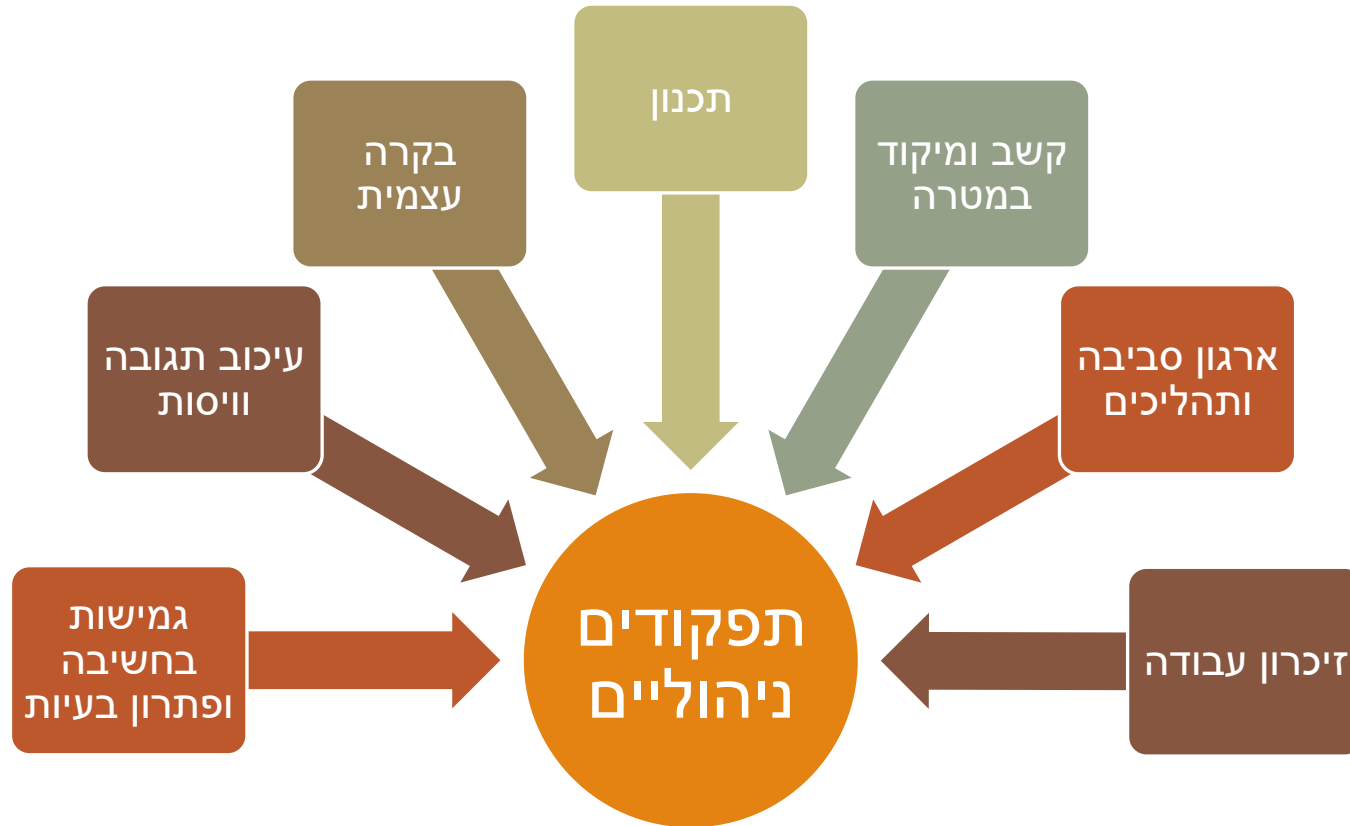




תפקודים ניהוליים וניהול עצמי

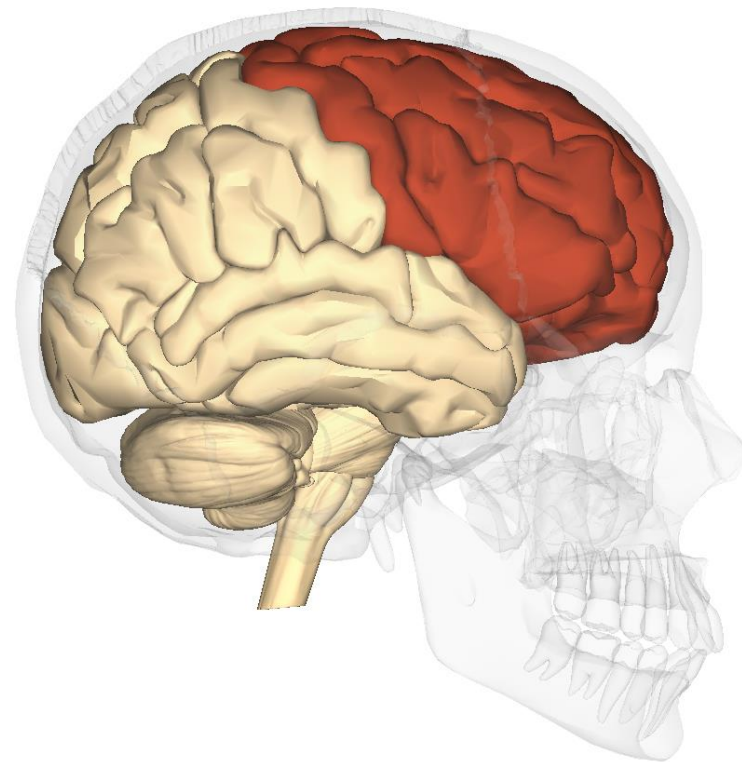
מה הם תפקודים ניהוליים

הינם תפקודים קוגניטיביים גבוהים של חשיבה, פעולה ורגש, כוללים: הגדרת המטרות, תכנון, ארגון, עיכוב התגובה (אינהיביציה), ניטור והערכה עצמית, אסטרטגיות חשיבה ופעולה, פתרון בעיות, גמישות מחשבתית, זיכרון עבודה ומודעות עצמית (Zelazo, Carlson & Kesek, 2008)



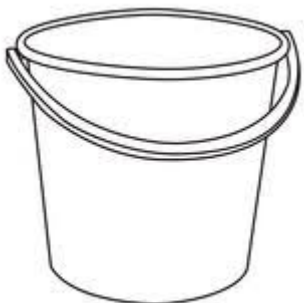
כיצד מתפתחים תפקודים ניהוליים

- תפקודים ניהוליים נשלטים על ידי האונה המצחית (פרונטלית) במוח הגדול
- הם מתפתחים כבר מהילדות
- התפקוד הניהולי הראשון שמתפתח הוא יכולת לעיכוב תגובה, דחיית סיפוקים שמתחיל כבר בגיל 6 חודשים ומתפתח עד לבגרות
- מגיל 3 שנים כבר מתפתחת שפה פנימית וילד מפתח לצד שפה חיצונית גם שפה פנימית
- בהמשך מתפתחים יכולות תכנון עתידי וארגון הנעזרות בזיכרון עבודה
- תפקודים ניהוליים מתפתחים בכל מהלך ההתפתחות של אדם עד לבגרות,
- ניתן לאמן ולפתח אותם

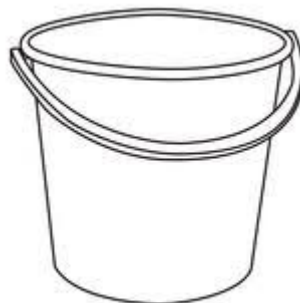


כיצד נראים התנהגותית תפקודים ניהוליים (6 דליים)

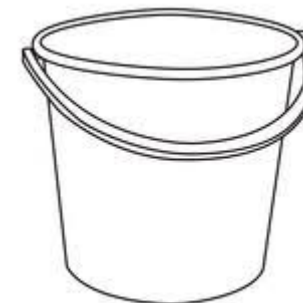
(ע"פ מודל תומס בראון, 2005)



© Can Stock Photo



© Can Stock Photo



© Can Stock Photo

**דלי מאמץ: ערנות לאורך זמן,
 מהירות עיבוד מידע ומאמץ
 מתמשך**

קשיים:

קושי בהשלמת משימה, איבוד ענין
 במהירות, איטיות בתגובות

**דלי מיקוד: קשב ממוקד, מתמשך
 ומתחלף**

קשיים:

הסחה בקלות מגירויים חיצוניים או
 פנימיים, קושי במעברים או מיקוד
 יתר, שכחה של ידע

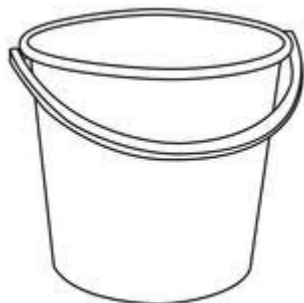
**דלי הפעלה: ארגון וקביעת סדרי
 עדיפויות**

קשיים:

קושי בהתארגנות לביצוע משימה,
 דחיינות, קושי לאמוד זמן, קושי
 לתעדף בין משימות

כיצד נראים התנהגותית תפקודים ניהוליים (6 דליים)

(ע"פ מודל תומס בראון, 2005)

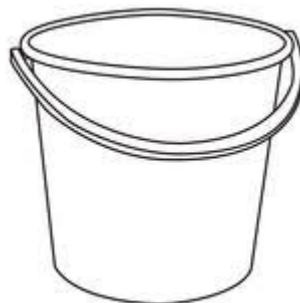


© Can Stock Photo

**דלי פעולה: יכולת לווסת את
ההתנהגויות של עצמי**

קשיים:

קושי לשלוט בפעולות ולעכב
תגובות, קושי לעשות בקרה,
אימפולסיביות בתגובות

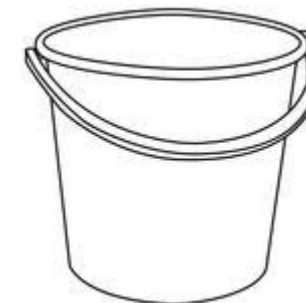


© Can Stock Photo

**דלי זיכרון: שימוש בזיכרון עבודה
והיזכרות**

קשיים:

קושי לזכור עובדות או ידע קודם,
איבוד חפצים, קושי לזכור בראש
מספר דברים בו זמנית



© Can Stock Photo

**דלי רגש: התנהלות בעת תסכול
וביטוי רגשי מותאם**

קשיים:

התפרצויות של רגשות, וכחנות,
תסכול רב, קושי להניח לדברים,
דאגה ומוטרדות

לדיון: תפקודים ניהוליים לצורך מה?

כיצד משרתים אותי תפקודים
ניהוליים בלמידה?



לדיון: תפקודים ניהוליים לצורך מה?

כיצד משרתים אותי תפקודים
ניהוליים בהתנסות בעבודה?



לדיון: תפקודים ניהוליים לצורך מה?

כיצד ישרתו אותי תפקודים
ניהוליים בקשרי החברתיים?
עם חברים בקבוצה, עם בני המין
השני, עם בני משפחתי?



לדיון: תפקודים ניהוליים לצורך מה?

כיצד ישרתו אותי תפקודים ניהוליים
בפעילויות פנאי שלי?
בבית, בחוגים, בספורט, בארגון סדר יום
שלי?

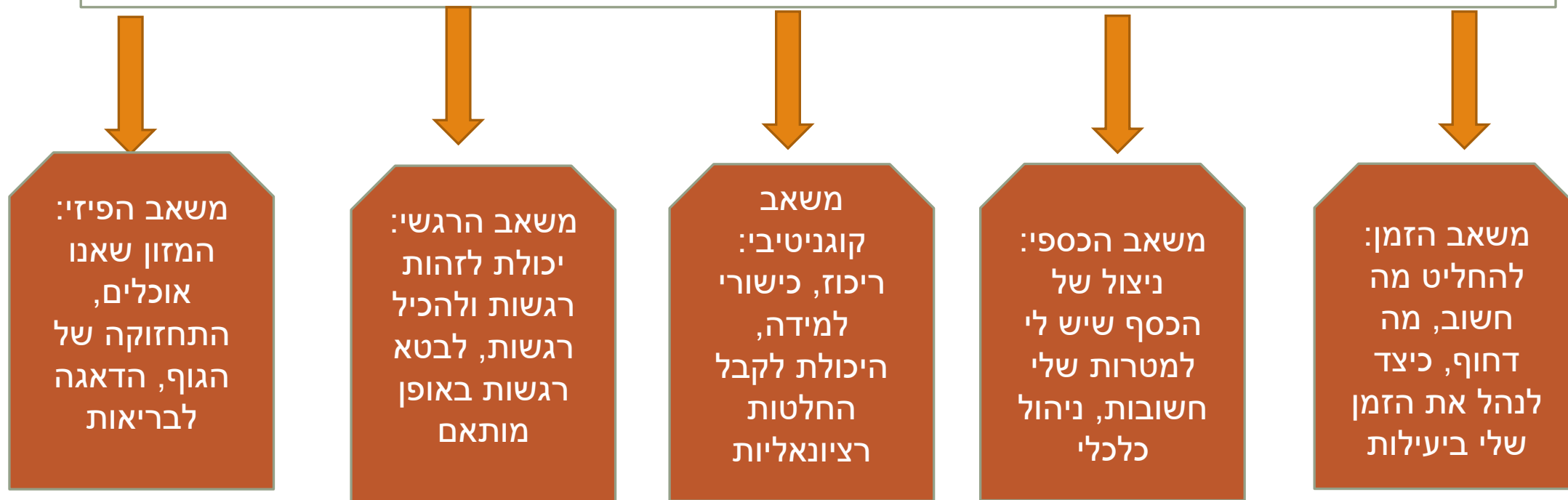


לשיתוף: באיזה תפקודים ניהוליים אני מצליח/ה ובאיזה קשה לי עדין וזקוק/ה לאימון?



ניהול עצמי

ניהול עצמי : ניהול המשאבים שלי



ניהול עצמי בהתנסות בעבודה ובלימודים



חשבו והציעו דוגמאות מהתנסות שלכם בעבודה ובלימודים כיצד באים לביטוי ניהול עצמי שלכם בתחומים של ניהול זמן, משאבים כספיים, משאבים פיזיים, קוגניטיביים ורגשיים

ולי כולם אומרים מה לעשות!



**חשבו – כיצד אני מנהל/ת את המשאבים שלי? איזה משאבים קל לי לנהל
ובאיזה אני מתקשה?**

להמשך בעבודה בקבוצות

