

"אחרי החגים יתחדש הכל" - חוזרים לשגרה במשפחה

"עייפות בלתי מוסברת, פיק ברכיים לא מובן, צל שרב על כל הדרך ואבק לבן.. נעמי שמר היטיבה לתאר בשירה "התחדשות אחרת" את התחושות שחווים כולנו עם סיום תקופת החגים והצורך להי-תכנס שוב לשגרה, מבורכת פחות או יותר. מה קורה אם נוסף על כך ילדכם סובל מהפרעת קשב וריכוז? ואם גם ההורה סובל מאותה הפרעה? ד"ר זיוה שגיא, מומחית לטיפול ואימון אישי ומשפחתי בהפרעות קשב וריכוז, עם מספר עצות פשוטות ומועילות שיסייעו לכם לצלוח את התקופה בשלום.

אם ילדכם אובחן כסובל מהפרעות קשב וריכוז כדאי שתבדקו האם גם אתם סובלים מבעיה דומה. במקרים רבים אחרי אבחון הילדים הורים מגלים שגם הם סובלים מהפרעה דומה אך לא היו מודעים לכך. זאת ועוד, המחקר מצביע על כך שאנשים עם הפרעות קשב נוטים להינשא זה לזה, וכך בקרב זוגות רבים לשני בני הזוג הפרעות קשב וריכוז.

על מנת להתמודד עם הקשיים כדאי שההורים יכינו את עצמם ואת ילדם יומיים לפני החזרה לשגרה, בשלב הראשון באמצעות שיחה או תזכורת פנימית מה יקרה בימים הקרובים ואיך הם צפויים להיראות (בלבול, דכדוך). מומלץ להכין רשימה מפורטת של הפעולות שיידרשו לבצע בבקרים הראשונים, מרגע ההתעוררות של ההורים, דרך הקמת הילדים ועד היציאה



למוסדות הלימודים ולעבודה. יימון אישי וטיפול מתמקד במתן כלים פשוטים להתמודדות עם התופעה. במהלך האימון לומדים להתמודד עם בבעיות היום יומיות באופן קוגניטיבי ומעשי, למשל באמצעות טכניקות שמלמדות איך לייצר סדר יום עקבי ואיך להתמודד עם הדחיינות שהפרעת הקשב גורמת.

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

המחקר מצביע על כך שאנשים עם הפרעות קשב נוטים להינשא זה לזה, וכך בקרב זוגות רבים לשני בני הזוג הפרעות קשב וריכוז. החזרה לשגרה וההורות היום יומית יכולות להיות קשות כשההורה סובל מבעיות קשב וריכוז. הקושי הראשון והמרכזי הוא חוסר היכולת להתמודד עם מעברים. מעברים משגרה לחופשה ולהפך, מבוקר ללילה ולהפך, ממשחק להכנת ייעורים, לפני כניסה למקלחת וכדומה. הקושי במעברים רים עלול לגרום לחוסר יכולת לתפקד. במה זה מתבטא? חוסר רצון לקום בבוקר, דכדוך ודיכאון קל, מחסור באנרגיה. כל אלה מובילים לקשיים תפקודיים היוצרים איחורים ובעיות בארגון לגן ולבית הספר (הילד מגיע ללא אוכל או ציוד לימודי לבית הספר, אינו ערוך למערכת השעות כמו שיעור ספורט, ההורים לא זוכרים לעקוב אחר ההודעות הבית ספריות וכדומה). ובערב? אין שעת שינה מסודרת, ארוחות הערב לא מוכנות בזמן והמקלחות לא מתוכננות כך שיתאימו לשעת ההשכבה. במשפחות אחרות תמונת המצב הפוכה: דווקא בימים הראשונים לאחר החופשה, ההורים מגייסים את כל מרצם על מנת ליצר שגרה מסודרת ואף מצליחים בכך, עד שיוצאת הרוח מהמפרשים והבלגן חוזר לשלוט במשפחה. הקושי בחזרה לשגרה

מיקי - הצגת הילדים שכולם מחכים לה... בהיכל התרבות הצור

הה, חשיפה לגירויים חדשים, חינוך להקשבה, סבלנות, כבוד הדדי. ההצגות בסדרה מיועדות לגילאי 3-9 ומס' המקומות מוגבל. להלן ההצגות המוצעות: ייקי, סבא טוביה, כספיון, הנסיכה על העדשה, מסיבה בגן העכברים ופינוקיו



סדרת ההצגות לילדים בפתח, באמצע חודש אוקטובר תפתח את הסדרה ההצגה של "מיקי" כוכבת הילדים. ווברת ההצגות חולקה בתיבות הדואר בחינור ובישובי הסביבה, ניתן להזמין מקומות בהיכל התרבות הצור. החום הפנאי תופס תאוצה בשנים האחרונות, שעת איכות הורה וילד, חשיפה למוסיקה