

ביצת הזהב: לרשום

בחיי היומיום אנו מבצעים פעולות רבות ומקבלים החלטות רבות, כמעט בלי לתת את הדעת כיצד כל זה מתרחש. תפקודים ניהוליים אלו מאפשרים לנו לבצע פעולות כמו תכנון, ארגון, בקרה ופתרון בעיות. מדובר באוסף של תהליכים קוגניטיביים-מנטליים אשר מתפתחים לאורך הילדות, ושיא הבשלות שלהם מגיע בין הגילאים 18-20.

אצל ילדי הקשב מערכת התפקודים הניהוליים אינה מתפתחת בהלימה לגיל הכרונולוגי. נוצר חוסר באוטומטיזציה של המערכת, ולכן לעיתים תכופות ילדים אלו נאבקים עם מיומנויות רבות שרובנו תופסים כמובנות מאליהן. זו הסיבה שהם מתקשים לנהל את הזמן או לשמור על סדר וארגון ונוטים יותר לשכוח ולאבד חפצים.

עם התפתחות המחקר על התפקודים המוחיים, התחילו להבין שבמוח קיים גם "מנהל" שאחראי על היכולות הללו. אותו מנהל אינו מתמחה בתחום ספציפי אלא אחראי על ויסות של היכולות כולן. ממש כמו מנצח של תזמורת, או שוטר בצומת, או מנכ"ל של חברה גדולה, שצריך להקצות משאבים ולהאציל סמכויות. המערכת הפיזית שמסייעת ב"ניהול" נמצאת בקדמת המוח, שהינו גם המקום הלקוי בהפרעת קשב.

מאפיינים רבים של הפרעת קשב קשורים באופן הדוק לתפקודים ניהוליים. כדי שילד יצליח להתארגן בחייו הוא צריך "מנהל פנימי", אשר חסר במקרה של הפרעת קשב. הפרעת קשב היא לא בעיה "לדעת מה לעשות", אלא הפרעה ביכולת ליישם את מה שאנחנו יודעים טוב מאוד שצריך לעשות. הם יודעים את זה מצוין, אבל זה לא עוזר להם להוציא את זה לפועל!

אז מה לעשות?

בגדול, תמיד נצטרך להזכיר להם יותר... ולצד זאת נלמד אותם אסטרטגיות סדר וארגון שיתאימו להם, כמו לרשום את הדברים, לתלות פתקים במקום בולט, לבקש מהסביבה תזכורות ולהשתמש בעזרים חיצוניים (כמו טלפון).