

## לחתור בין גלי המצוקה

### גולדי גרוסמן

רפי, ילד בן שתיים עשרה, הגיע ל'מרכז גלים' עם אמו. הוא היה נראה בוגר מכפי גילו. לנו היה נדמה שרפי משמש מעין 'הורה' לאמו: הוא נשא את תיקה, המליץ לה לשבת ושאל את המזכירה מתי הם אמורים להיכנס. רפי סבל מקשיי קשב וריכוז חמורים. הוא לא הצליח לשבת בכיתה מעל לרבע שעה, הריטלין והקונצרטת שנטל מידי יום השפיעו עליו, אבל ביום בו לא נטל אותם - הייתה הכיתה הפוכה, הוא היה 'נורק' הביתה או 'מועף' מן הכיתה ומעביר את יומו במעשי משובה שונים ומשונים. באבחון שערכנו גילינו ממה נובעת בעייתו המורכבת והתחלנו לטפל.

במשך הזמן התברר כי רפי הוא בן בכור לשלושה אחים, שחיים בבית חד הורי, שהמצוקה הכלכלית היא אורחת קבועה בביתם. רפי נטל על עצמו תפקידים רבים וניסה לסייע לאמו. בד בבד היה מתקוטט עם אחיו ודורש מהם דרישות רבות. נטל החיים הביא אותו לקשיים רגשיים ותפקודיים. היה נראה כי אין מוצא.

כבר אחרי חודשיים של טיפולי נויורופידבק מתקדם בשיטת יעל לנגפורד ב'מרכז גלים', התגלה רפי האחר: הטוב, הרגיש והמצליח. מטיפול לטיפול הוא התמתן והפך לרגוע יותר. ההצלחות בתלמוד התורה, עם השלווה שננסכה בו - השפיעו עליו לטובה.

**נעמי לנגפורד**, מנהלת המרכז, סיפרה לנו על רפי ושיתפה אותנו בעובדה שמאות ילדים במצבו זכו לחיים טובים הרבה יותר.

### איך זה עובד?

"פעילות המוח שלנו נמדדת באמצעות גלי מוח - גלי בטא (גלים מהירים) המשויכים לריכוז ותשומת לב, וגלי טטה ואלפא (גלים איטיים) - המשויכים לחלימה בהקיץ, דמיון, ריחוף ועולם פנימי". מסבירה נעמי, "אצל ילדים עם הפרעות קשב וריכוז, גלי הטטה והאלפא, האיטיים, הם הדומיננטיים ולכן הם מתקשים להתרכז. טיפולים באמצעות שיטת יעל לנגפורד-ניורו-פידבק מתקדם, מאמנים את הילד להפוך את גלי הבטא המהירים לדומיננטיים יותר רק בזמן שהוא זקוק להם; להעלות את רמת הריכוז ותשומת הלב, ועדיין לשמר את עולמו הפנימי והכישרונות שלו.

"בכל פעולה או מחשבה המוח מפעיל חלקים אחרים. בעזרת שילוב של טכנולוגיות טיפולי נויורופידבק וטיפול התנהגותי בשיטת יעל לנגפורד, ניתן לעזור לילד לשנות באופן רצוני את גלי המוח שלו. באמצעות השינוי בחשיבה ניתן להביא את הילד למצבים של ריכוז, לפתח את הביטחון העצמי ולהתגבר על פחדים שהוא חווה. כל זאת באמצעות מגוון כלים המסייעים להתרכז, להתמקד ולהוציא אל הפועל - בעצם, להפעיל את המוח".

נעמי ממשיכה את הטיפול לפעילות בחדר כושר: "בדיוק כפי שהרמת משקולות גורמת במשך הזמן לשריר חזק ומאומן ולכושר גופני, כך גם האימון של גלי המוח למטרה הרצויה, מוביל - בסדרה של מפגשים - להשראת גלי הריכוז למשך זמן ארוך יותר, לפיתוח היכולת להשתמש באזורים הקשורים לריכוז ובגרות וקיצור משך הופעתם של גלי הפיזור. גם כשמדובר בצורך להתרכז ולהתמקד וגם במקרה של צורך להתגבר ולא לפעול באלימות. אנחנו נותנים בידי של הילד, או יותר נכון בידי המוח שלו, את הבחירה".

כשהילד חווה הצלחות, מקבל כלים להתגבר על האימפולסיביות ועל הקשיים הרגשיים, הוא מתחיל לפרוח. כך מתחולל השינוי המהותי והטוב בחייו.