

איך תסייעו לילדי ה-ADHD שלכם בהתארגנות? להלן 10 טיפים לבניית שגרה שתסייע לילדים שלכם ללמוד ולהתפתח:

1. תנו הוראות ספציפיות. "שים את הצעצועים שלך על המדף בארון". היו עקביים - אם זה המקום בו יש לאחסן את הצעצועים תמיד - הילדים צריכים לדעת שזה המקום שאתם מצפים מהם שיאחסנו את הצעצועים באופן קבוע. ילדים צריכים לדעת בדיוק מה אתם מצפים מהם.
 2. הקצו משימות שהילדים שלכם מסוגלים לעשות בכוחות עצמם. הצלחה בונה אמון. המטרה היא ללמד את הילדים שלכם לעשות דברים באופן עצמאי.
 3. ערבו את הילדים בדיונים על הכללים והשגרה בבית. זה יעזור להם להבין את המטרות שלכם וילמד אותם לקחת אחריות.
 4. כתבו את השגרה שבניתם כמו רצף של משימות (5-2 פריטים בלבד), ותלו או הדביקו אותם במקום בולט (על המקרר, המראה בחדר האמבטיה). קראו את הרשימה, על בסיס קבוע, עם הילדים שלכם.
 5. היו מציאותיים בנוגע לזמן. הקפידו להקציב מספיק זמן לילדים, כדי שייסימו להכין את שיעורי הבית שלהם, יפנו את הכלים וייצאו מהבית בבוקר בזמן. אם מסגרת הזמן המקורית אינה מספקת, הוסיפו חמש דקות.
 6. צפו לשיפור הדרגתי. זה לוקח זמן לשנות הרגלים ישנים וליצור חדשים.
 7. שבחו מאמץ, לא רק תוצאות. אם הילדים שלכם הגדירו את הטבלה, אבל שכחו פרט מסוים, הכירו בכך שהם מנסים. תגמלו על התנהגות טובה לעתים קרובות יותר מאשר אתם מענישים על התנהגות רעה.
 8. אפשרו זמן חופשי במשך היום. ילדים ומבוגרים - זקוקים למנוחה.
 9. אם הילדים שלכם לא מצליחים להתארגן בשגרה, בקשו עזרה ממאמן מומחה ב-ADHD-שיעזור לכם לעלות על המסלול.
 10. הישארו ממוקדים על מטרות לטווח ארוך, והכי חשוב - אל תוותרו!
האם יש לילדים שלכם שיגרה? סדר יום?
אם לא, עכשיו זה הזמן לבנות שיגרה כזו, שתהיה המבנה שישמור על ילדכם ויקדם אותו להצלחה.
אשמח לתגובות שלכם כאן.
בהנאה,
שוש
מעתיק לא תישארו לבד בסוגיות הקשורות להפרעת הקשב שלכם, של ילדכם או של בן הזוג שלכם. תוכלו להתייעץ איתי בכל הקשור לכך.
- יש לכם חברים שרוצים להצליח לנהל את הפרעת הקשב שלהם? כל שעליכם לעשות - להפנות אותם להורדת המדריך "לחיות בחווית הצלחה"
ובפעם אחרת רשמה כך:
הי תמר,
- בחרתי לפתוח את סדרת הטיפים, שיעזרו לכם להתמודד טוב יותר עם ביטויי הפרעת הקשב של הילדים שלכם, בנושא הערכה עצמית, מפני שהיא משפיעה על אספקטים רבים בחייהם ותשפיע עליהם גם כשהיו אנשים בוגרים. כהורים, השפעתנו על ההערכה העצמית של ילדינו היא עצומה. בידנו הכוח להעצים את הדימוי העצמי או להחלישו ולפגוע בו.
לא אחת, הורים מרגישים אשמים בהפרעת הקשב של ילדם, אך לא בצדק!
חשוב לדעת שהפרעת הקשב לא נוצרה:
בגלל האווירה בבית או בבית הספר
בגלל הסביבה.
בגלל הורות גרועה
בגלל חינוך לקוי
חשוב עוד שתדעו:
הילד לא אשם, כך הוא נולד.
- ADD אינו בעיה של חוסר יכולת, אלא בעיה בביצוע.
ADD מתקשה להגיב לגירויים - גם מבחוץ וגם מבפנים.
ל ADD יש קושי להתחייב. כשירגישו שייכות (לעומת הישרדות) יוכלו להתחייב.
ל ADD יש בעיה להתאים את עצמם לסביבה, לכן חלק מהטיפול הוא להתאים את הסביבה אליהם.

ילדים עם ADD, שחיים בחווית כישלון ומקבלים חיזוקים שליליים במהלך השנים, סובלים מדימוי עצמי נמוך ומאבדים את תחושת המסוגלות שלהם להצליח, ולכן לא יעזו להסתכן ולהציב לעצמם אתגרים. הפחד מכישלון ינחה את דרכם ובכך יוותרו מראש על החלומות והרצונות שלהם. מצד שני, ילדים שגדלים בסביבה תומכת, הרואה את הטוב שבו, ירגישו חשוכים ובעלי ערך. עם תחושה זו ילדים אלה יהיו מוכנים לנסות ולהתנסות, להציב יעדים ולהתמודד עם אתגרים, להצליח ולהגשים את עצמם ואת הפוטנציאל הטמון בהם.

איך מפתחים הערכה עצמית אצל ילד המתמודד עם הפרעת קשב וריכוז?

קבלו את המצב של הילד שלכם ולימדו להסתגל אליו.

הפגינו אהבה עקבית וגישה חיובית כלפיו, ללא כל קשר להתנהגותו או מעשיו.

האמינו בו בכל מאוכם .

הציבו לו גבולות ברורים.

הקפידו לתת ביקורת בונה (תקפו את המצב, את הבעיה ולא את הילד)

חפשו הזדמנויות לשבח אותו.

בססו את נקודות החוזק שלו, על מנת שיפתח דימוי עצמי חיובי.

עזרו לילד לפתח מיומנויות או כישורים שיקנו לו תחושת הישג.

עודדו שימוש ביומן הצלחות.

עודדו יוזמה במקום תגובה

החופש הגדול הוא הזדמנות מצויינת לבלות יחד, באווירה נינוחה ורגועה , ללא עול הלימודים ואווירת הלחץ המאפיינת אותם ואת הבית, לתכנן

ולהתמקד בפיתוח וטיפוח היחסים והתקשורת שלכם עם הילדים ובני המשפחה שלכם.

ילד צריך תמיד שיהיה לו מישהו שייתן לו יד, שיביט עליו ואליו ושיעריך אותו. ואם אתה מצליח לתת לילד את ההרגשה שהוא שווה - עשית

הכל !