח לשעות רבות את שיעורי הבית שלו, ולאחר זמן הולך לאיבוד איתם. הורה, יכול לעזור לו להתגבר על כך, ע"י זה שילמד אותו מיומנויות כדי להשאירו מרוכז, שישתרש בו לאורך חייו. **לוח שנתי גדול לתזכורות:** שקשה להחמיץ אותו, ויעזור לילד עם הפרעות קשב. לקבוע לוח קיר ענק ולשים אותו במקום בולט שהילד רואה אותו הרבה פעמים ביום, כמו על קיר המטבח או ליד שולחן כתיבה שלו. להשתמש בסמנים בצבעים או הערות ולהראות משימות ומטלות קרובות וחופשות ב"ס. **להגדיר תחנה לשיעורי בית:** ילדים עם הפרעות קשב וריכוז נזקקים לשגרה צפויה להכנת שיעורי בית. להגדיר מקום מיוחד שבו הילד מכין את שיעורי הבית בכל יום. לוודא שאין הסחת דעת מחיות מחמד, אחים ואחיות, רעש מטלוויזיה או מדלת כניסה. לשמור את המקום מצויד בעפרונות, נייר, וכל ציוד אחר שהילד עשוי להזדקק לו.

עבודה עם המורים: להיפגש עם מחנך הכיתה של הילד ולעשות אתו את עיקרי התכנית עבור הילד. אידיאלי לעשות את זה לפני תחילת שנת הלימודים, אבל אפשרי לעשות זאת בכל עת. לבקש לוח זמנים של משימות קרובות, בכתב או באינטרנט, ולבקש מהמורה שהילד יוכל להשתמש בזמן חופשי לשיעורי בית. לשמור על קשר באמצעות דואר אלקטרוני. הידיעה שיש תמיכת המורה תעזור מאד. **לשמור על לוח זמנים:** לוח זמנים יומי הוא מפתח הצלחה לילדים עם הפרעות קשב וריכוז. להציב להם זמנים קבועים להכנת שיעורי בית, לאכילת ארוחת ערב, וזמן ללכת לישון. במידה ולוח הזמנים בסדר היום נפרץ, להתחיל אותו שוב למחרת היום. הקפדה על לוח זמנים תעזור לילד, ויימנעו תחונות, נדנודים, וויכוחים, ומריבות בין הורה לילד.

שימוש בתגמול: אם ילד נראה מתמודד קשה ונאבק עם שיעורי הבית, להציע לו פרסים בסיום העבודה. הפרסים לא צריכים להיות גדולים, אבל הם צריכים להיות מידיים. ברגע שילד תוחב בכעס את שיעורי הבית שלו בתיקו, לספר לו סיפור, לתת לו מדבקה, לאפשר לו זמן בטלוויזיה או במחשב. להכניס את התגמולים לתוך לוח הזמנים של אחרי בית-ספר ולשמור על עקביות.

לפצל משימות גדולות: כשילד מתחיל לקבל משימות גדולות או פרויקטים גדולים יותר, כמו סיכומי

קריאת ספר, מומלץ לפצל את המשימה הגדולה למספר משימות קטנות יותר, כשכל משימה עם תאריך יעד. בני נוער עם הפרעות קשב וריכוז זקוקים לעזרה עם תזמון משימות לפרויקטים גדולים. **שימוש בטיימרים**: ילדים עם הפרעות קשב וריכוז מאבדים לעתים קרובות את תחושת הזמן. אפשר להשתמש בשעוני מטבח, או אזעקות בשעונים, או בטלפונים ניידים לציון הזמן. להגדיר לילד פרק זמן מסוים להכנת שיעורי בית. האזעקה גם תעזור להחזיר את הילד למסלול אם דעתו הוסחה.

לעזור לילד להתארגן: אם הילד שוכח מטלות בבי"ס או שיש לו ילקוט גדוש בניירות מקומטים, יש לעזור לו להתארגן. לעשות את זה ויזואלית. כמו לתת תיקיות צבעוניות לכל נושא. להכין תכנית גיבוי כאשר יש משימות שלא עושה אותן בבית, לשמור רשימה של ילדים אחרים בכיתה שיכולים לעזור או כיצד ליצור קשר ישיר עם המורה.

מתן שבח: עם הפרעת קשב וריכוז או לא, ילדים אוהבים שבחים. זה מעודד ומניע אותם. לכן לשים לב להצלחות שלהם אפילו לקטנות, ולשבח אותם על כל מאמץ ושיפור. זה מעניק הרגשה טובה לילד ולהורה. הישגים קטנים מובילים בהמשך לגדולים יותר.

אסטרטגיות למשימות קשות: אם הילד זורם בשיעורי בית במקצועות מסוימים אבל מסתבך ונתקע באחרים, לאפשר לו לעבור ביניהם. להתחיל עם המשימה הקלה, לעבור למשימה הקשה יותר לכמה דקות, ולאחר מכן לחזור לקלה, וחוזר חלילה. עבודה לסירוגין עשויה לעזור לילד להרגיש פחות מוצף. **להציב מטרות**: גמול הוא דבר טוב, אבל אם הוא גדול מדי, שאינו מציאותי זה יכול לפעול כבומרנג. גמול לטווח ארוך עלול להיות מסובך לילדים עם הפרעות קשב וריכוז. תכנית טובה יותר היא לקבוע מטרות קטנות ליום או שבוע ולתת תגמולים קטנים אבל מידיים.

לכתוב הנחיות: לילד שצריך לעזור לו להבין כיצד לעשות את שיעורי הבית שלו, ראשית, להסביר לו את ההוראות, ולתת לו להסביר אותן בחזרה. גם לכתוב את הוראות צעד אחר צעד בלוח התלוי על הקיר. עבור ילדים רבים, תזכורת חזותית עוזרת מאד.

עזרה במעברים: בתקופות של שינוי או מעבר, כמו לכיתה חדשה, או מעבר לבית ספר חדש, הילד עלול להיתקל יותר בבעיית לימודים. לתכנן להציע עזרה נוספת בתקופה זו, עזרה לעתים קרובות יותר, ולעבור על משימות יחדיו.

פורסם באתר של ד"ר שלומי ענתבי בקטגוריות [הדרכה ל ADHD](#), [הדרכה על הפרעת קשב וריכוז](#), [כיצד לשפר טיפול](#), [כיצד לשפר טפול ב ADHD-מעורבות בית ספר](#), [שאלות ותשובות](#) |