

50 דרכים להתמודדות בכיתה עם ילדי ADD/ADHD

E.M. HALLOWELL & J. B. RATEY (1992)

תורגם ע"י אורנה דיבר וריקי שומן, השירות הפסיכולוגי, גבעתיים

מורים יודעים שההתמודדות עם בעיות קשב בכתה אינו מסתכם בבעיית הקשב. הם יודעים כי מלוות לכך פעמים רבות גם לקות למידה כל שהיא, שינויים במצב הרוח וחסר עקביות, והטיפול בילד כזה מצריך עבודה קשה, עקביות ומסירות.

אין פתרון אחד להתמודדות עם ילד כזה בכתה, או אפילו בבית. יעילות הטיפול בכל מקרה תלויה בידע ובעקביות של בית הספר והמורה היחיד.

1. ראשית, ודא שמדובר בילד עם ADD/ADHD. אין מתפקידו של המורה לקבוע אך עליו לעורר את השאלה. ודא שגורם מקצועי יבדוק את השמיעה והראיה של הילד וישלול את קיומן של בעיות רפואיות אחרות נשללו. יש לוודא כי נעשתה הערכה נכונה ויש להמשיך ולשאול את כל השאלות, אם אתה מרגיש שיש צורך בכך.
2. שנית, בנה את התמיכה שלך. להיות מורה עם ילד או מספר ילדים עם ADD/ADHD יכול להיות מעייף מאוד. ודא כי יש לך את התמיכה של ההורים ובית הספר. ודא כי יש אדם בעל סמכות מקצועית עמו אתה יכול להתייעץ (פסיכולוגית ביה"ס, יועצת, מורת מת"י, רופאת ילדים, עובדת סוציאלית וכד'). ההגדרה המדויקת אינה מהותית אלא בעיקר הידע של אותו אדם לגבי התופעה והאם הוא יכול לתת הסבר פשוט וברור בעת הצורך. ודא כי ההורים עובדים עמך וכי הקולגות שלך יכולים לסייע בעת הצורך.
3. ידע את גבולותיך. אל תהסס לבקש עזרה. אתה כמורה לא יכול לצפות להיות המומחה ועליך לחוש בנוח בבקשת הסיוע לו אתה נזקק.
4. שאל את הילד מה יעזור לו. ילדים אלו הם הרבה פעמים מאוד אינטואיטיביים ויכולים לומר איך הם יכולים ללמוד בדרך הטובה ביותר. הם לעתים יותר מדי נבוכים בכדי לנדב את המידע מאחר וזה יכול להיות מאוד אקסנטרי. אולם, נסה לשבת עם הילד באופן אינדיבידואלי ולשאול אותו כיצד הוא לומד בדרך הטובה ביותר. למעשה, הילד הוא המומחה הטוב ביותר של איך ללמד את עצמו. מדהים כמה פעמים אנו נוטים להתעלם מעמדה זו ואפילו לא שואלים. בנוסף, לגבי ילד בוגר יותר ניתן לוודא האם הוא מבין מה זה ADD/ADHD.
5. זכור שילד עם ADD/ADHD זקוק להבניה. הוא זקוק לסביבה שבה יהיה ניתן להבנות את מה שלא ניתן להבנות מבפנים, בעצמו. ערוך רשימות. ילד עם ADD/ADHD מרוויח מאוד מרשימה או מטבלה כאשר הוא הולך לאיבוד במה שהוא נדרש לעשות הוא צריך תזכורות. הוא צריך הקדמות. הוא צריך חזרות. הוא צריך הכוונות. הוא צריך גבולות. הוא צריך הבניה.
6. זכור את החלק האמוציונאלי של הלמידה. ילד עם הפרעת קשב וריכוז צריך עזרה מיוחדת במציאת הנאה בכתה, שליטה במקום כשלוך ותסכול, התלהבות במקום שעמום ופחד. הכרחי לשים לב לרגשות המעוברים בתהליך הלמידה.
7. צור כללים ורשום אותם במקום בולט. הילד יכול להירגע במעט כאשר הוא יודע מה מצופה ממנו.
8. חזור על הוראות. רשום אותן. דבר בצורת הוראות. ילד עם ADD/ADHD צריך לשמוע דברים יותר מפעם אחת.

9. צור מגע עיניים לעתים קרובות. אתה יכול "להחזיר" ילד עם ADD רק עם מבט. עשה זאת לעתים קרובות. מבט יכול למשוך ילד מחלימה בהקיץ או יכול להוות מתן רשות לשאול שאלה או יכול להוות רק אישור שקט.
10. הושב את הילד קרוב אליך. זה יסייע לו להישאר בעניינים ולא "להעלם".
11. הצב גבולות ומגבלות. אלו הם גבולות מכילים ולא מענישים. עשה זאת באופן עקבי, צפוי ופשוט. אל תסתבך בדיונים וכחניים ומורכבים על מידת ה"פיירויות". דיונים אלו רק מסיטים. קח שליטה ואחריות.
12. דאג לסדר יום צפוי עד כמה שניתן. רשום זאת על הלוח או שים על שולחנו של הילד. אם אתה עומד לשנות זאת תן הרבה הקדמות והכנות מראש. הכן לקראת השינוי. הכרז מה עומד לקרות ואז תן אזהרה נוספת בעת השינוי.
13. נסה לעזור לילד לקבוע את סדר היום שלו לגבי השעות שאחרי בית הספר על מנת למנוע את אחד המאפיינים של ילדים אלו: דחיינות.
14. הורד או הגבל את תדירות השימוש במבחנים מוגבלי זמן. אין בהם הרבה תועלת חינוכית והם לא מאפשרים לילד עם ADD/ADHD להראות את מה שהוא יודע.
15. אפשר "ברירות מחדל" כמו לעזוב את הכתה למספר רגעים. אם זה יכול להיות חלק מהחוקים של הכתה זה יכול לאפשר לילד לעזוב את החדר ולא "ללכת לאיבוד", ועל ידי כך הוא גם יכול ללמוד כלים חשובים בהתבוננות עצמית ובויסות עצמי.
16. חפש איכות ולא כמות של שיעורי בית. לילדים עם ADD/ADHD צריך לעתים להוריד את הנטל. כל עוד הם לומדים את המושגים, ניתן לאפשר להם זאת. הם ישקיעו את אותן זמן הלמידה, אך לא יתמוטטו כתוצאה מעומס יתר.
17. צפה על ההתקדמות לעתים קרובות. ילדים עם ADD/ADHD מרוויחים יותר מפידבק שניתן לעתים קרובות. זה שומר אותם "על המסלול", מאפשר להם לדעת מה מצופה מהם ואם הם משיגים את המטרות שהוצבו ויכולים לקבל מהשגתם הרבה עידוד ותמיכה.
18. פרק משימות גדולות לקטנות. זוהי אחת ההנחיות הקריטיות ביותר למורים בעבודה עם ילד עם ADD/ADHD. משימות גדולות, מהר מאוד, מציפות את הילד והוא מתמלא בתחושה של "אני אף פעם לא אוכל לעשות את זה". ע"י שבירת המשימה לחלקים שניתן לטפל בהם בנפרד, כל מרכיב נראה קטן דיו בכדי להתמודד אתו ולהתגבר עליו. מה שמאפשר לילד לשים בצד תחושות של חוסר מסוגלות והצפה. באופן כללי ילדים אלו יכולים לעשות הרבה יותר ממה שהם חושבים שהם מסוגלים. ע"י חלוקה למשימות קטנות, המורה מאפשר לילד להוכיח זאת לעצמו. עם ילדים קטנים ניתן למנוע בכך התפרצויות זעם שמקורן בתסכול. אם ילדים גדולים יותר הדבר יכול לאפשר להם להתמודד עם עמדות עצמיות שלעתים קרובות מפריעות להם בהתמודדות. זה עוזר במובנים רבים נוספים ולכן יש לנקוט בדרך זו ככל שניתן.
19. אפשר לעצמך להשתמש בהומור, ליהנות, להיות לא קונבנציונאלי וססגוני. נסה להיות חדשני. אנשים עם ADD/ADHD אוהבים חדשנות. הם נענים לזה בהתלהבות. זה עוזר להם לשמור על קשר; על הקשב שלהם ועל הקשב שלך גם כן. ילדים אלו מלאי חיים – הם אוהבים לשחק. ומעל לכל הם שונאים להיות משועממים. מרבית ה"טיפולים" בהם מערב דברים משעממים כמו הבניה, לו"ז, רשימות וכללים; על כן חשוב לך להראות להם שדברים אלו לא חייבים לבוא ביחד עם להיות קצת "שטותי", זה יוכל לעזור המון.
20. יחד עם זאת, שים לב ליתר גירוויים. כמו סיר על האש, ילדים עם ADD/ADHD יכולים להגיע לנקודת רתיחה. אתה חייב להיות מסוגל להוריד את החום במהירות. הדרך הטובה ביותר להתמודד עם הכאוס בכתה היא במניעתו מלכתחילה.

21. חפש הזדמנויות הצלחה כמה שניתן. ילדים אלו חיים עם כל כך הרבה כישלונות, על-כן הם זקוקים להתייחסות חיובית ככל שהם יכולים להשיג. נקודה זו לא יכולה להיות מודגשת מדי: ילדים אלו צריכים ומרוויחים מחיזוקים. הם אוהבים עידוד. הם צמאים למחמאה וגדלים ממנה. בלעדיה, הם שוקעים וכבים. לעתים קרובות האספקט ההרסני של ADD/ADHD הוא לא התופעה עצמה אלא הנזק המשני הפוגע בדימוי העצמי. לכן, "השקה" את הילדים היטב בעידוד ובשבחים.
22. זיכרון הוא לעתים בעייתי אצל ילדים אלו למד אותם טריקים כמו מיומנויות (טכניקות לשיפור זכירה), השתמש בכרטיסים וכד'. יש להם לעתים בעיה עם ה"זיכרון העובד" (WORKING MEMORY), שמהווה את המקום הזמין בשולחן העבודה המנטלי שלנו. כל טריק קטן שתוכל לתת- סימנים, קצב, קודים וכו'-יכול לסייע במידה רבה להרחיב את טווח הזיכרון.
23. למד להשתמש בתרשימים. השתמש בתרשימים. טכניקה זו אינה תמיד קלה לילדים עם ADD/ADHD אך ברגע שהם לומדים אותה היא יכולה לעזור להם מאוד בהבניה ובארגון החומר הנלמד בזמן שהדבר נלמד. זה נותן לילד תחושת שליטה במהלך תהליך הלמידה, במקום תחושה של חוסר תועלת, שהיא לעיתים קרובות הרגש הדומיננטי בתהליך הלמידה שלו.
24. הכרז מה אתה עומד לומר לפני שאתה אומר אותו. אמור זאת. אז חזור על מה שאמרת. מאחר וילדים עם ADD לומדים טוב יותר באופן ויזואלי מאשר ווקאלי, אם אתה יכול לרשום את מה שאתה עומד לומר במקביל לאמירה עצמה, זה יכול מאוד לעזור. הבנייה כזו מחברת את הרעיונות למקומם.
25. פשט את ההוראות. פשט את הבחירות. פשט את לוח זמנים. ככל שהמלל יהיה פשוט יותר, כך רב הסיכוי שהילד יבין. השתמש בשפה עשירה. כמו שימוש בצבעים לצורך קידוד, כך שימוש בשפה "צבעונית" מסייע להגביר קשב.
26. השתמש במשוב שיכול לסייע לילד לקבל תובנה עצמית. ילדים עם ADD/ADHD נוטים להיות "דלים" בתובנה עצמית. הם לעתים קרובות לא מבינים מה שהתרחש או איך הם מתנהגים. נסה לתת להם את המידע הזה בדרך מועילה. שאל אותם שאלות כמו: "אתה יודע מה עשית כרגע?" או "איך לדעתך יכולת לומר זאת אחרת?" או "מדוע אתה חושב שהילדה הזו נראית עצובה לאחר שאמרת מה שאמרת?". שאל שאלות שיקדמו הבנה עצמית.
27. דבר על הציפיות באופן מפורש.
28. שיטת הניקוד היא אפשרות כחלק משינוי התנהגותי או מערכת פרסים לילדים צעירים. ילדים עם ADD/ADHD מגיבים טוב לפרסים ותמריצים.
29. אם לילד יש קושי בקריאת רמזים חברתיים – שפת גוף, טון הדיבור, עיתוי וכד' – נסה להציע באופן דיסקרטי עצה ספציפית וישירה כמעין אימון חברתי. לדוגמא: אמור "לפני שאתה מספר את הסיפור שלך, בקש לשמוע את הסיפור של מישהו אחר קודם" או "הסתכל על הילד השני כאשר הוא מדבר". ילדים רבים עם ADD נתפשים כאדישים או אנוכיים, בעוד שלמעשה הם לא למדו כיצד ליצור קשר נכון. מיומנות זו אינה באה באופן טבעי לכל הילדים, אולם היא יכולה להילמד.
30. למד מיומנות של היבחנות (test taking skills).
31. צור משחק מדברים שונים. מוטיבציה משפרת יכולות אצל ילדי ADD/ADHD.
32. הפרד זוגות ושלשות, אפילו את כל המבנה, שאינם הולכים ביחד. יתכן שתצטרך לשנות סידורים רבים.
33. שים לב למידת המחברות של הילד. ילדים אלו צריכים לחוש מועסקים וקשורים. כל עוד

- הם מועסקים, הם ירגישו בעלי מוטיבציה והסבירות שהם "יכבו" הנה נמוכה.
34. תן אחריות לילד, כאשר הדבר אפשרי.
35. נסה מחברת קשר בין ביה"ס לבית. הדבר יכול לסייע לתקשורת יומיומית עם ההורים ויכולה למנוע פגישות משבריות. זה גם יכול לסייע לפידבק התדיר שהילד צריך.
36. נסה להשתמש בדו"ח התקדמות יומי.
37. עודד מבנה של דיווח עצמי וניטור עצמי. שיחה קצרה בסוף השיעור יכולה לסייע בכך. ניתן לשקול שימוש בפעמונים, זמזמים וכד'.
38. התכונן לזמנים של חוסר הבניה. ילדים אלו צריכים לדעת מה קורה מראש ועל כן הם יכולים להתכונן באופן פנימי. אם ניתן להם לפתע זמן לא מובנה, זה יכול להוות גרייט יתר עבורם.
39. עודד, לטף, התייחס, שבח וטפח.
40. בקש מילדים בוגרים יותר, לכתוב לעצמם פתקים קטנים כדי להזכיר להם את השאלות שלהם. למעשה, הם רושמים לא רק את מה שנאמר להם אלא גם מה הם חושבים. זה עוזר להם להקשיב בדרך טובה יותר.
41. כתיבה היא קשה לרבים מילדים אלו. שקול כיצד לפתח אלטרנטיבות. למד אותם להשתמש במקלדת. הכתב. תן מבחנים בע"פ.
42. נסה להיות כמו מנצח, על סימפוניה. תפוס את תשומת הלב של התזמורת לפני ההתחלה (אתה יכול להשתמש בשקט, או בתיפוף קל עם השרביט שלך). שמור את הכתה "בזמן", והצבע לחלקים שונים של החדר כאשר אתה צריך את עזרתם.
43. כאשר הדבר אפשרי, נסה לסדר לכל תלמיד חבר ללמידה בכל נושא (עם מספר טלפון).
44. אם יש צורך: הסבר והפוך לנורמלי את הטיפול שהילד מקבל כדי למנוע סטיגמה.
45. היפגש עם ההורים בתכיפות. המנע מהדפוס של פגישה עם ההורים רק כשיש בעיה או משבר.
46. עודד קריאה בבית בקול רם. קרא בבית בקול עד כמה שהדבר אפשרי. השתמש בסיפור - סיפורים. עזור לילד לבנות את המיומנות של השארות בנושא אחד.
47. חזור, חזור וחזור.(תרגול חשוב)
48. התעמל. אחד מהטיפולים הטובים ביותר ל-ADD/ADHD, אצל ילדים ומבוגרים כאחד, היא ההתעמלות ובמיוחד הזו הנמרצת. התעמלות מסייעת בהוצאת אנרגיה, מסייעת להתמיד קשר, היא ממריצה הורמונים מסוימים ונירוטרנסמיטורים שהנם מועילים, וזה גם כף. וודא שהתרגיל הוא באמת כייפי, על מנת שהילד ימשיך לעשותו גם בלעדייך.
49. עם ילדים בוגרים יותר עשה הכנות לפני הכניסה לכתה. ככל שלילד יש יותר הכנה על מה ידובר באותו היום, הסיכוי גבוה יותר שהחומר יהיה בר שליטה בכתה.
50. תמיד הייה ערני וחפש רגעים "נוצצים". ילדים אלו הם הרבה יותר כשרוניים ומוכשרים מכפי שהם מראים. הם יצירתיים, ספונטניים ויצריים. הם נוטים להיות עמידים ותמיד נכונים להוכיח את חוסנם. הם נוטים להיות נדיבים ומגלים נכונות לעזור. יש להם בדרך כלל "משהו מיוחד" ובעלי השפעה מיוחדת בכל סביבה שבה הם נמצאים.

זכרו, יש מנגינה בקקפוניה הזו; סימפוניה שעדיין מחכה להיכתב.