

יחידות 4-6

עיכוב תגובה
זיכרון עבודה
גמישות

מטרות היחידה "עיכוב תגובה"

לפתח שליטה עצמית, יכולת דחיית סיפוקים ועצירה

הסבר לגננת

עיכוב תגובה הינו המרכיב הבסיסי של תפקודים ניהוליים, ואבן יסוד ליכולת של עצירה ושליטה (התנהגותית ורגשית). מחקר ושדה חינוכי מראים שעבודה על יכולת זו משמעותית ביום למניעה והתערבות סביב קשיים של שליטה וויסות, ועבודה זו הכרחית בגילאי גן.

כדי להעביר לגננת את הרציונל באופן ברור, כדאי בשלב זה לעשות איתה ביחד, בצמוד לחוברת, **סקירת על של כלי התוכנית** שיופעלו מכאן ועד סופה. למעשה בתקופה זו, מיד אחרי חנוכה, ניתן להפעיל בגן את מירב הכלים, כדי לעזור לילדים להגיע ליכולת ויסות ופתרון בעיות, וחשוב שגננת תראה את הכלים השונים באופן שהם מופיעים בחוברת ומתחברים אחד לשני:

כלים לעיכוב תגובה ופיתוח יכולת שליטה - < מיומנויות רגשיות ויכולת להביע רגשות - > ויסות רגשות ופתרון בעיות

כל אלה הגננת תוכל להכניס לגן, במינון שמתאים לה, בהדרגה, כאשר בסופו של דבר הם יופעלו יחד, ויתנו מענה לקשיים השונים בגן.

חשוב להדגיש: עבודה יעילה על תפקודים ניהוליים ועיכוב תגובה בפרט תצליח רק כאשר יושמו העקרונות הבאים:

- הפעילות תתבצע על בסיס יומיומי, בעקביות.
- הפעילות תיעשה באופן חוויתי שיעורר הנאה בקרב הילדים.

מסיבה זו, הפעילויות כוללות עבודה פיזית ומשחקית יומיומית.

פעילויות גרעין

1. הגננת תספר לילדים סיפור איילי האיל והחברים לומדים לעצור (ראה הרחבה בפרוטוקול).
2. הגננת תקיים עם הילדים דיון על המוח כמפקד. לדיון והדגמה של המשמעות של "מוח כמפקד", חשיבות רבה כיוון שזה מייצר יכולת טובה יותר לשליטה עצמית ומגייס את הילדים להתאמן על יכולת של עצירה ושליטה. יחד עם זאת, אם הגן כולל קבוצת ילדים צעירים/בעלי קשיים, אפשר לפשט את הסיפור ואף לדלג עליו.
3. צביעת איורים מן הסיפור- תלייה של האיורים בפינת איל.
4. מסלול ספורט:

הפעילות החשובה ביותר בחלק זה. מחקרים הוכיחו שפעילות ספורט מארגנת משפרת יכולת ריכוז ושליטה. **ביסוס שגרה של מסלול ספורט בבוקר הכרחית בגן.** דגשים לביצוע הפעילות:

- הגננת תתכנן מסלול פשוט, שכולל 3 אלמנטים שונים, אחד מכל סוג (ראה הרחבה בפרוטוקול). **אין צורך באביזרים מיוחדים**, רק מסקינג טייפ שיודבק לרצפת הגן וכרטיסיות להמחשת האלמנטים שאותם ניתן להניח על הרצפה או לתלות על הקיר.
- **הגננת תסביר לילדים על המסלול** כשהיא נעזרת בסיפור ובאמירה שהמוח מפקד על הגוף וכדי להשתפר ביכולת שליטה ועצירה נתאמן בגן באמצעות מסלולי ספורט.
- **הגננת תראה לילדים את המסלול במפגש בוקר או סוף יום**, ותסביר שיעשו את המסלול כל בוקר עם כניסת לגן, מספר פעמים.
- לאחר התנסות בביצוע המסלול בהדרכת הגננת, **הילדים יבצעו את המסלול באופן עצמאי עם הגעתם לגן**, כאשר המסלול כבר קיים על הריצפה והכרטיסיות תלויות/מונחות להמחשת הפעולות. רצוי שסייעת או גננת יזכירו לילדים מדי פעם "מי שעדיין לא עזה מסלול לפחות פעם אחת, מוזמן לעשות". **סייעת הגן צריכה להיות מיוזעת על כך, וגם גננת משלימה, כדי שהילדים יוכלו לבצע את המסלול מרגע הגעתם לגן, בכל ימי השבוע.**
- **שינויי האלמנטים**: אותם האלמנטים של המסלול ישארו ללא שינוי במשך יומיים-שלושה, כדי לאפשר לילדים להתרגל למסלול. לאחר מכן הגננת יכולה לשנות את האלמנטים על ידי החלפת הכרטיסיות. כמו כן, ישנה אפשרות **שילדים עצמם ישנו את האלמנטים** מתוך המבחר הקיים- "שגרירי ספורט" (ראה הרחבה בפרוטוקול).
- **ילדים מכירים מסלולי ספורט משיעורי התעמלות** ולכן הנושא לא חדש להם והם לרוב מצליחים להבין מה עליהם לעשות לאחר הדגמה אחת של הגננת. **גננת שזקוקה ליעוץ נוסף יכולה לפנות למורה להתעמלות** שמבקרת בגנה, שלרוב יכולה גם לעזור ביישום.
- 5. **משחקים גופניים**: בנוסף למסלולי ספורט שיתקיימו כל יום, כדאי לשחק באופן מזדמן במשחקים פיזיים אשר מעודדים שליטה ועצירה. **ניתן לשחק עם קבוצת ילדים במפגש או בחצר. גם סייעת יכולה להזמין את הילדים למשחק.** ישנם משחקים מגוונים ביניהם המלך אמר, דג מלוח, משחק השקט ועוד (ראה הרחבה בפרוטוקול).
- 6. **משחקי קופסה**: משחקים אשר מעודדים התפתחות של עצירה ושליטה. גם במשחקי קופסא אפשר לשחק באופן מזדמן ולהציע אותם לילדים במהלך זרימה (ראה הרחבה בפרוטוקול).

קבוצת מוקד

בשלב זה ניתן לבחור עם הגננת קבוצת מוקד של ילדים מתקשים: ילדים עם קושי לשלוט בהתנהגות/רגש. הקבוצה לא בהכרח צריכה להיות בעלת הרכב קבוע, ולעתים כדאי לצרף אליה ילדים שונים לצורך איזון והטרוגניות. העבודה עם קבוצת מוקד תתבסס על העבודה שנעשית בגן כולו, אך תהיה אינטנסיבית יותר.

מרכיבי העבודה עם קבוצת מוקד:

- יצירת חוזה- לדבר על הילדים על הצורך להתאמן על יכולת עצירה ולשיטה ורצון הגננת לעבוד איתם יותר כיוון שהם בוגרים וחשוב שילמדו לעצור/כיוון שלפעמים קשה להם ורוצה לעזור להם. ניתן לחשוב גם על הסבר אחר.
- **ביצוע מסלול ספורט נוסף**, במהלך היום, במועד שנראה מתאים (למשל לפני מפגש). המסלול יכול להתבצע במבואה של הגן או בחצר, בליווי סייעת.
- **ביצוע משחקים**, פיזיים או משחקי קופסא, **פעם ביום**. ניתן להכניס את הילדים למשחק או להזמין למשחק בחצר, כקבוצה, או לחבר ילדים מן הקבוצה עם ילדים אחרים ולאפשר להם לשחק משחקי קופסא או משחקים פיזיים. חשוב שילדים אלה יחשפו לעבודה דרך משחק פעם ביום.
- ניתן לחבר עקרונות של עבודה על עצירה ושליטה עם עקרונות נוספים, כגון תוכנית עיצוב התנהגות, טבלת הצלחות ועוד. על כך יורחב בהמשך.

מטרת היחידה "זיכרון עבודה"

לעבוד על זיכרון עבודה של הילדים. על היכולת שלהם להחזיק מידע בראש ולתפעל אותו. זאת, לצורך שיפור יכולת להבין הוראות, לזכור משימות במהלך היום ועוד.

הסבר לגנות

למעשה פעילויות רבות בגן עוסקות בזיכרון עבודה. הקשבה לתכנים במפגש, הקשבה לסיפור, שיח עם בני הגיל, הוראות רב שלביות. כל אלה מפתחים את יכולות זיכרון העבודה של הילדים. יחד עם זאת, ניתן לבצע פעילויות נוספות שיבססו בעיקר על מסלולי הספורט.

פעילויות גרעין

1. מתן הוראות מתחלפות תוך כדי ביצוע המסלול.
2. מתן הנחיות מורכבות בעת מסלול ספורט או משחק גופני אחר. למשל: כשישמע פעמון עוצרים במנח גבוה וכשנשמע תוף עוצרים במנח נמוך. או משחקים כמו "ים-יבשה" שבהם משחקים גם עם מילים נרדפות: "דלי- סירה, ארמון חול- מצופים".
3. עבודה עם מדרש תמונה ושאלת שאלות מגוונות על הפרטים בתמונה.

ניתן לראות הרחבה במדריך.

אפשר לבצע פעילויות אלה רק עם מספר ילדים שלהם קושי בתחום זה.

מטרת היחידה "גמישות"

לעבוד על יכולת הגמישות של הילדים, מעבר בין מטלות שונות, יכולת לחשוב על בעיה בדרכים שונות ויצירתיות.

הסבר לגנות

הגן מזמן מצבים רבים להפגנת גמישות ויצירתיות, למשל משחק סוציודרמטי, מוקד יצירה פתוח, בעיקר מוקד גרוטאות, מעברים בין מטלות שונות, חשיפה לעבודה עם חומרים מגוונים (עפרונות, צבעים ועוד). יחד עם זאת, ניתן לעבוד ולהתאמן על המיומנות דרך משחקים פיזיים ומשחקי קופסא.

פעילויות גרעין

1. מסלולי ספורט עם הוראות מתחלפות/שינויי כיוון.
2. משחקי קופסא כגון טאקי, מפלצות ועוד

ניתן לראות הרחבה במדריך.

חשוב לשלב גיוונים שעובדים על גמישות בתוך מסלולי הספורט ככל שהשנה מתקדמת והילדים מתרגלים למסלולים. כמו כן, חשוב מאוד לשלב פעילויות אלה עם קבוצת המוקד.

לסיכום:

העבודה על תפקודים ניהוליים דרך אימון גופני ואימון משחקי חשבה ביותר, היא מתחילה דרך הקניה קצרה והדגמה, אך ממשיכה לאורך כל שנת הלימודים באופן קבוע בגן ובמקביל לפעילויות אחרות בגן בכלל ובמקביל לתכנים אחרים של תוכנית א.י.ל בפרט.