

# אימון אישי להורים לילדים הסובלים מהפרעת קשב וריכוז

מאת דרורה שגב, מאמנת אישית להפרעות קשב וריכוז

## אימון להורים לילדים עם הפרעת קשב (ADHD)

ADHD היא הפרעה התפתחותית נפוצה אצל ילדים. מדובר בהפרעה תורשתית (90%) נירו-ביולוגית, אשר נמשכת לתוך ההתבגרות והבגרות, ובעלת השלכות לגבי כל תחומי החיים של הילד והסביבה בה הוא חי.

מחקרים רבים ניסו להבין את "הפרעת ה-ADHD" במטרה ללמוד האם הורות לקויה גורמת למצב "כאוטי" שמשפיע על תפקודו של הילד, או שתפקוד הילד הוא זה שיוצר את ה"כאוטיות" בבית. לצורך המחקרים השתמשו בעיקר בתאומים ובילדים מאומצים. הממצאים מראים בצורה מובהקת שמדובר בהפרעה אמיתית וקשה. מחקרים מאוחרים יותר מראים שמדובר בהפרעה כרונית וממושכת, אך העוצמות ואינטנסיביות של ביטוייה (פנימיים וחיצוניים) מושפעים מתגובות הסביבה (משפחה, ב"ס, קהילה) לילד וקשיו.

כיום ברור שמימוש היכולות הטמונות בילד ורמת התפקוד שלו מושפעים מיכולת ההבנה, רמת הידע והיכולת שלנו לקבל ולתמוך בו. ההבנה, היכולת והמוכנות לשנות את דרכי ההתמודדות שלנו יובילו לשינוי האווירה המשפחתית, הלימודית והחברתית לטובת הילד. זו התשתית הנחוצה על מנת לאפשר התערבות אפקטיבית לשינוי ההתנהלות של הילד.

## הורות ו-ADHD

גידול ילדים עם ADHD עשוי להיות אתגר קשה לכל הורה. משפחות של ילדים עם ADHD מתמודדות עם מצבים שלא קיימים בדרך כלל בבתים אחרים. לקשיים הנובעים מההפרעה יש השפעה על כל התא המשפחתי (הצד והמורחב).

חוסר העקביות בהתנהגות הילד, הקשיים בקשב, רמת האימפולסיביות, התנועתיות המופרזת והקושי לציית לחוקים, הופכים את הילד ללא מובן לעצמו, לבני משפחתו, מוריו וחבריו.

תחושות של תסכול, אכזבה, מתח, כעס, אשמה, האשמה, פחד, חרדה, כאב, בושה, בידוד, הכחשה, חוסר אונים, חוסר תקווה ועוד מלוות את ההורים לילדים עם ADHD ומשפיעות על הדימוי העצמי שלהם ועל תפיסתם את עצמם כהורים. מצב זה מביא את ההורים לחוסר עשייה (שיתוק), עשייה אקראית ולא יעילה, או חיפוש גורם חיצוני שיתקן את ה"פגם". הפרשנות, הביקורת והשיפוט של הסביבה להתנהגות הילד ולהתנהגות הוריו, יוצרות אצל ההורים תחושת כשלון ומכתיבה דרכי התמודדות לא יעילות של "שליפות" המבוססות על רגשות ברמת הרגע. במילים אחרות, התנהגות ההורים הופכת להיות דמוית ADHD. וגם היא אינה מובנת לעצמם וסביבתם.

התמודדות מוצלחת עם האתגר הזה, גידול ילד עם ADHD, עשוי לספק הזדמנות נפלאה לשיפור-עצמי וסיפוק במסגרת ההורית.

### **ועכשיו לחדשות הטובות !**

ילדים ומבוגרים עם ADHD הם מלאי מרץ, מיוחדים, רגישים, בעלי דמיון, חברותיים, סקרנים, יצירתיים, בעלי חוש הומור, פיקחים, אכפתיים, ספורטאים, בעלי נטיות אמנותיות, מושכים, נלהבים ומאושרים.

**אנשים כמו** – אברי גלעד, טום קרוז, אביב גפן, גידי גוב, דנה דבורין, וולט דיסני ועוד ועוד התמודדו עם הקושי והצליחו בגדול.

**ועוד חדשות טובות:** ילד המתמודד עם קשייו – יש לו יתרון על פני ילדים אחרים. הוא מכיר את החוזקות שלו כמו גם את התחומים החלשים שלו. ילדים עם ADHD רגילים לעבוד קשה כדי להשיג מטרות. יכולת זו – להסתגל ולהתמודד עם קשיים – הינה כוח מוביל להצלחה בחיים.

## **מטרת תהליך האימון כולל לימוד, התנסות ותרגול**

להכיר, לדעת, להבין ולקבל את הפרעת ADHD.

להציב למשפחה מטרות ריאליות ולפעול בהתמדה להשגתם.

להקנות הורות מכוונת עקרונית המאפשרת לפעול על פי תכנית ומתוך תחושה של מה שנכון.

## **בסוף האימון צפויות התוצאות הבאות:**

שיפור האקלים המשפחתי.

שיפור הדימוי העצמי של ההורים (שליטה במצב ולא בילד).

שיפור הדימוי העצמי של הילד ("אני מבין ומובן")

יכולת טובה יותר של ההורים להיות ה-"שגריר" של הילד במסגרת החינוכית שלו.