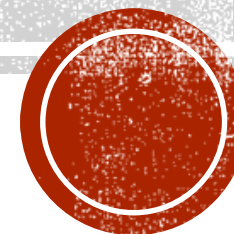


ADHD

והטיפול בו

נהיראל בר אושר



ליקוי בקשב - INATTENTION

- **הלקות מופיעה באחד מתפקודי הקשב המרכזיים .**
קשב הוא מנגנון סינון ומיקוד הנימצא באונה הפרונטלית . ישנם כמה סוגי קשב .

ריכוז – ריכוז גבוה בסביבה עם מסיחים סביבתיים

קשב מתמשך – שמירת ריכוז לאורך זמן

קשב סלקטיבי – התמקדות במשימה אחת והתעלמות ממשימות אחרות

הכוונת קשב – התמקדות ושימת לב לפרטים הקטנים, בשדה החזותי והשמיעתי

בקרת קשב – מודעות, וויסות עצמי, ארגון, ניהול זמן, קבלת החלטות – תפקודים ניהוליים!

חלוקת קשב – ביצוע מספר משימות בו זמנית

מהירות תגובה – תגובה מהירה ומדוייקת -תוך כדי שמירת ריכוז ודיוק במשימה





IMPULSIVITY אימפולסיביות *

**קושי לשלוט בדחפים. ילדים אלו מתקשים להיכנס
למסגרת חוקית של משחק או לחכות לתורם לשחק, הם
מתפרצים לתוך דברי האחר ומשתתפים במשחקים
מסוכנים מאד.**

מנגנון של עושים ואחר כך חושבים ☺





■ פעילות יתר-MOTOR RESTLESSNESS

- מתפתח כבר בשנים הראשונות לחיים - והוא שילוב של פעילות יתר והפרעה לסביבה באותו הזמן.
- הילדים הסובלים מכך מפריעים בגן, בבית הספר ובבית. הם מלווים באי שקט פסיכו-מוטורי - הם קמים, יושבים, רצים, רבים ונמצאים בעימות מתמיד עם המבוגרים בסביבתם המיידית.
- חוסר ארגון בולט באי השקט.
- לעיתים קרובות חסר תסמין זה בבדיקה הקלינית אצל הרופא ולכן חשוב דיווח ההורים והמורים.
- פעילות היתר קשורה למנגנון מוחי של ערות, מוח לא מפוקס ובקרת קשב.



הקריטריונים של ה-5 DSM

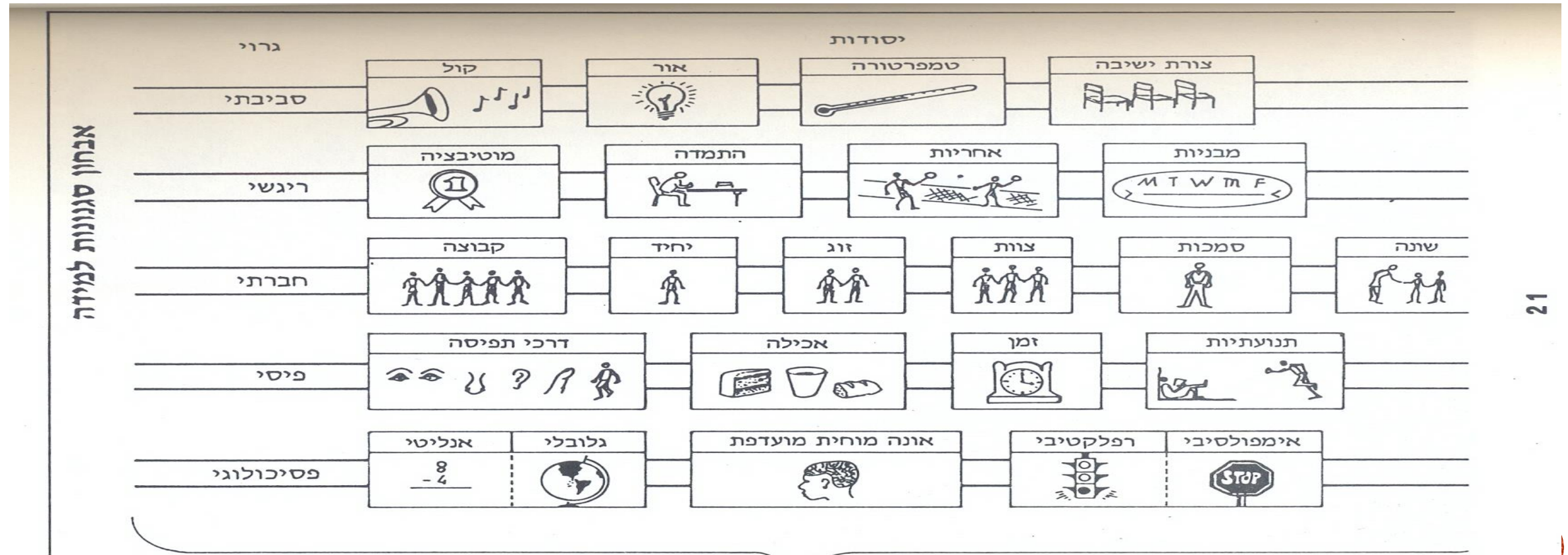
▪ שאלון קונורס משולב על פי 18 קריטריונים של ה

▪ [קונורס dsm](#)



אסטרטגיות בסיסיות בעבודה עם ADHD

ריכוז הנה היכולת להתעלם ממסיחים סביבתיים – אסטרטגיית עקיפה – בידוד משאבי למידה.



אבחון סגנונות למידה

דוגמא לאסטרטגיה ליצירת קשב

מתמשך

מה לדעתכן הראציונאל של
האסטרטגיה ?
מה היא טכניקת ההעברה
שאני רוצה לפתח

ודא כי סביבת העבודה
שלך נקיה ונטולת
גירויים

סיים את כל המשימות והדברים היכולים
להסיח את דעתך .
טלפון , שיחות חשובות . משימות דחופות
וחשובות .

ארגן את סביבת הלמידה –
המסודרת . כאשר רק הדברים
הרלוונטים נמצאים על
השולחן

למד בפרקי זמן תכופים של 5
דקות למידה – 2 דקות
הפסקה.



נקודה למחשבה – מהי פסיכו פדגוגיה ?

הלמידה כחוויה רגשית:

הסיבות להצלחה או לחוסר הצלחה בלמידה יכולות
לנבוע מקשיים קוגניטיביים אבל לא פחות מאלה הרגשיים – ההתייחסות של
הלומד אל הלמידה, התפיסה העצמית שלו כלומד, ההנעה שלו ללמידה,
האמונה שלו בעצמו, הביטחון שלו בעצמו כלומד, שהם פועל יוצא מחוויות
הלמידה שחווה. בעצם מדובר על שידוך בין שתי זירות – זירת הפדגוגיה וזירת
הפסיכולוגיה, שבכל אחת יש כדי להעשיר את האחרת ולשמש מצע חשוב
לטיפוחה. שילוב זה נקרא “פסיכו-פדגוגיה”.



ויסות רגשי מהו ?

- ויסות רגשי הוא התהליך בו האדם משפיע על:
- איזה רגשות יש לאדם איך האדם משפיע על הרגשות שלו ומתי יש לו את הרגשות הללו איך הוא חווה ומבטא התנהגותית את הרגשות האלה.
- לא מדובר רק בהגברה או עוררות אלא גם על הפחתה של רגשות. ויסות עוסק בהעלאת עוררות או בהפחתה שלה.



קשיים בויסות רגשי

- **סנסטיביות גבוהה** – קושי בויסות רגשי יתבטא בתגובה מהירה או מיידיית – “נדלק מהר”
- **ריאקטיביות גבוהה** – תגובה גדולה או קיצונית – עוצמה גדולה בתגובה, חוסר פרופורציה
- **חזרה איטית לבייסליין** – תגובה ארוכה – גם לאחר התגובה היכולת לחזור לרגיעה בצורה מהירה ואדפטיבית (מסתגלת)



ויסות רגשי - מנגנונים ואסטרטגיות

■ טכניקות ויסות רגשי -



אינטלגנציה רגשית



מה הם הטכניקות שלמדס היום ?

■ מה ההבדל בין טכניקה לאסטרטגיה ?

