

איך ללמוד עם ADHD

ללמוד עם ADHD זה לא עניין של כוח רצון. אם להתרכז בחומר שאינו דחוף או מעניין מרגיש כמעט בלתי אפשרי פיזית, זה החיווט של המוח שלך – לא פגם באופי. כשלומדים בהתאם לאיך שמוח ADHD עובד, זה נעשה קל בהרבה. הנה איך.

↓ הורדת המאמר כקובץ PDF

למה למידה קשה יותר עם ADHD

ADHD משפיע בדיוק על המערכות שהלמידה נשענת עליהן הכי הרבה:

- **תפקוד ניהולי** – התחלה, תכנון והישארות במשימה, במיוחד משעממת.
- **זיכרון עבודה** – החזקת מידע «פעיל» מספיק כדי להשתמש בו.
- **תפיסת זמן** – המפגשים מתנפחים או נעלמים («עיוורון זמן»).
- **מוטיבציה ותגמול** – מערכת עצבים מבוססת-עניין מוצאת חומר יבש ומתוגמל-בעיכוב כלא-מעורר באמת.

אז הפתרון אינו «תתאמץ יותר». אלא בניית **מבנה חיצוני** ושימוש בטכניקות שנותנות למוח מה שהוא צריך: משהו פעיל, מעורר, קצר ומתגמל.

10 אסטרטגיות למידה שבאמת עובדות

1 הקטן את הצעד הראשון. ההתחלה היא הקיר. הפוך את הצעד הראשון לקטן עד גיחוך – «פתח את הספר וקרא פסקה אחת». ההתחלה היא הניצחון; המומנטום בא אחריה.

2 השתמש בהיזכרות פעילה, לא בקריאה חוזרת. לבחון את עצמך – לסגור את ההערות ולשלוף את התשובה – היא הטכניקה היעילה ביותר, וידידותית ל-ADHD כי היא פעילה ומעוררת. קריאה חוזרת מרגישה פרודוקטיבית אבל בקושי נדבקת.

3 פזר על פני זמן. חזור על החומר לאורך ימים, לא בדחיסה אחת. **חזרה מרווחת** עובדת בהתאם לאיך שהזיכרון מתגבש, וחזקה במיוחד להיזכרות ADHD.

4 למד בפרצים קצרים ומתוזמנים. נסה 25 דקות עבודה ו-5 מנוחה (פומודורו). טיימר נראה לעין הופך את הזמן הבלתי-נראה למוחשי ומנצח את עיוורון הזמן.

5 למידה בליווי. למד לצד מישהו – פנים אל פנים, בשיחה, או סרטון «למד איתי». נוכחות שקטה שנייה מקלה מאוד על הישארות במשימה.

6 הפוך את זה לחשוב עכשיו. שאל «למה זה חשוב לי היום?». הפיכת עובדות יבשות לעוגנים מבוססי-עניין נותנת למערכת התגמול סיבה להתחבר.

7 תגמל מיד. מוח ADHD צריך את התגמול עכשיו, לא בזמן המבחן. קשר תגמולים קטנים ומיידיים לסיום כל סבב.

8 הוצא הכול החוצה. הוצא משימות, דאגות ומחשבות חצי-גמורות מהראש אל דף או אפליקציה, כדי שזיכרון העבודה יתפנה ללמוד באמת.

9 עצב את הסביבה שלך. כוח רצון מוגבל; הסביבה קבועה. כבה התראות, טלפון בחדר אחר, כרטיסייה אחת. שנה את החדר, לא רק את הנחישות.

הגן על הביולוגיה. שינה, תנועה וחלבון מזיזים את מחוון המיקוד ישירות. אם אתה נוטל תרופה, תזמן מפגשי לימוד לפי הנחיית הרופא.

השיטות הטובות ביותר למוח ADHD

כמה טכניקות מתאימות במיוחד לאיך שלמידת ADHD עובדת:

היזכרות פעילה + כרטיסיות

שליפת תשובה מהזיכרון עדיפה על סקירה פסיבית. כרטיסיות הופכות נושא לחלקים קטנים, גמירים ובחינים – בדיוק בגודל שמוח ADHD יכול להתחייב אליו.

חזרה מרווחת

הכרטיסיות או הנושאים חוזרים במרווחים גדלים, ממש לפני שהיית שוכח. הדרך היעילה ביותר להעביר דברים לזיכרון ארוך-טווח בלי דחיסה.

שזירה (Interleaving)

ערבוב נושאים קשורים במקום שעה על נושא אחד שומר על חידוש גבוה ושעמום נמוך – מה ששומר על הקשב מעורב.

טכניקת פיינמן

הסבר את הרעיון בקול במילים הפשוטות ביותר, כאילו לילד. פערים בהבנה שלך צצים מיד, וההוראה פעילה ומעוררת.

Cadence הופך את ההערות שלך לסבבי למידה מונחים מבוססי-היזכרות – היזכרות פעילה, חזרה מרווחת, תגמולים מיידיים ולולאת משימה יחידה, בנויה לאיך שמוח ADHD מתמקד וזוכר. יש הדגמה חיה חינם (בלי הרשמה) וניסיון חינם ל-3 ימים.

[נסה את Cadence בחינם](#) ←

cadenceadhd.com

«מבריק.» – פרופ' ד"ר אדה פרצ'סקה, יו"ר הפסיכיאטריה · מבוסס על ~100 מחקרים

שאלות נפוצות

◀ האם קשה יותר ללמוד עם ADHD?

◀ מהי שיטת הלימוד הטובה ביותר ל-ADHD?

◀ כמה זמן צריכים להימשך מפגשי לימוד עם ADHD?

◀ האם תרופה עוזרת ללמידה?

◀ למה אני לא מצליח ללמוד גם כשאני רוצה?

התחל בדבר אחד היום

אתה לא עצלן ולא חסר-יכולת – פשוט הייתה חסרה לך שיטה בנויה למוח שלך. בחר **אסטרטגיה אחת** למעלה והשתמש בה במפגש הלימוד הבא שלך. ואז הוסף עוד. ניצחונות קטנים וחוזרים הם איך שמוח ADHD בונה מומנטום.

רוצה תמונה עמוקה יותר של איך המוח שלך עובד? קרא את [מדריך ADHD המלא](#) – המדע, הסימנים ומה שעוזר.

המשך לקרוא

- [ADHD ומבחנים: איך לחזור על החומר ולהתמודד](#)
- [היזכרות פעילה וחזרה מרווחת ל-ADHD](#)

מאמר זה נועד לחינוך כללי ואינו עצה רפואית. הוא אינו יכול לאבחן או לטפל באיש. תמיד התייעץ עם איש מקצוע מוסמך בנוגע לבריאותך. Cadence הוא כלי למידה, לא עצה רפואית.

notbrokenadhd.com · מדריך ADHD חינוכי · [English](#) · [العربية](#)

בנוי על מחקר

התוכן במדריך הזה מבוסס על מקורות רפואיים ומדעיים, והמבנה והעיבוד שלו נבנו לפי מחקר נגישות קוגניטיבית שפורסם עבור קוראים עם ADHD ומוחות נזיר-שונים:

מקור מדעי מרכזי: [הצהרת הקונצנזוס הבינלאומית של הפדרציה העולמית ל-ADHD](#) – 208 מסקנות מבוססות-ראיות (Faraone ועמיתיו, 2021, Neuroscience & Biobehavioral Reviews).

- [W3C – Making Content Usable for People with Cognitive and Learning Disabilities \(COGA\)](#)
- [Bureau of Internet Accessibility – Making your website more accessible for people with ADHD](#)
- [Stéphanie Walter – Neurodiversity & UX: cognitive-accessibility resources](#)
- [UserWay – Designing for people with ADHD](#)