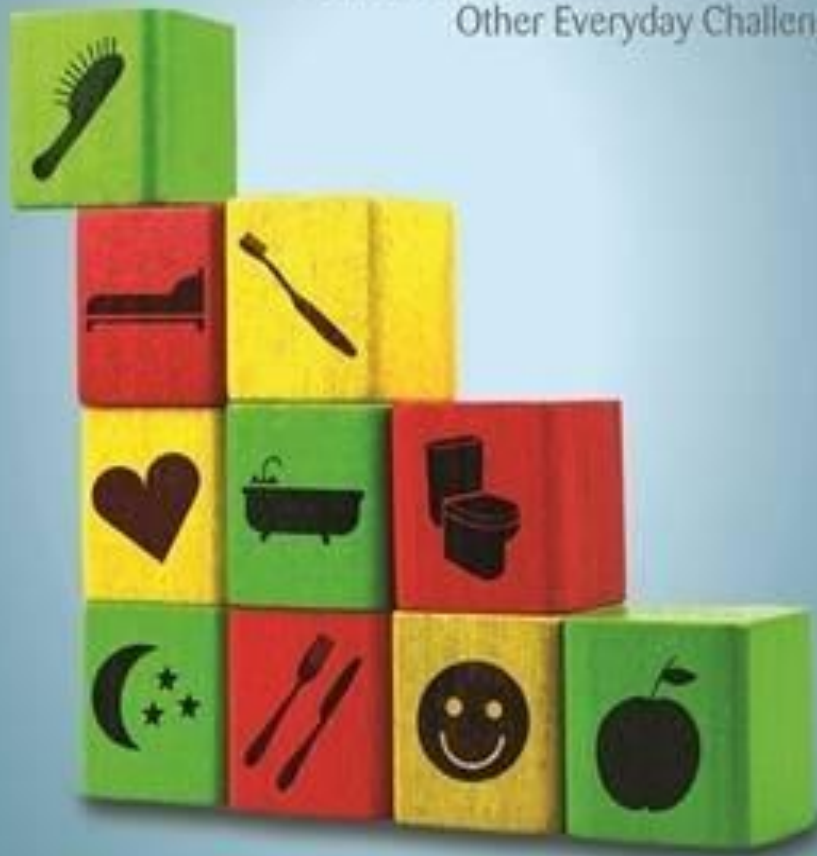


# Autistic LOGISTICS

A Parent's Guide to Tackling Bedtime,  
Toilet Training, Tantrums, Hitting, and  
Other Everyday Challenges



Kate C. Wilde

## الفهرس :

### قصتي

- الفصل الأول ..... فهم تجربة أطفالنا
- الفصل الثاني ..... إنشاء حدود واضحة وقوية
- الفصل الثالث ..... ثِقْ بقدرة طفلك على التعلم
- الفصل الرابع ..... المحفزات : المفتاح لكل شيء
- الفصل الخامس ..... التحدث إلى الطفل : قوة الشرح
- الفصل السادس ..... سلوك الضغط
- الفصل السابع ..... نوبات الغضب
- الفصل الثامن ..... الضرب والطاقة الشديدة
- الفصل التاسع ..... تدريب الحمام
- الفصل العاشر ..... النوم
- الفصل الحادي عشر ..... مهارات العناية الذاتية
- الفصل الثاني عشر ..... تقديم الأطعمة الجديدة

## قصتي My story

كان عمري 13 سنة عندما قررت العمل مع الأطفال على اضطراب التوحد.

الإلهام والمحفز لهذا القرار كان مشاهدة فيلم

### Son Rise: A miracle of love

شاهدته مع أختي التوأم , نيكي , من المضحك كيف أن نفس الحادثة قد تعني الشيء الكثير لشخص واحد , ولا تعني شيء لآخر

لكن بالنسبة لي كانت البداية لكل شيء , كانت أول مدخل إلى التوحد حيث كنت مفتونة بشكل كامل ومسحورة به .

لقد أصبحت المراهقة التي تقرأ الملاحظات فقط في الكتب المخصصة للمدرسة , لأنني كنت مشغولة جداس بقراءة كتب أخرى حول نمو الطفل .

لقد كان أيضاً أول مدخل لمفهوم أن الحب والقبول هو أقوى قوة للشفاء والتغير , لحسن الحظ أن عقلي ذو 13 سنة مازال منفتحاً كفاية ليستقبل الحقيقة القوية لهذه الرسالة .

الفيلم هو قصة واقعية لسمهاريا وباري نيل كوفمان لابنهم الذي شُخص بالتوحد الشديد , وكان معدل الذكاء IQ أقل من 30 بعمر 18 شهر , ورحلتهم لمساعدته

عام 1970 لم يوجد سوى القليل من العلاجات للتوحد , في ذلك الوقت كان 1 من كل 10,000 حالة طفل يتأثر , في ذلك الوقت كانت تقنيات تعديل السلوك القاسية بما فيها الصدمات الكهربائية هي التي كانت تستخدم لعلاج التوحد الشديد , وكان هذا ليس الشيء الذي يريدانه لابنهم .

والداه بحثوا عن أي شيء لمساعدة ابنهم , حيث تم إخبارهم مراراً وتكراراً أن التوحد يستمر مدى الحياة, وأنه لا يوجد فرصة لابنهم أن يصل لحياة طبيعية أو حتى يتعلم المهارات الأساسية ليعتني بنفسه , الدكاترة نصحوهم بمؤسسات الرعاية الداخلية

بدلاً من الإستمرار بالعلاجات التي عرضوها عليهم الأخصائيين , قرروا العمل مع ابنهم بأنفسهم , لقد اتخذوا منهج مختلف تماماً عن الإتجاه السائد آنذاك في التفكير والإسلوب في ذلك الوقت .

بدلاً من مشاهدة سلوكيات ابنهم الفريدة – من رفرقة الأيدي والهز – بشكل مأساوي لإضطرابه الفطيع , لقد اتخذوا وجهة نظر مختلفة , لقد قرروا أن يروه كهدية في حياتهم , قرروا الإقتراب منه بدون رفض أو خوف , بل مع حب وقبول , بدلاً من إجباره ليتوافق مع عالمهم , قرروا الإنضمام له , لقد رأوا سلوكياته المتكررة بمثابة مدخل لعالمه .

لذا عندما كان يرفرف بيديه كانوا يرفرفون بأيديهم , وعندما كان يهتز للأمام وللخلف كانوا يهتزون معه , و من خلال الإنضمام له في عالمه , أصبحوا قادرين على عمل تواصل بينهم وبينه , لقد عملوا مع ابنهم 12 ساعة باليوم لمدة 3 سنوات ونصف

اليوم هو لا يظهر عليه أي سمات وعلامات لحالته , وهو يسافر إلى العالم ليحاضر حول التوحد وعن برنامج سن رايز وهو مؤلف كتاب اختراق التوحد

من المفارقات , بعد كل هذه السنوات أستطيع أن أقول أن هذا الولد الصغير الذي رأيتُه مرة واحدة مصور في ذلك الفيلم عندما كنت 13 سنة, الولد الصغير الذي كان محور الفيلم , غيّر حياتي , وهو الآن صديقي العزيز منذ 23 سنة

ملاحظة خاصة : الإنضمام هو تقنية تستخدم للمساعدة وللتواصل مع أطفالنا عندما يكونوا منخرطين في سلوكياتهم التكرارية STIMS/ISMS

أذهب للموقع [WWW.autismtreatment.com](http://WWW.autismtreatment.com) إذا كنت تريد معرفة المزيد حول هذا.

من هذه النقطة وصاعداً كان العمل مع أطفال التوحد حلمي و تركيزي وواحد من العواطف النبيلة في حياتي, وطيلة أعوام مراهقتي كنت أقضي العطلة الصيفية ووقت فراغي بالعمل في مشاريع مسرحية وبرامج ما بعد المدرسة , حيث كنت ألتقي بالأطفال ذوي الحاجات الخاصة وبشكل خاص أطفال التوحد .

في واحد من فصول الصيف , كانت فرصتي الكبيرة , التقيت بأول طفل توحد , كنت 15 سنة وكانت هي 14 سنة , كانت ترتدي خوذة لأنها كانت تدق رأسها , وكانت أطول مني على الأقل بقدم , ويرجع ذلك بسبب الأحذية الخاصة ذات الكعب العالية المصممة خصيصاً لها لتلبسها ليقلل المشي على الاصابع عندها , تم تكفيلي لها بذلك اليوم , وخلال ثواني من التقاءنا , طوقتني , وبدأت بالمشي وجرتني على طول , لقد مشت مباشرة خارج مبنى المدرسة وتوجهت إلى الخط الأبيض في ملعب كرة القدم , كل معرفتي الوحيدة التي كانت لدي حول التوحد وكيف تكون مع طفل توحد , كانت من خلال مشاهدة الفيلم والذي ترك لي فكرتين , هي الإنضمام مع الطفل في عالمه الخاص والحب والقبول الذي يريدونه .

في هذه الحال كان التجول حول ملعب كرة القدم , لذا أنا ركزت بقدر ما يمكنني في الإنضمام إليها في المشي على الخط الأبيض والاستمتاع بذلك , وشعرت جيداً على الأقل أنها تريدني معها وكُفلت بها لبقية عطلة الصيف.

لأنها لما كانت معي لم تخط رأسها أبداً , وهذا كان أول علامة مهمة لقوة الشفاء من خلال الإنضمام , لقد مشينا , ضحكنا , لعبنا , وقضينا وقتاً ممتعاً مع بعض , لقد كانت أول لقاء واقعي في حياتي مع التوحد , وأصبحت أنا متعلقة جداً بهذا الحلم لدرجة الإدمان .

لقائي الثاني كان مع طفل من أصدقاء العائلة ، كان عمره 3 سنوات ، عندما التقيته ، كان محبوب ، كان يحب الركض ذهاباً وإياباً ، مراراً وتكراراً، من حائط لحائط ويشعل الضوء ويطفأه .

مرة أخرى عندما أكون معه أركز على الإنضمام معه في نشاطه مع الحب والاستمتاع بالتواجد معه

لقد لاحظت كيف استطاع النظر لي ، وبيتسم عندما أركض معه، ولمست جزء من سحر شخصيته ورؤية لمحات من شخصيته تشرق و تتألق كلما انضممت له ، وترسخ فكرة أنه هناك شخص كامل بداخل هذا الولد الصامت ، وأنا أريد أن أجد طريقة للوصول إليه ومساعدته ليتواصل مع العالم .

هذا فقط عزز اعتقادي أن الإنضمام للطفل في نشاطه كانت طريقة رائعة للتواصل معهم

ذهبت الى الكلية لدراسة الموسيقى والتعليم في جامعة Surrey ، لقد اخترت الموسيقى لأنها كانت موضوع أنا جيدة فيه، وكان لدي فكرة أن أصبح مُعالِجَة بالموسيقى ، المزيد من التعلم حول الموسيقى العلاجية المزيد من إدراكي أنها ليست العلاج بالنسبة لي ، أعتقد إنه كان علاج رائع يقوم بعمل رائع مع الاطفال التوحديين ، لكن بالنسبة لي كان محدود

أريد أن أعمل بطرق أكثر تنوعاً ، كنت ما زلت أرغب بالعمل مباشرة "one on one" مع أطفال التوحد بطرق علاجية ، وكنت فاقدة الثقة حول كم من الوقت سيستغرق حتى يسمح لي بفعل هذا ، لقد تم إخباري أنه لكي تعمل مع طفل مباشرة "one on one" ، يجب بذل المزيد من العمل التربوي، أنا لم أكن أريد الإنتظار ، أردت العمل بشكل مباشر وعلى الفور.

عند مغادرة الجامعة وبدلاً من الذهاب للمزيد من الدراسات الأكاديمية ذهبت للعمل مع د. راشل بيني؛مؤلفة كتاب "Bobby Breakthrough of an Autistic Child and Creative"

ومؤسسة "Children's Hours" في شمال لندن ، لقد عملت مع أطفال (مجموعة متنوعة) بعضهم مضطربين عاطفياً وعدد منهم توحديين ، حقاً لقد كانت عبقرية مع الأطفال ، لقد أحببتهم وكان لديها قدرة عظيمة في التواصل بعمق معهم ، مثل معظم العباقرة كان لديها شخصية نابضة بالحوية ومحبة لدفع الناس ، لقد كانت بعمر 80 سنة عندما التقيتها في مقابلتي الأولى حدثت بينما كانت تأخذ حماماً ( شاور ) ، بعد ذلك سألتني أسئلة قليلة حول نفسي ، لقد سمحت لي بمعرفة أنني اجتزت الإمتحان

ما الإمتحان؟! أنا سألتها .

بعد ذلك أبلغتني أنها تحب أن ترى كيف ردة الفعل في المواقف المختلفة.

الحقيقة هي أنني لم أكن منزعجة في كونها بالحمام ، الذي أدى بها للإعتقاد أنني لن أكون سريعة الحكم على الأطفال الذين سأعمل معهم.

بالرغم أنها كانت 80 سنة وتمشي بمساعدة العكازات كان لديها عقل حي وروح حية ، وكجزء من تدريبي معها ، كنت أود مرافقتها في مختلف المحاضرات التي أعطتها في مجتمعها المحيط.

كنت أحمل حقائب الكتب الخاصة بها , المثير للدهشة لقد كانت تحمل كتاب "Son Rise" لـ  
باري نيل كوفمان والذي أصبح قصة مهمة شاهدها على التلفاز عندما كنت 13 عام

لقد دربتني بنفسها للعمل "one on one" مع الأطفال , لقد قضيت كل يوم بالعمل مباشرة مع  
أطفال التوحد , لقد كنت سعيدة وكأني في الجنة

لقد أثار إعجابي ذكاء وحب كل طفل عرض علي على أساس يومي , ومن هنا التقيت الأسرة الذين  
كانوا بطريقهم للولايات المتحدة لكي أشارك في البرنامج الخاص لابنتهم التوحديّة , بالرغم من أنه  
لم يكن لدي أي فكرة ماذا كان البرنامج , لكن قفزت فرحاً لهذه الفرصة المغامرة وتعلم طريقة  
أخرى من علاج التوحد.

والذي لم يكن حتى في اليوم الثاني للبرنامج في أمريكا , عندما أظهروا لنا في فيلم

"Son Rise a Miracle of Love" على قناة NBC

أدركت أن هذا المركز قد افتتح من هذه العائلة التي شاهدها في الفيلم. هذا الفيلم الذي ألهمني  
للمعمل مع أطفال التوحد في المقام الأول

واو, كانت تلك اللحظة المذهلة بالنسبة لي , I had come full circle لقد اعادني إلى نفس  
الموقف الذي كان في البداية , ولقد كان كما لو كنت في بعض طريقي إلى البيت . لقد عرفت انه قد  
وجدت المنهجية التي كنت أرغب بها في التدريب والعمل بها

وحتى ذلك الوقت لم أكن قد صادفت صفتين خاصتين وجدتهما ضمن هذه المنهجية ,الأولى  
الموظفون الذين كانوا مخلصين جداً في الحب والبهجة لفتاة صغيرة جنت معها حيث يمكنك رؤية  
ذلك والشعور به في كل شيء يفعلوه

الثانية لقد كانوا أيضاً بطاقة كبيرة وفعالين في الطلب منها لكي تتغير وتنمو , لقد طلبوا منها  
وسألوها أن تنظر لهم, لكي تستخدم الكلمات , لمساعدتها على النمو أكثر خلال ذلك الاسبوع وكل  
هذا في إطار الإستمتاع الحقيقي والحب لها .

كنت أوصل عملي مع د. راشال بيني , وبعد ذلك وبدلاً من إجراء المزيد من الدراسة , عدت إلى  
مركز علاج التوحد في أمريكا ATCA , للبدء بشكل رسمي التدريب على برنامج سن رايز  
بتدريب مكثف لمدة 5 سنوات لأصبح SON RISE PROGRAM CHILD  
FACILITATOR ومعلمة سن رايز

( تعني شخص مسؤول عن قيادة وتنسيق عمل مجموعة FACILITATOR )

وهذا تقريبا نفس الوقت والطاقة والجهد التي يستغرقها للحصول على درجة الدكتوراه PhD

لقد كان تدريبي للغاية العملية , لقد كان تدريب متعمق ولديه تركيز قوي على الإسلوب , لقد عملت مباشرة مع الأطفال والبالغين التوحديين وحصلت على تغذية راجعة من كبار الموظفين , حيث كان يتم تسجيل فيديو لنا مع كل طفل حتى يتم تحليلها , أحياناً لحظة بلحظة / **FRAME-BY FRAME**

أيضاً عملت مباشرة مع الأهالي وأعضاء العائلات الأخرى , أدربهم على كيفية العمل مع أطفالهم وأتلقى تغذية راجعة حول هذا , على أي حال أصبحنا نعلم المبادئ والتقنيات , وأصبحنا مراقبين وبعد ذلك سيتم استعراض وشرح والمشاركة التي سوف تراجع بتفاصيلها من خلال المدربين لكي يتم مساعدتنا لنكون أكثر فعالية في تواصلنا

لقد قضينا مئات الساعات في اكتشاف الأفكار والمشاعر الخاصة بنا وبالتالي نستطيع الاقتراب الحقيقي من كل طفل وكل بالغ , مع الانفتاح والرعاية والتقبل القلبي

شيء واحد يعترف به برنامج سن رايز هو أن كل طفل توحد يستطيع أن يكون مختلف جداً, متحفز لأشياء مختلفة ولديه درجات متفاوتة من تحديات مختلفة معقدة

أنا أحتاج أن أكون قادر لتحديد هذه التحديات للتواصل معهم ومساعدة هؤلاء الأطفال والعائلات من اللحظة الأولى في لقائي معهم , بعد ذلك يجب علي أن أكون قادر على توضيح ما أعرفه وأعلمه للعديد من العائلات وبالتالي يستطيعوا العمل في هذه الطريقة مع أطفالهم

هذا يأخذ الكثير من الوقت والتركيز من جهتي وخبرتي مع الأطفال والعائلات لكي يكسبوها

أنا الآن أعمل مع برنامج سن رايز فوق 20 سنة وأنا أشعر بالسعادة جداً لدعمي العديد من الأطفال وعائلاتهم لقد قضيت آلاف وآلاف الساعات في العمل **ONE ON ONE** بالكثير من الحب , الضحك , المتعة , العزم والعمل الجاد مع الأطفال والبالغين , لم أعمل مع طفل لا يريد التعلم , الذي لم يحاول قصارى جهده , لقد شعرت بالإمتنان الشديد أن كان لدي الوقت معهم وكل واحد من هؤلاء الأطفال , لأنهم علموني ماذا يعني أن تفتح قلبك وتستمع , ولديك الجرأة لتجربة حتى الأشياء التي تبدو مستحيلة في البداية

لقد تعرضت لـ اللكم , الركل , للعض , البصق علي , التبرز علي و التبول

الحب , والرقص معهم , التحدث لساعات حول العديد من الموضوعات المختلفة , من روعة الغسالات لإحصاءات الزلازل

ولقد انضمت لآلاف من **isms** الفريدة والمختلفة والرائعة

( **isms** أو **stims** هو الذي نسميه في السن رايز هو تصرف الطفل التكراري )

على الرغم أنني لا أستطيع القول انه إنني توقفت عن التعلم , وأنا بالتأكيد سوف أواجه العديد من المواقف المختلفة الرائعة , أنا أستطيع القول أن لدي خبرة التي يمكن أن تجربها اليوم مع طفلك

بالرغم من أن طفلك هو فريد , أنا متأكد أنني عملت مع طفل يعرض بعضاً من نفس السلوكيات , المحفزات الطبيعية , الطبع , أو التحديات , كتلك التي تواجهها أنت .

واحد من أعظم أجزاء تعليمي وتربيتي هو عمق واتساع التدريب العملي والخبرة التي يجب أن أشاركها لكم , أنا أعرف لا يوجد طريقة أخرى في التدريب تتجاوز هذا أو تفوقه , أشعر أنني أستطيع القول بكل ثقة من قلبي على الرغم أنني لم ألتق طفلك أو أطفالك , أعرف أنني سأحبهم لتميزهم ومحبتهم لن تضيع عندي مهما كانت تصرفاتهم .

أنا الآن مديرة في برنامج سن رايز وأدرب الموظفين في المركز ليصبحوا Facilitators ومعلمين , وأيضاً أعلم الأهالي سواء في الخاص أو المجموعات لكي يعملوا بالبرنامج , القيام بذلك عن طريق الهاتف , الذهاب لبيوتهم أو عندما يأتوا لمركزنا , لدينا أهالي تأتي للمركز من كل أنحاء العالم , لقد عملت مع عائلات من تايلندا , سنغافورة , أفريقيا , ماليزيا , الصين , فرنسا , بولندا , روسيا , سولفاكيا , الأرجنتين , البرازيل على سبيل المثال لا الحصر

كثيراً ما يسافر موظفينا لأوروبا لتقديم البرنامج , لقد كانت رحلة رائعة , أشعر بالسعادة والفخر أنني التقيت وعملت مع الكثير من العائلات المذهلة وأطفالهم .

هذا هو السبب لماذا كتبت هذا الكتاب , أريد مساعدتك وأعرض عليك الأدوات والاستراتيجيات التي من شأنها أن تساعدك على بناء حياة رائعة مع طفلك وعائلتك.

## كيف تقرأ الكتاب : How To Read This Book:

كل شيء أفعله وأقوله في هذا الكتاب يعتمد على مبادئ وتقنيات سن رايز , هذا الكتاب يمكن استخدامه من أي أهل , أخصائي , معلم أو أفراد العائلة الذين يحبون الطفل التوحدي. هذا الكتاب يمكن استخدامه إذا كان العلاج الأساسي لإبنك هو ABA أو floortime أو RDI ,

### Intensive Play Therapy, Verbal Behavior, Handel

أو أي طريقة أخرى.

هذا الكتاب هو حقاً لأي شخص ولكل واحد يريد المساعدة فيما يلي : تنظيف الأسنان / قص الشعر / لبس وخلع الملابس / تحديات النوم / الضرب / نوبات الغضب / تدريب الحمام / تقديم أغذية جديدة.

معظم هذه الأشياء تحدث خارج وقت العلاج , هذه الأشياء تحدث كل يوم وكل إسبوع وكل شهر وهذا الكتاب مصمم ليساعد في هذه وغيرها من التحديات اليومية.

يوجد العديد من الكتب في السوق تتحدث عن هذه المواضيع للأولاد الطبيعيين typical لكن ليس لطفل توحدي.



ربما تشعر أنك في حيرةٍ حول كيفية أن تكون مع طفلك خارج أوقات العلاج والجلسات وساعات المدرسة ، وكيف تخلق خبرةً بيئيةً متناغمةً لك ولطفلك ولعائلتك.

أتمنى أن هذا الكتاب سيساعدك في تناغم حياتك مع طفلك وينشأ الروتين الفعال لطفلك ولعائلتك. أعرف أن هذا يمكن فعله.

أولاً، ملاحظة حول استخدام الضمان الشخصية في هذا الكتاب ، لقد تناوبت بين المذكر المفرد والجمع خلال الفصول وبالتمرين قد أشرت إلى "طفلك" أو " طفل توحدي " لتجنب التكرار غير الملائم لإستخدام - هو أو هم - الخ...

بالطبع الأسماء وتعريف الشخصيات قد غيرت- لحماية الخصوصية الشخصية - في القصص في هذا الكتاب .

أول 6 فصول في هذا الكتاب نظريات ومفاهيم عن كيف تفكر والتعامل مع طفلك المختلف، هذه الفصول ستعطيك طرق مختلفة للتفكير حول طفلك وقد تساعد في توطيد ما تعرفه حقاً من قبل ، في كلتا الحالتين أنا أشجعك على قراءة هذه الفصول أولاً ، كما أشرت إليها في فصول أخرى سوف تساعدك في الفهم وممارسة الاستراتيجيات ووضع التنفيذ الواردة في فصول أخرى.

الكتاب ككل سيعمل على المزيد من الإدراك والفهم لك إذا فعلت.

الـ 6 فصول الأخرى التالية مكرسة لمواضيع خاصة مثل كيفية التعامل مع نوبات الغضب عند طفلك ، ضربه ، القرص ، العض ، تدريب الحمام ، النوم ، مهارات المساعدة الذاتية ، تقديم أطعمة جديدة.

هذا الكتاب به الكثير حول مساعدتك في تغيير طريقة تفكيرك وردة فعلك واستجابتك لطفلك ، كما أنه حول مساعدتهم لإكتساب مهارات جديدة.

اعتقد أنك الشخص الأكثر فائدة و الأكثر حياً لطفلك ، وانت أفضل ما يمتلكه الطفل في حياته ، لا يوجد أي شخص يحب أو أكثر تفانياً لطفلك أكثر منك ، هذا لا يعني أنك دائماً تعرف ماذا يجب أن تعمل .

العديد من الاهالي يشعرون أنهم " يجب should " أن يعرفوا ، لكن جميعنا يعرف أن أطفالنا هم مختلفون جداً ولم يولدوا بكتيب أو دليل إرشادي في طريقة التعامل معهم ، أعلم إنه كان يجب تعلم كل هذه الاشياء في هذا الكتاب بنفسني ، إنها لم تكن شيء أنا ولدت به ، لا يوجد أي كتيب حول كيفية الإستجابة لطفلك عندما يفعلون شيء مختلف جداً عما تتوقعه ، أتمنى أن يكون هذا الكتاب نوعاً ما كدليل لك كلما أبحرت في تربية طفلك .

في بداية كل فصل شرحت كيف نستجيب ، وكيف نفكر وماذا يفعل أطفالنا ، هذا جزء هام من عملية مساعدة الطفل وإكتساب المهارات التي تعمل عليها ، سيكون هناك أيضاً تمارين متضمنة ، في هذا

القسم لمساعدتك في هذه العملية , بعد ذلك كل فصل يحدد العديد من الإستراتيجيات العملية خطوة بخطوة التي يمكن تطبيقها فوراً .

أيضاً لراحتك هناك **checklist** قائمة تحقق في نهاية معظم الفصول أو بنود عمل بحيث تكون لديك كلها في مكان واحد.

إذا طفلك لم يحصل على المهارة التي تأملها في هذا الاسبوع , يوجد أيضاً إسبوع قادم وإسبوع بعده , لأن أطفالنا ليسوا على نفس الجدول الزمني , أحياناً قد يحتاجون إلى المزيد من الوقت للفهم , الشيء العظيم في هذا هو أن الوقت هو شيء يمكنك أن تعطيه لهم , معظم الناس تحاول أشياء فقط ليوم واحد وبعد ذلك تتركها لأنها لا تأتي بنتيجة , أعرف أنني فعلت ذلك مع العديد من الحميات التي جربتها على مر السنين , لكن كلنا أنه يجب علينا التمسك بالحمية ومع مرور الوقت سنرى النتائج .

جرب هذه الإقتراحات كل يوم على الأقل لمدة شهر قبل أن تفكر بالتخلي عنها , أنت لا تريد زراعة البذور وبعد عدم رؤية نموها بعد 3 أيام , ترميها بالخارج !

أنت تعلم أنها تأخذ وقتاً حتى تتمكن البذور من غرس جذورها وتظهر نموها فوق سطح الأرض , بعد أيام من السقي المستمر والثابت , ونور الشمس

هذه الإستراتيجيات لا تختلف , أعطها الوقت اللازم لكي تنمو كما تنمو النباتات.

اعرف أن هذه الاستراتيجيات تعمل لأنني نفذتها بنفسني ورأيته تعمل , ولقد علمت مع عدد لا يحصى من الأهالي لتنفيذ هذه الاستراتيجيات وأوها تعمل .

لا يوجد أي نظريات , فهي ليست نظريات , إنها ممارسات مدربة جيداً , سن رايز يعلمها فوق 30 سنة

ملاحظة خاصة :

إذا كنت تريد قراءة المزيد عن الكيفية التي تعمل بها , فإن الكتاب الذي سيشرح كيفية استخدام برنامج سن رايز مع طفلك هو كتاب رون اختراق التوحد يمكنك قراءته

## Chapter 1

# فهم تجربة أطفالنا

## Understanding Our Children Experience

هذا هو أهم فصل في كل الكتاب ، سوف يعطيك الأساس و المفاهيم التي تجعل كل الإقتراحات و الإستراتيجيات في الكتاب أكثر فعالية بقدر الإمكان  
إنها تؤسس مشهد في كيفية التعامل و التعليم لطفلك المختلف.

أول مكان للبدء في مساعدة أطفالنا هو اكتساب الفهم لتجربتهم ، لأن نظام المعالجة الحسية عندهم يتصرف بطريقة مختلفة عنا ، إنه تحدي بالنسبة لهم لمعالجة المدخلات الحسية من العالم السمع ، حاسة الشم ، اللمس ، البصر، ممكن أن تكون مختلفة جذرياً عنا بكثير ، لدرجة أنها ممكن أن تكون حمل زائد بشكل ساحق للغاية **overwhelming** ، وغيرممكن التنبؤ بها ، و فوضى .

دعونا فقط نأخذ سمعهم ، قد يسمعون الأشياء بصوت أعلى بكثير مما نسمع نحن ، أو ربما يسمعون الاصوات مشوشة متقطعة ، مثل صوت تشويش الاتصالات ، بعض الاطفال لديهم صعوبة في فلترة جميع الأصوات المختلفة الخارجية في بيئتهم ، مما يجعل من المستحيل التركيز على صوت واحد فقط ، فكر بكل الاصوات في المول ، لديك الموسيقى ، كلام الناس ، صوت مكيفات الهواء ، عجلات عربات الاطفال ، سيارات اللعب ، الضوضاء عند الكاشير و يمكنك الإكمال بدون توقف.....

ماذا لو كنت لا تستطيع فلترة أي من هذه الأصوات؟! و التي تسمعها كلها بنفس الوقت و بنفس حجم الصوت تأتي إليك!؟

هل بإمكانك ألا ترغب بالإنسحاب من تجربة الحمل الحسي الزائد **overwhelming** , لتغطي أذنك و تجد طريقة لضبط ذلك كله!؟!

إنه سيكون حمل زائد لأي واحد منا ، و هذه فقط تجربة أطفالنا الصوتية ولهذا يمكنك أن ترى لماذا أطفالنا لديهم صعوبة في الاستجابة لنا.

الآن دعونا نأخذ لحظة و نفكر في حاسة الشم ، هذا يمكن أن يكون مبالغ فيه لأطفالنا ، مما يجعل الروائح المعتدلة ، العادية بالنسبة لنا و التي نشمها كل يوم ، قد تكون لا تطاق بالنسبة لهم .

لقد شاهدت أطفال أصابتهم نوبة انهيار بشكل كامل كطريقة لمنع شم رائحة ساحقة .

فكر في جميع أنواع الروائح المختلفة الموجودة في العالم ، لذلك العديد منها بالنسبة للاطفال الحساسين تكون over زيادة .

بالنسبة لي مجرد المشي في قسم التجميل في المتجر يمكن أن يسبب لي الصداع ، بسبب الرائحة القوية من العطور.

ثم هناك حاسة اللمس ، بعضكم لديه أطفال يخلعون كل ملابسهم بمجرد عودتهم للمنزل من المدرسة ، أو لديك أطفال يلبسون فقط زي محدد واحد ، بالنسبة لبعض أطفالنا الملابس قد تشعرهم بلمس مثل ورق الزجاج ( ورق الصنفرة) على جلدهم .

ربما أقرب مثال لفهم هذا الشعور ، هو مثل عندما تصاب بالحمى العالية ، كيف تشعر جلدك ؟ أنه مثل الاحتراق و يكون حساس من لمس الناس الآخرين ، أو حتى عندما تلمسه أنت

ربما انت تلاحظ أن طفلك لا يظهر أي علامات من الألم ، أو يلعب بالخارج بالثلج البارد و لا يظهر أي علامة أنه يشعر بالبرد ، يكون هنا أقل حساسية ، أنه من الواضح أن النظام الحسي لطفلك يعالج اللمس و الإحساس بشكل مختلف .

دعونا نتحدث عن حاسة البصر, لقد عملت مع أطفال يرون فقط خارج رؤيتهم المحيطة ( رؤية طرفية) هذا يعني أنهم فقط يرون ما هو بجانبهم و ليس الذي أمامهم تماماً .

آخرون لديهم مشكلة في عمق الإدراك الحسي ، رون كوفمان يذكر مرة عندما كان طفل أنه كان يرى في بعض الاحيان كما لو كان يبحث و ينظر من خلال نهاية خاطئة لزوجين من المنظار

pair of binoculars

الآن تخيل ما الذي يتعرضوا له أطفالنا للحمل الزائد كل يوم من الأصوات ، المشاهد ، الروائح و اللمس الجسدي في عالمنا.

فكر في الأماكن التي تسبب لك حمل زائد overwhelming ، ربما يكون المول ، المطار، حفل موسيقي كبير ، مهرجان أو ربما لديك كلب مزعج، الآن تخيل ذلك كله ، و علاوة على ذلك شخص ما يطلبك فعل شيء ما يعتبر تحدي بالنسبة لك.

واو ..... لا نتعجب من أطفالنا أنهم يريدون حقاً الإنسحاب من العالم و ينشأوا عالمهم الخاص ، ويرتبوا عالمهم الذي يستطيعوا السيطرة فيه.

التقيت ب **مارتن** ، ولد جميل عمره 12 سنة ، شخص بإضطراب النمو

**pervasive developmental disorders (PDD)** ، والداه بدأوا بالتشاور معي لأن مدرسته تريد طرده، في وقت الغداء مارتن يبدأ في ضرب الأطفال الآخرين و يحاول رمي أكلهم خارج النافذة ، و هو أيضا يقاوم الذهاب داخل غرفة الغذاء ، و غالباً يحاول الركض بعيداً والهرب.

معلموه لا يعرفون كيفية التعامل معه بعد الآن ، والداه كانوا قلقين للغاية ، عملنا مشاورات سن رايز مع بعض و بدلاً من التفكير فقط في كونه غير مطيع ، لقد اتخذنا نهج إنه كان يعتني بنفسه ، و حاولنا فهم كيف أن هذا السلوك يقوم بمساعدته.

هذا ساعدنا لنصبح كرجل مباحث حقيقي detectives لمحاولة فهم ما الذي يجري بداخله ، في النهاية اكتشفنا إنه كان لديه حساسية زائدة لرائحة الموز ، وجدنا هذه النتيجة لأن الموز كان بكل واحدة من ثورات غضبه .

كان مارتن غير قادر على التواصل لأن رائحة الموز تضايقه للغاية ، و ليس لأنه لا يستطيع الكلام ، لكن لأنه لم يكن يعرف أنه نفسه عنده تحدي لهذه الرائحة ، لقد استغرق الأمر الكثير من البحث و بمجرد أن عرفنا هذا ، كنا قادرين لمساعدته ليعرف ما الذي يجب عليه عمله عندما يكون عنده عيب زائد من الرائحة ، بدون الضرب و الهرب بعيداً .

**جوي** ، ولد ذكي و ممتع عمره 7 سنوات ، توحد ، يصبح عنده ما يسمى أيضاً تنفس مفرط hyperventilate عندما يمشي على العتبات ، إن الأمر يستغرق منه عدة بدايات خاطئة قبل ان يجعلها تمر فعلاً ، سواء كان هذا داخل المصعد أو في المتجر ، أبوه و أمه يحصل لهم إحباط للغاية لأنه يأخذ وقتاً طويلاً لفعل أي شيء عندما يكونوا بالخارج ، لقد عانوا من سيطرة وصعوبة ابنهم ، ولا يعرفون سبب مفهوم لهذا السلوك .

أثناء المشاورات مع بعض ، لقد اتخذنا نهج أنه يفعل هذا لسبب ، و بدأنا البحث عما يكون قد حدث له ، اكتشفنا أنه ليس لديه تصور أو إدراك حسي للعمق ، و بالتالي عندما يكون في أماكن غير مألوفة ، يكون تحدي صعب للغاية بالنسبة إليه.

أعيد مرة أخرى ، عندما نعرف أنه هذا كان سبب لعدة بدايات خاطئة ، يمكننا البدء لمساعدة جوي بالسبب الجذري الذي يحدث حقيقة بالنسبة له.

هنا مثالين يظهران كيف أن تجارب أطفالنا مختلفة ، أنها أيضاً تظهر لنا على الرغم من أننا لا نرى السبب دائماً ، إلا أنه يكون هناك سبب دائماً بجانب ما يفعله أطفالنا .

إذا أتينا من هذا المنظور ، سوف نستطيع أن نصح ما يسميه برنامج سن رايز " كُن كالبوليس السري أو رجل المباحث being like a detective " ، و اكتشف و استقصي ما السبب الذي ممكن أن يكون .

هذه الطريقة تساعدنا حقاً للحصول على الجوهر الأساسي ، لماذا أطفالنا يتصرفون بهذه الطريقة و بالتالي مساعدتهم بطريقة أكثر نجاحاً من مجرد فقط محاولة لتغيير سلوكياتهم.

في كل فصل من الفصول في الموضوعات المتنوعة سوف أطلب منك في البداية لتصبح رجل مباحث حول تجربة طفلك , لكي تحاول و تجد ماذا يحاول سلوك أطفالنا أن يوجد حلاً , أو ماذا يريد أن يحقق؟! إذا أخذنا وجهة النظر أن لديهم سبب لما يفعلونه كـ مارتن و جوي ، نستطيع بعدها المحاولة لإيجاد السبب و معرفته.

بمجرد أن نعرف هذه المعلومات سيكون من السهل معرفة ما الذي يجب فعله لمساعدة أطفالنا لإكتساب مهارات جديدة .

وبالتالي نستطيع أن نرى أن أطفالنا قد وجدوا العالم كفوضى لا يمكن التنبؤ به و لا يمكن السيطرة عليه , الآن دعونا نضع أشخاص في هذه المعادلة ، هو أنت و أنا ، بالرغم إنه لدينا حسن النية و نعمل أفضل ما يمكننا , غالباً أطفالنا يجدوننا بشكل لا يمكن التنبؤ به , الناس لا يمكن التنبؤ بهم للغاية و هم غير مسيطر عليهم و يتعذر التحكم بهم

نحن نتحرك بسرعات مختلفة أحيانا سريع و أحيانا بطئ ، نحن بشكل عشوائي نأخذ أطفالنا و نضعهم بالحمام ، نخلعهم ملابسهم و نلبسها لهم ، أحيانا نصرخ و أحيانا نغني ، أحيانا نكون غاضبين و أحيانا نكون سعيدين ، أحيانا ندع أطفالنا يلعبون بألعابهم و أحيانا لا نريد.

بالنسبة لأطفالنا لا يوجد نمط واضح لمتى أو لماذا نعمل او لا نعمل هذه الأشياء.

بالنسبة للأطفال الذين قد يكون لديهم حساسية أكثر للصوت و اللمس و حتى التحفيز البصري , فالسلوكيات غير المتوقعة للناس غالباً شيء يجب عليهم التحرك بعيداً عنه ، أو الدفاع عن أنفسهم منه.

هل عمرك فعلت في أي وقت مضى واحد مما يلي!؟

- تأخذ طفلك بعيداً عن السلوك النمطي الايزم ( stim / ism ) المفضل أو لعبته المفضلة ، على أمل أنها إذا لم تكن هناك فإنه سيتوقف عن اللعب بها ، و يتفاعل معك بدلاً من ذلك!؟
- أبعدت طفلك عن لعبته المفضلة ، والتي استخدمها لكي يأكل طعامه ، ثم ارجعتها له بعد ذلك!؟
- أجبرته على أول لقمة من الطعام في فمه ، على أمل أنه سوف يرى أنها حقاً لذيذة و أنه سيطلب المزيد من الأكل .
- احتجزته في يدك لكي تنظف أسنانه حتى لا يحدث له التسوس!؟
- أجبرته على لبس ملابس المدرسة!؟
- تعانق و تقبل طفلك على الرغم من أنه يحاول الخروج من عنقك!؟

ربما كل واحد منا قد فعل واحد من هذه الأشياء المذكورة أعلاه ، لأننا نحب أطفالنا و نريد أن نجد طريقة لمساعدتهم ,على أي حال عندما نفعل هذا فإن العكس مما نتوقع هو الذي يحدث ، أطفالنا يحصلون على المزيد من السيطرة و أقل انفتاحاً لما نقترحه ، لماذا !؟

لأنه عندما نشعر بالإجبار أو الضغط ، نحن نصد و نرفض ، إذا شحص ما أخذ لعبتنا المفضلة بعيداً فأننا غالباً سنفكر مرتين قبل اللعب مع هذا الشخص مجدداً ، إذا شخص ما أجبرنا على لبس السترة أو المعطف ، أليس كذلك أول ردة فعلنا الطبيعية بدون تفكير ، أن نخلعه ؟

من الممتع و المثير للإهتمام أن معظم أطفالنا يختارون سلوكياتهم التكرارية ( الایزم ) التي تتضمن الأشياء أو الأجزاء من أجسامهم أو كلامهم التي يكونون مسيطرون عليها ، إذا فكرت بهذا فإنها منطقية بالكامل ، في حين أن الناس في الغالب غير متوقع او لا يمكن التحكم بهم ، والأشياء هي عكس ذلك , فهي بشكل كامل ممكن التنبؤ بها و التحكم بها .

عندما يلتقط أطفالنا لعبة القطار دائماً تبدو نفسها ، نفس اللون ، نفس الرائحة ، و نفس الشعور و المظهر و الإحساس ، عندما يضعونها تحت فإنها تبقى بنفس المكان الذي وضعوها فيه ، إنها أبداً لا تحاول أن تمسكهم أو تدغدغهم ، إنها لا تأخذ الأشياء بعيداً عنهم , إنها تفعل دائماً ما يريدونه.

فإنه ليس من المستغرب أن أطفالنا يبتعدون عن الناس و البدء في إنشاء عالم لأنفسهم ، و التي يكون بشكل أساسي من التفاعل مع الأشياء ، أنماط متوقعة يمكن التنبؤ بها و البحث عن أنشطة تكرارية ذاتية مهدنة والتي هي الایزم .

الطريقة لتغيير هذه الديناميكية و مساعدة أطفالنا للتحرك نحونا , هي إعطاء أطفالنا السيطرة ، نفعل ذلك من خلال أن نصبح يمكن التنبؤ بنا , ممكن السيطرة و التحكم بنا كالأشياء التي يحبونها

هذا الكتاب هو لعبة طويلة ، نريد أطفالنا أن يأكلوا أطعمة جديدة و يلبسوا الملابس و ينظفوا أسنانهم و يستمتعون حقاً في هذه الأنشطة بدون إجبارهم .

عندما نجبرهم أو نحاول السيطرة عليهم ، فإننا نعلمهم إنه لا يمكن الوثوق بنا , وإنه في أي لحظة قد نأخذ الأشياء التي يعتزوا بها كثيراً ، أو إننا نحملهم رغماً عنهم لأسباب لا يفهمونها ، فيعطيهم المزيد من الأسباب ليبعدوا عنا و لا يستمعون لنا عندما نجبرهم أو نحاول السيطرة عليهم فإنهم يصبحوا أكثر تحكماً و ليس أقل , و أكثر جموداً وتمسكاً بالایزم .

بالمقابل أنا اقترح عليك تركيز اهتمامك و انتباهك في كل تصرفاتك مع طفلك على :

" منحه السيطرة giving him control "

أنشأ بالمقابل ثقة قوية كالصخرة الصلبة مع طفلك ، هذه الثقة أساسية و قاعدة أساس و التي تستطيع أن تشجعه لفعل الأشياء الصعبة بالنسبة له .

مثل الجلوس على التدريب للحمام ، أكل اطعمة جديدة ، ارتداء الملابس غير مألوفة له ، تنظيف أسنانه.

الثقة هي عامل مهم جداً جداً عندما نعلم شخصا ما .

بعض أطفالنا الذين يتم مسكهم بالقوة باستمرار و على أساس منتظم لينظفوا أسناتهم ، يقصوا شعرهم ، ربما يكون لديهم ردة فعل من البدء في البكاء أو الهروب بعيداً ، من مجرد التذكير بتفريش الأسنان أو النظر لمقص الشعر ، ليس لأنهم خائفين من المقص أو يكرهون تنظيف أسناتهم لكن لأنهم يكونوا محتجزين ومجبرين لهذه الأفعال / الأشياء و هذا شيء يعترضوا عليه عندما نتوقف عن فعل هذا ، من خلال السماح لأطفالنا بأن يعرفوا أننا سنعطيهم السيطرة على الوضع ، نستطيع البدء لمساعدتهم بتكوين صداقات عند رؤية الفرشاة أو مقص الشعر أو مع استكشاف طعام جديد.

عندما نساعدهم بتكوين صداقات مع هذه الأنشطة ، بعدها فقط نستطيع البدء في مغامرة مساعدتهم لإكتساب مهارات جديدة ، نحن نستطيع إعطائهم هذا التحكم من خلال استخدام بروتوكول السيطرة في برنامج سن رايز ، المبين أدناه.

## استخدام بروتوكول التحكم الخاص في برنامج سن رايز :

بروتوكول التحكم صمم للتأكيد على أهمية إعطاء أطفالنا فرصة التحكم ( بأمورهم ) التي يحتاجونها و عدم استخدام الإيجار من قبلنا مطلقاً ، نحن لا نريد عمل النشاط والانتهاه منه فقط ، نحن نريد أن نلهم أطفالنا ليرغبوا بتنظيف أسناتهم من تلقاء أنفسهم ، أن يحبوا الذهاب إلى الحلاق لقص شعرهم ، و أن يجربوا العديد من الأطعمة الجديدة.

أحسن طريقة لفعل ذلك هو جعل علاقتك مع طفلك سليمة و ذلك بجعل أنفسنا قابلين للتحكم من قبل أطفالنا قدر الإمكان .

إذا استخدمنا هذا البروتوكول في كل تفاعلاتنا مع أطفالنا، نحن بذلك نعطي أطفالنا التحكم الذي يحتاجونه ، و بالتالي سيظهروا مزيداً من المرونة في حياتهم اليومية و أقل تحكماً .

و ذلك عن طريق 3 خطوات بسيطة :

1 - الخطوة الاولى ← قف أمام طفلك.

2 - الخطوة الثانية ← اعطِ توضيح وتفسير.

3 - الخطوة الثالثة ← انتظر الإذن منه .

سأشرح لكم كيفية التطبيق عن طريق المثال التالي " إلباس الطفل معطف "



**الخطوة الاولى :** قف أمام طفلك و معك المعطف كي يراك.

**الخطوة الثانية :** بما أنك أمامه أخبره لفظياً بأنك تريد أن تلبسه المعطف ، و يمكن أن تقول مثلاً " ( نقول اسم الطفل ) ، سنذهب للخارج و بالتالي سألبسك المعطف "

من المهم جداً إخباره عما تريد فعله قبل أن تفعله.

**الخطوة الثالثة :** ( هذه الخطوة مهمة جداً ) بعد أن شرحت عليك انتظار الإذن من الطفل .

ذلك يعني أن تبحث عن أي إشارة من طفلك تعني نعم ( انه لا يعارض لبس المعطف )

أو لا ( لا أريدك أن تلبسني المعطف )

تحرك ببطء باتجاهه و معك المعطف , باحثاً عن إشارة لتعطيك الإذن لتلبسه المعطف , إذا كان طفلك ناطقاً سيقول نعم أو لا , إذا قال لا , فهذا الوقت المناسب لاعطائه فرصة التحكم عن طريق احترام رفضه , يمكنك أن تقول له " شكراً لك كثيراً , لأنك جعلتني أعرف أنك لا تريد لبس المعطف الآن , دعنا نحاول مرة أخرى خلال دقيقتين " و تنتظر دقيقتين ثم تحاول من جديد , إذا قال نعم في المرة الثانية فاعرف أن لديك الإذن ويمكنك المضي قدماً و تلبسه المعطف.

إذا كان طفلك غير ناطق بعد , عليك أن تبحث عن إشارة جسدية , - افعّل ذلك حتى وإن كان طفلك ناطقاً - , لربما لا يريد التعبير لفظياً عن موقفه الآن , لاحظ إذا كان يتحرك بعيداً أو باتجاهه , أو لا يتحرك على الإطلاق و أنت تتحرك نحوه.

إذا تحرك بعيداً , اعتبرها لا و قل له " أنا أراك تبتعد , سأعتبر ابتعادك أنه يعني لا , أنت لا تريدني أن أفعل هذا الآن , سأحاول مرة أخرى خلال دقيقتين" .

إذا طفلك تحرك باتجاهه اعتبرها موافقة و قل له " أنت تتجه نحوي و سأعتبر ذلك نعم , شكراً لأنك أعلمتني , أنا أحب أن أعرف ما الذي تريده. "

إذا أنت لم تحصل على رد فعل واضح , ولا إشارة على الموافقة أو الرفض , اعتبرها فرصة لتكون " المحقق السعيد " تقدم ببطء مجدداً و اشرح ماذا تنوي أن تفعل و قل مجدداً " بما أنك لم تبتعد عني سأحاول أن ألبسك المعطف , إذا لم تريد هذا أعلمني برفضك بابتعادك عني. "

و أنت تلبسه المعطف كُن متيقظاً و لاحظ وجود أي إشارة جسدية توحى بالرفض , إذا تحرك بعيداً توقف مباشرة.

تطبيق البروتوكول يرسل عدة رسائل مفيدة حقاً واضحة لطفلك كالتالي:

- أنا أحظى بالفرصة لقول نعم أو لا .
- أمي تستمع إليّ ، إن الأمر يستحق التواصل معها .
- أستطيع الاسترخاء بالقرب من أمي لأنني أستطيع أن أتوقع تحركاتها.
- من الآمن أن أكون حول أمي .
- ربما أستطيع أن أحاول فعل ما تريده أمي مني , لأنها ستسمح لي بالتوقف إذا أردت ذلك.

تذكر استخدام البروتوكول دائماً مع طفلك هو أهم عنصر فعال لجعل أي استراتيجية بهذا الكتاب فعالة

## " لا " تعني .. " لا " , "No means...No"

طريقة أخرى مهمة لإعطاء السيطرة لطفلك ، هي احترام " لا " الخاصة به ، ليس فقط 50% من الوقت لكن 100% من الوقت.

إذا فكرت بهذا فأنت لن تحب ذلك خاصة إذا كانت الـ ( لا الخاصة بك ) لا يتم احترامها.

أنت تنجذب وتختار الأصدقاء الذين يحترمون " لا " الخاصة بك و تبتعد عن الناس الذين لا يفعلون ذلك .

إن هذا بسيط ، المزيد من احترامنا لـ " لا " الخاصة بأطفالنا فإنهم على الأرجح سيرغبون في قضاء الوقت معنا, و يفعلون الأشياء التي نطلبها منهم ، الثقة هي كل شيء.

إذا وثقت أنني عندما أكون مع شخص ما وأقول له " لا " وهو سوف يتوقف بعدها , ربما أنا أسمح لنفسني بفعل شيء ما يعتبر تحدي بالنسبة لي , لأنني أعرف أنني أستطيع التوقف بأي وقت أريد , أما إذا لم أثق بهذا الشخص فإنه لا يوجد طريقة أنني سأفعل شيء ما يعتبر تحدي معه.

**دان** طفل توحد محبوب عمره 5 سنوات ، جاء لبرنامج سن رايز المكثف ، والداه كانوا قلقين للغاية حول كيفية قضاء هذا الأسبوع ، لأنه كان متردداً للغاية حيث كان يقاوم و يمانع في قضاء أي وقت مع أي شخص ليسوا والديه أو جدته , لقد شعروا أنهم لا يستطيعوا أن يتركوه مع أي أحد آخر , أو أخذه لأي مركز أو مدرسة.

لقد كنت أول شخص يعمل معه في غرفة خاصة مصممة من قبل برنامج سن رايز فيها حمام داخلي مرفق , عندما أدرك أنه لوحده معي في غرفة اللعب , بدأ على الفور في البكاء و دفعني لداخل الحمام و أغلق الباب و قال بصوت عالٍ و واضح " لا "

من وراء باب الحمام بدأت التحدث إليه , و أخبرته بإسمي ومن أكون , ولماذا أنا هنا , و أين والداه يكونان و متى سيعودان ؟ !

وأخبرته أنني سأحب أن آتي و ألعب معه ، و لكن هذا الأمر متروك له ، وسأكون سعيدة بالبقاء بالحمام طالما أراد لي ذلك ، و الذي سمعته بصوت عال و واضح يقول " جيد " ، تركته تقريبا 5 دقائق قبل أن أخبره أنني ذاهب لفتح باب الحمام ، فقال " لا "

احتفلت به لأنه أخبرني هذا، و لم أفتح الباب , عدت هذا عدة مرات ، احترمت كلمة " لا " في كل مرة يقولها ، أخذ مني ساعة و 45 دقيقة في البقاء بالحمام قبل أن يسمح لي بفتح الباب.

عندما فتحت باب الحمام بقيت في الحمام ، لأظهر له أنني يمكن الوثوق بها ، و لن أجعله يفعل أي شيء لا يريد ، بعد 15 دقيقة من بقاء باب الحمام مفتوح , أخبرته انني فقط ذاهبة للتحرك الى عتبة الباب و لم يقل أي شيء ، أنا أخذت هذا كفرصة للمحاولة و تحركت إلى عتبة الباب بعد 5 دقائق اتخذت أول خطوة داخل غرفة اللعب بنجاح.

لقد حافظت على ترك مسافة بيني وبينه بداخل الغرفة و انضمت لما كان يقوم به ، في ذلك اليوم أخذ مني ساعتين ، لأدخل نفس الغرفة معه ، فيما بعد بالمساء فقد أخذ مني 45 دقيقة ، بعد ذلك اليوم ، استطعت المشي مباشرة داخل الغرفة و البدء في اللعب معه ، و لم يحدث أنه أمرني بالخروج مجدداً ، أنا أعرف إذا لم أخذ هذا الوقت من البداية ، و اسمح له بالسيطرة هو لن يسمح لي فيما بعد.

## لا تعني فقط " ليس الان " , و هي لا تعني " لا للأبد "

عندما يشيرون أطفالنا لنا بـ " لا " نحن نتوقف في كل مرة يقولون لا ، على أي حال نحن دائماً نسألهم مرة أخرى , انتظر على الأقل من 2 - 5 دقائق ثم ارجع إسألهم مرة أخرى ، إذا قالوا " لا " أيضاً، انتظر ثم ارجع إسأله.

بعد 4 - 5 مرات من سؤالهم كل دقيقتين و رفضوا في كل مرة ، انتظر على الأقل 15 دقيقة قبل السؤال مجدداً .

نحن نستطيع اعطائهم السيطرة و نكون مستمرين بالمضي قدماً بما نريده ، هذا هو السر ، أعطيهم السيطرة مخلوط مع الإستمرار و الإصرار ، قد يأخذ وقت بالبداية و لكنه سوف يجني لك الكثير و الكثير من المكافآت فيما بعد ، لا تعني لا .

## تمرين 1.1

خذ لحظة الآن ، اضبط المنبه على دقيقتين ، ستشعر بالدقيقتين حقاً إنها وقت طويل ، واضبط المنبه على 20 ثانية ستجد أنه وقت قصير حقاً ، لذلك إذا طلبت من طفلك شيء مرة أخرى في غضون 20 ثانية والتي كنت تظنها وقت طويل ، هنا قد يشعر طفلك بالضغط عليه و أنك لا تصغي أو تحترم حقاً الـ " لا " الخاصة به.

أريد أن أبين لكم من خلال هذا النشاط إنه الدقيقتين هي مدة لطيفة ومناسبة لتظهر له أنك تستمع و تحترم الـ " لا " الخاصة به ، وكافية لإعادة الطلب مرة أخرى منه .

## قم بإزالة Control Battles في منزلك :

Control Battles هي كل شيء يسبب مناوشات بيني وبين طفلي ويضطرنني لقول " لا " له كي يتوقف وأخذ الشيء منه وبالتالي لا يعطي طفلي مزيداً من التحكم والسيطرة التي يرغبها .

وكطريقة لأعطاء الطفل مزيداً من التحكم لا بد من إزالة كل الظروف الموجودة في البيت التي تسبب مناوشات بيني وبين طفلي، فمثلاً لو طفلك يستمر باللعب بمجموعة الـ DVD الخاصة بك ، أبقها بعيداً عنه ، ضعها في مكان لا يستطيع الطفل الوصول إليها وهكذا تمكنت من حذف واحدة من " لا " التي تقولها لطفلك ، الآن بقي 500 " لا " أخرى ☺ .

قم بإزالة " لا " بقدر ما تستطيع من علاقتك مع طفلك كطريقة لبناء الثقة وكطريقة لتقليل المعارك والشجار مع الطفل .

التمرين التالي سيأخذك لثلاث غرف رئيسية في بيتك لتسلط الضوء على أي شيء ممكن ان يسبب Control Battles ، استخدم التمرين لكل غرفة في منزلك .

## تمرين 1.2

### • المطبخ :

اذهب إلى المطبخ ، اجلس على طاولة المطبخ أو كاوتنر الفطور ، فكر ما الذي يحدث بينك وبين طفلك في المطبخ ؟ ما الذي يفعله طفلك في المطبخ و أنت لا تريده أن يفعله؟

هذه قائمة مصممة لمساعدك في البدء بالتفكير في المواقف المختلفة، ضع ✓ أمام الخيار الذي يحدث بينك وبين طفلك ، قد تضيف لها بعض المواقف التي لم أذكرها في القائمة.

- طفلي يذهب باستمرار ويفتح الثلاجة و يرمي البيض على الأرض .
- طفلي يذهب باستمرار ويفتح خزائن المطبخ و الثلاجة و يأكل و يشرب الأكل الذي لا أريده أن يأكله .
- طفلي يحب أدوات المائدة ( السكاكين , الشوك , المعالق ) , يخرجها خارج الأدراج و يضعها على أرض المطبخ .
- طفلي لا يفهم أن الفرن ساخن , ويستمر بفتح وإغلاق الفرن عندما أكون أطبخ .
- طفلي يضغط باستمرار على أزرار المايكرويف ليرى أرقام النيون و هي تتحرك صعوداً وهبوطاً

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

### ● غرفة المعيشة :

- طفلي يفتح الأنوار و يغلقها مراراً وتكراراً .
- طفلي يريد أن يظل التلفاز مفتوح طوال الوقت .
- طفلي يخرج الطين من أصيص النباتات يأكله أو يبعثره على السجادة .
- طفلي يمزق كل صفحات المجلات و الكتب الموجودة على الرف أو يرميها في جميع أنحاء الغرفة

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

### ● الحمام :

- طفلي يفرغ كل زجاجات الشامبو .
- طفلي يفتح كل حنفيات الماء و يغرق الحمام .
- طفلي يرمي كل الأشياء في التواليت .

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

يمكنك تجنب كل هذه المواقف من خلال تغيير المحيط , عندما تفكر في Control Battles الخاصة بك مع طفلك ضع في إعتبارك الحلول الثلاثة هذه :

- إزالة الأشياء .
- قفل الباب أو الخزانة .
- تغيير طريقة الوصول للشيء .

على سبيل المثال , فيما يلي المواقف للأماكن الثلاثة التي ذكرتها بالأعلى :

## الحلول :

### المطبخ :

- طفلي يذهب باستمرار ويفتح الثلاجة و يرمي البيض على الأرض .

الحل : احضر قفل صعب الفتح و ضعه على الثلاجة وبالتالي لا يستطيع طفلك أن يصل لها مرة أخرى

- طفلي يذهب باستمرار ويفتح خزائن المطبخ و الثلاجة و يأكل و يشرب الأكل الذي لا أريده أن يأكله .

الحل : ضع قفل على خزائن المطبخ او ضع بوابة على مدخل المطبخ وبالتالي لا يستطيع الدخول للمطبخ أو يمكنك نقل الطعام الممنوع عليه لثلاجة أخرى وضعها في مكان لا يستطيع الطفل الوصول لها كالكراج مثلا أو في الطابق السفلي

- طفلي يضغط باستمرار على أزرار الميكروويف ليرى أرقام النيون و هي تتحرك صعوداً وهبوطاً

الحل :ضع المايكرويف في مكان لا يستطيع الطفل الوصول إليه.

### غرفة المعيشة :

- طفلي يفتح الأنوار و يغلقها مراراً وتكراراً

الحل : ضع غطاء أو صندوق لتغطي مفاتيح الإنارة يمكنك الحصول عليها من متاجر الأدوات المنزلية أو إبعد كل مفاتيح الإنارة وبالتالي لا يستطيع الوصول لها

- طفلي يريد ان يظل التلفاز مفتوح طوال الوقت

الحل : تخلص من تلفازك أو ضعه في غرفة واحدة فقط في المنزل بحيث تضع فيها التلفاز والكمبيوتر و الأشياء الثمينة الأخرى وأغلقها بقفل بحيث تكون بعيدة عن متناول كل أطفالك

هذا عمل بشكل جيد جداً مع العديد من الأسر التي عملت معها وأطفالهم تقبلوا الفكرة بسرعة

- طفلي يخرج الطين من أصيص النباتات يأكله أو يبعثره على السجادة .

الحل : ضع كل النباتات على ارتفاع عالٍ وبالتالي لا يستطيع الوصول لها , أوحى قرر أن تتخلص منها لفترة من الوقت , هذا ليس للأبد , إنه فقط الآن , وبالتالي تستطيع إعطاء طفلك

المزيد من التحكم والسيطرة , ويمكنك دائماً إدخال النباتات إلى بيتك مرة أخرى في وقت لاحق , ربما مع الوقت لا تصبح مغرية لطفلك

- طفلي يمزق كل صفحات المجلات و الكتب الموجودة على الرف أو يرميها في جميع أنحاء الغرفة

الحل : ضع الكتب والمجلات في مكان بعيد عن متناول الطفل

## الحمام :

- طفلي يفرغ كل زجاجات الشامبو

الحل : ضع زجاجات الشامبو في خزانة محكم الإغلاق بعيداً عن نظره وعن تفكيره

- طفلي يفتح كل حنفيات الماء و يغرق الحمام

الحل : اغلق الحمام بقفل أو أحضر السباك ليعمل محبس تستطيع غلق تدفق الماء في كل حوض , هذا شيء رائع تفعله لتحصل على السلام وراحة البال بأن طفلك لن يغرق المنزل بالماء

- طفلي يرمي كل الأشياء في التواليت

الحل : اعمل قفل لكرسي التواليت , هناك أقفال حتى لكراسي التواليت

القيام بهذه التمارين ستجعل حياتك أسهل , و لا تحتاج لكثير من الوقت في إدارة الطفل , سيكون لديك راحة البال بأن طفلك لن يكون قادر على عمل الأذى والفوضى التي كان يفعلها , وتستطيع أن تكون الأم أو الأب الذي تريده , هذا ليس فقط رائع لك لكنه أيضا يعطي أطفالنا نوع من الشعور بالسيطرة الذي يسعون له , سيكون لديك المزيد من الوقت للتركيز على اللعب ومساعدة طفلك في تعلم مهارات جديدة أنت تريده أن يتعلمها , إنه فوز- فوز بكل الجولات !

## أفكار مفيدة ستدعمك لتعطي طفلك التحكم والسيطرة :

- اعطاء الطفل التحكم أو السيطرة هو طريقة / هدف :

عندما تحترم " لا" الخاصة بالطفل وتعطيه التحكم الذي يريده , قل لنفسك أن هذا يعتبر نجاح لأن هذا هو هدفك و جزء هام من عملك مع طفلك و مساعدته كي يكتسب مهارات ذاتية مستقلة.

- ثق بأن إعطاء الطفل السيطرة أهم من المهارة نفسها :

إذا طفلي قال " لا " وأنا احترمت هذا , فأنا أترك الباب مفتوح لطفلي أن يأتي إليّ و بالتالي هذا سيخلق فرص كثيرة له كي يتعلم مهارات كثيرة في المستقبل , إذا أنا استسلمت لرغبتني بعمل

الأشياء فقط والانتهاه منها بسرعة وبطريقة مختصرة وبطريقة تتعارض مع رغبة طفلي , إذن أنا عرضة لخطر إغلاق الباب أمام الفرص المستقبلية لطفلي كي يكون منفتحاً للتعلم مني .

- ثقب بأن إعطاء الطفل السيطرة قد يستغرق وقت أطول على المدى القصير , لكنه يأخذ وقت أقصر على المدى الطويل , ( يأخذ وقت طويل بالبداية و بعدها يمكنني ان أعلم الطفل ما أريده من مهارات)

- إقرأ هذا الفصل أكثر من مرة واحدة

## قائمة مراجعة إجراءات التحكم والسيطرة :

- فكر في هذا : طفلي لا يفعل هذه السلوكيات الصعبة و يجعله صعب المراس إلا ويكون هناك سبب حقيقي وراء ذلك .
- كن كالبوليس السري و ابحث عن السبب الذي يجعل طفلك يتصرف هكذا.
- اخرج صراعك مع الطفل خارج معادلة تعاملك مع الطفل و لا تحاول إجبار طفلك على القيام بالمهارة أو النشاط.
- تذكر كلما أعطيت طفلي التحكم و السيطرة الجسدية أكثر , كلما أصبح أكثر مرونة و منفتح و يتقبل مني أن أعلمه أي شيء أنا أريده أن يتعلمه .
- تذكر أننا نريد أن يرغب أطفالنا بتعلم المهارة , يرغبون بتنظيف أسنانهم وتمشيط شعرهم أو أن يجلسوا على التواليت أكثر من مجرد إنجاز هذه المهارة وعملها والانتهاه منها
- استخدم الخطوات الثلاثة في بروتوكول السيطرة :
  - ضع نفسك أمام الطفل
  - أعطِ الطفل تفسير أو توضيح
  - انتظر الإذن
- احترم إشارة الطفل بـ " لا " بنسبة 100% من الوقت
- إذا قال طفلك " لا " توقف فوراً , ثم حاول مجدداً بعد 2 - 5 دقائق لاحقة
- أزل كل ما يحدث مناوشات بينك و بين الطفل لإعطائه السيطرة في كل غرف البيت وذلك عن طريق :
  - إزالة الشيء.
  - أوقف الوصول لهذه المنطقة
  - أغير الوصول للشيء ( كالماء مثلا)



أنا حقاً سعيدة لأجلك كي تضطلع وتتبنى الأفكار التي أعطيتها لك , كي تعطي طفلك السيطرة التي يبحث عنها , من تجربتي هذا يساعد كثيراً وبشكل هائل , إنه يساعدهم البدء في الإسترخاء والإستكشاف والتحرك للإقتراب من عالم الناس .

## Chapter 2

### إنشاء حدود واضحة وقوية

## Creating Clear and Strong Boundary

إنشاء حدود واضحة وقوية بالنسبة لأطفالنا هو رفيق لإعطائهم السيطرة بقدر الإمكان , هذا قد يبدو مربكاً

لكن هذا المزيج يخلق بيئة آمنة للغاية وواضحة المعالم لأطفالنا ذوي الاحتياجات الخاصة وأشقاينهم ولك أنت أيضاً , حتى عندما نعطي أطفالنا الكثير من السيطرة بقدر الإمكان , هذا لا يعني إنه يحصل على كل ما يريده أو فعل كل ما يريده بالضبط و متى ما يريد .

أنت ما زلت الشخص الراشد المسؤول عن منزلك وليس العكس , أنا اعرف أن بعضنا الذي قرأ هذا الكتاب , قد يظن أن أطفالنا ربما قد سيطروا على البيت حقاً , وقد نشعر أننا أسرى مكتوفي الأيدي لمطالبهم ورغباتهم 7/24 ( يعني 24 ساعة على مدار 7 أيام , المقصود طوال الوقت )

صدقوني هناك مساعدة لأولئك منا الذين يشعرون بهذه الطريقة !!!

هذا الفصل سيساعدك على استعادة قيادتك للأسرة من خلال مساعدتك بإنشاء وتنفيذ بعض من الحدود الواضحة والمحبوقة والمفيدة لطفلك .

أنا عرفت كلمة " boundary " حدود , كحد limit , نحن ننشأه لأطفالنا لمساعدتهم على التنقل والتفاعل مع بيئتهم , ودعم حالتهم الصحية والرفاهية .

على سبيل المثال , واحد من الحدود يمكن أن تكون :

لو سمحت لا تقفز والطعام في فمك لربما تغص بالطعام و تنختنق .

حد آخر , يجب أن تكون في سريرك بعد 7 مساءً .

الحدود هي شيء يبقى على حاله وتتمسك به باستمرار .

كانت لدي الرغبة بالعمل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة منذ أن كنت مراهقة , مررت بالعديد من مراحل الإدراك المختلف , وما الذي سيكون مهم بالنسبة لهم .

في أواخر سن المراهقة اعتقدت إنهم ليسوا بحاجة حقاً لأي حدود أو قواعد , وأنهم فطرياً سيختارون الشيء الصحيح لأنفسهم , مازلت أتذكر كوني مهووسة بفكرة أنه إذا وضعت حفنة من الأطعمة المختلفة , فإن الطفل سوف يأكل بشكل تلقائي ما هو متوازن وجيد له .

وكلما زادت تجربتي أدركت أن الأطفال لا يرون دائماً الصورة الواضحة المتعلقة بصحتهم , يتحيزوا لإشباع رغبة قصيرة المدى على الأهداف الطويلة المدى .

قد يختارون الشوكولاتة بسبب طعمها الحلو, وليس لمحتواها الغذائي , ربما قد يختارون البقاء طوال الليل يلعبون بألعاب الفيديو مما يسبب لهم النوم خلال جلسات العلاج المفيدة بوقت النهار .

أنا الآن أرى كيف يجب الأخذ بعين الاعتبار الحدود والقواعد بعناية , فهي مهمة للصحة الطفل العقلية ولراحتهم وسعادتهم , الطفل الذي يحصل على ما يكفي من النوم غالباً يكون أقل قلقاً ويستفيد أكثر من التعلم والجلسات العلاجية , الطفل الذي لديه نظام غذائي متوازن على الأغلب يكون أقل في التحديات الصحية .

خلق الحدود والالتزام بها هو أيضاً مهم للصحة العقلية للأهل , لتمكنهم من تحمل المسؤولية وإنشاء حياة أسرية تشعر بالراحة .

حياة الكبار اليومية محاطة بحدود .

- يجب علينا إرتداء حزام الأمان
- نحن نستطيع فقط القيادة تحت الحد الأقصى للسرعة المحددة
- نحن لا يسمح لنا بأخذ الأشياء من المتاجر بدون دفع ثمنها أولاً
- غير مسموح لنا بضرب أو قتل أي شخص
- غير مسموح لنا دخول منزل أي شخص ما لم يقوم بدعوتنا
- غير مسموح لنا بفتح إيميل أي شخص

إذا فعلنا أي من هذه الأشياء فنحن نفعلها ونحن نعرف أنه إذا تم القبض علينا هناك سندفع ثمن أفعالنا .

تخيل ما الذي يمكن أن تشعر به , عندما لا تعرف ما الذي يمكنك أو لا يمكنك أن تفعله !؟

ربما أقود بسرعة لطيفة 30 ميل/الساعة في يوم ما ولا يعطى لي أي مخالفة لتجاوز السرعة . بعد ذلك في اليوم التالي فعلت نفس الشيء وأعطيت مخالفة \$100 , إذا كان القانون متغير باستمرار فإننا لن نشعر بالأمان والحماية والطمأنينة بأن أفعالنا لن تقودنا إلى السجن أو الغرامة .

ولن نكون على علم كيف سنعتني بأنفسنا , هذا هو بالضبط بالنسبة لأطفالنا سواء كان طبيعيين أو على طيف التوحد, إنهم يريدون معرفة مالذي يستطيعون فعله في بيئهم ومحيطهم . لأنهم يريدون فهم كيف يعمل العالم من حولهم , وأنه يعمل بطريقة ثابتة ومتسقة , أيضاً

يساعدهم على الشعور بأنهم مُعتنى بهم من أهلهم , ويحافظوا عليهم ليبقوا في أمان , ولن يسمح لهم بفعل شيء ما يؤذيهم

أتذكر ابنة اخي عندما حملت بي بسخط وإنشدها , بعد أن حرقت نفسها بمقلاة ساخنة وقالت بشكل ساخر " لماذا سمحت لي فعل ذلك " , لقد وثقت أنني سأدعها تعرف ما هو الشيء غير الآمن لها .

عندما تشعر بالأمان ونعرف ما هو متوقع سنبحث أكثر , سنتعلم أكثر ونجروء على فعل الأشياء التي تعتبر تحدي لنا .

عندما نعطي التعليمات مثل : لا تلعب بأعواد الثقاب أو السكاكين , لا تأكل وأنت تلعب , فإننا نعرض الحدود المصممة لمساعدة الطفل على البدء كي يفهم كيف يعتني بجسمه الخاص به هذه الحدود أداة تعليمية هامة لأطفالنا , أينما كانوا أطفالنا على طيف التوحد فإنهم يستطيعوا الفهم والتعلم, الأمر متروك لنا لنؤسسها ونضعها وتعليمها لهم بالحب قدر إستطاعتنا

## Limit your boundaries قيد حدودك لأقل عدد ممكن

ضع في اعتبارك إعطاء السيطرة هو مفتاح لإنشاء علاقة قوية مع طفلك , كلما كانت العلاقة أقوى فمن الأرجح إنهم سيتواصلون معنا وبالتالي المزيد من الفرص ستكون لنا لنعلمهم المهارات الحياتية التي سيتم مناقشتها في هذا الكتاب .

سوف نقوم بوضع هذه الحدود لأبناننا بعناية شديدة, أنشأ أقل قدر ممكن من الحدود

إنه من المهم النظر لمنزلك والتخلص من أكبر عدد ممكن من الأماكن المحتملة التي تسبب مناوشات بينك وبين الطفل ولا تعطيه التحكم الذي يريده تسمى **control battles** معارك السيطرة {انظر الفصل 1}

أنشأ عدد قليل من الحدود لتطبيقها , وهذه هي المرة الوحيدة التي أقترح عليك ألا تستخدم بروتوكول سن رايز للتحكم .

هذا يعني إذا كنت قد وضعت الحدود مثلا "عدم السماح لطفلك في اللعب بسكاكين المطبخ " فأنت لن تتوقف عن وضع الحدود إذا أشار لك ب لا , أو إذا أراد السكاكين مرة أخرى .

في هذه الحالة لدينا صورة مختلفة كلياً حيث سلامتهم البدنية أكثر أهمية , هذا هو السبب لماذا من المهم النظر بعناية عند وضع وإنشاء كل حد وإنشاء عدد قليل بقدر الإمكان

لأننا نريد إنشاء بيئة لأطفالنا حيث نستطيع إعطائهم السيطرة وقول نعم لهم 90% من الوقت وإنشاء حدود 10% من الوقت

## كيف أقرر ما هي الحدود? How do I decide what is a boundary?

معظم الأهالي , مثلك , لديها بالفعل بعض الحدود التي وضعتها لطفلك , أمضي قدماً فيها .  
لماذا لا تأخذ بعض الوقت للنظر في كل حد خاص أنشأته بعناية فائقة , في كل حد نحن نقول فيها توقف , هذا الموقف هو أكثر أهمية لسلامتهم من إعطائهم السيطرة , مع كل حد أنت تنشأه اسأل نفسك :

هل هذه الحدود تساعد بصورة شاملة على صحة وسلامة طفلي!؟

مثل : تأكد أن طفلك لا يشرب ماء التواليت .

تمشيط شعر طفلك بطريقة ما قد لا تكون نفسها كل يوم , حيث أن هذا لن يؤدي لطفلك أو أي شخص آخر إذا رفضها , سيكون شئ أنت تستطيع السماح له به وتعطيه السيطرة الكاملة وتسمح له باختيار طريقته كما يريد .

التمارين التالية هي لمساعدتك في انشاء حدود داخل منزلك في أربع فئات مختلفة :

### تمرين 2.1

#### □ انشاء حدود حول أي شيء ممكن أن يسبب الأذى الجسدي لطفلك أو لأي شخص آخر

سلامتهم رقم واحد في الأولويات , لن أنتظر وأشاهد الطفل يلعب بشيء ممكن أن يؤذيه , لن أنتظر وأشاهد الطفل يميل ويتكى على النافذة , أو ببراعة يضع الحبل حول رقبة طفل اخر ليلعب حصان , سنوقف أطفالنا من القيام بأي شئ آخر يكون مؤذي جسدياً لأنفسهم وللآخرين .

إذا كنت والد وحيد - ليس لديك شريك - , إذن عليك أن تضع الحدود وتمضي قدماً فيها , إذا كان لديك شريك من المهم أن تفعل هذا التمرين معه حتى تكونوا موافقين على هذه الحدود و مستعدين لمتابعتها عند وضعها .

اكتب الحدود التي تحب انشاؤها في هذه الفئة , عندما تكتب قائمتك , عدّ وشاهد إذا ما كنت تستطيع شطب واحدة أو اكثر من قائمتك , من خلال حذف الموقف أو الوضع المسبب له. على سبيل المثال إذا كان طفلك يحب أن يتكأ من خارج النافذة إذن تستطيع إغلاق النافذة دائماً وبالتالي لطفلك ليس لديه فرصة لفعل هذا .

## □ إنشاء حدود حول العناية بالأشياء:

هذا يعني , عدم الجلوس ومشاهدة أطفالنا يمزقون الكتب لقطع , او يرسمون في جميع أنحاء الجدران , اعطاء بروتوكول السيطرة لا يعني أنك تشاهد طفلك يفكك المصباح الذي لديك , او يدور cd الثمين الخاص بك و يصبح غير صالحة للاستعمال , طفلك ذكي ويستطيع التعلم ما الذي يستطيع أو لا يستطيع اللعب به

اكتب الحدود التي تحب انشاؤها في هذه الفئة على ورقة , عندما تكتب قائمتك , عد وشاهد إن كان بإمكانك شطب واحدة او أكثر من هذه القائمة من خلال القضاء على الوضع أو الموقف المسبب له , مثال :إذا كان طفلك يحب تقطيع الكتب , ضعهم في مكان لا يستطيع الوصول إليه.

## □ إنشاء حدود حول النظافة والعادات:

هذا يعني أنك لن تسمح لطفلك وضع يديه داخل الحمام , يأكل من حفاظاته أو لصقات الآخرين وهكذا دواليك .

اكتب الحدود التي تريد انشاؤها في هذه الفئة , عندما تكتب قائمتك ارجع وشاهد إن كان هناك واحداً أو أكثر يمكنك شطبه من خلال القضاء على الموقف , مثال : تستطيع إغلاق التواليت بقفل أو مفتاح في منزلك وبالتالي لا يستطيع اللعب فيه عندما لا تكون حوله .

## □ إنشاء حدود حول عندما يحين وقت النوم :

أنت المسؤول عندما يأتي وقت النوم , مرة أخرى , أنا أعرف أن بعضكم قد يشعر مثل طفله لا يريد الذهاب للنوم أيضاً ولا تعرف كيف تشجعهم على القيام بذلك .

لذلك الفصل العاشر سيساعدك في هذا وسيعطيك العديد من المقترحات الملموسة في كيفية فعل هذا , في الوقت الراهن اكتب ما هو الوقت الذي تريد من طفلك الذهاب فيه للنوم , الخطوة الأولى هي البدء بفكرة أنك تستطيع أن تقرر ما الذي تريده , كيفية الحصول عليه سيتم بمناقشته بالفصل العاشر.

اكتب ما هو الوقت الذي تريد من طفلك الذهاب فيه للنوم أو البقاء في غرفته على ورقة .

**The Attitude of Boundary Setting** الإسلوب فيما يتعلق بضبط الحدود

□ **كُن محباً وليس معاقباً Be loving , not punitive**

أنه من المغربي أحياناً أن تشعر أنه إذا أطفالنا فعلوا شيئاً خطأ ، يجب علينا أن نصححه , ونفعل ذلك بطريقة حاسمة أو عقابية.

بدلاً من ذلك انظر إلى تلك الحدود كفرصة للتعبير عن حبنا لأطفالنا , وأنها فرصة لمساعدتهم ليتعلموا كيفية الاعتناء بأنفسهم وبالآخرين وفي محيطهم .

إنها فرصة مفيدة وضرورية ورائعة لمشاركة بعض المعلومات الهامة مع أطفالنا , عندما تفكر فيه بهذه الطريقة فمن الأرجح أن نقربه في طريقة سهلة ولطيفة وبدون إصدار الأحكام .

ثم من المرجح أن أطفالنا سيفهمون أننا ليس فقط نوقفهم من القيام بشيء كانوا يستمتعون به وكأنه عقاب , بل أننا نحاول مساعدتهم في شيء ما.

## □ كُن ثابت Be Consistent

معرفة الأسباب المحددة لإعداد حدود خاصة .

هذا يساعدنا حقيقة في الوقوف وراء ذلك ، لذلك لا يتوجب عليك أن تتردد , مثلاً أن تقرر في يوم ما لا مشكلة إذا عمل هذا هذه المرة فقط , الثبات هو المفتاح لضبط أي حدود ، إذا لم تكن ثابتين فإن أطفالنا على الأغلب سيعملوا ضغط Push على هذا الحد ، الذي يخلق الحدود ويجعلها مستمرة هو تصميمنا حولها .

## □ غير قابل للنقل Be Unmovable

الالتزام في اتباعه حتى النهاية عند وضعك للحدود.

**Harry هاري** ؛ طفل توحدي عمره أربع سنوات ، يريد شرب الماء من التواليت , كطريقة المحافظة على سلامته جلست على كرسي الحمام لمدة 45 دقيقة.

حاول هاري العديد من التكتيكات ليجعلني أنزل من المقعد , يريد أنزالي ليستطيع الشرب من ماء الحمام مرة أخرى , أنا أعرف أنني فعلت أكثر شيء ودي أستطيع من خلاله مساعدته كي يفهم أن ماء الحمام غير صحي لشربه ، بقيت unmovable غير قابلة للتحرك في هذا ، أعرف أنه لا يوجد شيئاً يستطيعه ليجعلني أنزل وأسمح له بفعل هذا الشيء الضار

لقد قضى 45 دقيقة في ركلي يحاول دفعي وسحبي وصفعي ، يسحب شعري ، يصرخ بأعلى صوت يستطيعه رنتيه , أثناء محاولة الأشياء المذكورة أعلاه بكل قوته تمسكت بمعتقدين أساسيين ساعدتني في البقاء على المسار مع هذا الرجل الصغير الشديد الثبات

- " لا يوجد شيء أكثر أهمية بالنسبة لي وما تقوم به حالياً من وضع هذا الحد مفيد جداً ل هاري "

- "وضع هذا الحد مع هاري هو نوع من الحب له والسماح له بمعرفة ما هو الصحي وما هو ليس كذلك"

لقد توقف عن المحاولة وذهب للعب ببعض الكتب في الغرفة .

عن طريق الجلوس على كرسي التواليت والصمود لفترة أطول منه ، أوصلت له انني مستعد لاتباع أي حدود أنا أنشأتها بغض النظر عما ستفعله رداً على ذلك .

ومن ثم يتعلم أنه يثق بحدودي وما سأقوله له ولم يحاول شرب ماء التواليت معي مرة أخرى.

## أبلغ حدودك لطفلك قبل الموعد المحدد :

### Communicate Your Boundaries to Your Child a Head of Time

إنه من المفيد أن تشرح ما هي الحدود في وقت مبكر, سواء كان طفلك غير ناطق بعد أو لو كان يستطيع الكلام بطلاقة .

اشرح الوضع الجديد له بحيث عندما تبدأ بوضعها موضع التنفيذ فإنها لن تكون بمثابة مفاجئة بشكل كامل.

- إذا كان طفلك غير ناطق بعد ، استعد من الوقت الذي يجلس فيه بحضنك أو على الأريكة بجانبك أو ربما عندما تجلسون لتناول الطعام أو حتى في حوض الاستحمام ، اشرح له اثنين من الحدود الجديدة. إذا قررت إنشاء 5 حدود جديدة اشرح واحد جديد في كل مرة.
- إذا كان طفلك يستطيع الكلام، اختار الوقت الذي لا يكونوا يعملون فيه إزم لفظي ، ربما عندما تمشون لمكان ما معاً ، أو في السيارة.

ونحن نتحدث عن الحدود الجديدة من المهم شرح كل الأسباب وراء ذلك ، وانها طريقة للاعتناء بهم ومساعدتهم ليكونوا بأمان وصحة ، من الضروري والأساسي أن يفهموا أننا نعتني بهم وليس فقط قرار تعسفي لما يمكنهم أو لا يمكنهم القيام به.

على سبيل المثال : عند وضع حد

" لا تستطيع القفز على الترامبولين إذا كان هناك طعام بفمك " ، يمكنك القول ، " انا أعرف أنك ترغب بالقفز ، لكن لديك طعام في فمك ، القفز بوجود طعام في فمك يمكن أن يسبب لك الغصة والاختناق , والذي يعني أن هذا الطعام يلتصق في حلقك ولن تكون قادر على التنفس, وكطريقة لمساعدتك أنا ذاهبة لإبعاد الترامبولين جانباً فترة ، وعندما تنهي الطعام بعدها يمكنك القفز عليه كل ما تريد ، أنا فقط أريد أن أبقىك بأمان قدر الإمكان "



## How To Set A Boundary كيفية إعداد الحدود

عندما نقوم بإعداد الحدود فهي بسبب أننا نعتني بصحة أطفالنا ونتأكد أنهم بأمان ، سأقوم بتوضيح كيفية إعداد الحدود باستخدام مثال لإعداد الحد التالي : " لا تضع يديك بالمرحاض "

### □ اشرح إنشاء قيامك بهذا الإجراء :

يمكنك قول شيء مثل : " ماء الحمام مليء بالجراثيم ، لذلك أنا أخرجت يديك خارجاً من التواليت حتى لا تمرض "

افعل هذا بنغمة صوت هادئة ومحبة عندما تقوم فعلياً بأخراج يديه من التواليت.

### □ تأكد أنه لا يستطيع فعلها مرة أخرى :

اعتني بالبيئة لكي لا يكون من السهل له فعلها مرة أخرى على الفور ، يمكنك فعل ذلك إما عن طريق الوقوف أمام الشيء ، وبالتالي لا يستطيع الحصول عليه مرة أخرى ، أو إذا كان من الممكن أخرجته خارجاً بعيداً عن متناول يده ، بالتأكيد لا نستطيع وضع الحمام بعيداً عن متناول يده لكن نستطيع وضع مقعد التواليت أسفل ونجلس عليه ، وبالتالي لا يستطيع وضع يده بداخله مرة أخرى . قم بهذا بطريقة سريعة ، سهلة وودودة ، تذكر أن وضع هذا الحد هو مفيد حقاً لمساعدتهم ، ويساعدنا على فعل هذا براحة وابتسامة على وجوهنا لأن هذا سوف ينقل لأطفالنا أننا نساعدهم في فعل شيء جديد وأنهم لا يفعلون شيء سيء.

### □ قدم بديل :

نحن نريد أن نظهر لأطفالنا نحن متعاونين ، برنامج سن رايز يصف هذا كمبدأ لتكون " user-friendly " "حسن المعاملة" ، الطريقة لتكون حسن المعاملة هي تقديم بديل بهذه الطريقة لنظهر لأطفالنا أننا نفهم أنهم يريدون فعل شيء ما وأنه يهمننا أن نساعدهم لاييجاد طريقة آمنة لفعل هذا .

هذا سيساعد أطفالنا المجيء إلينا عندما يريدون شيء ما ، عندما يروننا أطفالنا متعاونين أكثر ، سيزيد من تحركهم نحونا والمزيد من الفرص التي سنعلمهم فيها المهارات الحياتية الواردة بهذا الكتاب ، من أجل تقديم بديل يجب علينا معرفة ما الذي يريده أطفالنا لذا خذ لحظة وفكر بالنشاط الذي يفعلونه؟! وما هو الشيء الذي يحصلون عليه من قيامهم به!؟

في مثال وضع اليد في داخل التواليت ، أطفالنا ينجذبوا للماء ، لذلك يمكننا مساعدتهم في فهم أنهم يستطيعون اللعب بالماء في الحوض ولكن ليس في التواليت و اعرض عليه هذا البديل .  
إذا كان طفلك يحب تمزيق الكتب بعد أن تشرح له أننا نريد الاحتفاظ بالكتب كاملة والتي يمكنهم الاستمتاع بها لاحقاً ، نعرض لأطفالنا بعض الورق ليمزقوه بدلاً من ذلك.  
بهذه الطريقة نستطيع الاحتفاظ بالكتب سليمة وأطفالنا يستمتعون بالنشاط الذي يبحثون عنه.  
إذا أطفالنا يريدون اللعب في زجاجات وعلب الحبوب لأنهم يحبون الصوت الذي يصدر عند تحريكه ، اعرض عليهم علبة أخرى واملئها بالأرز و الذي يعمل نفس الصوت عندما يهزوها ، بهذه الطريقة طفلك يحصل على اللعب ويكون آمن بنفس الوقت.

### □ كُن غير قابل للتحرك :

شاهد ذلك حتى النهاية ، بغض النظر عن كيفية استجابة طفلك لوضع الحد ، من الأهمية بمكان أن تكون شجاع بكفاية ، لا تتردد قط في اعتقاداتنا.

هذا واحد من الأسباب الذي يجعل لماذا من المهم جداً اختيار الحد بعناية عند وضعه , بهذه الطريقة نعرف بوضوح إنه واحد من الحدود التي نعتزم حقاً اتباعها.

أطفالنا قد يحاولون التحدث إلينا للخروج من هذه الحدود من خلال إخبارنا كيف أنهم حقاً بحاجة لفعل نشاط ما أو الحصول على شيء ما .

لقد كان لدي أطفال يقولون لي أنهم سوف يموتون إذا لم أسمح لهم بتفكيك مكيف الهواء

مرة ولد ممتلئ الخدين قال لي أن حياته لم تعد تستحق الحياة والعيش بعد الآن , لأنني لم أسمح له برسم تشارلي براون (شخصية كرتونية) على حائط جدران غرفة اللعب بقلم فلوماستر أسود ، بعد 30 دقيقة أخرى رسم تشارلي براون على دفتر الرسم بدلاً من ذلك ، وكنت سعيدة بذلك.

فتاة أخرى صغيرة أخبرتني بكل أدب " كاييت أنت سخيفة ، أمي تسمح لي فعل هذا طوال الوقت " وهو أكل الألوان الفلوماستر , لا أعتقد ذلك ذلك بعد الآن .

بالنسبة لأطفالنا الذين لا يتكلمون بعد ربما يكون عند محاولة التواصل معنا لأنهم حقاً حقاً يريدون فعل الشيء الذي وضعنا حداً له , قد يستمروا برفع أيدينا عالياً حيث المكان الذي وضعنا في الألوان لئتمكنوا من الرسم على الجدران مثلاً ، ربما يضربون ، يعضون ، يبصقون وربما أكثر من ذلك.

هذا هو من المفترض منهم القيام به ، اكتشاف ما الشيء الذي يمكنهم القيام به ليحملنا على السماح لهم لفعل ما يريدون ، وهذا هو الوقت بالنسبة لنا لاتخاذ حقاً القرار الصائب كوننا كبار ونفهم ، وليس الاستسلام لأطفالنا الذين يريدون الإشباع الفوري والمتعة الفورية.

يمكننا فعل ذلك من خلال إخبارهم على الرغم من فعلهم لهذه الأشياء سنبقى على وضع الحد لأننا نحبهم ونريد المحافظة عليهم بأمان ، وسلام ، **Go the distance** ، استمر في فعل الشيء حتى تنجح بشكل كامل

ربما يستغرق بعض الوقت بالنسبة لبعض الحدود ليتم تأسيسها ، لكن عندما يعرف أطفالنا أننا جادون في عملنا على الأرجح لن يتوجب علينا تعيينها مرة أخرى .

إذا حاول أطفالنا استخدام الدفع والضغط على الحدود بطريقة التي وصفتها أعلاه،

حاول المحافظة على هدوئك وراحتك ، فكر في هذا " لاشئ أكثر أهمية بالنسبة لي ما أفعله مع طفلي في الوقت الحالي من وضع هذا الحد ومهما طال الوقت ، فإنه من المفيد لطفلي أن يتعلم " ومهمتهم هي الضغط على الحدود ، ومهمتنا هي التمسك بها بثبات وبشكل راسخ لأجلهم

## استكشاف الاخطاء واصلاحها **trouble shooting** :

□ **طفلي يمضغ كل شئ في البيت حتى الخشب ، هذا ليس جيداً لأسنانه وأنا خائف يحدث لها تشقق وانكسار ؟كيف يمكنني وضع الحد حول هذا خاصة أن الخشب بكل أنواع المنزل؟؟**

اعطاء بديل – اعطه صندوق قريب مملوء بألعاب يمكن مضغها و يمكنك شراء بعض الألعاب الرائعة القابلة للمضغ من الانترنت ، اجعلها متوفرة في كل غرفة من المنزل ، او ربطها حول رقبته مثل القلادة .

بهذه الطريقة ستكون دائما متاحة عندما يحتاجها لاعطائها له كبديل ، في كل مرة يذهب فيها الطفل لمضغ بالخشب ، بلطف وبسرعة أبعده عن الخشب ، وقدم له الألعاب القابلة للمضغ مقابل ذلك ، ده يجرب مضغ الألعاب المختلفة حتى يحصل على واحد يستمتع به طفلك أكثر

إذا كان يمضغ الخشب فمن المرجح أنه يحب مضغ الأشياء الصلبة ، اعمل هذا التبديل في كل مرة يمضغ فيها الخشب ، كن ثابت مع وضع هذا الحد وأعطه البديل ، إذا كنت ثابت في هذا ، لا يهم كم من الوقت يجب عليك فعل ذلك أو كم مرة ، سيتلقى الرسالة وعلى الأرجح سيبدأ بالبحث عن التحفيز من ألعاب المضغ بدلاً من الخشب

□ **طفلي يبصق على الشباك ويلعب بها بإصبعه ، يرسم أنماط هل أستطيع وضع حد حول هذا!؟!**

هذا هو المكان الذي أستطيع أن أنصحك فيه لضعه بعين الإعتبار, كل حد تنشأه يجب أن تضعه بعناية , طفلك يبصق ويلعب بلعابه على الشباك , لا يؤذي الشباك ولا يؤذي طفلك ولا أي شخص آخر , ولا يشكل خطر على الصحة , لذلك لا يبدو أنه من الضروري ليكون هذا حدا , قد تريد وضعه لطفل طبيعي , لكنني لا أقترح فعله مع طفلك التوحدي .

مع أطفالنا التوحديين نريد تأسيس أقل عدد ممكن من الحدود الجديدة الممكنة , هذا يعني أننا نستطيع إنشاء بيئة حيث يروننا أطفالنا أشخاص متعاونين ليتفاعلوا معهم أكثر من كوننا أشخاص نوقفهم باستمرار عن فعل الأشياء المهمة لهم .

□ **طفلي يحب اللعب في علبة منظفات غسل الصحون , عندما يأخذه أنا أقدم لطفلي البديل بإعطائه علبة فارغة كي يلعب بها لكنه لا يتخلى عن علبة المنظف , أنا لا أريده أن يلعب بها , ما الذي يمكنني فعله!؟**

إذا كان لدى طفلك يريد الشيء الذي أنت لا تريده أن يكون معه , لأنه غير آمن له أو ربما يكسره , أبدله لشيء يمكنه أن يأخذه , على سبيل المثال, في هذه الحالة , لديه علبة منظفات وتم إبدالها لعلبة بلاستيك فارغة .

عندما تفعل التبديل المفتاح هنا هو فعل هذا بسرعة قبل أن يكون لدى طفلك فرصة للتمسك به بإحكام إذا كان طفلك يحب التمسك بالشيء , لا تدخل في عراك وتدفع وتسحب معه , حيث سيؤدي ذلك لجعلها شيء مثير أكثر كي يتمسك بها , بدلا من ذلك إمسك الشيء الذي تريد تبديله وحركه بسرعة باتجاه طفلك واسحب الشيء الأخر الذي لا تريده أن يأخذه , فهذا يبعد العراك خارجا في هذا الموقف .

إنشاء فعلك لهذا قل لطفلك شيء مثل "أنا ذاهب للإبقاء على هذا حتى تكون مستعداً لتركه , إنه خطر جداً عليك أن يكون معك , لأن محتوى هذه اللعبة يمكن أن تجعلك مريضاً إذا أكلته " ربما طفلك يرجع لمكان المنظفات بعد عدة دقائق , تكون أنت قد قمت بإزالة الشيء بدون العراك مع طفلك , سوف يملّ ويترك الفكرة ويصرف ذهنه عنها .

عندما يترك الشيء , امدحه وأعطه البديل , لقد استخدمت هذه التقنية مع أطفال التوحد في مركز علاج التوحد في أمريكا بشكل لا يعد ولا يحصى , إنه جوهرة .

□ **طفلي يحب الرسم على الحائط , لقد عملت بإقتراح اعطائه البديل للرسم على الورق لكنه تقبله لبعض الوقت , وفي وقت اخر عندما يحصل على قلمه المتعلق به , يتجاهل عرضي بالرسم على الورق ويبدأ بالرسم على الحائط , مالذي يمكنني فعله!؟**

هناك طريقتان للتفكير في هذا الموقف :

1- انه ربما يكون سلوك **button push** أسلوب ضغط والذي يعني أن طفلك ربما يرسم على الحائط مرات للحصول على ردة فعلك مثلاً, هو يعلم أنك لا تريده أن يفعل ذلك ويريد أن يرى ما الذي ستفعله

على سبيل المثال بعضنا سيرفع صوته أو يتحدث بصوت حاد ومرتفع عندما يقول لطفله لا تفعل شئ ما , علامة واحدة تبحث عنها لتحديد ما إذا كان هذا سلوك **button push** وهي أن تراه ينظر إليك إثناء رسمه على الحائط

هذا عادة يكون مؤشر إنه مهتم ليرى ردة فعلك أكثر من الرسم على الحائط نفسه , إذا كان هذا الحال , فأنا أقترح عليك قراءة الفصل 6 الذي سيخبرك بتفاصيل ماذا تفعل عندما يفعل طفلك هذا

2- يمكن أن يكون ذلك مغري جداً للطفل فقط , إذا فعلت كل الاقتراحت أعلاه واستبعدت إنه فعل **button push** إذن فإنه من المرجح أن يكون شئء حقا هو يستمتع به جداً , نستطيع هنا استخدام المنطق معه , كلنا نحب أن نفعل شئء نحبه , لكن الطفل قد يشعر إنه **يحتاج** لفعل هذا النشاط , وإنه لسبب ما هو مفيد له

إذا كان هذا هو الحال , أنا أقترح عليك ألا توفر أي أقلام في البيت , لا تجعل الأقلام متوفرة له حتى يأتي اليوم الذي يكون فيه قادر على استخدام الأقلام بدون الرغبة في الرسم على الجدران , إذا كان عندك أطفال آخريين يستخدمون الألوان يكون يفضل أن يكون لديهم مكان خاص لهذه الألوان حتى لا يستطيع طفلك التوحدي الوصول لها

عندما يرغب أطفالك الآخرون باستخدامها تأكد إنهم يفعلون ذلك عندما لا يكون طفلك التوحدي موجود بنفس الغرفة

ممکن أيضاً أن أقترح عليك أن تكون حذراً عندما تضع الألوان في مكان ما , تأكد أنك تضعها في مكان خاص لك ولشريكك وتكون معتاد على وضعها فيه مرة أخرى بهذا المكان

اقترح عليك أن تجرب كل 3 شهور من خلال عرض على طفلك بعض الألوان والورق للرسم عليها وتطلبه أن يرسم على الورق, لأنه كبر , وقدرته على اتباعك ورغبته الرسم على الحائط قد ربما قد تغيرت.

## قائمة مراجعة إجراءات وضع الحدود :

- قلل حدودك لأقل قدر ممكن
- أنشأ حدود حول مايلي :-
- 1- انشاء حدود للأشياء التي ممكن أن تؤذي طفلك
- 2- انشاء حدود حول الأشياء الخطيرة التي يقوم بها طفلك و تشكل خطر عليه
- 3- إنشاء حدود للأشياء غير الصحية أو النظافة الصحية .
- انشاء جبهة متحدة
- حيث يجب على كل شخص يتفاعل مع طفلك أن يعرف ما هي الحدود التي أنشأتها وكيف تفعل هذا
- اشرح لطفلك الحدود التي قمت بإنشائها في وقت مبكر وقبل تقديمها .
- اشرح لطفلك أنك وضعت هذه الحدود لتعتني به وتكون مفيدة له.
- شاهد هذه الحدود كإجراء ودي **loving act** وليس عقابي .
- عندما تنشأ وتؤسس الحدود ضع في اعتبارك ما يلي :
  - 1- كن محب ومعتني بنغمة صوتك وفعلك .
  - 2- اشرح لهم ماذا تفعل ولماذا تفعله .
  - 3- كن ثابت .
  - 4- كن غير متنقل - شاهده حتى النهاية .
  - 5- أنشأه وبالتالي لا يستطيع فعله على الفور مرة أخرى كمثل , إذا كانوا يضعون ايديهم في التواليت اجلس على كرسي التواليت .
  - 6- أعطه البديل .
- مثال إذا كانوا يمزقون الورق للكتب أعطهم بعضاً من الورق ليمزقوه بدلاً من ذلك.

## chapter 3

### ثِقْ بِقُدْرَةِ طِفْلِكَ عَلَى التَّعَلُّمِ

#### Believe in your child's ability to learn

أنا أعرف أنك تثق بطفلك , أنت في هذه اللحظة تقرأ الكتاب على أمل أنه يساعدك كي تساعد طفلك , أنت لن تفعل ذلك إذا لم تكن تصدق وتؤمن بأن طفلك يستطيع التعلم والنمو, هذا واحد من أهم وأقوى الأشياء التي تستطيع أنت عملها لأجل طفلك .

ومن هذا الاعتقاد الذي من شأنه أن يبقيك مستمرا بالمحاولة , هذا الاعتقاد هو وقود لأفعالك وما تقدمه لطفلك , كما يُمكنك الشروع في هذه الرحلة مع طفلك , تمسك بهذا الاعتقاد قريباً من قلبك , ابقه يقرع بقوة ونافض بالحيوية والنشاط , لا تسمح لأي أحد يحاول إقناعك بعكس ذلك .

وكأهل للطفل فأنتم المدافع الأكثر أهمية , المدرب والمشجع الأكثر أهمية.

ثق أنه يمكن لطفلك اكتساب المهارات بنجاح والتي ستتم مناقشتها في هذا الكتاب مثل :-

- تدريب الحمام
- التمتع بتنظيف الأسنان
- ارتداء ملابسهم بأنفسهم في الصباح
- التعلم ليكون لطيفاً مع الآخرين , بدلاً من نوبات الغضب
- أكل طعام جديد

ربما بعضكم لديه شكوك معينة حول قدرة طفله لتعلم واحد أو أكثر من هذه المهارات أعلاه , غالباً عندما يكون لدى الأهل شكوك , عادة يتشاركوا معي بذلك , لأنه يكون بسبب أنهم لم يروا أي دليل حتى الآن أن أطفالهم سيكونوا قادرين على فعل هذه المهارات .

على أي حال , ما يقوم به أطفالنا حالياً ينبغي ألا يكون نموذج نقيس عليه ما سوف يفعلونه أو لا يفعلونه أطفالنا في المستقبل

دعونا ننظر في مفهوم الإيمان concept of belief

نحن نؤمن بكل أنواع الأشياء بدون أن نرى النتائج أولاً , نحن نزرع البذور ونؤمن أن تلك البذور ستتمو وتزدهر قبل أن نملكها حقيقة , هذا الاعتقاد يدعمنا كي نقوم بسقايتها بالماء ونتأكد أنها تحصل على ما يكفي من الشمس لتنتعش وتنمو .

عندما كانوا أطفالنا رضع , كنا نؤمن أنهم في يوماً ما سيمشون , لذلك دعمناهم من خلال مسك أيديهم وشجعناهم لاتخاذ أول خطوة

ولأن أطفالنا تم تشخيصهم بالتوحد هذا لا يعني أنهم لا يمكنهم النمو والازدهار ويصلوا لتحقيق إمكانيتهم الكاملة , إنه فقط يعني أنهم يتعلموا بشكل مختلف عن غيرهم من أقرانهم الطبيعيين , هذا الاعتقاد هو القوة الدافعة التي ستساعدنا للمحاولة معهم .

ولا أي طفل يتعلم بشكل كامل بنفسه , الكبار يعطونهم الفرصة والتشجيع , أطفالنا يجب عليهم المحاولة بشكل أصعب , وربما يأخذ منهم وقتاً أطول لتعلم بعض المهارات أكثر من أقرانهم الطبيعيين , لكن هذا لا يعني أنهم لا يستطيعوا تعلمها جيداً

دعونا لا ننظر إلى ما الذي يفعله أطفالنا اليوم لنملي ونحكم على ما سيفعلونه في المستقبل .

خلال برنامج السن رايز المكثف غالباً كان الأهالي يطلبوا منا العمل على مهارات الاعتماد على الذات المختلفة , في أسبوع خاص طلب منا مساعدة ولد صغير اسمه كريم ليتعلم تنظيف أسنانه , لذلك قام طاقم العمل بحماسة كبيرة وأنشأوا لعبة وفرصة لكريم كي يرغب بتنظيف أسنانه.

لقد كان اليوم 4 وأعطيناها عدة فرص لينظف أسنانه لقد كنا مثابرين كي نجعله ممتع له , رغم أنه كان يشاهدنا ويبتسم و كنا نشجعه بشكل متواصل , إلا إنه في الواقع لم ينظف أسنانه , أمه أخبرتني أنها تريدنا أن نوقف المحاولة لأنه من الواضح لها أنه لا يستطيع أو لا يريد فعل هذا.

كان منطوقها أنه إذا كان قادر فإنه سيفعل ذلك الآن , كنت على وشك أن أسألها لماذا اعتقدت ذلك عندما جاء أحد معلمي السن رايز وأخبرنا بحماس كبير أن كريم مسك فرشاة الأسنان ووضعها في فمه , نعم Yeah - كريم !

أم كريم فعلت ما يفعله أغلبنا , لقد صنعت إطار زمني وعندما وصل هذا الإطار الزمني لأعلى سقف قررت أنه لن يفعل ذلك , شيء واحد لا نعرفه هو , كم من الوقت المستغرق لأطفالنا لاكتساب هذه المهارات , شيء واحد نعرفه هو عندما نوقف الإيمان والثقة في الإمكانية سنتنازل ونستسلم ولن يكون بعدها أي فرصة على الإطلاق .

ركز على ما الذي تريده لطفلك وأعطه الفرصة ليصل إلى هناك .

**أعدِ النظر فيما تعتقد أن طفلك قادر عليه :**

توقف لحظة لتفكر ملياً , عندما تتحدث عن طفلك , هل تبدأ الجملة بواحدة مما يلي :



- هو لا يستطيع / He can't ⇐ لأنه يفتقر إلى المهارة للقيام بذلك
- هو لن يفعل / He won't ⇐ لأنه يفتقر إلى الإرادة أو الرغبة للقيام بذلك في المستقبل
- هو لا يفعل / He doesn't ⇐ حالياً أو الآن

أنا متأكد أنك ستجد على الأرجح أنك تفعله ، كلّ منا فعل ذلك في مرحلة ما ، لا شيء خطأ في هذا ولا حرج فيه ، ربما ما تقوله صحيح حالياً حول طفلك ، ومع ذلك فإن الشيء المهم هنا هو الحفاظ على التحقق المستمر مع أطفالنا لنرى هل ما زال هذا قائماً.

هل مازال حال أطفالنا كما هو ، ما الذي يستطيعون فعله وما الذي لا يستطيعون ، فالشيء الذي كان لا يستطيع أو يستطيع القيام به بالأمس ليس بالضرورة انه لا يستطيع أو يستطيع القيام به اليوم

أحد الأهالي الذين عملت معهم استغربوا أن طفلهم لبس معطفه لوحده ، فعندما أعطيته الفرصة للبس معطفه بنفسه ، فعل هذا ، أمه لم تتق بأنه يستطيع فعل هذا ، وبالتالي لم تعطه الفرصة.

أم أخرى كانت مستغربة أيضاً أن طفلها أكل صلصة التفاح بالملعقة ، أنا ببساطة أعطيته الملعقة ، وعندما لم يأخذها مني شرحت له كم هو ممتع استخدام الملعقة لأنه سيبقى أصابعه نظيفة ، فبعد أن شرحت هذا ، أخذ الملعقة واستخدمها ، أمه أخبرتني أنه لم يخطر ببالها أنه سيسطيع فعل هذا ، كما أنها لم تفعل هذا من قبل وهي أيضاً لم تطلب منه حتى .

هذان مثالين فقط ، حيث لم تتحقق قدرة الطفل لأن الكبار في حياتهم لا يعتقدوا أو يؤمنوا أنهم يمكنهم المقدرة على فعلها ، وهذا هو السبب لماذا من المثير إعادة النظر بما نعتقده حول قدرة أطفالنا وما هم قادرون على فعله.

أنتم كأهل تعرفون الكثير عن طفلك ، تعرف عنه أكثر من أي شخص آخر ، لديك معرفة عميقة أكثر حول طفلك

على سبيل المثال :

- ما هو اللون الذي يفضله
- ما هو الأكل الذي سيأكله
- الأغنية التي يغنيها معك
- حقيقة أنه لن يسمح لك اللعب بالدمى
- حقيقة أنه سينفجر من البكاء في كل مرة تغني له أغنية عيد ميلاد سعيد مثلاً.
- حقيقة أنه سيركض ويختبأ ويضع يده على فمك عندما تتحدث بصوت عالٍ.

- حقيقة أنه لا يلعب بالألعاب ويفضل اللعب بقطع من الخيوط والنقر بأصابعه على الأرض والجدران .

أنت تعرف هذا لأنك رأيت أدلة ملموسة المرة تلو الأخرى , فإذا وجدت طفلك مثلاً لا يسمح لك أبداً في اللعب بالدمى , اعتقد أن هذا دليل كافي للقول أنه هذه اللحظة هي الوقت المناسب للمراقبة الصحيحة , لكن هذا ليس دائم ويمكن تغييره **not written in stone**.

الشيء المهم هو التحقق والمراجعة مع طفلك بشكل دوري, لمعرفة ما إذا كان ظرف الدمى ما زال قائماً , ربما كانت ملاحظتك صحيحة قبل 6 شهور , لكن طفلك ربما الآن قد تغير , وهو الآن يحبك أن تلعب معه بالدمى , ولكن لأنك لم تشكك في هذه الملاحظة القديمة فأنت لم تحاول أن تفعل ذلك في غضون ال 6 شهور, عدم التشكيك بملاحظاتنا على أطفالنا , يمكن أن يقودنا إلى تفويت فرص جديدة للتعلم والنمو .

فبدلاً من القول He can't

He won't

He doesn't

تدرب على ممارسة قول :

طفلي مستعد لفعل .....

اترك الباب مفتوح ليتمكن من البدء بفعل أي شيء و بأي لحظة.

بعدها قد نبدأ بإعطائه المزيد من الفرص للقيام به , والبدء في البحث عنها , تذكر أن أطفالنا يستمعون لما نقوله

ربما يجب عليك ملاحظة أنني أقوم بالإشارة إلى مجموعة محددة من أطفالنا كونهم "

"not verbal yet" غير ناطقين بعد , بدلاً من العبارة التقليدية

"not verbal" غير ناطقين " هذا يوصف أطفالنا بدقة أكثر , عندما نقدم بتسميتهم غير ناطقين , فإننا نوحى إليهم أنهم سيكونون دائماً على هذا النحو , وأنا لا أؤمن بهذا , لأن أطفالنا ينمون ويتطورون باستمرار.

### تمرين 3.1

على سطور , اكتب قائمة ب 10 أشياء أنت لاحظتها على طفلك , وبعد إسبوعين تحقق من هذه الملاحظات وشاهد إذا ما زالت موجودة حقاً , اجعلها عادة تقوم بهذا على أساس شهري , بهذه

الطريقة سوف تعمل تحديث مستمر حول ما هو الذي طفلك مستعد وراغب بمحاولته ، تجربته ، وفعله.

## الفصل الرابع chapter 4

### التحفيز : هو مفتاح لكل شيء

#### Motivation: The key to everything

الحافز هو مفتاح لكل شيء ، نعمل بجد ونتعلم أسرع وننجذب أكثر عندما نكون حقاً مستمتعين وراغبين لما نفعله.

يقول رون في كتابه \* إختراق التوحد \* :

" الحافز هو محرك النمو ، إنه أحد أكبر العوامل في طفلك ليتعلم ويتقدم ، عندما يتبع الطفل اهتمامه الجوهري والفعلي ومحفزه الخاص ، فإن التعلم يأتي بسرعة وبشكل جنوني " (كوفمان 2014)

لقد عملت مع فتاة جميلة عمرها 7 سنوات اسمها **جابريلا Gabriella** تحب الطعام ، تحب أن تأكل وتنتظر لصور الطعام طوال الوقت .

حتى ذلك الوقت كان الطعام المحفز الوحيد لها فقط ، لأن غابريلا تركز جل اهتمامها حول الطعام.

حاول والديها نقل اهتمامها بعيداً عن الطعام وجعلها تقوم بشيء آخر ، كانوا يريدونها أن تقرأ ، تعلم الحساب وتجربة الكثير مما يقدمه العالم لها ، فعلوا هذا عن طريق تقديم المواد والأشياء التي ليس لها علاقة بالطعام فلم يعمل ، لم تظهر أي اهتمام فيما كانوا يعرضوه عليها ، لأنهم تجاهلوا تماماً ما هو الشيء الذي تستمتع به حقاً وهو الطعام.

الفكرة هي استخدام محفز طفلك من خلال ربطه بالهدف أو المهارة التي تريد تعليمها لطفلك ، بما هو يستمتع به حقاً ، فعلنا هذا مع غابريلا ، وبالتالي بدلاً من محاولة إبعادها عن موضوع الطعام ، لقد اغتصمناه وجعلناه محور تركيزها في كل شيء قدمناه لها .

بعد سنتين تعلمت تسمية كل شيء ، مثل الاطعمة المختلفة وتعلمت الحساب من خلال طبخ طعامها المفضل وقياس المقادير والمكونات ، تعلمت أن تكون مرنة وعفوية من خلال صنع وصفاتها

الخاصة , وتعلمت ثقافات أخرى من حول العالم من خلال دراسة أطعمتهم المختلفة , حتى إنها تعلمت الفرنسية والإيطالية

إنه من المهم ملاحظة أن هذا ليس حول إعطاء المكافآت لعمل جيد عمله , إنه حول وضع ما هو الشيء الذي يستمتع به الطفل في قلب النشاط والتعلم .

هذا سيكون مهم جداً أثناء التوجه نحو تشجيع طفلك لفعل كل المهارات التي تم ذكرها في هذا الكتاب.

## كارل Carl

ولد عمره 10 سنوات وكان يحب الايقاعات المتقطعة , هو يحب النقر بإصابعه ليعمل إيقاعات على الأرض والجدران وظهر الكتب , وكان يفضل أن يكون مستلقي على Beanbag ( أريكة قماش مثل البالون ) , وينقر إيقاعاته , إحدى الأهداف التي عملنا معه عليها كانت تشجيعه ليكون أكثر نشاطاً.

لذلك أحضرت حبله القفز وبدلاً من تقديمها له في طريقة تقليدية , أظهرت له كيف يستطيع استخدامها بطريقة أنا أعرف أنها ستثيره أولاً.

أخذت مقابض الحبل ونقرت فيهما لعمل إيقاع , ثم بعد ذلك أعطيتها له وقام بالنقر وعمل إيقاع , بعدها قمت بهز وتأرجح الحبل بطريقة لعمل إيقاع على الأرض , هذا ساعده ليكون مستمتع ومتفاعل مع حبله القفز , قضينا وقتاً ممتعاً وفي نهاية الجلسة حاول القفز .

وافرحته , مرحى , لكارل .

وضع ما هو متحفز له في وسط نشاطه ساعده للوصول للهدف ليكون أكثر نشاطاً.

## • Find out ما هو محفز طفلك :

يمكننا أن نجد ما هو المحفز الحقيقي لأطفالنا من خلال مراقبة أين يضعون اهتمامهم , بعدها يمكننا ربط هذا المحفز مع الهدف الذي لدينا لأطفالنا .

هذا الكتاب حول كيفية مساعدة أطفالنا في المهارات المساعدة الذاتية.

مثل الاستحمام , تدريب الحمام , أكل أطعمة جديدة والكثير الكثير , وهذه المحاولات والجهود ستكون أكثر نجاحاً إذا فعلناها بطريقة تمتع أطفالنا وتثيرهم.

بالنسبة للبعض منكم سيكون واضحاً له على الفور ما هي محفزات طفله , بالنسبة للآخرين , قد لا يكون واضحاً جداً , التمرين ادناه مصمم ليساعدك في إيجاد ما يحفز طفلك .

## التمرين 4.1

اقض 15 دقيقة في اليوم لمدة 5 أيام ، فقط راقب طفلك عندما يلعب مع نفسه ، لاحظ ليس فقط ما يلعبون به ، أيضا كيفية لعبهم بها ( الطريقة ) ، ما هي الحاسة التي يستخدمونها غالباً؟! عندما تراقبهم ، لاحظ ما هو الشيء الذي يفعلونه ، إذا ما كانوا ينقرون الأشياء بأصابعهم ومن ثم فإنه هو محفزهم .

إنه ليس من الضروري أن يكون يلعب بشيء بطريقة تقليدية أطفالنا يلعبون ويستكشفون بطريقة مختلفة .

### القائمة التالية ستساعدك في المراقبة بطريقة معينة :

فقط ضع  $\sqrt{\quad}$  على المربع التي لها صلة بطفلك.

- هو يلمس وينقر الأشياء بطريقة إيقاعية
- الايقاع سريع
- الايقاع بطيء
- الايقاع متقطع
- الايقاع مدغم ( يدق قوي ثم تصبح ضعيفة والعكس بالعكس )

أضف أي إيقاعات أخرى لطفلك :

.....

.....

.....

.....

- إنه متحفز بصرياً
- ينظر للأشياء من زاوية العين الخارجية ( نظرة جانبية )
- يصف الأشياء بخطوط وصفوف مرتبة
- يحب ترتيب الأشياء فوق بعض بمنظر معين وطريقة عرض ما
- يحب ترتيب الأشياء على شكل أكوام
- يحدق في الجدار أو السقف أو الأشياء المصنوعة من الخشب أو مفاتيح الأنوار.

- يحقق باهتمام في أصابعه الخاصة بينما يهزها ببطء .
  - ينظر إلى الأنماط أثناء صنعه نمط معين بأصابعه.
  - يحب الرسم
  - يحب مشاهدة سقوط غبار الطباشير على الأرض.
  - يشاهد التتر ( الأسماء التي تكون بنهاية الفيلم أو المسلسل التي تعرض على التلفاز وهي تنزل للأسفل مراراً وتكراراً) .
  - يحب مشاهدة الأشياء التي تتحرك مثل المراوح أو الادوات الكهربائية.
  - يحقق في الأنوار المنعكسة في الألواح الأرضية.
  - مشاهدة الأشياء الصغيرة وهي تتساقط في الهواء كالأرز .
  - مشاهدة الإشارات وهي تتطاير بالهواء.
  - يراقب عن كثب عجلات السيارات وهي تدور .
  - مشاهدة قطعة سلسلة أو خيط وهي تتدلى.
  - يحرك الحزام على طول الأرضية ويشاهده وهو يتحرك كالثعبان.
- أضف ما الذي يحب طفلك مشاهدته وكيف , في هذه السطور المزودة أدناه :

.....

.....

.....

.....

- **يحب الانخراط في الأنشطة الجسدية الحركية**
- يركض من جهة لجهة أخرى في الغرفة ويقرعه بيديه على الجدران
- يخطو بخطوات واسعة يبدأ ببطء ثم يزيد السرعة ثم يبطئ السرعة ثم مرة أخرى يزيدها
- يرفرف بيديه للاستشارة مستخدماً رسغيه ( ليحفز بشكل رئيسي رسغيه )
- يرفرف بأصابعه فقط
- يهز رأسه من جهة لأخرى
- يدفع لسانه باتجاه جهة الخدود
- يمضغ أي شيء يحوز عليه
- يصفع/ يخبط جانب رأسه ، أرجله ، أو يصفق بيديه
- يقفز
- دائم الحركة باستمرار

- يمسك بشيء ما معظم الوقت

أضف أي نشاط بدني خاص لطفلك في السطور الواردة أدناه :

.....

.....

.....

### • يجب الإستماع إلى الأصوات :

- يضع السيارة عالياً قريب من أذنيه ليستمع إلى صوت دوامة عجلات السيارة.
- يصنع أصوات لنفسه عندما يقفز ، يدور ، مشاهدة سقوط الأشياء.
- يستمع لخشخشة قطعة الحزام المعدنية وهي تسقط على الأرض وهو يشاهدها وهي تقع.
- يقرع الأبواب ، يستمع لصوت النقر على مقابض الأبواب عند الفتح والإغلاق.
- يقول نفس الجملة أو الكلمة مراراً وتكراراً بنبرة وإيقاع معين
- يهز الأجراس

أضف أي صوت معين يحب طفلك أن يسمعه بالسطور أدناه.

.....

.....

.....

.....

### • يجب الأنماط :

- يحب تركيب البازل
- يحب الأرقام
- يحب تهجئة الكلمات
- يحب حل مسائل الرياضيات

على السطور أدناه اكتب اهتمام طفلك الخاص في الأنماط.

.....

.....

• **يحب الاتخراط في الملابس واللمس :**

- يحب الملابس الناعمة.
- يحب الملابس القاسية والمجعدة ( ذات المطبات )
- يحب ملمس الفرو
- يحب ورق الزجاج ( ورق الصنفرة )
- يحب لف نفسه في البطانية
- يحب الملمس الحريري للملابس
- يحب أن يدرج السيارات على ذراعيه صعوداً وهبوطاً
- يحب الملمس الناعم
- يحب مساج الضغط القوي مثل العصر Squeeze
- يحب الأشرطة والأوشحة
- يحب ملمس الشعر أو الاحساس بشعره

اكتب في هذه السطور أي ملابس أخرى أو لمس آخر يحبه طفلك

• **أي نوع من المساحات والمسافات التي يحبها طفلك ؟**

- يحب الأبواب والنوافذ أن تكون مفتوحة
- دائماً يقوم بإغلاق الباب.
- هو دائماً يحيط نفسه بالمخدات
- يحب اللعب تحت الطاولة أو داخل خيمة صغيرة أو في بيت لعب.
- يحب اللعب وهو محاط بكومة كتب أو الألعاب المحشوة stuffed animals.
- يحب اللعب في أماكن معتمة
- يحب اللعب في مكان مضيء.



اكتب أي نوع آخر من الأماكن التي يستمتع بها طفلك.

.....

.....

.....

.....

- ما هي نوع الشخصيات التي يحبها طفلك!؟
- يحب شخصيات ديزني البلاستيكية
- يحب شخصيات ديزني القماشية الناعمة
- يحب شخصيات الأفلام
- يحب شخصيات القصص

اكتب الشخصيات المفضلة عند طفلك :

.....

.....

.....

- ما هي الموسيقى أو الأغاني التي يحبها طفلك!؟

.....

.....

.....

- هل يظهر لك طفلك ما هو اللون المفضل عنده!؟

.....

.....

.....

## تمرين 4.2

في هذا الوقت ، لاحظ كيف يستجيب طفلك لما تفعله , حالما تقرأ القائمة بالأسفل ، انظر ما إذا طفلك يحب أن تفعل أي من هذه الأفعال , إذا لم تكون متأكد ، اكتشفها من خلال تجربة الفعل مع طفلك ، إذا فعلها فإنه سيكون محفزه .

- تحدث بصوت مضحك مثل ميكي ماوس و Donald Duck (شخصية كرتونية )
- استخدام الكوميديا المضحكة مثل التظاهر بالسقوط بقشرة الموز
- ايماءات كبيرة وتعابير وجه كبيرة.
- احتفال كبير
- الغناء له
- اللعب بألة موسيقية
- الرقص بطريقة مضحكة
- الهمس
- استخدام التحزير
- التحدث بهدوء
- التصفيق باليدين
- تظاهر أنك حيوان
- قراءة كتاب بصوت عالٍ
- دغدغته
- Big squeeze الضغط بشكل كبير
- النفخ على جسمه

اكتب أي أشياء أخرى تحفز طفلك على هذه السطور الآن :

.....

.....

.....

الآن , أنت أنشأت قائمة للمحفزات الخاصة الفريدة ، وعندما تقرأ الفصول القادمة استخدم هذه المحفزات المحددة لتشجيع طفلك ليرغب في انجاز وتحقيق الهدف في هذا الكتاب .

من خلال وضع المحفز لطفلك في قلب النشاط كما في المثال التالي :

**قصة ماركوس : Marcus's story**

الهدف ← أكل أطعمة جديدة

المحفز ← سبايدرمان

ماركوس عمره 5 سنوات ويحب سبايدرمان بشكل كامل , لدرجة أنه الملابس الوحيدة التي كان يرتديها منذ أن عرفته كانت ملابس سبايدرمان - إنه لطيف جداً !

بما أنه يحب سبايدرمان كان يبدو غير مهتم جداً بالأكل , وكان تحت الوزن الطبيعي ,عنده نحافة

كان والديه قلقين للغاية حول صحته , لذا أخذنا هنا المحفز ( سبايدرمان ) وربطناه مع هدفنا ( برغبنا حتى يأكل )

بدأنا بعمل قصص حول الطعام الذي يحب سبايدرمان أن يأكله بعد انتهاء يوم عمله ليكون سوبر هيرو ( بطل خارق )

ماركوس كان مبدع في الرسم , لذلك رسمنا كرتون أيضاً لسبايدرمان , وبكل مكان نستطيع , رسمنا سبايدرمان يأكل , أو يقف قبالة المتاجر ليحصل على طعامه المفضل , كانت هذه بالطبع كل الأطعمة المختلفة التي نريدها من ماركوس أن يأكلها.

بعدها بدأنا بتحضير ما أسميناها وجبات سبايدرمان , قدمنا هذه الأطعمة في أطباق سبايدرمان ( أطباق الحفلات عليها رسمة سبايدرمان ) , وأثناء لعبنا كنا نتوقف لأجل **Spiderman Munch** ( وجبات تؤكل مع العمل المستمر ) خلال إسبوعين بدأ وزنه يزداد

كان هذا بسبب أننا تمكنا بجعل الأكل أكثر متعة بقدر استطاعتنا , من خلال وضع ما هو الذي يستمتع به كثيراً في قلب نشاطه .

**Enjoy!**

## chapter 5 الفصل الخامس

### Talk to your Children: The Power of the Explanation

## التحدث إلى الطفل : قوة الشرح والتفسير

شيئان لكي تؤمن بهما حول طفلك :

- إنه ذكي
- إنه يستطيع الاستماع والفهم لما نقوله له.

هذان المعتقدان إذا اخترت تبنيهما واعتمادهما ، سوف تؤثر تأثير عميق عليك وعلى مستقبل طفلك ، سوف تؤثر على الطريقة التي تقوم فيها بتنفيذ كل اقتراح في هذا الكتاب .  
إنه أيضاً سيجعله أسهل على طفلك كي يتعلم ويحاول القيام بكل المهارات التي تم مناقشتها في هذا الكتاب.

بالنسبة أولئك منكم الذين لديهم أطفال ناطقين بشكل جيد ، فقد تكون هذه العبارات التي ذكرناها بالأعلى واضحة وجلية لكم .

أما أولئك الذين لديهم أطفال ناطقين نوعاً ما أو لم ينطقوا بعد ، قد تكون هذه العبارات رائدة وحجر أساس ، فإذا كان الأمر كذلك ، فأنا متحمس لأجلك !

إذا كنت تؤمن بهاتين العبارتين حول طفلك ، فإنه سيغير كل شيء لكلاكما ، لا يوجد أي شيء لتخسره ، بل ستكسب كل شيء .

## • طفلك ذكي :

هذا الاعتقاد هو الهدف الأسمى للنجاح مع طفلك؟! لماذا!؟

كانت هناك دراسات تشير أنه اعتقادنا حول طفلنا وإيماننا بذكائه يكون له تأثير مباشر ، سواء إذا كان الطفل سينجح أو يفشل .

## هذه يسمى تأثير Pygmalion effect أو Rosenthal effect

تأثير بجما ليون (هي ظاهرة يحدث فيها إنه كلما زادت النتائج المتوقعة من الأشخاص كلما زادت النتائج الايجابية لأدائهم ) " عندما نتوقع سلوكيات محددة من الآخرين فمن المرجح أننا نتصرف بطريقة تجعل توقعهم على الأرجح سيحدث" روزنتال وجاكوسبون 1968.

روزنتال توقع أنه عندما تُعطي معلومات أن بعض الطلاب حصلوا على IQ معدل ذكاء عالٍ أعلى من غيرهم , فإن معلمي المدارس الابتدائية قد يتصرفون بشكل غير واعٍ في تسهيل وتشجيع النجاح لهؤلاء الطلاب ,

في الفصول الدراسية ,المعلمين الذين تدمروا من الطلاب خلقوا مناخ من الفشل , لكن المعلمين الذين قدروا الطلاب وقدراتهم , خلقوا مناخ من النجاح .{روزنتال وBabad 1985} .

هذا يظهر لنا أنه الطريقة التي نفكر فيها والأشياء التي نؤمن بها حول أطفالنا تؤثر على طريقة تعاملنا معهم والاقتراب منهم كل يوم .

معظمنا يشاهد أطفالنا يظهرون ذكاء عظيم ويفهمون ما يدور حولهم

**سام** هو مثال كبير على هذا , تمكن من الدخول لكمبيوتر أهله واشترى بنجاح تذاكر ل

legoland ليجولاند , للوصول إلى هذا اضطر لاستخدام بطاقة الائتمان الخاصة بأهله , هذا تضمن قلب بطاقة الائتمان وكتابة الرقم السري, في هذا الوقت كان عمر سام 7 سنوات فقط ولم يكن متكلم بعد , وكان هذا أول مرة أهله يدركوا أنه يستطيع القراءة

لقد عملت مع أطفال على الرغم أنهم لم يظهروا القدرة على الكلام , كانوا قادرين على فتح أكثر الأقفال تعقيداً , ويقومون بتركيب البازل فيه 10.000 قطعة بدون حتى النظر إلى القطع , كل هذا ذكاء عظيم .

اغض عينيك لحظة وفكر بكل الأشياء التي يستطيع طفلك فعلها , تلك التي تدل على ذكائهم .

أو الأشياء التي فاجئك فيها طفلك , ستجد نفسك تفكر " لم أكن أعرف أنه يستطيع ذلك " هذه علامات تدل على ذكاء طفلك الخفي أحياناً

### ● طفلك يستمع ويستطيع فهم ما تقول :

في أواخر القرن 18 عندما تم تصنيف الشلل الدماغي لأول مرة كتشخيص , كان يعتقد أنه مرتبط بالتخلف العقلي , الآن هو معروف كمرض جسدي فقط

( ECIF) The Early childhood Initiative Foundation

مؤسسة مبادرة السلام للطفولة المبكرة تنص على أنه " بحكم التعريف السابق فإن وجود الشلل الدماغي لا يخبرنا أي شيء عن قدرة الطفل للتعلم والإدراك , أو كم أو كيف ومدى السرعة التي يستطيعوا فيها التعلم , فقد تكون مختلفة من طفل لآخر "

المهنيين العاملين في هذا المجال يعرفون أنه عدم القدرة على التحكم بعضلات الوجه , فإن النتائج في الطفل شديد التأثير بالشلل الدماغي تكون بانه غير قادر على الكلام , وهذا وحده ليس دليلاً على نقص الذكاء أو على قدرتهم بفهم ما يُقال لهم , ولا أعتقد أنه يختلف كثيراً مع الأطفال على طيف التوحد .

هم غالباً مشغولين البال بالتعامل مع الأنظمة الحسية الخاصة بهم, ولذلك لا يستطيعوا دائماً الإظهار لنا أنهم يفهمون ما نقوله لهم .

العديد من النساء اللواتي أنجبين ووصفن **described** بأنهن تجاهلن الناس حولهن إنشاء عملية الولادة , تجربة الولادة كانت شديدة وحادة فمن المستحيل أن تركز انتباهها على الاستجابة والرد , فهذا بالطبع ليس لأنهن لم يفهمن ما كان يُطلب منهن , لكن بسبب أنهن كنّ مستغرقات بفعل شيء ما يتطلب كل انتباهن .

إنه من الممكن أن يكون كذلك بالنسبة لأطفالنا .

**التحدي لأطفالنا كان هو بإظهار إستجابة لنا أنهم يستطيعوا الفهم , قلة الاستجابة لا تعني قلة الفهم .**

اليوم يوجد هناك مجموعة متزايدة باستمرار من الأدلة , أن الاطفال الذين لا يستطيعوا الاستجابة لفظياً أو جسدياً لطلبات والديهم , أو للأحداث التي تجري حولهم , فهم يظهرون من خلال الكتابة بدون أي مساعدة أنهم كانوا مدركين كل شيء ولديهم أفكار وملاحظات ورغبات لحياتهم .

**كارلي** مثال كبير لهذا , انظر قصتها على قناة اليوتيوب ,

<https://www.youtube.com/watch?v=vNZVV4Ciccg>

عندما طُلب منها المساهمة في خطة التعليم الفردي لصفها العاشر , أجابت على سؤال : هل هناك أي معلومات إضافية ترغبين بمشاركتها , تشعرين أنها مهمة لكي نعرفها ؟

كانت إجابتها على النحو التالي :

هذا أنا , حريصة على التعلم حتى لو أنا لم أنظر إليك أنا ما زلت استمع وأعير الانتباه  
( Fleischmann 2012 )

**ناوكي Naoki** هو شاب صغير , توحدي , يتواصل من خلال الكتابة بشكل مستقل , في كتابه **The Reason I Jump** أجاب على سؤال : هل تجد اللغة الطفولية أسهل للفهم !؟

أجاب : **Naoki Higashida**

" الاطفال التوحديين هم أيضاً ينمون ويتطورون , بكل يوم , حتى الآن وللأبد , نحن يتم معاملتنا كالرضع , أتوقع سبب ذلك لأننا نبدو وكأننا نتصرف بأصغر من عمرنا الحقيقي , لكن كلما كان شخص ما يتعامل معي كما لو كنت طفلاً صغيراً , كان بالفعل يقطعني إرباً إرباً , أنا لا أعرف إذا كان الناس يعتقدون أنني سأفهم لغة الرضع بشكل أفضل , أو ما إذا كانوا يعتقدون أنني فقط أفضل أن أبقى أتحدث بهذه الطريقة , أنا لا أطلب منك عمداً استخدام لغة صعبة عندما تتحدث لأشخاص توحديين - فقط تعاملوا معنا كما نحن وفقاً لعمرنا , في كل مرة عندما أتحدث إلى أحد ما , في نهاية المطاف أشعر أنني تعيس تماماً كما لو أنني أخذت صفرأ في تغيير مستقبل لانق "

( Higashida 2013)

طفلك يستمع لما تقول , طفلك يفهم ماتقول له , طفلك هو ذكي , لقد كان هذا من تجربتي اليومية في العمل مع أطفال التوحد , مازلت أتذكر العمل مع ولد جميل عمره 3 سنوات لمدة 15 ساعة منها 13 ساعة على الأقل , كان منخرط في التحديق ولمس حافة بطانية زهرية اللون , ونادراً ما كان ينخرط معي , ومع ذلك أنا استمتع باللعب معه والانضمام إليه في نشاطه , في النظر ولمس البطانية الزهرية .

في ذلك الوقت كان يتحدث فقط 3 كلمات واضحة , وكان مدى انتباهه التفاعلي دقيقتين , والداه اشتغلوا معه برنامج سن رايز full time في البيت , وعملوا معه مرة أخرى لمدة عام ونصف في وقت لاحق , كنت متحمساً لمقابليتي معه مرة أخرى وقد تطور بشكل كبير و هائل .

لقد استطاع التحدث وعمل محادثات , وأصبح مدى الانتباه التفاعلي له 20 دقيقة , بعيد كل البعد عن الولد الصغير الذي التقيته أول مرة , خلال أول 20 دقيقة من اللعب معي , شرع في إخباري بقدر كبير من التفاصيل لكل شيء فعله معي قبل 18 شهر , وأخبرني بجميع الأشياء التي قلتها له , في ذلك الوقت لم يكن قادر أن يظهر لي أنه يأخذ بما كنت أقوله له , لكن من الواضح إنه كان يفعل , وكان أيضاً يعبر عن ذكرياته الرائعة.

هل تصدق وتؤمن أن طفلك يستطيع فهمك حتى ولو كانوا لا يُعرضوا أو يظهروا لك أي دليل واضح كما في المثال أعلاه.

هل بإمكانك أن تأخذ قفزة من الثقة والإيمان !؟

أنا أسألك , لماذا لا !؟

لا يوجد هناك أي آثار سلبية لهذا , إنه لن يؤدي طفلك على أي حال , إنه فقط فتح الأبواب وخلق فهم لطفلك , ويساعدك في العمل معاً في ونام , من واقع خبرتي المزيد من الشرح الكامل لما يجري ويحدث , التحدث الحقيقي لأطفالنا سيزيد من عملهم معنا ويصبحوا منفتحين باتجاهنا

### اشرح كل شيء لفظياً بالتفصيل لطفلك :

من أجل المشاركة في العالم , نحن نحتاج فهم ما الذي يجري حولنا في بيئتنا وما الذي يحدث.

مثلا , الانتقال مع أطفالنا من مكان لمكان آخر ممكن أن يكون صعب جداً , هل بإمكانك ألا تكون مقاوماً قليلاً إذا لم تعرف إلى أين أنت ذاهب أو لماذا !؟

أطفالنا يقتادوا من مكان لمكان, من المدرسة لجلسات العلاج , من البيت للدكتور ومنها إلى المسبح والعودة ثانية

هل يعرفون أين هم ذاهبون ؟ عندما تم وضعهم في السيارة!؟

هل هو للجدة حيث يحبون التأرجح على أرجوحاتها.

أو إلى المستشفى حيث الأضواء ساطعة جداً , والصوت يبدو مزعج جداً لآذانهم التي عندها فرط حساسية **over- sensitive ears** ؟

على الأقل عند وصول باص المدرسة فإنه من الواضح لهم إلى أين هم ذاهبون .

إعطاء أطفالنا شرح لفظي واضح للمرحلة العمرية الحالية لهم , سيساعدهم في فهم ما الذي يحدث وما الذي سيحدث .

الشرح اللفظي الواضح سيساعد أطفالنا ليرغبوا بأخذ أي نوع من : الدواء , المكملات , الفيتامينات التي نريدهم أن يأخذوها , دعهم يعرفون كيف أن هذا سيساعدهم ومفيد لهم وكيف يساعد أجسامهم .

هل نحن نسمح لهم أن يعرفوا !؟

أم أننا نحاول خلسة أن نتوغل وندخله لهم بدون إخبارهم ما نحن بصدد عمله حتى !؟

دعهم يعرفوا ما هو هذا الدواء الذي تريد اعطاه لهم , وإنه سيبعد عنهم الأذى والألم الذي يشعروا به ويساعدهم ليكونوا أحسن وبخير.

الشرح الواضح سيساعد أطفالنا لفهم أننا نعتني ونهتم بهم , إذا لم تشرح لهم لماذا نحن نقول



" لا " لشيء ما يريدونه ؛ إذن كيف من المفترض أنهم سيعرفون أننا نتخذ هذا القرار على أساس مصلحتهم وإنما نهتم بهم من كل قلبنا

مثال : دَع طفلك يعرف أنه إذا أكل 8 قطع كوكيز - البسكويت - فإنه من المرجح أن يكون لديه اضطراب في المعدة وسيمرض ، ولأنك تحبه وستعتني به فذلك عن طريق عدم السماح له بالحصول عليها مرة أخرى .

مثال آخر , أنهم لا يستطيعون الذهاب خارجاً لأنها تمطر ، وإذا تبللوا فإنهم سيمرضوا وبالتالي ؛ لن يكونوا قادرين على فعل الأشياء التي يحبوا فعلها ، كالركض والقفز.

عندما نشرح الأشياء لأطفالنا فإننا نعطيهم الفرصة ليعرفوا أننا بجانبهم ونساعدهم .

عندما نشرح لماذا وماذا وكيف لكل الأشياء وبالتفصيل ستجد على الأغلب أن طفلك سيلتزم أكثر ويكون أقل مقاومة .

في الأسفل قائمة من الأشياء التي ستكون مفيدة لتشرحها لطفلك ، هذه فقط مجرد قائمة بداية وليست كل شيء ، لم يتم سرد كل شيء في الأسفل ، فقط عدد قليل من الاقتراحات حتى تحصل على الفكرة .

#### • عندما تكون ذاهب لمغادرة منزلك

دعهم يعرفوا أحداث اليوم في الصباح ، ثم ذكرهم بها قبل 15 دقيقة قبل أن تغادر .  
أخبرهم :

- إلى أين أنت ذاهب .
- كم من الوقت ستبقى هناك .
- إذا كنت تريد الذهاب لأكثر من مكان ، و بأي ترتيب سوف تزور هذه الأماكن.
- لماذا أنت ذاهب هناك ؛ إذا كان للتسوق لشراء الطعام لمدة الإسيوع ، حيث تحتاج وقت طويل ، أو فقط لشراء حليب حيث تحتاج وقت قصير .

أو إذا كانت زيارة للجدّة فهل هو للاحتفال بعيد ميلادها ، أم أنك تحتاج للتكلم معها ، الخ.. أخبرهم السبب الحقيقي ، على أية حال تبدو لك كأمر مملّة أو بسيطة.

- ما الذي سيحدث بالتفصيل عندما تصل هناك : على سبيل المثال :
- هل سيكون هناك أشخاص آخرون عند الجدّة ؟
- هل سيشاهدون التلفاز أم سيتناولون وجبة مع بعضهم البعض ؟
- إذا كان الأمر كذلك ، ماذا الذي سيتناوله طفلك على الأرجح ؟
- هل ستكون هناك العديد من الضوواء ؟
- هل يجب على طفلك البقاء مع مجموعة أو يمكنه الذهاب واللعب بمفرده في غرفة أخرى؟  
باختصار ، أخبره كل شيء سيحدث.

- أنك ذاهب لتغيير ملبسه.
  - أنهم ذاهبون لأخذ شاور – الاستحمام - .
  - لماذا هم يحتاجون لتنظيف أسنانهم.
  - لماذا هم ذاهبون لأي جلسات علاجية , فإذا كانت جلسات نطق , لماذا هي مفيدة لهم , وإنها كي يتعلموا التحدث والكلام ؛ إذا كانت جلسات علاج وظيفي , لماذا هي نافعة لهم , لكي يتحركوا بالطريقة التي يطلبها المعالج الوظيفي منهم.
  - لماذا لا تريد منهم الركض في مواقف السيارات , وماذا سيحدث أيضاً لأجسامهم إذا صدمتهم سيارة.
  - كيف أن الدواء الذي تعطيه إياهم سيساعد أجسادهم تماماً. استخدم كلمات مناسبة لعمر طفلك , إذا كان طفلك مراهقاً أو أكبر , استخدم الكلمات الطبية أو حتى اقرأ الملصق لهم. إذا كان طفلك ذو 3 سنوات , استخدم عبارات يفهمها طفل الثلاث سنوات .
- عندما لا نؤمن بأن أطفالنا يفهموننا نحن لا نتكلم إليهم , عندما لا نتكلم إليهم فإنهم لن يعرفوا ما الذي يحصل , وعندما لا يعرفوا ما الذي يحصل , يمكن أن يصبحوا حذرين ومتحفظين حيال الثقة بهؤلاء الذين حولهم , وربما حتى أن يقاوموا ويرفضوا الذي يحدث .

## ماذا لو كانوا لا يفهمون؟

إذا كنت تعتقد أن طفلك يستطيع أن يدرك بصعوبة , إذن ضع في عين الاعتبار ما يلي :

حتى لو طفلك لا يفهم كل كلمة فإنه لا يزال من المهم اعطاء تفسيرات وشروحات واضحة ومفصلة

عندما نستمع لأشخاص آخرين , نحن نستوعب و نفهم ماذا يقولونه ليس فقط من الكلمات الفعلية نفسها , لكن أيضاً من ما يسمى بالـ "feeling tone" نبرة المشاعر .

**feeling tone** هي ما نتواصل به من خلال نغمة ونبرة صوتنا , وتعابير وجهنا , ولغة جسمنا , وهذا ضمناً يعني أن أطفالنا إذاً لا يملكون فهم كل كلمة , يكون لديهم إدراك للمعنى وراء كلماتنا .

عندما نشرح لهم كم نحبهم ونستمع معهم عندما يقبلوننا أو يحضنوننا , فإنهم يلتفتوا ذلك أننا نحبهم و نستمع معهم من نغمة صوتنا , لغة جسمنا وتعابير وجهنا

إذا لم يكونوا يفهمون كل شيء لكنهم يفهمون أننا هنا لمساعدتهم وحمايتهم و بجانبهم , فإنهم على الأرجح سيثقون بنا ويذهبون معنا على طول , لأننا نتواصل معهم لفظياً , فإذا لم تكونوا تتواصلوا معهم لفظياً فإننا لن ننقل هذا الشعور لهم

## الإيمان بذكاء طفلك الداخلي

ليس فقط اعطاء طفلك شرح واضح كي يساعد طفلك لفهم العالم من حوله , لكن أيضاً يساعدهم لفهم النوايا الحسنة والطيبة والرائعة وراء كل شيء نقدمه لهم .

اعطاء شرح واضح للأطفال الذين عملت معهم دائماً يجلب لي القرب منهم ، وأجدهم أكثر فعالية وقوة في خلق علاقة ثقة واضحة وقوية معهم

تمتع بالتحدث مع طفلك أكثر عمقاً , لا تقلل من قوة التفسير والشرح.

## قائمة مراجعة اجراءات التحدث إلى طفلك :

- الإيمان أن طفلك ذكي.
- الإيمان أن طفلك يستطيع الاستماع والفهم لما تقوله له.
- تذكر أن قلة الاستجابة من طفلك لا تعني قلة الفهم.
- اعطِ شرح لفظي واضح لطفلك مناسب لعمره الحالي.
- اشرح له يومه ، إلى أين هو ذاهب ، ولماذا ؟
- اشرح له ما الذي تنوي فعله قبل أن تقوم به , مثل تنظيف أسنانهم ، تمشيط شعرهم أو إلباسهم الجاكيت
- اشرح المفاهيم له , مثال لماذا ليس من المفيد له الركض في مواقف السيارات ؟
- لماذا من الضروري المسك بيديهم أثناء عبور الطريق؟

## Button Pushing سلوك الضغط

الأطفال يتحركون بشكل مستمر للأبد ويتفاعلون مع عالمهم ، كل شيء هو جديد بالنسبة لهم ، فهم فضوليين ، وعملهم الاستكشاف والتعلم ، ليس عندهم ما هو خارج الحدود ، مع هذا الفضول الرائع تأتي رغبة أطفالنا لإستخدام Button Pushing

Button Pushing يشير إلى أن أطفالنا يختبروا ويستكشفوا ردة فعلنا لسلوكياتهم وتصرفاتهم

- ماذا سنفعل إذا عمل شيء ما خطأ ؟
- ما الذي سوف يحدث !؟
- هل سيكون ممتع !؟
- إنه كل شيء ليكتشفوه عنا ، وللعالم من حولهم ، وكيف أن أفعالهم تؤثر على محيطهم.

غالباً نحن نعطيهم سبب جيد ليستمروا في استخدام Button Pushing لأن ردة فعلنا يمكن أن تكون ممتعة ومسلية للمشاهدة

فربما نصرخ ، نقفز للأعلى والأسفل ، نتكلم بصوت عالٍ أو حاد ، أو يصبح لون وجهنا أحمر ، نفسو مع الغضب ، يمكن أن نصبح مضحكين كما لو كانوا يشاهدوا شخصية كرتونية.

عندما كنت صغيرة ، كنت أعرف بالضبط كيفية الحصول على ردة فعل مضحكة ومسلية من والدي ، كنت فقط أحب أخذ نوبة من الضحك في وقت العشاء ، ولم أكن أخيب الأمل مع ردة فعله.

وجهه يصبح متصلب ، ويشير بإصبعه نحو وجهي ، ويتحدث بصوت شديد اللهجة والبدء بالتهديد بجميع أنواع العقاب التي لا أريدها ، لكنني كنت استمتع حقيقة أنني تمكنت من جلب مثل هذا السلوك الممكن التنبؤ به منه .

ردة الفعل التي أريدها تسمى **The wobble effect** تأثير التمايل ، مني ومن أختي ، فعندما يصبح أبي غاضب كل جسمه سوف يتمايل ، ومهما كانت النتائج المترتبة على سلوكي وجدت أن هذا مسلي بشكل كافي للإستمرار.

## الطرق التي قد يستخدم فيها طفلك Button Pushing :

هذا الفصل يعالج الأفعال المتنوعة الأخرى التي يقوم بها أطفالنا لمحاولة استحضار ردة فعلنا المثيرة للغاية في كثير من الأحيان , هذا يتضمن ولكنه لا يقتصر على ما يلي :

- البكاء والضرب بالتأكيد سوف أتحدث عنهما في الفصلين التاليين , فقد خصصت فصل مستقل لكل موضوع
- التبول على الأرض بدلاً من التواليت
- الرسم على الجدران
- رمي الطعام
- سكب الماء
- البصق
- النقر بأصابعهم في صدورنا
- الشتم
- وضع أصبعهم بالأنف وأكله
- رمي الألعاب وتكسيروها
- لف الشعر وشده بأصابعهم
- يتحدثون بموضوع ما قد يجده الناس غير ملائم أو مناسب

مثال :

لقد عملت مع عائلة لديها ولد عمره 9 سنوات ، توحد ، كل العائلة كانت نباتية ، لا يأكلون أي منتجات حيوانية , كانوا مهتمين جداً برفاهية الحيوانات , هذا الولد الصغير يحب التحدث عن اللحوم ، هو يتحدث عن أكل شريحة غضة من لحم الحيوانات ، ويلعق شفثيه , وهو يفعل ذلك ينظر باهتمام ليرى ردة فعل عائلته ، كانوا مذعورين ، معتقدين أنهم فشلوا في تمرير القيم الخاصة بهم ، كانوا يلتفتوا لاهئين لجملته ويهزوا رؤوسهم ويرفعوا صوتهم كما لو كانوا يحاضرون فيه عن رفاهية الحيوانات , هو لم يريد أكل اللحوم ، هو فقط يريد مشاهدة ردة الفعل المروعة لعائلته.

لقد عملت مع ولد آخر ، نظراً لحساسية طعامه كان على نظام حماية خالية الجلوتين والكازيين ، كان يخبر أمه أنه أكل جلوتين وكازين ثم يجلس ويستلقي ويبتسم , وهي تصرخ عليه وتحاضر فيه وكيف أنه ليس جيد له أن يأكل هذا , بالحقيقة هو لم يأكل أبداً أي طعام غير مسموح له بأكله هو فقط يحب مشاهدة ردة فعل أمه.

طفل آخر 5 سنوات كان أكثر دراماتيكية , كلما كان في أماكن عامة ويكون هناك بيبي فإنه يعلن بصوت عالٍ , وبالتالي كل واحد يستطيع سماعه " هذا البيبي قبيح " , هل يمكنك تخيل عدم الراحة والصدمة على الوجوه التي تنشأ جراء هذا البيان .

## كيف أحدد أن هذا هو سلوك ضغط Button Push :

إذا كان جل اهتمام طفلك عليك أنت وبردة فعلك للنشاط الذي قام به فإنه من المحتمل ان يكون سلوك ضغط , انظر إلى العلامات التالية :

1. ينظرون إليك **إثناء** فعلهم للنشاط.
2. ينظرون إليك تماماً **بعد** أن قاموا بالنشاط.
3. يعلنوا لك أنهم فعلوا النشاط للتو.
4. يضحكون ويبتسمون عندما تتفاعل لما فعلوه للتو.
5. يعيدوا فعله مرة أخرى تماماً بعد أن تكون قد طلبت منهم عدم فعله بينما ينظرون لك .

### ملاحظة خاصة :

إذا كان طفلك يفعل نشاط ما عندما يكون مع نفسه , دعنا نقول إنه ربما قد يمزق الورق أو يلعب بالماء , وربما يكون مركز بشكل مكثف في هذا النشاط , لا يلاحظ أي شخص حوله .

حتى لو كنت تشاهده وهو يفعله وتعطيه ردة فعل كبيرة ونقول له { لا } , ردة فعلك لوحدها لا تعني أنه سلوك Button Pushing , فإذا كان يعمله بنفسه ويبدو على الأرجح أنه واحد من النشاطات التكرارية / الإزم وليس Button Pushing.

Button Pushing هو نشاط يفعله طفلك ليحصل على ردة فعل من شخص آخر , فهو ليس شيء يفعله طفلك عندما يكون لوحده .

## 6.1 تمرين

خذ لحظة لتفكر حول طفلك , فكر بأي شيء ربما يفعله وأنت تعطيه ردة فعل كبيرة , الآن فكر ما إذا كان مستمتع فيه وينظر إليك للتسلية بردة فعلك , عندما تفعل ذلك , اكتبه على هذه السطور

.....

.....

.....

.....

## لماذا يفعل أطفالنا سلوك الضغط button push

### • إنه ممتع !

إنه بسيط على هذا النحو , ممكن أن نكون مسليين جداً لأطفالنا , ردت فعلنا غير متناسبة للفعل الحقيقي الي فعله أطفالنا , كلنا قد مر بتجربة بعد المشي بعيداً عن الطفل نسال أنفسنا لماذا تفاعلت بهذه الطريقة بالذات !؟

إن هذا هو قمة الإفراط في ردة فعلنا نحو أطفالنا ليبدأوا في البحث عنه مراراً وتكراراً , كما الاطفال , كلنا كان لدينا سلوك ضغط على الآخرين أيضاً , لماذا!؟

لأنه ممكن يكون ممتع ومسلي , قد تتذكر رحلات السفر الطويلة بالسيارات عندما كنا أطفال!؟ حسناً أنا أتذكر واحدة من هذه الرحلات عندما كنت 9 سنوات , حيث وجدت الكثير من الترفيه اللازم , من خلال الضغط على سلوك اختي button pushing , حيث كانت لا تريدني ان ألمسها عندما تكون تقرأ بكتابها , معرفة هذا يضايقها , فكنت أستمر في لمس كتفها بأصبعي , في كل مرة أنا أفعل هذا أو مجرد الإشارة بأصبعي باتجاهها فقط , فأنها تفرقع بصوت عالي وحاد وهي تصرخ , مما يجعلني أضحك .

### • يُشعره بالقوة

عندما يدرك أطفالنا أنهم يمكنهم خلق ردة فعل فينا , ليس فقط لأنها ممتعة , أنها تعطيهم شعور بالقوة والسيطرة في عالم غالباً يواجهه ويتعرض فيه بالفوضى , أطفالنا يبدأوا بإدراك إنهم يستطيعوا الآن " جعل " شخص آخر يتفاعل . جنباً إلى جنب مع هذه القوة الجديدة التي برزت حديثاً , يأتي الشعور بالسيطرة , أطفالنا يبدأوا بالتفكير , أها , إنه شيء عظيم أن يكون لدي بعض التأثير والسيطرة لعالمي بهذه الطريقة كما شرحنا سابقاً , وجود السيطرة في حياتهم أمرهم جداً , وبالتالي فإن سلوك الضغط يمكن أن يصبح طريقة أخرى للحصول على هذه السيطرة .

### • قد يكون إشارة أنهم أصبحوا أكثر تفاعلاً

إذا وجدت طفلك يمر بفترة انفعالية خاصة من سلوكيات الضغط , فربما تكون بسبب أنهم أصبحوا أقل خصوصية / وحيد / حصري , ونمت قدرتهم التفاعلية . وعندما طفلك التوحيدي يصبح أكثر وعي في محيطه , يبدأ بملاحظة أن الذي يفعله يمكن أن يسبب تفاعل شخص اخر أو يسبب ردة فعل منه , اذا كانت هذه الحالة بالنسبة لطفلك , فإنها لحظة رائعة ومهمة لنموهم

## • يمكن أن يكون إشارة أنه **under – stimulated** :

### under – stimulated

تعني : حالة من الشعور بعدم الإلهام من المؤثرات الخارجية, إذا طال أمدها، فإنه يمكن أن يؤدي إلى الملل، وعدم وجود الحافز , وحتى الاكتئاب ويكون عرضة للمرض العقلي , يمكن معالجتها من خلال إدخال الأنشطة العقلية والبدنية المثيرة للاهتمام في الروتين اليومي وتغيير النظرة إلى الحياة.

فإذا كان طفلك يزيد مستوى سلوك الضغط , فربما تكون إشارة انه **under – stimulated** فقد يكون يستخدم **button pushing** كشكل من أشكال المتعة فقط , لأنه لا يوجد شيء أفضل لديهم ليعملوه , بعض الأحيان برامج المدارس أو البيت تصبح راحة وفاترة وتنته . ربما أن طفلك قد نما ويحتاج إلى أنشطة أكثر متعة وتحدي وفرص تعلم , أعد تقييم برنامج طفلك لترى ما إذا كان هذا هو الحال .

### ثلاث خطوات سهلة لتعطيل **A button push**

- 1 - تغيير ردة فعلك الداخلية
- 2- تغيير ردة فعلك الخارجية
- 3- التفاعل والاستجابة بطريقة كبيرة لشيء ما أنت تريد منه فعله مرة أخرى

## 1. تغيير ردة فعلك الداخلية :

سلوك الضغط عند أطفالنا ليكتشف ردة فعلنا تجاه فعله لشيء ما , عندما ردة فعلنا تكون ممتعة لهم فإنه سيعيدها ويستمر بها .

أسرع طريقة لإيقاف طفلك من استخدام سلوك الضغط هذا وتعطيل تأثيره , هو من خلال تغيير ردة فعلك .

أنت بحاجة لفعل هذا على المستوى الداخلي و كذلك على المستوى الخارجي , عدة مرات الأهل يخبروني أنهم يغضبوا بشكل جنوني مع أطفالهم , لكن مع هذا تمكنوا من تدريب أنفسهم بعدم إظهار أي ردة فعل

إن كنت غاضبا فعلا فإنه سيظهر على وجهك وعلى حركة جسمك , جسمك سوف يتصلب , عيونك سوف تتغير , وسوف ينقبض فكيك , طفلك يعرفك ويعرف الفرق , كيف تبدو وتنصرف عندما تكون على طبيعتك أو عندما تكون متوترو غير مرتاح أو منزعج

مهما كنت ترغب , لا توجد وسيلة في خداعهم .



## تمرين 6.2

خذ وقتك , فكر ما هي الأفكار التي تعبر عن فكري عندما يفعل طفلك سلوك **button pushing** , اكتب على سطور, ما هي مشاعرك الداخلية أو الأفكار عندما يفعل **button pushing** , إذا كنت تواجه صعوبة في التوصل والخروج بأفكار ومشاعر داخلية اقرأ ما يلي لمعرفة أي منها يبدو مألوفاً لك :

- أكره هذا , عندما يفعل هذا السلوك .
- هو يفعل هذا فقط ليعنني / يقهرني .
- لا أستطيع الاستماع لهذا لفترة أطول .
- أنا فقط لا أحبه عندما يفعل هذا .
- أنا لا أستطيع مساعدته , فأنا لا أحب **bodily fluids**
- يجب عليه أن يعرف الأفضل الآن
- إنه مجرد سوء تصرف

حسناً:

إن هذا هو الجزء الممتع حقاً في هذا الفصل , لأنك تستطيع تغيير الطريقة التي تتصرف فيها في ما يتعلق بسلوك طفلك **button pushing** وبالتالي نستطيع مساعدتهم لإيجاد طريقة أخرى للتصرف , لديك القدرة على إحداث التغيير من خلال تغيير نفسك أولاً .

### أول شيء يجب فعله : الاسترخاء داخلياً

اوجد طريقة لتصبح مسترخياً لما يفعله طفلك , يمكنك فعل هذا من خلال تليين الأفكار التي لديك حول الفعل الذي يقوم به طفلك :

- إذا كانوا يسكبون الماء على الأرض , يمكنك تليين أفكارك حول هذا من خلال التفكير في نفسك بشيء ما , مثل : إنه ليس نهاية العالم
- يمكن تنظيفها وترتيبها
- إذا كانوا يتحدثون إليك حول موضوع محدد أنت تجده غير مريح أو ملامم , أو يخبروك أنهم ذاهبون لرمي كل ألعابهم من النافذة , ليّن أفكارك حول هذا من خلال تذكير نفسك أنهم يقولون هذا ليس لأنهم يصدقونه أو أنهم سيفعلونه لكن لأنهم يريدون رؤية ردة فعلك .
- إذا كانوا يصرخون بصوت عالٍ قد وجدت سابقاً صعوبة في الإستماع , ليّن أفكارك حول الموضوع , بتذكير نفسك أن هذا الصوت لن يستمر إلى الأبد , وأن طفلك يفعل هذا فقط ليحصل على ردة فعلك , تقبل بسرور الصوت وانقر أصابع قدمك على إيقاعه .

نعم , أنت تستطيع فعل ذلك , من خلال الإسترخاء في الصوت وتقبله بسرور, ستكون أكثر عرضاً بعدم المبالغة في ردة فعلك وستكون أقرب بخطوة بعدم سماع ذلك مرة أخرى.

دع هذا يكون حافظاً لديك , المزيد من تليين الأفكار لديك حول الفعل الذي يقوم به طفلك , سيكون من الأسهل تغيير ردة فعلك , ومن الأرجح أن طفلك سيفقد متعة القيام بالعمل

## 2. تغيير ردة فعلك الخارجية :

### تمرين 6.3

خذ وقتك وفكر ماهي ردة فعلك تجاه سلوك طفلك **button pushing** , كيف يبدو صوتك كيف تحرك جسمك , اكتب على سطور كيف تستجيب خارجياً , في ما يلي بعض ردود الفعل الشائعة التي قد تكون مماثلة لك :

- أنا أصرخ عليه ليتوقف
- التحرك بسرعة إليه وانقله بقسوة قليلاً عما يقوم به
- أوبخه بهدوء في حين أنني أطبق على فمي , وأكبج جماح غضبي .
- أصفع يده من غير تردد
- أصرخ , لا... لا... لا
- أربع يداي , وأكشر بوجهي وأقول له , لا تجرؤ بغضب
- انتزع الشيء

الفكرة هي الاستجابة بأقل قدر ممكن , نحن نريد الإظهار لأطفالنا أن فعلهم هذا لم يعد يعطيهم ردة الفعل أو الاهتمام الذي يبحثون عنه .

## غير ردة فعلك بالطرق التالية :

- لا تُعبر لفظياً أن هذا مشكلة بالنسبة لك
- لا تتصرف جسدياً أن هذا مشكلة بالنسبة لك

كمثال : لا تعمل أي تعابير بالوجه التي من شأنها أن تدل على الإستياء أو تهز رأسك أو تهز أصبعك

- الماضي قدماً في ما تفعله وبنفس الوقت يكو في **button pushing** , إذا كنتم تلعبون لعبة مع بعض استمر في هذه اللعبة , إذا كنتم تتحدثون استمر في هذه المحادثة , إذا كنت منخرط في نشاطك الخاص استمر في هذا النشاط.

بهذه الطريقة أنت تظهر له أن هذا الفعل لا يجعلك تتفاعل بنفس الطريقة بعد الآن

وسيستنتج طفلك أن هذا لم يعد **button push** بعد الآن في داخلك وأنت ستتوقف عن فعل هذا النشاط كي يجعلك تتفاعل .

- انتظر عدة دقائق قبل اتخاذ أي إجراء ، مثال اذا كان **button push** عندهم التبول على الأرض ، انتظر عدة دقائق قبل أن تنظفه .
- إذا طفلك يتحدث إليك بمواضيع وجدته في السابق تحدي , جاوب على أسئلته ، تحدث في موضوعه بطريقة هادئة وأقل فهماً , بطريقة ماهرة وذكية وفعالة.

ملاحظة خاصة :

لتعرف كيف تستجيب لـ **button push** عندما يضربك طفلك , انظر الفصل 8

### 3. تفاعل بطريقة كبيرة وضخمة لشيء أنت تريد منه أن يفعله :

كما سبق أن قلت ، أطفالنا يفعلون هذا النشاط للحصول على ردة فعل منا ، لذلك أعطهم ردة فعل لشيء نحن نريد منهم فعله ، جد الوقت الذي يفعل طفلك شيء ما تريد منه الاستمرار في فعله ، مثل :

- لمسك بلطف
- التبول بالحمام
- الرقص
- النظر إليك
- تناول نوع طعام أنت تريد منه أكله
- الرسم على الورق وليس على الجدران
- غناء أغنية

أعطه ردة فعل كبيرة وضخمة عندما يفعل أي شيء أنت تريد منه أن يفعله مرة أخرى ، هذا هو وقت الفرح والقفز صعوداً ونزولاً ، نوع بنغمة صوتك بطرق ممتعة ، لوح بيديك في الهواء ، ارقص بطريقة مضحكة ، أخبرهم كم كان هذا رائعاً .

الآن طفلك لديه شيء ليفعله كي يحصل على ردة فعلك , دعه يحدث فقط لشيء أنت تريد منه أن يفعله أيضاً.

لكيفية توضيح كيف تقوم بهذا ، من خلال إستخدام هذا المثال لطفل عملت معه ، كان يتبول على الأرض بدلاً من التواليت ، أنا كنت أعرف أن هذا هو سلوك ضغط لأنه عندما كان يتبول كان يحدق في وجهي ، بعيون مشرقة ، وينتظر ردة فعلي ، في وضع كهذا يجب عليك اتباع ما يلي :

### 1. استرخي

خذ نفس عميق وتذكر أن هذا ليس نهاية العالم ، القليل من التبول على الأرض لن يؤدي أحداً ويمكن تنظيفه

2. ذكر نفسك أن طفلك يفعل هذا فقط ليحصل على ردة فعل منك ، ومن خلال استرخائك ستكون أقرب لمساعدة طفلك بعدم فعل هذا مجدداً .

3. لا تتفاعل خارجياً لموضوع التبول على الأرض

حافظ على الصمت ولا تتلفظ بأي شيء ، حافظ على تعابير وجهك بنفس الطريقة التي كانت قبل ملاحظة تبول طفلك على الأرض ، إذا كنت تبتسم ، حافظ على ابتسامتك

إذا كانت لديك تعابير استرخاء محايدة ، حافظ عليها

استمر فيما تقوم فيه ، إذا كنت تتحدث لطفلك عن شيء ما استمر في المحادثة بهذا الموضوع

إذا كنت بنشاط مع طفلك استمر بفعل هذا النشاط

إذا كنت تقوم بأي من مهام البيت استمر في عمله .

4. انتظر بضع دقائق قبل الذهاب لتنظيف التبول وعندما تنظفه ، أفعله بهدوء ، بصمت ، وإطمئنان ، بدون محاولة جذب الانتباه .

5. بعد 30 دقيقة القادمة أوجد شيء ما لطفلك كي يفعله

فأنت تريد اعطائه ردة فعل كبيرة و حقيقية و ممتعة ، بحيث إذا كان طفلك يريد الاستمرار في سلوك button push يمكنه فعل ذلك النشاط بدلاً من التبول على الأرض .

## تمرين 6.4

خذ وقتك وفكر ، كيف ستذهب للاستجابة بشكل مختلف لـ button push الخاص بطفلك ، اكتبه على ورقة ، هذا سوف يساعدك لتكون على استعداد تام للاستجابة بشكل مختلف في المرة القادمة التي تلاحظ فيها button pushing عند طفلك .

## • قائمة مراجعة اجراءات button push :

□ تحقق من معرفة إذا كان طفلك يستخدم سلوك الضغط من خلال إظهارهم العلامات التالية:

- ينظرون إليك أثناء فعلهم للنشاط
- ينظرون إليك تماماً بعد فعلهم للنشاط
- يعلنون لك أنهم فعلوا هذا النشاط للتو
- يبتسمون أو يضحكون عندما تتفاعل لما فعلوه للتو
- يفعلونه مرة أخرى بعد أن تطلب منهم عدم فعله بينما ينظرون لك.

□ قم بتعطيل button push

- استرخي داخلياً ، لِنَ أفكارك المحيطة حول الفعل الذي يقوم به الطفل
- ذكر نفسك إذا لم تتفاعل فعلى الأغلب سيتوقفون عما يقوموا به من نشاط
- لا تتفاعل لفظياً
- لا تتفاعل جسدياً
- استمر فيما كنت تقوم به قبل أن يبدأ الطفل بنشاط button pushing
- تفاعل برودة فعل كبيرة وممتعة وحيوية لشيء ما يفعله طفلك أنت تريد منه الاستمرار في فعله

## التخلص من نوبات الغضب

### The Tantrum Rescue

نوبة غضب	←	Tantrum
الإتهيار	←	Meltdown
فقد السيطرة على العواطف وكأنه مخمور	←	Wig-out
حادثة عرضية	←	Episode
نوبة	←	Fit
الأئين	←	Whining
الشكوى المستمرة بطريقة نكدية ومزعجة	←	Whingeing
البكاء	←	Crying
رد فعل على شيء مع الإنفعال الشديد	←	Epi-fit

لماذا يوجد عدة كلمات ( الواردة أعلاه ) لحدث واحد !؟

كل واحدة من نوبات الغضب ليس فقط ظاهرة للأطفال بعمر السنتين أو 10 سنوات , 13 سنة , 18 سنة , 30 سنة , 40 سنة أو حتى ربما 89 سنة , للجد أيضا , الأطفال الصغار والمراهقين وطلاب الكلية والسياسيون والمشاهير والمعلمين , رجال الشرطة , كل واحد يفعلها .

إذا كنا نعتقد أن نوبات الغضب ستجعلنا نحصل على ما نريد , فنحن نجعلها محاولة جيدة .

إنها يمكن أن تكون أداة فعالة وقوية للغاية , يبدو أنها لن تضعف قيمتها , حتى أننا نحب مشاهدتها على التلفزيون , إنه نموذج يتكرر كثيراً في مجتمعنا وفي العالم , و لدينا العديد من الأسماء لهذا الحدث الواحد .

أحد المعتقدات الأساسية التي يروج لها العالم الغربي هي " يجب أن أحصل على كل شيء أريده الآن " وهذا يدعم ويغذي ظاهرة نوبات الغضب .

أطفالنا لا يستخدمون نوبات الغضب لأنهم على طيف التوحد إنهم يستخدمونها لأنهم بشر , ولديهم نوبات الغضب الشائعة كما عند الأطفال الطبيعيين في تطورهم , بإستثناء مجالين يفعلونها لأسباب متشابهة

## ما هي نوبات الغضب ؟

أنا أرى كل السلوكيات المدرجة بالأسفل , كنوع من نوبة الغضب , عندما يستخدموها في استجابتهم عند عدم الحصول على ما يريدون .

- يقوم الطفل بالصراخ والصياح , وقوعه على الأرض , رمي الأشياء , مما يجعله يعمل سلوكيات تلفت النظر له وكأنه نجم روك في أدائه
- البكاء
- الصراخ
- التحدث بأسلوب قد يكون بشكل متسلط , بطريقة ملحة , بنغمة صوت مقتضبة وفظة قليلا , ومرتفعة قليلا
- العبوس والتعامل بالصمت
- ضرب جانب رأسهم مرارًا وتكرارًا , أو ضرب جانب أيديهم بالإبهام
- خبط الرأس
- البكاء وضربك
- الصراخ وضرب وركل الأشياء , أو رمي الأشياء في كل مكان

عندما استخدم كلمة نوبة غضب في هذا الفصل , فأنا أشير إلى كل التصرفات أعلاه , وأنت تستطيع استخدام التقنية في هذا الفصل للإستجابة لأي واحدة منها  
ربما طفلك يفعل الأفعال المذكورة أعلاه , أنا سأسمي كل واحدة من هذه السلوكيات نوبة غضب , عندما يستخدمها طفلك في إستجابته في حالة عدم اعطائه ما يريد .

## لماذا يستخدم أطفالنا نوبات الغضب في جميع أشكالها؟!

إنها تعمل , إنه عمل أطفالنا إيجاد ما الذي يعطيهم ما يريدونه بأسرع طريقة , إذا كان طفلك يستخدم نوبة الغضب إذن فهو عادي لأنها تعطيه الأشياء التي يريدونها بشكل أسرع من أي شيء آخر ربما جربه .

هذا هو الحال , مهما كان مستوى اللغة عند طفلك , ناطق أو غير ناطق بعد

أنا متأكد كلنا نستطيع تذكر الوقت الذي نكون فيه مشغولين في المطبخ أو أي شيء آخر مهم من مهام العائلة , طفلك سواء كان بالمطبخ معك أو بغرفة أخرى يرددش مع نفسه , ربما يثرثر , او ربما يسرد قراءة مشهد من فيلم , أنت تتوجه نحو المطبخ ولا تعير أي اهتمام للغة التي أخرجها طفلك , ربما تكون مسرور بالمضي قدماً في نشاطك , بعدها فجأة طفلك بدأ في الصراخ أو البكاء , هنا تنتبه وكأن أنتين الوالدين الهوائي ارتفع فجأة **antenna goes up** , وتسرع لمساعدته , هذه رسالة غير مقصودة تعطيها لطفلك , بأن الصراخ والبكاء أكثر فائدة من التحدث والتواصل للحصول على إنتباه أمي وأبي .

مثال آخر , عندما تكون تعمل شيء ما , مثل التسوق الإسبوعي , طفلك يريد منك فتح كيس رقائق الشوكولاتة حتى يبدأ بأكلها وأنت أعطيته حبتان ولكن هو يريد المزيد , ربما هو يسمح لك بمعرفة هذا من خلال قول " المزيد من الكوكيز " , أو إذا كان غير ناطق من خلال وضع الكيس بيدك مرة أخرى وانت قلت " لا " وحاول مرة أخرى , أو حتى يتحايل عليك ويقبلك وأنت تقول " لا " , ثم يبدأ بالبكاء ويبدأ في خلق ثورة , البكاء بصوت عالٍ وصارخ , والناس حولكم يبدؤوا في التحديق وهكذا , ولكي تتجنب هذا المشهد العام فأنت تعطيه كوكيز أخرى , أي شيء كي توقف التحديق .

هنا الرسالة غير المتعمدة التي تعطيها لطفلك , " إذا أنا بكيت سأحصل على ما أريد " , إنه أكثر فعالية من التواصل اللفظي وغير اللفظي

مثال إضافي آخر , هو عندما تكون تلعب أنت وطفلك مع بعض , وأصبح أكثر تفاعلاً معك , كم تحب هذا الوقت الجميل مع بعض؟! , بعدها فجأة توقف وأراد مشاهدة الفيديو , لأنك احببت جداً التفاعل الذي حصلت عليه للتو , فأنت لا تسمح له , أو لا تريده فعل هذا , فأنت تريد الإستمرار باللعب معه , لكنه كان مصر على مشاهدة الفيديو وقام وناولك DVD , أو تواصل لفظياً معك وقال لك " شغل DVD " , لكن أنتمصر على رأيك وترفض تغييره , وقلت لا , هنا يبدأ بالبكاء وأنت تستمر في قول لا , بعد بضع دقائق أخرى من البكاء , قد تبدأ بالشعور أنه ربما عدم منحهم الـ DVD يجعله حزين , ولم تكن تعني عدم اعطائهم الـ DVD بحد ذاته و وتريد منه أن يفكر أنك أب / أم جيد **good parent** , لذلك تعطيه فجأة DVD , هنا رسالة غير مقصودة أنت تعطيها له , هي أن البكاء سيعطيني ما أريد " وهذا أكثر فعالية من التواصل اللفظي وغير اللفظي



أنا متأكد أن معظمنا له صلة بهذه الأمثلة و وجهات النظر ! حتى لو كانت ليست بالضبط التي حدثت في حياتك اليومية مع طفلك ، سيكون لديك نسخة مشابهة خاصة بك .

إثناء مساعدة الأهل لأطفالهم في نوبات الغضب ، البعض تشارك معي أنهم لا يواجهوا أنفسهم على الرغم أنهم يمنحون أطفالهم ما يريدونه عندما يكونوا في نوبات غضب ، ربما حالما تقرأ هذا تشعر أن هذه طريقة أيضاً.

على أي حال من تجربتي الطفل فقط يستمر في استخدام نوبة الغضب للحصول على ما يريد ، لأن شخص ما يستجيب لها

ربما أنت لا تستجيب لنوبة الغضب 7 مرات من أصل 10 وهي نسبة عالية ، على أي حال من وجهة نظر طفلك إنها ما زالت تعمل ، إذا لم تستجب لنوبة غضبه 3 مرات من أصل 10 فإنها ما زالت تستحق استخدامها كطريقة في كل مرة ، لأنه هناك فرصة لأن هذا هو الوقت الذي سأحصل على ما أريده.

أطفالنا يجدون من الصعوبة التعبير عن رغباتهم لفظياً ولذلك من المنطقي لهم استخدام نوبة الغضب حتى ولو كانت لا تعمل إلا بعض الأحيان ، وبالتالي حتى تكون صادق مع نفسك حول الإستجابة لنوبات الغضب ، لا يتعلق الأمر بكونه صح أم خطأ ، إنه حول فهم نفسك والرؤية بوضوح كيف ستستجيب لطفلك وبالتالي تستطيع مساعدته !؟

عادة عندما الأهالي يبدأون حقيقة في التفكير حول كل الأوقات التي يعمل فيها الأطفال نوبات الغضب يجدون أمثلة متى فعلوا الاستجابة

أنت لست وحدك في هذا ، أنا بنفسني اضطررت للعمل من خلال مشاعري الخاصة على نحو نوبة غضب ، عندما أصبحت أكثر راحة مع نوبات الغضب لم أشعر بالحاجة لوقفها ، أصبحت فيما بعد قادرة على مساعدة الأطفال في إيجاد الطرق الأكثر فعالية للتواصل

عندما نعرف ما الذي سنفعله سنكون قادرين على التغيير

## غير أفكارك ، غير تصرفاتك

الطريقة لتقليل استخدام أطفالنا للبكاء ونوبات الغضب هي

● تغيير طريقة استجابتنا

إنه حول الإظهار لأطفالنا أنها لم تعد تعمل بعد الآن ، ومن أجل القيام بهذا من المهم لنا تحديد لماذا نحن نستجيب في المقام الأول !؟

ايجاد السبب والعتور عليه يساعدنا على تبني نمط فكر مختلف عن نوبة الغضب والذي يساعدنا بتغيير استجابتنا لها.

الخطوة الأولى هي تحديد كيف نحن نفكر ونشعر عندما أطفالنا يعملون نوبة الغضب!  
التمرين أدناه سيساعدك في القيام بذلك .

## تمرين 7.1

اسأل نفسك ، ما هي الأفكار التي تعبر بسرعة داخل رأسك عندما يكون طفلك بنوبة غضب ؟!  
اكتب أول ذكريات , أو انتظر حتى موعد نوبة الغضب التالية لطفلك , واستمع إلى الأفكار التي تجري بدماعك ، إذا وجدت صعوبة بذلك ، استخدم القائمة أدناه ، فقط ضع  $\surd$  على تلك التي لها صلة بك .

- أوه ، لا ، ها نحن نعيد الكرة مرة أخرى.
- لا أستطيع المرور بهذا مرة أخرى.
- ليس لدي أي فكرة عن كيفية التعامل مع هذا.
- لماذا أنا ؟
- يجب أن يكون هناك شيء ما خطأ أقوم به .
- أنا أكره التوحد .
- أتمنى العيش بمكان آخر .
- هل سيكون دائماً هكذا؟!
- أنا لست جيد في هذا
- ماذا سيفكر الجيران؟
- أتمنى ألا يتصل الجيران بالشرطة؟!
- ماذا سيكون عليه الأمر إذا فعل هذا بعمر 18 سنة.
- أنا أفضل لو كنت بالعمل
- أنا لا أعتقد أنه يحبني

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

### السؤال التالي :

كيف أشعر عاطفياً أول ما أسمع طفلي قد بدأ بنوبة الغضب ؟  
القائمة أدناه ستساعدك ، فقط ضع ✓ على تلك التي لها صلة بك.

- الحزن
- عاجز
- الانزعاج
- الهلع
- القلق
- السوء
- فاقد الحس
- طفح الكيل ( سمنت )
- الغضب
- الإحباط
- الهدوء
- تكشير الوجه ( الاشتياظ غضباً )

.....

.....

.....

.....

.....

### السؤال التالي :

كيف يستجيب جسدي عندما يكون طفلي بنوبة غضب !؟

- جسدي يتشنج وينقبض
- أبدأ بحبس أنفاسي
- تتسارع نبضات قلبي كالسباق
- أقبض على فكي ( فك الأسنان ) I tense my jaw
- أطبق بإحكام على أسناني I clench my teeth
- أستدير أو انهض بسرعة
- أبدأ بالتنهد ( أتففس الصعداء )
- My heart sinks بمعنى قلبي تثبط عزيمته ويخيب أمني وأشعر بالحزن والقلق

- تتسع عيناى
- تبدأ راحتا يدي بالتعرق

.....

.....

.....

.....

.....

والآن بعد أن حددت بعضاً من استجابتك لطفلك في نوبة غضبه , يمكنك أن ترى أنها ممكن أن تثير مشاعر قوية واستجابات جسدية , فلا عجب أننا نتحرك بسرعة لجعل أطفالنا يتوقفوا

أطفالنا يلتقطون مزيج خصب من ردود أفعالنا الجسدية والعاطفية واستخدامهما لمصلحته , إنها ليست عمل شريير وماكر , إنها وظيفتهم لإيجاد أسرع طريق للحصول على ما يريدون , إنهم فقط كونهم أطفال

كل الأطفال لديهم حاسة سادسة عن أبويهم , كما كتبت في وقت سابق , أطفالنا حساسين بشكل خاص خاصة مع موقفنا

الخطوة التي بعدها هي

- أن تصبح كما نسميه في برنامج سن رايز –"المخبر السعيد happy detective" وتجد السبب لردة فعلك العاطفية , وبعدها تستطيع أن تبني وجهة نظر مختلفة , واحدة من شأنها أن تساعدك في الاستجابة بشكل مختلف مع نوبة غضب طفلك القادمة.

وفيما يلي بعض الأسباب الأكثر شيوعا , لماذا نستجيب لنوبات غضب أطفالنا؟!:

ربما كنت على صلة بها كلها , أو ربما عدد قليل منها , أو واحدة على وجه الخصوص .

إذا أردنا مساعدة أطفالنا لتقليل استخدام نوبات الغضب **يجب** علينا تغيير أنفسنا , هذا لا يعني أن نقول أن بكاء طفلك هو خطوك , نحن لا نسيطر على أفعال أطفالنا , لكن نستطيع السيطرة في كيفية الإستجابة لأفعال أطفالنا , هذا حول السيطرة على الطريقة التي نفكر بها , وبالتالي نستطيع الإستجابة بوضوح وبشكل هادف عندما يكونوا بنوبات الغضب .

## أسباب الإستجابة لنوبات غضب أطفالنا :

### • أنا أريد فقط التوقف I just want to stop :

هذا هو ما يُعول عليه أطفالنا , إذا التقطوا هذا بداخلنا فإنهم يعرفون أنه يستحق الإستمرار به .  
حتى إذا أطفالنا اضطروا للبكاء لمدة ساعة أو أكثر , إذا شعروا أنهم حصلوا على ما يريدوا , إنه يستحق أليس كذلك!

ألن تفعل هذا , إذا كان بالنهاية شخص ما سوف يعطيك 1000 دولار , ألن تكون سعيداً بالبكاء ؟  
عندما نريدهم التوقف فمن الأرجح أننا سنتنازل ونعطيهم الشيء الذي يريدونه , مما يعزز اعتقادهم انه يعمل .

مجتمعتنا ممكن ان يضغظ علينا لحل مشكلة الطفل الذي يبكي , في كثير من الأحيان سمعت عبارات مثل

❖ أين والدة هذا الطفل ؟

❖ لماذا لاتوقف طفلها عن البكاء ؟

❖ هل بإمكان أي شخص أو أي واحد يوقف هذا الضجيج الرهيب الذي يحدثه هذا الطفل ؟

أنفسنا نحن نريد وقت سلمي فقط , على أي حال , المزيد من استجابتنا لنوبات الغضب القليل من الوقت الذي سيكون لدينا من الوقت السلمي الهادئ , مساعدة أطفالنا الآن بنوبات غضبهم في البقاء أقل استجابة , سيساعدهم في التعلم لاستخدام طرق أخرى في التواصل

في المرة المقبلة التي يبكي فيها طفلك بدلا من التفكير :

" أنا أريد فقط إيقافه " , فكر بـ , " دوري هو مساعدته ليفهم أن البكاء ليست طريقة فعالة للتواصل "

ممارسة هذا الفكر الجديد بنفسك عندما يكون طفلك بنوبة غضب سيساعدك على البقاء في المسار وتنفيذ التقنيات المدرجة فيما بعد.

### • أشعر بالسوء لأنني لا أعرف لماذا يبكي طفلي :

I feel bad because I don't know why my child is crying

لماذا يجب عليك أن تعرف ؟

البكاء هو مبهم وغير واضح بشكل لا يصدق

لهذا السبب , لماذا من المفيد الإظهار لأطفالنا طريقة أخرى للتواصل , ولأنكم كأهل لا يعني أنك تستطيع ترجمة بكاؤه , إنه حقاً بخير إن كنت لا تعرف , هذا لا يعني أنكم أهل سيئين عندما لا تفهم سبب بكاء طفلك , الشيء الأكثر أهمية هو أن تشعر بهدوء وراحة.

إنه لا بأس به بالنسبة لطفلك أن لا يكون مفهوماً بين الحين والآخر إنه لن يموت بسبب هذا , هو محبوباً , أكل جيداً , لديهم منزل جيد , وكل شيء على ما يرام , سوف يعبر هذا , والبكاء الجيد لن يؤذي أي أحد.

عندما تكون مرتاحاً فيما يتعلق بعدم معرفتك سبب بكاء طفلك سيكون لديك قدرة ذهنية متاحة أكثر لتحاول معرفة ما هو الشيء الذي يحاولون إيصاله لك.

في المرة القادمة عندما يبكي طفلك وأنت لا تفهم السبب , التفكير المفيد الذي ستفكر فيه: " حتى لو كنت لا أفهم لماذا يبكي طفلي , أنا ما زلت أم جيدة أو أب جيد , البكاء مرتاح مع هذا الفكر , سيساعدني أن أكون جاهزة وأبقى هادئة لطفلي "

## • أشعر بالأسف على طفلي , لديه ما يكفي من التحديات مع التوحد

I feel sorry for my child : he already has enough challenges with his autism

ليس هناك شك أنه يجب عليهم العمل بجدية أكبر وأصعب من الأطفال الطبيعيين ولديهم مجموعة مختلفة من التحديات.

على أي حال , شفقتنا عليهم لا تخدمهم , إنها لن تساعدهم التحرك نحو التغلب على تحدياتهم.

الإستسلام للشفقة يعني أننا ربما نرى أطفالنا أقل قدرة , ومن وجهة النظر هذه سنميل لإعطائهم فرص أقل للنمو , وعندما لا نعطيهم الفرص فكيف يستطيعوا الإظهار لنا مدى قدرتهم في الواقع؟ كيف يستطيعوا النمو؟!

الشفقة يمكن تكون أيضاً بأعيننا , لذلك عندما ننظر لأطفالنا نرى فقط تحدياتهم , ونتجاهل مقدرتهم وكل الأشياء المذهلة التي يستطيعوا فعلها .

أنا متأكد أنك تستطيع إيجاد أمثلة حيث طفلك سيسعى لما يريد بعزم قوي , فضلا عن أمثلة

حيث هم سعداء في عالمهم , مستمتعين بالإزم

عندما كنت أعلم مجموعة من الأهالي أسألهم واطلب منهم رفع أيديهم إذا كانوا يرون أن أطفالهم يكونوا سعداء عندما يفعلون الإزم.

في كل مرة , فإن معظم إن لم يكن كل الأهالي يرفعون أيديهم ويشيرون بنعم .

في الواقع وهذا أيضا من تجربتي يبدو أننا نعاني عاطفياً أكثر من أطفالنا التوحديين أنفسهم ،  
في المرة القادمة عندما يبكي طفلك غير فركك , ممكن ان يكون " التفكير بأن طفلي ضعيف  
وأنة يجب الشفقة عليه وإلتماس العذر له لن يخدمه ، طفلي قوي وقادر ويستطيع التعامل مع عدم  
حصوله على ما يريد "

## • عندما يبكي طفلي هذا يعني إنه غير سعيد ، وظيفتي هي مساعدته ليكون سعيداً طوال الوقت

يبدو من المنطقي الواضح إنه إذا بكى الطفل هذا يعني أنه غير سعيد ، لكن هل نعرف حقاً ؟  
إذا كان أطفالنا لا يستطيعوا اخبارنا كيف يشعرون , فمن نكون لنفترض كيف هم يشعرون ؟؟  
أستطيع البكاء لعدة أسباب :

- أبكي عندما اشعر بالسعادة والإمتنان
- أبكي عندما أكون حزينة
- أبكي من الراحة
- أحب أن أبكي إثناء مشاهدة فيلم حزين .

هناك فوائد طبية متنوعة للبكاء ، فهو يشيع الأوكسجين في الدماغ وهو تمارين للرتنين

هل تعرف أي واحدة يفعلها طفلك !؟

أنا لا أقول أنني أعرف أن طفلك ليس حزين ، أنا فقط أقدم لك اقتراحات حتى يأتي اليوم الذي  
يمكن لأطفالنا التعبير عن مشاعرهم لنا ، نحن لا نعرف .

على الأرجح أطفالنا يكون بسبب إنه يعمل ، ليحصلوا على استجابة , ليس هناك تعاسة عميقة  
الجدور حوله ، ربما تكون قد لاحظت أن طفلك ينظر بشكل بانس جداً وبحزن كارثي وعميق إثناء  
بكانهم , ثم بلحظة الحصول على الشيء المطلوب بيتسمون على الفور ويصبح سعيد بشكل كبير  
, لو كان غير سعيد حقاً بالتأكد سيأخذ منهم وقتاً أطول للتغلب على هذه العاطفة القوية

لقد شاهدت العديد من الأطفال الذين يبكون , يتوسلون إلى والديهم أن يكون كذا وكذا , حالما يقوم  
بما يريده , التدقيق على تعابير وجهه في المرآة يتبين لك أنه قام بالتمثيل على أكمل وجه

عندما كنا نرضع , كنا نبكي لتنبه أهلنا كي يغيروا لنا الحفاضات ويطعموننا , إنها فقط الطريقة  
الوحيدة للتواصل وتوصيل احتياجاتنا , فهي طريقة تواصل وليس تعبيراً عن العواطف , وعندما  
كبرنا قليلاً , أصبحنا قادرين على استخدام التواصل اللفظي للحصول على ما نريد , وبذلك قلّ  
استخدام البكاء , لكن عندما تواصلنا اللفظي وغير اللفظي لا يعمل ويأتي بنتيجة بالنسبة لنا , نلجأ  
لتواصلنا القديم من البكاء , أنا وجدت أغلب الكبار يستجيبون لبكاء الصغار بـ :

" لماذا أنت هائج " , " لماذا أنت حزين جدا " , " ما الشيء الذي يجعلك غير راضي "

" حبيبي , تعال هنا , دعني أجعل كل شيء على مايرام "

بفعل هذا نبدأ بتعليم أطفالنا أن عدم حصولهم عما يريدونه في لحظة يعني أنهم غير سعيدين , نحن حقاً نصنع هذا الارتباط لهم

عندما كنت طفلة صغيرة ما زلت أتذكر وقوع حادثة في الصف , عندما شاهدت شكل بركة على الأرض تحتي , جاءت معلمتي إلي وعلى وجهها نظرة قلق , وضعت يدها حولي , أخبرتني ألا أقلق وقالت لي عدة مرات أنني لم أفعل شيء خطأ , وألا أشعر بالضيق والحرج من هذا كما لو كان الأمر عادي ولا بأس به , لقد استخدمت ( معلمتي ) كلمة الحرج مراراً وتكراراً , هذا التكرار كان يحمل معنى إنه الموقف مخجل فعلاً , وقتها شعرت حقاً أنني على ما يرام واجتزت هذه الحادثة العرضية , لكن تكررت الحادثة في مرة تالية , فتذكرت كلام المعلمة " عدم الخجل " وشعرت فعلياً بالحرج , لقد تعلمت ردات الفعل العاطفي المناسب من معلمة حسنة النية حيث أوصلت لي الفكرة بطريقة واضحة ولقد تعلمت جيداً.

ابنة اخي عمرها 7 سنوات , عندما كانت ترمي بنفسها على الأرض تبكي وتصرخ إثناء إخبارها لأبيها أنها لن تذهب للفراش , أبوها كان يُصاب بالمزيد والمزيد من الإحباط من أداء ابنته , أخبرت ابنة اخي أن نوبة غضبها لم تعد تعمل , توقفت ابنة اخي واتجهت نحوي , وابتسمت بلطف وقالت : " أنها ستكون كذلك مع أبي فقط أعطيني المزيد من الوقت " , أنا أحب الطريقة التي يخبرنا أطفالنا فيها الحقيقة , لقد كانت محقة , أخذ منها 20 دقيقة فقط , في النهاية والدها سمح لها بالبقاء حتى ساعة أخرى .

الآن يبدو لي عندما يكبر أطفالنا شيء ما يتغير , من 7- 10 سنوات يعرفون متى يمثلوا , بعدها عندما يتقدمون أكثر بالسن يتبنوا معتقد أننا وكل ما نملك قد بيع لهم , وبالفعل يبدأون بالاعتقاد أنه ليس من الجيد إذا لم يحصلوا على ما يريدونه , مع الوقت يصبحوا مراهقين , ربما يبدأوا ليكونوا غير سعيدين عموماً بشأن الأشياء التي لا تسير بطريقتهم , وينضموا لصفوف غير السعيدين الكبار في مجتمعنا

أود القول أن نسبة كبيرة من الأطفال يستخدمون نوبات الغضب ليس لأنهم تعيسين , هم فقط يوصلوا أنهم يريدون شيئاً ما , لكن أنا لست قارئ للأفكار , قد يكون هناك احتمال حقيقي أن طفلك قد يكون فعلاً حزين في بعض الأحيان لذلك دعونا نناقش هذا الاحتمال قليلاً .

لماذا هو سيء جدا إذا كان طفلك حزين !؟

لماذا ليس من الجيد لهم أن يشعروا بهذه الطريقة لفترة من الوقت ؟

مجتمعنا عمل غسيل دماغ لنا في التفكير بأن مهمتنا كأهل هي جعل أطفالنا سعيدين , ونعطيهم كل شيء يريدونه , وإذا لم نفعل , إذن نحن ناقصين بطريقة أو بأخرى .



أنت لا يمكنك إنقاذ طفلك من مشاعره الخاصة من عدم الراحة والانعراج , والتي سوف يشعرون بها عندما يكبرون , فكر في عملك كأهل في مساعدتهم ليعرفوا أنهم لا يستطيعون بالضرورة السيطرة على يجلبه العالم لهم , لكن يمكنهم اختيار كيف سيشعرون حيال ذلك .

بهذه الطريقة نحن نساعدهم ليكون لديهم أساس قوي , كيف سيكون how to be عندما يحصل في حياتهم أي تحديات , يمكنك فعل هذا عن طريق نمذجة الراحة والسعادة حتى عندما لا يشعرون بها.

أطفالنا ينظرون لنا ليجدوا ويكتشفوا الكيفية التي ينبغي أن يشعروا فيها حيال هذا الوضع , إذا كانوا غير متأكدين فإنهم ينظرون لنا كي يروا إذا سارت الأمور على ما يرام , بالنسبة لي , أشعر بالقلق إذا كان هناك اضطراب في الطائرة , عندما يحدث هذا , أنظر للأشخاص الذين أشعر أنهم مسؤولين وأعرف عن هذا الاضطراب من طاقم الطائرة , أنظر إلى وجوههم وأحاول تحديد ما إذا كانوا قلقين أو لا , أو غير سعيدين حول الوضع , إذا كانوا كذلك أعرف أنني في ورطة كبيرة , إذا كان يبدو عليهم الهدوء ومستمرين في أعمالهم بطريقة طبيعية أشعر على نحو أفضل , فأنا أخذ زمام المبادرة منهم .

دورنا كأهل ليس جعل أطفالنا سعداء في كل موقف , لكن كي نكون مرشد داعم نساعدهم لإجتياز تحديات الحياة , إذا كان طفلك متردد وربما غير سعيد وغير راضي عنك لأنك تركته في المدرسة , أطمعته طعام جديد , قص شعره , أو عدم قدرته بالتعبير عن احتياجاته بطريقة يفهمها , الأشخاص الآخرون , فإن ارتياحك وسعادتك هنا ستكون مهمة للغاية له , فعندما يلتفت وينظر لك ويرى أنك تشعر بالراحة حيال هذا الموقف فإنك توصل إليه أن كل شيء على ما يرام وأن هذا الموقف ليس سيء كما كان يظن , فأنت تعطيه الإشارة للمضي قدما , وبالتالي مساعدته في الانتقال والتحول , والتي من شأنها تثبيته وتأسيسه لجميع التحولات القادمة التي ستكون لديه ليعملها في الحياة , إذا كنت تشعر بعدم الراحة وتشعر بالحاجة لحمايته من هذا الوضع , أنت تسلب منه الفرصة لتعلم كيفية المواجهة والتغلب , وتعلمه أنه " نعم في الواقع , هذا شيء كي تكون غير سعيد حياله "

معتقدان سيكونان مساعدين لتفكر فيهما , عندما يبكي طفلك في المرة القادمة أو تكون عنده نوبة غضب :

- " أنا لا أعرف كيف يشعر طفلي , ما لم هو يخبرني بكلماته "
- " إذا كان طفلي غير سعيد فإن إرتياحي للأمر وسعادتي ستكون راحة كبيرة له وتساعده للانتقال من هذا الوضع "

تغيير الأفكار التي لا تكون مفيدة ويجب أن تصبح معتقدات جديدة , الأفكار الأكثر فائدة يمكن ان تكون مفهومة جيداً, كما هو الحال في برنامجنا المستمر لإعادة تدريب أنفسنا , لتطوير المعتقدات الجديدة التي من شأنها دعم نهجنا الجديد لأطفالنا , هذه المعتقدات الجديدة سوف تساعدك على تنفيذ التقنيات التالية باستمرار:

## التقنيات - ما الذي تفعله عندما يكون أطفالنا في نوبة غضب :

بالأسفل التقنيات الرئيسية لاستخدامها عند نوبات الغضب :

### • تحقق من موقفك / أسلوبك Check your attitude:

هذا واحد من أهم الأشياء التي يجب القيام بها عند نوبة غضب أطفالنا ، إذا كنا غير مرتاحين ، سيعلمون أن بكانهم يعمل وأنه من المجدي مواصلته والمضي قدماً .

إشراك واستخدام واحدة من الأفكار الجديدة المشار إليها أعلاه ستساعدك في الشعور بالراحة أكثر , والهدوء عندما يكون طفلك بنوبة غضب ، قد يستغرق بعض الوقت للممارسة والشعور الحقيقي بذلك ، لكن مجرد المحافظة على إعادة الالتزام بالأفكار الجديدة حتى تصبح مألوفة أكثر لديك , قد يكون من المفيد كتابة أفكارك الجديدة وتضعها على الجدار بمنزلك للتذكير ، ربما تضعها على مرآة الحمام أو أي مكان آخر أنت تنظر له باستمرار وانتظام .

### • خفض السرعة slow down :

عندما يبكي أطفالنا نريد أن نرسل لهم رسالة أن بكانهم يجعلنا نتصرف ببطء حقاً ، ونصبح أقل ذكاء قليلاً ، نحن دائماً نريد الإستجابة لهم ونبين لهم أننا نهتم بهم ونحبهم ، لكن نعمله بنطاق بطيء كثيراً ، أنا أعني هذا حقاً حقاً ببطء شديد ، هذا سيغير ديناميكية أن نوبة الغضب تعمل , لنوبة غضب تجعل الناس أبطأ ولا تساعدني للحصول على ما أريد.

نحن سنتحرك ببطء شديد بنوبة غضبهم ، لكن بالمقابل سنتحرك سريعاً في تواصلهم اللفظي وغير اللفظي سنفعل هذا في كل الأوقات , ليس فقط بالأوقات الذي يكونوا فيه بنوبة غضب.

هذا سيعطيهم نقيض مهم جداً سيساعدهم على فهم أنه إذا أرادوا شيء ما فإنه أسرع طريقة للحصول عليه هو استخدام الكلمات أو التواصل غير اللفظي .

نحن نريدهم أن يروا أن الديناميكية ( القوة المحركة ) قد تغيرت , نحن الآن نتحرك ببطء شديد جداً عندما يغضبون وأننا نصبح سريعين جداً ومفيدة عندما يتواصلون معنا باستخدام أصواتهم وكلماتهم وتواصلهم غير اللفظي , إذا فعلنا هذا أطفالنا سيلاحظون ويتحولون إلى للتواصل الأكثر فعالية.

## • اشرح Explain :

أخبره أنك لا تفهمه عندما يبكي ، أنت تريد حقاً أن تساعد ، وأنت فقط لا تعرف ماذا يريد لأنه عندما يبكي ويصرخ يكون من الصعب بالنسبة لك معرفة ما الذي يقوله ، اشرح هذا بهدوء وبنغمة صوت مسترخية ، حتى لو كان طفلك يصرخ ويبكي بصوت عالٍ .

## • اعطِ أسباب Give reasons :

أخبره لماذا لا تستطيع إعطائه الشيء الذي يستخدم نوبة الغضب لأجله ، دعه يعرف أن الطعام الذي يريده ليس صحي له وأنت تريده أن يشعر بصحة جيدة في جسمه وبالتالي ليكون جيد بما فيه الكفاية وبخير كي يلعب.

أو إنه في منتصف الليل كل واحد يذهب للنوم وأنت تريد منه النوم لكي يرتا من أجل الحصول على كل المتعة في اليوم التالي .

دعه يعرف أنه ليس لديك ما يكفي من المال لشراء لعبة جديدة ، لكن عندما تعود للبيت تستطيعوا اللعب بكل الألعاب الموجودة بالبيت

نحن نريدهم أن يعرفوا سبب لماذا نحن لا نعطيه شيئاً ما ، وبالتالي يستطيع رؤية أننا نرعاه ونبذل قصارى جهدنا ، وأننا لا نعاقبه .

## • أعطه طريقة أخرى للتواصل :

### Give him another way to communicate

دعه يعرف أن ما يمكنه القيام به سيساعدك على الفهم ، إنم يستطيع استخدام كلماته ، أو يظهر لك جسدياً وذلك من خلال أخذك من يدك ليريك الشيء أو النظر إلى الشيء الذي يريده .

## • أعطه بديلاً Give him an alternative :

أود الاقتراح عليك بفعل هذا عندما يبكي طفلك لأنه يريد شيئاً ما ، سواء لا تستطيع أن تعطيه له أو لا تريد أن تعطيه ، مثال: إذا طفلك يريد قطعة كوكيز أخرى تستطيع ان تعرض عليه تفاحة ، لعبة معينة من stuffed animal ليست موجودة عندك تستطيع عرض عليه حيوانات أخرى من stuffed animals ، بهذه الطريقة نكون ما زلنا نظهر لأطفالنا اننا مساعدين ونحاول أن نكون نافعين لهم ، وأيضاً قدوة لهم و نموذج إنه حتى لو لم يحصلوا بالضبط على الشيء الذي يريدونه ، فإنه يوجد خيارات أخرى يمكن أن تكون ممتعة كذلك .

## • كُن ودوداً ومتحمساً بإستمرار **Be lovingly persistent** :

استمر بعمل كل ما سبق ذكره بالأعلى , قد يأخذ منا فعل هذه عند يكون طفلنا بنوبة غضب بعضاً من الوقت قبل أن يدركوا حقاً أننا غيرنا طريقة استجابتنا , و لا تنسى أننا لدينا استجابة بطريقة محددة لكامل حياة الطفل , قد يستغرق منهم بعض الوقت ليدركوا اننا تغيرنا , حافظ على الإستمرار وأظهر لطفك أن الأمور تغيرت وانك لم تعد تستجيب , عندما يتقوا ويقتنعوا أنك تغيرت سيتغيروا , الوقت المستغرق لإقناع أطفالنا مختلف من طفل لآخر , هناك أسباب وظروف مختلفة عندما يكون طفلنا في نوبة غضب , في كل ظرف من هذه الظروف نحن نستخدم مزيج من التقنيات المدرجة أعلاه , وكل ما عليك فعله هو مواصلة تنفيذ التقنيات أعلاه.

وفيما يلي توضيح بمثال أي تركيبة من التقنيات التي سوف نستخدمها :

**مثال : كيف نستجيب عندما يستخدم طفلي نوبة الغضب:**

**لطلب شيء ما أنا لا أريد اعطائه له**

كنت أعمل مع **ماغي Maggie** , فتاة محبوبة عمرها 8 سنوات , توحديّة , كنا في الدقيقة 45 من الجلسة عندما قررت الخروج من المنزل , هذا ما حدث ذهبت إلى الباب الأمامي وحاولت فتحه , أنا الآن أريدها البقاء في المنزل حتى نستطيع التركيز بالجلسة بدون أي ارتباك أو أي أخطار واضحة من الطريق والسيارت , لذلك أنا أعرف هذا مسبقاً ولم أترك الباب الأمامي مفتوحاً وأدعها تخرج

- شرحت لها أننا سوف نبقى بالداخل حتى تنتهي الجلسة حتى الساعة 5 مساءً
- أخبرتها أنه يمكنها أن تطلب من أمها عندما تعود كي تذهب للخارج , لكن الآن سوف نبقى بالداخل
- طلبت منها أن تعرفني ما الذي تريد فعله في الخارج وأني سحاول لعبه معها بالداخل , عند سماعها هذا بدأت في البكاء ووضعت يدي على مقبض الباب
- أولاً تحققت من موقفي / إسلوبي , واخترت الشعور بالراحة والهدوء حول استخدامها لنوبة الغضب
- وتأكدت ان كل تحركاتي كانت بطيئة , وبالتالي تستطيع رؤية أن نوبة غضبها لا تجعلني أتحرك بسرعة , لكن بالواقع تجعل تصرفاتي وأفعالي أبطأ وبشيء من الارتباك وكأني لا أفهم ماذا تريد .
- وهي تبكي شرحت لها أنني لن أفتح الباب حتى لو هي بكت , إنه من المهم البقاء بالداخل حتى نستطيع اللعب معاً , وأن لا نتشوش ونتشتت من كل السيارات والناس والأشياء في الخارج ,

- أخبرتها أنه ربما أمك ستأخذك خارجاً بعد 5 مساءً

ثم بعد ذلك بكيت بصوت أعلى وترمي نفسها على الأرض وتركل بساقيها ووضعت يديها على خصرها , وعندما فعلت هذا كانت تنظر مباشرة نحوي , تنظر ماذا أفعل , في استجابة قلت لها : حتى لو رميتي نفسك على الأرض وصرختي نحن لن نخرج بالخارج

- قلت لها ذلك وأنا أشعر بالحب والرقّة نحوها جداً , كنت أبتسم وأتحدث بهدوء وبنغمة صوت محبة .

نظرت لي ثم أخذت كرسي وبدأت برميها في وجهي , مسكته بسهولة وقلت لها حتى لو رميتي كل الأشياء , الباب سيبقى مغلق ولن نلعب بالخارج , بعد أن قلت هذا ماغي مازالت تبكي ذهبت للحمام وفتحت كل صنابير الماء , بدأت تخشخش بستارة الشاور shower curtain و تفرع فوق سلة المهملات , وترمي بفاين التواليت بالمرحاض , بعدها خرجت ونظرت لي , قلت لها " حتى لو ركلتي الأشياء بعنف وأسقطتها وعملتي الفوضى , الباب سيبقى مغلق وسنبقى في الداخل "

لقد تركت بطاقتها الكبرى للأخير , لقد خلعت كل ملابسها وبدأت تخبط على صدرها، وتنظر لي بتحدي ويديها على خصرها، وكأنها تقول ، "الآن ماذا ستفعلين ؟ , مرة أخرى قلت لها: "حتى لو خلعتي كل ملابسك الباب سوف يبقى مغلق وسوف نبقى بالداخل "

بعد هذا التوضيح توقفت عن البكاء وبمساعدي لبست ملابسها مرة أخرى , لا شيء من حيلها المعتادة عملت معي ثم عادت إلى اللعب، ولم يأخذ منها أي وقت للانتقال من نوبة الغضب إلى اللعب ، فبمجرد أن أدركت أنني لم أتحرك بسبب نوبة غضبها توقفت تماماً، ولعبت معي كما فعلت من قبل , ألم تكن ماغي ذكية جداً في ما اختارت القيام به في محاولة كي تجعلني أفتح الباب؟

أنا في كثير من الأحيان أتعجب من ذكاء أطفالنا وفهمهم لكيفية دفع الناس من حولهم، ولهذا السبب أنه من المهم جداً أن نغير كيفية استجابتنا وتفاعلنا ، بدلا من التركيز على تغيير رد فعل الطفل

قد يستغرق طفلك بعض الوقت كي يعتقد حقا أنك لن تستجيب لنوبات غضبه ، وأن نوبة غضبه لن يغير الوضع، ولكن إذا كنت تستطيع أن تكون مستمراً بمحبة مع هذا النهج فإنك سوف تحصل عليه في نهاية المطاف , من خلال التغيير بهذه الطريقة سوف تعلمه أيضا شيئا آخر: إنه في بعض الأحيان لا يستطيع الحصول على ما يريد، وأن هذا لا بأس به

يمكن لطفلك استخدام نوبة الغضب في محاولة للحصول على عدد من الأشياء المختلفة التي إما لا تكون لديك أو لا تريد إعطائها له , يمكن أن يكون أي شيء، مثل :

- الخروج بالسيارة عندما يكون وقت نوم
- رحلة إلى ماكدونالدز أو أي مكان آخر عندما لا تريد الذهاب إليه

- تشغيل DVD أو التلفاز الساعة 12 ليلاً
- طعام أنت لا تريده أن يأكله
- لعبة أنت لا تريد أن تشتريها له
- لعبة أنت لا تجدها
- المشي بالخارج لأنها تمطر

## تمرين 7.2

على السطور المدرجة أدناه , اكتب ماهية استخدام طفلك لنوبات الغضب سواء لأنك لا تستطيع أو لا تريد إعطائه له

.....

.....

.....

.....

.....

في هذه الظروف , استخدم التقنيات المدرجة بوقت سابق في هذا الفصل :

### 1- تحقق من موقفك وإسلوبك

تبنى معتقد مفيد لك , وعدم الإستسلام لنوبة الغضب مثل , " أعرف أن الشيء الذي يريده ليس مفيد له , لن أسمح له بالحصول عليه لأنني أمه / أبوه وأستطيع ان أرى الصورة كاملة , فأنا أساعده بعدم إعطائه له " , و / أو " لا بأس إن لم يحصل طفلي على ما يريد؛ إنها مهارة مفيدة كي يتعلمها , إنه يستطيع أن يكون سعيد حتى لو لم يحصل على ما يريد."

### 2- تحرك ببطء .

خفض طاقتك وتحدث وتحرك ببطء , تذكر أنه عندما أقول ببطء أعني حقاً حقاً ببطء , نحن نريد أن نبين لأطفالنا أن الأمور تستغرق وقتاً أطول عندما يفعلون نوبة الغضب

### 3- اشرح .

أخبره أنه نوبة غضب لن تساعده في الحصول على ما يريده .

#### 4- أعطِ الأسباب.

أخبره بأسباب ذلك , لماذا هذا ؟؟ , إذا كان يريد شيئاً في منتصف الليل، دعه يعرف أن الجميع نائمون الآن ، ونحن لا نريد أن يستيقظ أي شخص ، وأنه هذا هو وقت الناس المناسب للنوم , أو أنك لن تعطيه الطعام الذي يريده لأنه غير صحي بالنسبة له وأنت تريده أن يكون بصحة قوية حتى يتمكن من القيام بكل الأشياء التي يحبها

#### 5- أعطه بديلاً .

إذا أراد طعاماً ما ولم يكن صحيحاً بالنسبة له ، فبإمكانك عرض عليه طعام آخر صحي له إذا أراد الذهاب إلى ماكدونالدز, فيمكنك كتابة شعار ماكدونالدز بشكل كبير على ورقة وتعطيه له إذا كان يريد كتاب معين لم يكن لديك , يمكنك أن تقدم له كتاب مختلف. فهذا يظهر لهم حتى لو كنا لا نستطيع أو لا نريد أن نعطيه بالضبط الشيء الذي يطلبه , فنحن ما زلنا نحاول أن نكون مساعدين لهم .

#### 6- كن متحمساً ومحباً باستمرار.

لديك تاريخ مع طفلك , هو معتاد على استجابتك له في نوبة غضبه ، لذلك قد يستغرق وقتاً طويلاً لطفلك حتى يعتقد أنك تغيرت حقاً , من المرجح أن يفكر " أوه , فقط مجرد الإستمرار في البكاء , ففي نهاية المطاف أمي سوف تعطيني ما أريد. " , لذلك قد تجد أنه لفترة من الوقت سوف يبدأ طفلك في تصعيد نوبة الغضب , كما لو أنه يقول ، " حسناً ، إذن أنت لا تستجيب ليكافي ، ولكن ماذا عن ضرب نفسي ؟ " , أو " ماذا لو قمت بالصراخ بصوت أعلى، أو لفترة أطول؟ "

عندما تقوم بكل التقنيات أعلاه وطفلك لا يزال مستمراً في البكاء ، أود أن أقترح عليك أن تدع طفلك يعرف أن هذا لا بأس به بالنسبة لك إذا استمر في البكاء , كما تعلمون نوبة الغضب لن تجعله يحصل على ما يريد؛ وأنت ذاهب للقيام بشيء آخر، ولكن هو مرحب به للبقاء حيث هو والإستمرار في البكاء إذا اختار ذلك.

ثم انتقل إلى جزء آخر من الغرفة، أو جزء مختلف من المنزل , حيث يمكنك القيام بالأعمال المنزلية أو اللعب بشيء مع نفسك أن تعرف أن طفلك يحب هذا الشيء

الشيء المهم هو أن تأخذ طاقتك بعيداً عن طفلك، وبالتالي تسمح له بمعرفة أن نوبة غضبه لا تعمل معك , تذكر أنه الأمر لا يتعلق بإيقاف طفلك، ولكنه حول التواصل مع طفلك , أنت أوصلت إلى طفلك أن نوبة غضبه لم تعد تلقى رواجاً معك، وأنت أيضاً تعطيه فرصة لتجربة التخلي عن شيء يريده - درس قيم في الحياة.

## مثال: كيفية الإستجابة عندما يستخدم طفلي نوبة الغضب وأنا لا أعرف لماذا

غالباً في الحالات التي أعمل فيها مع طفل يبكي لفترات طويلة من الزمن سواء بدون توقف أو يتوقف ثم يعاود للبكاء من جديد **off and on** ، حقا ليس لدي أي فكرة عن سبب البكاء.

المثال التالي هو لولد صغير اسمه فرانك , البالغ من العمر ثلاث سنوات، والذي يبكي ثم يتوقف **off and on** في معظم اليوم , فالمثال يوضح كيف استخدمت التقنيات التي سبق أن أوردتها في هذا الفصل لمساعدته ، فضلا عن تقنية أخرى مفيدة عندما نكون حقاً لا نعرف لماذا أطفالنا يستخدمون نوبة الغضب :

### 1- تحققت من أسلوبِي / موقفي .

هذا المعتقد الذي عملت به : " هذا ليس حول إيقاف فرانك عن البكاء , إنه حول مساعدته على إيجاد وسيلة أخرى ليوصل ما الذي يحدث معه " و " بكاء فرانك لا يعني شيئا عني "

### 2- تحركت ببطء

كل الوقت الذي كنت معه كنا أتحرك ببطء وبسرعة ممنهجة، لم أتسرع أو أندفع أو أنطلق بسرعة وبالتالي أظهرت له أن البكاء لم يجعلني أتحرك بسرعة

### 3- أوضحت وشرحت .

قلت له أنني لا أفهمه عندما يبكي، ولكن أنا حقا أريد مساعدته.

### 4- أعطيت بديلاً.

أخبرته ما يمكنه القيام به لمساعدتي على معرفة ما يريد , أنه يمكنه أن يستخدم كلماته ، أو يأخذني إلى المكان حيث يوجد الشيء الذي يرغب به، أو ينظر للشيء بعينه.

### 5- حاولت أن أكون مفيدة ومساعدة.

عندما لم يكن يسمح لي أن أعرف ما يريد بطريقة مختلفة كنت أبطأ حركتي، أنا أعني حقاً ببطء بدأت بتقديم له الأشياء , عندما نتحرك ببطء نرسل رسالة بأن الناس لا يفهمون نوبة الغضب، رسالة مهمة جداً لأطفالنا كي يفهموها

- أولاً قدمت له الطعام فربما كان جائعاً.
- ثم عرضت عليه شراباً.
- ثم تحققت لمعرفة ما إذا كان يحتاج إلى تغيير حفاظات.
- عندما لم يكن أي من هذه هي الحالة، تحققت لرؤية أن كل شيء كان على ما يرام في جسده



- ربما كان قد أذى نفسه ولا يمكن أن يقول لي
- ربما كان هناك شيء في البيئة يزعجه , لذا أخفت الأضواء واغلقت المروحة.
- عرضت عليه منشفة باردة وأخرى ساخنة

في النهاية وفقتي الحظ و توقف عن البكاء عندما أعطيته منشفة ساخنة أخذها وبدأ يمضغها ، استغرق مني 45 دقيقة في عرض الأشياء عليه ببطء شديد لمعرفة ما يريد بعدها جعلته يعرف أنه إذا أخذني إلى مكان المنشفة أو قال الكلمة ، يمكنه أن يحصل عليها بشكل أسرع كثيراً.

في مثال فرانك، كما هو الحال مع جميع أطفالنا في نوبات غضبهم من المهم أن تكون ثابتة بمحبة والحفاظ على توظيف التقنيات المذكورة أعلاه, حافظ على عرض الأشياء ببطء كوسيلة لتكون مفيدة

عندما تشعر بأنك قد قدمت العديد من الأشياء , كل ما يخطر في بالك وطفلك قد رفضها كلها وإستمر في دفعك بعيداً إثناء بكانه, أقترح عليك أن :

- قل له أنك قد حاولت بكل ما تعرفه كي تساعده
- وأنتك ما تزال لا تفهم سبب بكانه
- لذا أنت ذاهب للقيام بشيء آخر
- أخبره أنك لا تزال هنا لمساعدته , وأنه يمكنه المجيء كي يدعك تعرف ما يحتاجه عن طريق إخبارك أو يظهره لك وقتما يريد , وأنتك سوف تكون سعيد جدا لمساعدته
- ثم, كما في المثال السابق، خذ طاقتك بعيدا طفلك , اذهب إلى جزء مختلف من الغرفة، أو جزء مختلف من المنزل وبهدوء إبدأ في القيام بعمل منزلي , أو بهدوء إلعب بشيء مع نفسك أنت تعرف أن طفلك يحبه الشيء المهم هو أن تأخذ طاقتك بعيداً عن طفلك لأن هذا قد يساعده على العمل من خلال ما يحدث له
- ثم عد بعد عشر دقائق، وأبدأ باستخدام التقنيات التي ذكرتها مرة أخرى

الثبات على المبدأ هو المفتاح , شارك هذه المفاهيم والتقنيات مع جميع أفراد عائلتك انها مثل برنامج المسابقات التلفزيوني **The Weakest Link**

بالنسبة لطفلنا حتى يصدق أن نوبة الغضب لم تعد تعمل بعد الآن , يجب علينا التأكد من عدم وجود حلقات ضعيفة في حياة أطفالنا , من المهم أنك وشريك حياتك على نفس النظام, وتفكروا

بنفس الطريقة , وكذلك الحال إذا كان أجداد طفلك وعماته وأعمامه يتشاركون بانتظام في حياة الطفل فإنه يجب أن يتم تمرير هذه المعلومات لهم , سوف تكون على الأرجح قادر على معرفة من الذي لا يتبع البروتوكول الجديد الخاص بنوبة غضب طفلك , لأن طفلك على الأرجح سيتوقف عن استخدام نوبة الغضب مع الجميع إلا مع هذا الشخص , لذلك تحدث مع هذا الشخص وأعرف بأي مرحلة هو يواجه فيها بالصعوبة وساعده على الخروج منها

## • ليس كل البكاء هو نوبة غضب : عندما يبكي أطفالنا من ألم

### جسدي

- في بعض الأحيان يبكي أطفالنا لأنهم يشعرون بالتوعك أو أنهم قد تعرضوا لحادث بسيط , مثل السقوط أرضاً أو رطم أصابع القدمين , إذا كان من الواضح أن هذا هو السبب , نحن نريد أن نكون أكثر فعالية بقدر ما نستطيع في مساعدتهم ليكون لديهم راحة جسدية أكثر , غالباً سوف تكون هناك علامات أخرى تساعدك على معرفة أن هذا هو الحال

على سبيل المثال، قد يمسك رأسه ، أو يدعك الجزء الذي يؤلمه من جسمه ، أو يريد الإسلقاء معظم اليوم , ربما تكون قد شاهدته وهو يقع أرضاً , أو خبط رأسه أو كشط ركبته

- إذا كان طفلك إنتقاني في الأكل , ربما يأكل نوعين فقط من أنواع الطعام، أو لديه إمساك مزمن أو إسهال، وهناك احتمالات أنه يواجه تحديات في الجهاز الهضمي (انظر الفصل 12)، فقد يبكي عندما يكون في ضائقة جسدية , إذا كان هذا هو الحال فربما يبدأ في البكاء فقط قبل أن يتبرز أو بعد ذلك، أو بعد أن يأكل أو يشرب شيء ما .

شعورك بالراحة والسهولة هي مهمة للتطبيق هنا أيضاً , عندما تكون مرتاحاً حتى في حالة الضيق أو الألم الجسدي لطفلك سيكون لديك المزيد من القدرات العقلية التي تتيح لك أن تكون مفيداً وحاضراً لما يجري مع طفلك , هذا لا يعني أن تكون بارد المشاعر أو غير مبالٍ بأي معاناة قد يشعر بها طفلك , فأنت عندما تصاب بحالة من الذعر تصبح غير مرتاح , وفي هذا الوقت يحتاج طفلك اهتمامك ومحبتك , و من الصعب أن تكون محبباً عندما تكون غير راضٍ أو غير سعيد , فعندما تكون مرتاحاً سوف تكون أكثر إبداعاً وستجد الكثير من الطرق لمساعدة طفلك , شفقتي لا تساعد طفلي .

أنا أعرف نفسي عندما لا أكون على ما يرام , فأنا أفضل أن أكون حول شخص سعيد وسوف ابتعد عن الناس الذين يعتقدون أن ما يحدث لي هو فظيع .

الألم الجسدي هي جسدي فقط , في مجتمعنا غالباً ما نسيء الفهم بين الألم الجسدي أو الألم النفسي أو شكل من أشكال التعاسة , ليس الحال دائماً، خاصة بالنسبة للأطفال , عندما يكون الأطفال مريضين يمكنهم الاستمرار في اللعب والأشياء التي تهمهم , فهو لا يمنعهم من الضحك على نكتة مضحكة أو التمتع بقصة جيدة، وقد ثبت أن الضحك هو دواء جيد (دنبار 2012 Dunbar) ، لذلك لا تفترض أنه لمجرد أنه لا يشعر جيداً أن هذا يعني أنه تعيس .

بعض الاعتقادات والأفكار التي تتخذها عندما يكون طفلك به ألم جسدي : " ربما يعاني طفلي من الألم الجسدي ولكن هذا لا يعني بالضرورة أنه غير سعيد " و " إرتياحي في هذه الحالة سيكون أفضل وسيلة لرعاية ومساعدة طفلي " .

## التقنيات المستخدمة في حالة الألم الجسدي :

- 1- تحقق من موقفك واستخدم واحدة من المعتقدات المفيدة المذكورة أعلاه.
- 2- خفض سرعتك ، اجعل طاقتك ليست صاخبة جداً أو سريعة جداً .
- 3- اشرح له ما الذي يجري في جسمه وكيف ستساعدهم , أخبره بأنه لا بأس به إذا كان يريد البكاء , لكن ربما تمسيد ركبته أو الجزء الذي يؤلمه من جسمه وأخذ الدواء الذي تريد إعطائه له سوف يساعده أكثر من البكاء
- 4- أعطه طريقة أخرى ليبلغك بأنه يشعر بعدم الارتياح أو التوعك , يمكنك أن تقول له أن يستخدم كلمة " مريض sick " ، أو " ألم hurt " لهذه الحالة , أنت تستخدم هذه الكلمة كلما كنت تفرك بطنه أو تضمد ركبته، بحيث يمكنه ربط هذه الكلمة مع هذا الشعور .
- 5- كُن مفيداً في عرض أشياء مختلفة , مثل المساج ، تدليك البطن لألم المعدة ، أو فرك الرأس لألم الصداع , إعطاء أي دواء تشعر أنه سوف يكون مفيداً , في كل تقوم به مما ذكر سابقاً إشرح له أنك تفعل هذه الأشياء لمساعدته على الشعور بنحو أفضل .
- 6- أعطه بديلاً , بمجرد أن تقوم بذلك وأعط طفلك شيئاً آخر ليركز انتباهه عليه , على سبيل المثال ، قراءة كتابه المفضل ، تشغيل أغنيته المفضلة على مشغل CD player , أو ارسم له صورة أنت تعرف أنه يحبها , أو كتابة الأحرف , أو أي نمط أنت تعلم أن طفلك يستخدمه لتهدئة نفسه

## • البكاء الذي يظهر فجأة دون سبب واضح :

كثير من الآباء يشاطرونني أن أطفالهم يبكون فجأة بدون توقع أو تحذير , وأنهم لا يمكنهم أن يروا أي ظروف قد تسبب البكاء:

## • مستويات التوتر:

قد يكون طفلك **over-stimulated** محفز كثيراً , و / أو متعب جداً , فكر في يومه , لديه العديد من الأماكن الخارجية , ربما المدرسة ومن ثم على الجلسات العلاجية , والسباحة , السير إلى المركز التجاري , وما إلى ذلك؟

هل المنزل مليء بأقاربك أو أصدقائك الذين يتحدثون بصوت عالٍ؟ في بعض الأحيان أطفالنا يبدأوا فجأة البكاء لأنهم وصلوا إلى الحد الأقصى مع مستويات الإجهاد والتوتر , البكاء هو تعبير عن هذا الحمل الزائد والإرهاق , ويمكن أن يكون متنفساً ومخرجاً من التوتر المتراكم في أجسادهم , إذا كنت هذا هو الحال , إذن خذ طفلك إلى الغرفة الأكثر هدوءاً في المنزل , حيث يكون بأقل قدر من المنبهات الخارجية ويمكنه أن يستعيد بعض الشعور بالسيطرة على بينته مرة أخرى

## • عدم المرونة :

أطفالنا التوحيدين , السمة المشتركة بينهم هي يمكن أن يكونوا غير مرنين , ويحتاجوا إلى بعض النمطية والروتين والطقوس التي تبقى كما هي , عندما كانت ابنتي بالتبني **godchild** جاد Jade أصغر سناً , كان لها روتين خاص بوقت النوم التي تحتاج لتنفيذه في ترتيب معين , إذا حصل أمر خاطئ , على سبيل المثال قلب أغطية سريرها قبل أحرك لها دمية الدببة سوف تبدأ في البكاء , ولا يوجد حقا شيء يمكنني القيام به لتهدئتها , كنت دائماً أبذل قصارى جهدي لتنفيذ الروتين في الطريقة التي كنت أعرف أنها تريدها , كان هذا طريقي لإظهار لها أنني أحبها , لأنني كنت الصديق الخدم و حسن المعاملة **user-friendly** , وأنه يمكن الوثوق بي لإعطائها السيطرة , ولكن في بعض الأحيان تغير روتينها دون معرفتي , في هذه الحالة أفعل ما يلي :

- أتتحقق من موقفي / أسلوبي وأستخدم اعتقاد أو أفكار مفيدة مثل " في بعض الأحيان سوف أكسر الترتيب الذي يريده طفلي لأنني لم أكن أعرف وهذا لا بأس به " .
- أتحرك ببطء
- اشرح له أنه هناك شيء فعلته خارج الترتيب ولكن أنا لم أفعل ذلك عن قصد , إذا كان يمكنك أن تقول لي ما هو بدلا من البكاء , وأنت ستعرف أفضل في المرة القادمة.
- أقترح عليك أن تفعل العلاج المنزلي لمساعدة طفلك في المرونة مثل برنامج سن رايز هنا رابط التقنيات التي تساعد طفلك على أن يكون أكثر مرونة :

## • نمط نعم / لا Yes / no contrary pattern

هذا المصطلح أنا قمت بصياغته عندما يبدو أن لا شيء يرضي أطفالنا , عندما نعطيهم بالضبط ما يطلبون ثم فجأة يريدون العكس!

على سبيل المثال، كنت أعمل مع ميكي Mikey طفل توحد عمره 6 سنوات لغته متوسطة , أحضر لي جوربه وقال "ألبيسي الجورب " , أثبتت عليه لأنه أحضر الجورب لي وطلب مني ذلك بشكل رائع أن ألبسه الجورب , ثم ألبسته الجورب , وبمجرد أن لبسه طلب مني أن أخلعه إياه، وقد فعلت , فعلنا هذا عدة مرات، ثم بدأ بعدها بالبكاء في نفس الوقت يقول لي أن ألبسه ثم أخلعه جوربه off and on وهكذا , استمر هذا لمدة 25 دقيقة أخرى قبل أن يتوقف عن طلبي وأبقي الجورب في رجله , لقد عملت مع العديد من الأطفال الآخرين الذين فعلوا بعض النسخة من هذا النمط yes / no contrary pattern .

يمكن أن نقضي الكثير من الوقت بالتنظير حول ما يريد حقاً , ربما كان هناك طريقة خاصة أراد مني أن ألبسه فيها الجورب وأنا لم أفعلها , ربما كان يريدني أن أفرك قدمه ولكن لم يكن لديك المفردات لذلك , كلاهما يمكن أن يكون صحيحاً , أنا أشعر على الرغم من ذلك، أيا كان السبب، فإنه يأتي تحت فئة أن أطفالنا بحاجة إلى نوع من السيطرة على بينتهم , وهو تعبير عن عدم قدرتهم على المرونة، والذي هو تعبير عن التوحد، وليس نوبة غضب , في هذه الحالة أقترح عليك أن تعطيه السيطرة وتفعل ما يطلبه طفلك , بذلك تبين له أننا شخص مساعد وخدوم

**user-friendly** شخص مفيد بالتحدث والذهاب معه عندما يشعر بهذه الطريقة , المزيد من مجيء أطفالنا إلينا , المزيد من الفرص لدينا للمساعدة في عدم مقدرتهم على المرونة

### قائمة مراجعة إجراءات نوبات الغضب : TANTRUM ACTION CHECKLIST

- تحقق من مستوى الراحة الخاصة بك عندما يكون طفلك في نوبات غضب
- اعتنق أحد المعتقدات التالية لمساعدتك على الشعور بمزيد من الراحة:-
- مهمتي هي عدم وقف طفلي عن استخدام نوبة الغضب , مهمتي هي أن أبين له أنها ليست وسيلة فعالة للتواصل
- لا بأس إذا لم أفهم لماذا يبكي طفلي، فأنا ما زلت والد جيد , ارتياحي سوف يساعدني كي أساعد طفلي

- بصفتي كأحد الوالدين ليس دوري جعل طفلي سعيداً في كل الحالات، ولكن لأكون مرشداً وأساعده من خلال تحديات الحياة.
- خفض سرعتك وتحرك ببطء في نوبة غضب طفلك.
- اشرح لطفلك أنك لا تفهم بكائه و أنه لا يساعدك على معرفة ما يريد.
- اعرض واطلب منه التواصل بطريقة أخرى.
- استخدام كلماتهم.
- استخدام أصواتهم.
- النظر إلى الشيء الذي يريده.
- إسمح له يأخذك باليد ويظهر لك ما يريد.
- النظر بعين الإعتبار في ما يلي إذا كان يستخدم نوبة الغضب للحصول على شيء أنت لا تريد أن تعطيه له:
  - قدم له بديلاً.
  - اشرح له أن حتى نوبة الغضب لن تساعده في الحصول على ما يريد.
  - أن تكون ثابت باستخدام هذه التقنيات في كل أوقات نوبة غضب طفلك.
  - أنشأ نظام تعليمات مطابق لهذه التقنيات لجميع الأشخاص الذين يهتمون بطفلك.
  - ضع في عين الإعتبار أن ليس كل البكاء هو نوبة الغضب.
  - استخدم التقنيات التالية إذا كان طفلك في حالة ألم جسدي:
    - تحقق من موقفك وإسلوبك .
    - اشرح له ما يحدث في جسمه.
    - أعطه طريقة أخرى لتوصيل ما يؤلمه
    - كُن متعاوناً.
    - إعطائه بديلاً ليركز عليه .
  - أخذه إلى مكان أكثر هدوءاً في منزلك إذا كانت متحفز كثيراً **over stimulated**
  - امنحه السيطرة وكن صديقاً خدوماً من خلال الرد على " لا " و " نعم " إذا كان غير مرن أو في نمط نعم / لا **yes / no contrary pattern** .

قالت لي أم مؤخرًا قصة عن ابنها ديلون **Dillon** ، الذي هو الآن سبعة أعوام ، بعد القيام ببرنامج سن - رايز بالبيت لمدة عامين ونصف العام ، وهو الآن في مدرسة بدوام كامل دون مساعد ، أخبرتها معلمته أنه عندما يكون هناك صبي يبكي في مدرسته ، يتقدم ديلون إلى معلمته ويقول لها: " لا أعتقد أنه يعلم أن البكاء ليس وسيلة مفيدة للحصول على ما يريد " ، لقد كان ديلون يستمع إلى أمه ، يا لها من أداة قوية أمه قد علمتها لـديلون، واحدة من شأنها أن تخدمه لبقية حياته.

## Chapter 8

### HITTING AND INTENSE ENERGY

#### الفصل الثامن : الضرب والطاقة الشديدة

هذا الفصل هو حول كيفية مساعدة أطفالنا عندما يضرّبون ، يعضون bite ، يخرمشون ، يقرصون ، يركلون ، يصفعون ، يلكمون ، أو يسحبون شعر شخص آخر، أو استخدام أي نوع من القوة البدنية.

من خبرتي - 25 عاما - من العمل مع الأطفال والبالغين ، لقد تعرضت للضرب ، الخنق، الركل، اللكم ، القرص، العض، الصفع، نطح الرأس ، والخدش من قبل الأطفال الصغار، وكذلك من قبل الكبار الذين كانوا أطول مني بكثير وأثقل مني .

لقد كنت مع طفل حاول باستمرار ضربي ، عضي ، وخدشي لأكثر من ساعة ، لقد كنت مع الكبار الذين كانوا أثقل بكثير وأقوى مني ، حيث لم أكن متأكدة من أنني سوف أكون قادرة جسدياً على الإعتناء بنفسني ، إذا كنت في أي من هذه الحالات وكنت لا تعرف ما يجب عليك القيام به أو كيفية التعامل معه ، أعلم أنني كنت كذلك أيضاً، ومن خلال برنامج سن رايز تعلمت المواقف والاستراتيجيات الفعالة للغاية في مساعدة أطفالنا وتعلم كيفية إدارة وضبط طاقتهم الشديدة، وأن يكونوا لطيفين مع الآخرين ، إنها التقنيات التي أتناولها في هذا الفصل، والتي تم اختبارها مع الوقت وأثبتت فعاليتها مع العديد من الأطفال على طيف التوحد .

في يوم كنت أتحدث فيه إلى أم عظيمة لطفلة اسمها آرييل Ariel ، فتاة جميلة عمرها 5 سنوات ، توحد، عندما التقيت لأول مرة هذه الأم كانت ذراعيها سوداء وزرقاء تماماً من الكدمات ، كانت ابنتها تقرصها وتعض ذراعيها وجهها وأرجلها على فترات طوال اليوم ، أمها غيرت تماماً وجهة نظرها وأسلوبها حول سبب ضرب ابنتها لها وطبقت التقنيات المبينة أدناه ، الآن آرييل لم تعد تقرص أو تعض أمها أكثر من ستة أشهر، وأمها الآن تلبس بكل فخر التيشيرتات الرياضية وتكشف عن ذراعيها الخالية من الكدمات تماماً.

#### إعادة طرح - لماذا تعتقد أن طفلك يضرب :

أول مكان للبدء فيه هو إعادة صياغة الطريقة التي يجب أن نفكر فيها حول ، لماذا أطفالنا قد يضرّبون ؟؟

معظم الأهالي والأخصائيون يصفون الأطفال بالعدوانية أو العنف عندما يفعلون السلوكيات المذكورة أعلاه.

في المعجم يتم تعريف " العدوانية " على النحو التالي: " تتميز أو تميل نحو الإعتداء غير المبرر، والهجمات، والانتهاك غير المبرر، أو ما شابه ذلك أو التهديد"

" العنف " : يعرف في القاموس بأنه " استخدام إجراءات قوية للغاية التي تهدف إلى إيذاء الناس أو من المحتمل أن تتسبب بالضرر "

أنا أتفهم تماماً كيف يمكن أن تشعر , كأنما أطفالنا خارجين لمهاجمتنا ويريدون أن يؤذوننا عندما يضربونا , يبدو هذا منطقي لأنه غالباً يؤدي ! , أنا كنت أعتقد نفس الشيء , ومع ذلك ليس لدى أطفالنا نية أو غرض وراء ضربهم أو استخدامهم القوة البدنية , لديهم أسباب أخرى للقيام بذلك قد لا تكون واضحة بالنسبة لك للوهلة الأولى , تذكر في وقت سابق تشاطرت أن أطفالنا يفعلون أشياء لسبب ما , إذا جننا من هذا المنظور يمكن أن تصبح مثل المخبر detective وتبحث عن العلامات التي يعطيها أطفالنا لنا قبل أن يضربوننا والتي من شأنها أن تساعدنا على معرفة سببها.

## الأسباب الأربعة الرئيسية لضرب أطفالنا لنا :

- إنهم يحاولون توصيل شيء لنا من خلال ضربهم، بعضاً من أطفالنا اكتشفوا أنه عندما يضربوا الأشخاص حولهم فإنهم يتحركون بشكل أسرع للحصول على ما يريدون بسرعة أكبر.
- إنهم يريدون أن يروا ردة فعلنا لضربهم , إنهم يريدون أن يشاهدونا ونحن نبكي، نصرخ، نحتج، ونقول لهم توقفوا
- لديهم تحديات حسية حيث أن الضرب، العض. و القرص هو في الواقع يساعدهم على تنظيم نظامهم الحسي.
- إنهم يحاولون حماية أنفسهم , بالنسبة لبعض أطفالنا قد يشعرون أن هذا هو السبيل الوحيد لجعل بعض الناس في حياتهم يتوقفوا ويستمعوا لهم

كل الأسباب الأربعة مختلفة جداً عن الرغبة في إيذاءنا أو الهجوم علينا ، بالطبع من المفهوم تماماً لماذا أنت قد فكرت بخلاف ذلك , ولهذا السبب في أننا في برنامج سن رايز لا نصنف هذا السلوك بأنه "عدواني aggressive" أو "عنف violent"

إنما نسميه " الطاقة الشديدة intense energy " إن الطاقة الشديدة لا تحتوي على أي ارتباطات حاكمة لأن كلمة "عدوانية" أو "عنيفة" قد وصفت بدقة أكبر ما يحدث، لذلك من هذه النقطة سوف أشير إلى كل الضرب العض، القرص، أو أي قوة بدنية باسم " الطاقة الشديدة "

قد يبدو كما لو كان طفلك فجأة وبشكل غير متوقع وبدون تحذير يضربك أو يضرب أي شخص آخر بدون سبب يمكنك أن تراه , في الواقع، عندما بدأت لأول مرة في العمل مع الأطفال على طيف التوحد، كنت أعتقد ذلك أيضاً , التدريب علمني كيف أراقب الطفل وألاحظ ما يجري في بيئته، وفي هيئته الجسدية، والعلاقة بين ما فعلته وماذا هو يفعل , وبمجرد أن أتمكن من القيام بذلك، يصبح من الواضح جداً لي ليس فقط هناك أسباباً واضحة وراء أن أطفالنا لديهم طاقة شديدة, ولكن أيضاً يعطي علامات واضحة جداً مسبقاً.



الخبر العظيم حول هذا هو أنه بمجرد أن تعرف العلامات التي سترونها منهم ، وأنت لن تضطر للتعرض للضرب و الخدش، الركل، أو للعض من قبل طفلك مرة أخرى ، سترى ذلك قادم وتكون قادرة على الخروج من طريقها وإنهاءها منذ البداية

تعلم المراقبة والملاحظة للعلامات هو أمر بالغ الأهمية ، ليس فقط بحيث يمكنك إنهاؤها منذ البداية ولا تضطر لفعل شيء ، ولكن أيضاً لأنها هي أدلة على سبب ضرب طفلك لك ، وبمثابة مفتاح لحل اللغز ، بمجرد معرفة الأسباب يمكنك تطبيق الاستراتيجيات المحددة التي من شأنها أن تساعد طفلك كي يتوقف عن الضرب واستخدام القوة البدنية

وفيما يلي 4 قوائم لمجموعة من العلامات الأكثر شيوعاً / والإجراءات التي يفعلها أطفالنا إما قبل أو أثناء أوقات الطاقة الشديدة ، كل سبب سيكون له مجموعة مختلفة من الاستراتيجيات لتطبيقها

اقرأ جميع القوائم الأربعة وتحقق من العلامات / الإجراءات ذات الصلة بطفلك

**القوائم الأربعة للعلامات التي يفعلها أطفالنا قبل أو أثناء الطاقة الشديدة : intense energy**

## قائمة التحقق رقم 1 : التواصل Communication

- تحقق من الإجراءات الواردة أدناه ، إذا كنت ترى أن طفلك يقوم بها في جميع الأوقات عندما يكون لديه طاقة شديدة **intense energy**
- يقرص / يضرب / يعض / يلكم مباشرة بعد أن تخبره أنه لا يستطيع الحصول على شيء
- قد يواجه صعوبة في جعل احتياجاته مفهومة ، ربما كان قد حركك جسدياً في محاولة جعلك تفعل شيئاً ما ، وأنت كنت تحاول مساعدته ولكن ليس لديك فكرة عما يريد
- ضربك خلال لعبة، ممكن أن تكون لعبة **rough-and- tumble game** فهي لعبة شجار ومعركة بدون قواعد ، أو لعبة المطاردة أو لعبة الدغدغة ، ربما تكون خلال لعبة الغناء أو لعبة **board game** ( لعبة يتم لعبها على طاولة ، تعتمد على التخطيط عن طريق تحريك القطع على لوحة مثل الشطرنج ، الداما ، السلم والثعبان ....)

## قائمة التحقق 2 : رؤية ردود أفعالك

تحقق من أي من الإجراءات أدناه ، إذا كنت ترى أن طفلك يقوم بها في جميع الأوقات عندما يكون لديه طاقة شديدة **intense energy**

- ينظر لك مباشرة في العين أثناء ضربه لك أو بعدها مباشرة
- يبتسم، يضحك، أو يرفرف بيديه بحماس عندما تنفعل على ضربه لك.
- يقوم بمطاردتك في محاولة لضربك مرة أخرى
- يبدو أنه سعيد وراضي عن نتيجة ما قدمه لك

### قائمة التحقق 3 : التحديات الحسية

تحقق من أي من الإجراءات أدناه , إذا كنت ترى أن طفلك يقوم بها في جميع الأوقات عندما يكون لديه طاقة شديدة **intense energy**

- القفز صعوداً وهبوطاً بشكل كثيف
- ينقبض / يتوتر جزء من أجسامه ، على سبيل المثال ينقبض وجهه لدرجة أنه قد يهزه قليلاً , ربما قد يطبق على فكيه **clench their jaw** عندما يفعل ذلك
- قد يخبط بعنف جزءاً من جسمه بقوة إما بيده أو بشيء.
- الركض في جميع أنحاء المنزل أو الغرفة مع ازدياد الطاقة
- يصرخ والصوت يعلو أكثر ويكون أطول من المعتاد
- يصبح أكثر حدة وأسرع في قراءة نصوصه من الأفلام أو الكتب
- يطلق عليك وابل من الأسئلة خاصة عندما تكون تعرف أنه يعرف الإجابة
- يدخل في نمط مخالف ، حيث يطلب شيئاً ثم يقول لا عندما تعطيه له ، ثم يطلبه مرة أخرى، ثم يقول لا عندما تعيد تقديمها له، وهكذا دواليك.

### قائمة تحقق 4 : حماية أنفسهم

تحقق من أي من الإجراءات أدناه , إذا كنت ترى أن طفلك يقوم بها في جميع الأوقات عندما يكون لديه طاقة شديدة **intense energy**

- يوقف محاولاته للتفاعل معه , على سبيل المثال ، قد تمسك لعبة واللعب بها ثم يأخذها بعيداً عن يديك.
- يقول " لا " أو يشير بـ " لا " لاقتراحاتك في اللعب على سبيل المثال، قد تغني فيقول " لا " أو يضع يديه على فمك كإشارة ب لا , قد يحدث هذا ثلاث أو أربع مرات أو أكثر على التوالي.
- قد يبتعد عن محاولاته لللمسه أو الاقتراب منه.

انظري أي قائمة تحقق التي لديك / أكثر فيها , ثم استخدم التقنيات والاستراتيجيات التي تتوافق مع تلك القائمة .

فإذا كانت قائمة التحقق رقم 1 ، فاقراً القسم التالي "عندما يستخدم طفلك الطاقة الشديدة كوسيلة لتوصيل رغباته"

إذا كانت قائمة التحقق رقم 2 , اقرأ القسم الذي يسمى "عندما يستخدم طفلك الطاقة الشديدة لروية رد فعلك."

إذا كانت قائمة التحقق رقم 3 , قم بقراءة القسم المسمى " عندما يستخدم طفلك الطاقة الشديدة كوسيلة لرعاية التحديات الحسية التي يواجهها"

إذا كان قائمة التحقق رقم 4 ، قم بقراءة القسم المسمى " عندما يستخدم طفلك الطاقة الشديدة باعتبارها طريقة لحماية نفسه "

**ملاحظة خاصة:** قد تجد أحياناً أن طفلك لديه علامات من عدة قوائم , هذا ليس شيء مستغرب يمكننا جميعاً أن نفعل كل الأشياء لأسباب مختلفة

دعونا نأخذ الأكل , في بعض الأحيان أنا أكل لأنني جائع , وأحياناً أخرى أكل لأنني أريد أن تذوق حلوة الطعام مثل الشوكولاته , أو أوقات أخرى أكل لأنني حزينة.

يمكن لأطفالنا استخدام الطاقة الشديدة لأسباب مختلفة قد تجد في إحدى المرات يظهر طفلك علامات القائمة رقم 1 , ولذلك طبق إستراتيجيات هذه القائمة , ولكن في يوم آخر قد يظهر علامات في قائمة رقم 2 مثلاً , وبالتالي هذه المرة ستطبق الإستراتيجيات الخاصة بها .

## الإستراتيجيات :

### • عندما يستخدم طفلك intense energy كوسيلة لتوصيل رغباته:

أنت تقرأ هذا لأن طفلك يظهر علامات بشكل رئيسي في القائمة 1 :

إذا كان هذا هو الحال , فإن طفلك على الأرجح يستخدم الطاقة الشديدة كشكل من أشكال التواصل

يضرب , يعض , يصفع , يقرص , يخبط رأسه لجعلك تعرف أنه يريد شيئاً ما وفيما يلي ثلاثة أمثلة :

**المثال الأول ، تومي Tommy وأمه في متجر الألعاب :**

أراد تومي شراء قطار آخر من توماس Thomas the Tank Engine train , رغم أنه يعرف أنه عنده بالفعل في البيت 10 منها

قال لها : "أريد القطار".

قالت له : " لا ، لديك بعضاً منها في المنزل"

قال : "نعم ، أنا أريد القطار".

قالت له مرة أخرى " لا لديك ما يكفي من القطارات "

ثم بدا بعدها تومي بضرب ذراع أمه،

ثم قالت أمه ، "حسناً إذن "، واشترت القطار

أم تومي اشترت القطار لأنها تريد تجنب " المشهد " في المحل: فهي رسالة غير مقصودة أعطتها لـ تومي أنه الضرب هو وسيلة مفيدة ليس فقط للتعبير عن ما تريد، ولكن للحصول على ما تريد أيضاً

### المثال الثاني، لعب جريج Greg و والده معاً :

كانوا يلعبون مع بعض وكانوا يقضون وقتاً رائعاً في المصارعة مع بعضهم البعض ، أبو جريج توقف عن اللعب قليلاً وقال لابنه إنه متعب ، جريج ضرب والده على رأسه ، كان والده يعتقد أن هذا هو طريقة جريج لبدء اللعبة مرة أخرى، لذلك بدأ المصارعة مع جريج مرة أخرى، قائلًا: "هل هذا يعني أنك تريد أن تلعب أكثر " ، مرة أخرى عن غير قصد تم إعطاء جريج رسالة أن الضرب هو وسيلة لبدء اللعب .

### المثال الثالث، ماري Mary في المطبخ مع أمها :

كانت ماري مع أمها في المطبخ ، كانت تسحب أمها من ذراعها كإشارة إلى أنها تريد شيئاً ما ، لم يكن لدى أمها أي فكرة عما تريده ، لم تكن ماري ناطقة بعد ، لذلك كان من المفهوم أن والدتها لا تعرف ما الذي تريده ، أمها حاولت أن تكون متعاونة ، وبعد برهة من الوقت قالت لابنتها : " أنا لا أعرف ماذا تريدين عزيزتي " وذهبت إلى الجلوس، جاءت ماري لأمها وبدأت بقرصها فقالت لها والدتها، " حسناً، حسناً ، حسناً " ، اعتقدت أن قرص ماري كان علامة للألم أو كدر ، نهضت بسرعة وبدأت بطريقة عاجلة في عرض الأشياء عليها ، في نهاية المطاف وجدت أن ماري تريد بعض مكعبات الثلج ، وهنا كانت رسالة غير مقصودة ، أنني سأحاول بذل جهد أكبر وأسرع لأنك قرصتني .

في كثير من الأحيان عندما يستخدم الأطفال **intense energy** ، فإن الكبار من حولهم سوف يتحركون بشكل أسرع ويحاولوا " الفهم " أكثر ، يخبرني أولياء الأمور أنهم يتحركون بشكل أسرع ويعطون أطفالهم الأشياء التي يريدونها وبالتالي أطفالهم سيتوقفون عن ضربهم وتجنب " الانهيار meltdown " ، ويمكنني أن معرفة لماذا تريد ذلك

على أي حال العكس هو الذي يحدث ، بل إنه يعلم أطفالنا في الواقع الضرب أكثر من ذلك ، قد يبدأ طفلنا في التفكير: "حسناً، فإن الطريقة للحصول على المزيد مما أريده هو الضرب، لأن الجميع يحاول فهمي أكثر ويعطوني ما أريد أسرع "

أطفالنا الذين يجدون التواصل تحدياً لهم ، أنت أفهمته بأن يجعل هذا اتصال واستخدامه ببساطة كشكل من أشكال التواصل ، إذا كان هذا هو الحال بالنسبة لطفلك ، انظر الاستراتيجيات أدناه :

الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها لمساعدة طفلك على تعلم التواصل بطريقة مختلفة :

### □ فكر في الأفكار التالية:

- طفلي ذكي ! انه يحاول الحصول على ما يريد بأسرع طريقة ممكنة .
- إنه لا يحاول أن يؤذيني .

### □ تحرك ببطء و اشرح له أنك لا تفهم معنى الضرب.

هذا مهم جداً , الآن أطفالنا لديهم رسالة أنه عندما يستخدم **intense energy** فإن الناس من حولهم تتحرك بسرعة , وهكذا فإن الضرب هو شيء مفيد بالنسبة لهم , إذا عكسنا ذلك وأعطيناهم رسالة إنه الضرب يجعل الناس يستجيبون ببطء حقاً, فلن يكون من المفيد لهم استخدامها.

وهذا يعني أنه عندما يضربك طفلك, لا تتحرك بسرعة لمحاولة فهم ما يريد , في الواقع أود أن أقترح عليك أن تقول لهم بطريقة بطيئة وهادئة أنك لا تفهم ماذا يقصد بضربه لك , مباشرة سوف تعلمه أن الضرب ليس طريقة تواصل مفهومة , نريد أن نظهر لأطفالنا إنه أي شكل من أشكال **intense energy** لن يساعدهم في الحصول على ما يريدون بعد الآن , لأنه في الواقع يجعل الناس يتحركون أبطأ وحتى أنهم يصبحوا مشوشين قليلاً .

على سبيل المثال, إذا تم استخدام هذه الإستراتيجية في المثال الأول (ضرب تومي لأمه لأنه يريد القطار في المحل )

- كان بإستطاعتها أن تقول ، " تومي أنا لا أفهم ماذا يعني عندما ضربتني" ، وتضع القطار مرة أخرى بمكانه على الرف , بعد ذلك تقف وتبدي على وجهها الحيرة والتشويش
- في مثال جريج ضرب والده كي يجعله يبدأ اللعبة مرة أخرى:

كان يتوجب على والد جريج القول : " أنا لا أفهم ما تقصد عندما ضربتني " , كان يجب عليه أن يستمر في استراحته لفترة من الوقت, بدلاً من القفز على الفور عندما ضربه ابنه

- في مثال ماري وقرصها لأمها كان يتعين على أم ماري أن تقول "ماري, أنا لا أفهم ماذا تعنين عندما ضربتيني" , كان يتوجب عليها أن تبقى جالسة بدلاً من القفز ومحاولة معرفة ما تريد ماري.

### □ اجعل الضرب غير فعال تماماً.

هذا مهم جداً ! أنت ترغب في مساعدة طفلك كي يفهم أن **intense energy** وبأي نوع لن يجعله يحصل على ما يريد , في المثال الأول الذي تحدثنا عنه تومي , فمن المهم حقاً أن لا تشتري هذا القطار حتى لو كانت أمه ذاهبة لشراء القطار, لا تفعل .

عدم شرائه يرسل رسالة أن الضرب ليست وسيلة فعالة للحصول على ما تريد , هذه مهارة مهمة جداً كي تعلمها طفلك، واحدة من شأنها أن تخدمه اجتماعياً في السنوات القادمة.

### □ إبتعد عن الطريق .

الآن أنت تعرف أن طفلك يضرب كوسيلة للحصول على ما يريد , إذا كان يريد شيئاً ما وكان الجواب هو " لا " , قم بما يلي:

- إعرف أنه قد يصل إليك ليضربك
- الخروج من الطريق، وبالتالي لا يمكن أن يصل إليك بيدي , إذا كان طفلك صغيراً قف حتى لا يتمكن من ضرب وجهك أو سحب شعرك.
- إذا كان طفلك بالغاً أو أطول منك ، دانماً إجعل الكرة العلاجية الكبيرة **big therapy ball** أو وسادة كبيرة متاحة ومتوفرة بجانبك حتى يمكنك وضعها بينك وبين طفلك لحماية نفسك , على سبيل المثال، كنت أعمل مع صبي يبلغ من العمر 13 عاماً , كان يستخدم **intense energy** عندما أخبره أنه لا يمكنه الحصول على شيئاً ما يريده , كان لدي الكرة الكبيرة , فعندما يطلب شيء ما لم يكن لدي أو لا يمكنني أن أوفرها له، فإنني أمشي ببطء وبهدوء أكثر بالقرب من الكرة كي أحصل عليها قبل أن أوضح له لماذا لم أستطع إعطائه الشيء الذي طلبه , وبهذه الطريقة، إذا قرر أن يضربني أستطيع وضع الكرة أمامي حتى لا يصل إليّ , لكنه سيضرب الكرة بدلاً من ذلك

### □ تقديم بديل .

بمجرد أن تبتعد عن الطريق وشرحت لماذا لا يمكن أن تعطي طفلك ما يريد، قدم بديل , على سبيل المثال، إذا أراد كوكيز ، قم بتقديم الطعام الذي تريد أن تعطيه له , إذا أراد السيارة الصفراء قدم له سيارة أو لعبة مختلفة , إذا كان يريد الخروج إلى الخارج ، يمكنك رسم صورة للخارج بدلاً من ذلك، ودعه يعرف ما هو الوقت الذي يمكنه أو سوف يكون فيه بالخارج , وبهذه الطريقة نتواصل معهم ونوصل لهم بأن ضربهم لن يجعله يحصل على ما يريد، وأننا نحاول أن نكون متعاونين معهم .

### □ الانتقال بسرعة إلى شكل آخر من التواصل .

هذا أمر مهم جداً , في حين أننا نرد ببطء على ضرب أطفالنا نريد أن تستجيب بسرعة لأي شكل من أشكال التواصل التي نريدهم الاستمرار في استخدامها , لذلك نحن نسلط الضوء على شكل من أشكال التواصل التي تجعلنا نتحرك بسرعة ويساعدنا في الحصول على ما نريدون.

إذا فعلنا ذلك لما نريده وفي نفس الوقت تستجيب ببطء في حالة الضرب وتدعه يعرف أنك لا تفهم ذلك، فإنه سوف يبدأ في استخدام شكل آخر من أشكال التواصل .

لذلك دعونا نتخذ قراراً واعياً للإستجابة بسرعة لجميع أشكال التواصل اللفظي وغير اللفظي لأطفالنا، عندما يأخذ يدك ، يوشر، يعمل أصوات أو يتحدث إليك ، ربما تفكر ، "حسناً بالطبع أنا أفعل ذلك قطعاً " ومع ذلك، أطفالنا يضربون كي يوصلوا رغباتهم ، فهذا يعني أننا لا نستجيب بسرعة كافية لأشكال تواصلهم الأخرى، وهذا يمكن أن يكون مفهوماً ، لأنه بالنسبة لك غالباً ما يكون لديك الكثير من الأعمال المنزلية، ومسؤوليات العمل، وأطفالك الآخرين، والمكالمات الهاتفية، ورسائل البريد الإلكتروني، والامتحانات، وما إلى ذلك ، ولهذا السبب يمر الكثير من تواصلهم اللفظي أو غير اللفظي في بعض الأحيان دون أن يلاحظه أحد ، ولكن هذا شيء يمكننا تغييره بسهولة من خلال وجود النية للتركيز على أشكال تواصلهم أكثر

وهذا يعني أنه في المرة القادمة عندما تكون تتحدث على الموبايل و طفلك جاء لك وتحدث إليك، رد واستجب على الفور لتواصله اللفظي ، إذا كنت أنت وزوجك تتحدثان في المطبخ وأتى طفلك وطلب شيء، استجب على الفور لهذا الطلب، وبين لطفك أن التواصل اللفظي هو وسيلة أسرع للحصول على ما يريد

**بالنسبة لأولئك منكم الذين لديهم أطفال غير ناطقين بعد**، ربما كان لديه بضع كلمات أو أصوات يعملها ، هذا جيد ، إجعل نيتك وانتباهك الإستجابة مع فعل بقدر ما تستطيع للأصوات التي يقوم طفلك ، يمكنك القيام بذلك حتى لو كنت لا تفهم ما يريد طفلك ، على سبيل المثال، عندما يقول طفلك صوتاً مثل صوت "ي ي ي eee "، قم بما يلي:

- اقفز وقل: "كان هذا صوت عظيم".
- ضع الصوت بفعل لتحوله في كلمة، يمكنك أن تعطيه بعض الطعام؛ أو لعبة، أو الغناء أغنية
- بمجرد أن تفعل ذلك يمكن أن تقول له، " أنا أعطيتك ذلك لأنك عملت صوت " ي ي ي " ، سلط الضوء لماذا أنت استجبت بهذه الطريقة.

إذا كان طفلك يشير إلى احتياجاته أو يريد شيء من خلال تحريك من يدك أو ذراع، كُن **super-responsive** مستجيب بصورة فائقة لهذا، تحرك أينما يسحبك طفلك ، وبمجرد أن حركك انتقل معه وإثني عليه لإعلامك بما يريد منك ،هذا يتيح له معرفة أن هذا هو وسيلة رائعة للتواصل معك وأكثر فعالية من الضرب ، إذا كنت تفعل هاتين التقنيتين مع طفلك غير الناطق بعد لكنه سيكون ناطقاً قريباً **yet-to- be-verbal child** سوف تظهر له وسيلة أخرى ناجحة للتواصل ما يريده بنجاح .

### □ احتفل بطفلك عندما يكون لطيفاً.

عندما يكون أطفالنا لطيفين معنا، إثني عليهم ، قل لهم على وجه التحديد كيف أننا نحب لمستة اللطيفة ، يمكنك أن تقول شيئاً مثل: " أنا أحب أن تمسك يدي بشكل لطيف جداً " أو " شكراً لك على هذا العناق اللطيف الجميل." اسمح له أن يعرف أننا حقاً نستمتع به عندما يتفاعل معنا

بطريقة لطيفة , هناك على الأرجح مرات عديدة خلال اليوم عندما يتفاعل أطفالنا معنا بطريقة لطيفة , دعونا نسلط الضوء عليها مع أطفالنا و الاحتفال ببهجة , ومن خلال احتفالنا نظهر له حين يكون لطيف هو الوسيلة والسبيل للتفاعل مع الناس.

### □ كُن ثابت على المبدأ ومستمراً عليه .

قد يكون لديك بالفعل تاريخ من التحرك السريع عندما يضربك طفلك , لذلك قد يستغرق بعض الوقت لكي يدرك طفلك أن هذا لم يعد وسيلة تجعلك تستجيب له , حافظ على الاستجابة في الطريقة المذكورة أعلاه حتى يفهم أن هذا مبدأ ثابت , اثناء فعلك لهذا , اعلم أن هذا تأصيل بالنسبة لك ( بمعنى أنه بمثابة جذور ثابتة ) , يمكنك أن تفعل هذا! , طفلك ذكي , وبمجرد أن يعرف أنها لم تعد فعالة في حياتهم سيتوقف في كل مرة تظهر فيها لطفلك أن ضربك ليس وسيلة فعالة للتواصل , إعرف أنك على بُعد خطوة واحدة كي يغير طفلك هذا .

### • عندما يستخدم طفلك **intense energy** لرؤية رد فعلك :

أنت تقرأ هذا لأن طفلك يظعر علامات كانت في المقام الأول في القائمة 2, وهو يعني أن طفلك هو على الأرجح يضربك كسلوك ضغط **button push** والذي تحدثنا عنها في الفصل 6 , فهو يضربك فقط لرؤية ردة فعلك , أنه يريد سماعك أنك " تؤذيه " أو يشاهد وجهك وهو يتحول إلى اللون الأحمر أو ترفع صوتك , هو مهتم ومستمتع بردة فعلك على ضربه , وليس الضرب ذات نفسه

على سبيل المثال , كنت أعمل مع ولد البالغ من العمر 10 سنوات , توحد عالي الأداء , كان يحب مشاهدة ردود فعل الناس على الأشياء , لقد التقط مطرقة اللعب ورفعها فوق رأسي , وتظاهر بتعابير حادة وخطيرة جدا على وجهه كما لو كان سيضربني بشدة , أنا بالطبع أعرف بالفعل أنه كان يفعل ذلك حتى يتمكن من مشاهدة رد فعلي , كما كان لدي الكثير من الخبرة معه وأعرف أنه يفعل هذه الأشياء كـ **button push** , لذلك كنت مسترخية جسدياً تماماً بشكل كامل , لم أجفل أو أتحرك بعيداً عنه , وحافظت على ابتسامتي , وعندما لم يحصل على ردة فعل التي أرادها

قال : " أوه , فقط , ثم وضع المطرقة أسفل .

مثال آخر , عملت مع شاب يبلغ من العمر 18 عاما أسبرجر , بعد أن صفع وجهي كان مندهشاً إلى حد ما , عندما لم أصرخ عليه أو أحاضرفيه , ولكن كانت استجابتي هادئة جداً لضربه لي . كان ينظر باهتمام وحرص في عيني ويقول " ولكن أنا صفعتك , ينبغي ألا تكوني قد دعوتي شخص ما ليأتي ويساعدك ؟ " أجبت عليه : " أنني كنت أتمنى أن تتمكن من الاستمرار في النظر على بطاقات البوكيمون الخاصة به , كان يحدق في وجهي لفترة أطول قليلا , هز كتفيه , وأخذنا



في النظر في بطاقاته معاً , ولم يصفني مرة أخرى , هذا الشاب اعتاد إنه الناس تعطيه ردة فعل كبيرة، مما يجعلهم يكتفوا يديه وقدميه ويضعوه في timeout في المدرسة , اعتقد انه سيكون نفس الشيء معي , عندما رأى أنه كان مختلفاً ، وأني لم أتصرف بنفس الطريقة، لم يكن لديه أي سبب ليضربني مرة أخرى .

أطفالنا قد يضربون / يقرصون / يبصقون للحصول على رد فعل من الكبار حولهم، لأن في هذا الوقت يجعل من حوله نشيط ومنتبه , على سبيل المثال، عندما يلعب أطفالنا بهدوء في غرفة المعيشة إما بأنفسهم أو مع أشقائهم ، قد نكون في نفس الغرفة معهم نقرأ فيها الصحيفة أو نقوم بشيء آخر، دون أن نغير أي اهتمام , ولكن شخص ما يقوم بالضرب أو القرص لشخص آخر، وما إلى ذلك، نبدأ في دفع الكثير من الاهتمام للشخص الذي يقوم بالضرب , وقد نقوم بأحد الإجراءات التالية :

- نرفع صوتنا ونصرخ ونصيح.
- التحدث بصوت صارخ و عالي النبرة.
- نظهر نبرة صوت منخفضة مع تعبيرات وجه مثيرة للاهتمام
- نموج ونحرك الذراعين واليدين هنا وهناك .
- هز الإصبع أمام وجوهنا
- نصيح بلون أحمر من الغضب والإحباط.

فجأة الأمور حصلت على الكثير و الكثير من الإهتمام الإضافي !

إذا كان طفلك يستخدم **intense energy** لرؤية ردة الفعل " المثيرة للاهتمام " ، طبق الاستراتيجيات أدناه:

□ **قم بتغيير ردة فعلك .**

قم بتغييره إلى عدم رد الفعل ، كما لو أن طفلك لم يضربك أبداً،

- إذا كنت تبتسم في الوقت الذي ضربك فيه، فحافظ على ابتسامتك
- إذا كانت تعابير وجهك طبيعية , حافظ على ذلك بالضبط .
- إذا كنت تقوم بالطبخ أو القيام بأعباء منزلية أخرى، استمر في هذا النشاط.

هذه مرة واحدة استثنائية , عندما أقترح عليك أن لا تذهب في شرح طويل حول كيف أنه من الجيد أن يكون لطيفاً ومهدباً وما إلى ذلك ، ومن تجربتي أنه إذا كان طفلك يستخدم **intense energy** لهذا السبب، فإن الشرح الطويل هو الذي يريده ويبحث عنه , بدلاً من ذلك قل له مرة واحدة بطريقة محبة وبهدوء بقدر ما تستطيع ،

" سأكون سعيدة لو كنت لطيف معي" أو " إذا كنت تحاول أن تقول لي شيئاً ، لا أستطيع حقاً فهم ماهية ضربك / عضك / ركلك لي "

ثم واصل العمل بما كنت تفعل ، وبهذه الطريقة نعترف بما حدث للتو وبما نريد ، بدون أن نجعل منه " الحدث الكبير " التي يبحث عنه.

### □ إعطاء ردود فعل كبيرة وممتعة لطفلك عندما يكون لطيفاً .

نحن نعرف أطفالنا يستخدمون **intense energy** للحصول على رد فعل من قبلنا ، لذلك الآن دعونا نعطيهم رد فعل كبير عندما يكونون لطفاء معنا ، وكلما تفاعلنا مع تفاعلهم المحب ، اللطيف، كلما فعلوا ذلك بدلا من ضربنا .

عندما يكون طفلك لطيفاً ، مسك يدك أو عانقك، وإعطه ردود فعل كبيرة وممتعة ، أنا لا أقصد فقط قول شكراً لك لكونك لطيف ، نعم هذا لطيف ، ولكن أضف القليل من التوابل ، لذلك حتى عندما طفلك يريد الحصول على اهتمامك ويراك تتفاعل بطريقة ممتعة ومسلية فقد يقوم بلمسك بلطف بدلا من ضربك ، يمكنك :

- الغناء إثناء الثناء عليه
- حرك ذراعيك في الهواء إثناء الثناء عليه
- القفز صعوداً وهبوطاً إثناء الثناء عليه ومدحه
- الثناء عليه باستخدام صوت شخصية مضحكة
- تظاهر أنك حيوان ما ( إذا كان يحب التمثيل مثلا )
- استخدام تعبيرات متحركة كبيرة، **animated expressions**

الفكرة هي إعطاء طفلك رد فعل كبير للسلوك الذي تريد منه أن يفعله أكثر، حيث الأكبر والأكثر تسلية والأفضل!

## ● عندما يستخدم طفلك **intense energy** كوسيلة لرعاية تحدياتهم الحسية :

أنت تقرأ هذا لأن علامات طفلك كانت في المقام الأول في القائمة 3، وأن **intense energy** هي على الأرجح تركز على محاولة طفلك تنظيم نظامه الحسي ، نحن نعلم أن النظام الحسي الخاص بأطفالنا يمكن أن يكون تحدي كبير وحققي لهم ، ربما يكون لديه طاقة التي تتراكم بداخله وهو لا يعرف كيف يخرجها بنجاح ، الأطفال الذين يعانون من التوحد يخلقوا طرق فريدة من نوعها ومثيرة للاهتمام لتخفيف تراكم الطاقة وتنظيم نظامهم الحسي ، قد تراه يخبط جزء معين من جسمه ، أو السعي للضغط على أقدامه ويديه من خلال القفز صعودا وهبوطا ، أو خبط أيديهم على الأرض أو الطاولة ، في كثير من الأحيان الطفل يدق ذقنه بقوة في كتفي أو بيدي.

هذه وغيرها هي كلها إجراءات يتخذها أطفالنا لمحاولة رعاية نظامهم الحسي , أيضا أفعال العض، والضغط **squeezing** ، أو القرص في الواقع يسمح لهم فعلا لإطلاق هذه الطاقة، ومساعدتهم على تنظيم أنفسهم جسدياً .

## تمرين 8.1

هذا التمرين هو لك , كي تجرب كيفية الضغط **squeezing** , العض، والقرص يمكن أن يطلق الضغط المتراكم في الجسم .

- شبك يديك معاً واضغطهما فعلا ، أعيدي لا تفعل **not half-heartedly** بمعنى نصف على نصف بدون إخلاص , إنما إبدل كل قوتك التي تستطيع .
  - افعل هذا ثلاث مرات، في كل مرة 20 ثانية على الأقل.
  - خذ لحظة للتفكير في كيف شعرت بذلك , هل أخرج التوتر في جسدك ؟ هل أعطى إحساس قوي بيديك؟
- إمسك وسادة من الأريكة وضمها بالقرب منك بأقصى ما تستطيع لمدة 30 ثانية , كيف تشعر بفعل هذا ؟
- اعثر على شيء مثل الكرة النطاطة أو منشفة مبلولة بالماء
  - عضها حقيقة , نعم أنا أقصد ذلك , أدخل أسنانك بكل قوتك بداخلها .
  - إفعل هذا ثلاث مرات، في كل مرة 20 ثانية على الأقل
  - الآن فكر وتأمل في كيف شعرت ؟ كيف يشعر فكك الآن **your jaw** , هل كان الإحساس قوي؟ هل أفرج الضغط على فكك ؟

ما أشعر به عند القيام بهذا التمرين وما أبلغوا به الناس هو الإفراج عن أي توتر متراكم , أنه من الجيد القيام بذلك ! ومن المفيد للجسم , أطفالنا يفعلون ذلك لنفس السبب .

ومع ذلك، فإن حاجتهم إلى إطلاق الطاقة من أجسادهم هي أكبر بكثير من حاجتنا، أبنائنا هم فقط يستخدمون أجسادنا كوسيلة لمساعدة أنفسهم , البراعة هنا هو مساعدة أطفالنا استخدام شيء آخر بدلا من استخدام شخص لاطلاق سراح طاقتهم ,

إذا كان طفلك يستخدم **intense energy** لهذا السبب، استخدم الاستراتيجيات التالية :

### □ فكر في الأفكار التالية:

- طفلي يضربني لمحاولة لرعاية نظامه الحسي .
- لا ترتبط أفعاله بحبه لي، أو احترامه لي .
- يمكن أن أساعد طفلي من خلال منحه المزيد من المدخلات الحسية لمساعدته على التوازن في جسمه .

هذه الأفكار تساعد في تجهيزك للاستجابة بطريقة سلمية، هادئة، ومحبة.

## □ اعمل له ضغط squeeze .

- إذا كان يخبط رأسه عليك ، اعرض عليه هذا المساج عن طريق ضغط رأسه.
- إذا كان يقرصك ، اعمل مساج للضغط على يديه .
- إذا كان يعضك، اعمل له مساج بالضغط على الفك.
- إذا كان يركلك، اعمل له مساج للضغط على قدمه أو أنقر على أخمص قدميه.

أنت ستقدم له المساج و الضغط على الجزء من جسمه الذي يحاول تحفيزه

## □ أعطه تفسيراً.

دعه يعرف أنه لا ينبغي عليه أن يضرب، يقرص، أو ينطح رأسك عندما يشعر بتراكم الطاقة في جسمه ولا داعي لهذا ، وأنت ستكون سعيد بعمل مساج للضغط عليها كلما أراد ذلك ، قل له أن يعطيك يديه أو ذراعيه أو قدميه التي يريد الضغط عليها ، وأنت سعيد لمساعدته ، على سبيل المثال، يمكنك أن تقول شيئاً مثل هذا ، " أنت لا ينبغي عليك ضربي ، إذا كنت تريد بعض الضغط على يديك أستطيع أن أساعدك بالضغط على يديك ، بالمرّة القادمة يديك ستشعر مثل هذا ، أعطني يديك وأنا سوف أضغط عليها لأجلك " .

## □ امنحه التحفيز الحسي على مدار اليوم .

والفكرة هنا هي منحه المدخلات الحسية التي يسعى إليها طوال اليوم، بحيث لا تتراكم حتى تصل إلى لحظة أنه يسعى فيها لإستخدام **intense energy**

لذا أقترح عليك أن تبدأ بالأنشطة التالية على الأقل ثلاث مرات باليوم ، عندما تشرع بأي نشاط من المهم أن تستخدم بروتوكول التحكم الذي تحدثنا عنه في الفصل 1 .

في كل مرة تذهب فيها لإعطاء طفلك التحفيز الحسي، دعه يرى أنك قادم ، وشرح له ما تنوي القيام به، وانتظر الإذن للبدء ، تذكر أنه الأهم أن تحترم إشارة طفلك إذا أشار بـ " لا " فهو أهم من منحه التحفيز الحسي ، إذا كان يشعر بأن لديه سيطرة، سوف يكون أكثر انفتاحاً ، ويدعك تمنحه التحفيز الذي يسعى إليه .

- بادر بالضغط بقوة على يد طفلك ، قدمه ، رأسه
- إبدء بعناق " bear hug " ، حيث تكون جالساً وراء طفلك وحوطه بذراعيك وسائيك ، بحيث يمكنك منحه ضغط للجسم كبير لأن فيه ضغط قوي عندما تمسك بيديك طفلك بقوة .
- البدء في لفه في بطانية مثل hot dog حيث تلفه بإحكام في بطانية ثم دحرجته
- المبادرة في دحرجة الكرة العلاجية الكبيرة على طفلك . هذا هو وسيلة مفيدة لإعطاء " bear hug " للطفل الأكبر، كما يمكنك إثناء دحرجة الكرة العلاجية على طفلك، ضع وزن جسمك على الكرة حتى يحصل طفلك على إحساس قوي حقاً.

- بادر في تشجيع طفلك بالقفز على الترامبولين
- بالنسبة للطفل الأكبر سناً، 14 فما فوق، اقترح عليك أن يفعل الكثير من التمارين الرياضية، مثل السباحة، الركض، المشي السريع لمسافات طويلة، أو القفز على الترامبولين كبير، أي شيء حيث يمارس جهد بذات نفسه، افعل هذا على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع

يمكنك تجربة أي من الاقتراحات المذكورة أعلاه، اختار واحد تعتقد أن طفلك سوف يستمتع به أكثر من غيره، أثناء القيام بأول اقتراح، جربه مع تكثيف الضغط الذي تقدمه، قم بزيادة الضغط ببطء بينما تنظر له لتتأكد من أن طفلك يستمتع به حقاً.

من تجربتي هي أن الأطفال الذين يستخدمون **intense energy** بسبب احتياجاتهم الحسية فهم يفضلون الضغط العميق جداً - أقوى مما تعتقد.

## ● عندما يستخدم طفلك **intense energy** كوسيلة لحماية نفسه :

أنت تقرأ هذا لأن العلامات التي يظهرها طفلك كانت أساساً في القائمة رقم 4، والتي على الأرجح يعني أنه يستخدم **intense energy** كوسيلة لحماية نفسه بطريقة أو بأخرى

معظم الأطفال على طيف التوحد لديهم صعوبة في توصيل رغباتهم واحتياجاتهم لنا، في بعض الأحيان يضربون ويلكمون كملاذ أخير يستخدمه أطفالنا لكسب السيطرة التي تشتد الحاجة إليها في حياتهم.

على سبيل المثال، شاهدت أم رائعة جداً ومكرسة حياتها لابنتها البالغة من العمر أربع سنوات اسمها **إيلي Ellie**، اسبرجر

إيلي كانت تلعب على قمة الزحليقة **slide** مع مجموعة من الحيوانات **stuffed animals**

كانت تتحدث بحماس وبشكل حصري مع كل واحد من الحيوانات وتخلق قصة، حيث كانت الحيوانات تستحم في النهر، لا تولى أي اهتمام لأمها، مهتمة فقط بقصتها مع الحيوانات أمها، كانت ترغب في الحصول على انتباه طفلتها، واستمرت في المحاولة والتوغل لتكون بقلب الحدث

بالبداية، تحركت بالقرب من ابنتها وقالت: "إيلي، انظري، لدي بطة جميلة، مهلا انظري، انظري، البطة جميلة جداً." إيلي لم تستجب ولكن استمرت في اللعب الخاص بها

ثم حاولت الأم جاهدة للحصول على انتباه إيلي، حيث التقطت واحدة من الكلاب **stuffed dogs** ونقلته برفق وصنعت صوت نباح، أخذت إيلي الكلب ووضعتة مرة أخرى حيث كان

سابقاً , كل هذا بدون أن تنظر لأمها , هذه الأم تحب ابنتها و كانت على استعداد لمواصلة المحاولة لتجعل طفلتها تلعب معها

ثم التقطت الكلب للمرة الثانية ووضعتة على رأس ايلي , أخذته ايلي وأرجعته حيث كان أصلاً دون أن تقول كلمة.

أمها مرة أخرى التقطته وزحلقته بطريقة مضحكة لأسفل الزحليقة , مما جعل ابنتها تنظر لها وقالت لها " لا " , ثم التقطت الكلب ووضعتة حيث كان

والدتها مرة أخرى التقطت الكلب وتظاهرت أنها تلعق وجه ايلي به , دفعته ايلي بعيداً عن وجهها وقالت " لا " ,

ثم والدتها هزت الكلب في ذراعيها وقالت : " أوه هذا الكلب سعيد جداً , إنه يريد أن يلحق قدميك " ايلي قالت " لا " ونقلت قدميها تحتها حتى لا تستطيع أمها الوصول إليها ثم أخذت الكلب بعيداً عن والدتها ووضعتة في مكانه الأصلي بين الحيوانات الأخرى

أمها مرة أخرى التقطت الكلب وجعلت الكلب يدغدغ إبط ايلي , ايلي أبعدت الكلب بعيداً عن والدتها وقرصت ذراع أمها ,

في تلك اللحظة ابتعدت أمها عنها وقد بدت مكتئبة قليلاً وتوقفت عن تحريك حيوانات ايلي .

في وقت لاحق، عندما تناقشنا أنا و أمها في الدورة، قالت لي: "أنا سعيد جداً لأنك رأيت ذلك، أنا لا أفهم لماذا قرصتني , لقد جاء بشكل غير متوقع "

نحن في كثير من الأحيان لا نستطيع أن نرى أننا في الواقع نزعج حاجة أطفالنا لخلق عالم منظم يمكن التنبؤ به، ويمكن السيطرة عليه، أو أننا لا نستجيب لتواصل أطفالنا الواضح بالفعل

أم ايلي بصدق لا تقصد أن تكون مسيطرة أو تكون ضد طفلتها، فقد كانت حريصة على التفاعل وتصيح جزءاً من عالمها , وكانت تركز على اللعب مع ابنتها

وأنا واثق من أننا جميعاً لنا صلة بهذا، تذكر أنه من المهم جداً لأطفالنا أن يشعروا بالأمان في عالم يمكن أن يكون مربكاً جداً بالنسبة لهم , وعندما يتم قطع هذا العالم مراراً وتكراراً من قبل الآخرين الذين يحاولون عن غير قصد منعهم من فعل ما يريدون، قد يشعر أطفالنا بالحاجة للذهاب لأخذ جميع التدابير للدفاع عن سعادتهم .

## التمرين 8.2

للحصول على فهم أوضح لما يحدث قبل أن يستخدم طفلك **intense energy** ، سيكون من المفيد لك أن تسجل شريط فيديو لنفسك مع طفلك , وبهذه الطريقة سوف تحصل على معرفة كيفية عدم إعطاء طفلك السيطرة عن غير قصد عندما تكون متفاعل وتلعب معه , الفكرة هي

التقاط اللحظة على شريط فيديو عندما يكون لدى طفلك **intense energy** بحيث يمكنك أن ترى ما حدث قبل ذلك مباشرة

قم بإعداد كاميرا الفيديو في الغرفة حيث تتفاعل أكثر مع طفلك ، ليست هناك حاجة إلى قلق الأداء لأن لا أحد سوف يشاهدك ، سواك أنت فقط ، عندما تكون على وشك قضاء بضع لحظات من الوقت مع طفلك **one-on-one time** ليس هناك حاجة لوجود شخص آخر لتصوير الفيديو ، قم بتشغيل شريط الفيديو وضعه فوق التلفزيون أو الرف حيث طفلك لا يمكنه الوصول إليه، افعل عدة مرات ، وبالتالي سوف تلتقط اللحظة التي يستخدم طفلك فيها **intense energy** .

- شاهد مقطع الفيديو هذا وانظر لتعرف ما إذا كان هناك أية لحظات حيث أشار لك طفلك إلى أنه يريدك أن تتوقف أو لا تفعل شيئاً، و الذي لم تدرك فيه، لذلك لم ترد على " لا "
- هل كنت تحاول منعه من القيام بشيء ، فعل الإزم الخاص به ؟
- هل كنت جالسا بالقرب منه؟ ربما تكون قريب جدا بحيث أنك تلمسه أو أنك تجلس بجانبه؟

عندما تشاهد الشريط ، حاول أن تكون رحيم بقدر ما تستطيع لنفسك، أنت تفعل أفضل ما يمكنك، تحاول بكل حب مساعدة طفلك الذي يستجيب بشكل مختلف جدا عن معظم الأطفال ، كن متحمساً إذا كنت ترى نفسك تقوم بأي من الإجراءات المذكورة أعلاه .

إنه مثير لأنه سوف يتيح لك معرفة ما يمكنك تغييره والتي سوف تساعدك وتساعد طفلك بحيث يكون التفاعل أكثر لطفاً مع بعضكما البعض، انت تعطيه المزيد من السيطرة، وطفلك يكون أكثر لطفاً جسدياً معك ، لا يوجد شيء سوى أخبار جيدة هنا ،

إذ أن هذا التمرين يكشف سبب ضرب طفلك لك

**إذن قم بتطبيق الاستراتيجيات التالية عند اللعب مع طفلك:**

#### **□ فكر في الأفكار التالية:**

- طفلي يبذل قصارى جهده لرعاية نفسه ، فهو ليس سيء أو يقصد السوء .
- أنا أفعل أفضل ما يمكنني لمساعدة طفلي والتفاعل معه .

#### **□ استمع واستجب:**

في بعض الأحيان نكون مركزين على الحصول على تفاعل أطفالنا معنا ، أننا لا نركز اهتمامنا على الاستماع لما يتواصلوا به معنا حقاً ، حول تركيزك على الاستماع والاستجابة لطفلك والذي سوف يساعدك على رؤية التواصل اللفظي وغير اللفظي التي يعطيها لك طفلك بالفعل، وسيساعد طفلك على عدم استخدام **intense energy** كوسيلة للحصول على الاستماع ، يمكنك القيام بذلك عن طريق الانتباه إلى أي حركة قد يقوم بها استجابة لمبادرتك على سبيل المثال:

- لاحظ إذا ابتعد عنك إذا تحركت نحوه،
- لاحظ إذا كان يتحرك أو يبعد الشيء فقط بعد لمسك له مباشرة .
- لاحظ إذا قال " لا " أو " نعم " لشيء أنت بادرت به .

بمجرد رؤيتك لهذه الرسائل , تستطيع بعدها الإستجابة له , ولاتالي إعطاء طفلك السيطرة التي يتوق لها , افعل ما يلي :

- إذا كان طفلك يتحرك بعيداً عنك وأنت تتحرك بالقرب منه , خُذ الملاحظة , ولا تتحرك باتجاهه مرة أخرى

تستطيع أن تقول له " أنا ألاحظ أنك تحركت بعيداً عندما كنت أتحرّك بالقرب منك , سأبقى هنا فقط حتى الآن "

- إذا لاحظت انه يُحرك أو يبعد أي لعبة أنت تحاول لمسها , توقف عن اللمس أو تحريك لعبته .

تستطيع إخباره " أنا أرى أنك لا تريدني أن ألمس لعبتك , هذا جيد , لا بأس , لن ألمسها مرة أخرى سوف أذهب واحصل على مجموعتي الخاصة بي من الألعاب لألعب بها "

- إذا لاحظت أنه أشار بـ " لا " , تستطيع القول له " شكراً لأنك قلت لا , لن أفعل هذا مرة أخرى "

هذه هي كل الطرق التي تساعدك لتكون أكثر إستجابة لإشارات طفلك , بهذه الطريقة لن يضطر لإستخدام **intense energy** لبحث عن السيطرة التي يريدّها في لعبه أو في محيطه .

## • سبب اضافي آخر- الإفراط في إستخدام الادوية.

### over - medication

ما أشارك به هنا يأتي من تجربتي في العمل مع آلاف الأطفال و أسرهم , أنا لست طبيبة مهنية (وبالتالي أوصي إنه أي قرار أنت تفعله يتعلق بصحة طفلكم يتم فقط بالإشتراك مع الطبيب الخاص بك ) , لكن أنا أريد الاعتراف بأننا نعيش في عالم حيث يتم إعطاء الأدوية بحرية وبنطاق واسع , ويُعطى لمجموعة متنوعة من الأمراض المختلفة , أنت فقط شغل التلفاز وسترى العديد من الإعلانات عن الأدوية , قبل عشر سنوات لم يكن هذا هو الحال .

لقد عملت مع عدد قليل من العائلات لديهم أطفال الذين يعانون من الكثير من **intense energy** ولديهم نوبات طويلة من الصراخ والضرب والعض ليس فقط مع الآخرين إنما مع أنفسهم أيضاً , هؤلاء الأطفال أيضاً كانوا على 3 - 5 أنواع مختلفة من الأدوية لمدة طويلة من الزمن تصل حتى 5 سنوات.



بمجرد هؤلاء الأطفال توقفهم عن أخذ بعض هذه الأدوية بمساعدة الدكتور الخاص بهم ، اختفت نوبات الغضب و **intense energy** ، لا أشعر أن هذا كان من قبيل المصادفة ، إذا كنت تشعر أن طفلك ربما يستخدم **intense energy** بسبب (فرط الأدوية) أقترح عليك التشاور مع طبيبك ل يتم إيقافه عن طفلك .

## تقنيات إضافية للمراهقين أو البالغين

كل شيء نتحدث عنه في هذا الفصل ينطبق على الأطفال الأكبر سناً ، المراهقين والبالغين .  
بالأسفل أضفت عدد قليل من التقنيات فقط للأطفال الكبار الأكبر سناً .

بعضكم لديكم أطفال أطول منكم بقدم أو أكثر ، أو أثقل منك بـ 100 باوند ، لقد تحدثت إلى أهالي يحبون أطفالهم بعمق وبنفس الوقت يمكن بلحظات يشعرون بالخوف على سلامتهم البدنية .

التقنيات أدناه ستساعدك للعناية بنفسك وطفلك ، سوف تحتاج لتجربة التقنيات أدناه ، أي واحد منها قد تعمل ، لذلك سوف تحتاج لمعرفة أي واحد أو أي مزيج هو الأكثر إفادة لطفلك ولوضعه .

## 1- إنشاء وسائل كي تكون آمن Create ways to be safe

في المقام الأول تبدأ بإعداد بيئتك ، بحيث تستطيع حماية نفسك جسدياً عندما يستخدم طفلك **intense energy** ، عندما تشعر أنك تستطيع إنشاء مكان آمن لحماية نفسك فإنه سيساعدك على الإسترخاء ، الشعور بالراحة حول طفلك هو شيء أعرف أنك تريده ، أنت تستطيع أن تملكه مرة أخرى .

فيما يلي بعض الأمور يمكنك القيام بها لتساعدك على الشعور بثقة أكبر أنك تستطيع العناية بنفسك جسدياً ،

- لأنك تعرف أن طفلك ربما يستخدم **intense energy** كُن مستعداً ، اجلب حاجز تستطيع وضعه بينك وبينه وبالتالي حماية نفسك مع التعرض للضرب .

هذه يمكنها أن تكون الكرة العلاجية الكبيرة ، وسادة كبيرة ، **crash mat** ( فرشاة إسفنج لها غطاء جلد مثل التي تكون بمراكز الجيم ) أو أي فرشاة **mattress** .

اجعل هذه الأشياء متاحة بسهولة وبسرعة في الغرفة التي تكون فيها مع طفلك ، دعها تكون موجودة بالغرفة التي تكون فيها الأكثر تواجداً مع طفلك ، عندما ترى العلامات التي يعطيها لك طفلك والتي تعني أنه من المحتمل أنه سيقوم بـ **intense energy** ، تحرك ببطء إلى حيث المكان التي توجد فيه الكرة أو الوسادة أو الفرشاة و ضعها بينك وبين طفلك ، بهذه الطريقة إذا جاء بالقرب منك ليضربك يمكنك وضعها أعلى بحيث أنت لا تتعرض للضرب .

## • حاول إزالة انتباهك

عندما يبدأ طفلك بإظهار علامات من **intense energy** حاول صرف انتباهك عن طفلك من خلال الذهاب للجهة الأخرى من الغرفة والبدء بفعل شيء ما آخر ، مثل قراءة كتاب ، إذا كان هذا ممكناً اترك الغرفة ، أحياناً هذا يساعد أطفالنا إذا تركناهم لوحدهم لبعض الوقت ليعمل **intense energy** الخاص به

هذا كان فعالاً جداً لـ **Olivia أوليفيا**

أوليفيا ، 16 سنة ، توحد ، كانت أكبر وأثقل مني ، لديها **intense energy** على مدار اليوم .

عندما تبدأ بإظهار علامات وجود **intense energy** ، كل من كان يعمل معها في ذلك الوقت يغادر الغرفة التي تكون بها لفترة ، حتى تعملها مع نفسها حتى النهاية ، وجدنا أن التحدث إليها ومحاولة التفاعل معها من شأنه أن يصعد **intense energy** الخاص بها ، عندما كنا نغادر لفترة من الوقت كان أسهل عليها لتحل المشكلة وتتعامل معها

ولا أحد يتأذى ، كنا نترك الغرفة بهدوء جداً ونقول باحترام بقدر ما نستطيع إنه يبدو أنه يمكنها فعلها بعض الوقت لوحدها ، وسنعود قريباً ، عندما تسترخي نعود ، هذا فقط نسخة أخرى من الخروج من الطريق .

• إذا كان لديك طفل يتبعك في جميع أنحاء المنزل و يستخدم **intense energy** ، اوجد غرفة في المنزل حيث تستطيع الذهاب لحماية نفسك ، فكر في مكان في منزلك تستطيع الذهاب له بحيث لا يستطيع طفلك اتباعك ، فكر في غرفة تستطيع الدخول فيها والقفل على نفسك من الداخل ، الحمام ممكن يكون مكان عظيم لهذا عندما يظهر طفلك علامات أنه على وشك أن يفعل **intense energy** ، قف بهدوء ودع طفلك يعرف أنك ذاهب للبقاء في الحمام ، ابقى هناك حتى تشعر أن طفلك قد تعامل مع مشكلته وحلها .

هذا عمل بشكل جيد للغاية مع كيث **Keith** ، الذي كان يبلغ من العمر 33 عاماً، كان يتبع أمه أحياناً عندما يكون لديه **intense energy** ، كانت تذهب الى الحمام مع أول علامة أنه وشك القيام بـ **intense energy** ، لقد ذكرت أنه عمل بشكل جيد بالنسبة لها، قبل أن تبدأ في استخدام هذه الاستراتيجية قالت انه كان يضربني حتى خمس مرات في اليوم.

وبمجرد تطبيقها هذه الاستراتيجية كان يتبعها مرة واحدة فقط في اليوم إلى الحمام ويدق ويخبط على الباب ويلح علي كي أخرج ، عندما يحدث هذا، أمه تشرح له أنها لن تخرج لأنها يمكن أن تراه في ثورته وأنها لا ترغب بالتعرض للضرب .

وتقترح عليه أنه يمكن أن يذهب ويقفز على الترامبولين في غرفة المعيشة كي يخرج الطاقة الزائدة عنده , بعد إسبوعين من القيام بهذا توقف كيث عن ضرب أمه أو متابعتها , حيث أفادت أن القدرة على ترك الغرفة والذهاب إلى الحمام وحماية نفسها كان شيئاً لم تضعه بالحسبان كي تفعله في أي وقت مضى , والآن لديها الإمكانية للقيام بذلك، و لم تعد تشعر باليأس أو الخوف من ابنها، لأنها تعرف أنه بغض النظر عن ما يمكن أن يحدث يمكنها رعاية نفسها .

## 2- قل "توقف" وأعد التوجيه Say "Stop" and redirect

بعد القيام بالتمرين السابق في هذا الفصل , سوف تعرف العلامات التي يعطيها طفلك عندما يكون على وشك استخدام **intense energy** , بمجرد رؤية هذه العلامات وطفلك يتحرك نحوك جد مكان قوي داخل نفسك ، بينما، تضع يدك أمامك مثل رجل الشرطة عندما يواجه حركة المرور، و قل لطفلك " توقف " ، بصوت قوي وثابت، أنا لا أتحدث عن قولها بطريقة غاضبة أو الصراخ ، ولكن كونها قوة من الطبيعة , ليجد محبة قوية داخل أنفسنا التي تمكنه من معرفة أننا لا نريدها أن يضر بنا أو أن يستخدم **intense energy** معنا , نحن نريد أن نركز على أن هذه الطاقة القوية هي في اتجاهها إليه وبالتالي هي تضايقه وتزعجه ، وبالتالي حتى يتمكن من السماع بوضوح ما تريد منه أن يفعل .

بمجرد أن يكون لديك حزم واقتناع كبير قل " توقف " , ثم على الفور قم بإعادة توجيه طفلك لاستخدام طاقته بطريقة أخرى , إفعل هذا بنفس الطريقة القوية والثابتة , يمكنك :

- الإشارة إلى الترامبولين وتطلب منه أن يقفز عليه
- الإشارة إلى **crash mat** أو وسادة كبيرة وتخبره أن يرمي جسده عليها
- أرشده إلى القيام بالقفزات **jumping jacks** - يمكنك مشاهدتها على اليوتيوب -

**لتوضيح ما تبدو عليه التقنيات المذكورة أعلاه كما في المثالين التاليين :**

المثال الأول، عملت مع **تيم Tim** ، شاب يبلغ من العمر 21 عاماً , كان لديه حوالي 50 كلمة، حيث كان يقوم بجمع كباح أي شخص حيث يلف ذراعه بقوة حول رأسه كما الحال في المصارعة **headlocks** ولكمه جانب جسده , لقد كان أقوى مني، لذلك أنا لم أكن أستطيع تحمل الدخول في هذا الموقف لفترة طويلة , عندما يكون على وشك أن يستخدم

**intense energy** فإن عيناه تصبح سوف تلمعان وتصبح **glaze over** وكأنها زجاجية حيث يفقد الرؤية بوضوح, وسيبدأ بالركض وخبط جانبي جسده في الجدران , طبقت التقنيات المذكورة أعلاه:

- عندما أرى علامات أنه على وشك أن يقوم بـ **intense energy** أتحرّك بعيداً عنه
- أضع الكرة العلاج الكبيرة أمامي.

- عندما يبدأ في التحرك نحوي، وضعت يدي وبصوت عالٍ جدا وبقوة أقول : " توقف " .
- كان يتوقف في كل مرة
- على الفور أقوم بأعادة توجيهه للقفز على الترامبولين حتى يتمكن من إفراغ طاقته الزائدة.

كل الناس الذين كانوا يعتنون بر تيم فعلوا ذلك , وبحلول نهاية الأسبوعين بدلاً من استخدام الطاقة علينا، أصبح يذهب مباشرة إلى الترامبولين للقفز .

المثال الثاني، جورج George رجل يبلغ من العمر 22 عاما , توحد، طوله 36 قدم ، ووزنه حوالي 260 باوند , كان يحب ارتداء البدلات الرسمية وربطات العنق و ننظرلنفسه في المرآة , في حين يقوم بتمثيل مشاهد من فيلم Men in Black ، الذي كان يحبه , كان هذا مشهدا رائعاً جورج، على أية حال لم يكن لديه فكرة عن قوته , وكان يحاول القفز على ظهورنا من أجل الركوب على الظهر piggy-back كجزء من تمثيل المشهد، لتجربة "judo drop" ضربات الجودو ثم السقوط أرضاً كما هو الحال في الفيلم , لم يكن يحاول إيذاءنا ، لكنه فعل ، لأنه كان كبيراً جداً وقوياً , وكوسيلة لحماية أنفسنا، استخدمنا التقنيات المذكورة أعلاه:

- نضع أيدينا ونقل له " توقف " عندما نرى العلامات أنه على وشك أن يقوم بـ " judo drop " علينا أو الركوب على ظهورنا.
- قمنا بإعادة توجيهه له من خلال توفير شيء آخر له للقفز عليه ويعمل " judo drop " , جلبنا له كيس ملاكمة دائم يكون على الأرض وليس معلق standing punching bag , وقمنا بعمل نمذجة كيف يمكن أن يقفز عليه بدلا منا والقيام بحركات الجودو , فعلمنا ذلك من خلال القفز الحقيقي عليه بأنفسنا وقمنا بحركات الجودو عليه .

بعد ثلاثة أيام كاملة من النمذجة لهذا , تمكن من فهم ما كنا نطلب منه القيام به , في اليوم الرابع بدأ في المجيء إلينا، قلنا له " توقف " وعرضنا عليه كيس الملاكمة حيث يمكنه استخدامه , خلال اليوم 5 بدأ القفز عليه بدون إعادة توجيهه .

## ملاحظة حول النظام الغذائي :

فكر في النظام الغذائي لطفلك الأكبر سناً , شيء ما يأكله يمكن أن يسبب له intense energy حالما يكبر أطفالنا بالسن ويصبحون أكبر يمكن أن يستهلكون كميات أكبر من السكر والمواد المضادة , الصودا، والأطعمة المصنعة , كل هذا يمكن أن يساهم في intense energy عند أطفالنا .

لقد عملت مع أم كان ابنها Patrick باتريك 22 عاما , كان في مركز للرعاية لأن له تفجير انفعالاته كانت شديدة و لم تعد قادرة على إبقائه في المنزل , تشاورت معي خلال هذه

الفترة لأنها أرادت أن تجد وسيلة لإعادته إلى بيته , كان أول مكان بدأنا فيه هو تغيير نظامه الغذائي و لحسن الحظ ، المكان الذي كان يقيم فيه احترام رغبات أمه وسمح لها بتقديم كل وجباته والوجبات الخفيفة , حيث قطعت تماماً كل السكر ومنتجات الألبان والصودا والمشروبات الغازية والسكرية التي تحتوي على الكافيين , في الواقع كان الشراب الوحيد الذي يقدم له هو الماء ، وبتغيير نظامه الغذائي بهذه الطريقة تغير كل شيء بالنسبة له , وكان في منزله خلال شهر ,  
اقرأ الفصل 12 للمزيد من الأفكار حول كيفية تغيير النظام الغذائي لطفلك .

شيء آخر مهم بالنسبة الغذاء هو أنه عندما يصبح طفلك مراهقاً تتغير أجسامهم وتزداد حاجتهم إلى الطعام، اسأل نفسك ما إذا كنت تعطي طفلك ما يكفي من الطعام , ربما يكون طفلك "جانحاً جداً"، مما قد يخلق مشاعر التهيج داخل أجسامهم والتي قد لا تُحدد بأنها الجوع .

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها :

### ○ طفلي يخبط رأسه بالحائط كثيراً، لدرجة أنه هو في الغالب لديه كدمات على رأسه , ماذا أفعل؟

لقد عملت مع العديد من الأطفال والكبار الذين يخبطون رؤوسهم , لكي تفهم ما هو الشعور الذي يبدو عليه خبط الرأس , فعلت هذا بنفسني، على الحائط وعلى الأرض , الشيء المثير للاهتمام لقد اكتشفت أنه لا يضر حقاً , فإن أطفالنا حريصون على أن يخبطوا رؤوسهم في الجزء الأقوى، وهو الجزء الأمامي من الجبين، أو جانبي الرأس، وبالتالي خلق إحساس قوي ولكن لا ألم فيه .

عملت مرة مع طفل جميل البالغ من العمر أربع سنوات، الذي كان غالباً يضرب رأسه , خلال عملي معه، كان يندفع بالقرب مني، يتفحص عظم وركي ثم عظم ركبتي ، ويخبط رأسه في أنعم جزء من فخذي , لم يكن ساذجاً , هو لا يريد أن يضر نفسه

لقد شاهدت صبي يبلغ من العمر سبع سنوات خبط رأسه عن طريق الخطأ على جانب طاولة، لقد أضر نفسه بشكل واضح ( لم يكن سيئاً ) , بعد أن ضر نفسه أصبح متأكد من أنه لم يخبط رأسه في ذلك المكان مرة أخرى .

أطفالنا أدكياء جداً , انهم لا يحاولون إيذاء أنفسهم , خبط الرأس يمكن أن يبدو مؤلم جداً بالنسبة لنا، ولكن تذكر أدمغة أطفالنا نشطة بشكل مختلف عنا , ما تشعر به أنه مؤلم قد لا يكون مؤلم لهم , إذا اعتمدنا الاعتقاد بأن هناك سببا في خبط الرأس ، فبإمكاننا أن نلاحظ السلوك بشكل أكثر وضوحاً للبحث عن أي دلائل على سبب قيامه بذلك

إذا كنا نعتقد أنها مؤذية له ، ثم كانت إستجابتنا فورية لإيقافه ، فأنا متأكد من أنك قد حاولت هذا وهو ما زال مستمراً في فعله .

عندما يخبط الطفل رأسه يمكن أن يكون يريد / يحتاج الضغط على رأسه , لمعرفة المزيد حول هذا والاستراتيجيات لمساعدة طفل , إقرأ القسم من هذا الفصل المسمى " استخدام intense energy كوسيلة لرعاية التحديات الحسية الخاصة بهم "

يمكن أيضاً أن يضرب رأسه كوسيلة لتوصيل شيء لك , الطريقة التي سوف تعرف هذا , هو إذا كان خبط رأسه بعد أن قد قلت للتو أنها لا يمكن أن يحصل على شيئاً ما , للحصول على فهم كامل لهذا وكيفية مساعدة طفلك إذا كان ضرب الرأس لهذا السبب , يرجى قراءة القسم من هذا الفصل المسمى "استخدام intense energy كوسيلة لتوصيل رغباتهم , أتمنى لكم التوفيق في مساعدة طفلك في هذا

## ○ طفلي التوحدي يضرب أخته ذات 18 شهراً من العمر , أعتقد أنه يقوم بذلك ليحصل على ردة فعل مني , ولكن لا يمكنني تجاهل هذا , ماذا يتوجب علي عمله ؟

الشيء المهم الذي يجب القيام به هنا هو رعاية الطفلة ذات 18 شهر، وعدم إعطاء رد فعل كبير لطفلك التوحدي ، عادة الطفل الذي يضرب يحصل على محاضرة أو وضعه في وقت " المهلة timeout" والكثير من الاهتمام لضربه ،

اقترح تغيير تلك الديناميكية باستخدام الاستراتيجيات التالية :

- التقط طفلك البالغ من العمر 18 شهراً، وتجاهل طفلك التوحدي , واترك الغرفة بهدوء
- لا تتحدث مع طفلك التوحدي عن مدى أهمية عدم ضرب أخته ، وأنا واثق من أنك سبق وأن قلت له هذا عدة مرات , التحدث معه حول هذا في هذا الوقت بالذات قد يمنحه الانتباه الذي يبحث عنه ويريده .
- لا تصنع أي قضية كبيرة أخرى من هذا الوضع.
- أعطه الاهتمام الذي يسعى إليه عندما يلعب بلطف مع شقيقته , في الوقت الذي يلعب فيه أطفالك أو يتعاونون معاً بسلام ، اذهب إلى طفلك المصاب بالتوحد وأعطه الكثير من المدح و الثناء , والبقاء واللعب معه قليلاً , أظهر له أن كونه لطيفاً مع شقيقته هو وسيلة للحصول على اهتمامك واستجابتك .

عملت هذه الاستراتيجية بشكل جميل مع واين Wayne , كان عمره ثمانية سنوات وكان يضرب أخيه الأصغر سناً ذو الثلاث سنوات , والداه جربوا كل شيء ولكن لا شيء كان يعمل , عندما بدأوا في إجراء مشاورات معي اقترحت الاستراتيجيات المذكورة أعلاه , قاموا بتطبيقها , واين قال لوالديه : " حسناً , لن أضربه بعد الآن , لكنني لا أريدكم جميعاً أن تغادروا الغرفة " . وكان كل الموضوع مرتبط بالبحث عن الاهتمام الذي يحدث بعد ضربه لشقيقه , وليس في الضرب فعلياً , في غضون يومين من تنفيذ هذه التقنيات توقف تماماً عن ضرب شقيقه

اعتبار آخر مهم , هو أنه في العادة تكون هناك فترة محدودة فقط نستطيع أن نترك أطفالنا ذوي الاحتياجات الخاصة مع أطفالنا الطبيعيين لوحدهم معاً في ونام , فإذا تركناهم لفترة طويلة جداً , أما أن طفلنا ذوي الاحتياجات الخاصة يأخذ شيئاً يريد أن يريه أطفالنا الطبيعيين , أو أن طفلنا الطبيعي لا يحترم أو يرى محاولة طفلنا ذوي الاحتياجات الخاصة عندما يقول " لا " ثم تصبح الأمور مشحونة بينهم .

عندما كنت أعتني بطفلي ذات الاحتياجات الخاصة special goddaughter وشقيقها , كنت أعرف أنني يمكن أن أتركهم لوحدهم لمدة أقصاها سبع دقائق , كي أفعل شيئاً مثل البدء بالطهي للعشاء أو نشر الغسيل , وكان ذلك لأن شقيق ابنتي بالتبني , كان ودود للغاية super-friendly , كان يقترب جداً من شقيقته ويشوش عليها لعبتها عن غير قصد , كنت أقوم بشيء آخر ثم أعاود تركيزي عليهما بعد 7 دقائق , هذا ساعدني حقاً وقلل أي مشاحنات يمكن ان تحدث , حاولت أن أبقى شقيقها الصغير معي بقدر ما يمكن , حيث كان يحب مساعدتي في الطبخ , كما أصبحت ابنتي أكثر مرونة وأقل تحكماً وسيطرة , والإطار الزمني الذي يمكنني أن أتركهما معاً قد زاد .

حان الوقت لتصبح مخبر detective مرة أخرى ومعرفة كم الإطار الزمني لترك أطفالك معاً , في الوقت الراهن أقترح عليك عدم تركهم لوحدهم مع بعض بدون إشراف في غرفة معاً لفترة أطول من هذا الإطار الزمني الذي اكتشفته .

## ○ كيف أستطيع ألا أستجيب عندما يعضني طفلي؟ هذا مؤلم!

سوف انقل لكم هنا ما قاله معلمتي , برين هوجان Bryn Hogan , المديرية التنفيذية لبرنامج سن رايز , عندما سألتها السؤال نفسه: " إذا كنت لا تريدين أن تحصلي مرة أخرى على الضرب لا تتفعلي ولا تتفاعلي " .

وقد ساعدتني هذه الجملة البسيطة جداً , خلال عدد لا يحصى من حوادث intense energy فإذا كان طفلك يعضك , ربما لا يمكنك منعه من الإيذاء , ولكن يمكنك وقف نفسك من الصراخ حول

ذلك، تماماً كما تفعل عند الطبيب أو طبيب الأسنان عندما تخضع لإجراء مؤلم معظمكم سوف يمتص الألم ويبقى هادئ , إنه لا يختلف هنا .

## ○ طفلي حقاً يحب اللعب بشعري، ويسحبه أيضاً ؟

الكثير من أطفالنا يستمتعون في اللعب بالشعر, إنه نشاط حسي ممتع , إذا كان لديك طفل يجد أن شعرك لا يقاوم ولا يكون دائماً لطيفاً , أود أن أشجعك بعدم جعله متاحاً لطفلك.

يمكنك جعل شعرك مربوطاً أو في ظفيرة أو كعكة , لقد عملت مع أم جميلة واحدة كانت ترتدي قبعة السباحة عندما تلعب مع ابنتها , أنا أعلم أنه قد يبدو وكأنه خطوة دراماتيكية، لكنها تقول إنه غير تماماً علاقتها مع طفلتها لأنها لم تعد تخاف أن طفلتها ستقوم بسحب شعرها وتستطيع الآن بسهولة وسعادة التفاعل مع ابنتها

خطوة أخرى مفيدة لاتخاذها هي إعطاء طفلك بديلاً , أعطه دمياً بشعر طويل أو شعر مستعار وأعرضها على طفلك، دعه يعرف أنه يستطيع أن يلعب بهذا الشعر بدلاً من شعرك

## قائمة مراجعة إجراءات intense energy :

- كن على علم بأن أطفالنا يضربون ليس لأنهم يريدون أذيتنا , لكن لأنهم يحاولون رعاية أنفسهم.
- فكر في الأسباب الأربعة الرئيسية , لماذا أطفالنا يضربون :
  - إنهم يحاولون توصيل شيء إلينا.
  - إنهم يريدون أن يروا ردة فعلنا على ضربهم بطريقة مثيرة للاهتمام بشكل كبير
  - إنهم يعتنون بتحدياتهم الحسية.
  - إنهم يحاولون حماية أنفسهم بطريقة أو بأخرى
- لاحظ العلامات التي يعطيها طفلك قبل 15 دقيقة أو خلال الأوقات التي يستخدم فيها intense energy .
- تعرف على قائمة التحقق التي تتضمن العلامات التي يظهرها طفلك (انظر بداية الفصل)، وستكون إما المجموعة 1 أو 2 أو 3 أو 4
- قم بما يلي إذا كانت علامات طفلك في قائمة التحقق رقم 1 :
  - تحرك ببطء
  - اشرح لطفلك أنك لا تفهم معنى intense energy .



- التحرك بسرعة إلى أشكال أخرى من التواصل ، مثل التواصل اللفظي، الأصوات، التحركات الجسدية .
- قم بالخروج من الطريق عندما ترى علامات أن طفلك على وشك أن يكون لديه **intense energy** .
- أعط طفلك بديلاً إذا كان يريد شيئاً ما ولا يمكنك أو لا تريد أن تعطيه له
- لا تعطي طفلك الشيء الذي استخدم **intense energy** لأجله
- تأكد أنك تطلب من طفلك التواصل سواء لفظياً أو غير لفظياً، إذا قررت إعطائه الشيء ، أخبره أنك أعطته له لأنه استخدم هذه الطريقة الجديدة للتواصل ، وليس لأنه ضربك
- كُن ثابت ومتسق باستخدام التقنيات أعلاه في كل مرة يستخدم فيها طفلك **intense energy**

□ قم بما يلي إذا كانت علامات طفلك في قائمة التحقق رقم 2 :

- قم بتغيير ردة فعلك على **intense energy** التي قام بها طفلك
- قم بتغيير ردة فعلك إلى "عدم التفاعل" , كُن هادئاً ، مطمئن ، وغير مهتم في الرد
- اشرح بهدوء مرة واحدة فقط , أنك تريد طفلك ليكون لطيف، وأنك لا تفهم ما يعني ضربه لك .
- اعط ردة فعل كبيرة ومرحة وفوق القمة في جميع الأوقات عندما يكون طفلك لطيف

□ قم بما يلي إذا كانت علامات طفلك تظهر إنه في قائمة التحقق رقم 3 :

- فكر: طفلي يضربني في محاولة منه وسعيه لرعاية نظامه الحسي , أعماله ليست مرتبطة بحبه لي , أو احترامه تجاهي , أنا يمكن أن أساعد طفلي من خلال منحه المزيد من المدخلات الحسية لمساعدته على التوازن بجسمه
- اضغط **squeeze** على الجزء من جسم طفلك الذي يحتاج مدخلات حسية , هذا يمكن أن يكون الرأس أو القدمين أو الساقين، أو اليدين
- اشرح لطفلك أنه يستطيع إعطائك الجزء من جسمه الذي يحتاج الضغط وانك ستفعل له , و أنه لا يحتاج الضرب أو الركل للحصول على هذا التحفيز بعد الآن .
- ابدء بإدخال مدخلات حسية مختلفة على مدار اليوم حتى لا تتراكم الطاقة بداخله وتتكون **intense energy**

□ قم بما يلي إذا كانت علامات طفلك تظهر انه في قائمة التحقق رقم 4:

- فكر: طفلي يبذل قصارى جهده في رعاية نفسه , فهو لا يعني ذلك , أنا أبذل قصارى جهدي للمساعدة والتفاعل مع طفلي .
- صور شريط فيديو لنفسك مع طفلك على أمل أن تسجل واقعة **intense energy**

- شاهد الشريط بحماس وكن رحيماً بنفسك , لمعرفة ما إذا فانتك أي علامات أظهرها طفلك حيث أراد منك إما إيقاف ما تفعله أو التوقف عن لمس أعباه أو التوقف عن الحديث بطريقة ما
- الاستماع والاستجابة لإشارات طفلك في " لا " أكثر مما تقوم به في اللعب مع طفلك.

□ طبق التقنيات للأطفال الأكبر سناً ، المراهقين أو البالغين :  
 - خلق بيئة آمنة لنفسك :

1. إملك كرة العلاجية الكبيرة، وسادة، crash mat، أو فراش، التي يمكنك وضعها بينك وبين طفلك
  2. اترك الغرفة عندما ترى أول إشارات التي تدل على أن طفلك سيستخدم فيها intense energy
  3. العثور على مكان في منزلك يمكنك الذهاب إليه حيث لا يستطيع طفلك اتباعك ، مثل الحمام.
- إعادة توجيه طاقة طفلك
1. ضع يدك كإشارة توقف وقل بصوت عالٍ وبقوة " توقف " كما يأتي طفلك نحوك
  2. أعد توجيه طفلك للقفز على الترامبولين، أو رمي نفسه على الفرشة، أو القيام بأي نشاط بدني قوي آخر
- تحقق من النظام الغذائي لطفلك.

هذا سيكون مغامرة بالنسبة لك , أمل أن تشعر الآن بأنك مجهز بما يكفي من الأدوات لمساعدة أطفالك بثقة عندما يكون لديه intense energy

## Chapter 9

# تدريب الحمام TOILET TRAINING

هل أنت تبتسم الآن؟

هل أنت مستعد لمغامرة تدريب طفلك على التواليت؟

إذا كنت قد انتظرت هذا ، هذا هو أخيراً

أفكار وتقنيات واضحة و محددة والتي سوف تساعدك على مساعدة طفلك حب استخدام التواليت! هذا سيكون مختلفاً! لن أقترح عليك أن تستخدم الطريقة التقليدية في طلب طفلك الجلوس على التواليت كل 30 دقيقة أو كل ساعة

بإستخدام هذه الطريقة يمكن لأطفالنا أن يشعروا بالضغط والدفع , وإنه يتم قطعهم من نشاطهم الحالي مرات عديدة , مما يجعل في الواقع تدريب الحمام أقل جاذبية لهم , نحن ذاهبون لخلق تجربة معاكسة مع أطفالنا بطريقة سهلة ومريحة إضافة إلى المرح ، ورائعة تماماً لك ولطفلك. هذا سيكون مغامرة كبيرة في عالم التواليت!

بالنسبة لأولئك منكم الذين دربوا أطفالهم بالفعل على التواليت ولكن لديهم أسئلة ذات صلة ، انتقل مباشرة إلى قسم " استكشاف الأخطاء وإصلاحها " في نهاية هذا الفصل .

## دعونا نبدأ مع إسلوبنا و موقفنا :

بالنسبة لأطفالنا نحن سنكون سفراء للتواليت وعالم البول والبراز , إذا لم نكن متحمسين للمرحاض، فلماذا يجب أن يكونوا هم كذلك؟

أليسوا هم سعداء تماماً في ارتداء الحفاضات وتتم العناية بهم وتنظيفهم من قبلك؟

عادة يكون هذا في جدول أعمالنا، فنحن الكبار الذين يريدون من أطفالنا ترك الحفاضات ويصبحوا أكثر نضجاً، والانتقال إلى الاستقلالية في المرحاض , والأمر متروك لنا لجعل هذه التجربة متعة ومثيرة قدر الإمكان ، لذلك أطفالنا سوف يجدون صعوبة بالأ يكونوا مستمتعين في الجلوس على التواليت , فهذا كله مرتبط بموقفنا و إسلوبنا من التواليت

متى كانت آخر مرة خرجت فيها من الحمام وكنت تقفز صعوداً وهبوطاً و تتقاسم الفرح معمن حولك حول حقيقة أنك تبولت في المرحاض؟ إذا كانت إجابتك بالأمس فقط فأنت في طريقك إلى جعل الحمام مرح ومثير لطفلك، أما إذا كان جوابك " أبدا " ، فإن الخطوة الأولى سوف تكون تبني وإعتماد بعض الأفكار والمعتقدات الجديدة حول متعة التواليت

## التواليت ، التبول pee ، و التبرز poop هي أشياء رائعة !

كنت أتناول الغداء مع صديقتي العزيزة وابنها الجميل الذي يبلغ من العمر ستة أشهر، بينما كنا نأكل سمعنا أصواتا صاخبة وغازات قادمة من ناحيته ، ثم رائحة براز في حفاضته ، شحب وجه أمه ، نظرت بحرج قليلا ثم قالت ، " أوف، هذا مثير للاشمئزاز "

قطبت وجهها باستنكار إثناء التقاطها طفلها حتى تغير له ، إثناء شروعها في تغيير حفاضة طفلها استمرت في التحدث معه ، قائلة: " أود ألا تفعل براز نتن، فهو ليس ممتع لأمك، إنه فظيع ومثير للاشمئزاز "

لقد رأيت العديد من الحالات الأخرى حيث تحدث سيناريوهات مماثلة بين مقدم الرعاية والطفل. الرسالة المهيمنة هي أن التبرز نتن ومريع ، التبول، على الرغم من أنه أقل إزعاجاً من التبرز إلا أنه غالبا يلتقي بتنهيدة أو إستياء عندما يحدث في أي مكان آخر غير الحمام .

هذه الطريقة من التعامل مع التبرز والتبول تنتقل من جيل إلى جيل ، لماذا يجب أن يكون هذا غير واضح بالنسبة لي ، أوللبعض، إن لم يكن الكل ؟ من منكم جرب ما يبدو عليه الحال عندما لا تكون قادراً على التبول أو التبرز ؟ من منكم جرب الراحة الرائعة واللحظة الممتعة والمدهشة عندما يتبرز بعد بضعة أيام من عدم القدرة على ذلك ، أنت في الواقع واجهتها ، أنت تعرف ما أتحدث عنه

ملاحظة : التبرز ، poop = التغوط أو عملية إخراج البراز

### معتقدات مفيدة كي تتبناها :

- التبرز والتبول وظائف هامة لأجسادنا
  - هي علامات على أن صحة طفلي جيدة وأن عملية التخلص من الفضلات تعمل ، والتي بدونها سنكون في خطر حقيقي .
  - إذا لم يتبول أو يتبرز أطفالنا سيكونوا متألّمين .
  - رائحة هذه السوائل تساعدني على معرفة أن لدي فرصة لأعرض طفلي على المرحاض.
- الأفكار المذكورة أعلاه سوف تساعدك على اعتماد موقف أكثر إحتفالية بشأن تبرز طفلك و تبوله وجود موقف إحتفالي ومرحب به سوف يساعد طفلك ليتحرك بسهولة أكبر نحو تجربة التواليت إذا كان يشعر بأنك لا تحب ما تفعله، فإنه على الأرجح سيبتعد عن التجربة ، إذا إستطعنا أن نوصل له بأن ما يقوم به هو رائع ومثير، فهو أكثر عرضة لاعتماد هذا الموقف بنفسه ويتحرك أكثر نحو فكرة القيام بهذا الشيء المثير في المرحاض!

## تخلي عن أي "دفع PUSH" أو "الضغط PRESSURE"

قد تشعر بالضغط الخارجي لتدريب طفلك على الحمام , لأنه لا يُسمح لأطفالنا بحضور دور الحضانة أو المدارس أو أنشطة معينة إذا لم يحققوا هذه المهارة بعد , بعض الآباء أسرّ لي أنهم يعتقدون أن الآخرين يظنون أنهم أهل سينون لأنهم لم يتمكنوا من تدريب أطفالهم على الحمام حتى الان .

وهذا قد يترجم لنا سبب الدفع أو الضغط على أطفالنا للجلوس على المراض , عندما يشعر أطفالنا بالدفع والضغط فأنهم يدفعونا مرة أخرى للخلف حيث يصبحوا أكثر سيطرة وجموداً

طفلك لديه السيطرة المطلقة على متى وأين يتبول ويتبرز , هذا شيء لا يمكننا السيطرة عليه . وبالتالي فإنه من المهم أكثر من أي وقت مضى أن يشعر أطفالنا بالراحة و السيطرة على متى وكيف يتبول ويتبرز , وعلينا نحن أن نكون أكثر راحة وسهولة حول هذا الموضوع

إذا كنت تلقى صدى الشعور بالضغط الخارجي لتدريب طفلك على الحمام بسرعة، أود أن أقترح أن يمكنك أن تدع هذا يذهب ولا تلتفت له , الآن , لا تدع أي شخص آخر يملئ عليك من الوقت يجب ان يأخذ تدريب طفلك على الحمام .

طفلك فريد من نوعه فكل طفل يختلف عن الآخر , لا تضع وقتاً محدد لهذه المغامرة , إنه بينك وبين طفلك وليس أي أحد آخر , ركز بدلاً من ذلك على المتعة التي ستكون لديكما معاً , عندما تباشر بعرض هذه المهارة الحياتية لطفلك , ركز على أن تكون سهلاً ومسترخياً

ليس مهم أن يحدث الآن ، بغض النظر عن عمر طفلك , ولا يهم كم يأخذ من وقت , أنت لديك الوقت لمساعدته ، دع لعبة التواليت تبدأ !

إذا كنت قد قضيت بالفعل الكثير من الوقت في التركيز على تدريب الحمام , وتشعر بنفسك أن طفلك لم ينجزه , تحقق لمعرفة كيف تشعر حيال ذلك , لقد أعرب لي أولياء الأمور أنهم يشعرون بالإحباط والإزعاج لأن جهودهم لم تنجح , عندما نشعر بالإحباط أو الإزعاج إزاء شيء ما، فقد نبدأ في التعلق بنتيجة حاجتنا لذلك كي يتغير حتى نشعر بالسعادة , ثم من الحاجة إلى التغيير نبدأ بدفع طفلنا والضغط عليه

لا حرج في الشعور بالإحباط أن لم يتبول طفلك في المراض , لكنه ليس مفيد عندما نشجع طفلنا المصاب بالتوحد لاستخدام المراض , حتى لو كنت لا تظهر الإحباط لطفلك عن طريق الصراخ أو الصياح أو إرغامه بأي شكل من الأشكال سيعرف كيف تشعر , لأنه مشاعرنا تظهر بمليون طريقة دقيقة , أصواتنا تصبح أكثر قسوة وأعمالنا أكثر رغبة وتشنجاً , نحن نعرف عندما يخفي شخص ما إحباطه تحت ابتسامة قسرية، وكذلك الحال بالنسبة لأطفالنا , باختصار، فإن الأمور تصبح متوترة.

هل سبق لك أن حاولت بأي وقت مضى أن تتبول أو تتبرز عندما تكون متوتر، أو تشعر بأنك تحت ضغط على عجل وتسرع كي يحدث ذلك؟ عادة الشيء المعاكس هو الذي يحدث !

إذا كان لديك صدى الشعور بالإحباط مع الجهود التي قمت تنفيذها بالفعل مع طفلك، أود أن أقترح عليك ترك التدريب على المرحاض لفترة من الوقت، لمدة شهر على الأقل.

إذا كان طفلك قد خلق مسألة تحكم وسيطرة حول هذا الموضوع ، فإن ترك هذا من جانبك سيساعد على تخفيف الوضع ، في كثير من الأحيان أخذ استراحة يمكن أن يغير تماما الديناميكية السابقة: أطفالنا هم سريعوا الملاحظة لأي تغييرات في المواقف الداخلية الخاصة بنا

أخذ قسط من الراحة سوف يساعدك أيضا على تخفيف التوتر حول هذه القضية، اتركه ثم عد وابدأ من جديد حيث تفعله بشكل مرتب ، حيث تستفيد من قراءة هذا الفصل وتستخدم الاستراتيجيات الواضحة والفعالة، بدون ضغط .

إذا كانت المدرسة ، أو جليسة الأطفال، أو الجدة يتسببوا في إجبار ، أو جر وسحب طفلك كي يذهب إلى المرحاض ، ويكون لدى طفلك عقلية "أنا لا أحب التواليت " ، كي تغير هذه العقلية عند طفلك أود أيضا أن أقترح عليك أن تأخذ على الأقل استراحة لمدة ثلاثة أسابيع من التدريب على التواليت ومن ثم البدء من جديد بالاستراتيجيات الجديدة الخالية من الضغط في هذا الفصل.

## كيف تعرف عندما يكون طفلك جاهزاً؟

تدريب المرحاض هو شيء يمكن لكل طفل تحقيقه ، فمن الممكن لطفلك مهما كان عمره أو مدى شدة التحديات عنده أن ينجز هذه المهارة ، لكن توقيتك هو مهم جداً ، إبدء التدريب على التواليت عندما يمر طفلك على الأقل بثلاثة من المعالم التالية ، بهذه الطريقة أنت و طفلك من المرجح بكثير أن تنجحوا ، و تستغرق العملية فترة أقصر من الزمن .

- أن يكون عمره سنتين ونصف وما فوق .
- أن يكون لديه فترة انتباه وتركيز تفاعلي لا يقل عن دقيقتين ، فترة الانتباه والتركيز التفاعلي هو ليس كم من الوقت يمكن أن يتفاعل مع شيء، ولكن كم من الوقت يمكن أن يركز اهتمامه بشكل تفاعلي معك ، على سبيل المثال، ينظر إليك ويشاركك في نشاط ، مثل المطاردة، أو لعبة الدغدغة، أو بناء برج معاً، أو رسم أو وجود محادثة لمدة دقيقتين معاً.

○ يظهر بعض الوعي بأنه قد يشعر بأنه بحاجة لاستخدام التواليت من خلال:

- القفز والقيام بالعديد من الحركات الفريدة من رقصة " أنا أريد ان أتبول "

" I need to pee " dance

- الانصراف للتبرز في زاوية هادئة من المنزل

- يطلب حفاظات للتبول أو التبرز فيها .

- إذا كان يتبول عندما لا يكون عليه حفاض فسيلاحظ أن البول ينزل على ساقيه بدلا من المضي قدماً وكأنه لم يحدث شيء.

**ملاحظة خاصة :** إذا كان طفلك قد وصل إلى هذه المعالم ولكنه أيضا مسيطر للغاية، هذا يعني أن الإجابة الأكثر شيوعا على أي طلب منه هو " لا "، فإنه ربما ليس الوقت المناسب للتركيز على تدريب على الحمام ، ولكن بدلا من ذلك ركز طاقتك على مساعدته ليصبح أكثر مرونة ، وعندما يصبح طفلك أكثر راحة وخفت حاجته إلى السيطرة الشديدة، يمكنك أن تبدأ التركيز على تدريب الحمام والتي ستجتمع مع المرونة أكثر والانفتاح من جانب طفلك ، للحصول على معلومات حول كيفية مساعدة الطفل مع المرونة ، أنظر في البرنامج التنموي لبرنامج سن رايز ، الرابط التالي:

## Son-Rise Program Developmental Model

### ابدأ من البداية : START AT THE BEGINNING

#### 1- اكتشف ما هي إيقاعات طفلك الطبيعية

يمكنك القيام بذلك عن طريق الإجابة على الأسئلة التالية :

- كم من الوقت يقوم بالتبول بعد أن يشرب ؟
- كم من الوقت ( بالمتوسط ) بين كل بول و بول؟
- في أي وقت من اليوم يقوم بالتبرز عادة ؟
- كم مرة في اليوم يقوم بالتبرز؟

أفضل طريقة لمعرفة ذلك هو إنشاء "مفكرة التدريب potty diary "

على مدى بضعة أيام ، أفضل الأوقات للقيام بذلك سيكون إما في عطلة مدرسية أو بعطلة نهاية الأسبوع أو تعطيله من المدرسة لمدة ثلاثة أيام

قم بكتابة الوقت الذي يتبرز فيه ، معظمكم على الأغلب يعرف متى يتبرز طفله ،هناك الكثير من الأطفال يميلون إلى القيام بذلك في وقت مماثل كل يوم ، إذا كان طفلك لا يبدو أنه يتبرز في نفس الوقت كل يوم أو يفعل ذلك عدة مرات ، فقط قم بكتابة الوقت في كل مرة ، وعلى مدى بضعة أيام سيظهر النمط عادة

أكتب الأوقات التي يتبول فيها طفلك ، الحفاضات تجعل هذا أصعب قليلا ، يجب أن نعرف من أجل العثور على أوقاته ، ولكي تكتشف ذلك يجب أن تكون على استعداد لنزع الحفاضات واللباسه الملابس الداخلية والسرراويل بحيث يمكنك أن تراه عندما يتبول ، قم بكتابة الأوقات مفكرة

التدريب الخاص بك , إسند ذلك بالتزامن مع الأوقات التي شرب وأكل فيها بحيث يمكنك أن ترى كم من الوقت يأخذ منه للتبول بعد الأكل أو الشرب

بمجرد أن نعرف هذه المعلومات , ثم يمكننا أن نبدأ بتشجيع أطفالنا على الجلوس على التواليت قبل 15 دقيقة من حاجتهم للذهاب للحمام عادة , هذا أكثر فعالية بكثير من الاتجاه السائد في عالم التوحد بجعل الطفل يجلس على التواليت كل 30 دقيقة أو كل ساعة

عند استخدام المعلومات التي جمعتها من مفكرة التدريب الخاصة بك , سوف تأخذ طفلك إلى التواليت عندما يحتاج فعلاً للذهاب , وهذا يساعد أطفالنا في ربط الشعور بالحاجة للذهاب إلى المرحاض مع رحلة الفعلية إلى التواليت , ونحن نكون أيضاً أكثر عرضة في صيد البول أو البراز في التواليت , لقد شاهدت الكثير والكثير من النجاح مع هذا الأسلوب , كل من أطفالنا هم مميزين دعونا نخطط نهجنا الخاص بهم .

## 2- أشياء يجب أن تكون لديك قبل ان تبدأ

### 1- نونيات الأطفال , البوتي Potty

إذا كان لديك طفل صغير بالعمر , قم بشراء بعضاً من البوتي الصغيرة , حتى تكون في متناول اليد عندما تلاحظ أن طفلك يحتاج إلى التبول أو التبرز , إذا كنت تعيش في منزل متعدد الطوابق , اجعل واحد في الطابق العلوي وواحدة في الطابق السفلي , إذا كان طفلك يقضي الكثير من يومه في غرفة معينة , اجعل لديك واحدة في تلك الغرفة , هذا سيكون مفيداً جداً , مما يجعل التدريب على التواليت سهلاً ومريحاً بقدر الإمكان من خلال وجودها في متناول اليد , وبهذه الطريقة يمكنك تجنب المناوشات مع طفلك في سحبه وجره إلى الحمام , بل نحن نجلب له البوتي , نريد هذه التجربة أن تكون ممتعة وسهلة ومريحة.

### 2- مقاعد مرحاض مريحة خاصة بالطفل Child-friendly toilet seats

تباع بالمحلات , حيث توضع فوق كرسي التواليت حتى يصبح حجم التواليت أصغر و مناسب لحجم مقعدة الطفل وبالتالي يجلس عليه براحتة ولا يشعر أنه قد يسقط بداخل التواليت , يمكنك شراءها من مواد مختلفة مثل البلاستيك , أو مزينة بشخصيات ديزني المختلفة / حيوانات / طيور أو تكون من مواد ناعمة وعليها فرو , فكر في أنواع المواد التي يتحرك طفلك نحوها بسهولة وسعادة , وإشتري ما تعتقد أنه سيكون جذاباً له .

### 3- تواليت متحرك مع خيمة Camping potty

إذا كان طفلك أكبر سناً , سبع سنوات فما فوق , ثم يمكنك الحصول عليها , التي يمكنك شراءها من أي متجر للتخييم , هذه البوتي كبيرة بما فيه الكفاية لشخص بالغ أيضاً , ويمكنك قفلها أيضاً , هناك نوعين منها , واحدة فيها فلاش ( سيفون ) مع ماء flushes with water , وواحدة



تنظف بالمواد الكيميائية لأن أطفالنا يمكن أن يكون لديهم حساسية للمواد الكيميائية أقترح عليك الحصول على واحدة فيها فلاش ماء , وضعها في الغرفة التي يحب طفلك التواجد فيها أو بأي مكان من منزلك من شأنه أن يكون في متناول يد طفلكوسهل الوصول إليه

#### 4- مشمع للأرض Tarp / tarpaulin

قم بشراء بعض المشمعات أو غطاء الأرض , فهي رائعة جداً لأنها متحركة وقابلة للغسل بسهولة! استخدامها لتغطية أي السجاد أو الأرضيات الخاصة في منزلك أثناء التدريب على المراض , هذا سوف يساعدك على الشعور بمزيد من الثقة والراحة في مواجهة أي حادث قد يحصل لطفلك خلال النهار

#### 5 – البوتي التي تكون قطعتين Two-part potty

بوتي صغيرة تتكون من قطعتين : الجزء الذي يجلس عليه و الحاوية أو الوعاء التي يمسك البول و البراز, حيث يمكنك سحب الحاوية خارجاً للتخلص من البول , حتى لو كان طفلك كبير جداً على البوتي , احصل على واحدة بحيث يمكنك استخدام الحاوية لصيد أي تبول قد يحدث , هذا مفيد بشكل خاص للأولاد , دعونا نقول أن طفلك قد بدأ التبول , حيث يمكنك مسكها بسهولة كي يكمل بوله في هذه الحاوية، وبعد ذلك كل عليك فعله هو أن تذهب أنت وطفلك لتصبا البول في التواليت , هذه أداة رهيبة وخطوة أساسية لجعل البول في التواليت

#### 3 - اختر تاريخاً كي تبدأ

اختيار موعد في المستقبل لبدء التدريب , تأكد من اختيار تاريخ حيث لا يتوجب عليك زيارة عائلتك أو زيارتهم لك , إذا كان لديك شريك، فإنه سيكون من المفيد أن يكون حولك وقريباً منك ، فإذا لم يكن لديك شريك اطلب من صديق أو أحد أفراد الأسرة الآخرين إذا كان يود ان يقدم المساعدة لك بشراء حاجياتك من محلات البقالة , بحيث يمكنك الحد من الأوقات التي تكون مضطر للذهاب خارجاً (حيث ستضطر لوضع حفاضات على طفلك) أو الاعتناء بأطفالك الآخرين

#### 4- كُن مستعداً داخلياً بنسبة 100%

كُن على صخرة صلبة في التزامك بالبقاء في المسار لمساعدة طفلك خلال الحوادث العديدة التي قد تكون في رحلة النجاح بالتدريب على التواليت , إذا عانى طفلك من حوادث، هذا في الواقع شيء يبقيك متحمس لأنه علامة على أنه في طريقه في التدريب على التواليت

عندما نتعلم ركوب الدراجة ذات العجلين يستغرق منا عدة مرات من السقوط قبل أن نصل إلى تلك اللحظة السحرية حيث نجد توازننا ونستطيع الدوس بعيداً , ولا نسقط مرة أخرى.

تماما كما تهتف للطفل الذي سقط من دراجته إنشاء تعلمه ركوب الدراجة , إهتف لطفلك من أجل تقريب تدريبه على الحمام عندما يخفق , فهو أقرب لإنجاز هذه المهارة بعد كل حادث

## قائمة مرجعية لمعرفة أن كنت على استعداد للبدء :

إبدأ عندما تكون قد حصلت على كل ما جميع ما يساعدك على التدريب وتكون مستعد تماماً ومنظم كل شيء

- لديك المعلومات الهامة حول متى يتبول ويتبرز طفلك على الأرجح.
- لديك كل ما تحتاجه من بوتي ومشمع الأرضيات
- حددت تاريخ ووقت حيث يمكنك بدء العملية
- تكون داخليا جاهز ومستعد 100 %
- تكون متحمس لبدء العملية

## خطة تدريب التواليت : TOILET PLAN

### 1- دع طفلك يعرف بالضبط ما الذي ينطوي عليه الذهاب للحمام

هناك تكتم كبير يحيط ما الذي يحدث في الواقع عندما يقوم الكبار بالإغلاق على أنفسهم في الحمام ، يذهبون في صمت ويخرجون مرة أخرى بصمت بدون تصريح حول ما حدث في تلك الغرفة ( الحمام ) ، حيث يبدو كما هو عندما دخل فيها ، ابدأ بمشاركة ما يجري هناك !

- أظهر لطفلك ما الذي يجري في الحمام ، بالنسبة للفتيات أدخلها معك للحمام لهم عندما تدخل أنت ودعيها ترى تدفق البول داخل التواليت ، وإلا كيف سيعرفن ذلك ؟ ، بالنسبة للأولاد ، كل الأباء ، اعملوا نمذجة للتبول في التواليت ، إذا كنت أم ليس لديك شريك ، اطلب من عمه أوخاله أو أخوه الأكبر سنأ إثبات قدرته المذهلة على التبول في التواليت ، بعد أن تتبرز ، بدلاً من النهوض والتنظيف على الفور وسحب السيفون مباشرة ، إجعل طفلك يأتي للحمام ، ودعه يرى البراز في المرحاض ، وقُل له بحماس كم هو رائع أنك تخلصت من البراز ومدى السعادة التي تشعر بها عندما فعلت هذا بالتواليت !
- اشرح لفظيا لطفلك بالضبط ما هو البراز والبول ؟ ، ولماذا من المفيد بالنسبة له استخدام التواليت ، تذكر أننا نريد أن نتحدث إلى أطفالنا ونحن نؤمن أنهم يستطيعون فهمنا بالطبع ، عندما تتحدث مع طفلك إفعل ذلك بطريقة مناسبة لسنة الحالي ، استخدم الكلمات الحقيقية للأشياء، مثل القضيبي ، المهبل، البول ، البراز، بدلا من الغموض باستخدام الألغاز " رقم واحد " أو " رقم اثنين " ، " الأسفل " أو أي كلمة او مصطلح غامض نستخدمه للتعبير عن البول أو البراز ، لا يوجد شيء محرج حول هذا ، هذا شيء طبيعي تماما ونشاط صحي تماما ، اشرح له :

- كيف يهضم جسمك الطعام، وأن البراز و التبول هي جزء من الطعام الذي لا تحتاجه أجسادنا
  - كيف يخرج البول من الجسم عبر الفتحة لينزل في البوتي
  - كيف يخرج البراز من الجسم عبر الفتحة لينزل في البوتي
  - كيف يتم إخراجها إلى المجاري والتخلص منها
  - وكم هو عظيم أنه لن يضطر إلى ارتداء حفاظات بعد الآن، وأنه سوف يكون أكثر راحة بدون التبلل من البول ولزوجة البراز الذي يحسه على بشرته
  - وكيف أن استخدام التواليت يساعد على إبقاءنا منتعشين ونظيفين
  - وكم من المريح والممتع أن نلبس ملابس داخلية الخاصة بالبنات او الأولاد الكبار
- عندما تشرح كل ما سبق ، تذكر أنك سفير لعالم التواليت ، شارك هذه المعلومات العظيمة بطريقة ممتعة وحماسية

## 2- اجعل الذهاب إلى الحمام حدثاً كبيراً في منزلك

- كلما كنت تشعر بالحاجة للذهاب إلى الحمام ، وبعد التأكد من أنه ليس لديك أي زوار في المنزل ، أنت وعائلتك في المنزل فقط ، إعلان للجميع بصوت عالٍ وواضح أن لديك شعور خاص في بطنك والتي تعني أنك محظوظ جداً لأنك ستذهب إلى الحمام ! ، من المهم أن يتم التعبير عن هذا مع فرحة وترقب كبير،
- عندما تقوم بهذا العمل الرائع وتخرج من الحمام، اطلب من الآخرين الموجودين في المنزل أن يأتوا للثناء عليك ويمتدحوا ما قمت به ! ، لا تجبر طفلك التوحدي أن يأتي مع أفراد العائلة ، إذا كل أفراد العائلة جاءوا فقد يشعر بالرغبة في المجيء ويرى ما الذي يجري ، خطط مع أفراد العائلة الآخرين أن يأتوا ويحيوا في كل مرة يقوم شخص ما بالإعلان عن حاجته إلى استخدام التواليت ، إذا كان طفلك لا يحب صوت التصفيق ولكن يحب الموسيقى إذن قم بإنشاء أغنية بسيطة للبوتي ، مثل :

أوه أنا ذاهب إلى التواليت ، هوب هوب هوب ، مرحى !

أنا أجلس على البوتي ، أوه يا له من يوم جميل !

أنا أتبول ، وأمسخ و وأسحب الفلاش ، مرحى مرحى مرحى !

أو أغنية أخرى .

إذا كنت أحد الوالدين وليس لديك شريك أو أطفال آخرين ، لا تقلق، لا يزال بإمكانك القيام بذلك بدلاً من مجيء أشخاص آخرين ليهتفوا لك أو الغناء أو التصفيق ، إذهب أنت إلى حيث يكون طفلك في المنزل، وقم بالثناء، والتصفيق و غناء أغنية البوتي لنفسك ، هذا سوف يجعله علامة ومناسبة رائعة منك لاستخدام التواليت بالنسبة لطفلك

- إصنع شهادة للبوتي أو التواليت لكي تكافأ عليها أفراد الأسرة في كل مرة عندما يستخدموا الحمام , قم بتصميم شهادات لتكون محفزة لطفلك , إذا كان طفلك يحب مثلاً الشخصية الكرتونية القطار توماس إذا جعلها في الشهادة التي تصممها , إذا كان طفلك يحب التحدث عن الطقس , إذن قم بكتابة حقائق مثيرة للاهتمام حول الطقس على الشهادة , هذه هي يمكن أن تكون جوائز يتم عرضها من قبل عائلتك
- هذا ليس حول جعل طفلك يفعل أي شيء أو تطلب من طفلك أن يفعل شيئاً فيما يتعلق بالتواليت - تذكر هذا فقط حول جعله ممتع وحدث كبير في منزلك , هذا يجب أن يكون نشاطاً مخلصاً ولا تكون نيتك غير ذلك , لأنك لا تستطيع التظاهر والمراوغة مع طفلك ؛ إذا كنت تفعل هذا وأنت لست مستمتع حقاً داخل قرارة نفسك , فإنه سوف يعرف , حقاً قم بعمل هذا بمتعة كبيرة فليس لديك شيئاً لتخسره , مجرد وقت مناسب لك ولعائلتك

### 3- تزيين البوتي أو التواليت

أنت تريد أن تجعل التواليت أو البوتي مكان ممتع وحفز لطفلك ليزوره , خذ واحدة من قائمة المحفزات الخاصة بك التي قمت بإنشائها في تمرين 4.1 , واستخدمها لجعل الحمام أكثر تحفيزاً لطفلك , إذا كان طفلك يحب شخصية معينة قم بتزيين البوتي بالصور والملصقات لهذه الشخصية إذا كان طفلك يحب قطعة من سلسلة معينة قم بتزيين البوتي بها , إذا كان يحب الأشياء ذات ملمس الفرو زين البوتي بالفرو , إذا كان طفلك يحب السيارات يمكنك أن تبني طريقاً من الورق يؤدي إلى البوتي أو التواليت , أو عمل مدرج , أو مسار قطار , أو طريق بالطوب الأصفر وهكذا دواليك

### 4 - إنزع الحفاضات!

الحفاضات اليوم متقدمة بشكل رائع , لدرجة أنه أطفالنا يمكنهم ارتداءها ولا يشعروا بأدنى جزء من الرطوبة أو التبلل غير المريح , من ناحية هذا أمر عظيم لأننا نريد أطفالنا أن يشعروا بالراحة حيث أن حدوث طفح الحفاضات تقلص إلى حد كبير , لكنه من ناحية أخرى , لسوء الحظ فإن هذا قد لا يساعد طفلك أن يشعر أو يلاحظ عندما يتبول , نحن لا نستطيع أن نرى متى فعل ذلك , لذلك عند قيامك بالتدريب على التواليت سيكون أسرع بكثير إذا نزعنا الحفاضات , وبطبيعة الحال , سوف تستخدمها له في أي وقت تكون مضطر لمغادرة المنزل أو خلال الليل , أشجعك على إبقاء طقلك بالملابس الداخلية الخاصة بالبنات أو الأولاد وبملابس رياضية بحيث نسحبها بسهولة وبسرعة , ونكون قد غطينا السجاد والصوفية ( الأريكة ) التي يجلس عليها طفلك عندما يكون بلا حفاضات , وبهذه الطريقة لا تكون قلقاً بشأن تخريب السجاد أو الأثاث ويمكنك أن تبقي مسترخياً , وإسلوبك سهلاً عندما يعمل طفلك أي حادثة تبول أو براز على الأرض .

## 5 - جزأ المهمة إلى اجزاء

تعلم الاستقلالية في استخدام الحمام يتكون من 8 مراحل :

- 1- ملاحظ عندما يكون لديه رغبة للذهاب إلى الحمام
- 2- سحب البنطلون / الملابس الداخلية إلى الأسفل .
- 3- الجلوس على مقعدة التواليت او البوتي .
- 4- التبول أو التبرز
- 5-التنظيف ( المسح بفاين أو التشطيف بالماء ) .
- 6- رفع الملابس الداخلية / البنطلون للأعلى .
- 7- سحب الفلاش ( السيفون ) Flushing the toilet .
- 8- غسل اليدين .

قم بالتركيز على واحدة في كل مرة , بعضها قد تحتاج تعليمها , وبعضها قد يفعلها طفلك بدون الكثير من المساعدة , اطلب منه أن يفعل كل مرحلة , قد يفاجئك ويفعل ذلك بسهولة على الفور.

إحدى الأمهات صدمت لسماع أنني لا اعتقد أن ابنها **عالم Aleem** لديه مشكلة في ارتداء الملابس بنفسه أو استخدام الحمام - وجميع المراحل الثمانية , أنا فقط طلبت منه أن يفعل ذلك وقد فعلها حقاً ! , والدته لم تطلبه أبداً أنها , كانت تفعل له ذلك لفترة طويلة ولم يخطر لها أن تطلبه , لأنها تظن أنه لا يستطيع

لا يتوجب عليك القيام بالمراحل المطلوبة بالترتيب : على سبيل المثال، إذا لم يتمكن طفلك من القيام بالمرحلة الثانية، فعليك أن تفعل له ذلك ، وقم بالعمل على المرحلة 3 , الأولوية هي استخدام الحمام - لا بأس به إن قمت بسحب بنطلون طفلك لأسفل والمسح له في البداية , في نهاية المطاف سوف يتعلم كل هذه الخطوات

## 6- اطلب من طفلك الجلوس على البوتي أو التواليت

تذكر أن هدفنا الرئيسي هو جعل أطفالنا يرغبوا في الجلوس على البوتي بشكل مستقل , وهذا يعني أننا نريد أن نجعله تجربة خالية من الإجهاد بالنسبة له , مع الأخذ بعين الاعتبار أنه من المهم جداً أن نمنح أطفالنا السيطرة ( الفصل الأول ) , نحن لا نريد أن نرغم أطفالنا جسدياً على الجلوس على التواليت عن طريق سحبهم وجرهم هناك , نحن نريد أن يذهبوا إلى هناك بمحض إرادتهم , وهذا لا يعني أننا لا نستطيع أن نمسك بيدهم أو نأخذهم إلى الحمام، ولكن فقط بإذنهم .

إذا ابتعدوا عنا أو قالوا لا، احترم ذلك ونجرب بعض الاقتراحات الواردة أدناه ، استخدام الحمام شيء لا يمكننا إجبار أطفالنا على القيام به ، لأنه شيء تحت سيطرتهم بشكل كامل ، وبالتالي إعطاء أطفالنا السيطرة هو في غاية الأهمية ، بل هو أكثر أهمية من استخدام التواليت

### □ متى تطلب منه الجلوس على التواليت :

- 15 دقيقة قبل الوقت الذي يتبول أو يتبرز فيه عادة ، أنت تعرف هذا من المعلومات التي جمعتها في " مفكرة التدريب potty diary " ، نريد أن نسأل قبل 15 دقيقة حتى يكون لدينا الوقت للوصول الى هناك بطريقة سهلة ومريحة ، سيكون لدينا الوقت للطلب بطرق متنوعة ومختلفة
- عندما يقوم طفلك بعمل نسخته الخاصة من حركات رقصة البوتي Potty dance
- عندما ترى طفلك قد بدأ بالفعل في التبول أو التبرز ، الشيء الرائع حول نزع الحفاضات هو أن ترى هذا الآن ، وبالتالي يكون لديك العديد من الفرص الحقيقية لعرض التواليت .
- عندما يظهر اهتمام في أي بوتتي ، أو camper potty أو التواليت ، إما عن طريق النظر إليها، أو المشي إليها، أو لمسها ، وهذا يعني أننا يجب أن تبقي أعيننا مفتوحة لرؤية هذا ، إذا كان قد مشى إليها بالفعل في السابق اعرض عليه التواليت ، إذا كان ينظر في اتجاهها، إذن اعرضها عليه

### □ كيف تطلب :

- **لفظياً** - فقط أطلب منه بطريقة ممتعة التي تريدها ، يمكنك أن تقول واحدة أو أكثر من الاقتراحات التالية:
- " عزيزي ، حان الوقت لزيارة البوتي ! مرحى ! دعنا نرى ما إذا كنا نستطيع التبول أو التبرز ، أنا أتساءل أي واحدة ستكون. "
- "انه وقت البوتي مرة أخرى! هيا، دعنا نرى من سيكون عند الحمام بشكل أسرع "
- " يبدو وكأنك تريد حقاً أن تتبول أو تتبرز، تعال معي إلى التواليت حتى نتمكن من وضعها هناك "
- " لقد اشتريت لك البوتي ، لأنه حان وقت البوتي - ييببيبيي دعنا نجلس عليها".

اجعل شخصيته المفضلة أو الدمية تقول له إنه الآن وقت البوتي ، ربما يكون تمثال لشخصية إلمو Elmo ، دمية القرش ، أو toy vacuum ، من تجربتي أطفالنا أحيانا قد يجدوا أنه من الأسهل للرد على طلباتنا عندما يتنم من خلال دمية أو تمثال لشخصية ما ، لا تنسى أن تستخدم صوت الشخصية عند القيام بذلك !

### ➤ **خذ يده** - تستطيع فعل هذا إثناء طلبك من لفظياً أو بعد أن تطلب منه لفظياً ولم

تتلقى رداً وإستجابة من طفلك.

أذهب إليه وإشرح أنك ذاهب لتأخذ بيده وتسير معه إلى الحمام ، إذا سمح بذلك ، توجه إلى أقرب حمام ، وأنت تمشي معهم كُن ذو حس ما إذا كان يأتي معك بحرية تامة ؛ إذا كان يسحب يده بعيداً عنك، دعه يعرف أن لديه السيطرة الكاملة عن طريق ترك يده

➤ **حمل طفلك** - إنشاء ذهابك لحمل طفلك من المهم جداً استخدام بروتوكول التحكم في برنامج سن رايزالذي تم شرحه في الفصل الأول ،

إشرح له أنك ذاهب لحمله وأخذه إلى الحمام حتى يجلس على البوتي ، قل له بطريقة ممتعة ومثيرة ثم إنتظر الإذن منه ، إذا تحرك بعيداً عنك ، أو قاوم حملك له ، أو كان يتقدم بصعوبة فمن المهم جداً ان تعطيه بروتوكول التحكم والسيطرة ولا تمسكه ، نحن لا نريد أن يكون لدينا مناقشات مع أطفالنا **control battles** ، هذا أكثر أهمية من التدريب على استعمال التواليت

➤ **إذهب إلى الحمام بنفسك** - يمكنك القيام بذلك إنشاء طلبك من طفلك ، في بعض الأحيان ذهابك فعلاً إلى الحمام يساعدهم على إتخاذ قرار الذهاب معك ، إذا كان طفلك لم تستجب لطلبك اللفظي أو البدني إذن أخبره أنك سوف تراه هناك وإذهب بنفسك ، حالما تعمل في الحمام حدث ممتع قد يرغب طفلك في المجيء ويرى ما كل هذه الضجة وسبب هذا الإهتياج :

- اصنع بعض الضوضاء: قم بغناء أغنية يحبها طفلك، إلب هارمونيكاً ( آلة نفخ موسيقية ) ، أو قم بالتطيل على طبل
- إذا كان طفلك يحب مشاهد معينة من فيلم، إبدأ في تمثيلها في الحمام بصوت عال بما فيه الكفاية بحيث يسمعك طفلك
- خذ بعض الأشياء معك في الحمام أنت تعرف أن طفلك يحبه ، إذا كان يحب اللعب بسلسلة أو خيوط صوف أو اللعب بالمعجون أو السيارات، دعه يعرف أنك وكرة الصوف أو سلسلة أو السيارات ذاهبين إلى الحمام وأنكم تأملوا أن ينضم إليكم قريباً
- إذا كان طفلك يحب التحفيز البصري، مثل الأشياء التي تحلق في الهواء أو تسقط أمام عينه، إذن اصنع الأشياء التي تطير حول الحمام - أو خارج باب الحمام

الفكرة هي أن تجد وسيلة لإعطاء طفلك سبباً وجيهاً لزيارة الحمام

➤ **كُن ثابتاً** - اطلبه أكثر من مرة، أطلب أكثر من مرتين ، قد يستغرق الأمر عدة مرات في الطلب قبل أن يستجيب طفلك ، استمر في ذلك ، آمن وثيق إنه في كل مرة تطلب فيها طفلك و لا يستجيب لك سيكون أقرب بخطوة واحدة إلى الوقت الذي سيستجيب فيه . أطفالنا يجدون الاستجابة لنا وللعالم، والقيام بالأشياء اليومية مثل الجلوس على التواليت، أصعب بكثير من أقرانهم الطبيعيين ، لذلك فمن المنطقي أن الامر سيستغرق منهم وقتاً أطول قليلاً ليدرك هذه الفكرة ، دعونا لا نستسلم لهم؛ والبقاء على المسار وإعطائهم

المزيد من الفرص للنجاح , اللحظة التي نتوقف فيها عن منحهم الفرص سنسلبهم الفرصة ليكونوا قادرين على التعلم .

الآن، هذا لا يعني أن عليك أن تبقى تفعل ذلك طوال اليوم , ليس هناك علم دقيق لطول المدة التي نستمر فيها بتقديم الحمام للطفل الذي لا يستجيب أو حتى يظهر لك أنه يأخذ بعين الاعتبار ما تقوم به، أود أن أقول كمبدأ توجيهي إذا لم يعبر طفلك لفظياً أو قال غير لفظي " لا " بوضوح , إذن استمر في استخدام التقنيات المتنوعة المذكورة أعلاه لمدة خمس دقائق كحد أدنى

من تجربتي أنه حتى عندما لم يظهر الطفل أي اهتمام واضح فإنه مدرك ما تقوم به وتقلبه . نريده أن يعرف أن استخدام التواليت هو ممتع ورائع و يمكنه القيام به , كلما تبين له هذا أكثر على الأرجح سوف يبدأ بالتفكير في تجربته بنفسه , أنا أريد أن تفعل ذلك كثيراً لأن طفلك قد يكون مستلقي في السرير ويفكر فيه ليلاً , " أمي حقاً لا تحب الذهاب إلى الحمام، ربما يجب أن أحاول ذلك " .

إذا كان طفلك قد قال بوضوح " لا " احترم ذلك وأعلمه بأنك ستحاول مرة أخرى في غضون ثلاث إلى خمس دقائق

### ➤ **رغبة طفلك vs حاجة طفلك للجلوس على التواليت -** الطلب باستمرار

بالطرق المذكورة أعلاه سوف تعمل فقط إذا إستطيع فعلها من موضع رغبة أطفالنا للجلوس بحماس على التواليت بدون " حاجتهم " , نحن نكون بائسين عندما تكون سعادتنا، والشعور بالنجاح، أو رفاهيتنا تعتمد على فعل ما طلبناه من أطفالنا , في هذه الحالة هو الجلوس على البوتي , تأكد من أنه حقاً لا بأس به إذا قرر طفلك " لا "

حاجتنا إلى نتيجة معينة لا تحدث بالسرعة التي نريدها عادة يعمل تجميد لأدمغتنا , يشل تفكيرنا , فجأة لا يمكننا التفكير في أي أفكار أخرى لمساعدة طفلنا بالجلوس على البوتي وقد نشعر أنه لن ينجزها أبداً , هذا سرعان ما يصبح نبوءة , المضحك كيف ان اللحظة التي نصبح فيها تعساء أو بائسين لا يمكننا التفكير في شيء آخر , ما نفكر فيه وكيف نشعر إثناء لعبنا وتشجيع أطفالنا هو مهم جداً جداً , إذا لاحظت أنك تشعر بأنك متعلق بعلم طفلك يجلس طفلك على البوتي، فخذ قسطاً من الراحة , خذ عشر دقائق راحة و اصنع لنفسك فنان من الشاي, إثناء شربك للشاي فكر في الأفكار التالية:

- ليس هناك اندفاع , بغض النظر عن عمر طفلك هو يستطيع التدريب على الحمام .
- لم يتم بناء منزلك بين عشية وضحاها، ولكن طوبى فوق طوبى، والشيء نفسه ينطبق على طفلك ليتعلم مهارات جديدة , طلب وراء طلب .
- أنت أفضل شخص لمساعدة طفلك , لديك أقوى علاقة مع طفلك , وأنت تعرف طفلك أكثر، ولديك معظم الوقت لإعطائه لطفلك.
- أنت وطفلك تبدلان قصارى جهدكما.



دعونا نتخلى عن هدف جعل طفلك يجلس على البوتي ، والتمتع بطلب طفلك أن يأتي إلى التواليت من تلقاء نفسه ، ركز فقط على هذا الطلب ، والمتعة في إغراءه هناك.

### □ نمذجة الذهاب إلى المرحاض Modeling :

- كلما كنت بحاجة للذهاب إلى التواليت ، دع طفلك يعرف ويأتي معك
- إملك أنواع مختلفة من الحيوانات المحشوة **stuffed animals** والشخصيات التي تذهب إلى الحمام حيث يمكنك تمثيل ذلك أمامه على بوتتي صغيرة .
- يمكنك أن تجعله بسيطاً عن طريق مشي الدمية أو الدبodob باتجاه البوتي، اجعله يتكأ على البوتي وتظاهر انه يقوم بالتبول، إعمل صوت بول ، بينما تفعل هذا إصنع صوت عميق للدبodob الذي قد يقول " أوه، أنا حقا بحاجة إلى التبول، لا بد أن هذا من عصير التوت الذي شربته " ، بعد التبول إجعل الدبodob / دمية قد يقول، " أوه، هذا الشعور جيد جداً، وأنا سعيد لأنني إستطعت أن أتبول في التواليت مثل الدببة الكبيرة ، وبهذه الطريقة لا يتوجب علي إرتداء الحفاضات، وأحافظ على الغابة نظيفة " ، ثم قم بالثناء على السيد الدبodob لكونه مثل الدب الذكي ، لا تشعر بأنه يتوجب عليك أن تجلب انتباه طفلك لمشاهدتك أو المشاركة في هذه اللعبة التي تلعبها ، ولكن إمدحه وشجعه إذا اختار
- إذا كان طفلك لا يحب حقا الألعاب العادية يمكنك أن تفعل ذلك مع **inanimate object** أشياء جامدة ، مثل القطارات، والسيارات، وسلاسل من الخرز ، والحروف المغناطيسية أو الأرقام مع القليل من الخيال ، كل شيء يمكن استخدامه في التواليت

### □ استخدم محفزات طفلك

استخدام محفزات طفلك من خلال ربط الحمام بالأشياء التي يكون بالفعل مهتم بها ويستمتع فيها يمكنك نسج الذهاب إلى المرحاض في أي لعبة أطفلك يلعبها بالفعل معك ، وبهذه الطريقة يجعل طفلك يفكر واستكشاف مفهوم الجلوس على التواليت ضمن المواضيع والأنشطة التي يهتم بها بالفعل ، يمكنك القيام بذلك في الأوقات التي لا يحتاج فيها طفلك فعلا للذهاب إلى التواليت ، فمثلا:

- دعونا نقول أن طفلك يحب تمثيل مشهد من أفلام ديزني ، ربما **Toy Story** أو **Beruy and the Best** ، إملك الشخصيات التي لديها طابع **stop and go** إلى المرحاض ، ربما تكون شخصية **Buzz Lightyear** ( شخصية بطل فضائي ) يعمل التبول في الفضاء الخارجي ، أنت وطفلك يجب أن تكتشفوا معاً كيفية صنع تواليت فضائي .
- ربما يحب طفلك يحب الرسم - يمكنك البدء في رسم شخص يجلس على التواليت
- إذا كان طفلك يحب التهجنة والإملاء ، يمكنك تهجنة عبارة "وقت الحمام" أو جملة أحب الجلوس على التواليت .

- إذا كان طفلك يحب الرياضيات والأرقام ، يمكنك حساب كم مرة في الأسبوع أو في الشهر أو في السنة بالمعدل يستخدم الشخص العادي التواليت .
- إذا كان طفلك يحب التحدث عن موضوع معين، مثل العواصف أو مايكل جاكسون، يمكنك أن تقدم موضوع الذهاب إلى التواليت عن طريق التساؤل عن نوع تواليت مايكل جاكسون، أو كيف يمكنك أن تذهب إلى الحمام في منتصف الإعصار.

## 7- احتفل، احتفل، احتفل

لا تقلل أبداً من قوة الاحتفال ، نحن جميعاً نحب ذلك ! عندما كنا أطفالاً فعلنا أحد الأمرين إما نقوم بالسلوك الذي يعطينا أكبر قدر من الاهتمام والانتباه أو نقوم بالسلوك الأكثر احتفالاً ، وربما البعض منا أن لم يتغير أبداً.

بطبيعة الحال، أعرف أنك سوف تكون صادقاً جداً وعاطفياً ومتحمساً عندما يستخدم طفلك الحمام لأول مرة! وأنا واثق من أن احتفالكم سيكون كبيراً وحقيقياً ، الشيء الوحيد الذي قد لا نفكر في التركيز عليه هو الاحتفال بجميع الخطوات الصغيرة التي يتخذها أطفالنا قبل وصولهم إلى الوجهة النهائية

فيما يلي بعض الاقتراحات لإحتفال بجميع الخطوات على طول الطريق :

### □ احتفل بكل ما يفعله أطفالنا فيما يتعلق بالتواليت ، اثني عليه وإمتدحه :

- عندما ينظر إلى الحمام
- عند دخوله للحمام لما تطلب منه
- عند لمس له
- عند جلوسه عليه
- عندما تبرز أو يتبول في البوتي
- عندما يلاحظوا أنهم تبولوا وتبرزوا
- عندما يخبروك أنهم بحاجة الى استخدام التواليت
- في كل مرحلة من مراحل سحب بنطلونهم للأسفل او للأعلى، ومسح وتنظيف أنفسهم ، سحب السيفون، وغسل أيديهم .

### □ استخدم التنويع في صوتك.

- احتفل بصوت عالٍ مثل صوت المشجع .
- احتفل بعذوبة ورقة مثل ما تقوم به عندما تقبله قبل النوم .
- احتفل به بهمس .
- احتفل به من خلال غناء أغنية الروك أو تهليل .
- احتفل باستخدام أصوات مضحكة ، مثل Donald Duck ، Mighty Mouse ، بوباي Popeye .

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها :

### □ طفلي لا يسمح لي بتغيير حفاظته , دائماً قتال وعراك :

1- هذا على الأرجح مسألة تحكم , إفعل ما يلي عند محاولة تغيير حفاظات طفلك :

- اشرح لطفلك بالتفصيل لماذا من المهم بالنسبة له أن يغير حفاظته:
  - أنك تحاول مساعدته بعدم حصول طفح الحفاض من وجود البراز أو البول على جلده لفترة طويلة جداً
  - وأن الحفاضة قد إمتلأت بالكامل ويمكن أن تبقى لفترة معينة .
- أعطِ تحذير لطفلك قبل محاولة تغييرها , قد يشعر أن تغيير الحفاضات مفاجئ جداً ويقطعه من نشاط إلى آخر ويشعر بالحاجة للدفع ضده , قم بالعد التنازلي قبل أن تغيرها , امنحه تحذير لمدة عشر دقائق , ثم تحذير لمدة خمس دقائق , وبعد ذلك تحذير لمدة دقيقتين , بهذه الطريقة سيكون قادر على تجهيز نفسه لهذا الحدث.
- جرب طرقاً مختلفة لتغيير الحفاضات , من تجربتي في التغيير للعديد من الأطفال المختلفين بأعمار متفاوتة , كل طفل يحب أن يفعل ذلك بشكل مختلف , أسلوب واحد وجدته فعال وهو وجود مكان معين حيث تقوم ذلك دائماً فيه , حيث يأتي إليه طفلك بنفسه , على سبيل المثال، وضع منشفة على الأرض، تحضير مناديل مبللة وحفاضات نظيفة ووضعها بجانب المنشفة، ومن ثم أثنى المنشفة , كما أطلب من طفلي الاستلقاء حتى أتمكن من تغيير حفاظته , وبهذه الطريقة يمكن لطفلك أن يرى تمثيل مرني لما نطلب منه القيام به، وأنه يمكنه أن يأتي بمحض إرادته , أو أفعل ذلك وهو واقف وهو مستغرق في نشاطه الخاص , ربما ينظر إلى كتاب، أو يصف أشياءه على الطاولة , لا يتوجب عليه ان يكسر نشاطه , جرب طرقاً مختلفة لمعرفة ما إذا كان أحدها سيعمل بشكل أفضل .

2- ربما هي قضية حسية :

- هل يديك باردة جداً ؟
- ربما يشعر بخشونة على جلده؟
- قد تكون أيدينا لزجة من الطبخ وكان عليها غراء ؛ ربما طفلك يبتعد عنك بسبب هذا الشعور على بشرته
- يمكن أن تكون مشكلة حسية أخرى لا ترتبط في الواقع بتغيير الحفاضات , ربما يكون علينا عطور أو رائحة مثبتات الشعر التي تعتبر **overwhelming** ساحقة وتسبب لهم فرط حسي مما تجعلهم يبتعدون عنا
- حان الوقت لتكون " رجل المباحث **detective** " مرة أخرى وتتحقق لتعرف ما إذا كان هناك مشكلة حسية لطفلك .

## □ طفلي يلطخ برازه ويأكله :

كنت أتشاور مع أم جميلة لطفل توحد يبلغ من العمر خمس سنوات , كانت تتحدث بحيوية وحماس كبير عن ابنها حتى بدأت في طرح موضوع أن طفلها يلطخ ويأكل برازه , عندما بدأت في الحديث عن هذا همست همس ولم تنظر لي في عيني , عندما سألتها لماذا كنت تهمسين , قالت لأنها لا تريد أن يعرف أي شخص , لأنه هذا مخزي جداً , كانت أيضاً على يقين من أن ابنها هو الطفل الوحيد الذي فعل هذا , الخجل يمكن أن يكون تجربة عاطفية معزولة جداً , لذلك أول شيء يجب معرفته عن هذا هو أنك لست وحدك , طفلك ليس الطفل الوحيد على هذا الكوكب الذي يفعل هذا , وليس هناك شيء تخجل منه , هذا النشاط يجعله كل الأطفال على طيف التوحد وكذلك الأطفال الطبيعيين , السبب الوحيد الذي تعتقد أن طفلك الوحيد الذي يفعل هذا هو لأنه لا أحد يتحدث عن ذلك , لذلك دعونا نتحدث عن ذلك الآن , ماذا أفعل :

- قرر أن تشعر بالرضا حول هذا , بدلاً من رؤية هذا الأمر مثير للاشمئزاز , دعونا نضع في اعتبارنا ما تحدثنا عنه في وقت سابق , أن البراز هو شيء رائع جسمنا يقوم به , وأنا سعيد لأن أطفالنا يمكنهم التبرز , لا نزال نستطيع المجيء من هذه النقطة ونحن نعم أطفالنا أن البراز شيء عظيم وجيد ولكنه ليس شيئاً لناكله , وهذا سيجعل الوضع أسهل بالنسبة لك ولطفلك
- اجعل من الصعب عليه القيام بهذا النشاط .
  - ألبس طفلك ملابس التي تجعل من الصعب عليه أن يضع يده في حفاضته ويخرج البراز , سبيل المثال , يمكنك إلباسه أفرهول **onesie** , **jump suit** , **dungaree** , أفرهول قطعة واحدة كاملة **one-piece** تكون الشياطات والأزرار أو السوستة بالخلف على الظهر , وبهذه الطريقة لن يكون لديه إمكانية الوصول الفوري إلى برازه .
  - ملاحظة يمكن عمل بحث على صور قوئل لمعرفة شكل الملابس المكتوبة بالانجليزية
  - عندما تقوم بتغيير حفاضات طفلك أعطه شيئاً آخر لتشغل يديه وبالتالي لا يكون عقله غير مشغول بالبراز .
  - لا تدع أي شيء يلهيك عن تغيير الحفاضات بسرعة , بحيث طفلك لا يكون لديه الوقت لانتزاع أي براز , لا الهاتف أو أطفالك الآخرين , لا تدع شيئاً يأخذ انتباهك بعيداً عن فعل شيء في متناول اليد , في بعض الأحيان نعطيهم عن غير قصد الوقت لانتزاع البراز عن طريق الإلتهاء بالهاتف أو أطفالنا الآخرين
- عمل فحص لطفلك لمعرفة عن كان هناك نقص تغذية , بعض أطفالنا قد يرغبون في تناول برازهم لأن لديهم نقص معادن , اطلب من طبيبك أن يفحص طفلك لمعرفة ما إذا كان هذا هو الحال .

## □ طفلي يلطخ برازه في منتصف الليل :

لقد عملت مع العديد من الأسر حيث هذا هو الحال , في 95% من هذه الحالات كانت كلها حول ما حدث عندما قام الطفل بتلطخ ودهن البراز , سيقوم الوالدين بتنظيف طفلهما من خلال إعطائه حماماً ويقضوا حوالي 30 دقيقة أو أكثر مع طفلهم , هذا أصبح حافظاً لطفلهم على مواصلة التلطخ بالبراز , لأنه أحب أن يأخذ حماماً ويستحوذ على اهتمام والديه في منتصف الليل , كان التلطخ مجرد وسيلة للحصول على ذلك , وبمجرد أن يبعد الوالدين انتباههم ومتمعة وقت الاستحمام , سيتوقف الأطفال عن التلطخ , ما الذي قد يساعدكم على تحقيق ذلك؟ هناك طريقتان محتملتان للمحاولة :

- إذا كان طفلك يلطخ البراز قليلاً , أود أن أقترح عليك ترك البراز ولا تنظفه على الإطلاق. هذا فعال جداً , هناك العديد من الأمثلة من تجربتي مع الأطفال الذين لم يفعلوا ذلك مرة أخرى , م عندما رأوا أن والديهم لم يأتوا , لم أسمع أبداً عن أي طفل يموت أو يمرض لأن عليه القليل من البراز , كم مرة كنت مستغرقاً في النوم عندما يتغوط عليك طفلاً رضيعاً بدون حتى أن تدرك ذلك؟ اسمح لطفلك أن يستغرق بالنوم والبراز عليه , هذا لا يجعلك والدي سيء , المهم هو نيتك , أنت تفعل هذا لمساعدة طفلك على تعلم أن البراز يجب أن يبقى في البوتي أو التواليت وليس شيء نلعب به
- إذا كان طفلك يلطخ بالبراز كثيراً , حرفياً لطحه في جميع أنحاء غرفة النوم , وربما يتوجب عليك قضاء جزء كبير من يومك في تنظيفه , حاول دخول غرفة نوم طفلك بطريقة هادئة جداً - لا تلفت انتباهه أو تتحدث معه , الفكرة ليست لجعله شيء ممتع ولكن هذا لا يعني أنك تجعله مزعج وحزين لطفلك , اجعله تأثير محايد , بدلا من إعطاء طفلك حماماً , فقط امسح له بمناديل مبللة وغادر في أسرع وقت ممكن

## □ طفلي متدرب على الحمام بشكل كامل , يلعب ببرازه عندما يكون البراز بقاع التواليت ؟

إذا كان طفلك يمكنه الجلوس بشكل مستقل على مقعدة التواليت وسوف يستخدم هذا بنفس الوقت لكي يلطخ بالبراز , إذن امنحه مادة بديلة يلعب بها , البراز لديه ملمس معين ورائحة قوية , ضع في وعاء مادة ذات ملمس مماثل للبراز, يمكن أن يكون معجون , أو plasticine , أو silly putty السلايم , أو موز مهروس , أضف إلى ذلك زيت الباتشولي essential oil-pachouli لأنه بالذات له رائحة قوية , أخبر طفلك أن اللعب ببرازه ليس صحيحاً له ولكنه يستطيع أن يلعب بهذه المادة بدلاً من ذلك طالما يريد

أثبتت هذه الطريقة نجاحاً كبيراً مع **علي Ali** , وهو طفل توحدي بالغ من العمر 12 عاماً , تواصله اللفظي متوسط mid-verbal , كان متدرب على الحمام بشكل كامل , لكنه يلعب

ببرازه في وعاء المرحاض عندما يكون لوحده في الحمام , يديه بدأت تصبح ملتهبة جداً بسبب لمس البراز المباشر , والداه لم يكن باستطاعتها أن يكونوا معه بكل دقيقة , قررنا وضع وعاء بجانب المرحاض بداخله معجون سلايم plasticine , شرحنا له أن يديه أصبحت ملتهبة بسبب تلامس البراز , وأنه يمكنه أن يساعد على شفاء يديه عن طريق اللعب بمعجون السلايم بدلاً من البراز, واننا سنترك هذا المعجون لأجله كي يلعب به بدلاً من ذلك , قام والداه بعمل نمذجة أمامه في أي وقت كانوا فيه بالحمام معه، وتذكيره كل يوم بوجودها , بحلول نهاية الأسبوع كان قد توقف عن اللعب ببرازه !

## □ على الرغم من أن طفلي يتبول في المرحاض، لكنه بكل مرة يريد التبرز , يطلب حفاظات كي يعمل بها بدلاً من التواليت ؟

التبرز هو تجربة جسمية طبيعية شديدة بالنسبة لنا كلنا , أستطيع فقط أن أتخيل أنه تجربة حسية أكثر شدة لأطفالنا على طيف التوحد , وهناك الكثير من أطفالنا لديهم تحديات ومشاكل بالجهاز الهضمي , والتي يمكن أن ينتج عنها الكثير من الإمساك أو الإسهال وبالتالي التبرز هو أكثر تحدياً بالنسبة لهم , كلنا جميعاً لدينا الطقوس الخاصة بنا وطرقنا التي نحب أن نتبرز فيها.

**الطريقة البطيئة** هي اختيار وقت معين في المستقبل , حيث تقول لطفلك أنه أصبح أكبر الآن وقد حان الوقت له كي يبدأ في الانتقال من التبرز في الحفاضات إلى المرحاض , اجعل هذا إعلان ممتع وسعيد , و أنه في غضون أسبوعين , سيكون لديه حفاضة واحدة يوميا للاستخدام , أخبره أنه يمكنه طلب ذلك واستخدامها في أي وقت من اليوم , ولكن بمجرد استخدامها لا يوجد المزيد منها حتى اليوم التالي , ثم بعد القيام بذلك لمدة أسبوعين, دع لطفلك يعرف أنه حفاضاته كلها انتهت الآن.

**الطريقة السريعة** هي الطريقة الأكثر فعالية للتعامل مع هذه المسألة هو أن تنزع الحفاضات , وتتوقف عن شرائها والتخلص من الحفاضات الموجودة لديك في منزلك إذا كان لديه شقيق أصغر يستخدم حفاضات مماثلة في الحجم , تأكد من أنها في مكان في منزلك لا طفلك التوحد الوصول إليها , يمكنك التخلص من الحفاضات بطريقتين , الطريقة البطيئة أو الطريقة السريعة , والخيار لك كما أنهما فعالة على حد سواء.

عند وصولك لمرحلة حيث لا توجد حفاظات في المنزل على الإطلاق، قم بما يلي :

- قبل يوم من استخدام الحفاضة الأخيرة , قم بتزيين التواليت الخاص بك بطريقة تعلم أنها تحفز طفلك

على سبيل المثال، أعرف عائلة جميلة زينوا التواليت بملصقات دورا حيث كانت ابنتهم تحب تلك الشخصية , آخرون ربطوا سلسلة من ربطات الشعر bows حول التواليت مثل الأوشحة التي يحبها أطفالهم , أحد الأهالي أنشأ فقاعات الكلام speech bubble عند الخروج من الحمام

تقول : " Welcome Max's poop ! أنا متحمس لتلقي أول براز من ماكس! شكراً لك ماكس" , ثم يليها وجه مبتسم كبير .

- موقف واضح وصلب في قراركم بعدم وجود حفاضات في المنزل , إذا كان طفلك يشعر بأنك لست متأكداً من قرارك , فإنها سوف يتمسك بالحفاضات , إذا كان يشعر أنك متمسك جداً برأيك ولن تغيره , سوف يتقدم ويستمر قدماً نحو التواليت
  - عندما يطلب حفاضات, دعه يعرف بصوت متحمس وتهنئة أنها لم تعد لديك بعد الآن , لأنه الآن ذكي جداً ويتوجب عليه الذهاب للتواليت - دعه يعرف إنه التواليت الخاص به الآن جاهز ومتحمس حتى يتبرز فيه , ثم دعه يعرف أنك قمت بتزيين التواليت لهذه المناسبة، واطلب منه أن يأتي ويلقي نظرة.
  - ثم قم بعمل نموذج بالجلوس على المرحاض واطلب من طفلك أن يفعل الشيء نفسه.
- إذا كان يقول لا، إذن أخبره أنه لا يتوجب عليه ان يتبرز في هذه اللحظة , يمكنه أن يذهب في أي وقت يشاء , ولكن الحفاضات لم تعد متوفرة بعد الآن .

- من المهم أن تعطي السيطرة لابنك في هذا الوقت، ولا تجبره بأي شكل من الأشكال على الجلوس على المرحاض, أخبره أنه يمكنه أن يتبرز في المرحاض متى ما كان مستعداً , ومن ثم اتركه وحده في الحمام , لدي الكثير من قصص الأطفال الذين يتبرزوا عندما يتم تركهم لوحدهم ولا أحد يقول لهم ما يجب عليهم القيام به.
- قد يبدأ في البكاء , على اعتقاد بأن ذلك من شأنه أن يحركك ويجعلك تعطيه الحفاضات , إعلم أن طفلك ليس في أي خطر أو محنة , أنه مجرد استخدام لنوبة الغضب في محاولة للحصول على حفاضات , إذا كنت قد قرأت الفصل 7 سوف تعرف مسبقاً كيفية الرد على نوبة الغضب, لا يختلف عن هذه الحالة , أخبره بأنه يجب أن يدرج من عالم الحفاضات إلى التواليت , وحتى لو كان يبكي فهذا لن يجعل الحفاضات تعود – لأنه الآن يستطيع التبرز في المرحاض
- إعلم أنه سوف يبقى على قيد الحياة والتحرك من خلال هذا التحول , لأنك تساعد على إجراء هذا الانتقال المفيد لنفسه , والذي من شأنه أن يساعده إجتماعياً .

## □ طفلي يختبأ في جزء آخر من المنزل ويتبرز فيه لوحده :

قد يكون هذا لأنه لا يريد من الناس من حوله أن يتفاعلوا بصوت عالٍ مثل قول " أوه , هل فعلت براز مقرف " الطريقة المطبوعة في ذاكرته بالماضي، ويفضل الانعزال، إذا كان هذا هو الحال، إذن قم بإبلاغ طفلك أنك تعتقد أن برازه هو شيء صحي ورائع وأنه لا بأس بالنسبة له أن يفعل ذلك حولك وفي الحمام .

في بعض الأحيان حماسنا يمنع شيء من الحدوث **gets in the way !** , البراز هو تجربة حسية كبيرة، وقد يرغب أطفالنا أن يتركوا لوحدهم وأن يكونوا على أفراد , والطريقة الوحيدة

لتحقيق ذلك هي أن يذهب بمفرده من تلقاء نفسه , إذا كنت تشعر بعد أن قرأت هذا الآن، أن محاولتك للفت الإنتباه والتفاعل مع طفلك عندما يحاول التبرز لا تعمل ولا تؤتي بنتيجة ، إذن قم بتجربة ان تكون أكثر هدوءاً

فتاة جميلة عملت مع كان تحتجز بشكل واضح برازها ولا تستجيب لطلباتي الممتعة والمرحة للجلوس على الحمام , لذلك أنا تغيرت اتجاهي ؛ لقد خفضت صوتي و طاقتي أخبرتها إنه يمكنها أن تأخذ كل الوقت التي تريده في التبرز بالحمام لوحدها، وغادرت , ثم جلست بهدوء في الغرفة الأخرى , مما أعطاه بعض المساحة , بعد سبع دقائق جلست على البوتي , استغرق منها 15 دقيقة لإكمال التبرز وإنهاء التعب , ومن الواضح أنها استغرق منها وقتاً وتركيزاً ، وكان أسهل بالنسبة لها عندما لم أكن حولها .

إذا كنت قد غيرت نفسك في الطرق المذكورة أعلاه وطفلك لا يزال يتبرز بعيداً عنك في جزء آخر من المنزل، تحقق لمعرفة ما إذا كان بإمكانك إكتشاف ماهية هذا المكان الذي يجذب طفلك ؟ عملت مع عائلة لديها ولد عمره 6 سنوات , كان دائماً يتبرز بجانب مصرف تكييف الهواء. اقترحت على عائلته أن يضعوا مروحة بجوار المراض , بدأ الولد بالتبرز في المراض بعد وقت قصير من ذلك , شيئاً من الهواء البارد قد ساعد في ذلك

تذكر أن هناك دائماً سبب وجيه حول تصرف أطفالنا بهذه الطريقة الفريدة من نوعها ؟ مهمتنا هي الإيمان بهذا أنه ثم محاولة إكتشاف ذلك.

إذا لم تستطيع أن ترى ما هو السبب , ربما بدأ هذا عن طريق الصدفة في يوم ما , والآن أصبح جامدً في رغبته في القيام بذلك دائماً بهذه الطريقة , بهذه الحالة ضع البوتي في المكان المحدد الذي يتبرز فيه , دعه يعرف أنك وضعتها هناك حتى يتمكن من التبرز بها , كل يومين حرك البوتي أقرب قليلاً إلى الحمام , هذه التغييرات الطفيفة قد تساعد طفلك على قبول التغيير في التبرز في مكان مختلف.

## □ طفلي لا يغسل يديه بعد إستعمال الحمام :

إذا كان طفلك لا يريد غسل يديه في المغسلة ، إبدأ في أخذ منشفة مبللة وإحقه إلى أي مكان يركض إليه بعد استخدام التواليت لتمسح يديه , استخدام بروتوكول التحكم , اشرح ، واعط تحذير، وإبحث عن الإذن، واغسل يديه بالمنشفة المبللة أو الفاين المبلل , هذا سوف يساعده على التعود على حقيقة أننا نغسل أيدينا بعد أن نذهب إلى الحمام .

بعد فعل ذلك لفترة من الوقت، في المرة القادمة عندما تكون في الحمام، إبدأ في فتح صنوبر الماء قبل انتهاء من طفلك استخدام المراض , اجعلها ممتع لطفلك حتى يرغب أن يأتي إلى المغسلة قبل أن يغادر الحمام .



- إذا كان طفلك يحب الفقاعات، إملأ المغسلة بالقليل من الماء واصنع بعض الفقاعات
- احصل على بعض الصابون في شكل الشخصيات المفضلة لديهم
- إملأ المغسلة بقليل من الماء وضع بعض القطارات في الجزء السفلي ، واطلب من طفلك إنقاذ الأسماك.
- اعمل نموذج لغسل يديك مع الكثير من المتعة والإثارة , بعد ذلك يمكن أن تذكر كيف أصبحت نظيفة وكيف تشعر بأن رائحتها لطيفة.

### □ طفلي لا يريد ان يمسح نفسه بعد تبرزه :

المسح الناجح يستغرق وقتاً، ويحتاج ممارسة وصبراً، وفقاً للدكتور Dr. Christopher Green كريستوفر غرين أن الأطفال الصغار الطبيعيين لا يمسحون أنفسهم لمدة سنة على الأقل بعد أن تعلموا التبرز بالتوالي ، وبعد ذلك يأخذون سنة لإتقانه بشكل كامل ، النصيحة هنا هي الحفاظ على تشجيع طفلك على القيام بذلك بطريقة ممتعة وسهلة ومستقلة

### □ طفلي يتبول على الأرض , إنه يفعله عن قصد وهو ينظر في وجهي ويضحك عندما أخبره ألا يفعل :

هذا يبدو سلوك ضغط button pushing تذكر أننا تحدثنا عن ذلك في الفصل 6 , هذا يكون عندما يفعل أطفالنا شيئاً فقط لأنه يريد أن يرى رد فعلنا , الفكرة التي تقودني إلى الاعتقاد هذا هو أنه ينظر إليك في حين انه يتبول على الأرض , وهذا يشير إلى أنه أكثر اهتماماً فيما ستفعله حيل التبول على الأرض أكثر من التبول ذات نفسه

أول شيء أريدك القيام به هو الانتباه وملاحظة رد فعلك على تبوله على الأرض , هل تصرخ وتقول " لا " وتندفع نحوه بطريقة دراماتيكية؟ إذا فعلت ذلك ، فمن الأرجح أن هذه هي الاستجابة الدرامية المثيرة التي يبحث عنها.

في المرة القادمة التي يتبول فيها طفلك على الأرض , لا تستجيب بأي شكل من الأشكال , انتظر بضع دقائق حتى قبل أن تذهب لتنظيف التبول.

ثم في المرة القادمة عندما يقوم طفلك بفعل شيئاً كنت تريده حقاً أن يفعله ، مثل النظر إليك أو التحدث معك أو تبول في المرحاض، قم بإعطاء استجابة وردة فعل دراماتيكية مثيرة وكبيرة حقاً لذلك , إذا أراد أطفالنا أن نتفاعل بطريقة دراماتيكية كبيرة، دعونا نفعل ذلك عندما يفعل الأشياء التي نريده أن يستمر في القيام بها , انظر الفصل 6 للمزيد من المعلومات حول button

. pushing

## □ طفلي يقف أو يجلس القرفصاء حينما يتبرز في المراض :

افرح وكن سعيد بأن طفلك قد خلق وسيلة فعالة لاستخدام المراض , وأود أن أقول - هل هذا مشكلة ؟ طالما أنه يستخدم التواليت بنجاح , لا يهم ما إذا كان جالساً واقف، أو منخني بجلسة قرفصاء ؟

نحن في الواقع لا نعرف كيف يستخدم كل شخص المراض عندما يكون بداخله لوحده فهذه خصوصية شخصية , الثقافات المختلفة لديها أنواع مختلفة من المراحيض , في بعض البلدان الطريقة الصحيحة لاستخدام المراض هو أن يجلس جلسة القرفصاء فوق حفرة في الأرض , احتفل به أنه يستخدم التواليت بنجاح ودع هذا يكون , ومن الواضح أنها تعمل من أجله , في وقت لاحق، عندما يكون طفلك قادر على التواصل معنا أكثر عمقاً أو فهم أشياء أكثر يمكنك دعوته للجلوس كما يجب

## □ طفلي يخلع كل ملابسه إثناء التبول أو التبرز في التواليت :

لقد رأيت العديد من الأطفال الذين يريدون أن يخلعوا كل ملابسهم للذهاب إلى الحمام , في حين أن هذا لا بأس به في منزلك حيث الأمان , لكنه أكثر صعوبة عندما تكون في حمام عام أو في المدرسة , الطريقة لمساعدة طفلك في هذا هو خطوة واحدة، أو ملابس من قطعة واحدة في وقت واحد , من تجربتي، الأطفال الذين يفعلون هذا لديهم شيء واحد مشترك: لديهم تحديات مع أنواع مختلفة من ملابس الملابس على جلدتهم , ويمكن أن يكون **tactile defensive** بمعنى حساسية غير عادية زائدة نحو لمس شيء معين قد تجعل الشخص يشعر بالألم والانزعاج , إذا كان هذا هو الحال، أود أن أقترح عليك أن تبدأ ببروتوكول **brushing protocol** بالفرشاة مع طفلك ( انظر الفصل 11 ) والذي سيساعده في تحدياته الحسية الأساسية

وبالتالي ما أعنيه من خلال مساعدتهم بملابس القطعة واحدة **one piece of clothing at time** ؟ هو جعل طفلك يتعود ارتداء شيء عندما يجلس على البوتي , قد تبدأ أولاً مع شيء صغير جداً , عندما يجلس على البوتي ضع زوجاً من النظارات المضحك على نفسك واعرض عليه فرصة ارتداء زوج , أو يمكن أن تبدأ مع قبعة أو زوج خاص من الجوارب , بمجرد أن يقبل طفلك هذا قم بإضافة قطعة أخرى من الملابس : إبدأ بواحدة صغيرة ومن ثم العمل عليها حتى تصل إلى أشياء أكبر مثل البنطلون

## □ طفلي كان عنده مهارات الحمام والأن فقدتها بالكامل تماماً , لماذا حدث ذلك ؟

هذا ليس شيء غير مألوف بالنسبة لأطفالنا، أجسام أطفالنا مختلفة وتتفاعل بشكل مختلف مع تجاربهم , هذا قد يكون راجعاً إلى واحد من عدة أشياء.

يمكن أن يكون ذلك لأن هناك ضغوط إضافية مستمرة في حياته الحالية , تحقق لمعرفة ما إذا كان هناك أي شيء قد تغير في بيئته الخارجية, ربما انتقلوا إلى مدرسة جديدة، أو هناك ورشة بناء تحدث بالقرب من منزلك , إذا رأيت أنه يمكن أن تكون ذات صلة بالتغيرات البيئية، افعل ما في وسعك لتخفيف التحدي , على سبيل المثال، إذا كان طفلك قد بدأت للتو الذهاب لمدرسة جديدة تحلى بالصبر مع طفلك حتى يتكيف عليها , اجعل وقته خارج المدرسة أكثر هدوءاً وأكثر قابلية للتنبؤ , وهذا سوف يسهل الانتقال , إعلم أنه بمجرد أن يتكيف , يمكنك البدء في تدريب التواليت مرة أخرى , في المرة الثانية لن تستغرق وقتاً طويلاً أو تحدياً كما كان الحال في الأول , إنه لم يفقد المهارة , هو فقط لا يستطيع التركيز عليها الآن بسبب تحديات أخرى

ربما يكون قد حقق قفزة في تطوره ونموه الاجتماعي , ربما يكون طفلك في برنامج علاجي في اللغة وبدأ في التحدث أكثر , , أو زادت فترة اهتمامه وانتباهه التفاعلي , لأن طفلك قد ركز اهتمامه على تعلم هذه المهارة، والتدريب على الحمام قد يأخذ مرتبة ثانية في التركيز لفترة من الوقت , عندما يتم دمج هذه المهارة الجديدة، فإن طفلك سوف يلتقط مهارة تدريب الحمام مرة أخرى

قبل كل شيء التحلي بالصبر مع طفلك , وإعلم أنه يفعل أفضل ما في وسعه

## □ إذا طفلي تعلم أن يتبول في البوتي هل سيكون قادر على الانتقال إلى التواليت بسهولة؟

جوابي على ذلك هو نعم , لقد عملت مع أكثر من ألف طفل صغير وكبير مختلفين , مع تشخيصات مختلفة , ولم أمر على حالة حيث أن الطفل سوف يتبول في البوتي ولكن ليس في التواليت , الفكرة هي أننا نريد أن نساعد أطفالنا أن يتبولوا و يتبرزوا و الحفاظ على أنفسهم نظيفين وومنتعشين

أهم شيء أن نتذكره هو إثناء مباشرتك في مغامرة التدريب على التواليت معاً , هو أن يكون ممتع ويكون سهلاً , إذا قمت بتطبيق التقنيات في هذا الفصل سوف يتعلم طفلك استخدام الحمام , الشيء المهم هو الاسترخاء والمتعة معاً , نحن لا نعرف كم من الوقت سوف تستغرق رحلتك، ولكنها سوف تحصل في النهاية , تتمتع مع هذه العملية!

## قائمة مراجعة إجراءات التدريب على الحمام :

- قرر أن التواليت ، البراز وال بول هي شيء عظيم و رائع.
- قم بإنشاء " مفكرة التدريب " **potty diary**
- شراء كل ما تحتاجه من البوتي ، **camper potty , tarp** ، الخ
- اختيار موعد لبدء التدريب على التواليت
- اشرح لفظياً لطفلك كل شيء عن التواليت .
- قم بعمل نموذج لإستخدام الحمام أمام طفلك.
- اجعل الذهاب إلى الحمام حدث كبير في منزلك.
- اخلع الحفاضات.
- اطلب من طفلك الجلوس على البوتي أو التواليت , واطلب ذلك بطرق مختلفة.
- استخدم " **potty diary** " لمعرفة متى تطلب طفلك
- اطلب منه عندما يظهر اهتماماً في البوتي، التواليت ، أو **camper potty**
- اطلبه عندما يقوم بعمل نسخة من حركات الرقص الخاصة بالتواليت **version of the potty dance**
- اطلبه عندما ترى أنه بالفعل جاهز ومستعد للتبول أو التبرز.
- كن مثابراً , الرغبة مقابل الحاجة في الجلوس على التواليت.
- اربط الذهاب للتواليت بلعبة من الألعاب التي تلعبها مع طفلك.
- الإحتفال بكل محاولة يقوم بها طفلك تقوده نحو استخدام التواليت

## Chapter 10

# SLEEPING النوم

### النوم هو جيد لي ، وجيد لطفلي :

النوم يمكن أن يكون تحدياً كبيراً لأطفالنا على طيف التوحد, تظهر الدراسات أن ما بين 44 و 83 % من الأطفال المصابين بالتوحد لديهم شكل من أشكال تحديات النوم (مقارنة مع 10-20 % من الأطفال الطبيعيين

عندما لا ينامون أطفالنا هذا يعني كذلك نحن أيضاً , النوم ضروري ليس فقط لطفلك ولكن أيضاً بالنسبة لك , بدون نوم سيضيع تفكيرنا المنطقي و السليم , و يمكن أن تتفاقم المشاكل لأننا غير قادرين على خلق توازن واقعي , يمكننا حتى "اختراع واختلاق " المشاكل من حيث لا توجد , يمكن أن نكون عصبيين وسريعين الانفعال , غير عقلانيين, وبسهولة نتنقل في المزاج.

هذا ليس مفيداً عندما تكون أباً وأماً لطفل على طيف التوحد , الذي يريد التنبؤ والتوقع والثبات , كما أنه ليس مفيداً لزواجك أو لصحتك , وليس من المستغرب أن يعتبر الحرمان من النوم وسيلة فعالة للتعذيب , تفقد الناس إلى الارتباك وحتى الجنون

في بعض الأحيان قد تشعر بأن حياتك صعبة للغاية, وأنك لا تستطيع فقط إدارة حياتك اليومية مع طفلك , فأنا أتعجب كيف يمكن أن يتغير هذا كله بعد أسبوعين من النوم الجيد, أو بعد شهر من النوم خلال الليل؟

إمكانية أنك سوف تشعر بشكل مختلف جداً عن طفلك ووضعك ! آلام الرأس والجسم سنقل , ضبابية الدماغ التي عشتها لسنوات ستزول, وربما ستجد الطاقة التي كانت تنفذ منك وستنجم بإدارة حياتك اليومية مع طفلك بسهولة أكثر

شهر من النوم الجيد خلال الليل ! ألا يبدو هذا جيداً ! أليس هذا شيء تكون مسرور وانت تسمعه ؟

بالنسبة لأولئك منكم الذين حرموا من بشكل خطير , أراهن على أنه شيء سوف تختاره أكثر من تذاكر نهائيات كأس العالم أو الفوز في اليانصيب!

نومنا في كثير من الأحيان يعتمد على مقدار نوم أطفالنا , بين ما نفكر به وماذا نتصور أطفالنا يفكرون , نعطي أنفسنا 101 سبب لعدم النوم والبقاء مستيقظين مع أطفالنا

أي من هذه الأفكار التالية تبدو مألوفة لك؟ ربما يكون طفلك ناطق ويقول لك هذه الأشياء فعلاً , أو ربما تعتقد أن هذا ما يقوله إستناداً على تفسيراتك الخاصة لأفعاله

## أشياء قد تتخيل أن طفلك يقولها لك :

- أنا مستيقظ لذلك يجب أن تكون مستيقظ
- أنا لست متعباً بما فيه الكفاية كي أذهب إلى النوم.
- أنا خائف جداً من النوم بمفردي
- أنا لن أحبك إذا تركتني أنام لوحدي
- أعتقد أنك حقاً تقصد عدم البقاء معي.

## أشياء قد تؤمن بها حول طفلك :

- طفلي لن يذهب للنوم إذا لم أستلقِ بجانبه الخمس ساعات الأولى .
- سوف يعمل طفلي الكثير من الضوضاء والإزعاج ويوقظ الجيران
- سوف يعمل طفلي الكثير من الضوضاء و الإزعاج ويوقظ شقيقته الصغيرة
- سوف يبقى طفلي مستيقظ وينام طوال النهار بدلاً من الذهاب إلى جلسات العلاج إذا لم أنام معه
- سوف يكون طفلي فسيولوجياً متخوف من الحياة إذا تركته يبكي لوحده حتى ينام
- طفلي سوف يستيقظ حقاً في وقت مبكر إذا قمت بنقل وقت نومه في وقت مبكر .
- طفلي يخاف جداً من النوم بمفرده .

يمكننا أن نعطي أنفسنا العديد من الأسباب بعدم تغيير نمط نوم أطفالنا , إذا استخدمت التقنيات والاستراتيجيات في هذا الفصل سوف تجد أنه سهل جداً وأسرع بكثير مما تتخيل بعد القيام بهذه الاستراتيجيات، الأهالي في كثير من الأحيان يقولوا لي أنهم تمنوا لو أنهم فعلوا ذلك سابقاً.

**Joanna جوانا** , فتاة تبلغ من العمر ست سنوات، تم تشخيصها باضطراب النمو المتفشي PDD ، تبقى مستيقظة لمدة 36 ساعة في كل مرة ، ولا تتذنب طاقتها و إذا حاولت والدتها الذهاب إلى النوم ، تقوم جوانا بسحب الأغطية عنها وتقول لها : استيقظي ، وإذا لم تستيقظ فإنها تسحب ذراعها أو شعرها حتى تخرجها من السرير ، ثم تطلب بأن تفتح التلفزيون وتجلب لها بعض الطعام ، تشعر أمها أنه ليس لديها خيار سوى أن تفعل ما تطلبه ابنتها منها

**Ian إيان** ، ولد يبلغ من العمر خمس سنوات تم تشخيصه بأسبرجر ، يقول بشكل محزن وبدمعة واحدة تنزل على خده " أين ذهب كل الحب، وهنا يوجد فقط الكراهية " ، كلما اقترح عليه والديه فكرة إنه ينام بمفرده في غرفته الخاصة ، لقد كان ذكياً في جعلها دراماتيكية وخداع قلب والديه .

**Alfie ألفي** ، ولد يبلغ من العمر 14 عاما مصاباً بالتوحد والصرع، يبقى حتى الساعة الثانية صباحاً كل ليلة ، كانت والدته قلقة جداً من تركه في غرفته لوحده في حالة تعرضه لنوبة، لذلك كانت تبقى مستيقظة معه تلعب معه حتى يغط في النوم كل ليلة ، كان لديها ثلاثة أطفال آخرين

تعتني بهم وكانت تستيقظ في الساعة 6:00 كل صباح , ومع ذلك، كان ألفي ينام حتى 10:00 ، ويستيقظ منتعش ، على عكس أمه

كل العائلات الثلاثة هذه أصبح أطفالهم ينامون خلال الليل بعد إسبوع من تطبيق الإستراتيجيات الواردة في هذا الفصل

قد تكون بعض التقنيات المبينة أدناه مألوفة لك , فهي فعالة وبسيطة: ليس هناك سحر أو شيء صعب الفهم هنا , إلا أنها تتطلب التزاماً من جانبكم لمتابعتها وعدم الإستسلام والتساهل في ليلة ما أو حل سريع , هذا هو السبب في أنه من المهم أن تبدأ وعندك رغبة حقيقية و تصور ليلة نوم جيدة بالنسبة لك ولطفلك , تخيل كيف يمكن أن تغير حياتك وتساعد طفلك

تخيل وضع طفلك ذو 8 سنوات والأصغر سناً في السرير في الساعة 7:30 مساءً، وطفلك البالغ من العمر 14 عاماً والأصغر في السرير في الساعة 8:30 ، ويذهب الأكبر سناً و البالغين إلى السرير بحلول 9.30 مساءً , بعد ذلك تخيل الصمت الجميل الذي يملأ المنزل عندما يناموا كل أطفالك , حيث السلام حيث لا أحد يطلبك شيء , لا حاجة لرعاية شخص ما , بضع لحظات لنفسك حيث يمكنك أن تأخذ حماماً ، أو تنجز كل الأشياء التي تحتاج القيام بها بدون أن يطالبك أحد للإهتمام به , تخيل كل الفوائد المدهشة التي سيحصل عليها طفلك من النوم الليلي المنتظم

فكر في الفوائد لطفلك , أطفالنا يشبهون أقرانهم الطبيعيين , عدم النوم ليلاً يعني أنهم سيكونون غريب الأطوار , عصبين , سريعين الانفعال , و أكثر صعوبة في إدارتهم , على عكس نظرائهم الطبيعيين فقد تعني لهم أيضاً أنهم يصبحوا أكثر تكراراً، وسيطرة وجموداً , قلة النوم يمكن أيضاً أن تؤدي إلى تفاقم التحديات الحسية وربما يجعل الأصوات الصاخبة أو اللمس لا يطاق أكثر. مساعدتهم على النوم خلال الليل سوف يساعدهم على الحضور أكثر في التعليم المدرسي أو العلاجي , وسوف يكون من الأسهل عليه كي يركز , ويستمتع، ويتعامل مع شيء غير متوقع كما سيتم خفض مستوى التوتر، الذي يتضاعف بسبب قلة النوم .

وجدت دراسة نُشرت في مجلة النوم أنه عندما نحرم من النوم يكون لدينا صعوبة أكبر في فهم تعبيرات الوجه ( van der Helm, Gujar and Walker 2010 ) , أطفالنا لديهم بالفعل تحديات في فهم الإشارات الاجتماعية مثل تعبيرات الوجه، والذي يزيد من تفاقمها علاوة على ذلك قلة النوم

عندما يكون لدينا رؤية لما نريده لحياتنا و حياة أطفالنا، لدينا شيء ملموس للتحرك نحوه وخلقته , وكلما أردنا أن نغير شيئاً أكثر , كلما على الأرجح أن نتابع الخطوات الضرورية لتحقيق ذلك وجعله يحدث , حتى عندما نتواجه بتصميم وإصرار أطفالنا الماكرين والبارعين

## PUTTING YOURSELF TO SLEEP IS A LEARNED SKILL

### وضع نفسك للنوم هو مهارة مكتسبة بالتعليم :

هذه مهارة علينا جميعاً أن نتعلمها ، مما يعني أنه سيكون من المهم إعطاء أطفالنا فرصة للتعلم. أخذني هذا الإدراك بشكل مفاجيء وعلى حين غرة ، هناك أشياء نحتاج تعليمها لأطفالنا تكون واضحة ، مثل كيفية ركوب الدراجة ، وتناول الطعام بسكين وشوكة ، أو لعب كرة القدم ، ولكن وضع أنفسهم للنوم لم تكن على قائمتي

في برنامج سن راييز، ساعدنا بنجاح مئات الأطفال على تعلم أن يضعوا أنفسهم كي ينامون ، أطفالنا ببساطة لم يتعلموا تلك المهارة، ويمكننا أن نعلمها بسهولة ، الكثير منا لا يعطي الأطفال هذه الفرصة بدلاً من ذلك نحن نفعل بعضاً من نسخ هذا الروتين:

- هزه بمحبة وحنان بين ذراعيك كي ينام
- هددهته كي ينام عن طريق وضعه في السيارة والقيادة به هنا وهناك .
- السماح له كي يغفو أمام التلفزيون، أو على الأريكة بغرفة الجلوس .
- الاستلقاء بجانبه مع التمسيد بذراعيك على ظهره .
- حرفياً تكون وسادة أو فراش له .
- قراءة كتاب له حتى يغط بالنوم .

بمجرد أن يستيقظ ويجد نفسه ليس في السيارة أو على الأريكة أو بدون أمه أو أبوه ، يذهب على الفور للعثور على الشيء الذي سوف يساعده على النوم مرة أخرى، والذي هو أنت! يبدو من المنطقي أن يأتي ويوقظك ، فلو تم تعليمه أن يضع نفسه في الفراش بنفسه كي ينام فإنه على الأرجح سيفكر في وضع نفسه مرة أخرى كي ينام ، من أجل مساعدتهم على تعلم هذه المهارة علينا أن نعطيهم الفرصة للقيام بهذا من خلال ترك غرفة نومهم قبل أن يكونوا نائمين تماماً

### تعليم أطفالنا أن الليل هو للنوم :

عندما يستيقظ أطفالنا ليلاً ويشيرون إلى رغبتهم في الطعام أو الشراب، وبعضنا قد يذهب في الطابق السفلي حيث المطبخ ويجلب له شراب أو حتى يطهو الطعام له ، من خلال القيام بذلك نحن نعلمهم أن الليل هو وقت لتناول الطعام ، قد يطلبون منا أن نغني أغنية، أو يريد أن يرى الفقاعات ( البابلز ) ، وقد نضطر لفعل ذلك ، وهكذا نحن نعلمهم أن الليل هو وقت اللعب

أطفالنا يمكن أن يكونوا في بعض الأحيان أكثر تفاعلاً وحناناً خلال الليل ، قد يكون هذا يرجع إلى حقيقة أن الليل غالباً تكون بيوتنا هادئة، وبقية الأسرة نائمة ، ولدينا اهتمام فردي خاص به



one – on – one , أستطيع أن أفهم الرغبة في الاستفادة من ذلك؛ ومع ذلك، فهذا يعلم أطفالنا أن الليل هو وقت اللعب , إذا علمت طفلك أن النوم فقط يحدث في الليل، فإنه على الأرجح سوف ينام الطفل والهمل الذين ينامون جيداً سيكون لديهم المزيد من الفرص للعب خلال النهار.

## التمرين 10.1

اكتشف ما كنت علمته لطفلك حول وقت الليل , من خلال أخذ وقت في التفكير فيما تفعله مع طفلك في الليل ؟ ماذا تقول له؟ هل تلعب معه، تغني له، تطعمه، تعانقه وتقبله، وتقرأ القصص له ، أو مشاهدة التلفزيون معه؟ هل تعطي حماماً ( شاور ) ، تزحف إلى سريره، أو تجلبه إلى سريرك؟

أكتب بالضبط ما تفعله: فكر في ما كتبته وانظر ما علمته عن وقت الليل .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الأكل يمكن أن يلعب دوراً في نمط نوم أطفالنا :

منتجات الألبان والسكر، وتناول الطعام قبل الذهاب إلى الفراش هي ثلاثة من العوامل الأكثر شيوعاً التي تساهم في اضطرابات النوم .

### • منتجات الألبان :

كانت هناك دراسات ربطت حساسية **sensitivity / عدم تحمل intolerance** أو حساسية للكازين **allergy to casein** ، وهو بروتين موجود في جميع منتجات الألبان، الدراسة ربطت بين هذه الحساسيات وبين الاستيقاظ ليلاً ، ولا سيما الضحك الليلي أو التحدث بالليل

ملاحظة على هامش الموضوع :

**allergy** هي استجابة الجسم فيسبب مشاكل في الجهاز المناعي , تكون أحياناً مميتة

**sensitivity / Intolerance** هنا تكون ردة الفعل أكبر في الجهاز الهضمي , لا تهدد الحياة وقابلة لمعالجتها

إذا كان طفلك يستيقظ في نوبات ضحك بدون سبب أنت لست طرفاً فيه ، أو يثرثر مع نفسه ،  
أقترح عليك أن تحاول إزالة منتجات الألبان من نظامه الغذائي لمدة ثلاثة أشهر على الأقل ،  
وانظر إذا كان ذلك يحدث فرقا ، (انظر الفصل 12 للحصول على أفكار حول كيفية القيام بذلك) ،  
إذا كان طفلك حساساً لمنتجات الألبان فإنه يمكن أيضا أن يسبب له الخمول خلال النهار وبالتالي  
ينام خلال النهار ويستيقظ خلال الليل.

## • السكريات :

السكريات هو منبه ، لذا فهو يزيد من طاقة أطفالنا **عشرة أضعاف** ، وأنا أعلم أنك قد رأيت  
هذا مع طفلك ، عندما تعطيه أي شيء فيه سكر كل شيء يصبح يسير بسرعة ، أنت نفسك قد  
تتناول شيء سكري كوسيلة لإعطاء نفسك دفعة طاقة ، أخبرني أحد المعلمين مرة واحدة أنه في  
أيام " treat days " - مناسبة في أمريكا يتم فيه جمع التبرعات - ، عندما جلب طفل كعكة  
عيد ميلاد ، أو إنه كان عيد الهالوين أو عطلة أخرى ، فإنهم يعطوا الحلويات السكرية فقط 20  
دقيقة قبل من إرجاع الأطفال إلى المنزل بحيث لا يتوجب عليهم التعامل مع الأطفال بفرط الحركة  
والفوضى التي يحدثها أكل السكر لـ 20 طفلا

وغني عن القول أننا لا نريد أن نعطي أطفالنا شيئا من شأنه أن يساعدهم على البقاء مستيقظين  
قبل أو بالقرب من وقت النوم ، يرجى قراءة الفصل 12 لمعرفة المزيد عن السكريات ، وكيفية  
إلغاء تناول السكر من النظام الغذائي لطفلك

عملت مع عائلة لديها فتاة تبلغ من العمر 12 عاما مصابة بالتوحد لم تنم طوال الليل أبداً، وكانت  
عائلتها مستاءة جداً لا يعرفون ماذا يفعلون، لقد كانت ابنتهم مولعة جداً بالسكريات ، مررنا أنا  
ووالديها على كل ما تأكله - كل ذلك كان يحتوي على السكر ، وافق والداها على تجربة إخراج  
السكر ببطء من نظامها الغذائي ، وبمجرد أن تم التخلص منه تماماً من نظامها الغذائي ، بدأت في  
النوم خلال الليل لأول مرة في حياتها ، لم يستخدم والداها أي إستراتيجيات أخرى - كان هذا هو  
الشيء الوحيد الذي فعلوه .

## • تناول الطعام قبل النوم مباشرة :

إطعام أطفالنا قبل أن يذهبوا إلى النوم يمكن أن تنتج عنه شيئين:

- زيادة الطاقة - من المفترض أنه الطعام يزودنا بالوقود ويعطينا الطاقة لكي نركض ،  
نقفز، ونمشي، ونرقص ، وهذا ما لا نريده عندما نضع أطفالنا على الفراش كي يناموا
- عسر الهضم - الطعام قبل النوم يجعل من الصعوبة الإستغراق في النوم ،قد تكون جربت  
هذا بنفسك ، متمنياً لو لم تأكل وجبة ثقيلة بوقت متأخر.

المواد المضافة والصودا والكافيين والشوكولاتة كلها منشطات , وسيكون من الحكمة التخلص منها في النظام الغذائي الخاص بطفلك لمساعدته في مشاكل النوم , تناول أي من هذه العناصر قبل النوم سوف يجعل من المستحيل تقريباً لأطفالنا أن يغفوا

كان لدى أطفالتي **godchildren** ما يسمى "آخر نداء للطعام **last call for food**". بمعنى أنهم يأكلوا بعد وجبة المساء ، وفي موعد لا يتجاوز ساعة ونصف قبل وقت النوم الرسمي, وبمجرد أن تم منع تقديم أي طعام إضافي أو إعطائه لهم قبل النوم, وقد استخدم آباءهم هذا منذ أن كانوا صغار جداً وكانوا ينامون دائماً طوال الليل بكل سهولة (بما في ذلك الفترة الزمنية التي كانت فيها ابنتي **goddaughter** على برنامج سن رايز )

## إنشاء روتين والتمسك به :

أجسادنا تستجيب بشكل جيد جداً لروتين يومي للنوم , أنا أستيقظ في الساعة 6:00 سواء المنبه رنّ أم لا, ببساطة لأن جسمي تعود على الاستيقاظ في تلك الساعة , أبدأ بالتعب في الساعة 10 مساءً حيث الوقت الذي أذهب فيه للنوم , جسمي يعرف نمطي لأنه هو روتين طورته مع مرور الوقت.

تقول مؤسسة النوم الوطنية **The National sleep Foundations** " النصيحة الأولى لعادات نوم جيدة لدى الأطفال هي اتباع روتين ليلى , طقوس قبل النوم تجعل من السهل على طفلك الاسترخاء, تغفو ويغط في النوم خلال الليل ( **sleep for Kids ND** ) .

السحر في روتين النوم يأتي من استخدامه , الأسرار 8 المبينة أدناه تساعدك على القيام بذلك تماماً

## الأسرار الثمانية لنجاح روتين النوم :

### • السر 1 : اشرح لطفلك النظام الجديد

مع هذا التفكير الجديد والعزم نريد أن توصيل هذا النظام الجديد لأطفالنا , في اليوم السابق واليوم الذي تقرر فيه تغيير روتين النوم الخاص بك اشرح بالتفصيل لطفلك ما سيحدث, اقص بعض الوقت في الشرح له

- أنه لو استيقظ من النوم في الليل أنك لن تأتي إليه وتستلقي بجانبه بعد الآن , لأنك تريد مساعدته على تعلم أن يضع نفسه بالفراش مرة أخرى بمفرده
- أخبره أنه سيحصل على النوم طوال الليل في سريره الخاص به
- قل له أنك لا تزال هنا في المنزل وتحبه كثيراً
- وأنتك تعرف أنه سوف يكون قادر على القيام بذلك
- أنك سوف تراه في الصباح وتتناولوا إفطاراً جميلاً

استخدام لهجة متفائلة وممتعة في شرح هذا , ثم امنحه لعبة / دبدوب وقت النوم bedtime buddy , صديقتي العزيزة وزميلتي ببرنامج سن رايز هي التي أنشأت هذه الفكرة , فكرة أصدقاء وقت النوم bedtime buddies , يمكنك شراء دمية كبيرة أو متوسطة الحجم , teddy or doll , تكون ناعمة , كل واحد منكم , على حد سواء الأم أو الأب , يأخذ تي شيرت أو قميص كنت قد نمت به لبضع ليال ويلبسه أصدقاء وقت النوم ( الدمية أو الدبدوب ) هذا رائع جداً لأن صديق وقت النوم الجديد لطفلك سوف يكون من رائحتك في الواقع , وبذلك يجلب قليلاً من رائحة الأم والأب في سريره الخاص .

## • السر 2 : جهز مكان النوم

ساعة واحدة قبل النوم , وأطفالنا قد انتهوا آخر طلب من الطعام , إبدأ في خلق جو سلمي وهادئ في المنزل , دع جسم طفلك يهدأ , وساعده في التحضير للنوم , أغلق أي ألعاب كمبيوتر أو تلفزيون قد تثيره , قم بتشغيل بعض الموسيقى الهادئة : مثل " Sleepy Baby " من موقع BrainTechnologies , موسيقة خاصة مصممة للمساعدة على النوم

<https://www.advanced.com/music-for-babies/sleepybaby.html>

ضعها بصوت منخفض في الخلفية وانظر إذا لاحظت أي فرق ليس فقط على طفلك ولكن على نفسك أيضاً

العب ألعاب هادئة مسالمة مع أطفالك: الابتعاد عن الألعاب مثل الدغدغة، والشقبة التي فيها خشونة لأن هذه الألعاب يمكن أن تنشط وتسبب فرط في الإثارة للطفل ، إذا طلب طفلك هذه الألعاب اشرح له أنه اقترب وقت النوم وأنتك تحب أن تلعب هذه الألعاب غداً أما الآن تفضل أن تحتضنه وتقرأ له كتاب ، أو تلعب بازل .

إذا كان فصل الصيف أزح بعض الستائر، ودعه يعرف أن موعد النوم اقترب , إذا كان في فصل الشتاء، قم بإخفات الأضواء العلوية، أو إطفائها تماماً , أو ضع مصباح صغير

قبل خمسة وأربعين دقيقة قبل وقت النوم إبدأ بالذهاب إلى الطابق العلوي أو التحرك إلى منطقة النوم , هذا سوف يعطيك الوقت لإعطاء طفلك حماماً ( شاور ) قبل المراحل النهائية من روتين النوم , كل من هذه الخطوات سوف تصبح مؤشرات لطفلك ليُعد نفسه للنوم , وربما أنها قد تدفع الجسم ليصبح نعسان .

## • السر 3: اسمح لطفلك بالبكاء

إن السماح لأطفالنا بالبكاء على المدى القصير سوف يساعدهم على النوم على المدى الطويل. بكاء أطفالنا هو عادة نقطة ضعف لعمل روتين النوم , السبب الأكثر شيوعاً بعدم حصول أطفالنا على وقت نوم منتظم أو النوم خلال الليل , بسبب أننا نجد صعوبة في الاستماع إليهم وهم

يكون لنا ، أنا أتفهم هذا ، أحياناً أطفالنا يستطيعوا البكاء لمدة ساعة أو أكثر قبل الإستغراق في النوم ، ونحن نعلم أن سرعان ما نذهب إليه أو النوم بجانبه في سريرته الخاص أو جعله ينام في سريرنا ، فهو على الأرجح سيتوقف عن البكاء ويخلد في النوم ، أو إذا ذهبنا إليه والبقاء معه ، فإنها سوف يتوقف عن البكاء ومن ثم لا يزعج بقية العائلة ، هذا على أية حال ، هو مجرد حل مؤقت مثل الإسعافات الأولية ، وسوف يضمن لك هذا أن يستمر لسنوات قادمة ، الحل هو مساعدته على النوم بنفسه عن طريق عدم الذهاب إليه عندما يبكي

قد يخشى بعضكم من أنك إن لم تذهب إليه سوف يعتقد أننا نتخلى عنه، أو لا نحبه ، أود أن أقترح تفكير مختلف الذي من شأنه أن يساعدك على الوقوف على قناعة قوية ، بأن السماح في بكاء الطفل لا يعني شيئاً أو انه شيء فظيع ، ولكن في الواقع هو عمل محب ومفيد لطفلك وإنه يساعد دائماً ، نحن يجب أن نفكر في حقيقة الوضع وآثاره ، والتي هي أن تحب طفلك

طفلك يعرف أنك تحبه ، فأنت لم تتخلى عنه ، معظم أطفالنا لا يستطيعون حتى أن يتصوروا عالم لا نكون فيه ، أنت هنا ، لقد قدمت ووفرت منزل رائع و دافئ ورعاية رائعة لطفلك ، فهو آمن ، وكل شيء على ما يرام

البكاء بنفسه لكي ينام بضع مرات لن يضر به أو بعلاقتك معه ، هو في الواقع يساعده ويساعد علاقتك به ، كما تحدثت من قبل، مساعدة طفلك على النوم خلال الليل سوف تساعده على التركيز والتواصل أكثر معك ، وسوف يساعده على تعلم أشياء جديدة ومعالجة الأشمور التي تعلمها بالفعل ، كل هذه الفوائد سوف تساعد علاقتك معه ، أفضل شيء يمكنك أن تفعله له في هذه اللحظة هو الوصول إلى جعله يغفو بنفسه ، إذا أعطيناه الفرصة للقيام بذلك ، سوف يتعلم ذلك ، إن السماح لهم بالبكاء على المدى القصير سيخدمهم أكثر من ذلك بكثير على المدى الطويل

ثمة نقطة أخرى يجب أن نأخذها في عين الاعتبار ، لقد ساعدت إحدى الأمهات مع قلقها وخاوفها حول السماح لطفلها بالبكاء في الليل وعدم الذهاب إليه وأخذه إلى سريرها ، عندما سألتها لماذا شعرت أنها لا تستطيع أن تفعل ذلك ، قالت أنه لديه ما يكفي من الصعوبات ليتعامل معها وإنه يستحق الراحة من والدته خلال الليل

بعد ذلك انفجرت من الضحك، سألتها لماذا كنتِ تضحكين ؟ ردت على ذلك قائلة : " أنا التي تمزح؟ ، نصف الوقت في منتصف الليل أنا متعبة وغاضبة ، بالكاد الأم المريحة التي تحدثت عنها " لقد ضحكنا معاً حول حقيقة هذا ، نحن نتعب ولأسباب مفهومة ولا نكون في أفضل أحوالنا في منتصف الليل ، هذا الإدراك ساعدها على مقاومة الذهاب لابنها في منتصف الليل وتغيير روتين نومه.

في شكل مختصر:

○ لا بأس إذا كان طفلك يبكي، فإنه لن يسبب له جرح في حياته ، كلنا كنا بنفس الوضع أو بأخر ، بكينا بأنفسنا لكي ننام واستيقظنا في اليوم التالي ونحن على ما يرام تماماً.

- إنها مهارة حياة مهمة كي يتعلمها والتي سوف يستخدمها كل ليلة لبقية حياته.
- من خلال السماح له بالبكاء وإعطائه الفرصة لوضع نفسه مرة أخرى في الفراش كي ينام فأنا أساعده لكي يحصل على الراحة وتجديد خلايا جسمه ، والتي من شأنها أن تعزز صحته وسيترك الإستراحة او النوم في الجلسات العلاجية أو في المدرسة
- لقد جعلت غرفة طفلي آمنة ولذلك انا أعرف أنه على ما يرام
- طفلي محبوب ، أكل جيداً ، وتمت رعايته بشكل جيد ، هو يعرف هذا ولن يتمسك بهذه اللحظة ضدي
- سوف أتجاوز هذه اللحظة وكذلك هو سيفعل

وهذا لا يعني عدم الذهاب إلى غرفة نوم أطفالنا عندما يستيقظون ويصرخون في منتصف الليل لكنه يعني عدم الاستلقاء معهم حتى يغفوا - وهو يعني أن تترك غرفة نومهم عندما يكونوا نعسانين ولكن ليسوا نائمين تماماً ، حتى يتسنى لهم ممارسة وضع أنفسهم للنوم بمفردهم .

## السر 4 : خذ طفلك مرة أخرى إلى غرفة نومه

إذا طفلك يستيقظ ويأتي إلى سريرك في الليل، فإنه يمكن أن يكون مغرباً جداً لك ، بحيث أنه مجرد السماح له بالبقاء في سريرك في بعض الأحيان يجعله يغط على الفور في النوم وأنت متعب ويبدو هذا أسهل لك في هذه اللحظة للقيام بذلك ، لقد كنت كذلك أيضاً!

عند إلى الصورة الأكبر ورؤية حقيقة الوضع ، أنت تريده أن يكون قادر على النوم خلال الليل بشكل مستقل في سريرته الخاص به ، وهذا سوف يخدمه بشكل أفضل على المدى الطويل ، إذا كان يأتي إلى سريرك في الليل، فهو علامة على أنه لا يزال بحاجة لك أن تكون هناك عنده ليضع نفسه بالفراش مرة أخرى ويخلد إلى النوم ، لن تكون دائماً هناك ، ساعده على تعلم هذا عن طريق إعادته إلى غرفته الخاصة على الفور ، كحالما تقوم بذلك يمكنك تذكيره أنه الآن ذاهب إلى النوم في سريرته طوال الليل ، حافظ على القيام بذلك عدة مرات طالما يأتي إليك في غرفتك ، قد يستغرق الأمر سوى مرة واحدة لطفلك لكي يفعله و قد يستغرق 20 مرة في الليلة الأولى حيث ترجعه لغرفته باستمرار، استمر في القيام بذلك فطفلك سوف يتعلم المهارة .

كان **فرانسيس Francis** عمره ثلاث سنوات ، وكان ينام دائماً في سرير والديه ، نفذوا جميع الاستراتيجيات في هذا الفصل، وكان عليهم أن يعيدوه إلى غرفته الخاصة 30 مرة في الليلة الأولى، ستة مرات فقط في الليلة الثانية، ولا شيء على الإطلاق في الليلة الثالثة ، ومنذ ذلك الحين نام في غرفته الخاصة به طوال الليل، لقد أخذ وقتاً أقل مما اعتقدوه

التفكير فيه على هذا النحو: بضع ليالٍ من الإستيقاظ هو ثمن قليل ندفعه طوال الحياة لكي ينام طفلك خلال الليل بشكل مستقل في غرفته الخاصة.

بعض أطفالنا سوف يغادرون غرف نومهم بعد الانتهاء من روتين وقت النوم وترك لغرفته فكر أولاً في ردة فعلك عندما تغادر غرفته ليلاً :

- هل أنت مرح مع طفلك عندما تغادر غرفته؟ هل تطارده أو تدغدغه لتعيده مرة أخرى إلى السرير؟ هل تسمح لهم بالبقاء في الطابق السفلي لمدة عشر دقائق عندما ينزل؟ هل تعمل محادثة معه ( تاخذ وتعطي بالكلام معه ) ، أو هل تحتضنه وتهدهد ( تطبظ ) عليه عندما يجلس في حضنك؟
- هل تستجيب بطريقة سلبية من خلال الصراخ عليه، وإعطاءه شرحاً طويلاً بأنه لا يستطيع الخروج من غرفته، أو تظهر الإحباط والاستياء بطريقة دراماتيكية؟ هذا يمكن أن يتحول إلى سلوك ضغط **button push** (انظر الفصل 6) حيث يريد الخروج فقط لرؤية رد فعلك .

جميع ردود الفعل المذكورة أعلاه، أو الإصدارات الأخرى المشابهة ، تجعلها ممتعة ومثيرة للاهتمام لطفلك ليغادر غرفته ، الفكرة هي جعلها ممتعة تماماً وغير ممتعة لطفلك من خلال الحفاظ على الهدوء والسهولة والرتابة وإبقاء المتعة فقط للنهار من خلال القيام بأي مما يلي:

### **1- خذ طفلك مرة أخرى إلى غرفة نومه في كل مرة ينزل فيها.**

القيام بذلك بطريقة سهلة ولكنها رتيبة و غير مثيرة للاهتمام , وهذا يعني

- عدم المشاركة في محادثة مطولة معه
- عدم الانخراط في أي محاولات من قبله كي يلعب لعبة معك
- وعدم الحصول على الطعام أو الماء
- أو السماح لهم بمشاهدة التلفزيون

(بطبيعة الحال، إذا كان مريض إذن اعتني به) قد تضطر إلى القيام بذلك حتى 30 مرة خلال ليلة واحدة، ولكن إذا كنت تفعل ذلك بشكل منتظم و على الفور في كل مرة، فإنه عادة يستغرق سوى ثلاث أو أربع ليالٍ بالنسبة لهم لتغيير هذه العادة

إذا كان طفلك واحد من أولئك الذين يحافظون على الخروج بشكل متكرر, قد يخدمك البقاء خارج غرفته لفترة من الوقت وبالتالي تصبح رحلته خارج غرفته رتيبة و غير مثيرة , تذكر، إذا استثمرت الوقت الآن سوف تجني الفوائد في وقت لاحق , هذه الطريقة فعالة بغض النظر عن عمر طفلك

في الأيام القليلة الأولى التي تبدأ فيها القيام بذلك تأكد بجعل النشاط في بقية المنزل لأدنى حد ممكن, فإذا كان طفلك يحب حقاً التلفزيون أو ألعاب الكمبيوتر، لا تدع أي شخص في منزلك يقوم باستخدام التلفزيون أو الكمبيوتر لحين أن يتعلم طفلك البقاء في غرفته ويضع نفسه بالفرش

لوحده , فقد يغادر غرفته فقط حتى يتمكن من النظر ألى التلفزيون خلسة أو يحظى بفرصة على الكمبيوتر.

## 2- ضع بوابة على باب غرفة طفلك.

هذا يعمل بشكل كبير للأطفال الأصغر سنا , تأكد من أنها عالية بما فيه الكفاية بحيث لا يستطيع طفلك من التسلق من فوقه

## 3- اقلل باب غرفة نوم طفلك بالمفتاح .

هذا وسيلة سريعة وسهلة لإبقاء طفلك في غرفة نومه , هذا مجرد حدود أخرى لمساعدة طفلك في الحصول على النوم التي هو بأمس الحاجة إليها , نحن جميعا أنشأنا حدوداً لأطفالنا, نقفل الباب الرئيسي للمنزل في الليل حتى يغادروا أطفالنا المنزل لوحدهم ويؤذوا أنفسهم بالنسبة لبعضكم, فإن قفل باب غرفة نوم طفلك ليلاً قد لا يكون مختلفاً , قد يكون لديك طفل الذي يستيقظ في الليل وينزل للأسفل في غرفة المعيشة ويلعب بالأجهزة الكهربائية والتي تشكل خطورة بالنسبة له , يمكن لطفلك القيام بذلك دون إيقاظك حتى , لذلك سيكون من الضروري والمفيد لطفلك قفل الباب عليه للحفاظ على سلامته وأمانه , إذا كنت ترغب في القيام بذلك , فأنت تعرف أنك تقوم بذلك لصالح طفلك, وليس لمعاقبته بأي شكل من الأشكال , دعه يعرف أن بابه سوف تكون مغلق ولماذا فعلت هذا ؟

ضع جهاز مراقبة أو كاميرا camera baby monitor في غرفة طفلك حتى يمكنك أن ترى ما يجري هناك , تأكد من أن غرفة طفلك آمنة تماما (انظر السر 6), إذا كان طفلك متدرب على الحمام ضع البوتي أو camping potty (انظر الفصل 9) في غرفته حتى يمكنه استخدامها إذا لزم الأمر, هذا سوف يساعده على البقاء في غرفته ويتعلم النوم خلال الليل .

إذا كان لديك طفل كبير أو بالغ يمكنك إجراء محادثة معه وتستطيع إقناعه , أنشأ صفقة "البقاء في غرفته" أعطه السيطرة على الوقت الذي يبقى فيه بغرفته , وامنحه الاختيار من ثلاثة خيارات اجعل كل الأوقات التي تعطيها له هي الأوقات التي تريد منه أن يكون في غرفته, بإعطائه الاختيار يساعده على الشعور بأنه هو المسيطر

على سبيل المثال, أخبره بأنه الآن أكبر سنا ويمكنه أن يختار متى يذهب إلى غرفة نومه ويبقى هناك ليلاً , وأن عليه أن يختار من الأوقات التالية: 8 مساءً أو 8:30 مساءً أو 8:45 مساءً. كما يمكنه أيضاً اختيار الوقت الذي سيتم إطفاء الأضواء فيه على سبيل المثال 8.30 أو 8.45, أو 9:00 مساءً



إذا كان لديك طفل يغير رأيه باستمرار ، إذن دعه يعرف أنه بمجرد أن اختار الوقت سيكون هذا الوقت لمدة شهر كامل ، في نهاية ذلك الشهر يمكنه الاختيار مرة أخرى إذا كان يرغبون من نفس الأوقات الزمنية السابقة .

سوف تساعد المفاوضات المذكورة أعلاه طفلك على الشعور بأنه هو الذي يختار وقت النوم، وبالتالي مساعدته على التمسك باتفاقيته بسهولة أكبر بدلاً من الإحتجاج ضد تسلطك .

## • السر 5 : اجعل غرفة نومه مكان ممتع

قم بإعادة تصميم غرفة نوم طفلك لجعلها مكاناً ممتعاً بالنسبة له ، إذا كان طفلك ينام معظم الليالي في غرفة نومك ، قد يكون بسبب أنها إما لأنه غير متألف مع غرفة نومه أو أنها قد أصبحت مجرد مكان للتخزين بدلاً من غرفة نوم فعلية

اشرح لطفلك بأنه أصبح كبيراً بما فيه الكفاية الآن وعليه أن ينام طوال الليل في غرفته الخاصة وأنت ستجعل غرفته دافئة ومريحة له ، ربما يمكنك شراء أغطية وشراشف أو لحاف جديد بشخصيات طفلك المفضلة ، أو عليها رسومات سيارات ، أو فريق كرة القدم ، ربما تجلب له ضوء ليلى **night-light** أو لعبة جديدة ناعمة للنوم ، أو بعض الكتب الجديدة قبل النوم لقراءتها له. اعرض هذه الأشياء لطفلك بإثارة وحماس كبير بينما تكون في الواقع في غرفة نومه .

## • السر 6 : اجعل غرفته آمنة

إلق نظرة على غرفة نوم طفلك من وجهة نظر السلامة كما سبق أن ناقشنا، نحن لن نكون في غرفة طفلنا عندما يبكي في الليل، ولهذا فإننا نريد أن نجعلها فائقة الأمان **super safe** ، لذلك انظر فيما يلي:

- إذا كان طفلك متسلق، حيث يحب التسلق على الأرجح؟ إذن اجعل من المستحيل له القيام بهذا ، يمكنك القيام بذلك عن طريق إخراج الكراسي أو الخزائن الصغيرة **dressers** التي قد يتسلق عليها ، إذا كان سرير طفلك يعطيه منفذ كي يتسلق ، إذن أخرج السرير ودع طفلك ينام على الفرشة **mattress** وهي على الأرض ، على غرار أسلوب الفوتون **floor futon** هو تقليد ياباني يضعوا فيها فرشاة السرير على الأرض مباشرة
- إذا كان طفلك يحب مضغ الأشياء، تأكد من عدم وجود شيء يمكن لطفلك مضغه وكسره ليترك حافة حادة.
- تأكد من عدم وجود أي أشياء صغيرة قد يتناولها طفلك ويختنق بها
- يمكنك أيضا تجهز غرفة نومه بالكاميرا حتى تتمكن من رؤية وضعه عندما يبكي في الليل بدون الدخول فعليا لغرفته جسدياً ، هذا سوف يعطيك راحة البال

## السر 7 : دعه يغفو بنفسه في سريره الخاص

نحن نريد أن ترك غرفة نوم أطفالنا قبل أن يكونوا في الواقع نائمين تماماً , وهذا يعني أنه إذا اعتدت القراءة لطفلك حتى ينام , الآن أكمل له القراءة ولكن توقف قبل أن ينام إذا كنت تعودت الاستلقاء معه، والغناء له ، أو تهدد ( تطبب ) عليه حتى ينام ، استمر بفعل هذه الطقوس ولكن توقف واترك الغرفة قبل أن يغط بالنوم , إذا لم تتوقف وتركه بعد ان استغرق في النوم ، فأنت تسلبه فرصة تعلم هذه المهارة الحياتية الهامة

## • السر 8 : لا استثناءات

السحر في روتين النوم هو الاتساق والثبات الذي يتم تنفيذه , هناك أوقات تعتقد أنه سيكون من الأسهل إذا تركت طفلك ينام في سريره " فقط هذا المرة , مرة واحدة فقط " , في كثير من الأحيان أن " المرة الواحدة " هذه تصبح نمط , إذا أردنا أن نساعد أطفالنا على تغيير نمط نومهم ، فمن المهم أن نعطي أجسامهم فرصة للتأقلم مع هذا التغيير من خلال منحهم فرصاً مستمرة للقيام بذلك تماماً , قد تبدو " مرة واحدة فقط " بالنسبة لك، ولكن ذلك قد يشتت تناغم و إيقاعات جسمه أو اعتقادهم بأنك تعنيه الآن عندما تقول أنه وقت النوم .

هناك ظرف واحد حيث سيكون من الحكمة عدم التمسك بروتين وقت النوم , إذا كان هناك حالة من الطوارئ مثل الحريق, وهو بالطبع واضح جداً ! حتى عندما يكون طفلك مريضاً لا يزال بإمكانك التمسك بالروتين الخاص بك ، وتجعله ينام في غرفة نومه , إذا كنت بحاجة للذهاب إلى طفلك خلال الليل، مثل إعطائه الدواء أو مساعدته إذا كان لديه سعال , اجعل سرير لنفسك في غرفته , وبهذه الطريقة لا يزال بإمكانك التمريض ومساعدته خلال مرضه, وبالتالي الحفاظ على جعله ينام على سريره الخاص به خلال الليل بدونك , يخبرني كثير من أولياء الأمور أن أطفالهم تخلوا عن روتين النوم الخاص بهم وبدأوا في النوم في سرير الوالدين مرة أخرى بعد نوبة من المرض , هذا لا يجب أن يكون هو الحال .

إذا كنت تريد تحقيق حلم أن يكون لديك طفل ينام خلال الليل ، قم بتغيير عقلية " مرة واحدة فقط just one time " لعقلية " سأفعل ما في وسعي للمساعدة في دعم هذا الروتين الجديد "

يمكنك أن تفعل ذلك !

## بعض الاحتمالات المفيدة لروتين النوم :

يمكنك اختيار أي واحدة من الوقت الزمني لروتين وقت النوم التالية وتستخدمها، أو يمكنك إنشاء روتين خاص بك , لا يهم حقاً ما تقوم به , الفعالية تكمن في كيفية القيام بالروتين الخاص بك،

وفي الأسرار الثمانية المبينة أعلاه , في هذا القسم أقترحت أوقات مختلفة وأنشطة مختلفة لوقت النوم ، ويمكنك اختيار واحد تماما كما كتبته أو تعديل الأنشطة بما تعتقد إنه يناسب طفلك أفضل , حتى لو كان طفلك هو بعمر 2-5 سنوات ، قم بقراءة الأنشطة للفئة العمرية الأخرى التي أقترحتها ، لأنها قد تكون أكثر ملائمة لطفلك ، بالنسبة للمجموعات العمرية الأصغر سنأ أقترح أن تعطي طفلك حماماً bath قبل النوم لأن المياه الدافئة تخدم الطفل و تساعد على الإسترخاء وتهدأته , على أي حال يمكنك استحمام طفلك في أي وقت من النهار, فليس من الضروري أن تكون جزءا من روتين النوم .

### للطفل بعمر 2 - 5 سنوات

العشاء	5:00 مساءً
وقت الإستحمام	6:15 مساءً
قراءة قصتين ، غناء أغنية واحدة، ترتيب جميع لعبه الناعمة في ترتيب معين، والاستلقاء معه واحتضانه لمدة خمس دقائق، وتقيله قبله تصبح على خير	6:40 مساءً
إطفاء الضوء وترك غرفة النوم .	7:00 مساءً

### للطفل بعمر 6 – 8 سنوات

العشاء	5:30 مساءً
وقت الإستحمام	6:45 مساءً
استلقي مع طفلك في السرير بينما تستمعوا على حد سواء بعض الموسيقى الهادئة بصوت منخفض في الخلفية ، افرك بمساج ناعم أقدامه أو رأسه .	7:10 مساءً
اطفاء الضوء وترك غرفة النوم .	7:30 مساءً

### للطفل بعمر 9 - 14 سنة

العشاء	6:00 مساءً
آخر طلب لتناول الطعام	7:00 مساءً
وقت الإستحمام	7:30 مساءً

8:10 مساءً اقرأ 3 قصص لطفلك يمكنك امسك يد طفلك أو تمسد رأسه إذا سمح لك

8:30 مساءً شغل بعض الموسيقى بالخلفية ، إطفاء الضوء ، وترك غرفة النوم .

## للطفل الأكبر من 14 سنة

6:00 مساءً العشاء

7:00 مساءً آخر طلب لتناول الطعام

8:00 مساءً ابدأ في تجهيز مكان النوم قبل النوم .

8:30 مساءً في غرفة النوم، اقرأ له القصص أو تتركه يقرأ بعضها بنفسه إذا كان يستطيع

القراءة ، أو النظر في المجلات أو الكتب المصورة إذا لا يقرأ، أو اتركه يلعب

قليلا في غرفته بأشياء هادئة ومفضلة لديه من اختياره

( ليس تلفزيون أو DVD )

9:00 مساءً عند وقت له تصبح على خير ، أطفأ الأضواء .

## قصة جونا JOANNA

جوانا، الفتاة البالغة من العمر ست سنوات ، توحد ، اتحدثنا عنها في وقت سابق من الفصل ، كانت تبقى مستيقظة حتى 36 ساعة في وقت واحد، أو تبدو فقط أنها تحتاج إلى ساعة واحدة من النوم في الليل ، فأمها تحاول أن تذهب إلى الفراش بنفسها، إلا أن تستيقظ بسبب صراخ ابنتها في وجهها حتى تخرج من السرير، وتذهب إلى الطابق السفلي معها، وتفتح التلفزيون ، وتعطيها صحن من رقائق الحبوب، ولم تكن تريد أن تتفاعل مع أمها ، لكنها كانت تريد من أمها الجلوس على الأريكة في حين أن جونا توزع انتباهها بين سقوط "الحروف المغناطيسية" أمام عينيها ومشاهدة التلفزيون

في كل مرة الوجه تحاول أنها النهوض تصرخ عليها وتسحبها إلى أسفل على الأريكة ، أمها كانت تفكر أنها مضطرة لفعل ذلك ، ولم تتمكن أم جونا ببساطة من الاستمرار في الحصول على القليل من النوم ، ساعدتها على خلق روتين جيد وكانت مصممة على التمسك به، لقد عملت تماماً ( أثمرت بنتيجة ) معها ، قامت بفعل الاستراتيجيات التالية:

- عدم الذهاب لها في الليل عندما تبكي
- مساعدتها على البقاء في غرفة نومها عن طريق وضع بوابة
- جعلت غرفتها آمنة فائقة

- جعلت غرفتها متعة بالنسبة لها من خلال الحصول على بعض الشخصيات مثل **My Little Ponies** ، التي كانت تحبها ، فقط لوقت النوم
- عدم عمل أي استثناءات ، دائماً تضعها على السرير في غرفتها الخاصة في **7:30 مساءً**
- تركها تغفو بنفسها

في الليلة الأولى وضعتها في الفراش في الساعة **7:30 مساءً** ، ثم غادرت والدتها غرفتها، كانت مستيقظة تماماً ، ولم تظهر أي علامات على النعاس ، أمها غادرت الغرفة على أي حال، علمتها أن وقت اللعب قد انتهى وأن وقت الليل قد بدأ، بعد نصف ساعة بدأت تبكي ؛ بكت لأمها لمدة ساعتين تقريباً ، ثم توقفت عن البكاء لكنها بقيت مستيقظة تلعب في غرفتها حتى الساعة **2:00 صباحاً** ، وجدت أمها نائمة في زاوية الغرفة حملتها ووضعها في سريرها.

في اليوم التالي لم تبك لأمها ، لعبت في غرفتها، ووجدتها نائمة في نفس الزاوية في منتصف الليل ، وعلى مدى أسبوعين أصبحت تنام أبكر وأبكر، إلى أن أصبحت تنام من الساعة الثامنة مساءً حتى الساعة صباحاً

وقت الليل لم يعد مثيراً للاهتمام بالنسبة لها ، أمها والتفاز والأكل لم تعد متاحة لها بعد الآن ، في غيابهم الشيء الوحيد المثير للاهتمام والقيام به هو الذهاب إلى النوم ، كلما نامت أكثر كلما اعتاد جسدها على النوم أكثر ، وقدرتها على النوم تكون أكبر ، تمنى أمها لو أنها فعلت ذلك قبل سنوات ، لقد كانت مندهشة جداً ببساطة و سهولة القيام به .

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها :

### □ لماذا هي ليست فكرة جيدة أن يغفو طفلي أثناء مشاهدة التلفزيون في غرفة نومه؟

ليس من المألوف بالنسبة للأسر أن يكون لديها تلفزيون ومشغل DVD في كل غرفة نوم ، يمكن أن يكون ذلك إغراءً كبيراً بترك طفلك أن يغفو أمام التلفزيون ، يحل محلك كجهاز للنوم مع التلفزيون ، الصعوبة في ذلك عندما يستيقظ طفلك في الليل ، لأنها سوف يحتاج إلى التلفزيون مرة أخرى لتهدئة نفسه كي يخلد إلى النوم مرة أخرى ، الفكرة التي نبحت عنها هنا هو تعليم طفلك كيفية تهدئة نفسه كب يخلد للنوم بدون استخدام أي آلة خارجية

هناك أيضاً دراسات تبين أن مشاهدة التلفاز ولعب ألعاب الكمبيوتر يمكن أن تقلل من عدد الساعات التي ينام فيها الطفل أو البالغ (على سبيل المثال: **2014 Cespedes d al** ، **2005 Thompson and Christakis**)، خلصت إلى أنه إذا قمت بتقليل وقت الشاشات لطفلك، فإنك ساعده بزيادة وقت نومه .

## □ أنا أعيش في شقة ويساورني القلق أنه إذا قام طفلي بالبكاء قد يزعج الجيران ؟

هذا قد يكون هذا مصدر قلق للعديد من الأسر التي تعيش في شقق سكنية , طريقة واحدة عملت بشكل جيد لعدد من الأسر التي عملت معها , إما كتابة رسالة أو قرع أبواب الجيران الذين قد يتأثروا وتشرح لهم الحالة , وأنتك تساعد طفلك التوحيدي على تعلم كيفية النوم خلال الليل في سريره الخاص به، مما يعني أنه قد يبكي لبضعة أيام، وأنتك سوف تقدر دعمهم في هذه المسألة. ثم يمكنك خبز بعض الكوكيز، أو تقدمه لهم كشكر لهم , أو تساعدهم في بعض المهام ، داعياً لهم على حسن تعاونهم وكرمهم , هذه الرسالة غالباً تساعد بجعل الآخرين يتفهموا ويشعروا بالعطف. أنا متأكد من أن بعضكم الذين قرأوا هذا الاقتراح قد يفكر، "حسناً، هذا لا يناسبني تماماً، لا أستطيع أن أفعل ذلك"

إذا كنت واحداً من هؤلاء الناس، تذكر أنك تفعل هذا لطفلك , ذكر نفسك بكل الفوائد التي سوف تحصل عليها بوجود ليلة نوم جيدة، خذ بزمام المبادرة , في بعض الأحيان علينا أن نترك مناطق الراحة التي اعتدنا عليها ونقوم بأشياء جريئة للحصول على ما نريد , ربما قد تتفاجأ ، لأن العديد من الآباء والأمهات تفاجأوا لأن طفلهم لم يبكي خلال الليل , وهذه المسألة لا تحدث أبداً! , أو ربما طفلك يبكي ليلة واحدة فقط ، والتي قد سمعها الجيران بالتأكيد.

## □ طفلي يغفو في سريره ولكن فيما بعد يأتي إلى سريري في منتصف الليل , أنا لا أمانع، هل ينبغي علي إيقافه ؟

هذا هو طفلك وكيف تريد أن تربيته متروك لكم , إذا كنت تريده أن ينام معك لا يوجد شيء خاطئ في هذا بالنسبة لكم, فلا بأس به , شيء واحد بالنسبة لك يجب أن تضعه بعين الاعتبار هو أن أطفالنا يمكن أن يصبحوا متعلقين جداً بالروتين , من تجربتي لم أسمع عن طفل على طيف التوحد الذي قرر بشكل سحري أنه يريد النوم في سريره , لذا فكر في النتيجة طويلة الأمد بوجود طفلك في سريرك , كيف سيتعلمون ذلك إذا لم نعلمهم نحن؟

## □ إذا وضعت طفلي كي ينام في الساعة 7:30 مساءً، سوف يستيقظ قبل 5:00 صباحاً

قد يكون هذا هو الحال في البداية ، ولكن تذكر النوم يولد نوم , كلما تركت طفلك في الصباح على الأرجح فإنه سوف يغير نمطه وينام خلال الليل

- إذا كان طفلك يستيقظ في 5:00، لا تذهب له حتى 5:30 صباحاً , ثم بعد أسبوع لا تذهب لهم حتى 5:45 صباحاً , ثم الأسبوع المقبل لا تذهب لهم حتى 6:00،

وهكذا دواليك. من خلال القيام بذلك سوف تساعد طفلك على تمديد مقدار الوقت الذي ينام فيه .

إن تعليم الأطفال بوضع أنفسهم لكي يناموا كما هو موضح سابقاً في هذا الفصل سيساعدهم على وضع أنفسهم للنوم مرة أخرى إذا استيقظوا في الساعات الأولى من الصباح.

- في كثير من الأحيان اللاهالي يتركون الألعاب التي يحبها أطفالهم للترفيه عن أنفسهم عندما يستيقظون ,أنا لا أقترح هذا في حالة الطفل الذي يصحى في وقت مبكر جداً , لأنك لا تريد أن تعطيه أي سبب كي يصحى باكراً ويلعب بها , هذا لا يعني أنه لا يمكنك أن تترك بعض اللعب الناعمة أو الكتب أو المجلات، لكن ليس الألعاب الإلكترونية أو غيرها التي تكون محفزة جداً
- أود ان أقترح أيضاً أن يكون لديك ستائر قاتمة اللون في غرفة طفلك بحيث لا تدخل أشعة الشمس وتوقف طفلك
- تحقق أيضاً من الأصوات الأخرى التي قد تجعل طفلك يستيقظ، مثل صوت التدفئة أو التكييف أو غيرها من الأجهزة الأخرى التي تعمل في الساعة 5:00 صباحاً.

### قائمة مراجعة إجراءات النوم :

- كن ثابت في موقفك وتفكيرك الجدي الخاص بوقت النوم , أنظر للصورة الأكبر لطفلك , أن النوم بانتظام خلال الليل سوف يكون ذات فائدة كبيرة له , وسوف يساعده على التركيز، والتواصل، وتعلم أشياء جديدة.
- علم طفلك أن وقت النوم هو للنوم، وليس للعب.
- اترك غرفة طفلك قبل أن يكون نائماً بالفعل, وبالتالي خلق الفرصة له ليتعلم وضع نفسه بنفسه كي يخلد للنوم.
- أنشأ روتين وقت النوم وتمسك بنفس الوقت الزمني والأجراءات .
- اشرح لطفلك روتينه الجديد، وأنه إذا كان ينادي عليك في الليل فأنت هنا ولكن لن تأتي , وأنك سوف تراه في الصباح.
- أعط طفلك صديقه الجديد bedtime buddy قبل النوم.
- تحقق من النظام الغذائي لطفلك وتأكد من أنه لا يأكل الأطعمة التي من شأنها أن تبقية مستيقظاً بدلاً من مساعدته على النوم
- جهزمشهد النوم قبل ساعة من النوم , فقط ينبغي أن تستخدم أنشطة هادئة خلال هذا الوقت.
- أرجع طفلك مرة أخرى على الفور إذا ترك غرفة نومه.
- أرجع طفلك مرة أخرى إلى سريره على الفور إذا جاء إلى سريرك في الليل .

□ دع طفلك يبكي دون الدخول إلى غرفة نومه , وسوف تساعد على أن يكون قادر على وضع نفسه مرة أخرى إلى النوم مع مساعدتك.

أنا متحمس جداً لخطتك الجديدة الخاصة بوقت النوم , إذهب خلفها !

ضع في عين الإعتبار الصورة الكبيرة والحقيقية , ما تريده لطفلك هو أن يكون قادراً على النوم خلال الليل في سريره الخاص .



## Chapter 11

# مهارات العناية الذاتية SELF-HELP SKILLS

أو مهارات الإعتماد على النفس , هذا الفصل مكرس لمهارات العناية الذاتية ، مثل :

- الإستحمام
- ارتداء الملابس
- غسل الشعر
- تنظيف الأسنان
- تقليم الأظافر
- قص الشعر
- تعلم وضع مزيل للعرق wear deodorant

سوف أتحدث عن كيف يمكننا أن نسهل على أطفالنا فعل هذه الأشياء لهم ، وكيف نشجع أطفالنا على القيام بهذه المهام لأنفسهم .

عندما تفكر بتجربة واحدة من الأنشطة المذكورة أعلاه، هل تملك وتلهمك بالفرحة أم بالرهبة؟ هل هو شيء تريد أن تخلص منه في أسرع وقت ممكن؟

إذا كان هذا صحيح بالنسبة لك، فإن أول مكان للبدء فيه هو تغيير موقفك وتفكيرك .

في بعض الأحيان نفكر أن مهارات العناية الذاتية **self-help skills** فيما يتعلق ب مهارات **self-grooming** ( غسل الشعر وتنظيفه – مشط الشعر وترتيبه – الحلاقة للرجال – غسل وترتيب اللحية ) كمهام روتينية التي يتوجب علينا فعلها ، نتخطاها بأسرع ما يمكننا ،

وهذا يعني أنه غالباً يتم بطريقة سريعة وغير ممتعة لأطفالنا ، إن رؤية هذا الوقت له أهمية وقيمة وسوف تغير تماما الطريقة التي تنتهج فيها النشاط، وبالتالي تغيير الطريقة التي يستجيب فيها طفلك

## وجهات النظر التالية قد تساعدك على تبني أهميتها :

### ○ إنها خطوة نحو الإستقلالية .

كان أطفالنا يهتمون بأنفسهم ، ويلبسون بأنفسهم ، وينظفون أسنانهم ، ويستحمون ، كلما أصبحوا أكثر اعتماداً على أنفسهم ، أصبحوا يتخذون خطوة كبيرة نحو استقلاليتهم.

## ○ سوف يترجم بداخلك بوجود المزيد من الوقت

فكلما كان من الممكن أن يقوموا بها بأنفسهم، سيكون لدينا المزيد من الوقت للعناية بالأمر الأخرى التي نريد أن نفعلها لأسرنا ولأنفسنا .

## ○ يمكن أن تساعد في تعزيز علاقتك .

سواء إذا كنا نغير ملابس أطفالنا ، أو ننظف أسنانهم أو نقوم بإستحمامهم ، نحن نتفاعل معهم ، هذا التفاعل قيم ، إنه وقت يمكننا فيه أن نبين لهم حبنا وحناننا ودفء التفاعل الإنساني ، إنه وقت نبين لهم فيه أنه يمكن الوثوق بنا ، إنه وقت نظهر لهم أننا نستمع إليهم

من هذه التفاعلات يكون لدينا فرصة لفهم التحديات الحسية على مستوى أعمق ، قبل كل شيء، هو وقت savor لإضفاء نكهة والتمتع بها ، بدلاً من التسرع والإندفاع ، نحن قد نقضي ساعة أو أكثر في اليوم مع أطفالنا في هذه الطريقة ، إذا كنت أب أو أم عاملة فقد يكون هذا الوقت فقط الذي تقضيه مع طفلك one-on-one ، تلبسه ملابس في الصباح، وإستحمامه وتضعه على السرير ، دع هذا الوقت يبني علاقتك مع طفلك

## ○ سوف تساعد أطفالنا ليصبح ناجح اجتماعياً .

مهارات Self-grooming skills هي أيضاً مفيدة للحياة الاجتماعية للشخص مثل أي مهارة أخرى يمكن تعليمها ، إذا كان أطفالنا يسمحوا لنا بقص شعرهم ، فن يدخل الشعر بأعينهم ( عندما يكون الشعر طويل ) سوف يكونوا أكثر قدرة على رؤية العالم و عمل تواصل بصري مع الناس من حولهم .

إذا تم قص أظافرهم بدقة ، فإنها لن تخدش شخص ما عن طريق الخطأ خلال تواصلهم واللعب مع أقرانهم ، إذا كان أطفالنا يتعلمون الحصول على المتعة في الحفاظ على أنفسهم نظيفين وأنيقين ، فهم أكثر عرضة لتطوير الفخر في مظهرهم وتطوير نمط خاص بهم وتطوير الستايل الخاص بهم ، كل هذا يمكن أن يُترجم إلى سهولة اجتماعية أكبر.

## ● هي أنشطة ممتعة لك ولطفلك .

أود أن أقترح أنك لا تصف مهارات العناية الذاتية كمهام أو روتين ، عندما نفكر في القيام بعمل روتيني ، فإنه عادة نريد أن ننتهي من القيام به في أسرع وقت ممكن ، وعادة ما ترتبط المهام والأعمال المنزلية بالتفاعل مع الأشياء ، مثل الكي ، وغسل أرضية المطبخ ، وقص العشب، بدلاً من شيء نقوم به يشمل شخصاً آخر

لذلك ربما يمكننا تحويل تصورنا وتفكيرنا لرؤية تطوير مهارات العناية الذاتية مع طفلنا كنشاط أو لعبة ، الآن نستطيع التفكير بها كـ " لعبة " ؟

كيف يمكن أن يكون نشاط العناية الذاتية لعبة؟

اللعبة هي شيء تفعله مع شخص آخر، فكيف يختلف هذا؟ هناك الملايين من الألعاب المختلفة ، العامل المشترك هو أنه شيء يتمتع به الناس ، المتعة بالانخراط فيه .

## المكونات السرية لنجاحك :

### 1- اجعله ممتع ! كُن متحمساً !

المرح هو عنصر أساسي لتطوير مهارات العناية الذاتية ، هو السلاح السري الذي سيجلب أطفالنا راكضين إلى الحمام مع ابتسامة على وجوههم ، إذا كنا لا نستمتع بالنشاط الذي نطلب من أطفالنا القيام به، لماذا ينبغي عليهم أن يكونوا كذلك ؟

الإعتقاد بأن النشاط نفسه مهم لطفلك مما يعني أننا سوف نريد أن نأخذ المزيد من الرعاية والوقت في التركيز على ذلك

الخطوة الثانية هي أن تعتقد أن النشاط يمكن أن يكون ممتع ومرح بالنسبة لك! من أجل إلهام طفلك ليرغب أن يفعل هذه الأنشطة ، يجب علينا أن نجعلها مرحة ومحفزة لأطفالنا و سنكون أكثر نجاحا في ذلك ، عندما نعتقد بصدق أن هذا النشاط هو ممتع ، والطريقة للقيام بذلك هو الاعتقاد بأن " المتعة fun " أو " الإستمتاع enjoyment " هو في موقفنا نحن our attitude ، وليس بالنشاط نفسه.

الناس يحبون أن يفعلوا أشياء مختلفة مثل البلياردو والسباحة والتزلج والطبخ والقراءة والأفلام وتناول الطعام، رقصة التانغو، الرقص، رقصة الديسكو ، التزلج على الجليد، لعبة الرجبي ، الجري، العمل، الحياكة، .... الخ ، كل واحد يحب أنشطة مختلفة ، لو كانت اللعبة الفعلية أو النشاط الذي يجعله ممتع ومثير إذن سيكون الجميع مستمتع بنفس الأنشطة ، كرة القدم يمكن القول إنها اللعبة الأكثر عالمية وانتشاراً يتمتع بها الناس في جميع أنحاء العالم ، ولكن مع هذا لا يتمتع بها الجميع، هذا ما يقرره الشخص فعلاً حول الاعتقاد عن هذه اللعبة التي تجعلها ممتعة ومثيرة بالنسبة له ، ربما كانت شيئاً لعبتها الأسرة بأكملها حيث دفع وحماس الأسرة بأكملها في اللعب معا التي جلبت التمتع باللعبة ، ربما كان التشويق حول الاحتفال به لكونه جيد في رياضة معينة هي التي تضيف المتعة إلى اللعبة ، ما نربطه مع اللعبة يمكن أن يكون مهماً أكثر و ذو معنى من الحدث الفعلي للعبة نفسها

باختصار هذا يعني أننا مسؤولين عن مقدار المتعة التي تكون لدينا في أي لحظة مع أي نشاط

## تحويل التجربة من مملة إلى ممتعة لنفسك :

### التمرين 11.1

خذ مهارة **self-grooming** - تم ذكر أمثلة عليها سابقاً - التي تقوم بها لنفسك , أي مهارة أنت لا تعتقد أنها ممتعة أو مبهجة , افعل الأشياء التالية:

#### • إكسب " هذه اللحظة " Get "in the moment "

عندما نفعل هذه أنشطة الخاصة بنا نحن في كثير من الأحيان لا نكون حاضرين الذهن في هذه اللحظة , أنا متأكد من أنك سوف تواصل التفكير في يومك بينما تكون تنظف أسنانك بالفرشاة لدرجة أنك بالكاد لاحظت الأحساس بتنظيف أسنانك , في المرة القادمة عند تنظيف أسنانك, أو ارتداء ملابسك , قرر أن تولي اهتماماً للنشاط الذي في متناول اليد

#### • استمتع بشيء واحد Enjoy one thing

الآن بعد أن تكون حاضراً مع النشاط الخاص بك , قم بالعثور على شيء واحد عن نشاط السابق (الممل) يجعلك أن تكون متحمس، على سبيل المثال، عند تنظيف أسنانك قد يكون بسبب طعم النعناع لمعجون الأسنان الخاص بك، أو الطريقة التي تشعر بها إثناء إنزلاق فرشاة الأسنان على أسنانك، كما تكون تلبس ملابسك قد يكون بسبب شعور الملابس على بشرتك أو الطريقة المثلى بإدخال الأزرار بالثقوب المناسبة عندما تفعلها .

#### • ذكر نفسك Remind yourself

في المرة القادمة عندما تكون على وشك أن تفعل هذا النشاط لنفسك، قم بتذكير نفسك بشيء واحد أنت تحبه في ذلك النشاط , والبدء في توقع أنه مفرح ومبهج , بنشاط ابني هذه الإثارة وأنت تمشي إلى الحمام أو الغرفة الأخرى التي يكون فيها النشاط .

#### • خفض سرعة النشاط Slow down the activity

عندما تفعل ذلك الجزء معين من النشاط الذي تحبه أكثر شيء , أبطأ سرعتك وتمتع بمذاقه حقاً كما لو كنت تأكل الطعام المفضل لديك .

#### • احتفل Celebrate

بمجرد الانتهاء، إمدح نفسك للقيام بعمل عظيم للغاية , احتفل بصوت عالٍ وأنت تنظر في المرأة ومعجب بالمهمة العظيمة التي فعلتها للتو .

## • شارك الاحتفال share the celebration

قم بمشاركة ما كنت تستمتع به مع أحد أفراد عائلتك , الحديث عما تستمتع به يجعله أكبر كلما كنت تبحث عن المتعة في نشاط ما على الأرجح سوف تجد ذلك , المتعة سوف تبني المزيد من قرارك لتجرب ذلك , عندما تتحدث عن متعتك فإنك تقوم بتأكيد هذا لنفسك , إنها مثل سقي البذور: عندما نقوم بسقي بذور المتعة، فإن المتعة هي التي تنمو , متعتك هي مهمة لأنه كلما كنت تتمتع بالنشاط فإنك على الأرجح سوف تشارك هذا النشاط بطريقة ممتعة وملهمة مع أطفالك .

## تحويل التجربة من مملة إلى متعة لطفلك :

استخدام محفزات طفلك لجعل النشاط ممتع لطفلك , من خلال دمج محفزات طفلك الحالية لهدف العناية الذاتية الذي تريد تعليمه طفلك , وكلما كان أطفالنا متحمسين ومستمتعين بالفعل أصبح من الأسهل عليهم أن يتعلموه , لذلك دعونا نأخذ ما يتمتع به أطفالنا حقاً ونضعه مع أهداف العناية الذاتية , تذكر هذا ليس حول إعطاء المحفز لطفلك كمكافأة عندما يقوم بمهارة العناية الذاتية، بل هو حول وضع محفز طفلك في وسط مهارة العناية الذاتية , إذا لم تكن تعرف بالفعل ما هي محفزات طفلك حقاً، أكمل التمرين 4.1 (انظر الفصل 4) , والتي سوف تساعدك على فهم واضح لما يحبه طفلك

على سبيل المثال :

- إذا كان طفلك يحب أن تتحدث بصوت مضحك ، اجعل صوتك مضحكاً عندما تقوم أنت / هو بتنظيف أسنانه
- إذا كان يحب أفلام السيارات، اجلب فرشاة الأسنان عليها شخصية السيارة car .  
character
- إذا كان طفلك يحب الأرقام، قم بالعد بصوت عالٍ أو إرسم الأرقام له عندما تقوم أنت / هو بتنظيف أسنانه
- إذا كان طفلك يحب التحدث عن الطقس ، تظاهر أنك تنظف أسنانتك في عاصفة رعدية أو عاصفة ثلجية.

في كثير من الأحيان عندما يقوم موظفينا في مركز علاج التوحد في أمريكا بتعليم الطفل تنظيف أسنانه للمرة الأولى ، أو مساعدة الطفل كي يجلس بنجاح أثناء قص الأظافر، يعتقد الآباء أننا حققنا معجزة ! ما قمنا به حقاً هو جعل النشاط ممتع , ممتع , ممتع !

المزيد من أفكار المتعة يمكن ان تجدها في كل فئة من فئات self- grooming في وقت لاحق من هذا الفصل

## 2- كُنْ ذُو حَسِّ لِتَجْرِبَةِ طِفْلِكَ الْحَسِيَّةِ

أي شيء يتلامس مع أجسام أطفالنا قد يكون تجربة ساحقة **overwhelming** , تجربة تختلف عن تجربتنا والتي يصعب علينا تخيلها , وهذا هو السبب في أنه من المهم جداً ليس فقط إعطاء كمية هائلة من السيطرة ولكن أيضاً لمراقبة ردود أطفالنا بعناية .

حتى لو كان أطفالنا ليسوا حساسين بشكل مفرط لمحيطهم , فكر في الأشياء المعتادة التي تتضمن مهارات العناية الذاتية :

- معجون أسنان قوي المذاق
- الشامبو الذي يلسع العينين
- فرشاة أسنان قاسية التي يمكن أن تنزلق وتسبب كدمات على اللثة
- الصابون ، مزيل العرق ، وبلسم الشعر (قوي الرائحة )
- الناس يفعلون أشياء بوجوهنا
- الصابون ممكن أن يسبب جفاف الجلد
- الماء الساخن والبارد
- مناشف الحمام ومناشف الوجه الخشنة
- صوت ماكينة تشذيب الشعر، أو ماكينة الحلاقة الكهربائية للرجال ، أو مجففات الشعر
- عض مقص أظافر المفاجيء
- فرشاة شعر قاسية ذات أسنان حادة

تجربة أطفالنا السابقة مع أي واحدة مما ذكر أعلاه قد تكون غير سارة بما فيه الكفاية ولهذا قد يقرروا أنهم لن يقتربوا منها مرة أخرى، وأحياناً قد يحاولوا تجنب الحمام تماماً

قد يكون في وقت ما دخل الصابون في عيونهم ، أو كان الماء ساخناً جداً، أو شعروا بخشونة ( خدش ) المنشفة على بشرتهم , مهما كان السبب إنه كافي بالنسبة لهم الا يريدوا تجربة ذلك مرة أخرى

ماذا يمكننا أن نفعل للحد من هذا ؟

- استخدم منتجات **unscented** عديمة رائحة **hypoallergenic** ولا تسبب الحساسية
- تأكد من أن المناشف التي تستخدمها طرية أخرجتها للتو من آلة تجفيف الملابس لأنها تكون ناعمة ورقيقة، بدلاً من الجافة تماماً أو المبللة .
- شراء ماكينة حلاقة الوجه أو تشذيب الشعر التي تعمل أقل قدر ممكن من الصوت .
- العثور على معجون الأسنان يكون طعمه مقبول , ليست حلو جداً وليس حاد جداً .

- اختبر الماء بنفسك، ثم ضع قليلاً منه على يد أو قدم طفلك ، وراقب ردة فعله عليه أو أسأله كيف يشعر قبل أن يدخل إلى داخل حوض الاستحمام
- إذهب إلى الحمام وأنظر حولك من منظور حسي .
- هل يحتوي حمامك على رائحة معينة، سواء كانت رائحة عفن أو رائحة عطر منظفات المراض، معطرات الجو، ومستحضرات التجميل الأخرى؟ العثر على المسبب وتخلص منه , أستبدل أي شيء رميته بمنتجات غير معطرة.
- هل حمامك فيه صوت معين قد يكون ساحقاً لطفلك؟ ربما صوت مروحة عالية أو صوت سخان الماء ( القيزر ) ؟ هل حوض الاستحمام الخاص بك يعمل صدى صوت عالي عندما تقع فيه زجاجة الشامبو ؟ اعرف ما إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به للحد من هذه الأصوات
- كيف هي الإضاءة في الحمام الخاص بك؟ إذا كانت مصابيح الفلورسنت fluorescent ، قد يكون تحدياً خاصاً لطفلك , ضع في عين الاعتبار تغييرها إلى الإضاءة العادية incandescent lighting ، والتي على عكس إضاءة الفلورسنت لا تومض أو تنتج همهمة عند فتحها

## التمرين 11.2

قبل البدء في العمل على مهارة العناية الذاتية مع طفلك ، خذ الوقت لمراقبة تفاعل طفلك مع جميع أدوات النظافة والتجميل التي تستخدمها , لاحظ إذا تحرك أكثر نحو بعضها أكثر من غيرها , لاحظ أي منها يبدو أنه تجنبها .

إذا كان طفلك يتكلم بشكل ممتاز أسأله عن تجربته , يمكنك أن تسأله عن كل أو بعض الأسئلة التالية:

- لماذا يحب معجون الأسنان هذا ؟
- لماذا لا يحب معجون الأسنان هذا ؟
- لماذا لا يريد أن يأخذ حماماً bath أو دوشاً shower ؟
- كيف يشعر بالدوش على بشرته؟
- هل يحب رائحة الشامبو هذا؟
- أي نوع من الأصوات التي يسمعها في الحمام؟
- لماذا يرتدي فقط ملابس X" piece of clothing ؟

مع هذه المعرفة يمكنك جعل التجربة أسهل على النظام الحسي لطفلك.

### 3- إنقل المعركة خارج المعادلة: إعطاء السيطرة

إذا أصبح أطفالنا منفتحين على الانخراط في أنشطة العناية الذاتية ، يجب أن يشعروا بأنهم هم المتحكمون في الوضع , يجب أن يكون شيئاً يمكنهم توجيهه وإنجازه في طريقته الخاصة ، وليس شيئاً يدفعهم بدون سابق إنذار.

إذا كنت قد حملت طفلك لتنظيف أسنانه، أو أجبرته على قص أو غسل شعره، فإنه على الأرجح سوف يربط هذه الأنشطة بمسكه واحتجازه وانعدام السيطرة التي قد تترتب على ذلك , قد تعتقد أن طفلك خائفاً من فرشاة الأسنان أو قصاصات الأظافر لأنه يبدأ في البكاء أو الجري والاختباء عندما يراها، ولا تفهم أن هذا بسبب مقاومة مسكه واحتجازه ولهذا السبب هو يركض أكثر من فعل النشاط ذات نفسه , (انظر الفصل 1 )

ربما قد تكون اعتدت على مسك واحتجاز طفلك لأنه الأسهل في إنجاز هذه المهمة، وبعد ذلك يمكنك الانتقال إلى فعل شيء آخر , إذا كنت تريد أن يحب طفلك تنظيف أسنانه بالفرشاة ويسمح لك بتمشيط شعره بسهولة ، فإني أنصحك بإيقاف حمله أو إجباره على هذه الأنشطة في أقرب وقت ممكن.

الفكرة هي أننا نريد إلهام وتشجيع أطفالنا كي يرغبوا في تنظيف أسنانهم , أو يحبوا قص شعرهم وإرتداء ملابسهم , وهذا ممكن من خلال تطبيق الاستراتيجيات التالية :

#### 1- بروتوكول التحكم

كيفية القيام بذلك مفصلة في الفصل 1, فإني أوصي بشدة أن تقرأ ذلك قبل وضع بروتوكول التحكم موضع التنفيذ، هذا سوف يعطيك فهم أعمق للبروتوكول نفسه , يمكنك أيضاً رؤية فيديو يوضح بروتوكول السيطرة في اليوتيوب على الرابط التالي :

<https://www.youtube.com/watch?v=yuGlgjm23EE>

- استخدم هذا البروتوكول في كل مرة تفعل مهارة من مهارات العناية الذاتية مع طفلك , فهذا يضمن أن تعطي له شعوراً بالسيطرة، وبالتالي زيادة كبيرة في انفتاح طفلك على القيام بهذا النشاط إلى حد كبير .
- باستخدام بروتوكول التحكم، سوف تتخذ الخطوات التالية :
  - تأكد من أن طفلك يستطيع أن يراك
  - قل له ما تنوي القيام به
  - انتظر الإذن
  - توقف إذا كان يشير أو يقول " لا "



وفيما يلي مثال على كيفية تنفيذ هذا البروتوكول مع مهارة العناية الذاتية لتنظيف الأسنان:

- 1- ضع نفسك أمام طفلك و فرشاة الأسنان في يدك حتى يتمكن من رؤية ما تنوي القيام به
- 2- شرح لهم لفظياً ما تنوي فعله , يمكنك أن تقول شيئاً مثل " أنا سأقوم بتنظيف أسناتك حتى تتمكن من جعلها جميلة ونظيفة ولكي تبقى سليمة وقوية ، افتح فمك حتى أتمكن من تفريش تلك الأسنان الجميلة "
- 3- اجلب ببضع شديد فرشاة الأسنان إلى فمه، وانت تفعل ذلك، إبحث عن إذنه للمضي قدماً , إذا كان يفتح فمه، أو يقول "نعم"، أو لا يظهر أي علامات على أنه لا يريدك أن تنظف أسنانه، امضي قدماً و قم بتنظيف أسنانه بلطف.
- 4- إذا كان يقول أو يشير بـ " لا " عن طريق الابتعاد أو دفع فرشاة الأسنان بعيداً، توقف , فمن المهم جداً أن أطفالنا يشعرون أننا سوف نستمع إلى " Nos " ( جمع لا , يعني يقول لا عدة مرات )

بروتوكول التحكم يعمل بشكل فعال جداً ! إعطاء أطفالنا السيطرة واحترام " Nos " يساعدهم على أن يصبحوا مرنين ومنفتحين للأنشطة التي كانوا قد قاوموها في السابق، وهذا ينطبق على كل طفل عملت معه بدون استثناء، ولكن هذا لا يعني أنه يحدث بين عشية وضحاها، عندما نعطي أطفالنا السيطرة في هذه الطريقة فإنهم قد يرغبوا في اختبارنا، لمعرفة ما إذا كنا حقاً نعني ذلك أم لا , حتى لو قالوا أو أشاروا بـ " لا " بضعة أسابيع ، فإننا سوف نتوقف ولا نجبرهم.

لإنك ستطيل الإنتظار حتى تستطيع القيام به فيما بعد , عندما طفلك يعتقد حقاً أنك لن تجبره بعد الآن، سوف يبدأ في الافتتاح والمحاولة لأنه يثق أنك سوف تتوقف إذا قال لا .

## 2- تكوين صداقات مع النشاط

هذا ينطبق على جميع مهارات المساعدة الذاتية، مثل تمشيط الشعر بالفرشاة، وأخذ دوش / استحمام , قص أظافر اليدين و القدمين، تنظيف الأسنان، قص الشعر , وضع مزيل العرق، ارتداء الملابس .

القيام بذلك عن طريق السماح لهم باستكشاف هذه الأشياء بدون التهديد باستخدامها عليهم.

على سبيل المثال،

- ضع عدداً من فراشي الأسنان في جميع أنحاء المنزل بحيث يمكن لطفلك الوصول إليها
- عندما تتفاعل مع طفلك ربما تكون تدغدغه أو تلعب معه ، يمكنك التقاط فرشاة أسنان وتدغدغه بها

- إذا كان طفلك ينخرط مع لعبة ناعمة أو الشخصيات، تظاهر بأنك تقوم بتنظيف أسنان الشخصية أو اللعبة الطرية.

وبهذه الطريقة يبدأ طفلك بربط هذه الأشياء مع شيء ممتع وسار ، ويمكن أن يبدأ في التحرك نحوها بدلا من الابتعاد عنها ، اطلع على كل فئة من فئات العناية الذاتية أدناه للحصول على أفكار حول كيفية القيام بذلك.

## تنظيف الأسنان :

### يساورك القلق إزاء أسنان طفلك؟

إعطاء أطفالك السيطرة سواء كنت انت تنظف أسنانه أم لا يبدو غير معقول بالنسبة لك ، قد تعتقد أنه إذا كنت تعطي طفلك السيطرة في هذا المجال فإنه لن ينظف أسنانه مرة أخرى، وبعد ذلك سوف يحدث فيها تسوس ، وهذه مصيبة أخرى في حد ذاتها.

إذا كنت تريد أن ينظف طفلك أسنانه بسهولة دون أن تجبره على ذلك، فإن إعطاء السيطرة هو السبيل الوحيد لفعل هذا ، ليس هناك وسيلة أخرى حوله ، يجب على طفلك أن يشعر أنه يمكنه التحكم في ما يحدث كي يفتح على تجربة تنظيف الأسنان.

بمجرد أن يعرف أن " نعم " أو " لا " الخاصة به سيتم احترامها ، فإنه قد يجرؤ على استكشاف تجربة قد تكون مؤلمة بالنسبة له

الطريق للقيام بذلك هو أن تتخلى عن الفكرة ! اتركه ينظف أسنانه بهذه اللحظة الحالية ، وواصل العمل على حلم طفلك بتكوين صداقات مع فرشاة الأسنان وتنظيف أسنانه بدون ضجة ، إعطاء السيطرة هو تقنية واضحة جداً من شأنها أن تساعد في تمهيد الطريق لطفلك ليتخلى عن أي مقاومة قد تكون لديه ، وأن يصبح منفتحاً للتجارب الجديدة ، بمجرد أن تكون أكثر انفتاحاً سيكون لديك فرصة أكبر ليس فقط لتنظيف أسنانه بل أيضاً تنظيف أسنانه بالفرشاة بنفسه

*السيطرة مقترنة بالمتعة ، الفرح ، والمثابرة والتي ستفوز في المدى البعيد على الضغط والإجبار*

بالنسبة لأولئك منكم الذين ليسوا متأكدين تماماً

هل يمكن أن تعطي طفلك السيطرة على تنظيف أسنانه لمدة أسبوعين فقط؟ هذا يعني أنه لمدة أسبوعين، كلما يقول طفلك أو يشير بـ " لا " عندما تطلب منه تنظيف أسنانه ، تتوقف ، ستتوقف عن دفع طفلك لتنظيف أسنانه.

خلال هذين الأسبوعين يمكنك التركيز بدلاً من ذلك على جعل تفريش الأسنان بالفرشاة متعة ونشاط محفز لطفلك , أنت تخلت عن " الإجبار " ولكن اقتنيت فكرة مساعدة طفلك ، وتكوين صداقات مع فرشاة الأسنان، وذلك باستخدام المفاهيم والأفكار المدرجة أدناه:

في نهاية الإسبوعين إذا كنت لا تزال غير مقتنع بأن هذا هو الطريق للوصول إلى الاستقلالية في تنظيف الأسنان ، يمكنك العودة إلى النظام القديم الخاص بك ، ليس لديك ما تخسره بل ستكسب الكثير ، إقرأ إلى نهاية قسم تنظيف الأسنان ثم بعد ذلك قرر

خلال هذه الفترة من الأسبوعين هناك الكثير الذي يمكنك القيام به للمساعدة في تنظيف أسنان أطفالك , غير تنظيف الأسنان بالفرشاة , تأكد من أنه يشرب الكثير من الماء للمساعدة في تنظيف فمه , أعطه **munch on apples** ( سناك بطعم التفاح يمضغ مضغ ) التي تساعد على تنظيف الترسبات على أسنانه , أطعم طفلك الأطعمة الصحية وألغي الصودا والسكر، حيث أنها الأسباب الرئيسية المساعدة على تسوس أسنان طفلك.

## كن لطيفاً

بالنسبة لأولئك منكم الذين ينظفون أسنان طفلهم بنفسهم , يجب أن تدرك أنها يمكن أن تكون تجربة مؤلمة جداً, إذا كنت خشن أو إنزلفت الفرشاة على اللثة عن طريق الخطأ ، فإنه سيكون مؤام لوقتاً كبيراً، ويمكن أن يكون هذا الألم سبب إبتعاد طفلك عنك , أو إذا كنت قد حجزت طفلك إثناء مسكك له وأجبرته على إدخال فرشاة أسنان في فمه , هذا قد يحدث على الأرجح كثيراً

## نمذجة تنظيف الأسنان

من المهم أن تظهر أو تقوم بعمل نموذج لتنظيف الأسنان وكم هو ممتع ! اطلب من الأسرة بأكملها أن تقوم بتنظيف أسنانها بطريقة دراماتيكية قبل أن تطلب طفلك تنظيف أسنانه ، اجعل العائلة كلها تعلن أنهم ذاهبون لتنظيف أسنانهم

ثم يذهب كل واحد منكم إلى الحمام في نفس الوقت، ونظفوا أسنانكم بطريقة متزامنة على إيقاع أغنيات طفلك المفضلة ، ضع الفرشاة ومعجون أسنان طفلك خارجاً في متناول يده في حال رغب طفلك في الانضمام , لا تشعر أنه يتوجب عليك إجبار طفلك لمشاهدة هذا الحدث , يمكنك أن تفعل ذلك بطريقة واضحة مع التأكد من أن التلفزيون أو الكمبيوتر مغلق ، طفلك سيعرف هذا الحدث جرب هذا على الأقل كل يوم لمدة أسبوعين , بالطبعا يتوجب عليك القيام بذلك بنفس الطريقة في كل مرة يمكنك الإبداع في طريقتك الخاصة .

## أفكار لتكوين صداقات مع فرشاة الأسنان:

تم تصميم الأفكار المذكورة أدناه لمساعدة طفلك ليكون مرتاح مع فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان، وكذلك مع العمل الفعلي لتنظيف أسنانه بدون حوادث , و بهذه الطريقة يمكنه أن ينجذب بالنشاط دون الحاجة لحماية نفسه ضد الفرشاة , هدفنا الأول هو ببساطة جعل طفلنا يستمتع بتنظيف أسنانه.

في البداية من المهم عدم طلب أو محاولة تنظيف أسنان أطفالك , نحن مجرد نلعب ونستكشف , إذا أحس أو شعر أنك على وشك أن تنظف أسنانه فإنه على الأرجح سيبتعد عن التجربة مرة أخرى , عندما يسترخي ويستمتع باللعب مع فرشاة الأسنان يمكننا أن نبدأ أن نطلب منه تنظيف أسنانه بمفرده أو أن نقوم بتنظيفها له , نحن نريد طفلنا ألا يشعر بـ " الدفع " أو " الضغط " منا لتنظيف أسنانه فعلاً.

الألعاب أدناه هي أيضاً مصدر إلهام لك , استخدمها كنقطة انطلاق لتصميم الألعاب التي تعتقد أن طفلك سوف يكون متحفز أكثر , كل لعبة تطمح قيامك بشيء مع فرشاة الأسنان لطفلك كي ينجذب إليها فعلاً

كل لعبة تتكون من جزئين , جزء 1 هو مجرد أن تفعل شيئاً ممتع مع فرشاة الأسنان.

الجزء 2 , هو حول تشجيع طفلك على التفاعل مع فرشاة الأسنان

### لعبة الإملاء / التهجئة Spelling game

الجزء 1: أنت تتهجأ كلمات مختلفة مع فرشاة الأسنان

الجزء 2 : اطلب من طفلك أن يتهجأ الحروف و الكلمات باستخدام فرشاة الأسنان

### لعبة الميكروفون Microphone game

الجزء 1: إمسك فرشاة أسنان تحت ذقنك مثل ميكروفون , يمكنك مسك واحدة تحت ذقن طفلك لكي يعني معك

الجزء 2 : اطلب من طفلك أن يحمل فرشاة أسنان تحت ذقنه أو ذقنك أثناء غناء أغنيته المفضلة

### لعبة الطبل Drum game

الجزء 1: أنت تفرع وتنقر إيقاعات بفرشاة الأسنان , خذ اثنين من فراشي الأسنان وإقرع إيقاعات مثيرة وممتعة على أسطح مختلفة

الجزء 2: اطلب من طفلك أن يمسك فرشاة الأسنان ويقرع هو أيضاً

## لعبة البحث عن الكنز Treasure hunt game

الجزء 1: يمكنك إنشاء لعبة البحث عن الكنز لطفلك حيث يتم تسجيل كل علامة أو لغز على فرشاة أسنان تكون مخبأة في جميع أنحاء الغرفة.

الجزء 2 : اطلب من طفلك أن ينشأ لعبة البحث عن الكنز بفراشي الأسنان لأجلك

## لعبة القصة Story game

الجزء 1: قم بكتابة قصة عن حالة فرشاة أسنان مفقودة، حيث إذا كانت الشخصية المفضلة عند طفلك هو المخبر الذي يحل الغموض واللغز

الجزء 2 : اطلب من طفلك أن يعمل على ذلك ، اجعل طفلك يعثر على فرشاة الأسنان ويقدمها لك.

## لعبة النكتة Joke game

الجزء 1: خذ فرشاتين أسنان والتظاهر بأنهم شخصين يقولون بعض النكات السخيفة والمضحكة لبعض

الجزء 2 : اطلب من طفلك أن يكون دمية متحركة puppeteer لواحدة من فراشي الأسنان

## لعبة الهدية Gift game

الجزء 1: يمكنك تزيين فرشاة الأسنان بملصقات ، وإعطائها للجدة كهدية.

الجزء 2: اطلب من طفلك تزيين فرشاة أسنان وإعطائها كهدية

## لعبة الشخصية Character game

الجزء 1 : اصنع شخصيات مختلفة يتحدثون عن فرشاة أسنانهم المفضلة ، قد تكون شخصية Buzz Lightyear's تحب فرشاة الأسنان الحمراء وعليها قمر ونجوم ، وقد تكون شخصية Dora the Explorer's المستكشفة وعليها حقيبة الظهر ، يمكنك رسم فرشاة أسنان كل شخصية .

الجزء 2 : اطلب من طفلك رسم أنماط الشخصيات التي يجبها على فرشاة الأسنان الحقيقية.

## لعبة إنشاء التصميم الخاص بك Create your own design game

الجزء 1: يمكنك تصميم فرشاة الأسنان الخاصة بك.

الجزء 2: اطلب من طفلك تصميم فرشاة أسنان خاصة به،

## لعبة الألعاب الطرية Soft toy game

الجزء 1: قم بصف line up كل ألعابهم الناعمة ونظف أسنانها وضعها على السرير كي تنام .

الجزء 2: اطلب من طفلك أن ينظف أسنان أحد الألعاب الطرية .

## لعبة الغناء Singing game

الجزء 1: شكل أغنية مع حركات , إجعل واحدة من هذه الحركات هي تفريش أسنانك , عندما تصل إلى هذا الجزء من الأغنية , ضع معجون أسنان على فرشاة أسنان وافرك أسنانك .

الجزء 2 : اطلب من طفلك أن يقوم بحركات هذه الأغنية أيضاً

## لعبة السباق Race game

الجزء 1 : احصل على لعبة " chatter teeth " الأسنان المتحركة " حيث تكون لعبة ( wind-up ) تعمل عن طريق مفتاح بالخلف نقوم بلفه ثم تبدأ بالتحرك لوحدها ) وضعها على طاولة صغيرة وحاول تنظيف أسنانها قبل سقوطها من الطاولة.

الجزء 2: اطلب من طفلك محاولة القيام بنفس الشيء.

## ثابر Persist

بينما قيامك بنمذجة تنظيف الأسنان ومساعدة طفلك على تكوين صداقات مع هذه العملية , بينما لا تزال تطلب من طفلك تنظيف أسنانه أو تعرض عليه تنظيفها لهم كل صباح وليلة:

إثناء عرضك :

### • كُن متحمس .

قد تكون هذه هي المرة الأولى التي يتيح لك طفلك طوعاً تنظيف أسنانه دون مقاومة أو ربما تكون هذه هي المرة الأولى التي يحمل فيها فرشاة الأسنان ويضعها في فمه.

### • إذا كان يقول أو يشير بـ " لا " , إذن امنحه السيطرة.

تسليط الضوء بطريقة كبيرة أنك تمنحه السيطرة , قد تقول, "شكراً جزيلاً لك لأنك أخبرتني بـ " لا " , وأنت لا تريد أن تنظف أسنانك " وإعمل وجه سعيد كبير , وأظهر له أنك وضعت فرشاة الأسنان بعيداً , أعلمه أنك سعيداً لمنحه السيطرة على هذا النحو, وهذا سيعطي بوضوح الرسالة إلى طفلك أننا نستمع إليه ونعطيه إحساساً متزايداً بالسيطرة , تذكر, المزيد من السيطرة

## إرتداء الملابس :

### □ اترك الكثير من الوقت

ل نجاح جعل طفلك يرتدي ملابسه في الصباح هو حول تخصيص فترة أطول من الوقت المعتاد لهذه العملية , هذا يعني أنك لا تشعر بالهرع والضغط، وبالتالي تخفيف الضغط على طفلك

في روتين يومك الصباحي على الأقل اترك ساعة واحدة لجعل طفلك يستعد للمدرسة , وهذا يشمل الملابس، وتنظيف الأسنان، والإفطار، الشعور بالراحة وأن هناك الكثير من الوقت سوف تساعدك على الاقتراب من هذه المهارة بكل سهولة وإعطاء طفلك السيطرة اللازمة

افعل بقدر ما تستطيع في الليلة السابقة بحيث يكون لديك المزيد من الوقت لمساعدة طفلك على إرتداء ملابسه , جهز وجبات الغذاء المدرسية وحقيبة المدرسة، وكذلك وضع طاولة الإفطار، سيوفر الكثير من الوقت ويعطيك الوقت للتركيز على التفاعل مع طفلك.

### ○ اجعله يرتدي الملابس أولاً :

هذا بحد ذاته تغيير صغير ولكن يمكن أن يسفر عن نتائج مذهلة

كنت أشاور عبر سكايب مع والدي طفل يبلغ من العمر 6 سنوات اسمه علي Ali , واحدة من المجالات الأولى التي كانوا يريدون المساعدة فيها كانت كيفية مساعدة ابنهم على ارتداء الملابس في الوقت المناسب لحافلة المدرسة , كانوا غير قادرين على جعله يرتدي ملابسه في الوقت المناسب، وكان لديهم الكثير من المناسبات التي إما يفوتهم الحافلة المدرسية تماماً أو إرساله إلى المدرسة بالبيجاما ، لقد أرادوا أن يعرفوا كيفية تحقيق ذلك و بنفس الوقت يعطوه السيطرة.

ما كان يحدث هو أنه في كل مرة يطلبون منه لبس الملابس يقول: " نعم، سأفعل ذلك ، ولكن عليك أن تغني لي أغنية أولاً ". وبمجرد أن يغنوا الأغنية كان يخترع شيئاً آخر عليهم القيام به، مثل التظاهر ليكون طائرة وتطير به في جميع أنحاء الغرفة , ويتواصل الموضوع أكثر وأكثر ، وهلم جر.

شعر كلا الوالدين بأنه يسيطر عليهم ، ويريدان معرفة كيفية تحويل هذه الديناميكية.

سألتهم عن روتينه الصباحي , قالوا أنهم يوقظوه ثم يذهب للعب بألعابه , في حين أنهم يحضروا الإفطار , ثم كان يأكل وجبة الإفطار يرجع إلى اللعب مرة أخرى , ثم يذهبون ويحاولون جعله يرتدي ملابس المدرسة.

سألت إذا كان جائعاً هل يتحفز للأكل واللعب بألعابه , قالوا إنه كذلك , الحل الذي استنبطناه كان فقط تغيير ترتيب روتينه , اقترحت عليهم أن يجعلوا إرتداء ملابسهم قبل أن يأكل الإفطار أو اللعب مع لعبه , اقترح أن يشرحوا هذا التغيير في روتينه له في الليلة السابقة قبل أن يبدأوا

في الصباح اليوم الأول للروتين الجديد كانوا محافظين على ما قالوه له , كان في كل مرة يطلب الفطور يقولوا له : " نعم ، سوف تحصل عليه بمجرد إرتداء ملابسك "

عندما طلب اللعب مع لعبه، وقالوا له : " نعم ، يمكنك أن تلعب مع اللعب الخاصة بك في أقرب وقت عندما ترتدي ملابسك " وقد وضعوا ألعابه بعيداً عن متناول اليد حتى يلبس

في المرة الثانية تشاورت معهم، سألت عن سير الاستراتيجية الجديدة , قالوا إنه أمر لا يصدق - أخذه على الفور ولم يستغرق سوى يوم واحد لتنفيذه والآن يرتدي ملابسهم بكل سهولة كل يوم كما انه يرتدي بنفسه بدلاً من جعلنا نلبسها له , تغيير بسيط واحد تحول صباحهم من متعب إلى سهل.

خلق قاعدة أن طفلك يحتاج إلى أن يرتدي ويغتسل قبل أن يفعل أي شيء آخر في الصباح, وهذا يعني أن طفلك سوف يرتدي ملابسهم قبل الإفطار وقبل أي تلفزيون أو كمبيوتر , هذا يشجع طفلك على المضي قدماً مع انه عملية إرتداء الملابس، خاصة إذا كان متحفزاً من نشاط آخر يستطيع أن يفعله فقط بعد أن يرتدي ملابسهم و القيام بذلك بهذه الطريقة قد يعطي طفلك بعض الوقت للعب بعد أن يرتدي، ويغسل، ويأكل، وبالتالي تحويل الصباح الذي كان مرهق سابقاً

من أجل تحقيق ذلك، تأكد من أن التلفزيون والكمبيوتر غير موصول بالكهرباء وأن طفلك غير قادر على الوصول إليه حتى يلبس ويأكل , إذا كان طفلك قد ترك غرفة نومه بالفعل في الصباح، خذ ملابسهم إلى أينما يكون وإشرح له أنه يستطيع مشاهدة التلفزيون أو تناول وجبة الإفطار عندما يرتدي ملابسهم , قم بتأسيس حدودك بمحبة ولكن بحزم (انظر الفصل 2)، وسوف يتعود قريباً على الروتين الصباحي الجديد .

## ○ جهز ملابس طفلك في الليلة السابقة :

استراتيجية أخرى مفيدة هي تجهيز ملابس طفلك خارجاً بالليلة السابقة , اعرض هذه الملابس لطفلك بحيث يعرف أنه سوف يرتديها , إذا كان لديك طفل ناطق , يمكنك إشراكه في عملية صنع القرار , إعطاه هذا الاختيار قد يؤدي إلى أنه يكون أكثر تحفيزاً ومرونة لارتدائها في اليوم المقبل



## □ اجعله يحدث

### ○ فقط أطلب من طفلك :

إذا كان طفلك على ما يرام في إلباسك له الملابس لكن تريد تشجيعه على اللباس بنفسه ، فقط اطلب ، إبدأ بخطوات صغيرة وابني عليها حتى تصل إلى الأشياء الكبيرة مثل السوستة والأزرار بينما تعلم طفلك على اللباس بنفسه تأكد من أن تبدأ مع ملابس سهلة التعامل مثل السراويل الرياضية والتشيرتات بدون أزرار ، إبدأ بخطوات صغيرة مثل ما يلي:

- ساعده أن يدخل رجله بملابسه الداخلية واطلب من طفلك سحبها ، إذا حاول قليلاً، احتفل بجهده وافعل الباقي ، في المرة القادمة اطلب منه أن يفعل أكثر من ذلك بقليل ، حافظ على تحديه حتى يتمكن من الحصول عليها كلها ، إفعل الشيء نفسه مع البنطلون
- أمسك رجل البنطلون واطلب منه أن يدخل رجله فيها ، افعل الشيء نفسه مع قميصه والجاكيت ، وبين له أين ضع يديه ، إذا بدأت بوقت مبكر في الصباح ، هذا يسمح لك بالمزيد من الوقت ، وسيكون لديك الوقت لمساعدة طفلك كي يتعلم أن يأخذ دوراً أكبر في لبس الملابس بنفسه ثم تعلم مهارة جديدة ويحصل على المزيد من الوقت في الصباح !
- بمجرد أن يتقن الخطوات المذكورة أعلاه، وامنحه البنطلون أو القميص واطلب منه ان يلبسها بنفسه ، إذا كان لديهم مشكلة ، وساعده من خلال لبسك البنطلون أو القميص بنفسك بحيث يمكنه أن يقلدك فيما تفعل ( نمذجة ) .

### ○ كُن ممتع ومرح !

يكون ممتع ومرح عندما تطلب من طفلك إرتداء ملابسه ، على سبيل المثال ، عندما تطلب من طفلك أن ينقل رجله إلى ساق بنطلونه:

- يمكنك أن تغني بدلاً من مجرد الطلب.
- يمكنك أن تضيف القليل من الخيال والتظاهر بأن ثقب البنطلون هو بركة واطلب منه أن الدخول الى "بركة البنطلون trouser puddle" ، وعندما يضع قدمه فيها ، يمكنك أن تقول، Splash ( كأنه رشنا بالماء ) .
- يمكنك التظاهر بأن البنطلون يسأل ، يمكنك أن تتظاهر بأن البنطلون له فم ( فتحة البنطلون العلوية ) ونقول له في صوت مضحك وساذج ، "أنا أريد أحدهم أن يلبسني ، هلاً شخص ما يتفضل ويضع قدمه بداخلي ؟ أوه أنا أرى طفلاً جميلاً هنا ، هلاً لبستني؟"

- إثناء جلبك للبنطلون بالقرب منه تستطيع أن تكون مرحاً ، لوّحه في الهواء
- اجعله يرقص رقصة البنطلون

- حاول عمل صوت مضحك عندما تعمل الأزرار أو السوستة على ملابس طفلك، يمكنك عمل أصوات نقرات **clicking** عندما تدخل الأزرار بالثقوب الخاصة بها
- يمكنك أن تعمل صوت " **zoom** " عندما تسحب السوستة للأعلى
- عندما يضع ذراعه في السترة أو **jumper** يمكنك أن تعمل صوت " **whoosh** "

ليس فقط قد يجد طفلك هذه الأصوات مضحكة أو مثيرة للاهتمام، ولكنه يجلب أيضا إحساساً إضافياً من المرح والفرحة لعملية لبس الملابس بالنسبة لك وطفلك.

### ○ **إعمل نمذجة في اللبس !**

اجعل طفلك يشاهدك عند لبس ملابسك، إثناء إرتدائك اللباس إظهر له المرح والمتعة التي يجلبها لك لبس الملابس، يمكنك أن تقول بصوت عالٍ مثل، " أوه، إنه يشعرني باللطف والدفء الشديد بأن ألبس جاكيتي "

أو يمكنك أن تشرح كيف تلبس السترة بقول شيء مثل، " حسناً، أولاً يجب أن أجد ثقب الأيدي... حسناً، عظيم، هذا الذراع رقم واحد، الآن دعونا نعثر على ثقب الذراع الثاني... " من خلال القيام بذلك أنت تشرح لفظياً كيف تنقلهم خلال عملية إرتداء ملابسك ( تمشيه معك خطوة بخطوة )، في الصباح يمكنك أن تأخذ ملابسك لغرفة طفلك كي ترتدون ملابسكم معاً .

### ○ **احتفل! احتفل! احتفل!**

الإحتفال بكل ما يفعله طفلك فيما يتعلق بلبس ملابسه، الثناء عليه :

- عندما ينظر إلى ملابسه
- عندما يلمس ملابسه
- عند أي محاولة يقوم بها لللبس ملابسه
- عندما يسمح لك بوضع أي قطعة من الملابس عليه.

### **استكشاف الأخطاء وإصلاحها فيما يخص إرتداء الملابس :**

#### □ **طفلي يرتدي الملابس في المدرسة ولكن لا يرتديها في البيت**

هذا عادة ما يكون مؤشرا على أن طفلك قد يكون حساس جداً للطريقة التي يشعر بها بوجود الملابس على بشرته، وهذا يعني أن الأنسجة المختلفة من ملابسه قد تشعره بعدم الارتياح للغاية. قد تكون قادراً على تحمل الملابس بما فيه الكفاية للذهاب خارجاً، لأنه على علم بما فيه الكفاية بأنه يتوجب عليه ارتداء الملابس، ولكن عندما يضمن الأمان في بيته سوف يقوم بخلع ملابسه في أقرب وقت ممكن في كثير من الأحيان .

سوف تساعدك الاقتراحات التالية بالسبب الكامن وراء خلع الملابس.

● فكر في استخدام تقنية ويلبرجر للضغط العميق

**Wilbarger Deep Pressure and Proprioceptive Technique** هذا بروتوكول مساج لحل المشاكل الحسية , الذي تم إنشاؤه من قبل المعالج الوظيفي وعلم النفس السريري باتريشيا ويلبارجر **Patricia Wilbarger** , وهو نظام علاج محدد مهني ومحترف موجه للحد من المشاكل الحسية الدفاعية **sensory defensiveness** أنه ينطوي على الضغط العميق في اللمس طوال اليوم , لقد رأيت هذا مفيدة جداً لعدد من الأطفال الذين عملت معهم , وهو شيء يمكنك تنفيذه مع طفلك في المنزل ( لمزيد من المعلومات عن التقنية إنظر الرابط التالي )

[/http://www.ot-innovations.com](http://www.ot-innovations.com)

● لاحظ كيف يتفاعل طفلك مع المواد المختلفة.

هل هناك مادة يجذب نحوها؟ إذا كان نعم , اعثر على الملابس من هذه المواد , قم بشراء الملابس الناعمة والمصنوعة من نسيج واحد فقط , ابتعد عن الملابس التي تحتوي على نسيج مضلع في أنماطها **ribbed or bumpy texture** ( بمعنى انه ملمسها غير ناعم او أملس ) , أوفيهما أزرار أو السوستة **zips** أو الترتير **sequins** أو خرز الستراس **rhinestones** أو الصور البلاستيكية التي يتم طباعتها على الملابس

- إنزع جميع الملصقات **label** التي تكون بداخل الملابس , أي تغيير في نسيج الملابس قد يكون مهيج لطفلك, الملابس التي تكون قطن 100 % غالباً تكون الخيار الأفضل
- اغسل ملابس طفلك في المنظفات المضادة للحساسية غير المعطرة **unscented hypoallergenic detergent** , بعض منظفات الغسيل يمكن أن تترك رائحة قوية على الملابس التي قد تكون ساحقة بالنسبة للطفل الذي لديه شعور مفرط من الروائح

ستساعدك الاقتراحات التالية على تحفيز طفلك على ارتداء الملابس :

- في بعض الأحيان عندما يخلع الأطفال الملابس , قد نقوم بتدفنتها على التدفئة , لكن انا سأقترح عليك أن تفعل العكس , افتح النافذة وضع التدفئة أرضاً , إعط طفلك سبباً ليلبس ملابسه , اشرح له أن لبس الملابس سيجعله ادفاً , اعمل نمذجة أمامه بالقول , "ياه , أنا أشعر قليلاً بالبرد" ومن ثم لبس السترة
- إثني عليه في كل مرة يقوم بارتداء الملابس , دعه يعرف كيف يبدو وسيماً وجميلاً عندما يرتدي ملابسه كاملة .

- إذا كان عارياً وطلب شيئاً منك، وجبة خفيفة أو لعبة لا يمكنه الوصول إليها بنفسه، أو ربما يريد أن يلعب معك المطاردة أو الركوب على ظهرك ، فإن هذا هو الوقت المناسب لتطلب منه لبس ملابسه , نحن أكثر عرضة لفعل الأشياء الصعبة بالنسبة لنا عندما نريد شيئاً

وفيما يلي لمحة عن كيفية الطلب من طفلك أن يرتدي ملابسه , باستخدام مثال الطفل العاري يطلب منك تناول وجبة خفيفة ( السناك ) :

- قل " نعم ، أنا أحب أنا أعطيك السناك "
- توجه نحو المطبخ
- توقف قبل أن تحصل على السناك وقل له " أوه ، أنت عاري ، دعنا نلبس ملابس قبل أن تأكل السناك الخاص بك , السناك لزج وجسمك سوف يتسخ منه , أو السناك ساخن وقد يحرق جسمك , ولهذا السبب نرتدي الملابس لحماية بشرتنا وجسمنا ."
- الفكرة هنا هي التفكير في سبب أهمية أن يلبس طفلك ملابسه , وبهذه الطريقة نوصل له بأننا نساعد من خلال طلبنا منه أن يلبس ملابسه .
- كن ثابتاً في طلبه : إحضر ملابسه له وساعده على لبسها , إثناء استمرارك في الطلب منه ، حافظ على إخبارك له انك سوف تعطيه السناك حالما يلبس ملابسه .
- لا يتوجب عليك حمله على لبس ملابسه كاملة : إبدأ فقط بوضع على أي تي شيرت أو بنظون والعمل تدريجياً من هنا .
- من المهم جدا إعطاؤه السناك الذي طلبه أو كل ما كان يطلبه فوراً بمجرد لبسه الملابس
- لا بأس به إذا خلع ملابسه في أقرب وقت بعد حصوله على السناك - الفكرة هي أن تعطي له العديد من التجارب من ارتداء الملابس بقدر الإمكان , وكلما كان يرتديها ، كلما اعتاد على الشعور بها على بشرته.

من المهم أن تشعر بالسهولة والاسترخاء عندما لا يرتدي طفلك الملابس , إذا كنا في حالة من الإنزجاج وعدم الارتياح أو العصبية ، فإن طفلنا سوف يلتقط هذا منا ويضغط على حاجتنا إلى بارتدائه الملابس

الأفكار التالية سوف تساعدك على الشعور بالراحة عندما لا يرتدي طفلك الملابس :

- لا بأس به أن لم يرتدي طفلي الملابس , هو يفعل ذلك لسبب ، وأنا أعرف بعض الخطوات التي يجب اتخاذها لمساعدة طفلي بارتداء الملابس.
- تشجيع طفلي على ارتداء الملابس هو عملية ؛ فإنه لا يجب أن يحدث في هذه اللحظة.
- المزيد من الهدوء والقبول ، فإن المزيد من الفرص ستخلق لمساعدة طفلي على ارتداء الملابس

## □ طفلي لديه تحديات في التغيير لملابس مختلفة في الفصول المختلفة , لدينا معركة مع تغير كل فصل

يمكن لأطفالنا أن يتعلقوا جدا بالروتين، وأن يصبحوا غير مرنين عندما يحين الوقت للانتقال أو التغيير , من المرجح أن طفلك يحتج على التغيير , لمساعدة طفلك على إجراء عملية التنقل بسهولة , قم به كعملية تدريجية , على سبيل المثال، خلال أشهر الصيف إجعل طفلك يرتدي بعض القمصان الخفيفة والسترات بأكمام طويلة، وبنطلون كامل وليس شورت .

بهذه الطريقة فإنه لن يكون غريباً جداً لطفلك عندما ينتهي الصيف، أطلب منه ارتداء قبعات وبناطيل الخريف والشتاء , حالما ينتهي الصيف يكون اعتاد ارتداء هذه القبعات في كثير من الأحيان , وبشكل تدريجيا سوف تعمل على إلباسه الملابس الأثقل تدريجيا , يمكنك أن تفعل العكس في أشهر الشتاء , وبهذه الطريقة فإنه لن يكون تغيير فوري على طفلك.

## □ طفلي لا يرتدي معطف الشتاء ؟

قد يكون هذا ببساطة بسبب نسيج معطفه , معظم المعاطف الشتوية يمكن أن تكون "منتفخة" ويكون لديها شعور البلاستيك , وممكن أن تكون ثقيلة جداً، وربما يشعر قليلا بالإختناق بسبب أن المعطف قد يصل إلى ذقن طفلك.

جرب مع معاطف مختلفة , أود أن أقترح عليك أن تبدأ مع الأنعم، والنسيج الأكثر خفة بالوزن , قد يساعد ذلك طفلك على تحمل الشعور به أكثر.

اجعل ارتداء المعطف متعة, اربط ارتداء المعطف في الألعاب اليومية التي تلعبها مع طفلك.  
يمكنك القيام بما يلي:

- إثناء لعب لعبة المطاردة مع طفلك، إمسك معطف طفلك و قم بلفه بالمعطف wrap him , مما يعطيه إحساس مساج الضغط squeeze عندما تمسكه
- في المرة القادمة عندما تلعب لعبة " الذهاب إلى النوم going to sleep " إجعله يتغطى بمعطفه وكأنه لحاف comforter ( غطاء )
- حاول ارتداء معطفه وجعله يرتدي معطفك.
- ضع المعطف على شخصياته المفضلة أو الحيوانات الطرية soft animals وقم بالتقاط صور لهم في مواقف سخيفة ومضحكة
- إجعل خيمة من المعاطف الخاصة بك ودع طفلك يلعب معك في الداخل .
- إذا كنت أنت وطفلك تلعبان ألعاب الخيال معاً , مثل الذهاب على متن طائرة، أو اللحاق بالقطار، أو الذهاب إلى القمر، قم بإضافة لبس المعطف كجزء من اللعبة

□ قم بإخفاء الأشياء الصغيرة التي تعلم أن طفلك يجدها مثيرة للاهتمام داخل جيوب معطفه , ربما تكون ملصقات ، صورة لشخصيته المفضلة، وجبة خفيفة يحبها، أو قطع من سلسلة أو بالون .

تذكر أن تتحدث لطفلك وتشرح له لماذا تطلب منه ارتداء معطفه , وكيف سيساعده على الدفاع والبقاء جافاً غير مبلل

## □ في بعض الأحيان يكون طفلي مستغرق جداً في نشاطه الخاص ويكون من الصعب إبعاده عنه , ولذلك لا أستطيع إلباسه ؟

اذهب معه، وليس ضده ، بالنشاط الذي يكون طفلك منهمك فيه , عندما تتحرك مع اهتمامات طفلك فإنه سيسمح لك على الأرجح إلباسه , في هذه الحالة ليست هناك حاجة لنقل انتباه طفلك بعيداً عن نشاطه , يمكنك ببساطة جعله يرتديه حيث يكون , لنفترض أن طفلك يقف على الطاولة وهو مستغرق في كتاب **Thomas the Tank Engine book** قم بإلباسه وهو واقف

استخدم بروتوكول التحكم (انظر الفصل 1) ودعه يعرف أنه لا يزال بإمكانه الإستمرار في النظر في الكتاب أثناء لبسه ملابسه

## وقت الاستحمام :

بلى! إنه وقت الإستحمام ! صور فقاعات الإستحمام والبطة الصفراء الصغيرة التي تتبادر إلى الذهن .

وقت الإستحمام تقليدياً يكون في نهاية اليوم , وهذا يمكن أن يكون مفيداً لأنه يغسل الأوساخ التي تم جمعها طوال اليوم ، ويمكن أن يكون لها تأثير مهدئ على أطفالنا، وبالتالي يهيئهم للنوم . من ناحية أخرى أنت قد تشعر بالتعب و الإرهاق قليلاً من يوم كامل , فإذا كنت تشعر أحياناً بأنك متعباً جداً لإقناع طفلك بأن يأخذ حماماً ، هناك بضعة خيارات بالنسبة لك :

إذا كان لديك المرونة يمكنك اختيار الوقت من اليوم الذي يناسبك بشكل أفضل , ربما سيكون أكثر استرخاءً وسهلاً بالنسبة لك إعطاء طفلك حماماً في الصباح، أو حتى بمنصف النهار والخيار لك.

إذا لم يكن لديك تلك المرونة , خلال وقت الليل حيث يكون الوقت المجدي الوحيد لحمام طفلك ، ثم سيكون من المهم بالنسبة لك جلب الإسترخاء، وطاقة المتعة لذلك , هذا يعيدنا إلى فكرة أنه ليس النشاط نفسه هو الممتع أو لا , نحن الذين نجلب المتعة والفرحة لكل نشاط , ضع هذا في عين الاعتبار مع اقتراب وقت الإستحمام , جد شيء حيال ذلك للاستمتاع به , فكلما اقترب وقت

الإستحمام - استرخي وتقبل ذلك بسرور إنه وقت الإستحمام ! فأنت ذاهب للقيام بذلك على أي حال ولذلك إفعله بشعور من الاسترخاء والتمتع به .

## تواجه صعوبة في جعل طفلك يدخل حوض الإستحمام؟

### □ أعطه تنبيه لطيف :

أعط طفلك إشعاراً كافياً بأن وقت النوم بات وشيكاً , في بعض الأحيان يكون طفلك مستغرق أيضاً في نشاطه الحالي ولا يريد أن يتركه فجأة لكي يأخذ حماماً , واسمح له أن يعرف قبل 15 دقيقة من وقت الإستحمام وأنه سيكون قريباً , ثم امنحه تحذير قبل عشر دقائق وبعد ذلك تحذير قبل خمس دقائق , بحيث أنه لن يكون الإستحمام مثل المفاجأة له عندما يأتي وقت الإستحمام الفعلي .

وبالمثل، إذا كنت تعرف أنك ترغب بإدخال طفلك في حوض الاستحمام قبل 30 دقيقة من الوقت، لا تقدم أي نشاطاً لطفلك الذي يشكل تحدياً لنقله منه , أود أن أقترح عليك أن تضع جميع الالكترونيات بعيداً ولا تبدأ بتركيب أي بازل كبير أو نشاط آخر مماثل لأن طفلك قد يرغب في الانتهاء منه تماماً قبل الانتقال والتحرك نحو حوض الإستحمام .

### □ تحقق من أي شيء يسبب حساسية من ناحية حسية sensory sensitivity

كما هو الحال مع القسم السابق من ارتداء الملابس، يمكن أن يكون التردد والمقاومة في الدخول الى الحمام لسبب حسى :

- صوت المياه الجارية وهي تفرع على جانبي الحمام يمكن أن تكون قوية وشديدة جداً , من الإقتراحات لحل هذا هو فتح ماء الدوش بحوض الإستحمام قبل أن يأتي طفلك إلى الحمام , جرب العكس : اجعل طفلك يدخل حوض الإستحمام فارغاً ثم إملأه , هذا فعال بشكل خاص إذا كان طفلك يحب مشاهدة المياه
- قد تكون درجة حرارة الماء مقلقة ومزعجة لطفلك: اختبر هذا بتقديم حماماً بماء بارد أو حمام أكثر دفناً.
- الكثير من الأطفال الذين عملت معهم استمتعوا بكونهم في أماكن صغيرة حقاً , إذا الطفل صغير يمكنك غسله في المغسلة , أو في حوض أصغر , أو ببانيو اطفال نضعه داخل حوض الإستحمام يأتي بأشكال مختلفة
- ضع بعين الإعتبار أشكال حوض الإستحمام مثل الشاور shower

## □ دعه يجلب معه لعبة الإزم ism/stim

إذا كان طفلك لديه أشياء أو لعبة خاصة بالإزم و يرغب في مسكها وكانت ضد الماء أو لن تتضرر من المياه ، واسمح لها للعب بها في حوض الإستحمام ، هذا قد يساعده على دخول حوض الإستحمام ويصبح نظيف بشكل جميل ، أنت الذي تريد من طفلك أن يأخذ حماماً ، لماذا يتوجب عليه أن يذهب إذا كان سيترك الأشياء المفضلة والأهم بالنسبة له وراعه؟

أطفالنا لديهم لعبة إزم لسبب ما ، إنها تهدئه ، وتساعده بعبور يومه في عالم فوضوي ولا يمكن التنبؤ به ، بدلاً من التفكير في إبعاده عنها لكي يأخذ حماماً ، انظر لها على أنها شيء من شأنها أن تساعده على الإستحمام ، إذا كنت تسمح له إحضارها معه ، فهناك احتمالات أنه سوف يتحرك بسهولة أكبر إلى الحمام ويستحم .

## □ اجعله متعة !

- هناك الكثير من الألعاب الخاصة بحوض الاستحمام في السوق ، الآن أنت مدلل حقاً لتختار ، تذكر أن تدمج محفزات طفلك مع أي لعبة حوض استحمام التي تشتريها ( المحفزات / انظر الفصل 4 )
- الفقاعات! الفقاعات! الفقاعات ، في كثير من الأحيان تكون حافزاً كبيراً لأطفالنا ، أنا لا أتحدث فقط عن فقاعات الإستحمام ، والتي ستكون فكرة عظيمة، ولكن أنت انفخ الفقاعات في حوض الاستحمام عندما يقفز طفلك بداخله ، وقت الإستحمام يمكن أن يكون وقتك المميز و الوحيد من اليوم عندما تنفخ الفقاعات وتلعب بها .
- شغل الموسيقى المفضلة لطفلك في الخلفية
- يمكنك أن تجعله يأخذ حماماً على ضوء الشموع أو على ضوء الليل ، فهذا من شأنه أن يجعله بيئة مهدئة جداً .
- يمكنك شراء " أصدقاء الإستحمام bath friend " ، يمكن أن تكون دمية بلاستيكية كبيرة، حيوانات قابلة للنفخ blow up animal ، أو شخصيات معينة تظهر فقط في وقت إستحمام طفلك.
- يمكن استخدام هذه " bath friend " لعمل نموذج بدخول الحمام عندما تطلب منه الإستحمام

## غسل الشعر :

يمكن أن يكون غسل الشعر تحدياً خاصاً لأطفالنا لأسباب عديدة ،

- يمكن لأطفالنا أن يكونوا حساسين بشكل خاص لأنواع مختلفة من اللمس على رأسهم وعلى فروة الرأس، مما يجعل إحساس الماء الذي يُسكب على رأسهم غير سار



- مفاجأة المياه التي تصب على رأسهم من مكان لا يستطيعون رؤيته قد يعطيهم شعور بفقدان السيطرة وبالتالي رفض غسل شعرهم لمحاولة استعادة السيطرة على الوضع
- التجارب السابقة بدخول الصابون في عيونهم قد يجنبهم التجربة برمتها

### □ دعونا نتخلى عن حاجة طفلك بغسل شعره :

ما الضرر الذي يمكن أن يحدث؟ حتى لو كان طفلك لديه شعر قدر لفترة من الوقت , هذه ليست نهاية العالم , الزيوت التي سيتم إنتاجها بسبب عدم غسل شعره سوف تكون مغذية وصحية للشعر وفروة الرأس , كمجتمع يمكننا الإفراط في غسل شعرنا، والقضاء على جميع الزيوت الطبيعية الموجودة هناك لسبب , الفائدة من القيام بذلك سوف تفوق بضعة أيام من الشعر القذر. إعطاء طفلك فرصة للسيطرة على هذه التجربة من خلال عدم غسل شعره إذا قال أو أشار بـ "لا" اجعله يفتح على تجربة واستكشاف وتكوين صداقات مع غسل شعره

عملت مع **ميلي Millie** , هي فتاة شابة , هي من الأربعة الذين رفضوا غسل شعرهم . الرغبة في إعطاء السيطرة لها، واصلنا تقديم غسل شعرها بطرق مختلفة وخلاقة , ولكن إذا أشارت أو قالت لا، نحن نحترم ذلك ولم ندفعها أو نجبرها , رفضت السماح لنا بغسل شعرها لمدة ثلاثة أسابيع , بهذه الأسابيع الثلاثة جنينا ثمار كبيرة بطريقتين , كنا حريصين على إعطائها السيطرة , مع العلم أن هذا كان الشيء الأكثر فائدة الذي يمكننا القيام به، مع العلم أن احترام "لا" الخاصة بها كانت تبني ثقة عميقة بيننا و وهذا يعني أنه يتوجب علينا أن نكون أكثر إبداعاً في كيفية ذهابنا بغسل شعرها , هذا أدى بنا في نهاية المطاف إلى فكرة وضع مرآة أمامها حتى تتمكن من رؤية الماء الذي يسقط على رأسها، ويبعد عنها المفاجأة , هذا ساعدها على قبول غسل شعرها , إن منحها هذه السيطرة لم يؤد فقط للسماح لنا بغسل شعرها، بل أيضاً بناء شعور قوي من الثقة بينها وبين والديها , حيث أنها بدأت تسمح لهم بغسل شعرها والقيام بأشياء أخرى , اليوم هي في سن المراهقة وتفخر كثيراً في جعل شعرها يبدو جيداً

### □ احصل على الإبداع :

جرب طرقاً مختلفة لغسل شعر طفلك:

- حاول استخدام مرآة كما في القصة أعلاه.
- يمكنك أن تبلل شعر طفلك من خلال جعله يستلقي في حوض الاستحمام , هذا يعطيه مرة أخرى المزيد من السيطرة.
- يمكنك أن تستخدم إبريق **jug** وتجعل طفلك يشاهد المياه التي تسكب على شعر الدمية أولاً ثم تحاول صب الماء على رأسه .
- اجلب أي دمي بلاستيكية لديك وأدخلها في الحمام واغسل شعرها، ومن ثم اطلب من طفلك المشاركة في غسل شعر الدمية.

- اجعل طفلك وشقيقه يأخذان حماماً معاً , إغسل شعر أخيه وإجعله يعبر بفرح في عملية غسل شعره قبل أن تغسل شعر طفلك **special child**
  - التحدث من خلال دمية أو تمثال مفضلة لديه , إجعل هذا التمثال يطلب من طفلك غسل شعره , لقد رأيت الأطفال أكثر انفتاحاً على الاستجابة للطلبات عندما يتم من خلال دمية مقابل شخص , وأعتقد أن هذا هو لأنه خطوة واحدة بعيداً عن التفاعل البحت مع شخص , مما يجعل من الأسهل على طفلك للإستجابة .
  - صب الشامبو في يد طفلك وإجعله يعمل به تدليك لشعره , وهذا من شأنه أن يعطيه السيطرة الكاملة على العملية
- إزالة حساسية رأسه :**

أثناء النهار وفي وقت اللعب عندما يكون طفلك ملتصقاً بك , إعمل ضغطاً قوياً على رأسه , قم بتدليك الرأس باستخدام الضغط العميق , يمكنك أيضاً حك **scratch** فروة الرأس إذا كان يسمح بذلك , وهذا سوف يساعد على إزالة حساسية طفلك من لمس رأسه , وبطبيعة الحال , كما هو الحال دائماً , استخدم بروتوكول التحكم (انظر الفصل 1)

## قص الشعر :

لدينا جميعاً تصور للطريقة التي نريد أن يظهر فيها شعر أطفالنا (الإستايل أو **look** ) , ليس هناك شيء خاطئ في هذا , ولكن في بعض الأحيان قد تكون وضعت قص الشعر في فئة الضرورة الصحية , أليس هذا صحيحاً ؟

إذا كان طفلك يرفض أن يقص شعره إسأل نفسك إذا كان ذلك ضرورياً ؟

يمكنك وضع جانباً رغبتك في أن يكون لدى ابنتك قصة شعر لطيفة أو يكون لدى ابنك قصة شعر قصيرة وفق التقاليد أكثر؟

في الوقت الحاضر يبدو أن كل نمط مقبول , أرى الأولاد بشعر طويل جداً (ابن أخي البالغ من العمر 14 عاماً لديه شعر يصل إلى مؤخرته تقريباً ) , حلق الشعر **shaved heads** للإناث والذكور , أو قصات شعر **Mohawks** , لقد رأيت الفتيات بقصات شعر تقليدية قصيرة **traditional bobs** , وقصات قصيرة جداً مثل الأولاد **short pixie cuts** , أو بشعر طويل

إذا كنت تستطيع أن تضع جانباً رؤيتك المثالية التي ترغب بها أن يكون شعر طفلك , مقابل إعطاء طفلك السيطرة , فإنه سيتم تقليل كمية الضغط والتوتر لكلاكما , هذا شيء يمكنك أن تتخلى عنه

الفائدة من أن يكون طفلك على استعداد وراغب بقص شعره , يعني أنه سيكون أقل احتمالاً تغطية عينيه وهذا سيجعل من السهل بالنسبة له النظر إلى والتواصل مع الناس من حولهم.

قد تكون قادر على الاستمرار به في ستايل معين والذي من السهل ترتيبه , والحفاظ على نظافته , و يبدو لطيف , والتي قد يساعدهم على ان يبدو أكثر جاذبية لأقرانهم , إعطاء السيطرة من خلال احترام كلمة " لا " الخاصة بطفلنا الآن هي الطريق لمساعدته على المضي قدماً ليكون مستعد لقص شعره في المستقبل.

## □ قم بتكوين صداقات مع هذه العملية :

إثناء تخليك عن قص الشعر لطفلك، شجعه على تكوين صداقات مع العملية وفيما يلي بعض اقتراحات ألعاب ممتعة :

- قم بصف **Line up** بعض لعب الباربي القديمة واللعب الناعمة **soft toys** , وإلعب مصففي الشعر (صالون تجميل ) إذا كان طفلك لا يتفاعل مع ألعاب الخيال بعد، افعّل هذا النشاط بنفسك بينما هو في الغرفة , لا يهم إذا لم يظهر أي علامات على الاهتمام بما تقوم به , تذكر أن يكون لديك المتعة والاستمتاع باللعب، والثقة بأن طفلك سوف يلاحظ متعتك
- إذا كان طفلك يمكن أن يتفاعل في ألعاب الخيال، إلعب مصففي الشعر وإشمل طفلك في اللعبة, تذكر أنه ليس حول قص شعر طفلك , بل هو مساعدة طفلك على أن يصبح مرتاح مع هذه العملية , اجعله يمثل أن يكون مصفف الشعر فضلاً على ان يكون زبوناً .
- إذا كان طفلك يحب اللعب بالمعجون , إصنع رجل بشعر طويل وقص شعره.
- إعمل نموذج لقص شعر أحد أفراد العائلة أمام طفلك .

لقد عملت مع عائلة كان لديها ولد يبلغ من العمر ست سنوات يدعى **بيلي Billy** الذي يصرخ ويهرب بعيداً في أي وقت يظهر فيه المقص , قلقه من أنه سوف يكتف (منعه من الحركة ) ويجبر على قطع شعره , في ذلك الوقت كانت سوزان مع طاقم العمل , أم رون و مؤسسة برنامج سن رايز, والتي كانت أيضاً مصففة شعر , لكي تثبت لوالديه كيف أن عملية قص الشعر ممتع , مع إعطاء بيلي السيطرة الكاملة، ذهبنا أنا و سوزان لداخل غرفة اللعب مع بيلي , وقد دخلها بسعادة معنا , عندما اخرجت سوزان **hairdressing cape** الرداء الذي يوضع على الزبون عند قص شعره , وبدأت في الشرح لبيلي انه سيساعدها في قص شعري, نظر بقليل من التهكم . وعندما عرضت مقص الشعر له ركض إلى الحمام وأغلق الباب , أعطينا بيلي السيطرة الكاملة، والسماح له بالبقاء في الحمام وحده المدة التي يحتاج إليها , في حين أنه كان في الحمام، تأكدنا من أننا عملنا الكثير من الأصوات الممتعة حول قص شعري , كنا نضحك ونقول " آآه " وأحياناً نقول " أوه هذا لطيف " بصوت عال , كنا نظهر مدى روعة قص الشعر، والأهم من ذلك كنا مخلصين وصادقين جداً بوجود وقت ممتع .

بعد حوالي عشر دقائق في قص الشعر فتح الباب أقل من بوصة ونظر من خلاله , عندما إلتفتنا نحوه لننظر إليه أغلق على الفور , لقد استمرينا , ولم نطلب منه أن يفعل أي شيء , بعد دقيقتين نظر مرة أخرى , هذه المرة كنا نعرف أفضل , لذلك لم ننظر له , مجرد السماح له بالمشاهدة . شاهد على الأقل لمدة دقيقة , ثم أغلق الباب , عندما وثق بأننا لن نجعله يفعل أي شيء , وأنه لم يكن دوره كي يقص شعره , تشجع أكثر وأكثر وجاء فعلاً إلى غرفة اللعب للمشاهدة , وساعد سوزان بقص شعري ومسك المقص معها فعلاً .

وكانت هذه هي المرة الأولى التي كان فيها طوعاً بنفس الغرفة مع المقص , ويمسك المقص , وكان مسترخي تماماً ويضحك ويمضي وقتاً طيباً , استغرق ذلك 45 دقيقة فقط , فهذا يظهر مدى قوة الجمع بين إعطاء السيطرة وجعل الأمور ممتعة .

عندما يكون طفلك صداقات مع العملية ويسترخي , وإبدأ في طلب ما إذا كان يمكنك قص شعره :

- إبدأ بقص خصلة واحدة صغيرة
- امدحه وإثني عليه إذا سمح لك .
- انتظر بضعة أيام وانظر ما إذا كان يمكنك قص خصلتين صغيرتين من الشعر .
- العمل على ذلك , قص أكثر مع مرور الوقت .
- عندما يكون طفلك مرتاح مع قصك لشعره , تقدم إلى خطوة قص شعره عند الحلاق .

إذا رفض السماح لك بقص شعره , أعطه السيطرة وإعلم أن طفلك يحتاج الى مزيد من الوقت للحصول على الراحة الكاملة مع عملية قص الشعر , حاول مرة أخرى في غضون يومين . الاستمرار في هذه العملية ; كئن مثابراً ولديك فكرة attitude ترك سراحه , فمن الأرجح أنه في وقتهم الخاص سوف يقوم طفلك بإدارة قص شعره وربما حتى يسمح لك أن تأخذه إلى مصفف الشعر .

### قص شعر طفلك في الصالون :

وأود التأكيد من أن طفلك مرتاح تماماً وسهل معك بقص شعره لمدة شهرين على الأقل قبل حتى التفكير في أخذه إلى الصالون .

عندما يصل ذلك اليوم و تعتقد أنه قد حان الوقت للتقدم إلى صالون الشعر الفعلي

أولا اشرح العملية برمتها لطفلك

- ربما تذهب أولاً إلى صالون الشعر وتلتقط الصور بحيث تعرضها لطفلك بينما تشرح له بالتفصيل ما سيحدث

- تذكر أن تشارك هذا مع إثارة كبيرة وأنه محظوظ لأنه كبير و نما **grown up** وجاهز الآن لقص شعره في صالون حقيقي
- فضلاً عن الشرح ، يمكنك التمثيل معاً ، تظاهر أنك دخلت السيارة وتسوق إلى الصالون ، تظاهر بأنك مصفف الشعر وتحيي طفلك وتلبسه **cape** وتجلسه في كرسي خاص بقص الشعر ، تظاهر بغسل شعره وقصه وتجففه.
- يمكنك أن تطلب من الصالون إذا كان على استعداد ، أن يسمح لطفلك أن يأتي في بعد ساعات لاستكشاف الصالون.

وبهذه الطريقة يكون لديه فرصة ليكون الصالون مألوف له ويكون صداقات مع المكان الذي هو ذاهب إلى قص الشعر بدون إجهاد في الواقع.

إذا وجدت أن الروائح وأضواء الصالون هي أكثر من اللازم لطفلك، اطلب ما إذا كان واحد من مصففي الشعر سيأتي إلى المنزل ليقص شعر طفلك ، ليس لديك ما تخسره من خلال السؤال .

## قص الأظافر :

قص الأظافر هو نفس العملية ؛ إعطاء السيطرة وتكوين صداقات مع العملية ، سيكون أيضاً من المفيد للغاية الشرح والإظهار لطفلك كيف يعمل مقص الأظافر.

### □ تكوين صداقات مع مقص الأظافر :

وفيما يلي بعض الأفكار الإبداعية ، ولكن لا تنسى، يمكنك تعديلها لتشمل محفزات طفلك

- التظاهر بأن مقص الأظافر هي حيوانات ، واحد يمكن أن يكون سمك القرش، أو تمساح، أو يريقة الفراشة ، صنع من الورق سمك أو فاكهة وإجعل هذه الحيوانات ( مقصات الأظافر ) تأكلها .
  - يمكنك أن تتظاهر أن مقصات الأظافر قطارات أو طائرات ، تظاهر بأن المقصات شاحنات تسافر إلى جزر مقصات الأظافر **nail clipper land** حيث كل شخصيات ديزني تذهب إليه لقص أظافرها .
  - اقرع الطبل بمقصات الأظافر بدلا من عصي الطبل
  - قم بطباعة الشخصيات المفضلة لطفلك من الإنترنت وقص أظافرهم .
  - إطبّع يد جميع أفراد الأسرة على ورق وإجعل طفلك يقص أظافرهم .
- بمجرد أن يشعر طفلك بالاسترخاء مع مقصات الأظافر ويفهم العملية تماماً

- إبدأ في محاولة قص أظافره ، إبدأ مع يد واحدة ، حيث أنه من الأسهل لطفلك لمعرفة ما يجري، أعيد مرة أخرى، أبدأ مع بقص إظفر واحد وبناء ابني عليه حتى تصل لكامل اليد أو القدم .

- حاول قص أظافره عندما يكون في حوض الاستحمام حيث أن الحرارة والماء يجعل الأظافر طرية و أكثر ليونة ، مما قد يجعل التجربة الحسية أسهل لطفلك .

## النظافة العامة للمراهقين :

هذا القسم خاص بالمراهقين والشباب ذو الأداء العالي , مما يعني أنه يمكنه إجراء محادثة ، يسأل ويجيب , لديه مهارات القراءة والكتابة إلى حد ما .

هذا القسم يتناول مهارات النظافة الشخصية **self-grooming** وهي :

- تغيير الملابس
- تطهير ومعالجة حب الشباب
- تمشيط الشعر
- **wearing deodorant** ارتداء قطع قطن صغيرة خاصة بالعرق أو وضع مزيل العرق

وسوف أتناول هذه المهارات كمجموعة بدلاً من تناولها بشكل فردي , كل ما تحدثت عنه سابقاً في هذا الفصل ذا صلة لطفلك المراهق أو الشباب الكبار , إن عملية إعطاء السيطرة والصدقة مع العملية ذات صلة بكل من المهارات المذكورة أعلاه. الفرق هنا سوف تأخذ بعين الاعتبار سنهم ومرحلة حياتهم .

## □ تحدث مع طفلك :

تحدث مع طفلك عن جسده والتغيرات التي تحدث فيها , جميع المراهقين لديهم مخاوف بشأن هيناتهم النامية ؛ حتى طفلك على طيف التوحد من المرجح أن يشعر بالتغيرات الجارية في جسمه ولديه أفكار ومشاعر حوله . هذا هو السبب في أنه من الضروري إعطائه معلومات واضحة ومفيدة حول ما يحدث لجسمه , نحن نعرف أننا بذلنا قصارى جهدنا لمساعدته على فهم ما يحدث، وأود أن أقترح عليك أن تفعل ذلك بطريقتين :

**أولاً،** إعطائه الكتب التي كتبت بطريقة واضحة ومنفتحة حول كيفية تغير جسمه , قراءة ومناقشة هذه الكتب معه، والإجابة على أسئلته، وإثارة أي أسئلة قد تكون لديه ولكنه لا يسألها. محاولة أفضل ما لديك للقيام بذلك في الطريقة الأكثر انفتاحاً , وكلما كان طفلك لديه معلومات حقيقية حول ما يحدث، على الأرجح أنه سوف يكون أكثر سلاسة مع ما يحدث

**ثانياً،** كن متحمساً وسعيداً عند مناقشة التغيرات التي يمر بها , في كثير من الأحيان يتم إخبار أطفالنا هذه المعلومات بطريقة محزنة وغير مريحة، مما يضيف أو يخلق عدم الانفتاح والراحة في وجهة نظر أطفالنا من أجسادهم , كلما كنا أكثر استرخاءً، كلما زاد احتمال استرخاء أطفالنا.

إذا كنت في وضع عائلي حيث يمكن للأب التحدث مع الابن والأم يمكنها التحدث مع الابنة، وهذا من شأنه أن يكون مثالياً ، المراهقين غالباً يكونوا أكثر استعداداً لسماع هذا النوع من المعلومات من البالغين من نفس الجنس ، ولكن إذا كنت أحد الوالدين ( لا يوجد معك شريك )، فإن الانفتاح والراحة ستكون كافية ، انا أشجع كل واحد منكم أن يكون الشخص الذي يتحدث إلى طفله ، لا تترك الأمر إلى المدرسة أو الرعاية المهنية ، حيث لا يمكن لأحد أن يهتم لطفلك بقدر ما تكون انت ، بهذه الطريقة يمكنك أيضاً تمرير القيم الخاصة بك لطفلك .

### □ اشرح السبب وراء أنشطة النظافة الجديدة :

كيف نعمل أنشطة النظافة الشخصية ، التحدث مع طفلك حول جسمه المتغير؟ إذا كان طفلك يستطيع أن يفهم لماذا نطلب منه فجأة ارتداء مزيل العرق أو تطهير وجهه ، فهو أكثر عرضة للقيام بها ، فهذا يفسر النشاط ويساعد على جعله منطقياً.

نحن أكثر عرضة للقيام بشيء منطقي بالنسبة لنا، مقابل أن يُقال لنا أن نعمل ذلك فقط ، تأكد أنه عندما تصف هذه الأشياء أن تفعل ذلك في جو من المرح، وبطريقة مثيرة ، اشرح له أن هذه التغييرات طبيعية تماماً ورائعة، وعلامة على أنه كبر لتصبح امرأة جميلة أو شاب وسيم

### □ التقدم بالعمر هو متعة :

النمو – يعني تصبح اكبر - وهو حافظاً لجميع الأطفال، بما في ذلك أطفالنا المصابين بالتوحد. تسليط الضوء عليه كيف يكبر وكم أنت فخور به ، ومساعدته أن يشعر بالفخر ليكون مرافقاً أو شباب بالغين ، دعه يعرف أن مع هذه المرحلة الجديدة في الحياة تأتي متعة أنشطة النظافة الشخصية ، مثل ارتداء مزيل العرق واختيار كيف تريد تسريح شعرك ، حتى ربما وضع جل الشعر ، وأن الآن هو في سن المراهقة أو شاب بالغ يمكنه اختيار الأشياء الممتعة و المختلفة من الصيدلية ومن ثم استخدامها على أساس يومي .

اعمل برحلة خاصة إلى الصيدلية معه لاختيار منتجات جديدة ، اسمح له بالسيطرة على ما يختاره - لأنه سوف يستخدمها على الأرجح ، إذا كان يشعر أنه هو الذي اختار ذلك

إقرن هذه الرحلة مع حدث احتفالي ، بمناسبة هذا الحدث الهام في نموه وتطوره ، ربما تكون رحلة إلى مطعمه المفضل أو عشاء عائلي في المنزل على شرفه .

## □ اجعله رائع Make it cool ليكون نظيفاً :

هذا منعطف مختلف على تكوين صداقات مع النشاط , اجعله cool ليكون نظيفاً :

- البقاء بعيداً عن الحديث عن الجوانب السلبية من كونه قذراً، مثل الناس يسخرون منك إذا كانت لك رائحة و بدلاً من ذلك قم بالتأكيد على الآثار الإيجابية لكونه نظيفاً , لا تفعل ذلك في شكل محاضرة , ولكن من خلال أنشطة مختلفة , اربط ذلك بمهارة في المواقف اليومية والمحادثات
- عندما تحدث بينكما محادثة حول نجوم الأفلام والرياضيين ونجوم كرة القدم ، ونجوم البوب ، تحدث عن وسامتهم ونظافتهم
- قم بتمرير تعليق مدح عندما يستحم أفراد الأسرة الآخرين ، وعندما يسرحوا شعرهم بشكل جيد. أو عندما يرتدون ملابس أنيقة للخروج .
- أدخل شخص أكثر احتراماً وحباً في حياة طفلك - ربما يكون ابن عم أو أحد أفراد العائلة، أو صديق لأخيه، إذا كنت تعتقد أن هذا الشخص سيكون منفتحاً ، اطلب منه أن يعمل نمذجة كيف يكون نظيف , على سبيل المثال ، يمكن أن يأتي للزيارة والتحدث عن مزيل العرق الذي يستخدمه ، أو أي نوع من جل الشعر الذي يستخدم على شعره , من المهم أن يكون الشخص الذي يتطلع إليه طفلك أن يكون cool .
- عندما يكون طفلك نظيفاً ويفعل أنشطة النظافة التي تريدها ، قم بالتعليق على كيف أنه تبدو رائحته لطيفة , وكم يبدو وسيماً.
- اجعل طفلك مهتماً بكيفية تقديم نفسه عن طريق جمع صور لأشخاص مختلفين قد يرتبط بهم أو معجب بهم , فإذا كان طفلك يرسم رسوم كرتون أو فنان، اجمع الصور من الفنانين المختلفين . إذا كان طفلك يحب الرياضيين، اجمع الصور لمختلف الرياضيين والموسيقيين، وهكذا دواليك . أثناء النظر إلى الصور معاً ناقش كيف يقدم كل شخص بشكل مختلف , وإسأل طفلك كيف يرغب في تقديم نفسه .
- يمكنك أن تفعل ذلك مع صور لأفراد عائلتك، ومناقشة الفرق بين مظهر كل شخص، ما هو نمط الملابس التي يرغب في ارتدائها ، سواء كانت فوضوي أو مرتبة، الخ، مرة أخرى اطلب من طفلك كيف يرغب بتقديم نفسه،

## □ اعمل نمذجة كم كنت تتمتع بتنظيف نفسك :

- بعد أن تأخذ دشاً shower شارك مع طفلك كيف شعرت بالروعة بعد ذلك ، وكيف يمكن أن يكون الشعور لطيف بعد ان تكون نظيفاً وترتدي ملابس نظيفة.
- قم بالتعليق على الطريقة التي تحب فيها رائحة بشرتك بعد استخدام الصابون بالرائحة الجديدة
- بالنسبة لك جميعاً أيها الآباء ، شارك واعمل نمذجة كيف تستمتع بال العناية بلحيتك.
- بالنسبة للأمهات، تشاركي مع ابنتك متعة العثور على كريم البشرة المثالي لوجهك وكيف أن وجهك يحس بالراحة بعد استخدامه



- اعمل نموذج كيف ترتدي مزيل العرق / تضع مزيل العرق ، والتأكد من الراحة الجيدة قبل مغادرة المنزل.
- اعمل نموذجاً لكافة الخطوات التي تقوم بها للعناية بجسمك البالغ الذي لم تكن قد فكرت في بمشاركته مع طفلك , الان هو الوقت !

## قائمة مراجعة إجراءات العناية الذاتية / مهارات الاعتماد على النفس :

### SELF-HELP SKILLS

- انظر على أن جميع مهارات العناية الذاتية باعتبارها مهمة وقيمة لطفلك، وليس شيئاً تريد الحصول عليه وإكتسابه فقط والقيام به
- فكر في الأفكار التالية :
- إنه على بُعد خطوة نحو الاستقلالية بالنسبة لطفلي
- سوف يترجم بالنسبة لي بوجود المزيد من الوقت.
- يمكن أن تساعدني في تعزيز علاقتي مع طفلي .
- ويمكن أن تساعد طفلي على أن يصبح أكثر نجاحاً اجتماعياً
- اجعل أنشطة العناية الشخصية الخاصة بك ممتعة بالنسبة لك عن طريق القيام بما يلي:
- الحصول عليها في هذه اللحظة.
- العثور على شيء واحد للاستمتاع به حول هذا النشاط
- توقع ما تستمتع به حول النشاط قبل أن تفعل ذلك مرة أخرى،
- إبطاء سرعة النشاط وتذوق حقاً الجزء الذي تتمتع به.
- الثناء على نفسك عند القيام بمهمة رائعة في أي نشاط للنظافة الشخصية .
- شارك ما استمتعت به في النشاط مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء.
- اجعلها ممتعة لطفلك باستخدام محفزات طفلك .
- اجعل تجربة طفلك الحسية أسهل عن طريق شراء منتجات غير مسببة للحساسية وغير معطرة , وجود المناشف الدافئة، طرية لينة
- الذهاب إلى الحمام الخاص بك وتحقيق من التجربة الحسية التي قد تكون لطفلك
- اسأل طفلك عن تجربته إذا كان بإمكانه التحدث
- أخرج المعركة خارج المعادلة و لا تستخدم القوة والإجبار أبداً - استخدام بروتوكول التحكم في جميع الأوقات
- مساعدة طفلك على تكوين صداقات مع النشاط , إن القيام بذلك قد يسمح له استكشاف هذا البند دون التهديد باستخدامه عليه , العب بمتعة، وألعاب محفزة مع هذا البند لمساعدة طفلك على الاسترخاء وتكوين صداقات مع الأشياء
- اطلب من طفلك التفاعل مع هذا البند بمجرد أن يكون قد كون صداقة معه

## قائمة مراجعة إجراءات تنظيف الأسنان Toothbrushing

- إعطاء طفلك السيطرة – لا تستخدم الإجبـار و القوة.
- كن لطيفاً عند تنظيف أسنان طفلك .
- اعمل نمذجة محبوبة لتنظيف الأسنان بالفرشاة الخاصة بك.
- استخدام الألعاب من جزأين two-part games لمساعدة طفلك على تكوين صداقات و وقتاً ممتعاً مع فرشاة الأسنان .
- الاستمرار في طلب طفلك بتنظيف أسنانه في جو من المرح وطريقة مريحة ومسترخية كل ليلة و صباح , احترم دائماً أي مؤشر على " لا "

## قائمة مراجعة إجراءات ارتداء الملابس Getting dressed

- اترك الكثير من الوقت دائماً
- اجعله يلبس أولاً في الصباح ، قبل الإفطار واللعب، وأي إلكترونيات
- جهز ملابس طفلك في الليلة السابقة.
- اطلب من طفلك أن يرتدي ملابسه.
- قم بتجزئة المهمة : ابدأ مع خطوات صغيرة و قم بالبناء عليها حتى تصل للهدف الكبير ( إتقان المهارة ) .
- كن ممتعاً ومرحاً عندما تطلب من طفلك ارتداء ملابسه .
- اعمل نموذج بكيفية ارتداء ملابسك
- أحضر ملابسك إلى غرفة طفلك حتى تتمكننا من ارتداء ملابسكما معاً .
- احتفل! احتفل! احتفل!

## قائمة مراجعة إجراءات وقت الإستحمام Bathtime

- اختيار وقت الإستحمام الذي يعمل نتيجة معك .
- قرر مسبقاً أنه سيكون لديك المتعة والاسترخاء في وقت الإستحمام .
- إعطاء طفلك إنذار وتنبيه مسبق أن وقت الإستحمام سيكون في غضون 30 دقيقة.
- لا تبدأ النشاط الذي تجد ان طفلك لديه صعوبة في الانتقال بعيدا عنه قبل وقت الإستحمام
- دعه يجلب لعبة الإزم معه في حوض الحمام.
- اجعله متعة ! حاول بعض الأفكار الممتعة لوقت الإستحمام

## قائمة مراجعة إجراءات غسل الشعر Hair washing

- تخلى عن أي حاجة قد تكون لديك لجعل طفلك يغسل شعره
- قم بإعطاء السيطرة.
- احصل على الإبداع بطرق مختلفة بعرض غسل شعره , جرب بعض الاقتراحات التي تجدها سابقاً في هذا الفصل
- قم بإزالة حساسية رأسه .

## قائمة مراجعة إجراءات قص الشعر Hair cutting

- مساعدتهم على تكوين صداقات مع العملية, جرب بعض الألعاب التي تم ذكرها في وقت سابق من هذا الفصل.
- تخلى عن أي حاجة لطفلك بأن يكون لديه قصة شعر معينة.
- قم بإعطاء السيطرة: احترم أي إشارة يعطيك إياها بأنه لا يريد قص شعره.
- إبدأ مع قصاصة خصلة شعرواحدة فقط عندما يكون الطفل على استعداد للبدء في عملية قص الشعر , احتفل, ثم في المرة القادمة قص خصلتين شعر صغيرة, وقم بالبناء على ذلك

## قائمة مراجعة إجراءات قص الأظافر Nail cutting

- قم بإعطاء السيطرة لطفلك عن طريق اتباع بروتوكول التحكم عند محاولة قص أظافره.
- ساعد طفلك على تكوين صداقات مع النشاط من خلال تجربة بعض الألعاب المبنية في هذا القسم.
- حاول قطع أظافر طفلك أثناء أو بعد وقت الاستحمام.

## قائمة مراجعة إجراءات النظافة الشخصية للمراهقين Adolescent

### hygiene

- تحدث مع طفلك عن الطرق المختلفة التي يتغير بها جسمه , القيام بذلك بحماس وانفتاح
- اشرح له السبب وراء القيام بأنشطة النظافة الجديدة التي يقوم بها الآن
- القيام برحلة خاصة إلى الصيدلية بحيث يقوم بانتقاء منتجاته الجديدة.
- اجعله رائعاً ليكون نظيفة **Make it cool to be clean** .
- اعمل نموذج حول كيف تحب القيام بكل أنشطة النظافة الجديدة.

## Chapter 12

### إدخال أطعمة جديدة INTRODUCING NEW FOODS

هو طفلك انتقائي في أكله , صعب إرضاءه؟

هل يأكل ثلاثة أصناف فقط من المواد الغذائية المختلفة ، أو يقتصر على صنف واحد فقط؟

ربما قد يأكل نوع محدد من كوكيز رقائق الشوكولاته من **certain brand** من شركة معينة ، شطيرة الجبن المشوي، أو ناجتس الدجاج فقط من ماكдонаلدز.

ربما يكون النظام الغذائي لطفلك أكثر تنوعاً قليلاً ولكن لا يحتوي على حبة خضروات واحدة أو فاكهة طازجة .

هل يعاني طفلك من الإسهال المزمن أو الإمساك ، أو ربما كليهما؟

إذا كنت ترغب في العثور على طريقة لإدخال الأطعمة الجديدة في النظام الغذائي لطفلك فإن هذا هو الفصل المناسب بالنسبة لك , وقد ساعدت هذه التقنيات عدد لا يحصى من الأهالي في مساعدة أطفالهم لتناول الطعام , ليس فقط اتباع نظام غذائي متنوع ، ولكن صحي أيضاً .

في الأسبوع الماضي فقط كنت أتشاور مع عائلة لديها طفل كان يأكل في السابق الخبز الأبيض فقط ، وأعواد الجبن، والبيتزا , نفذوا جميع الاقتراحات الواردة في هذا الفصل , الآن يأكل السمك والدجاج ولحم البقر والحمص والأرز والكينوا والقرنبيط والفاصوليا الخضراء والطماطم واللفت والبصل ، ويحب " العصير الأخضر " يشربه كعصير مع شرائح الليمون , وقد شهدت الأسرة زيادة في قدرته على التركيز والتفاعل , وقد تحسن تواصله اللفظي ووقلت نوبات غضبه

اتباع نظام غذائي صحي جيد يمكن أن يحدث فرقاً هائلاً لطفلك التوحيدي .

### ضع في عين الاعتبار الأطعمة المسببة للحساسية :

خلال 25 عاماً من العمل مع الأطفال على الطيف , شاهدت زيادة كبيرة في الأطفال الذين يعانون من التحديات في الجهاز الهضمي , ومن الشائع الآن بالنسبة لي للعمل مع طفل الذي لديه انتفاخ في المعدة ، و هالات سوداء تحت أعينهم ، أو الإمساك المزمن أو الإسهال , أي واحد من هذه يمكن أن تكون أحد أعراض المشاكل في الجهاز الهضمي ، وعلامة على أن طفلك لديه حساسية غذائية **allergies / الحساسيات sensitivities** , تقييد طفلك لنظامه الغذائي على عدد قليل من بنود الطعام أيضاً ممكن أن يكون علامة على الحساسية الغذائية / الحساسيات.

**Allergies** ← حساسية غذائية حقيقية , **Sensitivitie** ← عدم تحمل

وأشارت دراسة إلى أن الأطفال على طيف التوحد هم أكثر عرضة بأربع أضعاف من أقرانهم في المعاناة من أمراض الجهاز الهضمي **GI complaint** , وهم أيضاً أكثر عرضة بثلاثة أضعاف ليصابوا بالإمساك والإسهال , وأكثر عرضة مرتين في الشكوى من آلام البطن ( **McElhanon 2014 et al** )

إذا كان طفلك إنتقائي في أكله أو لديه إمساك أو إسهال , و / أو انتفاخ في المعدة , فمن المرجح أن الأطعمة التي يتناولونها هي جزء من التحدي , وسيكون من المهم النظر في إدخال الأطعمة الجديدة ولكن أيضاً من المهم إزالة بعض أنواع الطعام , أنواع الطعام الأكثر شيوعاً التي يكون أطفالنا لديهم حساسيات منها هي الغلوتين، الكازيين، والسكر .

## **: Gluten and casein الغلوتين والكازين**

الغلوتين والكازيين هي بروتينات معقدة , يوجد الجلوتين في القمح ويوجد الكازيين في منتجات الألبان , هناك الكثير من المحاضرات المتاحة على الانترنت وفي العديد من الكتب المشهورة التي تناولت بالتفصيل تأثير هذه البروتينات على الأطفال المصابين بالتوحد.

الوضع ببساطة أن بعض الأطفال المصابين بالتوحد لديهم نفاذية في الأمعاء , مما يعني أن هناك ثقب صغيرة في بطانة الأمعاء , البروتينات من الغلوتين والكازين تدخل مجرى الدم عند أطفالنا من خلال هذه الثقوب , بعد ذلك تعبر هذه البروتينات حاجز الدم في الدماغ **blood-brain barrier** وتخلق مثل المورفينات عند أطفالنا , فلذلك هذه الأطعمة بالنسبة لأطفالنا هي مثل المخدرات , فلا عجب أن يكون لديهم صعوبة في التركيز والتفاعل مع الآخرين

بعضكم قد يفكر : " واو , كل ما يأكله طفلي هو القمح والألبان " , هذا ليس شيء غير مألوف . إذا كان طفلك لديه الحساسيات للقمح ومنتجات الألبان، فهو على الأرجح مدمن على هذه , وهو في الواقع لديه حنين لها **craving** كما لو كان مدمن مخدرات , اشعر بالشجاعة لمرة واحدة وقم بإزالة هذه المواد الغذائية من النظام الغذائي لطفلك , الرغبة الشديدة سوف تتبدد وسوف يبدأ في تناول الأطعمة الأخرى! سيوجهك هذا الفصل إلى كيفية القيام بذلك

## **: Sugar السكر**

يعتقد أن السكر هو ادمان للغاية , وغالباً ما يكون عنصراً رئيسياً في الأغذية المصنعة في أوائل **s1800** , إن استهلاك الفرد الأمريكي العادي حوالي **12** رطلاً من السكر سنوياً , ووفقاً لإحصاءات وزارة الزراعة الأمريكية ( **USDA** ) , فإن متوسط استهلاك السكر، بما في ذلك محليات الذرة مثل شراب الذرة عالي الفركتوز قد زاد إلى أكثر من **150** رطل للشخص الواحد خلال سنة **200** ( **2003 USDA** )

هذا ربما أيضاً قد يمثل الزيادة في الأطعمة المصنعة , فكيف يؤثر ذلك على طفلك ؟

إذا كان أطفالنا يأكلون الكثير من السكر فهذا يمكن أن يمنعهم من تناول الأطعمة الصحية أكثر. إذا كنت أتوق للسكر فسوف أبحث عن الطعام السكري وأدفع جانباً الخضروات أو اللحوم , إن خفض تناول طفلك من السكر سيساعده على الانفتاح بسهولة أكبر على الأطعمة الجديدة التي تقدمونها.

أطفالنا لديهم تحديات في الجهاز الهضمي , فإذا كان طفلك يعاني من الإسهال / الإمساك المزمن فإن هذا علامة على أن شيئاً ما ليس صحيحاً تماماً مع الهضم

كما ثبت أن السكر يساعد على فرط نمو نوع معين من الفطريات تسمى المبيضات ( الكانديدا ) , وهذا يمكن أن يسبب لأطفالنا عدم الراحة جسدياً ويسبب له آلام في المعدة , عندما يكون لدينا ألم في المعدة من الصعب علينا أن نتعلم شيئاً جديداً ونتفاعل مع الآخرين , هذا لا يختلف عن أطفالنا , وغالباً ترتبط المبيضات مع **dysbiosis** ( هو خلل في الفلورا بالأمعاء حيث تكون البكتيريا النافعة قليلة ويكون هناك فرط نمو للبكتيريا الضارة والفطريات والطفيليات ) ترتبط المبيضات بالاستهلاك المفرط من السكر أو الكربوهيدرات المكررة , فرط نمو المبيضات يمكن أن يسبب العديد من الأعراض الشائعة بما في ذلك ضعف الذاكرة والتركيز (1984 Truss)

يمكن للسكر أيضاً أن يخلق مستويات منخفضة وعالية للطاقة في أجسام أطفالنا , عند العمل مع الأطفال الذين أكلوا للتو سكريات عادة أرى زيادة فورية في الطاقة , ويصبح الأطفال أقل قدرة على التركيز وعندهم فرط نشاط **hyperactive** , فيصبح ما نسميه "sugar crash" تحطم السكر بالجسم " بعد ذلك , ومن ثم يصبح الطفل خامل جداً , مرة أخرى , هذا لا يساعد أطفالنا على التركيز والتفاعل , وتعلم أشياء جديدة وهذا سبب آخر ممتاز للحد من تناول طفلك للسكريات

ويمكن العثور على السكريات في معظم إن لم يكن جميع الأطعمة المصنعة , بما في ذلك منتجات الخضروات اللحوم , والعصائر والمشروبات المصنعة , بما في ذلك فول الصويا وحليب الأرز , يمكن أن يكون محتوى السكر فيها عالي , ننصحك بالنظر إلى الملصقات على طعام طفلك للتحقق من محتوى السكر , وفيما يلي قائمة بجميع الكلمات المختلفة التي تحتوي على السكر , بعضكم سوف يلاحظها و بعضكم قد لا يلاحظ :

Dextrose	- سكر العنب
lactose	- اللاكتوز
fructose	- الفركتوز / سكر الفاكهة
levulose	- سكر الفاكهة
galactose	- غالاكتوز / اللبن

maltose	- الملتوز / سكر الشعير
glucose	- جلوكوز
saccharose	- السكروز
granulated sugar	- حبيبات السكر
Sucrose	- سكر القصب
high fructose corn syrup	- شراب الذرة عالي الفركتوز
xylose	- الزيلوز سكر الخشب
honey	- العسل
mannitol	- مانيتول
invert sugar	- السكر المحول
sorbitol	- السوربيتول
isomalt	- إسمالت
xylitol	- إكسيليتول
malt syrup	- شراب الشعير
beet sugar	- سكر البنجر
maltodextrin	- مالتوديكسترين
brown sugar	- سكر بني
maple sugar	- سكر القيقب
cane sugar	- السكر المكعبات البني
maple syrup	- شراب القيقب
confectionery sugar	- الحلوى المصنعة
molasses	- دبس السكر
corn sugar	- سكر الذرة
raw sugar	- السكر الخام
corn sweetener	- محليات الذرة
rice syrup	- شراب الأرز
corn syrup	- شراب الذرة
dehydrated cane juice	- عصير القصب المجفف
sorghum	- الذرة العويجة
treacle	- العسل الأسود
dextrin	- الدكسترين ( مادة صمغية )
turbinado sugar	- سكر سريع الامتصاص.
fruit juice concentrate	- عصير الفاكهة المركز

## تقليل تناول طفلك للسكر ببطء :

إذا وجدت أن تناول طفلك للسكر مرتفع بشكل خاص، فقم بخفضه ببطء ، تماماً مثل أي مادة أخرى فإن الجسم مدمن عليه - سيكون من الصعب جداً على جسم طفلك التوقف مفاجأة وبشكل كامل ، إذا كان طفلك يشرب الكثير من العصير أو الصودا ويأكل الكوكيز والشوكولاته، قم بإزالة واحد في وقت واحد ، على سبيل المثال، في الأسبوع الأول قم بإزالة الكوكيز من نظامه الغذائي. الأسبوع الثاني نستمر على إزالة الكوكيز من نظامها الغذائي وونقوم بإزالة جميع المشروبات الغازية أيضاً ، ومن ثم نستمر على إزالة عنصر واحد آخر جديد أسبوعياً حتى تتمكن من التخلص وإزالة جميع السكريات من نظامه الغذائي .

## إذهب إلى طبيب خاص بالتوحد :

من أجل معرفة ما إذا كان طفلك لديه حساسيات من الغلوتين أو الكازين، أو إلى أي أنواع أخرى من المواد الغذائية، سيكون من المفيد بالنسبة لك للتشاور مع طبيب توحد - الذي يعتقد أن النظام الغذائي يلعب دوراً مهماً لطفل التوحد ، والذي يعرف ما الفحوصات اللازمة لاستخدامها لتحديد أي حساسية طعام قد تكون لدى طفلك .

طريقة واحدة لمعرفة المعلومات الكافية حول من سيكون طبيب التوحد الجيد بالنسبة لك لكي تتشاور معه ، عن طريق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عبر الانترنت وسؤال أولياء الأمور الآخرين عن يوصون به ولماذا.

## حميات التوحد : AUTISM DIETS

إذا وجدت أن طفلك لديه الحساسيات لبعض الأطعمة ، إذن قم بإزالة الأطعمة المسيئة من نظامه الغذائي ، فهي لن تساعد فقط في التحديات الصحية ولكن سوف تساعد على الانفتاح على الأطعمة الجديدة التي تريد منه أن يأكلها ، هناك الكثير من المعلومات حول بعض الحميات الغذائية الخاصة بالتوحد على شبكة الإنترنت والعديد من الكتب المكتوبة حول هذا الموضوع .

وفيما يلي أربعة من أكثر وأشهر التدخلات الغذائية المتطورة للتوحد ، تم تصميم كل نظام غذائي لمساعدة طفلك في قضايا صحية مختلفة ، أنا لا أقترح عليك أن تضع طفلك على هذه الحميات الغذائية ، فقط قم بالبحث وتثقيف نفسك ثم توصل لاستنتاجك الخاص بك ، وبهذه الطريقة يمكنك اتخاذ القرار الأكثر استنارة لطفلك ، التدخلات هي :

- الحمية الخالية من الغلوتين ، و الكازيين (gluten-free, casein-free diet) ( GFCF)
- حمية الكربوهيدرات المحددة ( SCD) specific carbohydrate diet



- حمية جابس GAPS diet
- حمية ( BED ) body ecology dite

هنا موقع رائع الذي يتحدث في عمق حول هذه الحميات وغيرها الخاصة بالتوحد

<http://nourishinghope.com>

## كُن على استعداد لبدء نظام غذائي جديد :

إذا قررت التخلص من بعض الأطعمة من نظام غذاء طفلك، فإن الخطوات التالية ستساعدك على النجاح .

### 1- تبدأ فقط عندما تكون على استعداد:

تغيير النظام الغذائي لطفلك يمكن أن يكون خطوة كبيرة، واحدة من شأنها أن تؤثر بشكل إيجابي على عائلتك بأكملها ، بعض منكم سوف يتعلم عن أطعمة التي قد لا يكون قد سمع عنها من قبل. ستعرف أنك على استعداد للبدء عندما لا يكون لديك أي شكوك ، من المهم أن تكون على يقين من أن النظام الغذائي الذي ستضع طفلك عليه سوف يكون مفيداً وصحياً بالنسبة له .

ابحث في عمق عن النظام الغذائي ودرش مع الآباء والأمهات على الانترنت الذين عملوا لأطفالهم النظام الغذائي فهذا سوف يساعدك على أن تكون أكثر تعليماً في فاندتها لطفلك.

أطفالنا عندهم خبرة على التقاط الشكوك لدينا ، إذا كانوا يشعرون أننا غير جادين بأنهم لن يأكلوا طعامهم المعتاد، فإنهم لن يناول الطعام المفيد ، إذا كان لدينا شكوك، وسوف ندع هذه الشكوك تحدثنا في إعطاء أطفالنا الأطعمة التي يتوقون إليها، ونحن نقول بأنفسنا أنه من الأفضل أن يأكل شيئاً بدلاً من لا شيء على الإطلاق.

تغذية أطفالنا هي محض تركيز إهتمام الأم والأب ، إعطاء أطفالنا الأطعمة التي يحبونها يمكن أن يكون تعبيراً عن الرعاية والحب ، وأنا أتفهم تماماً أنه قد يكون من الصعب عدم إعطاء أطفالنا الطعام الذي نعرف أنهم سوف يأكلونه عندما يرفضون تناول أي شيء آخر ، ما ننساه هو أن هذه الأطعمة تضر أطفالنا وتساهم في التوحد ، أنها لا تغذيهم ، ونحن نخشى أيضاً من أنهم لن يأكلوا مرة أخرى، قد يبذل أطفالنا قصارى جهدهم لإقناعنا بذلك ، ومع ذلك، لم أشهد أبداً طفلاً الذي لم يأكل مرة أخرى لأنه أصبح على واحدة من الحميات الغذائية المذكورة أعلاه ، ومع ذلك التقيت بالعديد من الآباء والأمهات الذين يعطون أطفالهم الأطعمة التي يتوقون إليها

عملت مع أم لطفل يبلغ من العمر أربع سنوات يدعى **جون John** كان يأكل فقط الجبن، كراكر على شكل أسماك، و ناجتس الدجاج، وكان يعاني من الإمساك للغاية ، قررت أمه أن تضع طفلها

على نظام غذائي خالٍ من الغلوتين و الكازيين لكنها كانت خائفة جداً وقلق بشأن ألا يأكل طفلها لكنها قررت وبدأت , وبعد ثلاثة أيام لم يكن طفلها قد أكل أي شيء وكان مستلقياً على الأرض فاقداً للطاقة , وتنظر إليه نظرة أسف جداً , أصبحت تشعر بالقلق إزاء أنها سوف تستسلم لمخاوفها وتعطيه الطعام الذي تعلم أنه سوف يأكله، اتصلت بي للحصول على الدعم , تحدثنا عن مخاوفها من أن جون لن يأكل مرة أخرى، وأنه يتوجب عليها كأم أن تعطيه أي طعام يريده , وبحلول نهاية المكالمة أكدت مجدداً التزامها بمساعدته بعدم إعطائه الأطعمة الضارة له على الرغم من أنه يريدتها , وتمسكت أيضاً باعتقاد أنه لن يجوع نفسه إلى الأبد , أرسلت لي عبر البريد الإلكتروني في اليوم التالي قائلة انه أكل أول شريحة من الخبز المحمص الخالية من الغلوتين في ذلك الصباح عند الإفطار، موقفها والالتزام به صنعا فرقاً , وبحلول نهاية الأسبوع الأول على اتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين و الكازيين جرب جون عشرة أطعمة جديدة , بما في ذلك الخيار والخس والفاصوليا الخضراء، وتحسن تواصله البصري كثيراً , الآن تلك الأنواع من الطعام هي حقاً تغذي جسم جون .

نحن نريد التواصل مع موقفنا وأنا حقاً لن نعطي لهم الطعام القديم , يحتاج أطفالنا إلى الشعور بأننا نعني حقاً جادين ونعني الأمر وأن الأمور فعلاً قد تغيرت , وهذا سوف يساعدهم على المضي قدماً وقبول الوضع الغذائي الجديد .

## 2- ثقف نفسك :

أنت تعرف الآن ما هي الأطعمة التي تريد لطفلك ألا يتناولها , الآن قم بتثقيف نفسك عن الأطعمة التي يمكن أن يأكلها طفلك وأيضا وجبات الطعام المختلفة والوصفات التي يمكنك طهيها لطفلك . أي بحث على الإنترنت سوف يوفر لك الكثير من الوصفات الخالية من الغلوتين والكازيين , يمكنك المحاولة مع طفلك .

يوجد DVD اسمه :

**DVD Let's Go shopping : special Foods for special Needs ADHD , PDD-Nos, Autism, Celiac Disease , Down syndrome**

سوف يكون دليل لك من خلال الرفوف لمتاجر المواد الغذائية الصحية , الأم التي أنشأتها هي أم لطفل توحد، وابنها في الواقع يطلبها " عصير الطحالب الخضراء "

## 3- جهز مطبخك :

اجعل كل الطعام الذي لا تريد من طفلك أن يتناوله خارج المنزل , إذا كانت هذه الأطعمة في منزلك، سوف يجدها طفلك و يأكلها , لقد سمعت العديد من القصص للأطفال الذين يعثرون على الأطعمة التي كانت مخبأة في العلية attics والمرائب garage , إذا كانت هذه الأطعمة ليست

موجودة في منزلك، سوف يكون من الأسهل بالنسبة لك أيضاً عدم إعطائها لطفلك ، وهذا يساعد أيضاً في القضاء على أي معارك أو مناوشات للسيطرة التي قد تنشأ عندما يجدها الطفل .

ماذا عن أطفالك الآخرين وشريك حياتك؟

لجعل هذا التحول أكثر فعالية لطفلك التوحيدي ، اجعلها على نطاق الأسرة كلها ، السكر ليس صحياً لأطفالك الآخرين أيضاً أو لشريك حياتك ، أعرف عائلتين استمروا بنفس الحمية التي وضعوا ابنتهم عليها وكلاهما فقدوا 25 باوند من وزنهم ، وأوردوا أنهم يشعرون بأنهم أكثر صحة، وأكثر سعادة، وأكثر قدرة على التركيز ، هذه أخبار سارة لجميع أفراد الأسرة ، وهذا لا يعني أن يكون الجميع على الحمية بشكل كامل ، فقط عندما يكونون في المنزل ، عندما يكون أطفالك الآخرون في المدرسة أو في أي مكان آخر يستطيعون أكل ما يريدون ، وهذا أيضاً يوفر عليك طبخ العديد من الوجبات المختلفة .

#### 4- اشرح لطفلك لماذا تقوم بتغيير نظامه الغذائي :

دعه يعرف الأسباب وراء هذه الأطعمة الجديدة ، إذا كان طفلك لديه حساسية أو عدم تحمل لطعام ما ، فإنه قد يكون لديه بعض الانزعاج الداخلي ، إذا كان لديه إمساك أو لديه إسهال ، وهذا سيكون أيضاً الحال .

دعه يعرف أن الأطعمة الجديدة سوف تساعده على الشعور بمزيد من الراحة ، لا بأس إذا لم يظهر أنه يستمتع، ثق بأنه كذلك (انظر الفصل الخامس).

أعلمه بأنك إلى جانبه وتقوم بذلك لمساعدته ، لقد كان لدى ابنتي godchild العديد من الحساسيات الغذائية في مراحل مختلفة من حياتها التي تسببت في ألم جسدي ، فضلاً عن عواقب جسدية مثل الإسهال ، مع معرفتها بذلك ، كانت تحفز نفسها على الابتعاد عن هذه الأطعمة والاستماع إلى توجيه والديها ، أرى هذه النوعية في العديد من الأطفال المصابين بالتوحد،

اشرح نفس الأسباب لأطفالك الآخرين ، دعهم يعرفوا أن مشاركتهم في تناول أغذية النظام الغذائي الجديد في المنزل سوف يساعد كثيراً أشقائهم - وأن هذا يمكن أن يكون مساهمتهم في مصلحة أخيهام أو أختهم ، دعهم يعرفون أيضاً الفوائد الكبيرة لصحتهم من تناول هذا النظام الغذائي ، وأنهم سوف يصبحوا أكثر لياقة ، وأكثر ذكاء والعيش لفترة أطول من أقرانهم ! إذا كنت ترغب في الحصول على مشاركة جميع أفراد الأسرة فإنهم سوف يحتاجون إلى جميع المعلومات

## تجنب الأطعمة الخالية من الجلوتين والكازيين الجاهزة : JUNK FOOD DIET :

هذا سوف يكون رئيسي , بعد أن أبعثت الأطعمة التي تسبب حساسية لطفلك , سوف تجد غيرها من الأطعمة الخفيفة والعديد من المنتجات الخالية من الجلوتين والكازيين في السوق , التي قد يكون فيها مستويات عالية جداً من السكر .

أشجعك في الحد من كمية هذه المنتجات الخالية من الجلوتين , مثل الفطائر والكعك المملح والكوكيز و الكيك والمعجنات ولفائف الخبز وناجتس الدجاج , إلى أدنى حد ممكن .

غالبا ما تتم معالجة هذه المنتجات بشكل كبير ويمكن ملؤها بالسكر الذي يسبب الإدمان لأطفالنا , ونفس الشيء بالنسبة للوجبات الخفيفة مثل الفوشار , ورقائق البطاطس وما شابه ذلك .

لقد عملت مع عائلات كان أطفالها يأكلون في السابق فقط ثلاثة أطعمة , وكلهم كان لديهم حساسية منها , بمجرد أن يتم التخلص منها بنجاح من نظامهم الغذائي , تم استبدالها بثلاثة أطعمة أخرى , والتي كانت الفطائر , ناجتس الدجاج , ورقائق البطاطا , كلها خالية الجلوتين و الكازيين ولكن لا تزال غير متنوعة أو صحية ,

إن اقتراحي لك هو الإستمرار بتقديم الأطعمة الصحية بدلاً من المنتجات المصنعة , إذا كنت تقدم اللحوم والحبوب والخضروات لطفلك , فإنه على الأرجح سوف يأكل طعام صحي ومتنوع بمجرد إزالة الحساسية من نظامه الغذائي .

## كيفية إدخال أطعمة جديدة :

### □ إعطاء السيطرة :

تناول الطعام هو شيء لا يمكننا أن نجبر أطفالنا عليه , هو شيء فقط تحت سيطرتهم . هل سبق لك أن قام شخص ما بدفع الشوكة عليها قطعة من الطعام على مقربة من وجهك مع الإصرار على تذوقها ؟

عادة رد فعلنا الأول هو دفعه بعيداً , وتفحص ما هو الطعام قبل أن ندعه يدخله بداخل أجسادنا , ردنا فعلنا الأولي هو " لا " , الطلب من أطفالنا لتناول الطعام هو طلب كبير , ونحن أكثر عرضة للنجاح إذا كنا سلسين ومريحين عند تقديم الطعام , من خلال طلب أطفالنا تناول الطعام بطريقة غير دافعة non-pushy وبطريقة غير ضاغطة non-pressure

وهذا يعني عدم إجبار أطفالنا على تناول الطعام , أو فجأة ندخل شيئاً في أفواههم , قبل كل شيء إحترم أي إشارة بـ " لا " , أنا لا أريد أن أكل هذا " , قد يبعد طفلك رأسه بعيداً , أو يضم شفثيه معاً , أو يدفع الطعام بعيداً , أو ببساطة قد يقول فقط , " لا "

تذكر , إعطاء السيطرة يساعد فعلاً أطفالنا كي يرغبوا أن يفعلوا ما نطلب منهم القيام به .

## □ نفسك أنت أحب الطعام الجديد :

ببساطة هناك شيء جذاب جداً حول تمتع شخص آخر حقاً بتناول وجبة طعامه , لقد قضيت الكثير من الأمسيات في مطعم أطلب نفس الطبق مثل طبق صديقي فقط , لأنه كان يعجبه و يصرخ من الفرحة.

لقد حان الوقت لتحل سلامك مع الخضار و الكينوا والدخن والأرز, وجميع الأطعمة الجديدة التي سوف تقدمها لطفلك وتتعلم أن تحب ما تتناوله , إذا كنت تعتقد أنها مثيرة للاشمئزاز لماذا يجب أن يأكلها طفلك ؟

إظهار هذا الحب من خلال تناول الأطعمة الجديدة أمام طفلك , إفعل هذا بتلذذ كما لو كنت تأكل الطبق المفضل لديك , إفعل هذا بتعبيرات وجه كبيرة " أنا أحب هذا الطعام " إلعق شفطيك وقل له كم هو لذيذ حقاً , نحن نريد بيع هذا الطعام , نريد أن نعمل أفضل إعلان ممكن .

## □ كُن سهلاً وغير قتالياً super non-invasive :

هذا يعني عدم الضغط على طفلك وتقديم الطعام قريباً حقاً من وجهه , إذا كان طفلك يأتي إلى طبق الطعام , لا تطلب منه فوراً تناول الطعام , أو تقوم بالتقاط الطعام من الصحن وتقدمه له . كُن صامتاً وامنحه الوقت ليتفحصه , ربما تبتسم له كطريقة صامته لتشجيعه على التفحص في الطعام.

إذا كنت تتحدث وعرضت على الفور, ربما طفلك قد يسير بعيداً عن طلبك , فمن تجربتي أنه عندما أعطي الطفل الوقت , سوف يجرب الطعام بنفسه دون إصراري

قد تجد أن طفلك يأتي , ينظر في الطعام , ثم يمشي بعيداً , مرة أخرى ثِقْ به - قد يستغرق منه أربع أو خمس مرات من النظر في الطعام قبل أن يقرر أخذ لقمة منه , إذا كنا ننتدخ في هذه العملية , فإنه قد لا يحاول على الإطلاق .

طريقة أخرى هي وضع قطعة من الطعام على شوكة وتقديمها لطفلك من على بعد بضعة أقدام منه , ثم دعه يأتي إلى الشوكة ويقرر بنفسه ما إذا كان سيذهب للنظر فقط في ذلك , أو لمسه , أو وضعه على شفطيه , أو أكله , كل هذه الإجراءات هي خطوات في عملية الأكل , كلها مثيرة ! كلها تستحق الاحتفال !

## □ اجعل الطعام متاح بسهولة لطفلك :

هذا أمر بالغ الأهمية , دعونا ليس فقط جعل الطعام في أوقات الوجبات , بل دعونا نجعل الحصول عليه متاحاً بسهولة , ضع السلطانيات والأطباق من الطعام الجديد في جميع أنحاء المنزل , وهذا سيساعد طفلك التعود على الشكل الجديد والرائحة أكثر

المزيد من ألفة طفلك مع الطعام، فإنه على الأرجح سوف يتفحصه , جعل الطعام متاح بسهولة أيضاً قد يغريه عندما يكون جائع حقاً

أود أن أشجعكم على جعل هذا الطعام وفير, وضع اثنين على الأقل من الأطباق في غرفة طفلك أو الغرفة التي يتواجد فيها كثيراً , يمكن أن تحتوي على السلطانيات على الأطعمة مثل الكينوا والأرز (إذا كان هذا مسموح في النظام الغذائي الذي اخترته) ، وقطع الخيار، والمكسرات ، والخضروات المطبوخة ، وقليلاً من قطع الدجاج.

تذكر، أحب أنت هذا الطعام الجديد! عندما تكون مع طفلك، توقف بين الحين والآخر، إمضغ بصوت عالٍ بعض الأطعمة .

إذا كان طفلك مسيطر جداً حول تجربة الأطعمة الجديدة، لا تحاول عرض الطعام عليه – فقط مجرد عمل نموذج أمامه كم هو لذيذ أمامه .

إذا كان طفلك يعاني من الجوع حقاً فهناك المزيج من الطعام المتاح، قمت بأكله بطريقة مغرية، وأعطيته السيطرة يمكن أن تكون أسباب قوية جداً في تشجيع طفلك على تناول الطعام الجديد.

## □ اجعله خلاقاً :

هناك الكثير من الطرق المختلفة لطهي الطعام وتقديم كل طعام , أنت لا تعرف أبداً الطريقة التي سوف يحبها طفلك , على سبيل المثال ، أنا لا أحب الجزر المطبوخ ولكن أنا أحب الجزر الخام raw

هناك العديد من الطرق الأخرى للخلاقة لتقديم الجزر:

- تقطيعه خام على شكل دوائر
- مبشور
- تقطيعه على شكل مكعبات صغيرة
- تقطيعه في أشكال لعمل صور مثل وجه أو صاروخ الفضاء
- مطبوخ على كبره
- مخبوز
- مطبوخ على البخار
- مهروس مع قليل من الملح والفلفل الأسود
- قليه بسرعة مع القليل من الثوم والزيت الساخن sauted
- حساء/ شوربة الجزر

بالنسبة للطفل الذي لديه تحديات مع القوام أو الملمس ، جرب تقديم الأطعمة التي لديها نسيج واحد فقط على سبيل المثال ، الطماطم لها ثلاثة قوام: الجلد skin ، والبذور pips ، واللحم flesh

إذا أردت أن تقدم تفاحة أو غيرها من الفواكه، قشرها وأنزع البذور ، نفس الشيء ينطبق على الخضراوات.

مع اللحوم، حاول أيضا جعله نسيج واحد، اقطع الدهون والتأكد من أنها كلها لون واحد ، هذا قد يساعد طفلك على تناول الطعام المقدم.

هناك العديد من الطرق المختلفة لتشجيع طفلك على تناول الطعام نفسه ، لا تستسلم ! إذا لم يأكل طفلك بطريقة ما ، حاول غيرها

فكر في طرق لجعل الحبوب أو اللحوم أو الخضار أذ ، طريقة قلي الطعام sautéing يضيف نكهة مع الأعشاب والتوابل المختلفة مما يجعل الطعام أكثر جاذبية لطفلك فقط لأنه صحي لا يعني أنه يجب أن يكون لا طعم له.

## □ التجربة :

التجربة مع عدد من الأطعمة التي وضعتها على صحن طفلك في أوقات الوجبات, بعض الأطفال سوف يأكلون فقط عندما يكون هناك نوع واحد من الطعام على طبق , إذا كان هناك أكثر من نوع واحد فإنه سيرفض تناول الطعام , إذا كان طفلك يواجه تحديات مع القوام, فهذا ربما يكون هو الحال .

قم بطباعة صور الأشياء التي يحبها طفلك حقاً , وضعها على الصحن بجانب الطعام , فهذا يمكن أن يشجع أطفالك على المجيء والبدء في فحص الطعام

اسمح له بالنهوض من على طاولة الطعام والركض بين اللقمة , في كثير من الأحيان أطفالنا يضطروا أن يتحركوا , فإذا وضعناهم في وضع لا نسمح لهم فيه بالتحرك، فإنهم قد يرفضون الطعام، مهما كانوا جوعى، فقطحتى يتمكنوا من ترك الطاولة والتحرك

فإذا سمحت له بالنهوض والركض قد تجده يعود في لحظات قليلة لأكل لقمة أخرى , الحركة يمكن أن تساعد في الهضم , بالنسبة لبعض أطفالنا الذين يعانون من مشاكل بالهضم، فإنه ربما يقوم برعاية نفسه بطريقة مدهشة

ربما قد تفكر: لكن كيف سيتعلم ان يجلس ويتناول الطعام على الطاولة؟

" دعونا نعمل على شيء واحد في كل مرة، دعونا نساعدهم أولاً على اتباع نظام غذائي أكثر صحة ، فبمجرد قيامنا بذلك، يمكننا العمل على مساعدته للجلوس والأكل على الطاولة .

في بعض الأحيان تجلس بجانب طفلك بينما هو يعمل الإزم الخاص به ، دعه يعرف أنه يمكنه الإستمرار في ما يفعله، وأنت فقط سوف تساعده على تناول الطعام، هذا يعمل بشكل رائع جداً !

بعد أن تشرح ما ستفعل ، ضع بلطف الملعقة أو الشوكة قريباً من فمه وانتظره كي يفتح فمه . يمكنك أيضاً أن تقول بلطف، " افتح فمك حتى أتمكن من مساعدتك على أكل هذا الطعام اللذيذ ". إذا فعل طفلك ذلك، إذن امضي قدماً وأطعمه بهذه الطريقة ، إذا لم يفعل، أو دفعك بعيداً، إذن أعطه السيطرة وعدم إجباره على الأكل بأي شكل من الأشكال

قم بتفحص ودراسة وجبة عائلتك من منظور حسي ، إذا كان لديك عائلة كبيرة ، وهناك احتمالات أنه الصوت العالي يسبب **over-stimulating** فرط تحفيز لطفلك ، إذا كان هذا هو الحال ، ضع بعين الاعتبار فكرة أن طفلك غير مستعد كي ينجح خلال الوجبات الأسرية ، قد يكون من الأسهل لطفلك أن يركز على تناول وجباته إذا كانوا في بيئة غير مشتتة ، اقترح عليك أن تعطي طفلك وجبة الطعام قبل بقية العائلة في المطبخ معك أنت فقط أو شريك حياتك ، أو في غرفة أخرى في المنزل ، قم بإغلاق باب المطبخ أو الغرفة بحيث لا يمكنه التجول في جميع أنحاء المنزل ، في بيئة أصغر وأكثر هدوءاً ، وبهذا سوف يكون أكثر قدرة على التركيز في مساعدته على الأكل .

## □ اجلب الطعام الجديد في وقت اللعب :

تمتع بقليل من الحرية واللين مع ما يمكنك القيام به مع الطعام ، كلما لمس طفلك أو تفاعل مع الطعام ، كلما أصبح أكثر راحة مع فكرة تناوله .

في ما يلي بعض الأفكار لتجربتها ، تذكر يمكنك تعديلها لتناسب مع محفزات طفلك :

- إذا كان طفلك يحب القطارات، يمكنك أن تتظاهر بأن الخضروات هي ركاب ينتظرون على متن القطار
- يمكنك أيضاً التظاهر بأن الخضروات هي بضائع التي يتم إنزالها من مخازن مختلفة.
- يمكنك تعليق بالون في الطرود الغذائية الورقية ، مما يجعل البالون الساخن يهبط على صحن طفلك.
- إذا كان طفلك يحب الرسم، اطهي بعض الجزر والبنجر واستخدمهما كدهانات نباتية أو طباشير ملون
- تقاذف ( لعب ) بالعنب أو التوت أو التفاح وكأنه كرات .



- إذا كان لدى طفلك شخصيات مفضلة اجعلها تغوص في وعاء من الكينوا لإنقاذ حيوان من الغرق
  - قم بإعداد لعبة البحث عن الكنز لطفلك ، حيث أن الكنز هو بند صغير الذي دفن في وعاء من الطعام الجديد
  - اعمل نزهة طعام حقيقي مع جميع الحيوانات الناعمة **soft animal** في الغرفة.
- وكمثال على كيف يمكنك تعديل هذه الأمثلة لتناسب مع محفزات طفلك، فكر في الطريقة التي يمكنك أن تشمل الطعام مع اللعب الذي يحلو له .
- على سبيل المثال، إذا كان يحب التماثيل، يمكنك أن عمل وجبة خفيفة لكل تمثال ،قم بإعطاء كل وجبة خفيفة لطفلك ليقدّمها لتمثاله
- إذا كان طفلك يحب الكرات يمكنك التظاهر بأن العنب أو التفاح هو الكرة وتدرجها لبعضكم البعض أو تلعب لعبة الصيد **play catch**
- لا بأس إذا سارت الأمور على شكل فوضوي قليلاً ، الشيء المهم هو أننا نجعله يلهو مع الطعام الذي نقدمه لطفنا بطريقة سهلة وممتعة ، وبطريقة مسترخية جداً **super-relaxed**.
- أخذ الضغط بعيداً عنك وعن طفلك سوف يجعل أي توتر ممكن أن ينشأ حول الأكل يتلاشى بعيداً

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها :

### □ طفلي يرفض أحيانا الأكل حتى الطعام الذي يحبه :

لقد عملت مع العديد من الأطفال الذين استمروا من دون طعام لفترة طويلة جداً ورفضوا جميع العروض ، في بعض الأحيان أطفالنا غير قادرين على أن يقولوا لنا أنهم جائعون ، أو ربما لا يتعرفوا أو يحددوا شعور الجوع بداخل أنفسهم ، هذا يمكن أن يؤثر على مستويات السكر في الدم ، ويمكن أن يجعله خامل جداً، أو أنه يمكن أن يسبب لهم **shut down** .

طريقة واحدة لمساعدة الطفل أن يأكل في ظل هذه الظروف هو سكب الطعام في أفواههم أثناء مشاركتهم في نشاط آخر قد يكون الإزم الخاص بهم ، مثل التقليل بصفحات الكتاب ، الرسم ، أو صَف الحروف ، إنشاء فعلهم بهذا ، اجلس بهدوء بجانبه وبدون مقاطعة نشاطه وقم بإطعامه ، وبطبيعة الحال ، فإننا لا تزال نعطي له السيطرة والبحث عن الإذن ، بعد أن أوضحت ما ستقوم به ، ضع الملعقة أو الشوكة بلطف حتى فمه وانتظره لكي يفتح فمه ، يمكنك أيضاً أن تقول بلطف ، " افتح فمك حتى أتمكن من مساعدتك على أكل هذا الطعام اللذيذ " ، إذا فعل طفلك ذلك ، إذن امضي قدماً وقم بإطعامه بهذه الطريقة ، وإذا لم يفعل ذلك ، أو يدفعك بعيداً ، قم بإعطاء السيطرة وعدم إجباره على الطعام بأي شكل من الأشكال

في معظم الأحيان وجدت أن الطفل يسمح بالطعام إذا كان مركز تفكيره على شيء آخر، وهذا يساعد بدخول الطعام لجسمه وتحقيق التوازن في سكر الدم

لتجنب الدخول في هذه الحالة أود أن أقترح عليك أن تقدم الطعام لطفلك كل ساعتين ، بهذه الطريقة طفلك لن يدخل في هذا الوضع ويصبح جائعاً جداً لتناول الطعام .

## □ طفلي يأكل الطعام المهروس فقط ، كيف أجعله يأكل الطعام الصلب ؟

يمكن أن يكون هذا مزيج من التحدي الحسي وتحدي التوحد في التعامل مع التغيير ، المفتاح هنا هو الزيادة البطيئة جداً بشكل منتظم بإدخال الطعام الصلب

الذهاب مباشرة من الطعام المهروس إلى الطعام الصلب أو المقطع كبير جداً أو به كتل كثيرة يعتبر قفزة كبيرة جداً

أولاً قم بزيادة الكثافة بدون أن يكون فيه أي قطع إذا كان طفلك يسمح بذلك، ثم ببطء اجعله بقطع صغيرة جداً جداً ثم قم بالعمل على ذلك .

إذا كان طفلك يأكل فقط الطعام المهروس **pureed food** فقط ولم يظهر أي قدرة على المضغ ، قد يكون بسبب انخفاض قوة العضلات في الفم ، إذا كان هذا هو الحال، هناك العديد من التمارين التي يمكنك القيام به مع طفلك لزيادة قوة العضلات في فمه ، الفكرة هي الحصول على فم نشط وبناء القدرة على التحمل في العضلات - بهذه الطريقة طفلك سوف يكون قادراً على الحفاظ على نشاط المضغ

بعض الأفكار:

- احصل على بعض الآلات الموسيقية ، صافرة الفم **lip whistle** هي لعبة رائعة لأنها تعمل أصوات إذا نفخت داخلها أو خارجها ، يمكنك أيضاً أن يكون التمتع بصافرة **penny whistle** ، أو صافرة **kazoo** ، وصافرة هارمونيكا **harmonica** .
- شجع طفلك على الشرب من خلال القشة **straw**
- اعمل سباق لمعرفة من الذي يمكنه أن ينفخ الكرات الورقية أو القطنية من خلال القشة إلى الهدف بشكل أسرع
- اعمل وجوه مضحكة تتحرك فمك أما المرآة ، تغرغرمثل أسد أو تغرد مثل الطيور.
- قبل البدء بأي من الألعاب المذكورة أعلاه قم بتدليك فم طفلك والفك ، فهذا يساعد على إيقاظ المنطقة وجلب انتباه طفلك إلى فمه

## قائمة مراجعة اجراءات الأطعمة الجديدة :

- تحقق لمعرفة ما إذا كان طفلك لديه حساسية غذائية مع طبيب التوحد
- النظر في التخلص من الغلوتين ، الكازين، والسكر من النظام الغذائي لطفلك.
- ابحث عن الحميات الغذائية المختلفة التوحد :
- النظر في الحماية الغذائية الخالية من الجلوتين و الكازيين
- النظر في الحماية الغذائية المحددة الكربوهيدرات
- النظر في الحماية الغذائية جابس
- النظر في الحماية الغذائية **body ecology diet**
- استعد:
- أن تعتقد وتؤمن 100% في النظام الغذائي الذي تختاره.
- تثقيف نفسك بجميع الأطعمة التي يمكن أن يأكلها طفلك
- جهز مطبخك وكن على استعداد من خلال التخلص من أي طعام لطفلك لا يمكنه أن يأكله
- اشرح لطفلك التوحد نظامه الغذائي الجديد ولماذا سيكون رائعاً جداً بالنسبة له.
- اشرح هذا النظام الغذائي الجديد لجميع أفراد الأسرة والفوائد بالنسبة لهم .
- حافظ عموماً بتقديم الغذاء " الحقيقي " ، و تجنب الأطعمة المعلبة قدر الإمكان .
- إعطاء السيطرة عند إدخال الأطعمة الجديدة .
- أحب أنت الأطعمة الجديدة ! وقم بعمل نموذج للأكل أمامه وكيف يبدو لذيذاً .
- كن سلساً وغير قتالي عند تقديم الطعام الجديد .
- اجعل الطعام الجديد متاحاً بسهولة لطفلك .
- أبدع في كيفية تقديم وطهي الطعام .
- جرب طرقاً مختلفة لإعطاء طفلك الطعام .
- اجلب الطعام في وقت اللعب .

- انتهى الكتاب بحمد الله وفضله -

ملاحظة :

تمت ترجمة وطباعة الكتاب بجهد فردي , لن أسامح أي شخص ينسب هذا الجهد أو أي جزء منه لنفسه , وهو خصيمي أمام الله , أسأل الله العظيم أن يجعل هذا التعب سبباً في شفاء ابنتي من التوحد وأن يمن الله عليها بالشفاء التام .

قال تعالى: { وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ رَّقِيبًا } الأحزاب: 52