



מפגש 3: הבלמים

Inhibition & Emotional Regulation

המודל של בארקלי:

אינהיביציה כבסיס לחירות

אינהיביציה היא לא רק "לעצור", אלא היכולת ליצור רווח זמן בין הגירוי לתגובה. ברווח הזה קורה כל הקסם האנושי: המעבר מתגובה רפלקסיבית (חייתית) לתגובה מכוונת (אנושית)

Inhibition = The Pause המשוואה:

ללא היכולת לעצור (The Pause), הילד לא יכול:

• להפעיל זיכרון עבודה (Self-talk).

• לווסת רגש (Self-soothe).

• אינהיביציה כבסיס לחירות: לפי ראסל בארקלי, העצירה (The Pause) היא לא עוד תפקוד, היא השער.

• הרווח הקדוש: ללא העצירה, המוח לא יכול להעלות לשידור את ארבעת התפקודים האחרים (זיכרון עבודה, ויסות רגשי, דיבור פנימי ופתרון בעיות).

• מסקנה: ילד שלא עוצר הוא לא ילד "חוצפן", הוא ילד שחי ב-Present Moment קבוע, ללא יכולת להשתמש בעבר כדי לתכנן את העתיד.

• מסקנה טיפולית דרמטית: אין טעם ללמד ילד "מיומנויות חברתיות" או "אסטרטגיות למידה" אם לא טיפלנו קודם ביכולת שלו לעצור את התגובה האוטומטית.

שלוש רמות העצירה (Inhibition):

1. **עצירת התגובה הדומיננטית:** היכולת לעצור פעולה שכבר התחילה או תגובה אוטומטית (למשל, לא לחטוף צעצוע).

2. **עצירת הפרעה (Interference Control):** היכולת להגן על "זמן העיבוד" מפני מסיחים חיצוניים.

3. **עיכוב התגובה (The Pause):** המוכנות להמתין. ללא העצירה הזו, זיכרון העבודה לא יכול לעלות לשידור.

הביולוגיה של ה"חטיפה הרגשית"

המנגנון העצבי: מאבק בין שני כוחות

03

- **האמיגדלה (The Alarm):** "גלאי העשן" של המוח. אחראית על הישרדות, רגשות מתפרצים ודחפים. היא פועלת במהירות האור (אלפיות השנייה).
- **ה-PFC (The CEO):** **האונה המצחית הקדמית.** אחראית על היגיון, שיקול דעת, בלמים ותחזית עתידית. היא פועלת לאט יותר ומצריכה אנרגיה רבה.

הפרדוקס ב-ADHD: כשל בקישוריות

- **מצב ה-Flooding (הצפה):** במצב רגיל, ה-PFC שולח אותות הרגעה לאמיגדלה. ב-ADHD, "סיבי התקשורת" (החומר הלבן) דקים או יעילים פחות.
- **החטיפה (Amygdala Hijack):** ברגע של תסכול או התרגשות, האמיגדלה צועקת כל כך חזק שהיא "מנתקת את הזרם" ל-PFC. האונה המצחית יוצאת ל-Offline.

חשוב לזכור!!!:

- "המוח לא בבית": בשיא ההתקף, המוח הרציונלי כבוי פיזיולוגית. הילד לא מסוגל "להבין", "להסביר" או "להבטיח".
- כלל הברזל: בזמן הצפה - לא מחנכים, לא מטיפים ולא מנתחים. המטרה היחידה היא בטיחות ורגיעה.

RSD – הכאב השקוף של הדחייה הרחבה על Rejection Sensitive Dysphoria:

- **כאב פיזי:** המוח של ילד עם ADHD מעבד ביקורת באזורים של כאב פיזי (Anterior Cingulate).
- **הפרדוקס המכאיב:** בגלל קושי בבלמים, הם סופגים יותר ביקורת -> מה שמפעיל כאב RSD -> מה שמוביל להתפרצות אימפולסיבית נוספת.
- **הכלי:** "ביקורת בונה" היא לעיתים קרובות הרסנית בזמן אמת. עוברים למשוב חיובי על "ניסיונות עצירה".

- זיכרון העבודה הוא כמו "לוח מחיק" במוח. ב-ADHD הלוח קטן מאוד והדיו נמחק מהר.

הפחד מהשיכרון (היעלמות המידע): הילד חווה חרדה קיומית-קוגניטיבית. הוא יודע שאם הוא לא "יקיא" את המידע עכשיו, המידע פשוט יתפוגג ולא יחזור. ההתפרצות היא מנגנון פיצוי על זיכרון עבודה חלש.

היעדר הדיבור הפנימי (Internalization of Speech):

- **התפתחות חסרה:** אצל ילדים "טיפוסיים", הדיבור הופך להיות פנימי (מחשבה) בגיל צעיר. אצל ילדי ADHD, התהליך מעוכב ב-30%.
- **הצורך ב"קול חיצוני":** הם חייבים להגיד את המחשבה בקול רם כדי "לשמוע" אותה ולעבד אותה.
- **הנתק:** כשהבלמים לא עוצרים את המחשבה, היא הופכת למילים לפני שהיא הספיקה לעבור עיבוד של "האם זה מתאים עכשיו?".

התפרצות היא לא בעיית משמעת – היא ניסיון נואש של המוח להחזיק במידע

התרחיש:

אחיו הקטן של דני (בן 8) לוקח לו צעצוע. דני, בשבריר שנייה, דוחף אותו בחוזקה. האח בוכה. ההורים כועסים: "למה אתה אליים? תבקש במילים!"

למה כעס לא עוזר?

דני בעצמו מופתע מהתגובה שלו. הוא מצטער מיד אחרי (כי האונה המצחית התעוררה באיחור). אם נצעק עליו, נפעיל אצלו אשמה ו-RSD, מה שיוביל להתקף זעם שניוני.

ההתערבות:

הפרדה פיזית שקטה. "הידיים שלך פעלו מהר מדי. בוא ניקח רגע להירגע".

ניתוח המהירות:

אצל ילד רגיל: גירוי (לקחו לוי) -> השהייה (עיבוד) -> תגובה (אני אבקש חזרה).

אצל דני: גירוי -> תגובה.

שלב ההשהייה (Processing) לא קיים. היד עפה לפני שהמחשבה הגיעה.

התרחיש:

המורה שואלת שאלה. עוד לפני שהיא מסיימת את המשפט, גיא צועק את התשובה בלי להצביע. הילדים מתעצבנים, המורה מעירה.

למה הוא עושה את זה?

- Inhibitory Deficit : לא יכול לעצור את הדחף לדבר.

Working Memory Anxiety : הוא מפחד שאם הוא יחכה להצבעה, הוא ישכח את התשובה (כי זיכרון העבודה שלו חלש). הצעקה היא מנגנון שימור מידע.

- **חניון רעיונות (Idea Parking Lot):** דף קבוע שבו הילד כותב מילת מפתח כדי "לשחרר" את זיכרון העבודה מבלי להפריע.
- **לוחות מחיקים אישיים:** מענה לצורך בביטוי מידי ללא תלות בתור.
- **טיימרים ויזואליים:** הפיכת הזמן למוחשי. קל יותר להפעיל בלמים כשרואים "כמה עוד נשאר לעצור".

אימון בזמן רגיעה:

אי אפשר ללמד את זה בזמן משבר. מתרגלים את זה כמשחק ("משחק הפסלים") בזמן רגוע, כדי ליצור נתיב עצבי חדש של עצירה.

הקונספט:

אנחנו לא יכולים לבקש מהילד "לעצור ולחשוב" כי הבלמים הפנימיים שלו שחוקים. אנחנו צריכים להתקין פסי האטה חיצוניים.

טכניקת הרמזור הפיזי:

תולים בבית (על המקרר/דלת החדר) תמונה של רמזור.

- אדום: סטופ פיזי. קופאים במקום. נושמים 3 נשימות

- צהוב: שואלים "מה הבעיה?" ו"מה האפשרויות?".

- ירוק: בוחרים פתרון ופועלים.

העיקרון הביולוגי:

מערכות עצבים מסתנכרנות זו עם זו (Mirror Neurons).
ילד לא מווסת זקוק למבוגר מווסת כדי להירגע.

פרוטוקול הרגעה (De-escalation):

1. **הנמכת ווליום:** דברו בלחש. זה מחייב את הילד לעצור כדי לשמוע.
2. **ולידציה (תיקוף):** "אני רואה שאתה רותח מזעם". מתן שם לרגש מוריד פעילות אמיגדלה.
3. **הצעה מצומצמת:** אל תשאלו שאלות פתוחות. "אתה רוצה מים או חיבוק?".

"השאלת" האונה המצחית

בזמן התקף זעם, הילד איבד את האונה המצחית שלו.
אתם משאילים לו את שלכם. אם אתם תצאו מאיזון –
אין אף מבוגר אחראי בחדר.

לקראת המפגש הבא:

תיקנו את הבלמים. במפגש הבא נמלא דלק במנוע. למה הילד "עצלן"? (רמז: הוא לא).

השורה התחתונה:

אינהיביציה (עצירה) היא התנאי לכל הצלחה. התפקיד שלנו הוא להיות הבלמים החיצוניים עד שהבלמים הפנימיים יגדלו.

צ'ק ליסט לשבוע הקרוב:

- זיהוי טריגרים שגורמים לאיבוד שליטה. (Hungry, Angry, Lonely, Tired)
- יצירת "פינת רגיעה" בבית / בכיתה (שאינה עונש).
- תרגול שפת הוולידציה ("אני רואה שקשה לך").