

ADHD – אימון לבעלי הפרעת קשב וריכוז - מאמר רביעי בסדרה

את האבחון כבר עשיתם והנה, גיליתם שאתם/ילדכם בעלי הפרעת קשב וריכוז.

גם ריטלין כבר התחלתם ליטול ואתם חשים כי הריכוז השתפר, התגובות מתונות יותר- מצויין! (-):

אך יחד עם השיפור הניכר במצב, אתם מרגישים כי טרם קבלתם מענה מלא לקשיים עמם אתם/ילדכם מתמודדים- ההתארגנות עדיין קשה ומסורבלת, העמידה בזמנים היא משימה קשה ביותר, הדימוי והביטחון העצמי זקוקים לחיזוק והמחשבות השליליות מפריעות.

מה עוד ניתן לעשות?

ובכן, כתמיכה נוספת לתמיכה התרופתית רצוי להיעזר באימון אישי ייעודי לבעלי הפרעות קשב וריכוז (לא כל אימון אישי ולא כל מאמן אישי יתאימו לצורך זה)

במה נבדל אימון אישי ל- ADHD מכל אימון אישי אחר?

אימון אישי לבעלי הפרעת קשב וריכוז מתמקד בצרכים הייחודיים של בעלי ADHD ומסייע להם לשפר מאד את תפקודם בתחומים השונים, בהם הפרעת הקשב והריכוז מקשה עליהם.

להלן אתאר את תחומי האימון האישי לבעלי ADHD למתבגרים ומבוגרים, כפי שאני רואה אותם:

בתחום הרגשי וההתנהגותי

- יצירת מודעות עצמית חיובית- טיפוח הדימוי העצמי והערך העצמי.
- זיהוי חוזקות ייחודיות, כישורים ומשאבים פנימיים וטיפוחם.
- וויסות וניהול של הרגשות ומצבי הרוח- בין היתר באמצעות אסטרטגיות להתמודדות עם תוויות שליליות, עם דפוסי חשיבה מעוותים (בעניין זה קראו את המאמר שלי: "מחשבה יוצרת מציאות?"), אסטרטגיות שונות לשם עיכוב תגובה אימפולסיבית ועוד.
- טיפוח המוטיבציה הפנימית ומציאת תגמולים למשימות פחות מעניינות.

בתחום הארגוני

- אסטרטגיות לניהול זמן ויצירת סדרי עדיפויות.
- אסטרטגיות יעילות לארגון סביבתך.
- סיוע ביצירתם של מבנים והרגלים חדשים.

בתחום החברתי

- עזרה בפיתוח וטיפוח כישורים חברתיים.
- הרחבת הפרספקטיבה של ההתבוננות בסיטואציות חברתיות.
- זיהוי ערכים אישיים וחברתיים.
- רגישות לסימני תקשורת לא מילולית (פארא-לינגוויסטיקה).

באימון אישי להפרעת קשב וריכוז המאמן מלווה את המתאמן גם בין הפגישות השבועיות, באמצעות מיילים, שיחות קצרות או הודעות SMS, זאת כדי לתמוך בו ולחזק אותו, במיוחד בתחילתו של התהליך.

בהצלחה! ☺

© כל הזכויות שמורות לכותבת המאמר – גילת אפרים

הכותבת היא מומחית לאימון אישי למתבגרים ומבוגרים עם הפרעות קשב וריכוז. בעלת מעל עשרים וחמש שנות ניסיון בעבודה עם מתבגרים.