

תכנית התנהגותית-

שם תכנית: ניהול עצמי

מדד התנהגות: רישום אירוע

מטרת התוכנית: הגברת מיומנויות ניהול עצמי בקשר לאיסוף חפצים (אגרנות).

הכנה מראש:

- רשימת מעקב ועפרון
- קופסא בה הוא שם את החפצים שאסף מבית ספר
- מדבקות סמיילי שמח ועצוב 😊 😞

נסיונות:

- יש לתלות את רשימת המעקב על הקיר ליד ולשים לו עיפרון במקום ראוי לעין, על השידה
- יש לשים קופסא במגירה של השידה
- יש לעשות שיחת הכנה בה נדבר על התוכנית שאנו מעוניינים ליישם אתו, ולהסביר לו כי הוא אדם מבוגר שיוכל לשלוט בעצמו ולדעת מה טוב עבורו ולשוחח על למה חשוב לו לאסוף חפצים, מה הוא אוהב לעשות בהם.
- **בשיחה מוסבר לו כי יום בשבוע- חמישי, הוא בוחר מדריך שילוה אותו לחדר שלו וביחד הם סופרים כמה חפצים יש לו, ועושים הסכם כי את החפצים המיותרים יש להוציא מהחדר ולתת למדריך.**
- **חשוב בשיחה לציין לדייר כי כל דבר שהוא אוסף נחשב לפריט, וכי אם הוא אסף כמה חפצים מאותו הפריט (2 שרוכים למשל) זה נחשב לשני פריטים ולא אחד מאותו הסוג.**

התערבות:

- בשלב הראשון: הדייר נדרש לאסוף מספר מוגבל של חפצים (10) פריטים בכל יום מבית הספר, ובהגעתו להוסטל הוא עולה למעלה עם מדריך ומרוקן את התיק שלו והכיסים מהחפצים וסופר אותם לבד, אם התקשה לספור המדריך יסיע לו בזה.
- הוא רושם את הכמות על הרשימה, ומוסיף לעצמו סמיילי בהתאם לכמות שהוא אסף
- יום בשבוע- חמישי, מדריך שהדייר בוחר מלווה אתו לחדר שלו ומסדרים את החדר מכל הפריטים המיותרים שיש לו (במידה והיה לו יותר מהמספר המותר לפי התכנית)

תוצאות:



- אם הצליח לעמוד במספר הקבוע לו, הוא שם לעצמו סמיילי שמח 😊, והוא מקבל פרס. יש לתת לו לבחור בין שני פריטים שהוא מעוניין לקבל כפרס, אוזניות למשך 5 דקות או תוספת מחשב של 5 דקות.
- אם לא הצליח לעמוד במספר, הוא מוסיף לעצמו סמיילי עצוב 😞, ובסוף יום הוא מפסיד 5 דקות מזמן מחשב.

הדהיית תכנית:

- **איסוף חפצים:** לאחר שנצפה ביציבות בהתנהגות של איסוף החפצים, כלומר לאחר שבועיים שלמים שבהם הוא מצליח לעמוד במספר החפצים שנקבע לו, נתחיל להוריד את הכמות של החפצים שעליו לאסוף, 8 פריטים בלבד, והוא ממשיך במעקב שלו בטבלת מעקב.

- **חיזוק:** קבלת חיזוק תהיה פעם ביומיים, ולאחר תקופה נהפוך אותה לפעם בחודש

אני עומרי בלי, עלי לאסוף 10 חפצים מבית הספר און מהבית בלבד

 	כמה אספתי	היום
		ראשון
		שני
		שלישי
		רביעי
		חמישי
		ששי
		שבת

לוז עומרי להשכמה - בבוקר

זה

שעה	מה אני עושה	האם עשיתי
6:00	קם בזמן ולוקח תרופות	
6:30	מקלחת וסידור החדר שלי	
7:00	אחראי לעזור למדריך במשימה בבית	
7:25	לשחק במשחק קופסא עם חבר	

הלוז שלי, אני אחראי עליו. ואני אסמן (V) כאשר אני מסיים כל משימה