



דוגמה להתערבות שליטה עצמית

מודל משחקי מחשב

ינקות עד תחילת יסודי וויסות רגשי, פונקציות ניהוליות

פיתוח כישורים
ניהוליים ספציפיים



תרגול
חוזר וקבוע
לחיזוק פונקציות
ניהוליות



רמת קושי עולה בהתאם
להתקדמות

אימון יומי/שבועי בהפעלת כישורים
כדוגמת זיכרון עבודה, קשב,
החלפת משימות וכיו"ב דרך משחקי
מחשב אינטראקטיביים ייעודיים





דוגמה להתערבות שליטה עצמית (המשך)

Cogmed Working Memory Training

דוגמה לתוכנית אימון ממוחשבת





דוגמה להתערבות שליטה עצמית (המשך)

Cogmed Working Memory Training

תיאור התכנית

תוכנית ממוחשבת שמטרתה לפתח את זיכרון העבודה (הכרחי לכישורים ניהוליים מיטביים) באמצעות אימון ישיר. לתוכנית גרסאות לילדים בגילאי גן, ילדים בגילאי בי"ס ומבוגרים, והיא מיועדת בעיקר לאוכלוסיות בעלות קשיי זיכרון וכישורים ניהוליים (כגון ילדים עם ADHD או לקויות למידה). התוכנית כוללת פעילויות מותאמות גיל הפועלות על הזיכרון הוורבאלי והלא-ורבאלי, לאורך תרגילים יומיים במשך כ-5 שבועות, ברמת אתגר הולכת ועולה בהתאם ליכולת. המתאמנים בתוכנית מלווים ע"י מאמן העוקב אחר ההתקדמות ותומך במעורבות ההורים.

מטרות התכנית

פיתוח יכולות גופניות (כגון ביטחון גופני, ביטחון ביכולת הגופנית ודימוי גוף חיובי), [2] פיתוח יכולות רגשיות (ביטחון עצמי, עצמאות, אסרטיביות) [3] פיתוח יכולות קוגניטיביות (כגון מודעות וריכוז) [4] פיתוח יכולות אישיותיות (כגון כבוד ואחריות).





דוגמה להתערבות שליטה עצמית (המשך)

Cogmed
הערכת התכנית

ניסוי בהשמה
מקרית

השפעה

		גובה נמוך / גובה
		ביטוי / נמוך
	X	
		גובה

אימפקט

קבוצת ניסוי

1. ילדים שעברו אימון ברמת קושי עולה

משתנים מבוקרים:

2. מגדר, מקום התרגול (בית/בי"ס). נבדקים עם רמות נמוכות במיוחד של IQ, SES ובריאות פיזית ונפשית סוננו

קבוצת ביקורת

3. ילדים שעברו אימון ברמת קושי נמוכה קבועה

זיכרון עבודה לא מילולי ↑
[d=0.9]

כישורים ניהוליים אחרים ↑
[d=0.5]

קשב וריכוז [הערכת הורים ומורים] ↑
[d=0.75]

משך האפקט - במעקב 3 חודשים לאחר סיום התוכנית נשמר האימפקט על זיכרון לא-מילולי

ועל הערכות הורים תפקודי קשב וריכוז. אימפקט על תפקודים ניהוליים נוספים לא נשמרו. לא בוצע מעקב נוסף.