

תפריט דופמין: המדריך למשתמש

כלים פרקטיים לוויסות, קשב והצלחה

מה זה בכלל תפריט דופמין?

תפריט דופמין (Dopa-menu) הוא כלי ויזואלי לניהול עצמי. הוא נועד לעזור לילדים (ובמיוחד לאלו עם ADHD) למצוא דרכים בריאות וזמינות להעלאת רמת העוררות והמיקוד שלהם. במקום לפעול מתוך דחף רגעי או "להיתקע" מול מסכים, הילד לומד לבחור בפעילות שתטעין את המוח שלו בצורה נכונה.

למה זה קריטי לקשב וריכוז?

- הדלק של המוח:** דופמין הוא מוליך עצבי שאחראי על מוטיבציה, קשב והנאה. אצל ילדי קשב, המוח נמצא ב"רעב" מתמיד לדופמין.
- מניעת התפרצויות:** כשילד לא מקבל דופמין "איכותי" (תנועה, יצירה, מגע), הוא ישיג דופמין "זול" דרך התנהגות מאתגרת או מסכים.
- מעברים קלים יותר:** התפריט עוזר לגשר על הפער בין משימות קשות (שיעורי בית) למנוחה, ומפחית את ההתנגדות.

איך עובדים עם זה נכון? (הטיפים של דנה)

"הסוד הוא בשותפות. אל תביאו לילד תפריט מוכן – תנו לו להיות השף!"

- הנגשה פיזית:** דאגו שהציוד למנות העיקריות (לגו, צבעים) יהיה גלוי ונגיש.
- מידול (Modeling):** השתמשו בתפריט בעצמכם! "אני מרגישה עייפה עכשיו, אני הולכת לקחת 'מנת פתיחה' של שיר אחד וריקוד".
- דינמיות:** רעננו את התפריט פעם בשבועיים. מוח ADHD זקוק לחידושים כדי להמשיך לייצר דופמין.

• **לא כפרס:** תפריט דופמין הוא צורך נוירולוגי, לא פרס על התנהגות טובה.

דנה קינד - מכון איתן | מנהיגות, ויסות והצלחה בדרך שלך