

שיעור 2: הפרדוקס של הקשב

הפסיכו-פיזיקה של הזמן

חלק א': התיאוריה והמנגנון המוחי

1. המנגנון המוחי (SET Model)

כדי להבין למה ילדים עם ADHD לא מרגישים את הזמן, עלינו להבין את מודל ה"קוצב-מצבר".
דמיינו ברז שמטפטף מים (זמן) לתוך דלי:



2. הביטוי בשטח: למה זה גורם?

חוק ה-30% של בארקלי

גיל כרונולוגי אינו גיל ניהולי. יש להפחית כ-30% כדי להבין את היכולת האמיתית.

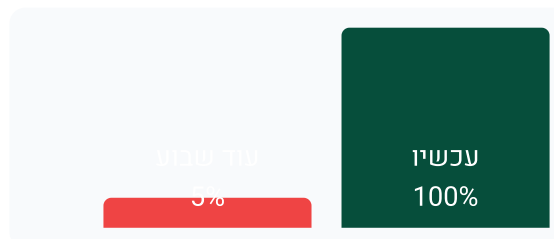
$$8 = 30\% - 12$$

ילד בן 12 מתפקד כבן 8.

אל תצפו ממנו לתכנן חודש קדימה.

Temporal Discounting

הפחתת ערך הזמן. המוח דורש דופמין מיידי. העתיד "שקוף" רגשית.



ערך התגמול קורס ככל שהוא רחוק יותר

אסטרטגיות יישומיות

חלק ב': מתיאוריה לפרקטיקה בכיתה ובבית

גשרים ומעברים (Bridging)



המעבר מדופמין גבוה (מסך) לנמוך (מטלה) הוא כואב.

הכלי: שיטת 3 השלבים: הצטרפות (Join) <- גישור (Bridge) <- סגירה (Close). שימוש ב"פעילות חיץ" (כוס מים, שיר) כדי לאפס את המוח.

החצנת הזמן (Externalization)



אם השעון הפנימי מקולקל, חייבים תותבת חיצונית.

הכלי: שימוש ב-Time Timer אנלוגי שמראה את "נפח" הזמן שנשאר (דיסקית אדומה), ולא ספרות דיגיטליות מופשטות הדורשות חישוב.

המורה כ-Waze (Just-in-Time)



הוראות שניתנות בתחילת השיעור נשכחות בגלל כשל בזיכרון עבודה.

הכלי: מתן הוראות ("Micro-Cues") בזמן אמת בלבד. "עכשיו כולם מוציאים יומן". המורה מנווט את התלמיד צעד-אחר-צעד ברגע האמת.

גרנולריזציה (Granularization)



משימה גדולה ("סדר חדר") היא בלתי נתפסת וגורמת להימנעות.

הכלי: ריסוק המשימה ל"אטומים" של זמן. "יש לך 2 דקות לאסוף רק את הבגדים הכחולים". זה מייצר דופמין על הצלחה מיידית (Small Wins).

"We are not curing the disorder, we are building a wheelchair for the".mind