

## دليل العلاج الوظيفي والتكامل الحسي: أنشطة منزلية لطفلك



دائماً ما يرتبط مصطلح التوحد بالتكامل الحسي، فما هو؟ وما دور العلاج الوظيفي في التعامل مع مشاكله؟ وكيف يمكنك المساهمة في مساعدة طفلك للتغلب على السلوكيات الناتجة من هذا الخلل؟

تصل المعلومات لعقولنا عبر حواس مختلفة؛ الرؤية، السمع، اللمس، الشم، الذوق، الحس العميق، والجهاز الدهليزي (مرتبط بحركة الجسم)، والتي يحتاجها الإنسان من أجل القيام بوظائفه. يتميز خلل التكامل الحسي بمشاكل في تنظيم الحواس القادمة من الجسم والبيئة، مما ينتج صعوبات في أداء واحد أو أكثر من مجالات الحياة الرئيسية: الإنتاجية، الترفيه واللعب، أو ممارسة أنشطة الحياة اليومية.

للعلاج الوظيفي دور مهم في التعامل مع التكامل الحسي، فهو يعمل على إيجاد الحلول لهذه المشاكل، وتنمية مهارات الطفل لتحسين استجابته لهذه الحواس، مما يؤدي إلى تحسين قدرة الطفل في الاعتماد على نفسه.

حان دورنا الآن لنسألك عن طفلك، وإجابتك تعتمد على النشاط المناسب له

\*ملاحظة مهمة: هذه الأنشطة لا تغني أبداً عن الاستشارة الطبية والمهنية، كما أن أطفال التوحد يختلفون عن بعضهم البعض، فقد لا تناسب هذه الاقتراحات مع جميع الأطفال.

# 1

## الجهاز الدهليزي (الحركة)

الرغبة في الحركة المستمرة أو عدم الحركة، حيث أن تغيير موضع الرأس من خلال الأنشطة يؤثر على هذا النظام ويساعد على استعادة توازنه.

س1/ هل طفلك في حركة مستمرة ولا يهدأ أبداً؟ مثلاً:

- يهز رأسه ويتأرجح بجسده
- يدور حول نفسه بشكل متكرر
- متململ ويحرك أطرافه اذا طُلب منه الجلوس
- يركض دائماً وينطلق بسرعة بدلاً من المشي
- يتسلق الأشياء والأثاث

إذا كانت إجابتك بنعم لأغلب هذه الملاحظات، فقد تساعد بعض هذه الأنشطة في إزالتها تدريجياً



### • الأرجوحة

الحركة الدائرية والسريعة تحفز وتنشط الحس الحركي، لذلك يفضل أن تكون الحركة هادئة الى الأمام والخلف لمدة لا تزيد عن 15 دقيقة



### • تغيير موضع الرأس

ينحني الطفل وينظر إليك من بين ساقبيه، يمكن لعب الكرة في هذه الوضعية أيضاً.

### • الدرج

التدحرج من أحد أطراف السجاد وحتى الطرف الآخر \* يمكن لعبها مع عدة أطفال كسباق، أو التقاط شيء من جهة ووضعها في الجهة الأخرى



● التسلق

تسلق الأسطح الغير مستوية كالمخدات الكبيرة، الصعود على الكراسي والطاولات الصغيرة والنط من فوقها.



● النط

اطلبي من طفلك العد حتى 10 على النطيطة، اطلبي منه محاولة النط وهو جالس. أيضاً للعب بكرة النط الكبيرة.



● الكرسي الدوار

يجلس الطفل على الكرسي ويتم لفة عدة مرات الى اليمين ثم اليسار.

● ملاهي الحدائق

عدة ألعاب في الحدائق تساعد على انتظام الحس الحركي، مثل:



أيضاً عندما يكون طفلك يتجنب النشاطات التي تتطلب حركة وتوازن كأن يخاف من الأرجوحة أو منزلقات اللعب (الزحليقة)، ويبدو خائفاً من السقوط ويتمسك بشدة عند صعود/نزول الدرج النشاطات المذكورة في الأعلى تساعد على إعادة توازن الحس الحركي لديه ، لكن في البداية علينا أن نكسر حاجز الخوف بأن تكون النشاطات بسيطة ثم أصعب تدريجياً

● الأرجوحة

ابدئي بوضع الطفل على الأرجوحة ومعه أحد ليحس بالأمان، ثم اتركيه لوحده لمدة من الوقت تدريجياً حتى يصعد عليها لوحده ويبقى لمدة 15 دقيقة، ابدئي بحركة هادئة الى الأمام والخلف، ثم المين واليسار. عندما يتقبل طفلك الصعود على الأرجوحة والتأرجح، تكون الحركة أسرع، ثم بشكل دائري، ثم اطلبي من طفلك اغلاق عينيه وهو يتأرجح؛ الاستلقاء على الأرجوحة ان أمكن؛ هذه الحركات تزيد من حدة الادخال الحركي وتساعد على موازنته.



## مدخل الحس العميق

القدرة على الإحساس بالأطراف نسبةً إلى الجسم، كمعرفة مكان اليدين ومتى تلتقيان للتصفيق والطفل مغمض عينيه، وهذه الإشارات تصل للدماغ من عضلات وأربطة مفاصل الجسم

### س/ هل تجدين طفلك في الأماكن الضيقة؟

- يجلس في الزوايا او بين الكنب
- يتصرف بعنف وغير واعي باتجاهات يديه وقدميه
- قد يركض ويصطدم بالجدران او الأشخاص بكثرة

فيمكنك القيام بهذه الأنشطة لمساعدة طفلك على أن يكون أكثر وعياً بجسده:

- تمارين اليوقا (ممكن تعلمها من اليوتيوب).
- استخدام كراسي الحبيبات ( التي تحتوي على الحبوب بحيث عندما يجلس الطفل عليها تحتويه وتضغط على جسده للشعور بمفاصله وجسده).
- اللف بالمهاد، يقوم المهاد بالضغط على جسد الطفل وبالتالي يعطيه شعور ممتع بمفاصله وأجزاء جسده.
- النطيطة، عندما يقفز الطفل يشعر بمفاصل قدميه وعظامه.
- الأرجوحة القماشية ، فهي تعطي شعور الضغط على الجسم كما انها تشجع الطفل الذي يعاني من خوف زائد من المرتفعات والاسطح الغير مستقرة بالتشجع.

# 3

## حاسة اللمس

القدرة على تمييز مختلف الاحاسيس على الجلد، كالخشن من الناعم، وبالمقدار المناسب

س/ هل يحب طفلك لمس الأشياء من حوله بشكل ملحوظ وملفت؟ مثلاً يلمس الأسطح أو الأقمشة باستمتاع وقد يعيد لمسها مرة تلو الأخرى



جربي إشباع رغبته عن طريق هذا النشاط البسيط، الأدوات:

- بالونات.
- عدة تعبئات مختلفة الملمس كالرمل، الأرز، الجل، ملح عجينة.
- قمع.

أولاً ليسهل إدخال التعبئة في البالون، قومي بنفخها لمطها وتوسعتها لتحتوي على حجم أكثر من التعبئة. ثم بعد ذلك ادخلي رأس القمع الصغير في البالون وابدأي بالتعبئة. فليكن كل بالون مختلف عن الآخر، ثم قومي بإخراج القمع واتركي الهواء يخرج من البالون حتى لا يبقى شيء سوي التعبئة. هذا سوف يعطي طفلك شعوراً حسيماً ويمكنك أخذها معك لأي مكان واعطائها للطفل كإشباع لرغبته بلمس الأشياء

س/ هل يتجنب طفلك لمس بعض الأسطح، الأقمشة أو الألعاب؟ إذاً يمكن تشجيعه بالقيام بهذه اللعبة السهلة. الأدوات:

- صندوق أو علبة.
- رمل طيب أو خرز.
- احجار مختلفة الملمس، مجسمات حيوانات، قطن ملون، صدف.
- أي لعبة يحبها طفلك يمكن إضافتها لهذه اللعبة الممتعة.

الآن نقوم بتعبئة الصندوق أو العلبة بالرمل أو الخرز حتى يتم تغطية قاعدة الصندوق تماماً، بعد ذلك يمكن ملء الصندوق بالأدوات والخامات الأخرى كالصدف والمجسمات أو السيارات الصغيرة والأحجار والفائدة من ذلك ان تشجع الطفل على لمس الألعاب المختلطة بالرمل والخرز مما يؤدي إلى تعرّف الطفل بالملامس المزعجة له وتشجيعه للمساها حتى يعتاد عليها ولا يتضايق منها.

# 4

## حاسة السمع

مقدرة الأذن على سماع الأصوات بالمقدار المناسب، والتركيز على صوت واحد وتجاهل البقية

### س/ هل يستمتع طفلك بالأصوات العالية وإصدارها؟

- يصدر أصوات, همهمة أو يغني أو صراخ اثناء وقت الهدوء
- يحب أن يسبب بعض الأصوات بشكل متكرر مثل ( سحب السيوفن عدة مرات على التوالي، كسر الأدوات باستمرار )

إذا كانت إجابتك بنعم لأغلب هذه الملاحظات، فاصنعي له بيئة مشبعة بالأصوات



- احضري لطفلك ألعاب ذات أصوات مثل ألعاب الفعل ورد الفعل أو لعبة ضرب الطبل
- احضري صندوق صغير يفضل أو يكون من المعدن وضعي بداخله قطع حديدية وأحكي إغلاقها وأجعلي الطفل يحركها حتى تصدر أصوات

أما إذا كان طفلك لديه تحسس من الأصوات، فاستخدمي استراتيجيات التدريب على الاصوات العالية

- استخدم الكتب الصوتية
- دمج الطفل بالتدريب على الاصوات المفاجأة؛ مثلا تدريب الطفل على صوت الخلاط في المطبخ:

- قفي مع طفلك خارج المطبخ
- قومي بالإشارة إلى الخلاط
- أعطي الأمر للخادمة بتشغيل الخلاط
- وهكذا



مع التدريب سوف تلاحظين أن طفلك بدأ يتعود على الاصوات العالية

إذا كنتي تواجهين صعوبة في ذلك استخدمي لطفلك السماعات العازلة للصوت للضرغام



## حاسة الشم

القدرة على تمييز الروائح المختلفة، والتشبع الذاتي منها

### س/ هل طفلك في بحث دائم عن الروائح المختلفة؟

- يجب أن يشم الأشياء والأشخاص .
- يستخدم العطور .
- يظهر عدم إدراك للروائح القوية و الغريبة ( الدهانات، اقلام السبورة ) .

### لتقليل سلوكيات الشم أو تحفيز حاسة الشم لدى طفلك ننصح باتباع الآتي :

- استخدامي الشموع المعطرة خلال اليوم
- أعرفي الروائح المفضلة لطفلك واستخدميها بشكل يومي
- قومي برش العطر على ملابس طفلك أو استخدامي اسواره من القماش ووضع العطر لتجنب مشاكل الصدر والحسسية
- افركي باطن يد طفلك بالورقيات ذات الروائح النفاثة وتعويد الطفل على شمها ( النعناع، الحبق، الريحان إلخ ... )
- استخدامي العطور ذات الروائح الطبيعية مثل ( الفانيليا ، اللافندر، الياسمين والبرتقال )
- استخدامي عطور المفارش

# 6

## حاسة البصر

مقدرة العين على التعرف على الأشياء وتمييز ألوانها وأشياءها، وإدراك للضوء الساطع أو المنخفض

س/ هل يعاني طفلك من تتبع الأشياء بصرياً؟ وتشد نظره الإضاءة؟

- يضع أين وصل في القراءة والصفحة التي كان بها
- يحب أن ينظر للأشياء اللمعة أو التي تدور
- ينظر من زاوية عينيه
- يقوم بالضغط باصبعه على عينيه كثيراً
- إليك بعض الأنشطة التي قد تساعدك في تخفيف وضبط هذا الفعل، الأدوات:
- قارورة فارغة.
- مشابك ورق ملونة.
- مغناطيس.



قومي بتعبئة القارورة بالماء ثم ادخلي مشابك الورق. بالمغناطيس يمكن لطفلك ان يحرك المشابك في أي اتجاه يريد داخل القارورة. نشاطٌ ممنوعٌ جداً بحيث أن الطفل يرى الألوان المختلفة للمشابك تتحرك باتجاهات يحددها الطفل نفسه ويشعر بالرضى والطمأنينة.



• ويمكن أيضاً القيام بعمل آخر ممتع، الأدوات:

- علبة او صندوق موحد اللون.
- شموع إلكترونية وتكون كل شمعة لون مختلف.
- قطع مسطحة، بمختلف الأشكال وتكون شفافة بحيث تظهر ما خلفها.



في كل علبة او صندوق يمكن وضع لون معين من الشمعة الإلكترونية، وفي غرفة مظلمة نشغل الشمعة داخل الصندوق ونترك الطفل للعب بالقطع بحيث يرتبها بالطريقة التي تعجبه فوق الصندوق حيث أن هذه القطع ستعطي درجات مختلفة من الألوان.

• أخيراً وليس آخراً؛ سأشاركك بلعبة بسيطة جداً، الأدوات:

- لمعة بودرة (glitter).
- قوارير ماء فارغة.



عبئي القوارير بالماء وفرغي كل لون لمعة فيه قارورة بحيث يكون هناك لون واحد لكل قارورة او يمكنك خلط لونين في قارورة واحد وإذا أردت أن تصيفي مجسمات صغيرة لأشكال هندسية أو حروف فهذا عائد لك ولما يحبه طفلك. لعبة ممتعة لطفلك بحيث يرج العبلة ليرى اللمعة تتحرك باتجاهات مختلفة.



### حاسة التذوق

المقدرة على الإحساس بمختلف الأطعمة داخل الفم بشكل مناسب والتمييز بينها

س/ هل يعاني طفلك من صعوبة في استخدام المزاز ( الشفاط)؟ يتجنب طعام معين او قوام معين؟

يمكن القيام بالأنشطة التالية:

- نفخ الفقاعات لتقوية عضلات الفم وتعلم الطفل للمهارة او استخدام الصفارة.
- لعبة " ماهو هذا الطعم؟" استخدام عدة نكهات وترك الطفل لتخمين نوع النكهة، في هذه اللعبة يمكن استخدام نكهات جديدة حتى يتعرف الطفل عليها.

س/ هل طفلك يعضّ؟ يقضم اظافره؟ يحك أسنانه ببعضها؟

- قدمي له العلكة أو الأطعمة ذو القوام القاسي كالجزر، الخيار، التفاح...ألخ.

## للتواصل والاستفسار



وعد الجريد



@Waadeid\_



1995waadeid@gmail.com

عبد المحسن الضرغام



Lion270@gmail.com

رهام المحيا



@Rehammohaya



reham\_mohaya@hotmail.com

سهيل سعيد



@Techani



Suhail@alsaeed.com

\*للمزيد من الأجوبة المترجمة عن التوحيد للفتى ناركي



## المراجع



1. إلين ياك؛ وآخرون. (2015) كتاب بناء الجسور من خلال التكامل الحسي، الرياض، سينسوري وورلد (sensory world) ترجمة: منير زكريا.

2. Danto, A., & Pruzansky, M. (2011). 1001 Pediatric treatment activities: Creative ideas for therapy sessions. Slack.

3. Higashida, N. (2013). The reason I jump: the inner voice of a thirteen-year-old boy with autism. Random House.