



קשב משפחתי

לכבוד יום המשפחה, בחרנו לדבר על הפרעת קשב וריכוז (AD/HD) במובן המשפחתי.

הפרעת קשב וריכוז, הפכה למושג מוכר בשנים האחרונות, אך משמעותה רחבה יותר ואינה נגמרת "רק" בקושי להתרכז. זוהי הפרעה ניירו ביולוגית, המשפיעה בכל ערוצי החיים בדרגות חומרה שונות. היא אינה חולפת, אך עשויה להשתנות לאורך השנים, אם באופן ספונטאני ואם בעזרת טיפול.

אנו כהורים, פוגשים את ההפרעה מהרגע שהילד פוקח את עיניו בבוקר והיא ניכרת לאורך היום בהתנהגות, בתפקוד הלימודי ובקשרים החברתיים.

מבחינה משפחתית, הפרעת קשב, הנה בעלת מרכיב גנטי. כך יוצא, שלילדים רבים הלוקים בהפרעת קשב, יש הורה או אח אחד לפחות הלוקה גם הוא בהפרעה. מפגש זה בין השניים מגביר את הקושי ועלול ליצור מתח במשפחה.

אז בואו נדבר עלינו, ההורים...

הורות לילדים עם הפרעת קשב, היא הורות מאתגרת מבחינה מעשית ורגשית.

בפן המעשי - היא מחייבת אותנו להיות יצירתיים ולרכוש מיומנויות חדשות, על מנת להתמודד עם המורכבות בחיי הילד והמשפחה. בין היתר, לבנות סביבה מותאמת לצרכי הילד, לרכוש ידע כדי להבין מדוע הוא מתנהג כפי שמתנהג, ולהבחין בין התנהגויות הקשורות להפרעת הקשב, לבין עניינים התפתחותיים תואמי גיל.

בפן הרגשי - גילוי ההפרעה מעורר בנו רגשות רבים. אנו עשויים לכוּס על הילד ועל התנהגותו, להרגיש חסרי אונים בהיעדר כלים מתאימים להתמודדות ולחוש אשמה ואף בושה, לנוכח ההשלכות של התנהגויות הילד בחברה. גם מערכת היחסים בין האחים הופכת להתרחשות מורכבת ועמוסת רגשות.

בנוסף לזאת, סביב המשפחה הגרעינית ניצבת המשפחה המורחבת, ובראשה הסבים והסבתות.

אלה, נדרשים להתמודד עם נכד אשר מאפייני התנהגותו אינם מובנים להם ומעוררים בהם קושי רב. אנו ההורים, מפרשים לעיתים את תגובת הסבים כביקורת או כהימנעות מקשר משמעותי, בשעה שאנחנו וילדינו זקוקים יותר מכל למערך משפחתי רחב ותומך. עם זאת, סבים רבים, כאשר ניתנת להם ההזדמנות להתגייס למען ילדיהם ונכדיהם, מקבלים משמעות חדשה למעמדם והופכים להיות משאב תומך ומסייע, המרחיב את גבולות התא המשפחתי ומעניק כוחות והזדמנויות חדשות.

לצד המורכבות והקושי, מחקרים הצביעו גם על היתרונות שהפרעת קשב. בין היתר, נמצא קשר בין הפרעה ליצירתיות, נחישות, רגישות, חוש הומור, יכולת התמודדות עם ריבוי משימות ופתיחות לנטייל סיכונים ולחדשנות.

בטיפול הפסיכולוגי, ניתן דגש על המשפחה כולה ועל הרחבת היבטי הטיפול והסיוע לא רק לילד עצמו, אלא גם

לדינמיקה במשפחה המורחבת.

גיוס המשפחה המורחבת לטיפול, תוך התמודדות עם תחושות האשמה והבושה והימנעות משיפוטיות ומביקורתיות, נותנת למשפחה כולה הזדמנות לצמיחה.

בשירות הפסיכולוגי של קדימה צורן, ישנו צוות מקצועי ומנוסה, המתמחה באבחון הפרעת קשב ובטיפול פסיכולוגי, הכולל עזרה בהבנת תסמיני הפרעה ומתן כלים יישומיים לילד ולמשפחתו, להתמודדות יעילה יותר.

מוזמנים לפנות אלינו בשעות הבוקר בטלפון: 09-8821692
ובכל שעות היום במייל: yaels@kadima-zoran.muni.il