



# ح. ه. ا. م

الحسي. الهروب. الانتباه. الملموس  
دليلك السريع لوظائف السلوك  
!الأسباب والأوقات والطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة

[www.paautism.org/seat](http://www.paautism.org/seat)

## الحسي

لماذا؟ للحصول على محفزات حسية. إنه شعور جيد،  
أمر يستمتع به

متى؟ في أي وقت، ولو كان على انفراد

كيف يمكن المساعدة؟ إذا كان السلوك مؤذياً له أو  
للآخرين، ابحث عن نشاط أكثر أماناً يوفر نفس التجربة  
الحسية. إذا لم يكن ضاراً أو مزعجاً، فلا داعي لتغيير  
السلوك.

مثال: يقوم شخص بالضغط على عينيه لأن ذلك يخلق  
لديه إحساساً بـ "الأضواء". قدم له أضواء ملونة أو  
لامعة يمكنه النظر إليها

ما يجب تجنبه: شخص يضغط على عينيه لأن ذلك يخلق  
"لديه إحساساً بـ "الأضواء" فتقدم له لعبة "سبينر"  
ما الذي

يجب فعله استباقياً؟ توفير إمكانية الاستفادة من مجموعة  
من الأدوات الحسية الآمنة على مدار اليوم

## الهروب

لماذا؟ للابتعاد عن الأنشطة أو التفاعلات أو البيئات  
غير المرغوب فيها

متى؟ عندما يكون الشيء صعباً، مملاً، غير ممتع،  
مجهداً أو يسبب القلق والتوتر

كيف يمكن المساعدة؟ تقسيم الأنشطة الصعبة أو  
المزعجة إلى مجموعة من الخطوات البسيطة، تعويد  
الأشخاص على طلب فترات استراحة، تقديم الثناء على  
النجاحات الصغيرة، والتأكد من أن البيئة المحيطة  
ممتعة ومهيأة لتحقيق النجاح

مثال: يُطلب من أحد معين القيام بالتنظيف، فيبدأ  
عوض ذلك برمي الأغراض وإلقاءها. اطلب منه أن  
يلتقط شيئاً واحداً ويضعه جانباً، ثم أثني عليه، وبعد  
ذلك ساعده في باقي الأغراض

ما يجب تجنبه: يُطلب من أحد معين القيام بالتنظيف،  
فيبدأ عوض ذلك برمي الأغراض وإلقاءها، فتخبره  
بأنه لم يعد هناك داعٍ للتنظيف

ما الذي يجب فعله استباقياً؟ احرص على أن تكون  
الأنشطة صغيرة ومصحوبة بفترات راحة متكررة،  
وقم بإعداد أنشطة مسلية تتخللها أنشطة مملة أو  
صعبة أو مرهقة. جهّز البيئة لتكون إيجابية



## الانتباه

ما يجب تجنبه: شخص يصرخ أثناء حديث شخصين بالغين آخرين. تتوقف عن الحديث وتعطي انتباهك الكامل للشخص الذي كان يصرخ.

ما الذي يجب فعله استباقياً؟ علّم الأشخاص كيفية طلب الانتباه والوصول إليه بشكل مناسب خلال يومهم. قدم الكثير من الاهتمام الإيجابي بحرية طوال اليوم.

لماذا؟ للوصول إلى الأشخاص أو التفاعل معهم متى؟ عند عدم الحصول على قدر كافٍ من الاهتمام أو التفاعل من الأشخاص في بيئتهم.

كيف يمكن المساعدة؟ تقديم الثناء والردود الفورية على طلبات الانتباه السليمة. تعليم طلب الاهتمام بالطرق اللائقة.

مثال: يتحدث شخصان مع بعضهما البعض ويبدأ شخص آخر بالصراخ. أخبره أنه يمكنه الانضمام إلى الحوار بمجرد أن يلتزم بالهدوء. قدم له الثناء والاهتمام بمجرد هدوئه.

## الملموس

مثال: يصرخ شخص لأنه يريد كعكة للتحلية ولكنها غير متوفرة في المنزل. قدم له خيارات أخرى متاحة في المنزل.

ما يجب تجنبه: يصرخ شخص ما لأنه يريد كعكة للتحلية ولكنها غير متوفرة في المنزل. تخبره أنه لا يوجد كعك ولذا لا يمكنه تناول أي حلوى.

ما الذي يجب فعله استباقياً؟ استخدم عبارات تتضمن "أولاً/ثم"، وأعلمه بموعد انتهاء الأنشطة من خلال ضبط مؤقت، وعلمه أن يطلب الحصول على الأشياء أو الأنشطة بشكل سليم.

لماذا؟ للوصول إلى الأشياء أو الأنشطة التي يريدونها أو يحتاجونها أو يهتمون بها متى؟ عند عدم توفر شيء يريدونه أو يحتاجون إليه أو يهتمون به.

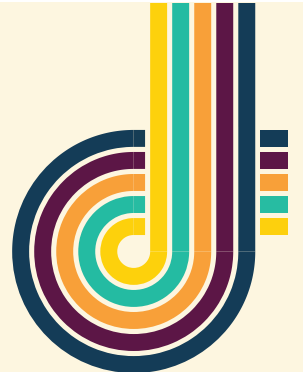
كيف يمكن المساعدة؟ تقديم البدائل: لا يمكنك الحصول على هذا ولكن يمكنك الحصول على هذا الشيء أو هذا الشيء الآخر. أو تطبيق مبدأ "أولاً/ثم": سنقوم بهذا أولاً ثم يمكنك الحصول على ما تريد.



مركز الموارد في الولاية

877.231.4244 | info@paautism.org

يقدم موقعنا الإلكتروني معلومات حول الفعاليات المحلية والإقليمية وعلى مستوى الولاية، بالإضافة إلى دورات تدريبية مهنية، موارد مجتمعية، خدمات وأبحاث حالية ومعلومات أخرى ذات صلة بالمصابين بالتوحد.



@ASERTPAautism



@asert\_paautism



@ASERT\_PAautism



@asert