

הערכת תפקודים ניהוליים

עריכה: הילה בן דוד ואידית פרלמוטר מומחיות תחום שילוב

תפקודים ניהוליים- הגדרה

- **תפקודים ניהוליים, או פונקציות ניהוליות,** הם אוסף של מיומנויות קוגניטיביות שדרושות כדי לנתב התנהגות לצורך מטרה מסוימת.
- תפקודים אלה מתייחסים למטריית מיומנויות קוגניטיביות גבוהות - תכנון, קבלת החלטות, בקרה ושליטה בהתנהגות, זיכרון עבודה, מהירות עיבוד, יכולת רפלקטיבית, שליטה ועיכוב התנהגותי, גמישות מנטלית, בקרה של פעולה ועוד. התפקודים הניהוליים קשורים גם לוויסות רגשי כמו דחיית סיפוקים ואף לתפקוד חברתי. (זילברשלג, 2018)



8 קטגוריות של תפקידים מרכזיים:

- **תכנון** – היכולת לחשב על היעדים, על מה צריכים לעשות כדי להשיג אותם, וליצור "מפת דרכים" הקשורה ללוח זמנים לביצוע השלבים הנדרשים להשגת מטרה.
- **הפעלה** -היכולת להתחיל משימה באופן עצמאי ללא דחייה, גם כאשר לא בא לך".
- **מיקוד במטרה** – היכולת להתרכז לאורך זמן במשימה, ולזהות הפרעות שעלולות להסיח את הדעת.
- **וויסות רגשות** – היכולת לנהל רגשות כמו כעס, פחד, תסכול ועצב על מנת לאפשר המשך הפעלה עצמאית.
- **עיכוב תגובה** – היכולת להתאפק לפני שמגיבים. לדוגמא, לא לפלוט שמות גנאי, להרים יד בכיתה במקום לצעוק תשובה ללא רשות, לקרוא הוראות לפני שמתחילים לכתוב.
- **גמישות** – היכולת להתאים את עצמך למצב חדש ולהתמודד עם השינוי, לדוגמא כאשר יש עיכובים, או טעויות שפוגעות ברצף הביצוע.
- **זיכרון עובד** – התהליך המוחי שמאפשר לנו לשמור בזיכרון מידע עדכני כמו הוראות, מספרים, את דברי המורה או ההורה מיד לאחר שנאמרו.
- **בקרה עצמית** – היכולת להיות מודע לעצמך, ולהעריך את הידע והבצוע שלך על מנת לדעת מה צריך לשפר כדי להגיע לתוצאה הטובה ביותר.

(ויטראוב ורוזנבלום, 2007)

תפקודים ניהוליים עוזרים לתלמידים בין היתר:

- לתכנן פעולות בלוח.
- להתחיל משימות באופן עצמאי ללא דחייה.
- להדוף הסחות כמו רעשים, מחשבות, וגירויים ויזואליים.
- לווסת רגשות כמו תסכול וסטרס היוצרות חוסר מוטיבציה.
- לשלוט בתגובות אימפולסיביות כמו פליטות פה או התנהגות אגרסיבית.
- להתגמש אם נדרש שינוי בתוכנית.
- לזכור את מטרות שנקבעו מראש.
- להעריך באופן אובייקטיבי התקדמות.
- להתמיד על מנת להשיג מטרות בכל תחומי החיים.

4 פונקציות הקשב

התפתחות הקשב מתייחסת למנגנון המשותף לכל בני האדם. מנגנון זה קשור לוויסות פעולות קוגניטיביות ורגשיות על מנת לשרת מטרות פנימיות. נקודת המוצא היא שקשב הוא מערכת מורכבת ופונקציות הקשב הן במידה מסוימת נפרדות ובלתי תלויות:

קשב מתמשך: פונקציה שמתפתחת לאורך שנות הילדות. במהלך השנים הראשונות של בית הספר היסודי (בגילאים 6-10) מתרחשת התפתחות מואצת, ואילו בשנים הבאות קצב ההתפתחות מתמתן. מתבגרים בני 12-13 כבר מצויים ברמה של מבוגרים ביכולת לקשב מתמשך.

קשב סלקטיבי-מרחבי: פונקציה שעוברת שינויים משמעותיים במהלך השנה הראשונה של בית הספר היסודי (בגילאים 5-6), במהלכה חלים שיפורים גדולים ביכולת לצמצם את ה'זרקור הקיטובי', דהיינו, להתמקד במטרה מוגדרת ולהתעלם ממסיחים שמקיפים אותה.

הכוונת קשב: פונקציה שמתפתחת בשלב מוקדם במיוחד - ממש לאחר הלידה ובמהלך כל שנת החיים הראשונה. בשנות הילדות המוקדמות האזורים המוחיים המעורבים בפונקציית קשב זו ממשיכים להבשיל, דבר שבא לידי ביטוי בשיפור בקצב של הכוונת הקשב למיקום מסוים בשדה החזותי וביעילות ניתוק הקשב מגירוי מסיח או לא רלוונטי.

בקרת קשב: פונקציה זו מתחילה להתפתח משנת החיים הראשונה, אולם ההתפתחות המשמעותית מתרחשת מראשית שנות בית הספר היסודי ועד סוף גיל ההתבגרות. במהלך שנים אלה מתגבשת היכולת להתמודד עם קונפליקט, לארגן ולתכנן דרך פעולה להשגת מטרה נתונה, היכולת לבקר התנהגות והיכולת לשנות על פי הצורך את הקצאת משאבי הקשב.



הקשר בין תפקודים ניהוליים לקשב

תלמידים עם הפרעת קשב מתמודדים עם קשיים רבים סביב תפקודים ניהוליים.

תלמידים עם קשיים בתפקודים ניהוליים מתמודדים עם בעיות בהתנהלות השגרה היומית, ביחסיהם עם הסביבה (משפחה, חברים, מורים). כשנוספת לכך הפרעת קשב קשיים אלו מתרבים, מתעצמים ומתרחבים לתחומים נוספים כגון: רגשי, חברתי, התנהגותי ועוד.

ישנה השפעה ישירה על התנהגויות שונות בחיי היומיום וביחסים בין אישיים כגון קושי בעמידה בתור, סבלנות וסובלנות לדיבור, הקשבה, משחק או התנהגות של חבר, שיתוף פעולה, שליטה עצמית, איפוק ובקרה על מעשיהם ותגובותיהם, איחורים או הגשה וביצוע דברים ברגע האחרון ועוד.

קיים קשר ישיר בין הקושי בתכנון וניהול עצמי לבין הקושי בקשב וריכוז, קשר המעצים ומאתגר באופן מיוחד את התלמידים החווים זאת. (זילברשלג, 2018)

פונקציות ניהוליות חלשות עשויות להתבטא בקשיים

הבאים:

- תחושת ערך-עצמי נמוכה.
- רגישות-יתר לביקורת מצד אחרים.
- תחושת זמן לא-מאורגנת.
- קשיים בוויסות החושי.
- אימפולסיביות שמתבטאת לעיתים בנטייה לאמץ או להתנסות בהתנהגויות עם סיכון.
- קושי בעבודה קבוצתית או צוותית.
- התחלת משימות עם קושי לסיימן, מה שעשוי להתפתח לדחיינות כרונית.
- קשיים בזיכרון דקלרטיבי ושלילת מילים (כמו שמות, מועדים ואירועים).
- נכונות לקחת משימות באופן לא פרופורציונלי ביחס ליכולות במציאות.
- התפרצות מילולית ולא מותאמת לשיחה.
- ליקויי למידה ויכולות מתמטיות פחותות.
- קשיים לבצע משימות חזרתיות.

טיפול והערכת תפקודים ניהוליים בבית הספר, חשוב ש...

- ✓ נלמד להכיר בחשיבות תרומתן של הפונקציות הניהוליות להתפתחות, ללמידה ולתפקוד החברתי והאקדמי.
- ✓ נזהה מוקדי עשייה בשגרת בית הספר המאפשרים ומעודדים התפתחות של תפקודים אלו- לרוב מוקדים שמחייבים יזמה, תכנון, פתרון בעיות, גמישות.
- ✓ נזהה מאפיינים של עשייה חינוכית שבולמים התפתחות של פונקציות ניהוליות (הכלת יתר...).
- ✓ נתבונן בפעילות החופשית של התלמידים בתוך בית הספר ומחוצה לו על מנת לזהות מוקדים הדורשים מהתלמידים תכנון, גמישות, התארגנות, מציאת פתרונות לבעיות, יזמה ועוד.
- ✓ נשתף את אנשי צוות בדגשים להערכה סביב תפקודים ניהוליים.
- ✓ נתרום לרפלקציה באמצעות מתן הזדמנויות לתלמידים להתבוננות והערכה עצמית סביב תפקודים ניהוליים (תואם גיל).

היבטים להערכת תפקודים ניהוליים-

כשניגשים להעריך תפקודים ניהוליים יש להתייחס לכל אחד מההיבטים הבאים:

(לחצו כאן למחונן המופיע באתר מתי"א ירושלים)

תפקוד י קשב

ה יבט חברתי

מוטבי ביצוע
והרגלי
למידה

ה יבט רגשי

ה יבט
התנהגותי



דוגמא להערכת התלמיד את עצמו

חשוב מאוד לנהל שיח מצמיח סביב הערכה עצמית של התלמיד,

לפתח את נקודות החוזק והנקודות לשיפור, לשפר את תחומים המסוגלים ולחשוב יחד על דרכים להתמודד עם הקושי ושימור ההצלחות.

זכרו כי כל הערכת תלמיד את עצמו מחייבת עיבוד

ותגובה
הוא/ה





והרי ברור כשמש,
נעקשו אני וזכר:
השעה הייתה כבר אמש
תשע, אז היום – מחר!
אוי לי, אם נעקשו מחר –
כבר אחרתי כל דבר!

הנה כך הוא המפור,
המפור מכפר-א"ר.

קם בבקר המפור
יושב על המטה,
ושואל: 'ישנתי כבר,
או שכבתי זה עתה?
זה שכתלון זורח –
שמו הוא שמש או ירח?
עת לקום או עת לישון?
לא כתוב על השעון!

ביבליוגרפיה

וינטראוב, נ ורוזנבלום, ש (2007). ליקויי למידה וריפוי בעיסוק בישראל: סקירה של המחקר והעשייה בתחום כפי שבאו לידי ביטוי בפרסומים בכתב העת הישראלי לריפוי בעיסוק (עמודים 137-158).

זילברשלג, י (2018). הערכה תפקודית קוגניטיבית, הקריה האקדמית קריית אונו

Diamond A. Executive functions. Annu Rev Psychol. 2013;64:135–168

Executive Skills in Children and Adolescents: Third Edition: A Practical Guide to Assessment and Intervention. Peg Dawson and Richard Guare, 2018. Guilford press

Lloyd G., Stead J., & Cohen D. (2006). Critical new perspectives on ADHD. New York: Routledge