

DRUMMERS

בית הספר למתופפים

הפרעות קשב וריכוז (ADD) והיפראקטיביות (ADHD) לימוד תופים ככלי לשיפור איכות החיים

ילדים ומבוגרים רבים מתמודדים עם הפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות - ADHD (Attention-Deficit and Hyperactivity Disorder), או הפרעת קשב וריכוז - ADD (Attention-Deficit Disorder) בחיי היומיום ומידי שנה גדל מספר המאובחנים וכן מגוון הטיפולים המאפשרים שיפור באיכות החיים. מבחינתי ההגדרה "הפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות" כוללת בתוכה אין סוף גוונים ואפשרויות ומעודדת הסתכלות סובייקטיבית על תופעה שכחה המעוררת בתהיות לגבי חוק האיזון שבטבע. כי אם הפרעה היא מניעה או שימת מכשול, מה בעצם מפריע לקשב ולריכוז שלנו להתקיים? מה גורם למוח שלנו לאבד עניין בדבר אחד ולעבור לעניין אחר? אולי עושר האינפורמציה שזורם אלינו, רמת המודעות המעמיקה והתודעה הקולקטיבית המתרחבת, מביאה איתה שפע של יצירתיות מתפרצת ואינטואיציות חזקות המלמדות אותנו על עידן חדש, שבו המילה הפרעה תהפוך נרדפת למושג מהירות גלישה.

כמי שסבל מאז ילדותו מבעית קשב, ריכוז והיפראקטיביות, ומצא את עצמו מצד אחד עם יכולת מוגבלת להקשיב, להתרכז, או בלשון ההורים: עם "קוצים בתחת", ומצד שני עם יצירתיות בלתי פוסקת, רעיונות בשפע ואינטואיציה חזקה, יודע שבזכות התופים, הצלחתי לרכוש יכולת מיקוד גבוהה יותר, זמן הקשבה ארוך יותר, אורך רוח ובכלל פיתחתי חיבה מיוחדת לאימונים ותרגול, שהפכו להיות הכלים שלי להביע את שבער בי ולא נתן מנוח.

בכתבה שהתפרסמה לאחרונה במגזין "חיים אחרים" (גיליון 163 אפריל 2010), רוני גרזניק, נגן ג'אז בינלאומי, מדבר על מחקרים המוכיחים שהשימוש בקצב, מוסיקה ותנועה מביא לגירוי בזמנית של שתי ההמיספרות במוח ומחולל ניסים בשיפור מצבם של חולי פרקינסון, פגועי מוח והסובלים מבעיות קשב וריכוז.

ADHD מקנה גם יתרונות מסוימים ונקודות חוזק לעומת אנשים שההפרעה לא קיימת אצלם. צדדים חיוביים של הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות מתבטאת ביצירתיות גבוהה, חשיבה אבסטרקטית, הומור, ספונטניות ונכונות לקחת סיכונים. הנכונות לנטילת סיכונים ויצירתיות, הופכת בעלי הפרעת קשב רבים ליזמים, לאנשי עסקים ולאמנים מוצלחים.

מחקרים נוספים מראים כי בזמן יצירתיות גבוהה, כמו במוסיקה, משתנים גלי המוח מגלי אלפא-ביטא לגלי תיטא. גלי תיטא מעצימים יצירתיות, משפרים את הזיכרון, הריכוז ויכולת הלמידה, מפחיתים לחצים, מגבירים ערנות ומחזקים אינטואיציה ותפיסה כוללת "...ידוע כי אנשים החווים גלי תיטא מסוגלים לחשוב בצורה הרבה יותר יצירתית ופתוחה מאחרים..."

בלימוד תופים שתי הידיים והרגליים משתתפות בנגינה, בנפרד וגם יחד (פעילות שאינה קלה לרוב בני האדם), מה שגורם לגירוי של שתי ההמיספרות במוח, הימנית והשמאלית, לצמיחת הרשת העצבית, התחדשות התאים וליצירת קשרים חדשים בין תאי העצב האחראים על העברת המידע במוח. מניסיוני כמורה לתופים ומתופף מעל 25 שנים, האימונים והנגינה בתופים אמנם משפיעים על החיים עצמם, בשיפור הערכה עצמית, קואורדינציה, למידה, זיכרון, המודעות הפיזית, הדיבור, קריאה וקתיבה והמיומנות המוטוריות. תלמיד שלי עם הפרעת קשב וריכוז, שלא היה מסוגל לקרוא ולהתרכז בקריאת תווים, לאחר תקופה קצרה ועם התמדה, הקושי שלו נעלם והוא קורא תווים בהצלחה, סיפוק והנאה מרובה, שלא לדבר על הרצון ההולך וגדל שלו להתאמן ולהצליח בנגינה על התופים.

כבר מגיל צעיר הרגשתי איך האימונים והנגינה במערכת תופים, משפרים לי את היכולת להתמקד ולהתרכז, להירגע, לבנות משמעת אימונים שהתפרשה להצלחה במשמעת בכל תחומי החיים, ובזכות הכלים שרכשתי הן כתלמיד והן כמורה, אני מוצא את עצמי חוקר אודות התופעה ומלמד ילדים ומבוגרים כאחד להתחבר למרכז שלהם, להעלות לעצמם את המורל ושלוות הנפש, ולהתחיל ליצור מתוך אמונה בעצמם.

"אולי זה ההסבר לכך שלפני שלוש שנים בעלי התחיל ללמוד תופים ושיש בזה משהו בנוסף להנאה. הוא מעולם לא אובחן, אבל מאז האבחון של הבן ברור לו שיש לו הפרעת קשב. אני מאמינה במוסיקה ככלי לשיפור הריכוז, למי שאוהב. אצלנו בבית זה ממש עובד - הבן שלי לומד טוב יותר עם מוסיקה, ולימוד הנגינה פיתח אצלו את יכולת ההתמדה והמשמעת העצמית לצד האמונה ביכולות שלו." (ציפי קוברינסקי מומחית באימון אישי ומשפחתי למבוגרים והורים לילדים לקויי למידה).

אני ממליץ בחום, להתחבר ליצירתיות ולקצב הפנימי שלנו ולהעלות את האנרגיה החיובית. אצלי זה תמיד קשור בתופים. אני מאמין גדול ביכולת של התופים לחבר אותנו לריתמוס הפנימי שלנו ולרפא את המקומות הכי עמוקים ובסיסיים בתוכנו. לכל אחד הדרך שלו, והכי חשוב זה למצוא את הדרך לאמונה בעצמך ושלוות הנפש...

כל הזכויות שמורות להרן שאבי © 2010 Copyright