

הפרעת הקשב והריכוז במערכת החינוך - "איך זה נראה ?"

ד"ר יהודית אל-דור -

מנהלת אגף ליקויי למידה והפרעות קשב וריכוז, שפ"י.

הפרעת קשב ריכוז והיפראקטיביות (Attention Deficit Hyperactivity Disorder ADHD), היא אחת מההפרעות השכיחות ביותר וקיימת אצל כ- 8% מילדי בית הספר. הפרעה זו אם כי היא בעיקרה הפרעה ביולוגית נזיר-התפתחותית הבאה לידי ביטוי בשינויים תפקודיים וביוכימיים בפעילות המוחית, יש לה השלכות על קשיים בתפקוד בסביבות מרובות, הכוללות את הבית ובית הספר וכן ביחסים בין אישיים עם ילדים אחרים. ללא טיפול, להפרעת קשב עלולות להיות השפעות שליליות לאורך החיים ובתחומי חיים רבים כגון זוגיות, צבא, עבודה, קריירה ולימודים.

כיצד זה נראית הפרעת הקשב והריכוז בבית הספר ?

התבחינים להפרעת קשב ריכוז והיפראקטיביות נחלקים לשלושה תחומים עיקריים: קשיים בקשב, היפראקטיביות ואימפולסיביות.

תלמיד בעל קשיי קשב -

- מוסח בקלות על ידי גירויים סביבתיים
- קושי למקד את הקשב בפרטים הקטנים, עשיית טעויות של חוסר תשומת לב, בלימודים, בעבודה או בפעילויות אחרות.
- קושי לשמר את הקשב בפעילות לאורך זמן
- לעיתים קרובות נראה כלא מקשיב כאשר מדברים איתו.
- מתקשה לפעול על פי הוראות, ולכן מתקשה להשלים את ביצוע המוטל עליו.
- מאבד חפצים הנחוצים לו לפעילות
- מתקשה להתארגן במשימות או בפעילויות.
- לעיתים קרובות נמנע, או לא אוהב, משימות הדורשות מיקוד קשב לאורך זמן כגון שיעורי בית.
- לעיתים קרובות מאבד דברים. לדוגמא מחברות בית ספר, עטים ועפרונות, גם דברים שלא קשורים ללמידה, מפתחות, משקפי שמש וכו'.
- מוסח בקלות על ידי גירויים חיצוניים.
- לעיתים קרובות שכחן במשימות היומיומיות. לא מצליח לנהל לוח זמנים, שוכח שיש לו חוג בשעה מסוימת, שוכח לאסוף את הילד שלו מהחוג בשעה היעודה.

תגובות אימפולסיביות -

- תגובה מהירה ללא מחשבה תחילה.
- משיב לשאלה לפני שסיימו לשאול אותה
- מתקשה להמתין לתורו
- מתפרץ לדברי אחרים
- מפריע לשיחה או משחק או פעילות של אחרים

היפראקטיביות -

- תנועתיות יתר
- תיפוף באצבעות הידיים
- מנדנד רגליים או יושב באי שקט בכיסא.
- קם מהכיסא כאשר מצופה שישאר לשבת
- רץ הרבה, מטפס במצבים במ מצופה שיפסיק. אצל מבוגרים יתבטא באי שקט ואי מנוחה.
- מתקשה להשתתף בפעילות הדורשת ישיבה בשקט
- נראה כל הזמן כאילו יש לו מנוע שלא מפסיק לעבוד
- מדבר הרבה

שלבים בתהליך הזיהוי והאבחון

איתור זיהוי- אצל מרבית הילדים הסובלים מהפרעת קשב והיפראקטיביות התסמינים ניכרים כבר בשלב הגן או בכיתות הראשונות של בית הספר היסודי. לפיכך ההפרעה מאותרת בשלבים הראשנים על ידי ההורים והצוות החינוכי בגן ובבית הספר. לעיתים מתגלה החשד להפרעה כאשר קיימת פגיעה בתפקודי למידה ולעיתים בפגיעה בתגובות רגשיות והתנהגותיות המקבל ביטוי בחיי היום יום. כיוון שלתופעה מופעים בהיבטים רחבים, קיימת חשיבות גדולה בשלב ראשוני של החשד לערוך ברור משותף של ההורים והמורים לקבלת תמונה שתסמן את תהליך הברור והסיוע הנדרש.

תהליך אבחון- זיהוי ואבחנה מבדלת (הערכה ושלייה של גורמים אחרים) של הפרעת קשב וריכוז מתקבלת באמצעות הערכה קלינית המתבצעת ידי נוירולוגים, ופאים, פסיכיאטרים ופסיכולוגים המסתייעים במידע המתקבל מההורים ומהצוות החינוכי.

מטרת ההערכה לתאר התפתחות, מצב אינטלקטואלי, אקדמי, רגשי, אישיותי, חברתי והתנהגותי של הילד ולהעריך את תחומי החוזק והחולשה של התלמיד.

תהליך ההערכה כולל איסוף שיטתי ותכלול כל המידע המתקבל ממקורות שונים אודות הילד (ראיון מורים, שאלונים, ראיון עם ההורים, קשר עם התלמיד, תצפיות, מבחני קשב ממוחשבים ועוד).

בסיום תהליך זה מתקבלת אבחנה. לאור האבחון והאבחנה ממליץ הפסיכולוג על דרכי סיוע והתערבות מקדמים לילד, למערכת החינוך ולמשפחה.

סוגי ההתערבויות והטיפוליים בהפרעות הקשב :

הטיפול בהשלכות הפרעת הקשב והריכוז הוא רב תחומי ורב מערכתי הכולל טיפול תרופתי, טיפול חינוכי, רגשי והתנהגותי.

טיפול תרופתי- הצורך בטיפול תרופתי נקבע רק על ידי רופא בעל הכשרה בתחום, נוירולוג או פסיכיאטר ומבוסס על אבחון.

טיפול פסיכולוגי- מתבצע על ידי פסיכולוגים בעלי הכשרה בתחום ומתמקד בהיבטים הרגשיים הנלווים להפרעה כגון ערך עצמי, דימוי עצמי, מצבי רוח.

טיפול קבוצתי לתלמידים- מהווה תמיכה ומקורות העצמה. קבוצות אלו מונחות בתי הספר על ידי היועצות החינוכיות והפסיכולוגיים החינוכיים.

הדרכת הורים- קיימות מסגרות בקהילה ובבתי ספר להדרכת הורים להתמודדות עם ההפרעה. הדרכה זו ניתנת על ידי יועצים, פסיכולוגים, אנשי מקצוע בתחמי הסיוע והורים שקיבלו הכשרה בנושא.

אימון (coaching) מתמקד בהיבט הארגוני של ניהול ההפרעה (קביעת מטרות, תכנון זמן, ניהול חיי היומיום ובהגשמת היעדים).

תפקידה של מערכת החינוך

הידע החינוכי והקליני מלמדים כי תלמיד בעל הפרעות קשב וריכוז מצליח בתנאים בה הסביבה פיסית ואנושית המותאמת לצרכיו. הסביבה האנושית מורכבת מהדמויות המשמעותיות העוטפות את הילד- הורים ומורים. להם, תפקיד קריטי בפיתוח דימוי עצמי חיובי של הילד כבסיס לפיתוח תחושת המסוגלות, ביצירת רשת ביטחון המכילה את הקשיים ותווך בין הדרישות המצופות והתפוקות. לפיכך המטרה המרכזית שמערכת החינוך לקחה על עצמה הוא לסייע ביצירת דיאלוג בין ההורים והמורים לפיתוח סביבה המותאמת לצרכי התלמיד.

אגף ליקוי למידה בשיתוף עמותת ההורים לילדים בעלי הפרעות קשב-עמותת "ביחד"- פיתחה תכנית משותפת לדיאלוג מורה-הורה. התכנית "[לגעת מבעד לשריון](#)" שמה לה למטרה להפוך את המבוגר המשמעותי לשותף אמפאטי המבין את מורכבות החיים של ילד עם הפרעת הקשב והמאפשר לו לחוות את תהליך הלמידה באופן חיובי וליצור רף גבוה להצלחה באמצעות חיזוק תחומי החוזק של התלמיד. התכנית מתמקדת בהרחבת בסיסי ידע של המורים על הפרעת הקשב והריכוז, בפיתוח דיאלוג אמפאטי בין מורים-הורים ותלמידים והרחבת רפרטואר כלים יישומיים לניהול כיתה. הצטרפות לתכנית באמצעות המפקחים הכוללים, היועצים הבכירים והפסיכולוגיים המחוזיים.

בעלון זה, אנו מביאים לידיעת אנשי המקצוע של שפ"י, מאמרים השופכים אור עדכני על תופעת הפרעת הקשב בהיבטים נוירולוגיים, רגשיים וחינוכיים. המאמרים נכתבו על ידי אנשי המקצוע של שפ"י ובדי השותפים שלנו בהכשרת המערכת החינוכית לעבודה עם תלמידים בעלי הפרעות קשב וריכוז.