

לקוויות למידה והפרעת קשב באקדמיה:

איך אוכלים את זה?



חן ספקטור
M.A לקוויות למידה



הבהרת מושגים



שילוב של למ יותר ממעב אחד + קומור בידידות
(ועא באמצע אחד)

- לקויות למידה:
 - דיסלקציה – לקות קריאה
 - דיסגרפיה – לקות כתיבה
 - דיסקלקוליה – לקות חישוב (חשבון)
- הפרעת קשב:
 - קשיי ריכוז
 - היפראקטיביות

הבהרת מושגים



• שימו לב:

– לשם קיצור נשתמש מעכשיו במונח "לקות למידה"

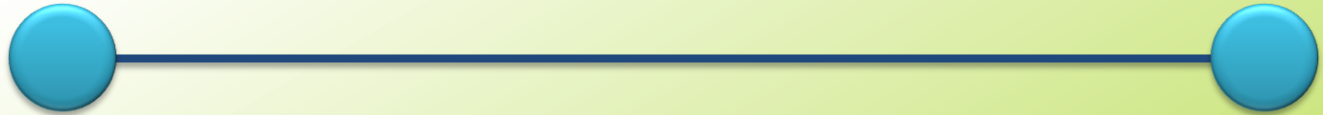
• הכוונה היא גם ללקות למידה וגם להפרעת קשב

– רוב המידע במצגת רלוונטי לשני המצבים (במידה ולא יצויין במפורש)

• אז מה עושים עם זה?

עובד, אבל אחרת...

- בין שתי נקודות עובר קו ישר אחד בלבד!



- רוב האנשים עובדים ככה,
- כי זוהי הדרך הכי:

– קצרה

– מהירה

– פשוטה



- אבל, לא תמיד זה אפשרי...

עובד, אבל אחרת...

- זאת הבעיה של לקויות למידה:



עובד, אבל אחרת...

- ומה קורה כשאי אפשר ללכת ישר?
– ולא רוצים ללכת "ראש בקיר"....

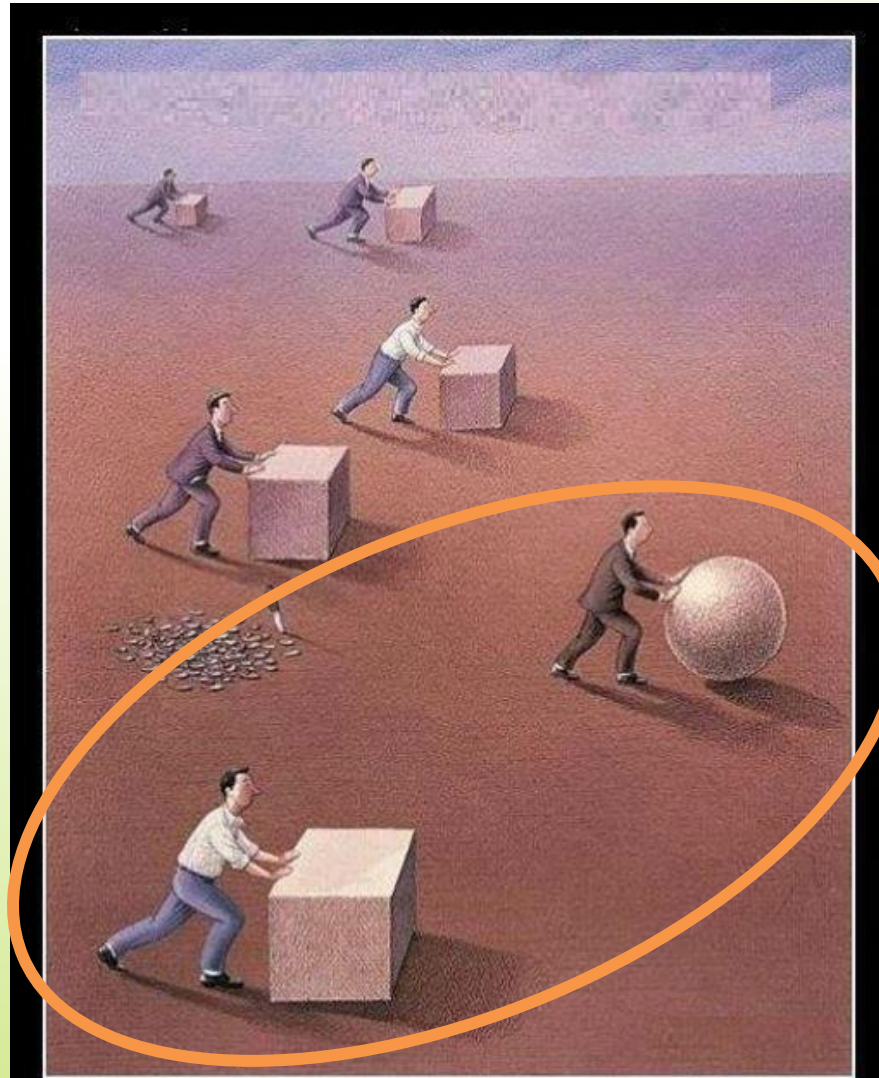


עובד, אבל אחרת...

- הולכים עקום!



עובד, אבל אחרת...



Don't work hard
work intelligent

- לא לעבוד קשה

- לעבוד חכם

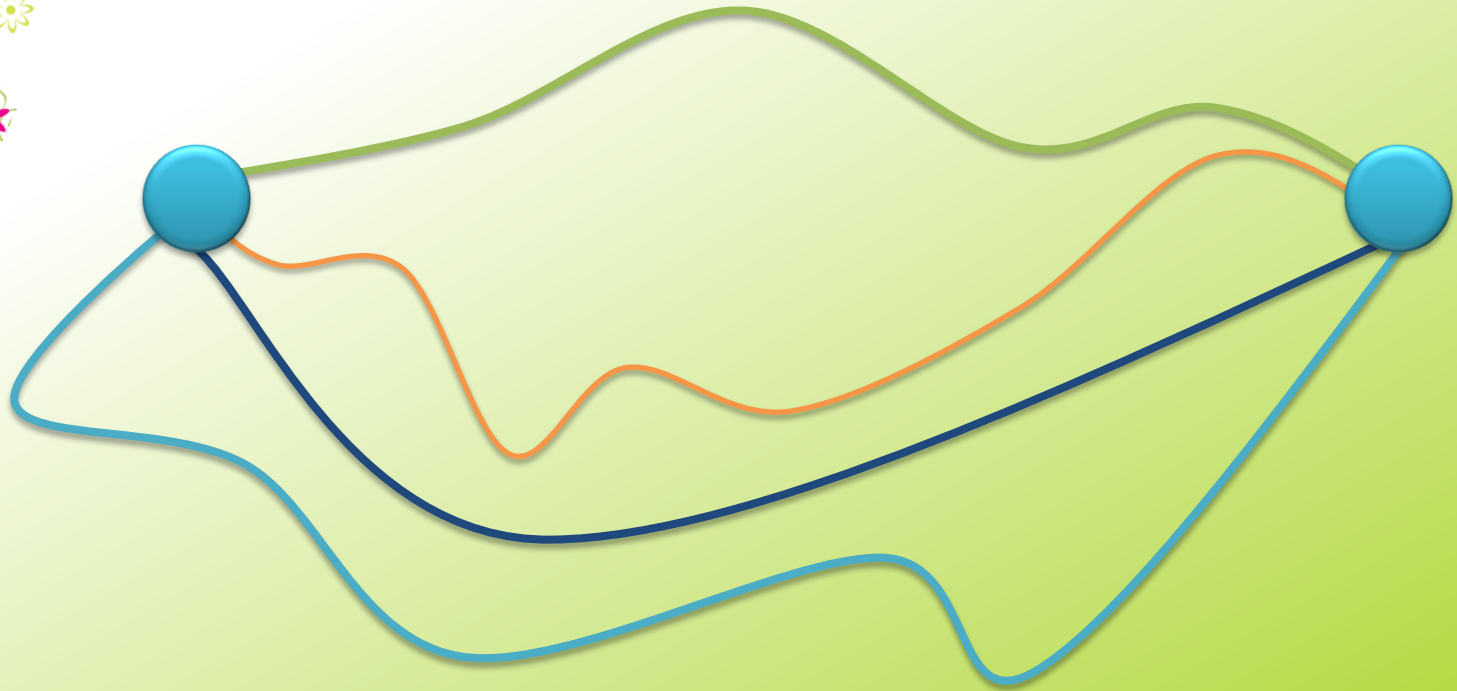
עובד, אבל אחרת...

- לעקום יש הרבה יתרונות:
– להבדיל מקו ישר שיש רק אחד...



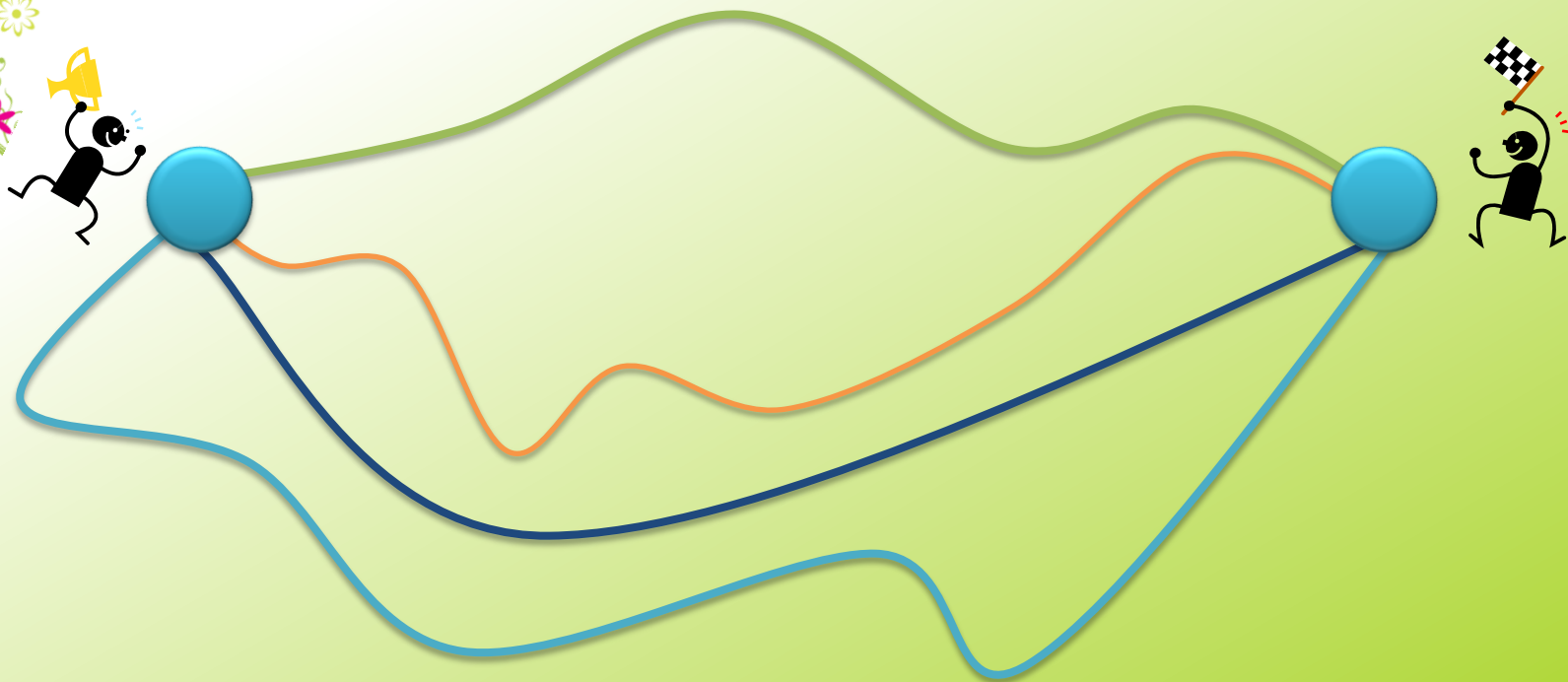
עובד, אבל אחרת...

- בין שתי נקודות יכולים לעבור אין סוף עקומים!



עובד, אבל אחרת...

- החוכמה היא למצוא את העקום שעובד.



- אין טעם "ללכת ראש בקיר"
– אם משהו לא עובד צריך לחפש דרך אחרת.



שונות בין אישית

- כל אחד אחרת, בכמה מימדים:
 - לקות (או שילוב לקויות)
 - סגנון חשיבה
 - חזותי/שמיעתי, סדרתי/סימולטני, מעמיק/מתרשם וכו'
 - אופי והערכה עצמית
 - ביישן/מוחצן, לוחמני/וותרן, הישגיות, שמחת חיים וכו'...
 - כישורים חברתיים
 - באיזו מידה יכול ורוצה להיעזר באחרים?
 - השפעות משניות (כתוצאה מתגובות הסביבה)
 - חוויות שליליות או חיוביות מהלימודים + השפעה רגשית.
 - ניסיון ותרגול.
- לכן ישנה חשיבות רבה להתייחסות מותאמת אישית

"חנוך לנער על פי דרכו,

גם כי יזקין לא יסור ממנה"

ספר משלי (כב', ו')

התאמה אישית



- כל אחד צריך לבדוק על עצמו:
 - מה המאפיינים הייחודיים שלו.
 - מול מה הוא צריך להתמודד.
 - מה עוזר לו יותר ומה פחות + מה מפריע.
- לצורך כך, במהלך קורס ההכנה יוצגו:
 - מידע על הקשיים והסבר על תהליך האבחון.
 - מידע על האקדמיה ואופן ההתנהלות בה.
 - מגוון אסטרטגיות לשלל מצבים.
- המלצה חמה – להקשיב, להתנסות ולהחליט.

ידע מול מיומנות



• הבהרה:

– יש דברים שניתן ליישם בהצלחה באופן מיידי.

• לדוגמה: לשים סרגל או מחשבון בתיק.

– במקרים אלו תוכלו להרגיש מהר וברור מה מתאים לכם.

• במה שעוזר משתמשים

• במה שלא עוזר לא משתמשים

– אבל.. בניית מיומנות דורשת זמן לתרגול.

• כלומר, לא תוכלו לדעת באופן מיידי אם מיומנות חדשה יכולה

לעזור לכם או לא.

ידע מול מיומנות



- כאמור, יש יכולות שנבנות עם הזמן והניסיון.
 - יתכן שאסטרטגיה מסוימת לא תהייה יעילה עבורכם עד שתרכשו את המיומנות הדרושה לשימוש בה.
- לא לפסול אפשרויות מוקדם מידי.
 - ישנן אסטרטגיות שצריך להתנסות בהן מספר פעמים לפני שאפשר לדעת אם הן מתאימות או לא.
 - אם לא תתנסו בהן תפסידו דברים שיכולים לעזור.
- לא להישאר קרחים מכאן ומכאן:
 - להמשיך להשתמש בדרך הישנה שעובדת עד שהמיומנות החדשה תהיה מספיק טובה לשימוש.
 - יתכן שתהייה תקופת ביניים שבה תשתמשו בכמה דרכים במקביל.



איך מוצאים את הדרך?

• מתנסים ללא הרף!



לחשוב

לעשות



לעשות
שוב

הצלחה!!!



לגבש
רעיון



לנסות



ושוב



להמשיך
לעשות

איך מוצאים את הדרך?



- במהלך הקורס ילמדו אתכם הרבה דברים חדשים.

- מטרות:

- להקנות לכם ידע (לא צריך להמציא את הגלגל).

- לפתוח בפניכם אפשרויות חדשות.

- הקורס מקנה הזדמנויות ראשוניות לתרגול.

- מטרות:

- אפשרות להתנסות במקום בטוח (לא על חשבון ממוצע התואר).

- אפשרות לקבל משוב חיצוני אובייקטיבי, הנחייה אישית וביקורת בונה.

איך מוצאים את הדרך?



- המיומנויות עצמן יתגבשו במהלך הלימודים.
– זאת משום שלכך דרושה התנסות ממושכת יותר (שנה/סמסטר).

– הקורס מיועד לספק לכם את הבסיס הראשוני.

- כלומר, נקודת פתיחה וכיוון כללי.

- כך יהיה לכם הרבה יותר קל למצוא את הדרך שלכם באקדמיה.

– אבל... בכל מקרה רוב העבודה היא שלכם.



על מה נדבר עכשיו



- מה עושה מנגנון לקוי?
- מה עושים עם זה?
– בכמה רמות התייחסות...
- איך זה מרגיש?
– על ההיבטים הרגשיים וההשפעות שלהם

מנגנון לקוי

מה הוא עושה?

איך מתמודדים?

מה עושה מנגנון לקווי?



- לא מצליח לעשות את מה שהוא צריך
 - מודעות פונולוגית: לצרף ולפרק צלילים קטנים
 - מוטוריקה עדינה: תנועות קטנות ומדויקות של היד
 - תשומת לב לפרטים: יכולת הבחנה, דיוק ובקרה

- עלול להנמיך את הביצוע של כל מה שתלוי בו
 - מודעות פונולוגית: קריאה ← הבנת הנקרא
 - מוטוריקה עדינה: כתב יד ← הבעה בכתב
 - תשומת לב לפרטים: טעויות חישוב, שגיאות כתיב וכו'

- אבל... לא מחייב פגיעה בהישגים אקדמיים!!

מה עושים עם מנגנון לקוי?



- טיפול תרופתי (רק לקשב)
– הקלה זמנית על הסימפטומים.

- שיפור היכולת החלשה ככל הניתן
– משפיע על התפקוד של כל מה שתלוי ביכולת זו.

- פיצוי על ידי הישענות על היכולות החזקות
– השלמת הפער שנותר.

- מענה להיבטים רגשיים

- התמודדות יעילה וחיובית עם השנה הראשונה – כיצד?

טיפול תרופתי

רק ל- ADHD

טיפול תרופתי - הבהרות



- **מיועד להפרעת קשב וריכוז בלבד.**
 - אינו מסייע ללקות למידה.
 - אבל יכול להקל על ההתמודדות במצבים של קומורבידות.

- **ניתן על ידי רופא מוסמך בלבד!!!**
 - חשוב לבצע מעקב וביקורת.

- **אין אפשרות חוקית לחייב אדם לקחת תרופה.**
 - ההחלטה על עצם ואופי השימוש היא של האדם עצמו.

טיפול תרופתי - הבהרות



- הטיפול התרופתי הוא רק חלק מהמערך המלא
 - הוא אינו מהווה מענה שלם וקבוע להפרעת קשב.
 - לא תמיד פותר את כל הבעיות.

- הוא מאפשר הקלה זמנית על הסימפטומים
 - לא משנה את התפקוד מחוץ לזמן ההשפעה של התרופה.

- לא סותר כל טיפול אחר
 - אין צורך להתלבט בינו לטיפולים אחרים – אפשר לשלב.
 - למעשה, בדרך כלל הוא מעלה את היעילות של טיפולים נוספים.
- לדוגמה – אם תלמיד מרוכז יותר במהלך שיעור של הוראה מתקנת, הוא יוכל להפנים יותר אסטרטגיות. המיומנויות שירכוש במהלך השיעור ישרתו אותו גם כשלא יהיה תחת השפעת התרופה.

טיפול תרופתי – עלון לצרכן



- תמיד לקרוא את ה"עלון לצרכן"
– חייב להיות מצורף לכל תרופה (לא רק ריטלין)
– מפרט:

- הרכב - מה מכילה התרופה

- בנוסף לחומרים הפעילים יתכן שהתרופה מכילה חומרים אחרים.

- למי שיש אלרגיות כדאי לוודא שאין בתרופה חומרים שהוא רגיש אליהם.

- פעילות רפואית - למה מיועדת התרופה

- מינון ואופן השימוש

- אזהרות:

- מתי לא להשתמש, תגובות בין תרופתיות, תופעות לוואי וכו'

- חשוב לקרוא, אבל לא להיבהל יותר מידי מהתיאורים הרפואיים.

- אם יש משהו לא ברור, לסמן אותו ולשאול את הרופא.



התאמה אישית

חשובה בטיפול התרופתי

כמו בכל דבר אחר

טיפול תרופתי - התאמה

- כל אדם מגיב לטיפול התרופתי באופן שונה.

– לא ניתן לדעת מראש את מידת ההשפעה ותופעות הלוואי.

- תופעות לוואי: כל מה שלא עוזר, לא נעים או מפריע.

- אם יש יותר מידי תופעות לוואי, לא כדאי לקחת את התרופה.

- שימוש יעיל מחייב התאמה אישית של:

– מינון וסוג התרופה.

– הקפדה על אוכל ושינה.

– מתי לקחת ומתי לא.



לא לשכוח שכל שינוי
צריך להיות באישור
ומעקב של רופא!

טיפול תרופתי - התאמה

• מינון וסוג התרופה



– המרשם הראשוני של הרופא לא יתאים לכל אדם.

– אם יש יותר מידי תופעות לוואי, או פחות מידי השפעה חיובית - יש לחזור למעקב לצורך שינוי המרשם.

– כדאי לעשות בדיקה ראשונית של מינון חדש או תרופה חדשה בבית, ביום שבו אין תוכניות מיוחדות.

• (שלא ייהרסו אם יהיו תופעות לוואי)

• תופעות הלוואי חולפות עד כמה שעות אחרי תום ההשפעה.



טיפול תרופתי – מגוון אפשרויות

- יש מספר אפשרויות לטיפול תרופתי
 - תרופה מסוימת יכולה להתאים לאדם אחד ולאחר לא
 - זהו תחום מתפתח ולכן כדאי להתעדכן מידי פעם
- התרופות הנפוצות והמוכרות שייכות למשפחת הריטלין
 - (על תרופות אלו נדבר בהרחבה בהמשך)
- ישנן תרופות נוספות על בסיס חומרים ומנגנוני פעולה אחרים
 - נכון להיום רובן יקרות מאוד ו/או מצריכות פרוצדורה מורכבת
 - בדרך כלל רופאים רושמים אותם רק למי שלא מסתדר עם הריטלין
 - לא כל הרופאים מכירים אותן, כך שלפעמים צריך לבקש במיוחד
 - לא נוכל להרחיב עליהן במסגרת השיעור הזה
 - בסוף הפרק יהיה קישור לאתר שמכיל מידע נוסף לכל המעוניין

משפחת הריטלון

- הריטלין מגיע בצורות שונות:



- כל התרופות הללו מכילות את אותו חומר פעיל – השם הרפואי שלו הוא: מתילפנידאט (Methylphenidate) – הוא מגביר את הפעילות של הדופמין במוח

- ההבדל בין התרופות הוא באופן ובמשך השחרור של החומר לגוף – (בהמשך נדון בכך בהרחבה)



מינון מול משך ההשפעה



• הכדור הבסיסי הוא ה"ריטלין הרגיל"

– הוא מכיל 10 מ"ג ופועל ל 3-4 שעות.

• את ההשפעה מרגישים 15-30 דקות אחרי הנטילה והיא יורדת בהדרגה בחצי שעה האחרונה.

• בתום פעולת התרופה לעיתים נראת תגובת "Rebound"
– החמרה זמנית בסימפטומים ביחס למצב שלפני התרופה.

– זהו הכדור הכי ותיק, נחקר ומסובסד.

- לכן בדרך כלל מתחילים איתו
- ורק אם הוא לא מתאים מנסים כדור אחר.

מינון מול משך ההשפעה

– התאמת מינון (של ה"ריטלין הרגיל")

• ניתן להתאים את כמות החומר הפעיל על ידי שינוי כמות הכדורים שלוקחים בו זמנית.

– אפשר לקחת יותר מכדור אחד כל פעם.

– אפשר לחתוך לחצאים ורבעים (יש "גיליוטינה" לכדורים).

• הכמות משפיעה על עוצמת התרופה, אך לא על משך ההשפעה.

– לדוגמה:

» אם לוקחים חצי כדור תהיה חצי מעוצמת ההשפעה (5 מ"ג), אבל למשך אותו הזמן (3-4 שעות)

» אם לוקחים שני כדורים תהיה השפעה בעוצמה כפולה (20 מ"ג), אבל למשך אותו הזמן (3-4 שעות)





מינון מול משך ההשפעה

- השפעה על משך התרופה – כאמור, ה"ריטלין הרגיל" משפיע רק ל 3-4 שעות.

– על פי רוב יום עבודה/לימודים ארוך יותר ממשך ההשפעה.

– מה עושים?

1. לוקחים את אותו מינון שוב בתום ההשפעה (או קצת לפני).
2. לוקחים כדור עם שחרור מושהה.

אפשר לבחור בין שתי אפשרויות:



מינון מול משך ההשפעה

• דגשים לכדורים מושהים:

– יכולים להיות הבדלים בצורת השפעה

- לעיתים יש תופעות לוואי אחרות (לטוב ולרע).
- לוקח יותר זמן להרגיש את ההשפעה שלהם, אבל יש פחות ריבאונד.

– המינון של כל תרופה מתפרס על זמן הפעילות שלה

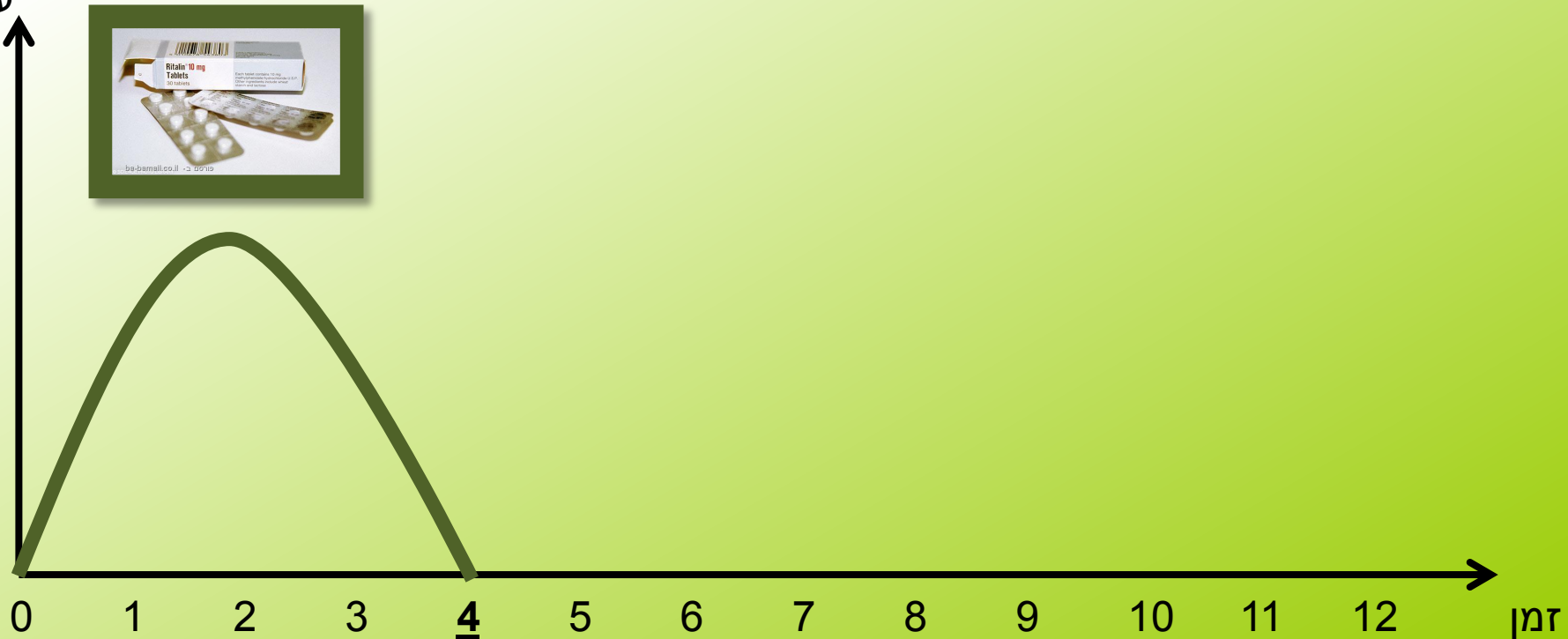
- המינון של הכדורים המושהים מוכפל בהתאם למשך ההשפעה שלהם.
- חשוב להתאים את המינון של הכדור המושהה על פי המינון המקביל והמצטבר של הריטלין הרגיל עבור אותו משך הזמן.
- הסבר בהמשך...
- יש לשים לב שלעיתים ההשפעה של הכדורים המושהים חלשה יותר ולכן צריך לקחת מינון קצת יותר גבוה כדי לקבל את אותה השפעה.
- תזכורת: קביעה ושינוי מינון רק בייעוץ רופא!
- שימו לב: לצורך ההדגמה שתוצג בהמשך נשתמש במספרים עגולים.
- » לכל המעוניין - בלינק של האתר בסוף הפרק תוכלו למצוא טבלת המרה מסודרת.

אז איך זה עובד?

קביעת משך ההשפעה

- משך ההשפעה נקבע על פי הצורך – אם צריך רק 3-4 שעות, לוקחים את ה"ריטלין הרגיל"

עוצמה



קביעת משך ההשפעה

תזכורת:

- המינון משפיע על העוצמה, אך לא על הזמן – אם ניקח מינון גבוהה יותר של ה"ריטלין הרגיל" תהיה יותר השפעה, אך לאותו הזמן.



קביעת משך ההשפעה

• אפשרויות להארכת משך ההשפעה: 6-8 שעות

1. לקחת 10מ"ג של "ריטלין רגיל" ואחריו עוד 10מ"ג של "ריטלין רגיל".
2. לקחת LA של 20מ"ג, (שזה כמו לקחת 10מ"ג של "ריטלין רגיל" ואחריו עוד 10מ"ג של "ריטלין רגיל").

עוצמה



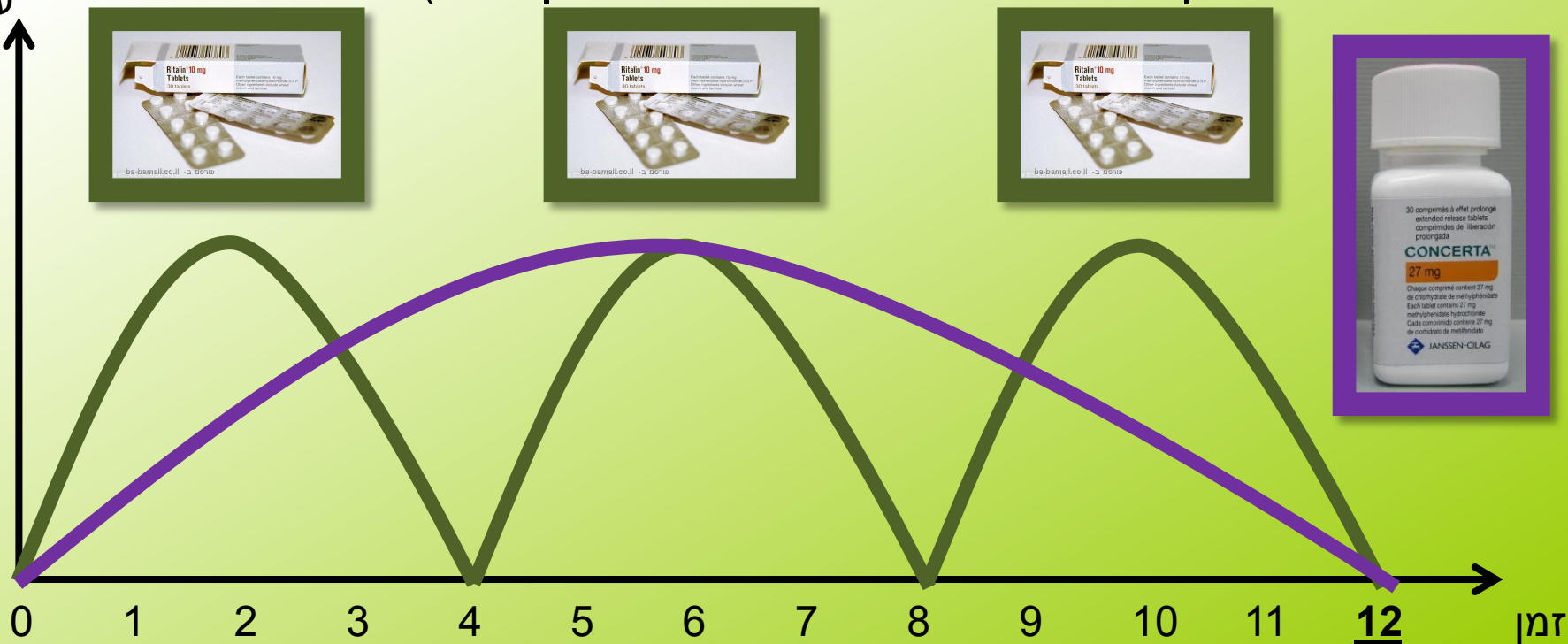
קביעת משך ההשפעה

אפשרויות להארכת משך ההשפעה: 10-12 שעות

1. לקחת 10 מ"ג של "ריטלין רגיל" ואחריו עוד 10 מ"ג של "ריטלין רגיל" ואחריו עוד 10 מ"ג של "ריטלין רגיל".

2. לקחת קונצרטה של 30 מ"ג (שזה כמו 10 מ"ג של "ריטלין רגיל" ואחריו עוד 10 מ"ג של "ריטלין רגיל" ואחריו עוד 10 מ"ג של "ריטלין רגיל").

עוצמה

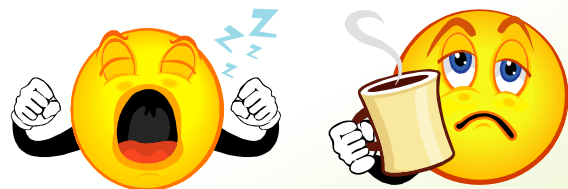


עד כאן הסברי מינון!

ועכשיו לדברים אחרים שכדאי לשים
לב אליהם...

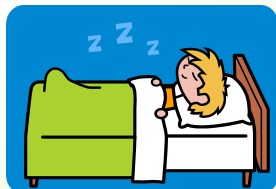
(מתאים לכל סוגי הריטליין)

טיפול תרופתי - התאמה



• חשוב לזכור:

– עייפות ורעב פוגמים בריכוז ובתפקוד הכללי!



• הקפדה על אוכל ושינה

– תרופות ממריצות מורידות את תחושת הרעב והעייפות, אך לא את הצורך של הגוף במזון ומנוחה.

- חשוב לאכול ארוחה מלאה לפני נטילת התרופה ולהכין נשנושים למהלך היום.
- לא לקחת את התרופה בשעה מאוחרת מידי, משום שהיא עלולה לפגוע בשנת הלילה.
- מי שמתמש בכדורים ללא השהייה יכול לעשות הפסקות לצורך אכילה ומנוחה (התאמה לסדר היום).

טיפול תרופתי - התאמה

• מתי לקחת ומתי לא

– הטיפול התרופתי לא תמיד יתאים לכל מצב.

• יכולים להיות גם מצבים בהם הוא פוגע בתפקוד.

– כדאי לבדוק את ההשפעה במצבים שונים ולקחת רק במקרים בהם התועלת גבוהה מהמחיר.



– מצבים בהם יכולה להיות השפעה שונה:

• התארגנות בבית

• הקשבה להרצאה

• למידה לבד

• למידה בקבוצה

• מבחן



טיפול תרופתי - בנות

- מידע חשוב לנשים שרופאים לא תמיד אומרים

- אסור לקחת ריטלין (ודומיו) בהריון והנקה.

- לא יודעים מה זה עושה ואף אחד לא רוצה לבדוק...

- יכולה להיות תגובה שונה לתרופה סביב המחזור.

- יותר תופעות לוואי ו/או פחות קשב.

- כתבה מומלצת של אילנה רייטקופ:

- [מה שנשים לא יודעות על הפרעת הקשב שלהן](#)

- לא קשור לאקדמיה, אבל מאוד חשוב לחיים (-)



טיפול תרופתי – מידע נוסף



• למידע נוסף

– מומלץ לפנות לאתר: **בתי מרקחת קשובים**

• בכתובת: <http://www.ritalin.co.il/>

– האתר מכיל מידע מאוזן הכולל:

- הצגת מגוון התרופות הקיימות בשוק.
- יתרונות וחסרונות של כל תרופה.
- השוואת מינונים של תרופות שונות.
- מידע על הפרעת קשב.
- מידע על תוספי תזונה.
- אפשרות לשאול שאלות.

– כל מה שלא ברור אפשר להדפיס ולשאול את הרופא!

שיפור היכולת החלשה

שיפור היכולת החלשה

• רציונאל:

– התפקוד של מנגנון לקוי תמיד יהיה מתחת לנורמה.

– עם זאת ניתן לשפר אותו על ידי:

• **חשיפה והתנסות** (להבדיל מהימנעות)

– יש דברים שלא יודעים כי לא מכירים אותם ← מצבים חדשים.

• **תרגול** (הגברת האוטומטיזציה)

– ככל שעושים משהו יותר פעמים, כך התפקוד הולך ומשתפר.

• **אימון מקצועי ומותאם**

– מתמקד באופן שיטתי במנגנונים הלקויים.

» לדוגמה: אימון מוחי באמצעות משחקי מחשב.

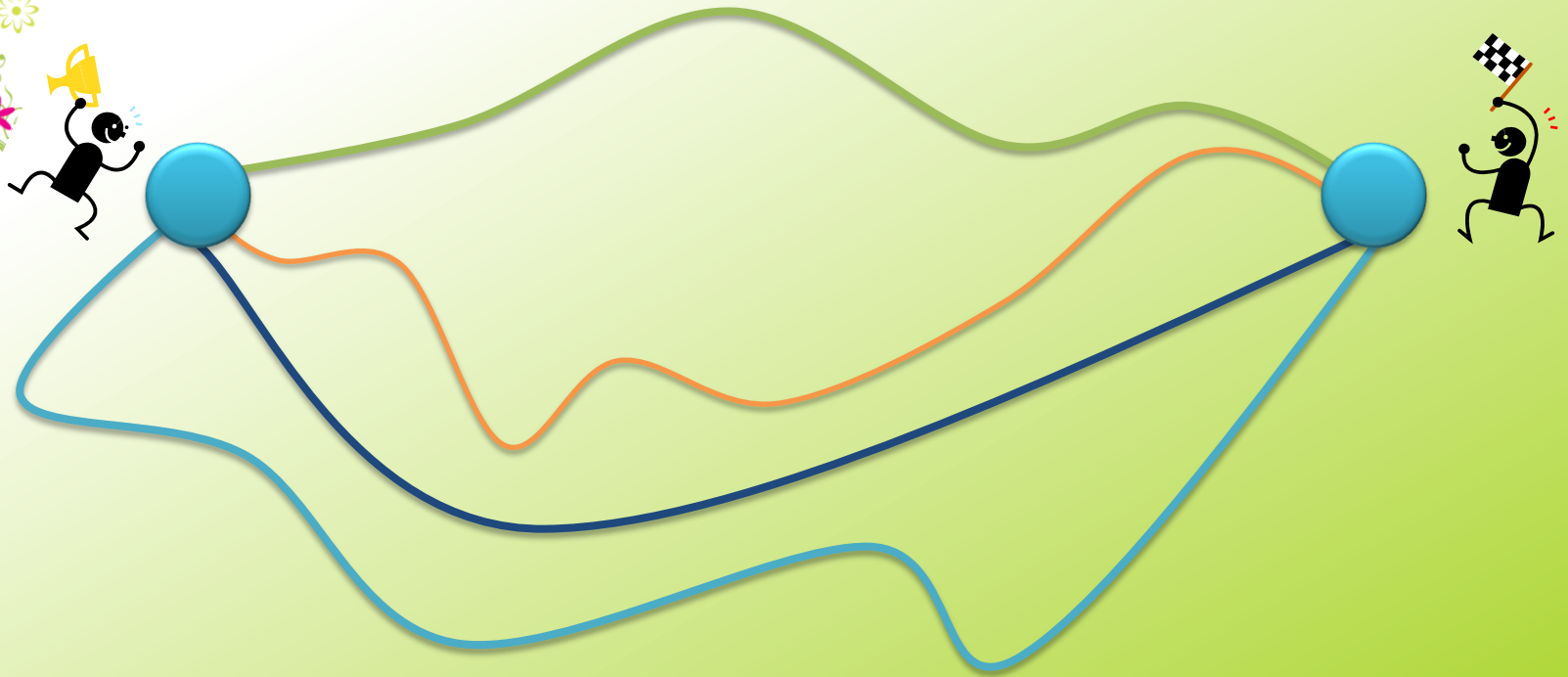
– גם שיפור קטן יכול להביא הקלה רבה ועלייה ביכולת.



פיצוי

פיצוי

• תזכורת - עובד, אבל אחרת...



• אם אי אפשר ללכת בדרך אחת מחפשים דרך אחרת

פיצוי



• בעיה:

– מנגנון לקוי יכול לפגוע בכישורים המתבססים עליו.

• פיתרון:

– שימוש בנקודות החוזק ובדרכים אלטרנטיביות.

• פיתוח סגנון למידה יעיל ומותאם.

• התאמה סביבתית.

• אסטרטגיות למידה.

• טכנולוגיה מסייעת.

• סינגור עצמי.

• כלים:

– מיפוי היכולות והקשיים (אבחון + מודעות עצמית)

– ניסוי וטעייה (עד שמוצאים את מה שעובד)

דברים שעוזרים אבל נראים מוזר...

- כאמור, סטודנטים לקויי למידה צריכים ללמוד אחרת.
– (תזכורת: מה שלא עובד ישר עובד עקום)



- אבל... יש דברים שיכולים להראות מוזר. לדוגמה:
 - לצייר במקום לסכם
 - לפתור סודוקו
 - להתעסק במחשב/פלאפון
 - לבהות בחלל כמה דקות כדי לנוח
 - ועוד.

- הרבה פעמים הדברים האלו משקפים דרכי פיצוי לקשיים הריאליים שמעוררת הלכות.

– הם ממצעים את הפגיעה של הלכות בתפקוד האקדמי ומאפשרים לסטודנט להתמודד עם חומרי הלימוד בצורה הטובה ביותר האפשרית עבורו.

דברים שעוזרים אבל נראים מוזר...

• אבל....

- סטודנטים רבים נמנעים מכך מסיבות שונות.
- אחת מהן היא החשש מתגובות הסביבה.



• שימו לב:

• הניסיון "להיראות כמו כולם" יכול להיות לרעתכם.

- אתם מוותרים על חלק מיכולת הלמידה שלכם.
- זה עלול לפגוע בביצועים האקדמיים.
- עלול לגרום לעייפות ותסכול מיותרים.

• לכן מומלץ לנסות ולשלב הרגלים אלו ככל הניתן.

דברים שעוזרים אבל נראים מוזר...

• קריטריונים לקבלת החלטה

– זה לא משנה איך אתם לומדים, כל עוד אתם:

1. עומדים בדרישות הקורס והמכללה.
2. לא עוברים על שום חוק.
3. לא מפריעים לאף אחד.

• וזה נכון גם אם אף אחד אחר לא לומד ככה וגם אם אף אחד אחר לא מבין למה זה טוב!

כישורים חברתיים



- אחד הפיצויים הטובים ביותר ללקות למידה הוא שימוש בכישורים חברתיים!

- האופן שבו אנשים אחרים יגיבו אליכם מושפע מכל האינטראקציות הקודמת שלכם איתם.
– לכן חשוב מאוד לשמור על רושם חיובי בכל מצב.

- אתם נמצאים בתחילת דרככם האקדמית ואתם לא יכולים לדעת למי תזדקקו בהמשך.

– הקפידו להשאיר "דלתות פתוחות" ולהימנע מ"שריפת גשרים".

- גם אם אתם חושבים שמישהו מאוד מאוד לא בסדר, וגם אם אתם צודקים, הוא לא תמיד חייב לדעת את זה. אפשר לנסות לפתור את המצב בדרכים אחרות.

– זכרו שבאתם כדי ללמוד ולקבל את התעודה שלכם.

- זה לא התפקיד שלכם לחנך את הסטודנטים או המרצים האחרים.
- אפשר ורצוי להימנע מכך אם זה עלול לפגוע בעתיד האקדמי שלכם.



כישורים חברתיים



• מול החברים בכיתה:

– חבריכם ללימודים יכולים להיות מקור לתמיכה ולסיוע משמעותיים בתחומים רבים.

– לכל אחד יש תחומי חוזק ויכולת משלו.

- תשתדלו לעזור במה שאתם יכולים, כדי שתוכלו לבקש עזרה במה שלא. כך תצרו קשרים בונים של עזרה הדדית במקום תלותיות.
- לדוגמה: סיכומים תמורת בישול, הסבר תמורת הקראה וכו'

• מול המרצים והסגל המנהלתי של המכללה:

– חשוב ליצור רושם טוב ויחסים חיוביים למקרה שתזדקקו לבקשות חריגות שהמכללה לא מחוייבת אליהן.

- לדוגמה: דחיית תאריך הגשה, בחינה בעל פה, הקלטת המרצה ועוד.



כישורים חברתיים

- "חוקי המשחק" האקדמיים

– אחת מהיכולות החברתיות היא הבנה של "חוקי המשחק" והיכולת לפעול במסגרתם.

- המלצות:

– הקפידו לשמור על כל כללי ההתנהגות והאתיקה של המכללה.

- ניתן לקרוא בתקנון הלומדים של המכללה.

– התקנון מתחדש כל תחילת שנה ונגיש דרך אתר המכללה.

– בררו את זכויותיכם כסטודנטים.

- בנושא זה ניתן לפנות למנהל הסטודנטים ולאגודת הסטודנטים.

כישורים חברתיים

• המרצים מכירים אתכם בעיקר בהקשר אקדמי.

– זוהי סביבה מאתגרת עבור סטודנטים לקויי למידה.

• היא יכולה לעורר לחץ, חרדה ותסכול.

– (בהמשך נדבר בהרחבה על היבטים רגשיים)

• רגשות אלו יכולים לבוא לידי ביטוי באופן התנהגותי.

• רוב המרצים לא יגלו הבנה או סלחנות עבור מה שנחשב
בעיניהם כהתנהגות לא ראויה.

– לכן חשוב עוד יותר להקפיד על:

• אופן ההתנהגות בשיעורים

• אופן הפנייה למרצים



התנהגות בשיעורים

- חשיבות:

- השפעה על ההתרשמות של המרצה מכם.

- הקפידו לשמור על רושם טוב.

- יש הרבה דברים שנתונים לשיקול הדעת של המרצה.

- רושם טוב מעלה את הסיכוי שיבואו לקראתכם במקרה הצורך.

- חשוב במיוחד להקפיד על השיעורים הראשונים.

- בהם מתגבש הרושם הראשוני.

- עדיף לא להיות מתויגים כ"סטודנטים בעייתיים" כבר בתחילת הדרך.

התנהגות בשיעורים

• בשביל כבוד צריך לעבוד!



התנהגות בשיעורים



• תמיד תמיד:

– להקפיד על נוכחות ולהגיע בזמן.
• איחורים וחסורים יכולים להתפרש כזלזול.

– לא להפריע למהלך השיעור.
• זה יכול ליצור עוינות כלפיכם מצד המרצים.

– לעמוד בדרישות של המרצה.
• חופש אקדמי – המרצה קובע את דרישות הקורס.
– להכין מראש את החומרים הנדרשים.
• זה מראה על רצינות, נכונות והשקעה מצדכם.

– לקחת חלק פעיל בשיעור.
• פעמים רבות ההשתתפות היא חלק מהציון.
• שימו לב: מרצים נוטים לנדב את מי שיושב בשקט ("את מי לא שמעתי?").
• עדיף לדבר מתי שאתם מרגישים בטוחים יותר – השליטה אצלכם.



פנייה למרצים

• שימו לב:

– כשלומדים לבד בבית

• אפשר לעשות כל מה שאתם רוצים.

– אבל.... **בכיתה** (או בקבוצות למידה)

• אפשר לעשות רק את כל מה שעוזר ללמידה ולא מפריע לסביבה.

• נאה דורש נאה מקיים – אל תפריעו לאחרים אם אתם מצפים שלא יפריעו לכם.

• מומלץ לדבר עם המרצה מראש על התנהגויות שעלולות להראות כזלזול או חוסר הקשבה.

– **להבהיר** שהמטרה היא ייעול הלמידה ושחשוב לכם להצליח.

• להסביר בקצרה למה זה חשוב.

• לא צריך לפרט את כל ההיסטוריה הלימודית – רק מה שרלוונטי לבעיה הנוכחית.

– יש **לבקש** רשות מראש להתנהגויות שעלולות להפריע לכיתה.

• לדוגמה: יציאה להפסקות התרעננות.

• ולהשתדל לצמצם את הנזק ככל הניתן (לשבת קרוב לדלת).



פנייה למרצים

- **בכבוד ובחיוב (נאה דורש נאה מקיים)**
 - תתייחסו למרצים כמו שתרצו שהם יתייחסו אליכם.
- **בפרטיות ובשקט**
 - סוף שיעור / דוא"ל / פגישה אישית
 - לשאול את המרצה מתי ואיך נוח לו לדבר.
- **מרצה לא פנוי עלול להגיב באופן שטחי או אף שלילי.**
 - זאת מכיוון שאין לו אפשרות להתעמק בבקשה שהוצגה לו.
 - או שתזמון הפנייה מפריע לו לנהל את סדר היום שתכנן.
- **בטרם צעות הבעיות (להקדים תרופה למכה)**
 - דברים שרלוונטיים לשיעור יש להסדיר כבר בתחילת השנה.
 - לדוגמה: הקלטה, יציאה להפסקות התרעננות וכו'
 - דברים שרלוונטיים למטלות/עבודות - מרגע שיודעים עליהם.



פנייה למרצים

• ברצינות ובבהירות

- לספר שיש לקות למידה ו/או הפרעת קשב.
- לספר בקצרה מהם הקשיים הרלוונטיים לשיעור.
- לתאר את הרצון ללמוד ולהצליח בקורס.
- לבקש בקצרה את מה שרוצים.
- לתת אפשרות למרצה לחשוב על כך ולהודיע לכם מאוחר יותר (אחרי שבוע-שבועיים אפשר לנדנד).
- לתת אפשרות לתשובה שלילית + בקשת אלטרנטיבות (חשיבה משותפת על פתרון אחר).

• רוב הבקשות יענו בחיוב אם תפנו למרצה בדרך זו.

- במקרה שבו לא נפתרה הבעיה – לקבוע פגישת יעוץ במרכז הלמידה של המוסד האקדמי.

פיצוי – ביטוח לאומי



- ניתן לנסות לקבל סל שיקום מביטוח לאומי.
– המטרה: לפנות לכם יותר משאבים ללמידה.

- התמיכה הכספית תינתן בהתאם לחומרת הלקות.
– יש צורך להגיע ל-20% נכות כדי לקבל סל שיקום.

- אחוזי הנכות נקבעים על פי סה"כ הקשיים שיש לאדם: הפרעת קשב, מצבים רפואיים (אסטמה/סכרת) ומצבים רגשיים חמורים.

- את הטפסים הראשוניים אפשר להוריד מהאתר של ביטוח לאומי

- זכרו:

- כמו בכל תהליך בירוקראטי, יש להיעזר בהרבה סבלנות.
- ניתן לפנות לרינה לשאלות ויעוץ.

היבטים רגשיים

הערכה עצמית



- מה זה?

- האופן שבו אדם מעריך את עצמו.

- הדעה שיש לאדם על עצמו.

- למה זה חשוב?

- אנשים בעלי הערכה עצמית גבוהה מצליחים יותר.

- וזה נכון במיוחד עבור לקויי למידה והפרעת קשב.

- אבל...

- במקרים רבים, לקויות למידה והפרעת קשב דווקא

- מובילות לפגיעה בהערכה העצמית.

הערכה עצמית



- ההערכה העצמית לא חייבת להיפגע

- זה לא סימפטום ישיר של הלקות

- לקויי למידה לא נולדים עם הערכה עצמית נמוכה

- מדובר בהשפעה משנית פוטנציאלית

- היא נובעת בעיקר מתגובות שליליות של הסביבה כלפי ההשלכות של הקשיים הראשוניים.

- לדוגמה:

- הליקוי הפונולוגי בדיסלקציה יכול להוביל לטעויות בקריאה קולית.

- » אם בעקבות זאת מורה צועק או צוחק על תלמיד מול כל הכיתה זה יכול להוריד את ההערכה העצמית שלו.

- » לעומת זאת - אם המורה לא מחייב את התלמיד לקרוא מול כל הכיתה, או שהוא משבח אותו על המאמץ ועל המילים שכן הצליח לקרוא נכון - לא תהיה פגיעה בהערכה העצמית.

- הבעיה היא שברוב המקרים לסביבה קשה להבין את המשמעות של לקות למידה ולקבל את הקשיים הריאליים שעולים ממנה.

- לכן יש סבירות גבוהה יותר לתגובות פוגעניות מתגובות בונות ותומכות.



הערכה עצמית

• ריצ'רד לבוי Rick Lavoie - איך זה מרגיש?

– כשהאסימונים נגמרים

• https://www.youtube.com/watch?v=HuR_8Q6lyG8

• הרצאה אודות ההשלכות ההתנהגותיות של לקויות למידה

• ועל איך הורים ומורים יכולים להתמודד איתן בדרך חיובית ויעילה.

– כמה קשה זה יכול להיות

• שלושה חלקים:

– <https://www.youtube.com/watch?v=5fPmMx991Ow>

– <https://www.youtube.com/watch?v=4mITSjmYX8E>

– <https://www.youtube.com/watch?v=mhlou5unKm8>

• סדנה שממחישה את החוויה של תלמיד לקוי למידה במערכת החינוך.

• לראות ולהפיץ!

– סרטים קלסיים (וישנים..) באנגלית עם כתוביות בעברית.

– חובה לכל איש חינוך.

הערכה עצמית



- לחיות עם זה:

- סיפורים אישיים יכולים לתת מבט נוסף על ההשלכות של הלקות וההתמודדות איתה.

- הם משקפים את החוויה ותפיסת העולם האישית של הדובר

- חשוב לזכור שלא מדובר באנשי מקצוע, כך שפעמים רבות התיאורים מכילים אי-דיוקים בהגדרות או במושגים שונים (לא מקור אקדמי).

- כמו כן, מדובר באנשים פרטיים עם דעות עצמאיות - לא חייבים להסכים איתם.

- חלי גולדנברג

- שתים עשרה דקות #9: על הפרעות קשב וריכוז

- https://www.youtube.com/watch?v=zaoPbzGUJ_o

- SMP Films -Cory Williams

- The TRUTH of My Disorder

- http://www.youtube.com/watch?v=5urmUKSdo8M&list=PLc_8bQc_VvlbncptwnQF9Hmx2G12tAStpr&index=2

הערכה עצמית



- חדשות טובות

– להבדיל מהתפקוד הלקוי שתמיד יהיה נמוך,
ההערכה העצמית יכולה להשתפר ולהתעצם!!!

- אבל... צריך לעבוד על זה.

– כמו שראינו בקשר לתפקוד האקדמי, כדי להתגבר על
ההשלכות של הלקות יש להשקיע זמן ואנרגיה.

– העבודה על ההערכה העצמית מתמקדת בפן הרגשי.

- ולכן צריך להבין מה זה רגש.

השפעה רגשית

• הרגש הוא מה שאדם חש בנפשו.

– זוהי תחושה אישית.

- הרגש הוא בעל אופי סובייקטיבי ומופשט.
- לא תמיד ניתן להסביר רגשות ו/או לשלוט בהם.
- לא תמיד ניתן לקבל הבנה ותמיכה מהסביבה לגבי רגש מסוים.

– זוהי תחושה אמיתית וחזקה.

- אם אתם מרגישים משהו, הוא אמיתי עבורכם כמו כל דבר אחר.
- לרגש ישנה השפעה רבה על יכולת התפקוד.
- לכן חשוב לקחת בחשבון את ההיבט הרגשי בכל מצב.



השפעה רגשית

• דוגמאות פשוטות להתחשבות ברגש:

– להתחיל עבודה גדולה בכתיבת השער והפסקה.

- קל יותר להתחיל לעבוד כי זה קצר וטכני
- כשחוזרים לעבוד לא מסתכלים על דף ריק...

– להתחיל בדברים הקטנים שעושים מהר.

- זה כיף למחוק דברים ונותן תחושת השגיות.
- מצמצם את אורך רשימת המטלות וגורם לה להראות ברת ביצוע.

– צ'יפור עצמי על מטלות מאתגרות

- להחליט על משהו שיהיה כיף לפחות כמו שהמטלה תהיה מייאשת.
- למשל: 5 דקות בפייסבוק על כל X עמודים במאמר, בגד חדש אם 3 עבודות הוגשו בזמן, מפגשים עם חברים, טיולים ועוד...

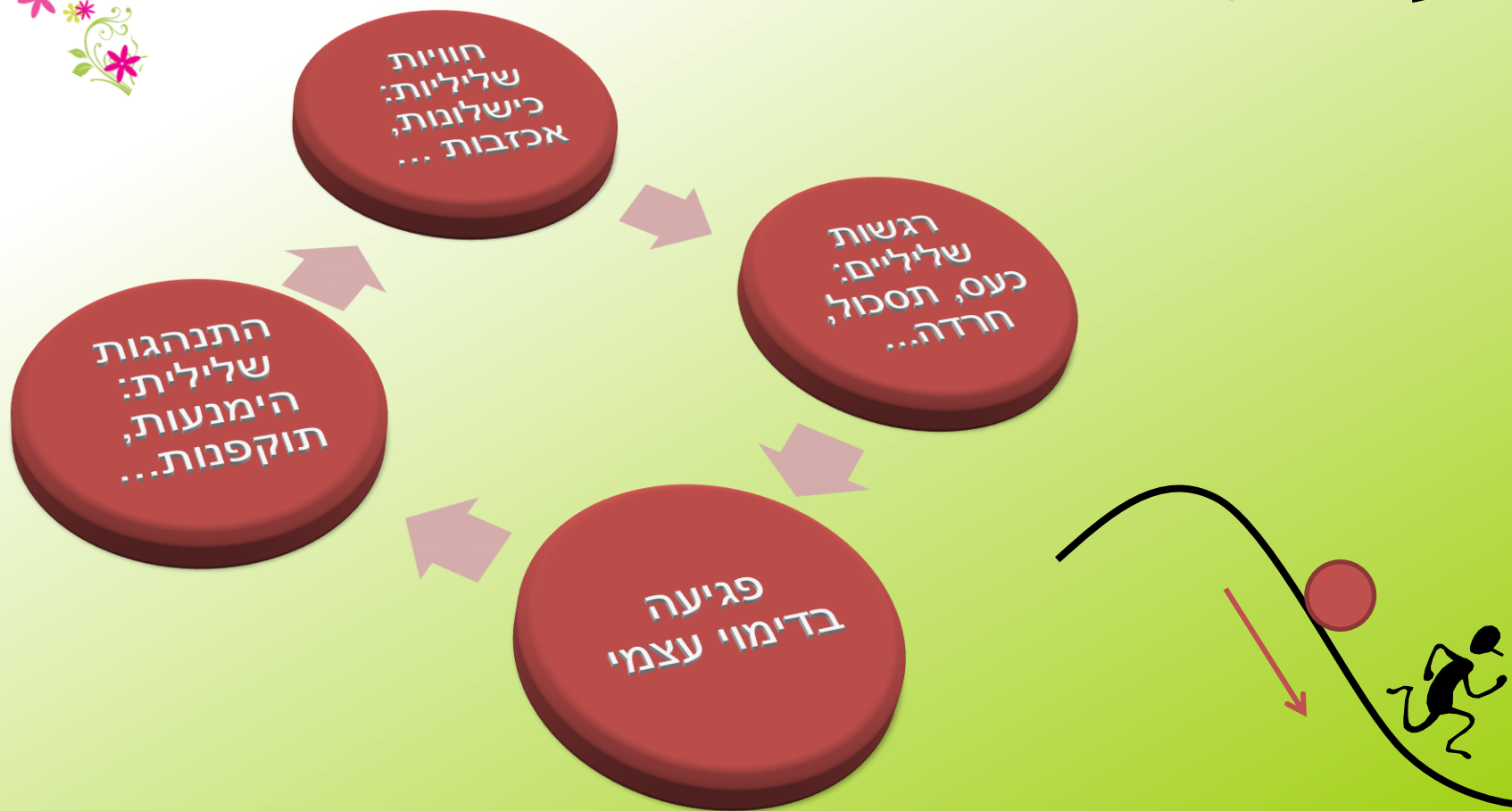
• סייגים לכאן ולכאן

- מצד אחד: לתת לעצמכם את הצ'ופר רק אם עמדתם במטלה.
- מצד שני: לא להתקמצן על הזמן שדורש הצ'ופר, גם אם זה נראה כבזבז.
- אם לא תקפידו על שניהם זה לא יעבוד.



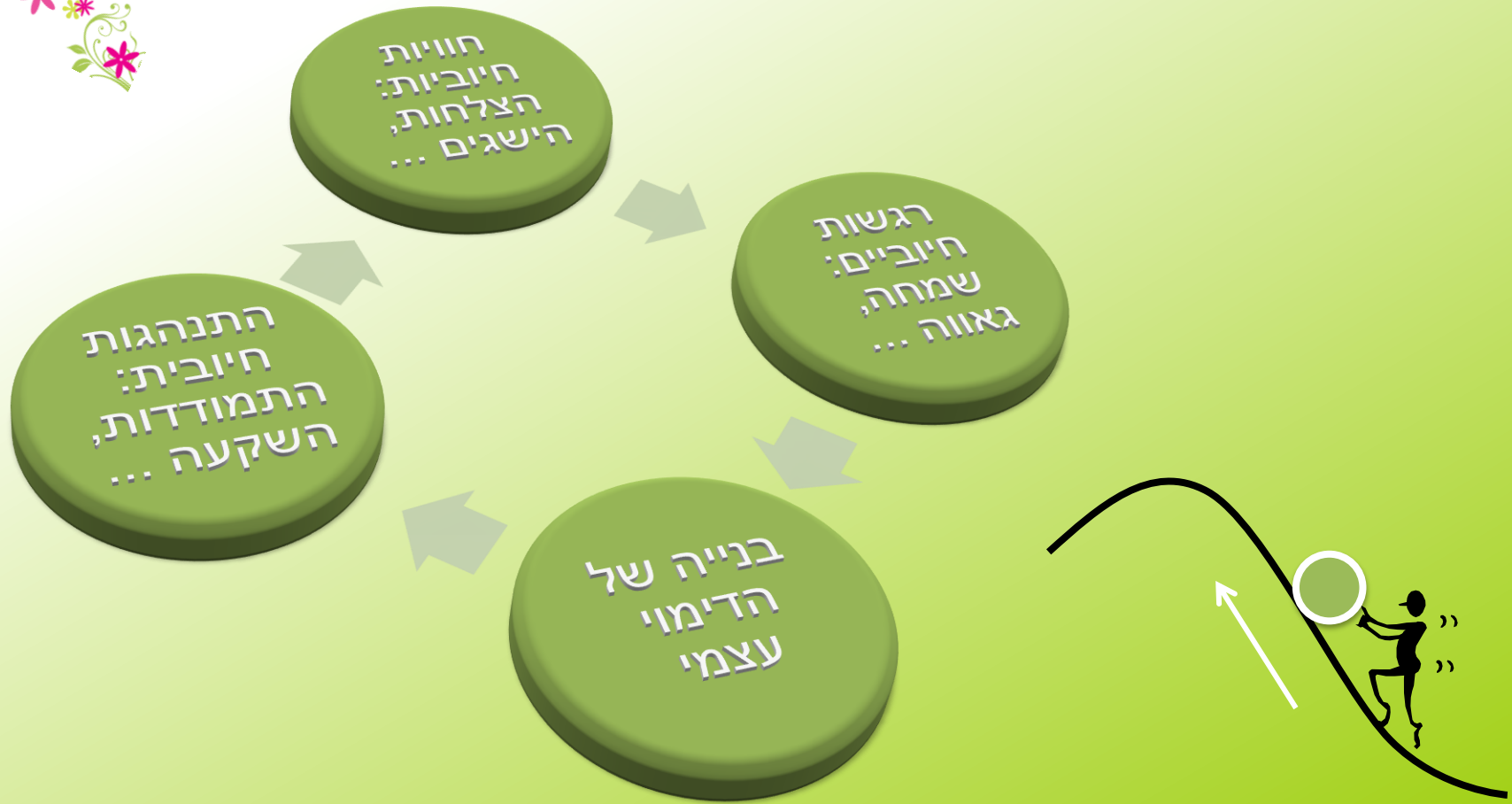
השפעה רגשית - שלילית

- לרוב מזינה את עצמה ויוצרת מעגלים שליליים:



השפעה רגשית - חיובית

- דורשת השקעה ותחזוקה מתמדת
- מעגלים חיוביים:



התחלת התהליך

שלוש ארבע ולעבודה!

התחלת התהליך



- שינוי לא מתרחש ביום אחד!
– (אין תרופות פלא)

- ההתמדה מאוד חשובה.

- השיפור הוא הדרגתי ובא עם התרגול.

- כל פעם יהיה קצת יותר קל.

- לאורך זמן השיפור מצטבר ומורגש באופן משמעותי יותר.

- לא להתייאש!!!

- להמשיך לחפש פתרונות חדשים ודרכי למידה יעילות יותר.

- לא לעזוב משהו שעובד עד שמוצאים משהו טוב יותר.

- לזכור שלפעמים לוקח זמן לפתח מיומנויות חדשות – לא לשלול מיד.

איך הגלגל מסתובב לו

- שינוי דורש השקעה של זמן ואנרגיות

- לקחת את זה בחשבון בלו"ז:

- לפנות זמן לתרגול והתנסות לפי הצורך

- פיתוח אסטרטגיות ומיומנויות חדשות

- השלמת פערים שנצברו מחסכים והימנעות לאורך השנים

- להקצות זמן שבועי לסדר והתארגנות

- רצוי בסופ"ש בשעה קבועה

- זה לא בזבוז זמן – זה ארגון זמן!

- צפו להתעייפות

- הכינו מראש אופציות לחידוש אנרגיה



חוק שימור אנרגיה

כִּי הַנֶּפֶשׁ תִּלְאַה וְהַמַּחְשָׁבָה תִּטְמָטֵם בְּהִתְמַדַּת הָעֵיּוֹן
בַּדְּבָרִים הַקָּשִׁים, כִּשֶׁם שֶׁיֵּעַף הַגּוֹף בְּבָצְעוֹ עֲבוּדָה
מְפָרֶקֶת. וְלִכְשֵׁינוּחַ וַיִּנָּפֵשׁ יִשׁוּב אוֹתָהּ שָׁעָה לְשׁוּוֹיו.

כְּמוֹ כֵּן צְרִיכָה הַנֶּפֶשׁ גַּם הִיא לְמְנוּחָה וְהִתְעַסֵּק בְּנִחַת
הַחַוִּשִׁים, כְּגוֹן הַהִתְבּוֹנְנוֹת בְּצִוּוֹת וּבַדְּבָרִים הַנָּאִים,

עַד שֶׁתִּסְתַּלֵּק הַלְאֹת מִמֶּנָּה.

(מתוך "שמונה פרקים" – הקדמה לפירושי מסכת אגות של הרמב"ם)





תחזוקה עצמית

• ספורט

- הליכה, ריצה, חוג ארובי, זומבה וכל מה שכיף!
- מזרים את הדם, מביא חמצן למוח, מחזק את הגוף, בונה את המערכת החיסונית ועוד הרבה דברים טובים.

• טכניקות הרגעות

- יוגה, מדיטציה, תרגילי הרפייה, דמיון מודרך ועוד.
- תקופות מתח, חרדת בחינות, פחד קהל וכו'...

• מעגלי תמיכה

- משפחה, חברים ואנשים טובים באמצע הדרך.
- להתאווור, לבלות, "להוציא קיטור", לקבל אמפטיה, לשמוע עצות ועוד.



חשיבה חיובית

• איפה אתם היום?



הגשמה ומימוש!!!!

התכוונות לפעולה

הערכה עצמית וביטחון ביכולות

נכונות להתנסות

חשיבה מקדימה ופתרון בעיות

שאיפות

חששות / ביטחון עצמי נמוך

הימנעות

תמיכה רגשית



- עזרה מקצועית

- לא חייבים להתמודד לבד.

- במקרים קיצוניים ובתקופות משבר.

- סיוע נקודתי בהתמודדות מול קשיים רגשיים באקדמיה.

- ת.ל.מ - שרות פסיכולוגי לסטודנטים

- מספר הטלפון בתחנה: 04-9835373

- הסיוע והסבסוד מותנה באישור של דיקן הסטודנטים

- ביני תלמי - 04-9838759

שלום כיתה א'

הלימודים האקדמאים מתחילים משנה א'.
זאת תקופה מיוחדת
אפשר ורצוי לנצל אותה לטובה.

כיצד?

שלום כיתה א'

- השנה הראשונה של הלימודים היא שונה:
 - יש הרבה דברים חדשים
 - קפיצה ברמת הדרישות בהשוואה לתיכון
 - ובמקרים רבים גם התמודדות עם טראומות מהעבר.
- כולם יהיו בהלם בשבוע הראשון!



- אבל השנה הראשונה מאפשרת:
 - חשיפה, תרגול והתנסות
 - למידת אסטרטגיות ופיתוח סגנון למידה יעיל ומותאם

המטרה: סמסטר ב' ושנה ב' יראו אחרת.



שלום כיתה א'



- תזכורת - כדי להשיג את המטרה:
 - לדעת שההלים יבוא ושתם לא לבד.
 - להתכונן מראש ככל הניתן.
 - לבדוק כל הזמן מה עובד ומה לא.
 - להתאים את ההתמודדות לאופי של כל מטלה.
 - לפתח אורך רוח (שינוי לא בא ביום אחד).
 - לשמור על אנרגיות: להקפיד על זמני מנוחה ופנאי.

עמידה מול קהל



- בחלק מהקורסים תהיה דרישה לדבר מול הכיתה.
 - משום שמדובר במכללה לחינוך, זוהי מיומנות שיש לרכוש במהלך הלימודים.
 - חלק מלימודי ההוראה יוקדשו למטרה זו באופן רשמי.
- פחד במה
 - הרבה פעמים הפחד חולף לאחר ההתנסויות הראשונות.
 - הכנה טובה מראש והתנסות על חברים יכולות לעזור.
 - במקרים קיצוניים כדאי לפנות לתמיכה רגשית ממוקדת.



בניית מערכת

- שני היבטים עיקריים בבניית מערכת:
 - התאמה למאפיינים שלכם.
 - ניתן לקבל יעוץ ממרכז הלמידה במוסד האקדמי.
 - דרישות המערכת.
 - ברורים מול מזכירות החוגים.
- לכל אחד יש נקודת מבט ושיקולים משלו.
 - מומלץ תמיד לשמוע את כל הצדדים.
 - אבל... ההחלטה הסופית היא שלכם בלבד!
 - אתם צריכים לאסוף את כל המידע ולקבל החלטה.
 - הבחירה היא שלכם בלבד.
- אתם אלה שמושפעים מההשלכות בסופו של דבר (לטובה או לרעה)

בניית מערכת



- המלצה חמה:
בתחילת הדרך להפחית עומסים ככל הניתן (צמצום קורסים).
 - יהיה ניתן להשלים אותם בהמשך התואר.
 - או לפרוס את הלימודים על יותר שנים.
- כווננו את עצמכם ללמוד את האקדמיה ולשפר את יכולות הלמידה.
 - קחו בחשבון שככל שהיכולת שלכם תשתפר, תוכלו להתמודד טוב יותר עם עומסים ורמות קושי גבוהות בהמשך.
 - המטרה היא שבשנים מתקדמות יותר תוכלו להתמודד עם יותר קורסים בזמנית.

בניית מערכת

• צמצום עומסים - איך לבחור מה להוריד?

– לברר דרישות מערכת:

• האם יש קורסים שהם חובה לשנה א'?

• האם יש קורסים שהם חובה לקורסי המשך מתקדמים?

– שיקולים אישיים:

• איך נוח לכם יותר לסדר את השבוע?

– יום פנוי ללא קורסים + שאר ימי הלימוד יהיו ארוכים.

– ימי לימוד קצרים יותר ללא ימים חופשיים.

• התאמה של סגנון הלמידה לדרישות הקורס

– קריאת הסילבוסים והתרשמות מהשיעור הראשון.

– בהמשך, בחירה על פי מרצים (רק לאחר הכרות).

• רמת העניין בנושא הקורס

– במיוחד להפרעת קשב שבה המוטיבציה קריטית לתפקוד.



בניית מערכת

• תקופת שינויים

– בתחילת כל סמסטר יש תקופת שינויים.
• אתם לא מחויבים למערכת הראשונה שבניתם.

– אבל... מספר המקומות בכל קורס מוגבל.
• יותר קל להוריד קורס קיים מלהירשם לחדש.
• לכן אם יש התלבטות, מומלץ להירשם ולהחליט בהמשך.



בניית מערכת



- איזון בין קורסים שנתיים לסמסטריאליים.
 - בסוף כל קורס יש בדרך כלל מטלה מסכמת.
 - המרצה מחליט איך לתת ציון (מבחן/עבודה/אחר)
 - הדרישות צריכות להיות מפורטות בסילבוסים.
- בקורסים סמסטריאליים זה יהיה בסוף הסמסטר.
 - חופשת הסמסטר היא תקופת מבחנים...
- בקורסים שנתיים יש שתי אפשרויות:
 - סוף השנה (סוף סמסטר ב') – מטלה אחת גדולה.
 - מטלת אמצע בסוף סמסטר א' ומטלת סיום בסמסטר ב'.



בניית מערכת

• שימו לב:

– בסוף סמסטר א' יצטברו:

- המטלות של הקורסים הסמסטריאליים של סמסטר א'.
- מטלות האמצע של הקורסים השנתיים.

– בסוף סמסטר ב' יצטברו:

- המטלות המסכמות של הקורסים השנתיים.
- המטלות של הקורסים הסמסטריאליים של סמסטר ב'.
- העייפות והשחיקה משנת לימודים שלמה.



זכות הבחירה

- רוב הדרישות של התואר הן קבועות.
– אבל... פעמים רבות יש אפשרות בחירה!
- **התאמה לסגנון למידה אישי**
 - הגשה לבד או בקבוצה.
 - סוג המטלה (מצגת/עבודה/בחינה), חלוקת תפקידים בקבוצה.
 - תאריך הגשה – כאשר כל שיעור סטודנט אחר מכין משהו.
- **עניין ומוטיבציה**
 - קל יותר להשקיע במשהו שמעורר עניין.
 - מוטיבציה היא מרכיב קריטי לתפקוד של הפרעת קשב.
- **תשתדלו להקל על עצמכם ככל הניתן**
 - יהיו מספיק מקומות שבהם תהיו חייבים להתמודד עם נקודות הקושי ואתם צריכים לשמור על האנרגיות שלכם!



בהצלחה אכילס



ותודה
על ההקשבה!