

التدريب على مهارات المجال الاستقلالي

(مهارات العناية بالذات, مهارات ارتداء وخلع الملابس, مهارات تناول الطّعام)

- مهارة غسل اليدين بالماء والصابون
- استراتيجيات التدريب على مهارة غسل اليدين بالماء والصابون
- مهارة تفريش الأسنان
- استراتيجيات التدريب على مهارة تفريش الأسنان
- مهارة استخدام الحّمّام
- استراتيجيات التدريب على مهارة استخدام الحّمّام
- مهارات ارتداء وخلع الملابس
- استراتيجيات التدريب على خلع الملابس
- استراتيجيات التدريب على ارتداء الملابس
- مهارات تناول الطّعام
- استراتيجيات التدريب على مهارات تناول الطّعام

التدريب على مهارات المجال الاستقلالي

مهارات العناية بالذات

مهارة غسل اليدين بالماء والصابون:

الأهداف قصيرة المدى	الهدف طويل المدى
أن يضغط على علبة الصابون	تنمية مهارات النظافة الشخصية (غسل اليدين بالماء والصابون)
أن يضع الصابون على اليد الغير سائدة	
أن يفرك يديه	
أن يفتح صنوبر المياه	
أن يغسل يديه	
أن يغلق صنوبر المياه	
أن يجف يديه	

استراتيجيات التدريب على مهارة غسل اليدين بالماء والصابون:

- استخدام إستراتيجية العد من (1-10) ثلاث مرّات عند التدريب على مهارة غسل اليدين, فعندما يقوم الطالب بوضع الصابون على يديه, نقوم بالعد من (1-10), مع الاستمرار في فرك اليدين لحين الانتهاء من العد, وبعد ذلك يقوم الطالب بفتح صنوبر المياه والعد

مرة أخرى من (10-1) أثناء فرك اليدين تحت الماء, ويقوم بالعد من (10-1) للمرّة الثالثة عند تجفيف اليدين.

- استخدام منشفة صغيرة للتدريب على تجفيف اليدين.
- تدريب الطالب على سحب المنشفة ووضعها بين يديه ثم العد من (10-1) أثناء فرك اليدين, ثم تجفيف اليدين من الخارج ونقل المنشفة من يد للأخرى.
- إذا كان أداء الطالب ضعيف أثناء قيامه بالضغط على علبة الصابون أمام المغسلة, نقوم بتدريبه أن يضغط على علبة الصابون بالركن الفردي (10 محاولات), وتعزيز المحاولات الصحيحة.
- تدريب الطالب على تقليد حركة فرك اليدين (أثناء التدريب الفردي), كجزء من تدريبات التقليد الحركي (10 محاولات), وكل محاولة يتم تدريب الطالب على الاستمرار في فرك اليدين لحين انتهاء العد من (10-1), ونخفي التلقين تدريجياً عند تحسّن أداء الطالب.
- الابتعاد عن الطالب بعد إتقان مهارة غسل اليدين, وترك المجال ليقوم بأداء هذه المهارة بشكل مستقل, وذلك لأن العديد من ذوي التوحد يعتمدون على التلقين.
- نقوم بتدريب المعنّي بالطالب على استخدام نفس استراتيجيات المدرب, وذلك لنقل وتعميم إتقان المهارة (تدريب المعنّي بالطالب, وكتابة الخطوات بشكل واضح, وتصوير فيديو يوضّح استراتيجيات التدريب المستخدمة, مهم جداً لإتقان الطالب تعميم المهارة في بيئات مختلفة).

مهارة تفريش الأسنان:

الأهداف قصيرة المدى	الهدف طويل المدى
أن يغسل فرشاة الأسنان	تنمية مهارات النظافة الشخصية (تفريش الأسنان)
أن يفتح معجون الأسنان	
أن يضع غطاء معجون الأسنان على المغسلة	
أن يضع معجون الأسنان على الفرشاة	
أن يفرّش أسنانه الأمامية	
أن يفرّش أسنانه الجانبية السفلى من الداخل	
أن يفرّش أسنانه الجانبية العليا من الداخل	
أن يفرّش أسنانه الجانبية السفلى من الداخل (الجهة المقابلة للتي تم تفريشها)	
أن يفرّش أسنانه الجانبية العليا من الداخل (الجهة المقابلة للتي تم تفريشها)	
أن يغسل فرشاة الأسنان	
أن يضع فرشاة الأسنان في مكانها	
أن يغلق معجون الأسنان	

أن يضع معجون الأسنان في مكانه	
أن يجفّف فمه	
أن يجفّف يديه	

استراتيجيات التدريب على مهارة تفريش الأسنان:

- الانتباه جيداً إلى اليد السائدة أثناء قيام الطالب بتفريش أسنانه, يجب أن يغسل فرشاة الأسنان باليد السائدة, ويمسك معجون الأسنان باليد الغير سائدة, ويفتح معجون الأسنان باليد السائدة, ويضغط على معجون الأسنان باليد الغير السائدة.
 - عندما يقوم الطالب بغسل فرشاة الأسنان, يجب الانتباه جيداً أن تكون الفرشاة على الوجه الصحيح, فالكثير من الأطفال يغسل الجزء الخلفي من الفرشاة.
 - هذه المهارة متسلسلة, وهذه السلسلة طويلة المهام, لذا أنصح بتدريب الطالب على عدد من هذه السلسلة بالركن الفردي, على النحو التالي:
1. فتح معجون الأسنان (10 محاولات) وتعزيز الطالب على المحاولات الناجحة.
 2. الضغط على المعجون باليد الغير سائدة (10 محاولات).
 3. إغلاق معجون الأسنان (10 محاولات).
- لا يُنصح بالمضمضة بعد تفريش الأسنان, وذلك لأهمية بقاء مادة الفلورايد داخل الفم.
 - تدريب الطالب على تقليد حركة تفريش الأسنان, كجزء من أنشطة جلسة الركن الفردي (تقليد حركي وظيفي).
 - تدريب المعنتي بالطالب على استخدام نفس استراتيجيات المدرب, وذلك لنقل وتعميم إتقان المهارة (تدريب المعنتي بالطالب, وكتابة الخطوات بشكل واضح, وتصوير فيديو

يوضّح استراتيجيات التدريب المستخدمة, مهم جداً لإتقان الطالب تعميم المهارة في بيئات مختلفة).

مهارة استخدام الحمام:

الأهداف قصيرة المدى	الهدف طويل المدى
أن يفتح باب الحمام	تنمية مهارات النظافة الشخصية (استخدام الحمام)
أن يغلق باب الحمام	
أن يخلع ملابسه (باتجاه الأسفل قليلاً)	
أن يجلس على كرسي الحمام	
أن يقوم بقضاء حاجته	
أن يمسك الشّطّاف	
أن يوجّه الشّطّاف على مكان قضاء الحاجة	
أن يضغط على الشّطّاف (مفتاح تصريف مياه الشّطّاف) باتجاه مكان قضاء الحاجة	
أن يضع الشّطّاف في مكانه بعد الانتهاء من التنظيف	
أن يجفّف مكان قضاء الحاجة بالمنديل	

أن يرمي المنديل داخل سلة الحمّام	
أن يرتدي ملابسه	
أن يضغط على مفتاح تصريف مياه كرسي الحمّام	

استراتيجيات التدريب على مهارة استخدام الحمام:

- اختيار حمّام مناسب للتدريب, أو القيام بتعديلات بسيطة, مثل: (تعديل مكان الشّطّاف والمناديل بحيث تكون قريبة من يد الطفل أثناء جلوسه على كرسي الحمام), بالإضافة إلى اختيار شطّاف يسهل على الطفل الضغط عليه.
- أن يكون كرسي الحمّام منخفض قليلاً, بحيث تكون قدمي الطفل غير معلقة بالهواء, أو استخدام كرسي صغير تحت أقدام الطفل, ثم إزالة الكرسي تدريجياً.
- تدريب الطالب على قضاء حاجته وهو جالس على كرسي الحمّام (في كلا الحالتين).
- تدريب الطفل أن يضغط على الشّطّاف 10 مرّات مع العد من (1-10) أثناء التنظيف.
- تدريب الطفل على استخدام الحمام دون الحاجة لانتظار قضاء حاجته.
- أن يكون الشّطّاف والمناديل وسلة الحمّام باتجاه اليد السائدة للطفل.
- تدريب المعنّي بالطالب على استخدام نفس استراتيجيات المدرّب, وذلك لنقل وتعميم إتقان المهارة (تدريب المعنّي بالطالب, وكتابة الخطوات بشكل واضح, وتصوير فيديو يوضّح استراتيجيات التدريب المستخدمة, مهم جداً لإتقان الطالب تعميم المهارة في بيئات مختلفة).

مهارات ارتداء وخلع الملابس:

خلع الملابس:

الأهداف قصيرة المدى	الهدف طويل المدى
أن يخلع الحذاء	تنمية مهارات خلع الملابس
أن يخلع الجوارب	
أن يخلع البنطلون/ السروال	
أن يخلع البلوزة	
أن يخلع الملابس الداخلية	
أن يفك السحاب	
أن يفك الكباسات	
أن يفك الأزرار	
أن يفك رباط الحذاء	

استراتيجيات التدريب على خلع الملابس:

- استخدام كرسي أثناء التدريب على خلع البنطلون والحذاء والملابس الداخلية, ثم الانتقال تدريجياً بالتدريب على خلعهم أثناء وضعية الوقوف, وذلك لأن تعميم المهارة يتطلب ذلك.
- البدء في التدريب على فك الأزرار بالركن الفردي, باستخدام قميص له أزرار صغيرة يتم وضعه أمام الطالب (عنق القميص قريب من الطالب), ثم الانتقال تدريجياً إلى التدريب على فك الأزرار أثناء ارتدائه للقميص.

- يجلس المدرّب خلف الطالب أثناء تدريبه على فك الأزرار, ثم الانتقال إلى الجلوس أمامه, (الجلوس خلف الطالب يجعل من المدرّب قادراً على التلقين بشكل أفضل, أثناء التدريب على فك وتركيب الأزرار).
- البدء في التدريب على فك السّحاب أثناء ارتداء الطالب للبنطلون, دون الحاجة إلى استخدام وسيلة فك وتركيب السّحاب.
- تدريب المعنّي بالطالب على استخدام نفس استراتيجيات المدرّب, وذلك لنقل وتعميم إتقان المهارة (تدريب المعنّي بالطالب, وكتابة الخطوات بشكل واضح, وتصوير فيديو يوضّح استراتيجيات التدريب المستخدمة, مهم جداً لإتقان الطالب تعميم المهارة في بيئات مختلفة).

ارتداء الملابس:

الأهداف قصيرة المدى	الهدف طويل المدى
أن يرتدي البنطلون/السروال	تنمية مهارات ارتداء الملابس
أن يرتدي البلوزة	
أن يرتدي القميص	
أن يرتدي الجاكيت	
أن يرتدي الملابس الداخلية	
أن يرتدي الجوارب	
أن يرتدي الحذاء	
أن يرتكب الأزرار	

أن يركب السّحاب	
أن يركّب الكبّاسات	
أن يركب الحزام	
أن يربط الرّبّاط	

استراتيجيات التدريب على ارتداء الملابس:

- يجلس الطالب على الكرسي, ثم نضع البنطلون, البلوزة, الحذاء, الجوارب... بالشكل الصحيح أمامه على الأرض, ثم نوجّه الطالب أن يقوم بارتداء ملابسه (وضعية بدء التدريب مهمة جداً).
- اختيار بنطلون يحتوي على زر وسحاب, لكي يساعد الطالب أن يرتدي البنطلون على الوجه الصحيح, ثم ننتقل تدريجياً بالتدريب على ارتداء بنطلون لا يحتوي على زر أو سحاب أو ربّاط.
- اختيار بلوزة تحتوي على أزرار ورسومات واضحة لجهة واحدة, لكي يساعد الطالب أن يرتدي البلوزة على الوجه الصحيح, ثم ننتقل تدريجياً بالتدريب على ارتداء بلوزة لا تحتوي على أزرار أو رسومات.
- البدء في التدريب على تركيب الأزرار بالركن الفردي, باستخدام قميص له أزرار صغيرة يتم وضعه أمام الطالب (عنق القميص قريب من الطالب), ثم الانتقال تدريجياً إلى التدريب على تركيب الأزرار أثناء ارتدائه للقميص (فك وتركيب الأزرار الصغيرة أسهل من الأزرار الكبيرة).

● يجلس المدرّب خلف الطالب أثناء تدريبه على تركيب الأزرار, (الجلوس خلف الطالب يجعل من المدرّب قادراً على التلقين بشكل أفضل أثناء التدريب على فك وتركيب الأزرار).

● استخدام التسلسل العكسي في التدريب على تركيب الأزرار, حيث يجلس المدرّب خلف الطالب, ويضع القميص على الطاولة, ويبدأ المدرّب بالإمساك بالزر باليد السائدة و يمسك الفتحة المقابلة للزر باليد الغير سائدة, ويقوم المدرّب بتركيب الزر بالفتحة المقابلة, ثم يترك المجال للطالب أن يقوم بالخطوة الأخيرة وهي سحب الزر, وبعد ذلك يتسلسل المدرّب بشكل عكسي لتدريب الطالب أن يمسك الزر باليد السائدة, ويمسك الفتحة المقابلة باليد الغير سائدة, ثم يقوم بتقريب اليدين, ودفع الزر وتركيبه.

● تركيب زر البنطلون أثناء ارتدائه, يتطلّب إتقان لمهارة تركيب الأزرار, بالإضافة إلى قوة في عضلات اليدين لسحب زر البنطلون/السروال بقوة وتركيبه بالفتحة المقابلة, لذا انصح باختيار بنطلون غير ضيق, ثم الانتقال تدريجياً إلى بنطلون/سروال أكثر صعوبة.

● البدء في التدريب على تركيب السحاب, أثناء ارتداء الطالب للبنطلون, دون الحاجة إلى استخدام وسيلة فك وتركيب السحاب.

● يمكن اتّباع تحليل المهام التالي في التدريب على ربط الرّباط (لنفترض أن يد الطالب السائدة هي اليد اليمنى):

1. يمسك الطالب طرف الرّباط براحة اليد اليمنى, والطرف الآخر براحة اليد اليسرى.
2. ينقل الطالب طرف الرّباط من اليد اليمنى فوق ربّاط الجهة اليسرى, على شكل X
3. يضع الطالب طرف الرّباط داخل الحلقة على شكل دائرة, ويسحب الرّباط ليكوّن العقدة.

4. يثني الطالب الرّباط على شكل بالون لكلا الجانبين, (البالون قريب من العقدة).

5. ينقل الطالب بالون الجهة اليمنى فوق بالون الجهة اليسرى على شكل X

6. يضع الطالب البالون (الأسفلى) داخل الحلقة (الدائرة) ويسحب البالونين.

- التدريب على مهارات ربط الرِّبَّاط وتركيب الأزرار, السَّحَاب, الكبَّاسات... باستخدام المحاولات العشرة, ثم الانتقال لنشاط آخر, ثم الرِّجوع إلى ربط الرِّبَّاط, تركيب الأزرار...
- التدريب على ربط الرِّبَّاط فوق الطاولة, قبل التدريب على ربط الرِّبَّاط أثناء ارتداء الحذاء.
- الهدف الأول في مهارة ربط الرِّبَّاط, هو إتقان الطالب للعقدة الأولى, وبعدها ننتقل للتدريب على ثني الرِّبَّاط وربط العقدة الثانية, لذا لا يتم بالتدريب على ربط العقدة الثانية, إن كان الطالب لا يتقن ربط العقدة الأولى.

مهارات تناول الطَّعام:

الأهداف قصيرة المدى	الهدف طويل المدى
أن يأكل الطَّعام (ساندويش, بسكويت...) باستخدام يد واحدة.	تنمية مهارات تناول الطَّعام
أن يستخدم الملعقة في تناول الطَّعام (أرز, شوربة...)	
أن يستخدم السَّكِّين في تقطيع الطَّعام (خيار, موز, يرتقال...)	
أن يفتح قارورة ماء	
أن يضع القشَّة داخل علبة العصير	
أن يفتح شيبس, بسكويت...	

استراتيجيات التدريب على مهارات تناول الطَّعام:

- التدريب على استخدام اليد السائدة في تناول الطَّعام.

- التدريب على نقل حبوب الفاصوليا, الحمص... من وعاء لآخر.
- اختيار وعاء ثابت (وزنه ثقيل) عند التدريب على استخدام الملاعة لنقل حبوب الفاصوليا, الحمص...
- من الممكن أن نبدأ في التدريب على استخدام الملاعة بوضعها داخل قبضة الطفل (راحة اليد), وتدرجياً ننتقل بالتدريب على استخدام الملاعة بالإبهام والسبابة والوسطى, عندما يُظهر الطفل تحكّم في استخدام الملاعة.
- من الممكن أن نلجأ للتدريب على استخدام ملاعة حليب الأطفال, (milk scoop spoon) لنقل حبوب الفاصوليا من وعاء لآخر, ثم ننتقل تدرجياً لاستخدام الملاعة العادية.
- التدريب على استخدام الملاعة (عشر محاولات) ثم الانتقال لشايط آخر, كما يمكن الرجوع بعد ذلك للقيام بعشر محاولات ثانية, بحسب تحمّل الطالب.
- عند التدريب على فتح قارورة ماء, نقوم بتدريب الطالب أن يُمسك قارورة الماء باليد الغير سائدة, ويفتح الغطاء باليد السائدة.
- تدريب الطالب على حركة دوران الأصابع لفتح القارورة, ثم ننتقل بالتدريب على الإمساك بإحكام, والضغط بقوة مع الدوران لفتح قارورة ماء مغلقة بإحكام.
- استخدام عدد من قوارير الماء باختلاف شدّة إغلاق الغطاء, وعندما لا يستطيع الطالب فتح الغطاء, نقوم بسحب القارورة وإعطائه قارورة أقل شدّة.
- كثير من الأحيان تتسرّب المياه أثناء محاولة الطالب فتح القارورة, لذا من الممكن أن يقوم المدرّب بالضغط على القارورة, وتفريغ جزء أكبر من الماء, ليسهل إمساك القارورة والتحكم بها وفتحها.
- التدريب على فك البراغي البلاستيكية بعد تركيبها بقوة, يساعد في تقوية عضلات اليدين وفتح قارورة الماء.