

סדנת הורים לילדים בגילאי בי"ס יסודי, המתאפיינים בקשיי

התנהגות בבית ובבית הספר על רקע ADHD

יורם מדר – מנהל שפ"ח ראש העין

תמי מייסנר-אלון, פסיכולוגית קלינית מומחית ופסיכולוגית חינוכית מתמחה.

תמר מנור, פסיכולוגית קלינית מומחית .

מטרות הפרויקט

הרחבת הידע וההבנה של ההורים בקשיים מהם סובל ילדם.
הגברת יכולת ההורים ליהנות מקשר רגשי משמעותי עם ילדים.
סיוע בהפגת מתיחות רגשית הנוצרת ומתפתחת בבית בעקבות הבעיה.
הרחבת יכולת ההורים להכיל התנהגות לא נורמטיבית של הילד.
סיוע להורים בהצבת גבולות ודרישות לילדים.
הגברת שתוף הפעולה של ההורים עם בית הספר.
הרחבת השירותים הניתנים ע"י השפ"ח בקהילה.

שותפים נוספים לפרויקט

פסיכולוגים ויועצות בתי הספר היסודיים .

תיאור העבודה:

משתתפים: הופנו 7 זוגות הורים לילדים כנ"ל, דרך פסיכולוגים ויועצות בתי הספר. זוג אחד אשר התחייב לא החל את הסדנא מסיבות אישיות וזוג נוסף נשר לאחר 3 מפגשים.
סטינג: הסדנא התקיימה אחת לשבועיים בשעות הערב, בשפ"ח. בסה"כ התקיימו 12 מפגשים.

תבנית הפגישות: כל פגישה כללה מספר שלבים קבועים. בשלב הראשון היה על כל משתתף לשתף בחוויה חיובית אותה חווה במהלך השבועיים שחלפו. לאחר מכן הציגו המשתתפים קשיים והצלחות בביצוע "שעורי בית" אותם קיבלו במפגשים הקודמים. לאחר מכן הועלה על ידי המנחים נושא חדש, הכולל רציונל תיאורטי וחלק יישומי שממנו נגזרים "שעורי הבית" למפגש הבא. שלב זה כלל הרצאה ואחריה דיון משותף. בסיום נערך סבב קצר בו כל משתתף התבקש לאמר דבר משמעותי איתו יצא מהפגישה.

פירוט המפגשים

1. מפגש היכרות עם המשתתפים, מילוי שאלונים שימשו אותנו למעקב אחרי אפקטיביות הסדנא ("לפני - אחרי"), המשתתפים סיפרו מה הביא אותם לסדנא ומה הם מצפים לקבל בה, תיאום ציפיות לקראת הסדנא, מגע עם רגשות אופייניים להורים לילדים מאתגרים תוך יצירה של חווית בטחון ושייכות, הצגת הסטינג והנושאים בהם תעסוק הסדנא.
2. שיקפנו את הרגשות המרכזיים אותם חווים ההורים, התחלנו "לסדר את התמונה" אודות מקור ההפרעה ומאפייניה השונים, הגדרנו את המושג "קשב" ובמה מתבטאת לקות בקשב, דרך דוגמאות. במפגש זה התעורר דיון בין המשתתפים על מתן "ריטאלין" כאשר בין הנוכחים היו מצדדים ומתנגדים. חזרנו לרגש המתעורר מול ילד שלא עונה לציפיות המוקדמות שלנו, העלנו את האפשרות שקיימת גם אכזבה מעצמנו כהורים וששאלת התרופה נוגעת גם באפשרות להודות כי לילד בעיה שלא ניתן לפתור אותה בהוראות התנהגותיות בלבד. כאן המקום לציין כי הנושא התרופתי המשיך לעלות לסירוגין בעוד מספר מפגשים אך דעך ככל שעלתה היכולת של הנוכחים להתמודד רגשית עם המשמעויות של ההפרעה. נתנו "שעורי בית": לרשום ציטוטים של דברים שאומרים לילדים – אשר מהנים את ההורים ואשר מפריעים להם.
3. הזכרנו שוב את הרציונל לסבב הפותח כל מפגש של "משהו טוב שקרה בשבועיים האחרונים" והמשכנו להסביר את מאפייני ההפרעה – לקות בקשב, אימפולסיביות, היפראקטיביות ואי ציות לחוקים. הסברנו את ההבדל בדרך קבלת ההחלטות של ילד עם לקות בקשב לעומת ילד רגיל ופתחנו לדיון את ההשפעות הרגשיות של המאפיינים על ההורים. בהמשך בקשנו דוגמאות משעורי הבית עם דגש על מה הרגש שהפעיל את התגובה שלהם.
4. נתנו "שעורי בית": על מנת להכניס מימד חיובי למערכת התקשורת והקשר עם הילד, על כל זוג להקפיד לומר לילד לקראת השינה אמירה הכוללת תיאור של הנאה של המבוגר ממשוהו שראה / פגש אצל ילדו היום, ללא קשר למידת הכעסים והקושי שגם הם התרחשו היום. הרחבנו את הדבור על תפקיד הרגשות בחיינו ועל מחטפים רגשיים. הסברנו את המונח "מחטפים רגשיים" וכיצד ברגעים מכריעים הלב גובר על השכל. הרחבנו את ההסבר עפ"י המתואר בספר "אינטליגנציה רגשית" מאת ד. גולדמן. חיברנו את המושג לתגובות שההורים דווחו על עצמם ולגורמים שבגללם מחטפים אלה מתרחשים יותר אצל הורים לילדי ADHD. התחלנו לדבר על הקשר בין רגש להתנהגות. תארנו את המעגל של "רגש מניע התנהגות אצל ההורה – התנהגותו משפיעה על הרגש של הילד- רגשותיו מניעים התנהגותו – אשר משפיעה על רגשות ההורה וחוזר חלילה. התחלנו לדבר על דרכים בהן נתן להכניע את המעגל השלילי ופיתחנו את נושא ה"הוראות היעילות" כעוגן ואמצעי לפתוח סוג אחר של אינטראקציה.

נתנו "שעורי בית": 10 דקות ביום של משחק משותף הורה-ילד, המתקיים על פי חוקים אותם הילד ממציא, ללא שיפוט או ביקורת כלשהי מצד ההורה, כאשר במהלך המשחק ההורה משקף לילד מה הוא רואה שהילד עושה.

5. במפגש זה דברנו על כך שרגשות הם תוצאה של המשמעות אותה מעניקים למקרה ולא למקרה עצמו ושכעס כמו כל תגובה רגשית אחרת נוצרת ע"י מחשבות. המשתתפים התבקשו להיזכר באירוע שבו הרגישו כעוסים ולתאר מה קרה להם בגוף, במחשבה, מה היו הרגשות ומה הייתה התגובה. עברנו על עוותי החשיבה אשר משפיעים על הרגשות כמו: הצמדת תוויות, מסקנות מוטעות המעניקות הסבר למעשי הזולת, העצמת מקרים שליליים ועוד. מכאן עברנו לדבר על מה אפשר לעשות, ואיך אפשר להתמודד. המשתתפים הציעו מגוון דרכים אותן המשגנו להבנה של מאפייני ההפרעה, צינן והסחת דעת, ניסוח מחדש של "כללים" לעצמנו ולבסוף הרחבנו את הדבור על אמפטיה. כאשר אדם מסוגל להבין היטב את המניעים והפעולות של הזולת ויכול להביט על נסיבות ההתרחשות כפי שהן נתפסות ע"י האחר, נמתן את מחשבות הכעס. כשעורי בית קבלו המשתתפים להתבונן על אירוע מכעיס וליישם את הדרכים עליהן דברנו.

6. עסקנו בנושא בניית הערך העצמי של הילד, כיצד נבנה ערך עצמי תקין ומה משמעותו בבניית אישיות הילד, לאור תיאורית "העצמי" (קוהוט). מה בתגובות ההורה עשוי לבנות או לפגוע בתהליך חשוב זה. דברנו על אמפטיה כגורם מחזק ובונה ערך והרחבנו על משמעות המושג אמפטיה (להכיר באופן ספציפי ומדויק את נקודת ראותו הסובייקטיבית של הילד ולבטא זאת באופן שהילד ירגיש שהובן). מכאן המשכנו לדברים המקשים על היענות אמפטית והמשתתפים תרגלו אמירות אמפטיות בונות ערך תוך תרגום אמירות כאלה בתוך הקבוצה בין המשתתפים

התקדמנו לשימוש בחומר שלמדנו בפגישות הראשונות לגבי מהות ההפרעה ומאפייניה השונים, כאשר ההבנות שהושגו בתחילת הדרך יושמו כעת בהבנה אמפטית של הקושי, ניסוח זהיר של אמירה אמפטית ושל הוראה התנהגותית שלא נובעת משיפוטיות או ממועקה רגשית של ההורה אלא מתוך הבנה אמיתית של ילדו וניסיון כנה לעזור לו. שעורי הבית היו תרגול של אמירות אמפטיות עם הילדים ואחד כלפי השני.

7. על מנת לסייע בתהליך המעבר ממצב "שורדני" של כיבוי שריפות להתנהלות חינוכית מכוונת, ותחושה של שליטה מתוך מרחב בחירה של ההורה, התחלנו בהבניה של היום-יום בבית: בנייה של "לוח משפחתי" ו"לוח אישי" לילד המדובר, תוך שימת דגש על "זמן למידה" מובנה כל יום, והבנייה של שעות הערב לקראת שינה. התמקדנו ב'רוטינת בקר' המאפשרת להיעזר באמצעי חזותי על מנת להפוך את רצף הפעולות השגרתיות של הבקר לאוטומטיות ומהוות יחידה אחת ולא רצף מפורק כפי שהילד חווה אותן. שעורי בית היו בניית "לוח משפחתי" ו/או "לוח אישי" ו/או "רוטינת בקר" על פי מה שנלמד.

8. מאחר ובמהלך המפגשים עד כה נכחנו לראות שלמשתתפים קושי ביישום שעורי הבית העלנו את הנושא דבר אשר נגע בקושי לשנות מחשש לאכזבה וכשלון כמו גם את העייפות והצורך בתחזוקה מתמדת ובגיוס כוחות ל"עבודה סזיפית". יחד עם זאת עלתה מצד חלק מהמשתתפים היכולת להתחבר למשימה אחת או שתיים ולהפוך אותה למשמעותית. הנושא אשר תוכנן למפגש זה היה "גבולות" מתוך מחשבה שהעסוק בהם נוגע בלב לבו של הקושי מולו מתמודדים ההורים ביום יום. הנוכחים קבלו דפים וצבעים וכ"א התבקש לצייר גבול, להניח את הציור במרכז ולספר על הגבול. ראינו שקיימת שונות בתפיסות - יש אשר ראו בגבול כמשהו חודרני, מעיק, מגביל וכו' ויש שראו בו משהו משחרר, מגן, נותן חופש וכו'. בהמשך התבקשו המשתתפים לרשום לעצמם ולשתף ב"איך מרגיש בשבילך לשים גבול", "מה זה בשבילך לשים גבול למשהו אחר" ולבסוף "האם זוכר אירוע שעבר את הגבול וכיצד זה הרגיש להיות שם". הנושא עורר דיון ערני ואמוציונאלי ונכר שהנו טעון ומורכב. בסיום דברנו על גבולות הנובעים מצרכי הילד ועל גבולות הנובעים מצרכי המבוגר.
9. המשכנו את נושא הגבולות. תחילה חזרנו על הדברים אשר עלו במפגש הקודם וחידדנו שני אספקטים. האחד- שילדים עם ADHD מתקשים להבחין בין גבול שהנו "קו אדום" לבין גבול הניתן להגמשה כחלק מבעית ההפנמה והעכבה. השני – הסמכות ההורית מאתגרת כל הזמן בשונה מהורות לילד ללא הפרעת קשב, שם ההורה הוא בעל סמכה מעצם היותו מבוגר. הרחבנו את הדבור על הגורמים אשר מקשים על ההורים להציב גבולות כיחידים וכזוג ובמקביל על הגורמים שבגללם הצבת גבולות חשובה לילד (נעזרנו במאמרו של חיים עמית / הצבת גבולות בהורות).
- גם הפעם התפתח דיון ער בו דברו בכאב על העייפות, הקושי בעקביות, הקושי לכבד את הילד בשעת כעס, הקושי במתן דוגמה אישית ועל אכזבה הן מהילד עצמו והן מעצם כהורים. עלתה הצפייה למשהו שיסייע ויכוון בהצבת גבולות באופן יעיל. כשיעורי בית התבקשו ההורים לחשוב על 2 גבולות שהיו רוצים ליישם בבית.
10. התוכנית שהכנו למפגש זה נדחתה למפגש הבא מאחר ולפגישה הגיעו שני זוגות בלבד. מעוט הנוכחים העלה בנו את השאלה האם יש קשר זה לבין הנושא ו/או השלב הקבוצתי. ניסינו לגעת ברגשות של הנוכחים ולקשרם להיעדרות אך הם התייחסו יותר לקשיים קונקרטיים סביב ההגעה למפגשים. בחרנו לאפשר לשני הזוגות שנכחו במפגש להעלות באופן חופשי נושאים המטרידים אותם ושיש להם קשר לגבולות. עקב מעוט המשתתפים התאפשרה גם התייחסות יותר פרטנית לנושאים שהועלו.
11. הנוכחות במפגש זה הייתה מלאה. פתחנו בניסיון להבין את ההיעדרויות מהמפגש הקודם כדי לשקף להורים רגשות שהם חווים במפגשים ושיכולים לשפוך אור על החוויה הרגשית של ילדיהם בהתמודדות עם הצורך בהתמדה, מטלות למידה ועומס רגשי. חזרנו בקצרה על הנושא שעלה בפגישה התשיעית והתייחסנו לשיעורי הבית שניתנו בסיום אותה פגישה. במפגש הייתה הענות לחשיבה על גבולות שרוצים להציב ועסקנו באיך ניתן להציב גבול בצורה יעילה. דובר על הצורך להתאים גבול לגיל ולילד הספציפי, על הצורך להגדירו בברור תוך התייחסות לתוצאות של היענות וחוסר היענות לגבול. דובר על האופן בו ניתן לגייס את

הילד לשיתוף פעולה תוך גיוס הקשב שלו, העברת הגבול כמשהו חיובי ולא תוך כדי נזיפה או תוכחה. דובר על הצורך לגייס את הכוחות של הילד ועל החשיבות של ההחלטיות, העקביות ושיתוף הפעולה בין ההורים לנוכח קשיים. בנוסף דובר במפגש זה על עקרונות של מתן חיזוק ועונש באופן יעיל.

12. במפגש הסיום התבקשו המשתתפים לבחור שני קלפים האחד מבטא את המקום שאתו באו לסדנא והשני מבטא את התהליך שעברו בקבוצה. הם הוזמנו להתייחס למה אפשר לעשות/לא לעשות את השנוי, מה הקבוצה אפשרה להם ואיך הם ממשיכים מהמקום שאליו הגיעו. המשוב של המשתתפים היה נוגע ללב. הם דיברו בכאב ובכנות רבה על המעבר מעמדה שיפוטית וביקורתית כלפי הילד לעמדה קשובה ואמפטית. על ההשלכות של השינוי באווירה בבית. על יכולתם כהורים לקחת 'פסק זמן' מ'מחול השדים' סביב הילד וליהנות מהמשפחה, מהחיים ומהזוגיות, ואף למצוא נקודות חיוביות הן בהתרחשויות קטנות הנוגעות להם, כאנשים מבוגרים, והן ביחס לילדים – מצליחים לראות הרבה יותר התנהגויות חיוביות של הילדים. כל זוג קבל מהמנחות פידבק על מה שהביא וייצג בקבוצה. בסיום התייחסו המנחות גם אל הקבוצה - אל ההתגייסות ההדדית, האכפתיות, המקום אפשרו ונתנו לקשיים ולהצלחות, אל הקושי לקחת הכול עם לגיטימציה לכך ש"א לקח חלק ממה שנלמד והצליח בו ולגיטימציה לקצב הפרטי של המשתתפים. המסר המסכם היה שהחיים עם הפרעת קשב וריכוז יש בהם תנודתיות ושבהדרגה התאפשר לנוכחים לראות יותר ויותר את החלקים הטובים של עצמם ושל ילדיהם ושנתן לשמור על הידיעה שחלקים אלה יבואו גם ברגעים הקשים. בנוסף מילאו המשתתפים את השאלונים ('אחרי'), הביעו רצון בסדנת המשך שתתקיים אחת למספר שבועות על מנת לתחזק את השנויים ולהיעזר בדילמות שעולות.

תכנית הערכה

באמצעות שאלוני "לפני אחרי" שמולאו במפגש המסכם, עקבנו אחרי אפקטיביות הפרויקט על פני מספר נושאים: מידת המתח בבית בכלל ובין ההורה לילדו בפרט, מידת השונות ושיתוף הפעולה בין בני הזוג, מידת תחושת המסוגלות ההורית למשמעת בבית ולקשר חיובי עם הילד. עקב מיעוט המשתתפים לא ניתן, כמובן, להגיע לתוצאה מובהקת מבחינה סטטיסטית. עם זאת ניתן להצביע על מגמת שינוי חיובי במרבית המדדים כאשר בארבעה מדדים חל שנוי רב על פני רוב משתתפי הקבוצה: ניכר שיפור במצב רוחם של ההורים, נכרה הפחתה במידת העצבנות של ההורים, הפחתה בתדירות העימותים עם הילד בחיי היום-יום וירידה במעורבות של ההורים במערכת היחסים בין הילדים. נראה כי התמקדות בפן החיובי, כפי שבא לידי ביטוי בכל מפגש, בסבב התחלתי של ממשוה טוב שקרה להורים, אפשר להם להתבונן על עצמם ועל ילדיהם באופן חיובי יותר ולשפר את מצב רוחם. הידע שרכשו על מאפייני ההפרעה והכלים שקיבלו על מתן הוראות יעילות, הצבת גבולות, מתן חיזוק ועונש אפשרו למשתתפים להרגיש יותר בשליטה ומסוגלות בהורות וכך להפחית את העימותים עם הילדים ולחוש פחות עצבנות. בנוסף, למרות שלא התייחסנו במפגש מיוחד ליחסים בין אחים, דובר רבות בקבוצה על החשיבות שיש להתנסות עצמאית של הילדים בפתרון הקונפליקטים שלהם עם אחיהם.

סיכום והמלצות

יצאנו בתחושה של סיפוק רב ולמידה רבה מהנחיית סדנא זו. תחושה שבזמן קצר ניתן להגיע לאפקטיביות ולהשגת מטרות מגוונות הנוגעות בהורים וילדים מאתגרים וזאת בזכות העוצמה המאפיינת עבודה קבוצתית בהשוואה לעבודה פרטנית. פרויקט מסוג זה מאפשר מפגש בין הורים אשר ילדיהם לומדים בבתי ספר שונים בישוב אשר לומדים זה מזה על האופן בו מתמודדות המסגרות השונות עם ילדיהן ואשר חזרו עם רעיונות חדשים לבית הספר של ילדם. כך באופן עקיף תרם הפרויקט גם למסגרות החינוכיות עצמן.

יתרה מכך, קבוצה מסוג זה מרחיבה את רפרטואר העבודה של השרות הפסיכולוגי אשר לרוב מתאפיין בעבודה בכל מסגרת חינוכית בנפרד. היא מאפשרת התמקצעות של הפסיכולוגים המעבירים את הקבוצה ושל עמיתיהם, אשר נחשפים לעבודה בישיבות הצוות. מתוך הפרויקט צמחה מחשבה לפתח פרויקט דומה למורים אשר יאפשר הכרות מעמיקה יותר עם הפרעת קשב וריכוז וייתן מענה ללבטים המתעוררים בכתה בהתמודדות עם ילדים מאתגרים אלה.

מאחר ונושא זה מעסיק כיום הורים ומורים רבים, יש מקום להמשיך ולקיים קבוצות כדוגמת זו שהתקיימה ולפתח קבוצות כדוגמת זו המוצעת.

שאלון להורים

(השאלון ימולא בנפרד ע"י כל אחד מבני הזוג)

נא דרג/י את המצב כפי שאת/ה רואה אותו, בהתייחסות לילד הסובל מקשיי קשב וריכוז.

ענה/י עד כמה שאפשר בכנות... התייחס/י בתשובתיך לתקופה האחרונה (שלושה חודשים אחרונים). הקף בעיגול את התשובה המתאימה לך.

- אני נכנס לעימותים עם ילדי
נכון מאד 6 5 4 3 2 1 בכלל לא נכון
- אני מרגיש עצבני בבית
נכון מאד 6 5 4 3 2 1 בכלל לא נכון
- הילד שלי מכין את שיעורי הבית שלו בעצמו
נכון מאד 6 5 4 3 2 1 בכלל לא נכון
- אני נוטה להעניש את הילד שלי כדי להטיל משמעת בבית
נכון מאד 6 5 4 3 2 1 בכלל לא נכון
- אני מנדנד לבן שלי כדי שיכנס להתקלח
נכון מאד 6 5 4 3 2 1 בכלל לא נכון
- אני צריך לחזור שוב ושוב על הוראה כדי שדברים יתבצעו
נכון מאד 6 5 4 3 2 1 בכלל לא נכון
- היחסים עם הילד שלי מלווים במתח וכעס
נכון מאד 6 5 4 3 2 1 בכלל לא נכון
- אני צריך להתערב במערכת היחסים בין ילדי
נכון מאד 6 5 4 3 2 1 בכלל לא נכון
- אני מגיב בחוסר עקביות להתנהגויות של ילדי
נכון מאד 6 5 4 3 2 1 בכלל לא נכון
- אני נמצא בשתוף פעולה טוב עם בית הספר
נכון מאד 6 5 4 3 2 1 בכלל לא נכון
- הבן שלי עושה לי דברים בכוונה כדי להרגיז
נכון מאד 6 5 4 3 2 1 בכלל לא נכון
- מצב הרוח שלי ירוד
נכון מאד 6 5 4 3 2 1 בכלל לא נכון
- הילדים האחרים בבית נפגעים מההתעסקות בבעיה של הילד הזה
נכון מאד 6 5 4 3 2 1 בכלל לא נכון

תודה על שתוף הפעולה!