



فكرة رائعة

لتعليم وترقية
الأطفال المصابين بالتوحد

إيلين نوتوم و فيرونيكا زيسك

مكتبة جريس
JARIB BOOKSTORE

for all your books and more



1001 Great Ideas

for Teaching and Raising Children with Autism Spectrum Disorders

By Ellen Notbohm and Veronica Zysk

+ ٩٦٦ ١ ٤٦٦٦٠٠٠	تليفون
+ ٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس
+ ٩٦٦ ١ ٤٦٦٦٠٠٠	تليفون
+ ٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تليفون
+ ٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠	تليفون
+ ٩٦٦ ١ ٣٧٨٨٤١١	تليفون
+ ٩٦٦ ١ ٣٧٥٤٧١٠	تليفون
+ ٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون
+ ٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون
+ ٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون
+ ٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون
+ ٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠٠١	تليفون
+ ٩٦٦ ٣ ٣٤٠١٥٥٥	تليفون
+ ٩٦٦ ٢ ٦٨٣٧٦٦٦	تليفون
+ ٩٦٦ ٢ ٦٧٣٣٧٧٧	تليفون
+ ٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون
+ ٩٦٦ ٢ ٤٢٠٢٠٥٠	تليفون
+ ٩٦٦ ٢ ٦٨٧٣٧٤٣	تليفون
+ ٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون
+ ٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١	تليفون
+ ٩٧٤	تليفون ٤٤٤٠٢١٢
+ ٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون
+ ٩٦٥	تليفون ٣٦٦٠١١١
+ ٩٦٥	تليفون ٤٩٢٨٧٣٤

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على:

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الاولى ٢٠٠٨

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © Veronica Zysk and Ellen Notbohm, 2004.

All rights reserved.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2008. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from JARIR BOOKSTORE.

"هذا الكتاب مقدر له أن يصبح مرجعاً أساسياً لهؤلاء الذين يحبون أطفالاً مصابين بالتوحد أو يعيشون معهم أو يعملون معهم، إن رأى المؤلفين موضع ثقة ومصدر راحة، وربما الأكثر أهمية من ذلك كونهما محددين فيما يتعلق بالموضوعات المطروحة في الكتاب، فهو بمثابة صندوق معدّات جاهز بالأفكار والموارد والاقتراحات كما يحتوي على جرعة جيدة من التشجيع والتعزيز وأيضاً الخلاص".

Jennifer McCammon, Publisher, Portland Family Magazine

"هذا الكتاب هو بمثابة صديق يقدم للآباء والمعلمين أفكاراً قابلة للاستخدام في الحال تؤكد الجانب العملي أكثر من الجانب الفنى، كتاب منظم جاهز للقراءة السريعة، يحتوي على أفكار أساسية مسبقة بمقدمة مفيدة، كما يعتبر هذا الكتاب مصدراً ممتازاً للآباء والمعلمين، ويجب أن يحرصوا على اقتنائه".

Christine Hunt, MS, special education and resource teacher

هذا الكتاب يعدّ مجرد كونه قائمة من الأشياء لتتبعها مع طفلك المصاب بالتوحد، إن الملاحظات المدروسة عن أسباب كون الاقتراحات الموجودة في الكتاب هادفة وقيمة كأداة تعليمية تجعله كتاباً يجب أن يقتنيه العائلات والتأتمون على رعاية الطفل وإخصائيو التعليم الخاص، إن البصيرة التي تشارك فيها المؤلفتان خلال الكتاب تضع الأنشطة في إطار يركز على الحياة الواقعية للعمل مع الأطفال المصابين باضطراب الطيف التوحدي".

Nancy Sellar, Ed.S, Education Division Director

"كتاب رائع. لم أستطع أن أضعه جانبا، يتضمن الكثير من الأفكار المبتكرة المشروحة بالتفصيل، ومن السهل اتباعها، أنا أحب الوصول إلى الأطفال عن طريق المرح؛ لذا قدرت كثيراً الاقتراحات الموجودة في الكتاب بخصوص الألعاب والأنشطة، وبالتحديد عناوين الفقرات التي نستطيع الذهاب إليها مباشرة، كذلك فإن الاقتراحات الخاصة ببرامج التدريب الفردية المذكورة في الكتاب مفيدة لكل من الآباء وطاقم المدرسة، أيضاً فإن الملاحظات الجانبية للمؤلفتين عن تجاربهما الخاصة تسمم بالرؤية الثاقبة".

Karla Mayer, MS, CCC-SLP

يعد هذا الكتاب كنزاً دقيقتاً من الأفكار والأنشطة الرائعة لهذا الكتاب المليء بالأمل لا يربط الضارب بعالم اضطراب الطيف التوحدي فقط بل يوفر أيضاً حلولاً عملية متعددة

التحديات العويصة التي يواجهها الآباء والمتخصصون كل يوم، هذا الكتاب يعد مرجعاً
سوف يلجأ له كل من الآباء والمتخصصين باستمرار".

Scott Tanner. School Psychologist & Director of Clinical Services

المحتويات

١١	تمهيد
١٥	شكر وتقدير
١٧	قاموس المصطلحات
٢١	الفصل ١ شبكة رادار حواسنا استراتيجيات واعتبارات التكامل الحسى
٥٣	الفصل ٢ حدود على
٨٩	الفصل ٣ استراتيجيات واعتبارات التواصل واللغة دوافع قوية
١١١	الفصل ٤ استراتيجيات واعتبارات السلوك الفعل والفهم
١٦٥	الفصل ٥ استراتيجيات واعتبارات الحياة اليومية إدراك ومراعاة شعور الآخرين
١٨٥	الفصل ٦ المتعلمون والفاعلون
٢٣٣	الفصل ٧ استراتيجيات واعتبارات التدريس والتعليم معرفة القانون
	الاستراتيجيات والاعتبارات القانونية الخاصة بالتعليم الخاص
٢٥١	ملاحظات نهائية
٢٥٥	نبذة عن مؤلفتى الكتاب



"هذا الكتاب مقدر له أن يصبح مرجعاً أساسياً لهؤلاء الذين يحبون أطفالاً مصابين بالتوحد أو يعيشون معهم أو يعملون معهم، إن رأى المؤلفتين موضع ثقة ومصدر راحة، وربما الأكثر أهمية من ذلك كونهما محددتين فيما يتعلق بالموضوعات المطروحة في الكتاب، فهو بمثابة صندوق معدّات بالأفكار والموارد والاقتراحات كما يحتوى على جرعة جيدة من التشجيع والتعزيز وأيضاً الخلاص".

Jennifer McCammon, Portland Family Magazine

"هذا الكتاب هو بمثابة صديق يقدم للأباء والمعلمين أفكاراً قابلة للاستخدام في الحال تؤكد الجانب العملي أكثر من الجانب الفنى، كتاب منظم جاهز للقراءة السريعة، يحتوى على أفكار أساسية مسبقة بمقدمة مفيدة، كما يعتبر هذا الكتاب مصدراً ممتازاً للأباء والمعلمين، ويجب أن يحرصوا على اقتنائه".

Christine Hunt, MS, special education and resource teacher

هذا الكتاب يتعدى مجرد كونه قائمة من الأشياء لتتبعها مع طفلك المصاب بالتوحد، إن الملاحظات المدروسة عن أسباب كون الاقتراحات الموجودة فى الكتاب هادفة وقيمة كأداة تعليمية تجعله كتاباً يجب أن يقتنيه العائلات والقائمون على رعاية الطفل وإخصائيو التعليم الخاص، إن البصيرة التى تشارك فيها المؤلفتان خلال الكتاب تضع الأنشطة فى إطار يركز على الحياة الواقعية للعمل مع الأطفال المصابين باضطراب الطيف التوحدى".

Nancy Sellar, Ed.S, Education Division Director

"كتاب رائع. لم أستطع أن أضعه جانباً، يتضمن الكثير من الأفكار المبتكرة المشروحة بالتفصيل، ومن السهل اتباعها، أنا أحب الوصول إلى الأطفال عن طريق المرح؛ لذا قدرت كثيراً الاقتراحات الموجودة فى الكتاب بخصوص الألعاب والأنشطة، وبالتحديد عناوين الفقرات التى نستطيع الذهاب إليها مباشرة، كذلك فإن الاقتراحات الخاصة ببرامج التدريب الفردية المذكورة فى الكتاب مفيدة لكل من الآباء وطاقم المدرسة، أيضاً فإن الملاحظات الجانبية للمؤلفتين عن تجاربهما الخاصة تتسم بالرؤية الثاقبة".

Karla Mayer, MS, CCC-SLP

يعد هذا الكتاب كنزاً دفيناً من الأفكار والأنشطة الرائعة لهذا الكتاب اللبى بالأمل لا يربط القارئ بعالم اضطراب الطيف التوحدى فقط بل يوفر أيضاً حلولاً عملية متعددة

تمهيد

سواء كنت تؤمن بالقدر أو بقوة تأثير السلوك على تحديد قدر الإنسان ومصيره أو بالحد من أم لا، فإنه كانت هناك قوة دافعة أكبر من مجرد المصادفة جمعتنا نحن الاثنيتين مؤلفتي هذا الكتاب معاً، كانت فيرونكا خبيرة في كل ما يتعلق بمرض التوحد على مدى سنوات كثيرة ورئيس منظمة قومية لمرض التوحد، كذلك كانت تشغل منصب نائب الرئيس الإداري لناشرنا (فيوتشر هوريزونز)، كما عملت كمحررة كتب والآن تقضى أيامها كرئيس تحرير لمجلة "أوتيزم أسبرجر دايجست" — أول مجلة قومية تم إصدارها عن اضطراب الطيف التوحدي، كانت تشغل كل هذه المواقع ولكنها لم تكن أمماً، وبعيداً على الجانب الآخر من القارة كانت إيلين والدة لابن مصاب بالتوحد لسنوات عدة، وتعمل ككاتبة مستقلة واستشارية في مجال وسائل الاتصالات، ولكن لم يكن لديها أي خبرة فيما يتعلق بمرض التوحد على الإطلاق، بدأت القصة عندما قدمت إيلين مقالة عن شجار بينها عند تعلم القراءة والكتابة لمجلة (دايجست)، وخلال العام التالي انتهت أحاديثنا المستمرة في نفس المكان، وتوافقنا تجاربنا المختلفة بشكل كبير مع بعضها بانسجام لتكون شرارة رائعة. ولكن لأي غرض؟ لم يكن هذا الغرض قد كشف لنا بعد، لم تكن خبراتنا وحدها كافية لتعزيز التعاون على مشروع بهذا القدر من الضخامة والأهمية، ولكن ما انكشف وأصبح ملزماً لنا نحن الاثنتين للقيام بهذا المشروع كان مجموعة من المعتقدات والقيم المشتركة فيما يخص حالة مرض التوحد، كانت هذه هي القوى التي ربطتنا معاً، وألفت بين أرواحنا، ولقد قمنا بمناقشة أفكارنا المشتركة التي لم تحظ باستحسان الكثيرين لشهور، ثم جاءت الفرصة لكتابة هذا الكتاب معاً.

تنتشر هذه المعتقدات والقيم في كتاباتنا ولن نغفلها؛ لأنها تشكل ثلاثة عناصر تبدو بسيطة على نحو خادع، ولكنها على قدر كبير من التعقيد.

يأتي في صميم حديثنا عن هذا الكتاب عنصر التكامل الحسي، إن فيرونكا قادرة على إثارة جنون إيلين في كل مرة تخبرها بأنه لا يزال هناك أفراد يعملون في مجال التوحد ينظرون إلى العلاج بالتكامل الحسي على أنه إضافة لطرق العلاج الفعلية للمرض يمكن تطبيقها إذا سمح الوقت بذلك، أي أنها ليست أساسية في العلاج، أو عندما تسمع من الآباء بأن هذا العلاج مجرد هراء لا أساس علمي له، أو أن هناك مدرسين

من أطفالنا المصابين باضطراب الطيف التوحدي ليست لديهم القدرة على التلطف وأن الغالبية العظمى من هؤلاء الأطفال لن يستطيعوا على الإطلاق تنمية اللغة الوظيفية، نحن لا نوافق على ذلك، وهذا يدفعنا إلى التحدث مع الآباء والخبراء بشأن أهمية إعطاء الأطفال - جميع الأطفال المصابين بالتوحد - وسيلة للاتصال، سواء كان ذلك من خلال لغة الإشارة أو نظام صور أو لغة شفوية فلا يهم نوع الوسيلة، بل ما يهم فعلياً هو أن يكون لدى هؤلاء الأطفال وسيلة للاتصال، حاول أن تتخيل نفسك وأنت تقضى يوماً غير قادر على مجازاة وفهم المحادثات التي تدور حولك والمشاركة فيها وأنت لا تملك الوسيلة أو المفردات اللغوية لتخبر رئيسك فى العمل أو زميلك بأنك تتألم أو تحتاج أو تريد شيئاً، أو أنك غير قادر على فهم الرموز الموجودة فى صفحة ما أو فهم الأصوات التي تخرج من الهاتف، أما بالتكامل الحسى يصبح اليوم صراعاً دقيقة بدقيقة لمجرد التكيف، حيث إنه من غير الممكن أن يكون هناك تعليم حقيقى فى مثل هذه البيئة، يخبرنا دوج لارسن قائلاً: "إذا كان للغة الإنجليزية معنى مفهوم فإن وجود فاصلة بعد كلمة four، (بمعنى فراء) كان سيعتبر كارثة"، سيخبرك أى معالج نطق أو معلم لغة إنجليزية بأن هذه اللغة من أكثر اللغات المضللة على كوكب الأرض وهذا الموضوع مازال موضع جدال، فبالنسبة لمن تعتمد طريقة تفكيرهم على كل ما هو مادى وملمس لا مثل أطفالنا المصابين باضطراب الطيف التوحدي تعتبر اللغة الإنجليزية مستتعملاً لا أمل فيه بقواعدها المتناقضة وعباراتها الاصطلاحية المجردة وتعبيرها عن درجات من السخرية بفرق دقيقة وألفاظها المتجانسة وكلماتها ذات المعانى المتعددة وكلماتها التي تبدو غير منطقية مثل كلمة pineapple (بمعنى أناناس) التي لا يدل معناها على وجود pine (بمعنى صنوبر) أو apple (بمعنى تفاح)، لذا من الضروري البدء فى علاج اللغة والتواصل مبكراً وبشكل مكثف ومستمر، ولحسن الحظ فإن قدرنا بسيطاً من الوعى بهذا المجال بالنسبة للبالغين يمكنهم من إحداث فرق فى كل ساعة من اليوم، لقد وضعنا فى هذا الكتاب الكثير من الأفكار فى هذا المجال لنتمكن من فعل ذلك.

يتخطى كل هذا إيماننا الصادق الناتج من القلب بأن القوة الأساسية للعيش مع مرض التوحد والتغلب عليه تكمن فى استعدادنا التام حباً مطلقاً غير المقيد لحب الطفل أو الطالب المصاب باضطراب الطيف التوحدي حباً مطلقاً غير مشروط، فقط عندما نتحرر من "ماذا لو؟" و"لو كان فقط..."، سنخطى بطفل حر ليزدهر ونتمو قدراته وإمكانياته (فهو لديه الكثير) وشخصيته ويعيش أحداث وقته (ليس وقتنا نحن أو ما هو "مناسب تمهيداً")، فهذا لا يقل عما أردته لنفسك كامل ولا يقل عما تريده لنفسك كفرد بالغ، نعم يا فرجينيا يوجد علاج سحري لذلك، فالطفل الذى يشعر بأنه مقبول دون أى

لا يستخدمون هذا العلاج أبداً كجزء من استراتيجيات التعلم المتبعة فى فصولهم الدراسية، هل السبب هو كون الموضوع معقداً جداً لدرجة أن الكثير من الآباء وحتى الخبراء ينصرفون عنه ببساطة على أمل إيجاد حل أسهل؟ إن مثل هذا السلوك مفهوم بالتأكيد، حيث تعتبر دراسة الجهاز العصبى مسألة معقدة جداً جداً، وتعطينا المثلة كافرلين هيبورن رداً فاطماً فى فيلم (الملكة الأفرقية)، بشأن حتمية القيام ببعض الأمور عندما يتعرض الضابط الألمانى، قائلاً إن رحلتها فى نهر لم يتم الإبحار فيه من قبل تعتبر مستحيلة، فتد عليه قائلة: "سأقوم بها على الرغم من ذلك".

لا يوجد ما هو أهم فى تجربتك كأب أو مدرس من أن تقوم بعمل كل ما يلزم لتضع نفسك فى مكان شخص آخر خصوصاً إذا كان شخصاً أنظمتة الحسية مربوطة بشكل مختلف يعتمد تفسيره، فالطفل الذى يقوم جهازه العصبى بإرسال استجابات حسية حادة إلى عائله يكون فى حالة مستمرة من الدفاع عن النفس ضد بيئة دائمة الدوران، مليئة بالصراخ، دائمة الضغفط، أو بعبارة أخرى؛ بيئة تهاجمه بشكل متواصل، وبالتالي فإن توقع أن تأخذ عملية التعلم الاجتماعى والإدراكى مجراها بالنسبة لهذا الطفل شأنه شأن أى طفل طبيعى آخر تعتبر فكرة غير مقبولة منطقياً بالنسبة لنا، لذلك فنحن نشدد بشكل كبير على أهمية التكامل الحسى، وسترى ذلك من خلال صفحات هذا الكتاب، حيث تنتشر المدخلات الحسية فى الحياة بنفس الطريقة وتعتبر على نفس الدرجة من الأهمية بالنسبة لنا جميعاً وليس فقط للأطفال المصابين باضطراب الطيف التوحدي، يجب أن يكون العلاج الحسى هو حجر الأساس لأى برنامج علاجى يتم تطبيقه على هذه الفئة من الأطفال، نحن نعرف ذلك لأننا اخترناه عن قرب، فقد أظهر ابن إيلين عندما كان دون سن المدرسة ردود أفعال حسية دفاعية باللغة تتعلق باللمس وأخرى شفهية وسمعية وبصرية، كما أظهر دفاعاً ذاتى التحفيز، بعد سبع سنوات من التدخل بالعلاج الحسى المركز لم يعد بحاجة إلى أى من المعالجة بالعمل أو برامج التربية البدنية المعدلة؛ لأن مهاراته وحساسيته فى هذه المجالات لم تعد مختلفة عن نظرائه من الأطفال الذين يتمتعون بأنظمة عصبية طبيعية، لم يكن هذا سحراً ولكنه حدث بفضل التدخل بالعلاج الحسى. التدخل بالعلاج الحسى للمريض بشكل ثابت.

كذلك نحن نؤكد أهمية العلاج بواسطة اللغة ووسائل الاتصال جنباً إلى جنب مع التدخل بالعلاج الحسى، فبكل بساطة لا جدال حول كون طفل لا يستطيع التعبير عن احتياجاته، وبالتالي تلبيتها يكون كقدر تغلى ببطء وتمتئ بالإحباط واليأس، تقول الأبحاث إن ٤٠٪

شروط ويدرك أن الأشخاص المهمين حوله يؤمنون بشكل حقيقى "بأنه يستطيع أن يفعلها" لديه كل فرصة ليصبح الفرد البالغ السعيد الكفء المؤهل الذى كنا نحلم ونأمل دائماً فى أن يكونه.

سألت صديقة لإلين عن اسم هذا الكتاب (١٠١ فكرة رائعة) قائلة ألا يبدو الاسم مبالغاً فيه ولو يقدر بسيط ؟ حسناً، أجايت إيلين دون تفكير قائلة: إن الكتاب به سمة تعجبني من سمات شهرزاد.

كانت صديقتها صامته، من أين جاء ذلك التفكير؟

الحقيقة هى أن هذا جاء من لا شيء ولكن بعد التحليل أصبح الاسم مناسباً، ففى الحكاية المعروفة باسم ألف ليلة وليلة العربية يقوم ملك جزيرة لا اسم لها يقتل زوجته متأثراً بغضبه من خيانتها له ثم يصدر أمراً بإحضار زوجة جديدة له كل ليلة، وفى نهاية كل ليلة يقتلها أيضاً، وعندما ظهرت شهرزاد أمام الملك للمرة الأولى بدأت تقص عليه قصة وتتهيأ عند نقطة تتصاعد فيها الأحداث وبذلك تثير فضول الملك لدرجة أنه لا يقتلها ويجعلها تعود عوضاً عن ذلك فى الليلة التالية واللييلة التى تليها والتي تليها، وفى كل ليلة تحوى القصة على الإثارة الكافية التى تضمن استمرار قصتها، وفى نهاية الألف وواحد ليلة يقرر الملك التخلي عن فكرة قتل من أصبحت الآن رفيقته المحبوبة.

ظلت شهرزاد حية لأنها استطاعت فى نهاية كل يوم أن تخلق فى الملك الفضول والرغبة فى معرفة الأحداث والمغزى والاحتمالات التى يحملها اليوم التالى، والتوحد تجرية مماثلة إذا تركته يكون كذلك، فكل يوم تبقى فيه على قيد الحياة هو يوم آخر لفهمه والاندماج معه وتقبل وجوده وهداياه (نعم) كجزء من حياتك، استخدم هذا الفضول لتولد فى نفسك الشجاعة لتنهض وتحاول مرة أخرى وتولد فى نفسك القدرة على الاحتمال فى الوقت المناسب والحكمة لمعرفة الوقت المناسب للانسحاب والعودة للتصال فى يوم آخر والمتطور الصحيح للانتقال إلى تنفيذ الخطة البديلة عندما لا تنجح الخطة الأساسية.

إن نعمة الحصول على حياة ثرية ذات مغزى لك ولطفلك المصاب بالتوحد تنتظر.

شكر وتقدير

أنى كتاب يقبل تحدى وضع ١٠٠١ فكرة (كلها جيدة بالطبع) لابد أن يكون بالضرورة كتاباً متكاملًا، ونحن مديون بامتنان كل يوم لمجموعة من الأفراد البارزين الراقمين الذين عززوا وأثروا حياتنا، وللآن فإن كتابنا يخبرتهم وما يستطيعون فعله (أو بالأحرى ما سيقومون به) وإخلاصهم للأطفال المصابين بالتوحد والعالم الواسع الذى نتشارك فيه، من خلال هذا الكتاب لم تكن سوى قنوات لتوصيل حصيلة حكمتهم وسنوات عملهم لصالح أطفال مثل ابن المؤلفة وعدد آخر لا يحصى من الأطفال الآخرين المصابين باضطراب الطيف التوحدى والذين لديهم احتياجات تكميلية.

من المؤسف أنه لا يمكن تعبئة جريج جونز- المدير الاستثنائى الراقع لمدرسة كاييتال هيل الابتدائية فى بورتلاند أوريجن وبيعه، فمدرسة متميزة مثل مدرسة كاييتال هيل التى تفتح ذراعيها وقلبها لاستقبال الأطفال الذين لديهم احتياجات تكميلية تعتبر عرضاً من الدرجة الأولى فى هذا الخصوص، تعال وشاهد بنفسك، كما أن الحصول على مدرسين ومعالجين متخصصين فى صعوبات التعلم مثل ماري شنك وجوليان باركر يعتبر أمراً صعباً إن لم يكن مستحيلاً، كذلك فإن بصمات كل من نولا شيرلي، لوسى كورتني، دايان لارسن، شارون مارتين، مارشا ويرسيج، جاكي درك، تيرى كليفورد، آنى ويستفول موجودة فى كل مكان فى الكتاب.

ليس من المفترض أن يستكشف أى فرد عالم التوحد دون مساعدة معالج وظيفى مثل فيدا نومورا، إذا لم يكن لديك فيدا يحق السماء فاذهب واحصل على واحد مثله فى الحال، هذه السيدة تمتلك قدراً وافراً من الحب والويع تجاه عملها وصبرها على تلاعبها، فهى قد تكون أكبر مساهم بمجهودها الخاص فى هذا الكتاب، وبالتأكيد لها الفضل فى توسيع مفهومنا فيما يتعلق بالتوحد.

كذلك أسهم كل من ساره سبيلا، روبين جنسن، جين موتلي، آريل بيرنشتاين، لورى هاييميتشتر، ايميلى بولانتيك، لاسى جونز فى هذا الكتاب بأفكار لامعة من تجاربهم الخاصة وأضافوا أفكاراً أخرى أغفناها.

نحن نبعث بشكرنا الصادق إلى الكثيرين من المتخصصين فى مرض التوحد الذين أيقظ عملهم فنيا مخزوننا من الأفكار لم تكن نعرف أنه موجود بداخلنا على الإطلاق،

لذا نشكر كلاً من تيميل جراندين، دايفيد فريتشى، ريد مارتن لمشاركتنا بمعرفتهم وخبرتهم بطرق لم يكونوا ليتخيلوها مطلقاً.

شكر خاص موجه لناشرنا وصديقنا واين جيلين صاحب الرؤية المستقبلية وصاحب الأسلوب الجريء (أسلوب دون كوكسيت) فى النشر الذى يعتبر بمثابة منارة ترشد المؤلفين أمثالنا لتحقيق أحلامنا وجعلها حقيقة.

شكر خاص موجه لأبائنا المحبوبين سواء كانوا معنا بالجسد أو الروح، فوجودكم هو اللجأ الآمن الذى يعطينا الشجاعة للتقدم للأمام واكتشاف المغامرات التى توجد خلف حافة منطقتنا المريجة، نحن نشعر بتأثيركم يومياً ويتزايد فقط بمرور الوقت.

شكر خاص موجه "للأشخاص الآخرين المهمين" فى حياتنا - سواء كانوا أزواجاً أو أصدقاء - ساندونا بشكل مستمر فى جهودنا المبذولة لإخراج هذا الكتاب إلى النور، هناك عامل إخراج تسببنا فيه لهم عن طريق وضع تجاربنا الخاصة وأخطائنا تحت الميكروسكوب وكانوا دائماً موجودين لساندتنا سواء كمشجعين، كمستشارين، كمنقاد، نحن الذين نحترف الكتابة نقف أمامكم عاجزين عن الكلام للتعبير عن مدى أهميتكم بالنسبة لنا.

نحن نحتمى بكل فرد مصاب باضطراب الطيف التوحدى دخل حياتنا وساعدنا فى أن نفهمهم أكثر، ونقدر شجاعتهم وقدراتهم الفريدة وفرديتهم، ولكن فى النهاية لا يوجد أفراد مسئولون عن تشكيل فكرنا (أحياناً عن طريق الاعتراض)، وقدرتنا كتابة هذا الكتاب أكثر من كونى وبرائس، فمهما كانت الطريقة التى أرسلكم بها لنا القدر، فنحن نشكر بكم دائماً وسنبقى ممتنين لكم للأبد.

إلين فوتيوم
وفيرونيكازيسك
سبتمبر ٢٠٠٤

قاموس المصطلحات

ABA

التحليل السلوكى التطبيقي

ADA

القانون الخاص بالأمريكيين المعاقين.

سابقة

علامة أو دافع أو حادثة أو شخص يظهر قبل سلوك معين يبدية الطفل. فكر فيها باعتبارها جزء "إذا" من افتراضية "إذا - عندها"، أى أنها شرط يسبق حدثاً ما.

(التوحد)

اضطراب الطيف التوحدى

النشاط المزوج

فى هذا الكتاب المزوج، تشير إلى النشاط الجسدى الذى يتيح استخدام جانبى الجسم بشكل متكافئ مثل السباحة، وقيادة الدراجات، والتفرد على الحبل، والرخص.

عاقبة

نتيجة أو أثر مشروط يأتى عقب ظهور سلوك معين. فكر فيه باعتباره جزء "عندها" من افتراضية "إذا - عندها" (انظر معنى سابقة).

الترديد الصدوى

تكرار حديث الآخرين (ترديد فوري) أو مقاطع من محادثات سابقة (ترديد متأخر)، قد يكون الترديد وظيفياً كما هو الحال عند تكرار مقولة من فيلم فى موقف مشابه لما حدث فى الفيلم، أو قد تستخدم كأداة للتحفيز الذاتى (تهذئة النفس)، أو قد تحدث لإرادياً دون فهم أو تقليل من الفهم.

تحليل السلوك

إجراء يتبع لتحديد أصل أو سبب سلوك ما قبل تطوير خطة عمل لإيقافه. ويجب أن تستخدم المدارس هذا التحليل بموجب القانون الفيدرالى الأمريكى الخاص

والحركة الوظيفية.

استمرار فعل أو سلوك لما بعد اختفاء الدافع وراءه بمدة طويلة.

فعل أو شيء أو كلمات تزيد من إمكانية تكرار ذلك السلوك المرغوب فيه؛ أي مكافأة.

القدرة على الشعور بموقع الجسم ومكانه وحركة الجسم وأعضائه.

جزاء أو عاقبة سلبية يتم فرضها ردًا على سلوك غير مرغوب أو غير لائق.

شيء أو مكافأة أو محفز، أو نتيجة أخرى تدعم أو تشجع تكرار أو استمرار السلوك الذي يسبقها على الفور.

المادة رقم ٥٠٤ هي فقرة في قانون إعادة التأهيل الصادر في عام ١٩٧٣، وتنص على أنه "لا يجب أن يتم منع فرد معوق من المشاركة، أو الخضوع للتفرقة في أي نشاط أو برنامج قائم بمساعدة مالية فيدرالية، أو حرمانه من الاستفادة منه بسبب إعاقته"، وبموجب هذا القانون الفيدرالي تُمنع المدارس من التفرقة في المعاملة بين التلاميذ المعاقين وغير المعاقين.

أنظمة روتينية، أو طرق، أو استراتيجيات تساعد الطفل على التحكم في سلوكه وأفكاره.

القدرة على استغلال المعلومات الواردة من كل الحواس السبع للتحكم في النشاط اليومي والتواصل مع الآخرين، الحواس السبع هي: اللمس، الشم، السمع، البصر، الذوق، الشعور بالحركة والتوازن، الشعور بموقع الجسم.

يتم يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) للتعامل مع مشاكل السلوك، وذلك على الرغم من عدم وجود توجيه معين في نص القانون حول ما يجب عمله لإجراء هذا التحليل.

الحساسية المفرطة
تظهر حين تكون الحواس السمعية والبصرية وحاسة اللمس وغيرها من الحواس حادة، مما يؤدي إلى استجابات مؤلمة للمثيرات "العادية".

ضعف الحساسية
يحدث حين تكون الحواس السمعية والبصرية وحاسة اللمس وغيرها من الحواس تغطي المخ معلومات قليلة - إن وجدت - لترجمتها ويستطيع من خلالها الاستجابة للبيئة.

IDEA
القانون الفيدرالي الأمريكي الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم. يوفر هذا القانون التمويل الفيدرالي لأنظمة التعليم في الولايات لتسهيل تلبية احتياجات التلاميذ الذين يعانون من صعوبات التعلم، بقبول هذا التمويل، تصبح المدارس والولايات ملزمة بكل ما ورد في هذا القانون من تكليفات، أساسية وإجرائية ويتم التأكد من حصول الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم على التعليم المناسب المجاني من خلال القنوات الإدارية والقضائية.

الشخص العادي
شخص غير مصاب باضطراب الطيف التوحدي.

معالج مهني
إخصائى مدرب لتطوير طرق علاجية وأنشطة لمواجهة الاستجابات المفرطة أو الخاملة الخاصة بمهارات الحركة الدقيقة لطفل ما، ومهارات الإدراك البصرى والمهارات الحسية، والحركية ومهارات ما قبل الالتحاق بالمدسة المهنية، ومهارات التعايش، والتطور الاجتماعى والعاطفى.

SLP

القصص
الاجتماعية

إخصائى فى اضطرابات النطق / اللغة.

القصة الاجتماعية هي قصة قصيرة . لها خصائص معينة . وتصف موقفًا أو مفهومًا أو مهارة اجتماعية، وهي عبارة عن نص مكتوب بعناية يصف عملية ما ونتيجة لها بحيث تكون منطقية وتطبق على الشخص المصاب بالتوحد.

مثير

مدخل، أو إشارة، أو فعل، أو تأثير أو أي شيء يثير استجابة لدى الفرد.

نظرية العقل

القدرة على استيعاب فكرة أن الآخرين لديهم اعتقادات، ورغبات ونوايا مختلفة عما لدى الفرد نفسه.

نظام المكافآت

نظام لدعم أو تشجيع الطفل على إبداء سلوك لائق حيث يفوز بهدايا أو علامات نتيجة تحقيقه سلوكًا مرغوبًا فيه. وعندما يقوم بجمع عدد معين متفق عليه من هذه الهدايا أو العلامات يستطيع أن يستبدلها بمكافأة يتم الاتفاق عليها مسبقًا.

الشعور بالتوازن

الشعور الذي ينظم توازننا. ويوجد الجزء الخاص بهذا الشعور فى دهليز الأذن وهو عبارة عن فتحة فى الأذن الداخلية تحوى الكيس والقريبة . العضوين المسئولين عن التوازن. يقوم هذا النظام بتنظيم حركة أجسامنا خلال الفراغ ويوفق بين حركة الرأس والجسم، ويرتبط بشكل وثيق بحاستى السمع والبصر. وتظهر الإصاىة باضطراب فى هذا الجزء فى صورة شعور بالخوف من السقوط عندما يتغير وضع الرأس.

الفصل ١

شبكة رادار حواسنا

استراتيجيات واعتبارات

التكامل الحسى

"لا يوجد طريقة لنفهم بها العالم دون أن نقوم أولاً باكتشافه من خلال شبكة رادار حواسنا!"

دايان أكرمان

أنشطة حسية حركية تستطيع القيام بها في المنزل: من بين كل الجوانب المربكة لمرض التوحد ربما لا يوجد ما هو أكثر إرباكًا بالنسبة للشخص غير المتخصص من التكامل الحسي، حيث إن الطفل المصاب بالتوحد يستقبل الكثير من المناظر والأصوات والروائح والجاذبية، كذلك يستقبل الكثير من خلال اللمس والتذوق بواسطة سلسلة معقدة من الإشارات والروابط الشاذة التي تتولد في الدماغ بطريقة تختلف جداً عن غيره من الأطفال والبالغين الطبيعيين، فكل دقيقة من حياتهم اليومية قد تكون بمثابة معركة ضد الكم الهائل من الأحاسيس الغازية التي تتمر أنظمتهم الحسية النشطة، أو في المقابل قد تكون حواسهم لا تعمل بشكل سوى وهذا يتطلب جهداً كبيراً لإيقاظ أجسامهم حتى تحدث عملية التعلم، وقد يأتي فوق كل هذا عدم قدرة الطفل المصاب بالتوحد على استخدام أكثر من حاسة واحدة في نفس الوقت.

ادخل لوهلة داخل جسم طفل يعاني من صعوبات فيما يتعلق بالتكامل الحسي بقراءتك لهذا الجزء من مقالة للمؤلف بعنوان "ما يتمنى كل طفل مصاب بالتوحد أن تكون على دراية به من معلومات" (America, November 2004):

"إن إدراكى الحسى مضطرب، هذا يعنى أن المناظر والأصوات والروائح العادية، وكذلك مذاق وملمس كل شيء فى حياتك اليومية والذي قد لا تلاحظه حتى يمكن أن يكون مؤلماً بالتأكيد بالنسبة لى، البيئة التى يجب أن أعيش فيها تبدو غالباً عدائية، قد أبدو بالنسبة لك منطوياً على نفسى أو عدوانياً ولكنى فى الحقيقة أحاول فقط الدفاع عن نفسى، إليك فيما يلى لماذا قد تعتبر رحلة (بسيطة) إلى محل البقالة جحيماً بالنسبة لى:

قد تكون حاسة السمع عندى نشطة أكثر من اللازم فأسمع العشرات من الناس يتحدثون فى وقت واحد، السماعات تدرى بالصوت العالى معلنة عرض اليوم الخاص، صوت الموسيقى يئن من جهاز التسجيل، آلة تسجيل التردد تصدر أصوات الصفير والضجيج، آلة طحن القهوة تصدر أزيزاً، آلة تقطيع اللحم تصرخ، الأطلال الرضع ينتحبون، العربات تصدر صوت صرير، ضوء الفلوروسنت يطن، لا يستطيع دماغى أن يرشح كل هذا الكم من الأصوات التى يستقبلها وأشعر بأن لدى حملاً زائداً!

قد تكون حاسة الشم عندى حساسة بدرجة كبيرة، فالسماك الموجود على

منضدة اللحم ليس طازجاً كفاية، الرجل الذى يقف بجوارنا لم يستحم اليوم، محل اللحم يوزع عبات من السحق، الطفل الموجود أمامنا فى النصف حفاظته ممتلئة بالبراز، إنهم ينظفون المخللات على الممر رقم ٣ بالأومونيا، لا أستطيع أن أفرق بين كل هذا، فأنا أشعر بالفشيان.

ولأنى موجه بصرياً، فإن هذه الحاسة قد تكون أول حاسة يتم تحفيزها بدرجة أكبر، فيكون ضوء الفلوروسنت ساطعاً جداً بالنسبة لى وهذا يجعل الغرفة مضيئة تارة ومظلمة تارة أخرى، وبالتالي يؤدي عيني، أحياناً ينعكس هذا الضوء النابض على كل شيء فى الغرفة ويشوه ما أراه. ويبدو الفراغ الموجود فى الغرفة متغيراً باستمرار، هناك ضوء متوهج قادم من التوافذ، كما يوجد الكثير من الأشياء وهذا يجعلنى غير قادر على التركيز (قد أستعير عن ذلك باستخدام الرؤية النفسية "وهى الرؤية عن طريق تضييق مجال الرؤية كما لو كنت تنظر من داخل نفق إلى خارجه")، يوجد مراوح متحركة على السقف والكثير من الأجسام التى تتحرك باستمرار، كل هذا يؤثر على إحساسى بالتوازن والآن أنا لا أستطيع حتى أن أحدد مكان جسمى بالنسبة للفضاء المحيط بى".

عندما نضع كل هذا فى الاعتبار فإنه يصبح من السهل أن نرى كيف أن ما يدعى بالسلوكيات غير اللائمة التى تصدر من الطفل المصاب بالتوحد مزروعة فى دفاعاته الحسية، صدق. صدق حقيقة. أنه لا يوجد طفل يريد الناتج السلبى أو التأديبى الذى يتلقاه بسبب سلوكه "السببى"، لذا فإن تهدئة حواسه شديدة النشاط وتبنيه حواسه الخاملة سيؤدى بعد فترة إلى مساعدة الطفل على إجادة سلوك مقبول اجتماعياً، وتتطلب هذه العملية القابلة للإنجاز والقيمة جداً الصبر والتوافق، لذا ابدأ فى تحقيق ذلك بتمهل واستمر رغم ما قد يواجهك من صعوبات، فما يبدو مستحيلًا بشكل متزايد أصبح الآن ممكناً.

سنبداً مع الكثير من الأفكار السهلة والمفيدة لطرق مختلفة الغرض منها إدخال أنشطة حسية إلى حياة طفلك اليومية لتصبح جزءاً منها، بعض هذه الأفكار مناسب لكل من المنزل والمدرسة، كما أن جميع هذه الأفكار مصممة لتجعلك تفكر فيما هو أبعاد من الأنشطة التقليدية التى قد تخطر على بالك بسهولة، وتذكر أنه إلى جانب حقيقة كون الأنشطة الحسية توفر لدماع طفلك دلائل مهمة عن العالم المحيط به، وتساعد على تقليل حساسية الطفل تجاه الصعوبات الحسية، فإن هذه الأنشطة من الممكن أن تكون مسلية أيضاً، كن شخصاً يرحح ويلعب كثيراً، فالأطفال يحبون ذلك

حيث يقول الدكتور سيوس في هذا الشأن: "هل قمت بتطهير طيارة ورقية وأنت في السرير على الإطلاق؟ هل قمت بالمشى وعشر قطط على رأسك على الإطلاق؟ إذا لم تفعل ذلك قط، فعليك أن تفعل، هذه الأشياء ممتعة والمتعة شعور جيد". (One Fish, Two Fish, Red Fish, Blue Fish, Random House, 1960).

تلوين الأصابع؛ أه، الشعور الجميل بالطلاء الزلق الرطب على الأصابع وراحة اليد. يتذكر أغلبنا بشغف هذا الشعور المفضل الخاص بهذا النشاط المتعلق بأيام الطفولة. هذه فرصة لتطليخ أيدينا بالفعل بطريقة مناسبة، فكل هذا "الشعور الحسى" الجيد قد لا يبدو كذلك بالنسبة لبعض أطفالنا المصابين باضطراب الحس التوحيدي، لذا اجعل هذا النشاط مثيراً للاهتمام ومسلياً باستخدام مواد تختلف في البنية واللزوجة مثل:

- الطلاء
- كريم الحلاقة
- حلوى البودينج
- جل الاستحمام الملون

وفكر في تلوين أجزاء أخرى من الجسم غير الأصابع بهذه المواد مثل القدمين وأصابع القدمين أو حتى المرفقين.

طاولة الرمل؛ يوفر الرمل مقاومة كبيرة بالنسبة للمدخلات الذاتية التحفيز التي يتلقاها الطفل من البيئة الخارجية المحيطة به التي تقوم بتثبيته المستقبلات الحسية الموجودة في الجسم، ولكنها البداية فقط في حقيقة الأمر، جرب بعضاً من هذه البدائل للـ طاولة الرمل:

- الأرز (حاول أن تلونه باستخدام بضع قطرات من مواد تلوين الأطعمة لتجعله أكثر إثارة للاهتمام بالنسبة للطفل).
- حبوب الفاصوليا / الفول / العدس.
- المواد التي تستخدم لامتصاص فضلات القطط والكلاب (ملحوظة: استعمل النوع المصنوع من قشر البندق المطحون أو الدرة).
- التراب (المستخدم للزراعة أو العادي)
- حبوب الذرة المستخدمة في صنع الفشار أو الفشار نفسه.
- حبوب غذاء الطيور.

- طحين الشوفان.
- الصخور الموجودة في أحواض السمك المائية الموجودة في المنزل.
- حصص البازلاء.

أنشطة باستخدام طاولة الرمل؛ تمثل طاولة الرمل ما هو أكثر من مجرد جرف الرمل وملء الدلاء به ثم إفراغه منها مرة أخرى، فهذه الأنشطة البسيطة تسهم بقدر مهم في التنمية الحسية والحركية لتحقيق التناسق بين العين واليد وكذلك في التنمية الحسية الحركية فيما يتعلق بمدخلات الشعور بالحركة والتوازن والشعور بموقع الجسم، وتمثل هذه الأنشطة فائدة إضافية عن طريق توفير الفرص لتعليم مفاهيم عكسية مثل: "داخل / خارج"، "هنا / هناك" أو "ممتلئ / فارغ"، ساعد الأطفال على اكتشاف المناطق من خلال عمل أنشطة تتطلب منهم أن يقوموا بالدفع / السحب / الجبر / الحفر، وبالتالي تتطلب إعطاءهم كل ذلك الرد الحسى المهم بناءً على أساس متكرر، ومن هذه الأنشطة:

- الحفر بحثاً عن أشياء مخبأة.
- استخدم عنصر اللعب بالماء مع المواد التي تستعملها خصوصاً لتغيير بنية المادة، فمثلاً عند إضافة الماء إلى طحين الشوفان يصبح قوامه سميكاً ولزجاً بعد أن كان خفيفاً ومكوناً من رقائق، كما أن رش الماء على طحين الشوفان يصبح جزءاً من التسلية.
- لعب بأجسام متحركة، فهي تستطيع أن تمشي، تقوم بالتمارين، تقترب من شخص، تتحرك على بطنها، تنفز، أو تفعل أى نشاط يقيقها متحركة في المادة.
- اللعب بعربات البناء؛ قم بعمل تلال وطرق وقم بحفر حفرة.

التدحرج؛ تعنى نوع الدحرجة الذى يشمل الجسم كله، والذي من الممكن أن يكون مصدرًا للمتعة والضحك، شجع طفلك على أن يتدحرج لأعلى أو لأسفل، أو عبر أسطح ذات ملمس مختلف، راقب طفلك للاحاطة أى علامات دوران أو غثيان أو خلل فى إدراكه للمكان أو الوقت - أو أى علامات تحذيرية توحى بأن هذه الأنشطة الحسية التى يقوم بها الطفل عنيفة بالنسبة له. وكن جاهزاً للتوقف فى الحال.

- العشب: اجعل الطفل يتدحرج على مستوى الأرض أو عبر تل، ثم اجعله يعود

نصيحة: بينما يمكن أن تكون الأنشطة السخيفة ممتعة ولا بأس من كونها سخيفة، قد لا يقدر بعض الأطفال المصابين بالتوحد - الذين تتبع عقولهم نمط التفكير الحرفي البسيط الذي لا يتسم بأي إبداع أو ابتكار - سخافتك هذه، على الأقل في البداية، لذا كن جاهزاً لتعديل الأنشطة التي تقوم بها طفلك لتتلاءم مع اهتماماته وطرق تعليمه، وتذكر أن تقوم بمراقبته تحسباً لأن تكون الأنشطة التي تقوم بها الطفل تشكل عبئاً حسيّاً زائداً عليه وأعرف التوقيت المناسب للانتقال إلى نشاط هادئ.

متعة الطعام: ربما لا يجب طفلك أن تتسخ يده، ولكن قيامه بمساعدتك في تحضير وجبة خفيفة أو جزء من العشاء قد يكون طريقة مقبولة لخوض تجربة الإحساس باللمس، جرب هذه الأفكار عوضاً عن ذلك:

- خلط أو ضرب أو لف عجينة الكمك باليد.
- خلط معجون الأفوكادو باليد ويشمل ذلك هرس ثمار الأفوكادو بالأصابع أولاً.
- خلط عجينة قالب اللحم باليد، ويتضمن ذلك سحق البيض وضربه؛ كذلك فإن إضافة الهامبورجر البارد بعد إخراجه مباشرة من التلاجة يضيف مستوى آخر من المدخلات الحسية بالنسبة للطفل.
- ضرب البودنج أو خليط الكمك المحلى بمضرب دوار.
- مزج خليط الكمك باليد بواسطة مخفقة البيض.
- خفق الزبد في برطمان حتى يتماسك قوامه.
- صنع أشكال للكمك من العجينة باستخدام قطاع الكمك.
- عجن عجينة الخبز.
- صنع أشكال من طوى الخطفى أو قطع اللبان ووصلها معاً باستخدام قطع الإسكويث المملح أو أعواد تنظيف الأسنان.

المدخلات الحركية الكبيرة: يستفيد الكثير من الأطفال المصابين باضطرابات الطيف التوحدي من "العمل الشاق" حينما يحتاجون فعلياً إلى تحريك عضلاتهم ضد المقاومة حتى تتمكن الإشارات من الوصول إلى المخ، وتعتبر الأعمال المنزلية البسيطة مناسبة جداً لهذا النوع من المدخلات الجسمية الذاتية، كما أن لقيام طفلك بالأعمال

- إلى أعلى التل زحفاً على بطنه.
- السجود: سميك وذو نسيج حريري أو قطني، أو ذو ألياف متينة أو داخل المنزل / خارجه.
- اجعل الطفل يتدحرج وهو داخل بطانية من الصوف أو القطن، رقيقة أو سميكة.
- اجعل الطفل يتدحرج وهو داخل صندوق كبير (اقطع غطاء العلوى والسفلى لتقوم بعمل أنبوب).

ألعاب سايمون يقول: إن أي لعبة تجعل الطفل يقوم بالتقليد يمكن أن تمثل بيئة غنية مناسبة لإدخال تجارب التكامل الحسى إلى مجرى حياته والألعاب مثل "سايمون يقول"، أو "أربع القائد" أو "تخط الطرق المليئة بالحواجر والعقبات" كلها تؤدي إلى المتعة والمرح، كما أنها تتضمن الكثير من الحركات التي يقوم بها الجسم بواسطة المهارات الحركية الكبيرة والتي توفر تدفقاً مستمراً للمعلومات الحسية لعقل الطفل، اجعل أجسام الأطفال كلها تقوم بالتالي:

- الرحف.
- القفز (خصوصاً في أشكال معينة).
- القفز على قدم واحدة أو باستخدام القدمين معاً أو بإمسك قدم واحدة والقفز على الأخرى، القفز مع وضع الذراعين على الرأس وتشابك اليدين.
- الركض (للأمام، للخلف، للجانب، في دوائر).
- هز الجسم أو الانزلاق (اجعلهم يحاولوا عمل ذلك دون استخدام اليدين أو الذراعين).
- التدحرج.

من الممكن أن يسهم المسار الذي تتبعه أثناء ممارسة لعبة "أربع القائد" في أخذه إلى مناطق حسية مختلفة داخل وخارج منزلك مثل السجادة، باحة المنزل - بركة التخويض، صندوق الرمل... إلخ، تظاهر بأنك أنواع مختلفة من الحيوانات، تمشى أحياناً على قدمين وأحياناً أخرى على أربع، تطير، تسبح (سباحة جافة عن طريق النفاث)، تصدر أصواتاً مثل المواء أو النعيب أو الرمجة أو أي صوت تراه مناسباً.

ومغطى بقطعة نسيج). بحيث يستطيع الأطفال الاستلقاء عليها وتكون معدتهم لأسفل.

- الترابيز.
- الدوران باستخدام أى من المعدات المذكورة أعلاه.
- الدوران فى المكان: وضع الذراعين على الجانبين، فرد الذراعين، وضع الذراعين على الرأس.
- الدوران فى حوض السباحة أو فى الجزء الضحل من إحدى البحيرات.
- الدوران فى المطر. مع التوقف فى بركة.
- الدوران مع شخص آخر والذراعان ممدودتان، بحيث تتلامس الأيدي مع كل دورة مثل التروس التى تدور معاً؛ ما السرعة التى يمكن أن تبلغها معاً، بحيث يظل بمقدوركما التلامس مع كل دورة؟

الأنشطة الحركية الدقيقة بينما تستطيع الأنشطة الحركية الكبيرة أن تزيد من نشاط طفلك عندما يكون خاملاً أو تهدئه عند ظهور آثار التوتر والتلق عليه، فإن الأنشطة الحركية الدقيقة مفيدة لمساعدته فى تدبير أموره اليومية بشكل أفضل. بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد، تعتبر الأنشطة الدقيقة مثل الأكل، وارتداء الملابس، الكتابة، وعمل الواجب المنزلي، والتزيين، صعوبة بدرجة أو بأخرى، لذا ابدأ مبكراً بإدخال الكثير من الأنشطة الحركية الدقيقة إلى حياتهم حتى تعطى الفرصة لأنظمة طفلك أو طفلتك الحسية للربط بين اللمس والوظيفة. ومن هذه الأنشطة الحركية الدقيقة:

- الرسم أو الكتابة باستخدام قلم مهتز يعمل بالبطارية، فهذا النوع من الأقلام مفيد بشكل خاص بالنسبة للأطفال الذين تكون حساسة اللمس لديهم حساسة أكثر من اللازم.
- الرسم أو الكتابة باستخدام الطباشير (استعمل حاملاً أو رصيفاً أو لوحاً).
- استخدم مواد ذات ملمس مختلف لمسح الطباشير. مثل المحاة، قطعة القماش المستخدمة فى غسل الصحون الأصابع، مرفقى اليدين، المناديل الورقية..... الخ.
- استخدم أحد الأصابع لكتابة حرف أجدى على ظهر كل واحد منكما أو بطنه أو مؤخرة يده، وحاول أن تحزر كل حرف دون اختلاس النظر.

المنزلية ميزة إضافية وهى شعوره بالفخر لكونه جزءاً لا يتجزأ من العائلة وفرداً يمد يد المساعدة عند الحاجة، ومن هذه الأعمال المنزلية:

- حمل أو سحب سلة النسييل.
 - دفع آلة جز العشب (استخدم حسن التقدير).
 - دفع عربة اليقالة فى المتجر.
 - دفع المكسبة الكهربائية.
 - حمل البقالة من السيارة إلى داخل المنزل.
 - الحفر فى الحديقة باستخدام مجراف أو أداة رفع النباتات الصغيرة.
 - الطرق.
 - سحب عربة أو دفع عجلة يد.
 - نفخ كرة الشاطئ أو أنبوب داخلى بواسطة مضخة قدم أو يد، إطار الدراجة الهوائية.
 - مسح أو كنس الأرضيات أو باحة المنزل أو إزالة الأوساخ.
 - تبادل الأدوار فى سحب أحد الأشياء على ملاءة أو بطانية "زلاجة".
 - سحب حقيبة سفر ذات عجل (ممتلئة).
 - سحب حقيبة حبوب غذاء الطيور التى تزن ٢٥ رطلاً إلى الطيور التى ستتغذى عليها، ثم تعيئتها مرة أخرى.
- التأرجح أو الدوران:** يحب الكثير من الأطفال المصابين باضطرابات الطيف التوحدي أن يقوموا بالدوران، ويأتى مع هذا الدوران التأرجح، وقد وجد متخصصو العلاج بالعمل وإخصائيو النطق واللغة من خلال عملهم المستمر معاً أن اللغة غالباً ما تظهر بينما يقوم أطفال اضطراب الطيف التوحدي بالتأرجح أو بأى نشاط حركى كبير ممتع، كن مبدعاً فيما يتعلق بطرق التأرجح والدوران:
- تأرجح فى أرجوحة عادية كتلك التى تتواجد فى ملاعب الأطفال، أو فى أرجوحة شبكية أو فى إطار مطاطى معد لهذا الغرض.
 - جرب التأرجح على سطح ثابت (مثل سجادة أو لوح من الخشب الرقائقى مغطى بالرغاوي).
 - تأرجح فى أنبوب أو وسادة طويلة للتأرجح (أنبوب بلاستيكى مسدود

- الصابون.
- اللعب في الطين السميك الممتلئ بالرواسب أو الطين الرقيق الممتلئ بالحبيبات الصغيرة.
- تعبئة علب الماء وري أزهار الحديدية.
- اللعب في البرك - الخوض بالقدم (خاصة وهى عارية)، تحريك ماء البركة بعضاً، رمي الحصى في البركة.
- غسل السيارة أو الدراجة أو الكلب بواسطة دلو أو خرطوم.
- هزهزة الماء.
- الطفو على سطح الماء باستخدام طوف أو أنبوب داخلي وهو ما يعد (ممتازاً من أجل دوران أكثر).
- الغوص بحثاً عن أشياء (حلقاات ثقيلة الوزن، عملات معدنية).

النفخ في الهواء تسهم العضلات المحيطة بالقم (مثل اللسان والشفيتين) في الكثير من المهام الضرورية لنمو الطفل بوجه عام، حيث تسهم عمليات الأكل والتحدث والغناء والبكاء - وحتى التنفس والمحافظة على الرأس في وضع منتصب - في النمو الحركي الشفهي لدى الطفل، وهذه الأنشطة اليومية لا تكون سهلة بالنسبة لطفل يتسم بقدرة حركية شفهية منخفضة.

ويعد كل من المص والنفخ تمريناً ممتازاً لتقوية عضلات النطق، وفيما يلي بعض الأفكار التي تتعلق بكل منهما؛ حيث إن الخيارات والتنوعات في هذا الشأن لا حصر لها.

المص: إن مص الطعام المهروس بواسطة مصاصة سوف يعطى القم فرصة للعمل والتدرب على الحركة، جرب البودنج والفاكهة المهروسة (مثل التفاح، الكمثرى، الموز، الفراولة، الخوخ، البطيخ) أو الحليب المخفوق بالفواكه ذا القوام السميك أو عصائر الفاكهة باللبن، أو الحساء الدافئ المخفوق، مثل حساء الطماطم أو العدس أو اللوبيا أو حلوى الأطفال أو الزبادى (الخانى من قطع الفاكهة) أو الأيس كريم نصف الدائى، أو العصير المركز أو حلوى الجيلي ذات القوام المتوسط السمك.

يعتبر استخدام مصاصة شرب عادية لمص هذه الأطعمة أمراً لا بأس به ولكن يوجد الكثير من البدائل الممتعة، و"المصاصة الجذونة" التي تحتوى على ثبات وانحناءات

- استخدم قلم رصاص للكتابة على الطمي أو الصلصال.
- علق قطعة من لوح معدنى (قم بتغطية الأطراف الحادة وتثبيتها للخلف لتصبح مثل لوح مغناطيسى لتعلق عليه الحروف الأبجدية والأشكال والشخصيات المختلفة... إلخ.
- اللعب بعمل دمي أو عرائس - عمل دمي بالأصابع أو باليدين أو باستخدام الظل.
- اللعب بالغراء أو الصمغ - بنشره حول الورقة باستخدام أحد الأصابع.
- اللعب باللعب الزنبركية.
- الخرز، حلفات الستائر، حلفات البسكوت المملح، الأزرار... إلخ؛ القشار أو التوت من أجل العطلات أو من أجل أصدقاؤك الطيور في أى وقت.
- لعبة Etch-a-sketch (عبارة عن لعبة رسم ميكانيكية تتكون من شاشة رمادية اللون محاطة بإطار من البلاستيك ومقبضين أسفل هذا الإطار أحدهما لتحرك أفقياً عبر الشاشة والآخر لتحرك رأسياً).

مدخلات حسية خاصة بالاستحمام؛ يعتبر وقت الاستحمام نشاطاً يومياً آخر يمكن أن يوفر كل أنواع ردود الأفعال الحسية لنظام طفلك الحسي، لذا انتهر الفرصة كلما أمكن وقم بالآتي:

- تخفيف الجسم بسرعة بواسطة بعد الاستحمام منشفة مع كثير من الضغط.
 - تدليك اليدين والقدمين بمستحضر ترطيب الجسم.
 - غسل الأسنان بواسطة فرشاة أسنان تعمل بالبطارية.
- ماء، ماء في كل مكان (إنهم يمتنون ذلك)؛** معظم الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي مغمومون بأى نوع من أنواع الألعاب المائية، فالأنشطة التي تشمل الماء تتضمن الكثير من المواد مختلفة أنواع الممس والحرارة والرأحة، وبالتالي توفر كل أنواع المدخلات الحسية المختلفة للطفل، قد يكون هذا جيداً أو قد لا يكون جيداً اعتماداً على طفلك ومدى تقبله للأمر، لذا كن منتهياً لأى شيء قد يتعارض مع التجربة ككل واجعل التجربة مقبولة قدر المستطاع، ومن هذه الأنشطة المائية:
- غسل الصحون خاصة مع وضع اليدين حتى المرقتين في الماء المضاف إليه

بعد ذلك اجعل طفلك يمسك بالبالون عاليًا ويتركه، وبذلك ينفس الطفل عن متاعبه بعيداً عنه، بينما يتحرك البالون في أرجاء الغرفة محدثاً ضجة إثر إفراغ الهواء منه، وهو ما يجده أغلب الأطفال مسلياً.

المرح مع الفقاقيع؛ تعتبر الفقاقيع مادة حسية عظيمة، والبيك بعض الطرق المبتكرة التي تتعدى الطريقة القديمة التي تتمثل في نفخها من خلال قتيبة:

- اجعل فرقة الفقاقيع نشاطاً ثنائياً: استخدم أداة طرد الحشرات لإنتاج الفقاقيع، ثم هاجمها لتفرقعها باليدين مع المناوبة بينهما، أو بالتصفيق.
- من الممكن أن يكون وجود الصابون في العيين مؤلماً، لذا اصنع سائل الفقاقيع غير المزعج الخاص بك وذلك عن طريق خلط ربع كوب من شامبو الأطفال الذي لا يثير الدموع وثلاثة أرباع كوب من الماء وثلاث ملاعق كبيرة من شراب الذرة الخفيف.
- استخدم قطعة الكعك لعمل فقاعات ذات أشكال تثير اهتمام وفضول طفلك، مثل الأرقام والحيوانات والنجوم والأشياء المعتادة التي تستخدم في الاحتفالات والمناسبات.
- حاول أن تنفخ الفقاقيع في الشتاء، كيف تبدو فقاعة متجمدة؟ (ستكون عديمة اللون بعكس الصبغة البنفسجية التي تكتسبها في الصيف).
- انفخ الفقاقيع داخل برطمان ثم حاول وضع الغطاء لتحبسها داخل البرطمان، كم من الوقت سنصمد؟
- بلل يديك وحاول أن تمسك بفقاعة. إذ إن ملامسة الفقاقيع لشيء جاف يجعلها تتفردق، حاول أن تنقل الفقاعة ليدك الأخرى.
- انفخ الفقاقيع خلال لعبة مهرج الفقاقيع الموسيقي واسمع لحناً موسيقياً (وهي لعبة نتجها شركة www.magicalfoysandproducts.com (Magical Toys & Products))

ليس "ويلي وونكا" تماماً ولكنه قريب من شخصيته؛ يعد اللعب بالصلصال وعمل المعائن تجارب حسية رائعة إلا إذا كنت تقضى الوقت وأنت تحاول أن تبعد يد طفلك عن فمها وهي تحاول أن تأكله، أسعد يومها. ووفر لها صلصلاً قابلاً للأكل وذلك باتباع الوصفات التالية:

تزيد من تحدى مهمة المص، ومن البدائل الأخرى أيضاً أنبوب الفينيل المرن الذي يأتي في عدة أحجام مختلفة ويمكن ربطه بسهولة ليأخذ أشكالاً عديدة، أو يمكن تركه ببساطة كما هو، هناك أيضاً مصاصات الكوكيتل ذات الفتحة الضيقة والتي تتطلب حركة مص من نوع مختلف وتعد ممتعة لمص السوائل ذات القوام الخفيف.

النفخ؛ قد يحب طفلك هذه الفرصة النادرة للعب بطعامه، اجعل طفلك يقوم بنفخ فقاقيع بواسطة مصاصة موضوعة في سائل أو طعام مهروس؛ لاحظاً ممًا كيف تتفاعل المواد المختلفة، حيث يمكن عمل فقاعة على شكل رأس من شراب الجذور، كما يمكن أن يبدو البودنج مثل اللافا، لاحظاً أيضاً كيف أن رائحة الطعام تفوح عند ظهور الفقاقيع.

كن مجدداً ومبتكراً فيما يتعلق بالمواد المستخدمة للنفخ واستخدم مواد أخرى غير الأطعمة، فتحن تعرف طفلاً كان يجب أن يقوم بدور أحد الحيوانات. وكان يدعى "بيب" في إحدى قصص الأطفال الشهيرة، بواسطة مصاصة وحفنة من كرات القطن، كانت كرات القطن تمثل الخراف وكان الطفل يجسد شخصية "بيب"، وقاز الطفل بمسابقة كلب الخراف عن طريق النفخ لتشكيل الخراف. طفل آخر بنى سدًا مائياً عن طريق النفخ في أنابيب مناديل التواليت الورقية. "عبر النهر" ثم تكويمها ونفخها مرة أخرى، وأية مادة خفيفة الوزن سوف تنق بالغرض بالنسبة للأطفال المبتدئين مثل: ورق البلاستيك المستخدم في لف الأغراض، كرات البنج بونج، الريش، كعك الأيس كريم الذي يتخذ شكل مخاريط، البالونات المنفوخة، ويمكن زيادة وزن المواد المستخدمة وكذلك زيادة صعوبة الأنشطة مع تحسن عضلات الطفل الخاصة بالنطق والحركة الشفهية، والمثال على ذلك استخدام ثمرة الصنوبر بدلاً من كرة البنج بونج أو محاولة أن تجعل الطفل يحافظ على البالون عاليًا لفترة بدلاً من مجرد نفخه لينتفرك على الأرض، كذلك توجد أنشطة أكثر تقدمًا مثل أن يقوم الطفل بنفخ البالون نفسه أو أن يقوم بعمل فقاعة باستخدام اللبان، وهناك بعض أنواع اللبان أكثر صعوبة في النفخ والتي تبدأ ككرة تجعل فك الطفل يتحرك فعلاً ليزيد من مرونة اللبان ليصبح ليناً بما يكفي لنفخه وتكوين الفقاعة الأولى.

نصيحة: بمجرد أن يتقن طفلك مهارة نفخ البالون، من الممكن استخدام هذه المهارة كمزيج رائع للتوتر، اجعل طفلك ينفس عن غضبه، إحيائه، بنفس عن قلقة أو سخافات في البالون، ثم أغلق فتحة إدخال الهواء دون أن تعدها، ثم

مفاهيمه المتعلقة بتنظيم الذات للطلاب. "إذا كان جسمك مثل محرك سيارة، فإن سرعته تكون أحياناً عالية، وتكون بطيئة أحياناً وتكون مناسبة أحياناً أخرى"، ويعمل قادة هذا البرنامج على ثلاث مراحل: المرحلة الأولى هي مساعدة الأطفال في تحديد سرعة محركهم، والمرحلة الثانية هي تجربة طرق لتغيير سرعات محركهم، أما المرحلة الثالثة فهي تنظيم سرعة محركهم. ويتابع هذا البرنامج، يتقن الأطفال كيفية تغيير مستويات سرعة محركهم في عدة مواقف مختلفة حتى يتمكنوا من أداء ما يرغبون من أنشطة (مثل التعلم، العمل، اللعب) وهم في أقصى حالة استعداد مناسبة للنشاط المطلوب.

لمزيد من المعلومات عن برنامج التحفيز والتنبيه اتصل بـ TherapyWorks بولاية نيوميكسيكو) على الموقع الإلكتروني التالي: www.AlertProgram.com يعتبر هذا البرنامج مألوفاً لدى إخصائى المعالجة بالعمل، فإذا كنت والدًا، كَوْن مجموعة مع عدد من الآباء الآخرين وأسأل أحد متخصصى المعالجة بالعمل عن هذا البرنامج حتى تتمكن من معرفة كيفية استخدام هذا البرنامج فى المنزل أيضًا.

التحكم فى درجة الصوت؛ أنت تعلم العلامات المعتادة، حيث يسرع طفلك لنفاق أدنيه عندما يسمع أصواتًا معينة، أو يتضايق بسهولة عند تشغيل غسالة الصحون أو شفاط أوراق الشجر الجافة الخاصة بالجيران، أو لن يعود مطلقاً إلى ذلك المطعم لأنه يقع بالقرب من محطة إطعام الحريق، حيث انطلقت صفارة الإنذار لتندثر بانداغ حريق لمدة خمس دقائق خلال تناولك لآخر وجبة هناك، إن تسبب الحساسية الزائدة للأصوات يمكن أن يحدث فوضى عارمة فى حياة الأطفال الذين يعانون من اضطرابات الطيف التوحدى ويمثل مصدرًا مستمرًا للقلق، ويكون سببًا فى عدم الراحة أو الألم الجسدى بالنسبة لبعض الأطفال. جرب برنامجًا لتقليل هذه الحساسية تجاه الأصوات. قم بتسجيل الصوت على شريط وقدم الصوت للطفل تدريجيًا مبتدئًا بتشغيله على درجة منخفضة، واسمح للطفل بأن يقوم بنفسه برفع درجة الصوت تدريجيًا، فتحكم الطفل فى درجة الصوت يمثل جزءًا كبيرًا من العملية، لذا ابدأ ببطء وتمهل إلى أن يكتسب الطفل الثقة الكافية للتعامل مع الزيادة فى درجة الصوت.

ما يصدر من أصوات خلال الليل؛ من الممكن أن يكون النوم صعبًا خاصة إذا كان فى مكان آخر خلاف المنزل، إذا كانت الأذن التى تعانى من حساسية مفرطة تجاه الصوت تلتقط كل الأصوات الموجودة التى لا ينتبه لها الأفراد العاديون ويتجاهلوها بسهولة،

وصفة رقم ١: اخلط كوبًا من الحليب المسحوق مع نصف كوب من زبدة الفول السودانى القشدية ونصف كوب من العسل. رش يدي طفتلك بالزباد المانع لاتصاق الطعام واتركها تلمع، فهى تستطيع الآن أن تأكل الأشكال التى فصنعها أو بإمكانك أن تضعها فى الثلاجة حتى تأكلها فى وقت لاحق.

وصفة رقم ٢: اخلط ثلاثة أكواب والنصف من زبدة الفول السودانى القشدية مع أربعة أكواب من السكر المسحوق وثلاثة أكواب والنصف من شراب الذرة الخفيف وأربعة أكواب من الحليب المسحوق.

نصيحة: لا تستخدم هذه الوصفات إذا كان طفلك يعانى من حساسية من الفول السودانى (هذه الوصفات مأخوذة من الموقع الإلكتروني www.surprisingkids.com)

قطع صغيرة من الشمس؛ إليك طريقة مبتكرة لتساعد صفارك على تنمية مهاراتهم الحركية الدقيقة. أعطهم زهرة عبادة شمس ضخمة وملاقيط ليقتطوا البذور. استخدم البذور فى عمل حرفى أو فنى أو قم بعدها أو تجفيفها وأكلها.

رياضات الألعاب الطفولية التى تشمل الشمس؛ تعتبر كل تلك الألعاب الطفولية التى تشمل الشمس، التى كان والدك أو أجدادك يلعبونها معك مدخلات حسية رائعة فيما يتعلق بالشمس والشعور بالحركة والتوازن والشعور بموقع الجسم. لقد حان الوقت للعبها مرة أخرى، أليست طريقة رائعة ليشارك بها الآباء أطفالهم فى اللعب ؟ (تذكر أن تراقب مدى ملاءمة حدة هذه الألعاب لطبيعة طفلك). ومن هذه الألعاب:

- التظاهر بركوب خيل.
- جدف، جدف، جدف فى قاربك.
- التظاهر بركوب طائفة.
- التظاهر بركوب الخيل للذهاب إلى بوسطن.
- لعبة "هذه هى الطريقة التى تتبعها السيدات".

كيف يعمل محركك؟ يساعد "برنامج التحفيز والتنبيه" الطلاب على فهم نظرية التكامل الحسى الأساسية. فهذا البرنامج يشبه الجسم بمحرك سيارة ليشرح

سماعات اللمس؛ بالنسبة للطفل الذى يحتاج إلى مثيرات لمس متواصلة لمساعدته على إتمام المهمة المطلوبة، أو البقاء هادئاً أو تنظيم مستوياته الحسية ذاتياً، استخدم شريط الفيكليركو لربط فرشاة جراحية أو أى شيء آخر ذى ملمس مختلف (قطعة من الفراء أو ورق سنفرة) أسفل طاولته.

مميزات وعيوب سماعات الرأس؛ قد تساعد سماعات الرأس فى إبعاد الأصوات التى نشئت انتباه الأطفال ذوى الأذان الحساسة للضوضاء بطريقة مقبولة اجتماعياً، وضع فى اعتبارك أن الأصوات التى لا يسمعها الآخرون بسهولة قد تكون مزعجة بالنسبة لطفل يعانى من التوحد، فما نعتبره قدراً "طبيعياً" من الضوضاء قد يكون مزعجاً بدرجة كبيرة لمثل هؤلاء الأطفال، ولكن عليك أن تدرك أيضاً أن وجود شيء ملفوف حول رؤوسهم قد يكون أسوأ من الضوضاء بالنسبة لبعض الأطفال، إضافة إلى ذلك، فهناك أبحاث تشير إلى أن الاستخدام المتكرر لسماعات الرأس من الممكن أن يضعف حاسة السمع لدى الطفل، اجعل الطفل يتأقلم تدريجياً مع استخدام سماعات الرأس ثم استخدمها بشكل محدود.

أمور تتعلق بالثقل والوزن؛ من الممكن أن تكون الثياب الثقيلة وغيرها من الأشياء منقذة لحياة الأطفال الذين يعانون من صعوبات تتعلق بالمثيرات الحسية الذاتية، فقد تساعد فى تهدئة الطفل ذى النشاط الحركى الزائد وتجعله قادراً على التحكم فى حواسه بشكل أفضل، وبالتالي تكون النتيجة زيادة الانتباه والتركيز عند الطفل وإمكانية تعلمه، تقدم كتيبات المعالجة العديد من الخيارات فى هذا الخصوص، ولكن التكلفة المالية مرتفعة جداً، إليك بعض الحلول المبكرة والمناسبة للميزانية. ملاحظة: لا تستخدم أى شيء ثقيل إلا تحت إشراف إخصائى فى المعالجة بالعمل، فهو يستطيع أن يقرر الوزن أو الثقل المناسب؛ لأن الوزن الزائد قد يؤدي إلى زيادة التحفيز و / أو الإصابة.

- صدرية ثقيلة تناسب الميزانيات الصغيرة: تتكلف الصدرية ذات الوزن أكثر من ٦٥ دولاراً، لذا خذ جولة، فى المحلات ذات الأسعار الاقتصادية أو فى محلات المعدات الرياضية المستعملة لشراء صدرية صيد صغيرة. وإذا كنت تجد أعمال الإبرة، فيمكنك صنع أو تعديل صدرية موجودة لديك بالفعل بإضافة جيوب داخلية أو خارجية لوضع الأثقال فيها. ضع فى الجيوب ثقلاً مثل حقائب بلاستيكية مزودة بسحاب تحوى على الرمل أو الأرز أو

وعدم معرفة الوقت الذى يظهر فيه صوت غير مألوف ومدى تكرار صدوره، خاصة إذا كان صوتاً يسبب له الأذى، يمكن أن يكون مصدراً للقلق المستمر بالنسبة لهؤلاء الأطفال.

تحدث مع طفلك واسأله عن أنواع الأصوات التى قد يسمعها أثناء الليل فى منزل آخر أو فى فندق، بالنسبة لبعض الأطفال، قد يؤدي تحويل الموقف كله من لعبة استماع وتعرف على الأصوات إلى التخفيف من وطأة قلقه واضطرابه. لذا فقبل ذهابه إلى النوم استمع إلى: ضوضاء المرور مثل صفارات الإنذار، أو صوت الحافلات والقطارات، صوت وقع أقدام أو أصوات فى الردهة، صوت ضوضاء أعمال السباكة، صوت الصراخ أو الطيور أو الكلاب أو أى حيوانات أخرى، صوت المصاعد أثناء الصعود والهبوط، صرير عربات الطعام عند مرورها فى الردهة، الأصوات المنبعثة من آلة بيع آيس كريم أو أى آلة بيع أخرى، فمجرد معرفة ماهية الصوت وأنه صوت عادى يمكن أن يساعد الطفل على الاسترخاء والهدوء.

نصيحة: عندما تقوم بحجز غرفة فى فندق، أخبرهم بأنك تسافر مع طفل من ذوى الاحتياجات الخاصة واطلب غرفة تقع فى مكان هادئ، بمعنى ألا تكون الغرفة قريبة من المصعد أو فوق مطبخ الفندق، وتكون بعيدة عن الطريق أو الشارع الرئيسي، وألا تكون فى الطابق الأرضى حيث تقام حفلات الزفاف أو المناسبات الرياضية طوال الليل.

تهييز الشكل والأرضية؛ إذا كانت طفلتك تبدو منقسمة إلى ما يتحدث عنه الأطفال فى الجانب الآخر من الغرفة ولكنها غير مدركة للتعليمات التى تقال لها مباشرة فإنها قد تعاني مشكلة مع ما يسمى بـ "تمييز الشكل والأرضية"، وهذا يعنى أنها لا تستطيع أن تميز بين الضوضاء الطاهرة الموجودة فى المقدمة أى مسموعة بدرجة أكبر والضوضاء غير الطاهرة الموجودة فى الخلفية أى مسموعة بدرجة أقل، وعلى المستوى البصري، قد تعاني من صعوبة فى التعرف على الشيء الرئيسى الموجود فى صورة ما، وتمييزه عما يحيط به من أشياء، كذلك يمكن ترجمة الخلل فى تمييز الشكل والأرضية إلى انخفاض القدرة على الإحساس بالخطر لدى الطفل الذى يتمثل ذلك فى سلوكياته مثل عدم التوقف قبل عبور الشارع للتأكد من خلوه من السيارات، أو القفز من ارتفاعات غير آمنة. تحدث مع إخصائى المعالجة بالعمل الخاص بك إذا كنت تشك فى أن طفلك يعانى من صعوبات فى هذا المجال.

تحفز الكثير من الحواس المختلفة على الصعيد البصري والسمعي وعلى صعيد الشم واللمس والشعور بالتوازن (أشياء إيقاعية) والحركة الشفهية (لعب النفخ)، وإليك بعض الاقتراحات: كرة مطاطية أو كرة مصنوعة من الفلاف الخارجى لحيوان النيص (حيوان شائك من القوارض) خاصة ذلك النوع من الكرات الذى يتوهج فى الظلام، حيوانات قابلة للمط، أنابيب مضيئة، دمي الأصابع، لعب الضغط ذات العيون المنتخه، الثعابين التى تتلوى وتتهتر، الكرات المضيئة المتشابكة، لعبة اليوبو الإستشعجية، كرة الماء المزودة بدعامه لمنعها من السقوط، مطرقعات الأصابع، المشكال (أداة بصرية على شكل أنبوب تعكس ألواناً مختلفة)، ساعات رملية ملونة، الدمى التى تدور حول نفسها، الألعاب اللاصقة، الصفارات، المصفقة وآلة الكازو الموسيقية (تأكد من "تصنيف نسبة الضوضاء" كل لعبة ومدى تحمل طفلك لها، علماً بأن الخمسين قطعة تباع مقابل ٦,٩٥ دولار - أسعار عام ٢٠٠٤)، وهذه بعض الأمثلة فقط.

جمالة الثياب؛ فى الوقت الذى يتهج فيه الكثير من الأطفال عند الحصول على ثياب جديدة، قد يجدها طفلك المصاب بالتوحد الذى يبدى دفاعات تجاه اللمس مصدر عذاب له، وتميز الثياب المستعملة التى يمكنك الحصول عليها من محل لهذا الغرض، أو الثياب التى تباع فى المحلات الرخيصة. أو فى معارض الثياب المستعملة التى يقيها بعض الأشخاص فى المرآب الخاص بهم بأنها قد تم غسلها عدة مرات، لذا تكون ذات ملمس أكثر نعومة، وتكون المادة الفروية الكيمائية التى أحياناً ما تكون نفاذة ومسببة للحكة. التى تكون على الثياب بعد إحضارها من المصنع. قد تلاشت، وإذا كانت قطعة الملابس ستكتمش فإنها تكون قد انكشمت بالفعل؛ لأنك اشتريتها مستعملة بعد أن تم غسلها، وبالتالي تعرف مقاسها الحقيقى ولن ينتهى بها المطاف بالانكماش بعد غسلها مرة واحدة. قم بنزع كل البطاقات الملصقة بقطعة الملابس التى تدل على السعر وما إلى ذلك والتي قد تسبب الحكة، وكن مسروراً لأن بعض المصنعين يفكرون فى تسجيل هذه البيانات حرارياً. دون استخدام البطاقات.

نصيحة: إن الملابس المستعملة (أو أطلق عليها ما شئت من الأسماء ما عدا "السترة التى جاءت من عند جينى") التى تأتى من شقيق أو قريب مفضل لدى الماطل قد ترتبط بشيء خاص ومميز عند الطفل المصاب بالتوحد والذى تكون علاقته الاجتماعية محدودة فى بعض الأحيان.

اسأل طفلك عن رأيه؛ نحن نعرف أمّا شعرت بالخزى عند ما اكتشفت أن ابنها المصاب

حبوب الطيور.... الخ. أما بالنسبة للأثقال الثابتة فيمكنك استخدام الطين أو الصلصال (تأكد من التخلص من الأثقال قبل غسل الصدرية).

• **بطانية أو لحاف ثقيل:** يعتبر الدينيم نسيجاً ثقيلًا بطبيعته، لذا اجمع كل ما لدى أسرته من بطونيات جينز قديمة، انزع الجيوب الخلفية بحذر ثم قم بقص منطقة الساق إلى ٦ أو ٨ مربعات. قم بخياطة هذه المربعات معاً على شكل جيوب ثم ثبتها أعلى اللحاف فى مناطق مختلفة، ثم اضرب عليه بيدك حتى تتساوى أجزاء اللحاف، يعتبر اللحاف فى حد ذاته ثقلاً مناسباً للبدء به، ولكن إضافة أثقال إلى الجيوب: من الممكن أن يكون ذلك نشاطاً مفيداً وممتعاً للطفل، ماذا ستضع فى الجيوب؟ عملات معدنية، حصى، بلي؟ نصيحة: صنع فى الاعتبار الغرض الذى سيستخدمه الطفل اللحاف من أجله. إذا كان للنوم، فستحتاج لحافاً أكبر. أما اللحاف الأصغر، فيسكون مناسباً لمشاهدة التلفاز أو القراءة أو عمل الواجب المنزلي.

• **كرسى الاحتضان:** اصنع "ذراعين ثقيلتين للكرسى (من قماش السراويل أو أى نسيج)، ثم ثبتهما بذراعى الكرسى الأصليتين، حيث ستحيط هاتان "الذراعان" الثقيلتان بالطفل عند جلوسه على الكرسى.

أكياس الفاصوليا: تعتبر أكياس الفاصوليا ألعاباً رائعة من أجل تحقيق التكامل الحسى، قم بعمل "عائلة" من الجوارب عن طريق ملئها بمواد مختلفة مثل الفاصوليا أو الحصى أو قشر البندق. أو أى شيء ذى ملمس مختلف أو يحدث صوتاً، أغلق نهاية الجورب بعقده أو خياطته، ثم قم برسم وجوه على الجوارب بقلم تحديد أو طلاء إذا كان ذلك يضحك طفلك.

• استخدم أكمام سترة قديمة أو قميصاً صوفياً قديماً من أجل صنع أكياس فاصوليا أكبر وأغلق أطراف الأكمام بالخياطة.

• استخدم سيقان السراويل الرياضية وقم بخياطة نهايتها لصنع أكياس أكبر وأكبر.

سلة اللعب المتحركة؛ يعتبر كتيب الشركة التجارية التجارية الدعائى مصدراً عظيماً للألعاب المتحركة المعقولة الثمن (www.orientaltrading.com) والتعذيب الوحيد بشأن هذه الدمى هو أنها تباع عادة بالديزينة، لذا قد ترغب فى الاشتراك مع آباء أو مدرسين آخرين لإتمام عملية الشراء، ولابد أن تحوى سلة اللعب هذه على أشياء

بالتوحد كان يكره بنظائون الجينز الذي اشتريته له ليرتديه عند ذهابه إلى المدرسة، كان البطلون صلباً وقيلاً ولكنها افترضت أنه قد يرغب في ارتداء ما يرتديه الأطفال الآخرون، وعندما سألته عن سبب عدم إخبارها بأنه لم يكن يعجبه، كان جوابه: "أنت لم تسأليني مطلقاً"، واكتشفت الأم من خلال إخصائى فى المعالجة بالعمل أن طفلها يرغب فى ارتداء البنطلونات الخفيفة الناعمة والقمصان ذات الأكمام القصيرة وكان ذلك مقبولاً لدى الأم، وقد صرح مدرسو الطفل بحدوث انخفاض ملحوظ فى مستوى نويات الغضب والانفعال التى تصيب الطفل وذلك عقب ارتدائه للملابس الأكثر نعومة.

قد تتضمن الأشياء التى قد تثير غضب الطفل عن طريق اللمس: الأزرار، الإبريمات، السحايات، الياقات، أطراف الأكمام، ثياب الثياب على الطريقة الفرنسية، كل ما يوضع على الثياب بغرض الزينة، بطاقات الأسعار والقباسات، الخرز، الترتير، الشرائط، التطريز، احرص على أن تسأل طفلك عن رأيه؛ إذ من الممكن أن يمنع ذلك الكثير من المشاكل الحسية التى قد يتعرض لها طفلك ويساعد الأطفال عن طريق إعطائهم خيارات.

الزبد عن الثياب: إذا كان طفلك يعانى من التحفيز الزائد فيما يتعلق بالإدراك البصرى، فإنه قد يفضل الثياب ذات الألوان الموحدة غير المزخرفة، والملابس الخالية من الأشرطة أو النقوش أو الطباعة، فإذا كنت تعتقد أن الطفل لا يستطيع أن يخبرك عن رأيه، فاعرض عليه بعض الخيارات فيما يتعلق بالملابس وانظر ماذا سيختار واحترم اختياره.

إن الأطفال الذين يحتاجون إلى مثيرات حسية ذاتية (الضغط العميق) يمكن تهدئتهم عن طريق ارتدائهم جوارب أو ملابس ضيقة محكمة بحيث تناسب مقاسهم تماماً، أو ضمادات أو صدرية مناسبة لمقاسهم تماماً.

كن حذراً فيما يتعلق بالأقمشة التى تستخدمها من أجل طفلك، فإذا كان طفلك يعانى من حساسية من المواد الكيميائية، فقد يرتاح أكثر عندما يرتدى ثياباً مصنوعة من ألياف طبيعية مثل القطن، كما يُعتبر كل من الصوف والكتان أليافاً طبيعية أيضاً، ولكنهما قد يسببان الحكّة، أما البولبيستر (بها فى ذلك الأنسجة ذات الزئبر الناعم الذى تبطن به الملابس الشتوية)، والراديون (حرير مصنع من السليلوز والتايلون،

فهى أنسجة من ألياف صناعية وقد تحتفظ بالحرارة بدرجة أكبر من القطن.

طفلك واليوم العاصف: من الممكن أن يتسبب الجو العاصف بالرياح فى إثارة أعصاب طفلك. بما فى الكلمة من معنى. مما يولد أحاسيس غير مريحة تجعله قلقاً أو غاضباً، تأكد من أن طفلك يغادر المنزل وهو يرتدى قبعة مناسبة فى مثل هذه الأيام التى تشد فيها الرياح، سواء كانت هذه الرياح متعشة أو عاصفة.

التعامل مع سلوكيات التحفيز الذاتى: عند الطفل المصاب بالتوحد. مثل اضطراب اليد أو الاهتزاز أو التملل. نتيجة لاضطراب الجزء الخاص بالشمعور بالحركة والتوازن لديه، وتعتبر محاولة إزالة هذه الحركة خروجاً على جوهر المشكلة؛ حيث إن هناك وظيفة يريد أن يقوم بها الطفل من خلال هذا السلوك يجب اكتشاف ماهيتها واستبدالها بسلوك مناسب اجتماعياً، حاول أن تدخل أنشطة تتطلب الحركة إلى يوم طفلك كلما لاحت فرصة لذلك، حيث يمكن أن تكون هذه الأنشطة عوناً كبيراً لطفلك.

اجعل الأطفال يقوموا بعمل هذه الأشياء فى المدرسة؛ توصيل سجل الحضور أو الغداء إلى المكتب، إحضار معدات التربية الرياضية، تنظيف اللوح الملحق بالسبورة أو من آثار الطباشير أو مسح السبورة، جمع الكراسي، حمل الكتب، سحب قطعة مطاط مربوطة بكرسيه أو حقيبة الظهر الخاصة به، اللعب بكرة مطاطية لتقليل التلوق، التسلق أو التأرجح على الأملاب الموجودة فى الملعب، ضرب كرة معلقة بحبل، الطررق على الطبول فى حصة الموسيقى أو أثناء تأدية الفصل للأغاني.

ما هذه الرائحة الكريهة؟ قد يصدر الأطفال المصابون بالتوحد دفاعات تتعلق بحاسة الشم، مما يعنى أن حاسة الشم لديهم نشطة بشكل زائد، إن الروائح التى قد يستمتع بها الأفراد العاديون أو قد لا يلاحظونها لها القدرة على إغساس الطفل المصاب بالتوحد، تخيل رائحة تجعلك تشعر بالغثيان فور استشاقها أو عطراً محددًا يجعلك تصاب بالصداع بعد خمس دقائق من شممه، والآن تخيل حدوث ذلك طوال اليوم وكل يوم، وعندما قد تبدأ فى تقدير مدى تأثير هذه الروائح على طفل مصاب بالتوحد، إذا كان طفلك يعانى من حاسة شم نشطة فأليك بعض الطرق لجعل منزلك مكاناً مريحاً له:

- استخدم مساحيق غسيل ومنعمات أقمشة عديمة الرائحة واللون لغسل ملابسه وملاءاته والناشف الخاصة به، وتجنب استخدام المبيضات.

نم عليها: إن مشاكل النوم تملأ مجلدات كاملة حتى بالنسبة للأطفال الطبيعيين الذين لا يعانون من مرض التوحد. ولكن ضع في اعتبارك أن المشاكل الحسية من الممكن أن تؤثر على هذه المنطقة من حياة الطفل أيضاً. فالأطفال المصابون بالتوحد قد يعانون من مشاكل تتعلق بالشعور بالحركة والتوازن وتحديد موقع الجسم تسهم في اضطراب النوم لديهم. وإليك بعض الاحتياطات التي تأخذ هذه السمات بعين الاعتبار:

- البيجامات: توفر البيجاما ذات الطراز الطويل ضغطاً رقيقاً على الجسم بأكمله قد يكون مريحاً، تعتبر كل من البيجامات الفضفاضة وثياب النوم التي ترتفع لأعلى الجسم والأنسجة التي تسبب الحكّة أو تصدر أصواتاً مزعجة، والأزرار والشرائط والتطريز التي تسبب الحكّة أو تسبب كدمات، وكذلك الأشرطة المطاطية التي توجد حول كاحل القدم أو الرقبة مهيجات محتملة قد تزعج طفلك.
- مكان نوم: هل مكان نوم طفلك متسعاً بدرجة قد تجعله قد لا يشعر بحدوده؟ جرب استخدام خيمة أو مظلة أو تعليق ستارة حول السرير (كما هو الحال في فيلم هاري بوتر أو غرفة مستشفى).
- قد يفيد استخدام كيس نوم أو بطانية ثقيلة (استشر إخصائياً في المعالجة بالعمل قبل استخدام هذا).
- يعتبر أخذ دمية مفضلة للنوم مع الطفل في السرير عادة طفولية شائعة، ولكن قد لا يختار طفلك الدب الصغير المعتاد أو الدمية الفتاة المعتادة التي قد يختارها معظم الأطفال، ومهما بدا ذلك غريباً، دعه يختار ما يشاء ما دام أنه آمن. فتحن نعرف طفلاً كان يمشق مقشته وكان يأخذها لتنام معه في السرير كل ليلة.
- يمكن أن يوفر تدليك جسم طفلك بالمستحضرات المرطبة للجلد قبل ذهابه للنوم مثيراً حسياً ذاتياً عظيماً، ولكن احذر من استخدام العطور والروائح التي قد تضايقه عندما يذهب للنوم، خاصة روائح الصابون والشامبو وسوائل الترطيب ومعجون الأسنان حيث إن كل هذه الأشياء التي تستخدم قبل النوم عادة، وقد يحتوي كل منها على روائح مختلفة تتحد معاً لتحث تأثيراً يصيب طفلك بالغثيان.

- أحضر صابوناً عديم الرائحة لا يسبب الحساسية لاستحمام الطفل.
- استخدم مروحة طرد أو أشعل شمعة للتخلص من الروائح غير المستساغة الموجودة في المرحاض (نعم، هذا ينجح)؛ حيث إن رش ملطفات الجو العطرية يضيف رائحة أخرى للروائح الموجودة ولا يقضى عليها.
- استخدم مزيلات العرق ومرطبات اليد عديمة الرائحة، وتجنب استخدام العطور ذات الرائحة النفاذة وكولونيا ما بعد الحلاقة وكريمات الجسم... إلخ.
- تأكد من القيام بتهوئة المنزل جيداً عند استخدام الأمونيا أو المبيضات أو أي مواد تنظيف ذات رائحة نفاذة (مثل رائحة الليمون أو الصنوبر).
- كذلك احرص على تهوية المنزل عند طهي أطعمة قوية الرائحة مثل السمك، استخدم مروحة لشفط هذه الروائح، افتح النوافذ، أو اختر أطعمة أخرى.
- استبدال الخضراوات المطهوه بالخضراوات النيئة إذا كانت الرائحة غير محتملة.
- قم بتخزين المواد الكيميائية الخاصة بفناء المنزل مثل المبيدات الحشرية والأسمدة في منطقة جيدة التهوية بعيداً عن مكان تواجد طفلك (حتى لا يضطر طفلك إلى المرور بجانب هذه المواد في كل مرة يذهب فيها إلى السيارة).
- جرب العلاج بالروائح العطرية لتحديد الروائح التي تهدئ طفلك والروائح التي تضايقه، ويعتبر اللاتندر والقرفة والكاموميل والفانيليا ونبات البتبول روائح ذات تأثير مهدئ، ولكن قد يفضل طفلك رائحة مختلفة تماماً.

هل تعرف....

إن حاسة الشم يمكنها أن تميز حتى ٤,٠٠٠ رائحة؛ ولكن الأنوف تتعب بسرعة، وهذا هو السبب وراء عدم القدرة على شم رائحة الظليل من الزهور في وقت واحد، أو السبب في كون رائحة كاور حمام السباحة مزعجة لك عند دخولك إلى المنزل واختفائها بعد عدة دقائق، ولا يستطيع الأطفال الرضع التمييز بين الروائح الجيدة والسيدة حتى يلاحظوا رد فعلنا تجاه الرائحة؛ المخبوزات لذيدة لسلة المهملات مقرفة لا تلميز السيدات بمجسات للروائح أكثر حدة وقوة من الرجال.

الهيمبورجر البشري: سيحب صغيرك الذي يعشق البرجر هذه اللعبة الحسية التي تُقدم في شكل مثير حسي ذاتي وتضغظ عليه، ستحتاج إلى وسادتي أريكة (تمثلا الخبز أو الكمك) وفرشاة دهان كبيرة أو إسفنجية غسيل السيارة (لإضافة التوابل)، اجعل طفلك (البرجر) يضع نفسه في أسفل في وسط قطعة الخبز (أحدى الوسادتين)، ثم أسأله عن نوع الإضافات التي يريدتها على البرجر الخاص به؛ كانشب أم مسطردة أم مذاق معين ؟ وزع الإضافات والتوابل باستخدام فرشاة الدهان أو الإسفنجية وذلك عن طريق قيامك بالضغط القوي أسفل ذراعيه وساقيه وأسفل الجذع دون أن تقوم بدغدغته (ثم أضف وسادة أخرى لتكون بمثابة قطعة الخبز التي توضع في أعلى (لا تغط رأس الطفل أو وجهه) ، بل استند إلى "الشطيرة" لتجعل الطفل يشعر ببعض وزنك وقم بإصدار صوت مماثل لصوت القضم، ثم قم بالضغط على أجزاء مختلفة من جسم الطفل من خلال الوسادة، وعندما تنتهي من "أكل" البرجر وإخبار الطفل بمدى لذة طعمه، أسأله إذا كان يحب أن يكون طبقاً من الحلوى الآن مثل سندوتش أوريو أو ربما سندوتش آيس كريم.

حفل شاي لأقصى درجة ممكنة: إليك هذا العلاج العطري البسيط عند استحمام طفلك. إذا كان طفلك يحب رائحة التنعناع أو الكاومويل أو أي أعشاب تستخدم لإعداد مشروب فأعطه بعضاً من أكياس هذه المشروبات ليضعها في حوض الاستحمام معه.

مخ أكثر عند الاستحمام. إن مضرِباً قديماً لتحقيق البيض وبعضاً من سائل الفقايع ووسائل استحمام الطفل العادي أو صابون غسل الأطباق كل هذه الأشياء تتحد مما لتوفر لطفلك تدريباً حسيّاً متمماً للطفل أثناء استحمامه، قم بخفق بعض النفايق في طبق، أو قم بعمل رغاوى في حوض استحمام كبير، أو استخدام بركة مليئة بالرغاوى أو لعب على هيئة أسماك قرش (أو حوريات البحر)، حيث يشكل ذلك مزيجاً رائعاً من تدريبات التكامل الحسي والحركات الدقيقة.

فرشاة الشعر: يستمتع الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد بالألعاب والأقلام وحتى فرش الأسنان المهترئة؛ حيث إن هذا الإحساس الزائد يرسل مثيرات حسية إلى مخ الطفل، إليك شيئاً آخر غير معروف بالدرجة الكافية لأداء نفس الغرض للأطفال الذين يمتعضون من التزيين وكل ما يتعلق به: إنها فرشاة الشعر المهترئة، إنها فرشاة مصممة "للأشخاص العاديين" كأداة لتدليك فروة الرأس، ويقول إخصائيو المعالجة بالعمل و العلاج المهني إنه قد تم استخدامها بنجاح مع الأطفال الذين يكرهون ببساطة عملية

تمشيط شعرهم، أسأل عن هذه الفرشاة في محل لبيع أدوات التجميل في منطقتك، أو ابحث عنها على شبكة الإنترنت على الموقعين التاليين: www.unwind.com و www.ballbeauty.com

العنكبوت الذي ليس صغيراً؛ لا يوجد من الأطفال من أحب ذلك المشهد من فيلم "The Parent Trap"، حيث يقوم التوأمان بنصب فخ لزوجتيهما المستقبلية التي لا يجبانها لتقع في شبكة عنكبوت، سيستمتع الرجل العنكبوت الصغير الموجود عندك في المنزل بتحويل غرفة نومه أو غرفة أعباه إلى شبكة عنكبوت كبيرة باستخدام كرة من الحبال أو خيوط الطائرات الورقية أو خيوط الغزل أو حتى باستخدام خيط تنظيف الأسنان الذي لا يحتوي على الشمع، قم بلف هذه الخيوط حول مقابض الأبواب أو مقابض خزائن الملابس أو أرجل السرير أو أطراف الكراسي أو أي شيء قوي ثابت، اجعل الطفل يزحف خلال هذه الأسلاك أو الحبال أو يتسلقها أو يفعل أي شيء يمكنه من استكشاف الناهية، وفي نهاية اليوم أعطه مقصاً ليقص الأسلاك في طريقه للخارج، إنها متعة حسية رائعة.

القبها: يعتبر مثقب الأوراق أحادي الثقب أداة جيدة لتنمية المهارات الحركية الدقيقة لدى الطفل سواء كانت بمقابض مطبنة أم لا، حيث إنها تساعد على زيادة كفاءة حركة اليدين، وإليك بعض الاقتراحات في هذا الشأن:

- لمجرد التعلم: دع الطفل يقوم بتخريم مجموعة من الورق الملون بشكل عشوائي ليصنع مجموعة من الورق الصغير جداً لنثره في حفلك القادم.
- أنا غاضب: اجعل الطفل ينفس عن غضبه عن طريق إعطائه صورة لشيء لا يحبه (طعام لا يحبه، صورة رجل شرير من فيلم، أو ارسم فقط وجهها غاضباً على ورقة) ودعه يقوم بتخريمها.
- تدريب أكثر تقدماً: اجعله يقوم بتخريم إطار لوحة كبيرة.

مخ في الصيف، مخ في الشتاء: يمكنك أن تقوم بممارسة الكثير من أنشطةك الصيفية المفضلة في الشتاء أيضاً، وإليك هذه القائمة التي تحتوي على بعض الخيارات للبدء في ذلك:

- قم بإخراج ألعاب الشاطئ التي تستخدمها لعمل قلاع من الرمل واستخدمها لعمل قلاع من الثلج بدلاً منها علماً بأن خصائص الثلج المعبأ مشابهة

عندما تحاول أن تقطع السوار لتزليه من يديها فيما بعد؟ اجعل العقدة كبيرة بدرجة كافية حتى تستطيع الطفلة أن تلعب السوار من يدها.

أحضِر إليه ما في الخارج: لا يستمتع بعض الأطفال الذين يمانون من مرض التوحد بالبقاء خارج المنزل بكل ما فيه من أشياء رائعة بسبب وجود الكثير من الأشياء "المتسخة" أو المخرقة التي قد يلعبونها. دعهم يأخذوا وقتهم في التأقلم على هذا الجو وذلك عن طريق إحضار "الخارج" لهم ، أحضر بركة تخويض صغيرة وضعها في مطبخك أو حمامك مثلاً أو ضع بعض الطين على أرضية حجرته، وبذلك تكون قد قمت بعمل نظام بيئي مصغر، كذلك يمكنك أن تحضر بعض التراب، الرمل، أو الأغصان الصغيرة، أو الصخور، أو ثمار الصنوبر، الجافة، أو المكسرات، أو قرنات البذور، العشب إلى داخل المنزل حتى يقوم الطفل بحرقها وفرزها وتكديسها واللعب بها وهو في مكان آمن في عالمه الداخلي وبإمكانه أن يرتدى قفازات بلاستيكية في البداية للمس هذه الأشياء، وبعد أن تصبح مألوفة أكثر لديه، قد يجد أنه من الأسهل بالنسبة له أن يقوم باللعب بهذه الأشياء والاستمتاع بها في الخارج، حيث مكانها الطبيعي.

اثنًا عشرة إشارة تعذير للدلالة على زيادة العيب لدى الطفل؛ إن الأفكار المذكورة في هذا الكتاب وغيره من الكتب، وكذلك الاقتراحات التي تحصل عليها من المعالج المهني والإخصائيين الآخرين في مجال مرض التوحد تقدم لك عدداً لا يحصى من الطرق لتعزيز وتطوير أنظمة طفلك الحسية النشطة أو الخاملة، وسوف يستمتع طفلك ببعض هذه الأفكار ويتقبلها، دون البعض الآخر.

من الطبيعي أن ترغب في أن يشغل طفلك في أداء أنشطة حسية ممتعة "إلى أقصى حد"، ولكن ضع ما يلي في اعتراك: هل أداء المزيد من هذه الأنشطة أفضل لطفلك حقاً، بالتأكيد لا، حسيماً يؤكد المعالجون المهنيون، فمن الممكن أن تثار الحواس الرقيقة بدرجة زائدة على المطلوب عن طريق ممارسة الكثير من التدريبات الجيدة ، مما يؤدي إلى انطلاق شرارة الانهيار الخفيف. هل تعرف الإشارات التحذيرية التي تدل على الإثارة الزائدة للحواس التي تهدد الطفل؟ تعرف بنفسك على هذه الخطوط الحمراء التالية:

١. فقدان التوازن أو الشعور بالمكان.
٢. احمرار الجلد أو شحوبه الفاجئ.

- لخصائص الرمل المبتل.
- يمكن استعمال أوعية الطعام المستطيلة الشكل لصنع قوالب حجارة لبناء القلاع وأكوخ الأسكيمو.
- قم بكتابة رسائل أو ارسم صوراً في الثلج باستخدام عصا، بعد ذلك قم بتصوير اللوحة التي رسمتها (مثل كتابة عبارة أنا أحب جدتي)، وضعها في إطار على هيئة كرة تلجية وقدمها كهدية مميزة لشخص تحبه (هذه الإطارات متوفرة في محلات المشغولات اليدوية).
- هل طفلك من محبي كتاب (القط ذو القبعة)؟ في هذه الحالة قم بوضع بضعة قطرات أحد مكسيبات اللون الأحمر التي تستخدم مع الأطعمة في عملية رشاشة، وقم برشها على الجليد ليصبح لونه ودياً تماماً مثل القطط الصغيرة في الكتاب.
- يعتبر إطار التآرجح الخاص بفصل الصيف مفيداً للتدرب في كومة كرات الثلج من خلاله.
- أو استخدم هذا الإطار لرميه في الهواء وتركه ليسقط في كومة من الثلج بدلاً من أن يسقط كومة من أوراق الشجر.
- قم بالتدرب على القيام بضربات التآرجح المستخدمة في لعبة التنس أو البيسبول باستعمال كرات الثلج. فإذا سحقت الكرة، فإنك تكون قد أصبتها.
- قم بتجميد الأجزاء الزلقة من الجليد واستخدمه كحارة في لعبة البولينج أو لعبة الشافليورد (لعبة تمارس بدفع القطع المعدنية على طاولة ملساء نحو نقطة معينة).
- تذكر دائماً أن الأطفال المصابين بالتوحد لا يبدون أي حساسية عادة تجاه البرد، وبما أنهم لن يخبروك عندما تريد درجة البرودة على قدرة احتمال أجسامهم، فتأكد من أنهم يلعبون الوقاية المناسبة من البرد في جميع الأوقات.

سوار خارجي؛ يعتبر شريط على شكل أنبوب لرج قوي هو بداية الحصول على سوار خارجي أنيق. قم بوضعه حول معصم الطفلة واجعلها تملأه بالعصى وأوراق الشجر أو الرمل والفتنر، أو العشب وبتلات الأزهار. ملاحظة: هل ستعرض لطفلك لأي ضرر

٣. محاولة الطفل نطق كلمة "توقفاً".
٤. رفض الطفل أداء النشاط وتصميمه على ذلك.
٥. تسارع ضربات قلبه أو الهبوط المفاجئ في النبض.
٦. الهستيريا أو البكاء.
٧. اضطراب المعدة الذي يتمثل في التقلصات أو الغثيان والقىء.
٨. العرق الزائد.
٩. الانفعال أو الغضب.
١٠. شروع الطفل في تكرر ما يقوله الآخرون أو بعض العبارات الغريبة مراراً وتكراراً (كوسيلة لتهديئة النفس).
١١. البدء في التلعثم (تكرار الكلام، وسيلة لتهديئة النفس)
١٢. قيام الطفل بالهجوم سواء بالكلام أو بالضرب أو بالعض.

إذا ظهر على طفلك أى من الأعراض المذكورة أعلاه، اجعله يتوقف عن أداء النشاط على الفور، واستشر المعالج المهني الخاص بك بشأن ممارسة هذا النشاط، من حيث عدد المرات وكيفية القيام به.

الطريق إلى أداء النشاط وما هو أبعد من ذلك! الخمسون طريقة لحثهم على الحركة والنشاط: يعتبر النشاط الجسدى ذا أهمية حيوية للصحة العامة لأى طفل، كما أن التفاعل الاجتماعى الذى توفره مثل هذه الأنشطة المسلية من الممكن أن يكون مفيداً جداً، ستقوم كل الأنشطة الجسدية بمنح طفلك مشيرات خاصة بالشعور بالحركة والتوازن، وأخرى خاصة بالمعلومات القادمة من مفاصلهم بشأن موقع أجسامهم. وهذا النوعان من المثيرات الحسية فى غاية القوة والتنظيم بالنسبة للجسم، وحتى مع الأطفال المصابين بإعاقة أكبر، سوف تتحسن مهاراتهم الحركية الكبيرة مع مرور الوقت، كذلك فإن ردود الأفعال التى يتلقاها الأطفال من الآخرين (أنت، أو المدرس، أو زميل اللعب) ومن أجسامهم عند أداء هذه الأنشطة ستساعدهم على التحسن. وعندما يتحسنون، فسوف يأتى أيضاً كيف سيزداد تقديرهم لأنفسهم ويرتفع بسرعة الصاروخ.

فى محاولتك لاستكشاف أنشطة جسدية لطيفتك، حرر نفسك من أى قيود قد تفرضها أنت أو الآخرون فيما يتعلق بكون النشاط "رسمية"، فعلى الرغم من أن الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد يستمتعون بلعب كرة القدم وكرة السلة والبيسبول، فإن

الرياضات الجماعية لا تناسب الجميع، حيث إن قوانينها التى لا حصر لها قد تكون محيرة واحتماك الأجسام ببعضها قد يكون مزعجاً للطفل، كذلك من الممكن أن تكون توقعات أعضاء الفريق مثيرة للضغط النفسى.

يصمم بعض الآباء (ليس أنت بالطبع) على أن "بوسى" لن يمارس رياضة "حقيقية" إلا إذا التحق بفريق المدرسة لكرة القدم، وهو الأمر الذى عادة ما يكون ضاراً للطفل، وهذا ليس حقيقياً كمفهوم عام؛ حيث إن أطفالنا يستطيعون إتقان أنشطة مختلفة عندما تعطى لهم الفرصة بالتدريب والتوجيه الصحيح، وهناك الكثير الذى يمكن قوله بشأن البحث عن الرياضات الأقل إقبالا، فقد يكون القائمون عليها أكثر ترحيباً بالمبتدئين وقدميون، حتى نموذج تدريب أو دروساً مصغرة حول كيفية ممارسة اللعبة (ملحوظة: إذا لم يكونوا يقومون بذلك اشرح وضعك لهم واطلب منهم عمل دروس حول اللعبة. أسوأ ما يمكن أن يحدث هو أن يقولوا لا، وستستطيع أن تعرف من طريقة رفضهم لطلبك ما إذا كان طفلك سيكون موضع ترحيب بالنسبة لهم أم لا)، والعديد من الأطفال يتنجحون عندما يشعرون بأهميتهم وسط مجموعة صغيرة من الأفراد وذلك فى جو الألعاب الأقل شعبية أو إقبالا.

لذا، إذا كانت فكرة المنافسة تشكل تحدياً كبيراً لطفلك، ضعها جانباً فى الوقت الراهن. فهناك احتمال كبير أن تموت قدراته ويصبح جاهزاً للمنافسة فيما بعد، وإذا لم يحدث ذلك، فإن ربط النشاط البدنى الذى يمارسه بنكرة المرح سيكون له تأثير أعمق بكثير على حياته.

سيتحكم مكان إقامتك بشكل جزئى فى نوع النشاط الذى ستختاره. فقد يكون من الصعب على سكان ديفنر ممارسة لعبة ركوب الأمواج؛ كذلك الحال بالنسبة لسكان ميامى، إذ سيكون من الصعب عليهم ممارسة لعبة التزلج. ولكن هذا ليس عدلاً لمن لديه دافع حقيقى، هل تذكر دورة الألعاب الأولمبية عام ١٩٨٨ وفريق التزلج الجاميكي؟ فقد كانوا يجيدون الرياضات التكميلية وجهزوا زلاجاتهم بعجلات ليتدربوا فى موقعهم الاستوائى، إن ما يتذكره الجميع بشأنهم هو شجاعتهم وإحساسهم بالتمتع والمرح، وليس أن ترتيبهم جاء الأخير فى السباق. وبعدها بست سنوات فى ليهامر أنهاوا السباق وجاءوا فى المقدمة متفوقين على فريقى الولايات المتحدة الأمريكية فى سباق الزلاجات الرباعية.

- الرماح.
 - كرة اليد.
 - تنس الريشة.
 - البيج بونج (تنس الطاولة).
- رياضات التركيز على الهدف**
- البولنج.
 - الجولف.
 - رياضة الجولف المصغرة (البوت-بوت).
 - رمى الأقواس.

رياضات الركض / المشى / القفز

- مسابقة تشمل الثلاث رياضات مما أو رياضتين فقط.
- الهرولة.
- الترامبولين.
- السير على الأقدام.

رياضات الجليد

- التزلج نحو سفح التل.
- التزلج عبر القرى والغابات.
- التزلج على الجليد باستخدام لوح.
- التزلج على المنحدرات.
- المشى على الثلج.
- التزلج على الجليد.

رياضات القتال

- التاي شى، التايكوندو، الكاراتيه، الجودو، الأيكيدو، الملاكمة، الكابويرا.

رياضات الفروسية

- ركوب الخيل.
- رويدو الأطفال.

تقترح فى القائمة التالية الكثير من الطرق المتنوعة للاستمتاع بالرياضيات والنشاط البدنى خارج ساحة الألعاب الرياضية الجماعية المتعارف عليها. لا يوجد سحر فيما يتعلق بهذه القائمة، فهى تشمل أنشطة عادية معروفة.

إن ما نريد أن نطمع فى ذكرتك هو أن الإمكانيات. وهى كثيرة. موجودة بالفعل وأنه يجب ألا تهمل الأنشطة الموجودة بشكل واضح عندما تخطط للبحث عن الاسترخاء والاستجمام البدنى. والأطفال يستطيعون أن يفعلوها، فهذه الأنشطة قد تمنح طفلك فرصة أكبر للنمو والإنجاز عندما يقوم بالمثابرة ليؤديها حده، وبالتالي تزيد من فرصك فى النجاح والحماس. ألا يعد هذا نجاحاً فى سياق الحياة على الرغم من كل شيء؟

رياضات الماء

- السباحة: دروس سباحة، فريق سباحة، السباحة الإيقاعية، الإيروبيكس المائى للأطفال.
- الغوص.
- ركوب الأمواج / ألواح التزلج على الماء البلاستيكية الصغيرة.
- التجديف سواء على قارب أو طوف.

رياضات المرح على العجلات

- الدراجة الكبيرة.
- الدراجة الثلاثية.
- الدراجة ذات العجلات التدريبية (عجلتان صغيرتان يتم تثبيتهما على جانبى العجلة الخلفية لضمان الثبات عند التدرب عليها).
- الدراجة الثنائية.
- الدراجة الهوائية التى يقودها فردان يجلسان خلف بعضهما.
- دراجة القدم (السكوتر).
- زلاجة. بأربع عجلات أو الزلاجة ذات العجلات المتوالية.
- لوح التزلج.

رياضات المضرب

- التنس.

- أنشطة للعب
- القفز باستخدام الحبل.
- قذف الكرة في الهواء.
- الهولا هوب.
- كرة السرعة.
- عصا القفز.
- الجايلاى (لعبة تشبه كرة اليد) أو لعبة الكراسى المتحركة.
- الهوكي.
- الفريسي.

أنشطة الفصل

- الرقص النقرى.
- الياليه.
- الهيب هوب أو الرقص الشعبي.
- الجاز أو الرقص الحديث.
- اليوجا.
- الرقص بالمصا.
- الجمباز / التشقلب.

الفصل ٢

حدود عالمي

استراتيجيات واعتبارات التواصل واللغة

إن حدود لغتي تعنى حدود عالمي.

لودفيج فيتجنشتاين

هل هي في العين؟ فكر للحظة كيف يستطيع الأطفال العاديون بسهولة أن يفتوا انبساطها بواسطة نظرة العين والإشارة بها، لذلك من المفهوم أننا نعتبر مثل هذا النوع من التواصل أكثر طريقة وضوحاً في التعبير عن الاهتمام، بشيء أو شخص ما. ومع ذلك فإن الغالبية العظمى من الأطفال المصابين بالتوحد يواجهون صعوبة في التعبير عن هذا الاهتمام، حيث إن أنظمتهم الحسية التي تكون في حالة تحد دائم من الممكن أن تتعارض مع المعالجة البصرية ولا تستطيع أنظمتهم الحركية أن تقوم بالتخطيط والتنسيق والتنفيذ بطريقة تنتج عنها النظرة أو الإيماءة للأشياء المتقاربة.

والمقصود هنا هو: نحن لا نستطيع أن نعتمد على ما يفعله أو لا يفعله الأطفال المصابون بالتوحد من "واقع حركاتهم" كمؤشر دقيق لاهتماماتهم وأفكارهم ومشاعرهم الداخلية.

في حالة غياب نظرة العين أو الإشارة، يجب أن نبحث عن دلائل أخرى تشير إلى الاهتمام، قد تكون لحة أو نظرة خاطفة في اتجاه شيء ما، أو قد تكون صرخة فرح، أو جزءاً معيناً من شريط فيديو يقوم الطفل بتشغيله مراراً وتكراراً. قد تكون هذه الإشارة بسيطة (وصامتة) كالاتفات بالرأس في كل مرة يتم فيها ذكر شيء مثير للاهتمام، وعندما نلاحظ ونستمع بانتباه، سوف نستطيع أن نرى محاولتهم للتعبير عن الاهتمام وأن تكشف الدلائل التي تخبرنا بما يجب أن نعتبره صحيحاً ونستجيب له ونعلمه للطفل.

نقطاً أسأل؛ عاد ابني البالغ من العمر أربع سنوات. والذي يستطيع بالكاد النطق أو التحدث. من مدرسته التمهيدية (والتي كانت عبارة عن فصل دراسي لتعليم الأطفال التواصل الاجتماعي المتكامل) ذات يوم وقال:

"الأترديد معرفه شيء ٩".

أجبت قائلة: "نعم، بالطبع"، وكنت مسرورة لأنه من الواضح أنه كان سيمرض شيئاً تعلمه في المدرسة من لقاء نفسه.

"الأترديد معرفه شيء يا أمي ٩".

فقلت بحماس: "نعم، نعم، أريد أن أعرف شيئاً".

"الأترديد معرفه شيء ٩" وأخذ ابني يكرر هذا السؤال خلال حديثه معي وقد أعياه التكرار، لأنني من الواضح لم أكن أعطى الإجابة "الصحيحة"، وأخيراً قال وقد تملكه قدر كبير من الكبرياء والفخر: "حسناً، عندما تريد معرفه شيء، فقط اسأليني!".

نحن ننسى أن "سأل" الطفل بلغة محدودة، ربما بسبب افتراضنا الخاطئ جزئياً بأنه لا يستطيع أن يخبرنا بشيء، أو الأسوأ من ذلك، افتراضنا بأن ليس له رأى أو تفضيل.

فقط اسأل. يتعلم الطالب المصاب بالتوحد بطرق قد لا تكون عادية أو شائعة. لذا دعوه يساعدهم في عملية التدريس أيها المعلمون. اسألوه عن الطريقة التي يشعر بأنه سيتعلم أفضل بواسطتها، واستمعوا إلى إجابته (والتي قد لا تكون شفوية). هل يفضل التعلم عن طريق القراءة أم الكتابة؟ بواسطة العمل مع زميل له؟ من خلال الرحلات الميدانية، أو من خلال ممارسة أنشطة مثل تجارب العلوم، أو المشروعات الفنية، أو ألعاب الألواح مثل الطاولة والشطرنج؟

عندما نطلب من الطفل أن يفكر في الكيفية التي يريد أن يتعلم بها، وفيما يساعده على التعلم، فإنه بذلك يأخذ خطوة باتجاه قبول جزء من المسؤولية فيما يتعلق بتعليمه. ومثل هذا الإدراك يمكن أن يكون مشجعاً له.

هل نسمع ما نسمعه؟ عندما يكون الطفل مصاباً بضعف في اللغة، يجب أن يتم اختبار السمع لديه لاستبعاد وجود أي مشاكل فسيولوجية. فقد يواجه الطفل المصاب بالتوحد صعوبة عند خضوعه لاختبار القبول العادي الذي تعده المدرسة، حيث يضع الطالب سماعات على أذنيه ويطلب منه أن يرفع يده استجابة لسماعه لدرجات مختلفة من الصوت. قد لا يفهم الطفل التعليمات، ويقوم بكل بساطة بأخذ إشارات بصرية من الأطفال الآخرين الموجودين حوله، فيرفع يده عندما يرفعون أيديهم، أو قد يرفع يده بشكل عشوائي في محاولة منه لإعطاء الاستجابة المتوقعة.

قد ترغب في استشارة طبيب أطفال متخصص في مشاكل السمع وتقييم ضعف السمع لدى الأطفال، ويكون مثل هؤلاء المتخصصين حاصلين على درجات الماجستير أو الدكتوراه ويخضعون لعملية تأهيل مماثلة لتلك التي يخضع لها إخصائيو أمراض النطق. أبحث عن إخصائين حاصلين على مؤهلات من الجمعية الأمريكية للسمع واللغة والنطق (CCC-A)، أو أفراد من الأكاديمية الأمريكية لعلم السمع (AAA-F).



- ما نقاط القوة الموجودة لدى الطالب وكيف نستطيع استخدامها في هذا النشاط؟

إذا كنت تعتقد أن التكنولوجيا المساعدة قد تفيد طفلك المصاب بالتوحد، اطلب من إدارة مدرسة الطفل أن تقوم بتقييم وسائل التكنولوجيا المساعدة لتقرير أفضل وسائل المساعدة والأنظمة التي يمكنها أن تساعد طفلك للنجاح في بيئته التعليمية.

انتبه من فضلك؛ عادة ما ننسى، نحن الكبار، أن نقوم بلفت انتباه طفل قبل أن نبدأ في التحدث إليه أو عند بدء محادثة معه، فتطير الكلمات من أفواهنا ونوقع من أطفالنا أو تلاميذنا أن يفهموا أننا نتحدث إليهم، والأطفال المصابون بالتوحد يفتقرون إلى مهارات الإشارة الاجتماعية بوجه عام، وهكذا يكون لزاماً علينا أن نقوم بلفت انتباههم قبل بدء أية محادثة معهم، جرب هذه الأفكار البسيطة لتساعدك على ذلك:

- حرك جسديك لتصبح في مستوى الطفل. اذهب إليه، أو اجلس، أو نحن أو اجلس القرفصاء ليصبح وجهك في مستوى عين الطفل.
- اخلق الانتباه لدى الطفل. اقترب منه جسدياً إذا كان يتحمل ذلك أو ضع نفسك في خط رؤية الطفل حتى إذا كان ذلك يعني أن تقوم بتحريك مقعده أو مقعدك، راقب الطالب حتى يقوم بضبط وضعيته بالنسبة لك. وكن على وعى بأن هذا لا يعني بالضرورة وجود تواصل بصري بينكما. قم ببعض الحركات - حتى لو وصل بك الأمر إلى حد السذاجة؛ واستخدم خدعاً بصرية.
- اجعل الطفل يعلم أن ما سيأتي لاحقاً يستحق انتباهه، يمكنك أن تفعل ذلك باستخدام تلميح لفظي أو بصري بسيط - ريت على كتفه أو ذراعه وأنت تنطق باسمه أو كلمة أو عبارة تمهيدية مثل: "اسمع"، "انظر"، "انظر إلى...".
- استخدم الإيماءات و لغة الإشارات الجسدية بشكل له معنى. تجنب التلويح بيديك في الهواء بينما تتحدث، واستخدم الإيماءات وحركات الجسم بشكل بطيء وواضح أثناء الحديث وأنت تتكلم حتى يتوفر للطفل الوقت الكافي ليقيم عملية الربط بين الحركة والكلمة.

هناك عدة أنواع مختلفة من الاختبارات مبنية على أساس العمر الزمني والتطوري للطفل. ويستطيع إخصائي مشاكل السمع أن يعمل مع طبيبك والمعلم وكذلك مع إخصائي أمراض النطق واللغة لتحديد الخيارات المناسبة بالنسبة للاختبارات؛ حيث يمكن تعديل اختبارات الاستجابة السلوكية. مثل الاختبار الذي تم وصفه أعلاه ليناسب الأطفال الصغار كالرضع. تقيس اختبارات مثل اختبار الاستجابة السمعية لعنق الدماغ (ABR) أو اختبار الانبعاثات السمعية للأذن (OAE) (اختبار يقيس استجابة الأذن الداخلية للضوضاء) مدى استجابة العصب الموجود في الأذن. ويقيس اختبار قياس ضغط الهواء على طبلة الأذن حركة طبلة الأذن، كما يمتد مفيداً في اكتشاف مشاكل مثل وجود سائل خلف الأذن.

إنها أكثر من مجرد لوحة مفاتيح؛ تعتبر التكنولوجيا المساعدة (AT) من الخدمات المتخصصة عليها في القانون الفيدرالي الأمريكي لذوي صعوبات التعلم (IDEA) والتي تساعد الطلاب المصابين بالتوحد على تحقيق الأهداف والنتائج التي لم يكن من الممكن الحصول عليها مسبقاً بسبب قدراتهم المحدودة فيما يتعلق باللغة والتواصل مع الآخرين. إن استخدام وسيلة تكنولوجية مساعدة مثل لوحة مفاتيح للتواصل أو جهاز كمبيوتر أو منتج من منتجات دينا فوكس (أكبر شركة تقوم بإنتاج حلول تكنولوجية للأفراد الذين يعانون من صعوبات في التعلم والتواصل مع الآخرين) ليس هو الهدف في حد ذاته. بل إن الهدف هو استخدام استراتيجية دعم ومساعدة للطفل لها علاقة بمشكلته وتغطي كل جوانب حياته.

ما نوع الاستراتيجيات والتكنولوجيا التي قد تكون مفيدة بالنسبة لطالب معين؟ طبقاً لموقع www.closingthegap.com. وهو موقع مفيد يضم الكثير من المعلومات عن التكنولوجيا المساعدة، قد يقوم المتخصصون بطرح الأسئلة التالية على أنفسهم عندما يقومون بتقييم مدى ملائمة وسيلة تكنولوجيا لطفل ونشاط معين:

- ما المتوقع من زملاء الطفل في الفصل أن يفعلوه في هذا النشاط؟
- ما المتوقع أن يفعله الطفل المصاب بالتوحد؟
- ما أهداف التعليم المرجو تحقيقها من هذا النشاط؟
- ما أفضل طريقة يستطيع بها هذا الطالب بالذات الحصول على المعلومات، أي ما أسلوبه في التعلم؟
- كيف نستطيع التحقق من أن عملية التعلم قد تمت بالفعل؟

اقفز مباشرة؛ عادة ما يكون الأطفال المصابون بالتوحد مستقرين جداً في أفكارهم لدرجة أنهم يبدأون محادثة من منتصفها، وبالتالي يكون من الصعب على المستمع أن يفهم ما يقولون، فمثلاً قد يبدأ الطفل قائلًا: "وكانت هناك فتاة تتردى فستأنا أخضر، جميلة جداً ثم دخل ضنفع!". يحدث ذلك لأن هؤلاء الأطفال يفتخرون إلى مهارات نظرية العقل؛ فهم يفترضون أن المستمع يعرف مسبقاً ما يفكرون فيه، وبالتالي يستطيع أن يفهم الأجزاء الناقصة من المحادثة.

ما عليك فعله: تحقق بدقة وصبر مما يريد أن يقوله الطفل، اسأله: "ما الذي تحدثت عنه؟ ماذا حدث؟ هل هو كتاب، أم فيلم، أم حقيقة؟ هل حدث بالأمس أم اليوم؟" ادفع الطفل للعودة إلى بداية الفكرة، ولكن ضع في اعتبارك أن هذا قد يكون محبطاً جداً بالنسبة للطفل، فقد لا يرغب في العودة إلى البداية، أو قد لا يكون متأكدًا من أنه يعرف أين هي.

خلاصة القول هي إن الطفل لا يعرف ما الذي يعلمه المستمع أو لا يعلمه بخصوص ما يتحدث عنه، لذا قاوم الرغبة في أن تقول أو تفكر قائلًا: "حسنًا، مهما يكن" وتواصل الحديث، لا تدعه "يلت" عندما يقوم باستعمال أفكار عشوائية بدلاً من محادثة مفهومة.

زوده باللغة؛ إليك هذا السيناريو الذي قد يكون مألوفًا بالنسبة للكثير من الآباء والمعلمين، يستطيع الطفل أن ينطق بوضوح أول وآخر كلمة من جملة ما، ولكن ذلك لا يسرى على الكلمات الموجودة في وسط الجملة فتكون غير مفهومة، ومثال ذلك أن ينطق الطفل الجملة التالية: "القطعة آه. دو. ني دورن. ني بونت السور" وهو يقصد أن يقول: "القطعة ركضت وقفزت فوق السور". أو قد يقول ببساطة: "أنا آه-آه-آه أذهب آه-آه-آه المتجر"، وهو يقصد أن يقول: "أنا أريد أن أذهب إلى المتجر"، في كلا المثالين يعرف الطفل أنه يجب إضافة المزيد من الكلمات ولكنه لا يستطيع التوصل إليها، ولذلك يقوم بوضع "إشارة" مكان هذه الكلمات.

ما عليك فعله: زود الطفل باللغة، قل له مثلًا: "أوه، أنت تريد أن تذهب إلى المتجر!".
لعبة الفرجات اللغوية؛ لعب هذه اللعبة في غرفة شبة مظلمة. أعط الطفل أو الأطفال مصباح إنارة واجعلهم يقوموا بالعثور على الأشياء أو الكلمات وتبسيط ضوء المصباح عليها عندما تقوم بنطق اسمائها.

الانتقال إلى مستوى أعلى من مستوى الكلمات المفردة؛ يتحدث "شيلي" بجمل مكونة من كلمة واحدة مثل "كوب"، ولساعدة "شيلي" للانتقال إلى مستوى أعلى من نطق هذه الكلمات المفردة، قم بتشكيل الجملة التي يقصدها الطفل كاملة: "أنا أريد الكوب"، واجعله يكررها وراءك.

تدريب: اختر صورة للتحدث عنها. يمكن أن تكون هذه الصورة لك أو مأخوذة من كتاب أو مجلة. اجعل الطفل يصف شيئاً في الصورة، وتبادلا الأدوار في إضافة المزيد والمزيد من التفاصيل. قد تبنى المحادثة شيئاً على غرار:

صبي.

صبي معه كرة.

كرة الصبي ذات لونين أبيض وأسود.

الصبي يلعب كرة القدم بالكرة ذات اللونين الأبيض والأسود.

يقوم الطفل بركل كرة القدم.

يرتدي الطفل الذي يقوم بركل الكرة قميصاً أخضر.

إنه يرتدي قميصاً أخضر؛ لأن فريقه يدعى فريق الثنائين.

إن رقمه الثالث في الفريق.

يلعب فريق الثنائين بالخارج الآن.

إنه يوم مشمس.

إن السعادة تبدو على وجهه.

قد ترغب في عمل ملف يحتوي على عدد من الصور ليختار منها الطفل عندما يقوم بهذا التدريب. ارجع لكل صورة أكثر من مرة حتى يبني الطفل على المحادثات السابقة، وعليك أن تكون صبوراً، حيث إن عملية الانتقال من الوصف بكلمة واحدة إلى الوصف باستخدام فقرة كاملة قد تستغرق شهوراً وربما سنوات.

استراتيجيات بصرية؛ إن معظم الأطفال المصابين بالتوحد يتعلمون عن طريق البصر والرؤية، أي أنهم يفهمون ما يرونه بسهولة أكثر عما يسمعون. غير أن الغالبية العظمى من تفاعلاتنا التعليمية والاجتماعية تحدث من خلال النطق والتواصل الشفهي، مما يؤدي إلى ظهور الكثير من الفرض لقطع هذا التواصل يومياً.

- أتمه بنفسه على المعلم، قول مرحباً ومع السلامة، مناقشة من في مثل عمره أن يلعب معه.... إلخ.
 - بالنسبة للطلاب العاجزين عن النطق، يمكن أن يكون الجدول البصري طريقة لتقديم رموز يستطيعون استخدامها كشكل بديل للتواصل، فمن خلال الاستخدام المنتظم للجدول، يستطيع الطالب أن يبدأ في الجمع بين الرموز المقدمة له وبين الأنشطة التي يمارسها.
- ### كيف تقوم بعمل جدول بصري ؟
١. قرر من سوف يستخدم الجدول: عدة أشخاص (فيما يعني إعداد جدول عام) أم طفل واحد؟
 ٢. قم بتقسيم اليوم أو النشاط إلى أقسام وأعط كل قسم اسماً.
 ٣. اختر النظام البصري الذي سوف تستخدمه وذلك بناءً على مستوى التمثيل الرمزي بالنسبة للطفل.
 ٤. فكر كيف ومتى سيتم استخدام الجدول، واختر شكلاً مناسباً له، فجدول سيستخدمه الكثير من الطلاب سيكون أكبر على الأرجح وسيتم تلميحه على حائط، أما الجدول الذي سيستخدمه طفل واحد، فقد يكون في حجم طاولته المدرسية أو حتى أصغر ليتناسب مع حجم دفتره الدراسي ويستطيع حمله معه.
 ٥. اختر مواد بصرية متعلقة بالنشاط أو اليوم وقم بعمل الجدول.
 ٦. نصيحة: عليك أن تقوم بوضع بندين على الأقل في الجدول في نفس الوقت حتى يبدأ الطالب في استيعاب فكرة أن الأحداث والأنشطة تحدث تبعاً بشكل متسلسل، لا يبعزل عن بعضها البعض.
 ٧. قم بمرآجة الجدول قبل تقديمه للطفل لتتأكد من أنه واضح ومتسلسل ولا توجد به أجزاء ناقصة.
 ٨. قم بتعليم الطالب كيفية استخدام الجدول، وتأكد من أنه يفهم ما يمثله كل رمز بصري مستخدم في الجدول.
 ٩. قم بالإشارة إلى الجدول كثيراً لتزويد الطالب بمعلومات عما يحدث، وعما يحدث من تغيرات، وعن أي شيء آخر عليه أن يعرفه.

إن إكمال التواصل الشفهي باستخدام أدوات بصرية من الممكن أن يفيد في هذا الشأن، ولكن ما الأدوات البصرية ؟ طبقاً لما جاء على لسان "ليندا هوجدن" فإن استراتيجيات التعليم البصرية في مجال مرض التوحد تعني أي شيء يستطيع الطالب أن يراه مثل: الجداول البصرية، ألواح الاختيار، شرائط التواصل، قواعد الفصل الدراسي، التعليمات المكتوبة خطوة خطوة، وحتى حركات الجسد. كل هذا من الممكن أن يقوم بإحداث فارق جوهري في قدرة الطالب للمشاركة بنجاح سواء في المدرسة أو المنزل، وتساعد الأدوات البصرية الطلاب في معالجة اللغة، وترتيب تفكيرهم وتذكر المعلومات، كما يمكن أن تساعدكم أيضاً في تعلم التفاعل الاجتماعي والملائم والسلوك الإيجابي.

وتعتبر الجداول البصرية والتقاويم هي أكثر الأدوات البصرية شيوعاً في الاستخدام مع الأطفال المصابين بالتوحد، وهي تتراوح ما بين البسيط إلى المعقد، ويمكن استخدامها في جميع البيئات (مثل الفصل / صالة الألعاب الرياضية / قاعات الموسيقى، في العلاج المهني أو علاج النطق، في البيت أو دار العبادة.... إلخ). وقوائد استخدام الجداول البصرية كثيرة منها:

- توضح الجداول البصرية أن الأنشطة تحدث خلال فترة معينة وتساعد الأطفال في فهم فكرة التسلسل.
- تنبه الجداول البصرية الطلاب لأي تغييرات تحدث في روتينهم اليومي.
- تعتبر الجداول البصرية فعالة في مساعدة الطالب في الانتقال باستقلالية بين الأنشطة والبيئات ؛ إذ تريحه المكان التالي الذي عليه أن يذهب إليه.
- تقلل هذه الجداول من مستوى القلق لدى الأطفال المصابين بالتوحد، وبالتالي تقلل من احتمالات ظهور سلوكيات قد تتحدى هؤلاء الأطفال وذلك عن طريق توفير هيكل أو إطار منظم للطلاب يقوم من خلاله بترتيب الأحداث اليومية والأسبوعية والتبؤ بها.
- تساعد هذه الجداول أيضاً على زيادة الحافز لدى الطالب لإكمال الأنشطة غير المرغوبة التي تقل وذلك عن طريق وضع أنشطة أكثر تفضيلاً لديه، بحيث تتعاقب مع الأنشطة الأقل تفضيلاً بالنسبة له في جدول البصري بشكل استراتيجي.
- يمكن دمج التفاعلات الاجتماعية للطلاب في جدول يومي مثل: عرض عمل

قبل استخدام ذلك الجدول البصري؛ يعتبر استخدام الجداول البصرية مع طفل مصاب بالتوحد أسلوبًا تعليميًا إيجابيًا، فهو يستفيد من تفكيرهم البصري ويمكنه أن يخفف من الضغط العصبي حتى في الأطفال الذين تعمل أنظمتهم بشكل أكثر تقدمًا. (فكر في مستوى الراحة الذي يوفره لك جدول التوقيت اليومي أو تقويم الأنشطة)، غير أن جدولًا بصريًا فعلاً يؤدي الوظيفة المرجوة هو أكثر من مجرد وضع عدة صور في تسلسل ما.

هل قام إخصائى أمراض النطق الخاص بك أو إخصائى التوحد بتقرير مستوى طفلك بالنسبة للتمثيل الرمزي؟ ما الذي يعتبر ذا معنى بالنسبة له. هل هي الصور أم اللوحات أم الكلمات؟ ثم اجعل معالجاً مهنيًا يساعدك على تقرير أفضل كيفية يقوم بها طفلك يتعقب ما يراه، هل يقوم بذلك من أعلى إلى أسفل، أم من اليسار إلى اليمين؟ كم عدد الأشياء التي ينبغي أن تكون في الجدول؟ قد يكون الحد الأقصى لبعض الأطفال ثلاثة؛ بينما قد يستطيع آخرون التعامل مع ستة أو أكثر.

مكازات بصرية؛ إن تلميذك المصاب بالتوحد يستخدم الآن جدولًا بصريًا للتحكم في يومه في المدرسة، وقد رأيت كيف أن ثقته بنفسه قد ارتفعت إلى عنان السماء. وكذلك استقلاله مما يعنى أن الأمور تسير بشكل جيد للدرجة أنك تعتقد أنه لم يعد هناك للطلاب حاجة للجدول بعد الآن، أعد التفكير في هذا الشأن. إن الجداول البصرية ليست وسائل مساعدة مؤقتة ليتم التخلي عنها بعد ذلك، بل يجب اعتبارها أدوات تحكم وإدارة تساعد الطلاب على البقاء منظمين وهادئين والاستمرار في أداء وظائفهم بفعالية. ومثلما تتغير مهارات التمثيل الرمزي لدى الطفل، كذلك يجب أن يتم تغيير شكل الجدول تبعاً لذلك، من الصور إلى الرسومات إلى الكلمات، ومع ذلك فإن استخدام الطالب المصاب بالتوحد للجدول البصري باستمرار يعتبر مهارة في غاية الأهمية، فهي تزيد من قدرته على تأدية وظائفه بشكل مستقل خلال حياته. في المدرسة وفي المنزل وفي المجتمع.

تعبيري أم استقبالي؛ تتمثل الوظيفة الأساسية للجدول البصري في إعطاء معلومات للطلاب. مجسدة من خلال صور أو رسوم توضيحية أو نص. عن سلسلة من الأحداث، إنها أداة تواصل لكونها تساعد الطالب في فهم الرسائل القادمة من الآخرين. قد تحدث محادثة شفوية، ومع ذلك فإنها تعتبر ثانوية بالنسبة للهدف الأساسى من استخدام الجدول.

تطلب ألواح الاختيار استجابة تعبيرية، كما يظهر من تعريفها، ولوح الاختيار عبارة عن أداة بصرية ثنائية أو ثلاثية الأبعاد تمثل احتمالات الاختيار. ويمكن استخدام صور أو نص أو أشياء ملموسة. وتعد هذه الألواح فعالة في إعطاء الطفل المصاب بالتوحد فرصة ممتدة للرد. ففي الظروف الطبيعية، يمكن الرد باختيار لفظي على سؤال مثل: "هل تريد عصيراً أم حليبياً؟" في اثنتين، ولكن إكمال الرسالة اللفظية برسوم جرافيك تمثيلية واستخدام التمثيل يعطى الطالب المصاب بالتوحد وقتاً إضافياً للتفكير في الرسالة والنجاح في الرد عليها.

أعط طفلك وقتاً إضافياً ليتكلم؛ يعاني الأطفال المصابون بالتوحد في العادة من تأخر في الرد، أي أنهم يحتاجون إلى وقت أطول في الرد على أي كلام موجه لهم مقارنة بالأطفال العاديين. فبالنسبة لهم، تستغرق عملية الاستماع والفهم ثم التكلم عادة وقتاً أطول بينما تحدث هذه العملية عند الأطفال العاديين في وقت لا يكاد يذكر (واحد على بلبون من الثانية). فهم يحتاجون إلى وقت إضافي لصياغة ما يريدون قوله، لا تستعجل وتقوم بتكرار السؤال أو الملاحظة، أو تقوم بإكمال الجمل التي يقولونها بانتيابا عنهم، انتظر وأعطهم بضع ثوانٍ إضافية ليردوا.

إذا كنت متأكدًا نسبيًا من أنهم يعرفون الكلمة ولكنهم لا يستطيعون قولها، يمكنك أن تزودهم أنت باللغة عن طريق عرض خيار لهم مثل: "هل كنت تقول إنك تريد شطيرة الديك الرومى أم شطيرة زبدة الفول السوداني؟".

قل ما تعنيه، واعن ما تقوله؛ إن أي شخص يرضى في أن يكون فعالاً في تواصله مع الأطفال المصابين بالتوحد عليه أن يضع في اعتباره أنهم يفكرون بطرق واقعية مجردة خالية من أي ابتكار، وأنهم يميلون إلى التفكير من الخاص إلى العام أكثر من التفكير من العام إلى الخاص، ساعدهم على أن يفهموا العالم من حولهم بشكل أفضل وذلك بإدراك مواضع بالغموض التي دائماً ما تمتلئ بها محادثاتها، فالكلام المفرد يكون محيراً بالنسبة لطفل يتحليل كل كلمة ليحصل على المعنى الكامل لحديثك، لذا تكلم بوضوح وبساطة، وتحدث عن أفكار كاملة، واستخدم صيغة الإثبات في الكلام وليس النفي. إليك بعض الأمثلة:

- اطبع بعض الكلمات على الترامبولين واجعل الطفل يقفز من كلمة إلى أخرى مكوناً عبارة أو جملة.

الكتب الخيالية من الكلمات: تعتبر الكتب الخيالية من الكلمات مصدراً ثميناً بالنسبة للأطفال الذين يواجهون مشاكل ضعف في اللغة. قد تكون هذه الكتب ذات طابع سردي أو غير قصصي أو مضاهيمي، وإلى جانب تقديم أو تحفيز فكرة الاستمتاع بالكتب بشكل عام، وتعتبر هذه الكتب أدوات رائعة لبناء اللغة كتابة ولفظاً، وتنمية الحصيلة اللغوية والتفكير النقدي. إن "قراءة" الكتاب تسمح للطفل بخلق قصص، كما أنها تعطى الطفل القوة "للتحكم" في أحداث القصة لأن عدم وجود كلمات يجعل تفسيره هو التفسير "الصحيح"، كما يساعد الكتاب على تنمية ثقة الطفل بنفسه بجانب مهارات أخرى، كما يمكن أن يكون هناك أكثر من طريقة واحدة "صحيحة" لرواية القصة إذا اختار الطفل ذلك.

إليك أربع نصائح لتبدأ ذلك:

- تحتوي القائمة التالية على الكثير من أنواع الكتب الخيالية من الكلمات. إن بعض الأطفال المصابين بالتوحد يفكرون بطريقة واقعية ولا يرتاحون مع الكتب ذات السيناريوهات الخيالية أو التي تضم حيوانات أو أشياء تتكلم أو تتصرف كالإنسان. وقد تكون الكتب الخيالية من الكلمات غير القصصية أو الكتب السردية التي تتحدث عن الحياة الحقيقية للأطفال والحيوانات هي الأفضل بالنسبة لهم، بينما قد يرفض أطفال آخرون الواقعية ويفضلون الخيال وهذا هو سبب أهمية النصيحة التالية.
- استعرض الكتاب بنفسك أولاً قبل أن تشاركه مع طفلك حتى تتأكد مسبقاً من أن محتواه يناسب فئة طفلك العمرية وخبرته في الحياة ويجذب انتباهه واهتماماته.
- بالنسبة للأطفال الصغار، تعتبر الموضوعات المألوفة، مثل السيارات أو الحيوانات الأليفة، هي الأفضل. وكلما تقدموا في العمر، يمكن تقديم موضوعات يكونون أقل معرفة بها، مثل السفر عبر الفضاء والثقافات الأجنبية، بنجاح أكبر.
- ليس عليك أن تستخدم الكتب طبقاً للفئات العمرية المحددة أسفلها فهي معيار للأطفال الذين يمتعون بشكل طبيعي وقد يكون لها علاقة بطفلك أو قد لا يكون لها أية علاقة به.

قل بدلاً من

- هذه صورة كلب.
- ضع الزهور في المزهريّة.
- هذه سترة حمراء اللون.
- يعد أن تنتهي من واجب الرياضيات، يمكنك أن تأخذ استراحة.
- من فضلك امش إلى الفصل.
- ضع يديك في جيبك.
- سندھب إلى المنزل الآن.

بدلاً من

- هذا كلب.
- ضع هذه هناك.
- هذه حمراء.
- إذا لم تنته واجب الرياضيات، فلن تأخذ استراحة.
- لا تركز في الردّهات.
- احتفظ بيديك لنفسك (هذا كلام مجازي ولكن بالنسبة لطفل مصاب بالتوحد، فإنه يفكر قائلاً: في أي مكان آخر يمكن أن تكون يداي؟)
- لنذهب.

متعة الترامبولين: يعرف معالجو النطق والمعالجون المهنيون والكثير من الآباء فوائد لعبة الترامبولين (إحدى ألعاب الجمباز وهي عبارة عن قماش سميك جداً مشدود على إطار حديدي مثبت على الأرض، بحيث يقفز الشخص عليها فيرتد إلى ارتفاعات أعلى) التي تساعد الأطفال المصابين بالتوحد على تنظيم مدخلاتهم الحسية وإزالة الضغط الواقع على الطفل عند الحاجة لذلك، كما تعمل على تشجيع تنمية الصوت واللغة لدى الطفل، وحتى مع الأطفال القادرين على النطق، فإن هناك الكثير مما يمكن عمله باستخدام هذه القطعة من القماش التي تسبب الارتداد خلاف القفز. ارسّم حروفاً أو أشكالاً على الترامبولين بالطباشير العادي، واجعل الطفل يقفز من حرف أو شكل إلى الحرف أو الشكل الآخر، استمر في خلق تنوعات تعليمية مرحية، وإليك بعض الاقتراحات:

- اكتب كلمة على الترامبولين واجعل الطفل يقفز من حرف إلى آخر من حروفها لهجتها.
- اجعله يقفز من شكل إلى آخر حسب ترتيب مسبق، أو تلقائياً، بينما يصبح هو أو المعالج باسم الشكل.

- من ٢ - ٦ سنوات،
١ Dinasaour للمؤلف بيتر سيس.
من ٣ - ٦ سنوات،
You Can't Take a Balloon Into The Metropolitan Museum
للمؤلفة جاكلين بريس فاينز مان.
من ٢ - ٨ سنوات،
The Bear and The Fly
من ٢ - ٦ سنوات،
The Bear
للمؤلف رايموند بريجز.
من ٤ - ٨ سنوات،
Building
للمؤلفة ايليشا كوبر.
من ٤ - ٨ سنوات،
Good Dog, Carl
للمؤلفة ألكسندرا داي.
من ٤ - ٨ سنوات،
Shrewbetta's Birthday
للمؤلف جون جودال
من ٤ - ٨ سنوات،
Garden Gnome
للمؤلف جاماكيل هينترلي.
من ٤ - ٨ سنوات،
Changes, Changes
للمؤلف بات هوتشيز.
من ٤ - ٨ سنوات،
Rain
للمؤلف بيتر سبير.
من ٤ - ٨ سنوات،
Look- Alikes
للمؤلفة جوان شتاينر.
من ٤ - ٨ سنوات،
Anno's Journey
للمؤلف ميتسوماسا أنو.
من ٥ - ٩ سنوات،
Free Fall
للمؤلف دايميد ويرنر.
من ٥ - ٩ سنوات،
A Day, A Dog
للمؤلف جابريل فينست.
من ٨ - ١٤ سنة.

- القراءات المقترحة
The Patch Work Farmer
للمؤلف كريج ماكنارلاند براون.
يناسب جميع الأعمار.
The Mystery Of The Giant Footprints
للمؤلف فيرناندو كران.
يناسب الأطفال في سن ما قبل المدرسة.
Beach Day
للمؤلفة هيلين أوكسينبري.
من ١٨ شهرا - ٢ سنوات،
Tabby
قصة مصورة للمؤلف أليكسي.
من ٢ - ٥ سنوات،
Do You Want To Be My Friend?
للمؤلف ايريك كارل.
من ٢ - ٥ سنوات،
I Can't Sleep
للمؤلف فيليب دوباسكبير.
من ٢ - ٥ سنوات،
Moonlight
للمؤلف جان أورميروود.
من ٢ - ٥ سنوات،
Mouse Numbers
للمؤلف جيم أرنوسكي.
من ٢ - ٦ سنوات،
Amanda's Butterfly
للمؤلف نيك بتروث.
٢ سنوات فأكثر،
Truck
للمؤلف دونالد كرون.
من ٢ - ٦ سنوات،
Pancakes For Breakfast
للمؤلف تومي ديباولا.
من ٢ - ٦ سنوات،
A BOY, A Dog And Frog
للمؤلف ميرسر ماير.
من ٢ - ٦ سنوات،
Picnic
للمؤلفة إيميلي أرنولد ماكولي.
من ٢ - ٦ سنوات،
Look Look Look
للمؤلفة تانا هويان.
من ٢ - ٧ سنوات،
10 Minutes Till Bedtime
للمؤلفة بيجي راثمان.

سلسلة كتب أميليا بيديليا

يستمتع الكثير من القراء بسلسلة كتب "أميليا بيديليا" للمؤلفة "بيجي باريتش"، حيث يجدونها مسلية. هل أميليا بيديليا فتاة بالغة مصابة بالتوحد؟ إنها بالتأكيد تحتل المركز الأول كشخص يفكر بطريقة واقعية مجردة بلا منازع، حيث تقوم بترجمة الكلمات حرفياً مثل جملة "the afternoon in the curtains" التي قد تترجمها إلى: "الرسم الستائر في فترة ما بعد الظهر" في حين أن المقصود هو: "قم بإسدال الستائر في فترة ما بعد الظهر"، وكذلك تقوم بترجمة "giving Miss Alma a (baby) shower" حرفياً إلى "إعطاء السيدة ألمانداً" بدلاً من المعنى المقصود وهو "إقامة حفل هدايا لمولود السيدة ألمانداً".

لقد رأينا أطفالاً اختلفت ردود أفعالهم تجاه "أميليا بيديليا" على الرغم من اشتراكهم في نفس أعراض التوحد، فالبعض يؤيدها بقوة ويقول: "لماذا تقع في المشاكل دائماً؟ إنها على حق" أما ابن المؤلفة - وعلى الرغم من كونه مفكراً واقعياً بحتاً - فإنه غاضب منها إذ قال: "إنها غبية". وطفل آخر نعرفه يعاني من نفس درجة الأعراض كمريض بالتوحد يجد أن الدعابة الجسدية مثيرة للضحك، ومثال ذلك رد فعل "أميليا" عندما تتلقى أمراً "بالتغيير المناشف الموجودة في المراحيض"، حيث تقوم بقطعها. ومثل هذا الطفل عليه أن يتوقف ويفكر مرتين قبل أن يدرك المعنى المزدوج لهذه العبارة: الخلاصة أنه لا يوجد تفسير "الصائب" لأفعال "أميليا بيديليا". فإذا أعجب بها طفلك فدعه يستمتع. وإذا لم تعجبه، فابحث له عن قصص أخرى.

البيبة تستطيع أن تؤثر على تنمية النطق والكلام؛ نحن نتعلم الكثير من كلامنا

عن طريق التقليد، والطفل الذي لا يتواجد عادة بالقرب من أفراد يتحدثون، سوف تمو لديه مهارة الكلام والنطق ببطء أكثر، بالإضافة إلى أن وضع هؤلاء الأطفال في فصول تعليمية خاصة بمعزل عن نظرائهم من الأطفال العاديين قد لا يوفر لهم فرصاً كثيرة لتشكيل اللغة وتعلمها كما يحدث مع نظرائهم من الأطفال العاديين، لذا يجب على الآباء ومتخصصي اللغة أن يبحثوا بنشاط أكبر عن منافذ أخرى للطفل يتواجد

إليك ثمانى أفكار للاستمتاع خالية من الكلمات مع طفلك:

1. انظر أولاً إلى غلاف الكتاب وحاول أن تخمن موضوعه. انظر إلى كل صفحة واسأل الطفل أسئلة عن صلة الصور الموجودة في الكتاب به.
2. اشرح الكثير من الأسئلة على غرار: (من، ماذا، متى، أين، لماذا ثم قم بصياغة هذه الأسئلة بحيث تبدأ بكلمة "تري"، مثل: ترى لماذا هو خائف؟ ترى ما الذى سيحدث بعد أن تفتح هى الباب؟ ترى ما الذى يقوله لها؟
3. اجعل طفلك يؤلف قصة تناسب مع الصور (استخدم الإجابات عن الأسئلة التي تبدأ بـ "تري" كأساس للقصة)، ثم اكتب القصة لتقرأها لاحقاً. ويستطيع الأطفال الأكبر سناً أن يقوموا بكتابة القصة بأنفسهم بتفاصيل أكثر.
4. اجعل طفلك يقوم بتأليف أسماء للشخصيات.
5. إذا كان الكتاب عبارة عن قصة سردية، فقدم للطفل فكرة التسلسل في الأحداث عن طريق طرح أسئلة مثل: ماذا حدث أولاً؟ ماذا حدث بعد ذلك؟ ماذا حدث في النهاية؟ تحدث عن كون القصة لها بداية ووسط ونهاية.
6. استكشف المشاعر والعواطف، اجعل طفلك يحاول أن يحدد مشاعر الشخصيات عن طريق النظر إلى وجوههم ولغة أجسامهم. حاول أن تبني لديه مفردات عن العواطف مثل: سعيد، حزين، قلق، خائف، فخور، مشمئز، غاضب، خجول، محبط، يشعر بالإثارة، يشعر بالحيرة..... إلخ، مع مراعاة المفردات التي تناسب سن الطفل.
7. قام أغلب هؤلاء المؤلفين بإصدار مجموعة كبيرة من الكتب؛ فإذا استمتع طفلك بواحد منها، أحضر له باقى إصدارات المؤلف.
8. اجث في مكتبتك أو في محل الكتب عن شرائط فيديو لبعض هذه الكتب أو

لقصص أخرى خالية من الكلمات، وإليك بعضها:

The Red Balloon

The Remarkable Runaway Tricycle

A Boy, A Dog And a Frog / Frog Goes To Dinner / Frog on

His own

The Bear للمؤلف رايموند بريجز

من خلالها مع أطفال عاديين من نفس فئته العمرية تنمو لديهم مهارة الكلام بشكل طبيعي.

نصائح تشجيع تنمية مهارة الكلام والمحادثة لدى الطفل: تعتبر المواظبة على وجود الطفل في بيئة غنية باللغة من يوم إلى آخر واحدة من أفضل الطرق التي يستطيع الآباء والمعلمون من خلالها أن يشجعوا تنمية مهارة النطق والكلام والمحادثة لدى الطفل، وإليك بعض الطرق البسيطة لعمل ذلك:

- أرسل إلى معلم طفلك أو إخصائى النطق الخاص به رسالة كل يوم اثنين تكتب فيها ثلاثة أشياء قام بها طفلك خلال العطلة الأسبوعية، وأطلب منهم أن يجعلوا الطفل يشترك في محادثات حول هذه الأشياء.
- قم بإجابة طفلك في كل مرة يتحدث إليك فيها ليعلم أنك تقدر بكل شيء يقوله، واحرص على النظر إليه عندما تتحدث معه.
- نصيحة: اعمل ذلك أيضاً مع الطفل الذي لا ينطق كلاماً مفهوماً. إليك هذه القصة كمثال: "لقد عملت مع طفل كان يصدر أصواتاً مراراً وتكراراً دون أن ينطق كلمات، حاولت إسكاته بطرق مختلفة ولكن دون جدوى. لذا حاولت أن أكرر الأصوات التي يصدرها، عندها نظر إلى وسكت، فسألت المتخصصين عما إذا كان هذا التقليد - في رأيهم - نوعاً من السخرية والاستهزاء بالأصوات التي يصدرها؟ ولكنهم أكدوا لي سريعاً أن الوضع لم يكن كذلك، فالأرجح أن يكون الطفل قد اعتقد أنني أستمع إليه، وأؤكد له أنني قد سمعته، أتمنى ذلك لأنه عادة ما يفيد."

- بالنسبة للطفل الذي يطرح سبباً متواصلاً من الأسئلة، فإن تكرار نفس السؤال وطرحه عليه مرة أخرى قد يجعله يتوقف، خاصة إذا كان يعرف الإجابة ومثال ذلك: الطفل: "هل سنذهب إلى حفصة التريبة البدنية؟". الأب: "أرون، هل سنذهب إلى حفصة التريبة البدنية؟". الطفل: "نعم!".
- أو قم بقطع سبيل الأسئلة عن طريق استخدام استراتيجية بصرية: ارسم ثلاثة مربعات على ورقة ثم قل للطفلة: "يمكنك أن تسأليني هذا السؤال ثلاث مرات"، وعندما تسأل: "هل سنقرأ كتاب "شبكة شارلوت" اليوم؟" فأجبها قائلًا: "نعم، لقد قمت الآن بسؤالي مرة واحدة". وأريها أنك تقوم بشطب مربع، وعندما تصل للمرة الثالثة قل لها: "حسنًا، ها قد سألتني ثلاث مرات والآن لن نتكلم عن هذا الموضوع مرة أخرى"، ثم قم

بتغيير الموضوع وتحدث عن شيء آخر.

- يعتبر الغناء كلاماً، فإذا كان طفلك يتعلم الأغاني بسهولة، استخدم نقطة القوة هذه لديه لتنمي مهاراته اللغوية. تكلم معه عن أي كلمات جديدة في الأغنية قد لا يفهمها. ساعده على أن يقوم بتمييز الكلمات التي لا معنى لها عن الكلمات التي لها معنى حقيقي.
- لا تصحح له قواعد اللغة أو النطق بشرحها له، فقط قم بصياغة الجملة بشكل صحيح. ومثال ذلك: الطفل: "هو لم ذهب إلى المتجر". الأب: "لا، هو بالتأكيد لم يذهب إلى المتجر".

احذر من استخدام العبارات الاصطلاحية في كلامك؛ العبارة الاصطلاحية هي

عبارة مكونة من كلمات لا تستخدم بمعناها الحرفي، مثال ذلك: "That is the way the cookie crumbles" أي "هكذا وقعت الكارثة ولم أستطع منعها". واللغة الإنجليزية الدارجة تتضمن الآلاف من العبارات الاصطلاحية وهي كثيرة لدرجة أنك قد لا تكون على وعى بأنك تستخدمها، وتعتبر هذه العبارات الاصطلاحية غير مفهومة بالنسبة لطفل مصاب بالتوحد ويفكر بطريقة واقعية مجردة، فالصورة التي يرسمها في خياله لدى سماعه عبارات مثل: "لقد كسر قلبي" أو "أنت تلعب بالنار" تكون مزعجة على الأرجح.

العبارات الاصطلاحية الأمريكية:

إن العبارات الاصطلاحية الأمريكية تملأ مجلدات، ولكن إليك الشائع منها فقط لمساعدتك لتصبح على دراية بعمدئ انتشارها في المحادثات:

عبارات اصطلاحية تستخدم فيها الحيوانات:

أخبرتني عصفورة صغيرة، أنت في عرين الأسد، هل أكلت القطة لسناك؟، الطائر الذي يصل أولاً يحصل على الدودة، اغرب عن وجهي. إنه يركض كدجاجة قطعت رأسها، طائر في اليد أفضل من اثنين على الشجرة، قطة خائفة.

عبارات اصطلاحية تستخدم فيها أجزاء الجسم:

لقد كلفتي ذراعاً وقدماً، لقد جعل دمي يغلي، أنا جائع لدرجة أنه يمكنني أن ألتهم حصاناً، أنت تشعب قدمي، اكسر ساقي، كانت عيناه ستقتران من رأسه، اجعل عينيك

دوائه، غارق في الديون حتى رأسه، الدزينة تساوي قرشاً (دلالة على عدم القيمة)، شحاذ يتصرف كملبونيير، رأيك لا يساوي مليمين (لا قيمة له).

عبارات اصطلاحية تستخدم فيها الأرقام:

يضع نفسه في المرتبة الأولى، رأسان أفضل من رأس واحد، مصيره في النهاية حفرة عرضها متر في مترين (دلالة على الموت)، رجل كالقطط له سبع أرواح.

إن العبارات الاصطلاحية هي آخر عنصر في اللغة يفهمه حديثو العهد باللغة أو من يواجهون صعوبة في تعلمها ومع ذلك فإنها شائعة الاستخدام في المحادثات. ومثل هذه العبارات تخلق ارتباكاً وحيرة كبيرين لدى الطفل المصاب بالتوحد. هناك أدوات وأجهزة تعليم متاحة لتساعد الطفل أو الطالب في التأقلم مع العبارات الاصطلاحية وفهمها، ولكن في نفس الوقت حاول أن تقللها في أحاديثك معه، عبر له عما تريد قوله باستخدام كلمات بسيطة وواضحة.

لعبة البحث عن العبارات الاصطلاحية؛ يوجد نسخ تجارية من ألعاب العبارات الاصطلاحية متوفرة على شبكة الإنترنت، ويتراوح سعرها ما بين ٩٥، ٥ دولار و ٢٠٠ دولار ويمكن الحصول على مجموعة بطاقات العبارات الاصطلاحية أو I diom Card Set من الموقع التالي: www.didax.com وهي لعبة يمكنك تجربتها دون أن تكلفك الكثير، وهناك طريقة مبتكرة لتعليم العبارات الاصطلاحية (للأطفال من سن ٩ سنوات إلى ما فوق) وذلك عن طريق صنع نسختك الخاصة من أوراق لعب العبارات الاصطلاحية.

المواد المطلوبة: بطاقات فهرس، قلم تحديد، قائمة عبارات اصطلاحية ومعانيها.

١. اكتب عبارة اصطلاحية على بطاقة ومعناها على بطاقة أخرى.
٢. اصنع مفتاحاً للإجابة ليتم استخدامه خلال اللعبة.
٣. غطل البطاقات من البلاستيك لحفظها للعب بها مستقبلاً.
٤. أحضر مطروفاً من ورق المانيلا لحفظها فيها.
٥. اكتب إرشادات شرح اللعبة على الطرف من الخارج.

إليك بعض العبارات الاصطلاحية المقترحة لتستخدمها في اللعبة (الآلاف منها متوفرة على شبكة الإنترنت وفي الكتب):

مفتوحتين، هز قدمك، أنا أرى النور، لا تدس أنفك فيما لا يعينك.

عبارات اصطلاحية تستخدم فيها الملابس:

في رمية قبعة، (للإشارة إلى فعل شيء بدون تردد)؛ لم يرتد سوى حلة عيد ميلاده (للدلالة على التجرد من الملابس)؛ كان هذا تحت الحزام.

عبارات اصطلاحية تستخدم فيها الألوان:

شحب وجهه (أي حزين)، إن له عيناً صفراء (أي شخص حسود)، بيدولي أبيض وأسود (بمعنى أن الأمر واضح)، تحول وجهها إلى اللون الوردي عندما أعطاها الدعوة (أي شعرت بالخجل)، احمر وجهه (للدلالة على الغضب)، لدى العمدة جبن إبهام أخضر اللون (بمعنى قدرة على العناية بالنباتات حتى تزدهر).

عبارات اصطلاحية يستخدم فيها القلب:

قلب كبير، عن ظهر قلب، أخسر قلبي، من أعماق قلبي، من كل قلبي.

استخدام الحروف الأولى من الكلمات:

بأسرع ما يمكن	ASAP
في الحال	PDQ
أنا مدين لك	IOU
لتكون على معرفة بالأمر	FYI
مع السلامة الآن	TTFN

عبارات اصطلاحية تستخدم فيها ألفاظ طبيعية:

سقاها من نفس دوائه، يضع نفسه تحت مشرط الجراح، ارتفعت حرارة الجو، يأخذ دوره في الأسوأ، البرد ينخر جسدي.

عبارات اصطلاحية يستخدم فيها المال:

رجل جيبه مثقوب (للدلالة على الإسراف)، مال لا يطعم دجاجة، لا ينفق ولو لشراء

- اركل الدلو - يموت.
 - فى السماء السابعة - فى غاية السعادة.
 - يعرف من أين تؤكل الكتف - يفهم ما عليه فعله.
 - ذئب فى ثياب حمل - شخص يتظاهر بأنه لطيف ولكنه خبيث فى حقيقة الأمر.
 - يضع رأسه بين فكي الأسد - يحاول أن يجرب شيئاً خطيراً.
 - على الحلوة والمرة - بمعنى صديق دائم فى السراء والضراء.
 - يعض اليد التى أحسنت إليه - أن يكون شخص ناكراً لمعروف شخص أحسن إليه.
 - كالمستجير من الرمضاء بالنار - ينتقل من ظروف سيئة إلى أسوأ منها.
 - السهل الممتنع - عمل شيء فى منتهى السهولة.
 - هذا الشبل من ذاك الأسد - أن يتصرف شخص كوالده أو أن يشبهه.
 - يخرج القطة من الحقيبة - يفشى سراً.
 - ينتظر على أحر من الجمر - متلهف لعمل شيء ما.
 - يقطف الثمرة قبل أوانها - البدء فى عمل شيء قبل الوقت المحدد له.
 - يضع على رأسه عمامة - يحتال على شخص ما.
 - لا تترك شاردة ولا واردة - أن يتأكد من أن يتصرف بلياقة.
 - بلدة البئر الواحد - بلدة صغيرة جداً.
 - يضع رأسه فى الرمل - يخشى من عمل شيء ما.
 - بيده البركة - قادر على زراعة النباتات والعناية بها حتى تزدهر.
 - لا تقوته فائتة - المبالغة الزائدة فى التركيز على كل شيء يتم قوله وفعله.
 - يورده لسانه موارد التهلكة - أن يفعل أو يقول شيئاً يمكن أن يوقعه فى المتاعب.
- إرشادات اللعبة:
- (يمكن أن يلعبها شخصان فقط أو عدة أشخاص)
١. أعط كل لاعب خمس بطاقات.
 ٢. يقوم الشخص الجالس على يمين الشخص الذى يوزع البطاقات

باللعب أولاً.

٣. يقوم كل لاعب بطلب بطاقة من لاعب آخر ليقوم بمطابقة العبارة الاصطلاحية أو المعنى.
٤. على اللاعب أن يقوم بتسليم البطاقة المطابقة إذا كانت بحوزته.
٥. إذا لم تكن هناك بطاقة مطابقة، يتم سحب بطاقة من البطاقات المتبقية وينتقل اللب إلى الشخص التالى.
٦. عند وجود بطاقتين متطابقتين، يتم وضعهما على الطاولة معاً.
٧. فى نهاية اللعبة، يتم استخدام مفتاح الإجابة للتحقق من صحة البطاقات المتطابقة.

الافعال المركبة: تشبه الأفعال المركبة فى الإنجليزية العبارات الاصطلاحية فى قدرتها على إثارة تداعيات محيرة أو مزعجة لدى الطفل المصاب بالتوحد، فبدلاً من أن تقول: "that up" *I wish You hadn't brought that up* "أتمنى لو أنك لم تقم بإثارة هذا الموضوع". قل: "قد قلت إن بإمكانه أن يذهب أريد أن أتحدث عن هذا الآن"، وبدلاً من أن تقول: "لقد قلت إن بإمكانه أن يذهب ولكن كان على أن أسحب قولى هذا". قل: "I said he could go but i hade to".

take it back بمعنى "قلت إن بإمكانه أن يذهب ولكن كان على أن أقول له لا بعد ذلك". "pass it off" بمعنى يتظاهر أو يزور. "put it off" بمعنى يؤجل أو يماطل. "nod off" بمعنى ينام. "fall through" بمعنى لا يحدث. تذكر: حاول دائماً أن يظل حديثك بسيطاً وواضحاً.

الألفاظ المتجانسة: الألفاظ المتجانسة عبارة عن كلمتين تتطابق بنفس الطريقة ولكن لكل منهما معنى مختلفاً عن الأخرى مثل أثاث وأساس، وهذا من شأنه بالطبع أن يجبر الطفل ويسبب له الإحباط. قد يكون الحل الوحيد فى هذه الحالة هو تكرار هذه الكلمات بصبر مع مرور الوقت، يمكنك أن تقدم لطفلك كتاباً مثل *The King Who Rained* للمؤلف "فريد جوين"، والذى يحكى عن فتاة صغيرة تتخيل مثل هذه المشاهد المتضاربة، حيث كانت تخطل بين كلمتى *Reign* بمعنى يحكم، و *Rain* بمعنى يمطر. فى عبارة *"forty years"* فتخيلت أن الملك "يمطر" منذ أربعين عاماً، وليس "يحكم"، كما فهمت عبارة *"bare foot"* على أنها "قدم الدب" بدلاً من "قدم حافية" نشابه النطق بين كلمتين *Bear* و *Bare*، وغير

الجملة أو "تملاً الفراغ". استخدم وسيلة بصرية أو ملموسة لتبنيها إلى أن دورها قد حان. إذا كان ذلك ضرورياً، مثل أن تشير إليها بإصبعك أو تربت على يدها برفق.

- قد يحفظ طفلك كتباً كاملة ثم يعيد "قراءتها" لك من واقع ذاكرته، صفق له واثق عليه كما لو كان يقرأ بشكل حقيقي؛ حيث إن هذا قد يشكل جزءاً أساسياً من عملية تنمية مهارة تعلم القراءة والكتابة.
- اختر كتباً بسيطة بشكل نسبي تكرر فيها الكلمات على الأقل في البداية، فالقصص التي تتراكم فيها اللغة التكرارية، الكتب التي تتراكم فيها القصص مثل: *The Old Woman who Swallowed a Fly* قد تكون خيالية أو مخيفة أو محيرة أكثر من اللازم.

القراءات المقترحة:

Who Sank The Boat للكاتبه بامبلا آلان.

Do You Know What I'll Do? للكاتبه شارلوت زولوتو.

King Bidgood's in the Bath tub للكاتب أودري ودون وود.

The Doorbell Rang للكاتب بات هوشينز (وكتب أخرى لنفس الكاتب) *Something From Nothing* للكاتبه فيبي جيلمان

A Dark, Dark Tale للكاتبه روث براون

The Important Book للكاتبه مارجريت وايز براون

It Looked Like Spelt Milk للكاتب تشارلز جي. شو.

تشجيع القراءة - ما يستطيع الآباء أن يفعلوه في المنزل: يخبرنا الكثير من المعلمين بأن القراءة لطفلك في المنزل هي أهم عنصر لتطوير مهارة تعلم القراءة والكتابة لديه، حتى إن أحد المعلمين أخبرنا بأن هذا أهم من أي شيء يقومون به في المدرسة من أجل نفس الغرض. فإذا لم تكن تقرأ حالياً لطفلك بصفة منتظمة، فابدأ الآن.

- إذا كانت القراءة كل يوم تبدو مرهقة بالنسبة لك، ابدأ بالقراءة يوميين في الأسبوع واستمر في العمل من تلك النقطة.
- من الشائع أن يحدث عند الأطفال المصابين بالتوحد تضارب شديد بين مهارات حل الرموز (قراءة الكلمات) ومهارات الفهم. إن حل الرموز (قراءة الكلمات) لا يعتبر قراءة على الرغم من كونه عنصراً مهماً لعملية القراءة.

ذلك الكثير. إذا بدأ الطفل مرتبطاً لدى سماعه هذه الأنماط المتجانسة، صنعها جانباً لفترة من الوقت. فالكثير من الأطفال الطبيعيين لا يكونون جاهزين لتعلم الأنماط المتجانسة حتى سن التاسعة أو نحو ذلك.

قنوات متعددة للتعلم: قم بتشغيل الحوار المطبوع على شاشة التلفاز لشرط الفيديو الذي يشاهده طفلك، فهذا يدعم مهارة تعلم الكلمات لديه.

الصور الفوتوغرافية قبل الرسوم: يفهم الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد أن الصورة الفوتوغرافية هي عبارة عن تمثيل بصري لشخص أو شيء أو مشهد، ولكنه لا يستطيع فهم نفس الصلة بالنسبة لرسم ثنائي الأبعاد، اختر ما يناسب طفلك أو طالبك عندما تستخدم أدوات تواصل بصرية مثل بطاقات الصور أو الجداول البصرية. وعندما يكون الطفل في مرحلة مبكرة من التعليم، يكون من الحكمة استخدام كاميرا رقمية لالتقاط تلك الصور التي سوف تساعد على تنمية مهارات اللغة والتواصل لدى الطفل.

قصص اللغة التكرارية: يفضل الأطفال المصابون بالتوحد المعرفة المسبقة لما سيقومون به من أنشطة خلال يومهم وكذلك الروتين المألوف، لذا فإن الكتب التي تتكرر فيها الكلمات تمنحهم شعوراً بالقدرة والكفاءة سواء كانوا يقرأونها فعلاً أو يقومون بسردها أحداً من الذاكرة.

والقصص التي تحوى كلمات متكررة ويمكن استخدامها في الواقع، تعتبر مفيدة بشكل خاص للطفل المصاب بالتوحد، مثال: تتكرر عبارة "ليس بواسطة الشعر الموجود على ذقني ذقني ذقني" في قصة "Three Little Pigs" ولكنها غير مستخدمة في المحادثات اليومية. وعلى العكس تماماً من ذلك "بات هوشينز" في قصته (رن جرس الباب) يستخدم عبارات ومواقف شائعة بدرجة كافية حتى بالنسبة للأطفال الصغار، بحيث يستطيعون ربطها بالحياة الواقعية.

إليك بعض الأفكار لاستخدام كتب اللغة التكرارية:

- بعد أن تقوم بقراءة الكتاب. مرتين بشكل مبدئي. أخبر طفلك بأنكما ستبادلان الأدوار في قراءة القصة. ابدأ أنت أولاً، وعندما تصل إلى العبارة المتكررة توقف عن القراءة وأشر إلى أن دورها قد حان لتنتهي

وسائل محدودة للتعبير عن أنفسهم بشكل لفظي، قد يخدعون بسهولة برد الفعل الذي يتلقونه عندما يستخدمون كلمات للسب والشتم. إليك بعض الطرق الشائعة للتعامل مع مثل هذا الموقف:

- اعمل على القضاء على هذه العادة في المهد من أول مرة يردد فيها طفلك مثل هذه الكلمات، قل له بهدوء: "نحن لا نستخدم هذه الكلمة في عائلتنا"، وحاول أن تكتشف ما استفزه ودفعه لاستخدام هذه الكلمة.
- إذا كان دافعه لاستخدام هذه الكلمة، الغضب أو الإحباط، فأعطه بعض التعابير البديلة المناسبة. قد تقوم الفكاهة بعمل أعاجيب في مثل هذا الموقف، فهناك بعض العائلات تقوم باختراع كلمات لسب خاصة بهم مثل: "أوه فطائر مقرقة"، أو "انف ريش البطة".
- أو استبدل الشتائم بكلمات مضحكة، فقد أذهل ابن المؤلفة البالغ من العمر أربع سنوات الكثير من الأشخاص البالغين لأنه يصيح قائلاً: "شيء مقيت" كلما أصابه شيء بالإحباط.
- كن نموذجاً يحتذى طفلك به عن طريق مراقبتك للكلمات التي تتطوقها، وكذلك عن طريق دفع البالغين والمراهقين في عائلتك للتحدث باستخدام الكلام المهج، نجحت الكثير من العائلات في ذلك عن طريق استعمال "كأس أو برطمان الشتائم، حيث يقوم كل من يتقوه بكلمة سب بالتبرع بمبلغ ٢٥ دولاراً. وعندما يمتلئ الكأس بالمال تقوم العائلة بصرفه في عمل خيري، إن الهدف من الغرامة هنا هو خلق الوعي لدى أفراد العائلة لمنع استخدام هذه الكلمات ثم مع الوقت يترجم هذا الوعي إلى تغيير في السلوك.
- لاستخدام أسلوب كأس الشتائم مع طفل أعطه مبلغ عشرة سنتات (أو عشرين قرشاً أو أي شيء آخر يعجبه) في بداية كل أسبوع. وكل كلمة سيئة تتطلب منه أن يتبرع بمبلغ يضعه في الكأس. ومن حقه أن يحتفظ بما يتبقى معه في نهاية الأسبوع أياً كان.

تماماً كسهولة العد: يتطلب تعلم الكتابة لدى الأطفال المصابين بالتوحد إجادة مهارات حركية دقيقة معينة قد تكون أمراً مسلماً به بالنسبة لك، فالتقاييم بهمام مسك القلم الرصاص بالطريقة الصحيحة والضغط عليه بدرجة كافية ليكتب على الورقة لا يتم بسهولة أو بشكل تلقائي بالنسبة للأشخاص المصابين بالتوحد. وعلى الرغم من كون ذلك عملاً شاقاً بالنسبة لهم، فإن هناك عنصراً آخر مهماً يفهمه للقيام بذلك وهو: الحافز.

- وحل الرموز دون فهم ليس إلا مجرد سرد أو ترديد لمقاطع الكلمات، لذا عندما تقرأ لطفلك في المنزل، قم بالتأكد على المحتوى والفهم أكثر من تصحيح أخطائه في سرد الكلمات، حيث إن تصحيح كل خطأ صغير يقضي على المتعة في القراءة عن طريق تحويلها إلى عمل، لذا:
- التفاوض عن أخطاء القراءة. يقول المعلمون في هذا الشأن إن على الآباء أن يدعووا التعامل مع هذا الأمر للمدرسة.
- إذا كان عليك أن تقوم بتصحيح الأخطاء، فافعل ذلك بطريقة لا تبدو كأنه تكرار الكلمة بالطريقة الصحيحة وبببرة صوت توحى بأنك لم تلاحظ أن الطفل نطقها بطريقة خاطئة وانتقل إلى الكلمة التالية بسرعة.
- تحقق من فهم الطفل عن طريق طرح أسئلة عليه مثل: "كيف يشعر "المحرك الصغير" في اعتقادك؟ هل شعرت بذلك من قبل على الإطلاق؟"، ولكن لا تقاطع الطفل بشكل مستمر حتى لا يفقد خط القصة الأساسي.
- إذا كان معلم طفلك يطلب منك أن تقرأ لطفلك لمدة عشرين أو ثلاثين دقيقة كل ليلة، تذكر أنه ليس عليك أن تفعل ذلك دفعة واحدة. فيمكنك أن تقرأ له على فترتين مدة كل منهما عشر دقائق، أو على عدة فترات مدة كل منها خمس دقائق. فالجهود التراكمي في التعليم لا يقل أهمية أو قيمة عن أسلوب التعليم في شكل جلسات ممتدة ومتواصلة.
- ليس من اللازم أن تقوم بالقراءة وأنت جالس مع طفلك على كرسي أو على سرير، فإذا كنت تحب القراءة وأنت في حوض الاستحمام، فقد يجب لطفلك ذلك أيضاً.

الكتب كأفلام

قد تكون قراءة الكثير من الأعمال الأدبية الكلاسيكية التراثية أعلى من مستوى فهم طفلك. ولكن إذا كان هناك فيلم عن أي من الكتب الأدبية فإنه قد يعمل كمقدمة رائعة للطفل عن القصة، وقد يحفزه لدرجة تجعله راعباً في قراءة الكتاب أو راعباً في أن تقرأه له. اكتشف كتاباً أخرى غير "هارى بوتير" مثل مشربين ألف فرسخ تحت البحر، جزيرة الكنز، البحث عن النبوذيين، هيدوي، قوم سورير الطريقة السريية؛ أن التي تعيش في المخدرات الخضراء، الساحر أوزي موبى ديك، كتاب الأدغال، الجمال الأسود.

هذا الأمر بسبب تلقيك تأكيدات على أن مهارة الطفل اللغوية جيدة لمجرد أنه ينطق بوضوح، فالبيان مجرد جزء واحد فقط من علم اللغة والتواصل المعقد جداً. حتى مع الأطفال الذين لا يتكلمون أو ينطقون، هناك حاجة ملحة لوجود نظام تواصل فعال ليتمكن الطفل من الاستفادة من أشكال التعليم الأخرى وتقليل احتمالات حدوث أي مشاكل متعلقة بالسلوك.

فيما يلي خمسة وعشرون اقتراحاً لتحقيق أهداف قصيرة المدى في مجال التواصل بالنطق بالنسبة للطفل الذي ينطق ويتكلم بالفعل والمقصود بـ "قصيرة المدى" هنا هو أن يكون الهدف قابلاً للتحقيق خلال سنة دراسية واحدة. نذكر أن أهداف برنامج التعليم الفردي يجب أن تشمل معايير قابلة للقياس، وكذلك طريقاً للتقييم والتكرار. وإليك هذا المثال باستخدام الاقتراح الأول المذكور أدناه:

هدف قصير المدى: قيام الطفل بالإجابة عن أسئلة تبدأ بـ "بمتى، كيف، لماذا (إجابتها لأن.....)،" ويجيب عن أسئلة الملكية.

المعيار أو المقياس: أربع أو خمس فرص للحصول على إجابة دقيقة بنسبة %٩٠.

طريقة التقييم: الاستماعة بإحصائي أمراض نطق ولغة ومدرس، عن طريق الملاحظة والبحث الدقيق في مدى إجابة الأهداف.

الجدول الزمني: ربع سنوي، أو في نهاية كل سنة دراسية، أو متواصل.
١. سوف يجيب الطفل عن أسئلة تبدأ بـ "بمتى، كيف، لماذا (إجابتها لأن...)"، وعلى أسئلة الملكية.

٢. سوف يجيب الطفل عن أسئلة المقارنة (أيهما أثقل / أخف، أبطأ / أسرع).

٣. سوف يصف الطفل إجراءً ما مكوناً من خطوتين أو ثلاث خطوات (أولاً.....، ثم.....).

٤. سوف يقوم الطفل بترتيب ثلاث صور بتسلسل معين ليحكى قصة عن شخص وحدث وشيء.

٥. سوف يستخدم الطفل الكلمات الدالة على المكان بدقة مثل: تحت، فوق، خلف، أمام.

إن قيام هؤلاء الأطفال بدفع أنفسهم للتغلب على مهمة الكتابة الصعبة قد يبدو شيئاً بلا معنى إذا لم يستطيعوا تحديد أي صلة أو مدلول يربط الأرقام أو الحروف أو الأشكال المجردة التي يطلب منهم القيام بنسخها على صفحة. وهذا المدلول أو الصلة ليس فكرة لحظية بالتحديد؛ ما نريد قوله هنا هو أن معظمنا لن نشعر بالحماس لتنفيذ مهمة معقدة إذا لم يرب فيها قيمة ما في النهاية. والحاجة لإدراك الصلة والمدلول هدف ضروري وواضح في عالم التوحد، لذا حلل آليات عملية الكتابة إلى أجزاء مفهومة أولاً، ثم قدم للطفل سبباً يدفعه للكتابة.

استخدم طريقة من ثلاث خطوات لتساعد طفلك أو تلميذك على تعلم الكتابة:

- اكتب اسمه، على سبيل المثال، (أو أي كلمة أخرى أو عبارة تثير اهتمامه) بخط خفيف على ورقة مسطرة، ثم دعه يقوم بتعقب هذا الخط الخفيف بالقلم.
- اكتب الاسم أو العبارة ثم دعه يقوم بنسخها على السطر الذي يليه أو بجانبها.
- دعه يقوم بكتابتها بنفسه دون مساعدة.

لإمداد طفلك بالدافع والتشجيع ليقوم بالكتابة، اجعله يقوم بتعقب أو نسخ أو كتابة ملحوظة لك عندما يريد شيئاً خاصاً مثل: "هل نستطيع الذهاب إلى محل أشرطة الفيديو اليوم؟"، أو "أريد - لعيد ميلادي"، أو "هل من الممكن أن أتناول دجاجاً على العشاء؟".

إن مثل هذه الملاحظات قد لا تغطي الحروف الأبجدية بالكامل، ولكنك قد تجد الطفل أكثر رغبة في تعلم كتابة باقي الحروف طالما يرى أنها ستعود عليه بنفع.

أهداف التواصل بالنسبة لبرنامج التعليم الفردي: تعد معرفة ما يجب أن يتضمنه برنامج التعليم الفردي من أهداف أمراً صعباً، خصوصاً إذا كانت المدرسة التي يذهب إليها طفلك أقل تعاوناً أو ليست على معرفة تامة ببرنامج التعليم الفردي، ويعتبر التواصل موضوعاً أساسياً بالنسبة لجميع الأطفال المصابين بالتوحد تقريباً، فهناك عدد لا يحصى من الصعوبات والمشاكل ينتج من عدم قدرة الطفل على التواصل مع الآخرين للتعبير عن احتياجاته ورغباته. أو العكس، حيث يمكن مواجهة عدد لا يحصى له من المشاكل لديه عن طريق مخاطبته بلغة مفهومة له / العلاج بالتواصل. لا تنفل

٦. سوف يستخدم الطفل الكلمات الدالة على الزمان بدقة مثل: أولاً، أخيراً، أمس، غداً.
٧. سوف يركز الطفل على موضوع وتبادل الأسئلة والأجوبة عنه مع شخص آخر لعدد معين من المرات (٣، ٤، ٥).
٨. سوف يستخدم الطفل الضمائر فى المحادثة بدقة مثل: أنا، هم، هو، هي، له، لها.
٩. سوف يصف الطفل صفات الأشياء مثل: الحجم (أكبر، أصغر، طويل، قصير، دقيق، ضخيم)، الملمس (خشن، ناعم)، اللون.
١٠. سوف يصف الطفل وظائف الأشياء (أنا أستعمل هذا بغرض.....).
١١. سوف يصف الطفل أجزاء شيء ما (إنه يتكون من مقبض أحمر وإطار مستدير).
١٢. سوف يفهم الطفل أربع مفردات جديدة عن كل موضوع يتعلمه فى الفصل الدراسى (المد والجزر / قشرى / محيطات / خياشيم، أو أوردة / هيكل عظمى / عضو / عضلة).
١٣. سوف يصف الطفل العواطف والمشاعر (غاضب، محبط، حزين، يشعر بالإثارة).
١٤. سوف يتعلم الطفل كيفية الاعتراض بطريقة لائقة ("ليس الآن من فضلك").
١٥. سوف يرد الطفل على الكلام الموجه له لفظياً بطريقة لائقة عندما يتعرف على مشاعر الآخرين.
١٦. وبينما يحرز الطفل تقدماً فى التعلم:
١٧. سوف يعيد الطفل رواية قصة أو يجيب عن أسئلة حول ما قرأه، متحدثاً عن شخصيات وموقع أحداث القصة والأحداث الأساسية حسب تسلسلها.
١٧. سوف يتعلم الطفل تقديم المجاملات والإطراءات بشكل تلقائى.
١٨. سوف يعطى الطفل مردوداً لفظياً مناسباً فى المحادثات، ويشتمل ذلك الرد على التطبيقات وعلى الأسئلة التى تتطلب ردوداً سريعة أو حاسمة.
١٩. سوف يطلب الطفل المساعدة أو التوضيح أو التكرار إذا لم يفهم أو يتذكر ما قيل له.

٢٠. سوف يتبع الطفل التعليمات التى تتطلب مفردات خاصة بالحساب مثل: أكثر، أقل.
٢١. سوف يصف الطفل أوجه التشابه به أو الاختلاف بين حدثين أو شيئين أو شخصين، نصيحة: اختر موضوعاً يفهم طفاك أو له صلة به لتعلمه هذه الماهيم، فمثلاً إذا كان "سام" من محبى الأفلام، فاطلب منه أن يقارن بين فيلمى "Shrek" و "Shrek2" من حيث أوجه التشابه والاختلاف.
٢٢. سوف يصف الطفل سبب إعجابه أو عدم إعجابه بقصة ما.
٢٣. سوف يفهم الطفل عشرة ألفاظ متجانسة ويستخدمها بدقة (التضادات، المترادفات) من قراءاته.
٢٤. سوف يفهم الطفل عشر عبارات اصطلاحية شائعة الاستخدام.
٢٥. سوف يستخدم الطفل صيغة الماضى للأفعال الشاذة غير القياسية فى الإنجليزية بدقة مثل: (Ate بدلاً من Eated، و drew بدلاً من Drawed و Rode بدلاً من Rided).

البدء فى تعليم التفكيرين الواقعيين القراءة والكتابة: ربما تكون قد اكتشفت أن الشخصيات الكرتونية المفضلة لدى الجميع على مر الزمن مثل الأرنب بيترو أو الدب وينى لا تثير أى اهتمام أو رد فعل لدى صغيرك، فالقصاص التى تدور حول حيوانات لا تتكلم فقط بل ترتدى الثياب وتقود السيارات ولها منزل تكون غير مفهومة ومحيرة بالنسبة للأطفال الذين يعانون من مرض التوحد. عندما لا يمثل أدب الأطفال العاديين أى معنى بالنسبة لطفلك المصاب بالتوحد، عليك أن تبحث له عن شيء آخر مختلف.

ركز على اختيار كتب لها الخصائص التالية؛ لأن الأطفال المصابين بالتوحد يفكرون بطريقة مرئية للغاية وعادة ما تمثل لهم اللغة تحدياً:

- كتب تحوى صوراً فوتوغرافية وليس لوحات مرسومة.
- كتب عن الحياة الواقعية يستطيع الطفل أن يربط بينها وبين حياته، مثل كتب عن معدات البناء، الأطفال الرضع، الأيس كريم، المزارع، حديقة الحيوان، الحدائق العامة.
- كتب عن الناس (خاصة الأطفال)، وليس عن الحيوانات، وبالتأكيد يجب ألا تكون هذه الكتب عن حيوانات تتصرف كالإنسان.

- كل هذه عناوين مقالات مصورة من سلسلة Charges Wax to Crayons التي تنشرها دار أطفال نيويورك للنشر.
- تتحدث سلسلة Our Neighborhood عن الناس وتشمل كتباً مثل: Ziegler and their Apple Orchard. Exploring Parks With Ranger Dackett, Learning about Bees With Mr. Krebs
- تغطي كتب "السيد روجرز" الكثير من المواقف الصعبة المحتملة، من التجارب الأولى للطفل (الطفل الجديد، الذهاب إلى الطبيب، التعرف على أصدقاء) إلى المراحل الانتقالية الصعبة في الحياة مثل (الانتقال من المنزل، موت حيوان أليف، الطلاق).
- تعتبر سلسلة The Grandmothers at Work سلسلة لا تقاوم بالنسبة للأطفال الذين يرتادون الصفوف الثالث والرابع والخامس، فهناك قصة Meet My Grandmother: she's a United State Senator كما روتها حفيدته "دايان فاينشتاين" البالغة من العمر ست سنوات، حيث تقول فيها: "عندما يتم إقرار مشروع قانون قامت 'جاجي' بكتابته... تذهب 'جاجي' لحضور اجتماع مع الرئيس"، وهناك قصة أخرى لا تقل سحراً عن هذه بعنوان اجتماع مع الرئيس: "Meet My Grandmother: She's A Supreme Court Justice" كما روتها حفيدته "ساندرا داي أوكونر".
- بمجرد أن تلاحظ ظهور ارتباط بين طفلك وبين الكتب، استمر في دفعه وتحفيزه للاستمرار في القراءة دائماً من خلال الآتي:
- حين تجد كتاباً يناسب طفلك، فأحضر له باقى كتب السلسلة والمؤلفات الأخرى لنفس الكاتب وكل الكتب التي تدور حول نفس الموضوع.
- إذا أعجب طفلك بكتاب في المكتبة. قم بشرائه، فلا شيء يحيط قارئاً ناشئاً أكثر من اكتشافه أن "صديقه" الجديد الحبيب قد تم إرجاعه.
- لا تهدر الوقت في التحسر، لأن "ليتون" الصغير لا يجب قصة Frog And Toad سيد ضفدع وسيد تود، على الرغم من أنك تحبها، فمع الوقت والتعود قد يتغير ذلك. إنها بمثابة قفزة سريعة من القراءة عن معادات البناء إلى القراءة عن "مايك موليجان وجاروفه البخاري".

- كتب عن الطفل نفسه: تحتوي كتب القصص واللصق في كل صفحة من صفحاتها على فتحة، قم بلصق صورة طفلك في الصفحة الخلفية للكتاب بحيث يظهر وجهه في كل صفحة. جرب سلسلة كتب (Hey, Look at My!) من Merrybooks، أو قم بصنع كتابك الخاص مستخدماً صور العائلة كصور توضيحية. اكتب عن حدث في الماضي (مثل حفل عيد ميلادى الخامس)، أو حدث روئيتى مألوف (مثل طقوس أحد الأعياد الدينية في منزل جدتى).
- فتنش في قسم الكتب غير القصصية في المكتبة عن كتب قائمة على الحقائق والواقع، وفيها صور واضحة عن الأشياء التي تثير اهتمام طفلك، يوجد الآلاف من الكتب التي تتضمن مقالات مصورة للأطفال، إليك بعضها:
- سلسلة Lets Find Out الأكاديمية التعليمية: يوجد في هذه الكتب صور فوتوغرافية كبيرة مبهجة عن أطفال يتعرفون على أشياء مثل الدرجات الهوائية، ومعجون الأسنان، والمال.
- تقدم كتب دورلينج كيندرسلى (DK) الآلاف من أسماء الكتب غير القصصية. فمثلاً كتاب Jobs People Do يصور أطفالاً يرتدون أزياء وطاقف يؤديها الكبار كالأطباء، والصيادين والمصورين. الطهاة... إلخ. وهناك سلسلة أخرى حول نفس الموضوع بعنوان (A Day in the life of a Dncer, Police Officer, Lifeguard... إلخ).
- قد ينخدع الطفل عند رؤية صفار الحيوانات. وتقدم (DK) سلسلة عن صفار الحيوانات بعنوان See How They Graw تجعل الطفل يتعرف على الجراء و صفار القطط والمهر و صفار البطة والحملان والكتاكت والكثير من صفار الحيوانات، كما تقدم دار نشر Compass Point Animals and Their Young بعنوان بعنوان صفار البطة.
- تضم سلسلة "تانا هويان" الكثير من الكتب ذات الصور التوضيحية التي تقدم للأطفال شرحاً للكثير من المفاهيم الموجودة حولهم مثل: Colors Everywhere, Is Rough? Is It Smooth? Shadows and Reflections.
- From Wheat to Pasta, From Plant To Blue Jeans And From

على نحو متكرر . على سبيل المثال: "الصباح" هو الوقت الذي نتناول فيه الإفطار. "الليل" هو الوقت الذي يحل فيه الظلام وتستعد خلاله للتوم. في "الصيف" يكون الجو حاراً ولا نذهب إلى المدرسة. في الشتاء يكون الجو بارداً ونرتدي معاطف وقمازات.

احتفظ بسجل لأعمال طفلك؛ تستطيع أن تساعد طفلك في خلق أو تكوين صلة مع ما يقوم به من أعمال (سواء كان رسماً، أو كتابة، أو تحقيق هدف رياضي) عن طريق الاحتفاظ بسجل لعمله من خلال الكلمات، والرسوم، وتستطيع أنت أو طفلك عمل هذا السجل، فقد قام "جامي" البالغ من العمر ثمانى سنوات بوضع عدد من قوالب الطوب معاً لصنع منحدر كما فعل الأطفال الآخرون، ولكنه استخدم عدداً أقل من الطوب، وقبل أن يؤخذ منه هذا المنحدر لوضعه بعيداً، أعاد معلم "جامي" رسم الطريقة التي قام بها "جامي" على ورقة وجعل "جامي": يكتب عنها، كتب "جامي" "إن هذا المنحدر نفقى ولا يتسع المنحدر النفقى لشاحنتين". حاول "جامي" أن يبني النفق بحيث يكون أطول، ولكن الوقت لم يتسع لذلك وانتهى النشاط الذي كان من المفترض أن يقوم به لليوم. ويعتبر ذلك بمثابة "سجل أو نموذج" يذكر "جامي" بالخطوات التي اتبعها لبناء المنحدر حتى يتمكن من العودة لنفس النشاط في يوم آخر ويحاول من جديد. أيضاً كان يمكن إرسال نسخة من هذا الرسم إلى المنزل حتى يبقى الأم والأب على علم بما يتفذه "جامي" من مشروعات وأنشطة مدرسية أولاً بأول.

متعة الكلمات المتقاطعة؛ من السهل جداً عملها ! قم بزيارة هذا الموقع الرائع: www.crosswordpuzzlegames.com/create.html لتقوم بابتكار لعبة كلمات متقاطعة خصيصاً من أجل طفلك. قم بتأليف الكلمات والمفاتيح بحيث تتناسب دائماً مع مستوى قدرات طفلك، وستضمن جذب انتباهه إليها عندما تستخدم كلمات ترتبط باهتماماته أو أفراد العائلة أو خبراته وتجاريه. قم بعمل كتاب صغير للأغز والكلمات المتقاطعة كهدية خاصة لطفلك أو تلميذك.

عصا التحدث؛ من الممكن أن يكون التحدث أمام مجموعة من الأفراد، حتى ولو بشكل غير رسمي، نشاطاً يسبب حملاً زائداً من القلق بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد، فمعرفة التوقيت المناسب للحديث وما الذي يجب أن يقال وكيف يقال لا يتطلب النطق والكلام فقط بل يستدعى معالجة ذهنية عقلية معقدة. قلل من بعض هذا القلق باستخدام شيء ملون براق يتم تمريره من طفل لآخر كإشارة بصرية لمن يحين دوره في التحدث.

الليل والنهار؛ تمد المفاهيم الزمنية (التي تشير إلى الوقت) صعوبة الفهم بالنسبة للكثير من الأطفال المصابين بالتوحد، وحتى تساعد طفلك أو تلميذك، اربط بين الكلمات الدالة على الوقت والأنشطة المألوفة التي يقوم بها عادة وقم بلفظها وترديدها

الفصل ٣

دوافع قوية

استراتيجيات واعتبارات السلوك

الدوافع القوية تصنع أفعالاً قوية

ويليام شكسبير



لفظية محدودة جداً.

فما زال هؤلاء الأطفال في حاجة إلى طريقة ليعبروا بها عن رغباتهم واحتياجاتهم.

هناك سبب وراء السلوك الذي يصدر عن الطفل.

قد يكون السبب رغبة الطفل في جذب الانتباه أو تلبية حاجة ما له، أو تجنب فعل شيء ما.

عندما نعمل على تغيير سلوك غير لائق، يجب أن نعرف أن احتياج الطفل الكامن وراء هذا السلوك في المقام الأول مازال موجوداً.

من الضروري إكساب الطفل سلوكاً بديلاً ملائماً للسلوك غير اللائق يقوم بتلبية نفس ذلك الاحتياج، وإلا لماذا يتعين على الطفل التخلي عن سلوكه ليجرد أنك تريد منه ذلك؟

راقب ما تقوم بتعزيزه.

حتى الآباء والإخصائيون ذوو النية الحسنة قد يقومون بتعزيز السلوك ذاته الذي يعملون من أجل تغييره في الطفل دون وعي منهم بذلك، لذا قم من فترة إلى أخرى بالتحقق من سلوكك أنت عندما تجد أن الطرق التي تتبعها لتغيير سلوك الطفل لا تعمل بالشكل المطلوب.

لم يعد ذلك مقتصراً على البيسبول؛ فقط هل لاحظت من قبل كيف يقوم مدبرو البيسبول بالتواصل مع لاعبيهم من العدائين وضاربي الكرة من خلال سلسلة من إشارات اليد؟ قم بوضع مجموعة مشابهة من الإشارات بشكل ذكي لتجعل طفلك يعرف متى يكون تصرفه غير لائق. فمثلاً عندما تضع إصبعك على ذقنك، فإن هذا قد يعني: "أنت تقاطع". وعندما تقوم بتشبيك أصابعك معاً، فإن هذا قد يعني: "أنت تحتكر المحادثة، اترك شخصاً آخر يتكلم الآن".

أبرز السلوك الإيجابي؛ تأكد من أنك تفعل التالي من خلال التفكير في ردود أفعالك تجاه السلوك غير اللائق: (١) أن تكون أنت نفسك نموذجاً للسلوك اللائق، (٢) ألا تقوم دون قصد بتشجيع السلوك السلبي، قد يستجيب الطفل بالكذب أو الغش أو محاولة إلقاء اللوم على شخص آخر ليقلت من "العقاب"، بينما قد يقوم طفل عنيد أيضاً "بالنفور" في هذه اللعبة عن طريق تمية قدرة داخلية على تحمل العقوبة. ما العمل إذن؟ هل تقوم بمضاعفة العقوبة؟ وإذا فعلت، إلى أين سينتهي بك ذلك؟

أفكار نعيش بها؛ السلوك هو التواصل، نكرر: السلوك هو التواصل. فكل أشكال السلوك، سواء كانت ملائمة أم غير ملائمة، هي عبارة عن رسالة عن كيفية رؤية الطفل لما يحدث من حوله. والسلوك غير اللائق أو السلبي يتعارض مع عملية تعليم الطفل سواء في المدرسة أو في المنزل أو في المواقف الاجتماعية. والقضاء على هذه السلوكيات ليس كافياً، بل يجب استبدالها بسلوكيات أخرى لائقة ومناسبة تتواءم بنفس وظيفة السلوك الأصلي حتى تحدث عملية التعلم بشكل حقيقي وانسيابي.

سيخبرك غالبية إخصائى التوحد والمدرسين بأن طفلك أو تلميذك لديه رغبة حقيقية في التفاعل بشكل لائق مع الناس والعالم من حوله، فعندما يبدي الطفل تصرفاً غير لائق، فإن هذا يحدث عموماً بسبب تأثير أنظمتها الحسية المضطربة التي تجعله لا يستطيع التواصل مع الآخرين للتعبير عن رغباته واحتياجاته، أو لا يفهم الموقف الذي يواجهه أو ما هو متوقع منه.

عندما تتعامل مع سلوك صدر من طفل مصاب بالتوحد أو بموقف ما يتعلق به، ضع في اعتبارك الإرشادات الخمسة التالية:

ابحث عن المشاكل الحسية.

من الممكن أن يكون السلوك الذي يصدره الطفل بغرض المقاومة نابعاً من مشاكل حسية يعاني منها.

ابحث وراء هذا السلوك، أى عن أسبابه، لتجد المصدر الذي يدفع الطفل للمقاومة.

لا تفترض شيئاً أبداً.

لا تفترض أن الطفل قد لا يعرف أو يفهم القواعد والقوانين.

لا تفترض أن الطفل قد سمع التعليمات ولكنه لم يفهمها.

لا تفترض أنه قد عرفها بالأمس ولكنه نسيها اليوم.

لا تفترض أنه لا يستطيع الاستجابة إذا لم يفهم.

قم بتعليم الطفل نظام تواصل فعال يؤدي الوظيفة المطلوبة.

توقع أن ور مشاكل سلوكية في حالة عدم وجود نظام تواصل فعال يؤدي الوظيفة المطلوبة.

وهذا يطبق بشكل خاص على الأطفال الذين لا يتكلمون أو لديهم مهارات

إن أفضل طريقة لمعالجة مثل هذا الوضع هي التشجيع المستمر للطفل لإبداء سلوكيات وتفاعلات لائقة تجاه الآخرين، مهما كان العائد من هذا السلوك ضئيلاً. قم بمناقشة أى خرق يقوم به الطفل عندما تكونان أتما الاثنان هادئين وليس فى غمار المعركة.

تغيير المناظر والوجو العام؛ قم بتغيير المناظر والوجو العام حول الطفل للقضاء على إصراره على تكرار سلوك ما. أرسل الطفل فى مهمة خارج المنزل مثلاً؛ اجعله يذهب إلى المكتب أو إلى المرحاض أو إلى صندوق البريد الخاص بالمتزل أو إلى الساحة الخلفية للمنزل سيراً على الأقدام.

اقض على السلوك الخطير ببناء حاجز بصري؛ واجه المعلمون مشكلة مع طفل فى فصل دراسى يقع نصفه تحت الأرض والنصف الآخر فوقها؛ حيث كان الطفل يقفز باستمرار من نافذة الفصل التى كانت تقع على نفس مستوى الأرض. فقام مدرس الرسم القطن بإيضاف هذا السلوك لدى الطفل عن طريق رسم لوحة جدارية كبيرة على الطرف السفلى من الحائط تمثل الأرض حتى السماء، ثم قام بإخفاء الحافة عن طريق رسم غيوم، وهكذا لم يعد الطفل مثل هذا السلوك مرة أخرى. إن أشكال السلوك التى يتحدانا بها الطفل أحياناً ما تتطلب حلاً مبتكراً للقضاء عليها.

الخوف من المرحاض يساوى الخوف من الظلام؛ كان هناك طفل صغير عمل معه مدرسنا لا يستخدم المرحاض الموجود فى المدرسة. كان المرحاض خالياً من أى نوافذ، وقد تمكن الطفل فى النهاية من أن يخبر المعلمين بأن بعض الطلاب كانوا يغيطونه من خلال إطفاء الأنوار، بينما يكون بالداخل تاركه وحيداً فى الغرفة المظلمة. كان الحل هو إعطائه مصباح إنارة كبيراً يمكن وضعه على أرضية المرحاض، وتم الاحتفاظ بهذا المصباح فى خزانة الطفل. وقد كان الطفل واسع الحيلة بدرجة كافية للرد على الطلاب الذين كانوا يسألونه عن سبب أخذ مصباح إنارة معه كلما دخل المرحاض، حيث كان يقول: "تحسباً لانقطاع الكهرباء!".

تغيير الوقت ليس فقط للكبار؛ إذا كان طفلك يقاوم بعض الأنشطة والمهام التى من المفترض أن يقوم بها، ضع فى اعتبارك أنه قد يفعل ذلك بسبب التوقيت غير المناسب، وليس بسبب المهمة أو النشاط نفسه. فأنت نفسك لا تستمتع بفكرة تنفيذ أى عمل من أعمالك عندما تكون متعباً أو جائعاً أو ترغب فى مشاهدة برنامجك التلفزيونى المفضل. قم بإعادة جدولة المهام التى لا يحبها طفلك ليقوم بها فى أوقات أخرى من

اليوم. فمثلاً قص الشعر الذى يعتبر شيئاً كريهاً بالنسبة لطفلك لن يتم بشكل جيد إذا قمت به قبل الوقت المخصص لقلوبته مباشرة، ولكن إذا قمت بها بعدها قد يفلح الأمر، كما ستكون أسنانه على نفس القدر من النظافة إذا قام بتنظيفها بعد العشاء مباشرة بدلاً من أن ينتظر حتى وقت النوم. استخدم استراتيجيات "أولاً ثم"، بالنسبة للأعمال التى قد يجدها طفلك مملة، ومثال ذلك: أولاً نضع اللعب فى مكانها، ثم نشاهد برنامجك المفضل.

سلوك المقاومة أو التجنب؛ تعتبر هذه من المناطق التى ينطبق عليها مبدأ الوقاية خير من العلاج. إن صدور سلوك المقاومة أو التجنب من الطفل قد يجهد حتى أكثر الآباء والمعلمين صبراً، ولكن تذكر الإرشادات التى ذكرناها سابقاً. السلوك هو التواصل، لا تقترض شيئاً. وأبدأ تنفيذ مهمتك بواسطة الاستراتيجيات التالية:

- حدد المصدر: احتفظ بمذكرة تكتب فيها ما حدث أو ما كان يحدث قبل الانهيار مباشرة. اكتب أسماء الأشخاص المعنيين بالأمر، وقت الحدث، الأنشطة، الأماكن، أى مشكلات حسية يعانى منها الطفل. ستستطيع مع مرور الوقت أن ترى نمطاً يظهر من خلال ملاحظاتك بشأن سلوك الطفل. وإذا استطعت أن تعرف السبب (أى المثير) الذى يدفع الطفل للمقاومة أو تجنب فعل شيء ما، سوف تستطيع أن تتجنبه أو تقضى عليه أو تواجهه.
- استخدم عبارات الطلب فى صيغة الإثبات بدلاً من صيغة الأمر. فمثلاً استخدم جملة "أنت تلطخ المنزل بالطين بعدائك هذا!" قد تستمر الطفل وتجعله يرفض خلع حذاءه بعناد وأصرار. فى حين أن استخدام جملة مرحة مثل: "من فضلك ضع حذاءك عند الباب الخلفى"، قد تلقى قبولاً لدى الطفل يترجم إلى مزيد من التعاون، بالإضافة إلى أنه ستكون هناك مواقف قد لا يفهم فيها طفلك المصائب بالتوحد والذى يفكر بالمعنى الحرفى للكلمة ما ترمى إليه من خلال استخدامك لصيغة الأمر. فبالنسبة له أنت تقول ما هو واضح ولا تصنيف جيداً. فهو لا يستطيع أن يستنتج أنك تريد منه أن يقوم بتعديل سلوكه لأن هذا قد يفوق مستوى تفكيره الإدراكى الاجتماعى. أما عندما تقوم بصياغة السلوك الذى تريد منه أن يتبعه بشكل لفظى واضح وفى صيغة الإثبات، فإن هذا يظهر طلبك ويمرر السلوك اللائق فى نفس الوقت. كما أن هذه الطريقة تغنى الطفل من محاولة تخمين ما يجب عليه فعله.

- هل يعرف الطفل حقاً كيف يقوم بما يطلب منه ؟ إذا احتاج طفلك فجأة إلى أن يركض إلى المرحاض في كل مرة يطلب منه أن يقوم بإعداد المائدة أو أن يقوم بأداء فرض الرياضيات ، فإنه قد يكون لا يعرف كيف يفعل ذلك أو يخشى ألا يكون مجهوده على الدرجة المطلوبة من الجودة، وبالتالي يتعرض للتعقد. أره كيف يقوم بالمهمة المطلوبة منه من خلال تكرارها أمامه عدة مرات إلى أن يشعر بأنه أصبح مؤهلاً للقيام بها وحده، حيث يحتاج أغلب الأطفال المصابين بالتوحد . وسوف يحتاجون لمزيد من التدريب لإتقان المهام المطلوبة منهم عن أقرانهم من الأطفال العاديين، لذا كن صبوراً.
- هل يعرف الطفل القواعد فعلاً ؟ هل يفهم السبب لوجود هذه القواعد (السلامة، الاقتصاد، الصحة.... إلخ) ؟ هل يقوم بخرق القاعدة المعروفة بسبب وجود دافع خفى ؟ ربما يقوم بأخذ الوجبات الخفيفة المتنوعة من الثلاثة دون إذن بسبب قلقه إزاء إنهاء مشروعه الخاص بفصل الرسم ، مما جعله لا يتناول غداءه، والآن يشعر بالجوع.
- إن إنشاء نوع من التواصل عن طريق تفقد أحوال طفلك يومياً ومعرفة أخباره من المدرس أو المساعد يعتبر مفيداً لتجنب مثل هذه الأحداث، إذ سيقوم المدرس بإبلاغك بأنه لم يتناول غداءه.خصص للطفل فترة استراحة لتعلمه فرصة ليهذا ويتحكم بنفسه قبل أن يخرج سلوكه غير اللائق على السيطر، ويجب أن يشعر الطفل بأن هذا الوقت هو وقت إيجابي لاستجماع قواه وتجديد جهده ونشاطه وليس سجنًا. فأرسل الطفل إلى غرفته أو إلى المرقد يكون إقصاءً جسدياً مبالغاً فيه يتعارض مع العودة للاندماج بشكل سلس مع سبل الأنشطة التي من المفترض أن يقوم بها في المنزل أو الفصل. علاوة على ذلك، لا يجب النظر إلى هذا الإجراء باعتباره عقاباً أو نتيجة لسلوك الطفل السيئ، الغرض من فترة الاستراحة هذه هو تشجيع الطفل على التحكم بنفسه. عندما يكون الطفل هادئاً ، قم باختبار مكان تستطيع الذهاب إليه لبضع دقائق عندما يشعر بأنه لا يريد أو لا يستطيع التعاون، اسأله عما يجب أن يكون معه في هذا المكان من أشياء : كتاب مفضل أو لعبة أو وسادة أو كرسي أو سماعات رأس تسمع بها موسيقاها المفضلة.
- احرص على أن تكون توقعاتك السلوكية من طفلك معقولة ومناسبة لسنة. فمثلاً تتطلب أحداث، مثل الخدمات التطوعية الدينية أو الذهاب إلى المطاعم أو الحفلات الموسيقية أو أي أحداث مماثلة فترات طويلة من

- الجلوس مما قد يؤدي إلى نشوب صراع مع الطفل أو ثورته. لذا قم بتنسيق فترات استراحة يستطيع أن ينهض فيها الطفل من مكانه ليتحرك قليلاً، أو بإمكانك أن تتجنب أو تقلل من مثل هذه الأحداث أو الأنشطة حتى يكبر الطفل قليلاً ويكون قادراً على التعامل معها بشكل أفضل.
- التوقيت هو كل شيء: بالطبع سيفضل الطفل اللعب بسيارته عن الذهاب لأخذ أخته من تمرين الرقص، ولكن القليل من الاحترام يمكن أن يسهم بالكثير في هذا الشأن. أعطه تحذيراً لمدة خمس دقائق ثم أخرج دقيقتين وأعطه عدة دقائق أخرى من جانبك للتعويض عن الوقت الذي سيقوم فيه بالمزاومة أو التلكؤ. نفس المبدأ ينطبق عند مطالبته بالتوقف عن ممارسة أي نشاط مفضل (اللعب، أو مشاهدة التلفاز، أو القراءة) ليقوم بعمل آخر أقل متعة (الأعمال المنزلية، أو مهمات خارج المنزل، أو مواعيد غير مرغوب فيها).
- إذا أصبح الإحاح هو القاعدة السارية في منزلك، فإنك قد تكون لاحظت بأنه غير فعال ومزعج لجميع الأطراف. اطلب من طفلك أن يقوم بمساعدتك في التفكير في طرق أفضل لعمل ما يطلب منه. قد يستطيع الطفل، أو قد لا يستطيع، التعبير عن اقتراحاته لفظياً وذلك حسب عمره وقدرته، ولكنك ستكون قد احترمتها وأعطيتهم الفرصة ليشارك في إيجاد الحل. أما إذا كان يستطيع النطق، فإنه قد يخبرك بأنه يجب أن يركض حول الساحة الخلفية للمنزل لفترة من الوقت عندما يعود من المدرسة قبل أن يجلس لأداء فرضه المنزلي، أو أن معجون الأسنان الذي اشتريته له مذاق يشع بالنسبة له ولذلك فإنه يتجنب غسل أسنانه.
- قم بإعداد جداول بصرية وخرائط يمكنك الإشارة إليها بتغفل كأدوات لطيفة لتذكير الطفل بما عليه أن يقوم به. إن الأطفال المصابين بالتوحد يتعلمون عن طريق البصر؛ حيث إن فتواتهم السمعية قد تتوقف عن العمل في أوقات الضغط العصبي. يمكن أن يشير طفلك إلى هذه الأدوات البصرية باعتبارها أدوات تذكير مادية بما عليه أن يفعله، خصوصاً في الأوقات التي يتسأل فيها الغضب أو الانفعال إليه. والهدف من ذلك هو أن يقوم طفلك بالتصرف وحده بالطرق المناسبة دون استخدامك كمرشد لتوجهه في كل تصرف يقوم به.
- التحقق من الواقع: هل يمكن لطفلك أن يحصل على حيك بسهولة أم أنه

- افترض نتائج طبيعية للسلوك السيئ، وليس عقوبة. إن معاقبة الطفل في كل مرة يسيء فيها التصرف سيكون غير فعال على المدى الطويل على الأرجح. فبدون أن يفهم الطفل رد الفعل المترتب على سلوكه، لن تتجح في أداء مهمتك معه، وستتجح فقط في التقليل من مستوى ثقته بنفسه دون أن يفهم ما الذي عليه أن يفعله بشكل مختلف في المرة التالية. ركز على مساعدته ليفهم النتائج الطبيعية المترتبة على أفعاله. مثلاً: إذا ضربت "بريان"، فإنه لن يرغب في اللعب معك. إذا تركت شاحتك في المرء، فسوف يدوس عليها أحدهم ويكسرها ولن تستطيع أن تلعب بها بعد ذلك. في الوقت نفسه قدم له دعمًا إيجابياً مقابل القيام بالسلوك اللائق والانصياع له، وإليك هذه الاستراتيجيات الإضافية لعمل ذلك:
 - ~ رد الأشياء لأصحابها: "أوان تومي" مكسورة. وعليك أن تعطيه بعضاً من أوانك (أو تشتري له علبة جديدة)".
 - ~ الوعى العاطفي: "أعرف أنك لم تقصد أن تؤذي "كيلى" (أو تجرح مشاعر "كيلى" / أو تجعل "كيلى" تشعر بشعور سيئ)، لتعترف لها".
- قيم المصدر الذى تأتى منه الرسائل التى توحى للطفل بأن يتصرف بعدائية فى حياته: من المعروف أن الأطفال المصابين بالتوحد يفكرون بطريقة واقعية مجردة، وقد يواجه طفلك صعوبة كبيرة فى تمييز الواقع من الخيال. لذا فقد يستحق الأمر أن تبعد عن البرامج التلفزيونية وألعاب الكمبيوتر التى تجسد مثل هذا السلوك بطرق مسلية أو غير واقعية.
 - ~ كن على علم بما يشاهده طفلك أو يلعبه. شاهد معه ما يشاهده أو لعب معه.
 - ~ إذا قررت أن تقوم بمنع طفلك من مشاهدة برنامج أو ممارسة لعبة ما، فإن إبعاده عنها بشكل مفاجئ قد يكون أو لا يكون أسهل الطرق لذلك. والتدرج فى تقليل الوقت المسموح له فيه بمشاهدة البرنامج أو ممارسة اللعبة قد يسهل عملية الانتقال، فمثلاً فى الأسبوع الأول: قد يلعب إحدى ألعاب الكمبيوتر لمدة ٣٠ دقيقة. الأسبوع الثانى: قل وقت اللعب ليكون ٢٠ أو ٢٥ دقيقة، الأسبوع الثالث وما بعد ذلك: استمر فى تقليل الوقت المسموح له فيه باللعب حتى توقفه تماماً عن اللعب. تستطيع أيضاً أن تقلل عدد الأيام المسموح له باللعب فيها

حب مشروط؟ إذا كانت طفلتك تشعر بأن حبك لها يعتمد على غرفة مرتبة أو درجات جيدة أو سلوك مثالي، فقد تشعر بالهزيمة لدرجة تمنعها من مجرد المحاولة.

السلوك العدواني أو العدائى؛ الضرب، العض، الخدش، الدفع؛ إن هذا النوع من السلوك العنيف والمخبر أحياناً قد ينشأ من أشياء ودون سبب، أو قد يكون مستمراً بشكل ممل. والتعامل مع هذا السلوك بالمنطق وليس بالمعاطفة أمر صعب بالتأكيد. وبالتأكيد أيضاً يستحق المحاولة. وتستطيع أن تحرز تقدماً كبيراً إذا قمت بالتالى:

- أولاً، حدد المصدر الذى يأتى منه هذا السلوك. فشكل هذه الأنواع من السلوك تقريباً ينبع عادة من اضطراب الأنظمة الحسية لطفلك و / أو ضعف مهاراته الاجتماعية لا يفعل ذلك ليستنزك أو يجرّك أو يجعل حياتك تعيسة، إنه ليس شخصاً قاسياً أو شريراً أو خبيثاً بطبعه. بل إنه يشعر فى الأغلب بالإحباط أو الخوف أو التهديد أو التعب أو عدم القدرة على التواصل مع الآخرين ليعبر عن احتياجاته، أو غير قادر على التكيف. ليكن رديك مبنياً على فهمك لكل هذا.
- أظهر رد فعل من أول مرة يصدر فيها الطفل مثل هذا السلوك ولا تنتظر حتى المرة الثالثة أو الرابعة التى يقوم فيها بلكم طفل آخر لتترى إذا كان "سيدرك" من رد فعل الطفل الآخر أن ما فعله يعتبر سلوكاً سيئاً، فهو يحتاج لتوجيه واضح منك بأن هذا السلوك غير مقبول بالمرّة.
- احرص على الاستجابة بنفس الطريقة فى كل مرة سواء بالكلمات أو الفعل أو العاقبة، فقد يتطلب الأمر الكثير من التكرار لتترك أثراً لدى الطفل ليفهم ما يحدث، والثابرة تساعد على الفهم والاستيعاب.
- لا ترد بالمثل، فأنت تحاول أن تجعله يغير سلوكاً غير لائق وعليك أن تكون قدوة له، حيث إن الرد على العدوانية بسلوك عدوانى مماثل (الصرخ، الضرب) سوف يربك الطفل بطرق يستطيع معالجتها وفهمها فى ذهنه: ليس مقبولاً أن يضرب الطفل الأطفال الآخرين، ولكن هل من المقبول أن تتصرف بعدائية إذا كنت أنت الشخص الأكبر؟ إن النتيجة الرهيبة لذلك على المدى الطويل تتمثل فى إحجام الطفل عن إبلاغك إذا قام شخص بالغ آخر بالتصرف بعدائية تجاهه فى المستقبل.

وقت أسرع ويصبح التعامل معها أسهل بالنسبة للجميع:

١. لا تحاول أن تعلم الطفل أثناء نوبة غضب. فهذا نادراً ما ينجح.
٢. كلما زادت حدة الموقف، عليك مراعاة أن تكون كلماتك قليلة وأكثر واقعية.
٣. أنشئ قاعدة تنص على: طالما يخرج الموقف على السيطرة، يقوم شخص واحد متفق عليه مسبقاً بإعطاء التوجيه وتهدة الطفل، حيث إن قيام الجميع بالتحدث في نفس الوقت سيسبب في تفاقم الموقف بالنسبة للطفل.
٤. قم بالتدريب على الخطة التي وضعتها للتعامل مع مثل هذه المواقف قبل حدوثها، فالكثير من الخطط التي تبدو جيدة نظرياً على الورق تكون غير فعالة عند تطبيقها في الواقع.
٥. إن أخذ وقت مستقطع للاستراحة مفيد لكليهما، عندما تقوم طفلاتك باستنزائك لأقصى درجة للمرة العاشرة منذ تناول الغداء، لا تفقد أعصابك وقل لها: "أنا في شدة الغضب الآن ولا أستطيع أن أبقى معك، سأذهب إلى غرفتي لأهدأ لبضع دقائق، بعد ذلك سأعود وسنتكلم بشأن ذلك". إن قيامك بمثل هذا النوع من التحكم بالنفس سيكون نموذجاً يساعد طفلاتك على البدء في استيعاب كيفية القيام بالتحكم في سلوكها هي أيضاً.
٦. اختر فقط المارك التي لها نتائج جوهرية. صحيح أنه يجب على الطفلة أن ترتدي حزام الأمان في السيارة وعليها أن ترتدي خوذة رأس عندما تقود دراجتها الهوائية. ولكن هل يعتبر وضع الكتب بشكل مقلوب على الرف موضوعاً يستحق الجدل؟ اكتب قائمة بما يجب على الطفلة أن تقوم به بشكل غير قابل للتفاوض (مثل أخذ الدواء، الذهاب إلى المدرسة، ارتداء نظارات شمسية على الشاطئ، ما ذكرناه سابقاً عن حزام الأمان وخوذة الرأس)، ولكن مرناً ومبتكراً قدر المستطاع فيما يتعلق بأي شيء آخر.

قوة الأقران في الإقناع والتحذير لمدة دقيقتين؛ إن إعطاء الطفل "تحذيراً" مدته

دقيقتان" عندما تطلب منه أن يترك نشاطاً من أجل آخر يعتبر تدريباً جيداً للسلوك. فإذا قاومك الطفل أو أبى أي استياء، حاول أن تجلب نداءً (مثل طفل في مثل عمره) ليساعده، فالأقران عادة ما يتمتعون بقدرة على الإقناع أكثر من الكبار.

تدريجياً ليكون يوماً بعد يوم أو كل ثلاثة أيام.... إلخ حتى توقفه عن اللعب نهائياً.

~ هل عليك أن تكون صريحاً بشأن ذلك أم لا؟ إنه اختيارك - وهو طفلك. إذا قمت بتقليل الوقت تدريجياً، فهل سيلاحظ ذلك؟ أو هل سيكون أفضل حالاً إذا كنت صريحاً معه في تفسيرك لمنعك له من ممارسة لعبة أو مشاهدة برنامج ما؟ كأن تقول له: "هذا البرنامج / اللعبة تعرض أشخاصاً يسببون الأذى لبعضهم البعض، وهذا ليس شيئاً مقبولاً. لذا لن نشاهد هذا البرنامج / نلعب هذه اللعبة".

~ قدم للطفل برامج أو ألعاباً بديلة واحترم مشاعره وأنت تقوم بذلك. قدم له أنشطة بديلة من شأنها أن تثير اهتمامه بشكل حقيقي وليس مجرد أنشطة واهية لئلا تملأ بها وقته (قد يتطلب منك ذلك بعض الجهد لتجد هذه الأنشطة).

- امدح السلوك الاجتماعي اللائق وافعل ذلك كثيراً، فمتلماً أنه لا يتصرف بشكل سيئ لأنه مؤدٍ بطبيعته، فإنه قد لا يفهم أيضاً أن انتظار دوره في المدح (وأمثله أخرى للتحكم بالنفس) شيء جيد.

أظهرت دراسات الدكتور "جورج جيرينر"، المدرس بجامعة بينسلفانيا أن برامج الأبطال التلفزيونية تحوي حوالي عشرين تصريفاً عنيفاً كل ساعة، وكذلك أظهرت دراساته أن الأطفال الذين يكترون من مشاهدة التلفاز أكثر عرضة للاعتقاد بأن العالم مكان سيئ وخطير. مصدر هذه الدراسة هو الموقع التالي: <http://www.apa.org/pubinfo/violence.html>

نوبات الغضب والانفعال المفاجئ: إرشادات للكبار؛ يعتبر انهيار الطفل أو التلميذ وانفعاله المفاجئ تجربة عصبية لكل الأطراف المعنية. ووضوح خطة فعالة مسبقة للتعامل مع مثل هذه المواقف عند حدوثها يمكن أن يخفف من حدة الموقف ويتيح لك الفرصة للتصرف بهدوء قدر المستطاع.

فيما يلي ستة إرشادات بسيطة للتحكم الفعال في سلوك الطفل أثناء نوبات الغضب أو الانهيار المفاجئ التي قد نتابها، حاول أن تطبقها وستجد أن هذه النوبات ستنتهي في

الدعم بالصور: اقطع صورة لشيء يفضله الطفل لاستخدمه ضمن نظام المكافآت، مثل صورة كمبيوتر لتخبره بها عن الوقت المخصص للكمبيوتر، أو غلاف شريط فيديو مفضل لديه. عندما تستخدم هذا النظام في البداية أو مع مهمة صعبة بشكل خاص، على الطفل، اقطع الصورة التي ترمز لهذه المهمة إلى أجزاء صغيرة ليقيم بجمعها، والفكرة هنا هي تنمية النجاح في الطفل وليس جعل نظام المكافأة صعباً لدرجة تجعل الطفل يفقد الاهتمام به، وكلما نمت مهارات الطفل اقطع الصورة إلى أجزاء أكبر. وحتى تتجنب إشعار الطفل بأنك تحتال عليه جعل الموضوع أصعب كل مرة للحصول على المكافأة (الإشباع المتأخر)، حاول أن تستعمل صورة مختلفة قليلاً كل مرة.

التعبه المطلوب بغرض الروتية؛ تهانينا ! بتعلم القيام باستشارة جدولته البصري، يكون طفلك أو تلميذك قد حقق بعض الاستقلالية في اجتياز يومه والتعامل معه. ومع ذلك فإن التغيير سنة الحياة، وتعلم أطفالنا كيفية تقبل التغيير وتجنب الصلابة في الفكر والسلوك يعتبر مهارة مفيدة لهم على مدار حياتهم.

- عندما يكون هناك تغيير مفاجئ وشيك في روتين الطفل المعتاد، أعطه تحذيراً مناسباً عن طريق وضع إطار أحمر حول الحدث المقصود الذي سيكون مختلفاً. مثل تجمع مدرسي، أو الذهاب لموعد لدى الطبيب بدلاً من العودة إلى المنزل مباشرة. بذلك تكون لديه فرصة أفضل لإدخال هذا التغيير ضمن يومه بشكل سلس إذا لم يكن مفاجأة بالنسبة له.
- تذكر أن تراعى نقطتين فيما يتعلق بروتين الطفل اليومي. إن الطفل لا يحتاج فقط إلى معرفة الشيء المختلف الذي سيحدث خلال اليوم ولكنه أيضاً يحتاج لمعرفة ما لن يحدث خلال يومه مما يحدث في العادة.
- قم بزيادة المرونة السلوكية والقدرة على احتمال التغيير لدى طفلك عن طريق وضع علامة استنهام في جدولته اليومي من وقت لآخر. في البداية يجب أن يمثل السؤال شيئاً سيكون ممثماً بالنسبة للطفل، مثل طريقة جديدة لممارسة لعبة، أو وجبة خفيفة مفاجئة، أو نزهة مدرسية خاصة. وبالتدريج، قم بإدخال أحداث أو مواقف يبدى تجاهها الطفل رغبة أقل كلما أصبح أكثر قدرة على تحمل التغييرات. إن إدخال الألفاظ على جدول الطفل اليومي يساعد على التكيف عندما تحدث المفاجآت الحقيقية ويظهر التغيير في الحياة اليومية.

أخبريني أينها المرأة التي على العائط؛ إذا كان طفلك مهووساً بالنظر إلى نفسه فاستفد من ذلك. خذ كاميرا معك أينما ذهبت والتقط صوراً لطفلك في أماكن وأوضاع مختلفة، ثم ضعها في دفتر ملون للصق القصاصات حتى يستطيع أن يرى نفسه في هذه الأماكن، إن مساعدة طفلك على تذكر الأوقات السعيدة يمكن أن يقلل من قلقه من العودة إلى هذه الأماكن مرة أخرى أو الذهاب إلى أماكن جديدة مختلفة.

مساعدة طفل بعض نفسه؛ يعتبر الطفل الذي يقوم بعض نفسه عندما يتعرض للإحباط أحد التحديات الأكثر إزعاجاً في الفصل بكل تأكيد. والقيام بتحليل وظيفي لسلوك الطفل لتحديد ما يدفعه لمثل هذا السلوك سيساعدك على اتخاذ الخطوات اللازمة لمنع من عض نفسه، اجعل المدرسين يقوموا بمراقبة الطفل في المدرسة خلال يومه لتحديد وتسجيل الأوقات التي يفعل فيها ذلك، هل يفعل ذلك في وقت طابور الصباح، أم عندما يعمل مع مساعديه أم في الفترات الانتقالية ؟ هل يحدث ذلك في حضور شخص معين أم عندما يعلو مستوى الضوضاء، أم بعد وقت القاء مباشرة، أو خلال درس الرسم دائماً ؟

وتختلف الإجراءات الفعالة الواجب اتخاذها لتقليل رغبة الطفل في عض نفسه من طفل لآخر. ولكن إليك هذه الفكرة البسيطة التي تستحق المحاولة. أعط الطفل قطعة كبيرة من اللبان لمضغها في هذه الأوقات، أي ما يعادل قطعتين أو ثلاثاً. فقد اكتشف الكثير من المعالجين المهنيين أن المثير الحسي القوي للمضغ يهدئ الطفل حتى يتوقف عن العض. وقد يساعد أيضاً الفواكه أو اللحم المقدد، والأطعمة أو المواد غير السامة التي تستدعي الكثير من المضغ وكذلك المواد غير السامة. ويستخدم معالجنا المهني حمامات أقلام لهذا الغرض من خلال موقع www.pdppro.com. وهي عبارة عن حمامة أقلام بلاستيكية ناعمة اللمس تعلق حول رقبة الطفل يستطيع أن يحتفظ بها معه ليقوم بمضغها في أي وقت تواتته الرغبة في ذلك. أو ضع أنبوساً من أنابيب حوض السمك (متوافر في محلات الحيوانات الأليفة) في طرف قلمه الرصاص.

نصيحة: تكرر مرة أخرى: ينبع الكثير من السلوكيات السلبية للطفل من الاضطراب الوظيفي لأنظمتة الحسية، أي أن الطفل يستطيع نوعاً ما من المثيرات الحسية من العض يتعدى مجرد التعبير عن الإحباط أو الغضب، ومحاولة إيقاف هذا السلوك (عن طريق قول "لا تفعل ذلك") عندما يصدر الطفل هذا السلوك دون مواجهة المسبب الرئيسي له لن تكون له أية فاعلية

فى النهاية. إذا كان طفلك يبحث عن تغذية حسية مرتدة ليشعر بموقع جسمه ويحدد اتجاهه ، فقد ينتقل من العض إلى سلوك مشابه آخر مدمر (شد الشعر، قضم الأظافر... إلخ). ضع عازلاً فوق المكان الذى يعضه الطفل من جسمه أثناء ممارسة الطفل لهذا السلوك: قفازات، أو قميصاً ذا أكمام طويلة، أو الأشرطة المطاطية التى يربطها الرياضيون حول راسهم.

ملاحظة: يعتبر مضغ الياقات وأطراف الأكمام نسخة مصغرة من العض. ولذلك يمكن استخدام نفس الوسائل لمعالجة هذه العادة.

فكرة: من الممكن استخدام القلادة القابلة للأكل "كحل قصير الأمد" أثناء ركوب السيارة أو عند الانتظار فى عيادة طبيب أو لمواجهة أى نشاط يومي قد يزعج الطفل ، وهذه القلادة مكونة من خيط من عرق السوس به فتحات فى وسطها حلوى أو حبوب، ولا ننصح باستخدام هذه القلادة بشكل منتظم لأنها غير مفيدة غذائياً؛ فهى مليئة بالألوان الصناعية والسكر ومسببات الحساسية. وكما هو معتاد دائماً ، قم بحساب نتائج كل موقف. فإذا كان هذا الحل سيساعدك على اجتناب الأربعم دقيقة التى تستغرقها رحلة الطائرة دون صراخ، فإنه قد يستحق القليل من السلوك العصبى على الجانب الآخر ، أو قد لا يستحق ذلك. (ابتسم).

من فضلك اجلس مكانك؛ إن الأطفال الذين يواجهون مشاكل فى البقاء جالسين على الأرض أو فى كراسيهم قد يكونون - فى الواقع - يحاولون التأقلم مع عدة أشياء كعدم قدرتهم على التحكم فى وضعية أجسامهم أو مشاكل تتعلق بالتخطيط للحركة أو إيجاد التوازن. يمكنك أن تساعدهم بأن تقوم بتعريفهم بمنطقة جلوسهم بطرق أكثر وضوحاً:

- وضع قطعة من أنبوب مطاطى عازل على الحافة العليا للكرسى قد يقوم بالمهمة.
- وسادة كرسى أو وسادة تستخدم فى العسكرية.
- قطعة من سجادة.
- وضع شريط حول المنطقة التى يجلس عليها فى الأرض.

الطريقة اللطيفة للنقد؛ لنكن صادقين، من منا يحب أن يستمع إلى النقد مهما كان بناءً؟ إن قبول النقد يعد مهارة حياتية تتطلب النضج ومقداراً معيناً من الثقة بالنفس

وقد يتجاوز قدرات طفلك فى الوقت الحالى، حيث يحتاج لسنوات حتى ينمى مثل هذه المهارة. ألا يجب عليك أن تقوم بتعديل سلوك طفل يمانى من حساسية زائدة؟ بالطبع لا، ولكن الأمر كله يكمن فى الطريقة التى تستخدمها لتوصيل النقد.

- أولاً ودائماً وأبداً: لا تحاول "أبداً" أن تقوم بفرض الانضباط أو التعديل أو الرفض عندما يكون الطفل وسط نوبة غضب أو انفعال أو قلق أو أى حالة شعورية أخرى تجعله غير قادر على التفاعل معك.
- تذكر قبل حتى أن تتكلم أن رد فعل طفلك التى تعانى من اضطراب فى اللغة يمثل لها تحدياً حسياً كبيراً سوف يكون مساوياً لدرجة علو صوتك، إن لم يكن أكبر وليس للكلمات التى تقولها. سوف تسمع الطفلة الصراخ والسخرية ونبرة الصوت الهستيرية، ولكنها لن تفهم الكلمات ولذلك لن تستطيع أن تعرف الخطأ الذى ارتكبته. تكلم بنبرة صوت منخفضة وانخفض بمستوى جسمك أيضاً إذا كان هذا ممكناً حتى تكون فى مستوى يمكنك من التواصل معها.

- اتبع طريقة "التحليل الاجتماعى":

~ حدد السلوك وتعامل معه بطريقة تهدف لمساندة ودعم الطفل وحل

المشكلة وليس بفرض عقوبة أو أى نتائج أخرى سلبية.

~ ملاحظة: قد يحتاج طفلك للمساعدة ليتغلب على الشعور الذى

دفعه لمثل هذا السلوك السيئ، فقد يقول إنه غاضب بينما قد يكون

فى الحقيقة خائفاً أو محبطاً أو حزيناً أو يشعر بالإثارة المفرطة أو

بالغيرة. ابحث فيما هو أبعد من رد فعله الأول.

~ تمرن على طريقة أفضل للتعامل مع هذا الموقف عندما يحدث فى

المررة القادمة بطريقة يشارك بها الطفل فى الحل بشكل فعال.

~ قم بإجراء هذا "التحليل" بمجرد حدوث الموقف قدر الإمكان.

~ توقع أن تقوم باستقصاء دائم أو تبديل للأدوار (أى بشكل مرثى

أن تضع نفسك مكان الطفل) بمرور الوقت حيث لا توجد إصلاحات

لمرة واحدة فقط.

- ليكن رد فعلك إيجابياً وفورياً فى مثل هذه المواقف فى المستقبل عندما ينهم

الطفل ما يحدث بشكل صحيح.

يعمل فريضك المدرسى الآن ؟" . وتكون النتيجة أننا نعلم الطفل أننا غير جديرين بالثقة فى أفعالنا ، أو أن الاختيارات تحدث أحياناً فقط أو لا تحدث على الإطلاق فى الواقع. والحل بسيط : لا تعرض على الطفل خياراً أو تسأله "هل تريد... ؟" إلا إذا كنت تمنيه حقاً وعلى استعداد أن تقبل رفض الطفل لما تعرضه عليه؛ حيث إن "لا" هى أحد الأجوبة المقبولة والمحتملة لهذا السؤال.

فكر للأمام؛ إذا كان طفلك مولماً بشيء موسمى ، أى يكون موجوداً فى أوقات معينة من السنة ، وتريد أن تستخدم هذا الشيء كأساس فى تحفيز الطفل لاتباع سلوك أو روتين معين، ضعه فى اعتبارك وفكر للأمام للحصول على مثل هذه الأشياء وتخزينها لاستخدامها فى الوقت المناسب. هل يجب طفلك أحد الأعياد بشكل خاص؟ قم بتخزين أشياء تتعلق به مثل المصنقات لخريطته البصرية، والمناديل الورقية لصندوق غدائه، وأسنجة العناكب المزيفة لغرفته... إلخ. هل تحب طفلك الماء ؟ إذن فقد تستمتع باللعب بأنابيب توصيل الهواء تحت الماء ونظارات الماء والألعاب التى تطفو على سطح الماء عندما تكون فى حوض الاستحمام، وتستمتع بأخذ حمام ساخن ويوجد حوض سباحة فى المنزل طوال العام، ولكن قد يكون من الأفضل أن تشتري هذه الأشياء فى فصل الصيف إذا كنت تريد الحصول على الكثير من الاختيارات، إذا كان مالك الجيولوجى الصغير يريد بيضة ديناصور فى حفل عيد ميلاده فى شهر سبتمبر، فالأفضل أن تشتري بيض عيد شم النسيم البلاستيكى فى فصل الربيع.

الطرق السرى؛ من المزعج للأشياء أن يدخل أحد عليهم فى غرفتهم أو فى دورة المياه دون أن يطرق الباب ليستأذن قبل الدخول، كما يعتبر هذا تصرفاً غير مقبول فى منازل الآخرين أو فى مكان العمل، اجعل الشقيقتين يتفقان على نوع سرى من الطرق على الباب يجب عليهما أن يلتزما به عند دخول غرف بعضهما البعض (أكد السلوك بأن تقول مثلاً : " اطرق طرقة سرية ثم انتظر حتى تسمع "جوليا" تقول: "ادخل"). أخبر الشقيق الطبيعى بأن يقوم بالتدرب على الطرق فى أوقات غريبة حتى لو كان سيتقوم فقط بالاطمئنان على شقيقه المصاب بالتوحد ويلقى عليه التحية. ادمع سلوك الطفل المصاب بالتوحد بشكل إيجابى فى كل مرة يستخدم فيها الطرق السرى. أعطه مثلاً قطعة من اللبان أو مكافأة يمكن أن يستخدمها فى الحصول على أى شيء يحبه.

الصفقات والعقود؛ من الممكن أن تكون الصفقات والعقود أدوات فعالة للتحكم فى السلوك مع الأطفال المصابين بالتوحد سواء فى المنزل أو فى الفصل الدراسى.

- قدم المعلومات للطفل بشكل مرئى من خلال مسلسل هزلى ، أو مقالة مصورة أو قصة اجتماعية.
- تأكد من أن تكون أنت نموذجاً للسلوك اللائق عند الاستجابة لتقيد موجه إليك.

عندما يصر الطفل على سلوكياته العنيدة؛ يعتبر أسلوب التعزيز أداة تعليمية قوية سواء فى المدرسة أو المنزل، وعند استخدامها بشكل صحيح يمكن أن تحدث أشياء عظيمة. ومع ذلك ضع فى اعتبارك أنه من السهل جداً أن تقوم - دون قصد منك - بتعزيز السلوك غير اللائق الذى تحاول جاهداً أن تقضى عليه. مثال: لا يستمتع "جونى" بوقت طابور الصباح فى برنامج مدرسته التمهيدية ويهرب منه عادة ليذهب إلى قاعة الرسم، ثم يبدأ فى الرسم. تقرر المعلمة، التى تعرف أن "جونى" يحب المقرمشات، أن تستخدمها كوجبة تقدمها فى نهاية الطابور. وعندما تبدأ المعلمة فى توزيعها على الطلاب الآخرين، يعود "جونى" مسرعاً ويجلس مكانه منتظراً دوره ليأخذ نصيبه. فتد المعلمة عليه قائلة: "من الجيد أن تجلس وسط المجموعة يا جونى"، معتقدة بذلك أنها تقوم بتعزيز السلوك المناسب (الجلوس فى مجموعة) الذى يبيده الطفل لها وتعطيه بعض المقرمشات. إن هذه المعلمة عليها أن تفكر مرة أخرى. إن "جونى" فى حقيقة الأمر لم يكن يجلس فى المجموعة بل كان يهرب من الطابور وعاد فقط ليأخذ شيئاً يثير اهتمامه. ولكنه حصل أيضاً على الدعم الذى حصل عليه الطلاب الآخرون أيضاً، إن ما أرادته المعلمة هو أن تعلم "جونى" البقاء مع المجموعة خلال طابور الصباح، ولكن السلوك الذى عززته ودعمته هو أنه بإمكانه أن يهرب من الطابور ويظل بإمكانه الحصول على المكافأة.

تجنب هذا الخطأ الشائع بأن تتأكد من أن الدعم والتعزيز يلى أداء الطفل مباشرة وأن يكون محمداً ليخص الأداء المراد تحقيقه، فإذا كانت المدرسة قد طلبت من "جونى" أن "يصل" شيئاً عندما يعود إلى الطابور أو طلبت منه أن ينتظر لحين الجولة التالية من تسليم المقرمشات، لتعلم الدرس المطلوب الذى كانت تحاول أن تلقته إياه.

اختيارات حقيقية؛ يوجد خطأ تعليمى شائع آخر وهو سؤال: "هل تريد... ؟" خاصة مع الأطفال المصابين بالتوحد الذين يتسمون بالواقعية والحرفية فى سمعهم واستجاباتهم للكلمة، فتحن عادة ما توجه للطفل سؤالاً يوحي بوجود خيار بينما فى الحقيقة لا وجود لذلك، مثال: "هل تريد الذهاب لتناول الغداء ؟"، "هل تريد أن تقوم

ونحن نستخدمها بالفعل بشكل غير رسمي حين نقول مثلاً: "رتب غرفتك وسوف يكون بإمكانك أن تذهب إلى السينما"، "انته من فرض الرياضيات وسوف يكون بإمكانك أن تشاهد ذلك البرنامج التليفزيوني"، وتشمل الأنظمة الرسمية أنظمة الإشارة وأنظمة الحصول على مكافآت.

عند استخدام نظام الصفقات والعقود بفاعلية، فإنه يمكن أن يقلل من مشاكل السلوك لدى الطفل ويقيه منتهاً ويساعده على تعلم واحد من الدروس المهمة في الحياة وهو: العمل = المكافأة. غير أن هناك الكثير من المآزق والشراك عند إعداد الصفقات والعقود، خصوصاً مع الأفراد المصابين بالتوحد والذين يفكرون عادةً إلى المهارات الاجتماعية المهمة التي تسهم في وجود فهم مشترك متبادل بين الطرفين فيما يتعلق ببنود العقد. التزم بالإرشادات البسيطة التالية والتي تعتبر مهمة عند إبرام الصفقات والعقود مع طفلك:

- اجعل العقد مرئياً قدر المستطاع، من الممكن أن يكون عبارة عن صور بسيطة أو رموز أو وثيقة رسمية مكتوبة، حاول استخدام بطاقة مكتوب عليها "يعمل من أجل....." (أي استعمل مكافأة ملموسة مثل الحلوى أو لعبة أو نشاط مفضل)، كما يمكن أن تكون البطاقة عبارة عن مجرد صورة للمكافأة التي سيحصل عليها إذا قام بالعمل وبها فراغ لكتابة الخطوات اللازم عملها للحصول على المكافأة. ابدأ بطريقة بسيطة تحتوي على بضع خطوات أو ربما خطوة واحدة. فتحن نريد أن يبدأ الطفل بنجاح وينمي مهارته من تلك النقطة.
- يجب أن تكون بنود العقد واضحة ومحددة؛ لأن الأفراد المصابين بالتوحد يفكرون بطريقة واقعية ومجردة للغاية. استخدم بنوداً صريحة يمكن أن تفهمها وتقيمها الأطراف المعنية بوضوح.
- تحقق من أن الطفل يفهم العقد جيداً، فما لم تكن واثقاً ١٠٠٪ من أنه يفهم ما المتوقع منه، وفترة العقد الزمنية، والمكافأة، لا تبرم العقد فيمكن أن ترجع إليه وتبسطه أو تقوم بتعديل بنوده.
- احترم الاتفاق؛ حيث إن هذا واحد من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الآباء والمختصون ذوي النوايا الحسنة دائماً. فالعقود تتعلق بشخصين على الأقل وكل شخص له دور محدد في الصفقة، أنا أفعل هذا وأنت تفعل ذلك، هذه

البنود مقبولة كجزء من الاتفاقية وتحكم التفاعل. فإذا قام طرف بخرق هذه البنود، تختفي الثقة في الحال وعادة ما تظهر مشكلة في السلوك. مثال: قام معلم وطالب بإبرام عقد، ولكن عندما غير المعلم بنود العقد في منتصف فترة التعاقد ثار الطالب، عندها كان رد المعلم: "لقد أنهى الطالب العمل المطلوب قبل نهاية فترة التعاقد، لذا طلبت منه أن يقوم بعمل إضافي، فأصبح مستاءً"، لاحظ هنا الكلمة الرئيسية "أنهى" لقد أنجز الطفل مهمته المنصوص عليها في العقد. أي فعل ما طلب منه، ومع ذلك خرق المعلم العقد فمن لا يثور ويقاوم في موقف كهذا؟ في الواقع إن إنهاء الطالب للمهمة قبل انتهاء الفترة المتفق عليها يعد مشكلة تخطيط من جانب المعلم وليس مشكلة سلوك من جانب الطالب. وفي المرة القادمة قد يكون على المعلم أن يقلل من فترة العقد الزمنية أو يضع المزيد من العمل من أجل الحصول على المكافأة، فتتيح عقد تال أسهل من إعادة بناء الثقة في علاقة بعد خسارتها. فبمجرد أن تقوم بعقد صفقة، التزم بها!

- قم بإعداد العقود بشكل شمولي. فكر في العقود والصفقات الكثيرة التي تعدها في حياتك؛ إذ يشتمل العديد منها على أساسيات مثل: كم العمل الذي علينا إنجازه، الأفعال أو السلوكيات المتوقعة منا، المكافأة التي سنحصل عليها ومتى سيتم الدفع لنا. علينا أن نضع كل هذه العناصر في عقودنا مع أطفالنا أيضاً.
- ابدأ بشيء صغير ثم توسع بالتدريج. إذا كنت تقوم بتعريف الطفل بالصفقات والعقود للمرة الأولى، اجعل البنود بسيطة: أي عمل واحد يعادل مكافأة واحدة. لا تتلهف وتزيد المكافأة بسرعة. تذكر أنه في كل مرة نجح فيها الطفل تكون قد عززت لديه مبدأ العمل ويكون قد أخذ الفرصة للتدرب على التفاعل الاجتماعي بطريقة فعالة. وهذه أشياء جيدة للقيام بها!
- تجنب تعريض نفسك وطفلك للفشل. تأكد من أن الطفل قادر على تحقيق الأعمال أو النتائج النهائية للعقد، قم بإضافة كم أكثر من العمل أو الوقت ببطء وبالتدريج، ولا تنس أن هذه العقود لا تجدى في الحياة الواقعية. فعادة ما تواجه أياماً سيئة في العمل ومع ذلك يتم الدفع لنا مالياً، فكر في أن يكون لديك طرق بديلة للتعويض إذا تعذر تنفيذ العقد.
- اجعل "الأجر أو المكافأة" معقولة ومنطقية، يجب أن تتناسب الفترة الزمنية للعقد مع قدرة الطالب من البداية. فإذا طالت الفترة الزمنية التي سيحصل



- السخرية من الطالب باستخدام التهكم أو الإهانات أو التعليقات المهينة أو إهانته أو محاولة إحراجة.
- مهاجمة شخصية الطالب.
- توجيه اتهامات للطالب دون أدلة.
- مكافأة السلوك غير المقبول ، أو الرشوة
- الشكوى الدائمة أو الوعظ.
- تحفيز الطفل على تكوين معايير مزدوجة
- مقارنة الطالب بشقيق له أو بطالب آخر.
- الإشارة إلى أحداث سابقة أو أحداث لا علاقة لها بالموقف الحالي.
- جمع الطفل ضمن فئة عامة دون تمييز (كأن تقول: "إن أمثاله من الأطفال "متساهلون").
- وضع افتراض - أي نوع من الافتراض - دون أساس من الحقائق. قد تكون علمت الطفل شيئاً مثلاً ، ولكن هذا لا يعنى أنه كان قادراً على فهمه.

- بعدها يظن على الأجر أو المكافأة ، سيضيع الحافز لديه ، والأسوأ من ذلك أننا قد نواجه مشاكل سلوكية لدى الطفل نتيجة لذلك.
 - احذر من "الابتزاز". فإذا وجدت نفسك تقول: "إذا أوقفت نوبة غضبك، سوف تحصل على....."، فإنك توقع نفسك في المتاعب. فأنت الآن تعلم الطفل أنه يستطيع الحصول على المال مقابل التوقف عن التصرف بطريقة معينة. ماذا يحدث بعد ذلك؟ سوف يجعلك الطفل تقوم برفع المبلغ أو المقابل الذى سيحصل عليه قبل أن يتوقف عن إساءة التصرف وستظل الفترات الزمنية بين الدفقات المالية التى يحصل عليها أكثر وأكثر مع مرور الوقت ، وبالتأكيد أنت لا ترغب فى اتباع هذا الاتجاه.
 - احذر من استخدام اللفة بشكل مفرط وغير محدد. "إذا تصرفت بشكل جيد ستحصل على....."، إن كلمة "جيد" هى كلمة خاضعة لتقدير الفرد ويمكن أن يتغير مفهومها من شخص لآخر ومن يوم إلى آخر. واستخدام مثل هذه الكلمات فى عقد يمكن أن يكون محيراً جداً بالنسبة لشخص مصاب بالتوحد.
 - امتنع عن استخدام مكافآت كبيرة أو مهمة جداً للشخص بحيث إن فقدانها (أو القلق الذى يشعر به نتيجة اعتقاده بأنه قد لا يحصل عليها) سوف يسبب له ضغطاً عصبياً لا يستطيع التعامل معه. ونحن نريد أن نشجع الطفل على التقدم، وليس إضافة ضغط عصبى زائد للتجربة.
- من سبب إلى أسوأ: كيف تتجنب تصاعد مشادة؟ نحن جميعاً بشر، وعلى الرغم من كوننا ناضجين كما هو مفترض، فإننا نقوم أحياناً باتخاذ قرارات سيئة تحت تأثير اللحظة والموقف الذى نعرض له، إن وجود طفل مصاب بالتوحد فى قمة انفعاله وانهيائه يعتبر موقفاً محزناً لأي فصل دراسي، ولكن المعلمين (والآباء فى المنزل) يستطيعون فعل الكثير لضمان عدم إطالة نوبة الانفعالية عن طريق الاستجابة بسلوك غاضب غير مناسب. احذر من القيام ببعض التصرفات التى تزيد من الأزمة ولا تحلها مثل:**
- رفع نبرة الصوت أو درجته (الصراخ، الصياح).
 - التهديد بلغة الجسم مثل إطباق قبضة اليد بإحكام، أو تضيق العينين أو الاقتراب من الطفل أو النظر إليه من أعلى.

الفصل ٤

الفضل والضم

استراتيجيات واعتبارات
الحياة اليومية

أسمع فأنتظر، أرى فأنتذكر، أفعل فأفهم.

كونفشيوس



حين يسمح لهم انتباه القارئ أو المستمع بذلك. إنها طريقة جيدة للتفكير في تقديم المعلومات لطفلك بخصوص الانتقال، حيث يستطيع هو بعد ذلك أن يتأقلم مع ما يسمعه من معلومات بما يتناسب مع قدراته بدلاً من إغراقه بطوفان من الحقائق والمعلومات دفعة واحدة.

- مع اكتساب طفلك مزيداً من الحقائق، ساعده في كتابة قصة يقارن فيها بين البيئة التي سبترتها والأخرى التي سينتقل إليها. اجعله يقارن بالطريقة التالية: هذه الأشياء الخاصة بعائلتي لن تتغير / ستبقى كما هي، وهذه الأشياء ستختلف. أكد له "الفوائد التي ستعود عليه من الانتقال" في الموقع الجديد. هل يوجد في المدينة الجديدة حديقة أسماك، أو قاعة مسرح سينمائي أو مكتبة أو حوض سباحة عام قريب؟ هل يحتوي المنزل الجديد على فناء أكبر للعب أو رصيف يستطيع الطفل أن يلعب بالسكوتر الخاص به عليه أو طاولة يأكل عليها في المطبخ، أو مدفأة لطيفة لنشى حلوى المارشيملو (الخطمي)؟

- اعرض للطفل صوراً للمنزل الجديد من زوايا مختلفة قدر المستطاع واصطحبه في جولات حوله إذا كان ذلك ممكناً. وبعد أن يعاديه الملاك السابقون، التقط صوراً للغرف من الداخل ومن الخارج (الصور التي تظهر متاعقات الملاك السابقين قد تكون محيرة للطفل أو تهيئ له توقعات خاطئة لما سيكون عليه المنزل).

- هل سيحظى طفلك بغرفة خاصة، وهل سيسمح له بأن يقوم باختيار أثاثها من سجاد أو طلاء؟ إن إعطائه نماذج لسجاد وأنواع طلاء ليختار منها من شأنه أن يجعله يشعر بأنه يتحكم في بيئته الجديدة، عليك أن تفهم التالي دون حاجة لقوله، ولكننا سنقله على أي حال: أعطه عينات ألواناً مناسبة لميزانيتك ورغبتك في تنفيذ ما يختاره. لا تعطه عينة لسجاد لا تقدر على شرائها، مما يجعلك مضطراً للرد عليه الألوان قائلاً: "لا نستطيع تحمل ثمنها"، ولا تعطه نماذج لدرجات اللون البرتقالي في الطلاء إذا كنت لا تطبق هذا اللون ولا تحتمل النظر إليه يوماً، أو إذا كنت تستطيع تحمل الدرجات الفاتحة منه وليس الداكنة، اعرض عليه الفاتحة فقط واقطع الجزء الذي يحتوي على نماذج الألوان الداكنة.

الانتقال إلى منزل جديد، يعتبر الانتقال إلى منزل جديد تحدياً كبيراً بالنسبة للطفل الذي يعاني من التوحد، خصوصاً إذا كان هذا الانتقال لا يتضمن فقط الذهاب إلى بيت جديد بل يتضمن أيضاً مدرسة و/ أو مدينة جديدة. يعد هذا كماً كبيراً من التغيير بالنسبة لطفل يفضل الرتابة والروتين في نظام حياته، ولكن هناك الكثير من الأشياء التي تستطيع أن تفعلها لتخفف من وطأة هذه المرحلة الانتقالية:

- أول شيء وهو الأهم: ضع في اعتبارك احتياجات طفلك الخاصة عندما تقوم باختيار المنزل. فإذا كان طفلك يعاني من حساسية تجاه الضوضاء، فلا تختَر المنزل قريباً من محطة مترو أنفاق أو استاد رياضي، أو قاعة حفلات موسيقية، أو حلبة سباق، أو مصنع.... إلخ. قف في مناطق مختلفة من المنزل وكذلك في ساحته واستمع جيداً فمن الممكن أن تنتقل الضوضاء إلى عدة أميال تحت ظروف جوية معينة، وما قد لا يبدو ملحوظاً لك في الحال قد يكون غير محتمل بالنسبة له. هل تتكرر نوبات الغضب أو الانهيار لدى طفلك كثيراً؟ كن حذراً وحرصاً عند اختيارك لذلك المنزل الجديد. بحيث يكون في طابق أرضي آخر وحدة سكنية.
- كن حساساً في طريقة صياغتك لوصف عملية الانتقال للطفل. فإذا كانت عبارة "منزل جديد" تضايق الطفل، فسمه منزلاً آخر، منزلاً مختلفاً، منزلاً أزرق، منزلنا التالي. وهذا يسرى على كل الأشياء الأخرى "الجديدة" التي ستحدث.
- تأكد من أنه يفهم أن كل أفراد العائلة سينتقلون للمنزل الجديد، وليس هو فقط، وأن كل حاجياته ستكون معه، على عكس ما يحدث خلال العطلة حيث تبقى بعض الحاجيات في المنزل، وكن واضحاً عندما تشرح له أن الجيران والأصدقاء لن يأتوا معه.
- المعرفة قوة. فكلما زادت المعلومات التي يعرفها الطفل عن منزله أو مدرسته الجديدة، بدا له الأمر مألوفاً أكثر، استخدم طريقة الصحفيين في تزويد طفلك بالمعلومات، فالصحفيون مدربون على التفكير بطريقة الخمسة أسئلة: ماذا، متى، أين، من، ولماذا (كذلك يمكن استخدام "كيف" لفهم ما يحدث)، كما يتم بناء قصص الأخبار على شكل هرم، حيث تأتي أهم الأخبار وأكثرها إثارة في البداية، ثم يضاف المزيد والمزيد من المعلومات

المواد المثيرة للحساسية؛ تحذير بشأن السجاد والألواح الجدارية، ستائر الدش).
(وأغطية الأثاث، وستائر التوافذ والألواح الجدارية، ستائر الدش).

إذا كان طفلك لديه حساسية ضد المواد الكيميائية، فاعلم أن المسجاد والأرضيات الجديدة قد تطلق العديد من المواد الكيميائية التي قد تحمل طفلك مريضاً على الأقل بشكل مؤقت، حيث تستخدم مواد مثل الفورمالدهايد، والإيثيلين، والتولين، والإسكيبين، والمستيرين، والبنزين وغيرها من المواد في تصنيع السجاد والأرضيات وبطانتها ولادة اللاصقة التي تستخدم لتثبيتها على الأرض، والمواد التي تضاف لها لتجعلها ضد البقع والعتة. وتشمل أعراض هذه الحساسية: تهيج العين والأنف والحلق، وكذلك السعال والأعراض المشابهة للأنفلونزا، والصداع، والدوار أو عدم القدرة على الإحساس بالمكان، والتنوع بشكل عام.

قبل انتقالك إلى المنزل الجديد بعدة أسابيع، قم بتكيب سجاد جديد، واطل المنزل بطلاء جديد، وعلق ستائر جديدة للتوافذ، وترك التوافذ مفتوحة قدر الإمكان في غضون ذلك. ابحث في الكتب والكتالوجات عن " مواد بديلة " لأنواع السجاد والطلاء نقل المواد الكيميائية الداخلة في تصنيعها، وتذكر أنه كلما زادت الحركة والطاقة الموجودة في المنزل، أصبح خروج الغازات المحتجزة في المنزل أصعب.

أو فكر في تركيب أرضيات من مواد طبيعية مثل خشب البامبو أو البلاط أو التفلين أو الخشب (الذي يحوي أقل كمية ممكنة من الصبغات الكيميائية).
أيضاً تعتبر البسط ذات الألياف الطبيعية مصدراً للدفع والملمس المختلف والألوان والراحة.

من الممكن أن تفيد النباتات المنزلية الخضراء في ذلك أيضاً، إذا افترضنا أن الحساسية التي تسببها الأبواغ والعفن لا تمثل مشكلة لطفلك.

- إذا كانت المدرسة الجديدة في بلدة بعيدة، قم بإرسال كاميرا لست بحاجة إليها بالبريد إلى سكرتيرة المدرسة أو إلى مدرس المواد أو أي فرد متطوع لديه الاستعداد لمساعدتك من طاقم المدرسة وادفع مقابل خدمة

رد الكاميرا مرة أخرى لك بالبريد. اطلب منهم أن يصوروا يوم طفلك المدرسي ويقوموا بالتقاط صور لما يلي: غرفة الفصل والمعلم، والممر والكافيتريا، وكبير الطهاة، وصالة الألعاب الرياضية ومدرس التربية البدنية والمكتبة وأمين المكتبة، والملمب (يفضل التقاط صورته خلال فترة توقف التمارين، والأطفال يجلسون على معدات التدريب)، وغرفة الموسيقى ومعلم الموسيقى، والمدير وهيئة الإدارة وغرفة الموارد. كذلك اطلب منهم أن يلتقطوا صوراً للأشياء التي تثير اهتمام الطفل بشكل خاص مثل: أدوات الرسم، كتب العلوم، كرات التريض.

- عند وصولك إلى المنزل الجديد، قم بتجهيز غرفته قبل أي شيء آخر حتى يرى أن سريره وكتبه والكمبيوتر الخاص به ولعبه كلها موجودة. وإذا انتقلت إلى منطقة قريبة، فحاول أن تنتهي من إعداد غرفته وهو في المدرسة حتى يعود إلى غرفة منظمة وليست غرفة تعميها الفوضى حتى لو كان باقي المنزل في حالة فوضى.
- اصحبه في زيارة إلى المنزل القديم وهو حالٍ حتى يرى أن كل متعلقاته موجودة في المنزل الجديد.
- كن واضحاً بشأن القوانين التي كانت متبعة في المنزل القديم (عدم وضع الأحذية في غرفة المعيشة، لا طعام خارج المطبخ)، وكذلك القوانين الجديدة الخاصة بالمنزل الجديد (مثل عدم القفز على السلم في حالة الانتقال من منزل مكون من طابق واحد إلى منزل مكون من طابقين)، وقد يساعدك في هذا التوضيح استخدام خريطة بصرية.
- حافظ على نفس نظام الحياة القديم قدر المستطاع. هل تستطيع أن تتسوق من نفس السوبر ماركت أو من آخر يشبهه؟ هل يستطيع طفلك أن يواصل دروسه مع نفس معلم الكاراتيه؟ هل سينتقل معك حيوان الأسرة الأليف؟ هل سيصمد معطف الشتاء الخاص بالطفل عاماً آخر؟ كما يجب أن يكون الإفطار كالمعتاد وكذلك وقت النوم.
- عندما تجد نفسك تقوم بالتعبير المحتم عن غضبك أو إحباطك بسبب الأخطاء التي تحدث عند الانتقال من منزل لآخر، خذ دقيقة لتتأكد من أن الطفل يعرف أن ما يحدث ليس بسبب خطأ ارتكبه، فساء كان الأطفال يستطيعون التعبير بالنطق والأنماط أم لا، فإنهم يملكون حدساً أكبر مما نتصور بكثير.



- يشعر بالقلق.
- إذا كان لدى طفلك شخصية قصبية مفضلة، تحدثي عن كيفية تعامل هذه الشخصية مع حقيقة كونها في المدرسة. ما الذي كان سيفعله "جروفر" في موقف كهذا؟ ربما كان سيكتب قائمة بكل الأشياء الممتعة التي يقوم بها في المدرسة، ربما كان سيفكر في كل الأعمال الشجاعة التي قام بها مثل القفز من فوق لوح الغطس، أو ركوب الحافلة، أو النوم في السرير المعلق.
- يعتبر وضع فلابدة أو عقد من الصور حول عنق الطفل من الأشياء التي يستطيع النظر إليها ليطمئن عن طريق الرؤية.
- احرصى على وجوب تناول طفلك لوجبة الإفطار يومياً. فالأطفال الجائعون، أو المتعبون، أو المرضى أو الذين يعانون من أي ضغط عصبي يكونون أكثر عرضة للقلق.
- نصيحة: أي شيء مغذٍ يعتبر "طعاماً للإفطار". فيمكن أن يتناول طفلك البيتزا، أو شرائح اللحم، أو الإيساجيتي، أو زبدة الفول السوداني في السابعة صباحاً يمكنه أن يتناولها في السابعة مساءً، فمعدته لا تعرف الفرق.
- ما يجب ألا تفعله عند التعامل مع قلق الانفصال: لا توبخ الطفل، أو تؤذيه، أو تستهزئ به، أو تحاول أن تستخدم معه منطق البالغين.

الطف تسريحة شعر؛ نصائح لقص الشعر دون دموع؛ يتشابهه صالون مصفف الشعر مع عيادة طبيب الأسنان في الكثير من الأشياء مثل: الأثاث الغريب، أدوات المهنة الخفيفة، الروائح الكيميائية غير المألوفة، والانتظار الطويل غير المحتمل الذي يصاحبه القلق، فإذا كان الحصول على مظهر رائع يتطلب قضاء ظهيرة مائة بالعداب، اطلب من مصفف الشعر أن يقوم بالتالي:

- لا تستخدم كلمة "قص أو قطع"، فالأطفال يعرفون أن القطع يؤلم، فالإصبع المجروح يؤلم والركبة المجروحة تؤلم؛ وبالتالي فإن كلمة قص الشعر ستؤلم أيضاً. استخدم بدلاً من ذلك عبارة تقصير الشعر أو تصفيفه أو تهذيبه. مثلاً قل إنها ستقوم بتزيين شعرها من أجل زيارة الجدة (أو المدرسة أو أحد الأعياد)، أو ستخفف شعرها من أجل فصل الصيف، أو ستترفع الشعر من على عينيها.

- دعه يأخذ وقته في التكيف مع المنزل الجديد بطريقته الخاصة. فهذا المنزل لا يبدو مختلفاً بالنسبة له من حيث الشكل فقط، بل إن رائحته مختلفة، والأصوات فيه مختلفة، ويتطلب مهارات حركة مختلفة. قد يلزم الطفل غرفته في البداية ليضعة أيام أو حتى أسابيع، ولكن في النهاية ستكون قادراً على مساعدته في اكتشاف المنزل. وقد يفيد في ذلك تكليفه بعمل معين يتطلب منه الخروج من غرفته، مثل إطعام حيوان الأسرة الأليفة، أو وضع ملابسه في غرفة الغسيل، أو روي النباتات المنزلية (قسم الأعمال إلى مجموعات حتى يقوم ببعضها كل يوم).

افعلها - اكتب على الحائط؛ ستقوم هي بفعل ذلك على أي حال، فلماذا لا تعطيهما لوحاً أو شيئاً لترسم عليه. قم بطلاء أحد جدران غرفتها أو غرفة الألباب أو المطبخ أو أي موقع آخر مناسب بطلاء السبورة المدرسية. فإذا لم يكن لديك جدار تستطيع أن تكرسه لهذا الغرض، فاستخدم الطلاء الرشاش لتغطي به سطح طاولة أو أرضية أو أي سطح آخر مستو.

أي مظهر ابتهاج لإجازات الأعياد؛ ساعد الطفل على القيام بنسج وشاح منقوش أو من الستان أو وشاح مبكر خلال الفترات العليا لحلقات البسكويت الملح لعمل إكليل ساحر ولتزيين مطف أو باب أو شجرة عيد الميلاد، ويعد العيد، قم بلفه حول شجرة في الخارج من أجل الطيور.

التخفيف من حدة قلق الانفصال؛ إذا كانت طفلتك تعاني من قلق الافتراق عنك، فاستخدمى حساسيتها المفرطة للشم للمساعدة في التغلب على هذا القلق. ضعى نقطة من عطرِكَ، أو الشامبو الخاص بك، أو رائحة أي شيء آخر مأثوف بالنسبة لها داخل باقة قميصها، بحيث تستطيع أن تشمه في أي وقت خلال اليوم لتشعر بأنها على اتصال بك، أو دعيها قم بارتداء قميص أو كنبزة كنت قد ارتديتها من قبل، حيث ستكون رائحتك عالقة بها واليك أفكاراً أخرى للتخفيف من حدة قلق الانفصال:

- قومي بعمل ألوم صغير يجسد حياة طملك اليومية مثل: الاستيقاظ، تناول الإفطار، ركوب الحافلة، أنشطة مختلفة يمارسها خلال اليوم المدرسي، العودة إلى المنزل، المشاء، وقت النوم. باستطاعة الطفل أن يحتفظ باليوم الصور في خزائنه أو في حقيبته المدرسية وينظر إليه عندما

- قدم للطفل لعبة ذات مقبض ليمسكها منها، أو كتاباً مصوراً لإلهائه عما يحدث.
- اسأل مسبقاً ما إذا كان صالون الحلاقة يقدم أى حلوى أو جوائز بعد انتهاء عملية القص. وإذا كانت هذه الجائزة شيئاً لا يسمح لطفلك بتناوله (سكر، شيئاً مثيراً للحساسية، مادة لا تتوافق مع نظام حماية الطفل)، فاطلب عدم تقديمها له أو استبدلها بشيء آخر (مثل المصنقات).
- خذ معك قميصاً نظيفاً إلى صالون الحلاقة؛ حيث إن بقايا الشعر الصغيرة التي تكون موجودة حول الياقة بعد انتهاء عملية القص تثير حتى جنون الأطفال العاديين.
- فى الأوقات التي تتخلل زيارتك لصالون الحلاقة: اشتر دمية رخيصة الثمن من مرآب جارب لك يبيع أشياء مستعملة واسمح لطفلك بأن يقص لها شعرها. وإذا كان لا يستطيع التعامل مع المقص نظراً لسنه، فسيظل بإمكانه أن يقوم بتقليد مصفف الشعر، واجعل طفلك يكرر ذلك من وقت لآخر فيما بين زيارته لصالون الحلاقة.
- **نصائح لاستخدامها مع مقاومي الشاهبو؛** قد يعارض حتى أكثر الأطفال سعادة وتقبلاً للاستحمام عندما يحين وقت غسل الشعر، لدرجة يصبح فيها هذا الروتين اللازم للزينة والتجميل ساحة للقتال، ولكن هناك أشياء يمكنك القيام بها لتجعل الطفل أكثر احتمالاً لوقت الاستحمام:
 - من الممكن أن يسبب تدفق الماء على منطقة الوجه انزعاجاً أو شعوراً بالعدائية للطفل، لذا قدمى له سدادات الأذن، أو النظارات المائية، أو قناع السباحة (إذ إن تغطية عينيه لا تبعث الماء عن وجهه فقط، بل تسمح له بإبقاء عينيه مفتوحتين إذا كان من النوع الذى يخشى المفاجآت).
 - اجعلى طفلك يستاق فى حوض الاستحمام فى بضع بوصات من الماء واغسلى جسمه من الخلف دون أن تقرب الماء من مجال رؤيته.
 - دعيه يرتد ثيابه العادية، أو رداء السباحة، أو البيجاما، أو ما يحلو له. فقد يساعد نقل الملابس المبتلة الطفل على الشعور بموقع جسمه أو قدمى له منشفة مبتلة أو بطانية لهذا الغرض.
 - استخدمى كميات قليلة من الشامبو لتقليل وقت الشطف.

- قد لا يمثل كرسى الحلاقة العادى الذى يتحرك لأعلى ولأسفل وفى جميع الاتجاهات مشكلة تتعلق بالشعور بالتوازن عند الطفل فقط. إضافة إلى احتمال عدم ملائمة قدميه أيضاً للمكان المخصص لهما. بل هذا الكرسى يشبه الكرسى الموجود لدى طبيب الأسنان، لذا اطلب من مصفف الشعر أن يقدم للطفل كرسياً ثابتاً للتقدمين أو كرسياً ذا مسند ثابت للتقدمين يتناسب مع طول الطفل.
- قد يكون كرسى الحلاقة أكبر من الطفل، لذا قم بتصغير المساحة التي سيجلس فيها الطفل بوضع وسادة على أحد جانبي الطفل فى الكرسى و/ أو فى حجره.
- اطلب من مصفف الشعر أن يقوم بإبعاد مكواة تجعيد الشعر، والمقصات، ومجففات الشعر وأى أدوات أخرى لن تستعملها مع طفلك، فهذه الأدوات الحديدية اللامعة قد تذكر الطفل بالأدوات الموجودة لدى الطبيب البشرى أو طبيب الأسنان. ولا تستخدم قطعة القماش التي يتم وضعها على الكتفين أو الرقبة إذا كانت رائحتها أو نسيجها يزعجان الطفل.
- اطلب أيضاً أن يتم إبعاد طفلك عن المرأة خلال عملية قص الشعر؛ حيث إن رؤية المقصات ومشابك الشعر وهى تتطاير من حوله بالقرب من عينيه وأذنيه قد تكون شيئاً مخيفاً بالنسبة له.
- من الممكن أن تقلل المقصات ذات المقابض البلاستيكية أو المقصات ذات المقابض المعدنية المغطاة بالبلاستيك، والأمشاط البلاستيكية، وليس الحديدية، من انعكاس وهج الضوء القادم من أدوات القص والزينة.
- اطلب موعداً خلال أقل أوقات العمل بالصالون ارحاماً، واطلب منهم خفض صوت الموسيقى أو إيقافها، كذلك اطلب وقتاً إضافياً لضمان عدم شعور طفلك بالاستعجال أو الإجبار.
- لا تحدد موعداً فى وقت يكون فيه طفلك متعباً (نهاية اليوم أو قبل وقت قيلولته مباشرة)، أو جائعاً (قبل وقت الغداء مباشرة)، أو غير سعيد (بسبب افتقاد برنامج المفضل مثلاً).
- اتصل مقدماً لتتأكد من أن مصفف الشعر سيحضر فى مواعده، واطلب منهم أن يكون كل شيء جاهزاً عندما تصل لصالون الحلاقة حتى لا يضطر طفلك للانتظار ويصيبه التلق نتيجة لذلك.

- منشفة، فماتشة استحمام لوضعها على الوجه، نظارات للماء أو قناع للاستحمام... إلخ)، فإذا كنت تتحسسين ببديك للوصول لما تحتاجين إليه من أجل حمامه، فقد يزيد هذا من قلقه.
- إذا كان طفلك يميل إلى ابتلاع الأشياء، فقمي بإزالة الشامبو من قنينته التي تفتح عن طريق لف الغطاء وضعيه في قنينة أخرى محكمة الإغلاق بها مضخة تضخ الشامبو. واحرصي على أن تقيمه بعيداً عن ناظره في الأوقات التي لا يستحم فيها.
- جربي بعضاً من "بدائل" منتجات غسل الشعر مثل منتجات الشامبو الجاف التي تقومين برشها على الشعر ثم تمشيطه لإخراجها من الشعر، فقد تفضلك هذه المنتجات في المرات التي لا يجدي فيها استحمام الشامبو العادي، أو جربي أحد منتجات الشامبو المتاحة التي لا تحتاج لشطف الشامبو بعد الفسيل لإزالته: فقط قومي بوضعه على الرأس وفركه لصنع رغوة ثم أزيليه باستخدام المنشفة. وتستطيعين أن تجدي مثل هذه المنتجات بسهولة من خلال منافذ التسوق عبر شبكة الإنترنت.

تقليم الأظافر: كما هو الحال مع قص الشعر، تجنبي استخدام كلمة "قص/قطع"،

وأشرحي للطفل أن الأظافر بحاجة إلى تقليم أو تشذيب، وإليك أفكاراً أخرى لمساعدتك في ذلك:

- قومي بقص أظافر الطفل بعد الاستحمام دائماً، حيث تكون الأظافر ناعمة وليئة.
- إذا كان طفلك لا يحتمل أن تقومي بقص أظافر يديه وقدميه دفعة واحدة، فقمي بقص أظافر يده واحدة أو قدم واحدة يومياً كجزء من روتين ما قبل النوم، وحاولي مع الوقت زيادتها إلى مرتين في اليوم... إلخ.
- شجعي الطفل على القيام بهذه العملية بنفسه في سن مبكرة قدر الاستطاعة.
- قد يساعد على تخفيف حدة هذه العملية وضع الإصبع على سطح صلب مثل طاولة أو كتاب أو ركبة بحيث يكون مستقراً.
- اجعلي الأب أو أحد أشقاء الطفل يقوم بقص أظافره في نفس الوقت الذي تقصين فيه أظافر الطفل، فبماكانهم أن يتبادلوا الأدوار.

- إذا كنت تشطفين جسم الطفل باستخدام كوب، أخبريه بعدد أكواب الماء التي ستحتاجين إليها لشطف جسمه، ثم قومي بعد الأكواب أثناء عملية الشطف، فغندما يعرف متى سيتوقف عن استخدام الشامبو عن طريق العد، قد يساعدها ذلك على اختيار ما تشعر به.
- عندما تشطفين جسم الطفل باستخدام كوب، احملي الكوب بخفة، ولكن مع تصويبه مباشرة على فروة الرأس حتى تتدفق المياه دون أن تضرب الرأس. ويمكن أن تستخدمى كوباً له فوهة ليساعدك على توجيه تدفق الماء بشكل أفضل.
- إن أنواع الشامبو التجارية بها تركيزات عالية من الروائح، وحتى روائح الأطفال مثل رائحة اللبان التي تضاف لها قد تكون مؤذية للأطفال، ويمكن الحصول على العديد من أنواع الشامبو الخالية من الروائح والتي لا تسبب الحساسية عن طريق الإنترنت أو في أي محل للأطعمة الطبيعية في منطقتك.
- لا تصرى على غسل شعره في كل مرة يستحم فيها؛ حيث إن غسل الشعر مرة أو مرتين أسبوعياً يعتبر كافياً بالنسبة لأغلب الأطفال، ومن ناحية أخرى فإن معرفة الطفل بعدم وجوب غسل شعره في كل مرة يستحم فيها قد يقلل من مقاومته عند الاستحمام.
- اختبري درجة حرارة ماء الاستحمام لتأكدى من أنها ليست باردة جداً أو ساخنة جداً (بالنسبة له وليس بالنسبة لك). اتركي الشامبو في يديك قليلاً ليدياً قبل أن تضعيه على رأس الطفل لأنه قد يكون بارداً لحظة إخراجها من القنينة، أو قد يزعجها شعورها بانسيابه على رأسها.
- إذا كانت حركة الفك / التدليك التي تتخلها عملية غسل الشعر تزعجه، فاسأليه إن كان يفضل أن يقوم بهذه المهمة بنفسه.
- حاولي أن تستخدمى الإسفنجة الخاصة بغسيل السيارة لتبديل جسم الطفل وشطفه، وأتركه يلعب بالإسفنجة عندما تنتهين من غسل شعره.
- إذا كنت تستخدمين بخاخة لها مقبض أو قنينة بخاخة، اتركيه يرشك بالماء، إنه ماء فقط، أليس كذلك؟ فقليل من الدعابة والمرح يسهم كثيراً في اختيار الأمر.
- جهزي كل شيء قبل أن تبدئي (كتابة قائمة قد يفيد في هذا الشأن: شامبو،

- قومي بالحد من تناول الحليب والعصير بين الوجبات.
- يأكل الآباء والأشقاء معاً.
- لا تجبرى الطفل على الأكل.
- استخدمى الأكواب والملاعق لقياس كمية الأكل فى كل وجبة لتتأكدى من أن الكمية مناسبة لسن الطفل.
- دعى الطفل يشارك فى إعداد الجدول الخاص بأوقات الوجبات.
- أبعدى الطفل عن طاولة الطعام إذا كان مصدر إزعاج للباقيين.
- أعطى للطفل عدة فرص خلال اليوم للتعرف على أطعمة جديدة. إن هذا النوع من التعليم يتجاوز مجرد مسألة الأكل فقط ليخلق بيئة غنية بالطعام.
- تأكدى من أن قدمى الطفل تلامسان الأرضية أو القاعدة المخصصة للقدمين وذلك باستخدام طاولة وكراسى بحجم مناسب، بحيث تزوده بالتحفيز الحسى الذاتى للشعور بموقع جسمه.

تعديلات مفيدة فى عملية الأكل؛ يعتبر ضعف التحكم فى الحركة اللغوية والحركة الدقيقة عند الطفل عوامل يمكن أن تجعل من أوقات الطعام أوقاتاً صعبة، ويمكن أن تساعد آنية الطعام المعدلة للتغلب على ذلك.

- تحتوى مواقع مثل www.elderstore.net على آنية طعام ثقيلة كما تحتوى على أدوات آنية ذات دوار، ومقايض يمكن لفها وأدوات أخرى من هذا القبيل، أيضاً يوجد فى هذا الموقع: أكواب ذات وزن، أكواب ذات فوهة لسهولة الصب أو الاحتساء (منتج للكبار مطور من كوب الرشيف)، أكواب عازلة ذات مقبضين "بحيث يكون إصبع الإبهام لأعلى عند الإمساك بالمقبضين".
- قومي بإضافة بعض التعديلات على الأدوات المنزلية لمساعدة طفلك على الإمساك بها أثناء الأكل مثل إدخال مقبض الإناء عبر كرة من الفوم أو المطاط أو تغطية المقبض ببعض المطاط المقفوف على شكل أنبوب أو الفوم العازل.
- لمنع طبق الطفلة من الانزلاق أثناء الأكل، ضعيه على حصيرة من الفينيل

- انشدى لحناً أو قصيدة أو قصة خلال ذلك، واختارى أحياناً أو قصائد معينة وقومي بتعديلها حتى تناسبه.
- حاولى أن تقومي بقص أطاظر الطفل عندما يكون مستغرقاً تماماً فى مشاهدة برنامجه التلفزيونى المفضل.
- قد يكون الجانب الورقى الناعم للوح الصنفرة أكثر قابلية لتحمله بالنسبة للطفل، بالإضافة لفائدته فى إزالة النواتج الحادة التى قد تنتج عن استخدام طريقة التعليم التقليدي. داومى على استخدام هذه الوسيلة بانتظام كل بضعة أيام، فأطاظر الأطفال تموسريعاً!
- عندما تقفل كل الطرق، قومي بقص أطاظر الطفل بينما يكون نائماً.
- ابحتى فى شبكة الإنترنت عن أدوات مريحة لقص وتقليم الأطاظر فهناك مثلاً مظلمة الأطاظر التى تنتجها شركة First Years، المزودة بمقابض زجاجية كبيرة (للتقليل من فرصة قرض الجلد الرقيق) لتحكم أفضل. أما مظلمة الأطاظر التى تنتجها شركة LilNipper، فهى مظلمة بالبلاستيك ولها فتحة ليضع الطفل إصبعه فيها وبالتالي لا يرى بالفعل آلية عملية التقليم. هناك أيضاً مظلمة الأطاظر التى تنتجها Munchkin Safety Nail والمزودة بحاجز حماية بلاستيكى وحلقة بلاستيكية أسفل حتى يضع فيها الطفل إصبعه مما يعمل على تثبيت المقلمة.

فقط خذ قضية؛ هذه هى الترجمة الحرفية للعنوان الكئيب لكتاب "A Just Take Bite" للدكتور "لورى أرنسبيرجر" الصادر فى عام ٢٠٠٤، والذي سيرتبط به الكثير من الآباء والأمهات ويفهمونه فى الحال. والدكتور "لورى أرنسبيرجر" هو استشارى فى السلوك ومرض التوحد، وقد شاركه فى تأليف هذا الكتاب "نانيا شتيجين-هانسن" وهى معالجة مهنية للأطفال، ويعرض هذا الكتاب حلولاً للمناوشات التى تحدث بسبب النفور من الطعام وتحديات الأكل لدى الأطفال المصابين بالتوحد. وتقتصر هذه الحلول بعض الاستراتيجيات التالية لمحاولة تنفيذها مع الأطفال الذين يرفضون الأكل:

- قومي بوضع جدول مكتوب لأوقات الوجبات الرئيسية والخفيفة، حيث يسمح للطفل بأن يأكل خلال هذه الأوقات فقط دون غيرها.
- قدمى نوعاً واحداً فقط من الأطعمة المفضلة لطفلك فى كل وجبة رئيسية أو خفيفة.

- ~ كل الأطعمة التي يدخل فيها الليمون ولونه: السمك، أو الدجاج، أو المعجنات المضاف إليها صلصة أو مرق الليمون، كعك الليمون أو الخبز السريع، فطيرة الليمون أو حلوى الليمون المتلجة، أو الليمونادة.
- ~ كل الأطعمة التي يدخل فيها البرتقال واللون البرتقالي: الساندون، البطاطا الحلوة أو الأيام، الخوخ والكانتالوب، فطيرة القرع، عصير البرتقال المنج، عصير البرتقال (نعم، نحن نعرف أنه أصفر اللون).
- لا يهم إن تناولت طفلك قطعة واحدة من طعامها الخاص أم لا، فالمشاركة في عملية إعداد الطعام أهم، كما لا يقل عن ذلك أهمية زيادة وعيها بوجود أنواع كثيرة ومختلفة من الأطعمة متاحة لها. وبالنسبة لبعض الأطفال، قد يعتبر وجودهم فقط في نفس الغرفة مع الأطعمة المختلفة نجاحاً في البداية.
- استخدمى أحد أطعمة طفلك المفضلة كمدخل للحديث عن مجموعة أكبر من الأطعمة التي قد يدخل في تكوينها. فإذا كان طفلك يحب الهامبورجر:
 - ~ أحضرى قوائم طعام من مطاعم تقدم العديد من الخيارات الخاصة بالبرجر، وتحدثى مع الطفل عن أنواع البرجر المختلفة المعروضة في هذه القوائم مثل البرجر بالمشروم، وبالجبين وبالخضار.
 - ~ اسألى الأصدقاء وأفراد العائلة عن أنواع التوابل التي يحبون إضافتها إلى البرجر وسجلى الإجابات، أو حتى قوسى بعمل رسم يبينى بها.
 - ~ ابغثى فى شبكة الإنترنت عن معلومات وحقائق حول البرجر مثل: من اخترع الهامبورجر؟ هل هناك رقم قياسى فى موسوعة جينيس حول أكل الهامبورجر؟ ما عدد شطائر الهامبورجر التى تؤكل سنوياً فى الولايات المتحدة الأمريكية؟ أين تقع قاعة الهامبورجر الشهيرة (نعم، هناك واحدة)؟
 - ~ أعدى قوائم الطعام لمدة أسبوع: سوف يكون الهامبورجر هو الطبق الرئيسى لكل ليلة خلال هذا الأسبوع، ولكن على طفلك أن يفكر بشأن الأطباق الجانبية. (ليس عليه أن يتناولها كل ما عليه أن

- المغلف بالفوم أو على قماشة استحمام مبتلة أو على الورق المستخدم لتغطية الأرفف.
- أو قوسى بتثبيت أدوات مائدة للانزلاق أسفل بعض الأطباق وتخصيصها للطفلة فقط مثل: الفلين، المفارش المزخرفة التى تستخدم لتزيين حوض الاستحمام أو أكواب شطف المياه التى تستخدم فى دورات المياه.
- قوسى بتقليل المسافة بين الطبق والقم وذلك بوضع الطبق على صندوق أو دليل الهاتف... إلخ. أو قوسى بزيادة ارتفاع الطاولة.
- إن جلوس الطفل على مقعد طويل أو وسادة طويلة بحيث يكون مباعداً ما بين قدميه قد يعطيه تحكماً أكبر فى الجزء العلوى من جسمه، ونظراً لأنه يجب أن تكون القدمان أو الركبتان ثابتتين على الأرض، فإن هذا الإجراء سيؤتى أقصى جدوى له عند الاستخدام، وتستطيعين توفير طاولة مناسبة لنحجم الطفل.
- نصيحة: إذا وجدت نفسك تقاومين فكرة إحضار طاولة أكل مناسبة حجم الطفل لأنها تفتى أن العائلة لن تجلس جميعها تآكل معاً على نفس الطاولة، فكري للحظة بشأن الفصل ما بين المشاكل والأهداف، هل هدفك هو مساعدة طفلك ليصبح مستقلاً ويأكل بنفسه أم جمع العائلة لتناول الطعام معاً على نفس الطاولة؟ إن كلا الهدفين شرعى ولا عيب فيهما، ولكن الهدف الأول هو تسهيل مؤقت يمكن أن يؤدى مع الصبر إلى تحقيق الثاني.
- **فلسفة طعام من أجل التذميرين:** يفضل أغلب الأطفال المصابين بالتوحد أنواعاً محدودة من الطعام ولا تجدى الاستراتيجيات المعتادة معهم نفعاً. تقول "إيلين" إنها قد تقدم لابنها طبقاً من القربيط عبارة عن شطيرة جبن مزينة بوجه من الريب ٨٠٠٠ مرة ويظل ينظر إليه وفى كل مرة يقول: "إنه قربيط، لماذا تتلاعبين بالطعام؟".
- وكما هو الحال مع المجالات الأكاديمية أو المجالات الجديدة الأخرى، فقد يستحق منك الأمر معالجة مسألة الأكل أو الأطعمة الجديدة من خلال النظر إلى طعام طفلك المفضل. وإليك بعض الأفكار لذلك:
 - اختارى نكهة أو مذاقاً أو لوناً يحبه الطفل واطلبى منه أن يساعدك على التخطيط لوجبة كاملة من هذه النكهة. وإليك بعض الأمثلة:

يقدم أفكاراً حول ما سيتم تقديمه). يمكنك أن تعطيه اقتراحات لتساعدته على التفكير. مثل البطاطس المقلية، السلطة الخضراء، الفاصوليا المحمصة. ولكن دعيه يواصل التفكير بمفرده بعد ذلك. قد تدهشك إجاباته. ونعم، عليك أن تقومى بطهى ما يقترحه مهما بدا اقتراحه غريباً بالنسبة لك.

- قومى بإضفاء بعض الإثارة على أنشطة المطبخ لتثيرى اهتمام طفلك من خلال عمل وصفات لمواد لا تؤكل، فهى لن تسبب لهم قلقاً خشية أن يطلب منهم تناولها، ولذا فإن الأطفال عادة ما يستجيبون لهذه المواد بصورة أسرع من المواد التى يمكن أكلها. قد تشمل الوصفات: محاليل الفقايع، الأقمعة، خليط الأعشاب والورود ذات الرائحة العطرة، أماباً للتسليّة مع الكلاب، الصلصال أو العجين الذى يستخدم فى اللعب، أو الصابون أو أملاح الاستحمام.

ليس عليك أن تفعل كل أسنانك؛ هكذا يخبرنا طبيب الأسنان. فقط اغسل ما تريد أن تحتفظ به منها. إن دفاعات الفم يمكن أن تمثل للطفل مشكلة حسية تجعل من الصعب عليه تحمل أى أجسام غريبة أو أى أحاسيس تثيرها حاسة اللمس أو التذوق فى فمه. وغسيل الأسنان يمكن أن يمثل معاناة للأطفال المصابين بالتوحد، ولكنه أيضاً ضرورى للصحة الجيدة. إليك هذه النصائح لمساعدة طفلك يقاوم غسل أسنانه:

- تذكر أن الهدف من غسيل الأسنان هو إزالة البكتيريا وأن فرشاة الأسنان هى مجرد أداة لفعل ذلك، ولكنها ليست الأداة الوحيدة، ولا يوجد فرشاة أسنان واحدة فقط يمكن اعتبارها "مناسبة" لطفلك، لذا فباستطاعتك أن تجربى التالي:
- ~ أنواعاً مختلفة من فرش الأسنان من حيث الأشكال والزوايا.
- ~ أنواعاً ذات رؤوس مختلفة الشكل.
- ~ أنواعاً تختلف شعيراتها فى الصلابة (معظم الأطفال يفضلون الفرش ذات الشعر الناعم).

لا تستخدم فرشاة على الإطلاق، واستخدم بدلاً منها قطعة شاش أو قماشة استحمام ملفوفة حول أحد الأصابع. قم بغمس قطعة الشاش أو القماش فى معجون أسنان، أو غسول يحتوى على

الفلورايد، أو اكتف بالماء العادى إذا كان هذا أقصى ما يستطيع طفلك أن يتحملة. ولا تفتق، فسوف تظل تساعده على إزالة كميات كبيرة من البكتيريا.

~ استخدم فرشاة أسنان تعمل بالبطارية حيث إن العديد من الأطفال يجدون الذبذبات مريحة، وإن كان البعض الآخر يجدونها مزعجة.

~ استخدمى فرش أسنان معدلة مثل فرشاة Nuk (وهى عبارة عن فرشاة من المطاط المصنوع من عصابة الأشجار)، أو فرشاة Nuk للتدليك، أو فرشاة أو Collis-Curve التى تفصل ثلاثة جوانب فى وقت واحد (www.colliscurve.com). هناك نوع آخر وهو

فرشاة Timemachine، التى هى عبارة عن ساعة مزودة بميماتى وتعمل لمدة ستين ثانية ويمكن ضبطها لفترة الأسطح الأمامية والخلفية والمضغية للأسنان العلوية والسفلية دفعة واحدة. يمكنك الحصول على هذه الفرشاة من منتجات (Magical Toys) من خلال المواقع التالية: www.magicaltoysandproducts.com وأيضاً من خلال مواقع أخرى.

- اجعل الطفل يغسل أسنانه باستخدام المياه الدافئة وليس الباردة لتقليل الحساسية.
- جرب أنواعاً ونكهات مختلفة من معجون الأسنان، قد يحتوى المعجون على بعض الحبيبات ولكن الأنواع التى تكون على شكل جل هى الأنسب. وتذكرى أن طريقة الغسيل الصحيحة للأسنان أهم بكثير من اختيار معجون أسنان معين.

- إذا كان طفلك يعانى من حساسية تجاه مكسبات اللون والمخاليط الصناعية التى تضاف للأطعمة، وغيرها من المواد، فتذكر أن الكثير من أنواع معاجين الأسنان ذات الماركات المسجلة الشائعة تحتوى على مثل هذه المكونات. فاهيئة الأمريكية للأغذية والأدوية (FDA) لا تشترط ذكر مثل هذه المكونات على عببة المعجون، ولكن إذا كان معجون الأسنان يحتوى على خطوط عريضة من نقاط زرقاء، أو لمة وردية، فيمكنك أن تتأكد حينئذ أنه يحتوى على مكسبات لون.

- إذا كان غسيل الأسنان كلها دفعة واحدة يعتبر نشاطاً مرهقاً وزائداً على الحد بالنسبة لطفلك فاجعله يتم بذلك على فترات، فمثلاً دعه ينظف

اغسل اغسل اغسل أسنانك
بعد كل وجبة
وكما غسلتها أكثر
وكما نظفتها أكثر
ستشعر بشعور أفضل.

اغسل اغسل اغسل أسنانك
بعد كل وجبة
أسنان أكثر بياضاً وصحة ونقاءً
أوه، كم تبدو نظيفة

أغنية على لحن أغنية "تلائي تلائي ألائي النجمة الصغيرة"
تلائي تلائي ألائي ألائي أسنان الصغيرة
بعضك بأعلى وبعضك بأسفل
اغسلها كلها بعد كل وجبة
لتبدو دائماً نظيفة ومنعشة.

تلائي تلائي ألائي ألائي أسنان الصغيرة
بعضك بأعلى وبعضك بأسفل
معى فرشاتي ومعى معجونتي
لن أتعجل، لن أتسرع،

لأتأكد من أن أسناني نظيفة.
اغسلها من الأمام ومن الخلف وفي الوسط
وعندما اغسلها لمدة طويلة
سأحظى بإبتسامة سعيدة !

صف الأسنان السفلى، ثم يأخذ استراحة لمدة دقيقتين (أو خمس أو عشر دقائق)، ثم يعاود غسيل الأسنان العليا، ويمكنك أن تقسم العملية إلى أجزاء أكثر حسب احتياج طفلك.

• انشد أغنية قصيرة في كل مرة يقوم الطفل بتنظيف قسم معين قبل أن يأخذ الاستراحة كوسيلة لتعريف الطفل بالمدة التي سيستغرقها في غسل أسنانه. إليك اقتراحات للأغاني: "بنجو"، "مزارع في الوادي"، "ماكدونالد العجوز"، "في أسفل عند الخليج"، "خمس بطات صغيرات" أو أي أغنية من أغاني الأطفال التي لا تحصى والتي تستطيع تبديل كلماتها بأخرى تناسب الطفل مثل "جذف جذف في فارك" أو "تلائي تلائي ألائي النجمة الصغيرة" (انظر المثلثين التاليين).

• ارسم لطفلك خريطة بصرية توضح عملية غسيل الأسنان خطوة خطوة، حيث يساعد ذلك على بناء استقلاليتة وتقديره الذاتي لنفسه.
• وفر له المساعدة والاستقرار والثبات إذا احتاج إلى ذلك، قف خلف طفلك وليس أمامه لتساعده، تماماً كما يفعل طبيب الأسنان، دع طفلك يضع رأسه عليك وأنت واقف خلفه، علماً بأن إجلاس الطفل قد يسهل من هذه العملية.

• اتبع عملية غسيل الأسنان بنشاط مبهج ومتوقع من جانبه (مثل القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى معاً).

أغان يتم غناؤها أثناء عملية غسيل الأسنان:
أغنية على لحن أغنية "جذف جذف في قاربك":

اغسل اغسل اغسل أسنانك

حتى تلمع وتصبح براقاً

ستصبح بصحة جيدة، ستصبح قوية

إذا عاملتها بطريقة صحيحة.

اغسل اغسل اغسل أسنانك

حافظ على نظافتها كل يوم

حينئذ ستحظى بإبتسامة جميلة

وأسنان سليمة طوال اليوم.

أغلاق الأزرار وشد الحزام: من الممكن أن تمثل أدوات ربط أو تثبيت الملابس تحدياً غير عادي بالنسبة للأطفال الذين يعانون من مشاكل أو صعوبات تتعلق بالحركة الدقيقة لأجسامهم (من جميع الأعمار) فالسحابات وبطاقات البيانات قد تسبب للطفل الحكة، كما أن الأزرار الخشنة قد تكون ذات ملمس مزعج له، لن يكون هذا أهم موضوع بالنسبة للطفل في سنوات حياته الأولى. وبإمكانك في هذه الحالة أن تطبق المثل القائل: "إذا لم تستطع أن تلبسهم، فانضم إليهم"، فالأهم هو أن اكتسب الطفل استقلالية في القدرة على ارتداء ملابسه بنفسه، لذا وفر له ملابس لا تتطلب أدوات ربط أو تثبيت، بتطوونات وقمصان وتورتات وفساتين بلا أزرار أو سحابات، سترات وكترات صوفية يمكن ارتداؤها وهي مفتوحة، ثم أدخله بالتدريج إلى عالم أدوات ربط وتثبيت الملابس.

- أعطه مرآة لينظر إلى ما يفعله عندما يرتدى ثيابه من زاوية أخرى غير النظر إلى أسفل.
- ابدأ معه بأدوات التثبيت المصنوعة من الفلكر.
- ابحث في البداية عن ملابس لها سحابات أو أزرار كبيرة الحجم.
- نصيحة: إذا كنت ماهرة في استخدام ماكينة الخياطة، فإنك تستطيعين أن تقومي بتوسيع فتحات دخول الأزرار الموجودة في ملابس الطفل الجاهزة واستبدال الأزرار بأخرى أكبر في الحجم.
- قد يكون من الأسهل للطفل التركيز عند ارتداء الملابس وهو جالس، وذلك بإسناد ظهره إلى الحائط أو أحد الكراسي.
- ابدأ عملية الارتداء نيابة عنها، بمعنى أن تضبط له السحاب ثم تدعه لكي يقوم بسحبها لإغلاقها، وقم بتركيب سحابات ذات حجم أكبر ليتمكن الطفل من الإمساك بها بشكل أفضل.
- تعديلات أخرى خاصة بالثياب:

- ~ جوارب أنبوبية لا تتطلب بها مكاناً معيناً لوضعها على الكعب.
- ~ جوارب خالية من أي درز أو خياطات للأقدام التي تعاني من حساسية مفرطة، يمكنك أن تجد هذه الجوارب في المواقع الإلكترونية الخاصة برعاية المسايين بالسكر أو أمراض العظام (حيث تصنع هذه الجوارب للأطفال الذين يرتدون دعائم للأرجل).

~ أكماء عريضة أطرافها مفتوحة وليس لها أساور.

التعامل مع الطفل عند زيارته للمستشفى: إنها حقيقة من حقائق الحياة: فالأطفال هم الأطفال، وأحياناً يتعرضون لحوادث تتطلب منهم زيارة إلى المستشفى أو قسم الطوارئ، فقبل أن يحدث مثل هذا الموقف مع طفلك المصاب بالتوحد، قم بإعداد ملخص جاهز من صفحة واحدة لحالة طفلك وكيفية التعامل معه لتقديمه لطاقم المستشفى حتى يتمكنوا من التعرف على حالته بسرعة والطريقة المثلى لمساعدته على اجتياز هذه التجربة، احتفظ بنسخة من هذه الورقة في السيارة في جميع الأوقات، ويجب أن تتضمن هذه الورقة:

- وصفاً عاماً لمرض اضطرابات الطيف التوحيدي.
- نقاط القوة والضعف لدى طفلك.
- الطريقة التي يفهم بها طفلك التعليمات، مثلاً من خلال البصر أكثر من القنوات السمعية.
- حاجة طفلك لوقت إضافي لفهم التعليمات اللفظية.
- كل ما يشعر بحساسية تجاهه مثل: الضوضاء، الأشياء اللامعة، صوت الممدات الطبية، مدى تأثيره باللمس والطريقة المثلى للمسسه (بطريقة خفيفة أو أكثر قوة مثلاً)، وكذلك الطعم أو الرائحة أو الملمس..... إلخ.
- تفسير طفلك للحرفي للتعبير اللفظية (مثل تعبير: "اقتر هنا حالاً").
- عدم قدرة طفلك على التواصل البصري والصعوبة التي يواجهها في فهم التلميحات والإشارات الاجتماعية.
- أي تلعثم في ترديد غير طبيعي للكلام يعاني منه طفلك، خصوصاً في المواقف التي تسبب له ضغطاً عصبياً.
- انزعاجه عند حدوث أي تغيير في روتينه اليومي.
- التحديات التي تواجهه عند استعمال المهارات الحركية.
- علامات الانفعال والانهايار التي قد تصيبه وكيفية التعامل معها عند حدوثها، حيث يشمل ذلك استخدام القيود.



أخلاق الأزرار وشهد العزم: من الممكن أن تمثل أدوات ربط أو تثبيت الملابس تحدياً غير عادي بالنسبة للأطفال الذين يعانون من مشاكل أو صعوبات تتعلق بالحركة الدقيقة لأجسامهم (من جميع الأعمار) فالسحابات وبطاقات البيانات قد تسبب للطفل الحكة، كما أن الأزرار الخشنة قد تكون ذات ملمس مزعج له، لن يكون هذا أهم موضوع بالنسبة للطفل في سنوات حياته الأولى، وبماكانك في هذه الحالة أن تطبق المثل القائل: "إذا لم تستطع أن تغلبهم، فانضم إليهم"، فالأهم هو أن يكسب الطفل استقلالية في القدرة على ارتداء ملاييسه بنفسه، لذا وفر له ملاييس لا تتطلب أدوات ربط أو تثبيت؛ بطلونات وقمصان وتورت وفساتين بلا أزرار أو سحابات، سترات وكفريات صوفية يمكن ارتداؤها وهي مفتوحة، ثم أدخله بالتدريج إلى عالم أدوات ربط وتثبيت الملاييس.

- أعطه مرآة لينظر إلى ما يقفله عندما يرتدي ثيابه من زاوية أخرى غير النظر إلى أسفل.
- ابدأ معه بأدوات التثبيت المصنوعة من المنكرو.
- ابحث في البداية عن ملاييس لها سحابات أو أزرار كبيرة الحجم.
- نصيحة: إذا كنت ماهرة في استخدام ماكينة الخياطة، فإنك تستطيعين أن تقومى بتوسيع فتحات دخول الأزرار الموجودة في ملاييس الطفل الجاهزة واستبدال الأزرار بأخرى أكبر في الحجم.
- قد يكون من الأسهل للطفل التركيز عند ارتداء الملاييس وهو جالس، وذلك بإسناد ظهره إلى الحائط أو أحد الكراسي.
- ابدأ عملية الارتداء نيابة عنها، بمعنى أن تضبط له السحاب ثم تدعه لكي يقوم بسحبها لإغلاقها، وقم بتركيب سحابات ذات حجم أكبر ليتمكن الطفل من الإمساك بها بشكل أفضل.
- تعديلات أخرى خاصة بالثياب:
 - ~ جوارب أنبوبية لا تتطلب بها مكاناً معيناً لوضعه على الكعب.
 - ~ جوارب خالية من أي درز أو خياطات للأقدام التي تعاني من حساسية مفرطة، يمكنك أن تجد هذه الجوارب في المواقع الإلكترونية الخاصة برعاية المسايين بالسكر أو أمراض العظام (حيث تصنع هذه الجوارب للأطفال الذين يرتدون دعائم للأرجل).

~ أكماء عريضة أطرافها مفتوحة وليس لها أساور.

التعامل مع الطفل عند زيارته للمستشفى؛ إنها حقيقة من حقائق الحياة؛ فالأطفال هم الأطفال، وأحياناً يتعرضون لحوادث تتطلب منهم زيارة إلى المستشفى أو قسم الطوارئ، فقبل أن يحدث مثل هذا الموقف مع طفلك المصاب بالتوحد، قم بإعداد ملخص جاهز من صفحة واحدة لحالة طفلك وكيفية التعامل معه لتقديمه لطاقم المستشفى حتى يتمكنوا من التعرف على حالته بسرعة والطريقة المثلى لمساعدته على اجتياز هذه التجربة، احتفظ بنسخة من هذه الورقة في السيارة في جميع الأوقات، ويجب أن تتضمن هذه الورقة:

- وصفاً عاماً لمرض اضطرابات الطيف التوحدي.
- نقاط القوة والضعف لدى طفلك.
- الطريقة التي يفهم بها طفلك التعليمات، مثلاً من خلال البصر أكثر من القنوات السمعية.
- حاجة طفلك لوقت إضافي لفهم التعليمات اللفظية.
- كل ما يشعر بحساسية تجاهه مثل: الضوضاء، الأشياء اللامعة، صوت المعداد الطبية، مدى تأثيره بالملمس والطريقة المثلى للمسّه (بطريقة خفيفة أو أكثر قوة مثلاً)، وكذلك الطعم أو الرائحة أو الملمس..... إلخ.
- تفسير طفلك الحرفي للتعبير اللفظية (مثل تعبير: "اققر هنا حالاً").
- عدم قدرة طفلك على التواصل البصري والصعوبة التي يواجهها في فهم التلميحات والإشارات الاجتماعية.
- أي تلميح في ترويض غير طبيعي للكلام يعانى منه طفلك، خصوصاً في المواقف التي تسبب له ضغطاً عصبياً.
- انزعاجه عند حدوث أي تغيير في روتينه اليومي.
- التحديات التي تواجهه عند استعمال المهارات الحركية.
- علامات الانفعال والانهيار التي قد تصيبه وكيفية التعامل معها عند حدوثها، حيث يشمل ذلك استخدام القيود.

من الأطفال، مما سيؤدي إلى تقويض ثقة الطفل بنفسه إلى حد كبير. اجعلى من التدريب على استخدام المراض أولوية من أولوياتك بعد بلوغ طفلك سن الرابعة واستعيني بتخصص إذا احتاج الأمر إلى ذلك.

علامات تدل على أن طفلك جاهز لبدء التدريب على استخدام المراض؛

- بقاء الطفل جافاً لفترات أطول من الزمن.
- عندما يبدو أنه يفهم العلاقة بين استهلاك السوائل وظهور الرغبة في التبول.
- عندما تظهر الطفلة علامات مرتبة تدل على رغبتها في التبول أو التبرز مثل الجلوس في وضع التفرغ، أو بسحب بظولونها، لمس الجزء الخاص بالتبول من جسمها، أو عندما تكون ساقها في وضع متقاطع.
- عندما يبدي الطفل اهتماماً أو ترى اختلافاً في سلوكه فيما يتعلق برد فعله لدى رؤيته لأناس آخرين يدخلون المراض.
- قدرة الطفل على الجلوس لمدة خمس دقائق خلال ممارسته لنشاط ما.
- عندما يستطيع الطفل أن يسحب بظولونه لأعلى ولأسفل بمساعدة أحد.
- عندما تفهم الطفلة الأوامر البسيطة (مثل "اجلسي" أو "قفي").

عملية التدريب على استخدام المراض؛ قبل أن تبدئي تدريب طفلك على استخدام المراض قومي بعمل رسم بياني يمسك أنماط تبول طفلك على مدى فترة زمنية تتراوح من ١٠ أيام إلى ١٤ يوماً، وسيساعدك هذا على تحديد طول الفترة الزمنية التي يبقى فيها طفلك جافاً، وكذلك تحديد الأوقات التي يتبول فيها عادة. ويجب أن تخصصي وقتاً كافياً لتفسيه مع طفلك بحيث لا تقومين خلاله بأي شيء آخر سوى تدريب طفلك على استخدام المراض، ومن المفيد أيضاً أن يكون معك فردان أو ثلاثة لساعدهوك في هذه المهمة.

أعطي طفلك الكثير من السوائل ليشربها، إذ سيؤدي ذلك إلى تشجيع التبول وزيادة فرص مكافأته على محاولاته الناجحة في استخدام المراض. ضع طفلك على التونية بعد أن يصحو مباشرة ليكون أول شيء يفعله في يومه ودعيه يمسك عليها من ٠.٣ دقائق. اجعلى من هذا الوقت وقتاً للمرح حيث تقومين بقراءة القصص معه، أو نغ الفقاقيع، أو اللعب معه، واستخدمي الرسم البياني لتعرفي كم مرة ينبغي عليك

قد لا تكون زيارات المستشفى أمراً هيناً بالنسبة لطفل مصاب بالتوحد، ولكن بقليل من التخطيط يمكنك أن تجعلها تمر بمزيد من السلاسة بالنسبة لجميع الأطراف المعنية بالأمر.

المساعدة للتخلص من رشع الأنف؛ قد يعاني بعض الأطفال من رشع مستمر خلال فصل الشتاء، وصعوبة الاعتناء بنظافتهم الشخصية جراء ذلك، مما يجعلهم عرضة للسخريه من قبل زملائهم في الفصل الدراسي. قد لا يكون الطفل على وعي بالمشكلة التي يواجهها، وإذا كان يعيها فإنه قد يواجه صعوبة في استخدام الماء لتطيف وجهه، أصط الطفل عليه من المناديل المبللة التي لا تسبب الحساسية ليحملها معه دائماً ويقوم بتطيف وجهه بنفسه، كذلك احرص على أن تكون معه مرآة في المدرسة أو في المنزل لتساعده على رؤية ما يحتاج إلى فعله.

لنبدأ التدريب على استخدام المراض؛ يعتبر موضوع التدريب على استخدام المراض من الموضوعات التي يتكرر الحديث عنها بين الآباء والأمهات خلال مرحلة المشي (أي من عام إلى ٣ أعوام)

أما بالنسبة لطفلك المصاب بالتوحد، فإن الاختلافات الحسية والحركية والإدراكية بينه وبين أقرانه من الأطفال العاديين تجعل من هذه المرحلة التطورية من مراحل حياته مرحلة مليئة بالتحديات.

فيما يلي قائمة بالمعدي من الأفكار المصاحبة للتدريب على استخدام المراض، ولكن قبل ذلك نود أن نطبع في ذهنك فكرتين:

١. بقدر ما تودين أن ينتهي تدريب طفلك خلال جدول زمني مقبول اجتماعياً ليصبح نوعاً ما قادراً على استخدام المراض وحده، تبقى الحقيقة المجرده للأمر وهي أن الأطفال سيتقنون ذلك عندما يكونون جاهزين، انتظري حتى يبلغ طفلك ١٨ شهراً على الأقل قبل أن تفكري في تدريبه على استخدام المراض، وبمجرد البدء في تدريبه، فقد لا تتجح كل جهودك المبكرة والمناسبة جداً في ذلك، فكري في أن المشكلة قد تكمن في أنك تحاولين أكثر من اللازم، أو أنك تبدئين مع الطفل في سن مبكرة، وفي هذه الحالة ضع الفكرة جانباً وحاولي مرة أخرى بعد شهرين.
٢. في ضوء ذلك، ضع في اعتبارك أن عدم قدرة الطفل على استخدام المراض وحده عند بلوغه سن الرابعة أو الخامسة أو السابعة سيعرضه لسخريه أقرانه

٦. فكرى فى طريقة إبّاس الطفل خلال فترة التدريب. يعتبر التدريب على استخدام التوبية أسهل فى فصل الصيف؛ لأن الأطفال يرتدون ملابس أقل خلاله. من الأفضل أن تجعلى الطفل يرتدى بطاونه له شريط مطاطى عند الخصر وذلك لسهولة خلعه عند رغبته فى التبول، بدلاً من ارتداء بطاونه بسحاب يربكه عند خلع البتاونه ويضطر إلى التبول على نفسه. فهو يحتاج للشعور بنجاحه عند فعله للشئ الصحيح دون وجود ما يعرقله.
٧. كونى نموذجاً يحتذى به، فالأطفال يتعلمون من القدوة. إذا كان الوضع مريحاً بالنسبة لك فامنحى طفلك فرصاً ليرى كيفية استخدام المرحاض بفاعلية، أو استخدمى الأشياء كنموذج لسلوكيات الصحیحة لطفلك.
٨. استخدمى نهجاً إيجابياً وابقى متفائلة وعلى استعداد لتقديم الدعم والمساندة فى كل الأوقات. قومى بالتعليق على أى سلوك لائق يصدر عن طفلك وعززيه بمدح لفظى محدود.
٩. أعطى طفلك أوامر بسيطة مألوفة وكونى محددة ومنظمة فى استخدامك للغة للتعبير عن هذه الأوامر.
١٠. توقعى حدوث بعض الحوادث، وعند وقوعها، حافظى على هدوئك. فلا تعاقبى الطفل أبداً عليها، فهذه الحوادث مرحلة ينبغى على الطفل أن يمر بها حتى يتجى فى النهاية. ولكن علمى طفلك أن يتحمل مسؤولية أفعاله بعنه على المساعدة على تنظيف النوضى التى تسبب فيها، واحرصى على تقليل التفاعل الاجتماعى والكلام خلال عملية التنظيف. فعلى قدر ما يبدو ذلك غريباً فإن الانتباه اللفظى للطفل خلال عملية التنظيف من الممكن أن يفهم على أنه تعزيز لما يحدث لدى بعض الأطفال، مما يشجعهم على التبول فى أى مكان طالما يقومون بتنظيفه بعد ذلك.
١١. رتبى لنشاط يبعث على الاسترخاء أو نشاط يتخلله قدر ضئيل من التحفيز ليقوم به الطفل قبل الوقت المحدد للتدريب على استخدام المرحاض مباشرة، حتى يكون طفلك أكثر استرخاءً قبل بدء التدريب.
١٢. علمى طفلك استخدام المرحاض كعملية روتينية كاملة تتطلب إعداداً وأنشطة لإكمالها، وليس مجرد عملية تتضمن جلوسه على المرحاض فقط. قومى بتقسيم برنامج التدريب إلى أجزاء يستطيع طفلك التعامل معها مثل: الذهاب إلى المرحاض وإغلاق الباب، ثم خلع الملابس، ثم القيام بالتبول، ثم ارتداء الملابس مرة أخرى، ثم غسل اليدين، ثم الخروج من المرحاض، واستخدام

- إعادته للجلوس على التوبية. فإذا كان يبقى جافاً فى الأوقات التى تتخلل فترات دخوله المرحاض، قومى بزيادة هذا الوقت بضع دقائق بالتدريج، أما فى حالة تبول الطفل على نفسه خلال هذه الفترة، فقومى بتقليل الوقت متصل إلى المدة السابقة التى كان يتجى فى البقاء خلالها جافاً. قد ترغبين بعد ساعات قليلة فى إبّاسه سروراً بغرض التدريب، حيث إنه قد يتبول على نفسه. تذكرى أن التدريب على استخدام التوبية يعتبر خطوة كبيرة بالنسبة لطفل. فقد كانوا يتبولون فى الحمامات لوقت طويل، والعادات لا تنتهى بسهولة؛ لذا كونى صبورة ومثابرة.
- فيما يلى قائمة طويلة لأفكار تتعلق بالتدريب على استخدام المرحاض: بعضها ينهيك إلى المشاكل الحسية المرتبطة بتدريب طفل مصاب بالتوحد على استخدام التوبية؛ والبعض الآخر يتحدث عن التشجيع والمدح والكافأة، فقط تماسكى واصبرى!
١. حاولى أن تجعلى طفلك يجلس على غطاء المرحاض وهو يرتدى حفاضه، ثم اجعليه بالتدريج يجلس على المرحاض نفسه وليس الغطاء ويدون حفاضته.
٢. قومى بتعليم طفلك مهارات خلع الملابس قبل دخول المرحاض أولاً؛ فالكثير منها تتضمن مهارات تخطيط للحركة ليتحكم فى عملية تسلسل خلع الملابس وارتدائها وربط السروال.
٣. لا تقومى بتدريب طفلك على استخدام المرحاض عند وجود حدث كبير فى حياته مثل: عودة الأم إلى العمل، الانتقال إلى منزل جديد، أو انتقال الطفل للنوم فى سرير أكبر، بالمثل، إذا أصيب طفلك بالمرض خلال التدريب، فقومى بإلغائه. قومى بتأخير الروتين وأبدئى التدريب مرة أخرى بمجرد شفاء الطفل أو عندما تعود التغيرات إلى أقل معدل لها.
٤. اختارى طريقة للتدريب والتزمى بها. خصصى لأى طريقة عدة أسابيع على الأقل لتعرفى إن كانت ناجحة أم لا. ومع ذلك إذا لم تلا حظى أى نتيجة إيجابية خلال أسبوعين، فألقى نظرة فاحصة على برنامجك التدرجى وابحثى عن أى تضارب أو أخطاء وعدليها بالشكل المناسب.
٥. استخدمى سراويل تحشية ليرتديها الطفل تحت البتاونه، فهى تبتل وتبه الطفل لذلك. ولحمائية الأثاث والحفاظ على نظافة الطفل الشخصية، جربى أن تلبسى الطفل سروالاً بلاستيكياً فوق ملايسه الداخلىة أو وضعى غطاء بلاستيكياً على الأثاث خلال فترة التدريب.

- جدول مرتى سوف يساعد على تعزيز استقلالية الطفل واعتماده على نفسه فى إنجاز هذه الخطوات، غطى جدول الإشارات المرئية بالبلاستيك حتى لا يبتل إذا كنت تعلقينه قرب الحوض.
١٣. تجنّب سؤال الطفل عن حاجته لدخول المرحاض إذا كان الجدول يوضح أوقات قبوله، والى أن ينجح الطفل فى استخدام المرحاض بمفرده، فإن جدولاً مرئياً يعنى بداية روتين استخدام المرحاض.
١٤. تأكدي من أن الطفل يعتبر المرحاض مكاناً للاسترخاء، وليس مكاناً مليئاً بالتوتر، تأكدي من عدم وجود أى شيء فى المرحاض قد يسبب لطفلك ضغطاً عصبياً (مروحة، أضواء ساطعة، ملمس مزعج لمقعد المرحاض أو أرضية البلاط، الروائح).
١٥. إذا كان رد فعل طفلك تجاه جلوسه على المرحاض سلبياً، فقد يكون ذلك بسبب رد فعله الشعورى عند لمس المقعد، أو الشعور بعدم الثبات عند الجلوس على المرحاض أو الشعور بالخوف من الضوضاء التى يسببها صوت اندفاع الماء من صندوق الطرد، أو خوفه من السقوط فى المياه أو لمسها.
- أ. استخدمى مسنداً لتثبيت قدمى الطفل بحيث تكونان مستويتين على الأرض براوية صحيحة لضمان الحفاظ على الظهر فى وضعية صحيحة.
- ب. استبدلى مقعد المرحاض بأخر مبطن من الفينيل؛ وفكرى فى استخدام مقعد أصغر حجماً قليلاً ومتوافر بسهولة.
١٦. إذا كان طفلك يقفز فجأة من على مقعد المرحاض لينظر إلى أشياء أخرى فى المرحاض، فتوصى بوضع طاولة بلاستيكية فوق حجره بمجرد جلوسه، ثم أعطيه بعضاً من أنشطته المفضلة لي لعب بها على الطاولة.
١٧. توصى الحذر عند استخدامك للصابون المعطر وسوائل تنظيف الجسم والمناديل المبللة المعطرة عند إكمال روتين استخدام المرحاض. فبعض الأطفال يفهمون الرائحة على أنها إشارة للتبول، لذا فإن استنشاق رائحة المعطر على أيديهم قد يدفعهم إلى التبول بمجرد خروجهم من المرحاض.
١٨. إن التركيز على عملية التبول هو أحد الأشياء القليلة التى لا ترغبين فى أن تشغلي بها طفلة قلقة، لذا أعطها شيئاً آخر لتركز انتباهها عليه مثل كتاب أو لعبة. فكما فكرت أكثر فى التبول، زادت صعوبة قيامها به.

١٩. فكرى جيداً بشأن استخدام الطعام كوسيلة للتشجيع أو التعزيز، إذ قد لا يبدو شيئاً مغرباً بعد تناول الطفل إحدى وجباته.
٢٠. بالنسبة للأطفال الذين يتبولون عدة مرات فى الساعة الواحدة بسبب استهلاكهم المستمر للأطعمة السائلة، فكرى فى عمل جدول لتنظيم الكميات التى يستهلكها من الطعام والشراب ودمجه ضمن برنامج تدريب الطفل على استخدام المرحاض.
٢١. إذا قررت استخدام كتب أو ألعاب أو أسطوانة موسيقية معينة لمساعدة طفلك على الاسترخاء خلال روتين استخدام المرحاض، فتأكدي من عدم إتاحة هذه الأشياء للطفل فى أى وقت آخر من اليوم.
٢٢. إذا كان طفلك مبهوراً بعملية إطلاق الماء من صندوق الطرد لتنظيف المرحاض بعد استخدامها، فتأكدي من أن الصور التى تعرضها عليه ضمن مخطط الإشارات البصرية لا توضح الأوقات التى يجب أن يقوم فيها بإطلاق الماء فحسب، بل أيضاً عدد المرات اللازمة لذلك.
٢٣. غسل اليدين: استخدمى أوامر محددة لذلك مثل: "استعمل دفعة واحدة من سائل الصابون" أو "اغسل يديك لمدة دقيقة واحدة"، (استخدمى ساعة لضبط التوقيت) إذا وجدت أن طفلك يمضى وقتاً طويلاً خلال هذه الخطوة من تسلسل العملية أو يتصرف على أنها لعبة.
٢٤. هل يستهلك طفلك الكثير من ورق مناديل المرحاض؟ علميه أن يعد عدداً معيناً من المناديل، أو وضعى علامة على الحائط تحت لغة المناديل بعدة بوصات، ثم علمى الطفل سحب المناديل حتى يصل طرف المناديل عند العلامة فيقوم بقطعها.
٢٥. لا تنوصى بإزالة كل الجداول والإشارات البصرية حال تعلم طفلك استخدام المرحاض وحده وبالطريقة الصحيحة، استبدالها بمثيرات بصرية أبسط، أو مثيرات تبدو أكثر طبيعية.
٢٦. تجنّب محاولة تدريب الطفل على استخدام المرحاض فى الليل عندما يكون تكرر تبوله على نفسه خلال النهار لا يزال يمثل مشكلة. ابدئى فى معالجة الأمور حسب أولويتها.
٢٧. أخبرى معلم طفلك بأى معلومات قد تؤثر على برنامج تدريبه على استخدام المرحاض مثل: ابتلاعه غير المعتاد للطعام، أو أى أدوية جديدة.

التبرز في أي مكان طائفاً يقومون بعد ذلك بالتخلص من البراز بإلقائه في المراض. استخدمى صورة تين كيقية التخاض من البراز أثناء الجاوس على مقعد المراض.

- إذا كان طفلك يعاني من مشكلة الإمساك، أضيفى المزيد من الفواكه والخضراوات وكذلك الحبوب الكاملة والبقول إلى نظامه الغذائي، أو جربى أن تعطيه ملبناً طبيعياً للبراز خفيفاً للغاية.
- بعض الأطفال لديهم أسباب حقيقية للخوف من التبرز، فهم يعتقدون أن أحشاءهم تخرج من أجسامهم عند قيامهم بذلك، أو أنهم يفقدون أجزاء من أنفسهم. إذا كان هذا هو الحال بالنسبة لطفلك، فتعلمى، حاولى أن تشرحى الجهاز الهضمى للطفل مستخدمة صوراً للجسم البشرى، ومن الكتب التى تلقى زواجا بين الأمهات والأطفال حول هذا الموضوع كتاب بعنوان *Everyone Poops* للمؤلف "تارو جومي".

- كم عدد المرات الكافية لمسح مؤخرة الجسم بعد التبرز؟ علمى طفلك أن يمسحها ٢ مرات حسب القاعدة العامة المتعارف عليها، قد لا يكون هذا كافياً فى البداية وعندما تقوم الأم أو الفرد البالغ الموجود مع الطفل بالاستمرار فى التنظيف نيابة عن الطفل إذا لزم الأمر، ولكن كلما زادت خبرة الطفل فى التبرز، ستكون المرات الثلاث كافية بالنسبة له.

بقاء الطفل جافاً أثناء الليل؛ تتطلب عملية تعليم طفلك البقاء جافاً أثناء الليل بعض التخطيط المسبق وإجراء تغييرات طفيفة فى روتينه اليومى مع اقتراب وقت الليل. ضعى فى اعتبارك الأفكار التالية وأنت تقومين بوضع جدول لتدريب طفلك على استخدام المراض أثناء الليل:

- قللى من استهلاكه للسوائل، بما فى ذلك الماء بعد الساعة السادسة مساءً، وعندما يشعر بالعطش، أعطه بضع رشفات صغيرة.
- رتبى وقت دخوله المراض، بحيث يكون قبل دخوله إلى سريره مباشرة، واجعليه جزءاً من روتين وقت النوم، وليس خياراً.
- بمجرد أن ينام الطفل، اطمئنى عليه من أن لآخر لتحديد الأوقات التى يتبول فيها أثناء الليل؛ سترين على الأرجح نمطاً يتكرر. بعد ذلك قومى بإيقاظه خلال فترة تتراوح ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة قبل ذلك الوقت الذى يتبول فيه

٢٨. يجب أن يقوم كل من يتولى رعاية الطفل، بمن فيهم الجدات، دائماً باتباع نفس الطرق فى تدريبه على استخدام المراض، علميهم ما تقومين بفعله أثناء التدريب واستعيني بمساعدتهم وتعاونهم للحفاظ على برنامج التدريب منظماً ومتناسقاً.

شهر اللون الأخضر؛ بالنسبة للصبية الصغار الذين يرفضون استخدام المراض، جربى إضافة بعض مكسبات اللون الخاصة بالطعام ذات اللون الأزرق إلى الماء الموجود فى المراض حتى يتحول لونه إلى الأخضر أمام عينيه عندما يتبول الطفل فوقه، ياله من سحراً قومى بالتنوع فى الألوان فمثلاً، مكسبات طعام حمراء اللون + بول = لون برتقالي.

خطى أذنيه؛ احتفظى بزوج من سدادات الأذن بجانب المراض لتستخدميه مع الأطفال الذين لا يهتمون بصوت تدفق الماء فى المراض.

الراحة أم الاختراع؛ كانت هناك أم تعرفها انتابها الفزع والتلق لأن طفلها يرفض التبرز، وكان الأمر فى طريقه ليصبح مشكلة صحية خطيرة. كان الطفل ذكياً ومولماً بالأرقام، وذات يوم عندما تمكن الطفل من التبرز فى المراض قالت له الأم: "أوه انظر إنها على شكل الرقم ٧". وكان هذا هو الحل الذى أنهى المشكلة.

التبرز أو الخروج من المراض؛ أخيراً نجحت فى إبقاء طفلك جافاً خلال النهار وربما حتى فى أثناء الليل. أنت الآن جاهزة لمعالجة المشكلة رقم ٢، إليك بعض المشاكل المحتملة لتقومى بتجنيبها:

- عليك أن تسمى أنه من الممكن أن يكون الضغط والثقل الزائدان للحفاض الممتلئ بالبراز مبعث هدوء وراحة لبعض الأطفال، ولذلك سيقاومون فكرة التبرز فى المراض.
- إذا تبرز طفلك فى سروره خلال ٢٠ دقيقة من مغادرته للمراض، فاجعلى تجربة التدريب على استخدام المراض أكثر استرخاءً مع المعلم بأن بقاءه لوقت أطول على المراض لن يساعد.
- كونى حذرة عند استخدامك للصور فى توضيح التبرز فى المراض، فبعض الأفراد المصابين بالتوحد قد يفسرون ذلك على أنه إشارة إلى إمكانية

- كيف يرضعه عليها، ودربيه على ذلك في المنزل.
- هناك مقعد المرحاض للطفل من الأسفل بقينيل مطاط يمنع الانزلاق من على مقعد المرحاض نفسه. ويمكن تطبيقه بعد كل استخدام بواسطة مضاد للبكتيريا أو غسله، كما يمكن ليتم وضعه في حقيبة صغيرة مصممة لهذا المنتج. دربي طفلك على استخدام هذا المقعد في المنزل أولاً، ثم في دورات المياه العامة، وبالطبع يتميز هذا المقعد النقال بميزة إضافية وهي منع ملامسة مؤخره طفلك لمقعد المرحاض الخاص بدورة المياه العامة www.pottyponcho.com
- احمل معك مناديل مبللة إضافية لنفسك والبيدين. هناك القليل جداً من دورات المياه العامة التي يستطيع الأطفال استعمالها؛ فالأحواض تكون عالية جداً، وعلب الصابون (إذا كان بها صابون) مثبتة على الجدار الخلفي، وبعض الأحواض لها صنابير والبعض الآخر يعمل عن طريق مجسات الحركة، وعلب المناديل تكون لها ذراع أو مقبض مجبر قد يعمل أو لا يعمل (هل يسمعون أحد؟ ماذا بشأن توفير بعض المساند البسيطة للقدمين؟)، إذا كانت طفلك تعاني من حساسية مفرطة تجاه الضوضاء فاحذري من مجففات الأيدي الكهربائية، أربها لطفلك فور دخولك دورة المياه العامة حتى لا تصاب بالهلع عندما تسمع صوت صراخها غير المتوقع عندما يستعملها أحد ما، بينما لا تزال الطفلة في المرحاض. أو ضعي يدك على أذني الطفلة إذا استدعى الأمر ذلك.
- إذا كان لدى طفلك مشاكل تتعلق بالانزلاق والجاذبية (لا تحب أن تكون قدماها غير مثبتتين على الأرض)، فقد تكون دورة المياه العامة، حيث تتدلى القدمان في الهواء تحدياً لا يمكن التغلب عليه بالنسبة لها، ولا يعتبر حمل مسند للقدمين معك في كل مكان حلاً عملياً، الحل هو أن تدخل المرحاض مع طفلك ثم تركمي على ركبته واحدة وتجعل طفلك تستخدم ساقيك المرفوعة كمسند لقدميه.
- إذا كان طفلك يصاب بالارتباك في دورات المياه التي تضم عدة مراحيض (كما هو الحال في المدرسة أو المباني العامة)، فعلميه أن يدخل أول مرحاض مفتوح يصادفه.
- إن معرفة مكان دورة المياه العامة قبل الحاجة إليها سيخفف من قلق طفلك من وقوع أي "حوادث"، لذا عندما تصالين المكان الذي تقصدينه، اعرفي

- وخديه إلى المرحاض ليتبول، قومي بهذا دون إحداث أي ضجة.
 - قومي بدمج مثير بصري ضمن روتين الطفل الخاص بالتبول أثناء الليل، وعلقه على باب المرحاض بحيث يكون في نفس مستوى نظر الطفل وقومي بلفت انتباهه إليه كلما استعمل المرحاض نهاراً أو ليلاً، أريه صورة مطابقة لاستيقاظه أثناء الليل لدخول المرحاض، فسوف يبنى عنده هذا أساساً ليتمكن من استخدام الإشارات المرئية وحده للبحث على استخدام المرحاض بنفسه دون الحاجة إلى تدخل الكبار ومساعدتهم في نهاية الأمر.
 - احرص على أن يكون المثير البصري موجوداً في مكان يستطيع الطفل رؤيته بسهولة عندما يصحو أثناء الليل حتى يذكره بالتهوض واستخدام المرحاض.
 - احرصى أيضاً على أن تعلميه الاستجابة لصورة ترمز إلى "النوم" وعلقها في مكان يستطيع رؤيته بسهولة عندما ينتهي من كابوس لزيارة المرحاض. تأكدى أيضاً من عودته إلى السرير وظلوه إلى النوم.
- استعمال دورات المياه العامة:** يبدو الأمر كما لو أن التدريب على استخدام المرحاض لم يكن كافياً، فبمجرد انتهائك من وضع روتين له في المنزل، تواجهين تحدياً جدياً بتفعيل هذا الروتين في الأماكن العامة، ومصممو المرافق العامة لا يقصدون أن يجعلوا حياتك صعبة عن عمد، ولكن قد يبدو الأمر هكذا، أليس كذلك؟ فالأحواض والمراحيض والصابون والمناديل تكون عالية جداً أو بعيدة بحيث يصعب الوصول إليها، وآلات تدفق الماء وتجهيف الأيدي تدار في أوقات غير متوقعة، ويكون المرحاض نفسه بارداً ورطباً وكريه الرائحة، أو شديد الحرارة، عندها تبدئين في التفكير في الحفاضات كحل جيد لهذه المشكلة؟ لا تتراجعي؛ فبماكانك تتوق على أكثر المهندسين لمبالاة الآخرين. تابعي القراءة:
- العديد من دورات المياه العامة الآن مجهزة بألات طرد أتوماتيكية، فهي مجهزة بعين إلكترونية تستطيع أن تشعر بإبعاد المستخدم عن المرحاض. ومثل هذه المراحيض مخيفة بالنسبة للأطفال، خاصة إذا كانوا صغاراً ولا يستطيعون إيقاف العين الإلكترونية عن العمل أو جهاز الطرد بينما يجلسون على مقعد المرحاض، وللحيلولة دون حدوث ذلك، غطى العين الإلكترونية عندما يقوم طفلك باستخدام المرحاض، وإذا لم ترافق الطفل إلى المرحاض، فاحمل معك كوباً يناسب حجم العين لوضعه عليها وأرى الطفل

- مكان أقرب دورة مياه وعرفى طفلك بمكانها.
- قومي "برحلات تدريبية" إلى أماكن تعرفين أن بها مرافق يستطيع الأطفال استخدامها بسهولة مثل مرحاض المائلة أو المراحيض الخاصة بالمعاقين أو دورات المياه العامة التي تحتوي على مرحاض واحد تستخدم واحد، فطفلك قد يشعر بالأمان في غرفة مغلقة (كما هو الحال في المنزل)، أكثر بدلاً من وجوده في دورة مياه في حجرة مغطاة بالبلاط المرمد للصدى مقسمة إلى العديد من المراحيض الأخرى.

~ عند خروج الآباء مع بناتهم إلى أماكن عامة فإنهم يوافقون أكبر التحديات، لذا ففكر في حل لهذا الموقف قبل الخروج من المنزل.

معنا متسوق: من الممكن أن يكون التسوق لشراء البقالة نشاطاً يسبب الضغط العصبي لكل من الأمهات وأطفالهن المصابين بالتوحد وذلك بسبب وجود الكثير من الروائح وصريير عجالات عربات التسوق وتغيرات درجة الحرارة؛ فهو بمثابة حقل ألغام لحواس الطفل، هذا بالإضافة إلى ميل الأطفال عادةً للامال بسرعة. هناك حل واحد لكل هذا: دعيه يساعدك في التسوق والشراء.

قومي بالتقاط صور باستخدام كاميرا رقمية للواجهة الأمامية لمحل بقالة، أو قومي بقطع أسماء المنتجات وصورها من على علبتها والصقها في بطاقات فهرس. اكتبي اسم كل منتج تحت صورته لتشجعي الطفل على القراءة. رتبي الصور والبطاقات حسب مكانها في ممرات محل البقالة واطلبي من طفلك أن يساعدك في إيجاد المنتج الذي تحتاجين إليه أثناء تجولكما في الممرات. احتفظي بالصور أو البطاقات في صندوق أو محفظة، وتذكري أن تخصصي مكاناً للمنتجات التي وجدتها طفلك، ومع تطور مهارات الأطفال، فإنهم يستطيعون أن يجدوا بعض المنتجات المطلوبة بأنفسهم ويقيموا بإعادتها إلى العربية، أو يمكنك أن تتقلى من استخدام الصور إلى استخدام الكلمات ولكن فقط عند تطور الإدراك والفهم لدى الطفل.

رود سيرية؛ مهما كنت حذرة في إدارة روتين طفلك اليومي وأنشطته، فستأتي اللحظة التي لا مناص منها، عندما يذهار طفلك أمام العين المستكرة والسنامة لولادة زوجك أو الجيران أو الغرباء من العامة، فعلى الرغم من رغبتنا في الاعتقاد أن لديك حائطاً فولادياً يفصلك عنهم وأنت قادرة على تجاهل الحكم الخاطيء لأناس لم يوافقوا موقفك هذا ولو للحظة (لذا عليهم أن يتركوك وشأنك)، فتعني تعرف

أيضاً أنك قد تشعرين بأنك مجبرة على قول شيء لتدافعي عن نفسك. إذا كان هذا هو الحال، فإن امتلاكك ترسانة من الردود البارة يعني أنك لن ترتبكي بحثاً عن الكلمات المناسبة للدفاع عن نفسك خلال هذه اللحظات الصعبة.

بينما قد يروق لك السباب والشتم فإن معالجة الأمر بالدعابة والفكاهة قد يكون أفضل، كما نفضل أن تستخدمى ملاحظة تذكر المستمع بأن طفلك ليس أول أو آخر شخص يفقد أعصابه بهذه الطريقة وأليك بعض الاقتراحات:

- "نجم جديد يضاف إلى عمالة المسرح، لا بأس".
- "إنها تنتمص الدور يا فتان، أليس كذلك؟".
- "ها هو" ريتشارد بيرتون" القادم".

إن مثل هذه الملاحظات تجعل المشاهد يعرف أنك تسيطرين على الموقف. دون أي مساعدة منهم. شكراً لكم.

غير أن بعض الآباء والأمهات الذين يفضلون معالجة مثل هذا الموقف في صمت أو لا يراحتون لفكرة التعليق اللفظي (مع أنه مفر، أليس كذلك؟) يظلون راغبين في الوعي الاجتماعي حول مرض اضطراب الطيف التوحدي، فيقومون بكل هدوء بتوزيع بطاقة تشرح باختصار أن طفلك مصاب بالتوحد، بالإضافة إلى تعريف التوحد ومظاهره السلوكية. وهذه البطاقات متوفرة من خلال موقع الجمعية الأمريكية للتوحد www.autism-society.org

عند غياب الأم أو الأب: إن غياب الأم أو الأب بسبب العمل أو السفر للاعتناء بشؤون عائلية من الممكن أن يعرقل روتين طفلك الذي يعتمد فيه عليك بشكل حاد، مما يؤثر على بقية عائلته بشكل هائل. إليك بعض الطرق لمساعدته في التغلب على مثل هذا الموقف:

- اخترى مخاوفه ولا تقومي بمفاجأته بخبر سفرك. أريه صوراً للمكان الذي ستسافرين إليه. وإذا كانت لديه شخصية قصصية مفضلة، تقمصى دور أم ستسافر في رحلة عمل، وأسأليه ماذا سيفعل أو يعتقد "أرثر" أو عندما تسافر أمه؟

- خذى معك كاميرا لا تحتاجون إليها فى المنزل وأطلبى من زميل لك أن يلتقط لك صوراً أثناء رحلتك، التقطى صوراً لفندقك وغرفتك وانظر الذى تطل عليه نافذتك أو شرفة الغرفة والمراحض، ولا تنسى أن تقومى بتصوير المطار أو التاكسي، استخدمى الصور فى إعداد اليوم لرحلتك تستطيعين استخدامها من أجل رحلتك التالية.
- إذا كان طفلك يحب التماذج المصغرة فأحضرى له بعض الأغراض التى كنت تستخدمينها فى غرفة الفندق الذى كنت تقيمين به مثل زجاجات الشامبو الصغيرة، وقطع الصابون، وزجاجات الكاتشب الصغيرة أو برطمانات المربى الصغيرة من خدمة الغرف، كذلك يمكنك إحضار بعض الأشياء التى قد تبهره مثل المباديل التى توضع عليها عصائر الكوكيتل، والأعواد أو العصى الصغيرة، التى تستخدم فى خلط وتقليب المشروبات.
- لا تنسى أن تحضرى معك أشياء غير معتادة مثل قطعة تلميع الأحذية، أو غطاء الرأس الذى تلبسينه عند الاستحمام، أو أكياس من الطائفة.
- هل يهوى طفلك جمع الأشياء؟ إذا كنت تسافرين باستمرار، فإنك تستطيعين أن تسمى فى طفلك اهتماماً بالأماكن الجديدة عن طريق إحضار تذكارات صغيرة له من كل مكان تسافرين إليه. ملاحظ، كرات تمثل خريطة العالم، بطاقات بريدية، فمثل هذه الأشياء تكون شائعة ورخيصة الثمن ويمكنك أن تجديها فى كل مكان.
- إن ابتعادك وغيابك عن طفلك ليس صعباً فقط بالنسبة له ولكن أيضاً لبيدلك الذى سيعتنى بالطفل، فلا تطيلى رحلتك دون ضرورة ملحة لذلك.
- أخبرى طفلك بميعاد عودتك بالتحديد، ومن الطرق للقيام بذلك شطب الأيام من على التقويم أمام الطفل أو ربط ميعاد عودتك بروثينه اليومى، كأن تقولى له: "ستعود ماما بعد ٣ مرات نوم"، (ولكن إذا كان روتين الطفل اليومى لايرال يتضمن النوم فى فترة القيلولة، فكونى محددة فى كلامك: "٣ مرات نوم ليلاً)".

تجربة الملابس: إن تجربة الملابس فى المنزل من أجل حدث مهم، مثل حفلات الزواج أو مناسبات العشاء الرسمية، تستحق جهد القيام بها. فالساعة التى تسبق دخول أبنك العم "ايما" قاعة زفافها لإتمام مراسم الزواج ليست وقتاً مناسباً لتكتفى أن ينطال حلة ابتلك يكشف مؤخرته عندما يجلس، أو أن دبوس رابطة عنقه يؤذى حلقه أو أن

- التركى شرائط تسجيل (أو شرائط فيديو) لك لتشعري الطفل بأنك معه، اقترى العديد من قصصه المفضلة، وقومى بتسجيل شريط بصوتك لأحداث كل صباح (أو مساء): "صباح الخير يا "باركر" إنه يوم الثلاثاء، واليوم هو اليوم المخصص لذهابك إلى المكتبة، تذكر أن تقوم بإعادة كتابك، شكراً لأنك أظعمت "رؤفر" الليلة الماضية، عمل جيد!"
- حددى أوقاتاً مسبقة الترتيب، لتحدثى معه هاتقياً ثم انترضى بها، فعبارة مثل: "سأتصل بك فى وقت ما" عبارة غير واضحة بالنسبة لطفلك وقد تسبب له نوبة لا تنتهى من القلق، اختارى وقتاً تستطيعين الالتزام بالاتصال به خلاله، وضعى فى اعتبارك أى فروق فى التوقيت، وحالة طفلك الذهنية خلال الأوقات المختلفة من اليوم فإذا كان سماع صوتك، قبل النوم مباشرة يجعله يبكى، اتصلى به بعد الإفطار، أو بعد عودته من المدرسة، أو بعد العشاء.
- إذا كانت الأم هى التى ستغيب وسيعتنى الأب بالطفل، فتأكدى أنه ملم بكل تفاصيل جدول طفلك اليومى (الخريطة اليومية المرئية مفيدة للأباء أيضاً)، احرصى على أن يبقى كل شيء على حاله ومألوفاً للطفل قدر المستطاع، فمثلاً هذا الوقت (الذى ستسافرين فيه) لا يعتبر مناسباً لمحاولة حدث الطفل لتجربة أظعمة جديدة.
- إذا كان لدى الطفل مفضل أو مأثوف لديه، أنت الوحيدة التى تعرفين كيفية إعدادها، قومى بإعداده مسبقاً واحتفظى به مجمداً حتى يظل بإمكان الطفل أن يتناولها أثناء غيابك.
- أعلمى طفلك أنه على الرغم من عدم رؤيتك له عندما تسافرين، فإنه سيكون فى بالك دائماً بالتأكد وستفكرين فيه دوماً. اتركى ملاحظات صغيرة فى أرجاء المنزل وفى أماكن غير متوقعة حتى يجدها طفلك أثناء سفرك. تحت وسادته؛ فى درج جواربه؛ فى برطمان البسكويت، اطويها داخل منشفته، واجعلى ملاحظتك بسيطة مثل: "افكر بك"، "أنت تجعلنى فخورة بك"، "أتمنى لك يوماً رائعاً".
- قومى بإعداد صورة خاصة لنفسك حتى تشاهدها طفلك أثناء غيابك فقط بحيث يكون هذا هو الغرض الوحيد من استعمال الصورة، وإذا كان لديك كمبيوتر يستطيع التعامل مع الصور استخدميه فى نقل صورة لنفسك، وأصنعى أغلبية وسائد أو قمصان نوم لطفلك حتى تستعملها أثناء غيابك.

جواره ضيقة جداً أو أن أساور أكمام قميصه قصيرة جداً، (نصائح: إن رابطات العنق التي تنزلق تحت ياقة القميص تلازم مكانها بسلاسة وتسمح بإبقاء الزر العلوي للقميص مفتوحاً، كما أن القمصان ذات الأكمام القصيرة مناسبة لطفلك وكذلك أى نوع من الجوارب يجعله يشعر بالراحة. فمن سينظر إلى قدميه على أى حال؟)، إليك بعض الأفكار الأخرى المفيدة:

- أولاً كونى صادقة فيما يتعاقب يكون طفلك جاهزاً للحضور مثل هذه الأحداث، فإذا كان لا يستطيع حقاً أن يجلس فى مكانه طويلاً أو يتضابق بسهولة عندما يتواجد فى غرفة مليئة بالناس والضوضاء مما يعرضه لعيب حسى رائد، أو ما زال يظن أن الشوكة تستخدم فى تمشيط الشعر ويأكل صلصة التفاح بأصابعه، ربما يكون من الأفضل للجميع فى هذه الحالة أن تتصلى بجليسة الأطفال.

- زورى المكان، المطعم، أو دار العبادة. قبل مراسم الاحتفال مع طفلاتك لتعطيلها صورة مرئية لما سيحدث.
- اشرحى للطفل ما سوف يحدث أثناء الحفل، سواء كان حفل زواج، أو حفلاً دينياً أو عيد ميلاد أحد الأحياء أو تجمعا عائلياً. اشرحى للطفلة أيضاً ما هو متوقع منها أن تفعله، هل عليها أن تجلس بهدوء أثناء أداء الصلاة، فى دفتر الزوار أخذ الطعام من البوفيه؟
- اجعلها تجلس فى مكان تستطيع أن تشاهد منه الحدث إذا كان ذلك ممكناً، وإذا كنت تعتقد أنها لن تتحمل حضور الحفل كاملاً، فاجلس معها فى مكان قريب من الباب حتى تخرجى بها دون إحداث أى جلبة.
- راجعى قائمة الطعام، وإذا كانت غير مناسبة لطفلك، اطلبى من الفندق أو المطعم أن يعدوا وجبة خاصة له، حيث تسعد معظم الفنادق والمطاعم بالقيام بذلك، واعرضى عليهم أن تقومى بالدفع مقابل ذلك بشكل منفصل عن تكاليف الحفل الإجمالية، أما إذا تعذر ذلك أحضرى معك شيئاً لإطعام الطفل دون أن تثيرى انتباه الآخرين قدر المستطاع، أو أطعميه قبل الحضور إلى الحفل مباشرة حتى لا يجلس وهو يتضور جوعاً محذراً إلى من يأكلون من حوله، عندما تفعلين كل ما تقدريين عليه لتوفير الطعام المناسب له، لا تبدلى جهداً أكثر. فالإثارة التي يشعر بها الكثير من الأطفال خلال العطلات والحفلات تجعلهم أقل قابلية لتناول الطعام على أى حال.

- علميه أن يقوم بتقديم نفسه للآخرين ببساطة، وأن يصافحهم باليد إذا كان يحتمل ذلك.
- أخبريه بأن الحفل سيضم الكثير من الناس، ولكن ليس مضطراً للمعانقة أو تقبيل أى منهم إذا لم يرغب فى ذلك، وخاصة الغريباء، بعد ذلك ابقى على مقربة منه حتى تدعميه فى ذلك. يمكنك مثلاً أن تقولى: "إن جوش" لا يفضل المعانقة"، بطريقة مقبولة وببيرة صوت لا تتم عن الاعتذار.
- أعطى الطفل تشبيهاً مناسباً للمغادرة قبل ذلك، بخمس عشرة دقيقة أو عشر أو خمس دقائق، ثم غادرى المكان بينما لا يزال الطفل مستمتعاً، والذكريات جيدة، بعبارة أخرى، قبل حفل الانهيار الكبير الذى قد يصيبه.
- إذا استطعت أن تجعليه يقول لصاحب الحفل: "شكراً لدعوتى إلى الحفل" قبل أن يغادر، سيكون هذا خطأً لطيفاً للحفل من جانب طفلك.

لا تتسنى أن التوحد قد أعطى طفلك مؤامب مثل ذكورة الحفظ عن ظهر قلبه، وتقليد نطق الألفاظ، والتفسير الحرفى للكلمات، لذا امتدحى من الشبواؤن بصوت عالٍ فى السيارة وأنتما فى طريقكما إلى الحفل، عما إذا كان العم اجوى سيفرطاً فى الشرب كالعادة، ثم إذا كنت تريدان أن تسمعى "أما يكن" الصغير يقول لألفظاً عند وصوله إلى الحفل: "أريد أن أجلس مع العم" جوى حتى أرى إذا كان فعلاً يشرب مثل السيمكة (١)

نصن عائلة واجهة؛ تأتى أوقات لا محالة يظن فيها طفلك العادى أن شقيقه المصاب بالتوحد يحظى بالانصب الأكبر من اهتمام والدته، وتخلصى من تناقض الأشتاء واستياهم بأن تؤكدى لهم أن لديهم تاريخاً مشتركاً من الأوقات الجيدة معاً يستطعمون اللجوء إليه خلال الأوقات العصبية.

إن التخطيط لتيام الأشتاء بأنشطة مشتركة يستمتعون بها جميعاً قد يبدو تحدياً عندما تختلف أعمارهم وقدراتهم بشكل كبير، فمؤلفة هذا الكتاب تفصل بين ولديها خمس سنوات من العمر (الابن الأصغر هو المصاب بالتوحد)، وعلى الرغم من أن العديد من نزوات العائلة الخارجية كانت تسير على مبدأ: "تفرقوا واكتشفوا"، لم يجد الصبيان أى صعوبة فى كتابة قائمة طويلة من الأنشطة الممتعة التى يقومان بها

الجريدة، نافذة على العالم؛ لا شك أن الكثير مما تعرضه الصحف يكون مزعجاً بالنسبة للأطفال أو تكون موضوعاتها فوق مستوى فهمهم، أو ببساطة غير مثيرة لاهتمامهم. ولكن مع ذلك تحتوي الصحيفة على الكثير مما نه علاقة بالطفل، إن عملية تأقلم طفلك على قراءة الصحيفة قد تكون طويلة، لذا ابدي مع أطفالك من الصغر وتمهلي قدر المستطاع:

- ابدي بالمجلات الهزلية والكرتونية؛ حيث إن الطبيعة البصرية لهذه المجلات تجذب انتباه بعض الأطفال المصابين بالتوحد بطبيعتها. اختار قصة هزلية موجهة للأطفال وتتبع أحداثها معهم كل يوم أو كل يوم أحد، وبعد فترة تستطيعين أن تتبني ذلك بأن تقترحي على طفلك أن يقوم هو برسم سلسلة الرسوم الهزلية الخاصة به بنفسه.
- ابحث عن صور مناسبة لمناقشتها مع الطفل، اسأليه مثلاً ماذا يحدث هنا في اعتقادك؟ أوه انظر إنه المتزهر القريب من منزلنا (وهنا يوجد عرض شيق للأزهار؛ هل تقوم بزيارته؟ لاعب البيسبول هذا؛ يحمل رقمك المفضل على قميصه، ما الذي يحاول أن يفعله هذا الشرطي في اعتقادك؟
- إن تقرير الطقس له علاقة دائماً بالأطفال ويقدم مصوراً في العديد من الصحف، اطلبي من طفلك أن يحاول أن يخمن حالة الجو من الصور؛ هل سيكون مشمساً أم مملياً بالغيوم، أم ممطراً أم حاراً أم بارداً، كم بلغت درجة حرارة / برودة الجو بالأمس / الليلة الماضية؟ كيف ستكون حالة الطقس في المدينة التي تسكنها الجدة؟ لماذا تبلغ درجة الحرارة ٨٥ درجة في استراليا بينما تبلغ هنا ٢٠ درجة؟
- يمكنك قراءة مقالات أو أعمدة أسبوعية عن العناية بالحيوانات الأليفة، أو عن مواقع إلكترونية مخصصة لأطفال، أو كتب الأطفال الجديدة التي يكتبها كاتب قد يفضله طفلك.
- اقرئي مقالات نقدية عن آخر فيلم عائلي مناسب، بالإضافة إلى أي قصص عن تصوير الفيلم أو عن الممثلين في فيلم يفضله طفلك.
- ابحث في صفحة الرياضة عن قصص للأطفال، أو تتبني أخبار فريق طفلك المفضل يومياً.

~ إذا كان طفلك يهتم بفريق رياضي، فاعتنم الفرصة لتعليمه كيف أن العبارات الاصطلاحية الرياضية تستخدم في لغتنا اليومية،

معا، إليك بعضاً من اقتراحاتهما:

- زيارة شواطئ النهر المعطاة بالصخور والقرن من فوقها، أو رمي الحصى في النهر أو اللعب بتباليهما.
 - زيارة الحدائق العامة المسلية التي يوجد بها ملاه أو الألعاب التي تعمل بالقطع المعدنية.
 - ترقب أحجيات المقطوعة.
 - صنع قلاع من صناديق الأجهزة الكهربائية.
 - قيام الأخ الأكبر بدور الرامي للمدرب المساعد لتفريق البيسبول الخاص بشقيقه الأصغر.
 - زيارة المزارع المحلية؛ قطف التوت البري والتفاح، على الرغم من أنه أحياناً يكون قذاف التفاح الفاسد على جذوع الأشجار أكثر متعة، من القطف، وأحياناً يكون وضع رءوسهما في داخل مرشات الماء أفضل بكثير من القطف.
 - طهي مكرونة إسباجيتي للعشاء أو إعداد كعك.
 - النوم في غرف بعضهما أو عند الجدة.
 - تسجيل فيلم لهما بكاميرا فيديو.
- قومي بتعزيز كل الذكريات السعيدة عن طريق عمل اليوم صور صغير يتضمن صورهم وهم يتشاركون الأنشطة الممتعة وديعهم يحتفظوا بهذا الألبوم في خزانتهم. وأحرصى على وضع صور جديدة فيه أولاً بأول.

وقت متساو؛ يعتبر الأبناء أفراداً مهمين من فريق العائلة، حيث يقدمون باستمرار دعمًا وتأييداً مذهبلاً لأخيهم أو أختهم المصابين بالتوحد، ولكنهم أيضاً أطفال لهم احتياجاتهم وشكوكهم. خصصي لهم أوقاتاً. خاصة مجدولة وثابتة يحصلون فيها على اهتمامك الكامل لتعملوا معاً شيئاً من اختيارهم، من الممكن أن يكون هذا الشيء عشاءً بالخارج يوم الأربعاء من كل أسبوع، أو ركوب الدراجة البخارية صباح كل يوم سبت، أو مشاهدة فيلم مرة أو مرتين شهرياً أو زيارة محلات الكتب المستعملة والقاء نظرة على الكتب، إن شعورهم بالأمان الناتج من أهميتهم كأفراد لديك يساعدهم على التغلب على الأوقات الصعبة مع شقيقهم ويقوى لديهم الدافع لتقديم الدعم والتأييد له.

كان "ديبتر" يحب جدته، وعلى استعداد لقبول عناقها، ولكن في البداية كان يفضل العناق إذا كان "من ظهره"، أي بلا من العناق المعتاد الذي يكون بالصدر. تقلبت الهدية هذا التصرف من حفيدها واعتبرته طبيعيًا ورأى تمامًا، ومع مرور الوقت أصبح "ديبتر" قادرًا على الانتقال إلى ممارسة العناق المعتاد عن طريق الصدر.

أفكار واستراتيجيات لعبيد الميلاد العطفل: تعتبر الفكرة المعاصرة لتفاقتنا بإقامة حفلات أعياد الميلاد خارج المنزل فكرة غير قابلة للنقاش بالنسبة لطفلك المصاب بالتوحد؛ حيث تكون مناطق اللعب، وقاعات السينما، وممرات البولينج مزدحمة بطبيعتها، وقد تكون مليئة بالضجة والصخب بشكل لا يحتمل، أما عندما تحتفلين بعيد الميلاد في المنزل، فإنك تستطيعين التحكم في كل العوامل التي تؤثر على سلوك طفلك مما يساهم بشكل كبير في ضمان احتفال سعيد يبقى في ذاكرته وملائمًا له، بالإضافة إلى أن الاحتفال في المنزل لن يتكلف أكثر من تكاليف إقامة خارج المنزل، ولن يتطلب منك أي مجهود زائد أيضًا.

النشاط:

احرصي على أن يكون الحفل مناسبًا لعمر طفلك التطوري، وليس عمره الزمني، فقد يفضل اللعب المنفصل عن اللعب التفاعلي مع غيره من الأطفال، أو اللعب الذي ليس له نهاية محددة عن اللعب الذي له بنية معينة أو يفضل الأنشطة الممتعة، التي لا تتطلب استخدام اللغة كثيرًا. إذا كان الأمر كذلك، فابتعدي عن الألعاب التفاعلية التي تتضمن قوانين وتسجيلًا للأنشطة، اختاري أنشطة حيوية تحفز الشعور والحواس مثل المنزل التلطيح (يمكنك استئجاره من إحدى شركات تنظيم الحفلات)، أو آلة فقاقيع (لاحقهم وانسخ عليهم الفقاقيع وأمسك بهم!) أو صندوق أو طاولة رمليّة، أو مسدس مائي، أو حفرة الكرات المنزلية (وهو عبارة عن حوض قابل للتفخ يمتلئ بالكرات البلاستيكية)، أو لعبة شد الحبل. وإذا كان لديك حائط كبير، غطيه بورق اللحم وأحضري أفلام شمع وألوان تحديد للضيوف ليقيموا بعمل أكبر بطاقة تهنئة بعيد الميلاد على الإطلاق. أو غطي طاولة نسيج خال من أي نقوش وأطلبى من الضيوف أن يرسموا بعيشة ويوقعوا على قطعة النسيج بألوان القماش أو الطلاء (إن

فمثلًا عندما يقول أحدهم: "زيمة من غير رام"، فإنه يعني شيئًا سهلًا جاء من غير أي جهد، وإذا قام أحدهم برمي "الكرة في ملعب خصمه"، فهذا يعني أنه ألقى الأمر عن كاهله ليفلت منه.

يعانق أو لا يعانق: يتعلم الأطفال في وقتنا الحالي تحت شعار "خطر الغريب"، ومنع إساءة معاملة الأطفال واستغلالهم، والاعتراض على أي نوع من الملاسة يجعلهم يشعرون بعدم الراحة، والأطفال المصابون بالتوحد يعانون من هذا الشعور بعدم الراحة بمقدار عشرة أضعاف عن أقرانهم من الأطفال العاديين، فالتعدد منهم ينفر من فكرة أن يعانقهم أو يقبلهم أحد، حتى لو كان هذا الفعل يأتي بحسن نية من الأقراب أو المعلمين الذين قد يعرفونهم أو قد لا يعرفونهم جيدًا. والأسباب وراء نفور الطفل قد تكون كثيرة منها: أن يكون الاحتكاك قد جاء بشكل مفاجئ دون تتيبه، أو أن يكون الشخص الذي يعانق الطفل رائحته غريبة، أو أن يتم لمس الطفل بطريقة خفية أو عنيفة جدًا، أو أن العناق يخل بتوازن جسم الطفل أو شعوره بموقع وحركة جسمه، ولتفادي هذه المشكلة، إليك بعض النصائح:

- أخبري وأكدي. أخبري أفراد العائلة وكل من لهم اتصال يومي بالطفل أن العناق وغيره من أشكال اللمس الأخرى يجب أن تكون حسب تقدير الطفل وما يراه مناسبًا فقط. أعدى نفسك لتكوني حازمة مع العمّة "روز" التي تصر على أنه "مجرد عناق صغير!".
- أعطى الطفل الخيار دائمًا، ثم نفذي ما يختاره، اسأليه: "هل يزعجك أن أعانقك؟" فإذا كانت إجابته "لا"، فأجيبه ببرد مقبول بقولك "لا بأس!"، (لأن الوضع كذلك). وإذا وافق، فإن رذك البسيط بعبارة "شكرًا لك" يكون مناسبًا.
- أعطيه تحذيرًا قبل أن تلمسه، قولي له مثلًا: "سوف أرفعك الآن إلى مقدم السيارة، موافق؟".
- اضغطي بقوة عندما تلمسين الطفل. وفي هذا الخصوص سيكون للأب حظ أوفر من الأم أحيانًا في الحصول على تعاون الطفل؛ لأن لمسة الأم قد تكون أخف من لمسة الأب، ويفضل الكثير من الأطفال مساعدة الأب عند استحمامهم في حوض الاستحمام أو في حوض السباحة لهذا السبب فقط.

يبدى الآخرون إعجابهم به - حيث سيتم سحقته في غضون دقائق،
أليس كذلك؟
~ إن البحث عن الكنز نشاط بنفس درجة الجاذبية والإمتاع. ويمكن
أن يشارك الأصدقاء أو أفراد العائلة الآخرون في هذا النشاط من
خلال تجهيز الإشارات وتجهيز مكان إخفاء الكنز. يجب أن تكون
الإشارات الدالة على الكنز مناسبة للمستوى الإدراكي للطفل صاحب
عيد الميلاد: صور، رسوم، كلمات مفردة، أغنية بسيطة. وسوف يضي
أي وعاء قوى البنية بالغرض لإخفاء الكنز داخله؛ أو اذهبى للتسوق
من أجل شراء صندوق مناسب من المحلات (Rubbermaid) أو
(Goodwill).

قائمة المدعوين:

أنت أكثر من يعرف كم الفوضى التي يستطيع طفلك أن يتعامل معه ؛ فإذا كان ما
يحتاج إليه هو احتمالاً صغيراً، فلا تهاونى في تقليل قائمة المدعوين إلى العدد الذي
يناسبك (أو حسب القاعدة القديمة العمر + ١) ، كونى واضحة عندما تذكرين في
الدعوة أنها تشمل الطفل المدعو وأحد والديه فقط ، واحرصى على مراعاة مشاعر
الآخرين . فإذا كنت لا تتوين دعوة فضله كله للحفل، فأرسلى الدعوات عبر البريد
الإلكترونى، ولا ترسلينها إلى المدرسة.

أنهى الحفل:

تكرر مرة أخرى، أنت أكثر من يعرف كم الفوضى الذى يستطيع طفلك أن يتعامل معه.
حددى وقتاً واضحاً لموعد انتهاء الحفل فى الدعوة، وإذا كان الآباء سيقاون أطفالهم
عند انتهاء الحفل، فذكريهم بذلك. أنهى الحفل بنشاط هادئ (مثل فرز أو مقايضة
اللعب والعلوى من البيئات) قبل أن تلعنى ببهجة "هذا كل شيء أيتها الأصدقاء!". إذا
مكث بعض الآباء الذين يراقبون أطفالهم فى الحفل بعد انتهاء الوقت المحدد للحفل،
فلا بأس من لفت أنظارهم بأن تقولى للجميع: "شكراً جزيلاً لحضوركم ؛ لقد كان
"درو" ضيفاً مرحاً، و"كيرا" متلهمة لقراءة كتاب آرثر" وإبدئى فى التنظيف.

تلاميخ اليدين بالطلاء يكون ممتعاً دائماً).

اجعلى عناصر الحفل التقليدية فعالة وعملية بدلاً من أن تكون سلبية:

- تتميز قوالب الكعك بميزات تفوق الكعكة التقليدية، فهى تتميز بحجمها
حيث إن حجمها مناسب تماماً للأطفال، يعتبر تزيينها ذاته من الأنشطة
التي يهوى معظم الأطفال ممارستها فى الحفلات. كما تتميز قوالب الكعك
بشابيتها للتعلم، ومن ثم يمكنك أن تقوم بإعداد كمية منها قبل الحفل
بفترة مناسبة والاحتفاظ بها مجمدة فى التلاجة وإذا ابتها فى يوم الحفل.
قدمى أيضاً أطباقاً صغيرة من مواد تزيين الكعك مثل المكسرات أو الحلوى
المقطعة إلى قطع صغيرة، أو المواد التي تثر عليها مثل الشيكولاتة أو السكر
وذلك كما تريهه مناسباً. وبالطبع شمعة لطفل عيد الميلاد. هل يفضل
طفلك / الشمع الذى يعيد إضاءة نفسه؟ تحدثى عن إطالة وقت الاستمتاع
فى الحفل قدر المستطاع ؛ يمكنك أن تحصلى على أفكار لذلك من محلات
لوازم الحفلات، انظرى ملاحظتنا بخصوص كعك عيد الميلاد أدناه.
- إن بقايا الحلويات والألعاب الموجودة فى الأكياس بعد انتهاء الحفلة والتي
تعتبر قمامة منسية قد تثير اهتمام طفلك على المدى القصير، ولكن ألا
ينتهى بها الحال فى معظم الأحيان مصدرة صوتاً أجش عند شجارها مع
مكنتك الكهربائية؟ بدلاً من أن تقومى بإعطاء الضيوف شيئاً أو شيئين
من تلك الأشياء الرخيصة عديمة القيمة عند مفادرتهم، اجعليهم يعملوا
من أجل الحصول على غنيمتهم، فكرى فى أحد البديلين التاليين: البيئات
(كيس مليء بالحلويات أو الألعاب الصغيرة يتم تعليقه فى السقف)،
أو لعبة البحث عن الكنز، فكلاهما يعتبر نشاطاً ممتعاً يشرك الطفل فى
التخطيط للحفل.
- اصنعى البيئات من كيس بقالة له يدان، وقومى بإشراك طفلك
فى إعدادة على قدر استطاعته. ليس عليك أن تكونى فتاة لتقومى
بذلك، كما أنه لا يتطلب الكثير من الوقت. ولا يوجد أسهل من
صنع وجه أخطبوط بمسجات من ورق الكريب، أو استخدمى
نظام القصاصة الفنية والكلب أرت (على الكمبيوتر واختارى
صورة وقومى بتكبيرها. أو قومى برش الكيس بالألوان وضعى عليه
ملصقات، ولا بهم إن كان ما فعلته يعد تحفة فنية. أو حتى شيئاً

عيد الميلاد، ويسكوت عيد الميلاد، وكعك الشيكولاتة، وأيس كريم صندايز، والمصاصات، الآن، ما الذي يمكن أن يكون أكثر سخافة من القلق بشأن شمور المدعويين بخيبة الأمل لعدم حصولهم على كعك؟

ضعي في اعتبارك أيضاً أن فكرة طفلك حول المتعة في وجود كعكة قد تتضمن شيئاً آخر غير أكلها. ف عندما كان ولدا المؤلف صغبرين في السن، كانت لهما أفكار أخرى، فأراد الابن الأول أن يأكل كعكته دون استخدام الشوكة أو يديه، وذلك بأن يوجه وجهه نحوها ويبدأ في الأكل، نعم، كان ذلك مسموحاً مرة واحدة فقط في حفل صغير يتضمن العائلة فقط، وليس حفلاً كبيراً. وكانت صور هذا الحفل لا تقدر بثمن، أما الابن الثاني، فكان يكره الكعك، ولكنه كان يحب معدّات البناء، لذا أراد الحصول على كعكة ذات طبقة سطحية سميكة البناء حتى يقوم بالحفر والتشيب فيها باستخدام السيارات الموجودة على الكعكة من أعلى كتوع من التزيين، كما أن تزيين الكعكة بعلوي على شكل صخور زاد من واقعية الأمر. وكان شريط الفيديو الخاص بهذا الحفل لا يقدر بثمن كذلك، أفسح المجال دائماً للأوقات السعيدة وسيحظى الجميع بوقت أفضل. بمن فيهم أنت !

هدايا غير عادية لطفل غير عادي: من الممكن أن يمثل إحضار هدية من أجل أعياد الميلاد والإجازات تحدياً إذا كان طفلك مصاباً بالتوحد واهتماماته لا تقع ضمن كتالوج محل الألعاب العادي، فكري خارج نطاق الإطار التقليدي للهدايا وفي اتجاه اهتمامات طفلك الحقيقية، فالأشياء العادية عندما يتم تقديمها بشكل غير معتاد من الممكن أن ترضي جواً من الغبطة والسرور، وقد حققت الأفكار التالية نجاحاً كبيراً لدى عائلة "الباين" وقد تستهوي طفلك أيضاً:

- تعتبر الأشياء التي تستخدمها في حياتنا اليومية والتي تعزز التجارب الحسية الشعورية لدى الطفل هدايا فائقة، وكذلك الحال عند تقديم كميات كبيرة من أي شيء بشكل مفاجئ، حيث يعتبر ذلك ممتعاً. على سبيل المثال، كانت هدية ابنتنا المفضلة لعدة سنوات هي سلة من علب كريمات الحلالة، لكي يوزعها بأي كمية يريدتها في حوض الاستحمام، أو المر، أو حوض المطبخ. ويأتي ضمن القائمة أيضاً البانونات (انمخي الكثير منها حتى يقوم بتفجيرها كلها في نفس الوقت) وحاوي الخطمي (إنه لم يأكلها قط، فقد كان يسكك بها حتى تذوب تماماً على النار. وقد كان قيامه بإفساد علبه

الهدايا:

بعض المدعويين سيأثرون عما يحبه الطفل كهدية لعيد ميلاده، فلا تخجلي من توجدهم نحو اهتمامات طفلك، والتي قد تكون محدودة. فلن تجني شيئاً من خجلك، فالهدايا التي لا معنى لها بالنسبة للطفل قد تتركه وتزعجه، وإذا كان يحب الطائرات أو القبعات، فإن الحصول على ست منها سيكون شيئاً مبهجاً ومفرحاً إلى أقصى الحدود، وفي نفس الوقت كونى مستعدة للتعامل مع رد فعله تجاه هدية قد لا يكون لها معنى بالنسبة له.

- إن تحديد موضوع لحفلك يعتبر طريقة سهلة لاقتراح الهدايا التي ستروق لطفلك، ومن الممكن أن يكون موضوع الحفل في نفس بساطة تجهيز الدعوات، والصحون الورقية والمناديل، والبيئات/البيحث عن الكنز. استخدمى موضوعاً شائعاً مثل: القراصنة، الخيول، سيارات الإطفاء، الأزهار، الديناصورات..... إلخ.
- لابد أن يكون طفلك قادراً على قول "شكراً" على الأقل لكل مدعو مقابل الهدية التي حصل عليها. قد يكون من الصعب عليه أن يفهم السبب الذي يجعله يشكر الآخرين على إحضار هدية لا تعجبه. ولا يعتبر شيئاً سابقاً لأوانه أن تبدي في إخباره بأن الهدية تشمل شيئاً آخر، وهو الجهد الذي بذله المدعو في محاولة العثور على شيء يحبه. وإجراء بروفة لتدريب الطفل على الجزء الخاص بالشكر قد يكون مفيداً، فومى بلف بعض الأشياء الموجودة في المنزل لتبدو كأنها هدايا، ونظاهاروا كأنكم تفحصون مجموعة مختلفة من الهدايا المختلفة.

ختام الحفل بالاحتفال الصحيحة:

يستطيع الطفل -بالإضافة إلى شكر المدعويين على هداياهم له، أن يقول: "شكراً على حضوركم". فهذا ينهي الحدث لكل من المدعو والمضيف.

ملاحظة: كذلك يمكن إنهاء الحفل بالحديث عن الكعكة، قد يكون هذا تقليدياً، ولكن حفل من هذا على أي حال إذا كان طفلك لا يبالي بالكعكة، فاستبدلها بشيء آخر. فأى شيء يؤكل مصحوب بكلمة "عيد ميلاد سعيد" وشمعة ليطفئها الطفل يعتبر شيئاً ممتازاً، فعلى مر السنين رأينا فطيرة عيد الميلاد، وطيخة

تذكرى أيضاً أن هناك جزءاً آخر من عملية الإهداء مساوياً تماماً في الأهمية وهو الإعطاء، إن الطفل المصاب بالتوحد يصارع حتى يفهم وينسر مشاعر الآخرين، فسؤال مثل: "ما الهدية التي يجب والدي أن يتلقاها في اعتقادك؟" قد يبدو سؤالاً تتعدى إجابته مستوى إدراك الطفل، ولكن هذا ليس سبباً لإقصائهم بعيداً عن عملية الإهداء "اللوقت الحاضر"؛ حيث إن إشراكهم "لاحقاً" قد لا يحدث دون الكثير من تكرار المشاركة ودعمها بحب ولطف على المدى الطويل، ابدئي الآن بإشراكهم في عملية الإعداد للهدايا التي تضمنين أنها ستسعد متلقيها، فعندما يرى الطفل تعابير السرور ويتلقى الشكر الوافر الموجه لشخصه بالتعديد، ستطبع هذه الأحاسيس لديه في نهاية الأمر.

ملاحظة: إن الهدايا التي تضمن البهجة والسرور لتلقيها هي تلك التي تحتوي على شيء يمثل وأهب الهدية نفسه، مثل صورة موضوعة داخل إطار زجاجي، ويستطيع الأطفال أن يساعدوا على اختيار الصور وقصصها لتلائم حجم الإطار. فهذا الإطار له جانبان حتى يستطيع الطفل أن يقرر الصورة التي سيضعها في كل جانب. قد يضع في أحد الجانبين صورة حديثة له، بينما يضع في الآخر صورة له وهو طفل رضيع، أو ربما يضع في جانب نموذجاً مصغراً لعمل فني صنعه، أو بصمة من إبهامه على شكل قلب. اختيارات أخرى: صورة لشيء، أو صورة فوتوغرافية، أو عمل فني لزخارف وزينة شجرة عيد رأس السنة، أو تقاويم، أو مدلاة.

أنت مهيئ جاهداً إن أي جهد نبذله كأباء ومعلمين لتعزيز تقدير الطفل لنفسه يعتبر ببساطة جهداً لا يقدر بثمن. انزع العمل الفني الذي صنعه الطفل من على التلاجة أو خذ من الكومة الموجودة في ركن الصنف الدراسي، وضع أعمال الطفل الفنية التي يصنعها بنفسه في إطار وتعليقها في مكان مناسب يبعث له رسالة تقول: "أنت مميز جداً"، بالإضافة إلى أن التقاف الزائرين لهذه الأعمال الفنية دائماً خاصة في المنزل يؤكد قيمة مجهودهم مراراً وتكراراً.

سلامة الطفل في ساحة المنزل . ضعي حدوداً مرتبة حول المنطقة التي قد يلعب فيها طفلك بأمان:

- امشي مع طفلك حول هذا الخط المحيط بالمنطقة الآمنة للعب؛ مع الحرص

كاملة منها دون أن يسمح عبارة "أنت تبددها سدى" يسره كثيراً).
 • تعد المشاغل الكهربائية هدايا مناسبة أيضاً، وهي أداة أخرى لتخصيص الحواس والشعور والتي من الممكن أن تصبح شيئاً غير عادي، هل تستطيعين فعلاً الحصول على واحد عندما تحتاجين إليه؟ أعطى الطفل سلة كاملة من المشاغل الكهربائية، فحتى الأولاد في عصرنا هذا من السهل أن يستلموا لإجراء انحرافات ولعان أضواء المشاغل الكهربائية على لافتة أو على "عروض الضوء" على السقف والجدران في وجود أو عدم وجود موسيقى، ادعنى التجربة بالاستعانة بكتاب مثل كتاب "فرانك جاكوبس" *Fun with Hand Shadows* أو كتاب "بيل ماير" *Shadow Games*.

• كنز القراصنة. كان العام الذي كانت مجوهراتي المقلدة تخفى خلاله باستمرار هو العام الذي اكتشفت فيه أن أطفالي كانوا يستغرونها ليملبوا بها على أنها كنز القراصنة، وقد استطعت استعادتها عن طريق معرض للسلع المستعملة أقيم في مرآب أحد الجيران، والذي حصلت منه على صندوق المجوهرات والغنيمة لأضعها فيه، يعتبر محل المجوهرات المقلدة المستعملة مكاناً مثالياً أيضاً للعصود على بعض المجوهرات المقلدة لأطفالك، أو أسالي صديقاتك عن قطع لا يلبسونها، أو املئي الصندوق بأي شيء آخر يستمتع به طفلك ثم خبئيه أو ادفنيه، وبعد ذلك قومي بوضع خريطة للوصول إليه أو مجموعة من الأدلة والشفرات على الأطفال أن يقوموا بحلها حتى يجدوا الكنز. وتعتبر عملية اللعب هدية في حد ذاتها، إذا كان طفلك صغيراً أو لا يستطيع القراءة بعد، فمن الممكن أن تكون هذه الأدلة عبارة عن صور أو رسوم. وعندما يتعلمون القراءة ويتقنونها، يمكنك استخدام أدلة أكثر تعقيداً.

• إن أكثر الأشياء اعتياداً من الممكن أن تثير المتعة لدى الطفل إذا تم وضعها في صندوق من غير المتوقع أن تكون فيه، جربي أن تملئي صندوق معدت بالبسكويت المخبوز بالمنزل، أو أن تملئي مبرداً يتسع لسنت زجاجات بالجوارب أو تملئي قيطونية مجوفة. بماذا أيضاً؟ بدمية سندريلا، أو قومي بتبطير حذاء المطر الخاص بالطفل بمناديل ورقية، ثم املئيها بالحلوى، ومقدار قبضة يد من فرش الأسنان التي تتخذ شكل شخصيات أو ألوان مفضلة لديه (حيث يكون باستطاعة الطفل أن يفتح كل هذا في نفس الوقت إذا أراد ذلك).

هذا وأشياء أخرى حول نفس الموضوع من خلال الموقع التالي: <http://www.ezonpro.com/products/schoolbus/vestelossure.shtml> استبدلي كل الأثاث القابل للطنى بأثاث مثبت في الجدران مثل الأسرة والأرفف وأماكن التخزين، قومي بخفض السرير على الأرض وطوقى الأركان حتى لا يتمكن الطفل من تحريك الحاشية.

عندما لا ينام طفلك؛ يعانى حوالي ما يقرب من ٤٠٪ من الأطفال المصابين بالتوحد فى أى مكان من نوع من اضطراب النوم. ومن المهم بالنسبة للأباء والأمهات أن يفهموا الأنواع المختلفة لمشاكل النوم، وأفضل طريقة لمساعدة أطفالهم على التغلب عليها.

- **مشاكل تتعلق بالخلود للنوم؛** تظهر هذه المشاكل عمومًا بسبب عدم وجود روتين أو نظام معين لوقت النوم، أو عدم وجود وقت محدد يذهب فيه الطفل للنوم، أو عدم وجود مكان محدد بشكل واضح للطفل لينام فيه يشمل سريرًا، ومشاكل النوم المتقطع يمكن أن تنشأ بسبب نوم الطفل أثناء النهار لمدة طويلة، أو خوفه من وجود وحش فى الظلام، أو تعرضه للكثير من الإثارة والتحفيز قبل وقت النوم مباشرة، أو نتيجة أثر جانبي لدواء ما يتناوله الطفل.
- **مشاكل تتعلق بالنوم المتواصل للطفل؛** يمكن أن تنشأ هذه المشاكل نتيجة خلود الطفل للنوم، فى مكان ما ثم نقله إلى سريره المتاد، أو مغادرة من يتولى رعاية الطفل للغرفة بعد أن يغفو الطفل، أو حاجة الطفل إلى الطعام أو الشراب أثناء الليل، أو نتيجة الآثار الجانبية لدواء ما يتناوله الطفل، أو بسبب مرض ما (مثل التهاب الأذن)، أو تعرض الطفل لضغوط عصبية أثناء النهار والتي تسبب له بدورها أعلامًا سيئة، أو الضوضاء الخارجية غير المتوقعة.
- **مشاكل تتعلق بمرحلة النوم (المترة التي ينام فيها الطفل بشكل طبيعي ثم يصحو فى صباح اليوم التالي).** تنشأ هذه المشاكل نتيجة تعرض الطفل للتحفيز أو الإثارة بشكل مفرط، أو السماح للطفل بتحديد ميعاد نومه بنفسه، أو حدوث تغيرات فى الإيقاع البيولوجى لجسم الطفل على مدى اليوم، وتنشأ اضطرابات النوم أيضًا نتيجة المشى أثناء النوم، أو التبول فى الفراش، أو صر الأسنان، أو ضرب الرأس، أو المخاوف التي تناسب الطفل أثناء الليل.

- على القيام بذلك كل يوم أو كل بضعة أيام حتى تتطبع فى ذهن طفلك.
 - ارسمى أو اكتبى بالطلاء كلمة "توقف" بخط أحمر كبير على لافتة فى نهاية مدخل المنزل.
 - استخدمى صفاً من مخاريط المرور البرتقالية أو مخاريط الرياضة لتحديد الحدود .
 - رشى طلاءً لامعاً على شكل خط يرتقانى أو أصفر اللون حول حدود الساحة، أما إذا قمت بذلك على الحشاش، فسوف يكون عليك أن تعيدى رشه وتأكدى من وجوده كلما قمت بجز العشب.
- السلامة فى المنزل بالنسبة للفتيان ولاعبى الأكرويات الهارين؛** إذا كنت تشعرين بأن منزلك يعد عقبة أمام طفلك سيد الكوارث الدائم الحركة؛ فانتبهى لهذه الاقتراحات الخاصة بسلامة وأمان طفلك والأخوة من آباء فى مثل وضعك:
- استبدلى زجاج النوافذ بزجاج غير قابل للكسر، أو ألواح من البلاستيك المقاوم للحرارة أو قوالب من الزجاج.
 - غطى الثقوب الموجودة فى الحائط بأعمال فنية مصفحة مثبتة فى الحائط بواسطة قوالب تثبيت.
 - ثبتى كل أجهزة التسلية (مثل التلفاز، جهاز التسجيل، ... إلخ) لديك فى الحائط وربكى أمامها باباً بلاستيكيًا مقاوماً للحرارة لتمنعى تعرضها للكسر أو التلف.
 - ركبى أقفال TOT على الخزائن، حيث يتم تثبيتها بداخل الخزانة وتكون غير ظاهرة من الخارج، ويتم فتحها بواسطة أداة مفناطيسية .
 - نعم، هناك طفل مقاوم للأسوار، تروى إحدى العائلات: "لدينا سور فى ساحة المنزل الأمامية حتى لا تستطيع ابنتى الهرب، هذا السور مصنوع من مادة كاورييد البوليبيثيسول، قامت طفلتنا بحشر نفسها خلاله عن طريق شئ أجرأته، لذا وضعنا قضباناً حديدية بداخل هذا السور، بالإضافة إلى أن أقفال البوابية مثبتة من الخارج (يوجد منها ثلاثة)، والآن هى فى أمان.
 - حافظى على سلامة طفلك أثناء وجوده فى السيارة عن طريق استخدامه للصدريّة المستخدمة فى الحافلات المزودة بسحاب من الخلف يتم إغلاقها ثم يتم توصيلها بنظام أحزمة الأمان الخاص بالسيارة. ألقى نظرة على

يعد هذا الكتاب من الكتب الجميلة المبنية بالمشاعر والأحاسيس، ولكنه يعرض مناقشة واقعية مجردة جداً لإطار الحياة فيما بين المولد والموت، كما يناقش الكتاب كيف أن مدة الحياة تختلف بين النباتات والحيوانات والناس، ويتحدث أيضاً عن المراحل الأساسية واللحظات المميزة في تلك الحيوانات ما بين الميلاد والموت، وكيف أن البدايات والنهايات مستمرة في الحدوث حولنا في كل الأوقات، ولا يتضمن الكتاب أى أحكام فيما يتعلق بالعدل والظلم في الحياة، ولا يناقش الحزن، أو إحساس الخسارة المرتبط بفقدان شخص عزيز أو بالفهميم الروحية المتعلقة بالحياة الآخرة.

غيري شيئاً واحداً في المرة الواحدة؛ يخاف الكثير من الآباء من أن ينفذ الوقت فيقومون عادة بتجربة عدد من طرق العلاج المختلفة في نفس الوقت، وما النتيجة؟ النتيجة أنه يصبح من المستحيل معرفة أى من هذه الطرق له أثر إيجابي على الطفل، هل هي النظام الغذائي الجديد، أم تغيير الدواء، أم العلاج النفسي الجديد، أم البرنامج التعليمي المعدل؟

اجدتي في تجربة كل علاج على حدة. وفي معظم الأحوال يكفي أن تفصل مدة تجربة قصيرة تبلغ ٣٠ يوماً بين مختلف طرق العلاج المتبعة للملاحظة أى تغيير ناتج عن طريقة معينة، أو أثر لها.

مساعدة الدواء في النزول إلى أسفل؛ كلما تقدم طفلك في السن، قل استعمال الأدوية التي تكون في شكل سائل وكثر استعمال الأدوية التي تكون في شكل أقراص أو حبوب، لا تنتظري حتى يصاب طفلك بالمرض لتتري ما إذا كان يمكن أن يخلق أثناء ابتلاعه لحبة دواء أم لا، إن تدريب طفلك على ابتلاع حبوب الدواء في ظروف هادئة غير طارئة سوف يعطى نتائج أفضل. وينصح طبيب الأطفال الخاص بنا بالتدريب باستخدام قنبلة مادة غير دوائية في شكل حبوب مثل حبوب M&Ms. فشرب الماء من القنبلة بدلاً من ارتشاقه من كوب يجعل الرأس يعيل إلى الخلف، مما يساعد حبة الدواء على النزول إلى الحلق.

مساعدة صغيرة أخرى؛ وبمناسبة الحديث عن الأدوية، فإن أسعارها في ازدياد مستمر. اتصل بشركة الأدوية التي تقوم بتصنيع الأدوية التي يستعملها طفلك؛ حيث إن العديد من هذه الشركات لديها برامج لتوفير العلاج للمرضى المحتاجين مجاناً.

عشر استراتيجيات للمساعدة في تنظيم النوم:

١. احتفظي بمفكرة لنوم الطفل وسجلي فيها متى تظهر مشاكل النوم وعدد مرات ظهورها عادة بالتحديد.
٢. ابغثي عن مشاكل فيسولوجية أو صحية قد تكون وراء مشاكل النوم.
٣. ابغثي عن مشاكل في السلوك قد تكون وراء مشاكل النوم.
٤. أسسِي روتيناً محدداً لفترة ما قبل النوم والتزمي به؛ واستخدمي دلالات مرئية أو جدولاً بصرياً إذا احتاج الأمر إلى ذلك.
٥. تجنبي الإثارة المفرطة للطفل قبل وقت النوم مباشرة.
٦. يجب أن ينام الطفل في المكان المحدد للنوم. أى سرير.
٧. أعدى بيئة مناسبة للنوم. بيئة هادئة ومظلمة وقابلة للتحكم في درجة الحرارة (حرارتها دافئة جداً) وسريراً مريحاً، وأغطية.
٨. إذا كان الطفل يخرج من غرفته عادة، فكري في وضع بوابة في مدخل الغرفة أو تركيب باب هولندي نصنعه العلوي مفتوح، ونصنعه السفلي مغلق
٩. فنتشي الغرفة بحثاً عن أى شيء قد يزعج الطفل؛ صوت عقارب الساعة، أو أطراف الأشجار التي قد تصدر صوتاً نتيجة احتكاكها بالنافذة أو بجانب المنزل، أو صوت غلق أو فتح وحدة التدفئة أو التبريد خارج غرفة الطفل أو في الغرفة المجاورة، أو ملمس ملاءات السرير أو نقوشها.
١٠. حافظي على نفس البيئة التي يخلد فيها الطفل للنوم لتظل كما هي أثناء نوم الطفل أو عندما يصحو في منتصف الليل، وهذا يعني أنه على الآباء والأمهات أن يقاوموا الرغبة في البقاء في الغرفة حتى ينام الطفل.

تفسير الموت للطفل المصاب بالتوحد؛ عند فقدان قريب، أو صديق، أو حيوان أليف، قد يصبح الآباء في حيرة حول كيفية تفسير اختفاء شخص محبوب دون إخافة طفلهم الذي يفكر بطريقة واقعية مجردة، فالفهميم الروحية المتعلقة بالله، والجنة، والملائكة، والأرواح قد تكون ببساطة أفكاراً سطحية لا معنى لها بالنسبة للطفل وتزيد من حيرته وارتباكته، وفي هذه الحالة سيكون كتاب "بريان ميلوني" منيفاً مثل هؤلاء الأطفال. *Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children* حيث يشرح المؤلف فكرة الموت قائلاً: "هناك بداية ونهاية لكل شيء حي، وفيما بينهما توجد الحياة".

الفيتامينات البيخاخة: يتبع العديد من الأطفال المصابين بالتوحد نظامًا غذائيًا محدودًا، حيث لا يأكلون سوى قدر قليل من مختلف الأطعمة، بينما يعاني آخرون من مشاكل في الهضم تمنع امتصاص الجسم للمواد الغذائية الموجودة في الطعام بطريقة صحيحة، وهناك طريقة سريعة وسهلة للتأكد من أن طفلك يحصل على الفيتامينات والمواد الغذائية الأساسية وهي أن تجربى استخدام الفيتامينات البيخاخة. فقط رشتان على لسان الطفل، وتنتهى الأمر. ليس هناك حاجة لاستخدام الحبوب التي يقوم الطفل ابتلاعها أو ببصقتها، ولا داعى لأي إضافات للطعام، أو أن تضطر الأمهات إلى سحق حبات الفيتامينات أو محاولة إختفائها فى الطعام. هناك فائدة أخرى لاستخدام الفيتامينات وهي أنها تدخل جهاز الطفل الدورى فى أقل من ٢٠ ثانية ويتخطى مسار الجهاز الهضمى حتى يستفيد الجسم من المواد الجيدة بشكل أكبر، وتستطيعين أن تجدى مصنعى الفيتامينات البيخاخة عن طريق البحث فى شبكة الإنترنت.

الوقاية من الإصابة بالتهابات الأذن: طبقًا للدكتور "ستيفن إم. إيدلسون" الذى يعمل فى مركز دراسة مرض التوحد بمدينة سايلم بولاية أوريجون: "أظهر العديد من دراسات المسح التي تم إجراؤها على قطاع عريض من المرضى أن التهابات الأذن تنتشر بين الأطفال الذين تأخروا فى النمو أو التوحد أو متلازمة الكحول الجنينى"، ويؤدى تكرار الإصابة بالتهابات الأذن إلى ظهور مشاكل فى النطق واللغة فى السنوات اللاحقة.

وفى ذلك يقول الدكتور إيدلسون: "هناك أدلة متزايدة على أن العديد من التهابات الأذن -الغالبية منها على الأرجح- تعتبر فى الأساس رد فعل لغير من مثبرات الحساسية؛ إن هذه المثبرات قد تكون موجودة فى الهواء (مثل حبوب الناقح، الفطريات، التدخين السلبى، التراب، زغب الحيوانات)، و / أو فى أطعمة معينة مثل: منتجات الحليب، والقمح، والبيض، والشيكولاته، والمكسرات والسكر".

إذا كنت تشكين فى أن هناك مثيرًا من مثبرات الحساسية التي توجد فى الهواء يسهم فى تعرض طفلك لالتهاب الأذن المزمن، فاحرصى على قصر التدخين وكذلك الحيوانات الأليفة على أماكن خارج منزلك. وفكرى فى تركيب فلتر قائم بذاته أو فلتر حرارى للقضاء على الميكروبات الموجودة فى الهواء.

أما إذا كنت تشكين فى أن طعامًا معينًا يسبب حساسية لطفلك مثل حليب البقر، فتومى

باستيعاده من نظامه الغذائي لعدة أسابيع لترى ما إذا كان هناك أى تغيرات.

نصيحة: قومى باستبعاد نوع واحد فقط من الأطعمة الموجودة فى نظام طفلك الغذائى فى المرة الواحدة حتى تستطيع عزل المادة المسببة للحساسية.

نصيحة: إذا كان السبب هو حساسية من الطعام، فسكون أغلب الطن طعامًا يحبه الطفل ويتناوله بشكل مستمر، وإبعاده عنه فجأة قد يسبب له انزعاجًا لا حاجة له، أما إبعاده تدريجيًا عن الطفل على مدار أسبوع أو اثنين، فسيتحقق نفس الأثر الفعال، ولكنه سيسبب له صدمة أقل. فعلى سبيل المثال، إذا كان الحليب هو السبب، قومى أولاً باستبدال الجبن الموجود فى شطيرة الجبن الذى يتناوله الطفل على الغذاء بحشو آخر ليس من منتجات الألبان، ثم قومى باستبدال الأيس كريم الذى يتناوله الطفل للتخلية بنوع آخر من الحلوى، ثم قومى بتخفيض عدد أكواب الحليب التى يشرها الطفل من ٣ إلى كوبين يوميًا، ثم قلليها بعد بضعة أيام إلى كوب واحد، ثم لا تقدمى للطفل أى حليب على الإطلاق.

الأدوية: تأكدي من أنك تعرفين كل شيء عنها؛ أنت فى حاجة إلى معرفة معلومات كاملة عن أدوية علاج الاضطراب النفسى التى يوصى بها الطبيب كجزء من خطة علاج طفلك، فبعض الأطباء قد لا يفصحون عن كل المعلومات المتعلقة بالأدوية التى يجب أن تكونى على دراية بها دون أن تطلبى منه ذلك. ويتوجب الأستئلة التالية إليه، سوف تفهمين الأدوية الموصى بها من قبل الطبيب بشكل أفضل:

١. ما اسم الدواء؟ هل له أسماء أخرى؟
٢. كيف تقوم أجهزة الجسم بامتصاص الدواء والتخلص منه؟
٣. ماذا يعرف الباحثون عن فاعلية الدواء بالنسبة للمرضى، خاصة الذين يعانون من التوحد؟
٤. كيف سيساعد الدواء طفلى؟
٥. كم يستغرق الوقت قبل ظهور أى تحسن؟
٦. ما هى الآثار الجانبية التى تظهر عادة؟ هل للدواء آثار جانبية خطيرة محتملة؟
٧. هل من الممكن أن يدمن الطفل الدواء؟ هل من الممكن أن يسيء الطفل



استخدامه؟

٨. ما الجرعة التي ينصح بها ؟ كم مرة سيتناول الطفل الدواء وفي أي وقت من اليوم؟
٩. هل هناك أي تحاليل معملية يجب إجراؤها قبل تناول الدواء، مثل تحاليل وظائف القلب أو تحاليل الدم؟ هل سيكون هناك تحاليل يجب إجراؤها أثناء فترة استخدام الدواء؟
١٠. هل سيتقوم طبيب بمتابعة وتعديل الدواء لطفلي وتعديل الجرعات إذا استدعى الأمر ذلك ؟ من سيقوم بتقييم مدى تحسن طفلي وكم مرة؟
١١. ما الفترة التي سيحتاج فيها طفلي لتناول الدواء ؟ ما العوامل التي ستؤدي إلى اتخاذ قرار بإيقاف الدواء؟
١٢. هل سيضطر طفلي إلى تجنب تناول أي أدوية أو أطعمة أخرى خلال فترة تناول الدواء؟
١٣. هل يجب على طفلي ألا يشارك في أي نشاط معين خلال فترة تناول الدواء ؟
١٤. ماذا علينا أن نفعل عند ظهور مشكلة؟ مثلاً إذا مرض الطفل، أو لم يلتزم بالجرعات المحددة، أو عند ملاحظة آثار جانبية؟
١٥. كم تبلغ تكلفة الدواء (الدواء الأصلي مقابل بدائله التجارية الأخرى)؟ هل يغطي التأمين الصحي تكاليف الدواء؟ ما نوع المساعدة المالية المتاحة؟
١٦. هل علينا أن نخبر طاقم المدرسة بأن الطفل يتناول هذا الدواء ؟
١٧. هل نستطيع الحصول على معلومات مكتوبة عن هذا الدواء ؟

الفصل ٥

إدراك ومراعاة شعور الآخرين

استراتيجيات واعتبارات العلاقات الاجتماعية

الأخلاق هي إدراك ومراعاة شعور الآخرين وأحاسيسهم،
إذا كان لديك هذا الإدراك، فأنت حسن الأخلاق،
بغض النظر عن الاتجاه الذي تسلكه.

إيماني بوست

القصص الإجتماعية؛ سوف ترين من خلال هذا الكتاب إشارات إلى القصص الإجتماعية كوسيلة لتسهيل عملية وتصحيح السلوك وتسهيل المراحل الانتقالية والتفاهم الإجتماعي، ولا نقصدها هنا بمعناها العام، وإنما نقصدها كتص يتم إعداده بدقة وحذر ليصف "عملية" و "نتيجة" بشكل له معنى وقابل للتطبيق على شخص مصاب بالتوحد.

يعتمد أساس كتابة القصة الإجتماعية على أربعة أنواع من الجمل: الوصفية (مبنية على حقيقة)، والنظرية (تعبّر عن مشاعر أو آراء النفس الآخرين)، والتوجيهية (تتّرح ردود أفعال أو استجابات مقبولة لمواقف إجتماعية)، والتوكيدية (تشرح لماذا يعتبر الفعل أو الوصف جيداً)، يمكن استخدام القصص الإجتماعية في التحدث عن عدد لا يحصى من الموضوعات، ويستطيع أي فرد يعمل أو يعيش مع طفل مصاب بالتوحد أن يكتب واحدة، ومن المحتمل أن يكون إخصائى التوحد بمدرسة طفلك، أو معالج النطق واللغة، أو الطبيب النفسى على دراية بالقصص الإجتماعية، استشيرهم بخصوص أى أهداف تتعلق بالسلوك أو التواصل مع الآخرين أو المهارات الإجتماعية يمكن تحقيقها، بنجاح من خلال قصة إجتماعية، أمثلة: الأكل فى كافيتريا، أخذ الأدوار فى اللعب، الانتقال إلى مدرسة جديدة، ركوب الحافلة، زيارة الطبيب، شراء شيء من المتجر، العرفان بالجميل أو الشكر على هدية.

تعتبر المعلمة "كارول جراي" من ولاية ميشيغن من الرواد فى استخدام القصة الإجتماعية فى أوائل التسعينات كما نعرفها اليوم، ولها موقع إلكترونى ممتاز يعتبر جزءاً من مركز "جراي" للتعلم والتفاهم الإجتماعي، حيث يوجد فيه نماذج لقصص إجتماعية وإرشادات دقيقة لتخيل القصص الإجتماعية وكتابتها، ولزيت من المعلومات يمكنك زيارة الموقع التالى: http://www.thegracycenter.org/social_stories.htm

صديق حقيقى؛ إذا كان طفلك يعيل إلى مصادقة من هم أصغر منه بقايل، فشجعيه على ذلك. فقد يكون أكثر قدرة على التفاهم مع طفل أصغر سناً، مما يعطيه شعوراً بالكفاءة الإجتماعية لا يحصل عليه من أقرانه من نفس الفئة العمرية.

أساس المقارنة؛ تأكد من أن أساس مقارنة مستوى أداء طفلك، وتطور مهاراته فى البيت أو فى المدرسة هو أدائه فى السابق، وليس أداء أشقائه أو زملائه فى الفصل.

تشجيع التفاعل فى اللعب؛

قد يكون من الأنشطة غير المرغوبة بالنسبة لكثير من الأطفال المصابين بالتوحد، فالمشكلات التى تتعلق بالوضوء، والبيئة، وسخرية الآخرين منه، أو عدم تأكده من قدرته على التعامل مع التفاعلات الإجتماعية المختلفة التى تكون تلقائية عادة من الممكن أن تسبب ضغطاً عصبياً كبيراً للأطفال المصابين بالتوحد. بعض الأطفال يبدى حاجة شديدة فى أن يكون الأول فى طابور العودة إلى الفصل من الاستراحة (قد يكون السبب فى ذلك مشكلة شخصية تتعلق بحصوله على مساحة كافية للحركة)، لذا فإنهم يقضون فترة الاستراحة فى قلق، ويظلون يحومون حول أطراف المنطقة المخصصة للمب بدلاً من المشاركة فى أى نشاط فى اللعب.

ومهما كانت الأسباب، يستطيع كل من الآباء والمعلمين أن يضعوا كل هذه التحديات التى تواجه الطفل المصاب بالتوحد فى الاعتبار ويقومون فى نفس الوقت بتوفير الفرصة والإطار اللازمين للطفل ليصبح أكثر ارتياحاً فى اللعب.

- قم بتغيير طريق العودة إلى الفصل، كأن يدخل الطفل المبنى من باب مختلف عند عودته للفصل.
- أحضر طفلاً آخر ليتفاعل معه قليلاً كأن يريه كرة أو يسأله سؤالاً عن موضوع معين يثير اهتمامه، وإذا استمر هذا التفاعل، فشجعه بدرجة أكبر.
- قم مثلاً بإلقاء الكرة على الحائط أو داخل طوق، فحتى لو تفاعل الطفل مع الكرة فقط، فإن هذا يعد تقدماً.
- إذا كان الطفل معتاداً على قضاء فترة الاستراحة فى المكتبة بدلاً من اللعب، فاجعله يأتى إلى اللعب مرتين فقط فى الأسبوع على ألا يكونا يومين متتاليين. اترك له أياماً يظل فيها خيار الذهاب إلى المكتبة متاحاً، اجعله يشارك فى وضع الجدول الذى سيحدد أى الأيام ستكون مخصصة للمعب، وأنها للمكتبة.
- اجمع الطفل مع أحد أقرانه من الأبطال ليقتضى معه فترة الاستراحة - ويفضل أن يكون طفلاً له نفس اهتماماته المفضلة، فالأقران يستطيعون إمداد الطفل بالإرشاد الإجتماعى الذى يحتاج إليه أحياناً دون لفت الأنظار إليه، على عكس ما يحدث عند قيام المعلم بذلك.
- قم بإعداد أنشطة جماعية للاستفادة من المواهب الخاصة التى يفتق بها

الأطفال المصابون بالتوحد، حيث نتاح لهم الفرصة لإشراك الآخرين في معرفتهم الواسعة، ويتمكن أقرانهم من رؤيتهم من منظور إيجابي.

وهيئاسية بالاطييت عن رغبته في تقدم الطابور؛ حول هذه الحاجة الشديدة لدى الطفل في أن يكون الأول في الطابور إلى شيء إيجابي، هل يريد أن يكون أول من يختار موضوعاً لورشة عمل الكتابة، أو أول من يلقي خطاباً، أو أول من يشارك برسمه أو بمشروعه العلمي؟ جرب القيام بذلك أمام مجموعات صغيرة من الطلبة في البداية. حيث إن الوقوف أمام الفصل بأكمله للتحدث قد يخيف الكثير من الأطفال، وليس فقط المصابين بالتوحد.

أسالك هذا الطريق؛ في نفس الوقت، قد تكون حاجة الطفل في أن يكون الأول في الطابور مؤشراً على افتقاره إلى مهارات التخطيط الحركية أو القدرة على معالجة المدخلات الحسية المتعلقة بالشعور بالتوازن والحركة والشعور بموقع الجسم، هل يعاني الطفل صعوبة عندما يمشى في منتصف الطابور. هل يركل أو يضرب أو يصطدم بالأطفال الآخرين، أو يدوس على أقدامهم؟ في هذه الحالة قد يكون الطفل بحاجة إلى مساحة أكبر حوله عندما يمشي، إلى جانب زيادة إدراكه بما يحيط به مباشرة، قد يقيده القيام بما يلي:

- ضع الطفل في مقدمة أو مؤخرة الطابور حتى يستطيع أن ينظم المساحة الموجودة حوله بنفسه.
- اجعل معلمه يمشى أمامه ليتأكد من وجود مساحة كافية لحركة الطفل.
- اجعل الطفل يحمل شيئاً ثقيلاً (كتاباً / كتباً) بالقرب من صدره ويده.
- مهسكتان بالذراع المقابلة.
- اجعله يفكر في أغنية مميزة بالنسبة له يقوم بدندنتها عندما يمشى في الطابور.
- علمه أن يعترض بطريقة مناسبة إذا اقترب منه أحد أكثر من اللازم، مثل: "من فضلك أرجع للخلف" أو "من فضلك لا تلمسني".

لا يوجد عقلان متشابهان؛ يعجز الطفل المصاب بالتوحد عن فهم الكثير من الفروق الاجتماعية الدقيقة بين الأفراد، وقد يرجع ذلك إلى افتقاره إلى ما يسمى بمهارات نظرية العقل (ToM)، تتعلق هذه النظرية بقدرة الفرد على نسب الحالات الذهنية

للآخرين، وبالأخص إدراكه أن الآخرين لديهم طرق مختلفة في التفكير والشعور حيال الأشياء، كما أنه لديهم اهتمامات مختلفة ولا يتشابهون فيما يحبون وما يكرهون وكل هذا بالطبع يعكس على أفكارهم ومشاعرهم. وبالحدوث أكثر عن هذه النظرية فإنها تتعلق بقدرة الفرد على فهم أن هذه الطرق المختلفة في التفكير والشعور هي المسؤولة عن إنتاج أنماط مختلفة من السلوك تختلف من فرد لآخر، وهذه الأنماط من السلوك لا تكون دائماً متطابقة أو متوافقة؛ يبدو هذا معقداً، أليس كذلك؟ حسناً، إنه كذلك وهو يصعب بشكل مناسب لماذا يكون للفهم الاجتماعي أو افتقاره بشكل أكثر تحديداً مثل هذا التأثير الكبير على حياة هؤلاء الأطفال.

ولمساعدة الطفل المصاب بالتوحد في تطوير مهاراته الخاصة بهذه النظرية جرب الأنشطة التالية:

- أنشطة تشجع الطفل على فهم الحالات الذهنية للآخرين وعواطفهم، فعند قراءة كتاب مع الطفل، ناقش معه تعابير الوجه المختلفة للشخصيات باعتبارها مؤثرات تعكس أفكارهم؛ وأفضل نفس الشيء عند مشاهدة شريط فيديو أو فيلم، يمكنك اختراع ألعاب مثل: "ما الذي يفكر هو فيه؟" أو "ما الذي تشعر هي به؟". استمتع بالوقت واعمد للصداحة والعقلانية عن عمد من وقت لآخر لتعرض للطفل أنواعاً مختلفة من الحالات الذهنية.
- أنشطة تشجع ألعاب النظائر.
- أنشطة تبرز قدرة الطفل على تكوين رؤية خاصة به للأمور، تحدث عن أفكارك ومشاعرك بصوت واضح أمام طفلك على أساس دائم منتظم كمثال لوجهة نظرك التي قد تختلف عن وجهة نظره، قم بإعداد لوحة في البيت أو المدرسة مكتوب عليها: "أشعر اليوم.....". واجعل كل فرد يشارك في هذه اللعبة؛ استخدم أدوات تعليمية أخرى مثل محادثات مضحكة من مجلة هزلية (أول من استخدمها "كارول جراي"). وهي عبارة عن رسوم بسيطة لتوضيح استخدام المحادثات التي تدور بين الناس.
- يعتبر كتاب *Teaching Children with Autism to Mind-Read* من تأليف كل من "هاولين" و"بارون كوهين" و"هادوين" مصدراً جيداً للمعلومات لكل الآباء والعلمين الذين يرغبون في معرفة المزيد عن نظرية العقل.

هل ترى ما أراه؟ تظهر لدى الأطفال العاديين خلال مرحلة المشي التي تتراوح ما بين سنة إلى ٣ سنوات مهارة "الرجعية المشتركة" كمؤشر آخر على تطور نظرية العقل لديه (ToM). لاحظ كيف يقوم طفل شديد الحبوبة بالنظر إلى والدته عندما يرى بالوناً يرتفع في السماء ويشير إليه ليؤكد من أنها تراه أيضاً. إن هذا يدل على أن معنى "الخبرة المشتركة" وشعور الطفل بصنائه بإنسان آخر يتطور وينمو، فهو متلهف لإشراك أحد أبيه في بهجته وإثارته، ويشعر بالصلة الاجتماعية التي تولدها الخبرات المشتركة.

وتعتبر الإشارة أحد المؤشرات المبكرة على تطور مهارة الرجعية المشتركة لدى الطفل، وفي غياب الإشارة يستطيع الآباء والأمهات أن يعلموا الطفل الشعور بالصلة أو الرابطة الاجتماعية من خلال الألعاب والأنشطة المشتركة التالية:

- الحركات المتزامنة التي لها توقيت معين التي يؤديها الطفل خاصة الحركات المتبعة التي تثير الكثير من الضحك، وهي تعتبر أنشطة مثالية تمنح الطفل شعوراً بالخبرة المشتركة. جرب أنشطة مثل الركض معاً، تشابك الأيدي، السقوط معاً، حمل الأشياء معاً، التسابق بالسيارات جنباً إلى جنب، قوما بسلسلة من الحركات المختلفة معاً لإبقاء مستويات الإثارة والاهتمام لديه عالية.
- الأنشطة التي يتم فيها قياس الوقت الذي يستغرقه الفرد لإنهاء النشاط المطلوب، حيث يأخذ كل فرد دوره كقائد، تعتبر فعالة أيضاً، ومن هذه الأنشطة قرع الطبول أو التصفيق أو لعبة "يقول سايهون".
- كلما تطورت مهارات الطفل، أضيف المزيد من التنوعات إلى اللعبة وقال من الحركات الروتينية فيها، كذلك يعمل بعض المقاطعات الصغيرة المخطط لها في اللعبة حتى يتدرب الطفل على تنظيم السرعة والحركة، والصوت،..... إلخ بنفسه.

الشعور بالصلة؛ فكر كيف يمكن أن يبدو العالم بالنسبة لطفلة لم تتطور لديها مهارة الرجعية الاجتماعية ولم تجرب بهجة الخبرة المشتركة خلال السنوات الأولى من عمرها، حيث تكون مثل هذه الخبرات لدى أقرانها من الأطفال العاديين، فتخوض كل تجربة بمفردها؛ لأن فكرة الرجوع إلى الأم أو الأب أو الأشقاء للحصول على معلومات غير موجودة في نظام تشغيل عقلها، وبالتالي فإن مصدرها الوحيد للمعلومات يأتي

لعبة اختلاس النظر؛ يتم بناء أسس العلاقات الاجتماعية لدى الأطفال في سن مبكرة جداً، ومن المهارات الخاصة بتطوير العلاقات التي تنمو لدى الطفل الرضيع "الرجعية الاجتماعية"، تذكرى عندما كان طفلك صغيراً جداً وكان يواجه شيئاً جديداً ومفزعاً بالنسبة له. كيف كان رد فعله؟ سيقوم الأطفال العاديون بالنظر على الفور إلى الأم أو الأب كمصدر للمعلومات عن هذا الشيء؛ هل هو آمن؟ هل أنا في خطر؟ هل على أن أخاف؟ هل أنا بخير؟ إنهم يعرفون، حتى في سن ستة أشهر، أن الآباء والأمهات يستطيعون إمدادهم بإشارات قيمة حول العالم الاجتماعي المحيط بهم. لكن هذه الرجعية الاجتماعية تكون منقودة لدى الأطفال المصابين بالتوحد، مما يترك الطفل منفصلاً عن العالم الاجتماعي من حوله ووحيداً في مواجهة الناس والأحداث من حوله في السنوات الأولى من حياته التي تتكون فيها خبراته (وما بعد ذلك إذا لم يتم تعليم الطفل هذه المهارة). ويستطيع الآباء ومعلمو المدرسة التمهيدية أن يعلموا الطفل مهارة الرجعية الاجتماعية عن طريق استخدام بعض الأفكار التالية، وبما أن هذه المهارة أساس لبناء العديد من المهارات الاجتماعية الأخرى، فيجب تعليمها للأطفال الذين لا يعرفون كيفية توظيف مهارة الرجعية الاجتماعية بمفردهم، مهما كانت فئتهم العمرية.

- إن هدفنا هو تعليم الطفل الرجوع إليك باعتبارك مصدراً للمعلومات عن العالم المحيط به، لذا فإن أي لعبة أو نشاط يعزز هذا الهدف يعتبر مثالياً لتعليم الطفل مهارة الرجعية الاجتماعية، جرب لعبة اختلاس النظر (لعبة يقوم فيها الشخص بإخفاء وجهه خلف يديه ثم يظهره فجأة أمام الطفل) أو لعبة الغمضة وأحرص على إظهار الكثير من الإيماءات وتعبير التعجب المبالغ فيها.
- غير طرق اللعب في وسط اللعبة حتى يحتاج الطفل إليك لتريه أو تخبره بما عليه أن يفعله بعد ذلك.
- اجعل الطفل يزحف على بطنه أو على يديه وركبتيه عبر نفق طويل من القماش أو خيمتين متصلتين ببعضهما على نفس الخط، ويبقى الأب أو الأم في نهاية النفق أو الخيمة ووجهه في الداخل كقطعة يرجع لها الطفل أو يقوم بلعب لعبة اختلاس النظر مع الطفل بينما يزحف للوصول.
- الأنشطة التي تتطلب الحركة جيئة وذهاباً تحتاج إلى انتباه الطفل لحركات شريكه في اللعب، مثل دحرجة كرة على الأرض أو ضرب بالون.

الشعور بالصلة أو الرباط الاجتماعي، فإننا نزودهم بالدافع الداخلي لإحداث عملية تعلم اجتماعي تدوم مدى الحياة وتميز بانفاعلية وقابليتها للنقل والتحويل، والتوافق مع موقف وطبيعة الطفل، وتؤدي إلى مزيد من الإشباع العاطفي بالنسبة لهم.

خيارات كيلسو: عجلة "كيلسو" للخيارات هي منهج للتحكم في الصراعات أو النزاعات يستخدم على نطاق واسع ويمكن أن يساعد طلائك ليتعامل مع الصراعات والنزاعات الصغيرة التي تنشأ بشكل ثابت عند التواصل مع الآخرين، يشمل هذا البرنامج عجلة "كيلسو" المرئية السهلة الفهم، والتي تغطي الأطفال تسعة خيارات (مرتبة في شكل شاسعي الأضلاع) ليقوموا بتجربتها عند نشوب نزاعات بينهم، إن هذه العجلة تشجع الأطفال على:

- الذهاب إلى لعبة أخرى.
- المشاركة وتبادل الأدوار.
- التحدث عما يجول.
- الانسحاب.
- التجامل.
- إخبار الشخص بأن يتوقف.
- الاعتذار.
- عقد اتفاق.
- الانتظار حتى يهدأ.

وتنتهي الخيارات بتعليمات لإرشاد الشخص البالغ الذي يتولى رعاية الأطفال عندما يواجه مشكلة كبيرة معهم. ما المشكلة الكبيرة؟ المشكلة الكبيرة هي: (١) موقف قد يتعرض فيه أحد الأذى، (٢) قانون أو قاعدة مهمة يتم خرقها، (٣) حدوث شيء مخيف يحدث،

و"كيلسو" عبارة عن صندوق متكلم. فإذا كان هذا يرزع طلائك، فاستبدله بـصور فوتوغرافية لطفلك أو أصدقائه أو أصدقائك يقومون بتعميل الخيارات المختلفة، وسمها عجلة "إيفان" للخيارات بدلاً من اسمها الأصلي. اطبعي العجلة على بطاقة صغيرة بدرجة كافية ليتمكن الطفل من الاحتفاظ بها على مكتبه حتى يرجع لها. كلما دعت

من المواقف التي تقوم بتجربتها وخوضها بنفسها. علاوة على ذلك، فإن مستوى فهمها يجعلها تعتقد أن كل الأفراد الموجودين حولها يحصلون على الخبرات بنفس الطريقة التي تحصل بها عليها. تخيل إلى أي مدى يبدو عالمها محدوداً، إن كل تجربة سعيدة تتذكرها بسعادة، وكل تجربة مليئة بالخوف تتذكرها بالخوف، وإذا تسبب موقف في حدوث مشكلة أو فوضى أو هزيمة، فإلى أين ستأجأ الطفلة لتتلم طريقة بديلة تتعامل بها مع مثل هذه المواقف؟

فلا عجب إذن في أن يقوم مثل هؤلاء الأطفال بالانسحاب من تعقيدات المواقف الاجتماعية في سن مبكرة، فالحياة بالنسبة لهم متغيرة ومليئة بالشكوك، ولا توجد قوانين قاطمة تحكم التفاعل الاجتماعي بالنسبة لهم. كيف يمكن لطفل أن يعرف ما عليه قوله أو فعله في أي موقف اجتماعي بشكل فعال إذا كان غير قادر على فهم معنى سلوك شخص آخر؟

يحدد "ستيفن جشتاين". أحد الرواد في مجال تنمية مهارات العلاقات الاجتماعية لدى الأطفال الحصابين بالتوحد. في كتابه *Solving Relations: Autism Aspergers* hip Puzzle ستة مستويات متسلسلة لتعليم الطفل الإدراك الاجتماعي:

١. التوافق أو التألف.
٢. تعلم الرقص.
٣. التحسين والمشاركة في الإبداع.
٤. المشاركة في العوالم الخارجية.
٥. اكتشاف العوالم الداخلية.
٦. ربط الألفس بالآخرين.

إن الإدراك هو الخطوة الأولى لإمداد أطفائنا بالمعرفة الأساسية اللازمة للعلاقات الاجتماعية والتي تعتبر مفقودة بالنسبة لهم حتى الآن، إن تعليمهم مهارات اجتماعية صماء لا يعد كافياً، صحيح أنه مهم، ولكنه ليس كافياً، يجب علينا أن نعلم أطفائنا أيضاً الشعور بمعنى الصلة القائمة بين البشر والبهجة الشديدة التي تأتي من خلال المشاعر المشتركة والتفاهم المشترك، فبدون الشعور بهذه الصلة، يصبح تعليم المهارات الاجتماعية مجرد تكرار لسلسلة من الأفعال التي تعتبر فعالة في موقف واحد بعينه ولكنها على الأرجح غير قابلة للنقل أو التحويل ومن خلال التركيز على مساعدة أطفائنا

الحاجة إلى ذلك، والأفضل أن تطلبى من معلم طفلك أو مدير المدرسة أن يستخدم عجلة كيلسو كأداة تعليمية تستعمل فى نطاق الفصل أو فى نطاق المدرسة بأكملها.

وعجلة "كيلسو" للخيارات هى منتج من منجات: P.O. Box. Rhinestone Press, 672-3826 (503) 97495. Winchester, Or.

العاب طاولة معدلة: إن التطور المنطقي للأفكار، وتكوين وجهة نظر، وتقدير البداية/الوسط/النهاية، تعتبر كلها عمليات تفكير تؤثر على تطور المهارة الاجتماعية، وهناك طريقة مثيرة وممتنة لتعلم بها طفلك هذه المفاهيم وهى ابتكار ألعاب طاولة معدلة حسب حاجة طفلك.

ابدأ برسم لوحة ألعاب فارغة تحتوى على مربعات تسير فى طريق ما مثل أرض الحلى، اجعل طفلك يقوم باختراع لعبة (بمساعداك إذا احتاج إليها) ثم اكتب فى كل مربع توجيهها معينا، قم بإلقاء النرد للتقدم بالقطع فى اللعبة، يمكن أن يكون الطريق الذى تتخذه أثناء اللعب يسير خلال مسافة، أو خلال الزمن أو يمكن أن يكون تجسيدا لعملية ما من اختيارك.

- ابدأ فى بلدتك ثم أنته فى مكان تود زيارته.
- ابدأ فى حضنة وأنته فى المدرسة الثانوية.
- ابدأ فى بركة التخويض وأنته على أعلى منصة للغطس.
- ابدأ فى فريق صغير وأنته يكونك لاعباً شهيراً فى فريق للمحترفين.
- ابدأ بالطحين والبيض والسكر وأنته بعمل كعكة.
- ابدأ بالليمون والماء والأكواب وأنته بعمل متجر صغير لبيع عصير الليمون (أو أى مشروع صغير آخر).

ما ذلك الذى؟ إذا كنت تستخدم قصة اجتماعية لترسيخ سلوك معين أو روتين لدى الطفل، فاستخدم معها الموسيقى؛ لأنها قد تساعد الطفل على ترسيخها فى ذاكرته.

هؤلاء الذين يستطيعون، أن يعملوا الآخرين؛ كل فرد يجيد عمل شيء ما، اطلب من طفلك أن يملك شيئاً يبرع فى عمله قد لا يبرع أنت فيه، هل هو موهوب فى لعب الجولفس؟ هل يقوم بتأليف أغان خاصة به؟ إن عملية تبادل الأدوار التى تضعهم فى

موقع القيادة تعطيتهم شعوراً بالقوة.

إرشادات لتشجيع تنمية مهارات اللعب: يعد اللعب نشاطاً عالمياً، حيث إن الأطفال فى كل الدول وفى كل الثقافات يلعبون، وبينما يكتسب الأطفال العاديين مهارات اللعب بشكل طبيعي، يحتاج الطفل المصاب بالتوحد إلى تعلم الكثير من أوجه التفاعل الاجتماعى الخاصة باللعب، لذا يجب أن تشمل أى استراتيجيات يتم تطويرها من أجل الأطفال المصابين بالتوحد الجوانب الرئيسية التالية:

- التواصل والتفاعل. اجذب انتباههم وقم بالتواصل معهم بشكل شخصي.
- التحفيز. اجعلهم يرغبوا فى التواجد مع أقرانهم والمشاركة معهم.
- التنظيم والممارسة. ساعدهم على تعلم الجوانب التقليدية للعب من خلال الإعداد والممارسة والدعم.
- الإدراج. قم بإدراجهم ضمن مجموعات وضمن المجتمع المحيط به بطريقة تدريجية وتخطيط جيد مع مراعاة توفير الدعم المناسب لهم.

من صديق لصديق: عندما تقوم بتعليم طفلك أو تلميذك المهارات الاجتماعية المتعلقة باكتساب الصداقات والحفاظة عليها، استمع بأقرانهم ليساعدوك على ذلك، فالأطفال بشكل عام يتشوقون لمساعدة صديق أو زميل عندما يفهمون أفضل طريقة لعمل ذلك، ابدأ بإطلاع زملاء فصل طفلك العاديين على النصائح الأساسية التالية الخاصة بالصداقة:

- اجذبى انتباه صديقتك قبل أن تقولى أى شيء آخر؛ قولى اسم صديقتك أو قلى أمامها مباشرة.
- استخدمى جملاً قصيرة وإيماءات صغيرة.
- أعطى خيارات لأنشطة تعرفين أنها تثير اهتمامها.
- كونى مثل المخبر: راقبى صديقتك لتعرفى اهتماماتها، ما يضايقها، ما يجعلها متوترة أو يسبب لها ضغطاً عصبياً.
- اطلبى من صديقتك أن تتكلم، أو تشارك فى لعبة، أو تأتى للزيارة؛ أى اجعلها تشارك معك فى عمل أى شيء.
- استخدمى كلمات وإيماءات ودودة ولطيفة؛ امدحى صديقتك عندما تقوم

قليل من أصدقاء طفلك، شجعي صغيرتك على تقديم الطعام والشراب التخلي لأصدقائها، وانسحبي بالتدريج حتى تعطيهن الفرصة لممارسة الشكل التقليدي للعب.

اختيار اللعب: يعتبر العنور على لعبة تروق لعقل طفلك المصاحب بالتوحد الذي يفكر بشكل واقعي مجرد تحدٍ في العادة. لذا فقبل أن تهرع للقيام بجولة أخرى في أحد محلات اللعب بحثاً عن فكرة مناسبة، فكر فيما يلي:

- لا تعرّنتها لقائمة الفئات العمرية التي يضعها مصنعو اللعب على لعب الأطفال (فيما عدا اللب التي قد تعرض الطفل لخطر الاختناق)، فإذا كانت مناسبة لأعجبت طفلك، أحضرها له.
- إذا لم يعجب طفلك بلعبة ما في البداية، حاول أن تعرضها عليه مرة أخرى في سن أكبر. الفيديو الغنائي الذي لم يهتم الطفل حتى بالقاء نظرة ثانية عليه عند عرضه عليه وهو في الثانية من عمره، قد يروق جداً عند بلوغه الرابعة.
- أعتقد أن مستوى لعبة ما الآن يتعدى مستوى قدرات طفلك 5 جربها مرة أخرى بعد عدة سنوات، فقد تكون هناك جوانب مختلفة للعبة تروق لطفلك في مراحل تطورية مختلفة من مراحل تطوره مهاراته.
- جرب استخدام البدائل القديمة: لعب الطاولة (مثل لعبة أرض الحلوى)، الأنماز، الكتب، أقراص الكمبيوتر المدمجة. جرب لعبة أحجية الصور.
- الحروف المقطوعة المصنوعة حروفها من المطاط على أسطح مختلفة الملمس أو جري لعبة لغز التهجي Spell-A-Puzzle (من منتجات 800.445.8347 International Playthings والتي تجمع بين الصور والحروف والكلمات، عندما تقوم بإكمال حروف الكلمة وحل لغزها، تكون أيضاً قد أكملت الصورة المصاحبة للكلمة التي قمت بتهجئها.

تعديل الألعاب: تعمل ألعاب الطاولة على تعزيز المهارات الاجتماعية لدى الطفل مثل تبادل الأدوار، كما يعد الكثير من هذه الألعاب أدوات رائعة لبناء مفردات الطفل اللغوية، جرب إدخال بعض التعديلات البسيطة التالية على عدد قليل من الألعاب الأكثر شيوعاً لتجعلها أكثر متعة بالنسبة لطفلك المصاحب بالتوحد، ومن ثم أكثر متعة

- يعمل شيء يعجبك،
- تقبلي الاختلافات: كل منا يبيع في عمل شيء ما ولا يبيع في عمل أشياء أخرى.

عندما يأتي السيد هاتر المولع بحفلات الشاي ليطلب؛ عادة يعتبر قيام الفتيات المصاحبات بالتوحد بالاستمتاع بحفل شاي عن طريق أطفمة، وضيف من وحى الخيال نشاطاً جيداً لتحفيز وتوسيع خيالهن، إليك بعض النصائح لتوسيع آفاق مهارات اللعب التخيلي لدى أميرتك الصغيرة:

- ابدئي بداية واقعية، قومي بإعداد حفل شاي حقيقي باستخدام طعام ومشروبات حقيقية. ضعي الطاولة في مكان مميز ومختلف، مستخدمة طقم الشاي الخاص بالأطفال. صبي عصيراً حقيقياً في الأكواب، وضعي وجبات خفيفة حقيقية في الأطباق (بكميات قليلة بالطبع).
- انتقلي إلى استخدام الطعام غير الحقيقي، قومي بدعوة صغيرتك في حفل شاي به طعام بلاستيكي على هيئة لعب وتظاهري بالأكل. وعندما تجعين طفلك تقوم "بصب العصير" واختيار الطعام، فإن هذا سيكون أكثر متعة بالنسبة لها، استمتعي بتناول طعامك البلاستيكي، بإصدار الأصوات التي تصاحب عمليات الأكل والشرب بشكل مبالغ فيه. دربي طفلك أيضاً على استخدام مفردات اللغة والمهارات الاجتماعية التي تناسب هذه المواقف.
- الطعام التخيلي، أقيمي حفل الشاي، ولكن تظاهري الآن بأن هناك طعاماً في طبقك وشراباً في كوبك بينما لا يوجد أي من هذا في حقيقة الأمر. تحدثي عن مذاق الطعام وما تتظاهرين بشربه. استمتعي بتناول طعامك التخيلي بإصدار الأصوات التي تصاحب عمليات الأكل والشرب بشكل مبالغ فيه، وتذكري أن تلتزمي بأداب المائدة.
- أصدقاء تخيليون. (يمكنك أن تدريبي طفلك على هذه الخطوة في نفس الوقت الذي تدريبتها فيه على الخطوات الثانية والثالثة) علمي صغيرتك تقديم الطعام وأنشرب للعبيها من الحيوانات المحشوة والدمى التي تحضر الحفل. شجعيها على إطعام الدمى أو الحيوانات ومعاملتها كما لو كانت حقيقية.
- التظاهر مع الأصدقاء الحقيقيين. أقيمي حفل شاي بمشاركة واحد أو عدد

لياقى أفراد الأسرة.

- لعبة القاموس المصور: اسمح لطفلك بأن يتجاهل الكلمات التي لا يعرفها أو قم بإزالة البطاقات التي تحتوي على هذه الكلمات وأضف بدلاً منها بطاقات بها كلمات موجودة في مفرداته اللغوية، فهو لا يستطيع أن يرسم مستودع غلال إذا لم يكن يعرفه، ولكنه يستطيع أن يرسم حظيرة أو منزلاً ريفياً.
 - لعبة الأجددة الخاصة: قومي بعمل الفئة الخاصة بك من البطاقات بناءً على اهتمامات طفلك (حيوانات نراها في حديقة الحيوان، نكهات الآيس كريم)، قال محتويات كل فئة من عشرة إلى خمسة، وقم بإطالة وقت الاستجابة أو الغائه.
 - لعبة السكرابل: ألزم الجميع باستعمال كلمات ذات مقطعين شائعة الاستخدام، واسمعي للطفل باستبدال الحروف إذا شاء، ولا تحتفظي بسجل لتسجيل النقاط.
 - لعبة الذاكرة: قم بعمل مجموعات خاصة بك من البطاقات المتطابقة باستخدام كاميرا وآلة نسخ ملونة، وبدلاً من استعمال حيوانات الغابة... إلخ، استعمل أفراد العائلة، وزملاء الدراسة، مجموعة سياراته، الحيوانات المحشوة.
 - باستخدام ألعاب أخرى: فكر في بدء اللعبة بوضع القطع في منتصف اللوحة، بحيث يكملها الطفل حتى النهاية، هذه الطريقة مناسبة لمساعدة الأطفال الذين لا يستطيعون التركيز إلا لفترات قصيرة على التفاعل بشكل إيجابي.
- تهادل جميل:** إن فكرة مشاركة اللعب مع الآخرين صعبة حتى بالنسبة للأطفال العاديين، ولكنها تكون شبه مستحيلة بالنسبة للطفل الذي لا يتعرف إلا على عدة أشياء خاصة بالفصل الدراسي. فإذا كانت كلمة "مشاركة" تشمل الحرفائق: (١) أطلق عليها اسماً آخر، (٢) حدد لها وقتاً معيناً يمكن تحمله مع زيارته بالتدريج، سمها تبادلاً، مقايضة، استبدالاً، تحويلاً، وحددي وقتاً معيناً ليعرف الطفل متى سيتمكن من استرجاع لعبته. واجعل فترة التبادل قصيرة في البداية حتى يستطيع الطفل أن يتوق في العملية، ثم قم بإطالة فترة التبادل بالتدريج.

إن كلمة "تبادل" توصي بأن الطفل سيحصل على شيء في مقابل التخلي عن لعبته، وذلك خلافاً لما توجبه كلمة "مشاركة". فهي تعني عملية تبادلية، وتلقى صفة "المشاركة" غير المحددة والتي من الممكن أن تسبب النزاعاً شديداً للطفل.

تدريب المشاعر: إن تعرف الطفل على المشاعر وفهمه لها، سواء كانت خاصة به أو

بالآخرين، يعتبر مهارة أساسية لتكوين العلاقات الشخصية. غير أن الخلل في هذه المهارة يعد إحدى العلامات المميزة لمرض اضطراب الطيف التوحدي. فالأطفال المصابون بالتوحد لا يستطيعون التعرف على المشاعر والانفعالات المختلفة التي تكون حالة الإنسان، ولا يفهمون أيضاً أن الناس يظهرون استجابات مختلفة، تتخلها مشاعر وانفعالات مختلفة عما قد يشعر بها هو في موقف مشابه.

وتعتبر المشاعر والتعاطف مهارات اجتماعية يجب أن يتعلمها طفلك أو تلميذك المصاب بالتوحد، وتوجد كتب وأدوات تعليمية مرئية مختلفة متوفرة في السوق للمساعدة في هذا، وفيما يلي بعض الاقتراحات التي تستطيع استخدامها بسهولة وبسرعة:

- التقط صوراً لطفلك، وبعض الصور لزملائه في الدراسة إن أمكن ذلك، وهم يتظاهرون بمختلف المشاعر والانفعالات واجعلهم يفعلوا ذلك بإتقان قدر استطاعتهم. إذا كان طفلك لا يجيد التعبير عن نفسه (إذ إن الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد لا يجيدون ذلك)، استخدم، الزملاء أو أفراد العائلة فقط، ولكن تجنب الأفراد البالغين، فأنت ترغب في الاستعانة بأطفال من نفس فئة طفلك العمرية.
- استخدم الصور لمساعدة طفلك أو تلميذك في "قراءة" التعبيرات التي تظهر على وجوه الناس وشرح له كيف ترتبط هذه التعبيرات بمشاعرهم، يبدو أن "ميندي" تشمر بالإثارة هنا، "ناثان" يبدو غاضباً، "جوليا" تشمر بالسداحة والعبث، "إيفان" يشمر بالخوف، "كيسي" يبدو محرجاً، "هنري" يبدو فخوراً.
- إذا كان طفلك لا يبدي اهتماماً بوجوه زملائه في الدراسة، فربما عليك أن تبدأ بصوره هو فقط.
- أدخل المفردات والكلمات الدالة على المشاعر والانفعالات في حديثك اليومي مع طفلك أو تلميذك. هل أنت "متوتر" بشأن عرض، عليك أن تقدمه في العمل اليوم؟ هل أنت "حائر" ولا تعرف ما إذا كانت والدتك تريد الذهاب

- ألعاب مثل اللوتو (من لديه السب؟) ، اذهب لصيد السمك، خمن اسمي (هل أنت حيوان؟ هل أنت طعام؟) تعتبر بدايات جيدة.
- أدخل ألعاباً قائمة على التضمين ضمن روتينك اليومي، فإذا أحضرت للمنزّل كيس بقالة فاجعل طفلك يضمن محتويات الكيس، هل هو للإفطار؟ هل هو للتغذية؟ هل هي حبوب إفطار؟ هل هو بيض؟ هل هو دقيق الشوفان؟ هل هو رقائق ذرة (كورنفلينكس)؟
- قم بعمل صندوق للألغاز في البيت أو في الفصل، حيث يضمن الأطفال ما بداخله مع مراعاة تضيق مجال الاختيار بالتدريج، ابدأ بالفتة: هل هي حيوانات، ملايس، طعام، لعبة؟ ثم كن أكثر تحديداً: هل هو بني اللون، هل هو أبيض اللون، هل هو أحمر اللون؟ هل ترتديها على الجزء العلوي من جسمك أم السفلي؟ هل ترتديها في الليل أم خلال النهار؟ في الشتاء أم الصيف؟ وهكذا.
- بالنسبة لطفل صغير جداً في السن، أحضر كتاباً مصوراً وقم بتبادل الأدوار معه في لعبة "ما هذا؟"، حيث تشير إلى شيء في صفحة ثم تسأل الطفل "ما هذا؟"، بعد ذلك اقلب الصفحة ليأتي الدور على طفلك ليسألك "ما هذا؟" إن هذه اللعبة تزود الطفل بمفردات لغوية جديدة في نفس الوقت الذي تعزز فيه عادة توجيه سؤال إذا كان هناك شيء لا يعرفونه أو لا يفهمونه.

انظر إلى كرتي اليلورية؛ تعتبر مشاهدة الأطفال لفيلم أو شريط فيديو (لم يشاهدوه

من قبل) صامت دون صوت تدريباً رائعاً على مهارات الملاحظة والتنبؤ والاستفسار. اسأل الطفل: ماذا يحدث في اعتقادك؟ انظر إلى وجوه الشخصيات. هل هي سعيدة بما يحدث؟ خائفة؟ قلقة؟ هل هم أصدقاء أم أنهم لا يحييون بعضهم؟ ما الذي سيحدث بعد ذلك في اعتقادك؟

أوقف الفيلم أو القصة واجعل الطفل يكتب أو يروي النهاية التي يراها مناسبة، إن مهمة التنبؤ يحدث أو سلسلة من الأحداث ستكون صعبة جداً بالنسبة لطفل يجب أن يكون كل شيء مجدداً. ويعد التنبؤ شكلاً أرقى من أشكال التضمين، ومهارة ضرورية للطفل في حياته فيما بعد.

- للتشويق أم لا؟ هل تشعر "بخيبة الأمل"، أم "بالشك" أم تشعر "بالثقة"؟ استخدم كلمات تصف المشاعر بشكل مكثف قدر الاستطاعة.
- ألقت انتباه طفلك إلى مشاعر الآخرين ممن تصادفهم في محيطها الاجتماعي، العب معها لعبة تخمين ما يشعر به شخص آخر عن طريق النظر إلى تعابير وجهه.
- بين لطفلك العلامات الجسدية التي تظهر على الوجه وتستطيع من خلالها أن تحدد نوع العاطفة أو الشعور الذي يعبر عنه الشخص بوجهه، هل ترى العينين المفتوحتين عن آخرهما، أفه المجمع، أو كيف يتجمع كل من فمه ووجنتيه معاً؟ ناقش معه بالتفصيل ما يظهر بوضوح بالنسبة لك من هذه العلامات، وإذا كانت هذه العلامات واضحة بالنسبة للطفل المصاب بالتوحد فإنه سيكون قادراً على تمييزها بنفسه.
- استخدم المنتجات المتوافرة تجارياً عن "المواطف" والتي تساعد الأطفال على الربط بين تعابير الوجه والمواطف مثل برامج الكمبيوتر والوجوه التكرورية الموجودة على الإنترنت، وإليك موقعين جديرين لتبدأ بهما: برنامج (<http://ccoder.com/gainingface>) وهو برنامج كمبيوتر يساعد الأطفال على التعرف على المشاعر، وكتاب (*How Do I Feel?*) للمؤلفة "جوان جرين" (www.greenhousepub.com) يحتوي على وجوه ملونة من الملكر التي يمكن إزالتها، حيث يقوم الأطفال بإدخال هذه الوجوه في جمل يصنعون من خلالها الانفعالات ومشاعر مختلفة تظهر في مواقف متعددة.

فن توجيه الأسئلة: إن معرفة كيفية توجيه سؤال للحصول على مزيد من المعلومات مهارة قد تعتبرها أنت شيئاً مسلماً به، وخصوصاً إذا كان لديك طفل أو تلميذ يعطرك بوابل لا ينتهي من الأسئلة، ولكن الكثير من الأطفال المصابين باضطراب الطيف التوحدي لا يعرفون كيفية توجيه سؤال. وحتى عندما يجيدون فن صياغة أفكارهم في صورة أسئلة، فإن الأمر قد يتطلب منهم قدرًا هائلاً من الشجاعة لإخراج هذا السؤال أمام مجموعة من الأفراد.

يجب أن نعلم الطفل فن توجيه السؤال ونحرص على تدريبه على ذلك وهو في سن صغيرة. وإليك بعض الأفكار لتنفيذ ذلك:

التدريب على طلب المساعدة: يعتبر تدريب الطفل المصاب بالتوحد على طلب المساعدة أحد الجوانب الصعبة التي لا مفر منها بالنسبة لمرض اضطراب الطيف التوحدي، فهؤلاء الأطفال لا يعرفون عادة كيف يتصرفون في المواقف الاجتماعية المختلفة وبالتالي يشعرون بالإحباط والضغط العصبي، غير أن طلب المساعدة مهارة يحتاجون لتعلمها، فعبارة مثل "أنا لا أفهم"، "هل يمكنك أن تكرر ذلك؟"، "أحتاج للمساعدة في هذا" لن تخطر على بال طفلك بسهولة. أخبره بأن كل شيء على ما يرام، وأنه من "الضروري" أن يطلب المساعدة، وأعطه عدة أمثلة حول كيفية عمل ذلك.

من الممكن أن تبدو مهارة طلب المساعدة مهارة تعلمها وتلك قد تجد مرور الوقت ودون أن تلاحظ ذلك أن الطفل قد أجادها لدرجة أنه أصبح في الحقيقة معتمدا بشكل أكبر من اللازم على معلمه. عندما يحدث هذا، يكون الوقت قد حان للبدء في مساعدة الطفل على تعلم إحدى الإشارات البصرية من أقرانه في الفصل أو اللجوء أولاً لأحد أقرانه طلباً للمساعدة. أخيره بأنه عندما لا يكون متأكدًا مما يتوجب عليه أن يفعل، وقبل أن يطلب المساعدة من المعلم، عليه أن ينظر حوله إلى الآخرين الجالسين على طاولته، أو بالقرب من مقعده منه، : أسأل زميلك الذي يجاورك، "ما الصفحة التي نحن فيها؟"، أو "ما الذي علينا أن نفعله؟". فإذا ظلك لا تفهم، ارفع يدك لتسأل المعلم.

هذه الخطوة ستكون مهمة خصوصاً بالنسبة للطفل الذي كثيراً ما يبدو غير واع بما يحدث في بيئته. فهو الطفل الذي يلازم مقعده في الفصل بعد أن يقف الجميع في الطابور للخروج لاستراحة ما بين الحصص، ولكنه في النهاية يستطيع أن يتعلم من أقرانه من الأطفال أكثر مما قد يتعلمه من معلمه؛ حيث إن التعلم عن طريق التعاون مع الآخرين يعد شيئاً مهماً ومهارة سيستخدمها على مدار حياته.

الاعتراض بطريقة لائقة: لقد رأيت ذلك آلاف المرات - الشفتان المزمومتان امتعاضاً، الرفض المهين، الهرب، هز الرأس للأمام وللخلف على نحو سريع، ويصاحب ذلك صراخه المستمر بكلمة: "لا لا لا لا لا". أو قد يتخذ اعتراض الطفل شكل الصمت التام والانفصال عما يحدث حوله، أو قد يظهر في شكل سلوك عدواني كالضرب أو العض، إن موضوع حديثنا هنا هو الطفل الذي لم يتعلم أن يقول "لا" بطريقة لائقة ومقبولة اجتماعياً.

جهر طفلك بالكثير من الطرق اللائقة اجتماعياً ليبر بها عن رفضه عوضاً عن التصرف العنفي والتأكيد على كلمة "لا"، جرب أن تعلمه عبارات مثل: "أنا لا أعرف"، "أنا لا أريد ذلك"، "أنا لا أحب ذلك"، أو اقترح عليه أن يغادر المكان دون قول شيء، بالنسبة للطفل الذي يتكلم بشكل محدود أو لا ينطق تماماً، فيمكنك أن تعلمه استخدام إشارة بسيطة بيده ليقول "توقف"، أو أعطه بطاقة تواصل مكتوب عليها الكلمة ليستخدمها.

أريد وقتاً للراحة: إذا استطاع التلميذ أن يعبر عن حاجته إلى فترة راحة من التفاعل الاجتماعي، بطرق لائقة، فإن هذا يعد خطوة مهمة تم تحقيقها على طريق تعلم ضبط النفس، قد يقوم الطفل بذلك بطريقة بسيطة جداً كأن يقول لك "أحتاج إلى استراحة"، أو قد يعطيك بطاقة مكتوباً عليها "استراحة" (احرص على أن تعلمه مسبقاً كيف ومتى يستخدم البطاقة). إن الاستراحة التي يحتاج إليها الطفل للتحكم في نفسه هي مجرد استراحة ليستخدم نفسه ويستعيد الإحساس بالهدوء ثم يعود مرة أخرى ليستأنف النشاط أو التفاعل الاجتماعي. لا تسمه وقتاً مستقطعاً يقضيه الطفل بمفرده بعيداً عن الآخرين؛ لأن هذا قد يوحي بأنه عقاب أو تأديب.

قد تكون هذه الاستراحة بسيطة كالذهاب إلى صنبور المياه حتى لو لم يكن الطفل عطشاً، أو إلى ركن للقراءة به سلة ألعاب ليد، حيث يساعد ذلك الكثير من الأطفال على استجماع شتات أنفسهم، أو خصص له "مكاناً حسيًا". أي غرفة لينفرد فيها باحتياجاته الحسية الموجودة في عقله ليحاول التحكم بها، وهذا بالنسبة للأطفال الذين يحتاجون إلى طرق أعمق لاستجماع شتات أنفسهم. ومهما كانت الطريقة التي يأخذ بها الطفل استراحته ليعيد تنظيم نفسه ويتحكم فيها، فإن هذه الاستراحة تساعد على زيادة قدرة الطفل على النجاح في تفاعلاته وتعاملاته اليومية مع من حوله.

الاستماع إلى المحادثات: ساعد طفلك لتعلم كيف تكون مستمعة. علمها الإشارات الاجتماعية التي تصاحب الاستماع؛ كالنظر إلى الشخص الذي يتكلم معها، الإيماء برأسها، التعليق بشيء ينم عن حضور اليديهة وتركيزها معه. قد يكون هذا التعليق بسيطاً كقول "واو!" أو "هذا لطيف". أو أي شيء يجعل المتحدث يشعر بأن كلامه مسموع، اشرح لها أن الاستماع إلى المحادثات لا يتعلق بها وحدها فقط. قد لا تفهم السبب في ذلك في البداية، فإذا كانت تعرف أنها تستمع للشخص الآخر، فإنها تحتاج إلى أن تجعل الشخص الذي يتحدث يعرف أنها تستمع له. أيضاً أرشد طفلك فيما

يتعلق بالمساحة الشخصية التي تحتاج لها من حولها، أخبرها بأنها عندما تتحدث مع أحدهم، عليها أن تحرص على وجود مسافة ذراع بينهما، فالكثير من الأطفال المصابين بالتوحد لديهم حالة مزمنة فيما يتعلق "بغزو المساحات"، إذ يحتاجون دائماً لفرغ كبير يفصلهم عن الآخرين.

حان الوقت لقول وداعاً، إن قول كلمة وداعاً يوضع نهاية للمحادثة، ففى ثقافتنا، يعد مجرد المغادرة أو ترك الشخص بعد نهاية جملة عادية وقاحة أو شيئاً مثيراً للحرص، إن تعليم طفلك كيفية توديع الآخرين لا يعنى بالضرورة استخدام تلك الكلمات لهذا الغرض تحديداً، فباستخدام عدة عبارات يمكنه أن يقول: "أراك فيما بعد"، أو "لقد سعدت بالحديث معك"، أما بالنسبة للطفل الذى لا يستطيع التحدث بعد من الممكن أن يتمثل الوداع فى إشارة باليد أو إيماءة بالرأس أو ابتسامة، فكرى مع طفلك فى طرق مختلفة لقول وداعاً ثم دعيه يتدرب عليها كثيراً وبطرق مختلفة.

الفصل ٦

المتعلمون والفاعليون

استراتيجيات واعتبارات
التدريس والتعليم

أنتم جميعاً متعلمون وفاعليون ومعلمون.

ريتشارد باغ

الأخريين، التعاطف والمشاركة الوجدانية، التحفيز الذاتي، مهارات التفاعل اليومي مع الأخرين، الأخلاق... إلخ.

التركيز، التركيز: قد تتجح المنبرات البصرية والسمعية عادة في تشتيت انتباه التلاميذ الذين يكونون بحاجة إلى التركيز على أداء فرض مدرسي في الفصل، والحل هو أن يقوم التلاميذ بوضع أجهزة كمبيوتر قابلة للنقل من مكان لآخر على الطاولة أو شاشات تطف على الأرض حولهم يستطيعون استخدامها عندما يكونون بحاجة إلى عزل أنفسهم عن بقية الفصل، ويستطيع جميع الأطفال استخدام هذه الشاشات، وليس فقط الأطفال المصابين بالتوحد.

استمع: عندما يكون هناك أكثر من معلم في الفصل، فيجب تخصيص معلم واحد فقط لإعطاء التعليمات الخاصة بكل مهمة أو مشروع، فالأطفال المصابون بالتوحد يتوقون للروتين والتطابق في حياتهم اليومية، لذا فإن وجود الكثير من الأصوات يخلق فرصاً لسوء الفهم، كما تشكل نوعاً من التحدي لأنظمةهم السمعية التي تعاني بالفعل من إنهاك حسي، وفيما يلي بعض النصائح لاتباعها عند توجيه تعليمات لفظية.

- استخدم أقل عدد ممكن من الكلمات، فالتعليمات التي تحتوي على كلمات أكثر من اللازم ستصبح هباء عندما يحاول الطفل استيعابها، وكذلك الحال عندما يتم تكرار التعليمات بواسطة أكثر من شخص ولكن مع وجود اختلافات بسيطة.
- إذا بدا أن الطفل لا يفهم التعليمات، فأعد صياغتها باستخدام كلمات أقل.
- اختر صيغة الإثبات وليس النفي عند صياغتك للتعليمات، فبعض الأطفال المصابين بالتوحد لا يسمعون سوى الفعل الأخير من الجملة، مثال: عندما يصل طفل إلى مكان شديد الارتفاع نتيجة تسلقه لإحدى الألعاب الموجودة في ملعب المدرسة ويكون على وشك القفز من هذا العلو، قد لا يسمع الطفل سوى الكلمة الأخيرة عندما تقول "لا تقفز"، ويقفز بالفعل. حينئذ قد يكون من الأفضل لمثل هذا الطفل أن تقول "انزل من فضلك".

ضع الثقافات في الاعتبار: خصص وقت تعليم إضافياً للتعويض عن العوامل الثقافية والاجتماعية الاقتصادية التي قد تضر طفلاً مصاباً بالتوحد، فإذا كنت تقوم بتعليمه

الاجترام: أكد جميع المتخصصين الذين تم إجراء مقابلة معهم من أجل هذا الكتاب تقريباً على أهمية عدم التعهد مع الآخرين عن الطفل أمامه، حتى عندما يقوم الطفل بعمل جيد، فبدلاً من أن تجعله يسترق السمع لك وأنت تخبر معلمه "لقد كان أداء "جاكوب" في اختبار الرياضيات رائعاً"، أخبره بذلك مباشرة، "جاكوب لقد كان أداءك في اختبار الرياضيات رائعاً"، أو استثنى الطفل في أن تخبر طرفاً ثالثاً بذلك كأن تقول: "جاكوب هل تسمح لي بأن أخبر السيدة "بوتر" عن أدائك الرائع في اختبار الرياضيات؟".

النظر مرتين: عندما قام تلميذ مصاب بالتوحد في الصف الأول الابتدائي بوضع يديه على أذنيه بشكل متكرر، افترض معلمه أن المشكلة هي الضوضاء، ولكن عند ملاحظة الطفل عن قرب، اكتشف المعلم أن المشكلة لم تكن دائماً كذلك، فقد كان الطفل أحياناً يقوم بالضغطة بعمق على عظام وجنتيه وصديغيه مشيراً بذلك إلى تعرضه إلى هجوم حسي من شيء آخر غير الضوضاء، وبالتالي استطاع معلمه أن يحدد مثيرات أخرى تزعجه. مثل تراحم الأطفال من حوله في الطابور، أو وهج قادم من النافذة يؤثر سلباً على أنظمتهم الحسية.

اثنان أفضل من واحد: إذا كانت الطفلة تتأخر في أداء واجبها المدرسي لأنها تنسى إحضار كتابها المدرسي إلى المنزل، فاطلبي كتاباً إضافياً من إدارة المدرسة ليظل موجوداً في المنزل. فإذا لم تستطع إدارة المدرسة عمل ذلك، ابحثي عن نسخة مستخدمة على شبكة الإنترنت.

كل هذه الضوضاء! إن الحساسية المفرطة في السمع تعد من أكثر مشكلات المعالجة الحسية للمثيرات التي وردت عنها تقارير أكثر مشكلة حسية بالنسبة للأفراد المصابين بالتوحد شيوياً، وحلاً لهذه المشكلة يمكن وضع الكرات المصنوعة من اللباد أو كرات القش على أرجل الكراسي والطاولات للمساعدة في التقليل من الضوضاء الموجودة في الفصل أو المنزل.

بطاقة الشخصيات المفصلة: خلال محاولتك تعليم تلاميذك المصابين بالتوحد المهارات الاجتماعية العاطفية اجعلهم يقوموا بإعداد بطاقات يكتبون فيها عن الشخصيات الموجودة في كتابهم المفضل، ومن خلال هذه البطاقات، يستطيع التلميذ تقديم مستوى مهارة هذه الشخصيات في مجالات اجتماعية مختلفة مثل: مساعدة

من التخطيط، والتفكير، يستطيع الآباء مساعدة أطفالهم ليتعلموا مسبقاً المهارات التي ستسهم في تحقيقهم للنجاح في حياتهم اليومية.

اطلب من معلم طفلك "خريطة" لما سوف يتضمنه يوم الطفل بالمدرسة، ثم قم بتدريبه على المهارات اللازمة له ليجتاز يومه المدرسي في البيت، ومما قد يمنع حدوث مشاكل غير متوقعة، دربه على خلخ معطفه وتعليقه، استخدام مبراة الأقلام الرصاص أو המחاة، التركيز عندما يكون الجو المحيط أقل هدوءاً، المشي بصحبة الكافيتيريا، فتح وعلق صندوق أو كيس الغداء، التعامل مع كيس الشطائر أو علب العصير أو غير ذلك من الأدوات، رمي النفايات بعيداً بشكل صحيح.... إلخ.

قم مع طفلك بزيارة المدرسة الجديدة والمدرس الجديد والفصل الجديد قبل يوم الطفل الأول بالمدرسة. التقط صوراً لبيئته الجديدة: الفصل، صالة الألعاب الرياضية، الملعب، قاعة الغداء، كذلك التقط صوراً للأشخاص الجدد الذين سيتعامل معهم طفلك، معلم الفصل ومساعديه، المدير، سكرتيرة المدرسة، أمين المكتبة، معلم التربية البدنية، معلم الموسيقى، معلم الإرشاد، الطاهي، الحارس، سائق الحافلة، اطلب رؤية القائمة التي تشمل أسماء زملاء طفلك في الفصل لتحدد بعض الأصدقاء له. بعد ذلك استخدم الصور لبناء قصة اجتماعية تؤكد الأشياء التي لاحظها طفلك أثناء الزيارة وأعجبته: "سأتمكن من اللعب على المنحدر الحلزوني"، "روجر وليزا سيجلسان قريباً مني في الفصل"، وأنه القصة بالتأكيد على التالي: "سأحب مدرستي الجديدة".

يقول سائق الحافلة... سأل نفسك عن مقدار التدريب الذي تلقاه سائق حافلة مدرسة طفلك العادي للتعامل مع الأطفال المصابين بالتوحد، وسيكون الجواب على الأرجح هو: "ليس بالكثير". غير أن سائق الحافلة يكون مسئولاً عن طفلك في ظروف عادة ما تكون مفعمة بالطاقم واللعب الحسي الزائد مثل: الضوضاء التي يصدرها الأطفال الآخرون، تكرار توقف الحافلة وانطلاقها، درجات الحرارة العالية والمنخفضة، عوادم السيارات، مضايقات زملائه.

يستطيع الآباء أو المعلمون المساعدة في الرحلة بالنسبة للجميع عن طريق إعداد ورقة نصائح للسائق تتضمن معلومات مهمة عن الطفل والطريقة الأفضل للتعامل معه، أرفق مع الورقة صورة للطفل ووصفاً إيجابياً مختصراً للطفل، وما يحبه (كوسيلة للتعريف والتشجيع) وما يكرهه، وقائمة بالاستراتيجيات البسيطة التي تجدى معه وبعض

مهارات استخدام لوحة مفاتيح الكمبيوتر وهو لا يملك جهاز كمبيوتر في المنزل، فن يكون هناك إمكانية لممارسة ما تعلمه في المنزل، لذا يجب أن تخصص له المزيد من الوقت ليقيم بذلك في المدرسة أو في مكان معد لذلك بعد انتهاء اليوم المدرسي.

مجموعة صغيرة مقابل مجموعة كبيرة: قم بتقسيم الفصل إلى مجموعات صغيرة أثناء أداء الطلاب للأششطة كلما أمكن، فالطفل المصاب بالتوحد قد يخيفه القيام بالأششطة أمام الفصل بأكمله، أو يوجد ذلك شيئاً غير محتمل بالنسبة له؛ وبالتالي فإنك تجده أقل ميلاً للاشتراك في أداء الأششطة أو أكثر ميلاً للتراجع إلى الخلف بكل بساطة. في حين أن نفس الطفل قد ينجح في أداء نفس النشاط عند وجوده في مجموعة أصغر؛ حيث يكون لكل طفل دور محدد ومسئولية محددة. كما أن اختلاط الأطفال بقدراتهم في مجموعات يعني أن الجميع يتعلمون من بعضهم البعض.

راجع الاختبارات: إذا كان الغرض من إجراء الاختبارات هو تحديد الخدمات التي سيتم تقديمها لطفلك أو تحديد درجاته في الفصل، فاطلب من إدارة المدرسة الاختبار، تأكد من أن الاختبار يقيس حقاً ما يفترض أن يقيسه لدى طفلك وأخبري إدارة المدرسة إذا لم تكوّن متأكدة من أن الاختبار يحقق الغرض الذي وضع من أجله، خصوصاً إذا كان سيؤثر على طرق علاج من حيث مواصلة استخدامها أو تغييرها.

مثال، في تقييم مهني للتواصل رأينا مؤخراً لطفل مصاب بالتوحد في العاشرة من عمره، لوحظ عند إجراء أكبر صعوبة وجهها لطفل عندما طلبنا منه أن يغير أي دلالات أو معانٍ لفظية منافية للمنطق في جملة مثل: "ترك مارك فريق كرة القدم لأنه لم يكن يجيد الرمي"، إن هذه الجملة لم تكن اختياراً للمعنى، ولكنها كانت اختياراً للمعلومات الرياضية. والطفل الذي كان يتم اختباره لم تكن لديه أي خلفية أو أي تجربة فيما يتعلق بكرة القدم. لو كانت الجملة محل الاختبار هي: "ارتدى مارك معطفه ليذهب للسياحة"، مثلاً، لرد الطفل الذي يتم اختباره على الأرجح قائلاً: "هذا غير منطقي!".

مدرسة جديدة؟ خطط للأمام، إن الانتقال لمدرسة جديدة خصوصاً إذا كان الانتقال من مدرسة تهيئية إلى ابتدائية من الممكن أن يكون تجربة مخيفة، فهذا يعني معلمين جديداً، أطفالاً جديداً، روتيناً جديداً، الكثير من الأماكن التي تزيد فيها احتمالات وقوع الحوادث والأخطاء التي من شأنها أن تؤثر سلباً على تقدير الطفل لنفسه. ولكن بقليل

الحركة البطيئة: قم بتعديل بعض الأملاب لطفل يواجه تحديات فيما يتعلق بمهارة التنسيق الحركي، وذلك باستخدام بطاريات ضعيفة لتبسط من حركته أثناء اللعب.

الطفل الذي يكره القراءة أو لا يبدي اهتماماً بها: إن الطفل الذي لا يظهر أى اهتمام بقراءة كتب الأبطال العاديين قد يكون مهتماً جداً بقراءة ما يكتبه هو اجعله يكتب قصصه الخاصة ثم يقوم بقراءتها لك، وإذا كان لم يتعلم الكتابة بعد، فيمكنه أن يملأ عليك قصصه لتقوم بكتابتها نيابة عنه. اكتبها بشكل منظم أو قم بطباعتها ثم اقرأها له.

المس وتعلم: إن التعقب الثلاثي الأبعاد للأرقام والحروف قد يساعد التلميذ الذي يواجه صعوبات فيما يتعلق بالمساحة/ الأرض، لذا قم بتشكيل حروف ذات قوام سميك، باستخدام صمغ أبيض أو ملون ثم اتركها لتجف، اجعل الطفل يتعقب كل حرف بإصبعه؛ نقطة البداية، الاتجاه، نقطة النهاية.

علم الطفل كل مهارة على حدة: إن إجادة حركة الإمساك الصحيحة بالقلم الرصاص وتعلم مقدار الضغط اللازم على القلم الرصاص عند استخدامه تعد مهمات كبيرة بالنسبة للتلاميذ الذين يواجهون تحديات حسية، كما أن تعلم كيفية تشكيل الأرقام والحروف في نفس الوقت يعتبر صعوبة أخرى.

قم بتقسيم المهارات ودرب الطفل على كل واحدة منها على حدة بعيداً عن غيرها من المهارات. اعرض على الطفل طرقاً بديلة لتعلم المهارات المعنية. اجعله مثلاً يتدرب على كتابة الأرقام والحروف باستخدام قلم جبر مصنوع من اللباد (حيث يتطلب قدرًا صغيراً من الضغط)، ودربه على الإمساك بالقلم الرصاص والضغط عليه لعمل أشكال أو خطوط متعرجة وأشياء أخرى تتطلب دقة أقل.

إن استخدام لوح للكتابة يوضع على طاولة أو يتم تثبيته على حامل على الأرض يوفر زاوية مختلفة للكتابة، وقد يساعد كثيراً في تعلم كل من المهارات الحركية ومهارات التنسيق بين العين وحركة اليد. قم بتسطير بعض الأوراق إذا كان طفلك يحتاج إلى مسافات أعرض من تلك الموجودة في المنتجات التجارية.

اكتب على السطر: يواجه بعض الأطفال المصابين بالتوحد تحديات خاصة بعملية الرؤية تجعل من كتابة الحروف على السطر مهمة في غاية الصعوبة. جرب

الأنشطة التي من الممكن أن يقوم بها في الحافلة وتثير اهتمامه.

تجنب تعليم الطاعة: من الممكن أن يكون اكتشاف مصدر السلوك لدى الطفل عملاً خادماً، فقد يخطئ المعلمون ذوب الخبرة القليلة في مجال العمل مع مرضى التوحد في تفسير السلوك الذي يظهر ويعتبرونه نتيجة لأحد التحديات الخفية للمرض. مشاكل حسية، سوء فهم اجتماعي، صعوبات التواصل مع الآخرين. على أنها عدم طاعة، أي عدم رغبة التلميذ في الاستجابة بالتعليمات. وعند ما يواجه هؤلاء المعلمون سلوكاً يبقى دون تغير على الرغم من بذلهم أقصى ما يستطيعون من جهد، قد يطلبون تدخل متخصص في السلوك ويقومون بوضع خطة للقضاء على هذا السلوك المتورد. قد يحدث ذلك، ولكن ماذا يحدث لاحقاً؟ عادة ما تظهر مشكلة سلوكية أخرى.

بينما قد تبدو هذه الفكرة. تجنب تعليم الطفل الطاعة والبحث عن الدوافع. الأساسية للسلوك عوضاً عن ذلك. بسيطة، إلا أنها في حقيقة الأمر تعتبر جزءاً مكملًا لعملية التعليم الفعالة فيما يتعلق بالعمل مع التلاميذ المصابين بالتوحد، كما أنها تعد للأسف، فكرة مهمة في العادة، عندما لا يتغير سلوك الطفل المسبب للمشكلة، فإن هذا يعني أن طريقة التعليم نفسها بحاجة إلى أن تتغير. فقد يكون هناك شيء يتعلق بطريقة التعليم قد تم إغفاله. السلوك يتخلله دائماً تواصل مع الآخرين، وفي ٨٠٪ من تحديات السلوك الخاصة بمرض التوحد، لا تكون الطاعة هي المشكلة الأساسية التي نتعامل معها. لذا تعلم أن تكون محققاً جيداً فيما يخص السلوك.

التدريب على الخروج من النيران في حالة حدوث حريق - الضوء الأحمر: تسبب الضوضاء العنيفة المفاجئة التي تصاحب انطلاق إنذار الحريق انهيئاً تاماً بالنسبة لبعض الأطفال المصابين بالتوحد، فالصوت قد يكون مؤلماً للغاية بالنسبة للتلميذ، كما أن الفوضى الناتجة عن ذلك قد تضايق الطفل إلى أقصى الحدود. فإذا كان طفلك يعاني من حساسية مفترطة في السمع، تعاون مع معلمه لتقرير أفضل طريقة للتعامل مع التدريبات الخاصة بالخروج من النيران في حالة حدوث حريق، قد يحتاج الطفل إلى إخباره بموعد هذا التدريب بالتحديد، وبالنسبة للآخرين فإن علمهم باقتراب موعد هذا التدريب قد يجعلهم يصابون بالخوف بينما هم ينتظرون. وهذا الطفل قد يكون أفضل حالاً عند تحذيره بشكل عام: "هل تذكر تدريب الحريق الذي كنا نقوم به أحياناً؟ سنقوم بعمل ذلك مرة أخرى اليوم، ولكنني غير متأكد بشأن الموعد!" وبغض النظر عن الطريقة التي للتعامل مع هذا التدريب، تأكد فقط من أنك قد خططت له مسبقاً.

خطط المشاركة: خطة المشاركة هي عبارة عن صفحة واحدة تشرح كيف يشارك تلميذ مصاب بالتوحد في نشاط معين. على سبيل المثال، قد توضح الخطة كيف يشارك تلميذ لا يتكلم في نشاط المجموعة باستخدام جهاز فيديو قام أحد أقرانه ببرمجته، وأين يضع الجهاز، وما الإشارات الطبيعية أو العلامات التي يحتاج إليها التلميذ للتواصل مع الآخرين باستخدام الجهاز، ومن الممكن أن تتضمن الخطة أيضًا استراتيجيات بديلة في حالة عدم توافر الجهاز.

قد يكون للطفل خطة أو عدة خطط للمشاركة، وذلك وفقًا لعدد الأنشطة اليومية التي تحتاج للتعديل. وتشمل كل خطة: (١) شرحًا لطبيعة النشاط، (٢) ملخصًا لأهداف برنامج التعليم الفردي المرتبطة بهذا النشاط، (٣) شرحًا للتجهيزات الخاصة والاستراتيجيات والمواد الخاصة اللازمة له، بما في ذلك المكان الذي ستوضع فيه، (٤) عرضًا لكيفية مشاركة التلميذ في كل خطوة، (٥) إشارة إلى أنشطة بديلة، إذا كانت مناسبة.

وتعتمد أولوية ترتيب الخطط على حاجة الطفل، وتكمن البداية بالخطط الخاصة بالأنشطة الأكثر تكرارًا وإحباطًا، مع مراعاة الاختلاف بالخطط منظمة في ملف، أطلع كل من يعمل مع طفلك على هذه الخطط، خاصة البداء أو المتطوعين أو الأطباء، وقم بمرجمة الخطط وتقيدها باستمرار بينما يحرز الطفل تقدمًا.

تعليم الملاحظة/ الدقة: إن استراتيجيات تعليم الملاحظة مصممة لتأخذ مهارة موجودة وتزيد من دقة وسرعة معدل أداء هذه المهارة حتى تتطور وتصل لمستوى الكفاءة. على سبيل المثال، قد يستطيع طفل أن يخبر شخصًا ما باسمه بعد ١٠ ثوانٍ من توجيه السؤال له، ولكن إذا فقد الطفل انتباه الشخص الذي يسأله بالفعل، فإن هذه المهارة لن تساعد على نجاحه على المستوى الاجتماعي.

وتشبه كتب تعليم الدقة في أداء المهارات إلى أن تعليم مهارة ما بطلاقة (أي تحقيق الدقة في الأداء بالإضافة للسرعة باعتبارها شرطًا لإجادة المهارة) يحقق الأهداف التالية: (١) القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها، (٢) التحمل: حيث يمكن أداء المهارة طبقًا لمستوى معين بمرور الوقت، (٣) التطبيق: القدرة على دمج عناصر سلوك ما لخلق سلوك على درجة أعلى من التطور.

ويقول خبراء تعليم الملاحظة في أداء المهارات إن تعليم مهارات إصلاح المهارات لدى

استخدام ورق به مسافات عريضة بين السطور لمساعدة الطفل على ملازمة السطر، وهذا النوع من الورق متوفر من خلال Magical Toys and Products www.magicaltoysandproducts.com

الإجهاء الخاص بالمهارات الحركية الدقيقة: قد يحتاج بعض الأطفال إلى التخص من التوتر الموجود في يديهم حتى يبدأوا أو يكملوا مهمة تتطلب مهارة حركية دقيقة، وفر لهم كرة مطاطية قابلة للضغط لاستخدامها كوسيلة إحماء و / أو أثناء أداء المهمة، أو اجعل الطفل يقوم بهز يديه، أو القبض عليهما بإحكام ثم يتركهما، وإضافة المزيد من المرح، يمكنه أن يقوم بكل ذلك على أنعام أغنية أو قطعة موسيقية.

قال من الوهج: يحدث الكثير من الورق الأبيض وهجًا يكون مؤلمًا بالنسبة للعيون ذات الحساسية المفرطة للضوء (ألا تلاحظ أن كل أنواع ورق التصوير الآن تحمل تصنيفًا طبقيًا لدرجة نقاء لونها الأبيض الضارب إلى الصفرة قد يساعد على التغلب على المون بألوان فاتحة، أو اللون الأبيض الضارب إلى الصفرة قد يساعد على التغلب على هذه المشكلة، كذلك تجنبى الحبر الملون، الحبر الأسود الذي قد يكون قاتمًا أكثر من اللازم، جربى لونًا آخر أكثر هدوءًا.

خيار الإضاءة: يقلل استخدام مصابيح الفلوروسنت التي تعكس الضوء إلى أعلى بدلًا من أسفل بشكل كبير من الترددات البصرية.

فلسفة اختيار برنامج تعليمي: عندما تختار برنامجًا تعليميًا لطفلك تذكر أن تنظر من الوراء إلى الأمام، أي تنظر إلى النتائج ثم إلى النظرية التي أدت إلى تحقيق هذه النتائج. ابدأ بمناقشة ما تريد لطفلك أن يكون قادرًا على فعله، ثم ناقش النموذج التعليمي أو طريقة التدخل المثلى من حيث مطابقتها لأسلوبه في التعليم.

افتح عينيك عن آخرهما: عندما تقوم بتعليم طفلك فكرة أو مفهومًا، استخدم إيماءات وتعبير مبالغًا فيها؛ فهذا يساعد على فهم اللغة واستيعابها بشكل أفضل، بالإضافة إلى أن استخدام الإيماءات أو التعبيرات البصرية يعزز ويدعم عملية التعلم، مثلًا عند قول كلمة "توقف" مد يديك وراحتها للأمام، وعند قول "أوبس!" افتح عينيك عن آخرها وضع يدك على فمك... إلخ.

الطفل لدرجة الطلاقة يقضى على الحاجة إلى استمرار القيام بهام لتصحيح هذه المهارات لضمان عدم فقدها.

تعليم مهارة لدرجة الطلاقة والإجادة

- اختر مهارة معينة، ولكن محددًا: تعليم الطفل الرياضيات مثلاً يعد شيئاً عاماً، لذا فإن تعليم الأرقام الأولية أفضل لأنه أكثر تحدياً.
- حدد الهدف، فقد يكون هدفك الأولي أن يعرف الطفل الأعداد الأولية من ٢٠ - ١.

- علمه المهارة، خذ وقتك؛ علم الطفل المهارة باستخدام استراتيجيات التعلم التي تجدى مع طفلك تحدياً.
- اختر مستوى معيناً من الطلاقة والإجادة، فطالما يكتسب طفلك المهارة المطلوبة، اختر مستوى استجابة أو أداء يساعد طفلك على الاحتفاظ بكل ما يتعلق بهذه المهارة من معلومات، والتحمل، والتطبيق، ولا توجد معايير لمستويات الأداء، فهي تتغير بمرور الزمن وكذلك تتغير من متعلم إلى آخر. تكون مستويات الأداء قصيرة بالنسبة لأغلب المهارات (مثلاً استجابة واحدة كل ثانية لمدة ١٥ إلى ٣٠ ثانية). بالنسبة لمهارات الرياضيات يمكنك أن تختارى معدلاً يتراوح ما بين ٨٠ إلى ١٠٠ رقم في الدقيقة، أما الاستجابات التي تتطلب معالجة ذهنية أكثر تعقيداً كالقراءة، فيمكن أداؤها وإجادتها على فترات تتجاوز كل منها دقيقة واحدة.

- طبقاً للخبراء، فإنه كلما قل زمن الاستجابة، كانت النتائج أفضل. ففي بعض الحالات قد تكون دقائق الاستجابة السريعة التي تستغرق عشر ثوانٍ أكثر فاعلية من أخرى مدتها ٣٠ ثانية. لا تدفع المتعلم إلى هوة الإجهاد بإرغامه على زيادة عدد أو فترة هذه الدقائق.

مساعدة المعلم البديل: تعد الموارد التي تساعد المعلم البديل على التعرف على الطلاب بشكل سريع الذين سيقوم بالتدريس لهم، شيئاً لا يقدر بثمن. فوجود سجل لكل تلميذ مصاب بالتوحد في فصلك يعد طريقة مفيدة لإطلاع كل من يهمله الأمر على مقتطفات عن شخصية التلاميذ تساعد على فهمهم. ولا بد أن يكون هذا السجل قصيراً - من الأفضل أن يكون من صفحة واحدة - ويمكن أن يشمل ما يلي:

- صورة للتلميذ.
- نقاط قوته والتحديات التي يواجهها.
- أسلوب التعليم المساند معه.
- الاحتياجات التعليمية الخاصة أو حاجته إلى معدات مساعدة.
- ملخص للأهداف الرئيسية التي يتم العمل على تحقيقها من خلال برنامج التدريب الفردي المتبع مع التلميذ حالياً.
- بيانات الاتصال الأساسية بالتخصص المسئول عن الطفل.

احتفظ بكل السجلات الخاصة بالتلاميذ في ملف، وضع معها كل المعلومات المتعلقة بهم، مثل الجدول اليومي للفصل، خريطة للمدرسة، سياسة التهذيب وضبط السلوك المتبعة، خطة لمواجهة الطوارئ... إلخ. وتأكد من إطلاعك على سياسات المدرسة بخصوص الحفاظ على سرية المعلومات المتعلقة بالتلميذ قبل تنفيذ كل هذا.

التح والتقدم: يمكن أن يعمل تنظيم وترتيب بيئة الطفل على تسهيل عملية التعلم وتنمية المهارات. طبق هذه الفلسفة في فصلك، قم بإعداد سلة أو صندوق أعمال للطفل يحتوي على المهام التي ينبغي عليه إنجازها قبل أخذ فترة راحة. قم بتزجيم المشروعات التي يجب على الطفل العمل فيها (٢، ٢، ١) ليعرف الطفل أيًا من هذه المشروعات عليه أن يعمل فيه أولاً. علم الطفل كيفية استخدام سلة الأعمال وتأكد من أنه يعرف المكان المخصص للأعمال التي ينتهي منها. ووجود صندوق آخر منفصل عن صندوق الأعمال قد يفي بالغرض بالنسبة للبعض، أما بالنسبة للآخرين، فقد يكون ملف أو مكان مختلف كافياً. ويجب أن تكون الاستراحة التي يحصل عليها الطفل عندما ينتهي من عمل ما شيئاً مرغوباً بالنسبة له: نزهة قصيرة سيراً على الأقدام، وقتاً لاستخدام الكمبيوتر، وقتاً للرسم أو لتناول وجبة خفيفة، إن هذه العملية البسيطة تعزز قدرة الطفل على العمل بشكل مستقل، مما يدعم تقديره لذاته وأحاساسه بالإنجاز.

سياراتان حمراوان + سياراتان حمراوان: استخدم كل ما يثير اهتمام الطفل من أشياء لتخلق لديه عادة العد والحساب، هذه الأشياء قد تكون مشابهك صغيرة، خيولاً أو ديناصورات بلاستيكية صغيرة، سيارات سباق صغيرة، بطاقات بيسبول، صدقاً، سخوراً، أحذية دمي، وإذا كانت الأشياء التي يهتم بها الطفل لا تتطابق من حيث انتمائها لنفس الفئة فهذا أفضل - لأن ذلك يتيح الفرصة للطفل ليقوم بمرزها ومقارنتها

"ملاحظات من المدرسة" قبل نهاية اليوم الدراسي بقليل، وإليك مثلاً لهذا النموذج:

ملاحظات من المنزل	التاريخ: _____
الليلة الماضية _____	نمت جيداً _____
أشعر اليوم بأننى: _____	لم أتم جيداً _____
_____ سعيد	المداد _____
_____ حزين	أشعر بالنعاس _____
_____ بخير	ارتحت جيداً _____
_____	_____
ملاحظة من الأم (تعليمات خاصة، تجربة مثيرة):	_____
_____	_____
أسألى جوليا عن (شيء حدث بعد المدرسة نريد أن نخبرنا به):	_____
_____	_____
أرجو أن تتصلى بى هاتفياً اليوم، رقم الهاتف وأفضل وقت للاتصال: _____	_____

ملاحظات من المنزل	التاريخ: _____
اليوم فى المدرسة كنت _____	حزيناً _____
أشعر بالنعاس _____	محبطاً _____
أشعر اليوم بأننى: _____	بموسيقى _____
_____	اجتماع _____
_____	أنشطة أخرى _____
فنون: _____	_____
علوم/دراسات اجتماعية: _____	_____
رياضيات: _____	_____
كتب/قراءة: _____	_____
هذا الأسبوع ندرس/نعمل على: _____	_____
ملاحظات/أسئلة خاصة: _____	_____

تقديم مواد جديدة للطفل ذي الاهتمامات المحدودة: إنه يهتم فقط بانتقارات والنضاء الخارجي، كيف تجعله يهتم بموضوعات منهجه الدراسي التى خارج مجال اهتماماته المحدودة مثل الجسم البشرى أو "طريق أوريجون" ؟ أولاً تفهم سبب كون اهتماماته محدودة، السبب هو أنه يفعل ما هو مألوف ومريح له فى حدود العجز

وتصنيفها واستخدامها فى عمل مسائل حسابية.

اختيار نوع الخط عند الكتابة على الكمبيوتر: عند تعليم طفل مصاب بالتوحد الكتابة باستخدام الكمبيوتر، يفضل استخدام خط تنتهى فيه الحروف بذنابات (مثل Times New Roman) عن استخدام خط تكون فيه الحروف بدون ذنابات (مثل Arial). والذنابات هى زوائد أو ذبول صغيرة توضع على حروف خطوط طباعية معينة. فالخطوط التى لا تحتوى حروفها على ذنابات، بخطوطها المستقيمة قد تجعل الأمر صعباً بالنسبة للطفل عند التمييز بين حرف كبير (L) وحرف صغير (l). وطبعاً لفنى الطباعة، فإن الخطوط التى تنتهى الحروف فيها بذنابات تكون أكثر سهولة فى قراءتها حيث يظهر أنها تعود العين عبر السطر المطبوع.

نصيحة: إن أكثر النصوص صعوبة فى القراءة هى تلك التى تكون جميعاً مكتوبة بحروف كبيرة، ولذا فهى تستخدم بشكل قليل وفى الجمل القصيرة أو العبارات، من خلال عقولنا نتعلم معالجة الكلمات بشكل مرئى، ليس فقط من خلال حروفها المنفردة ولكن من خلال شكل الكلمة نفسها، أما عند قراءة كلمة مكتوبة بالحروف الكبيرة، تحتاج عقولنا إلى التمهّل ومعالجة كل حرف منفرداً من خلال البصر.

ماذا حدث فى المدرسة اليوم؟ هذا هو السؤال الأول الذى يوجهه الأبوان عادة لطفلهما فى نهاية كل يوم دراسى. غير أن الكثير من الآباء ممن لديهم أطفال مصابون بالتوحد إما لا يتلقون جواباً أو يحصلون على القليل من المعلومات المفيدة الملموسة فى هذا الأمر، والحل هو عمل "سجل تواصل"، وهو سجل بسيط تتم كتابته بخط اليد، ويتنقل مع الطفل من البيت إلى المدرسة والعكس كل يوم، حيث تقوم المعلمة بتدوين ما حدث مع الطفل خلال اليوم الدراسى وبذلك تعرف الأم ما حدث فى المدرسة فى ذلك اليوم، وتقوم الأم بكتابة ما حدث مع الطفل فى المنزل وبذلك تعرف المعلمة ما حدث فى البيت منذ آخر مرة رأت فيها التلميذ.

أحرص على أن يكون الكتاب بسيطاً وحجمه صغيراً حتى يمكن وضعه بسهولة فى حقيبة الطفل التى يحملها على ظهره، وكفى نصف صفحة للوفاء بالعرض، قم بإعداد نموذج بسيط لشكل الصفحة وعمل نسخ منها وأستبدل صفحات كما يقتضى الأمر. تقوم الأم بعمل صفحة "ملاحظات من المنزل" كل صباح، بينما تملأ المعلمة صفحة

الحسى والاجتماعى واللغوى الذى يعانى منه. لذا:

- بدلاً من الحديث عن المادة الجديدة مباشرة ، اعرضه على الطفل من

خلال الموضوعات التى يهتم بها ، ابدأ الحديث من النقطة التى تحقق للطفل تحفيزاً ذاتياً عالياً ويتفوق فيها بالفعل:

~ اربط بين المجازين: ما تجمعات النجوم والأبراج التى قد يكون

الرواد رأوها فى سماء الصيف خلال رحلتهم على طريق أوريجون؟

ما أنواع المحركات التى تم استخدامها فى أول خطوط للسكك

الحديدية العابرة للقارات؟ كيف أثر بناء خطوط السكك الحديدية

على عربات القطار؟

~ قارن بين المجازين من حيث أوجه الاختلاف والتشابه: ما أوجه

الاختلاف بين رحلة على طريق أوريجون ورحلة إلى المريخ؟ وفيما

يتشابهان؟ ما أوجه التشابه أو الاختلاف بين المحرك والجسم

البشرى. ما أجزاء كل منهما، وقودهما ، مدى سرعة كل منهما،

ما نوع "الأمراض" التى تصيبهما (انسداد خلاية المحرك مقابل

نزلات البرد التى يصاب بها الجسم البشرى)؟

- ضع أهدافاً لتطوير لغة الطفل فى مجال الموضوع الجديد تماماً كما تعلمين

بخصوص المحتوى. لا تقتصر وجود مستوى معين من المفردات لدى الطفل

قد لا يمكنه ؛ فكلمات مثل برمبل، وثيران، وحداد ومستعمر ليست شائعة

الاستخدام فى محادثات أطفال القرن الواحد والعشرين.

- ركز على فهم وإدراك الطفل للموضوع أكثر من تركيزك على محتوى

الموضوع نفسه، إن فهم تأثير المحرك البخارى على تنمية وتطور الدولة

تعتبر معلومة أكثر أهمية وفائدة من معرفة تواريخ الأحداث المختلفة التى

وقعت خلال تلك الفترة، أليس كذلك؟ ادمع المعلومة ووضحها للطفل من

خلال الصور والأشياء المادية الملموسة.

- أظهر حماسك للموضوع الذى تتحدث عنه (فالحماس شيء معد. وسيدرك

الطفل إذا كان اهتمامك بالموضوع لا يتعدى الاهتمام العادى.

ملفات التعلم: إن طريقة "ريجيو امباليا" فى التعليم تشمل مبادئ عديدة وثيقة الصلة

بتعليم الأطفال المصابين باضطرابات الطيف التوحدى، وتخص هذه الفلسفة على أن

بيئة الفصل الدراسى التى يتواجد فيها الطفل تعد بمثابة معلمه الثالث بجانب والديه

ومعلم الفصل. (لزيد من المعلومات اضغط على زر الموقع التالى: <http://www.cmu.edu/cyert-center/rea.htm>)

الفصل الدراسى أكثر ألفة وراحة للطفل المصاب بالتوحد. (وأقرانه أيضاً.)

أحضِر البيئة الخارجِية إلى الداخل: تقوم معالجتنا المهنية التى تتسم بسعة الحياة

بعمل تعريين تطلب فيه من العاملين والأطفال فى فصل التعليم الخاص أن يخبروها عن

ذكرياتهم المفضلة التى يحملونها فى ذكرتهم من الطفولة وأن يعبروا عنها بواسطة

الرسم، وبذلك يقوم الجميع بإشراك الآخرين فى ذكرياتهم. وقد اكتشفت المعالجة

المهنية أنه فى أغلب الأحيان تكون الذكريات المفضلة خارج المنزل فى الهواء الطلق. بعد

ذلك يتحدث الجميع عن مدى "ثراء" البيئة والتجارب الحسية الموجودة فيها.

إلى المعلمين: أعدوا بيئة فصل يجيبها الجميع. استخدموا هذه الأفكار الرائعة لإحضار

البيئة الخارجِية إلى داخل الفصل !

- استخدم أشياء طبيعية موسمية ليتدرب الطفل على العد حساسياً بها: مثل

جوز البلوط ، ثمار الصنوبر، الحصى، قرنات البذور. إن هذه الأشياء

الطبيعية توفر للطفل تجربة بصرية ملموسة، وهو الأمر الذى لا توفره

الأشياء البلاستيكية.

- اعلق غصناً كبيراً فى السقف كمظلة طبيعية وأضف له أى أشياء "تجدها"

مثل أعشاش الطيور المهجورة.

- ضع نباتات فى الفصل (غير سامة بالطبع). وتعتبر النباتات التى تمتد

على الأرض، وكذلك النباتات المعلقة التى تلتف على أى قائم على شكل

شبكة عنكبوت اختياراً موفئاً.

- قم بإزالة مصابيح الفلوروسنت واستبدالها بأخرى طبيعية.

إن وجود شلال صغير أو نافورة بداخل الفصل يمكن أن يكون بمثابة موسيقى

خلفية مريحة للأعصاب.

- ضع الأعمال الفنية للأطفال فى إطارات بسيطة من الخشب الطبيعى يقوم

الأطفال بصنعها بأنفسهم. اجعل الأطفال يقوموا بكسر الأغصان الصغيرة

بنفس الأطوال المطلوبة للعمل الفنى ثم يالصقوها حول إطار خشبى بسيط

بواسطة الغداء واستخدم سكيناً خاصة بقطع عنقيد العنب من أجل

الحصول على مظهر أكثر "فنية".

- يمكن تطبيق طليقات من أوراق الشجر بشكل متحرك على السقف.
- قم بعمل مطبوعات عليها ورق شجر أو أزهار أو سمك.

وقد قال الأطفال الموجودون في الفصل الذي تقوم معالجتها المهنية بالإشارة عليه إن الأماكن الخارجية المفضلة لديهم هي القلاع، وشبكات العناكب وأكواخ الغابات، فقامت معلمتهم بتشبيد كوخ مشابه لما يوجد في الغابة في ركن من أركان الفصل، يستطيع الأطفال الاختباء فيه (للتحكم بالنفس وضبطها) عندما يحتاجون إلى استراحة، وقد أدى هذا إلى فتح مناقشة كاملة عن المنازل بالنسبة للبشر والحيوانات (باعتبار أن شبكة العنكبوت هي بيته). والشيء المثير أن الأطفال لم يبدوا أي خوف من العناكب، بل عبروا بالكلمات عن افتنانهم بها فقط.

قلل من الفوضى؛ قاعدة #١: قلل الفوضى، قاعدة #٢: قلل الفوضى، قاعدة #٣: قلل الفوضى. إن المعلمين يميلون إلى جمع الأشياء بطبيعتهم، فظراً لثقله ومحدودية الميزانيات المدرسية وكذلك صعوبة الحصول على مواد بديلة، فهم يحتفظون بأعداد هائلة من الأشياء لأنهم قد يحتاجون إليها في يوم ما والفوضى وعدم النظام يشيخان في تشبهت الأطفال المصابين بالتوحد بصرياً ويجعلان من الصعب عليهم الانتقال من نشاط إلى آخر بسلاسة، حاول أن تقلل من الأشياء المختزنة في الفصل لتقتصر على الأشياء التي تستخدم على أساس يومي أو شهري، وابحث عن مكان آخر لتخزين الأشياء على المدى الطويل.

هل أنت ضائع في المكان؟ من الممكن أن يقوم الأطفال المصابون بالتوحد بالتقوقع داخل اهتمامهم، وبالتالي يحسرون أنفسهم في كيفية استقائهم من المناطق المختلفة من الفصل. فهم عادةً يُحبسون في منطقة يفضلونها، أو لا يشعرون بالراحة مع الأنشطة غير المحددة. سترشدك "دراسة صغيرة" مدتها ٢٠ دقيقة للطريقة المثلى لإشراك تلميذ في أنشطة الفصل. اطلب من أحد الوالدين أو أحد المساعدين البالغين أن يقوم بالدراسة من أجلك. ارسم غرفة الفصل رسماً غير متقن، ثم ضع علامة X بقلم ملون على الرسم لتمثل الطفل وهو في المكان الذي سيبدأ منه. بعد ذلك ارسم خطاً يوضح أين يذهب في العشرين دقيقة التالية. ارسم مخططاً آخر للغرفة مستخدماً قلماً ملوناً مختلفاً لطفل آخر أو عدد من الأطفال، سوف تلاحظ على الأرجح أن الطفل المصاب

بالتوحد لا يستخدم سوى مساحة صغيرة من الغرفة، وقد لا يختلف هذا كثيراً بالنسبة لبعض أقرانه من الأطفال العاديين. فكر بشأن كيفية تغيير الغرفة بشكل استراتيجي حتى يتمكن الأطفال من عمل أشياء متعددة في موقع واحد. مثال: ضع منطقة البناء بجانب منطقة الطوم مع توفير مواد يمكن نقلها / مشاركتها في النشاطين.

نصيحة: انتقل مناطق الأنشطة بعيداً عن الجدران وبعيداً عن محيط الغرفة، حيث يعمل هذا على تشجيع الأطفال على الاستكشاف بينما يتجولون عبر مناطق مختلفة طوال اليوم. كما يعمل ذلك على تحفيز التركيز والانتباه والإدراك لدى الأطفال؛ لأنه يجبرهم على الحركة والتنقل بميل بدلاً من التحرك في مسار مستقيم عبر الغرفة.

هذه الجدران الأربعة؛ قد تكون المصمقات الملونة والحروف الهجائية الجذابة التي تتخذ شكل شخصيات كرتونية وغير ذلك مما يتم تعليقه على جدران الفصل عموماً شيئاً لطيفاً، ولكنها عادة ما تشكل تحدياً بصرياً مرهقاً بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد لا يستطيعون تحمله، احرص على أن تقتصر ملامصقات الحائط على أشياء ذات معنى حقيقي للطلاب مثل:

- عمل فني من كل طفل يتم وضعه في إطار أو حاشية (وليكتب كل طفل أي تعليق تحت عمله الفني)، مع مراعاة تغيير هذه الأعمال شهرياً ليوضح مكانها أعمال أخرى.
- الكلمات اللغوية الجديدة التي تعلمها الأطفال خلال الأسبوع.
- صور الأطفال وهم يمارسون الأنشطة المدرسية المختلفة.
- جدول بصري لروتين اليوم.

ستعرف أن ملامصقات فصلك ذات معنى إذا دخل أب أو أم إلى الفصل عندما يكون خائفاً من الطلاب وظل بإمكانه سماع "أصداً" هؤلاء الطلاب الذين يصفون الحيوية على هذا الفراغ خلال اليوم، حيث يجب أن تعطى هذه الملامصقات شعوراً بالخصوصية والترحيب.

نصيحة: يجب أن يكون لون الجدران محايداً، أو ذات لون واحد فقط حتى لا تضاق صراعاً أو تأخذ تركيز الطفل بعيداً عن المعلومات الموجودة على الحائط.

وتساعد الألوان الهادئة أقل قدرة على تشتيت الحواس . مما يساعد الطلاب الذين يعانون من صعوبات المعالجة البصرية للأشياء. ولكن العذر عند استخدامك للون الأصفر - فهو أكثر الألوان شيوعاً في الاستخدام والتي تؤثر سلباً على الأفراد المصابين بالتوحد.

أضئ لي المكان . تؤثر الإضاءة بشكل كبير على الأطفال المصابين بالتوحد. فقد ثبت مراراً وتكراراً أن ضوء الفلورسنت يبد مشكلة كبيرة بالنسبة لهم. فهو يصدر صوت مهمة منخفضاً يمكن أن يكون مزعجاً للغاية بالنسبة لحاسة سمعهم التي تعاني من حساسية مفرطة، والأهم من ذلك أن طبيعة الضوء الترددية يمكن أن تشوه إدراكهم البصري ، مما يجعل الأشياء والأشخاص في الغرفة يبدو كأنهم يتحركون باستمرار. وهناك الكثير من الطرق لتعديل الإضاءة في فصلك منها:

- استبدال مصابيح الفلورسنت بأنابيب إضاءة أحدث وأكثر طبيعية، فهذا يقلل من سطوع الإضاءة ووهجها.
- ضع مصباحاً ساطعاً على طاولة الطفل المصاب بالتوحد، حيث سيقلل هذا من سطوع ووهج مصباح الفلورسنت.
- استخدم أكبر قدر ممكن من ضوء الشمس في فصلك ، ولكن احذر من وجود أسطح داخل الفصل تعكس الضوء، ويساعد استخدام الستائر على توجيه الضوء.
- أطفئ بعض مصابيح الفلورسنت (نصفها) الموجودة بالسقف، فقد يقلل هذا كافيًا لإضاءة الفصل.
- استخدم مع إضاءة الفلورسنت المخفضة مصابيح أرضية ساطعة كإضاءة مساعدة.
- فكر بشأن توفير مكان للدراسة يتسع لفرد واحد (أو اثنين) في الغرفة وضع مصباحاً ساطعاً على الطاولة، حيث يستطيع استخدام هذا المكان أي تلميذ يحتاج إلى التخلّص من كل ما يشتتته بصرياً ليزيد من تركيزه على عمله. ويمكن أن يعد هذا أيضاً خطوة مهمة نحو ناحية التحكم بالنفس وضبطها.

استخدم "أولاً - ثم" ، بدلاً من "إذا - عندها" . استخدم استراتيجية "أولاً - ثم" لصياغة التعليمات بدلاً من "إذا - عندها". مثال: "أولاً سنضع الطلاء بعيداً (أو

نحل مسائلنا الحسابية) ، ثم سنخرج إلى الملعب" بدلاً من: "إذا نظمت الفوضى التي خلفتها، عندها تستطيع أن تأخذ استراحة"، فالإجراءات التي تصوغها باستخدام "أولاً - ثم" توحى بالسلسلة وتكون مستساغة لأنماط التفكير المنطقي الخاصة بالأطفال المصابين بالتوحد، أما استراتيجية "إذا - عندها"، فتوحى بالتحقيق المشروط لهدف ما، مما يخلق عند الطفل ضغطاً عصبياً مرتبطاً بأدائه لا حاجة له.

رؤية الوقت؛ يعتبر الوقت مفهوماً غير واضح للأطفال الذين يفكرون بطريقة الصور المرئية، وهناك طريقة فعالة وواقعية لشرح هذا المفهوم للطفل وهي إعطاءه جهازاً لضبط الوقت ليعرف وقت بداية وانتهاء أي مهمة أو نشاط يقوم به. كذلك فإن إعطاء الطفل مؤقت مطبخ أو ساعة توقيت يفى بالغرض. جرب استخدام جهاز يدعى Time Timer في الفصل أو المنزل، إن المبدأ العام الذي يعمل على أساسه هذا الجهاز هو نفس المبدأ الذي يعمل على أساسه مؤقت المطبخ، ولكن في جهاز Time Timer يوجد قرص أحمر يمثل الوقت تقل فيه درجة اللون كلما مر الوقت ، مما يعطي إشارة مرئية على مرور الزمن (يمكنك إضافة صوت للجهاز). فعندما تقول للطفل: "سنذهب للمكتبة عندما يضيئ اللون الأحمر كله". فإنك تعترض تيار أسئلته المنبئة على قلقه وتعطيه مقياساً مستقلاً ليقيس به وقته ويتحكم فيه. لمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع التالي: <http://www.timeimer.com/home.htm>

الاجتياز شيء جيد؛ يمثل العدد المدهش من الخيارات المتاحة أمامنا يومياً نحن الأفراد العاديين أمراً مسلماً به، فنحن نقوم كل دقيقة باختيار شيء دون غيره من الأشياء الأخرى، ونعرف أن "وجود" الخيارات متاح أمامنا "وقدرتنا" على الاختيار تطهنا مقياساً للتحكم في حياتنا ومستقبلنا، لكن عادة ما لا يمكن تطبيق نفس الشيء بالنسبة للأفراد المصابين بالتوحد؛ حيث إن خياراتهم أكثر محدودة بكثير جداً في المجمال، مما قد يسهم في افتقارهم إلى تقدير الذات، وظهور مشاكل في السلوك، ورفض التعامل مع الناس والموافق من حولهم.

إن توفير خيارات مستمرة للأطفال المصابين بالتوحد يمكن أن يؤتي نتائج عميقة الأثر مثل: انحصار السلوكيات السلبية ، زيادة تقدير الذات والتحفيز الذاتي، كما يصبح الأطفال أكثر اندماجاً في الحياة اليومية .

- أعط الطفل خياراً بدلاً من أن تعطيه أمراً، فبدلاً من أن تقول: "اكتب اسمك

تصبيحة، إن وضع جدول لهذه الاستراحات القصيرة الخاصة بالحركة الحسية لتكون جزءاً من يوم الطفل يمكن أن يكون فعالاً في مساعدة الطفل على البقاء في مستويات مثالية من الانتباه والإدراك، وبالتالي يحسن من قدرته على الحصول على أقصى استفادة من يومه في المدرسة.

عليك أن تحب مكان عملك؛ أيها المعلمون، حتى تساعدوا الطفل المصاب بالتوحد، يجب عليكم أن تعتنوا بأنفسكم أيضاً، إنكم "تعيثون" في فصلكم حوالي عشر ساعات يومياً، فاجعلوه مكاناً تحبونه وابتغوا عن بعض الطرق لتوفير خيارات مريحة أو مهدئة أو منشطة لأنفسكم، أحيون الأريكة المريحة، الوسائد، الإضاءة الخفيفة ؟

تعديلات البرنامج؛ يستطيع الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد أن يشاركوا بنجاح كبير في فصول التعليم العامة عند إضافة تعديلات معقولة إلى المنهج الدراسي أو البرنامج التعليمي الذي يتلقونه، وفيما يلي قائمة ببعض هذه التعديلات شيوعاً:

- وضع التعليمات المنطقية بإشارات وأدوات تعليمية بصرية.
- قم بعمل نموذج للسلوك أو المهمة لتساعد التلميذ على فهم التعليمات.
- وفر مكاناً هادئاً أو "أمناً" للتلميذ ليذهب إليه ليسترد هدوءه وقواه عندما يشعر بالإثارة المفرطة لحواسه.
- قم بتعديل أو تقصير فترة عمل الفصل الدراسي أو الواجب المنزلي؛

~ مثال: تشمل قائمة الهجاء الأسبوعية للحروف الإنجليزية الخاصة بالصف الخامس ٢٥ كلمة للتدريب على استخدام البادئة "un" التي تضاف لبداية الكلمات (unreserved) ، واللاحقة "tion" التي تضاف لنهاية الكلمات (subscription) . قل هذه القائمة لتصل إلى ١٢ - ٢٠ كلمة، وتأكد من أن التلميذ يعرف أصل الكلمة ("reserve" أو "subscribe") قبل إضافة البادئة أو اللاحقة.

~ مثال: قم بتعديل المسائل الحسابية لتكون ذات علاقة بما يحبه التلميذ ويعرفه، فإذا كان "بيلي" لا يحب كرة القدم، ولا يحب الشيكولاتة فإن إعطائه مسألة حسابية عن بيع قطع شيكولاتة لتريق كرة القدم يعتبر أمراً لا صلة له بالتلميذ، قم بتغيير المسألة الحسابية لتكون عن مساعدة الأم في انتقاء البرتقال والموز في محل

والتاريخ أعلى الصفحة" ، قل: "هل تحب أن تكتب اسمك أولاً أم التاريخ؟"، أو "ما الذي تحب أن تكتبه أولاً، الحروف أم الأرقام؟"، وأتبع ذلك بمثال مرئي: "هل ترى كيف يكتب "جيسون" اسمه على الورقة؟".

- عندما تعطي الطفل خيارات، سواء كانت مكتوبة أو ملموسة (أشياء) ، ضع هذه الخيارات في دائرة، فمن الصعب على الأطفال المصابين بالتوحد معالجة قوائم الخيارات المكتوبة أو اللفظية، ولذا ينتهي بهم الحال عادة بالالتصاق باختيار آخر شيء يتم تقديمه أو اقتراحه.

- قدم للطفل اختياراً أو تسوية قدر الإمكان عندما يتعلق الأمر بشيء ضروري، فمثلاً إذا كانت الطفلة بحاجة لتناول قطعة من الفاكهة مع الغداء، فاطلب منها أن تختار الموز أو البرتقال، مثال آخر: لا يستطيع الطفل أن يرتدي بظلاله الجينز المتسخ بالطين ليذهب إلى المدرسة اليوم، ولكنك ستقومين بغسله خصيصاً حتى يستطيع الطفل ارتدائه عدا.

- بينما يمكن أن يكون لإعطاء طفلك خياراً أثر إيجابي على سلوكه، إلا أنه ستكون هناك أوقات لا تكون فيها إتاحة الفرصة للاختيار شيئاً واقعياً أو آمناً. عندما يحدث هذا، تجنب تعرض الطفل لأي انهيارات عصبية وذلك بتوضيح موقفك والإحجام عن الاعتذار:

~ "لا أستطيع أن أعطيك خياراً في هذا الموقف لأنه خطير وقد تعرض للآذى".

~ "لا أستطيع أن أعطيك ذلك الخيار لأنه سيكون شيئاً سيئاً بالنسبة

لـ "داني" (له عواقب سلبية على طفل آخر).

~ "إنني أعطيك الكثير من الخيارات، لكن هذه المرة يجب أن يكون الاختيار لشخص بالغ".

أعطني وقتاً للراحة! وفر "ركناً هادئاً" أو مكاناً آمناً يستطيع تلميذ مصاب بالتوحد أن يذهب إليه لعدة دقائق ليعيد التحكم والسيطرة على نفسه إذا كان يشعر بأنه منهك حسيًا يمكن أن يكون هذا المكان بسيطاً مثل ركن معزول مواجه لأرفف الكتب، ضع سجادة صغيرة على الأرض لامتناع الصوت ومثيرات اللمس، ضع أيضاً كرسيًا هزازاً أو كيساً قماشياً مملوئاً بحبات الفول لتمهدة التلميذ عند مواجهة صعوبة تتعلق بالشعور بموقع الجسم والحركة والتوازن. كما أن استخدام سدادات للأذن أو قطنسوة طويلة مخروطية الشكل، أو سماعات الرأس قد يفيد أيضاً.

هدف غير مناسب؛

سوف يبدأ "جوردان" باللعب مع أحد أقرانه.

هدف محدد يمكن قياسه؛

سوف يبدأ جوردان باللعب مع أحد أقرانه؛ (١) بمساعدة بدنية من شخص بالغ، (٢) بمساعدة تلميحات لفظية من شخص بالغ، (٣) بمفرده ٣ مرات من مجموع أربع مرات يوميا، وذلك وفقاً لما تم تسجيله بناء على ملاحظة طاقم التدريب والمراجعة ربع السنوية والاستكشافات العشوائية لها.

مايكل النجلو الصغير؛ من الممكن أن يكون الفن شيئاً رائعاً ووسطاً تعبيرياً بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد، خاصة الأطفال الذين لديهم قدرات تواصل لفظي محدودة أو منعدمة، وتوفر الوسائط المتعددة والمختلفة فرصاً للتكامل الحسي، خاصة فيما يتعلق بتسمية حاسة اللمس، وفي نفس الوقت تعمل على تطوير التحكم في مهارات الحركة الدقيقة والتنسيق بين اليد والعين، وإنتاج الطفل لعمل مرئي ملموس يقوى تقديره لذاته، والكثير من الأفراد المصابين بالتوحد موهوبون فنياً ويكسبون عيشهم من خلال الفن.

ويستطيع المعلمون والآباء تشجيع الأطفال المصابين بالتوحد على استكشاف إمكاناتهم الفنية بطرق كثيرة مختلفة، إليك بعض النصائح من معالج / معلم فن:

- يمكن أن يشجع الرسم المشترك مع الآخرين الطفل على إضافة تفاصيل إلى الرسم قد يغفل عنه أو لا يفكر فيه إذا كان يرسم بمفرده، يستطيع الشخص البالغ أن يبدأ الرسم. لنقل منزلاً مثلاً. ثم يقوم الطفل والشخص البالغ بتبادل الأدوار في إضافة التفاصيل إلى الرسم مثل التواقد، الباب، العشب، الأزهار، دوائر الريح، المدخنة، الطيور، صندوق البريد، السحاب، دراجة هوائية في مدخل المنزل. اسمح للطفل بالاستمرار في الرسم طالما ظل يبدي اهتماماً تجاه ذلك، ثم ارجع لهذا الرسم في يوم آخر، وأضف له تفاصيل أكثر، ومع كل تفصيل يضاف إلى الرسم، استخدم اللغة المنطوقة لتكون مصاحبة له، ودرّب الطفل على الهجاء واستخدام الضمائر، أو الخيال فالخيارات التعليمية في هذا الاتجاه لا تحصى.
- أعط الطفل نموذجاً للشيء المراد رسمه عندما يكون الهدف هو جعل الطفل يرسم شيئاً محددًا، وفي هذا الشأن يقول أحد المعلمين بالفن:

البقالة، أو عن فصل مجموعته من البلى إلى مجموعات حسب اللون والحجم.

- وفر آلة طباعة كامات (معالج كلمات أو جهاز كمبيوتر) لتسهيل كتابة الواجبات والفروض بالنسبة للتلاميذ إذا كانت الكتابة بخط اليد متعبة لهم.
- قم بإتاحة وقت أطول للاختبارات، أو قم بإعطاء الاختبارات للتلاميذ على مراحل مع إتاحة فترة استراحة أو فاصل بين كل مرحلة.
- قم بإعطاء الاختبارات في غرفة الموارد أو أي غرفة أخرى تكون أقل تشتيبا لانتباه التلاميذ، مع مراعاة أن تكون مألوفة بالنسبة لهم.
- قم بتدريب الطفل على النطق من خلال الاختبارات، مع مراعاة إعادة التعليمات بين كل جزء.
- أتح مجالاً للاختبارات الشفهية، مع بعض التلميحات البسيطة أو بدونها (ما أقرب كوكب للشمس؟ إنه يبدأ بحرف "العين").

أهداف مناسبة لبرنامج التعليم الفردي؛ إن من يتولى مهمة إعطاء الإرشادات للطفل المصاب بالتوحد، سواء كان معلماً واحداً أو عدداً من المعلمين، عضواً في فريق لا يقدر بثمن يساهم في تصميم وتنفيذ برنامج تعليمي سوف يؤدي في النهاية إلى تحقيق وحصد الكثير من الفوائد، وبينما قد يكون المعلمون مسئولين، أو غير مسئولين، بشكل مباشر عن الأهداف المرجو تحقيقها من برنامج التعليم الفردي الخاص بالطفل، فإنه يجب على كل المعلمين التأكد من أن هذه الأهداف ذات معنى بالنسبة للطفل ويمكن قياسها وتقييمها بشكل كمي، وكذلك متناسبة مع أسلوب الطفل في التعلم.

هدف غير محدد بشكل كاف؛

سوف يقرأ "كريس" كلمات الهجاء الخاصة بالصف الثالث دون تحضير مسبق.

هدف محدد يمكن قياسه؛

سوف يقرأ "كريس" كلمات الهجاء الخاصة بالصف الثالث دون تحضير مسبق من قائمة "دولشي" العالية لتعليم الكلمات؛ (١) بمعزل عن الآخرين، (٢) في سياق حوالي ٢٢٥ محاولة من مجموع ٢٥٠ محاولة، وذلك وفقاً للمراجعة ربع السنوية التي كانت تجرى عليها ثم مراجعتها كل ٢ أشهر في نهاية كل صف.

معلم الاحتياجيات الخاصة المحترف: إن معلمى الاحتياجيات الخاصة الجيدين يستحقون ونزهم ذهبياً؛ فهم يسهلون زيادة الفرص أمام التلميذ المصاب بالتوحد ليتعلم وينمو. غير أنه في الوقت الذي يتوق أغلب معلمى الاحتياجيات الخاصة إلى الاضطلاع بالواجبات التي تم توظيفهم من أجلها ويملكون الاستعداد والرفعة للقيام بذلك، فإن البعض منهم يصل إلى حجرة الدراسة وهو على دراية تامة باضطراب الطفيل التوحدى أو مهارات التعليم. لذلك فمن المفيد لكل الأطراف المعنية أن تقوم إدارة المدرسة باتخاذ خطوات للتأكد من أن المساعدين التعليميين الذين توظفهم لديهم المهارات المطلوبة لتلبية احتياجات الطفل.

- أبدأ بعمل مسح للاحتياجيات يشمل تقييماً لمهارات المعلم فيما يتعلق بواجبات موقعه الوظيفى والدور الذى سيضطلع به فى الفصل. هل معلومات معلم الاحتياجيات الخاصة عن مرض التوحد كافية لتعمل مع التلاميذ ؟ هل يحتاج إلى اكتساب ثقافة أكبر فى أى مجالات أخرى؟
- قم بعمل مبادرة وتوجيه للمدرسة. من سيكون مسئولاً عن تلقى تقارير معلم الاحتياجيات الخاصة. مدرس الفصل، إخصائى التوحد، مدير المدرسة ؟
- ناقش سياسات المدرسة، والإجراءات، وخطوط السلطة وتسلسل القيادة، وقواعد الزى المدرسى، وإجراءات الطوارئ... إلخ.
- قم بفحص بيئة الفصل الدراسى.
- قم بوصف المهام المتوقعة من معلم الاحتياجيات الخاصة أن يقوم بها. هل هو مسئول عن طفل واحد أم هو مساعد لمدرس الفصل أيضاً؟ هل مطلوب منه أن يقوم بأعمال مكتبية ؟ كيف يتم تقسيم وقته طبقاً للمسئوليات؟
- قم بمراجعة الروتين اليومى، ويفضل أن يتم ذلك من خلال معلومات مدرس الفصل.
- قم بمراجعة برنامج التعليم الفردى الخاص بالطفل وتأكد من أن معلم الاحتياجيات الخاصة يفهم الأهداف المرجو تحقيقها من هذا البرنامج من منظور وظيفي.
- قم بمراجعة أفضل طريقة للحصول على انتباه الطفل.
- قم بمراجعة قائمة معززات سلوك الطفل.
- تأكد من أن معلم الاحتياجيات الخاصة يفهم نظام تواصل الطفل الأولى.

- "عندما قام فتان مقيم معنا بابتكار لوحة جدارية من القماش، كان على تلميذى أن يختار حيواناً ليرسمه. وساعده قليلاً فى الرسم وجود صورة للحيوان الحقيقى الذى اختاره، ولكن مع ذلك لم يكن رسمه واضحاً ليبدل بدرجة كافية على ما يريد رسمه وهو نملة. فقممت أنا برسم النملة والطفل يراقبني. بعدها تركته بمفرده ورسم نملة تشبه كثيراً تلك التى رسمتها أنا. نملة حقيقية".
- يعد الرسم خطوة مفيدة أيضاً. ومن الممكن أن يكون ذلك نشاطاً يشترك فيه الفصل بأكمله بقيادة المعلم.
- يمكن أن يتحول الرسم إلى كتابة. كانت مهمة الكتابة اليومية مهمة مؤلة وتتطلب الكثير من الجهد بالنسبة لصبنى صغير فى الصف الثانى، فقد كان كل يوم يرسم عربة قطار ويكتب تحتها جملة واحدة "قطارى جيد". وعندما ضغط عليه ليكتب جملة أخرى، كان يقوم بإضافة شيء عام على غرار "إنه لطيف". لاحظ معلم الطفل أنه بينما كانت الكتابة تظل ثابتة، كان الطفل يضيف تفصيلاً للرسم فى كل مرة. فالعربات أصبحت إما عربات نقل أو عربات مسطحة مع إضافة بعض الملامح على العجلات. كذلك تم إضافة عربات أكثر للقطار، وبدأ الناس فى الظهور داخلها. كانت الرسوم تتطور مع أن الكتابة ظلت على حالها بدون أى إضافات. واستمر الحال على ذلك حتى السنة التالية، عندما فتحت أبواب الكتابة عند الطفل وبدأ يكتب نصاً سينمائيًا!
- يستطيع الفن أن يفتح باب التواصل أمام الأطفال الذين يعجزون عن التلطف أو لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم، ففى مثال مضجع، كان هناك معلم يعمل مع طفل عاجز عن التلطف فى مشروع صلصال لأسابيع، كانت المدرسة تشكل فى تعرض الطفل لسوء المعاملة، وكان شكهم متجهًا نحو الأب، ولكنهم لم يستطيعوا إثبات أى شيء عليه. مر أسبوع تلو الآخر والطفل يعمل على تعال لشكل قائم متجهم دون إصدار أى صوت. وفى يوم من الأيام خرج عن صمته عندما لاحظ طفلاً آخر يراقبه وقال: "إن أمى تاملنى بطريقة سيئة".
- يوفر الفن وسطاً مرئياً لتأليف القصص، ويمكن تشجيع الأطفال على اختلاق شخصيات وعدة رسوم تجسد شخصياتهم فى مواقف مختلفة، كذلك يمكن تعليمهم مفاهيم مثل التسلسل، والتنبؤ باستخدام هذه التجسيدات المرئية كأمثلة.

- خاصة مع طفل عاجز عن النطق (مثل لغة الإشارة.... الخ).
- ناقش التعديلات التي تتوقع مهارات الطفل الاجتماعية حتى يعرف معلم الاحتياجات الخاصة ما هو متوقع من الطفل خلال تفاعلاته الاجتماعية.
- قم بإطلاع معلم الاحتياجات الخاصة على كل ما يتعلق بحساسية حواس الطفل المفرطة، واطلب منه التحسب لأي مشكلات سلوكية جديدة قد تظهر فجأة؛ إذ قد يكون أساسها مشاكل حسية (مثل العطور، منتجات التزيين، شعر الحيوانات الأليفة... إلخ).

قوة وتأثير الأقران • يعد الأطفال الصغار فضوليين بالطبيعة، ويمكن أن يكونوا أكثر استعداداً لمساعدة تلميذة مصابة بالتوحد لتواصل بيومها إذا كانوا يعرفون التقليل عن هذا المرض والطريقة الفضلى للتعامل مع زميلهم المصاب بهذا المرض ولقد سألنا عدة تلاميذ طبيعيين لهم أصدقاء مصابون بالتوحد عن أفضل النصائح في هذا الخصوص؛ وإليك بعضاً من إجاباتهم:

- لا نخف منهم، إنهم يتصرفون بشكل مختلف في بعض الأحيان ولكنهم يظلون أطفالاً مثلنا.
- اطلب منهم أن يقوموا بأشياء معك أو مع مجموعة، فهم يعرفون الكثير من الأشياء، والتواصل معهم ممتع ومثير للاهتمام.
- إذا بدا أنهم لا يعرفون طريقة عمل شيء ما، أرهم ما عليهم فعله بدلاً من إخبارهم بذلك؛ حيث إن تقليد أفعالك يمكن أن يفيد.
- اعرض عليهم المساعدة عندما يبدو بحاجة إليها، ولكن لا تقم بعمل كل شيء لهم، فعليهم أن يتعلموا كيفية القيام بالأشياء بمفردهم مثلنا.
- لا تسخر من الأطفال المصابين بالتوحد. وإذا رأيت أحداً يقوم بذلك، فاطلب منه أن يتوقف عن ذلك.
- احرص على جذب انتباههم عندما تريد أن تخبرهم بشيء، وإلا فقد يتجاهلون ما تريد قوله أو لا يلتفتون إليه.
- عاملهم بنفس الطريقة التي تعامل بها أصدقاءك الآخرين. فباستطاعتهم أن يكونوا أصدقاءً رائعين ووظراءً أيضاً.
- قد لا يردون على الفور في بعض الأحيان. فهم يحتاجون لوقت أكثر ليفكروا

- بشأن إجاباتهم. فكن صبوراً ولا تستعجلهم.
- تعلم المزيد عن مرضهم من آياتهم أو أحد المدرسين أو من الإنترنت، وأسأل عن طرق تستطيع أن تساعدهم بها.
- إذا رأيتهم يتصرفون بشكل غريب، تذكر أنهم لا يستطيعون التحكم في ذلك، ففى بعض الأحيان تتحرك أجسامهم بطرق مضحكة لأنهم مصابون بضعف عصبي أو نوبة قلق.
- قل لهم شيئاً عندما يقومون بعمل أشياء جيدة على سبيل المدح صافحهم باليد، أو اكتب بقول شيء بسيط مثل: "عمل عظيم". فهم يحبون الإطراءات أيضاً.
- إنهم يواجهون مشاكل في كل ما يتعلق بالمسائل الاجتماعية، لذا أعطهم تلميحات، أو حدثهم من خلال المواقف إذا اعتقدت أن هذا قد يساعد.
- إن الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد يعانون من مشاكل حسية. فهم يصابون بالضغط العصبي في الأماكن الصاخبة التي يتواجد فيها الكثير من الناس أو يقع فيها الكثير من الأحداث. وإذا رأيت أن صديقك بدأ يشعر بالإزعاج، اقترح أن تتوقفاً مما بأخذ استراحة من هذا المكان لمدة دقائق وادهب إلى مكان آخر هادئاً.

عنوان العود: حاول أن تجعل الطالبة تستخدم الأقلام المخصصة للكتابة على السبورة البيضاء (والتي يسهل إزالة آثارها) لتتدرب على كتابة اسمها، وعنوانها ورقم هاتف المنزل على المرأة، فقد يضيف ذلك قدراً من الإثارة يكفى لإبقائها منتبهة لفترة أطول من فترة انتباهها العادية. أو استخدم نفس الطريقة لتلعبي معها لعبة XOX لعبة يتبادل فيها اللاعبون الدور لوضع بعض العلامات في لوحة من ثلاثة مربعات أو لهجاء الكلمات أو لعمل بعض الأعمال الفنية. يمكنك تنظيف خط القلم باستخدام منظف الزجاج.

مدرس لمدة يوم واحد: إذا كان لدى طفلك كتاب معين يعرفه جيداً من الداخل ومن الخارج وعند مشاهدته مقولياً، اطلب من مدرس الفصل أن يسمح له بالقيام "بتدريسه" لبقية الفصل أو لمجموعة أصغر تعارَس نشاط القراءة. فهو يستطيع قيادة المجموعة بقراءة للكتاب. قم بسؤالهم أسئلة كان قد كتبها مسبقاً (بمساعدة معلمه أو معالجته أو أحد والديه) عن الشخصيات الرئيسية للكتاب، ومكان الأحداث وتسلسلها.

لدمج اهتماماته في كل أوجه تعليمه، استخدمى هذه السيارات لتقومى بالتالى:

- اجمع بين حاسة اللمس مع اللعب . التظاهر : قم بعمل "عاصفة للعبة" باستخدام كريم الحلاقة، حيث يقوم الطفل بإخراج السيارات المألقة فى الناج بيديه.
- علمه الفرق بين الشمال واليمين أو الاستماع إلى الاتجاهات عن طريق اللعب بالسيارات على بساط أطفال عليه خريطة طريق أو باستخدام خريطة بلاستيكية على الأرض . "اذهب مسافة بنائيتين بعد الشجرة الكبيرة ثم انعطف يساراً".
- اصنع لطفلك لعبة لتنشيط الذاكرة باستخدام مجموعة من الصور المطبوعة على الوجهين مأخوذة من ٢٤ سيارة من سياراته المفضلة.
- خمس سيارات حمراء + خمس سيارات زرقاء = نسخة معدلة من لعبة XOX.

قف على النصة؛ أتح مكاناً للوقوف فى الفصل، إن هذا المكان بمثابة منصة يستطيع الطفل أن يذهب لها ويعمل واقفاً إذا احتاج لأخذ راحة من الجلوس (ملاحظة: قد يطلب منك طلابك الطبيعيون استخدام هذا المكان كذلك).

أو قد يكون العكس صحيحاً . وفر سجادة صغيرة أو منطقة مفروشة بالسجاد على الأرض، حيث يستطيع طفل أن يقرأ أو يعمل وهو مستلق على الأرض . فملازمة الجسم بأكمله لسطح جامد مثل الأرض قد يساعد الطفل على التركيز.

اذكر اسم زميلك؛ قد تكون تفاعلات طفلك الاجتماعية مع زملائه فى الفصل أمراً معقداً بسبب حقيقة عدم قدرته على تذكر أسمائهم جميعاً. اطلب من المدرسة أن تعطيك صورة للفصل أو صوراً لكل الأطفال الموجودين فى الفصل وكذلك أسمائهم.

- علق الصور على ثلاثتك أو على لوحة الإعلانات، ودرّب الطفل على حفظ اسم كل طفل معه فى الفصل.
- بعد أن تحفظ لطفلك أسماء كل زملائها فى الفصل ، تقدم بها خطوة أخرى، وذلك بالتحدث معها ممن له شعر أشقر قصير / شعر أسود طويل فى الفصل. أوه ، انظري إنه يرتدى نظارة؛ إن ابتسامتها جميلة.

عدال الأسئلة إذا اقتضت الحاجة لتناسب كتاباً غير قصصى.

فكرة أخرى: اسأل عن إمكانية جعل طفلك "ضيفاً متحدثاً"، حيث يزور حضائته السابقة ليقرأ كتابه المفضل أمام "الأطفال الصغار".

جولة من أجل علم الصوتيات؛ عندما تتضمن خطة الدرس تعلم أصوات جديدة لكل حرف من حروف الهجاء، خذ الأطفال فى جولة فى الحى أو فى ملعب المدرسة للبحث عن أشياء تبدأ بذلك الصوت. قم بتسجيل الكلمات فى مفكرة أو على اللوح المشبكي الخاص بكل طفل؛ الممر، صمام التهوية، كتاب التاريخ، كعكة محلاة، مجفف، مقبض الباب، مفصل الباب، اللوحات الجدارية ملصق على شكل وجه ضاحك، قبة، غرفة الطبيب.

فكرة أخرى: إذا قمت بالجولة داخل الفصل فى يوم ما، قم بها خارجه فى المرة التالية. فالأطفال يقضون أغلب وقتهم بالداخل؛ لذا اغتتم كل فرصة ممكنة لتجعلهم يتحركون فى الهواء الطلق.

لعبة زهم / لا اللغوية . هذه اللعبة تشجع الطفل على الرد بجمل كاملة، والذي يعد ركناً فى العديد من الفروض المدرسية المكتوبة. أعط طفلك أو تلميذك عشرة أشياء صغيرة يجبها . العملات النقدية، قطع الحلوى، بلى ، وعليه أن يجيب عن كل أسئلتك فى ذلك اليوم دون أن يرد بقول نعم أو لا، وفى كل مرة لا يلتزم بذلك يرد إليك واحداً من الأشياء التى أخذها. فمثلاً إذا سأنته: "هل سلمت فرضك المدرسى الخاص بالهجاء؟" فلا يستطيع الطفل أن يجيب بقول "نعم" أو "لا"، عليه أن يجيب قائلاً: "نقد وضعت فى صندوق المنزل الخاص بالفروض المدرسية". أو "إنه لا يزال فى حقيبتى المدرسية"، قد يساعد فى البداية أن يكون الشيء المفضل لدى الطفل أمامه ليراه باعتباره إشارة بصرية تذكره بأن الإجابة بنعم / لا سوف تجعله يفقد واحدة منه، استخدمى تقديرك الشخصى وامتنع به بعض الحرية خلال تأقلمه مع اللعبة، فالإحباط لن يساعده على التعلم، واجعلى اللعبة بالتبادل دوراً لك ودوراً له، إذا أجبت أحد أسئلته بنعم أو لا فعليك أن تعيدى له واحدة من الأشياء التى قيمت بمصادرتها منه.

اجعل اللعب متناسباً مع اهتمامات طفلك؛ إذا كان طفلك الذى يهوى جمع الأشياء مثل السيارات الصغيرة ليقتد ساعة الذروة فى المرور (نحن نعرف طفلاً كان يقوم بذلك كل مساء فى المدخل الرئيسى للمنزل)، فكن يقظاً دائماً كي تستطيع إيجاد طرق

موجد لدى طبيب الأسنان، وقت العشاء، مجرد الشعور بالتعب) فإنه يذهب تلقائياً إلى سلة الأشياء التي يجب عملها لاحقاً. وهي عبارة عن مكان محدد يعزز لدى الطفل فكرة وجوب أو إمكانية عودته لهذه المهمة ليكملها في وقت لاحق. أما بالنسبة للأيام التي تكثُر فيها المهام بحيث يصعب التخطيط لها، فكر في ترقيم كل مهمة موجودة في السلة لتحديد أيها يجب القيام به أولاً... إلخ. استخدم ورقاً لاصقاً لكتابة الرقم عليه ولا تكتب على المهمة أو الفرض المدرسي نفسه.

تكوين المفهوم: إن نمط التفكير لدى أغلب الأفراد المصابين بالتوحد يسير من الخاص إلى العام، وذلك على عكس نمط تفكير الأفراد العاديين الذي يكون من العام إلى الخاص، مما يجعل تكوين المفاهيم مهارة يصعب اكتسابها بالنسبة لهم، كما أن هذا يفسر بشكل جزئي الطريقة الحرفية أو طريقة التفكير المجردة التي تقوم على التحديد والقواعد الثابتة التي يرتبط بها أغلب المصابين بالتوحد بعالمهم. ومن ثم فهم يحتاجون إلى تعلم المرونة في التفكير.

شجع طفلك على تكوين المفاهيم عن طريق لعبة تصنيف الأشياء، ضع عدداً من الأشياء المختلفة على طاولة واجعل الطفل يقوم بفرزها وتصنيفها بشكل بسيط، على أساس اللون، أو الشكل، أو المادة المصنوع منها، أو الحرف الذي يبدأ به اسم كل منها. وكلما تطورت قدرات الطفل، شجعه على ابتكار تصنيفات جديدة. ولكن هذه الخطوة ستكون أصعب بكثير، ومن ثم سوف تتطلب منك تقديم المساعدة له. على سبيل المثال اسأله: ما الذي تستطيع أن تفعله بكوب؟ تستطيع أن تشرب منه، يمكن أن يكون مكاناً لتضع فيه قلم رصاص أو إنياء لوضع الزهور، أو تستطيع أن تستخدمه لقيس به مادة أخرى، أو يمكن استعماله بشكل أكثر تجريداً كمثل يمكن وضعه على ورقة أو كحامل للنبات أو كدعامة للباب.

اجعل الأمر ممتعاً. فالطفل يحتاج إلى الكثير من التكرار قبل أن يتعلم التفكير بشكل مختلف، ولكن ستكون هناك نتائج بالتأكيد.

علم طفلك النجاح: من أيسر الطرق لبناء تقدير الذات لدى الأطفال الجمع بين مهارة يجيدها الطفل بالفعل ومهمة جديدة أو صعبة. على سبيل المثال، ضع كلمات جديدة مع كلمات أخرى يجيدها الطفل بالتعاقب على بطاقات ضوئية. يمكنك تطبيق نفس الفكرة على أي موقف تعليمي تواجهه.

- بعد ذلك تقدم بها خطوة أخرى بالتحدث عن شيء ما يثير اهتمام زميلها؛ يحب "كارسون" أن يرسم رسوماً كاريكاتورية، تعزف "شاونا" على البيانو.
- قارن بين الأطفال، هل يحمل أي منهم نفس الاسم؟ ما عدد الأسماء التي تبدأ بحرف (K)؟

معلم المهمة: بالنسبة للطفل المعرض للانجراف بعيداً عن المهمة التي يؤديها، قم بوضع صورة له وهو يعمل على أداء المهمة المطوية منه أمامه على الطاولة كوسيلة تذكير صامتة بما عليه أن يعمل. وهذا يساعد الأطفال أيضاً على إبقاء طاولاتهم أو خزائنهم منظمة، ضع أمامه صورة لطاولته أو خزائنه وهي منظمة قبل أن تدمرها الفوضى. ولكن ضع في اعتبارك أنه يجب تعليم الأطفال كيفية استخدام هذه البطاقات والصور. فلا يمكن تعليقها في العرفة بكل بساطة على أمل أن يفهم الطفل الغرض منها، بين للطفل كيفية استخدامها ووفر له الوقت الكافي ليتعرف على ذلك.

فكرة أخرى: أحضر للطفل صورة لوقف ما في المدرسة أو المنزل يمكن خلالها توظيف وسيلة تذكير بسيطة لتذكره بما عليه أن يفعله، ومن أمثلة التطبيقات المدرسية لهذه المواقف الجلوس بشكل لائق في وقت الطابور، السير في الطابور، رمي مخلفات طعام الغداء في سلة المهملات، مكان تعليق معطائه. أما التطبيقات المنزلية، فتشمل إعداد الطاولة للطعام، تعليق منشفته، تنظيف أسنانه، وضع ملابسه في سلة الغسيل.

لاحظ أن هذا الأسلوب يمنح الطفل نموذجاً مريئاً يؤكد السلوك الإيجابي بدلاً من القيام بنقد السلوك غير اللائق.

حلو ولاذع: أقرن شيئاً مفضلاً لدى طفل بشيء لا يحبه لتشجيعه على إنهاء المهمة التي لا ترغب في أدائها. فإذا كان يكره تنظيف الأسنان فاقراً له قصته المفضلة أثناء قيامه بتنظيف أسنانه أو أدر له موسيقاه المفضلة. اسمح للطفل بأن يمضغ اللبان أثناء قيامه بجمع لعبه، أو كتابة الكلمات التي عليه أن يتهجها.

سلة الأشياء التي يجب عملها لاحقاً: إن مناقشة عمل تقوم به هي حقيقة من حقائق الحياة، فإذا قضت الحاجة بمناقشة مشروع أو فرض منزلي تقوم به مع الطفل (مثل

الفصل الدراسي مع أقرانهم من الأطفال العاديين، ونفس الشيء يطبق على الأطفال المصابين بمتلازمة أسبرجر . فليس بالضرورة أن يتمكنوا جميعاً من التعلم والنمو عند وضعهم في نفس الفصل الدراسي مع أقرانهم من الأطفال العاديين. فببعض الأحيان قد تكون معدلات الذكاء لديهم مرتفعة، واللغة وظيفية، إلا أن التحديات الاجتماعية والحسية للأطفال المصابين بمتلازمة أسبرجر قد تسبب في حدوث مشاكل، لدرجة أن وجودهم في مكان مغزل، عن أقرانهم العاديين قد يكون أكثر ملاءمة. فقد لا يتعلم فصل التعليم الخاص بالمدسة للطفل المصاب بمتلازمة أسبرجر التحدي الأكاديمي الذي يحتاج إليه، ولا الفرص المناسبة ليتعلم من أقرانه من الأطفال العاديين الذين يظهرون سلوكيات لائمه اجتماعياً. وبما أن عدد الطلاب الذين يتم تشخيص إصابتهم بمتلازمة أسبرجر في تزايد، فإن المدارس تجد أن الخيار الفعال لمواجهة ذلك هو تجهيز فصل دراسي خاص مصمم خصيصاً للطلاب المصابين بمتلازمة أسبرجر. ومن صفات هذا الفصل:

- يضم حوالي ثمانية تلاميذ ومعلماً واحداً.
- أن يكون الفصل في مدرسة عادية ويقع في مكان هادئ من المبنى.
- دراسة نفس المنهج الدراسي الذي يدرسه أقرانهم من الطلاب العاديين.
- أن تكون بيئة الفصل مناسبة لحساسيتهم المفرطة.
- تدريب التلاميذ على المهارات الاجتماعية كجزء من المنهج الدراسي مثل: آداب السلوك العام، مهارات تكوين الصداقات، لغة الجسد ... إلخ . كما يتم دمج الأنشطة الاجتماعية كجزء من الفروض المنزلية.
- إقامة روتين يومي قوي داخل الجدول اليومي يشمل وقتاً خاصاً للتلاميذ.
- توفير خيارات بديلة للتربية البدنية مثل: لعب الجولف على ملعب مصغر، لعبة الشفليورد، الكاراتيه، الرقص.
- تعديل المنهج تدريجياً أكثر على أخذ الملاحظات، وتحليل المهام، والوصول إلى نتائج من خلال الرسوم، والملاحظة، والتضمين،..... إلخ.

جولة من أجل البحث عن اللون، اربط أو الصق قطعة من الورق الملون حول معصم طفتلك، ثم اذهب معها في جولة حول المنزل أو الحي أو المركز التجاري للبحث عن أشياء لها نفس اللون. وعندما تجد واحداً ، قم بتعزيز ذلك لديها عن طريق استعمال

لدينا زوار اليوم؛ يستطيع المعلمون إعداد لوحة للزوار يضعون عليها صور الأشخاص الذين سيترورون الفصل في ذلك اليوم. سيساعد هذا تلميذك على التعامل مع التغييرات التي تحدث في جدولك اليومي، والمفاجآت، والخوف من المجهول.

مجموعات لعب متكاملة؛ قد يحتاج الأطفال الصغار المصابون بالتوحد إلى المساعدة في تنمية مهارات اللعب لديهم. وتعتبر مجموعات اللعب المتكاملة طريقة منظمة للتوجيه تستطيع أن تفي بهذا الغرض. إن هذه المجموعات معدة خصيصاً للأطفال المصابين بالتوحد، وتتطلب مجموعات لعب مكونة من ثلاثة إلى خمسة أطفال، بحيث يكون عدد الأطفال العاديين أكبر من عدد الأطفال المصابين بالتوحد. تلتقى مجموعات اللعب عموماً في أوقات منتظمة حسب جدول يتم إعداده مسبقاً مرتين أسبوعياً لمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة في أماكن مثل المدرسة، أو بعد برامج المدرسة، أو مراكز الاستجمام، أو المنازل.

يقوم مرشد مجموعة اللعب . الذي سيمثل دوره المعلم أو أحياناً أحد الآباء . بإرشاد الأطفال من خلال تقديم نماذج للعبة وتدريبهم ، ومع منحهم دعماً أكثر خلال المراحل المبكرة من تكوين المجموعة. في البداية قد يقوم مرشد المجموعة بدور المخرج، حيث يقوم بإعداد المسرح من أجل أداء المجموعة ، تجهيز مواد اللعب ، وتوزيع الأدوار على الأطفال وإعداد أحداث اللعب، كذلك يقوم المرشد بدور المترجم الذي يساعد اللاعبين على فهم أفعال وكلمات بعضهم. في المستوى التالي، يتحرك المرشد، بحيث يقرب أكثر من حدود نشاط اللعب، فيطرح الأسئلة، ويعلق على الأنشطة ، ويقدم اقتراحات، ولكنه يعمل سلوكه في الرد دائماً تبعاً لأنماط الأنشطة التي تمارس في مجموعة اللعب.

إن الأهداف من تشكيل مجموعات اللعب المتكاملة كثيرة منها: توسيع آفاق الإدراك الاجتماعي والاهتمام بالأطفال الآخرين، زيادة التفاعل الاجتماعي المتبادل والتمثيل الرمزي من خلال اللعب التظاهر القائم على التعاون، خلق علاقات صداقة حقيقية بين الأطفال المصابين بالتوحد والأطفال العاديين، أو بين طفلين مصابين بالتوحد. وهذه الاستراتيجيات طورها "بامبلا ولينبيرج" التي تدير معهد التوحد لدراسة علاقات الأقران واللعب. لمزيد من المعلومات عن ذلك من خلال الموقع التالي: www.autisminstitute.com

فصل دراسي مصمم خصيصاً للطلاب المصابين بمتلازمة أسبرجر؛ ليس بالضرورة أن يكون أداء كل الأطفال المصابين بالتوحد التقليدي جيداً عند وضعهم في نفس

فوتوغرافية بحيث يطابقها واجعلها تتعبه باستخدام قلم يمكن إزالة ومسح خطه بسهولة (مثل تلك الأقلام المستخدمة مع جهاز عرض الصور). فهذا يساعد الطفلة على تعلم الكثير عن الأطراف، والأشكال والأشياء المرئية، وبالتالي تستطيع النجاح في إنهاء تعقب الرسم بانقلم.

تعديلات سهلة للرياضيين العلموحين: بينما قد تمثل الفرق الرياضية قائمة تحديات صعبة بالنسبة لبعض الأطفال المصابين بالتوحد، فقد يجذب آخرون طبيعتهم إلى نوع أو آخر من الفرق الرياضية ربما يبدأ الأمر كنوع من "الاهتمام الخاص"؛ فطبيعة البيسبول تكون أكثر إثارة في البداية بالنسبة للأطفال فيما يتعلق بلاعبها وقوانينها عن ممارسة اللعبة ذاتها، ولكن بعد ذلك سيقدر ابنك أن وجوده في الملعب هو شيء يريد أن يضعه حقاً.

إن إخصائى التربية البدنية المعدلة هم معلمون مدربون على إجراء تعديلات على المعدات، والمناهج الرياضية حتى يتمكن الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة من المشاركة في حصص التربية البدنية العامة مع أقرانهم من الأطفال العاديين. من الممكن أن تكون حصص التربية البدنية خليطاً محيراً من المهارات الحركية والقوانين وكل التعديلات الاجتماعية التي تتماشى مع فكرة العمل الجماعي والنافسة، والهجوم والدفاع. غير أن اكتساب الطفل القدرة على المشاركة مع أقرانه يعتبر خطوة كبيرة على طريق إزالة تمييز آخر قد يفصل الطفل المصاب بالتوحد عن أقرانه.

يمكنك القيام بعمل أغلب هذه التعديلات في المنزل أيضاً لتساعد طفلك ليصبح أكثر مهارة في ممارسة الأنشطة الرياضية العادية.

١. غير أحجام المعدات: كرة أكبر أو أصغر، عصا أنظف أو أخف، مضرب راكيت ذو رأس أكبر ومقبض أصغر، مضرب جولف ذو رأس أكبر.
٢. اسمح للطفل باستخدام كلتا يديه ليقيم بالحركات التي تتطلب يداً واحدة: قذف كرة السلة، دحرجة كرة البولينج، التعامل مع مضرب التنس أو الراكيت.
٣. قلل المسافات: بين مواقع التهديف، من كومة الرمال التي ترمى منها الكرة إلى الحفرة، من التلة إلى المكان الذي من المفترض أن تستقر فيه الكرة. قف قريباً من الشبكة لمساعدة الطفل عند الحاجة، سواء مع خفض مستوى الشبكة أو إزالتها. قف على بعد بضخ خطوات من خط المخالفات في حارة اللعب،

اللغة: لقد وجدت كتاباً أحمر، لقد وجدت سترة حمراء. لقد وجدت عربة يد حمراء.

هل تستطيع إعادة صياغة ذلك؟ إذا كنت قد قمت بتوجيه تعليمات إلى الطفل عدة مرات وظل الطفل لا يستطيع اتباعها، فعليك الاعتراض بأنه لم يفهمها، هل تشمل هذه التعليمات عدداً أكبر من اللازم من الخطوات؟ هل تقتصر إلى الوضوح؟

- حاول أن تعطيه أمراً واحداً في المرة الواحدة ثم تأكد من أنه يفهمه.
- لا تكرر نفس الكلمات مراراً وتكراراً؛ بل أعد صياغة التعليمات - بدلاً من ذلك - بطريقة مختلفة قليلاً.
- هل أعطيته وقتاً كافياً ليرد؟ تذكر أنه قد يكون لديه تخطيط حركي ولغوي، وقد يحتاج لوقت إضافي ليجهيك.

متى، متى، متى؟ إذا كان لديك في الفصل طفلة تكرر الأسئلة عند بداية النشاط التالي، ضع على طاولتها بطاقة تحتوي على صورة لساعة. يجب أن تكون الساعة التي في الصورة مشابهة تماماً لتلك الموجودة في الفصل، مع مراعاة أن تشير عقاربها إلى الوقت الصحيح الذي سيبدأ فيه النشاط التالي، قم بعمل خطوة إضافية واكتب تحت الساعة "٩:٢٠" موعد الذهاب إلى صالة الألعاب وحصة التربية البدنية؛ بذلك تكون قد عززت مهارات معرفة الوقت والإخبار عنه لدى الطفلة أيضاً.

هذه مناسبة تماماً؛ قد يجب طفل التحكم والضغط اللازمين لاستعمال الأقلام الملونة. وقد يفضل طفل آخر سهولة مسك الأقلام التي تستخدم في الكتابة على السبورة البيضاء. التي تعطى ألواناً في التودون الحاجة إلى الضغط، قد يكون استعمال أقلام أكثر صعوبة؛ إذ يكون التحكم في أطرافها أصعب كما تتطلب قدراً من الضغط للحصول على ألوان جيدة. كذلك يعد التحكم في الطلاء أكثر صعوبة ويشمل تعقيدات إضافية من حيث "عامل إثارة الفوضى". يجب أن تكون المشروعات الفنية والكتابية التي يقوم بها الطفل قابلة للتحقيق وذات معنى. فقد ينهى الطفل المهمة ولكن بشكل غير مترابط، وبذلك تخلو من أية فائدة.

البدء في الفن لطفلة تفكر بطريقة الصور؛ بالنسبة للطفلة التي يكون مستوى التمثيل لديها لا يتعدى مرحلة الصور، فإن الرسوم التوضيحية والفن المجرد لن يلقيا قبولا لديها، ابدأ عن طريق وضع رسم واضح المعالم، في مكان تراه دائماً على صورة

- أدنى حد الإمكان.
١٣. أوقف النشاط إذا شعرت بأن طفلك بدأ يشعر بالإحباط. اجعله يأخذ استراحة أو ينشغل في نشاط آخر هادئ ثم حاول معه مرة أخرى أو قم بإنهاء هذه الجولة وانتقل إلى عمل شيء آخر معه.
١٤. احرص على أن تكون تعليماتك في شكل جمل قصيرة واضحة. لا تستخدم لغة الرياضة إلا إذا كنت متأكدًا من أن طفلك يفهم مصطلحاتها.
١٥. اسمع لطفلك باختبار نشاط يمارسه في المنزل. أسأله مثلاً: "إنني أود أن ألعب معك بعد العشاء. هل تقفز على الحبل أم ترمي القرص الطائر؟".
١٦. اطلب من معلم التربية البدنية و / أو معلم التربية البدنية المعدلة بـ مدرسة طفلك أن يرسل لك ملاحظة أسبوعية أو رسالة إلكترونية تتعلق بالنشطة الأسبوعية التي سيمارسها طفلك أو الأنشطة التي مارسها بالفعل، لتعمل على تدعيمها في المنزل، ليس فقط عن طريق تدريبه على ممارسته النشاط ذاته بل بالتحدث معه عنه أيضاً، واطرح أسئلة بشأنه، أو قراءة كتب عنه.
- القراءات المقترحة
- "Coach John And His Soccer Team" للمؤلفة "أليس فلانجان"
- "Everyone Wins At T-Ball" للمؤلفين "هنري" و "جانيت جروسهاندلر"
- "My Basketball Book" للمؤلفة جايل جيبونز"
- أفلام حول رياضات الأطفال:
- The Big Green (حول رياضة البيسبول) (حول رياضة كرة القدم الأمريكية)؛
- The Mighty Ducks (حول رياضة الهوكي)؛
- درجة ثلاثية بأى اسم آخر:** أرادت والدة "مايكل" البالغ من العمر ثلاث سنوات أن يتعلم قيادة الدراجة الثلاثية، ولكنه كان خائفاً للغاية من أن يرفع قدميه من على الأرض ("الخوف من فقدان التوازن" بلغة المعالجين المهنيين). أكد المعالج المهني الذي يتولى علاج "مايكل" أنه يستطيع أن يحافظ على توازنه وأنه لا يعاني من أى مشكلة جسدية تمنعه من ذلك. لاحظ معلمو "مايكل" أنه يختار دائماً كتباً عن الآلات: الجرارات، خلاطات الأسمنت، آلات حصد الحبوب، ماكينات التحميل. فبدأ معلموه يشيرون إلى الدراجة الثلاثية على أنها "آلة"، وجعلوه يتأقلم معها بالتدريب. في البداية

- وأحرص على إدخال تعديلات جديدة كلما زادت مهارات طفلك.
٤. قلل من سرعة النشاط الذي يمارسه الطفل، وذلك بزيادة أو تقليل فتراته كما يقتضى الأمر.
٥. وفر للطفل علامات أو إشارات لفظية أو بصرية، فلا تتوقع من طفلك أن يتذكر قوانين اللعب إذا كان تركيزه منصباً على تعلم مهارة حركية. لذا فإن وسائل المساعدة البصرية للطفل تعد دائماً ميزة إضافية.
٦. بمناسبة التحدث عن القوانين، احرص على شرحها للطفل بطريقة يفهمها، حتى تلك القوانين التي قد تبدو للوهلة الأولى بسيطة أو واضحة. فقد صادفتنا طفلاً يحب البيسبول وتم إعطاؤه موقعاً في الجناح الأيمن من الملعب، وعندما جاءت الكرة باتجاهه، لم يفهم أنه قد يحتاج إلى الركض في اتجاه أو آخر، إلى الأمام أو إلى الخلف، ليمسك بها. فوقف في مكانه بانتظار أن تأتي الكرة إليه. فقام والده ووالدته بتدريبه لبعض الوقت وعاد إلى مكانه في الجناح الأيمن من الملعب في المباراة التالية. كانت الضربة التالية موجهة فيما بين منتصف الملعب والجناح الأيمن. وهو الموقف الذي أغفل الوالدان تدريبه على التعامل معه. وهذا موقف قد تم إنغماله، من من المفترض أن يجرى باتجاه الكرة؟ إن كانت الضربة التالية موجهة على درجة عالية من التعقيد، حتى أكثر قوانينها وضوحاً مثل الركض إلى القاعدة التالية في لعبة البيسبول، غالباً يشمل الكثير من الخيارات.
٧. قد يلقى الدعم الذي يقدم للطفل من طفل في مثل فئته العمرية أو صديق له قبولاً أكثر من التعليمات من شخص بالغ، لذا اختر صديقاً لطفلك مهارات جيدة ولكن ليس على درجة عالية من المهارة حتى لا يشعر طفلك بعدم الكفاءة أو بالإحباط.
٨. اسمح للطفل بأن يأخذ فترات استراحة إذا احتاج إلى ذلك.
٩. استخدم أرضية رملية عند ممارسة الكرة الملائمة، أو البيسبول، أو التنس، أو الجولف.
١٠. اسمح للطفل بارتدادات إضافية للكرة عند لعب الكرة الطائرة، التنس، الراكيت، كرة السلة.
١١. اسمح للطفل بأن يقوم باستهلال إلقاء الكرة في رياضات المضرب.
١٢. اجعل لطفلك يمارس رياضته في منطقة تقل فيها مشتتات الانتباه الخارجية إلى

كان "مايكل" يلمسها فقط. بعد ذلك بدأ يجلس عليها لفترة وجيزة. وبعد فترة قصيرة جداً، أصبح "مايكل" يقود الدراجة بمفرده. فيعتبر مجرد تغيير اسم الشيء في بعض الأحيان طريقة لتنمية اهتمامات ومهارات الطفل.

هيوستن، ليس لدينا مشكلة؛ ساعد رائد الفضاء الصغير التواجد بمنزلك على الانتقال إلى النشاط التالي عن طريق "الإقلاع". اجعله يركع، أو يجلس القرفصاء، أو يجلس على الأرض بحيث تكون خلفه، وأبدأ العد التنازلي: "عشر، تسع، ثمان، سبع، ست. لدينا إشمال - خمس، أربع، ثلاث، اثنان، واحد. لدينا إقلاع!" ارفع الطفل من على الأرض وأرسله في طريقته للقبولة، أو للاستحمام، أو وقت رواية القصة اليومية، أو أداء المشاوير المنزلية أو لنشاطه التالي مهما كان.

جسر الانتقال للأشطة الجماعية يستطيع المعلمون أن يساعدوا الأطفال على الانتقال من نشاط إلى آخر باستخدام مهمة جسدية كجسر لتحقيق ذلك. فبدلاً من الاكتفاء باستدعاء الأطفال لممارسة نشاط جماعي، اجعلهم يتفاوضوا بشأن أداء مهمة جسدية أو تخطي عقبة للوصول إلى مكان المجموعة. قد يكون ذلك صعود وهبوط بعض الدرجات أو الزحف تحت طاولة، أو اتباع آثار أقدام، أو السير على الحجارة، أو عبور حاجز من أعلى أو أسفل. إن هذا النشاط يحقق فائدة مزدوجة، حيث يفتح الأطفال كثيرى الحركة فرصة للهدوء ويمنح الأطفال الذين يتجنبون الحركة إنذاراً يقرب حدودها.

التأقلم على العمل الجماعي؛ إذا بدا أن تلميذك يعمل بشكل جيد مع أحد أقرانه، امنحه أكبر قدر من الفرص ليعمل ذلك. وعندما تظهر عليه الراحة والثقة، أضف شخصاً ثالثاً إلى المجموعة، ثم قم بزيادة عدد المجموعة بالتدريج.

دليل سريع للإدراج الناجح؛ يمكن إدراج الكثير من الأطفال بشكل كلى أو جزئى فى فصول التعليم العادية عن طريق تقديم الدعم والخدمات المناسبة غير أن الإدراج الناجح يتطلب الانتباه إلى البيئة، والمنهج الدراسى، وطريقة التدريس، والأنظمة اليومية للتفاعل مع الآخرين.

فيما يلي دليل سريع يحدد بعض النقاط البارزة التى على المعلم أن يضعها فى اعتباره حتى تكون خطوة الإدراج ناجحة بالنسبة لكل من فى الفصل: الطالب وأقرانه من

الطلاب العاديين، وفريق التدريس. أنسخه وثبته بمشبك فعلقه على طاولتك ليكون بمثابة وسيلة تذكير مرئية مفيدة لك.

طريقة التدريس:

- استخدم أدوات مرئية:

~ جدول بصري يومية / أسبوعي، تقويم بصري شهري.

~ إشارات بصرية أثناء عملية التدريس.

~ صور معلقة تمثل السلوكيات التى يجب اتباعها فى الفصل.

~ تمثيل مرئى للوقت.

- ناقش التغييرات التى تطرأ على الجدول مع التلميذ قبل إجرائها ، وكن محددًا.

- علم الأطفال المرونة والتغيير كجزء من الروتين العادى.

- تأكد من وجود نهاية واضحة لكل نشاط يقوم به الطفل، وأن الفترة الزمنية التى تم تخصيصها له كافية.

- التكرار، التكرار، التكرار، بالنسبة للمهارات الأكاديمية والاجتماعية.

- أكد السلوكيات الإيجابية؛ وأخبر الطفل بما فعله عليه بدلاً من إخباره بما لا يجب عليه فعله.

- حافظ على هدوئك عندما يزداد سلوك الطفل حدة.

- قم بتقييم كل ما يعزز سلوك الطفل بانتظام مرة واحدة شهرياً على الأقل.

- أعط زملاء الطفل بعض المعلومات عن مرض التوحد وكيفية مساعدة الطفل المصاب بالتوحد.

اللغة / التواصل؛

- تأكد من أن الطالب يفهم دروسه باستمرار: اخذ من مجرد التردد الأجوف للكلمات دون فهم.

- أعط الطلاب تعليمات لفظية إلى جانب التعليمات المكتوبة، مستخدماً الصور أو الكلمات.

- احرص على أن تكون التعليمات بسيطة ومحددة؛ تجنب استخدام العبارات



محددة مسبقاً. وبذلك يتعلم الطفل أنه بمجرد أن يدق جرس المؤقت، يجب عليه أن ينضم إلى باقي الفصل للمشاركة في النشاط الذي يقومون به. ويمرور الأسابيع، قم بتقليل الفترة الزمنية التي يظهر فيها الطفل هذا السلوك غير لائق تدريجياً.

النتهى الصيف؛ حان وقت العودة إلى استراتيجيات المدرسة؛ ساعدى فى تجهيز

ابنك أو ابنتك للمرحلة الانتقالية الخاصة بالعودة إلى المدرسة عن طريق تنفيذ الأفكار التالية المصممة لتسهيل عودتهما إلى روتين المدرسة مرة أخرى:

١. قبل بدء الدراسة ببضعة أسابيع، قومي بتغيير موعد نومه ليصبح كما كان طبيعياً لروتين السنة الدراسية، فهذا يساعده على التعود على النهوض مبكراً فى الصباح مرة أخرى.
٢. قومي بمحاكاة الروتين الخاص بالفروض والواجبات المنزلية قبل بداية الدراسة. اجعلي طفلك يمارس أنشطة هادئة فى وقت ومكان محدد كل يوم. احرصى على عدم قيامه بأى نشاط مفضل فى هذا الوقت، فهذا الوقت مصمم لتجهيزه للاعتياد على أداء الفروض المنزلية.
٣. قومي بمراجعة كل ما يعزز سلوكيات طفلك للقيام وابتكري معززات جيدة إذا استدعى الأمر ذلك.
٤. ملايس المدرسة؛ إذا كان على طفلك أن يرتدى زياً مدرسياً محمداً، اغسلى هذا الذى عدة مرات لتتبعيه، اجعلي طفلك يرتده لعدة ساعات على الأقل قبل اليوم الأول من المدرسة ليعتاد عليه وحتى تقررى ما إذا كان هناك أى مشاكل حسية قد تنشأ عند ارتدائه. ضعى مثل هذه المشاكل فى الاعتبار فيما يتعلق بالملابس الأخرى التى يرتديها الطفل.
٥. حتى تساعدى طفلك على التأقلم مع الأشخاص الجدد، أو أية بيئة جديدة عندما ينتقل إلى المدرسة الإعدادية، اشترى له دليل المدرسة السنوى، ثم راجعى مع الطفل أسماء الناس ووجوههم قبل انتهاء الصيف.
٦. صورى طفلك بكاميرا فيديو وهو يراجع جدولَه المدرسى قبل بداية الدراسة، واجعليه يراجعهُ مراراً وتكراراً فى المنزل.
٧. اجعليه يتمرن على الروتين المدرسى اليومي مثال: الانتقال من فصل إلى آخر، الذهاب لتناول الغداء، الاستراحة، صلاة الألعاب الرياضية... إلخ.
٨. قومي بتشيط ذكرة طفلك، إذا احتاج الأمر لذلك، بواسطة الصور وأسماء

- الاصطلاحية، الاستعارات، التعابير المجازية.
- قم بصياغة الطلبات بصيغة الإثبات.

المهارات الاجتماعية

- إن التعليم أكثر من مجرد ما يدرسه الأطفال أكاديمياً؛ لذا علم الأطفال المهارات الاجتماعية.
- قم بعرض وتمثيل نماذج لمواقف اجتماعية توضح لهم بها السلوك اللائق.
- درب الأطفال على المهارات الاجتماعية استعداداً لأى أحداث اجتماعية قادمة.
- وفر للأطفال مفكرة للمهارات الاجتماعية تحتوي على قصص عن السلوكيات الاجتماعية الصائبة وغير الصائبة.
- ناقش مع الطفل كيف ينظر الآخرون إلى سلوكه والعواقب الاجتماعية لتصرفاته.

تعديلات

- كن على وعى بما يضيق الأطفال حسياً: الأصوات / الروائح / المناظر / اللمس / الحركة.
- وفر لهم مكاناً هادئاً ليتمكنوا من اتمام مهامهم وفروضهم.
- قم بتعديل ظروف الاختيارات: غرفة هادئة خالية من الضوضاء وقت إضافى / أشكال بديلة.
- وفر للطفل أجهزة كتابة بدلاً من اشتراط الكتابة بخط اليد.
- وفر للطفل مكاناً آمناً يستطيع اللجوء إليه عند الحاجة إلى ذلك.

النتهى الوقت؛ يصبر بعض الأطفال المصابين بالتوحد على بعض الأشياء أو الأفكار أو يشاركون فى تصرفات أخرى قد تعيق تقدمهم الدراسى خلال اليوم الدراسى، ومحاولة القضاء على هذا النوع من السلوك ليس هو الحل؛ الحل هو تخصيص وقت معين لهذا السلوك.

ما إن يبدأ الطفل فى إظهار السلوك اللائق المناسب، قم بضبط المؤقت على فترة زمنية

الناس الذين سيتباينون يومياً في المدرسة مثل عمال الكافيتيريا، ممرضة المدرسة، موظفي الإدارة، سائقي الحافلات.

٩. عرفي طفلك مرة أخرى بكل الأشياء الروتينية حتى المألوفة منها، مثل الطريق المؤدى إلى المدرسة سيراً على الأقدام، الوقت الذي تقادر فيه الحافلة المدرسة، كيفية الوصول إلى عيادة الممرضات، المكتبة... إلخ.
١٠. قومي بأعداد بعض التجمعات الاجتماعية خاصة مع أقران الطفل وأصدقائه قبل بداية الدراسة. فهذا النوع الإيجابي من العلاقات الاجتماعية يعد مسبقاً سوف يساعد طفلك كثيراً خلال أوقات الضغوط العصبية التي سيمر بها خلال أيام الدراسة الأولى.

أوه، لا يا أمي! يقوم الكثير من الآباء والأمهات بزيارة فصل الطفل أو الكافيتيريا دون إخبار الطفل مسبقاً وذلك في إطار جهودنا الناجمة من نوايانا الحسنة لمعرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات عن يوم طفلتنا في المدرسة. قبل أن تتعلمي ذلك ناقشي خطتك أولاً مع الطفل واطلبي الإذن منه للذهاب إلى مدرسته أو الانضمام إليه على الغداء، فبعض الأطفال المصابين بالتوحد ينظرون إلى زيارة أحد الأييين وقت الغداء على أنها خرق غير مقبول لروتينه اليومي، ولا يرحبون بمشاركة الأم في أي حدث في الفصل. احترمي رغبات طفلك، فأى مقاطعة لروتينه تمثل خرقاً لحاجته للنظام في حياته من الممكن أن تعكر صفوه خلال الفترة المتبقية من الدراسة.

لدي سؤال: أئن يكون شيئاً مثيراً للسخرية أن تهملى السؤال عن المدرسة التي تأتمنيها على طفلك كل يوم، في الوقت الذي تعملين فيه جاهدة على تعليم طفلك كيفية الحصول على المعلومات من خلال طرح الأسئلة. إن الانتقال إلى منزل جديد يعتبر من الأوقات التي يتوجب فيها السؤال عن طاقم المدرسة. ولكن حتى لو لم تتعلمي إلى منزل جديد، فأنت تدينين لطفلك بطرح الأسئلة عن المدرسة؛ حيث إن إجاباته ستحدد ما إذا كان الطفل سيكون في بيئة تشجعه على تطوير قدراته، أم أن الوقت قد حان لبداية البحث عن بيئة تعليمية أخرى غير مدرسة الحي. ومن الأسئلة التي عليك طرحها حول المدرسة:

- ما السياسة العامة المتبعة في المدرسة فيما يتعلق بالتعامل مع سلوكيات الاستشهاد والسخرية والمصايقات بين الأطفال؟ إن سياسة عدم التأهل هي السياسة الوحيدة التي عليك قبولها، فإذا سمعتهم في المدرسة يقولون

"الأطفال سوف يظنون أننا أطفالاً، وسندعهم يحاولوا ذلك بأنفسهم"، فاعلمى أن طفلك ليس لديه اللغة أو المهارات الاجتماعية التي تؤهله ليدافع عن نفسه في مثل هذا الجو.

- ما سياسة المدرسة فيما يتعلق بزيارة الوالدين للفصل الدراسي؟ في وقتنا هذا، ستطلب منك أي مدرسة أن تقومي بالتوقيع في دفتر الزوار وأن تضعي بطاقة عليها اسمك، ولكن فيما عدا ذلك هل زيارتك للمدرسة في أي وقت تعد موضع ترحيب؟ هل عليك أن تقومي بإخطار المدرسة قبل موعد زيارتك المقرر بيوم؟ أم سيتوجب عليك أن تقمزي من خلال أطواق النار لتتمكني من معاينة فصل طفلك الدراسي؟ إذا لم يتم الرد على مكالماتك الهاتفية ورسائلك الإلكترونية بسرعة معقولة (خلال ٢٤ ساعة)، أو كان لدى المعلم سبيل لا ينتهي من الأسباب لتبرير مسألة "عدم كون ذلك اليوم مناسباً للزيارة"، أو إذا تلقيت موافقة شفوية بالزيارة ولكن كانت لغة الجسم تخبرك بغير ذلك، فعليك أن تتحدثي إلى المدير في الحال.
- ما الطرق الأخرى التي يشارك بها الوالدان في المدرسة؟ هل يوجد ممثلون للآباء لعقد اجتماعات أو لجان استشارية؟ هل هناك ورش عمل لتنمية قدرات الآباء تقدم من جانب المدرسة أو المنطقة التعليمية؟
- ما متوسط بناء هيئة تدريس التعليم العام في المدرسة؟ ما متوسط بقاء هيئة تدريس التعليم الخاص في المدرسة؟ فانخفاض متوسط مغادرة هيئة التدريس للعمل في مدرسة أخرى يعد مؤشراً إيجابياً على أن المدرسة بيئة جيدة للعمل.
- أين تقع غرفة الموارد؟ هل هي في المبنى الرئيسي للمدرسة أم في ركن صغير لا يلاحظه أحد؟
- هل تقدم المنطقة التعليمية دورات تدريبية منتظمة أو مستمرة، مجموعات استشارية متجولة أو أي خدمات أخرى متخصصة لهيئة تدريس التعليم العام أو الخاص فيما يتعلق بمرض التوحد تحديداً؟
- كيف يتم قياس وتحديد أهداف برنامج التعليم الفردي؟ يجب أن تكون الأهداف قابلة للقياس ومحددة على أساس معلومات مؤكدة يتم جمعها بطريقة.
- هل سيكون الأساس لبرنامج التعليم الفردي هو حاجات طفلك الفعلية أم

ضع نفسك مكانى وأرنى ماذا ستفعل؛ يلتقى الآباء على مدار سنوات الطفل التعليمية التى تبلغ ١٢ عامًا أو نحو ذلك بمعلمين يحنونهم ومعلمين آخرين كانوا سينجزون المهمة بدورهم (أيها المعلمون: نحن نعرف أن العكس هو الصحيح). فبعض المعلمين يكونون ملائمين للطفل واحتياجاته وأساليب تعليمه، بينما يبقى الآخرون دون أى تأثير فعلى على الطفل، ولا يحققون شيئاً من المعادلة التبادلية القائمة على مبدأ الأخذ والعطاء بين الطفل والمعلم والتي تسهل بدورها عملية التعلم. ومع ذلك يجب أن يظل هناك جدال وتواصل بين الطفل والمعلم والوالدين خلال العام الدراسى، وفى بعض الأحيان لمدة أطول من ذلك.

"ضع نفسك مكانى وأرنى ماذا ستفعل"، "اقض يومين فقط فى منزلنا". إن مثل هذه الأفكار تجول بشكل مستمر فى عقول الآباء الذين يكونون فى مثل هذا المازق، وفيما يلى بعض الأفكار والأساسيس الأخرى التى أطلعنا عليها الآباء وتمنوا أن يشعر بها المعلمون ويراعوها. إننا لا نرمى من ذلك أن نأخذ جانب أحد الأطراف (المعلمين أو الآباء) دون الآخر، أو نحدد من المخطئ، بل نريد من الطرفين أن يدركا أن كل فرد يرى العالم بطريقة مختلفة. وحتى يتمكن كل من الآباء والمعلمين من العمل بفاعلية كجزء من فريق واحد لصالح الطفل المصاب بالتوحد، على كل طرف أن يرى الحياة من منظور الطرف الآخر من الأخر.

- لا تقتصر أى افتراضات من فضلك حول ماهية أن تكون والدًا لهذا التلميذ. فقد يظهر سلوكًا مختلفًا تمامًا فى المنزل - سواء للأفضل أو للأسوأ. إن وجود نوع من التبادل الواضح والمستمر للمعلومات خال من أى أحكام بين المنزل والمدرسة هو الطريقة الوحيدة حتى تتمكن كل الأطراف المعنية من رؤية الصورة الكاملة التى يحتاجونها ليساعدوا الطفل بشكل حقيقي.
- احترم ما يعرفه الآباء عن طفلهم واقبل أفكارهم واقترحاتهم باعتبارها أدوات تعليمية تستخدمها مع الطفل، دون أن تعتبرها انتقادًا موجبًا لشخصك لأنهم يعرفون الطفل بشكل أفضل ويتعاملون معه بشكل مختلف وموقع مختلف.
- سواء كنت تعتقد أنك تستطيع ذلك أم لا، يجب أن تطرد كامات مثل "يصلح"، "يعالج" بعيدًا عن أى أفكار أو مناقشات تتعلق بتلميذك المصاب بالتوحد. فحسب التعريف، فإن مرض التوحد هو نوع من الإعاقة. والأطفال

- الموارد المتاحة لهذا البرنامج؟
- ما سياسة المدرسة أو الفصل فيما يتعلق بإدراج الأطفال عمومًا بوجه عام والأطفال المصابين بالتوحد بوجه خاص؟ إن سياسة "مقاس واحد يناسب الجميع" يجب أن تشير قلقك، كما أن إدراج طفلك ضمن فصل تعليم خاص دون تقييدهم احتياجااته الفردية لا يعد مناسبًا إطلاقًا.

• كيف سيتم إطلاعك بشكل مستمر على تقدم طفلك الدراسى؟ إحدى الطرق لذلك هو وجود سجل تواصل من نوع ما ينتقل مع الطفل جيئةً وذهابًا من المنزل إلى المدرسة كل يوم، أو عن طريق محادثة هاتفية أو رسالة إلكترونية يوميًا أو أسبوعيًا. كذلك يجب على المدرسة أن ترسل لك تقريراً مكتوباً كل ثلاثة أشهر حول كل هدف من أهداف برنامج التعليم الفردى الخاص بطفلك ومدى تقدمه، يجب أن يكون هناك اتصال من أى نوع بين المدرسة والمنزل ولا فقد يضيع الوقت الثمين فى حل المشاكل التى قد تظهر نتيجة عدم وجود هذا الاتصال.

أنهينا المهمة؛ يركز الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد على القيام بمهمة ما (خصوصاً إذا كان شيئاً يستمتعون به)، ويطلون لدرجة أن الأنشطة التى ليس لها موعد محدد للانتهاء منها، قد تصبح مصدر قلق كبير لهم. تأكدى من أن جدولك البصرى يحتوى على مربع "نهاية المهمة"، أو مربع يحدد موعد الانتقال للنشاط التالى، وعندما نطلب من طفلك أن يساعدك على تسوية الحشاش فى ساحة المنزل، حددى له المساحة التى عليه العمل فيها (خصوصاً إذا كانت ساحة كبيرة). ونظراً لأنه لا يمكن تحديد وقت لكل شيء أو قياسه فاحرص على استخدام طرق بصرية أخرى لمساعدة الطفل على فهم أن المهمة قد "انتهت".

الطفل كثير الحركة؛ إذا كان طفلك أو تلميذك "عداءً" (كثير الحركة / آلة دائمة الحركة)، فإنه سيصاب بالجفاف بشكل أسرع من زملائه الذين يجلسون معظم الوقت دون حراك. اسمح له بالذهاب لشرب الماء كلما دعت الحاجة، أو الاحتفاظ بزجاجة ماء على طاولته، حيث إن قنبنة الماء قد يكون لها دور كأداة شفهية حركية لتهدئة الطفل.

والسمعية للطفل؟ إذا كنت تتوقع أن الطفل لا يقدر على فعلها، فمن المنطقي أن يتبع ذلك عدم استجابة من جانب الطفل لأي شيء تقوله. إنه فخ فلا تقع فيه، فقط ثق بقدراته.

- المصابون بالتوحد يختلفون عن بعضهم كاختلاف رقائق الثلج. فليس هناك اثنان متشابهان وبالتالي، وتختلف طرق تعليمهم، مما يتطلب بعض التعديل طبقاً لحالة الطفل، ولكن على أي حال، فإن الطفل لا يحتاج إلى "إصلاح". واقتراح ذلك يعنى أن الطفل ينظر إليه باعتباره "أقل من أقرانه" مما يمكن أن يؤدي إلى حدوث احتكاك بسبب الخلاف في الرأي بين الوالد والمعلم. اعمل مع الوالدين لتجد الطريق إلى كل ما له معنى بالنسبة لهذا الطفل تحديداً، وعندها ستجد الحافز، وحب التعلم والرغبة في التطور، والفخر بالإنجاز.
- يعتبر مرض التوحد إعاقة مفتوحة لا تحكمها حدود طبيعة معينة لتحقيق أي إنجاز أو تقدم. توقع المزيد وسوف تحصل على المزيد. إن الأحلام والآمال التي يحملها الوالدان لطفلها تساعدهما على الاحتفاظ بالعزيمة التي يحتاجون إليها لمتابعة البرنامج التعليمي الذي يتبعه الطفل لفترة طويلة بعد أن يترك فصلك. احترم أحلامهما واحلم أحلاماً كبيرة لهذا التلميذ وهو موجود في فصلك الدراسي. فالأم والأب في حاجة إلى أن يعرف أنك تقوم بتشجيع طفلها مثلما يشجعانه لتكون كل شيء تستطيع أن تكونه.
 - احترم واستفد من الوقت والجهد الذي تبذله والدة تلميذك لمعرفة المزيد عن الجوانب المتعددة لقدرات طفلها المختلفة؛ فهي تحتاج لمعرفة أكبر قدر ممكن عن منظور طفلها للعالم، والكثير مما تعلمته الأم لمعرفة أكبر قدر ممكن عن منظور عمك، كما أنه سيكون من المريح لها أن تعرف أنها تساعد الآخرين.
 - إن تشبئة وتربية طفلة مصابة بالتوحد تجربة متعبة ومليئة بالوحدة على مستويات كثيرة. قدم الدعم الإيجابي والتشجيع، وأنصت له أو قدم له كتفاً يستند إليه حين يحتاج إليه. واجعله يعرف بحكمة وتعقل أنك تمر بأيام مماثلة أيضاً حتى تستطيع أن تدعمها جهود بعضكم.
 - ليكن لديك إيمان قوى بأنك تستطيع أن تحدث فرقاً بالنسبة لهذا الطفل. فأغلبية المتخصصين الذين يعملون في مجال التعليم الخاص. إن لم يكن كلهم. سيخبرونك بأن الأطفال يشعرون بدرجة أكبر مما يظهره عنه عن طريق التواصل مع الآخرين. وأول شيء يشعرون به هو ما إذا كان الشخص البالغ يعتقد أنهم "يستطيعون فعلها" أم لا. ماذا تقول إشاراتك البصرية

الفصل ٧

معرفة القانون

الاستراتيجيات والاعتبارات القانونية
الخاصة بالتعليم الخاص

إن معرفة القانون لا تعنى مجرد استيعاب كلماته فقط،
وإنما استيعاب قوة هذه الكلمات ومدى تأثيرها.

جاستينيان

القانون الفيدرالي الأمريكي الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) تؤكد أن الدعم والخدمات المقصودة منا هي جزء لا يتجزأ من هذه المادة. فلا يصح وضع الطفل في فصل دراسي عادي دون توفير المساعدة التي قد يحتاج إليها (مساعدة طوال الوقت أو لبعض الوقت، منهج معدل، خدمات متعلقة بهذا الشأن... إلخ)، كما يفرض كل من المادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل والقانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA) شروطاً أكثر صرامة على المدارس؛ حيث يجب أن "تثبت" المدارس أنه لا يمكن تقديم الخدمة التعليمية للتلميذ بشكل مناسب في مؤسسة تعليمية عادية، باستخدام الخدمات ووسائل المساعدة، قبل مناقشة إمكانية وضع الطفل في مؤسسة تعليمية أخرى.

المساعدات والخدمات المتعلقة بمرض التوحد: تعد هذه الخدمات مهمة بشكل جوهري بالنسبة للأطفال الذين يعانون من مرض التوحد ممن لديهم مشاكل حسية، ومشاكل في التواصل مع الآخرين، المهارات الاجتماعية والتي تعد من التحديات الأساسية المصاحبة لهذا المرض. وقد تم تعريف هذه الخدمات في المادة ٢٠ من القانون الأمريكي رقم ١٤٠٢ (والمادة ٢٢) على أنها "الخدمات التتمورية والتصحيحية وغيرها من خدمات الدعم التي قد تكون مطلوبة لمساعدة طفل معاق ليستفيد من التعليم الخاص". كما حددت المحكمة العليا هذه الخدمات على أنها: خدمات تجعل الطفل المحق قادراً على الوصول والدخول إلى المدرسة والبقاء فيها خلال اليوم والخروج منها، ونحن لا نتكلم هنا عن التعليم الأكاديمي فقط، فهذه الخدمات تشير أيضاً إلى أي شيء يساعد الطفل من التلاميذ العاديين والعودة للمنزل في نهاية اليوم، ويوجد في الفقرة ٣٤ من قانون اللوائح الفيدرالية رقم ٢٤، ٢٠٠ قائمة بخمسة عشرة خدمة في هذا الشأن؛ ولا تشمل هذه القائمة كل ما يمكن تقديمه لطفلك، حيث يتم مناقشة هذه النقطة في ذلك الجزء من القانون الذي يقدم المساعدة فيما يتعلق بالمهارات الاجتماعية والمشاكل الحسية ومهارات اللغة / التواصل ومهارات اللعب، ومهارات الاستغلال وقت الفراغ وغير ذلك المزيد.

إخطار كتابي مسبق: يجب تقديم هذا الإخطار إذا أرادت المنطقة التعليمية التي تتبعها المدرسة أن تقوم بتغيير "أي شيء" له علاقة ببرامج الطفل التعليمي، أو أي خدمات تقدم له في هذا الشأن، سواء كان ذلك بناءً على طلب من المدرسة أو من الوالد، كأن تريد المدرسة إلغاء خدمة التواصل الفردي التي يتلقاها الطفل من الفصل، أو ترى أنه يجب زيادة أو تقليل مستوى خدمات العلاج المهني التي يتلقاها الطفل أو يطلب أحد

التعليم الخاص (Cliff's Notes): يعد قانون التعليم الخاص متاهمة مليئة بالمصطلحات الجديدة واللوائح والإجراءات التي من الممكن أن تحير أي والدين اكتشفاً مؤخرًا إصابة طفلها بمرض التوحد. غير أن هناك بعض الأجزاء الأساسية من القانون التي يجب على الوالدين أن يكونوا على علم بها؛ لأنها تتعلق عن حقوق الطفل، وتحكم الخدمات التي يتم تقديمها للطفل داخل المؤسسة التعليمية.

القوانين الثلاثة الرئيسية؛ هناك ثلاثة قوانين فيدرالية رئيسية تحكم مجال خدمات التعليم الخاص في نظام المدرسة وهي:

القانون الخاص بالأفراد الذين يعانون من صعوبات التعلم (IDEA)

المادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل

القانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA)

في أغلب الحالات الخاصة بالأطفال المصابين بالتوحد، سيحصل الوالدان على الخدمات من أجل طفلها بموجب القانونين الأول والثاني.

التعليم العام المناسب المجاني (FAPE): هذا هو التعليم الذي يجب أن يتلقاه كل التلاميذ الذين يعانون من إعاقات بموجب القانون الفيدرالي، ويشير هذا القانون إلى نوعية برامج التعليم التي يتم منحها لطفل في حاجة إلى إرشادات مساعدة، وتكون أيضاً: (١) مجانية، (٢) مناسبة. أي تم وضع احتياجات هذا الطفل تحديداً في الاعتبار عند تطويرها وتصميمها، وهذا يعني أن وجود برنامج واحد للجميع يعتبر مخالفاً لهذا القانون، (٣) عامة. أي أن تكون مناهج التعليم الذي تقدم داخل المؤسسة التعليمية العامة واحدة إلى أقصى حد ممكن، سواء كان الطفل معاقاً أو لا.

أقل بيئة من حيث التقييد (LRE): هذا القانون يحدد المكان والطريقة التي يتم بها منح الخدمات للطفل. ينص هذا القانون باختصار على أنه يجب التفكير أولاً في وضع الطفل المصاب بالتوحد في فصل دراسي عادي في الحى الذي تسكنه، حيث يحصل أقران الطفل على التعليم، قبل إرساله إلى بيئة أكثر تقييداً، مثل فصل التعليم الخاص أو غرفة موارد، أو مبنى مختلف أو مدرسة مختلفة. ومن المهم أن تضع في اعتارك أن عبارة "تعليم عام مناسب مجاني في أقل بيئة من حيث التقييد" المستخدمة في

إعداده لهذه المراحل الانتقالية بمجرد إنهائه لدراسته الثانوية، وعند وضع أهداف لطفل مصاب بالتوحد في أي عمر، وضع في اعتبارك الأهداف الأساسية المتعلقة بتخرجه في المدرسة، الانتقال إلى مرحلة تعليمية متقدمة إذا كان يرغب في ذلك، أو حصوله على عمل والعيش مستقلاً في المجتمع، ويجب أن تكون هذه الأهداف بمثابة قرارات استرشادية يستعان بها عند تطوير الخطة التعليمية الخاصة به.

عام دراسي مهتم (ESY)؛ يشير هذا المصطلح إلى الخدمات التي تقدم خلال شهور الصيف حتى لا يفقد التلميذ ما اكتسبه من معلومات خلال العام الدراسي، تقع خدمات اليوم الدراسي الممتد أيضاً تحت نطاق هذه الخدمات الإضافية، حيث يساعد كلا النوعين من الخدمات التلميذ ليحافظ على مستوى تعليمه الأكاديمي أو قدرته العلمية في الأوقات التي تتوقف فيها الدراسة، قد يصعب الحصول على خدمات العام الدراسي الممتد (ESY) في بعض المناطق التعليمية، وعلى الرغم من أنه ليس مطلوباً إثبات تراجع المستوى التعليمي للطفل أولاً حتى يكون من حقه الحصول على هذه الخدمات فإن هذا عادة هو في الحقيقة ما يحدث إلى أن تقر المدرسة حاجة الطفل للحصول على هذه الخدمات وتعمل مع والديه لتوفير برنامج تعليمي له خلال فترة الصيف كلها أو جزء منها.

اعرف كيف تقوم بتقديم شكوى رسمية؛ لا بد أن يأتي وقت يختلف فيه الوالدان ونظام المدرسة بشأن مشكلة ما ويتعد عليهم حل هذا الخلاف بطريقة سليمة، وبينما يكون خيار الذهاب إلى المحكمة متاحاً أمام الوالدين، إلا أنه يقترح ألا يتم اللجوء إلى هذا الحل القانوني إلا كإجراء أخير عند استنفاد كل الحلول السلمية دون نجاح أي منها.

هناك حل أكثر فاعلية بالنسبة للوالدين وهو أن يصبحوا على دراية بعملية تقديم شكوى رسمية كما ينص القانون، وقد وصفت المحكمة العليا الأمريكية الخطوات اللازمة لتقديم شكوى ناجحة لإحدى المناطق التعليمية وذلك في قضية منطقتي "جيسر في لاجو فيستا" المستقلة ومرة أخرى في قضية المجلس التعليمي لمنطقة ديفيز مونرو، وينجح الآباء الذين يتبعون هذه الخطوات عادة في حل خلافاتهم مع المدرسة دون الحاجة إلى الذهاب إلى المحكمة.

احتفظ بهاتف عن التعليم الخاص تضع فيه نسخاً من مراسلاتك مع المدرسة وسجلات طفلك التعليمية... إلخ؛ رتب هذه الأوراق زمنياً حسب التاريخ، حيث

الآباء من المدرسة تقديم علاج نطق إضافي لطفله، ويمتد هذا الإخطار المكتوب أيضاً ليشمل الأوقات التي ترفض فيها المدرسة طلب الأب ببدء أو تغيير برنامج الطفل.

صيغة هذا الإخطار موجودة في المادة رقم ٢٠ من القانون الأمريكي رقم ١٤١٥ (C)، أهم شيء بشأن هذا الإخطار الكتابي المسبق الذي يجب على الآباء والمعلمين إدراكه هو تعريف الكونجرس "المحتوى" هذا الإخطار، حيث تم تصميمه ليكون شاملاً حتى يتم التفكير جيداً ويتمن في أي قرار يتعلق ببرنامج الطفل التعليمي قبل تنفيذه، ويجب أن يشمل هذا الإخطار، بموجب القانون، التالي:

- وصفاً للطب المقدم أو المرفوض من قبل المدرسة.
- شرحاً لسبب تقديم المدرسة أو رفضها للطلب.
- وصفاً لأي خيارات أخرى توصلت إليها المدرسة وأسباب رفض الخيارات التي تم رفضها.
- وصفاً لكل إجراء تقيمي أو اختبار أو سجل أو تقرير استخدمته المدرسة كأساس لطلبها المقدم أو المرفوض.
- وصف لأي عوامل أخرى لها علاقة بطلب المدرسة المقدم أو المرفوض.

تخطيط المرحلة الانتقالية؛ هذا التخطيط مطلوب بموجب كل من القانون الفيدرالي الأمريكي الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) والمادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل والقانون الخاص بالأمريكين الماقين (ADA)، والتخطيط هو بدء انتقال الطفل من مرحلة إلى أخرى "عندما يتم تقرير أن ذلك قد أصبح مناسباً للقرء، بدءاً من سن الرابعة عشرة أو في سن أصغر"، ويجب أن تتضمن الخطة على أقل تقدير: خدمات المرحلة الانتقالية، والنصح والمشورة، بشأن إعادة التأهيل، وخدمات التكنولوجيا المساعدة، فالعلاج التربوي، والخدمات الاجتماعية.

إن الغرض من تخطيط المرحلة الانتقالية هو تجهيز التلميذ للحياة المستقلة والحصول على عمل وكذلك على تعليم وتدريب متقدم، وممارسة الأنشطة الترويحية والترفيهية الموجودة في المجتمع، والمادة ٥٠٤، من قانون إعادة التأهيل صارمة جداً في الجزء المتعلق باختيار البرامج أو الخدمات التي يتم تقديمها للطفل - حتى لو كان الطفل في بداية مرحلة التعليم الابتدائي - حيث يجب أن تساعد هذه الخدمات والبرامج على

سيساعدك ذلك على تكوين سجل عن تاريخ طفلك التعليمي ويجعلك قادراً على رؤية ما حققته لطفلك فيما يتعلق بتأمين الخدمات المناسبة له، قد يكون أو لا يكون من الضروري أن نذكر ما سوف نقوله هنا ولكننا سنقوله على أي حال: "احتفظ بكل شيء عن طفلك مكتوباً، بما في ذلك محادثاتك مع المدرسة بشأن الخدمات المقدمة لطفلك والطلبات التي تقدمها للمدرسة.... إلخ، فهذه الطريقة لن تساعدك فقط، على إنعاش ذاكرتك بمرور الوقت، ولكنها ستوفر لك أيضاً أدلة مستندية في حالة وقوع أي خلاف بينك وبين المدرسة في المستقبل يتطلب اتخاذ إجراء قانوني.

أين نجد القانون؟ يمكنك أن تجد نسخاً مجانية من القوانين الفيدرالية الثلاثة: القانون الفيدرالي الأمريكي الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA)، والمادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل والقانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA) على شبكة الإنترنت في مواقع مختلفة عن التعليم الخاص مثل الموقع الذي يقدمه "ريد مارتن" (www.reedmartin.com)، أو الموقع الذي يقدمه كل من "بيتر وبامبلا رايت" (www.wrightslaw.com) أو موقع المكتب الأمريكي لشؤون التعليم الخاص (www.ed.gov/about/offices/list/osep/index.html).

قد تساعدك المراجع التالية أيضاً:

- الدساتير هي القوانين الصغرى التي يقرها الكونجرس وتكون موجودة في مجموعة القوانين الأمريكية: مثل القانون الفيدرالي الأمريكي الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) في الفقرة رقم ٢٠-١٤٠١، والمادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل رقم ٢٩-٧٩٤، والقانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA) رقم ٤٢-١٢١٢١، وقانون حقوق الأسرة التعليمية وخصوصيتها (FERPA) والذي يحكم حصول الآباء على سجلات طفلهم التعليمية في القانون الأمريكي رقم ٢٠ في الفقرة 1232g.
- اللوائح، يتم كتابتها لتنفيذ كل دستور من هذه الدساتير، وهذه اللوائح بمثابة "تعليمات" تشرح بالضبط طريقة تنفيذ الدستور، وتشرح ما يجب عمله بالتحديد، وهي منشورة في مجموعة اللوائح الفيدرالية (CFR)، وتوجد لوائح القانون الفيدرالي الأمريكي الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) في الفقرة رقم ٣٤ من قانون اللوائح الفيدرالية أما لوائح المادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل، فتوجد في إحدى الفقرات من قانون

اللوائح الفيدرالية رقم ١٠٤، وتوجد لوائح القانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA) في الفقرة رقم ٢٨ من قانون اللوائح الفيدرالية رقم ٢٥، أما لوائح قانون حقوق الأسرة التعليمية وخصوصيتها (FERPA)، فتوجد في الفقرة رقم ٢٤ من قانون اللوائح الفيدرالية رقم ٩٩.

احرص على أن تسأل؛ إذا كنت لا تفهم شيئاً مما يتم مناقشته في اجتماع خاص ببرنامج التعليم الفردي، فاحرص على إعلان ذلك بكل وضوح واطلب شرحاً لما لا تفهمه؛ حيث إن هيئة التدريس تستخدم عادة مفردات غريبة أو يشيرون إلى نتائج امتحان أو نتائج تقييم بلغة غير مفهومة يفهمونها هم فقط قد تكون محيرة أو جديدة لأي أب أو أم، حتى مع توافر الخبرة في مثل هذه الأمور، اطرح أمثلة في أي وقت لا تكون فيه واضحاً تماماً من المعلومات التي يتم مناقشتها.

الفاوض؛ نأمل أن يكون بينك وبين المدرسة علاقة ودية وأن تعملوا معاً ك فريق لخفاق برنامج تعليمي مناسب لطفلك، هذا لا يعني أنك والمدرسة متفقان على كل نقطة دائماً، ضع في اعتبارك أنك تحصل لطفلك على الخدمات عن طريق المفاوضات، فاعرف الوقت المناسب لمناقشة نقطة ما، والوقت المناسب للإسحاب من أي مناقشة، وأعط القليل، ولكن واضحاً بشأن الأشياء التي يمكن أن تتهاون فيها قليلاً والأشياء التي ستكون حازماً بشأنها قبل دخولك أي اجتماع، توقع أن تقدم تسوية حتى تصل إلى حل وسط يكون مقبولاً لك وللمدرسة.

أبداً المساعدة؛ لن يتمكن الآباء (والمعلمون) من معرفة كل شيء يجب معرفته عن قوانين التعليم الخاص في البداية لأنها في غاية التعقيد، ولكن بمرور الوقت سوف تظهر مشكلات جديدة تتطلب قدراً إضافياً من الانتباه والقراءة، لا بأس في ذلك؛ لا تعنف نفسك عندما تصادف شيئاً غير مألوف ولكن عليك أن تسعى لاكتساب معلومات عنه حتى لو كانت معلومات أساسية فقط لتتمكن من التعامل مع فريقك بذلك، وتعرف حقوق الوالدين / المدرسة في هذا الشأن، وفي الوقت الحالي، قد تساعدك هذه الأفكار:

- يستطيع الآباء أن يقوموا بتسجيل اجتماعات برنامج التعليم الفردي؛ فهذا يعطيك الفرصة لتركز على الاجتماع دون التأثير بضغط كتابة الملاحظات وما تم الاتفاق عليه، كما أن هذه الطريقة مفيدة لتتمكن من الرجوع

شركاء متساوون؛ عندما وضع الكونجرس القوانين الفيدرالية، شدد على ضرورة أن يكون الآباء شركاء متساوون لهم الحق في تقرير البرامج والخدمات التي يتم منحها لأطفالهم المعاقين، ويتم الإشارة إلى مشاركة الآباء باستمرار في كل من:

القانون الفيدرالي الأمريكي الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) والمادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل.

غير أنه قد يكون من السهل أن يشعر الأب أو الأم بالتقليل من الخوف وسط كل الأفراد المؤهلين الذين لديهم شهادات دكتوراه وماجستير في التعليم وفي التحليل النفسي الذين قد يكونون ضمن فريق برنامج التعليم الفردي، لا تخافوا؛ فإن الأب أو الأم هما فقط من يعرف التلميذ الذي يتعقد من أجله الاجتماع جيداً، وأمضى آلاف الساعات في العمل معه والاستماع له ومعرفة كل شيء عنه حتى يوم الاجتماع، قد لا يكون الآباء على معرفة بلغة التعليم الخاص وإجراءاته القانونية ولكنهم يعرفون طفلهم جيداً ومعرفة لا تقدر بثمن.

نحن نتفق على ألا نتفق؛ لقد مضت ثلاث ساعات على انعقاد اجتماع برنامج التدريب الفردي والنهاية واضحة، فقد كانت المناقشة مليئة بالمشاحنات، ولم تكن الأم راضية عن الكثير من البنود الواردة في وثيقة الاجتماع التي أمامها، في مثل هذه الحالة، يتاح أمام الآباء الخيارات التالية في نهاية أي اجتماع خاص ببرنامج التعليم الفردي:

- توقع الوثيقة، والذي سيتم تفسيره على أنه موافقة على كل الخدمات الواردة بها، ما لم يتم الإشارة إلى عكس ذلك.
- توقع الوثيقة والتعبير عن موافقتهم الجزئية على بعض الخدمات المحددة فيها ومعارضتهم لبعض الخدمات الأخرى المذكورة في نفس الوثيقة، وفي هذه الحالة يمكن أن تقوم المدرسة بتنفيذ الخدمات المتفق عليها.
- تذكير المنطقة التعليمية التي تتبعها المدرسة، في ملاحظة صغيرة توضع على محضر الاجتماع بأن المدرسة قد رفضت بعضاً من طلبات الآباء، والمطالبة بإرسال "إخطار كتابي مسبق" بذلك للآباء.

هناك طريقة سهلة نسبياً يستطيع بها الآباء أن يعبروا عن معارضتهم للإجراءات التي تتخذها المدرسة لإدارة الاجتماع، أو معارضتهم لمحتوى وثيقة الاجتماع نفسها، وهي

إلى الاجتماع في أي وقت لتأكد من أنك سمعت كل شيء ثم قوله خلال الاجتماع.

- يمكن أن يحضر الآباء شخصاً آخر معهم لحضور اجتماع برنامج التعليم الفردي ليكتب الملاحظات أو ليكون موجوداً لتقديم الدعم عند الحاجة إليه، أو ليتحدث بالنيابة عن الوالدين فيما يتعلق بالخدمات التعليمية.

- تجهز معظم المدارس جلسة تعليم فردى تمهيدية قبل الاجتماع الفعلي الخاص به كنقطة بداية للمناقشة، ويمكن للآباء، بل يجب عليهم أن يطلبوا الحصول على نسخة من وثيقة الاجتماع قبل بدايته، والتي تحتوي على جميع التقارير والتقييمات، إلخ التي استخدمتها المدرسة في إنتاج البرامج والخدمات المقترحة، فهذا يمنحك الوقت لتقرأ هذه الوثيقة بتفصيل وتستوعب كل المعلومات فتأتي للاجتماع وأنت جاهز بالأسئلة والملاحظات الذكية.
- يوجد في كل ولاية منظمات تساند الآباء وتوفر لهم مجموعة من الخدمات، من ورش العمل التدريبية الخاصة بمشكلات وشؤون التعليم الخاص، إلى توفير محامين لرافقتهم إلى اجتماعات برنامج التعليم الفردي؛ هناك أيضاً مراكز معلومات، ومراكز تدريب الآباء (PTI)، وهي منظمات تمنح الآباء التدريب والتأييد والمعلومات حول حقوق أطفالهم التعليمية؛ كما يوجد وكالات للحماية والدفاع (P&AS) في كل ولاية وإقليم بموجب القانون الفيدرالي وتقوم بحماية حقوق الأشخاص المصابين بأي إعاقة بشكل قانوني، ابعث عن مثل هذه المصادر في ولايتك على الموقع الإلكتروني الخاص بقسم الموارد بالجمعية الأمريكية لمرض التوحد www.autism-society.org

اتصل بقسم التعليم الخاص في المنطقة التعليمية التابع لها طفلك لاستعلام عما إذا كان هناك برنامج شركاء لبرنامج التعليم الفردي أو أي دعم مشابه حيث إن هؤلاء الشركاء يكونون على دراية بنظام التعليم الخاص، ويساعدون الآباء في التخطيط لاجتماع برنامج التعليم الفردي، ويريدونهم على عرض وأبناء كل مناوقهم بشكل فعال، ويحضر الاجتماعات مع الآباء، ويتأمنونها ويرشدون الآباء إلى المعلومات والوارد الإضافية.

- الآباء يفهمون ما تقول باستمرار.
- احرص على أن تصل في الوقت المحدد للاجتماع وأن تكون منظمًا وجاهزًا، وجهر أسلكتك.
- سيطر على انفعالاتك تعلم كيف تناقش، اختلف مع الآخرين وحاوهم بالنطق لتحقيق أهدافك.
- يجب أن تكون فراراتك قائمة على أساس احتياجات الطفل وليست استجابة لتأثير شخصيات أعضاء الفريق أو مهاراتهم الشخصية.
- تقبل وجهات النظر التي قد تخالف وجهة نظرك ولكن ضع في اعتبارك دائمًا مصلحة الطفل، فلا أحد يكون على حق أو على خطأ دائمًا.
- لتكن على وئام مع باقي أعضاء الفريق وكن على اتصال بهم على مدار العام، تبادل معهم المعلومات بحرية، رد على مكالماتهم سريعًا، واكتب ملاحظتك باستمرار.
- عبر عن تقديرك للأشياء التي تستحق التقدير - حتى الأشياء الصغيرة.

أفكار إضافية للآباء فقط؛

- ضع في اعتراك أن الأمر لا يخصك، فأنه هناك لتدافع عن طفلك وتحصل له على أفضل برنامج تعليمي ممكن.
- احترم حقيقة كون المعلمين والدرء مسؤولين عن البرنامج التعليمي للكثير من الأطفال بجانب طفلك، فقد لا يتمكنون من الاستجابة لطلباتك دائمًا في الحال.
- كن واقعياً بشأن ما يمكن أن يثير أزمة وما يمثل مثاراً للتناق، ولا تطلب عند اجتماع برنامج تعليم فردي طارئاً إلا عند الضرورة فقط.
- إذا قررت أن اللجوء للمحكمة مضمون فقل ذلك بصراحة، حيث إن استخدام ذلك كتهديد أو ابتزاز ستكون نتيجته انعدام الثقة المتبادلة.

أفكار إضافية لطاغم المدرسة فقط؛

- اعلم أن سياسة "المنطقة التعليمية" أو قانون الولاية لا يطفيان على القانون الفيدرالي، لا تخف من قول ذلك عندما ترى تناقضاً.

إحضار النموذج الخاص بهم إلى الاجتماع الذي يقومون بمثلته خلال الاجتماع، ثم يطلب الآباء من المدرسة إضافة نسخة من هذا النموذج ضمن باقي وثائق الاجتماع باعتبارها وثيقة توضح موقف الآباء بشكل أكبر. إن برنامج التعليم الفردي هو الناتج المكتوب للاجتماع. وليس مقصوداً على الوثيقة التي تحضرها المدرسة إلى غرفة.

يتم عقد اجتماع برنامج التعليم الفردي السنوي لتخطيط الخدمات التي سيتم تقديمها لطفل خلال سنة من حياته. طفلك وليس طفل المدرسة، لذا يجب على الآباء أن يعترضوا على أي شيء يقال من إمكانية مشاركتهم في اجتماع برنامج التدريب الفردي، وتأثيرهم على ما يتم تدوينه خلال هذا الاجتماع، كذلك عليهم أن يعترضوا على كل ما لا يناسب الطفل.

تكوين شراكات إيجابية؛ إن الشراكات القوية الفعالة تكون مبنية عادة على بعض المبادئ العامة: الصدق، الاحترام، التعاطف، الأهداف والغايات المشتركة، وتعتبر العلاقة بين الآباء والمدرسة شراكة صلبة الأساس حيث يعمل كل الأطراف بفاعلية من أجل مصلحة الطفل المصاب بالتوحد، ومع ذلك فإن الطبيعة الانفعالية للموضوعات التي يتم مناقشتها من الممكن أن تثير النزاع حتى بين أفضل المشاركين من ذوي النوايا الحسنة، وفيما يلي نصائح للآباء وطاقم المدرسة لخلق شراكات إيجابية:

- عليك أن تقر بأنك جزء من فريق هدفه توفير أفضل برنامج تعليمي ممكن للطفل المصاب بالتوحد، ويعتبر حل الخلافات بشكل يرضى جميع الأطراف ويحقق الفوز لهم جميعاً عنصراً جوهرياً لتنمية علاقة إيجابية طويلة الأمد، دعك من الغرور والمواقف العدائية قبل أن تدخل غرفة الاجتماع العدائي.
- اقرأ القانون الفيدرالي الأمريكي الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) والادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل والقانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA) واعرف حقوق الآباء ومسؤوليات المدرسة فيما يتعلق بمجال الخدمات، ولا تنترك هذه المهمة لشخص آخر، كن شخصاً متعملاً ومسؤولاً.
- احترم الحاضرين: قدم رأيك بحزم ولكن كن مهذباً في طريقة عرضه، تجنب وضع أعضاء الفريق في مواقف محرجة أو إجراهم عن عمد.
- اشرح كل ما يثير قلقك بوضوح دون استخدام لغة غير مفهومة بلا داع، وقدم أمثلة محددة وكن قادراً على إثبات ما تقول بالحقائق، وتأكد من أن

وقد اتخذ واضعو القوانين موقفاً غاية في القوة في السنوات الخالية الأخيرة يدعم فكرة أن توفير فريق عمل مدرسي مدرب بشكل مناسب "لا يعد كافياً" لتصميم خطة تعليمية لأي طفل، حيث ينص القانون الفيدرالي الأمريكي الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) على أن كل فرد له علاقة ببرنامجه التعليم الفردي لابد أن يكون مطلعاً ومسئولاً عن تنفيذ البرنامج بشكل صحيح، كما يطلب القانون من المنطقة التعليمية أن تؤكد تنفيذ التالي: إطلاع كل معلم وكل فرد من فريق المدرسة المحددة بالمعلومات المتعلقة بتنفيذ برنامج التعليم الفردي للطفل، والخدمات والتعديلات والدعم الذي يجب توفيره للطفل طبقاً للبرنامج.

ويتمد القانون ليشمل مبدأ المسؤولية، حيث يطلب طاقم المدرسة المختص ببرنامجه التعليم الفردي بأن يبذل مساعي حميدة لمساعدة الطفل على تحقيق الأهداف أو المعايير المذكورة في برنامج التعليم الفردي، كما قام الكونجرس بزيادة حجم مسؤولية المدارس، حيث لم يجعلها فقط مسؤولة، بل يحق لمرجعيات محاسبتها لدى اكتشاف ولاية أمريكية واحدة لا تقوم بتنفيذ التطلبات الفيدرالية كاملة طبقاً لما جاء في القوانين في البند الخاص بخدمات التعليم الخاص.

انظر إلى التالي كتنبيه: لقد أتاحت التغييرات الأخيرة التي حدثت من خلال قرارات المحكمة العليا (أنظر قضية جيسبر في لاجو فيستا وقضيته ديفيز في مونرو) إمكانية مقاضاة أي أب أو أم فردي من فريق المدرسة بالاسم وليس المدرسة فقط.

إرسال الطفل إلى البيت مرة أخرى: يعتبر التوحد اضطراباً مبنياً على السلوك، أي أن العجز في المهارات الاجتماعية، أو التواصل، أو الإدراك أو أي عجز حسى يظهر السلوك بوضوح، ولهذا السبب بالتحديد تستهدف البرامج العلاجية التوحد الوصول إلى تحقيق السلوك المناسب كنتيجة نهائية، ويفهم غالبية الآباء والمعلمين الآن أن السلوك هو التواصل مع الآخرين، خصوصاً من جانب الأطفال المصابين بالتوحد، فهم يعرفون أن سلوك هؤلاء الأطفال ليس متعمداً، ولكنه نجسيد للتحديات التي تواجه الطفل، كما تدرك المدارس أنه عند ظهور سلوكيات كهذه تتعارض مع قدرة الطفل على الاستئادة من التعليم، أو تهدد قدرة التلاميذ المحيطين بهذا الطفل على التعلم، والنمو، فإن القانون الفيدرالي الأمريكي الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) ينص على إجراء تقييم متطور وشامل لتحديد مصدر المشكلة والظروف التي يظهر السلوك نتيجة لها، ثم تصميم إستراتيجية إيجابية، وخطة مساندة لإصلاح هذا السلوك، بل

- اعرف أن الأب / الأم هو الخبير في فهم الطفل والكيفية التي يتصرف ويفكر بها.
- لا تشعر بالإحراج عندما تطلب التصيحية من متخصصين آخرين، أو عندما تطلب مزيداً من التعليمات عن شيء تحتاج لمعرفة المزيد عنه أو تكون غير متأكد منه.
- تفهم مدى خطورة القرارات التي يتم اتخاذها بشأن هذا الطفل، فسوف تؤثر هذه القرارات في نجاحه أو فشله ليس فقط خلال هذه السنة، ولكن في المستقبل أيضاً.

فريق عمل مدرب بشكل مناسب: يحق للآباء الآن بموجب القانون (الذي يقضى بعدم ترك أي طفل دون عناية أن يطلبوا من مدرسة أطفالهم كتابة بيانات عن مؤهلات وتدريب هيئة التدريس الذين سيكونون على اتصال مباشر بأطفالهم، كما يحق لهم الحصول على رد كتابي على هذا المطلب، ما خيرة هذا الفريق والتدريب الذي تلقاه فيما يتعلق بمرض التوحد؟ إذا شعرت بأن فرداً من فريق العمل بالمدرسة لا يفهم حالة طفلك ويحتاج إلى تلقي تدريب رسمي عن مرض التوحد، أو أن البرنامج التعليمي الذي تم إعداده لطفلك لا يفيد، فاسأل عن التدريب المتخصص في مجال التوحد الذي يلقاه الأفراد الذين يتعاملون مع طفلك؛ فقد يستدعي الأمر تنظيم دورة تدريبية إضافية، أو ورشة عمل، أو الاستعانة بمختصين في مرض التوحد من خارج المدرسة.

المساعي الجهدية: يزداد إدراك أنظمة المدارس يوماً بعد يوم في أرجاء الولايات المتحدة الأمريكية بشأن النتائج الإيجابية التي يمكن الحصول عليها من الأطفال المصابين بالتوحد عندما تتاح لهم فرص التعليم والخدمات المناسبة، ويعتق المعلمون الراعون نتائج رائعة مع الأطفال المصابين بالتوحد، فالإدرايون الذين يقدمون الدعم لهيئة تدريسيهم يحرصون على إطلاع فريقهم أولاً بأول على كل الأفكار الجديدة، وتقدم تدريب على أحدث العلاجات والخدمات، وتقديم نوعية تعليم جيدة للأطفال الموجودين في المدرسة، وللأسف فإن العكس صحيح أيضاً وربما أكثر، حيث لا يملك المعلمون الأدوات الكافية لتعليم طفل مصاب بالتوحد في فصولهم، ويرفض الإداريون منح أي خدمات يحتاج إليها الطفل متحججين بأسباب كثيرة، وتنفق أنظمة المدارس أموالاً طائلة على الدعاوى القضائية لمحاربة الآباء، والتي تكون أكثر تكلفة من قيمة الخدمات المطلوبة.

إن بعض المدارس تعرف أنه يجب إجراء هذا التقييم خلال ١٠ أيام من ظهور مشكلة السلوك والعمل وفقاً لهذا التقييم.

إن ما يواجهه الآباء في الحقيقة عادة ما يكون مختلفاً، فمتدماً يسوء سلوك الطفل بحيث لا يستطيع المعلم أن يتحمّله ويتعامل معه، تكون الاستراتيجية المتبعة عادة هي إيقاف الطفل عن الدراسة، وبشكل متكرر، دون اتخاذ أي إجراء آخر من جانب المدرسة للتعرف عن سبب ظهور هذا السلوك وطبع خطة جديدة لتصحيح السلوك، و/ أو تعديل برنامج الطفل التعليمي، وقد يتم طرد بعض الأطفال المصابين بالتوحد، وذلك بناءً على حدة المشكلة السلوكية التي يعانون منها لديهم وبذلك يقضون شهوراً من العام الدراسي في المنزل دون أن يستفيدوا من التعليم.

قد تزعم بعض المدارس أنها تجهل مسؤولياتها تجاه القيام بتقييم مشاكل السلوك والتعامل معها، لكنهم مسؤولون برغم ذلك، فما الذي يستطيع الآباء فعله في هذه الحالة؟ يستطيع الآباء إرسال خطاب إلى المدرسة يصفون فيه المشكلة السلوكية كتابة، اطلب إجراء تقييم لسلوك الطفل، وبمجرد الحصول عليه، يتم عقد اجتماع جديد خاص ببرنامج التعليم الفردي المتبع مع الطفل، إذ لم تتخذ المدرسة أي إجراء لتنفيذ ما ورد في الخطاب، قم بإرسال خطاب آخر تطلب فيه خطراً كتابياً مسبقاً من المدرسة تشرح فيه سبب رفضها لإجراء التقييم، وعقد الاجتماع لتطوير استراتيجيات التدخل الإيجابي وخطة المساندة، فهذا من شأنه أن يلفت انتباههم.

تقدير من التوسط! لقد تم عقد الكثير من الاجتماعات، وأحضرت معك محامياً وعلى الرغم من كل ذلك لم تتفق أنت ونظام المدرسة على جوانب الخطة التعليمية لطفلك، وحلا لهذه المشكلة، قد تقترح المدرسة التوسط الرسمي، قد يبدو هذا حلاً جيداً، ولكن كن حذراً.

إن فوائد التوسط كثيرة؛ فهي تتم دون تكلفة بالنسبة للآباء، وكما تستغرق المصالحة وقتاً قصيراً جداً عادة، مقارنة بالشهر أو السنوات التي قد يستغرقها اللجوء للقضاء وإقامة دعوى قانونية، كذلك يستطيع الآباء في النهاية الخروج بـ "صنفة جيدة"، على عكس الوضع عند إقامة دعوى قضائية، حيث يستطيع الطرف الخاسر أن يستأنف الحكم ويتبقى القضية مستمرة.

ولكن هناك أيضاً جانباً سلبياً للموضوع لا يتم شرحه عادة للآباء - وهو جانب خطير،

فالآباء الذين يدخلون في عملية التوسط يقبلون مبدأ التوسط طواعية، ثم يتبعون ذلك بقبول اتفاقية مكتوبة كنتيجة للتوسط يتنازلون عن حقوقهم في كل الادعاءات التي أقاموها ضد المدرسة حتى تاريخ الاتفاقية المكتوبة، "سواء تمت مخاطبتهم في الاتفاقية أم لا".

ومع أن التوسط يكون أحياناً أداة مفيدة للحصول على الخدمات المطلوبة، فعلى الآباء أن يكونوا حذرين بشأن ما يتخطون عنه عندما يقبلون اتفاقية من خلال التوسط، وعموماً فسوف يستفيد الآباء أكثر عندما يرفضون التوسط. عند عرضه، ويجربون آليات مختلفة لتقديم الشكاوى أولاً (نموذج "جسير" لكتابة شكاوى بموجب القانون الفيدرالي الأمريكي الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم".

حقوق المعلمين العاديين في مجال التعليم الخاص؛ يعتبر المعلمون دعامة التعليم، ومع زيادة عدد التلاميذ العاقين الذين يدرجون في فصول التعليم العادية سواء، بشكل كلي أو جزئي، يكون من الضروري بالنسبة لمعلمي التعليم العادي ألا يعرفوا فقط الحقوق التعليمية للتلاميذ الذين يحتاجون لخدمات خاصة، بل عليهم أن يعرفوا حقوقهم أيضاً التي تخول لهم بموجب قيامهم بمنح هؤلاء الطلاب الإرشاد التعليمي.

والتغيرات الأخيرة التي طرأت على قانون التعليم الخاص لاتحمل الطاقم الإداري للمدرسة وحده مسؤولية افتقارهم إلى "بذل المساعي الحميدة" لتوفير الخدمات التعليمية المطلوبة فقط بل تحملها للمعلمين أيضاً بصفة شخصية، ولهذا تلزم معلمي التعليم العادي بضرورة معرفة حقوقهم، وإمكانية ممارستها بحرية وذلك حتى يفيدوا كل وأى طفل يقومون بتعليمه، ومن هذه الحقوق ما يلي:

• حق المعلمين في المشاركة في التقييم الذاتي للمنطقة التعليمية:

يتحقق التقييم الذاتي من السياسات المتبعة، والممارسات، والإجراءات المرتبطة بالطلاب العاقين ويمنح المعلمين فرصة لطرح تساؤلاتهم باعتبارهم أطرافاً معنية في الموضوع، وتلقى الإجابات التي ترد على ما يفتقدون.

• حق المعلمين في طلب المساعدة لتلميذ لا يستفيد من وجوده بالفصل الدراسي:

عندما يكون البرنامج التعليمي المتبع في الفصل الدراسي غير مفيد

- الحق في أن يتم تعريفه باعتباره محامياً عن كل الأطفال الموجودين في الفصل.

يقع على عاتق معلم الفصل واجب تجاه كل الأطفال الموجودين في الفصل . سواء المعاقون أو غير المعاقين ، كما أن القانون صارم فيما يتعلق بوضع الأطفال في أقل بيئة من حيث التقيد ، ويقضى بضرورة الموازنة بين مصلحة الأطفال الماديين وقدرة المعلم على التدريس للفصل من جهة وحق الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة في البقاء في فصل دراسي عادي من جهة أخرى.

- الحق في المشاركة في تقييم فاعلية البرنامج .
بمجرد تنفيذ برنامج التعليم الفردي ، يجب أن يكون للمعلم دور في تقييم مدى نجاح هذا البرنامج ، وفي حالة عدم نجاحه ، يقوم المعلم بجمع فريق برنامج التعليم الفردي مرة أخرى لإجراء التعديلات المناسبة .

- الحق في أن تتم معاملته كمحترف في مجال عمله :
لا يعتبر المعلمون مجرد موظفين مساعدين ، يطالبون بتنفيذ الأوامر دون أي نقاش ، إنهم محترفون في مجال التعليم ، وفي أغلب الأحوال تكون لديهم رغبة حقيقية في أن يتعلم جميع الأطفال ويحققوا التفوق والتميز .

يبدو واضحاً من التاريخ التشريعي أن الكونجرس نظر إلى المعلم على أنه شريك مهم فيما يتعلق بتقديم خدمات التعليم الخاص . حيث يماثل في الأهمية الوالدين أو مدير المدرسة . عندما يتعلم معلمو التعليم العادي أن يعيشوا طبقاً للحقوق الممنوحة لهم ، سيكون في استطاعة " كل " الأطفال الذين يلمونهم أن يتعلموا ويتطوروا ليستفيدوا من إمكاناتهم بشكل كامل .

بالنسبة لطفل مصاب بالتوحد ، يحق للمعلمين - إحالة الطفل إلى فصل آخر ، أو طلب إجراء تقييم للجوانب التي تتطلب الإصلاح . بل إن ذلك يعد إحدى مسؤولياتهم .

- الحق في التصرف كمحام عن الطفل ؛
يعرف القانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA) المعلمين على أنهم محامون عن الأطفال ويحرم الإضرار بهم ، أو تخويفهم ، أو اتخاذ أي إجراءات انتقامية ضدهم .

- الحق في عمل تقييم كامل للطفل ؛
من حق الطفل أن يتم تقييمه في كل جانب قد يؤثر بشكل عكسي على أدائه الدراسي ، ولا يقتصر ذلك ، هذا على الجوانب الأكاديمية فقط ، ولكنه يشمل أيضاً جوانب النطق / اللغة ، المشاكل الحسية ، تنمية المهارات الاجتماعية ، الترفيهية والترويح ، مهارات اللعب ، مهارات الحياة اليومية ، ومجموعة كبيرة من الجوانب الأخرى .

- الحق في تلقي أي تدريب يحتاج إليه المعلم بموجب قانون النظام الشامل لتطوير هيئة التدريس .

إذا كان السبيل لخدمة التلميذ بشكل ملائم هو تدريب المعلم ، فمن حق المعلم أن يتلقى هذا التدريب .

- الحق في المشاركة في عملية برنامج التعليم الفردي التي تطور خطة من أجل تلميذ في فصلهم الدراسي .

ينص الدستور على ضرورة أن يكون " معلم الطفل " طرفاً مشاركاً في اجتماع برنامج التعليم الفردي ، ولا بد أن يتم طرح جميع التساؤلات التي لدى معلم الفصل بخصوص تعديلات المنهج ، وطرق التدريس ، ونظم ووسائل دعم السلوك الإيجابي ، وطريقة تقديم الخدمات... إلخ والرد عليها قبل قدوم الطفل إلى الفصل .

- الحق في تلقي الخدمات الواردة في برنامج التعليم الفردي بأمانة .
إذا تم الاتفاق على الخدمات المتاحة في برنامج التعليم الفردي ولكن لم يتم تنفيذها في الفصل فإن هذا يعد انتهاكاً لحقوق كل من المعلم والتلميذ والوالدين ، تذكر أنك كمعلم لا تكون مسؤولاً فقط بل تعاسب بشأن تقديم الخدمات التي ستفيد الطفل .

ملاحظات نهائية

من الفصل الثاني - حدود عالمي

أحد من استخدام العبارات الاصطلاحية في كلامك، تم الاستعانة بموقع <http://www.glc.k12.ga.us> من أجل الحصول على تعليمات لعبة "البحث عن العبارات الاصطلاحية".

استراتيجيات بصرية: تم الاستعانة بمعلومات من الموقع الخاص بـ "ليندا هودجسون لكتابة الجزء الخاص بـ "كيف تقوم بعمل جدول بصري" www.UseVisualStrategies.Com

البداية في تعليم المفكرين الواقعيين القراءة والكتابة: كتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة: *Nurturing a Book Lover*: Real Animals Dont Talk: When Fantasy Isn't Part of Their Reality نشرت في مجلة "أوتيزم أسبرجرز دايجيست" في عدد مارس - أبريل من عام ٢٠٠٤.

من الفصل الثالث - أسباب قوية

عندما يصير الطفل على سلوكه، لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة " 10 Everyday Teaching Bloopers & How to Avoid Them " للكاتب "ديفيد فرنشي" التي نشرت في عموده "Simply Good Ideas" في مجلة "أوتيزم أسبرجرز دايجيست" في عدد مارس - أبريل من عام ٢٠٠٤.

الصفقات والعقود: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة - Deals And Co - "Simply Good Ideas" التي نشرت في عموده "Simply Good Ideas" في مجلة "أوتيزم أسبرجرز دايجيست" في عدد سبتمبر - أكتوبر من عام ٢٠٠٢.

من سيق إلى أسوأ: كيف تتجنب تصاعد المشادات: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بكتاب: *How to manage your classroom and promote self esteem* من ألبيرس "إل. ألبيرس". المصدر

عام ١٩٨٩.

من الفصل الخامس - إدراك ومראה شعور الآخرين وأحاسيسهم

من صديق لصديقي: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمعلومات منشورة على الموقع الإلكتروني الخاص بجمعية بجمية Social Learning Friend 2 "www.friends2friendsociety.org."

من الفصل السادس - المتعلمون والفاعلون

فصل دراسي مصمم خصيصاً للطلاب المصابين بمتلازمة أسبرجر.
 لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة من *Is There a Continuum of Alternative Placements for Students with Asperger Syndrome* للكاتبة "جريتشن ميرتنس" في مجلة "أوتيزم أسبرجرز دايجيستي" عدد يوليو أغسطس من عام ٢٠٠٤ .

يقول سائق الحافلة... لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة *Tips for Simply Riding the Bus* للكاتب "ديفيد فرثي" التي نشرت في عموده "Good Ideas" في مجلة "أوتيزم أسبرجرز دايجيستي" في عدد نوفمبر ديسمبر من عام ٢٠٠٢ .

من الفصل السابع - معرفة القانون

التعليم الخاص (Cliffs Notes). لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة *"The Special Language of Special Education Law"* للكاتب "ريد مارتين" التي نشرت في عموده "Special Education Law" في مجلة "أوتيزم أسبرجرز دايجيستي" في عدد يناير - فبراير من عام ٢٠٠٢ .
 تكوين شراكات إيجابية. لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة *Creating a Positive Partnership Between Families and School* دورية شبكة PDD . يونيو ٢٠٠٢ .
 حقوق المعلمين العاديين في مجال التعليم الخاص، لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة *Regular Teachers' Rights in Special Education* للكاتب "ريد مارتين" التي نشرت في عموده "Special Education Law" في عدد مارس - أبريل من عام ٢٠٠٤ .

من الفصل الرابع - الفعل والفهم

فقط خذ قضمة: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمعلومات قدمتها الدكتورة "إرنستبيرجر" في ورشة عمل (يوثكا، نيويورك ٢٠٠٤)، ووردت أيضاً في كتابها: "Just Take A Bite: Easy, Effective Answers to Food Aversions and Eating Challenges" الذي كتبه بالاشتراك مع الدكتور "لوري إيرنستبيرجر" و"تانيا شتيجن - هانسن". دار "فيوتشر هورايزونز" للنشر.

أرلينجتون، TX: www.FutureHorizons-Autism.com
 هدايا غير عادية لطفل غير عادي: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة *Uncommon Gifts for Uncommon Kids* للكاتبة "إلين نوتوم" التي نشرت في عمودها *Road Less Traveled Postcards*. الذي نشر في مجلة "أوتيزم أسبرجرز دايجيستي" عدد نوفمبر - ديسمبر من عام ٢٠٠٤ .

بقاء الطفل جافاً أثناء الليل: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمعلومات قدمتها الكاتبة "ماريا ويلر" في كتابها: "Autism & Related Disorders *Toileting Training for Individuals with*" دار فيوتشر هورايزونز للنشر - أرلينجتون - Autism.com - FutureHorizons TX

السلامة في المنزل بالنسبة للضائدين ولاعبى الأكرويات الهاربين: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بأفكار ومعلومات منشورة على الموقع الإلكتروني الخاص بشبكة الأطلال ذوي الاحتياجات الخاصة (Special Needs Chi - dren's Network) <http://archive.specialneedschildnetwork.com/archive/sncn2.html>

الأدوية: تأكدي من أنك تعرفين كل شيء عنها: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة "Medications and Informed Consent" للطبيب "لوك تساي" التي نشرت في عموده "Ask the Experts" يناير - فبراير من عام ٢٠٠٢ في مجلة "أوتيزم أسبرجرز دايجيستي" في عدد يناير - فبراير من عام ٢٠٠٢ .

نبذة عن مؤلفتي الكتاب

إيلين نوتبوم، مؤلفة ومستشارة، وأم لطفل مصاب بالتوحد، وهى المديرية التنفيذية لمؤسسة (Third Variation Strategies LLC) والتي تقع فى بورتلاند بولاية أوريجون، كتبت إيلين عموداً فى مجلة "أوتيزم أسبرجرز دايجيست"، ونشرت لها مقالات حول مرض التوحد فى مجلات مثل: "أكسبشنال بارنيت" و "تشيلدرنز فويس" و "ساوث فلوريدا بارنتينج" ومجلات أخرى، كما أن لها أعمالاً فى مجالات أخرى غير التوحد منشورة فى عدد من الصحف المحلية والقومية المختلفة تشمل "شيكاجو تريبون"، وصحف يومية عن النسب وأصول العائلات، ومجلات عن البيسبول، وتحمل إيلين شهادة جامعية فى مجال التواصل اللفظى من جامعة أوريجون الجنوبية.

فيرونيكا زيسك، تعمل فى مجال مرض التوحد منذ عام ١٩٩١، وقد عملت كمدير تنفيذى لجمعية مرضى التوحد الأمريكية فى الفترة من عام ١٩٩١ - ١٩٩٦، ثم انضمت إلى دار نشر (Future Horizons)، حيث شغلت منصب نائب رئيس مجلس الإدارة. انتقلت فيرونيكا بعد ذلك إلى منصب تحريرى فى نفس الدار عام ١٩٩٩، لتصبح مدير تحرير أول مجلة قومية عن اضطراب الطيف التوحدى وهى مجلة "أوتيزم أسبرجرز دايجيست". ولا تزال فيرونيكا تشغل نفس المنصب حتى الآن، إلى جانب تقديم خدمات صحية استشارية لكل من يعملون فى مجال مرض التوحد.



يستطيع الآباء والمتخصصون الآن أن يوفروا الكثير من الوقت الذي كانوا يقضونه في البحث عن وسائل للتغلب على التحديات الصعبة التي كان مرض التوحد يضعهم في مواجهةها على مدار اليوم. يعرض هذا الكتاب أفكاراً رائعة لتربية وتعليم الأطفال المصابين باضطراب الطيف التوحدى، بطريقة جذابة وقابلة للتفيذ. ففى كل صفحة من صفحاته سوف تجد حلولاً قابلة لأن تُجرب على الفور أفادت الآلاف من الأطفال الذين كانوا يعانون من مشاكل تتعلق بالجوانب الاجتماعية، والحسية، والسلوكية وجوانب الاعتماد على الذات والمزيد من الجوانب الأخرى.

إيلين فورتوم

كاتبة فى كبرى الإصدارات التي تتناول كل ما يتعلق بمرض التوحد



فيرونيكا زيسك

مديرة تحرير مجلة "أوتيزم أسبرجر ديجست"



هذا الكتاب يوصل رسالة بأقصر الطرق!

- ليا كوتلر، أم -

"إنه كتاب رائع لم أستطع أن أتركه من يدي حتى أنهى قراءته بالكامل، فهو يحوى على العديد من الأفكار المبتكرة وكلها مفصلة وسهلة التطبيق."

- كارلا ماير، أخصائية اضطرابات التخاطب والتصلب المتعدد

"إنه كنزٌ من الأفكار والأنشطة الرائعة!"

- سكوت تانر - أخصائى نفسى بإحدى المدارس، ومدير خدمات إكلينيكية

"إنه صوت ودود يقدم للآباء والمعلمين أفكاراً يمكن استخدامها فى الحال تركّز على الجانب العملى أكثر من الجانب النظرى."

- كريستين هانت - معلمة احتياجات خاصة وموارد.

"إنه كتاب أساسى لكل من يحب أو يعيش أو يعمل مع أطفال مصابين بالتوحد."

- جنيفر ماكامون - ناشرة مجلة بورتلاند فاميلى

