

מהן בעיות קשב

בעיות קשב וריכוז (ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder) הן הפרעה נוירולוגית המתבטאת בקשיים בריכוז, בהסחת דעת מהירה, באי-שקט תנועתי ובקושי להתארגן ולנהל משימות. הפרעה זו משפיעה על כ-10-5% מהילדים בעולם ויכולה להופיע בדרגות חומרה שונות.

תסמינים אופייניים ל-ADHD-

קשיי ריכוז – קושי להתמקד במשימות לאורך זמן, מעבר מהיר בין פעילויות וחוסר יכולת להקשיב לפרטים.
היפראקטיביות – תנועה בלתי פוסקת, חוסר מנוחה, קושי לשבת זמן ממושך בכיתה או בארוחות משפחתיות.
אימפולסיביות – קושי לשלוט בדחפים, נטייה להפריע לאחרים, קבלת החלטות ללא חשיבה מוקדמת.

כיצד ADHD משפיע על חיי הילד?

1. קשיים בלמידה ובהישגים אקדמיים- בעיות קשב מקשות על הילד להתרכז בכיתה, לעקוב אחר הוראות ולהשלים מטלות. כתוצאה מכך, הישגיו הלימודיים עלולים להיות נמוכים מהפוטנציאל שלו.

2. בעיות חברתיות- אימפולסיביות וחוסר יכולת לקרוא סיטואציות חברתיות עלולים להוביל לעימותים עם חברים ולהפרעה במערכות יחסים.

3. קשיים רגשיים ודימוי עצמי נמוך- ביקורת מתמדת מהסביבה עקב קושי לשמור על סדר, איחורים ושכחה עלולים לפגוע בביטחון העצמי של הילד.

4. אתגרים במשפחה- ADHD עלול ליצור מתחים בתוך המשפחה, כאשר ההורים מתקשים להתמודד עם חוסר המשמעת, קשיי ההתארגנות וההתנהגות האימפולסיבית של הילד.

כיצד טיפול במוזיקה ו CBT-מסייעים לילדים עם ADHD?

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) להתמודדות עם ADHD

CBT הוא אחד הכלים היעילים לעזור לילדים עם בעיות קשב וריכוז, במיוחד כשהם נאבקים בשליטה עצמית, ניהול זמן ודימוי עצמי.

כיצד CBT מסייע לילדים עם ADHD ?

- שיפור כישורי התארגנות וניהול זמן – הטיפול עוזר לילדים לפתח אסטרטגיות לניהול משימות ולמידת הרגלי עבודה טובים יותר.
- שליטה באימפולסיביות – למידה של טכניקות חשיבה לפני פעולה, כגון דיבור פנימי מרגיע ושימוש בשגרות קבועות.
- שיפור הרגולציה הרגשית CBT – מסייע בזיהוי מצבי לחץ, ניהול תסכולים ושיפור יכולת קבלת החלטות.
- חיזוק הדימוי העצמי – באמצעות למידה של מיומנויות חברתיות ושינוי דפוסי חשיבה שליליים, הילד רוכש ביטחון עצמי גבוה יותר.

וטיפול במוזיקה?



- שיפור יכולת הריכוז – קצב ומקצבים מסייעים לילדים לשמור על קשב לאורך זמן.
- ויסות רגשי והרגעה – האזנה למוזיקה רגועה יכולה להפחית חרדה ולשפר שליטה בכעסים.
- פיתוח שליטה עצמית – נגינה בכלי דורשת דיוק וסבלנות, מה שעוזר בפיתוח שליטה עצמית ויכולת התמדה.
- שיפור המיומנויות החברתיות – השתתפות בקבוצות מוזיקליות מלמדת הקשבה, שיתוף פעולה וסנכרון עם אחרים.

החשיבות של הדרכת הורים בטיפול בילד עם ADHD

טיפול בילד עם בעיות קשב וריכוז אינו שלם ללא הדרכת הורים. ההורים מהווים חלק מרכזי בתהליך השינוי, ויכולים לעזור לילדם לפתח הרגלים נכונים.

1- ההורים לומדים כיצד להציב גבולות ברורים תוך שמירה על יחסים חיוביים עם הילד ותורמים **בלמידת אסטרטגיות ניהול התנהגות**.

2- ישנה הבנה מעמיקה יותר של האתגרים של הילד מסייעת לשיפור הדיאלוג בין ההורה ליל ובכך ההורים תורמים **לחיזוק התקשורת המשפחתית**.

3- הורים לומדים כיצד לחזק את הביטחון העצמי של הילד ולתת לו תחושת הצלחה ובכך תורמים **לעידוד והעצמת הילד**.

4- הורים לומדים כיצד להתאים את סביבת הבית לצרכים של הילד, למשל יצירת שגרה קבועה ומינימום גירויים **מסיחים ובכך תורמים ליצירת סביבת בית תומכת**.

לסיכום,

ADHD משפיע על תחומים רבים בחייו של הילד, אך טיפול נכון יכול לשפר משמעותית את התפקוד שלו. שילוב בין טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) לטיפול במוזיקה מספק כלים לפיתוח ריכוז, שליטה עצמית ויכולת התמודדות עם קשיים. בנוסף, הדרכת הורים מהווה חלק בלתי נפרד מהתהליך, שכן היא מאפשרת להורים לתמוך בילד באופן יעיל וליצור עבורו סביבה יציבה ומעודדת.

לעוד פרטים מוזמנים ליצור איתי קשר

כרמית קולץ נהיר

מטפלת במוזיקה ו-CBT

נייד 0507933236

מייל kcarmit@gmail.com