

## הזדמנות לשאול

לכבוד הזדמנות לשאול מס' 30 ערכנו ראיון מחכים ומרתק בנושא קשב וריכוז עם מנהלת מכון בראשית, גב' אסתר עזרא

מתחומו, או בשפה זרה, כמה סכויים יש לו להתרכז?

**משפחתי-** כשיש איזה מתח משפחתי בבית, כמה זה משפיע עלינו כמבוגרים? לילדים קל וחומר... ילד שחש דחוי במשפחה, או כרגע מסיבה זו או אחרת המשפחה עוברת טלטלה לא ממש יהיה פנוי ללמידה...

**רגשי-** כשיש הצפה במערכת הרגשית בצורה לא מאוזנת, זה יכול להיות בעקבות אירוע טראומתי שהילד חווה. לחץ סביבתי ועוד.

**ניורולוגי-** דופמין- הורמון שמפורש במח בכמות לא מאוזנת. (בימינו רק 20% אכן סובלים רק מסיבה ניורולוגית, ולא מסיבה סביבתית כזו או אחרת.

**אם כך למה שכדור יוכל לפתור את העניין, הרי זה לא באמת יפתור את הקושי החברתי או כל דבר אחר?**

נכון. מטרתו לאפשר לילד להתרכז בכיתה מתוך אמונה שאם הוא יהיה מאוזן יותר הוא יתחיל לצבור חוויות הצלחה, כגון ילד שמתנהג באימפולסיביות יוכל להגיב לחברת בצורה יותר מאפקת, הוא יצליח למלא דף מבחן שלם ולחוש הישגיות ועוד.

**נשמע טוב, אז למה לא בעצם?**

לא נקטנו שום עמדה כלשהי, זהו תלוי מקרה, חשוב לעשות חשיבה מושכלת לפני שמקבלים החלטה משמעותית שכזו.

**איך במקרה כזה יכול מכשיר הנוירופיזיק להיות לתועלת?**

מטרתו לעשות את אותה פעולה שעושה הריטלין, רק בלי כדור, להצליח לאמן את המח להיות באיזון ושליטה מבחינת דופמין.

נסה להסביר, במילים פשוטות, איך זה עובד:

כל מפגש מתחלק ל-2 חלקים, הנוירופיזיק, והטיפול הרגשי.

נורופיזיק נירון- תא עצב פיזיק- תגובה

ישנם 5 אלקטרודות שמחוברות דרך מקודד ל-EEG שקורא את הפעילות החשמלית של גלי המוח. על תוכנה של NEUR-OPTIMAL מולבשת רצועת מוזיקה או קובץ מדיה. המטופל מתחיל לשמוע את המוזיקה והמקודד מעביר לתוכנה את הפעילות החשמלית של המוח. בכל פעם שהתוכנה מזהה חוסר שליטה במוח היא יוצרת הפסקה ומחזירה את המטופל למצב שליטה, כי ההפסקה מעירה את המוח ומחזירה אותו לפוקוס.

מכשיר זה מאמן את המטופל להיות בשליטה מוחית כל הזמן, הוא יוצר עד 256 הפסקות לשניה! בדקה יש שישים שניות והטיפול אורך 33 וחצי דקות, תעשו חשבון ותגיעו למילירדי הפסקות בטיפול, וזהו האימון האינטנסיבי שמסייע לאמן את המח להחזיר אותו להיות בשליטה, ושכל חומר יגיע למקומו במינון מדויק.

אם כבר הגעתם בקריאת הראיון עד לשלב זה ברצף, סביר להניח שאתם כבר מבינים שזהו רק חלק מהתהליך, מטרתנו לבדוק בצורה מערכתית מה הגורם להפרעת הקשב ושם לתת מענה, אם זה בהקניית מיומנויות חברתיות, אם זה בפרוק טראומות מהעבר, וכד'.

השילוב ביניהם זה מה שגורם לטיפול להיות יעיל כל כך, אנחנו כאן, בביתר כבר קרוב ל-5 שנים, ובס"ד אנחנו רואים שוב ושוב, כי הנוירופיזיק עושה את העבודה, והטיפול הרגשי משלים זאת בצורה מושלמת, אני נותנת ערך וחשיבות לטיפול הרגשי לא פחות מהאימון הניורולוגי, כפי שמעידים בס"ד אין סוף מטופלים תוכלו לקרא באתר MACHONBERESHIT.CO.IL

**מילה לסיים?**

אני מתרגשת לראות איך שוב ושוב, אנשים בכל גיל, בוחרים לפתוח דף, יותר ריכוז, יותר שליטה, יותר עוצמה, זוהי בדיוק המילה "בראשית"- כי תמיד אפשר להתחיל מחדש...

**לאחרונה, הרבה מאד הורים שואלים או יותר נכון מתלוננים על כך שהמורה \ הרב מעירים על כך שיש לילד הפרע קשב וריכוז, לדעתם אין לצוות מספיק סבלנות, ולכל ילד סגנון למידה שונה, אי אפשר לצפות מכל הילדים לאותו הדבר, מהי דעתך בנושא?**

**אסתר:** זוהי באמת סוגיה מורכבת, לנו כהורים יש ראייה מאד שונה מראיתו של צוות חינוכי, אנו רואים את ילדינו ביחס לשאר אחיו ואחיותיו בטווח גילאים שונה, מה שאין כך, צוות חינוכי רואה את הילד ביחס לבני גילו, ובהתאם לכך הוא מודד מהי אמורה להיות בממוצע יכולת ריכוז בזמן שיעור זה או אחר. קשה לי להאמין שצוות בית ספר מחליט סתם ביום בהיר על תלמיד מסוים כי הוא עם הפרעת קשב, אני מאמינה שזה מגיע אחרי מצבור של התנהגויות בימים ושעות שונות לאורך היום. **איך יכול להיות שאותו כדור "ריטלין" שאמור לעזור ולמתן, מקבל גם ילד שמוגדר רחפן וגם ילד תוסס ומלא מרץ?**

מטרת הריטלין לאזן את ההורמון דופמין שאחראי על רמת הגירויים שלנו לסביבה החיצונית.

כשכמות הדופמין גבוהה מידי, זהו ADHD מה שמוגדר כהיפראקטיביות- פעילות יתר, בצורה שאינה מאוזנת. זה יכול להתבטא בתזזיתיות, חוסר יכולת לשבת זמן ולהתרכז, קושי בדחיית סיפוקים, אימפולסיביות. קפיצה בין מטלה למטלה עם קושי גדול לסיים.

ככל שיש חסר בדופמין, יש פחות גירוי חיצוני, מה שמוגדר כ ADD המתבטא ברחפנות וחולמנות, חוסר יוזמה, חוסר סקרנות.

**מצפים מילד מלא מרץ לשבת ולהתרכז כמו ילד רגיל? שהצוות יהיה מספיק יצרתי להעסיק אותם בצורה מאתגרת, הכי קל לדחוף כדור ושהילד ישב כמו בובה כל השיעור לא??**

זה נכון, אך לא מדויק, בית ספר יש הקניה גם של הלמידה וגם של אסטרטגיות למידה, לומדים איך ללמוד, איך לארגן את החומר בראש, אינספור מיומנויות חשיבה מעבר ללמידה עצמה, אחת המטרות היא, בוחן המציאות, החיים עצמם מתקדמים והילד הקטן והתוסס גדל, לא כל החיים ההורים והמורים יהיו לצידו לרפד לו את הדרך, הוא יהיה מוכרח להתמודד. ככל שצעירים, המח גמיש ורך יותר, ויש יותר מסוגלות לנסות למצא אסטרטגיות לשיבה מרוכזת יכולת להתחיל משימה ולסיים, ועוד.

**אם כך, כל ילד שקצת תוסס זה אומר שיש לו הפרעת קשב וריכוז?**

**בא נעשה סדר בדברים:**

הפרעת קשב וריכוז זהו שם כללי לקושי של אדם להתרכז, יכולות להיות מגוון אפשריות שגורמות לנו לאבד את הריכוז, ניקח לדוגמה אדם עם יכולת ריכוז גבוהה שצריך להספיק להגיע לרכבת שיוצאת פעם בכמה שעות, כמה דקות לפני שהוא יוצא, ננסה להסביר לו תרגיל די פשוט בחשבון, כמה סיכוי יהיה לו להתרכז? בד"כ בזמן כזה הראש שלו תפוס ברכבת ובצורך להגיע בזמן, הוא פחות פנוי להסברים נוספים.

נפרט להלן כמה אפשריות שיכולות לגרום להפרעת קשב וריכוז:

**חברתי-** כשאדם נמצא עם קשרים לא מאוזנים עם החברה יש סכוי גדול יותר שזה יתפוס לו את הראש והוא יהיה פחות פנוי ללמידה, זה יכול להיות ילד עם חוסר מיומנויות תקשורת, עם רצון לשליטה לא מבוקרת שגורמת לכולם להתרחק, לשון שונוה שפוגעת, מלשנות יתר, חוסר טאקט, אימפולסיביות, וכד'. כשילד יוצא להפסקה מלאה אקשן ומריבה, קשה לו אחר כך לשבת בכיתה ולהתרכז בחומר הנלמד.

**לימודי-** כשאדם נמצא במצב למידה ולא מבין את החומר הנלמד כמה סכויים יש לו לשבת בסבלנות ולהקשיב, זה יכול להיות האופן בו המורה מעביר את התוכן, או רמת התוכן ביחס ליכולת למידה, אפילו אדם מבוגר שנמצא בשיעור שלא