

## זכרתי – חייכתי

"זכרתי – חייכתי" היא ערכה אימונית-משחקית המיועדת להרגיל ילדים לעצור רגע לפני שהם יוצאים מהבית בבוקר, ולוודא שלקחו עמם כל מה שנדרש להם למשך היום. הכלי מבוסס על ניסיון רב שנים של עבודה עם ילדים בעלי הפרעת קשב והוריהם, וכבר עזר לרבים לשפר את מיומנות ההתארגנות לפני היציאה מהבית.

ילדים רבים מתקשים להתארגן בבוקר בצורה מסודרת ונוטים לשכוח פריטים שהם צריכים לקחת עמם, ולעתים קרובות ההורים מוצאים את עצמם מזכירים, מוכיחים, גוערים, חסרי אונים ומותשים עוד לפני שהיום התחיל.

רמת התפקוד ועצמאות הילד משפיעה ומושפעת מהאווירה המשפחתית ומגודל האחריות שביכולתו לקחת.

אם ההורים ילמדו את הילד להתארגן בצורה נכונה ועצמאית, הם יוכלו להתערב פחות בתהליך ההתארגנות ולמנוע את "מלחמות הבוקר" הנפוצות כל כך. יציאה מהבית בבוקר באווירה נעימה ומחויכת משפיעה על היום כולו ותורמת ליחסים בריאים בין ההורים לילדים ולתחושת ערך לילדים.

יש ילדים שיש להם קשיי התארגנות גדולים ומורכבים, ותהליך הלמידה אצלם יהיה ארוך יותר, אך אין לוותר עליו – חיוך, עידוד, עקביות והתמדה יובילו ללמידה.

## תכולת הערכה

- לוח מגנט להדבקה על דלת היציאה מהבית מעל הידית.
- לוחיות תזכורת עם תמונות ושמות של חפצים שנמצאים בשימוש יומיומי.
- לוחיות ריקות למילוי לפי הצורך.
- טוש מחיק נצמד לדלת, המיועד לכתיבת שמות של חפצים על גבי הלוחיות הריקות.

## מטרות הערכה

1. לאפשר לילדים להתאמן בלקיחת אחריות על היציאה מהבית עם כל הפריטים הנדרשים להם תוך בקרה עצמאית.
2. להרגיל את הילדים לתכנן את היציאה שלהם מהבית בעזרת רשימות שהוכנו מראש.
3. לאפשר לילדים לחוות הצלחה ושליטה בסדר היום שלהם.

## אופן השימוש

1. תולים את לוח המגנט על הדלת במקום בולט מעל הידית, ומצמידים לו את הטוש המחיק.
2. מסדרים את כל הלוחיות בחלק התחתון של הלוח (את חלקן אחת על השנייה) – זה מחסן המילים.
3. בשעות הערב הילד ידביק את הלוחיות המייצגות את החפצים שעליו לקחת למחרת לביה"ס (או למקום אחר) על החלק העליון של לוח המגנט, כשהן מכסות את פני הדמות. בתחילת התהליך כדאי לוודא עם הילד באופן מכבד ולא שיפוטי (ראו דוגמאות בהמשך) שהוא זוכר להעלות למעלה את כל הלוחיות הנדרשות.

## המלצה: רצוי להכין את החפצים שנבחרו כבר בשעות הערב, ולהרגיל את הילד להניח את הלוחית בחלק העליון רק לאחר שהכין את הפריט.

4. בבוקר, לפני שיוצאים מהבית מבקשים מהילד לעצור מול הלוח, ולהעביר מהחלק העליון אל החלק התחתון כל לוחית שמייצגת חפץ שזכר לקחת.
5. אם הילד שכח את אחד החפצים המופיעים בחלק העליון, הוא יזכר בו כשיראה את הלוחית, יגש לקחת את החפץ ויוריד את הלוחית למטה. זו ההזדמנות של ההורים לעודד את הילד על שעשה שימוש נכון בערכה.
6. כאשר הילד יחזור על הפעולה מדי ערב ומדי בוקר, יוטמעו בו הרגלים של הכנה מראש, שימוש ברשימות, ועצירה לפני היציאה מהבית כדי לוודא שלא נשכח דבר.

## איך ההורים יכולים לסייע להצלחת התהליך?

1. לתת אמון ביכולת של הילד ללמוד להתארגן באופן עצמאי. לדוגמה: "אני סומכת עליך שתלמד להיעזר בערכה".
2. לעודד את הילד ולשקף לו את ההתקדמות בשימוש בערכה. לדוגמה: "ראיתי הבוקר שחזרת מהדלת ולקחת את בקבוק המים, כל הכבוד על שבדקת וביצעת את המשימה". או: "שמתי לב שהבוקר כל החפצים שלך היו מוכנים מראש, אני גאה בך על האופן שבו אתה מיישם את ההמלצות שבערכה".
3. כדאי לותר על משפטי ביקורת ושיפוט כגון: "למה אתה לא משתמש בערכה כמו שצריך?" או: "שוב לא הכנת את החפצים בערב! מה יהיה?".
4. כאשר הילד מתקשה להגיע לעצמאות בהתארגנות, נשמור על אווירה של שיתוף והתייעצות ונברר אם נחוצה לו עזרה בשלב כלשהו.
- לדוגמה: ייתכן שהוא זקוק לתזכורת בשעה שבה מומלץ להכין את החפצים, במקרה כזה ניתן להציע תזכורת בטלפון או תליית פתק תזכורת במקום בולט. ייתכן שהוא עדיין זקוק להנחיות איך לסדר את הילקוט, במקרה כזה נחזור אתו על סדר הפעולות בסידור הילקוט, וננחה אותו לפי הדרך שבה הכי נוח לו לסדר את הילקוט.
5. גם כאשר הילד מתקשה להתמיד, נמשיך באווירת השיתוף. נוכל לשקף לו את התחושות החיוביות שחווה בימים שבהם השתמש בערכה. לדוגמה: "איך הרגשת כשהמורה החמיאה לך על כך שהבאת את כל הציוד?" או: "איך הרגשת כשנוכחת לדעת שכל מה שנחוץ לך נמצא אתך?"

## הצעות נוספות לשימוש ולהתקדמות

1. לפני התארגנות לטיול משפחתי אפשר להציע לילד להכין לוחיות ולקבל את האחריות על רשימת הציוד.
2. לאחר שהילד רכש את המיומנות אפשר להציע לו לסייע בהכנת הלוחיות של בני משפחה אחרים.

בהצלחה !

אלינה גושן היא מאמנת ומנחת קבוצות מוסמכת להפרעת קשב. מכירה את הפרעת הקשב מניסיון מקצועי רב שנים, מניסיון אישי כאדם עם הפרעת קשב, וכאם לילדים בוגרים שאובחנו בילדותם. מאמינה שיש להתייחס להפרעת קשב בכובד ראש אך להתנהל אתה בקלילות, וסבורה שכל שתדע יותר על הפרעת הקשב, כך תחיה אתה בשלום ותוכל לפתח באמצעותה את נקודות החוזק שלך ושל ילדיך ולמנף אותן להצלחות בכל תחומי החיים.



חפשו ביוטיוב

זכרתי - חייכתי

כל הזכויות שמורות לאלינה גושן

למידע נוסף אפשר לפנות ל [elina.adhd@gmail.com](mailto:elina.adhd@gmail.com)