

מעבר לקשיים: להחזיר תלמידים עם ADHD למרכז הבמה בכיתה

במציאות עמוסה וגדושה בגירויים, יוצרת הוראה מותאמת חדשנית חוויית למידה מחזקת עבור תלמידים עם ADHD ובלעדיו, מצמצמת פערים, מחזקת תפקודים ומגלה חוזקות אצל כל תלמיד

אילנה כהנא



אילנה כהנא | צילום: פרטי

ההורים כמודל: חינוך לקשב דרך נוכחות

אחד הכלים המשמעותיים ביותר שיש להורים הוא דוגמה אישית. ילדים לומדים מהי נוכחות קשובה קודם כול דרך מה שהם רואים. כשהורה מניח את הטלפון בצד, יוצר קשר עין ונוכח באמת ברגע - הוא מלמד את הילד הלכה למעשה מהו קשב איכותי.

התנהגות כזו משדרת לילד: "אני רואה אותך", מחזקת את הביטחון העצמי, ומקנה מיומנויות של ויסות והתמקדות. הורים שמייצרים בבית "איים של שקט" ללא מסכים, מאפשרים למוח של ילדיהם להאט, להתבונן, ולהיות קשוב לעצמו ולסביבה.

מבט לעתיד

כאשר אנו בוחרים בהוראה מותאמת חדשנית, אנחנו לא רק מסייעים לתלמידים עם ADHD, אלא גם לילדים שאינם מאובחנים עם הפרעת קשב אך חווים קושי לימודי כזה או אחר. כך משתפרת חוויית הלמידה של כל תלמיד - ברמה הלימודית, החברתית והרגשית.

ההשפעה אינה מסתיימת בשיעור הפרטי בקליניקה, היא ממשיכה גם אל כיתת בית הספר. כשהלמידה מותאמת לצרכים האישיים, ההורים והצוות החינוכי הופכים לשותפים פעילים, שיתוף הפעולה מתרחב וההבנה ההדדית מעמיקה - ואנחנו רואים כיצד ההצלחה של הילד באה לידי ביטוי לא רק בלימודים, אלא בכל תחומי חיי. כך אנו לא רק עוזרים לילדים להיות תלמידים טובים יותר, אלא גם אנשים בטוחים ומודעים יותר, המצוידים בכלים לחיים שיאפשרו להם להתמודד עם אתגרי העתיד - בעוצמה, בביטחון ובתחושת ערך.

הכותבת היא מורה להוראה מותאמת חדשנית בשיטת עץ החשיבה, מדריכת הורים מתמחה ב-ADHD, מאמנת ילדים ונוער באימון אינטגרטיבי ומרצה להורים וצוותי חינוך בנושאי הורות ו-ADHD
לפרטים: ilanacahana@gmail.com

כל אלה מאפשרים ליצור מערכת למידה דינמית ומתעדכנת, ולא רק "תוכנית שנתי" סטטית.

התפקודים הניהוליים - מפת הדרכים להתאמה

הבנת התפקודים הניהוליים החזקים והחלשים היא בסיס הכרחי לתכנון למידה מותאמת לכל תלמיד המתמודד עם קשיי ארגון ומיקוד. תפקודים ניהוליים כוללים בין היתר: ניהול זמן, ארגון, התמודדות עם תסכולים, שליטה ברגשות ובתגובות, ויסות אימפולסיביות, שמירה על קשב והתמדה במשימה.

כאשר מזהים אילו תפקודים זקוקים לחיזוק ואילו כבר מהווים חוזקה, אפשר לבנות תוכנית למידה מדויקת יותר, כזו שמוגדרת לפי צרכים אישיים ולא לפי "ממוצע כיתתי". במרחב הפ"רטי, העבודה הזו נעשית באופן צמוד ופרסונלי, ומדגימה איך אבחון נכון יכול לשנות מסלול שלם של חוויית למידה.

אינטליגנציות מרובות והוראה מותאמת

אחת ההנחות המרכזיות בהוראה מותאמת חדשנית בגישת עץ החשיבה היא שלכל התלמידים יש אינטליגנציות שונות. על בסיס תיאוריית האינטליגנציות המרובות של פרופ' הווארד גר"דנר, הלמידה יכולה להתבצע דרך אינטליגנציה מילולית, מתמטית, רגשית, מוסיקלית, גופנית-תנועתית ועוד. זיהוי האינטליגנציות והחזקות של התלמיד מאפשר להתאים ולשלב שיטות הוראה מגוונות: משחקים אינטראקטיביים, למידה דה חווייתית, עבודה מסודרת ליד שולחן, עמידה וכתבייה על הלוח, פעילות בחצר ועוד. כך למשל, בלימודי קריאה, תלמיד המתקשה ברכישה מסורתית מול ספר עשוי לפצח את הקוד הפונולוגי דווקא דרך תנועה - למשל על ידי 'כתיבת' אותיות באוויר או קפיצה בין חישוקי צלילים להרכבת מילה. כך נוצרת למידה רבת-חומית ורב-חושית, שבנויה מראש להשגת מטרות הלמידה שהוגדרו לכל תלמיד - דרך הערוצים שהכי מדברים אליה.

החיבור בין העולמות: תלמידים, הורים ומורים

הצלחת התהליך תלויה בחיבור בין כל הגורמים בחיילד - הורים, הורים והתלמיד עצמו. ההורים נתפסים כשותפים מלאים: הם מקבלים כלים להבין גם את הקשיים וגם את החוזקות של הילד, ולומדים איך לסייע בבית ולתקשר באופן פתוח עם הצוות החינוכי. במרחב הפרטי, העבודה נעשית לעיתים קרובות אחד על אחד או בקבוצות קטנות, ואני רואה איך תובנות שעולות שם מחלחלות גם לבית וגם לבית הספר. שיעור שמתחיל כעבודה פרטנית יכול, כשהוא נתמך בשיתוף פעולה, להשפיע על כל המערכת שסביב הילד.

תות החברתיות יוצרים מציאות של קשב מופצל. לעיתים גם "ילד רגיל" נראה כמי שסובל מקשיי קשב, אף שהקושי שלו נובע מעומס גירויים ולא מהפרעת קשב נוירולוגית. אצל ילדים עם ADHD, האתגר עמוק יותר: מערכת הקשב שלהם פועלת אחרת מלכתחילה, והעולם הרווי גירויים רק מעצים את המורכבות. כאן נכנסת הוראה מותאמת חדשנית: היא יוצרת מסגרת לימודית ברורה ומובנית, מפחיתה עומס, מחזקת תחושת שליטה ומאפשרת לכל תלמיד, עם או בלי ADHD, להתפתח בסביבה שמבטיחה את מציאות החיים שלו היום.

מכישולות לכישרונות

תלמידים החווים תסכול לימודי מתמשך, בין אם על רקע הפרעת קשב ובין אם עקב פערי למידה - פוגשים את הקושי שלהם כמעט כל יום: בכיתה, בשיעורי הבית, בהשוואה לחברים. ההצלחות המעטות והכישלונות החוזרים מחזקים תחושה שהם "פחות מסוגלים" ומורידים מוטיבציה.

הוראה מותאמת מציעה זווית אחרת: היא שמה דגש על חוזקות, מאפשרת לילד לגלות כישורים ולבטא אותם, ולא רק "להשלים פערים". המטרה היא לעבור מתפיסה של "בעיות וקשיים" לתפיסה של יכולות ועוצמות - ולהביא אותן לידי ביטוי גם בכיתה.

מהי הוראה מותאמת חדשנית?

הוראה מותאמת חדשנית מתמקדת בתלמיד כפרט ולא במודל אחיד לכולם. תוכנית הלמידה מותאמת למתן, לקצב ההתקדמות ולסגנון הלמידה שלו, כדי שיחווה רצף של הצלחות קטנות בכל יחידת לימוד. ההצלחה הזו בונה אמונה עצמית ומוטיבציה להמשיך.

החדשנות אינה רק במילים, אלא גם באופן שבו ההתאמה נעשית בפועל: שילוב של כלים דיגיטליים, תרגול מותאם בזמן אמת, שימוש במשוב שוטף ובמדדים רגשיים לצד הישגים לימודיים -

בעידן המודרני מתמודדת מערכת החינוך עם אתגרים רבים, הן בכל הנוגע לתלמידים עם ADHD והן לתלמידים שאינם מאובחנים אך חווים קשיים לימודיים. לחצים חברתיים, ציפיות גבוהות והשפעות הטכנולוגיה מציבים מציאות מורכבת עבור כלל הלומדים. הוראה מותאמת חדשנית יכולה לשנות את התמונה, ולהחזיר כל תלמיד - עם ADHD או בלעדיו - למרכז הבמה בכיתה.

ילדים בימינו נדרשים לעמוד במבחנים רבים: הישגים לימודיים, השתלבות חברתית ותחרותיות גוברת. לכך מתווספים מסכים וריבוי גירויים, לצד אינטנסיביות יומיומית שמשאירה מעט מאוד מקום לשקט. במציאות הזו, תלמידים עם ADHD חווים אתגר יומיומי, הכולל בין היתר:

קשיי קשב - קושי לעקוב לאורך זמן אחרי הנאמר בשיעור ולהישאר "נוכחים".

קשיי ריכוז - קושי להתמיד במשימה אחת, לסיים מטרות ולהישאר עם הקשב בלמידה.

תחושת שונות ודימוי עצמי נמוך - חוויות חוזרות של כישלון פוגעות בתחושת המסוגלות. **פערי תקשורת** - תקשורת לא מספקת בין הורים, מורים ותלמיד.

פערים לימודיים - שהולכים ומתרחבים, ומחריפים את ההשוואה לאחרים.

חשוב לזכור: גם ילדים ללא אבחנת ADHD עלולים לחוות קשיי ריכוז ולמידה, הנובעים מעומס גירויים, לחצים ומבנה לימודי שאינו מותאם אליהם.

הוראה מותאמת בעידן המסכים

בעולם של מסכים וגירויים בלתי פוסקים, היכולת להתרכז הפכה למשימה מורכבת עבור כל ילד וילדה. הטלפונים, המשחקים הדיגיטליים והרשת

