



# ילדים עם הפרעת קשב זקוקים לגבולות ברורים

המומחית איריס שני מראשון לציון רוצה שתשכחו את כל מה שידעתם על הפרעות קשב וריכוז • אבחון? רק אצל פסיכיאטר או נוירולוג • ריטלין? ממש לא חייב • "אנשים עם הפרעות קשב הם יצירתיים ובעלי חושים מחודדים", היא מדגישה • ויש גם עשרה טיפים לקראת פתיחת שנת הלימודים

לימור סימון ✕ צילומים: קובי קואנקס ✕



לשבת מול מנכ"לית עמותת 'קווים ומחשבות', איריס שני, מרגיש לי כמו לשבת מול בדיקת רנטגן בקופת חולים. עוד רגע היא תגיד שיש לי הפרעת קשב והלך עליי. אבל שני לא אומרת דברים כאלה. אפילו כשאני מבקשת שתגאל אותי מייסורי ותנפיק לי אישור כתוב שישימש כתירוץ בשעת הצורך, היא בשלה. "אם את רוצה לדעת אם יש לך הפרעת קשב, לכי לאבי חוץ", היא קובעת חד משמעית, "ולא סתם לאבחון, אלא אצל איש מקצוע מהימן שזאת ההתמחות שלו. אחר כך, במידת הצורך, תחזרי אליי ונדבר".

שני, מטפלת התנהגותית, עוסקת בתחום שנראה שמציף בשנים האחרונות מכל עבר: הפרעות הקשב. ב־19 השנים האחרונות היא מתמחה בתחום, עובדת במערכת החינוך ומתמקדת בהפרעות קשב אצל נוער ומבוגרים. "עבדתי במערכת החינוך בראשון לציון בעיקר, כשהייתה לי הזכות הגדולה להיות ראש צוות פיתוח התנהגות בבית ספר 'ארוזים', שם למעשה יישמתי את כל האני מאמין שלי בתחום". מכל תחומי החינוך, למה דווקא הפרעות קשב? "לא סתם בחרתי בתחום הקשב ולא בתחום

חום אחר בחינוך המיוחד. בתחושה שלי, ומתוך הידע שצברתי, היה לי ברור שאי-בחון מדויק, בשילוב טיפול נכון, מאפשר להגיע לתוצאות מדהימות שמשנות את החיים מן הקצה אל הקצה".

## 25 אלף עוקבים

שני בת ה־54, תושבת ראשון לציון, היא גרושה, אם לשלושה וסבתא לשניים. בשנת 2006, עקב נפילה ברחוב שגרמה לה לנזק פיזי, נאלצה שני להפסיק להתרוצץ בין בתי ספר בארץ, והחליטה שזאת ההודמ' נות שלה לעשות לביתה. "הייתי משוכנעת שעכשיו, כשאני מושבתת, אלך ללמוד ולעשות דברים בשביל הנשמה, כמו אמנות. אבל אז הוקמה העמותה וקראו לי לדרג להיות ראש תחום החינוך. אני באופן כללי לא סובלת עמומות, מה פתאום שאלך? אבל בגלל אופי העמותה החלטתי להתגייס".

למה? "לנושא הפרעות הקשב אני מודעת 20 שנה קודם להקמת העמותה, ולמרות הידע הרב בתחום, בפועל דבר לא קורה. למשל, בתחום האוטיסטים, נוצרה יוזמה מצד ההורים והמערכת להקמת מערך כת שנותנת מענה. בתחום הקשב נעשו פרויקטים נקודתיים, אבל לא הייתה פעי-

לות משמעותית, לא הייתה הנעת תהליכים ובעיקר הייתה המון דיסאינפורמציה בתחום. השבתי שאם אצטרף לעמותה, אפעל בכמה מישורים: ראשית, במישור המידע, כדי שאנשים יזונו ממידע אמין ולא מאינפורמציה שגויה. ושנית, שדברים יתבצעו בפועל, עם הרצאות וסדנאות להורים, למורים ולתלמידים ולכל מי שיש לו נגיעה בתחום".

בשנת 2011 היא מונתה למנכ"לית העמותה, שנה לאחר מכן פתחה את עמוד הפייסבוק הרשמי שלה, שמונה היום 25 אלף עוקבים. "בנינו תקנון חדש והצבנו לעצמנו מטרות מאוד ברורות. אני אדם נטול הפרעות קשב. הסדר, הארגון והבניית התהליכים היו מאוד חשובים לי. הייתה לנו מטרה ברורה: לתת מענה לאוכלוסייה שדוקקה לנו, להיות הכתובת הראשונה עבור אנשי מקצוע בתחום ועבור כל מי שיש לו עניין כזה או אחר בתחום, וכמובן, לחשוף את הציבור למידע האמיתי".

## הבורות הגדולה

שני מודעת לתחושה הרווחת, שאנחנו חיים בעידן של הפרעות קשב. כמעט כל מי שאני מכירה טוען שיש לו לפחות

אחת כזאת. "יש הברל בין זה שטוען שיש לו הפרעת קשב לבין מי שמאבחן", מצ'נת שני את ההתלהבות, "לעשרה אחוזים מאוכלוסיית הילדים והמתבגרים יש הפרעת קשב, ולשישה אחוזים מאוכלוסיית הבוגרים. אם למישהו יש הסחות דעת וביעות בריכוז, זה עדיין לא אומר שיש לו הפרעת קשב. למעשה, הבורות הגדולה היא חלק מהעניין, ושמנו לעצמנו למטרה לעשות סדר, לתת מידע מדויק מאנשי מקצוע מומחים. בגלל הבורות בתחום אנשים פיתחו סוג של בהלה סביב הפרעת הקשב והריטלין שהורדק לה".

שנותר שני במחלוקת. "הריטלין הוא אחד ממכלול רחב של טיפולים בהפרעה, והוא קיבל חשיפה שלילית מגורמים כאלה ואחרים, שיצרו בהלה ופחד בקרב הציבור. הורים פחדו, והפחד משתק. כשהעמותה הוקמה הבנתי שאנשים בכלל לא מבינים מה זה הפרעת קשב".

"ראשית, זאת לא הפרעת קשב, אלא הפרעת קשב וריכוז. המילה ריכוז נוספה מאחר שזה אחד הסימנים לפרעת הקשב. חשוב לציין שלא כל מי שחש שיש לו הסחות דעת או בעיות ריכוז טובל בה-



חוזרים ללימודים

"היעד? 700 אלף עוקבים בפייסבוק – האחוזה היחסי באוכלוסייה שסובל מהפרעות קשב". איריס שני

## הקשב!



לקראת שנת הלימודים שבפתח, הטיפים של שני:

- 1 קחו את הזמן לשיחה עם הילדים, עודדו אותם לשאול שאלות. הציפו את כל השאלות שמטרידות אותם. תנו להם להציע גם את הפתרונות לשאלות שלהם. פעמים רבות הפתרונות אצלם, אבל קשה להם למצוא ולשלוף אותם. התפקיד שלנו הוא לעזור להם ולהנחות אותם להגיע אל הפתרונות שבראשם.
- 2 ארגנו שיחה משפחתית ובה ישתפו האחים הבוגרים בחוויות חיוביות ומצחיקות מהחברים בכיתה ומהמורים. חוויות שיגבירו את הרצון והחשק של הילדים לחזור למסגרת בית הספר.
- 3 הציעו לערוך טיול לבית הספר כדי לראות מה השתנה.
- 4 קחו את הילדים איתכם ושתפו אותם בתהליך הרישום והתשלומים.
- 5 עודדו את הילדים לחדש את הקשרים שניתקו בחופשה עם חבריהם לכיתה.
- 6 הזכירו לילדים את כללי ההתנהגות בכיתה: דיבור ברשות, הצבעה, ללכת לשירותים רק בהפסקה, להקשיב לצלצולים, עמידה בזמנים.
- 7 דברו על חשיבות ארוחת העשר ואכילה בריאה והכינו איתם רשימת כריכים אפשריים שהיו רוצים לקחת.
- 8 חשבו עם הילדים אילו מסרים יעודדו אותם ובהתאם הכינו רשימת פתקים שתוכלו לצרף עם הכריכים.
- 9 הסדירו את שעות השינה.
- 10 ארגנו מסיבת סיום משפחתית לחופש הגדול.



מאנשי מקצוע, הנגישים לכל שאלה. בע"מ מותה יש היום כ-150 מתנדבים, שעושים פעילויות מודעות ברחבי הארץ. העמותה מקיימת ימי עיון נרחבים בנושא עם מומחי חים, מתקיימת פעילות סביב נושא סטור דנטים עם בעיות קשב באוניברסיטאות לצורך קבלת מלגות דרך ביטוח לאומי. אנחנו מלווים את כל התהליך, יש לנו פעילות סביב נהיגה והפרעות קשב, הד"ר רכה להורים ולנהגים חדשים, פעילות עם מערכת החינוך שנכנסה השנה להילוך גבוה יותר, כמו ימי השתלמות בהדרי מורים ודברים רבים נוספים שמתקיימים במהלך השנה. כמובן שאנחנו תמיד פתוחים לרעיונות נוספים."

**מה היעדים הבאים?**  
"שיהיו לנו 700 אלף עוקבים בפייסבוק, שזה בעצם האחוזה היחסי באוכלוסייה שסובל בל מהפרעות קשב, שתיפסק התעשייה סביב הנושא, שפוגעת ויוצרת זילות של התחום ושל אנשי המקצוע, ובעיקר, שאנשי שים יפסיקו לפחד. הפרעת קשב היא משהו שאפשר להיות איתו טוב מאוד. אנשים עם הפרעות קשב הם יצירתיים, אהובים, בעלי רעיונות גדולים, טובים מאוד בפרויקטים ובעלי חושים חזודרים. ניתן למנף את הכישורים שלהם למקומות טובים, שיצמיחו לא רק אותם אלא גם את הסביבה."

והצוות המחנך. ההורים חייבים להבין מה עובר על הילד, למה הוא מגיב כפי שמגיב, איך אפשר לעזור לו וכיצד להציב גבולות. המון הורים פוחדים היום מהצבת גבולות, בלי להבין שילדים עם הפרעות קשב זקוקים לגבולות ברורים, שמקנים להם את הביטחון."

**מערכת החינוך עברה שינוי בנושא?**  
"לאורך השנים מערכת החינוך עברה שינוי ופיתחה מודעות לנושא. האם זה מספיק ומספק? התשובה היא לא. אני לא מאשימה את המורים, שלא קיבלו מספיק כלים להתמודדות. בעיניי, בלימודי ההוראה צריך להקדיש זמן רב לתחום הפרעות הקשב ולא קורס אחד. בכל כיתה יש היום כשלושה ילדים עם הפרעות קשב מאובחנות. ילדים כאלה זקוקים ליחס ול-תשומת לב שונים ולסביבה נוחה, נעימה ומצמיחה. יש לא מעט נערים עם הפרעות קשב שמסתובבים ברחובות, ויתרה מזאת, מחקרים מראים היום ש-56 אחוז מהעבריינים שיושבים בכלא הם בעלי הפרעות קשב. אם הרברים היו מאובחנים ומטופלים כהלכה, הם לא היו מגיעים לשם."

**אז מה בעצם עושה העמותה?**  
"העמותה פועלת בכמה מישורים. רא"שית, ידע. יש לנו אתר ודף פייסבוק פעילים עם ידע נגיש לכל דורש, שמגיע

לונים, ורק אז אפשר לדעת אם יש הפרעה, מאיזה סוג ומה הטיפול הדרוש".  
**שהוא בהכרח תרופתי?**  
"לא. אין הכרח, יש מה שמתאים. יש היום בשוק מגוון גדול של תרופות. צריך למצוא את התרופה והמינון הנכונים, בשילוב טיפול התנהגותי, הכוונת הורים והצוות החינוכי בבית הספר. בלי שילוב כל האלמנטים, לא ניתן להגיע לתוצאות. בעבודה עם ילדים חשובה מאוד הדרכת ההורים

**"תעשיית המאבחנים בארץ הלכה ופרחה. זה תחום שיש בו לא מעט כסף, ונוצרה בעיית שלטנות בתחום. האנשים המוסמכים ביותר לאבחן הפרעות קשב הם פסיכיאטר שמתמחה בתחום ונוירולוג שזאת התמחותו. מדובר באבחון של שלושה או ארבעה מפגשים, שבמהלכם ממלאים שא-**

כרח מהפרעת קשב. אנחנו חיים במציאות גרושת הסחות דעת וכולנו נוטים להיות חסרי ריכוז בזמנים ובסיטואציות שונות. זה עדיין לא הופך אותנו לאנשים עם בעיות קשב.

"הפרעת קשב היא הפרעה נוירו-התפתחותית מולדת, תורשתית או שנובעת מסיבות שמקורן בפגיעות ראש כאלה ואחרות. בפועל, זו הפרעה מתעתעת, מאחר שעל פניו לא ניתן לזהות אותה מיד, כי אין לה נראות חיצונית."

## פסיכיאטר ונוירולוג

לדברי שני, הפרעת הקשב חוצה מעמד דות, עדות ומצבים סוציאקונומיים. "סביר להניח שאם יש במשפחה מישוהו שסובל מהפרעת קשב, היא תעבור בגנים לדור הבא. כדי לדעת, צריך לעשות אבחון, והוא חייב להיות מקצועי."

**בלומר?**  
"תעשיית המאבחנים בארץ הלכה ופרחה. זה תחום שיש בו לא מעט כסף, ונוצרה בעיית שלטנות בתחום. האנשים המוסמכים ביותר לאבחן הפרעות קשב הם פסיכיאטר שמתמחה בתחום ונוירולוג שזאת התמחותו. מדובר באבחון של שלושה או ארבעה מפגשים, שבמהלכם ממלאים שא-