

אודות - מאמנת להפרעות קשב

נעים מאוד, שמי אתי ברכפלד, מרצה, מאמנת אישית ומדריכה פדגוגית, עוסקת בקידום ילדים, מתבגרים ומבוגרים עם הפרעות קשב, בעזרת כלים של ויסות עצמי.

כאמא לשלושה ילדים עם הפרעות קשב וכמאובחנת בעצמי (בגיל 37!), עברתי מסע ארוך ומייגע. חיפשתי כלים ואסטרטגיות, להתנהלות יום-יומית, של הגוף, הנפש והשכל, של כולנו. אחרי שנאשתי מאין ספור טיפולים שלא עזרו, החלטתי ללמוד את הנושא בעצמי.

למדתי, שהפרעת הקשב, הסבירה חלק גדול מהקשיים שחוויתי בחיי. הרגשתי, פחות אשמה ויותר חמלה, קודם כל לעצמי. הבנתי, שאני לא טיפשה, שהמוח שלי פשוט עובד אחרת.

זיהיתי את מוקדי הכוח שלי: התכונות, הכישורים והמשאבים, שהופכים אותי, למי שאני. למדתי לחבק את עצמי.

מכאן, בהלימה מושלמת, חל גם שינוי ביחס שלי לילדי ולבן זוגי ושפת האימון הפכה לחלק בלתי נפרד משגרת חיינו: למדנו יחד, להסביר את עצמנו, במילים ולא בהתנהגויות; לעצור ולחשוב לפני שמגיבים; ולעזור אחד לשני להעלות למודעות התנהגויות לא מקדמות.

השינוי שהתחולל בי, היה כל כך מדהים, מדויק ומיטיב, שהחלטתי שאני לא יכולה להשאיר את הידע לעצמי ומאז אני מאמנת ומפיצה את הבשורה.

אם אתם חולמים שאתם או ילדיכם, תוכלו לבצע פעולות, שלכאורה נראות פשוטות, עבור מי שאין לו הפרעת קשב: להתנהל באופן מיטבי בחיי היום יום, להצליח לנהל מערכות יחסים בריאות, לדעת להסביר איך אתם מרגישים ומה יכול לעזור לכם, אימון ייחודי והדרכות להתמודדות עם הפרעת קשב, יסייעו לכם להבין את הלקות, להתמודד איתה בעזרת הדרכה וכלים יישומיים ולעבור תהליך מכאוס לבהירות, מקושי להזדמנות ומייאוש - לתקווה.

עוד אודות הניסיון המקצועי שלי:

אשת חינוך משנת 2000, בעלת תעודות אימון, אימון ADHD ואימון ADHD לילדים מטעם הטכניון ואיק"א (ארגון המאמנים) משנת 2012 ומשנת 2018 – בעלת תואר שני בהדרכה פדגוגית.

עבדתי שנים רבות כגננת וכיום, אני מדריכת ויסות בצוות ההתנהגותי במתי"א (מרכז תמיכה ישובי אזורי); מרצה באורנים בקורס בתואר שני בשם "אסטרטגיות לויסות עצמי בגיל הרך"; עורכת סדנאות והרצאות בבתי ספר וארגונים ומאמנת בקליניקה בביתי. השילוב בין אשת חינוך ומאמנת להפרעת קשב, מאפשר לי לאמן ולהדריך בגובה עיניים, מתוך הכרות את ההפרעה וניסיון אישי. באימונים ובהדרכות, תוכלו להציף ולדבר על הכל ודבריכם יתקבלו ללא שיפוטיים או ביקורת, עם הרבה הכלה, אמפתיה, רגישות ואהבה.

שירותים - מאמנת להפרעות קשב

1. אימון אישי - מתבגרים:

בגיל הנעורים, הפרעת הקשב מחריפה, גורמת לגיל התבגרות מאתגר במיוחד ומלא קשיים: בארגון, הערכת זמן, סדרי עדיפויות, הבחנה בין עיקר לטפל, התמודדות עם תסכולים, ציות לחוקים, התמודדות עם כעס, עמידה בגבולות, כישורים חברתיים, התמכרות לריגושים ועוד.

אימון מתבגרים, מתייחס בראש ובראשונה, ליכולות של המתבגרים, המהוות מנוף להצלחת האימון. תוצאות האימון מתבטאות בשיפור תפקודיהם של המתבגרים, בכל תחומי החיים: אקדמיים, משפחתיים, חברתיים ועוד.

בתהליך ממוקד, של בין 15-20 מפגשים, המתאמנים עוברים תהליך של הכרות מחודשת עם עצמם, העלאת הדימוי העצמי ותחושת המסוגלות, רכישת אסטרטגיות יעילות להתנהלות והשגת המטרות, אותן הם הציבו. כחלק מתהליך האימון, מתקיים גם מפגש עם הצוות החינוכי. זוהי נקודת מפנה קריטית בגישה של המחנך/ת כלפי התלמידים. כשרואים שהם מטופלים, מגויסים ומחויבים, מתגייס גם הצוות החינוכי לתמוך ולקדם את התהליך.

2. אימון הורים:

הורים רבים מתקשים להתמודד עם הקשיים והאתגרים הניצבים לפתחם, בשל הפרעת הקשב של ילדיהם. לכך מתלווים גם רגשות כמו אשמה, ביטחון עצמי נמוך או הרגשת חוסר אונים.

אימון הורים, יאפשר לכם לשנות את עמדתכם כלפי הילד המאובחן ולעבור מהורים מגיבים, להורים פועלים ושולטים במצב, המגדלים ילדים מצליחים, שולטים בהפרעה ובעלי ביטחון עצמי.

בתהליך של לפחות 10 מפגשים, תלמדו להכיר את סגנון ההורות שלכם, תבינו טוב יותר את עצמם ואת ילדיכם ותרכשו אסטרטגיות להתמודדות ותקשורת מקרבת, בינכם, לבין הילדים ומערכת החינוך.

כתוצאה מהתהליך, ישתפרו היחסים במשפחה, התפקודים החברתיים של הילדים והמתבגרים, תפקודים בחיי היום יום, כולל תפקודים לימודיים וגם הדימוי ההורי שלכם בעיני עצמכם יעלה.

3. הדרכה ייחודית להורים לילדים בגיל הרך: הקניית אסטרטגיות להתמודדות עם סממני הפרעת קשב, בעזרת כלים של ויסות עצמי (סדנה ייחודית שפיתחתי)

בשנים האחרונות, בעקבות מחקרים רבים, הוכח שאיתור, זיהוי וטיפול בהפרעת קשב בגיל הרך, החל מגיל 4, משפרים ומשפיעים משמעותית על חווית ההצלחה של ילדים בהמשך דרכם.

ההדרכה ההורית, מזכה את הילדים, בהורים מבינים ומודעים, שפועלים בצורה נכונה עבור ילדיהם ואת ההורים בחוויה הורית מוצלחת, משמעותית ובעלת ערך.

ההדרכה עוסקת בנושאים רבים, לדוגמה:

ויסות רגשי: כיצד לייצר שיח רגשי עם ילדים, מה החשיבות וההשפעה של השיח הרגשי על הילדים ועל הסובבים, הרחבת רפרטואר הרגשות של ההורה ושל הילד/ה; ויסות רגשי-חברתי: הקנייה של אסטרטגיות חברתיות (הצטרפות למשחק, הפסד בכבוד, דחיית סיפוקים);

ויסות זמן: ילדים שמתקשים "במעברים", בהתארגנות בוקר, בפרידה מההורים או מהגן, קושי לסיים משחק ולעבור לפעילות אחרת.

כל תהליך הוויסות העצמי מושתת על רעיון, שנע בין תיווך לבין עצמאות, כלומר: בתחילה, יש תלות במבוגר שמפעיל כלים ובהדרגה זה הופך להיות באחריות הילד, שמנהל את עצמו באופן עצמאי.

4. Case Manager: ליווי הורים בתהליך האבחון והטיפול של ילדם בבית ובמסגרת החינוכית.

תהליך האבחון והטיפול בהפרעת קשב, הוא מורכב וארוך. השוק המוצף והגישות השונות לטיפול, מובילים לא פעם להתשה של ההורים, שמרגישים הצפה, חוסר ידע ובלבול לגבי מה לעשות קודם, מה ההבדלים בין האבחונים, כן לגשת לטיפול תרופתי או לא, קושי בייצוג מול מערכת החינוך בוועדות השונות ועוד. בתהליך זה, לעיתים מספיקה פגישת הסבר והגדרת השלבים בתהליך ולעיתים הליווי צריך להיות צמוד יותר, תלוי בכך ובמה שדרוש לכם, כדי להגיע מערפול לבהירות.

5. השתלמות אנשי חינוך: הבנת החוויה של חוסר קשב

30 שעות, מוכר ל"אופק חדש" ב"מרכזי פסגה". נושאים לדוגמה:

- הכרות עם תאוריות הקשב;
- זיהוי פרופיל הקשב הייחודי של הילד;
- התנסות אישית עם חוסר הקשב שלי;
- רכישת אסטרטגיות מתוך הוויסות העצמי ועיצוב סביבה חינוכית, המסייעים בהתמודדות עם הפרעת קשב.

6. הרצאות: בכל מה שקשור להפרעת קשב, מאפייניה וכלים להתמודדות.

מיועד למקומות עבודה, צוותי חינוך, קבוצות הורים ועוד. בתור מישהי שלא רק מדברת על ההפרעה אלא חיה אותה, ההרצאות שלי מלאות בדוגמאות אישיות, נותנות למאזין תחושה שהוא לא לבד, מארגנות ומסדרות את הידע הרב (והלא תמיד מקצועי) ומלאות באמפתיה. נושאים לדוגמה:

- הסבר על ההפרעה;
- ארגז כלים להורים לילדים עם הפרעת קשב;
- הפרעת קשב בסביבת העבודה;
- מהפרעה לקשב;
- הפרעת קשב: הפרעה או מתנה?
- הרצאות בהתאמה אישית לקהל ולאירוע