



# كتيب شرح محتوى ADHD فرط النشاط ونقص الانتباه

فيديوهات نظرية + تدريب عملي لكل محور

## محاور الكورس



أساسيات التعامل مع ADHD  
فهم الطفل - التهيئة - بناء العلاقة



تنمية مهارات الضبط السلوكي  
في الجلسات التعليمية



الإنذفاعية وتدريبات  
التعامل معها



المشاكل السلوكية  
أسبابها وحلولها



تدريبات مناطق المشاعر  
والتنظيم العاطفي



تنمية المهارات اللغوية  
والإدراكية والتعبير



الروتين اليومي  
صور متسلسلة وجداول



ملفات الدعم البصري  
والأنشطة الجاهزة



قصص مدعومة  
بالذكاء الاصطناعي (AI)



## مرحبًا بكم في كورس ADHD فرط النشاط ونقص الانتباه 🌟

كورس عملي متكامل يحتوي على:

فيديوهات نظرية وعملية + محاور تدريبية + وسائل  
وأنشطة جاهزة تساعد الأهل والمعلمين على فهم  
الطفل والتعامل مع التحديات اليومية بطريقة  
بسيطة وعملية.

يشمل الكورس:

- ضبط السلوك داخل الجلسات والبيت
- تدريبات الانتباه والانتظار والاندفاعية
- التنظيم العاطفي ومناطق المشاعر
- الروتين البصري والجدول اليومية
- القوانين الاجتماعية والسلوكيات الصحيحة
- وسائل بصرية وتمارين جاهزة للطباعة
- تنمية التواصل واللغة والإدراك
- شرح عملي للمشاكل السلوكية وحلولها

تم تصميم المحتوى بأسلوب واضح، متدرج، وسهل  
التطبيق مع الأطفال ❤️

# محاوَر الكورس

## محتوى الدورة

> أساسيات في التعامل مع ADHD ⓘ

> تنمية مهارات الضبط للسلوك في  
الجلسات ⓘ

> الإندفاعية وتدريبات التعامل معها ⓘ

> المشاكل السلوكية أسباب و حلول ⓘ

> تدريبات مناطق المشاعر والتنظيم  
العاطفي ⓘ

> تنمية المهارات اللغوية الإدراك والتعبير  
ⓘ

> محور القصص بالذكاء الاصطناعي

# فيديوهات شرح نظري مسجلة للمحاور

استراتيجيات التعامل مع  
التشتت

رهف الترزي ABA (توحد واض..  
3 مشاهدات • قبل 11 يومًا



استراتيجيات الجلسات  
التدريبية

رهف الترزي ABA (توحد واض..  
مشاهدتان (2) • قبل 11 يومًا



جدول النجوم

رهف الترزي ABA (توحد واض..  
مشاهدة واحدة • قبل 11 يومًا



الجلسات السلوكية

رهف الترزي ABA (توحد واض..  
مشاهدتان (2) • قبل 10 أيام



محور التهيئة

رهف الترزي ABA (توحد واض..  
58 مشاهدة • قبل سنتين



# فيديوهات للتطبيق العملي للتدريبات





# كُتَيَات تعليمية إلكترونية

بطاقات تعليمية وأدوات للمطابقة

عربي وإنجليزي



## الأفعال الأساسية



www.maharat-rt.com

## كتب التميز مستوى أول كلمات وأفعال



www.maharat-rt.com

## كتب المجموعات الضمنية 25 نشاط



www.maharat-rt.com

## كتب المفاهيم الأساسية



www.maharat-rt.com

## كتب الحياة اليومية



www.maharat-rt.com

تعلم  
بمتعة  
وتطور  
بثقة

أنشطة  
تفاعلية  
متنوعة  
وممتعة

# كتيبات تدريبية للأمهات

كتيب

## تسلسل المهارات اللغوية

كورس ADHD فرط النشاط ونقص الانتباه عند الأطفال

الأخصائية رهنف التريزي ABA



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

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

# وسائل وبطاقات لتنظيم الروتين



## الروتين اليومي بطاقات الولد



35 بطاقة  
النظافة الشخصية  
الخروج للأماكن العامة  
التفاعل الاجتماعي

my  
DAILY  
ROUTINE



تنويه هام

هذه الوسائل التعليمية الإلكترونية صُممت  
خصيصاً لاستخدامها مع طفلك.

الحقوق محفوظة

لموقع maharat-rt

ولا يجوز نسخها أو مشاركتها في

المجموعات أو مع الآخرين.

الملفات شخصية وخاصة بالمشارك الذي  
قام بشرائها.

www.maharat-rt.com

www.maharat-rt.com



# القوانين الاجتماعية والآداب العامة والسلوكيات الإيجابية

أدوات تعليمية تساعد الطفل على فهم القواعد والتصرف بطريقة صحيحة

## القوانين الاجتماعية



احترم الآخرين



استمع عندما يتحدث الآخرون



تحدث بهدوء ولا تقاطع



انتظر دورك



تعاون وساعد الآخرين

القوانين تساعدنا لنعيش معاً بسعادة

## الآداب العامة

قل من فضلك وشكراً



قل السلام وأجب



طرق الباب قبل الدخول



المحافظة على النظافة



المحافظة على المرافق العامة



الآداب تعكس تربيتنا وأخلاقنا

## السلوكيات الإيجابية



كن صبوراً



كن صادقاً



كن مسؤولاً



تحكم في مشاعرك



فكر قبل أن تتصرف

السلوك الإيجابي يصنع شخصية ناجحة

## وسائل تعليمية وتنظيمية

### بطاقة قواعد

#### قواعد اليومية

- احترم الآخرين
- استمع جيداً
- تحدث بهدوء
- انتظر دوري
- تعاون مع أصدقائي
- أنا أتزم بقواعدي



### جدول السلوك

مهامي وسلوكي اليومي

الأربعاء	اللاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
<input type="checkbox"/>	★	★	★		احترم الآخرين
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★	<input type="checkbox"/>		استمع جيداً
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		أتحدث بهدوء
<input type="checkbox"/>	★	★	<input type="checkbox"/>		انتظر دوري
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★	★		أتعاون مع الآخرين

★ كل النجوم = يوم رائع!

### بطاقة التذكير

قل من فضلك وشكراً



أحافظ على النظافة



انتظر دوري



احترم الآخرين



### عجلة الخيارات



أختار الخيار الصحيح

### قصة اجتماعية

ذهب أحمد إلى حديقة



أراد اللعب مع أصدقائه



انتظر دوره ولم يتعارك معهم



لعب الجميع بسعادة



السلوك الجيد يجلب السعادة للجميع

### بطاقة تعزيز

أحسنت!



أنا فخور بك  
أواصل سلوكي الرائع

الإسم: \_\_\_\_\_

### فوائد هذه الأدوات



تعزز فهم القواعد الاجتماعية



تنمي القيم والأخلاق



تحسن التفاعل مع الآخرين



تعزز السلوك الإيجابي



تزيد الاستقلالية والمسؤولية



تبني شخصية واثقة ومؤثرة

متوفرة بالعربية والإنجليزية

E EN



www.maharat-rt.com

ن تعلم القواعد .. نطبقها في حياتنا .. نصنع مجتمعاً أفضل



# وسائل للقوانين والإدراك السلوكي

## أنتظر المعلم حتى ينتهي مع طالب آخر



## أطرق الباب قبل الدخول



٥:٣٩ م



طرق الباب قبل الدخول من آداب الاحترام والخصوصية.

# وسائل للتواصل مع شرح طرق التدريب



كيك

بدي

أنا



سندويشة

بدي

أنا

# شرح مصور لخطوات التعامل مع المشاكل السلوكية



خطوات بسيطة تساعد الطفل على الهدوء والتعلم والتطور



- 1** الأَظظ السلوك بهدوء



أَظظ ما بحدت دون مفاطعة أو عصبية لأفهم الموقف أولاً.


- 2** أأفظ على هدوني



أنتفس بعمق وأنحدث بصوت هادئ، فهدوني يساعده على الهدوء


- 3** أتواصل وأستمع



أعطي الطفل فرصة للتعبير عن مشاعره وأستمع له باهتمام.


- 4** أفهم السبب



أحاول فهم سبب السلوك والمشاعر التي يشعر بها


- 5** أأحد السلوك غير المناسب



أوضح للطفل أن السلوك غير مناسب وليس مقبولاً.


- 6** أرشد للحل البديل



أأترح سلوكاً مناسباً يمكنه فعله بدلاً من السلوك غير المناسب


- 7** نتفق على خطة



نتفق معاً على ما سيفعله الطفل في المواقف المشابهة مستقبلاً.


- 8** أأطبّق العواقب المنطقية



أأطبّق عواقب منطقية ومرتبطة بالسلوك وليس عقوبة قاسية.


- 9** أشجع وأعزز السلوك الإيجابي



أشجع الطفل عندما يستخدم السلوك المناسب


- 10** أتابع وأقيم التقدم



أأتابع التقدم وأحتفل بنجاحاته وأعدل الخطة عند الحاجة.



تذكّر دائماً ★



كل سلوك له سبب .. كل طفل يحتاج للفهم والصبر والدعم.  
هدفنا ليس إيقاف السلوك فقط، بل تعليم مهارات أفضل للحياة.



أدوات تساعد في التعامل مع المشاكل السلوكية ★

# شرح مصور للأمهات للتطبيق

## المشكلة 1:

### الطفل لا يطلب ما يريد

تدريب الطفل على الطلب بدل الصراخ أو البكاء



#### ✨ إرشادات مهمة (ABA)

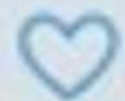
استخدم  
تعزيز فوري

كرر  
10-15 محاولة

استخدم أشياء  
يحبها الطفل



كلما طلب الطفل بالطريقة المناسبة... يحصل على ما يريد!



# شرح مصور للأمهات للتطبيق



## المشكلة 2:

### الطفل يرمي الأشياء على الأرض

تدريب الطفل على السلوك البديل بدل الرمي

- 1



أوقف الرمي بهدوء
- 2



جهّز سلة أو مكان مخصص
- 3



علّمه: الأشياء نضعها في السلة
- 4



عزز السلوك الصحيح مباشرة
- 5



كرر التدريب مع أشياء مختلفة

إرشادات مهمة (ABA)



استخدم تعزيز فوري



كرر 10-15 محاولة



علّم السلوك البديل بوضوح



لا تستخدم الصراخ أو العقاب

# وسائل حديثة للأطفال للتنظيم

### WORK TIME

وقت العمل



أركز وأعمل بجد

### BREAK TIME

وقت الاستراحة



أستريح وأستمتع

تكرر العمل والاستراحة

WORK TIME → BREAK TIME → WORK TIME

مثال لتنظيم الوقت

WORK TIME: 5 MIN

BREAK TIME: 2 MIN

أعمل 5 دقائق → أستريح 2 دقائق

انتهيت

لقد انتهيت

جاهز

أنا جاهز للبدء

## إشارات الجلسة

تساعدني على معرفة الوقت والانتقال بهدوء

### أخضر

مسموح / ابدأ

وقت العمل

أركز وأعمل

لنبدا العمل!

### أصفر

تحذير / استعد

بقي وقت قصير

استعد للانتقال

بقي دقيقة واحدا!

### أحمر

توقف / انتهى

انتهى الوقت

توقف عن النشاط

توقف الآن!

كيف استخدم الإشارات؟

- أرى اللون الأخضر → أبدأ وأركز في عملي
- أرى اللون الأصفر → أستعد، باقي وقت قصير
- أرى اللون الأحمر → أتوقف وانتقل بهدوء

عندما ألتزم بالإشارات .. أتعلم بشيء أفضل وأشعر بالنجاح!

## أعد لـ 10

قبل الانتقال

من مهمة لمهمة أخرى

نعد بهدوء .. نأخذ نفس .. نرتاح

أعد مع نفسك من 1 إلى 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
واحد	اثنان	ثلاثة	أربعة	خمس	ستة	سبعة	ثمانية	تسعة	عشرة

أقوم بالمهمة الآن → أعد ببساطة من 1 إلى 10 → لم أنتقل بهدوء للمهمة التالية

التنفس بعمق يساعدني على الهدوء والعدد يساعدني على الانتقال بسهولة

## سلوك صحيح .. مقابل سلوك غلط

أختار السلوك الصحيح لأشعر بالهدوء والنجاح

### سلوك غلط

ممنوع الهروب من الجلسة

الهروب لا يساعدني ويزعج الآخرين

### سلوك صحيح

انتظر التايمر ليبن وأذهب للاستراحة

الانتظار يساعدني وأذهب للاستراحة بهدوء

أنا أختار السلوك الصحيح كل يوم!

## First and Then

ماذا يجب أن أفعل؟

First → Then

First TASK → Then REWARD

## جدول المهام اليومية

يوم: \_\_\_\_\_

المهمة	لم أبدأ	جاري	أنجزت
الواجبات	●	○	✓
تنظيم المكان	●	○	✓
قراءة كتاب	●	○	✓
مهمة لوفائية	●	○	✓
النوم في الوقت المحدد	●	○	✓

بطاقة مكافأة

أحسنت!

أنا فخور بك

الاسم: \_\_\_\_\_



# التنظيم العاطفي

## مناطق المشاعر ووسائلها

أدوات تعليمية تفاعلية ليتعرف الطفل على مشاعره  
ويتعلم كيفية تنظيمها بطريقة صحية

### كتيب التنظيم العاطفي



#### التنظيم العاطفي

أتعرف على مشاعري  
وأتعامل معها



### مناطق المشاعر



المنطقة الحمراء  
مشاعر قوية



المنطقة الصفراء  
مشاعر متوسطة



المنطقة الخضراء  
جاهز للتعلم



المنطقة الزرقاء  
مشاعر هادئة

### بطاقات المشاعر



سعيد



غاضب



حزين



خائف



متوتر



خجلان



متحمس



هادئ



متعب

### وسائل التعلم والتنظيم

#### مقياس المشاعر

كيف أشعر الآن؟



#### بطاقة استراتيجية التهدئة

عندما أشعر بالغضب أو التوتر  
أستطيع أن:



أتنفس بعمق



أعد إلى 10



أشرب ماء



أرسم أو ألون



أطلب المساعدة

www.maharat-rt.com

#### بطاقة أفكار إيجابية

أستطيع أن أفعل ذلك!



أنا هادئ وأركز



أنا أتعامل مع مشاعري



أنا أستطيع طلب المساعدة



أنا قوي وأستطيع



كل يوم أتحسن أكثر

#### عجلة المشاعر



أختار الخيار الصحيح

#### دفتر المشاعر اليومي

اليوم: التاريخ:

كيف أشعر اليوم؟



لماذا أشعر هكذا؟

ماذا سأفعل لشعري بشكل أفضل؟



#### بطاقات المواقف والحلول



أهدأ

أتنفس

أهدأ



أعطي

أعطي

أعطي



أطلب

المساعدة

أطلب



أجد

أجد

أجد



أستخدم

أستخدم

أستخدم



أريد

أريد

أريد

#### فوائد هذه الأدوات



فهم المشاعر  
والتحكم بها



تنمية الثقة  
بالنفس



تحسين العلاقات  
الاجتماعية



زيادة التركيز  
والتعلم



تجنب المشاكل  
واتخاذ قرارات أفضل

متوفرة  
بالعربية والإنجليزية

E EN

نتعلم أفضل .. نعيش بسهولة .. نصنع مجتمعا سعيدا





# وسائل تعليمية بطاقات للإدراك عربي وإنجليزي



تنمية الإدراك  
السمعي والبصري



تصميم واضح  
وجذاب



مناسبة لجميع  
الفئات العمرية



جاهزة للطباعة  
تستخدم مراراً

## الألوان



أحمر

عربي



red

English

## الأشكال



مثلث

عربي



triangle

English

## الأعداد



ثلاثة

عربي



three

English

## الحيوانات



أسد

عربي



lion

English

## الفواكه



تفاحة

عربي



apple

English

## الخضروات



بروكلي

عربي



broccoli

English

## أجزاء الجسم



أذن

عربي



ear

English

## المشاعر



سعيد

عربي



happy

English

## الأفعال



يشرب

عربي



drink

English

## أشياء في البيت



سرير

عربي



bed

English

## أشياء في المدرسة



حقيبة

عربي



bag

English

## المقارنة (كبير - صغير)



كبير - صغير

عربي



big - small

English



تدعم التعلم  
البصري واللغوي



تساعد على التركيز  
والانتباه



أداة فعالة  
لتعليم الأطفال



مناسبة للاستخدام  
في المنزل والجلسات



www.maharat-rt.com

# بطاقات تعليمية وأدوات للمطابقة

## عربي وإنجليزي



الإدراك  
البصري



المطابقة



المفاهيم  
الأساسية



التصنيف



تنمية  
الانتباه



تطوير  
المهارات

أمثلة من البطاقات التعليمية



المطابقة



أغراض يومية



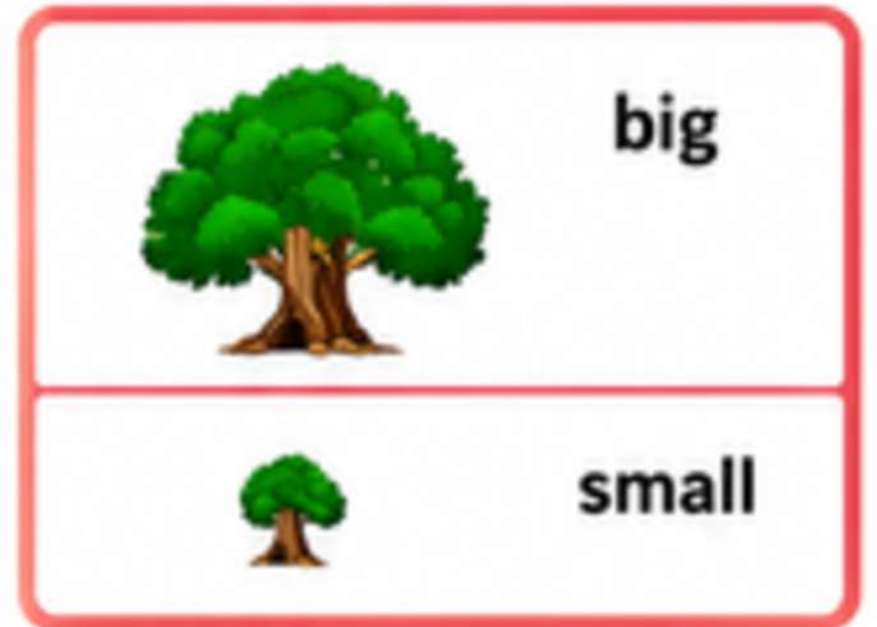
الأشكال والألوان والملابس



أغراض المنزل وأماكنها



تعليمات بالإنجليزية



المفاهيم الأساسية

مميزات البطاقات



تصميم آمن  
مناسب للأطفال



جاهزة للطباعة  
حجم مناسب



ملفات PDF  
عالية الجودة



مناسبة للتعليم  
في المنزل والمدرسة



أنشطة ممتعة  
وتفاعلية

متوفرة  
بالعربية والإنجليزية

ع

EN



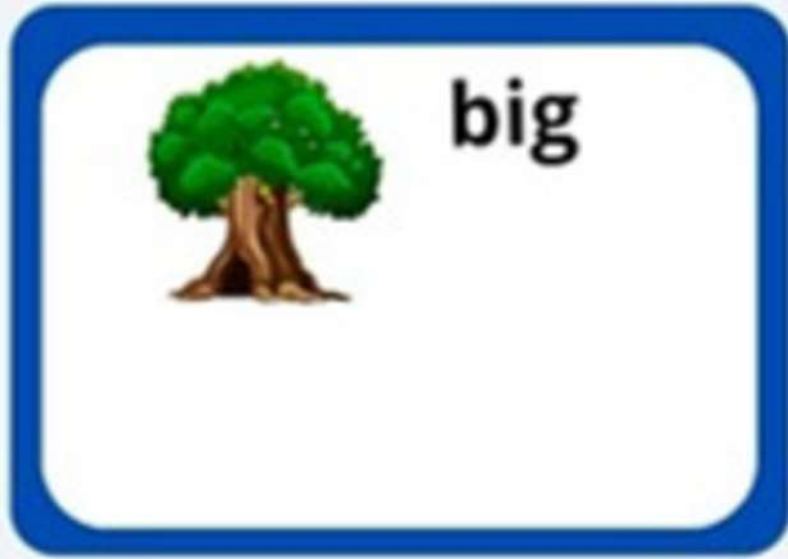
[www.maharat-rt.com](http://www.maharat-rt.com)



تعلم أفضل .. تواصل أفضل .. مستقبل أفضل



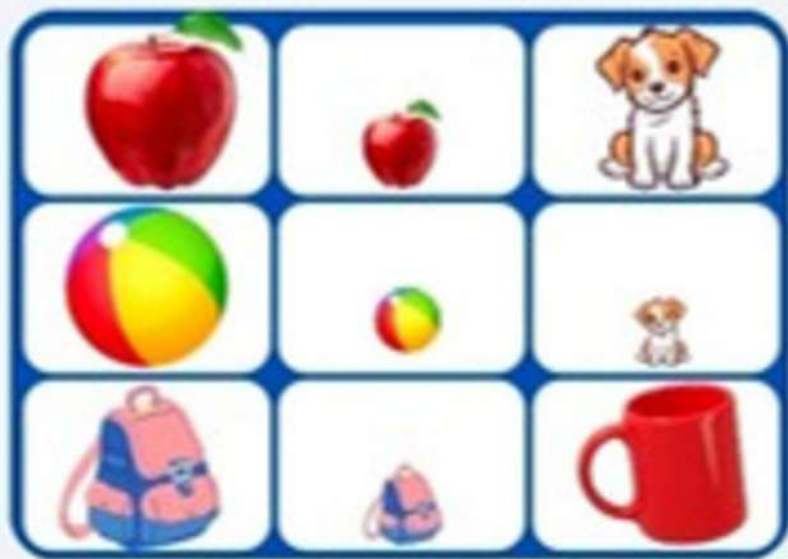
# وسائل للمطابقة والإدراك



2



1



4



3



6



5



8



7

# قصص بالذكاء الاصطناعي

⋮
🔍
قصص مهارات اجتماعية
→

رسم سريري • ٢٠٢٠ • رسوم واس..

87 مشاهدة • قبل سنة واحدة

3:48

⋮

كيف ابدأ التواصل مع الآخرين

رهدف التريزي ABA (توحد واض..

10 مشاهدات • قبل سنة واحدة

1:40

⋮

المساعدة

رهدف التريزي ABA (توحد واض..

20 مشاهدة • قبل سنة واحدة

2:29

⋮

قصة قوانين الفصل

رهدف التريزي ABA (توحد واض..

43 مشاهدة • قبل سنة واحدة

2:20

⋮

هل من الممكن أن ألعب

رهدف التريزي ABA (توحد واض..

25 مشاهدة • قبل سنة واحدة

1:09

⋮

الانتظار

رهدف التريزي ABA (توحد واض..

35 مشاهدة • قبل سنة واحدة

1:59

⋮

أعطيني

رهدف التريزي ABA (توحد واض..

GIVE ME A TOY!

# قصص بالذكاء الاصطناعي

⋮
🔍
قصص مهارات اجتماعية →

رسم سريري • ٢٠٢٠ • رسوم واس..

87 مشاهدة • قبل سنة واحدة



3:48

⋮

كيف ابدأ التواصل مع الآخرين

رهدف التريزي ABA (توحد واض..

10 مشاهدات • قبل سنة واحدة



1:40

⋮

المساعدة

رهدف التريزي ABA (توحد واض..

20 مشاهدة • قبل سنة واحدة



2:29

⋮

قصة قوانين الفصل

رهدف التريزي ABA (توحد واض..

43 مشاهدة • قبل سنة واحدة



2:20

⋮

هل من الممكن أن ألعب

رهدف التريزي ABA (توحد واض..

25 مشاهدة • قبل سنة واحدة



1:09

⋮

الانتظار

رهدف التريزي ABA (توحد واض..

35 مشاهدة • قبل سنة واحدة




1:59

⋮

أعطيني

رهدف التريزي ABA (توحد واض..



شكرًا لاستخدامكم هذا الكورس   
نتمنى أن تساعد هذه الوسائل والأنشطة أطفالكم  
على تطوير مهاراتهم بثقة وهدوء ومتعة.  
تذكروا دائمًا أن التعلم يحتاج إلى صبر، تكرار، وتعزيز  
إيجابي مستمر، وأن كل طفل يتطور بطريقته الخاصة  
وخطواته المميزة ✨

يمكن استخدام الأنشطة بشكل يومي، تدريجي،  
ومرن حسب مستوى الطفل واحتياجاته، مع التركيز  
على جعل التعلم تجربة ممتعة وآمنة وداعمة نفسيًا.  
نتمنى لكم رحلة تعليمية مليئة بالنجاح والتطور   
الأستاذة ريف التري ABA  
[www.maharat-rt.com](http://www.maharat-rt.com)



[rahaftrazi.aba](https://www.rahaftrazi.aba)



الأخصائية ريف التري



الأخصائية ريف التري



[rahaftrazi.aba](https://www.rahaftrazi.aba)



+905416342208