

קשה לך להקשיב?

הרב חיים צבי יאקאב יועץ חינוכי מרצה באחיה

תמיד שמעתי על הפרעת קשב וריכוז של ילדים, לאחרונה הערתי למלמד על חוסר מרץ וחיות בעת העברת השיעורים המלמד שיתף אותי שבתחילת כל יום הוא מרגיש מלא מרץ והוא חושב שגם לו יש הפרעת קשב וריכוז וטוען שמאבד את היכולת שלו במשך היום להתרכז בעת העברת השיעורים, ובמיוחד בשעות אחה"צ שמרגיש לעיתים שמדבר לתלמידים כמו מתוך שינה, מה הפתרון ?

מנהל חינוכי במרכז הארץ

שלומים מרובים

מאוד יפה מצדך על השאלה כי בהרבה מן המקרים חושדים בעובד שרוצה להתחמק מאחריות כתירוץ או התחמקות מלעבוד, אנשים עם הפרעת קשב וריכוז עלולים לא פעם ליצור אצל אחרים רושם שאי אפשר לסמוך עליכם, להיראות כחסרי משמעת, כעצלנים, כחסרי אחריות ואו כחסרי יכולת.

אנסה לענות על שאלתך: חוסר ריכוז אצל מלמד או אצל כל מבוגר יכול להיגרם מכמה וכמה סיבות.

חוסר שינה

דבר ראשון הפרעת קשב וריכוז יכולה לקרות מהסיבה הפשוטה ביותר של חוסר שינה. אדם שלא ישן מספיק שעות, קשה לו להתרכז. לכן קודם כל מומלץ ללכת לישון מוקדם ו/או לקחת תנומה בצהריים, בכדי להיות רעננים בעת העברת השיעור.

חוסר בוויטמינים ומינרליים

סיבה נוספת שאפשרי וכדאי לבדוק בבדיקת דם פשוטה, היא חוסר בוויטמינים. יכול להיות שיש למלמד חוסר בוויטמינים וממילא אין לו כוח פיזי. יכול להיות שעל ידי לקיחת תוספי תזונה/ וויטמינים מתאימים, הכל יסתדר בעזרת ד'.

טרדות

סיבה נוספת לקושי של קשב וריכוז היא הטרדות היום יומיות שכל אחד נושא על כתפיו המפריעים לרוגע הנפשי, ופה מוטל על המלמד להרגיל את עצמו 'להתנתק' מכל הסידורים וההפרעות שיכולות לצוץ במהלך היום. ומכל הטרדות המעיקות עליו, לשעות קודש אלו, בהם הוא מלמד. לדוגמה: כיבוי הפלאפון **לגמרי**, אנו מתפללים כל בוקר "ואל תביאני לידי נסיון",

ולכן בוודאי שעלינו לפעול בנידון ולעשות השתדלות שלא נכניס את עצמנו לידי נסיון, ונכבה את הפלאפון לפני אמירת השיעור.

שמעתי על רעיון המתבצע באחד התתי"ם שכל מלמד מוסר את "מכשירו" בתחילת השיעור למזכירות והם אחראים לשומרו עד תום השיעור. באם יש טלפון דחוף מאוד בבחינת פיקוח נפש, הוא מוסר למלמד. ההסדר שם הוא ממש לשביעות רצון כולם.

אציין [שהרב וואזנר](#) זצ"ל כתב מכתב למחנכים נגד החזקת פלפון בשיעור וכתב "גם עצם החזקת הפלאפון בשעת שיעור הרי זה כמזמין שיטוחחו עמו בשעה שהוא אמור לעסוק במלאכתו. והרי זה בכלל עושה מלאכת ה' רמיה, ובוודאי שזכות לימוד התורה תגן עליו שהכל יסתדר על הצד היותר טוב, וחז"ל באבות כבר אמרו "כל המקבל עליו עול תורה מעבירין ממנו עול דרך ארץ."

קשב וריכוז

לאחר שסקרנו את כל הגורמים החיצוניים שיכולים לגרום לבעיה של קשב וריכוז אצל המלמד, נציין, שיכול מאוד להיות שיש למלמד בעיית קשב וריכוז הגורמת לו לקושי להתרכז. מומלץ לבדוק את הנושא של הפרעת קשב, ואל להתעלם מכך. אולי באמת האדם זקוק לקחת תרופה שתועיל לו להגברת הקשב והריכוז. כמובן שרק רופא מוסמך אמור לקבוע אם לתת תרופה. (מצורף שאלון לזיהוי קשיי תפקוד עקב הפרעות קשב וריכוז במבוגרים)

סמן את התשובה הנכונה ביותר עבורך

	לפעמים	בכלל לא	לעיתים קרובות
האם אתה נוטה לדחות משימות לעתים קרובות?			
האם אתה מסוגל להתמיד במטלה משעממת ולסיימה עד סופה?			
האם אתה מצליח לסיים את המשימות שלך עד סופן?			
האם אתה מתקשה בניהול חשבון בנק, מעקב אחר חובותיך וניהול ספרים?			
האם אתה מבלבל דברים, טועה או לא שם לב לפרטים הקטנים?			
האם אתה מרגיש חוסר שקט וזקוק לזוז ולהסתובב במקום לשבת?			
האם אתה מדבר ללא הפסקה ומתקשה להקשיב לאחר?			

האם יש לך קושי לחכות בתור?			
האם יש לך קושי לזכור דברים שזה עתה נאמרו?			
האם יש לך קושי לזכור ולעקוב אחרי טקסט שזה עתה קראת?			
האם אתה נוטה להתפרץ ולהתנהג באימפולסיביות?			
האם הנך מתקשה לארגן את חפציו בסביבה שלך (חדר, משרד)?			
האם הנך מתקשה לקבל החלטות מהירות וחד משמעיות?			
האם אתה חש תסכול ו/או מרגיש כי אינך מממש את הפוטנציאל שבך?			
האם אתה נוטה להחליף מקום עבודה לעיתים קרובות?			

מקרא לחישוב ניקוד: בכלל לא = 0 נקודה , לפעמים = 2 נקודות, לעיתים קרובות = 3 נקודות

תוצאות: אם קיבלת 30 נקודות ומעלה, יש חשש להפרעת קשב וריכוז ותוכל להתייעץ עם איש מקצוע לגבי אבחון מקיף יותר.

בברכה מרובה

חיים צבי יאקאב

יועץ ומרצה חינוכי

להערות הארות ושאלות

jacobc73@gmail.com