



أهم تمارين لأطفال

ADHD

للانتباه والتركيز



أ. رفيف التريزي QBA

www.maharat-rt.com

هذه الأنشطة من أهم الأنشطة المستخدمة مع الأطفال ذوي ADHD لتنمية الانتباه والتركيز والتواصل البصري والمهارات التنفيذية بطريقة ممتعة وعملية.

حيث أهدىكم هذه الأنشطة بشكل مجاني لتكون بداية مفيدة يمكن تطبيقها مباشرة في المنزل أو الجلسات أو الصف الدراسي. إذا أعجبتكم هذه الأنشطة، فستجدون المزيد من التدريبات العملية والأنشطة المنظمة وأوراق العمل الجاهزة داخل كورس ADHD، حيث يتضمن الكورس عشرات الأنشطة والاستراتيجيات التطبيقية المصورة خطوة بخطوة، بالإضافة إلى وسائل تعليمية وكتيبات جاهزة للطباعة.

للاطلاع على محتوى الكورس كاملاً يمكنكم متابعة بقية الكتيب أو زيارة موقع مهارات:

www.maharat-rt.com

كورس ADHD متاح ضمن منصة maharat-rt التعليمية مع شرح نظري وتطبيق عملي ومواد جاهزة للاستخدام مع الأطفال.

التدريب الأول

الجلوس على الطاولة



الهدف



زيادة مدة جلوس الطفل على الكرسي والطاولة لإتمام الأنشطة التعليمية والمهام اليومية.

أهمية التدريب



بعد الجلوس على الطاولة من المهارات الأساسية للأطفال ذوي ADHD، لأن العديد من الأطفال يواجهون صعوبة في البقاء جالسين لفترة كافية للتعلم أو إكمال النشاط. عندما يتعلم الطفل الجلوس تدريجياً، يصبح أكثر قدرة على التركيز، والاستماع للتعليمات، وإكمال المهام الأكاديمية واللعب المنظم.

فوائد التدريب



- زيادة مدة الانتباه والتركيز.
- تحسين القدرة على اتباع التعليمات.
- تقليل التجول والحركة المستمرة أثناء التعلم.
- زيادة القدرة على إكمال النشاط حتى النهاية.
- تهيئة الطفل للنجاح داخل الصف الدراسي.



طريقة التطبيق (ABA)



- 1 اختيار نشاط محبب جداً للطفل: مثل البازل، المكعبات، السيارات، الصور، النلويين أو أي لعبة يفضلها الطفل.
- 2 البدء بمدة قصيرة جداً: قد نبدأ بـ 10 ثوانٍ أو 30 ثانية فقط حسب قدرة الطفل.
- 3 تقديم التعزيز مباشرة: عند جلوس الطفل للمدة المطلوبة يحصل فوراً على معزز قوي (مدح، لعبة مفضلة، ملصق، نجمة، وقت لعب).
- 4 زيادة المدة تدريجياً: 30 ثانية → دقيقة → دقيقتان → 3 دقائق → 5 دقائق.
- 5 إنهاء النشاط بنجاح: يجب أن ينتهي التدريب قبل وصول الطفل لمرحلة التعب أو الرفض الشديد.

مثال عملي



1 يجلس الطفل أمام بازل بحبه.
تقول المعلمة: "اجلس ونركب البازل".



30
ثانية

2 يبقى الطفل جالساً لمدة 30 ثانية.



ممتاز!
أحسن الجلوس

3 مباشرة تقول:
"ممتاز! أحسنت الجلوس".



4 ثم يحصل على معزز يحبه.

زيادة المدة تدريجياً



- 30 ثانية → 1 دقيقة → 2 دقيقة → 3 دقائق → 5 دقائق
- بعد نجاحه عدة مرات نرفع المدة إلى دقيقة، ثم دقيقتين، ثم ثلاث دقائق بشكل تدريجي حتى يستطيع الجلوس لفترات مناسبة للتعلم.

أمثلة على التعزيز



مدح



نجمة



ملصق



لعبة مفضلة



وقت لعب

تذكير مهم: اجعل الجلوس تجربة إيجابية وممتعة، وابدأ بمدة قصيرة، وكن صبوراً وثابتاً.

التدريب الثاني

الجلوس من خلال الأنشطة المحببة



الهدف



زيادة قدرة الطفل على البقاء في مكانه والاستمتاع بالنشاط دون مطالب تعليمية أو أكاديمية.

أهمية التدريب



بعض الأطفال ذوي ADHD يرفضون الجلوس بمجرد شعورهم بوجود تعليمات أو متطلبات، لذلك تبدأ أحياناً بتدريب الجلوس من خلال أنشطة ممتعة ومحبة للطفل دون تقديم أي أوامر أو مهام. الهدف هو بناء ارتباط إيجابي بين الجلوس والمرح، مما يساعد الطفل لاحقاً على تقبل الجلوس في الأنشطة التعليمية.

فوائد التدريب



- ✓ زيادة مدة الجلوس بشكل طبيعي.
- ✓ بناء علاقة إيجابية مع المعلم أو الوالدين.
- ✓ تقليل الهروب من الجلوس.
- ✓ تحسين التنظيم الذاتي والانتباه المشترك.
- ✓ تهيئة الطفل للانتقال لاحقاً إلى الأنشطة التعليمية.

طريقة التطبيق (ABA)



- 1 اختيار نشاط يحبه الطفل جداً، مثل فقاعات الصابون (البالون)، الأغاني، الألعاب الموسيقية، الدمى المفضلة أو أي نشاط ممتع للطفل.
- 2 عدم تقديم تعليمات: في هذه المرحلة لا نطلب من الطفل الإجابة أو تنفيذ أوامر، بل نركز فقط على الاستمتاع بالنشاط أثناء بقاءه في مكانه.
- 3 تقديم التعزيز بشكل طبيعي: نحسب النشاط الممتع طالما أن الطفل موجود وجالس أو قريب من مكان النشاط.
- 4 زيادة مدة الجلوس تدريجياً: نبدأ بفترات قصيرة ثم نزيدها تدريجياً حسب قدرة الطفل.
- 5 إنهاء النشاط قبل ظهور الملل: حتى يبقى النشاط مرغوباً للطفل في المرات القادمة.

أمثلة عملية



مثال آخر: عن طريق الأغاني



- تشغيل المعلمة أغنية يحبها الطفل.
- تجلس بجانبه وتقوم بحركات ورقصات بسيطة مع الأغنية.
- لا تقدم أي مطالب أو أسئلة.
- الهدف فقط أن يبقى الطفل في مكان النشاط ويستمتع بالتفاعل لفترة أطول من السابق.

مثال عملي: عن طريق فقاعات الصابون



- تجلس المعلمة مع الطفل على الطاولة.
- تبدأ بنفخ فقاعات الصابون أمامه.
- لا تطلب منه أي شيء.
- تستمر في اللعب معه ومشاركته الاستمتاع بالفقاعات لمدة دقيقة أو دقيقتين.
- مع الأيام يصبح الطفل قادراً على الجلوس لفترات أطول للاستمتاع بالنشاط.

تذكر: الهدف هو الاستمتاع، وليس التعليم. عندما نربط الجلوس بالمرح، يصبح التعلم أسهل لاحقاً.

التدريب الثالث

القفز على اللون أو الشكل أو الرقم المطلوب



الهدف



تنمية مهارة الاستماع والانتباه للتعليمات مع تفريغ الطاقة الحركية بطريقة منظمة وممتعة.

أهمية التدريب



يحتاج الأطفال ذوو ADHD إلى أنشطة تجمع بين الحركة والتعلم في الوقت نفسه. يساعد هذا النشاط الطفل على التركيز على التعليمات السمعية مع استخدام الحركة، مما يزيد من الانتباه ويقلل الملل أثناء التعلم.

فوائد التدريب



- تحسين الانتباه السمعي.
- زيادة سرعة الاستجابة للتعليمات.
- تطوير التمييز بين الألوان والأشكال والأرقام.
- تفريغ الطاقة الزائدة بطريقة إيجابية.
- زيادة التواصل البصري والاستماع للمعلم.
- تحسين مهارات اتباع التعليمات.

طريقة التطبيق (ABA)



- 1 وضع 4 أو 5 بطاقات على الأرض (ألوان، أشكال، أرقام).
- 2 إعطاء تعليمات واضحة مثل: "اقفز على الأحمر".
- 3 تعزيز الاستجابة الصحيحة مباشرة بالثناء أو باللعبة.
- 4 زيادة مستوى الصعوبة تدريجيًا.
- 5 الحفاظ على عنصر الحركة والمرح.

أمثلة



ألوان

اقفز على اللون الأصفر.



أشكال

اقفز على الدائرة.



أرقام

اقفز على الرقم 3.



اجعل التدريب ممتعًا، وابدأ تدريجيًا، واحتفل بكل نجاح صغير!

التدريب الرابع

المطابقة



الهدف



تنمية مهارات الانتباه والتركيز والإدراك البصري من خلال مطابقة العناصر المتشابهة.

أهمية التدريب



تعد مهارة المطابقة من المهارات الأساسية في برامج ABA، لأنها تساعد الطفل على الانتباه للتفاصيل، والمقارنة بين العناصر، وتطوير الإدراك البصري والتفكير المنطقي. كما تعتبر أساساً مهماً للعديد من المهارات الأكاديمية اللاحقة مثل القراءة والكتابة والتصنيف.

فوائد التدريب



- ✓ زيادة مدة الانتباه والتركيز.
- ✓ تطوير الإدراك البصري.
- ✓ تحسين مهارات التمييز بين العناصر.
- ✓ تنمية مهارات التفكير والمقارنة.
- ✓ تهيئة الطفل للمهارات الأكاديمية اللاحقة.
- ✓ تقليل التشتت وزيادة القدرة على إكمال المهمة.

طريقة التطبيق (ABA)



- 1 البدء بمطابقات بسيطة: مثل مطابقة صورة بصورة مطابقة تماماً.
- 2 الانتقال تدريجياً إلى مستويات أكثر صعوبة: مطابقة أشكال، ألوان، حروف، أرقام أو صور مختلفة الأحجام.
- 3 تقديم التعزيز مباشرة بعد الاستجابة الصحيحة.
- 4 تقليل المساعدة تدريجياً حتى يتمكن الطفل من أداء المهمة بشكل مستقل.
- 5 التنوع المستمر في المواد للحفاظ على دافعية الطفل.

أمثلة على أنشطة المطابقة

مطابقة ألوان متماثلة	مطابقة أشكال متماثلة	مطابقة صور متماثلة	مطابقة حروف متماثلة	مطابقة أرقام متماثلة	مطابقة مجسمات متشابهة	مطابقة الصور بالأشياء الحقيقية
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 		 	 	 	 

المطابقة الضمنية (مجموعات ضمنية)



بعد إتقان المطابقة المباشرة يمكن الانتقال إلى المطابقة الضمنية التي تعتمد على فهم العلاقة بين الأشياء.

	الصحن	↔		الملعقة
	معجون الأسنان	↔		الفرشاة
	الطريق	↔		السيارة
	البحر	↔		السمة
	الدفتري	↔		الدفتر
	الجورب	↔		الحذاء

مثال عملي

- 1 تضع المعلمة ثلاث صور أمام الطفل: تفاحة - سيارة - كرة.
 - 2 ثم تعطيه صورة تفاحة مطابقة. تقول: "طابق".
 - 3 يقوم الطفل بوضع صورة التفاحة فوق التفاحة المطابقة.
 - 4 تقول: "ممتاز! أحسن!".
 - 5 ثم يحصل على التعزيز.
- بعد نجاحه عدة مرات ننتقل تدريجياً إلى مطابقة الألوان والأشكال. ثم المطابقة الضمنية والعلاقات المختلفة.



المطابقة تساعد طفلك على الانتباه، والفهم، والتعلم بشكل أفضل خطوة بخطوة!

التدريب الخامس

صفق عندما تسمع الكلمة أو الرقم المستهدف



الهدف



تنمية الانتباه السمعي والتركيز والقدرة على التمييز بين المثيرات السمعية المختلفة.

أهمية التدريب



يساعد هذا التدريب الطفل على التركيز والاستماع بعناية وانتظار المثير المستهدف قبل الاستجابة، مما بطور مهارات الانتباه السمعي والتحكم بالاندفاع.

فوائد التدريب



- ✓ تحسين الانتباه السمعي.
- ✓ زيادة التركيز لفترات أطول.
- ✓ تنمية مهارة التمييز بين الكلمات والأرقام.
- ✓ تحسين سرعة ودقة الاستجابة.
- ✓ تقليل الاندفاعية والاستجابة العشوائية.
- ✓ تطوير مهارات اتباع التعليمات.

طريقة التطبيق (ABA)



- 1 اختيار مثير مستهدف واحد (رقم، كلمة، حيوان... إلخ).
- 2 شرح التعليمات: "صفق عندما تسمع الرقم 5".
- 3 البدء بسلسلة قصيرة من الكلمات أو الأرقام.
- 4 تعزيز الاستجابة الصحيحة مباشرة.
- 5 زيادة مستوى الصعوبة تدريجياً.

أمثلة عملية

1 الأرقام

1 - 2 - 4 - 6 - 5



صفق عند سماع الرقم 5

2 الحيوانات



صفق عند سماع كلمة "كلب"

3 الألوان



صفق عند سماع اللون "أزرق"

4 الحروف

أ - ب - ج - م



صفق عند سماع حرف "م"

التدرج في التدريب

المستوى الأول

المثير المستهدف يظهر بسرعة وبشكل واضح.



المستوى الثاني

زيادة عدد الكلمات أو الأرقام بين كل استجابة.



المستوى الثالث

زيادة سرعة الإلقاء وخلط فئات مختلفة من المثيرات.



هذا النشاط يجمع بين اللعب والتركيز والانتباه السمعي، ويحول الاستماع إلى لعبة ممتعة وتفاعلية.

التدريب السادس

انتظر حتى ينتهي المؤقت (التايمر)



الهدف



تنمية مهارة الانتظار وتأجيل الحصول على المعزز أو الشيء المحبب لفترة قصيرة ثم زيادة المدة تدريجياً.

أهمية التدريب



يساعد هذا التدريب الطفل على تطوير ضبط النفس، وتقليل الاندفاعية، وزيادة القدرة على الانتظار في المواقف اليومية مثل انتظار الدور أو انتظار الحصول على لعبة أو وجبة أو نشاط مفضل.

فوائد التدريب



- ✓ زيادة مهارة الانتظار.
- ✓ تحسين ضبط النفس.
- ✓ تقليل الاندفاعية.
- ✓ زيادة تحمل التأخير البسيط.
- ✓ تحسين القدرة على اتباع التعليمات.
- ✓ تهيئة الطفل للنجاح في المواقف الاجتماعية والصفية.

طريقة التطبيق (ABA)



- 1 اختيار معزز قوي يحبه الطفل (مثل لعبة ففاعات، حلوى...).
- 2 عرض المعزز أمام الطفل.
- 3 ضبط المؤقت لمدة قصيرة جداً (5 - 10 ثوانٍ).
- 4 إعطاء التعليمات: "انتظر حتى يرن التايمر".
- 5 عند انتهاء الوقت مباشرة يحصل الطفل على المعزز.
- 6 زيادة المدة تدريجياً: 5 ثوانٍ → 10 ثوانٍ → 20 ثانية → 30 ثانية → دقيقة → دقيقتان.
- 7 تعزيز النجاح دائماً (مدح وثناء).

مثال عملي



1	2	3	4	5	6
					
تمسك المعلمة سيارة يحبها الطفل.	تقول: "انتظر حتى يرن التايمر ثم خذ السيارة".	تضبط المؤقت لمدة 10 ثوانٍ.	ينتظر الطفل حتى يسمع صوت التايمر.	عند انتهاء الوقت يحصل على السيارة ويبدأ باللعب بها.	تقول المعلمة: "ممتاز! أحسنت الانتظار".

بعد نجاح الطفل عدة مرات تتم زيادة مدة الانتظار تدريجياً.

التدرج في زيادة مدة الانتظار



يجب أن تكون مدة الانتظار في البداية سهلة وقابلة للنجاح، لأن الهدف هو تعليم الطفل أن الانتظار يؤدي إلى الحصول على ما يحب، وليس حرمانه منه.



التدريب السابع

أشر على تفاصيل الصورة



الهدف

تنمية الانتباه البصري والتركيز ومهارة البحث البصري من خلال تحديد العناصر المطلوبة داخل المشهد.

أهمية التدريب

يساعد هذا النشاط الأطفال ذوي ADHD على زيادة مدة الانتباه والتركيز على التفاصيل المهمة داخل الصورة بدلاً من الانتقال السريع بين المثيرات المختلفة. كما يدعم تطوير مهارات اللغة الاستقبالية، وفهم التعليمات، والانتباه المشترك.

فوائد التدريب



- ✓ زيادة الانتباه البصري.
- ✓ تحسين التركيز على التفاصيل.
- ✓ تطوير مهارة البحث البصري.
- ✓ تحسين فهم التعليمات.
- ✓ زيادة المفردات اللغوية.
- ✓ تطوير الإدراك البصري والتمييز بين العناصر.
- ✓ تهيئة الطفل للمهارات الأكاديمية.

طريقة التطبيق (ABA)

- 1 اختيار صورة تحتوي على مشهد غني بالتفاصيل.
مثل: صالة منزل، حديقة، فصل دراسي، مطبخ أو شاطئ.
- 2 إعطاء تعليمات بسيطة وواضحة:
"أشر إلى الولد الذي يأكل."
- 3 تعزيز الاستجابة الصحيحة مباشرة.
- 4 الانتقال تدريجياً إلى عناصر أكثر صعوبة أو أقل وضوحاً.
- 5 زيادة عدد التعليمات داخل نفس المشهد.

أمثلة على التعليمات



- أشر إلى البنت التي تلعب.
- أشر إلى القطعة.
- أشر إلى الكرة.
- أشر إلى الكرسي.
- أشر إلى البالون.
- أشر إلى الشخص الذي يشرب.
- أشر إلى الشيء الأحمر.

مثال عملي



- 1 تعرض المعلمة صورة لصالة منزل.
- 2 تقول: "أشر إلى الولد الذي يأكل."
- 3 يقوم الطفل بالإشارة إلى الولد.
- 4 تقول: "ممتازاً! ثم تعطي تعليمة جديدة:
"أشر إلى القطعة."
- 5 ثم: "أشر إلى البنت التي تلعب بالليغو."

التدرج في التدريب

المستوى الرابع

تنفيذ عدة تعليمات متتالية داخل نفس المشهد.



المستوى الثالث

الإشارة إلى تفاصيل صغيرة أو عناصر متشابهة.



المستوى الثاني

الإشارة إلى أفعال داخل الصورة.



المستوى الأول

الإشارة إلى عناصر كبيرة وواضحة.



هذا النشاط يجمع بين التركيز، واللغة، والإدراك البصري داخل لعبة ممتعة ومشوقة.

التدريب الثامن

تنفيذ التعليمات من مسافة



الهدف



تنمية مهارة الاستماع للتعليمات وتنفيذها من مسافة مع تطوير الانتباه والتركيز والذاكرة العاملة.

أهمية التدريب



يساعد هذا التدريب الطفل على الاستماع للتعليمات والاختفاظ بها في الذاكرة أثناء الحركة، ثم تنفيذها بشكل صحيح، مما يزيد من استقلاليته ويقلل الحاجة إلى التوجيه المباشر.

فوائد التدريب



- تحسين الانتباه السمعي.
- زيادة التركيز على التعليمات.
- تنمية الذاكرة العاملة.
- تطوير مهارة اتباع التعليمات.
- زيادة الاستقلالية.
- تحسين التحكم بالاندفاع.
- تهيئة الطفل للنجاح داخل الصف والبيئات اليومية.



طريقة التطبيق (ABA)



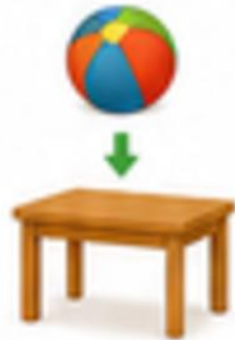
- وضع عدة أشياء في أماكن مختلفة داخل الغرفة.
- وضع أماكن محددة لوضع الأشياء (سلة، صندوق، كرسي...).
- إعطاء تعليمات بسيطة وواضحة.
- تعزيز الاستجابة الصحيحة مباشرة.
- زيادة مستوى الصعوبة تدريجياً من خلال زيادة عدد الخطوات أو المسافة.

أمثلة على التعليمات

هات المكعب
ضعه في الصندوق.



هات الكرة
ضعها على الطاولة.



هات الكتاب
ضعه على الكرسي.



هات القلم
ضعه في السلة.



هات الكلب
ضعه في العبة.



مثال عملي



التدرج في التدريب



1	المستوى الأول	تعليمات واحدة بسيطة. (هات الكرة).
2	المستوى الثاني	تعليمات من خطوتين. (هات الكرة وضعها في السلة)
3	المستوى الثالث	زيادة عدد العناصر والمسافة داخل الغرفة.
4	المستوى الرابع	تعليمات أكثر تعقيداً. (هات القلم وضعه على الطاولة. ثم اجلس على الكرسي).



هذا النشاط يجمع بين الحركة والتفكير والاستماع في الوقت نفسه، مما يجعله فعالاً جداً للأطفال ذوي ADHD.

التدريب التاسع

رغب فقط عندما تسمع كلمة (رغب)



الهدف



تنمية مهارة الانتباه السمعي والتحكم بالاندفاع من خلال تنفيذ النشاط فقط عند سماع كلمة "رغب".

أهمية التدريب



يساعد هذا التدريب الأطفال ذوي ADHD على التوقف والانتظار حتى سماع الكلمة المستهدفة قبل تنفيذ الفعل، مما يقلل من الاندفاعية ويزيد من التركيز والانتباه وفهم التعليمات.

فوائد التدريب



- تحسين الانتباه السمعي.
- تقليل الاندفاعية.
- زيادة التحكم بالاستجابة.
- تدريب الطفل على الانتظار.
- تحسين فهم التعليمات.
- زيادة التركيز أثناء النشاط.
- تهيئة الطفل لاتباع تعليمات الصف والأنشطة الجماعية.

طريقة التطبيق (ABA)



- اختيار نشاط محبوب مثل البازل أو المكعبات.
- وضع القطع أمام الطفل دون السماح بالتركيب.
- شرح القاعدة: "رغب فقط عندما تسمع كلمة رغب".
- قول كلمات مختلفة قبل الأمر (انتظر، جاهز، شوف، رائع...).
- لا نسمح بالتركيب إلا عند سماع كلمة "رغب".
- تعزيز الاستجابة الصحيحة مباشرة عند تنفيذ الأمر.

مثال عملي



1  تضع المعلمة بازل أمام الطفل وتعطيه قطعة.	5  تقول: "انتظر...". لا نسمح بالتركيب.	3  تقول: "شوف...". لا نسمح بالتركيب.	4  تقول: "رغب".	5  يرغب الطفل القطعة في مكانها الصحيح.	6  تقول: "أحسن! رغب! لما سمعت الأمر".
--	---	---	--	---	--

التدرج في التدريب



المستوى الرابع استخدام أفعال أخرى بنفس الفكرة، (صفق، اقفز، لون).	المستوى الثالث زيادة مدة الانتظار قبل الأمر تدريجياً.	المستوى الثاني إضافة كلمات قبل الأمر: "انتظر ... جاهز... رغب".	المستوى الأول استخدام كلمة واحدة واضحة: "رغب".
--	---	--	--



هذا التدريب يحول التحكم بالاندفاع إلى لعبة ممتعة تعتمد على السمع والانتباه والانتظار.

التدريب العاشر

اجمع الحيوانات فقط



الهدف



تتمية مهارة التصنيف والانتباه والتركيز من خلال التمييز بين الفئات المختلفة واختيار العناصر المطلوبة فقط.

أهمية التدريب



يساعد هذا النشاط الأطفال ذوي ADHD على التركيز على الخاصية المهمة في المهمة وتجاهل المشتتات الأخرى. كما تطور مهارات التصنيف والإدراك البصري والمرونة المعرفية، وهي مهارات أساسية للتعلم الأكاديمي والحياة اليومية.

فوائد التدريب



- تحسين الانتباه والتركيز.
- تتمية مهارة التصنيف.
- تطوير الإدراك البصري.
- زيادة القدرة على التمييز بين الفئات المختلفة.
- تقليل التشتت.
- تطوير مهارات التفكير والتنظيم.

طريقة التطبيق (ABA)



- 1 وضع مجموعة متنوعة من المجسمات أو الصور أمام الطفل.
- 2 تتضمن المواد فئات مختلفة مثل: حيوانات، فواكه، وسائل مواصلات، أشكال، ألعاب.
- 3 إعطاء تعليمات واضحة: "اجمع الحيوانات فقط".
- 4 انتظار استجابة الطفل.
- 5 تعزيز الاختيارات الصحيحة مباشرة.
- 6 زيادة مستوى الصعوبة تدريجياً بزيادة عدد العناصر أو الفئات.

أمثلة على المواد



حصان تفاحة سيارة أسد موزة قطرة مكعب كلب كرة

التعليمية

اجمع الحيوانات فقط.



يقوم الطفل بجمع:

ويتجاهل باقي العناصر.

مثال عملي



التدرج في التدريب



المستوى الأول

فئتان فقط (حيوانات وفواكه).



المستوى الثاني

ثلاث فئات مختلفة (حيوانات، فواكه، مواصلات).



المستوى الثالث

زيادة عدد العناصر والمشتتات.



المستوى الرابع

تغيير المطلوب: اجمع الفواكه فقط. اجمع وسائل المواصلات فقط. اجمع الأشكال فقط.



هذا النشاط من أفضل أنشطة ABA لتنمية الانتباه والتصنيف لدى الأطفال ذوي ADHD لأنه يحول التعلم إلى لعبة بحث ممتعة تعتمد على التركيز والاختيار الصحيح.

التدريب الحادي عشر

تتبع الخطوط بالقلم



الهدف



تنمية المهارات الحركية الدقيقة والتحكم بالقلم والانتباه البصري من خلال تتبع الخطوط البسيطة على أوراق العمل.

أهمية التدريب



يساعد هذا النشاط الأطفال ذوي ADHD على تحسين التآزر البصري الحركي، وزيادة التركيز، وتهيئة الطفل لمهارات الكتابة والرسم لاحقًا.

فوائد التدريب



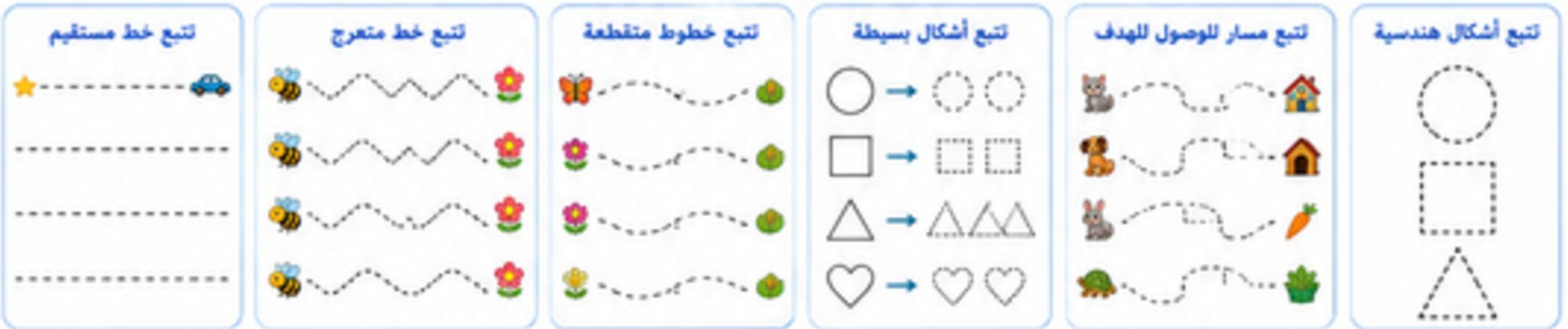
- تحسين مسكة القلم.
- تنمية المهارات الحركية الدقيقة.
- تطوير التآزر البصري الحركي.
- زيادة التركيز والانتباه.
- تحسين التحكم بحركة اليد.
- تهيئة الطفل للكتابة.
- زيادة القدرة على إكمال النشاط حتى النهاية.

طريقة التطبيق (ABA)



- البدء بخطوط بسيطة وواضحة (مثل: خط أفقي، خط عمودي، خط مائل).
- إعطاء تعليمات قصيرة وواضحة: "امشي بالقلم على الخط".
- تقديم المساعدة عند الحاجة.
- تعزيز المحاولات الناجحة مباشرة.
- زيادة مستوى الصعوبة تدريجيًا.

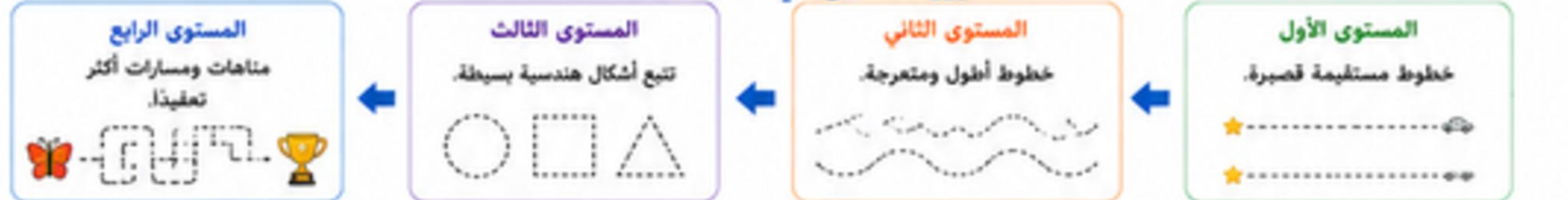
أمثلة على أوراق العمل



مثال عملي



التدرج في التدريب



هذا النشاط من أفضل الأنشطة للأطفال ذوي ADHD لأنه يجمع بين التركيز والانتباه والتحكم الحركي ويهيئ الطفل لمهارات الكتابة الأكاديمية.

التدريب الثاني عشر

تحرك ثم توقف عند الإشارة



الهدف



تنمية مهارة التحكم بالاندفاع والانتباه البصري والاستجابة للتعليمات أثناء الحركة.

أهمية التدريب



يعد هذا النشاط من أفضل الأنشطة للأطفال ذوي ADHD لأنه يدرّب الطفل على إيقاف الحركة فور ظهور المثير المطلوب. فالطفل يتعلم الانتقال بين الحركة والتوقف بشكل منظم، مما يزيد من التحكم الذاتي والانتباه ويقلل الاندفاعية.

فوائد التدريب



- ✓ تحسين التحكم بالاندفاع.
- ✓ زيادة الانتباه البصري.
- ✓ تطوير سرعة الاستجابة.
- ✓ تحسين اتباع التعليمات.
- ✓ تنمية التنظيم الذاتي.
- ✓ تفريغ الطاقة الحركية بطريقة إيجابية.
- ✓ زيادة التركيز أثناء الأنشطة الجماعية.

طريقة التطبيق (ABA)



- 1 تجهيز بطاقة أو ورقة حمراء واضحة.
- 2 شرح القاعدة للطفل: "عندما أرفع اللون الأحمر توقف فوراً".
- 3 إعطاء تعليمات حركية ممتعة.
- 4 رفع البطاقة الحمراء بشكل مفاجئ أثناء النشاط.
- 5 تعزيز الطفل مباشرة عندما يتوقف بسرعة.
- 6 زيادة مستوى الصعوبة تدريجياً.

أمثلة على التعليمات



اركض ... توقف



اقفز ... توقف



امشي ... توقف



ارقص ... توقف



تحرك مثل الأرنب ... توقف



مثال عملي: "اركض"



مثال آخر: "اقفز"



التدرج في التدريب



المستوى الرابع

اللاعب مع مجموعة أطفال في الوقت نفسه. مثال: الجميع يتحرك ويتوقف مع الإشارة.



المستوى الثالث

زيادة سرعة تغيير التعليمات. مثال: تغيير التعليمات بسرعة أكبر.



المستوى الثاني

التبديل بين عدة حركات. مثال: اركض - اقفز - امشي.



المستوى الأول

حركة واحدة مع التوقف. مثال: اركض ... توقف.



هذا النشاط ممتاز للأطفال ذوي ADHD لأنه يجمع بين الحركة والانتباه والتحكم بالاندفاع داخل لعبة ممتعة ومليئة بالنشاط.

التدريب الثالث عشر

انتظر حتى تجمع 3 نجوم ثم خذ المعزز



الهدف



تنمية مهارة الانتظار وتأجيل الحصول على المعزز من خلال إكمال عدد من المهام البسيطة أولاً.

أهمية التدريب



يواجه العديد من الأطفال ذوي ADHD صعوبة في الانتظار وتأجيل الحصول على ما يريدونه بشكل فوري. يساعد هذا النشاط الطفل على فهم أن إكمال المهام البسيطة يؤدي إلى الحصول على المكافأة لاحقاً، مما يطور ضبط النفس والصبر والتحكم بالاندفاع.

فوائد التدريب



- تطوير مهارة إكمال المهام.
- زيادة الدافعية للعمل مقابل المكافأة.
- تحسين ضبط النفس.
- تقليل الاندفاعية.
- زيادة تحمل التأخير.
- تهيئة الطفل لنظام الاقتصاد الرمزي.

طريقة التطبيق (ABA)



- 1 اختيار معزز قوي يحبه الطفل. مثل: لعبة مفضلة، فقاعات الصابون، جهاز لوجي، حلوى أو نشاط محبوب.
- 2 تجهيز لوحة تحتوي على 3 نجوم فارغة.
- 3 شرح القاعدة للطفل: "عندما تجمع 3 نجوم ستحصل على المعزز."
- 4 إعطاء تعليمات بسيطة وسهلة.
- 5 بعد كل استجابة صحيحة يحصل الطفل على نجمة واحدة.
- 6 عند اكتمال 3 نجوم يحصل مباشرة على المعزز.

أمثلة على التعليمات



مثال عملي



التدرج في التدريب



هذا النشاط من أفضل أنشطة ABA للأطفال ذوي ADHD لأنه يعلمهم الانتظار والعمل نحو هدف محدد بدلاً من الحصول على المكافأة بشكل فوري، مما ينمي الصبر والتحكم بالاندفاع بطريقة ممتعة وواضحة.

التدريب الرابع عشر

تعليمات لفظية مركبة من خطوتين

استمع جيداً ونفذ التعليمتين بالترتيب الصحيح



الهدف



تنمية مهارة الاستماع والفهم وتنفيذ تعليمين لفظيتين متتاليتين بالترتيب الصحيح.

أهمية التدريب



يساعد هذا النشاط الأطفال ذوي ADHD على تحسين الذاكرة العاملة، والانتباه السمعي، والقدرة على تنفيذ تعليمات مركبة مما يزيد من استقلاليتهم داخل الصف وفي الحياة اليومية.

فوائد التدريب



- تحسين الانتباه السمعي.
- تنمية الذاكرة العاملة.
- زيادة القدرة على اتباع التعليمات.
- تحسين التسلسل والتنظيم.
- زيادة التركيز أثناء الاستماع.
- تهيئة الطفل للتعليمات الصفية المركبة.
- تحسين الاستقلالية.



طريقة التطبيق (ABA)



- البدء بتعليمتين بسيطتين ومألوفتين للطفل.
- إعطاء التعليم مرة واحدة بصوت واضح.
- انتظار تنفيذ الطفل للتعليمين بالترتيب.
- تقديم التعزيز مباشرة عند الاستجابة الصحيحة.
- زيادة مستوى الصعوبة تدريجياً.

أمثلة على التعليمات المركبة (من خطوتين)



مثال عملي



التدرج في التدريب



هذا النشاط من أفضل أنشطة ABA للأطفال ذوي ADHD لأنه يساعدهم على الاستماع والتذكر والتنفيذ بتسلسل صحيح، وهي مهارات أساسية للنجاح داخل الصف وفي الحياة اليومية.

أختر 2 شيء مرتبطين من بين 10 أشياء أمامك



التدريب السادس عشر

تمارين التواصل البصري - أهم 4 أنشطة من خلال أنشطة ممتعة ومحبة للطفل

طريقة التطبيق (ABA)

- اختر نشاطاً محبباً جداً للطفل.
- اجعل المعزز أو النشاط الممتع قريباً من وجهك.
- عزز أي محاولة للنظر نحو وجهك أو عينيك.
- لا تجبر الطفل على النظر.
- زد من مدة التواصل البصري تدريجياً.



الهدف

زيادة مدة التواصل البصري والانتباه المشترك بين الطفل والمعلم بطريقة طبيعية وممتعة.

أهمية التدريب

يعتبر التواصل البصري من المهارات الأساسية للتعلم والتفاعل الاجتماعي. يساعد الأطفال ذوي ADHD على زيادة الانتباه للمتحدث، وتحسين الاستجابة للتعليمات، وتعزيز التفاعل الاجتماعي والانتباه المشترك.

الأنشطة الأربعة لزيادة التواصل البصري

4 الكرات الملونة



- تمسك المعلمة كرة ملونة أو عدة كرات صغيرة.
- ترمي الكرة أو تدحرجها بشكل ممتع ومتكرر.
- قبل كل رمية تنتظر لحظة قصيرة بالقرب من وجهها.
- عندما ينظر الطفل إليها تقوم برمي الكرة مباشرة.

الهدف:

زيادة التواصل البصري والانتباه المشترك أثناء اللعب.

3 فقاعات الصابون



- تمسك المعلمة فقاعات الصابون قرب وجهها.
- تنتظر لحظة قصيرة.
- عندما ينظر الطفل إلى وجهها أو باتجاهها تتفخ الفقاعات مباشرة.

الهدف:

تعليم الطفل أن التواصل البصري يؤدي إلى الحصول على شيء ممتع.

2 لعبة بيكابو



- تغطي المعلمة وجهها بشال أو قطعة قماش.
- تكشفه فجأة وهي تبسم.
- تكرر اللعبة عدة مرات.
- عندما ينظر الطفل إلى وجهها يتم الاستمرار باللعبة.

الهدف:

زيادة انتباه الطفل للوجه وتعزيز التواصل البصري بطريقة ممتعة.

1 الأغاني والحركات



- تغني المعلمة أغنية يحبها الطفل مع حركات ممتعة.
- تتوقف فجأة لثانية أو ثانيتين.
- عندما ينظر الطفل إلى وجهها تكمل الأغنية مباشرة.

الهدف:

ربط التواصل البصري بحدوث شيء ممتع.

مثال:

أغنية رأس وكتفين أو أي أغنية مفضلة للطفل مع حركات وتمثيل.

التدرج في التدريب

المستوى الرابع



استخدام التواصل البصري بشكل تلقائي أثناء اللعب والتفاعل.

المستوى الثالث



الحفاظ على التواصل البصري أثناء النشاط.

المستوى الثاني



النظر لمدة ثانيتين إلى ثلاث ثوانٍ.

المستوى الأول



النظر للوجه لثانية واحدة.

هذه الأنشطة من أكثر أنشطة ABA استخداماً لتطوير التواصل البصري والانتباه المشترك، لأنها تعتمد على اللعب والممتعة بدلاً من الطلب المباشر من الطفل النظر إلى العينين.

التدريب السابع عشر

انظر إليّ وسمّ ماذا أشعر؟

أنظر إلى وجه الشخص، ثم أخبر ماذا يشعر أو اختر الصورة الصحيحة



الهدف



تنمية مهارة التعرف على المشاعر من خلال تعبيرات الوجه وتطوير الانتباه البصري والتواصل الاجتماعي.

أهمية التدريب



يساعد هذا النشاط الأطفال ذوي ADHD على ملاحظة تعابير الوجه وفهم المشاعر المختلفة لدى الآخرين، وهي مهارة أساسية للتفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات وفهم المواقف اليومية.

فوائد التدريب

- زيادة الانتباه لوجوه الآخرين.
- زيادة فهم المواقف الاجتماعية.
- تنمية مهارة التعرف على المشاعر.
- تنمية المفردات المرتبطة بالمشاعر.
- تطوير التواصل الاجتماعي.
- تطوير التعاطف وفهم الآخرين.
- تحسين التواصل البصري.

طريقة التطبيق (ABA)

- اختيار مجموعة من المشاعر الواضحة.
- تقوم الأم أو المعلمة بتمثيل المشاعر بتعابير الوجه.
- إعطاء التعليمات: "انظر إليّ، ماذا أشعر؟"
- يمكن للطفل الإجابة لفظياً أو اختيار صورة المشاعر المناسبة.
- تعزيز الاستجابة الصحيحة مباشرة.
- الانتقال تدريجياً إلى مشاعر أكثر تنوعاً.

أمثلة على المشاعر



أمثلة عملية



التدرج في التدريب



هذا النشاط من أفضل أنشطة ABA لتنمية المهارات الاجتماعية والانتباه البصري لدى الأطفال ذوي ADHD لأنه يجمع بين التواصل البصري وفهم المشاعر والتفاعل الاجتماعي بطريقة ممتعة وعملية.

التدريب الثامن عشر

سم 5 عناصر من كل مجموعة

استمع للتعليمات ثم سم 5 عناصر تنتمي إلى نفس المجموعة



الهدف

تنمية مهارة الاستدعاء اللفظي والتصنيف من خلال تسمية 5 عناصر من نفس الفئة.

أهمية التدريب

يساعد هذا النشاط الأطفال ذوي ADHD على زيادة الحصيلة اللغوية، وتحسين مهارات التصنيف والتفكير المنظم، وتنمية الذاكرة والاستدعاء والتركيز.

طريقة التطبيق (ABA)

- 1 اختيار فئة واحدة يعرفها الطفل.
- 2 إعطاء التعليمات: "سم 5 عناصر".
- 3 انتظار إجابات الطفل.
- 4 تعزيز كل استجابة صحيحة.
- 5 الانتقال إلى فئات أخرى.
- 6 زيادة مستوى الصعوبة تدريجياً.

فوائد التدريب

- زيادة الحصيلة اللغوية.
- تحسين مهارة التصنيف.
- تنمية الذاكرة والاستدعاء.
- تطوير التفكير المرن.
- زيادة سرعة الوصول للمعلومات.
- تحسين التعبير اللفظي.
- تنمية المهارات الأكاديمية واللغوية.

أمثلة على الفئات (كل مجموعة = 5 عناصر)

5. أدوات المدرسة



- قلم
- دفتر
- ممحاة
- مسطرة
- مقص

4. الملابس



- قميص
- بنطال
- حذاء
- جورب
- قبعة

3. المواصلات



- سيارة
- قطار
- حافلة
- سفينة
- طائرة

2. الفواكة



- تفاحة
- عنب
- موزة
- فراولة
- برتقالة

1. الحيوانات



- أسد
- فيل
- قطة
- كلب

مثال عملي



التدرج في التدريب



هذا النشاط من أفضل أنشطة ABA للأطفال ذوي ADHD لأنه يجمع بين الانتباه واللغة والذاكرة والتصنيف، ويساعد الطفل على تنظيم أفكاره واسترجاع المعلومات بسرعة ودقة.

لمحة عن محتوى كورس ADHD

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 والجداول 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





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 ريف التري ABA



www.maharat-rt.com

www.maharat-rt.com

وسائل وبطاقات لتنظيم الروتين



الروتين اليومي بطاقات الولد



35 بطاقة
النظافة الشخصية
الخروج للأماكن العامة
التفاعل الاجتماعي

my
DAILY
ROUTINE



www.maharat-rt.com

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
واجب



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
- ☒ أتحدث بهدوء
- ☒ أنتظر دوري
- ☒ أتعاون مع أصدقائي
- ☒ أنا أتزم بقواعدي

جدول السلوك

مهامي وسلوكي اليومي

الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
☒	☒	☒	☒	☒	احترم الآخرين
☒	☒	☒	☒	☒	استمع جيداً
☒	☒	☒	☒	☒	أتحدث بهدوء
☒	☒	☒	☒	☒	أنتظر دوري
☒	☒	☒	☒	☒	أتعاون مع الآخرين

كل النجوم = يوم رائع!

بطاقة التذكير

قل من فضلك
وشكراً



أحافظ على
النظافة



أنتظر دوري



احترم الآخرين



عجلة الخيارات



أختار الخيار الصحيح

قصة اجتماعية

ذهب أحمد إلى
الحديقة



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

الاسم: _____

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



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**
الأحظ السلوك بهدوء


ألاحظ ما يحدث دون مقاطعة أو عصبية لأفهم الموقف أولاً.


- 2**
أحافظ على هدوئي


أنتفخ بعمق وأنفخ بصوت هادئ، فهذا يساعدني 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**
أحدد السلوك غير المناسب


أوضح للطفل أن السلوك غير مناسب وليس مقبولاً.


- 6**
أرشد للحل البديل


أقترح سلوكاً مناسباً يمكنه فعله بدلاً من السلوك غير المناسب.


- 7**
نتفق على خطة


نتفق معاً على ما سيفعله الطفل في المواقف المشابهة مستقبلاً.


- 8**
أطبق العواقب المنطقية


أطبق عواقب منطقية ومرتبطة بالسلوك وليس عقوبة قاسية.


- 9**
أشجع وأعزز السلوك الإيجابي


أشجع الطفل عندما يستخدم السلوك المناسب.


- 10**
أتابع وأقيم التقدم


أتابع التقدم وأحتفل بنجاحاته وأعدل الخطة عند الحاجة.



تذكر 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



1



اعرض الشيء
المفضل ولا تعطه
مباشرة

2



اسأله يهدوء:
"ماذا تريد؟"

3



لقنه نموذج الطلب
الصحيح مثل:
"أريد العصير"
ويكرره الطفل

4



عزز الطلب
مباشرة
وأعطه الشيء

5

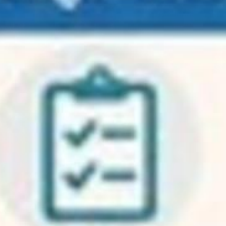


كرر المحاولة
مع أشياء
مختلفة

✨ 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



نوقف
الرمي بهدوء

2



جهّز سلة أو
مكان مخصص

3



علّمه:
الأشياء نضعها
في السلة

4



برافوا!
شاطر!

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 وأستمع

WORK TIME → BREAK TIME → تكرار العمل والاستراحة

مثال لتنظيم الوقت

WORK TIME: 5 MIN (أعمل 5 دقائق)

BREAK TIME: 2 MIN (أستريح 2 دقائق)

انتهيت

لقد انتهيت

جاهز

أنا جاهز للبدء

إشارات الجلسة
تساعدني على معرفة الوقت والانتقال بهدوء



أخضر	أصفر	أحمر
مسموح / ابدأ وقت العمل أركز وأعمل	تحذير / استعد بالي وقت قصير استعد للانتقال	توقف / انتهى انتهى الوقت توقف عن النشاط
لنبدأ العمل!	بالي دقيقة واحدة!	توقف الآن!

كيف أستخدم 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 بشئ 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	خمسة	سنة	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	سلوك صحيح
ممنوع الهروب من الجلسة	انتظر التايمر ليبن وأذهب للاستراحة
الهروب لا يساعدني ويزعج الآخرين	الانتظار يساعدني وأذهب للاستراحة بهدوء

أنا أختار السلوك الصحيح كل يوم!

First and Then
ماذا يجب أن أفعل؟

First → Then

First TASK → Then REWARD

يوم: _____ جدول المهام اليومية

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

بطاقة مكافأة

أحسننت!

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



www.maharat-rt.com

مناطق المشاعر



بطاقات المشاعر



وسائل التعلم والتنظيم

مقياس المشاعر

كيف أشعر الآن؟



بطاقة استراتيجية التهدئة

عندما أشعر بالغضب أو التوتر
أستطيع أن:



www.maharat-rt.com

بطاقة أفكار إيجابية

أستطيع أن أفعل ذلك!



عجلة المشاعر



أختار الخيار الصحيح

دفتر المشاعر اليومي



بطاقات المواقف والحلول



فوائد هذه الأدوات



فهم المشاعر
والتحكم بها



تنمية الثقة
بالنفس



تحسين العلاقات
الاجتماعية



زيادة التركيز
والتعلم



تجنب المشاكل
واتخاذ قرارات أفضل



نتعلم أفضل .. نعيش بسهولة .. نصنع مجتمعا سعيدا

متوفرة
بالعربية والإنجليزية

E EN



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

٣

ثلاثة

عربي

3

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 واللفوي



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



تعليم

متوفرة
بالعربية والإنجليزية

ع

EN



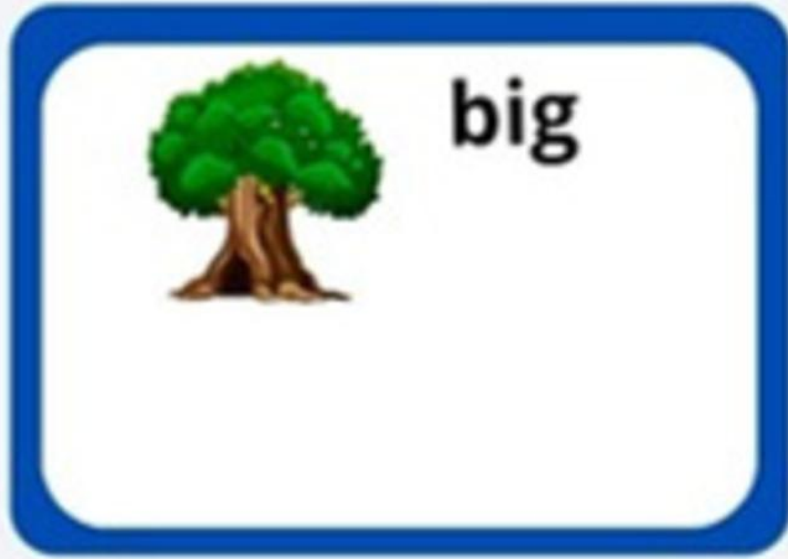
www.maharat-rt.com



تعلم أفضل .. تواصل أفضل .. مستقبل أفضل



وسائل للمطابقة والإدراك



2 



1 



4 



3 



6 



5 



8 



7 

قصص بالذكاء الاصطناعي

⋮ Q قصص مهارات اجتماعية → رسم «سريري» من «موسم» و«اس».. 87 مشاهدة • قبل سنة واحدة	 3:48
⋮ كيف ابدأ التواصل مع الآخرين رهدف الترزي ABA (توحد واض.. 10 مشاهدات • قبل سنة واحدة	 1:40
⋮ المساعدة رهدف الترزي ABA (توحد واض.. 20 مشاهدة • قبل سنة واحدة	 2:29
⋮ قصة قوانين الفصل رهدف الترزي ABA (توحد واض.. 43 مشاهدة • قبل سنة واحدة	 2:20
⋮ هل من الممكن أن ألعب رهدف الترزي ABA (توحد واض.. 25 مشاهدة • قبل سنة واحدة	 1:09
⋮ الانتظار رهدف الترزي ABA (توحد واض.. 35 مشاهدة • قبل سنة واحدة	 1:59
⋮ أعطيني رهدف الترزي ABA (توحد واض..	

قصص بالذكاء الاصطناعي

⋮ Q قصص مهارات اجتماعية → رسم «سوري» ... «سوري» ... «سوري» .. 87 مشاهدة • قبل سنة واحدة	 3:48
⋮ كيف ابدأ التواصل مع الآخرين رهدف الترزي ABA (توحد واض.. 10 مشاهدات • قبل سنة واحدة	 1:40
⋮ المساعدة رهدف الترزي ABA (توحد واض.. 20 مشاهدة • قبل سنة واحدة	 2:29
⋮ قصة قوانين الفصل رهدف الترزي ABA (توحد واض.. 43 مشاهدة • قبل سنة واحدة	 2:20
⋮ هل من الممكن أن ألعب رهدف الترزي ABA (توحد واض.. 25 مشاهدة • قبل سنة واحدة	 1:09
⋮ الانتظار رهدف الترزي ABA (توحد واض.. 35 مشاهدة • قبل سنة واحدة	 1:59
⋮ أعطيني رهدف الترزي ABA (توحد واض..	 1:59

شكرًا لاستخدامكم هذه الأنشطة
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 رHF الترزي ABA
www.maharat-rt.com



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



رHF الترزي ABA



رHF الترزي ABA



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



00971544393591