

היבטים רגשיים בקשיי קשב

מאיר בוכנר

אז מי אני ?

אנו לומדים לדעת מי אנחנו, מהאופן בו אנו נראים
בעיני הזולת, על פי מעשיו ו/או תגובותיו כלפינו.
אנו תמונת המראה המשתקפת.



המפוזר מכפר אז"ר – לאה גולדברג

והרי ברור כשמש,
ועכשיו אני נזכר:
השעה היתה כבר אמש
תשע, אז היום – מחר!
אוי לי, אם עכשיו מחר -
כבר אחרתי כל דבר!"

הנה כך הוא המפוזר,
המפוזר מכפר-אז"ר.

קם בבקר המפוזר
ויושב על המטה,
ושואל: "ישנתי כבר,
או שכבתי זה עתה?
זה שבחלון זורח-
שמו הוא שמש או ירח?
עת לקום או את לישון?
לא כתוב על השעון!"

המפוזר מכפר אז"ר

הנה כך הוא המפוזר
המפוזר מכפר אזר.



במברשת נעליים
מצחצח הוא שיניים,
נעל על רגלו נועל
ובקערה טובל.

שם גם ספר גם צלחת
על כסא שבמקלחת,
ובמטבחו בינתיים
כל הזמן קולחים המים.

נקודות למחשבה

- **תסמונת - תסמונת או סינדרום** (ביוונית: "רץ ביחד") היא תופעה שבה מספר מצבים קליניים מתגלים על ידי סימנים, תסמינים או תופעות בלתי רגילות שמתאגדים ביחד.

- כלומר תסמונת "מחברת" אוסף של תסמינים שונים הנוטים על פי רוב ללכת יחד, וליצור מעין מהות אחת. (החיבור הינו ברמת המתאם או ברמה סטטיסטית) אך אין לה גורם מחולל ידוע!

הזהירות מחייבת

- **מחלה** - מחלה היא פגיעה בגופו של יצור חי, הגורמת לתפקוד לקוי של הגוף או הנפש. מחלה, בהגדרתה הביולוגית היא הפרה של תהליך ההומאוסטזיס.
- מחלות יכולות להיגרם כתוצאה מגורם פנימי, כגון פגם גנטי או שינוי כרוני בגוף, או כתגובה לגורמים חיצוניים, כגון חיידקים, נגיפים, או טפילים אחרים.
- למחלה ישנו גורם מחולל ידוע!

הפרעת קשב ולקות למידה

- **הפרעת קשב** - הינה תסמונת, הכוללת מגוון תסמינים, בהם גם קשיי ריכוז.

- **לקות למידה** – הינה תסמונת (כשל, חסר מחולל ידוע) המוגדרת בדרך השלילה. הלקות מוגדרת כאשר קיים פער לימודי ניכר (כשנתיים פחות מרמת בני הגיל) בהעדר גורמי הדרה: יכולת שכלית, בעיות נפשיות, חוסר השכלתי, בעיה פיזיולוגית.

קשת מרכיבי התסמונת

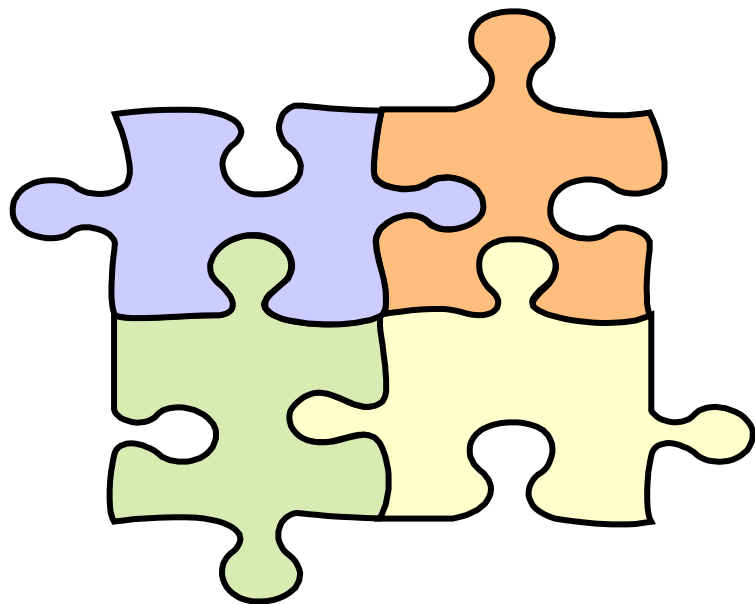
להפרעת הקשב היבטים מ"קשת" של כיווני התייחסות:

- **היבט מהמבנה הביו-כימי**
- **היבט מהמרכיב הרפואי-נוירולוגי**
- **היבט מאופן התפקודים הקוגניטיביים**
- **היבט מדרך התפקודים הפדגוגיים**
- **היבט ברמה החברתית-סוציאלית**
- **היבט מהמרכיבים הרגשיים**

המרכיב הרגשי

ההיבט מכיוון המרכיב הרגשי כולל בחובו את סך
כל ההיבטים הנ"ל.

"השלם הינו יותר מסך כל חלקיו"



"הילד הזה הוא אני"

בעיות גלוות (Comorbidity) להפרעות הקשב בקרב אוכלוסיית ילדים ומתבגרים

-קשיי למידה ומיומנויות חברתיות

-נטייה לשימוש בסמים

-בעיות בשינה

-הפרעת טורט

-בעיות הרטבה

-הפרעות תקשורת

-מחלות שונות כמו לדוגמא, אסטמה

-נטייה למעורבות בתאונות

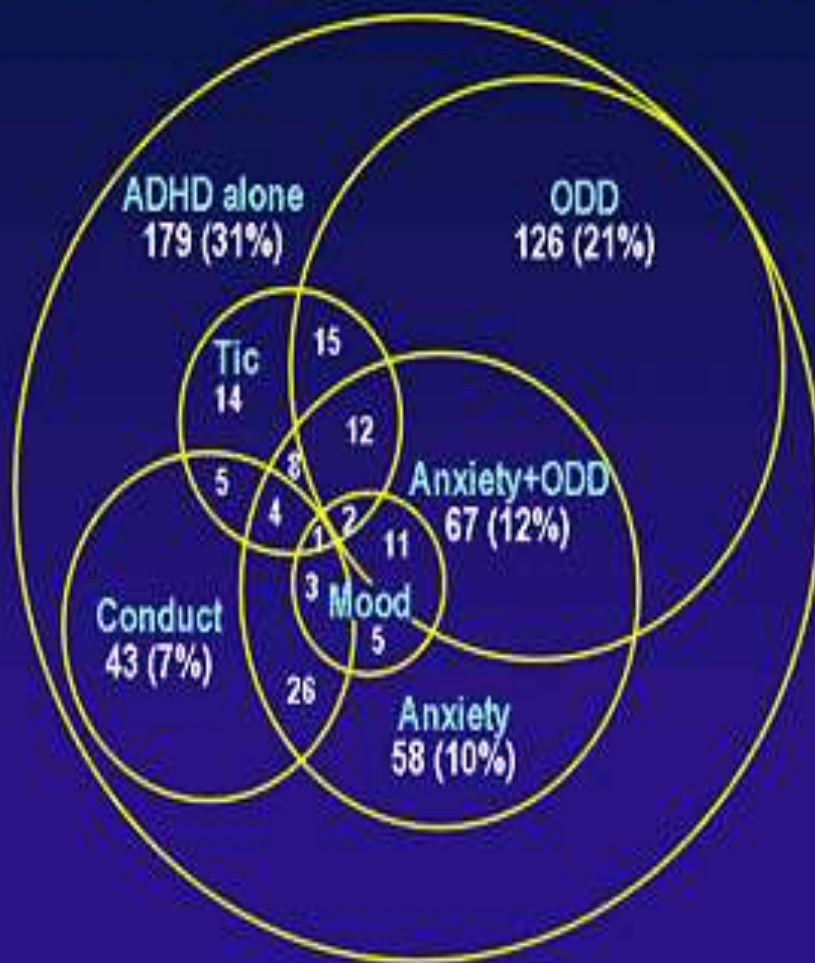
-קושי בקבלת מרות

-קושי בשליטה על כעסים

-מוטיבציה נמוכה

-קשיי שפה

Comorbidity in the MTA Sample (N=579)



Alvarez, H. K. and Johnson, T. A. (2009)

Jensen PS, et al. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2001;40(2):147-158.

ADHD

- הפרעת קשב היא תופעה שכיחה, המוערכת בכ- 5%-10% מהאוכלוסיה. עקב טבעה ההתפתחותי, ברוב המקרים היא באה לידי ביטוי לראשונה בילדות, אך היא אינה חולפת עם ההתבגרות ומלווה את האדם לכל אורך חייו. בנוסף, הפרעת קשב מאופיינת בתחלואה נילונית משמעותית, כך שלעתים קרובות קיים יותר ממקור אחד הגורם לתסמינים

שכיחות

- הפרעת קשב נפוצה יחסית בקרב האוכלוסיה הכללית. ניתן למצוא אותה בכל שכבות האוכלוסייה ורמות המשכל. זוהי הלקות הנזירולוגית הנפוצה ביותר בקרב ילדים.
- 5%-10% מהילדים בגילאי בית הספר לוקים בהפרעה זו, רובם בנים. עקב אופייה הכרוני היא לא נעלמת גם בחיים הבוגרים של האדם, ולכן ניתן למצוא אותה בכל שכבות הגיל.

21. בעלי זיכרון טוב.
22. מקסימים.
23. בעלי אישיות חמה ואוהבת.
24. טיפוסים משפחתיים.
25. נלהבים.
26. בעלי סקרנות רבה.
27. מתעניינים וחוקרים דברים שמעוררים את סקרנותם.
28. החלטיים, נחושים ועומדים על דעתם.
29. כאשר הם מתעניינים ואוהבים דבר מה, מסוגלים לקשב ולריכוז עמוקים וממושכים.
30. כנים ואמתיים. לבם ופיהם שווים.
31. נוטים לקבל אחרים ולסלוח.
32. רגישים לצרכים של אחרים.
33. טובי לב ונדיבים.
34. פתוחים כלפי אחרים.
35. טובים באלתור.
36. בעלי התבוננות מיוחדת בדברים.
37. בעלי כושר אבחנה חד.
38. בעלי רעיונות רבים.
39. דואגים ואכפתיים לאחרים.
40. טובים ויעילים בהתמודדות עם מצבי משבר.

1. בעלי אנרגיה רבה.
2. מוכנים לנסות דברים חדשים.
3. מוכנים לקחת סיכונים.
4. מוכנים לדבר תמיד.
5. חכמים.
6. מסוגלים לעשות מספר דברים באותו זמן.
7. בעלי חוש הומור מפותח.
8. טובים בטיפול בילדים צעירים.
9. ספונטניים.
10. מבחינים בפרטים שאחרים אינם רואים.
11. מכירים את ההרגשה של להיות בצרה או של לעג, ולכן אמפטיים ומבינים אחרים במצב זה.
12. מסוגלים לחשוב על דרכים חדשות ומקוריות לעשות דברים.
13. מתנדבים לעזור לאחרים.
14. שמחים ומלאי התלהבות.
15. בעלי דמיון מפותח.
16. יצירתיים.
17. רגישים ומגלים חמלה.
18. בעלי רצון להכיר אנשים חדשים.
19. אמיצים.
20. יודעים ליהנות מהחיים ואף פעם לא משעמם איתם.

האינטראקציה עם הסביבה

הסביבה – בעיקר הבוגרת, רואה בילד/ה המגלה בעיות קשב ילד ש "נכשל" הוא נחשב ל:

חצוף, דווקאי, פגע רע, עצלן, תוקפני, חסר משמעת, נטול מרות, אלים.

דימויים אלו בונים את תפיסת העצמי ומכתיבים את הקשר עם הסביבה החברתית (אם אני לא איתם אני נגדם).

אפשר גם אחרת



דודי שמחה המבולבל

מסנדל
בחמאה
בסנדל,

אבל בתה הוא שם
שתי כפיות חרדל,
אולם את הבשר
בוחש הוא בסוכר.
כזה דוד מבולבל !

קצת לא נעים,
קצת לא נעים לי להודות,
שדודי (שמחה הדוד)
קצת מבולבל.
זה באמת, ככה, די חבל.

טוב,
למשל:
לארוחת-הבקר
הוא מורח סנדביץ'

הפרעת קשב ולקות למידה

בין 12% - 24% מהילדים בעלי ליקויי למידה סובלים גם
מהפרעת קשב.

קו מורבידיות זו מעלה את הסיכון לפתח בעיות
התנהגות קשות (בעיקר בקרב הבנים).

Shaywitz 1994

סרטון – חווית הילד לקוי הלמידה

http://www.pictureit.co.il/adhd/ADHD_final.swf

ארבעת מרכיבי הקשב:

על פי הגישה הנוירו-קוגניטיבית

Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990).

The attention system of the human brain .

Review of Neuroscience Annual

SELECTIVE ATTENTION – מיקוד קשב

SUSTAINED ATTENTION – שימור קשב

ORIENTING ATTENTION – פיצול קשב

EXECUTIVE ATTENTION – ניהול קשב

מיקוד קשב – Selective attention

היכולת למקד קשב במידע רלוונטי, תוך התעלמות ממסיחים, גם אם הגירוי אינו אטרקטיבי או מובלע על רקע של מסיחים בולטים, פתאומיים, רועשים או מעניינים במיוחד.

ליקוי במערכת זו גורם למצב בו מיקוד הקשב מושפע פחות מכוונות הפרט ויותר ממאפייני הסביבה. **בכתה – התמקדות בדברי המורה**

Sustained attention - קשב מתמשך (ריכוז)

היכולת להקצות משאבים קישביים לאורך זמן, תוך שמירה על רמה קבועה של ביצוע. ליקוי ביכולת זו יבוא לידי ביטוי במיוחד במצבים בהם נדרשת פעילות קישבית מתמשכת ללא פעילות תגובתית בצידה. מצבים מסוג זה הנם קשים במיוחד עקב הצורך בשמירה בזמנית של אקטיביות המערכת הקשבית ופסיביות המערכת התגובתית. במצב של העדר תגובה קיימת נטייה טבעית ל'התנתקות' מידי פעם.

בכתה – לשמור על מתח לאורך כל השעור

הפניית קשב – Orienting of attention

היכולת להפעיל מנגנון המאפשר הפניית הקשב למיקום מסוים בשדה החזותי, ניתוק, והעברת הקשב למיקום חדש.

מערכת זו חשובה במיוחד למטלות הדורשות סריקה ומעקב אחר גירויים בשדה החזותי כמו למשל קריאה.

בכתה – להיות מסוגל לשמור על קשב למורה, ללוח ולמחברת באותה עת

Executive Attention - ניהול הקשב

זוהי מערכת בקרת-על המפקחת על כל המערכות הקישביות האחרות. מערכת זו אחראית על היכולת לארגן, לתכנן ולבצע פעולות מורכבות, על היכולת להשתמש בפידבק פנימי וחיצוני, היכולת להתמודד עם מצבי קונפליקט בהם יש תחרות בין תגובות. ליקוי במערכת זו ישפיע על מגוון רחב של פעילויות ובמיוחד על השליטה בקשב. כתוצאה מכך, עלולים להיווצר קשיים בארגון, בבחירת אסטרטגיה מתאימה לנסיבות.

בכתה – להתגייס למשימה לא מאתגרת

הפרעת קשב ולקות למידה

- אף על פי שהתפקוד האקדמי עלול להיפגע בעקבות הפרעת קשב, לקות הלמידה איננה מוגדרת על ידי המדריך האבחוני DSM זאת משום שהתפקוד בתחום זה לא בהכרח מושפע מהפרעת הקשב ומשום שהיא יכולה לפגוע גם בתחומים שאינם אקדמיים. כמו כן, אין קשר בין המנגנונים העומדים בבסיס לקות הלמידה דיסלקציה, דיסגרפיה ודיסקלקוליה לבין אלו של הפרעת קשב.

השפעות

למאפייני הפרעת הקשב ו/או ליקויי הלמידה ישנה השפעה שלילית על התפקוד בתחומים רבים: קוגניטיבי, אקדמי, רגשי, חברתי וכן גם על הפרעות בשינה.

Barkley 1997

בנוסף לקשיים בלמידה יש גם ביטויים של דיכאון וחרדות

Faraone et al 2000

Wolraich et al 2005



דיכאון, חרדה ודחיה

תלמידים הלוקים **בהפרעת קשב ו/או ליקויי למידה**
מדווחים על יותר סימפטומים של **דיכאון וחרדה** ועל רמות
גבוהות יותר של **בדידות וחוסר ביטחון עצמי** בהשוואה

לתלמידים ללא ל"ל - מרגלית 1998, 2006

Al-Yagon 2007

Svetaz et al 2000

Mcnulty 2003

תלמידים אלו חווים פי שתיים וחצי יותר הרגשות

Greenham 1994

של דחיייה

בעיות חברתיות

על פי מחקרים (ראה כהן-נבות 2001, Sinclair 1998, Cosden 2001)

קרוב ל – 40% מהסובלים מ- ל"ל ו/או הפרעת קשב סובלים גם מבעיות פסיכו/סוציאליות שונות, בהן:

- נשירה מביה"ס,
- רמת הכנסה נמוכה בבגרות,
- פרישה ממוקמות עבודה,
- מעורבות בקטטות,
- התחברות עם גורמים שליליים ו/או פליליים,
- שימוש בחומרים מסוכנים ועוד.

מקס ומוריץ – וילהלם בוש



את יכול החרקים
הם אוספים בשקיקים.



כל שקיק הסתר היטב
במטה של דוד יוסף.

אך למקס ומוריץ אין
שום כבוד לדוד זקן.
והשנים, כמוכן,
בחרו בו לקרנו.



בין עלים וענפים
יש שרצים לאלפים:
הפושיות וחרקים
ונמלים ומקקים.
מקס ומוריץ בין עצים
מלקטים את השרצים.

נשירה מבית ספר – גורם סיכון מס' 1

הנשירה מביה"ס גוררת התנהגויות המובילות לסיכון רב.
לכן ילדים בעלי הפרעת קשב/ ל"ל נמצאים ברמות סיכון
גבוהות יותר ל:

Wolraich 2005 Coden 2001

שימוש בסמים

Aintres 1997

מעורבות בהתנהגות תוקפנית

Naubuzaka 2003

נטייה ליפול קורבן להצקות

א.מנור ש.סגל-קינר

מעורבות בתאונות דרכים

תהליכי הדרה

סיבות שאינן נזירולוגיות



עודד המתנדנד



גם למה שאתם מנסים

עודד המתנדנד



הרגל תיה לוי קט
להתנדנד ולנדנד



פונקציות ניהוליות

מדיווחי מורים עולה כי הסובלים מהפרעת קשב יותר **מוסחים** ופחות מרוכזים בכתה.

Pearl & Bay 1999

קיימת מחשבה לגבי כשל **בפונקציות ניהוליות (E.F)** כבסיס ל ADHD, אולם מתברר כי ליקוי בפונקציות ניהוליות אינו מהווה גורם הכרחי או מספק ל ADHD. מכאן שההפרעה כנראה איננה מאופיינת על ידי ליקוי קוגניטיבי יחיד אלא ריבוי של ליקויים קוגניטיביים .

Swanson et al 2011

Executive Functions

תפקודי הניהול כוללים:

- יכולת תכנון וארגון – הסקת מסקנות
- ויסות התנהגות ורגשות - התאמה
- גמישות חשיבתית – היכולת להחליף מטלות.
- התמקדות במטרה – גיוס משאבים
- עיכוב תגובה - או דיכוי דחפים
- זיכרון עבודה – יכולת ריכוז
- שליטה בקשב – תשומת לב והתמקדות

Pennington & Ozonoff 1996

מה המקור ל כשל

אצל 50% מהסובלים מהפרעת קשב נמצאו כשלים ב EF, אולם כשלים ברמה דומה נמצאו גם אצל הלוקים ב ל"ל. קשה לדעת האם המקור לקושי בהפעלת EF הוא הפרעת הקשב או שמא ל"ל. כשלים בתפקודי ניהול נמצאו גם בהפרעות פסיכיאטריות אחרות.

Seidman 2006

אולם כשל EF מסוכן במיוחד לסובלים מ-ADHD

Biederman et al 2004

תחלואה נלווית

לסיכום במקרים רבים קיימת גם תחלואה נלווית
(קו/מורבידיות) ובתוכה:

1. ליקוי למידה
2. חרדה
3. דיכאון
4. תסמונת טוראט
5. בעיות בהתנהגות – ODD (הפרעת התנגדות מרדנית),
6. הפרעות בקואורדינציה-DCD
7. הפרעות בשינה,

ליקויים נלווים

- ליקוי בוויסות חושי
- לקות שפתית
- ליקוי בלתי מילולי
- קשיים בקואורדינציה
- ליקוי בוויסות רגשי

ליקוי בוויסות חושי

רגישות יתר –

- הילד מגיב מהר לכל גירוי קטן.
- עוצמות רעש או מגע מרתיעות אותו ולכן כהגנה הוא מסתגר או מתכנס לתוך עצמו.
- קיים אצלו קושי בסביבה עתירת גירויים (משחקי חברה, תופסת, חול, צבע וכו').
- קשה ללטף אותו או לגעת בו.

ליקוי בוויסות חושי

רגישות חסר –

- הילד אינו מגיב כשצריך (נתפס כתלוש).
- זקוק לגרייה חזקה (נתפס כלפי חוץ כאדיש, כלא אכפתי).
- צריך לקרוא לו פעמיים, ללטף אותו חזק וכו'.
- אינו חש כאב בעוצמות הרגילות.

Specific language impairment – **SLI**

- הילד עלול להתקשות בזכירת שמות החברים.
- מתקשה לשלוף שמות חפצים, צבעים וכו' (שיום).
- מתקשה להבין את הנדרש בפעם הראשונה.
- מגיב לעיתים שלא כמצופה, נראה "סגור" לא שייך.
- מבלבל פונמות קרובות

לקות לא מילולית

(**Non Verbal Learning Disorder**) – **NVLD**

"**תסמונת ההמיספרה הימנית**". ליקוי בקריאת המפה

החברתית הקרוי "דיסלקסיה חברתית".

- הילד מתקשה בהבנת תקשורת חברתית (דקויות, רמזים, מטפורות, פענוח הבעות פנים).

- מתקשה בהבנת מצבים חברתיים ובין אישיים.

- מגיב "שלא לעניין", לא מבין הומור.

חלוקה המיספריאלית

המיספרה ימנית – התמודדות עם מצב חדש.

המיספרה שמאלית – שימוש בסכמות שנרכשו.

תלמידים בעלי **NVLD** נרתעים בדרך כלל ממצבים חדשים, נוטים להצמד לפעולות שגרה, להקשיח (לפעול לפי הספר), להיבהל ו/או להתנגד לכל סטייה מהידוע (רתיעה ממצבים חדשים).

מצבים חברתיים הם רבי ניואנסים, חסרי תבניות

Goldberg 2007

קבועות, מחייבי אילתור.

Aoyagi & Goldberg 2003

לקות בקואורדינציה (DCD)

- גולמניות (Clumsiness)
- הכל נופל לו מהידיים או נשבר
- תנועות לא מאורגנות ולא מותאמות
- מרבה להיתקל ו/או ליפול (נפצע הרבה)
- קואורדינציה עדינה ממש "מעצבנת אותו"

לקות בוויסות רגשי

- מתקשה בשמירה על מצב רוח יציב – תנודתיות.
- מגיב בעוצמות בלתי פרופורציונאליות לגירוי.
- איטיות ב-"חזרה לשגרה" (מתקרר לאט).
- מהיר להיעלב ולהיפגע.
- מתקשה ליחס משמעות אובייקטיבית למסר.
- ממהר להיעלב – לוקח הכל אישי
- מתפרץ לפני שחושב
- תנודתיות רבה במצבי הרוח
- מאד רגיש ופגיע – סף התסכול נמוך מאד

חוסר אונים נרכש

הקושי בלמידה ו/או הכישלון החוזר ונשנה בכתה, ההערות והגינויים מעוררים תגובות רגשיות מהסביבה ואצל הפרט כאחד, אלו יוצרים את **מעגל הקסם** של

"חוסר אונים נרכש".

הילד מפתח "אנטי" לבית הספר ולדרישותיו. תחושה זו מונעת מוטיבציה לנסות, להתמודד, להשקיע, ומרחיקה מהישגים. נולדת **"נבואה שמגשימה את עצמה"** מוקד השליטה נודד החוצה...

יהושע הפרוע – היינריך הופמן

הי, מדוע יהושע
כה קרוע ופרוע?
ציפורניים וידיים
לא נטל כבר כשנתיים.
ככרובולת-תרנגולת
שיער ראשו על
הגולגולת.
יהושע, יהושע,
לך והסתפר, פרוע!



DSM 5

DSM 5 - ספר האבחנות האמריקני יוצא מנקודת מבט רפואית (נוירולוגית) ומתייחס לשני תסמינים בלבד:

קשב – ATTENTION

היפראקטיביות/אימפולסיביות – ADHD

ולכן הגדרות הפרעה מכוונות רק כלפיהם

סוגי ההפרעה:

1. בעיקר בעיות בקשב - Inattentive.

2. בעיקר פעלתנות יתר ואימפולסיביות

3. מעורב – בעיות קשב עם פעלתנות

בכל אחת מהקבוצות 9 תסמינים מתוך 6, הקיימים לפחות 6 חודשים, בדרגה הפוגעת בתפקוד.

כיצד מעבירים מסרים לילד עם הפרעת קשב

- ליצור קשר עין עם הילד.
- יש לנסות ולהפחית גירוי העלול להסיח את דעתו.
- לנסח את ההוראה כהצהרה !
- יש לומר את ההוראה רק כאשר אנו מתכוונים לכך ונעמוד על ביצועה.
- על ההוראה להיות פשוטה, קצרה ועניינית.
- יש לומר בכל פעם משימה אחת בלבד. אין לומר משימות מורכבות ומרובות.
- ניתן לחזור על הדרישה בכדי לוודא שהילד שמע את ההוראה בשלמותה, מבלי לפגוע בילד.

פעולות חשובות לאורך שנת העבודה

- ▶ לכל תלמיד מאובחן חדש יש להתחיל ולעדכן את התיק שלו תוך חודשיים מרגע אבחוננו. ניתן לעדכן את תיק התלמיד בכל ישיבה עליו עם הצוות או ההורים.
- ▶ יש לשבת לפחות 3 ישיבות פורמאליות לאורך השנה על כל תלמיד ובהן לדון כ 10 דקות על מצב המטרות שהוצבו עבורו, שינוי מטרות או הצבת אחרות ועדכונים על מצבו.
- ▶ יש לכנס מפגש משותף בין בית הספר וההורים לקראת סוף השנה (אפריל/מאי) על מנת לדון בהכנות לקראת השנה הבאה. ככל שהתלמיד בוגר יותר, כך משמעותית יותר הנוכחות שלו במפגש זה.
- ▶ כל איש צוות חדש שמתחיל לעבוד עם התלמיד חייב לעבור חפיפה ע"י צוות ביה"ס על התלמיד, לרבות הסבר על הפרעות קשב, מינון המדדים השונים ודרכי התמודדות.
- ▶ כל איש צוות חדש חייב לעבור הכשרה בסיסית בהתמחות בקשיי קשב במידה ולא עבר אותה בעבר.

*מורה בית ספר מתנהל - בשעת ביקור המנהל
המנהל - אימת מורים, כוח אץ הוא - מפני הורים
והורים מחדים - מילדיהם התלמידים
ורק הללו לבדם - לא כוחדים משום אדם !!!*

חנניה רייכמן

תודה על ההקשבה