أساسيات للتعامل مع فرط النشاط و نقص الانتباه عند الأطفال

الأخصائية رهف الترزي ABA

www.maharat-rt.com

This is Me

الأخصائية رهف الترزي

تحليل سلوك تطبيقي ABA

مشرف خدمات طيف التوحد QASP.S

تنظيم البيئة

كيف تجعل بيئة الطفل منظمة أكثر؟

✅ قسّم المساحات: اجعل لكل نشاط منطقة محددة (لعب حركي - لعب هادئ - استرخاء).
✅ قلل التشتت: لا تعرض كل الألعاب دفعة واحدة، استخدم نظام التدوير.
✅ ضع روتينًا بصريًا: اجعل الطفل يعرف ماذا سيحدث خلال اليوم بطريقة بسيطة وواضحة.
✅ استخدم القواعد الثابتة: لا تغير أماكن الأشياء كثيرًا، حتى يفهم الطفل البيئة حوله بسهولة.

🚀 هذه التعديلات ستساعد الطفل على التركيز، تقليل النشاط العشوائي، وتحسين إدراكه تدريجيًا! 💙

لجعل بيئة الطفل أكثر تنظيمًا وأقل تشتتًا، سنركز على 3 عناصر رئيسية:
✅ تقسيم المساحات
✅ تبسيط المحفزات وتقليل التشتت
✅ إضافة قوانين وروتين واضح

🔹 1️⃣ تقسيم المساحات داخل المنزل

🔸 المشكلة: الطفل لديه مساحة واسعة جدًا، مما يجعله يتحرك بلا هدف ويزيد من الفوضى.
🔸 الحل: تقسيم الغرفة الكبيرة إلى مناطق محددة باستخدام الأثاث، السجاد، أو حتى شريط لاصق ملون على الأرض.

🟠 مساحة اللعب الحركي (للتفريغ الحركي بطريقة آمنة)

📍 المكان: زاوية محددة في الغرفة، بعيدًا عن النوافذ أو الأثاث الخطير.
🛠️ ماذا تضع فيها؟
✔ وسائد كبيرة للقفز عليها
✔ نفق لعب قماشي أو زحليقة صغيرة
✔ كرة قفز أو ترامبولين صغير
✔ أنشطة حسية مثل عجينة لعب أو ألعاب ضغط

🔹 ⚠ لا تضع كل الألعاب في وقت واحد! اجعل 2-3 أنشطة فقط متاحة، وغيرّها أسبوعيًا حتى لا يمل الطفل.

🔵 مساحة اللعب الهادئ والتركيز (للمهارات التعليمية والتفاعل الهادئ)

📍 المكان: زاوية أخرى من الغرفة، مفصولة عن مساحة اللعب الحركي.
🛠️ ماذا تضع فيها؟
✔ طاولة صغيرة وكرسي مريح
✔ ألعاب تركيب (بازل، مكعبات، ليغو)
✔ سبورة مغناطيسية أو لوحة رسم
✔ كتب مصورة وقصص تفاعلية

🔹 ⚠ اجعل هذه الزاوية مريحة وبألوان هادئة، بدون إضاءات قوية أو تلفاز.

🟢 مساحة الاسترخاء والهدوء (لخفض التوتر بعد اللعب)

📍 المكان: ركن خاص بجانب الجدار أو تحت خيمة قماشية صغيرة.
🛠️ ماذا تضع فيها؟
✔ كرسي مريح أو كيس قماش جلوس (Bean Bag)
✔ ضوء خافت أو أضواء ليد خفيفة
✔ لعبة ناعمة مثل دمية أو وسادة حسية
✔ موسيقى هادئة أو أصوات طبيعة عند الحاجة

🔹 ⚠ هذه المساحة ضرورية ليشعر الطفل بالأمان والراحة عند الحاجة للهدوء.

🔹 2️⃣ تبسيط المحفزات وتقليل التشتت

🔸 المشكلة: وجود ألعاب كثيرة وأشياء متناثرة تجعل الطفل لا يعرف أين يركز، مما يزيد من نشاطه العشوائي.
🔸 الحل: تنظيم الألعاب وتطبيق نظام "التدوير".

🔹 📌 مثال لنظام الألعاب الأسبوعي:
✓ الأسبوع 1️⃣: مكعبات + سيارات + لعبة تفاعلية حسية
✓ الأسبوع 2️⃣: بازل + كرات قفز + سبورة مغناطيسية
✓ الأسبوع 3️⃣: دمى + كتب تفاعلية + أنشطة مطابقة

🔹 ⚠️ اجعل كل لعبة في مكان محدد وثابت، بحيث يعرف الطفل أين يجدها وأين يعيدها بعد الاستخدام.

🔹 3️⃣ إضافة قوانين وروتين واضح

🔸 المشكلة: الطفل ليس لديه قواعد واضحة، مما يجعله يتصرف بشكل عشوائي وغير منظم.
🔸 الحل: وضع جدول بصري وروتين يومي يساعده على فهم التوقعات اليومية.

📅 كيف تنشئ روتينًا يوميًا لطفل فرط الحركة؟

🛠️ استخدم صورًا توضيحية لكل نشاط، مثل:
✓ 🛏️ الاستيقاظ
✓ 🚽 الذهاب للحمام
✓ 🍽️ الإفطار
✓ 🧘‍♂️ اللعب في المساحة الحركية
✓ 📖 نشاط تعليمي في زاوية اللعب الهادئ
✓ 🍎 وجبة خفيفة
✓ 🎵 وقت الاسترخاء في مساحة الهدوء
✓ 🛁 وقت الاستحمام
✓ 🌙 وقت النوم

🔹 📌 كيف تجعل الطفل يلتزم به؟

• ضع الجدول في مكان واضح على الجدار بحيث يراه الطفل دائمًا.

• استخدم صورًا بدلًا من الكلمات لمساعدته على الفهم.

• كافئه عند اتباع الجدول (ملصقات أو لعبة صغيرة).

خطة متكاملة لزيادة الإدراك و تقليل التشتت في البيئة

✅ زيادة الإدراك:
1️⃣ اسمح له باستكشاف المنزل معك وتسمية الأماكن.
2️⃣ استخدم بطاقات المطابقة بين الأماكن والأغراض.
3️⃣ علمه ربط الأصوات بالأماكن ليفهم بيئته بشكل أفضل.

✅ تقليل فرط الحركة:
1️⃣ وفر أنشطة موجهة للحركة مثل نفق اللعب والقفز المنظم.
2️⃣ استخدم ألعاب التحكم في الحركة مثل "توقف - تحرك".
3️⃣ اجعل الطفل يتبع أوامر حركية بسيطة قبل اللعب العشوائي.

✅ تثبيت القواعد والروتين:
1️⃣ استخدم جدولًا بصريًا ليعرف ماذا يفعل خلال اليوم.
2️⃣ طبّق قاعدة "الجلوس قبل اللعب" ليطور ضبط النفس.
3️⃣ عزز السلوك الجيد بالمكافآت والتشجيع المستمر.

🚀 التغيير لن يكون سريعًا، لكنه سيحدث مع الوقت! استمر في تطبيق هذه الخطوات وستلاحظ تطورًا في إدراك الطفل وتحكمه في حركته تدريجيًا. 💙

خطة لزيادة إدراك الطفل للبيئة وتخفيف فرط الحركة (طفل توحد 5 سنوات)

💡 الهدف: تحسين قدرة الطفل على التركيز والإدراك البيئي، وتقليل النشاط العشوائي من خلال أنشطة موجهة وقواعد واضحة.

🔹 1️⃣ تحسين إدراكه للبيئة المحيطة (تعليمه فهم المكان والأشياء حوله)

🔸 المشكلة: الطفل لا يفهم بيئته بشكل كافٍ، مما يجعله يتحرك بلا هدف.
🔸 الحل: تدريبه على ربط الأماكن بالأغراض والأنشطة باستخدام أنشطة حسية وبصرية.

🛠️ أنشطة لزيادة الإدراك البيئي

✅ 📍 لعبة تحديد الأماكن

• امسك بيد الطفل وسِر معه في المنزل، وأشر إلى كل غرفة وقل اسمها بوضوح:

• "هذا المطبخ، هنا نأكل الطعام 🍽️."

• "هذه غرفة النوم، هنا ننام 🛏️."

• "هذه زاوية اللعب، هنا نلعب 🎲."

• كرر التمرين يوميًا حتى يبدأ الطفل في التعرف على الأماكن.

✅🎵 لعبة الأصوات

• شغل أصوات مختلفة من البيئة (جرس الباب، ماء ينساب، صوت المكنسة الكهربائية)، واسأل الطفل:

• "ما هذا الصوت؟"

• "أين نسمع هذا الصوت في المنزل؟"

• هذا يساعده على ربط الأصوات بالأماكن والأشياء من حوله.

🔹 2️⃣ تقليل فرط الحركة من خلال أنشطة موجهة

🔸 المشكلة: الطفل يتحرك باستمرار بلا هدف، مما يجعله يتشتت بسرعة.
🔸 الحل: استخدام أنشطة تفريغ الطاقة بشكل موجه ومنظم بدلاً من الحركة العشوائية.

🛠️ أنشطة لتخفيف فرط الحركة بطريقة إيجابية

✅🚴 محطة النشاط الحركي المنظمة

• خصص وقتًا ثابتًا يوميًا (15-20 دقيقة) لأنشطة حركية موجهة.

• استخدم أدوات مثل:

• نفق لعب زاحف

• ترامبولين صغير للقفز

• كرة قفز للجلوس والتوازن

• اجعل الطفل يتبع ترتيبًا معينًا للحركة بدلًا من الحركة العشوائية، مثل:
1️⃣ اقفز 5 مرات على الترامبولين
2️⃣ امشِ فوق خط مستقيم على الأرض
3️⃣ ازحف من خلال النفق
4️⃣ اقفز مثل الأرنب إلى نهاية الغرفة

✅ 🎯 لعبة "توقف - تحرك"

• شغل موسيقى ودع الطفل يتحرك، وعندما توقف الموسيقى، يجب أن يتوقف عن الحركة فورًا.

• هذا يعلمه التحكم في جسمه والتوقف عند الحاجة.

✅ ⏳ لعبة المؤقت

• استخدم مؤقتًا مرئيًا (مثل الساعة الرملية) لتحديد وقت الجلوس واللعب الهادئ.

• قل له: "عندما ينتهي الرمل، يمكنك التحرك مرة أخرى!"

🔹 3️⃣ وضع قواعد وروتين لتثبيت السلوكيات الإيجابية

🔸 المشكلة: الطفل يتحرك بدون توجيه لأنه لا يعرف ما هو متوقع منه.
🔸 الحل: وضع روتين ثابت وقواعد واضحة تساعده على فهم متى يتحرك ومتى يجلس.

✅ 📅 جدول يومي بصري

• ضع صورًا تمثل كل نشاط خلال اليوم، مثل:

• 🍽️ الإفطار

• 🕺 وقت اللعب الحركي

• 📖 وقت الجلوس للتعلم

• 🛁 وقت الاستحمام

• 🌙 وقت النوم

• اجعله يضغط على الصورة أو يضع علامة ✅ عند إنجاز كل نشاط.

✅ 🛑 قاعدة "الجلوس قبل اللعب"

• علمه أنه يجب أن يجلس للحظة قبل أن يبدأ أي نشاط جديد.

• اجعله يجلس لمدة 5 ثوانٍ قبل أن يبدأ الجري أو اللعب.

• استخدم مكافأة صغيرة إذا نجح في الالتزام بذلك.

اختيار الأنشطة بناء على اهتمامات طفلك

🟢 أنشطة الجلوس الحركية:

✅ ضع الكرة في الصندوق 📦🟢 → يساعد على الجلوس والتركيز.
✅ ضع الغطاء على العلبة 🏺 → يقوّي مهارات اليد أثناء الجلوس.
✅ مرّر الكرة بين اليدين ⚽🙌 → يشجّع الطفل على البقاء في وضع الجلوس.
✅ صفّ الكرات أو المكعبات 🟢🧩 → نشاط بسيط يعزز الجلوس والانتباه.
✅ اضغط على عجينة اللعب 🎨 → يمنح الطفل متعة حسية وهو جالس.

🔵 أنشطة الجلوس الهادئة:

✅ التلوين أو التخطيط بالقلم 🖍️ → بسيط جدًا ولا يتطلب مهارات دقيقة.
✅ مشاهدة الفقاعات والصيد الهوائي 🫧 → يبقي الطفل جالسًا وهو يحاول لمس الفقاعات.
✅ لعبة "ما الشيء المفقود؟" 🧐 → تحفز الانتباه أثناء الجلوس.
✅ مطابقة الصور أو البطاقات 🖼️🏡 → يبقي الطفل جالسًا بطريقة تفاعلية.

🟠 أنشطة الجلوس الموسيقية:

✅ التصفيق والتوقف 🛑👏 → يعزز التحكم الذاتي أثناء الجلوس.
✅ اللعب بالدف أو الطبل الصغير 🥁 → يجعل الطفل يستمتع أثناء الجلوس.
✅ الغناء مع الحركات البسيطة 🎵 → يشجّع الطفل على الجلوس بحماس.

أنشطة لزيادة القدرة على الجلوس

📌 أنشطة بسيطة جدًا لزيادة قدرة الطفل على الجلوس (تناسب طفل بقدرات محدودة)

💡 الهدف: مساعدة الطفل على الجلوس لفترات أطول تدريجيًا من خلال أنشطة ممتعة، حسية، وبسيطة جدًا لا تتطلب مجهودًا معرفيًا كبيرًا.

🔹 1️⃣ ضع الكرة في الصندوق 📦🟢

📌 الوصف:

• اجعل الطفل يجلس على كرسي أو الأرض.

• ضع صندوقًا مفتوحًا أمامه، وأعطه كرات صغيرة ناعمة.

• اطلب منه إسقاط الكرة داخل الصندوق.

• بعد كل كرة، صفق له بحماس أو قدم مكافأة صغيرة.

✅ لماذا هو مفيد؟
✓ يبقي الطفل جالسًا دون إحساس بالإجبار.
✓ يساعد على تنسيق اليد والعين.
✓ يمكن تكراره بسهولة مع زيادة المدة.

🔹 2️⃣ ركب المكعبات 🧩

📌 الوصف:

• قدم للطفل مكعبين أو ثلاثة فقط من مكعبات البناء (مثل ليغو أو مكعبات خشبية).

• اطلب منه وضع مكعب فوق الآخر ليبني برجًا صغيرًا.

• عندما ينجح، قل له: "ممتاز! الآن نجرب واحدًا آخر!".

✅ لماذا هو مفيد؟
✓ يبقيه منشغلًا أثناء الجلوس.
✓ يعزز مهارات التحكم اليدوي والتركيز.

🔹 3️⃣ التلوين بالألوان 🖍️

📌 الوصف:

• اجلس مع الطفل وقدم له ورقة بيضاء وقلم تلوين واحد فقط (لا تعطه مجموعة كاملة حتى لا يتشتت).

• اطلب منه رسم خط، نقطة، أو خربشات على الورقة.

• قل له: "أرسم نقطة هنا! رائع! الآن خط طويل!".

✅ لماذا هو مفيد؟
✔ يبقيه جالسًا بطريقة ممتعة.
✔ لا يتطلب مهارات دقيقة، مما يجعله مناسبًا للقدرات المحدودة.

🔹 4️⃣ اجلس وانتظر ⏳

📌 الوصف:

• اجعل الطفل يجلس على كرسي أو الأرض.

• استخدم مؤقتًا مرئيًا (ساعة رملية أو عد تنازلي على الهاتف).

• قل له: "نجلس وننتظر حتى ينتهي الرمل، ثم نلعب!".

• بعد انتهاء المؤقت، اسمح له بالحركة أو القفز للحفاظ على الحماس.

✅ لماذا هو مفيد؟
✔ يساعد الطفل على فهم فكرة الانتظار والصبر.
✔ يمكن زيادته تدريجيًا من 5 ثوانٍ إلى 30 ثانية أو أكثر.

🔹 5️⃣ ضع الغطاء على العلبة 🏺

📌 الوصف:

• قدم للطفل علبة بلاستيكية صغيرة بغطاء مناسب.

• اطلب منه محاولة وضع الغطاء على العلبة بشكل صحيح.

• بعد كل محاولة، صفق له أو شجعه.

✅ لماذا هو مفيد؟
✓ يحسن المهارات الحركية الدقيقة أثناء الجلوس.
✓ نشاط سهل يمكن تكراره.

🔹 6️⃣ صفّ الكرات 🟢🟢🟢

📌 الوصف:

• قدم للطفل 3-5 كرات صغيرة أو كرات قطنية.

• اطلب منه وضعها في صف مستقيم على الطاولة أو الأرض.

• يمكنه لمسها أو دفعها بلطف بأصابعه.

✅ لماذا هو مفيد؟
✓ نشاط بسيط جدًا لا يتطلب تفكيرًا معقدًا.
✓ يساعده على الجلوس لفترة أطول دون تململ.

🔹 7️⃣ ضع القطعة في الحفرة 🔲

📌 الوصف:

• قدم للطفل لوحة بها فتحات دائرية وأشكال مطابقة لها (لعبة مطابقة).

• اجعله يجلس ويضع القطعة الصحيحة داخل الفتحة المناسبة.

✅ لماذا هو مفيد؟
✓ يجذب انتباهه.
✓ يبقيه جالسًا أثناء البحث عن المكان الصحيح.

🔹 8️⃣ التصفيق والتوقف 🛑👏

📌 الوصف:

• اجلس مع الطفل وابدأ بالتصفيق ببطء، ثم قل: "توقف!".

• اطلب منه تقليدك في التصفيق والتوقف عند الإشارة.

✅ لماذا هو مفيد؟
✓ يعلمه التحكم في الحركة أثناء الجلوس.
✓ يبقيه جالسًا أثناء متابعة التعليمات.

🔹 9️⃣ تمرير الكرة بين اليدين ⚽🤲

📌 الوصف:

• اجعل الطفل يجلس وامسك كرة صغيرة.

• مرر الكرة من يد إلى أخرى واطلب منه فعل الشيء نفسه.

✅ لماذا هو مفيد؟
✓ يبقيه منشغلًا أثناء الجلوس.
✓ يعزز التنسيق بين اليدين.

🔹 🔟 لعبة "أين الشيء المفقود؟" 🧐

📌 الوصف:

• ضع 3 أشياء أمام الطفل (لعبة، ملعقة، مكعب).

• اجعله ينظر إليها لبضع ثوانٍ، ثم قم بإخفاء واحدة تحت قطعة قماش.

• اسأله: "ما الذي اختفى؟".

🎯 نصائح لجعل الجلوس أسهل وممتعًا

✅ ابدأ بوقت قصير جدًا (10-30 ثانية فقط).
✅ استخدم مكافآت بسيطة (تصفيق، ملصق، لعبة صغيرة).
✅ اجعل الطفل يجلس في وضع مريح (على كرسي منخفض أو وسادة ناعمة).
✅ كرر الأنشطة يوميًا، مع زيادة الوقت تدريجيًا.

🚀 مع التكرار والصبر، سيبدأ الطفل في الجلوس لفترات أطول والاستمتاع بالأنشطة! 💙

المعزز هو المفتاح لتطور طفلك

📌 أهمية المعزز في تحسين سلوك الطفل المصاب بفرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)

💡 المعزز هو مفتاح تحفيز الطفل على السلوك الإيجابي وزيادة مدة التركيز والانتباه.
في اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، يجد الطفل صعوبة في ضبط سلوكه أو البقاء على مهمة واحدة لفترة طويلة، لذا يستخدم المعزز لتعزيز السلوك المرغوب بطريقة ممتعة ومباشرة.

🟢 لماذا يعتبر المعزز مهمًا لطفل ADHD؟

✅ يزيد من مدة التركيز والانتباه → عندما يحصل الطفل على مكافأة بعد الجلوس أو إنهاء مهمة، سيشعر بالحافز للبقاء مركزًا لفترة أطول.
✅ يشجّع على تكرار السلوك الإيجابي → الطفل سيتعلم أن السلوك الجيد يؤدي إلى نتيجة ممتعة.
✅ يقلل من السلوكيات غير المرغوبة → عندما يحصل الطفل على معزز لسلوك إيجابي، تقل احتمالية استخدام السلوك غير المرغوب لجذب الانتباه.

🔹 1️⃣ المعززات الحسية (Sensory Reinforcers)

👀 مناسبة للأطفال الذين يستمتعون بالمحفزات البصرية، السمعية، أو اللمسية.

✅ أمثلة:

✓ فقاعات الصابون 🫧 → ينفخ المعلم أو الأهل فقاعات كلما أكمل الطفل مهمة.

✓ ضوء وامض أو ألعاب مضيئة 💡 → السماح للطفل باللعب بمصباح يدوي أو لعبة مضيئة.

✓ أغنية مفضلة لمدة 10 ثوانٍ 🎵 → تشغيل جزء من أغنية يحبها عند الاستجابة الصحيحة.

✓ ملامس مختلفة (كرة قماشية، عجينة لعب، الرمل الحسي) 🎨 → السماح للطفل بلمس مواد حسية ممتعة.

✓ هزاز صغير أو وسادة اهتزازية 💺 → الجلوس على وسادة تهتز كمكافأة بعد الجلوس.

✓ رذاذ الماء المعطر أو المروحة الهوائية 🌬️ → نفخ هواء على وجه الطفل بعد إتمام النشاط.

🔹 2️⃣ المعززات الاجتماعية (Social Reinforcers)

😊 مناسبة للأطفال الذين يستمتعون بالتفاعل الاجتماعي والاهتمام من الآخرين.

✅ أمثلة:

✓ التصفيق والتشجيع 👏 → قول "رائع! أحسنت!" بصوت حماسي.

✓ العناق أو اللمسات الإيجابية 🤗 → إعطاء الطفل عناقًا أو تربيتًا على الكتف بعد سلوك جيد.

✓ إبهام مرفوع 👍 أو إيماءات إيجابية → الإشارة بالإبهام مع ابتسامة كبيرة.

✓ اللعب مع أحد الوالدين أو الأقران لمدة قصيرة 🎭 → إعطاء فرصة للتفاعل الاجتماعي كمكافأة.

✓ السماح للطفل باختيار نشاط جماعي 🏅 → مثل أن يكون "القائد" في لعبة جماعية.

✓ مديح خاص أمام الآخرين 🎤 → إشادة بسلوكه الجيد أمام العائلة أو في الفصل.

🔹 3️⃣ المعززات المادية (Tangible Reinforcers)

🎁 مناسبة للأطفال الذين يفضلون الأشياء المادية مثل الألعاب أو الطعام.

✅ أمثلة:

✓ ملصقات أو نجوم على جدول مكافآت ⭐ → كل سلوك إيجابي يمنحه نجمة.

✓ حلوى صغيرة أو مكافأة غذائية 🍪 → قطعة صغيرة من الشوكولاتة أو العلكة بعد إنجاز المهمة.

✓ اختيار لعبة صغيرة 🎲 → السماح للطفل بأخذ لعبة من صندوق المكافآت.

✓ حلقات بلاستيكية أو قطع بازل تجميعية 🧩 → جمع 5 حلقات للحصول على جائزة.

✓ نقاط تعزيز يتم استبدالها بمكافأة أكبر 🏆 → مثل "احصل على 10 نقاط للفوز بجائزة خاصة".

✓ لعبة مجسمة يحبها الطفل (دمية، سيارة، مكعبات) 🚗 → السماح له باللعب بها بعد الجلوس لفترة محددة.

🔹 4️⃣ المعززات الأنشطة (Activity Reinforcers)

🎡 مناسبة للأطفال الذين يستمتعون بالحركة أو الأنشطة الترفيهية.

✅ أمثلة:

✓ وقت إضافي على الأرجوحة أو الزحليقة ⏳ → السماح له باللعب لفترة أطول.

✓ مشاركة الطفل في نشاطه المفضل 🎨 → مثل الرسم أو مشاهدة فيديو كرتوني قصير.

✓ القفز على الترامبولين 🤸 → السماح للطفل بالقفز بعد الجلوس لفترة محددة.

✓ الركض أو الحركة الموجهة 🏃 → سباق صغير كمكافأة بعد الجلوس بهدوء.

✓ استخدام جهاز لوحي أو هاتف لفترة قصيرة 📱 → تشغيل تطبيق تعليمي أو لعبة قصيرة.

✓ وقت لعب بالماء أو الرمل ⏳ → السماح له باللعب الحسي بعد إنجاز النشاط.

🔹 5️⃣ المعززات الرمزية (Token Reinforcers)

🏅 مناسبة للأطفال الذين يمكنهم فهم فكرة تجميع النقاط أو الرموز للحصول على مكافأة أكبر.

✅ أمثلة:

✓ جمع 5 نجمات لاستبدالها بجائزة ⭐⭐⭐⭐⭐ → ملصقات على لوحة تعزيز.

✓ نظام الاقتصاد الرمزي (Token Economy) → 💰 يحصل الطفل على "عملات" يمكنه استبدالها بلعبة أو نشاط مفضل.

✓ بطاقات تعزيز تُجمع للحصول على مفاجأة 🎟️ → جمع بطاقات تحفيزية ليحصل على "وقت إضافي للعب".

✓ سحب ورقة من "صندوق المفاجآت" 🎁 → كل سلوك جيد يسمح له باختيار مفاجأة من الصندوق.

🎯 كيف يختار الأهل المعزز المناسب؟

✓ راقب الطفل وحدد ما يجذبه أكثر (هل يحب الحلوى أم اللعب الحسي؟).

✓ اجعل المعزز فوريًا بعد السلوك الإيجابي (لا تؤخر المكافأة).

✓ لا تستخدم المعززات الغذائية دائمًا، بل اجعلها جزءًا صغيرًا من الخيارات.

✓ ابدأ بمعزز قوي ثم قلل استخدامه تدريجيًا حتى يصبح السلوك عادة.

✓ استخدم جدولًا مرئيًا للمكافآت ليعرف الطفل كيف يحصل على الجائزة.

موقع maharat-rt

👏 شكرًا لكم على قراءة هذا الكتيب، ونتمنى أن يكون قد ساعدكم في التعامل مع ADHD بشكل أفضل!

💡 هذا الكتيب هدية للأهل، لأننا نؤمن بأن المعرفة هي الخطوة الأولى نحو دعم أطفالنا بأفضل الطرق الممكنة.
🔹 مع الفهم الصحيح، يمكننا مساعدة أطفالنا على التأقلم، النجاح، والتطور بطريقة تناسب قدراتهم الفريدة.
🔹 تذكروا دائمًا: كل طفل لديه إمكانيات خاصة، فقط يحتاج إلى بيئة داعمة واستراتيجيات مناسبة

🎯 لمعلومات أكثر
📍 زوروا موقع maharat-rt حيث ستجدون المزيد من المصادر والأدوات العملية لدعم أطفالكم.
🧠 ننصحكم بكورس ADHD المسجل!
✅ برنامج منظم شامل لمساعدة الأهل والمتخصصين على إدارة أعراض ADHD بطريقة عملية وفعالة.
✅ فيديوهات نظرية وعملية توضح كيفية تطبيق الأهداف العلاجية في الحياة اليومية.
✅ وسائل جاهزة للاستخدام لتسهيل تنفيذ الأنشطة مع الطفل.
✅ قصص تفاعلية مصممة خصيصًا لمساعدة الأطفال على تنمية مهاراتهم بطريقة ممتعة.
✅ استراتيجيات حديثة باستخدام الذكاء الاصطناعي (AI) لتصميم الوسائل والأنشطة التفاعلية.

📌 🚀 استكشفوا الكورس الآن، وابدأوا رحلة دعم أطفالكم بخطوات علمية وعملية!

💙 أطفالنا قادرون... فقط يحتاجون إلى الدعم الصحيح! 💙

www.maharat-rt.com

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

الدورة المكثفة ADHD.

MAHARAT-RT

محتوى الدورة

- المحور الأول
- المحور الثاني
- المحور الثالث
- المحور الرابع
- المحور الخامس (الضبط الذاتي وفهم المشاعر)
- المحور السادس (المادة العلمية والوسائل التعليمية)

للتواصل واتس اب الموقع
+90 541 634 22 08

www.maharat-rt.com

بعض الوسائل المصممة من كورس ADHD