

## EFORTS

### Executive Functions & Occupational Routine Scale

#### שאלון למדידת יכולת הניהול העצמי של ילדים בשגרות היום יום

(Frisch & Rosenblum, 2014)

תאריך: \_\_\_\_\_ שם הילד/ה: \_\_\_\_\_ מין ז/נ תאריך לידה: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ גיל \_\_\_\_\_  
 שם ממלא/ת השאלון \_\_\_\_\_

**הוראות:** במסגרת השגרות השונות בחיי היום יום אנו וילדינו מבצעים פעילויות רבות. מטרת השאלון היא לקבל תמונה על אופן הניהול העצמי של ילדך בשגרות היום יום. המשפטים הבאים מתייחסים לאופן הביצוע של ילדך בפעילויות הקשורות בשגרות יום יומיות שכיחות כמו שגרות הבוקר והערב, שגרת משחק ופנאי ושגרה של תפקוד חברתי. נא סמן/י √ מתחת לתשובה שמבטאת באופן הטוב ביותר את תפקוד ילדך בשלושת החודשים האחרונים בכל פעילות. בבקשה סמן/י תשובה בכל המשפטים. **השאלות מנוסחות בלשון זכר, אך מכוונות לבנים ולבנות כאחד.**

**שגרות בוקר וערב** – מי נמצא עם הילד בדרך כלל בשגרות אלו: אמא / אבא / שני ההורים / אחר \_\_\_\_\_

תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם	בהקשר לשגרת הבוקר, נא צייני/ באיזו מידה ילדך:
					1. מתחיל ביוזמתו לבצע פעילויות בבוקר כמו התלבשות או צחצוח שיניים
					2. מצליח להתמיד בפעילות הבוקר בקצב מתאים, ללא צורך בתזכורת של מבוגר.
					3. זוכר את רצף הפעילויות שצריך לעשות בבוקר לפי סדרן.
					4. מתארגן בבוקר בהתאם לכללי הבית. לדוגמה, שוטף ידיים אחר השירותים, מניח את הפיג'מה על מיטתו או מסיר צלחת מהשולחן.
					5. פותר בעיות שמתעוררות במהלך ביצוע פעילויות הבוקר. לדוגמה, מחפש בעצמו חפצים חיוניים כשהוא לא מוצא אותם
					6. מבצע רק פעילויות שמקדמות את ההתלבשות וההכנה ליציאה מהבית ונמנע מעיסוק בדברים אחרים שרואה או שומע ושאינם קשורים לכך. לדוגמה, מצליח להתעלם מטלוויזיה שדלוקה בחדר אחר.
					7. מקפיד על איכות הביצוע של הפעילויות. לדוגמה, בודק שהוא לקח את הכריך שלו ולא של מישהו אחר מבני הבית או שהבגדים שהוא לובש אינם הפוכים.
					8. נוטה לסיים פעילויות מבלי להפסיקן באמצע ולעבור לפעילויות אחרות.
					9. מתחיל בביצוע פעילויות הערב ביוזמתו. לדוגמה, יוזם לבישת פיג'מה.
					10. מצליח להתמיד בפעילויות הערב בקצב מתאים, ללא צורך בתזכורת של מבוגר.
					11. זוכר את רצף הפעילויות שצריך לעשות בערב לפי סדרן.
					12. מתארגן בערב בהתאם לכללי הבית. לדוגמה, מסייע בפינוי השולחן או מניח הבגדים שלבש במקום מתאים.
					13. פותר בעיות שמתעוררות במהלך ביצוע פעילויות הערב. לדוגמה, כשחסר לו סכו"ם בארוחה, כשמונחים חפצים על המיטה שלו או כשהפיג'מה שלו בכביסה.
					14. מבצע רק פעילויות שמקדמות את ההכנה לשינה ונמנע מעיסוק בדברים אחרים שהוא רואה או שומע ושאינם קשורים לכך. לדוגמה, מצליח להתעלם מטלוויזיה שפועל ברקע.
					15. מתייחס לאיכות הביצוע של פעילויות. לדוגמה, בודק שהפיג'מה שהוא לובש אינה הפוכה.
					16. נוטה לסיים פעילויות מבלי להפסיקן באמצע ולעבור לפעילויות אחרות.

**שגרות משחק ופנאי - מי נמצא עם הילד בדרך כלל בשגרות אלו: אמא/אבא/שני ההורים/ אחר**

תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם	בזמנים של משחק עצמאי ופנאי, נא צייני/ באיזו מידה ילדך:
					17. מתחיל לבצע את הפעילויות ביוזמתו. לדוגמה, בוחר משחק.
					18. מצליח לשחק בקצב מתאים (לא מהיר או איטי מדי).
					19. משחק לפי שלבי המשחק ובסדר המתאים.
					20. משחק בהתאם לכללי המשחק. לדוגמה, מחכה לתורו.
					21. בזמן שהוא משחק במשחק ספציפי הוא מבצע רק פעילויות שקשורות אליו ונמנע מלהסתובב בחדר או לגעת במשחקים אחרים.
					22. עוצר לחשוב לפני שמשחק. לדוגמה, במשחק בנייה הוא מדמיין איך ייראה מה רוצה להרכיב או בוחר מראש דגם מסוים, ובציור הוא מתכנן מראש מה ירצה לצייר ואז מתחיל לצייר.
					23. מסיים משחק אחד לפני שהוא עובר למשחק אחר.

**שגרה חברתית - מי נמצא עם הילד בדרך כלל בשגרות אלו: אמא/אבא/שני ההורים/ אחר**

תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם	בהקשר לתפקוד החברתי, נא צייני/ באיזו מידה ילדך:
					24. יוזם אינטראקציה חברתית. לדוגמה, מזמין חבר הביתה.
					25. לומד מהתנסות חברתית שלילית. לדוגמה, כאשר עושה משהו מכעיס ומקבל התגובה שלילית, הוא יימנע מלחזור על המעשה.
					26. נמנע מהבעה מוגזמת של כעס או תסכול בזמן משחק עם חברים.
					27. משתתף במשחק חברתי בהתאם לכללי המשחק המקובלים או אלה שקבעה הקבוצה. לדוגמה, במשחק כדור.
					28. פותר בעיות שמתעוררות במשחק חברתי. לדוגמה, כשיש אי-הסכמה.
					29. כאשר מתרחש עימות עם חבר, חושב על מספר תגובות אפשריות לפני שהוא מגיב. לדוגמה, להגיד שלא נעים לו או לקרוא לעזרה.
					30. חושב על התגובות שלו כאשר הוא מתייחס למעשי חבריו.