

ד"ר אורה שדה	אבחונים דידיקטיים ופסיכו דידיקטיים, אסטרטגיות למידה, מכון אור
ד"ר בן יעקב	אבחונים דידיקטיים ופסיכו דידיקטיים, מכון בן יעקב

עצות מעשיות לסיוע לתלמידים המתמודדים עם קשיי קשב וריכוז

הצגת גישה מעשית ואופטימית לאפשרויות הנתונות בידי הורים ומחנכים לסיוע לילדים המתקשים

כמו הקראת שאלות, מתן תשובות בעל פה, הפחתת החומר הנלמד. לרוב הילד מגיב בחיוך ומבטא הקלה ממה שהעיק עליו.

2. חשוב לשתף את ההורים בכך שממצאי האבחון הפסיכו-דידיקטי עוזרים לברר את מקור הקשיים הרגשיים של הילד (למשל, לחצים, פחד להיכשל). בהקשר הזה ראוי לשים לב לחילופי תפקידים המתרחשים כשההורה נקלע למצב של אין ברירה, למשל: הוא הופך להיות אחראי להכנת שיעורים, עונה במקום ילדו - כדי למנוע מילדו את המבוכה הנגרמת מהיותו חשוף בקשייו לפני חבריו לכיתה ולפני המורה.

3. ממצאי האבחון הפסיכו-דידיקטי מסייעים לקבל הוראה מתקנת בגין קשיים נפוצים, כמו: קושי להבחין בצליל מילים שפוגע בהבנת הנקרא ובניסוח, וכן להמליץ על אסטרטגיות למידה המתמקדות בהבנת העיקר, כמו קריאה גלובלית (קריאה של מילים שלמות, במקום קריאה לפי ניקוד שמעצבן את הילד המתאמץ להבין את העיקר, בקצב הנדרש לפי גילו).

4. להקפיד על שגרה קבועה, של הרגלים קבועים: להשתדל להקצות זמן מוגבל לצפייה בטלוויזיה ולשימוש בטלפון החכם, להקפיד על אכילת ארוחת בוקר ועל התארגנות בזמן ליציאה לבית הספר.

5. לדאוג לשעות שינה מספיקות: שינה מספקת מבטיחה תפקוד טוב למוחרת, ועוזרת להפחתת בעיות קשב וריכוז.

המושג קשב וריכוז נעשה מטבע לשון השגור בפי כול. כל התנהגות חריגה שלא יודעים את פשרה - ממהרים לומר שהיא נגרמת מבעיות של קשב וריכוז. מוסכם על דעת רבים שזו בעיה נוירולוגית, ויש לאבחן אותה על ידי נוירולוג (אבחון tova או מוקסה) ולפי האבחון להחליט אם יש צורך לקחת תרופה. חלק מהאנשים מייחסים לכך משמעות רגשית. העובדה היא שרבים מהילדים שיש להם בעיות קשב נהפכים לאנשים יצירתיים, אנשי עסקים, רופאים, אדריכלים, שפים, זמרים, דוגמנים, ונוטים לעיסוק במקצועות אומנותיים ויצירתיים.

במאמר זה אנו מציעים מקבץ של עצות שימושיות שיכולות להיות לעזר להורים ולמורים המבקשים לסייע לילדים המתקשים. המטרה של העצות שלהלן היא להבטיח שילד מתקשה יוכל לבטא את מלוא יכולתו, ויהיה מאושר, במקום להתמודד עם קשיים בלימודים, קשיי קשב וריכוז ובעיות בהתנהגות.

28 עצות מעשיות למחנכים ולהורים המבקשים לסייע לילדים בעלי קשיים של קשב וריכוז

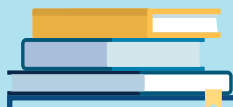
1. חשוב לומר לילד שמטרת האבחון הפסיכו-דידיקטי (המורחב) היא למצוא את החלק החזק שבו כדי שהוא יקבל ציונים טובים, וזאת במקום לומר לו: כדי לברר במה קשה לך. חשוב להסביר לו שהאבחון יאפשר לו לקבל הקלות

ההמשכיות בין הבית לכיתה חשובה. חשוב לעבוד בשיתוף עם מחנכת הכיתה ועם הצוות החינוכי כדי לתכנן יחד דרכים לקידומו של הילד ולהבנת הצרכים שלו מתוך אמפתיה



תחילה, ואחר כך לבקש ממנו לעזור במטלות של הבית. 11. לקבוע מטרות לחיזוקים: לחזק התנהגות טובה, הראויה לציון, באמצעות פרסים קטנים, צ'ופרים או מחמאות מילוליות. 12. להימנע מחיזוקים שליליים: כשהילד מגזים במשהו, חשוב לא להיגרר לצרחות ולאיומים, אלא להשתמש באמצעים מידתיים, כמו פסק זמן, הפחתה של הטבות. 13. ליצור הזדמנויות חיוביות: למצוא תחום שהילד טוב בו, כמו: ספורט, ריקוד, אומנות, משחק מסוים, ולעודד אותו לעסוק בפעילות הזאת. כך תיתנו לו הזדמנויות לתחושת הצלחה ושביעות רצון מעצמו. 14. לעבוד בשיתוף עם צוות בית הספר: ההמשכיות בין הבית לכיתה חשובה. חשוב לעבוד בשיתוף עם מחנכת הכיתה ועם הצוות החינוכי כדי לתכנן יחד דרכים לקידומו של הילד ולהבנת הצרכים שלו מתוך אמפתיה. 15. להציע לילד לשבת קרוב למורה: בשורה הראשונה, כך שיהיה קשר עין איתו. בבית ההורה יכול לחשוב על רמז מוסכם שנועד לעזור לילד להתרכז, למשל: נגיעה עדינה בכתף. 16. להתנסח בחיוב: לומר מה כן במקום לומר קודם את הלא, כדי ללמוד מזה את הנכון. מומלץ לומר, למשל: תוכל להתרכז, להבין, כשתשמע מוזיקה רק ברקע, בקול נמוך, במקום: שיהיה שקט, לסגור את הטלוויזיה!

ההמלצה היא 10 - 13 שעות שינה עד גיל 5, 9 - 11 שעות שינה בגיל 6 - 13 ו- 8 - 10 שעות שינה בגיל 14 - 17. 6. לנהל את הסחת הדעת: יש לצמצם את רעשי הרקע בזמן שמשחקים או מכינים שיעורי בית. זה נכון לבני כל הגילים. 7. לצמצם את אפשרויות הבחירה: יש מצבים שבהם רצוי להציג 2 - 3 אפשרויות בחירה בלבד, כמו: ללבוש את החולצה הירוקה או האדומה, לשחק בלגו או במשחק קופסה. 8. להיות ברורים ומדויקים: להשתמש בהנחיות פשוטות, ברורות וקצרות. חשוב לתת לילד להבין שהקשבתם למה שהוא אמר, כי ההקשבה היא צעד חשוב המסייע לו להתמקד. לכן רצוי להימנע מלדבר אל הילד בטון של ציווי - בדרך כלל די בכמה מילים כדי שהוא יקשיב. למשל, מילים כמו: "השיעורים מחכים לך" יכולות להועיל יותר מהפקודה "תכין שיעורים". 9. לעזור לילד לתכנן: למשל, להכין עימו טבלת משימות (יומית או שבועית). אם המשימה מורכבת, נסו לקצר אותה או לחלק אותה לקטעים. כך תמנעו מתח שיוצרות משימות ארוכות, הגורמות לילד לדחות אותן בתירוצים שונים (אח"כ, עייף, למה אני?...). 10. לקבוע סדר עדיפות: למשל, בהכנת שיעורי בית: להתחיל במקצוע בו הוא חזק ולהציע עזרה מצד ההורה במקצוע בו הוא חלש. רצוי להציע לו לארגן דברים אישיים



במקרים רבים ילדים עם בעיות קשב וריכוז נמצאו בעלי כישרונות ונטיות מיוחדים, למשל בתחומים של שירה, משחק, טיפול בבעלי חיים, טיול בטבע, ים; לכך יכולות להיות השלכות על בחירת מקצוע לעתיד



- לישון בגלל בעיות קשב וריכוז, למשל, יועיל לו סיבוב קצר בחוץ לפני השינה עם ההורה ובעל החיים.
- 23.** להתמקד בעצה שתביא לפתרון: כאמור, חשוב ביותר לא להסביר בעיות וגם לא לתאר קשיי קשב וריכוז - כי כך לרוב אנו נתקלים בדרך ללא מוצא, או לא יודעים מה לומר. לכן חשוב להתמקד בעצה שתביא לפתרון.
- 24.** לתת דוגמה אישית: בדרך של דוגמה אישית אפשר להביא את הילד למסקנה שאם הוריו עושים זאת, גם הוא יכול לעשות זאת.
- 25.** לדבר קצר ולעניין: מענה מועיל לילד שנוהג לדבר הרבה יכול להיות דווקא דיבור קצר ולעניין. עצה קצרה ועניינית, כמו: הרופא אמר שטוב לנשום אחרי כל 5 מילים וזה עוזר להצליח לזכור בבחינה, יכולה להיקלט בו טוב.
- 26.** לא להתייאש אם עצה אחת אינה מועילה: זה אומר שקיימת דרך אחרת המתאימה לילד שלנו. לכל ילד יש אינדיווידואליות. ואם עצה אחת אינה מועילה, האתגר הוא למצוא את הדרך המתאימה לפתרון הבעיה בלימודים או בהתנהגות.
- 27.** כשהאם בהיריון, מומלץ להשמיע לעובר מוזיקה: מוזיקה קלסית או אחרת. סקר אימהות ממוצא תימני הראה שתינוקות שנולדו להן הגיבו כששמעו שירים ומנגינות ששרה האם במשך ההיריון. זה עשוי לעזור באיזון קשב.
- 28.** **עצת סיום להורים ולמחנכים: עלינו לדעת שבאופן טבעי, בחיים, אנו ממלאים תפקיד פסיכולוגי לנו עצמנו, לילדינו ולמשפחתנו.**

- 17.** להציג אלטרנטיבה: למשל: יש בסקוויט, יש תפוח, במקום: נגמר הלחם.
- 18.** לא לשנון לפני הילד שהבעיה שלו היא חוסר קשב וריכוז ולא לתאר לפניו את סימניה: במקרים רבים הילד עלול ללמוד את כל הסימנים, לשנון אותם ולהשתמש בהם כהצדקה לאי שקט הפוקד אותו.
- 19.** להרגיל את הילד לומר את האני מאמין שלו: זה יחס לעכשיו, המחייב שינוי, לעומת הבעת תקווה - המתייחסת לשינוי בעתיד.
- 20.** להתייעץ עם רופא המשפחה ולעשות בדיקות רפואיות: לבדוק אם אין מחסור בוויטמין B12 - בטבעונים, לבדוק רמת ברזל - אם יש עייפות וחיוורות, לבדוק את תפקוד בלוטת התריס (המגן) - אם ניכר אי שקט, את האוזניים - אם יש תופעות כמו חוסר איזון, סחרחורת, היתקלות בחפצים, את רמת הליטיום - במקרים של מצבי רוח קיצוניים, למשל, ואף את שרירי הכתפיים.
- 21.** לשים לב לכישרון אומנותי או אחר: במקרים רבים ילדים עם בעיות קשב וריכוז נמצאו בעלי כישרונות ונטיות מיוחדים, למשל בתחומים של שירה, משחק, טיפול בבעלי חיים, טיול בטבע, ים. לכך יכולות להיות השלכות על בחירת מקצוע לעתיד (הם יוכלו לבחור במקצועות כמו וטרינריה, אדריכלות, קוסמטולוגיה, טבחיות, הדרכת טיולים, דוגמנות, זמרות ועוד).
- 22.** לאפשר לילד לטפל בבעל חיים: בעלי חיים מבויתים, כמו כלב, שפן, ארנבת, שאינם מדברים ואינם שופטים, נותנים לילד הזדמנות ללטף ולחבק, מאפשרים לו להירגע, לאהוב, ובכך יש כדי לאזן רמת קשב וריכוז. ילד שמתקשה