



ב2 | שליטה בממדי הזמן

הגדרה



נטייתו של אדם להיות מודע למימדי הזמן, לשלוט בהם ולנווט בהם בהתאם למטרותיו. אדם השולט בממדי הזמן מתזמר שישה ממדי זמן שונים: רצף (באיזה סדר), משך (כמה זמן), קצב (באילו מקצבים, תבניות ומהירויות), בו-זמניות (ביחד עם מה), סינכרוניזציה (עם מי ועם מה), ולבסוף, בין טווחי זמן קצרים לארוכים.

השולט בממדי הזמן יודע לתכנן את חלוקת הזמן באופן שיאפשר לו לעמוד ביעדים. הוא גמיש ביכולתו להאיץ או להאט בהתאם לצרכיו. ביכולתו למלא מספר משימות במקביל גם בתנאי פתיחה שונים, בקצב התקדמות שונה ובתאריכי יעד שונים. השולט בממדי זמן יכול להתאים את הקצב שלו לקצב של סביבתו ולשנות קצב בהתאם לצורך.

מדוע לעבוד עם ילדים על שליטה בממדי זמן?

כאשר ילדים מסגלים לעצמם הרגלים של שליטה בממדי הזמן, הם קונים יכולת להתאים את עצמם ללוחות זמנים, ולתכנן לוחות זמנים באופן שישירת את מטרותיהם.

עדויות



- הגעה בזמן לפעילויות שונות
- השקעה מקבילה במספר משימות
- מודעות לזמן
- יכולת לתכנן ולארגן את פעולותיו בהתאם לצרכי הזמן תוך שימוש בממדי הזמן.

מירקודים

1. דיוק ועמידה בזמנים: המידה שבה הילד עומד בזמנים.
2. סנכרון משימות מקבילות: האופן בו הילד פועל במספר ערוצים בו בזמן.
3. תכנון זמן: המודעות לצורך לתכנן על פי זמן, ולהשתמש לשם כך במחווים לתכנון זמן.

1.ב2 דיוק ועמידה בזמנים

הגדרה



המידה שבה הילד עומד בזמנים.

מקרה מדגים



ילד הנוהג לאחר באופן קבוע לשיעורים בבית הספר.

הכלה



- אהלן. מה שלומך. אני שמח שבאת.
- באיזו שעה קבענו?
- מה השעה עכשיו?
- אני שמח שאיחרת רק ב...דקות!
- מאיפה הגעת?
- כמה זמן לקח לך להגיע?
- קורה הרבה שאתה מאחר?
- איחורים בדקות ספורות או יותר?
- זה נוח לך שאתה מאחר?
- היית רוצה לאחר פחות?
- למה? מה תרוויח מזה?

הובלה



- נניח שהיית רוצה להגיע בזמן לפגישה שלנו. האם היית יכול לעשות זאת?
- איך היית עושה זאת?
- נניח שהיית רוצה לא לאחר לבית ספר. איך היית עושה זאת?
- באיזו שעה אתה קם בבוקר?
- מה אתה צריך לעשות בבוקר?
- מה אתה עושה בבוקר אבל אתה יכול לעשות בזמן אחר?

הפעלה



1. האם היית רוצה לנסות להגיע מחר בזמן?
2. הצעה לפעולה: לבקש מהילד לתעד מה הוא עושה בבוקר, וכמה זמן כל פעולה אורכת. לבקש ממנו להביא את התיעוד למפגש הבא.
3. הצעה לפעולה: בניית תכנון לאחור, למן השעה בה על הילד להגיע לבית הספר, ועד לשעת ההשכמה:
 - באיזו שעה אתה צריך להיכנס לשיעור? (08:10)
 - כמה זמן לפני כן היית רוצה להגיע לבית ספר (לפגוש חברים, לשתות וכו' - 08:00)
 - כמה זמן אורכת הדרך מהבית? (07:00)
 - כמה זמן לוקח לך להתלבש ולהתארגן בבית? (07:20)
 - כמה זמן לוקח לך להתעורר? (07:00)
 - אתה רוצה לנסות לפעול לפי לוח הזמנים שבנינו?
 - תבדוק מחר במה עמדת ובמה לא, ונדבר על זה בפגישה הבאה.
 - תשלח לי SMS אם הצלחת או לא.

טבלת עדויות: דיוק ועמידה בזמנים



שלב 5	שלב 4	שלב 3	שלב 2	שלב 1
זירה חברתית- אישית	זירה חברתית- אישית	זירה חברתית-אישית	זירה חברתית- אישית	זירה חברתית- אישית
<p>התלמיד מגיע לכל פעילות חברתית, נפגש עם חברים לפני הזמן, מתקשר לחברים להזכיר על מועד הפעילות, יוזם ועוזר לחברים לעמוד בזמנים, מתכנן לוח זמנים לפעילויות חברתיות ועומד בו.</p>	<p>התלמיד מגיע לכל פעילות חברתית בזמן. מודיע מבעוד מועד לגבי איחורים וסיבת האיחור, ותמיד נכון לעזור לצוות.</p>	<p>התלמיד מגיע לפעילות חברתית בזמן ומאחר לעתים רחוקות, לוקח לתשומת ליבו הערות של מנחה, מבקש עזרה ומבצע פעולות המונעות איחורים.</p>	<p>התלמיד מופיע לפעילות חברתיות אולם מגיע באיחור. כאשר בכל זאת מגיע בזמן לפעילות חברתית, זה קורה רק לאחר תזכור ע"י המנחה או המדריכה, ו/או כאשר מגיע בליווי חברים.</p>	<p>התלמיד לרוב אינו מופיע לפעילויות חברתיות, ומאחר באופן קבוע לכל פעילות חברתית אליה מגיע. כאשר מופיע אליה עליו סנקציות, אינו מבין מדוע. הוא אינו מעוניין לשמוע הערות או לשתף פעולה ע"מ לשפר את מצב האיחורים.</p>
<p>התלמיד מגיע לפני הזמן, לפני כל פעילות לימודית, נוטל אחריות ומתזכר חברים להגיע בזמן לשיעורים בתום ההפסקות, או לקב' הלמידה. הוא יוזם ומתכנן לעצמו ולחברים לוח זמנים לפעילויות לימודיות כגון: קב' בתכנון.</p>	<p>התלמיד מגיע בזמן לבית הספר וכן לכל פעילות לימודית באופן קבוע, מודיע לפני כל איחור במידה והוא יודע כי עתיד לאחר. כאשר אינו מצליח לדייק בזמנים, פונה לצוות ומבקש עזרה.</p>	<p>התלמיד מגיע לשיעורים בזמן, בייחוד כאשר הוא מגיע עם חברים. כמו כן, שב לכיתה בזמן לאחר ההפסקות. הוא משתף פעולה באורח מלא בפעולות ומשימות שמטילים עליו המנחים והמורים, בכדי להכחיד את איחוריו.</p>	<p>התלמיד מופיע לבית הספר לעיתים קרובות, אולם מגיע באיחור, כאשר הוא נשאל מדוע הוא מאחר, מנדב תירוצים לא ברורים. לאחר שהמורה מעירה לו, הוא מגיע לשיעורים בזמן אך לאחר מס' ימים חוזר להרגליו הישנים.</p>	<p>התלמיד מאחר באופן קבוע לבית הספר וכן למרכז הלמידה, ואינו שב לכיתה בזמן לאחר ההפסקות. כאשר מתחיל לבצע משימה בכיתה, הוא אינו מסיים אותה, ומתייחס באדישות. הוא אינו משתף פעולה בפעולות המוצעות לו ע"י הצוות, בכדי להשפיע או לשפר את מצב איחוריו.</p>

2.ב2 סנכרון משימות מקבילות

הגדרה



יכולת הילד לפעול במספר ערוצים בו זמנית.

מקרה מדגים



תלמיד כיתה י"ב, משתתף בחוג תיאטרון פעמיים בשבוע, עובד כמלצר באולם אירועים וחבר בנבחרת בית הספר בריצה. בשל הקושי לעמוד בכל המשימות במקביל, הישגיו הלימודיים נפגעים.

הכלה



- מה שלומך?
- איך הלימודים?
- איך הולך עם הבגרויות?
- כמה בגרויות יש לך השנה?
- כמה זמן אתה מקדיש ללמידה, לקראת כל בחינה?
- מתי אתה לומד בד"כ?
- עם אילו משימות נוספות אתה מתמודד?
- האם אתה מספיק להשלים את המשימות?
- כיצד אתה מגיש כאשר אינך מצליח לעמוד בכל המשימות?
- מדוע לדעתך זה קורה?
- מה אתה עושה בדרך כלל, כאשר אינך מצליח להתמודד עם כל המשימות?
- האם אתה חושב שאפשר להתמודד עם כל המשימות בו זמנית, וברמת ביצוע גבוהה?

הובלה



- חשוב כמה רגעים ותאמר לי, אילו כלים / שיטות אתה מפעיל בכדי להתמודד עם כל המשימות?
- אילו כלים או אנשים או שיטות אתה מכיר, אשר יכולים לסייע לך לבצע את כל המשימות בצורה יעילה?
- האם אתה מכיר בני משפחה, או חברים שגם הם מתמודדים עם מספר משימות במקביל?
- מתוך היכרותך עמם, חשוב ותאמר לי, מה הם עושים על מנת להתמודד באופן יעיל עם כל המשימות, בו זמנית?

הפעלה



המנחה יבקש מן התלמיד לבצע תהליך חשיבה:

- נתח את כל הקשיים העומדים בפניך, כאשר אתה מנסה להתמודד עם כל המשימות במקביל.
 - הפעל את כפתור החשיבה היצירתית, והצע דרכים נוספות להתמודדות עם ריבוי המשימות.
 - דרג את המשימות לפי סדר עדיפות.
 - מה הקו המנחה את סדר העדיפויות שלך?
- המנחה והתלמיד יבנו יחד תוכנית ביצוע, המחולקת למשימות קטנות, על פי לוח זמנים.

טבלת עדויות: סכרון משימות מקבילות



5	4	3	2	1
זירה חברתית	זירה חברתית	זירה חברתית	זירה חברתית	זירה חברתית
התלמיד יוזם ומתכנן מספר משימות מורכבות במקביל, ואף עומד בהן, הוא גם עוזר לאחרים לתכנן את משימותיהם.	התלמיד מתכן באופן עצמאי מספר משימות במקביל, ואף מצליח לעמוד ברובן. כאשר הוא נתקל בקושי, הוא פונה לצוות ומבקש עזרה.	התלמיד פונה למנחה. לאחר שיחות עם המנחה מצליח לתכנן את הפעילויות הרבות, אולם עדיין מתקשה להביא את התוכנית לכלל ביצוע.	התלמיד קובע מספר פעילויות חברתיות במקביל, אולם מבין כי יש בעיה. הוא מנסה לפתור אותה ללא הצלחה.	התלמיד קובע פגישות חברתיות בזמנים חופפים, ולכן אינו מגיע לרוב הפעילויות. הוא אינו מודע לבעייתיות הנוצרת עקב כך.
זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית
יוזם מתכנן ומבצע משימות מקדמות באופן יצירתי, ואף מסייע לחבריו בתכנון וביצוע משימות.	מתכנן ומבצע מספר רב של מטלות במקביל, כגון: מבחן, עבודת להגשה, השתתפות בשיעורי עזר, ובחוג מחשב. כאשר נתקל בקושי פונה לגורמים שיכולים להיות לו לעזר.	התלמיד פונה למחנך לבקשת עזרה, הוא מציג את הבעיה ויודע להגדירה. לאחר שיחות והנחייה, הוא מצליח לעמוד בחלק מן המטלות, ומבין כי ניתן לבצע מספר משימות במקביל כגון ללמוד לשני מבחנים בשבוע.	עומד בחלק מזערי מן המטלות, על חשבון מחויבויות אחרות, לדוגמה: מחליט לא להגיע לבית הספר, על מנת להכין שיעורי בית שניתנו יום קודם לכן.	התלמיד לא עומד במטלות הלימודיות בטענה כי יש לו הרבה מטלות במקביל. לטענתו אין לו די זמן ולכן לא עושה דבר.