

תפקודים ניהוליים / פונקציות ניהוליות

נהיר בר אושר





Green jacket

OUTDOOR

Blue water bottle

Black thermos

Floral patterned mat

CAPIN FEVER
KENNETH

תפקודים נהוליים

- **שליטה בדחפים** – משמעות השליטה בדחפים היא הפעלת תהליך מחשבתי לפני ביצוע הפעולה.
- **שליטה רגשית** – שליטה רגשית מאפשרת להיות במגע עם הרגשות ולווסת את הביטוי שלהם כלפי חוץ באופן מודע.
- **חשיבה גמישה** – חשיבה גמישה מאפשרת לנו לבצע התאמות למצבים ואירועים שלא ניתן לצפות מראש. ילדים עם חשיבה "קשיחה" נוטים להגיב פעמים רבות בצורה של "ראש בקיר".
- **זיכרון עבודה** – זיכרון עבודה עוזר לנו להחזיק מידע בראש בכדי לבצע בעזרתו פעולות חשבוניות או עיבוד מנטלי.



תפקודים ניהוליים

- **ניטור עצמי** – ניטור עצמי הוא מנגנון ביקורת עצמי, אותו אנו מפעילים במהלך ביצוע משימה (רפלקטיביות , מודעות מטה קוגניציה)
- **תכנון וקביעות סדר עדיפויות** – יכולת זו מסייעת לנו לבחור אלו משימות לבצע על פי דחיפותן או חשיבותן. ילדים המתקשים בזה, יתקשו בהבחנה בין עיקר לתפל בביצוע משימות לימודיות ובכך להשקיע לא נכון את משאבי הזמן והחשיבה שלהם.
- **התחלת משימה** – מיומנות זו, משמעותה היכולת ליזום התחלת ביצוע של משימה. (דחיינות)
- **ארגון** – ארגון היא יכולת חשובה המאפשרת לנו לשלוט במרחבי החיים השונים ולדעת כיצד לנתב את כוחותינו בתוכם.



סרטוני תפקודים ניהוליים

▪ מבחן המרשמלו



הקשר לתפקודים ניהוליים ורגשות

- אחד מתסמיני הליבה של הפרעות הוא ליקוי או הנמכה ביכולת הקשב והריכוז
- כך שאנשים עם הפרעת קשב מתלוננים על קושי להתרכז בפעילות מסוימת לאורך זמן. הקשב הכרחי לפעולות המודעות והלא-אוטומטיות הנעשות בזכרון עבודה.
- הנמכה בתפקודי הקשב יכולה לפגוע בקליטה ובעיבוד של המידע הסביבתי. בדרכים שונות.
- הקושי לשים לב לפרטים עלול להקשות על איתור ועל זיהוי גירויים סביבתיים חשובים. עם זאת, הקושי להתעלם מגירויים חיצוניים או ממחשבות פנימיות של האדם עלול להגביר את הנטייה למוסחות ולהיצף מידע, ולפגוע בתפקוד כאשר הם אינם רלוונטיים לפעולה שבה עוסק האדם באותה עת.



■ אנשים המתאפיינים בחוסר קשב נוטים לחולמנות, נתפסים על ידי הזולת כמי שאינם מקשיבים, נוטים לאבד חפצים ולהיות שכחניים בפעילות יומיומית. בהתאם לכך הפרעת קשב מאופיינת בחוסר ארגון, שאינו נובע מהתנגדות או אי הבנה. בחיי היומיום חוסר הארגון יכול לבוא לידי ביטוי בין היתר בנטייה לאי סדר ובאלגן במשק הבית, בתיק ובסביבת העבודה.

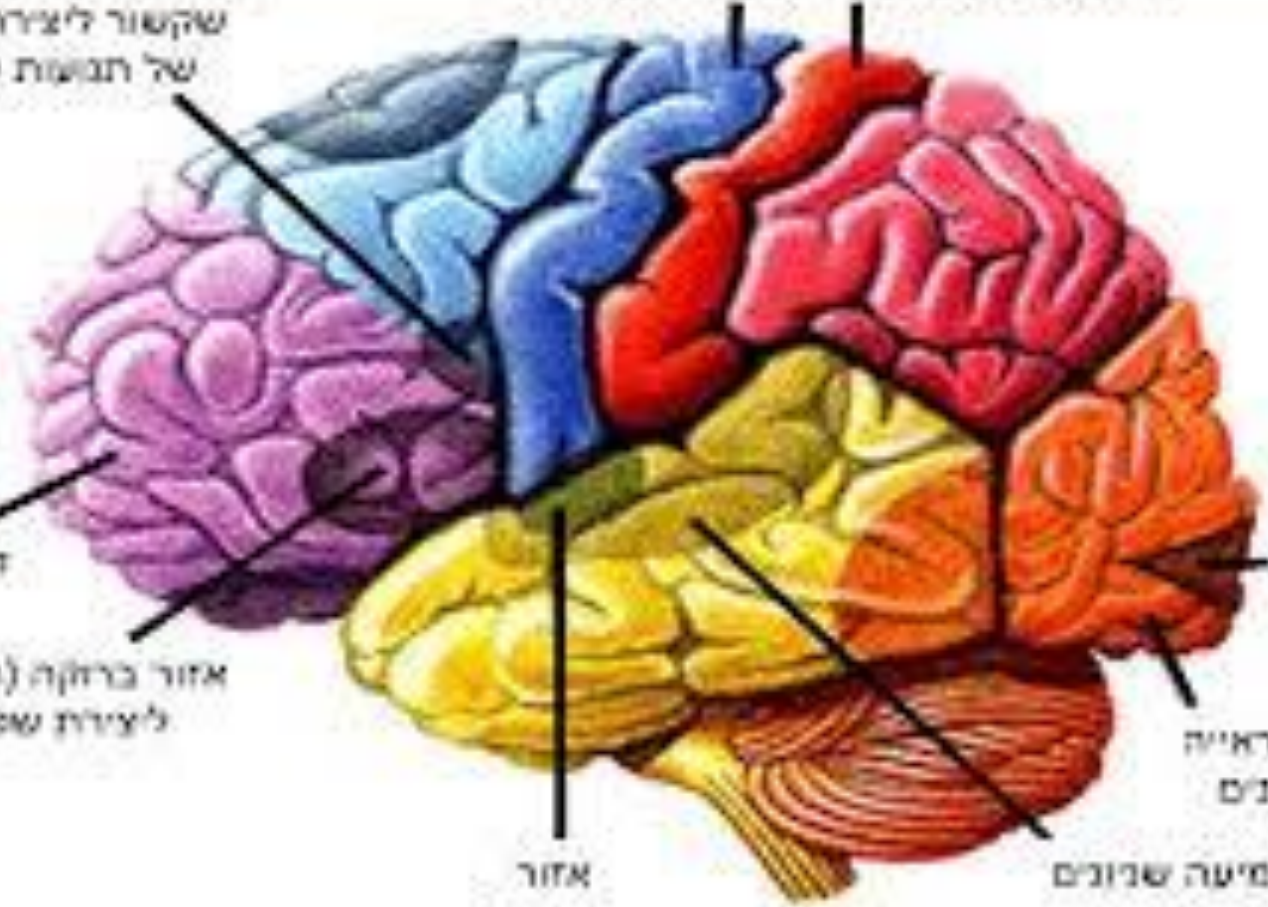


■ הפגיעה בתפקודי הקשב יכולה להשפיע באופן עקיף על תפקודי **זיכרון**. כדי לשלוף מידע מהזיכרון, תחילה יש ל**קודד** – (מה זה ?) אותו בזיכרון. תהליך שנפגע בקרב אנשים עם קשיי קשב כבר בשלב הקלט. הפגיעה בזיכרון נוצרת גם בשל פגיעתם של קשיי הקשב בסוגים השונים של מאגרי הזיכרון כגון זיכרון העבודה, אשר מקושר ל**זיכרון לטווח קצר**, שממנו המידע הנקלט מהסביבה מועבר ל**זיכרון לטווח ארוך** לצורך אחסון קבוע ויציב¹. גם קשיי ההתארגנות שיוצרת הפגיעה בקשב עשויים להוביל לפגיעה ביכולת הארגון של המידע בזיכרון, ובעקבות זאת לפגיעה ביכולת השליפה.



הרצועה הסנסורית הרצועה המוטורית

שדה ראייה קדמי (אזור שקטור ליצירה ובקרה של תמונת עיניים)



אזור קדם מצחי

אזור ברוקה (הקשור ליצירת שפה)

אזור שמיעה ראשוני

אזור ראיה ראשוני

אזורי ראיה שניים

אזור שמיעה שניים (סליל אזור וריקה הקשור להבנת שפה)



תפקודים ניהוליים או פונקציות ניהוליות (EF)

- תהליכי השליטה הקוגניטיביים הגבוהים של האדם, האחראים על היכולת
- ליזום, להתמיד, לעכב ולשנות הם מתערבים בויסות רגשי ובתפקוד חברתי ולימודי.
- מבחינת מוחית, האונה המצחית היא האחראית על התפקודים הניהוליים
- הקורטקס הקדם מצחי הוא חלק חשוב מהמיקום של התפקודים הניהוליים.
- (EF) • חיוניים לצורך תכנון וקבלת החלטות איתור ותיקון טעויות, למידה של
- מצבים או פעולות חדשים, התמודדות מול מצבים מסוכנים או מסובכים,
- התגברות על הרגל מושרש היטב או התנגדות לפיתוי כמו כן, הם מאפשרים
- לאדם לפתח **שליטה עצמית** ויכולת לדחיית סיפוקים מידיים לצורך הגשמת
- מטרות ארוכות טווח



מאוד לא מרוצה	אינני מרוצה	שבע רצון	מרוצה	מרוצה מאוד	
1	2	3	4	5	
					מידת שביעות רצונך מהישגיך?
					למידה והקשבה יעילים בזמן השיעור.
					מידת ההשקעה בלמידה בבית
					איכות שיעורי הבית
					ספרי לימוד בכל המקצועות
					מחברות מלאות ומסודרות
					קלמר עם כל הציוד
					לוקר מסודר ומאורגן
					סדר וארגון השולחן בכיתה ובבית
					תיק מסודר
					דפים שחולקו מתויקים וניתן למצוא בקלות.
					שימוש ביומן לכתיבת שיעורי בית
					זכירת המטלות והמבחנים בכל שבוע
					תכנון הלמידה לקראת מבחן.
					הגעה בזמן לשיעור.
					עמידה בזמן של הגשת מטלות

טיפים להתארגנות

- זמן קבוע ללמידה, לסידור מערכת
- מדפים ומגרות לציוד
- נטרול גורמים מפריעים (ניהול גירויים, ניהול משאבי למידה)
- ארגון סביבה לימודית נוחה : שולחן , כסא , תאורה , זמן הולם ללמידה וניצול זמן
- לדעת לוותר על מה שאוהבים לטובת למידה
- תיקיית ניילונים עם מדבקה לכל מקצוע
- מערכת ולוח מבחנים על השולחן / יומן/ לוח הודעות בחדר, רצוי גם על המקרר
- מידי פעם לשבת עם התלמיד ולסדר מגרות, תיק ולבדוק קלמר
- ללמד את התלמידה להיעזר בטלפון כגורם מתזכר (אפליקציות יעודיות)
- הפסקות עם צ'ופר בין למידה אחת לשנייה – למידה קצרה – משובים מיידיים .



ניהול זמן

חשוב ולא דחוף	דחוף וחשוב
דחוף ולא חשוב	לא חשוב ולא דחוף

