

## תכנית אני יכול להצליח א.י.ל) לגני ילדים

### מכתב מס' 4 להורים

הורים יקרים,

בשבועות הקרובים נעסוק בגן במיומנויות המכונות תפקודים ניהוליים. המיומנויות בתחום זה שמתפתחות בגיל הגן כוללות עיכוב תגובה/עצירה, זיכרון עבודה וגמישות. **עיכוב תגובה** היא יכולת חשובה מאוד המאפשרת לנו לעצור, לחשוב ורק אז לפעול. היכולת לעכב תגובה עוזרת לילדים לדחות סיפוקים ולא לפעול באימפולסיביות. **זיכרון עבודה** מאפשר לילדים לשמור מידע בזיכרון ולתפעל אותו. יכולת זו הכרחית כדי לעקוב אחר דברי הגננת במפגש, לזכור ולהבין את מה שהיא אומרת, לנהל שיחה, להבין ולבצע הוראות ועוד. **גמישות** מאפשרת להתמודד עם שינויים (למשל מעבר ממטלה אחת לאחרת או המעבר מהבית לגן), להתגמש בעת משחק עם חבר ולהיות יצירתי. שלוש המיומנויות הללו – עיכוב תגובה, זיכרון עבודה וגמישות – חשובות מאוד להתפתחות ויש להן תרומה משמעותית לתהליכי למידה וליכולת לייצר קשרים בינאישיים עם ילדים אחרים ועם מבוגרים.

ניתן לקדם את התפתחותם של התפקודים הניהוליים דרך התנסויות, משחקים מגוונים ועבודה דרך תנועה.

בגן, עסקנו לאחרונה במיומנות של עיכוב תגובה. לימדנו את הילדים על המוח ועל כך שהמוח שולט על פעולות הגוף. כמו כן התחלנו בכל בוקר לבצע מסלול ספורט שנבנה כדי לקדם את התפקודים הניהוליים. נמשיך לתרגל מסלול ספורט זה לאורך כל השנה. בנוסף, נרבה במשחקי תנועה ובמשחקי שולחן, המשפרים את עיכוב התגובה.

אתם מוזמנים לשוחח עם ילדכם על נושא העצירה ולשאול אותו מה עוזר לו להתאפק ולעצור. במצבים שבהם נדרש איפוק או דחיית סיפוקים הזכירו לילד את חשיבות העצירה ועזרו לו להתמודד באמצעות תמיכה ואמירות כמו: "זה קשה, אבל אתה מסוגל להמתין/להתאפק". אתגרו מעט את יכולת השליטה ודחיית הסיפוקים של ילדכם באמצעות אמירות כמו "עוד מעט", "אתה יכול להתאפק קצת ואז נלך ל...". כשילדכם מצליח להתאפק ולעכב תגובה, חזקו אותו באמצעות אמירות כגון: "כל הכבוד שהתאפקת/עצרת/חיכית".

בנוסף, מומלץ לשחק עם ילדכם במשחקים שמעודדים הפעלה של תפקודים ניהוליים ועצירה בפרט, דוגמת "הרצל אמר", "ים יבשה", "דג מלוח", "משחק הפסלים" ומשחקי קופסא כמו "פיקולינו", "טאקיי", "חוות החיות", "דאבל" ועוד.

במידה ומתעוררים ספקות לגבי היכולת של ילדכם לשליטה עצמית, מומלץ לפנות לגנת להיוועצות בנושא.

אנו מודים על שיתוף הפעולה,

מנהלת הגן

וצוות הפעלת התכנית.