

13.58x16.58	1	עמוד 153	עולים האשה	07/2014	43149458-8
שעות של הפרעת קשב מאת טל קפלינסקי וירדן לוינסקי 168 - 16860					

ילדים תמר כהן-ירון

"הורים עם הפרעות קשב נחשבים לזורמים וכיפיים"

זה מה שקובעים לוינסקי וקפלינסקי, מחברי הספר החדש "168 שעות של הפרעת קשב"

שונים בבית. מלבד זאת, צריך לוודא שיש אוכל, בגדים, כביסה נקיה, לנהל סדר יום קבוע יחסית למען הילדים ועוד ועוד. להורים עם הפרעות קשב קשה לעמוד בקיטלוג של המשימות האלה בתודעה ובזיכרון שלהם והדבר גורם לבעיות עם הילדים ועם בן או בת הזוג. הדבר מסוכן שבעתיים כאשר שני ההורים סובלים מתופעות אלו; וישנם אף מקרים קיצוניים יותר שגם ההורים וגם ילדיהם מאובחנים כסובלים מתופעות אלו. לוינסקי וקפלינסקי מציעים כמה אסטרטגיות להורים כאלה כדי לעבור את היומיום בשלום.

1. אם אתם נמצאים שעות רבות עם הילדים אל תיפרדו משעון היד שלכם. אתם טיפוסים זורמים ויכולים להתעלם מהזמן החולף.
2. צריכה להיות חלוקה של מטלות יומיומיות בין בני הזוג. רצוי שכל הורה יקח על עצמו תפקידים שמתאימים וקלים לו יותר לביצוע. ייתכן שבשביל אחד מהם הקניות בסופרמרקט הן סיוט ולאחר - זה נחמד. ייתכן גם, לדוגמה, שאחד ההורים מארגן את התיק של הילד בדקה, והאחר - בשעה.
3. סדר יום קבוע או מאורגן נכון מראש הוא מרכיב בסיסי בגידול ילדים, לא רק בשבילם, ואולי אפילו בעיקר בשביל ההורים. זה פשוט הופך את החיים עם הילדים לקלים יותר ומונע משברים. מבוגרים עם הפרעות קשב נרתעים ממסגרת מאורגנת ברורה, אבל אחרי שהם מתגברים על הרתיעה, היא מטיבה איתם.
4. ישנם מטפלים מומחים להפרעת קשב וריכוז אצל מבוגרים ועוסקים בהדרכות הורים כאלה. אם אתם פונים להדרכת הורים, חשוב שתציינו מלכתחילה את מצבכם ומוכן שרצוי מראש לבחור במטפל המתאים. הספר יצא לאור בהוצאה עצמית של המחברים.



הספר "168 שעות של הפרעת קשב" סוקר את קשת התופעות של הפרעות הקשב אצל מבוגרים ופרק מיוחד מוקדש להפרעות מסוג זה אצל הורים לילדים.

תופעתו לשמוע כי המחברים - הפסיכיאטר דר' ירדן לוינסקי, וטל קפלינסקי, מומחית בטיפול בהפרעות קשב אצל מבוגרים - גורסים כי הורים עם הפרעות קשב הם זורמים יותר, אוהבים להיות בחוץ, כיפיים, קצת ילדים בעצמם, ספונטניים יותר ואין להם בעיה להסיע את ילדיהם מפה לשם גם בשעות מאוחרות של הלילה. הורות, במיוחד בגילאים הצעירים, מורכבת מאינספור משימות קטנות של ארגון ותכנון. כל יציאה מהבית מצריכה לקבץ לפחות 15 דברים שנמצאים במקומות