

أنشطة رائعة لفرط الحركة وتشتت الانتباه والاندفاعية

تجميع وإعداد

أشرف محمد بلتاجي

أخصائي تربية خاصة

٠١٠٠٤٦٣١٨٥٨

أنشطة لفرط الحركة وتشتت الانتباه

أنشطه مع الادوات وطريقة التنفيذ رائعه للجميع الاخصائيين وأولياء الامور

الهدف منها :

١. زيادة الانتباه .
٢. تقليل فرط الحركة .
٣. المشاركة الاجتماعية .

Ashraf Biltagy

تعليمات التنفيذ :

- ١- يتطلب مكان مناسب لأداء كل نشاط ؟
- ٢- يتطلب مواد ينبغي توفرها لكل نشاط .
- ٣- اشرح النشاط قبل البدء فيه .
- ٤- أبعد كل مشتت خارج المكان .
- ٥- اختر النشاط الذي يناسب عمر الطفل ، أو يميل إليه ، وحسب درجة الاضطراب .
- ٦- زد من تعقيد النشاط بالتدرج .
- ٧- كن متعاوناً ومرحاً واقبل الفشل .
- ٨- قيم المدة الزمنية للنشاط من خلال ساعة
- ٩- توقف ، بحيث يكون ضمن الأهداف زيادة المدة التي يستمر فيها الطفل في النشاط .
- ١٠- كفاية المواد التي تساعد على استمرار النشاط بحسب الخطة .
- ١١- يلزم توفر المكافئة الملائمة والمباشرة لكل نشاط ، شريطة أن لا تستهلك الوقت أو تؤدي للإشباع ، ويستحسن تقنينها .
- ١١- الابتعاد عن الأجواء الرسمية وتكييف كل نشاط ليكون مسلياً ومفرحاً من خلال اللعب .
- ١٢- المهام تتدرج من السهل إلى الصعب .
- ١٣- الصبر وعدم الاستعجال فكل استجابة ولو بسيطة تعتبر تقدماً .

- ١٤- حساب الوقت الذي جلس الطفل فيه وأدى النشاط بتركيز ، ثم محاولة زيادته في المرات القادمة .
- ١٥- يبداء المعالج والطفل اللعب دون مشاركة ، تدريجياً يبدأ المعالج تقليد الطفل ، ثم يحاول المعالج مشاركة الطفل في لعبته .
- ١٦- حاول مساعدته حتى ولو بالإمساك بيده ليعمل المهمة المطلوبة .
- ١٧- شجع الطفل ليستمر في النشاط ما أمكن ، مثل لمس شعره - الابتسامة أو التصفيق - الحصول على علامة معينة أو صورة لاصقة - الحصول على صورة مختومة - جمع عدد من الأوراق النقدية المزيفة التي يحصل مقابلها على مكافئة مادية - تقديم قطعة غذاء صغيرة جدا في كل مرة ينجز الهدف ... الخ .
- ١٨- الحرمان في بعض الأوقات يكون الوسيلة المناسبة لإكمال النشاط ، مثل حرمانه من اللعبة ، إهماله وعدم اللعب معه أو النظر إليه ، حرمانه من اللعبة التي وعد بها ، رفع حدة الصوت قليلا ، تحديق النظر به لفترة ، الضرب على الطاولة بقوة ليهداء ويتوقف، وكل هذه الطرق تكون مؤقتة لفترة وجيزة .
- ١٩- حاول إن يجلس في هدوء أولاً ، ثم ابدأ النشاط عندما يهدأ عن الحركة ، ولو من خلال تقييده جسديا ولكن برفق ، مثل أن تجلسه على كرسي وتجلس خلفه وتحضنه من دون ضغط أو مضايقة ، أو أجلسه على كرسي بزاوية معينة تكون رجلاه بين أحد أرجل الطاولة ، بحيث لا يسمح له بالحراك ، واجلس بجانبه ، أو ضعه في أحد أركان الغرفة على كرسي والطاولة أمامه .
- ٢٠ أشغل الطفل مباشرة في النشاط بشكل سريع لكي لا يعود للحركة مرة ثانية .
- يستحسن إخفاء الألعاب عنه أسفل الطاولة ، وتقديمها واحدة واحدة عند الحاجة .
- ٢١- اختر اللعبة التي يفضلها الطفل .
- ٢٢- أعدده الى كرسيه في كل مرة يقوم فيها وأوقف النشاط حتى يعود للجلوس مرة ثانية .
- لا تستجيب لطلباته فذلك يفقدك السيطرة عليه .
- ٢٢- حاول إنجاز النشاط قدر ما تستطيع ولا تستسلم .
- ٢٣- خطط مسبقا ما تنوي القيام به في كل مرة ، حدد أهدافك وأدواتك .
- ٢٤- اللعب الجماعي يخلق روح المنافسة .
- ٢٥- تبادل النظرات بين الحين والآخر ، وتبادل الابتسامات والتعبيرات .

الأسلوب :

١ . التقليد .

٢ . تنفيذ التعليمات .

٣. تبادل الأدوار .
٤. لعب دور المعلم .
٥. اللعب العشوائي أو الحر .

النشاطات : Ashraf Biltagy

١- النشاط ---- الرسم والتلوين :

المواد :

- ألوان متنوعة .
- أوراق سميكة ملونة أو بيضاء .
- فرشاة تلوين كبيرة .
- ألواح محفور عليها أشكال .
- أوراق شفافة .
- صور كبيرة ذات لون أسود وأبيض محددة الشكل .

الطريقة :

- دع الطفل يقلد بعض ما تقوم به من أعمال تلوين عشوائية .
- دع الطفل يقوم بأعمال التلوين بحسب ما يطلب منه .
- دع الطفل يرسم حول أصابع يده ، أو حول أصابع يده .
- دعه يرسم جسما محفورا على لوح .
- دعه ينسخ صورة على ورق شفاف .
- دعه يحاول إكمال الرسمة الناقصة .
- دعه يحاول إيصال النقط لإكمال الرسم الناقص .
- دعه يكمل تلوين الصورة .

٢- النشاط ---- اللعب بالصلصال :

المواد :آلة للفرد ، مادة الصلصال ، ألواح محفور عليها أشكال ..

الطريقة :

دع الطفل يقلد بعض ما تقوم به من أعمال تشكيل الصلصال البسيط .

دع الطفل يقوم بأعمال الصلصال بحسب ما يطلب منه .

النشاط ----- لعبة النجارة :

المواد :أدوات نجارة بلاستيكية .

الطريقة :

دع الطفل يقلد بعض ما تقوم به من أعمال النجارة السهلة .

دع الطفل يقوم بأعمال النجارة بحسب ما يطلب منه .

٣- النشاط ----- الأدوات الموسيقية :

المواد :آلة موسيقية تتطلب الضغط على الأزرار مثل البيانو ، أو آلة موسيقية تحتاج لحركة اليدين مثل الطبلة .

الطريقة :

دع الطفل يقلد بعض ما تقوم به من حركات بسيطة .

دع الطفل يقوم بأعمال معينة على الآلة بحسب ما يطلب منه .

٤- النشاط ----- اللعب بالعرائس :

المواد : دمىة - مشط - سرير -لحاف .

الطريقة :

دع الطفل يقوم يقلد ما تفعل للدمية .

دع الطفل يقوم ببعض الأعمال المطبقة على الدمية بحسب ما تطلب منه .

٥- النشاط ----- التنظيف :

المواد : مكنسة وأدوات تنظيف منزلية .

الطريقة :

- دع الطفل يقلد ما تقوم به أثناء تنظيف السجاد أو الطاولة .
- دع الطفل يقوم بأعمال التنظيف بحسب الأوامر التي تعطيها إياه .
- دعه ينظف ألعابه وأدواته .

٦- النشاط ----- اللعب بالبالون : Ashraf Biltagy

المواد : بالونات .

الطريقة :

- دع الطفل ينفخ البالونات .
- دع الطفل يلاحق البالونات .
- العبا مع بعض بالبالونات .
- دع الطفل يقلد بعض ما تقوم به .
- دع الطفل يقوم بأعمال بحسب ما يطلب منه .

٧- النشاط ----- الكرات البلاستيكية :

المواد : كرات بلاستيكية تنفخ بالفم .

الطريقة :

- تشارك أنت والطفل في نفخ الكرات .
- لاحقا الكرات مع بعضكما .
- دحرجا الكرة لبعضكما البعض .
- دع الطفل يقلد بعض ما تقوم به .
- دع الطفل يقوم بأعمال بحسب ما يطلب منه .
- خبئ الكرة ودعه يجدها .

٨- النشاط ---- العاب الحركة :

المواد : عدد من الأطفال .

الطريقة

لعبة الوقوف والجلوس .

لعبة الحركة والسكون .

أشرح اللعبة للأطفال ، حيث أنها تتطلب أن يجلسوا عندما يطلب منهم اتباع الأوامر .

الفائز من لا يخطئ في اتباع التعليمات ، أوأطلب منهم تقليد ما تفعله .

٨-النشاط ---- لعبة الكراسي :

المواد : عدد من الكراسي ، عدد من الأطفال .

الطريقة :

توزع عدد الكراسي بنفس عدد المشاركين -ينقص كرسي واحد.

يقف الأولاد حول الكراسي - ويستمرون في الدوران حولها - إلى أن يطلب منهم الجلوس

يخسر من لا يجد له كرسي يجلس عليه .

ينقص كرسي واحد في كل مرة يخرج فيها أحد المشاركين .

الفائز من يستمر في اللعبة إلى نهايتها .

٩-النشاط ---- العاب فقاعات الصابون :

المواد : صابون سائل ، آلة لنفخ الصابون .

الطريقة :

دع الطفل ينفخ الصابون .

دع الطفل يلاحق فقاعات الصابون .

العبا مع بعض بالصابون وتبادلا أدوار النفخ .

دع الطفل يقلد بعض ما تقوم به .

دع الطفل يقوم بأعمال بحسب ما يطلب منه .

تبادلا إعطاء الأوامر .

١٠-النشاط ---- العاب التركيب :

المواد : العاب تلائم التركيب مثل المكعبات ، الألعاب ذات الأشكال التركيبية والفجوات ، لعبة

الخيط والخرزات ، لعبة الحفر والأعواد الملونة ، لوح الفجوات والقطع التركيبية الصغيرة ، لعبة

الفجوات الهندسية والأشكال - كل هذه الألعاب يمكن اقتنائها من مراكز وسائل التعليم أو تصميمها في المنزل .

الطريقة :

وضع الأشكال بحسب الشكل أو الحجم أو اللون

وضع الأشكال في الأماكن المناسبة لها من حيث الحجم - الشكل

١١- النشاط ---- العاب الفرز :

المواد : أشكال هندسية ، حيوانات مجسمة ، فواكه مجسمة ، ملاعق وسكاكين وشوك بلاستيكية ، صور لحيوانات ، صور لأطعمة ، صور أو أشكال لأشياء مختلفة الحجم من نفس الجنس ، صور أو أشكال لأشياء مختلفة الشكل ومختلفة الحجم لنفس الجنس .

الطريقة :

الفرز بحسب الشكل .

الفرز بحسب الصنف .

الفرز بحسب اللون .

الفرز بحسب الاختصاص .

الفرز بحسب الحجم .

١٢- النشاط ---- الاستماع :

المواد :

مادة مسجلة على شريط لأصوات مختلفة

صور للأصوات المسجلة

آلة تسجيل .

الطريقة :

يستمتع الطفل للمادة المسجلة وعليه اختيار :

الصورة المناسبة .

الأصوات الموسيقية .

١٣- النشاط ----- الأوامر بسيطة :

المواد : ألعاب مختلفة وأشياء متنوعة أو صور .

الطريقة :

بعد أن يستمتع الطفل للأمر عليه تنفيذه ليحصل على مكافئة فورية .

الأوامر مثل : أعط شيء واحد - أجب شيء واحد - أجب شيئين - أعط شيئين لشخص واحد - أعط شيئين لشخصين - أجب ثلاث أشياء الخ

١٤- النشاط ----- ألعاب الظهور والاختفاء :

المواد : لعبه ، غطاء من القماش .

الطريقة :

خبئ اللعبة في مكان بعد أن يلعب بها ، شرط أن يرى مكان اللعبة .

خبئ اللعبة ، شرط أن لا يرى المكان الذي خبأتها فيه --- ولكن أترك له علامة تساعد .

غطي وجهك بالغطاء أو بيدك ويحاول كشف وجهك وتبادلا النظر واللعب معا .

١٥- النشاط ----- الألعاب الجسدية :

المواد : لا يوجد

الطريقة :

العبا معا مع الإنشاد المناسب بحركات جسدية ، مثل الحمل للأعلى ثم الإنزال للأسفل ، جلوس الطفل على قدميك ثم ترفعه للأعلى ثم للأسفل، مع إصدار الصوت المناسب .

العبا لعبة القطار يمشي ، بحيث يصطف الأطفال خلف القائد ويمشون في صف مع ترديد أصوات مناسبة .

١٦-النشاط ----- المرأة :

المواد : مرآة كبيرة .

الطريقة :

الوقوف أمام مرآة ، وتقليد حركات الطفل وتبادل النظر ، ثم حاول جعله يقلد حركاتك .

١٧- النشاط ----- قراءة القصص :

المواد : قصص أطفال .

الطريقة :

قص للطفل قصة مسلية، عليه تذكر بعض أحداثها بعد انتهاء القصة .

أو عليه القيام ببعض الأعمال التي في القصة

أو عندما يسمع كلمة محددة عليه تنفيذ عمل محدد .

١٨- النشاط ----- الصور المتتابعة :

المواد : صور تشمل على أحداث مجزأة ومنتالية .

الطريقة :

أري الطفل وضع حدث ما وتسلسله من خلال الصور ، ورتب الصور من اليمين إلى تتابعات

ومع تقدمه زد التعقيد ، وعليه إعادة ترتيبها .

١٩- النشاط ----- إكمال الجمل :

المواد : مادة مكتوبة بها جمل ناقصة .

الطريقة :

إقراء للطفل جملة عليه إكمالها ليتم معناها ، إذا فشل في معرفة الكلمة أعطه ثلاث كلمات ليختار واحدة منها .

٢٠- النشاط ----- الأضداد :

المواد : قوائم الأضداد المعدة مسبقا ، أو صور الأضداد .

الطريقة :

قل كلمة وعلى الطفل قول ضدها

إن لم ينجح خيره بين ثلاث كلمات ليختار إحداها التي تكون ضد الكلمة التي قلتها .

أره صورة وعليه البحث عن ضدها .

يفرز الصور كل ضد على حدة .

٢١-النشاط ----- حل المشاكل :

المواد : قوائم معدة مسبقا تحوي مشاكل --- تتدرج في التعقيد .

الطريقة :

اطرح على الطفل مشكلة عليها حلها ، وساعده على ذلك ، مثل :

عمل ساندويتش من البيض المسلوق أو الجبن

• المفتاح الضائع والباب المغلق

• اللعبة الضائعة

عبور الطريق

عمل كوب من الشاي

السقوط من الدراجة والإصابة .

٢٢- النشاط ----- المتشابهات :

المواد : صور لأشياء متماثلة ، قوائم المترادفات .

الطريقة :

قل كلمة وعلى الطفل قول رديفتها في المعنى

إن لم ينجح خيره بين ثلاث كلمات ليختار إحداها .

أره صورة وعليه البحث عن مثيلتها .

يفرز الصور كل حسب مثله على حدة .

٢٣- النشاط ----- أفعال بعد أنغام :

المواد : لا يوجد

الطريقة :

جهز الطفل لتأدية النشاط كان تصفق بيديك أو أن يجلس

اذكر الأفعال التي سوف يقوم بها الطفل بعد سماعه جملة منغمة .

مثلا : جاء وقت النوم ، انتهى وقت العب ، ذهب للحمام ، التصفيق ، إغماض الأعين ، الوقوف ... الخ .

٢٤- النشاط ----- التخمين :

المواد : مجسمات لأشياء أو صور لأشياء .

الطريقة :

يلمس الطفل المجسم المخبأ في الكيس ويحاول التعرف على هويته .

أعط الطفل تلميحات عن الصورة أو الجسم الذي معك ويحاول تخمين هويته