****Mn b bvbvvc[Type a quote from the document or the summary of an interesting point. You can position the text box anywhere in the document. Use the Drawing Tools tab to change the formatting of the pull quote text box.]

**הפרעת קשב -**

**פנים ושמות**

***מהי הפרעת קשב וריכוז? מה קורה במוח של ילד עם הפרעת קשב וריכוז? ובזה של מבוגר?***

***מהם בכלל ההשלכות של התהליכים הכימיים במוחנו על ההתנהגות היומיומית שלנו, ועל התנהגותם שלהם? למה ילדים כאלה מפריעים, מתפרעים, לא מקשיבים, לא מרוכזים, לא ישנים, משקרים ומתרצים, מפטפטים, חולמים, מתמכרים (אבל מנגד רגישים כל כך, אוהבים כל כך......)?***

***ואם כך – איך נכון להתמודד איתם? מהי הגישה הנכונה להרים ולהעצים אותם, ולא – חלילה - להרוס....?***

ראשית כול ולפני הכול, באה ההרצאה להציג בצורה ראציונלית ופשוטה מה קורה, הורמונלית, בראש של ילד עם הפרעת קשב וריכוז. אילו הורמונים מוליכים ומקשרים אצלו בין חלקי המוח, ואיך הם עושים זאת באופן שונה מאשר זה המתרחש אצל אחרים, שאינם לוקים בה. וקריטי מכך: איך משפיעים תהליכים אלה באופן ישיר ובעוז על התנהגות הילד; מדוע צריך ילד כזה להעיר את מוחו בכל פעם מחדש, ולמה בלתי אפשרי לו לעשות דברים שאינם מדברים אליו ומניעים אותו רגשית.

עוד נדון, איך מול סביבה שאינה מבינה עלולות התנהגויות אלה להביא ילדים בעלי הפרעת קשב וריכוז לתסכול גדול, למתח מול ההורים, המורים והחברים, לחוסר שקט ולחרדות, להערכה עצמית נמוכה ומכאן בדרך קצרה להרמת ידיים ולוויתור. מתבגרים ומבוגרים עלולים אף להגיע למצב של דיכאון, התמכרויות, הפרעות אכילה ועוד.

הפרעת קשב וריכוז היא דבר קבוע. ילד עם הפרעה כזו ייאלץ להתמודד איתה כל חייו, וללמוד לחיות איתה. לכן חשוב כל כך שגם הסובבים אותו יבינו מה קורה לו ויידעו כיצד להתנהל מולו נכון – ויפה שעה אחת קודם. הגברת המודעות בקרב סוכני החיברות של הילד ובראשם אנשי החינוך סביבו היא קריטית.

גישה נכונה לילדים עם הפרעות קשב וריכוז יכולה להרים אותם ואת משפחתם; ישנם כלים לעשות זאת, ובראשם אסרטיביות מצד אחד, קרי הגדרת פרוצדורות והצבת גבולות ברורים להם הילד זקוק כל כך, סדר יום הכולל הרגלים ופעולות, ספורט ותזוזה, ומהצד השני, בו זמנית: אהבה, ואמונה ביכולותיהם.

*ההרצאה מועברת ע"י דוד נחום, מייסד ובעלים של "איתקה – לגעת בחיים" חברה המסייעת לאנשים לעשות שינוי בחייהם ע"י קואצ'ינג וספורט. דוד מתמחה באימון אנשים וילדים הסובלים מ-ADHD/ADD, ובעל ניסיון רב באימון ילדים ונוער באמצעות סדנאות והפעלות המועברות למאות ילדים מידי שנה, בבתי ספר ובקהילה.*

**איתקה – לגעת בחיים**

**דוד נחום, 054-7773050,** [**david@itaca-tl.com**](mailto:david@itaca-tl.com)