



הורים יקרים שלום,

ראשית ברצוני להודות לכם על האמון ועל כך שאפשרתם לי להעניק לכם כלים לעבור את ליל הסדר בשלום ואת כל חופשת הפסח בשלווה (כן, כן הכול יחסי). שמי אורן זך, מרצה ומנחה הורים וצוותי חינוך לאתגרי קשב וריכוז. מנהלת טיפול CASE MANAGER למשפחות קשב ותקשורת בתפקוד גבוה.

אני אמא לשני בוגרים אך עדין מתבגרים, המאובחנים עם הפרעת קשב. אבחנתי עם ADHD בגיל 40 יחד עם ילדי - מודה באשמה אני מעבירת הגן.

במהלך ההורות שלי, כאשר לא הייתי מודעת לתחום הפרעת הקשב וריכוז, מצאתי את עצמי מאוד מתוסכלת, מאוד מבודדת חברתית, לא הלכתי להרבה מפגשי משפחה וחברים בגלל ההתנהגות של ילדי וחוסר האונים שלי ובגלל הפחד ממה שיגידו עלי, מה יחשבו עלי.

להיות הורה לילד עם אתגרי קשב וריכוז לא קל.

יש הורים שמתארים זאת כרכבת הרים כל הזמן נמצאים בתנועה, כל הזמן קורה משהו - שמישהו יעצור את הרכבת הזו - אני רוצה לרדת!

היום אני רואה את החיים ואת ההורות שלי עם ADHD כחיים בלונה פארק - ואני בוחרת על איזה מתקן אני רוצה לעלות וכמה פעמים. יש לנו אפשרו בחירה כשיש לנו ידע כלים ומודעות. בחוברת הזו אני שמחה להעניק לכם מהניסיון שלי כאמא, כאשת חינוך (15 שנה בחינוך הבלתי פורמלי) וכמי שמלווה משפחות רבות, בתקווה שאם משהו אחד יעזור לכם לעבור את החג בצורה נעימה יותר - זה יהיה הסיפוק הכי גדול עבורי.

אשמח לעומד לרשותכם בכל שאלה או הבהרה גם במהלך חופשת פסח באחת מדרכי ההתקשרות:

במייל: orenwithu@gmail.com

בפייסבוק: <https://www.facebook.com/orenzach.adhd/>

אינסטגרם: https://www.instagram.com/oren_zach_adhd/

וואטסאפ: 052-6728285

**הג
שמחה**, אורן

ההפגנה שבמגיה מה אגם מקבאים ממני?

- כללי זהב להתנהלות עם ילדים ועם ילד ADHD בפרט בחופש פסח.
- איך נעבור את ליל הסדר בשלום?
- משחקים לשולחן הסדר
- משחקים לזמן נסיעה ברכב
- ארבעה דברים שכדאי לשים עליהם את הדגש בחופשה זו, כדי שעוצמת הפרעת הקשב לא תפגע



כללי זהב להתנהלות בחופשה עם ילדים ועם ילד ADHD בפרט:

1. סדר יום - השתדלו לשמור על סדר יום קבוע גם בחופשה. בייחוד בכל הקשור בשעות שינה ושעות ארוחה.
2. הכנה מראש - שתפו את הילדים כל ערב מה התכניות למחרת - תנסו לתכנן מראש על מנת שתוכלו לשתף. ילד שיודע מה מחכה לו יודע גם מה מצופה ממנו.
3. ילדים עם ADHD צריכים הרבה גירויים ופעילות קחו זאת בחשבון במהלך החופש - השתדלו לא להעמיס עליהם בשעות מחשב וטלוויזיה, אלא מלאו את היום בפעילויות קצרות ומתוכננות.
4. תקבעו כללים להתנהגות מחוץ לבית - במידה ואינו עומד בהם תחליטו מראש (ההורים) מה תהיה התוצאה ותעמדו על כך - גם אם תצטרכו לעזוב מפגש עם חברים שלכם.
5. אל תאיימו אם אין בכוונתכם לקיים.
6. תנו לילד אחראיות במהלך החופשה - לצלם אתכם בטיולים, בארוחות, עם חברים - או כל אחראיות אחרת. תעצימו אותו.
7. מצאו זמן איכות עם כל אחד מהילדים בחופשה - 15 דק' אחד על אחד בלי טלפונים, טלוויזיה או כל גורם מפריע אחר. זמן איכות יכול להתקיים בכל מקום (גם בסופר, ברכב) כל עוד הוא עומד בתנאים שצוינו. הקפידו לתמלל לילד שזה זמן איכות - זמן שאתם בחרתם להיות איתו לבד. אנא הקפידו שזמן איכות יהיה אחד על אחד!!!
8. נסיעות ארוכות - תארגנו לכל ילד תיק קטן עם שתייה, חטיפים, כריך, הם יכולים לקחת לבד בזמן הנסיעה (כמובן בהתאם לגיל), אפשר לצרף בתיק גם משחק קטן או חיה, בובה או כל דבר שיכול לעזור להם לשחק משחק דמיוני במהלך הנסיעה. מצרפת לכם משחקי נסיעה.
9. הכינו דיסקים עם מוזיקה שהילדים אוהבים.
10. קחו בחשבון פקקים, נסיעה ארוכה ותתכננו זמנים כך שתוכלו לעשות עצירות לאפשר לילד לפרוק אנרגיה ולהמשיך בנסיעה.
11. הקפידו להיות מודעים לכך שילד ADHD חווה כל כך הרבה תסכולים במהלך הלימודים, בחופשה הקפידו כל פעם שאתם אומרים "לא" או משהו שלילי - להגיד 5 פעמים "כן" או חיזוק חיובי. זו ההזדמנות לחזק את הביטחון של הילד.
12. זכרו אתם ההורים, אתם מחליטים, אתם מנהלים את החופשה - כל עוד אתם תהיו החלטיים ועכבים לילד יהיה יותר קל.

איך נלכוד את האוזן? הסדר בשלום?



- אם אתם מתארחים תבדקו את המקום האם הוא מאפשר לילד מבחינה פיזית מרחב תנועה? כך תוכלו להתארגן נכון עם פעילות בתוך בית ברגע שישתעמם ובמידה וירצה לישון.
- קחו אתכם את המשחק/צעצוע/ ספר שהילד אוהב ונרגע איתו.
- הכינו מראש דפי צביעה וצבעים, דברי יצירה קלים (כמו מדבקות) שיאפשרו לילד להיות פעיל ברגע שהוא משתעמם במהלך הסדר.
- תבחרו בגדים שנוח לילד ללכת איתו זיכרו בגדים חדשים לא תמיד נעימים לגוף (בייחוד כשיש בעיה עם ויסות חושי) ולכן אם חשוב לכם שיגיע לבוש מאוד חגגי קחו בגדים להחלפה. (כולל נעלים וגרבים ואפילו תחתונים - כל מה שיכול לעזור לו).
- שבו עם הילד והסבירו לו מה הכללים, מה אתם מצפים ממנו - אל תדרשו ממנו דברים שאתם יודעים שלא יעמוד בו.
- תעשו סימן מוסכם שאם משעמם לו, הוא שהוא כבר לא רוצה לשבת - ברגע שיעשה את הסימן הוא יכול ללכת לשחק.
- תעשו סימן שאם הוא מרגיש שהוא כבר עייף ולא יכול להיות יותר בבית המארחים או בבית - זה יהיה הסימן שאתם תדעו שעכשיו קמים והולכים הביתה - גם אם לכם הכי נעים וכיף בעולם - תכבדו את הקושי שלו.
- ילדים עם ADHD מתקשיים להיות לאורך זמן במקומות רועשיים ליל סדר עם כל הברכות, קריאת ההגדה והשירים יכולים להיות עומס לא פשוט זיכרו זאת ועזרו להם - מה שחשוב זו החוויה של הילד, אנחנו רוצים שהילד יזכור את ליל הסדר כחוויה נעימה - המטרה היא ליצור חוויות ולא התנגדויות, שילכו ויגדלו עם השנים.
- אוכל - אם ילדכם בררן באוכל הקפידו להביא מהבית את הארוחה שלו - תעדכנו מראש את המארחים שלא יעלבו - אבל אל תכריחו אותו לאכול מה שלא אוהב בטח ובטח אם הוא ממש רעב.
- כדי לא להגיע מורעבים לארוחה - הקפידו לתת לילד משהו לאכול בבית שיאפשר לו לשבת לפחות את החלק הראשון של הסדר לא רעב, כך יהיה פנוי לאסוף את עצמו ולהתמודד עם קשיים אחרים (כמו רעש...)
- אם ילדכם מספיק גדול לצלם בנייד או במצלמה - תנו לו להיות צלם הבית - תופתעו איזה תמונות הוא יצלם - כפעילות המשך במהלך החופש תנו לו להכין מצגת אותה תשלחו לכל האורחים. זו העצמה נהדרת לילד.
- עייפות - הדרך להתמודד עם ילדים קטנים היא להשכיב אותם בצהריים אך לא כל הילדים מוכנים לכך - לכן תהיו מודעים לשעת המשבר - ואל תופתעו כשהילד יתחיל להתנהג "עייף" - הימנעו מלהגיד לו "תפסיק לבכות אתה עייף" - התשובה תהיה "לא אני לא!" פשוט שקפו לו את החוויה - אני רואה שמאוד קשה לך - האם אתה מרגיש קצת עייפות". איך אני יכולה לעזור לך שיהיה לך נעים?" המטרה לתת לילד להבין שאנחנו רואים את המצוקה שלו וקשובים לה.
- ליל סדר הוא חג משפחתי, הוא ערב ארוך וילדים עם ADHD הוא יכול להיות בלתי נסבל - תתחשבו ברגשות שלהם - אתם כבר ערכתם עשרות, עבורם זו התחלה במסע החגים, משנה לשנה הם יחזיקו מעמד יותר זמן - אבל תנו להם לחוות חוויה נעימה ומכילה.

משחקים לשולחן סדר

10 שאלות טריוויה:

1. חג הפסח נקרא גם "חג החרות". מצא מילה נוספת למילה חרות. (דרור, חופש)
2. מדוע קוראים בליל הסדר את ההגדה? (כדי לספר לבנים ולבנות את סיפור יציאת מצרים, ללמד אותם את כל המאורעות והנסים).
3. מהו המזל / הסימן האסטרולוגי של חודש ניסן? (מזלו הוא טלה).
4. איזה ירק גינה נמצא בקערת הסדר? (כרפס ומרור).
5. חג פסח הוא חג האביב - ציינו שמות של 3 פרחי בר הגדלים בארצנו. (כלנית, נורית, רקפת, חרצית, סביון, חבצלת, איריס, פרג, נרקיס, צבעוני).
6. מה מסמלת הזרוע הנמצאת בקערת הסדר? (הזרוע מסמלת את קורב פסח).
7. למה פרעה "נשבר" אחרי המכה העשירית ושלח את בני"מ מצרים? (כי הוא בעצמו היה בכור ופחד שימות במכת בכורות).
8. מה היא המילה המשותפת ל: חושך, מכות, ארץ (המילה המשותפת היא: מצרים).
9. מצא מילה משותפת ל: כוסות, אימהות, קושיות. (המילה המשותפת: ארבע).
10. לכבוד מי מוזגים בליל הסדר? (אליהו הנביא).

משחק פנטומימה, הכינו כרטיסיות עם משימות פנטומימה.

- הצג בפנטומימה את השיר: "עבדים היינו לפרעה במצרים"
- הצג בפנטומימה את עם ישראל ביציאת מצרים.
- הצג בפנטומימה את משה מכה בסלע ויצאו ממנו מים
- הצג בפנטומימה את המכה נחש וצפרדע
- הצג בפנטומימה מה קורה לאדם ששותה 4 כוסיות
- הצג בפנטומימה את ארבעת הבנים באגדה: חכם, רשע, תם ושאינו יודע לשאול
- הצג בפנטומימה את כניסתו של אליהו הנביא לבית כאשר המשפחה כבר הלכה לישון
- הצג בפנטומימה כיצד מתבצע ביעור חמץ
- הצג בפנטומימה את מכת הכינים

משימות כדי לייצר גרסה מאולצנת.

- ◆ מצאו 3 דברים בצבע אדום ◆ מצאו משהו שמתחיל באות א' ◆ מצאו 5 סוגי אבנים שונים
- ◆ מצאו 5 סוגי עלים שונים ◆ מצאו 3 דברים חלקים/ מחוספסים



אטיון וצאנו...



משחקים לנסיעה רכב:

ליקטתי עבורכם משחקי רכב נחמדים, מגבשים שכולם יכולים לשחק.

1. חפש את החרוז למילה... כל אחד בתורו אומר מילה והבא אחריו צריך למצוא לו חרוז.
בלון - חלון....
2. אני חושב על משהו שנמצא ברכב, בכביש...הילדים צריכים לשאול שאלות - לא לנחש - עד שמוצאים את הדבר. (הגה, מראה, גיר הילוכים, פנס תאורה וכד')
3. כן/לא/שחור בן....מהרגע שאומרים מעכשיו... לא משתמשים במילים האלו בשיח...
נראה מי התבלבל ראשון.
4. חפש את הרכב- מישהו אומר צבע ומספר וכולם צריכים למצוא את מספר הרכבים עם הצבע שנאמר ובאותה כמות.
5. דום שתיקה - סופרים עד 3 וכולם שותקים - מי שדיבר ראשון ניפסל.
6. סיפור בהמשכים - אחד מתחיל וכל אחד מוסיף משפט עד שמקבלים סיפור.
7. איזה שיר מתחיל במילה בוקר... כל פעם זורקים מילה והראשון שמצא שיר שמתחיל עם המילה מנצח וכולם שרים את השיר ביחד.
8. לספור כל דבר שבא לכם... בואו נראה כמה מכוניות, עצים, פנסים, כלבים, תמרורים רמזורים נוכל למצוא בחמש דק' הקרובות - שימו שעון בנייד אם יש יותר מילד בוגר אחד תנו להם לעשות תורות כאחראי שעון.
9. אם ילדכם מספיק גדול לזהות מספרים ואותיות זה הזמן לתרגל קריאת שלטים, קריאת מספרים של רכבים והכל בהנאה --- מי רואה את הספר 5....איפה נמצאת האות א.
10. שימו דיסק שילדכם אוהב ותשירו יחד, לפעמים תחלישו ונראה מי זוכר את המילים ומי התבלבל.

דברים שכדאי לשים אליהם את הדגל בחופשה זו, כדי שתזמנה הפעולה בקלה לא אגפיעל והחופש יהפוך למאגך יוגר ממה שציפינו: שלוג שינה, ג'אנק פוד, כאוס ולחץ.

1. שעות שינה או יותר נכון מחסור בשעות שינה.

בקרב ילדים, נוער ומבוגרים בעיות השינה יכול להיות תוצר לוואי של השימוש בתרופות לטיפול ב-ADHD. יש כאלו שמתמודדים עם חרדות ודיכאון שגם הם נילוים להפרעת קשב.

חשוב שנזכור כמה חשובה השינה!

מחסור בשינה ידוע כגורם לעייפים יותר, והוא עלול לגרום להחמרת תסמינים של ההפרעה כמו: חוסר ריכוז ובעיות בתפקוד המוטורי, אימפולסיביות, ויסות חושי ורגשי.

אם יש קושי אובייקטיבי בהרדמות פנו לרופא,

אם אין קושי אובייקטיבי הקפידו על שעות שינה שלכם ושל המשפחה. שעות שינה ילדים ומתבגרים 10-12, מבוגרים 8-9.

אל תתנו לחופש לשבש את שעות השינה!

כולם יפסידו מכך!

2. ג'אנק פוד.

הידעתם שיש באוכל מתועש ובעיקר חטיפים וממתקים (לא רק) חומרים שהם מעוררים את הגוף ויוצרים תגובה שלילית בהתנהגות.

אין מדובר באלרגיה אלא בתגובה שלילית!

מחקרים מציינים כי רכיבים מסוימים, כמו צבעי מאכל יכולים להחמיר את הסימפטומים/התנהגות של הפרעת הקשב.

רכיבים אלה קיימים בעיקר במשקאות ממותקים, בחטיפים ובמתקים.

בימים אלו כשעושים ניקיון פסח בארונות זה הזמן להוציא את מלאי החטיפים ולבדוק מה אתם מכניסים הביתה ולגוף שלכם ושל בני המשפחה!

תקנו חכם ולא רק כדי להשתיק ולתת משהו לנשנש לילד, כשאין הוא ילמד שאפשר אחרת!

3. פעילות גופנית.

איזו סיבה יש בעולם לא לעשות פעילות גופנית קצרה, נעימה שתורמת לגוף ולנפש?

כן...חוסר מוטיבציה! מה יצא לי מזה?

פעילות גופנית תורמת לעיבוד טוב יותר של החשיבה, קבלת החלטות יכולה לשפר את הזיכרון, יכול לסייע בתהליכי למידה והפנמה. ולא אמרתי מילה על בריאות...

הפכו את הפעילות הגופנית לחוויה משפחתית!

תנו דוגמא אישית!

אל תוותרו לעצמכם ולילדכם!

4. חיים בכאוס ולחץ.

התנהלות בלחץ מעורר כאוס פנימי וגם חיצוני.
כאשר הכל מבולגן בעין החוויה הפנימית היא חוסר שקט.
יש הטוענים כי הבאלגן בחוץ מעיד על הבאלגן בפנים.
לא די בכך לראות ולדעת שצריך לעשות.. מוסיף לחץ על כל הגורמים וניהיה לנו כדור שלג שלא נגמר.
חופשת פסח וניקיון פסח מהווה הזדמנות לקבוע כללים חדשים בתחום הבאלגן והלחץ.
תקבעו מקומות לדברים, תגדירו מה חשוב ומה פחות, צרפו אביזרים שיעזרו לכולם בסדר החדש: סל כביסה
בחדרים ולא רק במקלחת, פח אשפה בחדרים, ארוניות או מתקן נעלים, קופסאות אחסון למשחקים. תעשו סדר
כזה שלכולם יהיה ברור בעין ובחוויה שאפשר לנהל את המצב.
סדר וניקיון עוזרים בחוויה הפנימית ומרגיעים גם אם נדמה לנו שהילדים לא באמת מתייחסים לעניין! התפקיד
שלנו להנגיש ולהדריך!



חג שמחה
הרבה חוויה נפלאה

אלון