

أنشطة لتدريب الأطفال المعاقين ذهنياً على مهارات الاحتياجات اليومية



يقصد بمهارات الاحتياجات اليومية أو مهارات الاعتماد على النفس تلك التمارين التي تنمي مهارات الحياة اليومية من أكل وشرب ولبس واستحمام وغيرها من الأمور الأساسية في الحياة. إن التأخر في اكتساب هذه المهارات قد يصيب الوالدين بالحرج و الخجل أمام الناس والغضب أحياناً، فيعمدون لاشعورياً إلى تفادي هذه المواقف المحرجة بعزل الطفل عن الناس والمجتمع أو بعدم إطعام الطفل أمام الناس . وأعتقد أنك تشاطرنني الرأي أن هذه حلول عقيمة وقد تعقد الوضع ، وتضيف مشاكل نفسية للطفل ولوالديه. لذلك على والدي أي طفل لديه تأخر في اكتساب هذه المهارات استخدام الأساليب العلمية والمتقدمة في رعاية هؤلاء الأطفال وطلب المساعدة من المختصين في هذا المجال . وقد لا يغيب عنك أنه لكي تصل للغاية المرجوة في تدريب الطفل على مهارات الاعتماد على النفس . يجب التدرج والتحلي بالصبر . وعدم اللجوء إلى أسلوب العنف والشدّة والتخويف فهذه الأساليب بالعكس تعزز فرص الفشل وتزيد في احتمال حدوث الانفعالات النفسية لدي الطفل ووالديه أيضاً .

□ اللبس

إرشادات عامة :

يكتسب الطفل القدرة على خلع الملابس قبل لبسها ، لذلك فلخطوة الأولى في التدريب تتركز على تشجيعه وتدريبه على خلع ملابسه ولو جزئياً. فعند خلع القميص مثلاً عوديه على سحب يده من يد القميص ، ودعّيه يحاول أن ينزع الثوب أو الملابس الداخلية من حول رأسه. وعند لبس القميص شجعيه على إدخال يده في يد القميص ، ورفع السروال أو البنطلون إلى أعلى

وإدخال الملابس الداخلية داخل السروال . عند اختيارك ملابس طفلك اختارى الملابس اللينة والقطنية الفضفاضة الماصة للعرق والرطوبة لتحافظى على طفلك جافا . واحرصى على اختيار الملابس قليلة الأزرار و الأربطة، وإن كان ولا بد فاختارى الأزرار الضاغطة ليسهل نزعها أو الملابس ذات الأزرار الكبيرة ليسهل مسكها وفتحها . أما بالنسبة للأحذية فاختارى الأحذية ذات الرباط الذاتي أو التي لا تحتاج إلى ربط . وعود طفلك على وضع الملابس المتسخة في مكانها المخصص ، وحافظى عليها نظيفة لكي يهتم بدوره بنظافتها ولا تجعله متسخا فيعتاد ذلك ولا ينكره.

تحضير الملابس مسبقاً لكي تكون في متناول اليد :

— لارتداء الملابس :



- إدخال الساق أو الذراع الضعيفة أولاً.

- اختيار ملابس فضفاضة أو واسعة فهي أسهل للارتداء.

- تجنب الأحذية الضيقة.

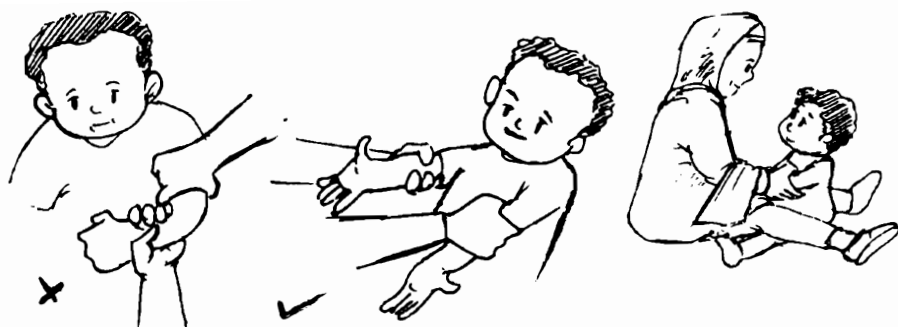
— لخلع الملابس : سحب الساق أو الذراع الضعيفة أولاً

كيف يمكن مساعدة الطفل في ارتداء ملابسه ؟

(للذين لديهم تصلب في عضلات اليدين)

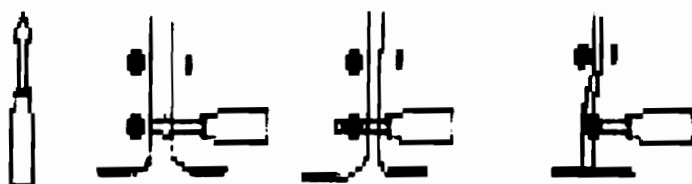
إن إجلاس الطفل في هذا الوضع يسهل عملية ارتداء الملابس ويساهم بالوقت نفسه على تخفيف تصلب العضلات.

إذا كان الطفل يبقي يديه مضمومتين إلى صدره ، لا يجب أبداً إبعادهما من المعصمين أو شدهما أو سحبهما. إنما الإمساك بهما فوق الكوعين وفتحهما في وقت واحد بلطف .



الأزرار والسحابات

اختيار أزرار كبيرة أو استبدالها بأشرطة ذاتية الالتصاق أو بأزرار ضغط .
يمكن أيضا استخدام أداة خاصة للترزير .



تركيب حلقة أو عقدة في بداية السحاب

اختيار سروال (بنطلون) مع شريط مطاطي على الخصر.
عند الضرورة تركيب علاقات لتسهيل الإمساك بالملابس .

الأحذية

من الأفضل اختيار أحذية :

- تفتح حتى مستوى أصابع القدمين .



- بدون أشرطة ، وعلاقة صغيرة من الخلف .

- يجب التأكد، وبنوع خاص عند الأطفال الذين فقدوا الحساسية قي أقدامهم، أن الأصابع ممدودة جيداً داخل الحذاء .

إرشادات لتسهيل اللبس : الملابس العلوية

□ إذا كانت الذراعان ضعيفتين :

- الاستناد إلى طاولة . - ارتداء الكمّين .

- تمرير الملابس عبر الرأس .

□ إذا كانت ذراع واحدة مؤهلة للحركة :

١- تمرير الذراع الضعيفة أولاً . ٢- رفع الملابس جيداً حتى الكتف .



٣ - مسك الكم الثاني باليد القوية .

٤ - ثم ارتداء الكم .



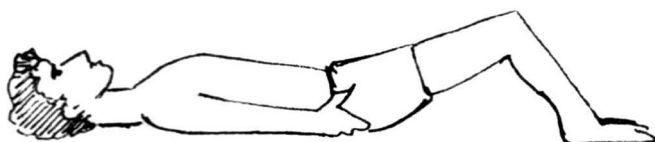
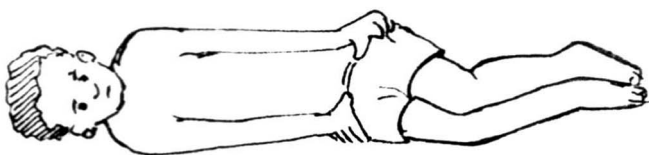
إرشادات لتسهيل اللبس : الملابس السفلية

في وضع التمدّد وذلك :

- بالاستدارة إلى الجنب .

- أو بالارتكاز على القدمين





في وضع الجلوس :

بوضع قدم على الساق المقابلة ...

هذه الطريقة الأخيرة تصلح أيضاً للبس الأحذية .



تناول الغذاء و الطعام :

وسائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام (في حال ضعف أو تشوه في الذراع)
وسائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام (في حال ضعف أو تشوه في اليد)
وسائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام (في حال صعوبة في التحكم بالحركات).
- يشمل الغذاء الكامل مايلي :

الفيتامينات و المعادن :

موجودة في الحليب، اللحوم، الفاكهة، الخضراوات ... وهي ضرورية لعملية
إعادة بناء والتئام الأنسجة، ولمقاومة الالتهابات والحفاظ على سلامة الجلد.

الألياف :

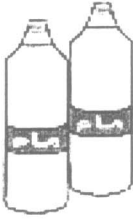
خضراوات ، فاكهة مجففة...، وهي ضرورية للأمعاء وتساعد على تفادي حالة
الإمساك .

السكريات و النشويات:

سكر، مربى، خبز، معجنات... وهي تؤمن الطاقة للجسم، ولكن ينبغي تناولها باعتدال لأنها تؤدي إلى زيادة في الوزن وبالتالي تعيق الحركة والتنقل.

البروتينات :

لحوم، أسماك، الحليب ومنتجاته، بيض... وهي ضرورية لسلامة الأنسجة.



السوائل :

ماء وعصير طبيعي (لتران في اليوم على الأقل). وهي ضرورية لتنشيط حركة الكليتين وبالتالي تساهم في تنقية الدم. عليك تجنب المشروبات الكحولية - وقاك الله شرها - والمنبهات (قهوة، شاي) .

كمية الطعام :

يعطى الطعام على شكل لقمات صغيرة لكي يسهل على الطفل التعامل معها ، وتزداد الكمية تدريجيا وبدون مبالغة .

نوع الطعام :

- يبدأ بالطعام المهروس ، أو المطحون ، أو شبه سائل .
- ومن ثم التدرج في زيادة سمكه .
- من الطبيعي في البداية أن يتسرب الكثير من الطعام من جانبي الفم .
- وقد يرفع اللسان الأكل خارج الفم فحاولي إغلاق الشفتين بوضع إصبعك

- فوق الشفة العليا والإصبع الأخرى تحت الفك الأسفل ودفع الأخير للأعلى للتدريب على المضغ . وحاولي دفع اللسان إلى الداخل بشكل ثابت.

- وسائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام (في حال وجود ضعف أو تشوه في الذراع) .

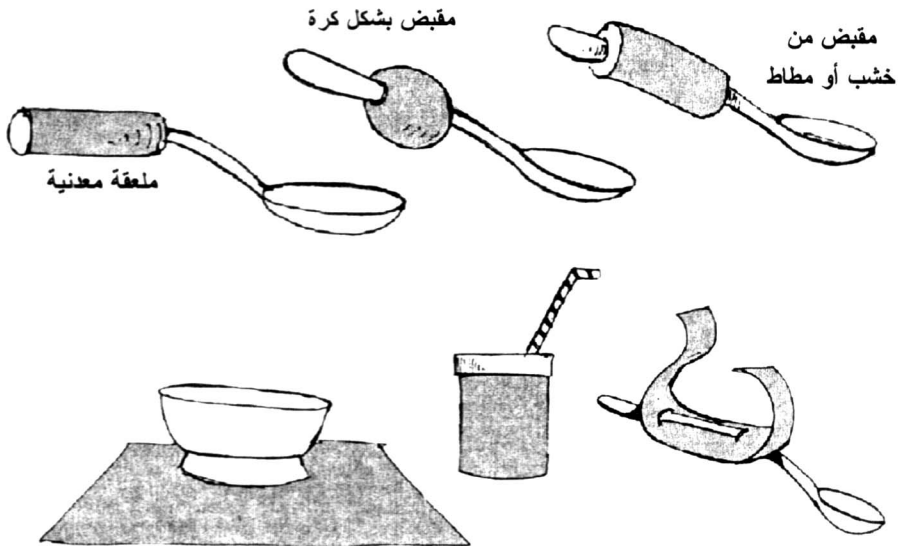
- أوجد عدة أدوات محورة تناسب الأطفال المعاقين . وينصح باستخدام الأدوات غير القابلة للكسر والخفيفة الوزن .

- كما يكون للأطباق المستخدمة جوانب مرتفعة تمنع خروج الطعام منها . وتكون الملاعق عريضة اليدين ومحورة ليسهل استخدامها .

- يكفي أحيانا إسناد المرفق (الكوع) إلى حافة الطاولة لمساعدة اليد في دفع اللقمة إلى الفم .

- المقابض والمسكات المضخمة أو المحورة حسب الحاجة أسهل استعمال.

أحيانا ، يجب تثبيت سوار من الجلد أو الكاوتشوك على المقبض ، مما يسهل استخدام الأدوات .



□ وسائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام (في حال صعوبة في التحكم بالحركات .



- تغطية طاولة الطعام بغطاء مانع للانزلاق ، أو وضع مثل هذا الغطاء مباشرة تحت الصحن أو تحت الكوب .

- يمكن رفع الطبق أو الصحن أو الكوب على قاعدة أو ركيزة لتسهيل الوصول إليه .

- للشرب استعمال كوب مزود بغطاء وقشة، أو قذح مع مسكتين.

- من الأسهل أحيانا الشرب مباشرة من القنينة بمساعدة قشة (مصاص)

الراحة والأمان

من المهم أن يحس الطفل بالراحة والأمان دائما بالخصوص عند الأكل والشرب . فالخوف من السقوط إذا كان على كرسي أو لسقوطه إلى الخلف إذا كان جالسا على الأرض يشغل تفكيره وإحساسه خلال التدريب .

أفضل الطرق للجلوس أثناء تناول الطعام :

يجب السهر على إبقاء الكتفين منحنيين قليلاً وتفادي تدلي الرأس نحو الورا .





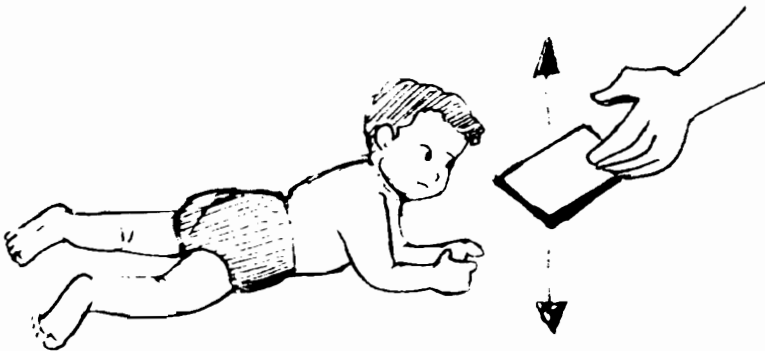
التدريب على تناول السوائل و الشرب :

- الإرشادات السابقة في التدريب على الأكل مهمة لنجاح التدريب على الشرب ، فالراحة والأمان للوضع المناسب لها دور مهم .
- أما بالنسبة للأدوات فيوجد أكواب خاصة ذات مقبض وأخرى يمكن تثبيتها في اليد برباط ذاتي الربط.
- إذا كان الطفل يستطيع المص باستخدام الماصة مع تثبيتها لمنعها من الحركة . ويمكن الإمساك بالشفتين مغلقتين بالأصابع لتعليم المحافظة على الماء في الفم كما في التدريب على الأكل .

تمارين لتشجيع حركات الالتفات والاستدارة :

يمكن ذلك من خلال ممارسة الخطوات التالية :

- إثارة انتباه الطفل بواسطة دمية أو حلوى.



- تشجيعه على الالتفات إليها والتقاطها .

- مساعدته بالإمساك بيده ورفع ساقه .

إذا لم يلتفت الطفل بعد محاولات عديدة ، ينبغي مساعدته بالضغط قليلا على ساقه .



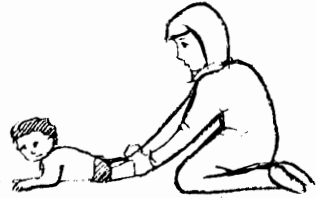
تمارين للزحف والحبو :

يمكن ذلك من خلال ممارسة الخطوات التالية :

- وضع لعبة أمامه ولكن خارج متناول يده. تشجيعه ليتقدم ويلتقطها.

- في البداية يمكن مساعدته بسند قدميه.

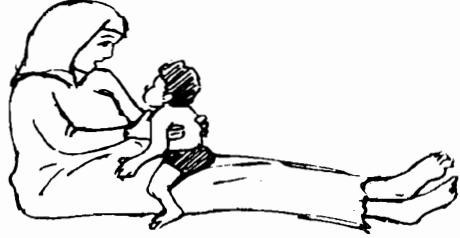
- إذا كان لا يستطيع تقديم رجليه للزحف، فيجب مساعدته برفع حوضه.



إن هذا الوضع يسهل على الطفل رفع يديه والارتكاز عليهما ليזحف نحو اللعبة .

تمارين للتحكم بالجسم، وللتوازن والجلوس :

عند رفع الركبتين بلطف، الواحدة تلو الأخرى، يميل جسم الطفل مرة نحو اليمين ومرة نحو اليسار.



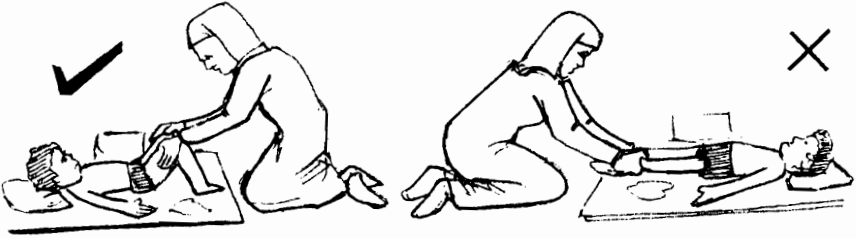
وهكذا يتعلم كيفية المحافظة على توازنه كي يبقى جالسا ولا يقع.

كما يمكن الوصول إلى النتيجة نفسها بإجلاس الطفل فوق وسادة مستديرة، ودرجتها الوسادة يمينا ثم يسارا .

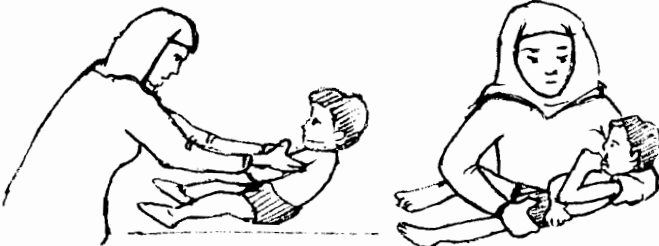
تمارين لاسترخاء العضلات المتصلبة :

- يمكن القيام بهذه العمليات قبل كل تمرين لأنها تزيد مرونة الجسم.
- غمر الأطراف المتصلبة بالماء الفاتر أو تغطيس الطفل كلياً لمدة ١٥ دقيقة.
- إمالة جسم الطفل ببطء إلى جانب ثم إلى الآخر، أو مساعدته ليفعل ذلك بنفسه.

- من الأفضل أن لا تبقى ساقا الطفل ممدودتين، ولكن لا ينبغي إبعاد الساقين بعضهما عن بعض عند الكاحل لأن ذلك يزيد التصلب.
- لإبعاد الساقين بعضهما عن بعض ، يجب إمساكهما فوق الركبتين.
- يجب حمله بين الذراعين مما يؤدي إلى استرخاء العضلات.
- مسكه من الكتفين ورفع بلطف .



- لا ينبغي أبداً حمل الطفل بهذه الطريقة، لأن رأسه سيتدلى إلى الأسفل ويزداد تصلب الجسم .



- يجب أن تبقى الساقان ممدودتين، لذلك يجب حمل الطفل كما تشير إليه الرسوم الثلاثة مما يسمح له أيضاً بالنظر إلى ما حوله .

- عدم رفع الطفل من يديه.

- لا ينبغي أبداً حمل الطفل المصاب بتصلب في عضلات الأطراف السفلية بهذه الطريقة، فهي تؤدي إلى زيادة التصلب في الجسم .

كيف يجب أن أجلس الطفل :

- لا يجب أبداً أن يجلس الطفل بهذه الطريقة، أي على شكل حرف W ، لأن ذلك يضر بالوركين .

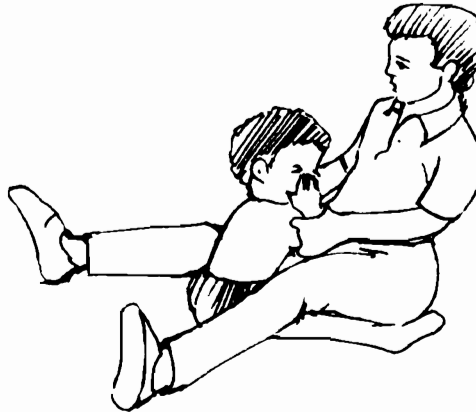
- من الممكن سند الطفل بمساند، عند زاوية المقعد مثلاً.

- في هذا الوضع يمكن تعليم الطفل على التعرف إلى مختلف أجزاء جسمه، وبالوقت نفسه مساعدته على المحافظة على توازنه .



- يمكن إجلاسه بهذه الطريقة التي تسمح بمساعدته على المحافظة على

توازن رأسه .



تدريبات لتأهيل الأطفال " المعاقين ذهنياً " للتعايش مع البيئة



فيما يلي سوف يتم عرض مجموعة من أمثلة التدريبات البسيطة العامة التي يمكن أن تقدم للأطفال " المعاقين ذهنياً " استعداداً لتأهيلهم للتعايش مع البيئة المحيطة بهم تعايشاً أقرب إلى السواء و العمل على خفض درجة العجز الموجود لديهم بقدر الإمكان و ذلك فيما يتعلق بمتطلبات الحياة اليومية ، إلا أنه تجدر الإشارة هنا إلى أن مثل هذه التدريبات إنما تعد أمثلة يمكن الاستعانة بها و من جانب آخر فإن المؤلف قد ترك الحرية للعاملين في مجال تأهيل الأطفال " المعاقين ذهنياً " لإمكانية ابتكار تطبيقات أخرى مشابهة يكون في استطاعة أطفال هذه الفئة القيام بها ، وخلال عرض تلك التدريبات سوف يتم عرض الهدف من كل تدريب ثم الأدوات التي يستعان بها لتنفيذ هذا التدريب ثم إجراءات تنفيذ التدريب ، و قد تم مراعاة أن تكون الأدوات المستخدمة في التدريبات الحالية من البيئة الحقيقية للأطفال وعناصرها من الأشياء التي يراها الطفل حوله في المنزل في كل مكان و ذلك بغرض أن يتعود الطفل على التعامل مع مثل هذه الأشياء في بيئته الطبيعية و حتى يتحقق الجانب التطبيقي العملي الفعلي لهذه التدريبات ، كما تم أيضاً مراعاة أن تكون هذه الأدوات و طريقة استعمالها آمنة بالنسبة للأطفال نظراً لطبيعة الانخفاض والقصور في قدراتهم العقلية ، و هنا على الأخصائي النفسي أن يقوم بتدريب الأطفال " المعاقين ذهنياً " على تلك التدريبات بشكل فردي لكل طفل على النحو الذي يتم عرضه فيما يلي :

التدريب الأول : طبق المشابك :

*** الهدف :**

تنمية التناسق العضلي لليدين خاصة الأصابع لإمكانية استخدام أفضل لبعض الأعمال الدقيقة .

* الأدوات :

طبق به مجموعة من المشابك التى تستعمل فى تعليق الغسيل ، والطبق له حافة مرتفعة .

* الإجراءات :

- ١ - نمسك ببطء و بدقة بكل مشبك و نفتحته و نجعله يمسك بحافة الطبق .
- ٢ - نكرر العمل باستخدام مشبك آخر، و هكذا حتى ينتهى العدد الموجود بالطبق .
- ٣ - ننزع المشابك بنفس الطريقة و نضعها داخل الطبق كل هذا و الأطفال يشاهدون ليقوموا بالعمل بعد ذلك .
- ٤ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* التدريب الثانى : غسيل اليدين

* ملاحظة :

فى التدريبات التى تحتاج إلى ماء يجب وضع جردل من الماء التنظيف وآخر فارغ للماء غير التنظيف و يكون فى متناول يد الأطفال و فى التدريبات التى يكون الأطفال جالسين فيها يجب وضع حصيرة على الأرض .

* الهدف :

- تنمية الاعتماد على النفس .

* الأدوات :

منضلة ، تحتها جردل للماء غير التنظيف ، طبق كبير ، إسفنجة فى طبق ، كوب كبير ، فوطة ، صابونة فى طبق .

* الإجراءات :

- ١ - نملأ الكوب الكبير من الجردل بكوب صغير بهدوء بالغ مع مراعاة عدم سكب الماء خارجاً ، ثم نصب الماء فى الطبق الموجود على المنضلة مع

إسناده بالسبابة ، ويصب ببطء ، ثم تمسح حافته بالإسفنج حتى لا يقع الماء على المنضدة .

٢ - نبدأ عملية غسيل يدي الطفل يداً بعد أخرى بأن تمرر الصابونة على اليد اليسرى ثم تشطف في الطبق ثم اليد اليمنى ثم تشطف وتصفى اليد جيداً من الماء ثم تجفف اليد بالقطعة جيداً .

٣ - يفرغ الماء المتسخ ، ويلقى في الجرذل الموجود تحت المنضدة ، ويجفف الطبق بالإسفنج من الداخل و الخارج .

٤ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

التدريب الثالث : ضرب البيض :

*** الهدف :**

١ - تقوية عضلات اليدين خاصة الساعدين .

٢ - تعليم الأطفال بعض مبادئ إعداد الطعام .

*** الأدوات :**

مضرب بيض ، زجاجة صغيرة بها سائل رغوي ، طبق عميق ، إسفنج ، صينية نضع عليها الأدوات .

*** الإجراءات :**

١ - نضع قليلاً من السائل الرغوي في الطبق العميق بعد صب قليل من الماء في هذا الطبق ثم نبدأ في ضربه بالمضرب حتى تعلو الرغوى بما فيه للغاية .

٢ - يصب الماء المستعمل في الجرذل كالعادة ثم يجفف الطبق بالإسفنج والأدوات أيضاً .

٣ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابق مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

التدريب الرابع : تنظيف المناضد :

* الهدف :

١ - تعويد الطفل الاعتماد على النفس و مشاركة الأهل فى بعض الأعمال المنزلية.

٢ - تقوية عضلات الكتفين .

* الأدوات :

سجادة صغيرة يوضع عليها : منضدة ، طبق ، كوب كبير ، صابونة ، إسفنجة ، فرشاة .

* الإجراءات :

١ - يملأ كوب الماء و يصب فى الطبق و تحفف حافته بالإسفنج ثم نبلل الفرشاة بالماء ثم نحرك الصابونة عليها حتى تمتلئ ثم نبدأ فى تصبين المنضدة بالفرشاة ثم يمسح الصابون بالإسفنج ثم نحفف بالفوطة .

٢ - يفرغ الطبق من الماء و يمسح جيداً بالإسفنج و كذلك الكوب الكبير و تمسح الأطباق الصغيرة التى بها الصابونة والإسفنج ثم تجمع جميعاً فى طبق ثم توضع على الرف .

٣ - تطبق السجادة و يحتفظ بها فى مكانها .

٤ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

التدريب الخامس : غسل الحجر :

* الهدف :

١ - تمرين عضلات اليدين و الأصابع .

٢ - تعويد الطفل الدقة فى العمل .

* الأدوات :

صينية عليها طبق كبير به ماء ، صخرة موضوعة فى طبق ، فوطة ، طبق به إسفنج و صابونه و فرشاة صغيرة .

* الإجراءات :

- ١ - ندعك الفرشاة فى الصابونة بعد بلها بالماء .
 - ٢ - ندعك الصخرة عدة مرات ، ثم تنظف بالإسفنج و نغسل الإسفنج كل مرة فى طبق الماء .
 - ٣ - نحفف الصخرة بالفوطة .
 - ٤ - نصب الماء غير التنظيف فى الجردل المخصص لذلك ، ونمسح باقى الأشياء بالإسفنج و نوضع على الصينية على الرف .
 - ٥ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدايتهم كل طفل على حدة .
- * يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

- التدريب السادس : غسل المشط والفرشاة :

* الهدف :

تعليم الطفل العناية بالأشياء الموجودة فى بيئته .

* الأدوات :

طبق كبير ، كوب كبير ، مشط ، فرشاة ، فوطة ، صابونة ، إسفنج .

* الإجراءات :

- ١ - يصب الماء فى الطبق .
- ٢ - ترغى جيداً الفرشاة بالصابون ثم يصب عليها بالماء .
- ٣ - يغسل المشط جيداً بالفرشاة ناحية بعد الأخرى حتى ينظف جيداً .
- ٤ - يجفف بالفوطة - تجمع الأشياء و ترتب كالعادة .

٥ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

- التدريب السابع : غسيل الأطباق :

* الهدف :

١ - تعويد الطفل الاعتماد على النفس ومشاركة الأهل فى الأعمال المنزلية .

٢ - تعليم الطفل العمل المتسلسل فى خطوات ومراحل .

* الأدوات :

مطبقية بها بعض الأطباق الصغيرة و الملاعق وكوب ، طبق كبير ، كوب كبير به ماء ، جردل للماء غير التنظيف ، فوطة ، طبق كبير آخر ، صابون سائل ، فوطة صغيرة .

* الإجراءات :

١ - نضع الماء فى الطبق الأول مع بعض الصابون السائل ثم نضع ماء نظيفا فى الطبق الآخر للشطف .

٢ - نغسل الطبق بالفوطة الصغيرة فى الماء والصابون ثم نشطفه فى الطبق الآخر .

٣ - نضعه فى المطبقية التى تحتها صينية لتلقى الماء الزائد .

٤ - نعصر الفوطة بعد غسلها .

٥ - نحفف الأطباق بالفوطة الكبيرة .

٦ - نحفف الصفاية وقاعدتها بالإسفنج .

٧ - يتم إلقاء الماء غير التنظيف فى الجردل المخصص لذلك .

٨ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

٠ التدريب الثامن : غسيل الأرض :

* الهدف :

١ - تعليم الطفل العناية بالمكان الذى يوجد فيه .

٢ - تقوية عضلات الظهر واليدين والكتفين .

* الأدوات :

جرذل ماء ، كوبان كبيران من الماء ، فرشاة ، فوطة ، إسفنج .

* الإجراءات :

١ - نضع كوبين من الماء فى الجرذل .

٢ - نبيل الفرشاة بالماء ثم نمرر عليها الصابونة .

٣ - نغسل الأرض بالصابون أو يتم دكها بشكل دائرى ثم نمسح بالإسفنج .

٤ - نعصر الإسفنج فى الطبق أو الجرذل ثم نلقى الماء غير التنظيف فى المكان المخصص له .

٥ - نضع ماء نظيفا فى الطبق مرة أخرى ثم نبيل الإسفنج ثم نعصر .

٦ - يتم مسح الأرض بالإسفنج ثم تجفيف الأرض بالفوطة بعد تطبيقها .

٧ - يتم إلقاء الماء غير التنظيف ، ثم تجفيف الأطباق وباقى الأدوات .

٨ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

٠ التدريب التاسع : تقطيع الخبز أو الموز أو الخيار :

* الهدف :

١- ضبط حركات اليدين وخاصةً عضلات الأصابع الدقيقة .

٢ - تعليم الطفل الدقة و توخى الحذر .

* الأدوات :

(أورمة للتقطيع عليها) ، سكين بلاستيك ، إسفنج ، طبق ، فوطة ، ورق

جرائد ، صينية يوضع عليها هذه الأدوات .

* الإجراءات :

١ - يقطع الخبز - أو الموز أو الخيار أو الجزر - قطعاً صغيرة بعد تقطيعه مستطيلات و ينقل أولاً بأول فى الطبق ثم ينظف السكين بالفوطة من الناحية غير الحادة ، ثم توضع بقايا الخبز - أو الموز أو الخيار أو الجزر - على ورق الجرنال ثم تطبق وتلقى فى سلة المهملات .

٢ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة.

-التدريب العاشر : غسل الملابس :

*** الهدف :**

تدريب الطفل على الاعتماد على النفس و المشاركة فى تنظيف و ترتيب ما يمتلكه مع تدريب لعضلات اليدين .

*** الأدوات :**

إسفنج ، طبق كبير ، قطعة من البلاستيك مستطيلة ، صابونة ، كوب ماء ، مشبك ، قطعة ملابس صغيرة مثل منديل أو شراب .

*** الإجراءات :**

١ - يصب الماء ببطء ، مع سند كوب الماء بالسبابة فى الطبق .

٢ - يجفف بالإسفنج و توضع جانباً .

٣ - تبلل قطعة الغسيل بالماء ثم تعصر قليلاً .

٤ - تمرر الصابونة عليها جيداً ثم تشطف بالماء الموجود فى الطبق .

٥ - ثم تكرر الخطوات السابقة على الوجه الآخر لقطعة الغسيل ، ثم تشطف ، ثم تعصر جيداً .

٦ - نصب الماء غير النظيف فى الجرذل المخصص لذلك ، ثم نحفف الطبق والكوب بالإسفنج و توضع مكانها .

٧ - يعلق الشراب بالمشبك فى جبل الغسيل .

٨ - نطلب من الأطفال تكرار الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

• التدريب الحادى عشر : صب الماء لثلاث مستويات محددة :

* الهدف :

تدريب للعضلات الدقيقة مع تعويد الطفل الدقة و التمكن من التحكم فى العضلات ، ولها فوائدها العملية فى الحياة أيضا عند صب السوائل للشرب مثلاً فى مجموعة من الأكواب •

* الأدوات :

صينية عليها كوب كبير من الماء الملون ، ثلاثة أكواب بكل منها علامة تحدد كمية الماء المرغوب فى صبه ، إسفنج .

* الإجراءات :

١ - يصب الماء من الكوب الكبير فى الأكواب الثلاثة حتى يصل إلى نقطة محددة.

٢ - يجفف أعلى الكوب الكبير بالإسفنج .

٣ - يكرر العمل و ببطء شديد .

٤ - يلقى بالماء الملون فى الجردل المخصص لهذا ، تجفف الأكواب و الصينية بالإسفنج و توضع مكانها .

٥ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

• التدريب الثانى عشر : نقل الماء من إناء إلى إناء بقطارة :

* الهدف :

١ - تعليم الطفل التحكم فى عضلات الأصابع الدقيقة .

٢ - تعويد الطفل الصبر والمثابرة فيما يقوم به من عمل .
*الأدوات :

كوبان صغيران أحدهما به ماء ملون ، والآخر فارغ ، قطارة ، قطعة إسفنج ،
صينية عليها كل هذا .
*الإجراءات :

١ - تمسك القطارة و تملأ جيداً من الكوب الذى به الماء و ببطء ينقط من
القطارة نقطة بنقطة و ليس دفعة واحدة حتى تنتهى كمية الماء الموجودة فى
الكوب و تكرر العملية باليد الأخرى .

٢ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل
طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى
أفضل استجابة .

التدريب الثالث عشر : نقل الماء عن طريق إسفنج :

*الهدف :

تقوية عضلات اليدين وتعليم الطفل التحكم فى أداء حركات محددة .

*الأدوات :

صينية عليها طبقان أحدهما به ماء والآخر فارغ ، قطعة إسفنج .

*الإجراءات :

١ - يوضع الإسفنج فى الماء وينقل بعناية بعد أن تتوقف عن التنقيط ثم تعصر
جيداً فى الطبق الآخر ، وهكذا حتى تنتهى كمية الماء الموجودة بالطبق ، ثم
نكرر ما سبق باليد الأخرى .

٢ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل
طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى
أفضل استجابة .

التدريب الرابع عشر : تعليم الأطفال كيفية مسح الأحذية :

*** الهدف :**

تعويد الطفل الاعتماد على نفسه و المشاركة فى الأعمال المنزلية .

*** الأدوات :**

ورقة جرائد ، حذاء ، فرشاة ناعمة ، قطعة قماش ، علبة الدهان ، قطعة مستطيلة من البلاستيك فى نهايتها قطنه ملفوفة عليها لاستعمالها لدهن الحذاء.

*** الإجراءات :**

١ - نفرش ورق الجرائد أولاً حتى إذا وقع شئ من الدهان أو الأتربة تقع عليه.

٢ - ننظف الحذاء من الأتربة أولاً بالفرشاة .

٣ - نبدأ فى دهان الحذاء بأن نضع اليد اليسرى داخله و اليد اليمنى تبدأ بعملية الدهان باستخدام قطعة البلاستيك التى فى نهايتها القطن حتى إذا انتهينا ، لمعنا الحذاء بقطعة القماش .

٤ - ثم تجمع الورقة المفروشة و تلقى فى سلة المهملات .

٥ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

• يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل للوصول إلى أفضل استجابة.

التدريب الخامس عشر : قص الورق :

*** الهدف :**

تدريب عضلات اليد فى الاستجابة السريعة لأى اتجاه .

*** الأدوات :**

ورق مستطيل عليه خطوط تتفاوت فى المسافات ، وفى عرض الخط المرسوم على الورق ، مقص خاص للأطفال (مصنوع من البلاستيك و غير حاد) .

* الإجراءات :

يشترط فى الورق المستعمل أن يكون سميكاً بعض الشيء حتى يستطيع الطفل أن يمسك به ، وأيضاً متوسط الطول .

١ - نمسك بالورق أمام الأطفال ونقطعه قطعاً صغيرة أمامهم - ثم نعلمهم كيف يقصون الورق متتبعين الخطوط المستقيمة أو المتعرجة الموجودة به .

٢ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل ما سبق باستخدام غلاذج الورق الخاصة بهم.

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

التدريب السادس عشر : ثقب الورق :

* الهدف :

إكساب الأطفال القدرة على متابعة النظر لحركة اليد ، الدقة ، الصبر والمثابرة ، تقوية عضلات الأصابع الدقيقة وهذا النشاط يحبه الأطفال جداً .

* الأدوات :

قطعة من الموكيت ذات الوبرة العالية ، ورق مقوى عليه أشكال هندسية أو بعض الرسومات ، إبرة تخريم يدها من البلاستيك .

* الإجراءات :

١ - نضع الورق المقوى فوق قطعة الموكيت ثم نبدأ عملية التخريم عن طريق غرس الإبرة فى الورقة تلى قطعة الموكيت متتبعين الخطوط المرسومة على الورقة إلى أن ينفصل الرسم عن الورقة الأصلية ونحتفظ بها لتزيين الفصل بها

٢ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

• التدريب السابع عشر : الحياكة :

* الهدف :

١ - إكساب الطفل بعض مهارات العمل اليدوى الدقيق .

٢ - إكساب الطفل بعض مبادئ الأعمال المنزلية المعقدة .

* الأدوات :

خيوط ، إبرة حياكة يدوية ذات فتحة واسعة لإدخال الخيط منها ، قطعة قماش عليها بعض النقط المحددة بألوان واضحة ، تارة خشبية دائرية لتثبيت القماش عليها.

* الإجراءات :

١- فى البداية يجب أن يتعلم الطفل كيف "يلصم" الخيط فى الإبرة .

٢- أحضر قطعة قماش بها نقط محددة بقلم ملون .

٣- ثبتها فى التارة الخشبية على شكل دائرة .

٤- قم بإدخال الإبرة من أعلى لأسفل فى القماش عند نقطة محددة ثم انتقل بالإبرة إلى النقطة التالية ، وهكذا متبعاً النقط المرسومة على القماش .

٥ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

• التدريب الثامن عشر : بناء برج من المكعبات :

* الهدف :

يعد هذا التدريب تمهيداً لتعليم الرياضيات واللغة لأنه يكسب الطفل بعض المفاهيم مثل : كبير ، صغير ، طويل ، قصير ، ثقيل ، خفيف ، أكبر من ، أصغر من .

* الأدوات :

مجموعة من المكعبات تتدرج فى الحجم من ١ سم^٢ إلى ١٠ سم^٣ .

* الإجراءات :

١ - نضع المكعبات أمام الطفل ثم نعلمه كيف يلمس بيده المكعب و يزنه أيضا بيده كذلك ، ليعرف الفرق بين أوزان تلك المكعبات ، ثم نطلب منه أن يقوم بنفس العمل مع مساعلة المشرف حتى ينتهى تركيب النموذج المحدد.

٢ - يجب عليه أن يحمل جميع القطع أو الأشياء بيديه بعضها مع بعض بل نطلب منه أن يحضر شيئاً فشيئاً وهذا أيضاً تدريب رياضى له ويبنى البرج قطعة قطعة مع نقل كل قطعة بكلتا يديه خاصة الكبيرة أيضا تفككه قطعة قطعة و نعيدها إلى مكانها فى حجرة الدراسة .

إذا وُجد طفل تركيزه منخفض ، أو مضطرب يجب على المعلمة أن تعمل معه بصفة خاصة لتساعده على إنجاز هذه المهمة .

٣ - نطلب من الأطفال تكرار ، وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

التدريب التاسع عشر : الألواح الملونة :

* الهدف :

١ - تعليم الأطفال التمييز البصرى بين الألوان .

٢ - تنشيط الذاكرة البصرية .

* الأدوات :

عبارة عن ثلاثة صناديق :

١- الصندوق الأول به ثلاثة أزواج من القطع الخشبية ذات الألوان (أحمر وأصفر وأزرق) كل زوج بلون واحد و هذه الألوان الثلاثة هى الألوان الأولية .

٢ - الصندوق الثانى به (١١) زوجا من القطع الخشبية ذات الألوان الرئيسة بالإضافة إلى "البمبى" بدرجاته ، والبني بدرجاته والرمادى بدرجاته والأسود والأبيض .

٣ - الصندوق الثالث : ويشمل سبع مسلسلات من الألوان كل لون متدرج فى ثمانى درجات و الألوان الموجودة بالصندوق هى : (أحمر - أزرق - أصفر - أخضر - بنفسجى - برتقالى - رمادى) .

* الإجراءات :

١ - تمرين الصندوق الأول : أن تضع على حافة السجادة إحدى القطع الخشبية ذات لون محدد ثم نبحت عن اللون المماثل له و نضعه بجانبه و هكذا حتى ينتهى ما عندنا - تخلط الألوان لكى نعيد العمل بعد الانتهاء من ترتيب الألوان المتشابهة معاً - ثم فى النهاية نجمع القطع الخشبية و نضعها فى الصندوق .

ثم نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم ، كل طفل على حدة .

٢ - تمرين الصندوق الثانى : هو نفس تمرين الصندوق الأول مع إضافة ألوان جديدة بجانب الألوان الرئيسة ، كما يمكن أن نضيف مرحلة أخرى فى التدريب وهى أن نخفى بعض القطع ذات الألوان المفردة من كل زوج فى أحد أركان الغرفة ثم نطلب من الأطفال أن يبحثوا عن اللون الناقص وكلما انتهينا من لون وضعنا لوناً آخر .

٣ - تمرين الصندوق الثالث : هو أن نضع إحدى القطع الخشبية ذات لون محدد ، ثم نبدأ البحث عن اللون التالى له فى التدرج حتى يكتمل المسلسل ، وهكذا مع باقى الألوان .

نستطيع فى التمارين أن نرى الطفل أحد الألوان ، ثم نطلب منه أن ينظر إليه جيداً ثم نضعه فى مكان ما من أحد أركان الحجرة ، ثم نطلب منه إحضارها ثم نريه اثنين ثم ثلاثة كل هذا ينشط الذاكرة البصرية لدى الطفل .

ثم نحضر أوراقا عليها الكلمات فقط ليتعلموا رسم الكلمة ويجب على المشرف بعد ذلك ذكر اسم اللون فقط ثم تتطور العملية إلى أن يطبع اللون ثم نعطيهم الكارت أو البطاقة المكتوب عليها اسم اللون فقط ليضعه فى مكانه .

***التدريب العشرون : خيط الألوان :**

***الهدف :**

- ١ - تعريف الأطفال بالألوان و أسمائها .
- ٢ - تعريف الأطفال كيفية إنتاج ألوان جديدة من خلط لونين أو أكثر .

* الأدوات :

صينية مستديرة عليها ستة ألوان ثلاثة منها بها ثلاثة الألوان الرئيسة (أحمر وأصفر وأزرق) ، قطارة ثلاثة أكواب فارغة .

* الإجراءات :

- ١ - نبدأ خلط الألوان بالقطارة : الأزرق + أحمر = بنفسجي ، ثم نقول أضفنا الأزرق على الأحمر ظهر لنا اللون البنفسجي ثم نقول أضف أصفر + أحمر = برتقالي ... وهكذا .
 - ٢ - يلي ذلك الرسم بالألوان على شكل مربعات ثم يتم أيضا خلط الألوان داخل المربعات .
 - ٣ - التمرين التالى عبارة عن كتابة كلمة أصفر باللون الأصفر ، وأخضر باللون الأخضر ... الخ .
 - ٤ - نطلب من الأطفال تكرار الخطوات السابقة مع متابعة أدايتهم كل طفل على حدة .
- * يجب تدعيم الأداء الأفضل لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

* التدريب الحادى والعشرون : تنمية حاسة اللمس :

* الهدف :

- ١ - تنمية حواس الطفل ، خاصة اللمس .
- ٢ - تنمية الذاكرة الحسية الخاصة باللمس .

* الأدوات :

علبة بها لوح كبير من الورق المقوى ملصق عليه ورق له درجات مقاومة وخشونة و نعومة متدرجة ، مجموعة من الأوراق الصغيرة على شكل مربعات لها نفس درجات الخشونة و النعومة لكل قطعة ملصقة على لوح الورق المقوى.

* الإجراءات :

- ١ - نطلب من الطفل أن يلمس إحدى قطع الورق الملصقة على لوح الورق المقوى ثم يبحث عن مثيلتها من مجموعة الأوراق المربعة الأخرى ، وعندما

يجد القطعة المشابهة المطلوبة يضعها على مثلتها الملصقة على الورق المقوى .

٢ - ثم نطلب من الطفل أن يلمس إحدى قطع الورق الملصقة على لوح الورق المقوى ، ثم يبحث عن مثلتها في الحجرة في مكان ما بحيث يكون تعرفه عليها من خلال اللمس ، وهذا لتنمية الذاكرة الحسية كذلك حاسة اللمس .

٣ - نغمض للطفل عينيه ثم نطلب منه أن يتحسس إحدى قطع الورق الملصقة على لوح الورق المقوى ثم نطلب منه أن يبحث عن المثلثات ، وهو مغمض العينين معتمداً على الصور الحسية في عقله بحاسة اللمس . نفس التمرين ممكن القيام به على قطع من القماش مختلفة النسيج ، والنوع مثل الحرير ، الصوف ، الجوخ ، الخيش .

٤ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل للوصول إلى أفضل استجابة.

التدريب الثاني والعشرون : صناديق الأصوات :

*** الهدف :**

تعليم الأطفال التمييز السمعي من خلال التعرف على الأصوات المتشابهة.

*** الأدوات :**

صندوقان كل منهما يحتوي الأول على (٦) علب من البلاستيك لونها أحمر ويحتوي الثاني على (٦) من البلاستيك لونها أزرق ، نضع حبوباً مختلفة الأحجام والأثقال في كل زوج من العلبتين - بحيث تحتوى علبة واحدة فقط من الصندوق الأول على نفس كمية و نوع الحبوب الموضوعة في علبة واحدة فقط من الصندوق الثاني - و ذلك لنحصل على أصواتٍ متشابهة فقط من علبتين وفي نفس الوقت نحصل على أصواتٍ مختلفة من العلب الموجودة في الصندوق الواحد .

* الإجراءات :

١ - نفتح الصندوقين و نخرج إحدى العلب من الصندوق الأول ، ثم نبدأ فى هزها بجانب الأذن لنحصل على الصوت ، ثم نبحث عن العلبة التى تصدر صوتاً مماثلاً من بين العلب الموجودة فى الصندوق الآخر حتى نجدها ثم نضع العلبتين ذات الصوت المماثل بعضهما بجانب بعض .

٢ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل ما سبق مع متابعة أداائهم كل طفل على حدة .

* التدريب الثالث والعشرون : متوازي المستطيلات :

* الهدف :

١ - تعليم الأطفال معنى و مفهوم الحجم .

٢ - إكسابهم بعض المفاهيم مثل (أكبر ، أصغر) من خلال الإدراك البصرى لهذه المجسمات .

٣ - إكساب الأطفال القدرة على المقارنة بين الأحجام المختلفة .

* الأدوات :

١٠ متوازي مستطيلات مجسمة من الخشب يختلف بعضها عن بعض فى الحجم .

* الإجراءات :

١ - نضع متوازي المستطيلات مرتبة من الأكبر إلى الأصغر بعضها بجوار بعض بالعرض أمام الأطفال ثم نشرح لهم فكرة أن هذه المجسمات يختلف بعضها عن بعض فى شىء اسمه الحجم .

٢ - نضع متوازي المستطيلات بعضها فوق بعض كأنها برج و لكن مبنى على الأرض وذلك لكى ندع الأطفال يدركون شكل و حجم كل مجسم من هذه المجسمات .

٣ - من الممكن أن نخفى قطعة واحدة من بين هذه القطع ثم نطلب من الطفل تعيين مكانها فى التسلسل .

٤ - نعلم الأطفال مفهوم (الكبير جداً) و مفهوم (الصغير جداً) بأن نأخذ متوازي المستطيلات الكبير جداً و الصغير جداً بعيداً عن باقى المجسمات و نشير إليه بأن هذا صغير جداً وهذا كبير جداً ... ثم نسأل الطفل أين الصغير و أين الكبير .

٥ - نعلم الأطفال الألفاظ المقارنة مثل هذا أكبر من ، وهذا أصغر من ، أو نطلب منه أن يأتى لنا بأكبر مجسم وأصغر مكعب ، وهكذا .
- التدريب الرابع والعشرون : تمرين للإحساس بالوزن :

* الهدف :

- ١ - تنمية الإحساس بالوزن لدى الأطفال .
- ٢ - إكساب الأطفال القدرة على التمييز بين الأوزان المختلفة حتى ولو تشابهت الأحجام .
- ٣ - إكساب الأطفال بعض المفاهيم مثل ثقيل ، خفيف .

* الأدوات :

مكعبات ثلاثة أحدها ثقيل والآخر خفيف ، والثالث بينهما من حيث الوزن ، والمكعبات مصنوعة من مواد مختلفة و لكن متساوية من حيث الحجم .

* الإجراءات :

١ - عندما نبدأ مع الأطفال يجب أن نبدأ بمكعب واحد على المنضلة - أقل المكعبات من حيث الوزن - ثم نضعه على أطراف أصابع يد الطفل فى اليد اليمنى ، ثم فى اليد اليسرى ثم نقول له هذا خفيف مع جعله يوازن يده .

٢ - بعد أن نتأكد من أن الطفل فهم الخطوة السابقة نحضر المكعبين الآخرين إلى المنضلة ويكون الطفل مستعداً لأن يلاحظ وزن المكعبين الآخرين من حيث الثقل من خلال نفس الإجراءات فى الخطوة السابقة .

٣ - ثم نأخذ المكعبين الخفيف والثقيل - وندع الطفل يمسك بكل واحد منهما ثم نقول له هذا خفيف وهذا ثقيل .

٤ - يمكن أن نغمض أعين الطفل ثم نضع كلا المكعبين فى يديه - مكعبا واحدا فى كل مرة - ثم نطلب منه أن يحدد أيهما أثقل وأيهما أخف فى الوزن.

٥ - نكرر ما سبق مع كل طفل على حدة لتتأكد من تعلم كل الأطفال ونحقق هدف هذا التدريب .

***التدريب الخامس والعشرون :التذوق :**

***الهدف :**

١ - تعريف الأطفال بالمذاقات المختلفة ، وأنه لا بد من أن يتذوق أى شىء قبل تناوله .

٢ - تعليم الأطفال بعض المفاهيم مثل حامضى ، حلو ، مر .

***الأدوات :**

كوب من الماء ليغسل الطفل فمه ليستطيع التذوق ، صينية عليها ثلاث زجاجات بها سوائل : حمضية ، حلوة ، مرة (تكون صحية) ، كوب به مجموعة من القطارات ليستعملها عند التذوق .

***الإجراءات :**

١ - على كل طفل أن يضع القطارة على طرف لسانه ليأخذ منها قليلاً ويتذوق السائل الأول ، ثم يغسل فمه ليتذوق من السائل الثانى ، وهكذا ، ثم نشرح له مذاق كل قطرة من قطرات السوائل التى يتناولها .

٢ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

*** يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .**