

# כלי הערכה ומיפוי תפקודים ניהוליים:

שאלון אינטק למאמנת

## תפקודים ניהוליים והמצפן האימוני

תפקודים ניהוליים (Executive Functions) הם "מנצח התזמורת" של המוח (הממוקמים בעיקר באונה המצחית). זוהי קבוצה של מיומנויות קוגניטיביות המאפשרות לאדם לנהל את עצמו, לווסת את התנהגותו ורגשותיו, ולהוציא לפועל פעולות מכוונות מטרה. הם כוללים:

**עכבה (Inhibition),**

**זיכרון עבודה,**

**ויסות רגשי,**

**התחלת משימה,**

**תכנון ותעדוף,**

**ארגון,**

**גמישות קוגניטיבית,**

**ובקרה עצמית.**

**מדוע קריטי למפות איזה מהם מעוכב או חסר? הפרעת קשב (ADHD) היא במהותה עיוורון לזמן ולקות ביישומיות (Performance Deficit), לא חוסר בידע. הילד "יודע מה לעשות, אבל לא עושה את מה שהוא יודע". מיפוי מדויק מאפשר לנו להבין למה הוא לא עושה. האם הוא לא מתחיל שיעורי בית כי חסר לו זיכרון עבודה (הוא שכח את ההוראות)? כי חסרה לו התחלת משימה (קושי להפעיל את המנוע)? או כי חסר לו ויסות רגשי (הוא מתוסכל ומוצף)? התערבות שגויה לא תביא לתוצאות.**

**כיצד הידיעה תסייע לנו באימון? המיפוי מאפשר מעבר מ"כיבוי שריפות" לעבודה אסטרטגית. הוא הופך את תוכנית האימון מכללית למותאמת אישית (Tailor-made), מאפשר בחירת כלים מדויקים, מסייע בגיוס סביבת הילד (הורים ומורים) על ידי שינוי השיח מ"הוא עצלן" ל"קשה לו להתחיל משימות", ומספק מדדי הצלחה ברורים (Base-line) לתהליך כולו.**

## הנחיות לעריכת המיפוי (הוראות למאמנת)

1. **אובייקטיביות מקצועית:** אתן מגיעות מרקע של הוראה. באינטק זה, עליכן להשהות את ה"מורה" שבכן (שרוצה שקט בכיתה או ציונים גבוהים) ולהפעיל את ה"מאמנת" שבכן (שמחפשת לזהות מיומנויות חסרות וכוחות קיימים).
2. **טריאנגולציה (הצלבת נתונים):** אינטק זה נשען על 3 זירות (תצפית, הורים, מורה). פערים בין הזירות הם מידע יקר ערך! (למשל: בבית הוא מאורגן ובכיתה לא – מדוע?).
3. **הימנעות מפרשנות מוקדמת:** תעדו עובדות והתנהגויות ("התלמיד קם 4 פעמים ב-10 דקות"), לא פרשנויות ("התלמיד עשה דווקא למורה").
4. **זיהוי איים של הצלחה:** בכל שלב, חפשו גם מתי התלמיד כן מצליח. אלו הם העוגנים שעליהם נבנה את תוכנית האימון.

## חלק א': תצפית מאמנת (מינימום 3 שעות בסביבה הטבעית)

יש לבצע תצפית זו לאורך פרק זמן רציף של 3 שעות לפחות, הכולל מעברים בין שיעורים/פעילויות, זמן למידה פרונטלי, זמן עבודה עצמאית וזמן חברתי (הפסקה).

תאריך תצפית: \_\_\_\_\_ שעות תצפית: \_\_\_\_\_ הקשר (כיתה/בית): \_\_\_\_\_

אנא דרגי את התנהגות התלמיד בהתבסס על התצפית והוסיפי הערות קונקרטיות:  
(סולם: 1 = נצפה קושי חמור ורציף, 3 = תפקוד סביר/תואם גיל, 5 = תפקוד מצוין)

1. **עכבה ואימפולסיביות (Inhibition)** - האם התלמיד מצליח לעצור תגובה אוטומטית? (מתפרץ לדברי אחרים, קם ללא רשות, נוגע בחפצים ללא סיבה).

דירוג (1-5): \_\_\_\_\_

דוגמה מהתצפית: \_\_\_\_\_

2. **ויסות רגשי:**

כיצד התלמיד מגיב לתסכול, סירוב או קושי? (התפרצויות זעם, בכי, הסתגרות, התאוששות מהירה/איטית).

דירוג (1-5): \_\_\_\_\_

דוגמה מהתצפית: \_\_\_\_\_

3. **התחלת משימה (Task Initiation):**

כמה זמן לוקח לו להתחיל משימה מרגע הינתן ההוראה (ללא דחיינות או "התארגנות יתר")?

דירוג (1-5): \_\_\_\_\_

דוגמה מהתצפית: \_\_\_\_\_

4. **זיכרון עבודה:**

האם מצליח להחזיק בראש הוראות מרובות שלבים? האם שוכח מה רצה להגיד או לאן הלך?

דירוג (1-5): \_\_\_\_\_

דוגמה מהתצפית: \_\_\_\_\_

**5. גמישות קוגניטיבית ומעברים:**

- כיצד הוא מגיב לשינויים בל"ז או מעבר מפעילות אהובה (הפסקה) לפעילות דורשת מאמץ (שיעור)?
- דירוג (1-5): \_\_\_\_
- דוגמה מהתצפית: \_\_\_\_\_

**6. מיקוד קשב ופיצול קשב:**

- לכמה זמן רצוף מצליח להחזיק קשב במשימה לא מתגמלת? עד כמה הוא מוסח מגירויים חיצוניים?
- דירוג (1-5): \_\_\_\_
- דוגמה מהתצפית: \_\_\_\_\_

**חלק ב': ראיון ושאלון הורים (איסוף מידע סביבתי וביתי)**

חלק זה ימולא בשיחת זום/פנים-אל-פנים מול ההורים. מטרתו לחשוף את התפקוד מחוץ למסגרת הפורמלית ואת הדינמיקה המשפחתית סביב ההפרעה.

1. **שגרות בוקר וערב:** תארו לי בוקר טיפוס. כמה תזכורות (Prompts) הוא צריך כדי להתארגן ולצאת? תארו את תהליך ההירדמות. **תשובה:**  
\_\_\_\_\_
2. **שיעורי בית ולמידה עצמאית:** מה קורה כשצריך לשבת להכין שיעורים? (מי יוזם? כמה זמן זה לוקח? האם יש התנגדויות וחיכוכים?) **תשובה:**  
\_\_\_\_\_
3. **ארגון מרחב וזמן:** איך נראה החדר שלו? האם הוא זוכר לקחת ציוד לחוגים/לבית הספר? האם הוא יודע להעריך כמה זמן תיקח לו פעילות? **תשובה:**  
\_\_\_\_\_

4. **עיוורון לזמן / זמן מסכים:** מה קורה כשמבקשים ממנו להתנתק מהמסך (קושי בגמישות / ויסות רגשי / התמכרות לגירוי גבוה)? **תשובה:**

---

5. **החזקות והתשוקות (Hyper-focus):** מתי ראיתם אותו מרוכז במשך שעות? מהם תחומי העניין שבהם הוא פורח ומצליח לחלוטין? **תשובה:**

---

## **חלק ג': ראיון מורה (הזווית האקדמית-חברתית)**

יש לקיים שיחה קצרה וממוקדת (20-15 דקות) עם המחנך/ת או מורה מקצועי מרכזי. זכרי: את כאן כדי לחלץ נתונים, לא כדי להעביר ביקורת על ההוראה.

1. **עמידה בדרישות אקדמיות:** ביחס לפוטנציאל שלו, היכן הפער הכי גדול בא לידי ביטוי? (הגשת עבודות? כתיבה במחברת? שליפה במבחנים?) **תשובה:**

---

2. **תפקוד חברתי:** כיצד האימפולסיביות או חוסר הקשב משפיעים עליו בהפסקות? האם יש קושי בקריאת קודים חברתיים? **תשובה:**

---

3. **היענות לסמכות ובקרה עצמית:** האם כשהוא טועה או מעירים לו, הוא מצליח לתקן (Self-correct) או שהוא נאטם ומאשים אחרים? **תשובה:**

---

4. **מה כבר ניסיתם?** אילו התאמות (פורמליות או לא פורמליות) נעשו בכיתה עד כה, ומה עבד הכי טוב עבורו (גם אם זה היה זמני)? **תשובה:**

---

## חלק ד': סיכום מאמנת והסקת מסקנות (הכנה לתוכנית האימון)

זהו החלק הקריטי שבו את הופכת מידע אקראי לתובנות מקצועיות.

1. מהם 2-3 התפקודים הניהוליים החלשים ביותר של המתאמן?  
(צווארי הבקבוק המרכזיים שפוגעים בתפקודו ביומיום):

○ הסבר קצר: \_\_\_\_\_

○ הסבר קצר: \_\_\_\_\_

2. מהן סביבות הטריגר? (באילו מצבים ספציפיים מופיעים הקשיים הקיצוניים ביותר?)  
למשל: מעברים, כתיבה חופשית, עייפות):

---

---

---

3. מהם המשאבים והחוזקות? (תחומי עניין, יכולת ורבליית, יצירתיות, קשר טוב עם הורה/מורה – כלים שנשתמש בהם באימון):

---

---

---

4. השערת האימון ("המתאמן מתקשה ב-[התנהגות נצפית]  
לא בגלל שהוא מתנגד, אלא בגלל שחסרה לו מיומנות ב-[תפקוד ניהולי].  
לכן, האימון יתמקד ב...")

---

---

---

## חלק ה': בניית תוכנית האימון האישי – דגשים ועקרונות למאמנת

לאחר המיפוי, עליך לבנות תוכנית עבודה. הקפידו על עקרונות הזהב של המכון שלנו:

- 1. החצנה (Externalization):** תפקודים ניהוליים מתרחשים בראש. אצל מתאמני ADHD, חייבים להוציא אותם החוצה. במקום לומר "תזכור", השתמשי בעזרים חזותיים (טיימרים ויזואליים, רשימות תיוג צבעוניות, פתקים מוחשיים). המטרה: ליצור "אונה מצחית חיצונית".
- 2. שיטת "נקודת ההשקה" (Point of Performance):** אימון אינו טיפול פסיכולוגי שמדבר על הדברים בקליניקה ומקווה שהם יקרו בחוץ. המיומנות חייבת להיות מיושמת במקום ובזמן שבו היא נדרשת. תכנני איתו בדיוק איך זה יראה בבית מול השולחן.
- 3. בניית מטרות אופרטיות** מטרות האימון חייבות להיות: ספציפיות, מדידות, בנות-השגה, רלוונטיות ותחומות בזמן.
  - לא: "דני ילמד להיות מאורגן יותר".
  - כן: "דני יכניס את כל הספרים לתיק לפי המערכת בכל ערב ב-20:00 באמצעות צ'ק-ליסט ויקבל פידבק מההורה ב-80% מהימים בשבועיים הקרובים".
- 4. פיגומים והסרתם ההדרגתית (Scaffolding):** בתחילת התהליך, המאמנת וההורים מהווים פיגום (מסייעים באופן אקטיבי). עם הזמן, הפיגום מוסר בהדרגה והאחריות עוברת למתאמן (מודל: אני עושה -> אנחנו עושים ביחד -> אתה עושה ואני משגיח -> אתה עושה בעצמך).
- 5. פרסים ותגמולים לטווח קצר:** המוח ה-ADHD זקוק לדופמין כאן ועכשיו. בני עם ההורים והמורה מערך חיזוקים מידי ותכוף. הבטחות לטווח ארוך ("תקבל אופניים בסוף השנה") אינן עובדות על מוח שחי ב"הווה" או "לא-הווה".
- 6. עבודה ללא שיפוט (No-Shame Zone):** המתאמן חווה כישלונות רבים לפני שהגיע אלייך. תוכנית האימון חייבת להיות מנוסחת בשפת של כוחות, סקרנות נטולת שיפוט, ויצירת ברית משותפת לחקירת "מה עובד עבור המוח המיוחד שלך".