



MAHARAT-RT

# مهارة تأخير الإثباع ABA الدليل العملي لتدريبات الانتظار



[www.maharat-rt.com](http://www.maharat-rt.com)

**تأخير الإشباع في ال ABA**

**دليل عملي لتدريب طفلك  
مع وسائل إيضاحية  
من كورس التعامل مع السلوكيات  
الغير مرغوبة**

**إعداد الأخصائية رهنف التريزي  
موقع maharat-rt  
[www.maharat-rt.com](http://www.maharat-rt.com)**

## تكنيكات تأخير الإشباع في ABA 🎯 (Delayed Reinforcement)

💡 ما هو تأخير الإشباع ولماذا هو مهم؟

تأخير الإشباع هو مهارة ضرورية في ABA تساعد الطفل على ضبط النفس، تحسين القدرة على الانتظار، وتقليل السلوكيات الاندفاعية. الهدف هو أن يتعلم الطفل أنه لا يحصل على المكافأة أو الشيء الذي يريده فورًا، بل يجب أن ينتظر لفترة زمنية معينة.

✨ فوائد تأخير الإشباع:

- ✓ تعزيز مهارات التحكم الذاتي.
- ✓ تقليل السلوكيات الاندفاعية والتوتر.
- ✓ تحسين القدرة على التفاعل في بيئة المدرسة والمجتمع.
- ✓ تعزيز القدرة على التخطيط واتخاذ القرارات.

# تكنيكات وأمثلة عملية لتدريب الطفل على تأخير الإشباع في ABA

## 1 تقنية "الانتظار التدريجي"

 (Graduated Waiting Time)

 الفكرة: البدء بفترات انتظار قصيرة جدًا، ثم زيادتها تدريجيًا مع تعزيز كل نجاح.

 مثال عملي:

- إذا كان الطفل يريد مشاهدة التلفاز، قولي له: "انتظر 3 ثوانٍ ثم نشغله".
- بعد نجاحه، زيدي الوقت إلى 5 ثوانٍ، ثم 10، وهكذا.
- استخدمي مؤقت مرئي حتى يدرك الطفل مقدار الانتظار.
- عززي أي محاولة ناجحة للانتظار بتقديم المكافأة فورًا بعد انتهاء الوقت.

## 2 تقنية "خيار الانتظار" (Choice-Based Delayed) (Reinforcement)

الفكرة: إعطاء الطفل خيار بين  
مكافأة فورية صغيرة أو مكافأة  
مؤجلة ولكن أكبر.

مثال عملي: 

• "هل تريد قطعة شوكولاتة الآن،  
أم تريد لوح شوكولاتة كبير بعد 5  
دقائق؟"

• "هل تريد 5 دقائق على الآيباد  
الآن، أم 15 دقيقة بعد 10 دقائق؟"  
عندما يختار المكافأة المتأخرة،  
 عززه بشكل كبير لتعزيز السلوك.

### 3 تقنية "مؤقت العدّ التنازلي"



(Visual Timer Countdown)

الفكرة: استخدام مؤقت مرئي   
ليساعد الطفل على فهم مدة الانتظار.

مثال عملي: 

- قبل إعطائه لعبة أو طعام، استخدم مؤقت رقمي أو ساعة رملية.
- قولي: "عندما ينتهي المؤقت، ستحصل على ما تريد".
- استخدم مؤقتًا قصيرًا في البداية (10 ثوانٍ)، ثم زبدي الوقت تدريجيًا.
- يمكن استخدام تطبيقات مرئية مثل Time Timer.

## 4 تقنية "التعزيز المرحلي ★ (Token Economy) "

الفكرة: الطفل يجمع نقاط/ملصقات ثم  
يستبدلها بمكافأة لاحقًا.

مثال عملي: 💡

- قولي للطفل: "كل مرة تنتظر بهدوء،  
تحصل على نجمة. عندما تجمع 5 نجوم،  
تحصل على مفاجأة!" 📁
- استخدم لوحة تحفيزية وأضفي عليها  
لمسة ممتعة بالألوان والصور.
- يمكن استخدام نظام النقاط، العملات  
الوهمية، أو الملصقات لمساعدة الطفل على  
تعلم قيمة الانتظار.

## 5 تقنية "التدرج في تقديم المكافأة" 🚀 (Progressive Reinforcement)

✍️ الفكرة: إذا انتظر الطفل فترة قصيرة، يحصل على مكافأة صغيرة، وإذا انتظر فترة أطول، يحصل على مكافأة أكبر.

💡 مثال عملي:

- "إذا انتظرت دقيقة واحدة، تحصل على قطعة بسكويت."
- "إذا انتظرت 3 دقائق، تحصل على كيس بسكويت."
- "إذا انتظرت 10 دقائق، تحصل على بسكويت مع عصير!"

## 6 تقنية "الإلهاء أثناء الانتظار"

### 🌱 (Engagement During Delay)

الفكرة: إعطاء الطفل نشاطًا آخر أثناء الانتظار لمنع التوتر.

مثال عملي: 💡

- إذا كان الطفل يريد الخروج، قولي: "سنخرج بعد أن تكمل هذا اللغز."
- إذا كان يريد اللعب بالجهاز اللوحي، قولي: "أولًا، لون هذه الرسمة، ثم ستحصل على الآيباد."
- النتيجة: الطفل يتعلم أن الانتظار ليس مجرد "توقف"، بل فرصة لإنجاز شيء ممتع!

## 7 تقنية "إخفاء المكافأة أثناء الانتظار" 📁 📁 (Out of Sight, Out of Mind) "

الفكرة: إبعاد المكافأة عن نظر  
الطفل حتى لا يزيد توتره أثناء الانتظار.

مثال عملي: 💡

- إذا كان يريد لعبة، ضعها في صندوق مغلق وقولي: "ستفتح بعد انتهاء المؤقت."
- إذا كان يريد شوكولاتة، ضعها في مكان غير مرئي أثناء وقت الانتظار.

## 8 تقنية "إعادة التوجيه عند الانزعاج" 🎯 (Redirecting Frustration)

الفكرة: عندما يبدأ الطفل في الانزعاج أثناء الانتظار، استخدمي التوجيه الإيجابي.

مثال عملي: 💡

- "أنا أعرف أنك متحمس للعب، لنحسب معًا حتى ينتهي المؤقت!" ⌚
- "تعال لنغني أغنية الانتظار!" 🎵

## كيف نستخدم هذه التكنيكات في الحياة اليومية؟

✓ أمثلة على مواقف يومية لتأخير الإشباع:

📌 نصائح لضمان نجاح التدريب على تأخير الإشباع:

✓ ابدأ بمدد انتظار قصيرة وزدها تدريجيًا.

✓ استخدم مؤشرات مرئية (مؤقت، عد

تنازلي، لوحة ملصقات).

✓ كافئ الطفل مباشرة بعد انتهاء فترة

الانتظار حتى يفهم العلاقة بين الصبر

والمكافأة.

✓ استخدم التعزيز الإيجابي والمكافآت

الاجتماعية (تصفيق، عناق، مدح).

✓ لا تستسلم للانزعاج أو البكاء، لأن الهدف

هو تعليم ضبط النفس وليس الاستسلام

لرغبات الطفل فورًا.

## خمس ألعاب تساعد الطفل على تطوير مهارة تأخير الإشباع في بيئة ممتعة:

### 1. لعبة الكنز المؤجل

• ضع مكافأة (قطعة حلوى أو لعبة صغيرة)  
في صندوق شفاف وأخبر الطفل أنه يمكنه  
الحصول عليها بعد مرور وقت معين (مثلاً  
10 دقائق).

• إذا انتظر، يمكنه الحصول على مكافأة  
إضافية.

• يمكن استخدام مؤقت زمني ليشاهد  
الوقت المتبقي، مما يعزز صبره.

### 2. لعبة المصعد البطيء

• اجعل الطفل يحمل قطعة من الحلوى أو  
لعبة في يده، لكن عليه أن يصعد بها الدرج  
بطء شديد، وكأنه داخل "مصعد بطيء".  
• كلما التزم بالسرعة المطلوبة، يحصل على  
مكافأة إضافية في النهاية.

3. تحدي البسكويت أو الحلوى  
• ضع قطعة بسكويت أو قطعة شوكولاتة  
أمام الطفل وقل له: "يمكنك تناولها الآن، أو  
إذا انتظرت 5 دقائق، ستحصل على اثنتين  
بدلاً من واحدة!"  
• هذه اللعبة تشجع الطفل على تأجيل  
الإشباع لتحقيق مكافأة أكبر.

4. لعبة الصندوق السحري  
• ضع هدية داخل صندوق وقل للطفل إنه  
يمكنه فتحه فقط بعد مرور وقت معين  
(مثلاً، بعد 15 دقيقة).  
• اجعله يشغل نفسه بشيء آخر، مثل الرسم  
أو اللعب، حتى يأتي الوقت المحدد.

5. سباق الانتظار  
• اجعل مجموعة من الأطفال يجلسون في  
دائرة، وأخبرهم أن أول من يتحرك يخسر  
اللعبة.  
• الفائز هو من يستطيع الجلوس أطول وقت  
ممكن دون أن يتحرك.  
• هذه اللعبة تعزز القدرة على التحكم في  
الرغبات والانفعالات.

**خلاصة الكورس المصغر:**  
تأخير الإشباع هو مهارة حياتية يجب أن يتعلمها كل طفل، لأنها تساعد على التحكم في سلوكياته، تقليل التوتر، وزيادة الصبر. باستخدام تكتيكات الانتظار التدريجي، المؤقت المرئي، التعزيز المرحلي، ونظام النجوم، يمكن تحويل الانتظار من شيء مزعج إلى تجربة تعليمية مفيدة!



شكرا"

تم التصميم من قبل الأخصائية رهف  
الترزي (ABA)  
كجزء من كورس السلوكيات غير المرغوبة  
وكورس إدارة نوبات الغضب.

للمزيد من الموارد، تصفحوا كورساتنا  
المسجلة في موقعنا maharat-rt

والتي تشمل فيديوهات نظرية وعملية  
ووسائل قابلة للطباعة. لا تنسوا أيضًا  
الاستفادة من الخدمات المجانية داخل  
الموقع

، حيث ستجدون وسائل، مقالات، كتيبات  
مجانية، وكتيبات إلكترونية لمساعدتكم في  
تطوير مهارات أطفالكم."

[www.maharat-rt.com](http://www.maharat-rt.com)