

## יש לילד ADHD

"לפעמים אני מרגיש שאני שונא את הילד שלי"

סיפור אמיתי רונה דודה של ילד

יש לאחי ילד בן 6 בעל הפרעה התפתחותית קואורדינטיבית (DCD) והפרעות קשב וריכוז (ADHD). באחד הימים נסעתי לבקרום. רוצה לשתף אתכם במה שעובר על הורים לילד כזה כל יום.

ניב, הילד, ביקש מאביו שיצא איתו עכשיו לטייל. רונן - האב ניסה להסביר לניב, שבאתי לביקור קצר והם שותים איתי קפה וכשנסיים לשתות את הקפה, נצא כולנו לפארק. כשניב לא קיבל את רצונו מיד באותו רגע, הוא התחיל להשתולל. נתקל בכל הרהיטים בבית ונחבל וזרק חפצים לכל עבר במיוחד על ההורים. הוא יצא למרפסת, נעל את עצמו מבחוץ וזרק את המפתח מאחורי ארון. כשניב הבין שהוא כלוא, הוא התחיל לצווח בבהלה וקשה היה להרגיע אותו על מנת להנחות אותו כיצד להשיג את המפתח.

האירוע הזה נמשך למעלה משעה. האם תוכלו לדמיין את מצב הלחץ שבו היו כל הנוכחים עד שהצלחנו לחלץ את ניב?

לאחר שנרגענו כולנו, במיוחד ניב שהיה מאד מפוחד, יצאנו לפארק לשחרר מעט מעודפי האנרגיות של ניב. בעת הטיול, רונן, לא הצליח להחליף עימי ולו מילה אחת. במשך כל הזמן הוא היה עסוק בלרוץ אחרי ניב ולהזהיר אותו: "ניב, לא לקפוץ מהברזייה! ניב, היזהר אתה עלול ליפול. ניב, אל תדקור את הכלב עם המקל! ניב, ....."

ניב לא ציית לאף אחת מהוראותיו. הוא רץ ונתקל, התרוצץ ונפל.... וכך מצאנו את עצמנו רודפים אחרי ניב, ורונן צועק, מבקר, נותן הוראות וכועס על אי ביצוען, ועל כך שניב נופל ונחבל.

כשחזרנו הביתה, הסתכל עלי רונן בעיניים דומעות ואמר: "לפעמים אני מרגיש שאני שונא את הילד שלי. אני כל כך פוחד מהרגש הזה". ניב, הילד בעל ליקויים בקואורדינציה והפרעות קשב וריכוז, פעל על פי מאפייני שתי הלקויות:

**לקות בקואורדינציה:** בעיות בשיווי משקל; ויסות כוח לקוי (הפעלת כוח לא ריאלי לביצוע משימות מכונה לעיתים כויסות חושי); היתקלויות בחפצים; תנועתיות יתר; אימפולסיביות: הרצון לספק את הצרכים עכשיו, ברגע זה; חשיבה מהירה לא שקולה; תגובות שמונעות לא על ידי המחשבה; התפרצויות כעס; מרדנות; ועקשנות.

**היפראקטיביות:** התוקפנות של ניב כלפי אנשים ובעלי חיים; התרוצצות חסרת מנוח, חוסר מודעות לסכנה וסיכון עצמי;

ההורים מרגישים תחושת כישלון וחוסר שליטה, הם מבולבלים ואינם יודעים כיצד לנהוג. הם מביעים תסכול עקב חוסר יכולתם לשלוט ולנווט את התנהגותם של ילדיהם. תחושות התסכול וחוסר האונים גוררים תגובה חריפה כלפי הילד: התפרצויות כעס, תוקפנות, ביקורת מילולית חריפה מעליבה ולעיתים משפילה, ואף ענישה. בדרך זו הם אינם משיגים תוצאה רצויה וכך גדל התסכול ומביא למעגל חוזר – מעגל של איבה וכישלון.

הילד, מצידו, לא מצליח להתנהג כפי שמצפים ממנו, וכמעט כל מה שהוא עושה גורר אחרי ביקורת קשה. מתחילה להתפתח אצלו תחושה גוברת והולכת שהוא מאכזב, איננו עומד בציפיות, פחות אהוב מאחרים, ואיננו יודע מה לעשות על מנת לצאת מהמעגל הזה. כך הוא חש שוב ושוב תחושות כישלון, אשמה, תסכול, אכזבה עצמית, לא נאהב, ילד רע, חסר ערך וכ"ו.

בטחוננו העצמי מתערער והוא לא מפסיק לשאול את עצמו: "למה אני כזה?" ו"למה דווקא אני". מעגל הכישלון הזה בין הורים לילדם בעל לקות בקואורדינציה והפרעות הקשב והריכוז מאמלל את כולם.

בפעילות OCO™ (Optimal Coordination Order) לילדים עובדים בפעילות פרטנית ובהמשך עוברים לעבודה קבוצתית. באמצעות התהליך מתפתח קשר מיטבי מוח – שריר. קשר מוח שריר מפתח את רשתות התקשורת בין העצבים במוח ובכך משפר את התנועה, יוצר שליטה בתנועה, משפר את שיווי המשקל, יוצר ויסות כוח תקין, הילד מפתח תנועות שלמות ונכונות, התהליך מפחית אימפולסיביות, משפר לקויות למידה ומפתח כישורי למידה, מאזן את התקשורת הבין אישית בין הילד לסביבה. באמצעות תהליך כזה, הילד משתנה, כל מערכת היחסים במשפחה משתנה, וכפועל יוצא, עולה הדימוי העצמי של הילד ושל ההורים.