

ADHD מוכוון CBT

השתלמות CBT מוכוון ADHD

קוד קבוצה	מרצה
C27102G1	אושר ברכה קסלסי
קוד קורס לשבתון	אופי הקורס
2525	אסינכרוני
יום	שעות
	—
היקף שעות	שעות פיתוח מקצועי אופק חדש
30	30
תאריך פתיחה	תאריך סיום
18/10/2026	30/06/2027
ש"ש שבתון	גמול
1	30 (0 עם ציון)

מימון מלא למורות ומורים בשבתון, עלות לפי שווי מימון לפי ש"ש של קרן השבתון, גביה ישרה מהקרן

תקציר

הפרעת קשב וריכוז (ADHD) משפיעה על כל תחומי החיים — מההישגים הלימודיים ועד לוויסות הרגשי והערך העצמי. הקורס מציע העמקה בגישת ה-CBT המותאמת ספציפית לנוירולוגיה של ADHD, תוך דגש על הבדלים מגדריים והקניית פרוטוקול עבודה מובנה.

רציונאל הקורס:

הפרעת קשב וריכוז (ADHD) משפיעה על כל תחומי החיים — מההישגים הלימודיים ועד לוויסות הרגשי והערך העצמי. הקורס מציע העמקה בגישת ה-CBT המותאמת ספציפית לנוירולוגיה של ADHD, תוך דגש על הבדלים מגדריים והקניית פרוטוקול עבודה מובנה המאפשר לאיש המקצוע לפעול בתוך סדר בתוך הכאוס המאפיין את ההפרעה.

התאמה להשתלמות מורים וגננות כיום:

• מענה מותאם מגדרית — הבנת הילדות והנערות ה"שקטות" בכיתה שנופלות בין הכיסאות.

• עבודה מובנית — שימוש בפרוטוקול מוגדר המסייע למורה/גננת לא ללכת לאיבוד מול מגוון הקשיים.

• חוסן אישי ומקצועי — שילוב כלי ה-CBT של דייוויד ברנס לטובת ויסות הלחץ של איש ההוראה.

מבנה הקורס (10 מפגשים):

חלק א' — רענון ויסודות:

מפגש 1: פורמולציה ויומן המחשבות של ברנס — רענון מודל ה-CBT, יומן מחשבות ("חץ כלפי מטה" וזיהוי עיוותים), המשגת מקרה.

מפגש 2: תפיסות בסיסיות ב-CBT מתקדם — אמפיריציזם שיתופי, שיעורי בית, מבנה פגישה, ברית טיפולית עם אוכלוסיות המתקשות בהתמדה.

חלק ב' — העמקה ב-ADHD:

מפגש 3: מאפייני ADHD (א') — פנומנולוגיה, היפרקטיביות,

אימפולסיביות וחוסר קשב; "מנוע של פרארי עם בלמים של אופניים".

מפגש 4: מאפייני ADHD (ב') — תפקודים ניהוליים (זיכרון עבודה, ניהול זמן, עיוורון זמן), הלקות הבלתי נראית, דחיינות והצפה.

חלק ג' — מגדר ופרוטוקול:

מפגש 5: ADHD ומגדר — הסוואה (Masking) וריצוי חברתי, המעבר להפרקטיביות מופנמת, השפעות הורמונליות.

מפגש 6: הצגת פרוטוקול CBT ממוקד ADHD.

חלק ד' — כלים יישומיים:

מפגש 7: אסטרטגיות התנהגותיות לניהול זמן וארגון — "חיצוניות של קוגניציה", פתרון בעיות.

מפגש 8: ויסות רגשי ועבודה על הערכה עצמית — דיבור עצמי שלילי ובושה, ויסות כעסים ואימפולסיביות.

מפגש 9: עבודה עם הורים ומערכות חינוך — הדרכת הורים בגישת CBT, רצף ויסות מורה-הורה.

מפגש 10: סיכום ואינטגרציה — הצגת מקרה מסכם.

קהל יעד: אנשי חינוך וטיפול בעלי רקע בסיסי ב-CBT. היקף: 30 שעות אקדמיות (10 מפגשים בני 3 שעות). מוסד: מכללת חמדת. מצורפת הקלטה לאחת ההרצאות (קישור YouTube בקובץ הסילבוס).

על פי נהלי משרד החינוך על מנת להיות זכאים לגמול יש להשתתף ב-80% מהמפגשים, כאשר אחד מהם לפחות הוא מפגש זום. על כן שימו לב שיש בחירה בין המפגשים האסינכרוניים בקורס. לדוגמה: ניתן לבצע 7 יחידות אסינכרוניות + מפגש זום אחד, ולהיות זכאים כ"נוכחים" בקורס לגמול.

דרישות הקורס:

1. נוכחות: 80% מהמפגשים.
 2. מטלה ראשונה: מילוי יומן מחשבות של ברנס על סיטואציה מקצועית מול תלמיד עם ADHD.
 3. מטלת סיכום: בניית פורמולציה (המשגת מקרה) לתלמיד/ה, תוך התייחסות למאפיינים הספציפיים ולמגדר.
- מטלת הסיכום — "מארגז הכלים אל המעשה החינוכי":
- תיאור מקרה מבעד לעדשת ה-CBT — תיאור קצר של תלמיד/ה או סיטואציה כיתתית מאתגרת. המשתלם יסביר את הקושי לא כ"בעיית התנהגות", אלא ככשל בתפקודים ניהוליים בהתבסס על המפגשים על מאפייני ADHD.
 - בניית כרטיסיית ויסות (Coping Card) — יצירת כלי עזר ויזואלי עבור התלמיד או עבור המורה.
 - התאמת הסביבה לפי הפרוטוקול — הצעה לפעולה אופרטיבית אחת לשינוי הסביבה הפיזית או הלימודית בכיתה (פירוק משימה, טיימר ויזואלי, חוזה התנהגותי חיובי).

מחווה

10% על הגשה מסודרת בהתאם להנחיות, 30% על חיבור לתכני השיעור והאופן שבו הטיפול ה-CBT המוכוון ל-ADHD נתפס ברמה התיאורטית, 30% על ניתוח נכון של מקרה מהשדה החינוכי, 30% על פיתוח תוכנית התערבות או מערך מפגש בהתאם להנחיות העבודה.

מפגש	תאריך	נושא	שעות
1	30/06/2027	פורמולציה ויומן המחשבות של ברנס – רענון מודל ה-CBT והמשגת מקרה	3 שעות אסינכרוני
2	30/06/2027	תפיסות בסיסיות ב-CBT מתקדם – אמפיריציזם שיתופי, שיעורי בית, מבנה פגישה	3 שעות אסינכרוני
3	30/06/2027	מאפייני ADHD כלליים וספציפיים (א') – פנומנולוגיה ומבט נירו-פסיכולוגי	3 שעות אסינכרוני
4	30/06/2027	מאפייני ADHD כלליים וספציפיים (ב') – תפקודים ניהוליים והלקות הבלתי נראית	3 שעות אסינכרוני
5	30/06/2027	ADHD ומגדר – הייחוד של נשים וילדות, Masking והשפעות הורמונליות	3 שעות אסינכרוני
6	30/06/2027	הצגת פרוטוקול CBT ממוקד ADHD – סקירה מובנית	3 שעות אסינכרוני
7	30/06/2027	אסטרטגיות התנהגותיות לניהול זמן וארגון – "חיצוניות של קוגניציה"	3 שעות אסינכרוני
8	30/06/2027	ויסות רגשי ועבודה על הערכה עצמית – דיבור עצמי שלילי ובושה	3 שעות אסינכרוני
9	30/06/2027	עבודה עם הורים ומערכות חינוך – הדרכת הורים בגישת CBT	3 שעות אסינכרוני
10	30/06/2027	סיכום ואינטגרציה – הצגת מקרה מסכם	3 שעות אסינכרוני
11	14/06/2027	שימוש בבניה מלאכותית בליווי תלמידים עם ADHD	1.5 שעות זום

שעות	נושא	תאריך	מפגש
1.5 שעות זום	משחקולוגיה ככלי לפיתוח קשב ומיקוד אצל תלמידים עם ADHD	21/06/2027	12
1.5 שעות זום	פדגוגיה של חוסן ככלי להעצמת תלמידים עם הפרעות קשב וריכוז	28/06/2027	13

מקורות בעברית

משרד הבריאות. (2021). אמות מידה לאבחון הפרעת קשב (ADHD) בילדים, מתבגרים ומבוגרים. משרד הבריאות.

משרד החינוך. (2022). הפרעת קשב ופעלתנות יתר של תלמידים במערכת החינוך: מדיניות האיתור והטיפול בתלמידים עם הפרעת קשב ופעלתנות יתר. משרד החינוך.

משרד החינוך. (2025). מלקויות ללמידה: התכנית המערכתית לאיתור וטיפול בתלמידים עם לקויות למידה והפרעת קשב. משרד החינוך.

ברנס, ד' ד'. (2001). להרגיש טוב: הטיפול החדש בדיכאון. מודן.

מקורות לועזיים

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). American Psychiatric Association Publishing

Barkley, R. A. (2012). Executive functions: What they are, how they work, and why they evolved. Guilford Press

Barkley, R. A. (Ed.). (2015). Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment (4th ed.). Guilford Press

Burns, D. D. (1999). The feeling good handbook (Rev. ed.). Plume

Knouse, L. E., Teller, J., & Brooks, M. A. (2017). Meta-analysis of cognitive-behavioral treatments for adult ADHD. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(7), 737–750. doi: 10.1037/ccp0000216

Nadeau, K. G., Littman, E. B., & Quinn, P. O. (2015). *Understanding girls with ADHD: How they feel and why they do what they do* (2nd ed.). Advantage Books

Quinn, P. O., & Madhoo, M. (2014). A review of attention-deficit/hyperactivity disorder in women and girls: Uncovering this hidden diagnosis. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 16(3), PCC.13r01596. doi: 10.4088/PCC.13r01596

Ramsay, J. R., & Rostain, A. L. (2015). *Cognitive-behavioral therapy for adult ADHD: An integrative psychosocial and medical approach* (2nd ed.). Routledge

Safren, S. A., Sprich, S., Perlman, C. A., & Otto, M. W. (2017). *Mastering your adult ADHD: A cognitive-behavioral treatment program: Therapist guide* (2nd ed.). Oxford University Press

Solanto, M. V. (2011). *Cognitive-behavioral therapy for adult ADHD: Targeting executive dysfunction*. Guilford Press

Young, S., Adamo, N., Ásgeirsdóttir, B. B., Branney, P., Beckett, M., Colley, W., Cubbin, S., Deeley, Q., Farrag, E., Gudjonsson, G., Hill, P., Hollingdale, J., Kilic, O., Lloyd, T., Mason, P., Paliokosta, E., Perecherla, S., Sedgwick, J., Skirrow, C., ... Woodhouse, E. (2020). Females with

ADHD: An expert consensus statement taking a lifespan approach. BMC Psychiatry, 20, 404. doi: 10.1186/s12888-020-02707-9