

1

ערכת טפסים להורים לילד עם הפרעת קשב

כלים פשוטים לשגרה, ללמידה, לחיזוק ולשיתוף פעולה

איך משתמשים בערכה?

בוחרים בכל פעם טופס אחד ומטרה קטנה אחת. ממלאים יחד עם הילד כשאפשר, בודקים מה עוזר ומשנים כלי שאינו מתאים. המטרה אינה ליצור עוד מבחן לילד או להורה, אלא להפוך משימות עמומות לצעדים ברורים ולצבור הצלחות קטנות.

מה יש בערכה

1 לוח בוקר וערב

עוגנים קבועים ומקום לסימון הצלחה

2 מטרות וחיזוקים לשבוע

מטרות קטנות, מדידות ומעודדות

3 תכנון שיעורי בית

פירוק משימה וכלי זזים-נרגעים-מתמקדים

4 מעקב יומי

שינה, תיאבון, קשב, מצב רוח והערות

5 קשר בית-מסגרת וחוזקות

עדכון קצר לצד מה שהילד עושה היטב

ארבעה עקרונות ששומרים על הילד

- מדברים על ההתנהגות ולא מדביקים לילד תווית.
- משבחים מאמץ, התחלה והתקדמות - לא רק תוצאה מושלמת.
- שומרים על מעט מטרות ברורות במקום רשימה ארוכה.
- תזונה, תנועה וטפסים הם תמיכה - לא תחליף לאבחון או לטיפול.



2

לוח בוקר וערב

כותבים משימות קצרות וברורות ומסמנים רק לאחר הביצוע

שם הילד: _____ שבוע שמתחיל בתאריך: _____

שגרת בוקר

המשימה	תזכורת או עזרה	הושלם
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

שגרת ערב

המשימה	תזכורת או עזרה	הושלם
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

מילת חיזוק בסוף היום:



3

מטרות וחיזוקים לשבוע

בחרים עד שלוש מטרות קטנות שאפשר לראות ולמדוד

תאריך: _____

שם הילד: _____

כותבים: מכניס את הדף לתיק כשהטיימר מצלצל

במקום: תהיה מסודר

טבלת השבוע

שבת	ו	ה	ד	ג	ב	א	המטרה
							מטרה 1
							מטרה 2
							מטרה 3

מה יעזור לילד להצליח?

תזכורת קצרה או סימן מוסכם:

הפסקת תנועה או התאמה סביבתית:

הצלחות ששמנו לב אליהן



4

תכנון שיעורי בית ומשימה

מפרקים, מתזמנים ומסיימים לפני שהכול הופך למאבק

תאריך: _____

שם הילד: _____

זזים - נרגעים - מתמקדים

1 תנועה

10-20 דקות בהתאם לילד

2 התארגנות

מים, שירותים ושולחן מוכן

3 משימה קצרה

שלב אחד ברור וטיימר

4 סיום וחיזוק

סימון הצלחה והפסקה

פירוק המשימה

מה צריך לעשות?

מהו הצעד הראשון?

כמה זמן ננסה?

מהי ההפסקה המתוכננת?

איך נדע שסיימנו?

משפט עוזר להורה

אני רואה שקשה להתחיל. בוא נבחר יחד רק את הצעד הראשון.



5

מעקב יומי קצר

מתעדים דפוסים כדי לשוחח עם הרופא, המטפל או הצוות - לא כדי לשפוט

שבוע: _____

שם הילד: _____

יום	שעות שינה	שעת תרופה	תיאבון	קשב 1-5	מצב רוח	הערות
א						
ב						
ג						
ד						
ה						
ו						
שבת						

מה כדאי להביא לשיחה מקצועית?

באילו שעות היה קל או קשה יותר ☐מה השתנה ומתי ☐תרופות ותופעות שניצפו ☐שינה ותיאבון ☐

בטיחות

אין לשנות מינון, שעה או טיפול לפי הטבלה בלבד. פונים לרופא אם יש תופעה מדאיגה, שינוי חד במצב הרוח או פגיעה משמעותית באכילה ובשינה.



6

קשר בית-מסגרת ומפת חוזקות

עדכון קצר, ענייני ומאוזן - לצד מה שהילד עושה היטב

שבוע:

שם הילד:

עדכון שבועי קצר

המטרה המשותפת לשבוע:

מה הצליח במסגרת:

מה הצליח בבית:

מתי היה קשה ומה קדם לכך:

התאמה שכדאי להמשיך או לנסות:

הצעד הבא ומי אחראי עליו:

מפת החוזקות של הילד

הומור ☐

חסד ☐

יצירתיות ☐

סקרנות ☐

מוזיקה ☐

ספורט ☐

אחר: ☐

יכולת מעשית ☐

מנהיגות ☐

משפט שהילד צריך לשמוע השבוע