



جمعية و مجموعة دعم اضطراب  
فرط الحركة و تشتت الانتباه  
ADHD SOCIETY & SUPPORT GROUP

# الوقت المستقطع



## خطوات استخدام وقت مستقطع (الإبعاد):

5 ضرورة استخدام مؤقت بصوت  
للتنبية بأن فترة الوقت المستقطع  
قد انتهت.

6 اشرح للطفل ما هو الوقت  
المستقطع، مع فرض عقوبة الوقت  
المستقطع عليه إذا تصرف بطريقة  
غير مناسبة، مع ضرورة التزامك  
بالحزم في أمره بذلك. مع مراعاة  
عدم شتمه أو تأنيبه بسؤاله مثلاً:  
كم مرة أمرتك أن لا تفعل كذا؟  
كل هذه التصرفات تعطي الطفل  
مزيد من الاهتمام بتصرفه الغير  
مناسب، وقد تحفزه على المزيد  
من التصرف بطريقة غير مناسبة.

1 تذكر أنك عندما تستخدم برنامجاً لعقاب الطفل  
فإنك يجب أن تستخدم أيضاً برنامجاً آخر للتعزيز  
لتشجعه على المزيد من التصرفات المقبولة.

2 حدد ما هي التصرفات الغير مقبولة التي ستعاقب  
الطفل عليها بهذه الطريقة.

3 حدد مكاناً للوقت المستقطع، و تجنب استخدام  
غرفة الطفل لأن فيها الكثير من الأشياء التي  
يمكن أن يلهو بها الطفل، و ينسى أنه معاقب.  
لذلك يجب استخدام غرفة خالية من الألعاب و  
المسلية و أي أشياء خطيرة.

4 قرر ما طول الفترة التي سيعاقب بها الطفل.  
يجب أن تكون بمعدل (دقيقة لكل سنة من عمر  
الطفل للتصرفات الغير لائقة و ممكن أن تكون  
نصف دقيقة لكل سنة من عمر الطفل إذا كان  
يجد صعوبة في الجلوس هادئاً).



## تذكر دائماً:

6 استخدم مؤقتاً أو منبهاً مسموعاً حتى تعلم بانتهاء فترة  
الوقت المستقطع.

7 عند انتهاء مدة العقاب، اطلب من الطفل أن يخبرك ما  
الخطأ الذي ارتكبه (هو)، و أن يعتذر قبل أن تسمح له  
بالخروج من الوقت المستقطع.

8 استخدم التعزيز لتشجيع الطفل على التصرف المقبول.



1 يجب إنذار الطفل مرة أو مرتان بأن يتوقف عن  
السلوك الغير مرغوب قبل اللجوء إلى طريقة الوقت  
المستقطع للعقاب (من الممكن استخدام 1-2-3  
السحرية).

2 طبق طريقة الوقت المستقطع إذا تجاهل الطفل  
إنذارك له.

3 تجاهل الطفل إذا حاول أن يتكلم معك فيما لا يتعلق  
بالوقت المستقطع.

4 لا تتكلم، أو تشرح، أو تتفاوض أو حتى تتجادل مع  
الطفل.

5 لا تلجأ لتخويف الطفل إذا احتج أو رفض أن يطبق  
عقوبة الوقت المستقطع.

لمعرفة المزيد عن اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: [www.adhd.org.sa](http://www.adhd.org.sa)

أو الاتصال على: 0530034981