



# איך לגדל ילדים עם הפרעת קשב?

הורות חכמה עם ארגז כלים לבית רגוע ומעצים

ד"ר שירלי הרשקו

”

קורס הדרכת הורים לילדי הקשב: חמישה מפגשים של כלים מעשיים ורגשיים  
לבית רגוע יותר, לילדים שמאמינים בעצמם וליחסים חזקים יותר.

”

כל בוקר מרגיש כמו מרוץ נגד השעון?

שיעורי הבית נגמרים בוויכוחים ובדמעות?

בבית הספר מדביקים תווית "עצלנות"?

התקפי זעם מטלטלים את כל המשפחה?

אילו התאמות מגיעות בבית הספר?



**אם זיהיתם את הבית שלכם באחת או יותר מהשאלות, חשוב לדעת:  
אפשר ללמוד לגדל ילדים עם הפרעת קשב מתוך רוגע, ביטחון והרבה אהבה!**

קורס הדרכת ההורים נותן לכם ארגז כלים מדויק ומותאם, מעשי ורגשי כאחד. נלמד איך לארגן את סביבת הבית ואת בית הספר כך שיתאימו לכל המשפחה, כדי שהבית יהיה רגוע יותר, הילדים יתחזקו והקשר ביניכם יעמיק.

### טיפים

#### לוח בוקר חלוצי

תלוי ליד הדלת לוח עם תמונות של שליבי  
הבוקר: לצחצוח, להתלבש, לארוז תיק.  
במקום לשמוע עוד תזכורת, פשוט  
מסתכלים על הלוח.

#### מדברים פחות

הוראה אחת, קצרה, עם קשר עין.  
במקום נאום ארוך, משפט אחד וחיוך.  
כך המסר נקלט והוויכוח נחסך.

#### ובנימה אישית...

אני מומחית להפרעת קשב, חוקרת ומרצה  
באוניברסיטה העברית, מאבחנת ומטפלת. אני  
גם אמא למשפחה עם הפרעת קשב, כך שאת  
האתגרים האלה אני מכירה מהקליניקה ומהבית.

#### מוזמנים ללמוד איתי!

בחמישה מפגשים נעבור יחד מהבנה עמוקה של  
הפרעת הקשב, דרך האבחון והטיפול, ועד ארגז  
כלים שילווה אתכם ואת הילדים לאורך שנים.

# מבנה הקורס

חמישה מפגשים, צעד אחר צעד

## 1 זיהוי

איך לזהות הפרעת קשב, ולדעת מתי לדרוש ומתי לזוותר.

## 2 אבחון

איך לתווך את האבחון לילדים ולסביבה, כדי שיבינו.

## 3 טיפול

איך לטפל בבית ובבית הספר, כדי שהילדים יצליחו.

## 4 ביטחון

איך לחזק את הביטחון, כדי שהילדים יאמינו בעצמם.

## 5 ארגז כלים

איך לאמץ ארגז כלים שיעזור לכם לטווח הרחוק.

## טיפים

### לפגוש רגעי הצלחה

חפשו בכל יום רגע אחד טוב ומגידו אותו בקול ובפירוט: "ראיתי שהתחלתי את השיעורים לבד, כל הכבוד!". חיזוק מדויק בונה ביטחון יותר מכל ביקורת.

### הכנה מהערב

תיק ארוז, בגדים מוכנים וארוחת בוקר מתוכננת. כל החלטה שמתקבלת בערב חוסכת ויכוח אחד בבוקר.

### משימות בחתיכות קטנות

חלקו את שיעורי הבית ליחידות קצרות עם טיימר ועם הפסקת תנועה ביניהן. קל יותר להתחיל כשרואים את הסוף.

## ערבה לוי

"למה אני צריכה את זה? שלוש בנות קשב. שעות של הדרכות הוריות, טיפולים רגשיים, קריאת ספרים והקשבה לפודקאסטים. חשבתי שאני ממש במודעות ויודעת כל מה שצריך, ובכל זאת קורס אחד מדויק להפליא, חמישה מפגשים שהאירו, חידשו, עשו סדר והביאו הבנה עמוקה, פשוטה וברורה ונתנו צידה להמשך המסע. שירלי, תודה, היה כל כך חשוב! נגעת בדיוק במה שהיה חסר ואפילו לא ידעתי שחסר."

קורס הורים, ינואר 2023

## 1

### מפגש ראשון

## איך לזהות הפרעת קשב, ולדעת מתי לדרוש ומתי לוותר?

- מהי בדיוק הפרעת קשב: הדברים שלא סיפרו לכם, וחשוב מאוד שתדעו.
- איך נראים התסמינים ביוםיום, בבית ובבית הספר, כדי שתדעו למה לצפות מהילדים.
- ההבדל הקריטי בין ADHD לבין ADD, ולמה כולם מפספסים את הסוג השני (ואסור לפספס אותו!).
- לקויות הלמידה שיכולות להתלוות להפרעת הקשב.

?



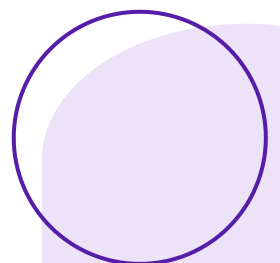
?

### מפגש שני

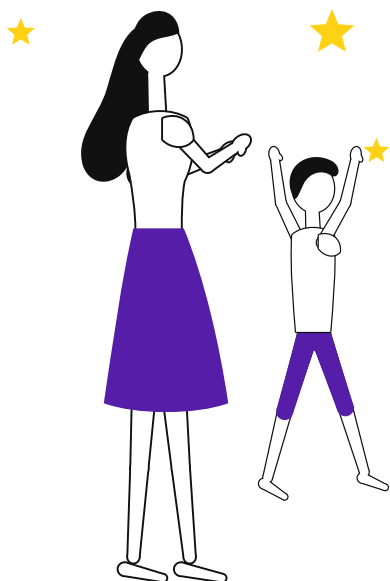
## 2

## איך לתווך את האבחון לילדים ולסביבה, כדי שיבינו?

- עושים סדר: איך מאבחנים נכון הפרעת קשב, מה לבקש מהרופא, ולמה אבחון עדיף בהרבה על התווית "עצלן".
- אבחונים נוספים שייתכן שהילדים שלכם צריכים: דידקטי ופסיכודידקטי.
- אבחון ילדים מחוננים.
- מה עוד חשוב לבדוק: ויסות, טיקים, מוטוריקה ועוד.
- מה עושים עם האבחון אחרי שהוא מגיע, ובמה הוא יכול לעזור.
- ההתאמות שהילדים זכאים להן בבית הספר, ואיך לדאוג שיקבלו אותן (ההליך ה"סודי" של מערכת החינוך).
- איך מספרים לילדים על האבחון.
- ומה לגבי אבחון מבוגרים?



## איך לטפל בילדים בבית ובבית הספר, כדי שיצליחו?



- סוגי הטיפולים שיכולים לעזור לילדים שלכם: תרופתי (כולל הסבר רפואי), רגשי, קוגניטיבי והתנהגותי.
- הטיפולים המומלצים, עם הסבר, התנסות והפניות: CBT, קוגפאן, הוראה מתקנת, טיפול פסיכולוגי, מיינדפולנס, ספורט והדרכת הורים.
- איך בוחרים מטפל, ואיך יודעים שהטיפול באמת עוזר.
- איך מרגיעים התקפי זעם.
- איך אפשר לטפל גם בבית.

## איך לחזק את הביטחון, כדי שהילדים יאמינו בעצמם?

- עבודה על הדימוי העצמי והביטחון העצמי של הילדים.
- מה מביא ילדים למימוש עצמי?
- חינוך לפי הדרך הייחודית של כל ילד וכל ילדה, כדי לבנות אמונה עצמית.
- ללמוד מכישלונות ולחזק את החוסן הפנימי.
- מה באמת נותן מוטיבציה?
- שיתוף פעולה בבית.
- מה עושים עם בעיות משמעת?
- חיזוקים במקום עונשים.
- זמן איכות.
- מדברים פחות.
- איך מגייסים את בית הספר.

## איך לאמץ ארגז כלים, כדי שיעזור לטווח הרחוק?

- איך לארגן לילדים סביבה שבה קל יותר להתנהל, עם דגש על צרכים קריטיים כמו תזונה ושינה.
- מה עושים בבוקר? ההתנהלות היומיומית עם ילדי הקשב, ואיך מניעים אותם לפעולה.
- למידה יצירתית ופעילה, כדי שהילדים יצליחו בלימודים בלי לסבול יותר מדי.
- ההורה במרכז: מה מבדיל בין הורה עם הפרעת קשב להורה בלעדית, ואיך זה משפיע על היחסים עם הילדים ובין ההורים.
- בית עם הפרעת קשב: איך מרגיעים את הדינמיקה בבית ומשלבים את האחים.
- ההיבט החברתי של הפרעת הקשב, ואיך מונעים את החרם הבא על הילדים שלכם.
- מבט אופטימי לעתיד: חיזוק היחסים, החוזקות שהפרעת הקשב מביאה איתה, ואיך לתת גלגלי עזר ואהבה לא מותנית כדי לראות תוצאות.



### טיפ 💡

#### עשר דקות רק שלכם

קבעו זמן איכות קצר וקבוע בכל יום, בלי מסכים, בלי ביקורת ובלי שאולות על שיעורים. את הפעילות בוחרים הילדים, ואנחנו פשוט נהנים יחד. זה מולא את "חשבון היחסים" ומקל על השאר.

#### נטע שלזינגר

"רציתי להגיד תודה ענקית על הקורס. הוא לימד אותנו המון, גם על עצמי וגם על הבת שלי, ובאמת שהתחלנו ליישם מלא כלים ואנחנו רואים שיפור בהמון דברים."

קורס הורים, פברואר 2022

#### מיכל שדה

"ללא ספק חוויתי שינויים חיוביים בזכות ההשתתפות בקורס וקרו המון התפתחויות. בעיקר חל שיפור במודעות, העצמה ועלייה משמעותית בביטחון העצמי שלי ושל בתי, וגם בדינמיקה שלה ושל המורים שלה."

קורס הורים, פברואר 2021

**ד"ר שירלי הרשקו**

**058 7151020**

**hi@drshirleyhershko.com**



מומחית להפרעת קשב, חוקרת ומרצה באוניברסיטה העברית, מאבחנת, מטפלת, סופרת, כתבת בעיתונות ומנחת סדנאות. יוצרת הפודקאסט ומנהלת קהילת "אנשי הקשב" בפייסבוק. נשואה ואמא למשפחה עם הפרעת קשב.

**לאתר**

**לפודקאסט**

**לקהילה  
בפייסבוק**

---

**יוצאים לדרך רגועים ובטוחים,  
עם כלים לכל החיים לחיזוק הילדים והיחסים.**

**אין דבר חשוב מזה!**