

**http://www.coachinginteractive.co.il/news/main/articleCL.asp?a_id=18
[lang=1&MID=126&28](#)**

בשנים האחרונות הולכת ומתרחבת המודעות לאוכלוסיה עם לקוויות למידה. עולה מספר הילדים והמבוגרים המאובחנים, הילדים שאובחנו בילדותם גדלים למבוגרים, שהלקות ממשיכה ללוותם, והורים עם עירנות לאבחון ילדיהם מגלים כי גם הם סבלו פעמים רבות מקשיים דומים. ניסיון מצטבר מראה כי האימון מקדם מבוגרים ומתבגרים עם לקוויות למידה בדרך להשגת מטרותיהם.

במהלך 30 שנות עבודתי כפסיכולוגית, עבדתי עם ילדים ומבוגרים רבים שהתמודדו עם קשיים שונים, החל מתינוקות וילדים עם הפרעות התפתחות קשות, ועד למבוגרים הסובלים מקשיי הסתגלות הדדיים בינם ובין המערכת בה הם מצויים. מאז ומעולם נמשכתי לחיבור בין גישות שונות ואנשי מקצוע שונים בחיפוש אחר הדרך היישומית הטובה ביותר עבור הלקוח.

כאשר התחלתי לעסוק באימון, התמקדתי באוכלוסיה בריאה ללא בעיות מיוחדות. לא עשיתי את הקישור המיידני בין היכולות הגלומות באימון לבין אוכלוסיה הסובלת מלקוויות למידה.

האימון נפל כאשר הלכתי לאבחן את ילדיי אצל ניצן מור, שם התוודעתי לראשונה לנתק הקיים בין שלב האיבחון והטיפול של אוכלוסיה עם לקוויות למידה, לבין מימוש וישום הבנותיהם בחיי היום יום.

ביחד עם ניצן זיהינו שאימון גמיש ומותאם יכול להוות את הגשר בין זיהוי הקושי למימוש ההישגים. כך החל הרומן המפרה בינינו, ונולד הרעיון לבנות התמחות למאמנים, שתכשיר אותם לאמן אוכלוסיות עם לקוויות למידה ותחבר בין המאבחנים והמטפלים למיניהם לבין אוכלוסיית המאמנים.

על אילו לקוויות מדובר?

קיימים סוגים שונים של לקוויות למידה, וכל לקות מתבטאת אצל כל אדם בדרך הייחודית לו. כמאמנים נוכל לעזור בעיקר לאנשים הסובלים מהפרעות קשב וריכוז ומהפרעות לא מילוליות. הראשונה מקשה על הסובלים ממנה להתמקד, להתמיד בכיוון אליו רוצים להגיע. הם מוסחים בקלות מזרכם ועקב כך מרגישים מוצפים ומתייאשים. ההפרעה הלא מילולית (N.L.D) פוגעת בכישורים החברתיים של הסובלים ממנה, בקריאת המפה החברתית וביכולת להבין נקודת מבט שונה משלהם.

לקות אי אפשר לסלק או לרפא, אך אפשר ללמוד לחיות איתה בשלום, לשלם פחות מחירים ולהשתמש ביותר מנגנונים שעוקפים את הקושי. לפעמים אנשים עם לקוויות למידה מסתירים את הלקות, או לחלופין משקיעים כוחות אדירים בלחיות איתה בדרכים שאינן אפקטיביות עבורם. למשל מנכ"ל שמרגיש בתוך ישיבות כי מרגע מסוים כבר אינו קולט דבר מהנאמר, אך אינו מרגיש נוח לעצור את הישיבה ולשתף את האחרים בקושי שלו. במקום התמודדות פתוחה הוא נעשה לא שקט, עצבני ולא אפקטיבי. לעומת זאת כאשר אותו מנכ"ל מבין ומודע למה בדיוק עובר עליו, הוא יכול לתכנן את הישיבה בפרקי זמן הנכונים לו או לחלופין לתקשר את הצורך שלו בהפסקה.

מי באוכלוסיה הסובלת מלקוויות למידה יכול להפיק מאימון?

רוב האנשים שסובלים מלקוויות למידה ומעוניינים לקבל עזרה בהשגת מטרותיהם יכולים להיעזר במאמנים: מתבגרים עם לקוויות שמקשות עליהם בתחומי הלימודים ו/או בתחומי החברה, אקדמאים המתקשים לארגן וללמוד חומר רב, אנשי עסקים והורים לילדים עם לקוויות.

בנוסף קיימת אפשרות לתמוך בילדים הסובלים מלקוויות דרך סוכני השינוי שלהם: מורות, מפקחות ויועצות.

חשוב לי לציין, להתריע ולהזהיר מאימון ילדים בכלל, ועם לקויות למידה בפרט. בעבודה עם ילדים ומשפחתם יש צורך בהבנה מקצועית נוספת. על מנת לעבוד עם ילדים יש צורך בהרחבת הידע בנושא התפתחות ילדים וגם בנושאי משפחה.

אנשי העסקים הם אוכלוסייה מרתקת בפני עצמה. אנשים אלה הצליחו להגיע להישגים אשר נחשבים משמעותיים גם עבור אנשים ללא לקות. ברוב הפעמים הם הצליחו לתמרן את עצמם עם הלקות, תוך כדי שימוש ביצירתיות ומציאת פתרונות לבעיות שאפילו הם לא היו מודעים אליהן. פעמים רבות עובדת היותם בעלי לקות מתגלה במקרה תוך כדי תהליך האבחון של ילדם.

כאשר אנשי עסקים מגלים את לקותם, הגילוי גורם להם להבנה גדולה וחמלה כלפי עצמם ובדידותם בעבר. מודעות חדשה זו מביאה אותם להערכה עצמית גבוהה, ומשחררת אותם מתחושות בושה ואשמה. הבנה וקבלה זו מאפשרות להם להיעזר באיש מקצוע ולחפש דרכים מקלות, הצורכות פחות אנרגיות, להמשך ההתמודדות.

באחד המקרים בהם טיפלתי הגיעה אלי משפחה לילדה עם קשיי לימודים בבית הספר. במהלך הפגישה הבחנתי כי האב מסתכל רב הזמן בערגה החוצה, שואל אם אפשר להשאיר את הדלת פתוחה ומשהו בישיבתו מאוד קופצני ולא שקט. די מהר נפתח האב וסיפר על קשייו לשבת במקום סגור לאורך זמן ועל איך למד להתאים את עבודתו לצרכיו לנוע. ההבנה והשוואה לבתו אפשרה לחשוב על דרכים לפעילות משותפת ביניהם, פעילות אשר קירבה אותם והקטינה את הביקורתיות שלו כלפיה, ביקורתיות אשר נבעה מצפייה בנוסח "אם אני הסתדרתי כילד ללא עזרה, גם את יכולה".

במקרים יותר מורכבים של הפרעות קשב, אנו יכולים להיתקל באנשי עסקים עם חלומות גדולים מדי, שלא יודעים לרסן את עצמם. הם מסתבכים שוב ושוב בתכניות גדולות שהפסדים כספיים בצידן.

לפני שנים, עוד בימי בית הספר, אובחן גיל כסובל מהפרעת קשב עם היפראקטיביות. הוא לא סיים בגרונות ולא השתלב במסגרות אחרות. למרות זאת, בצבא שירת בהצלחה רבה כמפקד אירועים של יחידת שדה מובחרת - נראה שהמסגרת מאוד תמכה בו. הוא השתחרר מהצבא, נסע לארה"ב, חלם חלומות גדולים, חזר לארץ והמשיך לחלום אבל עבד בעבודות מזדמנות. גיל הגיע לאימון כדי לממש את חלומותיו. הוא בנה תכנית יפה עם שלבים יפים, נכנס לקורס לעסקים קטנים והחליט לבנות עסק בתחום הפקת אירועים. גם כאן החלומות היו גרנדיוזיים, כרוכים בהוצאות כספיות עצומות ללא תוכנית של ניהול סיכונים...

במקרה הזה תפקיד המאמן הוא לפרק את התמונה הכוללת לצעדים קטנים ואפשריים, לעזור ללקוח לנהל את הסיכונים, ולהראות לו את הקשר בין הצעדים הקטנים להגשמת החלום מבלי לוותר על האופטימיות והשאיפות שלו.

למה אימון ?

לקות קשב וריכוז עלולה להתבטא באחד או יותר מהתחומים הבאים: קושי ביכולת לארגן את החוויה המיידית לזכרון, הסחת הדעת בקלות על ידי כל דבר ולו הקטן ביותר, לכן קיים קושי בהתמקדות בדבר אחד ואי יכולת הבחנה בין עיקר וטפל, נטיה לראות דברים בשחור ולבן, קשיים ביכולת התכנון, קושי בלמידה מנסיון העבר, אי יכולת לצפות את העתיד וחולשה בכישורים ניהוליים. מעבר לזה, עקב הצטברות של כישלונות, ההערכה העצמית של הסובלים מלקות קשב וריכוז עלולה להיות נמוכה, הם נוטים להתיימשך בקלות, לא מתמידים ולכן מפצים את עצמם בשקיעה בפנטזיות.

תפקיד המאמן מצד אחד להסתכל על האדם כשלם תוך כדי הקשבה וקבלה, מצד שני להגיע ממקום מאוד פרקטי של תרגום רצונותיו של האדם לפעולות קטנות והמשכיות.

אישה עם הפרעת קשב שהצליחה להתמודד עם השגת תואר אקדמאי וקריירה מוצלחת, התקשתה מאוד לתפקד ולנהל את הבית לאחר שהתחנה וילדה. היא הגיעה לאימון מוצפת בייאוש וחוסר הערכה לעצמה.

באימון המאמנת התמידה להראות לה מצד אחד את השגיה וכוחותיה הקודמים, ומצד שני נתנה לגיטמציה לקושי הקיים בהתמודדות היום יומית עם ניהול בית ומשפחה. הנורמליזציה הזו, שהתמודדות עם הורות חדשה קשה לכל אם צעירה, איפשרה לאותה אישה להסתכל על עצמה בעיניים חדשות ולהתחיל לתכנן בצעדים קטנים את ארגון חיי הבית מחדש. המאמנת הגיעה לפגישה בבית המתאמנת, מה שאיפשר לה להבין את התנאים האובייקטיביים בהם חיה המתאמנת ולתכנן יחד איתה את שלבי הארגון. לאחר מכן האימון המשיך טלפונית עם הרבה מאוד עידוד וחיוזוק של כל שלב. הצלחת אימון זה באה לידי ביטוי בעובדה שכחודש לאחר תחילת האימון היו אזורים שלמים בבית שהיו מאורגנים והמתאמנת יכלה לשמר את השגיה ולהתפנות לנושאים אחרים. האימון מאפשר השגת מטרות קטנות בדרך, שנותנות חוויה של הצלחה – ויוצר תחושת שותפות גמישה בהתאם לצרכי המתאמן. מרכיבים אלה הופכים את האימון למתאים ומבוקש על ידי אנשים עם לקויות וגם על ידי אנשי מקצוע, מאבחנים ומטפלים שעובדים עם אוכלוסיה זו.

האם הלקות תמיד באה לידי ביטוי באימון?

אחת השאלות הנפוצות אשר נשאלת על ידי המאמנים היא "האם יהיה זה אתי לדבר עם האדם על האפשרות שיש לו לקות למידה, למרות שהוא עצמו אינו מעלה זאת באימון?" הרי אנו המאמנים איננו מאבחנים, ואיננו מורשים להשתמש באבחנות. התשובה שלי בעניין זה אינה חד משמעית וכמובן תלויה במקרה.

לפעמים מגיע לאימון אדם שמתאר קשיים, מצבים וחוויות שיכולים להיראות כלקויות. לפעמים האדם ער לקשייו ויודע שיש לו לקות. בחלק מהמקרים הוא אפילו עבר איבחון. במקרים אחרים האדם אינו ער כלל לאפשרות של לקות.

לא תמיד הלקות רלוונטית לנושא שהאדם מבקש להתאמן עליו. כל זמן שהמתאמן מתקדם אל עבר מטרתו בעוצמה ולשביעות רצונו, והלקות אינה גורם מפריע, אין צורך להתייחס אליה. כאשר לעומת זאת, המתאמן מתקשה מאוד להגיב לאימון, מתקשה להתרכז, להתארגן, לזכור, לקרוא או לכתוב, לחשב חישובים פשוטים או לתרגם בצורה נכונה את רעיונות האימון (בלקויות למידה לא מילוליות התרגום וההבנה לא תמיד תואמים את מה שמתבקש), יכול המאמן, ואף מחויב, לברר את האפשרות כי מדובר בלקות. יש לברר עם המתאמן אם נכון לו ללכת לאיבחון, כדי שאפשר יהיה לדעת מה הדרך הטובה ביותר לעזור לו, אנו כמאמנים מחויבים לברר היכן ועם איזה איש מקצוע יפיק הלקוח את הערך המרבי.

מה חשוב לדעת כמאמן שהולך לאמן אנשים עם לקויות למידה?

- היכרות עם המגוון הרחב של לקויות למידה.
 - שתי הלקויות הרחבות המרכזיות בהן מאמנים יכולים לעזור הן :
 - הפרעות הקשב והריכוז למיניהן – ADD/ADHD
 - וההפרעות הלא מילוליות- NLD
- שתי לקויות אלה הן רחבות בהשפעתן על חיי האדם במגוון רחב של אופנים. חשוב שהמאמן יכיר וידע את ההשפעות, באופן המאפשר זיהוי בסיסי את הלקויות למיניהן.
- היכרות עם אנשי מקצוע כמו מאבחנים, פסיכולוגים, נוירולוגים ועוד אנשי מקצוע מעורבים, כדי שכל אנשי המקצוע ביחד יהוו קהילה תומכת, לומדת ומקדמת, שתעבוד בשיתוף פעולה לטובת המתאמן.
- חשוב שמאמן שהולך לאמן אוכלוסיה עם לקויות יהיה בוגר של תוכנית אימון בסיסית, שיהיה בידי ארגון כלים בסיסי של מאמן, וניסיון באימון אוכלוסיה רגילה.

- חשוב שיהיה בידי המאמן ארגז כלים מגוון ומכוון לאוכלוסיה עם לקויות הלמידה שיאפשר לו "לתפור חליפה" אישית וייחודית מותאמת למידותיו של הלקוח, ולדעת לשתף את המתאמן בתפירת חליפה זו.
- אתיקה- שיכיר ויהיה מודע לעקרונות וכלל האתיקה של ארגון המאמנים הבינלאומי, והאתיקה בעבודה עם אוכלוסיה עם קשיים.
- והרבה הרבה סובלנות וסבלנות.

סני גורדון בר

היא פסיכולוגית קלינית בכירה ומדריכה בפסיכותרפיה, מאמנת אישית וקבוצתית, מנחת קורסים להכשרת מאמנים, ואחראית על ההדרכה במכללת CoachME. סני מעבירה, יחד עם ניצן מור- פסיכולוגית שיקומית מומחית ומדריכה - קורס להכשרת מאמנים + אימון לאוכלוסיה עם לקויות למידה, שהוזמן על ידי אגף לקויות למידה במשרד החינוך לבכירות במשרד. הן מתעתדות לפתוח בתוך חודש התמחות לאימון לאוכלוסיה עם לקויות למידה, למאמנים, בוגרי בתי הספר השונים לאימון.