

## הפרעות קשב וריכוז

(ADHD- Attention Deficit/Hyperactivity Disorder)

### ד"ר מרק ורטהיים וד"ר זיוה שגיא

50% מהילדים המאובחנים כבעלי הפרעות קשב וריכוז מאובחנים גם כבעלי בעיות מוטוריות/ קואורדינטיביות ולהפך. הקשר בין ADHD לבין בעיות קואורדינציה DCD (Development Coordination Disorder) נחקר כבר לפני שנים אחדות. מחקרים אחדים חוקרים את הקשיים המוטוריים בהקשר לשלושת המרכיבים של ADHD כפי שהוגדרו ב – DSM על פי איגוד הפסיכיאטרים האמריקאי. שלושת המאפיינים הללו (הפרעות קשב, אימפולסיביות והיפראקטיביות) מבוססים על סימפטומים התנהגותיים אצל הילד. הממצאים במחקרים מצביעים על קשר בין מיומנויות מוטוריות חלשות לבין ילדים בעלי קשיים בקשב. כמו כן נמצאו קשיים במוטוריקה גסה אצל ילדים בעלי הפרעות קשב עם אימפולסיביות והיפראקטיביות. לאחרונה יותר ויותר מחקרים קושרים בין תנועה לבין למידה. המסקנה החד משמעית היא שתנועה חיונית ללמידה, ושישנה חשיבות מרובה ללמד את הגוף, חשיבות ששווה במידתה לחשיבות הלמידה של המוח.

ילדים שעסקו בתרפיה באמצעות קואורדינציה הציגו שיפור משמעותי בהישגים לימודיים, בקשב, בריכוז בכיתה ובתפקודים אקדמיים.

ילדים בעלי הפרעה, שאינם מטופלים, עלולים לחיות חיים מלווים בכישלונות ותת הישגיות. בארה"ב – 30% עד 50% מבין ילדים אלה נשארו כיתה לפחות פעם אחת. 35% מהם לא מסיימים בית ספר תיכון, למרות שיש להם יכולות שכליות למעלה מהמוצע. אצל מחציתם הקשרים החברתיים לקויים. 60% הם בעלי התנהגות סרבנית המובילה לאי הבנה, לנזיפות ולענישה תכופה.

### מי הם הילדים בעלי לקות קואורדינציה והפרעות קשב וריכוז?

בגן הילדים, הם נראים שובבים; מעדיפים פעילות חופשית בעלת אופי פעלתני על פני למידה ליד שולחן; נופלים לעיתים תכופות יותר מהילדים האחרים; מפילים חפצים תוך כדי תנועה (עוברים ליד שולחן ומפילים את הדפים המונחים עליו); נתקלים תדיר בריהוט ובאנשים אחרים.

תנועותיהם לעיתים נראות מגושמות; מתקשים באחיזה של צבע או עפרון; מתקשים ללמוד פעולות יומיומיות כמו קשירת שרוכי נעליים, או מתקשים להתלבש בעצמם. מתקשים להתרכז במהלך השיחה היומית בגן; לעיתים קרובות אינם מציינים להוראות. בבית הספר: הילדים מתקשים להקשיב בכיתה (לעיתים נדמה שהם מקשיבים, אך למעשה מחשבותיהם נודדות למחוזות אחרים); מתקשים למלא אחר הוראות המורים. לעיתים מתקשים בלימודים, וברכישת מיומנויות היסוד; נראה שאין להם עניין בלימודים; מתקשים בהתארגנות ובעמידה בלוח זמנים; מפריעים; ולטענת המורים, הם בעלי יכולות לימודיות – שכליות נמוכות (למרות שברוב המקרים הם בעלי אינטליגנציה רגילה ומעלה);

התלונה, השכיחה מפי ילדים בעלי הפרעת קשב וריכוז היא "משעמם לי!".