

استمارة لقياس قدرة الادارة الذاتية عند الاولاد في الروتين اليومي

Executive Functions & Occupational Routine Scale (EFORTS)

פריש ורונבלום, 2014

التاريخ: _____ اسم الولد/البنت: _____ ذكر/انثى تاريخ الولادة: ____/____/____

العمر _____ اسم مُعبئ الاستمارة _____

التعليمات: في اطار الروتين اليومي نقوم نحن وبنائونا بفعاليات عديدة. هدف الاستمارة هو اخذ فكرة على طريقة الادارة الذاتية لابنك في الروتين اليومي. الجمل التالية تتطرق لطريقة اداء ابنك بفعاليات متعلقة بروتين يومي شائعة مثل روتين الصباح والمساء, عادات اللعب واوراق الفراغ وعادات الاداء الاجتماعي. اشر بـ ✓ بجانب الجملة التي تعبر عن الطريقة الافضل لاداء ابنك في الثلاث اشهر الاخيرة في كل فعالية. من فضلك اشر باجابة لكل الجمل. الاسئلة مكتوبة بصيغة المذكر، ولكنها موجهة للجنسين على حد سواء.

روتين الصباح والمساء

دائمًا	في اوقات متقاربة	أحيانًا	في اوقات متباعدة	بنيانًا	بالتطرق لعادات الصباح والمساء, ارجو ان تذكر باي درجة يقوم بها ابنك:
					1. يبادر في القيام بفعاليات الصباح مثل ارتداء الملابس, فرك الاسنان
					2. ينجح بالمواظبة بالفعالية بوتيرة ملائمة دون الحاجة للتذكير من بالغ.
					3. يتذكر تسلسل الفعاليات التي يجب عليه القيام بها بالصباح حسب ترتيبها.
					4. يجهز نفسه في الصباح حسب قوانين البيت, مثلًا: يغسل يديه بعد استعمال الحمام, يضع ملابس النوم على سريره, يزيل الصحن عن الطاولة.
					5. يحل مشاكل التي تظهر اثناء القيام بالفعالية, مثلًا, يبحث بنفسه عندما لا يجد اغراض ضرورية.
					6. يقوم فقط بالفعاليات التي تُساعد على ارتداء الملابس والتجهيز للخروج من البيت, ويمتنع من الانشغال بامور اخرى يراها او يسمعا في محيطه. مثلًا, ينجح بتجاهل التلفاز الذي يعمل في الغرفة الاخرى.
					7. يهتم بجودة الاداء, مثلًا, يفحص انه اخذ شطيرته (ساندويشه) وليس شطيرة احد اخر في البيت, انه لبس ملابسه بالاتجاه الصحيح.
					8. يميل لانهاء مهامه دون ان يتوقف في وسطها وينتقل لاخرى.
					9. يبادر في القيام بالفعاليات, مثلًا, يبادر للباس ملابس النوم.
					10. ينجح بالمواظبة بالفعالية بوتيرة ملائمة دون الحاجة للتذكير من بالغ.
					11. يذكر تسلسل الفعاليات التي يجب عليه القيام بها بالمساء حسب ترتيبها.
					12. يحضر نفسه في المساء حسب قوانين البيت, مثلًا: يساعد في ضب طاولة الطعام, يضع الملابس التي قام بارتدائها في المكان المناسب.

					13. יחל משיקל הלי תזهر אנהא القيام بالفعالية, مثلاً عندما ينقصه شوكة/سكينة/معلقة للوجبة, عندما يوضع له اغراض على السرير او عندما تكون ملابس النوم في الغسيل.
					14. يقوم فقط بالفعاليات التي تُساعد على التحضير للنوم, ويمتنع من الانشغال بامور يراها او يسمعا ولا تتعلق بالمهمة مثلاً, ينجح بتجاهل التلفاز في الخلفية.
					15. يهتم بجودة الاداء, مثلاً, يفحص انه ارتدى ملابس النوم بشكل غير معكوس.
					16. يميل لانهاء مهامه دون ان يتوقف في وسطها وينتقل لآخرى.

عادات وتقاليد اللعب

دائمًا	في اوقات متقاربة	أحيانًا	في اوقات متباعدة	بثباتًا	في اوقات اللعب المستقل و اوقات الفراغ, ارجو ان تذكر باي درجة يقوم بها ابنك:
					17. يبادر في القيام بالفعاليات, مثلاً, يختار اللعبة.
					18. ينجح باللعب بوتيرة ملائمة (ليس سريعًا جدًا او بطيئًا جدًا).
					19. يلعب حسب مراحل اللعبة, وفق الترتيب الملائم لها.
					20. يلعب وفقاً لقوانين اللعبة, مثلاً ينتظر دوره.
					21. عندما يلعب بلعبة معينة يقوم فقط بالفعاليات المتعلقة بها, ويمتنع من التجول في الغرفة/ لمس والانشغال مع العاب اخرى.
					22. يتوقف للتفكير قبل ان يلعب, مثلاً في لعبة البناء يتخيل كيف سيظهر الشيء الذي يريد تركيبه او يختار نموذج, يخطط ماذا يريد ان يرسم بالرسمه ويعدها يبدأ.
					23. ينهي لعبة واحدة قبل الانتقال لآخرى.

الاداء الاجتماعي

دائمًا	في اوقات متقاربة	أحيانًا	في اوقات متباعدة	بثباتًا	بالتطرق لتحضير للاداء الاجتماعي, ارجو ان تذكر باي درجة يقوم بها ابنك:
					24. يبادر لتفاعل اجتماعي, مثلاً, يدعو صديقه لزيارته في بيته.
					25. يتعلم من تجربة اجتماعية سلبية, مثلاً عندما يقوم بامر مُغضب و ردة الفعل لم تكن جيدة, يمتنع ان يعود عليه.
					26. يمتنع من تعبير مبالغ للغضب او الاحباط اثناء اللعب مع الاصدقاء.
					27. يشارك في لعبة اجتماعية حسب القوانين المقبولة للعبة, او القوانين التي حُددت على يد المجموعة, مثلاً في لعبة الكرة.
					28. يحل مشاكل التي تظهر اثناء لعبة اجتماعية, مثلاً عندما لا يكون اتفاق.
					29. عندما يحدث خلاف مع صديق, يفكر بعودة ردود فعل محتملة قبل ان يرد, مثلاً, ان يقول ان هذا غير لطيف بالنسبة له/ يطلب مساعدة.
					30. يفكر بردود فعله عندما يتعامل مع افعال صديقه.