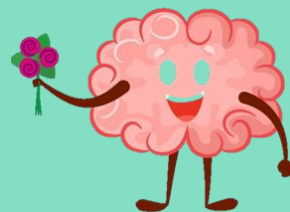




להיות בפוקוס:
למידה בזום
גם עם לקויות למידה



ד"ר איריס ברכוז

© כל הזכויות שמורות לד"ר איריס ברכוז

להיות בפוקוס- למידה בזום גם עם ל.ל.



ד"ר איריס ברכוז

פסיכולוגית חינוכית מומחית,
מטפלת CBT ומדריכה
מאמנת ADHD מנהלת את המרכז
לאימון וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי, ר"ג
מפתחת משחקים טיפוליים

ADHD ו ל.ל.

חרדות

מיומנויות חברתיות

אג'נדה



חווית הסטודנט ●

הגדרות: תפקודים ניהוליים, לקויות למידה ●

שכיחות וקומורבידיות ●

משוואת המוטיבציה ●

מסוגלות וערך עצמי ●

עניין ●

ידע ואסטרטגיות ●

להפוך לדחוף ●

אימפולסיביות ●

תרגיל חיבור אותיות

D C B A Z Y X W V U T
E F G H I J K L M N O P
S R Q P

תרגיל חיבור אותיות



חווית הסטודנט

- קשיים בתכנון, ארגון והתארגנות
- מוסחות גבוהה, במיוחד עם משימות משעממות ומונוטוניות
- קושי בניהול זמן
- קשיים בקריאה, כתיבה, הבנת הנקרא, הבנת הנשמע, חישובים
- דימוי עצמי נמוך, תחושה מתמשכת של חוסר מסוגלות, חשיבה שלילית, שיפוטית

חווית הסטודנט בזום

- חוסר בקשר אישי
- חוסר בקונקרטיות, מסגרת
- פאסיביות
- שעמום, ריאקטיביות



תפקודים ניהוליים



ADHD
עפ"י תומאס בראון



לקויות למידה- הגדרות ה DSM-V

השם: הפרעת למידה ספציפית (Specific learning disorder)
ההפרעה מתייחסת לקושי מתמיד ברכישת מיומנויות למידה בסיסיות של קריאה, כתיבה, חשבון.

רמת הביצוע במיומנות הלמידה היא מתחת למצופה לבני הגיל או שהושגה רמת ביצוע תואם גיל רק לאחר מאמץ יוצא דופן.
ההפרעה יכולה להופיע לכל אורך החיים באופנים שונים.



לקוויות למידה- הגדרות ה DSM-V

מדובר ב-4 קריטריונים:

א. קשיים בלמידה ובשימוש במיומנויות אקדמיות. יש

צורך בהופעה של לפחות אחד מבין הסימפטומים
הבאים:

1. קריאת מילים: חוסר דיוק או איטיות ומאמץ רב
בקריאת מילים. לדוגמה: קריאת מילים בקול באופן
שגוי או אטי ומהוסס, ניחוש מילים.

2. קושי בהבנת הנקרא לדוגמה: קורא במדויק אבל
אינו מבין את הרצף, היחסים, קושי בהסקת מסקנות
או קושי בהבנת המשמעות העמוקה של הנקרא.

לקוויות למידה- הגדרות ה DSM-V

3. קשיים באיות לדוגמה: הוספה, השמטה, החלפה של עיצורים או תנועות.

4. קשיים בהבעה בכתב לדוגמה: שגיאות רבות בתחביר, בדקדוק, בפיסוק, ארגון פסקה לקוי, ניסוח לא ברור.

לקוויות למידה- הגדרות ה DSM-V

5. קשיים בשליטה במושג המספר, עובדות

מספריות, חישובים לדוגמה: קושי בתפיסת

המספר, יחסים בין מספרים, חיבור ספרות במקום

חיבור מספרים באמצעות זיכרון של עובדות

מתמטיות, בלבול במהלך חישוב והחלפת

פרוצדורות.

6. קשיים בהסקה מתמטית לדוגמה: קשיים

חמורים ביישום מושגים מתמטיים, עובדות או

פרוצדורות כדי לפתור בעיות כמותיות.



לקוויות למידה- הגדרות ה DSM-V

ב. המיומנויות האקדמיות המושפעות מהלקות הן באופן ניכר ומדיד מתחת למצופה יחסית לגיל הכרונולוגי של הפרט, וגורמות להפרעה משמעותית בתפקוד האקדמי או התעסוקתי ולעתים אף בפעילויות יומיומיות,

ג. הקשיים בלימודים התחילו במהלך שנות בית הספר, אך לא בהכרח יבואו לידי ביטוי מלא עד שהדרישה למיומנויות אלו תעלה על היכולות של הפרט.



לקוויות למידה- הגדרות ה DSM-V

ד. הקשיים בלמידה אינם מוסברים על ידי גורמים אחרים, כמו:

אינטליגנציה נמוכה , לקות ראייה או שמיעה , הפרעות מנטליות או נוירולוגיות אחרות, מצוקה פסיכו-סוציאלית, שליטה נמוכה בשפת ההוראה או הוראה חינוכית בלתי מתאימה.

קצה הקרחון

אי הגשת עבודות

יחס מזלזל

דיבור אגרסיבי

איחורים

לשיעורים

לקות בתפקודים

ניהוליים

דיסלקציה

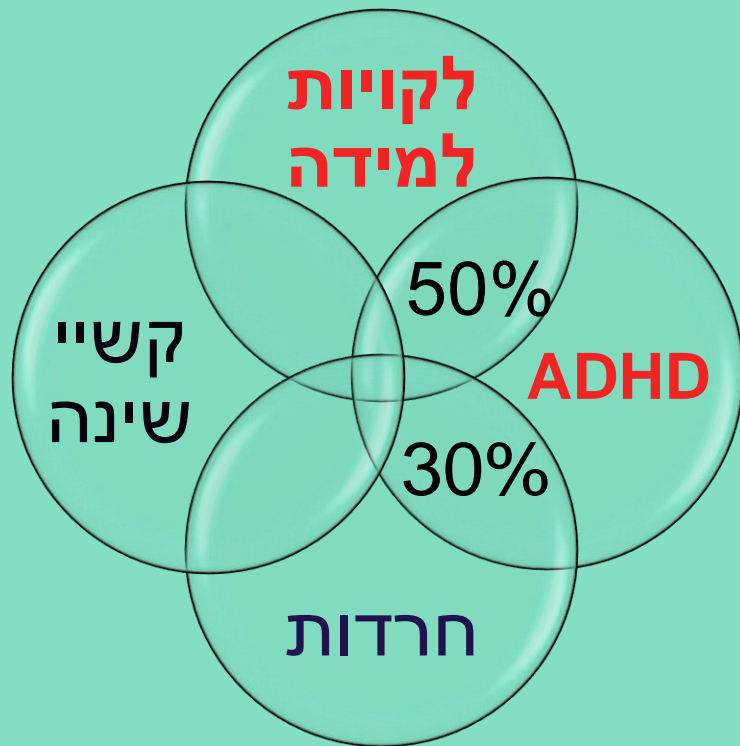
דיסגרפיה

דיסקלקוליה

תחושת חוסר ערך

חוסר מסוגלות

שכיחות ותחלואה נילוויית



- קשיי וויסות חושי
- קשיים מוטוריים
- קשיים התנהגותיים
- בעיות רגשיות

מהם הקשיים העיקריים, שהם גם המפתח לפתרון?

הרחבה של "משוואת הדחיינות" - פירז סטיל



מוטיבציה



ידע
ואסטרטגיות



עניין



מסוגלות,
ערך עצמי

אימפולסיביות



מועד
דדליין

מסוגלות וערך עצמי

confidence



מסוגלות וערך עצמי



- יצירת קשר, קשר אישי
- יצירת חוויות הצלחה
- מתן התאמות
- מתן מענה לתקלות טכניות
- אסטרטגיות ארגון ותכנון משימות

מסוגלות וערך עצמי: יצירת קשר אישי



- אכפתיות- מפגש קצר פעם בשבוע
- בו מקשיבים לצרכים וכן למה עובד טוב
- יצירת קשר בין הסטודנטים:
- חלוקה לחדרים, משימות משותפות
- חונכות
- תמיכה של יועצות למידה
- חניכה של תלמידים חדשים

מסוגלות וערך עצמי: יצירת חווית הצלחה



- מתן משימות פשוטות עם גמול על הביצוע:
- ציונים גבוהים, פטור מעבודה נוספת
- שאלונים דרך הזום: שאלות פשוטות עם ציון
- פישוט הביצוע- שאלות סגורות
- הגדרת מטרה אישית בתחילת הסמסטר:
- למשל: ממוצע 80, חלוקת המטרה ליעדים
- קטנים: פרויקט שמתחלק ל 10 תת משימות.
- מתן התאמות: תוספת זמן, שיעורים מוקלטים.
- מתן מענה לתקלות טכניות
- אסטרטגיות ניהול זמן, ארגון ותכנון משימות

קביעת מטרה:
ציון 80 לפחות
בפרוייקט X



ציון 80 לפחות בפרויקט X



5 נק'	נושא
10 נק'	ביבליוגרפיה
5 נק'	ראשי פרקים
10 נק'	מבוא
5 נק'	כתיבת פרק
10 נק'	סיכום
5 נק'	תיקונים

מהם הקשיים העיקריים, שהם גם המפתח לפתרון?

הרחבה של "משוואת הדחיינות" - פירז סטיל



מוטיבציה



ידע
ואסטרטגיות



עניין



מסוגלות,
ערך עצמי

אימפולסיביות



מועד
דדליין

עניין



- יצירת מעורבות, פרואקטיביות:
שאלת שאלות, מתן תפקידים, שאלונים
- לימוד דרך 3 הערוצים: חזותי,
שמיעתי, קינסתטי: סרטונים, מוסיקה,
התנסויות קונקרטיות
- לימוד עמיתים

שאלת שאלות

נשיאה באחריות
פרואקטיביות



ידע ואסטרטגיות



ידע על ADHD ודרכי טיפול יעילות ●

ידע על טיפול תרופתי ●

אסטרטגיות: ●

ניהול זמן- נשען על ערכים ומטרות

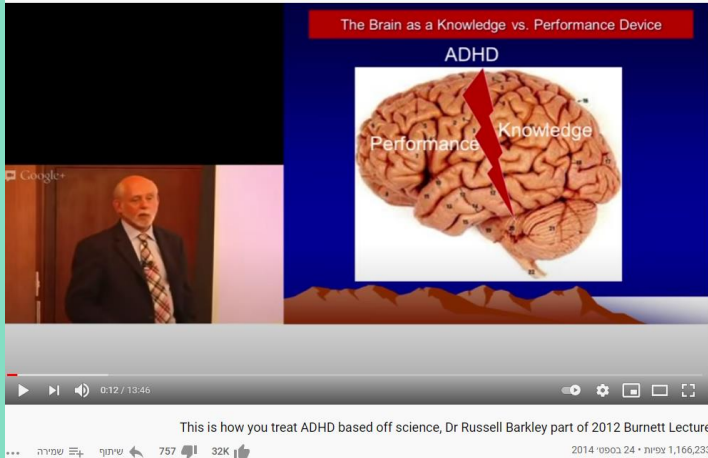
התארגנות לקראת בחינה

הרגעה והרפיה- התמודדות עם חרדת בחינות

חשיבה יעילה

חשיבות הפעילות הגופנית

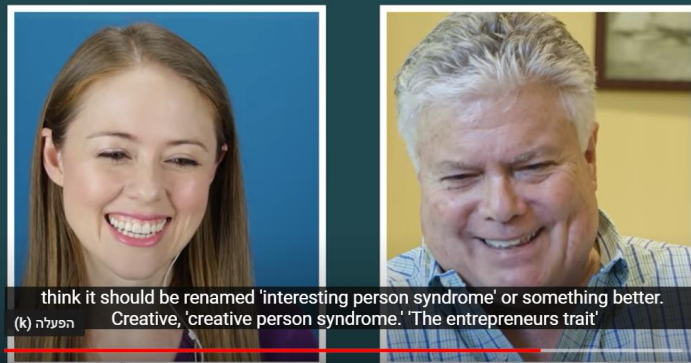
ידע ואסטרטגיות



168 שעות של הפרעת קשב

ADHD אצל מבוגרים
בגישה מעשית ואופטימית

טל קפלינסקי וד"ר ירון לוינסקי



ספרים, סרטונים, ערוצי
יוטיוב, שאלונים

זכויות שמורות לד"ר איריס ברוך

טיפול תרופתי



ניהול זמן: מודל חשוב/דחוף

לא דחוף	דחוף	
להתחיל פרויקט סופשנה ללמוד למבחן ה-3 בתור להתעמל להתקשר לחברים	ללמוד למבחן מחר לסיים פרויקט להגשה מחר לבקר את ההורים	חשוב
לשחק במחשב בינג' סדרות בנטפליקס	לענות על כל המיילים להקפיץ מצלמה לחבר שצריך לצלם הערב	לא חשוב

ניהול זמן

חלוקת היום
ל 4 חלקים:

שעת קימה בבוקר
שעת ארוחת צהרים
שעת חטיף אהה"צ
שעת שינה

צורך בארגון מבחוי:
עוגנים שניתן
להסתמך עליהם כדי
להתארגן מבפנים





פעילות גופנית

פעילות גופנית

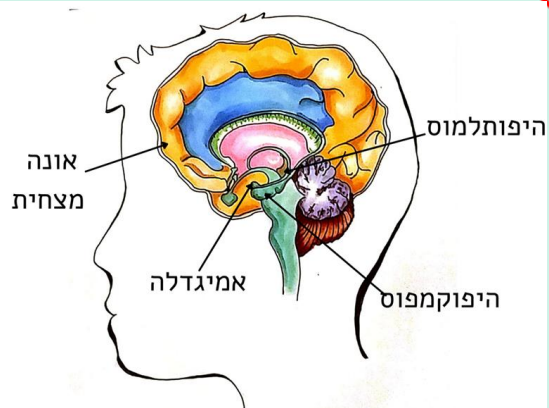
אימון גופני מסייע בלמידה
ומשפר תפקודים קוגניטיביים
ע"י הגברת ייצור חלבון
שנמצא בהיפוקמפוס ונקרא
Brain-derived neurotrophic
factor (BDNF).

מגבירה:

ADHD { רמות דופמין
אדרנלין

רמות סרוטונין, מחסור בו
קשור בחרדה, דיכאון
וכפייתיות.

התמודדות עם חרדת ביצוע, חרדת בחינות



חשיבה יעילה
טכניקות הרפיה
טכניקות הרגעה
מיינדפולנס
ביופידבק

מהם הקשיים העיקריים, שהם גם המפתח לפתרון?

הרחבה של "משוואת הדחינות" - פירז סטיל



מוטיבציה



ידע
ואסטרטגיות



עניין



מסוגלות,
ערך עצמי

אימפולסיביות



מועד
דדליין

אימפולסיביות



טיפול בחרדות
יצירת עניין
חלוקה לתת משימות
ושימוש בחיזוקים רבים
ותכופים
מניעת חסכים
מיינדפולנס

תמריצי אנרגיה (דופה=דופמין) להתמודדות עם אימפולסיביות

תפריט דופה

ראשונות

קפיצה בחבל
פייסבוק
קפה

תפריט דופה

קינוחים

לגלוש באינטרנט
משחק מחשב
סרטון טיקטוק
צפיית בינג'

תפריט דופה

ספשיילים

טיול
שיט
קיר טיפוס
הופעה
משחק כדורגל
לקנות בגדים

תפריט דופה

מנות עיקריות

רכיבה על אופניים
בישול, אפייה
לנגן
לפגוש את...
משחק כדורגל
סוויטש