

מטרת האסטרטגיה בטיפול ב-ADHD

אסטרטגיות טיפול והתנהגות



ממה מורכבת אסטרטגיית למידה ?

אין גינריות באסטרטגיות
הלמידה
הן תמיד מותאמות לפי קשייו
של הלומד.

▪ על פי שמאק ושמאק.

סדר ארגון , ניהול , תיכנון
מטה קוגניציה

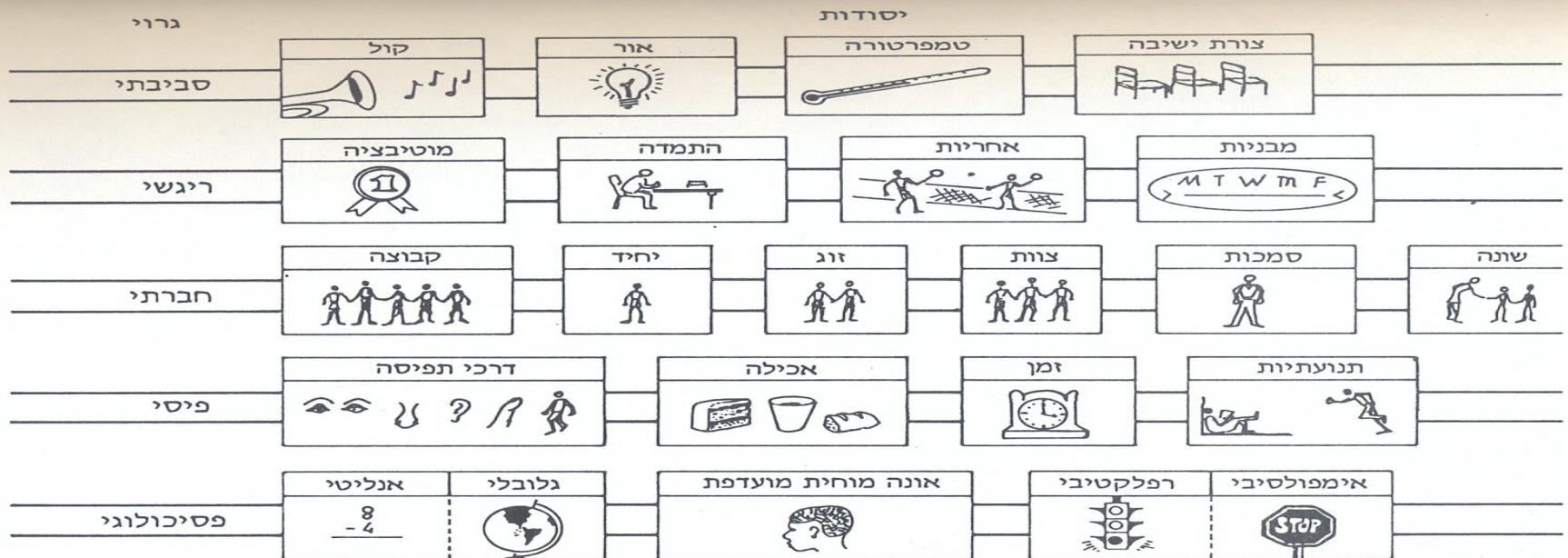
שיטתיות , חזרתיות
עקביות
העברה

**קידוד – זכרון , עבודה על פי סגנון
למידה.**



אסטרטגיות בסיסיות בעבודה עם ADHD

■ סגנון הלמידה / משאבי למידה כבסיס לאסטרטגיה



תהליכים עוקבים וסימולטניים



שיטת ארבע פונקציות הקשב

- **קשב מתמשך - Sustained attention**
היכולת להיות קשוב לאורך זמן מבלי להידרש לתגובה, ולשמור על רמה קבועה של קשב. ליקוי במערכת זו יבוא לידי ביטוי במיוחד במצבים כמו הקשבה להוראות או הקניית ידע חדש בהרצאה.
- המצב מתבטא בעיקר במצבי קריאה דמומה – אסטרטגיית טיפול אפשרית **המללה**.

-
- **הכוונת קשב - Orienting of attention**
היכולת להפנות את הקשב למיקום מסויים בשדה הראייה, ואחר כך להתנתק ממנו ולהעביר אותו למיקום חדש. לדוגמא: פעולת העתקה מהלוח, או העתקה מהספר למחברת.
 - אסטרטגיות טיפול אפשריות
 - **הצללה, סימון במארקרים, אסטרטגיות מיון, אלמינציה**.



■ קשב סלקטיבי - **Selective attention**

היכולת למקד קשב במידע מסוים, חזותי או שמיעתי, תוך התעלמות מגירויים מסיחים ומעניינים יותר. לדוגמא, ביצוע עבודת כיתה כשברקע תלמידים משוחחים או צוחקים, פיתרון מבחן כשבחוץ נשמעים קולות ממשחק כדורסל או צפירת מכוניות. ליקוי במערכת זו גורם למצב בו מיקוד הקשב מושפע פחות מכוונותיו של הפרט ויותר ממאפייני הסביבה.

■ אסטרטגיות לדוגמה :

■ **אסטרטגיות לניהול משאבי למידה , קריאה מרפרפת , אבחנה בין עיקר לטפל**

■ ניהול קשב - **attention Executive**

מערכת "בקרת-על" האחראית על שאר מערכות הקשב. מערכת זו ממונה על ארגון, תכנון וביצוע פעולות מורכבות. המערכת משתמשת במשוב פנימי וחיצוני לשם קבלת החלטות במצבים של תחרות בין תגובות. ליקוי בניהול קשב משפיע על יכולת ההתארגנות ועל בחירת תגובה או אסטרטגיה בהתאם לנסיבות...

■ **אסטרטגיות ניהול כדלהלן .**



קשב חזותי – קשב פונולוגי

שמיעתי

חזותי ■

אסטרטגיות
תנועתיות –
חושיות .
סיכום , שאילת
שאלות,
למידת עמיתים

ארגון ,
מיון
מרכיבי סדר
חזותיים .
צבעים , הדגשות
גדול/קטן



אסטרטגיות למידה לעומת אסטרטגיות ניהול

אסטרטגיות למידה	אסטרטגיות ניהול
פירוק הדגם לחלקיו	פיתוח מטה – קוגניציה- ניטור
תכנון למידה – בדיקת כל החלופות	ניהול משאבי למידה
קריאה מרפרפת	ניהול זמן
אבחנה בין עיקר לטפל	ניהול זיכרון עבודה
חילוק משאבי אנרגיה	ויסות רגשי
	השהיית תגובה – אימפולסיביות



עקרונות לפני עבודה – אבחנה בין עיקר
לטפל

■ מידע עודף מהו ?

■ מידע טריואלי ?

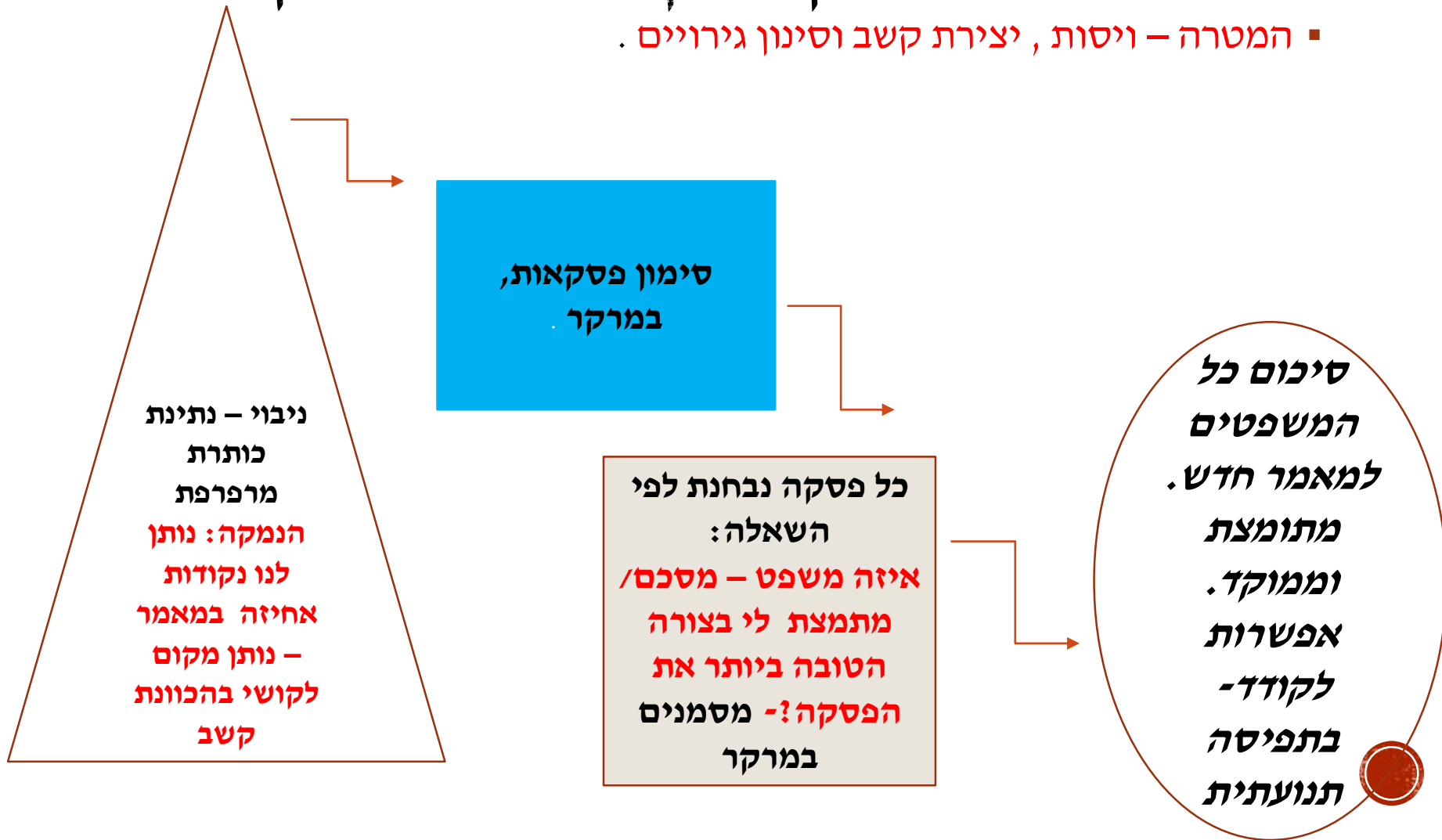
■ משפטי מפתח



אסטרטגיה

אבחנה בין עיקר לתפל בטקסטים

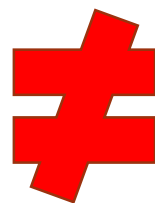
▪ המטרה – ויסות, יצירת קשב וסינון גירויים.



עקרונות לפיתוח אסטרטגיה לזיכרון עבודה

- בגלל שהוא מוגבל עלינו ליצור יעילות
- פיננסי מהיר של זיכרון העבודה בכדי שחומר חדש יכנס.

קושי
המשימה



עומס
המשימה



עקרונות עבודה עם ילדים בעלי ADHD

לעשות!
לא לדבר

גמול לפני
עונש

קשב קצר- פעולות מיידיות וקצרות

התייחסות לעיקר ולא לתפל

נותנים מקום לפיצול הקשב

מודעות – מטה קוגניציה

סדר וארגון בסביבת הילד

עקביות

חיבור לרגישות של הילד

מיעוט גירויים

לעולם אל
תתנו
לעצמכם
להיות
מעורבים
בסיטואציה
באופן אישי



אסטרטגיית התנהגות - 8 השלבים של בארקלי

- מתאימה לילדים מגיל 2-10
- ההפעלה היא ל 8 שבועות כל שבוע שלב.
- כל שלב בנוי על השלב הקודם לו .



שלב 1

▪ למדו להעניק תשומת לב חיובית לילדכם , השליטה בהתנהגות היא שלכם , יזימה מכוונת של התנהגות נותנת תשומת לב נטולת ביקורת .

▪ זה הזמן המיוחד שלנו לשחק יחד

הילד בוחר מה לעשות ?

• התבוננו במה שילדכם עושה .

• גלו עיניין במה שהילד עושה .

תנו תשומת לב ישרה וכנה ללא התחנפות, לדוגמא " אני אוהבת שאתה משחק כך בריכוז"

אפשר להשתמש גם בתגובות לא מילוליות



שלב 2

- מתן הוראות תוך מתן תשומת לב .
- תנו הוראה תוך כדי הישארות והיזון חוזר .
- כלומר פקדו על ההוראה תוך כדי פיקוח ונתינת משוב חיובי .



שלב 3

- פקודות אפקטיביות . ויעילות .
- הוראה , ללא היסוס
- הוראות מועטות – ללא עומס
- תהיו שם
- בקשו מהילד לחזור על המטלה
- קבעו דד ליין



שלב 4

- למדו את ילדכם לא להפריע לפעילותכם .
- פקודה בשני חלקים :
- "אמא צריכה לדבר בטלפון , אולי בזמן הזה
תצפה בסרטון "
- שבחו את הילד על הסבלנות .



שלב 5

- ארגנו שיטת אסימונים ביתית (מתאים לילדים)
- שיטה שבנויה על תגמול אסימונים
- התגמולים בנויים על יכולות הילד ובנויות בהדרגה .
- עמדו תמיד במה שהצבתם כתגמול .



שלב 6

- למדו להעניש בצורה בונה .
- שיטת הקנס – בנקודות אסימונים .
- שיטת פסק הזמן – הוצאת הילד למקום שקט מבודד וקצוב למשך זמן קצוב.



שלב 7

■ הרחיבו את- שיטת פסק הזמן –
למקומות נוספים



שלב 8

- למדו לטפל בילדכם במקומות ציבוריים
- ע"י תשומת לב חיובית
- שבה וציות להוראות
- מתן הוראות בצורה יעילה
- אסימונים
- וקנסות – פסק זמן

