

## לממש את הפוטנציאל בעזרת המרכז לטיפול כישורי למידה

הטקסט האימתני של המאמר המונח לפניכם מעביר בכם רעד? אתם דוחים משימות חשובות עד לרגע האחרון? לא מצליחים לשבת וללמוד למבחן גם אם זה ממש חשוב לכם? גם אם אינכם סובלים מהפרעת קשב וריכוז, תוכלו לאמץ את הטיפים להרגלי למידה שיטיבו עמכם ועם ציוניכם, שמובאים בכתבה זו, בסיוע מרכז לאה ונפתלי בן יהודה לטיפול כישורי למידה.

מאת רויטל יצחקי

סטודנטית שנה א' בבית הספר החדש לפסיכולוגיה

היא מוסיפה כי, חשוב לדעת שלקויות למידה או הפרעות קשב לרוב אינן נעלמות בבגרות כפי שנהוג לחשוב, אך לעיתים הקשיים מקבלים ביטוי שונה בבגרות ובאקדמיה.



בתמונה: רייצ'ל טומס, מנהלת מרכז לאה ונפתלי בן יהודה לטיפול כישורי למידה

היווסדו של המרכז לטיפול כישורי למידה הנו יזמה של **דויד שוחט**, בוגר בית ספר לאודר לממשל, דיפלומטיה ואסטרטגיה אשר נמנה גם על תורמיו הראשוניים. תחילת פועלו של המרכז הייתה איטית, מספרת רייצ'ל והוא פעל למשך 9 שעות שבועיות בלבד, אך בהתמדה וסבלנות צמחה פעילותו לארבעה ימים בשבוע. פעילותו הרחבה כיום נזקפת לזכותם של התורמים **משפחות בן יהודה וטופור** אשר אפשרו בתרומתם את פעילות המרכז ל-10 שנות הפעילות הבאות. על העבודה השוטפת והמאתגרת אל מול הסטודנטים אמון צוות המרכז הכולל גם את **לירון שטרית וסיגלית שטרן**.

עבור מי פתוחים שירותי המרכז לטיפול כישורי למידה ומה הם כוללים?

"שירותי המרכז לטיפול כישורי למידה ניתנים לסטודנטים שהוכרו על ידי דיקן הסטודנטים כבעלי לקויות למידה. העבודה מול הסטודנט

כ- 10% מסך מהאוכלוסייה סובלים מלקות למידה כלשהי. הלקויות הנפוצות הינן **דיסלקציה**- לקות קריאה המתבטאת בקריאה איטית, קושי בהבנה ובהתמודדות עם טקסטים ארוכים ומשמעותם; **דיסגרפיה**- ליקוי בכתיבה שיכול להתבטא בלחץ רב או מועט מידי על כלי הכתיבה, שגיאות כתיב רבות, ניסוח קלוקל של משפטים, התבטאות מעטה בכתב ביחס להתבטאות בעל-פה ועוד; **דיסקלקוליה**- לקות בחישוב המתבטאת בקושי לרכוש מיומנויות חישוביות ו**הפרעת קשב וריכוז**- Attention Deficit (Hyperactivity) Disorder הנוגעת ופוגעת בכל תחומי החיים, מתבטאת בקשיים בתחום הקשב (מיקוד ופיצול הקשב ועוד), מוסחות גבוהה מגירויים, קשיים בניהול עצמי, תכנון והתארגנות, קשיים בוויסות-אימפולסיביות, אי-שקט מוטורי ועוד.

במרכז הבינתחומי הרצליה פועל מרכז לאה ונפתלי בן יהודה לטיפול כישורי למידה, שנועד לסייע לסטודנטים בעלי לקויות למידה, לשפר את היכולות הלימודיות שלהם. **רייצ'ל טומס** המנהלת את המרכז, מספרת כי בשנת 2008 יצא חוק שמסדיר את נושא לקויות הלמידה במוסדות על תיכונים ומגדיר לקויי למידה על פי קריטריונים קבועים. טומס מספרת כי המונח לקויי למידה כולל מגוון רחב של סוגי לקויות המשליכות על תהליכים קוגניטיביים המקשים על הלמידה ביחד עם קשיים נוספים בחיים. הלקות יכולה להשפיע על ספקטרום רחב של קשיים בתחומי השפה, ארגון-המידע, זיכרון, התארגנות, התמצאות במרחב ובזמן, התנהגות, הסתגלות, קשב וריכוז והתחום המוטורי. לקויי למידה הם אלה שיש להם הפרעות ספציפיות ברכישת מיומנויות למידה בסיסיות עקב שיבושים בתהליכים קוגניטיביים שהבסיס המשוער להם הוא נוירולוגי. ההפרעות יכולות להיות מלוות בבעיות רגשיות עקב כישלונות חוזרים ונשנים ועקב תחושה של חוסר אונים, המובילים להתפתחות של דימוי עצמי נמוך וחרדות. לדברי טומס, עקב השונות הרבה בין אנשים יש לבחון את פרופיל הלומד של כל סטודנט כך שהסיוע והתמיכה שיקבל מהמרכז לטיפול כישורי למידה יהיו שונים ויותאמו לו באופן אישי.

6. **נוכחות בהרצאות**- גם אם אינך כותב, נוכחותך חשובה בכל ההרצאות, אל תפסיד שיעורים ואם הפסדת-השלם אותם מיד!
7. **מצא קבוצת לימוד טובה**- למידה בקבוצה מסייעת מאוד להפנמה ועיבוד של החומר, למיקוד ולביצוע המשימות.
8. **הכן עצמך למבחן**- למידה לתקופת הבחינות מתחילה כבר בשבוע הראשון לסמסטר. ככל שתקדים לקרוא, לסכם, לארגן את חומרי הלימוד יהיה לך קל יותר לפני הבחינות.
9. **בצע בקרה עצמית**- בדוק את עצמך באופן קבוע- מה היה טוב? מה היה לא טוב? כיצד תוכל לשפר זאת בעתיד? למד מהצלחותייך כמו מכישלונותייך-לשם כך היעזר במבחנים שביצעת.
10. **זמן לעצמך**- למד להקדיש זמן לפעילויות פנאי, השאר לעצמך "מרווח נשימה" בין הלימודים העבודה והחברה. עלייך להטעין את עצמך במהלך כל הסמסטר בכדי להגיע לבחינות בצורה האופטימאלית.

פרטים על תהליך האבחון ועל המרכז לטיפוח כישורי למידה ניתן למצוא באתר: [www.idc.ac.il/ssc](http://www.idc.ac.il/ssc)

סטודנטים המעוניינים לחנוך סטודנטים בעלי לקויות למידה, או לקביעת פגישה לשירותי המרכז יש לפנות לגב' סיגלית שטרן : [msstern@idc.ac.il](mailto:msstern@idc.ac.il) 09-9602872

נעשית בדיסקרטיות מוחלטת, פרטי הסטודנטים חסויים ואין כל השפעה על מהלך הלימודים האקדמיים מבחינה זו. שירותי המרכז כוללים פגישות אישיות עם הסטודנט, בהן הוא לומד לזהות את מאפייני לקות הלמידה הספציפית שלו וכיצד לפתח אסטרטגיות למידה תוך כדי תרגול שלהן על חומרי הלימוד האישיים שלו. שירות זה כרוך בתשלום סמלי בלבד וניתן בחינם לסטודנטים בעלי מלגה על בסיס סוציו-אקונומי. בנוסף מקיים המרכז הרצאות מקצועיות לסטודנטים ומרצים ומפעיל צוות חונכים. בנוסף, מציינת רייצ'ל טומס כי המרכז משתף פעולה עם פרויקטים נוספים בבינתחומי הרצליה, כמו תכנית "ישראל שבלב" המיועדת לסייע לסטודנטים אתיופים ותכנית "קרן אור" לסטודנטים הלומדים מדעי המחשב או מנהל עסקים.

#### כיצד מתבצע האבחון?

סטודנט שאובחן בעבר או שרוצה לעבור אבחון חייב לעשות זאת דרך המרכז הארצי לבחינות והערכה במבחן הנקרא: מת"ל- מבחן תפקודי למידה. מרגע קבלת האבחון ואילך, הטיפול עובר לדיקן הסטודנטים ולשירות הייעוץ לסטודנט לקביעת ההתאמות הניתנות לכל סטודנט. לאחר כל תהליך האבחון יכול הסטודנט לפנות לסיוע המרכז לטיפוח כישורי למידה.

#### עשרת הדיברות ללמידה נכונה – מאת רייצ'ל טומס

1. **הכר את עצמך**- כיצד אתה לומד? מהו סגנון הלמידה המועדף עלייך? היכן ומתי אתה מעדיף ללמוד? לבד או בקבוצה?
2. **נהל את עצמך** – היה המנהל של עצמך- תכנן את הזמן באופן ריאלי (ולא אידיאלי), בצע סדרי עדיפויות, נהל את הזמן ביעילות ובצע באופן קבוע בקרה על ביצועייך והישגיך.
3. **למד באופן אקטיבי**- למידה חייבת להיות פעילה- שאל שאלות על חומר הלימוד, היה סקרן-העלה השערות וציפיות לגבי הנלמד, רשום הערות/מחשבות שלך על החומר/ההרצאה.
4. **ארגן את עצמך**- ארגון ומיון חומר הלימוד הוא המפתח לזיכרון והצלחה- למד דרכים שונים לארגון, מיון חומר הלימוד בכדי להגיע לעיבוד יעיל של המידע.
5. **גיוון וגמישות**- השתמש בשיטות שונות ובכל החושים בכדי ללמוד את החומר(הקשבה, קריאה, כתיבה, דיבור וכד')