



# בכוח המוח



**אם אתם רבים עם הילד על שיעורי הבית, לא מבינים למה הוא נכשל בלימודים ומפעילים עליו לחץ כדי שיתאמץ יותר, הכתבה הזו מיועדת בשבילכם**

רוחי ברמן < [rutib@omer-media.co.il](mailto:rutib@omer-media.co.il)

להינתק ואיברי החושים שלנו: עין, אוזן וכדומה עשויים באופן לא רצוני 'להיכבות', ואנו עוברים לדפוס של הישרדות: מתקשים לחשוב ולעשות בו שימוש באופן זמנית. כאשר יש ריבוי מצבים כאלו, נוצרים קשיי קריאה, שפה, וחשבון וקשיי קשב וריכוז.

למי השיטה מתאימה?

"לתלמידים, שמתקשים ללמוד, שרחוקים מלממש את פוטנציאל יכולת הלמידה שלהם, שמתקשים בהבנת הנקרא ומאבדים עניין בקריאה, שנאבקים במתמטיקה וכותבים בשגיאות. תלמידים שנמצאים ביחסים בעייתיים עם הוריהם, מוריהם ואף חבריהם, שהתנגדותם לבית הספר מחלחלת למשפחתם, שמתקשים לקבל עליהם משמעת, ששונאים להכין את שיעורי הבית, שקצב הלימוד שלהם נראה איטי, שבתחומי לימוד מסוימים לא מסוגלים לתפוס את המידע שמשננים בפניהם".

איך עוזרים להם בפועל?

"הדרך לשינוי המצב היא לשנות את הדרך בה התלמיד מרגיש ביחס אליו. תלמיד שחוה לחץ, תחרותיות, כעסים או תחושת אי עמידה בציפיות סביב רכישת הקריאה או החשבון, יפתח הימנעות ותחושת דימוי עצמי שלילי ביחס לתחומים חשובים אלו. ב'מוח אחד' אנו עובדים להכין את המוח ללמידה נעימה וחיונית. בעזרת תרגילים פשוטים וקלים, אנו עוזרים למוח לשחרר מתח ולפעול נכון, וכך תתאפשר למידה קלה וזורמת".



ענת רז-שפיר  
צילום: דיתי  
כהנביץ יעזר

העצביים הנחוצים ללמידה ולביצועים טובים יותר בלמידה, מסבירה רז-שפיר, "כאשר אנו תחת לחץ, אנרגיה מאזורי המוח של המוח הגדול - האחראי על החשיבה - עלולה להיחסם. התקשורת בין חצאי המוח, הימני והשמאלי, עלולה

נת רז-שפיר מסייעת לילדים שמתקשים בקריאה, כתיבה, חשבון ואנגלית ולילדים לקויי שמיעה, לממש את הפוטנציאל הטמון בהם בשיטות מוח אחד, קינסיולוגיה חינוכית ומגע בריאות שאמורות לשחרר חסימה פיזית או רגשית הגורמת לקשיים לימודיים.

רז-שפיר עובדת במערכת החינוך זה 21 שנה. היא מורה מומחית לתלמידים עם ירידה בשמיעה בבית הספר אלומות בנתניה, מאבחנת דידקטית ויועצת מוסמכת בשיטות קינסיולוגיה. "לשיטות מוח אחד, קינסיולוגיה חינוכית ומגע בריאות יש כוח עצום לגרום לילדים להכין כיצד לבנות ולחזק את הקישורים

## איך תעזרו לילד שלכם?

ענת רז-שפיר נותנת טיפים יקירים מפז לקראת הכניסה לכיתה א'

1. העבירו לילדכם תחושת רוגע וביטחון ושחררו את הלחץ על מנת שהילד יחוה תחושת חיוביות.
2. סמכו על ילדיכם שירכשו חברים חדשים בכיתה ויפגשו חברים מהגן בהפסקות. עודדו אותו להשתמש במילים חיוביות כלפי החברים ונצלו כל קושי כהזדמנות לצמיחה.
3. הקפידו לומר לילדכם כמה אתם אוהבים את בית הספר, שבחו את המחנכת ואת הצוות.
4. אם עדיין לא ביקרתם בבית הספר, קחו את הילד לביקור בשעת אחר הצהריים כדי להפיג את חששותיו.
5. תנו לילד לחוות מצבי כתיבה בלוח מחיק עם טושים מחיקים או על חול.
6. שחקו עם ילדיכם במשחק "האות המטיילת" - מ' על המקרר, א' על הארון, ד' על הדלת.
7. בצעו עם הילדים תרגילי שחרור ורוגע: הליכה, דילוגים, נייעור הגוף, קפיצות והוצאת קולות, קחו שאיפה, אגרפו חזק את כפות הידיים, ספרו עד חמש ושחררו בנשיפה, כווצו באותה הצורה את העיניים והרפו.