

دليل التعامل مع نوبات الغضب

ABA

إعداد الأخصائية ريف التري





مقدمة الكتيب

- يهدف هذا الكتيب إلى تزويد الأهالي، المعلمين، ومقدمي الرعاية بأمثلة عملية واستراتيجيات فعّالة قائمة على مبادئ تحليل السلوك التطبيقي (ABA)، للتعامل مع نوبات الغضب لدى الأطفال، خصوصًا من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- تعتمد نوبات الغضب على وجود وظيفة سلوكية محددة، ويُعدّ فهم هذه الوظيفة الخطوة الأولى نحو التدخل الصحيح والمبني على العلم، وليس على ردود الفعل العاطفية أو العقاب.
- من خلال هذا الكتيب، نقدم أدوات واستراتيجيات مشتقة من محتوى تدريبي احترافي في مجال إدارة السلوك غير المرغوب فيه



نركز على

- التقييم الوظيفي للسلوك
(Functional Behavior Assessment)
- استخدام استراتيجيات استباقية لمنع نوبات الغضب
- التدخل أثناء وبعد السلوك بطريقة تحليلية
- تعليم الطفل سلوك بديل ومناسب



فهم أسباب نوبات الغضب

فهم نوبة الغضب

نوبة الغضب ليست مشكلة في حد ذاتها، بل هي سلوك يستخدمه الطفل لتحقيق غرض معين (مثل الهروب، لفت الانتباه، أو الحصول على شيء).

تحديد الوظيفة (السبب)

اسأل نفسك:

- هل الطفل يريد الانتباه؟
- هل يحاول تجنب نشاط؟
- هل يريد الحصول على شيء؟
- هل السبب تحفيزي داخلي (sensory)؟

استخدام نموذج ABC لتحليل الموقف:

- A: Antecedent (ما حدث قبل السلوك)
- B: Behavior (وصف السلوك بدقة)
- C: Consequence (ما حصل بعد السلوك)

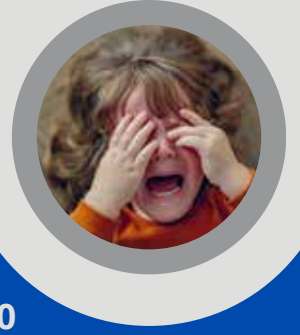
تدخلات استباقية

10 إجراءات استباقية مختصرة باستخدام مبادئ ABA للتعامل مع نوبات الغضب لدى فئات التربية الخاصة:

1. استخدام الجداول الزمنية والصور: تنظيم اليوم بصرياً لتوضيح الأنشطة وتوقع الانتقالات.
2. تقديم خيارات بديلة: إتاحة اختياريين أو أكثر للطفل لتعزيز الشعور بالسيطرة.
3. إنشاء روتين ثابت: الحفاظ على نظام يومي منتظم لتقليل عدم اليقين.
4. القصص الاجتماعية: استخدام قصص بسيطة لتوضيح المواقف المتوقعة وكيفية التعامل معها.
5. تعليم مهارات التواصل البديل: تدريب الطفل على التعبير عن احتياجاته بكلمات أو إشارات.
6. تدريب تقنيات الهدوء: تعليم استراتيجيات مثل التنفس العميق أو استخدام زوايا هادئة.
7. التعزيز الإيجابي الفوري: مكافأة السلوك المناسب فور ظهوره لتشجيعه.
8. استخدام العد التنازلي والمؤقتات: إعلام الطفل بمدة النشاط أو الانتقال القادم بشكل مرئي أو صوتي.
9. تعديل المحفزات البيئية: تحديد العوامل المسببة للغضب (كالضوضاء أو الإضاءة) وتعديلها لتقليل التأثير.
10. جلسات تدريبية دورية: عقد ورش عمل أو جلسات تعليمية لتعزيز مهارات التكيف والسلوك المناسب.



التدخل أثناء النوبة



10 استراتيجيات تدخل أثناء نوبة الغضب (ABA):

1. الهدوء التام من مقدم الخدمة: كن نموذجًا للهدوء، لا تصرخ ولا تُظهر انفعالاً.
2. تقليل التفاعل اللفظي والبصري: لا تكثر من الكلام أو النظر إذا كانت الوظيفة جذب انتباه.
3. التجاهل المخطط (Planned Ignoring): إذا كان السلوك غير مؤذٍ وهدفه الانتباه، تجاهله حتى ينتهي.
4. الحماية من الأذى: تأكد من سلامة الطفل ومن حوله دون مكافأة السلوك.
5. عدم تلبية الطلب إن جاء بسلوك غير لائق: لا تعطه ما يريد (لعبة، هروب) أثناء النوبة.
6. الابتعاد المؤقت (Time Away): انقله إلى مساحة هادئة وآمنة إذا لزم الأمر، دون جعله عقاباً.
7. استخدام نغمة صوت منخفضة وواضحة: قل تعليمات بسيطة بصوت هادئ، مثل "اجلس، تنفّس".
8. منع التعزيز العرضي: لا تسمح بسلوكيات مثل الضحك أو الاهتمام الزائد من الآخرين خلال النوبة.
9. عدم مناقشة السلوك أثناء الغضب: انتظر حتى يهدأ تمامًا قبل التوجيه أو الحديث.
10. مراقبة الوظيفة السلوكية: لاحظ ما إذا كان السلوك يحقق هدفًا، لتعديله لاحقًا في الخطة.

التدخل بعد حدوث السلوك



10 استراتيجيات تدخل بعد نوبة الغضب (ABA):

1. تجاهل ما تبقى من آثار النوبة: لا تعود لمناقشة تفاصيل السلوك أو لوم الطفل.
2. تعزيز السلوك الهادئ: قدّم تعزيزًا مباشرًا عند استقرار الطفل (مثل مدح أو مكافأة بسيطة).
3. تقديم بديل مناسب: علّم الطفل طريقة أفضل للتعبير (مثل: "قل أريد" بدلاً من الصراخ).
4. إكمال النشاط الذي حاول الهروب منه: حتى لا يتعلم أن النوبة وسيلة للتهرب.
5. إجراء مراجعة مصغرة للموقف: باستخدام بطاقات مشاعر أو قصة مصورة: "كنت غاضبًا، ماذا يمكن أن نفعل بدلاً من ذلك؟"
6. توثيق السلوك: تسجيل الوقت، السبب، وما حدث، لمراجعة البيانات لاحقًا.
7. تدريب مهارات التنظيم الذاتي: عبر أنشطة بسيطة مثل التنفس العميق، العد، أو استخدام "ركن التهدئة".
8. تعزيز السلوك الإيجابي البديل لاحقًا: في مواقف مشابهة، ذكّره باستخدام السلوك الجديد وامنحه تعزيزًا فوريًا.
9. تحديد إذا كان السلوك حصل على تعزيز غير مقصود: لتعديل ذلك مستقبلاً.
10. إعادة الطفل إلى الروتين الطبيعي: دون دراما أو مكافآت، لتقوية الشعور بالأمان والاستمرارية.



السلوك البديل لنوبة الغضب

السلوك البديل هو:

سلوك مناسب ومرغوب يُعَلِّم للطفل ليؤدي نفس وظيفة السلوك غير المرغوب فيه، ولكن بطريقة مقبولة اجتماعياً. مثال توضيحي:

السلوك غير المرغوب: الطفل يصرخ ليحصل على لعبة. الوظيفة: الوصول إلى شيء مرغوب.

السلوك البديل: تعليم الطفل أن يطلب اللعبة بكلمة، إشارة، أو باستخدام بطاقة "أريد".

خصائص السلوك البديل الجيد:

1. يؤدي نفس الوظيفة (مثل طلب شيء، لفت انتباه، الهروب من مهمة).

2. سهل الأداء من قبل الطفل.

3. مقبول اجتماعياً وآمن.

4. يُعزز فوراً عند استخدامه.

أمثلة للسلوكيات البديلة

10 أمثلة لسلوكيات غير مرغوبة مع السلوك البديل المناسب لها مكتوبة بشكل نصي ومرتب حسب مبادئ ABA:

1. الصراخ للحصول على شيء:
عندما يصرخ الطفل للحصول على لعبة أو طعام، نعلّمه أن يطلب باستخدام كلمة مثل "أريد"، أو يشير إلى صورة تمثل الشيء المطلوب.

2. ضرب الآخرين لجذب الانتباه:
إذا كان الطفل يضرب شخصًا لجذب انتباهه، نعلّمه أن يلمس كتف الشخص بلطف أو يقول "انظر إلي" أو "أريد التحدث".

3. الهروب من الفصل أو النشاط:
عندما يهرب الطفل من المهمة أو يرفض أداءها، نعلّمه أن يطلب استراحة باستخدام بطاقة "أحتاج إلى استراحة" أو يقول "أنا متعب".

4. البكاء عند الانتقال بين الأنشطة:
إذا بكى الطفل عند تغيير النشاط، نستخدم جدولًا مصورًا يوضح الترتيب، ونعلمه أن يستخدم المؤقت أو يطلب "وقت إضافي" بشكل مناسب.

5. رمي الطعام عند تقديم شيء غير مرغوب:
عندما يرمي الطفل الطعام، نعلّمه أن يقول "لا أريد" أو يدفع الطبق بلطف بعيدًا أو يشير إلى صورة "لا أحب".

6. العض أو القرص لجذب الانتباه:
نعلّم الطفل أن يطلب الحضان أو التواصل بطريقة بديلة مثل لمس اليد أو استخدام بطاقة "أريد حضان" بدلًا من السلوك المؤذي.

7. تمزيق الورقة أو الصراخ عند الغضب من الواجب:
نعلّم الطفل أن يطلب المساعدة أو يأخذ نفسًا عميقًا، أو يستخدم أداة مهدئة مثل الكرة المطاطية بدلًا من تمزيق الورقة.

8. الصراخ في الأماكن العامة بسبب الانزعاج الحسي:
إذا كان الطفل يصرخ بسبب الضجيج أو الإضاءة، نعلمه استخدام السماعات العازلة أو يطلب الخروج من المكان بطريقة مناسبة.

9. مقاطعة الحديث مرارًا:
عندما يقاطع الطفل الحوار باستمرار، نعلّمه أن يرفع يده أو ينتظر دوره أو يلمس بلطف للدلالة على رغبته في الكلام.

10. الجلوس على الأرض ورفض التحرك:
إذا جلس الطفل على الأرض رافضًا التعاون، نعلّمه أن يطلب المساعدة أو يقول "أنا تعبان" باستخدام كلمات أو صور.



أمثلة عملية

نوبة غضب عند تغيير روتين اللعب

السبب: مقاومة التغيير.

قبل: استخدام جدول مصوّر يُظهر تغيير الروتين مسبقًا.

أثناء: ابق هادئًا، ذكّر بالجدول دون جدال.

بعد: مدح الطفل عند قبوله التغيير لاحقًا.

السلوك البديل: قول "هل يمكن أن نكمل لاحقًا؟" أو استخدام صورة "أحتاج وقت".



أمثلة عملية

نوبة غضب عند الضوضاء العالية

السبب: حساسية سمعية (تحفيز داخلي).

قبل: تجهيز سماعات عازلة أو نقل الطفل لمكان هادئ.

أثناء: تهدئة الطفل دون توبيخ، تقليل الضوضاء.

بعد: تعزيز استخدام الوسيلة الحسية بشكل مناسب.

السلوك البديل: الإشارة لسماعة أو طلب "أريد أخرج".



أمثلة عملية

صراخ وبكاء عند إنهاء الفيديو المفضل

السبب: الحصول على وقت أطول للفيديو.

قبل: عدّ تنازلي بصري + مؤقت.

أثناء: لا تعطِ وقتًا إضافيًا أثناء الصراخ.

بعد: مكافأة الهدوء أو الطلب المناسب بالفيديو لاحقًا.

السلوك البديل: استخدام بطاقة "دقيقة إضافية".



أمثلة عملية

رفض الجلوس للنشاط الجماعي

السبب: الهروب من موقف اجتماعي صعب.

قبل: تمهيد مسبق + تحفيز إيجابي للنشاط.

أثناء: عدم إجباره، تقديم الدعم اللفظي والبصري.

بعد: تعزيز كل محاولة مشاركة بسيطة.

السلوك البديل: طلب "أجلس لاحقًا" أو "أنا جاهز الآن".



أمثلة عملية

رمي الأشياء عند مقاطعة النشاط المحبب
السبب: مقاومة المقاطعة.

قبل: تحذير قبل إنهاء النشاط + مؤقت.

أثناء: منع التعزيز، الحفاظ على الأمان.

بعد: إعادة النشاط فقط إذا طلبه بطريقة مناسبة
لاحقاً.

السلوك البديل: طلب "أكمل بعدين؟" أو استخدام
إشارة "من فضلك".



أمثلة عملية

صراخ عند عدم تلقي الانتباه فورًا

السبب: جذب الانتباه.

قبل: تدريب على الانتظار + نظام تعزيز بصري.

أثناء: تجاهل الصراخ، وتعزيز أول محاولة مناسبة.

بعد: مدح السلوك الهادئ.

السلوك البديل: رفع اليد أو قول "من فضلك اسمعني".



أمثلة عملية

نوبة غضب عند إجباره على الجلوس لفترة طويلة

السبب: الملل أو فرط النشاط.

قبل: تقسيم المهمة لفترات قصيرة + فواصل حركة.

أثناء: إعادة توجيهه بلطف، دون تهديد أو صراخ.

بعد: تعزيز إنهاء الجزء المحدد بهدوء.

السلوك البديل: طلب "أتحرك شوي؟" أو استخدام بطاقة "وقت حركة".



أمثلة عملية

نوبة عند منعه من مقاطعة الآخرين

السبب: الاندفاع لجذب الانتباه.

قبل: التدريب على استخدام إشارة "انتظر" أو رفع اليد.

أثناء: تذكير بالإشارة دون انفعال.

بعد: تعزيز استخدام الطريقة الصحيحة للحديث.

السلوك البديل: لمس الكتف بلطف أو الانتظار حتى يُسمح له بالكلام.



أمثلة عملية

البكاء عند فقدان لعبة أو عدم الفوز

السبب: عدم تقبّل الإحباط.

قبل: تعليم مهارات تقبّل الخسارة عبر تمثيل المواقف.

أثناء: عدم المساومة أو تغيير النتيجة.

بعد: مدح التعبير عن المشاعر بهدوء.

السلوك البديل: قول "أنا زعلان" أو "أريد فرصة ثانية".