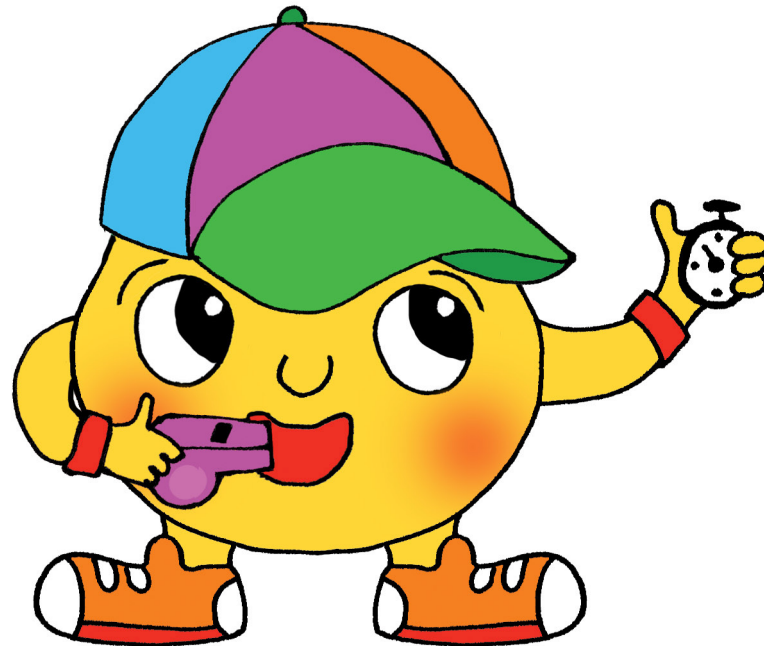


מאמן התפקודים

אימון עצמי לפיתוח תפקודים ניהוליים גבוהים
לילדים, למתבגרים ולמבוגרים שבחייהם



כתיבה ועיבוד: ליסה גרוסמן. M.A. M.Ed.

תוכן עניינים

	משפחת ההפעלה		הקדמה להורים, למטפלים ולמאמנים (אבל גם לילדים ולבני הנוער מותר לקרוא!)
58	מהי הפעלה?	6	למי מיועד המדריך?
61	א. חיזוק ההניעה הפנימית	7	מהם תפקודים ניהוליים?
67	ב. חיזוק ההניעה החיצונית	8	הקדמה אישית לקורא הצעיר
71	ג. ספירה קצרה לאחור ושיגור!	11	לפני שמתחילים: כדאי לערוך היכרות עם... עצמי
	משפחת המיקוד במטרה	13	שאלון תפקודים אישי
76	מהו מיקוד במטרה?	14	גלגל התפקודים הניהולי שלי
77	א. פיתוח חשיבה מצמיחה	16	אימון עצמי להכרת מפת התפקודים שלי
82	ב. ניהול הסחות והתמכרויות	17	צידה לדרך: שלושה מושגי יסוד
88	ג. הקצבת זמן להפסקות מתוכננות	18	1. המוח המגיב
91	ד. מיקוד במטרה בעזרת מוזיקה, לעיסה ותנועה	19	2. המוח החושב
95	ה. ניהול פרפקציוניזם	21	3. דיבור עצמי
	משפחת זיכרון העבודה	22	עיקרון 1: חידוד ומיקוד יוצרים תפקוד
100	מהו זיכרון עבודה?	23	עיקרון 2: מ"אבוד" לתפקוד
101	א. חיזוק זיכרון העבודה דרך הפעלת החושים החזקים	24	"אבוד"
	ב. חיזוק זיכרון העבודה דרך הפקת לקחים	24	"תפקוד"
108	ולמידה מניסיון	25	עיקרון 3: לזהות את הבעיה זה חצי הפתרון!
111	ג. יצירת בסיס המראה	26	תפקודים, אסטרטגיות מנצחות ואימוני BEEדיוק
116	טבלה מסכמת	27	משפחת התכנון
120	אז מה למדנו על תפקודים ניהוליים?		מהו תכנון?
121	כל הכבוד! הגעתם לקו הסיום	30	א. הצבת מטרה
122	תעודת הצטיינות מוח אית"ן לבן ולבת	30	ב. קביעת שגרה
124	ביבליוגרפיה	38	ג. הערכת זמנים חכמה
		42	ד. קביעת סולם עדיפויות
		45	ה. יצירת לו"ז (לוח זמנים) שבועי
		52	

למי מיועד המדריך?

מאמן התפקודים הוא מדריך מעשי שמיועד לילדים מגיל עשר עד שמונה-עשרה, בליווי הורים, מאמנים, מורים, מטפלים ועוד. מטרתו היא לאמן אתכם כדי שתצליחו לפתח את התפקודים הניהוליים שלכם ולהגיע לתפקוד גבוה. את זאת נעשה באמצעות סדרת תרגילים המתמקדים בכישורי תכנון וביצוע.

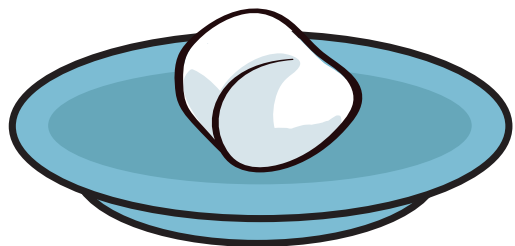


איך משתמשים בספר?

הספר מתחלק לארבע קבוצות תפקודים ניהוליים, שמתייחסים לתכנון ולביצוע:

- תכנון
- הפעלה
- מיקוד במטרה
- זיכרון עבודה

לכל אחד מהתפקודים מוקדש פרק ובו אימונים שעוזרים לפתח ולחזק את אותו תפקוד. אפשר לעבוד במדריך לפי הסדר של הפרקים או לבחור בכל פעם תחום אחר שאותו רוצים לחזק.



מומלץ ללוות את הנער או הנערה בעבודה במדריך. השיתוף והליווי יעזרו למשתמשים להבנת המושגים החדשים ולביצוע תרגילי האימון - וכך להגיע להפנמת הכישורים ושמירתם לאורך זמן.

שליטה עצמית היא המפתח להצלחה

מהם תפקודים ניהוליים?

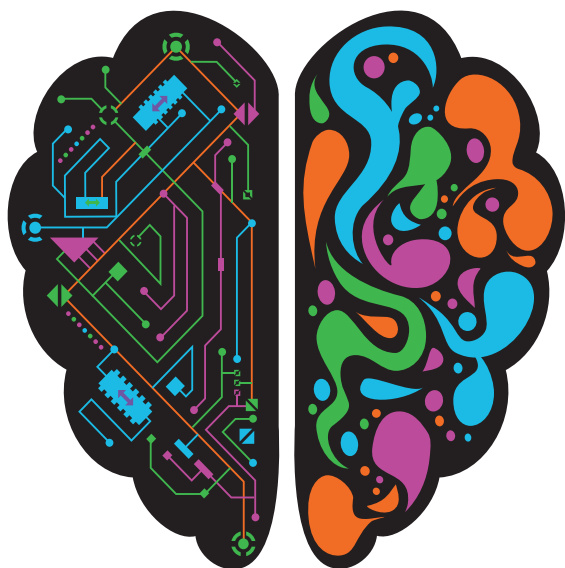
"תפקודים ניהוליים" (באנגלית: Executive Functions) זה שם כולל (מונח נירו-פסיכולוגי) שמתייחס למיומנויות שנחוצות לנו, בני האדם, כדי לתפקד בצורה יעילה. התפקודים הניהוליים² עוזרים לנו להגדיר מטרות, להתמקד בפעולות שמקדמות את השגת המטרות הללו, להשיג אותן ולערוך בקרה על הדרך שבה השגנו אותן, כדי שנוכל להסיק מסקנות ולהשתפר.

התפקודים הניהוליים, שלפעמים קוראים להם גם כישורים ניהוליים, מצויים באזור הקדמי של המוח. הם מתפתחים אצל ילדים ובני נוער בהדרגה עד לגילאי העשרים, שכן תאי המוח צומחים ומשתנים כל הזמן ומעוצבים גם על ידי החוויות שאנו חווים.

לפי מודל **מוח אית"ן**, יש שמונה סוגים של תפקודים ניהוליים, שמחולקים לשתי קבוצות: תפקודים "קרים" ותפקודים "חמים".

תפקודים "קרים" - תכנון וביצוע

תפקודים קרים מאפשרים לנו להיות יעילים. הם כוללים כישורי תכנון וביצוע, ועוזרים לנו לקבוע מטרות, לבנות תכניות, ולפעול לפי התכנית הם כוללים:



- **תכנון**, שמתחיל בהצבת מטרות, וממשיך בהתארגנות יעילה לקראת הביצוע
- **הפעלה**, שמשמעותה ביצוע המטלות מתוך משמעת עצמית (גם כשאין חשק)
- **מיקוד במטרה**, והתגברות על הסחות
- **זיכרון עבודה**, שפירושו זכירת המידע שחיוני לביצוע המשימות ולהגשמת המטרות

2. "חכמים אבל מפוזרים", פג דוסון וד"ר ריצ'רד גואייה, ראה אור בעברית בהוצאת אמציה.

תפקודים "חמים" - ויסות רגשי והתנהגותי

תפקודים חמים הם תפקודים רגשיים. הם כוללים כישורי ויסות רגשי והתנהגותי, ועוזרים לנו להתמודד עם תסכולים שעולים ממצבים שעלולים לעורר הצפה רגשית. הם כוללים:

- ויסות רגשי, שם מקצועי ליכולת לשלוט ברגשות ולנהל אותם במקום שהם ישלטו בנו וינהלו אותנו
- עיכוב תגובה, כלומר, שליטה בדחפים ובתגובות אימפולסיביות
- גמישות מחשבתית, כלומר, מסוגלות להבין שיש יותר מדרך אחת להגיע למטרה
- בקרה כלפי ההתנהלות שלנו, כלומר, היכולת לשפוט אם פעלנו בצורה שהביאה לנו את התוצאה הרצויה

במאמן התפקודים, נתייחס אך ורק לתפקודי המוח הקרים, הקשורים להתנהלות יעילה כדי לבצע מטלות ולהשיג מטרות בכל תחומי החיים.



אפשר לשפר את התפקודים הניהוליים?

כן! המוח הוא איבר גמיש ואפשר לשנות ולפתח את הקשרים בין תאי העצב (הנוירונים) תוך כדי למידה ותרגול. המושג שמתייחס ליכולת של המוח להשתנות הוא "נוירו-פלסטיות" ובאנגלית "neuroplasticity". אם נחלק את המילה לשניים נבין את משמעותה:

neuro - נוירו: מתייחס למערכת העצבים, שכוללת את המוח ואת עצבי עמוד השדרה שמקבלים ושולחים בחזרה מסרים מהמוח.

plasticity - פלסטיות: שאפשר לעצב מחדש, כמו חומר ביד היוצר (נכון שזה מזכיר את המילה פלסטלינה? לא סתם קראו לה כך. אפשר לעצב אותה לאיזו צורה שנרצה).

נחבר את שתי המילים יחד: **נוירו-פלסטיות** היא, אם כן, היכולת של המוח להתעצב, להשתנות ולהתפתח.

בכל פעם שאנו לומדים משהו חדש, אנחנו מעצבים את המוח. בשפה מקצועית, אנו משנים את **החיווט** בין תאי המוח ומשפרים את יכולת ההתמודדות שלנו עם מצבים מאתגרים (המילה חיווט באה מהמילה חוט, ומשמעותה חיבור או פריסה של חוטי חשמל או כבלים. גם במוח מתבצע חיווט כי הנוירונים - תאי העצב - הם כמו חוטי חשמל, לכן משתמשים במונח הזה גם כשמדברים על המוח).

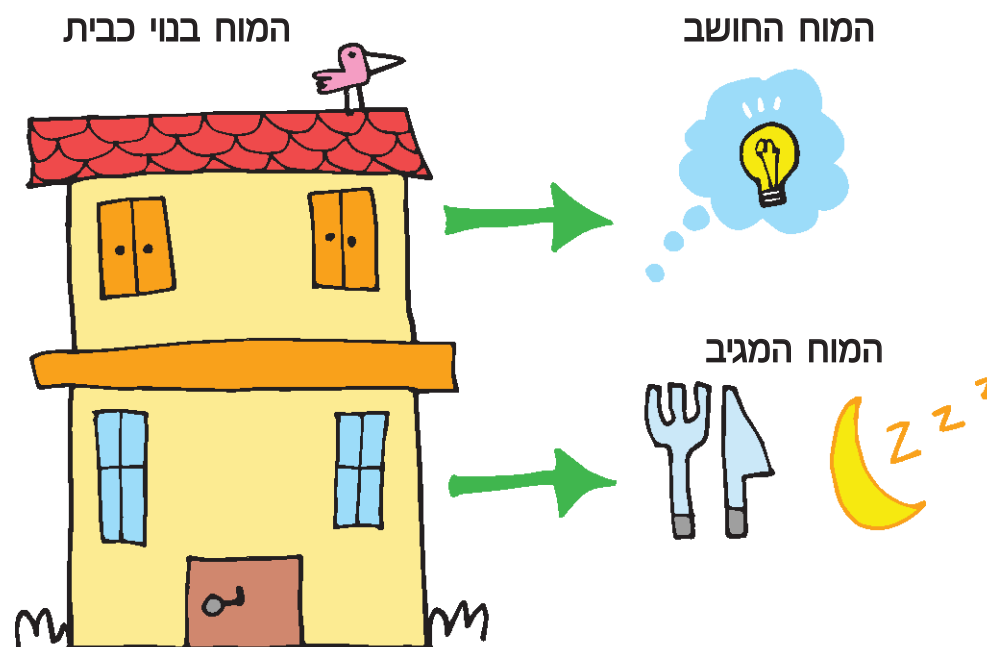


המחויבות והאתגר שלנו כמבוגרים הם לשפר את הנוירו-פלסטיות של המוח. איך? על ידי אסטרטגיות לחיזוק התפקודים הניהוליים. בעזרתן, נטמיע בעצמנו ובאחרים הרגלים מועילים במקום הרגלים שאינם משרתים אותנו ואף חוסמים אותנו בחיים.

צידה לדרך: שלושה מושגי יסוד

לפני שתתחילו להשתמש במדריך ולחזק את התפקודים הניהוליים שלכם, יש שלושה מושגים חשובים שכדאי לכם להכיר. שניים מהם קשורים זה לזה ולכן נלמד להכיר אותם יחד:

1. המוח המגיב 2. המוח החושב



אפשר לחשוב שהמוח הוא כמו בית בן שתי קומות שעובדות בשיתוף פעולה זו עם זו.

המוח המגיב

הקומה הראשונה היא הבסיסית והפרימיטיבית יותר, והיא נקראת "המוח המגיב". המוח המגיב כולל תפקודים שפועלים באופן אוטומטי בלי שנצטרך לחשוב עליהם, והוא אחראי על הצרכים הבסיסיים שלנו (כמו נשימה, עיכול, שינה וכו'...). כאשר אנו מרגישים מאוימים, המוח המגיב משתמש באחת הפעולות הבאות בתגובה: עימות, מילוט או התאבנות (באנגלית המונחים הם: Fight, Flight or Freeze, ובקיצור - FFF).

FIGHT - עימות: אנחנו יוצאים למלחמה (צועקים, זורקים חפצים, טורקים דלתות, בועטים, מאיימים, מקללים). לדוגמה, אם מישהו נוגע בנו או בחפץ אישי שלנו - גם אם לא בכוונה - אנו מתפוצצים מזעם, כאילו משהו מאיים על חיינו. אפשר להשוות את ההתנהגות שלנו במקרה הזה לסיר ובו מים רותחים, שהמכסה שלו מתנתק ועף מהלחץ של המים. כאשר המכסה עף, הוא מתנתק מהסיר, בדיוק כמו שהמוח המגיב מתנתק מהחלק העליון של המוח - שהוא המוח החושב וההגיוני.

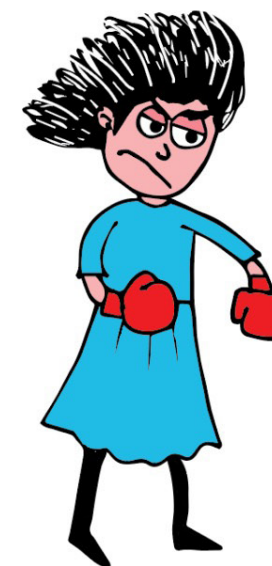
FLIGHT - מילוט: אנחנו בורחים (מסתגרים בחדר, דוחים משימות, מתעלמים מאנשים ובורחים מגירויים שמאיימים לפגוע בנו פיזית). לדוגמה, אם ניגע בכוס שבה תה רותח, נזיז את ידנו באופן מיידי, באופן אוטומטי, בלי לחשוב.

FREEZE - התאבנות: אנחנו קופאים או מתאבנים. במקרים קיצוניים ממש, כאשר אנו מכחדים מאוד, אנחנו לא מסוגלים לזוז ולא לדבר. אולי אנחנו בוכים, מפסיקים להתמקד, מרגישים שיש לנו "בלקאאוט" ולא מצליחים לתפקד. לדוגמה, אם מישהו ירוץ לעברנו ממש מהר, ואנו לא יודעים מה הסיבה, יכול להיות שנקפא במקום ולא נוכל לזוז - אף על פי שהמעשה החכם יהיה לברוח משם.

לפעמים אנו מגיבים עם כל שלוש התגובות האוטומטיות: מתחילים להתאבן, תופסים אומץ ונלחמים לזמן קצר, ואז קופאים מתוך כחד ובסוף נמלטים.

טבלת התנהגויות FFF מסכמת

התאבנות	מילוט	עימות
לבכות	לברוח	לצעוק
לנגיס	לדחות משימות	לזרוק חפצים
להפסיק משימה	להתעלם ממי שמדבר	לטרק דלתות
בלק-אאוט Black-Out		לבעוט
		להרביץ
		לאיים
		לקלל



תפקודים, אסטרטגיות מנצחות ואימוני BEE דיוק

אפשר לחלק את התפקודים לארבע משפחות עיקריות. לכל תפקוד שנרצה לשפר יש אימונים ואסטרטגיות מנצחות. תוכלו להכיר אותם ולראות את החלוקה למשפחות בטבלה שלפניכם:

משפחות של תפקודים

משפחת הזכרון העבודה	משפחת המיקוד במטרה	משפחת ההפעלה	משפחת התכנון
חיזוק זיכרון העבודה דרך הפעלת החושים החזקים	פיתוח חשיבה מצמיחה	חיזוק ההניעה (המוטיבציה) הפנימית	הצבת מטרה
חיזוק זיכרון העבודה דרך הפקת לקחים ולמידה מניסיון	טיפול בהסחות ובהתמכרויות	חיזוק ההניעה (המוטיבציה) החיצונית	קביעת שגרה
יצירת בסיס המראה	הקצבת זמן להפסקות מתוכננות	ספירה קצרה לאחור ושיגור	הערכת זמנים חכמה
	מיקוד במטרה בעזרת מוזיקה, לעיסה ותנועה		קביעת סולם עדיפות
	ניהול פרפקציוניזם		יצירת לוח זמנים (לו"ז)