

חלק שני: ילדים בגיל בית הספר 6 – 11

Play Dates



החופש הגדול הוא זמן ללא מסגרת וילדים עם או בלי ADHD ללא מסגרת ופעילות זה לא משהו שקל ונעים להתמודד איתו – לא בגלל שהם לא רוצים, הם פשוט לא יכולים ואנו כהורים חייבים להקנות להם אסטרטגיות ולעזור להם על ידי בניית פעילויות חלופיות.

עם חברה חדשה בת גילה. מיד אחרי שאמרה "הי, אני רוני ואני רוצה לשחק איתך", היא מתנהגת לילדה האחרת כאילו היא המפקדת והחברה היא הנתונה. היא לא נותנת לחברה לדבר ומיד אחרי הצגת עצמה היא אומרת: "עכשיו נשחק במשחק הזה, החוקים הם אלה, כך משחקים את זה, אני מתחילה ראשונה, זה השטח שלי" וכדומה. כמוכן שהילדה השניה לא מסכימה, מתפתח ריב, שתייהן צועקות אחת על השניה, הן מפנות גב וחוזרות כל אחת לאמא שלה.

ברור שיש כאן הרבה מה לתקן ולשפר בצורת ההתנהגות, צורת ההתבטאות והגישה אל החברה. ראשית כדאי שתשבחו על התנהגות טובה – תמיד ניתן למצוא משהו. זה שבתכם נגישה לילדה - יזמה, הציגה את עצמה – יצרה קשר אישי, בהחלט ראוי לציון חיובי, ואז, רצוי שתהיו סלקטיביים ותבחרו התנהגות אחת או שניים בעלות ערך כגון משחק בין שווים - "לכל אחת מכן זכות להחליט על החוקים ואיך משחקים, גם לך וגם לחברה יש זכות להתחיל ראשונות, פעם את ופעם החברה ואולי כדאי לעשות הגרלה?"

בלו זמן ביחד. אל תשפטו ואל תבקרו את ההתנהגות שלו או שלה בזמן הביטוי, בניית מערכת יחסים טובה עם ילדיכם מחזירה בגדול את ההשקעה. הורים מדווחים כי כאשר יש מערכת יחסים טובה ורעויה ביניהם לבין ילדיהם בבית, גם התנהגות הילד לחבריו רגועה וזורמת יותר.

"אז מה שאת אומרת זה: לא להעיר ולבקר אותם כשהם מתנהגים לא כמו שצריך?" שאלו אותי זוג הורים אובדי עצות לילד ADHD בן 10! לא הגזמת עם הגישה החיובית הזאת!?"

לא זה מה שאמרת, עינתי להם. מה שאני אומרת הוא לשנות את האופן – את הדרך, בה נעשים הדברים ולא את התוכן. מה שאני אומרת זה לנסות ולהתעלם מדברים קטנים וכך יהיה אפקט משמעותי לדברים הרציניים. לא ניתן ללמד לבנות מערכת יחסים ביום אחד וכדאי לעשות סידרי עדיפויות ולבחור את המלחמות שלכם.

ד"ר בילי, מומחית בתחום הפרעות קשב וריכוז, קשיי זיכרון, ליקויי למידה ובעיות התנהגות.
billi@weinamerica.com

לחווה קונפליקט או לעורר בעיה, לדוגמה משחק שילד לא רוצה שילד אחר ישחק בו, דברו על זה ושימו את המשחק בחדר אחר שהילדים לא יגיעו אליו.

* תכננו מספיק פעילויות כך שלא ישאר זמן רב פנוי שאינו מתוכנן – אל תשכחו שילדים עם ADHD אינם מתמידים זמן רב במשחק וזמן ללא פעילות מתוכננת יכול לגרום לילדים לחפש פעילות שלא תמיד תמצא הן בעיניכם.

* אם ילדכם הוא סופר תחרותי - התחילו באימון הילד במילים והתנהגות שהוא יכול לבטא כשהוא מפסיד כמו למשל "משחק יפה", "כל הכבוד", לחיצת יד וכדומה. היו מוכנים עם חטיף קטן כשאתם שמים לב שהם בהפסקה ממשחק.

* הגבילו את זמן הפגישה. פגישת משחק בת שעה היא זמן מתאים לילדים בני 6 – 7, וילדים בני 8 – 10 בסביבות שעה וחצי או שעתיים. בכל מקרה אתם רוצים לסיים את הפגישה עם טעם של עוד ולא כשמתעממים. הילד צריך לרצות לשחק שוב עם חברו ולא להרגיש שמיצה את כל המשחקים ומשעמם לשחק איתו...

* שמרו על קשר עין – אם ההורה השני בסביבה רצוי שתהיו שניים במרחק גישה ובטוח ראה מהילדים המשחקים, בגיל 8 – 10 הם סוגרים את הדלת, מצאו סיבה להכנס מפעם לפעם לגיחות קצרות כמו להגשת משקה או פופקורן, ועברו לעיתים קרובות בקרבת החדר כדי שתוכלו לשמוע את טון המשחק.

* לאחר סיום המפגש, שוחחו עם הילד, תנו לו לבטא את חוויותיו, תנו לו פידבק וחיווקים חיוביים על התנהגות טובה, שוחחו איתו על רגשותיו כלפי הילד השני, ואם הוא מבטא תכונה חיובית של הילד האחר המנעו מלשפוט את ילדיכם ולנסות לבקש ממנו להתנהג ולהיות כמו הילד האחר, במקום זה מצאו תכונה חיובית בילדיכם ושבו אחת, אל תנסו לשנות את ילדיכם לפי שבלונה של מישהו אחר זה יגרום לו לאיבוד בטחון עצמי ולדימוי עצמי שלילי. כשמדברים על מה היה, תנו להם לנסות להבין בעצמם מה לא היה בסדר ולהציע הצעות לפעול ולהגיב אחרת בסיוטאציות דומות בעתיד.

לדוגמה: אתם רואים את ילדכם בת-ה-6 באינטראקציה

אחד האתגרים השכיחים בקרב ילדים עם ADHD הוא הנושא החברתי. רכישת חברים ושמירה על מערכות יחסים, בקיצור כל מה שמכונה "מיומנויות חברתיות" הוא בדרך כלל אתגר לילדים עם ADHD. דוגמה: קביעת פליי דייט, משחק עם חברים בו צריך לקיים חוקי משחק: לילד עם ADHD קשה לקבל שלא כל החברים חייבים להסכים לכל רעיון יצירתי שלו "שבירת החוקים" והמצאת חוקים חדשים, מיומנויות כגון: שמירת גבולות, קבלת מרות, הסכמה לנתינה וקבלה. לא לשנות כל רגע למשחק אחר (התמדה), ברגע שהוא משתעמם וזה קורה לו מהר יותר מילדים אחרים, הוא רב, מפוצץ את המשחק, מפעיל אלימות מילולית ואו פיזית, הולכים הביתה ושלוש לעוד חבר ומשפחה פוטנציאלית שהיינו יכולים להיות איתה בקשר.

מיומנויות חברתיות Social Skills

לדעתי ומנסיוני, אם עושים זאת נכון, ילדים בגיל בית הספר היסודי יכולים לקחת חלק מהאחריות בקביעת הפגישות – יש להתיעץ איתם ובחירה להעביר אליהם קבלת יותר החלטות. אימון ההורים באיך ובמה לעשות כדי שבתהליך הילדים ילמדו ויתאמנו באיך לעשות את זה בעצמם במשך הזמן, היא הדרך הטובה ביותר, רוב ההורים מעורבים גם כך בקביעת ובהסעות לפגישות עם חברים בגיל הזה, אז אם ניתן לילדים דוגמה, נדבר ונסביר את התהליך נלמד את הילד את המיומנויות החברתיות הקשורות בחברים – נצליח. אני חייבת להדגיש את חשיבות ה"עשייה הנכונה" מפני שבהרבה מקרים בהם הילד רואה במשימות החברתיות הללו כורח וטורח שהוא אינו מעוניין בהם, הוא מחכה ל-"פילות" של ההורים כדי להתאיש וליאש את ההורים ולגרור אותו במניפולציות המוכרות, לא להמשיך ולהתעקש על כישורים חברתיים ולעזוב את הילד לנפשו רק שיהיה שקט...

הקיצוץ הוא זמן מצויין להתחיל ולערוך תכנית אימון עם מאמן ADHD, כך שהאימון שנמשך בחודשי הקיץ יהווה נקודת פתיחה להמשך כיוון מערכות יחסים עם חברים מחוץ לכתלי בית הספר במהלך שנת הלימודים ובהמשך החיים.

אז איך מתחילים:

* תכננו החדר והמשחקים - שימו בצד כל דבר שיכול