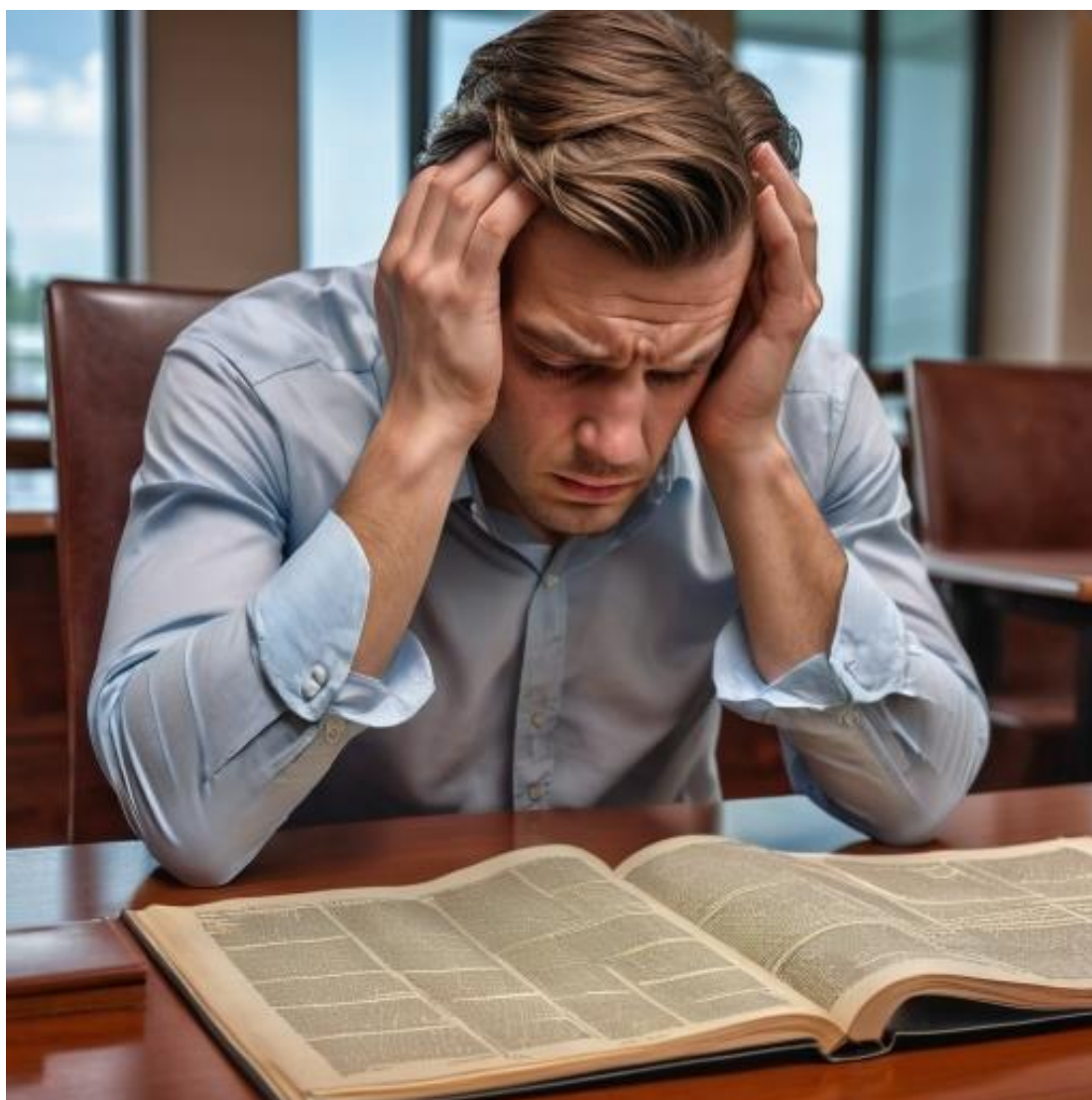


המדריך שלא ידעת שאתה צריך:

24 טיפים מעשיים לגמרי לקשב וריכוז (גם בלי ריטלין)
שווה הצצה, אולי תצא עם משהו שווה

- 7 דקות קריאה
- נכתב ע"י י. ס.
- קרדיט אתר פרוג



אתה יודע", הוא לאט, מילותיו מדודות, ניכר כי סערה מתחוללת בקרב, תואמת את האפורוריות שניכרת מבעד לחלון. כבר הרבה זמן הוא חושב על זה, והוא החליט לשתף קצת עם איציק, החברותא שלו. "נראה לי שיש לי הפרעת קשב וריכוז..."

משלא הגיעה תגובה, הוא הסיט אליו מבט שואל, מצפה, דורש: "איציק?"
"אני לא יודע מה לומר לך", התגובה הגיעה בסוף, "אבל אם אתה שואל אותי" - הוא צמצם מבט - "אני חושב שזה עניין של קצת יותר מאמץ".
האומנם?

הוא נאנח. מי כמוהו יודע שיכולת המאמץ ממנו והלאה, וחופף מזה שהדור של היום הוא לא הדור של פעם, וחופף מזה - -

תירוצים. תירוצים, אמר לו הלב שלו. תירוצים, זעקה הנשמעה. תירוצים, זעם עליו המוח. אתה יכול להתאמץ יותר, ואין לך שום בעיה עם הקשב והריכוז. לא יקרה כלום אם תתאמץ עוד טיפה, ממש עוד טיפה - - אבל אין לך כוח להתאמץ! - הוא ענה לעצמו. אין לי עצבים, יש כדורים בבית המרקחת, ושלומי, שהיה הפיירא - מאן של השיעור נהיה עילוי של ממש בזכות כמה מיליגרמים... אז למה לא...?
רבותי הצועקים, יש לכם מה לענות על זה...?

"מרדכי?" הוא התפזר מכל המחשבות שאפפו אותו, חוזר אל המציאות. "כן, איציק", הוא שמע את עצמו עונה, "המשכנו?"
"המשכנו."

הוא לא היחיד. כולנו, באיזשהו שלב, מסתכלים על עצמנו ותוהים אם זה זה - או שאנחנו סתם עצלנים. אז בוא נדבר על זה רגע...

ממש אי אפשר לומר שאנחנו מרוצים מרמת הקשב והריכוז שלנו. רובנו מרגישים מדי פעם שלא יזיק לנו כדורון או שנים. ולא לחינם... הפרעות הקשב והריכוז (ADHD) או ADD אכן מתפשטות בקצב מבהיל בעולם, כשעוד ועוד אנשים מצטרפים למעגל לוקחי הכדורים מכל הסוגים. הכדורים הקיימים כוללים ריטלין, קונצרטא (-פנידין), פוקלין, אטנט, ויואנס ואטומיק. מגוון רחב למדי... ובאמת יש על מה. היום גם הרבע'ס בחיידורים, גם הצוות בשיבות וסתם כך כל מי שנחו לו לחשוב שהוא או ההוא שתחתיו עם הפרעה בריכוז ששים ושמים לחלק תעודות קשב וריכוז, וכמובן גם כדורים מכדורים שונים גם אם האבחנה לא מאה אחוז או שאין הוכחה מספקת. כי אם יש, למה לא...?
כמובן, גם התפשטות הטכנולוגיה תורמת לכך המון, כשאנשים מנוונים את המוח שלהם על שטויות והבלים, וככל שהעולם מתקדם כך גם התוכן הטכנולוגי שלו, לצערנו.
אלא שלקחת כדורים זה לא פיתרון קסם, זה דבר מזיק ומציק (לא לכולם, וגם אלו שלא מציק להם ישמחו להיפטר מחומרים כימיים). ולכן הרגשתי צורך לערוך רשימה של דברים פרקטיים בלבד שיכולים לשפר את הריכוז מאוד!

אז נתפלא או שלא, אבל יש המון טיפים לשיפור יכולת הריכוז, מנסיון (לא רק שלי) וגם המלצות מומחים. וזה ממש ניתן ליישום! נשמע טוב? זה באמת כך!
כן, פרקטי! התחלנו.

1. ידיעת הבעיה היא חצי פיתרון.

תמצא את המקומות והזמנים שקשה לך במיוחד להתרכז בהם, נסה לסגת משם ככל האפשר. יש מקומות שבהם יש יותר מזה ויש שפחות. בחר לך רק מקומות וזמנים טובים, נהל את עצמך לפיהם. מצא לך בתור התחלה רק שני דברים שמפריעים לך, ורד מהם.

2. מה נותן לך ריכוז?

שורה תחתונה, רק אתה זה שידע מה בעיקר עוזר לך. תנסה להיכנס לעצמך ולהוסיף בתור התחלה רק שני דברים שיכולים לשפר לך את הריכוז.

3. תעמוד כשאתה לומד. זה משנה!

לשתף את הגוף בהליך הלמידה עוזר לריכוז, גם מבחינת הקושי בישיבה וגם מבחינת הלמידה הפעילה. נסה את זה, זה מאוד עוזר.

4. אם אין בעיה שמפריעה לריכוז, בדקת?

תתפלא או שלא, אבל לפעמים לחץ רגשי ובעיות אחרות מקשות מאוד על הריכוז. תבדוק את עצמך, תמלא שאלוני אישיות ותשאל את הסובבים אותך - האם אתה לחוץ? האם יש לך חרדות או דברים אחרים שמפריעים לריכוז? הרבה מאוד פעמים מה שקורה זה שהרגש מפריע מאוד. אל תמהר לבטל, זה הגיוני מאוד!

5. תבדוק ותשנה הרגלי בריאות. זה לא ניתן לזלזול!
בשאלון אבחון קשב וריכוז השאלה הראשונה היא איך התזונה והשינה - האם אתה מקפיד על 8 שעות שינה? תרשה לי לנחש שלא... האם אתה מקפיד על בריא? האם אתה שותה מים? אם אתה מזלזל בזה, גם אם אתה לא מרגיש אתה משלם על זה מחיר יקר... גם את זה אל תמהר לבטל, תבדוק. חיפוש פשוט ברשת יספיק.

6. תקריא את מה שאתה לומד. סוויץ' קטן.
בין אם אתה לומד בחברותא ובין אם אתה לומד לבד - תקריא את מה שאתה לומד בקול. תתעקש על זה, אל תוותר גם כשאתה עייף - זה עוזר מאוד מאוד למוח לקלוט, וגם לזכור.

7. תן לעצמך זמן להבין, לא כדאי להתנהל בלחץ.
אל תגרוס, תקרא שורה, תבדוק שהיא נקלטה ורק אז תמשיך. לפעמים ההפסקה הזו נותנת מרווח קליטה מאוד חשוב! גם במהלך לימוד עם בעל הפרעת קשב, בין אם אתה מלמד ובין אם אתה לומד, תסכמו שיש מרווחים בין המשפטים.

8. תעשה לעצמך הפסקות. מותר לך, וגם משתלם.
קראתי על זה פעם מאמר מאוד מעניין. ידעתם שגוגל נותנת לעובדים שלה חדר כושר בחינם על חשבון זמן העבודה? אני רואה את הפליאה בעיניים שלך. אמן שהלוואי עליך 😊. גם אני התפלאתי בהתחלה. אבל כשחושבים על זה, הנימוק שלה ברור: עובד שעובד חצי שעה ומפסיק 5 דקות - מספיק יותר ממי שעובד רצוף. אל תקשיח עם עצמך!
השיטה הזו נקראת "שיטת פומודורו", והיא עובדת כך: קובעים פרקי זמן של 25 דקות ריכוז מלא, ואחריהם 5 דקות הפסקה. אחרי ארבעה מחזורים כאלה - הפסקה ארוכה יותר של 15-30 דקות.

9. תפנק ותעריך את עצמך! מגיע לך!
זה חשוב מאוד לדעת להעריך. את עצמך זה הכי קשה. וכשמדובר על קושי בריכוז זה מצדיק הערכה כפולה. תטפח לעצמך על השכם (ברצינות, תנסה את זה), אם יש לך כוח ואתה רציני - תכתוב על נייר או בפלאפון את המעלות שלך, ותפנק את עצמך בקטנה אחרי מאמץ. העולם מעריך רק תוצאות, תדע אתה להעריך מאמץ!

10. מוזיקה, אם זה עוזר לך זה מצויין!
טוב, זה שווה סוגריים, כי לא כולם מצליחים להתרכז עם מוזיקה (אני למשל). אבל אם אתה כן מצליח, וגם אוהב מוזיקה בנוסף, אין ספק שאתה חייב מוזיקה בשביל להצליח. אז אמנם אי אפשר לשמוע מוזיקה כל הזמן, אבל כשאפשר - תעשה את זה. אם זה עוזר זה מעולה!!!
אגב, שמיעת מוזיקה בכללי עוזרת לריכוז. תעשה את זה, זה מעולה תמיד!

11. על לכתוב, שמעת?
כתיבה משפרת ריכוז ברמות אחרות. כשאנחנו כותבים המחשבות באות לידי ביטוי והמוח יכול פחות לאבד את זה. אז אתם לא חייבים לכתוב ברור, וגם לא בצורה מסכמת, פשוט תכתבו. בתקופת הישיבה קטנה כתבתי המון את שיעורי הבקאות - כצורת מסירתם. זה עזר לי מאוד!!!
בסוד אני אגלה לכם, שבלי לכתוב בצורה רצופה לא הייתי מצליח לעבור את המבחן בזמנו בכניסה לישיבה גדולה. אז קדימה, קחו דף ועט ועופו על זה!

12. תוספי תזונה גם יכולים לבוא בחשבון.
אמנם לא הכל עוזר, בפרט לא האומגה 3 המהוללת, שמי שחסר לו זה ממש דומה לקש"ר ומי שלא זה לא יעזור, אבל יש תוספי תזונה שיכולים מאוד לשפר את רמת הריכוז!
לתועלת הציבור, אני מוסיף שניים-

הראשון הוא מיינד פלוס - לא מפורסם אבל מצליח מאוד. היום אני עליו, בלי שום כדור נוסף! תבדוק אותה, אני ממליץ עליו בחום.

טלפון לבירורים - 0548519055.

השני הוא אקטיב - תוסף תזונה שעזר לי חלקית. להשיג בכל בית מרקחת.
כל השאר לדעתי רובם דיבורים באוויר. וניסיתי הכל.

13. איך אתה קורא את החומר?

הכי טוב לקרוא כמה פעמים מלמעלה, חלק להבין וחלק לא, בתור הכנה, ואז לגשת ללמידה יסודית. זה אמנם מצריך מעט השקעה, זה נכון, אבל אין מה לומר, כשמכירים את החומר הקרקע מרגישה יציבה יותר...

14. ללומדי גמרא - נסו שוטנשטיין. מה רע?

על אותו בסיס קודם. ודאי שהדרך הכי טובה היא עמל התורה, אבל אם מאוד קשה להתנהל בצורה הרגילה, כנראה שהעמל מתבטא בקטעים אחרים... אז אם קשה לכם, נסו קודם לעבור על הסוגייה עם שוטנשטיין או מתיבתא מלמעלה, ואז גשו להבנה יסודית יותר.

15. אל תחנקו שום חלק שבכם.

בשעות הפנאי תתעסקו בתחביבים שלכם. בדרך כלל קשב וריכוז מגוונים יותר משאר העולם, ואם אנחנו חוסמים את שאר החלקים שלנו, שמחפשים משהו מעניין, זה יכול להיגמר לא טוב, מכמה בחינות, כמו בדיקת גבולות, חסימה רגשית, התפרצות של החלקים הללו בצורה שלילית, וגם הפרעות בריכוז. אל תחנקו את עצמכם בשום אופן! לתשומת לב: חובה להתייעץ עם מורה הוראה לפני שמחליטים החלטות הוות גורל!

16. תנו לעצמכם זמן בטבע!

מחקרים מראים שזמן בטבע מוסיף המון ליכולת הריכוז במהלך היום. צאו לבחוף תנשמו אוויר צח, תפתחו קצת את הראש ותחזרו, זה יעזור לכם!

17. תרבות יוון!!!

תן לעצמך קצת תרבות יוון - אימוני כושר, פעילות גופנית, כדורגל ה"י ושאר ירקות. זה יעזור לך בדוק! כושר, פעילות גופנית והפעלת הגוף עוזרים למוח מאוד, לפי מחקרים ולפי מציאות! כמוכן שלא להגזים, והכל בשעות הפנאי ובמסגרת נכונה וטובה שלא תוציא אותך מהלימוד או להבדיל מהעבודה.

18. מי אמר לא לקפאין ושוקולד...?

זה עוזר, לפי מחקרים. קח לך את המוצרים שטובים ונחמדים לך, ותאכל אותם במידה מוגבלת - אבל תאכל! נותנים לך, לא תיקח ☺...?

מסטיק, נותנים לך תיקח ☺

לעיסת מסטיק יכולה לשפר את זרימת הדם למוח ולעזור בריכוז, במיוחד בזמן לימוד או עבודה מאומצת.

20. איפה אתה נמצא?

המוח אוהב גיוון! נסה ללמוד או לעבוד במקומות שונים. שינוי אווירה מחדש את הריכוז.

21. לא על הכל יש שליטה, אבל עדיף קצת מכלום

אם עולים לך רעיונות באמצע הלימוד או העבודה, רשום אותם מיד במחברת/בטלפון כדי שלא יטרידו אותך, ותחזור אליהם מאוחר יותר.

22. כתיבת סיכומים בסוף כל מקטע לימוד

בסוף כל 20-30 דקות של לימוד, נסח לעצמך בקצרה את עיקרי הדברים. זה מחזק את ההבנה ומונע צורך לחזור שוב ושוב על החומר.

23. לקבוע "טקס התחלה" לפני למידה

ליצור לעצמך הרגל קבוע (כמו שתיית כוס קפה, הדלקת מנורת שולחן מסוימת, או פתיחת ספר בדרך מסוימת) מסמן למוח שלך שהגיע הזמן להתרכז... טריק מעניין!

24. לשבת ליד אנשים מרוכזים

ריכוז מדבק! אם תלמד ליד אנשים שמתמידים בלימוד שלהם, זה ישפיע עליך לטובה. אלא אם כן זה ידכך אותך (- כולם מרוכזים ורק אני לא), ואז יצא שכך בהפסדך...

מילה אחרונה - אל תגזימו. תפסת מרובה לא תפסת. קחו לכם את הטיפ שהכי דיבר אליכם (עדיף שזה

יהיה משהו אחר מקפאין ושוקולד 😊, (תעבדו איתנו, ואם זה בא לכם בטוב - קחו עוד אחד).

עד כאן להיום. לא כל הטיפים הללו קלים לביצוע, אבל כל הטיפים הללו שווים בדיקה. תבדקו, תנסו, ואם הצלחת לעזור אפילו למישהו אחד והיה זה שכרי!

מילה לסיום: עבדתי קשה והרבה מאוד זמן על המאמר הזה. תודה שהקדשת מזמנך כדי לקרוא אותו! אני מקווה שהוא מועיל, קליט וקריא, ושיצאת מפה עם משהו ביד. אשמח מאוד אם תשתף את המסקנות שלך בתגובות, ואני אשנה בעז"ה כל מה שצריך!