

בס"ד

מדריך מנצח

להורים המתמודדים עם ילדים מאתגרים

מידע ■ הבנה ■ תקווה



המנצח המנצח

לשחק ולהתפתח

שינוי התנהגותי בעזרת משחק
מטפל במקור הבעיה במוח

נחמי זלצברג 052-7658491

nechamysalzberg@gmail.com

ברוכה הבאה!

במדריך זה תקבלי הסבר על שיטת העבודה של 'מוח מנצח' ותביני איך היא יכולה להוות פתרון לקשיי ההתנהגות של ילדייך.

אם המדריך הזה מעניין אותך, מסתבר שאת חווה קשיים ואתגרים לא קלים עם ילד אחד או יותר שלך.

אולי העברת לילדך אבחונים וגם ניסית טיפולים שונים, אולי השתתפת בקבוצה להנחיית הורים, יתכן ששמעת שרק אחרי שתעשי שינוי אצלך, ישתנה משהו אצל הילד. בכל אופן את עדיין אובדת עצות והמצפון שלך עובד שעות נוספות...

הילד שלך בעצם אינו מאובחן עם בעיה ספציפית, אבל ההתנהגות שלו לא ממש תקינה. את מוצאת את עצמך דואגת ותוהה מה יהיה עם הילד הזה? איך הוא יגדל? למה הוא מתנהג ככה בכלל? מה הבעיה שלו??

במדריך הזה אני מקווה לתת לך מידע אודות הדרך שמצאתי כיעילה ביותר כדי לעזור לילדים עם קשיי התנהגות ולמידה. אין כאן פטנט מיוחד, גם לא המצאה שאף אחד עוד לא חשב עליה. אז מה כן? ...

זו דרך שמטפלת בשורש הבעיה ומצליחה לעשות שינוי לטווח ארוך אצל ילד עם בעיות התנהגות!



המוח כמערכת הפעלה

**ה' ברא אותנו עם מערכת הפעלה פנימית.
נוהגים לקרוא לו בשם: "מוח".**

המוח אחראי על תפקודם של כל האיברים. על כל הביצועים הפיזיים, המנטליים ואפילו אלו שנראים כרגשיים.

התפקיד החשוב ביותר של המוח הוא ההנחיה והפעלת הכוחות השכליים שלנו. כמו הבנה, קליטה, חשיבה, זיכרון, שימת לב וערנות.



מה קורה כשיש תקלה במערכת ההפעלה?

כשבאחד מן התחומים הללו הילד אינו מצליח באופן שמצופה מגילו, סימן שהמערכת ההפעלה, קרי המוח של הילד, אינו מפותח דיו בחלק האחראי על התחום שבו הוא מתקשה.

כשאנחנו רוצים לעזור לילד לתקן את ההתנהגות, נפנה לשורש הבעיה - ונטפל בליקוי הקיים במוח. כאשר מערכת ההפעלה תתפקד באופן תקין - ההתנהגות תהיה תקינה ממילא, ובאופן קבוע בעז"ה.

הצצה למוח שלנו

במוח יש מיליוני נוירונים (תאים). כל קבוצת נוירונים מפעילה ואחראית על יכולות מסוימות של האדם. יש תאים שאחראים על יכולת הקריאה, תאים אחרים על השמיעה, יש שאחראים על המוטוריקה, ויש על החשיבה וכן על זו הדרך...

■ אין מתפתחים התאים המוחיים?

כל אחד מאתנו נולד עם מבנה מוח מסוים. תאים רבים וחזקים, או מועטים וחלשים. אך במהלך החיים התאים ממשיכים להתפתח - ככל שיש למוח יותר גירויים חיצוניים כך הוא לומד ומתפתח יותר. ואין הכוונה רק לצבירת מידע, אלא לרכישת הרגלים, דרכי פעולה ומיומנויות בתחומים שונים.

■ הסיבות לאזורים מוחיים שאינם מפותחים

ישנן כמה סיבות אפשריות לכך שאזורים שונים לא מתפתחים במוח:

- חולשה של התאים
- פגיעה באחד או יותר מהתאים
- סביבה ענייה בגירויים.

על שתי הסיבות הראשונות: תאים חזקים או חלשים במבנה המוח, וכן פגיעה מוחית - אין לנו שליטה. אבל הסיבה האחרונה היא בשליטתנו.

חובתנו לספק סביבה עשירה בגירויים לילדינו. **זוהי בהחלט בשורה טובה!** - יש באפשרותנו לפתח ולחזק תאים חלשים שלא התפתחו ולאמן אותם עד שיעבדו היטב, כך שהילד היקר שלנו יוכל לתפקד באופן תקין מבחינה לימודית או התנהגותית שבה הוא מתקשה כרגע בעקבות החולשה במערכת ההפעלה.

אז מה עושים?

עושים 'התעמלות' למוח. מאמנים, כלומר: מפעילים ומגרים את שרירי המוח כדי שיתחזקו, בדיוק כפי שניתן לחזק שרירים אחרים בגוף.

■ למה שהילד ירצה להתאמץ בשביל לפתח את המוח?

כדי שהילד ירצה 'להתעמל' ולהניע את שרירי המוח גם באיזורים חלשים, בהם הפעילות מועטת אצלו - צריך למצוא דרך שתעורר בו מוטיבציה לשיתוף פעולה. הדרך שנבחרה בשיטת "המוח המנצח" היא דרך משחק.

זאת משום שילדים אוהבים לשחק, המשחק נחשב כפעילות מהנה גם אם יש בו חלקים מאתגרים. שכן זהו אופיו של משחק: אתגר, מאמץ, הצלחה וסיפוק של ניצחון.

■ במה משחקים?

המשחקים שנבחרים לצורך שיפור המנגנונים במוח הילד יכולים להיות משחקים מוכרים שניתן למצוא בכל חנות מזדמנת. החכמה היא להתאים את המשחק לפי הצורך של הילד, ולשחק איתו באופן שיחייב אותו להשתמש במוקד החלש.

כשם שבתרגילי התעמלות פיזיים יש להפעיל את שרירי הגוף כדי לפתח אותם, כך בתרגילי "המוח המנצח" יש להוביל את הילד להשתמש במוח, וככל שיפעיל יותר את המוקד החלש, הוא יגרום שם שינוי ושיפור בקשרים בין הסינפסות וביכולת שלו לתפקד נכון בחלק הלקוי שלו.



מנוח מנצח - מנצח על העבודה

כדי לעזור לילדים המתקשים בלמידה או בהתנהגות קיימות דרכים שונות. רובן טובות ואף מועילות, אך לרוב, רק באופן חלקי.

בדרך כלל רואים התקדמות מסוימת בעקבות עבודה ממוקדת בתחום בו הילד מגלה קושי. אבל לא תמיד פותרים את הבעיה מן השורש, ולכן קורה שהקושי חוזר או צץ מכיוון אחר.

פעמים שהקושי נובע רק מחסך סביבתי, ולמעשה הילד מסוגל מבחינת הכישורים שלו להצליח. במקרה כזה, טיפול בגורם הסביבתי יכול להועיל ולהעלות את הילד על דרך המלך.

יחד עם זאת, פעמים רבות הבעיה נובעת מקושי אובייקטיבי של הילד, קושי שנובע מחולשה בתפקוד מוחי כלשהו. כאן, רק פתרון המקדם את התפקוד המוחי ייתן מענה.

כשמטפלים בגורם לבעיה ומשפרים שם את המצב - הבעיה נעלמת מאליה. הילד מקבל את הכוחות להם הוא זקוק מבפנים, ואז יכול להתנהל בצורה יעילה בכל תחום בו קודם לכן התקשה.

אין פעילות חלשה של תאים משפיעה על ההתנהגות?

נציג כאן כמה דוגמאות שיכולות להמחיש את הקשר בין פעילות חלשה של תאים במוח לבין התנהגות. יש לקחת בחשבון שיכולות להיות סיבות שונות להתנהלות מסוימת של ילד, ואי אפשר להסיק מסקנות מדוגמאות. רק אבחון מקצועי יכול לעלות על הסיבה המדויקת לקושי הקיים, ולבחון עד כמה טיפול בשיטת "המוח המנצח" יכול להועיל.

◀ ילד בן 12 שמתחצף, מציק לאחיו וכד'. עושה שטויות, ואח"כ מתחרט עליהן. התנהגות זו לא נורמטיבית לילד בוגר. הילד חכם, וגם הוא יודע שהתנהגות זו אינה מתאימה לו, ובכל זאת חוזר עליה שוב ושוב. הוא כבר שמע: "אם רק תרצה תוכל להיות ילד טוב". אבא כבר העניש ואמא הסבירה אלף פעם איך צריך להתנהג. גם המנהל בת"ת ניסה בדרכים משלו לטפל בעניין, אבל ללא הועיל. למה הוא ממשיך בהתנהגות השלילית הזו? אחרי אבחון "המוח המנצח", נגלה ששורש הבעיה טמון בהתפתחות לא תקינה של חלקים במוח. ה'ברקסים' שנותנים לאדם את הכוח לעצור את עצמו ולשלוט במעשיו ודיבורו, אינם תקינים או חלשים אצל אותו ילד.

◀ ילדה בת 7 מתקשה להתמיד במטלות, מאבדת מהר עניין. בגילה, נצפה ממנה ריכוז של 30 דקות, אבל היא לא מצליחה להעתיק מהלוח דף אחד למחברת. היא מרגישה שהיא יושבת על קוצים וחייבת להתאוורר באמצע המטלה. כבר העירו לה, וביקשו ממנה לעבוד ברצף, פשוט להיות "כמו כולן"... באבחון "המוח המנצח" נוכל לגלות שטווח הריכוז שלה קצר בגלל התפתחות איטית או חלשה של האזור שאחראי על הריכוז במוח.

חולשה התפתחותית במוח הדורשת טיפול

- ממת?י

בתור הורים למשפחה עם כמה ילדים, אתם מודעים לכך שכל ילד הוא עולם בפני עצמו. פעמים רבות משווים בין אחים ומוצאים דמיון או שוני במראה, בסגנון הדיבור או בצורת ההליכה. בהמשך - מגלים גם שוני באופי. כולם גדלים באותו בית, לאותם הורים, מקבלים את אותם תנאים פחות או יותר, ובכל זאת מזהים שוני רב ביניהם: ילד אחד עם אופי חברמן, אחיו רגיש במיוחד ואחר רחפן ומבולגן.

כל אדם נולד עם אופי, טמפרמנט ותכונות משלו שמושפעים מן התורשה ומן הסביבה גם יחד. בכל אופן, אדם הוא יצירה חדשה: שילוב נדיר של תכונות, כישרונות, נקודות חוזק וחולשות איתם הוא נולד.

במשך השנים הראשונות מתפתח התינוק בצורה שמשפיעה בצורה מכרעת על כישוריו ויכולותיו בהמשך. לא תמיד ההורים מודעים למשמעות אבני הדרך. ניתן לשמוע תיאורים כמו: "התינוק שלי זוחל, אבל בצורה משונה: הוא מושך את עצמו קדימה עם הידיים או שמתקדם בישיבה". כך גם בתחום השפתי: "הילד בן שנתיים, ואומר רק כמה מילים". ואפילו: "הילד שלי ממש מלאך, שוכב בשקט על הגב בסלקל או במיטה, אבל הוא לא מתהפך ולא מתעניין כל כך במשחקים".

הורים תוהים ושואלים האם המצב תקין? האם דורש בדיקה ואולי טיפול? הרי ברוב המקרים בסוף הילדים הללו הולכים, מדברים וקמים מן המיטה...
האם זה משנה איך היה התהליך?

**יש לדעת שרכישת כל אבני היסוד בהתפתחות,
שלב אחר שלב היא קריטית לבניית ועיצוב העתיד של הילד.
כל שלב חשוב בפני עצמו!**

מחקרים מראים שילדים שבכו הרבה בתור תינוקות (אפילו מתוך כך שהשכיבו אותם על הבטן כדי לפתח את שרירי הצוואר), יהיו ילדים עם סף תסכול נמוך יותר ויהיה להם קשה להתמודד עם אתגרים במהלך חייהם.

לעומת זאת, ילדים שחיו בסביבה עשירה בגירויים יצליחו יותר להסתדר ולמצוא פתרון לבעיות. זה אומר שצריך לעשות משהו בשביל להשפיע על עתיד הילדים כבר מינקותם.

בגיל 5-6 יכולות להיות תופעת של עקשנות, סרבנות, עצלות, חוסר תקשורת עם חברים וכד'. לכאורה, עדיין אפשר להעלים עין. לעקוף את הבעיה, לקוות ש'הוא יגדל, ויבין איך מתנהגים'. אבל למעשה, אם הילד מתנהג באופן חריג בכל גיל, זה אומר שמשהו לא תקין אצלו.

הבשורה היא שיש איך לעזור לו כבר מגיל צעיר, ודווקא אז!!! כי ככל שהטיפול נעשה מוקדם יותר, המוח גמיש ויכול לקבל שינויים ביתר קלות. ההנהגות החיוביות נכנסת להרגל לפני שההתנהגות השלילית מתקבעת.

אף ילד לא השתנה ונהפך ל'בעייתי' בין לילה, הבעיה הייתה עוד קודם. בשנים הראשונות הופיעה בצורה פחות קיצונית אבל לא טופלה, ועם הזמן הבעיה הושרשה בילד. כשהילד כבר בן 8, 9 הבעיה מחריפה ואז כבר נדרש טיפול ארוך טווח.

סיפורים מן הקליניקה

◀ הגיע אלי לטיפול בחור מוכשר עם קיבעון מחשבתי שרצה לפתור קושי בלימוד הגמרא. הוא תאר שקשה לו לעקוב אחרי הלימוד שמביא כל הזמן סברות שונות, בונה בניין ואז סותר אותו ע"י קושיא ושוב צריך כיוון מחשבה חדש. הקיבעון במחשבה הקשה עליו מאוד להתגמש ולזרום עם דרכי חשיבה שונים.

בהיותו ילד, סיפרה האם, הוא היה די עקשן והיה מתבצר בעמדותיו, בלי שום אפשרות למשא ומתן... אך היא חשבה שזה אופי שלו והתמודדה עם זה איכשהו. אם היה פונה כבר אז לטיפול, היה חוסך לעצמו הרבה קשיים ותסכולים במהלך בגרותו.

◀ מקרה אחר היה עם בחורה שהתקשתה תמיד בלימודים ובנוסף הייתה פרפקציוניסטית, שלא הקל עליה את המצב בכלל... כתוצאה מכך, הפסיקה את הלימודים מצאה עבודה כמוכרת בחנות בגדים. העובדה שבתקופה המשמעותית הזו הייתה בלי מסגרת, גרמה לה להידרדרות רוחנית, והשידוך שמצאה היה בהתאם...

כל הסיפור שלה היה יכול להיגמר אחרת, אם היו משקיעים בה בהיותה תלמידה. היה ניתן לטפל במקור הבעיה - במוח, מפתחים את החלק החלש וכן את הגורם לצורך במושלמות, וכך הייתה יכולה להמשיך את חוק לימודיה בצורה תקינה עם עצמה פנימית להמשך החיים.

אין כוונתנו להאשים אף אחד על העבר, אך אם תהיה מודעות, יהיה אפשר להציל הרבה נפשות לעתיד!



חיזוק הצד החלש, או הסתפקות בצד החזק?


כולנו נתקלים בקשיים במהלך חיינו, מי יותר מי פחות. זה קורה כשאנו מתמודדים אם הצדדים החלשים שלנו. למעשה, אנו משתמשים באחוז נמוך מאוד מהיכולות האמתיות של המוח, ופיתוח החלקים החלשים במוח תמיד יכול להועיל לנו למקסם את היכולות הטמונות בו.

למוח יש דרכים לעקוף את הצדדים החלשים, וכך, גם כאשר יש בעיה היא אינה מורגשת תמיד בשיא עצמתה. כל זמן שהתפקוד וההתנהלות בגדר הנורמה, נוטים שלא להתייחס לזה כאל בעיה המצריכה טיפול. כאשר חוסר התפקוד של החלקים החלשים במוח הוא משמעותי, קשה להסתדר על ידי 'הדרכים העוקפות'. במצב כזה, חש האדם סבל רב ופונה לקבל עזרה וטיפול.



ישנה גישה הדוגלת בהעצמה של החלקים החזקים שבילד, תוך שימוש בהם כדי לעקוף את החלקים החלשים. לעתים, לא ניתן להשתמש בחלקים החזקים כפיצוי לחלשים, ואז נוטים, לפי גישה זו, לוותר עליהם.

לדוגמה: אם לילד זיכרון שמיעתי טוב, וחזותי - פחות. ילמדו אותו לשנן בעל פה חומרים לימודיים, ויתנו הוראה להתעלם משגיאות הכתיב. הבעיה שהקושי החזותי יצוץ גם בחשבון, התארגנות ועוד. גם על שגיאות הכתיב יוכלו לוותר לו במבחנים, אך לא יוותרו לו במהלך החיים...



בבסיס חשיבה זו נמצא הרעיון שחשוב לתת כמה שיותר חוויות הצלחה, ולא להפגיש אותו הרבה עם ה'קשיים'.

ברור שחוויות הצלחה הן גורם משמעותי ברווחתו של הילד ובניית דימוי עצמי חיובי. אבל אי אפשר לוותר על דברים בסיסיים: הילד הלא ממושמע יוכל לתפקד נכון רק בכפיפות למסגרת. הילדה עם טווח ריכוז קצר לא תצליח לצלוח כך את כל שנות הלימודים.

ועוד יותר מכך - הדימוי העצמי החיובי האמיתי מגיע אחרי שאדם מכיר בחולשותיו, מוכן להשקיע בשביל לשפר אותן, וכשמתקדם - חוויית הסיפוק והמימוש העצמי משמעותית ביותר.

בשביל להיות אדם מפותח, מצליח, מתמודד נכון עם אתגרי החיים, הוא זקוק לכל תאי המוח כשהם חזקים ומתפקדים היטב. לכן חשוב להשקיע בכך מבעוד מועד, בעזרת שיטת "המוח המנצח" ההשקעה גם מהנה וקלה גם בדרך עד לתוצאה...

בעיה רגשית או קוגניטיבית?


בעיות התנהגות אצל הילד הרבה פעמים מעוררים בנו מחשבה שיש לילד בעיה רגשית. כשאנחנו רואים ילד שמתפרץ בכעס על כל דבר קטן, מכה ושובר דברים בשעת כעסו, נוצרת בנו תחושה שמדובר כאן בבעיה רגשית. כאילו מנהלים אותו רגשות שליליים של כעס, נקמנות, שנאה, שכנראה יושבים על חוסר שביעות רצון, הערכה עצמית נמוכה, תסכול וחוסר אונים.

יש לדעת שלא כל ילד עם התפרצויות, יש לו בעיה רגשית!

טיפול רגשי יכול להועיל כאשר מדובר בתופעה חדשה אצל הילד, תופעה שנובעת ככל הנראה מאירוע חריג כמו: מעבר דירה, גירושים, תינוק חדש או הטרדה חברתית.

לעומת זאת, נטיות שליליות שאיתן הילד נולד, וסובל מהן לאורך זמן כנראה נובעות מבעיה שורשית שמקורה במוח. רק טיפול בשורש הבעיה ייתן מענה ושינוי אמתי. כשילד מרבה להציק לסובבים אותו, וחוזר על כך שוב ושוב גם לאחר הוראה שלנו להפסיק התנהגות זו, סובל מקושי תפקודי. כל עוד החלקים האחראיים לכך במוח אינם מפותחים אין לו את הכלים לשמוע שיחות מוסר ולהיתרם מטיפול רגשי כל שהוא.

כולנו חווים רגשות כל הזמן, רגשות חיוביים וגם רגשות שליליים. חשוב לתת מקום לעולם הרגש, וללמד את ילדינו (וגם את עצמנו!) להביע, ולדבר על מה שמרגישים. כאשר מחצינים את הרגשות, יכולים להתמודד באופן מאוזן מבלי לאבד עשתונות מול הסערה הרגשית. כאשר חווים רגשות שליליים אין זה מצביע על בעיה רגשית, זה טבע האדם החי. השאלה מה עושים בעקבות הרגשות. ילד שמפותח בתפקודי המוח שלו, ידע לעבור



את הגל הרגשי ולקום ממנו מחוזק, ואילו זה שחיו נהרסים בעקבות התמודדות רגשית, צריך עזרה וכלים כדי לדעת איך להיבנות מכך. כדי לתת לו כלים נעבוד על פיתוח תפקודי המוח הקשורים בניהול רגשות.

כולנו, גם כמבוגרים, מונעים מהרגש, מגיבים לכל סיטואציה מתוך החוויה הרגשית שאנו חשים. גם כשאנחנו קונים משהו, קודם כל היה לנו צורך רגשי, אח"כ שכנענו את עצמנו למה חשוב שיהיה לנו את הדבר. זאת אומרת שההסברים הבאים מהמוח מגיעים אחרי שהלב הרגיש צורך.

זוהי בדיוק העבודה שלנו - להשליט את המוח על הלב. הבעיה היא לא ברגש אלא איך אני מגיב כאשר הרגש מציף אותי, ומה אני עושה בעקבותיו.

ניקח לדוגמא, ילד בן 12 הסובל מרגישות יתר. הוא עובר ליד קבוצת ילדים מפטפטים והוא בטוח שהם מסתכלים עליו וצוחקים עליו. הוא יכול להגיב בכמה דרכים:

- להתפרץ עליהם ולהתחיל לריב איתם
- לברוח לשירותים ולבכות מעלבון
- לומר לעצמו: אני בסדר. לא עשיתי שום דבר מצחיק או משונה. הם צוחקים על משהו אחר.

בתגובה השלישית הפעיל הילד את תאי המוח הקדמיים שאחראים על שליטה בתגובה, פתרון בעיות ועוד והתוצאה הייתה מאוזנת ויעילה.

אחת הסיבות שיכולות לגרום לילד להגיב בהתפרצות זעם היא אימפולסיביות. ילד אימפולסיבי מגיב להתרחשות באופן אוטומטי ללא בקרה מוקדמת. לעומת זאת, כאשר תפקודי המוח תקינים, המוח מאפשר לאדם שהות ושליטה בתגובות. לשם אנחנו רוצים להוביל את הילד בעזרת שיטת "המוח המנצח".

ילד והורים מול בעיה

ולא ילד נגד הורים והורים נגד הילד...

כשהורים מבינים שההתנהגות של הילד היא לא בגלל מרדנות או מתוך 'חוצפה', אלא חסר במיומנות המוחית, אז הרבה יותר קל להכיל את הקושי. מפסיקים לחפש דרכים 'לחנך את הילד ולהעמיד אותו סוף סוף על הרגליים'. אין זה אומר שבגלל הקושי נוותר לילד וניתן לו לעשות ככל העולה על רוחו, אבל הגישה צריכה להיות שונה.

הורים שיודעים לעשות הפרדה בין הרגשות שמתעוררים בהם כאשר הם רואים את ההתנהגות הבעייתית של הילד, מצליחים להסתכל על כך בצורה אובייקטיבית. הם עוזרים לילד לרכוש כלים לשפר את תפקודי המוח שלו כדי שיהיה מסוגל להגיע לתפקוד תקין, בלי להאשים אף אחד.

יש מקרים שבהם הילד סובל גם מחסמים רגשיים שמשפיעים על ההתנהגות ומנהלים אותו באופן בלתי מודע, וגם מתפקוד לקוי במנגנונים במוח שאחראים על התחום בו הילד מתקשה. במקרה כזה חשוב עבודה משולבת: שחרור רגשי ובמקביל הקניית מיומנויות דרך טיפול ממוקד במוח. זה בדיוק הסוד של "מוח מנצח".

את לא אשמה!

כשאמא מתמודדת עם ילד מאתגר בהתנהגותו, היא מתמלאת נקיפות מצפון. קשה להורים לראות איך חלום שהלך וגדל עם השנים, מתנפץ להם מול העיניים. הילד המתאגר גורר את ההורים לא פעם לתגובות חריגות שלא תכננו להגיע אליהם. פתאום ההורים לא מכירים את עצמם, לא מבינים איך הגיעו למצב כזה, לא כך דמיינו את ההורות.


ההורים נשאבים למערבולת של רגשות: תסכול, חוסר אונים, פחד והרבה רגשות אשמה; אולי לא נתנו מספיק לילד, ואולי נתנו לו יותר מידי. אולי הציפיות מן הילד גרמו לו להילחץ, ואולי זה שלא ציפינו נתן לו תחושה שהוא לא מסוגל. ככה זה בתור הורים - כל הזמן מנסים לעשות את הכי טוב שיכולים, וכל עוד המצב לא בסדר - מרגישים שמהו אצלם לא בסדר.

הורים יקרים! אף אחד לא יכול להוכיח שדבר מה שעשיתם או נמנעתם מלעשות גרם לכל הבעיות. רגש האשמה אינו מוביל לשום מקום טוב. זהו בזבוז אנרגיה שמפריע להתקדמות שאתם כל כך מייחלים לה. הורידו מעצמכם את המשא, וצאו לדרך חדשה.

דרך שבה אתם קשובים לרעיונות חדשים, מוכנים ללמוד איך לעזור לילד מתוך שליחות ותפקיד של 'לנסות' ולא מתוך תפקיד של 'תוצאות'. כשעובדים ממקום של עצמה וביטחון, מקבלים סיעתא דשמיא.

■ אם אנחנו לא אשמים, אז הכול בסדר?

אם הילד מתנהג באופן שאינו בסדר, אז צריך לעזור לו מתוך הבנה שמדובר בילד שיש לו בעיה פיזיולוגית שורשית אמיתית וצריך פשוט לטפל בה. אף



אחד לא אשם בזה, אבל יש לנו אחריות לעשות מה שביכולתנו כדי לפתור את הבעיה. והבשורה היא שלשיטת "מוח מנצח" יש מה להציע.

בדיוק כמו שאפשר לפתח ולחזק את שרירי הגוף, כך אפשר לחזק ולאמן את המוח. המוח הוא האיבר הכי מסתגל והכי גמיש בגוף. אין צורך להיבהל או לדאוג, פשוט להתחיל להעיר אותו... ככל שהילד צעיר יותר, כך המוח לומד יותר מהר מה רוצים ממנו, ומשתנה בהתאם.

זו החכמה!

פעם שאל בחור רב את השאלה הבאה: מאז שאני מטופל בנושא הקשב והריכוז, אני מצליח ללמוד בקלות. אולי ה' רוצה שאתגבר על היצר הרע שלי גם בלי הטיפול? אולי עם הטיפול זה 'לא חכמה' שאני מצליח, איפה עמל התורה?!

הרב ענה לו בחכמה: שים לב - אם זה היה בעיה של יצר הרע, הוא היה מגיע גם כשאתה מקבל טיפול. כשאתה מטופל ומשקיע בלימוד התורה, זה מוכיח שזה לא בעיה של יצר הרע. כמו שלא תימנע ממזגן כדי שיהיה לך יותר עמל בלימוד, כך אין מה להימנע מטיפול כדי שיהיה כביכול יותר עבודת ה'. גם להשיג תנאים נוחים ללימוד והתנהלות זוהי עבודת ה'.

והטיפול לא חייב להיות תרופתי... שיטת "המוח המנצח" מאפשרת להגיע לתנאים טובים לעבודת ה', בצורה הבריאה והיעילה ביותר.

לְטַפֵּל בַּשּׁוֹרֶשׁ

מספרת אמא מסורה:

"לאחרונה הלכתי לרופא אף אוזן גרון עם בני שסבל מכאבי אוזניים. הרופא אמר שיש לו הרבה שעווה ואולי מתחת לזה יש דלקת שגורמת לכאב. שאלתי אותו ממה נוצרת השעווה, כי זו כבר פעם שנייה שמוציאים לו. התשובה שלו הייתה שהרבה אנשים סובלים משעווה באזניים, ולא ברור מדוע. אחרי שהוציא את השעווה אמר שיש שם כנראה ווירוס ולא חידק. שמחתי שלפחות אנטיביוטיקה אינו צריך לקחת, אבל בגלל הכאבים הוא המליץ לקחת נורופן ואקמול עד שזה יעבור... לשמחתי, פניתי גם למטפל אלטרנטיבי שבדק אותי ואמר שזה אכן ווירוס, אבל הוא, לשם שינוי, מצא את סיבת השעווה אצל הבן שלי - לדבריו - האוזן שלו נסתמת בגלל שיש דברים שהוא לא רוצה לשמוע... (ביקורת והאשמות מהסביבה שלו) וזו הדרך שבה הגוף עוזר לעצמו. תאמינו או לא אבל הוא טיפל והכאב נעלם! חשבתי לעצמי: אם הייתי ממשיכה בטיפול הרגיל של משככי כאבים, הייתי מפספסת את העיקר! הבעיה לא הייתה נפתרת מן השורש, והכאב היה חוזר שוב ושוב.

כל כן חשוב לדעת מה שורש הבעיה ולטפל בה!!

הכלל הזה תקף בכל תחום. אם סובלים מכאבי גב כרוניים, כדאי לבדוק מה גורם לכאב. יתכן שאלו הם שרירי הבטן החלשים, שלא נותנים מספיק תמיכה לגב. כשיש פצעים בעור ניתן להוציא הון רב על קרמים ותכשירים יקרים אבל הפצעים יכולים להיעלם לתקופה, ולחזור שוב. כשמטפלים בשורש הבעיה (כמו למשל, תפקודי כבד חלשים) אז הבעיה נעלמת.

שיטת "המוח המנצח" מטפלת בבעיה מן השורש - האזורים הלא מפותחים במוח, ובס"ד זה פשוט מצליח.



האבחון

בשיטת "המוח המנצח"

בדומה לטיפול, גם האבחון בשיטת "המוח המנצח" נעשה באמצעות משחק עם הילד.

המשחק משמש דרך בלתי אמצעית לזהות את סגנון החשיבה של הילד המשחק, לראות אילו יכולות מוחיות הוא מפעיל, אילו הם הצדדים החזקים שלו ואילו החלשים המשחק הוא כמו צילום רנטגן למוח.

מאז שהוא קטן, מכיר הילד את 'השפה' של המשחק, וכך הוא צולל לתוכו בלי להפעיל מנגנוני הגנה שיכולים לשבש את התפקוד הטבעי שלו. באופן כזה ניתן להגיע לאבחון מדויק.

האבחון אורך כשעה.

במהלך האבחון מקבל הילד משחקים שונים והוראות כיצד לשחק בהם. הצפייה היא ללא התערבות כדי לזהות את המיומנויות שהילד משתמש בהן ללא תיווך חיצוני.

לאחר האבחון מקבלים ההורים ניתוח של הממצאים, כולל מיפוי של האזורים שבהם נצפתה הנמכה. הנמכה זו גורמת לבעיית ההתנהגות, קשיי ריכוז או לקות למידה. מכן לבניית תכנית "מוח מנצח", הדרך סלולה.

הטיפול

בשיטת "המוח המנצח"

כניסה 'לחדר כושר' למוח

מכשירי הכושר היעילים ביותר למוח הם המשחקים. דרכם נערך הטיפול המנצח. המשחק מגרה ומפעיל תאים רדומים ומאלץ אותם בדרך ידידותית - להתחיל לתפקד.

נתאר לעצמנו אדם שסבל מבעיה רפואית כל שהיא, ובעקבותיה שכב זמן רב במיטה בלי יכולת להזיז את האיברים. כשהוא מתחיל עם פיזיותרפיה, הדרך לא קלה ומתנהלת באיטיות שלב אחר שלב. כל יום הוא מצליח להזיז קצת יותר את היד, להתקדם עוד פסיעה קטנה במרחב...

כך גם במוח עם התאים החלשים. ככל שניתן יותר גירוי ממוקד לאזורים ספציפיים הדורשים חיזוק כך הם ילכו ויתחזקו. כאשר התאים החלשים יתחזקו, כל המערכת תהפוך לאפקטיבית יותר.

כל מה שהיה קשה לילד לפני הטיפול, פתאום נעשה אפשרי וקל יותר. הוא יכול לשמוע בקול ההורים, לבצע את מה שמצפים ממנו, ולהצליח להרגיש טוב עם עצמו.

המשחקים שדרכם עובדים על החלקים החלשים במוח הינם משחקי קופסה המצויים בכל חנות משחקים, וכן משחקי מוטוריקה גסה כמו: כדור, חבל, חישוקים. גם דפי עבודה עם משימות מאתגרות יכולות לשמש כמשחק לפיתוח מיומנויות מסוימות.

משחק לדוגמא: 'סודוקו ראשון שלי' (חברת קודקוד)

מסבירים לילד את כללי המשחק: צריך להניח את החלקים במקומות הפנויים. בכל שורה ובכל טור מופיעים כל המספרים עד 6. אפשר להניח רק פעם אחת כל מספר בשורה או בטור.

בשביל להצליח להניח נכון את החלקים הילד צריך להתבונן היטב איזה חלקים כבר ישנם והיכן כדאי להניח כל חלק. אם הילד לא יחשוב לפני הפעולה, סביר להניח שהוא ישים את החלקים בשיטת 'ניסוי ותהיה'. כלומר: יניח - יתבונן - ואז יבדוק אם עשה טוב או לא. האין זה מזכיר צורת התנהגות של ילד פועל מבלי לחשוב, ולאחר מעשה מצטער 'אוי מה עשיתי'!?

כשאנו באים במטרה לשנות התנהגויות בחיים, עלינו לאמן קודם את המוח לצורת התנהלות אחרת ממה שהוא רגיל. במקרה זה - לחשוב ולהתבונן לפני מעשה. כמו שכתוב: 'סוף מעשה במחשבה תחילה'.

תרגול חוזר ונשנה באופן זה מאלץ את המוח להפעיל תאי חשיבה לא פעילים ולאמץ צורת פעילות והתנהלות שונים.

אינספור מחקרים שעוסקים בחקר המוח מוכיחים שילדים ששיחקו בילדותם, שיפרו והעצימו ביצועים והצלחות בחיים!

חדר כושר למוח אצלכם בבית!

גם אתם כהורים יכולים לאמן את המוח של הילדים ולגרום לו לתפקד בצורה יותר יעילה!


כמה כללים חשובים שכדאי לדעת כאשר אתם באים לשחק עם ילדכם:

■ **המשחק צריך להיות מותאם** לרמת ההתפתחות של הילד ולאו דווקא לגיל הכרונולוגי שלו.

■ **לא לחשוב במקום הילד!** זאת אומרת, לא לעזור ולתווך לו יותר מדי. משחק צריך להיות מאתגר (במידה!) ולפתח משהו חדש במוחו. אין עניין שהילד ידע לשחק, המשחק הוא רק כלי. המטרה: אמן והתפתחות המוח שמביא לשינוי בהתנהגות.

■ **לא לוותר לילד מיד** כשהוא מראה קושי בביצוע המטלה. לתת לו להתמודד עם האתגר כמה דקות נוספות מעבר למה שהוא מצליח בקלות. בהמשך - להוסיף ולהאריך את משך הזמן של החלק המאתגר שבמטלה.

דרך כך, הילד מרוויח בונוס ענק לחיים - הוא לומד להתמודד עם תסכול וקושי. כשילד לא מתמודד בחיים עם מצבים מתסכלים, נוצרים הרבה 'בלגנים' סביב זה. (התפרצויות, כעסים ובכי). בזמן המשחק הילד מאמן את המוח להתמודד עם מצבים מאתגרים. אימון זה יאפשר לו להצליח להתמודד גם באתגרים בחיים. הוא ירכוש כלים לפתרון בעיות והסקת מסקנות גם בתחומים אחרים בחיים.



■ **לגוון במשחקים.** המוח אוהב אתגרים חדשים. כשילד מצליח שוב ושוב במשחק מוכר זה נותן לו אולי הנאה וסיפוק אבל המוח 'הולך לנוח' בינתיים... כשיש אתגר חדש, המוח מתעורר ותאים חדשים מתפתחים והופכים פעילים, מה שיוצר לילד מוח חזק ופעיל!

■ **לבוא למפגש המשחק עם הילד בנינוחות,** בלי לחץ ותחושה שהוא אמור להצליח. חשוב להחדיר לילד את ההכרה שמה שחשוב באמת בחיים זה להתאמץ, להתמודד, לנסות. זוהי מטרה בפני עצמה! ההצלחה בוא תבוא ב"ה.

■ **עקביות והתמדה** זה שם המשחק!

רוצים לדעת עוד?

נהנינכם לשחק עם הילד? מצוין!

מרגישים שהייתם צריכים יותר דיוק בהתאמת המשחק?

לדעת איך לשחק עם הילד כדי שימקסם את היכולות המוחיות שלו?

אתם מוזמנים להצטרף לסדנה מדהימה שתיתן לכם כלים פרקטיים וזמינים בתוספת המון ידע על התפתחות המוח ועל משחק אצל ילדים.

לפרטים על הסדנה הקרובה התקשרו: 052-7658491.

קצת עליי...

נעים מאוד, שמי נחמי זלצברג, אמא ל-7 ילדים. הגדולה בת 19 והקטנה בת 4, כך שאני בעלת ניסיון עם טווח גילאים רחב גם בתור אמא. אפשר לומר שהילדים שלנו מלמדים אותנו הכי הרבה בחיים.

לפני מעל 22 שנה הוצאתי B.A. בחינוך מיוחד, עבדתי עם ילדים מתקשים במוסדות שונים החל מ'שיח סוד', כיתות מקדמות, וגני שפה. המשכתי ללמוד שיטות נוספות של טיפול, בעיקר לקשיים באיזון הרגשי ומאז ועד היום אני עוסקת בתחום של התפתחות ילדים.

לאחר שהגעתי למסקנה ששיטות החינוך המיוחד אינן מקדמות במיוחד, חיפשתי איך לעבוד לעומק כך שהילד יקבל כוח מבפנים במגוון תחומים, ולא רק יתמקד בטיפול בסימפטום בתחום אחד. זאת מתוך הבנה שילד הוא מכלול, וכדי שיצליח בחיים לא מספיק שידע רק לקרוא...

מתוך כך, הכרתי את המשחק הקוגניטיבי. עבדתי בשיטה זו למעלה מעשר שנים עם סופרוויזן אצל מפתח השיטה.

לפני קצת יותר מ-10 שנים לקחתי את הידע שצברתי, ואת הניסיון מהשטח ופתחתי קליניקה פרטית. אני מטפלת בשיטת 'המוח המנצח', ובעת הצורך משלבת גם טיפול רגשי. ילד שמגיע לאבחון אצלי זוכה קודם כל **לאבחנה מבדלת - אם הגורם לבעיה הוא רגשי או קוגניטיבי**. וכשקורה ומעורבים אצלו שני הגורמים, אני משלבת בטיפול הקוגניטיבי דרך המשחק גם פיתוח ואיזון רגשי.

כיום, אני עובדת בקליניקה עם ילדים בגילאי גן ובית ספר יסודי. מתלמודי תורה ובתי יעקב, וזוכה לקדם אותם בתחומים שונים בחיים.

הורים מספרים על עצמם

◀ הגעתי לטיפול 'במוח המנצח' עם הרבה לבטים... הבן שלי בן 7 התקשה בהמון תחומים אבל רצינו שהוא ישתלב בכיתה רגילה. זה לא היה קל, כמה ת"ת אליהם פנינו לא הסכימו לקבל אותו. עד שמנהל אחד התנה את קבלתו בתנאי שבני יקבל עזרה מחוץ לת"ת. שמעתי שתרגילי אמון למוח יכולים לשפר תפקודים ולמידה לקויה, החלטנו לנסות את שיטת "המוח המנצח". היום, שנתיים אחרי - הבן שלי משולב בכיתה רגילה מקובל בין חברים, לומד ונבחן למבחינים. הוא לא מהחזקים בכיתה, אבל מתמודד יפה עם כל המטלות. התרגול האינטנסיבי על המוח הוציא ממנו יכולות שלא האמנו שהוא מסוגל. אני לא רוצה לחשוב איפה הוא היה היום לולא הטיפול המסור והעקבי של שיטת 'המוח המנצח' (י.ק)

◀ בננו בן 10 הוא ילד תוסס עם המון אנרגיה, שלא ידע בדיוק איך לפרוק את כל המרץ בצורה יעילה ובעקבות כך היה מסתבך עם המורים ועם החברים בת"ת, ולא רק עם ילדים בגילו... הוא גם היה מתחצף לעיתים קרובות ובכללי היה מתוסכל מעצמו מאוד. באבחון של 'מוח מנצח' גילו שכישורי החשיבה שלו חלשים וכן יש לו קשב ויכולת ריכוז נמוכים. הוסבר לנו בדיוק איך תחומים אלה קשורים ומשפיעים על התנהגותו, ולאחר שנאמן את המוח, התאים האלה יתפתחו ויהיו יותר פעילים. כבר לאחר כמה מפגשים התחלנו לראות שינויים קטנים ולאחר 3 חודשים השינוי היה יותר בולט, כשהרב שלו התקשר להגיד שהילד נהיה יותר רגוע ואם אנחנו עושים משהו עם הילד, ידעתי שהילד במקום טוב והוא עוד יגיע להיות ילד עם התנהגויות נורמטיביות. (חני)

◀ הבת שלי, בת 5, מאוד רגישה, היא הייתה בוכה על כל דבר. הגננת יעצה לי ללכת לבדוק מה הבעיה כי גם בגן היא הייתה רבה עם חברות, נפגעת מהר ובוכה כתגובה בתדירות גבוהה.

בבית לא יכולתי לבקש ממנה שום עזרה וכבת בכורה ציפיתי לקצת עזרה מצידה, אבל אפילו להתלבש לא 'יכלה' לבד. היא לא אהבה לסדר ולאסוף את המשחקים אחריה, ולהעסיק את התינוק לכמה דקות גם היה לה קשה והגיבה בעצבנות כשבקשתי זאת ממנה.

היה לי מאוד קשה כל המצב הזה. שמענו על "המוח המנצח" והגענו לאבחון. תוך שעה יצאתי עם הגדרה מדויקת והסבר מפורט על הסיבה להתנהגות של הילדה וכבר הוקל לי כשהבנתי מה גורם לה לקושי ושאיני לא אשמה או אחראית לזה.

הטיפול ערך כמה חודשים במהלכם הבת שלי שיחקה במשחקים שהתאימו בדיוק לקושי שלה, כשכל הזמן רואים שינויים קטנים לטובה. כיום היא בוגרת יותר לא בוכה על כל דבר, התפקוד שלה השתפר פלאים ואנו רוויים ממנה נחת!

רוצים להיות ההורים הבאים שמספרים?...
צרו קשר וצאו לדרך!



המח' המנצח

לשחק ולהתפתח

שינוי התנהגותי בעזרת משחק
מטפל במקור הבעיה במוח

נחמי זלצברג 052-7658491
nechamysalzberg@gmail.com