

המלצות למורות/ים ורעיונות להתאמה ולשינויים בכיתה עבור תלמידים עם

הפרעות קשב וריכוז

כתב: עדי פרי, תחנת העמקים.

הילד שעיניו בשמיים

"הרגל היה לו לעודד/ להתנדנד ולנדנד/ ...יום אחד הוא מתנדנד/ רד עלה
עלה ורד/ הכיסא פתאום רועד/ הכיסא פתאום מועד/...
התמוטט אל הרצפה/ ומשך את המפה/...
בקיזור מצב איום/ אין כבר אוכל להיום/ אומללים האם האב.."
"כשברחוב הולך אפרים/ העינים בשמים/ כבר קרו לו לאפרים/
תאונה אחת או שתיים/ הוא נחבל, נפל, מועד/ אבל לקח לא לומד.."

(יפתח המלוכלך, ה. הופמן. תרגום לעברית:אורי סלע)

עודד ואפרים הם גיבורים של שניים מסיפוריו של ד"ר היינריך הופמן, רופא ילדים
גרמני מסוף המאה ה-91, שהכיר היטב ילדים. אבל עודד ואפרים אינם דמויות
בדיוניות בלבד.
הם שייכים לקבוצת הילדים הסובלים מהפרעת קשב וריכוז, או בשמה הלועזי
Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD).

מסיחים את דעתו

אם ננסה לתאר את העולם מנקודת מבטו של ילד זה, הרי שזהו ילד מתוסכל,
שהעולם והוא נמצאים בהתנגשות לא פעם ולא פעמיים. הוא ילד החי בעולם
שמוצף בגירויים, שכולם מעניינים וכולם חשובים באותה מידה. הוא רואה הכל,
אבל קשה לו להתרכז לאורך זמן בדבר אחד בלבד. כשהוא יושב בכיתה, הוא
יודע שצריך להקשיב למורה, אבל כל רעש וכל תנועה מסיחים את דעתו ומקשים
עליו לשמוע אותה. לפעמים הוא מוצא את עצמו חושב על משהו אחר, ומגלה
שחלם, ובינתיים המורה התקדמה הלאה. הוא כל הזמן רץ להשיג את כולם, וכל
פעם משהו מטה אותו מן הדרך. בניגוד למה שחושבים פעמים רבות ההורים
והמורים, הילד הזה מתאמץ מאוד בכיתה. הוא עובד קשה כדי להקשיב,
כאשר לילדים האחרים ההקשבה הזו באה באופן טבעי.

הוא עובד קשה כדי לשבת בשקט, אבל יש לו כל הזמן דחף פנימי חזק לזוז, לקום, לבדוק עוד דברים. אבל, בסוף כל המאמצים הקשים האלה אומרים לו המורה ו/או ההורים:

"אתה ילד נבון, אילו התאמצת, יכולת להשיג הרבה יותר". הציונים בבחינות תמיד פחות טובים מכפי שהילד למד או יודע, המחברת ריקה היות שלא היה לו זמן לגמור לכתוב את השיעורים.

כמו כן, הילד לא תמיד זוכר מה בדיוק נאמר בכיתה - הוא בדיוק היה עסוק במשהו אחר. יאמר הקורא, כמה זמן אפשר להישאר ככה בכיתה? כמה זמן אפשר לעבוד קשה, להתאמץ, להילחם על ההקשבה ועל המעקב אחרי המורה ובסוף לקבל נזיפה? כמה זמן?

רגישות יתר

הילד הזה הוא גם ילד רגיש מאוד. כיוון שהוא שם לב לכל הגירויים, הרי שגם גירויים שילדים אחרים לא ירגישו בהם, כמו רעש, או נגיעה לא בכוונה של ילד אחר, יגרמו לו סבל, או לפחות אי נוחות. בגלל אי הנוחות הזו הוא מגיב, והתגובה הזו עם הזמן נעשית יותר ויותר תוקפנית. ילד כזה לא פעם יוצר מעגל קסמים, שבו מכיוון שהוא מגיב וכועס אפשר להיות מתוסכל?

ונלחם, הוא הופך בהדרגה לילד הכעסן של הכיתה, הילד שנהנים להתגרות בו ולעצבן אותו. בשלב הזה אלה כבר לא גירויים של "לא בכוונה", אלא גירויים "בכוונה" והוא נהיה הילד הקשה והמתקוטט של הכיתה.

"לוקח" מעמד

מבחינה חברתית לילד כזה יש לא פעם חברים רבים, אבל לא פעם הוא גם נעשה בהדרגה ילד מבודד. הקושי בלימודים, רגישות היתר, הכעס והתסכול המצטברים עלולים להפוך אותו יותר ויותר דחוי, הילד שמוצא פתרון לקשייו בעזרת אלימות, הילד שאומר "אם אינני יכול להיות התלמיד הטוב של הכיתה, אהיה לפחות הילד החזק והמפחיד של הכיתה". הוא רוצה מעמד, ואם אין לו אפשרות "להרוויח" את המעמד של הילד הטוב והתלמיד הטוב, הוא ייקח את המעמד של הבריון או של הליצן. זה מצב שקל להיכנס אליו, אבל קשה לצאת ממנו, וזה גם גורם להידרדרות חברתית נמשכת.

נמצא בכל כיתה

הוא מוכר לכם, הילד הזה?
הוא צריך להיות מוכר, היות שלא מדובר במצב נדיר. להפך, בכל כיתה נמצא ילד אחד כזה לפחות, ש"קורות לו תאונה או שתיים", שקשה לו.
הפרעת קשב וריכוז היא הפרעה שכיחה ביותר, וילדים אלו לא תמיד מאותרים או מובנים. היא נחלקת לשני סוגים עיקריים: הפרעת קשב משולבת (ADHD), והפרעת קשב טהורה (ADD).
הילדים עם הפרעת הקשב המשולבת הם הילדים המוכרים יותר, והקלים יותר לאיתור.
ילדים אלה מתקשים להתרכז לאורך זמן בדבר מסוים, וכן הם תנועתיים מאוד, קופצנים ואימפולסיביים. מה שנקרא בשפה העממית "היפר".
הקבוצה השנייה - הפרעת הקשב הטהורה - קשה יותר לזיהוי ולאיתור. אלה הילדים החולמנים, שבשפת העם נקראים "אסטרונוטים". הם שם, אבל אינם שם, הם כאילו מקשיבים, אבל בדיוק הם חשבו על משהו, שמעו משהו אחר, משהו הסיח את דעתם. מצד שני, הם שקטים, אינם תנועתיים במיוחד, והמורה אינה מבחינה בהם. גם ההורים לא תמיד מקשרים את הילד השקט והנוח עם קושי, ומייחסים את הקשיים בלימודים ל"עצלות".

לשים לב לנפילה

חשוב להדגיש שמבחינה שכלית ילדים אלה אינם נופלים בשום צורה מילדים אחרים, ויש ביניהם גם מחוננים רבים. חשוב גם לזכור שככל שהילד אינטליגנטי יותר, הסיכוי של המערכת לעלות על קשייו נמוך יותר, היות שהוא מסווה אותם. ככל שהשנים עוברות, וחומר הלימוד דורש יותר ארגון וסדר, יותר קשב ומעקב אחרי פרטים, כך הקושי גדל, והציונים מתחילים ליפול. חשוב מאוד לשים לב לנפילה זו, ולא לומר בשם הילד שציון בינוני מספיק, לא כולם חייבים לקבל ציון מצטיין. אולי דווקא הילד רוצה ומסוגל לציון מצטיין? אולי זה כואב לו שככה מוותרים לו על הסיכוי לציונים גבוהים? אולי גם הוא רוצה, כמו רבים מאוד בחברה שלנו, להצליח?

שינוי תורשתי קטן

הפרעת קשב וריכוז היא הפרעה שנובעת משוני תורשתי קטן שהילד נולד אתו. מכיוון שכך, לא מדובר במצב החולף בגיל ההתבגרות, כפי שחשבו בעבר. היום מדברים על כך ששליש מהילדים מפסיקים לסבול מהפרעת קשב בגיל ההתבגרות, אבל כנראה הדבר העיקרי שמשתנה הוא הרגיעה בתנועות היתר ובאימפולסיביות, ואילו חלוקת הקשב השונה נשארת. לפיכך, מדובר במשהו הקיים בכל הגילים, גם במבוגרים.

קריטריונים לזיהוי

הזיהוי של ילד זה מתבסס על קריטריונים שאותם כדאי וצריך להכיר. ביניהם:

1. טווח ריכוז קצר והסחת דעת בקלות.
2. "פרופסור מפוזר" - שכחנות, איבוד דברים
3. קושי להשלים משימות. וכד'.
4. תנועות יתר.
5. דברנות, עשיית רעש רב גם בזמן פעילויות
6. אימפולסיביות - קושי לעמוד בתור, קטיעת פנאי.
7. כאילו לא שומע כשמדברים אליו. אחרים באמצע משפט, התפרצויות בכיתה.

הפסקת מעגל התסכולים

לתפיסתנו, כל ילד שקיים לגביו חשד שמדובר בהפרעת קשב מאחד הסוגים שתוארו, ושעונה לפחות על חלק מהדברים שתוארו עכשיו, כדאי שיגיע לאבחון. במהלך אבחון כזה יש לשלול בעיות ראייה ושמיעה, קשיים מסוגים אחרים - גופניים ונפשיים, ולבצע הערכה מדוקדקת של הפרעת קשב באמצעות שאלונים ובדיקות עזר אחרות. כדאי, מפני שזה יכול להפסיק מעגל קסמים של תסכול וכעס והידרדרות הנמשך שנים, ויכול להציע פתרונות פשוטים יחסית לטיפול.

לנצל את היתרונות

הטיפול בהפרעת קשב הוא משולב, וכולל מתן מידע להורים ולילד, טיפול תרופתי, טיפול התנהגותי, הקניית טכניקות למידה, ועבודה עם המסגרות החינוכיות. הגדרת הטיפול היא טיפול התפתחותי-מניעתי היות שאין כאן ילד

שאותו רוצים "לתקן", או לרפא.

מדובר במצב שיש לו גם יתרונות ולא רק חסרונות, וזה אחד הדברים שחשוב להורים ולילד ללמוד. בכל תחום שבו נדרשת חלוקת קשב בין גירויים רבים, החל במשחקי ספורט וכלה בניהול ובמחשבים, הילד הזה הוא בעל יתרון יחסי, אנשים מפורסמים ומצליחים לא מעטים אובחנו כבעלי טווח קשב קצר והיפראקטיביות. אבל כדי ליהנות מהיתרון הזה הוא חייב להיות מבוגר דיו לבחור לעצמו את דרכו. כל עוד הילד צעיר, כל עוד הוא חייב ללמוד למידה קונבנציונלית מספרים וממחברות, ואפילו ממחשב, כל עוד הוא צריך ללמוד להתמודד עם בני גילו, שאינם מבינים את רגישות היתר שלו, הוא צריך עזרה והתייחסות כדי שהתפתחותו תהיה תקינה. המטרה בטיפול בילד כזה היא להקנות לו את הכלים להתפתחות - סיוע בריכוז, הקניית טכניקות למידה, עבודה על קשיים חברתיים, אם ישנם. בכך, המטרה היא להביא אותו בשלום לגיל בגרות ללא פגיעה בדימוי העצמי, ללא פערים בידע, עם טכניקות למידה טובות וללא בעיות חברתיות קשות.

- כל האמור לעיל אינו אלא בחזקת המלצות ורעיונות שיש לבדוק התאמתם ויישומם במצב הנתון.
- רעיונות נוספים יתקבלו בברכה.

בהצלחה ובברכה

עדי פרי