

## אסטרטגיות התארגנות | מפגש 2

למורה: יש להתחיל את המפגש עם דירוג עצמי של שלושת התחומים של משולש א.י.ל. כלומר, כל אחד יבצע התבוננות עצמית על כיצד הוא מרגיש, כיצד מתנהלים יחסיו עם אחרים וכיצד הוא מתמודד עם הלמידה. בנוסף, יש לבצע מעקב אחר תהליך השגת המטרות האישיות. הדירוג העצמי והמעקב מעלים את המודעות העצמית בשלושת התחומים ובקשרים ביניהם.

סדר המפגש:



- תרגול ויסות רגשי.
- חשיבה על פי שלבים.
- כרטיס ניווט.
- סיכום המפגש.

למורה: יש להנחות את התלמידים לביצוע תרגול של ויסות רגשי.

נספח מס' 22 : אסטרטגיות לויסות רגשי. 

**“מה שלומכם? איך אתם מרגישים? במפגש הקודם דיברנו על סדר וארגון. האם בשבוע האחרון סידרתם את הילקוט לבדכם? האם סידרתם את שולחן העבודה שלכם בבית? האם היה לכם נוח יותר כאשר לא היו חפצים רבים על השולחן? האם היה קשה לסדר את השולחן או התיק? מה היה קשה? האם מישהו עזר לכם?”** לאפשר לתלמידים לשתף בהצלחות ובקשיים שלהם.

לבדוק במשך 5 דקות שהתלמידים ארגנו את התיק לבד והביאו את הציוד. לאפשר להם להראות את המדבקות במקצועות השונים לפי הצבע.



**למורה:** יש לשים לב לתלמידים אשר מעלים קשיים מהחוויה או שאינם משתפים כלל. לאחר המפגש, יש לבדוק עם תלמידים אלו את הקשיים ולהבין מה מקור הקושי. חשוב לברר האם הם ניסו ולא הצליחו או שכלל לא ניסו? האם הם מסדרים את התיק באופן עצמאי או זקוקים לעזרת הוריהם? האם יש להם מקום ספציפי שבו הם לומדים וכו'. במידה וישנם קשיים יש להפנות לקבוצה הקטנה.

**“במפגש הקודם למדנו כיצד לארגן את סביבתנו, היום נלמד כיצד לארגן את המחשבות שלנו. חשוב שהחשיבה שלנו תהיה מסודרת כדי שנוכל ללמוד בצורה יעילה יותר. לשם כך, נלמד את המיומנות של “חשיבה לפי שלבים”.**

**האם קרה לכם שבזמן שהמורה מדברת חשבתם על דברים אחרים ולא שמתם לב למה שקורה בניתה? כאילו אתם חולמים בזמן שאתה ערים? לתת לתלמידים לשתף. על מנת שנישאר מרוכזים**

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

חשוב שנבין מתי אנחנו שוקעים למחשבות ולחלומות בהקיץ. יש לכם רעיונות איך אנחנו יכולים לשים לב לכך? לתת לתלמידים להביע את דעתם. אפשר לשים לב שאנו חולמים בהקיץ כאשר המורה מסתכלת עלינו, כאשר חבר מעיר את תשומת לבנו או כאשר אנחנו מבינים שאנחנו חושבים על דברים שאינם קשורים לנושאים שהמורה מדברת עליהם. אם אנחנו מאבדים ריכוז במהלך משימה עם שלבים, אנחנו יכולים לזהות את זה ולחזור למשימה ולמצוא את השלב בו איבדנו את הריכוז. כלומר, כדי להישאר מרוכזים ולחשוב בצורה מאורגנת, כדאי לכתוב את תהליך החשיבה שלנו בשלבים, אפילו כשנדמה לנו שהמשימה קלה.

חשיבה על פי שלבים משמעותה לארגן את סדר הדברים. הארגון והידע של מה בא אחרי השני ייתן להו ביטחון במה שאנחנו עושים ויעשה לנו סדר בחשיבה הפנימית.

כשדיברנו על סידור הילקוט, עבדנו בשלבים וכך גם כשאנו קוראים טקסט או פותרים בעיה בחשבון, אנחנו יכולים לעבוד בשלבים כדי ליצור סדר.



למורה: לתת לתלמידים לכתוב שלבים בביצוע של משימות לימודיות כגון פתרון בעיה בחשבון או שאלות על קטע קריאה. אם התלמידים חווים קושי, את יכולה לכתוב את השלבים על הלוח בסדר מעורב ולבקש מהתלמידים לארגן אותם על פי שלבים.

כרטיסי ניווט: "כדי שנזכור את השלבים שכתבנו לעצמנו מומלץ לכתוב אותם על דף, לקשט ולשמור אותם. לדף הזה נקרא כרטיס ניווט, כי הוא בעצם עוזר לנו לנווט את דרכנו להצלחה במשימה. את כרטיסי הניווט נשמור בניילונים כרטיסי הניווט ואם הכרטיס עוזר לכם תוכלו גם לניילן אותם. בכל פעם שנרצה לבצע משימה ונרצה לבצע אותה בדרך הטובה והמסודרת ביותר, נוציא את כרטיס הניווט המתאים ונעקוב אחר השלבים".

 נספח מס' 32 : כרטיס ניווט להכנת שיעורי בית.

"כעת, אחלק לכם כרטיס ניווט להכנת שיעורי בית. בכרטיס זה תוכלו להשתמש בכל יום לקראת הכנת שיעורי הבית".



"כעת נתחלק לקבוצות של חמישה תלמידים בקבוצה. אני אעבור בקבוצות ואחלק לכם תיאורי מקרה (מקרים) של תלמידים. עזרו לתלמידים להיות מסודרים בחשיבתם והכינו להם דף ניווט, שיוכלו להיעזר בו".

 נספח מס' 33 : כרטיסיות תיאורי מקרה

נספח מס' 33 מכיל תיאורי מקרה בכרטיסיות. כל קבוצה תקבל כרטיסיה. המורה תעשה סבב כרטיסיות כך שהתלמידים יתמודדו עם מספר מקרים.

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

**למורה:** הכרטיסיות מציגות סיטואציות שונות מהתחום החברתי והלימודי שבהן התלמיד חווה קושי. התלמידים צריכים לחשוב על שלבי עבודה שיסיעו להם להתמודד טוב יותר עם המשימה. ניתן לעבור בקבוצות ולתת רעיונות.

**“איך סייעתם לתלמידים לחשוב בצורה מסודרת? האם לדעתכם כעת, לאחר השלבים שכתבתם להם, הם יצליחו להתמודד טוב יותר? מה יעזור להם לדעתכם? מה היה חסר להם?”** לאפשר דיון בין התלמידים.

**“בזכות הסדר שעשיתם וארגון החשיבה, הילדים יצליחו להתמודד טוב יותר עם המשימות כיוון שהם יודעים מהם השלבים להצלחה במשימה.”**



**למורה:** יש לשים לב במהלך מפגש זה מי הם התלמידים שמתקשים לבצע רצף של פעולות, נוטים להפסיק מטלות ומשימות באמצע, שוכחים לבדוק את עצמם או זקוקים לתבנית קבועה של רצף פעולות וכן מי הם התלמידים שאינם מקפידים ללמוד למבחנים ולהכין שיעורי בית באופן קבוע. תלמידים שמתקשים בנושאים שהועלו יבחרו למפגש הקבוצתי.

**למורה:** כדי שהמיומנות של עבודה לפי שלבים תועבר ותופנם היא חייבת להיות מתורגלת בשיעורים נוספים, בתחומי דעת שונים ובשיחות השונות, ולכן מומלץ לפני מבחן ובזמן מבחן לעבוד עם התלמידים על פי השלבים. הסדר והידיעה בדבר המתרחש לאחר כל שלב יוצרת ביטחון בקרב התלמידים. ניתן לאפשר לתלמידים לשבת בשיעור או במבחן עם דף בו כתובים שלבי העבודה עד שאלו יופנמו.