

תוכנית אסימונים ביתית
כתב: עדי פרי, תחנת העמקים

בטיפול בבעיות התנהגות של ילדים עם קשיי קשב וריכוז, מוצאים לעיתים קרובות כי לא דיי בשבחים ותשומת לב חיובית בכדי להניע את הילד לציות ולהתנהגות נאותה. לכן חשוב שתהיה בהישג יד גם תוכנית חזקה יותר שתיועד לניתוב התנהגויות של חוסר ציות או אי מילוי חובות כרוניים. תוכנית בסיסית זו מתאימה ביותר לגילאי 4-8 ובשינוי קל (תוספת ניקוד) גם לגילאי 8+.

1. יש לקנות או למצוא בבית מערכת של "אסימונים", לצורך העניין ניתן להשתמש במדבקות מיוחדות, חרוזים צבעוניים, קלפים חלקים וכו'. בגילאים הצעירים כל אסימון שווה נקודה, הגילאים בוגרים יותר אפשר להשתמש במפתח צבעים (שגם אותו יש לתלות) למשל לבן=1, כחול=5, אדום=10...
2. שבו והסבירו לילד שאתם חושבים שאינו מקבל דיי חיזוקים על כל הדברים הטובים שהוא עושה בבית ולכן החלטתם לבנות לו תוכנית פרסים חדשה כך שיוכל לקבל זכויות ומתנות על התנהגותו הטובה.
3. עליכם להכין קופסה מיוחדת או צנצנת יפה בה ישמור הילד את האסימונים בהם זכה. מצלו את זמן הכנת הקופסה כדי להיות יחד וליהנות מהפעילות.
4. ערכו יחד עם הילד רשימת זכויות, מתנות, ויתרונות שהילד יוכל ליהנות מהם עם צבירת האסימונים. הקפידו לכלול ברשימה לא רק דברים מיוחדים (הליכה לסרט, קניית צעצוע, רכיבה על סוס...) אלא גם זכויות יום יומיות שהילד סבור שהן מובנות מאליהן (צפייה בטלביזיה, משחקים מיוחדים, מחשב, ממתק יומי...) כדאי שיהיו סה"כ לפחות 15 פריטים ברשימה אותם הילד ידרג על פי מידת חשיבותם עבורו.
5. כעת כתבו רשימה שנייה של משימות ועבודות הבית שאתם מבקשים מהילד לבצע. הרשימה יכולה לכלול משימות רגילות (עריכת שולחן, סידור החדר, הורדת אשפה...) וכן משימות של עצמאות גופנית של הילד (מתלבש בבוקר, מקלחת לבד...). בחירת המשימות צריכה להיות מותאמת ליכולת הילד כך שתכלול דברים שמבצע דרך קבע ושעליהם גאה, דברים שבהם מתקשה ודברים שיכול אך מסרב בקביעות.
6. חשבו וסכמו יחד עם הילד כמה אסימונים כל משימה ומטלה שווה. מקובל

לילדים צעירים לקבוע אסימון עד 3 לרוב המשימות ו 5 למטלות הגדולות והלא קבועות. לילדים גדולים אפשר להשתמש בטווח של 1 עד 10 כך שככל שהמשימה קשה יותר ומעורר יותר התנגדות בילד – עליכם לשלם יותר.

7. עשו חשבון גס וחשבו (ללא הילד) כמה אסימונים בערך יוכל ילדיכם להרוויח מידי יום אופייני אם ימלא את כל המשימות המוטלות עליו. לפי מספר זה החליטו כמה אסימונים יצטרך הילד לשלם עבור כל אחד מהפרסים שרשמתם. המחיר צריך הגון ולהיות נמוך לזכויות היום יומיות וגבוה יותר לדברים המיוחדים. החשבון צריך להיות שווה לאפשרות רכישת חזרה הזכויות היום יומיות הקבועות שאותם מקבל ועוד 1/3 מאפשרות רכישה של פרס משמעותי ומיוחד אחד.
8. מומלץ לאפשר לילדים "לנצל" רק 2/3 מהאסימונים העומדים לרשותם מידי יום בקניית פרסים כך שיישאר לילד חסכון עודף כדי לצבור במהלך כ 3 ימים טובים זכאות לפרס משמעותי ורצוי.
9. אמרו לילד כי יוכל לצבור אסימונים מיוחדים ונוספים עבור ביצוע מידי נעים של המטלות ומאידך אסימונים במחיר מלא יינתנו לביצוע מטלות בבקשה הראשונה אך בקשות חוזרות ונשנות ו/או ביצוע מתלונן ולא נעים יגרום לקנס קל.
10. סה"כ השתדלו לצאת מגדרכם במהלך השבועיים הראשונים ולהעניק אסימונים לכל התנהגות חיובית ולו הפעוטה ביותר, זכרו כי מותר לכם לתת פרסים גם על התנהגויות טובות שלא נמצאות ברשימת המטלות, אך העניקו אסימונים ולא פרסים במהלך היום.

דוגמה לחשבון יומי:

פרסים שנקנו:		מטלות שבוצעו:	
2 אסימונים	לראות טלוויזיה	2 אסימונים	סידור חדר
2 אסימונים	לשחק במחשב	1 אסימון	הכנת ש"ב
1 אסימון	ביצה כבקשתך	2 אסימונים	שיחק עם אחותו
2 אסימונים	ללכת עם אבא לקניות	3 אסימונים	דיווח במקום להרביץ
		1 אסימון	פינוי השולחן
		1 אסימון	מקלחת לבד
סה"כ 7 אסימונים (3 אסימונים חיסכון לרט הארי פוטר ששווה 10 אסימונים)		סה"כ 10 אסימונים	

לילדים ש"גדולים" משיטה זו ניתן להפעיל את שיטת הניקוד המבוססת על אותם העקרונות אך במקום קופסה קחו מחברת והפכו אותה לפנקס המחאות בן 5

טורים: תאריך, פריט, הפקדה, משיכה, מאזן שוטף. את רשימות הפרסים והמטלות תמחרו בסכומי נקודות גדולים (למשל 10 להכנת שיעורי בית, 50 לסידור החדר וכו') והמשיכו ע"פ עקרונות השיטה הביתית הרגילה בהתאמת הסכומים.

הנחיות כלליות:

1. מידי חודש בידקו עם הילד את רשימת הפרסים והמטלות והוסיפו להורידו ע"פ הצורך ורצון הילד והסכמתכם.
2. את האסימונים תנו רק לאחר הביצוע, אך השתדלו להעניקם מייד ובזריזות בכדי ליצור שיתוף פעולה.
3. שני ההורים חייבים להשתמש בשיטה ביחד וכ"א לחוד באופן מתואם וזהה.
4. שאתם נותנים אסימונים או נקודות על התנהגות טובה – חייכו ואמרו לילד שאתם שמחים שעשה את המעשה.