

دليل

الخروج إلى الأماكن العامة

والتعامل مع سلوك الهروب

• وفق استراتيجيات ABA •



جلسات
تدريبية



جداول
بصرية



تدريبات
منزلية



نصائح
للأهل



يُعلّم الطفل مهارات الخروج
والسلوك المناسب



يقلل من سلوك الهروب
ويزيد من الأمان



يعتمد على استراتيجيات
علمية وفق ABA



يساعد الأهل على تطبيق
الخطة بسهولة وثقة



في المول



في السوبرماركت



في الحديقة



في المطعم



وفي كل الأماكن العامة

إعداد

رهف التّرزي

QBA

من كورس تعديل السلوك وبناء السلوك البديل





هدية مجانية لكم

يسعدني أن أقدم لكم هذا الكتيب **مجانياً**؛
ليساعدكم في تدريب أطفالكم الذين يواجهون
صعوبات في **الخروج إلى الأماكن العامة**
أو يعانون من **سلوك الهروب**.



أتمنى أن يكون بداية لرحلة تدريب ناجحة مع أطفالكم،
وأن يسهل عليكم تطبيق المهارات خطوة بخطوة وفق
مبادئ تحليل السلوك التطبيقي (ABA).



كورس

تعديل السلوك وبناء السلوك البديل



مسجل بالكامل على موقع (MAHARAT-RT)

يحتوي الكورس على:



فيديوهات
نظرية مسجلة



فيديوهات
عملية وتطبيقية



ملفات ووثائق
تعليمية جاهزة



أدلة تدريبية
وكتيبات إرشادية



وسائل تعليمية
وجداول بصرية



برامج وخطط
عملية جاهزة



تدريب مهارات
أساسية وحياتية



تعديل السلوك وبناء
السلوك البديل وفق
مبادئ ABA



إذا أعجبكم هذا الكتيب، فستجدون داخل الكورس
محتوى تدريبياً أكثر **شمولاً وتفصيلاً**، يساعدكم على تطبيق
المهارات مع أطفالكم بطريقة **علمية وعملية**.



الخروج إلى الأماكن العامة

دليل عملي وفق استراتيجيات ABA

مقدمة

يُعد الخروج إلى الأماكن العامة من أكثر التحديات التي تواجه العديد من أسر الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، خاصةً عندما تظهر سلوكيات مثل الهروب، أو الصراخ، أو رفض الانتظار، أو صعوبة اتباع التعليمات.

في كثير من الأحيان لا يكون السبب هو المكان نفسه، بل عدم امتلاك الطفل للمهارات اللازمة للتعامل مع المواقف اليومية خارج المنزل.

لذلك ضمم هذا الدليل وفق مبادئ تحليل السلوك التطبيقي (ABA) ليقدم للأهل والمعلمين خطوات عملية تساعد الطفل على اكتساب هذه المهارات تدريجيًا، من خلال التدريب المنظم داخل الجلسات، ثم تعميمها في البيئة الطبيعية حتى يصبح الخروج أكثر سهولة وأمانًا واستقلالية.



يوجد نوعان من التدريب



2 التدريب في الأماكن العامة (التطبيق العملي)

بعد نجاح الطفل في الجلسات التدريبية، نبدأ بتطبيق المهارات في البيئة الحقيقية بشكل تدريجي، مثل:



خلال هذه المرحلة لا يكون الهدف تعليم مهارات جديدة، بل تعميم المهارات التي تعلمها الطفل داخل الجلسة، مع الاستمرار في التعزيز وتقليل المساعدة تدريجيًا حتى يستخدم الطفل المهارات بصورة طبيعية في حياته اليومية.

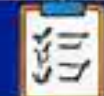
1 التدريب داخل الجلسة (التدريب المنظم)

في هذه المرحلة لا نبدأ مباشرة بالخروج إلى الأماكن العامة، بل نُدرّب الطفل داخل المنزل أو مركز التدريب على المهارات الأساسية التي يحتاجها قبل الخروج.



يتم استخدام التعزيز المناسب، والتلقين، وتقليل المساعدة تدريجيًا حتى يكتسب الطفل المهارة ويستطيع تطبيقها باستقلالية.

الاستخدام الجداول البصرية



الجدول البصري



لتحقيق أفضل النتائج، يُنصح باستخدام الجداول البصرية أثناء التدريب داخل الجلسة، ثم استخدامها مرة أخرى عند الانتقال إلى الأماكن العامة، لأنها تساعد الطفل على فهم تسلسل الأحداث، وتقلل القلق، وتزيد من قدرته على التنبؤ بما سيحدث.

يمكن استخدام الجداول البصرية المرفقة في هذا الدليل، أو الاستفادة من الجداول البصرية الكاملة الموجودة ضمن كورس "تعديل السلوك وبناء السلوك البديل"، والتي تتضمن مجموعة كبيرة من الروتينات والوسائل العملية المصممة وفق مبادئ ABA لتسهيل التدريب والتعميم.

التدريب داخل الجلسة يبني المهارة، والتدريب في الأماكن العامة يعممها. وعندما يُستخدم التدريب التدريجي مع الجداول البصرية والتعزيز المناسب، تصبح فرص نجاح الطفل في المجتمع أكبر بإذن الله.

تذكر

الجلسة الأولى

بناء المعززات واختيار المكافآت المناسبة للطفل

أهمية الجلسة

قبل أن نبدأ بتعليم أي مهارة، يجب أن نحدد الأشياء التي يحبها الطفل ويستمتع بها، لأن التعزيز هو المحرك الأساسي للتعلم في ABA. في المراحل الأولى، وخاصة مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ذوي المستوى الإدراكي المنخفض، نبدأ باستخدام المعززات المادية المباشرة مثل الطعام المفضل أو اللعبة أو النشاط الذي يحبه الطفل، ثم ننتقل تدريجياً إلى التعزيز الاجتماعي مثل المدح والثناء.



كيفية تطبيق الجلسة عملياً



1



اكتب قائمة بالأشياء التي يحبها الطفل.



2



قدّم للطفل خيارين أو ثلاثة، ولاحظ أيها يختاره أولاً.

3



ابدأ الجلسة بطلب بسيط جداً مثل: "اجلس" أو "أعطني"

4



بمجرد أن ينفذ الطفل المطلوب، قدم المعزز مباشرة خلال ثانية إلى ثانيتين مع المدح.

5



كرر المحاولات عدة مرات، مع تغيير المعزز إذا لاحظت انخفاض دافعية الطفل.

6



لا تستخدم المكافآت المفضلة مجاناً طوال اليوم، إجعلها متاحة أثناء التدريب فقط.

طريقة قياس الأداء



تسجيل عدد مرات احتياج الطفل لتغيير نوع المعزز.



تسجيل عدد المحاولات التي استجاب فيها الطفل للحصول على المعزز.



تسجيل أكثر المعززات فاعلية خلال الجلسة.



تسجيل الزمن الذي حافظ فيه الطفل على المشاركة في التدريب.

معياري إتقان الجلسة

تعتبر الجلسة ناجحة عندما يشارك الطفل في التدريب بدافعية، ويستجيب للتعليمات البسيطة للحصول على المعزز، مع استمرار اهتمامه بالجلسة لمدة 10-15 دقيقة دون ظهور علامات ملل أو رفض شديد.



الجلسة الثانية

تعليم الطفل الجلوس والانتظار باستخدام العد خطوة بخطوة

أهمية الجلسة



تعد مهارة الجلوس والانتظار من أولى المهارات التي يحتاجها الطفل قبل تعليمه أي مهارة أخرى. فالطفل الذي يستطيع الجلوس بهدوء والانتظار لعدة ثوانٍ، يصبح أكثر قدرة على التعلم، واتباع التعليمات، والمشاركة في الأنشطة اليومية. لذلك لا نبدأ بتدريب الطفل على الخروج إلى المجتمع قبل أن يتقن مهارة الجلوس والانتظار داخل البيئة المنزلية.



كيفية تطبيق الجلسة عملياً



1

انتظر...

one, two, three...



اجلس أمام الطفل وأمسك معززاً يحبّه كثيراً (قطعة شوكولاتة أو بسكويت). عندما يحاول أخذها، قل له بهدوء «انتظر...» ثم ابدأ بالعد «One... Two... Three...» ثم قدم له المعزز مع المدج.

2

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10



كرّر التدريب عدة مرات حتى يفهم الطفل أن الانتظار القصير يؤدي إلى الحصول على ما يحب، بعد نجاحه، زد مدة العد تدريجياً حتى العد إلى عشرة، مع تقديم المعزز مباشرة بعد انتهاء العد.

3

انتظر...



بعد أن يتقن الانتظار مع العد، توقف عن العد تدريجياً، واستخدم كلمة واحدة فقط: «انتظر...» ثم انتظر ثانيتين أو ثلاث ثوانٍ بصمت، وبعدها قدم المعزز مباشرة.

4

انتظر...



ابدأ بزيادة مدة الانتظار دون عد أو مؤقت بشكل تدريجي، من 3 ثوانٍ إلى 5 ثوانٍ، ثم 10 ثوانٍ، مع تعزيز الطفل بعد كل نجاح.

5



عندما ينجح الطفل في الانتظار دون العد، انتقل إلى استخدام المؤقت البصري لفترات قصيرة جداً، حتى يبدأ بفهم أن انتهاء المؤقت يعني حصوله على المعزز.

6



بعد إتقان جميع المراحل، طبق مهارة الانتظار في مواقف الحياة اليومية مثل: الانتظار قبل تناول الحلوى، أو فتح الباب، أو تشغيل التلفاز، أو الحصول على اللعبة المفضلة.

طريقة قياس الأداء



تسجيل عدد المحاولات الناجحة في كل جلسة.



تسجيل مستوى المساعدة المطلوبة (جسدية، لفظية، إشارة، أو مستقل).



تسجيل مدة الانتظار التي تحققت دون مغادرة المكان أو طلب المعزز.



تسجيل أقصى مدة انتظار وصل إليها الطفل خلال الجلسة.

معيّار إتقان الجلسة



تُعتبر الجلسة متقنة عندما يستطيع الطفل الانتظار بدون عد أو مؤقت لمدة 10 ثوانٍ متواصلة أو أكثر، دون مغادرة المكان أو طلب المعزز، وذلك خلال ثلاث جلسات متتالية مع الحفاظ على دافعيته واستجابته للتعليمات البسيطة.



الجلسة الثالثة

تعليم الطفل

اتباع التعليمات البسيطة

أهمية الجلسة



تعد مهارة اتباع التعليمات من أهم المهارات الأساسية في برامج ABA. لأنها تمهد لتعلم جميع المهارات الأخرى.

فالطفل الذي يستجيب للتعليمات البسيطة يصبح أكثر قدرة على التعلم، والتواصل، والمشاركة في الأنشطة اليومية، كما تقل لديه السلوكيات الصعبة الناتجة عن عدم فهم المطلوب منه.

ابدأ دائماً بالتعليمات السهلة والقصيرة، ثم انتقل تدريجياً إلى التعليمات الأكثر تعقيداً بعد نجاح الطفل.



كيفية تطبيق الجلسة عملياً



1

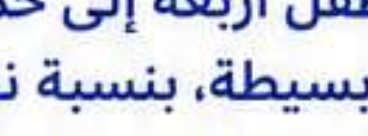
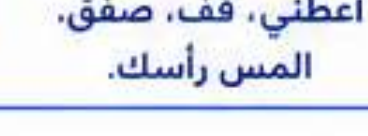
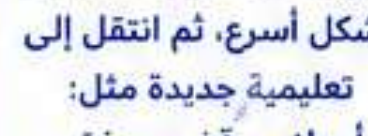
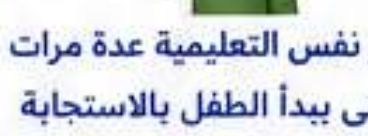


ابدأ بتعليمية واحدة فقط. مثل: "اجلس". أو "تعال". قدم التعليمية مرة واحدة بصوت هادي وواضح.

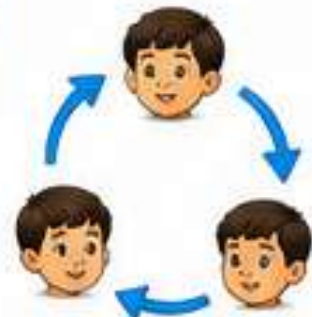
2



إذا لم يستجب الطفل خلال ثانيتين إلى ثلاث ثوانٍ، استخدم أقل مستوى من المساعدة اللازمة، ثم عززه مباشرة بعد تنفيذ التعليمية.



4



بعد نجاح الطفل في تنفيذ كل تعليمية بشكل منفصل، ابدأ بالتبديل بينها، يشكل عشوائي حتى يتعلم الاستجابة للتعليمات المختلفة، وليس حفظ ترتيبها.

5



عندما يصبح أداء الطفل جيداً، انتقل بالتدريب إلى أماكن مختلفة داخل المنزل، مثل غرفة الجلوس، أو المطبخ، أو الممر، حتى يتعلم تنفيذ التعليمات في بيئات متنوعة.

6



اختتم الجلسة بنشاط يحبه الطفل، مع تقديم التعزيز مباشرة بعد كل استجابة صحيحة، والمحافظة على جلسة قصيرة وممتعة.

طريقة قياس الأداء



تسجيل الزمن الذي استغرقه الطفل للاستجابة بعد إعطاء التعليمية.



تسجيل مستوى المساعدة المطلوبة (جسدية، جسدية جزئية، لفظية، إشارة، مستقل).



تسجيل نسبة الاستجابة المستقلة.



تسجيل عدد التعليمات التي نفذها الطفل بشكل صحيح.

معياري إتقان الجلسة



تعتبر الجلسة متقنة عندما ينفذ الطفل أربعة إلى خمس تعليمات بسيطة مختلفة بشكل مستقل أو مع تلميحات بسيطة، بنسبة نجاح لا تقل عن 80% خلال ثلاث جلسات متتالية.



ملاحظة ABA مهمة: لا تنتقل إلى تعليم المشي بجانب ولي الأمر أو التدريب على الخروج إلى المجتمع قبل أن يتقن الطفل الاستجابة للتعليمات الأساسية، لأنها ستكون الأساس لجميع الجلسات التالية.

الجلسة الرابعة

تعليم الطفل اتباع التعليمات

من خلال الألعاب والأنشطة المحببة

أهمية الجلسة

يتعلم الأطفال ذوو اضطراب طيف التوحد بشكل أفضل عندما يكون التدريب ممتعاً ويعتمد على الأنشطة التي يحبونها. لذلك، قبل الانتقال إلى الجلسات المنظمة، نستخدم الألعاب المفضلة لتعليم الطفل الاستجابة للتعليمات، مما يزيد من دافعيته ويجعل التعلم أكثر متعة وفاعلية.



كيفية تطبيق الجلسة عملياً



1



ابدأ باللعبة التي يحبها الطفل كثيراً، مثل، الفقاعات، أو السيارات، أو الكرة، أو المكعبات، أو البالونات.

2



قبل إعطاء اللعبة. اطلب تعليمات واحدة فقط. مثل: "أعطني". إذا نفذ الطفل التعليمات، أعطه اللعبة مباشرة لمدة 10 إلى 20 ثانية.

3



كرر التدريب باستخدام تعليمات مختلفة، مثل: صفق • أجلس • قف • تعال • المس رأسك • ارفع يديك • افتح يدك • أعطني الكرة

4



غير اللعبة كل عدة دقائق للحفاظ على دافعية الطفل، وقدم المدج مع كل استجابة صحيحة.

5



إذا لم يستجب الطفل، استخدم أقل مستوى من المساعدة، ثم عززه مباشرة بعد نجاحه.

6

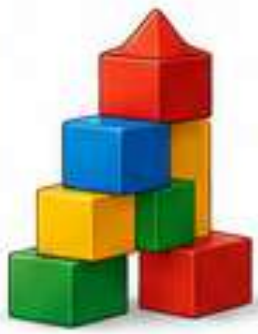


اختم الجلسة بلعبة يحبها الطفل حتى تنتهي الجلسة بتجربة إيجابية ويزداد حماسه للجلسة التالية.

أمثلة على التعليمات أثناء اللعب



مع المكعبات



- ضع المكعب.
- أعطني المكعب.
- ابن برجاً.
- اسقط البرج.

مع الفقاعات



- أنفخ.
- انتظر.
- المس الفقاعة.
- فرقع الفقاعة.

مع الكرة



- أرم الكرة.
- أمسك الكرة.
- أعطني الكرة.
- ضع الكرة في السلة.

مع السيارة



- أدفع السيارة.
- أعطني السيارة.
- ضع السيارة داخل الصندوق.
- افتح الباب.
- أغلق الباب.

طريقة قياس الأداء



تسجيل مستوى المساعدة المطلوبة (جسدية، جسدية، جزئية، لفظية، إشارة، مستقل).



تسجيل اللعبة تحفيزاً للطفل.



تسجيل نسبة الاستجابة المستقلة.



تسجيل عدد التعليمات المنفذة أثناء اللعب.

معياري إتقان الجلسة



تعتبر الجلسة متقنة عندما يستجيب الطفل لما لا يقل عن 10 تعليمات مختلفة أثناء اللعب، بنسبة نجاح لا تقل عن 80%، مع الاعتماد على التلميحات البسيطة أو دون أي مساعدة، وذلك خلال ثلاث جلسات متتالية.



تعليم الطفل تقليد الحركات وأفعال الآخرين البسيطة

أهمية الجلسة

تعد مهارة التقليد من أهم المهارات التي تساعد الطفل على تعلم مهارات جديدة، والتواصل، والتفاعل الاجتماعي. فالطفل الذي يقلد الآخرين يصبح أكثر قدرة على التعلم، وفهم التعليمات، والمشاركة في الأنشطة اليومية.

تبدأ الجلسة بتقليد الحركات البسيطة ثم الانتقال تدريجياً إلى تقليد أفعال وألعاب أكثر تعقيداً.



كيفية تطبيق الجلسة عملياً



- 1 اجلس أمام الطفل وأظهر له حركة بسيطة. مثل: تصفيق، تحية، رفع اليد، أو لمس الرأس.
- 2 قل له: "افعل مثلي" وأعطه نموذجاً واضحاً مع ابتسامة وحماس.
- 3 إذا قلد الحركة، قلّها فوراً على الأفل. (مدح + معزز مفضل).
- 4 كرر التدريب عدة مرات حتى يبدأ الطفل بالتقليد بشكل مستقل بدون مساعدة.
- 5 انتقل تدريجياً إلى حركات وأفعال جديدة أكثر تعقيداً مثل: الوثب، الدوران، النقر، ضرب اليدين.
- 6 اجعل التقليد جزءاً من اللعب الممتع ليزداد دافع الطفل ويتفاعل بحماس.

أمثلة على الحركات والأفعال لتقليدها

- النقر على الطاولة
- طرق الباب
- الوثب
- الدوران
- عناق الذات
- رفع اليدين
- لمس الرأس
- رفع الإبهام
- تحية
- تصفيق

طريقة قياس الأداء



- تسجيل عدد الحركات أو الأفعال التي قلّها الطفل بشكل صحيح.
- تسجيل نسبة التقليد المستقل دون مساعدة.
- تسجيل مستوى المساعدة المطلوبة (جسدية، جسدية جزئية، لفظية، إشارة، مستقل).
- تسجيل الزمن الذي يستغرقه الطفل لتقليد الحركة بعد النموذج.

معيّار إتقان الجلسة



تعتبر الجلسة متقنة عندما يقلد الطفل 8 إلى 10 حركات أو أفعال مختلفة بشكل مستقل أو مع تلميحات بسيطة، بنسبة نجاح لا تقل عن 80%، وذلك خلال ثلاث جلسات متتالية.



ملاحظة ABA مهمة: التقليد هو أساس تعلم اللغة، اللعب التخيلي، والتفاعل الاجتماعي. كلما كانت نماذجك واضحة وممتعة، زادت فرص نجاح الطفل وتقليده للأفعال.

تعليم الطفل المشي بجانب ولي الأمر داخل المنزل

أهمية الجلسة

تعلم مهارة المشي بجانب ولي الأمر من المهارات الأساسية قبل الخروج إلى المجتمع. تساعد هذه المهارة الطفل على التنقل بأمان، وتقلل من الهروب، وتزيد من استجابته للتعليمات أثناء الحركة في أماكن مختلفة داخل المنزل. تبدأ دائمًا في بيئة هادئة وقريبة، ثم تزيد المسافة والأماكن تدريجيًا حتى يتم تعميم المهارة.



كيفية تطبيق الجلسة عملياً



1. قف بجانب الطفل على الجانب المفضل له (يمين أو يسار). أمسك بيده بلطف وقل: "يلا نمشي".
2. ابدأ بالمشي 3 إلى 5 خطوات داخل غرفة واحدة، وقدم تعزيزًا فوريًا (مدح، لعبة، أو معزز مفضل).
3. إذا سار بجانبك، عززه كل 3 إلى 5 خطوات. استخدم مؤقتًا بصريًا أو عدًا (3, 2, 1....). في البداية إن لزم.
4. زيد المسافة تدريجيًا وانتقل إلى أماكن أخرى داخل المنزل مثل الممر، ثم بين الغرف.
5. انتقل إلى أماكن أخرى مثل مدخل المنزل، أمام المنزل أو الحديقة أو الفناء.
6. عمّم المهارة في مواقف مختلفة من أوقات مختلفة من اليوم ومع أشخاص مختلفين.

نصائح مهمة أثناء التدريب



- اجعل الجلسة قصيرة. وممتعة (5 إلى 10 دقائق) وتوقف قبل أن يفقد الطفل اهتمامه.
- استخدم المعززات المختلفة وابحث عن الأكثر تحفيزًا للطفل.
- إذا توقف أو جلس أو هرب، توقف عن الحركة بهدوء، وانتظر ثم أعد. التوجيه بلطف.
- لا تترك يده في البداية، ثم قل مدد التلامس تدريجيًا حتى يستغني عنه.
- عزز كل خطوة صحيحة حتى الوصول للمسافة المطلوبة دون توقف. أو شد يد.

طريقة قياس الأداء



- تسجيل عدد الجلسات التي نجح فيها الطفل بالمشي بجانبك دون شد أو توقف.
- تسجيل نسبة النجاح (نسبة الخطوات الصحيحة من إجمالي الخطوات المطلوبة).
- تسجيل المسافة التي تمكن الطفل من مشيها بجانبك بشكل مستقل أو بتلميحات بسيطة.
- تسجيل مستوى المساعدة المطلوبة (جسدية، جسدية جزئية، لفظية، إشارة، مستقل).

معياري إتقان الجلسة



تعتبر الجلسة متقنة عندما يتمكن الطفل من المشي بجانب ولي الأمر لمسافة 10 إلى 15 مترًا داخل المنزل أو خارجه المأمون، مع أقل مستوى من المساعدة أو دون مساعدة، ونسبة نجاح لا تقل عن 80%، وذلك خلال ثلاث جلسات متتالية.



ملاحظة ABA مهمة: لا تنتقل إلى أماكن عامة أو مزدحمة قبل التأكد من إتقان مهارة المشي بجانب ولي الأمر داخل المنزل وفي المواقف الهادئة.

تعليم الطفل الاستجابة لاسمه والعودة إلى ولي الأمر

مهارة أساسية للسلامة قبل الخروج إلى المجتمع

أهمية الجلسة

تعلم الطفل الاستجابة لاسمه والعودة إلى ولي الأمر مهارة أمان أساسية تقلل من خطر الهروب في الأماكن العامة، وتزيد من شعوره بالأمان والارتباط بوالديه. كلما كانت هذه المهارة قوية، كان الطفل أكثر استعداداً للخروج بثقة ونجاح.



خطوات تطبيق الجلسة تدريجياً



1. تنادي الأم أسم الطفل وهو قريب (على بعد خطوة واحدة).
2. إذا نظر إليها خلال ثانيتين يحصل على تعزيز فوري.
3. تزيد المسافة إلى متر واحد.
4. تناديه من غرفة أخرى أو من مسافة أكبر (2 - 3 متر).
5. تجرب أثناء اللعب أو أثناء قيامه بنشاط محبب.
6. تدرب مع وجود مشتتات (أصوات، ألعاب، أشخاص آخرين).
7. تطلب منه أن يأتي إليها، وعند وصوله تعززه مباشرة وبحماس.

نصائح مهمة لنجاح الجلسة



عزز كل استجابة صحيحة بحماس (مدح + معزز محبب).



ابدأ في مكان هادئ ثم أضف المشتتات تدريجياً.



لا تكرر الاسم أكثر من مرة. انتظر واستدر إذا لم يستجب.



انتبه للوقت: الاستجابة خلال ثانيتين هي الهدف في البداية.



استخدم معززات قوية ومحبة للطفل.



طريقة قياس الأداء



انتقل للمستوى التالي فقط بعد تحقيق معيار الإتقان.



معيار الإتقان.



نجاح الطفل في 80% أو أكثر في 3 جلسات متتالية لكل مستوى.



نسبة النجاح = (عدد الاستجابات الصحيحة ÷ عدد المحاولات) × 100



تسجيل عدد المحاولات والاستجابات الصحيحة في كل مستوى.

تعميم المهارة في مواقف مختلفة



الحديقة



الأماكن المزدحمة



السوبرماركت



السيارة



المنزل



أماكن اللعب

عندما ينجح الطفل في الاستجابة لاسمه في مكان ما، انتقل معه لمكان آخر حتى تصبح المهارة ثابتة في كل المواقف.



ملاحظة ABA مهمة: الاستجابة للاسم من مهارات الأمان الأساسية، يجب تدريبها حتى في حال عدم وجود أي نية للخروج.

الجلسة الثامنة

تعليم الطفل المشي والتوقف والانتظار باستخدام إشارات الألوان

أهمية الجلسة

تساعد هذه الجلسة الطفل على التحكم في حركته، والاستجابة السريعة للتعليمات، وتقليل الاندفاع أثناء المشي.

كما أنها تُعد من المهارات الأساسية قبل التدريب في الأماكن العامة، لأنها تعلم الطفل متى يمشي، ومتى يتوقف، ومتى ينتظر حتى يُسمح له بالحركة مرة أخرى.



كيفية تطبيق الجلسة عملياً



1



ابدأ داخل غرفة واسعة وخالية من المشتتات. جهّز بطاقتين واضحتين:

- بطاقة خضراء.
- بطاقة حمراء.

2



ارفع البطاقة الخضراء وقل: "امشي". شجّع الطفل على المشي عدة خطوات، ثم عزّزه مباشرة إذا استجاب.

3



بعد ثواني قليلة، ارفع البطاقة الحمراء وقل: "قف". عندما يتوقف الطفل، قدّم له التعزيز مباشرة مع المدح.

4



كرر التبديل بين اللونين عدة مرات حتى يبدأ الطفل بالاستجابة بسرعة دون تردد.

5



بعد إتقان المشي والتوقف، أضف تعليمات الانتظار. ارفع البطاقة الحمراء وقل: "انتظر". ابدأ بالعد: One... Two... Three... ثم ارفع البطاقة الخضراء وقل: "امشي". وزد مدة الانتظار تدريجياً.

6



بعد نجاح الطفل، طبّق اللعبة في أماكن مختلفة داخل المنزل، ثم في الحديقة أو مدخل المنزل. مع تقليل التلميحات تدريجياً حتى يستجيب للألوان أو للتعليمات اللفظية فقط.

أمثلة على اللعبة



كرر اللعبة مع تغيير سرعة إعطاء التعليمات حتى يتعلم الطفل الانتباه والتركيز.



أخضر = أكمل المشي.



أحمر + "انتظر" = انتظر حتى يسمح لك بالمشي.



أحمر = قف.



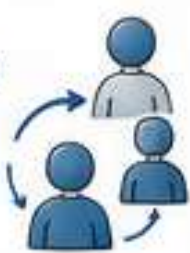
أخضر = امشي.



طريقة قياس الأداء



تسجيل مستوى المساعدة المطلوبة (جسدية، لفظية، إشارة، مستقل).



تسجيل مدة الانتظار قبل إعطاء إشارة المشي.



تسجيل عدد مرات استجابة الطفل لتعليمات "قف" بشكل صحيح.



تسجيل عدد مرات استجابة الطفل لتعليمات "امشي" بشكل صحيح.



معيّار إتقان الجلسة



تعتبر الجلسة متقنة عندما يستجيب الطفل لإشارات "امشي" و "قف" و "انتظر" بشكل مستقل أو مع تلميحات بسيطة، بنسبة نجاح لا تقل عن 80% خلال ثلاث جلسات متتالية، مع القدرة على تطبيق المهارة في أكثر من مكان داخل المنزل.



الجلسة التاسعة

محاكاة زيارة السوبرماركت داخل المنزل

أهمية الجلسة

بعد أن يتقن الطفل المهارات الأساسية مثل الانتظار، واتباع التعليمات، والمشي بجانب ولي الأمر، والاستجابة لاسمه، يصبح من المهم دمج هذه المهارات داخل موقف يشبه الحياة اليومية. تساعد المحاكاة المنزلية على تقليل القلق، وزيادة فهم الطفل لما سيحدث عند الخروج الحقيقي، كما تمنحه فرصة للتدريب في بيئة آمنة قبل الانتقال إلى الأماكن العامة.



تجهيز البيئة



سلة تسوق صغيرة



منتجات منزلية أو عبوات فارغة



عصير



بسكويت



فاكهة



كيس مشتريات



بطاقة دفع أو نقود لعبة



فاتورة ورقية بسيطة

كيفية تطبيق الجلسة عملياً



7



أعلن انتهاء المشوار، وطلب من الطفل حمل الكيس والعودة إلى نقطة البداية داخل المنزل، ثم قدم التعزيز المتفق عليه.

6



عند الانتهاء، قف أمام طاولة تمثل الكاشير. • الوقوف في الطابور. • الانتظار. • إعطاء النقود أو البطاقة. • أخذ الكيس. • قول "شكراً" إذا كان قادراً.

5



بعد كل منتج، اطلب منه الانتظار عدة ثوانٍ قبل الانتقال إلى المنتج التالي، ثم عززه مباشرة.

4



اطلب منه إيجاد المنتج الأول وضعه داخل السلة. مثال: "هات العصير".

3



امشي مع الطفل داخل المنزل وكأنه داخل سوبرماركت، وذكره بالمشي بجانبك.

2



قل: "اليوم سنشتري ثلاثة أشياء فقط" واعرض له قائمة مصورة.

1



اطلب من الطفل إحضار سلة التسوق والاستعداد للمشوار.

المهارات التي يتم تدريبها خلال الجلسة



المشي بجانب ولي الأمر



اتباع التعليمات



الانتظار



الاستجابة للأسم



اختيار المنتجات



الوقوف في الطابور



المشاركة في الدفع



إنهاء النشاط بهدوء

طريقة قياس الأداء



- ☐ تسجيل عدد المهارات التي نفذها الطفل بشكل مستقل.
- ☐ تسجيل عدد مرات الحاجة إلى المساعدة.
- ☐ تسجيل مدة بقاء الطفل داخل النشاط دون ظهور سلوكيات صعبة.
- ☐ تسجيل عدد مرات نجاح الطفل في إكمال المشوار كاملاً.

معياري إتقان الجلسة

تعتبر الجلسة متقنة عندما يتمكن الطفل من إكمال محاكاة السوبرماركت داخل المنزل، مع تنفيذ معظم الخطوات بشكل مستقل أو مع تلميحات بسيطة، بنسبة نجاح لا تقل عن 80% خلال ثلاث جلسات متتالية، دون ظهور سلوكيات تعيق إكمال النشاط.



إذا واجه الطفل صعوبة في إكمال المحاكاة كاملة، فقمم النشاط إلى أجزاء صغيرة، ودرّب كل جزء بشكل منفصل، ثم ابدأ بدمج الأجزاء تدريجياً حتى يستطيع الطفل إكمال تجربة التسوق كاملة بثقة وهدوء.

ملاحظة ABA



للتعامل مع سلوك الهروب من الأم في الأماكن العامة

نساعد طفلنا على البقاء بأمان بجانبنا بثقة وهدوء



قبل كل خروج



افهم سبب الهروب لتتمكن من التدخل الصحيح.



درب المهارات الأساسية داخل المنزل أولاً.



استخدم جدول بصري يوضح خطوات المشوار.



علم الطفل ما المتوقع منه قبل الدخول إلى المكان.



نصائح عملية مهمة



6



قدّم استراحة قصيرة
عندما تلاحظ الإرهاق
أو التوتر.

5



راقب العلامات المبكرة
التي تسبق الهروب،
وتصرف قبل حدوث
السلوك.

4



ناد اسم الطفل بين
فترة وأخرى، وعزز
استجابته فوراً عند
النظر إليك.

3



أعطي الطفل مهمة
طوال فترة المشي،
مثل حمل السلة أو
البحث عن منتج.

2



عزز الطفل بشكل
متكرر أثناء المشي،
ولا تنتظر نهاية
المشوار.

1



ابدأ أماكن هادئة
وقصيرة، ثم زد
مستوى الصعوبة
تدريجياً.

7



لا تطل مدة الزيارة
في البداية، واجعلها
قصيرة وتنتهي
بنجاح.

8



درب الطفل على
المشي بجانبك في
كل خروج، حتى لو
لبضع دقائق.

9



استخدم التعليمات
القصيرة والواضحة:
(قف - تعال - امش معي -
انتظر).

10



عزز السلوك الصحيح
مباشرة بعد حدوثه،
حتى يربط الطفل بين
السلوك والمكافأة.

11



إذا حاول الطفل
الابتعاد، أعد توجيهه
بهدوء دون صراخ، ثم
استأنف النشاط.

12



درب الطفل يومياً
على الاستجابة لاسمه،
فهي من أهم مهارات
الأمان.

13



كرر التدريب في
مواقف مختلفة حتى
تنتقل المهارة إلى
الحياة اليومية.

16



قيم التقدم بعد كل
زيارة وسجل النتائج
للمتابعة والتعديل.

14



احتفل بالنجاحات
الصغيرة، فهي تبني
ثقة الطفل وتزيد
تعاونه.

15



علم الطفل سلوكاً
بديلاً للهروب، مثل:
طلب استراحة أو طلب
المساعدة.

12



تعاون مع أفراد الأسرة
ليكونوا على نفس
الاستراتيجية
والتعليمات.

18



كن هادئاً ومرناً
وصبوراً، فالتعلم
يحتاج وقتاً
وتكراراً.

تذكر



هدفنا ليس فقط منع الهروب، بل تعليم الطفل مهارات
بديلة تجعله قادراً على البقاء بأمان مع أمه في جميع البيئات.



ملاحظة ABA: التدرج، التعزيز الإيجابي، والاستمرارية هي مفاتيح النجاح.

الهدف الأول

تعليم الطفل المشي بجانب ولي الأمر أو المعالج داخل المول دون الهروب



أهمية الهدف



يعد المشي بجانب ولي الأمر من أهم مهارات السلامة والاستقلالية خارج المنزل. كثير من الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد يواجهون صعوبة في البقاء بالقرب من الشخص البالغ، مما قد يعرضهم لخطر الهروب أو الضياع أو الاقتراب من أماكن غير آمنة. لذلك يجب تدريب الطفل على هذه المهارة تدريجياً في بيئات مختلفة حتى يتمكن من تطبيقها داخل المول بثقة وأمان.

كيفية تطبيق التدريب عملياً



4



داخل المول، إجعل الطفل يشارك في المشوار مثل حمل السلة، أو البحت عن منتج معين، أو دفع العربة. لأن إشراكه في المهمة يقلل من احتمالية الهروب.

3



بعد نجاح الطفل عدة مرات، زد المسافة تدريجياً. ثم انتقل إلى ممرات المركز، ثم إلى مكان عام هادي، ثم إلى مول في وقت غير مزدحم.

2



اطلب من الطفل أن يمشي بجانبك لمسافة قصيرة (3 إلى 5 أمتار) مع تقديم تعزيز مباشر عند نجاحه.

1



إبدأ التدريب في مكان قليل المشتتات مثل المنزل أو المركز.

6

بعد أن يتقن الطفل المشي بجانبك، أبدأ بتقليل التذكيرات اللفظية تدريجياً حتى يصبح السلوك تلقائياً.



5

إذا ابتعد الطفل، لا تستخدم الصراخ أو العقاب، بل أعده بهدوء إلى المكان الصحيح، ثم أعطه فرصة جديدة للنجاح، وعزل أي محاولة صحيحة فوراً.

طريقة قياس الأداء



يمكن قياس هذا الهدف بعدة طرق، مثل:

تسجيل مستوى المساعدة المطلوبة:

- مساعدة جسدية كاملة
- مساعدة جسدية جزئية
- تلميح لفظي
- إشارة فقط
- أداء مستقل



تسجيل المسافة التي يستطيع الطفل قطعها بجانب الشخص البالغ دون الحاجة إلى تذكير.



قياس المدة الزمنية التي يمشي فيها الطفل بجانب ولي الأمر دون ابتعاد.



تسجيل عدد مرات الهروب أثناء المشوار.

معياري إتقان الهدف

يعتبر الهدف متقناً عندما يمشي الطفل بجانب ولي الأمر أو المعالج لمدة 15 - 20 دقيقة داخل المول دون محاولات هروب، مع الاعتماد على التلميحات البسيطة أو دون أي مساعدة، وذلك في ثلاث زيارات متتالية.



الهدف الثاني

تعليم الطفل الانتظار بهدوء داخل المول



أهمية الهدف

يعد الانتظار من أهم المهارات التي يحتاجها الطفل أثناء الخروج إلى الأماكن العامة. ففي المول يضطر الطفل إلى الانتظار عند المصعد، أو أمام الكاشير، أو أثناء اختيار أحد الوالدين للمنتجات. عندما يتعلم الطفل الانتظار بهدوء، تقل السلوكيات الصعبة مثل الصراخ أو البكاء أو محاولة الهروب، ويصبح الخروج أكثر راحة وأماناً لجميع أفراد الأسرة.

كيفية تطبيق التدريب عملياً



1
ابدأ التدريب في المنزل أو داخل المركز باستخدام مؤقت بصري لمدة خمس ثوانٍ فقط.



5
عندما ينتظر الطفل حتى انتهاء المؤقت، قدم التعزيز مباشرة.



3
زد مدة الانتظار تدريجياً إلى 10 ثوانٍ، ثم 20 ثانية، ثم 30 ثانية، ثم دقيقة كاملة حسب مستوى الطفل.



3
بعد نجاح الطفل داخل المركز، انقل التدريب إلى أماكن حقيقية مثل المخبز أو الصيدلية، ثم إلى المول في الأوقات الهادئة.



3
داخل المول، استغل المواقع الطبيعية للتدريب، مثل الانتظار أمام المصعد أو الوقوف في طابور الدفع.



4
إذا بدأ الطفل بالانزعاج، لا تلغ المهمة مباشرة، بل قدم تلميحات بسيطة أو استراحة قصيرة ثم أكمل التدريب.

طريقة قياس الأداء



تسجيل عدد السلوكيات الصعبة أثناء فترة الانتظار.



تسجيل مستوى المساعدة المطلوبة (جسدية، لفظية، إشارة، مستقل).



تسجيل عدد مرات نجاح الطفل في الانتظار دون مساعدة.



تسجيل مدة الانتظار بالثواني أو الدقائق.

معياري إتقان الهدف

يعتبر الهدف متقناً عندما يستطيع الطفل الانتظار لمدة دقيقتين إلى خمس دقائق داخل المول في مواقف مختلفة، مع الالتزام بالتعليمات وعدم ظهور سلوكيات صعبة، وذلك في ثلاث زيارات متتالية.



الهدف الثالث

تعليم الطفل تقبّل كلمة (لا) وتأجيل الحصول على ما يرغب به داخل المول

أهمية الهدف



يواجه كثير من الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد صعوبة في تقبّل كلمة "لا" أو الانتظار للحصول على ما يرغبون به، مما قد يؤدي إلى البكاء أو الصراخ أو رمي الأغراض أو محاولة الهروب داخل المول. يساعد تدريب الطفل على تقبّل الرفض وتأجيل الحصول على المعززات في تقليل السلوكيات الصعبة، ويجعل الخروج إلى المجتمع أكثر هدوءاً واستقلالية.



كيفية تطبيق التدريب عملياً



6



إذا تقبّل الطفل الرفض أو انتظر بهدوء، عززة مباشرة بالمدح أو المعزز المتفق عليه، وكّرر التدريب في مواقف مختلفة حتى تصبح المهارة جزءاً من حياته اليومية.

5



إذا طلب الطفل غرضاً غير موجود في القائمة، أخبره بهدوء: "ليس اليوم" أو "سنشتريه لاحقاً"، ثم وجهه مباشرة إلى المهمة التالية دون نقاش طويل.

4



داخل المول، وضح للطفل قبل الدخول ما سيتم شراؤه باستخدام قائمة أو صور، وذكره بالخطة أثناء المشوار.

3



انتقل إلى مواقف تمثيلية داخل المركز، مثل متجر أو سوبرماركت مصغر، واطلب من الطفل اختيار غرض واحد فقط، مع شرح أن بقية الأغراض لن يتم شراؤها اليوم.

2



قدّم للطفل نشاطاً أو معززاً بديلاً بعد تقبّله الانتظار أو الرفض، حتى يتعلم أن الهدوء يؤدي إلى نتائج إيجابية.

1



ابدأ التدريب داخل المنزل أو المركز باستخدام أشياء بسيطة يحبها الطفل، ودرّب على سماع كلمة "ليس" لأن "أو" "بعد قليل" مع استخدام مؤقت بصري أو جدول بصري.

طريقة قياس الأداء



تسجيل عدد السلوكيات الصعبة عند رفض الطلب.



تسجيل مستوى المساعدة المطلوبة (جسدية، لفظية، إشارة، مستقل).



تسجيل مدة الانتظار قبل الحصول على المعزز.



تسجيل عدد المرات التي تقبّل فيها الطفل كلمة "لا" دون ظهور سلوكيات صعبة.

معيّار إتقان الهدف



يعتبر الهدف متقناً عندما يستطيع الطفل تقبّل كلمة "لا" أو تأجيل الحصول على ما يرغب به في مواقف مختلفة داخل المول، دون ظهور سلوكيات صعبة، مع الاعتماد على التلميحات البسيطة أو دون أي مساعدة، وذلك خلال ثلاث زيارات متتالية.

الهدف الرابع

تعليم الطفل الانتقال بين الأماكن والأنشطة داخل المول بهدوء



أهمية الهدف



يحتاج الطفل داخل المول إلى الانتقال بين أماكن متعددة، مثل الانتقال من موقف السيارات إلى المدخل، ثم إلى المتاجر، ثم إلى الكاشير، ثم إلى المطعم أو منطقة الألعاب، وأخيراً إلى السيارة. قد يجد بعض الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد صعوبة في الانتقال من نشاط إلى آخر، مما قد يؤدي إلى الرفض أو البكاء أو التوقف عن المشي أو ظهور سلوكيات صعبة. يساعد تدريب الطفل على الانتقال بهدوء في جعل الزيارات أكثر تنظيماً ويزيد من قدرته على التكيف مع التغييرات اليومية.

كيفية تطبيق التدريب عملياً



6



كرر التدريب في أقسام مختلفة من المول، ثم قلل التلميحات تدريجياً حتى ينتقل الطفل بشكل مستقل.

5



إذا رفض الطفل الانتقال، استخدم التذكير البصري أو اللفظي، وقدم وقتاً قصيراً للاستعداد قبل الانتقال، ثم أعد المحاولة بهدوء.

4



داخل المول، إجعل الطفل يشارك في الانتقال، مثل حمل السلة أو قيادة العربة أو البحث عن المتجر التالي.

3



قدم تعزيزاً مباشراً بعد كل انتقال ناجح دون مقاومة أو توقف.

2



أخبر الطفل قبل كل انتقال بما سيحدث باستخدام عبارات قصيرة وواضحة مثل: "سنذهب الآن إلى المتجر التالي".

1



ابدأ التدريب داخل المنزل أو المركز بالانتقال بين نشاطين باستخدام جدول بصري أو صور توضح ترتيب الأنشطة.

طريقة قياس الأداء



تسجيل عدد السلوكيات الصعبة أثناء الانتقال.



تسجيل مستوى المساعدة المطلوبة (جسدية، لفظية، إشارة، مستقل).



تسجيل الزمن اللازم للانتقال من مكان إلى آخر.



تسجيل عدد مرات انتقال الطفل بين الأنشطة دون مقاومة.

معياري إتقان الهدف



يعتبر الهدف متقناً عندما ينتقل الطفل بين أماكن وأنشطة مختلفة داخل المول بهدوء، دون مقاومة أو سلوكيات صعبة، مع الاعتماد على التلميحات البسيطة أو دون أي مساعدة، وذلك خلال ثلاث زيارات متتالية.

الهدف الخامس

تعليم الطفل طلب الاستراحة أو المساعدة بطريقة مناسبة داخل المول

أهمية الهدف



قد يشعر الطفل داخل المول بالإرهاق بسبب الأصوات، أو الازدحام، أو طول مدة التسوق، أو كثرة المثيرات البصرية. وعندما لا يمتلك وسيلة مناسبة للتعبير عن حاجته، قد يلجأ إلى الصراخ أو البكاء أو الجلوس على الأرض أو محاولة الهروب. يساعد تعليم الطفل طلب الاستراحة أو طلب المساعدة بطريقة مناسبة على تقليل السلوكيات الصعبة، ويمنحه وسيلة تواصل فعالة للتعبير عن احتياجاته.



كيفية تطبيق التدريب عملياً



1. ابدأ التدريب داخل المنزل أو المركز بتعليم الطفل استخدام كلمة أو صورة أو بطاقة لطلب الاستراحة أو المساعدة.
2. استجب مباشرة عندما يطلب الطفل الاستراحة بالطريقة المناسبة، حتى يتعلم أن التواصل أفضل من السلوكيات الصعبة.
3. درب الطفل على طلب الاستراحة أثناء الأنشطة المختلفة، وليس فقط عند شعوره بالانزعاج.
4. داخل المول، راقب مؤشرات التعب أو الانزعاج، وشجع الطفل على استخدام الكلمة أو البطاقة قبل أن تظهر السلوكيات الصعبة.
5. قدم استراحة قصيرة في مكان هادئ، ثم شجع الطفل على العودة لإكمال المشوار بعد انتهاء الاستراحة.
6. قلل التلميحات تدريجياً حتى يصبح الطفل قادراً على طلب الاستراحة أو المساعدة بشكل مستقل.

طريقة قياس الأداء



تسجيل الزمن الذي يستطيع الطفل الاستمرار فيه داخل المول قبل طلب الاستراحة.

تسجيل مستوى المساعدة المطلوبة (جسدية، لفظية، إشارة، مستقل).

تسجيل عدد السلوكيات الصعبة قبل وبعد تعليم المهارة.

تسجيل عدد مرات طلب الاستراحة أو المساعدة بالطريقة المناسبة.

معياري إتقان الهدف

يعتبر الهدف متقناً عندما يطلب الطفل الاستراحة أو المساعدة بطريقة مناسبة عند الحاجة، دون اللجوء إلى السلوكيات الصعبة، مع الاعتماد على التلميحات البسيطة أو دون أي مساعدة، وذلك خلال ثلاث زيارات متتالية داخل المول.



الهدف السادس

تعليم الطفل اختيار غرض واحد فقط والالتزام بقائمة المشتريات داخل المول

أهمية الهدف



يواجه كثير من الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد صعوبة في الالتزام بقائمة المشتريات، وقد يحاولون أخذ عدة ألعاب أو منتجات من الرفوف، أو يرفضون إعادتها عند الطلب. يساعد تدريب الطفل على اختيار غرض واحد فقط والالتزام بالخطة المتفق عليها في تنمية مهارات ضبط الذات، واتباع التعليمات، وتقليل السلوكيات الصعبة أثناء التسوق، كما يجعل مشاركة الطفل في عملية الشراء أكثر تنظيماً واستقلالية.



كيفية تطبيق التدريب عملياً



1. إبدأ التدريب داخل المنزل أو المركز باستخدام صور أو منتجات حقيقية، واطلب من الطفل اختيار غرض واحد فقط من بين عدة خيارات.
2. استخدم قائمة مشتريات مصورة أو مكتوبة، وشرح للطفل قبل الخروج ما سيتم شراؤه خلال المشوار.
3. داخل المول، اطلب من الطفل البحث عن المنتج الموجود في القائمة فقط، ثم وضعه في سلة التسوق.
4. إذا حاول الطفل أخذ منتجات إضافية، ذكره بهدوء بالقائمة المتفق عليها، وأعد توجيهه نحو المهمة دون نقاش طويل.
5. قدم تعزيزاً مباشراً عندما يلتزم الطفل باختيار غرض واحد فقط ويعيد المنتجات الأخرى إلى مكانها إذا لزم الأمر.
6. كرر التدريب في متاجر مختلفة، ثم قلل التلميحات تدريجياً حتى يلتزم الطفل بالقائمة بشكل مستقل.

طريقة قياس الأداء



- | | | | |
|---|---|---|---|
|  <p>تسجيل عدد مرات إعادة المنتج إلى مكانه عند الطلب.</p> |  <p>تسجيل مستوى المساعدة (جسدية، لفظية، إشارة، مستقل).</p> |  <p>تسجيل عدد المنتجات الإضافية التي حاول أخذها.</p> |  <p>تسجيل عدد المرات التي التزم فيها الطفل بقائمة المشتريات.</p> |
|---|---|---|---|

معياري إتقان الهدف

يعتبر الهدف متقناً عندما يلتزم الطفل باختيار المنتجات الموجودة في قائمة المشتريات فقط، ويقاوم الرغبة في أخذ منتجات إضافية، مع الاعتماد على التلميحات البسيطة أو دون أي مساعدة، وذلك خلال ثلاث زيارات متتالية داخل المول.



الهدف السابع

تعليم الطفل الوقوف في الطابور والمشاركة في عملية الدفع داخل المول

أهمية الهدف



تعد مهارة الوقوف في الطابور والمشاركة في عملية الدفع من المهارات الاجتماعية المهمة التي يحتاجها الطفل في المجتمع. ففي أثناء التسوق قد يضطر الطفل إلى الانتظار حتى يحين دوره، ثم المشاركة في عملية الدفع واستلام المشتريات. يساعد تدريب الطفل على هذه المهارة في تنمية الصبر، واحترام الدور، وزيادة الاستقلالية، وتقليل السلوكيات الصعبة الناتجة عن الانتظار أو الاستعجال.

كيفية تطبيق التدريب عملياً



6



كرر التدريب في متاجر مختلفة حتى يتمكن الطفل من الوقوف في الطابور والمشاركة في الدفع بشكل مستقل.

5



إذا حاول الطفل تجاوز الطابور أو ترك مكانه، أعد توجيهه بهدوء إلى مكانه دون توبيخ، ثم عزز أي محاولة صحيحة.

4



أشرك الطفل في عملية الدفع، مثل تسليم النقود، أو تمرير البطاقة، أو استلام الفاتورة أو كيس المشتريات.

3



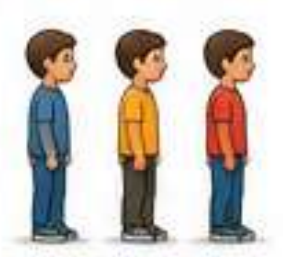
داخل المول، اطلب من الطفل الوقوف بجانبك في الطابور مع تقديم التعزيز عند الالتزام بالمكان.

2



درب الطفل على الانتظار حتى يحين دوره، ثم التقدم خطوة واحدة عند انتهاء دور الشخص الذي أمامه.

1



ابدأ التدريب داخل المركز من خلال ألعاب تبادل الأدوار والوقوف في طابور قصير مع الأطفال.

طريقة قياس الأداء



تسجيل مدة انتظار الطفل في الطابور.



تسجيل مستوى المساعدة المطلوبة (جسدية، لفظية، إشارة، مستقل).



تسجيل عدد مرات التزام الطفل بمكانه في الطابور.



تسجيل عدد مرات مشاركة الطفل في عملية الدفع.

معياري إتقان الهدف

يعتبر الهدف متقناً عندما يستطيع الطفل الوقوف في الطابور حتى يحين دوره، والمشاركة في عملية الدفع بهدوء، مع الاعتماد على التلميحات البسيطة أو دون أي مساعدة، وذلك خلال ثلاث زيارات متتالية داخل المول.



الهدف الثامن

تعليم الطفل التعامل مع بوادر الانزعاج وتنظيم نفسه داخل المول



أهمية الهدف



قد يشعر الطفل بالإرهاق داخل المول نتيجة الأصوات المرتفعة، أو الازدحام، أو صول المشوار، أو كثرة المثيرات البصرية. وغالبًا ما تسبق السلوكيات الصعبة علامات مبكرة، مثل التملل، أو تغطية الأذنين، أو زيادة الحركة، أو البكاء البسيط. عندما يتعلم الطفل التعرف على هذه العلامات وطلب الاستراحة أو استخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي، تقل احتمالية تطور الموقف إلى نوبة غضب، ويصبح الخروج أكثر نجاحاً واستقراراً.

كيفية تطبيق التدريب عملياً



1



علم الطفل التعرف على شعوره باستخدام كلمات أو صور مثل: "متعب"، "أحتاج استراحة"، "أحتاج مساعدة".

2



درّب الطفل داخل المنزل أو المركز على استخدام بطاقة الاستراحة أو طلب المساعدة قبل ظهور السلوكيات الصعبة.

3



راقب العلامات المبكرة للانزعاج أثناء وجودك في المول، مثل تغطية الأذنين أو التوقف عن المشي أو زيادة الحركة.

4



انقل الطفل إلى مكان هادئ داخل المول، وقدم له استراحة قصيرة مع تقليل المثيرات الحسية.

5



بعد أن يهدأ الطفل، ارجع لإكمال المشوار بخطوة بسيطة، مع تقديم التعزيز على عودته بهدوء.

6



كرر التدريب في زيارات مختلفة حتى يصبح الطفل قادراً على تنظيم نفسه وطلب الاستراحة بشكل مستقل.

طريقة قياس الأداء



تسجيل الزمن الذي يحتاجه الطفل للعودة إلى النشاط بعد الاستراحة.



تسجيل مستوى المساعدة المطلوبة (جسدية، لفظية، إشارة، مستقل).



تسجيل عدد السلوكيات الصعبة التي تم تجنبها.



تسجيل عدد مرات استخدام الطفل لطلب الاستراحة قبل ظهور السلوكيات الصعبة.

معيّار إتقان الهدف



يعتبر الهدف متقناً عندما يستطيع الطفل التعرف على بوادر الانزعاج، ويطلب الاستراحة أو يستخدم إحدى استراتيجيات التنظيم الذاتي قبل ظهور السلوكيات الصعبة، ثم يعود لإكمال المشوار بهدوء، وذلك خلال ثلاث زيارات متتالية داخل المول.

الهدف التاسع

تعليم الطفل إنهاء المشوار والخروج من المول بهدوء

أهمية الهدف



يواجه بعض الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد صعوبة في تقبل انتهاء الأنشطة الممتعة، مما قد يؤدي إلى البكاء أو رفض مغادرة المول أو محاولة العودة إلى المتاجر أو منطقة الألعاب. يساعد تدريب الطفل على تقبل انتهاء المشوار والانتقال إلى المنزل بهدوء في تقليل السلوكيات الصعبة، ويجعل الخروج من الأماكن العامة أكثر تنظيماً وراحة للأسرة.



كيفية تطبيق التدريب عملياً



1



قبل انتهاء المشوار بخمس دقائق، أخبر الطفل أن وقت المغادرة اقترب باستخدام جدول بصري أو مؤقت أو عبارة واضحة مثل: "بقي خمس دقائق ثم سنعود إلى المنزل".

2



ذكر الطفل بالخطة المتفق عليها منذ بداية المشوار، وأن آخر خطوة هي الخروج والعودة إلى المنزل.

3



عند انتهاء التسوق، اطلب من الطفل حمل كيس المشتريات أو دفع العربة حتى يبقى مشاركاً أثناء الخروج.

4



إذا طلب العودة إلى متجر أو لعبة، ذكّر بهدوء بأن المشوار انتهى، ثم وجهه مباشرة نحو المخرج دون الدخول في نقاش طويل.

5



قدم تعزيزاً مباشراً عندما يخرج الطفل بهدوء ويلتزم بالخطة حتى نهاية المشوار.

6



كرر التدريب في كل زيارة حتى يصبح تقبل انتهاء المشوار والخروج من المول سلوكاً مستقلاً.

طريقة قياس الأداء



تسجيل الزمن المستغرق من إعلان انتهاء المشوار حتى مغادرة المول.



تسجيل مستوي المساعدة المطلوبة (جسدية، لفظية، إشارة، مستقل).



تسجيل عدد السلوكيات الصعبة أثناء المغادرة.



تسجيل عدد مرات خروج الطفل من المول دون مقاومة.

معياري إتقان الهدف

يعتبر الهدف متقناً عندما يتقبل الطفل انتهاء المشوار ويغادر المول بهدوء، دون ظهور سلوكيات صعبة، مع الاعتماد على التلميحات البسيطة أو دون أي مساعدة، وذلك خلال ثلاث زيارات متتالية.



الجدول البصرية واستخدامها مهم جدا" خلال التدريب

الجدول البصري

روتين حضور حفلة عيد ميلاد

MAHARAT-RT

الجدول البصري

روتين استخدام السلم الكهربائي

MAHARAT-RT

الجدول البصري

روتين ركوب المصعد

MAHARAT-RT

الجدول البصري

روتين الذهاب إلى المطعم

MAHARAT-RT

الجدول البصري

روتين الذهاب إلى المول

MAHARAT-RT

الجدول البصري

روتين التسوق في السوبرماركت

MAHARAT-RT

قوانين المطعم

1 ندخل المطعم

قوانين السوبرماركت

1 أحمل سلة التسوق

2 أنظر إلى قائمة المشتريات

3 أمشي بهدوء بجانب ماما أو بابا

4 أبحث عن المنتج المطلوب

5 أضع المنتج في السلة

6 لا أفتح المنتجات داخل المتجر

7 أنتظر دوري عند الكاشير

8 أدفع أو أساعد في الدفع

9 أحمل المشتريات

10 أعود إلى المنزل

قوانين السوبرماركت

✓ أمشي بهدوء.

✓ لا أركض.

✓ لا أصرخ.

✓ لا أفتح المنتجات.

✓ أختار من القائمة فقط.

✓ أنتظر دوري في الطابور.

✓ أطلب ما أريد من فضلك بهدوء.

تذكر

عندما ألتزم بروتين التسوق وقوانينه، يصبح التسوق أسهل وأكثر أماناً ومتعة لي ولعائلتي.

تجدون الوسائل و الجداول البصرية والكتيبات التعليمية في كورس تعديل السلوك وبناء السلوك البديل

الأهالي، الأخصائيون، والمعلمون،

**نعلم جميعًا أن أطفال التوحد
والاضطرابات النمائية يحتاجون
إلى طرق تدريب مختلفة لتعلم
المهارات. يهدف هذا الكتاب إلى
تدريب الأم و مساعدة طفلها في
تعلم المهارات الحياتية الخروج
من المنزل وقوانين الأماكن
العامة**

**من خلال تطبيق مبادئ ABA
شكرا"**



رهف الترزي ABA



rahaftrazi.aba



00971544393591