

ההתמודדות ההורית עם הפרעת קשב

ד"ר גתית פאר

פסיכולוגית קלינית

פסיכולוגית אחראית מרפאת קשב ולמידה

היחידה לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר

מרכז רפואי ע"ש ח. שיבא

הפרעת קשב

הפרעה נויירו-התפתחותית המשפיעה על התפקוד היומיומי: לימודי, חברתי, רגשי, התנהגותי.

הפרעה נויירולוגית, מולדת, תורשתית, שקשורה לתפקוד לקוי של המוח ולא רק בעיית מוטיבציה.

קיימת השפעה משמעותית על מגוון של תפקודים קוגניטיביים, תוך דגש על התפקודים הניהוליים והיכולת לעיכוב תגובה.

טיפול בילד עם הפרעת קשב

מצריך טיפול מערכתי:

1. טיפול בילד עצמו.
2. הדרכת הורים/עבודה על התאמת הסביבה הביתית.
3. עבודה למול המסגרת החינוכית.

הורות לילדים עם הפרעת קשב

אלמנטים התנהגותיים:

- ריבוי של קונפליקטים יומיומיים על מגוון של נושאים.
- צורך מתמיד בהצבת גבולות ובוויסות רגשי/התנהגותי של הילד.
- צורך בכיבוי שריפות וניהול משברים יומיומי.
- צורך להיות הפונקציה המארגנת של הילד.

אלמנטים של התמודדות עם הסביבה:

- ביקורת תכופה מצד הסביבה על הורות לא טובה.
- טלפונים תכופים מביה"ס על חוסר תפקוד/בעיות התנהגות.

אלמנטים רגשיים/אישיים של ההורה:

- תחושה של דורשנות רבה מצד הילד.
- קושי לסמוך על הילד ש"יסתדר בעולם" וקושי ביצירת נפרדות.
- חוויה של חוסר אונים, כעס ודחייה למול הילד.
- עייפות ותחושה של דלדול במשאבים.
- הזדהות של הילד עם ההורה ו/או מפגש עם נקודות אישיות רגישות (תחושות אשמה, בושה).
- הילד מציב בפני ההורה "מראה שלילית" החושפת את נקודות החולשה ההורית.
- אובדן הפנטזיה ההורית ואכזבה עצמית ("אני מתנהג/ת באופן שלא חשבתי שאתנהג").

ריבוי של קונפליקטים יומיומיים

המודל ההדדי (גרין ואבלון, 2006)

פרידה ממודלים להתערבות מסוג "תקן את הילד הבעייתי", ו"תקן את המבוגר הבעייתי". במקום, התפיסה היא שהילד הוא פונקציה של מידת "ההתאמה" בין מאפייניו לבין אלה של המבוגר המטפל בו.

קונפליקטים/פיצוצים הם ביטוי אחד מני רבים לאי התאמה בין ילד למבוגר, דבר התורם להתנהגות בלתי הולמת של שני הצדדים ועם הזמן לדפוסים נוספים יותר של אי התאמה.

המסר ההורי

בהפרעת קשב, מוקדי הקונפליקט הם מרובים. קיימים קונפליקטים בין ההורים לילד, בין הורה להורה, בין ההורים לביה"ס, בין הילד לביה"ס...

המטרה של כל תכנית התערבות היא להפחית את מידת הקונפליקטים למינימום ההכרחי.

המסר ההורי החשוב הוא מסר המפרק את קשר הזהות בין הילד לבעיה ומעביר את ההתמודדות המשותפת למול הקושי למוקד העבודה.

מעבר מ: "אנחנו צריכים לטפל בבעיה של הויכוחים שלך" ל: "יש המון ויכוחים בבית, אנחנו כמשפחה צריכים להתמודד עכשיו עם העניין הזה..."

מזג

הטמפרמנט מייחד כל ילד. אלה המאפיינים האישיותיים שנולדים איתם.

הקריטריונים הקובעים את הטמפרמנט :

- רמת אנרגיה.
- התמודדות עם שינויים.
- התייחסות לאנשים אחרים.
- רגשות בולטים.
- כוח רצון.
- מידת האירגון.

פעמים רבות יש התנגשות בין המזג של הילד לבין
המזג של ההורה וזה גורם לקונפליקטים רבים.

לרוב ההורה מנסה לשנות את המזג של הילד, אך
מוצא זאת לא יעיל. ראשית, יש להבין מה האלמנטים
הניתנים לשינוי ומה האלמנטים אותם צריך לקבל
כחלק מהמזג הבסיסי של הילד. לאחר מכן, כדאי
לחזק אלמנטים מסויימים של המזג, תוך כדי עבודה
על שינוי הדרגתי לכיוון השגת היעדים ההתנהגותיים
הרצויים.

דוגמאות

- **ילד עם אנרגיה גבוהה :** עזור לו למצוא דרכים חיוביות להשתמש באנרגיה שלו.
- **ילד עם אנרגיה נמוכה :** ילדך מתעייף בקלות. תן לו לשחק בשקט. לאט לאט יש לעזור לו לפתח משחק המצריך אנרגיה גבוהה יותר.
- **ילד שאוהב שינויים :** עזור לו לדבוק בפעילות אחת לזמן ארוך יותר בהדרגה.
- **ילד שאינו אוהב שינויים :** ילדך אוהב להצמד לשגרה היומית שלו. עזור לו ללמוד להתנסות בדברים חדשים. אל תכריח אותו, עודד אותו לחקור.
- **ילד שנהנה לשחק לבד :** ילדך ביישן, אך הוא ידבר עם אנשים שהוא מכיר. ספר לילד שלך על אנשים חדשים לפני שהוא פוגש אותם. עזור לו לשחק עם אחרים.
- **ילד דעתן/אוהב להוביל :** תן לילד זמן להיות הבוס. תן לילד גם אפשרויות בחירה להתנהגויות אחרות מלבד חלוקת פקודות. עזור לו לשתף פעולה עם אחרים.
- **ילד עדין/אוהב להיות מובל :** ילדך יהיה טוב לב לאחרים. ייתכן שתצטרך לעזור לו להיות חזק יותר.
- **ילד שאוהב לשמור על סדר :** למד את ילדך להרגע ולהנות מהחיים.

(מתוך פרוטוקול הדרכת הורים/ביה"ח לילדים בסינסנטי, ארה"ב)

קושי של הילד בהתמודדות עם הסביבה הביתית שאינה מאורגנת או מובנית

- מוקד הבעיה הוא תפקודים ניהוליים והיכולות הקשורות לתכנון וארגון.
- בסביבה מובנית התפקוד של ילדים עם הפרעת קשב הוא טוב יותר כי הם יודעים מה סדר היום ומה מצופה מהם בכל פעילות.
- הסביבה הביתית מובנית ועקבית פחות.
- הורים מתלוננים רבות על קונפליקטים סביב תכנים הקשורים למעבר מפעילות לפעילות: התארגנות בבוקר, התארגנות לפני השינה, ישיבה להכנת שיעורי בית, דחינות של משימות הקשורות לעזרה בבית.

התאמה של הסביבה הביתית לצרכי הילד

- הבנייה של הרגלים קבועים (שינה, התארגנות בבוקר).
- להפוך את ההתארגנות למשחקית ומהנה במידת האפשר ו/או להכין רשימה של משימות הבוקר/הערב המרכזיות אותן הילד צריך לבצע על מנת לעזור בהבנייה.
- שימוש בהוראות קצרות וממוקדות.
- הפחתת גירויים שעלולים ליצור הסחה ולהקשות על ההתארגנות.
- הבנייה של לו"ז לשעות אחה"צ.
- הכנה מוקדמת לפני שינויים צפויים.
- מתן משימות/מטלות קבועות הנדרשות מהילד. יש לוודא שהציפייה ההורית מתאימה והגיונית.
- הקצבת זמנים ברורים לביצוע משימה/מטלה.
- יצירת מערכת קבועה וברורה של סנקציות במידה והילד לא עומד במשימה.

קשיי ויסות ו"פיצוצים"

הנחות היסוד (גרין ואבלון, 2006)

- "הפיצוצים" נובעים מליקויים בכישורים התפתחותיים:
- קושי בגמישות/סתגלנות.
- קושי בהתמודדות עם תסכולים.
- קושי בפתרון בעיות.
- קושי בויסות עוררות.
- נטייה להשען על התנהגות כדרך לביטוי רגשי וקושי בשימוש בשפה או במנגנונים יעילים אחרים על מנת לעשות תיווך של רגשות.

מודל מסלולים (גרין ואבלון, 2006)

ישנם חמישה מסלולים מרכזיים המסבירים "פיצוצים":

1. **כישורים ניהוליים** – executive skills – פעולה ללא תכנון; קושי להתייחס לכל המרכיבים בסיטואציה; קושי להגיב להוראות בגלל קושי לעבור ממצב אחד למצב שני.
2. **כישורי עיבוד לשוני** – תיוג וסיווג רגשות, תקשורת לשם העברת רגשות וצרכים לזולת, מיון ובחירת אפשרויות תגובה וקבלת משוב לגבי המעשים שלנו; קושי לנהל פתרון בעיות יעיל; השענות על התנהגות ולא על מילים.
3. **כישורי ויסות רגשי** – קריסה של יכולת החשיבה, קושי בפתרון בעיות.
4. **כישורי גמישות קוגניטיבית** – חשיבה של שחור-לבן; נעילת בוכנה; שבלוניות; הצמדות לפרטים; נטייה להכללת יתר ועיוותי חשיבה.
5. **כישורים חברתיים** – קושי בקריאת המפה החברתית; קושי לראות את נקודת המבט של האחר; קושי לתפוס את כל הפרטים בסיטואציה המורכבת ולהסיק מסקנות חברתיות מתאימות.

דרך 1 להתמודדות: עיצוב התנהגות

עיצוב התנהגות – עקרונות בסיסיים

חיזוק חיובי – פעולות המעלות את הסבירות להתרחשות ההתנהגות. למשל, שבחים, תשומת לב, פרסים.

בתכניות עיצוב התנהגות נשען על עקרונות של חיזוק חיובי על מנת לחזק את הילד כמופיעה ההתנהגות הרצויה. חשוב להגדיר לילד מראש מה הציפייה ההתנהגותית ממנו.

חשוב שההורה ישים לב להתנהגויות החיוביות, גם אם בהתחלה הן מופיעות בתדירות נמוכה או במחוות קטנות ויחזק אותן.

מטרה חשובה היא להכניס גורמים חיוביים לקשר עם הילד.

עונש - מפחית את הסבירות להתרחשות ההתנהגות.

3 עקרונות למתן עונש :

1. אין לתת עונש מתוך גחמה או כאקט אימפולסיבי.
2. העונש צריך להיות עם פרופורציה מתאימה למעשה.
3. אין לתת עונש שלא ניתן יהיה לאכוף אותו.

עבודה באמצעות חיזוקים ועונשים יעילה כאמצעי מיידי לויסות והחזקה. בתחילה באופן קונקרטי ואח"כ חיזוקים רגשיים עד להפנמה. מהווה כלי לויסות התנהגותי, מארגן ומאפשר בקרה ומהווה תחליף לפונקציה הניהולית החסרה.

עם זאת, התוצאות של תכניות לעיצוב התנהגות הן חיוביות כשהילד במצב נפשי שבו הוא יכול להבין את התוצאות. אבל השפעתן פחותה בהרבה כשהילד אינו מסוגל לשמור על מצב נפשי כזה.

כלומר :

הילד לא תמיד מצליח להשאר במצב שליו, צלול
ומאורגן יחסית כשהוא חש תסכול לנוכח בקשות
ההורים, ולכן לא יכול לשלוף את המידע העומד
לרשותו, ולפיו :

א. ילדים אמורים לציית להוריהם.

ב. אם תציית, תקבל פרס.

ג. אם לא תציית, תקבל עונש.

דרך 2 להתמודדות: פתרון בעיות משותף

(גרין, 1998 ; גרין ואבלון, 2006)

שלבי ההתמודדות

1. שינוי סדר העדיפויות ההורי כדי לצמצם את הדרישה הכוללת לגמישות ועמידה בתסכול.
2. זיהוי מצבים מסויימים העלולים להוליך דרך קבע לפיצוצים.
3. קריאת סימני האזהרה של נעילת בוכנה כדי לפעול במהירות לפני שהילד ייכנס לפיצוץ.
4. פירוש נכון של אמירות מזלזלות/פוגעניות היוצאות מפי הילד במהלך הפיצוץ.
5. פתרון בעיות משותף.

הבסיס הוא גישה פרואקטיבית של ההורים.

אם לא מצליחים למנוע פיצוץ, מנסים לעשות את מה שעובד כדי להרגיע את הסערה ומתמודדים שוב כשהילד נמצא במצב רגוע ומסוגל לבצע חשיבה מאוזנת.

חלוקה לסלים (גריץ, 1998)

סל ג'

דרישות שניתן לדחות או לוותר
עליהן בשלב זה

לדוגמה: התנהגות מנומסת,
אוכל בריא, סידור החדר

סל ב'

דרישות הנמצאת בעדיפות
פיצוץ: גבוה, אולם לא "שוות"
דיון משותף עם הילד והגעה
לפשרה משותפת (פיתוח
המסלולים)

סל א'

דרישות אשר אינן ניתנות
למשא ומתן אשר:
א. מצדיקות "פיצוץ"
ב. הילד יכול לעמוד בהן
ג. ניתנות לאכיפה על ידי
ההורים.

לדוגמה: התנהגות הפוגעת
בבטיחות (מכות, זריקת
חפצים, הרס רכוש, סמים)

פתרון בעיות משותף (גרין ואבלון, 2006)

מטרות:

- הפחתת האפיזודות המתפוצצות.
- סיוע להורה לקדם את הציפיות שלו מהילד.
- הקניית הכישורים הקוגניטיביים החסרים.

ההתמודדות כוללת:

1. אמפתיה.
2. הגדרת הבעיה.
3. הזמנה למציאת פתרון משותף.

חייבים לנהל את המו"מ על הפתרון רק במצב של רגיעה, לפני התרחשות של אירוע נפיץ, משום שכאשר עולה מצב של פיצוץ, יכולות החשיבה אינן במיטבן.

המבוגר : שמתני לב שקשה לך לאחרונה להכין שיעורי בית.
מה קרה?

הילד : אני לא רוצה להכין אותם ישר אחרי שאני מגיע
מבית הספר.

המבוגר : אתה לא רוצה להכין אותם מיד כשאתה חוזר?
למה?

כי אני עייף... אני צריך הפסקה.

המבוגר : אז אתה צריך הפסקה אחרי בית ספר?
הילד : כן.

המבוגר : אני לא אומר שאתה צריך להכין את שיעורי הבית
מיד אחרי שאתה חוזר, ואני בהחלט לא רוצה לריב איתך
על זה, אבל אני חושש שאם לא תכין את השיעורים מיד
אחרי בי"ס, לא תכין אולם בכלל. בוא נחשוב על דרך
לפתור את הבעיה הזאת.

סמכות הורית (חיים עומר, 2008)

- נוכחות הורית וקרבה.
- בדיקה עצמית.
- התמודדות עם מצבים של הסלמה (לדוגמה : אי היגררות, השהיית תגובה, התמדה).

עיקרון בסיסי : ההורה אינו יכול לשלוט על התנהגותו של הילד, אלא רק על תגובותיו להתנהגות זו.

עבודה עם ביה"ס

פעמים רבות הקשר עם ביה"ס מלווה בקונפליקטים ותחושה של ביקורת הדדית. התנהלות זו מובילה לקושי למצוא פתרון יעיל להתמודדות עם קשיי הילד.

- א. שתפו את הצוות בדאגות, בקשיים ובניסיונות ההתמודדות.
- ב. אל תסתירו מידע חשוב מצוות ביה"ס.
- ג. סמכו על ביה"ס והעריכו את יכולותיו.

(מתוך אם מישהו היה אומר לי... מדריך להורים של תלמידים בעלי הפרעות קשב/שפ"י)

סיכום

עקרונות בסיסיים להורות של ילדים עם הפרעת קשב (Barkley, 2013)

- 1. פרואקטיביות – במרבית המקרים, ההורים מגיבים להתנהגויות של הילד, בלי להתייחס לתוצאות או לתכנן את מה שהם רוצים להשיג. למעשה, השליטה נתונה בידי הילד או גורמים מצביים. ההורה צריך לעבור לגישה פרואקטיבית ויוזמת בהתמודדות עם הילד.**
- 2. מכוונת לתוצאות הרצויות – קביעת מטרות ברורות ויעדים אליהם שואפים להגיע באינטראקציה עם הילד.**
- 3. קביעת סדר עדיפויות – תשומת לב ל-4 קטגוריות: (א) דחוף וחשוב; (ב) דחוף אך לא חשוב; (ג) חשוב אך לא דחוף; (ד) לא חשוב ולא דחוף.**

4. חשיבת win/win – איך אפשר להשיג את המטרה,
אבל גם לאפשר חוויה חיובית לילד.

5. קודם צריך להבין אח"כ להיות מובן – יש להבין את
נקודת המבט של הילד ; לשים לב לפרטים ולמחוות
קטנות ; לעמוד בהתחייבויות שניתנו לילד ; יש
להבהיר את הציפיות מהילד בתחילת הדיון על
מטלה/משימה מסויימת ; לשמור על כנות ואמינות ;
להתנצל בפני הילד אם נעשתה טעות.

6. סינרגיה – עבודה משותפת עם הילד על מנת ליצור
פתרון בעיות משותף.

7. התחדשות- התמודדות יעילה וגמישה, המשתנה עם
הזמן ועם השגת המטרות.

תודה

לאנדרס קונצ'זסקי
לד"ר איריס לבנשוס-ארליך

ביבליוגרפיה

Barkley, R.A. (2013). *Taking charge of ADHD*. New York: Guilford Press.

גרין, ר. (1998). ילד פיצוץ. תל אביב: הוצאת ספרים עם עובד בע"מ.

גרין, ר. ואבלון, ג'.ס. (2006). ילד דינמיט. חיפה: "אמציה" הוצאת ספרים.

עומר, ח. (2008). הסמכות החדשה: במשפחה, בבית הספר ובקהילה. בן שמן: הוצאת מודן.

פלוטניק, ר. (2008). לגדול אחרת. עולמם הרגשי והחברתי של ילדים בעלי לקויות למידה, קשב וריכוז. חולון: הוצאת ספרים יסוד.

חוברת מטעם משרד החינוך, המנהל הפדגוגי, השירות הפסיכולוגי הייעוצי ואגף לקויות למידה והפרעות קשב (2013). אם מישהו היה אומר לי... מדריך להורים של תלמידים בעלי הפרעות קשב. ירושלים: גף הפרסומים, משרד החינוך.