

# العيش والعمل مع الأطفال الذين يعانون من التوحد



معلومات ونصائح حول كيفية التعامل مع الطفل

Hanna Boglind : النَّص  
Space 360 AB : الترجمة  
Hugo Karlsson : الرسوم  
تصميم جرافيك: Viera Larsson, Ordbildarna  
للاتصال  
SKL International ©  
2015

تم إعداد وترجمة هذا الكتيب في إطار مشروع الحوكمة في قطاع  
الرعاية الاجتماعية في العراق (Governance in Social Care)  
الممول من قبل الوكالة السويدية للتنمية الدولية (SIDA)

يمنع بيع هذا العمل أو استخدامه لإغراض تجارية

Responsibility for the information in this publication lies  
entirely with the authors  
Reproduction is authorised provided the source is  
acknowledged



## ما هو التوحد؟

التوحد هو إعاقة تسبب للشخص - بغض النظر عن مستوى ذكائه - صعوبات كبيرة في التفاعل مع الآخرين والتواصل معهم، ويعني التوحد أيضاً المحدودية في السلوك والاهتمامات. ويمكن أن يولد الطفل بالتوحد أو يصاب به مباشرةً بعد الولادة، كما وتتراوح درجة التوحد بين البسيطة والشديدة. ويعاني ثلثي المصابين بالتوحد من إعاقة ذهنية، والتي تتراوح أيضاً بين البسيطة والشديدة، مما يؤدي إلى وجود فوارق كبيرة تتعلق بكيفية تصرف الأشخاص ذوي التوحد وما هم بحاجة إليه من دعم ومساعدة. التوحد هو إعاقة يعاني منها المصاب طيلة حياته، ولكن، و من خلال توفر بيئة عارفة ومتفهمة لطبيعة هذه الإعاقة، يمكن للطفل التطور والحصول على حياة أفضل.

## ما هو السبب الذي يؤدي إلى التوحد؟

يعود التوحد إلى اختلال في المخ والذي ينشأ أثناء فترة الحمل عند الولادة أو مباشرةً بعد الولادة. والسبب المؤدي إلى ظهور الإضطراب أثناء الحمل قد يكون وراثياً ويعود إلى أمراض الاستقلاب أو العدوى. أما السبب المؤدي إلى ظهور الإضطراب عند الولادة قد يكون ضرراً في الجهاز العصبي إذا ولد الجنين مبكراً. ويمكن أيضاً ان يصاب الطفل بالتوحد بسبب بعض الأمراض التي تصيب الجنين بعد الولادة، مثل التهاب السحايا. كما أن التوحد إعاقة وراثية بدرجة كبيرة ومن المألوف وجود عدة اشخاص من العائلة الواحدة أو الأقارب يعانون من نفس الصعوبات، حتى في حال وجود اختلاف كبير في الأعراض بينهم.



## ما هي مزايا الإكتشاف المبكر للتوحد لدى الطفل؟

إذا حصل الطفل على تشخيص في وقت مبكر فيمكن لأولياء الأمر وغيرهم من المتواجدين في بيئة الطفل الحصول على معلومات هامة بسرعة. عندها يمكن تكييف التربية والبيئة وتقديم الدعم للإحتياجات الخاصة للشخص المصاب.

## كيف يُكتشف التوحد وما تأثيره؟

يعاني الأشخاص ذوي التوحد من صعوبات كبيرة في ثلاثة مجالات نتيجةً لاختلافات في عمل الدماغ، وهي:

١. التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.
  ٢. التواصل (اللفظي وغير اللفظي).
  ٣. محدودية في السلوك والاهتمامات.
- وتشكل المشاكل في هذه المجالات الثلاثة الأساس للإعاقة، كما أن الطفل بحاجة إلى الفهم والدعم في هذه المجالات.

### صعوبة بالتفاعل الاجتماعي

لدى طفل ذي التوحد طريقة مختلفة لاستيعاب المعلومات والإرتباط بالآخرين وقدرة محدودة على التفاعل الاجتماعي المتبادل وتفسير أفكار وشعور وإحتياجات الآخرين، غير أن الطفل يستطيع غالباً استيعاب حالة أو إطار ما بأسلوب مختلف عن أغلبية الآخرين ويتمكن من استيعاب التفاصيل بشكل جيد ولكنه يعاني من صعوبة في الفهم الكلي. ويعاني الصغار ذوي التوحد غالباً من نقص في إرادة تبادل المعاشية والبحث عن المواساة عند الوالدين، إذ قد يعتقد المرء المتوحد سواء أكان طفلاً أو بالغاً بصعوبة التآلف مع الآخرين.

### صعوبات في التواصل

يتعلم الكثير من الأشخاص ذوي التوحد النطق بشكل متأخر أو لا يتعلمونه أبداً. كما أن هنالك تفاوت كبير بين الذين ينطقون، إذ يستعمل قسم منهم كلمات متفرقة فقط، ويستخدم آخرون كلمات كثيرة ولكن يمكنهم الإستمرار بتكرار ما سمعوه سابقاً (هما يسمي صدى القول)، بينما يتكلم غيرهم عفويًا ويعبرون عن أنفسهم بشكل جيد، ولكنهم بالرغم من ذلك يواجهون صعوبة في فهم وتفسير المعنى الحقيقي للغة. ويتم استيعاب ما يقال حرفياً غالباً، كما من المعتاد أن يواجه المرء صعوبة بفهم الأمثال و« المزاح » والسخرية. و يكون لحن اللغة غالباً أحادي النغمة. كما يجد الكثيرون من الأشخاص ذوي التوحد صعوبة في فهم تعابير الوجه والنظرات والإيماءات ونبرة الصوت.

### محدودية السلوك وأحادية الاهتمامات

يفضل أغلبية الأشخاص ذوي التوحد النمط والترتيب في حياتهم اليومية، ويعتقدون بأنه من الصعب التعامل مع المتغيرات، وهذا قد يكون متعلقاً بصعوبة الطفل في تصور خيارات متنوعة ونتائجها ولهذا يتعرض للقلق والخوف بسهولة. وقد يفضل الطفل عمل الأشياء بأسلوب محدد ومكرر، على شكل أشبه بأل «طقوس». و يكون الطفل عادة عرضة للباس والغضب في حال محاولة إرغامه على تغيير الأنماط والطقوس المعتاد عليها.



## ما هو الفرق بين الإعاقة الذهنية والتوحد؟

لدى ما يقارب ٧٠ في المئة من الأطفال ذوي التوحد إعاقة ذهنية أيضاً. ويواجه الشخص ذو التوحد بغض النظر عن مستوى ذكائه صعوبات مع التفاعل الاجتماعي والتواصل والمحدودية عندما يتعلق الأمر بسلوكه واهتمامه. الإعاقة الذهنية هي تشخيص لحالة خاصة والتي في حد ذاتها تعني صعوبات معينة. لذلك يمكن القول أن الشخص ذا التوحد والإعاقة الذهنية مصاب بشكل مزدوج بالحالتين.



## هل من الممكن أن تتسبب طريقة تربية أولياء الأمر لطفلاهم بالتوحد؟

لا، التوحد يرجع إلى اضطرابات في عمل المخ والتي هي في معظم الأحيان خلقية، ومن النادر أن يتسبب بذلك مرض ما أو إصابة في الدماغ بعد الولادة. كما لا يمكن أن يظهر التوحد بسبب تربية سيئة أو تجارب مؤلمة.

ومن المظاهر المعتادة أيضا ما يسمى بـ « نمطية السلوك » أي القيام بنفس العمل بشكل متكرر، وقد يكون من الصعب على الشخص الغريب أن يفهم مغزى السلوك، مثل هز اليدين أو القيام بحركات معقدة بكل الجسم أو التأرجح للأمام والخلف أو المشي على أصابع القدم، على سبيل المثال. وقد يهتم الأطفال ذوي التوحد ببعض الأشياء بشكل كبير، مثل القيام بالدوران طويلا بعجلات سيارة اللعب أو صف الألعاب وراء بعضها البعض مرة بعد أخرى.

وقد يكون للطقوس والسلوك النمطي تأثير مهدئ، ولكنها قد تصبح أيضاً عائقاً لتعلم ما يمكن أن يحتاجه المرء مما يمكنه التطور والمضي في الحياة اليومية. وربما ليس في استطاعة الشخص إيجاد خياراً آخر لسلوكه المتكرر، وحينئذ تبرز الحاجة إلى المساعدة والتدريب للتوقف عن هذا السلوك وفعل شيئاً آخر عوضاً عنه.





## هل من الممكن معرفة الشخص ذي التوحد من خلال مظهره؟

لا، ليس من الممكن أن ترى ذلك من خلال المظهر. التوحد هو ما يسمى إعاقة غير مرئية. ولكن في بعض الأحيان يمكن الشك في معاناة الشخص من خلال سلوكه.

### الإدراك الحسي المختلف

الإدراك الحسي يتعلق بكيفية شعورنا وتفسيرنا للانطباعات من خلال حواسنا الخمس كالبصر والسمع والذوق واللمس والشم. ويتمتع الكثيرون من ذوي التوحد بإدراك حسي مختلف وهذا يعني أنهم قد يكونوا أكثر حساسية أو عديمي الإحساس للانطباعات البصرية والشمية واللمسية والذوقية. وربما يتفاعل المرء بشكل قوي جداً من خلال صوت يسمع بالكاد من قبل الآخرين أو ربما يعتبر أن نوعية الملابس التي قد لا يأبه لها أشخاص آخرون لا تطاق على الجسم أبداً.

يمكن أن تكون الانطباعات الحسية القوية مزعجةً ومتعبةً على حد سواء، و يمكن للشخص ذي التوحد أيضاً مواجهة صعوبة بشعور الجوع والشبع بسبب الإدراك الحسي المختلف، كما قد يواجه صعوبة مع إشارات الجسم الأخرى مثلًا مثل وقت الحاجة للذهاب إلى المرحاض.

### صعوبات أخرى تتعلق بالتوحد

يعاني ثلثي الأطفال الذين يعانون من التوحد من الأعاقة الذهنية أيضاً، ومن الشائع جداً أن يكون الأطفال ذوي التوحد مفرطي النشاط. وعندها يكون الطفل مضطرب ودائم الحركة ومن الصعب التواصل معه، كما يعاني ثلثهم تقريباً من حالات صرع، مع وجود اضطرابات في النوم والأكل.

### هل من الممكن الشفاء من التوحد ومعالجته؟

لا يمكن الشفاء من التوحد الذي يرافق المرء مدى الحياة، ولكن مع التدريب وتوفير بيئة مكيّفة يمكن مساعدة الطفل لكي يتطور قدر المستطاع. ولعل أهم شيء في التدريب هو تطوير مقدرة الطفل على تنمية تواصل فعال. كما ان حصول الوالدين والأشخاص الآخرين المتواجدين في بيئة الطفل على كمية وافرة من المعلومات مُمكنهم من معاملة الطفل بطريقة جيدة يلعب أيضاً دوراً كبيراً في نمو الطفل.

### التعلم عبر وسائل أخرى

تختلف عملية الإدراك لدى الأطفال ذوي التوحد عند تعلم الأشياء والتفكير ومعالجة المعلومات، ولكن هنالك فرق هام بينهم وبين الأطفال الآخرين من حيث كيفية التعلم؛ وهو أن الطفل ذا التوحد لا يتبع ولا يقلد الآخرين، وهو بحاجة إلى فترة زمنية أطول للتعلم عادة بغض النظر عن وجود إعاقة لديه إعاقة أم لا. وتفسير ذلك يعود إلى أن أطفال التوحد ما يواجهون صعوبة في توجيه انتباههم وصعوبة في الحفاظ على التركيز. ويواجه أشخاص كثيرون من ذوي التوحد صعوبة في التعلم، وقد يؤدي هذا إلى صعوبة استخدام الأشياء التي تعلموها في حالة معينة وحتى في حالات أخرى أو مع أشخاص جدد. فعلى سبيل المثال يمكن للطفل تناول الأكل بنفسه عندما يكون في البيت مع



أولياء أمره، ولكن يواجه صعوبة فعل نفس الشيء في بيئة أخرى أو مع أناس آخرين..

## نصائح حول الحياة اليومية للبالغين الذين يتعاملون مع الأطفال ذوي التوحد

يحتاج الأطفال ذوي التوحد إلى التكيف مع واقعهم تماماً كالأطفال المصابين بإعاقات أخرى مثل مشاكل السمع أو إعاقة في الحركة.

وبما أن الإعاقة تتعلق بالسلوك والتواصل والتفاعل مع الآخرين فمن المهم أن يكون الجميع في بيئة الطفل على دراية بأن سلوك الطفل له علاقة بالإعاقة. وحتى لو كان سلوك الطفل صعباً فمن المهم محاولة التعاطف مع وجهة نظره والبحث عن حلول عملية لكل من الطفل والبيئة.

يتطور كل الناس باستمرار، بما فيهم الأشخاص ذوي التوحد. فمن خلال مساعدة الطفل وتدريبه يمكن تحسين تواصل وعلاقات الطفل مع الآخرين. كما يمكن أيضاً تدريب الطفل على الأنشطة اليومية مثل استخدام المراحيض وارتداء الملابس والاستحمام، وهذا ما يعطي الطفل قدرة أكبر على الاستقلالية ويزيد ثقته بنفسه.

يقدم هذا القسم الإرشادات والنصائح للذين لديهم طفل يعاني من التوحد أو للذين يلتقون بأطفال ذوي التوحد خلال أداءهم لمهنتهم. بما أن هناك اختلافات كبيرة جداً بين الأطفال واحتياجاتهم فلا توجد إرشادات تناسب كل الأطفال، ولكن يجب الأخذ في الاعتبار إرشادات قد تكون ذات صلة بالطفل الذي يتم اللقاء به.

### خلق الوضوح للطفل

يتولد لدى الأطفال ذوي التوحد غالباً شعور عام بعدم الأمان، لأنه من ضمن الإعاقة وجود صعوبة في فهم تفكير وتصرف الناس الآخرين. ويواجه الطفل صعوبة الفهم من خارج سياق الكلام والتنبؤ بماذا سيحصل لاحقاً مما يخلق له جواً من القلق. ولذا فإن إحدى الحلول لدعم أطفال ذوي التوحد هي إعطاء الطفل إمكانية فهم ما سيفعل وماذا سيحدث.

يمكن أغلبية الأطفال ذوي التوحد من فهم ما سيحدث بصورة أفضل عند حصولهم على المعلومات بصرياً، أي من خلال رؤيتهم للأشياء، فالاستماع للمعلومات فقط يُصعب فهم الطفل للرسالة.

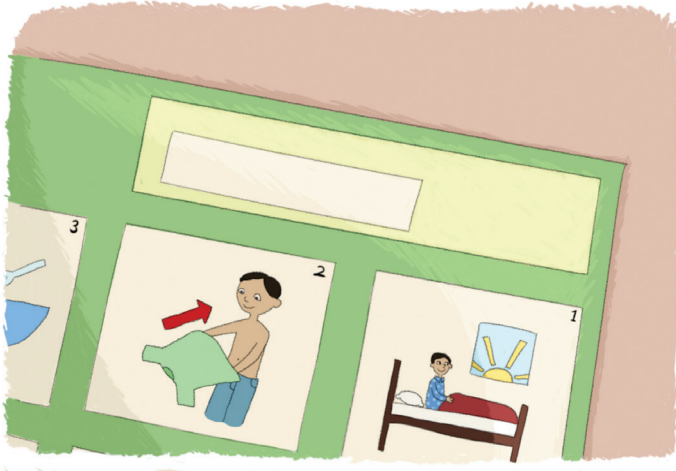
فعلى سبيل المثال، في كثير من الأحيان يدرك الطفل المعاني أن الوقت قد حان لتناول الطعام

الكلمات تختفي في الهواء، ولكن الصورة تبقى راسخة». في أغلب الأحيان يكون أسهل على الطفل المصاب بالتوحد استيعاب المعلومات عندما تُعرض له بصرياً.

عند إعداد مائدة الطعام أو شم روائح الطبخ. ولكن الطفل ذي التوحد يواجه صعوبة أكبر في قراءة الوضع في سياق ذلك وبالتالي قد يكون من المفيد الحصول على جدول عما يمكن أن يحصل خلال اليوم.

من الممكن أيضاً عمل جداول تفصيلية تصور كل خطوة يجب القيام بها والتي يتوجب على الطفل التدرب عليها أو ممارستها، مثل أن يستحم ويرتدي ملابسه ويأكل على سبيل المثال..

بالإضافة إلى توضيح ما على الطفل فعله من المفيد جداً أن يُوضَّح للطفل ما المتوقع منه. ومن المفيد أيضاً توضيح كمية ما يجب القيام به ومدته.



## كيف يمكن معرفة ما إذا كان الطفل مصاب بالتوحد؟

يدرس المرء كيفية تنمية الطفل وسلوكه منذ الولادة عند التحقيق فيما إذا كان الطفل يعاني من التوحد. يتم النظر في كيفية تصرف الطفل اجتماعياً وخلال اللعب وعبر التواصل مع الآخرين. وينظر أيضاً إلى قدرة الطفل اللغوية. تجرى عدة أنواع من فحوص مختلفة لكي يصبح التقييم مركباً بشكل جيد.

### نصائح

#### كن واضحاً وواقعياً

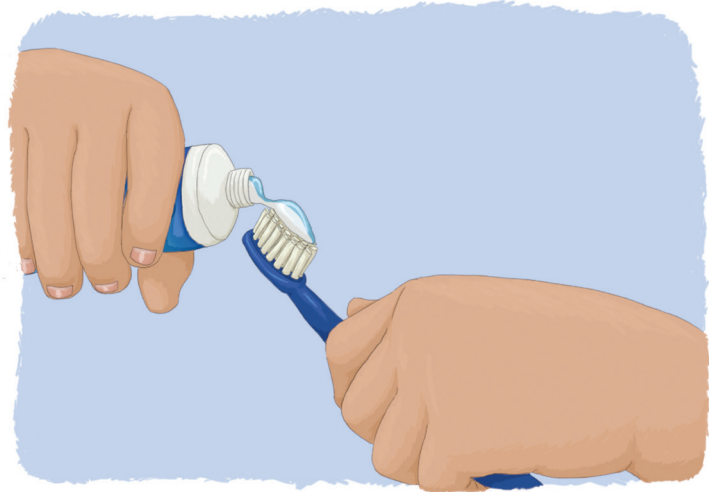
حاول أن تقول ما الذي تعنيه بالضبط. تجنب الأقوال، المقارنات واللغة الرمزية. مفاهيم مثل «عماً قريب» وكلمة «لا» تجعل الأمر معقداً بالنسبة للطفل. قل بدلاً من ذلك متى سيحدث شيء ما بالضبط بدلاً من القول: «لا تركض!» فمن الأفضل أن تطلب من الطفل أن يكون ساكناً أو ماشياً.



القلق و الإجهاد النفسي والانهيار  
غالباً ما تنتج عن وضع متطلبات  
عالية على الطفل.

لخلق الوضوح للطفل، يُنصح الشخص البالغ الإنطلاق من خمسة أسئلة والتأكد من إعلام الطفل بالإجابات.

١. ماذا سأفعل؟
٢. أين سأكون؟
٣. كم هي كمية ما سأفعله؟
٤. ما طول مدة ما سأفعله؟
٥. ماذا سأفعل لاحقاً؟



يحدد مستوى نمو الطفل نوع المعلومات البصرية المناسبة الأفضل. تستخدم الأغراض (الأشياء) في حال عدم تمكن الطفل من تفسير الصورة.

### نصائح

#### تطوير نقاط القوة

يملك اغلب الأطفال ذوي التوحد اهتمامات عفوية ببعض الأشياء والتي يمكنهم أن يصبحوا ماهرين بها. فقيامهم بها يمكن أن يصبح مصدراً للفرح لديهم، ويمكن أن تستعمل كمكافأة عند إنجاز الطفل أو إتمامه شيئاً.

### نصائح

#### كن جديراً بالثقة

يكون من المهم جداً بالنسبة للعديد من الأطفال ذوي التوحد أن تطبق الأمور كما كان مخططاً لها. حاول إتباع مبدأ «المقرر مقرر» بقدر المستطاع.

## النوم

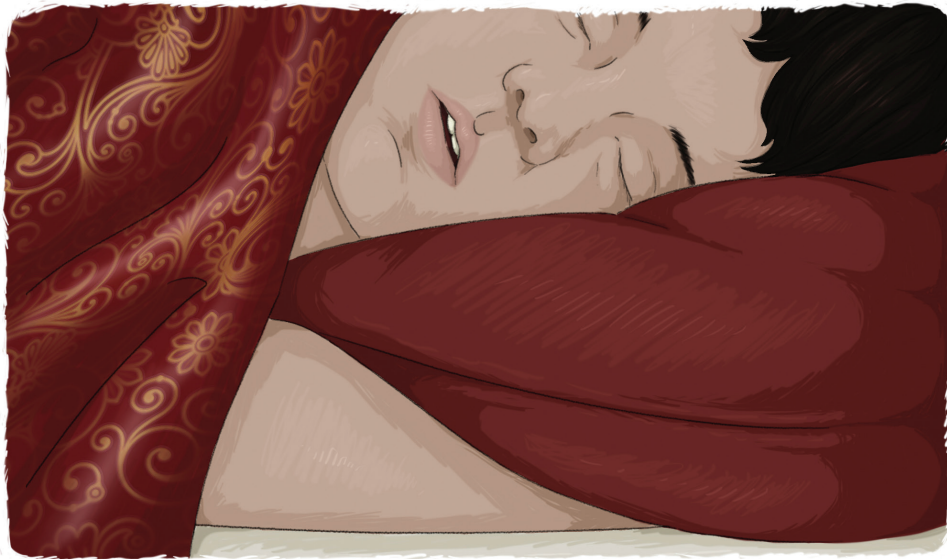
ينام معظم الأطفال ذوي التوحد بشكل غير منتظم أو سيئ. ومن الشائع ان يصعب عليهم الشعور بالهدوء والخلود للنوم في المساء، ومن المعتاد أيضاً الإستيقاظ في الليل أو الاستيقاظ في وقت مبكر جداً. و ينام بعض الأطفال حديثو الولادة مما يسبب ببقاء باقي أفراد الأسرة مستيقظين طوال الليل. وليس من غير المألوف أن تكون هذه أول علامة واضحة على التوحد.

يجب الايمان «بالتربية متعددة المرات». أي الطريقة أو المحاولة التي لا تنجح في أحد الأسابيع يمكن أن تنجح في الأسبوع الذي يليه، والشئ الذي كان ناجح أمس ربما يفشل غداً. هذا يعني أن المرء بحاجة إلى القيام بالعديد من المحاولات قبل أن يقرر الاستسلام.»

### نصائح حول النوم:

- من المهم دائماً خلق نمط مسائي يتم توضيحه واتباعه، ويفضل أن يكون على شكل جدول زمني بصري.
- من المفيد القيام بنشاط هادئ ومخطط له قبل الخلود للنوم، تجنب مشاهدة الطفل للتلفزيون واللعب بالألعاب الرقمية.
- من المفيد أن تتم إقامة الأنشطة المختلفة في غرفة الاستحمام بنفس الترتيب في كل مساء. إذا لزم الأمر: إرسم صورة لتوضيح جميع الخطوات في غرفة الاستحمام قبل الذهاب إلى الفراش.
- يجب العديد من الأطفال ذوي التوحد أن يكون المجال ضيقاً حول الجسم في السرير. يجري ترتيب ذلك بإضافة بعض الوسائد على السرير. وقد يساعد غطاء أثقل قليلاً على إغفاء الطفل بسهولة أكثر.
- عندما يكون من الصعب الحصول على ايقاع يومي فعّال فمن المهم أن يتحرك الطفل خلال ساعات النهار. قد يفضل العديد من الأطفال الجلوس بأنفسهم ومشاهدة الفيلم نفسه أو القيام بجمع نفس القطع من الأحجية. عند ذلك يجب على الأشخاص المحيطين به الحض على ممارسة الرياضة.

### نصائح





## كيف يتأثر إخوة وأخوات الأطفال ذوي التوحد؟

غالباً ما يشكل الطفل ذو التوحد ضغطاً كبيراً على حياة العائلة بأكملها. قد يخلق سلوك الطفل واحتياجاته الكبيرة للمساعدة قلقاً ونزاعات. وقد يشعر الإخوة والأخوات بأنهم يحصلون على وقت أقل للقضاء مع أولياء أمرهم، كما وليس من النادر أن يحملون مسؤولية أكبر من أطفال آخرين متساوين معهم في العمر. ويبين البحث العلمي بأن إخوة وأخوات الأطفال ذوي التوحد يتعرضون لمخاطر متزايدة للإصابة بالأمراض النفسية. في الوقت نفسه توجد هناك عوامل للحماية، ومن المهم حصول الإخوة والأخوات على معلومات كثيرة عن الإعاقة وأن يكون بإستطاعتهم التحدث وطرح الأسئلة على البالغين. أن علاقة الإخوة والأخوات هي أطول علاقة لدينا في حياتنا، وعلى الرغم من أن العلاقة ستصبح مختلفة فهي تتسع لذات الرابطة القوي ولذات المحبة الكبيرة مثلها مثل أي علاقات أخوية أخرى.

## الغذاء وتناول الطعام

يواجه تقريباً جميع الأطفال ذوي التوحد مشاكل عند تناول الطعام، وغالباً ما يكون ذلك بسبب حساسيتهم تجاه الرائحة والطعم والشعور بالطعام في الفم، وقد تكون المشاكل في رفض تناول بعض انواع الطعام أو في تناول بعض وجبات الطعام فقط. قد يتم أحياناً قبول مجرد نوع واحد من الغذاء. ويتناول العديد من الأطفال الأطعمة ذات قوام أو لون معين، ومن الشائع جداً أيضاً أن لا يحتمل الطفل خلط الطعام في الطبق. وقد يأكل بعض الأطفال أكثر من اللازم، والبعض الآخر أقل من اللازم. من المحتمل أن هذا يعود إلى أن الأطفال يجدون صعوبة في تفسير إشارات الجسم وصعوبة في الإحساس والشعور بكل من الجوع والشبع.

### نصائح حول تناول الطعام:

- ينبغي أن يكون للجميع أماكن محددة على مائدة الطعام عند تناول كل وجبة حيث يمكن وضع علامة تحديد تجعل الأماكن أكثر وضوحاً. أو على سبيل المثال وضع سدة لكرسي الطفل والذي يمكن أيضاً أن يساعد على حصوله على الراحة أثناء الجلوس ويستحسن أن يجلس الجميع في الوقت نفسه على مائدة الطعام المفروشة والجاهزة.
- استخدام إشارة تبين بداية ونهاية وجبة الطعام، وإن كان بالإمكان أكل وجبات الطعام في نفس الوقت كل يوم.
- ينبغي الحد من الحديث عند المائدة لكي يستطيع الطفل التركيز على تناول الطعام.
- ولجعل الطفل يستمتع أكثر عند تناول الطعام يمكن اتباع وجبة الطعام بشيء يحبه الطفل.



### قم بتصنيف الكلمات

الكثير مما نقوله عندما نتحدث مكلمات كلامية وليس لديه أية وظيفة مهمة وهذا يأخذ الكثير من الطاقة والجهد من الطفل ذي التوحد لتصنيف ما هي المعلومات الهامة.

## الملابس وارتداؤها

يشكل ارتداء ونزع الملابس بالنسبة للأطفال ذوي التوحد عملية معقدة في الكثير من الأحيان لأنها تعني التغيير، وبالإضافة إلى ذلك تتطلب التخطيط. ويمكن للمرء أن يسهل الأمر على الطفل من خلال توفير معلومات واضحة لأن الأطفال ذوي التوحد عادةً لديهم إدراك حسي بصري أفضل من السمع، وقد تكون فكرة جيدة ان يقوم البالغ بتوضيح المراحل المختلفة عند عملية ارتداء الملابس عبر الصور.

التغيرات التي نعتبرها نحن الآخرون تفاصيل بسيطة قد تخلق قلقاً كبيراً للطفل ذي التوحد.

### نصائح حول الملابس وارتداؤها:

#### نصائح

- جهزوا الملابس التي سيستعملها الطفل معاً. ضعوها حسب الترتيب في الملابس وفي حال الحاجة إلى المزيد من المساعدات البصرية فمن الممكن عمل جدول مشابه مع صورة لكل قطعة من الملابس بالترتيب.
- اسمح للطفل أن يكون لديه خطأً خاصاً به ومكان للأحذية بحيث يصبح من السهل معرفة أين سيضع ملابسه الخارجية.



## النظافة والمرحاض

يواجه العديد من الأطفال ذوي التوحد صعوبة في تعلم استخدام المرحاض. فقد تكون لديهم صعوبة في فهم إشارات الجسم، وكيفية التفاعل والتعامل معها. يمكن أيضاً أن يواجه الأطفال صعوبة في تخطيط وتنفيذ جميع تلك الأمور اللازمة لاستخدام المرحاض. و الطفل غالباً المساعدة لفهم كيفية سير وعمل الجسم والدعم للتدرب على خطة عمل خاصة به. يحصل الأطفال الذين يمكنهم تدبر استخدام المرحاض بأنفسهم على استقلالية أكثر، ولذلك فمن المهم بذل الوقت والجهد لتعليمهم ذلك.

### نصائح حول استخدام المرحاض:

- وضع أوقات منتظمة للمرحاض: تحديد فترات قصيرة أو طويلة في المرحاض، حتى ولو كان الطفل حتى هذه اللحظة لا يمكنه تفسير إشارات احتياجات الجسم بالكامل.
- النمط: أهمية اتباع الإجراءات خلال استخدام المرحاض بنفس الطريقة في كل مرة. لا تتردد في استخدام وسائل المساعدة البصرية لكي يتمكن الطفل من فهم ما هو المتوقع منه بالضبط.
- يمكن أن يصبح الطفل أكثر تحفزاً في المرحاض بسبب وجود صدى أو جريان المياه وعملية خلع الملابس وإختلاف في درجة الحرارة مثلاً عند الجلوس على مقعد مرحاض بارد. حاول أن تستشعر التجربة من وجهة نظر الطفل وحاول التكيف مع البيئة بقدر المستطاع، يمكنك على سبيل المثال وضع سجاده يمكنها تخفيض صوت الصدى ومراعاة الإضاءة وعدم تواجد العديد من الأشخاص في غرفة الاستحمام بنفس الوقت..ألخ.
- عند الاستحمام أو السباحة ، يمكن استخدام صور بلاستيكية مغلقة تظهر كيفية غسل الجسم بالترتيب. بهذه الطريقة يتعلم الطفل كيفية غسل جسمه، ويحصل أيضاً على فهم أفضل حول الجسم.
- العديد من الأطفال ذوي التوحد يتألمون جداً عند مس شعرهم. هذا يعود لإمتلاكهم إدراك حسي مختلف. هناك أيضاً أطفال يشعرون بالألم عند قص أظافرهم. وعلى الشخص البالغ مراعاة معاشات الطفل ولكن بالرغم من ذلك عليه محاولة إيجاد الحلول الملائمة للحياة اليومية.



مخطط ترتيب مع الصور البلاستيكية المغلفة أو الكلمات يمكن أن يكون مفيداً جداً للبدء بكل خطوات الغسل.

## الغضب والإحباط



ليس من غير المألوف بالنسبة للأطفال ذوي التوحد أن تعترضهم فورة غضب عارمة عند تغيير شيء ما ألفوه أو عندما تكون التوقعات من الطفل غير واضحة، وقد يعود سبب الغضب أيضاً إلى أن الطفل يواجه صعوبة في التعبير عن احتياجاته. والسبب الآخر الشائع لفورة الغضب العارمة هو الخوف - إذ يخاف العديد من الأطفال ذوي التوحد من أشياء لا يمكن للمحيطين بهم فهمها.

ومن نقاط الانطلاق الهامة في دعم الأطفال ذوي التوحد هو الافتراض الدائم بوجود علاقة بين سلوك الطفل وتجاربه. ومن المهم دائماً إظهار الاحترام للطفل، كما يتعين على الشخص المعني برعاية الطفل محاولة معايشة واقعه مع ما يسبب خوف أو غضب الطفل. وإذا تمكن المرء كبالغ من تخطيط وتحليل هذا يمكنه غالباً تعلم وتفسير الإشارات وفهم الأسباب التي تؤدي إلى الغضب.

من المهم أن يكون هناك خطة استراتيجية من أجل أن يتمكن البالغ من الحفاظ على هدوئه، ومساعدة الطفل بطريقة فعّالة عند التصرف بشكل سيئ جداً ومع سلوك عدواني. من المهم على المرء كبالغ أن لا يغضب أو يساهم في المزيد من الغضب والإنفعال.

ومن المهم أيضاً التأمل في المتطلبات المطلوبة من الطفل. إذ غالباً ما يكون سبب الانهيار هي المتطلبات المبالغ فيها. فالسلوك المسبب للمشاكل ليس شيئاً مقصوداً يجول بخاطر الطفل ذي التوحد، وإنما هو عارض على أن وضع البيئة المحيطة ومعاملة الآخرين قد أصبح من الصعب معالجتها. وبعبارة أخرى؛ يتعامل الشخص ذو التوحد مع هذا من خلال الإمكانيات المتوفرة بالقدر المستطاع، لذلك تقع المسؤولية على عاتق البالغين القريبين من بيئة الطفل..

يجب أن توضع المطالب على الطفل بناءً على يومياته، وهذا يتطلب مرونة من البالغين كما يتطلب أيضاً دراسات من أجل جمع معلومات حول نقاط القوة لدى الطفل وحول ما قد يكون صعباً بالنسبة إليه.

## كيف يمكن للمرء تغيير السلوك المؤدي للمشاكل؟

على أولياء الأمور والبالغين الآخرين خلق إمكانية للطفل للفهم وللتنبؤ بماذا سيحدث، ويتم ذلك من خلال إعطاء الطفل الأدوات والوسائل المساعدة والمتكيفة مع متطلباته، مثل تزويد الطفل بجدول لأنشطة اليوم والتي يسهل عليه فهمها. و كذلك توفير وسائل مساعدة مختلفة للتواصل ووسائل مساعدة عند وجود إدراك حسي قوي مثل واقيات الأذن أو النظارات الشمسية. ومن العوامل الهامة أيضاً هي توضيح التوقعات وإقامة أنشطة ذات مغزى والتي توفر التوازن خلال النهار.

الأطفال ذوي التوحد والإعاقة  
الذهنية لا يملكون في الكثير من  
الأحيان خيال جيد. لذلك يتوجب  
علينا نحن البالغين أن نشارك ونحلل  
ما قد يرغبون بفعله، والتحلي  
بالصبر وبتجربة أشياء جديدة.

## نصائح

### نصائح للعاملين مع الأطفال ذوي التوحد

\* من المهم أن يتعاون أولياء الأمور والموظفون المحيطون بالطفل لتوفير نفس الدعم والأنماط في البيت وفي المركز لأن ذلك يساهم بشكل كبيرة في إشعار الطفل بالأمان والاستقرار النفسي وتطويره.

\* كلما زادت معرفتكم بالتوحد، كلما تحسن الدعم الذي يمكن أن تقدموه للطفل. انتبهوا الفرصة لتعلم المزيد عندما تحصلون عليها وشاركوا زملائكم بما اكتسبتم من معرفة وخبرة.

\* يتطور الأطفال ذوي التوحد طوال الوقت تماماً كما يتطور الأطفال الآخرون خاصة إذا توفرت البيئة والطرق المناسبة. قوموا بإجراء محادثات مستمرة مع زملائكم حول الطرق التي يمكنكم من خلالها تكييف البيئة وتقديم الدعم للطفل بأفضل طريقة.

## يحتاج جميع الأطفال إلى اللعب

اللعب مهم لجميع الأطفال وهو الطريقة الطبيعية لتعليم الأطفال، فهي الأداة التي تمكن الطفل من النمو عاطفياً وفكرياً وحركياً، حيث يهيئ اللعب الطفل ويحضره نفسياً لدخول عالم الكبار.

يحب الأطفال ذوي التوحد اللعب ولكن ربما بطريقتهم الخاصة. وغالباً ما يتعلق الأطفال ذوي التوحد بنشاط معين يمكنهم أن يشغلوا أنفسهم به لساعات. وغالباً ما يتعلقون في المستوى الأول من اللعب مثل تحسس غرض ما والتعامل معه بشكل أوحى مثل القيام برمه، ليته، ضربه أو رميه. مثل صف السيارات على خط واحد بدلاً من اللعب بها على سبيل المثال، أو تصنيف الطباشير حسب لونها بدلاً من الرسم بها أو تكويم الأشياء بنفس الطريقة مراراً وتكراراً. وغالباً ما يفضلون الأشياء البسيطة مثل الرباط، المكعبات والأحجار أكثر من الألعاب المتطورة.

وقد يتسلى البعض بقطع من أحجية أكثر تعقيداً أو برامج تلفزيونية، وبألعاب الفيديو والحاسوب ولكنهم يكررون النشاط بطريقة رتيبة، ودون رغبة للتفاعل مع الآخرين. وفي الكثير من الأحيان يحبون لعبة المطاردة وأن يحملوا، أو أن يُدار بهم أو يتصارع معهم. عادةً هم يسعون وراء التحفيز الجسدي أكثر من التعاون واللعب. لا يجب أن يؤدي عدم لعب الأطفال ذوي التوحد بشكل عفوي ومتنوع إلى التخلي عن اللعب كمصدر للتطور. بدلاً من أخذ الفرحة من الطفل من لعبه الأكثر أحادية يمكن للمعلم كمدرس أو وكوي أمر مساعدة الطفل بتطوير اللعب. نصيحة عامة هي محاولة تجزئة ما يتعلق اللعب به إلى أجزاء أصغر، والتدرب عليها كعناصر فردية، مثل التقليد وأخذ الدور.

### نصائح حول اللعب:

- يمكن التدرب على العديد من الأشياء التي يواجهها الأطفال ذوي التوحد صعوبة بالتعامل معها من خلال اللعب. كما يمكن تطوير الخيال من خلال التظاهر، فعلى سبيل المثال، يمكن استخدام مكعب كسيارة أو يد كهاتف.
- يمكن تعلم المداورة من خلال لعبة مسلية بسيطة. فهم تبادل الطفل للأدوار يكون أوضح من خلال لعب التسلية.
- وغالباً ما يكون من السهل للأطفال ذوي التوحد لعب الألعاب ذات القواعد والألعاب المسرحية، حيث هناك تركيبة واضحة ونص مخطوط - بدلاً من التخيل والتصرف في لعب الدور بأنفسهم.



## «العيش والعمل مع الأطفال الذين يعانون من التوحد»

هو جزء من سلسلة منشورات تحتوي على معلومات ونصائح حول الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. هذه السلسلة موجهة إلى الآباء والأمهات والأشخاص الذين يعملون كمهنيين مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

انطلاقاً من العراق وبمساعدة الخبرة السويدية تم إعداد المحتوى لتسليط الضوء على المسائل والأفكار العادية ولسد حاجة محددة من المعلومات. والهدف من ذلك هو تقديم النصائح والاقتراحات الملموسة حول الطرق التي أثبت أنها تعمل بفعالية في الممارسة العملية في الحياة وفي العمل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. تم إعداد وترجمة هذه الكتيبات في إطار مشروع الحوكمة في قطاع الرعاية الاجتماعية في العراق (Governance in Social Care) الممول من قبل الوكالة السويدية للتنمية الدولية (SIDA) المشروع هو عبارة عن شراكة بين الجمعية السويدية للسلطات المحلية والأقاليم (SKL) ومحافظتي دهوك والديوانية ويهدف إلى تعزيز القيادة والإدارة في قطاع الرعاية الاجتماعية.

السلسلة تتكون من المنشورات التالية:

- العيش والعمل مع الأطفال الذين يعانون من الإعاقة الذهنية
- العيش والعمل مع الأطفال الذين يعانون من التوحد
- العيش والعمل مع الأطفال الذين يعانون من اضطراب الكرب ما بعد الصدمة