

# גלי המוח והפרעת קשב

○ למידה כרוכה בשליטה בכישורים מורכבים של וויסות קשב. מאחר והמוח הוא מערכת כימית חשמלית, לכישורים אלה יש ביטוי בשליטה בגלי המוח.

- קשב ולמידה יעילים מזוהים עם פעילות גלי מוח מהירים.
- הפרעות בקשב ובלמידה מזוהים עם פעילות גלי מוח איטיים.



# גלי המוח והפרעת קשב

- חוסר היכולת לווסת את פעילות גלי המוח בהתאם לדרישות הביצוע של משימות קוגניטיביות, הוא הגורם להפרעות קשב ומתבטא בהפחתה ביכולת הריכוז, שיפוט מוטעה, ארגון לקוי, היפר אקטיביות, קושי בשליטה על דחפים וביטוי קוגניטיבי לא יעיל.



# גלי המוח והפרעת קשב

- מצבו של אדם הסובל מהפרעת קשב מחמיר דווקא כאשר הוא מתבקש להתרכז, כיוון שפעילות גלי המוח שלו איטית. לכן תרופות מעוררות [פסיכו-סטימולנטים] נבחרו לטיפול באנשים הסובלים מהפרעת קשב, הן להרגעה והן לשיפור יכולת הריכוז.



# גלי המוח והפרעת קשב

○ לאור זה יש לאמן את האדם לשליטה מבוקרת על כל טווח גלי המוח שהיא הבסיס לוויסות קשב וללמידה יעילה.

○ כמו כן, ילדים רבים מתחילים את לימודיהם בבית בספר כאשר מוחם אינו בשל ללמידה. בניס מפתחים את היכולת ליצר את גלי המוח המהירים בגיל 8-10 שנים. בנות מוקדם יותר, בגיל 6-8. ניתן ללמד את המוח לפעילות גבוהה באמצעות אימון מתאים.



# גלי המוח והפרעת קשב

- **ויסות יעיל של פעילות גלי המוח מאפשר גמישות מנטלית טובה, יכולות קוגניטיביות גבוהות, למידה יעילה, שליטה בהתנהגות ובמתח ותפקוד טוב בכל תחומי החיים.**



# גלי המוח והפרעת קשב

○ אנו עושים זאת באמצעות רצף של תרגילים מכוונים וממוקדים המעוררים את פעילות גלי מוח הגבוהים- מאפשרים יכולות מיקוד קשב וריכוז טובים יותר המתבטאים ב:

- ◆ מיקוד
- ◆ התמדה
- ◆ סלקטיביות
- ◆ קצב מתחלף
- ◆ חלוקת קשב
- ◆ תכנון מודעות
- ◆ הערכת זמן ומהירות
- ◆ שילוב של כלים מתחום אימון אישי ל- ADHD