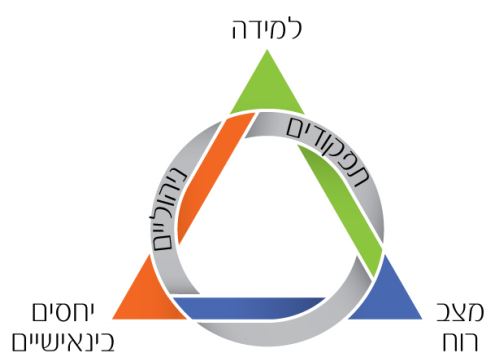


נושא מספר 6

גמישות



גמישות

רציונל

גמישות מחשבתית (shifting) הינה תפקוד ניהולי שמתפתח בגיל הגן. גמישות מתייחסת ליכולת להעביר את הקשב בין מטלות ודרישות שונות, מצבים שונים ופעולות שונות (Diamond, 2006). גמישות מחשבתית מבוססת על היכולת לעכב תגובה וכן על זיכרון העבודה, שכן כדי להתגמש, על הילד לעכב את התגובה האוטומטית ולבצע עיבוד של מידע כדי לקבל החלטה מתאימה למצב החדש. גמישות חשובה מאוד כיוון שהיא מאפשרת הסתגלות, התמודדות עם שינויים ומעברים, פתרון בעיות ויצירתיות (Diamond, 2014). במחקרים רבים נמצא כי גמישות מחשבתית קשורה להצלחה אקדמית בכך שהיא מאפשרת ביצועים אקדמיים גבוהים יותר במתמטיקה ובקריאה (Yeniad et al., 2013). כמו כן, גמישות מחשבתית מקדמת הצלחה בזירה החברתית והבינאישית (פתרון בעיות, הבנת מצבים חברתיים, התאמה ועוד).

מאפייני הילד/הקבוצה

עבודה על גמישות מחשבתית חשובה לכלל ילדי הגן, אך ישנם ילדים שלהם קשיים משמעותיים יותר בתחום זה. ילדים אלה מאופיינים ב:

- קושי במעברים: קושי לסיים פעילות (מטלה או משחק) ולהתחיל פעילות הבאה.
- קושי להסתגל לשינויים.
- איטיות בהתארגנות (מתחממים לאט).
- כשניתנת הוראה חדשה הם מתקשים לבצע, ממשיכים לעשות את הישן והמוכר וזקוקים לזמן ותיווך כדי לעבור להתנהגות החדשה המצופה בהתאם להוראה, לפעמים מלווה בנוקשות מסוימת.
- קושי בתחום זה עשוי להיות קשור גם ליכולת לשליטה עצמית, קשב והתארגנות, ולכן קשור גם לעיכוב תגובה.

כאשר ישנם ילדים בגן שמציגים מאפיינים אלה, חשוב לתרגל עימם באופן אינטנסיבי לשם שיפור יכולת גמישות במעברים.



עיתוי

ניתן להתחיל פעילויות בתחום זה לאחר עבודה על עיכוב תגובה, כיוון שיכולת זו מבוססת על יכולת לעכב תגובה וכן על זיכרון עבודה. לאחר שמזהים צורך לעבוד על שליטה, או כחלק מהעשרה שרוצים לתת לילדי הגן, ניתן להתחיל לתרגל חלקים אלה.

להורים 

לחלק להורים את מכתב מס' 6 בנושא גמישות.

כלים לטיפול והתערבות 

- א. סיפור איילי- איילי האיל לומד על שינויים.
 - ב. מסלול ספורט. 
 - ג. משחקים פיזיים לשיפור הגמישות במעברים. 
 - ד. משחקי שולחן לשיפור הגמישות במעברים.
 - ה. יישום והכללה בגן ובבית.
- הכלים המוצעים כאן הינם המשך / גיוון לכלים של פרק 4 "עיכוב תגובה" וניתן להטמיע אותם ללא סדר מסוים במהלך השנה אך לאחר שמתחילים לעסוק בעיכוב תגובה ועצירה.

איילי האיל לומד על שינויים

איילי והחברים שיחקו בחצר הגן כאשר שמעו את צלצול תוף המרים של טולה הגננת, אשר מורה להם להתחיל לאסוף את הצעצועים, לסדר את החצר, לנער מעליהם את החול ולהיכנס פנימה לתוך הגן. כל החברים התחילו בארגון החצר וכשסיימו נגשו לכניסה לגן כדי להתיישב למפגש כמו בכל יום. פתאום עצרה אותם טולה והודיעה להם שהיום יהיה שינוי ובמקום לקיים מפגש כמו בכל יום, מייד אחרי זמן החצר, הם ייגשו כעת לחוג ספורט שיערך גם הוא בחצר.

איילי דווקא אהב את חוג הספורט בגן, אבל היה לו כבר חם בחצר והוא היה עייף. הוא ציפה להיכנס פנימה לתוך הגן הנעים, ובכלל חוג ספורט מתקיים בשעות הבוקר.. ועכשיו כמעט צהריים... איילי ועוד כמה חברים חשו רוגז ותסכול. הם ממש רצו שהכול יתנהל כמו בכל יום, ולא יהיו שינויים.

טולה הגננת אספה את הילדים והסבירה להם בקול רך שבאמת, חוג הספורט בדרך כלל אינו מתקיים בשעות אלו, אבל חל שינוי חד פעמי. היא אמרה שהיא מבינה שהילדים עייפים ושהם ציפו להיכנס כעת לגן, אבל הבטיחה שהמורה לספורט תעשה שיעור רגוע יותר ושהם יוכלו להיכנס לגן מיד אחר כך.

טולה הצליחה להרגיע את איילי ואת החברים, והם אפילו נהנו מאד משיעור הספורט שהיה ממש מהנה. איילי חשב לעצמו ששינויים הם מפתיעים ופעמים רבות בהתחלה נחווים כלא נעימים, אבל אם מצליחים לגלות קצת גמישות, הם יכולים להתגלות דווקא כמהנים.

ב. מסלול ספורט

מה עושים? 

- מוסיפים למסלול הספורט, שכבר נבנה ומיושם בגן, אלמנטים של שינויים (צוין בפרק עיכוב תגובה). האלמנטים הם שינוי של מהירות הפעולה, עוצמת הפעולה וכן ניתן להוסיף שינויים של רמות גובה (גבוה/נמוך), מנח (זחילה/הליכה). למשל, כשמשמיעים אותם כולם משנים את כיוון ההתקדמות ו/או את קצב ההתקדמות.

- שינויים בצורת ההתקדמות. למשל, בהישמע האות/עצירת מוסיקה עוברים מהליכה לקפיצה, או מהליכה לזחילה.

- שינויים מורכבים יותר יכולים לכלול הוראות שקשורות לקריטריונים מסוימים. למשל, כל מי שיש לו צבע אדום בבגד/נועל סנדלים/מי שיש לו כפתורים בבגד/מי ששמו מתחיל באות מסוימת וכו', קופץ מהר בהינתן האות (השאר ממשיכים בקצב רגיל). כאשר האות מושמעת מתחלפים וכך

הלאה. שימו לב, פעילות זו דורשת ומשלבת מיומנות של עיכוב תגובה (לעצור ולהקשיב), זיכרון עבודה (לזכור את ההוראה ולבצע בהתאם) וגמישות (להסתגל להוראות המשתנות ולדייק בביצוע).

ג. משחקים פיזיים לשיפור הגמישות במעברים

מה עושים?



גננת/סייעת יכולה לשחק עם הילדים בחלל הגן או בחצר.



את קבוצת הילדים שזקוקים להתערבות יותר אינטנסיבית סייעת/גננת יכולה להוציא למשחק באמצע/סוף יום, או ליזום משחק בזמן חצר. הסייעת יכולה לשחק את המשחק עם הקבוצה כ-10 דק' ולאחר מכן להשאיר את הילדים להמשיך את המשחק, לצרף ילדים אחרים וכו'.

המשחקים:

כל המשחקים מבוססים על עיקרון של תנועה וביצוע הוראות בהינתן אות. עם מתן האות על הילדים לבצע הוראה שניתנה. ניתן להתחיל מהוראות פשוטות או בודדות, כגון "כל מי ששמו מתחיל באות מסוימת/על מי שאוהב מאכל מסוים יעצור במנח של בעל חיים/חפץ מוכר", ולהמשיך ולהעלות את מורכבות ההוראה וכן לכלול באותה הוראה מספר קריטריונים. למשל, "מי שאכל הבוקר כריך וגם אוהב את הקיץ/מי שנועל נעלי התעמלות וכבר מלאו לו 5 יתקדם בזחילת גחון", או "כל מי שיש לו אח גדול יקפוץ על רגל אחת וכל מי שיש לו תינוק בבית ילך הליכת סרטן".

דוגמאות למשחקים:

חישוקים: מפזרים חישוקים על הרצפה, ילדים נעים במרחב. מדי פעם המוסיקה נעצרת ואז על הילדים לקפוץ לתוך חישוק. תחילה כל הילדים קופצים לחישוקים, אך מאוחר יותר הכללים משתנים ולא כולם קופצים, אלא רק אלה שעונים לקריטריון מסוים. כשהמוסיקה נעצרת הגננת מכריזה על הקריטריון. למשל, "כל מי שיש בבגד שלו צבע כחול". עם השמעת הקריטריון, על הילדים שעונים על הקריטריון, לבצע את ההוראה, לקפוץ לתוך חישוק, כל השאר נעצרים במקום. המוסיקה חוזרת ושוב מסתובבים, עם עצירת המוסיקה הגננת מכריזה על קריטריון אחר "כל מי שהשם שלו מתחיל באות ב", ושוב על ילדים אלה לקפוץ לתוך חישוק וכל השאר נעצרים במקום, וכך הלאה. אפשר לחזור על אותו הקריטריון מספר פעמים, אך חשוב גם לשנות את הקריטריון. אפשר לומר שני קריטריונים בו זמנית "כל הבנות שיש להן בגד בצבע ירוק".

משחק שינויי כיוון: כולם עושים רכבת ומתחילים לנוע בכיוון אחד, כשניתן אות (מוסיקה/אורות) מחליפים כיוון. ניתן לשנות את תדירות השינויים, ככל שהשינויים מהירים יותר, כך זה קשה יותר. חשוב להסביר לילדים תוך כדי, שהם צריכים להתרכז ושהמוח צריך לתת פקודה לגוף לשנות כיוון.

זריקת כדור: הילדים יעמדו במעגל וימסרו כדור. כל אחד מוסר את הכדור לילד שלידו הוא יושב במפגש. כשניתן אות (מוסיקה/אורות) הכלל משתנה וצריך לזרוק את הכדור לילד מן המין השני (בן לבת ובת לבן).

משחק הצורות: נדרשים חישובים בצורות וצבעים שונים, שניים מכל צורה וכל צבע. למשל, שני "חישובים" מרובעים בצבע אדום ושני חישובים עגולים בצבע ירוק. מומלץ להשתמש בכמה זוגות צבעים וצורות. יש לפזר את החישובים על רצפת הגן ולתת הוראה להיכנס לחישוב על פי אחת התכונות שלו, צבע או צורה.

סלט פירות: מחלקים את הילדים לפי שמות של פירות. למשל, נבחר ארבעה סוגי פירות שישתתפו במשחק וניתן לפי הסדר לילדים את שמות הפירות, ארבעת הראשונים: תפוח, בננה, תפוז ותות, ארבעת הבאים: תפוח, בננה, תפוז ותות, וכך הלאה (על כל ילד לזכור איזה פרי הוא קיבל, דבר שגם מעודד את הזיכרון). לאחר מכן הגננת נותנת הוראות שונות לפירות שונים: "כל התפוחים רצים במעגל/כל התותים עומדים על רגל אחת" וכו'. ניתן לשנות מדי כמה תרגולים את ההוראה לקבוצת פירות אחרת. כמו כן, ניתן להעלות את המורכבות על ידי מתן הוראות שונות לכל קבוצת פרי, כגון "התותים יעמדו על הכיסאות, הבנות ישבו על הריצפה ישיבת פיסוק, התפוזים ירימו 3 אצבעות ותפוחים יקפצו 5 קפיצות על רגל אחת". כשאומרים "סלט פירות" כל ילדי הגן מבצעים את ההוראה. על הילדים לזכור לאיזה פרי הם שייכים ומה ההוראה שניתנה לפרי זה ותוך כדי המשחק להיות קשובים לפרי שעליו הגננת מכריזה.

לשבת לקום: משחק קצר שאפשר לשחק בתחילת המפגש. כל הילדים נעמדים לפני הכיסא שלהם במפגש והגננת נותנת פקודות "שבו, קומו" כשהמטרה היא לבלבל. למשל: "שבו, קומו, שבו, קומו, שבו, קומו, קומו, קומו, קומו, שבו...". המשחק משמר את הקשב והעירנות של הילדים ועובד על גמישות.

משחק נוסף שאפשר לשחק הוא משחק **ים יבשה**. אפשר לשלב בו מילים שונות הקשורות למילים ים יבשה, כגון רטוב ויבש או בריכה ודשא או מכונית ומדרכה. מומלץ להקשות על הילדים באמירת מילים שהצליל הפותח מזכיר את המילה שנבחרה. למשל, אם משתמשים ברטוב-יבש, לנסות לבלבל ולומר "רה-רה-רקפת וי-י-ירוק". תרגיל זה שם דגש על מיקוד הקשב ועיכוב תגובה, זיכרון (לזכור מה משמעות המושגים ומה יש לבצע) וגמישות (לבצע בהתאם להוראה).

מסירות עם חפצים שונים: יוצרים מעגלים של 4-6 ילדים. בכל מעגל נותנים 2-3 חפצים כגון מטפחת, כדור ספוג וטבעת גומי (חשוב שבין החפצים הנבחרים תהיה שונות במרקם, משקל, צבע וצורה). על הילדים להתמסר באופן חופשי בתוך המעגל בחפצים הללו תוך כדי שהם מונעים מחפצים ליפול על הריצפה. ההבדלים בין החפצים מצריכים לבצע שינויים מהירים הן מצד המוסר והן מצד המקבל, וכך נעשית עבודה על גמישות.

"הרצל אמר" בחגים:



פורים: "המן הרשע ואסתר המלכה"- המשחק מתחיל כמו "הרצל אמר", רק במקום זה אומרים "אסתר המלכה אמרה". בשלב שני מוסיפים עוד הוראה "המן הרשע אמר", כאשר בהישמע פקודה זו על הילדים לבצע פעולה הפוכה. למשל, "המן הרשע אמר להרים ידיים"- על הילדים להוריד ידיים. כאשר לא נאמרת אף פקודה, לא עושים שום דבר.

פסח: ניתן לבצע את המשחק גם בחג הפסח, עם הפקודות: "משה אמר" ו"פרעה אמר".

יום המשפחה: ביום המשפחה אפשר לקיים פעילות שבה ההורים והילדים משחקים משחקי חצר ועושים מסלול ספורט. ניתן לעשות את הפעילות כיום תחנות. כמו כן, אפשר לעשות פעילות מתמשכת עם הורים,

כאשר הורים יגיעו לגן, לקראת יום המשפחה או יום מעשים טובים, יכינו עם הילדים משחקי ספורט (לצייר ים יבשה/קלאס/מסלול על מרצפות חצר) ויתקיים יום שיא שבו ההורים והילדים ישחקו יחד.

ד. משחקי שולחן ויצירה לשיפור גמישות

"יוצרים עם צורות/אותיות" - כחלק מלימוד הצורות השונות והאותיות, הילדים מתבקשים ליצור משהו מצורה הנדסית/אות. ילד מקבל דף שעליו שרטוט של צורה (עיגול, מלבן, משולש) או אות מאותיות הא-ב. עליו לצייר על בסיס הצורה/האות ולפתח משהו אחר, חדש. הפעילות מעודדת יצירתיות אשר קשורה לגמישות.

משחקי שולחן אשר משפרים את יכולת הגמישות במעברים:

מה עושים?



ניתן להוסיף את המשחקים למגוון המשחקים בגן ולעודד את כלל הילדים לשחק במשחקים אלה במהלך היום בגן בזמנים מתאימים.

עם קבוצת הילדים שזקוקים להתערבות אינטנסיבית חשוב לשחק באחד המשחקים באופן יזום פעם אחת ביום-יומיים למשך 10-20 דק'. גודל הקבוצה לא יעלה על 4 משתתפים.

המשחקים:

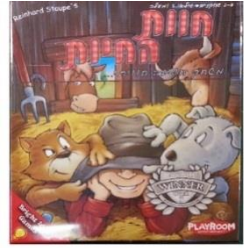
קוקו טאקי - משחק קלפים שמערב כללים שונים וכן שינויים שאת כולם צריך לזכור ולשים לב אליהם במהלך המשחק.



SET - סט - משחק קלפים ובו 81 קלפים, שלכל אחד מהם ארבעה מאפיינים: צורות, דגם מילוי, צבע ומספר הצורות. חפיסת הקלפים מכילה קלף לכל שילוב אפשרי של המאפיינים הנ"ל. מטרת המשחק היא למצוא 'סטים' על פי אחד המאפיינים. ישנה גרסה לילדים מגיל 3 שמתאימה גם לילדים צעירים וגם לילדי טרום-חובה וחובה.



חיות החיות - זיהוי החיה והצבע החסרים לפני המשתתפים האחרים.



למה קובע - זיהוי הכובע הנכון בהתאם לקריטריונים שעל פאות הקובייה.



לפיד מפלצות - על הילדים להיפטר מכל הקלפים, כאשר בכל פעם מניחים קלף על פי אחד מן המאפיינים הבאים: צבע המסגרת, צבע הרקע וסוג המפלצת.



תפוס ת'כוס - משחק שבו על הילדים לסדר כוסות צבעוניות על פי דגם. הראשון שמסיים מצלצל בפעמון. עובדים על עצירה, תכנון והדגמים השונים מאתגרים את הגמישות של הילד.



קלאק - משחק שבו צריך לאסוף במהירות דיסקיות על פי צורה וצבע. משחק שבו נחוצה גמישות ועיכוב תגובה.



ה. יישום והכללה בגן ובבית

כמו בנושא הקודם, עיכוב תגובה, גם פה חשוב השימוש בביטוי "המוח כמפקד" ולהדגיש את החשיבות של שליטה וגמישות.

מה עושים?



במצבים שונים שבהם יש קושי בפתרון בעיות, חוסר ויתור, קושי לסיים מטלה וכד', מומלץ לחדד לילדים את הצורך להתגמש ולהזכיר שהמוח יכול לתת פקודה לגוף לעצור ולעשות משהו אחר. למשל, לעצור ולתת פקודה לגוף לסדר ולעבור למוקד אחר; לעצור ולתת פקודה לגוף לוותר על הצעצוע. חשוב מאוד לחזק את הילדים כאשר הם מצליחים להתגמש. למשל, "אני יודעת שלא היה לך קל לעצור את המשחק בחצר ולהיכנס לחוג, אבל הצלחת לעשות את זה, כל הכבוד". כמו כן, חשוב להזמין את הילדים למצוא מצבים בבית בהם התגמשו, ולספר על כך במפגש בגן.

צ'ק ליסט



- סיפור איילי- איילי האיל לומד על שינויים.
- מסלול ספורט.
- משחקים פיזיים לשיפור הגמישות במעברים.
- משחקי שולחן לשיפור הגמישות במעברים.
- יישום והכללה בגן ובבית.

תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל) לגני ילדים

מכתב מס' 6 להורים

הורים יקרים,

כחלק מהעבודה על התפקודים הניהוליים, אנו עובדים בגן על יכולת הגמישות. גמישות מאפשרת לנו לעבור ממטלה אחת לאחרת, להסתגל לשינויים, לחשוב על פתרונות יצירתיים, "לשנות כיוון", לקבוע מטרות חדשות, ולהתגמש מול אדם אחר בעת הצורך. כל אלה חשובים לילדים גם בתפקודם החברתי וגם בתפקודם הלימודי.

בגן אנו עובדים עם הילדים על גמישות דרך משחקי קופסא ומשחקי תנועה שכוללים שינויים בכללים, בכיוונים ובהוראות ומעודדים התמודדות עצמאית בהתאם לגיל, ויצירתיות.

גם אתם, ההורים, יכולים לטפח את מיומנויות הגמישות של ילדיכם במספר אופנים:

- מתן תפקידים בבית כמו לערוך שולחן, לסדר את החדר. תפקידים אלה טומנים בחובם למידה של סדר פעולות והתמודדות עם אתגרים המצריכים פתרון בעיות. למשל, כאשר מסדרים את החדר צריך להחליט ממה מתחילים, איפה מניחים כל דבר, מה עושים כשלא מגיעים למגירה מסוימת וצריך לבקש עזרה או לחשוב על פתרון אחר.
- עידוד יצירתיות. עודדו את ילדכם להציע פתרונות משלו לבעיות שונות. אפשרו לו לבחור בגדים (בהתאם למה שאפשרי ומתאים לעונה), להשתמש בחומרים שונים כשהוא מצייר ומכין דבר מה. חזקו הצעות יצירתיות, ולו מעצם זה שילדכם חשב עליהן, גם אם הן לא ישימות.
- התמודדות עם שינויים. שגרה חשובה מאוד ונותנת ביטחון, אך החיים רצופים גם בשינויים, לכן הכניסו מעט שינויים גם לשגרה שלכם ועזרו לילדכם להתמודד עם שינויים אלו. למשל, אם הולכים למקום אליו הילד לא רגיל, הסבירו לו את הסיבה לכן ותמכו בו באמצעות משפטים כמו "זה יכול להיות לא נעים כשעושים משהו שלא רגילים אליו, אבל אני מאמינה שתצליחי להתגבר ולהתרגל ואולי גם להינות מכך". גמישות חשובה במיוחד במעברים הדורשים הסתגלות, כמו מעבר למסגרת חינוכית חדשה כגון עלייה לכיתה א'.

אנו מודים על שיתוף הפעולה,

מנהלת הגן

וצוות הפעלת התכנית.