

# הפרעות קשב וריכוז - חצי הכוס המלאה

והולך אחר מחשבות אחרות שמעניינות אותו יותר, האם זה דבר רע בהכרח? לעיתים כן, אך הסקרנות הזו יכולה גם לגרום לחקירת דברים נסתרים ולהוביל להמצאות ולתגליות גדולות.

אפילו היפראקטיביות יכולה להשתקף באור חיובי, כאנרגיה. ילדים קטנים, ההיפראקטיביות מובילה לצרות וסיבוכים בבית הספר, אך לעיתים זוהי גם תכונה של שובבות מקסימה, של חיות ואנרגיות מתוך קות המצחיקות אותנו וגורמות גם להורים ולמורים הנאה. אמנם צריך ללמוד לשלוט בהתנהגות ההיפראקטיבית ולרסנה כדי לא להסתכן ב"התרסקות", אך זהו דבר שניתן ללמוד אותו, וההסתכלות על ההיפראקטיביות כעל אנרגיה עוזרת לבעלי ההפרעה לחוש גאווה במקום בושה והמחשבה הזו הרבה יותר נעימה מאשר להרגיש פגומים, לקויים או רעים.

ככל שתבחינו יותר בתכונות החיוביות של ילדיכם/ תלמידיכם, ותתמקדו בהיבטים החיוביים של הקשיים, כך תוכלו לראות בו יותר כשלם, במקום לשים דגש על החסר והבעייתי שבו. אם הצדדים החיוביים לא יקבלו ביטוי או הכרה הם עלולים להפסיק להתפתח או להיעלם לחלוטין. לאחר שההורים והמורים נעשו מודעים להתנהגויות



המהוות יתרון אצל הילד, חשוב להביא את הילד למודעות באמצעות שיקוף הדברים. חשוב לומר לו למשל: "הרבה פעמים מעירים לך כי אתה אימפולסיבי, אבל עכשיו, ההתפרצות שלך ממש תרמה לשיעור. הרעיון שלך היה מקורי וחשוב." התנהלות כזו של המבוגרים עם עצמם ועם הילד תשפר את האווירה בבית ובכיתה ותעלה את הדימוי העצמי של הילד.

אין ספק כי יש ב-ADHD צד מגביל, אבל יש להבחין גם בצידה מלא הכישרונות של הפרעה, מאחר וזהו הצד שדוחף את הילד או המבוגר בעל הפרעה לקשב להצלחה. על מנת להתחבר לצד הזה יש להיות, בראש ובראשונה, מודעים אליו וללמוד לזהותו.

ד"ר זיוה שגיא היא דוקטור לפסיכולוגיה. מאמנת אישית ומטפלת בשיטת ד"ר שגיא בילדים, מתבגרים ובוגרים עם הפרעת קשב וריכוז; מאמנת לשיפור הזוגיות; מנחת סדנאות להורים, לילדים ולמתבגרים עם הפרעות קשב וריכוז וסדנאות למורים ולמנהלי בתי ספר; מאמנת אישית/קבוצתית בארגונים להתייחסות תמודדות עם הגורם האנושי. מרצה בטכניון ביחידה ללימודי חוץ.

האם עצרתם פעם לחשוב מהם היתרונות של הפרעות קשב וריכוז? האם בכלל חשבתם שיש להפרעות קשב וריכוז צדדים חיוביים? מדוע האנשים המאובחנים כ-ADHD כל כך רגישים? סקרנים? טובי לב? פורצי דרך... \* ד"ר זיוה שגיא, מנכ"ל "מרכז אלה- אימון להצלחה בשיטת ד"ר שגיא", בעצמה בעלת ADHD, על הצד הטוב של הפרעה בתחילת דרכי בעבודה עם בעלי הפרעות קשב וריכוז, התמקדתי בהיבטים הבעייתיים של הפרעה. בניסיון לעזור לילדים באמצעות תיקון החסרונות שלהם, העמקתי בתכונות אשר גורמות להם לקושי. עם הזמן ותוך כדי היכרות עם מספר ילדים ומבוגרים עם הפרעה התחלתי להבחין בתכונות הנפלאות שמעטרות אותם, ולהדגיש אותן גם בפניהם. באמצעות שימת דגש על הפן החיובי, גיליתי שבושה, פחד, תסכול ובעיות אחרות שנגרמו בשל הדגשת החסרונות, נחלשו עד מהרה. מצאתי שזוהי הדרך המיטבית להורים ולמורים חונכים המתמודדים עם ילדים עם הפרעות קשב.

התמקדו בתכונות הטובות של הילד. ערכו עם הילד רשימה של התכונות הטובות וחפשו יום יום עדויות לקיומן של תכונות אלו. לדוגמה: ילדכם/ התלמיד הוא טוב לב, חכם, מצחיק, רגיש, פותר סכסוכים בין חברים בכיתה וכדומה. תלו את הרשימה הזו במקום בולט בבית או בכיתה. בכל פעם שהתנהגותו של הילד תואמת את אחת התכונות שברשימה, שקפו זאת לילד. אמרו לו משפטים כמו: "שמת לב שהרמת את העיפרון שנפל ללירון? זה מעיד על אכפתיות ורגישות..." או: "ראיתי שניגשת להרגיע את אחותך הבוכה, אתה יודעת שזה קשור לרגישות ונתינה?" בדרך זו הדימוי העצמי של הילד ישתפר וכן ישתפר יחסה של הסביבה אליו, מתוך ההתמקדות בחיוב במקום בקושי. במקביל, התמקדו בצדדים הטובים של הקשיים.

כיצד ניתן למצוא טוב במשהו רע? בקלות! אחד המאפיינים הבולטים של ADHD הוא אימפולסיביות. יש מצבים לא מעטים בהם תכונה זו מפריעה לילד ולסביבה ואף מסכנת אותו. מהי חצי הכוס המלאה? אימפולסיביות חיובית היא בעצם יצירתיות, אסוציאטיביות. איננו מתכננים רעיון יצירתי, זהו דבר שמגיע למחשבותינו ללא הודעה מוקדמת. יצירתיות תלויה ביכולתו של האדם להיות חסר עכבות, או במילים אחרות: אימפולסיבי.

דוגמא נוספת היא הסחת הדעת, מאפיין נפוץ מאוד בקרב אנשים עם ADHD. התכונה החיובית החבויה בו היא סקרנות. אם המוח לא מסוגל להתאפק,