



ד"ר שירלי הרשקו נשואה לגבר עם הפרעת קשב, יש לה שלוש בנות עם הפרעת קשב, ואחרי שישה ספרים היא נחשבת גורו בתחום (שבו החלה לעסוק עוד לפני נישואיה). בעולם שבו כולם רוצים לשנות אותם, הרשקו רואה בעיקר את חוזקותיהם: "הם אנשים יצירתיים ומדליקים שמרגישים נורא תקועים, וכשמתחילים לעזור להם, תוך מספר חודשים אפשר לראות שינוי תהומי בתחושות ובחיים שלהם"

סמדר שיר

אמא תל-אביבית ובן השש שלה הגיעו בשבוע שעבר לבית הספר לפגישת היכרות עם המחנכת של כיתה א'. שגרי תי. "מורה נחמדה", סיפרה לי האם, "דיברנו בכיף עד שהיא שאלה אותי איפה המס' מכים. איזה מסמכים? של האבחונים. המורה שאלה 'מה, אף פעם לא לקחת את הילד שלך לשום אבחון? הילד שלך לא מאובחן?' זה היה קטע. הרג' שתי שהיא רואה בי אמא לא תפקודית מפני שלא חשבתו שלבן שלי יש משהו חריג שדרוש אבחון מקצועי. בדעבר הבנתי שהתנהמה של המורה אומרת משהו. מה, כל הכיתה מאובחנת? הילד שלי הוא היחיד ללא הפרעת קשב?"

"בעולם כולו, וגם בישראל, חמישה-עשרה אחוזים מהתלמידים חיים עם הפרעות קשב", אומרת ד"ר שירלי הרשקו, מומחית בהפרעות קשב ולקויות למידה, חוקרת ומרצה באוניברסיטה העברית, שמעלה את המודעות ל"אנשי הקשב", הגדרה שלה, כמדריכת הורים, מנחת סדנאות וגם בפודקאסט ובספרים.

לדבריה, "זה מולד. מחקרי מוח הוכיחו שהמוח של אנשי וילדי הקשב נראה אחרת, עם פחות דופמין, שהוא הורמון הקשב. כל האזורים הקרמיים של המוח – שאחראים על סדר, ארגון, תכנון, ויסות ובקרה – פועלים אחרת, הם קטנים יותר, וזו הסי' בה לקשיים בהתנהלות היומיומית, להרבה לחץ ולחוסר ויסות רגשי".

מה הורה לילד עם הפרעת קשב יכול לבקש מהמורה?

"מורה אמורה להבין שהילד לא עושה לה בכוונה כשבאמצע השיעור הוא מפטפט או קם ומתחיל להתרוצץ. זה לא מפני שהוא רוצה להפ' ריע. הוא פשוט לא יכול לשבת. או להבין שהילדה



ד"ר שירלי הרשקו. הספר השביעי בדרך

שלא מקשיבה ונראית מעופפת זקוקה למורה שתחזיר אותה לריכוז בשיעור. ככל שהמורה תדע יותר ותבין יותר, היא תתנהל טוב יותר במצבים פחות מקובלים. על הבסיס של הבנת הילד אפשר להוסיף כל מיני טיפים ואסטרטגיות כמו להושיב את ילד הקשב בשולחן הראשון, לתת לו משימות קטנות עם דד-ליין ולהזכיר לו שוב ושוב מה הוא אמור לעשות".

הרשקו (45), סוג של אימפריה להפרעות, לא הגיעה לעולם הזה מתוך מצוקה אישית. "לפני 20 שנה, אחרי תואר שני בפסיכולוגיה, עשיתי פרק' טיקום על אישה כבת 30 עם הפרעות קשב וגילי' תי עולם חדש עם אנשים מדהימים", היא מספרת.

מדהימים:

"מאוד! בעיניי, הפרעת קשב היא מדהימה, אנשי הקשב הם אנשים יצירתיים ומדליקים, אבל הם מרגישים נורא תקועים, לא מממשים את הפוט' נציאל שלהם ולא מבינים מה לא בסדר אצלם. כשמתחילים לעזור להם, לאבחון אותם, לטפל בהם, תוך מספר חודשים אפשר לראות שינוי תהומי בתחושות ובחיים שלהם. שם התחלתי. אחר כך הכרתי את בן הווג שלי – טלי, איש צבא – ולמדו לו הבנתי שיש לו הפרעת קשב".

למה למזל?

"כי אחרת הייתי הורגת אותו. איך אפשר לחיות עם גבר שלא מקשיב לי, לא מסיים את המשימות שלו, תקוע ומעופף? הריבים שלנו הצטמצמו בחצי אחרי שהבנתי שהכל קשור בהפ' רעת הקשב שלו ואין מה לכעוס עליו, רק לעשות התאמות".

כשלוש בנותיהם – אגם (16), אלה (13) ואביב (10) – אובחנו עם הפרעות קשב, הרשקו כבר הייתה אחרי דוקטורט בנושא במחלקה לחינוך באוניברסיטה העברית ופוסט-דוקטורט במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת סאות'המפטון באנג' ליה. "התאמת את כל הסביבה אליהן", היא מסכי' רה, "אין ריבים על שיעורי בית ומבחנים, אין כעסים על התארגנות איטית בבוקר והכל הרבה יותר ברור וזורם. אנחנו מתעסקים רק בחיזוק החוזקות של כל אחת מהן".

השתנית לחלוטין רגע אחרי שהילדה קיבלה טייטל?

"ברור שלא, זה תהליך, זה לוקח זמן, אבל לא הרבה. עניין של כמה חודשים. כשצוללים לתחום ומבינים מה קורה ולמה זה קורה ולמה היא מתנה' גת ככה, כל היחס משתנה. כשההורה מבין

שהילדה לא עושה את זה בכוונה ושהיא לא עצל' נית, מתחילים להתנהל עם הפרעות הקשב הרבה יותר בכיף ואפילו ליהנות מהן".

ממה נהנים?

"מהכל. זאת מפתיעה עם הספונטניות שלה, השנייה מצחיקה עם חוסר הטקט והשלישית עם ההתנהגות המעופפת שלה. לוקחים הכל בהרבה הומור והחיים הרבה יותר מדליקים".

את מרגישה אוטוסיידרית במשפחה שלך?

"לא, מפני שאני כבר נדבקת מהם, הופכת להיות קצת כמוהם. כשזה קורה אני יודעת איך להחזיר את עצמי לריכוז המלא שנדרש ממני, מפני שאני המזכירה שלהם. אני זאת שמארגנת ומאפסת ומתזכרת את כולם. אין מה לעשות, הם צריכים את זה".

וכשאת לא בסביבה?

"כרגע אני תמיד זמינה עבורם. כשהבנות שלי יתגייסו הן יצטרכו למצוא משהו שיעזור להן בזה. אולי מאמנת, אולי בן זוג, אולי חברה. במקביל, ילד הקשב צריך ללמוד אסטרטגיות שיעזרו לו להתנהל יותר טוב בעולם, מפני שקשה להתנהל עם הפרעת קשב. זה מאמץ יומיומי".

לפני חמש שנים יצא לאור ספרה הראשון, "אנשי הקשב", שהפך למעין תנ"ך של התחום. הספר השני, "זוגיות קשובה", מיועד לזוגות עם הפרעות קשב, "כי ידוע שזאת זוגיות בעייתית עם סיכוי גבוה לגירושים". השלישי עוסק בתזונה ויש גם שני ספרי ילדים. בימים אלה יוצא לאור ספרה השישי, "החיים לצד הפרעת קשב". הרש' קו מודיעה: "אני כבר עובדת על הספר השביעי, 'את לא עצלנית', שמיועד לנשים עם הפרעות קשב. התחום הזה הוא ים שאין לו סוף". ★

smadarshirs@gmail.com