

המלצות

"הספר של אסתר גולדברג וקרן זגורי-כהן הוא תרומה חשובה לנושא תסמונת ADHD. ההדרכה של אסתר גולדברג היא מסמך נדיר: הסבר של נושא מורכב המוגש בשפה נגישה, ועם זאת נשען על בסיס מדעי מוצק. ייחודה של גישתה של אסתר גולדברג הוא הדגש בהבנה גם מצד ההורים וגם, ובעיקר, מצד הילדים. הספרות המקצועית והגישה הטיפולית המקובלת מתמקדות ב"תסמינים". אלה, מבלי לשים לב, אינם אלא תיאור של מה שהילד עושה לסביבתו. לא אחת מכתבי הפנייה (בעיקר אלה של בית הספר) נקראים יותר ככתב האשמה מאשר כמסמך רפואי. והנה, תורת הטיפול של אסתר גולדברג מתמקדת בחווייתו של הילד. הבנה והסבר הם כלי טיפולי לא פחות חשוב ויעיל מריטלין, והשפעתם לא פגה אחרי כמה שעות. יישר כוח!"

פרופ' דב אלכסנדרוביץ', פסיכיאטר ופסיכואנליטיקאי בכיר, מומחה בינלאומי ל ADHD

"בספרן 'רץ לי בראש' מצליחות הסופרות אסתר גולדברג וקרן זגורי-כהן לעשות את מה שנראה על פניו כמוכח מאליו: לדבר בגובה העיניים לא מתוך ניסיון מתחסר, אלא באופן האוטנטי והמכבד ביותר. בעזרת מספרות מדויקת ושירים בטעם חמוץ-מתוק, המתארים מצבים כאילו ונגזרים מתוך מציאות חייהם של הילדים המתמודדים עם הפרעות קשב (מה שהן מכנות "עודף קשב ומרץ"), מצליחות המחברות להוביל את הילדים והוריהם לדיון פתוח על מציאת פתרונות לקשיים המלווים את הילד עם אותה הפרעה. התחושה הנדירה והמדויקת של "ביננו, אני מוכן" היא נקודת המפנה הנדירה שמאפשרת את תהליך השינוי. זוהי תמצית האמפטיה המהווה את המצע הפורה לחבירה של הילד עם הסביבה, כלומר הורה, מורה, מטפל או חבר. הספר הוא מתנה נדירה לכל מי שעוסק עם הפרעת הקשב ומתמודד עמה, ועל כך תודתי הכנה."

ד"ר ערד קורש, פסיכיאטר בכיר, מנהל מערך בריאות הנפש בקופת חולים

"בספר משתקפת גישתה הייחודית של אסתר, המשלבת ברגישות יצירתיות וגישה מוכנת בהסתכלות בהפרעות קשב וריכוז ובטיפול בהן. אין ספק שהשירים, הכתובים בכישרון רב ושנולדו מתוך היכרות אישית מעמיקה עם הנושא, נוגעים בכל אחד ואחת מאיתנו. נהייתי הנאה צרופה, ואני ממליצה על הספר בחום."

ד"ר קרן חיימוביץ', פסיכיאטרית בכירה, סגנית ממונה בריאות הנפש באזור המרכז בקופת חולים

"מנקודת מבטי כקלינאי שעוסק זה שנים באבחון הפרעת קשב במתבגרים ובמבוגרים ובטיפול בה, לאחר קריאת הספר הנפלא, פרי עטן של אסתר וקרן, הופתעתי להיות מואר באור חדש, יצירתי ואבסטרקטי, מצד אחד, ופרקטי מאוד, מצד אחר, שעורר בי את הגירוי לחשוב שאפשר לטפל בתסמיני ההפרעה בדרכים רבות ושונות מעבר למוכרות לנו היום. אסתר, שאותה אני מוקיר ומערך על פועלה וניסיונה רבי-השנים, וקרן - שתיהן מביאות בספר זה שפע של סיפורים, דימויים, חוויות ולגשות שחווים מטופלים והסוכבים אותם בחייהם היומיומיים ושורמים לנו להבין אותם, להתרגש מהם ולחוש כל כך קרובים אליהם, תודה לכן, אסתר וקרן, על ספר מקסים זה, שקריאתו היתה לי הנאה גדולה".

ד"ר גבי וינשטיין, נירולוג מומחה, ממייסדי החברת ל ADHD בהסתדרות הרפואית

"ספרן של אסתר גולדברג וקרן זגורי-כהן מהווה מהפך נדיר בחשיבה המקצועית ובעשייה הטיפולית, מהפך שמחייב חשיבה חדשה על מעבר מדיבור על 'הפרעה' לעודף. השירים, המתבססים על הידע והדימויים הייחודיים מתוך גישתה הטיפולית של אסתר, הם לא רק מלאי השראה, אלא גם מקדמי שינוי. אסתר וקרן יצרו שילוב מיוחד, מרגש ומבורך שיוצא מחדר הטיפול ומעשיר את כולנו".

איריס כרמל, פסיכולוגית קלינית בכירה, מדריכה ורכזת פרויקטים, פסיכולוגית ראשית ב"תחנה - עמותה לטיפול פסיכולוגי בבעת חיים איחוד

"כנירולוגית שמוגשת כל כך הרבה אנשים המתמודדים עם תסמונות שאיש אינו מבין את פשרן, כולל ADHD, אני מברכת על ספר זה. קראתי את השירים בהנאה ובעניין רב. אני חושבת שכוחו של הספר בכך שהוא מעניין ילדים הזקוקים להעצמה כחמצן לנשימה. קשה כל כך להסביר במילים את חוויות החיים שלהם, וספר זה מספק צוהר לחוויה זו לכל אדם ולכל מתעניין. אני באמת מאמינה, כי יש אפשרות לתעל את התכונות הייחודיות של ילדים אלה ואת יתרונות החשיבה הלא שגרתית שלהם לערוצים יצירתיים ותורמים לחברה. יש להם כל כך הרבה מה לתרום! אנו זקוקים מאוד לאנשי מקצוע שישמשו כסנגורים לכל הילדים והמבוגרים הללו ויציעו להם אסטרטגיות פרקטיות להתמודדות. אסתר גולדברג וקרן זגורי-כהן עושות בספרן בדיוק את זה".

פרופ' דן אלישיב, נירולוגית בכירה UCLA

"אסתר גולדברג היא מוסד, כותל ומשענת לילדים ולהורים המתמודדים עם קשיי קשב וריכוז, תזיזות וחסימות במשפחה. אסתר היא אשת מקצוע מהדרגה הראשונה, נשמה ענקית וגם אמנית. בשיתוף עם קרן זגורי-כהן הכישרונית נוצר פרי עמלן בשירים שאין טוב מהם לגעת בקשיים שהילדים מתמודדים איתם - באהבה, בחיוך ובהכלה אינסופית. השירים מבטאים את דרכה המיוחדת של אסתר, הדגש הקבוצתי-חברתי וההדרכה החמה והמועילה. שפת השירים מבטאת את יכולתה של קרן לגעת בילדים בדיוק במידה הנכונה, במקומות הנכונים ובשפה הנכונה. ששוט נהדר".

ד"ר יורם זנדהאוס, רומא בכיר מומחה לניירולוגיה ולהתפתחות הילד בבית החולים שיבא, ויועץ בקופות חולים

"ברצוני להמליץ בחום על הספר 'רץ לי בראש'. קראתי בתשומת לב את הספר, שהוא תוצר של עבודה משותפת של אסתר גולדברג ושל קרן זגורי-כהן. התרשמתי מאוד מהרעיון, מההשקעה, מהחידוש, מהמגוון ומהיחס החם, המכבד והאנושי לילדים עם ADHD".

פרופ' חניית בגדימן, פסיכולוגית קלינית בכירה, מדריכה

"כמי שפגשתי במסגרת עבודתי כפסיכולוגית חינוכית וקלינית מומחית בילדים והוריהם המאובחנים כ"מאונגרי קשב וריכוז" ומצויה בגישות טיפוליות רבות, לרבות גישתה הייחודית ופורצת דרך של אסתר גולדברג, התרשמתי שספר זה הנו ללא ספק כלי חיוני ומיוחד לעבודה עם ילדים, הורים, מחנכים ומטפלים.

"השילוב בין הגישה הטיפולית שפיתחה אסתר גולדברג, המגולמת בהדרכה המפורטת והעשירה, לבין השירים המרגשים שכתבה קרן זגורי-כהן מצליח לגעת בדיוק רב בחוויה הרגשית של ילדים עם עודף קשב ומרץ. במשטות מתוחכמת ובשימוש מעורר השראה במונחים ובדימויים מעולם הטיפול של אסתר גולדברג הן מצליחות לעזור מסרים חיוניים באופן נגיש, אמפטי, מובן ומקיף הנוגע בלא מעט רעיונות המאפיינים ילדים אלה.

"הדבר נעשה ממקום המכבד את חזיונותם של הילדים ובדרך מעוררת שיח בינם לסביבתם הקרובה (לכל שיר מצורפות תבניות עם שאלות ונושאים רלוונטיים לדיון).

"לצד הדיאלוג והקשיים בוחר הספר להתייחס גם לכוחות ולתכונות הנפלאות של ילדים אלה, אותן "מתנות" שהסביבה נוטה להתעלם מהן.

"השירים מתאימים בלשונם לאוכלוסייה רב-גילאית, כתובים ברגישות רבה, באופן מהנה ומעורר מחשבה ומתוך שימת דגש בנקודות הקשורות במציאות היומיומית של ילדים אלה.

"נהניתי והתפעלתי מהספר הרגיש, המקורי והמקצועי שהוגח לפני. מי ייתן ויגיע - ואף יגיע - בכל אותם אלה המחפשים אחר "הארה", שאותה מצאתי בספר זה בפרט ובגישתה הטיפולית של אסתר גולדברג בכלל".

טל קרינגל, פסיכולוגית קלינית וחינוכית בכירה, מדריכה ורכות בריאות הנפש של אוור המרכז בקופת חולים