**הדרכה למילוי המיפוי**

**מרחב משלב**

כדי להבהיר את התמונה ולסייע בבניית תכנית עבודה טיפולית פיתחנו כאן ב**סדנא** [שאלון למיפוי ואבחון](file:///H:\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary%20Internet%20Files\Content.Outlook\07D6VCX5\ADHD.doc). שאלון זה מחלק את מאפייני הפרעת הקשב לשישה תחומים: **תקשורת בין אישית**, **תכנון וארגון**, **תחושה**, **מקצב**, **תנועתיות וחיפוש ריגושים**, ו**קשב**.

1. **החלק הראשון במיפוי מתייחס לתחום התקשורת הבין-אישית**

**חשיבה אגוצנטרית:** ליקוי ביכולת לראות את נקודת המבט של השני, את רצונותיו ואת צרכיו.

*דוגמא-"אתה יודע, יש ילדים שבכל מריבה רואים רק את הצד של עצמם ואף פעם לא יכולים לחשוב שאולי השני צודק.*אתה מכיר ילדים כאלה? גם לך זה קורה לפעמים? זה מפריע לך? הרבה או קצת?"

**היעדר גבולות בתחום הבין אישי:** לא תופס את תחושת המרחק המקובלת מאנשים, נוטה להיכנס לעניינים של אחרים. יכול לייעץ למורה איך לנהל את הכיתה. חבר של מנהל בית הספר..

**אימפולסיביות בתחום הבין אישי:** נטייה לפעול מהבטן, ללא שיקול דעת וחשיבה. התפרצויות זעם בתגובה לגירויים קלים.

**פירוש לא נכון של סיטואציות חברתיות:** נטייה לפרש סיטואציות חברתיות לרעתו (אם מישהו צוחק בכיתה- בטוח צוחקים עליו..) נטייה לא לראות את האשמה שלו בסכסוך, ולהעצים את חלקו של השני.

**חוסר טאקט:** היעדר רגישות למה שמתאים או לא מתאים בסיטואציות חברתיות.

1. **החלק השני מתייחס לקשיים בתכנון וארגון**

תחום זה מתחלק לשניים: תכנון גוף ותכנון חשיבה. האימפולסיביות בתכנון עלולה להתבטא גם בתנועה וגם בחשיבה.

**תכנון גוף**

**קושי בגבולות גוף:** ילד שלא יודע איפה הוא מתחיל ואיפה הוא נגמר. הופך ושופך דברים בטעות.

**קושי בתכנון תנועה:** מתבטא בתנועה מסורבלת, נטייה להיתקל בדברים בחדר (כשהוא הולך בחדר הפינות של השולחנות והארונות מתנפלות עליו...)

**קושי במגע מתאים:** לא יודע איך לגעת באנשים בצורה נעימה. עלול לגעת 'יותר מידי' או להתרחק ממגע באופן קיצוני. כשהוא מחבק זה יכול להיות חזק מידי ולמעוך את השני. מכאיב לאנשים כשהוא חושב שהוא צוחק איתם.

**מתקשה לשמור על מרחק מתאים.** לא קולט באופן אינטואיטיבי מהו המרחק המתאים לקשר עם בן שיחו. ילדים שמתקרבים יותר מידי, תוקעים את הפרצוף שלהם בפרצוף שלך בשעת שיחה או לחילופין שמורים מרחק גדול מידי, במידה שגורמת חסר נוחות לשני.

**תכנון חשיבה:**

**קושי בארגון חשיבה:** כאשר בן אדם עם יכולת ארגון חשיבה טובה רוצה לבצע משימה, הוא מסוגל לארגן את סדר הפעולות שעליו לבצע על מנת להשלים אותה. כשמישהו עם קושי בארגון חשיבה מקבל על עצמו משימה הוא מתקשה לארגן את הפעולות הנחוצות באופן יעיל והגיוני.

**קושי בהערכת יכולות:**

אנשים עם קושי זה מתקשים מאוד לגזור לעצמם מטלות התואמות את יכולתם. ילד כזה יכול לבכות שעתיים על השיעורים בחשבון שהמורה הרשע נתן ושהוא אף פעם לא יצליח לעשות אותם. בפועל, אחרי שהתחיל, הוא מסיים תוך חמש דקות. באופן דומה הוא יכול לחשוב שיסיים בחצי שעה משימה שבפועל היא הרבה מעבר לכוחותיו.

**קושי בתכנון זמן:**

מתבטא בקושי להעריך כמה זמן ייקח לו לבצע משימות ובקושי לעמוד בזמנים. כאשר העריך הערכה שגויה, מתקשה לתקן ולהסיק מכאן לגבי הפעם הבאה.

**קושי בביצוע מאורגן:**

גם אם המשימה תוכננה כמו שצריך הילד מתקשה לבצע את העבודה בצורה מאורגנת. חשוב לציין שלא מדובר על 'סתם בלאגן', אלא על בלאגן שמפריע לתפקוד.

**קושי בהתמדה:**

ילדים עם הפרעות קשב נוטים להתקשות במיוחד במשימות שדורשות התמדה.

**נטייה לפיזור ושכחה:**

באופן שמפריע לתפקוד.

**תחושה:**

ילדים עם בעיות קשב וריכוז סובלים לעתים קרובות מליקויים בתחום התחושתי. זה יכול להתבטא **בתת תחושה**, כלומר שהם חווים את הגירויים התחושתיים הרגילים בעצמה פחותה מהרגיל. במקרה כזה העולם המתנהל כסדרו נתפס על ידיהם כאנמי וחסר צבע. הם חיים ברעב מתמיד לתחושות וזה יכול להביא להתנהגויות לא מקובלות כמו נגיעה בלתי פוסקת בחפצים ובאנשים, לעיסה של חפצים גם מעבר לגיל המתאים, נגיעה מעל למקובל באיזור אברי המין ועוד.

לעומתם, ילדים עם **רגישות יתר** חווים את הגירויים התחושתיים בעצמה רבה מהרגיל. הם יכולים להגיב ברגישות יתר לקולות, תחושות, ריחות וקרבה של אנשים. יכולים לפרש נגיעות סתמיות כפגיעה. ילדים כאלה רגישים מאוד לסוג הבד של החולצה, לתפר בגרביים. מתקשים לבור מבגדי חורף לבגדי קיץ ועוד. אצל ילדים כאלה כמות הגירויים התחושתיים בכיתה רגילה גדולה ממה שביכולתם לשאת, מה שגורם לפגיעה משמעותית בריכוז ויכול להביא גם לרגזנות, עצבנות ודכדוך. ישנם ילדים שבתחומים מסוימים מפגינים תת תחושה ובתחומים אחרים רגישות יתר.

**מקצב:**

בביטוי מקצב הכוונה לקצב הפעילות של הילד, ולתדירות והעוצמה של השינויים במצבי הרוח. אצל ילדים עם נטייה לקיצוניות מצב הרוח נע במהירות מעצב תהומי

לעליצות גדולה וחוזר חלילה. הם יכולים לתאר את המורה לחשבון כמורה הטוב ביותר בעולם, או לחילופין- הברנש השפל והמגעיל ביותר שהכירו. את השכן לשולחן בכיתה הם יכולים להגדיר בשעה עשר כחבר הטוב ביותר שלהם, ובעשר וחצי הם שונאים אותו, ותמיד שנאו.

ילדים בעלי מקצב מהיר מהרגיל נעים בתזזיתיות מעניין לעניין. אפשר להתעייף רק מלראות אותם. הם מצידם יכולים להשתגע מהקצב האיטי בו מתנהלים העניינים אצלינו.

ילדים בעלי מקצב איטי מהרגיל זזים לאט לאט. הם חושבים לאט, מתכננים לאט ומבצעים לאט. לכן בדרך כלל ימצאו את עצמם בתחילת המשימה כשכולם כבר יצאו להפסקה אחרי שסיימו. הקצב האיטי מפריע להם מאוד בלימודים. הם לא מספיקים ולכן פותחים פערים לימודיים. בשל הקצב האיטי חושבים אותם לעתים קרובות לטיפשים- ולא היא. לעתים קרובות מדובר בילדים מבריקים. יש גם ילדים שבתחומים מיוחדים הקצב שלהם מהיר מהרגיל, ובאחרים- איטי מהרגיל.

**תנועתיות, חידוש וריגוש**

מרכיב התנועתיות, החידוש והריגוש יחד עם הקצב המהיר נותן לסביבה תחושה של

רכבת שדים.

ילד עם תנועתיות יתר זז בלי להפסיק. עובר מדבר לדבר, מעניין לעניין, מתופף עם הרגליים ומתעסק בידיים. התבוננות תראה שלא מדובר כאן בעסקנות יצירתית, אלא בפעלתנות חסרת מטרה ותועלת. אצל ילדים עם הפרעת קשב יש נטייה לחפש כל פעם משהו חדש. לא בגלל שיש לו משהו נגד הפעילות הישנה, אלא בגלל צורך מתמיד בחידוש.

**הקושי עם סמכות ומסגרת**

מביא לאין סוף עימותים בבית, בכיתה ובשעות אחר הצהריים. כתוצאה מקושי זה ילד מתנגד לפעילות לא כי הוא לא אוהב אותה, משום שהיא קשה לו או משעממת אותו- אלא משום שהוא מסרב לעשות משהו שמישהו אומר לו.

**קשב**

בסעיף זה אנו בודקים האם קיימים קשיים למקד קשב במשימה מסוימת.

**תת-קשב** הינה יכולת נמוכה מהרגיל להפנות קשב למשימה נתונה. ילד עם תת-קשב יאבד ריכוז מהר בשעת השיעור. כשהוא מקשיב, איכות הקשב שלו נמוכה.

**חולמנות:** ילדים עם הפרעת קשב נוטים לעתים לחלום בשעת השיעור.

**חשיבה אסוציאטיבית:** היא נטייה לעבור מנושא לנושא. כך ילד שנשאל שאלה על רגשותיו של יצחק בעקדה ייזכר בריב שהיה לו אתמול עם יצחק, חברו לכיתה על הכדור. יצחק טען שהכדור שלו אבל באמת הוא הביא את הכדור מהבית ואפילו השם שלו רשום על הכדור. אמא רשמה אותו. **לשאלת המורה הוא יענה:** 'אבל אמא רשמה את השם שלי'. הרצף האסוציאטיבי גורם לכך שמבחינת הסביבה הוא מדבר לא לעניין.

**מיקוד יתר:** ילדים עם הפרעת קשב נוטים לעתים למיקוד יתר. מתקדים בתחום מסוים ולא זזים ממנו.

מיקוד יתר יכול להתבטא בבנייה במשך שעות וריכוז מוחלט בלגו. 'שיגעון' לתחום מסוים, שקיעה בספר בלי לשמוע מה קורה מסביב.. בתחומים רבים מיקוד יתר יכול לסייע, אבל לפעמים הוא מקשה על המעבר מנושא לנושא בבית הספר, על השתתפות בפעילויות המשפחתיות ועוד. כאן במיוחד חשוב לשים לב שלא שאלנו האם יש מיקוד יתר, אלא האם מיקוד היתר מפריע. במקרים רבים כשהסברתי לילד מהו מיקוד יתר הוא ענה: 'יש לי, אבל אני אוהב את זה'

לצד הקשיים יש רשימה של נקודות חוזק האופייניות לילדים עם בעיות קשב וריכוז. גם כאן המדריך שואל את הילד, ההורה, המורה והמדריך. אבל כאן, השאלה היא: עד כמה הילד טוב?

**קצב ומקצב:** חלק מהילדים האלה כישרוניים מאוד בדברים הדורשים קצב.

**סקרנות:** רבים מהם מאופיינים בסקרנות וחקרנות מעל הרגיל.

**חום ואכפתיות בין אישית:** למרות כל ההסתבכויות הם טובי לב באופן בולט.

**מקוריות ויצירתיות:** בכל, לאו דווקא בתחומי המלאכה והאומנות.

**חן:** ילדים חמודים במיוחד

**אהבה לטבע וסביבה:** מאפיינת במקרים רבים ילדים עם הפרעת קשב

התייחסות לצדדי החוזק של הילד מגבירה את בטחונו העצמי, ובנוסף- מאפשרת לנו לבנות עבורו תכנית עבודה אישית מיטבית.