

מודל אלגריה לטיפול ב-ADHD

הופכים חוסר יציבות לאמון עצמי

NotebookLM

הבעיה היא לא ADHD

ברוב המקרים ADHD הוא לא רק קושי בקשב.
הבעיה האמיתית היא מה שקורה לאדם אחרי שנים של:

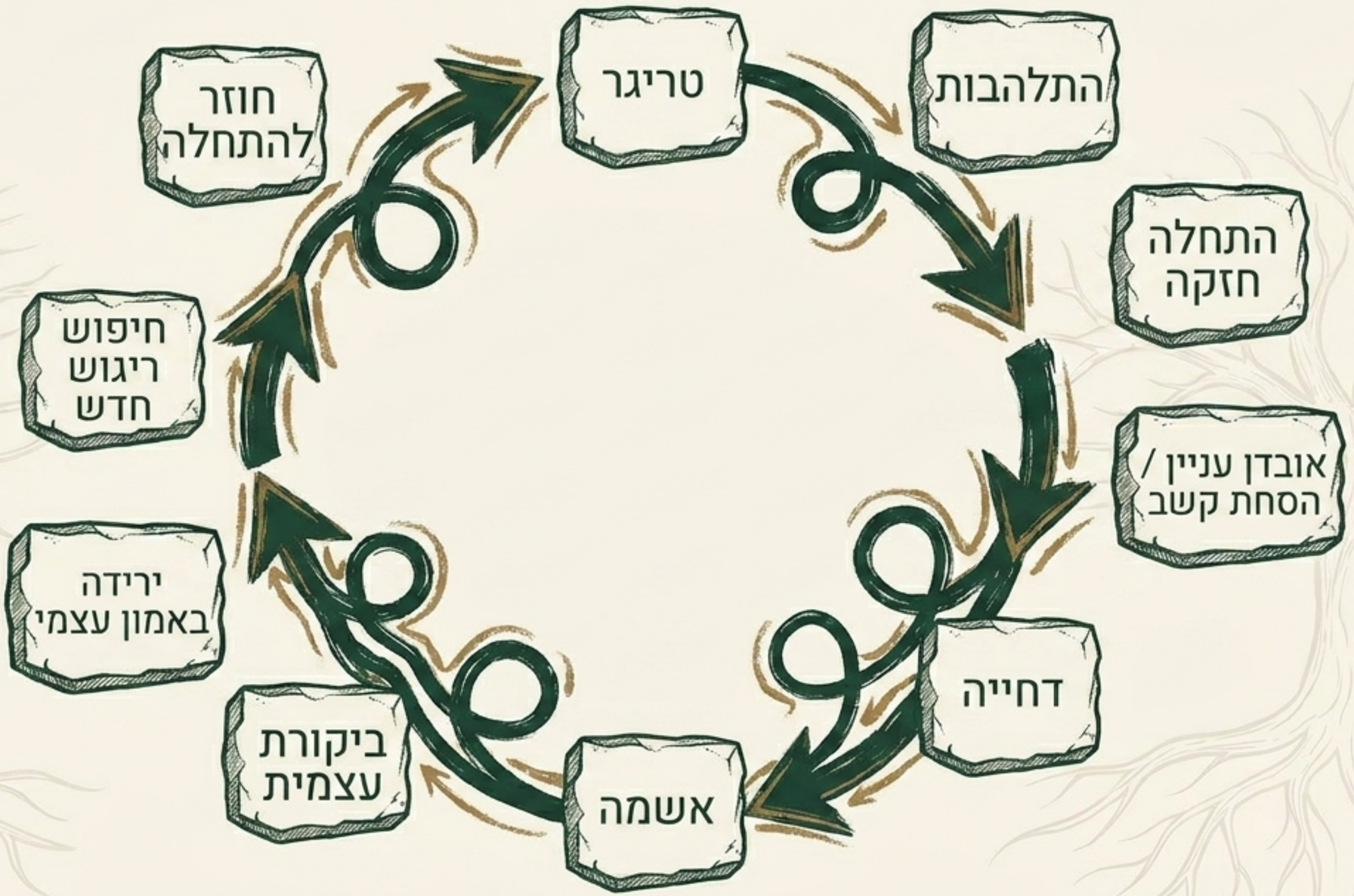


המטרה שלנו היא
לא לתקן ADHD.

המטרה שלנו היא
להחזיר לאדם
אמון בעצמו.

NotebookLM

מעגל ה-ADHD



NotebookLM

גישת אלגריה (מה אנחנו כן עושים)	הגישה המסורתית (מה אנחנו לא עושים)
✓ עובדים עם מערכת העצבים	• לא מאשימים את האדם
✓ בונים יציבות פנימית	• לא מנסים לגרום לו ל להתאמץ יותר
✓ מחזירים אמון עצמי	• לא עובדים על כוח רצון בלבד
✓ יוצרים הצלחות קטנות ועקביות	• לא מנסים להפוך אותו למישהו אחר

NotebookLM

4 עקרונות הבסיס

ADHD הוא לא עצלנות

ADHD הוא לא חוסר אכפתיות

האדם לא שבור

אמון עצמי נבנה ממעשים ולא ממוטיבציה

NotebookLM

מפת המסע

6 שלבים חזרה לעצמך



NotebookLM

שלב 1 – חיבור וביטחון

לפני שינוי האדם צריך להרגיש מובן.

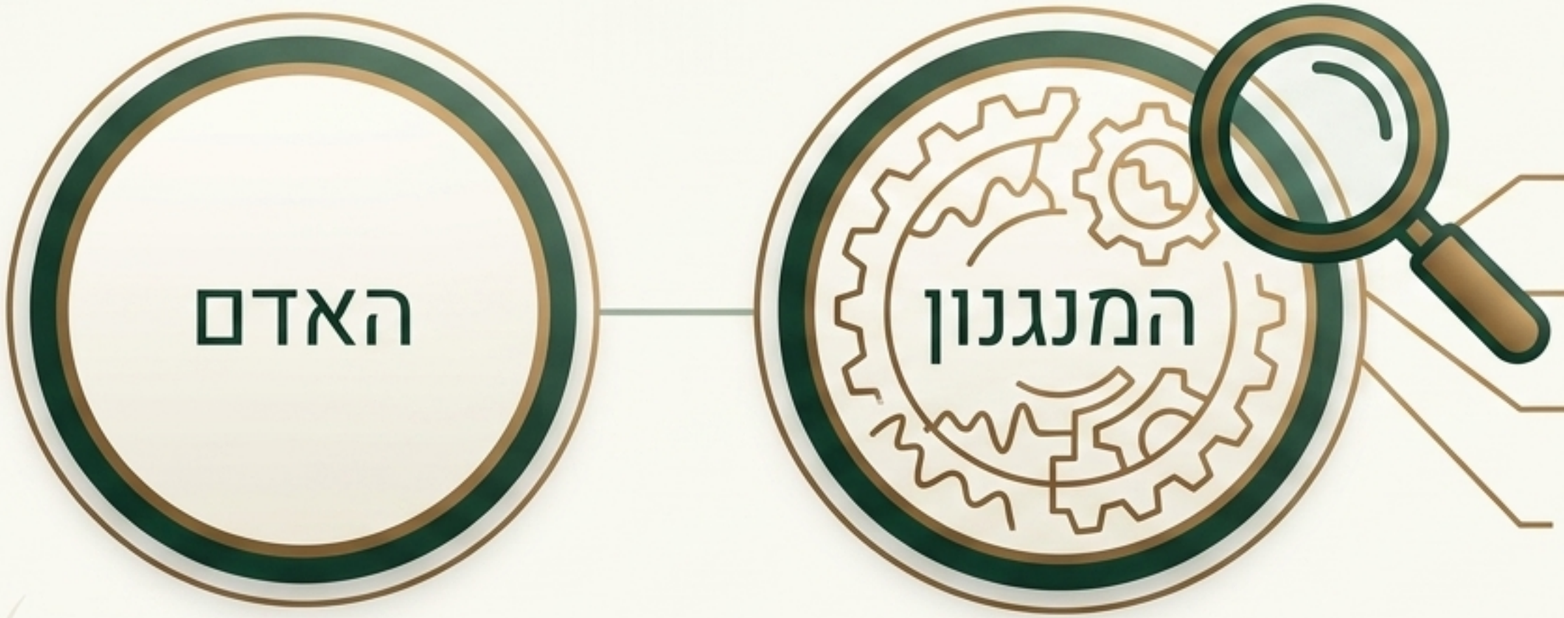
לא: "למה אתה לא עושה?"

אלא: "מה קורה לך כשאתה רוצה לעשות ולא מצליח?"

משפט מפתח: "יש סיבה למה זה קשה לך."

NotebookLM

שלב 2 – זיהוי הדפוס



האדם מתחיל לראות:

- איפה הוא מאבד קשב
- איפה הוא דוחה
- איפה הוא בורח
- איפה הוא מחפש ריגוש

הבעיה היא לא האדם.
הבעיה היא המנגנון.

NotebookLM

שלב 3 – בניית עוגנים

Anchor vs. Desire Chart

במקום להסתמך
על חשק בונים:

- שגרה
- מבנה
- עוגנים
- הרגלים



כי חשק משתנה. מבנה נשאר.

NotebookLM

שלב 4

שלב 4 – בניית אמון עצמי

האדם מתחיל לעמוד במילה שלו. לא בגדול. בקטן.



אמון עצמי נבנה דרך הוכחות. לא דרך מחשבות.

NotebookLM

שלבים 5–6: יציבות וחיים מתוך בחירה

המטרה היא לא להיות מושלם. המטרה היא **להיות יציב.**



משפט: "אני כבר לא מחכה לחשק. אני בוחר."

NotebookLM

איך אנחנו עובדים במרכז אלגריה

אנחנו לא עובדים מתוך ביקורת.
אנחנו לא עובדים מתוך אשמה.
אנחנו לא עובדים מתוך "למה אתה כזה".

אנחנו עובדים מתוך הבנה ש:
מאחורי רוב האנשים עם ADHD לא עומד אדם עצלן.
עומד אדם שאיבד אמון בעצמו.
והמטרה שלנו היא לעזור לו לבנות אותו מחדש.

NotebookLM

”הבעיה היא לא שאתה לא
מסוגל. הבעיה היא
שהפסקת להאמין לעצמך.“



מרכז אלגריה

תוכנים תודעה לתוצאה

NotebookLM