



6 דרכים שיעזרו לתלמידת קשב להקשיב להתארגן ולהתחיל

ועוד כלי בונוס יישומיים למורה בכיתה

מדריך מקצועי פרקטי ויזואלי למורות ולצוותים חינוכיים
עם כלים ברורים דוגמאות מהכיתה ושפה שמבינה מה קורה מתחת
להתנהגות

קשב

התנעה

ויסות

ארגון

מאת אילה פיילעט | מנהלת מכון סוד הקשב

12:45 בצהריים

הרגע שבו הכול מתנגש

סוף שיעור. הכיתה כבר עייפה. המורה מבקשת לפתוח מחברת ולכתוב שלוש שורות. רוב התלמידות מתחילות. תלמידה אחת יושבת מול דף פתוח ולא כותבת. המורה מזכירה שוב. הילדה מחפשת עיפרון. המורה מתקרבת. הילדה אומרת: אני לא יודעת. המורה חושבת: אבל הסברתי כבר שלוש פעמים.

מה המורה רואה

- איטיות וחוסר התחלה
- מבט נודד ושכחה
- התנגדות לבקשה פשוטה
- תלות בעוד ועוד תזכורות

מה ייתכן שקורה בפנים

- ההוראה לא נשמרה בזיכרון
- העבודה
- המעבר מהקשבה לביצוע לא הושלם
- המשימה גדולה מדי בראש
- החשש לטעות חוסם את הצעד הראשון

לא כל מה שנראה כמו חוסר הקשבה הוא חוסר רצון.
לפעמים זו תלמידה שרוצה מאוד אבל לא מצליחה להתחיל לבד.

מה מסתתר מתחת להתנהגות

קשב אינו רק היכולת לשבת בשקט. הוא מערכת שלמה שצריכה לבחור מידע לשמור אותו בראש לעכב תגובה לעבור בין משימות ולהתחיל פעולה.

מה שרואים: שכחה דחיינות פטפוט התנגדות איטיות

בחירת קשב

על מה להתמקד עכשיו

זיכרון עבודה

להחזיק הוראה בזמן ביצוע

עיכוב תגובה

לעצור לפני פעולה אימפולסיבית

התנעה

להפוך כוונה לצעד ראשון

ויסות

לנהל עומס תסכול ואנרגיה

שאלת מפתח למורה: איזה חלק במערכת נתקע עכשיו ולא איזה אופי יש לילדה?

לפני התגובה עצרי לעשרים שניות



ארבע שאלות שמחליפות ניחוש בבדיקה

1. האם ההוראה הייתה קצרה וברורה?
2. האם היא יודעת מהו הצעד הראשון?
3. האם המעבר הוכן מראש?
4. האם יש כרגע עומס רגשי או חושי?

הבנה אינה ויתור על גבול. היא הדרך להציב גבול שהילדה מסוגלת לעמוד בו.

קשר לפני הוראה

הוראה שנאמרת לחלל הכיתה אינה תמיד מגיעה למוח עסוק. קודם יוצרים נקודת חיבור ורק אחר כך מבקשים.

1

התקרבי או אמרי
את שמה

2

המתיני לסימן
שהיא איתך

3

בקשי לחזור על
הצעד הראשון

במקום

כמה פעמים צריך לומר לך לפתוח מחברת?

נסי

מיכל אני איתך רגע. מה הדבר הראשון שאת עושה עכשיו?

למה זה עובד: הפנייה האישית עוזרת להעביר קשב מגירוי אחד לאחר ומקטינה את הסיכוי שההוראה תיעלם בתוך הרעש.

הוראה אחת וצעד ראשון אחד

המוח מתקשה להתחיל כאשר המשימה מגיעה כחבילה גדולה. מפרקים אותה לצעד שאפשר לראות ולבצע.

כך

פתחי מחברת. כתבי תאריך.
אחר כך אגיע אלייך לצעד הבא.

לא כך

תתארגני לשיעור ותסיימי את כל מה שלא עשית.

נקודת סיום

+

סימן התחלה

+

פעולה אחת

משפטים מוכנים

סמני רק את השאלה הראשונה.
כתבי את המילה הראשונה ואני חוזרת אלייך.
הוציאי עכשיו רק את המחברת הירוקה.

מעבר הוא לא רגע אחד. הוא תהליך. תלמידת קשב יכולה להישאר מנטלית במשימה הקודמת גם כשהכיתה כבר עברה הלאה.

3 דקות

עוד שלוש דקות
מסיימות

דקה

סיימי את השורה
שאת בה

עכשיו

סגרי והוציאי מחברת
ירוקה

דוגמה מהכיתה

במקום להפתיע בצלצול ובפקודה חדשה המורה מסמנת מראש את סוף המשימה. הילדה מסיימת יחידה קטנה יודעת מה נשאר ומקבלת הוראה אחת למעבר. פחות ויכוח פחות הצפה יותר שיתוף פעולה.

כלי חזותי: כתבי על הלוח תמיד את שלושת השלבים: עכשיו | אחר כך | בסיום.

בחירה בתוך גבול

בחירה קטנה מחזירה תחושת שליטה בלי לפרק את הדרישה.

הגבול קבוע

המשימה מתבצעת

הדרך פתוחה לבחירה

באיזה עט

מאיזו שאלה

ליד מי לשבת

מתי בתוך טווח קצר

משפטים מוכנים

את מתחילה בשאלה הראשונה או בשנייה?

את רוצה לכתוב ליד השולחן או במקום השקט?

את מסיימת עכשיו שתי שורות או שורה אחת ואז הפסקה קצרה?

בחירה טובה מציעה שתי אפשרויות שאת באמת יכולה לקבל.

5 סולם ההתנעה

כאשר ילדה אומרת אני לא יודעת היא לא תמיד מבקשת תשובה. לפעמים היא מבקשת עזרה להיכנס למשימה.

שבת לידך לעשר שניות

נחנו קוראות יחד את השאלה

את מסמנת את מילת המפתח

את אומרת לי בעל פה תשובה ראשונה

את כותבת את המשפט הראשון לבד

כלל תשעים השניות

המטרה הראשונה אינה לסיים. המטרה היא להיות בתוך המשימה במשך תשעים שניות. התחלה קטנה מורידה איום ומייצרת תנופה.

זכרי: עזרה בהתנעה אינה לעשות במקומה. היא לבנות רמפה שממנה היא יכולה להמשיך בעצמה.

משוב שמלמד את המוח מה הצליח

מחמאה כללית נעימה לרגע. משוב מדויק בונה מיומנות שאפשר לחזור עליה.

פחות מועיל

כל הכבוד את אלופה.

מלמד הצלחה

לא ידעת מאיפה להתחיל ובחרת לסמן את השאלה הראשונה. כך הצלחת להיכנס למשימה.

פחות מועיל

היום היית ממש טובה.

מלמד הצלחה

כשהרגשת שהרעש מפריע ביקשת לעבור למקום שקט וחזרת לעבוד.

מתי להשתמש שוב

+

איזו יכולת הפעלת

+

מה עשית

כיתה שעוזרת למוח להתארגן

לוח קבוע

עכשיו אחר כך בסיום

טקס התחלה

מחברת פתוחה כלי כתיבה צעד ראשון

אות שקט

סימן מוסכם במקום הערה פומבית

מקום מופחת מסיחים

לא כעונש אלא ככלי

הפסקות תנועה קצרות

משימה גופנית מכוונת

בדיקת הבנה

מה את עושה קודם

התאמה טובה לתלמידת קשב בדרך כלל משפרת את ההוראה לכל הכיתה.

בדיקת שישים שניות לפני תחילת עבודה

- ☐ ההוראה כתובה על הלוח
- ☐ הצעד הראשון מסומן
- ☐ ברור מתי המשימה מסתיימת
- ☐ יש דרך לבקש עזרה בלי להיחשף

מה עושים מחר בבוקר

היא לא מעתיקה מהלוח

בדיקה: האם היא יודעת מאיפה להתחיל והאם הטקסט גדול מדי?

כלי: סמני שלוש שורות בלבד ותני נקודת בדיקה.

היא מתווכחת בכל מעבר

בדיקה: האם המעבר הגיע בהפתעה?

כלי: התראה בשלושה שלבים וסיום מוגדר למשימה הקודמת.

היא נשברת מטעות קטנה

בדיקה: האם היא כבר נכנסה למצב של הצפה?

כלי: קודם ויסות וקשר אחר כך תיקון. משפט אפשרי: הטעות כבר כאן עכשיו נבחר צעד אחד שמתקן אותה.

בכל מצב: אל תנסה לפתור הכול באותו רגע. בחרי מטרה אחת קטנה ומדידה.

מתי כדאי לחפש בהירות רחבה יותר

כאשר הקושי חוזר בכמה מסגרות נמשך לאורך זמן ופוגע בלמידה ביחסים או בתחושת המסוגלות חשוב לא להסתפק בתווית אחת.

פער גדול בין היכולת לביצוע

קושי מתמשך בהתנעה ובארגון

תגובות רגשיות שאינן מובנות

בלבול אם המקור קשבי לימודי רגשי או משולב

במכון סוד הקשב

האבחון כולל היכרות ושיחה מיפוי לא פולשני של הפעילות המוחית איסוף מידע מהבית ומהמסגרת וסיכום ברור עם כיוון והמלצות להמשך. במסלולים המתאימים משולבת גם מעטפת מומחים.

מפת המוח הנורופיזיולוגית אינה מחליפה אבחון רפואי או פסיכודידקטי כאשר הם נדרשים אלא מוסיפה זווית חשובה לתמונה הרחבה.

לקבלת מידע על מסלולי האבחון
לחצי כאן או סרקי את הקוד



מי אני ומה אני עושה פה

אילה פיילעט

מנהלת מכון סוד הקשב מאבחנת ומאמנת מוסמכת בתחום הקשב והריכוז. מלווה ילדים נערות מבוגרות הורים וצוותים חינוכיים ומשלבת הבנה של הפעילות המוחית עם כלים מעשיים להתנהלות ביום יום.

העבודה במכון אינה מסתיימת בנתונים. המטרה היא לתרגם את ההבנה לתוכנית ברורה: מה הילדה צריכה מה המורה יכולה לעשות ומה נכון לבנות בבית ובמסגרת.

אני מכירה את הפרעת הקשב גם מבפנים ולכן חשוב לי לא למהר להאשים ולא להסתפק בתוויות אלא להבין מה באמת עוצר את הילדה ואיזה כלי יאפשר לה להתקדם.

sodhakeshev@gmail.com

052-762-1261

האבחון
על

לפני שמנחשים — בודקים.

לפני שמאשימים — מבינים.

כרטיס פעולה מהיר

1

עצרי פרשנות

2

צרי קשר

3

אמרי צעד אחד

4

תני בחירה קטנה

5

בדקי התחלה

6

תני משוב מדויק

התלמידה שאני רוצה לעזור לה

מה אני רואה מבחוץ?

מה יכול להיות הקושי שמתחת?

איזה כלי אחד אנסה השבוע?

**מורה אחת שמבינה אחרת יכולה לשנות לילדה
מסלול שלם.**