דפי הורים

עיר קשוב · אותה מילה, אותה תנועה, גם בבית



איך משתמשים?

1. דף אחד לכל דמות. מספיק דמות אחת בשבוע.
2. משתמשים באותה מילה ובאותה תנועה שהילד מכיר מהכיתה. ככה הכלי עובר הביתה.
3. בוחרים רגע אחד מתוך שלושת הרגעים בבית, ומזכירים בו את הדמות.
4. שואלים את השאלה בקול רגוע, בלי ביקורת.
5. כשהצליח, אומרים לו בדיוק מה הוא עשה.

NM סטודיו לעיצוב



צורי העוצר

עיכוב ועצירה · רגע של צורי

דף להורים

מה הכוח הזה?

שליטה בדחפים: לעצור לפני שעושים.

ילדים עם קשיי קשב פועלים לא פעם לפני שהם חושבים. צורי מלמד תנועה אחת פשוטה, כף יד מורמת ו"עצור!", שיוצרת רגע קטן בין הדחף לבין המעשה: עצירה, נשימה, בחירה.

המילה והתנועה

עצור!

מרימים כף יד פתוחה מול הגוף. אומרים את המילה ועושים את התנועה ביחד, בדיוק כמו בכיתה.

- עוצרים
- נושמים
- בוחרים

שלושה רגעים בבית

- במשחק עם אחים, כשמשהו נופל או מתקלקל
- לפני שחוטפים אוכל מהצלחת
- כשבא לצעוק או להתווכח

מה שואלים?

- רגע! עצרת לחשוב לפני שבחרת?
- עצרת, נשמת? עכשיו בוחרים.
- יד למעלה: רגע לפני שלוחצים.

כשהצליח

אומרים לו בדיוק מה עשה: "ראיתי שעצרת רגע לפני שבחרת. זה צורי שבך!"



זכי הזוכר

זיכרון עבודה · התרמיל של זכי

דף להורים

מה הכוח הזה?

להחזיק מידע בראש בזמן שעושים.

זיכרון העבודה הוא "הלוח הפנימי" שמחזיק הוראה בזמן שמבצעים אותה. אצל ילדים עם קשיי קשב הלוח הזה נמחק מהר. זכי מלמד לחזור בקול ולהפוך מילים לתמונה.

המילה והתנועה

אומרים, מדמיינים, זוכרים

טופחים קלות על המצח: תמונה בראש. אומרים את המילה ועושים את התנועה ביחד, בדיוק כמו בכיתה.

- אומרים בקול
- מדמינים תמונה
- זוכרים

שלושה רגעים בבית

- כשמבקשים להביא שני דברים
- בהתארגנות בבוקר
- בשיעורי בית: לחזור על ההוראה

מה שואלים?

- מה צריך לזכור?
- אמרת את זה בקול? דמיינת תמונה?
- מה ההוראה? חוזרים עליה בלב.

כשהצליח

אומרים לו בדיוק מה עשה: "ראיתי שאמרת את זה בקול כדי לזכור. זה זכי שבך!"



גומי הגמיש

גמישות מחשבתית · תכנית ב׳ של גומי

דף להורים

מה הכוח הזה?

למצוא דרך אחרת כשמשהו משתנה.

ילדים עם קשיי קשב נתקעים לפעמים כשהתוכנית משתנה או כשצריך לעבור ממשימה למשימה. גומי מלמד מעבר רך: לא נורא, חושבים שוב, מנסים דרך אחרת.

המילה והתנועה

לא נורא, יש עוד דרך!

מנענעים את האצבעות כמו זרועות של תמנון. אומרים את המילה ועושים את התנועה ביחד, בדיוק כמו בכיתה.

- לא נורא
- חושבים שוב
- מנסים דרך אחרת

שלושה רגעים בבית

- כשתוכנית משתנה, למשל גשם
- כשמפסידים במשחק
- כשמחכים או כשהסדר מתחלף

מה שואלים?

- יש עוד דרך?
- לא נורא! ננסה דרך אחרת?
- הכלל התחלף? בודקים שוב.

כשהצליח

אומרים לו בדיוק מה עשה: "ראיתי שמצאת עוד דרך כשמשהו השתנה. זה גומי שבך!"

דף להורים



חוני התכנון

תכנון וארגון · מפת הדרך של חוני

מה הכוח הזה?

לחשוב על הצעדים לפני שמתחילים, ולסדר.

תכנון וארגון מאפשרים לפרק מטרה לצעדים ולסדר את מה שצריך. ילדים עם קשיי קשב נוטים לקפוץ ישר לאמצע. חוני נותן שלוש שאלות קבועות לפני כל משימה.

המילה והתנועה

מה קודם? מה אחר כך?

מרימים אצבע אחת, שתיים, שלוש: שלושה צעדים. אומרים את המילה ועושים את התנועה ביחד, בדיוק כמו בכיתה.

- מה המטרה?
- מה הצעדים?
- מה צריך?

שלושה רגעים בבית

- סדר הבוקר בתמונות
- הכנות לשבת
- סידור התיק בערב

מה שואלים?

- מה הצעד הראשון?
- מה הסדר? מה קודם ומה אחר כך?
- מה צריך בשביל המשימה?

כשהצליח

אומרים לו בדיוק מה עשה: "ראיתי שתכננת מה עושים קודם. זה חוני שבך!"



ניצן היוזם

יזימה והתחלת משימה · הצעד הקטן הראשון

דף להורים

מה הכוח הזה?

להתחיל, גם כשקשה או כשלא בא לי.

יזימה היא היכולת להתחיל בלי לדחות. ילד עם קשיי קשב יודע לא פעם מה לעשות, אבל נתקע בהתחלה. ניצן מקטין את ההתחלה לצעד אחד ונותן לה ספירה קבועה.

המילה והתנועה

רק צעד קטן אחד!

אגרוף סגור שנפתח לאט למעלה, כמו ניצן. אומרים את המילה ועושים את התנועה ביחד, בדיוק כמו בכיתה.

- בוחרים צעד קטן
- סופרים 1, 2, 3
- מתחילים!

שלושה רגעים בבית

- סידור החדר: מתחילים בדבר אחד
- שיעורי בית: התרגיל הראשון
- מכתב או ברכה: השורה הראשונה

מה שואלים?

- מה הצעד הקטן הראשון?
- שלוש, שתיים, אחת: מתחילים?
- רק דבר אחד קטן. איזה?

כשהצליח

אומרים לו בדיוק מה עשה: "ראיתי שהתחלת לבד בצעד קטן. זה ניצן שבך!"



נוחי הנינוח

ויסות רגשי · בלון הנשימה

דף להורים

מה הכוח הזה?

להרגיע רגש גדול ולחזור לעצמי.

ויסות רגשי הוא היכולת להרגיע רגש חזק ולחזור לפעול. אצל ילדים רבים עם קשיי קשב הרגש עולה מהר ובעוצמה. נוחי נותן כלי גופני אחד, קבוע ופשוט: נשימת בלון.

המילה והתנועה

נושמים כמו נוחי

ידיים על הבטן, מנפחים בלון ונושפים. אומרים את המילה ועושים את התנועה ביחד, בדיוק כמו בכיתה.

- שואפים, הבלון גדל
- נושפים, הסערה עפה
- חוזרים לעצמי

שלושה רגעים בבית

- כשהכעס עולה
- לפני השינה
- אחרי ריב: מים ונשימה

מה שואלים?

- נשמת עם הבלון?
- איך הגוף מרגיש עכשיו?
- נושפים לאט, ואז ממשיכים.

כשהצליח

אומרים לו בדיוק מה עשה: "ראיתי שנשמת עמוק עם הבלון ונרגעת. זה נוחי שבך!"



מוקי המיקוד

קשב ומיקוד · פנס המקוד

דף להורים

מה הכוח הזה?

לכוון את הקשב לדבר אחד ולהישאר איתו.

שליטה בקשב היא היכולת לבחור במה להתמקד ולהתעלם מהסחות. זה הקושי המוכר ביותר אצל ילדים עם קשיי קשב. מוקי הופך את הקשב לפנס שהילד מכוון בעצמו.

המילה והתנועה

פנס על המשימה

ידיים סביב העיניים כמו פנס. אומרים את המילה ועושים את התנועה ביחד, בדיוק כמו בכיתה.

- מדליקים את הפנס
- מכונים למשימה
- השאר מחכה

שלושה רגעים בבית

- לפני שיעורי בית: לפנות את השולחן
- כשמסבירים משהו חשוב
- קריאה יחד: פנס על השורה

מה שואלים?

- איפה הפנס שלך עכשיו?
- העיניים על המשימה?
- מה מסיח אותך? מזיזים אותו הצידה.

כשהצליח

אומרים לו בדיוק מה עשה: "ראיתי ששמת פנס על המשימה והמשכת. זה מוקי שבך!"



דקי הדייקן

ניהול זמן · שעון החול של דקי

דף להורים

מה הכוח הזה?

להרגיש כמה זמן עובר ולתכנן לפיו.

ילדים עם קשיי קשב חווים לא פעם "עיוורון זמן": קשה להם להרגיש כמה זמן עבר וכמה נשאר. דקי הופך את הזמן לדבר שרואים, שעון חול, ומלמד לשאול כמה זמן זה לוקח.

המילה והתנועה

כמה זמן נשאר?

טופחים על פרק היד כמו על שעון. אומרים את המילה ועושים את התנועה ביחד, בדיוק כמו בכיתה.

- כמה זמן זה לוקח?
- הופכים את השעון
- קדם החשוב

שלושה רגעים בבית

- לפני יציאה מהבית
- זמן מסך או משחק: שעון חול
- רגע לפני שבת

מה שואלים?

- כמה זמן נשאר?
- מה עושים קודם, לפני שהזמן נגמר?
- לאט ובטוח. יש זמן.

כשהצליח

אומרים לו בדיוק מה עשה: "ראיתי שבדקת כמה זמן נשאר. זה דקי שבך!"



אבודי הבודק

ניטור ובקרה עצמית · זכוכית המגדלת של אבודי

דף להורים

מה הכוח הזה?

לבדוק את העבודה שלי ולתקן.

ניטור עצמי הוא היכולת לבדוק את העבודה ולשים לב לטעויות. ילדים עם קשיי קשב ממהרים לסיים ומדלגים על הבדיקה. אבודי הופך את הבדיקה לשלב קבוע ושמח.

המילה והתנועה

בודקים כמו אבודי

עיגול באצבע מול העין, כמו זכוכית מגדלת. אומרים את המילה ועושים את התנועה ביחד, בדיוק כמו בכיתה.

- עשיתי?
- בדקתי?
- תקנתי?

שלושה רגעים בבית

- בדיקת התיק לפי רשימה
- בדיקת שיעורי בית
- האם התלבשתי הכול?

מה שואלים?

בדקת הכל? עברת שוב על כל שורה?

יש פה טעות קטנה? מסתכלים שוב.

לפני שמסיימים: בודקים פעם אחת.

כשהצליח

אומרים לו בדיוק מה עשה: "ראיתי שבדקת את העבודה לפני שסיימת. זה אבודי שבך!"