

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

وجهاً 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 بالأمور 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 سيحبب 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 شينا لعبتها الأسرة بأكملها حيث دفء 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 بالنسبة لك :

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 , افعلي 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 أثناء إنزلاق فرشاة الأسنان على أسنانك، كما تكون تلبس ملابسك قد يكون بسبب شعور الملابس على بشرتك أو الطريقة المثلى بإدخال الأزرار بالثقوب المناسبة عندما تفضلها .

○ 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 ممتعة بالنسبة 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 فنة من فئات self- grooming في وقت لاحق من هذا الفصل

2- كُنْ ذو حس لتجربة طفلك الحسية

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 يوسع 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 .

- اختر الماء بنفسك، ثم ضع قليلاً منه على يد أو قدم طفلك ، وراقب ردة فعله عليه أو
- إسأله كيف يشعر قبل أن يدخل إلى داخل حوض الاستحمام
- اذهب إلى الحمام وأنظر حولك من منظور حسي .
- هل يحتوي حمامك على رائحة معينة، سواء كانت رائحة عفن أو رائحة عطر
- منظفات المراحيض، معطرات الجو، ومستحضرات التجميل الأخرى؟ العثور 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 تجنّبها .

إذا كان طفلك يتكلم بشكل ممتاز اسأله عن تجربته , يمكنك أن تسأله عن كل أو بعض الأسنان 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 ببطء 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.

لأنك ستطيل الإنتظار حتى تستطيع القيام به فيما بعد , عندما طفلك يعتقد حقاً أنك لن تجبره بعد الآن، سوف يبدأ في الانفتاح 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 بدلاً 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 ، ستوقف 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.

□ كُن لطيفاً :

بالنسبة لأولئك منكم الذين ينظفون أسنان طفلهم بنفسهم , يجب أن تدرك أنها يمكن أن تكون تجربة مؤلمة جداً , إذا كنت خشن أو إنزلقت 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

□ قم بنمذجة 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 , بالطبعلا 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 أسنانك 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 يممسك 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 يحبها 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) ضعها 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 الذي نعطيه يصبح أطفالنا أقل سيطرة أطفالنا .

إرتداء الملابس :

□ اترك الكثير من الوقت

ل نجاح جعل طفلك يرتدي ملابس 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 ارتداء ملابس , 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 ملابس 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 يوقفوه 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 ملابسه 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 ملابسه بكل بسوولة 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 ملابسه 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 ملابسه 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 ملابسه إلى أينما يكون وإشرح له أنه يستطيع مشاهدة التلفزيون أو تناول وجبة الإفطار عندما يرتدي ملابسه , قم بتأسيس حدودك بحمبة 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 بجهدته 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 جذبك للبنطلون بالقرب منه تستطيع أن تكون مرحاً ، لَوْحه 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 ثقوب 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 للبس 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) , أو فيها 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 و قد 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 بنطلون والعمل تدريجياً من هنا .
- من المهم جداً 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 الإنزعاج 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:

- إنشاء 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
- إعمل 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 الدفء والبقاء جافاً غير مبلل

□ في بعض الأحيان يكون طفلي مستغرق جداً في نشاطه الخاص ويكون من الصعب إبعاده عنه , ولذلك لا أستطيع إلباسه ؟

أذهب 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 والبطء 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 بمنتصف 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، و طاقة 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 لهاللعب 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 وخلقة , 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 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، أفل 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 ; كن 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 يرقة 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 حافزاً لجميع الأطفال، بما في ذلك أطفالنا المصابين بالتوحد. تسليط الضوء عليه كيف يكبر وكم أنت فخور به ، ومساعدته أن يشعر بالفخر ليكون مراهقاً 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 الرائحة الجيدة قبل مغادرة المنزل.
- اعمل نموذجاً لكافة الخطوات التي تقوم بها للعناية بجسمك البالغ الذي لم تكن قد فكرت في مشاركته 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 واكتسابه 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 وتحقق 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 الإيجار و القوة.
- كن لطيفاً عند تنظيف أسنان طفلك .
- عمل 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 : إبدأ مع خطوات صغيرة وقم بالبناء عليها حتى تصل للهدف الكبير (إتقان المهارة) .
- كن ممتعاً ومرحاً عندما تطلب من طفلك ارتداء ملابسه .
- عمل 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 وتنبية 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 رائعا ليكون نظيفة **Make it cool to be clean** .
- اعمل نموذج حول كيف تحب القيام بكل أنشطة النظافة الجديدة.