

## תכנית מוטיבציה

באדיבות פרופ' עמוס רולידר

### סוגי סימני המשוב הקיימים בתוכנית:

אורי יקבל ניקוד עבור התנהגות נאותה בדרך הבאה:

א. שתי נקודות על ביצוע נאות של קימה התארגנות בוקר, כלומר בטרם הטיימר צלצל, בהתאם לדרישות ולמצופה ממנו.

ב. נקודה 1 - עבור כל 60 דקות שבהן לא התרחשה התנהגות לא נאותה (סירוב למילוי הוראות המבוגרים, צעקות, הצקה, התפרצות). מרגע הגעתכם הביתה (16:00) תכוונו טיימר על 60 דקות. בכל פרק זמן בו לא התרחשו אף אחת מההתנהגויות הנ"ל יוכל אורי לקבל נקודה. במידה והתרחשה אחת מהתנהגויות אלו, יקבל X.

ג. X (איקס) - יינתן על כל התנהגות לא נאותה בשעות אחה"צ, ויסומן בדף המשוב השבועי.

את הניקוד / X יש לסמן בטופס מיד בתום ההתנהגות ולא בסיכום היום. למשל הנקודות או סימון X על התארגנות הבוקר, יסומנו עם צלצול הטיימר.

### המרת הנקודות:

בימים שלישי ושישי, בישיבת סיכום היום יוכל אורי, להמיר את הנקודות שצבר עד אותו היום. אורי יוכל לבחור להמיר את הנקודות או לצבור אותן ולהמירן ביום אחר. הנקודות יומרו לפרסים מתוך תפריט פרסים משמעותיים לאורי. את הפרסים ניתן לעדכן ולשנות במהלך יישום התוכנית.

שימו לב! במסגרת תוכנית המוטיבציה, כל קנייה של משחק, אביזר וכדומה (לדוגמה: משחק מחשב חדש וכד')... תהייה מותנית בצבירת מספיק נקודות לצורך קבלתו!


כלומר, עם תחילת היישום - אין לקנות שום מתנה, מבלי להכניסה למסגרת תוכנית המוטיבציה. יש לוודא כי אין שום דרך בה אורי יכול לקבל מתנות חדשות (למשל מבני משפחה אחרים), מבלי שיוכל ל"ממן" אותן באמצעות הנקודות שצבר.

בכל יום יוכל אורי לצבור מקסימום 6 נקודות עבור עמידה בסדר יום ובציפיות ממנו (2 עבור התארגנות בוקר ו-4 עבור היעדר התנהגות שאינה נאותה).

## הציפיות מאורי

פירוט	הפעילות + נקודות
<p>אחרי שהשעון מצלצל, אורי קם ומתארגן בעצמו תוך 20 דקות. מה צריך לעשות?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ לקום מהמיטה</li> <li>✓ התארגנות: לרחוץ פנים ולצחצח שיניים, להתלבש</li> <li>לאחר ההתארגנות צריך:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ לאכול ארוחת בוקר ליד שולחן האוכל</li> <li>✓ לצאת מהבית בזמן לבית הספר</li> </ul> </li> </ul>	<p>לקום בבוקר ולהתארגן לבית ספר (שתי נקודות)</p> 
<p>כשחוזרים מבית הספר מתיישבים למפגש קצר לתכנון המשך היום ואוכלים ארוחת ארבע קלה.</p>	<p>מפגש וארוחת ארבע</p> 
<p>אחרי הארוחה, אורי הולך לחדר להכנת שיעורים או תרגול. כשתסיים את הכנת שיעורי הבית תכין את התיק ליום שלמחרת. אם אין שיעורי בית תוכל לתרגל קריאה, כתיבה, חשבון או לשחק בחדר.</p>	<p>זמן שקט (למידה/משחק עצמאי)</p> 
<p>את ארוחת הערב אוכלים כולם ביחד על יד השולחן במטבח, ללא טלוויזיה ברקע. כשכולם מסיימים לאכול, כל אחד מפנה את הכלים שלו לכיור.</p>	<p>ארוחת ערב</p> 
<p>לאחר ארוחת הערב, תתחיל להתארגן לשינה. ההתארגנות כוללת:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ מקלחת</li> <li>✓ צחצוח שיניים</li> <li>✓ לבישת בגדי שינה</li> <li>✓ כניסה למיטה</li> </ul>	<p>התארגנות לישון</p> 
<p>כל ערב בשעה: _____ תקיים שיחה עם אמא/אבא. בשיחה תסכמו את מספר הנקודות היומי, תשוחחו על היום שהיה ותתכוננו ליום המחרת. בימים שלישי ושבתי תתקיים המרת הנקודות בפרסים.</p>	<p>השתתפות בשיחת סיכום יום</p> 
<p>עליך לבחור משימה בה תרצה לסייע בבית כגון: עריכת שולחן, סידור הקניות, פינוי שולחן, קיפול מגבות וכו'. את המשימה תבחר מראש בישיבה השבועית.</p>	<p>עזרה במטלות הבית</p> 
<p>עליך לדבר בכבוד למשפחה ולעשות מה שאמא ואבא מבקשים. לדוגמה: אם אמא מבקשת ללכת להתקלח צריך להקשיב לה ולעשות את מה שהיא ביקשה.</p> <p><b>דברים שאסור לעשות: לשכב על הרצפה ולבכות, להתחצף, לסרב לבקשות של מבוגרים, לצעוק, להציק אחד לשני, לקלל ולהרביץ.</b></p> <p>על כל 60 דקות בהם לא יופיעו התנהגויות כגון אלה, תקבל נקודה.</p>	<p><b>הימנעות מהתנהגות לא נאותה (נקודה אחת כל 60 דקות)</b></p> 

צבירת הנקודות השבועית של אורי

שבת	ו	ה	ד	ג	ב	א	
							קימה והתארגנות בוקר (שתי נקודות)
שבת שלום							16:00-17:00
							17:00-18:00
							18:00-19:00
							19:00-20:00
המרת נקודות במפגש שבועי							סה"כ נקודות
							האם היה פסק זמן

# תפריט הפרסים של אורי



מחיר בנקודות	פרס
15 נקודות	
35 נקודות	
60 נקודות	
72 נקודות	
105 נקודות	
140 נקודות	
180 נקודות	
240 נקודות	לגו
300 נקודות	קורקינט
360 נקודות	אופניים