# קשב וריכוז מזווית אחרת

ילד במתח הוא לא ילד פנוי: ארבעה צעדים להורים

**טיול על הר געש**

דמיינו שמישהו מציע לכם ללמוד קטע פילוסופי על הר געש שעומד להתפרץ. לא תהיו פנויים. לא כי אין לכם יכולת להתרכז, אלא כי אתם במתח. הרבה מקשיי הקשב שאני פוגש קשורים למתח פנימי שהילד סוחב. לכן השאלה הראשונה היא לא "מה לא בסדר בו?", אלא "מה ממלא לו את כוס המתח?"

## 1 להבין: הגוף מחפש איזון

כשכוס המתח מתמלאת, הגוף פותח ברזים:

- תזזיתיות וחוסר שקט גופני.
- התפרצויות וקפיצה מדבר לדבר.
- אצל חלק מהילדים, טיקים שמתגברים במתח.

"שב בשקט!" רק סוגר ברז אחד, והמים עדיין בכוס. עדיף לתת לגוף ברז טוב: תנועה, משחק בחוץ, ספורט ויצירה.

## 2 להכיר את הטבע של הילד

כל ילד נולד עם דרך משלו לפגוש את העולם. כשהחיים לא מתאימים לטבע הזה, מצטבר מתח:

- ידיים חכמות: אוהב לפרק, לתקן ולבנות.
- ראש חושב: אוהב לתכנן, לחשוב ולנתח.
- גוף שזז: לומד דרך תנועה וחוויה.

אף אחד מהם לא בעייתי. כל אחד פורח במקום שמתאים לו. שאלו את עצמכם: איפה הילד שלי פורח, ואיפה הוא נכבה?

**חשוב לדעת**

הזווית הזאת לא באה במקום אבחון. לקשיי קשב, ובוודאי לטיקים, יכולים להיות גם רקע נוירולוגי וגורמים נוספים. אם הקושי פוגע בילד, התייעצו עם רופא הילדים או עם איש מקצוע.

## 3 לצייד בכוחות

ילד בלי ביטחון עצמי פוגש כל מבחן, חבר חדש ומשימה קשה כאיום. וכל איום מוסיף טיפה לכוס:

- לראות הצלחות קטנות ולהגיד אותן בקול.
- לחמיא על מאמץ, לא רק על תוצאה.
- לתת לו משימה שבה הוא טוב, ולתת לו להוביל.

ביטחון עצמי הוא שריון. ילד שמאמין ביכולת שלו פוגש את העולם עם פחות מתח, ויש לו יותר כוח להתרכז.

## 4 קודם מורידים מתח, אחר כך מבקשים ריכוז

- לפני שיעורי בית: ארוחה קטנה, תנועה, ורגע של שקט.
- לשים לב מה קרה רגע לפני שהוא "נעלם".
- לבחור את הפתרון הנכון בזמן הנכון, בעיניים פקוחות.

גם תרופה יכולה להיות פתרון נכון. כל התחלה, שינוי או הפסקה של תרופה נעשים רק בליווי רופא.

✂ גזרו ותלו על המקרר

**השאלה של השבוע**

# מה ממלא לו את כוס המתח?

מה גיליתי:

## רוצים להעמיק?

באתר תמצאו את המאמר המלא "ילד במתח הוא לא ילד פנוי", ואת הקורס "קשב וריכוז בבית": שישה שיעורי וידאו קצרים, דף סיכום לכל שיעור ומשימה לכל שבוע.

**parenting.yochai-leshem.com/kashev.html**

יוחאי לשם, עובד סוציאלי קליני, מוביל את מרכז הקשב והריכוז, ומלווה ילדים והורים בשיטה שפיתח משנת 2005.