

استمارة لقياس قدرة الادارة الذاتية عند الاولاد في الروتين اليومي

Executive Functions & Occupational Routine Scale (EFORTS)

פריש ורזנבלום, 2014

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

العمر _____ اسم مُعَبئ الاستمارة _____

التعليمات: في اطار الروتين اليومي نقوم نحن وابناؤنا 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.

1. روتين الصباح

دائمًا	في اوقات متقاربة	أحيانًا	في اوقات متباعدة	بماتًا	بالتطرق لعادات الصباح, ارجو ان تذكر باي درجة يقوم بها ابنك:
					1. يبدأ في القيام بفعاليات كالارتداء الملابس, فرك الاسنان بمبادرته
					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 يسمعها 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 لیس ملايسه بالاتجاه الصحيح.
					8. يميل لانهاء مهامه دون ان يتوقف في وسطها وينتقل لاخرى.
					9. لاي درجة انت راضٍ عن اداء ابنك في الصباح
					10. لاي درجة تظن ان ابنك راضٍ عن ادائه في الصباح

2. عادات المساء

דائمًا	في اوقات متقاربة	أحيانًا	في اوقات متباعدة	بتأنا	بالتطرق لعادات المساء, ارجو ان تذكر باي درجة يقوم بها ابنك:
					11. يبدأ في القيام بالفعاليات بمبادرته, مثلًا, يبادر لللبس ملابس النوم.
					12. ينجح بالمواظبة بالفعالية بوتيرة ملائمة دون الحاجة للتذكير من بالغ.
					13. يذكر تسلسل الفعاليات التي يجب عليه القيام بها بالمساء حسب ترتيبها.
					14. يحضر نفسه في المساء حسب قوانين البيت, مثلًا: يساعد في ضب طاولة الطعام, يضع الملابس التي قام بارتدائها في المكان المناسب.
					15. يحل مشاكل التي تظهر اثناء القيام بالفعالية, مثلًا عندما ينقصه شوكة/سكينة/معلقة للوجبة, عندما يوضع له اغراض على السرير او عندما تكون ملابس النوم في الغسيل.
					16. يقوم فقط بالفعاليات التي تُساعد على التحضير للنوم, ويمتنع من الانشغال بامور يراها او يسمعها ولا تتعلق بالمهمة مثلًا, ينجح بتجاهل التلفاز في الخلفية.
					17. يهتم بجودة الاداء, مثلًا, يفحص انه ارتدى ملابس النوم بشكل غير معكوس.
					18. يميل لانهاء مهامه دون ان يتوقف في وسطها وينتقل لآخرى.
					19. لاي درجة انت راضٍ عن اداء ابنك في المساء
					20. لاي درجة تظن ان ابنك راضٍ عن ادائه في المساء

3. اوقات تحضير الوظائف البيتية/ المهمات التعليمية

دائمًا	في اوقات متقاربة	أحيانًا	في اوقات متباعدة	بتأنا	بالتطرق لتحضير الوظائف البيتية, ارجو ان تذكر باي درجة يقوم بها ابنك:
					21. يبدأ لوحده في القيام بالوظائف البيتية, مثلًا, يبادر بإخراج الدفاتر.
					22. ينجح بالمواظبة بتحضير الوظائف بوتيرة ملائمة دون الحاجة للتذكير من قبل بالغ.
					23. يذكر تسلسل الفعاليات المطلوبة من اجل القيام بتحضير الوظائف البيتية
					24. يقوم باداء الفعاليات حسب قوانين البيت, مثلًا, يحضر الوظائف البيتية بمكان المخصص لذلك, يقوم بيري الاقلام في المكان المناسب.
					25. يحل مشاكل التي تظهر اثناء القيام بالفعالية, مثلًا عندما ينقصه ادوات للكتابة, عندما لم يكتب لنفسه الوظائف البيتية على اليوميات.
					26. يقوم فقط بالفعاليات التي تساعد على تحضير الوظائف البيتية, ويمتنع من الانشغال بامور يراها او يسمعها ولا تتعلق بالمهمة مثلًا: الركض للغرفة الاخرى للاهتمام بلعب اخوه/اخوته, الانشغال باغراض اخرى في الغرفة.
					27. يخطط للمهمة قبل ادائها, مثلًا ماذا سيكتب في الانشاء, كيف ستظهر الصفحة مع الاسئلة, ماذا سيكون في الرسم/النموذج.
					28. ينهي الوظائف دون ان يتوقف في وسطها وينتقل لفعالية اخرى.
					29. لاي درجة انت راضٍ عن اداء ابنك اثناء تحضير الوظائف البيتية
					30. لاي درجة تظن ان ابنك راضٍ عن ادائه بتحضير الوظائف البيتية

4. وقت ما بعد الظهر

دائمًا	في أوقات متقاربة	أحيانًا	في أوقات متباعدة	بثباتًا	في أوقات اللعب المستقل وأوقات الفراغ, ارجو ان تذكر باي درجة يقوم بها ابنك:
					31. يبدأ في القيام بالفعاليات بمبادرته, مثلًا, يختار اللعبة.
					32. ينجح باللعب بوتيرة ملائمة (ليس سريعًا جدًا أو بطيئًا جدًا).
					33. يلعب حسب مراحل اللعبة, وفق الترتيب الملائم لها.
					34. يلعب وفقًا لقوانين اللعبة, مثلًا ينتظر دوره.
					35. يحل مشاكل التي تظهر اثناء اللعبة, مثلًا عندما ينقصه قطعة, عندما لا يفهم كيف يُكمل بناء النموذج حسب التعليمات.
					36. عندما يلعب بلعبة معينة يقوم بالفعاليات المتعلقة بها, ويمتتع من التجول في الغرفة/ لمس والانشغال مع العاب اخرى.
					37. يتوقف للتفكير قبل ان يلعب, مثلًا في لعبة البناء يتخيل كيف سيظهر الشيء الذي يريد تركيبه او يختار نموذج, يخطط ماذا يريد ان يرسم بالرسمه ويعدها يبدأ.
					38. ينهي لعبة واحدة قبل الانتقال لآخرى.
					39. لاي درجة انت راضٍ عن اداء ابنك اثناء اللعب وأقات الفراغ
					40. لاي درجة تظن ان ابنك راضٍ عن ادائه اثناء اللعب وأوقات الفراغ

5. اوقات الاداء الاجتماعي

دائمًا	في أوقات متقاربة	أحيانًا	في أوقات متباعدة	بثباتًا	بالتطرق لتحضير للاداء الاجتماعي , ارجو ان تذكر باي درجة يقوم بها ابنك:
					41. يبادر لتفاعل اجتماعي, مثلًا, يدعو صديقه لزيارته في بيته.
					42. يتعلم من تجربة اجتماعية سلبية, مثلًا عندما قام بامر مُغضب وردة الفعل لم تكن جيدة, يمتنع ان يعود عليه.
					43. يمتنع من تعبير مبالغ للغضب او الاحباط اثناء اللعب مع الاصدقاء.
					44. يشارك في لعبة اجتماعية حسب القوانين المقبولة للعبة, او القوانين التي خُددت على يد المجموعة, مثلًا في لعبة الكرة.
					45. يحل مشاكل التي تظهر اثناء لعبة اجتماعية, مثلًا عندما لا يكون اتفاق.
					46. يقوم فقط بالفعاليات التي تُساند اللعبة الاجتماعية , ويمتتع من الانشغال بامور يراها او يسمعها ولا تتعلق بالمهمة مثلًا, مُركز بلعبة الكرة.
					47. عندما يحدث خلاف مع صديق, يفكر بعدة ردود فعل محتملة قبل ان يرد, مثلًا, ان يقول ان هذا غير لطيف بالنسبة له/ يطلب مساعدة.
					48. يفكر بردود فعله عندما يتعامل مع افعال صديقه.
					49. لاي درجة انت راضٍ عن ادائه الاجتماعي.
					50. لاي درجة تظن ان ابنك راضٍ عن ادائه الاجتماعي.