

أنشطة فرط الحركة وتشتت الانتباه
لدى الأطفال

إرشادات للوالدين:

1. لا بد أن يقتنع الوالدان أن طفلهم الذي يعاني من هذا الاضطراب يقوم بالاندفاع وفرط الحركة عن غير قصد منه، ولذلك فإن العقاب البدني والنقد اللاذع من قبيل والديه لا يفيد معه.
2. إن الطفل الذي يعاني من هذا الاضطراب لديه طاقة كبيرة، ويجب على الوالدين مساعدته على التنفيس عنها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية والجري لمسافات طويلة، أو تجهيز حجرة بالمنزل لكي يلعب فيها الطفل على أن يكون في وقت محدد وليس طوال اليوم.
3. يجب عدم تشجيع هذا الطفل على كثرة النشاط الحركي في الوقت غير المخصص لذلك، كما يجب منع أشقاؤه من اللعب معه لعبة تحتاج إلى حركة بدنية كثيرة مثل المطاردة لأن ذلك سوف يعزز لديه النشاط الحركي المفرط.
4. يجيب على الوالدين أن يجعلوا الجو العام للمنزل يسوده النظام ويدربوا الطفل على ذلك، تخصيص وقت للعب ووقت لتناول الطعام ووقت للواجبات المدرسية ووقت للنوم على أن تكون مواعيدها ثابتة دائماً بقدر الإمكان.
5. يجب على الوالدين إبعاد هذا الطفل عن التجمعات التي لا يستطيعون فيها التحكم في سلوك طفلهم، وذلك مثل الحفلات والأفراح حيث أن هذه التجمعات سوف تجعل الطفل ينطلق مع أقرانه ويقوم بنشاط حركي كبير مما يؤدي إلى استثارة فرط الحركة الكامن لديه ورفع مستواه.
6. يجب على الوالدين تنمية الانتباه والذاكرة لدى هذا الطفل من خلال تشجيعه على ممارسة بعض اللعب والأنشطة التي تحتاج إلى تركيز ولا تحتاج إلى نشاط حركي كبير مثل مطابقة الصور أو تلوينها أو بناء الأشياء من المكعبات، كما يكن للوالدين تنمية قدرة الطفل على الإنصات من خلال سرد القصص المثيرة والمشوقة عليه، حيث أنها تجذب انتباه الطفل وتجعله ينصت لكي يستمع إلى تفاصيلها.
7. يجب أن يقوم الوالدان بتوجيه الطفل لتعديل سلوكه عن طريق تقديم النمذجة لسلوك الوالدين وسلوك أقران الطفل وأشقائه.

تدريبات عملية لتنمية وتركيز الانتباه

أولاً: تدريبات الثبات الحركي:

1- تدريب متابعة عقرب الثواني:

عبارة عن ساعة يد أو ساعة حائط بها عقرب ثواني واضح، ويطلب من المتدرب تركيز النظر على عقرب الثواني في ساعة اليد أو ساعة الحائط لمدة دقيقة (أي النظر إلى عقرب الثواني منذ أن يكون عند الرقم 3 وحتى يعود مرة أخرى إلى رقم 3) وذلك في اليوم الأول، وكل يوم يزيد دقيقة أخرى وهكذا، ويدعم الطفل بدعم معنوي (التشجيع بالكلمة الطيبة والابتسامة والقبلة والاحتضان) وكذلك يعطي مدعم مادي (كأن يعطي قرش مقابل كل دقيقة يتابع فيها عقرب الثواني) ويستمر التدريب مدة 10 أيام حتى يصل الابن إلى عشر دقائق من التركيز على عقرب الثواني ويسجل في جدول تسجيل زمن التركيز على عقرب الثواني.

الأيام	الوقت المطلوب	المدعم المادي
	دقيقة	
	دقيقتان	
	ثلاث دقائق	
	أربع دقائق	
	خمس دقائق	

2- تدريب السير بكوب الماء:

عبارة عن كوب مملوء بالماء حتى قبل نهايته بسنتيمتر واحد فقط (يفضل كوب بلاستيك لمنع الكسر) ويطلب من الطفل حمل كوب الماء والسير به مسافة خمسة أمتار (ذهاباً وإياباً) ويستمر ذلك التدريب عشر مرات يومياً، حتى يقوم الطفل بالمحاولات العشر دون وقوع نقطة ماء من الكوب.

3- تدريب العداد اليدوي (السبحة)

عبارة عن آلة عداد يدوي تسمى السبحة وفيه يطلب المدرب من المتدرب قول الأذكار التالية بهدوء جالس بثبات في مكان محدد: سبحان الله (33) مرة والحمد لله (33) مرة والله أكبر (33) مرة ثم قول لا إله إلا الله (100) مرة ثم استغفر الله العظيم (100) مرة وذلك خمس مرات يومياً يفضل بعد كل صلاة من الصلوات المفروضة.

4- تدريب الوقوف على قدم واحدة:

وهذا التدريب يقوم على المدرب والمتدرب فقط وفيه يطلب المدرب من الطفل الوقوف على قدم واحدة دون الاستناد على أي شيء ويقوم المدرب بالعد (4، 3، 2، 1... الخ) ويقف العد عند استناد الطفل بقدمه على شيء، وذلك خلال خمس محاولات يومياً لمدة أسبوع، ويسجل المدرب آخر رقم (ويمكن حساب الزمن باستخدام ساعة إيقاف) ولكن العد من قبل الوالدين يحدث تفاعلاً أكثر مع الطفل، ويتم تسجيل عدد المحاولات والعدد ومتوسط زمن العد في اليوم والأسبوع وذلك في قائمة تسجيل زمن المحاولات.

5- تدريب تلوين الدوائر المتداخلة:

يتكون هذا التدريب من كراستين لتلوين الدوائر إحداها صغيرة والأخرى كبيرة ويتكون كل منهما من (28) صفحة وبكل منهما بها مجموعة من الدوائر داخل بعضهما وتكون الكراسة الصغيرة للأطفال من سن 3:6 سنوات. وتكون الكراسة الكبيرة للأطفال من سن 7:12 سنوات. طريقة التدريب:

يطلب من المتدرب تلوين الدوائر الموجودة في كراسة تلوين الدوائر كالآتي:

- في الصفحة الأولى: تلوّن الدائرة باللون الأحمر.
- في الصفحة الثانية: تلوّن الدائرة الخارجية باللون الأحمر والدائرة الداخلية باللون الأخضر.
- في الصفحة الثالثة: تلوّن الدائرة الخارجية باللون الأحمر والدائرة الوسطى باللون الأخضر والدائرة الداخلية باللون الأزرق.
- في الصفحة الرابعة: تلوّن الدائرة الخارجية باللون الأحمر وما بعدها باللون الأزرق وما بعدها باللون البني.
- في الصفحة الخامسة: تلوّن الدائرة الخارجية باللون الأحمر وما بعدها باللون الأخضر وما بعدها باللون الأصفر وما بعدها باللون البني.
- في الصفحة السادسة: تلوّن الدائرة الخارجية باللون الأحمر وما بعدها باللون الأخضر وما بعدها باللون الأزرق وما بعدها باللون البني وما بعدها باللون الأصفر وما بعدها باللون الأسود.
- في الصفحة السابعة: تلوّن الدائرة الخارجية باللون الأحمر وما بعدها باللون الأخضر وما بعدها باللون الأزرق وما بعدها باللون البني وما بعدها باللون الأصفر وما بعدها باللون الأسود وما بعدها بدون تلوين.

6- تدريب توصيل النقط لتكوين الشكل:

7- عبارة عن (7) لوحات بلاستيك مرسوم عليها أشكال بالنقط وأقلام فلوماستر حتى يسهل مسح الشكل وعمله من جديد وفيه يطلب المدرب من الطفل توصيل النقط ببعضها باستخدام القلم الفلوماستر لتكوين الشكل المرسوم ثم القيام بتلوينه، ويقوم المتدرب بعمل شكل واحد من الأشكال السبعة كل يوم وبنهاية الأسبوع يكن أنهى الأشكال السبعة ثم يقوم بمسح الألوان ويكرر نفس التدريب خلال الأسابيع الثلاثة التالية.

8- تدريب حمل الأشياء على الرأس والسير بها:

يتكون هذا التدريب من المدرب والطفل ومجموعة من الأشياء الموجودة في المنزل مثل كرة من ورق أو بلاستيك أو طبق أو علبة مناديل أو كتاب... الخ ويطلب من الطفل وضع شيء ما على رأسه والسير به مسافة ثلاثة أمتار والدوران للخلف ثلاثة أمتار أخرى دون أن تقع، ويستمر التدريب عشر محاولات يومياً لمدة أسبوع ويسجل المتدرب عدد المحاولات الصحيحة وهي لا يقع الشيء المحمول على الرأس ويستمر ذلك التدريب مدة أربع أسابيع متتالية ثم تقارب بين المحاولات الصحيحة في الأسبوع الأول والرابع لمعرفة مدى التقدم في الثبات الحركي والتركيز عند الطفل.

9- تدريب غرس الأعواد الخشبية في الصلصال:

عبارة عن صلصال (يمكن استبداله بطبق رمل مبلل) ومجموعة من أعواد الكبريت ومجموعة من الصور والأشكال المجسمة وهي (دائرة – مثلث – مربع – مستطيل – قلب – وردة – شجرة) يقوم المدرب بفرد الصلصات على ورقة بيضاء ثم يلصق صورة الشكل على الصلصال وذلك كالتالي:

في اليوم الأول: الدائرة، في اليوم الثاني: المثلث، اليوم الثالث: المربع، في اليوم الرابع: المستطيل، في اليوم الخامس: القلب في اليوم السادس: الوردة، في اليوم السابع: الشجرة، استمرار التدريب لأربع أسابيع متتالية.

10- تدريب نقل الأشكال الممغنطة:

عبارة عن مسمار طوله (10) سم صلب وخمسة أشكال من مغناطيس الثلاجة يطلب المتدرب نقل الخمسة أشكال الممغنطة من مكان إلى آخر وذلك خمس مرات يومياً.

11- تدريب نقل الخرز بالمعلقة:

عبارة عن طبقين أحدهما فارغ والآخر مملوء بالماء وبه (100) خرزة وكذلك معلقة مفرطحة، يطلب المدرب من الطفل نقل (100) خرزة من الطبق المملوء بالماء إلى الطبق الفارغ على بعد 5 متر وذلك دون وقوع الخرز على الأرض، ويفضل أن يسير الطفل في خط مستقيم عرضه 30 سم ويتم ذلك ثلاث مرات يومياً لمدة أربع أسابيع.

12- تدريب وضع النقط داخل الدوائر:

عبارة عن لوحة بلاستيك مرسوم عليها دوائر عديدة وقلم فلوماستر وذلك حتى يسهل مسح اللوحة والتدريب عليها مرة أخرى، ويطلب من الطفل الإمساك بالقلم الفلوماستر ووضع نقطة داخل كل دائرة بدون لمس حواف الدائرة وذلك مرة يومياً لمدة أربع أسابيع متتالية ويمكن حساب الزمن في كل المحاولات ومعرفة الفرق بين زمن اليوم الأول من الأسبوع الأول واليوم الأخير من الأسبوع الرابع للتعرف على مدى تقدم الانتباه والتركيز البصري لدى الطفل.

13- تدريب الختم بالختامة في الدوائر:

عبارة عن خمس ختامات دائرية الشكل تعطي كل واحدة رسم مختلف عن الأخرى وورقة مقسمة إلى 30 دائرة (5 دوائر عرضية) وحجم الدوائر نفس حجم الختامة. يطلب من الطفل الختم بالختامة داخل الدوائر الموجودة في الورقة دون الخروج عن الدائرة، على أن يختم كل دائرة في الصف بختامة مختلفة عن الأخرى، وبالتالي تكون دوائر كل عمود متشابهة تماماً، ويتم ذلك التدريب مرة يومياً لمدة أربع أسابيع متتالية.

14- تكوين أشكال بالصلصال:

عبارة عن صلصال متعدد الألوان، ويطلب من الطفل عمل أشكال من خلال الصلصال مثل كتابة مجموعة الأرقام والأرقام (مثل الأرقام والحروف بالشمع) وكذلك رسم الحيوانات وفاطمة وأشكال مختلفة، ويمكن أن تترك الطفل يفكر في عمل أشكال مختلفة بالصلصال.

15- تدريب تلوين الدوائر المنفصلة:

عبارة عن لوحة بلاستيكية بها (12) دائرة صغيرة وعلبة ألوان فلوماستر (12) لون يطلب من الطفل تلوين الدوائر الـ (12) بدون الخروج عن حيز الدوائر وكل دائرة تلوّن بلون مختلف باستخدام ألوان فلوماستر وذلك كي يسهل مسحها والتدريب أكثر من مرة ويستمر التدريب يومياً لمدة أربع أسابيع.

16- تدريب نقل الفوم بالابرة:

1- 100 قطعة صغيرة من الفوم 2- دبوس ابرة 3- أداة لحساب الزمن (ساعة إيقاف) ويطلب من الطفل نقل (100) قطعة صغيرة من الفوم أو الاسفنج أو الصلصال في حجم حبات البازلاء وذلك بإبرة (أو دبوس ابرة أو خلة اسنان) وذلك من طبق إلى طبق آخر، على أن يتم تسجيل زمن المحاولات في قائمة تسجيل المحاولات، ويتم ذلك من خلال خمس محاولات كل يوم لمدة أسبوع، ويتم حساب متوسط زمن المحاولات في اليوم وكذلك حساب متوسط زمن المحاولات في الأسبوع، ويستمر التدريب لمدة أربع أسابيع متتالية، وبعد انتهاء الأسابيع الأربعة يتم مقارنة متوسط محاولات الأسبوع الأول لمتوسط زمن المحاولات الأسبوع الرابع وذلك للتعرف على مدى التحسن في الثبات الحركي عند الطفل وبالطبع كلما قل الزمن زاد الانتباه والتركيز.

17- تدريب وضع الخرز في أنبوب شفافة:

عبارة عن مجموعة من الخرز الملون وأنبوبة بلاستيك شفافة، ويطلب المدرب من الطفل وضع الخرز في الأنبوبة الشفافة وذلك في ثلاث مستويات هي:

1. وضع 100 خرزة حمراء في الأنبوبة الشفافة.
2. وضع 50 خرزة حمراء و 50 خرزة خضراء، نبدأ بخرزة حمراء ثم خرزة خضراء وهكذا بالتبادل.
3. وضع 33 خرزة حمراء ثم 33 خرزة خضراء ثم 33 خرزة صفراء.

18- تدريب وضع الخرز في كرتونة البيض:

مكونات التدريب:

1. 150 خرزة (30 خرزة حمراء + 30 خرزة خضراء + 30 خرزة زرقاء + 30 خرزة صفراء + 30 خرزة سوداء).
2. طبق فوق أو بلاستيك.
3. أداة لحساب الوقت.

يطلب من الطفل نقل الخرز من الطبق إلى طبق البيض على أن يكون كل فراغ في طبق البيض من الفراغات الثلاثين به خمس خرزات مختلفة اللون (حمراء - صفراء - خضراء - زرقاء - سوداء) خلال خمس دقائق ويتم تسجيل عدد الخرز الذي تم نقله خلال الخمس دقائق في قائمة تسجيل المحاولات ويتم ذلك خلال خمس محاولات كل يوم لمدة أسبوع ويتم حساب متوسط عدد الخرز المنقول في الأسبوع ويستمر التدريب لمدة أربع أسابيع متتالية وبعد انتهاء الأسابيع الأربعة يتم مقارنة متوسط عدد الخرز المنقول في الأسبوع الأول بمتوسط عدد الخرز المنقول في الأسبوع الرابع وذلك للتعرف على مدى التحسن في الانتباه والتركيز.

ثانياً: تدريبات الانتباه والتركيز السمعي

1- تدريب الأوامر المركبة:

يتكون من المدرب والطفل وأداة للنقر يطلب من الطفل أن ينفذ مجموعة أوامر تبدأ بأوامر بسيطة وتزداد صعوبتها بالتدرج وذلك كالتالي:

- أعطني القلم الأحمر.
- أعطني القلم الأحمر والأخضر.
- أعطني القلم الأزرق والأسود والرصاص.
- أعطني القلم الأحمر من مقلمة أحمد.
- أعطني تليفون ماما الموجود على الكمبيوتر في حجرة شيماء.
- أعطني قميصك الأبيض الموجود في الرف الأول ومعه البنطلون الأزرق الموجود في الرف الثاني من الدولاب، وبالطبع يتم تغيير الأوامر يومياً ويستمر هذا التدريب خمس مرات يومياً لمدة أربع أسابيع متتالية.

2- تدريب التصفيق عند سماع حرف معين:

مكونات التدريب: ورقة مكتوب عليها موضوع عن فضل الأم أو أي قطعة أخرى يتم قراءتها للطفل أو أي نشيط على أن يقوم المدرب بمعرفة عدد وجود الحرف في الصفحة.

طريقة التدريب: يقوم المدرب بقراءة اللوحة الموجودة بها موضوع فضل الأم على الطفل ويحدد للطفل حرف معين ويطلب منه التصفيق عند سماع هذا الحرف ويقوم المدرب بإحصاء عدد الحروف المطلوب في الصفحة مسبقاً، كما يقوم بحساب عدد مرات التصفيق مقارنة بعدد ورود الحرف في الصفحة ويستمر التدريب حتى يقوم الطفل بالتصفيق بنفس عدد مرات ورود الحرف المطلوب في الصفحة.

3- تدريب التعرف على الاتجاهات:

مكونات التدريب: المدرب مع مجموعة من الأطفال.

طريقة التدريب: يقف مجموعة من الأطفال حول منضدة وتحتها وفوقها ويقوم المدرب بعمل مسابقة من الأسرع وتسألهم عن الاتجاهات ومن يتأخر في الدرس عن السؤال أو يجيبه خطأ يخرج من اللعبة والأسئلة هي:

- من فوق المنضدة؟
- من تحت المنضدة؟
- من أمام المنضدة؟
- من خلف المنضدة؟
- من يمين المنضدة؟
- من يسار المنضدة؟

4- التعرف على الأصوات المختلفة:

مكونات التدريب: المدرب والطفل وأداة للنقر.

طريقة التدريب: يطلب المدرب من المتدرب إغلاق عينيه ثم التعرف على الأصوات المتباينة التي يستمع إليها، ويمكن تحديد عشرة أصوات متباينة مثل صوت عملات النقود أو سكب ماء أو كرمشة ورقة، قطع ورقة، النقر بالقلم.. الخ. وعلى الطفل أن يذكر اسم الصوت وذلك خلال خمس محاولات يومياً ويتم تدريب الطفل على الانتباه السمعي للأصوات العشرة حتى يميزها جميعاً بنجاح ثم نقوم بابتكار عشرة أصوات أخرى وذكر نفس التدريب وبالطبع يتم اختيار أصوات سهلة لأطفال الروضة وأصوات أكثر صعوبة للطفل الابتدائي وتزداد الأصوات صعوبة تدريجياً.

5- تدرب التعرف على الرقم المختفي:

مكونات التدريب: المدرب والطفل.

طريقة التدريب: يقوم المدرب بالعد من 1: 10 أو يزيد إلى القدر الذي يحفظه الطفل ويطلب المدرب من الطفل ذكر الرقم الذي لم يذكره أثناء العد ويستمر التدريب خمس مرات يومياً لمدة شهر.

6- التعرف على مصدر الصوت:

مكونات التدريب: المدرب والطفل.

طريقة التدريب: يخبر المدرب الطفل بأنه سوف يقوم بالاختباء في حجرة من الحجرات ويصدر صوتاً وعليه أن يتعرف على مصدر الصوت أي من أي الحجرات صدر هذا الصوت وعليه أن يتتبع مصدر الصوت ويمسك بصاحبه وهذا التدريب يشبه لعبة (الاستغماية) المثيرة إلى حد كبير.

7- تدريب الجلوس عند سماع كلمة معينة:

مكونات التدريب: عبارة عن ورقة بها قصة الملك السعيد.

طريقة التدريب: يقوم المدرب بقراءة القصة الموجهة في الورقة على الطفل وحينما يذكر كلمة (اجلس ومشتقاتها) مثل الجلوس جلس، المجلس، جلسة على الطفل أن يجلس أو يصدر حركة بيديه كالتصفيق مثلاً.

قصة الملك السعيد.

في يوم من الأيام جلس الملك على عرشه وقال لوزرائه أريد أن أسعد رغيتي فجلس الملك والوزراء في مجلس الحكم يتناقشون حول كيفية إسعاد الرعية، وحينما وجد الملك أحد الوزراء واقفاً قال له الملك اجلس أيها الوزير فالجلوس فيه راحة للجسد وتجديد النشاط واستمرت جلسة الملك مع وزراءه يضع ساعات وتوصل الجالسون جميعاً إلى أفضل الوسائل التي تسعد الرعية وهي نشر العدل والحرية بين الناس والحفاظ على كرامتهم وتعليمهم وتعاليم دينهم وعقيدتهم ففيها السعادة وانفض المجلس وذهب كل وزير إلى وزارته ليبدأ تنفيذ ما اتفق عليه في تلك الجلسة وبالفعل بدءوا في العمل على ذلك وبعد ستة أشهر جمع الملك وزراءه وجلس معهم جلسة استمرت سويقات قليلة ناقشوا فيها ردود أفعال الناس التي سعدت بالفعل بما حدث وأمر الملك أن يحضروا عشرة أفراد من عامة الرعية ليجلسوا مع الملك ويسألهم بنفسه عن أحوالهم فأخبروه بأنهم سعداء في حياتهم وأن أحوالهم تحسنت عن ذي قبل فزاد الملك سعادتهم حيث أخبرهم في نفس المجلس أنه سوف يرفع راتب العاملين ليناسب غلاء المعيشة وحينما أنهى الملك الجلسة قاموا جميعاً يدعون للملك الذي بحث عن السعادة فوجدها في إسعاد رعيته وحينما غادر الجميع مجلس الملك أخذ يفكر في سر السعادة وقرر أن يتخفى ويتفقد أحوال الرعية بنفسه وبالفعل فعل ذلك وجلس مع أحد أبناء الرعية وسأله عن أحواله ثم سأله عن هل أنت راض عن الملك فقال الرجل الحمد لله الذي رزقنا بذلك الملك الصالح والذي بصلاحه أصلح الرعية فسعد الملك بذلك وسأل الكثيرين ثم عاد إلى القصر وجلس على كرسي الحكم وجمع وزراءه وجلسوا جميعاً فقال لهم توصلت إلى سر السعادة الحقيقة وحينما وقف الجميع فقال لهم اجلسوا وأخبرهم أن سر السعادة هو إسعاد الآخرين.

• ثالثاً: تدريبات الانتباه والتركيز البصري

1. تدريب استخراج الحرف الإنجليزي المختلف من خلال ورقة بها عشرون صف من الحروف الإنجليزية المتشابهة يتشابه كل حرفين معاً ويوجد حرف واحد هو المختلف وعليه استخراجه.
2. وبالمثل استخراج الحرف العربي المختلف.
3. استخراج الرقم المختلف.
4. استخراج الشكل المختلف.
5. تدريب تكوين الكلمات من خلال تجميع أكبر عدد من الكلمات خلال 15 دقيقة.
6. تدريب إدراك التشابه والاختلاف بين الصور.
7. تدريب التصويب نحو الهدف (لعبة النيشان).
8. المتاهات.
9. مشاهدة الكرتون: عرض مقطع من الكرتون لمدة عشر دقائق ثم سؤاله عن كل ما رأى.
10. تدريب شف الشكل من خلال ورق الشفاف.

• طرق أخرى لعلاج صعوبات الانتباه:

• أولاً: التدريب على تركيز الانتباه:

1. تحديد وقت من 5 إلى 10 دقائق، ويتم طلب من الطفل أن يلتزم في مقعده ويركز انتباهه في القيام بلعبة او قراءة قصة. (يتم تسجيل الوقت والعمل على زيادته).
2. أعط الطفل مجموعة من الأشكال المتشابهة وواحد مختلف واطلب منه أن يركز وأن يختار المختلف (صور – مكعبات – خرز – أو لعبة الاختلافات على الكمبيوتر).
3. يطلب من الطفل/ التلميذ أن يختار ضمن أشكال متساوية شكلاً مختلفاً في الحجم وأحياناً غير شبيهة باللون أو مقلوبة. (أرقام – حروف – مكعبات – خرز – فول عدس ورز).
4. لتنمية ذاكرة وتركيز الانتباه السمعي:
 - مطلوب من الطفل تحديد الكلمات التي تبدأ بحرف معين مثلاً (و) من خلال السمع (ماما – ورد – جبل – قمر – وليد – جودة).
 - مطلوب من الطفل أن يصفق عندما يسمع حرفان أو رقمين متشابهان.
 - أحكي قصة للطفل ومطلوب أن يدق على الترابيزة حين يسمع اسم معين أو كلمة محددة.
 - يسمع الطفل صوت معين ويحاول أن يعرف مصدر الصوت.
 - يصفق المدرب بشكل معين ويطلب من الطفل أن يقلد نفس الصوت.

5. التدريب على تركيز الانتباه للمثيرات البصرية:

- احضار لون محدد من بين عدة ألوان.
- احضار صورة قطعة من بين صور حيوانات مختلفة.
- استخراج كلمة محددة من بين سطر أو جملة.
- التعرف على الجزء الناقص من صورة.
- ربط صورة بكلمة من خلال أنشطة التوصيل.
- شطب رموز معينة من بين عدة رموز.

6. التدريب على تركيز الانتباه للمثيرات البصرية والسمعية معاً:

- يسمع صوت حيوان ويستخرج صورته.
- اختيار الحرف الناقص للكلمة المنطوقة مثال: (ع، غ، م، ل) ... زال، (ف، م، س، ط) ... رد، (ث، ج، و، ع) ... نب
- ظلل المربع الذي بالصف الثالث العمود الثاني.

7. التدريب على التركيز والانتباه للمثيرات اللمسية:

- يغمض الطالب عينه ثم يمسك بمجسم (تفاحة) ويحاول التعرف عليه.
- التعرف على دائرة من خلال رسمها على يده.
- التعرف على الأرقام والحروف المجسمة.
- التعرف على التضادان من خلال اللمس (طويل، قصير، بارد، سخن).

8. التدريب على تنمية مهارات الانتباه للمثيرات الشمية:

- يتم إغماض عين الطفل أو وضع المثير في كيس قماش ويقوم الطفل بالتعرف عليه من خلال الرائحة.

• **ثانياً: التدريب على زيادة حدة تركيز الانتباه:**

- وذلك من خلال الأنشطة السابقة.
- تجميع بازل بصورة متدرجة (3 قطع – 5 قطع)...
- استخدام المتاهات بصورة متدرجة.
- ترتيب بازل الحروف والأرقام والحيوانات.
- ترتيب أرقام تنازلي أو تصاعدي بصورة متدرجة.
- ترتيب حروف كلمة.
- لا بد من توافر فترات راحة بين مهام التدريب.
- لا بد من استخدام ساعة إيقاف للعمل على زيادة حدة الانتباه.

• **ثالثاً: التدريب على المرونة في نقل الانتباه:**

- تصنيف مجموعة ضمنية (حيوانات – خضراوات – حروف)...
- تصنيف نوعين من المكرونة في كوبين.
- استخراج الاختلافات بين صورتين
- توصيل الأشكال المتشابهة ببعض.
- تلوين الأشكال بألوان مختلفة (مثلثات – مربعات – دوائر).

• رابعاً: النشاط الزائد:

- تدريب الطفل على الاسترخاء.
- الهدوء والثبات الانفعالي مع الطالب وعدم الثورة في وجهه.
- التدريب التدريجي على الجلوس في هدوء.
- تجزئة المهام المقدمة للطالب.
- التعزيز الإيجابي (مادي / معنوي) بعد أي فترة هدوء من الطفل.
- التعاقد السلوكي مع الطفل على أساس قيام بسلوكيات معينة، ويقابلها جوائز تمنح له.
- تقليد السلوكيات المرغوب فيها.

• تعليمات:

1. إقامة علاقة ودودة وحميمة مع الطفل وعدم استخدام العنف معه.
2. يجب أن يعلم الطفل بالحفز (الجائزة) وأن توضع أمامه لتذكره كلما نسي، وأن يعطي الجائزة فور تمكنه من أداء العمل ولا يقبل منه أي تقصير في الأداء.
3. التدعيم الإيجابي اللفظي للسلوك المناسب، وكذلك المادي وبالإضافة إلى نظام النقاط اليومية.
4. جدولة المهام والأعمال والواجبات المطلوبة والاهتمام بالإنجاز على مراحل مجزأه مع التدعيم والمكافأة.
5. التعزيز السلبي: أي فقدان الطفل لجزء من المعززات التي لديه نتيجة سلوكه غير المقبول، ومثل ذلك إلقاء بعض الألعاب، بل وسحبها مقابل كل تجاوز يقوم به الطفل خارج حدود التعليمات.

6. عقد اتفاق مع الطفل على أساس قيامه بسلوكيات معينة في المنزل، ويقابلها جوائز معينة، ويمكننا إطالة مدة العقد مع الوقت، ويجب هنا أن تكون الجوائز المقدمة صغيرة ومباشرة، وتقدم على أساس عمل حقيقي متوافق مع الشرط والعقد المتفق عليه.

• مثال: (ستحصل كل يوم على (عشرة قروش أو عشرين قرش) إضافية إذا التزمت بالتالي:-

- الجلوس بشكل هادئ أثناء تناول العشاء.
- ترتيب غرفتك الخاصة قبل الخروج منها.
- اكمال واجباتك اليومية في الوقت المحدد لها.

• ويمكن تقديم مفاجآت للطفل في نهاية الأسبوع كرحلة مثلاً إذا التزم الابن ببنود العقد.

7. نظام النقاط: يتم وضع جدولاً يومياً مقسماً إلى خانات مربعة صغيرة أمام كل يوم، ويوضع إشارة في كل خانة من كل عمل إيجابي يقوم به الابن سواء إكمال عمله أو جلوسه بشكل هادئ أو مشاركته لأقرانه بدون مشاكل، ثم تحتسب النقاط في نهاية الأسبوع فإذا وصلت لعدد معين متفق عليه مع الطفل فانه يكافئ على ذلك.

- توضع لوحة النقاط في مكان واضح للطفل.
- هذا النظام يمكن ان يضاف له النقاط السلبية والتي تمحوا النقاط الإيجابية.
- هذا النظام مفيد للأطفال الذين لا يستجيبون للمديح.

8. يتم القاء التعليمات للسلوك المطلوب من الطفل في جملة واضحة حتى يعرف الطفل ما هو متوقع منه بوضوح وبدون غضب.

9. إيقاف التوبيخ والتهديد والنقد والاستهزاء.

10. تعلم المهارات الاجتماعية (انتظار الدور – المشاركة – التعاون – أصول الحوار – التحكم في مشاعر الغضب).

11. قضاء وقت مع الابناء والسماع لاحتياجاتهم ومناقشتهم بلغتهم.

• ألعاب تفرغ النشاط وتركيز انتباه

1. رسم مستقيم على الأرض بواسطة شريط لاصق بلون يشد انتباه الطفل ومساعدته الطفل على أن يمشي عليه حتى يستطيع أن يفعل ذلك بمفرده.
2. رسم مربع على الأرض وجعله يمشي عليه لمعرفة الاتجاهات.
3. رسم دائرة على الحائط واحضار كره اسفنجيه ثم ارمي الكره في وسط الدائرة عدة مرات ثم ادعه يعمل ذلك بمفرده.
4. التدريب على لعبه البولينج يتم التدريب من مسافة نص متر ثم أزد المسافة.
5. ارمي إليه بكرة اسفنجية متوسطة أو صغيرة الحجم ويتم تدريبيه على أن يمسكها.
6. ارسم مرمى على الجدار بواسطة شريط لاصق قائمين وعارضه يقوم الأخصائي بركل الكرة في وسط المرمى ثم إتاحة الفرصة للطفل.
7. جمع كرات ملونه منتشرة على الأرض في سلة ويتم تمييزها باللون.
8. ضع كرات ملونة على الأرض وسلة على بعد نص متر أمامه ثم يتم تدريبيه على إلقاء الكره في السلة ثم زد المسافة قليلاً إذا جاد التصويب.

- ألعاب لتنمية التآزر الحركي والبصري وتقلل النشاط الزائد.
- ألعاب الكرة (كرة القدم – كرة اليد – كرة السلة – الكرة الطائرة – الهوكي)
- ألعاب فردية (السباحة – الجمباز البسيط – البولينج – "ألعاب القوى" وفنون القتال)
- أنشطه الجولات والرحلات والكشافه.
- ألعاب الأطواق والأعلام والشرائط الملونه.
- تجميع أجزاء الصور (البازل).
- المتاهات.
- اللعب بالدمى.
- ألعاب المشي والتوازن ولقف الكرات.
- لعبه لمس الشخص الممسك بالجرس والطفل معصوب العين.
- لعبه عكس بالإشارة حيث الجري عكس اشاره المعلم بعد سماع الصفارة.

الجلسة الأولى:

1- تدريب الطفل على الاسترخاء لمدة 5:3 دقائق.

2- تدريب الطفل على الجلوس في هدوء.

3- إقامة علاقة حميمة مع الطفل

وهذا في خلال ال 15 دقيقة الاولى

من 20:15 يقوم الطفل بفرز الخرز المتشابهة في اللون والحجم من مجموعه مختلفة من الخرز

من 25:20 مطلوب من الطفل ان يصفق عندما يسمع حرفان متشابهان

من 30:25 يستخرج كلمه محددة من القصة ويضع خط

من 40:30 لعبه البولينج

من 55:45 بازل

من 60:55 استرخاء