

Positive Solutions for Families

دليل الإرشاد الأسري الروتيني



المركز الوطني لابتكارات النموذج الهرمي



المحتويات

٣٣	زيارة الأماكن	٣	كيفية استخدام دليل الإرشاد الأسري الروتيني لمعالجة سلوك التحدي لدى الأطفال الصغار
٣٨	التسوق	٤	وثيقة التخطيط الأسري
٤٢	المطاعم	٥	ارتداء الملابس أو خلعها
	حضور المناسبات الاجتماعية أو الأسرية (على سبيل المثال، مكان غسل الثياب، الأحداث الرياضية، الكنيسة، المعبد، مكان العبادة الخاص باليهود)	٨	تنظيف الأسنان أو تسريح الشعر
٤٤		١٢	وجبة الطعام أو الوجبات الخفيفة
٤٨	الذهاب إلى المدرسة أو مركز رعاية الأطفال	١٤	الإستحمام
٥٠	الانتقال: الانتقال من مكان إلى آخر أو من نشاط معين إلى آخر	١٧	دخول الحمام (استخدام المراحيض وغسل اليدين)
	عدم قدرة الوالدين على اللعب (الأعمال المنزلية، العمل من المنزل، إجراء مكالمات هاتفية)	١٩	اللعب
٥٤		٢٣	اللعب خارجاً
٥٧	تناول الأدوية أو أخذ العلاج	٢٦	التنظيف
٥٩	زيارة الطبيب	٢٩	وقت النوم، الخلود للنوم أو أخذ قيلولة

كيفية استخدام دليل الإرشاد الأسري الروتيني لمعالجة سلوك التحدي لدى الأطفال الصغار

يمكن أن يساعد دليل الإرشاد الأسري الروتيني الوالدين ومقدمي الرعاية في وضع خطة لدعم الأطفال الصغار الذين يلجأون إلى سلوك التحدي في تعاملهم إذ تختلف الأسباب التي تدفع الأطفال لممارسة هذا النوع من السلوكيات، في حين تصب جميعها في النتيجة عينها وهي حاجة الطفل إلى توصيل رسالة معينة. يلجأ الأطفال غالباً إلى استخدام سلوك التحدي للتعبير عن رغبتهم بالهروب أو تجنب فرد أو نشاط معين أو الرغبة في الحصول على فرد أو شيء معين. فبمجرد أن يدرك مقدمو الرعاية الغرض أو المعنى من هذا السلوك، حتى يضحوا قادرين على اختيار استراتيجيات لتغييره عبر تطبيق استراتيجيات وقائية وتعليم مهارات جديدة وتغيير طريقة استجاباتهم في سبيل الحد من سلوك التحدي أو تقليل مستوياته.

يشمل دليل الإرشاد الأسري الروتيني استراتيجيات للروتينات والأنشطة الشائعة التي تحدث ضمن الأسرة على مدار الأسبوع.

كيفية تقسيم الدليل وتنظيمه



من المهم استخدام جميع الأقسام الواردة في الدليل [على سبيل المثال، (١) الوظيفة أو السبب، (٢) الاستراتيجيات الوقائية، (٣) طرق الاستجابة للسلوك و (٤) المهارات الجديدة]، لتطوير خطة دعم فعالة من أجل طفلك. يقدم الدليل أفكاراً حول المواقف التي تحدث بشكل شائع وسلوكيات الأطفال بشكل عام. يرجى الملاحظة أنه قد لا تتناول هذه القائمة جميع المواقف أو الأسباب التي تدفع الطفل إلى استخدام سلوك التحدي. من هذا المنطلق، في حال غياب السبب الرئيسي وراء تصرف طفلك المتمثل في ممارسة سلوك التحدي، نشجع الوالدين على تدوين السبب ثم التفكير في الاستراتيجيات الوقائية التي يمكن اتباعها والمهارات الجديدة موضع التعليم فضلاً عن طرق الاستجابة لهذا السلوك.

تعليمات للمستخدم

يتم توفير وثيقة التخطيط الأسري في بداية دليل الإرشاد الأسري الروتيني هذا لتدوين الاستراتيجيات التي سيتم اختبارها للطفل. في سبيل تطوير الخطة اللازمة، قم بتحديد الإجراء الروتيني (الاجراءات الروتينية) التي تشكل صعوبة للطفل، ثم ابحث عن السبب وراء هذه الصعوبات. فبمجرد أن تدرك سبب لجوء الطفل لاستخدام سلوك التحدي حتى تتطرق إلى الاستراتيجيات المقترحة وتحدد ما يناسب أسرتك وطفلك. فور تحديد الاستراتيجيات موضع استخدامك، من المهم تدوين خطتك على وثيقة التخطيط الأسري في سبيل تنفيذ كامل الاستراتيجيات بشكل ناجح.

وثيقة التخطيط الأسري

ماذا يفعل (اسم الطفل) _____ خلال _____ (الإجراء الروتيني)

لماذا برأي الشخصي يتصرف طفلي بهذا الشكل:

كيف يمكنني أن أتصرف للحد من سلوك التحدي؟

ما المهارات الجديدة التي يمكن أن أعلمها ؟

كيف يمكنني الإستجابة لمواجهة سلوك التحدي؟

ما المعدات أو المصادر التي يمكنني استخدامها لتنفيذ الخطة ؟



ارتداء الملابس أو خلعها

يرفض طفلك التوقف عن «النشاط» الذي يُمارسه بغية ارتداء ملابس أو خلعها.

الحد من السلوك

- ▶ دع طفلك يشعر أنك تُدرك جيداً ما يجول في خاطره - تحقق من مشاعره ثم قم بتحديد النشاط الممتع الذي يلحق ارتداء الملابس أو خلعها، على سبيل المثال: "أعلم أنك تشعر بخيبة أمل لتوقفك عن اللعب ولكن تذكر أننا سنقرأ كتاباً ممتعاً فور ارتداء ملابسك."
- ▶ قدّم توقعات واضحة - خطط أولاً ما هي التوقعات لارتداء الملابس. هل طفلك بحاجة للمساعدة؟ هل طفلك قادر على خلع أو ارتداء ملابس؟ ما تقديرك للوقت الفعلي الذي سيستغرقه هذا الأمر؟ ثم استخدم بعض الاستراتيجيات الوقائية، على سبيل المثال:
 - قدّم إشارة مُبكرة لطفلك - استخدم مبدأ "التحذير" لإبلاغه أنه حان وقت "التوقف" وارتداء ملابس أو خلعها. اعتماداً على قدرة طفلك، يمكنك استخدام جهاز ضبط الوقت أو إشارة لفظية عبر القول "خمس دقائق إضافية" أو التلميح باستخدام صورة معينة ثم العودة لإبلاغ طفلك عندما يحين الوقت "دقيقة واحدة فقط".
 - تقليل مصادر التشوّت - يشمل إيقاف تشغيل التلفاز أو إغلاق الباب أثناء ارتداء الطفل ملابس.
 - استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" (على سبيل المثال، "ارتدِ ملابسك أولاً ومن ثم تلعب") لمساعدة طفلك على إدراك التوقعات بوضوح ومساعدته خلال الإجراءات الروتينية.
 - اللجوء إلى استخدام جدول بصري (على سبيل المثال، تسلسل خلع الملابس أو ارتدائها).
 - استخدم كتاباً ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب مع طفلك وسأط الضوء على اللغة أو الإشارات المصورة في القصة التي توضح خطوات ارتداء الملابس أو خلعها.
 - شجّع طفلك عند النجاح - امدح طفلك وأخبره أنه من الصعب التوقف واحرص على القيام بهذا النشاط في وقت أو يوم لاحق (الترزم بتنفيذ وعودك).

الاستجابة

- ▶ كرّر التعليمات على أنها تعليمات بالفعل وليست أسئلة. على سبيل المثال: "حان وقت ارتداء الملابس."
- ▶ أشر إلى عيّنة بصرية لتذكير طفلك بأنه حان وقت ارتداء ملابس.
- ▶ اضبط موقّناً أو أشر إلى الساعة وقل، "والآن بعد أن أنهينا ____ حان وقت ارتداء ملابسنا أو خلعها ومن ثم (النشاط التالي)"
- ▶ استخدم العد التنازلي "سأقوم بالعد حتى ١ وبعدها انتهينا: ٥، ٤، ٣، ٢، ١، انتهينا!"
- ▶ تابع الأمر بمساعدة طفلك على ارتداء ملابس أو خلعها. استخدم نبرة هادئة وأسلوباً جسدياً ليناً أثناء مساعدته. ما عليك سوى أن تقول له: "سأساعدك على القيام بذلك."
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك وقل له، "أعلم أنه من الصعب التوقف عن ____، لكن بإمكانك معاودة ____ مرة أخرى في وقت لاحق. ارتدِ ملابسك أو اخلعها أولاً، ومن ثم ننقل للقيام (بنشاط ممتع)." المشاعر التي يمكن إثبات صحتها هي خيبة الأمل أو الإحباط أو الحزن أو الغضب أو القلق أو غيرها.
- ▶ امدح جميع محاولات طفلك الضئيلة لوقف النشاط وارتداء الملابس.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك كيفية اتباع تحذيراتك.
- ▶ علّم طفلك كيفية اتباع أسلوب "أولاً - ومن ثم": ارتدِ ملابسك أو اخلعها أولاً ومن ثم ننقل للقيام (بالنشاط الممتع).
- ▶ علّم طفلك متى بإمكانه معاودة القيام "بنشاطه المفضل" مرة أخرى.
- ▶ علّم طفلك روتين ارتداء الملابس.
- ▶ قم بتعزيز السلوك المناسب:
 - الاستجابة من المرة الأولى
 - إكمال جميع المهارات أو بعضاً منها بمفرده.

يتحول رفض طفلك للمشاركة في إجراء روتيني إلى لعبة تدفعك إلى مطاردته أو لفت انتباهك.

الحد من السلوك

- ▶ قَدِّم إشارة مُبكرة لطفلك - استخدم مبدأ "التحذير" لإبلاغ طفلك أنه حان وقت "التوقف" وارتداء ملابسه أو خلعها. اعتماداً على قدرة طفلك، يمكنك استخدام جهاز ضبط الوقت أو إشارة لفظية عبر القول "خمس دقائق إضافية" ثم العودة لإبلاغ طفلك عندما يحين الوقت "دقيقة واحدة فقط".
- ▶ اجعل ارتداء الملابس أو خلعها نشاطاً ممتعاً - قل "بي يو" كلما خلع قطعة من ملابسه ثم حاول تطبيق "لعبة السلة" عن طريق رمي الملابس في السلة. تتوفّر طريقة أخرى لجعل النشاط أكثر متعة عبر غناء أغنية عن ارتداء الملابس ودمج الرقص البسيط أو تشغيل أغنية وتحدي طفلك إكمال العملية قبل انتهاء الأغنية.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" (على سبيل المثال، "ارتد ملابيسك أولاً ومن ثم ____"). قم بنشاط ممتع مع طفلك فور الانتهاء من ارتداء الملابس أو خلعها (على سبيل المثال، لعبة المطاردة أو الدغدغة أو رمي الكرة معاً).
- ▶ إمدح طفلك لقيامه بكل خطوة من الخطوات اللازم اتّبعها أثناء الإجراء الروتيني.

الاستجابة

- ▶ في حال هرب طفلك بعيداً أو تصرف بسخافة، فتجاهل هذا السلوك.
- ▶ أطفئ التلفاز أو الجهاز أو أغلق الباب بمجرد دخول طفلك الغرفة التي تريده أن يبقى فيها.
- ▶ استخدم وقت الانتظار. قَدِّم التعليمات لطفلك بهدوء، ثم انتظر 4 ثوانٍ على الأقل قبل تكرارها.
- ▶ قَدِّم نتيجة منطقية، "في حال لم نرتد ملابسينا في الحال، فقد نتأخر عن المدرسة" أو "قد لا يكون لدينا متسعاً من الوقت لقراءة الكتب" كُن على يقين أنه قد يعود سبب هذا السلوك (الواجب الحد منه) نسبةً لأي من الأمرين.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علِّم طفلك كيفية اتّباع تحذيراتك.
- ▶ علِّم طفلك كيفية اتّباع أسلوب "أولاً - ومن ثم". ارتد ملابيسك أو خلعها أولاً ومن ثم ننقل للقيام (بالنشاط الممتع).

يجد طفلك صعوبةً في ارتداء ملابسه أو خلعها ويرغب بتجنب هذا النشاط.

الحد من السلوك

- ▶ قم بتبسيط النشاط - اطلب من طفلك أن يخلع أو يرتدي قطعة واحدة في حين تقوم بالخطوات الباقية أو ارتداء قطع الملابس بشكل جزئي واطلب من طفلك إكمال الخطوات.
- ▶ قم بتسهيل المهمة - اختر الملابس التي يمكن لطفلك أن يرتديها بسهولة (على سبيل المثال، قميص بدون أكمام وسراويل) كي يتسنى له ارتداؤها "بمفرده" ثم قم بمساعدته في ارتداء القطع الأكثر صعوبة.
- ▶ قَدِّم خطوة واحدة في كلّ مرة - عند إعطاء التوجيهات لطفلك، اذكر الخطوات واحدة تلو الأخرى، على سبيل المثال، في حال ترغب بارتدائه الجوارب والأحذية، فقل له أولاً "أحضر جواربك" وانتظره ريثما يحضرها، ثم قل له، "شكراً لك لإحضار جواربك والآن اذهب لإحضار حذاءك". فور عودته، قل له، "لقد قَدِّمت لي يد المساعدة والآن بإمكانني مساعدتك في ارتداء جواربك وحذاءك".
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب مع طفلك وسلط الضوء على اللغة أو الإشارات المصورة في القصة التي توضح خطوات ارتداء الملابس أو خلعها.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق.
- ▶ تابع الأمر بمساعدة طفلك على ارتداء ملابسه أو خلعها.
- ▶ استخدم زبيرة هادئة وأسلوباً جسدياً لِيُنْأ أثناء مساعدته. ما عليك سوى أن تقول له: "سأساعدك على القيام بذلك".
- ▶ إمدح جميع محاولات طفلك الضئيلة لارتدائه الملابس أو خلعها.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علِّم طفلك كيفية ارتداء الملابس أو خلعها.
- ▶ علِّم طفلك كيفية التعامل مع السحابات.
- ▶ علِّم طفلك أن يضع الملابس المُتسخة في سلة الغسيل فور خلعها.
- ▶ علِّم طفلك اختيار الملابس وارتدائها بشكل مستقل.

يرفض طفلك تبديل الملابس التي يرتديها

الحد من السلوك

- ▶ اجعل ارتداء الملابس أو خلعها نشاطاً ممتعاً - قل "بي يوو" كلما خلع قطعة من ملابسه ثم حاول تطبيق "لعبة السلة" عن طريق رمي الملابس في السلة.
- ▶ أطلعه على ما في انتظاره - أشر إلى النشاط (أو اللباس) الممتع الذي سيلحق عملية الخلع أو الارتداء.
- ▶ استخدم جدولاً بصرياً روتينياً مصغراً أو نموذج فيديو - التقط صوراً لطفلك (أو لأقرانه أو أشقائه) أثناء القيام بالروتين الصباحي وقم بتضمين "ارتداء الملابس" في الروتين. كرر العملية نفسها بالنسبة لروتين وقت النوم ليشمل ارتداء البيجاما. بعد ذلك، اعرض الصور بترتيب الروتين واسمح لطفلك بقلب الصور للإشارة إلى أن الروتين قد "انتهى" بالفعل.
- ▶ أطلع طفلك على إمكانية إعادة ارتداء القطعة مرة أخرى - ذكره بأنه سيتم تنظيف الملابس حتى يتسنى له اختيار ارتدائها مرة أخرى في يوم آخر. قد ترغب أيضاً في وضع صورة على الرزنامة حتى يدرك طفلك متى يمكنه ارتداء القطعة مرة أخرى. قد تختلف هذه التوقعات حسب ثقافة الأسرة.
- ▶ استخدام المفضلات والاختيارات - عند ارتداء الملابس، اسمح لطفلك بالاختيار من بين مجموعتين أو ثلاث مجموعات، وتأكد من توفر شخصيته أو لونه المفضل ضمن مجموعة على الأقل. عند خلع الملابس، اسمح لطفلك باختيار ترتيب خلع ملابسه.
- ▶ شجع طفلك عند النجاح - امدح طفلك على تبديل ملابسه وكونه طفلاً صالحاً.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك أن يضع الملابس في سلة الغسيل عند خلعها أو طيها وإعادتها إلى الدرج (حسب نمو الطفل وثقافة الأسرة).
- ▶ علم طفلك كيفية الاختيار بين الملابس التي يرتديها أو تلك الواجب خلعها في أي ترتيب عبر تقديم خيارات واقعية.
- ▶ علم طفلك كيفية اتباع جدول روتيني مصغر للصور من خلال الإيماءات واستخدام الجدول البصري بشكل منتظم.
- ▶ علم طفلك متى يمكنه ارتداء ملابسه المفضلة مرة أخرى باستخدام الرزنامة أو المخطط.

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك (على سبيل المثال، "أعلم أنك تحب ارتداء فستانك الأحمر") ثم تابع مساعدة طفلك على ارتداء الملابس أو خلعها باستخدام شتى الكلمات والعواطف. قل مثلاً، "أعلم أنك تحب قميصك ____". يمكنك ارتدائه في وقت لاحق ____.
- ▶ يمكنك ارتداء ملابسك أو خلعها بنفسك، أو يمكنني مساعدتك".
- ▶ قم بالإشارة لطفلك إلى الجدول البصري الروتيني المصغر وقل، "ارتد ملابسك أولاً ومن ثم ننتقل للقيام (بالنشاط الممتع التالي)" أثناء عرض الصورة لطفلك.
- ▶ إذ لزم الأمر، قم بمدح شقيقاً (أحد الأشقاء) أو الوالدين بقولك مثلاً، "يا سلام، انظر إلى مدى سرعة بابا في ارتداء ملابسه. إنه الآن مستعد لقضاء يوم ممتع!"





تنظيف الأسنان أو تسريح الشعر

يرفض طفلك أن يلمسه أحد.

الحد من السلوك

- ▶ تبسيط المهمة - حافظ على قصّة الشعر القصيرة بحيث يسهل تسريحه.
- ▶ التعامل بعناية - أمسك طرف الفرشاة أو المشط أو فرشاة الأسنان لتوجيه طفلك حول تنظيف الأسنان بالفرشاة أو تسريح الشعر.
- ▶ حضّر كامل المعدات واجعلها جاهزة للاستخدام في سبيل تقليل مقدار الوقت الذي يجب أن ينتظره طفلك.
- ▶ قدّم خيارات ممتعة - لتنظيف الأسنان بالفرشاة، امنح طفلك حرية اختيار نوع كلّ من فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان الذي يمكن استخدامه (على سبيل المثال، الفرشاة الكهربائية والعلامة التجارية المميزة والنكهة المفضلة واللون المفضل). أمّا لتسريح الشعر، فامنح طفلك حرية الخيار بين المشط أو الفرشاة أو بين تسريح الشعر مبللاً أو فور تجفيفه.
- ▶ قم بتنزيل تطبيق لمساعدة الأطفال على تعلم كيفية تنظيف الأسنان بالفرشاة.
- ▶ استخدم لعبة "المرأة" وهي عبارة عن استراتيجية للتقليد خاصة لطفلك حول كيفية تنظيف أسنانه بالفرشاة. أشر إلى المرأة لجعله يشاهد الانعكاس وشرح كيفية التنظيف، ثم قل له، "قم بتقليدي" أو "قمّت بهذه الخطوة، الآن حان دورك!" امدح أي محاولة يقوم بها طفلك للتنظيف أو التسريح.
- ▶ تفحص الأدوات الخاصة بك - هل فرشاة الشعر أو فرشاة الأسنان شديدة الصلابة أو الخشونة؟ اختر نوع فرشاة أو مشط لا يسحب الشعر أو اختر فرشاة أسنان ناعمة.
- ▶ شجع طفلك عند النجاح - امدح طفلك وأخبره أنك سعيداً جداً بنجاحه أو فخوراً به.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك أن يختار (على سبيل المثال، "هل ترغب الفرشاة الكهربائية الحمراء أم الفرشاة الزرقاء العادية؟")
- ▶ علّم طفلك أن يلعب لعبة "المرأة" واستخدم المرأة لجعل مهمة التنظيف أكثر متعة. (على سبيل المثال، "انظر إليّ كيف أنظف أسناني. والآن حان دورك!") أو قم وطفلك بتنظيف الأسنان أو تسريح الشعر سوياً وفي الوقت نفسه.

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك، بقولك: "أعلم أنه ليس من الممتع تنظيف/تسريح —".
- ▶ سنقوم بتنظيف أسناننا بسرعة أولاً ومن ثم نقوم (بنشاطٍ ممتع.)"
- ▶ امدح جميع محاولات طفلك الضئيلة لتنظيف الأسنان أو تسريح الشعر.
- ▶ اعرض الخيارات (مراجعة الاقتراحات الوقائية) ثم ساعد في ملاحقة تطبيق الإجراء الروتيني بسرعة.
- ▶ اسأله عما إذا يرغب بتطبيق لعبة "المرأة" وأطلع طفلك على كيفية تنظيف الأسنان، ثم قل له، "قم بتقليدي". امدح أي محاولة يقوم بها طفلك للتنظيف أو التسريح.
- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق وساعده على تطبيق الخطوات باستخدام مصطلحات مليئة بالعواطف.
- ▶ قدّم عدداً تنازلياً بدءاً من الرقم ٥، ثم قدم المساعدة اللطيفة ملتزماً بشئى درجات الهدوء.

يرفض طفلك التوقف عن «النشاط» الذي يُمارسه.

الحد من السلوك

- ▶ دع طفلك يشعر أنك تُدرك جيداً ما يجول في خاطره - تحقق من مشاعره ثم قم بتحديد النشاط الممتع الذي يلحق تنظيف الأسنان أو تسريح الشعر، على سبيل المثال: "أعلم أنك تشعر بخيبة أمل لتوقفك عن اللعب ولكن تذكر أننا سنقرأ كتاباً ممتعاً فور تنظيف أسنانك أو تسريح شعرك."
- ▶ قدّم توقعات واضحة - خطط أولاً ما هي توقعاتك لما ترغب أن ينفذه طفلك. هل طفلك بحاجة للمساعدة؟ (يحتاج معظم الأطفال دون سن الثامنة إلى المساعدة في تنظيف أسنانهم وتسريح شعرهم) ثم استخدم بعض الاستراتيجيات، على سبيل المثال:
 - قدّم إشارة مُبكرة لطفلك - استخدم مبدأ "التحذير" لإبلاغ طفلك أنه قد حان وقت "التوقف" وتنظيف الأسنان أو تسريح الشعر. اعتماداً على قدرة طفلك، يمكنك استخدام جهاز ضبط الوقت أو إشارة لفظية عبر القول "خمس دقائق إضافية" أو التلميح باستخدام صورة معينة ثم العودة لإبلاغ طفلك عندما يحين الوقت "دقيقة واحدة فقط". غالباً ما يتم تنظيف الأسنان وتسريح الشعر عند الاستيقاظ أو قبل الخلود للنوم. لذا، تأكد من إضافة توقعات واضحة حول هذه الإجراءات الروتينية.
 - قم بتقليل مصادر التشتت - يشمل إيقاف تشغيل التلفاز أو إغلاق الباب أثناء القيام بهذا الإجراء الروتيني.
 - استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" (على سبيل المثال، "ارتدِ ملابسك أولاً ومن ثم ننتقل للعب") لمساعدة طفلك على إدراك التوقعات بوضوح ومساعدته خلال الإجراءات الروتينية.
 - اللجوء إلى استخدام جدول بصري.
 - اجعل من مبدأ تنظيف الأسنان أو تسريح الشعر نشاطاً ممتعاً. قم بالغناء أو إنشاء لعبة وتنزيل تطبيق لتعليم طفلك مقدار الوقت والخطوات المناسبة لتنظيف الأسنان والإمساك بالفرشاة!
- ▶ شجّع طفلك عند النجاح - امدح طفلك وأخبره أنه من الصعب التوقف واحرص على القيام بهذا النشاط في وقتٍ أو يومٍ لاحق (الترزم بتنفيذ وعودك).

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق وأشر إلى جهاز ضبط الوقت أو الساعة وقل: "حسناً لقد انتهينا من ____، وحين الآن وقت تنظيف/تسريح ____". ساعد طفلك على متابعة الخطوات اللازمة.
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك (على سبيل المثال، "أعلم أنه من الصعب التوقف عن ____ ولكن بإمكانك متابعة ____ في وقتٍ لاحق. قم بتنظيف/تسريح ____ أولاً، ومن ثم ننتقل للقيام (بنشاطٍ ممتع).")
- ▶ إمدح جميع محاولات طفلك الضئيلة لتوقفه عن النشاط الذي يقوم به والذهاب لتنظيف أسنانه أو تسريح شعره.
- ▶ اتّبع أسلوب إعطاء التعليمات. لا تنسى أن تُقدّم التعليمات على أنها توجيهات واضحة وليست بصورة أسئلة، على سبيل المثال: "حان وقت تنظيف الأسنان." بدلاً من "هل يُمكنك تنظيف أسنانك؟"

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك الاستعداد للتوقف عن ممارسة النشاط عند إعطاء "التحذير."
- ▶ علّم طفلك أن يتوقف عن ممارسة النشاط عندما يحين وقت تنظيف الأسنان أو تسريح الشعر.
- ▶ علّم طفلك أن ينظّف/يسرّح ____ أولاً، ومن ثم، يمكنه القيام (بنشاطٍ ممتع).



يرفض طفلك تنظيف أسنانه (أي يتجنب ممارسة هذا النشاط أو لا يحب الإحساس الذي يبعثه)

الحد من السلوك

- ▶ قدّم خيارات ممتعة - لتنظيف الأسنان بالفرشاة، امنح طفلك حرية اختيار نوع كلّ من فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان الذي يمكن استخدامه (على سبيل المثال، الفرشاة الكهربائية والعلامة التجارية المميزة والنكهة المفضلة واللون المميز). أمّا لتسريح الشعر، فامنح طفلك حرية الخيار بين المشط أو الفرشاة أو بين استخدام موس أو جل الشعر أو بين تسريح الشعر مبللاً أو فور تجفيفه.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثمّ" - ادفع طفلك لتنظيف أو تسريح (أسنانه أو شعره) أولاً ومن ثمّ دعه يقوم بنشاط ممتع. قل له، "قم بتنظيف أسنانك أولاً، ومن ثمّ ننتقل للقيام (بنشاط ممتع)". ساعده على متابعة الخطوات حتى يتمكن من تجربة نشاط ممتع حقاً.
- ▶ استخدم جدولاً مصوراً روتينياً مصغراً - التقط صوراً لطفلك أو أشقائه أثناء القيام بالروتين الصباحي وقم بتضمين "تنظيف الأسنان" في الروتين. بعد ذلك، اعرض الصور بترتيب الروتين واسمح لطفلك بقلب الصور للإشارة إلى أن الروتين قد "انتهى" بالفعل.
- ▶ استخدام مخططاً وظيفياً - قم بإنشاء مخططاً وظيفياً للنشطة التي ترغب أن يطبقها طفلك بشكل مستقل. ضع قائمة بالنشاط وارسم أو الصق صورة لتمثيل كل وظيفة. عندما يُنجز طفلك المهمة المرجوة، ضع ملصقاً أو علامة "تمّ بنجاح" على الجدول. أطلع طفلك أنه في حال قام بوظيفته بنجاح، سيتمكن من الحصول على مكافأة خاصة، مثل كتاب إضافي يقرأه معك وقت النوم أو وجبة خفيفة قبل النوم أو وقتاً أكثر للجلوس في حضنك. لا تستخدم المخطط الوظيفي للاستحواذ على شيء معين أو تهديد طفلك بفقدان شيء ما إذ يهدف هذا المخطط إلى مساعدة طفلك على تذكر أهدافه والاحتفال بإنجازها.
- ▶ استخدم بخاخاً لفك تشابك الشعر - في حال يتمنّع طفلك بشعر معقّد، فقد يساعد ذلك في التخفيف من التشابك المؤلم تسريحه إلى حدّ ما. أمّا في حال يتمنّع طفلك بشعر طويل، أمسك أطرافه وقم بتمشيطها ببطء.
- ▶ اجعل من المهمة نشاطاً ممتعاً - تناوب على تنظيف الأسنان بالفرشاة أو قم بغناء أغنية تتناول تسريح الشعر أو تنظيف الأسنان وأضف بعض حركات الرقص الطريفة.
- ▶ غير توقعاتك وحقق نجاح طفلك بالمهمة - قلّ من توقعاتك إزاء تنفيذ طفلك للمهمة. فبدلاً من التوقع أن يقوم الطفل بكامل خطوات تنظيف الأسنان، اطلب منه البدء بالتنظيف ٥ مرات. امدحه على جهوده وأكمل المهمة بلطف وبشكل تدريجي. قم بتحقيق توقعاتك في كل مرة يتم تطبيق هذا الإجراء الروتيني.

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك، وقل: "أعلم أنه من الصعب تنظيف/ تسريح ———. لكنني أثق بأنك قادرٌ على إنجاز هذه المهمة ! قم بتنظيف/تسريح ——— أولاً، ومن ثمّ تقوم (بنشاط ممتع)".
- ▶ إمدح جميع محاولات طفلك الضئيلة لتنظيف أسنانه أو تسريح شعره.
- ▶ لا تنس استخدام المفضلات والاختيارات (على سبيل المثال، "هل ترغب بفرشاة أسنان سبايدرمان أم فرشاة أسنان إيليسا؟" أو هل ترغب بتسريح شعرك وهو لا يزال رطباً أو بعد تجفيفه؟")
- ▶ إذ لزم الأمر، قم بمدح أحد الأشقاء أو الوالدين لمدى سرعتهم في إتمام المهمة، بقولك مثلاً، "يا سلام، انظر إلى مدى سرعة ماما في تنظيف/ تسريح ____ . إنها فعلاً سريعة!"
- ▶ أعد التعليمات " قم بتنظيف/تسريح ____ أولاً، ومن ثمّ ____ " انتظر قليلاً (لمدة ٥ ثوانٍ) وفي حال لم يلب طلبك، قل له، "يمكنك القيام بذلك بمفردك أو يمكنني مساعدتك." قم بمساعدة طفلك باستخدام الكلمات اللينة المليئة بالعواطف (أي حافظ على هدوئك) وفور انتهائه، قل له، "جميل، لقد قمت بتنظيف/تسريح ____!"

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك خطوات تنظيف الأسنان بالفرشاة (استشر طبيب الأسنان أو قسم الصحة المحلي، نظراً لتوفر العديد من البرامج المجانية المتاحة لمساعدة الأطفال والأسر على تعلّم تنظيف الأسنان بالفرشاة).
- ▶ علّم طفلك كيفية تسريح شعره باستخدام فرشاة أو المشط فضلاً عن المنتجات التي تساعد في تفكيك العقد في الشعر.
- ▶ علّم طفلك أن يختار عبر منحه حرية الاختيار أو الإشارة إلى الخيارات لكي يُشير بنفسه إلى ما يرغب.
- ▶ علّم طفلك أن ينظف أسنانه أو يُسرح شعره أولاً ومن ثمّ الانتقال للقيام (بنشاط ممتع).
- ▶ علّم طفلك تقليد أشقائه أو والديه عبر اتباع خطوات تنظيف الأسنان أو تسريح الشعر نفسها.

يجعل طفلك الأمور المتوقعة منه إنجازاً.

الحد من السلوك

- ▶ قدّم توقعات واضحة – استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" لمساعدة طفلك على فهم توقعاتك فضلاً عن مساعدته في إنجاز هذا الإجراء الروتيني وامدح كافة جهوده المبذولة. قل له، "قم بتنظيف أسنانك أولاً، ومن ثم ننقل للقيام (بنشاطٍ ممتع)."
 - ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب مع طفلك وسلط الضوء على اللغة أو الإشارات المصورة في القصة التي توضح خطوات تنظيف الأسنان أو تسريح الشعر.
 - ▶ شاهد مقطع فيديو أو قم بتنزيل تطبيق لتعليمك وطفلك تنظيف الأسنان أو تسريح الشعر بشكلٍ صحيح. تأكد من مشاهدة الفيديوهات القصيرة وتأكد من تواجدك إلى جانبه أثناء مشاهدة مقطع فيديو أو التطبيق.
 - ▶ استخدم جدولاً مصوراً روتينياً مصغراً - التقط صوراً لطفلك أو أشقائه أثناء تنظيف الأسنان أو تسريح الشعر. بعد ذلك، اعرض الصور بترتيب الروتين واسمح لطفلك بقلب الصور للإشارة إلى أن الروتين قد "انتهى" بالفعل.
 - ▶ قدّم خطوة واحدة في كل مرة – أثناء إعطاء التوجيهات لطفلك، قم بتقديم الخطوات الواحدة تلو الأخرى. على سبيل المثال، في حال ترغب بأن يتوجّه طفلك إلى الحمام ليقوم بتنظيف أسنانه، قل له أولاً، "اذهب إلى الحمام" مع الإشارة إلى فرشاة الأسنان أو فرشاة الشعر وانتظر لمدة ٥ ثوانٍ، ثم قم بإعادة التعليمات. عندئذٍ، قل "شكراً لمجيك إلى الحمام". والآن قم بإحضار معجون الأسنان أو البخاخ لفك تشابك الشعر مع الإشارة إلى مكانه. فور استكمال هذه الخطوة، انتقل إلى الخطوة اللاحقة عبر توجيهه من خلال الإشارة إلى توقعات نجاحه في تطبيق الخطوة أو عبر تنفيذها أمامه.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك خطوات تنظيف الأسنان بالفرشاة (استشر طبيب الأسنان أو قسم الصحة المحلي، نظراً لتوفر العديد من البرامج المجانية المتاحة لمساعدة الأطفال والأسر على تعلّم تنظيف الأسنان بالفرشاة).
- ▶ علّم طفلك كيفية تسريح شعره باستخدام الفرشاة أو المشط فضلاً عن المنتجات التي تساعد في تفكيك العقد في الشعر.
- ▶ علّم طفلك اتباع أسلوب "أولاً ومن ثم" : قم بتنظيف أسنانك/تسريح شعرك أولاً ومن ثم تقوم (بنشاطٍ ممتع).
- ▶ علّم طفلك اتباع الصور المدرجة في الجدول المصور الروتيني المصغّر.
- ▶ علّم طفلك اتباع الخطوات الواحدة تلو الأخرى.

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك، عبر قولك: "أعلم أنه من الصعب التوقف عن —، لكن بإمكانك إعادة — في وقت لاحق. قم بتنظيف أسنانك أولاً ومن ثم تقوم (بنشاطٍ ممتع)."
 - ▶ عُد إلى الجدول المصور الروتيني المصغّر وقل لطفلك "قم بتنظيف أسنانك أولاً ومن ثم تقوم (بنشاطٍ ممتع)." مع الإشارة إلى الصور المدرجة.
 - ▶ لا تنس استخدام أسلوب تقديم الخطوات الواحدة تلو الأخرى.

يتحول رفض طفلك للمشاركة في إجراء روتيني إلى لعبة تدفعك إلى مطاردته أو تلفت انتباهك.

الحد من السلوك

- ▶ قدّم إشارة مبكرة لطفلك - استخدم مبدأ "التحذير" لإبلاغ طفلك أنه قد حان وقت "التوقف" وتنظيف الأسنان/تسريح الشعر. اعتماداً على قدرة طفلك، يمكنك استخدام جهاز ضبط الوقت أو إشارة لفظية عبر القول "خمس دقائق إضافية" أو التلميح باستخدام صورة معينة ثم العودة لإبلاغ طفلك عندما يحين الوقت "دقيقة واحدة فقط".
- ▶ اجعل تنظيف الأسنان أو تسريح الشعر نشاطاً ممتعاً - قم بغناء أغنية حول التنظيف/التسريح ودمج حركات الرقص البسيطة أو تشغيل أغنية وتحدي طفلك إنجاز المهمة قبل انتهاء الأغنية.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" (على سبيل المثال، "قم بتنظيف أسنانك أو تسريح شعرك أولاً ومن ثم ____") قم بنشاطٍ ممتع مع طفلك فور الانتهاء من التنظيف/التسريح (على سبيل المثال، لعبة المطاردة أو الدغدغة أو رمي الكرة معاً).
- ▶ امدح طفلك لقيامه بكل خطوة من الخطوات اللازمة لاتباعها أثناء الإجراء الروتيني.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك كيفية اتباع تحذيراتك.
- ▶ علّم طفلك كيفية اتباع أسلوب "أولاً - ومن ثم" : قم بتنظيف أسنانك أولاً ومن ثم ننقل للقيام (بالنشاط الممتع).

الاستجابة

- ▶ في حال هرب طفلك بعيداً أو تصرف بسخافة، فتجاهل هذا السلوك.
- ▶ أطفئ التلفاز أو أي أجهزة أخرى أو أغلق الباب بمجرد دخول طفلك الغرفة التي تريده أن يبقى فيها.
- ▶ استخدم وقت الانتظار. قدّم التعليمات لطفلك بهدوء، ثم انتظر ٥ ثوانٍ على الأقل قبل تكرارها.

وجبة الطعام أو الوجبات الخفيفة

يضع طفلك قيوداً حول تفضيلات الأكل أو يعاني من الحساسية تجاه صنفٍ معيّن.

الحدّ من السلوك

- ▶ شجّع طفلك على شغل منصب مساعدك الخاص - اسمح لطفلك بأن يكون "مساعدك الخاص" لتشجيعه على المشاركة (على سبيل المثال، المساعدة في تحضير الطعام والطبخ وإعداد الطاولة وتحضير قائمة الطعام).
- ▶ عرض الخيارات - اسمح لطفلك باختيار الأطعمة والمشروبات.
- ▶ عدّل توقعاتك - لا تصر على أن يقوم طفلك "بتناول الطبق بالكامل" بل اسمح له باختيار صنفٍ واحدٍ غير مُفضل لمحاولة تناوله (على سبيل المثال، قسمة واحدة).
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثمّ" عبر قولك، "خذ قسمة من الطعام أولاً (من بين الأصناف الأقل تفضيلاً بالنسبة إليه) ومن ثمّ بإمكانك تناول (من بين الأصناف المفضلة لديه)".
- ▶ أشر إلى الشرب والجلوس - اسمح لطفلك بتناول مشروباً واحداً والجلوس مع شقيقه لتناول وجبة خفيفة.
- ▶ شجّع طفلك عند النجاح - امدح طفلك لتناوله الأطعمة الجديدة أو تجربتها.
- ▶ قدّم خيارات بصرية - اسمح لطفلك باختيار الطعام. قم بقص الملصقات أو الإعلانات لعرض صورٍ حول الخيارات أو قم بعرض بعض خيارات الطعام أو الصلصات المُفضلة (مثل الكاتشب والباربيكيو والخردل) أمام طفلك.
- ▶ ساعد طفلك بقولك "انتهينا!" - وجّه طفلك إلى الإيماء أو القول "انتهينا!" ومن ثم انتقل للقيام بنشاطٍ مختلف بعيداً عن تناول الطعام والوجبات الخفيفة.

الاستجابة

- ▶ قم بتقديم الأطعمة غير المفضلة عبر تقديم حصص صغيرة إلى جانب الطعام المفضل. لا تتوقع من طفلك أن يتناول الطعام غير المفضل بل ثابر على اتّباع مبدأ تقبّل وجود الطعام.
- ▶ تجنّب الإطعام القسري ممّا ينتج عنه شعور طفلك بالخوف من الأطعمة فضلاً عن التقوي أو الاختناق.
- ▶ استخدم الإشارة البصرية إلى جانب أسلوب "أولاً ومن ثمّ" بقولك، "قم بتناول الوجبة الخفيفة أولاً ومن ثمّ تتناول ____" (صنفك المفضل).
- ▶ أبلغ طفلك أنه بإمكانه اختيار الشرب فحسب.
- ▶ أعد توجيه طفلك بالإشارة أو بقولك "انتهينا!" استخدم يدك لمساعدتهم على القيام بالإيماء إن لزم الأمر.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك توسيع نطاق تقبّل الطعام أو التفضيلات عبر تقديم الطعام إلى جانب صلصاته المفضلة.
- ▶ علّم طفلك اختيار الأطعمة. قم بعرض الخيارات إن لزم الأمر.
- ▶ علّم طفلك اتّباع أسلوب "أولاً ومن ثمّ". قم بعرض بصري إن لزم الأمر.
- ▶ علّم طفلك كيفية الإيماء أو القول "انتهينا!" ساعده على الإيماء بهدف تشجيعه إن لزم الأمر.

يرفض طفلك الجلوس لتناول الطعام (على سبيل المثال، يتناول الطعام أثناء التجول في أنحاء المنزل)

الحد من السلوك

- ▶ تأكد من جعل تناول الطعام بما في ذلك الوجبات الخفيفة إجراءً روتينياً، على سبيل المثال: "سوف نقوم بغسل أيدينا أولاً، ثم نجلس على المائدة، نتناول وجبة الطعام وفور الانتهاء، ضع طبقك في المغسلة." (قد يختلف هذا الإجراء الروتيني بناءً على ثقافة الأسرة.)
- ▶ استخدم مؤقتاً - اضبط مؤقتاً لفترة قصيرة من الوقت (دقيقة واحدة) واجعل طفلك ينتظر جرس جهاز ضبط الوقت قبل مغادرة المائدة. قم بزيادة الوقت تدريجياً في كل مرة.
- ▶ قم بتوفير التفضيلات - قدم لطفلك الأطعمة المفضلة لديه لتشجيعه على الجلوس.
- ▶ قدم خيارات ممتعة - اسمح لطفلك بالاختيار بين تناول الطعام في وعاء أو طبق فضلاً عن لونه أو شخصياته المفضلة.
- ▶ اجعل الجلوس لتناول الطعام نشاطاً ممتعاً - تحدث مع طفلك وامدح طفلك على جلوسه. قم بقراءة كتاب سويماً أو اللعب أثناء تناول وجبة خفيفة. اجلس مع طفلك وتفاعل معه أثناء تناول وجبة خفيفة أو وجبة الطعام سويماً.
- ▶ شجّع طفلك على شغل منصب مساعدك الخاص - اسمح لطفلك بمساعدتك في تحضير المائدة لتناول وجبة الطعام أو الوجبات الخفيفة بغية تشجيعه على المشاركة في الإجراء الروتيني.
- ▶ استخدام الخيارات - اسمح له باختيار من يجلس إلى جانبه أو مكان جلوسه أو الوسادة.
- ▶ شجّع طفلك عند النجاح - امدح طفلك لجلوسه على المائدة.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" عبر قولك - "قم بالجلوس وتناول الطعام أولاً ومن ثم ننتقل لمشاهدة التلفاز."

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك الجلوس لتناول الطعام عبر تضمين الخيارات.
- ▶ علم طفلك الإيماء أو القول "انتهينا!" والسماح له بالمغادرة. مع مرور الوقت، قم بزيادة المدة الواجب جلوس طفلك خلالها قبل مغادرة المائدة.
- ▶ علم طفلك الانتظار ومراقبة جهاز ضبط الوقت عبر زيادة الوقت.
- ▶ علم طفلك اتباع أسلوب "أولاً ومن ثم" البصري أو اللفظي (على سبيل المثال، "قم بالجلوس أولاً ومن ثم نتناول الطعام" أو "قم بالجلوس وتناول الطعام أولاً ومن ثم ننتقل لاستخدام الجهاز.")

الاستجابة

- ▶ قم بالإشارة وقل لطفلك "هيا نقول: انتهينا!" ومن ثم دعه يذهب. قم بزيادة الوقت المطلوب للجلوس.
- ▶ قم بتوجيه طفلك للانتظار ومراقبة جهاز ضبط الوقت.
- ▶ علق بصوت عالٍ على الجالسين (على سبيل المثال، "إن ماري جالسة.")
- ▶ ذكر بأسلوب "أولاً ومن ثم" بقولك "قم بالجلوس أولاً ومن ثم تناول الطعام" أو "قم بالجلوس وتناول الطعام أولاً ومن ثم ننتقل لمشاهدة التلفاز."
- ▶ قدم اختيارات بديلة للأطعمة
- ▶ أعد التوجيه عبر إعادة صياغة قاعدة "اجلس لتناول الطعام" وقم بسحب الطبق أو الطعام في حال عدم الجلوس. قم بسحب الطعام بعيداً عن طفلك في حال التجول أثناء تناول الطعام، ثم أعد صياغة القاعدة.

يتصرف طفلك بطريقة هزلية أثناء تناول وجبة الطعام أو الوجبات الخفيفة لجذب انتباهك وانتباه الآخرين.

الحد من السلوك

- ▶ أشرك طفلك في محادثات غير سخيفة حتى يلتفت انتباهك.
- ▶ اجلس طفلك بالقرب منك حتى تتمكن من إظهار مزيداً من الاهتمام المتكرر لسلوكه الحسن.
- ▶ استخدم اسم طفلك أو اهتماماته عند التحدث أثناء تناول وجبات الطعام (على سبيل المثال، "لعبت تانيشا مع صديقها جوي في المدرسة وقامتاً بركوب الدراجات.")
- ▶ لعب لعبة يمكن لطفلك المشاركة فيها أثناء تناول الطعام.
- ▶ تجنّب طرح الأسئلة التي يصعب على طفلك الإجابة عليها (على سبيل المثال، "ماذا فعلت عند جدتك؟")
- ▶ أعط الكثير من الاهتمام لسلوك طفلك الحسن.
- ▶ تأكد من قدرة طفلك على استخدام الأواني أو إدراك ما الواجب القيام به في وقت الطعام. هل يحتاج طفلك إلى المساعدة أو يحتاج إلى تعليمه الإجراء الروتيني الخاص بوقت الطعام والتوقعات؟

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك أن يطلب انتباهك بقولك، "أحب التحدث معك. إذا ترغب بالتحدث معي، ما عليك سوى القول "ماذا فعلت اليوم يا أمي؟"
- ▶ علم طفلك أن يشارك في تناول الطعام على نحو ملائم عبر مدح سلوكه الحسن.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك الهزلي وتحدث إلى شخص آخر.
- ▶ في حال خرج طفلك عن السيطرة، أرسله بهدوء إلى غرفة نومه وأطلعه بإمكانية العودة إلى المائدة فور استعداده للتصرف بطريقة حسنة على المائدة.



الإستحمام

يحب طفلك وقت الاستحمام ويرفض الخروج من حوض الاستحمام.

الحد من السلوك

- ▶ لا تنس العودة إلى روتين الإستحمام باستخدام جدول بصري أو بطاقات الإشارات. استخدم تسلسل روتين الإستحمام للإشارة إلى الخطوات. استخدم الصور في كل خطوة من الخطوات. في حال أضحت الصور مغلفة بشريط لاصق، يمكن لطفلك إزالة الشريط أو قلب الصورة للإشارة إلى إنجاز هذه الخطوة بنجاح.
- ▶ ضع جهاز ضبط الوقت - دع طفلك يدرك أن لديه ___ دقيقة للاستحمام وبعد ذلك سيحين وقت ____ . خطط لنشاطٍ مرح يلي موعد الاستحمام.
- ▶ خطط لنشاطٍ يعتبره طفلك ممتعاً أو مميزاً بعد الاستحمام مباشرة، وقل له، "قم بالاستحمام أولاً ومن ثمَّ ____ ،" (على سبيل المثال، ننتقل للقيام بنشاطٍ ممتع).
- ▶ دع طفلك يشعر أنك تُدرك جيداً ما يجول في خاطره - تحقق من مشاعره ثم قم بتحديد النشاط الممتع الذي يلحق الاستحمام، على سبيل المثال: "أعلم كم تحب الاستحمام وكم أنك تشعر بخيبة فور الانتهاء ولكن تذكر أننا سنقرأ كتاباً ممتعاً ونتناول وجبة خفيفة!"
- ▶ استخدم مبدأ التحذير لإعلام طفلك بأن وقت الاستحمام سينتهي قريباً، بقولك مثلاً "سيحين وقت الخروج من الحمام بعد ٥ دقائق و ____ كرر الأسلوب نفسه حين يبقى له دقيقتين. وأخيراً، أبلغهم بتوفر دقيقة أخيرة. عندما يحين موعد الخروج، قل له "حان وقت الخروج و ____ " قم بمساعدته على الخروج من حوض الاستحمام بسرعة وبشكلٍ آمن. ثم اجعل من التجفيف نشاطاً ممتعاً.
- ▶ اجعل التجفيف نشاطاً ممتعاً - قدم الخيارات لطفلك، بقولك مثلاً "هل ترغب بتجفيف ذراعيك أو ساقيك أولاً؟" أو "هل ترغب بمنشفة البطة أو منشفة سوبرمان؟"
- ▶ دع طفلك يرتدي لباس النوم الذي يحمل الشخصية المفضلة لديه أو لونه المفضل. أبلغه أنه فور الانتهاء من الاستحمام، سيقوم بارتداء لباس النوم ____

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك روتين وقت الاستحمام.
- ▶ علّم طفلك كيفية الخروج حين يدق جرس جهاز ضبط الوقت وبعدها يضحى بإمكانه القيام ____ (على سبيل المثال، نشاط ممتع).
- ▶ علّم طفلك أن يختار أي أجزاء من جسده يرغب بتجفيفها أولاً وبشكلٍ تدريجي.
- ▶ علّم طفلك كيفية اتباع الجدول الروتيني المصغر للصور عن طريق الإيماء واستخدام الجدول البصري على أساسٍ منتظم.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق وأشر إلى جهاز ضبط الوقت أو البطاقات البصرية أو الجدول البصري وقل له، "والآن لقد انتهينا من ____ وعلينا الخروج من حوض الاستحمام حتى نتمكن من ____ (ممارسة نشاط ممتع).
- ▶ أشر إلى جهاز ضبط الوقت وذكر طفلك بأنه حان وقت الخروج من حوض الاستحمام.
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك، عبر قولك: "أعلم أنه من الصعب التوقف عن اللعب في حوض الاستحمام. بإمكاننا معاودة اللعب في وقتٍ لاحق."
- ▶ أشر إلى النشاط الممتع الذي سيقوم به بعد الاستحمام.
- ▶ أشر إلى ملابس النوم المفضلة عند طفلك التي يجب أن يرتديها فور الانتهاء من الاستحمام.
- ▶ قدم لطفلك الخيارات حول ما يرغب في تجفيفه أولاً أو المنشفة المفضلة لديه.

لا يحب طفلك تدفّق الماء أو الصابون إلى عينيه لذا يمتنع عن غسل الشعر.

الحدّ من السلوك

- ▶ استخدم قناعاً بلاستيكياً حتى لا يتدفق الماء والصابون إلى عيني طفلك.
- ▶ استخدم نظارات السباحة البلاستيكية حتى لا يتدفق الماء والصابون إلى عيني طفلك.
- ▶ اسمح لطفلك بتغطية عينيه بقطعة قماش وقم بإمالة رأسه للخلف، ثم استخدم كوباً لغسل الشعر.
- ▶ قدّم توقعات واضحة – استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" (على سبيل المثال، "سوف نغسل شعرك أولاً ومن ثم بإمكانك اللعب في حوض الاستحمام") لمساعدة طفلك على فهم توقعاتك فضلاً عن مساعدته في إنجاز هذا الإجراء الروتيني.
- ▶ شجّع طفلك على النجاح - إمدح طفلك على القيام بكل خطوة من خطوات غسل الشعر الروتينية.
- ▶ قم بغناء أغنية طريفة أو الاستماع إلى الموسيقى لجعل غسل الشعر أكثر متعة.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك كيفية انحناء رأسه للخلف.
- ▶ علّم طفلك أن يختار ارتداء قناع بلاستيكي أو نظارات السباحة أو وضع قطعة قماش على وجهه.
- ▶ علّم طفلك أن يغسل شعره أولاً ومن ثم يمكنه الاستمرار باللعب في حوض الاستحمام أو الخروج منه لممارسة نشاط ممتع.

الاستجابة

- ▶ قم بإيماء كيفية انحناء رأسك للخلف.
- ▶ تحقّق من صحة شعور طفلك: "أعلم كم تكره تدفّق الماء في عينيك. سأحاول إبقاء الماء بعيداً عن عينيك."
- ▶ اسأل طفلك عما إذا كان بحاجة إلى قطعة قماش أو قناع أو نظارات واقية.

يتصرّف طفلك بطريقة هزلية أو مزعجة لجذب انتباهك.

الحدّ من السلوك

- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك قبل الاستحمام وتحدث عن خطوات الاغتسال. يمكنك حتى تصفّح الكتاب أو مسحه بلاصقٍ ورقيّ لاستخدامه أثناء الاستحمام.
- ▶ حدّد وقتاً "للعب مع طفلك" - أبلغ طفلك أنه سيتسوّى له "اللعب" معك بعد الاستحمام (على سبيل المثال، الدغدغة أو القيام بوجوه طريفة أو غيرها من نشاطاته المفضلة).
- ▶ استخدم جهاز ضبط الوقت، اضبطه لمدة ١٥ دقيقة، ودع طفلك يستدرك ضرورة التوقّف عن الاستحمام حين يَدقّ الجرس، وقم بتحذير طفلك قبل أن يرنّ.
- ▶ أحضر غرضاً ممتعاً للعب به "سويّاً" في حوض الاستحمام - استخدم الأسلوب اللفظي "أولاً ومن ثم" بقولك، "أدخل حوض الاستحمام أولاً ومن ثم سنبدأ بـ ____". قد ترغب في منحه غرضاً أو لعبته المفضلة للعب بها في الحوض.
- ▶ شجّع طفلك عند النجاح - امنح طفلك الكثير من الاهتمام للقيام بما المتوقع منه إنجازه (على سبيل المثال، الاستحمام بشكل صحيح، المساعدة في الاغتسال والاستمتاع بالألعاب بالطريقة الصحيحة).

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك أنه بإمكانك اللعب معه حين يجلس ويستحمّ أولاً.
- ▶ علّم طفلك اتّباع أسلوب "أولاً ومن ثم"، قم بتنظيف أسنانك أو تسريح شعرك أولاً ومن ثمّ ننتقل للقيام (بنشاط ممتع).
- ▶ علّم طفلك اتّباع الجدول المصوّر الروتيني المصغّر.
- ▶ علّم طفلك تطبيق الخطوات الواحدة تلو الأخرى.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق وأشر إلى جهاز ضبط الوقت أو البطاقات البصرية أو الجدول البصري أثناء إعادة صياغة الطلب.
- ▶ ذكّر طفلك بما الواجب القيام به: "أولاً ____ ، ومن ثمّ بإمكاننا لعب ____ سويّاً (على سبيل المثال، لعبة الاستحمام المفضلة لديه)."
- ▶ لا ننسَ استخدام أسلوب تقديم الخطوات الواحدة تلو الأخرى.
- ▶ ذكّر طفلك بضرورة التوقّف عن الاستحمام حين يدقّ جرس الموقّت.

لا يحبّ طفلك موعد الاستحمام ويرغب بالخروج من الحوض.

الحدّ من السلوك

- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك قبل الاستحمام. شجّع على قراءة هذا الكتاب، إذا أمكن، (أو تظاهر بأنك تفهم) ما يقرأه لك. يمكنك حتى تصفح الكتاب أو مسحه بلاصقٍ ورقيّ لاستخدامه أثناء الاستحمام.
- ▶ لا تنس العودة إلى روتين الإستحمام باستخدام جدول بصري أو بطاقات الإشارات البصرية.
- ▶ قدّم توقعات واضحة – استخدم أسلوب "أولاً ومن ثمّ" (على سبيل المثال، "سوف نستحمّ أولاً ومن ثمّ بإمكاننا قراءة الكتب سوياً وتناول الوجبات الخفيفة") لمساعدة طفلك على فهم توقعاتك فضلاً عن مساعدته في إنجاز هذا الإجراء الروتيني.
- ▶ تحرك بسرعة أثناء مساعدة طفلك على الاستحمام حتى يحصل طفلك على أقل وقت ممكن في الماء.
- ▶ امنح طفلك خيار الجلوس أو الوقوف للاغتسال.
- ▶ احصل على ألعاب ممتعة للعب بها في حوض الاستحمام وامنح طفلك حرية اختيار الألعاب.
- ▶ استخدم صبغات الألوان الخفيفة الخاصة بحوض الاستحمام أو الملونات الغذائية لتلوين الماء في الحوض. دع طفلك يختار اللون. كما بإمكانك تجربة الألوان ومزجها سوياً.
- ▶ امنح طفلك خيار الاستحمام في الحوض أو "الاستحمام تحت الدش". قم بتوصيل البالوعة ولكن دع الحوض يمتلئ أثناء الاستحمام.
- ▶ استخدم "رغوة الصابون الممتع" لتغيير اللون والرائحة مثل الروائح المختلفة أو أقلام الاستحمام للرسم على حوض الاستحمام.
- ▶ قم بغناء أغنية لطيفة أو الاستماع إلى الموسيقى لجعل غسل الشعر أكثر متعة.
- ▶ شجّع طفلك عند النجاح - امنح طفلك الكثير من الاهتمام للقيام بما المتوقع منه إنجازه (على سبيل المثال، الاستحمام بشكل صحيح، المساعدة في الاغتسال والاستمتاع بالألعاب بالطريقة الصحيحة).

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك كيفية اتباع الجدول الروتيني البصري
- ▶ المُصغّر عن طريق الإيماء واستخدام الجدول البصري على أساس منتظم.
- ▶ علّم طفلك اتباع خطوات الاستحمام.
- ▶ علّم طفلك اتخاذ الخيارات (على سبيل المثال، الوقوف أو الجلوس أثناء الاستحمام، استخدام الفقاعات وصبغات الألوان الخفيفة وأقلام التلوين؛ الاستحمام في الحوض أو الاستحمام تحت الدش).
- ▶ علّم طفلك الثبات في حوض الاستحمام أولاً ومن ثمّ بإمكانه الانتقال للقيام بنشاطٍ ممتع.

الاستجابة

- ▶ تحقّق من صحة مشاعر طفلك بقولك: "أعلم أنك لا تحب الاستحمام. نحن بإمكاننا الانتهاء بسرعة." وقم بتطبيق الخطوات بشكلٍ سريع عبر شرح كل خطوة.
- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق وأشر إلى بطاقات الإشارات البصرية أو الجدول البصري وقل له: "لقد حان موعد الاستحمام. بعد ذلك، يمكنك أن ____ (القيام بنشاطه المفضل)."
- ▶ ذكّر طفلك بتطبيق خطوات الاستحمام.
- ▶ اسأل طفلك عن رغبته في الجلوس أو الوقوف أثناء الاستحمام.





الإستحمام

يرفض طفلك دخول الحمام

الحدّ من السلوك

- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك قبل الدخول إلى الحمام. أطلعه على توقّعات دخوله الحمام وروتين استخدام المراحيض.
- ▶ لا تنسَ العودة إلى روتين استخدام نونية الأطفال عبر اللّجوء إلى جدول بصري أو بطاقات الإشارات البصرية. قم بصنع جدول بصري بخطوات استخدام نونية الأطفال. استخدم الصور في كل خطوة من الخطوات. في حال أضحت الصور مغلفة بشريط لاصق، يمكن لطفلك إزالة الصورة أو قلبها للإشارة إلى إنجاز هذه الخطوة بنجاح.
- ▶ خطط لنشاطٍ يعتبره طفلك ممتعاً أو مميزاً بعد استخدام المراحيض مباشرةً، وقل له، "قم باستخدام نونية الأطفال أولاً ومن ثمّ ____"، (على سبيل المثال، ننتقل للقيام بنشاطٍ ممتع).
- ▶ في حال اضطر طفلك إلى التوقّف عن ممارسة نشاطٍ ممتعٍ لاستخدام المراحيض، فذكره، "قم باستخدام نونية الأطفال أولاً ومن ثمّ يمكنك العودة إلى ____ (النشاط الذي يمارسه).
- ▶ قدّم غرضاً ممتعاً - اسمح لطفلك بأخذ لعبته أو كتابه المفضّل إلى الحمام أو تشغيل الأغنية أو الموسيقى المفضّلة لديه.
- ▶ قم بطرح عباراتٍ وجدانية عبر لصق بطاقات تظهر المشاعر التي قد يواجهها طفلك أثناء استخدام المراحيض (على سبيل المثال، سعيد، حزين، خائف، مُتحمّس). قم بإيماء هذه المشاعر من خلال تعبيرات وجهك واستخدام الصور والإشارة إلى الصور في الكتب أو القصص لتقديم هذه الأساسيات. علّم لطفلك كيفية التعبير عن مشاعره عند استخدام المراحيض (على سبيل المثال، قل هذه المشاعر أو أشر إلى الصورة واستخدم الإشارات).
- ▶ قدّم خطواتٍ ضئيلة - ابدأ بخطوة دخول طفلك الحمام لغسل يديه فحسب.
- ▶ شجّع طفلك عند النجاح - إمدح طفلك لمكوته في الحمام.
- ▶ اجعل الأمر سريعاً - اجعل زيارات الحمام قصيرة في البداية، خاصةً عند استخدام طفلك المراحيض لأول مرة.

الاستجابة

- ▶ ابحث الطمأنينة في قلب طفلك بقولك، "سأساعدك" أو "هيا نحضر لعبتك" أو "هل يمكنك مساعدتي في تشغيل الموسيقى؟"
- ▶ ذكّر طفلك بطلب المساعدة أو الإيماء للحصول على مساعدة.
- ▶ توجّه إلى طفلك بالكلام: "هيا نلقي نظرة على الجدول ونرى ما يجب القيام به."
- ▶ أشر إلى النشاط الممتع التي يلي استخدام المراحيض وقل له: "قم باستخدام نونية الأطفال أولاً ومن ثمّ ____"، (على سبيل المثال، ننتقل للقيام بنشاطٍ ممتع).
- ▶ اسأل طفلك، "كيف تشعر؟" كما بإمكانك أن تسأله، "هل أنت خائف؟" ثم قل له، "قل لي (أو أشر إلى) خائف/الخوف."
- ▶ إمدح جميع محاولات طفلك في تطبيق خطوات روتين استخدام المراحيض.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك كيفية اتّباع الجدول المصوّر الروتيني المصغّر عن طريق الإيماء مستخدماً الجدول البصري على أساسٍ منتظم.
- ▶ علّم طفلك طلب المساعدة أو الإيماء.
- ▶ علّم طفلك اتّباع أسلوب "أولاً ومن ثمّ" اللفظي أو البصري: "قم باستخدام نونية الأطفال أولاً ومن ثمّ ____".

يرغب طفلك بالحصول على الاهتمام أو تواجد شخصاً إلى جانبه.

الحد من السلوك

- ▶ تواجد في مكان قريب - قف بالقرب من طفلك أو عند مدخل الحمام. قم بالابتعاد ببطء مع مرور الوقت.
- ▶ ابق طفلك على اطلاع - أخبر طفلك أنك تنتظره في الخارج أو عند مدخل الحمام.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي أو البصري - "قم باستخدام نونية الأطفال أولاً ومن ثم أساعدك" أو في حال يعرف طفلك كيفية استخدام المرحاض بشكل مستقل، عندئذ قل له: "قم باستخدام نونية الأطفال أولاً واغسل يديك جيداً ومن ثم نلعب سوياً".
- ▶ ابعث الطمأنينة في قلب طفلك - أطلع طفلك أنه سيحصل على المساعدة فور الانتهاء. "أنا في انتظارك هنا حتى تنتهي كلياً".
- ▶ استخدم جهاز ضبط الوقت - اضبطه لمدة دقيقة واحدة وتحقق من حالة طفلك. كرر هذا الخطوة طيلة مدة استخدامه المرحاض.
- ▶ شجع شتى المحاولات - إمدح طفلك لغسل يديه أو استخدامه المرحاض كالأطفال الناضجين.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك اتباع أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي أو البصري: "قم باستخدام نونية الأطفال أولاً ومن ثم ____".
- ▶ علم طفلك أنك ستعود عندما يدق جرس جهاز ضبط الوقت واتركه بالقرب منه حتى يتسنى له رؤية مرور الوقت.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق.
- ▶ قم بتذكير طفلك بأسلوب "أولاً ومن ثم" بقولك، "قم باستخدام نونية الأطفال أولاً ومن ثم اغسل يديك" من دون أي اتصال مباشر للعينين وابتعد عن الحمام.
- ▶ إمدح طفلك بشكل كبير عند جلوسه على المرحاض.

يرفض طفلك غسل يديه.

الحد من السلوك

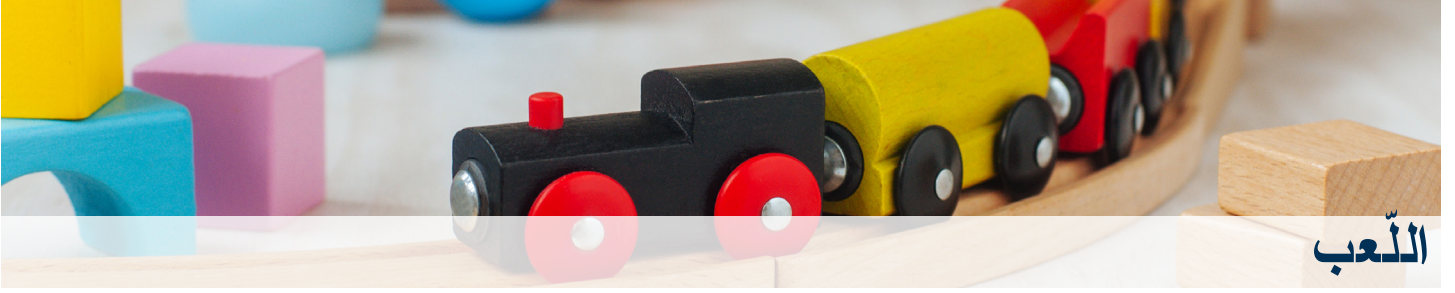
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك قبل البدء في غسل اليدين. استخدم الكتاب لإطلاع على توقعات غسله لليدين والخطوات التطبيقية. أشر إلى هذه الخطوات أثناء تطبيقها.
- ▶ قم بصنع جدولاً بصرياً بخطوات غسل اليدين. استخدم الصور في كل خطوة من خطوات روتين غسل اليدين. في حال أضحت الصور مغلقة بشريط لاصق، يمكن لطفلك إزالة الصورة أو قلبها للإشارة إلى إنجاز هذه الخطوة بنجاح.
- ▶ قدّم توقعات واضحة باستخدام أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي أو البصري - "قم بغسل يديك أولاً ومن ثم ____" (على سبيل المثال، ممارسة نشاط ممتع).
- ▶ خطط لنشاط ممتع فور غسل اليدين - أخبر طفلك أن بإمكانه ممارسة نشاط ممتع فور غسل يديه مباشرةً.
- ▶ اجعل غسل اليدين نشاطاً ممتعاً - قم بتزيين منطقة الحوض بشخصيات طفلك المفضلة.
- ▶ قم بغناء أغنية - قم بغناء أغنية ممتعة حول غسل اليدين لتشجيع طفلك على الاغتسال.
- ▶ شجع طفلك عند النجاح - إمدح جميع محاولات طفلك لغسل يديه.
- ▶ تأكد من استطاعة طفلك الوصول بشكل مريح إلى الحوض باستخدام سلم متدرج.
- ▶ قبل غسل اليدين، ذكّر طفلك بالتوقعات التي يحتاجها لغسل اليدين للمحافظة على سلامته. أطلعه على عواقب غسل اليدين (على سبيل المثال، "إن لم تغسل يديك، فقد تشعر بالمرض نتيجة لتراكم الجراثيم.")
- ▶ دع طفلك يلعب في الحوض بعد غسل اليدين.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك كيفية اتباع الجدول المصور الروتيني المصغر عن طريق الإيماء مستخدماً الجدول البصري على أساس منتظم.
- ▶ علم طفلك اتباع أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي أو البصري: "قم بغسل يديك أولاً ومن ثم ____".
- ▶ علم طفلك روتين غسل اليدين. تدرب على الخطوات اللازمة بما في ذلك تعليمه كيفية تشغيل الماء وبلّ اليدين واستخدام الصابون فضلاً عن كيفية شطف الصابون وخطوات أخرى.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق وساعده على المتابعة باستخدام أسلوب مليء بالعاطفة وصوت هادئ.
- ▶ قل لطفلك، "سوف أساعدك. قم بتشغيل الماء وأنا سأحضر الصابون".
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي أو البصري: اغسل يديك أولاً ومن ثم ____.
- ▶ قم بعد الخطوات المُتبقية أو عدد المرات الضرورية لفرك اليدين مع طفلك (على سبيل المثال، "حسنًا، ضع الصابون، والآن ابدأ بالفرك ١-٢-٣"). اجعل هذا النشاط ممتعاً أو طريفاً.
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك، "أعلم أن غسل اليدين ليس بنشاط ممتع. سنغسل اليدين أولاً ومن ثم، ____" (على سبيل المثال، ننتقل للقيام بنشاط ممتع).
- ▶ إمدح طفلك عند محاولته إتمام خطوات غسل اليدين.



اللّعب

يرغب طفلك جذب اهتمام الكبار أو الأصدقاء.

الحدّ من السلوك

- ▶ إدفك طفلك للشروع في اللّعب - اصطحب طفلك إلى منطقة لعب الأطفال للشروع في اللّعب، ثم قل له "سأعود للّعب معك في غضون بضع دقائق".
- ▶ حدّد وقت اللّعب - اضبط مؤقتاً لإطلاع طفلك على مدى الوقت المسموح به للّعب.
- ▶ غُد عندما يدقّ جرس جهاز ضبط الوقت - اضبط مؤقتاً لإطلاع طفلك على المدة المسموح بها قبل عودة الأم أو الأب للّعب. قد تحتاج إلى تقليل هذه المدة في البداية ومن ثم قم تدريجياً بتمديد وقت غيابك.
- ▶ شجّع طفلك على النجاح - إمدح طفلك للعب ولإيماءاته أو مطالبته باللّعب معك أو مع الأصدقاء.
- ▶ إمض وقتاً خاصاً سوياً - حدّد "وقتاً" لقضاء طفلك مع أصدقائه المفضلين أو الكبار وأخبره متى بإمكانه اللعب معهم (على سبيل المثال، بعد الغداء، بعد الاستحمام).
- ▶ أثناء لعب طفلك بشكل مستقل، قم بتشجيعه ومدحه، بقولك على سبيل المثال، "رائع! يبدو أنك تستمتع كثيراً في اللّعب! يا لهذا البرج الطويل الذي عملت بجِد لبنائه!"
- ▶ حين يطلب طفلك اللعب معك، قم بتشجيعه ومنحه، بقولك مثلاً، "لقد طلبت اللّعب سوياً وانتظرت ريثما أضع الغسيل جانباً. أنا متحمسٌ جداً للّعب ___ معك."

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك الإيماء أو الطلب بقوله "هل تلعب معي" لجذب انتباه الكبار أو الأصدقاء.
- ▶ علّم طفلك اللّعب بشكل مستقل لبضع دقائق باستخدام الإشارات اللفظية أو الموقّت. قم بزيادة وقت اللّعب تدريجياً.
- ▶ علّم طفلك أن يقول "المعذرة" أو "هل تلعب معي" للفت انتباهك من خلال الإشارة إلى الفم.
- ▶ علّم طفلك الإيماء أو الطلب بقوله، "انظر إليّ" أو "هذا ممتع".
- ▶ علّم طفلك انتظار قضاء "وقتاً خاصاً سوياً".

الاستجابة

- ▶ قل لطفلك "حين تحافظ على هدوئك، سأتي للّعب معك." وطبّق أقوالك بمجرد أن يهدأ.
- ▶ إدفك الطفل للإيماء أو الطلب بقوله "هل تلعب معي؟" ثم أجبه بقولك "بإمكاني اللّعب لمدة ___ دقائق (قم بضبط الموقّت) ومن ثم أحتاج إلى ___".
- ▶ تحقّق من صحة مشاعر طفلك، بقولك مثلاً "أعلم جيداً أنك ترغب باللّعب معي لأننا نستمتع باللّعب سوياً. لا بد أن أغسل الملابس أولاً ومن ثم سألعب معك."



يشعر طفلك بالحيرة والارتباك أو لا يفهم مبدأ النشاط.

الحد من السلوك

- ▶ تحدث عن النشاط مسبقاً - قدم أو اعرض كل خطوة من خطوات النشاط قبل شروع طفلك باللعب مع أخيه أو صديقه.
- ▶ استخدم الأدوات البصرية. اعرض خطوات النشاط أو اللعبة باستخدام الصور.
- ▶ قم بتخطيط مسبق - تأكد من توفر جميع المواد ومن وضوح خطوات النشاط. لا بد من توفر بما يكفي من المواد للمشاركة.
- ▶ حافظ على تقصير مدة النشاط وبساطته - تأكد من عدم صعوبة النشاط أو إطالة مدته.
- ▶ إدف طفلك للعب مع "صديق" أو شقيق لمساعدته في النشاط.
- ▶ قدم الوظيفة المفضلة لديه للقيام بها أثناء النشاط.
- ▶ عدل في النشاط - يرغب الأطفال، في بعض الأحيان، اللعب مع الآخرين ولكن يجهلون تطبيق أسس اللعبة بشكل صحيح. فكر في طرق لتعديل النشاط بحيث يمكن لطفلك الانضمام إليه. على سبيل المثال، في حال تعذر عليه ضرب الكرة بالمضرب، يمكن لطفلك تبديل القاعدة مع الضارب أو في حال يتسابق الأطفال الآخرون على دراجاتهم، يمكن لطفلك أن يقول "خذ مكانك، استعد، انطلق".
- ▶ شجع طفلك على النجاح - إمدح طفلك لمشاركته في اللعبة. علم الأطفال الآخرين أن يشجعوا طفلك وأن يشجع كل منهم الآخر (على سبيل المثال، التصفيق، رفع الإبهام، المصافحة بدافع الاحتفال).

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك اتباع الخطوات أو تسلسل النشاط عن طريق إيماء كيفية تطبيقها.
- ▶ علم طفلك استخدام الإيماءات أو الكلمات (على سبيل المثال، "هل بإمكانك مساعدتي" أو "ما الخطوة اللاحقة؟")
- ▶ علم طفلك تقليد أحد أشقائه أو أصدقائه. اطلب من طفلك المراقبة وقل له، "انظر إلى ما يقوم به ____، هيا افعل مثله."

الاستجابة

- ▶ ذكر طفلك بخطوات النشاط حتى يتسنى له متابعة الخطوات التالية.
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك عند مواجهته خطوة صعبة، بقولك "من الصعب تطبيق هذه الخطوة. دعني أساعدك".
- ▶ إدف طفلك شفهاً على المساعدة في توزيع المواد أو إخراجها فور تسليمه إيها.
- ▶ أطلب من شقيقك أو صديقك المساعدة. "هل بإمكانك تعليم ____ كيف له أن ____؟"
- ▶ ذكر طفلك بالإشارة أو طلب المساعدة.



يرغب طفلك باللّعبة نفسها التي يمتلكها طفلٌ آخر.

الحدّ من السلوك

- ▶ علّم طفلك تناوب الأدوار - قل لطفلك، "سيلعب ____ أولاً، ومن ثمّ يحين دورك" وأشر إلى كلّ طفلٍ بدوره.
- ▶ للأطفال الصغار جداً، احصل هلى نفس الغرض عدد اثنين. لا يُدرك الأطفال الصغار مفهوم انتظار دورهم في ما يتعلّق بالأغراض.
- ▶ أوضح كيفية لعب طفلين بلعبةٍ واحدةٍ. علّم طفلك كيفية اللّعب سوياً (على سبيل المثال، "ادفع الشاحنة نحو صديقك. والآن يمكنه دفع الشاحنة إليك")
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك قبل البدء في اللّعب مع أصدقائه وأشقائه. أشر إلى مهارات الصداقة المهمة في الكتاب (على سبيل المثال، المشاركة أو تناوب الأدوار أو اللّطف في التعامل).
- ▶ استخدم مؤقتاً - اضبطه أو قم بالعدّ حتى يُدرك طفلك متى يحين دوره، نسبةً إلى اللعبة المُقترحة.
- ▶ حافظ على تواجدك بالقرب من طفلك لمساعدته - احرص على البقاء إلى جانب طفلك لتعليمه تناوب الأدوار. استخدم الأدوار لفتراتٍ قصيرة لتعليم التناوب.
- ▶ ساعد طفلك على تعلّم السيطرة على غضبه - استخدم "تقنية السلحفاة" مع البطاقات البصرية والدمى لإيماء التنظيم الذاتي. ساعد طفلك في إدراك ما هو غير متوفّر وكيفية التفكير في حلٍّ جذريّ. اقرأ كتاب "تأخذ تاجر السلحفاة وقتاً للثني والتفكير في المنزل" متوفّر للتنزيل هنا على هذا الرابط:
- ▶ https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story_Home.pdf
- ▶ شجّع طفلك عند النجاح - إمدح وقم بالتعليق الإيجابي على جميع محاولات طفلك لتناوب الأدوار.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك تناوب الأدوار أو المشاركة عبر استخدام جهاز ضبط الوقت أو أسلوب العدّ.
- ▶ علّم طفلك انتظار دوره بقولك: "سيقوم ____ باللّعب أولاً ومن ثمّ سيحين دورك". أشر إلى كلّ طفلٍ أثناء عملية المناوبة.
- ▶ علّم طفلك استخدام "تقنية السلحفاة": تعرّف على مشاعره. قم بإيقافه عن الحركة. دعه يبقّى في الداخل ويأخذ ثلاثة أنفاس عميقة ومن ثمّ الخروج فور التفكير في حلّ.

الاستجابة

- ▶ ذكّر طفلك بالموقت. اجعل مدّة انتظار الأدوار قصيرة، بقولك "استمع إلى الجرس" أو "ساعد، ١، ٢، ٣، حان دورك".
- ▶ تحقّق من صحة مشاعر طفلك. أعد التلميح شفهيّاً لتناوب الأدوار، بقولك "أعلم أنه من الصعب الانتظار. سيأتي دور ____ أولاً ومن ثمّ سيحين دورك".
- ▶ في حال شعور طفلك بالغضب، فأعد الإشارة باستخدام "تقنية السلحفاة" عبر إظهار الخطوات الواردة في صور القصص وتوضيح كيفية تطبيقها ومساعدته على المضي قدماً.



يرغب طفلك باللعب بغرض آخر أو ممارسة نشاط مختلف أو بغرض أو نشاط غير متوفرين.

الحد من السلوك

- ▶ قَدِّم الخيارات – قَدِّم لطفلك خيارات حول ما يرغب اللعب به. استخدم الصور الفوتوغرافية أو الصور من الصناديق والكتالوجات الخاصة بالأغراض أو النشاطات المُقترحة. قد يحتاج بعض الأطفال إلى رؤية أغراض ملموسة للاختيار من بينها.
- ▶ امنح طفلك بعض المساعدة - ساعد طفلك في العثور على لعبة أو غرض ممتع بناءً على تفضيلاته.
- ▶ استخدم أسلوباً أولاً ومن ثمّ بقولك، "سنلعب بهذه اللعبة أو نمارس هذا النشاط أولاً، ومن ثمّ ____ (على سبيل المثال، ممارسة نشاط يفضله طفلك)."
 - ▶ ساعد طفلك على التوقّف - استخدم علامة التوقّف للإشارة إلى الأغراض أو النشاطات غير المتوفرة. على سبيل المثال، ضع علامة التوقّف على شاشة الكمبيوتر أو وحدة التحكم باللعب الفيديو أو الجهاز المحمول في حال لا يضحى الخيار الحالي.
 - ▶ العب مع طفلك - دع طفلك يختار فرداً مفضلاً من أفراد الأسرة لنلعب معه بنشاط معين أو لعبة بديلة.
 - ▶ ساعد طفلك على تعلّم السيطرة على غضبه - استخدم "تقنية السلحفاة" مع البطاقات البصرية والدمى لإيماء التنظيم الذاتي. ساعد طفلك في إدراك ما هو غير متوفر وكيفية التفكير في حلّ جذريّ. اقرأ كتاب "تأخذ تاجر السلحفاة وقتاً للتفكير في المنزل" متوفر للتنزيل هنا على هذا الرابط:

https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story_Home.pdf

- ▶ شجّع طفلك عند النجاح – إمدح طفلك لاختياره ألعاب أو نشاطات بديلة.
- ▶ أظهر لطفلك متى "بإمكانه" اللعب – قم بالإشارة بصرياً إلى وقت توقّف هذا الغرض أو النشاط، سواءً على جدول بصري أو رُزنامة بصرية تمتدّ على فترات أسبوعية. التقط صوراً لغرض أو النشاط أو قم برسمه يدوياً على دفتر الملاحظات اللاصقة وضعه على الجدول أو الرُزنامة.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك "التوقّف" باستخدام إشارة التوقّف البصرية.
- ▶ علّم طفلك توقّع الأحداث القادمة.
- ▶ علّم طفلك متى إمكانية ممارسة هذا النشاط من خلال استخدام رُزنامة بصرية ممتدة على فترات أسبوعية.
- ▶ علّم طفلك اختيار نشاط أو غرض بديل.
- ▶ علّم طفلك استخدام "تقنية السلحفاة": تعرّف على مشاعره. قم بإيقافه عن الحركة. دعه يبقّى في الداخل ويأخذ ثلاثة أنفاس عميقة ومن ثمّ الخروج فور التفكير في حلّ.

الاستجابة

- ▶ أعد صياغة جدولك وركّز على النشاطات المُفضلة القادمة.
- ▶ أظهر لطفلك الخيارات ومتى توقّف نشاطاته المُفضلة.
- ▶ تناول العبارات التالية: "أنت تشعر بالحزن لعدم استطاعتك لعب _____. لربما نقوم باللعب غداً. بإمكانك اختيار لعبة أخرى الآن." قم بعرض الخيارات أمامه.
- ▶ قَدِّم خيارات بديلة بالإشارة إلى ما هو ممتع في اختيار اللعب أو النشاطات البديلة.
- ▶ في حال شعور طفلك بالغضب، فأعد الإشارة باستخدام "تقنية السلحفاة" عبر إظهار الخطوات الواردة في صور القصص وتوضيح كيفية تطبيقها ومساعدته على المضي قدماً.





اللعب خارجاً

لا يحب طفلك الشعور بالحرارة ويرغب بالدخول.

الحد من السلوك

- ▶ ارو عطش طفلك - تناول مشروباً بحوزتك أثناء تواجد طفلك في الخارج.
- ▶ خفف من حدة الحرارة - اسمح لطفلك بارتداء وشاح "كمادة باردة".
- ▶ خفف من حدة الحرارة - أحضر مروحة إلى الخارج.
- ▶ خفف من حدة الحرارة - اسمح لطفلك باستخدام بخاخ المياه.
- ▶ الجلوس في الظل - أشر إلى "الأنشطة الأكثر برودة" مثل صندوق الرمال في حال بات مسقوفاً، فضلاً عن التارجح الذي يبعث نوعاً من النسيم أو اللعب تحت الشجرة.
- ▶ اجعل اللعب ممتعاً - قم بممارسة النشاطات المفضلة لدى طفلك والتي يستمتع بها (على سبيل المثال، الفقاعات والدرجات الثلاثية العجلات والكرات النشطة الكبيرة).
- ▶ بعد تطبيق الاستراتيجيات المذكورة أعلاه، استخدم مؤقتاً بصرياً على هاتفك لإظهار المدة المتبقية قبل العودة إلى الداخل.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك اختيار نشاط بديل يُمكن ممارسته في الداخل.
- ▶ علم طفلك استخدام وشاح أو بخاخ المياه أو مروحة أو تناول المشروبات.
- ▶ علم طفلك أن يقول العبارات التالية "لقد انتهيت من اللعب" أو "أنا أشعر بالحر".
- ▶ في حال لم يبلغ طفلك سن التحدث، يمكنك تعليمه الإشارات "حار" أو "انتهينا" أو طلب مشروب معين. كما بإمكانك استخدام الصور لإظهار ما يرغب طفلك بإيصاله (على سبيل المثال، حار، الداخل، شرب الماء).

الاستجابة

- ▶ ذكر طفلك بالخيارات التي يُمكن اعتمادها للتخفيف من حدة الحرارة (على سبيل المثال، تناول مشروباً معيناً أو الوقوف بالقرب من المروحة أو استخدام بخاخ المياه أو اللعب تحت الشجرة).
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك مثلاً، "أعلم أن الجو حار، سنقضي بضع دقائق فقط وبعدها يحين موعد الدخول". بعد التحقق من مشاعر طفلك، قدم الخيارات التي يُمكن اعتمادها للتخفيف من حدة الحرارة. ضع في اعتبارك استخدام جهاز ضبط الوقت البصري لإظهار الدقائق المتبقية قبل الدخول.

يرغب طفلك اللعب مع شريك آخر (جذب انتباه الكبار).

الحد من السلوك

- ▶ أبلغ طفلك نيّتك بالمغادرة قبل القيام بذلك - أبلغ طفلك رغبتك بالتوقف عن اللعب، بقولك مثلاً، "سأضيف ثلاث ملاعق من الرمال، ثم سأنتج نحو الأروحة" أو "سنقوم بجولة أخرى حول المضمار ثم بإمكان صديقك دفعك في العربة".
- ▶ أعثر على شريك للعب - قم بإقتران طفلك مع صديق في الحي أو شقيق أكبر وإمدح طفلك حين يتجه للعب معهم.
- ▶ بضع دقائق أخرى - استخدم مؤقتاً لإعلام طفلك بالمدة التي ستغيبها قبل العودة للعب معه.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك أن يطلب من الكبار اللعب معه.
- ▶ علم طفلك أن يطلب من صديقه اللعب معه.
- ▶ علم طفلك اللعب بمفرده لفترات قصيرة بعد تعلّم المهارات المذكورة أعلاه.

الاستجابة

- ▶ إدفع طفلك للقول، "هلاً تلعب معي".
- ▶ إدفع طفلك لطلب اللعب مع صديقه.
- ▶ ذكر طفلك بجهاز ضبط الوقت وعن عودتك فور دق جرس الموقت.
- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق وإدفعه لاستخدام مهارات جديدة.

يحبّ طفلك الجري ويعتقد أن الركض في الخارج يعني الهروب.

الحدّ من السلوك

- ▶ أين يمكنني الركض؟ - اذكر متى وأين يمكن لطفلك الركض. أشر إلى ذلك بواسطة الصور إن لزم الأمر. قم بوضع علامة "منطقة مخصصة للركض" في الخارج إذا أمكن.
- ▶ ماذا يمكنني أن أفعل؟ - امنح طفلك حدوداً معيّنة، بقولك مثلاً "لا تتجاوز الشجرة الكبيرة". في حال تواجد طفلك على الشرفة أو الممر، يمكنك استخدام طباشير الرصيف لرسم خطٍ وحرص طفلك على عدم تجاوزه.
- ▶ جدول المكافآت - قم بإنشاء قائمة تحقق أو رسم بياني حول "المحافظة على السلامة أثناء التواجد في الخارج" بما في ذلك الحدود الخارجية مع الإشارة إلى الأماكن حيث يُمكن لطفلك اللعب ضمنها. يمكنك استخدام الصور ورسم "الحدود" على الصورة ولصقها على الرسم البياني.
- ▶ قم بصنع كتاب يتضمّن صوراً للأماكن الخارجية حيث يلعب طفلك عادةً. تحدّث عن الأماكن الآمنة للركض. كما بإمكانك تضمين صور للألعاب التي يمكن لطفلك اللعب بها في تلك المواقع التي تتضمن الجري (على سبيل المثال، علامة أو إشارة، الضوء الأحمر/الضوء الأخضر أو سباق التتابع).

تعليم مهارات جديدة

- ▶ ساعد طفلك في تعلّم متى وأين يُسمح له بالركض عبر استخدام الصور.
- ▶ علّم طفلك اتّباع التوقعات الواجب تطبيقها أثناء اللعب في الخارج.
- ▶ علّم طفلك بعض الألعاب مثل "الضوء الأحمر والضوء الأخضر". قد تطلق عليها أيضاً اسم "توقّف وانطلق". استهلّ بمسك اليدين والإيماء "توقّف وانطلق". اسمح لطفلك بالتناوب متى يحين موعد "التوقّف" و"الانطلاق". ادمج هذه المصطلحات في صورك (على سبيل المثال، قم بإنشاء "المناطق التي يجب التوقّف عندها" و"المناطق التي يجب الانطلاق منها").
- ▶ علّم طفلك أن يطلب منك أو من صديقه لعب لعبة الركض حين يرغب بالجري في مكان آمن.

الاستجابة

- ▶ ذكّر طفلك بـ"الحدود الخارجية" عبر إظهار المناطق المحددة.
- ▶ ذكّر طفلك بالبقاء إلى جانبك.
- ▶ استخدم جدول مكافآت "المحافظة على السلامة أثناء التواجد في الخارج".
- ▶ أعد توجيه طفلك بالسؤال عما إذا يرغب بممارسة لعبة الركض. ذكّره بالمساحات الآمنة للركض قبل الشروع في اللعب.



يرغب طفلك الحصول على أغراض أطفال آخرين أو أن يمارس نشاطاتهم أو أنه يواجه صعوبة على التناوب.

الحد من السلوك

- ▶ توفر أكثر من عنصر مفضل - قدم العديد من العناصر أو النشاطات نفسها المفضلة عند طفلك أو أشقائه أو أصدقائه في الحي.
- ▶ وقت التناوب - استخدم مؤقتاً للإشارة إلى الأدوار عند الضرورة. يُفضل إظهار مرور الوقت بطريقة بصرية.
- ▶ قدم لطفلك "المصطلحات" للطلب - توقع متى يرغب طفلك عنصراً أو نشاطاً معيناً. يدفعه للطلب أو الإيماء لمشاركة اللعب: "هل يمكنني اللعب؟" أو "لقد حان دوري." استخدم الأدوات البصرية من مجموعة الحلول المنزلية.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي - قل له، "قم بالطلب أولاً ومن ثم نلعب."
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك قبل البدء في اللعب مع أصدقائه وأشقائه. أشر إلى مهارات الصداقة المهمة في الكتاب (على سبيل المثال، المشاركة أو تناوب الأدوار أو اللطف في التعامل).
- ▶ توفر خيارات ممتعة أخرى - قدم خيارات بديلة مفضلة عند طفلك. قم بتوفير خيارات للألعاب الخارجية (على سبيل المثال، الفقاعات، لعبة اليويو، طاحون الهواء، طباشير الرصيف، الكرات، صائد الحشرات والمنظار).
- ▶ شجع طفلك عند النجاح - إمدح طفلك عندما يستخدم أو يحاول استخدام مهارة جديدة بدلاً من سلوك التحدي.
- ▶ ساعد طفلك على تعلم السيطرة على غضبه - استخدم "تقنية السلحفاة" لإدراك شعورهم بالغضب، للتوقف وأخذ ثلاثة أنفاس عميقة، التحلي بالهدوء والتفكير في حل (على سبيل المثال، التحقق من جهاز ضبط الوقت واختيار نشاط ممتع آخر وطلب دوره). اقرأ قصة "تأخذ تاجر السلحفاة وقتاً للثني والتفكير في المنزل" أو استمع إلى أغنية تاجر السلحفاة واللعب بالأصابع على الموقع الإلكتروني www.challengingbehavior.org
- ▶ قم بلعب ألعاب التنظيم الذاتي (على سبيل المثال، الضوء الأحمر، الضوء الأخضر، البط، الأوز، علامة التجميد والغميضة) خلال أوقات أخرى على مدار اليوم للمساعدة في تحضير طفلك للانتظار. يُمكن ممارسة ألعاب "التوقف والانطلاق" و"اللون الأخضر واللون الأحمر" في الملعب عند استخدام اللعب النشطة أو الأراجيح عند الاقتضاء.
- ▶ في أوقات أخرى من اليوم، قم بتطبيق مبدأ تناوب الأدوار أو المشاركة (على سبيل المثال، "أنا صديق جيد، أشارك وجبة خفيفة معك" أو "أنا أتناوب على دفع السيارة إلى ____" أو "انظر، أنا و ____ كلانا بحاجة إلى المغسلة. سانتظر دوري وأتركه يغسل يديه أولاً.") قبل الذهاب للعب في الخارج، ذكر طفلك بتوقعات تناوب الأدوار والمشاركة أو طلب المساعدة من شخص راشد.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك الإيماء أو طلب استخدام غرض أو ممارسة نشاط معين، بقوله "هل يمكنني اللعب؟"
- ▶ علم طفلك انتظار دوره.
- ▶ علم طفلك "التفكير في حل" باستخدام مجموعة الحلول المنزلية للحصول على أفكار. قد تشمل الحلول: الحصول على غرض آخر، طلب الانضمام والطلب من طفل آخر إبلاغهم فور انتهائهم.
- ▶ علم طفلك اختيار نشاط بديل أثناء الانتظار.
- ▶ علم طفلك انتظار جرس جهاز ضبط الوقت قبل حلول دوره.
- ▶ علم طفلك استخدام "تقنية السلحفاة" للتعرف على مشاعره وإيقافه عن الحركة. دعه يبقى في الداخل ويأخذ ثلاثة أنفاس عميقة ومن ثم الخروج فور التفكير في حل.

الاستجابة

- ▶ ذكر طفلك بالطلب أو الإيماء للعب.
- ▶ ذكر طفلك بالطلب أو الإيماء للحصول على دوره.
- ▶ قدم نشاطاً أو لعبة بديلة.
- ▶ ذكر طفلك عندما يحين دوره وقم بعرض المؤقت.
- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق وقدم له نشاطاً بديلاً.
- ▶ تحقق من شعور طفلك بالغضب. ذكره بالتوقف للحظة وأخذ ثلاثة أنفاس عميقة، والتحلي بالهدوء والتفكير في حل (لتحسين الوضع وجعله أفضل)



التنظيف

قد يرفض طفلك التنظيف.

الحدّ من السلوك

- ▶ تأكّد من إدراك الطفل روتين التنظيف والتوقعات.
- ▶ استخدم مبدأ "التحذير" - استخدمه لإعلام طفلك بأنه حان وقت التنظيف (على سبيل المثال، مرتين أخريين أو ٥ دقائق إضافية أو ٣ مرات إضافية ثم يحين وقت التنظيف للانتقال للنشاط التالي).
- ▶ استخدم طرقاً ممتعة - ادفع طفلك للتنظيف عبر اللجوء إلى الأغاني أو الأجراس أو الأنوار. ثم توجّه إلى طفلك وقمّ له بتعليمات التنظيف.
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك قبل البدء بالتنظيف وأشر إلى خطوات التنظيف.
- ▶ قم بلعب مبدأ تناوب الأدوار - تناوب مع طفلك على التنظيف. قل له، "سأوضّب القطار أولاً ومن ثمّ قم بوضع القطار بعيداً." حدّد مكان وضع القطار عبر الإشارة إلى الصندوق أو الرف.
- ▶ أشر إلى الفرد الذي يقوم بالتنظيف - إمدح أحد الإخوة أو الأصدقاء أثناء قيامه بالتنظيف (على سبيل المثال، "انظر كيف يضع تيم السيارة في الصندوق" أو "يقدم سامي يد المساعدة عبر ترتيب المكعبات").
- ▶ حول مبدأ التنظيف إلى لعبة - استخدم لعبة الشاحنة أو مجرفة الرمال الصغيرة لجمع القطع الصغيرة وتفرغها في شاحنة أو دلو، ثم نقلهم إلى صندوق الألعاب. قم بالغناء أو الرقص أثناء التنظيف.
- ▶ قم بتعديل توقعاتك - ابدأ بمطالبة طفلك بتنظيف عدد محدود من الأغراض (على سبيل المثال، "قم بوضع الكتب في السلة") ثم إمدح هذه الخطوة. في اليوم التالي، ادفع طفلك ليختار عنصرين أو أكثر للتنظيف. قم بزيادة توقعاتك تدريجياً.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثمّ" اللفظي، بقولك مثلاً "قم بالتنظيف أولاً ومن ثمّ (اختيار النشاط أو العنصر المفضل لديه)."

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك اتّباع أسلوب "أولاً ومن ثمّ" اللفظي.
- ▶ علّم طفلك كيفية تقليد خطوات التنظيف.
- ▶ علّم طفلك التنظيف عبر تناوب الأدوار.
- ▶ علّم الطفل كيفية تحويل التنظيف إلى نشاط ممتع.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق.
- ▶ أشر إلى "الأفراد الذين يقومون بالتنظيف" (على سبيل المثال، والد آخر أو الأشقاء أو الأصدقاء) وإمدح طفلك في حال قام بتقليد الخطوات.
- ▶ ذكّر طفلك بأسلوب "أولاً ومن ثمّ" اللفظي، بقولك مثلاً "قم بالتنظيف أولاً ومن ثمّ (اختيار النشاط أو العنصر المفضل لديه)".
- ▶ قم بإعادة توجيهه نحو منطقة التنظيف والإيماء من خلال تناوب الأدوار.
- ▶ قم بتطبيق "الطريقة الممتعة للتنظيف" أمام طفلك فضلاً عن كيفية الجمع والتفريغ في الصندوق.
- ▶ تأكّد من إيصال التعليمات على شكل توجيهات واضحة وليس أسئلة (على سبيل المثال، "لقد حان وقت للتنظيف" بدلاً من "هل يمكنك التنظيف؟").
- ▶ قم بتطبيق التعليمات باستخدام الإيماءات الجسدية اللطيفة والهادئة إن لزم الأمر.

يلجأ طفلك إلى رمي الألعاب أو المواد.

الحد من السلوك

- ▶ تأكد من إدراك الطفل روتين التنظيف والتوقعات.
- ▶ استخدم مبدأ "التحذير" - استخدمه لإعلام طفلك بأنه حان وقت التنظيف (على سبيل المثال، مرتين أخريين أو ٥ دقائق إضافية أو ٣ مرات إضافية ثم يحين وقت التنظيف للانتقال للنشاط التالي). تأكد من أنك مستعد لمساعدة طفلك ومنعه من رمي الألعاب والمواد عبر تطبيق بعض هذه الخيارات:
- استخدام إشارة بصرية لتوقعات التنظيف - توضع الألعاب في السلة أو الصندوق أو على الرف.
- صنع السلال - قم بتوفير صندوق للتنظيف، مثل صندوق أو سلة غسيل للأطفال الأصغر سناً.
- مطابقة الصور على الرف والصناديق حتى يدرك طفلك مكان وضع الأغراض.
- مساعدة وإيماء كيفية التنظيف.
- ▶ قم بتحويل التنظيف إلى نشاط ممتع - تناوب مع الطفل على التنظيف. قل له، "سأوصّب القطار أولاً ومن ثم قم بوضع القطار بعيداً" حدد مكان وضع القطار عبر الإشارة إلى الصندوق أو الرف.
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك قبل البدء بالتنظيف وأشر إلى خطوات التنظيف.
- ▶ أو قم بصنع قصة خاصة لطفلك. قم بتضمين صوراً لطفلك وروتين التنظيف (سواء الصور الفوتوغرافية أو الرسومات). قم بتضمين اللغة المكتوبة بعبارات إيجابية.
- ▶ شجع طفلك عند النجاح - امدح طفلك أثناء مشاركته في التنظيف ولو بشكل ضئيل. امدح أحد الإخوة أو الأصدقاء أثناء قيامه بالتنظيف (على سبيل المثال، "انظر كيف يضع تيم السيارة في الصندوق" أو "تقدم سامانثا يد المساعدة عبر ترتيب المكعبات").

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك سبل تنظيف وضع الأغراض في السلة وترتيبها حسب نوعها.
- ▶ علم طفلك كيفية تقليد أخيه أو والده أثناء التنظيف.

الاستجابة

- ▶ قم بنفسك أو الجأ إلى أحد الأصدقاء أو الأصدقاء بإيماء كيفية التنظيف.
- ▶ أشر بيدك إلى مكان وضع الغرض (الأغراض).
- ▶ قل لطفلك "هيا نتناوب على الرمي في السلة. هل ترغب بالبدء في الرمي أم أبداً أنا؟"
- ▶ امدح الأفراد الآخرين على التنظيف
- ▶ الجأ إلى أحد الأصدقاء أو الأصدقاء لمساعدة طفلك على التنظيف
- ▶ تأكد من إيصال التعليمات على شكل توجيهات واضحة وليس أسئلة (على سبيل المثال، "لقد حان وقت للتنظيف" بدلاً من "هل يمكنك التنظيف؟")
- ▶ قم بتطبيق التعليمات باستخدام الإيماءات الجسدية اللطيفة والهادئة إن لزم الأمر.

من المحتمل عدم إدراك طفلك أنه قد حان وقت التنظيف.

الحد من السلوك

- ▶ استخدم مبدأ "التحذير" - استخدمه لإعلام طفلك بأنه حان وقت التنظيف (على سبيل المثال، مرتين أخريين أو ٥ دقائق إضافية أو ٣ مرات إضافية ثم يحين وقت التنظيف للانتقال للنشاط التالي).
- ▶ استخدم أسلوباً ممتعاً - دع طفلك يدرك أنه قد حان وقت التنظيف عبر غناء أغنية أو إطفاء الأنوار. ثم توجه إلى طفلك وقدم له التعليمات للتنظيف.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي - وجه الطفل بشكل فردي بقولك مثلاً، "قم بالتنظيف أولاً ومن ثم (اختيار النشاط أو العنصر المفضل لديه)".

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك سبل التنظيف.
- ▶ علم طفلك كيفية تقليد أحد الوالدين أو الأصدقاء أثناء التنظيف.
- ▶ علم طفلك كيفية اتباع توجيهات التنظيف عبر التلميح له بأغنية معينة أو الأجراس أو إطفاء الأنوار كعلامة لبدء التنظيف.

الاستجابة

- ▶ أعد توجيه طفلك لفظياً باستخدام أسلوب "أولاً ومن ثم" بقولك مثلاً "قم بالتنظيف أولاً ومن ثم نخرج للعب."
- ▶ قل له "لقد انتهينا من اللعب الآن" عبر تكرار الإشارات الممتعة. "هل تحتاج إلى المساعدة، هل بإمكانك التنظيف بمفردك؟" ساعد طفلك إن لزم الأمر وامدحه على الفور.
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك، "أنا أدرك جيداً مدى صعوبة التنظيف" وذكره بانتقاله للقيام بنشاط ممتع فور الانتهاء.

لم ينته طفلك من ممارسة نشاطه ويرغب مزيداً من الوقت.

الحد من السلوك

- ▶ استخدم مؤقتاً – اضبطه واسمح لطفلك بدقيقة أو دقيقتين قبل إعلان انتهاء الوقت.
- ▶ خطط لمشاريع مميزة لوقت لاحق – قم بوضع المشاريع أو النشاطات غير المكتملة في مكان خاص لانتهاء منها في وقت لاحق. دع طفلك يعلم وقت معاودة العمل على المشاريع أو النشاطات غير المكتملة.
- ▶ ساعد طفلك على تعلم السيطرة على غضبه - استخدم "تقنية السلحفاة" مع البطاقات البصرية والدمى لإيماء التنظيم الذاتي. ساعد طفلك في إدراك ما هو غير متوفر وكيفية التفكير في حل جذري. اقرأ كتاب "تأخذ تاجر السلحفاة وقتاً للثني والتفكير في المنزل" متوفر للتنزيل هنا على هذا الرابط: https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story_Home.pdf

https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story_Home.pdf

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك الانتهاء من ممارسة نشاطه ضمن الوقت المحدد.
- ▶ علم طفلك أن يضع ما يقوم به في مكان خاص ليتسنى له العمل عليه في وقت لاحق.
- ▶ استخدام "تقنية السلحفاة" للتعرف على مشاعره. دعه يتوقف عن الحركة. دعه يبقى في الداخل ويأخذ ثلاثة أنفاس عميقة ومن ثم الخروج فور التفكير في حل.

الاستجابة

- ▶ ذكر طفلك أن بإمكانه الانتهاء من ممارسة نشاطه في وقت لاحق وأخبره متى يحين هذا الوقت.
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك، "أعلم أنك ترغب حقاً من إنهاء ما تقوم به. حسناً بإمكاننا إنهاء ____". قم بعرض جدولاً أو أخبره متى يتسنى له الانتهاء من ممارسة هذا النشاط. "هيا بنا لنضع ما نقوم به في ____ (مكان خاص)."
- ▶ في حال شعور طفلك بالغضب، فأعد الإشارة باستخدام "تقنية السلحفاة" عبر إظهار الخطوات الواردة في صور القصص وتوضيح كيفية تطبيقها ومساعدته على المضي قدماً.

يرغب طفلك في جذب انتباه الكبار أو الأشقاء أو الأصدقاء.

الحد من السلوك

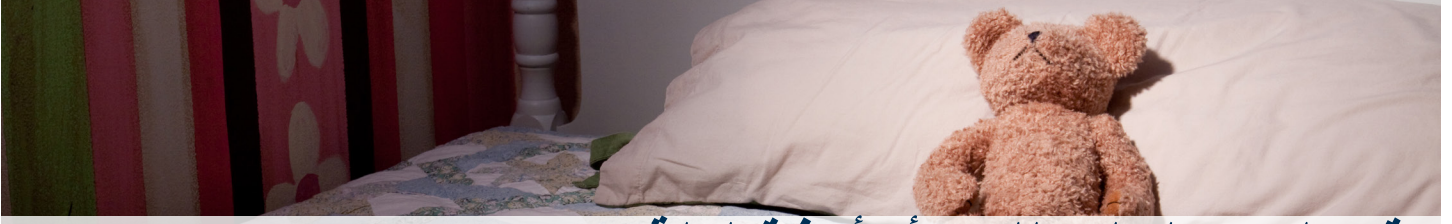
- ▶ تناوب على التنظيم مع طفلك - قل له، "سأؤصّب القطار أولاً ومن ثم قم بوضع القطار بعيداً". حدّد مكان وضع القطار عبر الإشارة إلى الصندوق أو الرف.
- ▶ أشر إلى الفرد الذي يقوم بالتنظيف - إمدح الأطفال أثناء قيامهم بالتنظيف (على سبيل المثال، "انظر كيف يضع تيم السيارة في الصندوق" أو "تقدّم سامانثا يد المساعدة عبر ترتيب المكعبات").
- ▶ حول التنظيف إلى نشاط ممتع - اطلب من طفلك اختيار مساعد أو رفيق للتنظيف (على سبيل المثال، أحد الأشقاء أو الأصدقاء أو أحد الوالدين) بحيث يقوم فرد بحمل الصندوق في حين يقوم فرد آخر برمي الأغراض في داخله ومن ثم يقومان بتناوب الأدوار.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي كحافز للتنظيف - "قم بالتنظيف أولاً ومن ثم تذهب لقيادة الدراجة مع أصدقائك" أو قم باستخدام نشاطاً أو غرضاً آخر مفضلاً بالنسبة إليه.
- ▶ شجّع طفلك عند النجاح - إمدح طفلك لشروعه في التنظيف. ارفع له الإبهام أو قم بمصافحته بدافع الاحتفال.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك أن اتّباع أسلوب "أولاً ومن ثم".
- ▶ علم طفلك التنظيف عبر مبدأ تناوب الأدوار أو مع الأصدقاء.
- ▶ علم طفلك الإيماء أو طلب المساعدة من الكبار أو الأشقاء أو الأصدقاء.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق.
- ▶ أشر إلى أحد الأشقاء أو الأصدقاء الذي يقدم يد المساعدة. قم بمدح طفلك فور تقليده هذا الأخير (على سبيل المثال، تقوم كريستن بالتنظيف، إنها فعلاً لطيفة وتقدّم المساعدة).
- ▶ ذكر طفلك بأسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي، بقولك مثلاً "قم بالتنظيف أولاً ومن ثم ____".
- ▶ ذكر الطفل بالإشارة أو طلب المساعدة من أحد الوالدين أو الأشقاء أو الأصدقاء.



وقت النوم، الخلود للنوم أو أخذ قيلولة

لا يرغب طفلك بالنوم (أو أخذ قيلولة) أو أنه لا يشعر بالتعب.

الحد من السلوك

- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك قبل موعد النوم وأشر إلى خطوات الخلود للنوم أثناء قراءة الكتاب.
- ▶ اضبط موقتاً ودع طفلك يُدرك انتهاء وقت القيلولة عند دق جرس الموقت.
- ▶ اسمح لطفلك باستخدام أحد عناصر النوم المفضلة بالنسبة إليه (على سبيل المثال، دمية محشوة أو وسادة أو بطانية).
- ▶ قدّم نشاطات هادئة وبديلة ليقوم بها طفلك في حال لم يكن مُتعباً (على سبيل المثال، قراءة كتاب أو التلوين أو سحق الكرات).
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" البصري أو اللفظي: أخلد إلى النوم أولاً ومن ثم ____.
- ▶ حدّد موعداً للممارسة نشاط ممتع بعد الاستيقاظ من النوم واستخدم القصص أو أسلوب أولاً ومن ثم ("أخلد إلى النوم أولاً ومن ثم ننتقل لمشاهدة الرسوم المتحركة في الصباح") لتذكير طفلك بالنشاطات اللاحقة قبل وقت النوم.
- ▶ حاول تعقيم الغرفة أو منطقة نوم طفلك.
- ▶ حافظ على درجة حرارة مريحة في غرفة طفلك (على سبيل المثال، ليست شديدة الحرارة أو شديدة البرودة).
- ▶ حافظ على غرفة النوم خالية من الفوضى وعناصر التشوّت.
- ▶ حين يكون طفلك هادئاً ومستلقياً ومُغطى، اعرض عليه تدليك ظهره لفترة قصيرة، ثم اتركه لمدة دقيقة أو دقيقتين. في حين لا يزال طفلك مستلقياً وهادئاً، عُد مرة أخرى لتدليك ظهره. قم بمعاودة هذه الحركة بشكل متكرر.
- ▶ اسمح لطفلك بالقاء نظرة على كتاب معين أو ممارسة نشاط هادئ وهو مستلقياً في السرير لأخذ قيلولة أو النوم.
- ▶ قم بتشغيل موسيقى هادئة.
- ▶ تجنّب الأجهزة التكنولوجية (على سبيل المثال، التلفاز والآي باد والهاتف) قبل ساعة على الأقل من موعد النوم أو القيلولة. قد يؤثر التعرّض للضوء الأزرق بشكل مستمر على إيقاعات نوم الأطفال الطبيعية.
- ▶ حافظ على ثبات وقت النوم حتى خلال عطلة نهاية الأسبوع.
- ▶ قد لا يرغب طفلك بأخذ قيلولة، بل يتوجّب عليه الخلود إلى الفراش مبكراً.
- ▶ إمدح طفلك لأخذ قسط من الراحة.

الاستجابة

- ▶ ذكّر طفلك بنشاطه المفضّل الذي سيلحق استيقاظه من النوم.
- ▶ قل لطفلك، "أولاً، خذ قسطاً من الراحة بهدوء ومن ثم سأقوم بتدليك ظهرك." انتظر طفلك ليتحلّى بالهدوء. لن يعزز هذا السلوك أي مشاكل في حال حافظ طفلك على هدوئه.
- ▶ تحقّق من صحة مشاعر طفلك وقدّم نشاطاً بديلاً، "أعلم أنها خطوة صعبة. أنت ترغب باللعب، لكن حان وقت أخذ قسطاً من الراحة. يمكنك الاستلقاء وعندما تحافظ على هدوئك، سأجلس إلى جانبك أو بإمكانك إلقاء نظرة على كتاب معين."
- ▶ قدّم لطفلك اختيار نشاط آخر بديل (على سبيل المثال، اللعب بالحيوانات المحشوة أو قراءة كتاب أو التلوين أو سحق الكرات). قل له، "خذ قسطاً من الراحة بهدوء ومن ثم بإمكانك ____ أو ____."

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك البقاء في الفراش والنوم.
- ▶ علّم طفلك طلب الحصول على تدليك لظهره.
- ▶ علّم طفلك اختيار نشاط هادئ.
- ▶ علّم طفلك كيفية استخدام أسلوب أولاً ومن ثم البصري (في حال استخدام هذه الاستراتيجية).

يرغب طفلك في جذب انتباه الكبار أو الأشقاء أو الأصدقاء.

الحد من السلوك

- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي – "خذ قسطاً من الراحة أولاً ومن ثم سأقوم بتدليك ظهرك".
- ▶ قم بصنع جدولاً بصرياً يظهر لطفلك أنه سيستيقظ بعد النوم أو القيلولة ويجدك إلى جانبه.
- ▶ حافظ على روتين وقت النوم أو القيلولة بشكل هادئ ومنتظم ومتوقع.
- ▶ قم بتلبية احتياجات طفلك بشكل مسبق (على سبيل المثال، الدخول إلى الحمام، شرب كوب من الماء، طلب حيوانه المحشو المفضل).
- ▶ قدّم توقعات واضحة في حال يؤخر طفلك وقت النوم عبر طلب المزيد من الكتب أو احتياجات أخرى. (على سبيل المثال، قم بتحديد ٢ – ٣ كتب كحد أقصى).
- ▶ ضع طفلك في وضعية معينة بعيداً عن مجمل عناصر التشتت و"طرق التهرب من النوم".
- ▶ قم بتدليك ظهر طفلك والابتعاد ببطء مع زيادة مسافة تواجدك إلى جانبه مع مرور الوقت.
- ▶ قدّم لطفلك خيارات الحصول على دمية معينة أو حيوان محشو أو أي غرض يبعث الراحة للنوم إلى جانبه.
- ▶ في حال أخذ طفلك قيلولة قصيرة، قم بتحديد نشاط قصير وممتع مع طفلك حتى يتمكن من قضاء بعض الوقت برفقتك.
- ▶ إمدح طفلك لأخذ قسط من الراحة.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك توقعات وقت النوم (على سبيل المثال، "خذ قسطاً من الراحة أو قم بالاستلقاء أولاً ومن ثم سأعود لتدليك ظهرك" أو تطبيق استراتيجية قراءة كتابين أو دخول الحمام قبل النوم).
- ▶ علّم طفلك ملازمة فراشه لأخذ قسطاً من الراحة أو النوم.
- ▶ علّم طفلك ممارسة نشاطات هادئة بديلة ليشعر بالنعاس (على سبيل المثال، تدليك ظهر دمية الأطفال أو حيوان محشو، الاستماع إلى الموسيقى أو قراءة كتاب معين).
- ▶ علّم طفلك اختيار غرض يبعث الراحة للنوم إلى جانبه.

الاستجابة

- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" لتذكير طفلك، "خذ قسطاً من الراحة أو قم بالاستلقاء أولاً ومن ثم سأعود لتدليك ظهرك".
- ▶ قدّم خيارات الحصول على أغراض تبعث الراحة.
- ▶ تجنّب لفت انتباه طفلك للاحتياجات غير الضرورية.
- ▶ في حال نهوض طفلك من الفراش، خذ برفق وهدوء وأعهده إلى فراشه، قل له ليلة سعيدة واخرج من الغرفة.
- ▶ قد يحتاج طفلك إلى شيء معين. فقد يراوده حلم سيء أو يشعر بالخوف من وجود وحش تحت السرير أو تعرضه لحادث معين. تحقق من مشاعر طفلك وقم بتهدئته ثم شجعه على العودة للنوم. بإمكانك استخدام إضاءة ليلية خفيفة إذا يخاف طفلك من الظلام.



يرغب طفلك بالنوم معك أو أن تستلقي إلى جانبه.

الحد من السلوك

- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك قبل موعد النوم وأشر إلى خطوات الخلود للنوم أثناء قراءة الكتاب.
- ▶ اسمح لطفلك بأخذ أحد حيواناته المحشوة للنوم للاستمتاع برفقته. قد ترغب في شراء حيوانات محشوة "ذات أحجام كبيرة" حتى يشعر طفلك بمزيد من الطمأنينة وكان شخصاً ما مُستلقياً إلى جانبه.
- ▶ في الأسبوع الأول، يمكنك الجلوس في غرفة طفلك. فور شعورك بأن غلبه النعاس، قل له ليلة سعيدة وغادر الغرفة. تأكد من قول ليلة سعيدة ودع طفلك يلحظ مغادرتك. مع مرور الوقت، ابتعد عن فراش طفلك ببطء حتى تصبح أقرب إلى الباب. وبمجرد مغادرتك الغرفة، امتنع عن العودة إليها. بإمكانك طمأنينة طفلك من خارج الغرفة.
- ▶ دع طفلك يُدرك أنك ستعود لتطمئن عليه وواظب على الأمر. قم بتطبيق هذه الخطوة في أوقات مُتقطعة (على سبيل المثال، كل ٥ دقائق في البداية) حتى ينام طفلك. يمكنك إطالة مقدار وقت دخولك للإطمئنان على طفلك حين يبدأ بالنوم بمفرده.
- ▶ في حال الانتقال إلى غرفة أو فراش جديدين، قم بتوفير الطمأنينة إلى قلب طفلك عبر اللعب معه. ضع الدمى أو الحيوانات المحشوة في الفراش لكي تلعب بها سوياً في الغرفة الجديدة. انسحب بشكلٍ تدريجي من الغرفة حتى يبدأ طفلك في الشعور بالراحة في مكان راحته الجديد.
- ▶ استخدم مخططاً وظيفياً - قم بإنشاء مخططاً لتتبع وقت نوم طفلك في فراشه. قم بإدراج عبارة "يمكنني النوم في فراشي الخاص!" ولصق صورة لطفلك مستلقياً في فراشه. في الصباح الذي يستيقظ فيه طفلك في فراشه الخاص، احتفل بنجاحه واطلب منه وضع ملصق أو علامة تم على المخطط.
- ▶ استخدم إضاءة ليلية خفيفة لمساعدة طفلك على الشعور بالأمان إن لزم الأمر.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك النوم في فراشه الخاص.
- ▶ علّم طفلك اختيار غرض يبعث الراحة للنوم إلى جانبه.

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك لإبلاغه أنك تُدرك جيداً ما يجول في خاطره. لا تنسى أن تكرر لمسمعه أنك تمتلك فراشك الخاص كما هو يمتلك فراشه الخاص أيضاً.
- ▶ في حال نهوض طفلك من الفراش، خذه برفقٍ وهدوء وأعهده إلى فراشه، قل له ليلة سعيدة واخرج من الغرفة.
- ▶ قدّم لطفلك خيارات اصطحاب الحيوانات المحشوة للنوم إلى جانبها.
- ▶ ذكّر طفلك أنه طفل كبير الآن ويحتاج إلى المكوث في فراشه حتى الصباح.



يعاني طفلك من صعوبة في المكوث في فراشه أو تحضير نفسه للنوم.

الحد من السلوك

- ▶ قم بتشغيل الموسيقى أو تأرجح طفلك أو تدليك ظهره باستخدام أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي أو البصري: "اذهب للاستلقاء أولاً ومن ثم بإمكانني تأرجحك أو تدليك ظهرك قليلاً."
- ▶ ضع طفلك في وضعية معينة بعيداً عن مجمل عناصر التشوّت و"طرق التهريب من النوم."
- ▶ قدّم خيارات الحصول على أغراض تبعث الراحة للنوم إلى جانبها.
- ▶ قدّم فرصاً لطفلك لتفريغ نشاطه أثناء ساعات النهار (على سبيل المثال، اللعب في الخارج، التنزه سوياً، قيادة الدراجة والسباحة)
- ▶ تجنّب الأجهزة التكنولوجية (على سبيل المثال، التلفاز والآي باد والهاتف) قبل ساعة على الأقل من موعد النوم أو القيلولة. قد يؤثر التعرّض للضوء الأزرق بشكل مستمر على إيقاعات نوم الأطفال الطبيعية.
- ▶ حاول تعتيّم الغرفة أو منطقة نوم طفلك.
- ▶ حافظ على درجة حرارة مريحة في غرفة طفلك (على سبيل المثال، ليست شديدة الحرارة أو شديدة البرودة).
- ▶ أضف طقوساً إلى روتين وقت النوم لتهدئة طفلك (على سبيل المثال، الاستحمام بماء دافئ أو تمارين التنفس أو تمارين اليوجا)
- ▶ قدّم نشاطات هادئة وبديلة لطفلك لدفعه إلى الشعور بالتعب (على سبيل المثال، قراءة كتاب أو التلوين أو سحق الكرات)
- ▶ إمدح طفلك لأخذ قسط من الراحة.
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك قبل موعد النوم وأشر إلى خطوات الخلود للنوم أثناء قراءة الكتاب.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك أن يأخذ قسطاً من الراحة أولاً ومن ثم ستقوم بتشغيل الموسيقى و تدليك ظهره أو تأرجحه.
- ▶ علّم طفلك تدليك ظهر دمية الأطفال أو الحيوانات المحشوة.
- ▶ علّم طفلك اختيار أغراض تبعث الراحة.
- ▶ علّم طفلك استراتيجيات التهدئة المفضلة إليه لمساعدته على تحضير نفسه للخلود إلى النوم (مثل التنفس والاستحمام بماء دافئ و تمارين اليوجا)
- ▶ علّم طفلك مصطلحات أو عبارات (على سبيل المثال، أشعر وكأن جسدي) لوصف شعوره بالسعادة أو القلق أو الهدوء أو التعب والتعبير عن مشاعره.

الاستجابة

- ▶ قل لطفلك، "قم بالاستلقاء بهدوء أولاً ومن ثم سأقوم بتشغيل الموسيقى، تدليك ظهرك أو تأرجحك."
- ▶ قدّم خيارات الحصول على أغراض تبعث الراحة.
- ▶ قم بممارسة طقوساً لتهدئة طفلك إن لزم الأمر.
- ▶ لا تغادر غرفة طفلك قبل أن تتأكد من خلوده إلى النوم.
- ▶ قم باستشارة طبيب إن لزم الأمر.

مشكلة النوم!

قد يكون النوم مشكلة معقّدة لكل من الأطفال والبالغين. نوصي بقراءة الكتاب التالي لمزيد من الاستراتيجيات حول "مشاكل النوم".

دوراند، ف. مارك (١٩٩٨). النوم بشكل أفضل! دليل لتحسين نوعية النوم لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

بالتيمور: بروكس للنشر.





زيارة الأماكن

يرفض طفلك الجلوس في مقعد السيارة الخاص بالأطفال أثناء القيادة.

الحد من السلوك

- ▶ تحقق من شعور طفلك بعدم الراحة: هل يشعر طفلك بشدة الحرارة؟ هل تلامس أشعة الشمس عينيه؟ هل تجاوز مرحلة جلوسه في مقعد السيارة الخاص بالأطفال ومستعد للانتقال إلى المرحلة التالية؟
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك قبل الجلوس في مقعد السيارة الخاص بالأطفال وأشر إلى خطوات المكوّن في مقعد السيارة أثناء قراءة الكتاب.
- ▶ راجع قسم الشرطة المحلي أو الأحداث المجتمعية للتحقق من مقاعد السيارة الخاصة بالأطفال. فقد تتوفر لديهم مصادر تبحث أسس جلوس الأطفال في مقاعدهم أثناء التواجد في السيارة.
- ▶ قم بإنشاء كتاب مع طفلك يحدد خطوات الجلوس في مقعد السيارة الخاص بالأطفال ومغادرته فضلاً عن توقعات الثبات في المقعد أثناء تحرك السيارة. اشرح لطفلك كيف يحافظ مقعد السيارة على سلامته وأنه من غير الآمن عدم تواجده في مقعده أثناء القيادة. كما بإمكانك أن تعرض حزام الأمان الخاص بك وتشرح لطفلك دوره في المحافظة على سلامتك أيضاً.
- ▶ قم باللعب مع طفلك لعبة "التجسس" وتحدث عما ترصده أثناء القيادة أو قم بتشغيل الموسيقى والغناء سوياً.
- ▶ قدّم لطفلك خيارات اصطحاب الألعاب أو الكتب أو الأغاني أو الوجبات الخفيفة (في حال بات ذلك ممكناً).
- ▶ قبل التنقل بالسيارة، ذكّر طفلك بوجوب ملازمة مقعد السيارة الخاص بالأطفال أثناء القيادة للحفاظ على سلامته. أطلع طفلك على ما سيحدث نتيجة لعدم جلوسه في مقعده (على سبيل المثال، "سأضطر إلى ركن السيارة حتى تجلس في مكانك" أو "علينا أن نعود إلى المنزل ولكننا لن نفعل حتى تجلس في مقعدك").
- ▶ امدح طفلك بشكل متكرر فور جلوسه في مقعد السيارة الخاص بالأطفال (على سبيل المثال، "أنت تفعل الصواب في جلوسك في مقعدك! أنا فخور بك جداً!").
- ▶ استخدم مخططاً للملصقات وقم بوضع ملصقاً كلما جلس طفلك في مقعد السيارة الخاص بالأطفال. قدّم خيارات واسمح لطفلك اختيار مكافأة مناسبة كلما وصل إلى المنزل بأمان وسلامة.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك كيفية ربط حزام الأمان فور الجلوس في مقعده الخاص.
- ▶ علّم طفلك ما العوامل "الآمنة" و"غير الآمنة" أثناء الجلوس في السيارة.

الاستجابة

- ▶ أعد صياغة التوقعات باستخدام لغة إيجابية (على سبيل المثال، اجلس في مقعد السيارة الخاص بك واربط الحزام جيداً). قم بتحذير طفلك وأعد ذكر العواقب. تأكد من تنفيذ شتّى العواقب التي سبق أن ذكرتها في حال عدم الاستجابة لتحذيرك.
- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق في حال جلوسه في مقعده بشكل آمن.

يرفض طفلك ركوب السيارة.

الحد من السلوك

- ▶ أطلع طفلك على وجهتك - قبل أن ينتهي طفلك من ممارسة نشاطه السابق، أبلغه بوجوب المغادرة للذهاب إلى _____. قم بتوفير صوراً للمكان التي تتردد عليها وطفلك استخدم أشرطة الفيديو لوضع الصور بالترتيب وإظهار وقت العودة إلى المنزل.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي، بقولك مثلاً "اصعد إلى السيارة أولاً ومن ثم يمكنك اللعب بـ ____".
- ▶ قدّم لطفلك شخصيته أو لعبته المفضلة لكي يحملها معه إلى السيارة.
- ▶ اجعل الذهاب إلى السيارة أو المشي إلى محطة الحافلات نشاطاً ممتعاً - امنح طفلك خيارات ممتعة حول كيفية الذهاب إلى السيارة (على سبيل المثال، "هل ترغب بالقفز أو الطيران مثل الطائرة إلى محطة الحافلات؟")
- ▶ قدّم خيارات لطفلك - قدّم خيارات لما قد يرغب باصطحابه إلى السيارة (على سبيل المثال، "هل ترغب في إحضار حيوان محشو أو الاستماع إلى الموسيقى أو قراءة كتاب أو إحضار السيارة اللعبة المفضلة بالنسبة إليك؟")
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك قبل الجلوس في مقعد السيارة الخاص بالأطفال وأشر إلى خطوات المكوث في مقعد السيارة أثناء قراءة الكتاب.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق وذكره بوجهتك.
- ▶ أعد صياغة التعليمات لطفلك بقولك مثلاً، "اصعد إلى السيارة أولاً ومن ثم يمكنك اللعب بـ ____". وامنحه لعبته المفضلة لاصطحابها معه إلى السيارة.
- ▶ أعد صياغة خيارات الطرق الممتعة لكيفية الذهاب إلى السيارة أو الحافلة.
- ▶ ساعد طفلك على ركوب السيارة. حافظ على هدوئك قدر الإمكان. فور صعوده إلى السيارة، قم بتشجيعه بقولك، "أحسن! أنت تجلس في مقعدك الخاص مثل الكبار!"

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك اختيار طرق الذهاب إلى السيارة واجعل منها نشاطاً ممتعاً (على سبيل المثال، الطيران، التجاوز والقفز).
- ▶ علّم طفلك الجلوس وربط حزام الأمان الخاص به ومن ثم بإمكانه اللعب والاستمتاع بوقته في السيارة.

حرارة سيارتك مرتفعة جداً ويكره طفلك الشعور بالحر

الحد من السلوك

- ▶ قم بتبريد السيارة - في حال تركن سيارتك أمام المنزل، قم بتشغيل مكيف الهواء في السيارة قليلاً قبل دخولها. وفي حال يضحي ذلك غير ممكناً، فحاول ركن سيارتك في بقعة ظليلة للحد من تلقّيها لأشعة الشمس الحارة.
- ▶ قم بتبريد المقعد - ضع كيساً من الثلج مع منشفة فوق مقعد السيارة الخاص بالأطفال أو ضع منشفة فوق المقعد فحسب في حال عدم توفر الثلج. قم بتخزين كيس الثلج في برادٍ صغير.
- ▶ ارو عطش طفلك - قم بتوفير المشروبات أثناء الخروج في السيارة.
- ▶ خفّف من حدة الحرارة - اسمح لطفلك بارتداء وشاح "كمادة باردة".
- ▶ ترطيب الجو - اسمح لطفلك باستخدام "بخاخ الماء".
- ▶ قدّم لطفلك مشروباً بارداً - قم بتبريد زجاجة من الماء أو العصير الذي يمكن أن يذوب فور خروجك من السيارة. قدّم لطفلك المشروب فور العودة إليها.

الاستجابة

- ▶ ذكّر طفلك أنك قمت بتبريد السيارة. قد يطلب منك لمس المقعد للشعور بأنه بارد بالفعل.
- ▶ قدّم مشروباً لطفلك.
- ▶ قدّم بخاخ الماء لطفلك.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك الجلوس بمجرد تبريد السيارة قليلاً.
- ▶ علّم طفلك استخدام وشاح "كمادة باردة" أو بخاخ الماء للتبريد.
- ▶ علّم طفلك الجلوس في مقعده أولاً ومن ثم تناول مشروبه الخاص.

يرفض طفلك ركوب السيارة بهدف مطاردته أو اللعب معه وبالتالي جذب انتباهك.

الحد من السلوك

- ▶ حدّد وقتاً للعب مع طفلك - أطلع طفلك بموعد اللعب سوياً (على سبيل المثال، المطاردة، الدغدغة، الركض ولعبة الغميضة).
- ▶ اجعل الدخول إلى السيارة نشاطاً ممتعاً - في حال تواجدك في المنزل، قل لطفلك، "هيا بنا ____ (على سبيل المثال، نتسابق أو نقفز أو نطير) نحو السيارة". أما في حال تواجدك ضمن حدث خارجي، يمكنك أن تقول له، "هيا بنا ____ (على سبيل المثال، نُشبك أيدينا ونأرجح ذراعينا، أو نمشي على أطراف أصابع قدمينا أو نمشي كالقطار) نحو السيارة أو محطة الحافلات".
- ▶ قم بتوفير عنصرٍ معيّن للعب - استخدم أسلوب "أولاً ومن ثمّ" اللفظي (على سبيل المثال، قل لطفلك، "اصعد إلى السيارة أولاً، ومن ثم نذهب إلى ____").
- ▶ قدّم لطفلك شخصيته أو لعبته المفضلة لاصطحابها معه إلى السيارة.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك التوجّه نحو السيارة باتباعه الطريقة التي يراها مناسبة (على سبيل المثال، القفز، الطيران أو تشابك الأيدي).
- ▶ علّم طفلك متى يحين وقت اللعب (على سبيل المثال، المطاردة، الدغدغة، الجري والغميضة).
- ▶ علّم طفلك أن فور جلوسه في السيارة يضحى بإمكانه اللعب بلعبته المفضلة.

الاستجابة

- ▶ أطلع طفلك على جهاز ضبط الوقت، ذكّر أنه قد حان وقت ركوب السيارة وساعده على الصعود. امدح طفلك فور دخوله السيارة حتى لو قدّمت يد المساعدة.
- ▶ أعد توجيه طفلك بقولك، "اصعد إلى السيارة أولاً ومن ثم يمكنك اللعب بـ ____".
- ▶ تحقّق من رغبة طفلك باللعب وأخبره أنه سيتسنى له اللعب بـ ____ في وقت لاحق. قل له مثلاً، "يبدو وكأنك ترغب بلعب ____، (على سبيل المثال، المطاردة، الغميضة أو الدغدغة). حسناً بإمكاننا اللعب فور عودتنا إلى المنزل. أما الآن فقد حان وقت ركوب السيارة". قم بمساعدة طفلك على الصعود بسرعة من دون إظهار أي عبارات عاطفية. امدح طفلك لجلوسه في مقعد السيارة الخاص بالأطفال وقدم له لعبة للعب بها في السيارة. وتجاهل سلوك طفلك غير اللائق.

يشعر طفلك بالضجر بسبب طول الرحلة بالسيارة.

الحد من السلوك

- ▶ قم بتنزيل الموسيقى أو الفيديوهات أو الكتب المفضلة لطفلك للترفيه أثناء القيادة.
- ▶ دع طفلك يساعدك في إعداد حقيبة مليئة بالوجبات الخفيفة والمشروبات والألعاب والنشاطات. حاول تضمين بعض الألعاب الجديدة إذا احتجت إلى تشتيت انتباهه.
- ▶ قم باللعب مع طفلك لعبة "التجسس" وتحدّث عما ترصده سوياً أثناء القيادة.
- ▶ قم بتوفير بعض الوقت في جدول الرحلة لزيارة الأماكن حيث بإمكان طفلك الترحّل من السيارة والمشي وتنشّق الهواء المنعش.
- ▶ قم بإنشاء كتاب أو جدول بصري لطفلك باستخدام الصور لإظهار جدول الرحلة أو الأماكن أو الأفراد الذين قد تزورهم، أو الأحداث الوارد وقوعها. تأكد من إبلاغ طفلك في حال طرأ أي تعديل على الجدول.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك المصطلحات أو الإيماءات أو العلامات للإشارة إلى الصور وإيصال احتياجاته ورغباته (على سبيل المثال، أنا متعب، أنا جائع، أنا مريض، أنا بحاجة إلى دخول الحمام، أحتاج إلى أخذ قسط من الراحة).
- ▶ علّم طفلك المخطط التي تنوي اتباعه أثناء الرحلة. وتأكد من إبلاغ طفلك في حال طرأ أي تعديل.

الاستجابة

- ▶ خذ نفساً عميقاً وتحقق من مشاعر طفلك وأبلغه عن المخططات التالية.
- ▶ إن أمكن، وفي حال تُدرك المدة المُتبقية قبل الوصول إلى المحطة التالية، استخدم جهاز ضبط الوقت لإظهار هذه المدة.
- ▶ قم بتوجيه طفلك على إبلاغك في حال شعر بالجوع أو التعب أو بحاجة للتوقف لأخذ قسط من الراحة أو استخدام الحمام.
- ▶ حاول إعادة تشتيت انتباه طفلك بلعبة أو وجبة خفيفة أو موسيقى أو أي عنصرٍ من هذا القبيل متوقّر في الحقيبة الخاصة به.

يجعل طفلك وجهة الرحلة.

الحد من السلوك

- ▶ قم بالتخطيط للانتقال إلى نشاط آخر- ابدأ بالتخطيط للانتقال قبل ٥ دقائق من انتهاء النشاط وابدأ بالعد التنازلي (على سبيل المثال "٥ دقائق أخرى، ٤ دقائق أخرى، ٣ دقائق أخرى...")
- ▶ استخدم جهاز ضبط الوقت - اضبط الجهاز لمدة ٥ دقائق وأبلغ طفلك بوجوب الانتهاء من النشاط فور دق جرس جهاز ضبط الوقت. قدّم لطفلك تحذيراً قبل موعده.
- ▶ أطلع طفلك على وجهته - قبل أن ينتهي طفلك من ممارسة نشاطه السابق، أخبره بوجوب المغادرة قريباً للذهاب إلى ____ . يمكنك استخدام صور الأماكن التي تنوي زيارتها. استخدم شريط الفيليكرو لترتيب الصور وإظهار وقت العودة إلى المنزل.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي (على سبيل المثال، قل لطفلك، "اصعد إلى السيارة أولاً، ومن ثم نذهب إلى ____.")
- ▶ قدّم لطفلك شخصيته أو لعبته المفضلة بغية اصطحابها معه إلى السيارة.
- ▶ في حال توجّهك إلى مكان جديد أو أي مكان آخر يرفض طفلك الذهاب إليه (على سبيل المثال، الطبيب) قم بإنشاء كتاب يحتوي على صور تظهر جدول الرحلة أو الأماكن أو الأفراد الذين قد تزورهم، أو الأحداث الوارد وقوعها. اقرأ الكتاب مع طفلك قبل الخروج خلال وقت القراءة المعتاد. اعرض الكتاب مرة أخرى أثناء الاستعداد للخروج واسمح له بتصفحه في السيارة.

الاستجابة

- ▶ أطلع طفلك على جهاز ضبط الوقت، ذكّر أنه قد حان وقت ركوب السيارة وساعده على الصعود. امدح طفلك فور دخوله السيارة حتى لو قدّمت يد المساعدة.
- ▶ اطلب من طفلك أن يكرّر وجهة الرحلة وفي حال نسي، أعد ذكر المكان الذي تنوي زيارته.
- ▶ أعد توجيه طفلك بقولك، "اصعد إلى الحافلة أولاً ومن ثم يمكنك اللعب ب- ____."

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك الاستماع إلى جهاز ضبط الوقت والذهاب إلى السيارة.
- ▶ علّم طفلك طلب اصطحاب لعبته المفضلة إلى السيارة.
- ▶ علّم طفلك الذهاب إلى السيارة.
- ▶ علّم طفلك ذكر وجهة الرحلة.

يرغب طفلك الاستمرار في ممارسة نشاطه قبل ركوب السيارة.

الحد من السلوك

- ▶ قم بالتخطيط للانتقال إلى نشاط آخر- ابدأ بالتخطيط للانتقال قبل ٥ دقائق من انتهاء النشاط وابدأ بالعد التنازلي (على سبيل المثال "٥ دقائق أخرى، انتظر ثم أكمل العد...")
- ▶ استخدم جهاز ضبط الوقت - اضبط الجهاز لمدة ٥ دقائق وأبلغ طفلك بوجوب الانتهاء من النشاط فور دق جرس جهاز ضبط الوقت. وقدّم لطفلك تحذيراً قبل موعده.
- ▶ أحضر موضوع النشاط معك - في حال يمكن استخدام العنصر الخاص بالنشاط في السيارة، فاسمح لطفلك باصطحابه معه أو قطعة منه.
- ▶ أطلع طفلك على إمكانية إعادة ممارسة هذا النشاط - أظهر لطفلك متى يمكنه العودة إلى ممارسة هذا النشاط مرة أخرى. أشر إلى الوقت على مدار الساعة أو اليوم في الرزنامة للأطفال الأكبر سناً أو استخدم جدولاً بصرياً في سبيل طمأنينة طفلك بإمكانية معاودة ممارسة هذا النشاط فور عودته.

الاستجابة

- ▶ أطلع طفلك على جهاز ضبط الوقت، ذكّر أنه قد حان وقت ركوب السيارة وساعده على الصعود.
- ▶ اسأل طفلك عن رغبته في اصطحاب اللعبة معه.
- ▶ أطلع طفلك على إمكانية إعادة ممارسة هذا النشاط فور عودته. اترك النشاط في مكانه حتى يدرك إمكانية العودة للعب به.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك الاستماع إلى جهاز ضبط الوقت والذهاب إلى السيارة.
- ▶ علّم طفلك طلب اصطحاب لعبته المفضلة إلى السيارة.
- ▶ علّم طفلك الذهاب إلى السيارة.
- ▶ علّم طفلك إمكانية إعادة ممارسة هذا النشاط في وقت لاحق.

يشعر طفلك بصعوبة في المشاركة بنزهة خارجية أو أنه يرغب بالعودة إلى المنزل.

الحد من السلوك

- ▶ دع طفلك يساعدك في إعداد حقيبة مليئة بالوجبات الخفيفة والكتب والألعاب المفضلة إليها لاستخدامها أثناء النزهة.
- ▶ تحدث إلى طفلك قبل الخروج وأثناء الرحلة في السيارة حول وجهتكما والأحداث الوارد وقوعها. قم بإنشاء كتاب يحتوي على صور تظهر جدول الرحلة أو الأماكن أو الأفراد الذين قد تزورهم، أو الأحداث الوارد وقوعها.
- ▶ أطلع طفلك على الخيارات المتوفرة أمامه أثناء النزهة (على سبيل المثال، طلب استراحة أو وجبة خفيفة أو لعبة معينة).
- ▶ استخدم جهاز ضبط الوقت لإبلاغ طفلك مقدار الوقت المتبقي قبل العودة إلى المنزل.
- ▶ استخدم جدولاً بصرياً لإظهار تسلسل أحداث الرحلة. في حال أضحت نزهة روتينية، يمكنك إنشاء رُزنامة بصرية تظهر لطفلك اليوم والنشاط (على سبيل المثال، إنه الثلاثاء ونحن نذهب إلى الحديقة أيام الثلاثاء).
- ▶ في حال أنت على علم بمدة النزهة، كن على بينة من قدرة طفلك على الصمود وخطط مدة النزهة نسبةً إلى ذلك. في حال بإمكانه الصمود لمدة ٢٠ دقيقة فحسب، قم بالتخطيط لنشاطات لا تتعدى هذا الحد الزمني. قم بزيادة الوقت الذي تقضيه في النزهة الخارجية بشكل تدريجي.
- ▶ في حال يعاني طفلك من مشكلة معينة إزاء الضوضاء الخارجي، قدّم له سماعات إلغاء الصوت.
- ▶ امدح طفلك وقدم تعليقات إيجابية بشكل مستمر حين يحافظ على سلوك حسن. خطط للخروج أثناء الأوقات التي لا يشعر فيها طفلك بالجوع أو التعب.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك إبطاء شعوره بالتعب أو الجوع أو الحاجة إلى أخذ قسط من الراحة أو الدخول إلى الحمام باستخدام المصطلحات أو الإيماءات أو عبر الإشارة إلى الصور.
- ▶ علم طفلك ما المتوقع حدوثه أثناء الأحداث المجتمعية (على سبيل المثال، حين نذهب إلى المكتبة لسماع قصة، سنجلس ونستمع إلى القصة بصمت).

الاستجابة

- ▶ في حال تُعاني من سلوك طفلك غير اللائق نسبةً لشعوره بالتعب أثناء النزهة الخارجية، ادفعه لطلب الحصول على استراحة أو المشي أو البحث عن مكان لأخذ قسط من الراحة. استخدم جهاز ضبط الوقت لإظهار وقت العودة لممارسة هذا النشاط إن لزم الأمر.
- ▶ استخدم الإشارات لمساعدة طفلك على طلب الحصول على وجبة خفيفة أو قيلولة (إن أمكن) أو لعبة معينة.
- ▶ ذكّر طفلك بالجدول (بشكل بصري أو لفظي) ومتى يحين وقت العودة إلى المنزل (على سبيل المثال، سنذهب إلى المكتبة أولاً ومن ثم نعود إلى المنزل).





التسوق

يرغب طفلك الاستمرار في ممارسة نشاطه قبل ركوب السيارة.

الحد من السلوك

- ▶ قم بتحضير قائمة المشتريات سوياً - أطلع طفلك بشكل مسبق عن مخططاتك التالية. قم برسم صوراً صغيرة في المفكرة تُظهر المنتجات الثلاثة التي تحتاجها إلى جانب صورة للمنزل للإشارة إلى العودة إليه فور الحصول على هذه "المنتجات الثلاثة".
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك بشكل متكرر وقبل الشروع في رحلة التسوق. أشر إلى خطوات روتين التسوق أثناء قراءة الكتاب.
- ▶ قم بالتخطيط للتسوق حين يشعر طفلك بمنتهى الراحة.
- ▶ قم بالتخطيط للتسوق حين لا يشعر طفلك بالجوع.
- ▶ اجعل وقت التسوق قصيراً. قم بزيادة المدة ببطء إلى ٣٠ دقيقة عند صمود طفلك لفترات زمنية قصيرة. ابدأ بمدة ٥ دقائق وقم بزيادة وقت التسوق ببطء إذا آلت إليه الحاجة.
- ▶ قم باللعب أثناء التسوق - ابحث عن منتج أحمر اللون. ابحث عن منتج يبدأ بحرف "أ"، ابحث عن منتج يُمكن شربه وغيرها.
- ▶ قبل التسوق، قم بإنشاء جدول بصري يُظهر روتين التسوق وما المتوقع حدوثه خلاله (على سبيل المثال، سنحضر العربية ثم نبحث عن المنتجات المدرجة في قائمتنا، سننتقل بعدها للدفع لأمين الصندوق ونضع أكياسنا في السيارة ومن ثم نعود إلى المنزل). اسمح لطفلك مساعدتك أثناء تطبيق شتى خطوات هذا الإجراء الروتيني سواء بالبحث عن المنتجات المدرجة في القائمة أو الدفع لأمين الصندوق. اسمح لطفلك بوضع علامة "تم" على مجمل خطوات هذا الروتين (على سبيل المثال، نحتاج إلى دفع ثمن طعامنا، ثم سنضع الأكياس في السيارة للعودة إلى المنزل). قم باتباع هذا الروتين عند التسوق سوياً.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك العودة إلى صور المنتجات التي تحتاج إلى شرائها ووضع علامة "تم" على "قائمة التسوق" كلما عثرتما عليها.
- ▶ قل لطفلك "نتحقق من قائمة التسوق عبر وضع علامة "تم" أولاً ومن ثم نذهب إلى المنزل".
- ▶ علّم طفلك المصطلحات أو الإيماءات أو علامات كيفية الإشارة بشكل بصري للطلب أو تلبية احتياجاته (على سبيل المثال، أنا جائع، أنا متعب، أحتاج إلى دخول الحمام).

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك وأعد صياغة المنتجات المُتبقية في "قائمة التسوق" الخاصة بك. "بيدو وكأنك لست سعيداً بالتسوق، لكن يجب أن نشترى منتجاً إضافياً. سنحصل على ____ أولاً ومن ثم نعود إلى المنزل".
- ▶ ذكّر طفلك بقولك، "سنقوم بالدفع أولاً ومن ثم نذهب إلى السيارة".
- ▶ قم بعرض "الصور المدرجة في قائمة التسوق" مرةً أخرى وذكر طفلك بالمنتجات المُتبقية. اطلب منه مساعدتك في البحث عن هذه المنتجات.
- ▶ قم بعرض الجدول البصري أمام طفلك وذكره بالخطوات.

يرفض طفلك ركوب عربة التسوق أو عربة الأطفال.

الحد من السلوك

- ▶ قدّم الخيارات - امنح طفلك خيار إمساك إصبعك. يرفض الأطفال غالباً الإمساك بأيديهم إذ يفضلون الإمساك بإصبعك أو بعربة التسوق.
- ▶ قم بتشتيت انتباه طفلك - في حال يرفض طفلك ركوب عربة التسوق أو عربة الأطفال، قدّم له شيئاً صغيراً للعب به (على سبيل المثال، كوب عصير، رقائق البسكويت، سيارة صغيرة، دمية صغيرة).
- ▶ قم بوضع علامة "تم" - امنح طفلك مفكرة صغيرة وقلم تلوين لوضع علامة "تم" أمام المنتجات المدرجة في "قائمة التسوق". قم برسم 3 صور ترمز إلى المنتجات الثلاثة التي ترغب في شرائها حتى يتسنى لطفلك وضع علامة "تم" أمام كل منتج بمجرد وضعه في عربة التسوق.
- ▶ قم باللعب أثناء التسوق - ابحث عن منتج أحمر اللون. ابحث عن منتج يبدأ بحرف "أ"، ابحث عن منتج يُمكن شربه وغيرها.
- ▶ شجّع طفلك عند النجاح - امدح طفلك فور جلوسه بطريقة جيدة أو المشي إلى جانبك أو الإمساك بعربة أو حتى يدك أو إصبعك.
- ▶ اسمح لطفلك بمساعدتك (على سبيل المثال، دعه يساعدك في دفع عربة التسوق أو حمل سلته الخاصة أو في وضع المنتجات في الكيس أو الدفع لأمين الصندوق).

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك اختيار الإمساك بيدك أو إصبعك أو جانب عربة التسوق.
- ▶ علّم طفلك الجلوس بهدوء أولاً ومن ثم الحصول على ____.
- ▶ علّم طفلك وضع علامة "تم" أمام المنتجات الثلاثة المدرجة في قائمة التسوق الخاصة بك.
- ▶ علّم طفلك كيفية المساعدة في دفع العربة بأمان (على سبيل المثال، "استخدم أسلوب المشي على الأقدام"، وأطلعه متى يجب التوقف أو المضي قدماً) فضلاً عن آلية وضع المنتجات إلى الأكياس.

الاستجابة

- ▶ أعد توجيه طفلك للإمساك بعربة التسوق عبر الإشارة إليها. كما قم بتوجيهه للإمساك بيدك أو إصبعك عبر الإشارة إلى يدك.
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك مثلاً، "اجلس بهدوء في عربة الأطفال أو عربة التسوق أولاً ومن ثم يمكنك الحصول على ____ (على سبيل المثال، لعبة، وجبة خفيفة، عصير)."
- ▶ قم بعرض "الصور المدرجة في قائمة التسوق" مرة أخرى وتذكير طفلك بالمنتجات المتبقية. واطلب منه مساعدتك في البحث عنها.

يرغب طفلك جذب انتباه الكبار كما قد يرغب بلعب المطاردة أو الغميضة.

الحد من السلوك

- ▶ شجّع طفلك عند النجاح - انتبه لطفلك وامدحه على المشي أو دفع عربة التسوق بهدوء إلى جانبك كلّ بضع دقائق.
- ▶ تقديم يد العون - اسمح لطفلك بشغل منصب "مساعدك الخاص". أطلع طفلك على المنتجات المفترض شرائها للبحث عنها ووضعها في عربة التسوق.
- ▶ اطلب من طفلك مساعدتك في وضع المنتجات على منضدة المحاسب الخارجي.
- ▶ حدّد وقتاً "للعب" مع طفلك (على سبيل المثال، المطاردة والغميضة) في المنزل.
- ▶ أشرك طفلك في روتين التسوق. ابحثا عن المنتجات سوياً. تحدّث معه عما ترصده. اجعل طفلك "صديقك في التسوق".

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك شغل منصب مساعدك الخاص ومساعدتك في العثور على المنتجات.
- ▶ علّم طفلك وضع المنتجات في عربة التسوق.
- ▶ علّم طفلك وضع المنتجات على منضدة المحاسب الخارجي.
- ▶ علّم طفلك سبل القول أو الإشارة أو الإيماء أو استخدام الصور للتواصل: "أرغب بالمساعدة".

الاستجابة

- ▶ ذكّر طفلك بالمنتجات التي تحتاج إلى مساعدة في العثور عليها.
- ▶ ذكّر طفلك بحاجة إلى المساعدة في وضع المنتجات على منضدة المحاسب الخارجي.
- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق.
- ▶ ادفع طفلك للقول "أرغب بالمساعدة".
- ▶ دع طفلك يعلم متى يحين وقت اللعب سوياً. "فور عودتنا إلى المنزل، يمكننا أن نلعب لعبة المطاردة أو الغميضة".

يرغب طفلك بالحصول على الألعاب أو المنتجات على الرفوف.

الحد من السلوك

- ▶ شجع طفلك عند النجاح - امدح طفلك على المشي أو دفع عربة التسوق بهدوء إلى جانبك.
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك بشكلٍ متكررٍ وقبل الشروع في رحلة التسوق. أشر إلى خطوات روتين التسوق أثناء القراءة.
- ▶ قم بتحضير قائمة المشتريات - قبل الذهاب للتسوق، قم بتحضير قائمة بالمنتجات التي ترغب بشرائها من المتجر. وقم بمراجعتها مع طفلك واستخدم صوراً بسيطة على مفكرة صغيرة للإشارة إلى المنتجات التي تنوي شراؤها.
- ▶ قم بوضع علامة "تم" - امنح "قائمة التسوق" لطفلك واسمح له بوضع علامة "تم" أمام المنتجات المدرجة في القائمة. قم بالتركيز على ضرورة شراء هذه المنتجات فقط لا غير لليوم.
- ▶ قدّم الخيارات - قبل الذهاب للتسوق، قدّم لطفلك خيار شراء منتجات معينة. على سبيل المثال، يمكن لطفلك اختيار الوجبات الخفيفة أو نوع صابون الاستحمام الفقاعي الذي يرغب به أو ربما لعبة صغير. ثم، قم بإدراج هذا المنتج على "قائمة التسوق". يُرجى التركيز على ضرورة شراء المنتجات المدرجة على القائمة فقط لا غير.
- ▶ قم بأداء واجبك وحدد المتاجر المحلية التي تقدم وجبات خفيفة مجانية (على سبيل المثال، كروغر (Kroger) أو عينات من ترايدر جوز (Trader Joes) أو الأسواق الكبيرة مثل كوستكو (Costco)). قم بإضافة تناول وجبة خفيفة إلى هذا الروتين إما عن طريق تقديمها في البداية كمصدر تشجيع أو كجائزة بعد العثور على المنتجات المدرجة في قائمتك.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك اختيار منتج من المنتجات المدرجة في "قائمة التسوق" قبل الذهاب للتسوق.
- ▶ علّم طفلك الاطلاع على قائمة التسوق ووضع علامة "تم" على المنتجات التي تم وضعها في عربة التسوق.

الاستجابة

- ▶ ذكّر طفلك بتوفّر "قائمة تسوق".
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك، "أنا أعلم أنك ترغب في _____. لربما نعود لشراؤه في وقتٍ آخر. أمّا اليوم فنحن سنشتري _____، _____، و _____."

يجهل طفلك سبب زيارتك للمتجر أو المدة المُستغرقة للتسوق.

الحد من السلوك

- ▶ أطلع طفلك بشكلٍ مُسبقٍ عن مخطّطاتك التالية. قم برسم صوراً صغيرة في المفكرة تُظهر المنتجات الثلاثة التي تحتاجها إلى جانب صورة للمنزل للإشارة إلى العودة إليه فور الحصول على هذه "المنتجات الثلاثة".
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب لطفلك بشكلٍ متكررٍ وقبل الشروع في رحلة التسوق. أشر إلى خطوات روتين التسوق أثناء قراءة الكتاب.
- ▶ قم بالتخطيط للتسوق حين يشعر طفلك بمنتهى الراحة.
- ▶ قم بالتخطيط للتسوق حين لا يشعر طفلك بالجوع.
- ▶ اجعل وقت التسوق قصيراً وممتعاً.
- ▶ قم باللعب أثناء التسوق (على سبيل المثال، ابحث عن منتج أحمر اللون. ابحث عن منتج يبدأ بحرف "أ"، ابحث عن منتج يُمكن شربه وغيرها).

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك الاطلاع على قائمة التسوق ووضع علامة "تم" على المنتجات التي تم وضعها في عربة التسوق.
- ▶ قل لطفلك "قم بالتحقق من المنتجات أولاً ومن ثم نعود إلى المنزل."

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك وأعد صياغة المنتجات المُتبقية في "قائمة التسوق" الخاصة بك. "يبدو وكأنك لست سعيداً بالتسوق، لكن يجب أن نشترى منتجاً إضافياً. سنحصل على _____ أولاً ومن ثم نعود إلى المنزل."
- ▶ قم بمراجعة قائمة التسوق بأكملها. حافظ على محدودية المنتجات المدرجة في القائمة إلى أن يُدرك طفلك روتين التسوق.

يرغب طفلك أن يتمّ حملهُ.

الحدّ من السلوك

- ▶ امنح طفلك حرية الاختيار بين المشي أو ركوب عربة التسوق.
- ▶ تجنب التسوق حين يكون طفلك متعباً أو جائعاً. تأكّد من شعوره بالراحة والشبع قبل التسوق.
- ▶ شجع طفلك عند النجاح - امدح طفلك على المشي أو ركوب عربة التسوق.
- ▶ قم بتحديد توقعاتك - قم بتقليل مدّة رحلة التسوق لتناسب مع قدرة طفلك على الصمود.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك المشي.
- ▶ علّم طفلك ركوب عربة التسوق.
- ▶ علّم طفلك أن يبلغك في حال شعر بالتعب.

الاستجابة

- ▶ ذكّر طفلك بتوفّر خيار المشي أو ركوب عربة التسوق.
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك. قل له "أعلم أنك ترغب أن أحملك لكن لا أستطيع ذلك لأنني بحاجة لدفع عربة التسوق. أعلم أنك حزين، لكن بإمكانك المشي والإمساك بيدي أو ركوب عربة التسوق وسنتحدث سوياً". يُمكنك معانقة طفلك بشكلٍ دوري.
- ▶ اسأل طفلك عمّا إذا كان متعباً. في هذه الحال، اطلب منه ركوب عربة التسوق.





يرغب طفلك باللعب مع شخص بالغ أو جذب انتباهه.

الحد من السلوك

- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب مع طفلك بشكل مستمر وقبل الخروج لتناول الطعام. قم بمراجعة اللغة أو الإشارات المصورة في القصة لتعليم روتين تناول الطعام في المطعم.
- ▶ قم بإحضار بعض النشاطات الهادئة والمسلية على حد سواء لممارستها وطفلك أثناء انتظار وجبة الطعام (على سبيل المثال، أوراق وأقلام التلوين والكتب والحزرة ومجسمات عن الشخصيات الكرتونية المصغرة وكتب الملصقات).
- ▶ اجعل الجلوس على المائدة نشاطاً ممتعاً - تحدث مع طفلك والعبا سوياً بعض الألعاب البسيطة. امنح طفلك الاهتمام والطاقة الإيجابية أثناء الجلوس.
- ▶ شجع طفلك عند النجاح - امدح طفلك لجلوسه أو تناوله الطعام أو انتظار مغادرة المطعم.

الاستجابة

- ▶ ذكّر طفلك بالخطوات الواجب اتّباعها أثناء التواجد في المطعم.
- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق.
- ▶ أعد صياغة خيارات ممارسة النشاطات أو الألعاب الهادئة أثناء الانتظار.
- ▶ حاول إعادة توجيه طفلك باستخدام لعبة معينة أو تناول وجبة خفيفة أو الاستماع إلى الموسيقى أو القيام بأي نشاط تحضره معك إلى المطعم.
- ▶ أطلع طفلك متى سيحين وقت اللعب سوياً، بقولك مثلاً "دعني أطلب الطعام ومن ثم يمكننا تلوين الصورة معاً".

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك اختيار نشاط هادئ لممارسته أو اللعب به. قد ترغب في عرض الخيارات بحيث يضحى من الأسهل الاختيار من بينها.
- ▶ علّم طفلك مراجعة خطوات تناول الطعام في المطعم.
- ▶ علّم طفلك أن يقول، "هل تلعب معي" لجذب انتباه الكبار.

طفلك جائع جداً ولا يمكنه انتظار الطعام.

الحد من السلوك

- ▶ قدّم لطفلك وجبة خفيفة صغيرة قبل وجبة الطعام.
- ▶ أحضر وجبة خفيفة صغيرة معك إلى المطعم.
- ▶ قم بتشتيت انتباه طفلك عبر ممارسة بعض الألعاب البسيطة (على سبيل المثال، تُعتبر لعبة "التجسس" من أفضل الألعاب التي يُمكن ممارستها في المطعم) أو قراءة كتاب أثناء انتظار وجبة الطعام.
- ▶ في حال يتضور طفلك جوعاً، توجه إلى مطعم حيث يتم تقديم الطعام بسرعة.
- ▶ استخدم تطبيق الهاتف المحمول أو الموقع الإلكتروني الخاص بالمطعم لعرض قائمة الطعام بشكل مُسبق.
- ▶ استخدم تطبيق الهاتف المحمول لتقديم طلبك قبل الوصول إلى المطعم أو قم بطلب المقبلات في وقت مبكر لتضحي جاهزة للتقديم فور وصولك.

الاستجابة

- ▶ اسأل طفلك عما إذا كان يشعر بالجوع؛ عندئذٍ، قدّم له خيارات تناول وجبة خفيفة وصغيرة.
- ▶ اسأل طفلك عما إذا يرغب في لعب لعبة معينة أو قراءة كتاب.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك كيفية اختيار وجبة خفيفة.
- ▶ علّم طفلك تناول وجبة خفيفة.
- ▶ علّم طفلك الاختيار بين لعب لعبة معينة أو قراءة كتاب.

يرغب طفلك بالمغادرة أو العودة إلى المنزل أو الخروج.

الحد من السلوك

- ▶ أطلع طفلك على الخطوات الواجب اتباعها أثناء التواجد في المطعم: سنقوم بطلب الطعام والرسم أو قراءة كتاب أثناء انتظار الطعام وتناول الطعام أولاً ومن ثم نطلب الحساب وندفع ونعود إلى المنزل.
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب مع طفلك بشكل مستمر وقبل الخروج لتناول الطعام. قم بمراجعة اللغة أو الإشارات المصورة في القصة لتعليم روتين تناول الطعام في المطعم.
- ▶ أطلع طفلك على مقدار الوقت المتبقي قبل المغادرة أو الخروج للتنزه.
- ▶ امنح طفلك فرصة الاختيار بين النشاطات البديلة والهادئة لممارستها أثناء الانتظار. (على سبيل المثال، الأوراق وأقلام التلوين والكتب والحزورة).
- ▶ قم بزيارة المطاعم الخارجية.

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك، بقولك مثلاً "يبدو وكأنك غاضب. سنقوم بالدفع أولاً، ومن ثم يمكننا المغادرة."
- ▶ ذكّر طفلك بالخطوات الواجب اتباعها في المطعم.
- ▶ ذكّر طفلك الاختيار بين النشاطات البديلة.
- ▶ أشر إلى كيفية جلوس سائر الأفراد وخاصة الأطفال بشكل لائق في المطعم.
- ▶ ذكّر طفلك بالجلوس بهدوء لبضع دقائق أولاً، ومن ثم بإمكانه طلب الخروج في نزهة خارجية.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك أن يسأل "متى يحين وقت الخروج؟"
- ▶ علّم طفلك الانتظار بهدوء وممارسة نشاط بديل مثل الرسم أو القراءة أو اللعب بلعبة صغيرة.
- ▶ علّم طفلك الخطوات الواجب اتباعها في المطعم.
- ▶ علّم طفلك طلب الخروج للتنزه بشكل لائق وبهدوء تام.

يرفض طفلك الجلوس.

الحد من السلوك

- ▶ قم بتدريب طفلك على الجلوس لتناول الطعام في المنزل.
- ▶ قم بتحديد توقعاتك بشأن المدة التي قد يجلس فيها طفلك ومنتظر في مطعم أو مدة الجلوس والانتظار بحد ذاتها. قد يضحى الأطفال دون سن الخامسة قادرين على الجلوس لمدة ٢٠ دقيقة فحسب قبل بدء الشعور بالضجر والحاجة إلى تغيير النشاط.
- ▶ التقط صورة أو مقطع فيديو لطفلك وهو جالس على مائدة الطعام في المنزل. ثم يمكنك استخدام تلك الصورة أو مقطع الفيديو لدفعه للجلوس في مكانه. اعرض الصورة أو مقطع الفيديو لطفلك وقل له، "قم بالجلوس أولاً (الإشارة إلى مقعد الكرسي) ومن ثم ____ (تناول طعامه المفضل)." تأكد من راحة طفلك بالجلوس في مقعده. على سبيل المثال، تأكد من أنه مستقر في مقعده. حاول استخدام مقعد مُعزّز ومريح بحيث تتوفّر مساحة كافية لطفلك لإراحة قدميه.
- ▶ اجعل الجلوس في المطعم نشاطاً ممتعاً - تحدث مع طفلك وقم بممارسة ألعاب بسيطة. امنح طفلك الاهتمام وطاقةً إيجابيةً طيلة فترة الجلوس.
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب مع طفلك بشكل مستمر وقبل الخروج لتناول الطعام. قم بمراجعة اللغة أو الإشارات المصورة في القصة لتعليم روتين تناول الطعام في المطعم.
- ▶ شجع طفلك عند النجاح وامدحه للجلوس في مكانه.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق وأشر إلى سائر الأفراد الجالسين بهدوء وبشكل لائق.
- ▶ قم بعرض صورة طفلك وهو جالس على الكرسي لتناول وجبة الطعام وقل له "اجلس في مكانك أولاً ومن ثم تحصل على ____ وأشر إلى الوجبة الخفيفة بحوزتك."
- ▶ قم بإبعاد الطبق من متناول يد طفلك. أشر إليه بالجلوس في مكانه، وعندئذٍ، اسمح له بتناول الطعام.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك استخدام كرسي معزّز في حال أضحى ذلك مناسباً لسنة.
- ▶ علّم طفلك النظر إلى صورته أو مقطع الفيديو وهو جالس بشكل لائق.



حضور المناسبات الاجتماعية أو الأسرية

(على سبيل المثال، مكان غسل الثياب، الأحداث الرياضية، الكنيسة، المعبد، مكان العبادة الخاص باليهود)

يجعل طفلك وجهته.

الحد من السلوك

- ▶ أطلع طفلك على وجهتك - قبل أن ينتهي طفلك من ممارسة نشاطه السابق، أبلغه بوجوب المغادرة للذهاب إلى _____. قم بتوفير صوراً للأماكن التي تتردد عليها وطفلك. استخدم أشرطة الفيديو لوضع الصور بالترتيب وإظهار وقت العودة إلى المنزل.
- ▶ استخدم الصور لدفع طفلك إلى المغادرة ومساعدته على الانتقال إلى نشاط آخر (على سبيل المثال، "حان وقت ركوب السيارة، فنحن ذاهبون إلى مكان غسل الثياب".
- ▶ قم بالبحث عبر الإنترنت عن صور تظهر المكان الذي تنوي زيارته وقم بعرضها لطفلك. تتضمن العديد من المواقع بعض الصور التي يمكن عرضها والتي قد تساعد طفلك على تصوّر الوجهة.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي، بقولك مثلاً "اصعد إلى السيارة أولاً، ومن ثم بإمكاننا الذهاب إلى _____. "
- ▶ في حال توجّهك إلى مكان جديد أو أي مكان آخر يرفض طفلك الذهاب إليه (على سبيل المثال، مكان غسل الثياب أو حدث رياضي للأشقاء) قم بإنشاء كتاب يحتوي على صور تظهر جدول الرحلة أو الأماكن أو الأفراد الذين قد تزورهم، أو الأحداث الوارد وقوعها. اقرأ الكتاب مع طفلك قبل الخروج خلال وقت القراءة المعتاد. اعرض الكتاب مرة أخرى أثناء تنبيهه للاستعداد والخروج واسمح له بتصفحه في طريق الذهاب إلى هذا الحدث.
- ▶ قم بإحضار حقيبة تحتوي على أغراض أو ألعاب أو نشاطات طفلك المفضلة التي يمكن له ممارستها بمفرده في حال شعوره بالملل أو الضجر. في حال شعر طفلك بالضجر من هذا النشاط، قدّم نشاطاً بديلاً. لا تنتظر حتى يستحوذ النشاط على اهتمام طفلك بل قم بتقديم خيارات أخرى لتجنّب أي سلوك غير لائق.

الاستجابة

- ▶ قم بتوجيه طفلك باستخدام الصور البصرية التي توضح الوجهة والنشاطات التالية.
- ▶ ذكّر طفلاً باستخدام أسلوب "أولاً ومن ثم".
- ▶ قم بمراجعة الكتاب الذي يصف مكان زيارتك والأحداث الوارد وقوعها.
- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق واستخدم الاستراتيجيات الوقائية لمساعدة طفلك على الامتثال للتوجيهات.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك إبلاغك عما يشعر.
- ▶ علّم طفلك أخذ نفساً عميقاً لتهدئة نفسه.
- ▶ علّم طفلك مراجعة الجدول أو الكتاب الذي يصف مكان زيارتك.
- ▶ علّم طفلك اختيار نشاطاً أو لعبة بديلة.

يرغب طفلك باللّعب مع شخص بالغ أو جذب انتباهه.

الحدّ من السلوك

- ▶ قم بتحديد توقعاتك بشأن المدة التي قد يجلس فيها طفلك وينتظر في مطعم، أو مدّة الجلوس والانتظار بحدّ ذاتها. قد يضحى الأطفال دون سنّ الخامسة قادرين على الجلوس لمدة ٢٠ دقيقة فحسب قبل بدء الشعور بالضجر والحاجة إلى تغيير النشاط.
- ▶ قم بإنشاء قصة مكتوبة تصف ما المتوقّع حدوثه في هذا النشاط أو هذه المناسبة. قم بتضمين معلومات حول الوقت غير المسموح به باللّعب مع طفلك والنشاطات التي يُمكنه ممارستها (على سبيل المثال، "حين تقصد أُمي الكنيسة، لا يمكنها التحدث معي. يمكنني قراءة كتاب أو اللعب بلعبة الفيدجت (Fidget) ولكن لا يمكنني التحدث مع أُمي").
- ▶ أطلع طفلك على خطوات النشاط. اطلب منه المساعدة أو المشاركة بهذا النشاط قدر الإمكان. على سبيل المثال، في الكنيسة، قد يتسنى لطفلك فتح الباب وإحضار كتاب الترانيم ووضع الظرف في السلة ومصافحة جاره. في حال أضحي طفلك على بيّنة من الخطوات وتسلسل الأحداث، سيُشعر بالاهتمام أكثر. أمّا في حال زيارة مكان غسل الثياب، خذ باعتبارك جميع خطوات النشاط وكيفية مشاركة طفلك.
- ▶ قم بإحضار حقيبة مليئة بالنشاطات الهادئة والمسليّة على حدّ سواء يُمكن لطفلك ممارستها أثناء المناسبة بشكلٍ لائق (على سبيل المثال، الأوراق وأقلام التلوين والكتب والحزرة ومجسمات عن الشخصيات الكرتونية المصغرة وكتب الملصقات).
- ▶ أحضر صوراً تساعد طفلك على إدراك ما عليه ممارسته. قد تتضمن هذه الصور قواعد الثبات في مقعده والتزام الصمت أو أسس اللّعب بالألعاب. استخدم هذه الصور لتزويد طفلك بالتعليمات.
- ▶ في حال أنت على علم بمدّة النشاط، يمكنك استخدام جهاز ضبط الوقت أو صورة معيّنة للسماح لطفلك بمعرفة الدقائق الإضافية المُتبقية لانتهاء النشاط. بهذه الطريقة، سيتمكن طفلك من معرفة وقت انتهاء النشاط ومتى تضحي قادراً على الاهتمام به.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثمّ" البصري وأشر إلى النشاط الواجب القيام به إلى جانب نشاطه المُفضل التالي. على سبيل المثال، قد تتوقّر لديك صوراً لمباراة بيسبول تليها صوراً للعب الأطفال. استخدم هذا الأسلوب لكي تشرح لطفلك ما النشاط الذي سيتبع هذا النشاط غير المُفضل بالنسبة إليه.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك أخذ نفساً عميقاً لتهديئة نفسه.
- ▶ علّم طفلك اختيار نشاطاً أو لعبة بديلة.
- ▶ علّم طفلك المشاركة بالنشاط حين يضحى ذلك ممكناً.
- ▶ علّم طفلك استخدام جهاز ضبط الوقت لمعرفة الوقت المتبقي قبل مغادرة النشاط.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق.
- ▶ أعد توجيه طفلك باستخدام الصور.
- ▶ قدّم لطفلك إحدى الخيارات المتوقّرة في حقيبتك.
- ▶ قم بضبط جهاز ضبط الوقت واطلب من طفلك الانتظار لمدة دقيقتين أخرى. حين يدقّ الجرس، انتقل للعب مع طفلك أو غادر المكان المتواجد فيه.



يشعر طفلك بالملل خلال النشاط ولا يكثرث لما يدور من حوله. يرغب طفلك المغادرة والعودة إلى المنزل أو الخروج.

الحد من السلوك

- ▶ قم بتحديد توقعاتك بشأن المدة التي قد يجلس فيها طفلك وينتظر في مطعم، أو مدة الجلوس والانتظار بحد ذاتها. قد يضحى الأطفال دون سن الخامسة قادرين على الجلوس لمدة ٢٠ دقيقة فحسب قبل بدء الشعور بالضجر والحاجة إلى تغيير النشاط.
- ▶ أطلع طفلك على خطوات النشاط. اطلب منه المساعدة أو المشاركة بهذا النشاط قدر الإمكان. على سبيل المثال، في الكنيسة، قد يتسنى لطفلك فتح الباب وإحضار كتاب الترانيم ووضع الظرف في السلة ومصافحة جاره. في حال أضحي طفلك على بيئة من الخطوات وتسلسل الأحداث، سيظهر بالاهتمام أكثر. أما في حال زيارة مكان غسل الثياب، خذ باعتبارك جميع خطوات النشاط وكيفية مشاركة طفلك.
- ▶ قم بإنشاء قصة مكتوبة حول النشاط. التقط صوراً أو ابحث عن صور. ثم، قم بدمج عددٍ من الأوراق لتحصل على كتاب لطفلك عبر لصق الصور وكتابة خطوات النشاط. قم بتضمين الخطوات التي سيتوجب على طفلك القيام بها.
- ▶ قم بإحضار حقيبة تحتوي على أغراض أو ألعاب أو نشاطات طفلك المفضلة التي يمكن له ممارستها بمفرده في حال شعوره بالملل أو الضجر. في حال شعر طفلك بالضجر من هذا النشاط، قدّم نشاطاً بديلاً. لا تنتظر حتى يستحوذ النشاط على اهتمام طفلك بل قم بتقديم خيارات أخرى لتجذب أي سلوكٍ غير لائق.
- ▶ في حال أنت على علم بمدة النشاط، يمكنك استخدام جهاز ضبط الوقت أو صورة معينة للسماح لطفلك بمعرفة الدقائق الإضافية المتبقية لانتهاء النشاط. بهذه الطريقة، سيتمكن طفلك من معرفة وقت انتهاء النشاط ومتى تضحى قادراً على الاهتمام به.
- ▶ قم بإنشاء جدول بصري لخطوات النشاط (على سبيل المثال، ١) نركن السيارة، ٢) نجلس على المدرجات، ٣) نشاهد المباراة لمدة ٢٠ دقيقة، ٤) نمشي قليلاً، ٥) نعاود مشاهدة المباراة لمدة ٢٠ دقيقة، ٦) نتناول وجبة خفيفة، ٧) نعاود مشاهدة المباراة لمدة ١٠ دقائق، ٨) نستقل السيارة، ٩) نتصفح تطبيق يوتيوب على الجهاز المحمول). إذا أضحي ذلك ممكناً، قم بإضافة نشاطات طفلك المفضلة (على سبيل المثال، المشي وتناول الوجبات الخفيفة) وحدد توقعات معقولة لقدرة الجلوس والمشاهدة. قم باتباع نشاط طفلك المفضل (على سبيل المثال، تصفح تطبيق يوتيوب على الجهاز المحمول).

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك أخذ نفساً عميقاً لتهدئة نفسه.
- ▶ علّم طفلك اختيار نشاطاً أو لعبة بديلة.
- ▶ علّم طفلك المشاركة بالنشاط حين يضحى ذلك ممكناً.
- ▶ علّم طفلك استخدام جهاز ضبط الوقت لمعرفة الوقت المتبقي قبل مغادرة النشاط.

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك مثلاً، "يبدو وكأنك تشعر بالإحباط، ١٠ دقائق إضافية ومن ثم نعود إلى المنزل".
- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق.
- ▶ ذكّر طفلك بخطوات النشاط باستخدام قصة أو جدول بصري.
- ▶ حدّد عدد الدقائق المتبقية لانتهاء النشاط باستخدام جهاز ضبط الوقت أو الصور.
- ▶ قدّم لطفلك إحدى الخيارات المتوفرة في حقيبتك.



لا يُدرك طفلك الأمور المتوقعة منه أو القواعد الخاصة بالمناسبات الاجتماعية أو الأسرية.

الحد من السلوك

- ▶ أطلع طفلك على خطوات النشاط. اطلب منه المساعدة أو المشاركة بهذا النشاط قدر الإمكان. على سبيل المثال، في الكنيسة، قد يتسنى لطفلك فتح الباب وإحضار كتاب الترانيم ووضع الظرف في السلة ومصافحة جاره. في حال أضحي طفلك على بيّنة من الخطوات وتسلسل الأحداث، سيُشعر بالاهتمام أكثر. أما في حال زيارة مكان غسل الثياب، خذ باعتبارك جميع خطوات النشاط وكيفية مشاركة طفلك.
- ▶ قم بإنشاء قصة مكتوبة حول النشاط. التقط صوراً أو ابحث عن صور. ثم، قم بدمج عددٍ من الأوراق لتحصل على كتاب لطفلك عبر لصق الصور وكتابة خطوات النشاط. قم بتضمين الخطوات التي سيتوجب على طفلك القيام بها.
- ▶ قم بإنشاء جدول بصري لخطوات النشاط (على سبيل المثال، ١) نركن السيارة، ٢) نجلس على المدرجات، ٣) نشاهد المباراة لمدة ٢٠ دقيقة، ٤) نمشي قليلاً، ٥) نعاود مشاهدة المباراة لمدة ٢٠ دقيقة، ٦) نتناول وجبة خفيفة، ٧) نعاود مشاهدة المباراة لمدة ١٠ دقائق، ٨) نستقل السيارة، ٩) نتصفح تطبيق يوتيوب على الجهاز المحمول). إذا أضحي ذلك ممكناً، قم بإضافة نشاطات طفلك المفضلة (على سبيل المثال، المشي وتناول الوجبات الخفيفة) وحدد توقعات معقولة لقدرة الجلوس والمشاركة. قم بتأنيب نشاط طفلك المفضل (على سبيل المثال، تصفح تطبيق يوتيوب على الجهاز المحمول).

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك أخذ نفساً عميقاً لتهدئة نفسه.
- ▶ علّم طفلك اتباع الخطوات الواردة في كتابه أو مراجعة الجدول البصري.
- ▶ علّم طفلك المشاركة بالنشاط حين يضحى ذلك ممكناً.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق.
- ▶ ذكّر طفلك بخطوات النشاط مستخدماً قصة معينة أو جدول بصري.
- ▶ حدّد عدد الدقائق المتبقية لانتهاء النشاط باستخدام جهاز ضبط الوقت أو الصور.

يُعتبر النشاط صاحباً ومزعجاً بالنسبة لطفلك.

الحد من السلوك

- ▶ اسمح لطفلك بارتداء سماعات عازلة للصوت أو الاستماع إلى الموسيقى أثناء النشاط.
- ▶ أطلع طفلك على وجهتك - قبل أن ينتهي طفلك من ممارسة نشاطه السابق، أبلغه بوجود المغادرة للذهاب إلى _____. أبلغ طفلك أنك ستحضر سماعات الرأس أو سماعات الأذن الخاصة به لتذكيره بإمكانية الاستماع إلى الموسيقى أو عزل الصوت في حال تواجده في مكان صخب.
- ▶ قم بإنشاء قصة مكتوبة حول النشاط. التقط صوراً أو ابحث عن صور. ثم، قم بدمج عددٍ من الأوراق لتحصل على كتاب لطفلك عبر لصق الصور وكتابة خطوات النشاط. قم بتضمين الخطوات حيث سيتسنى لطفلك استخدام سماعات الرأس أو الاستماع إلى الموسيقى في حال تواجده في مكان صخب.
- ▶ في حال أنت على علم ببدء النشاط، يمكنك استخدام جهاز ضبط الوقت أو صورة معينة للسماح لطفلك بمعرفة الدقائق الإضافية المتبقية لانتهاء النشاط. بهذه الطريقة، سيتمكن طفلك من معرفة وقت انتهاء النشاط ومتى تضحى قادراً على الاهتمام به.
- ▶ قم بإحضار حقيبة تحتوي على أغراض أو نشاطات طفلك الهادئة والمفضلة التي يمكن له ممارستها بمفرده.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك أخذ نفساً عميقاً لتهدئة نفسه.
- ▶ علّم طفلك اختبار نشاطاً هادئاً أو لعبة معينة من حقيبته الخاصة.
- ▶ علّم طفلك ارتداء سماعات الرأس في حال تواجده في مكان صخب.

الاستجابة

- ▶ شجّع طفلك على ارتداء سماعات الرأس أو سماعات الأذن.
- ▶ ذكّر طفلك بخطوات النشاط مستخدماً قصة معينة أو جدول بصري.
- ▶ حدّد عدد الدقائق المتبقية لانتهاء النشاط مستخدماً جهاز ضبط الوقت أو الصور.
- ▶ قدّم لطفلك إحدى الخيارات المتوفرة في حقيبته.



الذهاب إلى المدرسة أو مركز رعاية الأطفال

يرفض طفلك أن يتركك للذهاب إلى مركز رعاية الأطفال أو الحضانة.

الحد من السلوك

- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب مع طفلك بشكل مستمر قبل إيصاله إلى المدرسة أو مركز رعاية الأطفال. قم بالإشارة إلى اللغة أو الإشارات المصورة في القصة لتوضيح روتين إيصال طفلك إلى المكان المراد.
- ▶ قم بمراجعة روتين إيصال طفلك إلى المدرسة أو مركز رعاية الأطفال مستخدماً جدول بصري أو بطاقات الإشارات. استخدم الصور في كل خطوة من خطوات هذا الروتين. في حال أضحت الصور مغلفة بشرط لاصق، يمكن لطفلك إزالة الصورة أو قلبها للإشارة إلى إنجاز هذه الخطوة بنجاح.
- ▶ تحدث مع طفلك بشكل متكرر عن روتين الذهاب إلى المدرسة. قم بالمواظبة على ممارسة هذا الروتين أثناء التواجد في المنزل وقبل الذهاب إلى المدرسة أو مركز رعاية الأطفال.
- ▶ اسأل الأستاذ المسؤول عن إمكانية إحضار طفلك غرضه المفضل من المنزل واستخدامه خلال النهار.
- ▶ تعاون مع الأستاذ أو المدرسة لتنفيذ عملية إيصال طفلك عند الباب أو المنطقة المخصصة لاستقبال التلاميذ. قل لطفلك "وداعاً" و"نلتقي بعد المدرسة".
- ▶ قم بالإشارة والتعليق على النشاطات الممتعة التي يمارسها أصدقاء طفلك فور الوصول.
- ▶ ابعث الطمأنينة في قلب طفلك وأطلعته أن شخصاً ما، سواء والده أو مقدم الرعاية الخاص به سيلقاه بعد المدرسة.
- ▶ قم بطرح عبارات وجدانية تظهر المشاعر التي قد يواجهها طفلك عند الذهاب إلى المدرسة (على سبيل المثال، سعيد، حزين، خائف، متحمس). قم بإيماء هذه المشاعر من خلال تعبيرات وجهك واستخدام الصور والإشارة إلى الصور في الكتب أو القصص بغية تقديم هذه الأحاسيس. علم طفلك كيفية التعبير عن أحاسيسه أثناء ذهابه إلى المدرسة (على سبيل المثال، قل هذه المشاعر أو أشر إلى الصورة واستخدم الإشارات).
- ▶ دع طفلك يشعر أنك تُدرك جيداً ما يجول في خاطره - تحقق من مشاعره وقم بالإشارة إلى النشاطات الممتعة التي يُمكن ممارستها في حرم المدرسة. (على سبيل المثال، "أعلم أنك تشعر بالقلق حيال الذهاب إلى المدرسة ولكن تذكر أن أصدقاءك وأستاذك هم بانتظارك للعب معك!")
- ▶ تعاون مع مقدم الرعاية الخاص بطفلك في سبيل إنشاء روتين متكرر ومتسق حول إيصاله إلى المدرسة. قد يشمل هذه الإجراءات الروتينية ما يلي: توفير نشاط ممتع لطفلك في سبيل ممارسته فور دخول صفه، أو حث صديق معين على مصافحته كل صباح أو السماح لطفلك بالاحتفاظ بصورة لعائلته في خزانته أو جيبه.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك الإيماءة أو طلب المعانقة أو الجلوس في حضن مقدم الرعاية.
- ▶ علم طفلك اتباع الخطوات المدرجة في الجدول البصري وتوقع وقت اللقاء بأحد الوالدين.
- ▶ علم طفلك قول وداعاً أو التلويح باليد. استخدم مبدأ وضع اليد في اليد إن لزم الأمر بحيث يمكنك مدح طفلك لقوله وداعاً.
- ▶ علم طفلك التعبير عن مشاعره.

الاستجابة

- ▶ اطلب من طفلك قول "وداعاً" أثناء التلويح بيده.
- ▶ ساعد طفلك على دخول صفه.
- ▶ ابعث الطمأنينة في قلب طفلك بقولك "ستلتقي بوالدتك أو والدك بعد المدرسة".
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك: "يبدو وكأنك تشعر بالحزن حيال الذهاب إلى المدرسة اليوم. تذكر أن أصدقاءك وأستاذك هم بانتظارك. هيا بنا لنلقي التحية".
- ▶ أعد توجيه طفلك مستخدماً غرض طفلك المفضل واسمح له باصطحابه إلى النشاط التالي.

يرفض طفلك مغادرتك في حال ظهور مقدّم رعاية جديد.

الحدّ من السلوك

- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب مع طفلك بشكل مستمرّ قبل إحضار جليسة أطفال أو مقدّم رعاية إلى المنزل. قم بالإشارة إلى اللغة أو الإشارات المصورة في القصة لتوضيح روتين إحضار جليسة أطفال.
- ▶ في حال أضحي ذلك ممكناً، قم بترتيب موعداً مسبقاً للقاء والترحيب بجليسة الأطفال الجديدة. كما يُمكن الطلب من جليسة الأطفال الحضور في وقتٍ مُبكر حتى يتسنى للأطفال التعرف عليها بحضورك.
- ▶ في حال أضحي ذلك ممكناً، قم بإبلاغ طفلك بشكلٍ مُسبق بحضور جليسة أطفال أو مقدّم رعاية جديد. على سبيل المثال، قد تقول له أثناء تناول الإفطار، "تذكّر قدوم جليسة الأطفال الليلة ريثما تنتهي والدتك من عملها. فهي جداً متحمسة لزيارتك واللعب معك!"
- ▶ قبل المغادرة، قم بإنشاء جدول بصري يشمل هذا الروتين والأمور المتوقّعة حدوثها عند حضور جليسة الأطفال بالإضافة إلى وقت عودتك إلى المنزل (على سبيل المثال، اللعب بالألعاب، تناول العشاء، مشاهدة برنامج تلفزيوني، تناول وجبة خفيفة، تنظيف الأسنان بالفرشاة، الخلود إلى النوم، ومن ثم عودتي إلى المنزل).
- ▶ قم بإشراك أطفالك في هذا الروتين. اسمح لهم بأخذ جليسة الأطفال أو مقدّم الرعاية بجولة في جميع أنحاء المنزل أو أخبر الأشقاء الأكبر سناً كيف لهم المساعدة وإخبار جليسة الأطفال كيفية رعاية أشقائهم الأصغر سناً.
- ▶ قم بترتيب نشاطات ترفيهية قد يمارسها طفلك مع جليسة الأطفال. على سبيل المثال، قم بتحديد اللعبة أو النشاط أو الوجبة الخفيفة المفضلة بالنسبة إليه لممارستها سوياً عند مغادرتك المنزل.
- ▶ قم بطرح عبارات وجدانية تظهر المشاعر التي قد يواجهها طفلك عند مغادرتك المنزل وإبقائه مع مقدّم رعاية جديد (على سبيل المثال، سعيد، حزين، خائف، مُتحمّس). قم بإيماء هذه المشاعر من خلال تعبيرات وجهك واستخدام الصور والإشارة إلى الصور في الكتب أو القصص بغية تقديم هذه الأحاسيس. علّم طفلك كيفية التعبير عن مشاعره حيال الجلوس مع جليسة الأطفال (على سبيل المثال، قل هذه المشاعر أو أشر إلى الصورة واستخدم الإشارات).
- ▶ ابعث الطمأنينة في قلب طفلك إذ قد يشعر بمزيد من الأمان في حال أدرك أنك لست بعيداً عنه وبإمكانك الحضور إليه بمجرد الاتصال بك أو إرسال رسالة نصية. أطلع طفلك أن بإمكان مقدّم الرعاية الاتصال بك والحضور إليك.
- ▶ قم بطمأننة طفلك وأبلغه بأنك ستعود قريباً.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك اتّباع الخطوات المُدرّجة في الجدول البصري وتوقع وقت عودتك.
- ▶ علّم طفلك قول وداعاً أو التلويح باليد. استخدم مبدأ وضع اليد في اليد إن لزم الأمر بحيث يمكنك مدح طفلك لقوله وداعاً.

الاستجابة

- ▶ اطلب من طفلك قول "وداعاً" إلى والديه أثناء التلويح بيده.
- ▶ ابعث الطمأنينة في قلب طفلك بقولك "ستلتقي بوالدتك أو والدك قريباً جداً".
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك: "يبدو وكأنك تشعر بالحزن حيال خروج والدتك. لا تقلق سأعود قريباً".
- ▶ أعد توجيه طفلك باستخدام لعبته المفضلة.



الانتقال: الانتقال من مكانٍ إلى آخر أو من نشاطٍ معينٍ إلى آخر

يرفض طفلك التوقف عن ممارسة نشاطٍ يستمتع به (مثل وقت اللعب مستخدماً وسائل التكنولوجيا).

الحدّ من السلوك

- ▶ ابدأ بالتخطيط للانتقال قبل ٥ دقائق من انتهاء النشاط وابدأ بالعد التنازلي (على سبيل المثال، قل لطفلك "٥ دقائق أخرى، توقف للحظة ثم استمرّ بالعد التنازلي).
- ▶ قم بإقران صورة بصرية لإظهار النشاط التالي مع تحذير بالانتقال للقيام به إن لزم الأمر.
- ▶ أطلع طفلك متى يمكنه ممارسة هذا النشاط مرةً أخرى. قل له مثلاً "سنمارس هذا النشاط غداً" أو "تناول وجبة خفيفة أولاً، ومن ثم بإمكانك اللعب (ممارسة النشاط) مرةً أخرى".
- ▶ استخدم جهاز ضبط الوقت - اضبط الجهاز لمدة ٥ دقائق وأبلغ طفلك بوجوب الانتهاء من النشاط فور دق جرس جهاز ضبط الوقت. قدّم لطفلك تحذيراً قبل موعد الجرس. قل له، "ما زال لديك دقيقة إضافية، ثم يدق الجرس ويجدر بك التوقف." (حاول تنزيل تطبيق جهاز ضبط الوقت المجاني البصري على هاتفك مثل تطبيق "Visual Countdown")
- ▶ قم بتنفيذ خطوة انتقال طفلك إلى نشاطٍ آخر إلى جانب صديقٍ أو شقيقٍ أو سويلاً. استخدم عبارات التأكيد مثل "يمكننا الانتقال إلى (النشاط التالي) سويلاً".
- ▶ قدّم لطفلك خيارات لما يُمكن ممارسته في النشاط التالي (على سبيل المثال، شخصاً معيناً للعب معه أو موادٍ مميّزة لاستخدامها).
- ▶ استخدم الرُزنامة لتطلع طفلك على النشاطات الترفيهية التالية التي سيقوم بممارستها مع صديقٍ أو شقيقٍ. اسمح لطفلك بعدّ الأيام عبر شطب التواريخ المُدرجة في الرُزنامة.
- ▶ اطلب من طفلك أو ساعده في توضيب الأغراض المتعلقة بهذا النشاط ممّا يعني الانتهاء من ممارسته. العب لعبة التناوب على التنظيف.
- ▶ امدح طفلك لتوضيبه الأغراض المتعلقة بهذا النشاط بغض النظر عن أي سلوكيات غير لائقة تنتج عن ذلك وانتقل إلى النشاط التالي.
- ▶ امدح طفلك لانتقاله إلى النشاط التالي بغض النظر عن أي سلوكيات غير لائقة تنتج عن ذلك.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك الإيماءة أو طلب دقيقة إضافية أو ممارسة هذا النشاط لمرة واحدة إضافية ثم الانتقال إلى نشاطٍ آخر.
- ▶ علّم طفلك اتّباع الجدول البصري وتوقع متى سيعاود ممارسة هذا النشاط مرةً أخرى.
- ▶ علّم طفلك اختيار النشاط أو الشخص المفضّل بالنسبة إليه لممارسة النشاط التالي.
- ▶ علّم طفلك استخدام جهاز ضبط الوقت أو طلب استخدامه لمساعدته على معرفة مدّة الوقت المتبقّي.
- ▶ ساعد طفلك على السيطرة على غضبه - استخدم "تقنية السلحفاة" باللجوء إلى الصور والدمى لمناقشة مبدأ السيطرة على النفس. ساعد طفلك على إدراك ما هو غير متوقّر وكيفية التفكير في حلٍّ جذري. اقرأ قصة " تأخذ تاكر السلحفاة وقتاً للثني والتفكير في المنزل" المتوفر على الرابط التالي
- ▶ https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story_Home.pdf
- ▶ علّم طفلك بعض المصطلحات التي تدلّ على المشاعر (على سبيل المثال، غاضب، منزعج، حزين، محبط، متوتر) ليتمكّن من إيصال مشاعره.

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك، "أعلم أنك تحب ____ ، حسناً سنعاود ممارسة هذا النشاط غداً".
- ▶ أطلع طفلك متى بإمكانه معاودة ممارسة هذا النشاط عبر لصق صورة لهذا النشاط أو السماح له بلصقها على الجدول البصري التي يتناول روتين اليوم التالي أو على الرُزنامة.
- ▶ قل لطفلك، "أعلم كم تحب أن ____ ، لكنك ستستمتع في ____ . سأساعدك في الدخول إلى ____ ، أو بإمكانك الذهاب بمفردك." توقف ثم ساعد طفلك إن دعت إليه الحاجة وقم بمدحه على الفور.
- ▶ أعد توجيه طفلك وقم بالتركيز على الجدول البصري والنشاط الممتع القادم.

يرفض طفلك الانتقال إلى النشاط التالي ولا يرغب بممارسته.

الحد من السلوك

- ▶ ابدأ بالتخطيط للانتقال قبل ٥ دقائق من انتهاء النشاط وابدأ بالعد التنازلي (على سبيل المثال، قل لطفلك "٥ دقائق أخرى، توقّف للحظة ثم استمرّ بالعد التنازلي).
- ▶ استخدم جهاز ضبط الوقت - اضبط الجهاز لمدة ٥ دقائق وأبلغ طفلك بوجوب الانتهاء من النشاط فور دق جرس جهاز ضبط الوقت. وقّدّم لطفلك تحذيراً قبل موعد الجرس.
- ▶ كن على مقربة من طفلك جسدياً وساعده على الانتقال من النشاط الحالي إلى التالي.
- ▶ قدّم لطفلك مهمة خاصة للقيام بها في النشاط التالي. قم بإقران صورة أو غرضاً إن لزم الأمر.
- ▶ قم بتنفيذ خطوة انتقال طفلك إلى نشاط آخر مستخدماً صورة أو غرض معين يمثل المنطقة المُراد الذهاب إليها أو النشاط التالي.
- ▶ ادفع طفلك للمشّي مع شقيقه أو أحد والديه وإمساكه بيده أو بإصبع واحد.
- ▶ تأكد من توفّر أمراً ممتعاً لطفلك في النشاط التالي مثل مهمة خاصة تثير اهتمامه. أطلععه على محتوى النشاط التالي. (على سبيل المثال، "أعلم أنك متحمس جداً للعب بلعبتك الجديدة. لذا، سنخلع المعطف أولاً ومن ثم ننتقل للعب بها.")
- ▶ ساعد طفلك في العثور على ما قد يستمتع القيام به في النشاط التالي.
- ▶ قدّم لطفلك خيارات حول مكان الجلوس والألعاب موضع النشاط والفرد الذي سيلعب معه في النشاط التالي.
- ▶ استخدم "نشاطاً انتقالياً" ممتعاً "كالتحرك مثل الضفدع نحو ____" أو "القفز على قدم واحدة نحو ____" أو "المشي بطريقة تشو-تشو مثل القطار نحو ____" أو غناء أغنية حول النشاط التالي.
- ▶ استخدم جدولاً بصرياً مصوراً - التقط صوراً للإجراءات الروتينية اليومية. قم بتعليق الجدول في مكان يسهل الوصول إليه لتتمكن من مراجعته مع طفلك كل يوم وبالتالي توقع الأحداث القادمة على مدار اليوم.
- ▶ امدح طفلك لانتقاله إلى النشاط التالي (على سبيل المثال، لقد قمت بعمل رائع، فقد قمت بتنظيف ألعابك والانتقال إلى حوض الاستحمام).

الاستجابة

- ▶ ذكّر طفلك بمهمة خاصة يمكن له ممارستها في النشاط التالي. قم باستخدام صورة أو غرض معين إن لزم الأمر.
- ▶ استخدم صورةً لمحتوى ممتع في النشاط التالي وقل له، "قم بـ ____ أولاً ومن ثم ننتقل للقيام بـ ____".
- ▶ أعد توجيه طفلك عبر تحديد ما ترغب أن يقوم به وتجاهل سلوكه غير اللائق إذا أضحي ذلك ممكناً.
- ▶ قم بإرشاد شقيق طفلك أو صديقه لتوجيهه عبر التقاط يده للمساعدة.
- ▶ أعد توجيه طفلك لاتباع التوقعات عبر الإشارة إلى الصور وإظهار عنصر معيناً في النشاط التالي أو الإشارة إلى المكان الذي ترغب أن يزوره.
- ▶ أعد توجيه طفلك للقيام بالاختيار.
- ▶ استخدم جهاز ضبط الوقت لتظهر لطفلك المدة المُتبقية له في النشاط الذي لا يرغب به. قم بالبدء بمدة صغيرة تصل إلى ٥ دقائق ومن ثم قم بزيادة الوقت عند صموده في هذا النشاط.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك اختيار النشاط أو الشخص المفضّل بالنسبة إليه لممارسة النشاط التالي.
- ▶ علّم طفلك الانتقال باستخدام الاستراتيجيات الوقائية المُدرجة.

يجعل طفلك وجهته والأمور المتوقع منه إنجازها.

الحد من السلوك

- ▶ قم بتحضير النشاط التالي بشكل كامل بحيث يضحى جاهزاً عند انتقال طفلك، وبذلك يبدأ النشاط على الفور.
- ▶ في حال وجب الانتظار قبل الشروع في النشاط التالي، امنح طفلك "نشاطاً انتقاليًا" لتقليل المدة (على سبيل المثال، قراءة كتاب معين أثناء الانتظار أو غناء أغنية أو التلوين أو اللعب بالدمى أثناء الجلوس أو تصفح ألبومات الصور أو اللعب بلعبته المفضلة).
- ▶ قم بغناء أغنية انتقالية لاطلاع طفلك على ما الواجب القيام به (مثل أغنية حول التنظيف أو غسل اليدين أو قم بتأليف أغنية الخاصة).
- ▶ قدّم لطفلك صورة بصرية أو فوتوغرافية أو حتى عنصراً ملموساً لاصطحابه معه إلى النشاط التالي وإطلاعه على الوجهة والأمور الواجب القيام بها.
- ▶ استخدم جدولاً بصرياً مصوراً - التقط صوراً للإجراءات الروتينية اليومية. قم بتعليق الجدول في مكان يسهل الوصول إليه. وقم بمراجعته مع طفلك كلّ يوم ليتمكن من توقع الأحداث القادمة على مدار اليوم.
- ▶ قدّم خطوة واحدة في كلّ مرة - قم بتقديم الخطوات الواحدة تلو الأخرى. على سبيل المثال، في حال ترغب بأن يحضر طفلك حقيبة الظهر الخاصة به وأن يضع علبة الطعام داخل الحقيبة، قل له أولاً: "أحضر حقيبة الظهر الخاصة بك." انتظر تنفيذه لهذه الخطوة ثم قل له، "قم بوضع علبة الطعام داخل حقيبة الظهر الخاص بك" عبر إعطائه علبة الطعام والإشارة إلى حقيبة الظهر.
- ▶ امدح طفلك فور تطبيقه خطوات الانتقال.
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب مع طفلك بشكل مستمر وقبل تنفيذ النشاطات التي تشمل هذه الخطوات الانتقالية. قم بالإشارة إلى اللغة أو الإشارات المصورة في القصة لتعليم مجمل الخطوات الانتقالية.

الاستجابة

- ▶ قم بإعادة توجيه طفلك بشكل لفظي مستخدماً صور فوتوغرافية أو عنصر ملموس حول الأمور الواجب القيام بها أو محور هذا النشاط. قم بمساعدة طفلك على النجاح إن لزم الأمر وامدحه على الفور.
- ▶ قم بإيماء السلوك المتوقع من طفلك ممارسته.
- ▶ في حال أضحى ممكناً، قم بالإشارة إلى أحد الأصدقاء أو الأصدقاء الذي يمارس عملية الانتقال بنجاح.
- ▶ أطلع طفلك أنه بإمكانك تقديم يد المساعدة (على سبيل المثال، "أعلم أنه يصعب عليك إغلاق سترتك. يمكنني البدء في إغلاقها ومن ثم تقوم أنت بسحبها إلى أعلى"). استخدم التوجيهات اللفظية أو الإيماءات أو تقديم يد العون لمساعدة طفلك على تطبيق هذه الخطوة الانتقالية (على سبيل المثال، أشر إلى نقطة الانتقال، دع طفلك يحمل حقيبة الظهر الخاصة به على أن تساعد في حملها). توقف عن مساعدة طفلك فور نجاحه في تطبيق الخطوات بنفسه.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك اتباع الجدول البصري المصور.
- ▶ علّم طفلك الانتقال مستخدماً صورة أو عنصر ملموس يمثل النشاط التالي.
- ▶ علّم طفلك تقليد أحد أشقائه أو الوالدين.
- ▶ علّم طفلك اختبار بين "النشاطات الانتقالية" أثناء انتظار النشاط التالي.
- ▶ علّم طفلك طلب المساعدة في حال يجهل ما الواجب القيام به.

أولاً	ومن ثم
قم بارتداء لباس النوم	ننتقل لقراءة كتاب معين

يتصرف طفلك بطريقة هزلية أو مزعجة لجذب انتباه الكبار والأصدقاء.

الحد من السلوك

- ▶ اسمح لطفلك اصطحاب غرض معين إلى النشاط التالي.
- ▶ اسمح لطفلك اختيار أحد أشقائه أو والديه لاصطحابه معه إلى النشاط التالي.
- ▶ اسمح لطفلك الانتقال إلى النشاط التالي عبر ممارسة حركات شبيهة بالحيوانات (على سبيل المثال، اقفز مثل الضفدع أو انحف مثل السلحفاة).
- ▶ كن على مقربة من طفلك لمساعدته على الانتقال وامدحه عند النجاح.
- ▶ اسمح لطفلك ممارسة مهمة خاصة في النشاط التالي (على سبيل المثال، الجلوس بجانب صديق أو أحد الوالدين أو المساعدة في ممارسة نشاطه المفضل).
- ▶ قم بغناء أغنية انتقالية لاطلاع طفلك على ما الواجب القيام به (مثل أغنية حول التنظيف أو غسل اليدين أو قم بتأليف أغنيته الخاصة).
- ▶ امدح طفلك لمشاركته في العملية الانتقالية (على سبيل المثال، أنا معجب بطريقة ارتداء معطفك بنفسك!)"

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك اختيار نشاطه المفضل أو الفرد المفضل لمشاركه في النشاط التالي.
- ▶ علم طفلك اختيار فرداً معيناً للمشي معه في النشاط التالي.
- ▶ علم طفلك طلب مساعدتك أو الإمساك بيدك أثناء الانتقال إلى النشاط التالي.

الاستجابة

- ▶ ساعد طفلك أو ذكره بكيفية الانتقال إلى المكان المراد التوجه إليه أو النشاط التالي.
- ▶ قدم لطفلك غرضاً مميزاً لاصطحابه معه إلى النشاط (على سبيل المثال، صورة تظهر المكان المراد، العنصر الواجب استخدامه في النشاط التالي).
- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق وامدح أحد الأشقاء أو الكبار على تطبيقهم عملية الانتقال بنجاح.
- ▶ ذكر طفلك بالسير بشكل صحيح عبر إيماء هذه الخطوة، ثم ذكره بإمكانية الجلوس بجانب أحد أصدقائه أو الوالدين في النشاط التالي.





عدم قدرة الوالدين على اللعب

(الأعمال المنزلية، العمل من المنزل، إجراء مكالمات هاتفية)

يجعل طفلك وجهته والأمور المتوقع منه إنجازها.

الحد من السلوك

- ▶ قم بتحضير صندوق صغير من الألعاب والنشاطات الممتعة واحتفظ به في مكان يسهل الوصول إليه. ففي حال توجب عليك إجراء مكالمات هاتفية أو العمل من المنزل أو القيام بالأعمال المنزلية من دون الحاجة إلى التوقف والمقاطعة، يُمكن لطفلك التوجه إلى هذا الصندوق واللعب بأحدى الألعاب أو النشاطات.
- ▶ أثناء عملك أو إجرائك مكالمات هاتفية، توقف قليلاً وامدح طفلك على الانتظار واللعب بشكل لائق. ذكّر طفلك بأنك ستلعب معه فور الانتهاء.
- ▶ أطلع طفلك بوجوب حاجتك إلى العمل أو التحدث إلى الهاتف بشكل فردي ولفترة وجيزة، وإذا أمكن قم باستخدام جهاز ضبط الوقت. حين يدقّ الجرس، توقف واللعب مع طفلك وامدحه على اللعب بمفرده.
- ▶ قل لطفلك، "يتوجب علي أولاً أن ____ ومن ثم يمكننا لعب ____".
- ▶ في حال تقوم بالأعمال المنزلية، مثل الغسيل أو الطهي أو التنظيف، قم بتقديم مهام صغيرة يمكن لطفلك القيام بها معك. هل يُمكن لطفلك مطابقة الجوارب أثناء طي الغسيل؟ هل يُمكن لطفلك المساعدة في غسل الخضار قبل تقطيعها؟ هل يُمكن لطفلك تجفيف الأسطح بعد مسحها؟
- ▶ استخدم الإشارة البصرية للمساعدة في تطوير حدود العمل في المنزل. اسمح لطفلك بمساعدتك في القيام بإشارات "توقف" و"انطلق" لتعليقها حول منطقة عملك.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك القول أو الإشارة أو استخدام الصور مثل "هلا تلعب معي" ومن ثم قم باللعب معه ولا تنس استخدام جهاز ضبط الوقت.
- ▶ علّم الطفل انتظار جرس جهاز ضبط الوقت قبل أن تتمكن من اللعب معه مرة أخرى.
- ▶ علّم طفلك اللعب في مكان قريب مستخدماً صندوق صغير من الألعاب.
- ▶ علّم طفلك خطوات أو روتين المساعدة في الأعمال المنزلية.
- ▶ علّم طفلك أنه يُقصد بعلامة "توقف" أنك لا زلت تعمل وبعلمة "انطلق" أنه بإمكانه التحدث إليك أو التفاعل معك.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك طفلك غير اللائق.
- ▶ ذكّر طفلك باللعب بهدوء مستخدماً صندوق صغير من الألعاب أو النشاطات الممتعة.
- ▶ قم بعرض جهاز ضبط الوقت لطفلك وأطلعه متى يضحى بإمكانك اللعب معه.
- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك على سبيل المثال، "أعلم كم تشعر بالحزن عند انشغالي في عملي. قم باللعب بمفرك أولاً ومن ثم بإمكاننا اللعب سوياً".
- ▶ اسأل طفلك عما إذا يرغب في مساعدتك في القيام بالأعمال المنزلية.

يرغب طفلك بالتحدث أو إجراء محادثة فيديو عبر الهاتف.

الحد من السلوك

- ▶ أطلع طفلك أن استخدام بعض الأجهزة (مثل الهاتف والجهاز المحمول والحاسوب) هو حصراً للوالدين في غالبية الأحيان. ولكن في حال اتصلت الجدة أو أحد الأقرباء أو الأصدقاء، عندئذٍ، بإمكانه التحدث.
- ▶ في حال أضحي ذلك ممكناً، حدّد الأوقات التي يُمكن خلالها التحدث إلى أحد الجدين أو الأقرباء أو الأصدقاء.
- ▶ استخدم الإشارة البصرية للمساعدة في تطوير حدود العمل في المنزل. اسمح لطفلك بمساعدتك في القيام بإشارات "توقّف" و"انطلق" لتعليقها بالقرب من حاسوبك الخاص أو أي جهاز آخر.
- ▶ قم بتحضير صندوق صغير من الألعاب والنشاطات الممتعة واحتفظ به في مكان يسهل الوصول إليه. ففي حال توجّب عليك إجراء مكالمات هاتفية من دون الحاجة إلى التوقف والمقاطعة، يُمكن لطفلك التوجّه إلى هذا الصندوق واللعب بلحدي الألعاب أو النشاطات أو بإمكانك استكمال المحادثة في مكان يضحى بإمكانك مراقبة طفلك للتأكد من سلامته.
- ▶ قم بتوفير لعبة على شكل هاتفٍ محمول حتى يتسنى لطفلك استخدامه أثناء إجرائك مكالمات هاتفية.
- ▶ ذكّر طفلك أنك ستتحدث مع الفرد أولاً، ومن ثم يمكنه إجراء محادثة فيديو على الجهاز، في حال يرغب بالتحدث.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك القول أو الإشارة أو استخدام الصور بشكلٍ لائق للقول "أرغب بالتحدث على الهاتف من فضلك".
- ▶ قم بزيادة توقعاتك تدريجياً كلما تعلم كيفية استخدام هذه المهارة في طلب التحدث وقل له مثلاً، "في غضون دقيقة، سأسمح لك باستخدام الهاتف".
- ▶ علّم طفلك أنّه يُقصد بعلامة "توقّف" أنك لا زلت تعمل وبعلامة "انطلق" أنه بإمكانه التحدث إليك أو التفاعل معك.

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك: "أراك ترغب بالتحدث". إذا كنت تجري مكالمة هاتفية مع أحد الأقرباء أو الأصدقاء قل له "سأتحدث إلى فلان أولاً ومن ثم بإمكانك التحدث معه". أما إذا كنت تجري مكالمة هاتفية مع شخص غريب، قل له "سأتحدث إلى فلان أولاً ومن ثم بإمكاننا الاتصال بـ ____".
- ▶ ذكر طفلك بالإيماء أو القول "أرغب بالتحدث من فضلك".
- ▶ قدّم لطفلك لعبة على شكل هاتفٍ خليوي للتحدث.

يرفض طفلك انتظار الحصول على غرضٍ معيّن أو ممارسة نشاطٍ معيّن حتى تنتهي.

الحد من السلوك

- ▶ قم بتحضير صندوق صغير من الألعاب والنشاطات الممتعة واحتفظ به في مكان يسهل الوصول إليه. ففي حال توجّب عليك إجراء مكالمة هاتفية أو العمل من المنزل أو القيام بالأعمال المنزلية من دون الحاجة إلى التوقف والمقاطعة، يُمكن لطفلك التوجّه إلى هذا الصندوق واللعب بلحدي الألعاب أو النشاطات.
- ▶ استخدم أسلوب "أولاً ومن ثم" البصري واللفظي – "يجب أن أقوم ببعض المهام أولاً بينما أنت تقوم باللعب بمفردك ومن ثم ننتقل للعب سوياً".
- ▶ أثناء عملك أو إجرائك مكالمة هاتفية، توقف قليلاً وامدح طفلك على الانتظار واللعب بشكلٍ لائق. ذكّر طفلك بأنك ستلعب معه فور الانتهاء.
- ▶ أطلع طفلك بوجوب حاجتك إلى العمل أو التحدث إلى الهاتف بشكلٍ فردي ولفترة وجيزة، وإذا أمكن، قم باستخدام جهاز ضبط الوقت. فحين يدقّ الجرس، توقف والعب مع طفلك وامدحه على اللعب بمفرده.
- ▶ قبل الشروع في عملك أو إجراء مكالمتك الهاتفية، اسأل طفلك عما إذا يرغب في أي شيء معيّن. أطلعه عن حاجتك للعمل أو التحدث على الهاتف، ومن ثم يضحى بإمكانك مساعدته لاحقاً.
- ▶ قم بتحضير سلّة من الوجبات الخفيفة الصحية وزجاجة مياه يسهل لطفلك الوصول إليها أثناء عملك من غير حاجتك إلى تقديم المساعدة.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك الانتظار مستخدماً جهاز ضبط الوقت.
- ▶ علّم طفلك القول أو الإشارة أو استخدام الصور بشكلٍ لائق للقول "أرغب بالتحدث على الهاتف من فضلك".
- ▶ قم بزيادة توقعاتك تدريجياً كلما تعلم كيفية استخدام هذه المهارة في طلب التحدث وقل له مثلاً، "في غضون دقيقة، سأنتقل للعب معك".
- ▶ علّم طفلك اتباع أسلوب "أولاً ومن ثم" البصري واللفظي – "يجب أن أقوم ببعض المهام أولاً بينما أنت تقوم باللعب بمفردك ومن ثم ننتقل للعب سوياً".

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك: "أعلم أنه من الصعب الانتظار. سأنتهي في غضون ____ دقيقة". لا تنسَ استخدام جهاز ضبط الوقت.
- ▶ اطلب من طفلك التحقق من جهاز ضبط الوقت وذكره بكمية الوقت المتبقي.
- ▶ ذكّر طفلك اختيار ما يرغب باللعب به بينما أنت تعمل.
- ▶ ذكّر طفلك بالإيماء أو القول، "هلاً تلعب معي". قم باللعب معه قليلاً ثم أعد ضبط الموقت.

إن طفلك بحاجة إلى مساعدتك.

الحد من السلوك

- ▶ في حال يحتاج طفلك إلى المساعدة في إنجاز خطوة معينة ومن غير الوارد انتظارك حتى تنتهي، توقف وقدم له يد المساعدة. أطلعته عن حاجتك للعمل أو التحدث على الهاتف، ومن ثم يضحى بإمكانك مساعدته لاحقاً.
- ▶ قم بتحضير صندوق صغير من الألعاب والنشاطات الممتعة واحتفظ به في مكان يسهل الوصول إليه. ففي حال توجب عليك إجراء مكالمات هاتفية أو العمل من المنزل أو القيام بالأعمال المنزلية من دون الحاجة إلى التوقف والمقاطعة، يُمكن لطفلك التوجه إلى هذا الصندوق واللعب بإحدى الألعاب أو النشاطات.
- ▶ أثناء عملك أو إجرائك مكالمات هاتفية، توقف قليلاً وامدح طفلك على الانتظار واللعب بشكل لائق. ذكّر طفلك بأنك ستلعب معه فور الانتهاء.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك الإشارة أو القول أو استخدام الصور للطلب "هلاً تساعدني".

الاستجابة

- ▶ وجه طفلك للإشارة أو القول أو استخدام الصور للطلب "هلاً تساعدني". وعندئذ، قم بمساعدته.
- ▶ ذكّر طفلك باللعب وقدم له صندوقاً من الألعاب والنشاطات.

يجعل طفلك الأمور المتوقعة منه إنجازها.

الحد من السلوك

- ▶ قدّم لطفلك توقعات واضحة باستخدام أسلوب "أولاً ومن ثم" اللفظي أو البصري (على سبيل المثال، "يجب أن أقوم ببعض المهام أولاً بينما أنت تقوم باللعب بمفردك ومن ثم ننتقل للعب سوياً").
- ▶ امنح طفلك بعض الخيارات بين النشاطات التي يُمكن له ممارستها بمفرده قبل الشروع في العمل أو القيام بالأعمال المنزلية أو إجراء المكالمات الهاتفية، مثل التلوين واللعب على الحاسوب أو بألعابه المفضلة أو الكتابة على اللوح.
- ▶ قم بتحضير 3 صناديق تحتوي على الألعاب أو النشاطات وادفع طفلك للعب بها على الأرض بالقرب منك. كما بإمكانك استخدام جهاز ضبط الوقت لحث طفلك على التناوب بين النشاطات أو الألعاب.
- ▶ استخدم لوحاً بصرياً يتضمّن الصور - التقط صوراً لألعاب طفلك ونشاطاته المفضلة. قم بعرض الصور واسمح لطفلك باختيار الألعاب التي يرغب باللعب بها.
- ▶ في حال اضطررت للعمل لوقت طويل، قم باستخدام جدول بصري. حدّد بوضوح الوقت الواجب عليك العمل خلاله (أي عندما تكون غير متوفر) والوقت المتبقي حيث تكون متوفر (للعب، المساعدة، الإجابة على أسئلة طفلك).
- ▶ أثناء عملك أو إجرائك مكالمات هاتفية، توقف قليلاً وامدح طفلك على الانتظار واللعب بشكل لائق. ذكّر طفلك بأنك ستلعب معه فور الانتهاء.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علم طفلك اختيار الأمور التي يرغب باللعب بها أثناء انشغالك عنه. وبالتالي، قبل الشروع في عملك أو مكالمتك الهاتفية، تأكد أن يختار طفلك لعبته المفضلة ويبدأ باللعب بها.
- ▶ علم طفلك اتباع أسلوب "أولاً ومن ثم" البصري واللفظي - "يجب أن أقوم ببعض المهام أولاً بينما أنت تقوم باللعب بمفردك ومن ثم ننتقل للعب سوياً".

الاستجابة

- ▶ أعد صياغة الخيارات أو اسمح لطفلك باختيار لعبة جديدة من لوح الخيارات.
- ▶ قم بتوجيه طفلك للعب بأحد الصناديق الثلاثة التي تحتوي على الألعاب.
- ▶ ذكّر طفلك بالجدول البصري واعرض له الوقت الذي ستضحى فيه متوفر مرة أخرى.



تناول الأدوية أو أخذ العلاج

لا يُدرك طفلك سبب وجوب تناوله الدواء.

الحدّ من السلوك

- ▶ أطلع طفلك على الهدف الذي يكمن وراء تناول الدواء، بقولك مثلاً "سيساعدك هذا الدواء على الشعور بالراحة. إذا لم تتناول هذا الدواء، قد ____".
- ▶ أطلع طفلك أنه يجب تناول الدواء أولاً ومن ثم بإمكانه ____ ممارسة نشاطٍ ممتع.
- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب مع طفلك بشكلٍ مستمرٍّ وقبل تناول الدواء أو أخذ العلاج. استخدم الكتاب أثناء تقديم الدواء لطفلك عبر الإشارة إلى الخطوات المُدرجة في الكتاب أثناء تطبيقها.
- ▶ أطلع طفلك أنه لا بد من تناول الدواء أحياناً. قم بتقديم بعض الأمثلة حين وجب عليك تناول الدواء والسبب وراء ذلك.
- ▶ في حال أضحي ذلك ممكناً، قدّم لطفلك بعض الخيارات حول تناول الدواء (على سبيل المثال، نكهة الدواء، وقت تناول الدواء، ما يُمكن احتسائه إلى جانب الدواء، ما يُمكن شربه بعد تناول الدواء، مكان وكيفية تناول الدواء [على سبيل المثال، حقنة، كوب صغير، ملعقة])

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك أن يأخذ الدواء أولاً ومن ثم بإمكانه ممارسة نشاطٍ ممتع.
- ▶ علّم طفلك أن الدواء سيساعده على الشعور بالتحسن.

الاستجابة

- ▶ ذكّر طفلك بالسبب الذي يكمن وراء تناول الدواء. "سيساعدك هذا الدواء على الشعور بالراحة. إذا لم تتناول هذا الدواء، قد ____". (على سبيل المثال، قد تجد صعوبة في التنفس أو تعاني من وجع في المعدة)
- ▶ ذكّر طفلك أنه يجب تناول الدواء أولاً ومن ثم بإمكانه ____ (على سبيل المثال، ممارسة نشاطٍ ممتع).

يرغب طفلك بجذب انتباهك (لعب المطاردة والتصرف بطريقة هزلية وغيره).

الحدّ من السلوك

- ▶ أطلع طفلك أنه يجب تناول الدواء أولاً ومن ثم بإمكانكما سوياً ____ (على سبيل المثال، ممارسة نشاطٍ ممتع سوياً). قل له، "قم بتناول الدواء أولاً ومن ثم بإمكاننا ____". (يمكنك إعادة صياغة هذا التوجيه حتى يقوم بتناول الدواء).
- ▶ قم بالإشارة إلى الخطوات التي ينجح طفلك في إنجازها. وعندئذٍ، قم بمدحه.
- ▶ امدح طفلك باستمرار لتناوله الدواء.
- ▶ قم بصنع "مخطط مخصّص للأدوية" - استخدم مخططاً واعرض قائمة بالأدوية الواجب على طفلك تناولها. اسمح لطفلك بوضع ملصقٍ (أو قم أنت بذلك) على المخطط المخصّص للأدوية في كل مرة يتناول طفلك دواءه.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك أن يتناول الدواء أولاً ومن ثم بإمكانه ____.
- ▶ علّم طفلك استخدام "المخطط المخصّص للأدوية" بحيث يمكنك أو طفلك وضع علامة "تم" أو ملصق على المخطط فور انتهاء المهمة.
- ▶ قدّم قدراً من الاهتمام لطفلك أثناء تناوله الدواء واستخدم المخطط المخصّص للأدوية لوضع علامة "تم" فور انتهائه من تناوله.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك التحدي الذي يمارسه طفلك وتجذب الاستجابة له وامدح طفلك لممارسته سلوكٍ لائق.
- ▶ ذكّر طفلك أنه يجب تناول الدواء أولاً ومن ثم يُمكنك أن ____.
- ▶ أشر إلى "المخطط المخصّص للأدوية" وذكّره بوجوب تناوله الدواء. قم بوضع علامة "تم" أو ملصق على المخطط.

لا يحب طفلك مذاق الدواء.

الحد من السلوك

- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب مع طفلك بشكلٍ مستمرٍ وقبل تناول الدواء أو أخذ العلاج. استخدم الكتاب أثناء تقديم الدواء لطفلك عبر الإشارة إلى الخطوات المُدرجة في الكتاب أثناء تطبيقها.
- ▶ في حال أضحي ذلك ممكناً، قدّم لطفلك بعض الخيارات حول تناول الدواء (على سبيل المثال، نكهة الدواء، وقت تناول الدواء، ما يُمكن احتساؤه إلى جانب الدواء، ما يُمكن شربه بعد تناول الدواء، مكان وكيفية تناول الدواء [على سبيل المثال، حقنة، كوب صغير، ملعقة])
- ▶ قدّم الدواء لطفلك الدواء إلى جانب طعام ذات مذاقٍ لذيذ، مثلاً العصير الحلو أو وجبة خفيفة لذيذة.
- ▶ ذكّر طفلك أنه بإمكانه وضع علامة "تم" على المخطط المخصص للأدوية فور انتهائه من تناول الدواء.
- ▶ أطلع طفلك أنه لا بد من تناول الدواء أحياناً. قم بتقديم بعض الأمثلة حين وجب عليك تناول الدواء والسبب وراء ذلك.
- ▶ أطلع طفلك أنه يجب تناول الدواء أولاً ومن ثم بإمكانه ____ (ممارسة نشاطٍ ممتع).
- ▶ اجعل من تناول الدواء نشاطاً ممتعاً – في حال توجّب على طفلك تناول أكثر من دواءٍ واحد، دع طفلك يفكر في الدواء الذي يرغب في تناوله أولاً ومن ثم حاول تخمين هذا الدواء.
- ▶ حول تناول الدواء إلى سباق – قم باللعب مع طفلك وادفعه لتناول الدواء قبل الانتهاء من القيام بـ ٣٠ قفزة أو تمارين الضغط أو نقل جميع الأطباق إلى المغسلة (اجعل الأمر أكثر متعةً عبر السماح لهم باختيار ما ستفعله!).
- ▶ في حال كنت، بصفتك شخصاً بالغاً، تتناول الدواء أيضاً، فتناوله في نفس الوقت مع طفلك وقم بالتسابق معه على من سيتمكن من الانتهاء أولاً.
- ▶ قم بصنع "مخطط مخصص للأدوية أو العلاج" - استخدم مخططاً واعرض قائمة بالأدوية الواجب على طفلك تناولها بالإضافة إلى معدل الجرعات أو استخدام جهاز الاستنشاق. اسمح لطفلك بوضع ملصقٍ على المخطط في كل يومٍ أو وقتٍ يتناول طفلك دواءه. ودع طفلك يمارس نشاطاً مميزاً عندما يحصد عدداً معيناً من الملصقات.

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك "أعلم أنك لا تحب تناول الدواء ولكن لا بد من تناوله (على سبيل المثال، لكي تشعر بالتحسن، للاستنشاق بطريقةٍ أسهل أو كي لا تعاني من وجع في المعدة).
- ▶ ذكّر طفلك أنه يجب تناول الدواء أولاً ومن ثم بإمكانه ____ (على سبيل المثال، ممارسة نشاطٍ ممتع).
- ▶ ذكّر طفلك بإمكانية وضع ملصقاً على المخطط المخصص للأدوية فور تناوله الدواء وأنه لا زال بحاجة إلى X ملصقات حتى يتسنى له ____.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك استخدام المخطط المخصص للأدوية إلى جانب الملصقات عند تناوله لدواء. احتفل بخطوة تناول طفلك الدواء عبر وضع ملصقٍ على المخطط (قد يكفي بعض الأطفال بمجرد جمع الملصقات في حين يستلزم البعض آخر الحصول على مكافأة بغية تحفيزهم على جمع عددٍ معيّن من الملصقات).
- ▶ علّم طفلك أن يتناول الدواء أولاً ومن ثم بإمكانه ممارسة نشاطٍ ممتع.
- ▶ علم طفلك كيفية تناول الدواء بسرعةٍ وسهولة.

يرغب طفلك بممارسة نشاطٍ آخر غير تناول الدواء (على سبيل المثال، اللعب، الركض أو المطاردة).

الحد من السلوك

- ▶ أطلع طفلك أنه يجب تناول الدواء أولاً ومن ثم بإمكانه ____ (ممارسة نشاطٍ ممتع).
- ▶ حدّد موعداً لتناول الدواء في وقتٍ معيّن من اليوم واحرص على ممارسة نشاطٍ ممتع فور تناوله الدواء.
- ▶ امنح طفلك خيار ممارسة نشاطٍ ممتع فور تناوله الدواء (على سبيل المثال، "تناول الدواء أولاً، ومن ثم بإمكانك أن ____ أو ____").

الاستجابة

- ▶ ذكّر طفلك أنه يجب تناول الدواء أولاً، ومن ثم بإمكانه ____ (على سبيل المثال، ممارسة نشاطٍ ممتع).

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك أن يتناول الدواء أولاً، ومن ثم بإمكانه ممارسة نشاطٍ ممتع.



زيارة الطبيب

طفلك خائف ويرغب بالمغادرة.

الحدّ من السلوك

- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب مع طفلك بشكلٍ مستمرٍ وقبل زيارة الطبيب. أحضر الكتاب معك وأشر إلى الخطوات المُدرجة في الكتاب حول هذا الموضوع أثناء زيارة طفلك للطبيب.
- ▶ قم باللعب مع طفلك عبر تمثيل زيارة الطبيب (قبل الذهاب!) تظاهر وكأنك الطبيب وهو المريض. مارسا هذه اللعبة سوياً أو استخدم دمية على شكل طفلٍ أو حيوان محشو أو أي لعبة يحبها طفلك لتلعب دور المريض!
- ▶ قم بطرح عباراتٍ وجدانية تظهر المشاعر التي قد يواجهها طفلك أثناء زيارته للطبيب (على سبيل المثال، سعيد، حزين، خائف، مُتحمّس). قم بإيحاء هذه المشاعر من خلال تعبيرات وجهك واستخدام الصور والإشارة إلى الصور في الكتب أو القصص في سبيل إظهار هذه الأحاسيس. علّم لطفلك كيفية التعبير عن مشاعره أثناء زيارة الطبيب (على سبيل المثال، قل هذه المشاعر أو أشر إلى الصورة واستخدم الإشارات).
- ▶ تحدّث مع طفلك عما يخيفك وأخبره أنك تأخذ نفساً عميقاً لكي تواجه الأمور التي تخيفك.
- ▶ اسمح لطفلك باختيار غرضه المفضل واصطحبه معه لزيارة الطبيب، مثل حيوان محشو ناعم أو لعبته الصغيرة المفضلة أو الكوب الخاص بالأطفال أو بطانية معينة.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك كيف يمكنه إبلاغك مشاعره (أي وسيلة تُعتبر الأفضل بالنسبة إليه).
- ▶ علّم طفلك أخذ أنفاساً عميقة وبطيئة.
- ▶ أحضر الكتاب أثناء زيارة الطبيب واستخدمه كأداة تعليمية. علّم طفلك اتباع الخطوات الواردة في كتاب "زيارة الطبيب" واستخدمه كأداة لإدراك ما يحدث، فضلاً عن الخطوات التالية ووقت انتهاء مدة الزيارة أثناء تواجدك في عيادة الطبيب.
- ▶ أخبر طفلك ما يحدث حالياً وأنه قد حان وقت انتهاء الزيارة. قم بالتعليق على كيفية تطبيق مجمل الخطوات وذكر طفلك بما قد يحدث في وقتٍ لاحق.

الاستجابة

- ▶ تحقق من صحة مشاعر طفلك بقولك، "يبدو وكأنك خائف. سأبقى إلى جانبك طيلة فترة الزيارة".
- ▶ أعد قراءة القصة التي تتمحور حول زيارة الطبيب.
- ▶ قل لطفلك، "كيف تشعر؟" كما بإمكانك أن تسأله، "هل أنت خائف؟ قل أنا خائف أو أشر إلى الخوف (في حال أضحت الصور متوفرة)".
- ▶ ذكّر طفلك بأخذ أنفاساً عميقة وبطيئة وأطلعه على كيفية القيام بذلك.
- ▶ اسأل طفلك عما إذا يرغب بإمسك حيوان محشو أو لعبة صغيرة أو كوب خاص بالأطفال أو بطانية معينة.

يطمح طفلك للحصول على قسطٍ من الراحة ويرغب بأن يتمّ حملهُ.

الحدّ من السلوك

- ▶ ادفع طفلك أن يطلب (بأي وسيلة تُعتبر الأفضل بالنسبة إليه) أن يتمّ حملهُ.
- ▶ في حال لا يضحى حمل طفلك بين الخيارات المرجوة أو في حال تحاول تدريبه على المشي باستمرار في معظم المواقف، فامنح طفلك اختيار الإمساك بإصبعك أو يدك أو حزام محفظتك أو حلقة الحزام.
- ▶ أطلع طفلك أنه لا بد من التصرف مثل الأطفال الكبار ودخول عيادة الطبيب أولاً ومن ثم بإمكانه الجلوس في حضنك.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك أن يطلب أن يتمّ حملهُ، إن أمكن، مستخدماً أي وسيلة تواصل تُعتبر الأفضل بالنسبة إليه.
- ▶ علّم طفلك اختيار الإمساك بإصبعك أو يدك أو حزام محفظتك أو حلقة الحزام.
- ▶ علّم طفلك المشي أولاً ومن ثم الجلوس في حضنك. يُعتبر استخدام أسلوب "أولاً ومن ثم" مفيداً في تعليم هذا المفهوم.

الاستجابة

- ▶ ذكّر طفلك بإبلاغك طلبه أولاً (سواءً بالقول أو مستخدماً صورة أو إشارة معينة) ومن ثم بإمكانك حملهُ.
- ▶ امنح طفلك خيار الإمساك بإصبعك أو يدك أو حزام محفظتك أو حلقة الحزام.
- ▶ ذكّر طفلك بالمشي أولاً ومن ثم بإمكانه الجلوس في حضنك.

يرغب طفلك في جذب انتباهك أو انتباه أي شخصٍ بالغٍ.

الحدّ من السلوك

- ▶ أطلع طفلك مسبقاً أن فور دخول الطبيب إلى الغرفة سيتوجب عليك التحدث إلى الطبيب أولاً ومن ثم بإمكانك اللعب معه والتحدث إليه.
- ▶ امدح طفلك بشكلٍ متكرر لتطبيقه تعليمات الطبيب أو لانتظاره بهدوء.
- ▶ قم بإحضار بعض الألعاب أو الكتب التي بإمكانك استخدامها للعب مع طفلك أثناء الانتظار (ألعاب يحبها أو أخرى غير مألوفة ممّا سيثير اهتمامه أكثر). ادفع طفلك للعب أو إلقاء نظرة على الكتاب أثناء تحدّثك إلى الطبيب.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك الأمور المتوقع حدوثها مستخدماً أسلوب "أولاً ومن ثم" البصري بحيث تُظهر التحدث إلى الطبيب أولاً ومن ثم اللعب معه.
- ▶ علّم طفلك كيفية قراءة كتابٍ معين أو اللعب بالألعاب التي أحضرتها للتأكد من تشتيت انتباهه ريثما تتحدّث إلى الطبيب.
- ▶ علّم طفلك أن يسألك، "هَلّا تلعب معي" عبر القول أو الإشارة إلى صورة معينة أو باستخدام أي وسيلة أخرى للتواصل.

الاستجابة

- ▶ تجاهل سلوك التحدي الذي يمارسه طفلك وتجنّب الاستجابة له وامدح طفلك لممارسته سلوك لائق.
- ▶ ذكّر طفلك أنه يجب التحدث إلى الطبيب أولاً ومن ثم بإمكانك اللعب معه.
- ▶ أعد توجيه طفلك (عبر تقديم أقل درجات الاهتمام) للعب بلعبة أو لقراءة كتابٍ.

يرغب طفلك بالمغادرة أو العودة إلى المنزل.

الحد من السلوك

- ▶ استخدم كتاباً! ابحث عن كتاب للأطفال حول هذا الموضوع أو اصنع كتابك الخاص باستخدام الصور. اقرأ الكتاب مع طفلك بشكلٍ مستمرٍ وقبل زيارة الطبيب. أحضر الكتاب معك وأشر إلى الخطوات المُدرجة في الكتاب حول هذا الموضوع أثناء زيارة طفلك للطبيب.
- ▶ أطلع طفلك على الخطوات الواجب اتّباعها أثناء زيارة الطبيب (على سبيل المثال، تسجيل الدخول، الجلوس والانتظار أو اللعب، الوقوف على الميزان، الانتقال إلى غرفة الطبيب، قياس ضغط الدم، معانقة ذراعك برفق، انتظار الطبيب، فحص سريري، الانتقال للدفع وركوب السيارة).
- ▶ أطلع طفلك على مقدار الوقت المتبقي قبل مغادرته عيادة الطبيب (على سبيل المثال، "على الطبيب أن يفحصك أولاً ومن ثم ندفع ونغادر.")
- ▶ شجّع طفلك وامدح جميع استجاباته للفحص السريري أثناء زيارة الطبيب.
- ▶ أحضر العديد من الألعاب الصغيرة المفضلة عند طفلك للعب بها وحده على اختيار بين الأغراض التي قد تُحفّزه على البقاء.
- ▶ أشر إليه بقولك سنذهب لزيارة الطبيب أولاً ومن ثم ننتقل إلى ____ (ممارسة نشاطٍ ممتع).

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك الالتزام بالخطوات الواجب اتّباعها أثناء زيارة الطبيب. وقد يضحى الكتاب الذي قُمت بإنشائه مفيداً. كذلك، يمكنك إحضار الجدول البصري ليتمكّن طفلك من استخدامه ووضع الصور في الجدول تحت قسم "انتهينا" أثناء إنجازه زيارة الطبيب.
- ▶ علّم طفلك اختيار الأمور التي يرغب باللعب بها أثناء الانتظار (سواء بالقول أو الإشارة أو التأشير أو اللمس).

الاستجابة

- ▶ ذكّر طفلك بالخطوات الواجب اتّباعها أثناء زيارة الطبيب.
- ▶ ذكّر طفلك بالمدة التي ستستغرقها زيارة الطبيب قبل المغادرة.
- ▶ امنح طفلك مجموعة من الأغراض للعب بها.



قد يخضع طفلك لفحص منتظم من قبل طبيب معيّن أو مجموعة أطباء (على سبيل المثال، قد يضطر للذهاب بشكل متكرر إلى مستشفى الأطفال) أو مُقدّم رعاية آخر ذات الصلة (على سبيل المثال، لأخذ علاج معيّن). لذا، قد يرغب طفلك المغادرة أو العودة إلى المنزل.

ملاحظة: تُقدّم هذه التوصيات بشكل خاص للزيارات التي يتم إجراؤها بانتظام ويمكن استخدامها إلى جانب توصيات "قد يرغب طفلك المغادرة أو العودة إلى المنزل" المذكورة سابقاً.

الحدّ من السلوك

- ▶ قم بصنع جدولاً بصرياً خاصاً بطفلك بغية تحديد الخطوات الواجب اتّباعها أثناء زيارة الطبيب أو مُقدّم الرعاية. يمكنك تضمين صور حقيقية للطبيب أو مُقدّم الرعاية أو لعبادة كليهما فضلاً عن الألعاب أو النشاطات التي يحب طفلك ممارستها أثناء تواجده في العيادة. حاول اتّباع الروتين ذاته في كلّ زيارة حتى يضحى طفلك على دراية بالأحداث المتوقع حدوثها كي تصبح الخطوات روتينية قدر الإمكان.
- ▶ حاول، إن أمكن، القيام بنشاط معيّن أو مميّز بعد كلّ زيارة بحيث يضحى إجراءً روتينياً (على سبيل المثال، الذهاب إلى الكافتيريا والسماح لطفلك اختيار وجبة خفيفة من الطعام، أو السماح لطفلك اختيار الأغاني على الراديو في طريق العودة إلى المنزل بعد الزيارة، أو مشاهدة برنامجاً معيّن فور الوصول إلى المنزل بعد الزيارة، أو قضاء وقتاً ممتعاً باللّعب في الأمور التي يختارها طفلك فور العودة إلى المنزل).
- ▶ قدّم لطفلك أكبر عدد ممكن من الخيارات أثناء موعد الزيارة وبعد اتّباع الروتين المعتاد.
- ▶ قم بإنشاء عادات بسيطة تقوم باتّباعها بشكلٍ دائم لجعل موعد زيارة الطبيب نشاطاً ممتعاً على سبيل المثال:
 - اسمح لطفلك بالضغط على زرّ المصعد.
 - ألقي التحية على الموظف عند مكتب الاستقبال عند انتهاء الزيارة.
 - أكثر الدغدغة بعد أخذ ضغط الدم.
 - أنهى العلاج بغناء الجميع أغنية طفلك المفضلة.
 - انفخ قفازاً طبياً في العيادة وتظاهر بأنه بالون.
 - إذا أمكن، أحضر جهاز ضبط الوقت للقيام بالعدّ التنزلي حتى نهاية الزيارة أو الجلسة كي يتمكن طفلك من مراقبته ومعرفة وقت انتهاء الزيارة.

تعليم مهارات جديدة

- ▶ علّم طفلك كيفية استخدام الجدول البصري عبر وضع الخطوات "التي تم تحقيقها بنجاح" في مكانها أو الصندوق الخاص بها.
- ▶ علّم طفلك إدراك الأمور الواجب القيام بها في كلّ خطوة من الروتين وتوقع حدوث الخطوة الجديدة القادمة فضلاً عن الخطوات التالية ووقت انتهاء الروتين.
- ▶ علّم طفلك أنك تقدّم المزيد من الاهتمام والدعم عندما يمارس سلوكيات لائقة بدلاً من اعتماد سلوك التحدي عبر مدح هذه السلوكيات.
- ▶ علّم طفلك كيفية تحمل التغييرات في الروتين أو الجدول البصري (إذ لا تسير الأمور دائماً كما هو مخطط لها) عبر أخذ نفس عميق أو استخدام مهارة حل المشاكل أو اتّباع خطوات تآكل السلحفاة.

الاستجابة

- ▶ أعد توجيه انتباه طفلك إلى الجدول البصري وذكره أنه ما زال عليه المرور بـ X مراحل إضافية قبل المغادرة.
- ▶ ذكّر طفلك بقولك، سنراجع الطبيب أو المعالج أولاً ومن ثم بإمكانك ____.
- ▶ ذكّر طفلك بالوقت المتبقي (استخدم جهاز ضبط الوقت إن أمكن) قبل المغادرة والعودة إلى المنزل أو ممارسة نشاطٍ ممتع.