

الفصل الثاني : إنشاء حدود واضحة

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

لكن هذا المزيج يخلق بيئة آمنة للغاية وواضحة المعالم لأطفالنا ذوي الاحتياجات الخاصة وأشقاينهم ولك أنت أيضا , 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 ان بعضنا الذي قد قرأ هذا الكتاب , قد يظن أن أطفالنا ربما قد سيضطروا على البيت حقا , 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 والمحبوبة والمفيدة لطفلك

أنا عرفت كلمة " "boundary حدود , كحد , limit نحن ننشأه لأطفالنا لمساعدتهم على في 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 تنخنتق.

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 , ما الذي سيكون مهم بالنسبة لهم.

في أواخر سن المراهقة اعتقدت إنهم ليسوا بحاجة حقاً لأي حدود أو قواعد , لكن فطريا سيختارون الشيء الصحيح لأنفسهم , ما زلت 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 , وتحيزوا 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 العقلية للطفل 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 , وغير مسموح لنا بدخول منزل أي شخص ما لم يقوم بدعوتنا , أو غير مسموح لنا بفتح إيميل أي شخص , إذا فعلنا أي من هذه الأشياء نحن 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 30ميل/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 والغرامة .

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 أنهم يكون مُعتنى بهم من أهلهم , ويحافظوا عليهم ليبقوا في أمان , ولن يسمح لهم بفعل شيء ما يؤذيهم

أتذكر ابنة اخي قد حملت بي بسخط وإنشدها , بعد أن حرقنا 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 ونجرو على فعل الأشياء التي تعتبر تحدي لنا

عندما نعطي التعليمات مثل : لا تلعب بأعواد الثقاب او 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

قيّد حدودك لأقل عدد ممكن Limit your boundaries

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 لأبنائنا 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 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 , المضي قدماً فيها

لماذا لا تأخذ بعض الوقت للنظر في كل حد خاص أنشأته بعناية فائقة , في كل حد نحن نقول فيها توقف, في تلك المواقف هو أكثر أهمية لسلامتهم من إعطائهم السيطرة , مع كل حد أنت تنشأه أسأل نفسك :

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

مثل : تأكد أن طفلك لا يشرب ماء التواليت.

تمشيط شعرطفلك بطريقة ما قد لا تكون نفسها كل يوم , حيث انه لن يؤدي طفلك او اي شخص اخر اذا رفضها ,سيكون شئ انت تستطيع السماح له 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 اي شئ ممكن أن يسبب الأذى جسدي لطفلك او لأي شخص آخر**

سلامتهم رقم واحد في الأولويات , لن أنتظر وأشاهد الطفل يلعب بشيء ممكن أن يؤديه , لن أنتظر وأشاهد الطفل يميل ويتكى على النافذة , او ببراعة يضعون 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 على ورقة , عندما تكتب قائمتك , عد وشاهد إذا ما كنت تستطيع شطب واحدة او 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 طفلك 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 للإستعمال , 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 إنشاؤها 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 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.

الإسلوب فيما يتعلق بضبط الحدود The Attitude of Boundary Setting

• كن محباً وليس معاقب Be loving , not punitive

أنه من المغري أحيانا أن تشعر أنه إذا أطفالنا فعلوا شيئاً خطأ ، يجب علينا أن نصححه , ونفعل ذلك بطريقة حاسمة أو عاقبية.

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 بل كنا نحاول مساعدتهم في شيء ما.

• كن ثابت Be Consistent

معرفة الأسباب المحددة لإعداد حدود خاصة.

هذا يساعدنا حقيقة في الوقوف وراء ذلك ، لذلك لا نتردد في نقرر أنه في يوم ما لا مشكلة إذا عمله هذه المرة ، الثبات هو المفتاح لضبط أي حدود ، إذا لم نكن ثابتين فإن أطفالنا على الأغلب سيعمل ضغط Push على هذا الحد ، الذي يخلق الحدود هو تصميمنا حوله.

• 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 تستطيعه 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 توقفت عن المحاولة وذهب للعب ببعض الكتب في الغرفة.

عن طريق الجلوس على كرسي التواليت والصمود لفترة أطول منه ، أوصلت له أنني 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 ، استفد 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"

كيفية إعداد الحدود How To Set A Boundary

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"

1- اشرح إنشاء قيامك بهذا الإجراء .

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

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

2- 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 أخرجه خارجاً بعيداً عن متناول يده ، بالتأكد 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.

3- 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 لايجاد 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 واعرض 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 واملنها بالأرز و الذي يعمل نفس الصوت عندما يهزوها ، بهذه الطريقة طفلك يحصل على اللعب ويكون آمن بنفس الوقت.

4- كن 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 " كايث 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 ليتمكنوا 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 هدوءك 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 أنحاء 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 أبعد 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 يجب 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 الاعتبار , 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 اقترح 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 يأخذها أنا أقدم لطفلي البديل باعطائه 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 الآخر الذي لا تريده أن يأخذه , فهذا يبعد العراك خارجا في هذا الموقف.

إثناء 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 يكنني فعله!؟

هناك طريقتان للتفكير في هذا الموقف:

1- أنه ربما يكون سلوك **button push** أسلوب ضغط والذي يعني أن طفلك ربما يرسم على الحائط مرات للحصول على ردة فعلك مثلا, 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 شيء 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 اقترح عليك قراءة الفصل 6 الذي سيخبرك بتفاصيل ماذا تفعل عندما يفعل طفلك هذا

2- يمكن أن يكون ذلك مغري جدا للطفل فقط , إذا فعلت كل الاقتراحت أعلاه واستبعدت إنه فعل **button push** إذن فإنه من المرجح أن يكون شيء حقا هو يستمتع به جداً , نستطيع هنا

استخدام المنطق معه , كلنا نحب أن نفعل شي 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 التوحيدي الوصول لها

عندما يرغب أطفالك الآخرون باستخدامها تأكد إنهم يفعلون ذلك عندما لا يكون طفلك التوحيدي 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 كبير , وقدرته على اتباعك ورغبته الرسم على الحائط قد ربما قد تغيرت.

قائمة مراجعة وضع الحدود Boundary setting action checklist

❑ قتل 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.