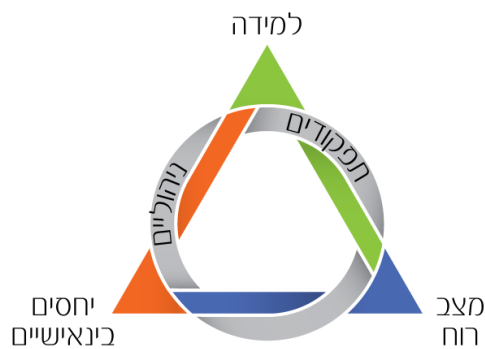


## נושא מספר 3

# עיכוב תגובה



משך הנושא: 5 מפגשים.



**מטרת הנושא:** נוסא זה עוסק בפיתוח יכולת של עצירה ועיכוב תגובה. ✓

**תרגול הנושא:** עיקר התרגול וההפנמה ייעשו באמצעות הכללה ויישום של הפעילויות הנלמדות ביחידה, במסגרת שגרת הלמידה וההתנהגות בביה"ס.

### למורה



מטרת המפגש הראשון הינה להציג בפני הילדים את החשיבות של יכולת העצירה בהקשר הלימודי והחברתי.

### עזרים והכנה למפגש



מדבקות כוכבים או טוש מחיק בצבע צהוב לצייר כוכבים על הלוח.

### מבנה המפגש



- הצגת נושא המפגש : חשיבות יכולת העצירה.
- הוצאת מחברת א.י.ל.
- משחק חידות.
- סיפור הרפתקאות איילי.
- הסבר לגבי חשיבות העצירה ודיון .

**“שלום ילדים. היום נתחיל לעסוק בנושא חדש, שמדגיש לנו כמה חשוב לעצור ולחשוב לפני שאנחנו מגיבים. למשל, כשאנחנו חוצים את הכביש עם מבוגר, ראשית אנחנו עוצרים בצד המדרכה, לא מתפרצים לכביש, מביטים ימינה ושמאלה וכשהמבוגר מאשר שאין מכונית רק אז אננו חוצים. בואו נחשוב לרגע מה יכול לקרות אם לא נעצור לפני שאנו עוברים את הכביש?**

**הכביש הוא רק מקום אחד שבו אננו עוצרים לפני שאנחנו מגיבים, היכולת לעצור חשובה במצבים רבים. אננו נקרא לעצירה הזאת 'עיכוב תגובה', מאחר ואנחנו מעכבים, ממתנינים עם התגובה עד אשר המוח שלנו מאשר לנו לבצע אותה.”**

### למורה

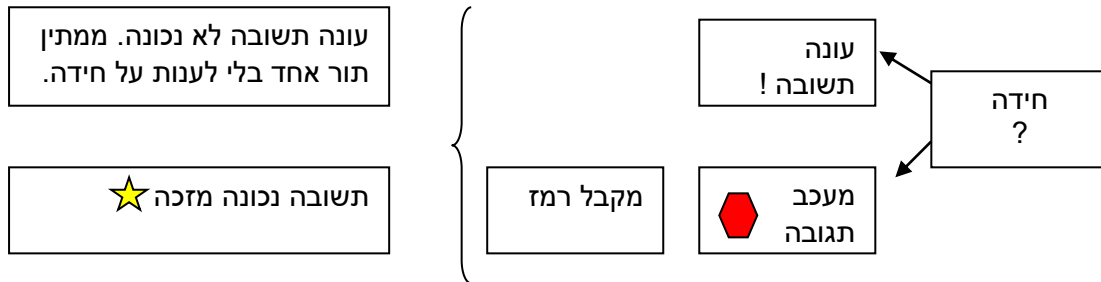


נושא עיכוב התגובה יודגם דרך משחק חידות. הילדים יושבים בקבוצות. בכל קבוצה יבחר ראש קבוצה שירשום במחברת א.י.ל את התשובה לחידה, לאחר התייעצות קבוצתית. וילד/ה נוסף/ת בקבוצה שיהיה אחראי להכריז על עצירה "עיכוב תגובה" על ידי הרמת יד בדומה לסמל העצור. החידות בנויות כך שלא ניתן לענות עליהן מייד, אלא נדרשת המתנה לרמז. הקבוצה שתבחר להמתין תהיה בעלת סיכוי גבוה יותר לענות נכון ביחס לקבוצה שלא. כאשר ניתנת תשובה שאינה נכונה, הקבוצה שענתה זאת לא תוכל להשתתף בסבב הבא של החידות. לאחר המתנה של תור אחד הקבוצה יכולה לשוב למשחק.

**“נתחיל במשחק חידות שחשוב בו מאוד לעכב/לעצור את התגובה, לחשוב ולבחור איזו תגובה מתאימה, ורק אז לענות.”**

## למורה

יש לצייר את התרשים על הלוח שמסביר את חוקי המשחק.



**"כעת אבחר ילד אחד בכל קבוצה שירשום את התשובה של הקבוצה שלו לחידה במחברת א.י.ל. בנוסף נבחר ילד נוסף בכל קבוצה שיהיה אחראי לעשות סימן של עצור (חשוב שהמורה תדגים), אם הקבוצה בוחרת לעכב תגובה ולהמתין לרמז נוסף. חשוב מאוד לעבוד בקבוצה בשקט בכדי ששאר הקבוצות לא ישמעו את התשובה שחשבתם עליה. אני אעבור בין הקבוצות ואבדוק את התשובה שרשמתם. אם עניתם נכון הקבוצה שלכם תקבל כוכב, אם טעיתם תצטרכו להמתין תור אחד עד שתוכלו לשוב ולשחק במשחק. לכן חשוב שתענו רק אם אתם ממש בטוחים בתשובה. לכל חידה שאקרא יש שני רמזים.**

## למורה

רצוי לרשום על הלוח את שמות הקבוצות (או ראש הקבוצה) ולהציג את הניקוד. אם קבוצה לא הרימה יד "עצור" חשוב לבדוק את התשובה שלה לפני מתן הרמז.

רמז : אני גרה ברפת	רמז : מייצרים ממני חלב	1. יש לי 4 רגליים
רמז: אני מתחרז עם חלון	רמז : אני מלא באוויר	2. אני עף ברוח
רמז : ובשם שלי יש גם סל	רמז : לפעמים אני עשוי מעץ	3. יושבים עלי
רמז : כשנכנסים לבית חייבים לעבור דרכי.	רמז : יכולה להיות בצבעים שונים.	4. אני נמצאת בכל בית
רמז : אני אדום מבפנים ויש לי לפעמים גרעינים שחורים.	רמז : בחוץ אני ירוק .	5. אני פרי שאוכלים בקיץ.
רמז : אני טס בשמים.	רמז : אני יכול להוביל ממקום למקום הרבה אנשים ביחד .	6. אני כלי תחבורה
רמז : אני מלמדת בבהי"ס	רמז : בהפסקה אני נפגשת עם חברות..	7. אני מגיעה לבית ספר
רמז : אני עשוי מצמר	רמז : בעיקר בעונת החורף	8. לובשים אותי

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

רמז : אוניות שטות בי .	רמז : בדך כלל שוחים בי	9. אני נמצא בחוץ
------------------------	------------------------	------------------

תשובות: 1. פרה; 2. בלון; 3. ספסל; 4 דלת; 5. אבטיח; 6. אווירון; 7. מורה; 8. סוודר; 9. ים;

"במשחק החידות ראינו כמה חשוב לעצור את התגובה ולחכות לרמז. רק הרמז עזר לנו להגיע לתשובה אחת מדוייקת ולענות נכון. כל הכבוד שהצלחתם להמתין עם התשובה עד שקבלתם רמז או שניים ואז יכלתם לענות בקלות באופן מדוייק. גם בלימודים וגם עם אנשים מבוגרים או ילדים חשוב מאוד לעצור ולחשוב לפני שאנו עונים או מגיבים."

"זוכרים את איילי? לפני כמה מפגשים הכרנו את איילי. הוא בדיוק התחיל ללכת לבי"ס, כמובן. ראינו מה קורה לו כשהוא לא מצליח במשהו ומתוסכל. ראינו שכשמצב הרוח רע, קשה לעשות פעילויות, ללמוד ולהתנהג בצורה נעימה מזמן משחק עם חברים. גם איילי, שנמצא במצב רוח רע, שוכח לעכב את התגובה ולכן הוא מסתבך בצרות, כמו שמייד נשמע."



היה זה יום סתווי, וכמו בכל בוקר, הגיע איילי לכיתה.

בשיעור הראשון למדו הילדים את שמות האותיות, ואחריו, בהפסקה של ארוחת העשר, שיחק איילי עם חבריו ואכל את כריך הגבינה שאימא הכינה לו. בשיעור השני המורה חילקה את כולם לקבוצות, ונתנה לכל קבוצה דף עבודה. עם איילי בקבוצה היו בלה הסנאית, נוני הינשוף ופולי הפיל. נוני הינשוף לקח יוזמה והקריא לחברי הקבוצה את המשימה: למתוח קו בין שם האות לאיור המתאים. איילי התבונן בדף שלפניו, אך פתאום לא זכר דבר. הוא ניסה להתרכז והתאמץ כל כך עד שהקרניים שלו החלו להזיע, ועדיין לא הצליח לזכור את האותיות. איילי נעשה מתוסכל מאוד. הוא קימט את הדף וזרק אותו לרצפה.

"מה קרה?" שאלה בלה הסנאית את איילי בדאגה. אך איילי היה כל כך כעוס שצעק עליה שלא תתערב בעניינים שלא שלה, אמר לה שהיא מעצבנת והפנה לה את גבו.



חשוב לעורר דיון על הרגשות של איילי ולחבר את הרגש והתגובה למשולש א.י.ל.

שאלות אפשריות לדיון:

- מה איילי הרגיש כשהוא לא זכר את האותיות?
- האם קרה למישהו מכם מצב כזה, שלא זכרתם משהו, או לא הצלחתם לעשות משימה?
- למה איילי התעצבן על בלה הסנאית?

## למורה



בסיכום הדיון, כאמור חשוב לחבר את התכנים שעולים למשולש א.י.ל. למשל, "הוא הרגיש מתוסכל ולכן לא רצה להמשיך ללמוד בנוסף הקשרים שלו עם החברים נפגעו כי הוא צעק והעליב חברה. איילי לא הצליח לעשות דבר אחד לפני שהוא הגיב. מהו הדבר הזה?"

## למורה



את המשך הסיפור רצוי לעשות בהמחזה: מזמינים שתי קבוצות של תלמידים אחת שתציג את הסיפור כפי שהוא (קבוצת הסיפור) ואחת שתציג אפשרות של עיכוב תגובה – מה היה קורה לאיילי אם הוא היה עוצר לפני שהגיב (קבוצת העצור). הכיתה יכולה לסייע ברעיונות לקבוצת העצור למשל: במקום לקום ולהסתובב – להזז את הרגלים מתחת לשולחן בכדי להרגע מעט, להגיד לחברים שהוא כעוס ומתוסכל ושיעזרו לו להרגע ועוד.



איילי לא נרגע, וגם בשיעור הבא היה זעוף ומרוגז. הוא קם ממקומו ללא רשות, הסתובב בכיתה ונגע בחפצים של ילדים אחרים. הוא אפילו חטף טוש לפולי הפיל זרק אותו לצד השני של הכיתה.

מאוחר יותר, בהפסקה הגדולה, איילי עדיין היה במצב רוח רע. הוא לא רצה לשחק עם אף אחד ופשוט עמד לו ליד המגלשה. כשנוני הינשוף ופולי הפיל הציעו לאיילי להתגלש איתם הוא החליט להצטרף אך עדיין היה זעוף, וכשפולי נתקע בו בטעות על המגלשה, איילי התרגז ממש והדף אותו אחורנית בכוח.

## דיון



חשוב לעורר דיון על הרגשות והתגובות של איילי. תוך התייחסות לשתי הקבוצות שהציגו (קבוצת הסיפור וקבוצת העצור).

**"למה איילי היה כעוס? למה הוא הסתובב בכיתה ללא רשות ונגע בחפצים? היכן איילי הרגיש יותר טוב בקבוצת הסיפור או בקבוצת העצור? האם זה קשה לעצור כשכועסים ומתוסכלים? מה יהיה המשך הסיפור בכל אחת מהקבוצות?"**



אחרי ההפסקה המורה ביקשה מאיילי לשבת בצד, ואחרי שנרגע אמרה לו שהיא רואה שעובר עליו יום קשה. היא גם אמרה לו שהיא יודעת שכשמתוסכלים ויש מצב רוח רע אז קשה ללמוד וקשה להיות נחמד אל החברים. המורה הסבירה לאיילי שהוא הפר את כללי המותר והאסור בכיתה – הוא גם קימט וזרק את הדף, וגם פגע בחברים. איילי השפיל את מבטו.

"אני יודע שזה אסור", הוא אמר, "אבל הייתי כל כך כעוס שלא הצלחתי לעצור את עצמי."

המורה חיבקה את איילי. "אתה צודק", היא אמרה, "כשאנחנו במצב רוח רע, מאוד קשה לנו לשמור על הכללים ולעצור. לכן לפעמים פועלים בצורה שפוגעת בנו או במישהו אחר."

"אז מה עושים?" שאל איילי.

"אנחנו יכולים ללמד את עצמנו לעצור גם כשאנחנו כועסים", השיבה בחיך. "המוח שלנו הוא שאחראי לעצור."

איילי הביט במורה בסקרנות והיא אמרה שבשיעור הבא היא תסביר לאיילי ולכל הילדים בכיתה על המוח ועל איך אפשר להיעזר בו וללמד את עצמנו לעצור.



**"שמעתם את הסיפור על איילי ועל מה שקרה לו. קרה לכם גם שהייתם במצב רוח רע ועשיתם משהו שמפר את הכללים ושפוגע ולא נעים?"**

לעודד את הילדים לתת דוגמאות ולתת גם דוגמא אישית.



**"המורה של איילי אמרה לו שהמוח יכול לעזור לנו לעצור ולשלוט בהתנהגות שלנו. מדוע חשוב לדעת מתי לעצור ולשלוט בהתנהגות? איך זה יכול לעזור לנו בזמן שאנחנו בכיתה? האם זה יכול לעזור לנו גם בבית? במפגש הבא נרחיב ונלמד על דרך הפעולה של המוח. נבין איך הוא יכול לעזור לנו לשלוט בהתנהגות שלנו וכיצד אנו יכולים לשפר את השליטה שלנו דרך אימון".**

### למורה



מטרת המפגש הינה לפתח את יכולת העצירה של הילדים. לצורך פיתוח יכולת זו הילדים נדרשים להבין כיצד הגוף מבצע עצירה, מה המשמעות של עצירה ולמה חשוב לדעת לעצור בהקשר הלימודי והחברתי.

### עזרים והכנה למפגש



□ נספח 1 : תמונה של המוח

### מבנה המפגש



- ✓ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ✓ הצגת נושא המפגש : פיתוח יכולת עצירה.
- ✓ רענון סיפור הרפתקאות איילי.
- ✓ הסבר על המוח המפקד והקשר בין המוח להתנהגות
- ✓ הצגת משחקים לפיתוח יכולת העצירה
- ✓ סיכום ומתן שיעורי בית על חקר המוח

**“במפגש הקודם קראנו על קושי שהציף את איילי במהלך ביצוע משימה לימודית של מתיחת קווים בין אותיות ואיורים. מי זוכר איך קושי זה גרם לאיילי להרגיש? איך הוא התנהג בעקבות ההרגשה?”**

**“הקושי של איילי להתמודד עם משימה לימודית גרם לו להרגיש כועס ומתוסכל והוא לא היה מסוגל לשלוט בהתנהגות שלו. הוא קימט את דף העבודה, הסתובב ללא רשות בכיתה וגם פגע בחברים. כל זה בגלל שהיה לו מצב רוח רע והוא כעס. הוא לא הצליח ללמוד וגם היה לו קשה לשחק עם חברים. מדוע חשוב שנשלוט בהתנהגות שלנו?”**

**“בחלק האחרון של הסיפור, קראנו שהמורה של איילי אמרה לו שהמוח יכול לעזור לנו לעצור ולשלוט בהתנהגות שלנו. מי יודע מה זה מוח? ומה המוח עושה?”** לאפשר לילדים לענות.

**“המוח נמצא בתוך הראש שלנו והוא אחראי על כל הפעולות שלנו. במוח מתגבשות המחשבות. כשאנחנו חושבים מחשבה, המוח נותן פקודה לגוף לעשות פעולה כלשהי. המוח מעביר מסרים לכל חלקי הגוף שלנו עם חוטים שנקראים עצבים. העצבים מעבירים למוח מידע מהחלקים השונים של הגוף והם מעבירים פקודות מהמוח אל חלקי הגוף”**

## למורה



מטרת ההסבר היא לתת לילדים מושג כללי לגבי תפקיד המוח, כשהדגש הוא על ההבנה שהמוח אחראי על כל התנועות והפעולות של הגוף. המוח נותן פקודה והגוף מבצע, ולכן חשיבה והחלטה הם אלה שיוצרים את הפעולות וכל אחד יכול להחליט, לעצור ואז המוח ייתן פקודה מתאימה לגוף. **“בואו נעשה משחק קטן. כשאומר ‘המוח אמר’, תעשו את מה שאני אומרת, וכשלא אומר ‘המוח אמר’ אתם נשארים לשבת. המוח אמר להרים ידיים. המוח אמר להוריד יד אחת. להניח יד על האף....”**

## למורה



להמשיך עם המשחק כמה דקות. לעצור ולתת הסבר לילדים:

**“במשחק אמרתי לכם לעשות פעולות שונות, כאילו שאני המוח שלכם. ככה המוח של כל אחת ואחד מכם נותן פקודה לחלקים שונים בגוף לעשות או לעשות משהו”.**

**“ראיתם שזה לא קל. לפעמים קשה לעצור את הגוף. כדי לעצור צריך להקשיב ממש טוב ולהיות מרוכזים. כשאנחנו לא מרוכזים או כשאנחנו במצב רוח רע וכועסים מאוד, אנחנו מתבלבלים והמוח לא נותן לגוף פקודה לעצור. זה מה שקרה לאיילי בסיפור. הוא כל כך כעס, עד שפגע בחבר. הוא יודע שאסור לדחוף, אבל באותו הרגע מרוב שכעס, המוח לא הצליח לתת לגוף פקודה לעצור והוא לא שלט בעצמו. אז מה אפשר לעשות? איך אפשר לעזור למוח שלנו לתת פקודה לגוף ולא להתבלבל? צריך להתאמן. כמו שמתאמנים בספורט. תספרו על מה התאמנתם כדי להשתפר?”** לאפשר לילדים לתת דוגמאות מעולם הספורט והלמידה ולסכם: **“כמו שבספורט כשמתאמנים השרירים מתחזקים, כך גם את המוח אפשר לאמן. יש כל מיני פעילויות של ספורט ומשחקים שונים שעוזרים להתאמן בלעצור.**

**יש מצבים נוספים בהם אנו צריכים לעכב את התגובה. למשל, כאשר אנחנו מכינים שיעורים או קוראים בבית ומהחדר השני אנו שומעים את הפתיח של תוכנית הטלוויזיה האהובה עלינו, מה קורה לנו? מה היינו רוצים לעשות?**

**נכון, היינו רוצים להצטרף לצפייה בתוכנית, אבל אז לא נסיים את המשימה שהיתה לנו. לכן גם במצב הזה אנחנו צריכים לעכב את התגובה. איזה תגובה אנחנו צריכים לעכב/לעצור?**

**בלמידה יש הרבה מצבים שאנחנו צריכים להתמקד בכתיבה, בקריאה ולהתעלם מדברים אחרים שקוראים מסביבנו. מי יכול לספר לי על דוגמא שהוא היה צריך לעכב תגובה, כלומר להתעלם ממהו אחר ולהתמקד במשימה אחת (לימודים או משחק).”**

## למורה



מאפשרים שיתוף רב ככל שניתן, המורה יכולה גם לשתף בדוגמאות מהכיתה.

**“לפעמים, זה יכול להיות באמת קשה לעכב את התגובה שלנו, אז אנחנו צריכים להתאמן ולהשתדל יותר. אדגים לכם את זה דרך משחק.”**



## למורה



מבקשים 5-7 מתנדבים לצורך משחק "דג מלוח".

"בעת נשחק משחק ששמו 'דג מלוח' ילד אחד יהיה הדג המלוח הוא יעמוד צמוד ללוח. שאר המשתתפים יעמדו בשורה בצד השני של הכיתה. ה'דג המלוח' יסתובב ללוח, הוא יעצום עיניים, ויקרא בקול רם '1 2 3 דג מלוח', ושוב יסתובב אל המשתתפים. בזמן שהוא קורא, יתר המשתתפים מתקדמים לעברו. כאשר הוא יפקח עיניים אתם קופאים במקום. לאחר שהמשתתפים קופאים במקום, ה'דג המלוח' ניגש לכמה משתתפים שבוחר, ומנסה להצחיק אותם (ברוב המקרים אסור לו לגעת בהם). אם משתתף אז או צחק הוא חוזר לקו ההתחלה המסומן".

## למורה



לאחר שמסיימים את ההדגמה עוברים לדיון וסיכום.

"מה היתה המשימה של הילדים?"

נכון מאוד. המשימה שלהם היתה לזוז רק כשקוראים 1-2-3 דג מלוח, ולעמוד קפואים בלי לזוז כאשר הוא מסתובב. בנוסף הם נדרשו להתקרב כמה שיותר ללוח.

איזו תגובה הילדים נדרשו לעכב/לעצור?

נכון, הילדים נדרשו להתעלם מהניסיונות להצחיק אותם ולהשאיר במצב קפוא.

כעת אשאל את הילדים שהשתתפו המשחק, האם הניסיון לעכב את התגובה ולא לצחוק היה

קשה או קל?"

## למורה



בהתאם לתגובות מתייחסים לקושי לעכב את התגובה והמאמץ שזה דורש. לכן, חשוב לתרגל ולאמן את "השריר" של עיכוב התגובה.

"בתחילת המפגש ציינו שהמוח הוא זה שמפקד על ההתנהגות שלנו. לכן חשוב ללמוד ולהכיר את המוח שלנו, לכן אבקש מכם לחקור בבית ולהכיר את המוח המפקד.

שיעורי בית: כל אחד צריך לבדוק כיצד המוח שלנו מפקד על הגוף. אפשר לשאול את ההורים או להסתכל ביחד איתם בספרים על גוף האדם או באינטרנט. את מה שלמדתם תציירו או תדפיסו מהמחשב ובמפגש הבא תספרו לכיתה על משהו שלמדתם".

## למורה



יש לחלק את המכתב להורים (נספח 4) עם ההנחיות למשימת חקר המוח כמפקד על הגוף. שימו לב שבמכתב זה מופיעות הנחיות הרלוונטיות גם למפגש הרביעי של הנושא.



## סיכום

**“לסיכום, במפגש זה למדנו שהמוח הוא המפקד של הגוף. כל פעם שאנחנו מרגישים בגוף שקשה לנו להתאפק או לעצור, נזכיר לעצמנו שהמוח הוא המפקד ודרכו אנו יכולים לשלוט בהתנהגות שלנו. מה אנחנו יכולים לעשות כדי לעזור למוח לפקד על הגוף?  
אנחנו צריכים לחזק את המוח דרך אימון, כמו שאנו מתאמנים בספורט.”**

### למורה



מפגש זה יעסוק בחזרה על הנושא של המוח כמפקד והכנת תמרור "עצור" ככלי עזר לביצוע העצירה.

### עזרים והכנה למפגש



- נספח 2 : תמרור עצור.
- נספח 3 : שבלונה להכנת תמרור עצור.
- בריסטולים או שבלונות של תמרור עצור, צבעים, גואש / פנדה אדום, מקל ארטיק גדול.

### מבנה המפגש



- הוצאת מחברת א.י.ל.
- הצגת נושא המפגש : תמרור עצור
- חזרה על הנושא המוח כמפקד.
- דיון על הקשר בין המוח לעצירה
- הכנת תמרורי עצור.
- סיכום.

**"במפגשים הקודמים למדנו על עצירה ועל זה שהמוח שלנו אחראי על הגוף ונותן פקודות לגוף. במשימת הבית היה עליכם למצוא בספרים, באינטרנט או בכל מקור מידע אחר כיצד המוח מפקד על הגוף. מי מעוניין לשתף את הכיתה בחומרים שמצא?"**

לאפשר לילדים לשתף ולהציג את תוצרי שיעורי הבית.

**משימת החקר שלכם העלתה את החשיבות של המוח בשליטה על גוף. כפי שהתחלנו לדבר גם במפגש הקודם, כדי להצליח ולשלוט על הגוף, חשוב לאמן את המוח לעצור. כפי שאנחנו מאמנים את השרירים שיהיו חזקים דרך ספורט כך אנו צריכים לאמן את המוח. את המוח ניתן לאמן דרך תרגול של תמרור 'עצור'. מי יודע מה זה תמרור עצור?"**

לאפשר לילדים לענות ולסכם עם דגש לחשיבות התמרור כמונע פגיעה. ניתן להראות את התמונה



של תמרור העצור המצורפת בנספח 2

**"אמרתם דברים נכונים. תמרור 'עצור' מודיע לנו שצריך לעצור. אם מכונית לא עוצרת היא עלולה להיפגע או לפגוע במישהו. גם אנחנו, אם לא נעצור, יכולים לפגוע במישהו או משהו. זוכרים את הסיפור על איילי?"**

## למורה



במידה והילדים לא זוכרים את פרטי הסיפור, חשוב לרענן ולהזכיר שחוסר ההצלחה והתסכול של איילי כשלא הצליח את דף העבודה, הוביל לתחושות כעס ולחוסר שליטה בהתנהגות. איילי הפריע בכיתה וכעס על החברים.

**"כאשר איילי כעס והיה מאוכזב היה לו קשה לשלוט בעצמו והוא עשה דברים שעוברים על הכללים ופוגעים באחרים. הוא זרק את הדף על הרצפה והסתובב ללא רשות ולא הצליח לעשות מטלות ופגע בחברים שלו. גם לנו זה קורה לפעמים וכדי לעצור אנחנו יכולים להיעזר בתמרוך 'עצור'. כשילד מרגיש שהוא עלול לעשות משהו פוגע או משהו שעובר על הכללים, הוא יכול לראות את התמרוך והוא יזכיר לו לעצור. אפשר גם להראות תמרוך עצור לילד אחר שנראה שהוא עומד לעשות משהו לא נעים וגם אני אראה את התמרוך למי שזקוק לכך".**

**"אני מחלקת לכם עכשיו בריסטולים וצבעים ונכין תמרוכי עצור אישיים שתוכלו לשמור בתיק או על השולחן. כל אחד יניח את כף ידו על הבריסטול ויעבור מסביבה עם צבע אדום. את השטח שמסביב נצבע באדום ולאחר מכן נדביק את התמרוך על מקל הארטיק".**

## למורה



אפשרות נוספת היא לחלק את השבלונות של תמרוך עצור (מצורף כנספח 3) שבהן הילדים רק נדרשים לצייר את היד. בנוסף, חשוב להכין תמרוך "עצור" אחד כיתתי שיהיה על שולחן המורה. לאחר היצירה:

**"עכשיו אקריא לכם שוב את הסיפור על יהלי ומה שקרה לו וכשנראה לכם שהוא היה צריך לעצור תרימו את התמרוכים שלכם".**



היה זה יום סתווי, וכמו בכל בוקר, הגיע איילי לכיתה.

בשיעור הראשון למדו הילדים את שמות האותיות, ואחריו, בהפסקה של ארוחת העשר, שיחק איילי עם חבריו ואכל את כריך הגבינה שאימא הכינה לו. בשיעור השני המורה חילקה את כולם לקבוצות, ונתנה לכל קבוצה דף עבודה. עם איילי בקבוצה היו בלה הסנאית, נוני הינשוף ופולי הפיל. נוני הינשוף לקח יוזמה והקריא לחברי הקבוצה את המשימה: למתוח קו בין שם האות לאיור המתאים. איילי התבונן בדף שלפניו, אך פתאום לא זכר דבר. הוא ניסה להתרכז והתאמץ כל כך עד שהקרניים שלו החלו להזיע, ועדיין לא הצליח לזכור את האותיות. איילי נעשה מתוסכל מאוד. (הרמת העצור) הוא קימט את הדף וזרק אותו לרצפה.

"מה קרה?" שאלה בלה הסנאית את איילי בדאגה. אך איילי היה כל כך כעוס (הרמת העצור) שצעק עליה שלא תתערב בעניינים שלא שלה, אמר לה שהיא מעצבנת והפנה לה את גבו. איילי לא נרגע, וגם בשיעור הבא היה זעוף ומרוגז. (הרמת העצור) הוא קם ממקומו ללא רשות, הסתובב בכיתה ונגע בחפצים של ילדים אחרים. הוא אפילו חטף טוש לפולי הפיל וזרק אותו לצד השני של הכיתה.



מאוחר יותר, בהפסקה הגדולה, איילי עדיין היה במצב רוח רע. הוא לא רצה לשחק עם אף אחד ופשוט עמד לו ליד המגלשה. כשנוני הינשוף ופולי הפיל הציעו לאיילי להתגלש איתם הוא החליט להצטרף אך עדיין היה זעוף, וכשפולי נתקע בו בטעות על המגלשה, איילי התרגז ממש (הרמת העצור) והדף אותו אחורנית בכוח.

אחרי ההפסקה המורה ביקשה מאיילי לשבת בצד, ואחרי שנרגע אמרה לו שהיא רואה שעובר עליו יום קשה. היא גם אמרה לו שהיא יודעת שכשמתוסכלים ויש מצב רוח רע אז קשה ללמוד וקשה להיות נחמד אל החברים. המורה הסבירה לאיילי שהוא הפר את כללי המותר והאסור בכיתה – הוא גם קימט וזרק את הדף, וגם פגע בחברים. איילי השפיל את מבטו.

"אני יודע שזה אסור," הוא אמר, "אבל הייתי כל כך כעוס שלא הצלחתי לעצור את עצמי."

המורה חיבקה את איילי. "אתה צודק," היא אמרה, "כשאנחנו במצב רוח רע, מאוד קשה לנו לשמור על הכללים ולעצור. לכן לפעמים פועלים בצורה שפוגעת בנו או במישהו אחר."  
"אז מה עושים?" שאל איילי.

"אנחנו יכולים ללמד את עצמנו לעצור גם כשאנחנו כועסים," השיבה בחיוך. "המוח שלנו הוא שאחראי לעצור."

**"אני מזמינה אתכם לספר להורים בבית על תמרור העצור ולחשוב ביחד עם ההורים מתי חשוב לעצור בבית. אתם יכולים לרשום את זה ביחד עם ההורים או לצייר ולהביא לכיתה".**

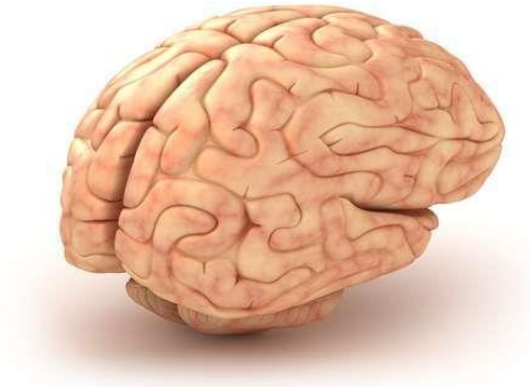
## סיכום הנושא

**"היום במפגש דיברנו על עצירה ולמדו על תמרור עצור שעוזר לנו לעצור. הכנו תמרור ולמדנו מתי אפשר להשתמש בו תוך שתרגלנו את השימוש כשקראנו את הסיפור על איילי. כמו איילי, במצבים רבים, בלימודים בבית ועם החברים אנו צריכים להזכיר לעצמנו שהמוח הוא המפקד על הגוף ועלינו לעכב את התגובה שלנו ולעצור. ככל שנתאמן יותר על העצירה כך נצליח לשלוט טוב יותר בהתנהגות שלנו גם בעת הלמידה וגם במשחק או שיחה עם אחרים".**



### נספחים לנושא 3 – עיכוב תגובה

נספח מס' 1: תמונה של המוח



נספח מס' 2: תמרור עצור



נספח מס' 3 : שבלונה להכנת תמרור עצור





### יחידת עיכוב תגובה/אינהיביציה (עצירה)

להורי תלמידי כיתה \_\_\_\_ שלום רב,

במסגרת תכנית **אני יכול להצליח** בכיתתנו, נתחיל בשבוע הבא את הנושא העוסק בעיכוב תגובה ובפיתוח יכולת עצירה. יכולת זו הינה חלק ממכלול תפקודים בשם "תפקודים ניהוליים" (Executive Functioning). תפקודים אלו אחראיים על תהליכי תכנון, ארגון, בקרה וויסות עצמי.

במהלך הנושא הילדים ילמדו מדוע חשוב לבצע עצירה הן בתחום הלימודי (למשל כאשר לא מצליחים לבצע משימה בדף עבודה) והן בתחום החברתי-רגשי (למשל כאשר כועסים מאוד על חבר). בנוסף הם ילמדו על תפקידו של המוח כמאפשר את השליטה על ההתנהגות וילמדו להיעזר בתמרור עצור ככלי לביצוע עצירה.

כדי להעצים את תהליך הלמידה על המוח ואת השימוש בתמרור עצור ככלי לעצירה, נבקש את שיתוף הפעולה שלכם.

#### משימת בית

1. משימת חקר המוח כמפקד על הגוף:

בסיום המפגש שייערך בתאריך \_\_\_\_ הילדים יתבקשו לחקור כיצד המוח מפקד על הגוף. נבקשם לסייע להם בהבנת הנושא באמצעות עיון בספרים או באינטרנט ובחיפוש אחר תמונות או סרטונים.

את תוצרי משימת החקר התלמידים מתבקשים להביא עימם לכיתה בתאריך \_\_\_\_.

2. משימת תמרור עצור:

בסיום המפגש שייערך בתאריך \_\_\_\_ הילדים יתבקשו לחשוב מתי חשוב לבצע עצירה בבית. נבקשם למלא עימם את דפי העבודה שקיבלו. את הדפים עליהם להביא למפגש שיתקיים בתאריך \_\_\_\_.



שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!  
תודה,  
מחנכת הכיתה.