**ADHD והחופש הגדול – ליאור יואל, פסיכולוג חינוכי מומחה**

החופש הגדול מגיע ואיתו עולה מפלס הלחץ בקרב הורים רבים. הורים לילדים עם הפרעות קשב וריכוז מתקשים לעיתים עוד יותר. ילדים אלו משתעממים מאוד מהר ומתחילים לדרוש תשומת לב רבה, ומההורים נדרשת סבלנות וזמן.

אז הנה כמה עצות לעזרה:

בנו עם הילדים **מערכת שעות** לחופש הגדול. חשוב להכניס פעילויות שהילד אוהב וירצה לבצע. אל תשכחו **לגוון** - הם ממצים מהר פעילות.

בתקופת החופש חשוב להיות **גמישים** עם המערכת בהתאם לצרכים המשתנים, ולתת גם זמן חופשי למנוחה. מגיע להם – שנת הלימודים אינה קלה לילדים עם הפרעות קשב ולקויות למידה.

כדי שלא יהיו תלויים בכם, הכינו איתם מראש **רשימה של פעילויות** מעניינות, מתוכם יוכלו לשלוף פעילות בזמנים ה"ריקים". תוכלו להפנות אותם לרשימה כל פעם שיעלה הצורך. אפשר להכין מראש חומרים ליצירה חופשית. אפשר אפילו לרשום תכניות טלוויזיה ומשחקי מחשב שאתם מאשרים.

הכינו עם הילדים **רשימה של חוקי הבית בחופש**, ותלו במקום מרכזי. חלק מהחוקים יתייחסו אל ניהול עצמי וניהול הבית ותכניסו אותם גם אל מערכת השעות, למשל: לסדר את המיטה בבוקר, לצחצח שיניים, לאכול ארוחת בוקר, לפנות מהשולחן וכו'.. אל תצפו מהילדים לזכור לבד – כך תמנעו לפחות חלק מהחיכוכים, ותורידו מעצמכם חלק מהבלגן והעול .

דאגו להרבה **פעילות גופנית** - תמצאו את הדרך בה הילדים יוכלו להיות פעילים במסגרת שתהיה נוחה לכם, וכך תורידו את מפלס החיכוכים הצעקות וההשתוללות בזמנים לא נוחים.

זמן החופשה הוא זמן נהדר **ללימודים חווייתיים**. ילדים עם הפרעות קשב ולקויות למידה לומדים הכי טוב תוך כדי תנועה וחוויה. אפשר להעביר להם ידע רב בחודשיים הללו בכייף. יש פעילויות רבות חלקן חינמיות, ולמי שיש זמן אפשר להמציא פעילויות לבד. יש רעיונות רבים באינטרנט. את חוברות העבודה אפשר להשאיר לביה"ס.

הכינו **מלאי של צ'ופרים**, לא רק פרסים חומריים, כדי לקדם התנהגות חיובית ושתוף פעולה. הפרסים צריכים להיות מגוונים, אחרת יפסיקו להשפיע.

תנסו לארגן **ערבים משפחתיים** רגועים בצוותא – הליכה משותפת בפארק, ארוחת ערב משותפת, להקריא סיפורים (הם לא חייבים לקרוא בעצמם אם קשה להם), להסתכל בתמונות משפחתיות, כיד הדמיון הטובה עליכם.

**שעת שינה** – גם אם אתם מאפשרים גמישות בשעות שינה וקימה תדאגו לשני דברים: האחד – שעות שינה מספיקות. ילד עם ADHD וחוסר שינה זה מתכון לבלגאן. השני - גם לכם מגיע ערב רגוע –ניתן להגביל את הילדים לבילוי שקט בחדרם אחרי שעה מסויימת.

**ואל תשכחו לקחת בייביסטר ולצאת לבלות לבד. חובה למלא מצברים.** [**www.adhd.city**](http://www.adhd.city)

**שיהיה חופש שמח ומהנה!**

על ליאור יואל:

ליאור



ליאור הינו פסיכולוג חינוכי מומחה בעל קליניקה פרטית וניסיון של 14 שנים, העוסק באבחון פסיכולוגי ונוירופסיכולוגי חינוכי ובטיפול של ילדים, מתבגרים ומבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז ולקויות למידה, בהדרכת ההורים וליווי המשפחה והדרכת הצוות החינוכי בביה"ס לגבי ההשכלכות האקדמיות וההתנהגותיות רגשיות על חייהם.

בנוסף, ליאור עורך אבחונים נוירופסיכולוגיים בעמותה לילדים בסיכון ביחידה לתקשורת חברתית במרכז "בית אחד", אבחונים פסיכודידקטיים במכון שלם ובמכון מעגלי קשב ברעננה, ייעוץ, אבחון והכשרה ומנהל את היחידה הפסיכודידקטית במכון "קרת".

**הכשרה:**

ליאור בעל תואר שני MSc ב Cognitive Neuroscience מאוניברסיטת אוטרכט בהולנד משנת 2000 עם התמחות בנוירופסיכולוגיה. במהלך לימודיו בהולנד הוא התמחה באבחון פסיכולוגי ונוירופסיכולוגי, ייעוץ וטיפול במבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז ובהמשך בארץ באבחון וטיפול בילדים מתבגרים ונוער. ליאור מוכר ובעל רישום במשרד הבריאות ובמשרד החינוך ומורשה לספק חוות דעת פסיכו-דידקטיות עבור ועדות שילוב, ועדות השמה והתאמות לבחינות הבגרות ולצורך קבלה לאוניברסיטאות. האבחונים של ליאור עומדים בדרישות ביטוח לאומי להכרה בילדים ומבוגרים צעירים עם הפרעת קשב ולקויות למידה ומוכרים ע"י משרד הבריאות והחינוך לועדות השונות שנערכות עבור ילדים בתחום ההשמה החינוכית.

**טיפול קוגניטיבי התנהגותי:**

לצד תחום האבחון הפסיכולוגי החינוכי והנוירופסיכולוגי החינוכי והפסיכודידקטי מפעיל ליאור תוכנית טיפולית ייחודית לילדים, מתבגרים ומבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז. התוכנית הינה תוכנית טיפול בגישה קוגניטיבית התנהגותית, מבוססת ברמה הנוירופסיכולוגית, להבנה וטיפול בסימפטומים השונים של הפרעת קשב וריכוז (עם וללא טיפול תרופתי כאשר הוא מומלץ ע"י הרופא המאבחן.

###### ליצירת קשר ישיר: <http://www.adhd.city> [lioryoel@gmail.com](mailto:lioryoel@gmail.com) נייד: 050-7856516

מצ"ב – תמונה ליאור יואל, תמונת אווירה. קרדיט: גיא ברנע – יעוץ ניו מדיה