



## استكشاف كيفية قضاء الوقت أثناء الانقطاع عن المدرسة مدة طويلة: معلومات للأسر التي يتلقى أطفالها خدمات التعليم الخاص

قد يكون من الصعب دعم الأطفال ذوي الإعاقات الذهنية وإعاقات النمو خلال انقطاعهم لمدة طويلة عن المدرسة بسبب تفشي أزمات صحية؛ لأن روتين حياتهم المعتاد يتغير. يوجد عدد من الإستراتيجيات المفيد اتباعها في المنزل لمساعدة الأطفال على الاعتياد على قضاء الوقت أثناء انقطاعهم عن المدرسة والتعود على روتين حياة جديد، وللقضاء على مشاعر القلق والجزع. تتميز الإستراتيجيات التالية بأنها عمومية، تخدم الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة والأطفال من غير ذوي الاحتياجات الخاصة.

### إستراتيجيات مفيد اتباعها أثناء الانقطاع عن المدرسة لوقت طويل

الإستراتيجيات الواردة أدناه تستند إلى الوثائق والمواقع المدرجة في قسم "الموارد" في الصفحة 4.

### المساعدة في فهم الوضع الحالي

استخدم لغة واضحة لشرح طبيعة ما يحدث، واجعل طفلك يعرف أنه في سلامة وأمان.

- استخدم وسائل الدعم المرئية في شكل سرد اجتماعي لجعل الموقف أكثر وضوحًا له. يمكن القيام بذلك باستخدام الكلمات أو الصور لمساعدة الأطفال على فهم مدى حاجتهم إلى النظافة الجيدة، ولمعرفة مشاعرهم وردود أفعالهم. اجعلهم يعلموا أن مشاعرهم هذه أمر عادي وطبيعي. احرص على تحديث ما تقدمه لهم من معلومات بما يتواءم مع مستجدات الوضع، مثل كيفية غسلنا أيدينا وتطبيق التباعد الاجتماعي.
- الموارد: السرد الاجتماعي: فيروس كورونا كوفيد-19؛ السرد الاجتماعي: فيروس كورونا؛ السرد الاجتماعي: إلقاء التحية والسلام على الأشخاص؛ السرد الاجتماعي: ترك مساحة تباعد بين الأشخاص (التباعد الاجتماعي)؛ السرد الاجتماعي: ترك مساحة تباعد عن الأشخاص عند التحدث
- استخدم تقويمًا أو دعمًا بوسائل مرئية تساعدك على إيفهام الأطفال معنى الوقت ومعنى مرور الوقت؛ من أيام أو أسابيع أو أشهر، للأطفال الذين يجدون صعوبة في فهم طبيعة الوقت. استخدم الموقّات المرئية (مثل الموقّات المستعمل عند الطهي في المطبخ، مثل TimeTimer®) أو موقّات العد التنازلي (كالساعة الظاهرة مثلاً على الأجهزة اللوحية أو أجهزة الكمبيوتر الشخصي).
- الموارد: الدعم بوسائل مرئية: غسل اليدين (توضيح ذلك بقصاصات فنية)؛ الدعم بوسائل مرئية: غسل اليدين (صور فوتوغرافية)؛ تحليل المهمة: غسل اليدين؛ إنشاء وسائل دعم مرئية وتطبيقات السرد الاجتماعي؛ الدعم بوسائل مرئية: نموذج التقويم؛ الدعم بوسائل مرئية: مثال على العد التنازلي؛ الدعم بوسائل مرئية: الموقّات (باستخدام الملاحظات اللاصقة)؛ تطبيقات الموقّات

نيسان (أبريل) 2020

 mde-ose@  
michigan.gov

 michigan.gov/  
specialeducation-familymatters

 1-888-320-8384  
(خط معلومات مكتب التعليم الخاص)

 MICHIGAN  
Department of Education

تهدف نشرات حقائق فاميلي ماترز إلى تعزيز الفهم العام لنظام التعليم الخاص في ولاية ميشيغان ولا تعد بديلاً عن القوانين واللوائح الرسمية.

## الحفاظ على الاتساق بين أنظمة الحياة الروتيني

من المهم أن توفر إمكانية للتنبؤ بالأحداث القادمة، خاصة حين يكثر الشك والظن في مثل هذه الأوقات.

- حافظ على الاتساق والتنسيق بين الأنشطة الذاتية (كوقت الاستحمام، وتنظيف الأسنان، ونحو ذلك)، وعادات النوم، ونظام الوجبات الغذائية. اطلب من طفلك أن يساعدك في إنجاز بعض الأعمال المنزلية الروتينية ومهارات الحياة اليومية. يمكنك وضع جدول زمني مرئي، بحيث تقوم بوضع علامة على الأنشطة المنجزة في التقويم، أو إنشاء تحليل مهمة، أو إنشاء قائمة بالوقت المطلوب أن يحدث فيه النشاط.
- الموارد:** [نصائح لإنشاء تحليلات المهام](#)؛ [تحليل المهمة: تفرغ غسالة الأطباق](#)؛ [تحليل المهمة: تحضير وجبة طعام خفيفة](#)؛ [نموذج تحليل المهمة](#)

## وضع إجراءات روتينية جديدة

قد تطرأ تغييرات على نظام منزلك، مثل تعديل جدولك الزمني الخاص بعملك، أو قد تدعو الحاجة إلى رعاية أطفال آخرين غير أطفالكم. ولأن العائلة بأكملها أصبحت حبيسة المنزل، فلا بد أن يحتك الإخوة والأشقاء والأطفال بعضهم مع بعض وتظهر مشاكسات داخل المنزل. قد تظهر الحاجة إلى اتخاذ إجراءات جديدة لتقبل هذه الأوضاع غير المعتادة والصعبة.

- اجعل لديك مساحة مخصصة لأداء الواجب المنزلي والأنشطة المنظمة فيها؛ كأن تستغل مائدة تناول الطعام أو تصمم مكتب عمل لكن منزلي. قم بوضع قائمة مهام، أو قائمة مراجعة، أو جدول زمني ليساعدك في إكمال المهام بدقة. ضع توقعات لمعدل الإنجاز، مثل إكمال قدر معين من المهام المدرسية قبل الشروع في نشاط مفضل. مثال ذلك تشجيع الطفل على حل خمس مسائل رياضية بالكامل، ثم السماح له بقضاء عشر دقائق على برنامج المفضل على iPad أو مشاهدة برنامج التلفزيوني المفضل. استخدم مؤقتاً لعدم تجاوز الوقت المحدد لكل نشاط في الجدول الزمني.

**الموارد:** [الدعم المرئي: مثال على جدول زمني يومي](#)؛ [الدعم بوسائل مرئية: نموذج الجدول الزمني اليومي بدعم](#)؛ [بوسائل مرئية: مثال على جدول يومي \(باستخدام الملاحظات اللاصقة\)](#)؛ [الدعم بوسائل مرئية: نموذج الجدول الزمني اليومي \(باستخدام الملاحظات اللاصقة\)](#)؛ [الدعم بوسائل مرئية: نموذج الجدول الزمني الأسبوعي](#)

- احرص على توفير اختيارات للطفل يختار منها؛ حتى يشعر بالثقة والتحكم. لكن ينبغي أن تقتصر الخيارات على خيارين اثنين واقعيين، مع الثناء على اختيار الطفل الذي يحدده هو. يمكن تقديم خيارات للطفل في أي وقت خلال اليوم، على أن تعتمد على عمر الطفل واحتياجاته.
- الموارد:** [الدعم بوسائل مرئية: مخطط اختيارات للأنشطة داخل المنزل وخارجه](#)؛ [الدعم بوسائل مرئية: نموذج الاختيارات والأهداف الأسبوعية](#)

- استخدم كلمات ومصطلحات محددة لوصف الوقت المستغرق في التحول إلى نشاط ما أو أثناء الانخراط فيه. معظم الأطفال لا يفهمون جملة "سأنتهي خلال دقائق" المعتاد لنا تردديها، لهذا من المفيد قضاء مدة زمنية محددة (مع مشاهدة المؤقت) بما يساعد على التنبؤ بمعدل الإنجاز.

**الموارد:** [كيفية التنقل بين الشاشات](#)

- يمكنك الوصول إلى الموارد التعليمية المتاحة عبر الإنترنت والتي تدعم عملية التعلم والمفيدة في إبقاء الأطفال مشاركين إيجابيين من ناحية التحصيل العلمي.

**الموارد:** [الموارد التعليمية للأطفال](#)؛ [موارد الأنشطة الإضافية](#)؛ [الموارد التعليمية والحركية للمراهقين](#)



## إتاحة وقت للتواصل والتعبير عما بداخل النفس

قد يظهر الأطفال محجبين أو محبطين أو قلقين، ويعبرون عن هذا في شكل سلوكيات مثل نوبات غضب أو الانسحاب أو العصبية. وقد يواجهون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم أو التحدث عنها. لذا توجد بعض الأنشطة التي قد تكون مفيدة في تشجيع التواصل والتعبير عما بداخلهم:

- من أمثلة التواصل الإيجابي قولك للطفل: "يمكنك ممارسة لعبتك المفضلة على الكمبيوتر بعد أن تنتهي من جمع وترتيب لعبك المبعثرة على الأرض" (ولا ينبغي أن تقول له: "لا، لن يمكنك اللعب على الكمبيوتر لأنك لم تجمع اللعب المبعثرة على الأرض"). أهم شيء أن تسمعه شكرك وثناءك على السلوك الصحيح ("شكرًا لك على جمع لعبك").

### الموارد: أدوات التواصل

- احرص على توفير الفرصة تلو الفرصة أمام الطفل ليعبر عن مشاعره وإخراج القلق الذي لديه، من خلال الاندماج في مشروعات وأنشطة إبداعية مثل التحدث معه وعقد مناقشات، أو إنشاء فيديو أو فيلم، أو تدوين أنشطة نافعة، أو الرقص، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو استخدام الاتصال المعزز مثل الأجهزة اللوحية أو الصور.

### الموارد: أنشطة التعبير عما بداخل النفس

## ممارسة مهارات التأقلم والاسترخاء

لدى العديد من الأطفال بالفعل بعض الإستراتيجيات التي يلجأون إلى استخدامها لتقليل قلقهم والتنفيس عن جزعهم. من هذه الأنشطة استخدام سماعات الرأس ليسود الهدوء ما يحيط بهم، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو التنفس بعمق، أو العد حتى عشرة، أو ممارسة الرياضة، أو القيام بنشاط مفضل. عند طرح أنشطة الاسترخاء، ضع في حسابك ما يلي:

- اختر أوقاتًا خلال اليوم يكون فيها طفلك هادئًا بالفعل لينجز هذه المهارات. استخدم وسيلة مرئية متكررة وروتينية لدعم إستراتيجيات الاسترخاء. تأكد من أن لدى الطفل إمكانية الوصول إلى النشاط وجدولة ذلك النشاط بانتظام.

### الموارد: الإدارة الذاتية: النظام الروتيني المهدئ

- قم بتعليم الطفل مهارات الإدارة الذاتية لمساعدته على تتبع الوقت الذي يكون فيه قلقًا، وحتى تستطيع أن تحدد متى ينبغي تطبيق إستراتيجيات مهدئة.

### الموارد: الإدارة الذاتية: إجراءات مواجهة فيروس كورونا؛ الإدارة الذاتية: التدعيم والتعزيز

- قم بتوفير فرص ممارسة النشاط البدني للتخفيف من القلق. حدد نظامًا روتينيًا لممارسة الرياضة. خطط بعض الأنشطة الجديدة لإبقاء الطفل نشطًا من الناحية البدنية، مثل استخدام أداة لعدّ خطواته، أو ممارسة المشي يوميًا، أو استعمال تطبيقات التمرين عبر الإنترنت.

الموارد: مخطط اختيارات الأنشطة داخل المنزل وخارجه؛ أنشطة التمرين؛ تطبيقات تنشيط التفكير؛ موارد الحركة للأطفال؛ الموارد التعليمية والحركية

### للمراهقين

## تشجيع الاتصالات عبر الإنترنت

قد يشعر الأطفال بشعور من الانفصال الاجتماعي؛ لذا قد يكون من المفيد توفير فرص لهم للتفاعل والاندماج الاجتماعي مع أشخاص مألوفين لهم من العائلة والجيران والأصدقاء والأقران وغيرهم. يمكن القيام بذلك عبر الرسائل النصية وتطبيقات FaceTime و Google Messenger و What's App ونحوها.

- حدد موعدًا للتحدث مع الآخرين عبر الإنترنت، والمشاركة في الأحداث الدينية، وأداء الواجبات المنزلية، وممارسة الألعاب، والاستمتاع بأنشطة أخرى لمساعدة طفلك على الشعور بالاندماج الاجتماعي.

الموارد: تحليل المهمة: الاتصال باستخدام تطبيق FaceTime؛ تحليل المهمة: ماركو بولو لمحادثات الفيديو؛ تطبيقات محادثات الفيديو

## الموارد



- إدارة التعليم في ميشيغان (MDE): التواصل بشأن فيروس كورونا (COVID-19).
- التدخلات وأشكال الدعم الإيجابية لأولياء الأمور: استخدام التدخلات وأشكال الدعم الإيجابية في المنزل
- الجدول الزمنية باستخدام الوسائل المرئية لموارد الدعم والتأييد الذاتي ومركز المساعدة الفنية (المراهقون والبالغون)
- رابطة مديري تكنولوجيا التعليم بالولايات (SETDA): موارد الأبوبين للتعليم الإلكتروني
- موارد لمرضى التوحد وتدريبهم على مستوى الولاية (START) موارد فيروس كورونا كوفيد-19
- جامعة ميامي - جامعة جنوب شرق نونافا: الأنشطة والموارد المنزلية