

קטלוג מוצרים
בתי ספר

ADHD

נטע כהן – בלום

תוכנית מס' 7288 במאגר תוכניות של משרד החינוך



רקע

הפרעת קשב ופעלתנות יתר (ADHD) היא הפרעה נוירו-התפתחותית, השכיחה ביותר בקרב האוכלוסייה (10%), ומאפייניה משליכים על מירב תחומי החיים.

ההפרעה באה לידי ביטוי בקושי לעבד מידע, למיין ולהתמקד בגירויים המתאימים והרצויים ביותר מתוך כלל הגירויים התחושתיים בזמן נתון וכן, באימפולסיביות (קושי בעיכוב תגובה), היפראקטיביות (פעלתנות יתר) וקושי בתפקודי ביצוע ("תפקודים ניהוליים").

לילדים הסובלים מהפרעת קשב יש קושי בפיתוח מיומנויות שונות ולכן, כבר בגיל צעיר, מתחילים להיווצר פערים אשר יגרמו לתת-השגיות, חיכוכים עם הסביבה, חוסר סיפוק ודימוי עצמי נמוך.

הורים רבים מתמודדים עם ילד הסובל מהפרעת קשב, כאשר להם עצמם יש מאפיינים דומים או זהים (ההפרעה היא תורשתית). הורים אלו מתקשים להגיב במתינות ובסבלנות לילד עם הפרעת קשב, בשל סגנון הקשב שלהם ולעיתים קרובות הם חשים תסכול ואשמה, הם מוצאים עצמם מבליים פחות ופחות זמן איכות מהנה, ורוב הקשר הופך לביקורתי ומלא טענות.

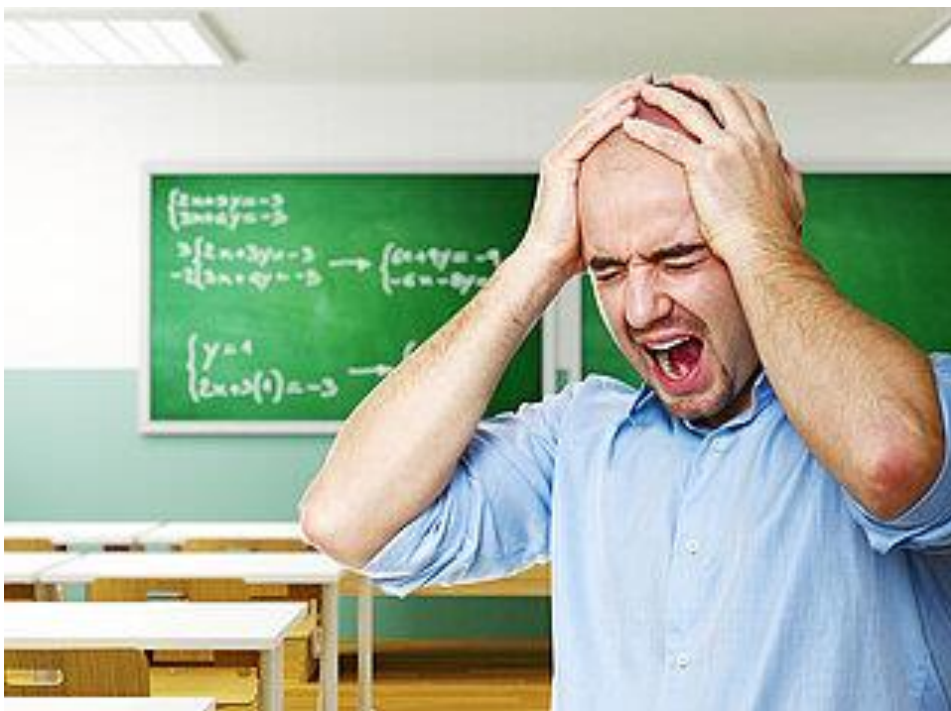
מתבגר עם הפרעת קשב הוא אתגר חינוכי לא קל.

להורים ולסביבה יש השפעה משמעותית ביותר על ההתפתחות, הפריחה והצלחה של הילדים, שניחנו בתכונה המרתקת הקרויה הפרעת קשב ופעלתנות יתר.

ולכן, לימוד והבנה של הפרעה זו ע"י כל הגורמים שבאים במגע עם הילדים היא בעלת חשיבות רבה.



הרצאת מבוא לצוות חינוכי



אנשי חינוך

”בהפרעה”

מה קורה בשיש

ילד בכיתה

ש”מפריע” לי

להיות איש

החינוך

שחלמתי להיות?

יש לכם בכיתה ילדים שמאתגרים אתכם?

איפה זה פוגש אתכם? מה קורה כשמורה לא מווסת פוגש ילד לא מווסת?

מה המתנה הכי משמעותית שאפשר לתת לילד מאתגר?

נושאים שיועברו בהרצאה:

- הפרעת קשב ופעלתנות יתר – האתגר
- המפתח להתמודדות עם הפרעת קשב
- להיות מורה לילד עם הפרעת קשב – כלים להתמודדות אפקטיבית

”כל מה שילד צריך זה מבוגר אחד שיאמין בו” הרב שלמה קרליבך

הרצאה פרקטית וחויייתית

שבה נעמיק לעולמם של בעלי הפרעת קשב

ונקבל כלים אפקטיביים להתמודדות מיטיבה.



סדנאות העמקה לצוות חינוכי

סביבה "נוחה למשתמש" – התאמות לילדי קשב

- מה ילד עם קשיי קשב צריך מאיתנו?
- איך ניתן לייצר "סביבה נוחה למשתמש" במסגרת של 30 ילדים?
- מענים מותאמים לילדים מוסחים

"ילד פיצוץ" – מודל תקשורת מקדמת

- למה ילדים 'מתפוצצים'?
- מה היא "נוקשות מחשבתית"?
- מה אנחנו הצוות יכולים לעשות עם זה?
- מודל תקשורת להתמודדות מיטיבה עם התנהגויות מאתגרות

"לעצור באדום" – התמודדות עם אימפולסיביות

- מה היא אימפולסיביות?
- מודל קוגניטיבי שמסייע בעיכוב תגובה
- כלים להתמודדות אפקטיבית עם ילדים אימפולסיביים

"אומנות העידוד" – כלי להגברת מוטיבציה

- מהו עידוד ואיך מדייקים אותו?
- אומנות העידוד שמגייס מוטיבציה

-
- ❖ משך כל מפגש: שעה וחצי
 - ❖ המפגש יחל בהרצאה ולימוד כלי, ולאחר מכן נבצע תרגול ונסיים בשיתופים.



סדנא – "בקשב להפרעות"



בתקופה הנוכחית אנחנו עדים להתגברות של התנהגויות מפריעות כתוצאה מגורמים רבים ומגוונים. בסדנא נחדד את הקשב שלנו להפרעות חיצוניות ופנימיות שפוגעות בחוסן הנפשי של ילדים. נבין את המקור לשלל אתגרים בהתנהלות היומיומית עם בני נוער ונעמיק ברכישה של כלים יישומיים לחיזוק החוסן ושיפור היחסים והאווירה במסגרת בית הספר.

נושאים שיועברו במפגש:

- חוסן נפשי – מה זה בעצם?
- הגורמים לפגיעה בחוסן
- כלים פרקטיים לחיזוק החוסן

משך המפגש: 3 שעות

נטע כהן בלום
לצמוח מאתגרי הקשב



הרצאת מבוא להורים



הורות "בהפרעה"

מה קורה כשמגיע ילד לעולם ש"מפריע" לי להיות ההורה שחלמתי להיות?

מכירים את התסכול כשהילד שלנו "לא מצליח"? מכירים את החוויה של התנהלות בלתי נשלטת? מכירים את הרגע שילד "מתפוצץ"? או את הרגע שאנחנו ההורים "מתפוצצים"? אם ילדכם מתמודד עם הפרעת קשב, התחושות הללו כנראה לא זרות לכם. ההתמודדות היא יומיומית, משפיעה על כל תחומי החיים, מתישה, מציפה רגשות ודורשת משאבים רבים.

את ההפרעה הזו אפשר ללמוד לנהל

הרצאה על הייחודיות של הפרעת הקשב ומה אנחנו ההורים יכולים לעשות כדי לקדם את הילדים ולהביא לשיפור אמיתי ומשמעותי בחייהם.

מה בהרצאה?

- הפרעת קשב – הכרת התופעה
- תפקיד ההורה
- כלים להתמודדות אפקטיבית



הרצאות העמקה להורים

הורות דיגיטלית

- עידן הדיגיטל – השלכות
- על השפעת מסכים בקצוות היום על היחסים והקשר עם הילדים
- טיפים לניהול הקשב שלנו ושל הילדים

חוסן נפשי

- חוסן נפשי – מה זה אומר?
- הגורמים לפגיעה בחוסן
- כלים פרקטיים לחיזוק החוסן

ילד "פיצוץ"

- מה היא "נוקשות מחשבתית"?
- מה הורים יכולים לעשות עם זה?
- מודל תקשורת להתמודדות מיטיבה עם התנהגויות מאתגרות

❖ משך כל מפגש: שעה וחצי



קבוצת הורים

- **אוכלוסייה:** הורים לילדים עם הפרעת קשב
- **מסגרת:** 8-15 מפגשים, אחת לשבוע
- **פורמט:** מפגש של שעה וחצי ל-15 הורים
- **מטרת הקבוצה** – ללמוד את עקרונות ההורות המיטיבה ולקבל כלים מעשיים להתמודד עם קונפליקטים (כגון – התקפי זעם, קשיי התארגנות, נוקשות מחשבתית, אימפולסיביות), לבנות לילד דימוי עצמי חיובי ולשפר את היחסים והאווירה בבית.
- **תכנים:**
 - הפרעת קשב וריכוז – הכרת התופעה
 - דוגמא אישית
 - בניית דימוי עצמי
 - ערכים
 - הצבת גבולות
 - תקשורת אפקטיבית
 - התמודדות עם תסכול (התקפי זעם) ואימפולסיביות
 - ניהול הפרעת הקשב
 - סיוע בלמידה, התארגנות וניהול זמן
 - זמן איכות ואווירה משפחתית

מומלץ לגבות השתתפות סימלית מכל משפחה (דמי רצינות)



נטע כהן בלום – מאמנת קוגניטיבית, מדריכת הורים, מטפלת NLP

הכשרות מקצועיות:

- מאמנת CBT מוסמכת להפרעת קשב, ילדים נוער ומבוגרים.
- מאמנת הורים בגישת ECC, אימון רגשי קוגניטיבי, הכשרה בעמותת ניצן (ד"ר מלי דנינו).
- מטפלת NLP – הסמכה רשמית ממייסד השיטה, ריצ'ארד בנדלר.
- מטפלת בכלי CBT – הכשרה במרכז האינטגרטיבי לטיפול בטראומה, חרדה וחולי כרוני.
- מדריכת הורים לגיל הרך, להורים לילדים עם הפרעת קשב ולמתבגרים – הכשרה ב"עידן ההורות" ו"הבית למקצועות ההורות" של דור הררי.
- מתמחה ב"פסיכולוגיה של הטכנולוגיה" ומאמנת באצטרובל הכחול
- בעלת תואר B.Sc. בהנדסת תעשייה וניהול, ניסיון של 15 שנה בניהול תפעול ושרשרת אספקה בחברות מובילות במשק (טבע, לאומי קארד).

ניסיון מקצועי:

- אימון אישי לנוער ומבוגרים להשגת מטרות אישיות.
- בנייה והעברת סדנאות בנושא הפרעת קשב וכלים להתמודדות לקבוצות (אנשי חינוך, אנשי טיפול, הורים).
- אימון והדרכת הורים לילדים עם הפרעת קשב.
- העברת הרצאות וסדנאות ייעודיות בנושאי אפקטיביות אישית וניהול זמן למגוון קהלים.
- הנחייה וליווי מקצועי של סטודנטים בקורס "אימון להפרעת קשב".
- הנחיית קבוצות הורים.
- אימון אסירים במרכזי הקשב בשירות בתי הסוהר (בכלא נוער ומבוגרים).
- אמא לילדות עם הפרעות קשב וריכוז.

קראו עוד באתר שלי:

<https://www.netakohenblum.com/>



המלצות

הסדנא היתה מצויינת, היא נתנה המון טיפים לתקשורת עם הילדים שלנו, מאוד נהנתי

נטע העבירה את הסדנא בצורה מקצועית ומעניינת. נטע נתנה לנו המון כלים שיעזרו לנו בהתמודדות

היה מעבר למצופה, מדהים מעצים ומקצועי, העשיר אותי מאוד ונתנה כלים להתמודדות, האווירה היתה טובה מאוד. מודה לך מאוד על הסיוע והרצון לעזור תמיד.

תודה ענקית נטע היקרה על ליווי משמעותי, מעצים, מקצועי ומסור- את מדהימה! זכינו ללמוד ממך ולהעשיר את עולמנו! תודה רבה לקבוצה המדהימה!

תודה נטע יקרה שהארת לנו הרבה נקודות אור וגרמת לנו להיות הורים יותר טובים, נתת לנו כלים רבים שיעזרו לנו בהתמודדות הלא פשוטה ביום יום ובעיקר להבין אותם ולאהוב ללא תנאיתודה רבה ❤️

נהנתי מאוד ללמוד ממך ומהכלים שלימדת אותנו, בהחלט גרמת לי באופן אישי להסתכל במשקפיים שונות על הילדים שלי ועל עצמי, שמחתי מאוד להיות בסדנא ומאמינה שזו עוד אבן דרך שתסייע לי בהתמודדות עם ילדיי. תודה ושוב תודה 🙏 🙏 🙏 ❤️

המלצות מבתי ספר על התוכנית:

<https://apps.education.gov.il/tyhnet/public/index.html#/tochniyot/7288/chavotDaatLetochnit>



המלצות

הרצאה לצוות המועדוניות של עיריית רעננה:

משוב מאת אלה פלטנר, מנהלת
צוות מועדוניות, רכזת תוכניות
לילדים בקהילה

נטע יקרה,
תודה רבה רבה על הרצאתך המאלפת לצוות המועדוניות
שלנו, ועל נדיבותך בהעברת המצגת היפה.
חויית המפגש אתך הייתה מיוחדת ומשמעותית ביותר
עבורנו, בהיותה מלמדת מאוד, מרחיבת אופקים, רלוונטית
וישימה.
ההרצאה קולחת, ברורה ומרתקת, ונוכחותך מפייחה בה
חיים.
לדוגמאות המקצועיות והאישיות בהן את משתפת, אפקט
עוצמתי. הן ממחישות, נותנות לגיטימציה, ומזמינות
להתבוננות אישית ולתובנות...
הצוות שלנו הטרוגני מאוד, והרצאתך דברה לכולנו, נגעה בנו,
ובהתאם לכך היו התגובות שקיבלנו: "כאלה הרצאות אנחנו
צריכות", "אפשר להזמין את נטע עוד כמה פעמים" "אחת
הישיבות המוצלחות והפוריות", "צריכים להביא אותה גם
להורים"....
בברכה, תודה והערכה, אלה

הרצאה בבית ספר צאלים: גילה גולן

נטע יקרה, תודה רבה על הרצאה מרתקת, מעניינת ואוטנטית כל כך. את מביאה את סיפורך האישי ומבססת אותו על תאוריה רחבה
ובסופו של דבר מאפשרת לצופים להתחבר ממקום אישי ובטוח. ההדים החיוביים על ההרצאה כבר ביום שאחרי בקרב הצוות החינוכי
ובקרב ההורים היו מדהימים ובטוחני שיחלחלו לעשייה ממשית המיטיבה עם הילדים.

הרצאה בבית העגול (פרדס חנה): סיגול אור

מה הדבר הכי משמעותי שאת לוקחת מההרצאה

הכרות עם רחב המנעד של הפרעות קשב וריכוז.
אמונה מחודשת באפשרות שלנו להשפיע ולהיטיב עם ילדים שסובלים מקשב וריכוז.
העמקה ותשומת לב לפרטים בליווי, בתיווך ובאימון של ילדי קשב וריכוז.

הרצאה לצוות החינוך הבלתי פורמלי – קיבוץ מגל: שקד גלקסמן

היית מעולה, היה מאוד מלמד ומעשיר.
תודה רבה רבה!
הצוות נתן פידבקים מעולים על
ההרצאה ויש דברים שאנחנו כבר
הולכים ליישם כאן במערכת.
אשמח להתקדם עם הרצאות נוספות
לצוותים.
שלחתי את הטלפון שלך למנהלי
החינוך במועצה עם המלצה חמה
את אלופה!

✓ 9:22

