

איריס ברנט מארחת את זיוה דינה, בנושא: "כרוניקה של הפרעת קשב במשפחה"

איריס ברנט

בפינת ההורות של גיליון זה שעוסק בהפרעות קשב וריכוז, בחרתי לארח את זיוה דינה. זיוה דינה היא עורכת "עלון קשב ADHD" המספק מידע להורים ולאנשי מקצוע בנושא הפרעות קשב, מנהלת פורום הורים ומנהלת דיור בתחום לאנשי טיפול, חינוך ואימון. מעבר לעיסוקה זה, היא אמה לילדים עם ADHD, שמכירה את ההפרעה גם מניסיונה, ועל כך היא מדווחת בכתבה הבאה.

שלכם,

איריס ברנט

יותר ממנו.

הפסיכולוגית אמרה שחוסר הגבולות של הילד נובע מבעיה בתפקוד המשפחה, והפנתה אותנו לטיפול משפחתי. אבל איך זה שהאחים הגדולים והקטנים ממנו לא מנסים לצאת דרך החלון בקומה השנייה?

המטפלת המשפחתית אמרה שהבעיה נובעת מחוסר תיאום בין ההורים, והפנתה אותנו לטיפול זוגי.

הטיפול הזוגי הסתיים בכך שאני ובעלי נשארנו עם אותם חילוקי דעות.

והילד? הוא נשאר אותו דבר!

למזלנו עברנו למקום אחר, ושם פסיכולוג בית הספר, מצויד בהרבה סוכריות וסבלנות, רדף אחריו במשך חצי שנה עד שהשלים את האבחון וקבע שיש לילד הפרעת קשב.

בגיל 11, אחרי שנים של סבל חברתי, הוחל בטיפול אצל תרפיסט במשחק. בגיל 12 הפסיק להיות בטטת מחשב מסוגר בבית, התחיל לרוץ בחוץ, השיל 14 ק"ג ממשקלו ונהיה נער חברותי. עד כדי כך חברותי, שילדי הכיתה שלו, אלה שצחקו עליו לאורך השנים, ביקשו ממנו להמשיך איתם לתיכון ולא לעבור לפנימייה שאליה הוא בחר לעבור.

נעים להכיר, זה הבוקר שלנו

לקראת שנת הלימודים תשנ"ז עשינו רילוקיישן בארץ. היה לי קשה להתארגן בבוקר במקום חדש לגמרי ועם שלושה ילדים קטנים. לא רק הילדים היו צריכים להגיע בזמן לגן ולבית הספר, גם אני הייתי צריכה להגיע בזמן לעבודה, ועוד לצאת מן הבית לפני שהם יוצאים להסעה. אז עדיין לא ידענו שלכל הילדים ולאמא שלהם יש הפרעת קשב.

מבין שלושת הילדים, האמצעי שיגע אותי הכי הרבה. הייתי צריכה לוודא שהוא איננו עסוק באיזשהו משחק במקום להתלבש, איננו מסתובב ברחבי הבית במקום להכין את

רציתי לספר לכם על משפחתי, משפחה אחת מרבות עם הפרעת קשב, אשר קודם כול מתוודעת לנוכחות התכונה באבחון אחד מהילדים, ואחר כך מזהה אותה בהורים ובעוד בני משפחה. רציתי לספר לכם שאפשר להתמודד עם הפרעת קשב בעזרת מבוגרים שאינם מוותרים: מורות ויועצות חינוכיות מסורות, רופאים, פסיכולוגים ומטפלים שאכפת להם, הורים שלא מתביישים לבקש עזרה והדרכה ממערכות החינוך, מקופת החולים וממחלקת הרווחה, כי אינם יכולים לממן טיפולים פרטיים.

רציתי לספר לכם על ילדים שאינם מוותרים לעצמם ומנסים שוב ושוב עד שהם מצליחים.

הבן האמצעי עובר אבחון

כשהיה בן 4, הגננת התלוננה שבני האמצעי לא אוהב לצייר, לא אוהב לבנות בקוביות, לא אוהב לשבת ב"ריכוז" ולא מצליח לצייר עיגול עגול. הוא שיחק הרבה בחצר ונפצע לעתים קרובות, היה מסתובב בגן מסביב למעגל ה"ריכוז" וזורק תשובות נכונות לשאלות הגננת. בבית, רכב על הבימבה שלו עד הכביש הראשי, ניסה לצאת מן החלון בקומה השנייה, וגם בדק מה קורה כאשר זורקים קרשים וגפרורים בוערים למקלט השכונתי.

כאשר לקחנו אותו לרופאת התפתחות הילד, היא בנתה לו תוכנית טיפולית:

א. רפיו בעיסוק - כדי לטפל במוטוריקה העדינה שלו, ולהכין אותו לכתובה.

ב. טיפול פסיכולוגי - כדי לטפל בחוסר הגבולות שלו.

ומה קרה?

המרפאה בעיסוק סיימה את הטיפול אחרי 10 מפגשים. אנחנו, ההורים והגננת, התלוננו שהוא לא מצליח לצייר עיגול עגול, אבל היא טענה שיש ילדים שזקוקים לרפיו בעיסוק

מאבחון לאבחון עם הבן הצעיר

הבן הצעיר והחייכן כבר בן 8 ולא מחייך. המורים והמטפלת באמנות לא יודעים מה מפריע לו. חשבתי שאולי גם הוא עם הפרעת קשב. הלכנו ביחד לנוירולוג שאבחן אותו כבעל הפרעת קשב ונתן לו ריטלין.

אחרי זמן מה, אמר לי בני: "אמא, עם הריטלין אני מי שיכולתי להיות. אני מקשיב בשיעור ולא רב עם הילדים".

בתיכון הוא סירב לקחת ריטלין, ספג נזיפות על שאיננו יכול לשבת בשקט בשיעורים ובהצגות, והיה מגיע למבחן בגרות ומוסר למשגיח דף ריק.

בכיתה י"א הוחלט לערוך לו אבחון פסיכו-דידקטי. האבחון נערך על ידי פסיכולוגית סבלנית על פני מספר פגישות. בסוף האבחון הוא אמר לה שהחליט להפסיק להתמרד וישתלב במסגרת, וכך היה.

אמא מתאבחת

אני בת 45, ולמרות החריצות וההתמדה, מתקשה במקומות עבודה.

כמורה מוסמכת בעברי הרחוק, הגעתי מוכנה לשיעור, ו-35 תלמידים הפריעו לי להעביר את השיעור. כמוכרת בחנות בעברי הפחות רחוק, לא יכולתי גם לענות לטלפון, גם להדריך קונים וגם להנפיק קבלה. הבוס ניתק אחד משני קווי הטלפון בקופה, כדי שאוכל להתרכז. חשבתי שייתכן שירשתי את הפרעת הקשב מילדי, כי זו תכונה תורשתית...

אחרי מפגש מתסכל עם נוירולוגית מבוגרים, הגעתי למרכז לקשב וריכוז בגהה, ושם אובחנתי על ידי הפסיכיאטרית וחוקרת הפרעת הקשב ד"ר איריס מנור.

היא אמרה שיש לי הפרעת קשב עם היפראקטיביות, ואני אמרתי שאינני היפראקטיבית. תשובתה: "גם פטפטנות היא היפראקטיביות".

אבחון הבת הגדולה

בגיל 16 בתי הייתה תלמידה בינונית מאוד ומתוסכלת מאוד. כאשר שלחתי אותה לפסיכולוג, היא סיכמה איתו שאם היא תרגיש צורך, היא תתקשר אליו בעצמה כדי לקבוע פגישה. כאשר הגיעו מים עד נפש, נסענו באוטובוסים מביתנו ברמת הגולן עד למרכז לקשב וריכוז בפתח תקווה, שם עברה אבחון מדוקדק אצל הפסיכיאטרית ד"ר מנור.

בשיחת הסיכום, ד"ר מנור אמרה לה שהיא נערה פיקחית מאוד עם הפרעת קשב קשה, ושהיא צופה לה הצלחה רבה אם תטופל נכון.

בתי הרימה את קולה: "את אומרת את זה רק כדי להתחנף אלי!"

אחר כך החלה בתי במסע של קפיצות בציונים בעידוד המורים, עד שהתקבלה כעתודאית לטכניון.

התיק, איננו שקוע בדמיונות באמצע שריכת הנעליים, ואיננו מציק לאחיו הקטן שמנסה להתארגן בעצמו.

כאשר פיתיתי אותם לקום עם סרט מצויר בטלוויזיה, הייתי צריכה להילחם כדי לכבות אותה בזמן, וכאשר הילד שקם ראשון קיבל רשות לשחק במחשב, הייתי צריכה להקים אותו משם בכוח.

כל אותו זמן הייתי צריכה להכין להם ארוחת בוקר, להכין לכל אחד כריך כמו שהוא אוהב, להכין מראש ארוחת צהריים שהם יאכלו בלעדי, וגם לסדר את הבית, כדי שיהיה להם נעים ונוח לחזור לבית בלי אמא שתקבל את פניהם. ועוד לא דיברנו על הקימה שלי, ההכנות הפרטיות שלי לקראת יום העבודה, והקושי הפרטי לעשות מספר דברים במקביל.

אחרי הרבה ניסויים וטעויות, הגעתי לנוסחה המנצחת: קמתי כבר ב-4:00 בבוקר כדי להכין בשקט את הבית לאירועי הבוקר. שמת כיסיה במכונה, שמת סיר על האש עבור ארוחת הצהריים, ניגבתי את הרצפה, והכנתי לכל ילד כריך אישי בשקית עם פתק ובו שמו וברכה מיוחדת ליום נעים.

אחר כך הערתי אותם ב-6:00 לראות סרטים מצוירים. אחר כך, כוס שוקו גדולה, כדי ללכת לשירותים בבית ולא בבית הספר. אחר כך, אפיתי וטיגנתי אוכל מהיר שהפיץ ריח ועורר את תאבונם: פנקייק, חביתה, פיצה או בורקס קפואים, ואיתם מעדן, קורנפלקס ופרי, העיקר שיאכלו אוכל מזין שירפד את הקיבה.

כדי להחזיק את הדריכות בזמן ההכנות, הייתי עוקבת אחרי השעונים האנלוגיים הגדולים המפוזרים בבית. לילד החולמני מכולם, אמרתי כל 5 דקות מה המשימה הבאה ועד מתי לסיים אותה. למשל: "כאשר המחוג הגדול יהיה על מספר 5, אתה צריך לסיים לנעול את הנעליים. כאשר המחוג הגדול יהיה על מספר 6, אתה צריך לסיים את צחצוח השיניים". משימה אחת בכל פעם, כדי לא להעיק על הזיכרון הקצר.

רגע, מתי מתלבשים? לא צריך להתלבש. יש פוטר ויש טריקו והם אינם מתקמטים. ערב קודם מתקלחים, לובשים בגדים נקיים לבית הספר וישנים איתם.

ומתי מכינים את התיק? בערב, לפני השינה.

ואיך יודעים כמה זמן לוקח להתארגן? לומדים מן הניסיון. הכי חשוב, לא להעיר את הילדים מאוחר מדי, כי אז נהיה בלחץ אטומי, ולא מוקדם מדי, כי אז ישקעו בטלוויזיה, מחשב ועוד משחקים ממכרים.

לבסוף, כל ילד עלה להסעה עם תיק מסודר, כריך אישי, עיניים ערניות, ובעיקר - עם מוכנות לקראת היום החדש.



הדיסלקט הזה התקבל לכאן". מיותר לציין שבני מעולם לא אובחן כדיסלקט.

כיום הוא כלכלן וסרן בצבא, ולומד מדעי המחשב באוניברסיטה הפתוחה.

הבן הצעיר עושה חייל, תרתי משמע

הבן הצעיר התגייס ליחידה קרבית, עבר מסלולים של טירונות, מ"כים וקצינים קרביים, והיה מפקד אהוב של מחלקה עם חיילים "קשים". אחרי קבלת דרגת סגן, עבר להדריך צוערים בקורס קצינים קרביים בבית הספר לקצינים. הוא לא הדריך אותם רק בשטח, אלא גם לימד אותם בכיתה.

לאחר השחרור, טייל בחו"ל, שיפר בגרויות בלמידה עצמאית מן האינטרנט, ועבר קורס פסיכומטרי בציון גבוה.

אחר כך חזר לאינטרנט כדי ללמוד פיזיקה, מקצוע שלא למד מעולם, כדי להתקבל ללימודי הנדסה באוניברסיטה. כן, הוא התקבל לאוניברסיטה שרצה... והוא שוב מחייך.

החוויה האישית שלי

כאם המשפחה, וגם לאור מצבנו הסוציו-אקונומי הקשה, הרגשתי כטובע המבקש מכולם סביבו להציל אותו. בשנים הראשונות, היוזמות לעזרה באו ממחלקת החינוך. אחר כך היו קיצוצים בחינוך, ואני השתדלתי ללמוד על זכויותינו ולבקש אותן מרשויות החינוך והרווחה.

בני המשפחה התביישו בבקשות העזרה שלי, ונראה לי שבן זוגי, כדרכם של גברים, לא אהב את העזרה. אני, שחונכתי להרוויח את לחמי בעצמי, מצאתי את עצמי "משנוררת" עזרה, מתביישת עמוקות ומנחמת את עצמי שזה למען הילדים.

לכל אורך הדרך פגשתי במורים, יועצות ומטפלים קשובים ומקצועיים. נראה לי שציפיתי שמישהו יוביל אותי יד ביד, בעוד העזרה הייתה נקודתית לכל מקרה בנפרד. בחווייתי הייתי כמו הברון מינכהאוזן, ששקע בביצה והרים את עצמו ממנה על ידי שמשך בציצת ראשו.

סיכום

ילדיי מצאו דרכים משלהם להתמודד. בבית הם קיבלו את המסר שאפשר למצוא דרכים שונות, באופן עצמאי או מוסדי, בעזרת חברים או בעזרת אנשי מקצוע, כדי להתגבר על כל קושי. ובעיקר, שגם אם נכשלים, אפשר לנסות שוב ושוב, ועוד פעם שוב ושוב, עד שמצליחים. ואני? הפכתי למקצוע את הפצת הידע על טיפולים בכלל ועל הפרעת קשב בפרט, תוך הנגשת מידע לציבור הרחב ועזרה להתפתחות מקצועית ואישית של אנשי מקצועות הטיפול, החינוך והאימוץ.

כעבור שנים היא אמרה לי שד"ר מנור הייתה איש המקצוע הראשון שדיבר אליה בגובה העיניים.

הבת הגדולה מתקבלת לטכניון

עדיין לא לגמרי ברור איך בתי, שלמדה במגמת תקשורת בתיכון, התקבלה ללימודי הנדסה בטכניון בלי כל רקע בפיזיקה, הצליחה להשלים 5 יחידות פיזיקה במשך חודשיים ולדלג על המכינה.

בזמן הלימודים, היינו מקבלים מן הטכניון הודעות שממוצע הציונים שלה לא מספק. אני הייתי מתקשרת אליה בחוסר אונים, והיא הייתה עונה: "הכול בסדר, אמא, כבר דיברתי איתם".

יום אחד התכוון המרצה לתת לה ציון "נכשל" בסמסטר. היא הלכה לדבר איתו, והסבירה שיש לה בעיה לכתוב ספרות בסדר הנכון ולכן טועה בחישובים. תשובתו: "אם זאת אכן הבעיה שלך, אין לך מה לעשות בטכניון". בתי התקשרה אלי בוכייה. שוב חשתי חוסר אונים לעזור לה, אבל היא הלכה למרצה ואמרה לו שכל העבודות האחרונות שהגישה היו עם ציון טוב, וכאשר בודקים את המבחנים עם הטעויות, נוכחים שהדרך הייתה נכונה. המרצה שינה את הציון ל"עובר".

כחלק מתוכנית הלימודים, למדה בתי לעבוד עם תוכנה המאפשרת לכתוב פונקציות מתמטיות מורכבות. כך גילתה, שאם היא מקלידה נתונים למחשב במקום לכתוב על הנייר, אין לה טעויות במספרים. בהמשך, היא התקבלה לעבוד כמתרגלת במכינה, כתבה לאגודת הסטודנטים תוכנית עבור קורס לתוכנה ולימדה אותו במשך שני סמסטרים.

כיום יש לה תואר ראשון בהנדסה, והיא עובדת כמפתחת תוכנה בחברה גדולה.

הבן האמצעי מתקבל לאוניברסיטה

הבן האמצעי, אשר אובחן בתיכון בעזרת משרד החינוך כבעל הפרעת קשב, לא קיבל עזרה מבית הספר כי לא היה נכשל מספיק... הוא היה עוזר לחבריו להתכונן למבחנים במתמטיקה, מקבל 55 והם מקבלים 95. בעידוד היועצת, ביקשתי מן המורה למתמטיקה לעזור לו בגלל הפרעת הקשב שלו. המורה ענה שהוא מלמד 30 שנה ואיננו יודע מהי הפרעת קשב.

הבן היה אומר לי: "אם נכשלתי, סימן שאני צריך להתכונן יותר".

בסיום הלימודים, הוא התקבל כעתודאי ללימודי כלכלה באוניברסיטה.

יום אחד הגיע לאוניברסיטה המורה למתמטיקה לבקר את בתו הסטודנטית. הוא ראה את בני ואמר לה, "תראי איך