

## פיקוח ובקרה | 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.



- תרגול ויסות רגשי
- דוגמא להצבת מטרה של עמידה בזמנים.
- נלמד מה משמעות המושג "עיכוב תגובה".
- ניצור רמזורים ונלמד כיצד להשתמש בהם.
- פעילות מוסיקלית.
- שימוש בפיקוח במשחק "ים יבשה".
- סיכום המפגש.

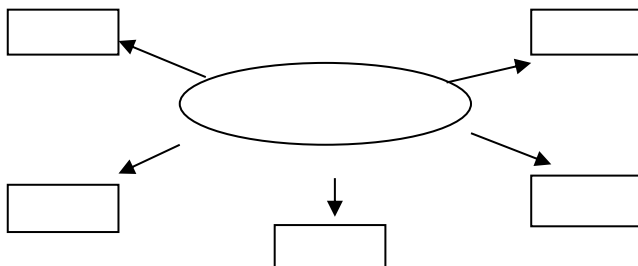
למורה: יש להנחות את התלמידים לביצוע תרגול של ויסות רגשי.

נספח מס' 22 : אסטרטגיות לויסות רגשי. 

**"במפגש הקודם למדנו שקיים שלב חשוב שנקרא פיקוח. מי יכול להזכיר לנו למה הכוונה בפיקוח? מתי כדאי לבצע פיקוח ועל אילו מטלות כדאי לעשות זאת?"**

**חשוב לבצע פיקוח על המטלות שאנו עושים כדי לדעת האם המטרות והמשימות מובילות אותנו למטרה שהצבנו.**

**כדי להשתמש בפיקוח, חשוב לדעת לעצור ולחשוב לפני שמגיבים. התהליך שבו אנו עוצרים וחושבים נקרא תהליך של עיכוב תגובה. מה הכוונה במילה עיכוב? מאיזה שורש המילה? אילו מילים נוספות אתם מכירים מהשורש ע.כ.ב.?"**



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

**“כאשר אנחנו מעכבים תגובה, אנחנו עוצרים, חושבים אם היא מתאימה ואז מגיבים. בדיוק כמו רמזור במעבר חצייה. לפני שעוברים את הכביש מה עושים? עוצרים (רמזור אדום), חושבים ובדקים (רמזור צהוב) וחוצים או מגיבים (רמזור ירוק).”**


 נספח מס' 46 : רמזורים

**“כעת כל תלמיד ייקח את הרמזורים שאני מחלקת לו ויגזור אותם, כך שלכל תלמיד יהיה רמזור אדום, צהוב וירוק. לאחר שיש לכל אחד שלושה רמזורים, הדביקו אותם למקלות הארטיק שהבאתם.**

**עכשיו אנחנו נשחק משחק עם הרמזורים שהכנתם, אני אשאל אתכם שאלות, אם אתם עוצרים לחשוב, הרימו רמזור אדום, אם אתם חושבים ומגיעים לפתרון הרימו רמזור צהוב ואם אתם מוכנים לענות את התושבה, הרימו רמזור ירוק.”**

למורה: ניתן לשאול שאלות פשוטות או מורכבות ולראות את ההבדלים בשימוש בתמרורים. למשל אם נשאל 1+1 רוב הילדים אמורים להרים תמרור ירוק ולענות, לעומת זאת, אם נשאל 6\*4 או 9\*6 חלק מהתלמידים יצטרכו להרים רמזור אדום כדי לא לענות מיד ולשגות, לחשוב ולחפש שיטה לפתרון (רמזור צהוב) ולהגיב (רמזור ירוק). ניתן לבחור תחום אחר או נושא אחר ולשאול שאלות נוספות. כמו כן, ניתן לשאול מהתחום הרגשי. למשל: מה מרגישים כשכועסים? מה מומלץ לעשות כשכועסים? למי לפנות? מה עושים כשמתרגשים ושמחים? למי מספרים וכו'. לאחר שהתלמידים הבינו ותירגלו את השימוש ברמזורים ניתן לבצע פעילות נוספת בתנועה.


למורה: אם קיימים בבית הספר (בחדר יועצת או בחדר מוזיקה) כלי נגינה, חשוב להביאם למפגש.

  
**“כעת נתחלק לקבוצות. כל קבוצה תבחר נציג שהוא יהיה הפקח ולו יהיו שלושת הרמזורים ביד”**. רצוי שהפקח יהיה תלמיד שלומד לנגן על כלי נגינה מאחר וחשוב שתהיה לו שמיעה מוזיקלית.

**“כל קבוצה תקבל כלי נגינה או תיצור ניגון (תיפוף על השולחן, מחיאות כפיים בקצב אחיד, או כל דבר שבחרים). הפקח ירים בכל פעם רמזור שונה: בהרמת רמזור אדום, קבוצתו תפסיק את הנגינה, בהרמת רמזור צהוב, קבוצתו תתכונן לנגינה ובהרמת רמזור ירוק קבוצתו תחל לנגן”**.

למורה: ניתן לבצע את הפעילות כשאת מודיעה לפקח מתי להפסיק ולהתחיל את הנגינה וניתן לאפשר להם לשלוט בקבוצה ולשמוע מה נוצר. הפעילות נועדה לעכב תגובות, לעקוב אחר הוראות ולהבין את משמעות הפיקוח.

 נספח מס' 47 : משחק ים – יבשה.

  
**“כדי להמשיך לתרגל את תהליך הפיקוח שלמדנו נשחק במשחק ים-יבשה. בזמן המשחק תצטרכו לעשות תהליך של פיקוח ולחשוב מהי האסטרטגיה (הדרך) הכי טובה להצלחת כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצלית**


המשימה. חישובו האם קודם להקשיב ואז לקפוץ? שימו לב מתי אתם כמעט נפסלים ונסו להבין למה.

“לאחר המשחק ערכו דיון. מה הרגשתם במהלך המשחק? האם הרגשתם שהשתמשתם בפקח? האם המשימה הייתה קלה או קשה עבורכם? מה היה קשה? האם ניסיתם לשנות שיטות במהלך המשחק? האם זה הצליח?”

סיכום המפגש: “מי יכול לומר לי מה למדנו היום? מה היה לכם נעים? איזו פעילות אהבתם ואיזו פחות? מה תזכרו הכי טוב מהמפגש? במה לדעתכם תשתמשו במהלך השבוע הקרוב?” לאפשר לילדים לשתף ולאחר מכן לסכם.

“למדנו היום שהפקח שלנו עוזר לנו לעשות עיכוב תגובה. ישנם רגעים בהם אנחנו לא מעכבים תגובה, כמו כששואלים אותנו כמה שווה  $1+1$ , אך לרוב, גם בלימודים, גם במשחקים, גם עם חברים ובכל תחום, אנו צריכים להשתמש בפקח ולעכב תגובה. למדנו שכדי לעכב תגובה תוכלו להשתמש ברמזורים, וכך תוכלו להראות למורה מי עוצר לחשוב, מי חושב ומחפש תשובה ומי כבר מצא את התשובה.

ממה נהניתם במפגש? מה למדתם? מה תרצו ללמוד בהמשך? האם תרצו להמשיך ולהשתמש ברמזורים גם בשיעורים אחרים?”

נספח מס' 44 : סיכום המפגש. 

“כעת, סכמו אתם את המפגש במילים שלכם”.