



## איך לסייע לתלמידים עם בעיות קשב בהתמודדות עם הלמידה בזום?

ילדים והורים רבים מבטאים קושי ותסכול סביב הלמידה מרחוק ובפרט הלמידה בזום. אצל ילדים עם בעיות קשב וקשיי וויסות, האתגר גדול אף יותר. למידה בזום דורשת מהילד למקד קשב לאורך זמן, בה בעת שהמערכת הנורולוגית והתחושתית שלו חווה מתקפה: עומס חזותי ושמיעתי, תמונות מרצדות ולא ממוקדות, דיבור קטוע ולא תמיד מובן, הפרעות ברצף הלמידה או השיח ועוד. בנוסף, הוא נדרש להפעיל "תפקודים ניהוליים" - בקרה, עיכוב תגובה ואיפוק, ויכולות התארגנות. כל המיומנויות הללו תובעות מילד עם בעיות קשב השקעה מאומצת במיוחד של משאבים, גם בשגרה. אך בשונה מלמידה בכיתה, התמונה על המסך לא מאפשרת אינטראקציה "אמיתית", או הישענות על רמזים לא מילוליים כדי להבין את הסיטואציה החברתית. בסופו של דבר, שהות ממושכת מול הזום עשויה לייצר רמה מוגברת של עוררות, שמביאה לאי-שקט, תסכול ותשישות, ולעתים אף להתפרצויות בכי זעם או להימנעות מוחלטת.

המורכבות של למידה מרחוק במתכונתה הנוכחית ידועה עד אשר ימצאו דרכי "למידה מרחוק" מותאמות ומיטיבות יותר או שנשוב לשגרת למידה במסגרות, זוהי הדרך העיקרית לשמירה על הקשר עם המורה והכיתה, מה שמשרת את הרצפים החברתיים והתפקודיים בתקופה זו. לאור זאת, ריכזנו כאן כמה רעיונות שאפשר ליישם כדי להקל בהתמודדות עם המצב. חשוב לציין, שאין בכתוב נקיטת עמדה מקצועית לגבי השימוש בזום, אלא מענה לשאלות שעולות מהשטח.

למורים:

\* חשוב להיות בקשר עם הורים שילדיהם נמנעים ממפגשי הזום, וגם עם הילדים עצמם, כדי לבדוק מה מקור הקושי ולחשוב יחד כיצד ניתן לסייע ולגייס את הילד הנמנע באופן שיתאים לו וישמר את הקשר עם המורה והחברים. חשוב לתת את הדעת על כך שלילדים מסוימים הפלטפורמה של שיחת וידיאו רחבה פשוט אינה מתאימה. במקרים כאלה מומלץ לבנות לילד תכנית למידה חלופית בשיתוף עם ההורים ולשמור על קשר רציף עמו באמצעות שיחות פרטניות.

\* במידת האפשר, כדאי לתחום את המפגש בזום לכלל הכיתה לזמן קצוב של הקניה פרונטלית (10-15 דק), לאחריה התלמידים יוכלו להתנתק ולבצע משימות באופן עצמאי. \* מומלץ במידת האפשר לקיים את המפגשים בקבוצות קטנות, כדי להפחית את המתח החברתי ואת העומס על הערוצים התחושתיים ועל משאבי הקשב.

\* חשוב מאוד לוודא מראש שכל התלמידים מכבים מיקרופון ולנטרל אפשרות של שיתופי מסך וכד', כדי להפחית רעש רקע והפרעות פתאומיות שגורמים למוסחות ותסכול.

\* לילדים עם בעיות קשב ובעיות וויסות, התעסקות בדבר מה שממקד אותם בערוץ מסוים (ציור, אכילה, תנועה), עשויה לסייע למיקוד הקשב בלמידה ומומלץ לאפשר זאת בתיאום עם ההורים והילד.

\* הטרמה מראש לנושא השיעור ומהלכו יסייעו לתלמיד עם בעיות הקשב וההתארגנות. ניתן אף לתאם איתו מראש שאלה עליה יתבקש לענות. הכנה מראש תסייע לו להתארגן עם עצמו מבחינה מנטלית, להיות יותר ממוקד ופנוי ללמידה.

**אגף ייעוץ וטיפול שירות פסיכולוגי חינוכי**

\*ככל שהשיעור מובנה יותר, קבוע וצפוי מראש, כך יקל על התלמידים לעקוב. ככל שהתלמידים יהיו פעילים יותר, במספר ערוצים במקביל, סביר ששיתוף הפעולה שלהם יגבר.

להורים:

\*אם הילד מתקשה ומסתייג, ניתן להציע לו להצטרף לחלק קטן מהשיעור (10-15 דק'), בעיקר כדי לשמור על הרציפות החברתית ותחושת השייכות. יש לאפשר לו להתנתק ברגע שזה מציף מדי, או כאשר הוא מסמן שמספיק לו (רצוי לעשות זאת בתיאום עם המורה).  
\*מומלץ להתמקד על תמונה אחת בלבד במסך, עדיף של המורה (להעלים את יתר ה"קוביות"). עבור ילדים רבים הצפייה בתמונה שלהם-עצמם מביכה ומסיחה ובמקרה כזה כדאי לכבות אותה לאחר שהילד יאמר שלום למורה ולחברים.  
\*מומלץ לאפשר לילד במהלך השיעור (בתיאום ושיתוף המורה) לצייר, לאחוז "כדור עצבים", לאכול משהו פריך, או לשבת על כדור פיזיו שמאפשר תנועה. כל פעולה שממקדת את החושים בערוץ מסוים (תחושה, מגע, תנועה), מארגנת את המערכת ומסייעת למיקוד הקשב.  
\*רצוי במידת האפשר שהילד יושב במרחב למידה מיטבי- בחדר סגור ושקט, שולחן נקי ומסודר, קיר נטול מסיחים מולו וכמה שפחות רעשי רקע.  
\*לחלק מהילדים עוזרת "כרית פיתה באלאנס" שמניחים על הכיסא. ניתן לרכוש בחנויות ספורט זמין גם אונליין בכמה עשרות שקלים. הכרית מקנה תחושה של תנועה, ולעתים עוזרת לישיבה נינוחה יותר.  
\*שימוש באוזניות גדולות, מרופדות, במקום מיקרופון רגיל. זהו אמצעי שממסך רעשים, ממקד את הגירוי השמיעתי וגם נותן גרייה תחושתית כמו מעין חיבוק באיזור הראש והפנים.  
\*מומלץ מאוד לארגן מראש את הציוד הדרוש לשיעור, הספרים המחברות וכלי הכתיבה, כדי להפחית ככל האפשר התעסקות והתפזרות במהלך השיעור.  
\*סכמו עם הילדים מראש באלו זמנים אתם פנויים לתמוך וללוות אותם בלמידה ובביצוע המשימות, כך ירגישו פחות לבד ורמת המתח תרד.  
\*עודדו פעילויות הפוגה מחוץ לבית, באוויר, בפעילות גופנית או יצירתית ובאינטראקציות חברתיות שכן מתאפשרות.  
\*שמרו על קשר עם הצוות החינוכי. גם בתקופה זו, כשהלמידה נעשית מרחוק, המחנכים והמורים ממשיכים להוות דמויות משמעותיות עבור התלמידים, והם השותפים שלכם לחינוך, להקניית ידע ומיומנויות, ולשמירה על החוסן הפנימי של הילדים במיוחד בתקופה זו.  
\*חשוב מכל! כהורי הילד, אתם אלו שמכירים וחשים אותו טוב ונכון יותר מכולם. היו קשובים אליו, ולעצמכם, ופעלו בהתאם לאינטואיציות ולתובנות שלכם. שוחחו עם הילדים, עודדו אותם לשתף בחוויה, בהתמודדות ובאתגר וחשבו יחד על פתרונות. כך הילד ילמד להיות קשוב לעצמו ולסמוך על תחושותיו; הוא גם ילמד שהמבוגרים סביבו מכבדים את רצונותיו וצרכיו ורוצים בטובתו.

הכותבת:

שירה פריהן, פסיכולוגית חינוכית מומחית.