

Autism intervention
Research Network on
physical Health

ترجمة : أ / صوفيا صالح

مارس - 2014

تدريب استخدام الحمام

دليل الأهل



أقدم هذا الكتيب المترجم هدية للأمهات مع إضافة بعض النقاط من تجارب سابقة
وأدعو الله أن ينفع به ويكون مرجع لكل أم .



التدريب على استخدام الحمام قد يكون تحدياً لأطفال ذوي التوحد (ASD) , فهناك عدة أسباب تجعل التدريب يأخذ وقتاً طويلاً , فالكثير من أطفال التوحد يتعلمون استخدام الحمام في سن متأخر .

معظم الأطفال ذوي التوحد يتعلمون كيفية التبول و كيفية التحكم في حركة الأمعاء داخل الحمام لاحقاً أكثر من أطفال آخرين. (Tsai, Stewart, & August, 1981).

كل طفل توحدى مختلف عن غيره , لكنهم يتشاركون ببعض المشاكل التي تجعل التدريب على استخدام الحمام أمر صعب .

معرفة الأهل لتلك المشاكل يساعدهم على إيجاد طرق مختلفة لتلبية حاجيات الطفل .

ومن هذه المشاكل التي يجب التفكير فيها :

1- **جسدياً** : قد يكون هناك سبب جسدي أو طبي يجعل استخدام الحمام أمر صعب, مثلاً : لديه إمساك مزمن أو مشاكل بالقولون أو بالمثانة لذلك يجب مناقشة الأمر مع طبيب الأطفال المتابع لأبنك .

2- **اللغة** : لدى أطفال التوحد اضطراب في فهم واستعمال اللغة , لذلك لا تتوقع من أنه يطلب الحمام أو يستأذنك عند الحاجة , وإنما يمكنه بعد التدريب أن يذهب لوحده أو يقوم بحركة معينة لإظهار رغبته في استخدام الحمام .

3- **ارتداء الملابس**: بعض أطفال التوحد يجدون صعوبة في ارتداء ونزع ملابسهم .

4- **المخاوف** : بعض أطفال التوحد يخافون من الجلوس على كرسي الحمام , أو من سماع صوت تدفق الماء منه , ولكي يتعود الطفل على استخدام الحمام يوضع جدول بصري روتيني يساعده على التقليل من تلك المخاوف , كذلك استخدام معزز محدد فقط عند الدخول للحمام مثلاً : فقاعات الصابون أو كتاب ملون أو لعبة الطفل المفضلة .

5- **إشارات الجسم**: بعض أطفال التوحد لا يدركون حاجتهم للذهاب إلى الحمام , أو إذا كانت ملابسهم مبللة أو متسخة .

6- **الحاجة للروتين** : العديد من أطفال التوحد لديهم بالفعل طرق خاصة للتبول أو التبرز , لذلك فتعليمهم طرق جديدة أو مختلفة لاستخدام الحمام قد تكون صعبة .

7- **استخدام الحمام بأماكن مختلفة**: بعض أطفال التوحد يتعلمون استخدام الحمام بشكل روتيني في البيت أو في المدرسة , لكن يجدون صعوبة في استخدامه بأماكن أخرى كالحمامات العامة .

" إنه ماراتون وليس سباق العدو "

- غاري هيفنر -

وجدت دراسة أجرتها دالريمبل، وروبل - Dalrymple & Ruble -

1992 أن أطفال التوحد يستغرقون ما بين سنة إلى 6 سنوات للتدرب على تعلم الحمام والبقاء جافاً نهاراً، وأحياناً أكثر من سنتين للتحكم في التبرز.

يمكن أن تستغرق هذه المرحلة بضع سنوات ولكن تحقيق الاستقلالية في استخدام الحمام يستحق الانتظار !!

لا تستسلم أبداً!!

الأفكار المطروحة في هذه الوثيقة قد تساعد في تعليم مهارات استخدام الحمام للأطفال، المراهقين والبالغين ذوي التوحد. في حين إن المشاكل المذكورة أعلاه قد تجعلك غير متأكد حول كيفية بدأ التدريب على استخدام الحمام، لكنها مهمة تتحكم أنت بها. هناك دوماً شيء يمكن لطفل التوحد القيام به ليصبح أكثر استقلالية لاستخدام الحمام، فقط تذكر أن نصائح التدريب على استعمال الحمام لتطوير عادة الطفل غالباً ما تحتاج إلى تغيير لدى أطفال التوحد.

من أين أبدأ؟:

" رحلة التدرب " أو " برنامج التدريب " يساعد الأطفال على اكتساب مهارة استعمال الحمام دون فرض مطالب أخرى، يضع الأهل أو المدرب الجدول ويدرب الطفل على إتباع هذا الجدول.

* وضع هدف ل 6 جلسات على كرسي الحمام كل 30 دقيقة بشكل يومي. في البداية تكون فترات الذهاب للحمام قصيرة (5 ثواني كل مرة)، فقط الذهاب للتبرز يكون مرة واحدة يوميا ولمدة أطول.

مع مرور الوقت تصبح مدة الجلوس على كرسي الحمام أطول (مثلا ممكن أن تصل ل 10 دقائق).

وضع مؤقت أو ساعة رملية لتحديد الوقت يمكن إن يساعد الطفل في معرفة متى ينتهي وقت الجلوس في الحمام. كذلك بإمكان الطفل إنهاء مدة الجلوس بمجرد أن يتبول أو يبزز.

*لا تسألهم وإنما أخبرهم: لا تتوقع من الطفل إن يخبرك بأنه يحتاج إلى استخدام الحمام، أو أنه سيجيب "بنعم"

عندما تسأله إذا يريد الذهاب للحمام، قل: " أنه وقت الحمام ".

*الجدول الزمني: جعل التدريب على مهارة الحمام جزءاً من حياتك الروتينية اليومية، والحفاظ على نفس الأوقات والأنشطة.

*التواصل: استخدم نفس العبارات المبسطة (مثلا: حمام-أوشويلا حمام – وقت الحمام...)، أو صور ورموز دلالية وذلك حسب عمر وقدرات الطفل عند الذهاب للحمام، فهو يساعد الطفل في تعلم لغة طلب الحمام.

*أستمر بالمحاولة: يقال لصنع عادة نحتاج إلى 3 أسابيع، لذلك بعد أن تحدد الروتين اليومي والوسائل للتدريب الحمام حافظ على تحقيقه لمدة 3 أسابيع.

*ضع جدول بصري: الصور قد تساعد طفلك في معرفة ما هو متوقع خلال فترات التدريب على الحمام، (هناك ملحق لصور الجدول).

يتم التقاط صور واقعية لحمام المنزل (كرسي الحمام والشطف والمناديل) ثم توضع الصور بترتيب الخطوات على ورقة كبيرة حتى يوضح للطفل مختلف الخطوات العملية لاستخدام الحمام.

كما يمكنكم الحصول على صور لطباعتها بموقعنا "نبض التوحد" أو في حسابي بالانستغرام

@EDUCALEARN.

إذا كان طفلك لا يفهم بعد بالصور يمكن استخدامات المجسمات الواقعية كمناديل حقيقية أو كرسي حمام لعبة وهكذا لكل مرحلة.

*تحديد المعزز: ضع قائمة بالأشياء المفضلة عند طفلك مثل: الأكل، الألعاب، الكتب. خمن أي أسهل معزز منهم يمكن ان يقدم لطفلك بعد تبوله مباشرة أو تبرزه. عموما استخدام الفقاعات والألعاب المائية يعطي نتائج رائعة.

إضافة إلى ذلك إعطاء الطفل معزز لذهابه إلى الحمام يمكن إعطائه وقت لممارسة نشاطه المفضل (أو اللعب بالألعاب أو تصفح كتاب) كما يمكن تقديم وجبة أو مقرمشات أو شكلاطة أو...، وكل ذلك بعد الانتهاء من الحمام مباشرة.

مفتاح النجاح بتدريب الحمام: أستمروا في استخدام لغة بسيطة واتبع نفس الروتين بتدريب الحمام اليومي.

نقاط سريعة للتدريب :

التحفيز

- إستخدم عبارات إيجابية محفزة ومشجعة عند التحدث مع الطفل حول استعمال الحمام.
- أثنى طفلك على جهوده وتعاونه , مهما كانت الجهود كبيرة أو صغيرة .

الإيجابية

- كن هادئا وواقعا عند إقتراب وقت التدريب على الحمام.
- المواظبة على جدول زمني وتحديد الوقت عند التدريب داخل وخارج المنزل .

المشاركة

- إستخدم نفس الكلمات عند إستعمال الحمام.
- تأكد من أن الجميع يستخدم نفس الخطة المتبعة للتدريب , وذلك بالتحدث مع معلمي ومدربي طفلك , وشاركهم برنامج التدريب وأطلب منهم إستخدام نفس الكلمات وإتباع نفس الروتين .



نصائح لزيادة إنجاح برنامج تدريب استخدام الحمام:

* خلال 3 أيام عادية بحياة طفلك، سجل روتينه اليومي ليساعدك ذلك في كتابة برنامج خاص به لتدريبه على استخدام الحمام، ومتابعة كم المدة بين شرب طفلك للسوائل وبين تبوله على نفسه. تحقق من حفاظ طفلك باستمرار لمعرفة متى تكون مبللة (مثلا كل 15 دقيقة) فهذا سيساعدك على تنظيم جدولته التدريبي.

* يجب الأخذ بعين الاعتبار حمية طفلك، وتغيير الوجبات، فمثلا زيادة السوائل والألياف بأكل طفلك قد يساعده في الشعور بالحاجة إلى استخدام الحمام.

* إجراء تغييرات بسيطة في العادات اليومية لطفلك، ألبسي طفلك ملابس يسهل خلعها، وقومي بتغييرها مباشرة إذا تبللت أو أصبحت رطبة، غيري الحفاض داخل أو بالقرب من الحمام وشاركي طفلك في عملية التنظيف كرمي الحفاض والغسل والتجفيف.

* أجعلي طفلك يفرغ فضلاته الموجودة بالحفاظ في الحمام قدر المستطاع فهذا سيساعد طفلك بفهم أن الفضلات ترمى بالمرحاض، وعلميه أن يسحب دافق الماء وأن يغسل يديه بعد كل تغيير حفاض.

* تأكدي من راحة طفلك في الحمام، بأن يكن كرسي الحمام مريح لطفلك، فيمكنك تصغيره باستخدام مقاعد الأطفال، ويمكن وضع مسند قدم. إذا رفض طفلك الجلوس في كرسي الحمام، أعملي على تدريبه لوضعية الجلوس قبل بدأ برنامج استخدام الحمام.

* فكري في احتياجات طفلك الحسية، فإذا كان ينزعج من بعض الأصوات، الروائح، أو يلمس الأشياء بالحمام، فقومي بتغيير ما استطعت منها.

* توفير ملابس داخلية جاهزة للاستعمال عند الحاجة، فخلال فترة التدريب على استخدام الحمام من المهم إن يرتدي طفلك ملابس داخلية خلال النهار ليشعر بالبلل، يمكن للطفل أن يرتدي ملابس داخلية مطاطية أو بلاستيكية إذا احتاج الأمر. الحفاظ أو الملابس الداخلية البلاستيكية يمكن استخدامها عندما يكون طفلك نائما أو بعيدا عن البيت.

* استخدام جدول زمني بصري: صور توضح كل مرحلة من مراحل " برنامج النونية (البوتي)" قد يساعد طفلك على تعلم روتين الدخول للحمام ومعرفة ماذا سيحدث خلاله، دعي طفلك يرى صور الخطوات التي وضعتها، ضعي عنوان لكل مرحلة عند التنقل من خطوة لأخرى (يوجد ملحق بالصور).

* استخدام المعززات: كافئي طفلك مباشرة بعد قيامه بالتبول في الحمام أو التبرز، فكلما أسرعتي في مكافئة طفلك على سلوكه الإيجابي كلما عززته وزادت تلك السلوكيات الحسنة. المعزز المستخدم في تدريب استخدام الحمام يجب أن يكون خاص ولا يقدم كمعزز لسلوك آخر.

* استخدام حمامات مختلفة أثناء التدريب يساعد طفلك لفهم انه يمكنه استعمال حمامات مختلفة بأماكن مختلفة.

إنشاء مخطط لبرنامج تدريب استخدام الحمام لطفلك:

أشخاص كثيرين يمكنهم مساعدة طفلك للتدريب على استخدام الحمام، أفراد عائلتك، المعلمين، المساعدين كلهم يمكنهم المساعدة، ولا بد أن يتبعوا جميعهم نفس روتين الطفل ونفس اللغة، ذلك سيجعل التدريب ناجحاً.

أهداف:

وضح أهدافك لمعلم طفلك (أو معلم الظل)، والنتائج المتوقعة ومدة انجاز المهارة مثلاً:
"الهدف هو أخذ الطفل لاستخدام الحمام بعد 15 دقيقة بعد الوجبة الغذائية، والجلوس لمدة 5 ثواني".

الروتين والعادات اليومية:

كم المدة؟ سجل كم من مرة أو في أي وقت يذهب الطفل للحمام، هناك أمثلة " كل ساعة من ساعة " أو " 15 دقيقة بعد تناول شراب /وجبة ".
كذلك ضرورة إضافة كم مدة جلوس الطفل في الحمام، قد يبدأ من 5 ثواني.

اللغة:

أستعمل كلمات مناسبة لطفلك مثلاً: هل هناك كلمات أو رموز خاصة تستخدم عندما تطلبين من طفلك الذهاب إلى الحمام (حمام –أوشو-تشه ...)

المكان:

أين؟ أين يذهب طفلك إلى الحمام؟ (البيت فقط أو بالمدرسة أو ...)
ماذا؟ فكر بالإشارة، هل هي مضيئة أو عاتمة؟، كيف تأثر الإشارة بطفلك؟ ماذا عن الضوضاء في الحمام؟ (مثلاً المروحة، مدفق المياه ...)? ماذا عن نوعية مناديل الحمام؟ هل على الباب ان يكون مغلقاً أو مفتوحاً؟
من؟ من يرافق طفلك إلى الحمام؟ هل هو متواجد دوماً معه أو قريب فقط؟ (أنت أو المربية أو أخته).

الوسائل:

ماهي الوسائل التي تستخدمينها؟ هل تستخدمين جدول زمني بصري؟ هل يفضل طفلك الألعاب أو القصص؟
المكافئة:

ماهي الأنشطة التي تستحق المكافئة؟ والتي لا تستحق المكافئة؟
كيف تعززين طفلك على العمل الجيد؟ ماذا يحدث إذا لم يحصل طفلك على مكافئة؟

الأسئلة المتكررة والمطروحة من قبل الأهل:

س * طفلي يستخدم النونية (البوتي) في المدرسة لكنه يرفضها بالمنزل ماذا يجب علينا أن نفعل؟ :

ج * أحيانا يتعلم الطفل التوحدي أمرا ما في المدرسة , لكن ربما من الصعب أن يقوم بنفس الأمر في المنزل . قد يساعد على ذلك استخدام حمامات مختلفة بالمدرسة , كذلك استخدامي الكلمات والأفكار التي تستعملها معلمته في المدرسة , يمكن أن تبدي خطوات بسيطة في المنزل , كالذهاب أو إلى الحمام ثم إضافة خطوة بخطوة إلى أن يحقق هدف استخدام الحمام , استخدام النونية (البوتي) في مختلف الحمامات , استخدام الحمام في المتاجر وفي منازل الآخرين .

س * كنا نعتقد أننا وضعنا برنامجا جيدا لتعليم ابنتنا الحمام , لكنه لا ينجح , ماهي خطواتنا التالية ؟

ج * هناك عدد من الخطوات التي يمكنك إتخاذها:

- تأكد من انه لا يوجد سبب طبي تحدث مع طبيب أبنتك لمعرفة إذا كان لديها إمساك , أو للحصول على نصائح خاصة بالتغذية .

- أنظري في الجدول الزمني للحمام الخاص بابنتك تأكدي من أخذها في مواعيدها للتبول أو التبرز .

- راجعي المعززات باستمرار , وتأكدي من أن ابنتك تحب المعزز المقدم لها , غالبا ما يفيد التفكير بنوع المعزز المستخدم على الأقل كل 3 أشهر , ولكن قد تضطر للقيام بذلك في اغلب الأحيان .

س * قمت بتدريب ابني على برنامج استخدام الحمام خلال نهاية الأسبوع , لكننا لم نحرز أي تقدم , كم من الوقت يحتاج لتعلم الحمام؟

ج * يأخذ تدريب استخدام الحمام وقتا طويلا عند اغلب الأطفال , لا بد من الصبر والاسترخاء , ليس هناك وقت محدد لتعلم استخدام الحمام , لذلك فهذا التدريب يجب ان يأخذ جزا بسيط من البرنامج اليومي لحياتك , يمكنك أخذ راحة ثم متابعة التدريب عندما تكن لديكي طاقة أكثر أو عندما يظهر أن طفلك مستعد لذلك . تذكري انه قد يكن من الصعب تعلم الذهاب إلى الحمام , لهذا يستحسن أن تدريبي طفلك عندما يكن ذلك مناسباً لكي ولعائلتك , بهذه الطريقة سوف تكون لديكي الطاقة اللازمة للعمل على هذه المهارة المهمة على المدى الطويل .

س* عائلتنا حاولت مساعدة أبننا ليكون مدرب على استخدام الحمام , لكنه لا يزال يرتدي الحافظات , ماذا علينا أن نعمل ؟

ج* لعله حان الوقت لطلب مساعدة من مختصين بالتدريب , هناك أطباء ومختصين نفسيين ومدربين خاصين , أخصائيي النطق والكلام , أخصائيين سلوك , الذين يمكنهم مساعدة أطفال التوحد (ASD) على تعلم استخدام الحمام , وتعليم عائلتك على القيام بهذا التدريب المكثف , فقط تذكرني انه من الممكن أنيأخذ التدريب وقت طويل لتعلم هذه المهارة المعقدة والضرورية .



ملحق 1 : مثال عن برنامج التدريب على استخدام الحمام

يمكن الحصول على صور تدريب الحمام بالصفحة الأخيرة من الكتيب و من موقعنا دليل التوحد أو من حسابي بالإنستغرام

الهدف :

الهدف هو جعل فراس يستخدم الحمام 15 دقيقة بعد كل وجبة , ويجلس لمدة 5 ثواني .

الروتين :

*كم مرة ؟

فراس يذهب إلى الحمام 15 دقيقة بعد كل وجبة أو شراب .

*ماذا يفعل ؟ وماهو السلوك؟

فراس يذهب على الحمام ويجلس مدة 5 ثواني .

اللُّغة :

" الآن نذهب إلى الحمام " " pee-pee = حمام "

المكان :

المدرّب يقف خارج الحمام,

الحمام مفتوح,الأضواء والمروحة مفتوحتين

الوسائل :

فراس يتصفح قصة عن الأشياء الموجودة في الحمام .

المكافئة :

فراس يلعب بلعبة التركيب بعد كل دخول للحمام لمدة 5دقائق .





























ملحق 2 : مثال

عن الجدول الزمني البصري

الجدول الزمني البصري هو عرض ماسيحدث خلال اليوم أو أثناء نشاط معين , وهذه الجداول مفيدة خلال التدريب على استخدام الحمام للتقليل من القلق وصعوبات التغييرات المحتمل حدوثها خلال التدريب وبالتالي هي تسمح للطفل بالتعرف على الأنشطة وما سيحدث به .

- 1- حددي الأنشطة التي سوف توضع على الجدول الزمني , حاولي أن تمزجي بين الأنشطة المحببة لطفلك والغير محببة .
- 2- وضع الصور التي حددت لأنشطة الطفل على الجدول الزمني المحمول (حافظه أو موثق) , كما يجب أن يكون هذا الجدول متاحا منذ بداية النشاط الأول وينبغي أن تبقى مرئية بجميع الأنشطة .
- 3- عندما يحين وقت نشاط محدد من الجدول الزمني , أجلي طفلك يعلم بذلك عن طريق استخدام تعليمات مبسطة قبل أن يبدأ وقت النشاط التالي . عندما ينتهي من المهمة أمدي طفلك ثم أرجعي معه للجدول وتسمية النشاط التالية .
- 4- تقديم المعززات والتشجيع لمتابعة الجدول وإتمام الأنشطة , ضعي النشاط المفضل لطفلك بأخر الجدول لإعطائه شيئا ايجابيا للتطلع من اجل إتمام جميع النقاط والأنشطة المدرجة بالجدول .

جدول التدريب على استخدام الحمام

| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت | |
|---|--|---|---|---|---|---|---------|
|  |  |  |  |  |  |  | الصباح |
|  |  |  |  |  |  |  | القيولة |
|  |  |  |  |  |  |  | العصر |
|  |  |  |  |  |  |  | الليل |

كيف يطبق هذا الجدول ؟
سجل كل نجاح للطفل عندما يبقي بدون ان يببل ملابس الداخلية او حفاظته ، بكل الاوقات المسجلة اعلاه .

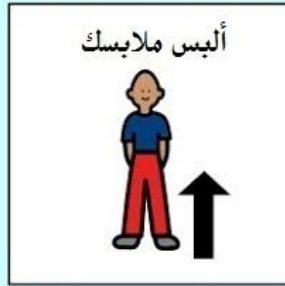
جدولي لولو كاتي لتعلم إستخدام الحمام



| | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------------|
| | | | | أذهب إلى الحمام لوحدي |
| | | | | أنزل ملابسي بمفردي |
| | | | | أجلس على كرسي الحمام بمفردي |
| | | | | ألبس ملابسي لوحدي |
| | | | | أغسل يدي لوحدي |

إعداد : أ/صوفيا بوضوح

تعلم إستخدام الحمام



@ehsesesofy



تمت لكتني إستيقظت لآتني كنت اريد الدخول للحمام فقمتم من السرير



تبولت ثم غسلت وجفقت بالمتديل



رميت المتديل وضغطت مجرى الماء ثم رجعت إلى غرفتي



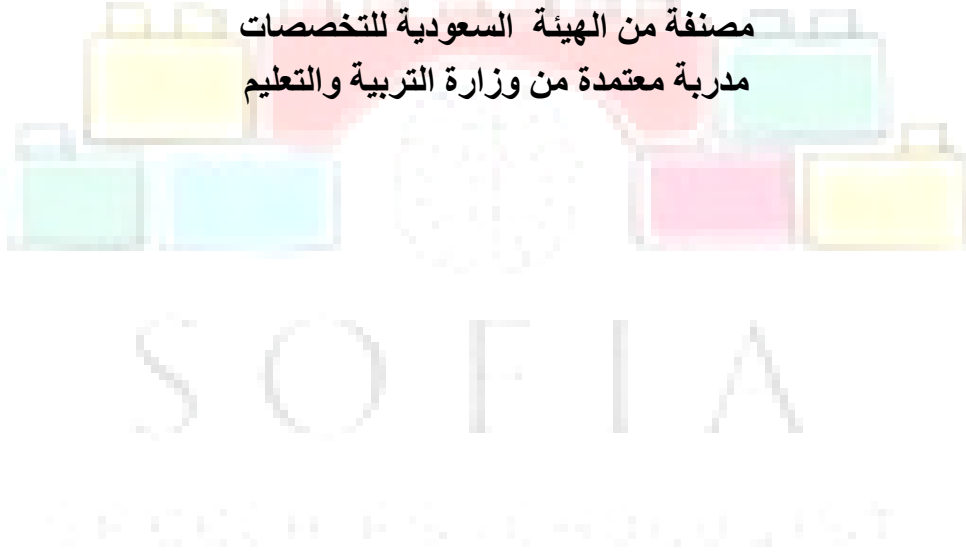
أتمام من جديد واكمل نومي إلى الصبح



إعداد : الأخصائية صوفيا صالح



أخصائية نفسية أطفونية (نطق وكلام)
مصنفة من الهيئة السعودية للتخصصات
مدربة معتمدة من وزارة التربية والتعليم



للمزيد من الصور وللاستفسار التواصل معي

Tweeter: @ehsesesofy

Instagram: @EDUCLEARN