

كتيب

دليل عملي
لأمهات أطفال
التوحد

كيف أساعد طفلي على التعلم؟

تطبيق مبادئ ABA في الروتين اليومي
خطوة بخطوة... بثقة وبساطة

تواصل
أفضل

خطوات
واضحة

تركيز على
الهدف

تعزيز كل
إنجاز



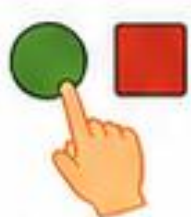
لا تبحثي عن
الكمال من أول مرة...
بل عن تقدم
بسيط يتكرر
كل يوم.



مهارات الطفل ... تصنع في اللحظات اليومية البسيطة



التواصل
والطلب



اتباع
التعليمات



التكرار
والروتين



تسلسل
الخطوات



التعزيز
الإيجابي



استقلالية
ومهارات حياة

دليل عملي للأمهات
لتطبيق ABA في المنزل



أنب المعلمة الأولى لطفلك...
ونحن معك في كل خطوة





MAHARAT-RT
تدريب - تطوير - إبداع



هذا الكتيب

هدية مجانية

من كورس

المهارات الاستقلالية



أنشطة من
الحياة اليومية
لتنمية المهارات الاستقلالية



لبس الملابس



تناول الطعام



غسل اليدين



استخدام الحمام



تنظيف الأسنان



ترتيب الألعاب

أنشطة عملية ممتعة
من الحياة اليومية



ويحتوي على مجموعة من

أنشطة الحياة اليومية

لتنمية مهارات الطفل الاستقلالية

بطريقة عملية وممتعة.



وللإستفادة من محتوى الكورس

ننصحكم بشراء كورس المهارات الاستقلالية بشكل كامل

والعمل عليه بشكل منظم.



الكورس الكامل يتضمن:



فيديوهات
شرح نظري
مبسطة



فيديوهات
تدريب عملي
وتطبيقات يومية



كتيبات عملية
مصورة للأم
خطوة بخطوة



كتيبات وأنشطة
تدريبية للطفل



جداول بصرية
بالعربية
والإنجليزية



ملفات ووسائل
تعليمية جاهزة
للطباعة



الاستمرارية والتنظيم هما مفتاح اكتساب الطفل
المهارات الاستقلالية



www.maharat-rt.com





MAHARAT-RT

تدريب - تطوير - إبداع

محاوِر كورس المهارات الاستقلالية

رحلة متكاملة لمساعدة الطفل على
أكتساب المهارات اليومية خطوة بخطوة.



المهارات
الاستقلالية
وتحليلها

تحليل المهارات الأساسية
وتحديد الأولويات لبناء
خطة تدريب فعالة.

تدريبات الأكل
المستقل والاعتماد
على النفس

خطوات عملية لتعليم الطفل
الأكل والشرب بمفرده
بشكل صحيح وآمن.



تدريب الحمام
خطوة بخطوة

خليل عملي متكامل لتعليم
الطفل استخدام الحمام
بنجاح واستقلالية.

تدريب ارتداء
وخلع الملابس

تدريبات منظمة ومبسطة
لتعليم الطفل اللباس
والخلع والاستقلالية
في العناية بنفسه.



تدريبات
الاندفاعية
والانتظار

استراتيجيات عملية لتفليل
الاندفاعية وتنمية مهارة
الانتظار وضبط النفس.

الكتيبات العملية
والتطبيقات المنزلية

كتيبات تدريبية عملية وأنشطة
جاهزة للتطبيق في المنزل
لتثبيت المهارة.



الجدول البصرية
للمهارات اليومية

جدول بصرية جاهزة تساعد الطفل
على فهم الروتين وتنفيذ المهام
اليومية بسهولة.



هدية مجانية
داخل الكورس

ملفات وكتيبات مجانية
لدعم تدريب طفلك
في كل خطوة.

خطوة صغيرة اليوم...
أستقلالية أكبر غداً



فيديوهات عملي و نظري مسجلة في الكورس

المهارات الاستقلالية وتحليلها

تدريبات الأكل المستقل و...

تدريب الحمام

تدريب ارتداء الملابس دليل...

الاندفاعية وتدريبات الانتظار

تدريبات الأكل المستقل و...

دليل تدريبات الأكل المستقل

الدرس 2

الدرس 3

الدرس 4

الدرس 5

تدريب الحمام

الدرس 1

الدرس 2

الدليل العملي لتدريب الحمام

اختبار

بنك المحتوى

Interact

الملابس دليل...

تدريبات الانتظار

المهارات الاستقلالية وتحليلها

الدرس 1

دليل الكورس

الدرس 2

تحليل المهارات الاستقلالية بشكل مصور

الدرس 3

الدرس 4

الجدول البصرية باللغة العربية للمهارات

الدرس 5

تدريب عملي

الاندفاعية وتدريبات الانتظار

الدرس 1

دليل تدريبات الاندفاعية وتعلم الصبر

سلوك لمس المناطق الخاصة

كثيبات ادراكية للمهارات الاستقلالية



كورس المهارات الاستقلالية الشامل

برنامج متكامل لتدريب طفلك على المهارات اليومية خطوة بخطوة



فيديوهات شرح نظري
شرح مبسط ومنظم
للأهل والأخصائيين



فيديوهات تدريب عملي
تطبيقات عملية من
الحياة اليومية



كتيبات تدريبية للأم
أدلة عملية خطوة بخطوة
لتطبيق المهارات



كتيبات وأنشطة للطفل
أنشطة ممتعة وبسيطة
لتعزيز الاستقلالية



جداول بصرية
جداول جاهزة للطباعة
تنظم الروتين اليومي



كتيبات تعليمية
ملفات ووسائل تعليمية متنوعة
في مجال الاستقلالية



كل ما تحتاجه
لتدريب طفلك على المهارات الاستقلالية...

في مكان واحد



www.maharat-rt.com



MAHARAT-RT
تدريب - تطوير - إبداع



كتيبات عملية

داخل كورس المهارات الاستقلالية

لأن مشاهدة الفيديو وحدها قد لا تكون كافية...
قمنا بإضافة كتيبات تدريبية مصورة تساعد الأم والأخصائي
على التطبيق خطوة بخطوة في المنزل.



دليل عملي
مصور للأم



خطوات تطبيقية
واضحة



وسائل وجدول
جاهزة للاستخدام



أنشطة من الحياة
اليومية



ليست مجرد ملفات...
بل أدلة عملية تساعدك على تطبيق
المهارات الاستقلالية مع طفلك بسهولة.



www.maharat-rt.com



الجدول البصرية والملفات التعليمية داخل كورس المهارات الاستقلالية

لأن الطفل يتعلم بشكل أفضل عندما يرى المهارة أمامه...
قمنا بإضافة أدوات تعليمية مصورة تساعد الطفل
على الفهم والتطبيق خطوة بخطوة.

جداول بصرية
بالعربية والانجليزية



كتيبات للمهارات
الاستقلالية



قوانين بصرية
للسلوك داخل المجال الاستقلالي



بطاقات الروتين اليومي
للمنزل والمركز



وسائل وأنشطة للمهارات الاستقلالية
جاهزة للطباعة والاستخدام



جداول بصرية
بالعربية والإنجليزية



قوانين سلوكية
مصورة وواضحة



بطاقات للروتين
اليومي



وسائل للمهارات
الاستقلالية



ملفات جاهزة
للطباعة والاستخدام



ملفات وجدول جاهزة للطباعة تساعد الطفل
على الفهم، التوقع، والاستقلالية.



www.maharat-rt.com

تدريبات القوانين باللغتين عربي انجليزي



أنتظر في الطابور بهدوء (Wait quietly in line)



أصرخ ولا أنتظر (Shout and do not wait)



أرمي الوسخ على الأرض (Throw trash on the ground)



أرمي الوسخ في السلة (Throw trash in the bin)



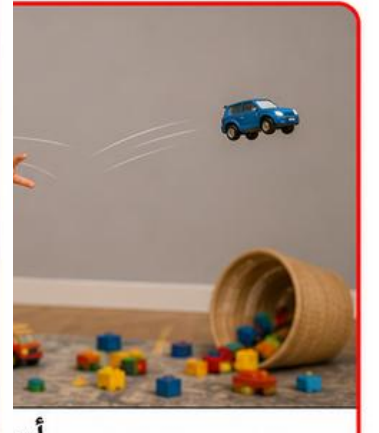
أخذ الأشياء دون
سؤال (Take things without asking)



أغلق الباب بهدوء
(Close the door gently)



أصفق الباب بقوة
(Slam the door)



أرد
(S)



أرتب ألعابي بعد الانتهاء
(Put my toys away)



أترك ألعابي مبعثرة
(Leave my toys on the floor)



ألعب بالرمل والصلصال
(Play with sand and play dough)



أرتدي ملابس نظيفة
(Wear clean clothes)



أقف عند الشارع
(Stop at the street)



أبقى مع عائلتي
(Stay close to my family)



أأكل بالملعقة والشوكة
(Eat with a spoon and fork)



أأكل بيدي وأوسخ ملابسي
(Eat with my hands and make my clothes dirty)



ألعب مع صديقي
(Play with my friend)



أأخذ الألعاب كلها لنفسي
(Keep all the toys to myself)

الجدول البصرية للمهارات الاستقلالية



MAHARAT-RT
تدريب - تطوير - إبداع

جدول ارتداء الملابس

5 أزرر القميص أو أغلق السحاب.	4 ألبس القميص.	3 ألبس البنطال.	2 ألبس الملابس الداخلية.	1 أحضر ملابسي.
  ☐	  ☐	  ☐	  ☐	  ☐
10 انتهيت من ارتداء ملابسي.	9 أصبحت ملابسي مرتبة.	8 أنظر في المرآة.	7 ألبس الجوارب.	6 أرتب ملابسي.
  ☐	  ☐	  ☐	  ☐	  ☐

كل خطوة أنجزها تقربني من يوم رائع ومستقل. ♥



MAHARAT-RT
تدريب - تطوير - إبداع

جدول

2 أنظر في المرآة.	1 أحضر المشط.
  ☐	  ☐
7 أضع المشط في مكانه.	6 أرتب شعري جيداً.
  ☐	  ☐

كل خطوة أنجزها تقربني من يوم رائع ومستقل. ♥



MAHARAT-RT
تدريب - تطوير - إبداع

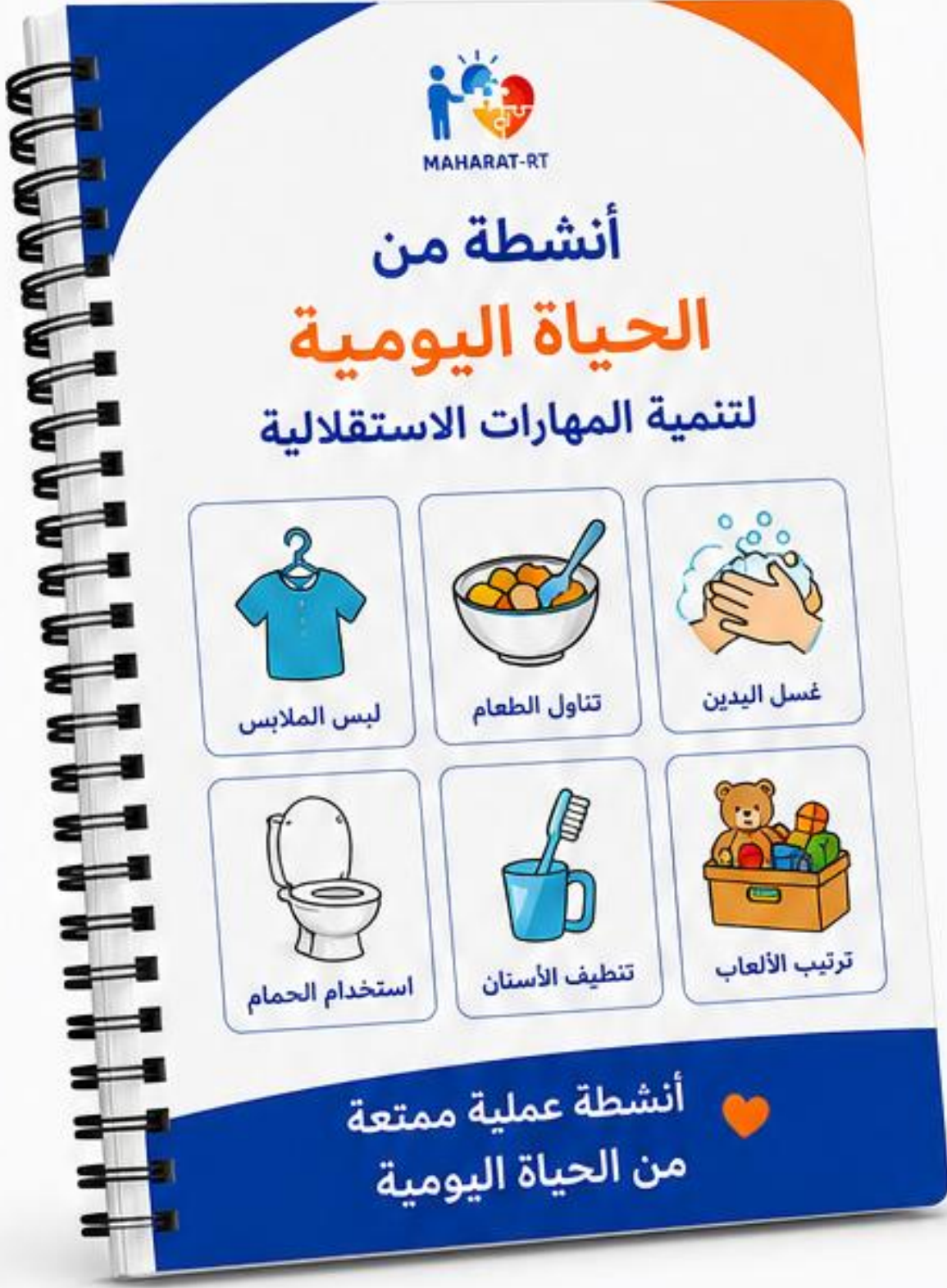
1 أستيقظ من النوم.
  ☐
6 أنظف أسناني
  ☐

  ☐	  ☐	  ☐	  ☐	  ☐
--	--	--	--	--

كل خطوة أنجزها تقربني من يوم رائع ومستقل. ♥

وأحمل حقبتي	الطهور.	شعري	ملابسي	أسناني
  ☐	  ☐	  ☐	  ☐	  ☐

كل خطوة أنجزها تقربني من يوم رائع ومستقل. ♥



هذا الكتيب



هدية مجانية

من كورس

المهارات الاستقلالية

ويحتوي على مجموعة من

أنشطة الحياة اليومية

لتنمية مهارات الطفل الاستقلالية

بطريقة عملية وممتعة.



وللإستفادة من محتوى الكورس

ننصحكم بشراء كورس المهارات الاستقلالية بشكل كامل

والعمل عليه بشكل منظم.



الكورس الكامل يتضمن:



فيديوهات
شرح نظري
مبسطة



فيديوهات
تدريب عملي
وتطبيقات يومية



كتيبات عملية
مصورة للأم
خطوة بخطوة



كتيبات وأنشطة
تدريبية للطفل



جداول بصرية
بالعربية
والإنجليزية



ملفات ووسائل
تعليمية جاهزة
للطباعة



الاستمرارية والتنظيم هما مفتاح اكتساب الطفل

المهارات الاستقلالية



www.maharat-rt.com

مهارات أساسية يجب تعلمها داخل جلسات ABA

لنراها في الحياة اليومية

كل مهارة يتعلمها الطفل داخل الجلسة...
يجب أن يستطيع استخدامها خارج الجلسة أيضاً.



هدفنا

مهارة يتعلمها الطفل
داخل الجلسة...
يستخدمها في
الحياة اليومية

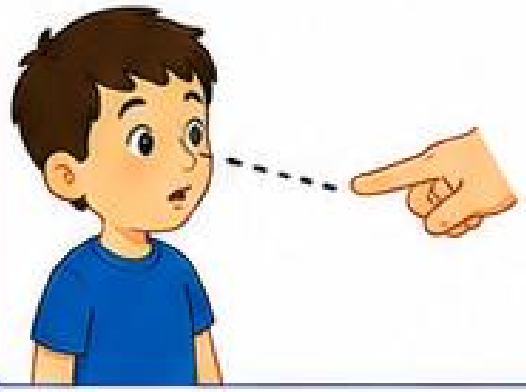
1 التواصل والطلب

حتى يطلب احتياجاته
بدل البكاء أو الصراخ.



2 الانتباه المشترك

حتى ينتبه عند سماع اسمه،
وينظر إلى ما تشير إليه.



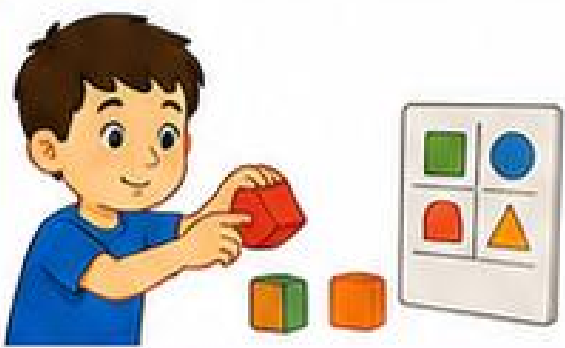
3 اتباع التعليمات

حتى ينفذ التعليمات اليومية
مثل: اجلس، أحضر،
افتح، أغلق.



4 المطابقة والتصنيف

حتى يرتب أغراضه
ويصنفها في المنزل.



5 التسمية

حتى يسمي الأشخاص،
والأدوات، والطعام،
والملايس، وأجزاء الجسم.



6 التقليد

لأن الطفل يتعلم كثيراً
من المهارات الجديدة
عن طريق تقليد الآخرين.



7 المفاهيم الأساسية

مثل: فوق / تحت، داخل / خارج،
كبير / صغير، فاضي / مليان،
نظيف / متسخ.



8 الانتظار

حتى يستطيع الانتظار
في المواقف اليومية
دون انزعاج شديد.



9 الاستقلالية

مثل الأكل، واللبس، وترتيب
الأغراض، والنظافة الشخصية.



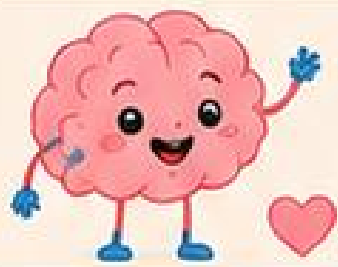
10 اللعب المناسب

لأن اللعب هو أساس
التعلم والتفاعل
الاجتماعي.



تذكر...

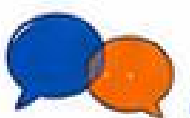
إذا لم تُستخدم المهارة في الحياة اليومية...
فلن يتحقق التعميم.



النجح الحقيقي في ABA ليس أن ينجح الطفل داخل الجلسة فقط،
بل أن يستخدم المهارة تلقائياً في البيت، والمدرسة، وكل مكان.



فوائد تعليم المهارات الأساسية



تحسين التواصل
والتفاعل



زيادة الاستقلالية
والاعتماد على الذات



تحسين السلوك
والتقليل من المشكلات



تعزيز العلاقات
الاجتماعية



تحقيق النجاح في
الاماكن المختلفة

مع التكرار والدعم الصحيح... تتحول المهارة إلى عادة يومية.





إذا لم يستجب طفلك من أول مرة... لا تتوقفي.

كيف أساعد طفلي على التعلم؟

تطبيق مبادئ ABA في الروتين اليومي يساعد
طفلك على التعلم والتطور خطوة بخطوة.



تذكّر...

- لا نبحث عن الكمال من أول مرة.
- بل عن تقدم بسيط يتكرر كل يوم.
- كل طفل يتعلم بطريقته الخاصة.

لا تفعل



لا تكرر السؤال
عشر مرات.



لا تنفذ المهمة
بدل الطفل مباشرة.



لا تنتقل إلى هدف جديد
قبل إتقان الحالي.



لا تطل الجلسة إذا بدأ الطفل
يفقد التركيز.

خطوات نجاح



1 ابدأ بالمساعدة

إذا لم يستطع طفلك تنفيذ النشاط،
ساعده جسديًا بوضع يدك فوق يده،
ثم نفذ المهمة معًا.



2 خفف المساعدة تدريجيًا

لا تستمر بالمساعدة الكاملة.
خففها خطوة بخطوة حتى يصبح
الطفل قادرًا على التنفيذ بنفسه.



3 كرر نفس النشاط يوميًا

التعلم يحتاج إلى تكرار.
كرر نفس النشاط عدة أيام حتى
يصبح جزءًا من روتين الطفل.



4 أعط تعليمات واضحة

استخدم جملة قصيرة ومباشرة
مثل: ضع الكوب، افتح الباب،
أعطني الملعقة.



5 أشر أثناء إعطاء التعليمات

عندما تقول: "أعطني الكوب"،
أشر إلى الكوب ليسهل على الطفل
فهم المطلوب.



6 عزز كل محاولة

حتى لو احتاج الطفل إلى مساعدة،
امدحه أو قدم له التعزيز المناسب
بعد كل محاولة ناجحة.



7 ركز على هدف واحد

لا تعلم أكثر من مهارة جديدة
في الوقت نفسه.
كرر نفس الهدف حتى يتقنه الطفل.



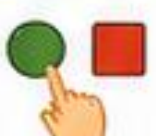
8 اجعل التدريب ممتعًا

ابتسم، العب، وشجع الطفل.
التعلم يكون أفضل عندما يشعر
الطفل بالراحة والسعادة.

مهارات ABA التي نعلمها في الروتين اليومي



التواصل والطلب



اتباع التعليمات



التقليد



تسلسل الخطوات



المفاهيم



الاستقلالية

كل موقف يومي هو فرصة لتعميم المهارات التي يتعلمها الطفل داخل جلسات ABA.



الانتظار
مهارة مهمة
تساعد الطفل
على النجاح في
كل مواقف الحياة

روتينات يومية لتعليم الانتظار

حوّل كل لحظة في يومك إلى فرصة لتعلّم الانتظار...
خطوات بسيطة... نتائج مذهلة!

1 قبل تقديم الطعام



- ضع الطبق أمام الطفل.
- قل: "انتظر".
- انتظر 3 ثواني ثم قدّم الطعام.
- زد المدة تدريجياً.

3 ثواني

2 قبل فتح العصير



- أعطه العصير مغلقاً.
- قل: "انتظر".
- بعد ثواني افتحه له.

5 ثواني

3 قبل فتح الباب



- قف عند الباب.
- قل: "انتظر".
- ثم افتح الباب.
- عندما يهدأ.

5 ثواني

4 قبل النزول للعب



- قف عند الباب أو السيارة.
- انتظر حتى يسمع: "بيلا".

10 ثواني

5 عند السوبرماركت



- انتظر حتى تنتهي الأم من الدفع.
- ثم استلم الكيس.

15 ثواني

6 قبل النزول من للسيارة



- لا ينزل حتى يسمع: "تفضل".

10 ثواني

7 قبل فتح الهدية



- ضع الهدية أمام الطفل.
- اطلب منه الانتظار لعدة ثواني.
- ثم اسمح له بفتحها.

10 ثواني

8 أثناء اللعب



- انتظر دورك قبل أخذ اللعبة.
- تبادل الأدوار مع الأم.
- أو الأخ.

15 ثواني

9 وقت القصة



- انتظر حتى تنتهي الصفحة.
- ثم اقلب الصفحة التالية.

10 ثواني

10 وقت الوجبة الخفيفة



- ضع البسكويت أمامه.
- انتظر.
- ثم قل: "خذ".

5 ثواني

11 وقت الاستحمام



- انتظر حتى تجهز المنشفة.
- ثم ابدأ الاستحمام.

10 ثواني

12 وقت الرسم



- انتظر حتى تفتح الألوان.
- أو حتى توزع الأدوات.

10 ثواني

13 أثناء الطبخ



- انتظر حتى ينضج الطعام.
- ثم تذوقه.

20 ثواني

12 عندما تتحدث الأم



- علمه أن ينتظر حتى تنتهي الأم من كلامها.
- ثم يطلب ما يريد.

10 ثواني

15 في العيادة



- انتظر حتى ينادى اسمك.
- ثم ادخل.

15 ثواني

كيف نعلّم الانتظار؟



ابدأ بـ 2-3 ثواني فقط.



استخدم مؤقتاً بصرياً أو غذا تنازلياً إذا احتاج الطفل.



عزز الطفل مباشرة بعد نجاحه في الانتظار.



زد مدة الانتظار تدريجياً مع النجاح.



درب الطفل على الانتظار في مواقف مختلفة يومياً حتى يعمّق المهارة.



تحل بالصبر والهدوء، وثق أن كل ثانية صغيرة تقرب طفلك من الاستقلال.

تذكّر...

الانتظار ليس سهلاً في البداية... لكن بالممارسة والتعزيز يصبح عادة جميلة ترافق طفلك في حياته كلها.



مع التكرار والدعم الصحيح... تتحول عادة الانتظار إلى مهارة للحياة.

عند فتح البراد

حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع... وعمّم المهارات في كل لحظة

قول: افتح
أو أشر لي

أنشطة عملية



طابق الفواكه المتشابهة

التفاح مع التفاح
الموز مع الموز
البرتقال مع البرتقال



ضع البيض

في المكان
المخصص له.



رتّب علب العصير

بجانب بعضها
حسب النوع.



أعد الأطعمة

إلى أماكنها
الصحيحة.

افتح



قبل فتح البراد

شجّع الطفل على طلب
المساعدة بكلمة "افتح"
أو بالإشارة أو ببطاقة
التواصل.

مهارات ABA التي نعلمها في الروتين اليومي



المطابقة



التواصل والطلب



اتباع التعليمات



التصنيف



الاستقلالية

كل موقف يومي هو فرصة لتعميم المهارات التي يتعلمها الطفل داخل جلسات ABA.

عند سلة الغسيل

حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع... وعمّم المهارات في كل لحظة.

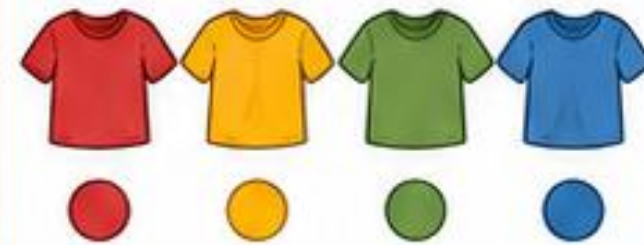


أنشطة عملية



طابق الجوارب المتشابهة

اجمع كل زوج من الجوارب المتشابهة معًا.



صّف الملابس حسب اللون

ضع الملابس من نفس اللون معًا.



صّف الملابس حسب النوع

- القمصان
- البناتيل
- الجاكيتات
- الجوارب.



اتبع التعليمات

- ضع القميص في السلة.
- أعطني الجورب.
- ضع البنطال في السلة.
- أحضر الجاكيت.

مهارات ABA التي نعلمها في الروتين اليومي



المطابقة



التصنيف



اتباع التعليمات



التسمية



الاستقلالية

كل موقف يومي هو فرصة لتعميم المهارات التي يتعلمها الطفل داخل جلسات ABA. ★

عند خزانة الملابس

حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع... وعمّم المهارات في كل لحظة.



أنشطة عملية



اطلب فتح الخزانة

شجّع الطفل على طلب المساعدة بكلمة "افتح" أو بالإشارة أو ببطاقة التواصل قبل فتح الخزانة.



اختر بين خيارين

اعرض على الطفل قطعتين من الملابس واسأله: "أي واحدة تريد؟؟" ودعه يختار بالطريقة المناسبة له.



طابق الملابس

طابق القميص مع البنطال المناسب. وطابق الجوارب المتشابهة معًا.



ارتدِ ملابسك

قدّم أقل قدر ممكن من المساعدة. شجّع الطفل على إكمال خطوات ارتداء الملابس بنفسه.

مهارات ABA التي نعلمها في الروتين اليومي



التواصل والطلب



الاختيار



المطابقة



اتباع التعليمات



الاستقلالية



مهارات العناية بالذات

كل موقف يومي هو فرصة لتعميم المهارات التي يتعلمها الطفل داخل جلسات ABA. ★



عند وجبة الطعام



حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع... وعمّم المهارات في كل لحظة.



أدوات الطعام



ملعقة شوكة سكين آمنة صحن كوب

أنشطة عملية



اطلب الطعام

شجع الطفل على طلب الطعام بالكلمة أو الإشارة أو بطاقة التواصل قبل تقديم الطعام.



استخدم أدوات الطعام

شجع الطفل على إمساك الملعقة والشوكة واستخدام سكين آمنة لتقطيع الطعام.



اسكب الطعام

دع الطفل يسكب الطعام (شوربة، سلطة، أرز...) في صحنه بمساعدة بسيطة.



صب الماء

شجع الطفل على صب الماء في الكوب بنفسه.



سمم الأكل والأدوات

درّبه على تسمية الطعام والأدوات: ملعقة، شوكة، كوب، ماء، خبز، أرز، تفاحة... وغررها.



اتبع التعليمات

• اجلس. • كل. • اشرب. • حرك الملعقة. • أعطني الشوكة. • ضع الكوب على الطاولة.



انتهي من الوجبة

• ضع الصحن في المغسلة. • ارم المنديل. • امسح الطاولة. • ادفع الكرسي إلى مكانه.

مهارات ABA التي نعلمها في الروتين اليومي



التواصل والطلب



الاختيار



اتباع التعليمات



المهارات الحركية الدقيقة



الاستقلالية



مهارات العناية بالذات

كل موقف يومي هو فرصة لتعميم المهارات التي يتعلمها الطفل داخل جلسات ABA. ★



وقت أدوات المطبخ

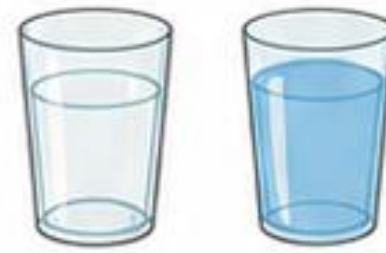


حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع... وعمّم المهارات في كل لحظة.

أنشطة عملية

فاضي أم مليان؟



يسأل الطفل ويشير إلى
الكأس الفاضية
والكأس المليانة.

كبير أم صغير؟



صنف الأدوات حسب
الحجم: كبير وصغير.

نظيف أم متسخ؟



أشّر إلى الصحن النظيف
والصحن المتسخ.

أين نضع؟



أين نضع كل شيء؟
• الأكل في الثلاجة.
• الصحن المتسخ في الحوض.
• مرتبان المربي في الدولاب.

تتبع التعليمات



• أعطني الكأس المليانة.
• أعطني الملعقة الصغيرة.
• ضع الصحن في الحوض.
• ضع الجاير في الثلاجة.

صنف الأدوات



• صنف الأدوات حسب:
• الحجم (كبير / صغير).
• الاستخدام (للشرب / للأكل).
• النظافة (نظيف / متسخ).

مفاهيم وأحجام

فاضي



مليان



كبير



صغير



كبيرة



صغيرة



مهارات ABA التي نعلمها في الروتين اليومي



التواصل والطلب



التمييز



التصنيف



اتباع التعليمات



المفاهيم



الاستقلالية

كل موقف يومي هو فرصة لتعميم المهارات التي يتعلمها الطفل داخل جلسات ABA.



وقت أدوات المطبخ

حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA



اربط أهداف الجلسة بالواقع... وعمّم المهارات في كل لحظة.



أنشطة عملية



مفهوم فاضي / مليان
شجّع الطفل على التمييز بين الأدوات الفارغة والأدوات المليئة.



كبير / صغير
صنّف الأدوات إلى كبير وصغير.



أين نضع كل شيء؟
درّب الطفل على وضع كل شيء في مكانه الصحيح.



تسمية الأدوات
سمّ الأدوات الموجودة في المطبخ.



اتبع التعليمات

- نفذ تعليمات مثل:
- أحضر الكاسة المليئة مي.
- أعطني الصحن النظيف.
- ضع المرطبان في الدولاب.



تنظيف وترتيب

- شجّع الطفل على مساعدة الأم:
- تنظيف الطاولة.
- وضع الأدوات في مكانها.



مطابقة وتصنيف

طابق الأغراض المتشابهة وصنّفها حسب النوع (أكواب، صحن، ملاعق...).

أدوات المطبخ



مهارات ABA التي نعلمها في الروتين اليومي



التواصل
والطلب



التصنيف



كبير / صغير
فاضي / مليان



اتباع
التعليمات



المطابقة



المهارات
العملية



الاستقلالية



مهارات
الحياة اليومية

كل موقف يومي هو فرصة لتعميم المهارات التي يتعلمها الطفل داخل جلسات ABA. ★



وقت الاستحمام



حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع... وعمّم المهارات في كل لحظة.



تسلسل خطوات الاستحمام

- | | | | | | | |
|----------------|-----------|-----------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 7 |
| ارتداء الملابس | فتح الماء | غسل الجسم | غسل الشعر | الشطف | الشطف | خلع الملابس |
| | | | | | | |

أنشطة عملية



اطلب بدء الاستحمام

شجّع الطفل على طلب "حمام" أو "افتح" أو باستخدام بطاقة التواصل.



سمّ أعضاء الجسم

اطلب من الطفل أن يغسل:

- الرأس
- الوجه
- اليدين
- البطن
- القدمين



سمّ أدوات الاستحمام

عرّفه على الأدوات: الشامبو، الصابون، الليفة، المنشفة، الدلو، الدش.



اتبع التعليمات

- افتح الماء
- أغلق الماء
- ضع الشامبو
- اغسل يديك
- اشطف الشعر
- جفف جسمك



مفاهيم داخل الروتين

- مبلل / ناشف
- ساخن / بارد
- ممتلئ / فارغ (الدلو)
- فوق / تحت



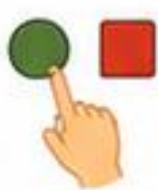
بعد الانتهاء

- علّق المنشفة.
- ضع الملابس المتسخة في سلة الغسيل.
- أغلق الماء.
- أعد الأدوات إلى مكانها.

مهارات ABA التي نعلمها في الروتين اليومي



التواصل والطلب



تسمية



اتباع التعليمات



تسلسل الخطوات



المفاهيم



الاستقلالية



مهارات العناية بالذات

كل موقف يومي هو فرصة لتعميم المهارات التي يتعلمها الطفل داخل جلسات ABA.



نشاط اليوم



عند ترتيب الألعاب

حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع...
وعمّم المهارات في كل لحظة.

أنشطة عملية

1 صنف الألعاب



السيارات مع السيارات.
المكعبات مع المكعبات.
الدمى مع الدمى.

2 صنف حسب اللون



ضع الألعاب الحمراء معاً،
والزرقاء معاً، وهكذا.

3 عدّ الألعاب



عدّ السيارات.
أو المكعبات قبل ترتيبها.

4 ضع كل لعبة في مكانها



شجع الطفل على إعادة كل
لعبة إلى صندوقها الصحيح.

5 اتبع التعليمات



- أعطني السيارة.
- ضع الكرة في الصندوق.
- أحضر المكعب الأزرق.
- أغلق الصندوق.

6 الاختيار



أي لعبة تريد أن
ترتب أولاً؟

7 الانتظار



انتظر دورك أثناء ترتيب
الألعاب مع الأم أو الأخ.

8 طلب المساعدة



إذا لم يستطع فتح الصندوق
أو حمله، شجعه على
طلب المساعدة.

9 إنهاء المهمة



بعد الانتهاء، امدح الطفل
وعزّزه على إكمال
المهمة كاملة.

تذكّر...



- ♥ لا نطلب الكمال، بل نحتفل بكل محاولة.
- ♥ كل خطوة صغيرة... تقربنا من هدف أكبر.
- ♥ التكرار في الروتين يصنع التعلم الحقيقي.

مهارات ABA التي نعلمها في الروتين اليومي



المطابقة



التصنيف



التسمية



اتباع التعليمات



العد



التواصل والطلب



الانتظار



الاستقلالية

نصائح مهمة



بدأ بكمية ألعاب
قليلة.



اجعل الوقت
قصيراً وممتعاً.



استخدم التعزيز
الفوري.



أعط تعليمات
واحدة في كل مرة.



امدح كل محاولة
حتى لو لم ينجح.



اجعل الروتين
ممتعاً وهادئاً.



مع التكرار والدعم الصحيح... تتحول المهارة إلى عادة يومية.



عند باب المنزل

حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع...
وعمّم المهارات في كل لحظة.

أنشطة عملية



تذكّر...



- الهدف ليس الخروج فقط...
- بل تعلّم مهارات كثيرة في لحظة واحدة.
- التكرار في الروتين يصنع التعلم الحقيقي.
- مدح الطفل وتعزيزه يزيد من استجابته.
- اجعل الروتين ممتعاً وهادئاً قدر الإمكان.

مهارات ABA التي نعلمها في الروتين اليومي



التواصل
والطلب



اتباع
التعليمات



المفاهيم



الانتظار



التقليد



الاستقلالية



المهارات
الاجتماعية



حل
المشكلات



التركيز



التحفيز
والتعزيز

نصائح سريعة



ابدأ بخطوة واحدة
في كل مرة.



استخدم التعزيز
الفوري.



اجعل الروتين
ثابتاً قدر الإمكان.



كن هادئاً وصبوراً
مع الطفل.



كرر الروتين يومياً
لتحقيق التعميم.



1 ارتد الحذاء

- شجع الطفل على:
- ارتداء الحذاء.
- إغلاق اللصق أو ربط الرباط.
- مطابقة الحذاء الأيمن مع الأيسر.



2 أحضر أغراضك

- اطلب من الطفل:
- أحضر الحقيبة.
- أحضر المفتاح.
- أحضر القارورة.
- أحضر القبعة.



3 افتح وأغلق الباب

- دربه على تنفيذ التعليمات:
- افتح الباب.
- أغلق الباب.
- أمسك المقبض.
- ادفع الباب.



4 اطلب الخروج

- قبل فتح الباب، شجع الطفل على أن يطلب:
- "برا" أو "أطلع".
- أو باستخدام بطاقة أو جهاز التواصل.



5 انتظر عند الباب

- علم الطفل أن يقف ويصبر حتى يسمع:
- "يلا" أو "تفضل".



6 التحية

- دربه على:
- السلام.
- التلويح باليد.
- قول: "السلام عليكم".
- الرد على التحية.



7 مفاهيم المكان

- استغل الموقف لتعليم:
- داخل / خارج.
- أمام / خلف.
- افتح / أغلق.
- ادخل / اخرج.



8 الاستقلالية

- شجع الطفل على:
- حمل حقيبته بنفسه.
- فتح الباب عند الاستطاعة.
- ارتداء الحذاء دون مساعدة.
- الخروج بهدوء.



9 اجعلها ممتعة

- استخدم كلمات بسيطة ومبهجة.
- أضف أغنية قصيرة أو تشجيعاً.



10 إنهاء المهمة

- بعد الخروج أو الدخول.
- امدح الطفل وعززّه على إكمال الخطوات بنجاح.

مع التكرار والدعم الصحيح... تتحول المهارة إلى عادة يومية.



عند السوبرماركت

حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع...
وعمّم المهارات في كل لحظة.

أنشطة عملية



1 اتباع قائمة التسوق

اعرض للطفل صور المشتريات.
الطلب منه إيجادها داخل المتجر.



2 ابحث عن المنتج

اسأله: أين التفاح؟ أين الحليب؟
أين الخبز؟



3 ضع المشتريات في العربة

شجّع الطفل على وضع
المنتجات المطلوبة داخل العربة.



4 صنّف حسب الفئة

ضع الفواكه معاً،
الخضار معاً، الألبان معاً.



5 سمّ الألوان

ابحث عن:
التفاح الأحمر، الموز الأصفر،
الخيار الأخضر.



6 العدّ

عدّ ثلاث موزات،
تفاحتين، خمس علب ماء.



7 الاختيار

اعرض خيارين واسأله:
"أي عصير تريد؟"



8 الانتظار

درب الطفل على الانتظار
عند صندوق المحاسبة
حتى يحين دوره.



9 الدفع

دع الطفل يعطي النقود
أو يسلم البطاقة للكاشير،
أو يستلم الكيس.



10 المهارات الاجتماعية

شجّع على:
إلقاء السلام، قول: شكراً،
توديع الكاشير.



نذكّر...



- كل خطوة يتعلمها الطفل هنا...
- تساعده أن يكون أكثر استقلالية.
- الهدف ليس الشراء فقط...
- بل تعلم المهارات من خلال الشراء.
- التكرار في الروتين يصنع التعلم الحقيقي.

مهارات ABA التي نعلمها في الروتين اليومي



التواصل
والطلب



اتباع
التعليمات



التسمية



التصنيف

1 2 3

العدّ



الألوان



الانتظار



الاختيار



المهارات
الاجتماعية



الاستقلالية

نصائح سريعة



اجعل الروتين
ممتعاً وهادئاً.



استخدم التعزيز
الفوري.



كن هادئاً وصبوراً
مع الطفل.



اجعل الوقت
قصيراً وممتعاً.



كرر الروتين يومياً
لتحقيق التعميم.

مع التكرار والدعم الصحيح... تتحول المهارة إلى عادة يومية.



روتين يومي
فرصة ذهبية
لتعلم الطفل
وتعميم المهارات
في الحياة
اليومية



عند ركوب السيارة

حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع...
وعمّم المهارات في كل لحظة.

أنشطة عملية



1 اطلب ركوب السيارة

- شجع الطفل على أن يطلب:
- "سيارة".
 - "أطلع".
 - أو باستخدام بطاقة التواصل.



2 اجلس في مقعدك

- دربه على:
- الجلوس في المقعد المخصص.
 - ربط حزام الأمان.
 - الانتظار حتى الانطلاق.



3 سمّ ما تراه

- اسأله أثناء الطريق:
- أين السيارة الحمراء؟
 - أين الباص؟
 - أين الشاحنة؟
 - أين الدراجة؟



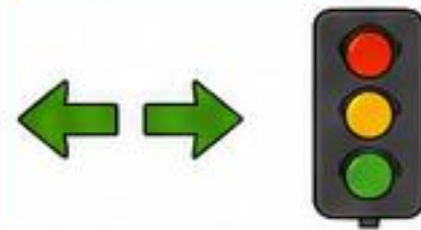
4 العد

- عدّ مع الطفل:
- السيارات.
 - الإشارات.
 - الأشجار.
 - الباصات.



5 اتبع التعليمات

- اعط تعليمات بسيطة:
- انظر من النافذة.
 - افتح النافذة.
 - أعطني القارورة.
 - ضع اللعبة في الحقيبة.



6 المفاهيم

- استغل الطريق لتعليم:
- يمين / يسار
 - أمام / خلف
 - سريع / بطيء
 - قريب / بعيد.



7 الانتظار

- دربه على الانتظار بهدوء حتى الوصول.
- بدون فتح الباب أو فك الحزام.



8 المهارات الاجتماعية

- علمه أن:
- يلقي السلام عند الوصول.
 - يشكر من أوصله.
 - يودّع الآخرين.



9 الاستقلالية

- شجعه على:
- حمل حقيبة السيارة (إذا كان آمناً).
 - حمل أغراضه عند النزول.

تذكّر...



- ♥ كل لحظة في السيارة فرصة للتعلم.
- ♥ الهدف ليس أن نمنعه من الحركة فقط.
- ♥ بل أن نعلمه كيف يتصرف بشكل مناسب.
- ♥ التكرار في الروتين يصنع التعلم الحقيقي.
- ♥ اجعل الروتين ممتعاً وهادئاً قدر الإمكان.

مهارات ABA التي نعلمها في الروتين اليومي



التواصل
والطلب



اتباع
التعليمات



التسمية



التصنيف



العد



المفاهيم



الانتظار



المهارات
الاجتماعية



الاستقلالية



التعزيز

نصائح سريعة



ابدأ جلسات
قصيرة وزد الوقت
تدريجياً.



استخدم التعزيز
الفوري مثل:
المديح أو المصقبات.



كن هادئاً
وصبوراً.



اجعل الروتين
ممتعاً.



كرر الروتين يومياً
لتثبيت التعلم.



عزز كل سلوك
مناسب.

مع التكرار والدعم الصحيح... تتحول المهارة إلى عادة يومية.

روتين يومي
فرصة ذهبية
لتعلم الطفل
وتعميم المهارات
في الحياة
اليومية



وقت الطبخ مع ماما

حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع...
وعمّم المهارات في كل لحظة.

أنشطة عملية



1 اغسل يديك

- اطلب من الطفل غسل يديه.
- استخدم صابوناً واغسل جيداً.
- جفف اليدين بمنشفة.



2 اجمع المكونات

- اعرض صور أو أشياء حقيقية.
- اطلب: أحضر الطماطم.
- أحضر البيض. أحضر الدقيق... إلخ.



3 سمّ المكونات

- سمّ كل مكون.
- ما هذا؟
- ما لونه؟



4 صنّف المكونات

- ضع الخضار في سلة.
- ضع المكونات الجافة في سلة أخرى.



5 العد

- عد الخضار: كم طماطم؟
- كم حبة موز؟
- كم بيضة؟



6 الألوان

- أين اللون الأحمر؟
- أين اللون الأخضر؟
- أعطني شيئاً أصفر.



7 اتبع التعليمات

- اقطع الطماطم.
- اخلط المكونات.
- اسكب الماء.
- حرك بالمعلقة.



8 الحجم والكميات

- قليل / كثير
- كبير / صغير
- ملعقة صغيرة / كبيرة.



9 الاختيار

- أي نوع من المعكرونة تريد؟
- أي صلصة تريد؟



10 الانتظار

- انتظر حتى يغلي الماء.
- انتظر حتى ينضج الطعام.
- درّبه على الانتظار بهدوء.



11 التسلسل

- رتب خطوات الطبخ بالصور:
- قبل / أثناء / بعد.

12 نظّف المكان

- امسح الطاولة.
- ضع الأدوات في مكانها.
- تخلص من النفايات.

تذكّر...



- ♥ كل خطوة في المطبخ فرصة للتعلم.
- ♥ الهدف ليس الكمال بل المشاركة والتجربة.
- ♥ شجّع محاولاته واحتفل بإنجازاته الصغيرة.
- ♥ كرّر الروتين ليصبح متوقفاً وممتناً.
- ♥ اجعل الروتين ممتعاً وهادئاً قدر الإمكان.

مهارات ABA التي نعلمها في الروتين اليومي



التواصل
والطلب



اتباع
التعليمات



التصنيف



الألوان



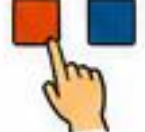
العد



المفاهيم



الانتظار



الاختيار



الاستقلالية



حل المشكلات



التسلسل



الانتباه



التعزيز
والتعزيز



المهارات
الاجتماعية



التسمية

نصائح سريعة



ابدأ بخطوات
بسيطة وقصيرة.



استخدم التعزيز
الفوري.



كن هادئاً وصبوراً
مع الطفل.



كرّر الروتين يومياً
لترسيخ التعلم.



عزز كل محاولة
حتى لو لم تنجح.



حوّل الطبخ إلى
وقت ممتع معاً.

مع التكرار والدعم الصحيح... تتحول المهارة إلى عادة يومية.



MAHARAT-RT
مهارات تُبنى... خطوة بخطوة.

موقف خلال روتين

غسل اليدين



حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع...
وعمّم المهارات في كل لحظة.



أنشطة عملية

1 اطلب غسل اليدين



شجّع الطفل على أن يطلب:
"أغسل" أو "ماء" أو
باستخدام بطاقة التواصل.

2 افتح وأغلق الصنبور



دربه على:
• فتح الماء.
• إغلاق الماء بعد الانتهاء.

3 استخدم الصابون



شجعه على:
• أخذ كمية مناسبة من الصابون.
• فرك اليدين جيداً.

4 سمّ أعضاء الجسم



اطلب منه:
• اغسل اليد اليمنى.
• اغسل اليد اليسرى.
• اغسل الأصابع.
• اغسل راحة اليد.

5 اتبع خطوات غسل اليدين



1. افتح الماء 2. بلّل اليدين 3. ضع الصابون 4. افرك اليدين
5. اشطف بالماء 6. أغلق الصنبور 7. نشّف اليدين

6 اتبع التعليمات



7 أعد الأدوات إلى مكانها



• ضع الصابون في مكانه.
• علّق المنشفة بعد الاستخدام.

8 الانتظار



انتظر دورك إذا كان
أحد يستخدم المغسلة.

مهارات ABA التي
نغمها في الروتين اليومي

التواصل والطلب



اتباع التعليمات



تسلسل الخطوات



التسمية



العناية بالذات



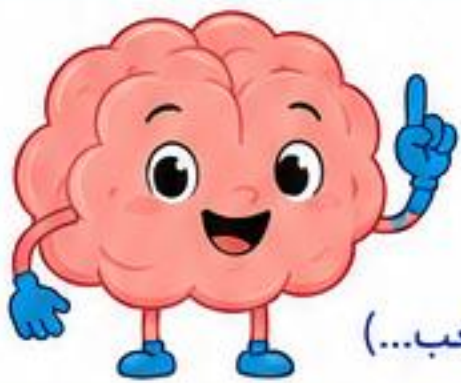
الانتظار



الاستقلالية



تذكّر...



- ابدأ بتعليم خطوة واحدة في كل مرة.
- استخدم التعزيز الفوري عند نجاح الطفل.
- كن قدوة لطفلك في غسل اليدين.
- زد استقلالية الطفل تدريجياً (تخفف المساعدة).
- كرر هذه الفرصة في مواقف مختلفة (قبل الأكل، بعد الحمام، بعد اللعب...)



يد نظيفة
صحة أفضل
وعادات يومية
تدوم مدى الحياة

كل خطوة صغيرة اليوم... هي استقلالية كبيرة غداً.



لعبة

أعد الأغراض لمكانها

كل فرصة لترتيب
الأغراض هي فرصة
لتعليم مهارات جديدة
ولبناء الاستقلالية
والنظام.

حوّل هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع...
وعمّم المهارات في كل لحظة.



★ أنشطة عملية

1 أعد الطعام إلى مكانه



- ضع التفاح في الثلاجة.
- ضع الحليب في الثلاجة.
- ضع العصير في الثلاجة.

2 أعد الملابس إلى مكانها



- ضع البنطال في الدولاب.
- علّق القميص على العلاقة.
- ضع الجوارب في الدرج.

3 أعد أدوات الحمام



- ضع الشامبو في الحمام.
- ضع فرشاة الأسنان في مكانها.
- علّق المنشفة.

4 أعد أدوات المطبخ



- ضع الصحن في الخزانة.
- ضع المعلقة في درج الملاقي.
- ضع الكوب في مكانه.

5 أعد الحذاء إلى مكانه



- ضع الحذاء في خزانة الأحذية.
- طابق كل حذاء مع الآخر.
- قبل ترتيبه.

6 أعد الألعاب إلى مكانها



- ضع السيارات في صندوقها.
- ضع المكعبات في صندوقها.
- ضع الدمى في مكانها.

7 اتبع التعليمات



- ضع... 
- أحضر... 
- علّق... 
- رتب... 
- أغلق... 

8 سمّ المكان الصحيح



- أين نضع التفاح؟
- أين نضع الحذاء؟
- أين نضع الشامبو؟
- أين نضع المعلقة؟

★ مهارات ABA التي نعمها في الروتين اليومي

التواصل والطلب



اتباع التعليمات



التصنيف



التسمية



الذاكرة الوظيفية



الاستقلالية



التعميم



تذكّر...



لا تخبر الطفل بالمكان مباشرة...
أعطه فرصة للتفكير والمحاولة أولاً.
ثم قدّم المساعدة عند الحاجة.
وقلّها تدريجياً حتى يصبح قادراً على
إعادة أغراضه إلى مكانها بشكل مستقل.



فرصة للمحاولة



مساعدة عند الحاجة



تقليل المساعدة



استقلالية



كل شيء في مكانه... يساعد طفلك على النجاح في كل مكان.





MAHARAT-RT
مهارات تُبنى... خطوة بخطوة.

لعبة



ظروف المكان

خول هذه اللحظة إلى جلسة ABA

اربط أهداف الجلسة بالواقع...
وعمّم المهارات في كل لحظة.



مهارات ABA التي
نعمها في الروتين اليومي

التواصل والطلب

اتباع التعليمات

ظروف المكان

التسمية

الانتباه المشترك

الذاكرة الوظيفية

الاستقلالية

أنشطة عملية

1 فوق / تحت



- ضع السيارة فوق الطاولة.
- ضع الكرة تحت الكرسي.
- ضع الدمية فوق السرير.

2 داخل / خارج



- ضع المكعب داخل الصندوق.
- أخرج الكرة خارج الصندوق.
- ضع الملعقة داخل الدرج.

3 أمام / خلف



- قف أمام الكرسي.
- قف خلف الباب.
- ضع الحقيبة خلف الكرسي.

4 بين



- ضع الكرة بين الكرسي والطاولة.
- قف بين ماما وبابا.

5 بجانب



- ضع الكوب بجانب الصحن.
- ضع السيارة بجانب اللعبة.

6 اتبع التعليمات



- استمع للتعليمات ونفذها.
- اطلب من الطفل تكرار التعليمات.

7 أين...؟



- اسأل الطفل عن مكان الأشياء.
- ليجيب باستخدام ظروف المكان.

8 لعبة البحث



- ابحت عن شيء تحت الطاولة.
- ابحت عن شيء داخل الخزانة.
- ابحت عن شيء فوق السرير.

9 وظيفها في الروتين اليومي



- استخدم ظروف المكان في موافق
- حقيقية داخل وخارج المنزل.

تذكر...



- استخدم أغراضاً حقيقية من البيئة المحيطة.
- غير أماكن الأشياء باستمرار.
- لا تُخبر الطفل بالمكان مباشرة.
- أعطه فرصة للتفكير والمحاولة أولاً.
- قدّم المساعدة عند الحاجة وقللها تدريجياً.



كل مكان... فرصة تعليم. كل لعبة... خطوة نحو الاستقلال.

www.maharat-rt.com

كلمة ختامية



قد تبدو هذه الأنشطة **يسيرة**...
لكنها **تصنع فرقاً كبيراً** في حياة طفلك.



كل موقف يومي هو فرصة لتعليم
مهارة جديدة، وكل مهارة صغيرة اليوم
قد تصبح استقلالية كبيرة غداً.



لا تبحثي عن الكمال...
بل تقدم بسيط يتكرر كل يوم.



مع التكرار، والتعزيز، والدعم الصحيح،
تتحول المهارات إلى جزء طبيعي
من حياة الطفل.



النجاح الحقيقي في ABA ليس ما يحدث
داخل الجلسة فقط، بل ما يطبقه الطفل
تلقائياً في البيت، والمدرسة، والمجتمع.



تواصلوا معنا



Instagram

@rahaftrazi.aba



TikTok

@rahaftrazi.aba



Facebook

رهف التريزي ABA



YouTube

رهف التريزي ABA



WhatsApp

+971 54 439 3591

إعداد وإشراف
رهف التريزي | QBA



MAHARAT-RT

مهارات تُبنى... خطوة بخطوة.

