أهم أسماء المهارات التي يحتاجها الطفل لتطوير مهارات إعادة السلوك:

1 مهارة الوعي الذاتي

قدرة الطفل على التعرف على سلوكه، مشاعره، وأفكاره.

2 مهارة التحكم في الانفعالات

القدرة على ضبط النفس وعدم الانفعال بسرعة.

3- مهارة حل المشكلات

تعلم التفكير في حلول بديلة عند مواجهة مواقف صعبة.

4- مهارة اتخاذ القرار

اختيار السلوك المناسب بدلًا من السلوك السلبي.

5- مهارة التواصل الفعال

التعبير عن الرغبات والمشاعر بطريقة واضحة ومحترمة.

6- مهارة التعاطف

فهم مشاعر الآخرين وتأثير السلوك عليهم.

7- مهارة التنظيم الذاتي

تنظيم الوقت، السلوك، والمشاعر لتحقيق الأهداف.

8- مهارة الصبر والتحمل

القدرة على الانتظار وتحمل المواقف الصعبة دون فقدان السيطرة.

9- مهارة التكيف مع التغيير

تقبل التغييرات والتعامل معها بشكل إيجابي.

10- مهارة التعزيز الإيجابي

مكافأة الذات على السلوك الجيد لتعزيزه.

11- مهارة الاستماع النشط

الانتباه جيدًا لما يقوله الآخرون وفهمه بدقة.

12- مهارة طلب المساعدة

التعرف على متى وكيف يطلب الدعم أو المساعدة من الآخرين.

13- مهارة التحكم في التوتر

تقنيات بسيطة لتهدئة النفس وتقليل التوتر والقلق.

14- مهارة التعبير عن الغضب بشكل بنّاء

كيفية التعبير عن الغضب أو الاستياء بطريقة لا تؤذي الآخرين.

15- مهارة تحديد الأهداف

وضع أهداف سلوكية صغيرة قابلة للتحقيق.

16- مهارة متابعة التعليمات

القدرة على الانتباه واتباع التعليمات بدقة.

17- مهارة التعلم من الأخطاء

فهم أن الخطأ فرصة للتعلم وليس سببًا للعقاب.

18- مهارة إدارة الوقت

تنظيم الوقت بين اللعب، الدراسة، والراحة.

19- مهارة التعاون والعمل الجماعي

القدرة على العمل مع الآخرين بروح الفريق.

20- مهارة التفكير النقدي

تحليل السلوكيات والتفكير في نتائجها قبل التصرف.

21- مهارة ضبط الانتباه

الحفاظ على التركيز والانتباه لفترات مناسبة، وعدم التشتت بسهولة.

٢٢- مهارة المرونة الذهنية

القدرة على تغيير طريقة التفكير أو السلوك عند مواجهة مواقف جديدة أو غير متوقعة.

٢٣- مهارة التعزيز الذاتي

تشجيع النفس وتحفيزها على الاستمرار في السلوك الإيجابي دون الاعتماد فقط على المكافآت الخارجية.

٢٤- مهارة التفكير الإبداعي

البحث عن طرق جديدة ومبتكرة لحل المشكلات أو التعامل مع المواقف.

25- مهارة إدارة الغضب

تقنيات للتحكم في الغضب ومنعه من التأثير السلبي على السلوك.

26- مهارة احترام الذات

بناء ثقة الطفل في نفسه واحترامه لذاته.

٢٧- مهارة مراقبة السلوك

مراقبة الطفل لسلوكه بنفسه وتقييم مدى نجاحه أو حاجته للتحسين.

٢٨- مهارة الالتزام بالروتين

تعلم الالتزام بالعادات اليومية والروتين الذي يساعد على الاستقرار النفسي والسلوكي.

٢٩- مهارة التعلم الاجتماعي

فهم قواعد التفاعل الاجتماعي وتطبيقها بشكل مناسب.

٣٠- مهارة تحمل المسؤولية

تقبل الطفل لمسؤولية أفعاله ونتائجها، وعدم إلقاء اللوم على الآخرين.

٣١- مهارة ضبط النفس في المواقف الصعبة

تعلم كيفية السيطرة على السلوك حتى في المواقف التي تثير الإحباط أو الغضب.

٣٢- مهارة التعلم من الملاحظة

مراقبة سلوك الآخرين واستخلاص الدروس لتحسين السلوك الشخصي.

٣٣- مهارة التعبير غير اللفظي

فهم لغة الجسد وتعبيرات الوجه وكيفية استخدامها في التواصل.

٣٤- مهارة التفكير الإيجابي

تدريب الطفل على التركيز على الجوانب الإيجابية في المواقف بدلاً من السلبية.

٣٥- مهارة طلب الاعتذار والاعتراف بالخطأ

تعليم الطفل كيفية الاعتراف بخطئه والاعتذار بصدق.

٣٦- مهارة ضبط ردود الفعل

تنظيم رد الفعل على الأحداث بدلاً من التصرف بشكل تلقائي أو اندفاعي.

٣٧- مهارة تطوير العادات الجيدة

بناء روتين يومي لسلوكيات إيجابية مستمرة.

٣٨- مهارة الانسجام مع الذات

قبول الذات كما هي مع العمل على التحسين دون إحباط أو ضغط زائد.

٣٩- مهارة مواجهة التحديات

تعلم كيفية التعامل مع الفشل والخذلان بشكل بناء.

٤٠- مهارة استخدام الفكاهة بشكل إيجابي

استخدام الدعابة لتخفيف التوتر وحل النزاعات بطريقة بناءة.

41- مهارة المرونة الانفعالية

القدرة على العودة للتوازن بعد الانفعال أو الحزن (Resilience).

42. مهارة ضبط الدافعية الداخلية

الاستمرار في العمل أو السلوك الإيجابي حتى دون وجود مكافأة خارجية مباشرة.

43. مهارة التخطيط المسبق

التفكير في خطوات قبل القيام بالفعل، مما يقلل من الاندفاعية.

44. مهارة إدارة الإحباط

تعلم كيفية التعامل مع الشعور بالفشل أو الخذلان دون الاستسلام أو الانفجار.

45. مهارة الوعي بالعواقب

ربط السلوك بنتائجه (مثلاً: إذا تصرفت هكذا → سيحدث كذا).

46. مهارة التفكير المستقبلي

القدرة على توقع ما قد يحدث لاحقًا والتصرف بناءً على ذلك.

47. مهارة الاستقلالية

الاعتماد على الذات في اتخاذ قرارات بسيطة دون انتظار تدخل الكبار دائمًا.

48. مهارة ضبط العادات السلبية

التعرف على سلوكيات سلبية (مثل المماطلة أو الغضب السريع) والعمل على استبدالها بأخرى إيجابية.

49. مهارة إدارة العلاقات

الحفاظ على علاقات صحية مع الأقران والأهل والمعلمين (تشمل مهارات مثل التسامح وحل النزاعات).

٥٠. مهارة الوعي الجسدي (Body Awareness)

إدراك الطفل لجسده وحدوده (يفيد في ضبط الحركة وتجنب السلوكيات الاندفاعية كالدفع أو العنف الجسدي).

٥١. مهارة المرونة السلوكية (Behavioral Flexibility)

ليس فقط التفكير المرن، بل القدرة على تغيير السلوك بسرعة عند الحاجة (مثلاً: التوقف عن اللعب عند دخول الصف).

٥٢. مهارة ضبط الاندفاعية (Impulse Control)

ذُكرت بشكل غير مباشر ضمن "التحكم في الانفعالات"، لكن يمكن إبرازها بوضوح كمهارة مستقلة لأنها أساس إعادة السلوك.

٥٣. مهارة العناية بالذات (Self-Care Skills)

مثل الاعتناء بالنظافة الشخصية، ترتيب ممتلكاته... لأنها مرتبطة بالاستقلالية والانضباط السلوكي.

٥٤. مهارة التعاطف المعرفي (Perspective Taking)

أي القدرة على وضع نفسه مكان الآخر والتفكير "كيف سيرى الآخر الموقف"، وهي أعمق من مجرد التعاطف العاطفي.

٥٥. مهارة الاستمرارية (Perseverance/Grit)

القدرة على الاستمرار في المحاولة رغم الفشل، وهي مهمة جدًا في تعديل السلوك.

٥٦. مهارة طلب التوضيح (Clarification Seeking)

أي أن يسأل الطفل "ماذا تقصد؟" بدلًا من التصرف بناءً على سوء فهم.

٥٧. مهارة إدارة الإحساس بالملل (Managing Boredom)

الأطفال كثيرًا ما يسلكون سلوكًا سلبيًا بدافع الملل، لذلك تعلم استراتيجيات التعامل مع الملل يقلل من السلوكيات غير المرغوبة.

٥٨. مهارة الوعي بالقيم (Values Awareness)

ربط السلوك بالقيم الأخلاقية (مثل الصدق، التعاون، الأمانة)، وهذا يرسخ دافعية داخلية للسلوك الإيجابي.