

## חינוך בשיטת מונטסורי וילדי ADHD

ד"ר שרית טגנסקי

ילדים עם ADHD מסוגלים ללמוד. יש להם יכולות למידה לא פחות מחבריהם לכתה בבית הספר ובגן, כישורים יצירתיים ולא פחות רצון להצליח. למה, אם כן, לעיתים כל כך קרובות הם לא מצליחים בכך?

כשכל הכיתה מקשיבה למורה או לגננת, ילדי ADHD צריכים לגייס משאבים רבים נוספים בכדי לגייס את הקשב והריכוז בכדי ללמוד. שיטת הלימוד המקובלת הכוללת ישיבה לאורך זמן ממושך ליד שולחן בטור ארוך מול מורה ולוח, הקשבה למורה שמעביר את הידע ומכתיב מטלות לכל הילדים בעת ובעונה אחת, כל זאת מבלי שמורשה לילד לנוע בחופשיות- אינה מתאימה למי שמתמודד עם אתגרי ההפרעה.

יש לכך חשיבות רבה לאור העובדה שההפרעה נפוצה ונוכחת בכל כיתה. הממצאים מדברים על שיעור גבוה של בין 5-10% ילדים עם ADHD (ביחס של 1:2 בין בנות לבנים). סטטיסטיקה זו מתייחסת לילדים המאובחנים בלבד. אלה הם בעיקר הילדים שהפרעת הקשב שלהם משולבת עם היפראקטיביות והם מאובחנים בקלות רבה יותר. הפרעת קשב מהסוג המופנם, שאינו מתבטא בהיפראקטיביות, המאפיינת יותר בנות, פחות מאובחנת ומתגלה לעיתים רק בשנות הברור. מחקרים בישראל ובעולם מצביעים על כך ששיעור המאובחנים בהפרעה כמעט הכפיל את עצמו בעשור האחרון, והבעיה הפכה לחלק מהמציאות היומיומית בכל כיתה. בין אם אלה ילדים שכבר אובחנו ב-ADHD ובין אם לא אובחנו, סביר שכאשר קבוצת ילדים בכיתה מתמודדת עם בעיות קשב, התנהגות וקשיי למידה- משתבש המהלך התקין של השיעור, והדבר משפיע על יכולות הלמידה וההקשבה של כלל הכיתה, ועל מידת ההנאה מהלמידה.

ההבדל בין שיטת חינוך מסורתית זו של ישיבה בטורים ארוכים והקשבה למורה, לבין מאפייני החינוך בשיטת מונטסורי, הוא במונח הזה, הבדל בין יום ולילה. ניכר ששיטת מונטסורי מציעה מענים מתאימים הרבה יותר המעודדים קשב, ריכוז ולמידה אפקטיבית ומהנה רבה יותר.

חשוב להדגיש, שמאמר זה לא נכתב בכדי להמליץ על מעבר ילדי ADHD למסגרות החינוך המונטסורי. בשנים האחרונות, עקרונות השיטה מחלחלים למערכת החינוך הפורמלי. מטרתו של המאמר לשפוך אור על עיקרי הגישה החינוכית שמאחוריה, מתוך תקווה שמערכת החינוך בגנים ובבתי הספר תבין טוב יותר את מצוקתם של הילדים עם הפרעת קשב בכיתה ובגן, ותיעזר בעקרונות השיטה.

### מהי שיטת מונטסורי?

גישה חינוכית זו פיתחה ד"ר מריה מונטסורי, מחנכת ופסיכיאטרית איטלקית, עוד בתחילת המאה הקודמת. הגישה פותחה למעשה כאשר היא חיפשה כלים לעבודה עם ילדים שמסגרות

החינוך התייאשו מהם, משום שהתקשו בלימודים. באותן שנים, תויגו ילדים אלה, ללא קשר לדפוסי הקושי שלהם, תחת ההגדרה של לקות שיכלית, או ליתר דיוק, פיגור. היא האמינה שיכולת הלמידה של כל אדם היא לא גזירת גורל ולא נקבעה בלידה, שילדים סקרנים מטיבעם ורוצים ללמוד, ושעל המורים לכבד את יכולותיהם. מונטסורי הבינה שילדים לומדים טוב יותר דרך התנסות ואינטראקציה עם העולם, כשהם נעים בחופשיות ובחרים על מה לעבוד, ושמה שחשוב הוא לעודד לאהבת למידה ולהקנות אחריות עצמית ללמידה. תפקיד המורה בסביבת לימודים כזו אינה להעביר ידע, אלא להנחות אותם באופן אישי. מריה מונטסורי שמה דגש על שנות הילדות המוקדמות, ועל יישום שיטה זו כבר בגיל הרך לצורך הכנה וסלילת כישורי הלמידה והחיים בהמשך ההתפתחות.

שיטת מונטסורי מבוססת על הכרה בארבעה שלבי התפתחות מרכזיים, כולם בני שש שנים. היעד המרכזי של האדם בשלב הראשון, בשנות הינקות והגיל הרך (מלידה עד גיל 6) הוא רכישת יכולות תפקוד פיסי עצמאי. השלב השני, בשנות הילדות (גילאי 6-12) מתבסס בעיקר על רכישת יכולות חשיבה. שלב ההתבגרות (12-18) משכלל את גיבוש הזהות ויכולת החשיבה האינדיבידואלית, ואילו היעד המרכזי בשנות הבגרות המוקדמת, (18-24), הוא פיתוח היכולת לחיים עצמאיים. חציו הראשון של כל אחד מארבעת השלבים, כלומר שלוש השנים הראשונות, מתמקד ברכישת המיומנויות האלו, ובחצי השני, שלב הפנמתן, נרכשת בהדרגה המוכנות לקראת השלב הבא. ד"ר מונטסורי טענה שאפשר לעבוד עם האדם על כל אחת מארבע המיומנויות גם בגילאים מאוחרים יותר, אך לא באותה קלות ויעילות כמו בגיל המותאם.

לצורך כך, החינוך מונטסורי מתוכנן המרחב הכתתי עם מרחב חופשי לתנועה, נקי ושקט מגירויים מיותרים. חומרי הפעילות נגישים לילד ולגובהו כך שיוכל להתנהל באופן עצמאי ולבחור עבודה שמסקרנת אותו, או שהיא מעודדת את יכולותיו וחזקותיו מתוך מספר פעילויות אפשריות המוצעות על ידי המורה לצורך הקניית מיומנות מסויימת. יש ילד שיבחר להרכיב פאזל או לקרוא ספר, ומישהו אחר יבחר בתהליך יצירתי שנמשך ימים רבים. כל אחד בקצב שלו, לבד או בקבוצה קטנה בפינה אחרת בחדר. תפקיד המורה הוא לעקוב מקרוב יותר, להדריך ולהתאים את הלימוד לצרכי הילד ויכולותיו.

התלמידים על פי שיטת מונטסורי לא משובצים לכיתה עם בני גילם בלבד, אלא במגוון גילאים בטווח של עד 3 שנים זה מזה (באופן שתואם את שלבי ההתפתחות), על פי יכולותיהם. תחומי הלמידה מתמקדים על פי תחומי פעילות מוגדרות, כגון- כישורי חיים (תחום המכונה במונטסורי "פעילות שימושית"), פעילות חושית, מיומנויות שפה, מתמטיקה ותרבות, כאשר הלמידה מבוססת על התנסות רב חושית. לפי אגודת מונטסורי האמריקאית, גישת החינוך היא הוליסטית ואמורה להתחשב במכלול המרכיבים באישיות הילד- הפיסי, הנפשי, הרגשי והקוגניטיבי.

יש לציין שעקרונות מונטסורי פתוחים לכל, וכל גורם חינוכי, או אף ההורים בבית, יכולים לאמץ את שיטותיה, או חלק מהכלים מתוכה, ולהתאימן למסגרת ולבית. השיטה אינה מוגנת בסימון מסחרי, ולכן אינה מוגבלת ליישום במסגרות ספציפיות. כידוע, מסגרות חינוך מונטסורי עלולות להיות מרוחקות ממקום מגורי הילד ואינן מתאימות לכל כיו. טענה נוספת שמושמעת כלפי מסגרות אלה, כמו כלפי מסגרות חינוך א-פורמליות אחרות, מתייחסת לקשיי ההסתגלות שחווים ילדים שבשלב מסויים עוברים ממסגרת מכילה כזו, למסגרת בית ספר רגיל.

טיעונים אלה מחזקים עוד יותר את הצורך להטמיע עקרונות מהשיטה שעובדים ומוכיחים את עצמם, ורלבנטיים לחינוך המודרני בגני הילדים ובתי הספר. השייכים למערכת החינוך הפורמלי. ואכן, לדברי אנגילה סטול-לילרד (2005), חוקרת מונטסורי ופרופסור לפסיכיאטריה אמריקאית, יותר ויותר עקרונות של השיטה מחלחלים למסגרות גנים ובתי ספר, ואף לתוך ביתו של הילד.

### **כיצד מתבטאת הפרעת קשב בכיתה?**

הפרעת קשב נובעת משיבוש נוירולוגי בתהליך סינון ועיבוד מידע ובהפיכתו לחומר מחשבה ברור. שיבוש זה יכול להתבטא בקושי להתרכז ולהתמקד בגורם אחד ממגוון גירויים, בקושי להתמיד בהקשבה ובפעולה לאורך זמן, בנטייה לשכוח ולאבד דברים ובקשיי התארגנות וניהול זמן. הפרעה יכולים להיות מאפיינים שונים, היפראקטיביים-אימפולסיביים, או מופנמים.

בשיטת החינוך המקובלת, הלימוד הוא פסיבי. התלמיד נדרש מרבית הזמן לגייס מיקוד ריכוז והקשבה לשיעור בכיתה שלמה ולא פעם צפופה, תוך נסיון להתגבר על הסחות-דעת והפרעות. תלמידים עם ADHD מתקשים בנוסף במעבר החד משיעור לשיעור ומהפסקה לשיעור. חלקם-ההיפראקטיביים, מתקשה לשבת במקום בלי לזוז לאורך זמן, להתמודד עם הציפיה להיות מרוכז בלי שהמחשבות יתחילו לנדוד, לא לשכוח ולהתפזר לנוכח המטלות האירגוניות. בעלי הפרעת קשב מתקשים להקשיב ובו בזמן לסכם או להעתיק מהלוח, ובמקביל להתמודד עם הסחות וגירויים מהסביבה. עד שילד ADHD מוצא את העבודה שהכין בבית, או את הספר והמחברת בתוך אי הסדר השולט בילקוט, הוא פיספס את כל מה המורה אומר, או מכתוב לכולם בינתיים.

מחקרים מצביעים על כך ש-ADHD משולב לעיתים בהפרעות ולקויות כמו הפרעות התנהגות, חרדה ודיכאון, כאשר ההפרעה המשולבת הנפוצה ביותר לבעלי הפרעת קשב - הן לקויות למידה. יש ילדים שמתמודדים עם לקויות בקואורדינציה, מוטוריקה גסה ועדינה, וויסות חושי. לעיתים בעייתם אינה נובעת מלקות בקשב, אך ההפרעה הנוספת איתה הם מתמודדים, משבשת את יכולות הקשב. לקות במוטוריקה עדינה, למשל, עשויה לשבש את יכולת הכתיבה ולהפריע לילד להקשיב וללמוד. לקות בוויסות חושי יכולה לשבש את יכולות הריכוז והלמידה בשל רגישות יתר למגע, לרעש מטריד, לאור מסנוור שמציקים לו.

וכך, ילד עם יכולות ומוטיבציה גבוהים, שצריך לאסוף את עצמו בתנאים מאתגרים אלה- יתקשה ללמוד כמו חבריו. באופן טבעי, במרבית המקרים, ההפרעה מאובחנת רק בשלב הכניסה למסגרת החינוכית של הגן או בית הספר, אז הילד נדרש להתמודד עם קשייו, למרות שהסימנים היו שם קודם עוד מינקות. ומסיבה זו, רבים מילדי ADHD חווים עם כניסתם למסגרת חינוכית תחושות תסכול, כשלון וירידה בבטחון העצמי ובתחושת הערך העצמי.

### **כיצד עקרונות מונטסורי יכולים לעודד את הלמידה בקרב ילדי ADHD ?**

התאמת השיטה לילדי ADHD וילדים עם לקויות למידה אינה נובעת מצירוף מקרים. כאמור, ד"ר מריה מונטסורי ביססה את שיטתה במהלך חיפוש מענים לילדים המתקשים בלמידה ושמה דגש בחשיבות הנחלת עקרונות אלה כבר בגילאי הגן, כדי להכניסם לקשיים ולאתגרים הצפויים להם עם כניסתם למערכת החינוך.

**המרחב הכתתי** - הלמידה נערכת בחלל פתוח שמאפשר תנועה עצמאית, והוא מתוכנן כך שלא יציף את הילד בגרויים והסחות. יש הקפדה על הרמוניה, צבעים בהירים ואיזון של צבעים וצורות, החללים מוארים, וכל אביזרי הפעילות נגישים בגובה הילד כדי לאפשר לו התנהלות עצמאית וחופש בחירה. המרחב המרווח בין הפעילויות השונות בקבוצות קטנות או לחוד, מאפשר לילד תנועה חופשית ולמורה הוא מאפשר לבחון איזה מיקום מתאים לילד וליכולות הקשב שלו. הוא יכול, למשל, להבחין היכן במרחב הילד מתרכז טוב יותר. יתכן שבשעות מסויימות, הילד יתרכז טוב יותר במיקום מסויים בחדר, ובשעות אחרות - במיקום אחר. במרחב פתוח כזה, אין בעייה להנחות את הילד למקומות ישיבה שונים במשך היום.

**עידוד קשב** – הלמידה הפעילה של הילד במרחב הפתוח, מאפשרת למורה המנחה בפעילות זו, להתרשם לא רק מיכולות הלימוד של הילד, אלא גם מאופני הלימוד - יכולות הקשב, המיקוד והקוארדינציה, ולכוון אותו בהתאם. מחזור העבודה בשיעור נפתח בבחירת הפעילות ובחירת מקום לפעילות. שלב זה, בו הילד פונה למדף בכדי לקחת את חומרי הפעילות הרלבנטיים והולך למקום הפעילות, עוזר לילד להתכונן בהדרגה לנכונות ללמידה. לקראת הפעילות, המורה מדגים, ללא מילים ובתנועות איטיות כל שלב ופרט בעבודה. אם במהלך הדגמה זו הילד מוסח, המורה יעצור ויעודד חזרה לקשב. אם הילד לא מצליח לחזור לקשב, יציע לו המורה להחזיר את הפעילות למקום, ולנסות אותה פעם אחרת. לילדי ADHD רבים יכולות יצירתיות, וגם כאן לאחר שלב ההדגמה, הילד חופשי להשתמש בפעילות זו שוב, ולגלות דרכים נוספות משלו לעבודה איתם ולגלות את יכולותיו, כישרונו וחזקותיו.

**התקדמות אישית** - שיטת מונטסורי מעודדת את הילד לפתח את עצמו בקצב שלו, ללא ציונים, ולא על פי אמות מידה שקובע גילו של הילד. בכתה בה משתתפים בני גילאים שונים (בהפרש של עד שלוש שנים זה מזה), לא עוצרים מי שמתקדם מוקדם מבני גילו, ולא מזרזים את מי שמתקדם אחר כך. ילדים רבים נוטים ללמוד הרבה יותר טוב דרך חיקוי מחבריהם מאשר ממבוגר, ולמידה כזו מתאפשרת כשיש פעילות דינמית בין ילדים במגוון גילאים.

**בחירה עצמאית** - המחקרים מצביעים על כך שכאשר ילדי ADHD עושים שימוש בחזקותיהם וכישוריהם, הם לומדים טוב יותר. טענה זו עומדת גם בבסיס שיטת מונטסורי הגורסת שאם נקשיב ונזהה את כוחותיו הפנימיים של הילד ונעודד אותו ללמוד בדרכו שלו, הוא יסגל יכולות למידה טובות יותר. תפקיד המורה על פי עקרון זה, היא לזהות את עולמו הפנימי של הילד ולספק ולתווך לו הזדמנויות למידה מותאמות.

**חיזוק מוטוריקה וקוארדינציה וויסות חושי** - מחקרים הצביעו לאורך השנים על הפרעות משולבות בין ADHD ללקויות מוטוריות, קשיים בקוארדינציה. לעיתים, קשיים מוטוריים, ולא ADHD גורמים לילד להתקשות בקשב. במקרה כזה, כאשר מטפלים קודם בלקות המוטורית, יתכן ובעיית הקשב תיפתר מאליה. שיטת מונטסורי נותנת מענה גם במצבים אלה. השיטה גורסת

שילדים יהיו ממוקדים יותר בלימודים, כאשר ירכשו מיומנויות מוטוריות, ישכללו את הקוארדינציה שלהם, המודעות הגופנית והמודעות לסדר ולארגון. השיטה טוענת שכאשר ילד מתאמן על פעילות חדשה בגיל הרך הוא משכלל את הקוארדינציה ואת קשר היד והעין, מיומנויות מוטוריות חושיות וארגוניות. תחום למידה המכונה במונטסורי "חיים שימושיים" כולל פעילויות להקניית כישורי חיים. הילד לומד לכפתר כפתור, להכין אוכל, לטאטא רצפה, לנקות שולחן, ואף לבשל ולתפור. מוטוריקה עדינה החיונית לפעולת הכתיבה, מתורגלת בשלב מוקדם על ידי פעילות כמו מזיגת מים מקנקן לכוס. ילדי ADHD רבים מתמודדים עם קשיים בויסות חושי המתבטאים ברגישות-יתר או תת-רגישות לאחד או יותר מהחושים. למידה פעילה בשיטת מונטסורי מתבססת על התנסות חושית. וכך, גם הילד וגם המורה יכולים לזהות אם במהלך הלמידה יש אורות, ריחות, טעמים, צלילים או מירקמים מסויימים למגע שנעימים או מציקים לילד ומסיחים את דעתו.

הבנה חברתית- בשדה הטיפול והמחקר עלה קשר בין קשיי קשב לבין קשיים בהתנהלות חברתית והתנהגותית. נטייה להיפראקטיביות ואימפולסיביות, או אף בעיה בויסות חושי שיכולה להקשות על היכולת של ילד לכבד את המרחב הפרטי בין אדם לחברו- כל אלה מקשים על ילדי ADHD בחייהם החברתיים. שיטת מונטסורי שמה דגש חינוכי בהקניית מיומנויות של כיבוד הזולת. הפעילות במרחב הכתתי ובלמידה הפעילה מבוססת על כללים של מתן כבוד, בין מורה לתלמיד, תלמיד למורה, ובין הילדים לבין עצמם. הילדים לומדים איך לכבד אזורי עבודה של אחרים, איך לפנות ולבקש להצטרף לילד או לקבוצת ילדים. בסוף הפעילות לומדים להחזיר את חומרי העבודה למקום, לנקות אותם ולסדר בחזרה למגש ולהחזיר אותם למקומם במדף, לשימוש חוזר על ידי הבאים אחריהם.

הגיל הרך- בשדה הטיפול והמחקר של הפרעות קשב ידוע היום שמקור ההפרעה אינו התנהגותי, אלא נוירולוגי. המשמעות היא שניתן ואף חיוני לאתר תסמינים של ההפרעה כבר בגיל הרך ואף בינקות, לטפל בהם מוקדם ככל האפשר, ולא לחכות עד גיל בית ספר אז הקשיים ישבשו את חיי הילד. המכון הלאומי לבריאות הציבור של משרד הבריאות האמריקאי חיזק עמדה זו, כשפרסם תוצאות סקרים לפיהם בשנת 2016 אובחנו בהפרעת קשב יותר מ-6 מיליון ילדים בארה"ב בגילאי שנתיים עד 17 (מתוכם כ-388 אלף ילדים בגילאי 5-2), פי שניים בערך ממספרם של המאובחנים בגילאים אלה בסקר שנערך חמש שנים קודם לכן. ד"ר מונטסורי הדגישה את חשיבות הלימוד בשיטתה כבר בינקות ובגיל הרך. חיזוק מיומנויות הלמידה באמצעות המענים שנותנים עקרונות מונטסורי בגילאים אלה לבעלי הפרעת קשב, יחסוך ויקל ואולי אף ימנע תסכול רב ותחושות כשלון כאשר המשימות יהפכו יותר ויותר מורכבות ככל שיתבגר.

### שאלות ותשובות נפוצות

ש. האם נכון לאפשר לילד עם הפרעת קשב תנועה חופשית שיכולה להוביל אותו לחוסר מעש בשיעור?

ת. ילדי ADHD לומדים טוב יותר כשהם בתנועה. מחקרים רבים נעשו בנושא זה ונכתבו מודלים חינוכיים שונים המציעים לשלב תנועה ולמידה לצורך מיקוד הקשב ושיפור ההתנהגות. החוקר

פול דמיסון פיתח שיטה בשם "מכון הכושר של המוח" הכוללת סידרת תנועות המקשרות בין המוח לגוף בכדי לחזק את המיקוד ולשחרר מתחים של ילדי ADHD (Cohen & Golsmith, 2002), אלישיה נודינגס (2017) הציעה לילדי ADHD לשלב פעילות בכתה המאורגנת בסגנון מונטסורי עם יציאה לחצר ולטבע. והדגישה ששיטה זו דורשת שיתוף פעולה טוב בין הבית לבית הנספר והגן לגבי ציפיות התנהגותיות. לטענת ברברה לוברסקי (2017), חקר המוח תומך בשיטת הלמידה בתנועה שמסייעת להגברת ערנות לבעלי הפרעת קשב. ההנחה שילד לומד הכי טוב כשהוא יושב ליד שולחן, נפסלת על ידי שדה המחקר כיום. אפשר ללמוד בישיבה, בעמידה, דרך שוטטות, ברביצה על שטיח. למי שנוטה להיות מוסח בקלות, מומלץ לשוטט קצת בחדר ולחזור לפעילות, מבלי לקטוע את ההתרחשות. ד"ר מונטסורי טענה בנוסף ש"ילד מוכיח שהוא מתפתח תוך כדי תנועותיו".

מורים רבים במערכת החינוך "הרגילה" למדו לאפשר לילדי ADHD בכתתם הפסקות תכופות במהלך השיעור בכדי להתרענן. אך כאן הילד מתנתק למעשה מהשיעור שממשיך בלעדיו, ובנוסף מתמודד עם תיוג שמצביע על חריגות וחוסר מסוגלות. אבי אקרמן (2014) מציעה לרכז מספר פעילויות בתנועה על מדף בכתה. פעילויות אלה מטרתן לסייע ולחזק את המיקוד של הילד כאשר הוא חש מוסח. כשהילד חש מוסח הוא ניגש למדף ובוחר פעילות.

חשוב להבין שילדי ADHD נוטים להיות מוסחים ולרצות ל"חתוך" את הפעילות ולהסתובב בחוץ כאשר הם מרגישים שנכשלו במשימה. שיטת מונטסורי מחליפה עקרונות של כשולן והצלחה במיצוע של יכולות למידה אישית. אין ציונים ותחרות, כל אחד עסוק בבניית מיומנותיו בקצב שלו, ותפקיד המורה לתמוך ולכוון את הילד בהתאם ליכולותיו. כל זאת, בנוסף למתן לגיטימציה לילד לעשות בחירה מוטעית, ולהמשיך משם בתהליך הבחירה והתכנון.

ש. האם מתן אפשרויות בחירה לפעילות לא גורם לילד ADHD להיות מוצף ולאבד את הריכוז?

ת. ילדי ADHD זקוקים יותר מחבריהם לסדר מובנה, שיגרת יום ברורה ומסודרת. במסגרת עקרון "חופש בתוך מגבלות" של מונטסורי, בחירת הפעילות נעשית מתוך מגוון אפשרויות קטן שהמורה מציב לילד מראש, במסגרת משך זמן מוגדר מראש ובכללי התנהגות פשוטים וברורים לילד. הסביבה המאורגנת הזו שומרת מפני הצפה ופיזור, ומקנה תחושה של יציבות ובטחון.

ש. איך יכול החינוך המונטסורי לסייע לילד ADHD בלימודים העיוניים בהם הוא מתקשה במיוחד?

ת. הלמידה דרך התנסות פעילה, חווייתית, ובעיקר דרך גיוס החושים השונים מסייעת לילד ללמוד טוב יותר ולהפנים ידע שלא הצליח להפנימו באופן תאורטי. ב"המגדל הורוד", לדוגמא, פעילות קלאסית וידועה של שיטת מונטסורי בגיל הרך, הילדים אוספים קוביות ורודות בגדלים שונים ומסדרים אותם לפי גודל ומשקל, תוך הקניית המושגים קטן-גדול, קטן יותר-גדול יותר, הכי גדול-הכי קטן. ד"ר מונטסורי טענה שגם פעילויות בתחום "החיים השימושיים" בהן הילד מתרגל כישורי חיים כבר בגיל הרך, מחזקות את המיקוד והריכוז. לדבריה, דרך אותן פעילויות שיגרתיות שחוזרות על עצמן מדי יום, משיג הילד את היכולת להתמקד ולהתרכז ביתר קלות אחר כך גם בתחומי פעילות ותכני לימוד עיוניים. אגב, פעילויות חוזרות אלה יכולות לבוא לידי ביטוי,

לא רק בכישורי חיים, אלא גם בטיפוח יומיומי או שבועי של הגינה בחצר הגן ובית הספר באמצעות פעולות חוזרות כגון, השקיה וניכוש עשבים.

ש. האם פעילות בת שעתיים-שלוש אינה ארוכה מדי לילדים המאבדים במהירות את יכולת הריכוז והמיקוד?

ת. הורים לילדי ADHD יודעים שילד יכול לשבת יום שלם בבית עם פעילות אהובה עליו בלי להרגיש שהזמן חולף. הבעיה היא שבבית זה קורה בעיקר בישיבה מול מסכים ולא בהתנסות ולמידה פעילה. למידה פעילה, שאינה מבוססת על הקשבה סטטית, כשהילד בוחר פעילות שהיא מעניינת ומשמעותית עבורו, מספקת ומתגמלת, מאפשרת לילד להצליח להתרכז ולהעמיק ולחוות חוויה של הצלחה וסיפוק. אמנם ילדי ADHD מתקשים לעבור באופן דרסטי מפעילות אחת לשנייה, משיעור לשיעור, משיעור להפסקה וממקום למקום כפי שנדרש מהם בבית הספר, אך על פי שיטת מונסטורי-המעבר ממשימה למשימה נעשה על פי בחירה ובקצב של הילד, והוא לא נדרש לקטוע את הרצף באופן מלאכותי.

#### לסיכום

במחקר שבדק שביעות רצון של תלמידי מונסטורי בגיל חטיבת לעומת דיווחו ילדי מונסטורי על חוויית לימודים חיובית יותר. במחקר זה (Rathunde & Czikszenmihalyi, 2005) נמצא שתלמידי מונסטורי נהנים יותר מהתהליך הלימודי, יש להם דיעה טובה יותר על חבריהם לכתה ועל המורים, והם חווים הרבה פחות מתח. כל אלה מגבירים את ההנאה מהלמידה. אך המחקר האקדמי אודות יישום עקרונות חינוכיים שיטת מונסטורי בקרב ילדי ADHD עדיין בחיתוליו ונעשה עד כה בהיקפים קטנים יחסית.

במאמרה של סוזן מייכלין סטפנסון (2005), מטפלת בשיטת מונסטורי בארה"ב, היא מתארת סיפור מקרה על עבודתה עם ילדה בת שמונה המתמודדת עם תסמינים המאפיינים ADHD בשילוב לקויות למידה וקשיים בהבנה חברתית מותאמת. הילדה חוותה מעבר בין מספר מסגרות חינוכיות בשל חוסר הסתגלות, וכל המסגרות האלה המליצו להורים על טיפול תרופתי בריטלין. ההורים ביקשו לבחון איך לסייע לילדה על פי עקרונות מונסטורי בבית לפני שיבחרו בטיפול התרופתי. הילדה התארכה בביתה של מייכלין סטפנסון במשך כחודש וחצי. למרות שגילתה עד אז נטייה לאבד עניין במהירות מכל פעילות, הוכיחה לעצמה שהיא מסוגלת להתרכז שעות ארוכות ולהנות כשהתאפשר לה לבחור את הפעילות בעצמה ולעסוק בה עד כמה שרצתה. בכל יום שעבר גילתה יותר מיומנות יצירתית שסייעה לה להעמיק את הפעילות ויותר סבלנות וכבוד לאחרים. בסופו של דבר הומלץ להורים להמשיך על פי עקרונות שיטה זו בבית ולוותר על הטיפול התרופתי. "ידוע שגם למוצרט ולאיינשטיין היו דפוסים של הפרעת קשב", אומרת מייכלין-סטפנסון. "העולם שלנו היה מקום שונה אם השניים האלה היו מטופלים בתרופות בכדי לשנות את התנהגותם. איני מאמינה שצריך לאמן ילדים לשבת במקום אחד ולא לזוז שעות ולהקשיב לדברי מישהו אחר, במקום ללמוד בעצמם".

אחד היתרונות הגדולים בעבודה החינוכית על פי שיטת מונטסורי הוא שאין צורך בהתאמה מיוחדת והתחשבות בילד ADHD ולא בתיוגו כחריג. ההבנה לרגישויות הילד וצרכיו, הכבוד שהמורה רוכש ליכולות הלמידה שלו ולכשרונותיו, נכונה לכל תלמיד ותלמיד בכתה ולא רק "לחריגים". כל ילד שונה ומיוחד, מתקדם בדרכו ובקצב שלו, והשיטה בבסיסה מקבלת את השונות של כל ילד וילד ולא רק של ילדי ADHD.

ד"ר שרית טגנסקי היא מנהלת המרכז Function לאבחון ולטיפול מוטורי-תפקודי, מאמנת ילדים עם הפרעות קשב, מדריכה מונטסורית מוסמכת, מאבחנת ומטפלת בוויסות חושי ומטוריקה, מפתחת את שיטת AAF, מורה לחינוך מיוחד מדריכה מוח מצוין, מחברת הספרים "מי מפחד מ-ADHD?", "מי מפחדת מ-ADHD?" וספר הילדים "חמישה חברים וחתול אחד" הגיע זמן חוברת עבודה.

## ביבליוגרפיה

American Psychiatric Association (2013). *DSM-5. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. American Psychiatric Association (5th Edition)

American Academy of Pediatrics (AAP). *ADHD: Clinical Practice Guideline for the Diagnosis, Evaluation, and Treatment of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents*

Cohen, I. & Goldsmith, M. (2002). *Hands on: how to use brain gym in the classroom*. Ventura, California. Edu-Kinesthetics, Inc.

Ervin, B., Wash, P.D, Mecca, M. (2010). A 3-Year Study of Self-Regulation in Montessori and Non-Montessori Classrooms. *Montessori Life; New York Vol. 22, Iss. 2, p. 22-31*.

Luborsky, B. (2017). Helping children with attentional challenges in a Montessori classroom: the role of the occupational therapist. *The NAMTA Journal, 42 (2) pp. 287-312*.

Mayclin Stephenson, S. (1996). *ADHD and Montessori – A case study*. Michael Olaf Montessori Publishers  
<http://www.michaelolaf.net/ADHD.pdf>

Montessori, M.(1997). *The California lectures of Maria Montessori, 1915*. Oxford; Clio.

Noddings, A. (2017). Classroom solutions for sensory-sensitive students. *Montessori Life. 29 (2). pp. 45-49*.

Rank Lev, K. (2019). *Why Montessori Schools Can Be Awesome for Kids With ADHD*. Niche.com, Inc. (guidebooks on US colleges)



<https://www.niche.com/blog/why-kids-with-adhd-can-thrive-in-montessori-school/>

Rathunde, K. & Czikszenmihalyi. (2005). The social context of middle school: teachers, friends and activities in Montessori and traditional school environments. *The Elementary School Journal*, 106(1), 59-79

Standing, E.M, (1962). *The Montessori method; A revolution in education*. Academy Library Guild

Stoll Lillard, A. (2005). *Montessori: The Science Behind the Genius*. Oxford University Press.

---

שרית ט. (2016). מי מפחדת מ-ADHD. הוצאת אמציה

שרית ט. (2017). מי מפחד מ-ADHD, Function, הוצאה עצמית (מהדורה מורחבת).

### לקריאה נוספת על עקרונות החינוך המונטסורי

אביב, ש. (2017). מונטסורי והילד במאה ה-21. הוצאה עצמית

Montessori, M. (1967, 1995). *The Absorbent Mind*. Henry Holt and co.

Montessori, M. (1988). *Dr. Montessori's Own Handbook: A Short Guide to Her Ideas and Materials*. Schocken Books

Pickering, J.S & Sylvia O. Richardson, S.O (1966, 2019). *Montessori Strategies for Children with Learning Differences*. Originally published in the American Montessori Society Bulletin vol. 4 no. 4, 1966. First paperback print, 2019, parent child press

Seldin, T. (2006, 2017). *How to Raise an Amazing Child the Montessori Way*. DK Books