

كيف يجب ان يبدو:

الجدول هو هيكل او خطة لتتبع المهام والفعاليات ومعرفة متى يجب إنجازها. الروتين هو ما ينتج عن اتباع الخطة او الجدول بصورة مستمرة

كيف يمكن اعداد جدول:

ابداء بعمل قائمة بالمهام المطلوبة. هذه المهام هي مهام مطلوب من طفلك انجازها. بعد ذلك، قم بعمل قائمة من الفعاليات المحبب لطفلك. سيتحول هذا الجدول تدريجياً الى روتين حاول الإجابة على هذا الأسئلة

- في أي فترة من اليوم يشعر طفلك بالنشاط؟
 - في أي فترة من اليوم يكون تركيز طفلك جيداً؟
 - ماهي المواد الدراسية التي يحبها طفلك؟ فكر في وضع فعالية يحبها طفلك بعد درس من الدروس التي لا يحبها
 - هل لديك جدول اخر تتبعه؟
- الإجابة على هذه الأسئلة قد يساعدك على جدولة فعاليات طفلك. مثلاً إذا كان تركيز طفلك قوي في فترة الصباح حاول ان تضع الحصص الدراسية في الصباح الباكر. ضع الدروس السهلة في وقت اخر من اليوم، عندما يكون طفلك اقل تركيزاً. أخيراً، استشر طفلك في تحديد مسار جدول، الاخذ برأي الطفل يساعد على بناء قدرته على الاستقلال بنفسه ويقلل من التصرفات غير المرغوب بها

امثلة عن كيفية جدولة المهام والفعاليات:

المهام المطلوبة: رياضيات، قراءة\كتابة

الأمر المحبب للطفل: ابياد، ليغو، دراجة او سكوتر، طين اصطناعي

أنواع الجداول:

جداول الوسائل التوضيحية

- استخدم غرض كوسيلة إيضاح للفعالية المراد القيام بها
 - هذا الجدول يناسب الأطفال الذين يعانون من صعوبات بصرية، او صعوبات قوية بالفهم، او الطلاب الجدد
- خطوات العمل: اجمع الأغراض التي ستشكل وسيلة لأشواره لنوعية الفعلية رتبها في الجدول حسب الأولوية امثلة: قد تكون هذه الأغراض على شكل مكعبات لترتيبها على شكل بناء او استخدامها في الرياضيات، او العاب على شكل طعام للإشارة الى فترة الوجبات الخفيفة او فترة الاستراحة، مواد فنية للمشاريع، كتاب للقراءة الخ. بإمكانك مناقشة معلمة طفلك لطلب المزيد من الاقتراحات

جداول الصور

- الصور تساعد طلابنا على فهم معاني الكلمات المراد ايصالها وذلك عبر مشاهدة صورة توضيحية
- تعبر عن هذه الفعاليات
- النشاطات مرتبة حسب أولوية القيام بها
- يجب إزالة هذه الصور بعد الانتهاء من النشاط

كيف؟

خطوات العمل: اطبع او اجمع صور التي تفيد العرض البصري للنشاطات ورتبها على حائط او أي سطح اخر
مثلاً طاولة، ثلاجة، سطح جانبي لقطعة اثاث) بالترتيب الذي سيتم القيام بها)

جدول قبل-بعد

خطوات العمل: اطوي قطعة من الورق وارسم خط يقسم الورقة الى قسمين (على شكل شارع). على جانب الأول
من الورقة: اكتب، استخدم صورة، استخدم غرض للإشارة الى مهمة. على الجانب الاخر من الورقة: اكتب،
استخدم صورة، او استخدم أي غرض للإشارة الى الفعالية المحببة التي تلي العمل على المهمة. (مثلاً عندما يكمل
الطفل واجب الرياضيات بمكانة الحصول على لعبة الطين الاصطناعي)

الجدول المكتوب

- الجداول المكتوبة أكثر فعالية مع الطلاب ذوي القدرة العالية على القراءة

خطوات العمل: اكتب جدولك مستخدماً ورقة وقلم او سبورة او نافذة او مرآة باستخدام الأقلام المناسبة للسطوح
الزجاجية، او
الاصباغ الجافة سهلة المسح، او ألوان الباستيل المناسبة للزجاج

كيف تستخدم المعززات في جدولك

أضف الفعاليات المحبب لطفلك الى الجدول حتى تعزز من مشاركته او انهائه المهام المطلوبة. بالإضافة الى محاولة
إضافة فرص للحوار مع طفلك. امدح طفلك مثلاً "احسنت في أدائك جدول الضرب" بالإضافة الى الابتسامه او تحية
باليد او المسح على ضهره لأي تصرف تريد منه عمله في المستقبل

نصائح مهمة

- راجع الجداول لطفلك قبل البدء بالنشاط. مثلاً: " أكمل واجب الرياضيات وبعدها سوف تحصل على
"فرصة للعب بالمكعبات
- ضع مؤقت، إذا كان على طفلك القراءة لمدة ١٥ دقيقة انصب المؤقت له، حتى يعرف متى ينتهي. واتبع
ذات الطريقة مع الفعاليات المحببة لطفلك ايضاً. انصب المؤقت حتى يعرف طفلك الوقت الذي يجب عليه بعده
الانتقال الى الخطوة الثانية
- تذكر، ان جداولك هي لك ويمكنك القيام بتغييرها حتى تتناسب مع احتياجاتك. كن مرناً مع نفسك ومع
طفلك و اذا كان لديك احتياجات أخرى كالذهاب الى موعد طبيب او لقاء عمل ضع ذلك في الحسبان لتفادي الضغط
على نفسك وعلى طفلك