

Chapter 8

HITTING AND INTENSE ENERGY

الفصل الثامن : الضرب والطاقة الشديدة

هذا الفصل هو حول كيفية مساعدة أطفالنا عندما يضربون ، 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 ، وخذشي 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 يضربون؟؟

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 ، وأنك لن تضطر للتعرض للضرب و الخدش، الركل، أو للعض من قبل طفلك مرة أخرى , سترى ذلك قادم وتكون قادرة على الخروج من طريقها وإنهائها منذ البداية

تعلم المراقبة والملاحظة للعلامات هو أمر بالغ الأهمية ، ليس فقط بحيث يمكنك إنهائها 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 ومعرفة 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 رقم 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 إثناء ضربه لك أو بعدها مباشرة
- يبتسم، يضحك، أو يرفرف بيديه بحماس عندما تتفعل على ضربه لك.
- يقوم بمطاردتك في محاولة لضربك مرة أخرى
- يبدو أنه سعيد وراضي عن نتيجة ما قدمه لك

قائمة التحقق رقم 3 : التحديات الحسية

تحقق من أي من الإجراءات أدناه , إذا رأيت طفلك يقوم بها عندما يكون لديه **intense energy**

- القفز صعوداً وهبوطاً بشكل كثيف
- ينقبض / يتوتر جزء من أجسامه ، على سبيل المثال ينقبض وجهه لدرجة أنه قد يهزه قليلا , ربما قد يطبق على فكيه **clench their jaw** عندما يفعل ذلك
- قد يخبط بعنف جزءا 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 شيئا 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 محاولتك 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 محاولتك للمسسه 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 ، فاقرا 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 لرؤية 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 حلاوة 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 رقم 1 :

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

يضرب , يعض , يصفع , يقرص , ويخبط رأسه ليجعلك 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، قائلاً: "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 " , أعتقدت أن قرص ماري كان علامة للألم أو كدر , نهضت مسرعة 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 قرصنتي.

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 عفي 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، بدلا 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 اجتماعيا في السنوات القادمة.

□ إبتعد عن الطريق .

الآن أنت تعرف أن طفلك يضرب كوسيلة للحصول على ما يريد ، إذا كان يريد شيئا 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 ، دائماً 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 عاما ، كان يستخدم intense energy عندما أخبره أنه لا يمكنه الحصول على شيئا ما يريده ، كان لدي الكرة الكبيرة ، فعندما يطلب شيء ما لم يكن لدي أو لا يمكنني أن اوفرها 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، وأنا 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 لطفلك 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 لمسته 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 ,إثناء 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 أحاضر فيه، 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 معا ، ولم يصفعني 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
- نصبح 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 تبتمس 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 بدلاً 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
- استخدام تعبيرات متحركة كبيرة، animated expressions
- تظاهر أنك حيوان ما (إذا كان يحب التمثيل مثلا)

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 رقم 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 صعوداً وهبوطاً ، 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 فعلاً ، أعيد 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 بدلاً من استخدام شخص لاطلاق سراح طاقاتهم

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 للإستجابة 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 شيئا 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 بغناق " bear hug " ، حيث تكون جالساً وراء طفلك وحوطه بذراعيك وساقيك ، 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 إنشاء 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 كملأذ أخير يستخدمه أطفالنا لكسب السيطرة التي تشتد الحاجة إليها في حياتهم .

على سبيل المثال، شاهدت أم رائعة جداً ومكرسة لحياتها 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 تولي 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 إيلي , أخذته إيلي 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 إيلي به ، دفعته إيلي بعيداً عن وجهها وقالت " لا , "

ثم والدتها هزت الكلب في ذراعيها وقالت : " أوه هذا الكلب سعيد جداً , إنه يريد أن يلحق قدميك " إيلي 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 إيلي , إيلي أبعدت الكلب بعيداً عن والدتها وقرصت ذراع أمها ,

في تلك اللحظة ابتعدت أمها عنها وقد بدت مكتئبة قليلاً وتوقفت عن تحريك حيوانات إيلي.

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 إيلي بصدق لا تقصد أن تكون مسيطرة أو تكون ضد طفلتها، فقد كانت حريصة على التفاعل وتصبح 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 ووضعه فوق التلفزيون أو الرف حيث طفلك لا يمكنه الوصول إليه، اعمل 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 تطبيق الاستراتيجيات التالية عند اللعب مع طفلك :

□ فكر في الأفكار التالية:

- طفلي يبذل قصارى جهده لرعاية نفسه ، فهو ليسو 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 , أفعّل 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 أفعّل 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 ليتم 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 وبطفلك , 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 لنفسك 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 بإحترام 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 ، إبقى هناك حتى تشعر أن طفلك قد تعامل مع مشكلته وحلها .

هذا عمل بشكل جيد للغاية مع كيث Keith ، الذي كان يبلغ من العمر 33 عاما، كان يتبع أمه أحيانا 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 شيئا 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 رعايته 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 يضربنا 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 بالقفز عشر قفزات - 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 عاما ، 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 وخطب جانبي جسده في الجدران , طبقت التقنيات المذكورة أعلاه:

- عندما أرى علامات أنه على وشك أن يقوم بـ intense energy أتحرك بعيداً عنه
- أضع الكرة العلاج الكبيرة أمامي.
- عندما يبدأ في التحرك نحوي، وضعت يدي وبصوت عالٍ جداً وبقوة أقول : " توقف. "
- كان يتوقف في كل مرة
- على الفور أقوم بإعادة توجيهه للقفز على الترامبولين حتى يتمكن من إفراغ طاقته الزائدة.

كل الناس الذين كانوا يعتقدون بـ 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 عاماً , توحد، طوله 36 قدم ، ووزنه حوالي 260 باوند , كان يحب ارتداء البدلات الرسمية وربطات العنق وننظر لنفسه في المرآة , في حين يقوم بتمثيل مشاهد من فيلم Men in Black ، الذي كان يحبه , كان هذا مشهداً 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 بدلاً منا والقيام بحركات الجودو , فعلنا 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 المضافة , 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 انفعلاته 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 احترم رغبات أمه وسمح لها تقديم 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 مراهقا تتغير أجسامهم وتزداد حاجتهم إلى الطعام , اسأل نفسك ما إذا كنت تعطي طفلك ما يكفي من الطعام , ربما يكون طفلك "جائعاً 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 بنفسى، 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 سادجاً , 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 أذكياء 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 وضوحا 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 أيضا 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 شيئا 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 شهرا 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 شهرا، 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 قليلا , 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 به 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 أعني 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 جدا من شقيقته ويشوش عليها لعبتها عن غير قصد , كنت أقوم بشيء آخر ثم أعاد 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 تحسلي مرة أخرى على الضرب لا تنفعلي ولا تتفاعلي ."

وقد ساعدتني هذه الجملة البسيطة جدا ، 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 انه 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 دمية بشعر طويل أو شعر مستعار وأعرضها على طفلك، دعه يعرف أنه يستطيع أن يلعب بهذا الشعر بدلاً من شعرك

قائمة مراجعة إجراءات: intense energy

- كُن 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 لالتي 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.
 - اعطِ 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 ، وأنه 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 فاتتك أي علامات أظهرها طفلك حيث أراد منك إما إيقاف ما تفعله أو التوقف عن لمس ألعابه 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:
 - إملك كرة العلاجية الكبيرة، وسادة، **crash mat**، أو فراش، التي يمكنك وضعها بينك وبين طفلك
 - اترك الغرفة عندما ترى أول إشارات التي تدل على أن طفلك سيستخدم فيها **intense energy**
 - العثور على مكان في منزلك يمكنك الذهاب إليه حيث لا يستطيع طفلك اتباعك ، مثل الحمام.
 - إعادة توجيه طاقة طفلك
 - ضع يدك كإشارة توقف وقل بصوت عالٍ وبقوة " توقف " كما يأتي طفلك نحوك
 - 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**