

انشطة فرط الحركة وتشتت الانتباه لدي الاطفال

اعداد / دعاء ناصر

اخصائي نفسي

ماجستير صحة نفسية

مدرب دولي معتمد

ارشادات للوالدين

- 1- لابد ان يقتنع الوالدان ان طفلهم الذي يعاني من هذا الاضطراب يقوم بالاندفاع وفرط الحركة عن غير قصد منه ، ولذلك فإن العقاب البدني والنقد الاذع من قبيل والديه لا يفيد معه
- 2- ان الطفل الذي يعاني من هذا الاضطراب لديه طاقة كبيرة ، ويجب علي الوالدين مساعته علي التنفيس عنها من خلال ممارسة الانشطة الرياضية والجري لمسافات طويلة ، اوتجهيز حجرة بالمنزل لكي يلعب فيها الطفل علي ان يكون في وقت محدد وليس طوال اليوم .
- 3- يجب عدم تشجيع هذا الطفل علي كثرة النشاط الحركي في الوقت غير المخصص لذلك ، كما يجب منع اشقاؤه من اللعب معه لعبة تحتاج الي حركة بدنية كثيرة مثل المطاردة لان ذلك سوف يعزز لديه النشاط الحركي المفرط .
- 4- يجب علي الوالدين ان يجعلوا الجو العام للمنزل يسوده النظام ويدربوا الطفل علي ذلك ، تخصيص وقت للعب ووقت لتناول الطعام ووقت للواجبات المدرسية ووقت للنوم علي ان تكون مواعيدها ثابتة دائما بقدر الامكان .
- 5- يجب علي الوالدين ابعاد هذا الطفل عن التجمعات التي لا يستطيعون فيها التحكم في سلوك طفلهم ، وذلك مثل الحفلات والافراح حيث ان هذه التجمعات سوف تجعل الطفل ينطلق مع اقارنه ويقوم بنشاط حركي كبير مما يؤدي الي استشارة فرط الحركة الكامن لديه ورفع مستواه .
- 6- يجب علي الوالدين تنمية الانتباه والذاكرة لدي هذا الطفل من خلال تشجيعه علي ممارسة بعض اللعب والانشطة التي تحتاج الي تركيز ولا تحتاج الي نشاط حركي كبير مثل مطابقة الصور او تلوينها او بناء الاشياء من المكعبات ، كما يمكن للوالدين تنمية قدرة الطفل علي الانصات من خلال سرد القصص المثيرة والمشوقة عليه ، حيث انها تجذب انتباه الطفل وتجعله ينصت لكي يستمع الي تفاصيلها .
- 7- يجب ان يقوم الوالدان بتوجيه الطفل لتعديل سلوكه عن طريق تقديم النمذجة لسلوك الوالدين وسلوك اقران الطفل واشقاؤه .

تدريبات عملية لتنمية وتركيز الانتباه

اولا تدريبات الثبات الحركي

1- تدريب متابعة عقرب الثواني :

عبارة عن ساعة يد اوساعة حائط بها عقرب ثواني واضح ، ويطلب من المتدرب تركيز النظر علي عقرب الثواني في ساعة اليد او ساعة الحائط لمدة دقيقة (اي النظر الي عقرب الثواني منذ ان يكون عند الرقم 3 وحتى يعود مرة اخري الي رقم 3) وذلك في اليوم الاول ، وكل يوم يزيد دقيقة اخري وهكذا ، ويدعم الطفل تدعيم معنوي (التشجيع بالكلمة الطيبة والابتسامة والقبلة والاحتضان) وكذلك يعطي مدعم مادي (كأن يعطي جنيه مقابل كل دقيقة يتابع فيها عقرب الثواني) ويستمر التدريب مدة 10 ايام حتي يصل الابن الي عشر دقائق من التركيز علي عقرب الثواني ويسجل في جدول تسجيل زمن التركيز علي عقرب الثواني .

الايام	الوقت المطلوب	المدعم المادي
	دقيقة	
	دقيقتان	
	ثلاث دقائق	
	اربع دقائق	
	خمس دقائق	

2- تدريب السير بكوب الماء :

عبارة عن كوب مملوء بالماء حتي قبل نهايته بسنتيمتر واحد فقط (يفضل كوب بلاستيك لمنع الكسر) ويطلب من الطفل حمل كوب الماء والسير به مسافة خمسة امتار (ذهابا وايابا) ويستمر ذلك التدريب عشر مرات يوميا ، حتي 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 الاذكار التالية بهدوء جالس بثبات في مكان محدد : سبحان الله (33) مرة والحمد لله (33) مرة والله اكبر (33) مرة ثم قول لا اله الا الله (100) مرة ثم استغفر الله العظيم (100) مرة وذلك خمس مرات يوميا يفضل بعد كل صلاة من الصلوات المفروضة .

4- تدريب الوقوف علي قدم واحدة :

وهذا التدريب يقوم علي المدرب والمتدرب فقط وفيه يطلب المدرب من الطفل الوقوف علي قدم واحدة دون الاستناد علي اي شيء ويقوم المدرب بالعد (4،3،2،1.....الخ) ويقف العد عند استناد الطفل بقدمه علي شيء ، وذلك خلال خمس محاولات يوميا لمدة اسبوع ، ويسجل المدرب آخر رقم (ويمكن حساب الزمن باستخدام ساعة ايقاف) ولكن العد من قبل الوالدين يحدث تفاعلا اكثر مع الطفل ، ويتم تسجيل عدد المحاولات والعدد ومتوسط زمن العد في اليوم والاسبوع وذلك في قائمة تسجيل زمن المحاولات .

5- تدريب تلوين الدوائر المتداخلة :

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

طريقة التدريب :

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

- في الصفحة الاولى : تلوين الدائرة باللون الاحمر .
- في الصفحة الثانية : تلوين الدائرة الخارجية باللون الاحمر والدائرة الداخلية باللون الاخضر .
- في الصفحة الثالثة : تلوين الدائرة الخارجية باللون الاحمر والدائرة الوسطي باللون الاخضر والدائرة الداخلية باللون الازرق .
- في الصفحة الرابعة : تلوين الدائرة الخارجية باللون الاحمر وما بعدها باللون الازرق وما بعدها باللون البني .
- في الصفحة الخامسة : تلوين الدائرة الخارجية باللون الاحمر وما بعدها باللون الاخضر وما بعدها باللون الاصفر وما بعدها باللون البني .
- في الصفحة السادسة : تلوين الدائرة الخارجية باللون الاحمر وما بعدها باللون الاخضر وما بعدها باللون الازرق وما بعدها باللون البني وما بعدها باللون الاصفر وما بعدها باللون الاسود .
- في الصفحة السابعة : تلوين الدائرة الخارجية باللون الاحمر وما بعدها باللون الاخضر وما بعدها باللون الازرق وما بعدها باللون البني وما بعدها باللون الاصفر وما بعدها باللون الاسود وما بعدها بدون تلوين .

6- تدريب توصيل النقط لتكوين الشكل :

7- عبارة عن (7) لوحات بلاستيك مرسوم عليها اشكال بالنقط واقلام فلوماستر حتي 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 الاشكال السبعة كل يوم وبنهاية الاسبوع يكون انهي الاشكال السبعة ثم يقوم بمسح الالوان ويكرر نس التدريب خلال الاسبوع الثلاثة التالية .

8- تدريب حمل الاشياء علي الرأس والسير بها :

يتكون هذا التدريب من المدرب والطفل ومجموعة من الاشياء الموجودة في المنزل مثل كرة من ورق او بلاستيك او طبق او علبة مناديل او كتاب ... الخ ويطلب من الطفل وضع شيء ما علي رأسه والسير به مسافة ثلاثة امتار والدوران للخلف ثلاثة امتار اخري دون ان تقع ، ويستمر التدريب عشر محاولات يوميا لمدة اسبوع ويسجل المتدرب عدد المحاولات الصحيحة وهي لايقع الشيء المحمول علي الرأس ويستمر ذلك التدريب مدة اربع اسابيع متتالية ثم نقارن بين المحاولات الصحيحة في الاسبوع الاول والرابع لمعرفة مدي التقدم في الثبات الحركي والتركيز عند الطفل .

9- تدريب غرس الاعواد الخشبية في الصلصال :

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

في اليوم الاول : 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 اسابيع متتالية

10- تدريب نقل الاشكال الممغنطة :

عبارة عن مسمار طوله (10) سم صلب وخمسة اشكال من مغناطيس الثلجة يطلب المتدرب نقل الخمسة أشكال الممغنطة من مكان الي الآخر وذلك خمس مرات يوميا .

11- تدريب نقل الخرز بالملقعة :

عبارة عن طبقين أحدهما فارغ والآخر مملوء بالماء وبه (100) خرزة وكذلك ملقعة مفرطحة ، يطلب المدرب من الطفل نقل (100) خرزة من الطبق المملوء بالماء الي الطبق الفارغ علي بعد 5 متر وذلك دون وقوع الخرز علي الارض ، ويفضل ان يسير الطفل في خط مستقيم عرضه 30سم ويتم ذلك ثلاث مرات يوميا لمدة اربع اسابيع .

12- تدريب وضع النقط داخل الدوائر :

عبارة عن لوحة بلاستيك مرسوم عليها دوائر عديدة وقلم فلوماستر وذلك حتي يسهل مسح اللوحة والتدريب عليها مرة أخرى ، ويطلب من الطفل الإمساك بالقلم الفلوماستر ووضع نقطة داخل كل دائرة بدون لمس حواف الدائرة وذلك مرة يوميا لمدة اربع اسابيع متتالية ويمكن حساب الزمن في كل المحاولات ومعرفة الفرق بين زمن اليوم الاول من الاسبوع الاول واليوم الاخير من الاسبوع الرابع للتعرف علي مدي تقدم الانتباه والتركيز البصري لدي الطفل .

13- تدريب الختم بالختامة في الدوائر :

عبارة عن خمس ختامات دائرية الشكل تعطي كل واحدة رسم مختلف عن الاخرى وورقة مقسمة الي 30 دائرة (5 دوائر عرضية) وحجم الدوائر نفس حجم الختامة . يطلب من الطفل الختم بالختامة داخل الدوائر الموجودة في الورقة دون الخروج عن الدائرة ، علي ان يختم كل دائرة في الصف بختامة مختلفة عن الاخرى ، وبالتالي تكون دوائر كل عمود متشابهة تماما ، ويتم ذلك التدريب مرة يوميا لمدة اربع اسابيع متتالية .

14- تكوين اشكال بالصلصال :

عبارة عن صلصال متعدد الالوان ، ويطلب من الطفل عمل اشكال من خلال الصلصال مثل كتابة مجموعة الارقام والارقام (مثل الارقام والحروف بالشمع) وكذلك رسم الحيوانات وفاكهة واشكال مختلفة ، ويمكن أن نترك الطفل يفكر في عمل اشكال مختلفة بالصلصال .

15- تدريب تلوين الدوائر المنفصلة :

عبارة عن لوحة بلاستيكية بها (12) دائرة صغيرة ، وعلبة الوان فلوماستر (12) لون يطلب من الطفل تلوين الدوائر ال (12) بدون الخروج عن حيز الدائرة وكل دائرة تلون بلون مختلف باستخدام الوان فلوماستر وذلك كي يسهل مسحها والتدريب أكثر من مرة ويستمر التدريب يوميا لمدة اربع اسابيع .

16- تدريب نقل الفوم بالابرة :

1- 100 قطعة صغيرة من الفوم 2- دبوس ابرة 3- اداة لحساب الزمن (ساعة ايقاف) ويطلب من الطفل نقل (100) قطعة صغيرة من الفوم او الاسفنج او الصلصال في حجم حبات البازلاء وذلك بإبرة (او دبوس ابرة او خلة اسنان) وذلك من طبق الي طبق اخر ، علي ان يتم تسجيل زمن المحاولات في قائمة تسجيل المحاولات ، ويتم ذلك خلال خمس محاولات كل يوم لمدة اسبوع ، ويتم حساب متوسط زمن المحاولات في اليوم وكذلك حساب متوسط زمن المحاولات في الاسبوع ، ويستمر التدريب لمدة اربع اسابيع متتالية ، وبعد انتهاء الاسبوع الاربعة يتم مقارنة متوسط محاولات الاسبوع الاول لمتوسط زمن المحاولات الاسبوع الرابع وذلك للتعرف علي مدي التحسن في الثبات الحركي عند الطفل وبالطبع كلما قل الزمن زاد الانتباه والتركيز .

17- تدريب وضع الخرز في انبوب شفافة :

عبارة عن مجموعة من الخرز الملون وانبوبة بلاستيك شفافة ، ويطلب المدرب من الطفل وضع الخرز في الانبوبة الشفافة وذلك علي ثلاث مستويات وهي :-

- 1- وضع 100 خرزة حمراء في الانبوبة الشفافة .
 - 2- وضع (50) خرزة حمراء و50 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)
- 2- طبق فوم اوبلاستيك
- 3- اداة لحساب الوقت

يطلب من الطفل نقل الخرز من الطبق الي طبق البيض علي 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 اسبوع ويتم حساب متوسط عدد الخرز المنقول في الاسبوع ويستمر التدريب لمدة اربع اسابيع متتالية وبعد انتهاء الاسبوع الاربعة يتم مقارنة متوسط عدد الخرز المنقول في الاسبوع الاول بمتوسط عدد الخرز المنقول في الاسبوع الرابع وذلك للتعرف علي مدى التحسن في الانتباه والتركيز .

ثانيا : تدريبات الانتباه والتركيز السمعي

1- تدريب الاوامر المركبة :

يتكون من المدرب والطفل واداة للنقر يطلب من الطفل ان ينفذ مجموعة اوامر تبدأ بأوامر بسيطة وتزداد صعوبتها بالتدريج وذلك كالتالي :

- هات القلم الاحمر
- هات القلم الاحمر والاخضر
- هات القلم الازرق والاسود والرصاص
- هات القلم الاحمر من مقلمة احمد
- هات تليفون ماما الموجود علي الكمودينو في حجرة شيماء
- هات قميصك الابيض الموجود في الرف الاول ومعاه البنطلون الازرق الموجود في الرف الثاني من الدولاب ، وبالطبع يتم تغيير الاوامر يوميا ويستمر هذا التدريب خمس مرات يوميا لمدة اربع اسابيع متتالية .

2- تدريب التصفيق عند سماع حرف معين :

مكونات التدريب : ورقة مكتوب عليها موضوع عن فضل الام او اي قطعة قراءة اخري يتم قراءتها للطفل او اي نشيد علي ان يقوم المدرب بمعرفة عدد وجود الحرف في الصفحة .

طريقة التدريب : يقوم المدرب بقراءة اللوحة الموجود بها موضوع فضل الام علي الطفل ويحدد للطفل حرف معين ويطلب منه التصفيق عند سماع هذا الحرف ويقوم المدرب باحصاء عدد الحروف المطلوب في الصفحة مسبقا ، كما يقوم بحساب عدد مرات التصفيق مقارنة بعدد ورود الحرف في الصفحة ويستمر التدريب حتي يقوم الطفل بالتصفيق بنفس عدد مرات ورود الحرف المطلوب في الصفحة .

3- تدريب التعرف علي الاتجاهات :

مكونات التدريب : المدرب مع مجموعة من الاطفال
طريقة التدريب : يقف مجموعة من الاطفال حول منضدة وتحتها وفوقها ويقوم
المدرب بعمل مسابقة من الاسرع وتسألهم عن الاتجاهات ومن يتأخر في الرد
عن السؤال او يجيبه خطأ يخرج من اللعبة والاسئلة هي :-

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

4- التعرف علي الاصوات المختلفة :

مكونات التدريب : المدرب والطفل واداة للنقر
طريقة التدريب : يطلب المدرب من المتدرب اغلاق عينيه ثم التعرف علي
الاصوات المتباينه التي يستمع اليها ، ويمكن تحديد عشرة اصوات متباينة مثل
صوت عملات النقود او سكب ماء او كرمشة ورقة ، قطع ورقة ، النقر بالقلم
الخ وعلي الطفل ان يذكر اسم الصوت وذلك خلال خمس محاولات يوميا ويتم
تدريب الطفل علي الانتباه السمعي للاصوات العشرة حتي يميزها جميعا بنجاح
ثم نقوم بابتكار عشرة اصوات اخري ونكرر نفس التدريب وبالطبع يتم اختيار
اصوات سهلة لاطفال الروضة واصوات اكثر صعوبة للطفل الابتدائي وتزداد
الاصوات صعوبة تدريجيا .

5- تدريب التعرف علي الرقم المختفي :

مكونات التدريب : المدرب والطفل
طريقة التدريب : يقوم المدرب بالعد من 1: 10 او يزيد الي القدر الذي يحفظه
الطفل ويطلب المدرب من الطفل ذكر الرقم الذي لن يذكره اثناء العد ويستمر
التدريب خمس مرات يوميا لمدة شهر .

6- التعرف علي مصدر الصوت :

مكونات التدريب : المدرب والطفل
طريقة التدريب : يخبر المدرب الطفل بأنه سوف يقوم بالاختباء في حجرة من
الحجرات ويصدر صوتا وعليه ان يتعرف علي مصدر الصوت اي من اي
الحجرات صدر هذا الصوت وعليه ان يتتبع مصدر الصوت ويمسك بصاحبه
وهذا التدريب يشبه لعبة (الاستغماية) المثرية الي حد كبير .

7- تدريب الجلوس عند سماع كلمة معينة :

مكونات التدريب : عبارة عن ورقة بها قصة الملك السعيد .
طريقة التدريب : يقوم المدرب بقراءة القصة الموجودة في الورقة علي الطفل
وحينما يذكر كلمة (اجلس ومشتقاتها) مثل الجلوس جلس ، المجلس ، جلسة
علي الطفل ان يجلس او يصدر حركة بيديه كالتصفيق مثلا .
قصة الملك السعيد

في يوم من الايام جلس الملك علي عرشه وقال لوزرائه اريد ان اسعد رعيتي فجلس الملك والوزراء في مجلس الحكم يتناقشون حول كيفية اسعاد الرعية ، وحينما وجد الملك احد الوزراء واقفا قال له الملك اجلس ايها الوزير فالجلوس فيه راحة للجسد وتجديد النشاط واستمرت جلسة الملك مع وزراءه بضع ساعات وتوصل الجالسون جميعا الي افضل الوسائل التي تسعد الرعية وهي نشر العدل والحرية بين الناس والحفاظ علي كرامتهم وتعليمهم تعاليم دينهم وعقديتهم ففيها السعادة وانفض المجلس وذهب كل وزير الي وزارته ليبدأ تنفيذ ما اتفق عليه في تلك الجلسة وبالفعل بدعوا في العمل علي ذلك وبعد ستة اشهر جمع الملك وزراءه وجلس معهم جلسة استمرت سويغات قليلة ناقشوا فيها ردود افعال الناس التي سعدت بالفعل بما حدث وامر الملك ان يحضروا عشرة افراد من عامة الرعية ليجلسوا مع الملك ويسالهم بنفسه عن احوالهم فأخبروه بأنهم سعداء في حياتهم وان احوالهم تحسنت عن ذي قبل فزاد الملك سعادتهم حيث اخبرهم في نفس المجلس انه سوف يرفع راتب العاملين ليناسب غلاء المعيشة وحينما انهي الملك الجلسة قاموا جميعا يدعون للملك الذي بحث عن السعادة فوجدها في اسعاد رعيته وحينما غادر الجميع مجلس الملك أخذ يفكر في سر السعادة وقرر ان يتخفي ويتفقد احوال الرعية بنفسه وبالفعل فعل ذلك وجلس مع احد ابناء الرعية وساله عن احواله ثم ساله عن هل انت راض عن الملك فقال الرجل الحمد لله الذي رزقنا بذلك الملك الصالح والذي بصلاحه اصلح الرعية فسعد الملك بذلك وسال الكثيرين ثم عاد الي القصر وجلس علي كرسي الحكم وجمع وزراءه وجلسوا جميعا فقال لهم توصلت الي سر السعادة الحقيقية وحينها وقف الجميع فقال لهم اجلسوا واخبرهم ان سر السعادة هو اسعاد الاخرين .

ثالثا : تدريبات الانتباه والتركيز البصري

- 1- تدريب استخراج الحرف الانجليزي المختلف
من خلال ورقة بها عشرون صف من الحروف الانجليزية المتشابهه
ينشابه كل حرفين معا 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 اكبر عدد من الكلمات خلال 15 دقيقة
- 6- تدريب ادراك 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 راي .
- 10- تدريب شف الشكل من خلال ورق الشفاف .

طرق اخري لعلاج صعوبات الانتباه

أولاً : أولاً التدريب على تركيز الانتباه

- 1- تحديد وقت من 5:10 دقائق ، ويتم طلب من الطفل ان يلتزم في مقعده ويركز انتباهه في القيام بلعبه أو قراءه قصه. (يتم تسجيل الوقت والعمل على زيادته)
- 2- أعط الطفل مجموعه من الاشكال المتشابهه وواحد مختلف وأطلب منه ان يركز وان يختار المختلف (صور - مكعبات - خرز - او لعبه الاختلافات على الكمبيوتر)
- 3- يطلب من الطفل /التلميذ ان يختار ضمن أشكال متساويه شكلا مختلف في الحجم وأحيانا غير شبيهه باللون او مقلوبه . (ارقام - حروف - مكعبات - خرز- فول عدس ورز)
- 4- لتتيمه ذاكره وتركيز الانتباه السمعي :-
-مطلوب من الطفل تحديد الكلمات التي تبدأ بحرف معين مثلا (و) من خلال السمع (ماما - ورد - جبل - قمر- وليد - جوده)
-مطلوب من الطفل أن يصفق عندما يسمع حرفان او رقمان متشابهان
-احكى قصه للطفل ومطلوب ان يدق على الترابيزه حين يسمع اسم معين او كلمه محدد.
- يسمع الطفل صوت معين ويحاول ان يعرف مصدر الصوت
-يصفق المدرب بشكل معين ويطلب من الطفل ان يقلد نفس الصوت
5- التدريب على تركيز الانتباه للمثيرات البصريه:-
-احضار لون محدد من بين عدده اللون.
-احضار صورته قطه من بين صور حيوانات مختلفه
-استخراج كلمه محدد من بين سطر او جمله
-التعرف على الجزء الناقص من صورته.
-ربط صورته بكلمه من خلال أنشطه التوصيل.
-شطب رموز معينه من بين عدده رموز
- 6- التدريب على تركيز الانتباه للمثيرات البصريه والسمعيه معا:-
-يسمع صوت حيوان ويستخرج صورته.
-اختيار الحرف الناقص للكلمه المنطوقه مثال:
(ع، غ، م، ل) ... زال ، (ف، م، س، ط) ...رد ، (ث، ج، و، ع) ... نب
-ظلل المربع الذي بالصف الثالث العنود الثاني
- 7- التدريب على التركيز والانتباه للمثيرات اللمسيه:-
-يغمض الطالب عينه ثم يمسك بمجسم(تفاحه) ويحاول التعرف عليه.
-التعرف على دائره من خلال رسمها على يده.
-التعرف على الارقام والحروف المجسمه
-التعرف على التضادان من خلال اللمس(طويل،قصير،بارد سخن)
- 8- التدريب على تنميه مهارات الانتباه للمثيرات الشميه:
-يتم اغماض عين الطفل او وضع المثير في كيس قماش ويقوم الطفل بالتعرف عليه من خلال الرائحه

ثانيا: التريب على زياده حده تركيز الانتباه:-
-وذلك من خلال الانشطه السابقه
-تجميع بازل بصوره متدرجه(3 قطع - 5 قطع -....)
-استخدام المتاهات بصوره متدرجه.
-ترتيب بازل الحروف والارقام والحيوانات
-ترتيب ارقام تنازلى او تصاعدى بصوره متدرجه
-ترتيب حروف كلمه
-لابد من توافر فترات راحه بين مهام التريب
-لابد من استخدام ساعه ايقاف للعمل على زياده حده الانتباه
ثالثا : التريب على المرونه فى نقل الانتباه:-
-تصنيف مجموعه ضمنيه (حيوانات - خضراوات - حروف -....)
-تصنيف نوعين من المكرونه فى كويين
-استخراج الاختلافات بيت صورتين -توصيل الاشكال المتشابهه ببعض
-لويين الاشكال بألوان مختلفه (مثلثات - مربعات ظت دوائر)
رابعاً: النشاط الزائد:-
-تريب الطفل على الاسترخاء -الهدوء والثبات الانفعالى مع الطالب وعدم الثوره فى وجهه
-التريب التدريجى على الجلوس فى هدوء -تجزئه المهام المقدمه للطالب
-التعزيز الايجابى (مادى/معنوى) بعد اى فتره هدوء من الطفل
-التعاقد السلوكى مع الطفل على اساس قيام بسلوكيات معينه،ويقابلها جوائز تمنح له.
-تقليد السلوكيات المرغوب فيها
تعليمات:-

- 1- اقامه علاقته ودوده وحميميه مع الطفل وعدم استخدام العنف معه
- 2- يجب ان يعلم الطفل بالحافز(الجائزه) وان توضع امامه لتذكره كلما نسي، وان يعطى الجائزه فور تمكنه من اداء العمل ولا يقبل منه اى تقصير فى الاداء
- 3- التدعيم الايجابى اللفظى للسلوك المناسب، وكذلك المادى وبلاضافه الى نظام النقاط اليوميه
- 4- جدول المهام والاعمال والواجبات المطلوبه والاهتمام بالانجاز على مراحل مجزأه مع التدعيم والمكافاه
- 5-التعزيز السلبى: اى فقدان الطفل لجزء من المعززات التى لديه نتيجة سلوكه غير المقبول ، ومثل ذلك القاء بعض الالعاب،بل وسحبها مقابل كل تجاوز يقوم به الطفل خارج حدود التعليمات
- 6- عقد اتفاق مع الطفل على اساس قيامه بسلوكيات معينه فى المنزل،ويقابلها جوائز معينه ، ويمكننا اطاله مده العقد مع الوقت،ويجب هنا أن تكون الجوائز المقدمه صغيره ومباشره ، وتقدم على اساس عمل حقيقى متوافق مع الشرط والعقد المتفق عليه مثال: (ستحصل كل يوم على (جنيه او جنيهات)اضافيه اذا ألترمت بالتالى:-
-الجلوس بشكل هادىء أثناء تناول العشاء.
-ترتيب غرفتك الخاصه قبل الخروج منها.
-اكمال واجباتك اليوميه فى الوقت المحدد لها
ويمكن تقديم مفاجآت للطفل أو المراهق فى نهايه الاسبوع كرحله مثلا اذا التزم الابن بينود العقد

- 7- نظام النقطة : يتم وضع جدولاً يومياً مقسماً إلى خانة مربعه صغيره امام كل يوم ، ويوضع اشاره فى كل خانه من كل عمل ايجابى يقوم به الابن سواء اكمال عمله او جلوسه بشكل هادىء او مشاركته لأقرانه بدون مشاكل ، ثم تحتسب النقاط فى نهايه الاسبوع فاذا وصلت لعدد معين متفق عليه مع الطفل فانه يكافىء على ذلك .
- توضع لوحه النقاط فى مكان واضح للطفل
-هذا النظام يمكن ان يضاف له النقاط السلبيه والتي تمحوها النقاط الايجابيه
-هذا النظام مفيد للأطفال الذين لا يستجيبون للمديح
- 8- يتم القاء التعليمات للسلوك المطلوب من الطفل فى جمله واضحه حتى يعرف الطفل ما هو متوقع منه بوضوح وبدون غضب
- 9- ايقاف التوبيخ والتهديد والنقد والاستهزاء
- 10- تعلم المهارات الاجتماعيه
- (انتظار الدور - المشاركه - التعاون - أصول الحوار - التحكم فى مشاعر الغضب)
- 11- قضاء وقت مع الابناء والسماع لاحتياجاتهم ومناقشتهم بلغتهم

العاب تفريغ النشاط وتركيز انتباه

- 1- رسم مستقيم على الارض بواسطة شريط لاصق بلون يشد انتباه الطفل ومساعدته الطفل على ان يمشى عليه حتى يستطيع ان يفعل ذلك بمفرده.
 - 2- رسم مربع على الارض وجعله يمشى عليه لمعرفة الاتجاهات
 - 3- رسم دائره على الحائط واحضار كره اسفنجيه ثم ارمى الكره فى وسط الدائره عدده مرات ثم ادعه يعمل ذلك بمفرده
 - 4- التدريب على لعبه البولينج يتم التدريب من مسافه نص متر ثم ازد المسافه
 - 5- ارمى اليه بكره اسفنجيه متوسطه او صغيره الحجم ويتم تدريبيه على ان يمسكها
 - 6- ارسم مرمى على الجدار بواسطة شريط لاصق قائمين وعارضه يقوم الاخصائى بركل الكره فى وسط المرمى ثم اتاحه الفرصه للطفل
 - 7- جمع كرات ملونه منتشره على الارض فى سله ويتم تمييزها باللون
 - 8- ضع كرات ملونه على الارض وسله على بعد نص متر امامه ثم يتم تدريبيه على القاء الكره فى السله ، ثم زد المسافه قليلا اذا جاد التصويب
- العاب لتنميه التأز الحركى والبصرى وتقلل النشاط الزائد
- العاب الكره (كره القدم - كره اليد - كره السله - الكره الطائره - الهوكى)
- العاب فرديه (السباحه - الجمباز البسيط - البولينج - "العاب القوى" وفنون القتال)
- أنشطه الجولات والرحلات والكشافه
 - العاب الاطواق والاعلام والشرائط الملونه
 - تجميع اجزاء الصور (البازل)
 - المتاهات
 - اللعب بالدمى
 - العاب المشى والتوازن ولقف الكرات
 - لعبه لمس الشخص الممسك بالجرس والطفل معصوب العين
 - لعبه عكس بالاشاره حيث الجرى عكس اشاره المعلم بعد سماع الصفاره

الجلسه الاولى

- 1- تدريب الطفل على الاسترخاء لمدة 5:3 دقائق
- 2- تدريب الطفل على الجلوس فى هدوء
- 3- اقامه علاقه ودوده وحميميه مع الطفل وهذا فى خلال ال 15 دقيقه الاولى من 20:15 يقوم الطفل بفرز الخرز المتشابهه فى اللون والحجم من مجموعه مختلفه من الخرز من 25:20 مطلوب من الطفل ان يصفق عندما يسمع حرفان متشابهان من 30:25 يستخرج كلمه محدده من القصه ويضع خط من 40:30 لعبه البولينج من 55:45 بازل من 60:55 استرخاء