



ילדים עם קשיי קשב וריכוז בתקופת הקורונה

במאמר זה נתייחס להתמודדות עם ילדים שיש להם קשיי קשב וריכוז (ADHD) בתקופה מאתגרת זו, שיכולה להוציא את הילד מאיזון ומהשגרה היום יומית שלו, ומאידך יכולה להוות הזדמנות ליצירת שינוי שישליך גם על זמני השגרה.

בימים אלה בהם אנחנו שוהים בבית זמן רב מהרגיל, ניתן למנף את האתגרים שלנו ולהפכם להזדמנות לחיזוק הקשר בין בני המשפחה, להיכרות טובה יותר של עולמו הפנימי של ילדנו, ולהיכרות טובה יותר של האתגרים היום יומיים עימם הוא מתמודד. חשוב שנהיה מודעים שגם לנו המבוגרים יש אתגר בשהייה הממושכת עם כל בני המשפחה. על מנת להתמודד עם מצב זה ביעילות עלינו להכיר באתגרים שלנו, ולא להיות שיפוטניים כלפי עצמינו. כך נוכל לשים לב גם להתמודדויות השונות של שאר בני המשפחה, ובמיוחד לילדינו המתמודדים עם הפרעת הקשב.

אחד המאפיינים של הפרעת קשב וריכוז הוא התנהגות אימפולסיבית ללא חשיבה מוקדמת, דבר שמביא את הילד להתנגשויות עם אחיו ואחיותיו או גם עם החברה הכללית. קושי נוסף המאפיין קשיי קשב וריכוז הוא קושי בוויסות – קושי שמביא לעיתים לתגובות שליליות עוצמתיות. אחת הדרכים להתמודד עם התנהגויות אלו היא על ידי חיזוק תקשורת חיובית, העשויה לעצור או להקטין את עצמת התגובות השליליות ולצמצם את תדירותן.

מספר הנפשות מואלצות לחיזוק קשר חיובי עם ילדינו ולהעבירם לאווירה החיובית בה:

הקשבה: פינוי זמן ותשומת לב של ההורה להקשבה לילד גורמת לתחושת הנאה של הילד, תורמת לרגיעה שלו, וגם משמשת לילד מודל להתנהגות, גלומר: דוגמא אישית שמאפשרת לו ללמוד מכם כיצד לשפר את

מיומנות ההקשבה. איך נעשה זאת?

ראשית נפנה לפחות כמה דקות בשבוע להקשבה לכל ילד.

רצוי לומר לו מראש כמה זמן תשבו יחד.

כאשר הילד מוצף, אפשר לעזור לו להתמקד במה שהכי חשוב לו לומר, ולכוון אותו בעזרת אמירה כגון: תתחיל ממה שהכי חשוב לך להביע כדי שנוכל להתמקד במה שחשוב לך.

מומלץ להימנע משליפת פתרונות או מהטפות מוסר, אלו משדרים לילדנו כי לנו, המבוגרים, יש את הידע מה נכון לעשות, והם נשארים – עם תחושת חוסר אונים. נרצה להתמקד בהקשבה המשדרת התעניינות וסקרנות לדעותיו של ילדנו ולרגשותיו. גישה זו נותנת לילדנו תחושה שהמבוגרים סומכים על הידע שלו, ועל תחושותיו.

הקשבה אין משמעה הסכמה לדבריו של הילד. גם אם איננו מסכימים עימו, חשוב שנשדר לו באמצעות ההקשבה, שלדעותיו, לרעיונותיו ולרגשותיו יש ערך. דרך ההקשבה לדברים שילדנו מספר לנו ננסה להעמיק את ההיכרות שלנו איתו. נקשיב לדבריו וננסה להבין מה חשוב לו, מה השאיפות שלו, מה הם תחומי העניין שמעניינים אותו, מה הוא אוהב וממה הוא חושש. דרך מומלצת לעשות זאת היא על ידי שנקש מהילד לתאר לנו איך היה רוצה שיראה היום שלו כיום מהרגע שהוא פוקח עיניים, ואיך היה רוצה לראות עצמו בעתיד בחייו הבוגרים.

לימודי שכלות: המצב הנוכחי מזמן לנו הזדמנות ייחודית לסייע ולהדריך את ילדינו להתמודד טוב יותר עם אתגרים, ולהשריש את המידות והערכים אותם אנו רוצים להנחיל לילדים. כולנו מתמודדים בימים אלו עם אתגרים, עם זאת, חשוב להבין כי הראיה של ילדים הסובלים מהפרעת קשב וריכוז מתאפיינת באגוצנטריות (כלומר: בריכוז בעצמם), ולעיתים קרובות הם מתקשים לראות את התמונה הרחבה או



להבינה, לעיתים ילדינו מתקשים להכניס דברים לקנה מידה נכון, וזה בתורו מוביל להתנהגות בלתי הולמת. התנהגות בעייתית זו של הילד גורמת לנו פעמים רבות לשפוט אותו, ובכך אנו מאפשרים לקשיי הקשב והריכוז של הילד להגדיר את המהות שלו, ואנו גולשים לעיתים לתגובות מאשימות. בימים מתוחים אלה, עלינו לזכור שהערות או גערות אפילו כשהן קלות, עלולות להעכיר את האווירה ולתרום להתנהגויות הפחות רצויות אצל ילדינו. לכן חשוב שאנו כהורים ננסה להבין ולהסביר לעצמנו את ההתנהגות הלא רצויה של הילד כנובעת מקשיי ויסות, מתסכול, מהבנה לא נכונה או מחשיבה מוטעית. נזכור כי הילד אינו פועל מתוך כוונה להכעיס אותנו, והבנה זו תאפשר לנו לכעוס עליו פחות. היכולת שלנו כהורים לראות את הבעיה כחיצונית לילד, כמשפיעה עליו אך אינה מגדירה את מהותו, יכולה לנטרל את המעגל של התנהגות שלילית המובילה לשיפוט המוביל לכעס.

זו הזדמנות להראות דוגמה אישית בכך שנלמד זכות על מעשיו של הילד, ואפילו מומלץ לומר זאת לילד - שאנו מודעים לקשיים שהוא חווה, לתסכול שלו, או שכנראה הבין באופן שונה את מה שקרה, ואנו מלמדים זכות על התנהגותו, ואיננו חושבים שההתנהגות הבעייתית מגדירה אותו כבעיה.

שיתף רגשות: חשוב שנאפשר ונעודד שיח על רגשות, כדי שנבין מה עובר על הילד בעולמו הפנימי. מחקרים מראים שהעלאת המודעות לרגשות תורמות ליכולת הוויסות הרגשי. מיצאו את הרגעים הנינוחים ושאלו את הילד: מה שלומך? איך אתה עובר את הימים הלא פשוטים האלו? מה מטריד אותך בימים אלו? מה אני יכול לעשות כדי להקל עלייך?

שיח זה ניתן לעשות ולשלב בזמנים שבו אנו מקשיבים לילד כפי שנאמר לעיל, או להתייחס לכך בהזדמנות נפרדת.

כאשר הילד משתף אותנו בתוכן רגשי, חשוב שניתן מקום לביטוי של רגשות שמחה, אכזבה, כעס, פחד וחרדה. וכן חשוב לתת לגיטימציה לרגשות שהילדים מעלים. ניתן לומר לילד שיש עוד הרבה ילדים המרגישים כפי שהוא מרגיש. וניתן אף לשתף את הילד בכך שגם לכם לא קל. עם זאת חשוב שנשים לב במה אנו משתפים ובמה לא. נוכל לשתף ברגשותינו שלנו כלפי המצב, אך לא רם אלו מציפים אותנו, וכן לא בחרדות שלנו ההורים הקשורות לסיכוני חיים. שיתוף כזה עלול להגביר את החרדה של הילד. חשוב שההורה יהיה מודל לביטוי רגשות, ולאופן ההתמודדות איתם, ומצד שני חשוב שנשרה על ילדנו תחושת יציבות.

הפחתת חיכוך אל יצי קבילת סיכוי לדפיונות: במצב של שהייה ארוכה בבית, אך טבעי הוא שיווצרו מתחים ופיצוצים. המצב המכחי קשה לכל הילדים, וקשה במיוחד לילדים שיש להם קשיי קשב וריכוז, וזאת עקב הקושי שלהם בוויסות והנטייה להתנהגות ללא חשיבה מקדימה. על מנת להקל את השהייה המשותפת בבית ננסה להבין את הקשיים של הילד בימים אלה, ולהבטיח שכל מי שנמצא בבית מבין את הקשיים הייחודיים שלו (למשל קושי במעברים, קושי בארגון או קושי בסיטואציות חברתיות). בנוסף, נזהה מצבים ספציפיים שיכולים להביא לפיצוץ וננסה להימנע מהם.

השימוש שלנו ההורים, בגמישות או בנוקשות מהווה מודל עבור הילד להתנהגות מסתגלת ומותאמת. אם נתגמש איתו יהוו מעשינו דוגמה אישית לגמישות, אך אם נתעקש יותר מדי - אנו עלולים להזין את נטיית הילד לנוקשות.

מתוך הבנה של הקשיים שהילד מתמודד עימם בימים אלו נוכל ליצור סדר עדיפויות חכם, ומערכת ציפיות המותאמת ליכולותיו של ילדנו. מומלץ להשתמש בגישת הסלים אשר מאפשרת לצמצם מוקדי החיכוכים:

סל אדום: בסל האדום יש ציפיות שאינן פתוחות למשא ומתן. בשלב הראשון נשים בו רק התנהגויות לא בטוחות. ובהמשך נוסיף לשם התנהגויות שהילד יוכל לעמוד בהם ושנאנחנו ההורים מסוגלים לאכוף. אין טעם לגרום לפיצוץ סביב נושאים שהילד לא מסוגל לעמוד בהם, או סביב נושאים שאין לנו היכולת לאכוף אותם. סל כתום: זהו הסל החשוב ביותר! בסל זה נשים ציפיות שאינן שוות פיצוץ, ואודותיהן נקיים עם הילד משא ומתן. נמצא פתרון שבו כל צד מוותר על משהו - פשרה מותאמת גיל. זו הזדמנות ללמד את הילד **שפשרה**



משמעותה כשכולם שמחים על שקיבלו חלק ממה שרצו אבל אף אחד לא מקבל כל מה שרצה.

סל ירוק: בסל זה נשים התנהגויות שאינן מספיק בעייתיות כדי שנמשיך לדבר עליהן, וכן דברים שאינם בשליטתנו, ודברים שהילד אינו יכול לעמוד בהם. לסל זה נכנסים נושאים שנסיון העבר הראה שמשא ומתן אינו מצליח לפתור.

שיטת הסלים אינה "ויתור" או "כניעה". שיטת הסלים מאפשרת משא ומתן בין ההורה לבין הילד ובחירה משותפת שלכם. בשיטה זו נקבע מתי, היכן ובאילו נושאים נגיע למצבי "פיצוץ", ונשיג שליטה רבה יותר על התנהגויות שבעבר הובילו ל"פיצוץ". במקום הפחד מפיצוצים נוצרת תחושת שליטה משותפת באתגרים העומדים לפניכם ולפני ילדיכם.

נקודות חשובות נוספות:

עידוד ליצירת שגרה: נעודד את ילדינו לשמור על שגרת החיים, השיגרה יכולה להעניק תחושת ביטחון ויציבות, ודווקא בתקופה זו יש חשיבות מיוחדת ליצור שגרה חדשה, אשר תאפשר תחושת שליטה ותסייע להתגבר על חוויות מציפות. חוסר שגרה עלול להעצים את תחושת הלחץ ולהגביר את המתח הפנימי. מומלץ להסביר לילד את החשיבות של יצירת שיגרה חדשה, ולהציע לו לתכנן סדר יום ולשמור עליו באופן עקבי. בתכנון סדר היום יכללו גם הדברים המובנים מאליהם כגון זמן קימה, תפילה, זמן למידה, עזרה בבית, ארוחות, שינה, שמירה על פעילות גופנית. זו הזדמנות להעמיק את הקשר עם הילד ולהתעניין בתחומי העניין שהוא אוהב (יכול להיות סוגיה מסויימת בש"ס, דיון הלכתי, ספרים, נגינה, ידע עולם וכדו'), ולעודד אותו להעמיק ולהיות "מומחה" בתחום העניין שלו.

עידוד קשר עם חברים: גם בימי שגרה מתקשים חלק מהילדים שיש להם קשיי קשב וריכוז ביצירת קשרים חברתיים, וזאת עקב כך שלעיתים הם מגיבים באופן אימפולסיבי. בתקופה זו ישנה הזדמנות לפתח כישורים חברתיים בתמיכת ההורים. אפשר להציע לילד ליצור קשר טלפוני עם חברים לשיעור או לכיתה, ולהנחות אותו בכמה עקרונות שיחה. ננחה אותו להתעניין בשלום החבר, לומר אמירה חיובית על כמה שהחברים חסרים לו כעת, נעודד את הנער להתעניין בסדר היום של החברים, או לשאול אותם מה מעסיק אותם בתקופה הזו, וכן נעודדו לשתף בסדר היום שלו וכדו'. אפשר לשלב בשיחה אצל בנות ביצוע מטלות לימודיות, אמירת תהלים, ואצל הבנים לימוד בחברותה.

בעזרת השם, כולנו נעבור את המשבר הזה עם הכוחות הפנימיים ובעזרת האמונה והקהילה התומכת! עם זאת, היו ערניים. במידה ואתם מרגישים שהתנהגות ילדכם שונה מאד מהרגיל. נסו לתמוך בו כמידת יכולתכם ובמידת הצורך פנו להתייעץ עם אנשי מקצוע.