



افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

عقد اتفائيه

(لتعديل السلوك داخل المنزل)

الفئة العمرية: (٩-١٢ سنوات)

أهدافه:

- ١- تحديد طريقة للتواصل بينك وبين ابنك ومناقشة سلوكه باستمرار.
- ٢- الوصول إلى اتفاقية بينك وبين ابنك على الأهداف والتوقعات المفترضة، وماسيكون له بعد تحقيق أهدافه.
- ٣- مساعدة ابنك على تحمل مسؤولية أفعاله وتحديد العواقب والنتائج المترتبة بوضوح.

يستخدم من قبل من؟

يستخدم هذا العقد من قبل الآباء كأداة قصيرة المدى، لاستهداف سلوك سلبي معين قد يزعج ابنك ويجد صعوبة في تغييره وتعديله إلى سلوك إيجابي. ويجب أن يكون موقِعاً من قبلك وقبل ابنك.

طريقة الاستخدام:

- ١- قبل أن تبدأ بمناقشة ابنك عما يجب عليه فعله لتغيير سلوك ما، عليك أن تناقشيه عن السلوكيات التي يود تغييرها ويجد صعوبة في تعديلها والتعامل معها، (مثلاً: إذا كان ابنك يواجه بعض الصعوبات في تكوين صداقات مع الآخرين، أو أنه يجد صعوبة في مشاركة أقرانه اللعب وذلك بسبب انزعاجهم من اندفاعيته وضعف تركيزه باللعب) على سبيل المثال لا الحصر.
- ٢- حددي معه السلوك المستهدف للتعديل ثم ابدأي بمناقشته عن توقعاته من التعديل وأهدافه التي يريد الوصول إليها، ثم اتفقا على خطة ملموسة لمعالجة السلوك المستهدف.
- ٣- اتفقي معه على مكافأة معينة تعطى له بعد الوصول للأهداف المرجوة.
- ٤- ناقشي العقد مع ابنك أسبوعياً مع ملاحظة التغييرات والتقدمات نحو تحقيق الأهداف.
- ٥- أجري تعديلات على العقد إن لزم الأمر، (مثلاً: إن كانت الأهداف المرجوة يصعب على ابنك الوصول إليها، فحاولي تغييرها إلى أهداف مرنة يستطيع ابنك تحقيقها).





عقد اتفاقية



أنا.....، أوافق على عمل الآتي وسأحقق هذه الأهداف:

.....
.....

إذا حققت الأهداف المطلوبة مني في هذا العقد، سوف أحصل على هذه المكافأة:

.....
.....
.....

هذا العقد صالح من تاريخ إلى تاريخ.....
وسيتم مراجعته (يوميًا ، أسبوعياً ، أخرى).

التواقيع:

الأم/الأب:

الابن:

.....

.....