

ד"ר שלומי ענתבי

רופא מומחה להפרעת קשב וריכוז (ADHD) (לילדים ובוגרים)

11.12.2015

טיפים להורה - כיצד להתנהל עם ילד הלוקה בהפרעת קשב והיפראקטיביות (ADHD)

בארץ, עד לפני 15 שנים מרבית הורים לא היו מודעים להפרעת קשב וריכוז (ADHD) כשילדם התנהג בבית ספר בחוסר תשומת לב, בהיפראקטיביות ואימפולסיביות "לא קשוב ולא מרוכז, חולם בהקיץ, תזזיתי, לא יכול להישאר ישוב, קם מכיסאו ומסתובב בשיעור, חסר מנוחה, התפרצויות זעם, מרדן, נוטה לריב, מפריע ומתפרע ועוד". אז סברו הורים שזו התנהלות של 'ילד שובב' ותו לא, והתכחשו שיש בעיה, למרות שהתנהלות זו גרמה לילדם פגיעה תפקודית ביום יום כמו קשיים חברתיים, בעיות רגשיות והתנהגותיות וקושי בלימודים. כיום המצב שונה לחלוטין, ישנם אנשי מקצוע רבים העוסקים בהפרעה, ורוב ההורים עם מודעות רבה לסימפטומים של ההפרעה (לעיתים אף מוגזמת הגורמת לאבחון וטיפול יתר. כחלק מטיפול בהפרעת קשב זה הדרכת הורים, יש קופות חולים המאפשרות מתן "הדרכת הורים", זה הכרחי שיינתן. פוסט זה נותן טיפים בסיסיים להורים לילדים עם הפרעת קשב והיפראקטיביות (ADHD)

להיות כנה עם הילד

יש הורים מבקשים ממני לדבר על קשיי ילדיהם הצעירים (גילאי 5-7 שנים) שלא בנוכחותם. אני מסביר להם שמבחינתי עדיף שילד יהיה שותף לכול הנאמר ואז הורים משתכנעים. זאת מכיוון שילדים בגיל צעיר מבינים היטב ושיתופם לקשיים ולפתרונות מביא להצלחה מרובה. יש להסביר לילדים הצעירים שקשיי הקשב וריכוז שלהם אינם באשמתם, אלא אלה "סימפטומים/קשיים" שקיבלו גנטית קרוב לוודאי מהוריהם. חלק מהורים מסתירים את ההפרעה מפני ילדם, ואומרים לילדים, שתרופת ADHD שהם מקבלים היא "ויטמין", ומה שקורה תמיד שהילדים מתוודעים לילדים אחרים בבית-ספר ומגלים שזו תרופה. וזה עדיף שלא יקרה, אלא שהרופא והורים יסבירו לילד על קשייו והדרכים להתגבר עליהם. ילדים נבונים מנתבים הסימפטומים שלהם לכיוונים חיוביים ולא שליליים, כמו ילד ADHD האומר להוריו "אל תסתכלו על היותי היפראקטיבי כדבר רע, תראו אותי כממהר לראות את העולם"

לא להפוך בעיות הקשורות להפרעות קשב וריכוז (ADHD) לבעיות אופי

ילדים עם ADHD עשויים שלא לעבור מבחן בהצלחה באופן עקבי, כמו חברים שאין להם הפרעת קשב. קשה לצפות לעקביות מילד עם ADHD יום אחד ילד יכול לקבל ציון 90 במבחן, ולמחרת עשוי לקבל 60. אופייני להורה להעיר: "עשית כל כך טוב אתמול, למה לא עשית אותו דבר גם היום?" הרבה ילדים עם הפרעת קשב הנם נבונים מאוד, הם יודעים מה לעשות, אבל פשוט נתקעים ולא יודעים איך להתחיל, ואנשים עלולים לפרש זאת לא נכון.

לא לתת שהפרעת קשב וריכוז תהפוך לתירוץ נוח

הפרעות קשב וריכוז הופכות את המשימות לקשות יותר, אולם הילדים צריכים ללמוד לקחת אחריות, אל תתנו להם לתרץ תירוצים. לדוגמה, ילדים צעירים רבים לומדים במהירות לומר דברים, כגון, "אני לא צריך להכין את שיעורי הבית שלי כי יש לי הפרעת קשב". במציאות, אכן עלול להיות קשה יותר לילד לעשות את שיעורי הבית שלו כי יש לו הפרעת קשב וריכוז, אבל אין זו סיבה שלא לעשות שיעורי בית.

ד"ר שלומי ענתבי

רופא מומחה להפרעת קשב וריכוז (ADHD) (לילדים ובוגרים)

אכיפת כללים והחלטות בנועם ושלווה

לילד עם ADHD יש לעזור לו להבין את הציפיות ממנו במלל ובכתובים. לדוגמא, הורים יכולים לכתוב תרשים המפרט את תחומי אחריותו של הילד ואת חוקי הבי לתת גמול זה בסדר. כגון, זמן טלוויזיה או כוכבי זהב שניתן להמרה בפרסים. מכיוון שלילדים עם ADHD יש בעיות עם תכנון לעתיד, זה לא יכול לעבוד טוב אם נציע אופניים חדשים לעוד שנה אם יקבלו ציונים טובים במהלך השנה הקרובה. הורים חייבים להיות ברורים לגבי מסקנות ולאכוף אותן מידית, בשלווה ובבהירות. בעוד הורים לעתים קרובות מרגישים מתוסכלים, עליהם להימנע מלהעניש מחמת אכזבה או כעס. זה עלול להיות קשה הרבה יותר כאשר להורה עצמו יש ADHD. הורים עם הפרעת קשב עלולים לצעוק כי הם עצמם אימפולסיביים ועם התפרצויות זעם. לכן במצבים מעין אלה, על הורה לנסות להישאר בשליטה, ולקחת פסק זמן לפני שהוא דן באירוע. הורים צריכים לטפל ב ADHD שלהם שתהיה תחת שליטה, כך שהם יכולים להיות מודל התנהגות מתאים לילדיהם. הוכחתי בעבודת מחקר שביצעתי כבר לפני שבע שנים שאבחון וטיפול בהורים הלוקים ב ADHD משפר תוצאות הטיפול בילדיהם.

לעזור לילד לגלות את נקודות החוזק שלו

ילדים עם ADHD מפתחים הערכה עצמית נמוכה עד דיכאון. בעיות עם הערכה עצמית עלולות להתרחש כבר בגיל 7. בני נוער רבים עם הפרעת קשב וריכוז, במיוחד אם לא מאובחנים ולא מטופלים, עלולים לפתח חוסר אונים, והם אומרים, "שום דבר לא הולך לי. למה אני צריך אפילו לטרוח ולנסות?" והרבה דמורליזציה ודיכאון הולך ומתפתח יחד עם זה. צריך להסביר לילד שיש לו נקודות חוזק ונקודות חולשה. כאשר נושאים משעממים אותו לא אכפת לו כלל מזה, אבל כשנושא מעניין אותו, הוא שולט ומיומן בזה ויכול להגיע לרמת ביצוע גבוהה של ילד מספר שנים מעל גילו. ללמד ילד להסתכל על יתרונותיו מילדים אחרים ולא על חסרונותיו. לעשות השוואה חיובית ולהבהיר לו שמעטים מבני גילו יכולים לשלוט במשימות מסוג זה. ציפיות גבוהות בכיוונים הנכונים, הן חשובות מאוד.

לא לתת הגנת יתר לילדך

ילדים עם הפרעות קשב וריכוז צריכים ללמוד להיות עצמאיים. הורים נוטים לנסות לפתור את הכול לילדם עם בעיות, במקום שהם ילמדו אותם כיצד להצליח בעצמם. אסור שילד ירגיש 'יש לי נכות ואימא ואבא הולכים להיות שם כדי לפתור את כל הבעיות שלי, ולעשות כל מה שטוב לי'. לא לומר לו מה לעשות אלא להגיד לו את מה שהוא צריך לעשות. עליו ללמוד כדי להיות מסוגל לעשות זאת בעצמו, למרות שהדבר הוא מאוד קשה לילדים עם הפרעות קשב.