



## התמודדות עם ילדים ומתבגרים עם הפרעת קשב ADHD

### בזמן מלחמת "חרבות ברזל"

#### יֹתָם וִיסקוֹפּ

מומחה בחינוך המיוחד – הפרעת קשב, הפרעות התנהגות והתנהגויות סיכוניות  
מטפל C.B.T (טיפול קוגניטיבי-התנהגותי) בהפרעת קשב  
מרצה במכללה האקדמית לחינוך ע"ש "קיי" בבאר שבע – התוכנית לחינוך מיוחד  
מדריך מורים בכיתות שח"ר – האגף לילדים ונוער בסיכון, משרד החינוך  
מפתח תוכניות הכשרה ותוכניות התערבות בתחום הפרעת קשב והתנהגויות סיכוניות

אוקטובר 2023

הורים ומורים יקרים,

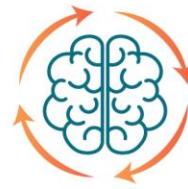
ימים לא פשוטים עוברים עלינו. נקלענו למצב שלדעתי אף אחד לא באמת נערך אליו, לא באמת יודע להתמודד איתו בצורה "מושלמת", וכולם לומדים להתמודד איתו לאט לאט. זו הפעם הראשונה בתולדות המדינה שיש אירוע הזוי, קשה ובלתי נתפס כזה. מכאן צריכים ללמוד להתמודד, לגדול מזה, ולהמשיך הלאה עד כמה שניתן. אני מניח שהתקופה הקרובה תעסוק בעיכול ראשוני של המצב וקבלה שלו, למרות הקושי שבדבר. כאן אני נזכר במודל "שלבי האבל" שכדאי לכם לחפש עליו מידע. המודל מסביר שהאדם לומד לאט לאט לקבל את האבל הגדול, ומחזיר את עצמו לחיים ולשגרה. לעיתים האדם זקוק לעזרה מקצועית (דבר על זה בהמשך מסמך זה). במסמך זה אשתדל לעשות לכם סדר ראשוני מבחינת דרכי התמודדות עם ילדים / תלמידים עם הפרעת קשב ADHD. חשוב לי להגיד שמדובר על נגיעות כלליות, תוכן כללי... קשה מאוד לכתוב ולהסביר בצורה מורחבת, ולכן אני מבקש לפנות אליכם ולהגיד – כמומחה בתחום הפרעת הקשב, וכמטפל CBT מוסמך, אני כאן לרשותכם! אנא אל תהססו לפנות אלי, ובכוחות משותפים נעזור לילד ולעצמנו להתמודד. התמיכה המקצועית שלי ניתנת ללא תשלום, במקצועיות ומכל הלב.

מסמך זה עתיד להתעדכן בחומרים ובכלים נוספים. תוכלו להתעדכן בעמוד הפייסבוק שלי [www.facebook.com/yotamwiskop](https://www.facebook.com/yotamwiskop) וכמובן באופן אישי מולי 050-6712091 (במידה ואני לא עונה, אפשר לשלוח הודעת ווטסאפ). המסמך נבנה מהידע והניסיון שלי בתחום, ובשילוב ידע מקצועי של גורמי מקצוע בכירים בתחום אותם אני מעריך מאוד (קרדיט בסוף מסמך זה).

אם אתם מעוניינים לקבל מידע מקצועי נושא בתחום הפרעת הקשב, אתם מוזמנים להצטרף לתפוצת הווטסאפ שלי: <https://yotamhdhd.ravpage.co.il/yotamwiskop>

אני תקווה שמסמך זה יסייע לכם לעזור לילדכם ותלמידכם עם הפרעת הקשב. אני מבקש להזכיר שאני נמצא כאן לרשותכם בכל שאלה, בקשה ועניין. אנא אל תהססו לפנות בתקווה לימים בטוחים ונעימים יותר במהירות  
יֹתָם וִיסקוֹפּ

צבאת מפיסציה - אלוות אל פלא



לפני שנתחיל, אני מבקש להקדיש לכם את שני השירים הבאים (קחו רגע להקשיב...)

<https://www.youtube.com/watch?v=hAX2ku9ifEs>

[https://www.youtube.com/watch?v=PDdgDfir4SQ&list=RDPDdgDfir4SQ&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=PDdgDfir4SQ&list=RDPDdgDfir4SQ&start_radio=1)

## ניישר קו – מה חשוב שנדע על הפרעת קשב ADHD ללא קשר לימי המלחמה?

(M.Ed) **יותם ויסקופ**

מומחה בחינוך המיוחד - ADHD וקשיי התנהגות  
התערבות CBT בגישה רב מערכתית



## מהי הפרעת קשב?

- לעיתים יש להם פרשנות לקויה, שמבוססת על אמונות ליבה וסכמות חשיבה לקויות
- לעיתים יש פער של 180 מעלות בין מה שהם אומרים, למה שהם עושים
- רגישים מאוד, לב גדול
- הפרעת קשב פוגעת בכל תחומי החיים (חברתי, נפשי, התנהגותי, לימודי)
- טיפול תרופתי הוא לא הכל, הוא רק חלק (לעיתים החלק הקטן)
- אוהבים אנשים וחברה

- ילדים מדהימים ופורצי דרך - אם רק לא נהרוס את הפרח הזה
- זו הפרעה (שמפריעה)
- הפרעה מולדת
- הפרעה תורשתית
- הפרעה שלא עוברת
- הפרעה שקשורה למוח. זהו עיכוב התפתחותי של המוח (כמה שנים)
- מדובר על הפרעה ביצועית ולא בהפרעת רגשית
- הילדים יודעים מה לעשות, הם לא יודעים איך לעשות
- יש להם קוגניציה תקינה, ואף מעבר לכך

אצטת מופסוניה - אלוות אל פאל

yotamwiskop@gmail.com

yotamw.co.il

yotamwiskop

050-6712091

כל הזכויות שמורות ליותם ויסקופ

(M.Ed) **יותם ויסקופ**

מומחה בחינוך המיוחד - ADHD וקשיי התנהגות  
התערבות CBT בגישה רב מערכתית



**המוח שלנו גמיש!  
בעזרת אימון נכון, קבוע, מקצועי וממוקד  
להפרעת קשב, אפשר לעשות שינוי משמעותי!**

אצטת מופסוניה - אלוות אל פאל



## על קצה המזלג – הפרעת קשב ומה שקורה איתה בימים אלו...

דווקא עכשיו, בימים קשים אלו, השגרה סופר קריטית לילדים עם הפרעת קשב. צריך לזכור שגם ככה אנחנו יודעים שילדים ומתבגרים עם הפרעת קשב מתקשים בהתמודדות השוטפת של החיים, בהפעלה תקינה של תפקודים ניהוליים, ופרשנות תקינה, ואנחנו יודעים שילדים ומתבגרים רבים עם הפרעת הקשב מאופיינים גם עם אלמנטים של חרדה.

העולם המחקרי טוען שעל מנת שאדם יוכל להתמודד טוב יותר עם מצב של דחק ומשבר, עליו להיות עם מנגנוני חוסן תקינים.

חוסן הוא יכולת פסיכולוגית של התמודדות עם מצבי דחק ומשבר, הסתגלות לנסיבות חיים שנגרמו בעקבות המצב הזה של דחק ומשבר. החוסן הוא לא רק תכונה מולדת, אלא גם יכולת במפתחת במהלך החיים. חוסן יבנה בעזרת הטמפרמנט של האדם, האווירה הנעימה והתומכת של המשפחה, מערכת התמיכה החברתית שיש לאדם עד כה.

אני יוצא מתוך נקודה הנחה שאומרת שרמת החוסן הכללית של ילדים ומתבגרים עם הפרעת קשב, בעיקר כאלו שלא מטופלים בצורה מקצועית בתחום הפרעת קשב, עלולה להיפגע (ואולי מראש לא טובה כתוצאה מאירועי העבר של התמודדות עם הפרעת קשב), ומכאן שגם תקשה עליו על ההתמודדות עם המצב שאנחנו נמצאים בו כיום. לכן, זה הזמן להתגייס באופן ממוקד, ייחודי ומותאם לצרכים של הילדים והנערים עם הפרעת הקשב.

**מה עלול להתרחש במוחם של ילדים עם הפרעת קשב ימי המלחמה?**

סביר שכרנע יש לילדים אלו עוררות יתר שעלולה להגביר את המוסחות, סטרס, מתח, חוסר שקט וכמובן למאפיינים חרדתיים

**לזה תוסיפו...**

- המאפיינים הרגילים שלהם:
- קשיים בתפקודים הניהוליים
- קשיים בפרשנות
- קשיים בתפקוד השוטף
- קשיים בתחושת המסוגלות והערך עצמי

**ואתם עלולים לקבל...**

נסיגה משמעותית בתפקוד השוטף, וכמובן השלכות לעתיד (כמו לא מעט אנשים אחרים), אלא שסביר שאצל ילדים עם הפרעת קשב, הקושי יגיע בעוצמה גדולה ולא מווסתת

**ולכן - היום יותר מתמיד: מטפלים בצורה מקצועית וייעודית להפרעת קשב (לא כדאי לחכות)**

יצאת מהסדרה - אלוות את בנא





יש לזכור שכל התנהגות של ילד יושב על "צורך סמוי" שלרוב לא מסופק. בימים אלו, אני חושב שיש הרבה מאוד צרכים שלא מסופקים. רגע לפני שאנחנו מגיבים לילד, כדאי לעצור... לבדוק מהי ההתנהגות הגלויה, וכמובן מהו הצורך הסמוי, וכמובן להגיב בהתאם:

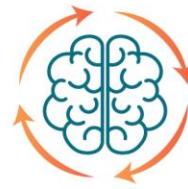


## אני רוצה לדבר איתכם על שלושה מושגים שחשוב שנכיר ונבין אותם בימים אלו:

1. חרדה
2. פחד
3. טראומה

**פחד:** תגובה בריאה של מערכת גופנית ונפשית למצב של סכנה ו/או איום. הפחד מכין אותנו להתמודדות שיכולה להיות לחימה, בריחה או קיפאון. במצב כזה האדם יכול להרגיש רעד, הזעה, דפיקות לב מואצות, עילפון, קיפאון במקום, בכי, תחושה מוגברת של חוסר אונים ועוד... אלו תגובות נורמטיביות למצבי סיכון קיצוני. חשוב שאנחנו נדע את זה וניתן תוקף ונרמול.

איך הפחד נראה בגילאים השונים (שימו לב: זוהי רשימה חלקית וכללית מאוד):



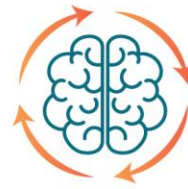
גיל הרך	הרבה בכי, התקפי זעם למרות שמדובר על ילדים רגועים, קושי ללכת לישון, נצמדים להורים. הילד רוצה את המוכר והידוע ובכך שתהיה לו שליטה על מה שקורה.
גיל יסודי	הרבה דאגות, שאלות על מה שקורה, עצבים, אי שקט, קשיים בקשב, נטייה להתחמק ולהימנע מדברים, עושים פחות דברים שבעבר היו עושים בשגרה ואף נהנים מהם.
גיל ההתבגרות	הרבה דאגות, עצבנות, הסתגרות, הימנעות, נראה עליה במחשבות שליליות על העולם, על הסביבה ועל עצמם.
	הבהרה: לרוב, מדובר על תגובות זמניות שסביר שיעברו לאורך זמן כשיש לילד מידע על מה שקורה ושהילד יראה שהסכנה חלפה.

חרדה: זוהי למעשה תגובה רגשית ופיזיולוגית חזקה ומוגברת שמופיעה בזמן שהסכנה והאיום כבר לא נמצאים. שהמערכת הגופנית והנפשית נמצאת במצב חירום למרות שאין סיבה להילחם או לברוח, אנחנו נרצה לעזור לילד להירגע כי היא מייצרת סכנה וסטריס שיכולים להחמיר.



טראומה: זוהי פגיעה בגוף או בנפש. מדובר על "אירוע שהוא מחוץ לטווח הניסיון האנושי הרגיל" (Caruth, 1995). טראומה ממש מאיימת על הבריאות הנפשית והגופנית שלנו.

צבאת מהסדרה - אצילות את פנאי



אם הסימפטומים ממשיכים באופן קבוע אחרי חודש, אנחנו עלולים לראות הפרעת דחק פוסט טראומה PTSD. חשוב מאוד לטפל בדחיפות ובמהירות על מנת שהסיכוי היה לא גדול בשביל להגיע לטראומה זו. אנחנו עדיין לא בתקופה של החודש.

חשוב להדגיש: רוב הילדים והמבוגרים שחווה טראומה לא יפתחו את הפרעת PTSD. אולי יהיו להם עם חלקים שצריכים לטפל, אך זו לא הפרעת PTSD. הם יצליחו להתמודד עם החוויה הקשה, ולחזור לשגרת חיים תקינה עד כמה שניתן.

סרטון – מה קורה לנו בלחץ? <https://www.youtube.com/watch?v=GOR8sDaOd4w&t=19s>

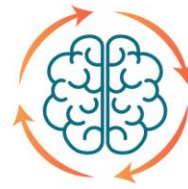
## מה הילד צריך בשעת משבר?

1. שייכות קשר והרגעה: הילד צריך להרגיש שהוא לא לבד, שיש כאן מישהו שיעזור לילד להירגע, ינחם אותו, יחבק אותו, יהיה איתו.
2. להבין ולדעת: הילד צריך עזרה בארגון המחשבות והארגון הקוגניטיבי שלו לגבי מה שקורה מבחינת העבר, ההווה והעתיד.
3. מסוגלות: הילד צריך להרגיש חזרה מסוגלות ושליטה, ולהפחית את החוסר ישע.

## איך ההורים יכולים לעזור לילד?

1. הדבר החשוב ביותר לילד הוא הקשר עם ההורה, הרבה לפני כל סרטוני ההרגעה שיש במדיה.
2. הילד צריך הרבה מגע פיזי וחום. זה לתת תשומת לב של הגברת מגע, זה גם יכול להיות לשבת לידם. חיבוק טוב הוא חיבוק של לפחות 30 שניות. ממש להרגיש את הילד, ושהוא ירגיש את החום והמגע שלנו ההורים.
3. להסביר לילד שאנחנו נמצאים כאן, אנחנו בטוחים, אני לצידיך.
4. הנוכחות כאן היא חשובה, גם אם אין לנו כרגע פתרונות ומתן עצמות (כי אין לנו).

צבאת מכסניה - אולות אל פאל



5. חשוב מאוד לייצר תמיכה קהילתית, חיבור של הכיתה, חיבור למשפחה המורחבת. הקשר כאן הוא חשוב וחייב לבוא על חשבון הצפייה בתקשורת.
6. חשוב מאוד לעשות מינון לצפייה בתקשורת. אם נחשפים אז עדיף טקסט כתוב, ולא סרטון. חשוב שהם יאספו מידע בשיח איתנו, ופחות מסרטונים שמגבירים חרדה.
7. חשוב מאוד להחזיר את הילד לתפקוד עצמאי. ממש לעודד אותם לעשייה (לא משנה באיזה גיל).
8. כל דבר שהילד יכול לעשות - ניתן לו לעשות, כי זה מרגיע חרדה.
9. נזכיר לילד פעולות בעבר שהוא הצליח להתמודד. נזכיר לו, נראה לו, ונחבר לו למצב כיום.

## איך עובדים על תהליכי הפרשנות והמוח (על קצה המזלג...)?

1. לתת את המידע בצורה שתואמת את הגיל. חשוב להתייעץ עם גורם מקצוע לגבי איך ומה אנחנו אומרים.
2. חשוב לתת דגש על העבר (מה היה), הווה ועתיד (חשוב לתת עתיד של תקווה ורוגע)
3. חשוב מאוד להדגיש שאנחנו בטוחים. חשוב מאוד לדבר איתם על המוגנות שלהם, אנחנו ממש דואגים למוגנות שלהם.
4. חשוב לתת לילד את הניסיון שלנו כמבוגרים. הילד ללא ניסיון במלחמות, ואנחנו כן. חשוב לתת את נקודת המבט שלנו (כמו למשל: בסוף המלחמה תגמר, והחיים ימשיכו)/
5. חשוב לשאול אותם שאלות פשוטות שמסוגלים לענות. במקרה עכשיו, אחרי טראומה, עדיף לא לשאול שאלות רגשיות, אלא לשאלות שאלות רציונאליות ולא שאלות שמעלות רגש. נרצה לעשות מהלך של החזרת השליטה. דוגמאות:
  1. כיצד התמודדת עם האיום?
  2. מה עזר לך ברגעי אימה?
  3. מי ומה נותן לך כוח כעת?
  4. מה התוכניות שלך להיום היום? למחר?
6. חשוב להסביר לילדים שמה שהם מרגישים, חווים בגוף, בתגובות שלהם זה משהו שהוא נורמאלי, שהוא יחלוף, ואם הוא לא יחלוף אז אנחנו כהורים נעזור לו, וגם נפנה לעזרה מקצועית אם צריך.

צבאת מכסיעה - אלוות אל פלא



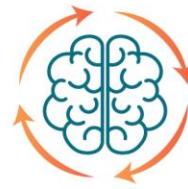




## מספר כלים למורים בכיתה – תלמידים עם הפרעת קשב בחרדה

1. אם אנחנו לא מווסתים – הנערים לא יהיו מווסתים (לזכור שהנערים נותנים דגש לשפת הגוף שלנו)
2. האם זה נכון לדבר שוב ושוב ושוב על "מה שלומך, איך אתה מרגיש?". כדאי לשנות למשהו ביצועי: ספר לי על משהו מיוחד שעשית אתמול, ספר לי על תבשיל מיוחד שהיית רוצה להכין עכשיו... ודרך זה לפתח שיח
3. יצירת כרטיסיית הכלים שלי – משהו מאוד פרקטי, אבל גם מבוסס ומותאם למאפיינים של הנער
4. לחבק, מגע, לחיצת יד
5. כמה שיותר אוויר פתוח זורם (ממש ברמה של חלון פתוח כל הזמן, או לשבת בחוץ באוויר הפתוח שזה הכי טוב)
6. הרפיית ג'יקובוסון בתחילת כל יום (חשוב מאוד – אל תתחילו ללמד את הילדים נשימות לפני שאתם מלמדים אותם הרפיות. אני חושב שהרפיית ג'יקובוסון היא הטובה ביותר). אני ממליץ לכם לפתוח כל בוקר בכיתה שאתם מציגים את הסרטון של ההרפיה, וכל התלמידים עושים את זה ביחד. ממש לפי הסרטון. אני ממליץ לך בגילאים צעירים לבחור 3-4 מקומות בגוף שאיתם עובדים. לדעתי מעל גיל 11 אפשר לעשות את כל המקומות בגוף לפי הסרטון. לצפייה כנסו:  
<https://www.youtube.com/watch?v=TXKAJ1yl6-c&t=172s>
7. אפשר שילוב של נשימות (רק אחרי הרפיית ג'יקובוסון). שימו לב – זה לא הזמן עכשיו למשהו "מטורף" של נשימות. אפשר הכנסה והוצאה של אוויר לאט, רק חשוב 5 פעמים ברצף. שימו לב שבהמשך מסמך זה אני נותן דגשים חשובים לנושא הנשימות.
8. מים קרים – שותים לאט, מבלי להכניס אוויר. חשוב מאוד שהילד יחזיק את כוס המים ביד (ירגיש את הקור של המים). עם מים פושרים זה לא עובד. שותים לאט וזה ממש מרגיע את החרדה / סטרס.
9. להחזיק קרח ביד
10. מלחמת כריות / פיצוץ בלונים להוצאת "אנרגיה שהורסת לילד"
11. פעולות הסחה – כמו סרטונים מצחיקים. אני אישית מאוד ממליץ על הסרטונים של "ארץ נהדרת" שהכינו עכשיו בתקופת המלחמה
12. התנדבות (לא חובה דברים עצומים, אבל גם דברים קטנים בבית הספר)
13. הרבה פעילות ספורטיבית (לא חייבים ספורט "כבד". הליכות באוויר זה גם מעולה)

צבאת מפיסציה - אלוות את פנא



14. לשמור על סדר יום. לא חובה לו"ז שבועי. זה גם יכול להיות סדר יומי. מאוד חשוב שהילד יהיה עם סדר יום שהוא יודע מה מצפה לו. זה מאוד מרגיע
15. לאכול ביחד, אפילו ברמה של "פיקניק כיתתי"
16. לכתוב מראש חמישה דברים שעושים לי טוב. בשעת משבר להסתכל על הרשימה ולבצע (צרי רשימה אמיתית)
17. לחפש בפלאפון 5 אנשים ששיחה איתם תעשה לכם טוב. בשעת המשבר אפשר לדבר עם אחד מהם (או יותר)
18. המוח שלנו יכול להחזיק באותו הרגע רגש אחד. לכן, יש להתמקד במשהו מרגיע / נעים / נינוח
19. לתת הסבר כתוב + סרטונים של המצב (כמובן הכל בהתאמה לתלמידים) עפ"י סגנונות הלמידה
20. לשאול את התלמיד - 3 דברים טובים שאתה זוכר שהיו לך? (בעיקר ברגע שרואים אותו נכנס ללחץ / חרדה)
21. מוסיקת רקע מרגיעה, הכי טוב לשכב בחוץ באוויר. כן חשוב להדגיש שמוסיקה מרגיעה זה לפי מה שהתלמידים אומרים (מה שמרגיע אותם לא בטוח שמרגיע אותנו)
22. הכי חשוב - לא להיות לבד! להיות בחברה של אנשים!

כלי חשוב מאוד של ד"ר נעמי אפל לניהול כעסים. אנחנו יכולים לקחת אותו לימים אלו וללמד את הילדים להשתמש ברגע שהם מרגישים לחץ ומתח:



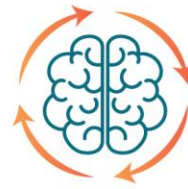
## נמ"מ-לוקחים אחריות על גל כעס מתפרץ

אתה חייב לקחת אחריות על הכעס שלך. תיקח אחריות ותווסת אותו שאנחנו כועסים אנחנו חייבים לשחרר את הכעס

שלב בסיס והחשוב ביותר: נלמד עם הילד איפה הוא מרגיש את הכעס בגוף.



**חובה לתרגל לפחות חודש וחצי!!!**



מחקרים רבים מדברים על חשיבות ה"להיות ביחד" בזמני משבר. מבקש לשתף אתכם במחקר של ד"ר רובי רוגל ממרכז "משאבים" בניהולו של פרופ' להד שממש בדק את מקורות התמיכה האפקטיביים לאנשים שנמצאים במצוקה. שימו לב שלפי המחקר, הדבר שהאדם הכי צריך זה "שיחה עם חברים או עמיתים":



## מקורות תמיכה קבוצתיים - זה כל הסיפור

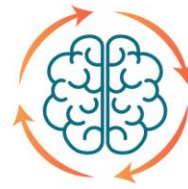
מקור	אחוזי בחירה
שיחה עם מורה דרך רוחני	13%
תמיכה ע"י מנהלים	22%
תפילה	31%
תחביבים	45%
אימון גופני	47%
אמונה (רוחנית)	53%
שיחה עם קרוב משפחה	55%
טיפול מקצועי עם עמיתים	55%
שיחה עם חברים או עמיתים	73%

ד"ר רובי רוגל, מרכז "משאבים"

## מבנה שיח של ההורה עם הילד

באופן כללי, ועד כמה שניתן, כדאי לקיים את השיחות בחוץ, באוויר הפתוח, עדיף תוך כדי הליכה רגלית (כמובן כל עוד יש בניינים סמוכים עם מרחב מוגן).

1. לדבר שאנחנו המבוגרים מווסתים ורגועים (עד כמה שניתן). אנא זכרו שילדים עם הפרעת קשב מרגישים גם את שפת הגוף שלנו, לעיתים יותר מהמילים שאנחנו אומרים.
2. לבחור את הזמן המתאים שמאפשר שיחה כזאת, שיש נינוחות עד כמה שניתן, ואווירה טובה.
3. להשאיר מקום לשאלות של הילד.



ניתן לפעול עפ"י המודל של ד"ר נעמי אפל (מודל שאני אישית מאוד אוהב ואפשר ממש לתרגל אותו ביחד עם הילדים):

## להגביר חווית ביטחון ומסוגלות באמצעות מודל נת"ת



## הילדים עומדים לחזור לבית הספר וייתכן וישמעו סיפורים וחוויות – מה עושים?

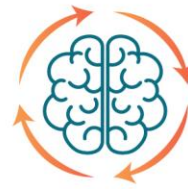
אם הילד מגיע ומספר לנו שהוא שמע הרבה דברים רעים, חשוב שנדע שאין לנו שליטה על מה שאומרים להם בבית הספר. כל מה שאנחנו נגיד זה בסדר.

הרעיון הוא להתחיל עם הילד דיאלוג: חשוב להקשיב למה שהם אומרים (לשמוע בין השורות), ולהגיב להם. זה גם בסדר לטעות בתשובות, ובמהלך השיחה לתקן. חשוב מאוד להדגיש שמותר לי להרגיש מה שאני מרגיש כמבוגר. הילד צריך להרגיש שזה בסדר להרגיש ואם ההורה נגיד מרגיש פחד, זה ממש בסדר – זו סיטואציה שמרגישים רע, ואנחנו מחזיקים מעמד, וזה חשוב מאוד להראות את זה לילד. הילד לומד מאיתנו. רע לנו, ואנחנו מחזיקים מעמד.

## אם הילד שואל על חטופים?

חשוב שנדע, לא כל דבר אנחנו יכולים להסביר. אפשר להגיד לילדים שקרה דבר נורא וקשה, וזה מצב שאנחנו לא התמודדנו אותו. חשוב שאנחנו נדע שאין לנו את התשובות לכל דבר. אפשר להגיד "נכון, אנחנו באמת לא יודעים, וזה כרגע המצב".

יצאת מהסערה - אלוות את בן/תך



## הילד לא רוצה לצאת מהממ"ד גם כשאין הזעקה – מה נעשה?

מדובר על דפוס הימנעות מוכר למצב כזה. הפחד גורם לנו לעשות כל דבר שאפשר בשביל שלא נרגיש אותו. חשוב לבצע חשיפות הדרגתיות, להראות לילד שאפשר לצאת לשתות, לאכול, שירותים... לעשות את זה ביחד איתו, ולהראות להו שהסכנה היא לא כמו שהוא חווה אותה.

במידה והילד לא משתף פעולה, חשוב מאוד שההורים יהפכו להיות נחויים, ולהגיד לילד שיהיה אפילו דקה אחת מחוץ לממ"ד, אחרת ההימנעות תגבר. חשוב להיות נחויים. חשוב להדגיש שזה משדר לילד שלמרות הבלאגן יש דרישות וצריך לעמוד בהם.

## קצת על נשימות והרפיות

ברגע שיש פאניקה שמתרחשת, נשימות והרפיות לא יעבדו. הרעיון הוא להתחיל לתרגל אח"כ במקרה של מקרה דומה.

אם תוך כדי מתקפה / שהייה בממ"ד יש פאניקה, זה הזמן לחבק ולהכיל. את הכלים המגוונים אנחנו נעשה בזמן יותר רגוע, עם הרבה מאוד תרגול של שוב ושוב אותו התרגיל.

שלושת התרגילים שאני ממליץ עליהם:

- כיבוי הנר: מדליקים נר ומרחיקים אותו כל פעם קצת. כך אנחנו מתרגלים את הילד בנשימות ונשיפות.
- בועות סבון: מתרגלים את הילד לנשימות ונשיפות סדירות.

• הרפיית ג'קובסון: [https://www.youtube.com/watch?v=4h\\_valJQSE0](https://www.youtube.com/watch?v=4h_valJQSE0)

באופן כללי: חשוב מאוד לעשות ברצף 5 פעמים של נשיפה ואז רמת החרדה יורדת. ניתן לעשות זאת שהילד רוצה להוריד את מפלס החרדה. שאני מוציא חמצן, אני מקרר את מערכת החרדה. צריך ממש לאמן את הילד שלנו עם "כיבוי נר" ו"בועות סבון". חשוב לתרגל את הילד לעשות את זה בשלבי אימון. שימו לב: בזמן אמת ככל הנראה הדבר יכול לעצבן אותו.

לצאת מהממ"ד - ללמוד את פלא





## תעסוקה יכולה להוריד חרדה, ואם זה לא עובד?

אדם שעסוק מוריד חרדה. כדאי לדעת שיכולים להיות מצבים שזה לא יעזור, ולכן ניתן להכניס את תרופות. אם האדם ניסה ולא הצליח, חשוב מאוד לפנות לנושא הרפואי. יש תרופות מרגיעות ואפשר לקבל באופן זמני במצב מורכב זה שאנחנו נמצאים בו. לעיתים אפילו מספיק לקבל את התרופה פעם או פעמיים, אנחנו מרגישים שהשליטה חוזרת, ואפשר להמשיך את החיים הלאה בלי הטיפול התרופתי.

## סרטונים שהילדים נחשפים

חשוב להסביר לילדים שהסרטונים נועדו לבהלה ולכן חשוב מאוד להימנע מצפייה. במידה והילד כבר צפה בסרטון, חשוב ממש לעודד אותם לבוא ולדבר איתנו. חשוב שיהיה שיח עם ההורה על מה שהם ראו, ואז לקשר את הדברים שראו לרגשות, להבנה, למציאות, ובכך נסייע לילד לבנות "סיפור אחר" בתוך הראש (עד כמה שניתן). בגיל ההתבגרות אפשר ממש לדבר על "מלחמה פסיכולוגית" שעושים באמצעות סרטונים כאלו, ולכן עדיף להתרחק.

## האם לספר לילד את האמת סביב המצב?

חשוב מאוד לספר את האמת, שכן את האמת הם ישמעו בסוף בחוץ. כמובן שצריך לתת הסבר אמת שבהתאם לגיל של הילד. כדאי להתייעץ על התכנים שאומרים לילד, ולזכור שילדים עם הפרעת קשב עלולים לפרש לא נכון את האמירות.

## לעיתים יש רגרסיה של הילד

בתקופה זו, אפשר כן לאפשר (נגיד שינה עם ההורים). מה שחשוב שאנחנו נדע זה שאם אנחנו מנסים שהילד כן ישן במיטה ולא הוא מסכים, אז מעולה. אם לא, אפשר לאפשר את הרגרסיה, רק לזכור שיש מחירים לטיפול ברגרסיה זו אח"כ, ואנחנו צריכים לדעת שאנחנו נצטרך להתמודד עם זה.

יצאת מכסיעה - אלוות את בן/בתך



עזרה ראשונה בזמן חירום – עפ"י מודל מעש"ה

 עזרה ראשונה בזמן חירום –  
**עושים מעש"ה**

מחויבות. לשדר לנפגע שאתם כאן בשבילו.	<b>מ</b>	
עידוד. לחלק לנפגע הוראות פשוטות שיפעילו אותו.	<b>ע</b>	
שאלות מחייבות מחשבה. למשל: כמה זמן אתה כאן?	<b>ש</b>	
הבניית האירוע. להבהיר לנפגע שהאירוע הסתיים	<b>ה</b>	



מודל גש"ר מאח"ד

המודל מאפשר סגנונות התמודדות שונים של הילד בזמן משבר, לחץ וחרדה:

1. גוף
2. שכל
3. רגש
4. משפחה
5. אמונות
6. חברתי
7. דמיון

לצאת מהסערה - אלוות את בנאי



צפייה בסרטון הסבר לילדים מטעם מכון משאבים:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=126&v=A3TzVr4lxR8&embeds\\_referring\\_euri=https%3A%2F%2Fhoseneastgalil.org.il%2F&source\\_ve\\_path=MTM5MTE3LDEzOTExNywxMzkxMTcsMjg2NjY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=126&v=A3TzVr4lxR8&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fhoseneastgalil.org.il%2F&source_ve_path=MTM5MTE3LDEzOTExNywxMzkxMTcsMjg2NjY&feature=emb_logo)

תוכן זה נכתב מהידע המקצועי שלי במטפל CBT בתחום הפרעת קשב, וכן בשימוש בחומרים המשמעותיים הבאים:

מכתב של "פורום הארגונים למען הפסיכולוגיה הציבורית" (12.10.23)

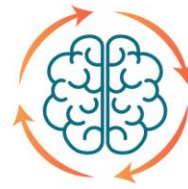
הרצאה של מרכז שניידר לרפואת ילדים בנושא חרדה (13.10.23)

מודל מעש"ה מתוך פייסבוק משרד הבריאות (12.10.23)

מודל גש"ר מאח"ד מתוך אתר מכון משאבים (14.10.23)

חומרים מעולים של פרופ' להד, מנהל מכון "משאבים"

לצאת מהסדרה - אלוות את בנא



**יותם ויסקופ (M.Ed)**

מומחה בחינוך המיוחד - ADHD וקשיי התנהגות  
התערבות CBT בגישה רב מערכתית  
*צאת מהסדרה - אלוות אף בלא*

## איך אני יכול לעזור לכם?

- מפגשי ייעוץ והכוונה להורים לילדים עם הפרעת קשב (ללא תשלום)
- טיפול קוגניטיבי-התנהגותי במיקוד להפרעת קשב והפרעות התנהגות
- ניהול מקרה והדרכת הורים פורצת דרך בתחום הפרעת קשב, הפרעות התנהגות והתנהגויות סיכון
- בניית תוכנית התערבות מבוססת "פרופיל קשב" ומבדק מוקסו
- תפוצת ווטסאפ ודוא"ל עם ידע וכלים מקצועיים בתחום הפרעת הקשב (ללא תשלום)
- פיתוח תוכניות לאומיות והעברת קורסים והכשרות מקצועיות בתחום הפרעת קשב וסיכון

**פרטים בלינקים המצורפים בפוסט**  
**או בטלפון 050-6712091**

נעים מאוד ,

אני יותם ויסקופ, מומחה בתחום הפרעת קשב, הפרעות התנהגות, לקויות למידה, הפרעות התנהגות והתנהגויות סיכון .

בעל תואר ראשון שני בחינוך מיוחד, מטפל CBT בהתמחות להפרעת קשב, מנחה הורים מוסמך, לשעבר מנהל תחום ההכשרה וההדרכה העולמי של מבדק MOXO (לקשיי קשב), לשעבר מנהל המרכז הקהילתי-חינוכי-טיפולי מהגדולים בארץ לילדים עם הפרעת קשב, מרצה באקדמיה, מנחה מורים, מפתח תוכניות לאומיות בתחום הפרעת קשב והתנהגויות סיכון, מוביל את פודקאט מגזין ADHD ועוד... מוזמנים לקרוא עלי כאן <http://yotamw.co.il/about/>

-מקיים מפגשי ייעוץ והכוונה להורים - ללא תשלום ובמקצועיות רבה. לפרטים <http://yotamw.co.il/free-consulting/>

-מעניק הרבה ידע וכלים בתחום הפרעת הקשב. לפרטים <http://yotamw.co.il/adha-magazine/>

-אם תרצו לקבל מידע מקצועי בתחום ישירות לווטסאפ /או למייל שלכם, מוזמנים להצטרף כאן :  
<https://yotamhdhd.ravpage.co.il/yotamwiskop>

-לביצוע מבדק MOXO (בהובלתי) מהמובילים בתחום MOXO): <http://yotamw.co.il/moxo/>

-למידע על הדרכת הורים אצלי <https://drive.google.com/.../1p-blcnw844fawCi.../view>

זמין לרשותכם בכל שאלה, בקשה ועניין בטלפון 050-6712091 וכמובן בצ'אט בפייסבוק.

*צאת מהסדרה - אלוות אף בלא*