



(Computerized Progressive Attention Training)

מערכת ממוחשבת לאימון קשב מדורג אשר פותחה ונחקרה באוניברסיטת תל אביב על ידי פרופ' אילן שאל - מבוך ושותפיה.

תוקף מחקרי:

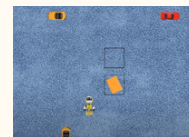
יעילותה של מערכת ה-CPAT נבחנה במגוון מחקרים שהניבו תוצאות חיוביות הן בקרב ילדים והן בקרב סטודנטים. מעבר לשיפור בתפקודי הקשב, המחקרים השונים הצביעו גם על שיפורים בתפקודים אקדמיים ותסמינים התנהגותיים. יתרה מכך, השיפורים שהתקבלו נשמרו במדידה שהתבצעה כשלושה-ארבעה חודשים אחרי תום ההתערבות.

קצת על המערכת:

מערכת ה-CPAT מתאימה לעבודה עם ילדים (מגיל 6 ומעלה) ומבוגרים, עם הפרעת קשב או אוטיזם. האימון במערכת כולל שלושה סוגי פעילויות, כאשר כל אחד מאמן תפקוד קשבי אחר:

פעילות לאימון הקשב המתמשך: היכולת לשמור על קשב לאורך זמן

תוך שמירה על רמה יציבה של ביצוע.



פעילות לאימון הקשב הסלקטיבי - מרחבי: היכולת להתמקד במטרה

ולהתעלם ממסיחים במרחב.



פעילות לאימון בקרת הקשב: יכולת ניהולית המאפשרת לנו להתמודד

עם משימות מורכבות ולעכב תגובה במצבי קונפליקט.



המערכת אדפטיבית, לומדת את המתאמן ומאפשרת עלייה מדורגת של רמת הקושי

מתן משוב מידי ותכופ על התקדמות. המשובים מותאמים לצורכי המתאמן.

כדי שהאימון הקשבי יהיה יעיל והתוצאות תשמרנה לטווח ארוך נדרשת עבודה עקבית

ומדויקת, בתיווך של איש מקצוע,



קישור לכתבה אודות מערכת האימון הקשבי - Ynet

לצפייה בסרטון הסבר קצר על מערכת ה-CPAT

לצפייה בכתבה של יואל ארזם בערוץ 12, מצגת בהפגשה, (מצגת 10:38)

לצפייה בכתבה של פרופ. אילן שאל - מבוכך בתוכנית חמש עם רפי רוש (צוקה 50:46)

בשנת תשפ"ד נפתחה לראשונה תכנית לימודי תעודה באימון קשב בשיטת CPAT.



למידע נוסף ניתן לפנות ל: cpat.att.tau@gmail.com

