

תוכנית הקראטה הממוקדת יכולה לסייע לילדים עם ADD ו-ADHD

התוכנית של בובי רוזנברג 'עושה ניסים'

מאת מעיין הופמן



תכנית אומנויות לחימה רצינית עם דגש על ריכוז ושליטה עצמית.

התכנית עוזרת לבני נוער המתמודדים עם הפרעת קשב וריכוז (ADHD), הפרעת קשב (ADD), והפרעות למידה נוספות, לשפר התנהגות ותפקוד במעגלי החיים השונים בעזרת בובי רוזנברג.

"לכל ילד מגיע לשגשג", בובי אומר. רוזנברג הינו מדריך קראטה מוסמך, בעל חגורה שחורה מדרגה שלישית, המלמד את שיעוריו מנקודת מבט תורנית מזה 30 שנה. כיום, מלמד שיעורים רבים ברחבי בית שמש.

לדוגמא - דבורה ובנה, דוד (שמות בדויים)

בנה בן ה-12 של דבורה התחיל להשתתף בשיעורי הקראטה של בובי בשנה שעברה.

בתקופת הזמן שקדמה לשיעורים, דוד נטה להתנהג באלימות ובאגרסיביות כלפי אחותו. אך, אחד מכלליו של בובי הוא שחל איסור מוחלט להשתמש באלימות.

"בובי אומר שאם אלימים, אי אפשר להשתתף בשיעורים" אומרת דבורה בחיוך.

דוד התאהב בחוג והתקדם במהירות בדרגות. הוא לא רצה ששום דבר ימנע ממנו את ההשתתפות בשיעורים.

כשהיה מתעצבן והגיע לסף התפרצות, הייתה אמו מזכירה "תבחר".

הוא תמיד בחר לשלוט במעשיו ולא להתנהג באלימות.

במשך הזמן, דוד למד לשלוט בכעס ובאימפולסיביות שלו.

"היום כאשר אנשים מעצבנים אותו, הוא פשוט עומד שם וצוחק" היא אומרת. "יש לו את הכוח הפיזי לנצח, אך הוא כבר לא מרגיש צורך להוכיח זאת".

לברכה יש סיפור דומה

יוסף לוקה באוטיזם ונהג לחוות התפרצויות זעם והתקפי אלימות בלתי נשלטים.

"בובי עבד איתו רבות על טכניקות נשימה, מיקוד ושליטה עצמית" ברכה הסבירה. " בקראטה, כל תנועה מבוקרת, וזה תורם רבות לאדם שמתרגל שליטה עצמית".

"בובי שם את הלב והנשמה בכל ילד" היא אומרת.

ברכה מציינת שאנשים רבים מניחים שקראטה מלמד אלימות, אך, בדיוק להפך, זה מלמד ושליטה עצמית.

"אם הילד שלך מתמודד עם התנהגות אלימה, כדאי שילמד לעשות זאת בצורה רגועה ומבוקרת" היא מסבירה. "בקראטה, לומדים לכבד את הגוף שלך ושל היריב שלך, לומדים חוקים מתי כן ולא מתאפשרת התנהגות פיזית ובאיזו מסגרת".

מחולל ניסים

".

ישנים אין ספור סיפורים כמו דוד ויוסף, אך סיפור מיוחד במינו הינו של אפרים. הילד סבל מאנקופרזיס, ולכלך את מכנסיו באופן קבוע. הבעיה קשורה לרוב לעצירות המתרחשת כאשר הצואה נכלאת במעי. לפרקים, היא קשורה לבריאות הנפש.

אמו של אפרים, רחל, בשלושת השנים האחרונות עברה ממומחה למומחה בחיפוש אחר חזרה לבנה. היא הייתה משלמת 650 ₪ עבור ביקור בודד לניקוי המעי הגס שלו, מימנה עבורו טיפולים יקרים, ואף צמצמה את שעות העבודה שלה כדי להיות זמינה לכל צרכיו (להביא לו בגדי החלפה וכן לבוא לאסוף אותו מבית הספר בהתראה קצרה).

"זה היה משתק עבורו" אמרה רחל.

יום אחד דפדפה בעיתון (וראתה את הפרסום של שיעוריו של בובי. היא התקשרה. השאר, היא משתפת, פשוט היה נס.

"הוא הפסיק ללכלך את מכנסיו" רחל מספרת, והיא משייכת הצלחה זאת לשיטות ומתודות השליטה העצמית שרוזנברג מלמד את תלמידיו.

בנוסף, יש מדיטציה מודרכת, שלדבריה תורמת למיקוד של בנה. אפרים התמודד גם עם בעיית קשב וריכוז וקשיים חברתיים. הקראטה השפיע גם על אזורים אלו.

"זה כל כך משמח אותנו" אמו משתפת, בנוגע לשיעורים הפרטיים שלו עם בובי, שאותו הוא רואה כמורה ומנטור. "אני פשוט כל כך מודה לבובי".

ההורים הסבירו שרוזנברג מחדיר בכל שיעור את ערכי התורה "הכל מנקודת מבט תורנית".

מתקדם מבחינה רפואית

ד"ר דינר שיתף שניסיונו הרפואי מגבה את טענת האם.

הוא הסביר ש (ADD) ו (ADHD) הינן הפרעות פופולאריות ש"מטופלות בתרופות יתר על המידה".

"זו אחת התרופות הכי נפוצות שאנו נותנים, והיא הופכת לקיצונית" הוא ממשיך, " המורים רוצים עוד , ההורים מבקשים מינונים גבוהים יותר".

ד"ר דינר אומר שתוכניות לשינוי התנהגות, כמו זו של בובי, שבהן ילדים לומדים לשלוט בהתנהגות שלהם, יכולות להיות "מתודה מאוד מאוד אפקטיבית בנוגע לבניית הבטחון העצמי והיכולת לשלוט במעשים של הילדים. הם צריכים פחות מרשמים ותרופות".

הוא מציין שרוזנברג מלמד טכניקות של משמעת ועזרה עצמית שמשפרות את המצב לטווח הקצר והארוך.

"אני ראיתי מצבים שבהם ילדים באמת הצליחו איתו, זה לא ייאמן" משתף דינר.

הרופא מייחס את ההצלחה לשילוב אישיותו של בובי, וכן הדגש ששם על מידות, ולא רק לאומנות הקראטה.

הוא אומר שאומנות הלחימה היא רק כלי שממנף בובי בכדי לתמוך בילדים.

רוזנברג אומר שהתוכנית מאפשרת לתלמידים לעמוד בהישגים אישיים ולזהות נקודות חוזק בעצמם.

"התלמידים לומדים שהשריר החשוב ביותר הוא המוח ואיתו הם יכולים להצליח", בובי אומר. "השאיפה שלי שכולם, בלי קשר לאתגרים שלהם, יתעצמו וידעו שאין דבר כזה לוותר".

למידע נוסף אמא צרו קשר עם בובי רוזנברג.

נייד:

050-366-3565

מייל:

BOBBYROSENBERG@GMAIL.COM