

الديناميكية السلوكية

رحلات تحويلية في عالم تعديل السلوك



Behavioral Dynamics

Transformative Journeys
in the World of Behavior
Modification

تقديم وإشراف

أ.د: أسامة فاروق مصطفى

أستاذ التربية الخاصة ورئيس قسم الاضطرابات الانفعالية والسلوكية

تأليف

أ. محمد أحمد الصغير علي عيد

أ. مصطفى راضي محمد

أ. نايف مشعان الشمري



الدِينَامِيَّةُ السَّلْوَكِيَّةُ:

رحلات تحويلية في عالم تعديل السلوك

BEHAVIORAL DYNAMICS:

Transformative Journeys in the World of Behavior Modification



تقديم ومراجعة:

أ.و: أسامة فاروق مصطفى

أستاذ التربية الخاصة ورئيس قسم الاضطرابات الانفعالية والسلوكية

تأليف وإعداد:

أ. محمد أحمـر الصغـير علي عـيد

باحث وأخصائي نفسي
في إحدى مدارس الاحتياجات الخاصة بالكويت

أ. مصطفى راضي محمد

بكالوريوس تربية ذوي الاحتياجات الخاصة
تخصص الاضطرابات الانفعالية والسلوكية
مشرف فني بإحدى مدارس الاحتياجات الخاصة بالكويت

أ. نايف مشعان الزويلف الشمري

بكالوريوس تربية ذوي الاحتياجات الخاصة
تخصص صعوبات تعلم وموهبة وإبداع
معلم صف بإحدى مدارس الاحتياجات الخاصة بالكويت

2025م

الإهداء

إلى الأستاذ الدكتور / أسامة فاروق مصطفى

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة

وكيل كلية التربية الخاصة للدراسات العليا والبحث العلمي سابقا

ورئيس قسم الاضطرابات الانفعالية والسلوكية

كلية التربية الخاصة جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا

تقديرًا وامتنانًا لما قدمته من إشراف علمي وقيم طوال
مراحل إعداد هذا الكتاب.

"الديناميكية السلوكية:

رحلات تحويلية في عالم تعديل السلوك"

Behavioral Dynamics:

Transformative Journeys in the World of Behavior Modification

شكرًا لك على دعمك المستمر ورؤيتك الثاقبة التي كانت
مصدر إلهام لنا في هذا العمل.

بكل تقدير واحترام، وشكر وعرفان

الإهداء

إلى سعادة الأستاذ الدكتور الفاضل / أ.د/ بركات عوض الهديان

شكراً لك يا دكتور، فأنت المنارة التي تضيء دروبنا، والمعلم الذي يُنير عقولنا... نقدر صبرك ودعمك المتواصل لنا، وتشجيعك لنا على بذل المزيد من الجهد... ستبقى ذكراك محفورة في قلوبنا، ونكن لك كل الاحترام والتقدير على رؤيتكم الثاقبة التي كانت مصدر إلهام لنا دائماً.

ويسر فريق عمل الكتاب أن يتقدم لسيادتكم بخالص الشكر والعرفان على مواقفكم الطيبة التي يعجز اللسان والقلم التعبير عنها وما يوفي حقوقكم إلا الله الذي ذكر أمثالكم فقال فيهم

(لِيَجْزِيَهُمُ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِ)

تقديرًا وامتنانًا من أسرة عمل الكتاب:

''الديناميكية السلوكية:

رحلات تحويلية في عالم تعديل السلوك''

Behavioral Dynamics:

Transformative Journeys in the World of Behavior Modification

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات	م
2	المقدمة Introduction	1
7	الفصل الأول: علاقة علم النفس بتعديل السلوك Chapter One: The Relationship Between Psychology and Behavior Modification	2
35	الفصل الثاني: تعديل السلوك والمدرسة السلوكية Chapter Two: Behavior Modification and the Behavioral School	3
80	الفصل الثالث: استراتيجيات تعديل السلوك Chapter Three: Strategies for Behavior Modification	4
128	الفصل الرابع: رحلات تحويلية وقصص واقعية في تعديل السلوك Chapter Four: Real Stories in behavior modification	5
128	1- قصة التعزيز الإيجابي: "نجوم سارة" 2- Positive Reinforcement Story: "Sarah's Stars"	6
136	2- قصة التعزيز التفاضلي: "هدوء يوسف" 2- Differential Reinforcement Story: "Youssef's Calm"	7
147	3- قصة الإطفاء: "عندما توقفت صرخات فادي" 3- Extinction Story: "When Fadi's Screams Stopped"	8
158	4- قصة النمذجة بالفيديو: "عالم زياد الجديد" 4- Video Modeling Story: "Ziad's New World"	9
173	5- قصة التشكيل: "خطوات ليلى الصغيرة" 5- Shaping Story: "Layla's Small Steps"	10
183	6- قصة النمذجة: "أحمد يتعلم من البطل" 6- Modeling Story: "Ahmed Learns from the Hero"	11

192	7- قصة الاقتصاد الرمزي: "متجر كريم" 7- Token Economy Story: "Karim's Store"	12
204	8 - قصة التدريب على التنظيم الذاتي: "عمر يتعلم التحكم" 8- Self-Regulation Training Story: "Omar Learns Control"	13
224	9- قصة القصص الاجتماعية: "حكايات نور" 9- Social Stories Strategy: "Noor's Tales"	14
240	10 - قصة الوقت المستقطع: "الكرسي الهادئ" 10- Time-Out Story: "The Quiet Chair"	15
253	الخاتمة Conclusion	16
256	المصادر والمراجع Sources and references	17
264	فهرس المصطلحات Terminology Index	18
269	فهرس الاستراتيجيات Strategies Index	19

نقابة المعلمين

الأستاذ الدكتور / أسامة فاروق

يسعدنى ويشرفنى مراجعة وتقديم اول انتاج علمى لطلابى الأعراء، وبعد مراجعة كتاب الديناميكية السلوكية رحلات تحويلية في عالم تعديل السلوك، وبعد قرائتي ومراجعتي للمادة العلمية وكيفية تناولها في صور قصصية توضيحية لاستراتيجيات تعديل السلوك لخفض السلوك غير المرغوب فيه وتحسين السلوك المرغوب فيه وتثبيته.

يحتوي الكتاب على أربع فصول يتناول فيها الفصل الأول علاقة علم النفس بتعديل السلوك، والفصل الثاني يتناول تعديل السلوك والمدرسة السلوكية ويتناول شرح علم تحليل السلوك التطبيقي، والفصل الثالث يتناول استراتيجيات تعديل السلوك.

ثم يغوص بنا الكتاب في رحلات تحويلية وقصص واقعية في تعديل السلوك حيث يتناول كل استراتيجية في صورة قصة قصيرة وكيفية دورها في تدعيم السلوك المرغوب او خفض السلوك غير المرغوب فيه. ثم تشرح هذه القصص (10) فنيات في صورة قصص شيقة وممتعة ومفيدة ولها دروس مستفادة مثل كيفية استخدام فنية التعزيز الايجابي في (قصة نجوم سارة) ، وقصة التعزيز التفاضلي في قصة (هدوء يوسف) ، وفنية الأطفال في قصة (عندما توقفت صرخات فادي) ، وفنية النمذجة بالفيديو في قصة (عالم زياد الجديد) ، وفنية التشكيل في قصة (خطوات ليلي الصغيرة) ، وفنية النمذجة من خلال قصة (أحمد يتعلم من البطل) ، وفنية الاقتصاد الرمزي من خلال قصة (متجر كريم) ، وفنية التنظيم الذاتي من خلال قصة (عمر يتعلم التحكم) ، وفنية القصص الاجتماعية من خلال قصة (حكايات نور) ، وفنية الوقت المستقطع من خلال قصة (الكرسي الهادئ).

يتميز الكتاب بأن كل فصل باللغة العربية يتم ترجمته باللغة الانجليزية، ثم يتناول ملخص لكل قصة باللغة العربية والانجليزية، وكذلك العناصر الأساسية لكل فنية يتم استخدامها من خلال القصة، ثم يتناول الدروس المستفادة من كل قصة باللغة العربية والانجليزية.

ولذلك ارى ان هذا الكتاب يضيف قيمة علمية وادبية للمكتبة العربية والاجنبية معا، ويعد وسيلة لمساعدة الأخصائيين ذوي الاحتياجات الخاصة والأخصائيين النفسيين، والمعلمين فى المدارس العادية وأولياء الأمور للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة.

راجعة وقدمه:

أ.د/ أسامة فاروق مصطفى سالم

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة

وكيل كلية التربية الخاصة للدراسات العليا والبحث العلمي سابقا

ورئيس قسم الاضطرابات الانفعالية والسلوكية

كلية التربية الخاصة جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا

القاهرة: 2025/4/27

الديناميكية السلوكية:
رحلات تحويلية في عالم تعديل السلوك

Behavioral Dynamics:

Transformative Journeys in the World of Behavior Modification

المقدمة

يسعدني أن أقدم لكم هذا العمل الأكاديمي الذي يجمع بين الدقة العلمية والأسلوب القصصي الجذاب في مجال تعديل السلوك. يأتي هذا الكتاب استجابة للحاجة المتزايدة إلى موارد تعليمية متخصصة تساعد الأخصائيين النفسيين والمعلمين وأولياء الأمور على فهم وتطبيق استراتيجيات تعديل السلوك بطريقة فعالة ومناسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

لقد تم تأليف هذا الكتاب ليكون بمثابة رسالة علمية متكاملة تستند إلى أحدث البحوث والدراسات في مجال تعديل السلوك وتحليل السلوك التطبيقي (ABA).

يتميز الكتاب بمنهجية علمية رصينة تجمع بين النظرية والتطبيق، حيث يقدم إطاراً نظرياً شاملاً عن علاقة علم النفس وتعديل السلوك، وتطوره، والمدرسة السلوكية ومبادئها، وتحليل السلوك التطبيقي بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من القصص التطبيقية التي توضح كيفية استخدام استراتيجيات تعديل السلوك لدعم السلوك المرغوب فيه وخفض السلوك غير المرغوب فيه في مواقف الحياة اليومية.

يتناول الكتاب عشر استراتيجيات لتعديل السلوك، منها سبع استراتيجيات تقليدية (التعزيز الإيجابي، النمذجة، التشكيل، الإطفاء، التعزيز التفاضلي، الاقتصاد الرمزي، الوقت المستقطع) وثلاث استراتيجيات حديثة (النمذجة بالفيديو، القصص الاجتماعية، التدريب على التنظيم الذاتي). لكل استراتيجية، يقدم الكتاب قصة تطبيقية جذابة تصور كيفية استخدامها مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مع تحليل مفصل للاستراتيجية والدروس المستفادة منها. ما يميز هذا الكتاب هو تقديمه باللغتين العربية والإنجليزية، مما يجعله مرجعاً قيماً للقراء من مختلف الخلفيات اللغوية. كما يتضمن الكتاب رسومات توضيحية وإحصاءات تساعد على فهم المفاهيم والاستراتيجيات بشكل أفضل، بالإضافة إلى قائمة شاملة بالمراجع العلمية الحديثة في مجال تعديل السلوك.

أتمنى أن يكون هذا الكتاب مصدراً مفيداً ومرجعاً قيماً لكل من يعمل في مجال تعديل السلوك والتربية الخاصة، وأن يساهم في تحسين حياة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرتهم من خلال تقديم استراتيجيات فعالة وعملية لتعديل السلوك.

Introduction

I am pleased to present this academic work that combines scientific accuracy with an engaging narrative style in the field of behavior modification. This book comes in response to the growing need for specialized educational resources that help psychologists, teachers, and parents understand and apply behavior modification strategies effectively and appropriately for children with special needs.

This book has been designed as a comprehensive scientific thesis based on the latest research and studies in the field of behavior modification and Applied Behavior Analysis (ABA). The book features a rigorous scientific methodology that combines theory and application, providing a comprehensive theoretical framework on the relationship between psychology and behavior modification, the concept and development of behavior modification, the behavioral school and its principles, as well as a diverse collection of practical stories that illustrate how to use different behavior modification strategies in everyday life situations.

The book covers ten behavior modification strategies, including seven traditional strategies (positive reinforcement, modeling, shaping, extinction, differential reinforcement, token economy, time-out) and three modern strategies (video modeling, social stories, self-regulation training). For each strategy, the book presents an engaging practical story depicting how to use it with children with special needs, along with a detailed analysis of the strategy and lessons learned.

What distinguishes this book is its presentation in both Arabic and English, making it a valuable reference for readers from different

linguistic backgrounds. The book also includes illustrations and statistics that help better understand the concepts and strategies, as well as a comprehensive list of recent scientific references in the field of behavior modification.

I hope that this book will be a useful resource and valuable reference for everyone working in the field of behavior modification and special education, and that it will contribute to improving the lives of children with special needs and their families by providing effective and practical strategies for behavior modification.

الفصل الأول:
علاقة علم النفس بتعديل السلوك

Chapter One:
**The Relationship Between Psychology
and Behavior Modification**

الفصل الأول:

علاقة علم النفس بتعديل السلوك

مقدمة

تمثل العلاقة بين علم النفس وتعديل السلوك محوراً أساسياً في فهم التطور التاريخي والنظري لمجال تعديل السلوك. فعلم النفس، بوصفه الدراسة العلمية للسلوك والعمليات العقلية، يشكل الأساس النظري الذي انبثقت منه استراتيجيات وتقنيات تعديل السلوك. وعلى مر العقود، تطورت هذه العلاقة وتعمقت، مما أدى إلى ظهور نماذج متكاملة تجمع بين المفاهيم النفسية والتطبيقات العملية لتعديل السلوك.

يهدف هذا الفصل إلى استكشاف العلاقة المتشابكة بين علم النفس وتعديل السلوك من منظور تاريخي ونظري وتطبيقي. سنتناول كيف أثرت المدارس النفسية المختلفة في تطوير مفاهيم وتقنيات تعديل السلوك، وكيف ساهمت الأبحاث النفسية في تعزيز فعالية استراتيجيات تعديل السلوك. كما سنستعرض التطورات الحديثة في هذا المجال والتي تعكس التكامل المتزايد بين النظريات النفسية المختلفة وممارسات تعديل السلوك.

التطور التاريخي لعلم النفس وتعديل السلوك

الجدور التاريخية

نتتبع جذور العلاقة بين علم النفس وتعديل السلوك إلى نهايات القرن التاسع عشر وبدايات القرن العشرين، حيث بدأت الدراسات النفسية تتخذ منحى علمياً أكثر دقة. ففي عام 1879، أسس فيلهلم فونت أول مختبر لعلم النفس التجريبي في جامعة لايبزيغ بألمانيا، مما مهد الطريق لدراسة السلوك البشري بطريقة منهجية وموضوعية. وفي الوقت نفسه تقريباً، كان إيفان بافلوف يجري تجاربه الشهيرة على الإشراف الكلاسيكي، والتي أظهرت إمكانية تعديل السلوك من خلال الارتباطات بين المثيرات والاستجابات.

ظهرت بداية القرن العشرين المدرسة السلوكية بقيادة جون واطسون، الذي نشر مقالته الشهيرة "علم النفس كما يراه السلوكي" عام 1913. أكد واطسون على ضرورة دراسة السلوك الظاهر القابل للملاحظة والقياس، متجاهلاً العمليات العقلية الداخلية التي اعتبرها غير

قابلة للدراسة العلمية. هذا التوجه شكل نقطة تحول في علم النفس، حيث انتقل التركيز من دراسة الوعي والخبرة الذاتية إلى دراسة السلوك الموضوعي.

طور في الثلاثينيات والأربعينيات من القرن العشرين، ب. ف. سكرن نظرية الإشراف الإجرائي، التي أكدت على دور النتائج في تشكيل السلوك. من خلال تجاربه المكثفة، أظهر سكرن كيف يمكن للتعزيز أن يزيد من احتمالية تكرار السلوك، وكيف يمكن للعقاب أن يقلل منها. هذه المبادئ شكلت الأساس النظري لما أصبح يُعرف لاحقاً بتعديل السلوك.

تطور مفهوم تعديل السلوك

بدأ مصطلح "تعديل السلوك" في الظهور بشكل واضح في الخمسينيات والستينيات من القرن العشرين، حيث بدأ الباحثون في تطبيق مبادئ التعلم المستمدة من التجارب المعملية على مشكلات سلوكية حقيقية. كان جوزيف وولبي من أوائل من طبقوا مبادئ الإشراف في علاج المخاوف المرضية من خلال تقنية "إزالة التحسس التدريجي". وفي الوقت نفسه، كان ألبرت باندورا يطور نظرية التعلم الاجتماعي، التي أكدت على دور الملاحظة والتقليد في اكتساب السلوكيات الجديدة.

شهد مجال تعديل السلوك في السبعينيات توسعاً كبيراً في التطبيقات العملية، خاصة في مجالات التعليم والصحة النفسية ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة. وبدأت تظهر برامج منهجية لتعديل السلوك في المدارس والمؤسسات العلاجية، مستندة إلى مبادئ التعزيز والإطفاء والتشكيل وغيرها من الاستراتيجيات المشتقة من نظريات التعلم.

تطور مفهوم تعديل السلوك مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين، ليشمل تدخلات أكثر شمولية تأخذ في الاعتبار العوامل المعرفية والاجتماعية والبيئية. وظهرت مقاربات جديدة مثل العلاج السلوكي المعرفي، الذي يجمع بين تقنيات تعديل السلوك والتدخلات المعرفية، والتحليل السلوكي التطبيقي (ABA)، الذي يركز على تطبيق مبادئ تحليل السلوك في سياقات واقعية.

النظريات النفسية المؤثرة في تعديل السلوك

المدرسة السلوكية

تعد المدرسة السلوكية من أكثر المدارس النفسية تأثيراً في مجال تعديل السلوك. فقد قدمت هذه المدرسة الأسس النظرية والمنهجية التي بُنيت عليها معظم استراتيجيات تعديل السلوك. ويمكن تقسيم المدرسة السلوكية إلى ثلاثة اتجاهات رئيسية:

1. **السلوكية الكلاسيكية (واطسون)**: ركزت على دراسة العلاقات بين المثيرات والاستجابات، وأكدت على أهمية البيئة في تشكيل السلوك. وفقاً لواطسون، يمكن تفسير جميع السلوكيات البشرية من خلال مبادئ التعلم البسيطة، دون الحاجة إلى افتراض وجود عمليات عقلية داخلية.
2. **السلوكية الإجرائية (سكنر)**: طورت مفهوم الإشراف الإجرائي، الذي يركز على كيفية تأثير نتائج السلوك على احتمالية تكراره في المستقبل. قدم سكنر مفاهيم أساسية مثل التعزيز الإيجابي والسلبي، والعقاب، والإطفاء، والتي أصبحت حجر الزاوية في استراتيجيات تعديل السلوك.
3. **السلوكية الاجتماعية (باندورا)**: وسعت نطاق النظرية السلوكية لتشمل التعلم بالملاحظة والتقليد. أظهرت أبحاث باندورا كيف يمكن للأفراد اكتساب سلوكيات جديدة من خلال ملاحظة الآخرين، دون الحاجة إلى تجربة التعزيز المباشر. هذا المفهوم، المعروف بالتعلم بالنمذجة، أصبح أساساً لاستراتيجيات مثل النمذجة بالفيديو والتعلم بالملاحظة.

المدرسة المعرفية

بدأت المدرسة المعرفية مع تطور علم النفس، في الظهور كرد فعل على القيود المتصورة للمدرسة السلوكية. ركزت هذه المدرسة على دراسة العمليات العقلية مثل الإدراك والتفكير والذاكرة وحل المشكلات. ومع أن المدرسة المعرفية كانت في البداية متعارضة مع المدرسة السلوكية، إلا أنها أثرت بشكل كبير في تطوير مفهوم تعديل السلوك، خاصة من خلال:

1. **العلاج السلوكي المعرفي**: يجمع هذا النهج بين تقنيات تعديل السلوك التقليدية والتدخلات المعرفية التي تستهدف تغيير الأفكار والمعتقدات غير التكيفية. أظهرت

الأبحاث أن هذا النهج المتكامل يكون أكثر فعالية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية مقارنة بالتدخلات السلوكية أو المعرفية وحدها.

2. **التنظيم الذاتي**: قدمت المدرسة المعرفية مفهوم التنظيم الذاتي، الذي يشير إلى قدرة الفرد على مراقبة وتنظيم سلوكه الخاص. هذا المفهوم أدى إلى تطوير استراتيجيات مثل المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي، والتي أصبحت جزءاً مهماً من برامج تعديل السلوك الحديثة.

3. **معالجة المعلومات**: نظريات معالجة المعلومات، التي تشبه العقل البشري بالحاسوب، قدمت رؤى جديدة حول كيفية اكتساب المهارات وتطويرها. هذه النظريات أثرت في تصميم استراتيجيات تعديل السلوك التي تستهدف تحسين مهارات التعلم والأداء الأكاديمي.

المدرسة الإنسانية

على الرغم من أن المدرسة الإنسانية كانت في كثير من الأحيان متعارضة مع المدارس السلوكية والمعرفية، إلا أنها أثرت أيضاً في تطوير مفهوم تعديل السلوك، خاصة من خلال:

4. **التركيز على الفرد**: أكدت المدرسة الإنسانية على أهمية النظر إلى الفرد ككل، وليس مجرد مجموعة من السلوكيات أو العمليات العقلية. هذا التوجه أدى إلى تطوير برامج تعديل سلوك أكثر شمولية، تأخذ في الاعتبار احتياجات الفرد وقيمه وتطلعاته.

5. **الدافعية الداخلية**: ركزت المدرسة الإنسانية على أهمية الدافعية الداخلية، في مقابل الدوافع الخارجية التي تؤكد عليها المدرسة السلوكية. هذا التوجه أثر في تطوير استراتيجيات تعديل سلوك تهدف إلى تعزيز الدافعية الذاتية والاستقلالية، بدلاً من الاعتماد فقط على المكافآت الخارجية.

6. **العلاقة العلاجية**: أكدت المدرسة الإنسانية على أهمية العلاقة بين المعالج والعميل كعامل أساسي في التغيير. هذا التوجه أدى إلى إيلاء المزيد من الاهتمام لجودة التفاعل بين الأخصائي والفرد في برامج تعديل السلوك.

العلاقة التكاملية بين علم النفس وتعديل السلوك

التكامل النظري

تطور علم النفس وتعديل السلوك، أصبح هناك اتجاه متزايد نحو التكامل النظري بين المدارس النفسية المختلفة. هذا التكامل يعكس الاعتراف بأن السلوك البشري معقد ومتعدد الأبعاد، ويتطلب فهمه وتعديله نهجاً شاملاً يستفيد من مختلف النظريات والمقاربات. من أبرز أشكال هذا التكامل:

1. **النموذج البيو-نفسى-اجتماعي**: يعترف هذا النموذج بأن السلوك البشري يتأثر بعوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية متفاعلة. وبالتالي، فإن برامج تعديل السلوك الفعالة يجب أن تأخذ في الاعتبار هذه العوامل المتعددة، وليس فقط العلاقات بين المثيرات والاستجابات.
2. **العلاج السلوكي المعرفي**: يمثل هذا الاتجاه الجيل الثالث من العلاجات السلوكية المعرفية، ويشمل مقاربات مثل العلاج بالقبول والالتزام، والعلاج السلوكي الجدلي، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية. تجمع هذه المقاربات بين تقنيات تعديل السلوك التقليدية ومفاهيم من الفلسفة الشرقية والمدرسة الإنسانية، مثل القبول واليقظة الذهنية والتعاطف الذاتي.
3. **علم النفس الإيجابي**: يركز هذا الاتجاه على تعزيز القوة والفضائل والسعادة، بدلاً من مجرد معالجة المشكلات والاضطرابات. وقد أثر علم النفس الإيجابي في تعديل السلوك من خلال توجيه الاهتمام نحو تنمية السلوكيات الإيجابية والمهارات الحياتية، وليس فقط تقليل السلوكيات السلبية.

التكامل التطبيقي

على المستوى التطبيقي، يظهر التكامل بين علم النفس وتعديل السلوك في العديد من المجالات، منها:

1. **التدخلات المبكرة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة**: تجمع هذه البرامج بين مبادئ تحليل السلوك التطبيقي ونظريات النمو النفسي والمعرفي، لتقديم تدخلات شاملة تستهدف مختلف جوانب النمو.

2. **برامج الصحة النفسية المدرسية:** تدمج هذه البرامج بين استراتيجيات تعديل السلوك ومفاهيم علم النفس التربوي والتنموي، لتعزيز الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي والأكاديمي للطلاب.

3. **علاج الاضطرابات النفسية:** تستخدم العديد من البروتوكولات العلاجية الحديثة مزيجاً من تقنيات تعديل السلوك والتدخلات المعرفية والعلاقة العلاجية، لتحقيق نتائج أفضل في علاج اضطرابات مثل القلق والاكتئاب واضطرابات الأكل واضطرابات النوم.

استراتيجيات تعديل السلوك و علم النفس المعرفي

أدى ظهور علم النفس المعرفي في النصف الثاني من القرن العشرين إلى تحول كبير في فهم وتطبيق استراتيجيات تعديل السلوك. فبدلاً من التركيز فقط على العلاقات الظاهرة بين المثيرات والاستجابات، بدأ الباحثون والممارسون في الاهتمام بالعمليات المعرفية الوسيطة التي تؤثر في السلوك. هذا التحول أدى إلى تطوير استراتيجيات تعديل سلوك تدمج المكونات المعرفية، مثل:

1. **إعادة البناء المعرفي:** تستهدف هذه الاستراتيجية تغيير الأفكار والمعتقدات غير التكيفية التي تسهم في المشكلات السلوكية والانفعالية. من خلال تحديد وتحدي وتعديل هذه الأفكار، يمكن إحداث تغييرات إيجابية في السلوك والمشاعر.
2. **التدريب على حل المشكلات:** تركز هذه الاستراتيجية على تطوير مهارات التفكير المنطقي وحل المشكلات، مما يساعد الأفراد على التعامل بفعالية مع التحديات والمواقف الصعبة، بدلاً من اللجوء إلى سلوكيات غير تكيفية.
3. **التدريب على المهارات الاجتماعية المعرفية:** يجمع هذا النهج بين تعليم المهارات الاجتماعية السلوكية (مثل التواصل البصري والاستماع النشط) والمهارات المعرفية (مثل فهم وجهات نظر الآخرين وتفسير الإشارات الاجتماعية)، لتحسين التفاعل الاجتماعي.

نماذج معرفية-سلوكية متكاملة

مع تزايد الاعتراف بأهمية العوامل المعرفية في تعديل السلوك، ظهرت نماذج متكاملة تجمع بين المبادئ السلوكية والمعرفية. من أبرز هذه النماذج:

4. **نموذج بيك المعرفي:** طور آرون بيك هذا النموذج في سياق علاج الاكتئاب، لكنه امتد لاحقاً ليشمل اضطرابات أخرى. يفترض النموذج أن المشكلات النفسية تنشأ من أنماط تفكير مشوهة ومعتقدات أساسية سلبية. يجمع العلاج بين تقنيات تعديل السلوك (مثل المراقبة الذاتية والتعرض) وتدخلات معرفية (مثل تحدي الأفكار التلقائية وتعديل المعتقدات الأساسية).

5. **نموذج ميتشناوم للتدريب على التعليمات الذاتية:** يركز هذا النموذج على دور الحديث الذاتي في توجيه السلوك. من خلال تعليم الأفراد كيفية استخدام التعليمات الذاتية الإيجابية والبناءة، يمكن تحسين التنظيم الذاتي والأداء في مختلف المهام.

6. **نموذج إيس للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:** يفترض هذا النموذج أن الاضطرابات النفسية تنشأ من المعتقدات غير العقلانية، وليس من الأحداث نفسها. يجمع العلاج بين تحدي المعتقدات غير العقلانية وتقنيات سلوكية مثل لعب الأدوار والواجبات المنزلية.

الموجة الثالثة من العلاجات السلوكية المعرفية

في العقود الأخيرة، ظهرت مجموعة من المقاربات العلاجية التي تمثل "الموجة الثالثة" من العلاجات السلوكية المعرفية. تتميز هذه المقاربات بتركيزها على السياق والوظائف والعمليات، بدلاً من مجرد تغيير محتوى الأفكار أو تقليل الأعراض. من أبرز هذه المقاربات:

1. **العلاج بالقبول والالتزام (ACT):** يهدف هذا النهج إلى زيادة المرونة النفسية من خلال تعزيز القبول والالتزام بالقيم الشخصية. بدلاً من محاولة تغيير الأفكار والمشاعر السلبية، يشجع ACT على تطوير موقف من القبول والوعي تجاهها، مع التركيز على السلوكيات التي تتماشى مع القيم الشخصية.

2. **العلاج السلوكي الجدلي (DBT)** طورته مارشا لينهان في الأصل لعلاج اضطراب الشخصية الحدية، لكنه امتد ليشمل اضطرابات أخرى. يجمع DBT بين تقنيات تعديل السلوك التقليدية ومفاهيم من الفلسفة الشرقية مثل اليقظة الذهنية والقبول. يركز على تطوير مهارات تنظيم الانفعالات، والتحمل النفسي، والفعالية الشخصية، والعلاقات الشخصية.

3. **العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية (MBCT)** يدمج هذا النهج بين تقنيات اليقظة الذهنية والعلاج المعرفي، ويستخدم بشكل خاص للوقاية من انتكاس الاكتئاب. يساعد MBCT الأفراد على تطوير وعي غير حكمي بأفكارهم ومشاعرهم، مما يمكنهم من الانفصال عن أنماط التفكير السلبية التي قد تؤدي إلى الانتكاس.

علم النفس العصبي وتعديل السلوك

التقدم في علم الأعصاب وتقنيات التصوير العصبي، أصبح هناك فهم أفضل للأسس العصبية للسلوك والتعلم. هذا التقدم أثر في مجال تعديل السلوك من خلال:

1. **التدخلات القائمة على علم الأعصاب**: تستهدف هذه التدخلات تحسين الوظائف العصبية المرتبطة بالسلوك، مثل الوظائف التنفيذية (التخطيط، التنظيم، كفاءة الاستجابة) والتنظيم الانفعالي. من الأمثلة على ذلك التدريب المعرفي الحاسوبي والتغذية الراجعة العصبية.

2. **فهم آليات التغيير**: ساعدت الأبحاث العصبية في فهم الآليات العصبية التي تكمن وراء فعالية استراتيجيات تعديل السلوك. على سبيل المثال، أظهرت الدراسات كيف يؤدي التعرض المتكرر للمثيرات المخيفة (كما في علاج التعرض للمخاوف) إلى تغييرات في نشاط اللوزة الدماغية، وهي منطقة مرتبطة بمعالجة الخوف.

3. **تخصيص التدخلات**: يساعد فهم الفروق الفردية في الوظائف العصبية في تخصيص استراتيجيات تعديل السلوك لتناسب احتياجات كل فرد. على سبيل المثال، قد يستفيد الأفراد ذوو الضعف في الوظائف التنفيذية من تدخلات تركز على تحسين مهارات التنظيم الذاتي والتخطيط.

تعديل السلوك في عصر التكنولوجيا

أدى التقدم التكنولوجي إلى ظهور طرق جديدة لتطبيق استراتيجيات تعديل السلوك، منها:

1. **التدخلات الرقمية:** تشمل تطبيقات الهواتف الذكية والبرامج الحاسوبية التي تساعد في تطبيق استراتيجيات تعديل السلوك، مثل تطبيقات المراقبة الذاتية والتذكير بالأهداف والتعزيز الإيجابي.
2. **الواقع الافتراضي والمعزز:** يستخدم في تطبيق استراتيجيات مثل التعرض للمخاوف والتدريب على المهارات الاجتماعية، من خلال توفير بيئات محاكاة آمنة وواقعية.
3. **الألعاب التحفيزية:** تدمج مبادئ تعديل السلوك (مثل التعزيز والتغذية الراجعة) في سياق الألعاب، لتحفيز السلوكيات المرغوبة مثل النشاط البدني والالتزام بالعلاج.
4. **الدواء الاصطناعي:** يستخدم في تخصيص وتكييف استراتيجيات تعديل السلوك بناءً على استجابات الفرد وتقدمه، مما يزيد من فعالية التدخلات.

خاتمة الفصل

تعكس العلاقة بين علم النفس وتعديل السلوك تطوراً مستمراً ومتبادلاً، حيث يستفيد كل مجال من تقدم الآخر. بدأت هذه العلاقة مع ظهور المدرسة السلوكية في أوائل القرن العشرين، وتطورت مع ظهور المدارس النفسية المختلفة والتقدم في فهم السلوك البشري. اليوم، يتميز مجال تعديل السلوك بنهج متكامل يجمع بين مبادئ من مختلف النظريات النفسية، ويأخذ في الاعتبار العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر في السلوك. هذا النهج المتكامل يعزز فعالية استراتيجيات تعديل السلوك في مختلف السياقات، من العلاج النفسي إلى التعليم والرعاية الصحية. مع استمرار التقدم في علم النفس وعلم الأعصاب والتكنولوجيا، من المتوقع أن تتطور العلاقة بين علم النفس وتعديل السلوك بشكل أكبر، مما يؤدي إلى ظهور استراتيجيات وتطبيقات جديدة تساهم في تحسين حياة الأفراد وتعزيز صحتهم النفسية ورفاهيتهم.

1. Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice Hall.
2. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
3. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press.
4. Kazdin, A. E. (2013). Behavior modification in applied settings (7th ed.). Waveland Press.
5. Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Press.
6. Meichenbaum, D. (1977). Cognitive-behavior modification: An integrative approach. Plenum Press.
7. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. Guilford Press.
8. Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. Macmillan.
9. Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. Psychological Review, 20(2), 158-177.
10. Wolpe, J. (1958). Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford University Press.

Chapter One: The Relationship Between Psychology and Behavior Modification

Introduction

The relationship between psychology and behavior modification represents a fundamental axis in understanding the historical and theoretical development of the field of behavior modification. Psychology, as the scientific study of behavior and mental processes, forms the theoretical foundation from which behavior modification strategies and techniques emerged. Over decades, this relationship has evolved and deepened, leading to the emergence of integrated models that combine psychological concepts with practical applications of behavior modification.

This chapter aims to explore the intertwined relationship between psychology and behavior modification from historical, theoretical, and practical perspectives. We will discuss how different psychological schools influenced the development of behavior modification concepts and techniques, and how psychological research contributed to enhancing the effectiveness of behavior modification strategies. We will also review recent developments in this field that reflect the increasing integration between various psychological theories and behavior modification practices.

Historical Development of Psychology and Behavior Modification

Historical Roots

The roots of the relationship between psychology and behavior modification can be traced back to the late nineteenth and early twentieth centuries, when psychological studies began to take a more precise scientific approach. In 1879, Wilhelm Wundt established the first experimental psychology laboratory at the University of Leipzig in Germany, paving the way for studying human behavior in a systematic and objective manner. At approximately the same time, Ivan Pavlov was conducting his famous experiments on classical conditioning, which demonstrated the possibility of modifying behavior through associations between stimuli and responses.

With the beginning of the twentieth century, the behavioral school emerged under the leadership of John Watson, who published his famous article “Psychology as the Behaviorist Views It” in 1913. Watson emphasized the necessity of studying observable and measurable overt behavior, ignoring internal mental processes which he considered not amenable to scientific study. This orientation formed a turning point in psychology, shifting the focus from studying consciousness and subjective experience to studying objective behavior.

In the 1930s and 1940s, B.F. Skinner developed the theory of operant conditioning, which emphasized the role of consequences in shaping behavior. Through his extensive experiments, Skinner showed how reinforcement could increase the likelihood of behavior repetition, and

how punishment could decrease it. These principles formed the theoretical foundation for what later became known as behavior modification.

Evolution of the Behavior Modification Concept

The term “behavior modification” began to appear clearly in the 1950s and 1960s, as researchers began applying learning principles derived from laboratory experiments to real behavioral problems. Joseph Wolpe was among the first to apply conditioning principles in treating phobias through the technique of “systematic desensitization.” At the same time, Albert Bandura was developing social learning theory, which emphasized the role of observation and imitation in acquiring new behaviors.

In the 1970s, the field of behavior modification witnessed a significant expansion in practical applications, especially in the areas of education, mental health, and care for individuals with special needs. Systematic behavior modification programs began to appear in schools and therapeutic institutions, based on principles of reinforcement, extinction, shaping, and other strategies derived from learning theories. By the end of the twentieth century and the beginning of the twenty-first century, the concept of behavior modification evolved to include more comprehensive interventions that take into account cognitive, social, and environmental factors. New approaches emerged such as cognitive-behavioral therapy, which combines behavior modification techniques with cognitive interventions, and Applied Behavior

Analysis (ABA), which focuses on applying behavior analysis principles in real-world contexts.

Psychological Theories Influencing Behavior Modification

The Behavioral School

The behavioral school is one of the most influential psychological schools in the field of behavior modification. This school provided the theoretical and methodological foundations upon which most behavior modification strategies were built. The behavioral school can be divided into three main approaches:

1. **Classical Behaviorism (Watson):** Focused on studying the relationships between stimuli and responses, and emphasized the importance of the environment in shaping behavior. According to Watson, all human behaviors can be explained through simple learning principles, without the need to assume the existence of internal mental processes.
2. **Operant Behaviorism (Skinner):** Developed the concept of operant conditioning, which focuses on how the consequences of behavior affect the likelihood of its recurrence in the future. Skinner introduced basic concepts such as positive and negative reinforcement, punishment, and extinction, which became the cornerstone of behavior modification strategies.
3. **Social Behaviorism (Bandura):** Expanded the scope of behavioral theory to include learning through observation and imitation. Bandura's research showed how individuals can acquire new behaviors by observing others, without the need to

experience direct reinforcement. This concept, known as modeling learning, became the basis for strategies such as video modeling and observational learning.

The Cognitive School

With the development of psychology, the cognitive school began to emerge as a reaction to the perceived limitations of the behavioral school. This school focused on studying mental processes such as perception, thinking, memory, and problem-solving. Although the cognitive school was initially at odds with the behavioral school, it significantly influenced the development of the behavior modification concept, especially through:

1. **Cognitive-Behavioral Therapy:** This approach combines traditional behavior modification techniques with cognitive interventions that target changing maladaptive thoughts and beliefs. Research has shown that this integrated approach is more effective in treating many psychological disorders compared to behavioral or cognitive interventions alone.
2. **Self-Regulation:** The cognitive school introduced the concept of self-regulation, which refers to an individual's ability to monitor and regulate their own behavior. This concept led to the development of strategies such as self-monitoring, self-evaluation, and self-reinforcement, which have become an important part of modern behavior modification programs.

3. **Information Processing:** Information processing theories, which compare the human mind to a computer, provided new insights into how skills are acquired and developed. These theories influenced the design of behavior modification strategies that target improving learning skills and academic performance.

The Humanistic School

Although the humanistic school was often at odds with the behavioral and cognitive schools, it also influenced the development of the behavior modification concept, especially through:

1. **Focus on the Individual:** The humanistic school emphasized the importance of viewing the individual as a whole, not just a collection of behaviors or mental processes. This orientation led to the development of more comprehensive behavior modification programs that take into account the individual's needs, values, and aspirations.
2. **Intrinsic Motivation:** The humanistic school focused on the importance of intrinsic motivation, as opposed to the extrinsic motivations emphasized by the behavioral school. This orientation influenced the development of behavior modification strategies aimed at enhancing self-motivation and autonomy, rather than relying solely on external rewards.
3. **Therapeutic Relationship:** The humanistic school emphasized the importance of the relationship between the therapist and the client as a fundamental factor in change. This orientation led to

paying more attention to the quality of interaction between the specialist and the individual in behavior modification programs.

Integrative Relationship Between Psychology and Behavior Modification

Theoretical Integration

With the development of psychology and behavior modification, there has been an increasing trend toward theoretical integration between different psychological schools. This integration reflects the recognition that human behavior is complex and multidimensional, and understanding and modifying it requires a comprehensive approach that benefits from various theories and approaches. Among the most prominent forms of this integration:

1. **Bio-Psycho-Social Model:** This model recognizes that human behavior is influenced by interacting biological, psychological, and social factors. Therefore, effective behavior modification programs must take into account these multiple factors, not just the relationships between stimuli and responses.
2. **Third-Wave Cognitive-Behavioral Therapy:** This trend represents the third generation of cognitive-behavioral therapies, and includes approaches such as Acceptance and Commitment Therapy, Dialectical Behavior Therapy, and Mindfulness-Based Cognitive Therapy. These approaches combine traditional behavior modification techniques with concepts from Eastern

philosophy and the humanistic school, such as acceptance, mindfulness, and self-compassion.

3. **Positive Psychology:** This trend focuses on promoting strengths, virtues, and happiness, rather than just addressing problems and disorders. Positive psychology has influenced behavior modification by directing attention toward developing positive behaviors and life skills, not just reducing negative behaviors.

Practical Integration

At the practical level, the integration between psychology and behavior modification appears in many areas, including:

1. **Early Interventions for Children with Special Needs:** These programs combine principles of applied behavior analysis with theories of psychological and cognitive development, to provide comprehensive interventions targeting various aspects of development.
2. **School Mental Health Programs:** These programs integrate behavior modification strategies with concepts from educational and developmental psychology, to promote mental health and social and academic adjustment for students.
3. **Treatment of Psychological Disorders:** Many modern therapeutic protocols use a combination of behavior modification techniques, cognitive interventions, and therapeutic relationship, to achieve better results in treating disorders such as anxiety, depression, and eating disorders.

Influence of Cognitive Psychology on Behavior Modification Strategies

Integration of Cognitive Components in Behavior Modification

The emergence of cognitive psychology in the second half of the twentieth century led to a major shift in understanding and applying behavior modification strategies. Instead of focusing only on the apparent relationships between stimuli and responses, researchers and practitioners began to pay attention to the mediating cognitive processes that affect behavior. This shift led to the development of behavior modification strategies that integrate cognitive components, such as:

1. **Cognitive Restructuring:** This strategy targets changing maladaptive thoughts and beliefs that contribute to behavioral and emotional problems. By identifying, challenging, and modifying these thoughts, positive changes in behavior and feelings can be achieved.
2. **Problem-Solving Training:** This strategy focuses on developing logical thinking and problem-solving skills, which helps individuals deal effectively with challenges and difficult situations, instead of resorting to maladaptive behaviors.
3. **Cognitive Social Skills Training:** This approach combines teaching behavioral social skills (such as eye contact and active listening) and cognitive skills (such as understanding others' perspectives and interpreting social cues), to improve social interaction.

Integrated Cognitive-Behavioral Models

With increasing recognition of the importance of cognitive factors in behavior modification, integrated models have emerged that combine behavioral and cognitive principles. Among the most prominent of these models:

1. **Beck's Cognitive Model:** Aaron Beck developed this model in the context of treating depression, but it later extended to include other disorders. The model assumes that psychological problems arise from distorted thinking patterns and negative core beliefs. Treatment combines behavior modification techniques (such as self-monitoring and exposure) and cognitive interventions (such as challenging automatic thoughts and modifying core beliefs).
2. **Meichenbaum's Self-Instructional Training Model:** This model focuses on the role of self-talk in guiding behavior. By teaching individuals how to use positive and constructive self-instructions, self-regulation and performance in various tasks can be improved.
3. **Ellis's Rational Emotive Behavior Therapy Model:** This model assumes that psychological disorders arise from irrational beliefs, not from the events themselves. Treatment combines challenging irrational beliefs and behavioral techniques such as role-playing and homework assignments.

Modern Trends in Integrating Psychological Theories with Behavior Modification

Third-Wave Cognitive-Behavioral Therapies

In recent decades, a group of therapeutic approaches has emerged that represents the “third wave” of cognitive-behavioral therapies. These approaches are characterized by their focus on context, functions, and processes, rather than just changing the content of thoughts or reducing symptoms. Among the most prominent of these approaches:

1. **Acceptance and Commitment Therapy (ACT):** This approach aims to increase psychological flexibility through promoting acceptance and commitment to personal values. Instead of trying to change negative thoughts and feelings, ACT encourages developing an attitude of acceptance and awareness toward them, while focusing on behaviors that align with personal values.
2. **Dialectical Behavior Therapy (DBT):** Developed by Marsha Linehan originally for treating borderline personality disorder, but extended to include other disorders. DBT combines traditional behavior modification techniques with concepts from Eastern philosophy such as mindfulness and acceptance. It focuses on developing skills in emotion regulation, distress tolerance, personal effectiveness, and interpersonal relationships.
3. **Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT):** This approach integrates mindfulness techniques with cognitive therapy, and is used especially for preventing depression relapse. MBCT helps individuals develop a non-judgmental awareness of

their thoughts and feelings, enabling them to detach from negative thinking patterns that may lead to relapse.

Neuropsychology and Behavior Modification

With advances in neuroscience and neuroimaging techniques, there has been a better understanding of the neural bases of behavior and learning. This progress has influenced the field of behavior modification through:

1. **Neuroscience-Based Interventions:** These interventions aim to improve neural functions associated with behavior, such as executive functions (planning, organization, response inhibition) and emotional regulation. Examples include computerized cognitive training and neurofeedback.
2. **Understanding Mechanisms of Change:** Neurological research has helped in understanding the neural mechanisms underlying the effectiveness of behavior modification strategies. For example, studies have shown how repeated exposure to fearful stimuli (as in exposure therapy for phobias) leads to changes in amygdala activity, which is an area associated with fear processing.
3. **Customizing Interventions:** Understanding individual differences in neural functions helps in customizing behavior modification strategies to suit each individual's needs. For example, individuals with weaknesses in executive functions may

benefit from interventions that focus on improving self-regulation and planning skills.

Behavior Modification in the Age of Technology

Technological advancement has led to the emergence of new ways to apply behavior modification strategies, including:

1. **Digital Interventions:** Include smartphone applications and computer programs that help in applying behavior modification strategies, such as self-monitoring applications, goal reminders, and positive reinforcement.
2. **Virtual and Augmented Reality:** Used in applying strategies such as exposure to fears and social skills training, by providing safe and realistic simulation environments.
3. **Gamification:** Integrates behavior modification principles (such as reinforcement and feedback) in the context of games, to motivate desirable behaviors such as physical activity and adherence to treatment.
4. **Artificial Intelligence:** Used in customizing and adapting behavior modification strategies based on the individual's responses and progress, which increases the effectiveness of interventions.

Chapter Conclusion

The relationship between psychology and behavior modification reflects a continuous and mutual development, where each field benefits from the progress of the other. This relationship began with the emergence of the behavioral school in the early twentieth century, and evolved with the emergence of different psychological schools and advances in understanding human behavior.

Today, the field of behavior modification is characterized by an integrated approach that combines principles from various psychological theories, and takes into account the biological, psychological, and social factors that affect behavior. This integrated approach enhances the effectiveness of behavior modification strategies in various contexts, from psychotherapy to education and healthcare.

With continued advances in psychology, neuroscience, and technology, the relationship between psychology and behavior modification is expected to develop further, leading to the emergence of new strategies and applications that contribute to improving individuals' lives and enhancing their mental health and well-being.

References

11. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
12. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
13. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
14. Kazdin, A. E. (2013). *Behavior modification in applied settings* (7th ed.). Waveland Press.
15. Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
16. Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Plenum Press.
17. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
18. Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
19. Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158-177.
20. Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press.

الفصل الثاني:
تعديل السلوك والمدرسة السلوكية

Chapter Two:
Behavior Modification and the
Behavioral School

الفصل الثاني:

تعديل السلوك والمدرسة السلوكية

مقدمة

يمثل علم تعديل السلوك أحد أهم فروع علم النفس التطبيقي الذي يهدف إلى فهم وتغيير السلوك البشري بطرق إيجابية وفعالة. يستند هذا العلم إلى أسس نظرية راسخة ومبادئ علمية دقيقة، ويوفر إطاراً منهجياً لتحليل السلوك وتعديله بناءً على قوانين التعلم والتكيف. وقد تطور هذا المجال بشكل كبير منذ ظهوره في منتصف القرن العشرين، ليصبح اليوم منظومة متكاملة من النظريات والتقنيات والتطبيقات التي تستخدم في مختلف المجالات التربوية والعلاجية والتنموية.

تعد المدرسة السلوكية الأساس النظري الذي انبثق منه علم تعديل السلوك، حيث قدمت هذه المدرسة رؤية علمية لدراسة السلوك الإنساني بعيداً عن التأملات الفلسفية والتفسيرات الغامضة. ومن أبرز تطورات هذه المدرسة ظهور تحليل السلوك التطبيقي (Applied Behavior Analysis - ABA)، الذي يمثل منهجية علمية دقيقة لفهم العلاقة بين السلوك والبيئة، وتطبيق هذا الفهم في تحسين السلوكيات ذات الأهمية الاجتماعية.

يهدف هذا الفصل إلى تقديم تعريف شامل لعلم تعديل السلوك، واستعراض تطور المدرسة السلوكية، وتوضيح مبادئ وتطبيقات تحليل السلوك التطبيقي. كما سيتناول الفصل الفرق بين تعديل السلوك والعلاج السلوكي، والمبادئ الأساسية التي يقوم عليها هذا العلم، والاعتبارات الأخلاقية المرتبطة بتطبيقاته. من خلال هذا الفصل، سيتمكن القارئ من فهم الأسس النظرية والعملية لعلم تعديل السلوك، مما يمهد الطريق لفهم الاستراتيجيات المختلفة التي سيتم تناولها في الفصول اللاحقة.

التطور التاريخي لتعديل السلوك

يمكن تتبع جذور تعديل السلوك إلى بدايات القرن العشرين، مع ظهور المدرسة السلوكية وتطور نظريات التعلم. ومع ذلك، فإن تعديل السلوك كمجال متميز بدأ في الظهور في الخمسينيات والستينيات من القرن العشرين. يمكن تقسيم تطور تعديل السلوك إلى عدة مراحل رئيسية:

1. مرحلة التأسيس (1950-1970): شهدت هذه الفترة ظهور المفاهيم والتقنيات الأساسية لتعديل السلوك، وتطبيقها في مجالات مثل علاج المخاوف المرضية والاضطرابات النفسية. من أبرز الرواد في هذه المرحلة جوزيف وولبي (Joseph Wolpe) الذي طور تقنية إزالة التحسس التدريجي، وب. ف. سكنر (B.F. Skinner) الذي قدم مفاهيم التعزيز والإشراف الإجرائي.

2. مرحلة التوسع والتطبيق (1970-1990): اتسمت هذه المرحلة بتوسع تطبيقات تعديل السلوك لتشمل مجالات متنوعة مثل التعليم، والصحة، والرعاية النفسية، وعلاج الإدمان. كما شهدت هذه الفترة تطوير برامج منهجية لتعديل السلوك في المؤسسات المختلفة، وظهور مجالات علمية متخصصة في هذا المجال.

3. مرحلة التكامل والتطوير (1990-الحاضر): تميزت هذه المرحلة بدمج تعديل السلوك مع مقاربات أخرى، خاصة المقاربات المعرفية، مما أدى إلى ظهور العلاج السلوكي المعرفي. كما شهدت هذه الفترة تطوير تحليل السلوك التطبيقي (ABA) كمنهجية علمية دقيقة لتعديل السلوك، وتوسع تطبيقاته خاصة في مجال اضطراب طيف التوحد والإعاقات النمائية.

تعريف تعديل السلوك

يمكن تعريف تعديل السلوك بأنه التطبيق المنهجي لمبادئ ونظريات التعلم المشتقة من علم النفس التجريبي، بهدف تغيير السلوك بطريقة إيجابية وذات معنى. ويركز تعديل السلوك على السلوك الظاهر القابل للملاحظة والقياس، ويستند إلى افتراض أن السلوك متعلم ويمكن تعديله من خلال تغيير الظروف البيئية المحيطة به.

وفقاً لكازدين (Kazdin, 2013)، يتميز تعديل السلوك بعدة خصائص أساسية:

1- التركيز على السلوك الحالي: يهتم تعديل السلوك بالسلوك الحالي وظروفه الراهنة وليس بتاريخه أو أسبابه البعيدة.

2- التأكيد على التعريف الدقيق للسلوك: يتطلب تعديل السلوك تحديداً دقيقاً للسلوك المستهدف بطريقة قابلة للملاحظة والقياس.

3-استخدام إجراءات محددة: يعتمد تعديل السلوك على إجراءات وتقنيات محددة مشتقة من نظريات التعلم، مثل التعزيز والإطفاء والتشكيل.

4-التقييم المستمر للتدخلات: يتضمن تعديل السلوك تقيماً مستمراً لفعالية التدخلات وتعديلها بناءً على النتائج.

5-التركيز على البيئة: يؤكد تعديل السلوك على دور البيئة في تشكيل وتغيير السلوك وليس على العوامل الداخلية مثل الصراعات اللاشعورية.

أهداف تعديل السلوك :

يسعى تعديل السلوك إلى تحقيق عدة أهداف رئيسية

1. زيادة السلوكيات المرغوبة: من خلال تقنيات مثل التعزيز الإيجابي والتشكيل والنمذجة.
2. تقليل السلوكيات غير المرغوبة: باستخدام استراتيجيات مثل الإطفاء والتعزيز التفاضلي وتكلفة الاستجابة.
3. تعليم سلوكيات جديدة: من خلال تقنيات مثل التسلسل والتلقين والنمذجة.
4. تعميم وصيانة التغييرات السلوكية: ضمان استمرار السلوكيات المكتسبة في مواقف وبيئات مختلفة وعلى مدى الزمن.
5. تحسين نوعية الحياة: المساهمة في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي والأكاديمي للأفراد، وتعزيز استقلاليتهم وفعاليتهم الشخصية.

المدرسة السلوكية

تعود جذور المدرسة السلوكية إلى أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين حيث تأثرت بعدة تيارات فكرية وعلمية

1. **الفلسفة التجريبية:** تأثرت المدرسة السلوكية بالفلسفة التجريبية التي أكدت على أهمية الملاحظة والتجربة كمصادر للمعرفة، وخاصة أفكار جون لوك (John Locke) وديفيد هيوم (David Hume).

2. **الداروينية:** أثرت نظرية التطور لداروين في المدرسة السلوكية من خلال التأكيد على استمرارية السلوك بين الإنسان والحيوان، وأهمية دراسة التكيف مع البيئة.

3. **علم وظائف الأعضاء الروسي:** تأثرت المدرسة السلوكية بأعمال العلماء الروس، خاصة إيفان بافلوف (Ivan Pavlov) وفلاديمير بيختيريف (Vladimir Bekhterev)، الذين درسوا الانعكاسات الشرطية والتعلم.

رواد المدرسة السلوكية

تطورت المدرسة السلوكية على يد عدد من العلماء البارزين، الذين قدموا إسهامات مهمة في فهم السلوك وتعديله:

1. **جون واطسون (John Watson):** يعتبر واطسون مؤسس المدرسة السلوكية الكلاسيكية. في مقالته الشهيرة "علم النفس كما يراه السلوكي" (1913)، دعا إلى دراسة السلوك الظاهر فقط، وتجنب المفاهيم الذاتية مثل الوعي والعقل. اشتهر واطسون بتجربة "الطفل ألبرت"، التي أظهرت إمكانية اكتساب الخوف من خلال الإشراف الكلاسيكي.

2. **ب. ف. سكنر (B.F. Skinner):** يعد سكنر من أهم علماء النفس في القرن العشرين، وصاحب نظرية الإشراف الإجرائي. طور سكنر مفاهيم أساسية مثل التعزيز والعقاب والإطفاء، وصمم "صندوق سكنر" لدراسة سلوك الحيوانات في ظروف مضبوطة. من أهم كتبه "السلوك اللفظي" (1957) و"ما وراء الحرية والكرامة" (1971).

4. إدوين جثري (Edwin Guthrie) طور جثري نظرية التعلم بالاقتران، التي تؤكد على أهمية الارتباط بين المثير والاستجابة. اشتهر بمبدأ "قانون التأثير الأخير"، الذي ينص على أن آخر استجابة في موقف معين هي التي يتم تعلمها.

5. كلارك هل (Clark Hull) قدم هل نظرية الحافز-الاستجابة، التي تؤكد على دور الدوافع البيولوجية في التعلم. طور مفاهيم مثل الحافز الأولي والحافز الثانوي، وحاول صياغة قوانين رياضية للسلوك.

6. ألبرت باندورا (Albert Bandura): وسع باندورا نطاق النظرية السلوكية ليشمل التعلم الاجتماعي والمعرفي. أظهرت تجاربه الشهيرة حول "دمية بوبو" كيف يمكن للأطفال تعلم السلوك العدواني من خلال ملاحظة النماذج. طور لاحقاً نظرية الفعالية الذاتية، التي تؤكد على دور المعتقدات الشخصية في توجيه السلوك.

تطور المدرسة السلوكية

مرت المدرسة السلوكية بعدة مراحل تطويرية، يمكن تلخيصها في ثلاثة اتجاهات رئيسية:

1. السلوكية الكلاسيكية (1913-1930): تميزت بالتركيز الصارم على السلوك الظاهر، ورفض دراسة العمليات العقلية. اعتبرت أن كل السلوك يمكن تفسيره من خلال العلاقات بين المثيرات والاستجابات، دون الحاجة إلى افتراض وجود عمليات وسيطة.

2. السلوكية الجديدة (1930-1960): أدخلت مفاهيم وسيطة مثل الدوافع والحوافز والعادات، لتفسير السلوك بشكل أكثر شمولاً. مع ذلك، ظلت ملتزمة بالمنهج الموضوعي والتجريبي في دراسة السلوك.

3. السلوكية المعرفية والاجتماعية (1960-الحاضر): وسعت نطاق النظرية السلوكية لتشمل العمليات المعرفية والتعلم الاجتماعي. اعترفت بدور التفكير والتوقعات والمعتقدات في توجيه السلوك، مع الحفاظ على التركيز على السلوك القابل للملاحظة والقياس.

تحليل السلوك التطبيقي (ABA)

يمكن تعريف تحليل السلوك التطبيقي (ABA) بأنه التطبيق المنهجي لمبادئ تحليل السلوك لتحسين السلوكيات ذات الأهمية الاجتماعية. وفقاً لباير وولف وريسلي (Baer, Wolf, & Risley, 1968)، يتميز تحليل السلوك التطبيقي بسبع خصائص أساسية:

1. التطبيقي (Applied): يركز على السلوكيات ذات الأهمية الاجتماعية للفرد والمجتمع.
2. السلوكي (Behavioral): يتعامل مع السلوك القابل للملاحظة والقياس، وليس مع المفاهيم المجردة.
3. التحليلي (Analytic): يثبت العلاقات الوظيفية بين التدخلات والتغيرات في السلوك.
4. التكنولوجي (Technological): يصف الإجراءات بدقة كافية تسمح بتكرارها.
5. المفاهيمي المنظم (Conceptually Systematic): يرتبط بالمبادئ الأساسية لتحليل السلوك.
6. الفعال (Effective): يحقق تغييرات ذات معنى في السلوك.
7. المعمم (Generality): يضمن استمرار التغييرات السلوكية عبر الزمن والبيئات والسلوكيات.

المبادئ الأساسية لتحليل السلوك التطبيقي

يستند تحليل السلوك التطبيقي إلى عدة مبادئ أساسية:

1. التعزيز (Reinforcement): زيادة احتمالية حدوث السلوك من خلال تقديم مثير إيجابي (تعزيز إيجابي) أو إزالة مثير سلبي (تعزيز سلبي) بعد حدوث السلوك.
2. العقاب (Punishment): تقليل احتمالية حدوث السلوك من خلال تقديم مثير سلبي (عقاب إيجابي) أو إزالة مثير إيجابي (عقاب سلبي) بعد حدوث السلوك.

3. الإطفاء (Extinction): تقليل احتمالية حدوث السلوك من خلال وقف التعزيز الذي كان يتبع هذا السلوك سابقاً.
4. التمييز (Discrimination): تعلم الاستجابة بشكل مختلف للمثيرات المختلفة.
5. التعميم (Generalization): تعميم الاستجابة المتعلمة على مثيرات مشابهة أو مواقف جديدة.
6. التشكيل (Shaping): تعزيز التقريبات المتتالية للسلوك المستهدف.
7. التسلسل (Chaining): تعليم سلسلة من السلوكيات المترابطة.
8. التلقين (Prompting): تقديم مساعدة مؤقتة لتسهيل حدوث السلوك المستهدف.
9. التلاشي (Fading): التقليل التدريجي للمساعدة أو التلقين.

تطبيقات تحليل السلوك التطبيقي

- يستخدم تحليل السلوك التطبيقي في مجموعة واسعة من المجالات والسياقات:
1. اضطراب طيف التوحد: يعد تحليل السلوك التطبيقي أحد أكثر التدخلات فعالية لتعليم الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد مهارات جديدة وتقليل السلوكيات المشككة. يشمل ذلك تطوير مهارات التواصل، والمهارات الاجتماعية، ومهارات العناية الذاتية، والمهارات الأكاديمية.
 2. الإعاقات النمائية: يستخدم تحليل السلوك التطبيقي لتعليم الأفراد ذوي الإعاقات النمائية مهارات الحياة اليومية، وتحسين استقلاليتهم، وتعزيز اندماجهم في المجتمع.
 3. التعليم: يطبق تحليل السلوك التطبيقي في البيئات التعليمية لتحسين التعلم الأكاديمي، وإدارة السلوك في الفصل، وتطوير مهارات الدراسة والتنظيم.
 4. الصحة النفسية: يستخدم تحليل السلوك التطبيقي في علاج مجموعة من الاضطرابات النفسية، مثل اضطرابات القلق، واضطراب الوسواس القهري، واضطرابات الأكل.

5. إدارة السلوك: يطبق تحليل السلوك التطبيقي في المنازل والمدارس والمؤسسات لتقليل السلوكيات المشكلة وتعزيز السلوكيات الإيجابية.
6. إعادة التأهيل: يستخدم تحليل السلوك التطبيقي في برامج إعادة التأهيل للأفراد ذوي الإصابات الدماغية أو إصابات الحبل الشوكي، لاستعادة المهارات الوظيفية.
7. الصحة والسلامة: يطبق تحليل السلوك التطبيقي لتعزيز السلوكيات الصحية، مثل الالتزام بالأدوية، وممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي صحي.

الممارسات المستندة إلى الأدلة في تحليل السلوك التطبيقي

يتميز تحليل السلوك التطبيقي بالترامه القوي بالبحث العلمي والممارسة المستندة إلى الأدلة. تشمل منهجيات البحث الشائعة في هذا المجال:

1. تصاميم الحالة الواحدة (Single-Case Designs): تركز على دراسة الفرد عبر الزمن، وتشمل تصاميم مثل الخط القاعدي المتعدد، والتصميم العكسي، وتصميم المتغيرات المتعددة.
2. تحليل السلوك الوظيفي (Functional Behavior Analysis): يهدف إلى تحديد وظيفة أو غرض السلوك المشكل، من خلال تحليل الظروف التي تسبق وتتبع هذا السلوك.
3. التقييم التجريبي للتدخلات (Experimental Evaluation of Interventions): يقيم فعالية التدخلات السلوكية من خلال المقارنة المنهجية بين ظروف التدخل وظروف عدم التدخل.
4. تحليل المهام (Task Analysis): يقسم المهارات المعقدة إلى خطوات أصغر وأكثر قابلية للتعلم.

الفرق بين تعديل السلوك والعلاج السلوكي

على الرغم من أن مصطلحي "تعديل السلوك" و"العلاج السلوكي" يستخدمان أحياناً بالتبادل، إلا أن هناك فروقاً دقيقة بينهما:

1. النطاق والتطبيق: يشير تعديل السلوك إلى تطبيق مبادئ التعلم لتغيير السلوك في مجموعة واسعة من السياقات، بما في ذلك التعليم والصحة والعمل. أما العلاج السلوكي

فيشير بشكل أكثر تحديداً إلى استخدام هذه المبادئ في سياق علاجي، لمعالجة الاضطرابات النفسية والسلوكية.

2. المستهدفون: يمكن تطبيق تعديل السلوك على أي فرد، بغض النظر عن وجود اضطراب أو مشكلة. أما العلاج السلوكي فيستهدف عادةً الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو سلوكية محددة.

3. المنفذون: يمكن تطبيق تعديل السلوك من قبل مجموعة واسعة من المهنيين، مثل المعلمين والآباء والمدرسين، بعد تدريب مناسب. أما العلاج السلوكي فيتم تقديمه عادةً من قبل متخصصين في الصحة النفسية، مثل الأطباء النفسيين وعلماء النفس الإكلينيكيين.

5. التركيز: يركز تعديل السلوك بشكل أساسي على تغيير السلوك الظاهر، من خلال تغيير الظروف البيئية. أما العلاج السلوكي فقد يشمل أيضاً التركيز على العوامل المعرفية والانفعالية المرتبطة بالسلوك.

6. التطور التاريخي: ظهر مصطلح "تعديل السلوك" في الخمسينيات والستينيات من القرن العشرين، وارتبط بشكل وثيق بالمدرسة السلوكية الراديكالية. أما مصطلح "العلاج السلوكي" فظهر لاحقاً، وتطور ليشمل مقاربات أكثر شمولية، مثل العلاج السلوكي المعرفي.

المبادئ الأساسية لتعديل السلوك

مبدأ التعزيز

يعد التعزيز أحد أهم مبادئ تعديل السلوك، ويشير إلى أي إجراء يزيد من احتمالية تكرار السلوك في المستقبل. هناك نوعان رئيسيان من التعزيز:

1. التعزيز الإيجابي: (Positive Reinforcement) زيادة احتمالية حدوث

السلوك من خلال تقديم مثير إيجابي (معزز) بعد حدوث السلوك. على سبيل المثال، تقديم مكافأة للطفل بعد إكمال واجباته المدرسية.

2. التعزيز السلبي: (Negative Reinforcement) زيادة احتمالية حدوث

السلوك من خلال إزالة مثير سلبي (منفر) بعد حدوث السلوك. على سبيل المثال، إيقاف صوت منبه مزعج عند الضغط على زر معين.

3. تتأثر فعالية التعزيز بعدة عوامل، منها:

1. التوقيت: (Timing) يكون التعزيز أكثر فعالية عندما يتبع السلوك مباشرة.

2. الاتساق: (Consistency) يكون التعزيز أكثر فعالية عندما يتم تقديمه بشكل متنسق بعد السلوك المستهدف.

3. القيمة: (Value) يجب أن يكون المعزز ذا قيمة للفرد.

جداول التعزيز Schedule of Reinforcement

تنظم جداول التعزيز مواعيد تقديم التعزيز وتحدد أي الاستجابات سيتم تعزيزها ، فالتعزيز إما أن يكون متواصلًا وإما أن يكون متقطعاً . وفي التعزيز المتواصل يتم تعزيز السلوك في كل مرة يحدث فيها.

أ- جداول التعزيز الثابتة للاستجابات Fixed-Ratio Schedules

ويقصد بها تلك الجداول التي تتضمن تقديم المعززات بعدد معين ثابت من الاستجابات الصحيحة ، ومن الأمثلة التي توضح هذا النوع من الجداول ، تعزيز العامل بعد أداءه أو إنتاجه لخمسة قطع من الملابس ، ثم عشرة ، ثم عشرين وهكذا أو تعزيز الطالب بعد أداءه أو حله للواجب ثم الواجب الثالث ثم الواجب الخامس وهكذا .

ب- جداول التعزيز المتغيرة للاستجابات Variable Ratio Schedules

يقصد بها تلك الجداول التي تتضمن تقديم المعززات بعدد غير محدد من الاستجابات الصحيحة ، ومن الأمثلة التي توضح هذا النوع من الجداول ، تعزيز العامل بعد أدائه لعدد غير محدد من إعداد الملابس أو تعزيز الطالب بعد أدائه لعدد غير محدد من الواجبات المدرسية.

ج - جداول الفترة الثابتة. (Fixed Interval)

هذا الجدول يتم تعزيز السلوك بعد مرور فترة زمنية ثابتة (كل خمس دقائق أو كل ساعة ، الخ).

ويقدم المعزز مباشرة عند حدوث أو استجابة تصدر عن الفرد بعد مرور الفترة المحددة . أن هذا الجدول يجعل الاستجابة ثابتة (مستمرة الحدوث) إلا أنها ضعيفة نسبياً . والسبب وراء ذلك هو أن سلوك الفرد يضعف بعد حصوله على التعزيز مباشرة وهذا يسمى بالخمود الذي يضعف بعد حصوله على التعزيز مباشرة وهذا يسمى بالخمود الذي يلي التعزيز. (Post-Reinforcement Pause)

د- جداول الفترة المتغيرة. (Variable Intervals)

هذا الجداول لا تكون الفترة الزمنية ثابتة بل هي تتغير من مرة إلى أخرى . فبدلاً من أن تكون الفترة التي يجب أن تمر قبل تقديم التعزيز خمس دقائق ، يقدم التعزيز مرة بعد خمس دقائق ، ومرة بعد سبع دقائق ، ومرة بعد عشر دقائق وهكذا (علي أن يكون متوسط المدة خمس دقائق). أن هذا الجدول يجعل الاستجابة قوية جداً ويجعل إطفاءها أمر بالغ الصعوبة. (أسامة فاروق مصطفى، 2020، 47).

مبدأ العقاب

يشير العقاب إلى أي إجراء يقلل من احتمالية تكرار السلوك الغير مرغوب فيه في المستقبل. هناك نوعان رئيسيان من العقاب:

1. العقاب الإيجابي (Positive Punishment): تقليل احتمالية حدوث السلوك غير مرغوب فيه من خلال تقديم مثير سلبي (منفر) بعد حدوث السلوك. على سبيل المثال، توبيخ الطفل بعد سلوك غير مناسب.

2. العقاب السلبي (Negative Punishment): تقليل احتمالية حدوث السلوك غير مرغوب فيه من خلال إزالة مثير إيجابي (معزز) بعد حدوث السلوك. على سبيل المثال، حرمان الطفل من مشاهدة التلفاز بعد سلوك غير مناسب.

على الرغم من أن العقاب قد يكون فعالاً في تقليل السلوك غير المرغوب على المدى القصير، إلا أنه يرتبط بعدة مشكلات، منها:

1. الآثار الجانبية السلبية: قد يؤدي العقاب إلى ردود فعل انفعالية سلبية، مثل الخوف والقلق والعدوانية.

2. التأثير المؤقت: قد يكون تأثير العقاب مؤقتاً، ويعود السلوك غير المرغوب بمجرد زوال العقاب.

3. النمذجة السلبية: قد يعلم العقاب الأفراد أن استخدام القوة أو السيطرة هو وسيلة مقبولة للتعامل مع الآخرين.

4. عدم تعليم البدائل: يخبر العقاب الفرد بما لا يجب فعله، لكنه لا يعلمه ما يجب فعله بدلاً من ذلك.

لذلك، يفضل معظم المتخصصين في تعديل السلوك استخدام استراتيجيات إيجابية، مثل التعزيز الإيجابي والتعزيز التفاضلي، بدلاً من العقاب.

مبدأ الإطفاء

يشير الإطفاء إلى تقليل احتمالية حدوث السلوك من خلال وقف التعزيز الذي كان يتبع هذا السلوك سابقاً. على سبيل المثال، إذا كان الطفل يحصل على اهتمام الوالدين عندما يبكي، فإن تجاهل البكاء (وقف تعزيزه بالاهتمام) سيؤدي في النهاية إلى تقليل هذا السلوك. من المهم ملاحظة أن الإطفاء غالباً ما يؤدي إلى "انفجار الإطفاء" (Extinction Burst)، وهو زيادة مؤقتة في تكرار أو شدة السلوك قبل أن يبدأ في الانخفاض. هذا أمر طبيعي ويجب توقعه عند تطبيق الإطفاء.

مبدأ التعميم والتمييز

1. التعميم (Generalization): يشير إلى تعميم الاستجابة المتعلمة على مثيرات مشابهة أو مواقف جديدة. على سبيل المثال، إذا تعلم الطفل قول "شكراً" لوالديه، فقد يعمم هذا السلوك ويقول "شكراً" لأشخاص آخرين.
 2. التمييز (Discrimination): يشير إلى تعلم الاستجابة بشكل مختلف للمثيرات المختلفة. على سبيل المثال، يتعلم الطفل أن يطلب المساعدة من المعلم في المدرسة، لكن ليس من الغرباء في الشارع.
- التعميم والتمييز مهمان في تعديل السلوك، لأنهما يساعدان في ضمان أن السلوكيات المتعلمة تنتقل إلى المواقف المناسبة، وتتكيف مع الظروف المختلفة.

مبدأ التشكيل والتسلسل

1. التشكيل (Shaping): يشير إلى تعزيز التقريبات المتتالية للسلوك المستهدف. يستخدم التشكيل عندما يكون السلوك المستهدف معقداً أو غير موجود في ذخيرة الفرد السلوكية. على سبيل المثال، لتعليم طفل ركوب الدراجة، قد نبدأ بتعزيز جلوسه على الدراجة، ثم

تحريك القدمين على الدواسات، ثم التوازن لفترة قصيرة، وهكذا. وفي كل خطوة يتم تحقيقها يقدم التعزيز للطفل.

2. التسلسل (Chaining): يشير إلى تعليم سلسلة من السلوكيات المترابطة، حيث يصبح إكمال كل خطوة إشارة للخطوة التالية وفي نهاية التسلسل يعطى التعزيز بعد عمل سلسلة صحيحة من السلوك. هناك ثلاثة أنواع رئيسية من التسلسل:

- التسلسل الأمامي (Forward Chaining): تعليم السلسلة من البداية إلى النهاية، خطوة بخطوة.
- التسلسل الخلفي (Backward Chaining): تعليم السلسلة من النهاية إلى البداية، حيث يتعلم الفرد الخطوة الأخيرة أولاً، ثم الخطوة قبل الأخيرة، وهكذا.
- التسلسل الكلي (Total Task Chaining): تعليم السلسلة بأكملها في كل مرة.

مبدأ التلقين والتلاشي

1. التلقين (Prompting): يشير إلى تقديم مساعدة مؤقتة لتسهيل حدوث السلوك المستهدف. هناك عدة أنواع من التلقين:

- التلقين اللفظي (Verbal Prompt): استخدام الكلمات أو التعليمات اللفظية.
 - التلقين الجسدي (Physical Prompt): استخدام المساعدة الجسدية المباشرة.
 - التلقين الإيمائي (Gestural Prompt): استخدام الإشارات أو الإيماءات.
 - التلقين النموذجي (Modeling Prompt): إظهار السلوك المطلوب.
 - التلقين البصري (Visual Prompt): استخدام الصور أو الرموز البصرية.
2. التلاشي (Fading): يشير إلى التقليل التدريجي للمساعدة أو التلقين، بهدف تعزيز الاستقلالية. على سبيل المثال، إذا كنا نستخدم التلقين الجسدي لتعليم طفل كتابة اسمه، فقد نبدأ بتوجيه يده بشكل كامل، ثم نقلل تدريجياً من مقدار المساعدة حتى يتمكن من الكتابة بمفرده.

المبادئ الأخلاقية الأساسية لاستراتيجيات تعديل السلوك

تطبيق استراتيجيات تعديل السلوك يجب أن يلتزم بعدة مبادئ أخلاقية أساسية:

1. احترام استقلالية الفرد: (Respect for Autonomy) احترام حق الفرد في اتخاذ القرارات المتعلقة بحياته، والحصول على موافقته المستنيرة قبل تطبيق أي تدخل.
2. عدم الإيذاء: (Non-maleficence) تجنب إلحاق الضرر بالفرد، سواء كان ذلك جسدياً أو نفسياً.
3. الإحسان: (Beneficence) العمل لصالح الفرد وتعزيز رفاهيته.
4. العدالة: (Justice) توزيع الموارد والخدمات بشكل عادل، وعدم التمييز على أساس العرق أو الجنس أو الدين أو غيرها من العوامل.
5. الخصوصية والسرية (Privacy and Confidentiality): احترام خصوصية الفرد والحفاظ على سرية المعلومات المتعلقة به.

وهناك عدة اعتبارات أخلاقية خاصة بتطبيق استراتيجيات تعديل السلوك:

1. الموافقة المستنيرة: (Informed Consent) يجب الحصول على موافقة الفرد أو ولي أمره (في حالة الأطفال أو الأفراد غير القادرين على إعطاء الموافقة) قبل تطبيق أي برنامج لتعديل السلوك. يجب أن تتضمن الموافقة المستنيرة شرحاً واضحاً للإجراءات والمخاطر والفوائد المحتملة.
2. استخدام أقل التدخلات تقييداً: (Least Restrictive Interventions) يجب استخدام التدخلات الأقل تقييداً والأقل تدخلاً التي يمكن أن تحقق الأهداف المرجوة. على سبيل المثال، يجب تجربة التعزيز الإيجابي والاستراتيجيات غير العقابية قبل اللجوء إلى العقاب.

3. الحق في رفض العلاج: (Right to Refuse Treatment) يجب احترام حق الفرد في رفض المشاركة في برنامج تعديل السلوك، ما لم يكن هناك خطر وشيك على سلامته أو سلامة الآخرين.

4. تقييم الفعالية والآثار الجانبية (Evaluation of Effectiveness and Side Effects): يجب تقييم فعالية التدخلات بشكل مستمر، ومراقبة أي آثار جانبية سلبية. إذا لم تكن التدخلات فعالة أو كانت تسبب ضرراً، يجب تعديلها أو إيقافها.

5. الحفاظ على الكرامة (Maintaining Dignity): يجب تطبيق استراتيجيات تعديل السلوك بطريقة تحترم كرامة الفرد وتعزز استقلاليتها.

وهناك عدة منظمات مهنية وضعت معايير ومدونات أخلاقية لتوجيه ممارسة تعديل السلوك وتحليل السلوك التطبيقي:

1. جمعية تحليل السلوك (Association for Behavior Analysis International - ABAI): وضعت "بيان الحقوق الأخلاقية لمستلمي خدمات تحليل السلوك"، الذي يؤكد على حقوق الأفراد الذين يتلقون خدمات تحليل السلوك.

2. مجلس شهادة محلي السلوك (Behavior Analyst Certification Board - BACB): وضع "المدونة الأخلاقية والمعايير المهنية لمحلي السلوك"، التي توفر إرشادات مفصلة حول الممارسة الأخلاقية لتحليل السلوك.

3. الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychological Association - APA): وضعت "مبادئ أخلاقية لعلماء النفس ومدونة السلوك"، التي تنطبق على جميع الممارسين النفسيين، بما في ذلك أولئك الذين يستخدمون تقنيات تعديل السلوك.

4. هذه المعايير والمدونات الأخلاقية توفر إطاراً لضمان أن تطبيق استراتيجيات تعديل السلوك يتم بطريقة أخلاقية ومهنية، تحترم حقوق وكرامة الأفراد، وتعزز رفاهيتهم.

خاتمة الفصل

يمثل علم تعديل السلوك والمدرسة السلوكية إسهاماً مهماً في فهم وتغيير السلوك البشري. من خلال التطبيق المنهجي لمبادئ التعلم والتكيف، يوفر هذا المجال أدوات فعالة لتعزيز السلوكيات الإيجابية وتقليل السلوكيات السلبية، وتعليم مهارات جديدة. كتطور للمدرسة السلوكية، يقدم منهجية علمية دقيقة لفهم (ABA) تحليل السلوك التطبيقي وتغيير السلوك، مع التركيز على السلوكيات ذات الأهمية الاجتماعية. وقد أثبت هذا النهج فعاليته في مجموعة واسعة من المجالات، خاصة في تعليم وتأهيل الأفراد ذوي اضطراب طيف التوحد والإعاقات النمائية. مع ذلك، من المهم أن يتم تطبيق استراتيجيات تعديل السلوك بطريقة أخلاقية ومهنية، تحترم حقوق وكرامة الأفراد، وتأخذ في الاعتبار احتياجاتهم وتفضيلاتهم. كما يجب أن يكون هناك تقييم مستمر لفعالية التدخلات، وتعديلها بناءً على النتائج. في الفصول القادمة، سنتناول بالتفصيل كيفية تطبيق خطة تعديل السلوك، والاستراتيجيات المختلفة المستخدمة في هذا المجال، مع التركيز على كيفية استخدامها بفعالية لتحقيق تغييرات إيجابية ودائمة في السلوك.

المراجع

أسامة فاروق مصطفى (2020). تعديل وبناء السلوك للعاديين وذوى الاحتياجات الخاصة ، القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية.

1. Baer, D. M., Wolf, M. M., & Risley, T. R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1(1), 91-97.
2. Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis* (3rd ed.). Pearson.
3. Fisher, W. W., Piazza, C. C., & Roane, H. S. (Eds.). (2021). *Handbook of applied behavior analysis* (2nd ed.). Guilford Press.
4. Kazdin, A. E. (2013). *Behavior modification in applied settings* (7th ed.). Waveland Press.
5. Miltenberger, R. G. (2016). *Behavior modification: Principles and procedures* (6th ed.). Cengage Learning.
6. Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
7. Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. Appleton-Century-Crofts.
8. Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158-177.
9. Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press.
10. Behavior Analyst Certification Board. (2014). *Professional and ethical compliance code for behavior analysts*. BACB.
11. American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. APA.
12. Association for Behavior Analysis International. (1989). *Statement on the right to effective behavioral treatment*. ABAI.

Chapter Two:

Defining Behavior Modification Science and the Behavioral School

Introduction

Behavior modification science represents one of the most important branches of applied psychology that aims to understand and change human behavior in positive and effective ways. This science is based on established theoretical foundations and precise scientific principles, providing a methodological framework for analyzing and modifying behavior based on the laws of learning and adaptation. This field has developed significantly since its emergence in the mid-twentieth century, becoming today an integrated system of theories, techniques, and applications used in various educational, therapeutic, and developmental fields.

The behavioral school is the theoretical foundation from which behavior modification science emerged, as this school provided a scientific vision for studying human behavior away from philosophical contemplations and ambiguous interpretations. One of the most prominent developments of this school is the emergence of Applied Behavior Analysis (ABA), which represents a precise scientific methodology for understanding the relationship between behavior and the environment, and applying this understanding to improve behaviors of social significance.

This chapter aims to provide a comprehensive definition of behavior modification science, review the development of the behavioral school, and clarify the principles and applications of applied behavior analysis.

The chapter will also address the difference between behavior modification and behavioral therapy, the basic principles on which this science is based, and the ethical considerations associated with its applications. Through this chapter, the reader will be able to understand the theoretical and practical foundations of behavior modification science, paving the way for understanding the various strategies that will be addressed in subsequent chapters.

Concept of Behavior Modification and Its Development

Definition of Behavior Modification

Behavior modification can be defined as the systematic application of learning principles and theories derived from experimental psychology, with the aim of changing behavior in a positive and meaningful way. Behavior modification focuses on observable and measurable overt behavior, and is based on the assumption that behavior is learned and can be modified by changing the surrounding environmental conditions.

According to Kazdin (2013), behavior modification is characterized by several basic features:

4. **Focus on Current Behavior:** Behavior modification is concerned with current behavior and its present conditions, not with its history or distant causes.
5. **Emphasis on Precise Definition of Behavior:** Behavior modification requires precise specification of the target behavior in an observable and measurable way.

6. **Use of Specific Procedures:** Behavior modification relies on specific procedures and techniques derived from learning theories, such as reinforcement, extinction, and shaping.
7. **Continuous Evaluation of Interventions:** Behavior modification involves continuous assessment of the effectiveness of interventions, and modifying them based on results.
8. **Focus on the Environment:** Behavior modification emphasizes the role of the environment in shaping and changing behavior, not on internal factors such as unconscious conflicts.

Historical Development of Behavior Modification

The roots of behavior modification can be traced back to the early twentieth century, with the emergence of the behavioral school and the development of learning theories. However, behavior modification as a distinct field began to emerge in the 1950s and 1960s. The development of behavior modification can be divided into several main stages:

1. **Establishment Phase (1950-1970):** This period witnessed the emergence of basic concepts and techniques of behavior modification, and their application in areas such as treating phobias and psychological disorders. Among the prominent pioneers in this stage were Joseph Wolpe, who developed the technique of systematic desensitization, and B.F. Skinner, who introduced the concepts of reinforcement and operant conditioning.

2. **Expansion and Application Phase (1970-1990):** This stage was characterized by the expansion of behavior modification applications to include diverse areas such as education, health, psychological care, and addiction treatment. This period also witnessed the development of systematic behavior modification programs in various institutions, and the emergence of specialized scientific journals in this field.
3. **Integration and Development Phase (1990-Present):** This stage was distinguished by the integration of behavior modification with other approaches, especially cognitive approaches, which led to the emergence of cognitive-behavioral therapy. This period also witnessed the development of Applied Behavior Analysis (ABA) as a precise scientific methodology for behavior modification, and the expansion of its applications especially in the field of autism spectrum disorder and developmental disabilities.

Objectives of Behavior Modification

Behavior modification seeks to achieve several main objectives:

1. **Increasing Desirable Behaviors:** Through techniques such as positive reinforcement, shaping, and modeling.
2. **Reducing Undesirable Behaviors:** Using strategies such as extinction, differential reinforcement, and response cost.
3. **Teaching New Behaviors:** Through techniques such as chaining, prompting, and modeling.

4. **Generalizing and Maintaining Behavioral Changes:** Ensuring the continuation of acquired behaviors in different situations and environments and over time.
5. **Improving Quality of Life:** Contributing to improving the psychological, social, and academic adjustment of individuals, and enhancing their independence and personal effectiveness.

The Behavioral School: Origin and Development

Roots of the Behavioral School

The roots of the behavioral school date back to the late nineteenth and early twentieth centuries, where it was influenced by several intellectual and scientific currents:

1. **Empirical Philosophy:** The behavioral school was influenced by empirical philosophy that emphasized the importance of observation and experiment as sources of knowledge, especially the ideas of John Locke and David Hume.
2. **Darwinism:** Darwin's theory of evolution influenced the behavioral school by emphasizing the continuity of behavior between humans and animals, and the importance of studying adaptation to the environment.
3. **Russian Physiology:** The behavioral school was influenced by the work of Russian scientists, especially Ivan Pavlov and Vladimir Bekhterev, who studied conditioned reflexes and learning.

Pioneers of the Behavioral School

The behavioral school developed at the hands of a number of prominent scientists, who made important contributions to understanding and modifying behavior:

1. **John Watson:** Watson is considered the founder of classical behaviorism. In his famous article “Psychology as the Behaviorist Views It” (1913), he called for studying only overt behavior, and avoiding subjective concepts such as consciousness and mind. Watson became famous for the “Little Albert” experiment, which showed the possibility of acquiring fear through classical conditioning.
2. **B.F. Skinner:** Skinner is one of the most important psychologists of the twentieth century, and the author of operant conditioning theory. Skinner developed basic concepts such as reinforcement, punishment, and extinction, and designed the “Skinner box” to study animal behavior under controlled conditions. Among his most important books are “Verbal Behavior” (1957) and “Beyond Freedom and Dignity” (1971).
3. **Edwin Guthrie:** Guthrie developed the theory of learning by contiguity, which emphasizes the importance of the association between stimulus and response. He became famous for the principle of “the law of recency,” which states that the last response in a given situation is the one that is learned.
4. **Clark Hull:** Hull presented the drive-response theory, which emphasizes the role of biological drives in learning. He developed

concepts such as primary drive and secondary drive, and tried to formulate mathematical laws of behavior.

5. **Albert Bandura:** Bandura expanded the scope of behavioral theory to include social and cognitive learning. His famous experiments on the “Bobo doll” showed how children can learn aggressive behavior through observing models. He later developed self-efficacy theory, which emphasizes the role of personal beliefs in guiding behavior.

Evolution of the Behavioral School

The behavioral school went through several developmental stages, which can be summarized in three main trends:

1. **Classical Behaviorism (1913-1930):** Characterized by strict focus on overt behavior, and rejection of studying mental processes. It considered that all behavior can be explained through the relationships between stimuli and responses, without the need to assume the existence of mediating processes.
2. **Neobehaviorism (1930-1960):** Introduced mediating concepts such as drives, incentives, and habits, to explain behavior more comprehensively. However, it remained committed to the objective and experimental approach in studying behavior.
3. **Cognitive and Social Behaviorism (1960-Present):** Expanded the scope of behavioral theory to include cognitive processes and social learning. It recognized the role of thinking, expectations,

and beliefs in guiding behavior, while maintaining focus on observable and measurable behavior.

Applied Behavior Analysis (ABA): Principles and Foundations

Definition of Applied Behavior Analysis

Applied Behavior Analysis (ABA) can be defined as the systematic application of behavior analysis principles to improve behaviors of social significance. According to Baer, Wolf, and Risley (1968), Applied Behavior Analysis is characterized by seven basic features:

1. **Applied:** Focuses on behaviors of social significance to the individual and society.
2. **Behavioral:** Deals with observable and measurable behavior, not with abstract concepts.
3. **Analytic:** Demonstrates functional relationships between interventions and changes in behavior.
4. **Technological:** Describes procedures with sufficient precision to allow replication.
5. **Conceptually Systematic:** Relates to the basic principles of behavior analysis.
6. **Effective:** Achieves meaningful changes in behavior.
7. **Generality:** Ensures the continuation of behavioral changes across time, environments, and behaviors.

Basic Principles of Applied Behavior Analysis

Applied Behavior Analysis is based on several basic principles:

1. **Reinforcement:** Increasing the likelihood of behavior occurrence by presenting a positive stimulus (positive reinforcement) or

removing a negative stimulus (negative reinforcement) after the behavior occurs.

2. **Punishment:** Reducing the likelihood of behavior occurrence by presenting a negative stimulus (positive punishment) or removing a positive stimulus (negative punishment) after the behavior occurs.
3. **Extinction:** Reducing the likelihood of behavior occurrence by stopping the reinforcement that previously followed this behavior.
4. **Discrimination:** Learning to respond differently to different stimuli.
5. **Generalization:** Generalizing the learned response to similar stimuli or new situations.
6. **Shaping:** Reinforcing successive approximations of the target behavior.
7. **Chaining:** Teaching a series of interrelated behaviors.
8. **Prompting:** Providing temporary assistance to facilitate the occurrence of the target behavior.
9. **Fading:** Gradually reducing assistance or prompting.

Applications of Applied Behavior Analysis

Applied Behavior Analysis is used in a wide range of fields and contexts:

1. **Autism Spectrum Disorder:** Applied Behavior Analysis is one of the most effective interventions for teaching children with autism spectrum disorder new skills and reducing problem behaviors. This includes developing communication skills, social skills, self-care skills, and academic skills.
2. **Developmental Disabilities:** Applied Behavior Analysis is used to teach individuals with developmental disabilities daily life skills, improve their independence, and enhance their integration into society.
3. **Education:** Applied Behavior Analysis is applied in educational environments to improve academic learning, manage classroom behavior, and develop study and organization skills.
4. **Mental Health:** Applied Behavior Analysis is used in treating a range of psychological disorders, such as anxiety disorders, obsessive-compulsive disorder, and eating disorders.
5. **Behavior Management:** Applied Behavior Analysis is applied in homes, schools, and institutions to reduce problem behaviors and promote positive behaviors.
6. **Rehabilitation:** Applied Behavior Analysis is used in rehabilitation programs for individuals with brain injuries or spinal cord injuries, to restore functional skills.

7. **Health and Safety:** Applied Behavior Analysis is applied to promote healthy behaviors, such as medication adherence, exercise, and following a healthy diet.

Scientific Research in Applied Behavior Analysis

Applied Behavior Analysis is characterized by its strong commitment to scientific research and evidence-based practice. Common research methodologies in this field include:

1. **Single-Case Designs:** Focus on studying the individual over time, and include designs such as multiple baseline, reversal design, and multielement design.
2. **Functional Behavior Analysis:** Aims to identify the function or purpose of problem behavior, by analyzing the conditions that precede and follow this behavior.
3. **Experimental Evaluation of Interventions:** Evaluates the effectiveness of behavioral interventions through systematic comparison between intervention conditions and non-intervention conditions.
4. **Task Analysis:** Divides complex skills into smaller and more learnable steps.

Difference Between Behavior Modification and Behavioral Therapy

Although the terms “behavior modification” and “behavioral therapy” are sometimes used interchangeably, there are subtle differences between them:

1. **Scope and Application:** Behavior modification refers to the application of learning principles to change behavior in a wide

range of contexts, including education, health, and work. Behavioral therapy refers more specifically to the use of these principles in a therapeutic context, to address psychological and behavioral disorders.

2. **Target Population:** Behavior modification can be applied to any individual, regardless of the presence of a disorder or problem. Behavioral therapy typically targets individuals who suffer from specific psychological or behavioral disorders.
3. **Implementers:** Behavior modification can be applied by a wide range of professionals, such as teachers, parents, and trainers, after appropriate training. Behavioral therapy is usually provided by mental health specialists, such as psychiatrists and clinical psychologists.
4. **Focus:** Behavior modification primarily focuses on changing overt behavior, by changing environmental conditions. Behavioral therapy may also include focusing on cognitive and emotional factors associated with behavior.
5. **Historical Development:** The term “behavior modification” emerged in the 1950s and 1960s, and was closely associated with the radical behavioral school. The term “behavioral therapy” appeared later, and evolved to include more comprehensive approaches, such as cognitive-behavioral therapy.

Basic Principles of Behavior Modification

Principle of Reinforcement

Reinforcement is one of the most important principles of behavior modification, and refers to any procedure that increases the likelihood of behavior repetition in the future. There are two main types of reinforcement:

1. **Positive Reinforcement:** Increasing the likelihood of behavior occurrence by presenting a positive stimulus (reinforcer) after the behavior occurs. For example, giving a reward to a child after completing homework.
2. **Negative Reinforcement:** Increasing the likelihood of behavior occurrence by removing a negative stimulus (aversive) after the behavior occurs. For example, stopping an annoying alarm sound when pressing a certain button.
3. The effectiveness of reinforcement is influenced by several factors, including:

Timing: Reinforcement is more effective when it immediately follows the behavior.

Consistency: Reinforcement is more effective when it is consistently presented after the target behavior.

Value: The reinforcer must be valuable to the individual.

Schedules of Reinforcement: The way reinforcement is distributed affects the rate and stability of behavior.

Common reinforcement schedules include:

Continuous Reinforcement: Reinforcing every occurrence of the behavior.

Intermittent Reinforcement: Reinforcing only some occurrences of the behavior, and includes:

1. **Ratio Schedules:** Reinforcement after a specific number of responses.
2. **Interval Schedules:** Reinforcement after a specific time period has passed.
3. **Fixed Schedules:** Reinforcement after a fixed number of responses or a fixed time period.
4. **Variable Schedules:** Reinforcement after a variable number of responses or a variable time period.

Principle of Punishment

Punishment refers to any procedure that reduces the likelihood of behavior repetition in the future. There are two main types of punishment:

1. **Positive Punishment:** Reducing the likelihood of behavior occurrence by presenting a negative stimulus (aversive) after the behavior occurs. For example, reprimanding a child after inappropriate behavior.
2. **Negative Punishment:** Reducing the likelihood of behavior occurrence by removing a positive stimulus (reinforcer) after the behavior occurs. For example, depriving a child of watching TV after inappropriate behavior.

3. Although punishment may be effective in reducing undesirable behavior in the short term, it is associated with several problems, including:
4. **Negative Side Effects:** Punishment may lead to negative emotional reactions, such as fear, anxiety, and aggression.
5. **Temporary Effect:** The effect of punishment may be temporary, and the undesirable behavior returns as soon as the punishment is removed.
6. **Negative Modeling:** Punishment may teach individuals that using force or control is an acceptable way to deal with others.
7. **Not Teaching Alternatives:** Punishment tells the individual what not to do, but does not teach what to do instead.

Therefore, most behavior modification specialists prefer using positive strategies, such as positive reinforcement and differential reinforcement, instead of punishment.

Principle of Extinction

Extinction refers to reducing the likelihood of behavior occurrence by stopping the reinforcement that previously followed this behavior. For example, if a child gets parental attention when crying, ignoring the crying (stopping reinforcing it with attention) will eventually reduce this behavior.

It is important to note that extinction often leads to an “extinction burst,” which is a temporary increase in the frequency or intensity of

the behavior before it begins to decrease. This is normal and should be expected when applying extinction.

Principle of Generalization and Discrimination

1. **Generalization:** Refers to generalizing the learned response to similar stimuli or new situations. For example, if a child learns to say “thank you” to his mother, he may generalize this behavior and say “thank you” to other people.
2. **Discrimination:** Refers to learning to respond differently to different stimuli. For example, a child learns to ask for help from the teacher at school, but not from strangers on the street.

Generalization and discrimination are important in behavior modification, because they help ensure that learned behaviors transfer to appropriate situations, and adapt to different conditions.

Principle of Shaping and Chaining

1. **Shaping:** Refers to reinforcing successive approximations of the target behavior. Shaping is used when the target behavior is complex or not present in the individual’s behavioral repertoire. For example, to teach a child to ride a bike, we might start by reinforcing sitting on the bike, then moving the feet on the pedals, then balancing for a short period, and so on.
2. **Chaining:** Refers to teaching a series of interrelated behaviors, where completing each step becomes a signal for the next step. There are three main types of chaining:

- **Forward Chaining:** Teaching the chain from beginning to end, step by step.
- **Backward Chaining:** Teaching the chain from end to beginning, where the individual learns the last step first, then the step before the last, and so on.
- **Total Task Chaining:** Teaching the entire chain each time.

Principle of Prompting and Fading

1. **Prompting:** Refers to providing temporary assistance to facilitate the occurrence of the target behavior. There are several types of prompts:
 - **Verbal Prompt:** Using words or verbal instructions.
 - **Physical Prompt:** Using direct physical assistance.
 - **Gestural Prompt:** Using signs or gestures.
 - **Modeling Prompt:** Demonstrating the required behavior.
 - **Visual Prompt:** Using pictures or visual symbols.
2. **Fading:** Refers to gradually reducing assistance or prompting, with the aim of promoting independence. For example, if we are using physical prompting to teach a child to write his name, we might start by fully guiding his hand, then gradually reduce the amount of assistance until he can write on his own.

Professional Ethics in Applying Behavior Modification Strategies

Basic Ethical Principles

The application of behavior modification strategies must adhere to several basic ethical principles:

1. **Respect for Autonomy:** Respecting the individual's right to make decisions related to his life, and obtaining his informed consent before applying any intervention.
2. **Non-maleficence:** Avoiding causing harm to the individual, whether physical or psychological.
3. **Beneficence:** Working for the benefit of the individual and promoting his well-being.
4. **Justice:** Distributing resources and services fairly, and not discriminating on the basis of race, gender, religion, or other factors.
5. **Privacy and Confidentiality:** Respecting the individual's privacy and maintaining the confidentiality of information related to him.

Ethical Considerations in Behavior Modification

There are several ethical considerations specific to the application of behavior modification strategies:

1. **Informed Consent:** The individual's or his guardian's consent (in the case of children or individuals unable to give consent) must be obtained before applying any behavior modification

program. Informed consent must include a clear explanation of the procedures, risks, and potential benefits.

2. **Least Restrictive Interventions:** The least restrictive and least intrusive interventions that can achieve the desired goals should be used. For example, positive reinforcement and non-punitive strategies should be tried before resorting to punishment.
3. **Right to Refuse Treatment:** The individual's right to refuse participation in a behavior modification program must be respected, unless there is an imminent risk to his safety or the safety of others.
4. **Evaluation of Effectiveness and Side Effects:** The effectiveness of interventions must be continuously evaluated, and any negative side effects monitored. If interventions are not effective or are causing harm, they must be modified or stopped.
5. **Maintaining Dignity:** Behavior modification strategies must be applied in a way that respects the individual's dignity and promotes his independence.

Professional Standards and Ethical Codes

Several professional organizations have established standards and ethical codes to guide the practice of behavior modification and applied behavior analysis:

1. **Association for Behavior Analysis International (ABAI):** Established the “Statement on the Right to Effective Behavioral Treatment,” which affirms the rights of individuals receiving behavior analysis services.
2. **Behavior Analyst Certification Board (BACB):** Established the “Professional and Ethical Compliance Code for Behavior Analysts,” which provides detailed guidelines on the ethical practice of behavior analysis.
3. **American Psychological Association (APA):** Established “Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct,” which applies to all psychological practitioners, including those who use behavior modification techniques.
4. These standards and ethical codes provide a framework to ensure that the application of behavior modification strategies is done in an ethical and professional manner, respecting the rights and dignity of individuals, and promoting their well-being.

Chapter Conclusion

Behavior modification science and the behavioral school represent an important contribution to understanding and changing human behavior. Through the systematic application of principles of learning and adaptation, this field provides effective tools for promoting positive behaviors, reducing negative behaviors, and teaching new skills.

Applied Behavior Analysis (ABA), as a development of the behavioral school, provides a precise scientific methodology for understanding and changing behavior, with a focus on behaviors of social significance. This approach has proven its effectiveness in a wide range of fields, especially in teaching and rehabilitating individuals with autism spectrum disorder and developmental disabilities.

However, it is important that behavior modification strategies be applied in an ethical and professional manner, respecting the rights and dignity of individuals, and taking into account their needs and preferences. There must also be continuous evaluation of the effectiveness of interventions, and their modification based on results.

In the coming chapters, we will discuss in detail how to implement a behavior modification plan, and the various strategies used in this field, with a focus on how to use them effectively to achieve positive and lasting changes in behavior.

References

13. Baer, D. M., Wolf, M. M., & Risley, T. R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1(1), 91-97.
14. Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis* (3rd ed.). Pearson.
15. Fisher, W. W., Piazza, C. C., & Roane, H. S. (Eds.). (2021). *Handbook of applied behavior analysis* (2nd ed.). Guilford Press.
16. Kazdin, A. E. (2013). *Behavior modification in applied settings* (7th ed.). Waveland Press.
17. Miltenberger, R. G. (2016). *Behavior modification: Principles and procedures* (6th ed.). Cengage Learning.
18. Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
19. Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. Appleton-Century-Crofts.
20. Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158-177.
21. Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press.
22. Behavior Analyst Certification Board. (2014). *Professional and ethical compliance code for behavior analysts*. BACB.
23. American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. APA.
24. Association for Behavior Analysis International. (1989). *Statement on the right to effective behavioral treatment*. ABAI.

الفصل الثالث:
استراتيجيات تعديل السلوك
Chapter Three:
Strategies for Behavior Modification

الفصل الثالث:

استراتيجيات تعديل السلوك

التعزيز الإيجابي

يُعرف التعزيز الإيجابي بأنه إضافة أو ظهور مثير إيجابي (معزز) بعد السلوك مباشرة، مما يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة (Cooper et al., 2019). والمعزز الإيجابي هو أي مثير يؤدي تقديمه بعد السلوك إلى زيادة احتمالية حدوث هذا السلوك مستقبلاً.

أنواع المعززات الإيجابية

تتنوع المعززات الإيجابية وتختلف من فرد لآخر ومن موقف لآخر، ويمكن تصنيفها إلى:

1. المعززات الأولية (الطبيعية): وهي المعززات التي تشبع حاجات بيولوجية أساسية مثل الطعام والشراب.
2. المعززات الثانوية (المتعلمة): وهي المعززات التي تكتسب قيمتها التعزيزية من خلال اقترانها بمعززات أولية أو ثانوية أخرى، وتشمل:
 - المعززات الاجتماعية: مثل الابتسام، والمدح، والتشجيع، والاهتمام
 - المعززات المادية: مثل الألعاب، والهدايا، والنقود
 - المعززات النشاطية: مثل مشاهدة التلفاز، وممارسة الألعاب، والرحلات
 - المعززات الرمزية: مثل النقاط، والنجوم، والشهادات التقديرية
3. المعززات الذاتية: وهي المعززات التي يقدمها الفرد لنفسه، مثل الشعور بالرضا والإنجاز، والحديث الإيجابي مع الذات

خطوات تطبيق التعزيز الإيجابي

لضمان فعالية التعزيز الإيجابي، ينبغي اتباع الخطوات التالية:

1. تحديد السلوك المستهدف: يجب تحديد السلوك المراد تعزيزه بدقة ووضوح
2. اختيار المعزز المناسب: يجب اختيار معزز فعال ومناسب للفرد وللموقف، ويفضل استخدام مجموعة متنوعة من المعززات

3. **تحديد جدول التعزيز:** يجب تحديد متى وكيف سيتم تقديم المعزز، ويمكن استخدام جداول التعزيز المختلفة مثل:

- جدول التعزيز المستمر: تعزيز السلوك في كل مرة يحدث فيها.
- جدول التعزيز المتقطع: تعزيز السلوك في بعض المرات التي يحدث فيها، وينقسم إلى:

- جدول النسبة: تعزيز السلوك بعد عدد معين من الاستجابات.
- جدول الفترة: تعزيز السلوك بعد مرور فترة زمنية معينة.
- جدول متغير: تعزيز السلوك بشكل غير منتظم.

4. **تقديم المعزز فوراً بعد السلوك:** يجب تقديم المعزز مباشرة بعد حدوث السلوك المرغوب لضمان الربط بين السلوك والمعزز.

5. **الاتساق في التعزيز:** يجب الالتزام بتقديم المعزز وفق الجدول المحدد.

6. **التدرج في سحب المعزز:** بعد أن يصبح السلوك متكرراً بشكل منتظم، يمكن التدرج في سحب المعزز الخارجي والانتقال إلى المعززات الطبيعية والذاتية.

أمثلة تطبيقية

- تقديم المدح والثناء للطالب عندما يشارك في الفصل.
- منح الطفل نجمة عندما يرتب سريره.
- السماح للموظف بالخروج مبكراً يوم الجمعة عندما ينجز عمله بإتقان طوال الأسبوع.
- تقديم قطعة حلوى للطفل عندما يستخدم كلمات مهذبة.

التعزيز السلبي

يُعرف التعزيز السلبي بأنه إزالة مثير سلبي (غير مرغوب فيه) بعد حدوث السلوك المرغوب مباشرة، مما يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل (Martin & Pear, 2015). ويختلف التعزيز السلبي عن العقاب في أنه يهدف إلى زيادة السلوك المرغوب، بينما يهدف العقاب إلى خفض السلوك غير المرغوب.

خطوات تطبيق التعزيز السلبي

7. تحديد السلوك المستهدف: يجب تحديد السلوك المراد تعزيزه بدقة ووضوح
8. تحديد المثير السلبي: يجب تحديد المثير السلبي الذي سيتم إزالته بعد حدوث السلوك المرغوب.
9. إزالة المثير السلبي فوراً: يجب إزالة المثير السلبي مباشرة بعد حدوث السلوك المرغوب.
10. الاتساق في التطبيق: يجب الالتزام بإزالة المثير السلبي كلما حدث السلوك المرغوب
11. مراقبة النتائج: يجب متابعة تأثير التعزيز السلبي على السلوك المستهدف وإجراء التعديلات اللازمة.

وللتعزيز السلبي ثلاثة مظاهر هي :

- 1- إزالة الأحداث المؤلمة : ويقصد بذلك أن يعمل الكائن الحي علي وقف أو إزالة الأحداث المؤلمة التي تواجهه في الحياة اليومية .
- 2- السلوك التجنبي : لا يواجه الكائن الحي المثير المؤلم ، وإنما يعمل علي تجنبه خوفاً من التعرض للألم الذي يسببه هذا المثير المؤلم .
- 3- السلوك الهروبي : وهي الإجراءات التي يقوم بها الكائن الحي هروباً من الأحداث المؤلمة التي يتوقع حدوثها.(أسامة فاروق مصطفى،2020، 50)

أمثلة تطبيقية

- إيقاف صوت المنبه المزعج عندما يستيقظ الشخص من النوم.
- إعفاء الطالب من واجب منزلي إضافي عندما ينجز واجباته الأساسية بإتقان.
- إيقاف الضغط المستمر من الوالدين عندما يبدأ الطفل في تحسين درجاته الدراسية.
- إنهاء جلسة علاجية مزعجة عندما يظهر المريض تعاوناً.

التعزيز التفاضلي

التعزيز التفاضلي هو إجراء يتضمن تعزيز سلوك معين في ظروف محددة وعدم تعزيزه في ظروف أخرى، أو تعزيز سلوك معين وعدم تعزيز سلوك آخر (Miltenberger, 2016). ويهدف التعزيز التفاضلي إلى زيادة السلوكيات المرغوبة وخفض السلوكيات غير المرغوبة في آن واحد.

أنواع التعزيز التفاضلي

هناك عدة أنواع من التعزيز التفاضلي، أهمها:

1. تعزيز الفرد في حالة امتناعه عن القيام (DRO): التعزيز التفاضلي للسلوك الآخر بالسلوك غير المرغوب فيه لفترة زمنية معينة.
2. تعزيز الفرد عند قيامه بسلوك بديل للسلوك (DRA): التعزيز التفاضلي للسلوك البديل غير المرغوب فيه.
3. تعزيز الفرد عند قيامه بسلوك (DRI): التعزيز التفاضلي للسلوك غير المتوافق يتعارض مع السلوك غير المرغوب فيه ولا يمكن أن يحدث معه في نفس الوقت.
4. تعزيز الفرد عندما (DRL): التعزيز التفاضلي للسلوكيات ذات المعدلات المنخفضة يقل معدل حدوث السلوك غير المرغوب فيه عن مستوى معين.

خطوات تطبيق التعزيز التفاضلي

تختلف خطوات تطبيق التعزيز التفاضلي حسب نوعه، ولكن بشكل عام تتضمن:

5. تحديد السلوك المستهدف: سواء كان السلوك المراد تعزيزه أو السلوك المراد خفضه
6. تحديد نوع التعزيز التفاضلي المناسب: اختيار النوع المناسب حسب طبيعة السلوك والهدف
7. تحديد المعايير: تحديد الشروط التي سيتم بموجبها تقديم التعزيز
8. تطبيق الإجراء بشكل منتظم: الالتزام بتقديم التعزيز وفق المعايير المحددة
9. تقييم النتائج: متابعة تأثير الإجراء على السلوك المستهدف وإجراء التعديلات اللازمة أمثلة تطبيقية

- تعزيز الطفل عندما يمضي 10 دقائق دون مقاطعة المعلم (DRO).
- تعزيز الطفل عندما يطلب المساعدة بدلاً من البكاء (DRA).
- تعزيز الطفل عندما يجلس بهدوء في مقعده، وهو سلوك لا يمكن أن يحدث مع التجول في الصف (DRI).
- تعزيز الطفل عندما يقل عدد مرات مقاطعته لآخرين عن ثلاث مرات في الحصة (DRL).

التشكيل

التشكيل هو إجراء يتضمن تعزيز التقريبات المتتالية للسلوك المستهدف، أي تعزيز الخطوات الصغيرة التي تقترب تدريجياً من السلوك النهائي المرغوب (Cooper et al., 2019). ويستخدم التشكيل عندما يكون السلوك المستهدف معقداً أو غير موجود في ذخيرة الفرد السلوكية.

خطوات تطبيق التشكيل

10. تحديد السلوك النهائي المستهدف: يجب تحديد السلوك المراد الوصول إليه بدقة ووضوح.
11. تحليل المهمة: تقسيم السلوك المستهدف إلى خطوات صغيرة متسلسلة
12. تحديد نقطة البداية: تحديد المستوى الحالي لأداء الفرد
13. تعزيز التقريبات المتتالية: تعزيز كل خطوة تقترب من السلوك النهائي

14. **الانتقال التدريجي**: الانتقال تدريجياً من تعزيز الخطوات البسيطة إلى تعزيز الخطوات الأكثر تعقيداً.

15. **تعزيز السلوك النهائي**: عندما يتم الوصول إلى السلوك المستهدف، يتم تعزيزه بشكل مستمر ثم الانتقال إلى جدول تعزيز متقطع.

أمثلة تطبيقية

- تعليم طفل التوحد مهارة التواصل البصري من خلال تعزيزه عندما ينظر في اتجاه الوجه، ثم تعزيزه عندما ينظر إلى العينين، ثم تعزيزه عندما يحافظ على التواصل البصري لفترة أطول.
- تعليم طفل مهارة ربط الحذاء من خلال تعزيزه عندما يمسك الرباط، ثم تعزيزه عندما يعقد العقدة الأولى، ثم تعزيزه عندما يكمل ربط الحذاء.
- تعليم شخص مهارة السباحة من خلال تعزيزه عندما يدخل الماء، ثم تعزيزه عندما يطفو، ثم تعزيزه عندما يحرك ذراعيه، وهكذا.

النمذجة

النمذجة هي إجراء يتضمن تعلم سلوك جديد من خلال ملاحظة نموذج يؤدي هذا السلوك (Bandura, 1977). وتستند النمذجة إلى نظرية التعلم الاجتماعي التي تؤكد على دور الملاحظة والتقليد في اكتساب السلوك.

أنواع النمذجة

16. **النمذجة الحية**: يقوم النموذج بأداء السلوك أمام الفرد مباشرة.
17. **النمذجة الرمزية**: يتم عرض السلوك من خلال وسائط مثل الفيديو أو الصور أو القصص.
18. **النمذجة بالمشاركة**: يقوم المعالج بأداء السلوك أولاً ثم يطلب من الفرد أداءه معه.
19. **النمذجة الذاتية**: يقوم الفرد بمشاهدة نفسه وهو يؤدي السلوك المستهدف (من خلال تسجيل فيديو مثلاً).
20. **النمذجة المتعددة**: استخدام عدة نماذج لعرض السلوك المستهدف.

خطوات تطبيق النمذجة

21. اختيار النموذج المناسب: يجب أن يكون النموذج جذاباً ومؤثراً ومشابهاً للفرد قدر الإمكان.
22. تحديد السلوك المستهدف: يجب تحديد السلوك المراد تعلمه بدقة ووضوح.
23. عرض السلوك: يقوم النموذج بأداء السلوك المستهدف بطريقة واضحة ومبسطة.
24. توجيه الانتباه: توجيه انتباه الفرد إلى الجوانب المهمة في السلوك.
25. إتاحة الفرصة للممارسة: إعطاء الفرد فرصة لممارسة السلوك بعد ملاحظته.
26. تقديم التغذية الراجعة: تزويد الفرد بمعلومات عن أدائه وتصحيح الأخطاء.
27. تعزيز الأداء: تعزيز الفرد عندما يؤدي السلوك بشكل صحيح.

أمثلة تطبيقية

- استخدام فيديو يعرض طفلاً يغسل أسنانه بطريقة صحيحة لتعليم طفل آخر هذه المهارة.
- قيام المعلم بحل مسألة رياضية أمام الطلاب ثم يطلب منهم حل مسائل مشابهة.
- استخدام قصة تعرض شخصية تتعامل مع الغضب بطريقة إيجابية لتعليم الأطفال مهارات إدارة الغضب.
- تصوير طفل وهو يتفاعل بشكل إيجابي مع أقرانه ثم عرض الفيديو عليه لتعزيز هذا السلوك.

التسلسل

التسلسل هو إجراء يتضمن تعليم سلسلة من السلوكيات المترابطة التي تشكل معاً مهارة معقدة، حيث يتم تعليم كل خطوة على حدة ثم ربطها معاً في تسلسل متكامل (Martin & Pear, 2015). ويختلف التسلسل عن التشكيل في أن التسلسل يركز على تعليم سلسلة من السلوكيات المنفصلة ويعطي التعزيز مرة واحدة بعد اكتمال السلسلة، بينما يركز التشكيل على تطوير سلوك واحد تدريجياً وفي كل خطوة يتم تأديتها باتقان يعطى عليها التعزيز.

أنواع التسلسل

1. التسلسل الأمامي: يتم تعليم الخطوات بالترتيب من البداية إلى النهاية.
2. التسلسل الخلفي: يتم تعليم الخطوات بالترتيب العكسي من النهاية إلى البداية.
3. التسلسل الكلي: يتم تعليم جميع الخطوات في وقت واحد.

خطوات تطبيق التسلسل

1. تحليل المهمة: تقسيم المهمة المعقدة إلى خطوات بسيطة متسلسلة
2. تحديد نوع التسلسل: اختيار النوع المناسب (أمامي، خلفي، كلي) حسب طبيعة المهارة وقدرات الفرد
3. تعليم الخطوات: تعليم كل خطوة على حدة مع تقديم التوجيه والمساعدة اللازمة
4. ربط الخطوات: ربط الخطوات معاً في تسلسل متكامل
5. تقديم التغذية الراجعة: تزويد الفرد بمعلومات عن أدائه وتصحيح الأخطاء
6. تعزيز الأداء: تعزيز الفرد عندما يؤدي المهارة بشكل صحيح
7. التدريب على المهارة الكاملة: التدريب المستمر على المهارة الكاملة حتى يتقنها الفرد

أمثلة تطبيقية

- تعليم طفل مهارة غسل اليدين من خلال تعليمه الخطوات بالترتيب: فتح الصنبور، وضع الصابون، فرك اليدين، شطف اليدين، إغلاق الصنبور، تجفيف اليدين
- تعليم طفل مهارة ارتداء الملابس من خلال تعليمه الخطوة الأخيرة أولاً (سحب السحاب) ثم الخطوة قبل الأخيرة (إدخال الذراعين في الأكمام) وهكذا
- تعليم شخص مهارة إعداد وجبة بسيطة من خلال تعليمه جميع الخطوات معاً مع تقديم التوجيه والمساعدة

التلقين

التلقين هو إجراء يتضمن تقديم مساعدة أو إشارة للفرد لمساعدته على أداء السلوك المستهدف (Cooper et al., 2019). ويهدف التلقين إلى زيادة احتمالية نجاح الفرد في أداء السلوك، مما يتيح الفرصة لتعزيزه.

أنواع التلقين

1. **التلقين اللفظي**: تقديم تعليمات أو توجيهات لفظية للفرد
2. **التلقين الجسدي**: تقديم مساعدة جسدية للفرد مثل توجيه يده أو جسمه
3. **التلقين الإيمائي**: استخدام الإشارات أو الإيماءات لتوجيه الفرد
4. **التلقين البصري**: استخدام صور أو رموز بصرية لتوجيه الفرد
5. **التلقين النموذجي**: عرض السلوك المستهدف أمام الفرد ليقلده

خطوات تطبيق التلقين

6. **تحديد السلوك المستهدف**: يجب تحديد السلوك المراد تعليمه بدقة ووضوح
7. **اختيار نوع التلقين المناسب**: اختيار النوع المناسب حسب طبيعة السلوك وقدرات الفرد
8. **تقديم التلقين**: تقديم التلقين قبل أو أثناء أداء السلوك
9. **تعزيز الاستجابة الصحيحة**: تعزيز الفرد عندما يؤدي السلوك بشكل صحيح
10. **سحب التلقين تدريجياً**: تقليل مستوى التلقين تدريجياً حتى يتمكن الفرد من أداء السلوك بشكل مستقل
11. **تعميم السلوك**: تدريب الفرد على أداء السلوك في مواقف مختلفة وبدون تلقين

أمثلة تطبيقية

- تقديم تعليمات لفظية لطفل حول كيفية ربط الحذاء.
- توجيه يد الطفل لمساعدته على إمساك القلم بطريقة صحيحة.
- استخدام إشارة باليد لتذكير الطالب برفع يده قبل التحدث.
- استخدام صور توضح خطوات غسل اليدين لطفل من ذوي اضطراب طيف التوحد.

- عرض كيفية استخدام أداة معينة أمام الطفل ليقلدها. وبشكل عام، تعد استراتيجيات تعزيز السلوك المرغوب من الأدوات الفعالة في تعديل السلوك، حيث تركز على الجوانب الإيجابية في سلوك الفرد وتسعى إلى تنميتها وتطويرها. وتتميز هذه الاستراتيجيات بأنها إيجابية وبناءة، وتساهم في تعزيز ثقة الفرد بنفسه وتحسين صورته الذاتية، وتنمية مهاراته وقدراته المختلفة. كما أنها تساعد في بناء علاقة إيجابية بين المعالج والفرد، مما يسهل عملية التعلم والتغيير (الخطيب، 2003).

استراتيجيات خفض السلوك غير المرغوب

تعد استراتيجيات خفض السلوك غير المرغوب جزءاً أساسياً من برامج تعديل السلوك، حيث تهدف إلى تقليل أو إزالة السلوكيات السلبية أو غير المناسبة. وتستند هذه الاستراتيجيات إلى مبادئ الإشراف الإجرائي ونظريات التعلم المختلفة. وفيما يلي عرض تفصيلي لأهم استراتيجيات خفض السلوك غير المرغوب:

الإطفاء

الإطفاء هو إجراء يتضمن وقف التعزيز الذي كان يتبع السلوك غير المرغوب، مما يؤدي إلى انخفاض تدريجي في معدل حدوث هذا السلوك (Cooper et al., 2019). ويستند الإطفاء إلى مبدأ أن السلوك الذي لا يتبعه تعزيز يميل إلى الانخفاض والاختفاء تدريجياً.

خطوات تطبيق الإطفاء

12. تحديد السلوك المستهدف: يجب تحديد السلوك غير المرغوب الذي يراد خفضه بدقة ووضوح.
13. تحديد المعززات: تحديد المعززات التي تحافظ على استمرار السلوك غير المرغوب.
14. وقف التعزيز: وقف جميع أشكال التعزيز التي تتبع السلوك غير المرغوب.
15. الاستمرارية والاتساق: يجب الاستمرار في تطبيق الإطفاء بشكل متسق وعدم العودة إلى تعزيز السلوك.
16. التوقع والاستعداد لانفجار الإطفاء: غالباً ما يحدث زيادة مؤقتة في السلوك غير المرغوب قبل أن يبدأ في الانخفاض، وهو ما يسمى بانفجار الإطفاء.
17. الصبر والمثابرة: يتطلب الإطفاء وقتاً وصبراً، حيث قد يستغرق انخفاض السلوك فترة طويلة.

أمثلة تطبيقية

- تجاهل الطفل عندما يبكي للحصول على الحلوى
- عدم الاستجابة للطالب عندما يقاطع المعلم للحصول على الاهتمام

- عدم الضحك أو إظهار أي اهتمام عندما يقوم الطفل بسلوك غير مناسب لجذب الانتباه

محاذير ومشكلات

- قد يؤدي الإطفاء إلى زيادة مؤقتة في السلوك غير المرغوب (انفجار الإطفاء).
- قد لا يكون الإطفاء مناسباً للسلوكيات الخطيرة أو المؤذية.
- قد يكون من الصعب التحكم في جميع مصادر التعزيز، خاصة في البيئات الطبيعية.
- يتطلب الإطفاء وقتاً طويلاً وصبراً كبيراً.

العقاب الإيجابي

العقاب الإيجابي هو إجراء يتضمن تقديم مثير غير مرغوب فيه (مثير منفرد) بعد حدوث السلوك غير المرغوب، مما يؤدي إلى انخفاض احتمالية حدوث هذا السلوك في المستقبل (Martin & Pear, 2015). ويختلف العقاب الإيجابي عن التعزيز السلبي في أن العقاب الإيجابي يهدف إلى خفض السلوك غير المرغوب، بينما يهدف التعزيز السلبي إلى زيادة السلوك المرغوب.

خطوات تطبيق العقاب الإيجابي

1. تحديد السلوك المستهدف: يجب تحديد السلوك غير المرغوب الذي يراد خفضه بدقة ووضوح.
2. اختيار المثير المنفر المناسب: يجب اختيار مثير منفرد مناسب للفرد وللموقف، ويكون فعالاً في خفض السلوك.
3. تقديم المثير المنفر فوراً: يجب تقديم المثير المنفر مباشرة بعد حدوث السلوك غير المرغوب.
4. الاتساق في التطبيق: يجب تطبيق العقاب بشكل متسق في كل مرة يحدث فيها السلوك غير المرغوب.

5. مراقبة النتائج: يجب متابعة تأثير العقاب على السلوك المستهدف وإجراء التعديلات اللازمة.

6. استخدام العقاب كجزء من برنامج شامل: يجب استخدام العقاب جنباً إلى جنب مع استراتيجيات إيجابية مثل تعزيز السلوك البديل.

أمثلة تطبيقية

- توبيخ الطفل عندما يضرب أخاه.
- إعطاء الطالب واجباً إضافياً عندما لا ينجز واجباته المدرسية.
- استخدام الصوت المرتفع لإيقاف سلوك خطير فوراً.

مخاطر ومشكلات

- قد يؤدي العقاب إلى آثار جانبية سلبية مثل الخوف والقلق والعدوانية.
- قد يؤدي العقاب إلى تعلم الفرد تجنب العقاب بدلاً من تعلم السلوك المناسب.
- قد يؤدي العقاب إلى تقليد الفرد للسلوك العدواني.
- قد يؤثر العقاب سلباً على العلاقة بين المعالج والفرد.
- يجب استخدام العقاب بحذر وكما لاذ أخير بعد استنفاد الاستراتيجيات الإيجابية.

العقاب السلبي

العقاب السلبي هو إجراء يتضمن إزالة مثير إيجابي (معزز) بعد حدوث السلوك غير المرغوب، مما يؤدي إلى انخفاض احتمالية حدوث هذا السلوك في المستقبل (Miltenberger, 2016). ويشمل العقاب السلبي إجراءات مثل تكلفة الاستجابة والإقصاء والحرمان المؤقت من التعزيز.

خطوات تطبيق العقاب السلبي

1. تحديد السلوك المستهدف: يجب تحديد السلوك غير المرغوب الذي يراد خفضه بدقة ووضوح.

2. تحديد المعزز الذي سيتم إزالته: يجب تحديد المعزز الذي سيتم إزالته بعد حدوث السلوك غير المرغوب.
3. إزالة المعزز فوراً: يجب إزالة المعزز مباشرة بعد حدوث السلوك غير المرغوب.
4. الاتساق في التطبيق: يجب تطبيق العقاب السلبي بشكل متنسق في كل مرة يحدث فيها السلوك غير المرغوب.
5. مراقبة النتائج: يجب متابعة تأثير العقاب السلبي على السلوك المستهدف وإجراء التعديلات اللازمة.
6. استخدام العقاب السلبي كجزء من برنامج شامل: يجب استخدام العقاب السلبي جنباً إلى جنب مع استراتيجيات إيجابية مثل تعزيز السلوك البديل.

أمثلة تطبيقية

- حرمان الطفل من مشاهدة التلفاز عندما لا ينجز واجباته المدرسية.
- خصم نقاط من رصيد الطالب عندما يتأخر عن الحصة.
- إبعاد الطفل عن نشاط ممتع عندما يتصرف بشكل غير مناسب.

مخاطر ومشكلات

- قد يؤدي العقاب السلبي إلى آثار جانبية سلبية مثل الإحباط والغضب.
- قد يكون من الصعب تحديد معزز فعال يمكن إزالته.
- قد يؤثر العقاب السلبي سلباً على العلاقة بين المعالج والفرد.
- يجب استخدام العقاب السلبي بحذر وكما لاذ أخير بعد استنفاد الاستراتيجيات الإيجابية.

تكلفة الاستجابة

تكلفة الاستجابة هي إجراء يتضمن فقدان الفرد لجزء من المعززات التي يمتلكها (مثل النقاط أو الامتيازات) نتيجة قيامه بسلوك غير مرغوب (Cooper et al., 2019). وتعد تكلفة الاستجابة شكلاً من أشكال العقاب السلبي.

خطوات تطبيق تكلفة الاستجابة

7. تحديد السلوك المستهدف: يجب تحديد السلوك غير المرغوب الذي يراد خفضه بدقة ووضوح.
8. إنشاء نظام للمعززات: يجب إنشاء نظام للمعززات (مثل النقاط أو الامتيازات) (يمكن للفرد اكتسابها والاحتفاظ بها).
9. تحديد تكلفة السلوك غير المرغوب: يجب تحديد عدد النقاط أو الامتيازات التي سيفقدونها الفرد عند قيامه بالسلوك غير المرغوب.
10. إعلام الفرد بالنظام: يجب إعلام الفرد بنظام تكلفة الاستجابة وكيفية عمله.
11. تطبيق النظام بشكل متسق: يجب تطبيق نظام تكلفة الاستجابة بشكل متسق في كل مرة يحدث فيها السلوك غير المرغوب.
12. مراقبة النتائج: يجب متابعة تأثير تكلفة الاستجابة على السلوك المستهدف وإجراء التعديلات اللازمة.

أمثلة تطبيقية

- خصم نقاط من رصيد الطالب عندما يتأخر عن الحصة.
- خصم دقائق من وقت اللعب عندما يتشاجر الطفل مع إخوته.
- خصم امتيازات من الموظف عندما لا ينجز عمله في الوقت المحدد.

محاذير ومشكلات

- يجب أن يكون لدى الفرد رصيد كافٍ من المعززات ليتم خصمها.
- يجب ألا تكون تكلفة الاستجابة مبالغاً فيها بحيث تؤدي إلى إحباط الفرد.

- يجب أن تكون تكلفة الاستجابة متناسبة مع السلوك غير المرغوب
- يجب استخدام تكلفة الاستجابة جنباً إلى جنب مع استراتيجيات إيجابية مثل تعزيز السلوك البديل.

الإقصاء

الإقصاء هو إجراء يتضمن إبعاد الفرد مؤقتاً من موقف معزز نتيجة قيامه بسلوك غير مرغوب (Kazdin, 2013). ويعد الإقصاء شكلاً من أشكال العقاب السلبي، حيث يتم حرمان الفرد مؤقتاً من الوصول إلى المعززات المتاحة في الموقف.

أنواع الإقصاء

1. الإقصاء من التعزيز: إبقاء الفرد في الموقف ولكن مع منعه من الوصول إلى المعززات.
2. الإقصاء من الموقف: إبعاد الفرد تماماً من الموقف المعزز.

خطوات تطبيق الإقصاء

1. تحديد السلوك المستهدف: يجب تحديد السلوك غير المرغوب الذي يراد خفضه بدقة ووضوح.
2. تحديد نوع الإقصاء: اختيار النوع المناسب من الإقصاء (من التعزيز أو من الموقف).
3. تحديد مدة الإقصاء: يجب تحديد المدة المناسبة للإقصاء، وعادة ما تكون قصيرة (1-5 دقائق).
4. إعلام الفرد بالإجراء: يجب إعلام الفرد بإجراء الإقصاء وسبب تطبيقه.
5. تطبيق الإقصاء فوراً: يجب تطبيق الإقصاء مباشرة بعد حدوث السلوك غير المرغوب.

6. الاتساق في التطبيق: يجب تطبيق الإقصاء بشكل متسق في كل مرة يحدث فيها السلوك غير المرغوب.

7. إنهاء الإقصاء بشكل مناسب: يجب إنهاء الإقصاء بعد انتهاء المدة المحددة وعندما يكون الفرد هادئاً.

أمثلة تطبيقية

- إبعاد الطفل عن طاولة الطعام عندما يلقي الطعام على الأرض.
- وضع الطفل في ركن هادئ من الفصل عندما يزعج زملاءه.
- منع الطفل من المشاركة في نشاط جماعي عندما يتصرف بشكل عدواني.

محاذير ومشكلات

- يجب أن يكون مكان الإقصاء آمناً وخالياً من المعززات.
- يجب ألا تكون مدة الإقصاء طويلة جداً.
- قد لا يكون الإقصاء فعالاً إذا كان الفرد يرغب في تجنب الموقف أصلاً.
- يجب استخدام الإقصاء جنباً إلى جنب مع استراتيجيات إيجابية مثل تعزيز السلوك البديل.

الإشباع

الإشباع هو إجراء يتضمن تقديم كمية كبيرة من المعزز المرتبط بالسلوك غير المرغوب، مما يؤدي إلى فقدان قيمته التعزيزية وبالتالي انخفاض السلوك المرتبط به (Miltenberger, 2016). ويستند الإشباع إلى مبدأ أن المعزز يفقد قيمته عندما يتم تقديمه بكميات كبيرة أو لفترات طويلة.

خطوات تطبيق الإشباع

1. تحديد السلوك المستهدف: يجب تحديد السلوك غير المرغوب الذي يراد خفضه بدقة ووضوح.

2. **تحديد المعزز المرتبط بالسلوك**: يجب تحديد المعزز الذي يحافظ على استمرار السلوك غير المرغوب.
3. **تقديم المعزز بكميات كبيرة**: يجب تقديم المعزز بكميات كبيرة أو لفترات طويلة حتى يفقد قيمته التعزيزية.
4. **مراقبة النتائج**: يجب متابعة تأثير الإشباع على السلوك المستهدف وإجراء التعديلات اللازمة.

أمثلة تطبيقية

- السماح للطفل الذي يأكل الحلوى بشكل مفرط بتناول كمية كبيرة منها حتى يشعر بالتخمة والملل.
- السماح للطفل الذي يلعب بألعاب الفيديو لفترات طويلة باللعب لساعات متواصلة حتى يشعر بالملل.
- السماح للطفل الذي يتعلق بلعبة معينة باللعب بها باستمرار حتى يفقد اهتمامه بها.

محاذير ومشكلات

- قد لا يكون الإشباع مناسباً للسلوكيات المرتبطة بمعززات ضرورية مثل الطعام.
- قد يؤدي الإشباع إلى آثار جانبية سلبية مثل الغثيان أو عدم الراحة.
- قد لا يكون الإشباع فعالاً على المدى الطويل، حيث قد يعود السلوك بعد فترة من الزمن.
- يجب استخدام الإشباع بحذر وتحت إشراف مناسب.

التصحيح الزائد

التصحيح الزائد هو إجراء يتضمن قيام الفرد بإصلاح الآثار السلبية الناتجة عن سلوكه غير المرغوب، بالإضافة إلى أداء سلوك إيجابي إضافي مرتبط بالموقف (Cooper et al., 2019). ويهدف التصحيح الزائد إلى جعل الفرد يتحمل مسؤولية سلوكه ويتعلم السلوك المناسب.

أنواع التصحيح الزائد

1. التصحيح الزائد لإعادة البيئة: إعادة البيئة إلى حالتها الأصلية قبل حدوث السلوك غير المرغوب.
 2. التصحيح الزائد الإيجابي: أداء سلوك إيجابي إضافي مرتبط بالموقف
- ### خطوات تطبيق التصحيح الزائد
3. تحديد السلوك المستهدف: يجب تحديد السلوك غير المرغوب الذي يراد خفضه بدقة ووضوح.
 4. تحديد نوع التصحيح الزائد: اختيار النوع المناسب من التصحيح الزائد (الإعادي أو الإيجابي).
 5. تحديد الإجراءات: يجب تحديد الإجراءات التي سيقوم بها الفرد كجزء من التصحيح الزائد.
 6. إعلام الفرد بالإجراء: يجب إعلام الفرد بإجراء التصحيح الزائد وسبب تطبيقه.
 7. تطبيق التصحيح الزائد فوراً: يجب تطبيق التصحيح الزائد مباشرة بعد حدوث السلوك غير المرغوب.
 8. الإشراف على التنفيذ: يجب الإشراف على الفرد أثناء تنفيذه للتصحيح الزائد.
 9. تعزيز الأداء الصحيح: يجب تعزيز الفرد عندما يقوم بالتصحيح الزائد بشكل صحيح.

أمثلة تطبيقية

- الطفل الذي يلقي القمامة على الأرض يجب عليه جمع القمامة وتنظيف المنطقة بأكملها
- الطفل الذي يكتب على الجدران يجب عليه تنظيف الكتابة وتنظيف جميع الجدران في الغرفة.
- الطفل الذي يتحدث بصوت مرتفع في المكتبة يجب عليه الاعتذار والتحدث بصوت منخفض لفترة طويلة.

محاذير ومشكلات

- يجب ألا يكون التصحيح الزائد مهيناً أو مؤلماً للفرد
 - يجب ألا يستغرق التصحيح الزائد وقتاً طويلاً جداً
 - يجب أن يكون التصحيح الزائد متناسباً مع السلوك غير المرغوب
 - يجب استخدام التصحيح الزائد جنباً إلى جنب مع استراتيجيات إيجابية مثل تعزيز السلوك البديل.
- وبشكل عام، تعد استراتيجيات خفض السلوك غير المرغوب أدوات مهمة في برامج تعديل السلوك، ولكن يجب استخدامها بحذر وكجزء من برنامج شامل يتضمن أيضاً استراتيجيات إيجابية لتعزيز السلوك المرغوب. كما يجب مراعاة الجوانب الأخلاقية والقانونية عند استخدام هذه الاستراتيجيات، والحرص على عدم إلحاق الضرر النفسي أو الجسدي بالفرد (الخطيب، 2003).

ضبط المثير

ضبط المثير هو إجراء يتضمن تعديل البيئة المحيطة بالفرد لزيادة احتمالية حدوث السلوك المرغوب وخفض احتمالية حدوث السلوك غير المرغوب (Martin & Pear, 2015). ويستند ضبط المثير إلى مبدأ أن السلوك يتأثر بالمثيرات التي تسبقه.

أنواع ضبط المثير

1. إزالة المثيرات المرتبطة بالسلوك غير المرغوب: إزالة المثيرات التي تزيد من احتمالية حدوث السلوك غير المرغوب.

2. إضافة المثيرات المرتبطة بالسلوك المرغوب: إضافة مثيرات تزيد من احتمالية حدوث السلوك المرغوب.

3. تغيير وظيفة المثيرات: تغيير وظيفة المثيرات من خلال إقرانها بمثيرات أخرى
خطوات تطبيق ضبط المثير

1. تحديد السلوك المستهدف: يجب تحديد السلوك المراد تعديله بدقة ووضوح
2. تحديد المثيرات المرتبطة بالسلوك: تحديد المثيرات التي تسبق السلوك وتؤثر فيه
3. تعديل المثيرات: إزالة المثيرات المرتبطة بالسلوك غير المرغوب وإضافة المثيرات المرتبطة بالسلوك المرغوب
4. مراقبة النتائج: متابعة تأثير ضبط المثير على السلوك المستهدف وإجراء التعديلات اللازمة.

أمثلة تطبيقية

- إزالة الهاتف المحمول من غرفة المذاكرة لتقليل التشتت وزيادة التركيز
- وضع الفاكهة في مكان بارز في المطبخ وإخفاء الحلويات لتشجيع تناول الطعام الصحي
- استخدام لافتات تذكيرية في الفصل لتشجيع السلوكيات الإيجابية مثل رفع اليد قبل التحدث
- تنظيم بيئة العمل لتقليل المشتتات وزيادة الإنتاجية

الاقتصاد الرمزي

الاقتصاد الرمزي هو نظام للتعزيز يتضمن استخدام رموز أو نقاط يمكن استبدالها لاحقاً بمعززات حقيقية (Cooper et al., 2019). ويهدف الاقتصاد الرمزي إلى تعزيز السلوكيات المرغوبة من خلال تقديم معززات رمزية فورية يمكن تبادلها لاحقاً بمعززات حقيقية.

مكونات الاقتصاد الرمزي

1. الرموز: وهي المعززات الرمزية مثل النقاط أو النجوم أو الطوابع

2. **السلوكيات المستهدفة:** وهي السلوكيات التي يمكن للفرد الحصول على رموز مقابل أدائها.

3. **قائمة المعززات:** وهي المعززات الحقيقية التي يمكن للفرد استبدال الرموز بها.

4. **قواعد التبادل:** وهي القواعد التي تحدد كيفية الحصول على الرموز واستبدالها.

خطوات تطبيق الاقتصاد الرمزي

5. **تحديد السلوكيات المستهدفة:** يجب تحديد السلوكيات التي سيتم تعزيزها بدقة ووضوح.

6. **تحديد قيمة الرموز:** يجب تحديد عدد الرموز التي سيحصل عليها الفرد مقابل كل سلوك.

7. **تحديد المعززات:** يجب تحديد المعززات التي يمكن للفرد استبدال الرموز بها وقيمة كل معزز.

8. **تدريب الفرد:** يجب تدريب الفرد على نظام الاقتصاد الرمزي وكيفية عمله.

9. **تطبيق النظام:** يجب تطبيق نظام الاقتصاد الرمزي بدقة واتساق.

10. **تقييم النظام:** يجب تقييم فعالية نظام الاقتصاد الرمزي وإجراء التعديلات اللازمة.

أمثلة تطبيقية

• استخدام نظام النقاط في الفصل، حيث يحصل الطلاب على نقاط مقابل السلوكيات الإيجابية ويمكنهم استبدال النقاط بامتيازات مثل وقت إضافي للعب أو اختيار نشاط مفضل.

• استخدام نظام النجوم في المنزل، حيث يحصل الطفل على نجمة مقابل كل سلوك إيجابي ويمكنه استبدال النجوم بمكافآت مثل الخروج إلى الحديقة أو مشاهدة فيلم.

• استخدام نظام الطوابع في مركز إعادة التأهيل، حيث يحصل المرضى على طوابع مقابل المشاركة في الأنشطة العلاجية ويمكنهم استبدال الطوابع بامتيازات مثل زيارات إضافية أو وقت إضافي للهاتف.

وبشكل عام، تعد الاستراتيجيات المعرفية السلوكية أدوات فعالة في تعديل السلوك، حيث تجمع بين مزايا الاستراتيجيات السلوكية التقليدية والتركيز على العمليات المعرفية. وتتميز هذه

الاستراتيجيات بأنها تساعد الفرد على اكتساب مهارات التنظيم الذاتي والتحكم في سلوكه، مما يعزز استمرارية التغيير وتعميمه في مختلف المواقف (الشناوي، 1994).

التعاقد السلوكي

التعاقد السلوكي هو إجراء يتضمن إبرام اتفاق مكتوب بين الفرد والمعالج أو بين الفرد وشخص آخر، يحدد السلوكيات المطلوبة والمعززات المرتبطة بها (Miltenberger, 2016). ويهدف التعاقد السلوكي إلى زيادة التزام الفرد بتغيير سلوكه من خلال توضيح التوقعات والنتائج.

مكونات التعاقد السلوكي

1. تحديد السلوك المستهدف: وصف دقيق للسلوك المطلوب
2. تحديد المعززات: وصف المعززات التي سيحصل عليها الفرد عند أداء السلوك المطلوب
3. تحديد الشروط: وصف الشروط التي يجب توافرها للحصول على المعززات
4. تحديد العواقب: وصف العواقب المترتبة على عدم الالتزام بالعقد
5. توقيع الأطراف: توقيع جميع الأطراف المعنية على العقد

خطوات تطبيق التعاقد السلوكي

1. التفاوض على بنود العقد: يجب أن يشارك الفرد في تحديد بنود العقد
2. صياغة العقد: يجب صياغة العقد بلغة واضحة ومفهومة
3. توقيع العقد: يجب أن يوقع جميع الأطراف المعنية على العقد
4. تنفيذ العقد: يجب تنفيذ العقد بدقة واتساق
5. مراجعة العقد: يجب مراجعة العقد دورياً وإجراء التعديلات اللازمة

أمثلة تطبيقية

- عقد بين الوالدين والطفل يحدد الواجبات المنزلية التي يجب على الطفل القيام بها والمكافآت التي سيحصل عليها

- عقد بين المعلم والطالب يحدد السلوكيات المطلوبة في الفصل والامتيازات التي سيحصل عليها الطالب.
- عقد بين المعالج والمريض يحدد الواجبات المنزلية التي يجب على المريض القيام بها بين الجلسات.

الاستراتيجيات المعرفية السلوكية

تمثل الاستراتيجيات المعرفية السلوكية تطوراً مهماً في مجال تعديل السلوك، حيث تدمج بين المبادئ السلوكية التقليدية والعمليات المعرفية. وتستند هذه الاستراتيجيات إلى النظرية المعرفية السلوكية التي تؤكد على دور الأفكار والمعتقدات والتوقعات في تحديد السلوك. وفيما يلي عرض تفصيلي لأهم الاستراتيجيات المعرفية السلوكية:

التعليمات الذاتية:

التعليمات الذاتية هي إجراء يتضمن تعليم الفرد كيفية توجيه سلوكه من خلال الحديث مع نفسه أو التفكير بصوت عالٍ (Miltenberger, 2016). وتستند هذه الاستراتيجية إلى أعمال لوريا وفيجوتسكي حول دور اللغة في تنظيم السلوك، وأعمال ميتشنيباوم حول التدريب على التعليمات الذاتية.

خطوات تطبيق التعليمات الذاتية:

1. النمذجة المعرفية: يقوم المعالج بأداء المهمة مع التفكير بصوت عالٍ، موضحاً العمليات المعرفية المستخدمة.
2. التوجيه الخارجي الظاهر: يقوم الفرد بأداء المهمة بينما يقدم المعالج التعليمات اللفظية.
3. التوجيه الذاتي الظاهر: يقوم الفرد بأداء المهمة مع توجيه نفسه لفظياً بصوت عالٍ.
4. التوجيه الذاتي الخافت: يقوم الفرد بأداء المهمة مع همس التعليمات لنفسه.
5. التوجيه الذاتي الضمني: يقوم الفرد بأداء المهمة مع توجيه نفسه داخلياً (في عقله).

أنواع التعليمات الذاتية:

6. "تعليمات تحديد المشكلة: "ما المطلوب مني أن أفعل؟"
7. "تعليمات التركيز على المهمة: "يجب أن أركز انتباهي"
8. "تعليمات التخطيط: "أحتاج إلى وضع خطة"
9. "تعليمات مواجهة الصعوبات: "إذا واجهت صعوبة، سأتوقف وأفكر"
10. "تعليمات التعزيز الذاتي: "أحسننت! لقد قمت بعمل جيد"

11. "تعليمات التقييم الذاتي": هل أنجزت المهمة بشكل صحيح؟

أمثلة تطبيقية

- تعليم طفل يعاني من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة كيفية توجيه نفسه أثناء أداء الواجبات المدرسية: "سأقرأ السؤال بتمعن، ثم أفكر في الحل، ثم أكتب الإجابة، ثم أراجعها".
- تعليم طفل يعاني من صعوبات في التحكم في الغضب كيفية توجيه نفسه في المواقف المثيرة للغضب: "أشعر بالغضب الآن، سأتنفس بعمق، وأعد حتى 10، وأفكر في حل إيجابي".
- تعليم شخص يعاني من القلق الاجتماعي كيفية توجيه نفسه في المواقف الاجتماعية: "هذا موقف طبيعي، سأحدث ببطء ووضوح، وسأركز على الموضوع وليس على قلقي".

حل المشكلات:

حل المشكلات هو إجراء يتضمن تعليم الفرد كيفية التعامل مع المشكلات بطريقة منهجية ومنظمة (Kazdin, 2013). وتستند هذه الاستراتيجية إلى أعمال دزوريلا وجولدفريد حول التدريب على حل المشكلات الاجتماعية.

خطوات تطبيق حل المشكلات

1. تحديد المشكلة: تعليم الفرد كيفية تحديد المشكلة بدقة ووضوح.
2. توليد البدائل: تعليم الفرد كيفية توليد أكبر عدد ممكن من الحلول البديلة.
3. تقييم البدائل: تعليم الفرد كيفية تقييم كل بديل من حيث المزايا والعيوب والنتائج المحتملة.
4. اختيار البديل الأفضل: تعليم الفرد كيفية اختيار البديل الأفضل بناءً على التقييم.
5. تنفيذ الحل: تعليم الفرد كيفية تنفيذ الحل المختار.
6. تقييم النتائج: تعليم الفرد كيفية تقييم نتائج الحل وإجراء التعديلات اللازمة.

أمثلة تطبيقية

- تعليم طفل كيفية التعامل مع مشكلة تعرضه للتنمر: تحديد المشكلة (التنمر)، توليد البدائل (تجاهل المتنمر، إخبار المعلم، الرد بحزم)، تقييم البدائل، اختيار البديل الأفضل، تنفيذه، تقييم النتائج.
- تعليم مراهق كيفية التعامل مع ضغط الأقران: تحديد المشكلة (ضغط الأقران لتجربة المخدرات)، توليد البدائل (الرفض بحزم، اقتراح نشاط بديل، الابتعاد عن الموقف)، تقييم البدائل، اختيار البديل الأفضل، تنفيذه، تقييم النتائج.
- تعليم شخص يعاني من الاكتئاب كيفية التعامل مع المشكلات اليومية: تحديد المشكلة (صعوبة الاستيقاظ صباحاً)، توليد البدائل (ضبط المنبه، طلب المساعدة من الآخرين، تغيير روتين النوم)، تقييم البدائل، اختيار البديل الأفضل، تنفيذه، تقييم النتائج.

التنظيم الذاتي

التنظيم الذاتي هو إجراء يتضمن تعليم الفرد كيفية مراقبة وتقييم وتعزيز سلوكه الخاص (Cooper et al., 2019). وتستند هذه الاستراتيجية إلى أعمال باندورا حول الفاعلية الذاتية والتنظيم الذاتي.

مكونات التنظيم الذاتي

1. المراقبة الذاتية: تعليم الفرد كيفية ملاحظة وتسجيل سلوكه
2. التقييم الذاتي: تعليم الفرد كيفية تقييم سلوكه مقارنة بمعايير محددة
3. التعزيز الذاتي: تعليم الفرد كيفية تعزيز نفسه عند تحقيق الأهداف

خطوات تطبيق التنظيم الذاتي

4. تحديد السلوك المستهدف: يجب تحديد السلوك المراد تنظيمه بدقة ووضوح
5. وضع الأهداف: تعليم الفرد كيفية وضع أهداف واقعية وقابلة للقياس

6. **تعليم المراقبة الذاتية:** تعليم الفرد كيفية ملاحظة وتسجيل سلوكه
7. **تعليم التقييم الذاتي:** تعليم الفرد كيفية تقييم سلوكه مقارنة بالأهداف
8. **تعليم التعزيز الذاتي:** تعليم الفرد كيفية تعزيز نفسه عند تحقيق الأهداف
9. **متابعة التقدم:** مراجعة تقدم الفرد وإجراء التعديلات اللازمة

أمثلة تطبيقية

- **تعليم طالب كيفية تنظيم وقت المذاكرة:** تحديد هدف (المذاكرة لمدة ساعتين يومياً) مراقبة الوقت المستغرق في المذاكرة، تقييم مدى الالتزام بالهدف، تعزيز الذات عند تحقيق الهدف
- **تعليم شخص يعاني من السمنة كيفية تنظيم عادات الأكل:** تحديد هدف (تناول 1800 سعرة حرارية يومياً)، مراقبة السعرات الحرارية المستهلكة، تقييم مدى الالتزام بالهدف، تعزيز الذات عند تحقيق الهدف
- **تعليم طفل كيفية تنظيم سلوكه في الفصل:** تحديد هدف (رفع اليد قبل التحدث)، مراقبة عدد مرات رفع اليد، تقييم مدى الالتزام بالهدف، تعزيز الذات عند تحقيق الهدف

Chapter Three:

The Most Important Strategies for Behavior Modification

Positive Reinforcement

Positive reinforcement is defined as the addition or appearance of a positive stimulus (reinforcer) immediately after a behavior, which leads to an increased likelihood of that behavior occurring in the future in similar situations (Cooper et al., 2019). A positive reinforcer is any stimulus that, when presented after a behavior, increases the likelihood of this behavior occurring in the future.

Types of Positive Reinforcers

Positive reinforcers vary and differ from one individual to another and from one situation to another, and can be classified into:

11. **Primary (Natural) Reinforcers:** These are reinforcers that satisfy basic biological needs such as food and drink.
12. **Secondary (Learned) Reinforcers:** These are reinforcers that acquire their reinforcing value through their association with primary or other secondary reinforcers, and include:
 - Social reinforcers: such as smiling, praise, encouragement, and attention.
 - Material reinforcers: such as toys, gifts, and money.
 - Activity reinforcers: such as watching television, playing games, and trips.
 - Token reinforcers: such as points, stars, and certificates of appreciation.

13. **Self-Reinforcers:** These are reinforcers that an individual provides for themselves, such as feelings of satisfaction and achievement, and positive self-talk.

Steps for Implementing Positive Reinforcement

To ensure the effectiveness of positive reinforcement, the following steps should be followed:

1. **Identify the Target Behavior:** The behavior to be reinforced must be precisely and clearly defined.
2. **Choose an Appropriate Reinforcer:** An effective and appropriate reinforcer must be chosen for the individual and the situation, and it is preferable to use a variety of reinforcers.
3. **Determine the Reinforcement Schedule:** When and how the reinforcer will be presented must be determined, and different reinforcement schedules can be used such as:
 - Continuous reinforcement schedule: reinforcing the behavior every time it occurs.
 - Intermittent reinforcement schedule: reinforcing the behavior only some of the times it occurs, divided into:
 - Ratio schedule: reinforcing the behavior after a certain number of responses.
 - Interval schedule: reinforcing the behavior after a certain period of time has passed.
 - Variable schedule: reinforcing the behavior irregularly.

4. **Present the Reinforcer Immediately After the Behavior:** The reinforcer must be presented immediately after the desired behavior occurs to ensure the connection between the behavior and the reinforcer.
5. **Consistency in Reinforcement:** Commitment to providing the reinforcer according to the specified schedule.
6. **Gradual Withdrawal of the Reinforcer:** After the behavior becomes regularly repeated, the external reinforcer can be gradually withdrawn and transition to natural and self-reinforcers.

Practical Examples

- Providing praise and commendation to a student when they participate in class.
- Giving a child a star when they make their bed.
- Allowing an employee to leave early on Friday when they complete their work proficiently throughout the week.
- Offering a piece of candy to a child when they use polite words.

Negative Reinforcement

Negative reinforcement is defined as the removal of a negative (undesired) stimulus immediately after the desired behavior occurs, which leads to an increased likelihood of that behavior occurring in the future (Martin & Pear, 2015). Negative reinforcement differs from punishment in that it aims to increase desired behavior, while punishment aims to reduce undesired behavior.

Steps for Implementing Negative Reinforcement

1. **Identify the Target Behavior:** The behavior to be reinforced must be precisely and clearly defined.
2. **Identify the Negative Stimulus:** The negative stimulus that will be removed after the desired behavior occurs must be identified.
3. **Remove the Negative Stimulus Immediately:** The negative stimulus must be removed immediately after the desired behavior occurs.
4. **Consistency in Application:** Commitment to removing the negative stimulus whenever the desired behavior occurs.
5. **Monitor Results:** The effect of negative reinforcement on the target behavior must be monitored and necessary adjustments made.

Practical Examples

- Stopping an annoying alarm sound when a person wakes up from sleep.
- Exempting a student from additional homework when they complete their basic homework proficiently.
- Stopping continuous pressure from parents when a child begins to improve their academic grades.
- Ending an unpleasant therapy session when the patient shows cooperation.

Differential Reinforcement

Differential reinforcement is a procedure that involves reinforcing a certain behavior under specific conditions and not reinforcing it under other conditions, or reinforcing a certain behavior and not reinforcing another behavior (Miltenberger, 2016). Differential reinforcement aims to increase desired behaviors and reduce undesired behaviors simultaneously.

Types of Differential Reinforcement

There are several types of differential reinforcement, the most important of which are:

1. **Differential Reinforcement of Other Behavior (DRO):**
Reinforcing the individual when they refrain from performing the undesired behavior for a certain period of time.
2. **Differential Reinforcement of Alternative Behavior (DRA):**
Reinforcing the individual when they perform an alternative behavior to the undesired behavior.
3. **Differential Reinforcement of Incompatible Behavior (DRI):**
Reinforcing the individual when they perform a behavior that conflicts with the undesired behavior and cannot occur with it at the same time.
4. **Differential Reinforcement of Low Rates of Behavior (DRL):**
Reinforcing the individual when the rate of occurrence of the undesired behavior falls below a certain level.

Steps for Implementing Differential Reinforcement

The steps for implementing differential reinforcement vary according to its type, but generally include:

1. **Identify the Target Behavior:** Whether it is the behavior to be reinforced or the behavior to be reduced.
2. **Determine the Appropriate Type of Differential Reinforcement:** Choose the appropriate type according to the nature of the behavior and the goal.
3. **Set the Criteria:** Determine the conditions under which reinforcement will be provided.
4. **Apply the Procedure Regularly:** Commit to providing reinforcement according to the specified criteria.
5. **Evaluate the Results:** Monitor the effect of the procedure on the target behavior and make necessary adjustments.

Practical Examples

- Reinforcing a child when they spend 10 minutes without interrupting the teacher (DRO).
- Reinforcing a child when they ask for help instead of crying (DRA).
- Reinforcing a child when they sit quietly in their seat, which is a behavior that cannot occur simultaneously with wandering around the classroom (DRI).
- Reinforcing a child when the number of times they interrupt others is less than three times during the class period (DRL).

Shaping

Shaping is a procedure that involves reinforcing successive approximations of the target behavior, meaning reinforcing small steps that gradually approach the desired final behavior (Cooper et al., 2019). Shaping is used when the target behavior is complex or not present in the individual's behavioral repertoire.

Steps for Implementing Shaping

1. **Identify the Final Target Behavior:** The behavior to be reached must be precisely and clearly defined.
2. **Task Analysis:** Divide the target behavior into small sequential steps.
3. **Determine the Starting Point:** Determine the current level of the individual's performance.
4. **Reinforce Successive Approximations:** Reinforce each step that approaches the final behavior.
5. **Gradual Transition:** Gradually transition from reinforcing simple steps to reinforcing more complex steps.
6. **Reinforce the Final Behavior:** When the target behavior is reached, it is reinforced continuously and then transition to an intermittent reinforcement schedule.

Practical Examples

- Teaching a child with autism the skill of eye contact by reinforcing them when they look in the direction of the face, then reinforcing them when they look at the eyes, then

reinforcing them when they maintain eye contact for a longer period.

- Teaching a child the skill of tying shoelaces by reinforcing them when they hold the lace, then reinforcing them when they make the first knot, then reinforcing them when they complete tying the shoe.
- Teaching a person the skill of swimming by reinforcing them when they enter the water, then reinforcing them when they float, then reinforcing them when they move their arms, and so on.

Modeling

Modeling is a procedure that involves learning a new behavior through observing a model performing this behavior (Bandura, 1977).

Modeling is based on social learning theory, which emphasizes the role of observation and imitation in behavior acquisition.

Types of Modeling

1. **Live Modeling:** The model performs the behavior directly in front of the individual.
2. **Symbolic Modeling:** The behavior is presented through media such as video, pictures, or stories.
3. **Participatory Modeling:** The therapist performs the behavior first and then asks the individual to perform it with them.

4. **Self-Modeling:** The individual watches themselves performing the target behavior (through video recording, for example).
5. **Multiple Modeling:** Using several models to present the target behavior.

Steps for Implementing Modeling

1. **Choose an Appropriate Model:** The model should be attractive, influential, and similar to the individual as much as possible.
2. **Identify the Target Behavior:** The behavior to be learned must be precisely and clearly defined.
3. **Present the Behavior:** The model performs the target behavior in a clear and simplified manner.
4. **Direct Attention:** Direct the individual's attention to the important aspects of the behavior.
5. **Provide Opportunity for Practice:** Give the individual an opportunity to practice the behavior after observing it.
6. **Provide Feedback:** Provide the individual with information about their performance and correct mistakes.
7. **Reinforce Performance:** Reinforce the individual when they perform the behavior correctly.

Practical Examples

- Using a video showing a child brushing their teeth correctly to teach another child this skill.
- A teacher solving a math problem in front of students and then asking them to solve similar problems.

- Using a story featuring a character dealing with anger in a positive way to teach children anger management skills.
- Recording a child interacting positively with their peers and then showing the video to them to reinforce this behavior.

Chaining

Chaining is a procedure that involves teaching a series of interconnected behaviors that together form a complex skill, where each step is taught separately and then linked together in an integrated sequence (Martin & Pear, 2015). Chaining differs from shaping in that chaining focuses on teaching a series of separate behaviors, while shaping focuses on gradually developing a single behavior.

Types of Chaining

1. **Forward Chaining:** Steps are taught in order from beginning to end.
2. **Backward Chaining:** Steps are taught in reverse order from end to beginning.
3. **Total Task Chaining:** All steps are taught at the same time.

Steps for Implementing Chaining

1. **Task Analysis:** Divide the complex skill into simple sequential steps.

2. **Determine the Type of Chaining:** Choose the appropriate type (forward, backward, total) according to the nature of the skill and the individual's abilities.
3. **Teach the Steps:** Teach each step separately with necessary guidance and assistance.
4. **Link the Steps:** Link the steps together in an integrated sequence.
5. **Provide Feedback:** Provide the individual with information about their performance and correct mistakes.
6. **Reinforce Performance:** Reinforce the individual when they perform the skill correctly.
7. **Practice the Complete Skill:** Continuous practice of the complete skill until the individual masters it.

Practical Examples

- Teaching a child the skill of hand washing by teaching them the steps in order: turning on the faucet, applying soap, rubbing hands, rinsing hands, turning off the faucet, drying hands.
- Teaching a child the skill of dressing by teaching them the last step first (pulling up the zipper) then the step before the last (putting arms through sleeves) and so on.
- Teaching a person the skill of preparing a simple meal by teaching them all the steps together with guidance and assistance.

Prompting

Prompting is a procedure that involves providing assistance or a cue to the individual to help them perform the target behavior (Cooper et al., 2019). Prompting aims to increase the likelihood of the individual's success in performing the behavior, which provides an opportunity to reinforce it.

Types of Prompting

1. **Verbal Prompting:** Providing verbal instructions or directions to the individual.
2. **Physical Prompting:** Providing physical assistance to the individual such as guiding their hand or body.
3. **Gestural Prompting:** Using signals or gestures to guide the individual.
4. **Visual Prompting:** Using pictures or visual symbols to guide the individual.
5. **Model Prompting:** Demonstrating the target behavior in front of the individual for them to imitate.

Steps for Implementing Prompting

1. **Identify the Target Behavior:** The behavior to be taught must be precisely and clearly defined.
2. **Choose the Appropriate Type of Prompting:** Choose the appropriate type according to the nature of the behavior and the individual's abilities.

3. **Provide the Prompt:** Provide the prompt before or during the performance of the behavior.
4. **Reinforce the Correct Response:** Reinforce the individual when they perform the behavior correctly.
5. **Gradually Fade the Prompt:** Gradually reduce the level of prompting until the individual can perform the behavior independently.
6. **Generalize the Behavior:** Train the individual to perform the behavior in different situations and without prompting.

Practical Examples

- Providing verbal instructions to a child on how to tie shoelaces.
- Guiding a child's hand to help them hold a pencil correctly.
- Using a hand signal to remind a student to raise their hand before speaking.
- Using pictures showing the steps of hand washing for a child with autism spectrum disorder.
- Demonstrating how to use a certain tool in front of a child for them to imitate.

In general, strategies for enhancing desired behavior are effective tools in behavior modification, as they focus on the positive aspects of an individual's behavior and seek to develop and improve them. These strategies are characterized by being positive and constructive, and contribute to enhancing the individual's self-confidence and improving their self-image, and developing their various skills and

abilities. They also help in building a positive relationship between the therapist and the individual, which facilitates the process of learning and change (Al-Khatib, 2003).

Strategies for Reducing Undesired Behavior

Strategies for reducing undesired behavior are an essential part of behavior modification programs, as they aim to decrease or eliminate negative or inappropriate behaviors. These strategies are based on the principles of operant conditioning and various learning theories. The following is a detailed presentation of the most important strategies for reducing undesired behavior:

Extinction

Extinction is a procedure that involves stopping the reinforcement that previously followed the undesired behavior, which leads to a gradual decrease in the rate of occurrence of this behavior (Cooper et al., 2019). Extinction is based on the principle that behavior that is not followed by reinforcement tends to decrease and gradually disappear.

Steps for Implementing Extinction

1. **Identify the Target Behavior:** The undesired behavior to be reduced must be precisely and clearly defined.
2. **Identify the Reinforcers:** Determine the reinforcers that maintain the continuation of the undesired behavior.
3. **Stop Reinforcement:** Stop all forms of reinforcement that follow the undesired behavior.
4. **Continuity and Consistency:** Extinction must be applied consistently, and there should be no return to reinforcing the behavior.

5. **Anticipate and Prepare for Extinction Burst:** Often, there is a temporary increase in the undesired behavior before it begins to decrease, which is called an extinction burst.
6. **Patience and Perseverance:** Extinction requires time and patience, as the decrease in behavior may take a long time.

Practical Examples

- Ignoring a child when they cry to get candy.
- Not responding to a student when they interrupt the teacher to get attention.
- Not laughing or showing any interest when a child engages in inappropriate behavior to attract attention.

Cautions and Problems

- Extinction may lead to a temporary increase in the undesired behavior (extinction burst).
- Extinction may not be appropriate for dangerous or harmful behaviors.
- It may be difficult to control all sources of reinforcement, especially in natural environments.
- Extinction requires a long time and great patience.

Positive Punishment

Positive punishment is a procedure that involves presenting an undesired stimulus (aversive stimulus) after the occurrence of the undesired behavior, which leads to a decreased likelihood of this

behavior occurring in the future (Martin & Pear, 2015). Positive punishment differs from negative reinforcement in that positive punishment aims to reduce undesired behavior, while negative reinforcement aims to increase desired behavior.

Steps for Implementing Positive Punishment

1. **Identify the Target Behavior:** The undesired behavior to be reduced must be precisely and clearly defined.
2. **Choose an Appropriate Aversive Stimulus:** An aversive stimulus appropriate for the individual and the situation must be chosen, and it should be effective in reducing the behavior.
3. **Present the Aversive Stimulus Immediately:** The aversive stimulus must be presented immediately after the occurrence of the undesired behavior.
4. **Consistency in Application:** Punishment must be applied consistently every time the undesired behavior occurs.
5. **Monitor Results:** The effect of punishment on the target behavior must be monitored and necessary adjustments made.
6. **Use Punishment as Part of a Comprehensive Program:** Punishment should be used alongside positive strategies such as reinforcing alternative behavior.

Practical Examples

- Reprimanding a child when they hit their sibling.
- Giving a student additional homework when they do not complete their school assignments.
- Using a loud voice to immediately stop dangerous behavior.

Cautions and Problems

- Punishment may lead to negative side effects such as fear, anxiety, and aggression.
- Punishment may lead to the individual learning to avoid punishment rather than learning appropriate behavior.
- Punishment may lead to the individual imitating aggressive behavior.
- Punishment may negatively affect the relationship between the therapist and the individual.
- Punishment should be used with caution and as a last resort after exhausting positive strategies.

Negative Punishment

Negative punishment is a procedure that involves removing a positive stimulus (reinforcer) after the occurrence of the undesired behavior, which leads to a decreased likelihood of this behavior occurring in the future (Miltenberger, 2016). Negative punishment includes procedures such as response cost, time-out, and temporary deprivation of reinforcement.

Steps for Implementing Negative Punishment

1. **Identify the Target Behavior:** The undesired behavior to be reduced must be precisely and clearly defined.

2. **Identify the Reinforcer to be Removed:** The reinforcer that will be removed after the occurrence of the undesired behavior must be identified.
3. **Remove the Reinforcer Immediately:** The reinforcer must be removed immediately after the occurrence of the undesired behavior.
4. **Consistency in Application:** Negative punishment must be applied consistently every time the undesired behavior occurs.
5. **Monitor Results:** The effect of negative punishment on the target behavior must be monitored and necessary adjustments made.
6. **Use Negative Punishment as Part of a Comprehensive Program:** Negative punishment should be used alongside positive strategies such as reinforcing alternative behavior.

Practical Examples

- Depriving a child of watching television when they do not complete their school assignments.
- Deducting points from a student's balance when they are late for class.
- Removing a child from an enjoyable activity when they behave inappropriately.

Cautions and Problems

- Negative punishment may lead to negative side effects such as frustration and anger.
- It may be difficult to identify an effective reinforcer that can be removed.

- Negative punishment may negatively affect the relationship between the therapist and the individual.
- Negative punishment should be used with caution and as a last resort after exhausting positive strategies.

Response Cost

Response cost is a procedure that involves an individual losing part of the reinforcers they possess (such as points or privileges) as a result of engaging in undesired behavior (Cooper et al., 2019). Response cost is a form of negative punishment.

Steps for Implementing Response Cost

1. **Identify the Target Behavior:** The undesired behavior to be reduced must be precisely and clearly defined.
2. **Create a Reinforcement System:** A system of reinforcers (such as points or privileges) that the individual can earn and maintain must be created.
3. **Determine the Cost of Undesired Behavior:** The number of points or privileges that the individual will lose when engaging in the undesired behavior must be determined.
4. **Inform the Individual of the System:** The individual must be informed of the response cost system and how it works.
5. **Apply the System Consistently:** The response cost system must be applied consistently every time the undesired behavior occurs.
6. **Monitor Results:** The effect of response cost on the target behavior must be monitored and necessary adjustments made.

Practical Examples

- Deducting points from a student's balance when they are late for class.
- Deducting minutes from playtime when a child fights with their siblings.
- Deducting privileges from an employee when they do not complete their work on time.

Cautions and Problems

- The individual must have a sufficient balance of reinforcers to be deducted.
- Response cost should not be excessive to the point of discouraging the individual.
- Response cost should be proportionate to the undesired behavior.
- Response cost should be used alongside positive strategies such as reinforcing alternative behavior.

Time-Out

Time-out is a procedure that involves temporarily removing an individual from a reinforcing situation as a result of engaging in undesired behavior (Kazdin, 2013). Time-out is a form of negative punishment, where the individual is temporarily deprived of access to available reinforcers in the situation.

Types of Time-Out

1. **Non-exclusionary Time-Out:** Keeping the individual in the situation but preventing them from accessing reinforcers.
2. **Exclusionary Time-Out:** Completely removing the individual from the reinforcing situation.

Steps for Implementing Time-Out

1. **Identify the Target Behavior:** The undesired behavior to be reduced must be precisely and clearly defined.
2. **Determine the Type of Time-Out:** Choose the appropriate type of time-out (non-exclusionary or exclusionary).
3. **Determine the Duration of Time-Out:** The appropriate duration for the time-out must be determined, and it is usually short (1-5 minutes).
4. **Inform the Individual of the Procedure:** The individual must be informed of the time-out procedure and the reason for its application.
5. **Apply Time-Out Immediately:** Time-out must be applied immediately after the occurrence of the undesired behavior.
6. **Consistency in Application:** Time-out must be applied consistently every time the undesired behavior occurs.
7. **End Time-Out Appropriately:** Time-out must be ended after the specified duration and when the individual is calm.

Practical Examples

- Removing a child from the dining table when they throw food on the floor.

- Placing a child in a quiet corner of the classroom when they disturb their classmates.
- Preventing a child from participating in a group activity when they behave aggressively.

Cautions and Problems

- The time-out location must be safe and free of reinforcers.
- The duration of time-out should not be too long.
- Time-out may not be effective if the individual wants to avoid the situation in the first place.
- Time-out should be used alongside positive strategies such as reinforcing alternative behavior.

Satiation

Satiation is a procedure that involves providing a large amount of the reinforcer associated with the undesired behavior, which leads to the loss of its reinforcing value and consequently a decrease in the behavior associated with it (Miltenberger, 2016). Satiation is based on the principle that a reinforcer loses its value when it is provided in large quantities or for long periods.

Steps for Implementing Satiation

1. **Identify the Target Behavior:** The undesired behavior to be reduced must be precisely and clearly defined.

2. **Identify the Reinforcer Associated with the Behavior:** The reinforcer that maintains the continuation of the undesired behavior must be identified.
3. **Provide the Reinforcer in Large Quantities:** The reinforcer must be provided in large quantities or for long periods until it loses its reinforcing value.
4. **Monitor Results:** The effect of satiation on the target behavior must be monitored and necessary adjustments made.

Practical Examples

- Allowing a child who excessively eats sweets to eat a large amount of them until they feel full and bored.
- Allowing a child who plays video games for long periods to play for continuous hours until they feel bored.
- Allowing a child who is attached to a certain toy to play with it continuously until they lose interest in it.

Cautions and Problems

- Satiation may not be appropriate for behaviors associated with necessary reinforcers such as food.
- Satiation may lead to negative side effects such as nausea or discomfort.
- Satiation may not be effective in the long term, as the behavior may return after a period of time.
- Satiation should be used with caution and under appropriate supervision.

Overcorrection

Overcorrection is a procedure that involves having the individual repair the negative effects resulting from their undesired behavior, in addition to performing an additional positive behavior related to the situation (Cooper et al., 2019). Overcorrection aims to make the individual take responsibility for their behavior and learn appropriate behavior.

Types of Overcorrection

1. **Restitutional Overcorrection:** Restoring the environment to its original state before the occurrence of the undesired behavior.
2. **Positive Practice Overcorrection:** Performing an additional positive behavior related to the situation.

Steps for Implementing Overcorrection

1. **Identify the Target Behavior:** The undesired behavior to be reduced must be precisely and clearly defined.
2. **Determine the Type of Overcorrection:** Choose the appropriate type of overcorrection (restitutional or positive practice).
3. **Determine the Procedures:** The procedures that the individual will perform as part of the overcorrection must be determined.
4. **Inform the Individual of the Procedure:** The individual must be informed of the overcorrection procedure and the reason for its application.
5. **Apply Overcorrection Immediately:** Overcorrection must be applied immediately after the occurrence of the undesired behavior.

6. **Supervise Implementation:** The individual must be supervised during their implementation of the overcorrection.
7. **Reinforce Correct Performance:** The individual should be reinforced when they perform the overcorrection correctly.

Practical Examples

- A child who throws trash on the ground must collect the trash and clean the entire area.
- A child who writes on walls must clean the writing and clean all the walls in the room.
- A child who speaks loudly in the library must apologize and speak in a low voice for a long time.

Cautions and Problems

- Overcorrection should not be humiliating or painful for the individual.
- Overcorrection should not take too much time.
- Overcorrection should be proportionate to the undesired behavior.
- Overcorrection should be used alongside positive strategies such as reinforcing alternative behavior.

In general, strategies for reducing undesired behavior are important tools in behavior modification programs, but they should be used with caution and as part of a comprehensive program that also includes positive strategies for reinforcing desired behavior. Ethical and legal aspects must also be considered when using these strategies, and care must be taken not to cause psychological or physical harm to the individual (Al-Khatib, 2003).

Cognitive-Behavioral Strategies

Cognitive-behavioral strategies represent an important development in the field of behavior modification, as they integrate traditional behavioral principles with cognitive processes. These strategies are based on cognitive-behavioral theory, which emphasizes the role of thoughts, beliefs, and expectations in determining behavior. The following is a detailed presentation of the most important cognitive-behavioral strategies:

Self-Instructions

Self-instructions are a procedure that involves teaching the individual how to direct their behavior through self-talk or thinking aloud (Miltenberger, 2016). This strategy is based on the work of Luria and Vygotsky on the role of language in regulating behavior, and Meichenbaum's work on self-instructional training.

Steps for Implementing Self-Instructions

1. **Cognitive Modeling:** The therapist performs the task while thinking aloud, demonstrating the cognitive processes used.
2. **Overt External Guidance:** The individual performs the task while the therapist provides verbal instructions.
3. **Overt Self-Guidance:** The individual performs the task while verbally guiding themselves aloud.
4. **Faded Self-Guidance:** The individual performs the task while whispering instructions to themselves.

5. **Covert Self-Guidance:** The individual performs the task while guiding themselves internally (in their mind).

Types of Self-Instructions

1. **Problem Definition Instructions:** “What am I required to do?”
2. **Focusing Instructions:** “I need to focus my attention.”
3. **Planning Instructions:** “I need to make a plan.”
4. **Coping Instructions:** “If I encounter difficulty, I will stop and think.”
5. **Self-Reinforcement Instructions:** “Well done! I did a good job.”
6. **Self-Evaluation Instructions:** “Did I complete the task correctly?”

Practical Examples

- Teaching a child with Attention Deficit Hyperactivity Disorder how to guide themselves while doing homework: “I will read the question carefully, then think about the solution, then write the answer, then review it.”
- Teaching a child with anger management difficulties how to guide themselves in anger-provoking situations: “I feel angry now, I will breathe deeply, count to 10, and think of a positive solution.”
- Teaching a person with social anxiety how to guide themselves in social situations: “This is a normal situation, I will speak slowly and clearly, and I will focus on the topic rather than on my anxiety.”

Problem Solving

Problem solving is a procedure that involves teaching the individual how to deal with problems in a systematic and organized manner (Kazdin, 2013). This strategy is based on the work of D’Zurilla and Goldfried on social problem-solving training.

Steps for Implementing Problem Solving

1. **Problem Identification:** Teaching the individual how to identify the problem precisely and clearly.
2. **Alternative Generation:** Teaching the individual how to generate as many alternative solutions as possible.
3. **Alternative Evaluation:** Teaching the individual how to evaluate each alternative in terms of advantages, disadvantages, and potential outcomes.
4. **Best Alternative Selection:** Teaching the individual how to choose the best alternative based on the evaluation.
5. **Solution Implementation:** Teaching the individual how to implement the chosen solution.
6. **Outcome Evaluation:** Teaching the individual how to evaluate the results of the solution and make necessary adjustments.

Practical Examples

- Teaching a child how to deal with being bullied: identifying the problem (bullying), generating alternatives (ignoring the bully, telling the teacher, responding assertively), evaluating alternatives, choosing the best alternative, implementing it, evaluating the results.

- Teaching a teenager how to deal with peer pressure: identifying the problem (peer pressure to try drugs), generating alternatives (refusing assertively, suggesting an alternative activity, leaving the situation), evaluating alternatives, choosing the best alternative, implementing it, evaluating the results.
- Teaching a person with depression how to deal with daily problems: identifying the problem (difficulty waking up in the morning), generating alternatives (setting an alarm, asking for help from others, changing sleep routine), evaluating alternatives, choosing the best alternative, implementing it, evaluating the results.

Self-Regulation

Self-regulation is a procedure that involves teaching the individual how to monitor, evaluate, and reinforce their own behavior (Cooper et al., 2019). This strategy is based on Bandura's work on self-efficacy and self-regulation.

Components of Self-Regulation

1. **Self-Monitoring:** Teaching the individual how to observe and record their behavior.
2. **Self-Evaluation:** Teaching the individual how to evaluate their behavior compared to specific criteria.

3. **Self-Reinforcement:** Teaching the individual how to reinforce themselves when achieving goals.

Steps for Implementing Self-Regulation

1. **Identify the Target Behavior:** The behavior to be regulated must be precisely and clearly defined.
2. **Goal Setting:** Teaching the individual how to set realistic and measurable goals.
3. **Teaching Self-Monitoring:** Teaching the individual how to observe and record their behavior.
4. **Teaching Self-Evaluation:** Teaching the individual how to evaluate their behavior compared to goals.
5. **Teaching Self-Reinforcement:** Teaching the individual how to reinforce themselves when achieving goals.
6. **Progress Monitoring:** Reviewing the individual's progress and making necessary adjustments.

Practical Examples

- Teaching a student how to regulate study time: setting a goal (studying for two hours daily), monitoring time spent studying, evaluating adherence to the goal, self-reinforcement when achieving the goal.
- Teaching a person with obesity how to regulate eating habits: setting a goal (consuming 1800 calories daily), monitoring calories consumed, evaluating adherence to the goal, self-reinforcement when achieving the goal.

- Teaching a child how to regulate classroom behavior: setting a goal (raising hand before speaking), monitoring the number of times hand is raised, evaluating adherence to the goal, self-reinforcement when achieving the goal.

Stimulus Control

Stimulus control is a procedure that involves modifying the environment surrounding the individual to increase the likelihood of desired behavior occurring and decrease the likelihood of undesired behavior occurring (Martin & Pear, 2015). Stimulus control is based on the principle that behavior is influenced by the stimuli that precede it.

Types of Stimulus Control

1. **Removing Stimuli Associated with Undesired Behavior:** Removing stimuli that increase the likelihood of undesired behavior occurring.
2. **Adding Stimuli Associated with Desired Behavior:** Adding stimuli that increase the likelihood of desired behavior occurring.
3. **Changing Stimulus Function:** Changing the function of stimuli by pairing them with other stimuli.

Steps for Implementing Stimulus Control

1. **Identify the Target Behavior:** The behavior to be modified must be precisely and clearly defined.
2. **Identify Stimuli Associated with the Behavior:** Identifying the stimuli that precede the behavior and influence it.

3. **Modify Stimuli:** Removing stimuli associated with undesired behavior and adding stimuli associated with desired behavior.
4. **Monitor Results:** Monitoring the effect of stimulus control on the target behavior and making necessary adjustments.

Practical Examples

- Removing the mobile phone from the study room to reduce distraction and increase focus.
- Placing fruit in a prominent place in the kitchen and hiding sweets to encourage healthy eating.
- Using reminder signs in the classroom to encourage positive behaviors such as raising hand before speaking.
- Organizing the work environment to reduce distractions and increase productivity.

Behavioral Contracting

Behavioral contracting is a procedure that involves making a written agreement between the individual and the therapist or between the individual and another person, specifying the required behaviors and the reinforcers associated with them (Miltenberger, 2016). Behavioral contracting aims to increase the individual's commitment to changing their behavior by clarifying expectations and outcomes.

Components of Behavioral Contracting

1. **Target Behavior Specification:** Precise description of the required behavior.

2. **Reinforcer Specification:** Description of the reinforcers that the individual will receive when performing the required behavior.
3. **Condition Specification:** Description of the conditions that must be met to receive the reinforcers.
4. **Consequence Specification:** Description of the consequences of not adhering to the contract.
5. **Parties' Signatures:** Signatures of all concerned parties on the contract.

Steps for Implementing Behavioral Contracting

1. **Negotiating Contract Terms:** The individual should participate in determining the contract terms.
2. **Contract Formulation:** The contract should be formulated in clear and understandable language.
3. **Contract Signing:** All concerned parties should sign the contract.
4. **Contract Implementation:** The contract should be implemented accurately and consistently.
5. **Contract Review:** The contract should be periodically reviewed and necessary adjustments made.

Practical Examples

- A contract between parents and child specifying the household chores that the child must perform and the rewards they will receive.
- A contract between teacher and student specifying the required behaviors in the classroom and the privileges that the student will receive.

- A contract between therapist and patient specifying the homework that the patient must complete between sessions.

Token Economy

Token economy is a reinforcement system that involves using tokens or points that can later be exchanged for real reinforcers (Cooper et al., 2019). Token economy aims to reinforce desired behaviors by providing immediate token reinforcers that can later be exchanged for real reinforcers.

Components of Token Economy

1. **Tokens:** These are token reinforcers such as points, stars, or stamps.
2. **Target Behaviors:** These are the behaviors for which the individual can receive tokens.
3. **Reinforcer Menu:** These are the real reinforcers for which the individual can exchange tokens.
4. **Exchange Rules:** These are the rules that determine how to obtain and exchange tokens.

Steps for Implementing Token Economy

1. **Identify Target Behaviors:** The behaviors to be reinforced must be precisely and clearly defined.
2. **Determine Token Value:** The number of tokens that the individual will receive for each behavior must be determined.

3. **Determine Reinforcers:** The reinforcers for which the individual can exchange tokens and the value of each reinforcer must be determined.
4. **Train the Individual:** The individual must be trained on the token economy system and how it works.
5. **Implement the System:** The token economy system must be implemented accurately and consistently.
6. **Evaluate the System:** The effectiveness of the token economy system must be evaluated and necessary adjustments made.

Practical Examples

- Using a point system in the classroom, where students receive points for positive behaviors and can exchange points for privileges such as extra play time or choosing a favorite activity.
- Using a star system at home, where the child receives a star for each positive behavior and can exchange stars for rewards such as going to the park or watching a movie.
- Using a stamp system in a rehabilitation center, where patients receive stamps for participating in therapeutic activities and can exchange stamps for privileges such as additional visits or extra phone time.

In general, cognitive-behavioral strategies are effective tools in behavior modification, as they combine the advantages of traditional behavioral strategies with a focus on cognitive processes. These strategies are characterized by helping the individual acquire self-regulation skills and control over their behavior, which enhances the continuity of change and its generalization in various situations (Al-Shennawi, 1994).

الفصل الرابع:
رحلات تحويلية وقصص واقعية في تعديل السلوك

Chapter Four:
Real Stories in behavior modification

الفصل الرابع:

رحلات تحويلية وقصص واقعية في تعديل السلوك

Chapter Four:

Real Stories in behavior modification

(1)

قصة: “نجوم سارة”

التعزيز الإيجابي والأقتصاد الرمزي

Positive Reinforcement Story: “Sarah’s Stars”

كانت سارة طفلة في السابعة من عمرها، تحب الألوان والرسم كثيراً. لكنها كانت تواجه صعوبة في الجلوس على مقعدها في الصف لفترات طويلة. كانت دائماً تتحرك وتتنقل بين المقاعد، مما يسبب إزعاجاً للمعلمة وزملائها في الصف.

في أحد الأيام، جاءت معلمة جديدة تدعى السيدة نور. لاحظت السيدة نور سلوك سارة، لكنها لم توبخها كما كانت تفعل المعلمات السابقات. بدلاً من ذلك، قررت استخدام طريقة مختلفة. قالت السيدة نور لسارة: “سارة، لدي فكرة رائعة! سأعطيك هذا الدفتر الصغير المزين بالنجوم. في كل مرة تجلسين فيها على مقعدك بهدوء لمدة 15 دقيقة، سأرسم لك نجمة في الدفتر. وعندما تجمعين 5 نجوم، يمكنك اختيار نشاط خاص تحبينه في نهاية اليوم الدراسي. ابتمت سارة وهي تنظر إلى الدفتر الملون. “هل يمكنني الرسم إذا جمعت 5 نجوم؟” سألت بحماس.

”بالتأكيد!” أجابت السيدة نور. “يمكنك الرسم باستخدام الألوان الخاصة التي أحضرتها معي” في اليوم الأول، استطاعت سارة الحصول على 3 نجوم فقط. كانت تجلس بهدوء لفترة، ثم تنسى وتبدأ بالتحرك مرة أخرى. لكن السيدة نور كانت صبورة وتشجعها دائماً.

”أحسن يا سارة! لقد حصلت على 3 نجوم اليوم. غداً يمكنك الحصول على المزيد” في اليوم التالي، ركزت سارة أكثر. كانت تنظر إلى الساعة وتذكر نفسها بالجلوس بهدوء. وفي نهاية اليوم، جمعت 4 نجوم.

”أنا فخورة بك جداً يا سارة! ”قالت السيدة نور وهي تبتسم .“لقد تحسنت كثيراً،
في اليوم الثالث، استطاعت سارة أخيراً جمع 5 نجوم !كانت سعيدة جداً وفخورة بنفسها
اختارت الرسم كنشاطها الخاص، وقضت 20 دقيقة ممتعة في الرسم باستخدام الألوان
الخاصة.

مع مرور الأسابيع، أصبحت سارة تجلس بهدوء لفترات أطول دون الحاجة إلى تذكير .وبدأت
السيدة نور تغيير النظام قليلاً .أصبحت سارة تحتاج إلى جمع 10 نجوم بدلاً من 5 للحصول
على النشاط الخاص .ثم أصبحت تحصل على نجمة في نهاية كل يوم إذا كان سلوكها جيداً
طوال اليوم.

بعد شهرين، لم تعد سارة بحاجة إلى الدفتر والنجوم .أصبحت تجلس بهدوء في الصف مثل
بقية زملائها، وأصبحت تستمتع بالدروس أكثر لأنها تستطيع التركيز بشكل أفضل
في نهاية العام الدراسي، أعطت السيدة نور سارة دفتر النجوم كهدية .“احتفظي به لتتذكري
دائماً كم أنت رائعة وكيف استطعت تغيير سلوكك بنفسك، ”قالت السيدة نور
ابتسمت سارة وهي تحتضن دفترها .“شكراً يا سيدة نور .لقد تعلمت أن الجلوس بهدوء
”يساعدني على التعلم أكثر والاستمتاع بوقتي في المدرسة

Sarah's Stars

Sarah was a seven-year-old girl who loved colors and drawing very much. However, she had difficulty sitting in her seat in class for long periods. She was always moving and walking between seats, causing disturbance to the teacher and her classmates.

One day, a new teacher named Ms. Noor arrived. Ms. Noor noticed Sarah's behavior, but she didn't scold her as previous teachers had done. Instead, she decided to use a different approach.

Ms. Noor said to Sarah, "Sarah, I have a wonderful idea! I'll give you this small notebook decorated with stars. Every time you sit quietly in your seat for 15 minutes, I'll draw a star in the notebook for you. And when you collect 5 stars, you can choose a special activity you like at the end of the school day."

Sarah smiled as she looked at the colorful notebook. "Can I draw if I collect 5 stars?" she asked excitedly.

"Of course!" Ms. Noor replied. "You can draw using the special colors I brought with me."

On the first day, Sarah managed to get only 3 stars. She would sit quietly for a while, then forget and start moving again. But Ms. Noor was patient and always encouraged her.

"Well done, Sarah! You got 3 stars today. Tomorrow you can get more!"

The next day, Sarah focused more. She looked at the clock and reminded herself to sit quietly. By the end of the day, she had collected 4 stars.

“I’m very proud of you, Sarah!” said Ms. Noor with a smile. “You’ve improved a lot!”

On the third day, Sarah finally managed to collect 5 stars! She was very happy and proud of herself. She chose drawing as her special activity and spent 20 enjoyable minutes drawing with the special colors.

As the weeks passed, Sarah began to sit quietly for longer periods without needing reminders. Ms. Noor started to change the system slightly. Sarah now needed to collect 10 stars instead of 5 to get the special activity. Then she would get a star at the end of each day if her behavior was good throughout the day.

After two months, Sarah no longer needed the notebook and stars. She began to sit quietly in class like the rest of her classmates, and she enjoyed the lessons more because she could concentrate better.

At the end of the school year, Ms. Noor gave Sarah the star notebook as a gift. “Keep it to always remember how wonderful you are and how you were able to change your behavior yourself,” said Ms. Noor.

Sarah smiled as she hugged her notebook. “Thank you, Ms. Noor. I learned that sitting quietly helps me learn more and enjoy my time at school!”

تحليل القصة

Story Analysis

استراتيجية التعزيز الإيجابي المستخدمة

Positive Reinforcement Strategy Used

في هذه القصة، استخدمت المعلمة (السيدة نور) استراتيجية التعزيز الإيجابي لتشجيع سارة على الجلوس بهدوء في مقعدها. التعزيز الإيجابي هو تقديم مكافأة أو شيء محبب بعد ظهور السلوك المرغوب، مما يزيد من احتمالية تكرار هذا السلوك في المستقبل.

In this story, the teacher (Ms. Noor) used a positive reinforcement strategy to encourage Sarah to sit quietly in her seat. Positive reinforcement is providing a reward or something pleasant after the desired behavior occurs, which increases the likelihood of this behavior being repeated in the future.

عناصر التعزيز الإيجابي في القصة

Elements of Positive Reinforcement in the Story

1. تحديد السلوك المستهدف بوضوح: الجلوس بهدوء على المقعد لمدة 15 دقيقة
9. **Clearly Defining the Target Behavior:** Sitting quietly in the seat for 15 minutes.
- 2- الاقتصاد الرمزي: وهو عندما تقوم سارة بسلوك ايجابي يتم تعزيزها بنجمة، وعندما يتم جمع عدد من النجوم يتم استبدالها بالرسم المفضل لدى سارة.
10. **Choosing an Effective Reinforcer:** The stars in the notebook (token reinforcer) and the special activity (activity reinforcer) were appealing to Sarah.
2. **التعزيز الفوري:** كانت المعلمة تعطي النجمة مباشرة بعد السلوك المرغوب
11. **Immediate Reinforcement:** The teacher gave the star immediately after the desired behavior.
3. **الاتساق:** كانت المعلمة متسقة في تطبيق نظام التعزيز
12. **Consistency:** The teacher was consistent in applying the reinforcement system.
4. **التدرج في التعزيز:** بدأت المعلمة بتعزيز كل 15 دقيقة من الجلوس بهدوء، ثم زادت المدة تدريجياً
13. **Gradual Reinforcement:** The teacher started by reinforcing every 15 minutes of sitting quietly, then gradually increased the duration.
5. **التلاشي التدريجي للتعزيز:** مع تحسن سلوك سارة، قللت المعلمة من تكرار التعزيز (من 5 نجوم إلى 10 نجوم، ثم إلى نجمة واحدة في اليوم)
14. **Gradual Fading of Reinforcement:** As Sarah's behavior improved, the teacher reduced the frequency of reinforcement (from 5 stars to 10 stars, then to one star per day).

الدروس المستفادة

Lessons Learned

1. التعزيز الإيجابي أكثر فعالية من العقاب في تغيير السلوك
15. Positive reinforcement is more effective than punishment in changing behavior.
2. اختيار المعززات المناسبة والمحبة للطفل يزيد من فعالية التعزيز
16. Choosing appropriate and appealing reinforcers for the child increases the effectiveness of reinforcement.
3. الصبر والاتساق عناصر مهمة في نجاح استراتيجيات تعديل السلوك
17. Patience and consistency are important elements in the success of behavior modification strategies.
4. التدرج في تطبيق التعزيز وتلاشيهِ يساعد في تعميم السلوك وجعله جزءاً من روتين الطفل.
18. Gradual application and fading of reinforcement helps in generalizing the behavior and making it part of the child's routine.
5. التعزيز الإيجابي لا يغير السلوك فقط، بل يعزز أيضاً ثقة الطفل بنفسه وشعوره بالإنجاز.
19. Positive reinforcement not only changes behavior but also enhances the child's self-confidence and sense of achievement.

(2)

قصة التعزيز التفاضلي: “هدوء يوسف”

Differential Reinforcement Story: “Youssef’s Calm”

(استراتيجية التجاهل- الاقتصاد الرمزي- أخذ الدور)

كان يوسف طفلاً في السادسة من عمره، ذكياً ومحباً للاستطلاع. لكنه كان يعاني من مشكلة في الفصل الدراسي: كان يقاطع المعلمة باستمرار. كان يرفع يده أحياناً، لكنه غالباً ما كان يتحدث مباشرة دون انتظار دوره، مما كان يسبب انقطاعاً في سير الدرس ويزعج زملاءه. حاولت المعلمة، السيدة سلمى، عدة أساليب لحل المشكلة. في البداية، كانت توبخه قائلة: “يوسف، لا تقاطع!” لكن هذا لم يحدث فرقاً كبيراً. ثم حاولت تجاهل مقاطعاته، لكن ذلك أدى إلى تكرارها بشكل أكبر لجذب انتباهها.

قررت السيدة سلمى استشارة الأخصائي النفسي في المدرسة. بعد مراقبة يوسف في الفصل، اقترح الأخصائي النفسي استخدام استراتيجية التعزيز التفاضلي للسلوك البديل (DRA). هذه الاستراتيجية تتضمن تجاهل السلوك غير المرغوب فيه (المقاطعة) وتعزيز السلوك البديل (المرغوب فيه) (رفع اليد والانتظار).

في اليوم التالي، بدأت السيدة سلمى بشرح القواعد الجديدة للفصل بأكمله. “اليوم سنتعلم كيف نتحدث بطريقة منظمة. عندما تريدون التحدث، ارفعوا أيديكم وانتظروا حتى أناديكم. سأكافئ من يتبع هذه القاعدة بنجمة على لوحة النجوم.”

ثم تحدثت مع يوسف على انفراد. “يوسف، أعرف أنك تحب المشاركة، وهذا أمر رائع. لكن من المهم أن نتعلم كيف ننتظر دورنا. من الآن فصاعداً، سأتجاهل أي مقاطعة، لكنني سأستمع إليك فوراً عندما ترفع يدك وتنتظر دورك. وستحصل على نجمة في كل مرة تفعل ذلك.”

بدأ الدرس، وكالعادة، قاطع يوسف المعلمة عدة مرات. لكن هذه المرة، تجاهلت السيدة سلمى مقاطعاته تماماً واستمرت في الشرح كما لو أنها لم تسمع شيئاً. بدا يوسف مستغرباً من عدم استجابتها.

بعد قليل، طرحت السيدة سلمى سؤالاً على الفصل. رفع العديد من الطلاب أيديهم، بمن فيهم يوسف الذي رفع يده متردداً. اختارت السيدة سلمى يوسف على الفور. “نعم، يوسف. شكراً لرفع يدك والانتظار. ما هي إجابتك؟”

أجاب يوسف على السؤال، وبعد ذلك، ذهبت السيدة سلمى إلى لوحة النجوم ووضعت نجمة بجانب اسمه. “أحسنت يا يوسف! لقد رفعت يدك وانتظرت دورك. هذه نجمة لك”.

ابتسم يوسف بفخر. كان سعيداً بالاهتمام الإيجابي الذي حصل عليه.

خلال الدرس، قاطع يوسف المعلمة مرة أخرى. مرة أخرى، تجاهلته السيدة سلمى. لكن عندما رفع يده لاحقاً، استجابت له فوراً ومنحته نجمة أخرى.

مع مرور الأيام، بدأ يوسف يلاحظ نمطاً: عندما يقاطع، لا يحصل على أي اهتمام. لكن عندما يرفع يده وينتظر، يحصل على اهتمام فوري ونجمة على اللوحة. تدريجياً، بدأت مقاطعاته تقل، بينما زادت مرات رفع يده والانتظار.

بعد أسبوع، أضافت السيدة سلمى حافزاً إضافياً. “من يجمع 10 نجوم هذا الأسبوع سيحصل على شهادة تقدير خاصة وفرصة ليكون مساعد المعلمة ليوم واحد”.

كان يوسف متحمساً لهذه الفكرة. ضاعف جهوده لرفع يده والانتظار. في بعض الأحيان، كان ينسى ويقاطع، لكن هذه المرات أصبحت أقل بكثير.

في نهاية الأسبوع، كان يوسف من بين الطلاب الذين جمعوا 10 نجوم. حصل على شهادة التقدير وكان مساعد المعلمة ليوم واحد، وهي مهمة استمتع بها كثيراً.

مع مرور الوقت، أصبح رفع اليد والانتظار عادة لدى يوسف. لم تعد السيدة سلمى بحاجة إلى منحه نجمة في كل مرة، بل أصبحت تمنحه النجوم بشكل متقطع، مما ساعد في ترسيخ السلوك الجديد.

لاحظت والدة يوسف التغيير في سلوكه في المنزل أيضاً. “لقد أصبح يوسف أكثر صبراً،” أخبرت السيدة سلمى خلال اجتماع أولياء الأمور. “الآن ينتظر دوره في الحديث ولا يقاطع الآخرين كثيراً”.

في نهاية الفصل الدراسي، كتبت السيدة سلمى ملاحظة خاصة في تقرير يوسف: “لقد أظهر يوسف تحسناً كبيراً في مهارات الاستماع والتواصل. أصبح يحترم دور الآخرين في الحديث ويشارك بطريقة منظمة. إنه نموذج إيجابي لزملائه.”

عندما قرأ يوسف هذه الكلمات، شعر بالفخر. لقد تعلم درساً مهماً: الانتظار والاستماع يمكن أن يكونا مجزيين تماماً مثل التحدث.

Youssef's Calm

Youssef was a six-year-old boy, intelligent and curious. But he had a problem in the classroom: he constantly interrupted the teacher. Sometimes he would raise his hand, but often he would speak directly without waiting for his turn, causing disruption to the lesson and annoying his classmates.

The teacher, Ms. Salma, tried several approaches to solve the problem. Initially, she would reprimand him saying, "Youssef, don't interrupt!" But this didn't make much difference. Then she tried ignoring his interruptions, but that led to more frequent interruptions to get her attention.

Ms. Salma decided to consult the school psychologist. After observing Youssef in the classroom, the psychologist suggested using the Differential Reinforcement of Alternative Behavior (DRA) strategy. This strategy involves ignoring the unwanted behavior (interruption) and reinforcing the desired alternative behavior (raising hand and waiting).

The next day, Ms. Salma began by explaining the new rules to the entire class. "Today we will learn how to speak in an organized way. When you want to speak, raise your hands and wait until I call on you. I will reward those who follow this rule with a star on the star chart." Then she spoke to Youssef privately. "Youssef, I know you like to participate, and that's wonderful. But it's important to learn how to wait for our turn. From now on, I will ignore any interruption, but I will

listen to you immediately when you raise your hand and wait your turn. And you will get a star each time you do that.”

The lesson began, and as usual, Youssef interrupted the teacher several times. But this time, Ms. Salma completely ignored his interruptions and continued explaining as if she hadn't heard anything. Youssef seemed surprised by her lack of response.

After a while, Ms. Salma asked a question to the class. Several students raised their hands, including Youssef who raised his hand hesitantly. Ms. Salma chose Youssef immediately. “Yes, Youssef. Thank you for raising your hand and waiting. What is your answer?”

Youssef answered the question, and afterward, Ms. Salma went to the star chart and placed a star next to his name. “Well done, Youssef! You raised your hand and waited your turn. This is a star for you.”

Youssef smiled proudly. He was happy with the positive attention he received.

During the lesson, Youssef interrupted the teacher again. Once again, Ms. Salma ignored him. But when he raised his hand later, she responded to him immediately and gave him another star.

As the days passed, Youssef began to notice a pattern: when he interrupted, he got no attention. But when he raised his hand and waited, he got immediate attention and a star on the chart. Gradually, his interruptions decreased, while the instances of raising his hand and waiting increased.

After a week, Ms. Salma added an extra incentive. “Whoever collects 10 stars this week will receive a special certificate of appreciation and a chance to be the teacher’s assistant for one day.”

Youssef was excited about this idea. He doubled his efforts to raise his hand and wait. Sometimes he would forget and interrupt, but these instances became much less frequent.

At the end of the week, Youssef was among the students who collected 10 stars. He received the certificate of appreciation and was the teacher’s assistant for one day, a task he greatly enjoyed.

Over time, raising his hand and waiting became a habit for Youssef. Ms. Salma no longer needed to give him a star every time, but instead gave him stars intermittently, which helped solidify the new behavior. Youssef’s mother noticed the change in his behavior at home as well. “Youssef has become more patient,” she told Ms. Salma during a parent-teacher meeting. “Now he waits his turn to speak and doesn’t interrupt others as much.”

At the end of the semester, Ms. Salma wrote a special note in Youssef’s report: “Youssef has shown great improvement in listening and communication skills. He has come to respect others’ turn to speak and participates in an organized manner. He is a positive model for his peers.”

When Youssef read these words, he felt proud. He had learned an important lesson: waiting and listening can be just as rewarding as speaking.

تحليل القصة

Story Analysis

استراتيجية التعزيز التفاضلي المستخدمة

Differential Reinforcement Strategy Used

في هذه القصة، استخدمت المعلمة (السيدة سلمى) استراتيجية التعزيز التفاضلي للسلوك البديل (DRA) لمعالجة سلوك المقاطعة لدى يوسف. التعزيز التفاضلي هو تعزيز سلوك معين (السلوك المرغوب فيه) مع عدم تعزيز أو تجاهل سلوك آخر (السلوك غير المرغوب فيه).

In this story, the teacher (Ms. Salma) used the Differential Reinforcement of Alternative Behavior (DRA) strategy to address Youssef's interruption behavior. Differential reinforcement is reinforcing a certain behavior (the desired behavior) while not reinforcing or ignoring another behavior (the unwanted behavior).

عناصر استراتيجية التعزيز التفاضلي في القصة

Elements of the Differential Reinforcement Strategy in the Story

1. **تحديد السلوك المستهدف للتقليل:** تم تحديد سلوك المقاطعة (التحدث دون رفع اليد والانتظار) كسلوك غير مرغوب فيه يحتاج إلى تقليل.

20. **Identifying the Target Behavior for Reduction:** Interruption behavior (speaking without raising hand and waiting) was identified as an unwanted behavior that needed to be reduced.

2. **تحديد السلوك البديل المرغوب فيه:** تم تحديد رفع اليد والانتظار كسلوك بديل مرغوب فيه.

21. **Identifying the Desired Alternative Behavior:** Raising hand and waiting was identified as the desired alternative behavior.

3. **تجاهل السلوك غير المرغوب فيه:** تجاهلت المعلمة مقاطعات يوسف تماماً.

22. **Ignoring the Unwanted Behavior:** The teacher completely ignored Youssef's interruptions.

4. **التعزيز الفوري للسلوك البديل:** استجابت المعلمة فوراً عندما رفع يوسف يده وانتظر، ومنحته الفرصة للتحدث.

23. **Immediate Reinforcement of the Alternative Behavior:** The teacher responded immediately when Youssef raised his hand and waited, giving him the opportunity to speak.

5. **استخدام المعززات الرمزية:** استخدمت المعلمة نظام النجوم كمعزز رمزي.

24. **Using Token Reinforcers:** The teacher used a star system as a token reinforcer.

6. **التعزيز الاجتماعي:** قدمت المعلمة الثناء والاعتراف العلني بالسلوك الجيد.

25. **Social Reinforcement:** The teacher provided praise and public recognition of good behavior.

7. **نظام التعزيز المتدرج:** بدأت المعلمة بتعزيز كل حالة من رفع اليد والانتظار، ثم انتقلت تدريجياً إلى التعزيز المتقطع.

26. **Graduated Reinforcement System:** The teacher started by reinforcing every instance of raising hand and waiting, then gradually moved to intermittent reinforcement.

8. **المعززات الإضافية:** أضافت المعلمة حوافز إضافية (شهادة التقدير، دور مساعد المعلمة) لتعزيز السلوك المرغوب فيه.

27. **Additional Reinforcers:** The teacher added extra incentives (certificate of appreciation, teacher's assistant role) to reinforce the desired behavior.

9. **التواصل مع الأسرة:** شاركت المعلمة التقدم مع والدة يوسف، مما ساعد في تعميم السلوك الجديد خارج الفصل الدراسي.

28. **Communication with Family:** The teacher shared progress with Youssef's mother, which helped generalize the new behavior outside the classroom.

الدروس المستفادة

Lessons Learned

1. التعزيز التفاضلي استراتيجية فعالة لتقليل السلوكيات غير المرغوب فيها وزيادة السلوكيات البديلة المرغوب فيها.
29. Differential reinforcement is an effective strategy for reducing unwanted behaviors and increasing desired alternative behaviors.
2. تجاهل السلوك غير المرغوب فيه مع تعزيز السلوك البديل يساعد الطفل على فهم أي السلوكيات تؤدي إلى نتائج إيجابية.
30. Ignoring the unwanted behavior while reinforcing the alternative behavior helps the child understand which behaviors lead to positive outcomes.
3. التعزيز الفوري والمتسق للسلوك المرغوب فيه يسرع من عملية التعلم.
31. Immediate and consistent reinforcement of the desired behavior accelerates the learning process.
4. استخدام أنظمة التعزيز المرئية (مثل لوحة النجوم) يساعد الأطفال على تتبع تقدمهم ويزيد من دافعيتهم.
32. Using visual reinforcement systems (such as a star chart) helps children track their progress and increases their motivation.
5. الانتقال التدريجي من التعزيز المستمر إلى التعزيز المتقطع يساعد في ترسيخ السلوك الجديد على المدى الطويل.
33. Gradual transition from continuous reinforcement to intermittent reinforcement helps solidify the new behavior in the long term.
6. مشاركة الأسرة في عملية تعديل السلوك يساعد في تعميم السلوك الجديد في بيئات مختلفة.

34. Involving the family in the behavior modification process helps generalize the new behavior in different environments.

7. التعزيز التفاضلي لا يغير السلوك فقط، بل يعلم الطفل أيضاً مهارات اجتماعية قيمة (مثل الانتظار والاستماع) ستفيده طوال حياته.

35. Differential reinforcement not only changes behavior but also teaches the child valuable social skills (such as waiting and listening) that will benefit them throughout their life.

(3)

قصة الإطفاء: “عندما توقفت صرخات فادي”

استراتيجية التجاهل

Extinction Story: “When Fadi’s Screams Stopped”

كان فادي طفلاً في الرابعة من عمره، ذكياً ومفعماً بالحيوية. لكنه اعتاد على الصراخ بصوت عالٍ كلما أراد شيئاً. في المتجر، كان يصرخ حتى تشتري له أمه الحلوى. وفي المنزل، كان يصرخ حتى يسمح له والده بمشاهدة التلفاز لوقت إضافي. وفي المطعم، كان يصرخ حتى يحصل على لعبة جديدة.

كان والدا فادي يشعران بالإحراج والتعب من هذا السلوك. في كل مرة كان فادي يصرخ، كانا يستسلمان ويعطيانه ما يريد لإسكاته، خاصة في الأماكن العامة. لكن هذا جعل الأمور أسوأ، فقد أصبحت صرخات فادي أكثر تكراراً وأعلى صوتاً.

في أحد الأيام، قررت الأسرة زيارة الأخصائي النفسي للحصول على المساعدة. بعد الاستماع إلى قصتهم، شرح الأخصائي النفسي أن سلوك فادي يستمر لأنه يحصل على ما يريد من خلال الصراخ. اقترح استخدام استراتيجية الإطفاء، وهي تجاهل السلوك غير المرغوب فيه بشكل متسق حتى يتوقف.

“سيكون الأمر صعباً في البداية،” قال الأخصائي النفسي. “قد تزداد صرخات فادي قبل أن تبدأ بالتحسن. هذا ما نسميه ‘انفجار الإطفاء’. لكن إذا كنتم متسقين، فسيتعلم فادي أن الصراخ لم يعد يحقق له ما يريد.”

وضع الأخصائي النفسي خطة مع الوالدين:

1. شرح القواعد الجديدة لفادي بلغة بسيطة.
2. تجاهل الصراخ تماماً (عدم النظر إليه، عدم التحدث معه، عدم إظهار أي رد فعل).
3. الاستجابة فوراً عندما يطلب فادي شيئاً بطريقة مناسبة.
4. الاستعداد لـ “انفجار الإطفاء” والصمود خلاله.

5. الاستمرار في الخطة بشكل متسق.

في المنزل، جلس الوالدان مع فادي وشرحا له القواعد الجديدة. “فادي، نحن نحبك كثيراً،” قالت الأم. “لكن من الآن فصاعداً، لن نستجيب عندما تصرخ. إذا أردت شيئاً، يمكنك أن تطلبه بصوت هادئ وكلمة ‘من فضلك’.”

في اليوم التالي، بدأ التحدي الحقيقي. عندما أراد فادي مشاهدة التلفاز بعد انتهاء وقته المخصص، بدأ بالصراخ كالمعتاد. لكن هذه المرة، تجاهله والداه تماماً. استمر فادي في الصراخ، وأصبحت صرخاته أعلى وأطول. كان الأمر صعباً على الوالدين، لكنهما تذكرتا نصيحة الأخصائي النفسي وظلا ثابتين.

بعد حوالي 20 دقيقة من الصراخ المستمر، بدأ فادي يدرك أن استراتيجيته المعتادة لم تعد تعمل. توقف عن الصراخ، وجلس بهدوء لبعض الوقت. ثم اقترب من والدته وقال بصوت هادئ: “ماما، هل يمكنني مشاهدة التلفاز قليلاً، من فضلك؟”

ابتسمت الأم وقالت: “شكراً لطلبك بأدب يا فادي. لكن وقت التلفاز قد انتهى اليوم. يمكنك مشاهدة المزيد غداً.”

تقبل فادي الرفض بشكل أفضل مما توقع والداه. وفي اليوم التالي، عندما أراد بعض الحلوى قبل العشاء، بدأ بالصراخ مرة أخرى. مرة أخرى، تجاهله والداه. هذه المرة، استمر الصراخ لمدة أقصر، حوالي 10 دقائق فقط، قبل أن يتوقف فادي ويطلب بأدب.

مع مرور الأيام، أصبحت نوبات الصراخ أقصر وأقل تكراراً. كان هناك بعض الانتكاسات، خاصة في الأماكن العامة، لكن الوالدين ظلا متسقين في تطبيق استراتيجية الإطفاء.

بعد أسبوعين، لاحظ الوالدان تغييراً كبيراً. أصبح فادي يطلب ما يريد بصوت هادئ ويستخدم كلمة “من فضلك” في معظم الأوقات. عندما كان يُرفض طلبه، كان يشعر بخيبة أمل طبيعية، لكنه نادراً ما كان يلجأ إلى الصراخ.

في زيارة المتابعة مع الأخصائي النفسي، شارك الوالدان نجاحهما. “كانت الأيام الأولى صعبة جداً،” اعترفت الأم. “لكن النتائج تستحق كل هذا العناء.”

“أحسنتما،” قال الأخصائي النفسي. “لقد علمتما فادي درساً مهماً: أن التواصل المناسب أكثر فعالية من الصراخ.”

في المنزل، لاحظ الوالدان أن فادي أصبح أكثر هدوءاً وسعادة بشكل عام. كان يستمتع بالتفاعلات الإيجابية مع والديه، وكان فخوراً عندما يمدحانه على سلوكه الجيد. في أحد الأيام، سمع الوالدان فادي يتحدث مع دميته. كان يقول: “لا تصرخي. إذا أردت شيئاً، اطلبه بهدوء وقولي ‘من فضلك’”. ابتسم الوالدان لبعضهما البعض. لقد نجحت استراتيجية الإطفاء، وتعلم فادي درساً سيستفيد منه طوال حياته.

When Fadi's Screams Stopped

Fadi was a four-year-old boy, intelligent and full of energy. But he had gotten into the habit of screaming loudly whenever he wanted something. In the store, he would scream until his mother bought him candy. At home, he would scream until his father allowed him to watch extra TV time. And in the restaurant, he would scream until he got a new toy.

Fadi's parents felt embarrassed and tired of this behavior. Each time Fadi screamed, they would give in and give him what he wanted to quiet him down, especially in public places. But this made things worse, as Fadi's screams became more frequent and louder.

One day, the family decided to visit a psychologist for help. After listening to their story, the psychologist explained that Fadi's behavior persisted because he was getting what he wanted through screaming. He suggested using the extinction strategy, which is consistently ignoring the unwanted behavior until it stops.

"It will be difficult at first," said the psychologist. "Fadi's screaming may increase before it starts to improve. This is what we call an 'extinction burst.' But if you are consistent, Fadi will learn that screaming no longer gets him what he wants."

The psychologist set up a plan with the parents: 1. Explain the new rules to Fadi in simple language. 2. Completely ignore the screaming (no looking at him, no talking to him, no showing any reaction). 3. Respond immediately when Fadi asks for something in an appropriate

way. 4. Be prepared for the “extinction burst” and stay strong through it. 5. Continue with the plan consistently.

At home, the parents sat with Fadi and explained the new rules to him. “Fadi, we love you very much,” said the mother. “But from now on, we won’t respond when you scream. If you want something, you can ask for it in a calm voice and say ‘please’.”

The next day, the real challenge began. When Fadi wanted to watch TV after his allotted time was over, he started screaming as usual. But this time, his parents completely ignored him. Fadi continued screaming, and his screams became louder and longer. It was difficult for the parents, but they remembered the psychologist’s advice and remained firm.

After about 20 minutes of continuous screaming, Fadi began to realize that his usual strategy was no longer working. He stopped screaming and sat quietly for a while. Then he approached his mother and said in a calm voice, “Mom, can I watch TV a little bit, please?”

The mother smiled and said, “Thank you for asking politely, Fadi. But TV time is over for today. You can watch more tomorrow.”

Fadi accepted the refusal better than his parents expected. And the next day, when he wanted some candy before dinner, he started screaming again. Once again, his parents ignored him. This time, the screaming lasted for a shorter period, only about 10 minutes, before Fadi stopped and asked politely.

As the days passed, the screaming episodes became shorter and less frequent. There were some relapses, especially in public places, but the parents remained consistent in applying the extinction strategy.

After two weeks, the parents noticed a significant change. Fadi was asking for what he wanted in a calm voice and using the word “please” most of the time. When his request was refused, he felt natural disappointment, but he rarely resorted to screaming.

In the follow-up visit with the psychologist, the parents shared their success. “The first days were very difficult,” admitted the mother. “But the results are worth all the trouble.”

“Well done,” said the psychologist. “You have taught Fadi an important lesson: that appropriate communication is more effective than screaming.”

At home, the parents noticed that Fadi had become generally calmer and happier. He enjoyed positive interactions with his parents and was proud when they praised him for his good behavior.

One day, the parents heard Fadi talking to his doll. He was saying, “Don’t scream. If you want something, ask for it calmly and say ‘please’.”

The parents smiled at each other. The extinction strategy had worked, and Fadi had learned a lesson that would benefit him throughout his life.

تحليل القصة

Story Analysis

استراتيجية الإطفاء المستخدمة

Extinction Strategy Used

في هذه القصة، استخدم الوالدان استراتيجية الإطفاء لمعالجة سلوك الصراخ غير المرغوب فيه لدى فادي. الإطفاء هو إزالة التعزيز الذي كان يحافظ على استمرار السلوك غير المرغوب فيه، مما يؤدي إلى انخفاض هذا السلوك وتوقفه في النهاية.

In this story, the parents used the extinction strategy to address Fadi's unwanted screaming behavior. Extinction is the removal of the reinforcement that was maintaining the unwanted behavior, leading to a decrease in this behavior and eventually its cessation.

عناصر استراتيجية الإطفاء في القصة

Elements of the Extinction Strategy in the Story

1. **تحديد السلوك المستهدف:** تم تحديد سلوك الصراخ كسلوك غير مرغوب فيه يحتاج إلى تغيير.

36. **Identifying the Target Behavior:** Screaming was identified as an unwanted behavior that needed to be changed.

2. **تحديد المعزز:** تم تحديد استجابة الوالدين (إعطاء فادي ما يريد) كمعزز للسلوك غير المرغوب فيه.

37. **Identifying the Reinforcer:** The parents' response (giving Fadi what he wanted) was identified as the reinforcer for the unwanted behavior.

3. **إزالة المعزز:** قرر الوالدان تجاهل الصراخ تماماً وعدم الاستجابة له.

38. **Removing the Reinforcer:** The parents decided to completely ignore the screaming and not respond to it.

4. **الاتساق:** كان الوالدان متسقين في تطبيق استراتيجية الإطفاء، حتى في الأوقات الصعبة.

39. **Consistency:** The parents were consistent in applying the extinction strategy, even during difficult times.

5. **انفجار الإطفاء:** واجه الوالدان "انفجار الإطفاء"، وهو زيادة مؤقتة في شدة وتكرار السلوك غير المرغوب فيه قبل أن يبدأ بالانخفاض.

40. **Extinction Burst:** The parents faced the "extinction burst," which is a temporary increase in the intensity and frequency of the unwanted behavior before it begins to decrease.

6. **تعزيز السلوك البديل:** استجاب الوالدان بسرعة وإيجابية عندما طلب فادي ما يريد بطريقة مناسبة.

41. **Reinforcing Alternative Behavior:** The parents responded quickly and positively when Fadi asked for what he wanted in an appropriate way.

7. الشرح المسبق: شرح الوالدان القواعد الجديدة لفادي قبل تطبيق الاستراتيجية.

42. **Prior Explanation:** The parents explained the new rules to Fadi before implementing the strategy.

8. الصبر والثبات: أظهر الوالدان الصبر والثبات خلال العملية، خاصة في الأيام الأولى الصعبة.

43. **Patience and Perseverance:** The parents showed patience and perseverance throughout the process, especially during the difficult first days.

الدروس المستفادة

Lessons Learned

1. الإطفاء استراتيجية فعالة لتقليل السلوكيات غير المرغوب فيها التي تستمر بسبب التعزيز.
44. Extinction is an effective strategy for reducing unwanted behaviors that persist due to reinforcement.
2. انفجار الإطفاء (زيادة مؤقتة في السلوك) أمر طبيعي ومتوقع قبل أن يبدأ السلوك بالانخفاض.
45. The extinction burst (temporary increase in behavior) is normal and expected before the behavior begins to decrease.
3. الاتساق والثبات عناصر أساسية في نجاح استراتيجية الإطفاء.
46. Consistency and perseverance are essential elements in the success of the extinction strategy.
4. تعزيز السلوك البديل المناسب يساعد في تسريع عملية التغيير.
47. Reinforcing appropriate alternative behavior helps accelerate the change process.
5. شرح القواعد الجديدة للطفل بلغة بسيطة يساعد في فهمه للتغيرات المتوقعة.
48. Explaining the new rules to the child in simple language helps in understanding the expected changes.
6. الإطفاء لا يعلم الطفل فقط التوقف عن السلوك غير المرغوب فيه، بل يعلمه أيضاً طرقاً أكثر فعالية للتواصل والحصول على احتياجاته.
49. Extinction not only teaches the child to stop the unwanted behavior but also teaches them more effective ways to communicate and get their needs met.
7. نتائج استراتيجية الإطفاء تستحق الصبر والجهد المبذول في تطبيقها.
50. The results of the extinction strategy are worth the patience and effort spent in applying it.

(4)

قصة النمذجة بالفيديو: "عالم زياد الجديد"

لتحسين المهارت الاجتماعية والحياتية

Video Modeling Story: "Ziad's New World"

كان زياد طفلاً في السابعة من عمره، تم تشخيصه باضطراب طيف التوحد. كان ذكياً ومحباً للتفاصيل، لكنه واجه صعوبات في المهارات الاجتماعية والتواصل. كان يتجنب التواصل البصري، ويجد صعوبة في فهم تعبيرات الوجه، وغالباً ما كان يفضل اللعب بمفرده. كانت والدته، السيدة سمر، تبحث باستمرار عن طرق لمساعدته على تطوير مهاراته الاجتماعية. جربت العديد من الأساليب، لكن التقدم كان بطيئاً. في أحد الأيام، أثناء حضورها ورشة عمل للأباء الذين لديهم أطفال من ذوي اضطراب طيف التوحد، سمعت عن استراتيجية تسمى "النمذجة بالفيديو".

بعد الورشة، قررت السيدة سمر استشارة الأخصائي النفسي الذي يتابع حالة زياد. شرح لها الأخصائي النفسي أن النمذجة بالفيديو هي استراتيجية تعليمية تستخدم مقاطع فيديو قصيرة لعرض سلوكيات أو مهارات محددة، مما يسمح للطفل بمشاهدتها ومحاكاتها. "الأطفال ذوو اضطراب طيف التوحد غالباً ما يكونون متعلمين بصريين ممتازين"، أوضح الأخصائي النفسي. "النمذجة بالفيديو تستفيد من هذه القوة. كما أنها تقلل من التحفيز الاجتماعي المفرط الذي قد يكون مربكاً لهم في المواقف الحقيقية".

اقترح الأخصائي النفسي البدء بمهارة اجتماعية بسيطة: التحية والتعارف. وضعوا خطة لإنشاء ثلاثة أنواع من مقاطع الفيديو:

1. نمذجة بواسطة الأقران: حيث يظهر أطفال آخرون في نفس عمر زياد يؤديون المهارة.
 2. نمذجة ذاتية: حيث سيتم تصوير زياد نفسه وهو يؤدي المهارة (بمساعدة).
 3. نمذجة من منظور الشخص الأول: حيث تُصور المهارة من وجهة نظر زياد.
- في المنزل، بدأت السيدة سمر بجمع مقاطع فيديو لأطفال يتبادلون التحيات ويقدمون أنفسهم. استعانت بابن أختها وبعض أصدقائه لتصوير مقاطع قصيرة وبسيطة. في كل مقطع، كان طفل

يقترّب من آخر، ينظر إلى عينيه، يبتسم، ويقول: "مرحباً، أنا [الاسم]. ما اسمك؟" ثم يستمع للرد ويقول: "سعيد بلقائك".

ثم قامت بتصوير مقطع من منظور الشخص الأول، حيث حملت الكاميرا بنفسها واقتربت من شخص آخر، مع سماع صوتها وهي تقول التحية.

أخيراً، وبمساعدة الأخصائي النفسي، قاموا بتصوير زياد وهو يؤدي التحية بشكل صحيح (بعد عدة محاولات وتوجيه). تم تحرير الفيديو ليظهر فقط المحاولات الناجحة.

جمعت السيدة سمر كل هذه المقاطع في مقطع واحد مدته 3 دقائق، مع تعليق صوتي بسيط يشرح الخطوات: "انظر إلى الشخص، ابتسم، قل مرحباً وقدم نفسك، اسأل عن اسمه، استمع للرد، قل سعيد بلقائك".

في اليوم التالي، جلست مع زياد أمام التلفاز وقالت: "زياد، لدي فيديو ممتع لنشاهده معاً". كان زياد متحمساً، فهو يحب مشاهدة مقاطع الفيديو. عندما بدأ الفيديو، انتبه زياد فوراً. كان مفتوناً برؤية أطفال آخرين، وخاصة عندما رأى نفسه في الفيديو. شاهد المقطع بانتباه شديد.

بعد المشاهدة، قالت السيدة سمر: "هل تريد أن نتدرب على ما رأيناه؟" أوماً زياد برأسه. قامت بلعب دور طفل آخر، وشجعت زياد على تقديم نفسه كما رأى في الفيديو.

في البداية، كان زياد متردداً. لكن بعد تشجيعها، نظر إليها (وإن كان لفترة قصيرة)، وقال بصوت منخفض: "مرحباً، أنا زياد".

"رائع!" قالت السيدة سمر بحماس. "أنا سمر. سعيدة بلقائك يا زياد!" ابتسم زياد، مستمتعاً بردة فعلها الإيجابية.

قررت السيدة سمر جعل مشاهدة الفيديو جزءاً من روتين زياد اليومي. كل صباح، قبل الذهاب إلى المدرسة، كانا يشاهدان الفيديو معاً، ثم يتدربان على المهارة.

بعد أسبوع، لاحظت تحسناً طفيفاً. أصبح زياد أكثر استعداداً للنظر إلى وجهها عند التحدث، وبدأ يقول "مرحباً" بصوت أعلى قليلاً.

شجعها هذا التقدم على توسيع استخدام النمذجة بالفيديو. بالتعاون مع الأخصائي النفسي، أنشأت مقاطع فيديو إضافية تركز على مهارات اجتماعية أخرى: طلب المساعدة، المشاركة في اللعب، والانتظار في الدور.

بعد شهر، لاحظت السيدة سمر تغييراً ملحوظاً في سلوك زياد. أصبح أكثر استعداداً للتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وبدأ يستخدم التحيات التي تعلمها مع أفراد العائلة. في أحد الأيام، عندما زارتهم جدته، فاجأها زياد بالنظر إليها وقول: "مرحباً جدي، أنا زياد. سعيد برويتك". كانت الجدة مندهشة ومتأثرة، فهذه كانت المرة الأولى التي يبادر فيها زياد بالتحية بهذه الطريقة.

شجعها هذا النجاح على التواصل مع معلمة زياد لمشاركة الاستراتيجية معها. رحبت المعلمة بالفكرة، واقترحت استخدام النمذجة بالفيديو في الفصل أيضاً لمساعدة زياد وأطفال آخرين. مع مرور الوقت، توسعت مكتبة الفيديو الخاصة بزياد لتشمل مجموعة متنوعة من المهارات الاجتماعية والحياتية: كيفية الانضمام إلى مجموعة لعب، كيفية التعبير عن المشاعر، كيفية اتباع التعليمات في الفصل، وحتى كيفية غسل اليدين وتنظيف الأسنان.

بعد ستة أشهر، في اجتماع المتابعة مع الأخصائي النفسي، شاركت السيدة سمر التقدم المذهل الذي أحرزه زياد. "لقد فتحت النمذجة بالفيديو عالماً جديداً لزياد"، قالت بفخر. "إنه الآن قادر على التفاعل مع الآخرين بطرق لم أكن أتخيل أنها ممكنة قبل ستة أشهر".

"هذا رائع"، قال الأخصائي النفسي. "النمذجة بالفيديو فعالة بشكل خاص للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد لأنها تستفيد من قوتهم في المعالجة البصرية، وتسمح لهم بمشاهدة المهارات مراراً وتكراراً في بيئة آمنة وغير مهددة".

اقترح الأخصائي النفسي الخطوة التالية: تعليم زياد كيفية إنشاء مقاطع الفيديو الخاصة به. "هذا سيعزز استقلاليتة ويمنحه شعوراً بالإنجاز".

أعجبت الفكرة السيدة سمر، وبدأت في تعليم زياد كيفية استخدام كاميرا بسيطة وبرنامج تحرير أساسي. كان زياد متحمساً للغاية، خاصة عندما علم أنه سيتمكن من إنشاء مقاطع فيديو عن اهتماماته الخاصة.

أصبحت النمذجة بالفيديو نشاطاً ممتعاً يشارك فيه زياد وأمه معاً. كانا يخططان للمهارات الجديدة، ويكتبان "السيناريوهات"، ويصوران المشاهد، ويحرران المقاطع. في عيد ميلاد زياد الثامن، فاجأ الجميع بعرض فيديو قصير أنشأه بنفسه، يظهر فيه وهو يشكر الجميع على حضورهم ويشارك مشاعره حول هذا اليوم الخاص. كان هذا إنجازاً كبيراً لطفل كان يتجنب التواصل الاجتماعي قبل عام واحد فقط. في ذلك المساء، بينما كانت تضع زياد في السرير، قال لها: "أمي، أحب مقاطع الفيديو الخاصة بنا. إنها تجعل تعلم الأشياء الصعبة أسهل". ابتسمت السيدة سمر وقالت: "أنا سعيدة لأنها تساعدك يا زياد. أنت تتعلم وتنمو كل يوم، وأنا فخورة جداً بك". أغمض زياد عينيه وابتسم. لقد فتحت النمذجة بالفيديو عالماً جديداً له، عالماً من التواصل والتفاعل والثقة بالنفس. وكان هذا مجرد البداية.

Ziad's New World

Ziad was a seven-year-old boy diagnosed with autism spectrum disorder. He was intelligent and detail-oriented, but he faced challenges with social skills and communication. He avoided eye contact, found it difficult to understand facial expressions, and often preferred to play alone.

His mother, Mrs. Samar, was constantly looking for ways to help him develop his social skills. She tried many approaches, but progress was slow. One day, while attending a workshop for parents of children with autism spectrum disorder, she heard about a strategy called "video modeling."

After the workshop, Mrs. Samar decided to consult the psychologist who was following Ziad's case. The psychologist explained that video modeling is an educational strategy that uses short video clips to demonstrate specific behaviors or skills, allowing the child to watch and imitate them.

"Children with autism spectrum disorder are often excellent visual learners," the psychologist explained. "Video modeling takes advantage of this strength. It also reduces the excessive social stimulation that might be confusing for them in real situations."

The psychologist suggested starting with a simple social skill: greeting and introducing oneself. They developed a plan to create three types of video clips:

1. Peer modeling: where other children of Ziad's age perform the skill.

2. Self-modeling: where Ziad himself would be filmed performing the skill (with assistance).
3. Point-of-view modeling: where the skill is filmed from Ziad's perspective.

At home, Mrs. Samar began collecting video clips of children exchanging greetings and introducing themselves. She enlisted her nephew and some of his friends to record short, simple clips. In each clip, one child would approach another, look into their eyes, smile, and say: "Hello, I'm [name]. What's your name?" Then listen to the response and say: "Nice to meet you."

Then she recorded a point-of-view clip, where she held the camera herself and approached another person, with her voice heard saying the greeting.

Finally, with the help of the psychologist, they filmed Ziad performing the greeting correctly (after several attempts and guidance). The video was edited to show only the successful attempts.

Mrs. Samar compiled all these clips into a single 3-minute video, with simple voice-over explaining the steps: "Look at the person, smile, say hello and introduce yourself, ask for their name, listen to the response, say nice to meet you."

The next day, she sat with Ziad in front of the TV and said, "Ziad, I have a fun video for us to watch together."

Ziad was excited, as he loves watching videos. When the video started, Ziad immediately paid attention. He was fascinated by seeing other

children, and especially when he saw himself in the video. He watched the clip with intense focus.

After watching, Mrs. Samar said, "Would you like to practice what we saw?"

Ziad nodded. She played the role of another child and encouraged Ziad to introduce himself as he saw in the video.

Initially, Ziad was hesitant. But after her encouragement, he looked at her (albeit briefly) and said in a low voice, "Hello, I'm Ziad."

"Wonderful!" Mrs. Samar said enthusiastically. "I'm Samar. Nice to meet you, Ziad!"

Ziad smiled, enjoying her positive reaction.

Mrs. Samar decided to make watching the video part of Ziad's daily routine. Every morning, before going to school, they would watch the video together, then practice the skill.

After a week, she noticed a slight improvement. Ziad became more willing to look at her face when speaking, and he began saying "hello" in a slightly louder voice.

This progress encouraged her to expand the use of video modeling. In collaboration with the psychologist, she created additional video clips focusing on other social skills: asking for help, sharing in play, and waiting for turns.

After a month, Mrs. Samar noticed a significant change in Ziad's behavior. He became more willing to interact with others, and he began using the greetings he had learned with family members. One day,

when his grandmother visited, Ziad surprised her by looking at her and saying, "Hello Grandma, I'm Ziad. Nice to see you."

The grandmother was astonished and touched, as this was the first time Ziad had initiated a greeting in this way.

This success encouraged her to contact Ziad's teacher to share the strategy with her. The teacher welcomed the idea and suggested using video modeling in the classroom as well to help Ziad and other children.

Over time, Ziad's video library expanded to include a variety of social and life skills: how to join a play group, how to express feelings, how to follow instructions in class, and even how to wash hands and brush teeth.

After six months, in the follow-up meeting with the psychologist, Mrs. Samar shared the amazing progress Ziad had made. "Video modeling has opened a new world for Ziad," she said proudly. "He is now able to interact with others in ways I couldn't imagine were possible six months ago."

"That's wonderful," said the psychologist. "Video modeling is particularly effective for children with autism spectrum disorder because it leverages their strength in visual processing, and allows them to watch skills repeatedly in a safe, non-threatening environment."

The psychologist suggested the next step: teaching Ziad how to create his own videos. "This will enhance his independence and give him a sense of accomplishment."

Mrs. Samar liked the idea and began teaching Ziad how to use a simple camera and basic editing software. Ziad was very excited, especially when he learned that he would be able to create videos about his own interests.

Video modeling became a fun activity that Ziad and his mother shared together. They would plan new skills, write "scripts," film scenes, and edit clips.

On Ziad's eighth birthday, he surprised everyone by presenting a short video he had created himself, showing him thanking everyone for coming and sharing his feelings about this special day. This was a major achievement for a child who had avoided social interaction just one year ago.

That evening, as she was putting Ziad to bed, he said to her, "Mom, I love our videos. They make learning hard things easier."

Mrs. Samar smiled and said, "I'm glad they help you, Ziad. You are learning and growing every day, and I am so proud of you."

Ziad closed his eyes and smiled. Video modeling had opened a new world for him, a world of communication, interaction, and self-confidence. And this was just the beginning.

تحليل القصة

Story Analysis

استراتيجية النمذجة بالفيديو المستخدمة

Video Modeling Strategy Used

في هذه القصة، استخدمت الأم (السيدة سمر) استراتيجية النمذجة بالفيديو لمساعدة ابنها زياد، الذي تم تشخيصه باضطراب طيف التوحد، على تطوير مهاراته الاجتماعية. النمذجة بالفيديو هي استراتيجية تعليمية تستخدم مقاطع فيديو لعرض سلوكيات أو مهارات محددة، مما يسمح للطفل بمشاهدتها ومحاكاتها.

In this story, the mother (Mrs. Samar) used the video modeling strategy to help her son Ziad, who was diagnosed with autism spectrum disorder, develop his social skills. Video modeling is an educational strategy that uses video clips to demonstrate specific behaviors or skills, allowing the child to watch and imitate them.

عناصر استراتيجية النمذجة بالفيديو في القصة

Elements of the Video Modeling Strategy in the Story

1. أنواع النمذجة بالفيديو: استخدمت ثلاثة أنواع من النمذجة بالفيديو:
 - نمذجة بواسطة الأقران: حيث يظهر أطفال آخرون في نفس عمر زياد يؤديون المهارة.
 - نمذجة ذاتية: حيث تم تصوير زياد نفسه وهو يؤدي المهارة.
 - نمذجة من منظور الشخص الأول: حيث تُصور المهارة من وجهة نظر زياد.

1. **Types of Video Modeling:** Three types of video modeling were used:

- Peer modeling: where other children of Ziad's age perform the skill.
- Self-modeling: where Ziad himself was filmed performing the skill.
- Point-of-view modeling: where the skill was filmed from Ziad's perspective.

2. تحديد المهارات المستهدفة: تم تحديد مهارات اجتماعية محددة للتركيز عليها، بدءاً من مهارة بسيطة (التحية والتعارف) ثم التوسع إلى مهارات أكثر تعقيداً.

2. **Identifying Target Skills:** Specific social skills were identified to focus on, starting with a simple skill (greeting and introducing oneself) then expanding to more complex skills.

3. تصميم مقاطع فيديو قصيرة وبسيطة: كانت مقاطع الفيديو قصيرة (3 دقائق) وبسيطة، مع تركيز واضح على المهارة المستهدفة.

3. **Designing Short and Simple Video Clips:** The video clips were short (3 minutes) and simple, with a clear focus on the target skill.

4. التعليق الصوتي: تم إضافة تعليق صوتي بسيط يشرح الخطوات المطلوبة.

4. **Voice-Over:** Simple voice-over was added explaining the required steps.

5. المشاهدة المتكررة: تم جعل مشاهدة الفيديو جزءاً من الروتين اليومي، مما سمح بالتكرار والتعزيز.

5. **Repeated Viewing:** Watching the video was made part of the daily routine, allowing for repetition and reinforcement.

6. الممارسة المباشرة بعد المشاهدة: بعد مشاهدة الفيديو، كانت هناك فرصة للممارسة المباشرة للمهارة.

6. **Direct Practice After Viewing:** After watching the video, there was an opportunity for direct practice of the skill.
7. **التعزيز الإيجابي:** تم تقديم تعزيز إيجابي فوري عند محاولة أو أداء المهارة.
7. **Positive Reinforcement:** Immediate positive reinforcement was provided when attempting or performing the skill.
8. **التدرج في الصعوبة:** بدأت بمهارة بسيطة ثم توسعت تدريجياً إلى مهارات أكثر تعقيداً.
8. **Gradual Progression in Difficulty:** Started with a simple skill then gradually expanded to more complex skills.
9. **التعاون مع المتخصصين والمعلمين:** تم التعاون مع الأخصائي النفسي والمعلمة لضمان تطبيق الاستراتيجية بشكل صحيح وتعميمها في بيئات مختلفة.
9. **Collaboration with Specialists and Teachers:** Collaborated with the psychologist and teacher to ensure correct application of the strategy and its generalization in different environments.
10. **تعزيز الاستقلالية:** تطورت الاستراتيجية لتشمل تعليم زياد كيفية إنشاء مقاطع الفيديو الخاصة به، مما عزز استقلاليته وثقته بنفسه.
10. **Promoting Independence:** The strategy evolved to include teaching Ziad how to create his own videos, which enhanced his independence and self-confidence.

الدروس المستفادة

Lessons Learned

1. النمذجة بالفيديو استراتيجية فعالة بشكل خاص للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، الذين غالباً ما يكونون متعلمين بصريين ممتازين.

11. Video modeling is particularly effective for children with autism spectrum disorder, who are often excellent visual learners.

2. استخدام أنواع مختلفة من النمذجة بالفيديو (الأقران، الذاتية، منظور الشخص الأول) يوفر تجارب تعليمية متنوعة ويعزز التعلم.

12. Using different types of video modeling (peer, self, point-of-view) provides diverse learning experiences and enhances learning.

3. البدء بمهارات بسيطة ثم التدرج إلى مهارات أكثر تعقيداً يبني الثقة ويسهل عملية التعلم.

13. Starting with simple skills then progressing to more complex ones builds confidence and facilitates the learning process.

4. المشاهدة المتكررة والممارسة المنتظمة عناصر أساسية في نجاح استراتيجية النمذجة بالفيديو.

14. Repeated viewing and regular practice are essential elements in the success of the video modeling strategy.

5. التعاون بين الأسرة والمتخصصين والمعلمين يساعد في تعميم المهارات المكتسبة في بيئات مختلفة.

15. Collaboration between family, specialists, and teachers helps generalize acquired skills in different environments.

6. تعزيز الاستقلالية من خلال تعليم الطفل كيفية إنشاء مقاطع الفيديو الخاصة به يزيد من فعالية الاستراتيجية ويعزز الثقة بالنفس.

16. Promoting independence by teaching the child how to create their own videos increases the effectiveness of the strategy and enhances self-confidence.

7. النمذجة بالفيديو لا تساعد فقط في تعليم مهارات محددة، بل يمكن أن تفتح عالماً جديداً من التواصل والتفاعل للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

17. Video modeling not only helps teach specific skills but can open a new world of communication and interaction for children with autism spectrum disorder.

8. جعل عملية التعلم ممتعة وتفاعلية يزيد من دافعية الطفل ومشاركته.

18. Making the learning process fun and interactive increases the child's motivation and engagement.

9. الصبر والاتساق في تطبيق الاستراتيجية عناصر أساسية للنجاح على المدى الطويل.

19. Patience and consistency in applying the strategy are essential elements for long-term success.

10. النمذجة بالفيديو يمكن أن تكون أداة قيمة ليس فقط للمهارات الاجتماعية، بل أيضاً للمهارات الحياتية اليومية والأكاديمية.

20. Video modeling can be a valuable tool not only for social skills but also for daily life and academic skills.

(5)

قصة التشكيل: "خطوات ليلى الصغيرة"

تحليل المهمة

Shaping Story: "Layla's Small Steps"

كانت ليلى طفلة في الخامسة من عمرها، مليئة بالطاقة والحيوية. لكنها كانت تواجه صعوبة في تعلم ربط حذاءها بنفسها. كلما حاولت، كانت تشعر بالإحباط وتصرخ: "لا أستطيع!" ثم ترمي الحذاء بعيداً.

لاحظت والد ليلى أن ابنتها تحتاج إلى مساعدة خاصة لتعلم هذه المهارة. فاستشارت الأخصائي النفسي الذي اقترح استخدام استراتيجيات التشكيل، وهي تعليم المهارة المعقدة من خلال خطوات صغيرة متتالية.

في اليوم التالي، جلست الأم مع ليلى وقالت بابتسامة: "ليلى، اليوم سنتعلم ربط الحذاء بطريقة مختلفة. سنتعلمها خطوة خطوة، مثل تسلق سلم".
أحضرت الأم حذاء ليلى المفضل ذا الألوان الزاهية، وقالت: "أولاً، سنتعلم فقط كيف نمسك الرباطين بشكل صحيح".

ساعدت الأم ليلى على الإمساك بالرباطين، واحد في كل يد. عندما نجحت ليلى في ذلك، صفقت الأم بحماس وقالت: "أحسنت يا ليلى! لقد أتقنت الخطوة الأولى!"
كانت ليلى سعيدة بهذا النجاح البسيط. في اليوم التالي، كررت الأم الخطوة الأولى، ثم أضافت: "والآن، سنتعلم كيف نعقد الرباطين معاً لنصنع عقدة أساسية".
ساعدت الأم ليلى على عقد الرباطين معاً. كان الأمر صعباً في البداية، لكن بعد عدة محاولات، نجحت ليلى في عمل العقدة الأساسية. هللت الأم فرحاً وقالت: "رائع يا ليلى! لقد صعدت درجة أخرى على السلم!"

استمرت الأم في تعليم ليلى خطوة جديدة كل يوم، مع تكرار الخطوات السابقة:

1-اليوم الثالث: تعلمت ليلى كيفية عمل الحلقة الأولى واعقبها تعزيز من الأم.

2-اليوم الرابع: تعلمت كيفية لف الرباط الثاني حول الحلقة الأولى. واعقبها تعزيز من الأم.

3-اليوم الخامس: تعلمت كيفية سحب الرباط عبر الفتحة لعمل الحلقة الثانية. وابعبها تعزير من الأم.

4-اليوم السادس: تعلمت كيفية شد الحلقتين معاً لإكمال ربطة الحذاء. وابعبها تعزير من الأم.

مع كل خطوة ناجحة، كانت الأم تشجع ليلى وتحفل بإنجازها. كانت تقول: "أنت تتقدمين على السلم! أنت قريبة جداً من القمة!"
بعد أسبوع من التدريب، استطاعت ليلى ربط حذاءها بنفسها للمرة الأولى. كانت الربطة غير متقنة، لكنها كانت من عمل ليلى بالكامل. صفقت الأم بحماس وقالت: "لقد وصلت إلى قمة السلم يا ليلى! أنا فخورة بك جداً!"
كانت ليلى تشع فخرًا وسعادة. "فعلتها بنفسني!" صاحت بفرح.
في الأيام التالية، استمرت ليلى في التدريب، وأصبحت ربطة الحذاء أفضل وأسرع مع كل محاولة. بعد أسبوعين، كانت ليلى قادرة على ربط حذاءها بسرعة وإتقان.
في أول يوم من أيام المدرسة، ارتدت ليلى حذاءها الجديد وربطته بنفسها أمام والديها. قالت بفخر: "انظروا! أستطيع فعل ذلك وحدي الآن!"
ابتسمت الأم وقالت: "هذا لأنك تعلمت أن المهارات الصعبة يمكن تعلمها من خلال خطوات صغيرة. عندما نقسم المهمة الكبيرة إلى أجزاء صغيرة، يصبح كل شيء ممكناً."
أومأت ليلى برأسها وقالت: "نعم، مثل تسلق السلم، خطوة بخطوة!"
منذ ذلك اليوم، كلما واجهت ليلى مهمة صعبة، كانت تتذكر درس ربط الحذاء وتقول لنفسها: "يمكنني تقسيمها إلى خطوات صغيرة، مثل السلم!"

Layla's Small Steps

Layla was a five-year-old girl, full of energy and vitality. However, she had difficulty learning to tie her shoes by herself. Whenever she tried, she would feel frustrated and shout, "I can't!" then throw the shoe away. Layla's mother noticed that her daughter needed special help to learn this skill. She consulted a psychologist who suggested using the shaping strategy, which is teaching a complex skill through successive small steps.

The next day, the mother sat with Layla and said with a smile, "Layla, today we will learn to tie shoes in a different way. We will learn it step by step, like climbing a ladder."

The mother brought Layla's favorite brightly colored shoes and said, "First, we will just learn how to hold the laces correctly."

The mother helped Layla hold the laces, one in each hand. When Layla succeeded in doing that, the mother clapped enthusiastically and said, "Well done, Layla! You've mastered the first step!"

Layla was happy with this simple success. The next day, the mother repeated the first step, then added, "Now, we will learn how to cross the laces together to make a basic knot."

The mother helped Layla tie the laces together. It was difficult at first, but after several attempts, Layla succeeded in making the basic knot. The mother cheered and said, "Great job, Layla! You've climbed another step on the ladder!"

The mother continued to teach Layla a new step each day, while repeating the previous steps:

4. Day Three: Layla learned how to make the first loop.
5. Day Four: She learned how to wrap the second lace around the first loop.
6. Day Five: She learned how to pull the lace through the opening to make the second loop.
7. Day Six: She learned how to tighten both loops together to complete the shoelace tie.

With each successful step, the mother encouraged Layla and celebrated her achievement. She would say, "You're progressing up the ladder! You're very close to the top!"

After a week of training, Layla was able to tie her shoes by herself for the first time. The tie was not perfect, but it was entirely Layla's work. The mother clapped enthusiastically and said, "You've reached the top of the ladder, Layla! I'm so proud of you!"

Layla was beaming with pride and happiness. "I did it myself!" she exclaimed joyfully.

In the following days, Layla continued to practice, and the shoelace tie became better and faster with each attempt. After two weeks, Layla was able to tie her shoes quickly and proficiently.

On the first day of school, Layla put on her new shoes and tied them herself in front of her parents. She proudly said, "Look! I can do it by myself now!"

The mother smiled and said, "That's because you learned that difficult skills can be learned through small steps. When we break down the big task into small parts, everything becomes possible."

Layla nodded and said, "Yes, like climbing a ladder, step by step!" From that day on, whenever Layla faced a difficult task, she would remember the shoe-tying lesson and tell herself, "I can break it down into small steps, like a ladder!"

تحليل القصة

Story Analysis

استراتيجية التشكيل المستخدمة

Shaping Strategy Used

في هذه القصة، استخدمت الأم استراتيجية التشكيل لمساعدة ليلى على تعلم ربط الحذاء. التشكيل هو عملية تعليم سلوك معقد من خلال تعزيز التقريبات المتتالية للسلوك المستهدف، أي تقسيم المهارة المعقدة إلى خطوات صغيرة متتالية وتعزيز كل خطوة على حدة.

In this story, the mother used the shaping strategy to help Layla learn to tie her shoes. Shaping is the process of teaching a complex behavior by reinforcing successive approximations of the target behavior, that is, breaking down the complex skill into successive small steps and reinforcing each step separately.

عناصر استراتيجية التشكيل في القصة

Elements of the Shaping Strategy in the Story

1. تحديد السلوك النهائي المستهدف: كان الهدف النهائي هو أن تتمكن ليلي من ربط حذائها بنفسها بشكل كامل.

1. Identifying the Final Target Behavior: The final goal was for Layla to be able to tie her shoes completely by herself.

2. تحليل المهمة: قامت الأم بتقسيم مهارة ربط الحذاء إلى خطوات صغيرة متتالية (الإمساك بالرباطين، عمل العقدة الأساسية، عمل الحلقة الأولى، إلخ).

2. Task Analysis: The mother broke down the shoe-tying skill into successive small steps (holding the laces, making the basic knot, making the first loop, etc.).

3. البدء بالخطوة الأولى: بدأت الأم بأبسط خطوة (الإمساك بالرباطين) وتأكدت من إتقان ليلي لها قبل الانتقال للخطوة التالية.

3. Starting with the First Step: The mother started with the simplest step (holding the laces) and made sure Layla mastered it before moving to the next step.

4. التعزيز الإيجابي: قدمت الأم التشجيع والثناء بعد كل خطوة ناجحة، مما عزز ثقة ليلي بنفسها ودفعها للاستمرار.

4. Positive Reinforcement: The mother provided encouragement and praise after each successful step, which enhanced Layla's self-confidence and motivated her to continue.

5. التدرج: انتقلت الأم تدريجياً من خطوة إلى أخرى، مع التأكد من إتقان كل خطوة قبل الانتقال للتالية.

5. **Gradual Progression:** The mother gradually moved from one step to another, ensuring mastery of each step before moving to the next.

6. التكرار والممارسة: كررت ليلي كل خطوة عدة مرات لترسيخها قبل الانتقال للخطوة التالية.

6. **Repetition and Practice:** Layla repeated each step several times to consolidate it before moving to the next step.

7. الصبر والوقت الكافي: استغرقت العملية أسبوعاً كاملاً، مما يعكس أهمية إعطاء الوقت الكافي للتعلم.

7. **Patience and Sufficient Time:** The process took a full week, reflecting the importance of giving sufficient time for learning.

8. الاستعارة التعليمية: استخدمت الأم استعارة "تسلق السلم" لتوضيح فكرة التقدم التدريجي، مما ساعد ليلي على فهم العملية.

8. **Educational Metaphor:** The mother used the "climbing a ladder" metaphor to illustrate the idea of gradual progress, which helped Layla understand the process.

الدروس المستفادة

Lessons Learned

1. التشكيل استراتيجية فعالة لتعليم المهارات المعقدة للأطفال، خاصة عندما يواجهون صعوبة في تعلمها دفعة واحدة.

1. Shaping is an effective strategy for teaching complex skills to children, especially when they have difficulty learning them all at once.

2. تقسيم المهارة المعقدة إلى خطوات صغيرة يجعل التعلم أكثر سهولة ويقلل من الإحباط.

2. Breaking down the complex skill into small steps makes learning easier and reduces frustration.

3. التعزيز الإيجابي والاحتفال بالنجاحات الصغيرة يعزز ثقة الطفل بنفسه ويحفزه على الاستمرار.

3. Positive reinforcement and celebrating small successes enhance the child's self-confidence and motivate them to continue.

4. الصبر والوقت الكافي عناصر أساسية في نجاح استراتيجية التشكيل.

4. Patience and sufficient time are essential elements in the success of the shaping strategy.

5. استخدام الاستعارات التعليمية (مثل "تسلق السلم") يساعد الأطفال على فهم عملية التعلم التدريجي.

5. Using educational metaphors (such as "climbing a ladder") helps children understand the gradual learning process.

6. مهارات التشكيل لا تقتصر على المهارة المحددة فقط، بل تعلم الطفل استراتيجية عامة للتعامل مع المهام الصعبة في المستقبل.

6. Shaping skills are not limited to the specific skill only, but teach the child a general strategy for dealing with difficult tasks in the future.

(6)

قصة النمذجة: “أحمد يتعلم من البطل”

أخذ الدور

Modeling Story: “Ahmed Learns from the Hero”

كان أحمد طفلاً في الثامنة من عمره، يحب ألعاب الفيديو والأبطال الخارقين. لكنه كان يواجه صعوبة في التعامل مع المواقف الاجتماعية في المدرسة. كان خجولاً جداً ويجد صعوبة في تكوين صداقات أو المشاركة في الأنشطة الجماعية.

لاحظ الأخصائي النفسي في المدرسة سلوك أحمد، وقرر مساعدته باستخدام استراتيجية النمذجة. اكتشف أن أحمد معجب جداً بشخصية كرتونية تدعى “سوبر سامي”، وهو بطل خارق يساعد الآخرين ويتغلب على مخاوفه.

في أحد الأيام، دعا الأخصائي النفسي أحمد لمشاهدة حلقة خاصة من “سوبر سامي”. في هذه الحلقة، كان سامي خجولاً مثل أحمد ويخاف من التحدث مع الأطفال الآخرين. لكن سامي تعلم خطوات بسيطة للتغلب على خجله: التنفس بعمق، الابتسام، تقديم نفسه بصوت واضح، وطرح سؤال لطيف.

بعد مشاهدة الحلقة، سأل الأخصائي النفسي أحمد: “ما رأيك في الطريقة التي تعامل بها سامي مع خجله؟”

فكر أحمد قليلاً ثم قال: “كان شجاعاً. لم أكن أعرف أن سوبر سامي كان خجولاً مثلي”. “نعم، حتى الأبطال يواجهون تحديات”، أجاب الأخصائي النفسي. “هل تود أن نتدرب معاً على الخطوات التي استخدمها سامي؟”

وافق أحمد بحماس. بدأ الأخصائي النفسي وأحمد بلعب الأدوار. كان الأخصائي النفسي يمثل دور طفل جديد في المدرسة، وكان على أحمد أن يتبع خطوات سامي للتعرف عليه.

في البداية، كان أحمد متردداً، لكنه تذكر كيف تصرف بطله المفضل. أخذ نفساً عميقاً، ابتسم، وقال: “مرحباً، أنا أحمد. ما اسمك؟” ثم سأل: “هل تحب ألعاب الفيديو مثلي؟”

مدح الأخصائي النفسي أحمد على شجاعته وأدائه الجيد. “أحسنت يا أحمد! لقد فعلت تماماً مثل سوبر سامي”!

في اليوم التالي، اقترح الأخصائي النفسي على معلمة أحمد أن تطلب منه مساعدة طالب جديد في الصف. كان الطالب الجديد يدعى ياسر، وكان هادئاً مثل أحمد. تردد أحمد في البداية، لكنه تذكر خطوات بطله المفضل. اقترب من ياسر أثناء الاستراحة، أخذ نفساً عميقاً، ابتسم، وقال: “مرحباً، أنا أحمد. أنت جديد هنا، صحيح؟ هل تحب ألعاب الفيديو؟”

ابتسم ياسر وأجاب: “نعم، أحب لعبة سوبر سامي كثيراً”! فتح هذا باب المحادثة بينهما، واكتشفا أنهما يحبان نفس الألعاب والشخصيات. بدأت صداقة جديدة تتشكل.

مع مرور الأسابيع، استمر الأخصائي النفسي في عرض حلقات من “سوبر سامي” تظهر مهارات اجتماعية مختلفة، مثل المشاركة، والانتظار في الدور، والتعبير عن المشاعر بطريقة مناسبة. كان أحمد يشاهد بانتباه ثم يتدرب على هذه المهارات مع الأخصائي النفسي قبل تجربتها في المدرسة.

بعد ثلاثة أشهر، لاحظت معلمة أحمد تغييراً كبيراً في سلوكه. أصبح أكثر مشاركة في الأنشطة الصفية، وكون صداقات مع عدة أطفال، وليس فقط مع ياسر.

في نهاية العام الدراسي، أعطى الأخصائي النفسي أحمد هدية صغيرة: دمية صغيرة لشخصية سوبر سامي. “هذه لتذكرك دائماً أنك بطل مثل سامي،” قال الأخصائي النفسي. “لقد تعلمت مهارات جديدة وتغلبت على تحدياتك”.

ابتسم أحمد وهو يحمل الدمية بفخر. “شكراً لك. الآن أنا أعرف أن الأبطال الحقيقيين هم من يتغلبون على مخاوفهم ويساعدون الآخرين. سأستمر في التدرب على المهارات الجديدة كل يوم”!

Ahmed Learns from the Hero

Ahmed was an eight-year-old boy who loved video games and superheroes. However, he had difficulty dealing with social situations at school. He was very shy and found it hard to make friends or participate in group activities.

The school psychologist noticed Ahmed's behavior and decided to help him using the modeling strategy. He discovered that Ahmed greatly admired a cartoon character called "Super Sami," a superhero who helps others and overcomes his fears.

One day, the psychologist invited Ahmed to watch a special episode of "Super Sami." In this episode, Sami was shy like Ahmed and afraid of talking to other children. But Sami learned simple steps to overcome his shyness: taking a deep breath, smiling, introducing himself in a clear voice, and asking a friendly question.

After watching the episode, the psychologist asked Ahmed, "What do you think about how Sami dealt with his shyness?"

Ahmed thought for a moment and then said, "He was brave. I didn't know Super Sami was shy like me."

"Yes, even heroes face challenges," replied the psychologist. "Would you like to practice together the steps that Sami used?"

Ahmed agreed enthusiastically. The psychologist and Ahmed began role-playing. The psychologist played the role of a new child at school, and Ahmed had to follow Sami's steps to get to know him.

At first, Ahmed was hesitant, but he remembered how his favorite hero acted. He took a deep breath, smiled, and said, “Hello, I’m Ahmed. What’s your name?” Then he asked, “Do you like video games like me?”

The psychologist praised Ahmed for his courage and good performance. “Well done, Ahmed! You did exactly like Super Sami!”

The next day, the psychologist suggested to Ahmed’s teacher that she ask him to help a new student in the class. The new student was named Yasser, and he was quiet like Ahmed.

Ahmed hesitated at first, but he remembered his favorite hero’s steps. He approached Yasser during the break, took a deep breath, smiled, and said, “Hello, I’m Ahmed. You’re new here, right? Do you like video games?”

Yasser smiled and replied, “Yes, I love the Super Sami game a lot!”

This opened the door for conversation between them, and they discovered that they liked the same games and characters. A new friendship began to form.

As the weeks passed, the psychologist continued to show episodes of “Super Sami” that demonstrated different social skills, such as sharing, waiting for turns, and expressing feelings appropriately. Ahmed would watch attentively and then practice these skills with the psychologist before trying them at school.

After three months, Ahmed’s teacher noticed a significant change in his behavior. He became more involved in classroom activities and formed friendships with several children, not just Yasser.

At the end of the school year, the psychologist gave Ahmed a small gift: a small figurine of Super Sami. “This is to always remind you that you are a hero like Sami,” said the psychologist. “You have learned new skills and overcome your challenges.”

Ahmed smiled as he proudly held the figurine. “Thank you. Now I know that real heroes are those who overcome their fears and help others. I will continue to practice new skills every day!”

تحليل القصة

Story Analysis

استراتيجية النمذجة المستخدمة

Modeling Strategy Used

في هذه القصة، استخدم الأخصائي النفسي استراتيجية النمذجة لمساعدة أحمد على تعلم المهارات الاجتماعية. النمذجة هي عملية تعلم سلوكيات جديدة من خلال ملاحظة سلوك الآخرين (النماذج) وتقليدها.

In this story, the psychologist used the modeling strategy to help Ahmed learn social skills. Modeling is the process of learning new behaviors by observing and imitating the behavior of others (models).

عناصر استراتيجية النمذجة في القصة

Elements of the Modeling Strategy in the Story

1. اختيار نموذج جذاب: استخدم الأخصائي النفسي شخصية كرتونية محببة لأحمد (سوبر سامي) كنموذج، مما زاد من احتمالية انتباهه وتقليده.

1. **Choosing an Attractive Model:** The psychologist used a cartoon character that Ahmed liked (Super Sami) as a model, which increased the likelihood of his attention and imitation.

2. عرض السلوك المستهدف بوضوح: تم عرض المهارات الاجتماعية (التنفس بعمق، الابتسام، التقديم الذاتي، طرح سؤال) بشكل واضح وبسيط.

2. **Clearly Displaying the Target Behavior:** Social skills (deep breathing, smiling, self-introduction, asking a question) were presented clearly and simply.

3. التشابه بين النموذج والمتعلم: كان هناك تشابه بين سوبر سامي وأحمد (كلاهما كان خجولاً)، مما زاد من فعالية النمذجة.

3. **Similarity Between the Model and the Learner:** There was a similarity between Super Sami and Ahmed (both were shy), which increased the effectiveness of modeling.

4. التعزيز الإيجابي: تم تعزيز سلوك أحمد عندما قلد النموذج بنجاح، من خلال المديح والتشجيع.

4. **Positive Reinforcement:** Ahmed's behavior was reinforced when he successfully imitated the model, through praise and encouragement.

5. الممارسة الموجهة: قام الأخصائي النفسي بتوجيه أحمد خلال لعب الأدوار لممارسة المهارات الجديدة في بيئة آمنة.

5. **Guided Practice:** The psychologist guided Ahmed through role-playing to practice new skills in a safe environment.

6. **التطبيق في مواقف حقيقية:** تم تشجيع أحمد على تطبيق المهارات المتعلمة في مواقف حقيقية (مع الطالب الجديد).

6. **Application in Real Situations:** Ahmed was encouraged to apply the learned skills in real situations (with the new student).

7. **التدرج في تعقيد المهارات:** بدأ الأخصائي النفسي بمهارات بسيطة ثم انتقل تدريجياً إلى مهارات أكثر تعقيداً.

7. **Gradual Complexity of Skills:** The psychologist started with simple skills and then gradually moved to more complex skills.

الدروس المستفادة

Lessons Learned

1. النمذجة استراتيجية فعالة لتعليم المهارات الاجتماعية للأطفال، خاصة الخجولين منهم.
1. Modeling is an effective strategy for teaching social skills to children, especially shy ones.
2. استخدام نماذج محببة للطفل (مثل شخصيات الكرتون أو الأبطال) يزيد من فعالية النمذجة.
2. Using models that the child likes (such as cartoon characters or heroes) increases the effectiveness of modeling.
3. التشابه بين النموذج والطفل يسهل عملية التعلم والتقليد.
3. Similarity between the model and the child facilitates the learning and imitation process.
4. الممارسة الموجهة والتطبيق في مواقف حقيقية ضروريان لترسيخ المهارات المتعلمة.
4. Guided practice and application in real situations are necessary to consolidate learned skills.
5. النمذجة لا تساعد فقط في تعلم مهارات جديدة، بل تعزز أيضاً ثقة الطفل بنفسه من خلال توفير مثال ناجح يمكن تقليده.
5. Modeling not only helps in learning new skills but also enhances the child's self-confidence by providing a successful example to imitate.

(7)

قصة الاقتصاد الرمزي: “متجر كريم”

Token Economy Story: “Karim’s Store”

كان كريم طفلاً في التاسعة من عمره، يعاني من صعوبة في إكمال واجباته المدرسية وترتيب غرفته. كان يفضل قضاء وقته في اللعب أو مشاهدة التلفاز، وكان والداه يواجهان صعوبة في تحفيزه لإنجاز مسؤولياته اليومية.

في أحد الأيام، زار الأخصائي النفسي منزل كريم بناءً على طلب والديه. بعد التحدث مع كريم ووالديه، اقترح الأخصائي النفسي تطبيق نظام “الاقتصاد الرمزي” لمساعدة كريم على تطوير عادات إيجابية.

“سنقوم بإنشاء متجر خاص لكريم،” شرح الأخصائي النفسي للوالدين. “سيكسب كريم نقاطاً أو ‘نجوماً’ عندما يكمل مهامه المحددة، ويمكنه استبدال هذه النجوم بمكافآت مختلفة من المتجر.”

أعجبت الفكرة كريم كثيراً، خاصة عندما علم أنه سيشارك في تصميم المتجر واختيار المكافآت.

في اليوم التالي، جلس كريم مع والديه والأخصائي النفسي لإعداد نظام “متجر كريم”. أحضروا لوحة كبيرة وقسموها إلى قسمين: قائمة المهام وقائمة المكافآت.

في قائمة المهام، كتبوا: - إكمال الواجب المدرسي (3 نجوم) - ترتيب السرير (1 نجمة) - ترتيب الألعاب (2 نجمتان) - تحضير حقيبة المدرسة للغد (1 نجمة) - المساعدة في تنظيف المائدة بعد العشاء (2 نجمتان) - الاستحمام وتنظيف الأسنان دون تذكير (2 نجمتان)

وفي قائمة المكافآت، كتبوا: - 30 دقيقة إضافية من وقت اللعب (5 نجوم) - اختيار فيلم للعائلة (8 نجوم) - لعبة صغيرة (15 نجمة) - رحلة إلى حديقة الملاهي (25 نجمة) - كتاب جديد من اختياره (10 نجوم) - البقاء مستيقظاً 30 دقيقة إضافية في عطلة نهاية الأسبوع (7 نجوم)

صمم كريم “بطاقات النجوم” الخاصة به، وصنع والده صندوقاً صغيراً ليكون “بنك النجوم” حيث يحتفظ كريم بالنجوم التي يكسبها.

بدأ النظام في اليوم التالي. في الصباح، ذكّرت الأم كريم: “تذكر أنك ستحصل على نجمة إذا رتبت سريرك قبل الذهاب إلى المدرسة”.

فكر كريم في الأمر للحظة، ثم قرر ترتيب سريرته. عندما انتهى، ناداها: “ماما، انظري! لقد رتبت سريرتي”!

ابتسمت الأم وقالت: “أحسنت يا كريم! لقد كسبت نجمة.” وضعت نجمة في “بنك النجوم” الخاص به.

عندما عاد كريم من المدرسة، سألته والدته عن واجبه المدرسي. في البداية، أراد مشاهدة التلفاز أولاً، لكنه تذكر أنه سيكسب 3 نجوم إذا أكمل واجبه. قرر إكمال الواجب أولاً. بعد أن أنهى واجبه، حصل على 3 نجوم إضافية. كان فخوراً بنفسه وبدأ يفكر في المكافآت التي يمكنه الحصول عليها.

في نهاية اليوم الأول، جمع كريم 6 نجوم (1 لترتيب السرير، 3 للواجب المدرسي، 2 للمساعدة في تنظيف المائدة). قرر استبدال 5 نجوم بـ 30 دقيقة إضافية من وقت اللعب، واحتفظ بنجمة واحدة في “البنك” للمستقبل.

مع مرور الأيام، أصبح كريم أكثر حماساً لإكمال مهامه. كان يحب رؤية النجوم تتراكم في “البنك” الخاص به، وكان يخطط بعناية لكيفية إنفاقها.

بعد أسبوعين، لاحظ والدا كريم تغييراً إيجابياً في سلوكه. أصبح يكمل واجباته المدرسية دون تذكير، ويرتب غرفته بانتظام. حتى أنه بدأ يقترح مهاماً إضافية ليكسب المزيد من النجوم. في اجتماع المتابعة مع الأخصائي النفسي، أخبر الوالدان عن التحسن الملحوظ. “لقد أصبح كريم أكثر مسؤولية”، قال الأب بفخر. “وأفضل ما في الأمر أننا لم نعد نتجادل معه بشأن إكمال مهامه”.

اقترح الأخصائي النفسي تطوير النظام تدريجياً. “مع تحسن سلوك كريم، يمكننا زيادة المتطلبات قليلاً وتقليل عدد النجوم لبعض المهام الروتينية. هذا سيساعده على تطوير عادات إيجابية دائمة”.

بعد شهرين، أصبحت العديد من المهام عادات يومية لكريم. لم يعد يحتاج إلى نجوم لترتيب سريرته أو تحضير حقيبة المدرسية. لكن النظام استمر للمهام الأكبر والمكافآت الخاصة.

في يوم عيد ميلاد كريم العاشر، فاجأه والداه بهدية خاصة: دراجة جديدة كان يتمناها منذ فترة طويلة. “هذه ليست من متجر النجوم،” قالت الأم مبتسمة. “هذه لأنك أظهرت كم أصبحت مسؤولاً ومجتهداً.”

ابتسم كريم بفخر وقال: “شكراً! لقد تعلمت أن إكمال المهام يمكن أن يكون ممتعاً عندما أرى النتائج الجيدة. والآن، هل يمكنني الحصول على نجوم إضافية إذا حافظت على دراجتي نظيفة ومرتبّة؟”

ضحك الجميع، وأدرك الوالدان أن “متجر كريم” لم يساعد فقط في تعديل سلوك ابنهما، بل علمه أيضاً قيمة المسؤولية والعمل الجاد.

Karim's Store

Karim was a nine-year-old boy who struggled with completing his homework and keeping his room tidy. He preferred spending his time playing or watching TV, and his parents found it difficult to motivate him to fulfill his daily responsibilities.

One day, a psychologist visited Karim's home at his parents' request. After talking with Karim and his parents, the psychologist suggested implementing a "token economy" system to help Karim develop positive habits.

"We will create a special store for Karim," the psychologist explained to the parents. "Karim will earn points or 'stars' when he completes his specified tasks, and he can exchange these stars for various rewards from the store."

Karim was very excited about the idea, especially when he learned that he would participate in designing the store and choosing the rewards.

The next day, Karim sat with his parents and the psychologist to set up the "Karim's Store" system. They brought a large board and divided it into two sections: a task list and a reward list.

In the task list, they wrote: - Completing homework (3 stars) - Making the bed (1 star) - Organizing toys (2 stars) - Preparing the school bag for tomorrow (1 star) - Helping clean the table after dinner (2 stars) - Showering and brushing teeth without reminders (2 stars)

And in the reward list, they wrote: - 30 extra minutes of playtime (5 stars) - Choosing a movie for the family (8 stars) - A small toy (15 stars)

- A trip to the amusement park (25 stars) - A new book of his choice (10 stars) - Staying up 30 extra minutes on the weekend (7 stars)

Karim designed his own “star cards,” and his father made a small box to be the “star bank” where Karim would keep the stars he earned.

The system began the next day. In the morning, Karim’s mother reminded him: “Remember, you’ll get a star if you make your bed before going to school.”

Karim thought about it for a moment, then decided to make his bed.

When he finished, he called her: “Mom, look! I made my bed!”

His mother smiled and said, “Well done, Karim! You’ve earned a star.”

She placed a star in his “star bank.”

When Karim returned from school, his mother asked him about his homework. Initially, he wanted to watch TV first, but he remembered that he would earn 3 stars if he completed his homework. He decided to finish his homework first.

After he finished his homework, he received 3 more stars. He was proud of himself and started thinking about the rewards he could get.

By the end of the first day, Karim had collected 6 stars (1 for making the bed, 3 for homework, 2 for helping clean the table). He decided to exchange 5 stars for 30 extra minutes of playtime and kept one star in the “bank” for the future.

As the days passed, Karim became more enthusiastic about completing his tasks. He loved seeing the stars accumulate in his “bank,” and he carefully planned how to spend them.

After two weeks, Karim's parents noticed a positive change in his behavior. He began completing his homework without reminders and regularly tidying his room. He even started suggesting additional tasks to earn more stars.

In the follow-up meeting with the psychologist, the parents reported the noticeable improvement. "Karim has become more responsible," his father said proudly. "And the best part is that we no longer argue with him about completing his tasks."

The psychologist suggested gradually developing the system. "As Karim's behavior improves, we can slightly increase the requirements and reduce the number of stars for some routine tasks. This will help him develop lasting positive habits."

After two months, many of the tasks had become daily habits for Karim. He no longer needed stars for making his bed or preparing his school bag. But the system continued for larger tasks and special rewards.

On Karim's tenth birthday, his parents surprised him with a special gift: a new bicycle he had been wanting for a long time. "This is not from the star store," his mother said with a smile. "This is because you've shown how responsible and hardworking you've become."

Karim smiled proudly and said, "Thank you! I've learned that completing tasks can be fun when I see the good results. Now, can I get extra stars if I keep my bike clean and tidy?"

Everyone laughed, and the parents realized that "Karim's Store" had not only helped modify their son's behavior but had also taught him the value of responsibility and hard work.

تحليل القصة

Story Analysis

استراتيجية الاقتصاد الرمزي المستخدمة

Token Economy Strategy Used

في هذه القصة، استخدم الأخصائي النفسي والوالدان استراتيجية الاقتصاد الرمزي لمساعدة كريم على تطوير عادات إيجابية وإكمال مسؤولياته. الاقتصاد الرمزي هو نظام تعزيز منظم يستخدم "رموزاً" (في هذه الحالة، النجوم) يمكن كسبها من خلال سلوكيات محددة واستبدالها لاحقاً بمعززات متنوعة.

In this story, the psychologist and parents used the token economy strategy to help Karim develop positive habits and complete his responsibilities. A token economy is a structured reinforcement system that uses "tokens" (in this case, stars) that can be earned through specified behaviors and later exchanged for various reinforcers.

عناصر استراتيجية الاقتصاد الرمزي في القصة

Elements of the Token Economy Strategy in the Story

1. الرموز (النجوم): استخدمت النجوم كرموز يمكن كسبها وتجميعها واستبدالها.
 1. **Tokens (Stars):** Stars were used as tokens that could be earned, accumulated, and exchanged.
2. قائمة السلوكيات المستهدفة: تم تحديد سلوكيات محددة (مثل إكمال الواجب المدرسي، ترتيب السرير) بوضوح.
 2. **Target Behavior List:** Specific behaviors (such as completing homework, making the bed) were clearly defined.
3. قيمة الرموز: تم تحديد عدد النجوم لكل سلوك بناءً على مستوى الصعوبة أو الجهد المطلوب.
 3. **Token Value:** The number of stars for each behavior was determined based on the level of difficulty or effort required.
4. قائمة المعززات: تم إنشاء قائمة متنوعة من المكافآت التي يمكن استبدال النجوم بها.
 4. **Reinforcer Menu:** A varied list of rewards for which stars could be exchanged was created.
5. تكلفة المعززات: تم تحديد "سعر" كل مكافأة بعدد محدد من النجوم.
 5. **Reinforcer Cost:** The "price" of each reward was set at a specific number of stars.
6. نظام الادخار: تمكن كريم من تجميع النجوم في "بنك" للحصول على مكافآت أكبر لاحقاً.
 6. **Saving System:** Karim was able to accumulate stars in a "bank" for larger rewards later.
7. المشاركة في التصميم: شارك كريم في تصميم النظام واختيار المكافآت، مما زاد من التزامه.

7. Participation in Design: Karim participated in designing the system and choosing rewards, which increased his commitment.

8. التعزيز الفوري: حصل كريم على النجوم مباشرة بعد إكمال السلوكيات المستهدفة.

8. Immediate Reinforcement: Karim received stars immediately after completing the target behaviors.

9. التطور التدريجي: تم تعديل النظام تدريجياً مع تحسن سلوك كريم، بزيادة المتطلبات وتقليل التعزيز للمهام الروتينية.

9. Gradual Evolution: The system was gradually modified as Karim's behavior improved, increasing requirements and reducing reinforcement for routine tasks.

10. التلاشي التدريجي: مع الوقت، أصبحت بعض السلوكيات عادات لا تحتاج إلى تعزيز خارجي.

10. Gradual Fading: Over time, some behaviors became habits that no longer required external reinforcement.

الدروس المستفادة

Lessons Learned

1. الاقتصاد الرمزي استراتيجي فعالة لتحفيز الأطفال على تطوير عادات إيجابية وإكمال المهام.
 1. Token economy is an effective strategy for motivating children to develop positive habits and complete tasks.
 2. مشاركة الطفل في تصميم النظام واختيار المكافآت يزيد من التزامه وحماسه.
2. Involving the child in designing the system and choosing rewards increases their commitment and enthusiasm.
3. التوازن بين المكافآت قصيرة المدى والمكافآت طويلة المدى يعلم الطفل مهارات الادخار والتخطيط.
 3. Balancing short-term and long-term rewards teaches the child saving and planning skills.
 4. التعزيز الإيجابي أكثر فعالية من العقاب في تشجيع السلوكيات المرغوبة.
4. Positive reinforcement is more effective than punishment in encouraging desired behaviors.
5. التطور التدريجي للنظام يساعد في ترسيخ السلوكيات كعادات دائمة.
 5. Gradual evolution of the system helps establish behaviors as permanent habits.
6. الاقتصاد الرمزي لا يعلم الطفل فقط إكمال المهام، بل يعلمه أيضاً قيم المسؤولية والعمل الجاد والتخطيط.
 6. Token economy not only teaches the child to complete tasks but also teaches them values of responsibility, hard work, and planning.
7. التلاشي التدريجي للتعزيز الخارجي ضروري لتطوير الدافع الذاتي والاستقلالية.

7. Gradual fading of external reinforcement is necessary for developing intrinsic motivation and autonomy.

8. نظام الاقتصاد الرمزي يمكن أن يحسن العلاقة بين الوالدين والطفل من خلال تقليل الصراعات حول المسؤوليات اليومية.

8. The token economy system can improve the parent-child relationship by reducing conflicts over daily responsibilities.

(8)

قصة التدريب على التنظيم الذاتي: "عمر يتعلم التحكم"

التنظيم الانفعالي

الحديث الذاتي / التهدئة الذاتية

Self-Regulation Training Story: "Omar Learns Control"

كان عمر طفلاً في التاسعة من عمره، مليئاً بالطاقة والحيوية. كان ذكياً ومبدعاً، لكنه كان يواجه صعوبة في التحكم في مشاعره واندفاعاته. عندما يغضب، كان يصرخ ويرمي الأشياء. وعندما يشعر بالإحباط، كان ينفجر في نوبات من البكاء. في المدرسة، كان يجد صعوبة في الجلوس بهدوء والانتظار لدوره، مما يؤثر على أدائه الأكاديمي وعلاقاته مع زملائه.

لاحظت معلمته، الأستاذة ريم، أن عمر كان يمتلك قدرات عالية، لكن سلوكه الاندفاعي كان يعيقه. في أحد الأيام، بعد حادثة في الفصل حيث ألقى عمر كتابه على الأرض لأنه لم يستطع حل مسألة رياضية، قررت الأستاذة ريم التحدث مع والديه.

"عمر طفل رائع ذو إمكانيات كبيرة،" قالت للوالدين خلال الاجتماع. "لكنه يواجه صعوبة في تنظيم مشاعره وسلوكياته. أعتقد أنه قد يستفيد من العمل مع الأخصائي النفسي في المدرسة." وافق الوالدان، وفي الأسبوع التالي، بدأ عمر جلسات مع الأخصائي النفسي، الذي اقترح استخدام استراتيجية تسمى "التدريب على التنظيم الذاتي".

"التنظيم الذاتي هو القدرة على التحكم في مشاعرنا وأفكارنا وسلوكياتنا،" شرح الأخصائي النفسي لعمر بلغة بسيطة. "إنه مثل أن تكون قائد سيارتك الخاصة، بدلاً من أن تكون راكباً فيها".

بدأ الأخصائي النفسي بمساعدة عمر على تطوير الوعي بمشاعره. علمه كيفية التعرف على العلامات المبكرة للغضب والإحباط في جسده: تسارع ضربات القلب، احمرار الوجه، تشنج العضلات.

"عندما تشعر بهذه العلامات، هذا تحذير مبكر،" قال الأخصائي النفسي. "إنها فرصتك للتوقف والتفكير قبل أن تتصرف".

ثم علمه تقنية "إشارة المرور":

1. الأحمر: توقف وخذ نفساً عميقاً.

2. الأصفر: فكر في خيارائك وعواقبها.

3. الأخضر: اختر أفضل استجابة وتصرف.

صنع الأخصائي النفسي بطاقة صغيرة بألوان إشارة المرور لعمر ليحتفظ بها في جيبه كتذكير. في المنزل، عمل والدا عمر معه على تطبيق هذه الاستراتيجية. عندما لاحظت والدته علامات الإحباط عليه أثناء أداء واجباته المنزلية، ذكرته بهدوء: "عمر، أعتقد أن إشارة المرور تتحول إلى اللون الأحمر. ماذا يمكنك أن تفعل؟"

توقف عمر، وأخذ نفساً عميقاً، ثم قال: "أحتاج إلى استراحة قصيرة." ذهب إلى "ركن الهدوء" الذي أعده والداه في المنزل، حيث يوجد كرسي مريح وبعض الألعاب المهدئة مثل الصلصال والكتب.

بعد خمس دقائق، عاد عمر أكثر هدوءاً وقادراً على مواصلة واجباته.

في الجلسة التالية، أضاف الأخصائي النفسي استراتيجية جديدة: "الحديث الذاتي الإيجابي". علم عمر كيفية استبدال الأفكار السلبية ("أنا لا أستطيع فعل هذا، هذا صعب جداً") بعبارات إيجابية ("يمكنني المحاولة، سأفعل ما بوسعي").

كما علمه تقنيات التهدئة الذاتية مثل التنفس العميق، والعد التنازلي من 10، وتخيل مكان هادئ ومريح.

في المدرسة، تعاونت الأستاذة ريم مع الأخصائي النفسي لدعم عمر. وضعت على مكتبه بطاقة تذكير صغيرة بإشارة المرور، وأنشأت "ركن هدوء" في الفصل يمكن لعمر (وأي طفل آخر) استخدامه عند الحاجة.

كما بدأت في تعليم جميع الأطفال في الفصل بعض استراتيجيات التنظيم الذاتي كجزء من الروتين اليومي، مما جعل عمر يشعر بأنه ليس مختلفاً.

مع مرور الوقت، بدأ عمر في استخدام هذه الاستراتيجيات بشكل أكثر استقلالية. في أحد الأيام، خلال لعبة كرة القدم في الفناء، أخطأ أحد زملائه وأسقطه أرضاً. شعر عمر بالغضب يتصاعد داخله، لكنه توقف، وأخذ ثلاثة أنفاس عميقة، وفكر في خياراته. بدلاً من الصراخ أو الدفع، قال بهدوء: "كن أكثر حذراً في المرة القادمة، من فضلك".

لاحظت الأستاذة ريم هذا التفاعل وأثنت على عمر لاحقاً. "لقد لاحظت كيف تحكمت في غضبك اليوم في الفناء. أنا فخورة جداً بك".

ابتسم عمر بفخر. "استخدمت إشارة المرور. توقفت وفكرت قبل أن أتصرف".

مع استمرار التدريب، أضاف الأخصائي النفسي عنصراً جديداً: تحديد الأهداف والمراقبة الذاتية. ساعد عمر على وضع أهداف بسيطة وقابلة للقياس لسلوكه، مثل "سأرفع يدي وأنتظر دوري للتحدث في الفصل" أو "عندما أشعر بالإحباط، سأطلب استراحة بدلاً من الصراخ". صمموا معاً "مخطط النجاح" حيث يمكن لعمر تتبع تقدمه. في نهاية كل يوم، كان يفكر في كيفية أدائه ويضع ملصقاً على المخطط: وجه مبتسم للأيام الجيدة، ووجه محايد للأيام المتوسطة، ووجه حزين للأيام الصعبة.

في المنزل، دعم والدا عمر هذه العملية من خلال الاحتفال بنجاحاته والتعلم من التحديات. كانوا يعقدون "اجتماع عائلي" قصير كل مساء لمناقشة اليوم ومراجعة مخطط النجاح. "أنا فخور بك لأنك طلبت استراحة اليوم عندما شعرت بالإحباط"، قال والده في أحد هذه الاجتماعات. "هذا يظهر أنك تتعلم كيفية التحكم في مشاعرك".

بعد ثلاثة أشهر، لاحظ الجميع تغييراً كبيراً في سلوك عمر. أصبح أكثر قدرة على التحكم في اندفاعاته، وأقل عرضة لنوبات الغضب، وأكثر قدرة على التعبير عن مشاعره بطرق مناسبة. في اجتماع المتابعة مع الأخصائي النفسي والأستاذة ريم ووالدي عمر، شارك الجميع ملاحظاتهم الإيجابية.

"لقد تحسن أداء عمر الأكاديمي بشكل ملحوظ"، قالت الأستاذة ريم. "إنه الآن قادر على التركيز لفترات أطول وإكمال المهام دون إحباط".

"وفي المنزل، أصبحت التفاعلات العائلية أكثر سلاسة"، أضافت والدته. "حتى أنه بدأ يعلم أخته الصغيرة كيفية استخدام إشارة المرور عندما تشعر بالغضب".

"هذا رائع"، قال الأخصائي النفسي. "الهدف النهائي للتنظيم الذاتي هو أن يصبح الطفل قادراً على إدارة سلوكه بنفسه، دون الحاجة إلى تذكير أو توجيه خارجي مستمر. يبدو أن عمر يتقدم بشكل رائع نحو هذا الهدف".

اقترح الأخصائي النفسي الانتقال إلى المرحلة التالية: تعليم عمر كيفية التعامل مع المواقف الأكثر تعقيداً وتحدياً، مثل الامتحانات أو المنافسات أو المواقف الاجتماعية الصعبة. في الأسابيع التالية، عمل مع عمر على تطوير "خطط المواجهة" لهذه المواقف. كانوا يناقشون سيناريوهات محتملة ويخططون لكيفية الاستجابة لها باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي. قبل الامتحان النهائي، ساعد الأخصائي النفسي عمر على إعداد خطة للتعامل مع القلق: التنفس العميق قبل بدء الامتحان، وأخذ استراحات ذهنية قصيرة إذا شعر بالتوتر، واستخدام الحديث الذاتي الإيجابي ("أنا مستعد، يمكنني فعل ذلك").

نجح عمر في الامتحان، ليس فقط لأنه كان مستعداً أكاديمياً، بل لأنه تمكن من إدارة قلقه بفعالية.

مع نهاية العام الدراسي، كان التغيير في عمر واضحاً للجميع. في حفل نهاية العام، فاجأت الأستاذة ريم عمر بجائزة "التطور الشخصي المتميز". "عمر أظهر تقدماً استثنائياً هذا العام"، قالت أمام الجميع. "ليس فقط في دروسه، بل في قدرته على التحكم في مشاعره والتفاعل بإيجابية مع الآخرين. إنه مثال رائع على كيف يمكن للشخص أن يتغير عندما يبذل جهداً حقيقياً".

شعر عمر بالفخر الشديد وهو يتلقى الجائزة. في تلك الليلة، في المنزل، قال لوالديه: "أعرفون، في البداية كنت أعتقد أن التحكم في مشاعري أمر صعب جداً. لكنني الآن أدرك أنه مثل تعلم أي مهارة أخرى. يحتاج إلى ممارسة، لكنه يصبح أسهل مع الوقت".

ابتسم والداه بفخر. "نحن فخوران جداً بك يا عمر. ليس بسبب الجائزة، بل بسبب العمل الشاق الذي قمت به والتقدم الذي أحرزته".

في الصيف، قرر والدا عمر تسجيله في مخيم صيفي حيث سيتفاعل مع أطفال جدد ويواجه تحديات جديدة. كان عمر متحمساً ولكنه شعر أيضاً ببعض القلق.

في الليلة السابقة للمخيم، جلس مع والديه لإعداد "حقيبة أدوات التنظيم الذاتي" الخاصة به: بطاقة إشارة المرور، وتذكير بتقنيات التنفس، وبعض العبارات الإيجابية التي يمكنه قولها لنفسه عندما يشعر بالتوتر.

"أعتقد أنني مستعد"، قال عمر. "وإذا واجهت صعوبة، أعرف ما يجب علي فعله". في المخيم، واجه عمر بالفعل بعض المواقف الصعبة: نشاط جديد لم يكن جيداً فيه، وصراع مع أحد الأطفال الآخرين، ويوم ممطر ألغى النشاط الخارجي المخطط له. لكنه استخدم استراتيجيات التنظيم الذاتي التي تعلمها للتعامل مع هذه التحديات. في نهاية المخيم، أخبر أحد المشرفين والدي عمر كم كان منظماً ومتعاوناً. "لقد لاحظت أنه عندما يشعر بالإحباط، يأخذ وقتاً للتهديئة قبل العودة إلى النشاط. هذه مهارة نادرة لطفل في سنه".

مع بداية العام الدراسي الجديد، انتقل عمر إلى صف جديد مع معلمة جديدة. التقى الأخصائي النفسي مع المعلمة الجديدة لمشاركة استراتيجيات التنظيم الذاتي التي كانت فعالة مع عمر، لكنه أوضح أن عمر أصبح الآن قادراً على استخدام هذه الاستراتيجيات بشكل مستقل في معظم الأوقات.

في أول يوم في الصف الجديد، لاحظت المعلمة أن عمر كان يحمل بطاقة صغيرة في جيبه. عندما سألته عنها، أخرج بطاقة إشارة المرور الخاصة به وشرح كيف تساعده على التحكم في مشاعره.

"هذه فكرة رائعة"، قالت المعلمة. "هل تعتقد أنك يمكن أن تشارك هذه الاستراتيجية مع بقية الصف؟"

في الأسبوع التالي، قدم عمر عرضاً صغيراً لزملائه حول التنظيم الذاتي وكيف ساعده على التحكم في مشاعره. شارك قصته وأظهر لهم كيفية استخدام إشارة المرور وتقنيات التنفس. "في البداية، كنت أغضب وأصرخ كثيراً"، اعترف لزملائه. "لكنني تعلمت كيفية التوقف والتفكير قبل التصرف. والآن، أشعر بتحسن كبير، وأستمتع أكثر في المدرسة والمنزل". كان زملاؤه مهتمين، وطلب العديد منهم نسخاً من بطاقة إشارة المرور. حتى المعلمة قالت إنها ستستخدم بعض هذه الاستراتيجيات في حياتها الخاصة.

في ذلك المساء، أخبر عمر والديه عن العرض التقديمي. "شعرت بالفخر لمشاركة ما تعلمته،" قال. "وأعتقد أنني ساعدت بعض الأطفال الآخرين أيضاً".

"هذا رائع يا عمر،" قالت والدته. "أحياناً، أفضل طريقة للتعلم هي تعليم الآخرين". مع استمرار العام الدراسي، واصل عمر تطوير مهارات التنظيم الذاتي لديه. كانت هناك تحديات وانتكاسات بالطبع، لكنه أصبح أكثر مرونة وقدرة على التعافي بسرعة. في اجتماعه النهائي مع الأخصائي النفسي، تحدثا عن الرحلة التي قطعها عمر. "عندما بدأت، كنت تعتمد كثيراً على الآخرين لمساعدتك في التحكم في مشاعرك،" قال الأخصائي النفسي. "والآن، أصبحت قادراً على فعل ذلك بنفسك في معظم الأوقات. هذا تقدم رائع". "نعم،" وافق عمر. "أشعر وكأنني أصبحت قائد سيارتي الخاصة الآن، كما قلت لي في البداية".

ابتسم الأخصائي النفسي. "بالضبط. التنظيم الذاتي لا يعني أنك لن تشعر بالغضب أو الإحباط أو القلق مرة أخرى. هذه مشاعر طبيعية يشعر بها الجميع. لكنه يعني أنك تعرف كيفية التعامل مع هذه المشاعر بطرق صحية ومناسبة".

"وهذا يجعل كل شيء أسهل،" قال عمر. "عندما أتحكم في مشاعري، يمكنني التعلم بشكل أفضل، واللعب بشكل أفضل، وتكوين صداقات أفضل".

"بالضبط،" قال الأخصائي النفسي. "هذه هي قوة التنظيم الذاتي".

في تلك الليلة، قبل النوم، فكر عمر في رحلته. تذكر كيف كان يشعر بالإحباط والغضب في كثير من الأحيان، وكيف كان ذلك يؤثر على دراسته وصداقاته. والآن، على الرغم من أنه ما زال يشعر بهذه المشاعر أحياناً، إلا أنه أصبح يعرف كيفية التعامل معها. "أنا فخور بنفسى،" همس لنفسه وهو يغلق عينيه. "لقد تعلمت كيفية التحكم".

Omar Learns Control

Omar was a nine-year-old boy, full of energy and vitality. He was intelligent and creative, but he had difficulty controlling his emotions and impulses. When angry, he would shout and throw things. When frustrated, he would burst into tears. At school, he found it hard to sit quietly and wait his turn, which affected his academic performance and relationships with peers.

His teacher, Ms. Reem, noticed that Omar had high abilities, but his impulsive behavior was holding him back. One day, after an incident in class where Omar threw his book on the floor because he couldn't solve a math problem, Ms. Reem decided to talk to his parents.

"Omar is a wonderful child with great potential," she told the parents during the meeting. "But he struggles with regulating his emotions and behaviors. I think he might benefit from working with the school psychologist."

The parents agreed, and the following week, Omar began sessions with the psychologist, who suggested using a strategy called "Self-Regulation Training."

"Self-regulation is the ability to control our emotions, thoughts, and behaviors," the psychologist explained to Omar in simple language. "It's like being the driver of your own car, instead of just being a passenger."

The psychologist began by helping Omar develop awareness of his emotions. He taught him how to recognize early signs of anger and frustration in his body: racing heartbeat, flushed face, tense muscles.

"When you feel these signs, that's an early warning," said the psychologist. "It's your chance to stop and think before you act."

Then he taught him the "Traffic Light" technique:

4. Red: Stop and take a deep breath.
5. Yellow: Think about your options and their consequences.
6. Green: Choose the best response and act.

The psychologist made a small card with traffic light colors for Omar to keep in his pocket as a reminder.

At home, Omar's parents worked with him to apply this strategy. When his mother noticed signs of frustration during homework, she gently reminded him: "Omar, I think the traffic light is turning red. What can you do?"

Omar paused, took a deep breath, and then said, "I need a short break." He went to the "calm corner" his parents had set up at home, where there was a comfortable chair and some calming toys like clay and books.

After five minutes, Omar returned calmer and able to continue with his homework.

In the next session, the psychologist added a new strategy: "Positive Self-Talk." He taught Omar how to replace negative thoughts ("I can't do this, it's too hard") with positive statements ("I can try, I'll do my best").

He also taught him self-calming techniques such as deep breathing, counting down from 10, and imagining a peaceful and comfortable place.

At school, Ms. Reem collaborated with the psychologist to support Omar. She placed a small reminder card with the traffic light on his desk and created a "calm corner" in the classroom that Omar (and any other child) could use when needed.

She also began teaching all the children in the class some self-regulation strategies as part of the daily routine, which made Omar feel less different.

Over time, Omar began using these strategies more independently. One day, during a soccer game in the yard, one of his classmates accidentally knocked him down. Omar felt anger rising inside him, but he stopped, took three deep breaths, and thought about his options. Instead of shouting or pushing, he calmly said, "Please be more careful next time."

Ms. Reem noticed this interaction and praised Omar later. "I noticed how you controlled your anger today in the yard. I'm very proud of you."

Omar smiled proudly. "I used the traffic light. I stopped and thought before I acted."

As the training continued, the psychologist added a new element: goal setting and self-monitoring. He helped Omar set simple, measurable goals for his behavior, such as "I will raise my hand and wait my turn to speak in class" or "When I feel frustrated, I will ask for a break instead of shouting."

Together they designed a "Success Chart" where Omar could track his progress. At the end of each day, he would reflect on how he did and

put a sticker on the chart: a smiley face for good days, a neutral face for average days, and a sad face for difficult days.

At home, Omar's parents supported this process by celebrating his successes and learning from challenges. They held a short "family meeting" each evening to discuss the day and review the success chart. "I'm proud of you for asking for a break today when you felt frustrated," his father said during one of these meetings. "That shows you're learning how to control your emotions."

After three months, everyone noticed a significant change in Omar's behavior. He became more able to control his impulses, less prone to tantrums, and more able to express his feelings in appropriate ways.

In the follow-up meeting with the psychologist, Ms. Reem, and Omar's parents, everyone shared their positive observations.

"Omar's academic performance has improved significantly," said Ms. Reem. "He is now able to focus for longer periods and complete tasks without frustration."

"And at home, family interactions have become smoother," added his mother. "He's even started teaching his younger sister how to use the traffic light when she feels angry."

"That's wonderful," said the psychologist. "The ultimate goal of self-regulation is for the child to become able to manage his behavior himself, without the need for constant external reminders or guidance. It seems Omar is making excellent progress toward this goal."

The psychologist suggested moving to the next phase: teaching Omar how to deal with more complex and challenging situations, such as exams, competitions, or difficult social situations.

In the following weeks, he worked with Omar to develop "coping plans" for these situations. They discussed potential scenarios and planned how to respond to them using self-regulation strategies.

Before the final exam, the psychologist helped Omar prepare a plan to deal with anxiety: deep breathing before starting the exam, taking short mental breaks if he felt tense, and using positive self-talk ("I am prepared, I can do this").

Omar succeeded in the exam, not only because he was academically prepared but because he was able to effectively manage his anxiety.

By the end of the school year, the change in Omar was clear to everyone. At the end-of-year ceremony, Ms. Reem surprised Omar with the "Outstanding Personal Development" award.

"Omar has shown exceptional progress this year," she said in front of everyone. "Not just in his lessons, but in his ability to control his emotions and interact positively with others. He is a wonderful example of how a person can change when they make a real effort."

Omar felt extremely proud as he received the award. That night, at home, he told his parents: "You know, at first I thought controlling my emotions was very difficult. But now I realize it's like learning any other skill. It takes practice, but it gets easier with time."

His parents smiled proudly. "We are very proud of you, Omar. Not because of the award, but because of the hard work you've done and the progress you've made."

In the summer, Omar's parents decided to enroll him in a summer camp where he would interact with new children and face new challenges. Omar was excited but also felt some anxiety.

The night before camp, he sat with his parents to prepare his "self-regulation toolkit": the traffic light card, a reminder of breathing techniques, and some positive statements he could say to himself when feeling tense.

"I think I'm ready," said Omar. "And if I have difficulty, I know what to do."

At camp, Omar did face some challenging situations: a new activity he wasn't good at, a conflict with another child, and a rainy day that canceled the planned outdoor activity. But he used the self-regulation strategies he had learned to deal with these challenges.

At the end of the camp, one of the supervisors told Omar's parents how organized and cooperative he was. "I noticed that when he feels frustrated, he takes time to calm down before returning to the activity. That's a rare skill for a child his age."

With the start of the new school year, Omar moved to a new class with a new teacher. The psychologist met with the new teacher to share the self-regulation strategies that had been effective with Omar, but he explained that Omar was now able to use these strategies independently most of the time.

On the first day in the new class, the teacher noticed that Omar was carrying a small card in his pocket. When she asked him about it, he pulled out his traffic light card and explained how it helps him control his emotions.

"That's a wonderful idea," said the teacher. "Do you think you could share this strategy with the rest of the class?"

The following week, Omar gave a small presentation to his classmates about self-regulation and how it helped him control his emotions. He shared his story and showed them how to use the traffic light and breathing techniques.

"At first, I used to get angry and shout a lot," he admitted to his classmates. "But I learned how to stop and think before acting. And now, I feel much better, and I enjoy school and home more."

His classmates were interested, and many of them asked for copies of the traffic light card. Even the teacher said she would use some of these strategies in her own life.

That evening, Omar told his parents about the presentation. "I felt proud to share what I learned," he said. "And I think I helped some other kids too."

"That's wonderful, Omar," said his mother. "Sometimes, the best way to learn is by teaching others."

As the school year continued, Omar continued to develop his self-regulation skills. There were challenges and setbacks, of course, but he became more resilient and able to recover quickly.

In his final meeting with the psychologist, they talked about the journey Omar had taken. "When we started, you relied heavily on others to help you control your emotions," said the psychologist. "And now, you're able to do that yourself most of the time. That's amazing progress."

"Yes," Omar agreed. "I feel like I've become the driver of my own car now, as you told me at the beginning."

The psychologist smiled. "Exactly. Self-regulation doesn't mean you'll never feel angry or frustrated or anxious again. These are natural emotions that everyone feels. But it means you know how to deal with these emotions in healthy and appropriate ways."

"And that makes everything easier," said Omar. "When I control my emotions, I can learn better, play better, and make better friendships."

"Exactly," said the psychologist. "That's the power of self-regulation." That night, before sleep, Omar thought about his journey. He remembered how he used to feel frustrated and angry often, and how that affected his studies and friendships. And now, although he still felt these emotions sometimes, he knew how to deal with them.

"I'm proud of myself," he whispered to himself as he closed his eyes. "I've learned how to control."

تحليل القصة

Story Analysis

استراتيجية التدريب على التنظيم الذاتي المستخدمة

Self-Regulation Training Strategy Used

في هذه القصة، استخدم الأخصائي النفسي والمعلمة والوالدان استراتيجية التدريب على التنظيم الذاتي لمساعدة عمر، الطفل الذي يواجه صعوبة في التحكم في مشاعره واندفاعاته. التنظيم الذاتي هو القدرة على التحكم في المشاعر والأفكار والسلوكيات، وهي مهارة أساسية للنجاح الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي.

In this story, the psychologist, teacher, and parents used the Self-Regulation Training strategy to help Omar, a child who had difficulty controlling his emotions and impulses. Self-regulation is the ability to control emotions, thoughts, and behaviors, which is a fundamental skill for academic, social, and emotional success.

عناصر استراتيجية التدريب على التنظيم الذاتي في القصة

Elements of the Self-Regulation Training Strategy in the Story

1. تطوير الوعي بالمشاعر: تعليم الطفل كيفية التعرف على العلامات المبكرة للمشاعر القوية في جسده، مثل تسارع ضربات القلب واحمرار الوجه وتشنج العضلات.

1. **Developing Emotional Awareness:** Teaching the child how to recognize early signs of strong emotions in his body, such as racing heartbeat, flushed face, and tense muscles.

2. تقنية إشارة المرور: استخدام نظام الألوان الثلاثة (أحمر، أصفر، أخضر) كإطار بسيط للتوقف والتفكير واختيار الاستجابة المناسبة.

2. **Traffic Light Technique:** Using the three-color system (red, yellow, green) as a simple framework for stopping, thinking, and choosing an appropriate response.

3. الحديث الذاتي الإيجابي: تعليم الطفل كيفية استبدال الأفكار السلبية بعبارات إيجابية وتشجيعية.

3. **Positive Self-Talk:** Teaching the child how to replace negative thoughts with positive and encouraging statements.

4. تقنيات التهدئة الذاتية: تعليم الطفل استراتيجيات للتهدئة مثل التنفس العميق، والعد التنازلي، وتخيل مكان هادئ.

4. **Self-Calming Techniques:** Teaching the child strategies for calming down such as deep breathing, counting down, and imagining a peaceful place.

5. ركن الهدوء: توفير مكان مخصص في المنزل والمدرسة يمكن للطفل استخدامه عندما يحتاج إلى استراحة وتهدئة نفسه.

5. **Calm Corner:** Providing a designated place at home and school that the child can use when he needs a break and to calm himself.

6. التذكيرات البصرية: استخدام بطاقات تذكير بصرية (مثل بطاقة إشارة المرور) لمساعدة الطفل على تذكر الاستراتيجيات في المواقف الصعبة.

6. **Visual Reminders:** Using visual reminder cards (such as the traffic light card) to help the child remember strategies in difficult situations.

7. تحديد الأهداف والمراقبة الذاتية: مساعدة الطفل على وضع أهداف بسيطة وقابلة للقياس لسلوكه، وتتبع تقدمه من خلال "مخطط النجاح".

7. **Goal Setting and Self-Monitoring:** Helping the child set simple, measurable goals for his behavior, and track his progress through a "Success Chart."

8. التعزيز الإيجابي: تقديم الثناء والتشجيع عندما يستخدم الطفل استراتيجيات التنظيم الذاتي بنجاح.

8. **Positive Reinforcement:** Providing praise and encouragement when the child successfully uses self-regulation strategies.

9. خطط المواجهة: تطوير خطط محددة للتعامل مع المواقف الصعبة أو المثيرة للقلق، مثل الامتحانات أو المنافسات.

9. **Coping Plans:** Developing specific plans for dealing with difficult or anxiety-provoking situations, such as exams or competitions.

10. التعميم والاستقلالية: العمل على تعميم مهارات التنظيم الذاتي في مواقف مختلفة، وتشجيع الاستقلالية التدريجية في استخدام هذه المهارات.

10. **Generalization and Independence:** Working on generalizing self-regulation skills in different situations, and encouraging gradual independence in using these skills.

11. التعاون بين المدرسة والمنزل: تعاون الأخصائي النفسي والمعلمة والوالدين في تطبيق استراتيجيات التنظيم الذاتي بشكل متسق في كل من المدرسة والمنزل.

11. **Collaboration Between School and Home:** Collaboration between the psychologist, teacher, and parents in consistently applying self-regulation strategies in both school and home.
12. مشاركة المعرفة مع الآخرين: تشجيع الطفل على مشاركة ما تعلمه مع الآخرين، مما يعزز فهمه وثقته بنفسه.
12. **Sharing Knowledge with Others:** Encouraging the child to share what he has learned with others, which enhances his understanding and self-confidence.

الدروس المستفادة

Lessons Learned

1. التنظيم الذاتي مهارة يمكن تعلمها وتطويرها مع الممارسة والدعم المناسب.
1. Self-regulation is a skill that can be learned and developed with practice and appropriate support.
2. الوعي بالمشاعر هو الخطوة الأولى والأساسية في عملية التنظيم الذاتي.
2. Awareness of emotions is the first and fundamental step in the self-regulation process.
3. استخدام أدوات بصرية بسيطة مثل إشارة المرور يمكن أن يساعد الأطفال على فهم وتذكر خطوات التنظيم الذاتي.
3. Using simple visual tools such as the traffic light can help children understand and remember the steps of self-regulation.
4. توفير "ركن هدوء" في المنزل والمدرسة يعطي الأطفال مكاناً آمناً للتهديئة عندما يشعرون بالانفعال.
4. Providing a "calm corner" at home and school gives children a safe place to calm down when they feel emotional.
5. تحديد الأهداف والمراقبة الذاتية يساعد الأطفال على تتبع تقدمهم وتطوير الشعور بالمسؤولية عن سلوكهم.
5. Goal setting and self-monitoring help children track their progress and develop a sense of responsibility for their behavior.
6. التعاون بين المدرسة والمنزل ضروري لتعزيز مهارات التنظيم الذاتي وتعميمها في بيئات مختلفة.
6. Collaboration between school and home is essential to reinforce self-regulation skills and generalize them in different environments.

7. التنظيم الذاتي لا يعني عدم الشعور بالمشاعر القوية، بل يعني تعلم كيفية التعامل معها بطرق صحية ومناسبة.

7. Self-regulation doesn't mean not feeling strong emotions, but learning how to deal with them in healthy and appropriate ways.

8. تحسين مهارات التنظيم الذاتي يمكن أن يؤدي إلى تحسينات في الأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية والرفاهية العاطفية.

8. Improving self-regulation skills can lead to improvements in academic performance, social relationships, and emotional well-being.

9. تعليم الأطفال كيفية مشاركة استراتيجيات التنظيم الذاتي مع الآخرين يعزز فهمهم وثقتهم بأنفسهم.

9. Teaching children how to share self-regulation strategies with others enhances their understanding and self-confidence.

10. التنظيم الذاتي هو رحلة مستمرة، مع تحديات وانتكاسات، لكن المرونة والممارسة المستمرة تؤدي إلى تحسن تدريجي.

10. Self-regulation is an ongoing journey, with challenges and setbacks, but resilience and continued practice lead to gradual improvement.

(9)

قصة القصص الاجتماعية: "حكايات نور"

Social Stories Strategy: "Noor's Tales"

حكايات نور

كانت نور طفلة في الثامنة من عمرها، ذكية ومبدعة، لكنها كانت تواجه صعوبات في فهم المواقف الاجتماعية وتوقع ردود أفعال الآخرين. تم تشخيصها باضطراب طيف التوحد ذو الأداء الوظيفي العالي، وكانت تجد صعوبة خاصة في التعامل مع التغييرات في الروتين والمواقف الجديدة.

كانت المدرسة تمثل تحدياً كبيراً لنور. كانت تشعر بالقلق الشديد في أوقات الانتقال بين الأنشطة المختلفة، وخاصة عند الذهاب إلى حصة الرياضة. كانت الضوضاء والحركة والقواعد الجديدة تربكها، مما يؤدي إلى نوبات من البكاء والانسحاب.

لاحظت معلمة نور، الأستاذة هدى، هذه الصعوبات وتواصلت مع الأخصائي النفسي في المدرسة. بعد مراقبة نور ومناقشة الوضع مع والديها، اقترح الأخصائي النفسي استخدام استراتيجية تسمى "القصص الاجتماعية".

"القصص الاجتماعية هي قصص قصيرة مخصصة تصف موقفاً اجتماعياً معيناً، وتشرح المعلومات الاجتماعية ذات الصلة، وتوضح ما يمكن توقعه وكيفية الاستجابة بشكل مناسب"، شرح الأخصائي النفسي. "إنها مفيدة بشكل خاص للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد الذين قد يجدون صعوبة في فهم القواعد الاجتماعية غير المكتوبة".

اقترح الأخصائي النفسي البدء بكتابة قصة اجتماعية حول حصة الرياضة، حيث كانت نور تواجه أكبر صعوباتها. عمل مع الأستاذة هدى ووالدي نور لجمع معلومات دقيقة حول روتين حصة الرياضة، والتوقعات، والقواعد.

ثم كتب قصة اجتماعية بسيطة بعنوان "وقت الرياضة مع نور". كانت القصة مكتوبة من وجهة نظر نور، وتضمنت أربعة أنواع من الجمل:

1. جمل وصفية: تصف الموقف بشكل موضوعي ("في يوم الأحد والثلاثاء، لدينا حصة

رياضة في الساعة العاشرة.")

2. جمل منظورية: تصف مشاعر وأفكار الآخرين ("يحب معظم الأطفال الجري واللعب في حصة الرياضة.")

3. جمل توجيهية: تقترح استجابات مناسبة ("عندما يطلب مني المعلم الوقوف في الصف، سأحاول الوقوف بهدوء.")

4. جمل تأكيدية: تؤكد على القيم المشتركة أو تعزز المعنى ("من المهم الاستماع إلى التعليمات في حصة الرياضة للبقاء آمناً.")

أضاف الأخصائي النفسي صوراً بسيطة لتوضيح كل خطوة من روتين حصة الرياضة: تغيير الملابس، الاصطفاف، الإحماء، اللعب، ثم العودة إلى الفصل.

في اليوم التالي، جلست الأستاذة هدى مع نور قبل بداية اليوم الدراسي وقرأت معها القصة الاجتماعية. كانت نور مهتمة بالصور وأشارت إلى الأنشطة التي تعرفها.

"هل تريد أن نقرأ هذه القصة معاً قبل حصة الرياضة غداً؟" سألت الأستاذة هدى. أوأمت نور برأسها. "نعم، من فضلك".

في اليوم التالي، قبل حصة الرياضة بعشر دقائق، جلست الأستاذة هدى مع نور وقرأتا القصة الاجتماعية معاً مرة أخرى. هذه المرة، طلبت من نور أن تساعد في قراءة بعض الكلمات.

"ماذا ستفعلين عندما يطلب منك المعلم الوقوف في الصف؟" سألت الأستاذة هدى. "سأحاول الوقوف بهدوء"، أجابت نور.

"ممتاز! وماذا يمكنك أن تفعلي إذا شعرت بالانزعاج من الضوضاء؟"

"يمكنني أن أخبر المعلم وأطلب الجلوس جانباً لبضع دقائق"، قالت نور، مشيرة إلى الصورة في القصة.

عندما حان وقت حصة الرياضة، بدت نور أقل قلقاً من المعتاد. اتبعت الخطوات الموضحة في القصة: غيرت ملابسها، ووقفت في الصف، وشاركت في الإحماء. عندما بدأ الأطفال

باللعب وارتفعت الأصوات، بدأت نور تشعر بالانزعاج، لكنها تذكرت ما قرأته في القصة. اقتربت من معلم الرياضة وقالت: "أنا منزعة من الضوضاء. هل يمكنني الجلوس جانباً

لبضع دقائق؟"

أوماً المعلم برأسه وسمح لها بالجلوس على مقعد جانبي. بعد بضع دقائق، شعرت نور بتحسن وعادت للمشاركة في النشاط.

بعد الحصة، أثنى الأستاذة هدى على نور لاتباعها الخطوات في القصة الاجتماعية وللتعبير عن احتياجاتها بشكل مناسب.

شجع هذا النجاح الأولي الأخصائي النفسي على كتابة المزيد من القصص الاجتماعية لمساعدة نور في مواقف أخرى كانت تجد فيها صعوبة: تناول الغداء في الكافتيريا، المشاركة في العمل الجماعي، والتعامل مع التغييرات المفاجئة في الجدول.

في المنزل، قرر والدا نور أيضاً استخدام القصص الاجتماعية. كتبوا قصصاً حول روتين وقت النوم، وزيارة طبيب الأسنان، والذهاب إلى حفلات أعياد الميلاد. كانوا يقرؤون هذه القصص مع نور قبل المواقف ذات الصلة لمساعدتها على الاستعداد والشعور بمزيد من الثقة. مع مرور الوقت، أصبحت نور أكثر راحة مع روتين حصة الرياضة والمواقف الأخرى التي كانت تسبب لها القلق سابقاً. بدأت تطلب قراءة القصص الاجتماعية بنفسها قبل المواقف الجديدة أو الصعبة.

بعد بضعة أشهر، اقترح الأخصائي النفسي خطوة جديدة: مساعدة نور على المشاركة في كتابة قصصها الاجتماعية الخاصة. "هذا سيعطيها شعوراً بالملكية والتحكم، وسيساعدنا على التفكير في المواقف الاجتماعية بشكل أكثر وعياً،" أوضح.

بدأت نور بالمساعدة في اختيار الصور لقصصها، ثم تدريجياً بدأت تقترح جملاً وأفكاراً. كانت فخورة جداً عندما أكملت أول قصة اجتماعية من تأليفها بمساعدة الأخصائي النفسي، وهي قصة حول كيفية طلب المساعدة عندما تواجه صعوبة في فهم تعليمات المعلم.

في اجتماع المتابعة مع والدي نور والأستاذة هدى، شارك الأخصائي النفسي التقدم الملحوظ. "لقد ساعدت القصص الاجتماعية نور على فهم المواقف الاجتماعية بشكل أفضل وتطوير استراتيجيات للتعامل مع التحديات،" قال. "الأهم من ذلك، أنها منحتها الثقة للمشاركة في المزيد من الأنشطة الاجتماعية".

وافقت الأستاذة هدى، مشيرة إلى أن نور أصبحت أكثر مشاركة في الفصل وأقل قلقاً بشأن التغييرات. "لقد لاحظت أيضاً أنها بدأت تستخدم بعض العبارات من القصص الاجتماعية في محادثاتها اليومية، مما يساعدها على التواصل بشكل أكثر فعالية".

أضاف والد نور: "في المنزل، نلاحظ أنها أصبحت أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرها. بدلاً من الانهيار عندما تشعر بالإحباط، تستخدم الآن الكلمات والاستراتيجيات التي تعلمتها من القصص الاجتماعية".

مع دخول نور الصف الرابع، استمرت في استخدام القصص الاجتماعية، لكن بشكل أقل تكراراً. أصبحت تستخدمها بشكل أساسي للمواقف الجديدة أو غير المألوفة، مثل الرحلات المدرسية أو الأنشطة الخاصة.

في أحد الأيام، لاحظت الأستاذة هدى شيئاً مدهشاً. كان هناك طالب جديد في الفصل يبدو قلقاً ومرتبكاً. اقتربت نور منه خلال الاستراحة وقالت: "أعرف أن المدرسة الجديدة يمكن أن تكون مخيفة. هل تريد أن أريك أين توجد الأشياء؟"

عندما أخبرت الأستاذة هدى والدي نور عن هذا الموقف، ابتسما بفخر. "لقد استخدمت نور ما تعلمته من القصص الاجتماعية لمساعدة شخص آخر"، قال والدها. "هذا يظهر كم نمت في فهمها للمشاعر والمواقف الاجتماعية".

في ذلك المساء، بينما كانت والدة نور تضعها في السرير، سألتها: "ما الذي جعلك تساعدني الطالب الجديد اليوم؟"

فكرت نور للحظة ثم قالت: "تذكرت كيف كنت أشعر عندما كنت لا أفهم ما يحدث. القصص الاجتماعية ساعدتني، لذلك أردت مساعدته أيضاً".

ابتسمت والدتها وقالت: "أنا فخورة جداً بك يا نور. لقد أصبحت قارئة رائعة ليس فقط للكلمات، بل للمواقف والمشاعر أيضاً".

أغمضت نور عينيها وابتسمت. لقد فتحت القصص الاجتماعية عالماً جديداً لها، عالماً أصبحت فيه المواقف الاجتماعية أقل غموضاً وأكثر قابلية للفهم. وأفضل جزء هو أنها الآن قادرة على مساعدة الآخرين في رحلتهم أيضاً.

Noor's Tales

Noor was an eight-year-old girl, intelligent and creative, but she faced difficulties understanding social situations and anticipating others' reactions. She was diagnosed with high-functioning autism spectrum disorder and found it particularly challenging to deal with changes in routine and new situations.

School represented a significant challenge for Noor. She felt extreme anxiety during transition times between activities, especially when going to physical education class. The noise, movement, and new rules confused her, leading to episodes of crying and withdrawal.

Noor's teacher, Ms. Huda, noticed these difficulties and contacted the school psychologist. After observing Noor and discussing the situation with her parents, the psychologist suggested using a strategy called "Social Stories."

"Social Stories are customized short stories that describe a specific social situation, explain relevant social information, clarify what can be expected, and how to respond appropriately," the psychologist explained. "They are particularly useful for children with autism spectrum disorder who may find it difficult to understand unwritten social rules."

The psychologist suggested starting by writing a social story about physical education class, where Noor was facing her greatest difficulties. He worked with Ms. Huda and Noor's parents to gather accurate information about the PE class routine, expectations, and rules.

Then he wrote a simple social story titled "PE Time with Noor." The story was written from Noor's perspective and included four types of sentences:

1. Descriptive sentences: objectively describing the situation ("On Sunday and Tuesday, we have PE class at 10 o'clock").
2. Perspective sentences: describing others' feelings and thoughts ("Most children enjoy running and playing in PE class").
3. Directive sentences: suggesting appropriate responses ("When the teacher asks me to line up, I will try to stand quietly").
4. Affirmative sentences: affirming shared values or reinforcing meaning ("It is important to listen to instructions in PE class to stay safe").

The psychologist added simple pictures to illustrate each step of the PE routine: changing clothes, lining up, warming up, playing, then returning to the classroom.

The next day, Ms. Huda sat with Noor before the start of the school day and read the social story with her. Noor was interested in the pictures and pointed to activities she recognized.

"Would you like us to read this story together before PE class tomorrow?" Ms. Huda asked.

Noor nodded. "Yes, please."

The next day, ten minutes before PE class, Ms. Huda sat with Noor and they read the social story together again. This time, she asked Noor to help her read some of the words.

"What will you do when the teacher asks you to line up?" Ms. Huda asked.

"I will try to stand quietly," Noor answered.

"Excellent! And what can you do if you feel bothered by the noise?"

"I can tell the teacher and ask to sit aside for a few minutes," said Noor, pointing to the picture in the story.

When it was time for PE class, Noor seemed less anxious than usual. She followed the steps outlined in the story: she changed her clothes, stood in line, and participated in the warm-up. When the children started playing and voices rose, Noor began to feel uncomfortable, but she remembered what she had read in the story. She approached the PE teacher and said, "I am bothered by the noise. Can I sit aside for a few minutes?"

The teacher nodded and allowed her to sit on a side bench. After a few minutes, Noor felt better and returned to participate in the activity.

After class, Ms. Huda praised Noor for following the steps in the social story and for expressing her needs appropriately.

This initial success encouraged the psychologist to write more social stories to help Noor in other situations she found difficult: having lunch in the cafeteria, participating in group work, and dealing with sudden changes in the schedule.

At home, Noor's parents also decided to use social stories. They wrote stories about bedtime routine, visiting the dentist, and going to birthday parties. They would read these stories with Noor before the relevant situations to help her prepare and feel more confident.

Over time, Noor became more comfortable with the PE routine and other situations that previously caused her anxiety. She began to ask to read the social stories herself before new or difficult situations.

After a few months, the psychologist suggested a new step: helping Noor participate in writing her own social stories. "This will give her a sense of ownership and control, and will help her think about social situations more consciously," he explained.

Noor began by helping choose pictures for her stories, then gradually started suggesting sentences and ideas. She was very proud when she completed her first self-authored social story with the help of the psychologist, a story about how to ask for help when she has difficulty understanding teacher instructions.

In the follow-up meeting with Noor's parents and Ms. Huda, the psychologist shared the notable progress. "Social stories have helped Noor better understand social situations and develop strategies to deal with challenges," he said. "More importantly, they have given her the confidence to participate in more social activities."

Ms. Huda agreed, noting that Noor had become more engaged in class and less anxious about changes. "I've also noticed that she has started using some phrases from the social stories in her daily conversations, which helps her communicate more effectively."

Noor's father added, "At home, we notice that she has become more able to express her feelings. Instead of breaking down when she feels frustrated, she now uses words and strategies she has learned from social stories."

As Noor entered fourth grade, she continued to use social stories, but less frequently. She primarily used them for new or unfamiliar situations, such as school trips or special activities.

One day, Ms. Huda noticed something amazing. There was a new student in the class who seemed anxious and confused. Noor approached him during the break and said, "I know that a new school can be scary. Would you like me to show you where things are?"

When Ms. Huda told Noor's parents about this situation, they smiled proudly. "Noor used what she learned from social stories to help someone else," her father said. "This shows how much she has grown in her understanding of feelings and social situations."

That evening, as Noor's mother was putting her to bed, she asked her, "What made you help the new student today?"

Noor thought for a moment and then said, "I remembered how I felt when I didn't understand what was happening. Social stories helped me, so I wanted to help him too."

Her mother smiled and said, "I am so proud of you, Noor. You have become a wonderful reader not just of words, but of situations and feelings too."

Noor closed her eyes and smiled. Social stories had opened a new world for her, a world where social situations became less mysterious and more understandable. And the best part was that she was now able to help others on their journey as well.

تحليل القصة

Story Analysis

استراتيجية القصص الاجتماعية المستخدمة

Social Stories Strategy Used

في هذه القصة، استخدم الأخصائي النفسي والمعلمة والوالدان استراتيجية القصص الاجتماعية لمساعدة نور، الطفلة المشخصة باضطراب طيف التوحد عالي الأداء، على فهم المواقف الاجتماعية والتعامل معها بشكل أفضل. القصص الاجتماعية هي قصص قصيرة مخصصة تصف موقفاً اجتماعياً معيناً، وتشرح المعلومات الاجتماعية ذات الصلة، وتوضح ما يمكن توقعه وكيفية الاستجابة بشكل مناسب.

In this story, the psychologist, teacher, and parents used the Social Stories strategy to help Noor, a girl diagnosed with high-functioning autism spectrum disorder, better understand and deal with social situations. Social Stories are customized short stories that describe a specific social situation, explain relevant social information, clarify what can be expected, and how to respond appropriately.

عناصر استراتيجية القصص الاجتماعية في القصة

Elements of the Social Stories Strategy in the Story

1. تخصيص القصة للفرد: تم كتابة القصص الاجتماعية خصيصاً لنور، مع مراعاة احتياجاتها الخاصة والمواقف التي تواجه فيها صعوبات.

- **Individualization of the Story:** The social stories were written specifically for Noor, taking into account her specific needs and the situations she found challenging.

2. استخدام أنواع مختلفة من الجمل: تضمنت القصص الاجتماعية أربعة أنواع من الجمل:

1. جمل وصفية: تصف الموقف بشكل موضوعي.
2. جمل منظورية: تصف مشاعر وأفكار الآخرين.
3. جمل توجيهية: تقترح استجابات مناسبة.
4. جمل تأكيدية: تؤكد على القيم المشتركة أو تعزز المعنى.

- **Using Different Types of Sentences:** The social stories included four types of sentences:

1. Descriptive sentences: objectively describing the situation.
2. Perspective sentences: describing others' feelings and thoughts.
3. Directive sentences: suggesting appropriate responses.
4. Affirmative sentences: affirming shared values or reinforcing meaning.

3. استخدام الصور التوضيحية: تم إضافة صور بسيطة لتوضيح الخطوات والمفاهيم في القصص الاجتماعية.

- **Using Illustrative Pictures:** Simple pictures were added to illustrate steps and concepts in the social stories.

4. كتابة القصة من منظور الطفل: تمت كتابة القصص من وجهة نظر نور، مما جعلها أكثر ارتباطاً بها.

- **Writing the Story from the Child's Perspective:** The stories were written from Noor's perspective, making them more relatable to her.

5. التركيز على موقف محدد: ركزت كل قصة اجتماعية على موقف محدد (مثل حصة الرياضة) بدلاً من محاولة تغطية مواقف متعددة في قصة واحدة.

- **Focusing on a Specific Situation:** Each social story focused on a specific situation (such as PE class) rather than trying to cover multiple situations in one story.

6. قراءة القصة قبل الموقف: تمت قراءة القصص الاجتماعية مع نور قبل المواقف ذات الصلة لمساعدتها على الاستعداد.

- **Reading the Story Before the Situation:** The social stories were read with Noor before the relevant situations to help her prepare.

7. التدريب والمناقشة: بعد قراءة القصة، كانت هناك فرصة للتدريب والمناقشة لتعزيز الفهم.

- **Practice and Discussion:** After reading the story, there was an opportunity for practice and discussion to reinforce understanding.

8. التعزيز الإيجابي: تم تقديم تعزيز إيجابي عندما اتبعت نور الاستراتيجيات المقترحة في القصص الاجتماعية.

- **Positive Reinforcement:** Positive reinforcement was provided when Noor followed the strategies suggested in the social stories.

9. مشاركة الطفل في الكتابة: مع تقدم نور، أصبحت تشارك في كتابة قصصها الاجتماعية الخاصة، مما عزز شعورها بالملكية والتحكم.

- **Child's Participation in Writing:** As Noor progressed, she began to participate in writing her own social stories, which enhanced her sense of ownership and control.

10. التعاون بين المدرسة والمنزل: تعاون الأخصائي النفسي والمعلمة والوالدان في تطبيق استراتيجيات القصص الاجتماعية في كل من المدرسة والمنزل.

- **Collaboration Between School and Home:** The psychologist, teacher, and parents collaborated in applying the social stories strategy in both school and home.

الدروس المستفادة

Lessons Learned

1. القصص الاجتماعية أداة فعالة لمساعدة الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على فهم المواقف الاجتماعية والتعامل معها بشكل أفضل.

- Social Stories are an effective tool to help children with autism spectrum disorder better understand and deal with social situations.

2. تخصيص القصص الاجتماعية لاحتياجات الطفل الفردية والمواقف المحددة التي يواجه فيها صعوبات يزيد من فعاليتها.

- Customizing social stories to the child's individual needs and specific situations they find challenging increases their effectiveness.

3. استخدام الصور والمرئيات يعزز فهم الطفل للمفاهيم والخطوات الموضحة في القصة.

- Using pictures and visuals enhances the child's understanding of the concepts and steps illustrated in the story.

4. قراءة القصص الاجتماعية بشكل متكرر قبل المواقف ذات الصلة يساعد على ترسيخ المعلومات وبناء الثقة.

- Reading social stories repeatedly before relevant situations helps solidify information and build confidence.

5. مشاركة الطفل في كتابة قصصه الاجتماعية الخاصة يعزز الشعور بالملكية ويساعد على تطوير الوعي الاجتماعي.

- Involving the child in writing their own social stories enhances the sense of ownership and helps develop social awareness.

6. التعاون بين المدرسة والمنزل في تطبيق استراتيجية القصص الاجتماعية يساعد على تعميم المهارات المكتسبة في بيئات مختلفة.

- Collaboration between school and home in applying the social stories strategy helps generalize acquired skills in different environments.

7. القصص الاجتماعية لا تساعد فقط في التعامل مع المواقف الصعبة، بل تطور أيضاً مهارات التواصل والتعبير عن المشاعر.

- Social stories not only help in dealing with difficult situations but also develop communication skills and emotional expression.

8. مع الوقت والممارسة، يمكن للأطفال تعلم تطبيق الاستراتيجيات المتعلمة من القصص الاجتماعية بشكل مستقل وحتى مساعدة الآخرين.

- With time and practice, children can learn to apply strategies learned from social stories independently and even help others.

9. القصص الاجتماعية يمكن أن تكون أداة انتقالية، حيث يقل الاعتماد عليها مع اكتساب الطفل للمهارات والثقة.

- Social stories can be a transitional tool, with reliance on them decreasing as the child gains skills and confidence.

10. نجاح استراتيجية القصص الاجتماعية يتجاوز مجرد تعلم سلوكيات محددة ليشمل تطوير فهم أعمق للمواقف الاجتماعية والمشاعر.

- The success of the social stories strategy goes beyond just learning specific behaviors to include developing a deeper understanding of social situations and emotions.

(10)

قصة الوقت المستقطع: "الكرسي الهادئ"

Time-Out Story: "The Quiet Chair"

كانت ريم طفلة في الخامسة من عمرها، مليئة بالطاقة والحيوية. لكنها كانت تعاني من نوبات غضب شديدة عندما لا تحصل على ما تريد. كانت تصرخ وترمي الأشياء وأحياناً تضرب أختها الصغيرة. حاولت والدتها، السيدة نادية، استخدام أساليب مختلفة للتعامل مع هذه النوبات، لكن دون جدوى.

في أحد الأيام، بعد نوبة غضب شديدة بسبب رفض والدتها شراء لعبة جديدة، قررت السيدة نادية طلب المساعدة من الأخصائي النفسي.

بعد مراقبة سلوك ريم والاستماع إلى وصف والدتها للمشكلة، اقترح الأخصائي النفسي استخدام استراتيجية "الوقت المستقطع (Time-Out)".

"الوقت المستقطع هو إبعاد الطفل مؤقتاً عن المواقف المعززة عندما يظهر سلوكاً غير مقبول"، شرح الأخصائي النفسي. "إنه ليس عقاباً، بل فرصة للطفل للتهديئة وإعادة ضبط مشاعره".

وضع الأخصائي النفسي خطة مع السيدة نادية:

1. اختيار مكان مناسب للوقت المستقطع (كرسي في زاوية هادئة من غرفة المعيشة).
2. شرح القواعد لريم بلغة بسيطة وواضحة.
3. تحديد السلوكيات التي ستؤدي إلى الوقت المستقطع.
5. تحديد مدة الوقت المستقطع (دقيقة واحدة لكل سنة من عمر الطفل، أي 5 دقائق لريم).
6. تطبيق الاستراتيجية بشكل متنسق وهادئ.

في المنزل، جلست السيدة نادية مع ريم وشرحت لها القواعد الجديدة. "ريم، أحبك كثيراً، لكن عندما تصرخين أو ترمين الأشياء أو تضربين أختك، ستجلسين على الكرسي الهادئ لمدة 5 دقائق. هذا ليس عقاباً، بل وقت لتهديئة نفسك والتفكير في سلوكك".

أشارت إلى كرسي صغير في زاوية الغرفة، وقد وضعت عليه وسادة مريحة وسمته "الكرسي الهادئ".

في اليوم التالي، بدأت ريم بنوبة غضب عندما رفضت والدتها السماح لها بمشاهدة التلفاز قبل إنهاء طعامها. صرخت ريم ورمت ملعقتها على الأرض. تنفست السيدة نادية بعمق وقالت بهدوء: "ريم، لقد رميت الملعقة وصرخت. هذا سلوك غير مقبول. ستذهبين الآن إلى الكرسي الهادئ لمدة 5 دقائق".

في البداية، رفضت ريم الذهاب. استمرت في الصراخ وقالت: "لا أريد"! أخذت السيدة نادية ريم بلطف ولكن بحزم إلى الكرسي الهادئ وقالت: "عندما تهدئين، سيبدأ العد التنازلي للخمس دقائق".

استمرت ريم في البكاء لمدة دقيقتين تقريباً، ثم بدأت تهدأ. عندما هدأت تماماً، قالت السيدة نادية: "الآن سنبدأ العد التنازلي للخمس دقائق".

وضعت مؤقتاً بجانب الكرسي وشغلته. جلست ريم بهدوء، وأحياناً كانت تنظر إلى المؤقت لمعرفة كم من الوقت تبقى.

عندما انتهت الخمس دقائق، ذهبت السيدة نادية إلى ريم وجلست بجانبها. "هل أنت هادئة الآن؟" سألت بلطف.

أومأت ريم برأسها.

"هل تعرفين لماذا كنت في الكرسي الهادئ؟"

"لأنني صرخت ورميت الملعقة،" أجابت ريم بصوت منخفض.

"نعم، وهذا سلوك غير مقبول. كيف يمكنك التعبير عن مشاعرك بطريقة أفضل في المرة القادمة؟"

فكرت ريم للحظة ثم قالت: "يمكنني أن أقول 'أنا غاضبة' بدلاً من الصراخ".

"هذه فكرة رائعة!" قالت السيدة نادية مبتسمة. "هيا نعود إلى المائدة لإنهاء طعامك، ثم يمكنك مشاهدة التلفاز".

عادت ريم إلى المائدة وأكملت طعامها دون مشاكل.

في الأيام التالية، استمرت السيدة نادية في استخدام الكرسي الهادئ بشكل متسق كلما أظهرت ريم سلوكاً غير مقبول. في البداية، كانت ريم تذهب إلى الكرسي الهادئ عدة مرات في اليوم. لكن مع مرور الوقت، بدأت تفهم العواقب وتتعلم التحكم في سلوكها.

بعد أسبوعين، لاحظت السيدة نادية انخفاضاً كبيراً في نوبات الغضب. أصبحت ريم تستخدم كلمات للتعبير عن مشاعرها بدلاً من الصراخ أو رمي الأشياء. وعندما كانت تشعر بالغضب، كانت أحياناً تذهب إلى الكرسي الهادئ من تلقاء نفسها لتهدئة نفسها.

في زيارة المتابعة مع الأخصائي النفسي، شاركت السيدة نادية التحسن الملحوظ في سلوك ريم. "لقد أصبحت أكثر قدرة على التحكم في مشاعرها،" قالت بفخر. "والأفضل من ذلك، أنها بدأت تدرك متى تحتاج إلى وقت للتهدئة."

"هذا تقدم رائع،" قال الأخصائي النفسي. "الوقت المستقطع ليس فقط أداة لتقليل السلوك غير المرغوب فيه، بل هو أيضاً فرصة لتعليم الطفل مهارات التنظيم الذاتي."

اقترح الأخصائي النفسي تطوير الاستراتيجية بإضافة "ركن الهدوء" إلى جانب الكرسي الهادئ. "يمكنك وضع بعض الألعاب المهدئة مثل الكتب أو الدمى الناعمة أو زجاجات الهدوء في ركن خاص. عندما تشعر ريم بالتوتر، يمكنها الذهاب إلى هناك قبل أن تفقد السيطرة على نفسها."

أعجبت الفكرة السيدة نادية، وأنشأت "ركن الهدوء" في المنزل. علمت ريم كيفية التعرف على علامات الغضب المبكرة وكيفية استخدام ركن الهدوء كاستراتيجية وقائية.

بعد شهرين، أصبحت نوبات الغضب نادرة جداً. تعلمت ريم كيفية التعبير عن مشاعرها بطرق مناسبة واستخدام استراتيجيات التهدئة الذاتية عند الحاجة.

في أحد الأيام، لاحظت السيدة نادية ريم وهي تلعب مع دميتها. كانت تقول للدمية: "عندما تشعرين بالغضب، يمكنك الجلوس في مكان هادئ والتنفس بعمق حتى تهدئي. ثم يمكنك التحدث عن مشاعرك".

ابتسمت السيدة نادية، مدركة أن استراتيجية الوقت المستقطع لم تساعد فقط في تقليل نوبات الغضب، بل علمت ريم أيضاً مهارة قيمة ستستفيد منها طوال حياتها: القدرة على تهدئة نفسها والتحكم في مشاعرها.

The Quiet Chair

Reem was a five-year-old girl, full of energy and vitality. But she suffered from severe tantrums when she didn't get what she wanted. She would scream, throw things, and sometimes hit her younger sister. Her mother, Mrs. Nadia, tried different approaches to deal with these tantrums, but to no avail.

One day, after a severe tantrum because her mother refused to buy her a new toy, Mrs. Nadia decided to seek help from a psychologist.

After observing Reem's behavior and listening to her mother's description of the problem, the psychologist suggested using the "Time-Out" strategy.

"Time-Out is temporarily removing the child from reinforcing situations when they display unacceptable behavior," the psychologist explained. "It's not a punishment, but an opportunity for the child to calm down and reset their emotions."

The psychologist set up a plan with Mrs. Nadia:

4. Choose a suitable place for Time-Out (a chair in a quiet corner of the living room).
5. Explain the rules to Reem in simple and clear language.
6. Identify behaviors that will lead to Time-Out.
7. Determine the duration of Time-Out (one minute for each year of the child's age, so 5 minutes for Reem).
8. Apply the strategy consistently and calmly.

At home, Mrs. Nadia sat with Reem and explained the new rules to her.

"Reem, I love you very much, but when you scream, throw things, or

hit your sister, you will sit on the quiet chair for 5 minutes. This is not a punishment, but a time to calm yourself and think about your behavior."

She pointed to a small chair in the corner of the room, which she had placed a comfortable cushion on and named "The Quiet Chair."

The next day, Reem began a tantrum when her mother refused to let her watch TV before finishing her food. Reem screamed and threw her spoon on the floor.

Mrs. Nadia took a deep breath and said calmly, "Reem, you threw the spoon and screamed. This is unacceptable behavior. You will now go to the quiet chair for 5 minutes."

Initially, Reem refused to go. She continued screaming and said, "I don't want to!"

Mrs. Nadia gently but firmly took Reem to the quiet chair and said, "When you calm down, the five-minute countdown will begin."

Reem continued crying for about two minutes, then began to calm down. When she was completely calm, Mrs. Nadia said, "Now we will start the five-minute countdown."

She placed a timer next to the chair and started it. Reem sat quietly, occasionally looking at the timer to see how much time was left.

When the five minutes were up, Mrs. Nadia went to Reem and sat beside her. "Are you calm now?" she asked gently.

Reem nodded.

"Do you know why you were in the quiet chair?"

"Because I screamed and threw the spoon," Reem answered in a low voice.

"Yes, and that's unacceptable behavior. How can you express your feelings better next time?"

Reem thought for a moment and then said, "I can say 'I am angry' instead of screaming."

"That's a great idea!" Mrs. Nadia said with a smile. "Let's go back to the table to finish your food, then you can watch TV."

Reem returned to the table and finished her food without problems.

In the following days, Mrs. Nadia continued to use the quiet chair consistently whenever Reem displayed unacceptable behavior. Initially, Reem would go to the quiet chair several times a day. But over time, she began to understand the consequences and learn to control her behavior.

After two weeks, Mrs. Nadia noticed a significant decrease in tantrums. Reem began using words to express her feelings instead of screaming or throwing things. And when she felt angry, she would sometimes go to the quiet chair on her own to calm herself down.

In the follow-up visit with the psychologist, Mrs. Nadia shared the noticeable improvement in Reem's behavior. "She has become more able to control her emotions," she said proudly. "And better yet, she has started to recognize when she needs time to calm down."

"That's excellent progress," said the psychologist. "Time-Out is not just a tool to reduce unwanted behavior, but also an opportunity to teach the child self-regulation skills."

The psychologist suggested developing the strategy by adding a "Calm Corner" alongside the quiet chair. "You can place some calming toys such as books, soft toys, or calm-down bottles in a special corner. When Reem feels tense, she can go there before she loses control of herself." Mrs. Nadia liked the idea and created a "Calm Corner" at home. She taught Reem how to recognize early signs of anger and how to use the calm corner as a preventive strategy.

After two months, tantrums became very rare. Reem learned how to express her feelings in appropriate ways and use self-calming strategies when needed.

One day, Mrs. Nadia noticed Reem playing with her doll. She was telling the doll, "When you feel angry, you can sit in a quiet place and breathe deeply until you calm down. Then you can talk about your feelings."

Mrs. Nadia smiled, realizing that the Time-Out strategy had not only helped reduce tantrums but had also taught Reem a valuable skill she would benefit from throughout her life: the ability to calm herself and control her emotions.

تحليل القصة

Story Analysis

استراتيجية الوقت المستقطع المستخدمة

Time-Out Strategy Used

في هذه القصة، استخدمت الأم (السيدة نادية) استراتيجية الوقت المستقطع لمعالجة نوبات الغضب لدى ريم. الوقت المستقطع هو إجراء يتضمن إبعاد الطفل مؤقتاً عن المواقف المعززة عندما يظهر سلوكاً غير مقبول، مما يؤدي إلى تقليل هذا السلوك.

In this story, the mother (Mrs. Nadia) used the Time-Out strategy to address Reem's tantrums. Time-Out is a procedure that involves temporarily removing the child from reinforcing situations when they display unacceptable behavior, leading to a reduction in this behavior.

عناصر استراتيجية الوقت المستقطع في القصة

Elements of the Time-Out Strategy in the Story

1. تحديد السلوكيات المستهدفة: تم تحديد السلوكيات التي ستؤدي إلى الوقت المستقطع

بوضوح (الصراخ، رمي الأشياء، ضرب الآخرين).

- **Identifying Target Behaviors:** Behaviors that would lead to Time-Out were clearly defined (screaming, throwing things, hitting others).

2. اختيار مكان مناسب: تم اختيار كرسي في زاوية هادئة من الغرفة كمكان للوقت

المستقطع.

- **Choosing a Suitable Location:** A chair in a quiet corner of the room was chosen as the place for Time-Out.

3. شرح القواعد: تم شرح قواعد الوقت المستقطع لريم بلغة بسيطة وواضحة.
- **Explaining the Rules:** The Time-Out rules were explained to Reem in simple and clear language.
4. تحديد المدة المناسبة: تم تحديد مدة الوقت المستقطع بناءً على عمر ريم (5 دقائق).
- **Determining Appropriate Duration:** The duration of Time-Out was determined based on Reem's age (5 minutes).
5. التطبيق الفوري: تم تطبيق الوقت المستقطع مباشرة بعد ظهور السلوك غير المقبول.
- **Immediate Implementation:** Time-Out was applied immediately after the unacceptable behavior occurred.
6. الهدوء والاتساق: طبقت الأم الاستراتيجية بهدوء واتساق، دون غضب أو صراخ.
- **Calmness and Consistency:** The mother applied the strategy calmly and consistently, without anger or shouting.
7. بدء الوقت بعد الهدوء: بدأ العد التنازلي للوقت المستقطع فقط بعد أن هدأت ريم.
- **Starting Time After Calming:** The Time-Out countdown began only after Reem had calmed down.
8. المناقشة بعد الوقت المستقطع: بعد انتهاء الوقت المستقطع، ناقشت الأم مع ريم سبب الوقت المستقطع وكيفية التصرف بشكل أفضل في المستقبل.
- **Discussion After Time-Out:** After Time-Out ended, the mother discussed with Reem the reason for the Time-Out and how to behave better in the future.
9. التطور إلى استراتيجية وقائية: تطورت الاستراتيجية من مجرد رد فعل على السلوك السيئ إلى أداة وقائية (ركن الهدوء) تساعد ريم على تنظيم مشاعرها قبل فقدان السيطرة.
- **Evolution to a Preventive Strategy:** The strategy evolved from merely reacting to bad behavior to a preventive tool (Calm Corner) that helps Reem regulate her emotions before losing control.

الدروس المستفادة

Lessons Learned

1. الوقت المستقطع استراتيجيية فعالة لتقليل السلوكيات غير المرغوب فيها مثل نوبات الغضب.

- Time-Out is an effective strategy for reducing unwanted behaviors such as tantrums.

2. الهدف من الوقت المستقطع ليس العقاب، بل إعطاء الطفل فرصة للتهديئة وإعادة ضبط مشاعره.

- The purpose of Time-Out is not punishment, but giving the child an opportunity to calm down and reset their emotions.

3. الاتساق والهدوء في تطبيق الاستراتيجية عناصر أساسية لنجاحها.

- Consistency and calmness in applying the strategy are essential elements for its success.

4. المناقشة بعد الوقت المستقطع تساعد الطفل على فهم سبب العواقب وتعلم سلوكيات بديلة مناسبة.

- Discussion after Time-Out helps the child understand the reason for the consequences and learn appropriate alternative behaviors.

5. مع الوقت، يمكن للأطفال تعلم تنظيم مشاعرهم ذاتياً واستخدام استراتيجيات التهديئة بأنفسهم.

- Over time, children can learn to self-regulate their emotions and use calming strategies on their own.

6. تطوير الاستراتيجية من رد فعل إلى وقاية (مثل إضافة ركن الهدوء) يساعد في تعليم الطفل مهارات التنظيم الذاتي.

- Developing the strategy from reaction to prevention (such as adding a Calm Corner) helps teach the child self-regulation skills.

7. الوقت المستقطع لا يعلم الطفل فقط تجنب السلوكيات السيئة، بل يعلمه أيضاً مهارات إيجابية للتعامل مع المشاعر الصعبة.

- Time-Out not only teaches the child to avoid bad behaviors but also teaches them positive skills for dealing with difficult emotions.

8. مشاركة الأخصائي النفسي في تصميم وتطوير الاستراتيجية يزيد من فعاليتها ويضمن تطبيقها بشكل صحيح.

- Involving a psychologist in designing and developing the strategy increases its effectiveness and ensures its correct application.

خاتمة

Conclusion

في ختام هذه الرحلة المعرفية في عالم تعديل السلوك، نأمل أن يكون هذا الكتاب قد قدم إضافة نوعية للمكتبة العربية والعالمية في مجال تعديل السلوك والتربية الخاصة. لقد سعينا من خلال هذا العمل إلى تقديم محتوى علمي رصين يجمع بين النظرية والتطبيق، وبين الأسلوب الأكاديمي والقصصي، وبين اللغتين العربية والإنجليزية، لنصل إلى أكبر شريحة ممكنة من المهتمين والمختصين في هذا المجال.

لقد استعرضنا في هذا الكتاب عشر استراتيجيات لتعديل السلوك، منها سبع استراتيجيات تقليدية وثلاث استراتيجيات حديثة، وقدمنا لكل استراتيجية قصة تطبيقية توضح كيفية استخدامها في مواقف الحياة اليومية مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. كما قدمنا تحليلاً مفصلاً لكل استراتيجية والدروس المستفادة منها، مع الاستناد إلى أحدث البحوث والدراسات العلمية في هذا المجال.

إن الرسالة الأساسية التي نود إيصالها من خلال هذا الكتاب هي أن تعديل السلوك ليس مجرد مجموعة من التقنيات والإجراءات، بل هو علم قائم على أسس نظرية راسخة ومبادئ علمية دقيقة، وفي الوقت نفسه هو فن يحتاج إلى مهارة وإبداع في التطبيق. كما أن نجاح استراتيجيات تعديل السلوك يعتمد بشكل كبير على التكامل بينها، والمرونة في استخدامها، والتكيف المستمر لها وفقاً لاحتياجات كل طفل وظروفه الخاصة.

نوصي الأخصائيين النفسيين والمعلمين وأولياء الأمور بالاطلاع المستمر على أحدث البحوث والدراسات في مجال تعديل السلوك، والتدريب المستمر على استخدام الاستراتيجيات المختلفة، والتعاون فيما بينهم لتحقيق أفضل النتائج. كما نشجعهم على تبني نهج علمي في تقييم فعالية الاستراتيجيات المستخدمة، وتوثيق النتائج، وتعديل الخطط وفقاً لذلك.

وفي الختام، نأمل أن يكون هذا الكتاب قد ساهم في إثراء المعرفة العلمية في مجال تعديل السلوك، وفي تقديم أدوات عملية تساعد على تحسين حياة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرهم. ونتطلع إلى مزيد من البحث والتطوير في هذا المجال الحيوي والمهم.

In English

At the conclusion of this knowledge journey in the world of behavior modification, we hope that this book has made a qualitative addition to the Arabic and global library in the field of behavior modification and special education. Through this work, we have sought to provide solid scientific content that combines theory and application, academic and narrative style, and both Arabic and English languages, to reach the largest possible segment of interested individuals and specialists in this field.

In this book, we have reviewed ten behavior modification strategies, including seven traditional strategies and three modern strategies, and provided for each strategy a practical story illustrating how to use it in everyday life situations with children with special needs. We have also provided a detailed analysis of each strategy and the lessons learned from it, based on the latest research and scientific studies in this field. The main message we wish to convey through this book is that behavior modification is not just a set of techniques and procedures, but a science based on established theoretical foundations and precise scientific principles, and at the same time, it is an art that requires skill and creativity in application. The success of behavior modification strategies also depends largely on the integration between them, flexibility in their use, and continuous adaptation according to the needs of each child and their special circumstances.

We recommend that psychologists, teachers, and parents continuously review the latest research and studies in the field of behavior

modification, continuously train on using different strategies, and cooperate with each other to achieve the best results. We also encourage them to adopt a scientific approach in evaluating the effectiveness of the strategies used, documenting results, and modifying plans accordingly.

In conclusion, we hope that this book has contributed to enriching scientific knowledge in the field of behavior modification, and in providing practical tools that help improve the lives of children with special needs and their families. We look forward to more research and development in this vital and important field.

The Psychologist

المصادر والمراجع
Scientific References
الفهارس

المصادر والمراجع:

المراجع العربية

Arabic References

1. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2018). تعديل السلوك الإنساني: النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
2. بطرس، حافظ بطرس. (2017). تعديل وبناء سلوك الأطفال. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
3. حسين، طه عبد العظيم. (2018). استراتيجيات تعديل السلوك للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
1. الخطيب، جمال. (2019). تعديل السلوك الإنساني: دليل العاملين في المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية. عمان: دار الفكر.
2. الروسان، فاروق. (2017). تعديل وبناء السلوك الإنساني. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
3. الزريقات، إبراهيم. (2020). تعديل السلوك: مبادئ وإجراءات. عمان: دار الفكر.
4. سليمان، عبد الرحمن سيد. (2020). تعديل السلوك: النظرية والتطبيق. القاهرة: عالم الكتب.
5. شلبي، فادي رفيق. (2019). تحليل السلوك التطبيقي: مدخل معاصر لذوي الاحتياجات الخاصة. عمان: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
1. الشناوي، محمد محروس. (2016). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
6. صالح، عواطف حسن. (2017). تعديل السلوك الإنساني: نظريات وتطبيقات. الرياض: مكتبة الرشد.
7. عبد الهادي، جودت عزت، والعزة، سعيد حسني. (2018). تعديل السلوك الإنساني: دليل الآباء والمرشدين التربويين. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

8. العزة، سعيد حسني. (2018). تعديل السلوك الإنساني. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
9. القمش، مصطفى نوري، والمعايطة، خليل عبد الرحمن. (2019). الاضطرابات السلوكية والانفعالية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
10. محمد، عادل عبد الله. (2016). تعديل سلوك الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة: دليل الآباء والمعلمين. القاهرة: دار الرشاد.
11. يحيى، خولة أحمد. (2019). الاضطرابات السلوكية والانفعالية. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

المراجع الإنجليزية

English References

1. Alberto, P. A., & Troutman, A. C. (2022). Applied behavior analysis for teachers (10th ed.). Pearson Education.
2. Bandura, A. (2016). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.
3. Barkley, R. A. (2020). Taking charge of ADHD: The complete, authoritative guide for parents (4th ed.). Guilford Press.
4. Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2019). Applied behavior analysis (3rd ed.). Pearson Education.
5. Durand, V. M., & Hieneman, M. (2018). Helping parents with challenging children: Positive family intervention. Oxford University Press.
6. Foxx, R. M. (2021). Applied behavior analysis treatment of autism spectrum disorder: Practice guidelines for healthcare funders and managers (2nd ed.). Springer.

7. Gray, C. (2015). *The new social story book: Over 150 social stories that teach everyday social skills to children with autism or Asperger's syndrome, and their peers.* Future Horizons.
8. Kazdin, A. E. (2017). Problem-solving skills training and parent management training for oppositional defiant disorder and conduct disorder. In J. R. Weisz & A. E. Kazdin (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (3rd ed., pp. 142-158). Guilford Press.
9. Koegel, R. L., & Koegel, L. K. (2019). *Pivotal response treatment for autism spectrum disorders* (2nd ed.). Brookes Publishing.
10. Mayer, G. R., Sulzer-Azaroff, B., & Wallace, M. (2018). *Behavior analysis for lasting change* (4th ed.). Sloan Publishing.
11. Miltenberger, R. G. (2022). *Behavior modification: Principles and procedures* (7th ed.). Cengage Learning.
12. O'Neill, R. E., Albin, R. W., Storey, K., Horner, R. H., & Sprague, J. R. (2020). *Functional assessment and program development for problem behavior: A practical handbook* (3rd ed.). Cengage Learning.
13. Schreibman, L., Dawson, G., Stahmer, A. C., Landa, R., Rogers, S. J., McGee, G. G., Kasari, C., Ingersoll, B., Kaiser, A. P., Bruinsma, Y., McNerney, E., Wetherby, A., & Halladay, A. (2015). Naturalistic developmental behavioral interventions: Empirically validated treatments for autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(8), 2411-2428.

14. Skinner, B. F. (2019). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. B. F. Skinner Foundation.
15. Webster-Stratton, C. (2016). *The incredible years: Parents, teachers, and children's training series: Program content, methods, research and dissemination 1980-2011*. Incredible Years.
16. Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. A., Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., Brock, M. E., Plavnick, J. B., Fleury, V. P., & Schultz, T. R. (2015). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder: A comprehensive review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(7), 1951-1966.

مراجع إضافية للاستراتيجيات الجديدة

Additional References for New Strategies

النمذجة بالفيديو / Video Modeling

1. Bellini, S., & Akullian, J. (2017). A meta-analysis of video modeling and video self-modeling interventions for children and adolescents with autism spectrum disorders. *Exceptional Children*, 73(3), 264-287.
2. Mason, R. A., Davis, H. S., Boles, M. B., & Goodwyn, F. (2019). Efficacy of point-of-view video modeling: A meta-analysis. *Remedial and Special Education*, 34(6), 333-345.
3. Nikopoulos, C. K., & Keenan, M. (2016). Video modelling and behaviour analysis: A guide for teaching social skills to children with autism. Jessica Kingsley Publishers.
4. الدهشان، جمال علي. (2020). استخدام النمذجة بالفيديو في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، 35(2)، 112-135.
5. عبد الحميد، سعيد كمال. (2019). فاعلية برنامج قائم على النمذجة بالفيديو في تحسين مهارات التواصل لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، 28(3)، 78-103.

القصص الاجتماعية

Social Stories

1. Gray, C. (2018). Social stories 10.2. Future Horizons.
2. Hutchins, T. L., & Prelock, P. A. (2018). The social validity of Social Stories for supporting the behavioural and communicative

functioning of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Speech-Language Pathology*, 15(4), 383-395.

3. Kokina, A., & Kern, L. (2017). Social Story interventions for students with autism spectrum disorders: A meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(7), 812-826.

4. الغامدي، فوزية بنت سعيد. (2019). فاعلية القصص الاجتماعية في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين*، 20(3)، 268-245.

5. مصطفى، دينا مصطفى، وعبد الفتاح، فاتن فاروق. (2018). القصص الاجتماعية لذوي اضطراب طيف التوحد: النظرية والتطبيق. *القاهرة: عالم الكتب*.

التدريب على التنظيم الذاتي

Self-Regulation Training

1. Blair, C., & Diamond, A. (2018). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and Psychopathology*, 20(3), 899-911.
2. Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2019). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44-51.
3. Reid, R., Trout, A. L., & Schartz, M. (2016). Self-regulation interventions for children with attention deficit/hyperactivity disorder. *Exceptional Children*, 71(4), 361-377.

4. الحربي، نايف بن عابد. (2020). فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي في خفض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة العلوم التربوية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، 15(2)، 189-220.
5. عبد الله، هشام إبراهيم. (2019). التنظيم الذاتي للتعلم والنمو المهني للمعلم. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.

فهرس الاستراتيجيات

Strategies Index

باللغة العربية

استراتيجيات تعديل السلوك التقليدية

1. **الإطفاء (Extinction):** استراتيجية تهدف إلى إيقاف السلوك غير المرغوب فيه من خلال إزالة المعززات التي تدعمه.
2. **الاقتصاد الرمزي (Token Economy):** نظام للتعزيز يستخدم "رموزاً" يمكن كسبها من خلال سلوكيات محددة واستبدالها لاحقاً بمعززات متنوعة.
3. **التشكيل (Shaping):** استراتيجية لتعليم سلوكيات جديدة من خلال تعزيز التقريبات المتتالية للسلوك المستهدف.
4. **التعزيز الإيجابي (Positive Reinforcement):** تقديم مكافأة أو نتيجة إيجابية بعد السلوك المرغوب فيه لزيادة احتمالية تكراره في المستقبل.
5. **التعزيز التفاضلي (Differential Reinforcement):** تعزيز سلوك معين مع عدم تعزيز سلوكيات أخرى، أو تعزيز السلوك البديل المناسب.
6. **النمذجة (Modeling):** تعليم سلوكيات جديدة من خلال ملاحظة وتقليد نموذج يؤدي السلوك المستهدف.
7. **الوقت المستقطع (Time-Out):** إبعاد الطفل مؤقتاً عن المعززات الإيجابية بعد ظهور السلوك غير المرغوب فيه.

استراتيجيات تعديل السلوك الحديثة

- **التدريب على التنظيم الذاتي (Self-Regulation Training):** تعليم الأطفال كيفية مراقبة وتنظيم مشاعرهم وأفكارهم وسلوكياتهم بأنفسهم.
- **القصص الاجتماعية (Social Stories):** قصص قصيرة مخصصة تصف موقفاً اجتماعياً معيناً، وتشرح المعلومات الاجتماعية ذات الصلة، وتوضح ما يمكن توقعه وكيفية الاستجابة بشكل مناسب.

- **النمذجة بالفيديو (Video Modeling):** استخدام مقاطع فيديو لعرض سلوكيات أو مهارات محددة، مما يسمح للطفل بمشاهدتها ومحاكاتها.

In English

Traditional Behavior Modification Strategies

- **Extinction:** A strategy aimed at stopping unwanted behavior by removing the reinforcers that support it.
- **Token Economy:** A reinforcement system that uses “tokens” that can be earned through specific behaviors and later exchanged for various reinforcers.
- **Shaping:** A strategy for teaching new behaviors by reinforcing successive approximations of the target behavior.
- **Positive Reinforcement:** Providing a reward or positive outcome after desired behavior to increase the likelihood of its recurrence in the future.
- **Differential Reinforcement:** Reinforcing a specific behavior while not reinforcing other behaviors, or reinforcing appropriate alternative behavior.
- **Modeling:** Teaching new behaviors through observing and imitating a model performing the target behavior.
- **Time-Out:** Temporarily removing the child from positive reinforcers following the occurrence of unwanted behavior.

- **Modern Behavior Modification Strategies**
- **Self-Regulation Training:** Teaching children how to monitor and regulate their emotions, thoughts, and behaviors themselves.
- **Social Stories:** Customized short stories that describe a specific social situation, explain relevant social information, clarify what can be expected, and how to respond appropriately.
- **Video Modeling:** Using video clips to demonstrate specific behaviors or skills, allowing the child to watch and imitate them.

فهرس المصطلحات

Terminology Index

باللغة العربية

1. اضطراب طيف التوحد (Autism Spectrum Disorder): اضطراب نمائي عصبي يتميز بصعوبات في التواصل والتفاعل الاجتماعي، وأنماط سلوكية متكررة ومحدودة.
1. الإطفاء (Extinction): استراتيجية تهدف إلى إيقاف السلوك غير المرغوب فيه من خلال إزالة المعززات التي تدعمه.
2. الاقتصاد الرمزي (Token Economy): نظام للتعزيز يستخدم "رموزاً" يمكن كسبها من خلال سلوكيات محددة واستبدالها لاحقاً بمعززات متنوعة.
5. التحليل الوظيفي للسلوك (Functional Behavior Analysis): عملية تحديد الوظيفة أو الغرض من السلوك المستهدف، بما في ذلك العوامل التي تسبقه والنتائج التي تتبعه.
6. التدخل المبكر (Early Intervention): برامج وخدمات تقدم للأطفال الصغار الذين يعانون من تأخر نمائي أو إعاقات، بهدف تعزيز النمو والتطور.
7. التدريب على التنظيم الذاتي (Self-Regulation Training): تعليم الأطفال كيفية مراقبة وتنظيم مشاعرهم وأفكارهم وسلوكياتهم بأنفسهم.
8. التشكيل (Shaping): استراتيجية لتعليم سلوكيات جديدة من خلال تعزيز التقريبات المتتالية للسلوك المستهدف.
9. التعزيز الإيجابي (Positive Reinforcement): تقديم مكافأة أو نتيجة إيجابية بعد السلوك المرغوب فيه لزيادة احتمالية تكراره في المستقبل.
10. التعزيز التفاضلي (Differential Reinforcement): تعزيز سلوك معين مع عدم تعزيز سلوكيات أخرى، أو تعزيز السلوك البديل المناسب.
11. التعزيز السلبي (Negative Reinforcement): إزالة مثير غير مرغوب فيه بعد حدوث السلوك المرغوب فيه، مما يزيد من احتمالية تكرار هذا السلوك في المستقبل.
12. التعميم (Generalization): قدرة الفرد على تطبيق المهارات أو السلوكيات المكتسبة في مواقف أو بيئات أو مع أشخاص مختلفين عن تلك التي تم التدريب فيها.

13. التلقين (Prompting): تقديم مساعدة أو إشارة للفرد لمساعدته على أداء السلوك المطلوب بشكل صحيح.
14. تحليل السلوك التطبيقي (Applied Behavior Analysis - ABA): منهج علمي لفهم السلوك وتغييره من خلال تطبيق مبادئ التعلم.
15. تكلفة الاستجابة (Response Cost): إزالة معزز إيجابي بعد حدوث سلوك غير مرغوب فيه.
16. القصص الاجتماعية (Social Stories): قصص قصيرة مخصصة تصف موقفاً اجتماعياً معيناً، وتشرح المعلومات الاجتماعية ذات الصلة، وتوضح ما يمكن توقعه وكيفية الاستجابة بشكل مناسب.
17. المعزز (Reinforcer): أي حدث أو مثير يزيد من احتمالية تكرار السلوك الذي يسبقه.
18. النمذجة (Modeling): تعليم سلوكيات جديدة من خلال ملاحظة وتقليد نموذج يؤدي السلوك المستهدف.
19. النمذجة بالفيديو (Video Modeling): استخدام مقاطع فيديو لعرض سلوكيات أو مهارات محددة، مما يسمح للطفل بمشاهدتها ومحاكاتها.
20. الوقت المستقطع (Time-Out): إبعاد الطفل مؤقتاً عن المعززات الإيجابية بعد ظهور السلوك غير المرغوب فيه.

In English

1. **Applied Behavior Analysis (ABA):** A scientific approach to understanding and changing behavior through the application of learning principles.
2. **Autism Spectrum Disorder:** A neurodevelopmental disorder characterized by difficulties in communication and social interaction, and restricted and repetitive patterns of behavior.
3. **Differential Reinforcement:** Reinforcing a specific behavior while not reinforcing other behaviors, or reinforcing appropriate alternative behavior.
4. **Early Intervention:** Programs and services provided to young children with developmental delays or disabilities, aimed at promoting growth and development.
5. **Extinction:** A strategy aimed at stopping unwanted behavior by removing the reinforcers that support it.
6. **Functional Behavior Analysis:** The process of determining the function or purpose of a target behavior, including the factors that precede it and the consequences that follow it.
7. **Generalization:** The ability of an individual to apply skills or behaviors learned in one setting, situation, or with certain people to different settings, situations, or people.
8. **Modeling:** Teaching new behaviors through observing and imitating a model performing the target behavior.

9. **Negative Reinforcement:** Removing an aversive stimulus following a desired behavior, increasing the likelihood of that behavior recurring in the future.
10. **Positive Reinforcement:** Providing a reward or positive outcome after desired behavior to increase the likelihood of its recurrence in the future.
11. **Prompting:** Providing assistance or a cue to help an individual perform a desired behavior correctly.
12. **Reinforcer:** Any event or stimulus that increases the likelihood of recurrence of the behavior it follows.
13. **Response Cost:** Removing a positive reinforcer following an undesired behavior.
14. **Self-Regulation Training:** Teaching children how to monitor and regulate their emotions, thoughts, and behaviors themselves.
15. **Shaping:** A strategy for teaching new behaviors by reinforcing successive approximations of the target behavior.
16. **Social Stories:** Customized short stories that describe a specific social situation, explain relevant social information, clarify what can be expected, and how to respond appropriately.
17. **Time-Out:** Temporarily removing the child from positive reinforcers following the occurrence of unwanted behavior.
18. **Token Economy:** A reinforcement system that uses "tokens" that can be earned through specific behaviors and later exchanged for various reinforcers.
19. **Video Modeling:** Using video clips to demonstrate specific behaviors or skills, allowing the child to watch and imitate them.

Behavioral Dynamics

Transformative Journeys
in the World of Behavior
Modification

الديناميكية السلوكية

رحلات تحويلية في عالم تعديل السلوك



يُعد كتاب "الديناميكية السلوكية: رحلات تحويلية في عالم تعديل السلوك" مرجعًا أكاديميًا يدمج بين الدقة العلمية والأسلوب القصصي في مجال تعديل السلوك. يتناول الكتاب العلاقة بين علم النفس وتعديل السلوك، بالإضافة إلى شرح مفصل لمفاهيم وتطورات تعديل السلوك وأهم استراتيجياته.

يتضمن الكتاب عشرة استراتيجيات لتعديل السلوك، بما في ذلك التقليدية مثل التعزيز الإيجابي والنمذجة، بالإضافة إلى استراتيجيات حديثة مثل النمذجة بالفيديو والقصص الاجتماعية. كما يسلط الضوء على تطبيقات هذه الاستراتيجيات من خلال قصص واقعية مع تحليل مفصل للدروس المستفادة منها.

الكتاب موجه للمختصين في مجالات علم النفس، والتعليم، والتربية الخاصة، ويهدف إلى تقديم استراتيجيات عملية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. يتم تقديم المحتوى باللغتين العربية والإنجليزية. ويهدف الكتاب إلى تزويد المتخصصين في مجال تعديل السلوك والتربية الخاصة بالأدوات اللازمة لفهم وتطبيق استراتيجيات فعالة لتعديل سلوك الأطفال، خصوصاً ذوي الاحتياجات الخاصة.

"Behavioral Dynamics: Transformative Journeys in the World of Behavior Modification" is an academic reference that combines scientific accuracy with a narrative style in the field of behavior modification. The book explores the relationship between psychology and behavior modification, in addition to providing a detailed explanation of the concepts and developments in behavior modification and its most important strategies.

The book includes ten behavior modification strategies, including traditional ones like positive reinforcement and modeling, as well as modern strategies such as video modeling and social stories. It also highlights the applications of these strategies through real-life stories, with a detailed analysis of the lessons learned from them.

The book is aimed at specialists in the fields of psychology, education, and special education, and it seeks to provide practical strategies for children with special needs. The content is presented in both Arabic and English. The goal of the book is to equip specialists in the field of behavior modification and special education with the necessary tools to understand and apply effective strategies for modifying children's behavior, especially those with special needs.

تأليف

أ. محمد أحمد الصغير علي عيد

أ. مصطفى راضي محمد

أ. نايف مشعان الشمري