

المرجع المبسّط

لتنمية المهارات

بالتنشيط المبكر باللّعب

لطفل متلازمة داون منذ الولادة

كيف أنمّي مهارات طفلي؟

مجموعة الدعم الأسري الإلكترونية لمتلازمة داون
موقع ومنتدى الوراثة الطبية

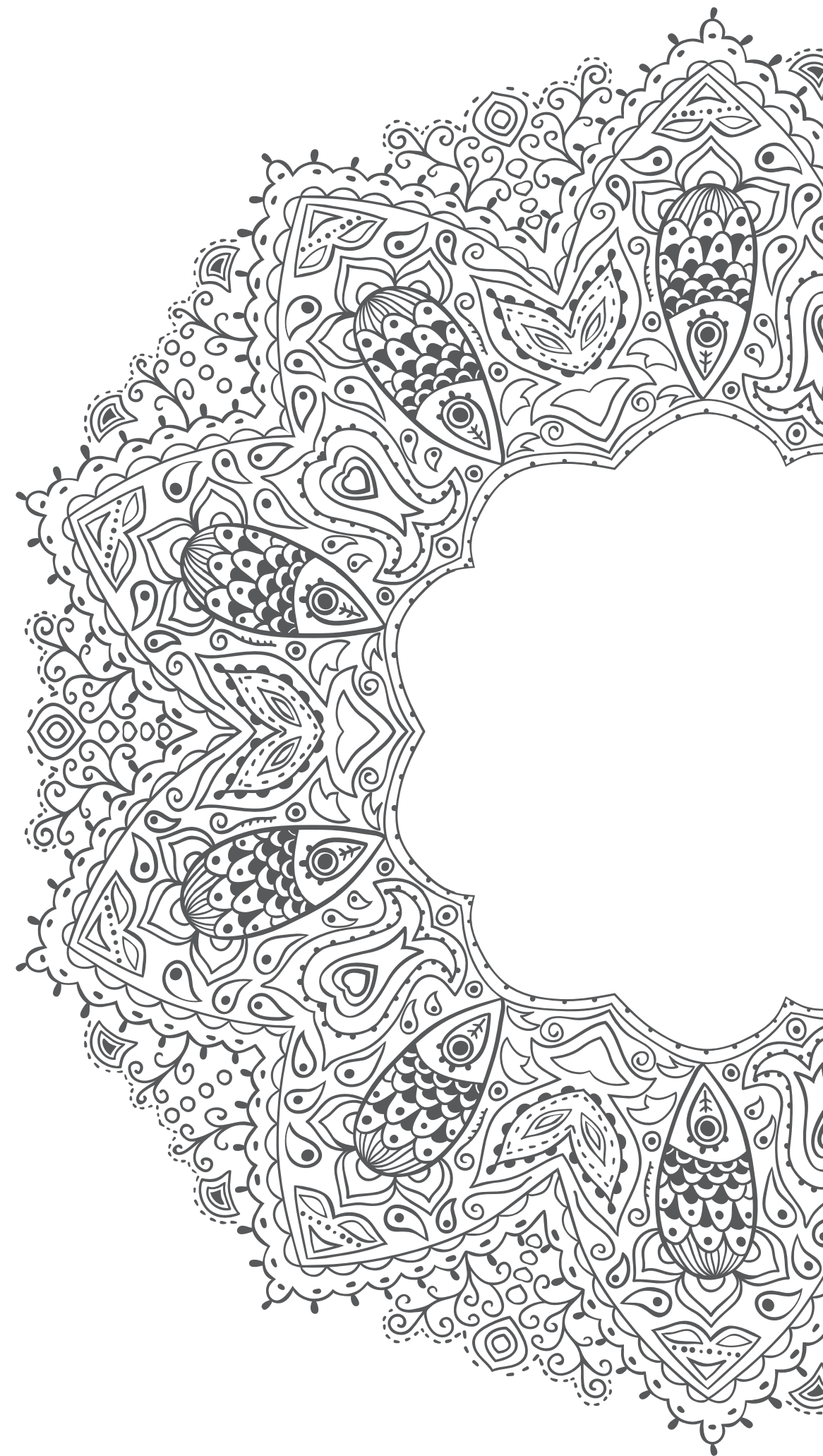
The cover photo is courtesy of allaroundmyheart.com/?m=201210



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ
يَشَاءُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

سورة آل عمران - آية ٦



إهداء

إلى كل أم وأب طفل مميز بمتلازمة داون
من أجل حياة سعيدة مليئة بالإنجازات والفرح



فريق العمل

إعداد وتأليف

د. عبد الرحمن فائز السويد
م. بلسم مرشد زيبيدي (أم نور)
ضيدان محمد آل سفران (أبو خالد)
سحر ناصر الشريف (أم فهودي)
أم علي

ترجمة وتدقيق لغوي

د. عبد الرحمن فائز السويد
م. بلسم مرشد زيبيدي (أم نور)
ضيدان محمد آل سفران (أبو خالد)
سحر ناصر الشريف (أم فهودي)

تصميم وتنفيذ

م. بلسم مرشد زيبيدي

This is a non-profit book. It has been authored and designed voluntarily, by the Down syndrome support group at werathah.com. The purpose of this book is to guide parents of children with Down syndrome, to help them develop their skills in the early years. Some of the images used in this book are for children with Down syndrome from the net. We tried our best to reach the owners of these photos and we received permission from some of them, others we could not reach them. So we wrote the link on each one of them to preserve the rights of the owners. Our target is only to illustrate the exercise or the text accompanying the image. We are willing immediately to remove any of these photos upon the request of the owner.

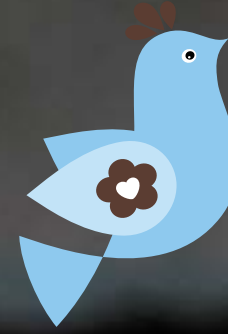
شكرًا جزيلاً

تتقدم مجموعة الدعم الأسري لمتلازمة داون في موقع ومنتدى الوراثة الطبية بالشكر الجزيل للأستاذ أسامة مدبوي مدير التربية الخاصة بمركز تغاؤل في مملكة البحرين لمشاركته الفاعلة معنا في إعداد الكتاب.

كما نتقدم بعميق الشكر والامتنان لكل الأهالي الرائعين الذين شاركوا معنا بصور أطفالهم المميزين بمتلازمة داون، والذين أضافوا بعفويتهم وبراءتهم كل النور والجمال لصفحات هذا الكتاب.



متلازمة داون البراءة والنقاء



الجزء الأول

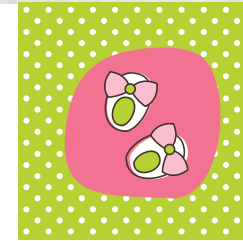
المعلومات والإرشادات

ما هي متلازمة داون؟

اكتشف العالم الفرنسي ليجون أن متلازمة داون ناتجة عن زيادة نسخة من كروموسوم رقم ٢١ في عام ١٩٥٩م ، ومتلازمة داون عبارة عن خلل خلقي، أي أنه موجود عند الطفل منذ الولادة وحدث منذ اللحظة التي خُلِقَ فيها، وهو ناتج عن زيادة في عدد الصبغيات (الكروموسومات). والصبغيات هي عبارة عن عصيات صغيرة داخل نواة الخلية تحمل في داخلها تفاصيل كاملة لخلق الإنسان. يحمل الإنسان العادي ذكراً كان أو أنثى ٤٦ صبغة وهذه الصبغيات تأتي على شكل أزواج، فكل زوج فيه صبغتين (أي ٢٣ زوج أو ٤٦ صبغية). هذه الأزواج مرقمة من واحد إلى اثنين وعشرين و الزوج الأخير (الزوج رقم ٢٣) لا يُعطى رقماً بل يسمى الزوج المحدد للجنس. يرث الإنسان نصف عدد الصبغيات (٢٣) من أمه والنصف الآخر وهي الثلاثة والعشرون الباقية من أبيه.

This photo is courtesy of
<http://www.allaroundmyheart.com/?p=1491>

ومن المعلوم أن ٧٥٪ من الأجنة المصابة بمتلازمة داون (متلازمة كروموسوم ٢١ الثلاثي) تنتهي بإجهاض تلقائي من دون أي تدخل طبي، وأنه يولد طفل لديه متلازمة داون لكل ٨٠٠ ولادة لأطفال أحياء تقريباً، كما أن ٨٠٪ من أطفال متلازمة داون يولدون لأمهات أعمارهن لا تتجاوز ٣٥ سنة، علماً أن احتمال ولادة طفل مصاب بمتلازمة داون يزداد بزيادة عمر المرأة وهذا ثابت علمياً، والتعارض الظاهر في كون المواليد أكثر في الأمهات الأصغر سناً هو بسبب أن معظم المواليد (سليمين كانوا أو مصابين) يولدون لأمهات أعمارهن أقل من ٣٥ سنة!



إن كلمة متلازمة تعني مجموعة من الأعراض أو العلامات المرتبطة ببعض، وهي مأخوذة من كلمة «لزم الشيء» أي إذا وجدت ارتقاء في العضلات وتفلطح في الوجه مع مشاكل خلقية في القلب فإنه «يلزم» أن يوجد صغر في الأذنين وخط وحيد في كف اليد وقصر في الأصابع، وهذه الأوصاف كلها مجتمعة إذا تكررت في أكثر من طفل بنفس الأعراض أو قريبة منها، سميت «متلازمة» وأعطيت لها اسم مخصص، والمتلازمة طبيًا هي في الحقيقة كلمة رديفة لكلمة «مرض» أو «حالة»، فنستطيع أن نقول تجاوزاً «حالة داون» أو متلازمة داون. وكلمة «داون» هي اسم الطبيب البريطاني جون داون والذي يعتبر أول طبيب وصف هذا الحالات في عام ١٨٦٦م، أي تقريباً قبل مائة عام من اكتشاف أن سببها هو زيادة في الكروموسوم ٢١.

هل تؤثر متلازمة داون على نمو طفلي؟

إن سؤالك عن مستقبل طفلك ونموه وقدرته على اكتساب المهارات أمر متوقع من كل الأمهات والآباء وليس مستغرباً أن يكون هذا الأمر هو ما يشغل كل تفكيركم منذ الأيام الأولى بعد وصول الخبر، فسؤالكم عن ماذا سيستطيع الطفل القيام به ومتى سيجلس أو سيمشي أو سيتكلم وكيف ستستطيعون مساعدته لاكتساب المهارات سوف يكون كل ما يشغلكم، ولذلك نقترح أن تبدأوا أولاً بتعلم بعض أسس النمو والمهارات لكي تستطيعوا بعدها أن تضعوا أهدافاً مستقبلية مدروسة وواقعية ومرتبة لمستقبل طفلكم، ولكي تلعبوا دوراً فعالاً وحيوياً لتحفيز نموه ودعم مرحلة التعلم لديه وتأهيله، لكي يتأقلم مع كل ما يحيط به.



ماذا عن القدرات العقلية؟

يصعب تحديد معدل الذكاء بشكل دقيق للذين أعمارهم أقل من ثلاث سنوات مع تحفظنا على استعمال مقياس الذكاء كمحدد وحيد لقدرات الطفل، خاصة أن هذا الأمر يعتمد على أمور كثيرة، منها خبرة المختص وتعاون الطفل وأسرته خلال الفحص. ولقد رأينا أمهات وآباء قلقين من هذا الأمر من أول يوم من عمر الطفل وليس لهم شاغل غير حرصهم على معرفة قدرات طفلهم لدرجة أنها تشغلهم عن الاهتمام بالطفل نفسه ورعايته وتطوير مهاراته، فلذلك البحث والسؤال عن هذه الأمور التي يصعب الإجابة عليها من قبل أمهر المختصين في الأيام الأولى من العمر، يزيد من قلق الأهل ولا يقدم أي مساعده للطفل، ناهيك عن إشغالها لحيز كبير من تفكيرهم وإجهادهم لأنفسهم نفسياً.

فنصيحتنا هي الحرص على تنشيط الطفل والاهتمام ببرامج التدخل المبكر منذ البداية، ولا ننسى أن جميع أطفال متلازمة داون بغض النظر عن قدراتهم، لن يعجزهم الاعتناء بأنفسهم أو القيام بأعمال مفيدة في المستقبل بإذن الله، والأهم من التعليم الدراسي الأكاديمي هو الإدماج في المجتمع وتقبل أفراد الأسرة والأقارب لهم، والذي يتحقق تلقائياً عندما يهتم الأهل أنفسهم وقبل أي شخص آخر بالنظرة الصحيحة والإيجابية تجاه طفلهم وتأقلمهم وتقبلهم لهذا الوضع الجديد.

إن كلمه تأخر أو تخلف عقلي للأسف لها تصورات ذهنية خاطئة في المجتمع الأقل حظاً في التحضر، ولذلك فإن المجتمع يبني تصورات وتوقعات متواترة بخصوص أطفال متلازمة داون تكون عادة أقل بكثير من القدرات الحقيقية الكامنة فيهم، والآن وبفضل الله ثم بتحسين الرعاية الصحية وبرامج التأهيل والتدريب والتعليم والتدخل المبكر، وأيضا تحسّن توقعات بعض الناس والأهالي لهذه الفئة، فإننا نجد أن هناك ارتفاعاً في معدلات وقدرات هذه الفئة من الناحية العقلية، وأيضاً في بقية المهارات التنموية، وهذا يدل على أن ارتفاع سقف الطموحات المرجوة من هذه الفئة سوف يؤدي تلقائياً إلى ارتفاع أدائهم والعكس صحيح. فيا أيتها الأم ويا أيها الأب، كونوا متفائلين وارفخوا من طموحاتكم وتوقعاتكم الواقعية من غير المبالغة بها، واجعلوا نصب أعينكم وعقولكم قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تفاءلوا بالخير تجدوه».

ما هي الصعوبات التي قد تواجه طفلي؟

أطفال متلازمة داون لديهم ارتخاء بالعضلات ومرونة في المفاصل تُسبب تأخرًا في اكتساب المهارات الحركية، وأيضًا يجدون صعوبة في التعلم عبر الاستماع ويفضلون التعلم أكثر بالمشاهدة. هم يجدون سهولة في الكلام عندما يستعملون لغة الإشارة مع النطق في آن واحد. كما أن حالهم مثل بقية من لديهم صعوبات في التعلم والتأخر الفكري، من صعوبة اكتساب المهارات وفي نفس الوقت يسهل عليهم نسيانها بشكل سريع، لكن استعمال أسلوب التكرار مع المثابرة والصبر يساعدهم كثيرًا في اكتسابها والحفاظ عليها إضافة إلى أن استعمال روتين ثابت وتكرار تنفيذ المهام بنفس التسلسل يساعدهم بشكل كبير.

هل سيتأخر طفلي؟

جميع الأطفال ينمون ويكبرون ويتعلمون، وكذلك الحال لطفل متلازمة داون، فهو ككل الأطفال سيملاً البيت بالفرح والصرخ واللعب، وستمتعون بمتابعتكم لنموه وصحته كما هو الحال مع بقية إخوته، وبلا شك سيحتاج لمساعدتكم. قد يكون نموه أبطأ من المعتاد، ولكنه سيكبر ويتعلم تحت أعينكم، ولذلك من المؤكد أنكم ستشعرون بالفخر والاعتزاز والحماس بما قدمتموه له.



تفاوت في معدل ذكائهم وقدراتهم العقلية فمنهم من هو قريب من الطبيعي وآخرين دون ذلك، ولكن تقريباً جميع أطفال متلازمة داون معدل ذكائهم أقل من ٧٠ درجة. يتم تصنيف من لديهم تأخر عقلي حسب معدل ذكائهم فمن لديه معدل ذكاء يقع بين ٥٥ إلى ٧٠ درجة يعتبر تأخره من النوع البسيط، ومن هو بين ٤٠ إلى ٥٤ درجة تأخره متوسط، ومن لديه ٢٥ إلى ٣٩ درجة تأخره شديد، ومن هو أقل من ٢٥ درجة فتأخره شديد جداً. معظم أطفال متلازمة داون يكونون من الفئة المتوسطة وهم قابلون للتعلم والتدريب والتأهيل، وتتحسن قدراتهم العقلية وجميع مهارات النمو لديهم بقدر ما يقدم لهم من رعاية وتدريب بإذن الله.

أطفال متلازمة داون لديهم تأخر في جميع مهارات النمو بشكل عام مقارنة بأقرانهم من الأطفال الآخرين، ولكن هذا التأخر متفاوت بين طفل وآخر، وهذا التفاوت ليس أمراً مستغرباً، فمن المعلوم أن مهارات النمو متفاوتة بين الأطفال الأسوياء فكذلك الحال في أطفال متلازمة داون. ولو أخذنا النمو العقلي كمثال والذي من الشائع قياسه بمقاييس معدل الذكاء، فإننا نجد أن المعدل الطبيعي يتفاوت بشكل كبير بين الناس، إذ أن ٩٥٪ من الناس معدل ذكائهم يقع بين ٧٥ - ١٢٠ درجة، لذلك هناك أشخاص طبيعيين معدل ذكائهم في الطرف العالي وآخرون في الطرف المنخفض وكلا الطرفين يصنّف بأنه طبيعي، كذلك الحال لأفراد متلازمة داون، فهناك

كيف سيكون طفلي؟

سوف يكون طفلك كأبي مولود آخر، سوف يحتاج إلى مساعدتك في كل شيء كما هو الحال مع كل الأطفال. سوف يأكل وينام ويحتاج غيار حفاضات باستمرار. قد يحدث له بعض النقص في صحته كأن تكون عضلاته (مرتخية)، ولكن بالتأكيد سوف يكون طفلاً محبوباً. سوف تلاحظين أن فيه شيئاً من أخوته وأخواته، بالإضافة إلى الشبه بينه وبين أطفال متلازمة داون، وهذا ليس غريباً إذا تذكرت أن الكروموسومات تأتي من الوالدين.

تذكرني أن معظم تصرفات طفلك التي سوف تشاهدينها هي نتيجة أنه طفل وليس لأن لديه متلازمة داون. اشركي طفلك في النشاطات اليومية في المنزل ولا تعزليه عن المجتمع. العبي معه وتفاعلي كما هو الحال مع أي طفل عادي، بل قد يكون في حاجة لأن تتفاعلي معه بشكل أكبر. طفلك لديه ارتخاء في العضلات فاحرصي عند شراء كرسي للسيارة أو عربة للتنقل أن تكون من النوع الجيد الذي يدعمه من الجنبين ولا تكون قدماه مرتخية من الأمام. احرصي أيضاً على أن تحمليه وقدماه مضمومتان وليستا مفتوحتان.

قد لا يكون تفاعل طفلك قوياً في الأشهر الأولى من عمره، ولكن من المهم أن تستمري بالتفاعل معه بصوتك والحديث معه وأنت تعتنين به وتبدلين ملابسه على سبيل المثال وخلال اللعب.



هل سيتعلم طفلي؟

نعم سوف يتعلم طفلك كما يتعلم بقية الأطفال بإذن الله، ولكنه سوف يأخذ وقتاً أطول لتحقيق ذلك، لذا عليك بالصبر. سوف يتعلم طفلك المشي عندما يكون عمره حوالي عامين بإذن الله، وسوف يعتمد على نفسه في اللبس والأكل واستخدام الحمام عندما يتم عامه الخامس، سوف يكون له أصدقاءه واهتماماته الخاصة به. عندما يُتم عامه الأول سيكون بقدرته الجلوس والتقاط الألعاب بيديه وسينقلب ويأكل قطعة البسكويت بيده، وسوف يحاول أن ينطق أول كلمة «ماما» و «بابا». عندما يُتم عامه الثاني سوف يبدأ بمحاولة تعلم ارتداء وخلع ملابسه، وسوف يحاول الشخبطة بالقلم، والنظر إلى الصور وتقليب الصفحات، سوف يشرب بالكأس، ويأكل بالمعلقة، وسوف يكون كبقية الأطفال ويقلد ما يراه أو يعمله الآخرون.

يأخذ أطفال متلازمة داون وقتاً أطول لاكتساب المهارات مقارنة بأقرانهم، كما أنهم لا يكتسبون كل المهارات التي يمكن أن يكتسبها من هم في سنهم. قد يكون هناك فترات في تحصيلهم العلمي ولكن يمكن تقليلها بالتدخل المبكر وتدريب الطفل. بعض الأبحاث أكدت أن بعض أطفال متلازمة داون يكتسبون المهارات بشكل أسرع إذا قُدّم لهم التدريب والتعليم في وقت مبكر، فبالترتيب والتنشيط المبكر إضافة إلى الحنان والجو المشوق، سوف تلاحظين الفرق، وتبدأين بحصاد نتائج الوقت الذي تمضيته مع طفلك.

نعم سوف يتعلم
طفلك كما يتعلم
بقية الأطفال بإذن
الله، ولكنه سوف
يأخذ وقتاً أطول
لتحقيق ذلك، لذا
عليك بالصبر.

خاطرة

نعامل طفلنا كأبي طفل آخر عندما نذهب للتسوق فإنه يذهب معنا، يأكل ما نأكل. لا نقوم بحمايته و عزله. عليه أن يعيش مع العالم فالعالم لن يتغير لكي يستوعبه. فكلما كان مع الآخرين في عالمهم كل ما استطاع أن يتأقلم مع هذه الحياة و مع الناس. - أم ناجي



ما الذي سيحققه طفلي من مهارات ومتى؟

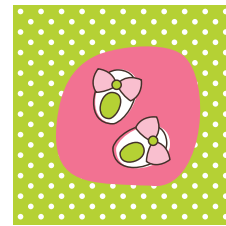


يتعلم أطفال متلازمة داون المشي والكلام والتدريب على استعمال المراض كما الأطفال الآخرين، ولكن هذه المهارات تختلف في وقت اكتسابها عن أقرانهم، وأيضا هي تتفاوت بين أطفال متلازمة داون أنفسهم، ولذلك عندما نذكر وقت اكتساب مهارات النمو للطفل نضعها بين عمر أدنى وعمر أعلى كمدة زمنية لاكتساب المهارة. في هذا الكتيب جداول زمنية لاكتساب المهارات لأطفال متلازمة داون ولكن إليك مختصر لبعضها:

أطفال متلازمة داون		المهارة
المتوسط العمر	المعدل العمري	
١,٥ - ٤ أشهر	شهرين	الابتسام
٤ - ٢٢ شهر	٨ أشهر	الانقلاب
٦ - ٢٨ شهر	١٠ أشهر	الجلوس لوحده
٧ - ٢١ شهر	١٢ شهر	الحبو
٨ - ٢٨ شهر	١٢ شهر	الأكل بالأصابع
٩ - ٣١ شهر	١٦ شهر	النطق بأول كلمة
١٢ شهر - ٤ سنوات	ستنان	المشي

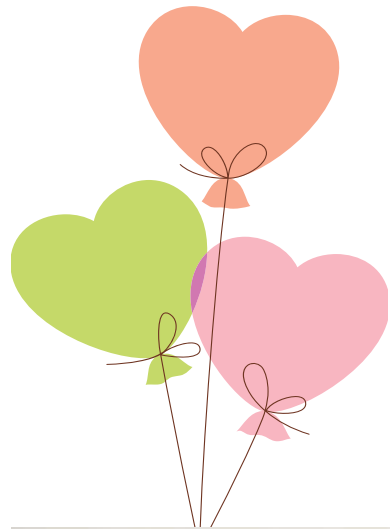
كيف أتنبأ بتقدم وتطور طفلي؟

في حين يعتقد المختصون أن معرفة الإنجازات المهمة في حياة طفل متلازمة داون هو أمر مفيد من أجل معرفة مستوى تقدمهم وتطورهم، لكنهم دوماً يؤكدون أنه ليس من الممكن التنبؤ بتقدم الأطفال في السنوات الأولى من حياتهم، فبعض الأطفال يتطورون بشكل أسرع في ناحية المهارات الحركية من غيرها، ولكن هذا الأمر لا يمكن أن يوحي بأنهم سوف يظهرون تقدماً أسرع في النطق واللغة على سبيل المثال، وهناك أيضا بعض الأطفال الذين يتقدمون بشكل بطيء في السنة الأولى من عمرهم لكنهم يتقدمون سريعاً بعد ذلك العمر. أيضاً المشاكل الصحية قد تؤثر على المهارات وسرعة اكتسابها. بعبارة أخرى، نود أن نؤكد على أنه ليس من الممكن التنبؤ بالتطور المستقبلي لأطفال متلازمة داون من خلال سنوات عمرهم الأولى فقط.



كما هو الحال مع بقية الأطفال علينا أن نستمتع بهم ونفرح ونحتفل بكل إنجازاتهم.

أطفال متلازمة داون ينمون ويتطورون لكنهم أبطأ من أقرانهم. وكما هو الحال مع بقية الأطفال علينا أن نستمتع بهم ونفرح ونحتفل بكل إنجازاتهم، ورغم أن تحقيقهم واكتسابهم لهذه المهارات يعتمد على قدراتهم الذاتية وإمكاناتهم التي خلقوا بها، إلا أنه بإمكاننا أن نحفز وننمي هذه المهارات ونصقلها، ونساعدهم باللعب المتكرر وبالنشاطات والتمارين اليومية، وبرامج التنشيط المبكر والتحفيز العصبي للنمو، التي تسمح لهم باكتساب المهارات بخطوات صغيرة لكن متتالية، ولعل هذا الكتاب بإذن الله يساعدهم في اكتساب العلم والخبرة في كيفية تدريب وتعليم وتأهيل طفلك وتحقيق أقصى ما يستطيع من مهارات النمو بكل أنواعها.



إن أهم خبرة يكتسبها الطفل تأتي من كونه يعيش في أسرة سعيدة ونشيطة، يغمرها الحب، وتقوم بالأمر التي تقوم بها كل الأسر العادية المستقرة. لا يجب أن يكون كل شيء في حياتك تعليم وتدريب وذو معنى تعليمي فقط. دعي الطفل وبقية الأسرة «تفرش» وتمرح وتعود إلى روتينها المعتاد، واعلمي بين فترة وأخرى أمورًا ليس لها أي قيمة تعليمية أو تدريبية بل أعمال مرح وفرح، ولا تجعل حياتكم صارمة كلها تمارين وتدريبات لأن نمو النواحي الاجتماعية في نظرنا أهم من التعليم والتدريب!

في المقابل هناك من يقوم بالعكس تمامًا فلا يهتم بتنمية مهارات طفله ويترك الظروف فقط هي التي تُسيِّره فلا يقوم سوى بالتواكل الكامل ويحاول فقط أن يسلي نفسه في أمور ليس لها إلا تفسير واحد هو «اللا مبالاه!» والتغافل الكامل عن احتياجات الطفل! لذلك فإن خير الأمور الوسط.



أشعر بأن الله اختارني لكن كيف أقوي نفسي!



إن الحاجة لرعاية طفل قد يربك الإنسان خاصة عندما يكون طفلك لديه مواعيد إضافية في المستشفى أو أخصائي العلاج، فعندما يكون لديك قلق على صحة طفلك في السنوات الأولى من عمره، من السهولة أن تصبحي مرتبطة بشكل كامل بأمور طفلك الخاصة والمختلفة عن ما توقعته أو اعتدت عليه، لكن من المهم المحافظة على التوازن في كل أمورك الأخرى، بما فيها صحتك وراحتك وأيضا الأمور التي تخص بقية أطفالك وأفراد أسرتك.

تذكرني أنه إلى حد ما، بإمكاننا أن نضم جميع أطفالنا لباقي النشاطات اليومية التي اعتدنا القيام بها، من دون أن نستقطع أوقاتاً زمنية كبيرة من أوقاتنا ونشاطاتنا التي اعتدنا عليها. قد تكون التمارين التي من المفترض أن نقوم بها مفيدة لطفلك، لكن بلا شك هي ليست كل شيء يؤثر على نموه ومهاراته.

إن أهم خبرة يكتسبها
الطفل تأتي من كونه يعيش
في أسرة سعيدة ونشيطة،
يغمرها الحب، وتقوم بالأمر
التي تقوم بها كل الأسر
العادية المستقرة.

خاطرة

قدوم «خالد» لعالمنا كان له أكبر الأثر علينا كأ أسرة بكل فرد فيها لأنه طفل مميز وهكذا هم المميزون تأثيرهم كبير في كل من حولهم! فقد كنا ولله الحمد أسرة متحاببة كأ أسرة يسود الحب والإحترام والوفاق بين كل أفرادها ولم يكن هناك ما يميزنا عن غيرنا من الأسر، أما بعد قدوم «خالد» اختلف الوضع، فقد أصبح هناك من التكاتف بين أفراد الأسرة أضعاف ما كان قبله، وأصبحت التضحية بكل أنواعها حاضرة بقوة وبكل أريحية من أجله، وأصبح هو محور أسرتنا واهتمامها والشغل الشاغل للجميع بكل الحب والشوق له ولكل ما يتعلق به. ما أحلى وأجمل وجوده بيننا، فحركاته البسيطة تفرحنا وكلماته القليلة تفجر في قلوبنا ينباع السعادة، إشارات وإيماءاته لها تأثير السحر في أنفسنا جميعًا. - أبو خالد



ما هو أهم شيء أبدأ به؟



ابدأي بالحب! وبالحب يأتي كل شيء بشكل سهل. امنحي طفلك الإحساس بأنه محبوب وامنحيه الشعور بالأمان والحنان، لكي يترعرع ويكبر ولديه شعور جيد بالانتماء وثقة بالنفس. لا تنسي بالطبع نفسك! فصحتك ووضعك النفسي هو الأهم، فكلما كانت أمورك الصحية والنفسية مستقرة، كلما استطعت أن تمنحي طفلك الرعاية والحنان، كما يتدفق النهر من نبع عذب. هناك خمسة أشياء تستطيعين أن تقومي بها فوراً، وستشعرك براحة البال في بدايات تعاملك مع طفلك:

1- استمتعي بطفلك الجديد

الشهور الأولى ستمر بشكل سريع. نفذي كل الأشياء التي خططتي للقيام بها قبل أن تعرفي أن طفلك يعاني من متلازمة داون. إذا كنت تواجهين مشاكل صحية كبيرة مع طفلك الرضيع، فربما تحتاجين فقط إلى تأجيل بعض هذه الأشياء بشكل مؤقت. هذا المهدي الصغير يجوي طفلاً رضيعاً أولاً وأخيراً، وقبل كل شيء فهو طفل له لذة الطفولة وجمالها وقلب ينبض وليس طفل متلازمة داون.

2- تحدثي إلى أمهات لديهن طفل متلازمة داون

العائلة الأخرى التي مرت بما تواجهين الآن هي أفضل من يقدر على فهم مشاعرك. قد ترغين بالتحدث إلى أمهات أخريات، أو زيارتهن أو دعوتهن لزيارتك.



3- اشرحي متلازمة داون لأقربائك وأصدقائك بشكل صريح ولكن مبسط

تقبلك لطفلك الصغير الجديد سينعكس على تقبل الآخرين له أو لها. ومشاركة عائلتك وأصدقائك من الممكن أن تكون تجربة عميقة ومعينة لك ومهمة وذات أثر كبير بالنسبة لهم.

4- اعلمي أنه ليس خطؤك بأن طفلك مولود بمتلازمة داون

لا شيء مما قام به الأم أو الأب كغذائهم أو نشاطاتهم اليومية أو المضادات الحيوية أو المسكنات أو الأجهزة الإلكترونية أو تجارب الأبوين العاطفية قد تسببت في ذلك. متلازمة داون تحصل في كل الأجناس والديانات والبيئات وفي جميع المستويات وهي تحدث من مئات السنين. الخلل في الكروموسومات التي تؤدي إلى متلازمة داون يحدث غالباً أثناء تطور الحيوان المنوي أو البويضة أو فور التقاء الحيوان المنوي بالبويضة أي أنها تحدث في أول أيام الحمل، فلذلك أي شيء يحدث أو حدث خلال الحمل ليس سبباً لحدوث متلازمة داون.

5- لا تنسي بأن تكون الأم أولاً

كلما تعلمت أكثر عن حالة طفلك وما يمكنك عمله لمساعدته أو مساعدتها للتعلم والنمو، كلما وجدت نفسك في أدوار عديدة ومختلفة. تقول إحدى الأمهات: «بعد أن عرفت عن حالة طفلي، كنت قد قررت أن أكون المعلمة والمعالجة والمرضة والدكتورة، ولم يكن هناك وقت كافٍ متبقي لكي أكون أمّاً!! أتمنى فعلاً لو أنني تمتعت به أكثر وكنت له أمّاً بشكل أكبر، وتركت كل شيء في المرتبة الثانية، لقد شعرت أنه يجب أن «أعمل» معه بشكل دائم، والآن أعرف بأن الحياة العائلية الطبيعية الاجتماعية المتوازنة أيضاً مهمة جداً للطفل أكثر بكثير من الأم التي تجهد نفسها بشكل مبالغ فيه. إذاً، المفتاح هو الوصول إلى توازن مع عدم نسيان أن الدور الأساسي هو أن تكون أمّاً أو أباً.

خاطرة

عندما رزقنا بطفلتنا، تلقينا الدعم والمساندة من الأقارب والأصدقاء، ساعدنا ذلك كثيراً، في بداية الأمر كنت محببة من الخبر، لم أكن أرغب أن تكون طفلي متلازمة داون، وعندما أتخيل حالها في المستقبل أحزن كثيراً، ولكن ما خفف علي أن جميع من حولي كانوا داعمين ومتفائلين، لم يتحدث أحدهم بشكل سلبي مطلقاً، لقد جاءوا لمقابلتنا وأمطروها بالكثير من العبارات الحقيقية والصادقة وهذا أعطانا انطباعاً وإحساساً بأنها طفلة مهمة وأنها سعيدة معنا. - أم سارة





كيف أساعد طفلي؟

هي ببساطة أمور تتعلق بتنشيط حواس الطفل وإعطائه الحنان والحب. وإليك بعض الأنشطة المختصرة والتي قد صمّم هذا الكتيب بشكل خاص ليغطيها، وليزودك بكل الطرق التي ستساعدك بإذن الله من أجل تنمية مهارات طفل متلازمة داون:

المسي واحضني طفلك

♥ امنحي طفلك اللمس والاحتضان الجيد. ضعي عينيك في عينيه، ابتسمي في وجهه وامنحيه المزيد من المحبة. انفخي بفتحك على جسم طفلك، دغدغيه ودلكيه بأصابعك، وحركيه واقلبيه من وضع إلى آخر ولا تجعله خاملاً نائماً طوال الوقت.

♥ لا تضعي دائماً عليه الملابس بل اجعلي جسمه يتحسس ويشعر بملمس الشراشف والبطانيات التي تغطيه، ملمس الصوف وملمس القطن وغيرها من الأقمشة، بل بالإمكان وضعه على شيء يصدر صوتاً مثل مفرش من القصدير اللامع والمتوفر لتغطية الأجسام وحفظ حرارتها لكي يشعر باللمس المختلف لهذه المواد.

♥ ضعي الطفل مستلقياً على ظهره وقدميه قريبة من حافة السرير فقد يدفع بقدمه السرير عندما يلامس قدمه. ضعي طفلك على صدرك وهو منبسط على بطنه وتحديثي إليه أو ضعي شيئاً برّاقاً ملوناً أمامه وهو على الأرض وتحديثي معه فهذا يشجعه على تقوية عضلات رقبته الخلفية.

♥ شجعي طفلك للنظر إلى وجهك عن طريق عمل ابتسامات وحركات مضحكة لوجهك. ضعي أمام وجهك لعبة براقية وملونة لكي يركز عليها. عندما تنظرين وينظر هو معك على شيء ما، أعطيه وقته

♥ لكي يتأمله وحاولي أن تصدري أصواتاً وتعطي إحساساً باهتمام أكبر لاستكشاف ما يراه، فمثلاً المسبه وقريبه من أنفك وشميه وعلقي عليه، فهذا يزيد من اهتمام طفلك بتلك اللعبة.

تكلمي مع طفلك

♥ الأطفال في كل الأعمار يحبون أن تغني لهم أمهاتهم ويحبون أن تروي لهم القصص والحكايات. الأطفال يسمعون الكلمات أولاً قبل أن ينطقوا بها. لا تحتاجين إلى كتاب لتقرأ أي منه فقط قولي أي شيء، قولي ما تشعرين به ولا تنتظري الإجابة من طفلك، فقط رددي الكلمات أمامه بشكل مرح. أصدري أصواتاً و صفيراً لجعل الطفل يفرديديه وظهره. استعملي أصواتاً غريبة وشاذة يتبعها هدوء. لا تقلقي من أن تتصرفي تصرفات صبيانية مع طفلك، فقد ينتج عن هذه الأصوات النشاط انعطافات مفرحة لطفلك وحركات محفزة قد لا يظهرها الحديث الرتيب المؤدب.

العب مع طفلك

♥ بادري باللعب واستغلي كل الفرص للعب مع طفلك، امرحي معه وقومي بألعاب تخيلية وأدوار تمثيلية. لا تحتاجين إلى لعبة غالية الثمن ليلعب بها طفلك، يمكنك استعمال الأدوات المتوفرة في البيت: الخشيشة، أواني المطبخ، جهاز الهاتف والعلب. شجعي طفلك على استكشاف الأشياء وكيفية استعمالها.

♥ لا تضعي الخشيشة فقط في يديه بل جربي وضعها في قدميه! فهناك أنواع تربط في القدم فتصدر صوتاً عند الحركة وهي تساعد الطفل في الرفس وتحريك القدمين بشكل أكثر.

♥ احمل طفلك بحمالة الأطفال على صدرك، وتحركي به وأنتِ تقومين بأعمالك اليومية. لا تتركيه خاملاً نائماً كل الوقت فهذه تعطيه المزيد من أحاسيس التوازن إضافة إلى أنها تعطيه الإحساس بالحنان والمحبة.

♥ عندما يكبر الطفل بعض الشيء حركي الأشياء أمامه واجعلي جسمه ينحني وينفرد عند محاولته تتبع الأشياء، وأنبهي هذه الحركات المشوّقة بإعطائه اللعبة لكي يلعب بها.

♥ جربي أن تضعي طفلك في حوض فيه بعض الماء على منشفة متينة وارفعيه بعض الشيء عن حوض الماء لكي تصبح يدها وقدماه متدلية ووجهه إلى الأسفل وبهذا سوف تقوي يديه وقدميه عندما يشبهتم وكأنه يحاول أن يجبو.

♥ بإمكانك وضع يديك تحت باطن قدمي طفلك ودفعها إلى أعلى لكي يقوم هو بالمقابل بالرفس لتقوية عضلات القدمين.



كيف ينمو ويكبر أطفالنا؟



كل طفل ينمو ويتعلم، وسواء كان لدى الطفل متلازمة داون أو لا، ومع أن الأطفال يختلفون في معدل نموهم، لكنهم في العادة يتبعون نفس النمط، وكذلك أطفال متلازمة داون يتبعون نفس النمط من نمو المهارات، ولكنهم ربما يستغرقون وقتاً أطول لإتقان المهارة. ومن ناحية النمو العصبي النفسي للطفل تنقسم عملية النمو واكتساب المهارات إلى 6 مجالات عامة هي: المهارات الحركية الكبرى والدقيقة، المهارات اللغوية والسمع، ومهارات البصر، والمهارات الاجتماعية، والمهارات المعرفية وأخيراً مهارات مساعدة الذات. وترتبط جميع هذه المجالات مع بعضها البعض، كما أن التقدم في مجال واحد يؤثر على التقدم في مجالات أخرى. كما أن هناك عوامل أخرى تؤثر على النمو مثل قوة العضلات والصحة العامة تؤثر على معدل تنمية المهارات.

ومن ناحية النمو الجسدي فمتوسط طول طفل متلازمة داون أقل من أقرانه. ومن ناحية الوزن قد تكون أوزان أطفال متلازمة داون أقل من المعتاد خاصة إذا صحبها مشاكل في الرضاعة والتغذية، وفي المقابل عندما تتجاوز أعمارهم الخامسة قد تظهر عليهم علامات السمنة، لذلك فإن اتباع نظام غذائي دقيق وممارسة التمارين الرياضية بانتظام قد يحول دون ظهور السمنة. وتنمو أجساد هؤلاء الأطفال بنفس الطريقة ولكنهم أيضاً يصلون إلى سن البلوغ في سن المراهقة في وقت مبكر، ويكتسب الصغار من ذوي متلازمة داون المهارات الجديدة وتطوير المواهب الفردية أثناء مراحل النمو، كما يستفيدون من كل تجارب الحياة، فضلاً عن قدراتهم الداخلية.

يمكن لأفراد متلازمة داون اكتساب المهارات البدنية والعقلية طوال حياتهم، حيث يختلف مستوى القدرة لدى الأطفال والبالغين اختلافاً واضحاً، ولكن متوسط معدل التقدم أبطأ مما هو عليه في الأشخاص العاديين.



إذا كبر طفلك بعض الشيء احرص على دمجك مع الأطفال الآخرين، يتعلم الأطفال الصغار الدروس المهمة من بعضهم البعض خاصة في النواحي الاجتماعية.

اقرأ لطفلك

♥ يستمتع الطفل ذو الأربعة أشهر بالنظر إلى الصور في كتاب أو مجلة. قصي بعض الصور من المجلات وأصقياها في دفتر لطفلك. أريه ألبوم صور العائلة. ابدأي بقراءة القصص لطفلك عند بلوغه الشهر الثامن من عمره.

اجعلي طفلك يرى العالم!

♥ أثري ملكته وخبرته. أشيري إلى الشجر، السحب، النجوم. ساعدي طفلك ليصف ما تراه عيناه، سمي الأشياء الجديدة له ودعيه يجرب ويتعلم.

زودي طفلك بالتجارب الاجتماعية مع الأطفال الآخرين

♥ إذا كبر طفلك بعض الشيء احرص على دمجك مع الأطفال الآخرين كأن تحضري جلسات التدريب الجماعية للأطفال أو تلحقه بقسم الحضانه أو الروضة مبكراً، ابدأي بإشراكه باللعب مع الأطفال الآخرين بشكل جماعي. يتعلم الأطفال الصغار الدروس المهمة من بعضهم البعض خاصة في النواحي الاجتماعية.

تجربي التدريس الرسمي

♥ قد يبالغ البعض في التعليم العلمي البحت باستعمال الدروس الخاصة وبرامج الكمبيوتر المعقدة لتنمية مهارات الأطفال الصغار. إن هذا الأسلوب قد يضغط على الطفل من الناحية النفسية وقد يتسبب في خسارة اهتمام الطفل بالتعلم والمعرفة. إن استعمال الألعاب التخيلية والتمثيل العفوي التلقائي أساس قوي لتحيب الطفل في سنوات عمره الأولى في التعلم والتدريس. واجعلي اللعب والمرح هو مدخلك في تعليمه وتدريبه.

خاطرة

أجمل الأوقات عندي هي التي يعامل بها الناس طفلي مثل أي طفل آخر كأن يقول أحدهم: ما أجمل هذا الطفل! يجعلنا ذلك نشعر بالفخر بأنه وسيم ونشعر بالسعادة والفرح بهذه الحقيقة. كنا في إحدى المرات في المطار وجاء أحدهم وقال: «لديه متلازمة داون؟» فقلت له: «نعم» فقال: «أطفال رائعون ولدي طفل مثله!» لقد كان لطفاً منه أن عبّر عن مشاعره. - أم سليم



◀ الحركات الكبرى والصغرى

الحركات الكبرى هي التي تمكّن الجسم من الحركة والانتقال، وتعتمد على القوة العضلية بالمقام الأول، خاصة عضلات اليدين والأرجل والجذع، ومن الحركات الكبرى الرئيسية: الجلوس و الحبو والتحكم بالرغبة والوقوف والمشي وصعود الدرج والنزول منه، وهذه المهارات تساعد الطفل في التنقل. و الحركات الصغرى هي الحركات التي تمكن الشخص من التحكم بالأشياء الصغيرة والدقيقة وتتركز في المقام الأول في اليدين والأصابع، فالتقاط الأشياء بإصبعين والكتابة ومسك القلم وتركيب الأشياء، كلها تعتمد على المهارات العضلية الموجودة في اليدين والتي يتحكم بها الدماغ والحبل الشوكي، ومن المهارات الحركية الصغرى التحكم بحركات العينين والوجه واللسان.

◀ نمو اللغة والسمع

إن تعلم التخاطب والتواصل مع الآخرين بمهارة عالية يتطلب سلامة جميع أعضاء التخاطب ابتداءً من العقل وانتهاءً باللسان، واللغة التي تتعلق بالكلام بالمقام الأول هي جزء من التخاطب الذي يشمل حركات الوجه واليدين والجسم. تنقسم اللغة إلى جزئين رئيسيين: الأول هو الاستقبال والثاني هو التعبير، فلغة الاستقبال هي القدرة على سماع وفهم الكلمات والتعبير الحركية، بينما اللغة التعبيرية هي القدرة على استعمال الكلمات والتعبير الحركية والكتابية في التواصل مع الآخرين. خلال مرحلة اكتساب اللغة، يكون فهم الطفل للكلمات (لغة الاستقبال) لديه متقدماً أكثر من قدرته على التعبير واستخدام تلك الكلمات، ولذلك ليس من الغريب أن يلاحظ الأهل بأن الطفل يفهم أكثر مما يتكلم، ولو دققنا في حديثنا بشكل عام فسنجد أن لدينا حصيلة عالية من الكلمات التي نفهم معانيها مقارنة بعدد الكلمات التي نستخدمها في حديثنا اليومي!

ثقفوا أنفسكم عن النمو

◀ تقسيمات النمو

يمكن تقسيم النمو إلى عدة تقسيمات قد يهتم بتفاصيلها المختصون أكثر من العامة ولكن سوف نعلق على أحد الأنواع الأكثر شيوعاً والتي تقسم النمو إلى ست أقسام رئيسية هي:

١. نمو الحركات الكبرى الصغرى.
٢. نمو اللغة والسمع.
٣. النمو البصري
٤. النمو الاجتماعي.
٥. نمو الإدراك والعقل.
٦. الاعتماد على النفس.

ومع أن كلاً من هذه الأقسام فيها مهارات متعددة حسب عمر الطفل، إلا أنها مترابطة مع بعضها البعض، فالتطور في أحدها له انعكاس على الآخر، فعلى سبيل المثال، قدرات طفلك على الكلام والتخاطب تلعب دوراً أساسياً في الاندماج الاجتماعي واللعب مع الأطفال الآخرين، كذلك الحركة الدقيقة لليدين لها دور أساسي لاكتساب الطفل مهارات الاعتماد على النفس في الأكل واللبس ومسك القلم.

ومع أن هذا التقسيم للنمو يفيد في فهم تفاصيل تطور النمو إلا أنه ينبغي أن نتذكر أن الطفل يُنظر إليه على أنه كتلة واحدة وليس مجزئاً إلى أقسام منفصلة، وأن التأخر والتقدم في جزئية له تأثير سلبي أو إيجابي على الأجزاء الأخرى، فلذلك لتبتعد عن التركيز خلال التدريب على جزء بشكل دائم ولنحرص على التوازن الكلي في كل الأقسام.

من المهم لكما كوالدين أن تثقفا نفسيكما حول مبادئ وأسس النمو والمهارات للأطفال، وتعرفا على أهمية دوركما لرفع مهارات طفلكما إلى أقصى قدراته، فالأمهات والآباء الذين يشاركون في تطوير نمو طفلهم سيشعرون بمعنى الخطوة الأولى التي يخطوها الطفل والكلمة الأولى التي ينطقها. التجارب والأبحاث بينت أن الأطفال الذين يشارك والديهم مباشرة في أمور النمو والمهارات يتقدمون بشكل أفضل من أقرانهم الذين لا يشارك والديهم بشكل فعال فيها، لذلك ليس هناك بديل من عناية الوالدين بشكل مباشر ومع تعاون المختصين، فالوالدين باستطاعتهم إحداث تغييرات واضحة. التحديات موجودة والتدريبات متعددة ولكن الإحساس بطعم النجاحات والسعادة والفخر بما حققه طفلكما إحساس تعجز عن وصفه الكلمات.

◀ ما المقصود بالنمو؟

النمو هو العملية المترابطة للنمو الجسدي واكتساب المهارات، وتعتمد هذه العملية على المكونات الوراثية للجسم وتأثير البيئة والأسرة، وهي عملية تستمر طوال العمر، وهي انعكاس للنواحي البيولوجية والنفسية والاجتماعية والعادات إضافة للعوامل البيئية المحيطة. نمو طفل متلازمة داون يتأثر بالوضع الوراثي المتمثل بزيادة المادة الوراثية في الكروموسومات نتيجة زيادة عدد كروموسوم رقم ٢١ إلى ثلاث نسخ بدل نسختين وهذا الوضع لا يمكن تغييره طبيًا بالعقاقير ولذلك فإن المحيط الأسري والبيئة المحيطة بالطفل وما يقدم له من رعاية وبرامج تدريب هي التي يجب أن يركز عليها بدلا من البحث عن حل جذري وراثي بعيد المنال على الأقل في الوقت الحالي .



◀ النمو البصري

وهي القدرة على النظر وتتبع الأشياء والتركيز عليها كما أنها ترتبط مع النواحي الحركية فيما يعرف بالتناسق الحركي البصري في الأمور الحركية التي تحتاج إلى البصر في تنفيذها، والبصر كما هو حال السمع مرتبط بالعين وأجزائها ويمتد إلى الأعصاب البصرية إلى مركز البصر في المخ.

◀ النمو الاجتماعي

هي القدرة على التفاعل مع الآخرين، فمنذ الولادة يتعلم الطفل كيف يتعامل مع جسمه ومن حوله وكيف يلعب مع الألعاب ومع الآخرين فيبني علاقة تواصل معهم، كذلك يبني شخصيته وحدود استقلالته، فمع تقدم العمر يتعلم الطفل كيف يندمج مع أقرانه ومع بقية أفراد المجتمع، وهذه هي القواعد الأساسية للوصول للنضوج الاجتماعي على مستوى الأسرة والأصدقاء والمجتمع.

◀ الاعتماد على النفس

الاعتماد على النفس هي القدرة على الاستقلال وعمل مهارات الحياة اليومية مثل الأكل والشرب واللبس والحركة ومهارات الحمام والتحكم بالإخراج.

◀ نمو الإدراك والقدرات العقلية

قد لا نجد تعريفاً كاملاً لمعنى الإدراك والعقل، ولكن من أبسط التعريفات العملية هي القدرة على تحليل

خاطرة | ❤️

قد تتساءل الأسر الجديدة، هل سوف يبتسم طفلي؟ هل سوف يحضني؟ هل سوف يلعب؟ هل سوف يتعرف علي؟ من تجربتنا هذه الأمور لا تحتاجون أن تقلقوا منها، قد تشعررون بالضيق عندما لا يستطيع طفلك أن يقوم بنفس ما يقوم به ابن أختك على سبيل المثال ولكن سوف تجدون مع الوقت أنه سوف يصل لتلك المرحلة في وقت لاحق وسوف يقوم بنفس ما يقوم به. - أم نور

قد تم في هذا الكتيب مناقشة واستعراض التوصيات المتعلقة بتحفيز تطور طفلك بشكل مختصر، إلا أنها كافية فيما يتعلق بالأشهر القليلة الأولى. وتهدف هذه التوصيات إلى تكون مجرد دليلًا عامًا لا أكثر.

إذا كان طفلك يستخدم فقط التمارين الواردة في هذا الكتيب، فإنها سوف تساعد كثيرًا إذا ما تم تقييم التقدم والتطور الذي يتم إنجازه كل ثلاث إلى ستة أشهر، من خلال العمل المهني في مجال التدخل المبكر (على سبيل المثال علاجات التخاطب وجلسات العلاج الطبيعي و الوظيفي). وسوف تكوني قادرةً على الحصول على التوجيه العملي في شكل:

- بعض التمارين الأساسية؛
- استخدام بعض ألعاب الأطفال بطريقة بناءة و لكن أيضًا مريحة وممتعة؛
- استخدام بعض الألعاب للعب بها من خلال تعليمات واضحة ولكن ليست صارمة؛
- التغذية، ونصائح ارتداء الملابس والرعاية العامة أو ما يعرف بمهارات الاعتماد على النفس.



كيف يمكننا رعاية وتحفيز أطفالنا؟

يعد التحفيز أحد العوامل المهمة في تطوير أطفالنا، وهو يعني بكل بساطة تشجيع طفلك على التعرف عليك أنت وبقية أفراد عائلتك، ومحيطه الذي يعيش فيه، والأعمال المنزلية التي تجري بصورة يومية. التعلم لدى الطفل يبدأ منذ اللحظة الأولى لولادته. وأنتم بصفتم الأمهات والآباء لهؤلاء الأطفال عادة ما تكونون في أفضل وضع لرعاية وتحفيز أطفالكم، خصوصًا إذا تولدت لديكم الرغبة والاستعداد لقبول المساعدة في تطوير المهارات الأبوية الخاصة بكم.

يميل أطفال متلازمة داون إلى أن يكونوا أكثر هدوءًا وأقل بكاءً من الأطفال الآخرين. من المهم عدم ترك الطفل بمفرده في سريره، محددًا بصره في سقف الغرفة بلا ملامح. طفلك عندما يكون مستيقظًا يحتاج إلى تمارين لجسده وعقله. اجعلي بيئة طفلك بيئة مشرقة، مبهجة، وديناميكية، بل وصاخبة أحيانًا. قومي بتشجيع طفلك على التواصل البصري من خلال التحدث والغناء له أثناء الرضاعة أو اللعب أو التفاعل معه.

باعتباركم أمهات وآباء جدد لطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، فإن هناك عدد من الخدمات المتاحة لمساعدة طفلك أثناء مراحل نموه. ويعد التدخل المبكر بمثابة بداية طيبة ومناسبة لتقديم المساعدة المحددة لطفلك. يمكن أن تشمل هذه البرامج على خدمات العلاج الطبيعي والوظيفي وعلاج النطق، ومن ضمن القواعد العامة التي تنطبق على كافة أنواع التدخل المبكر ما يلي:

1. **الجاهزية:** وهي البحث عن علامات الاستعداد، ومنها على سبيل المثال، أنه يمكن إعطاء الطفل الذي يحب اللعب ويضعها في فمه بعضًا من بسكويت الأطفال ليمسك به ويمضغه.
2. **التكرار:** مهما تنوعت محاولاتك لتعليم طفلك، فإنه يجب عليك أن تكررهما عدة مرات حتى يدرك طفلك تمامًا ما هو متوقع منه ولا تقلقي أيضًا لو نسيها بسرعة!
3. **الثناء:** كوني سخية في الثناء على طفلك، لا سيما عندما يستحق ذلك بالفعل.
4. **الوقت:** خصصي وقتًا كافيًا لطفلك للتجربة. قد يستغرق ذلك منه وقتًا أطول للقيام بالمهمة من تلقاء نفسه، ولكن محاولته لأن يفعل شيئًا ما بنفسه هو السبيل الوحيد لكي يتعلم طفلك.
5. **الثقة:** كوني مرنة في التعامل مع طفلك. وأعطيه إحساس بانك تثقين به وبمحاولاته بدون تأفف وضجر.

« معلومات أساسية

« تطورات المرحلة

« كيف أنشط طفلي؟

« أنشطة وتمارين

« برنامج تنشيطي مقترح

كيف أنمي مهارات طفلي منذ الولادة إلى عمر ثلاثة أشهر؟

معلومة صحية

الأمر الصحي التي تؤثر على النمو

المشاكل الصحية قد تكون من الأسباب التي تجعل هناك تفاوتاً في النمو بين أفراد متلازمة داون أطفالاً كانوا أو بالغين، ومع أن هذه المشاكل الصحية التي تصيبهم قد تصيب الأطفال العاديين، إلا أن أفراد متلازمة داون قد يواجهون صعوبة في التعويض عما فاتهم، ولذلك فهم أكثر عرضة إلى الأمور التالية:

◀ **الإعاقة الحسية:** ومنها ضعف البصر (أطفال متلازمة داون معرضون بشكل كبير لقصر أو بعد بالنظر) مما قد يضعف الإحساس بتقدير المسافات بين الأشياء وأماكنها بشكل دقيق. كما أن ضعف السمع (أيضاً أطفال متلازمة داون أكثر عرضة لمشاكل الأذن الوسطى والأذن الشمعية) يؤثر على استجابة الطفل للأوامر والتعليمات.

◀ **مشاكل القلب الخلقية التي لم تعالج:** فهي تستهلك طاقة عالية وتضعف القوة على أداء المهام.

◀ **عدم استقرار فقرات العنق:** نسبة قليلة من أطفال متلازمة داون لديهم ارتخاء في فقرات العنق العلوية وهذا قد يؤثر عليهم عند القيام بالرياضة العنيفة.

◀ **السمنة:** من المعروف أن أطفال متلازمة داون أكثر عرضة للسمنة بعد سن السادسة وهذا قد يزيد من ضعف حركتهم نشاطهم ولذلك ينصح بالتغذية الصحية وعدم التشجيع على الأكل الدسم والسكريات منذ الصغر.

◀ **قصر القامة:** قصر القامة والأصابع والقدمين قد تعطي نمط مميز في المشي أو الركض لكنها ليست سبباً في تأخر النمو.

معلومات أساسية

1 معلومات تنموية



- لا يختلف أطفال متلازمة داون كثيراً عن أقرانهم خلال الثلاث أشهر الأولى من العمر، إلا أن حركاتهم تكون أبطأ نتيجة لانخفاض التوتر العضلي (ارتخاء العضلات) لديهم ويظهر ذلك من خلال عدة أمور مثل ضعف قوة قبضة الكف، ومتابعة الأشياء التي تمر أمام أعينهم، ولديهم خمول عام وميول أكثر إلى النوم.

- في الفترة ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر يتسارع نمو طفلك من خلال بدء تلاشي قبضة الكف وفي الشهر الثاني تظهر انعكاسات أخرى مثل مص الأصابع، ورفع الرأس بعض الشيء، ومتابعة حركة الخشخشة وذلك بتحريك الرأس لليمين واليسار، إلا أن بعضهم قد يتأخر في تحقيق هذه الأمور حتى الشهر الرابع.

- النمو الحركي هو عملية تعلم الجلوس والوقوف والمشي والحركة واستعمال أيدينا والعناية بأنفسنا والعمل واللعب. تعتمد المهارات الحركية على مقدار نشاط الخلايا الحسية في المخ لكي تحرك العضلات في الأطراف ولا تعتمد فقط على العضلات.

- التطور الحركي عند الأطفال ينقسم إلى قسمين رئيسيين وهذا التطور لا يتجزأ وإنما يواكب كل منها الآخر، فهناك تطور الحركات الكبيرة (حركة الجسم) وهناك تطور الحركات الدقيقة (حركة اليدين).

- يقصد بالحركات الكبيرة المهارات الحركية الأساسية التي يحتاج لها الطفل في عمليات التنقل والحركة وهي تشمل (التحكم بالرأس - الانقلاب - الزحف - الجلوس - الحبو - الوقوف - المشي - الركض - القفز - التوازن - ووضعية الجسم وحفظ القوام). معظم أطفال متلازمة داون يمرون بهذه المراحل تقريباً إلا أن طبيعة الحركة وزمنها قد يختلف من طفل لآخر.

لا يختلف أطفال متلازمة داون كثيراً عن أقرانهم خلال الثلاث أشهر الأولى من العمر، إلا أن حركاتهم تكون أبطأ نتيجة لانخفاض التوتر العضلي (ارتخاء العضلات) لديهم.



جميع أطفال متلازمة داون مثل بقية الأطفال يختلفون عن بعضهم البعض وكل له خصائصه ومميزاته وشخصيته.

طفلك وأقرانه

- مقارنة بأقرانهم هناك تأخر في اكتساب كل المهارات الحركية وأيضاً في تفاوت اكتسابها بين أطفال متلازمة داون أنفسهم، فالسن الأدنى والسن الأقصى لاكتساب المهارة الحركية واسع. ومن المعلوم أن الطفل العادي يمشي في حوالي ١٣ شهر كمتوسط، ويتراوح سن المشي لديه ما بين ٩ - ١٨ شهر، ولكن طفل متلازمة داون متوسط العمر الذي يمشي فيه هو ٢٤ شهر ويتراوح سن المشي لديهم ما بين ١٤ - ٤٢ شهر.

- التفاوت في نمو المهارات جزئياً ناتج عن المشاكل الصحية عند بعض الأطفال، فمن لديهم مشاكل خلقية كبيرة في القلب قد يتأخرون في اكتساب المهارات الحركية إلى أن يتم علاج المشكلة جراحياً وقد يبقى من لم تجرى له العملية متأخراً.

- جميع أطفال متلازمة داون مثل بقية الأطفال يختلفون عن بعضهم البعض وكل له خصائصه ومميزاته وشخصيته.

- هناك درجات متفاوتة من التأخر في المهارات الحركية والذهنية مقارنة بأقرانهم لكنهم حتى وإن تأخروا، جميعهم يجلسون ويمشون ويتكلمون، نعم يكون لديهم تأخر لكنه قابل للتحسن حسب ما يقدم لهم من رعاية وعناية وتدريب وتعليم وتأهيل.

معلومة صحية

ماذا تعرف عن الرضاعة الطبيعية؟

الرضاعة الطبيعية من الخطوات المهمة والمبكرة في رعاية طفلك حيث يوفر الحليب الطبيعي أفضل غذاء لأطفال متلازمة داون وهو يزيد من الرابطة بين الطفل وأمه.

◀ يوفر حليب الأم للأطفال غذاء مثاليًا يحمي أطفال متلازمة داون بإذن الله من الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل الإسهال، وعدوى الجهاز التنفسي بما في ذلك الالتهاب الرئوي، والتهابات الأذن والجهاز البولي. وليس الحليب فقط هو المهم بل إن الحركات المصاحبة للرضاعة من الثدي كاحتضان الطفل ومداعبته هي أيضًا لها دور هام في العناية بالطفل، وتساهم في نموه البدني والنفسي السليم.

◀ تحتاج الرضاعة الطبيعية لأي طفل بما في ذلك أطفال متلازمة داون إلى الكثير من الصبر والإصرار. قد يواجه طفلك صعوبة في الرضاعة ولكن معظم الأمهات اللاتي كان لديهن حرص وإصرار على إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية نجحن في ذلك من دون مشاكل تذكر.

◀ تساعد عملية الرضاعة في تقوية عضلات الفم والشفيتين واللسان والتي هي مهمة في المستقبل لتطور الكلام، كما أن المواد المناعية الذاتية والواقية في الحليب الطبيعي كالأجسام المضادة تقلل من احتمال الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي والنزلات المعوية.

◀ تغيير أوضاع الرضاعة يساعد في نمو التفاعل البصري بين الجزء الأيمن والأيسر من الجسم وقد تأخذ الرضاعة الطبيعية بعض الجهد من الأم ولكن عند نجاح عملية الرضاعة فإن الفائدة للطفل قد تنسي الأم جميع المشاق التي عانتها.

◀ في بعض الأحيان يعاني طفل متلازمة داون من مشاكل صحية تجعل الرضاعة الطبيعية صعبة أو مستحيلة في البداية. إذا كان الوضع كذلك ولديك الرغبة في أن ترضعي طفلك فعليك إخراج الحليب من ثديك ووضع في رضاعة صناعية وإعطائه للطفل إلى أن يتحسن الوضع وتستطيعين أن ترضعيه من ثديك مباشرة، وإذا كان في المستشفى فاطلبي قوارير لجمع الحليب وإحضاره لطفلك في المستشفى.

◀ يصادف الكثير من أطفال متلازمة داون صعوبات في التغذية في أول أيام حياتهم فرضاعتهم بطيئة وقوة مصهم ضعيفة سواء من ثدي الأم أو عن طريق الحليب الصناعي، مما قد يسبب لهم سوء تغذية، ويؤدي سوء التغذية إلى نقص الوزن وعدم حصول الطفل على احتياجاته الغذائية السليمة والمتكاملة، مما يؤدي إلى نقص الكثير من المعادن والفيتامينات وغيرها، فالغذاء المتوازن يحتوي على جميع ما يحتاجه الطفل وهو متوفر في حليب الأم للأشهر الست الأولى من عمر الطفل.



This photo is courtesy of <http://www.flickr.com/photos/bethanyandkyle/>

معلومة صحيّة

برامج التدخل المبكر

- ◀ البدء ببرامج التدخل المبكر له أثر أكبر لو بدأ به الطفل من الشهر الأول من العمر مقارنة بعمر متأخر في السنة الأولى.
- ◀ استعمال برامج تعليمية فردية معدة بصفة شخصية للطفل وأهله تفيد أطفال متلازمة داون.
- ◀ الدخول في برامج تدريبية لمدة ساعة مرتين في الأسبوع من قبل مختص مع إعطاء الأهل تعليمات يتبعونها خلال باقي الأسبوع تساعد في تنمية القدرات لدى أطفال متلازمة داون.
- ◀ إن تدريب الأهل على برامج التدخل المبكر أو تعلمهم ومحاسنتهم للتدريبات التي يقوم بها المختصون بشكل مستمر يساعد وينمي قدرات الأطفال.



٤ نصائح مهمة

- احرص على التنوع في المحفزات التي تشجع الطفل على الحركة حسب استجابته لك.
- سهلي الحركات التي تعتقد بأن الطفل جاهز لتنفيذها ولكن لا يستطيع القيام بها لوحده.
- ساعدي الطفل على تعلم حل المشاكل والتفاعل والتخطيط والمبادرة في تنفيذ بعض الحركات.
- استعمال حركات الدوران لم يثبت فائدتها في تحسين المهارات الحركية لأطفال متلازمة داون، كذلك التمارين الرياضية التي تزيد من اتساع زاوية حركة المفاصل بل لا ينصح بها إلا إذا كان هناك تيبس في المفاصل.
- قد يكون لدى أطفال متلازمة داون مشاكل في التوازن الحركي أكثر من التناسق والتناغم الحركي والقوة العضلية.
- على الأهالي تعلم الطريقة الصحيحة في التعامل مع الطفل مثل طريقة حمله على سبيل المثال، فينصح بضم أرجل الطفل وتجنب فتح الفخذين لأن هذا يزيد من فتح الوركين ويزيد من اتساع زاوية المشي لدى الطفل حيث أن أطفال متلازمة داون أصلاً لديهم ارتخاء بالعضلات. كذلك تجنب الحركات التي تزيد من مرونة المفاصل أو تحريك الرقبة بشدة وبسرعة.

٣ يجب أن تعلمي

- معظم أطفال متلازمة داون لديهم انخفاض ملحوظ في مستوى التوتر العضلي (ارتخاء بالعضلات) منذ الولادة، ويظهر ذلك في وجود اضطراب في التوازن بين قوة العضلات القابضة والباسطة والذي يؤدي بدوره إلى تأخر في عملية التحكم بثبات بالرأس حيث أن الطفل العادي يثبت رأسه خلال الأشهر الأربعة الأولى من العمر بينما طفل متلازمة داون في مدى عمري من ٢ إلى ١٨ شهر، وذلك نتيجة لتأخر اختفاء ارتداد الرقبة الزائد للخلف وعدم توازن عضلات الرقبة القابضة.
- يتم اكتساب المهارات الحركية لأطفال متلازمة داون بنفس النمط والترتيب الذي يكتسبها به الأطفال العاديين.
- يتحسن الأطفال بالتدريب والتعليم والتأهيل ولكنهم قد يحتاجون المزيد من التدريبات ولوقت أطول إلى أن يتحسنوا بشكل واضح وثابت.
- هناك تفاوت في سرعة الاستجابة لبرامج التأهيل عند أطفال متلازمة داون.

يتحسن الأطفال بالتدريب والتعليم والتأهيل ولكنهم قد يحتاجون المزيد من التدريبات ولوقت أطول إلى أن يتحسنوا بشكل واضح وثابت.

خاطرة

نحن محظوظون أن طفلنا يرضع رضاعة طبيعية منذ الولادة بشكل جيد وهو دائماً يرضع بشكل صحيح وقد منا له الأكل الصلب في الشهر السادس. الآن عمره عشرون شهراً وهو يأكل بنفسه بالملعقة. زوجي أفضل من يدربه على الأكل ولكن طفلي يستطيع أن يجعل الوضع سيئاً إن أراد. نحن نحاول ألا نجعل وقت الطعام صراعاً وساحة حرب ولكنه أحياناً يود أن يجرب و يختبرنا! ففي البداية يبدأ بالاختبار فيتعمد وضع يده وفيها الطعام بجانب كرسيه ويراقبنا هل سوف نقول أي شيء قبل أن يرميها في الأرض! ولكن بشكل عام هو يأكل بشكل صحيح إذا أراد. - أم محمد

٢» تطورات المرحلة

جدول تطور نمو أطفال متلازمة داون منذ الولادة إلى ٣ أشهر

المهارات الحركية الدقيقة والتكيف

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
١ - ٣ أشهر	١,٥ أشهر	١,٥ - ٦ أشهر	٣ أشهر	يتبع بعينه الأشياء التي في مجال نظره

المساعدة الشخصية الذاتية والاجتماعية

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
١ - ٢ أشهر	١ أشهر	١,٥ - ٤ أشهر	٢ أشهر	يتسم عندما يلمسه أحد أو يتحدث إليه
١,٥ - ٥ أشهر	٢ أشهر	٢ - ٦ أشهر	٣ أشهر	يتسم تلقائياً
١ - ٥ أشهر	٢ أشهر	٣ - ٦ أشهر	٣,٥ أشهر	يتعرف على أمه/ أبيه

أنشطة الاتصالات

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
٠ - ١ أشهر	٠ أشهر	٠,٥ - ١,٥ أشهر	١ أشهر	يتفاعل مع الأصوات
٠ - ١ أشهر	٠ أشهر	١,٥ - ٨,٥ أشهر	٤ أشهر	يصدر أصواتاً ليبتسم ويتكلم

٣» كيف أنشط طفلي؟

متعة النظر^[١]

إن طفلك قد يمعن النظر في وجهك منذ اللحظة التي تحملينه فيها بين ذراعيك للمرة الأولى.

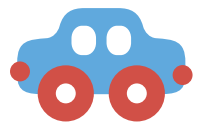
ما الذي يلفت نظره؟

- أكثر ما يلفت نظره في البداية هي الألوان البراقة والقوية.
- تلفته أيضاً وبشكل خاص تقاسيم الوجه البشري.
- إن الأشياء المتحركة تشكل تسلياً مثالية في البداية، فاختاري لعبة بألوان زاهية تتحرك بسهولة كلعبة خفيفة تتأرجح مع الهواء.
- الألعاب التي تصدر أصواتاً مثل الألعاب المتحركة التي لها أصوات موسيقية ناعمة.
- طفل متلازمة داون قد يمضي معظم الوقت نائماً ولكنه يمضي فترات قصيرة مستيقظاً، وقد يكون من المناسب تعليق هذه الألعاب فوق سريره لكي يراقبها عندما يستيقظ.

انتبهي للمسافات!

احرصي على أن تكون اللعبة قريبة من الطفل بدرجة كافية لكي يراها أو يمكنك أن تحمليه كي يراقبها. الأشياء التي يمكن للطفل تركيز انتباهه عليها هي تلك التي تقع على مسافة ٢٠ إلى ٢٥ سم من وجهه. وربما تكون هذه هي المسافة الطبيعية بينك وبينه عندما تحملينه أو تتأملينه أو تتحدثين إليه، لذا عليك إعطاء الوقت الكافي لهذه «المحادثات» المبكرة بينما تداعين أنفه وخديه وأصابعه.

ربما تشعرين بالضيق في البداية، ولكن البسمات والمحاكاة من طفلك سوف تأتي بشكل طبيعي، خصوصاً عندما يعتاد كلاكما على الآخر ويصبح الطفل أكثر تجاوباً معك. مهما كانت استجابة الطفل أو ضعفه ثقي أنه مع الوقت سوف يحاول تقليد ما يراه بتحريك حاجبيه أو بواسطة لسانه.





الصوت والغناء

يتمكن الطفل الوليد من إدراك الأصوات بدقة لأنه يستطيع أن يسمع وهو في رحم أمه، وبعد الولادة يتمكن من تمييز صوتها بسرعة. لذلك ستجذبه نغمات صوتك بشكل خاص. ولن يكون من المبكر أبداً لكي تبدأ فوراً بالتحدث إليه والغناء له، إن هذا الأمر ضروري لتدريبه على الاستماع والفهم والقدرة على التكلم لاحقاً. قد يجب بعض الأطفال أن يكون ما يحيط بهم هادئاً ورتيباً بينما يفضل البعض الآخر بعض الضجيج، لكن لا تتركي طفلك خاملاً نائماً في سريره بالساعات من دون أن تحمليه وتلعب معه وتغني له وتلمسي جسده.

الكلام والغناء

أكثر ما يستجيب له الطفل هو أصوات الأب والأم والإخوة والأخوات والأجداد وغيرهم. فعندما يكون مستيقظاً وليس جائعاً عليك أن تحمليه في حضنك وتحديثه وتغني له، إنه يحتاج هذا النوع من الرعاية تماماً كما يحتاج للدواء وللطعام. مع تكرار هذه الأمور ومع الوقت سوف يبدأ طفلك بتقليد مناغاتك له وهنا يمكنك متابعة ما يشبه «المحادثة» معه، كأن تقولي له شيئاً وتنتظري قليلاً حتى يرد عليك بصوتٍ ما. حاولي أن ترسمي تعابير ودية على وجهك واستخدمي «المناغاة» عندما تتحدثين إليه. أطفال متلازمة داون وأيضاً جميع الأطفال بشكل عام يحبون صوت الغناء بغض النظر عن كلمات الأغنية. قد يكون هناك أغنيات وأهازيج بألحان معروفة ومشهورة يمكنك استعمالها، لكن الأهم في هذه المرحلة هي الاستمرار بالتواصل وبناء العلاقة معه واعلمي أن ما تقولينه أو تغنيه لطفلك ليس مهماً كمحتوى بقدر ما هو مهم أن تقومي بفعل الصوت والغناء.

تذكري دائماً أن التجاوب سيكون بطيئاً مقارنة مع الأطفال العاديين وما عليك إلا الاستمرار بشكل ثابت ومتكرر ومنح الطفل الوقت الكافي.



اللامسة والحركة

من الطبيعي أن يكون لدى طفل متلازمة داون ارتخاء في العضلات، فعندما تحركي جسمه قد تجدينه مرناً بشكل واضح بين يديك. يُفضل أن تضمي طفلك قريباً إلى صدرك بينما يلتف بملابس متينة، وقد يجد بعض الأطفال أماناً في الالتفاف بقطعة قماش تضم جسمه كاملاً (مهاد أو قماط) في وضع يشعره بها كان عليه في رحم أمه. ولكن لا تبالغي في استعمال اللف لطفلك بل كلما كان متحرراً من الملابس التي تعيق حركته كلما كان أفضل.

الحركة

الأطفال يحبون الحركة، ربما لأنها تذكّرهم بفترة الحمل، لذا فالنزهة في عربة الطفل أو و أنتِ تحمليه بين ذراعيك قد تجعله يدخل في نوم عميق وقد يؤدي نفس هذه المهمة السرير الهزاز وبحركات لطيفة من يديك أو قدميك. عندما يكبر الطفل قد يكشف أن حركته هو في السرير قد تهز السرير وتعطيه إحساساً وفرحاً، وحين يبدأ بتحريك قدماه العاريتان وفوقها شرف سوف يجد تنبيهاً ذاتياً وإحساساً أكثر بقدميه. يمكنك عندما تلاحظي ظهور هذه الحركات بأن تنشيطها وتنميتها أكثر بوضع أشياء مختلفة على قدميه لكي يرفسها كقطع مختلفة من الأقمشة أو كرة أو أي شيء آخر لها ملمس مختلف أو تحدث صوتاً عن تحريكها.

أفكار للاستلقاء

يمكن للطفل الصغير أن يدرك الفرق بين مختلف أنواع الأقمشة وهو يحتاج لاختبار مختلف الإحساسات باللامسة، فالشعور بالاستلقاء دون ثياب على جلد مكسو بصوف خروف أو بساط صوفي أو قطعة قماش ناعمة أو شرف أو قطعة قماش فضفاضة تغطي جسده بكامله وتتحرك بحركاته التلقائية أو حتى على صدرك وملاسته لجلدك، كل هذه الملامسات تمنح تنشيطاً للطفل وتنبيهاً لحواسه وتنمي مهارات عديدة لديه. عندما يكبر طفلك فإن هذه الحركات تزيد من قدرته على الحركة، لأنها تعطيه استجابات جميلة مع الوقت، وعندما تبدأ قبضة طفلك بالاسترخاء في حدود الشهر الثالث أو الرابع من العمر، يمكنك وضع أشياء آمنة مختلفة الألوان والأشكال في يده.

ألعاب تصدر أصواتاً

هناك ألعاب تصدر أصواتاً كي تجذب انتباه وعيون الطفل إلى شيء ما، فالأدوات التي تصدر أصواتاً رنانة هادئة أو طقطقة أو نشيد أو موسيقى خاصة وتكون في نفس الوقت ألعاباً متحركة سوف تثير انتباه طفلك بشمل أكبر. يمكنك أن تصنعي لعبة تصدر أصواتاً بتعليق خشخيشة أو أجراس أو أي شيء آخر أو يمكنك شراءها. علّقي هذه اللعبة في مكان يمر فيه الهواء أو في مكان قريب منك ليكون بإمكانك تحريكها بين وقت وآخر من أجل أن توفري تنشيطاً دائماً لطفلك لكي تحفزي اكتسابه لمهارات السمع واللغة والكلام في المستقبل بإذن الله. لكن تذكري دائماً أن التجاوب سيكون بطيئاً مقارنة مع الأطفال العاديين وما عليك إلا الاستمرار بشكل ثابت ومتكرر ومنح الطفل الوقت الكافي. هذه المحادثات ضرورية ليتعلم الطفل تبادل الأدوار والاستماع والتقليد وهي جميعها أجزاء من عملية التواصل مع الغير.



«ع» أنشطة وتمارين

رقم التمرين	اسم التمرين	الصفحة
١	تبادل النظرات	١٤٤
-	المزيد من التمارين للبصر والتآزر البصري الحركي (٠ - ٣ أشهر)	١٥٤
٦	غني لطفلك وتحدثي إليه	١٦٢
١١	الابتسام والضحك	١٧٨
-	المزيد من التمارين الاجتماعية والإدراكية (٠ - ٣ أشهر)	١٨٦
١٥	تمارين لليدين والأصابع	١٩٢
٢٠	استكشاف الملمس المختلف للأشياء	٢٠٢
٢٩	تمارين التحكم بالرأس	٢٣٠
-	المزيد من التمارين لعضلات الرقبة وحمل الرأس (٠ - ٣ أشهر)	٢٣٥
٣١	تمارين الساقين	٢٤٢
-	المزيد من التمارين لعضلات الساقين (٠ - ٣ أشهر)	٢٤٤

تغيير الحفاظ

أوقات تغيير الحفاظات تؤمن لك فترات جيدة لمداعبة طفلك، فربّي عليه ورشّيه بالبودرة مثلاً وداعبي أصابع قدميه بينما تحركين قدميه للأعلى والأسفل كالدراجة، هذه الحركات تساعد طفلك على أن يتعلم كيف يسيطر على حركات جسمه ويعزز حركة قدميه وتعيّنه على تعلم الوقوف والمشي في المستقبل بإذن الله.

متعة الاستحمام

كذلك يؤمن الاستحمام فرصة مناسبة لطفلك لكي يستكشف عالم الملامسة والأحاسيس الخارجية، وبعد بضعة جلسات استحمام قد تكون مريحة للأهل والطفل معاً، سوف يستمتع معظم أطفال متلازمة داون بحلاوة الاستحمام ويحبون الإحساس بالمياه الدافئة تغمرهم، وينعمون بحرية تحريك أطرافهم غير المقيدة بالحفاظات والثياب ويستمتع بعض الأطفال أيضاً بأن تضميه بينما تستحمين أنت أيضاً معه.



خاطرة

كنت غالباً ما أذهب إلى معلمات ابنتي وأنا محببة حيث أنني لا أستطيع أن أقوم بما يطلبه مني من تمارين ولو لمدة ساعة في المنزل، فكانت نصيحة المعلمة المسؤولة عن حالة ابنتي بأن ادمج ما يطلب مني من تمارين خلال الأنشطة اليومية مثل تغيير الملابس والاستحمام وتناول الطعام، عندما حاولت تطبيق ذلك وجدت تجاوباً كبيراً من طفلي، حيث أنها لا تتجاوب أبداً عند قيامي بالتمارين كما تقوم بها اخوائية التدخل المبكر، لكن عندما نلعب ونلهو ونمرح نتعلم الكثير من الأمور. - أم مريم



٥ « برنامج تشيبي يومي مقترح »

ضعيه في فراشه ثم ضعي قطعة من القماش على وجهه واضحكي معه واستمري بالحديث والغناء. المسي قدميه وداعبيها. ثم ضعي بعض الألعاب التي تصدر صوتاً قريبة من قدميه أو اربطيه بيده أو قدمه. استغلي الوقت وقومي ببعض التمارين المتفرقة مثل:

- غني لطفلك وتحدي إليه تمرين رقم ٦ صفحة ١٦٢
- تمرين تقوية الساقين تمرين رقم ٣١ و صفحة ٢٤٢



في المساء



هذا الوقت أيضاً مفتوح وليكن قبل خلودك إلى الراحة والنوم. وليكن أيضاً وقتاً مناسباً للطفل وقريباً من رضعته الأخيرة قبل النوم. استلقي على ظهرك وضعيه على صدرك سوف يلف برأسه إلى أحد الجانبين وقد يحاول أن يرفع رأسه بعض الشيء. المسي بقية جسمه وداعبي باطن قدميه وداعبي جسمه بأصابعك. حاول أن تلمسي خديه وجانب فمه سوف يجعله ذلك يحرك رأسه اعتقاداً أنك سوف ترضعيه. بعد أن تنتهي ارجعيه إلى فراشه وبالإمكان عمل ما يلي:

- تمرين التحكم بالرأس تمرين رقم ٢٩ صفحة ٢٣٠
- المزيد من التمارين صفحة ٢٣٤ و ٢٣٥
- المزيد من التمارين صفحة ١٨٦

ملاحظة:

- قومي بهذه الحركات والتمارين بشكل متكرر ولا تنسي الإبداع والتفنن فيها فهي تعزز وتنشط الحواس والأعصاب والمخ. ولتكتمل لديك الصورة عن اهم الأمور في هذه المرحلة راجعي موضوع متعة النظر في صفحة ٤٣ وموضوع الملامسة والحركة في صفحة ٤٥ وموضوع الصوت والغناء صفحة ٤٤ وتغيير الحفاظ ومتعة الاستحمام صفحة ٤٦.
- هذه التمارين المقترحة تم اختيارها فقط من أجل أن نضع لك نموذجاً مقترحاً للتمارين اليومية لطفلك وهي ليست الوحيدة الخاصة بهذه المرحلة العمرية بل هناك الكثير منها مصنفة تحت عناوينها الرئيسية كالبحر أو السمك أو غيرها من أبواب هذا الكتاب. يمكنك القيام بذلك بسهولة بالاستعانة بفهرس التمارين العملية المصنفة حسب المرحلة العمرية لطفلك والموجود في نهاية الكتاب.

الكتاب مليء بالمقترحات والأفكار والأنشطة والتمارين التي تشحنك بطاقة من الأفكار التي تجعلك تبدأين في تنشيط طفلك وتنمية مهاراته ولا ينقصها إلا التخيل والتفكير لكي تصنعي مما حولك وحسب الظروف المحيطة بك وبحياتك المزيد من الأفكار التنموية لطفلك. كما ذكرنا في أكثر من موضع في هذا الكتاب من المهم جعل هذه الأنشطة مصدر مرح وسعادة وتفادي جعلها روتين يومي ممل ومرهق فقليل دائم خير من كثير منقطع حيث أن ظهور نتائج ما تقومين به قد يتأخر لعدة أسابيع أو حتى أشهر. لكنه في النهاية سوف يكون له أثر على مدى السنوات وسوف تعرفينها عندما يكبر طفلك الذي بنيتي فيه مهارات التعامل الاجتماعية الراقية والتعامل مع الناس إضافة إلى مهارات التصرف والاعتماد على النفس وغيرها من المهارات التي تأمل كل أم أن تراها في طفلها.

عند الاستيقاظ



بالإمكان استغلال ساعات الاستيقاظ وتنشيط حواس الطفل السمعية والبصرية والحركية مع بعض. فنقترح أن تلمسي خد طفلك وتمسحي على وجهه وقربي إليه وجهك لكي يراه. تحديتي إليه وداعبيه. وهذه بعض التمارين الموجودة في هذا الكتاب لعلها تعطيك فكرة عما يمكن القيام به:

- تبادل النظرات تمرين رقم ١ صفحة ١٤٤ وأيضاً في صفحة المزيد من التمارين ص ١٥٤ إلى ١٥٩
- الابتسامة والضحك تمرين رقم ١١ صفحة ١٧٨ وأيضاً في صفحة ١٨٦ في صفحة المزيد من التمارين.
- استكشاف الملابس المختلفة للأشياء تمرين رقم ٢٠ صفحة ٢٠٢

في العصر



هذه الفترة مفتوحة فبالإمكان القيام بها في أي وقت يناسبك ولكن نقترح أن تكون بعد حوالي ساعة من رضاعة الطفل وهو في قمة استيقاظه. بنفس الطريقة قومي بتنشيط جميع الحواس. ارفعيه أمام وجهك ممسكه رقبته من الخلف ومحاولاً تشجيعه ليركز بعينه على وجهك. قومي بتقريبه من وجهك واجعلي خده يلامس خدك وأنفه يلامس أنفك. غني له ثم

قومي بهذه الحركات والتمارين بشكل متكرر ولا تنسي الإبداع والتفنن فيها فهي تعزز وتنشط الحواس والأعصاب والمخ.

« معلومات أساسية

« تطورات المرحلة

« كيف أنشط طفلي؟

« أنشطة وتمارين

« برنامج تنشيطي مقترح

كيف أنمي مهارات طفلي من عمر ثلاثة إلى ستة أشهر؟



« معلومات أساسية

1 معلومات تنموية

- أطفال متلازمة داون لديهم صعوبة في التحكم بوضعية رؤوسهم عندما يرفعونها للأعلى ولديهم ضعف في سيطرتهم على وضعية أطرافهم السفلية ورفعها وجعلها مشدودة بحسب الجاذبية الأرضية.
- أطفال متلازمة داون لديهم صفات حركية غير عادية قد تؤثر على نموهم الحركي في المستقبل، من هذه الصفات ارتخاء العضلات الذي هو من الصفات الرئيسية لكل أفراد متلازمة داون، وتظهر هذه الصفات الحركية غير العادية حتى لدى الأطفال العاديين حسب نمو الطفل الحركي لكنها أشد وضوحاً في حالة الأطفال ذوي متلازمة داون.
- تتضح الصفات الحركية غير العادية لأطفال متلازمة داون مقارنة بأقرانهم عند الشهر الرابع من العمر، لكن بعد الشهر الخامس تكون أبطأ في الزيادة من الأطفال العاديين بنفس العمر.
- يكتسب أطفال متلازمة داون ردود أفعال وقائية أبكر نسبياً من تطورهم الحركي، بينما مهارات التوازن وتعديل أوضاع الجسد يكتسبونها بشكل لاحق مقارنة بأقرانهم. هذا التأخر في التوازن وتعديل الأوضاع قد يتسبب بظهور أوضاع حركية غير عادية مثل الإحساس بالترهل والتقوس.
- أطفال متلازمة داون في عمر ٥ أشهر تقريباً لديهم حركات عفوية أقل تعقيداً من أقرانهم بنفس العمر.
- أطفال متلازمة داون الذين (يرفسون) كثيراً بشكل عفوي بأقدامهم في وقت مبكر لديهم فرصة في المشي مبكراً مقارنة بمن لا يرفسوا كثيراً، وهذا يعطي إيحاء أن هذه الحركات المعقدة للأقدام مهمة لتحفيز النمو ولاستقرار اكتساب المهارات الحركية وأنماطها.



This photo is courtesy of
http://www.flickr.com/photos/
likethebirds/5088364984



أطفال متلازمة
داون لديهم
صفات حركية غير
عادية قد تؤثر على
نموهم الحركي
في المستقبل، من
هذه الصفات ارتخاء
العضلات.

- لدى الرضع من أطفال متلازمة داون مرونة في المفاصل خاصة مفصل الورك والركبة ولذلك يتأخرون بالمشي عن أقرانهم لأن هذه المرونة في المفاصل إضافة إلى ارتخاء العضلات يجعلهم غير متوازنين عند الوقوف والمشي.
- كلما كان سن المناغة عند طفل متلازمة داون مبكراً كلما كان لدى الطفل قدرات أعلى في النواحي الاجتماعية والتواصل بشكل عام في المستقبل.
- يستعمل الكثير من أطفال متلازمة داون التعبير بحركات الوجه كطريقة للتواصل أكثر من أقرانهم ويتميزون باستعمال التعبيرات غير الشفوية في التواصل الاجتماعي.

معلومة صحية

الوضع الأسري

◀ يتأثر جميع الأطفال بتجاربههم وخبراتهم داخل الأسرة وأيضاً بعلاقة أفراد الأسرة ببعضها البعض وطرق تواصل الأسرة ببعضها بشكل واضح. الأطفال بحاجة إلى الشعور بأنهم محبوبون، وأيضاً مرغوب فيهم ويشعرون بالأمان العاطفي إضافة إلى تحقق احتياجاتهم الأساسية من الغذاء واللباس والرعاية.

◀ بعض الأسر تواجه صعوبات أكثر من غيرها في إيجاد المناخ العاطفي الداعم وكذلك التواصل الجيد بين أعضاء الأسرة. في هذه الأسر تكون مهمة تربية الأطفال بشكل عام وبما فيهم أطفال متلازمة داون أكثر صعوبة مقارنة بالأسر المتناسكة والمستقرة عاطفياً ويكون لدى الأطفال صعوبات اجتماعية وسلوكية ودراسية أكثر.

◀ بعض الأسر لديها العديد من الظروف الاجتماعية القاهرة مقارنة بغيرها، مثل الفقر أو البطالة أو وجود انفصال بين الوالدين أو مشاكل في السكن، فقد يواجه الأطفال في تلك الأسر صعوبات أكبر في النمو.

◀ بعض الآباء لديهم صعوبة في تقبل الطفل ذو الاحتياجات الخاصة أو التعامل معه. قيام هذه الأسر بتعديل أمورهما عن طريق البحث عن المساعدة المناسبة لهم من المختصين أو من بقية أفراد الأسرة قد يساعد في تحسين نمو الطفل.



٣ يجب أن تعلمي

- اكتساب صفات ووضعيات حركية صحيحة في بداية الأشهر الأولى من العمر، والتي تسمح بالحفاظ على استقامة جسم الطفل والتوازن الجسدي الصحيح خلال الثبات والحركة، هي أمور أساسية ومقدمات لنمو المهارات الحركية في المستقبل، بما فيها الحبو والوقوف والمشي وأيضاً مهارات الاعتماد على النفس، فيجب الانتباه لهذا الأمر لأن أطفال متلازمة داون يتأخرون في اكتسابها.

- احرصى على الانتباه إلى استقامة الظهر وشد البطن قبل أن يتم تدريب الطفل على الجلوس.

- التركيز فقط على اكتساب المهارات الحركية وعدم الاهتمام بأوضاع الجسم (مثل استقامة الرقبة والظهر) قد تعطي أحاسيس خادعة على أن الطفل حركياً ينمو بشكل جيد.

- مقاييس تحديد الذكاء ليست دقيقة في تقييم مستوى ذكاء الأطفال قبل ستة أشهر من العمر، كما أن هناك تفاوتاً في نتائج هذه الاختبارات حسب حالة ووضع الطفل وقد تزيد أو تنقص لو أعيد مرة أخرى. هذه الاختبارات ليست هي المعيار الأساسي لقياس قدرات الأطفال ولكنها أحد الأساليب التي تعطي انطباعاً عاماً، ولا ينصح بعملها في السنوات الأولى من العمر بل يفضل أن تؤخر إلى ما بعد سن الثالثة أو الرابعة من العمر.

٢ طفلك وأقرانه

- عند مقارنتهم بمن لديهم نفس العمر العقلي نجد أن أطفال متلازمة داون يمضون نفس الوقت الذي يمضيه أقرانهم للتركيز على الأشياء الجديدة:

- فهم يمضون وقتاً أكثر في النظر للشيء الجديد.
- ويمضون وقتاً أقل في استكشاف الشيء الجديد.

” التركيز فقط على اكتساب المهارات الحركية وعدم الاهتمام بأوضاع الجسم مثل استقامة الرقبة والظهر قد تعطي أحاسيس خادعة على أن الطفل حركياً ينمو بشكل جيد.

- بالإمكان ملاحظة الفوارق الحركية مقارنة بالأطفال العاديين بين الشهر الثالث والخامس.

- العلاقة بين العمر الزمني ونمو المهارات علاقة مطردة وقوية لكنها أقل و أبطأ عند أطفال متلازمة داون، فاكسابهم للمهارات الحركية أبطأ مقارنة بأعمارهم.

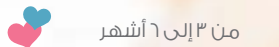
- يبدأ أطفال متلازمة داون بالمنغاة في عمر متأخر مقارنة بأقرانهم، فمعدل سن منغاة الطفل الطبيعي تقريباً ٤ - ٨ أشهر، بينما طفل متلازمة داون من ٦ - ١٣ شهر.

معلومة صحية

فيتامين العلاج

- ▶ لم يثبت أن استعمال جرعة عالية من الفيتامينات المعدنية والمكملات الغذائية تُحسن من نمو الاطفال أو تحسن قدراتهم العقلية.
- ▶ الجرعات العالية من الفيتامينات والمعادن في كثير من الأحيان لها آثار جانبية ضارة كالقيء واحمرار الوجه وشد الجلد وقد يكون لها أضرار على وظائف الكلى.
- ▶ لم يجرى على هذه الفيتامينات أبحاث كافية والبحوث التي أجريت لم تظهر أي فائدة صحية أو تنموية لها.





٤ نصائح مهمة

- بإمكان الأهل تحفيز النطق عن طريق الابتسامة والنظر في أعينهم واللعب معهم مباشرة عندما يصدرون أي صوت، فالتفاعل الاجتماعي من قبل الأهل محفز ومشجع قوي وداعم إيجابي للنطق، لذلك ينصح أن يتدرب الأبوين وينميا لغتهم التفاعلية الاجتماعية أو ينخرطوا بدورات بهذا الأمر.

- أول الطرق التي يلجأ إليها الإنسان للتنقل وتغيير مكانه بطريقة منتظمة هي الانقلاب، وتأتي تعبيراً من الطفل أنه استطاع التحكم بكتفيه، والطفل العادي ينجز هذه المهارة في مدى عمري من ثلاث إلى ستة شهور؛ بينما أطفال متلازمة داون قد يصل المدى العمري لاكتساب هذه المهارة لديهم من خمسة إلى أربعة عشر شهراً.



This photo is courtesy of
<http://www.flickr.com/photos/bethanyandkyle/>

التفاعل الاجتماعي من قبل الأهل محفز ومشجع قوي وداعم إيجابي للنطق، لذلك ينصح أن يتدرب الأبوين وينميا لغتهم التفاعلية الاجتماعية

خاطرة

عندما كانت نورة في شهرها الرابع كان لديها سوائل في أذنها. لم يظهر عليها أنها تتألم ولم نلاحظ أنها لا تسمعنا، لحسن الحظ نصحتنا طبيب الأطفال أن نعمل فحصاً لسمعها في ذلك العمر، ولقد أظهر الفحص أن لديها ضعف سمع من الدرجة المتوسطة، فذهبنا مباشرة لطبيب الأنف والأذن والحنجرة لمتابعتها، وقرر الطبيب أن يضع أنبوب تصريف لسوائل الأذن. بعد وضع الأنبوب منذ سنة أصبح سمعها طبيعياً، كما أن كلامها أصبح ينمو بشكل جيد وأشك أنه سوف يكون كذلك لو لم نفحص سمعها ونكتشف تراكم السوائل ونضع أنبوب التصريف. - أم نورة





المساعدة الشخصية الذاتية والاجتماعية

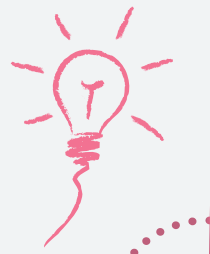
الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
١,٥ - ٥ أشهر	٢ أشهر	٢ - ٦ أشهر	٣ أشهر	يبتسم تلقائياً
١ - ٥ أشهر	٢ أشهر	٣ - ٦ أشهر	٣,٥ أشهر	يتعرف على أمه/ أبيه
١ - ٥ أشهر	٢ أشهر	٤ - ١٠ أشهر	٦,٥ أشهر	يحاول الوصول - الصورة في المرآة

أنشطة الاتصالات

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
٠ - ١ أشهر	٠ أشهر	١,٥ - ٨,٥ أشهر	٤ أشهر	يصدر أصواتاً ليبتسم ويتكلم
٢ - ٦ أشهر	٤ أشهر	٣ - ٨ أشهر	٦ أشهر	يلتفت لمصدر الصوت
٠ - ١ أشهر	٠ أشهر	٥ - ٩ أشهر	٦ أشهر	يظهر الارتياح في التفاعل الاجتماعي
٠ - ١ أشهر	٠ أشهر	٥ - ١٢ أشهر	٧ أشهر	يجذب الانتباه من خلال اصدار أصوات مختلفة (غير البكاء)

تذكري دائماً

تتطور مهارات أطفال متلازمة داون بسرعات تختلف من كل طفل إلى آخر فلا تقلقي لو تأخر طفلك في بلوغ أي مهارة واستعري في تدريبه عليها.



«٢» تطورات المرحلة

جدول تطور نمو أطفال متلازمة داون من عمر ٣ إلى ٦ أشهر

المهارات الحركية الكبرى

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
١ - ٤ أشهر	٣ أشهر	٣ - ٨,٥ أشهر	٥ أشهر	يوازن رأسه ويحمله ثابتاً عندما يتمايل
١ - ٤ أشهر	٣ أشهر	٣ - ٩ أشهر	٥ أشهر	يتقلب من جنبه إلى ظهره
١ - ٤ أشهر	٣ أشهر	٥ - ١٢ أشهر	٦ أشهر	يتقلب من بطنه إلى ظهره
١ - ٤ أشهر	٣ أشهر	٥ - ١٢ أشهر	٦ أشهر	يدعم جسمه على ذراعيه ويرفع رأسه وصدره وهو على بطنه
١ - ٤ أشهر	٣ أشهر	٣ - ١٠ أشهر	٦ أشهر	يرفع يد واحدة للأمام عندما يكون على بطنه

المهارات الحركية الدقيقة والتكيف

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
٢ - ٦ أشهر	٤ أشهر	٤ - ١١ أشهر	٦ أشهر	يمسك الألعاب المعلقة فوقه
٣ - ٧ أشهر	٥ أشهر	٤ - ١٠ أشهر	٧ أشهر	يمسك مكعباً





٣» كيف أنشط طفلي؟

بداية حركة اليد



جميع الأطفال بما فيهم أطفال متلازمة داون يولدون ويديهم مقبوضة خلال الأربعة أشهر الأولى من العمر، فعندما تضع أي شيء داخل كفه سوف يطبق عليه بيده، ولكنه في هذا العمر لا يتحكم بما يفعله بل هي غريزة وردة فعل تلقائية للقبض على أي شيء يوضع فيها ولكن أيضًا قد يتركها تلقائيًا. إن أول علامات تطور نمو اليد هو أن الأصابع تبدأ بالانفراد ويصبح الطفل قادرًا على التحكم بشكل بدائي بحركة يده ومع الوقت تنفرد الكف تدريجيًا. قبل هذه المرحلة لا تحرصي على تنمية مهارات اليد، فقط ركزي على التنبيه والتنشيط بالنظر والصوت والملاسة كما شرحنا سابقًا.

عندما يصبح الطفل جاهزًا للإمساك بالأشياء أو الوصول إليها فإنه سوف يحاول بحركات فوضوية أن يضرب بيده الأشياء التي تكون في متناول يده، وربما ينجح في إمساك اللعبة وتحريكها وهذا قد يشجعه على تكرار المحاولة، وسوف تتحسن حركاته تدريجيًا وتصبح أكثر دقة وانتظامًا بحيث يتحكم أكثر بالأشياء.

أطفال متلازمة داون لديهم ارتخاء في العضلات وعندما يكون الطفل مستلقيًا على ظهره قد يجد صعوبة أكثر في رفع يده إلى الأعلى وأمام وجهه، وإليك بعض النصائح التي تساعد في تنشيط حركة يدي طفلك وتدعمها:

- إن الاستلقاء على الجنب يساعد في تخفيف قوة الجاذبية الأرضية وهذا يعطي قدرة على تحريك اليدين ، وهذا الأمر أيضاً يمكنه أن يشاهد يديه وهي تتحرك أمامه. ضعي لعبة على شكل حلقة في إحدى أو كلتا يديه، هذا سيجعله يحركها ويرفعها. بعض أسرة الأطفال فيها ألعاب جانبية قد تشجع الطفل للوصول إليها أو بإمكانك تعليقها وتثبيتها فيه جيداً.
- وضع الطفل على الظهر وهو نصف جالس في كرسيه أيضًا يخفف قوة الجاذبية الأرضية ويشجع الطفل على تحريك يديه. بإمكانك أن تضعي منشفة أو قطعة من القماش خلف كتفيه لكي تدفعها إلى الأمام فتدعم كتفه وتثبتة لكي يحرك يديه. يمكن عمل هذا الأمر أيضًا حتى لو كان الطفل مستلقٍ على فراشه. إن مشاهدة الطفل لحركة يديه أمر مهم لأنها تحفزه لأداء المزيد من الحركة، لذلك احرصي أن تكون اللعبة قدر الإمكان أمام الطفل وفي مستوى نظره.
- بالإمكان وضع لعبة على شكل أسوارة من القماش في يد طفلك، هذه اللعبة ستصدر أصواتًا عند تحريكه ليده وهذا سيشجعه على تكرار الحركة وبنفس الوقت لعبة القماش لن تجرح وجهه في حال ملامستها لرأسه.
- الطفل بطبيعته يحرك ويقوس قدميه تلقائيًا عندما يحاول الوصول بيديه إلى أي شيء وطفل متلازمة داون قد يثني ركبته إلى الخارج ويسحب قدمه إلى مستوى بطنه عندما يحاول الوصول بيده إلى أي شيء، وهذه الطريقة لا تحتاج مساعدة من عضلات البطن. لكن هذا الوضع ليس صحي ولذلك ننصحك أن تساعد في تقوية عضلات البطن بالإمساك بركبتي طفلك وجعلها مستقيمة مع الورك، وعندما يرفع رجله لتصل ليديه سوف يضطر لقبض عضلات بطنه تلقائيًا. تقوية عضلات البطن لأطفال متلازمة داون ضروري لكي يستطيع أن يثبت جذعه، وهو في المستقبل مهم لتسهيل حركة اليدين والذراعين. بإمكانك أن تكوني أمام طفلك وتمسكي بركبتيه مثل ما ذكرنا وأيضًا تساعد به بدفع قدمه للأعلى لكي تلامس يديه.



خاطرة

حفيدي كريم لديه متلازمة داون وهذا يعني أنه سيحتاج زمنًا أكثر من الأطفال الآخرين في مثل عمره ليدرك بعض الأشياء، جسده الصغير لن يكون جاهزًا في الوقت نفسه مثلهم لاكتساب بعض المهارات، ولكنه سوف يفعل وسيحصل عليها في زمنه هو وبالسرعة المناسبة له هو! كريم علمني الصبر لأنه لا يمكنني التسرع معه! - جدة كريم



This photo is courtesy of
http://ourromababy.com/page/9/

وارتفع الرأس والصدر!



ينمو الطفل ويكبر وتتطور كل حركاته وقدراته ومهاراته بشكل ثابت ومتوازي. فعند الولادة وفي الأسابيع الأولى من العمر يضع الطفل وجهه على جنب تلقائياً عندما يوضع على بطنه ولكنه لا يستطيع أن يرفع رأسه عن الأرض، ومع الوقت تدريجياً تصبح عضلات الرقبة الخلفية قوية فيرفع رأسه ويحركه إلى الجانبين، وتدرجياً أيضاً يسند جسمه على عضديه ويرفع عنقه وأعلى صدره عن الأرض، إلى أن يصبح مع الوقت معظم صدره مرتفعاً عن الأرض. هذه المهارات بالإمكان تنميتها وهي مهمة وتساعد في المستقبل على تنمية حركات اليدين وتثبيت الرأس والتحكم فيه والذي له دور مهم هام ورئيسي في وضعية الجلوس.

- إن الاستلقاء على الجنب أو بوضع شبه جالس أو حتى الاستلقاء على الظهر بشكل كامل يريح الطفل من التحكم برأسه وهي أفضل الأوضاع لكي تنمي الحركات الدقيقة لليدين، كما أن الاستلقاء بنصف الجلوس هي أفضل الأوضاع التي تسمح للطفل بمشاهدة من أمامه والنظر لوجوههم وليس فقط مراقبة سقف الغرفة مقارنة بوضعية الاستلقاء على الظهر.

التفاعل الاجتماعي من قبل الأهل محفز ومشجع قوي وداعم إيجابي للنطق، لذلك ينصح أن يتدرب الأبوين وينميا لغتهم التفاعلية الاجتماعية

- عندما تصبح حركة يد طفلك أكثر دقة بإمكانه أن يصل إلى اللعبة مباشرة وتقل الحركات العشوائية والاهتزازات في اليدين. عند بلوغ هذه المرحلة يتم تقديم الألعاب التي يسهل الإمساك بها كالألعاب التي لديها مقبض أو يد كالشخصيخة والحلقات. ضعي الألعاب على الأرض إذا كان طفلك على جنبه أو علقها إذا كان الطفل شبه جالس أو مستلقي. في حال واجه طفلك صعوبة في الإمساك باللعبة لكونها تتحرك ثبتها له بيدك.

خاطرة

عند ولادة طفلي ناصر، كانت فكرتي حول متلازمة داون تتلخص بأنه سيكون جسداً لا حراك فيه، ولن يمشي أو يتكلم، ولكنني اكتشفت أن فكرتي كانت خاطئة تماماً، وأن كل ما علي هو بذل المزيد من الجهد والصبر في تدريبه لكي يكتسب المهارات المختلفة. لقد أصبح طفلاً له شخصية واضحة بل ومتميزة أيضاً. - أم ناصر



«ع» أنشطة وتمارين

٣٠٠	افتح فمك!	٤٦
٣٠٤	هيا نأكل: المرحلة الأولى	٤٨



رقم التمرين	اسم التمرين	الصفحة
٢	النظر بالمرآة	١٤٦
٣	اقراء لي لطفلك	١٤٨
-	المزيد من التمارين للبصر والتآزر البصري الحركي (٣ - ٦ أشهر)	١٥٧
٧	راديو أغاني الأطفال	١٦٤
٨	الاستجابة للصوت	١٦٦
-	المزيد من التمارين للسمع والنطق (٣ - ٦ أشهر)	١٧٢
١٦	استخدام اليد للتعرف على أجزاء الوجه	١٩٤
١٧	تعرف على يديك وقدميك	١٩٦
-	المزيد من التمارين لليدين والقدمين (٣ - ٦ أشهر)	٢٢٠
٣٠	التحكم بالرأس والكتفين عند الجلوس مستنداً	٢٣٢
-	المزيد من التمارين لعضلات الرقبة وحمل الرأس (٣ - ٦ أشهر)	٢٣٥
٣٢	تغيير وضعية طفلك	٢٤٨
٣٤	الدوران والانقلاب من البطن إلى الظهر	٢٥٤
٣٥	الدوران والانقلاب من الظهر إلى الجنب	٢٥٦
٣٦	الدوران والانقلاب من الظهر إلى البطن	٢٥٨

«٥» برنامج تشييطي يومي مقترح

الكتاب مليء بالمقترحات والأفكار والأنشطة والتارين التي تشحنك بطاقة من الأفكار التي تجعلك تبدأين في تشييط طفلك وتنمية مهاراته ولا ينقصها إلا التخيل والتفكير لكي تصنعي مما حولك وحسب الظروف المحيطة بك وبحياتك المزيد من الأفكار التنموية لطفلك. كما ذكرنا في أكثر من موضع في هذا الكتاب من المهم جعل هذه الأنشطة مصدر مرح وسعادة وتفادي جعلها روتين يومي ممل ومرهق فقليل دائم خير من كثير منقطع حيث أن ظهور نتائج ما تقومين به قد يتأخر لعدة أسابيع أو حتى أشهر. لكنه في النهاية سوف يكون له أثر على مدى السنوات وسوف تعرفينها عندما يكبر طفلك الذي بنيتي فيه مهارات التعامل الاجتماعية الراقية والتعامل مع الناس إضافة إلى مهارات التصرف والاعتماد على النفس وغيرها من المهارات التي تأمل كل أم أن تراها في طفلها.

عند الاستيقاظ

بالإمكان استغلال ساعات الاستيقاظ وتشييط حواس الطفل السمعية والبصرية والحركية مع بعض. نقترح الأخذ بنفس مقترحاتنا السابقة فيما قبل الشهر الثالث ولكن إليك بعض الأفكار الأخرى التي بالإمكان استغلالها. نقترح بعد أن يستيقظ طفلك أن تضعي بجواره مرآة وهو على جنبه بعض الشيء لكي يتمعن في وجهه وحركاته. من الممكن تعليق أشياء فوق رأسه وهو مستلقي على ظهره. كذلك بالإمكان تشغيل راديو الأطفال أو أي جهاز يصدر أصواتًا كأن يكون ذلك قراءة من القرآن الكريم أو أنشودة أو أغنية هادئة ولا تنسي أن هذه الأمور لا تغني عن تفاعل مباشرة معه ولمسه وتحريكه. واليك مجموعة من هذه التارين التي بالإمكان القيام بها بعد الاستيقاظ وبعد الرضاعة:

- النظر في المرآة تمرين رقم ٢ صفحة ١٤٦.
- تمرين تعليق الأشياء فوق رأسه تحت المزيد من التارين في صفحة ١٥٦ وتمرين المصباح في صفحة ١٥٥
- تمرين راديو الأغاني رقم التمرين ٧ صفحة ١٦٤ وتمرين الاستجابة للصوص رقم التمرين ٨ صفحة ١٦٦

في العصر

هذه الفترة مفتوحة فبالإمكان القيام بها في أي وقت يناسبك ولكن نقترح أن تكون بعد حوالي ساعة من رضاعة الطفل وهو في قمة استيقاظه. بنفس الطريقة قومي بتشيط جميع الحواس استمري بالحديث معه والغناء إليه وتقريب وجهك له ما أمكن. افتحي يديه المنقبضتين والمسيها بأصابعك بالإمكان استعمال فرشاة لإعطاء شعور مختلف وكذلك وضع أسوار على معصمه وساقه ووضع خشخشة بمقبض في راحة يده. استغلي الوقت وقومي ببعض التارين المتفرقة مثل:

- تمارين لليدين والأصابع رقم التمرين صفحة ١٩٢
- استخدام اليد للتعرف على اجزاء الوجه تمرين رقم ١٦ صفحة ١٩٤
- تمرين تعرف على يديك وقدميك رقم التمرين ١٧ صفحة ١٩٦

في المساء

هذا الوقت أيضًا مفتوح وليكن قبل خلودك إلى الراحة والنوم. وليكن أيضًا وقتًا مناسبًا للطفل وقريبًا من رضعته الأخيرة قبل النوم. ضعيه على بطنه وحفزيه على أن يرفع رأسه عن الأرض وذلك بمساعدته بمسك وحمل رأسه من الجانبين عن الأرض وتخفيف ثقلها لكي يرفعه بنفسه وكذلك الإمساك بكتفيه ورفعها وجعل يديه تحت صدره. حاولي أن تحفزيه وتدربيه على تحريك جانبيه لكي يتمكن من الانقلاب خلال الأسابيع أو الأشهر التالية وهذه بعض التارين المقترحة:

- تمرين التحكم بالرأس تمرين رقم ٢٩ صفحة ٢٣٠
- المزيد من التارين صفحة ٢٣٤ إلى ٢٣٨
- تمارين الانقلاب من البطن إلى الظهر رقم التمرين ٣٤ صفحة ٢٥٤
- تمارين الانقلاب من الظهر إلى البطن رقم التمرين ٣٥ صفحة ٢٥٨

ملاحظة:

- قومي بهذه الحركات والتارين بشكل متكرر ولا تنسي الابداع والتفنن فيها فهي تعزز وتنشط الحواس والأعصاب والمخ. ولتكتمل لديك الصورة عن أهم الأمور في هذه المرحلة راجعي موضوع بداية حركة اليد في صفحة ٦٠ وموضوع وارتفع الرأس والصدر! في صفحة ٦٣ وموضوع الصوت والغناء صفحة ٤٤ وتغيير الحفاظ وممتعة الاستحمام صفحة ٤٦.
- هذه التارين المقترحة تم اختيارها فقط من أجل أن نضع لك نموذجًا مقترحًا للتارين اليومية لطفلك وهي ليست الوحيدة الخاصة بهذه المرحلة العمرية بل هناك الكثير منها مصنفة تحت عناوينها الرئيسية كالبصر أو السمع أو غيرها من أبواب هذا الكتاب. يمكنك القيام بذلك بسهولة بالاستعانة بفهرس التارين العملية المصنفة حسب المرحلة العمرية لطفلك والموجود في نهاية الكتاب.



This photo is courtesy of
http://www.newstepforward.com/wp-content/uploads/06/2012/Leia04.jpg



« معلومات أساسية

« تطورات المرحلة

« كيف أنشط طفلي؟

« أنشطة وتمارين

« برنامج تنشيطي مقترح

كيف أنمي مهارات طفلي
من عمر ستة أشهر إلى سنة؟

1 « معلومات أساسية

1 معلومات تنموية

- يعتبر الجلوس من أكثر مراحل التطور الحركي أهمية لأنه:
 - يغير نظرة الطفل تجاه العالم من حوله.
 - يزيد من معدل اكتسابه للمعلومات والمهارات.
 - يساعد على بناء التوازن وحركات الالتفاف والإمالة.
 - يعتبر دليلاً على درجة الارتقاء العضلي العصبي.
 - له ارتباط قوي بالعملية اللغوية، وذلك بإحداث تغييرات معينة في الجهاز التنفسي والتي من شأنها أن تساعد الطفل على التحكم بالمقاطع الصوتية وكيفية إخراجها.
- أطفال متلازمة داون يستطيعون الجلوس في مدى عمري يتراوح ما بين ٨ إلى ٢٢ شهراً.
- تتحسن مهارات اليدين مع التدريب والكثير منهم باستطاعته أن يكتب ويلون ويرسم ويستعمل الكمبيوتر ولوحة المفاتيح والفأرة.
- تؤثر كل أنواع التحفيز البيئي وترتيب تسلسل المحفزات بشكل مباشر في نشوء الحركة، لذلك فالطفل يستجيب حركياً مع المحفزات البصرية أكثر من المحفزات اللفظية.
- التدخل الحركي المعتمد على ما يسمى بعلاج النمو العصبي (Neuro Developmental Treatment) ينمي القدرات الحركية لشرائح مختلفة من الأطفال المتأخرين في الحركة بما فيهم أطفال متلازمة داون، لكن ذلك لم يثبت بالأبحاث الطبية.

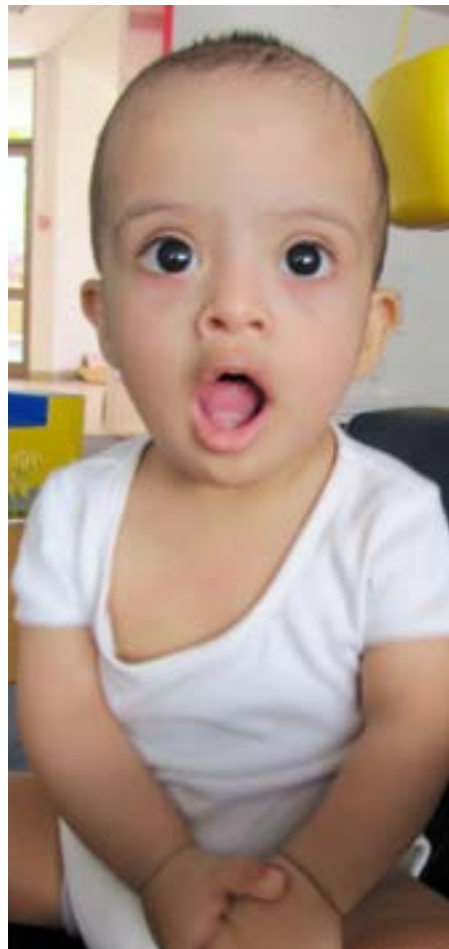


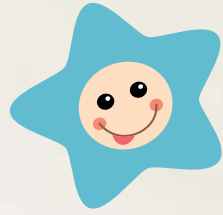
تؤثر كل أنواع التحفيز البيئي وترتيب تسلسل المحفزات بشكل مباشر في نشوء الحركة، لذلك فالطفل يستجيب حركياً مع المحفزات البصرية أكثر من المحفزات اللفظية.

2 طفلك وأقرانه

- يتميز أطفال متلازمة داون في السنة الأولى بما يلي مقارنة بأقرانهم:
 - لديهم نفس القدرات في الاستكشاف البصري .
 - يمضون بشكل عام أوقاتاً أقل من أقرانهم في اللعب بالأشياء بأيديهم ووضعها بأفواههم.
- عند تقديم ألعاب جديدة لمن أعمارهم بين السنة الأولى والثالثة ستجديهم يمضون وقتاً أقل في النظر إليها أو اللعب بها لكنهم في عمر ما بين السنة الأولى والثالثة يشابهون أقرانهم في الأمور التالية:
 - ينظرون إلى الأشياء لوقتٍ أطول عندما تكون اللعبة قابلة للمس مثل أقرانهم.
 - نظرهم ولمسهم للأشياء ثلاثية الأبعاد أقل مما لو كانت الأشياء مسطحة.
 - كل ما كبروا تزداد قدراتهم للنظر ولمس الأشياء.
- يتأخر النطق واللغة (اللغة الاستقبالية والتعبيرية) لدى أطفال متلازمة داون مقارنة بأقرانهم ويصبح الفارق أكثر وضوحاً مع تقدم عمر الطفل، وهذا التأخر يكون أوضح في النطق (اللغة التعبيرية) أكثر من الفهم والإدراك لما يسمعه (اللغة الاستقبالية) .
- إن الاختلاف الواسع في أعمار أطفال متلازمة داون والسن الذي يكتسبون فيه اللغة هي إلى حد ما ناتجة أيضاً عن اتساع وتفاوت مدى تأخرهم في القدرات العقلية.
- مع نمو اللغة واستعمال جمل مكونة من عدة كلمات، نلاحظ أن أطفال متلازمة داون لديهم ميول لاستعمال نمط مختلف عن الأنماط التي يستعملها أقرانهم، فهم يتميزون بما يلي:
 - يستعملون كلمات أقل في الجملة للتعبير عن ما يريدون.
 - يستعملون جمل أقل للتعبير عن ما يريدون.
 - يستعملون كلمات بدون إسهاب في الأمور التي تختفي مثل (راح) بدل الكلمات الأكثر بلاغة.
 - يستعملون كلمات محفوظة عن ظهر قلب بشكل متكرر.

التأخر في النطق واللغة لطفل متلازمة داون يكون أوضح في النطق (اللغة التعبيرية) أكثر من الفهم والإدراك لما يسمعه (اللغة الاستقبالية).





٤ نصائح مهمة

- برامج تدريب سقف الحلق لمدة نصف ساعة إلى ساعة يوميا لمدة ٩ إلى ١٢ شهر مع تمارين الفم العضلية تفيد في تقليل مشاكل الفم العضلية، وتقلل من بروز اللسان التلقائي، وتساعد في إغلاق الفم.
- برامج الفم العضلية التي تعتمد على العلاج التنموي العصبي والسلوكي تفيد في تقليل بروز اللسان لأطفال متلازمة داون.
- لأن أطفال متلازمة داون يميلون إلى الاهتمام بالوجه البشري مقارنة بالماديات، فمن المهم تشجيعهم على التفاعل مع الأشياء المادية (مثل الألعاب) عند لعبهم الجماعي مع الأطفال الآخرين، ولزيادة مستوى تفاعل الطفل ومشاركته في الأنشطة، فإنه من المفيد أن يتم تغيير المحفزات خلال النشاط بشكل متكرر وعدم الاستمرار على نمط واحد.
- من المحفزات التي يمكن استخدامها خلال الأنشطة استعمال الغناء والرقص والأصوات الموسيقية، فقد تفيد في تعزيز تفاعل الطفل واهتمامه بالنشاط والمشاركة به.



٣ يجب أن تعلمي

- الأطفال الذين لديهم قدرة تعبيرية شفوية أيضًا لديهم قدرة أعلى في التعبير غير الشفوي.

تعلم الأهل مهارات التواصل والحديث يساعد في نمو لغة ونطق طفل متلازمة داون

- تعلم الأهل مهارات التواصل والحديث يساعد في نمو لغة ونطق طفل متلازمة داون مثل إعطاء الدور في الحديث للطرف الآخر والاستجابة له والاستماع لما يقال.

- تعمق الأهل في تعلم لغة الإشارة لا يزيد فقط من مهارات لغة الإشارة عند أطفالهم بل يحسن حتى من قدراتهم على الكلام والنطق.

- أغلب أطفال متلازمة داون يفضلون سماع الصوت البشري على صوت الآلات الموسيقية.



خاطرة

عندما نزرور الاطباء مع أطفالنا نسأل الكثير من الأسئلة ويجب ألا نسمح لهم بالتهرب من الإجابة على أسئلتنا، أو أن يجيبوا علينا بلغة طبية غير مفهومة. هم يقدمون الرعاية الطبية بمقابل لكي يساعدوا أطفالنا ولذلك لنا الحق بأن نفهم ماذا يقولون. على الجميع ألا يشعر بالخجل إذا لم يفهم من الطبيب ويطلب المزيد من التوضيح. - أبو عبد الله



«٢» تطورات المرحلة



جدول تطور نمو أطفال متلازمة داون من ٦ أشهر إلى سنة

المهارات الحركية الكبرى

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
٤ - ١ أشهر	٣ أشهر	١٢ - ٥ شهر	٦ أشهر	ينقلب من بطنه إلى ظهره
٤ - ١ أشهر	٣ أشهر	١٢ - ٥ شهر	٦ أشهر	يدعم جسمه على ذراعيه ويرفع رأسه وصدره وهو على بطنه
٤ - ١ أشهر	٣ أشهر	١٠ - ٣ أشهر	٦ أشهر	يرفع يد واحدة للأمام عندما يكون على بطنه
٤ - ١ أشهر	٣ أشهر	٩ - ٥ أشهر	٧ أشهر	يجلس مع دعم
٤ - ١ أشهر	٣ أشهر	١٠ - ٤ أشهر	٧ أشهر	يلعب بيده وقدمه
٤ - ١ أشهر	٣ أشهر	٩ - ٥ أشهر	٧ أشهر	ينقلب من ظهره إلى بطنه
١٠ - ٢ أشهر	٥ أشهر	١٢ - ٤ شهر	٨ أشهر	ينقلب كاملاً
١٠ - ٢ أشهر	٥ أشهر	١٣ - ٥ شهر	٨ أشهر	يتحرك حول نفسه حين يجلس على الأرض
١٠ - ٢ أشهر	٥ أشهر	١٥ - ٥ شهر	٨ أشهر	يجلس بدعم من ذراعيه
١٠ - ٢ أشهر	٥ أشهر	١٥ - ٦ شهر	٩ أشهر	يجلس على كرسي عالي
٩ - ٥ أشهر	٧ أشهر	١٦ - ٦ شهر	٩ أشهر	يجلس من دون دعم لدقيقة واحدة أو أكثر
٩ - ٥ أشهر	٧ أشهر	١٥,٥ - ٨,٥ شهر	١١ شهر	يجلس بثبات لمدة ١٠ دقائق أو أكثر بتوازن
٩ - ٥ أشهر	٧ أشهر	١٧ - ٨ شهر	١٣ شهر	يغير وضعية الجلوس إلى وضعية الوقوف

المهارات الحركية الدقيقة والتكيف

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
٦ - ٢ أشهر	٤ أشهر	١٣ - ٥ شهر	٨ أشهر	يزيح منشفة من فوق وجهه أثناء اللعب
٦ - ٢ أشهر	٤ أشهر	١٣ - ٥ شهر	٨ أشهر	يبحث عن الشيء عندما يختفي من أمامه
٦ - ٢ أشهر	٤ أشهر	١١ - ٥ شهر	٨ أشهر	يترك شيئاً من يده لكي يمسك آخر
٨ - ٤ أشهر	٥,٥ أشهر	١٢ - ٦ شهر	٨ أشهر	يمرر الأشياء من يد لأخرى
٨ - ٤ أشهر	٥,٥ أشهر	١٧ - ٨ شهر	١١ شهر	يقلد الحركات
٨ - ٤ أشهر	٥,٥ أشهر	١٧ - ٨ شهر	١١ شهر	يهز الخشخيشة ليصدر صوتاً
١٠ - ٥ أشهر	٧ أشهر	١٧ - ٧ شهر	١١,٥ شهر	يسحب الخيط لكي يصل إلى لعبة
١٠ - ٥ أشهر	٧ أشهر	١٧ - ٩ شهر	١٢ شهر	يلتقط شيئاً من صندوق
١٢ - ٦ أشهر	٨ أشهر	٢١ - ٩ شهر	١٣ شهر	يجد أشياء مخبأة تحت قطعة قماش
١٢ - ٦ أشهر	٨ أشهر	٢٢ - ٨ شهر	١٣ شهر	يستخدم السبابة لاستكشاف الأجسام
١٢ - ٦ أشهر	٨ أشهر	١٨ - ٩ شهر	١٣ شهر	يصفق بيديه

المساعدة الشخصية الذاتية والاجتماعية

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
٥ - ١ أشهر	٢ أشهر	١٠ - ٤ أشهر	٦,٥ أشهر	يحاول الوصول - الصورة في المرآة
١٢ - ٤ شهر	٧ أشهر	٨ - ٥ أشهر	٨ أشهر	يتناول الطعام الصلب مهروساً
١٢ - ٤ شهر	٧ أشهر	١٨ - ٥ شهر	٨ أشهر	يتناول الطعام الصلب
١٠ - ٤ شهر	٥ أشهر	١٤ - ٦ شهر	١٠ أشهر	يطعم نفسه البسكويت
١٣ - ٥ شهر	٨ أشهر	١٦ - ٩ شهر	١١ أشهر	يلعب ألعاب بسيطة مثل الاختباء تحت الغطاء

«٣» كيف أنشط طفلي؟

ألعاب يمسكها طفلك



عندما تزيد قوة طفلك ويتحسن تركيزه سوف يبدأ باستخدام عينيه ويديه معاً، بينما يحاول أن يصل إلى الأشياء ليمسك بها ويجذبها نحوه، كي يتفحصها بعينيه وفمه. يرغب الطفل أن يضع كل شيء في فمه خلال هذه المرحلة لأن هذا يساعده كي يفهم أكثر ويتحسس الأشياء أكثر وهو سيستخدم فمه للاستكشاف ويفضله على استخدام يديه.

الخشيشة

هذا النوع من الألعاب مرغوب جداً لدى الأطفال وسوف يستمر الطفل بالاستمتاع بها خلال فترة استكشاف الأصوات المختلفة وهي متوفرة بأشكال وأحجام وألوان وأصوات مختلفة. بعضها يتضمن أجزاء متحركة من الداخل أو الخارج بينما يتضمن البعض الآخر على أجزاء لاصقة لتثبيتها، وهناك خشيشات على شكل علاقة المفاتيح وأخرى مخفية داخل ألعاب لينة، فاختاري ما يناسب طفلك واحرصي على أن تكون الخشيشة خفيفة.

بإمكانك أن تشتري مجموعة مناسبة تؤمن لطفلك متعة دائمة وتتطور وتتغير مع تغير طفلك وتساعد على تطوير أساليبه في اللعب، فمثلاً تلك الشبيهة بعلاقة المفاتيح يمكن استخدامها كمفتاح لسيارة طفل يحب، بينما يمكن لأخرى على شكل مهرج أن تصبح لعبه مسلية وصديقة محبة لطفلك.

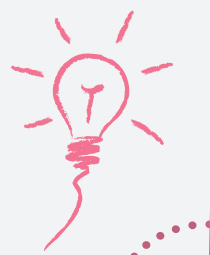


أنشطة الاتصالات

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
٢ - ٦ أشهر	٤ أشهر	٣ - ٨ أشهر	٦ أشهر	يلتفت لمصدر الصوت
٠ - ١ أشهر	٠ أشهر	٥ - ٩ أشهر	٦ أشهر	يظهر الارتياح في التفاعل الاجتماعي
٠ - ١ أشهر	٠ أشهر	٥ - ١٢ شهر	٧ أشهر	يجذب الانتباه من خلال اصدار أصوات مختلفة (غير البكاء)
٢ - ٦ أشهر	٤ أشهر	٦ - ١٣ شهر	٨ أشهر	يتفاعل بشكل صحيح للإشارات مثل تعال أو انظر
٥ - ١٤ شهر	٨ أشهر	٧ - ١٨ شهر	١١ شهر	يقول دا دا، ما ما
٥ - ١٤ شهر	٨ أشهر	٨ - ١٨ شهر	١١ شهر	يتواصل بالأداء والحركات
٥ - ١٤ شهر	٨ أشهر	٧ - ١٨ شهر	١١ شهر	يقلد الأصوات

تذكري دائماً

تتطور مهارات أطفال متلازمة داون بسرعات تختلف من كل طفل إلى آخر فلا تقلقي لو تأخر طفلك في بلوغ أي مهارة واستمري في تدريبه عليها.



الألعاب الهادفة



تتطور حركة اليد من حركات تلقائية إلى مسك الأشياء ثم الوصول إليها و ثم نقلها من يد إلى أخرى مع الوقت. قد تأخذ هذه العملية عدة أشهر وهي في العادة تنمو لدى الأطفال العاديين بين الشهر الخامس والسادس، لكنها في حال أطفال متلازمة داون قد تبدأ في الشهر السابع، و تتطور مهارات اليد بشكل اكبر مع الجلوس. بالإمكان تنمية عدة مهارات في آن واحد عن طريق اللعب وباستعمال بعض الألعاب الهادفة.

يرغب الأطفال بالألعاب التي تقوم بشيء ما، كأن تصدر أصواتاً أو تحرك أحد أجزائها أو يحتفي جزء منها عند لمسها أو دفعها، وهذه الألعاب التي تقدم حركات جديدة لطفلك سوف تساعد في تنمية قدراته على التقاط و تحريك واستعمال الأشياء، كما تساعد كى يفهم أكثر من الخصائص والمميزات الموجودة في تركيب مختلف الأشياء.

استخدام اليدين معاً

قد يبدأ طفلك بنقل الأشياء من يد إلى أخرى لكنه قد لا يستعمل هذه القدرة بل سوف تلاحظين أنك لو أعطيته لعبة جديدة فإنه يرمي الأولى التي يمسك بها لكي يأخذ اللعبة الجديدة بدلاً من أن ينقلها إلى يده الأخرى، لأنه لا يستطيع أن يركز إلا على شيء واحد فقط، وعند اقترابه من إكمال عامه الأول، سوف يحاول معرفة ما يمكن للأشياء أن تفعله، فيرميها مثلاً على الأرض أو يضربها على الطاولة ليرى ما إذا كانت ستصدر صوتاً أو ربما يلوح بها أو يهزها ليرى ما قد يحدث نتيجة لذلك، وهنا يمكن لطفلك أن يمسك بشيئين في وقت واحد إنها لفترة قصيرة فقط.

ومع تطور قدرات طفلك سوف يتعلم كيف يستخدم اليدين والذراعين معاً لضرب الألعاب ببعضها أو لرفع شيء كبير أو حتى لفصل أجزاء لعبة عن بعضها البعض، وسوف يرفع ذراعيه نحوك حين يرغب بأن تحمله وتدليه.



الأخرى التي يمكن استكشافها في هذه المرحلة فهي المرايا البلاستيكية الآمنة التي تمكن الطفل من رؤية صورته، أو السيارات الصغيرة ذات الدواليب التي يمكنه تحريكها، أو الألعاب التي تصدر أصواتاً مختلفة عند ملامستها أو الشد عليها، وقد تثير أغراض المنزل اهتمام طفلك بقدر ما تثيره الألعاب، فقد يستمتع بضرب الملعقة على المقلاة أو دحرجة علبه لا يمكنه فتحها!

ملاعبة طفلك

رغم أن الطفل سوف يلاعب نفسه لفترات قصيرة، إلا أنه يحتاج أن تكوني معه تداعبيه وتحمله وتعطيه أشياء أوقعها وتضعينها ثانية في يده، وتؤكد أنه لا يؤدي نفسه بأي شيء.

بينما تلاعبين طفلك من الضروري تركه يحاول فعل الأشياء بنفسه، فإذا حملت شيئاً أمامه دعيه يستعمل عينيه ويديه ليتفحصه، وأعطيه وقتاً كافياً ليفعل ذلك. قد يتطلب هذا صبراً من جهتك ولكنكما ستفرحان كثيراً معاً عندما ينجح طفلك أخيراً بما ينوي فعله. تذكر أن طفلك في هذه المرحلة سيفضل كثيراً أن يتسلى بعدد قليل من الألعاب بدلاً من أن تغمريه بعدد كثير منها، فهو لن يتمكن من التركيز على أكثر من شيء واحد في كل مرة، والكثير من الألعاب قد تشتت اهتمامه وتحد من استكشافه لشيء واحد بشكل كامل، وهذا الأمر غير مرغوب فيه.



الاستكشاف من خلال الإحساس

عندما تصبح قبضة طفلك أكثر قوة ويتمكن من الإمساك بأشياء مختلفة سيشعر بالفرق بين الأشياء الكبيرة والصغيرة، الخفيفة والثقيلة، اللينة والقاسية. هنا يمكنك استخدام بعض الأشياء الموجودة في المنزل لأن فضول الطفل لا ينتهي وأي شيء سيكون جديداً وسيكون لعبة مميزة بالنسبة له.

قد يصبح الطفل أكثر إدراكاً لاختلاف الأشياء ويستمتع «بلوحة إحساس» يمكنك صنعها بنفسك عن طريق لصق أشياء مختلفة متنوعة ذات ألوان براقية فوق لوحة مسطحة، وبما أن معظم الألعاب تصنع من البلاستيك الناعم الصلب، فمن الضروري لطفلك استكشاف أشياء أخرى أيضاً كالخشب والمعدن والإسفنج والقماش. أما الألعاب

خاطرة

فكرة تعليم وتطوير طفلي كانت مخيفة لي في البداية، كنت أتصور بأنني يجب أن أقوم بتدريسيها وتعليمها لمدة عشرة أو اثنتي عشرة ساعة في اليوم، قلت لنفسي (أه! لا يمكنني فعل ذلك!)، أتذكر بأنني حاولت في البداية ولكنني لم استطع الاستمرار، وأخيراً توصلت إلى مرحلة أشعر بها بالاسترخاء أكثر والاستمتاع مع طفلي، واعتقد أن طفلي أفضل الآن منذ اتخذت هذا القرار. - أم سماح



منه، وبعدها سيكتشف متعة ضغط الأزرار أو إدارة قرص لعبة الهاتف بأصبعه وقد تكون هذه أكثر إثارة له لصعوبتها.

اختاري لعبة هاتف قوية ومتينة و تصدر أصواتًا متنوعة فالرخص منها لا يتحمل الضرب والرمي الذي سيهارسه الطفل عليها! واللعبة الجيدة ستبقى لديه عدة سنوات ليستخدمها فيما بعد في ألعاب تمثيل الأدوار ويقوي لغته في نفس الوقت.

الألعاب التي تحمل المفاجآت

يستمتع الطفل بالألعاب التي تحمل له المفاجآت تمامًا كما يستمتع بلعبة الاستغماية، ولعبة جيدة من هذا النوع هي تلك التي يبرز من داخلها أشخاص يمكن للطفل أن يضغظهم بإصبعه إلى الداخل بسهولة، وستجد أن الطفل سيتعلم بسرعة أن يجعل المهرج يبرز إلى الخارج ثم يعيده إلى مكانه.

تفاعلي مع طفلك خلال اللعب بإصدار أصوات أو الاستفادة من ملمس معين، فالفكرة ليست فقط تنمية مهارات اليد فحسب بل استعمال كل الحواس في تنمية الحواس وزيادة الإدراك والتفكير وملاحظة الفعل ورد الفعل. اجعلي كل هذه الأمور مرح وفرشة وليس بشكل صارم مع تقليل التحكم وإعطاء الطفل راحته في الاستكشاف واللعب والتعلم.



كيف تجعلين الأشياء تحدث

مع اكتشاف طفلك الجديد لتحكمه بيده سوف يبدأ بالاستمتاع بأي لعبة تقدم له شيئًا جديدًا، فإذا أمضيت بعض الوقت لترينه كيف تعمل لعبة ما - كانت كرات أو مفاتيح أو أي جزء من لعبة - فإنه سوف يتعلم بسرعة كيف يحرك هذه اللعبة بمفرده. إن بعض الألعاب تصدر أصواتًا متنوعة عند تحركها وهذا ما يؤمن إثارة إضافية، وربما يستمر طفلك بالاستمتاع بهذه الألعاب حتى بلوغه ثلاث سنوات من عمره وهو يحرك الأجزاء بشكل أفضل في كل مرة.

كذلك لعبة الهاتف حيث يستمتع الطفل في البداية برفع السماعة وإعادتها وسحبها من خلفه أو حتى الجوال الذي يشد انتباهه باللون المختلفة وبالنور الذي يظهر

رمي الأشياء أرضًا

هنا سيبدأ الطفل باللعب الهادف ليرى تأثير ما يقوم به على الأشياء وسيتعلم تدريجيًا أن يرمي الأشياء متى يريد، وهذا أمر يمكنك تحويله إلى لعبة تمارسها معه. سوف يبدأ بترك أو رمي الأشياء خارج عربته أو كرسيه ويستمتع بذلك خصوصًا إذا اعترضت عليه بصوت عالٍ وأنت ترجعين الأشياء إلى مكانها. يمكنك تسليمه أشياء يرميها مع وضع وعاء معدني على الأرض ليلاحظ أن الكرة مثلاً تصدر صوتًا ثم تقفز وتتدحرج بينما الأشياء المعدنية أو البلاستيكية سوف تطرق الوعاء أو ترن بصوت مختلف وهكذا. هناك لعبة أخرى يمكن لعبها وهي أن تسلمي الطفل شيئًا ثم تمد يديك بانتظار أن يسلمك إياه، هذا سوف يفرحه كثيرًا ويملاً وقته ووقتك أيضًا لفترات طويلة.

”اللعبة الجيدة ستبقى لدى طفلك عدة سنوات ليستخدمها في ألعاب تمثيل الأدوار ويقوي لغته في نفس الوقت.“

خاطرة

في زيارتي الأولى لطبيب الأطفال أخبرني بأن طفل متلازمة داون هو كأى طفل آخر، يبدأ بالتعلم عن العالم من حوله منذ لحظة ولادته ويصبح معرضًا لمجموعة متنوعة من الأصوات والخامات والمشاهد التي تحفز حواسه، وتبدأ مهارات الإتصال لديه في التطور كما أنه يتعلم كيفية الإستماع والإستجابة إلى اللغة اللفظية ولغة الجسم. لذلك علينا الاهتمام بالسنوات القليلة الأولى من حياته لأنها ستشكل وقتًا حاسمًا للإستكشاف والتعلم لديه. - أم نور



بعض الأفكار لاستراتيجيات وقت الإستلقاء على البطن

عندما تضعين طفلك على الأرض امنحيه الإحساس بالأمان وقومي بالاستلقاء بجانبه ووضع رأسك في مستوى رأسه. تكلمي معه وقدمي له لعبة مسلية. بإمكانك أيضًا وضع منشفة مفرودة تحت بطنه ثم رفع طفلك من أعلى بأطراف المنشفة مع جعل يديه وقدميه تخرج من الأمام والخلف لكي يسندها على الأرض فيقوم بإسناد جسمه على أطرافه الأربع على الأرض وثم تنزليه أو ترفعيه إلى الأعلى لكي تقوي عضلات أطرافه عندما يسندها على الأرض. اذا استمر طفلك بالبكاء قومي بتغيير وضعيته مع تكرار التجربة كل يوم وسوف تجدين مع الوقت أنه يستجيب ويعتاد على هذه الوضعية التي تقوي عضلاته.

احرصي على أن تكون الظروف مناسبة للطفل أثناء هذه التمارين، واختاري وقتًا لا يكون فيه جائعًا وأيضًا كوني مرافقة له طوال الوقت وقدمي له الأشياء الترفيهية من ألعاب، أو ضعيه على مفرش فيه مرآة أو أشياء أخرى ملفتة للنظر، وأيضًا إلمسي قدميه واضغطي عليها لكي تساعد في أن يدفعها إلى الخلف لكي تحفزيه على الزحف. بإمكانك أيضًا أن تعلمي مساجًا هادئًا لظهر طفلك من أجل الإسترخاء لكن عندما ينام طفلك يجب عليك أن تضعيه على ظهره ليكمل نومه فلا ينصح أبدًا بنوم الطفل على البطن خلال السنة الأولى من العمر لأنها تزيد مما يسمى بوفاة المهد.

◀ ضعي طفلك على صدرك في وضعية مائلة أو وأنت مستلقية على الأرض. الوقت الذي يقضيه الطفل في هذه الوضعية يسمح له أن يتلقى معطيات حسية تقوي الرابط بينه وبين أمه.

◀ إستخدمي وسادة أو منشفة مطوية، ولفي طفلك بها على صدره، لكي يحصل على الدعم من جهة الذراعين.

◀ اجعلي طفلك بحيث يكون صدره مائلًا على ظهر ذراعك. يمكنك القيام بذلك وأنت جالسة أو تمشين. لن يحصل الطفل على منافع دفع نفسه بذراعيه، ولكن رأسه ورقبته سيصبحان أقوى.

◀ استخدمي كرة تمارين كبيرة لطفلك واجعليه يستلقي على بطنه عليها. يمكنك أن تبدأي بأن تجعله يقفز بلطف شديد مرتدًا على الكرة، أو القيام بحركات تدحرج بسيطة.

وقت الإنبطاح على البطن



يجب أن يكون تدريب طفلك على الزحف والحبو من أولويات التمارين التي تقومين بها، لأنها إضافة لتقوية عضلات الأطراف والظهر والرقبة فهي تزيد من التناسق بين العين واليد، وأيضًا تزيد من الإدراك والانتباه لديه، كما تقلل من التسطح في الجزء الخلفي في الرأس. في الحقيقة هي وضعية مهمة سوف يتخذها عندما يقوم بالكثير من المهارات قبل الزحف أو الحبو أو الوقوف. بعض الأطفال ينزعجون عندما نضعهم على بطنهم ولكن بإمكانك أن تبتكري طرقًا عدة في تشجيع وتحييب طفلك بهذا الوضع. من المستحسن أن تضعي طفلك على بطنه في حدود نصف أو ساعة كل يوم.



وضعية البطن ممكن أن تكون بعدة أشكال، فمثلاً وضع الطفل على منشفة مطوية أو مخرطة لترفع رأسه عن الأرض، أو جلوسك بجانب الطفل ووضع بطنه على فخذك ورأسه بارز، أو حتى بإمكانك النوم ووضع طفلك على بطنه وهو على صدرك وأنت تنظرين إليه وهو ينظر إليك، أو تستلقي على ظهرك وتثنين ركبتيك وتضعيه على ساقيك ووجهه باتجاهك ثم ترفعيه إلى أعلى وإلى الأسفل بحركات رياضية ترفيهية، وأيضًا بإمكانك أن تضعيه على بطنه على كرة كبيرة للعب وأنت ممسكة بيديه من الأمام وتلاعبينه وتحدثين معه وتحركين الكرة إلى اليمين واليسار أو إلى الأمام والخلف بمقدار بسيط جدًا.

خاطرة

مع الأطفال الطبيعيين فإنك تتوقع أن النمو يحدث تلقائيًا ولكن مع طفلي أحمد فإن كل مهارة يكتسبها تعتبر نجاحًا عظيمًا، فعندما بدأ بالحبو أو وضع الطعام بيده في فمه كلنا شعرنا بالفرح والسعادة وأخبرنا كل من يهمه أمرنا عن هذا التقدم. قد يعتقد البعض أننا نبالغ لكننا نشعر بالفخر والاعتزاز بكل نجاح ولو كان صغيرًا. - أبو أحمد



This photo is courtesy of <http://ourromababy.com/>



قد يسبب الانقلاب ارتطام ظهره بالأرض، لذلك احرصي على أن يكون تحته شيء طري لكي لا يتضايق من الارتطام، واحرصي أيضًا على أن يتمرن على الانقلاب على كلا الجانبين الأيمن والأيسر، ولتعليم طفلك الانقلاب من الظهر إلى البطن ببساطة استخدمي حيلة اللعبة مرة ثانية وادفعيه من عند حوضه عندما يرتفع جنبه بعض الشيء عن الأرض.

وأيضاً وقت لتمارين الانقلاب!



واحدة من المهارات التي يلاحظها الوالدين على أطفالهم ينقلبون، ومع أن هذا الأمر مشوق جداً إلا أنه أيضاً قد يجلب التوتر للآم عندما يرفض الطفل البقاء بشكل ثابت! فقد ترغيبين في أن يتمدد على بطنه لتمارين الانبطاح ولكنه يفضل الانقلاب على ظهره، أو تودين أن تغيري الحفاظ وهو على ظهره ويصر على محاولة الانقلاب على بطنه. ورغم ما قد تثيره هذه المواقف من توتر إلا أنها فترة الاستكشاف عند الأطفال واستقلالية لكي يستطيعوا الحركة بأنفسهم وليس عليهم انتظارك لكي تحمليهم أو تغيري وضعيتهم.

بسبب التوصيات الصحية الحديثة في تجنب وضع الطفل على بطنه عند النوم لكي تقلل من وفيات المهد والتوصية بدلاً من ذلك بالنوم على الظهر أو الجنب، فقد قل عدد الأطفال الذين ينقلبون ويزحفون بشكل مبكر كما كانوا يفعلون، بسبب عدم قضائهم وقتاً على بطونهم لتعلم كيفية دفع الجسم إلى الأمام.

يتعلم الأطفال الانقلاب من البطن إلى الظهر أولاً لأنه الأسهل، لكن أفكار التشجيع للانقلاب في كل الاتجاهين هي تقريباً نفسها، فعلى سبيل المثال بعد الانتهاء من تمارين الانبطاح وبعد أن يتعلم الطفل كيف يرفع جسمه وصدرة قليلاً عن الأرض اجعلي شيئاً ما أمامه ولتكن لعبة مثيرة ولها صوت، ثم حركيها ببطء إلى جهة اليمين أو اليسار حسب الجنب الذي تودين أن ينقلب عليه إلى مستوى أذنه وإلى خلف رأسه مع بقائها في متناول بصره. احرصي على أن يبقى مأخوذاً ومشدوداً بمراقبة اللعبة، فإن توقف عن النظر إليها فلن ينقلب. كرري تحريك اللعبة وتشويقه، وإذا حاول الطفل الوصول إلى اللعبة وارتفع جسمه بعض الشيء ساعديه لكي ينقلب بدفعه من عند حوضه.



This photo is courtesy of <http://www.newstepforward.com/wp-content/uploads/06/2012/Leia04.jpg>

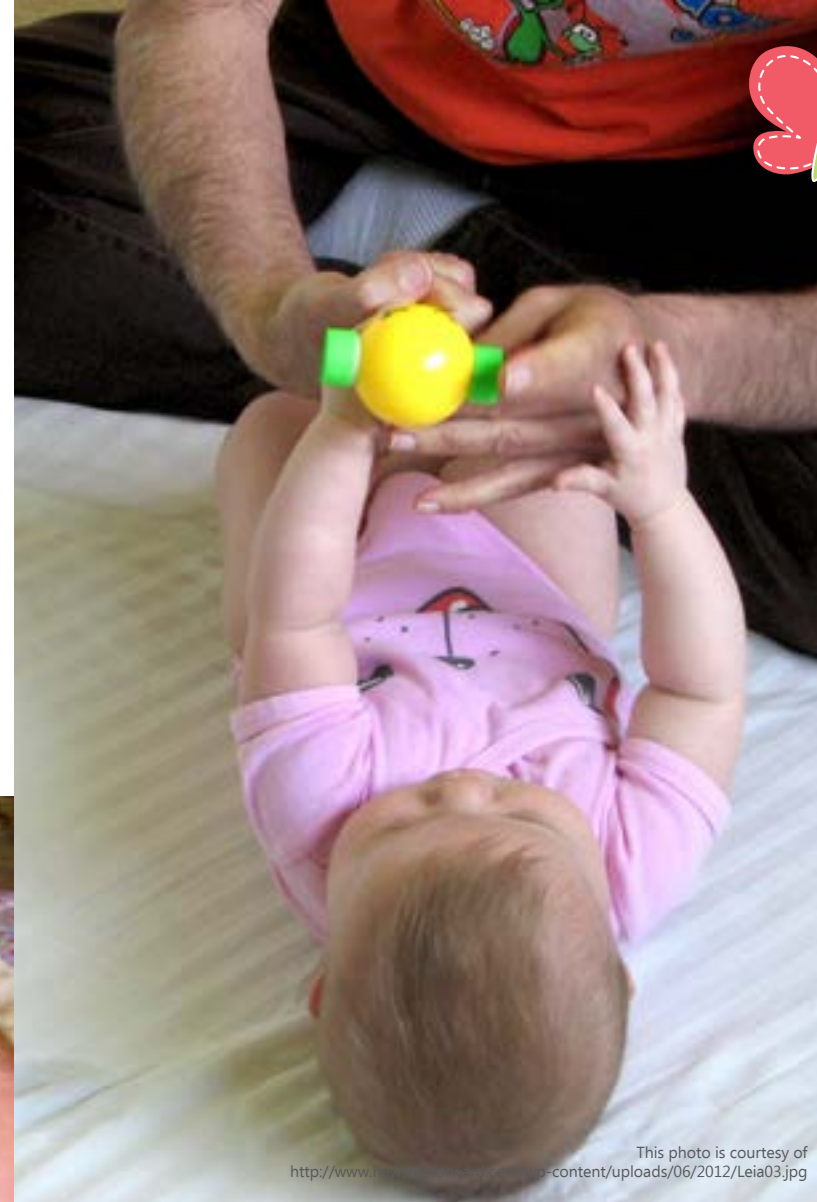
الوصول للأشياء بالتقوس

عندما يستطيع الطفل أن يرفع صدره على الأرض ويثبت رأسه ويصل إلى الأشياء بيده ويلعب بها فإنه يكون مستعدًا للوصول إليها لو كانت بجواره. بإمكانك تنمية وتقوية عضلات اليدين والظهر عن طريق تشجيع طفلك على التقوس للوصول إلى الأشياء التي بجانبه سواء كانت على يمينه أو يساره. هذا التقوس سوف يمنح قوة للطفل لكي يستعملها لتنمية مهارات الزحف والحبو، كما أنه له دور هام في دعم عضلات الظهر عند الجلوس بظهر مستقيم.

ضعي لعبة بالقرب من طفلك عن يمينه أو عن يساره واحرصي على أن تكون في بادئ الأمر قريبة منه لكي تشجعه للوصول إليها، وعندما يصل إليها ابعديها قليلاً لكي يستمر في التقوس وتحريك جذعه والدوران حول نفسه لكي يصل إلى اللعبة. اجعلي العملية مرحة ومسلية بدون أن تجعلي طفلك يفقد الاهتمام أو يمل من تكرارك إبعادها، واحرصي أيضًا على أن يمسك الطفل باللعبة في نهاية الأمر. بإمكانك تحفيزه بوضع لعبة أخرى أكثر إغراءً في الجهة المقابلة لكي يدور حول نفسه ويقوس جذعه ويصل إلى اللعبة الجديدة.



This photo is courtesy of
<http://ourromababy.com/>



This photo is courtesy of
<http://www.content/uploads/06/2012/Leia03.jpg>

مفتاح نجاحك هو أن تجدي في كل مرة شيئًا مثيرًا ومحفزًا لطفلك، حاولي أن تجعله مشدودًا ومأخوذًا بالشيء الذي تستعملينه لإثارته، وبعد ذلك سيعمل الطفل بجهد للحصول عليه. ساعدي طفلك قليلاً حتى يحقق بعض النجاح.

مفتاح نجاحك هو أن تجدي
في كل مرة شيئًا مثيرًا
ومحفزًا لطفلك

من المهم أن يمسك الطفل باللعبة بعد أن ينجح في الانقلاب لكي يشعر بالإنجاز ويحس أن هناك شيئًا يستحق كل هذا العناء وحتى يشجعه على الاستمرار. الانقلاب يفتح آفاقًا من الاستكشاف المستقبلي لطفلك ولذلك دعيه ينقلب وينقلب وينقلب .

خاطرة

في بعض الأحيان يجد بعض الناس أن وجود طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة في حياتهم يعطيهم فرصة لتعلم مراحل النمو والتطور لدى الأطفال. هذه الفرصة تجعل من تربية الأطفال في المستقبل متعة، أمضي ساعات وأنا أراقب نمو طفلي الأصغر من جاسم، إنه شيء رائع ما اكتسبته من معلومات من خلال تجربتي مع جاسم حول كيفية نمو الأطفال واكتسابهم المهارات المختلفة، على سبيل المثال المهارات الحركية الكبرى والصغرى والكلام، لقد زاد ذلك من عمق شعورنا بالغبطة والسعادة بطفلنا لأننا استشعرنا مراحل نموه. - أبو جاسم



الزحف والحبو أهم من الجلوس والمشي!



من الأمور التي تقلق الأبوين هي مهارات الطفل الحركية خاصة المشي، وقد يزداد قلقهم كلما زاد عمر الطفل ولم يكن هناك بوادر قريبة للوصول لتلك المرحلة. مشاكل القلب وارتخاء العضلات لها دور في تأخر اكتساب المهارات للأطفال متلازمة داون بشكل عام ولكن بعض الأهالي لا شعورياً يحاولون أن يتجاوزوا التسلسل الطبيعي في نمو المهارات بالتفكير في الجلوس مثلاً قبل أن يثبت ويتحكم الطفل برأسه، أو يفكر في الوقوف والمشي قبل أن تكون قدماه وذراعاها قويتان ولديه التوازن الكافي لكي ينجح في المشي، وهذا التصرف قد يكون هو أحد أسباب تأخر اكتساب المهارات بدون أن يشعر الأهل.

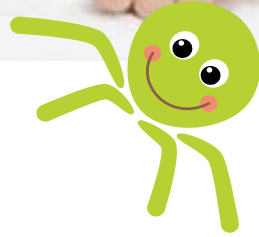
القيام بتمارين الانبساط من الشهر الثالث من العمر مثلاً سوف يعطي الطفل الكثير من الفرص لتقوية عضلات رقبته وكتفيه وذراعيه وهي مهمة لكي يزحف وحبو وأيضاً لكي يجلس ويمشي.

في المعدل طفل متلازمة داون الذي انخرط في برامج التنشيط المبكر أو تمارين النمو العصبية قد يجبو على يديه وركبتيه في عمر سنة ونصف أي ١٨ شهراً تقريباً، لكن مع تمارين الانبساط والانقلاب والزحف قد يتم الحبو في وقت أبكر قد يصل إلى ١٠ أو ١٢ شهراً. إن القيام بتمارين الانبساط من الشهر الثالث من العمر مثلاً سوف يعطي الطفل الكثير من الفرص لتقوية عضلات رقبته وكتفيه وذراعيه وهي مهمة لكي يزحف ويجبو وأيضاً لكي يجلس ويمشي.

خاطرة

كان برنامج التدخل المبكر مذهلاً ومفيداً لأقصى الحدود، فقد تعلمت من خلاله كيف أساعد ابنتي وهذا شيء لا يُقدَّر بثمن، حيث كنت لا أعرف عن اللعب مع الأطفال إلا شيئاً يسيراً، وتعلمت من البرنامج الكثير حول اللعب مع طفلي وتعليمها في نفس الوقت، وتعلمت أنه من الجيد تحديد أوقات معينة لتدريب طفلي إن استطعت، لكن أفضل طريقة هي استغلال الفرص اليومية، فأني موقف يظهر خلال الروتين اليومي يمكن تحويله إلى خبرة تعلم فعالة. - أم كوثر





هناك أمر آخر لا يقل أهمية في فائدة الزحف والحبو وهي أنها ينمّيان التناسق الحسي لدى الطفل، فهذه الحركات ترسل ذبذبات حسية للمخ من جميع أجزاء الجسم، ومن سطح الجلد والأنسجة التي تحته، وحتى من العضلات، وهذه الذبذبات التي تصل المخ تساعد في التناغم والتنسيق الحركي بين أعضاء جسم طفلك، وهذا الأمر يقوي العضلات ويخفف من ارتخائها والوضع المترهل الذي قد نلاحظه على بعض أطفال متلازمة داون.

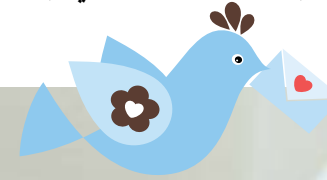
في بدايات التعود على الزحف قد يتحرك الطفل بشكل غير منتظم، وقد يزحف على شكل مشي الضفدعة بثني ركبتيه ودفع قدميه إلى الخلف، أو يستعمل إحدى يديه وقدميه في جنب واحد كالسباحة على جنب، أو يتحرك مثل الكوماندوز أو المقاتل في الزحف على الأرض وذلك باستعمال متوازي لليدين والقدمين! وهذه هي الحركة التي ينتهي فيها الطفل بعد أن يجرب عدة أشكال من الزحف.

عندما يتعلم الطفل زحف الكوماندوز وعند تدريبيه على الزحف بشكل يومي ولوقت كافٍ، ستجدين أن المسافة التي يقطعها تزداد تدريجياً، ومع الوقت فإنه تلقائياً سيرفع صدره عن الأرض بوضع يديه بشكل قائم بعد أن يزحف مسافة بعيدة. هذه الوضعية من رفع الجسم على اليدين هي التي تهيئه لكي يبدأ في الحبو، وتدرجياً ستجدينه يرفع بطنه عن الأرض فيصبح على كفيه وركبتيه، ومن ثم ينطلق لكي يجبو ويستكشف المكان.

احرصي على أن تكون أكمام ملابس طفلك طويلة وأيضاً على ارتدائه للجوارب، وتجنبي الملابس التي تعيق حركته مثل الفساتين أو الأحذية، واحرصي أيضاً على أن تقومي بتدريبات الزحف والحبو على سجاد ثقيل ثابت لأنه أسهل للطفل من السجاد الناعم الخفيف والمتحرك!

الزحف والحبو إضافة إلى أنها يساعدان في تنمية التواصل البصري وأحاسيس الجسم واحتكاكها بالأرض، فهما يقومان بتمارين شاملة تقريباً لكل عضلات الجسم، ابتداءً من عضلات باطن القدم إلى عضلات البطن والصدر والرقبة والأكتاف والذراعين، فالدفع والسحب تمارين تقوي كل العضلات بما فيها عضلات الساقين والوركين والعضدين. نعم إنها تمارين متعددة كلها مجتمعة في الزحف والحبو!

من الأمور التي تواجه أمهات وآباء أطفال متلازمة داون هي أن البعض ينصحهم بتقوية عضلات الظهر والجذع للطفل عن طريق الجلوس وإن تأخره في الزحف والمشي وإقناعهم بأن التدريب على الجلوس مباشرة يقوي الظهر والجذع، ولكن في الحقيقة العكس هو الصحيح! فالزحف والحبو هي التي تنمي عضلات الظهر وليس التدريب على الجلوس، وقوة عضلات الظهر والبطن أيضاً مهمة للطفل حتى في سن البلوغ. يجب عدم وضع الطفل جالساً وظهره مقوس إلى الأمام نتيجة لضعف عضلات الظهر، بل لا يشجع على الجلوس إلا بعد أن يعتمد على نفسه في استقامة ظهره والتي في العادة تحدث بعد القدرة على الزحف والحبو.



احرصي على أن تكون أكمام ملابس طفلك طويلة وأيضاً على ارتدائه للجوارب، وتجنبي الملابس التي تعيق حركته مثل الفساتين أو الأحذية



قد تلاحظين رغبة طفلك في الجلوس - عندما يكون في حضنك، فقد يرفع طفلك رأسه ويحاول أن يجلس، أو عندما يكون في كرسيه ويدفع جسمه إلى الأمام لكي يجلس منتصب الظهر - هنا عليك اغتنام الفرصة ومساعدته على الجلوس واللعب معه. عندما تلاحظين هذه المؤشرات فإن الهدف هو أن يصل الطفل إلى الجلوس الكامل بدون أي دعم أو مساعدة، ولكي ينجح يحتاج إلى اعتماد على عضلات ظهره الوسطى والسفلية وأيضاً عضلات البطن وأطرافه العليا وكذلك يحتاج إلى اكتسابه لمهارة التوازن.

أطفال متلازمة داون أطرافهم أقصر من أقرانهم وهذا يجعل عملية الجلوس أصعب

أطفال متلازمة داون أطرافهم أقصر من أقرانهم وهذا يجعل عملية الجلوس أصعب، حيث أن دفعهم لجسمهم من الأمام بأيديهم أمر مهم في عملية الجلوس، فالطفل العادي عند الجلوس يضع يديه على الأرض أمامه لكي يسند ويقوي ظهره، وطفل متلازمة داون لا تصل يده إلى الأرض لكي يقوم بذلك وعندما يحاول أن يقوم بنفس الطريقة فإن ظهره سوف يتقوس ويكتسب عادات جلوس خاطئة. أيضاً عندما يشعر الطفل بأنه سوف يسقط من الأمام أو من الجنب فإن يده لا تساعدانه لقصرها، إضافة إلى مشاكل التوازن. إن الحل في هذه الأمر هو أن تضعي طاولة ألعاب أمامه لكي يسند يديه عليها.

يتمكن الطفل من الجلوس باكتساب متدرج أو لعضلات الظهر الوسطى ثم عضلات الظهر السفلية، ثم يحافظ على توازنه ويجلس بدون دعم لوحده، فلذلك في بدايات الجلوس قومي بدعم الجزء الأوسط من ظهر طفلك (تقريباً عند مستوى التقاء القفص الصدري مع البطن) وبإمكانك أن تضعي يديك وأنت خلف أو أمام الطفل حول تلك المنطقة مع فرد أصابعك، والهدف هو أن يكون الظهر مستقيماً والبطن كذلك.

الجلوس



قبل أن يجلس طفلك

متى سيجلس طفلي؟ هذا هو السؤال الذي يلح في أذهان الأمهات وتسبب لهم الكثير من الإحساس بالإخفاق والقلق، وكما ذكرنا سابقاً هناك أمور أهم من الجلوس والمشي قد يتسرع الأهل إلى الوصول إليها قبل أن ينجحوا في وضع أسس صلبة للأمور الجسدية التي تتعلق بالحركة. من المهم أن يكتسب الطفل مراحل معينة من النمو وفي أوقات معينة أيضاً لكي ينتقل للمرحلة التي تليها، فنحن نشاهد هناك من يحاول أن يجلس طفله قبل أن يتمكن من أن يصلب ظهره ويقيه مستقيماً، إذا لم يكتسب الطفل هذه المهارة فإنه ليس جاهزاً للجلوس بعد!



تحتاجين أن تعلمي على جعل العضلات تدعم جذع طفلك وليس فقط العمود الفقري، ولكي يتم نجاح هذه الفكرة ما عليك إلا أن تدعي طفلك يقوم بها، فعندما تقوى عضلات ظهره لكي يصبح مستقيماً ويتعلم كيف يجعل قدميه في وضع مناسب له لكي لا يسقط على وجهه، ففي هذه الحالة يكون طفلك مستعداً للجلوس. لكي ينجح طفلك بالجلوس هناك ٤ أمور يحتاج أن يتقنها:

1. التحكم بالرغبة (فهني ثابتة ولا تترنح ويستطيع أن يتابع الأشياء بحركة رأسه).
2. نمو كافٍ لعضلات الجذع (الظهر والبطن).
3. نمو كافٍ لعضلات أطرافه العلوية لكي يدعم جسمه عند الجلوس.
4. قوة ومرونة كافية في عضلات الورك والساقين.

نعم، نحن نعلم أن كل شخص يرى طفلك سوف يسألك: هل يجلس؟ لكن لا تقلقي، لا يهم أن يجلس مبكراً أو حتى في الوقت المحدد، فقط قولي لهم أنك تهتمين بالحبو والزحف ولا تشجعيه على الجلوس!

طفلي مستعد للجلوس

يحتاج طفلك لكي يجلس أن يكون قادراً على دعم جسمه من الأمام بذراعيه، وأيضاً أن تكون عضلات ظهره ورأسه قوية لكي لا يسقط إلى الخلف أو الأمام. عندما يستطيع أن يصلب ظهره ويصبح الظهر مستقيماً والبطن من الأمام ليس مرتخياً، هنا تعرفين أن طفلك مستعد للجلوس، وهنا تقومين بدعمه ووضع المساند والمخدرات على جانبيه وأمامه لكي تساعد في الثبات أكثر.

بعد نجاح هذه المرحلة بجلوس الطفل لوحده، تنتقل إلى مرحلة أن يرجع الطفل من وضعية الجلوس إلى وضعية الاستلقاء، وهنا أيضًا يحتاج الطفل للمساعدة لكي لا يكتسب طرقًا خاطئةً مثل أن يلقي نفسه إلى الخلف، خاصة إذا أحس بوجودك خلفه، أو قد يقوم بالانبطاح إلى الأمام باستعمال يديه وفتح رجليه، وهذه كلها طرق خاطئة. الطريقة الصحيحة هي أن ينحني باستعمال أحد الجانبين حيث يقوم بوضع كلتا يديه على أحد الجانبين، ثم تساعدته بأن تضعي يدك حول وركبه وتساعدته في دوران حوضه، ثم لف قدميه من تحت ثم الانبطاح على البطن. في البداية قومي بعملية الدوران ببطء، ثم لاحقًا سوف يتعلم الطريقة بنفسه بشكل أسرع. قومي بهذه الطريقة في بداية الأمر على مرتبة أو على السرير.



عندما ينجح طفلك في الجلوس بثبات وتوازن، يمكنك الانتقال إلى المرحلة التالية وهي أن ينجح الطفل بالجلوس بنفسه عندما يكون بوضع الاستلقاء. كل طفل لديه طريقته، لكن لكي يتم تفادي الأوضاع والصفات الحركية غير العادية والتي ذكرناها في سن ٣ أشهر إلى ٦ أشهر، عليك أن تدري طفلك على الجلوس من جانبه وليس من الأمام أو عن طريق فرديديه ورجليه. الأطفال قد يحاولون الجلوس وهم مستلقون على ظهورهم أو على بطونهم.

لكي تنجحي في أن يجلس الطفل عن طريق جنبه، قومي بمساعدته في البداية بتشجيعه على أن يقبض أصبعك بأحد يديه واليد الأخرى يسندها على الأرض وقومي بتحريكه إلى الجانب الذي تكون يده فيها على الأرض مع مساعدته بتثبيت ركبتيه بيديك الأخرى. في البداية قومي بهذه الحركة بسرعة إلى أن يعرف تسلسلها ثم بعدها اجعليه يقوم بها ببطء لكي يقوم هو بالميلان إلى الجنب ثم سحب نفسه والجلوس. من المهم أن تدري الطفل على هذه الطريقة بنفسك لأن الطفل قد لا يكتسبها من تلقاء نفسه أو قد يكتسب طرقًا خاطئة في الجلوس قد تؤثر على طريقته في المشي في المستقبل.

بعد أن يكتسب الطفل القدرة على دعم نفسه من منتصف ظهره ضع يديك على مستوى الوركين بمسك الظهر مع الوركين لكي يكون الظهر كله مستقيمًا، ثم بعدها دربيه على عمليات التوازن وهو جالس لوحده عن طريق إعطاءه بعض الأنشطة لتحريك جسمه من الجانبين.

احرصي ألا يسقط الطفل على وجهه أو على جنبه خلال هذه التمارين وكوني مستعدة لحمايته فلا تتركه جالسًا بدون أن تكوني حوله.

كذلك بالإمكان مسك الطفل من يديه أو وضع إصبع في كفه لمساعدته. كوني في تمارينك ممتعة ومشوقة ومرحة وانتبهي لأوقات الراحة وتغيير الوضع لكي لا يكون هناك إجهاد للطفل، واحرصي ألا يسقط الطفل على وجهه أو على جنبه خلال هذه التمارين وكوني مستعدة لحمايته فلا تتركه جالسًا بدون أن تكوني حوله.

خاطرة

من الأمور المهمة جدًا أن يتعلم الأهالي عن النمو الطبيعي للأطفال، عليكم أن تتعلموا كيف يجلس الطفل ويمشي لكي تساعدوا طفلكم وإلا فإنكم قد تجلسونه وأرجله متباعدة وقد تضرروا طفلكم أكثر من مساعدتكم له ولذلك فإن برامج التدخل المبكر مهمة في تدريبكم. أيضا قد يقوم طفلكم ببعض الحركات التي تعطي انطباعًا أنه مستعد لتعلم شيء جديد وبعدهم خبرتكم وعلمكم قد تفوت عليكم هذه الفرصة المهمة. - أم فهد



«٤» أنشطة وتمارين

٢٥٠	كرة التدريب الكبيرة	٣٣
٢٦٠	الانقلاب من البطن إلى الجنب	٣٧
٢٦٤	تمارين الحبو	٣٨
٢٦٦	المزيد من التمارين للزحف والحبو (٦ - ١٢ شهر)	-
٢٧٠	تمرين الجلوس بمساعدة	٣٩
٢٧٢	الجلوس بدون مساعدة	٤٠
٢٧٤	الجلوس من وضعية النوم على الظهر	٤١
٢٧٦	المزيد من التمارين للجلوس (٦ - ١٢ شهر)	-
٢٨٢	الوقوف مع مساندة	٤٢
٢٨٦	المزيد من التمارين للوقوف (٦ - ١٢ شهر)	-
٣٠٢	مد يد الطفل وإمساك زجاجة الرضاعة	٤٧
٣٠٦	طفلك يرضع من الزجاجة لوحده	٤٩
٣٠٨	استكشف بفمك	٥٠
٣١٠	هيا نأكل: المرحلة الثانية	٥١
٣١٢	هيا نأكل: المرحلة الثالثة	٥٢
٣١٦	المزيد من التمارين لتناول الطعام (٦ - ١٢ شهر)	-



رقم التمرين	اسم التمرين	الصفحة
٤	دمى الأصابع	١٥٠
٥	لعبة الاستكشاف	١٥٢
-	المزيد من التمارين للبصر والتآزر البصري الحركي (٦ - ١٢ شهر)	١٥٨
٩	المنافسة	١٦٨
١٠	هيا نتواصل معًا	١٧٠
-	المزيد من التمارين للسمع والنطق (٦ - ١٢ شهر)	١٧٣
١٣	أين ذهبت اللعبة؟	١٨٢
١٤	فقاعات الصابون	١٨٤
١٨	التقط وانقل!	١٩٨
١٩	صندوق الألعاب	٢٠٠
٢٠	استكشاف الملمس المختلف للأشياء	٢٠٢
٢١	رمي اللعبة والتقاطها	٢٠٤
٢٢	قطع التركيب البسيطة	٢٠٦
٢٣	لعبة ادخال الأشكال البسيطة في مكانها	٢٠٨
٢٤	هيا نصفق!	٢١٠
٢٥	ابحث معي!	٢١٢
٢٦	هيا نلعب بالماء!	٢١٤
-	المزيد من التمارين لليدين والقدمين (٦ - ١٢ شهر)	٢٢٤



- بقية تمارين الطعام من صفحة ٢٨٢ إلى ٢٩٤
- المزيد من التمارين كي يضغط على اللعبة ويهزها في صفحة ٢٠٢
- التقط وانقل رقم التمرين ١٨ صفحة ١٧٦
- تمرين المصباح في صفحة ١٣٣
- المناغاة رقم التمرين ٩ صفحة ١٤٦
- المزيد من التمارين في صفحة ١٥١
- تمارين الجلوس تمرين ٣٩ و ٤٠ و ٤١ وما يليها في صفحة ٢٤٨ إلى ٢٥٤

في العصر



هذه الفترة مفتوحة فبالإمكان القيام بها في أي وقت يناسبك ولكن نقترح أن تكون بعد حوالي ساعة من رضاعة الطفل وهو في قمة استيقاظه. ليكن وقت العصر والمساء أيضًا مخصصًا للتمارين التي تقوي عضلات الرقبة والجذع لكي يكون الطفل مؤهلًا للانقلاب والحبو والجلوس في أواخر السنة الأولى من العمر. احرصي على قراءة مقال وقت الانبساط صفحة ٨٢ ومقال وقت تمارين الانقلاب صفحة ٨٤ ومقال تمارين الزحف والحبو في صفحة ٨٨ ومقال الجلوس صفحة ٩٢ فهي مقالات مهمة وفيها نقاط تأهيلية يجب التنبه لها لكي تنمو هذه المهارات بشكلها الصحيح. كما لا ننسى أن ندمج هذه التمارين الحركية لتنمية مهارات الإدراك والتناسق البصري الحركي وأيضًا النطق والتخاطب.

استغلي الوقت وقومي ببعض التمارين المتفرقة مثل:

- تمارين لليدين والأصابع رقم التمرين ١٥ صفحة ١٩٢
- اين ذهبت اللعبة رقم التمرين ١٣ صفحة ١٨٢
- لعبة فقاعات الصابون رقم التمرين ١٤ صفحة ١٨٤
- هيا نلعب بالماء رقم التمرين ٢٦ صفحة ٢١٤
- لعبة الاختباء رقم التمرين ١٢ صفحة ١٨٠
- المزيد من التمارين لتقوية عضلات الرقبة صفحة ٢٣٤ إلى ٢٣٧
- كرة التدريب الكبيرة رقم التمرين ٣٣ صفحة ٢٥٠



في المساء



هذا الوقت أيضًا مفتوح وهو تكملة للتمارين الحركية التي تم عملها في العصر ويمكن التبديل بينها حسب الظروف. وهذه بعض التمارين المقترحة:

- تمرين التحكم بالرأس تمرين رقم ٢٩ صفحة ٢٣٠ والمزيد من التمارين صفحة ٢٣٤ إلى ٢٣٨
- تمارين الانقلاب رقم التمارين ٣٤ و ٣٥ و ٣٦ و ٣٧ في صفحة ٢٥٤ إلى ٢٦١
- تمارين الحبو رقم التمرين ٣٨ صفحة ٢٦٤
- اقرأ أي لطفلك رقم التمرين ٣ صفحة ١٤٨

«٥» برنامج تنشيطي يومي مقترح

الكتاب مليء بالمقترحات والأفكار والأنشطة والتمارين التي تشحنك بطاقة من الأفكار التي تجعلك تبدأين في تنشيط طفلك وتنمية مهاراته ولا ينقصها إلا التخيل والتفكير لكي تصنعي مما حولك وحسب الظروف المحيطة بك وبحياتك المزيد من الأفكار التنموية لطفلك. كما ذكرنا في أكثر من موضع في هذا الكتاب من المهم جعل هذه الأنشطة مصدر مرح وسعادة وتفادي جعلها روتين يومي ممل ومرهق فقليل دائم خير من كثير منقطع حيث أن ظهور نتائج ما تقومين به قد يتأخر لعدة أسابيع أو حتى أشهر. لكنه في النهاية سوف يكون له أثر على مدى السنوات وسوف تعرفينها عندما يكبر طفلك الذي بنيتي فيه مهارات التعامل الاجتماعية الراقية والتعامل مع الناس إضافة إلى مهارات التصرف والاعتماد على النفس وغيرها من المهارات التي تأمل كل أم أن تراها في طفلها.

عند الاستيقاظ



بالإمكان استغلال ساعات الاستيقاظ وتنشيط حواس الطفل السمعية والبصرية والحركية مع بعض. نقترح الاخذ بنفس مقترحاتنا السابقة فيما قبل الشهر السادس ولكن إليك بعض الأفكار الأخرى التي بالإمكان استغلالها. نقترح عند استيقاظ طفلك أن تداعبيه قربي وجهك اليه وضعي في أصابعك دمي وحركيها أمامه. قومي بجعلها قصة أو مشاهد تمثيلية وتحديثي إليه. هذه الأمور سوف تنمي حواس السمع والبصر والإدراك. قربي الدمى من وجهه واجعليها تلامس جلده وتدغدغ جسمه. عندما يستيقظ ابدأي بإعطائه وجبة الإفطار ولا تنسي أن طفلك في هذه المرحلة يحتاج أن يبدأ بالطعام الصلب فدربيه على فتح فمه ومسك زجاجة الرضاعة وغيرها من التمارين المهمة لهذه المرحلة. بعد الانتهاء من وجبة الإفطار بالإمكان تحفيز وتنشيط حركات اليد مثل مسك الأشياء ونقلها من يد إلى أخرى مع التنوع بين هذه التمارين كل يوم. اقرأ مقال ألعاب يمسكها طفلك في صفحة ٧٧ ومقال الألعاب الهادفة صفحة ٧٩.

واليك مجموعة من هذه التمارين التي بالإمكان القيام بها بعد الاستيقاظ وبعد الرضاعة:

- دمي الأصابع تمرين رقم ٤ صفحة ١٥٠.
- استكشاف الملمس المختلفة للأشياء رقم التمرين ٢٠ صفحة ٢٠٢
- افتح فمك رقم التمرين ٣٦ صفحة ٣٠٠
- امسك زجاجة الرضاعة رقم التمرين ٤٧ صفحة ٣٠٢

« معلومات أساسية

« تطورات المرحلة

« كيف أنشط طفلي؟

« أنشطة وتمارين

« برنامج تنشيطي مقترح

كيف أنمي مهارات طفلي
من عمر سنة إلى سنتين؟





- بعد أن يصبح الطفل قادراً على الوقوف الحر سوف تجدينه يبدأ خطواته الأولى ليكتشف العالم من حوله ويزيد خبراته. تبدأ مرحلة المشي بشكل تدريجي، فمثلاً يبدأ بالإمساك بالأثاث أو الحائط ثم يتركه ويخطو خطوة أو اثنتين ويقع، ثم تدريجياً حتى يتقن مهارة المشي بشكل تام. أطفال متلازمة داون معظمهم يمشون في مدى عمري يقع ما بين ١٨ شهر إلى ٤ سنوات؛ مع مراعاة الفروق الفردية والحالة الصحية لكل طفل.
- كما هو الحال في الأطفال العاديين فإن قياس العمر العقلي لطفل متلازمة داون لمن أعمارهم فوق ١٨ شهر هو أفضل القياسات المتوفرة لتقدير قدرة الطفل على إنجاز مهمة تعليمية معينة بنجاح.
- معظم أطفال متلازمة داون يكتسبون جميع مهارات الاحتياجات اليومية الضرورية ويعتمدون على أنفسهم في العناية بأنفسهم.

« معلومات أساسية

1 معلومات تنموية



- معظم أطفال متلازمة داون يزحفون في عمر يتراوح ما بين ٩ إلى ٢٤ شهراً ويكون الزحف بطريقتين:
 - الزحف على الأكواع.
 - الزحف على كفي اليد ومد الأرجل (السباحة).

بعد عملية الزحف غالباً يحدث ركود لمعظم أطفال متلازمة داون في تطور أدائهم الحركي وذلك لأن بعض الأطفال يرفض الأوضاع الأعلى مثل الحبو، أو لعدم وجود الثبات والاستقامة الثابتة واللازمة في العمود الفقري، أو لفقدان التوازن العضلي، أو الخوف الشديد من هذه الأوضاع غير المستقرة بالنسبة لهم.

أطفال متلازمة داون معظمهم يمشون في مدى عمري يقع ما بين ١٨ شهر إلى ٤ سنوات؛ مع مراعاة الفروق الفردية والحالة الصحية لكل طفل.

عندما يزداد نمو الذراعين والجذع وتزداد المرونة الحركية لسلسلة الفقرات الظهرية، ينتقل الطفل من وضع الزحف إلى الحبو وهي الخطوة الأساسية لعملية المشي، ويستطيع أطفال متلازمة داون التحكم في هذه المهارة في مدى عمري ما بين ١٢ إلى ٢٨ شهر.

قد يلجأ بعض الأطفال إلى الزحف على المؤخرة وهم بوضع الجلوس باستخدام الأرجل وهذا بدوره يؤدي إلى تأخير عملية الحبو أو عدم حدوثها وبالتالي تأخر عملية المشي.

ينتقل الأطفال بعد ذلك إلى الوقوف على ركبهم أو الوقوف باستخدام الأثاث أو المشي الجانبي على الحائط ويجب تشجيع الطفل في هذه المرحلة حتى يستطيع تحطيم مرحلة الخوف.

الوقوف عامل أساسي في عملية المشي، وهو يتطلب توافقاً بين القوة العضلية للأطراف السفلية والتوازن. أطفال متلازمة داون يقفون في عمر سنة إلى ثلاث سنوات ونصف تقريباً، وأحياناً يتأخرون عن ذلك. لا يجب إجبار الأطفال على الوقوف في وقت مبكر وكذلك الوقوف بشكل خاطئ بدون تدعيم وتقوية عضلات الظهر والبطن واستقامة العمود الفقري وذلك تجنباً لحدوث المشاكل في التركيب العظمي مثل تقوس الركبة أو التفاف الساق.



٣ يجب أن تعلمي

٣

- توجد فروق فردية كبيرة بين الأطفال في هذا السن؛ فقد لا يمر كثير من الأطفال بهذه المهارة وقد يمر بعض الأطفال بها بسرعة لينتقلوا لمرحلة تالية ولكن الزحف يعتبر إحدى مراحل التطور الحركي الأساسية والرئيسية حيث أن الطفل من خلال الزحف يتحرك إلى الأمام وإلى الخلف ويحدث تناسق في عمل الأطراف السفلية والعلوية.
- مثل كل الأطفال، طفل متلازمة داون يتأثر في تفاعله الاجتماعي وسلوكه بمزاجه العام وبما يكتسبه داخل محيط أسرته وفي مدرسته ومجتمعه، وأيضًا بالطريقة التي يعامله فيها الناس. تصرف الطفل يختلف عندما يكون في بيئة يشعر فيها بالأمان وأنه مفهوم من قبل الآخرين ويعرف ما هو المتوقع منه أن يعمل مقارنة بتصرفاته في بيئة فيها مشاعر سلبية أو لا يستطيع أن يعبر فيها عن الصعوبات التي يواجهها بسهولة.
- عند انضمام أطفال متلازمة داون للمشاركة في اللعب يلاحظ أنهم يتفاعلون أكثر في النشاط الاجتماعي الذي يكون فيه تفاعل صوتي مثل الغناء والنشيد، ويلاحظ أيضًا أن تفاعلهم مع لعبة مقدمة لهم يكون أقلًا من تفاعلهم الصوتي خلال اللعب.
- التميز في المهارات الترفيهية والرياضية يكون متفاوتًا، وقد تعتمد على حماس واهتمام الأهل بهذه الأمور، بعض الأطفال قد يصبحون سباحين متمكنين أو متزلجين أو لاعبي جمباز بارعين.



٢ طفلك وأقرانه

٢

- عند مقارنة أطفال متلازمة داون بأقرانهم أو بمن لديهم نفس مستوى الذكاء، نلاحظ أنه عندما يطلب من أطفال متلازمة داون الذين تجاوزت أعمارهم ١٨ شهر تمرين البحث عن الأشياء فإنهم:
 - يستعملون طرقًا وسلوكيات أعلى في الاستكشاف.
 - يستعملون خطوات نشطة للاستكشاف أقل واستراتيجيات خاطئة أكثر من أقرانهم.
 - يحتاجون نفس التحفيز والتشجيع الذي يحتاجه أقرانهم.
 - يقضون نفس مدة البحث الذي يقضيه الأطفال العاديون.

يتأخر أطفال متلازمة داون في اكتساب المهارات الاجتماعية مقارنة بأقرانهم وأيضًا هناك تفاوت كبير في اكتسابها بين بعضهم البعض.

- يتأخر أطفال متلازمة داون في اكتساب المهارات الاجتماعية مقارنة بأقرانهم وأيضًا هناك تفاوت كبير في اكتسابها بين بعضهم البعض، ولكن هذا التفاوت في سن اكتساب المهارات الاجتماعية ليس مرتبطًا بشكل قوي بالقدرات العقلية على عكس مهارات النطق.
- أطفال متلازمة داون يمضون وقتًا أكثر في النظر إلى أمهاتهم عند إعطائهم لعبة ما وقد يتفاعلون أكثر مع اللعبة عند ابتعادها.
- ينخرط أطفال متلازمة داون في اللعب لمدة أقصر من المدة التي يقضيها أقرانهم، كما أن ابتسامتهم تكون أقل، ولكن من الملاحظ أنهم يلعبون لمدة أطول عندما تشاركهم أمهاتهم.



نصائح مهمة

٤

المشايات وكراسي الحركة التي يكون الطفل فيها جالساً لا ينصح بها، فبغض النظر عما يصاحبها من مخاطر وحوادث السقوط والانقلاب وحدوث الإصابات فهي تشجع على ظهور أنماط حركية غير مرغوب فيها قد تزيد من تأخر المشي نتيجة لوجود ارتخاء في العضلات ومرونة بالمفاصل، لذلك ينصح باستخدام المشايات التي يقف الطفل من خلفها ويتعلم المشي بالاستناد عليها ودفعها للأمام.



يجرّص بعض الأهالي على تنمية مهارات الطفل الحركية أو التعليم والدراسة ويغفلون عن أهمية تنمية النواحي الاجتماعية التي تدمجهم مع بقية أفراد الأسرة وفي المجتمع، فالفاعل والتنمية الاجتماعية واللعب والارتباط الاجتماعي كلها أمور تحتاج الاهتمام بها، فالتدخل المبكر لتنميتها يساعد الأهل للفاعل مع الطفل، وهي أمور مهمة بشكل خاص لأطفال متلازمة داون لأنهم أقل مبادرة، وكثيراً ما يبدأ التفاعل بطريقة لا يمكن التنبؤ بها، وغالباً يظهرون تعابير عاطفية أقل، ويصدرون إشارات اجتماعية وأساليب تواصل يصعب على الآخرين تفسيرها.

المشايات وكراسي الحركة التي يكون الطفل فيها جالساً لا ينصح بها بل ينصح باستخدام المشايات التي يقف الطفل من خلفها ويتعلم المشي بالاستناد عليها ودفعها للأمام.

فحوصات صحيّة مقترحة لأطفال وأفراد متلازمة داون

معلومة صحيّة

٠-٦ أسابيع	٦-١٠ أشهر	١٢ شهر	١,٥-٢,٥ عام	٣-٣,٥ عام	٤-٤,٥ عام
فحص الدم للمواليد	فحص دم للغدة الدرقية	فحص دم للغدة الدرقية	فحص دم للغدة الدرقية	فحص دم للغدة الدرقية	فحص دم للغدة الدرقية
إذا تضمنت منطقتكم فحص الدم للمواليد يجب عمل هذه الفحوصات سنوياً					
يجب قياس الطول والوزن بشكل دوري ومعاينتهم على جداول نمو أفراد متلازمة داون. يجب قياس محيط الرأس في كل زيارة			يجب قياس الطول والوزن بشكل سنوي ومعاينتهم على جداول نمو أفراد متلازمة داون		
فحص سلوكي للنظر. فحص عن الماء الأبيض	فحص سلوكي للنظر والكشف عن الحول	فحص سلوكي للنظر والكشف عن الحول	فحص طبيبي العيون وفحص حدة البصر للكشف عن بعد وقصر النظر	فحص حدة البصر	فحص حدة البصر
فحص السمع للمواليد في حال توفره	فحص شامل للسمع (الأذن، حركة الطبلية، منظار)	فحص شامل للسمع بشكل سنوي (الأذن والسمع وحركة الطبلية)			
فحص القلب ونصائح أخرى	عمل أشعة صوتية للقلب أو أشعة للصدر وتخطيط للقلب عند الولادة وتعاد عند ٦ أسابيع	فحص أسنان	فحص عن مرض السيلياك (حساسية القمح)		
من عمر ٥ إلى ١٩ عام					
زيارة طبيب الأطفال	بشكل سنوي				
السمع	كل سنتين يتم عمل فحص السمع				
فحص البصر وفحص العيون	كل سنتين				
فحص دم للغدة الدرقية	سنوياً إلى سن ٥ سنوات ثم كل سنتين				

خاطرة

اشعر أنه من المهم جداً أن يتم فحص نظر وسمع أطفالنا بين فترة وأخرى. علينا أن نعرف إذا ما كان هناك مشكلة ونساعدهم في حلها. العديد من أطفال متلازمة داون يتأخرون في الكلام مقارنة ببقية الأطفال ولذلك علينا إعطاؤهم أكبر فرصة للتأكد من أنهم يسمعون ما نقول، وكذلك الحال مع النظر. - أم مهند



«٢» تطورات المرحلة

جدول تطور نمو أطفال متلازمة داون من عمر سنة إلى سنتين

المهارات الحركية الكبرى

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
٩-٥ أشهر	٧ أشهر	١٧-٨ شهر	١٣ شهر	يغير وضعية الجلوس إلى وضعية الوقوف
٩-٥ أشهر	٧ أشهر	١٩-٩ شهر	١٤ شهر	يجبو
٩-٥ أشهر	٧ أشهر	٢٠-١٠ شهر	١٤ شهر	يجبو مع رفع بطنه عن الأرض
١٢-٧ شهر	٨ أشهر	٢٦-٨ شهر	١٥ شهر	يسحب نفسه ليقف بمساعدة (مثل أثاث البيت)
١٢-٧ شهر	١٠ شهر	٣٠-٦ شهر	١٦ شهر	يمشي مع مساعدة
١٦-٩ شهر	١١ شهر	٣٨-١٢ شهر	١٨ شهر	يقف لوحده
١٦-٩ شهر	١١ شهر	٢٨-١٢ شهر	٢٠ شهر	يصعد عدة درجات
١٦-٩ شهر	١١ شهر	٣٠-١٦ شهر	٢٢ شهر	يمشي ١٠ أقدام مستندا على لعبة
١٧-٩ شهر	١٢ شهر	٤٨-١٣ شهر	٢٣ شهر	يمشي لوحده

المهارات الحركية الدقيقة والتكيف

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
١٠-٥ أشهر	٧ أشهر	١٧-٩ شهر	١٢ شهر	يلتقط شيئا من صندوق
١٢-٦ شهر	٨ أشهر	٢١-٩ شهر	١٣ شهر	يجد أشياء مخبأة تحت قطعة قماش
١٢-٦ شهر	٨ أشهر	٢٢-٨ شهر	١٣ شهر	يستخدم السبابة لاستكشاف الأجسام
١٢-٦ شهر	٨ أشهر	١٨-٩ شهر	١٣ شهر	يصفق بيديه
١٢-٦ شهر	٨ أشهر	١٧-١١ شهر	١٤ شهر	يفتح صندوقا ليمسك بلعبة
١٢-٦ شهر	٨ أشهر	١٩-١٠ شهر	١٤ شهر	يدحرج / يمسك الكرة
١٢-٦ شهر	٨ أشهر	٢٧-١٠ شهر	١٤ شهر	يصنع علامات على الورق باستخدام أقلام التلوين
١٢-٦ شهر	٨ أشهر	٢١-١٠ شهر	١٥,٥ شهر	يحاول تقليد خربشة على الورق
١٢-٦ شهر	٨ أشهر	٢٤-١٠ شهر	١٦,٥ شهر	يضع مكعبا في فنجان
١٨-٩ شهر	١٢ شهر	٣٤-١٢ شهر	١٩ شهر	يضع ٣ أو أكثر من الأشياء في صندوق
١٨-٩ شهر	١٢ شهر	٣٦-١٢ شهر	٢٠ شهر	يلتقط الأشياء باستخدام الإبهام والسبابة فقط
١٩-١٠ شهر	١٤ شهر	٣٢-١٤ شهر	٢٠ شهر	يبنى برجاً من مكعبين قياس ١ بوصة
١٩-١٠ شهر	١٤ شهر	٣٦-١٧ شهر	٢٣ شهر	ينجح مرة أو مرتين في وضع وتد في اللوح الخاص به

المساعدة الشخصية الذاتية والاجتماعية

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
١٣-٥ شهر	٨ شهر	٢٠-١٢ شهر	١٥ شهر	يرفع ذراعيه وساقيه عند ارتداء أو خلع الملابس
١٧-٩ شهر	١٢ شهر	٣٠-١٢ شهر	٢٠ شهر	يشرب من الكوب
٢٠-٨ شهر	١٣ شهر	٣٦-١٢ شهر	٢٠ شهر	يستخدم ملعقة أو شوكة





أنشطة الاتصالات

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
١٤ - ٥ شهر	٨ أشهر	١٨ - ٧ شهر	١١ شهر	يقول دا ، ما ما
١٤ - ٥ شهر	٨ أشهر	١٨ - ٨ شهر	١١ شهر	يتواصل بالأداء و الحركات
١٤ - ٥ شهر	٨ أشهر	١٨ - ٧ شهر	١١ شهر	يقلد الأصوات
١٤ - ٥ شهر	٨ أشهر	١٨ - ١٠ شهر	١٣ شهر	يستجيب للكلمات المألوفة
١٤ - ٥ شهر	٨ أشهر	١٨ - ١٠ شهر	١٣, ٥ شهر	يستجيب للكلمات المألوفة بالإيماءات وغيرها
١٤ - ٥ شهر	٨ أشهر	٢٤ - ١١ شهر	١٤ شهر	يستجيب لـ 'لا'
١٤ - ٦ شهر	١٠ أشهر	٢٤ - ١٢ شهر	١٦ شهر	يستجيب للتعليقات الشفوية البسيطة
١٤ - ٦ شهر	١٠ أشهر	٢٥ - ١٣ شهر	١٧ شهر	يشير عند الطلب لـ ٣ أجزاء من جسمه (العين، الأنف والفم)
١٤ - ٩ شهر	١٢ أشهر	٣٠ - ١٢ شهر	١٨ شهر	يثرثر للتعبير
٢٣ - ١٠ شهر	١٤ أشهر	٣٦ - ١٣ شهر	١٨ شهر	يقول كلماته الأولى
١٩ - ١١ شهر	١٤, ٥ أشهر	٣٠ - ١٤ شهر	٢٢ شهر	يبين احتياجاته من خلال الإيماءات
١٩ - ١١ شهر	١٤, ٥ أشهر	٣٠ - ١٥, ٥ شهر	٢٢ شهر	يقول كلمتين

تذكري دائماً

تتطور مهارات أطفال متلازمة داون بسرعات تختلف من كل طفل إلى آخر فلا تقلقي لو تأخر طفلك في بلوغ أي مهارة واستمري في تدريبه عليها.



كيف أنشط طفلي؟

وجاء دور الوقوف



ينجح معظم أطفال متلازمة داون في الوقوف بأنفسهم بين سن السنة الأولى إلى السنة الثالثة من العمر وبالتوسط تقريبا سنة ونصف، ويحتاج طفلك أن تساعدته تدريجياً لكي يكتسب مهارة الوقوف وأيضاً يتفادى اكتساب طرق خاطئة قد تؤثر على طريقتة في المشي مستقبلاً. المهارات الحركية كما ذكرنا سابقاً تُكتسب بالتدرج وبعضها يعتمد على بعض، فلا يمكن للطفل أن يقف قبل أن تصبح عضلاته قوية ويستطيع أن يجلس وينقلب ويعدل من وضعه.

أول عمليات الوقوف هي أن يتمكن الطفل من المشي على أطرافه الأربعة أو على الأقل الجلوس بشكل رباعي مع رفع يديه على شيء ما. استعملي مخدة الكنب المستطيلة والقاسية بأن تضعيها أمام طفلك وتقومي بحضن طفلك من الخلف وتضعي يديه على المخدة وركبتيه مثنيه من الخلف ولكنها مضمومة لكي لا يقوم بالجلوس على مقعدته. ضعي بعض الألعاب على المخدة أمامه وساعديه في أن يحافظ على وضعيته هذه بنفسه، ثم تدريجياً حاولي أن تخفضي مستوى المخدة لكي يقوم هو بالاعتماد على نفسه بهذه الوضعية مع انتصاب ظهره إلى أن يتمكن من الجلوس بركبتين مثنيه على ساقيه من الخلف (كما هو الحال في الجلوس بين السجدين أو للتشهد في الصلاة). بعد أن يمضي طفلك بعض الوقت في هذه الوضعية ويتمكن من عملها بشكل تلقائي تأتي مرحلة وضع الطفل على كرسي منخفض بحيث تكون قدماه على الأرض وهو جالس بظهر مستقيم على الكرسي.

خاطرة

حفيدتي عمره الآن سنتان ونصف ولم يمشي بعد. في الواقع إنه لا يجذب نفسه بنفسه ليقف! قبل بضعة أسابيع كان في زيارة لبيتي وكنت أجهز من أجل موعد استحمامه وهو جالس على الأرض يقذف بألعابه في داخل الحوض، التفت جانباً كي أخذ الاسفنج والصابون وعندما عدت إلى الوراء، يا الهي! إنه واقف! استند على جانب الحوض ووقف! وبكل سعادة الدنيا بدأ يلعب مع ألعابه العائمة في الحوض! - جدة كريم

ضعي بعض الألعاب أمامه وهو في هذه الوضعية، يمكن تغيير ارتفاعات أرجل الكرسي أو وضعه على مستويات مختلفة من الكراسي المنخفضة والمرتفعة لكي يكتسب التوازن وأيضاً يقوي عضلات ساقيه. بعدها شجعي طفلك على أن يمسك بيديك (بوضع أصبعيك في راحة يديه) ثم اسحبيه بلطف إلى وضع الوقوف. مع الوقت سوف تعرفين أن طفلك مستعد للوقوف بنفسه عندما تجددين أنه يمسك بك وجذعه مستقيم وركبتيه منحنية إلى الأمام قليلاً وكاحله وركبته ووركه في مستوى واحد وليس هناك تقوس في ظهره للأمام.

من المهم الانتباه إلى عدم قيام الطفل بوضع رجليه متباعدة لكي يحافظ على وقوفه، هذه الأوضاع قد تؤدي إلى مشاكل في المشي مستقبلاً.

إذا لاحظت أن ركة طفلك مشدودة ومقوسة للخلف، ضعي مخدة قاسية خلفه على مستوى ركبته لكي تدفعها قليلاً إلى الأمام فتشني الركة بعض الشيء للأمام وليس للخلف. لو لاحظت أنه يرفع مقعدته إلى الأعلى لكي يقف قومي بدفع مقعدته إلى الأمام بيدك لكي يستقيم ظهره ويصبح وركه وركبتيه وقدميه في استقامة واحدة.

من المهم الانتباه لهذه الأوضاع، وأيضاً الانتباه إلى عدم قيام الطفل بوضع رجليه متباعدة لكي يحافظ على وقوفه، هذه الأوضاع قد تؤدي إلى مشاكل في المشي مستقبلاً.



اللعبة بالسوائل

تؤمن لعبة تعبئة المياه وإفراغها متعة كبيرة لطفلك خلال الاستحمام أو الاغتسال أو كل ما يصله بالماء. يمكنك إعطاؤه إناءً آمناً ومساعدته على ملئه بالماء وإفراغه ثانية.

من الجيد أن تضيفي لها أكواب فارغة لعله يقوم بتعبئتها بعضها ببعض واختاري أشكالاً وأحجاماً مختلفة وذات ثقب في أسفلها لكي يتسرب منها الماء أو يندفع إلى الخارج، فهذه تعتبر تسلية رائعة ستضيف إلى طفلك المتعة حين يراقب تسرب المياه التي ملأها بنفسه إلى الخارج.

في هذه المرحلة يمكنك أن تخصصي له دولا ب أو خزانة أو لعبة على شكل مطبخ لكي يتمكن من اللعب بها بشكل آمن. سوف يحب الطفل اللعب بالجوال والهااتف وحقيبتك الخاصة أو أي حقيبة أو صندوق يصل إليه.

بإمكانك أن تعطيه حقيبة قديمة وقد تضيفي لها علاقة مفاتيح نظيفة وبعض الأوراق والصور والبطاقات الملونة وكرة من الصوف وفرشاة شعر ومرآة صغيرة غير مؤذية وأشياء تشغله وترضي فضوله بتنوعها وتغييرها من وقت لآخر.



بداية الاستكشاف!

عندما يتمكن طفلك من الوقوف بالمساعدة ويتكئ على قطع الأثاث والكراسي والكنب، سوف يحاول أن يتسلقها ويتنقل حولها. ساعديه وأمسكي بإحدى يديه أو ارفعي قدمه بثني ركبته لكي يصعد إلى أعلى. قد يتحرك عن طريق الحبو أو الزحف على بطنه يحركه الفضول التلقائي الذي يملكه جميع الأطفال. ربما يستمر في وضع الأشياء في فمه ليستكشفاً وقد يحاول أن يحرك كل ما تظاله يده ويستكشف كل ما يحيط به بطريقته الخاصة. عليك الحذر من بعض المخاطر كالسوائل الساخنة والأدوات الحادة أو السقوط من الأماكن المرتفعة أو الدرج.



إفراغ كل شيء!

سوف يكون أحد أمتع الأشياء بالنسبة لطفلك هو أن يفرغ أي وعاء يصل إلى يده من كل محتوياته ثم تفحص الأشياء التي أفرغها. سوف يستمتع بأخذ الأشياء من الخزائن والأدراج وسلال المهملات وصناديق الألعاب وأدوات المطبخ. قد لا يتفحص طفلك كل شيء يخرج منه وقد يكفي بمتعة رمي الأشياء فوق بعضها البعض. إن إفراغ الأدراج والخزائن بكاملها من أمتع الأعمال التي يقوم بها الطفل وقد يضرب الأشياء ببعضها البعض أو يرميها على الأرض قبل أن ينتقل إلى غيرها من الأغراض.

عليك الحذر من بعض المخاطر كالسوائل الساخنة والأدوات الحادة أو السقوط من الأماكن المرتفعة أو الدرج.

خاطرة

اعتقد ان عليك الانتباه في عدم تحميل كل المشاكل التي تلاحظها على طفلك بمتلازمة داون. فعلى سبيل المثال عانت طفلي ذات الثماني عشر شهراً من مشكلة في الأكل بالملعقة وأخبرتنا أخصائية العلاج الوظيفي أن السبب هو وجود ربط بطرف لسانها، لكن السبب الحقيقي هو أننا إلى ذلك الوقت لم نسمح لها بأن تحاول الأكل بالملعقة لأننا لم نود أن توسخ المكان وتثير الفوضى! لم نسمح لها بالاستكشاف والتجربة التي تحتاجها لكي تنجح! - أم لنا



يمكنك تدريب طفلك أيضًا على أن الأشياء لا تختفي، وذلك بوضعك لبعض الأشياء تحت علبة أو قطعة قماش وانتظري لكي يكتشفها، قومي بهذه الأمور بشكل مرح وملي. كذلك يمكنك البدء بألعاب الكلام مع طفلك، قفي وهو معك بمواجهة مرآة وأشيري على أقسام وجهه: فم، عين، يد.. وهكذا، وسوف يفرح باللعب رغم أنه قد لا يفهم الكلام ولا يتمكن من الإشارة على ما تشيرين إليه، ومع هذه الألعاب والأحاديث مع الطفل كوني طبيعية ولا تكرري الألعاب كثيرًا بشكل ممل، وتذكري أنك تتحدثين إلى شخص يستطيع فهمك والتفاعل معك.

استعملي الآيباد

يمكن لطفلك أن يبدأ بالتركيز على الأشياء المتحركة والملونة ويستمتع بها، فيمكنك أن تنظري معه إلى إحدى المشاهد التي تحتوي على أطفال يلعبون أو حتى تسجيل فيديو لأخوته أو أحد أفراد أسرته أو مقاطع كرتونية أو أطفال يلعبون وينشدون ويمرحون. سوف يبدأ بسرعة بملاحظة الصور وربطها بما يعرفه أو يلاحظه وسوف يستمتع أكثر بجلوسك بجواره وحديثك معه.

بالإمكان أيضًا استعمال بعض الكتب القصصية ذات الورق المقوى واستعراض صفحاته والحديث معه وأيضًا ترك هذه القصص الملونة لكي يلعب بها ويحاول أن يكتشف كيف يقبل الصفحة ويحركها. الكثير من الأطفال تجذبهم الأوراق وقد يمضون ساعات يلهون بها ويمزقونها ويرمونها، لذلك حاولي تشجيع طفلك للقيام بهذا الأمر.



كلمات طفلي الأولى



أصبح لدى طفلك الآن عدة أساليب للتعبير عما يريد رغم أنه قد لا ينطق فعليًا حتى بكلمة واحدة قبل أن يتم عامه الأول. قد يستمر بإصدار أصوات فوضوية ويناغي وقد يحاول أن يستمع إليك وأنت تتحدثين إليه أو تغنين له. قد يميز اسمه عندما تنادينه ويستدير ناحيتك وقد يفهم نغمة صوتك ويعرف متى تكونين غاضبة حتى لو لم تقولي له ذلك بالكلمات، ويعلم كذلك متى تكونين مسرورة منه. فتذكري أن تحدّثيه بشكل دائم وتشيري على الأشياء وتقولي له كل ما تفعلينه حتى لو اعتقدت أن ذلك أكبر من عمره، فإن قدراته على الفهم سوف تنمو دون أن تلاحظي ذلك.

لعبة الاستغماية

إن اللعبة المفضلة في هذا الوقت هي إخفاء العيون ثم إظهارها، وهذه اللعبة تناسب طفلك وتفرحه كثيرًا. في البداية اجلسي قريبة منه واخفي وجهك بيدك ثم ارفعي يديك وفاجئيه بصوت محبب، ثم حاولي أن تعيدي أصابعك ببطء وتنزليها كي يظهر وجهك ثانية، كذلك يمكنك أن تختبئي وراء كرسي أو باب ثم تظهري أمامه فجأة! أو تدير ي له ظهرك ثم تواجهينه. يمكنك أن تستعملي قطعة قماش أو منشفة على وجهك أو وجهه ثم تزيحها بسرعة. مع نمو طفلك سوف يحاول تقليدك.

تذكري أن تحدّثي طفلك بشكل دائم وتشيري على الأشياء وتقولي له كل ما تفعلينه.

خاطرة

كان العاملون في برنامج التدخل المبكر يشجعوننا منذ البداية على استخدام طريقة التواصل الكاملة (لغة الإشارة + الكلام) إلا أنني لم أكن متحمسة للفكرة لاعتقادي بأن ذلك قد يؤخر من لغة الكلام لدى ابنتي. أول مرة رأيت ابنتي تستخدم الإشارة لتطلب (الطعام) و (المزيد) ذهلت! ونظرت إليها بنظرة جديدة. نظرت إليها كشخص صغير لكنه يعرف احتياجاته ويستطيع التعبير عنها باقتدار. - أم خالد



عند النجاح في المشي مع إمساك كلتا يدي طفلك، جري أن تنتقلي إلى الخطوة التي تليها وهي المشي مع إمساك يد واحدة فقط. قد يكون مناسباً في هذه المرحلة استعمال الألعاب التي تُدفع للمساعدة في المشي. اختاري الألعاب الآمنة والثابتة لكي لا يسقط الطفل.

بعد أن يتجاوز الطفل هذه المرحلة بإمكانه أن يخطو أولى خطواته بدون أن تمسكي به، كوني خلفه أو أمامه لكي تحميه من السقوط وتعطيه الأمان. الأطفال المغامرون أكثر جرأة على المشي والمخاطرة مقارنة بالأطفال المراقبين والذين يفضلون المراقبة على المغامرة.

سوف تلاحظين تدرج المسافة التي سوف يقطعها طفلك في المشي وزيادتها تدريجياً. عندما ينجح في المشي على الأسطح المستوية تأتي مرحلة المشي على المسطحات غير المستوية كالحديقة أو المتنزهات.



الانطلاق .. أول الطريق خطوة!



يقف الطفل العادي لوحده بين الشهر التاسع والسادس عشر ويبدأ بالمشي لوحده بين الشهر التاسع إلى الثامن عشر على أقصى حد، بينما طفل متلازمة داون يمشي لوحده في معدل ٢٣ شهر وهي تقريباً ضعف المدة التي يمشي فيها الطفل العادي، وتراوح المدة التي يمشي فيها لوحده ما بين ١٨ إلى ٤٨ شهراً. في العادة الطفل لا يمشي قبل أن يتمكن من الحبو على أطرافه الأربع وتكون عضلات ظهره وبطنه وحوضه قوية. إذا أحسست أن طفلك متأخر في المشي فركزي على تقوية العضلات بعمل بعض التمارين.

السرّ في نجاح طفلك في أن يمشي هو تشجيعك له وإعطاؤه المحفزات لكي يمشي.

سوف تعرفين أن طفلك مستعد للمشي عندما يبدأ بالضحك وهو واقف أو يحرك يديه ولا يتمسك بشيء مما حوله ويستطيع أن يسند وزنه على رجل واحدة. إن السرّ في نجاح طفلك في أن يمشي هو تشجيعك له وإعطاؤه المحفزات لكي يمشي. ابدأي بالإمساك بكلتا يديه أولاً وامشي معه وأنت أمامه، وإذا لم تنجح هذه الطريقة فكوني خلفه وامسكي به وشجعيه. من المحفزات للمشي أيضاً أن يكون هناك هدف أمامه لكي يصل إليه، ليكن ذلك الشيء شخص معه لعبة أو شيء مشوّق أو شخص ينتظره لكي يحمّله ويحتضنه ويلعب معه.

خاطرة

كنت دائماً أشعر بأن ابنتي لوري بطيئة الإنجاز عقلياً وجسدياً، وحتى أساعدها على التعلم بشكل أفضل لا بد من إثارة حماسها، والموسيقى هي إحدى الطرق المساعدة لعمل ذلك، نستخدم الموسيقى لتحقيق هدف معين مثل: اتباع الإرشادات، التسلسل، تعلم المفاهيم... إثارة حماسها يعني تعلمها بشكل أفضل. - أم لوري



«ع» أنشطة وتمارين

الصفحة	اسم التمرين	رقم التمرين
٢١٦	هيا نضع داخل اللعبة	٢٧
٢١٨	ارفع ذراعيك لي!	٢٨
٢٢٥	المزيد من التمارين لعضلات اليدين والقدمين (١٢ - ٢٤ شهر)	-
٢٨٤	الوقوف بدون مساندة	٤٣
٢٨٨	المزيد من التمارين للوقوف (١٢ - ٢٤ شهر)	-
٢٩٢	المشي بمساعدة	٤٤
٢٩٦	المشي بدون مساعدة	٤٥
٣١٤	تعلم الشرب من الكوب	٥٣



«٥» برنامج تنشيطي يومي مقترح

في العصر



هذه الفترة مفتوحة فبالإمكان القيام بها في أي وقت يناسبك ونقترح أن يشارك فيها الأطفال الآخريين في المنزل لكي يتفاعلوا معه ويصبح فيها الكثير من المرح. لتستمر التمارين الخاصة بتقوية عضلات الجذع والساقين لكي يكون الطفل مؤهلاً للحبو والجلوس إذا لم يكن أتقنها سابقاً. واستمري في تنمية مهارات الأطراف العليا كما فعلت في الصباح.

استغلي الوقت وقومي ببعض التمارين المتفرقة مثل:

- هيا نصفق رقم التمرين ٢٤ صفحة ٢١٠
- ابحث معي رقم التمرين ٢٥ صفحة ٢١٢
- هيا نضع داخل العلبة رقم التمرين ٢٧ صفحة ٢١٦
- صندوق الألعاب رقم التمرين ١٩ صفحة ٢٠٠
- قطع تركيب بسيطة رقم التمرين ٢٢ صفحة ٢٠٦
- ادخال الأشياء البسيطة في مكانها رقم التمرين ٢٣ صفحة ٢٠٨
- هيا نلعب بالماء رقم التمرين ٢٦ صفحة ٢١٤
- المزيد من تمارين التقاط الأشياء بالإبهام والسبابة صفحة ٢٢٠



في المساء



هذا الوقت أيضاً مفتوح وهو للتركيز على الحركات الكبرى مثل الوقوف والمشي. بالإمكان التبديل بينها وبين فترة العصر حسب الظروف. وهذه بعض التمارين المقترحة:

- تمرين الوقوف رقم التمارين ٤٢ و ٤٣ ص ٢٨٢ إلى ٢٨٤
- المزيد من التمارين التي تليها في صفحة ٢٨٦ إلى صفحة ٢٨٨
- تمارين المشي رقم التمارين ٤٤ و ٤٥ في صفحة ٢٩٢ إلى ٢٩٧

ملاحظة:

هذه التمارين المقترحة تم اختيارها فقط من أجل أن نضع لك نموذجاً مقترحاً للتمارين اليومية لطفلك وهي ليست الوحيدة الخاصة بهذه المرحلة العمرية بل هناك الكثير منها مصنفة تحت عناوينها الرئيسية كالبحر أو السمع أو غيرها من أبواب هذا الكتاب. يمكنك القيام بذلك بسهولة بالاستعانة بفهرس التمارين العملية المصنفة حسب المرحلة العمرية لطفلك والموجود في نهاية الكتاب.

الكتاب مليء بالمقترحات والأفكار والأنشطة والتمارين التي تشحنك بطاقة من الأفكار التي تجعلك تبدأين في تنشيط طفلك وتنمية مهاراته ولا ينقصها إلا التخيل والتفكير لكي تصنعي مما حولك وحسب الظروف المحيطة بك وبحياتك المزيد من الأفكار التنموية لطفلك. كما ذكرنا في أكثر من موضع في هذا الكتاب من المهم جعل هذه الأنشطة مصدر مرح وسعادة وتفادي جعلها روتين يومي ممل ومرهق فقليل دائم خير من كثير منقطع حيث أن ظهور نتائج ما تقومين به قد يتأخر لعدة أسابيع أو حتى أشهر. لكنه في النهاية سوف يكون له أثر على مدى السنوات وسوف تعرفينها عندما يكبر طفلك الذي بنيتي فيه مهارات التعامل الاجتماعية الراقية والتعامل مع الناس إضافة إلى مهارات التصرف والاعتماد على النفس وغيرها من المهارات التي تأمل كل أم أن تراها في طفلها.

عند الاستيقاظ



بالإمكان استغلال ساعات الاستيقاظ وتنشيط حواس الطفل السمعية والبصرية والحركية مع بعض. نقترح الأخذ بنفس مقترحاتنا السابقة فيما قبل السنة ولكن إليك بعض الأفكار الأخرى التي بالإمكان استغلالها. نقترح أن تكون فترة الصباح لتقوية عضلات الأطراف العليا وتنمية مهارات اليدين والأصابع وبالإمكان جعل الطفل يقوم بهذه الأمور لوحده والاكتماء بمراقبته ثم التفاعل معه ولو لوقت قصير لتنمية مهارة جديدة أو عرضها عليه لكي يطبقها. بالإمكان استعمال أدوات متوفرة بالمنزل أو حتى بعض أدوات الزينة والعلب للتدريب على فتحها وغلقها ونقلها وترتيبها. لا تنسى توجيهاتنا أن التدريب لا يجب أن يكون مقتصر على تنمية مهارة معينة وبالإمكان إشراك تدريبات الأطراف العليا بتدريبات النطق وتوسعة المدارك عن طريق تسمية الأشياء والألوان وأماكنها وفائدتها. واليك مجموعة من هذه التمارين التي بالإمكان القيام بها بعد الاستيقاظ وبعد وجبة الافطار:

- ارفع ذراعيك لي رقم ٢٨ صفحة ٢١٨.
- راجعي صفحة كلمات طفلي الأولى صفحة ١١٦
- راجعي صفحة بداية الاستكشاف صفحة ١١٤
- تمارين الجلوس ٣٩ و ٤٠ و ٤١ وما يليها في صفحة ٢٦٩ إلى ٢٧٤





« نظرة للمستقبل

الطموح والتوقعات والأعمال!

أهالي أطفال متلازمة الداون كبقية أهالي الأطفال الآخرين يودون أن يعرفوا كيف سينمو طفلهم مقارنة بأقرانه، وهنا مؤكد أن هناك تفاوتاً بين سن اكتساب المهارة لجميع الأطفال سواء كانوا أطفالاً طبيعيين أو من ذوي متلازمة داون، ولذلك هناك حدود عمرية لاكتساب هذه المهارات وليس عمراً محدداً، فعلى سبيل المثال، يمشي الطفل الطبيعي في الفترة العمرية ما بين ١٠ إلى ١٨ شهراً وليس على عمر ١٢ شهراً كما هو مشهور بين الناس، لذلك من الممكن أن يجبو بعض الأطفال في الشهر السادس والبعض الآخر لا يجبون إلا بعد الشهر العاشر، وهناك من لا يجبون إطلاقاً بل يقفون ويمشون بعد الجلوس! كل هؤلاء يعتبرون طبيعيين! ولذلك طفل متلازمة داون قد يكتسب بعض المهارات في الحدود الطبيعية لحالته وقد يكون بطيئاً في اكتساب بعض المهارات الأخرى.

قد يتعلم طفلك المشي قبل أقرانه ولكن قد يتأخر بالكلام وهناك أمور في النمو واكتساب المهارات أهم من سرعة الطفل في اكتسابه للمهارة أو كم عدد المهارات التي اكتسبها، فنوعية إتقانه للمهارة أهم من كمية وعدد المهارات، لذلك عليك الاهتمام بنوعية المشي من توازن وقوة وتناسق في الحركة، أكثر من المشي المبكر.

تحببنا أن كل مهارة هي عبارة عن طوبة في بناء كبير ولذلك بناء القاعدة القوية من هذا الطوب مهم جداً للبناء الكامل، وأنتما أم وأب الطفل قد تكونان من أهم المصادر القوية لبناء هذه القاعدة إضافة إلى البرامج التأهيلية المساعدة.

من الضروري تشجيع طفل متلازمة داون للاكتشاف والتعلم ولأن يكون فضولياً ومحبباً للاكتشاف.

من الضروري تشجيع طفل متلازمة داون للاكتشاف والتعلم ولأن يكون فضولياً ومحبباً للاكتشاف، بل هذا ما يجب أن يكون عليه جميع الأطفال. لو تدخل الأهل للإجابة مباشرة عن كل أمر يثير فضول الطفل أو لم يسمحوا له بالاستكشاف والتجربة فإن النمو قد يتأخر.

اتركي طفلك يتحمل بعض المخاطر كالسقوط عند المشي وفي نفس الوقت كوني حوله لتكوني عوناً له في تخفيف الألم وتكرار المحاولة من جديد في المشي أو صعود الدرج، وهذا بلا شك أسهل من محاولة تشجيع طفل غير المغامر في الاستكشاف والتجربة.



خاطرة

يجب ألا يكون في عقول الوالدين حواجز تحد من توقعاتهم من المستوى الذي يمكن أن يصل إليه طفلهم لأنه أمر بالفعل يصعب التنبؤ به، كنا دائماً نكتشف بأن طفلنا يستطيع فعل أشياء لم يكن لدينا أدنى فكرة بأنه يمكن أن يفعلها. لولا الله، ثم الاخصائيين الذين عملوا معنا وكانوا يعرفون تمامًا كيف يساعدون الطفل على إظهار هذه القدرات لكنا حتى الآن لا نعلم بقدرات طفلنا الحقيقية. من أبرز الأمثلة هو عندما زرنا أخصائية النطق والتخاطب لأول مرة وكان طفلنا يبلغ من العمر آنذاك قرابة التسعة أشهر. لم نكن نعلم بأنه بإمكانه أن يفهم معاني الكلمات، أحضرت الأخصائية كرة وهاتف وبعض الألعاب ووضعناها أمام طفلنا وسألته: أين الكرة؟ فأشار إلى الكرة، ثم سألته أين الهاتف؟ فأشار إلى الهاتف، كنا مذهولين وشعرنا بالأسف لعدم معرفتنا بقدراته الحقيقية. الأطفال يمكنهم فعل أمور لا يمكن للوالدين تخيلها. - والدي محمد

« طفلي لا يجلس

« طفلي لا يمشي

« طفلي لا يتكلم

« دور العلاج الطبيعي

« اليد والحركات الدقيقة

من الأسئلة المتكررة



طفلي لا يجلس ماذا أفعل؟



يجلس الطفل العادي بين الشهر الخامس والثامن من العمر. وأطفال متلازمة داون يتأخرون عن هذا السن وهو يتراوح بين ٨ أشهر إلى ١٦ شهر. من أكثر أسباب تأخر النمو لأطفال متلازمة داون هو إصابتهم ببعض المشاكل الصحية خاصة مشاكل القلب الخلقية وصعوبات التنفس المتكررة أو حتى مشاكل التغذية. ولذلك تجدين من تجاوز هذه المشاكل إما بشفاء تلقائي أو بعد إجراء تدخل جراحي يتحسنون ويكتسبون المهارات بشكل أفضل.

طفلي لا يمشي ماذا أفعل؟



يمشي الطفل العادي بين ١٠ أشهر إلى ١٨ شهرًا في أقصى حد وأطفال متلازمة داون يتأخرون عن هذا السن وهو يتراوح بين ١٠ أشهر إلى ٣٠ شهرًا. من أكثر أسباب هذا التأخر إضافة إلى المشاكل الصحية هو ضعف عضلات الطفل خاصة عضلات الجذع والساقين.

لا تقلقي من تأخر طفلك إذا كانت كل أموره الأخرى سليمة فقد تأخذ بعض المهارات بعض الوقت وعليك بإجراء بعض التمارين والتدريبات التي قد تساعد في تسريع اكتسابها ولكن عليك تذكّر أن التدريب على الجلوس قد لا ينجح إذا لم يكتسب الطفل المهارات الأساسية السابقة مثل القدرة على التحكم بالرقبة وأيضًا تقوية عضلات الجذع والظهر لكي يتمكن من إسناد نفسه.

ننصحك أولاً بمراقبة طفلك والنظر إلى وضعية رقبته إذا كانت مستقيمة عندما ترفعيه فهذا يعني أن وضعه مناسب للجلوس إذا لم تكن كذلك ركزي على تمارين الرقبة. أيضًا عندما تسنديه ويجلس انظري إلى وضعية ظهره، كلما كان متقوسًا كلما عكس ذلك ضعفًا في عضلات الظهر والجذع وعليك هنا تقويتها عن طريق التمارين.

- تمارين تقوية الرقبة صفحة ٢٠٦
- تمارين تقوية الجذع صفحة ٢٢٤
- تمارين الجلوس صفحة ٢٤٦

ننصحك أولاً بمراقبة طفلك ودقيقي في وضعية وشكل تقوس ظهره وقدرته على الانقلاب والجلوس بشكل قائم فهذه الأمور كلها تعطي انطباعًا عن قوة الجذع والظهر. بطبيعة الحال الطفل يحتاج أن يقف من تلقاء نفسه ويمشي على الأثاث بالمنزل قبل أن يخطو خطواته الأولى. إذا لم يكن طفلك قادرًا على الوقوف ركزي على تمارين الساقين. هناك عدة تمارين بإمكانك القيام بها في هذا الشأن:

- تمارين تقوية الجذع صفحة ٢٢٤
- تمارين الانقلاب صفحة ٢٣٠
- تمارين الحبو صفحة ٢٤٠
- تمارين الجلوس صفحة ٢٤٦
- تمارين الوقوف صفحة ٢٥٨
- تمارين المشي صفحة ٢٦٨

الطفل يحتاج أن يقف من تلقاء نفسه ويمشي على الأثاث بالمنزل قبل أن يخطو خطواته الأولى





طفلي لا يتكلم ماذا أفعل؟

القدرة على الكلام لدى أطفال متلازمة داون تتحكم بها عدة أمور بما فيها البيئة والظروف المحيطة بالطفل وكذلك القدرة على السمع بشكل واضح. الكلام يعكس القدرة العقلية كذلك، لذلك يواجه العديد من أطفال متلازمة داون والعديد ممن لديهم تأخر عقلي من صعوبات في الكلام والتخاطب بشكل عام وقد تظهر هذه على هيئة سلوكيات معينة نتيجة لصعوبة تواصلهم مع من حولهم خاصة أقرانهم.

عليك أولاً الكشف على طفلك والتأكد من أن سمعه سليم وليس هناك تجمع للسوائل في الأذن الوسطى (تسمى بالأذن الشمعية). إذا كان الأمر كذلك عليك أن تعلمي أن برنامج التدريب على النطق يحتاج المتابعة مع مختص في هذا الأمر إضافة إلى التدريب المنزلي مع التنبيه إلى عدم التدخل كثيرًا في طريقة كلام الطفل والتصحيح له في كل مرة لأن هذا الأمر قد يسبب التمتع من الطفل وانغلاقه وتردده في الكلام تفاديًا للنقد والتعديل الذي يلاقه في كل مرة يتكلم فيها.

لدى أطفال متلازمة داون نقاط قوة يمكننا التركيز عليها لمساعدتهم وهي: مهاراتهم الاتصالية العالية ورغبتهم القوية في التواصل، وقدرتهم الكبيرة على التعلم بصريًا باستخدام الصور، والإيحاءات والإشارات ومراقبة وتقليد الآخرين.

تذكر أن أطفال متلازمة داون يجدون صعوبات في التعلم والتذكر عن طريق السمع فقط لذلك حاولي دائمًا جذب انتباه طفلك قبل البدء بالكلام وتأكدي أنه ينظر إلى وجهك، وتحدثي معه بوضوح وقللي أي أصوات أو مشتتات خارجية.

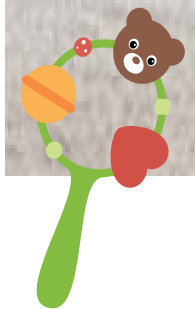
أطفال متلازمة داون
يستخدمون وينجحون
أكثر في إشراك
الإشارة والتواصل
البصري في تدريبات
النطق والتخاطب

أطفال متلازمة داون يستخدمون وينجحون أكثر في إشراك الإشارة والتواصل البصري في تدريبات النطق والتخاطب، ولعلنا في المستقبل نعد كتابًا كاملاً عن تأهيل النطق والتخاطب لأفراد متلازمة داون.

تعلم الكلام هو نشاط
معقد لكل الأطفال
خصوصًا لأطفال
متلازمة داون

وعليك أن تعلمي أيضًا أن تعلم الكلام هو نشاط معقد لكل الأطفال خصوصًا لأطفال متلازمة داون ويحتاج أي طفل إلى عدة سنوات لينتقل من مرحلة فهم الكلمات إلى استخدامها في جمل بسيطة. الطريقة الرئيسية التي يتعلم بها أطفال متلازمة داون الكلام هي بجعلهم جزءًا من الروتين والأحداث اليومية ونشاطات الألعاب.





ما الذي نرجوه من العلاج الطبيعي؟



على العكس مما يعتقد الكثير من الناس فإن دور العلاج الطبيعي ليس تسريع اكتساب المهارات ولكن في الحقيقة هو تفادي وتقليل حركات وأوضاع الجسم غير الطبيعية والتي قد تظهر على المدى الطويل وهذا أمر مهم للغاية. على المدى الطويل قد لا يكون هناك فوارق ذات أهمية في أن يمشي الطفل على عمر سنتين أو سنتين وثلاثة أشهر. هذه الثلاثة أشهر قد لا يكون لها أهمية وظيفية للطفل لذلك من الشائع أن ترى أن الاطباء ليسوا متحمسين للغاية للعلاج الطبيعي كحل لعلاج تأخر الجلوس أو المشي. ترجع أسباب تأخر اكتساب المهارات الحركية لأطفال متلازمة داون لعدة أمور بما فيها الحالة الصحية ومشاكل القلب المصاحبة وتكرار مشاكل التنفس كالتهابات المتكررة. ولكن هناك أمور إضافية مثل ارتخاء العضلات العام ومرونة الأربطة والمفاصل والقصر إلى حد ما في طول الأرجل والذي له دور أيضًا في تأخر اكتساب المهارات الحركية الكبرى.

إن ارتخاء العضلات وقصر الأطراف يشجعان الطفل على اكتساب أوضاع للجسم غير طبيعية لكي يتجاوز هذه الصعوبات. من هذه الأوضاع هو تباعد الأرجل عند المشي وتوجيه القدم إلى الخارج مع المشي على حافة القدم الداخلي مع إرجاع الركبة وهي ناتجة عن ارتخاء العضلات والأربطة ويقوم بها الطفل لكي يحافظ على توازنه وثبات قدميه ويكون ثقل وزنه على حافة القدم الداخلية والطبيعي أن تكون على حافة القدم الخارجية. هذا النمط من المشي على المدى الطويل يضر بالمفاصل والعظام خاصة الركبة والقدم وتظهر الآلام وتقل القدرة على التحمل.

كذلك الحال مع وضعية الجذع فارتخاء العضلات والأربطة وضعف عضلات الظهر تحفز الطفل على تحذب الظهر الذي يظهر عند الجلوس. فمن الشائع عند جلوس طفل متلازمة داون أن يتقوس ظهره ويرجع الحوض إلى الخلف والرأس يميل إلى الخلف ليتكىء على الأكتاف. لذلك هم لا يعرفون كيف يجعلون الحوض بشكل عمودي ومن فوقه الظهر والرقبة باستقامة واحدة. وهذا الوضع غير الطبيعي لو استمر في النهاية يؤثر على التنفس والقدرة على دوران الجذع.

يجب أن يبدأ العلاج الطبيعي بالتدريب وتعليم الطفل بالأوضاع الصحيحة عند الجلوس كأن يكون الجذع مستقيمًا وليس مقوسًا وذلك بتقديم الدعم حتى قبل أن يجلس الطفل بدون مساعدة. وكذلك تدريب الطفل وتعليمه طريقة الوقوف الصحيحة وكيف يحافظ على ضم القدمين وجعلها على مستوى الحوض أو إلى الداخل بعض الشيء وكذلك مشط القدم والأصابع باتجاه الأمام مع ثني الركبتين بعض الشيء.

يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بوضع يديه ويحيط بها على عدة مستويات من جذع الطفل ابتداءً من أعلى الظهر إلى الأسفل وصولاً إلى الحوض. فيقوم بإحاطة يديه على أعلى الجذع ثم وسط الجذع ثم ما بين أسفل عظمة اللوح في الظهر ووسط الظهر ثم ينزل إلى أسفل الظهر إلى أن يصل إلى الحوض. فهذا الدعم المساند على عدة مستويات من الجذع يحافظ على استقامة الظهر والحوض بشكل عمودي فيكتسب الوضع الصحيح للظهر إلى أن يكبر الطفل وتقوى عضلاته.

إن عملية تنمية مهارات أطفال متلازمة داون ليست فقط حركية ولكن كون المهارات الحركية هي من المهارات التي يحرص عليها الأهالي وهي من أوائل المهارات التي يكتسبها الطفل فإنها قد تكون فرصة للأهالي لكي يتعلموا أن هناك اختلافًا في طريقة اكتساب هؤلاء الأطفال للمهارات التنموية مقارنة بأقرانهم، فهناك بعض النقاط الخاصة والمهمة التي يجب التنبيه لها في عملية التأهيل والتدريب والتعليم.

هناك اختلاف في طريقة اكتساب أطفال متلازمة داون للمهارات التنموية مقارنة بأقرانهم

إن ارتخاء العضلات وقصر الأطراف يشجعان الطفل على اكتساب أوضاع للجسم غير طبيعية لكي يتجاوز هذه الصعوبات.



٤. اجعل الطفل هو من يقود عملية التدريب. عززه وحفزه عند طلبك منه القيام بمهارة معينة لأن محاولة فرض إرادتك على طفل متلازمة داون هي عملية خاسرة. فأنا كثيرًا ما أحاول أن استعمل طريقة وأسلوب الأبوين قبل استعمال أسلوبي. فهي مألوفة للطفل، وعلى الأرجح ستكون ناجحة.

كن منبهاً لردود أفعال الطفل عند تعلم مهارات حركية جديدة. فبعض الأطفال يصنفون على أنهم يصنفون على أنهم حذرين وأخريين مخاطرين.

٥. كن منبهاً لردود أفعال الطفل عند تعلم مهارات حركية جديدة. فبعض الأطفال يصنفون على أنهم حذرين وأخريين مخاطرين. الطفل الحذر في العادة يبقى في موقف واحد ولا يبدله بسرعة، في حين يفضل الطفل المخاطر الاندفاع والحركة بشكل سريع عند تنفيذ التمرين. على سبيل المثال، عندما يتعلم طفل متلازمة داون المشي، فإن الطفل الحذر يريد الكثير من الدعم والتشجيع وسوف يبكي ويتضايق بشدة لو وقع على الأرض خلال المحاولة. بينما الطفل المخاطر فإنه قد يمشي مباشرة لأن التمرين ينطوي على الحركة والحركة هي من مميزاته ولذلك قد لا يهتم كثيرًا للدعم والتشجيع ولا حتى لعدد مرات السقوط.

٦. اعرف متى تتوقف. بعض الأطفال قد يكرر معك التمرين مرتين ثم يصر على الانتقال إلى غيره والبعض الآخر قد يكون مسرورًا وقد يكرره أكثر من عشر مرات. ضع خطتك للعبة كي يتسنى للطفل النجاح وتجنب الإحباط.



تقول الأخصائية باتريشيا وندرس: «من واقع خبرتي في العلاج الطبيعي لأطفال متلازمة داون خلال واحد وعشرون عامًا وجدت أن هؤلاء الأطفال يتعلمون ويكتسبون المهارات بشكل مختلف عن أقرانهم وأنه من الضروري تعديل الخطط خلال الأيام إذا كنتم ترغبون في الحصول على أفضل النتائج». وذكرت الأخصائية مجموعة من النصائح ووضعتها على شكل نقاط لعلها تكون مفيدة للجميع:

١. قدرات أطفال متلازمة داون على تعميم ما يكتسبونه منخفضة. وهذا يعني أن المهارة التي يكتسبونها لأمر ما وفي ظروف أو مكان ما لا يمكن بالضرورة أن يستفيدوا منها في ظروف مختلفة. على سبيل المثال، قد يكون الطفل متمكن تمامًا من صعود الدرج في المنزل، ولكن عندما يواجه الدرج في مكان آخر، فإنه يستعمل طرق الصعود البدائية إلى أن يتعلم الصعود بالشكل الصحيح في هذا المكان الجديد.

٢. يحتاج أطفال متلازمة داون لاكتساب المهارات على شكل تدريبات صغيرة. وعندما تلاحظ أنه توقف عن الاستجابة لتدريباتك فسوف تجد أن جرعة التدريبات كبيرة عليك أن تجزئها لكي يتمكن من إتقانها واستيعابها.

٣. الظروف والمكان يحتاج إلى أن يكون أقرب إلى الكمال قدر الإمكان. أطفال متلازمة داون يحتاجون إلى محيط وبيئة مألوفة وثابتة إذا كنت تأمل في الحصول على أفضل أداء. فلا تحاول إدخال تدريبات جديدة أو صعبة عندما يكون الطفل متعبًا، أو جائعًا أو ليس في أفضل حالاته لسبب ما، فنوعية النتائج التي ترجوها أهم بكثير من الكمية. حاول التقليل من المشتتات للذهن في المحيط الذي تقوم فيه بالتدريب.



This photo is courtesy of http://d2oad99wngj57n.cloudfront.net/file_attachments/146805/files/-20131021202805Kate_-_therapy_playing_at_a_table.jpg

١١. يتعلم أطفال متلازمة داون بخطوات متدرجة وهي كالتالي:

◀ **الخطوة الأولى: إدخال مهارة جديدة**
عند تقديم مهارة جديدة أدخلها بشكل بطيء وبعناية فالهدف ببساطة هو أن يتقبل الطفل الحركة الجديدة.

◀ **الخطوة الثانية: التعود على المهارة**
في هذه المرحلة يعتاد الطفل على المهارة ويستشعرها جسدياً وكأن لسان حال الطفل يقول لقد فهمت الحركة واستوعبت المطلوب منه.

◀ **الخطوة الثالثة: التعاون**
فالطفل يزيد من تعاونه ومشاركته وفي نفس الوقت يقلل مساعدتك له لإتقان المهارة.
الخطوة النهائية: الاستقلالية
حيث يتقن الطفل المهارة ويؤديها بشكل مستقل دون أي دعم.

٧. اجعل تخطيطك تخطيطاً استراتيجياً خلال جلسة التدريب. ابدأ بما يجيده الطفل أو بما هو مستعد لتعلمه. عالج ودرب الطفل على المهارات الأكثر صعوبة أولاً قبل أن يتعب مع الحرص على التبديل خلال التمارين بين التدريبات الصعبة والسهلة لكي تعطي الطفل الوقت الكافي ليشحن طاقته وقوته.

٨. اتخذ خطوات استراتيجية في دعمك للطفل. أطفال متلازمة داون ميالون إلى الاعتماد على المساعدة الخارجية بشكل مستمر لذلك قدم أقل مقدار من الدعم بما يكفيهم لكي يستمروا وقلل أو توقف عن مساعدتك لهم عندما ينجحون في أداء مهمة ما في أسرع وقت.

٩. ينفذ الطفل التدريب أو المهارة بشكل غير دقيق في البداية ومع الوقت يتحسن أدائه. على سبيل المثال، يتعلم الأطفال في البداية على المشي بقدمين متباعدتين والأقدام متجهة للخارج. مع كون هذه الطريقة في المشي غير مثالية لكن لا بد من السماح بها مع الاستمرار في صقلها وتعديلها.

١٠. لا تتدخل في مهارة حققها الطفل سابقاً حتى لو لم تكن بالشكل الذي تراه. لن تنجح في إدخال التغيير وسوف يراك الطفل شخصاً مزعجاً له، وبدلاً من ذلك ركز على إحداث التغيير في الخطوة التالية من النمو الحركي. على سبيل المثال، بعض الأطفال بدلاً من أن يتعلم الزحف على ركبتيه، فإنه يزحف على ركبة واحدة وقدم واحدة. وقد اكتسب واتقن هذا النمط من الحركة، ولو حاولت أن تعلمه بدلاً منها أن يزحف على ركبتيه معاً فإنك سوف تنجح فقط في إغضابه ومضايقته ولن تنجح في تغيير هذه المهارة. لذلك قم بتدريب الطفل على كيفية صعود الدرج على ركبتيه بدلاً من التدخل في النمط السابق.

أطفال متلازمة داون ميالون إلى الاعتماد على المساعدة الخارجية بشكل مستمر لذلك قدم أقل مقدار من الدعم بما يكفيهم لكي يستمروا وقلل أو توقف عن مساعدتك لهم عندما ينجحون في أداء مهمة ما في أسرع وقت.





اليدين والحركات الدقيقة



يحرص الأبوين على تنمية الحركات الكبرى مثل الجلوس والمشي لكن المهارات الحركية الدقيقة والتي تتركز في مهارات اليد بشكل خاص لا تقل أهمية عن ذلك. كل الأطفال عندما يولدون تكون أيديهم مقبوضة وعند الشهر الرابع تبدأ في الانبساط ثم يبدأ الطفل بالوصول إلى الأشياء ويلمسها ثم يمسكها ثم ينقلها من يد إلى الأخرى ثم لاحقاً يبدأ بإعطاء الأشياء عند الطلب منه. تتفاوت سرعة اكتساب هذه المهارات بين أطفال متلازمة داون لكنهم في الغالب يتقنونها في أواخر السنة الأولى أو بدايات السنة الثانية من العمر.

من المهم صقل هذه المهارات اليدوية وتنميتها عبر مجموعة من التمارين تجدها في الجزء العملي من الكتاب. لكن من الناحية النظرية هناك 4 أمور يجب التنبيه إليها لبناء مهارات جيدة على المدى الطويل لأطفال متلازمة داون:

الثبات

ويقصد بها التوازن والثبات في عمل المهارة وهي ناتجة عن ثبات المفصل عن طريق العضلات من حولها عند القيام بشيء ما. ومن المعلوم أن ارتخاء العضلات والأربطة قد يجعل هناك صعوبة في تثبيت المفصل وشد العضلات عند القيام بمهمة ما. وسوف تلاحظ إذا ما كان لدى الطفل ثبات واستقرار في حركة اليدين عندما يحاول أن يضع مكعباً في داخل علبة أو عندما يركب الأشياء وسوف تلاحظ أنها تتحرك بثبات أم تهتز وتتأرجح.

من المهم التدريب على ثبات مفصل الرسغ وكذلك الكتفين وأيضاً بقية الجسم. من التمارين التي تساعد على الثبات والاستقرار هي دفع العربات أو نقل الأشياء من مكان إلى آخر مثل نقل وإفراغ علب من الرمل أو الطرق بالمطرقة أو سكب السوائل من وعاء إلى آخر. والتمارين التي تخص ثبات الكتف هي نقل ورفع الأشياء الكبيرة ووضعها في مكان آخر وكذلك التسلق ودفع الجسم من مكان منخفض إلى مكان عالي.

التناسق الحركي البصري

إن النقل من يد إلى أخرى يحتاج إلى تأزر وتناسق بين البصر وحركة اليدين. كذلك الإمساك بالأشياء وإفلاتها. هذا التنسيق يعتمد أيضاً على ثبات واستقرار الحركة كما تحدثنا سابقاً. شجعي طفلك على التصفيق وضرب الأشياء ببعض وتحريك قطعتين في آن واحد. جربي تقليب أوراق الكتاب ذو الصفحات السمكية واعطيه أشياءً يمسك بها وينظر إلى ما بداخلها.

الإحساس

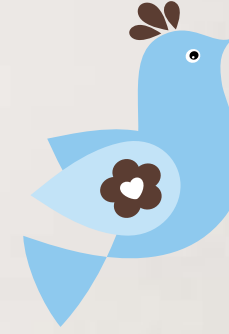
هل تذكرين كيف هو الإحساس والشعور عندما تمسك بيدك مادة لزجة وتحركها بأصابعك وتحركها في كل اتجاه؟ هذه مهارة من المهارات الحركية الدقيقة. ضعي طفلك على كرسي وأمامه طاولة وضعي له مجموعة من الألوان اللزجة واتركيه يلعب بها. كذلك اللعب بالطين والصلصال المرن والماء والعجين.

الإتقان

إن الإمساك بالأشياء بشكل دقيق كالإمساك بالخرزة بين السبابة والإبهام أو إدخالها في فتحة صغيرة وتحريك الأشياء بالسبابة يعتمد على دقة حركة اليد والأصابع. شجعي طفلك على أخذ الأشياء وإعطائك إياها ووضع الحلقات في وتد والدوران بالأزرار وتركيب العلب فوق بعضها البعض وما إلى ذلك من مهارات الأصابع خاصة السبابة والإبهام.



متلازمة داون الأمل والسعادة



الجزء الثاني
التمارين والتدريبات



« تبادل النظرات

« النظر في المرآة

« اقرئي لطفلك

« دمي الأصابع

« لعبة الاستكشاف

« المزيد من التمارين

تمارين البصر والتآزر البصري الحركي

1 | تمارين | تبادل النظرات

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
تبادل النظرات	منذ الولادة	تنمية التواصل البصري	 تنمية حواس  البصر

تعريف باللعبة



يساعد هذا التمرين طفلك منذ عامه الأول للنظر إلى وجوه الآخرين وينمي مهاراته البصرية ومهارات التفاعل الاجتماعي.

الأدوات



الأم أو أي فرد من أفراد العائلة.

الطريقة



- ضعي طفلك في حضنك ووجهه بمقابل وجهك.
- أمسكي برأس طفلك من الخلف لتثبيتته وارفعيه ليتمكن من توجيه نظره إليك لأن غالبية أطفال متلازمة داون يعانون من ارتخاء في العضلات.
- ابدأي باللعب معه مع الانتباه إلى ملاحظة تبادل النظرات بينك وبين طفلك.
- اجعلي فترة اللعب هذه تحتوي على الأصوات بالإضافة إلى ملاعبة طفلك جسدياً.

إرشادات



- عليك محاولة جذب انتباه طفلك من خلال مجال الرؤية حتى تساعديه على النمو البصري.
- اجعلي وجهك على بعد ١٥ - ٢٠ سم من طفلك عند التحدث أو الغناء له فالرضيع في هذه العمر يهتم بوجه الإنسان أكثر من أي شيء آخر.

أفكار إضافية [٤]





- علقي أشياء من جانب المهد أو من رباط الأمان عبر المهد فالأطفال الصغار ينجذبون للأشياء البارزة مثل اللون الأسود أو الأحمر أو الأبيض والوجه البشري وأيضاً إلى الضوء والأشكال غير المنتظمة أو نماذج الأشياء.
- بالإمكان أيضاً وضع بالون بلون فاقع بجوار طفلك وجعله يتحرك مع الهواء لكي يتابعه، ويستحسن لشد انتباه طفلك أن تقولي بصوت مرتفع: أنظر إلى البالون إنه يطير!
- استعملي أداة توليد فقاعات لكي يتابع طفلك النظر إلى الفقاعات وهي تتطاير في الهواء.

معلومات تنموية

تتداخل الحواس بأكملها دون استثناء في العلاقة بين الأم وطفلها، ولكن حاسة النظر هي الأكثر تفاعلاً وتلقائية، فالأم تقضي ما يقارب من ٧٠٪ من الوقت في النظر إلى طفلها، أثناء التفاعل واللعب معه ومناغاته وتدليله. فهي تقوم بدور «المصغي» إلى طفلها في حالة اللعب وتنظر إليه في معظم الوقت، بينما تقوم بدور «المتحدث» أثناء تغذيتها لرضيعها، وعلى هذا النحو يتمكن طفلك من اكتساب نظام الاتصال الملائم عند النضج، وتنظيم صلته بالآخرين.



تمرين | النظر في المرأة

الرمز	الهدف	العمر	اسم التمرين
 تنمية حواس  البصر	تعرف طفلك على نفسه وتنشيط لحاسة البصر وزيادة الانتباه والتركيز	٣+ أشهر	النظر في المرأة

إرشادات



١. قومي بأي عمل يثير انتباه طفلك إلى صورته في المرأة.
٢. استخدمي حركات الوجه المبالغ فيها مع إظهار الدهشة والسعادة.

أفكار إضافية



١. فتشي عن مرآة يمكن تعليقها في أحد جوانب السرير أو إلى جانب طاولة تغيير ملابس أو ملصقة على مفارش طفلك.
٢. احملي طفلك أمام زجاج النافذة ليلاً أو أمام الباب الزجاجي للفرن وهو مطفأ أو أمام جهاز التلفزيون المغلق لترى انعكاس صورته على هذه الأسطح بأن تنقري بأصبعك على سطح الزجاج قائلة له: انظر إلى طفلك!

تعريف باللعبة



استعمال المرأة مهم جداً في تنمية مهارات طفلك البصرية وفي تنمية العديد من المهارات الأخرى بما فيها اللمس والنطق والتفاعل الاجتماعي.

الأدوات



مرآة غير قابلة للكسر - مصباح يدوي.

الطريقة [٥]



١. احضري مرآة غير قابلة للكسر.
٢. احملي طفلك بحيث يمكنه رؤية نفسه في المرأة واضري بخفة على المرأة حتى يتبته طفلك وقولي له: «انظر إلى (اسم طفلك مثلاً محمد)» وابتسمي.
٣. احملي طفلك حتى يرى نفسه في المرأة.
٤. أشيري إلى صورة طفلك بالمرآة.
٥. ضعي قبعة ذات ألوان براق على رأس طفلك والفتي نظره إليها بالمرآة.
٦. أثيري وأطفئي المصباح اليدوي بشكل خاطف لا يتعدى الثانية باتجاه المرأة، وعندما ينظر إليه طفلك ابتسمي في المرأة وقولي له «انظر إلى الضوء». انتبهي لكي لا يكون الضوء مباشراً في عيني طفلك.



معلومات تنموية

تنمي هذه اللعبة مهارات التواصل البصري والاجتماعي والتفاعل والنطق لدى طفلك.



تمارين | ٣ | اقرأي لطفلك

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
اقرأي لطفلك	٣+ أشهر	تنشيط للبصر والنظر واللمس وأيضا لعملية التواصل بين طفلك وأمه	 

إرشادات



قد لا يفهم طفلك ما يسمع لكن الألوان الجذابة تلفت نظر طفلك الصغير. يمكنك أن تقرأي له حتى الشعر الموجه أصلاً إلى الراشدين، سيفرح بكل تأكيد بسماع الجرس الموسيقي في هذا الكلام كما ستستمتعين بذلك أنت أيضًا.

أفكار إضافية



تجدين في الأسواق العديد من الكتب الجيدة لتقريئها لطفلك. اختاري الكتب الكبيرة التي تحتوي على صور كبيرة وبراقة ونص بسيط أو حتى الكتب التي تحتوي على الصور فقط. الكتب المصممة للأطفال الأكبر سنًا والتي فيها صور واضحة وألوان جذابة قد تلفت نظر طفلك الصغير

تعريف باللعبة



تعتبر القراءة للطفل مهما كان عمره، وهي إيجابية جدًا وتعيّنه في التعرف على الإيقاع والتطور اللغوي والتواصل.

الأدوات



كتب أو قصص قماشية بها صور وألوان جذابة للأطفال.

الطريقة



١. غيري من طبقات صوتك واستعملي لهجات مختلفة أثناء حديثك للطفل، بذلك سوف تنشطين عملية التواصل بينك وبين طفلك.
٢. دعيه يمرر يديه على صفحات الكتاب والفتي انتباهه للصور والألوان لكن لا تقلقي إذا أشاح بنظره عنك أو فقد تركيزه، من المهم أن تنسقي تفاعلك مع استجابته ودرجة اهتمامه، وحاوولي تحفيزه من جديد بتغيير النشاط الذي تقومون به أو امنحيه بعض الوقت ليرتاح.

معلومات تنموية

تعتبر القراءة للطفل، مهما كان عمره، مهمة جدًا وتساعد على الإنصات والمتابعة وتحفز حاسة السمع وتنمي النطق والتواصل لديه.



تمرين ٤ | دمي الأصابع

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
دمي الأصابع	6+ شهور	تنمية الحواس والتآزر البصري واليدوي	 

تعريف باللعبة



هذه اللعبة عبارة عن دمي قماشية صغيرة مصنوعة بحيث تدخل في أصابع اليد، وهي مفيدة في تسلية طفلك وتعزيز حواسه المختلفة من البصر والسمع واللمس وأيضا تعزيز التآزر البصري واليدوي.

الأدوات



دمي قماشية صغيرة مصنوعة بحيث تدخل في أصابع اليد.

الطريقة



1. ضعي طفلك في حضنك أو جالسًا أمامك حسب عمره.
2. ارتدي في أصابعك إحدى هذه الدمى وابدأي بتحريكها وإصدار أصوات تلائم شخصية الدمية.
3. يمكنك أيضًا دغدغة طفلك بها وجعله يتفاعل معها ويحاول اللعب بها.

إرشادات



1. من المهم أن ترتدي الأم أو الأب هذه الدمي الصغيرة في أصابعهم وليس في أصابع طفلك لكي لا يحاول وضعها في فمه.
2. حاولي أن تشجعي طفلك على النظر إلى الدمي بتحريكها أمامه وإصدار أصوات طفولية وضحكات بسيطة تشجع طفلك على التفاعل مع اللعبة.
3. حاولي التواصل مع طفلك وإعطائه الفرصة ليصدر أصواتًا معك كالمناغاة أو الضحك.

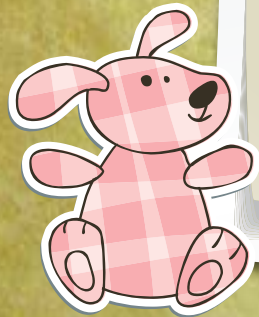
أفكار إضافية



1. يمكنك استخدام هذه اللعبة مع طفلك أثناء قراءة قصة أو النظر إلى كتاب مصور أو أثناء تناوله الطعام لتشجيعه على الأكل.
2. يمكنك إشراك بقية العائلة معك في تمثيل أكثر من شخصية في الوقت نفسه.
3. هناك ألعاب شبيهة بهذه اللعبة وتلبس على الكف وتؤدي الغرض نفسه.

معلومات تنموية

هذه اللعبة تعمل على زيادة التركيز والانتباه والإنصات لدى طفلك وتساعد على التواصل ومحاوله إصدار الأصوات بالتقليد وأيضا هي مفيدة له لتعزيز التآزر البصري واليدوي لديه.





تمرين ٥ | لعبة الاستكشاف

الرمز	الهدف	العمر	اسم التمرين
 تنمية حواس تأزر حركي بصري	تأزر بصري حركي وزيادة تركيز طفلك وانتباهه	٦+ شهور	لعبة الاستكشاف

إرشادات



راقبي طفلك أثناء اللعب ولا تستخدمى القطع الصغيرة جداً خوفاً من أن يضعها طفلك في فمه ويبتلعها.

أفكار إضافية



يمكن استخدام علبة الكرتون ذات حجم مناسب لهذا الغرض

تعريف باللعبة



لعبة مفتوحة لتجعل طفلك يستكشف ما حوله باستعمال أدوات وألعاب مختلفة ومتنوعة.

الأدوات



وعاء بلاستيك أو عدة أوعية وألعاب صغيرة آمنة.

الطريقة



١. احضري أكواب الملء والتفريغ وضعيها في متناول طفلك وضعي فيها بعض الألعاب الآمنة .
٢. ساعدي طفلك على تفريغ العلبة ثم تعبئتها من جديد وسوف يسارع طفلك بإفراغها واستكشاف محتوياتها.
٣. عليك تجديد هذه المحتويات كي لا يمل طفلك منها.



معلومات تنموية

الاستكشاف هو مفهوم عام ومتشعب. بإمكانك تدريب طفلك باستغلال هذه الغريزة الإنسانية فتعامل طفلك مع أدوات مختلفة سيساعده مستقبلاً للتعرف على مفاهيم كثيرة وتنمي العديد من المهارات بإفهامها المفاهيم الرياضية مثل الكبير والصغير والفراغ والممتلئ وتعلم مفهوم الأحجام والشكل والوزن.



المزيد من التمارين

من الولادة
إلى ٣ أشهر

الهدف:

يبتسم استجابة لتعبيرات وجوه الآخرين.

العمر:

٠ - ١, ٥ شهر

الطريقة:

١. عند الإعتناء بطفلك، اصدري أصواتاً بشفتيك ولسانك وبالمناغاة. لاحظي ما يعجب به طفلك وكرريه له.
٢. بالغي في حركات وجهك عندما تلعبين معه أو عندما تستجيبين لاستجاباته.
٣. دغدغي بطنه برفق في أثناء مراقبته لك وأنت تصدرين التعبيرات المذكورة في الكتب المصورة ثم توقفي عندما يبتسم طفلك لتعبيرات وجهك.
٤. العبي مع طفلك لعبة واستخدمي حركات الوجه المبالغ فيها مع إظهار الدهشة والسعادة.

الهدف:

تدريب طفلك على التواصل البصري لمدة ٣ ثوان [٤]

العمر:

٠ - ٣ أشهر

الطريقة:

١. اجعلي وجهك قريباً من وجه طفلك. ابتسمي وتحديني إليه حتى يستمر التواصل البصري.
٢. امسكي شيئاً لامعاً بالقرب من عينيك ونادي باسم طفلك وتحديني إليه بحيوية لتبقي على تواصل العين.
٣. امسكي طفلك مع وضع رأسه بين يديك بحيث يرى وجهك وشفتيك وانحني ناحيته وابتسمي وأصدري بعض الأصوات المبالغ فيها.
٤. حاولي تركيز كل انتباهك للطفل أثناء إطعامه ولا تتابعي التلفزيون أو تقرأي كتاباً! عندما ينظر إليك طفلك شجعيه بالنظر إليه. إن التحدث أو الدندنة بهدوء للطفل أثناء الإطعام تساعده على التواصل البصري.
٥. قومي بتشجيع طفلك على التواصل الشخصي بالعين وشجعيه على النظر إلى وجهك وعينيك وعلى الاستجابة إلى صوتك.

الهدف:

التركيز على الشيء وتتبعه بالعينين [٤]

العمر:

١ - ٧ أشهر

الطريقة:

١. ضعي طفلك على ظهره في السرير ثم أمسكي بمصباح يدوي أو بمصدر ضوء آخر ووجهيه على بعد مترين من طفلك على الحائط مثلاً، وعندما يركز طفلك على الضوء حركيه إلى اليمين وإلى اليسار وإلى أعلى وإلى أسفل. يجب أن تتحرك عينا طفلك متابعة لحركة الضوء. يمكنك أن تستخدم لعبة أو شيئاً آخر بنفس الطريقة.
٢. أرقدي طفلك على ظهره وامسكي شيئاً عند منتصف جسمه وحركيه ببطء لليمين واليسار. اجعلي موضعك في مجال رؤية طفلك وتحديني إليه وأنت تتحركين بالتدرج لليمين واليسار.
٣. علقي شيئاً متحركاً فوق طفلك مباشرة في مهده. اجعلي طرف ذلك الشيء المتحرك براقاً جداً أو لامعاً حتى يثير انتباه طفلك له. ابدأي بتحريك ذلك الشيء حتى تشاهدي هل يتبعه طفلك وهو يمر عبر مجال رؤيته أم لا.
٤. ثبتي طفلك في كرسيه ثم ضعي لعبة لامعة ومشرقة على نخدة أو بطانية وإبدائي من أحد الجانبين. شديها ببطء على الأرض أمام طفلك. ابدأي بتحريك ذلك الشيء لمسافة بسيطة فقط وعندما يتبع طفلك اللعبة لمسافة قصيرة باستمرار زيدي مسافة الحركة.
٥. قومي بنفخ بالون وأطلقيه أو العبي به أمام طفلك وتابعي حركته مع طفلك، ويستحسن لشد انتباه طفلك أن تقولي بصوت مرتفع: انظر إلى البالون إنه يطير!
٦. استخدم أداة توليد الفقاعات الهوائية وتابعي مع طفلك النظر إلى الفقاعات أثناء ارتفاعها بالجو.

خاطرة

من تجربتي كأُم لطفل مميز بمتلازمة داون اسمه أيمن تعلمت أن تنمية مهاراته وقدراته هي عملية مستمرة وليست شيئاً يبدأ بعد بضعة أشهر من ولادته! لأن أي طفل يتعلم بشكل متواصل من الناس والأماكن والأشياء التي يواجهها وحينما يجد طفلك الفرصة لتطوير قدراته سوف تتطور وتشكل إمكانياته. لا تدعوا تسمية «متلازمة داون» تملي عليكم ما الذي يقدر طفلكم على إنجازه فأنتم أفضل معلمين ومدافعين عن طفلكم، لذلك عليكم الوثوق في قدرته على التعلم والنمو والنجاح بطرق أكثر بكثير مما كنتم تتصورون! - أم أيمن

من ٣ - ٦ أشهر



الهدف:

يمد ذراعيه ويربّت على صورة في مرآة أو على طفل آخر.

العمر:

٤ - ١٠ أشهر

الطريقة:

١. امسكي مرآة أمام طفلك وقولي: أين فلان (اسم طفلك)؟ إذا لم يمد يده للمرآة أمسكي بأصبعه وضعيه على الصورة التي في المرآة وقولي له (ها هو ذا- هذا هو البيبي) استخدمي صينية عاكسة أو أي شيء مصقول اذا لم تتوفر لديك مرآة.
٢. قفي خلف طفلك بحيث تظهر صورتك في المرآة واسأليه: أين ماما؟ إذا لم يمد يده وجهيها نحو صورتك.
٣. ضعي بجوار طفلك طفلاً صغيراً آخر والفتي نظره للطفل الآخر بتلميحات لفظية (طبطب على البيبي) وأعطيه نموذجاً يقتدي به. إذا لم يستجب وجهي يديه بنفسك.
٤. استخدمي وسادتين أو منشفتين ملفوفتين كمساند واسندي عليها طفلين بحيث يعتمد كل منهما على كوعيهما ويواجه الآخر على مسافة تكفي لمد ذراعيهما. شجعي طفلك على التفاعل المتبادل باستخدام تلميحات بدنية ولفظية.

الهدف:

يبحث بصره عن شيء أزيل من أمام بصره مباشرة.

العمر:

٥+ أشهر

الطريقة:

١. امسكي بلعبة زاهية الألوان أمام طفلك وتحركي ببطء مبتعدة عن خط رؤيته.
٢. استخدم خشخيشة أو مصدرًا للصوت. أبعدي مصدر الصوت عن خط رؤيته وليس إلى الشيء الذي يحمله هذا الشخص ابدأي إذا كان طفلك ينظر إلى الشخص الذي يتعد عن خط رؤيته وليس إلى الشيء الذي يحمله هذا الشخص ابدأي بالامساك بالشيء قريباً من وجهك ثم تحركي ببطء لتخرجي من خط رؤيته المباشر وتحديثي أثناء فعلك لذلك طالما كان طفلك يتابعك وامسكي بالشيء بعيداً عن وجهك تدريجياً حتى يتابع طفلك بصره الشيء ولا يتابعك أنت.
٤. ضعي قلادة زاهية الألوان حول عنقك وانحني لطفلك حتى يرى القلادة ولكن لا تقتربي جداً بحيث يشدها. تحركي ببطء مبتعدة عن طفلك أثناء مراقبته للخرز.

الهدف:

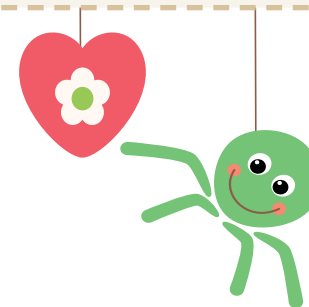
نمو بصري عام لجذب انتباه طفلك من خلال مجال رؤيته. [٤]

العمر:

منذ الشهر الأول

الطريقة:

١. ضعي في المجال البصري للطفل أشياء ملونة تتحرك. إذا كان طفلك في السرير، علقي الأشياء فوق السرير أو على جوانبه. إذا كان طفلك في منطقة لعب، ضعي أشياء متنوعة وآمنة حوله وأمامه.
٢. احرصي على وضع سرير طفلك في مكان مفتوح حيث يستطيع مشاهدة النشاطات عندما يكون يقظاً. إن النشاطات التي تحدث قريباً من طفلك وعلى مرأى منه تثيره بصرياً وتشجعه على وعي الأشياء من حوله.
٣. علقي أشياء من جانب المهد أو من رباط الأمان عبر المهد فإن الأطفال الصغار ينجذبون أولاً للأشياء السوداء والبيضاء والتي لها وجوه ثم الضوء والأشكال غير المنتظمة أو نماذج الأشياء.
٤. علقي شيئاً متحركاً عن يمين وشمال مهد طفلك لأن يديه عادة ستتحركان على الجانبين. يجب أن تكون الحركة مسلية للطفل عندما ينظر إليها في الأعلى.
٥. اقلبي طفلك للناحية الأخرى من المهد حتى يبنه الضوء كلتا العينين.
٦. استعملي من حين لآخر قطع من الأقمشة ذات نماذج على مهد طفلك.
٧. حركي شيئاً كبيراً لامعاً أو ضوء مصباح يدوي ببطء عبر مجال رؤية طفلك.
٨. ضعي طفلك على ارتفاعات مختلفة مثلاً على الأرض أو على السرير مع مراعاة الأمن والسلامة بحيث لا يقع على الأرض.
٩. اجعلي طفلك يرى يديه وقدميه، حركيهما سوياً.
١٠. ضعي طفلك في أماكن مختلفة من الغرفة ودعيه يلاحظ الأسرة أثناء الطعام.
١١. ضعي لعبة في يدي طفلك أثناء نظرة في اتجاه آخر.
١٢. أمسكي بمرآة فوق رأس طفلك عندما يكون في مهده على بعد ١٥ - ٢٠ سم تقريباً من عينيه.
١٣. ثبتي قطعة من البلاستيك السميكة أو صينية عبر جزء من مهد طفلك وضعي أشياء ملونة عليها مثل قطع من الورق أو الألعاب. حركي أو ارفعي تلك الأشياء من وقت إلى آخر.
١٤. اربطي شرائط ملونة لامعة مع بعضها وعلقها فوق مهد طفلك بحيث يراها ولكنه لا يصل إليها أو يلمسها لكي لا تعلق به.
١٥. علقي صورة كبيرة أو تكوينات ملونة من الورق على حائط حجرة طفلك فوق مهده. من الممكن استخدام ورق ملون كبير وتغييره من وقت لآخر.



**الهدف:**

ينظر إلى الصور للحظات قليلة.

العمر:

٦+ أشهر

الطريقة:

١. ضعي بقرب مهد طفلك صورًا كبيرة مفردة لأشياء مألوفة مثل سيارة أو دب لعبة أو كلب .. ألخ، اقتربي بطفلك من الصور واذكري أسماءها عندما يتجه طفلك إلى فراشه.
٢. استخدمي كتابًا مصورًا بسيطًا يحتوي على شيء واحد في كل صفحة. جهزي معك شيئًا يشابه ما بالصورة وأري طفلك الشيء الحقيقي والصورة في وقت واحد. خذي يده والمسي بها الشيء ثم الصورة بالتبادل. اذكري اسم الصورة.
٣. استخدمي بطاقة بها صورة واحدة أو اختاري صورة من كتاب تشابه شيئًا مألوفًا وقولي أثناء نظرك للصورة أين الدب - المهد - الصنبور الخ) واصحبي طفلك ليرى الشيء المشابه.

الهدف:

ينظر للأشياء المألوفة عند ذكر أسمائها.

العمر:

٦+ أشهر

الطريقة:

١. عندما تستخدمين شيئًا مألوفًا مثل ملعقة أو دب لعبة أمسكي الشيء بينك وبين طفلك ثم انظري إلى الشيء واذكري اسمه. قربه من طفلك وإذا فشل في تركيز بصره عليه اذكري اسمه مرة أخرى.
٢. لاعبيه لعبة تتم عن طريق النظر بأن تقولي: أين ذهبت السيارة؟ وعندما تجدين السيارة التقطها وأمسكها أمام طفلك بينما تذكرين اسمها. كرري ذلك الإجراء مع إخفاء الشيء في حقيبة أو خلف ظهرك.
٣. ضعي أمام طفلك أشياء مألوفة واذكري اسم الشيء وراقبي ما إذا كان سينظر نحوه. إذا فشل، المسي الشيء واذكري اسمه مرة أخرى ووجهيه لينظر إليه بأن يدير رأسه.

الهدف:

تدريب طفلك على النظر إليك ثم تحويل نظره للشيء الذي تنظرين إليه.

العمر:

٦+ أشهر

الطريقة:

١. اجلسي مقابل طفلك، وضعي كرة أو لعبة أمام وجهك، ثم ابعدي الكرة ببطء وخاطبي طفلك قائلة: انظر إلى الكرة أليست جميلة؟
٢. كلما لاحظت في الحياة العملية أن طفلك اتجه بنظره إلى شيء، سمّيه له مكررة ذلك عدة مرات لتشجيعه على تركيز انتباهه عليه.
٣. عندما تشاهدي إحدى أخوات طفلك مقبلة، أشيري إليها وقولي للطفل بصوت مرتفع نسبيًا: انظر أنها أختك قادمة إلينا .. وهكذا.

الهدف:

يقلد لعبة الاختفاء ثم الظهور.

العمر:

٩+ أشهر

الطريقة:

١. خذي يدي طفلك وضعيهما أمام عينيه وأنت تقولين (بخ- بي) أثناء أنزالك ليديه.
٢. اختلسي النظر من مقعد أو منضدة وابتسمي وقولي (بخ- بي) ثم اختفي مرة أخرى. كرري فعل ذلك حتى يختلس طفلك النظر إليك.
٣. غطي وجهك بيديك أو بصحيفة أو بلعبة أو بطانية ثم انظري خلسة وأنت تقولين (بخ- بي). أعطي طفلك ذلك الشيء ليختفي خلفه وبعد أن تقولي (بخ- بي) شجعيه على أن يختلس النظر وأريه كيف يفعل ذلك بتوجيهه بدنيًا لجذب الغطاء إلى أسفل.





- « غنّي وتحدّثي لطفلك »
- « راديو أغاني الأطفال »
- « الاستجابة للصوت »
- « المناغاة »
- « هيا نتواصل معًا »
- « المزيد من التمارين »

تمارين السمع والنطق



تمرين | غني لطفلك وتحديثي إليه

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
غني لطفلك وتحديثي إليه	منذ الولادة	نمو سمعي	

تعريف باللعبة



يعتبر صوت الأم عبر ترديد الكلمات والأهاليج والغناء أحد طرق التدخل المبكر لتنشيط طفلك عبر حاسة السمع، فالصوت المتناغم إضافة إلى أنه يهدئ النفس للطفل وأمه فإنه يساعد على التركيز والإنصات وتمييز النغمات وطبقات الصوت. هذا التمرين ينشط حاسة السمع ويعتمد على صوت الأم وتغيير طبقاته.

الأدوات



صوت الأم مباشرة أو مسجل بجهاز كجوال أو حاسب آلي.

الطريقة



1. ضعي طفلك بحضنك وغني له أو قولي له نشيداً بسيطاً مرحاً وتحديثي إليه مع مداعبة جسمه.
2. عند الغناء أو الحديث لطفلك غيري من طبقات صوتك فطبقات الصوت أهم من الكلمات المستخدمة.
3. عندما يصدر طفلك مناغاة بالهديل كالحمام أو أي أصوات أخرى يجب أن تستجبي له بمبادلته الحديث بنفس الأصوات التي أصدرها. قومي بذلك أثناء عنايتك به وعندما يصدر أصواتاً ابتسمي له واحتضنيه ودغدغيه كي تشجعيه وتعززي ما يصدره من أصوات.



إرشادات [٤]



4. لا تدعي فرصة تمر دون التحدث لطفلك وكأنه طفل كبير.
5. تحدثي إلى طفلك أثناء تغيير حفاظته أو إطعامه أو حمله.
6. تحدثي إلى طفلك من أماكن مختلفة في الغرفة ولاحظي إذا كان طفلك يسمع ويتابع ذلك بعينه.

أفكار إضافية



1. دعي طفلك يستمع إلى أمور متنوعة فمثلاً دقات الساعة أو صوت الشيء المنتظم يساعد في هدوء طفلك خاصة عندما يكون قلقاً.
2. أديري الألعاب المتحركة والتي تصدر موسيقى هادئة.

معلومات تنموية

طفلك يسمع منذ الأيام الأولى من ولادته وتضايقه الأصوات العالية ويفزع منها.



تمرين | راديو أغاني الأطفال

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
راديو أغاني الأطفال	٣+ أشهر	تنمية الحواس والتآزر البصري واليدوي	تنمية حواس تآزر حركي بصري

تعريف باللعبة



هذه اللعبة عبارة عن راديو أطفال ملون بألوان زاهية ويحتوي على أزرار تصدر أصواتاً مختلفة وأضواء بسيطة ملونة يمكن للطفل اللعب بها بسهولة.

الأدوات



راديو أطفال ملون بألوان زاهية ويحتوي على أزرار تصدر أصواتاً مختلفة أو أي لعبة شبيهة بذلك

الطريقة



1. ضعي طفلك في حضنك أو جالساً أمامك حسب عمره ثم أمسكي اللعبة.
2. ابدأي بالضغط على زر من الأزرار أو تحريكه لكي تصدر اللعبة صوتاً أو ضوءاً يلفت انتباه طفلك.

إرشادات



1. حاولي أن تشجعي طفلك على النظر إلى اللعبة بتحريكها أمامه والضغط على الأزرار لكي تصدر أصواتاً تشجعه على التفاعل معك.
2. أعطي طفلك الفرصة ليضغط هو على الأزرار ويجعل اللعبة تصدر الأصوات أو الأضواء بمفرده.

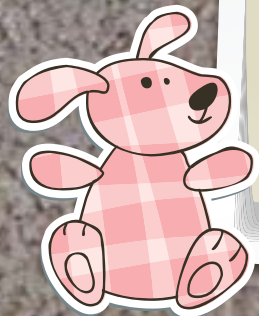
أفكار إضافية



1. يمكنك استخدام هذه اللعبة مع طفلك أثناء تناوله الطعام لتشجيعه على الأكل.
2. هناك ألعاب شبيهة بهذه اللعبة كالهاتف الذي يصدر أصواتاً أو البيانو الصغير.
3. أديري الألعاب المتحركة والتي تصدر موسيقى هادئة فذلك يجعل طفلك ينام ويستيقظ بلطف ويحدث نوع من راحة الأعصاب لديه.
4. دعي طفلك يستمع لدقات الساعة لأن ذلك يساعده على أن يهدأ عندما يكون مضطرباً.

معلومات تنموية

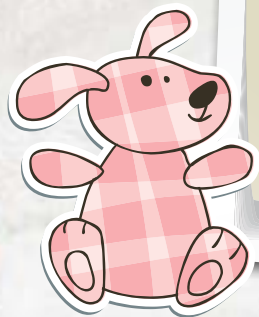
هذه اللعبة تعمل على تنمية حواس طفلك وخصوصاً السمع والكلام والبصر وتساعده على زيادة ثقته بنفسه وتعزيز التواصل والتآزر البصري واليدوي لديه.





معلومات تنموية

هذه الألعاب تعمل على تنمية حواس طفلك وخصوصًا حاسة السمع وتساعد على تطوير قدرته على الاستجابة لما حوله وتعزيز التواصل بينه وبين محيطه.



تمرين ٨ | الاستجابة للصوت

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
الاستجابة للصوت	٣+ أشهر	ينظر في اتجاه الصوت أو يغير حركة جسمه استجابة للصوت.	تنمية حواس

إرشادات



١. لا تزعجي طفلك بالضوضاء باستمرار، فكل ما هو مطلوب هو مجموعة متنوعة من الأصوات يوميًا.
٢. استعملي أنواع مختلفة من الأصوات مع طفلك وغيرها دائمًا حتى تصبح جديدة عليه وتجذب انتباهه وتدفعه إلى الحركة.
٣. ضعي أشياء مختلفة تصدر أصواتًا متنوعة من حيث علوها وذدبتها ونغماتها في سرير طفلك أو في مكان اللعب. ويجب استخدام أشياء تصدر الصوت تلقائيًا أو يقوم بتحريكها لإحداث الصوت.

أفكار إضافية [٤]



١. ضعي خشخيشة في يد طفلك أو اربطي جرسًا صغيرًا في جوربه لأن ذلك سيساعد على تنمية الحركة لديه ويشجعه على المزيد من الحركات.
٢. كرمشي ورقة بالقرب من أذنيه ثم الأذن الأخرى. اتركي طفلك يلعب بالورقة المكرمشة.



تعريف باللعبة



هذه اللعبة تساعد طفلك في تنمية حاسة السمع لديه وحواسه الأخرى وتحفزه لتحريك عضلات جسمه.

الأدوات



جرس يدوي بصوت معتدل - صفارة صغيرة - سي دي أو كاسيت أناشيد للأطفال.

الطريقة [٤]



١. دقي جرسًا على بعد ٣٠ - ٤٥ سم (يجب ألا يكون عاليًا جدًا ولكن بصوت لا يؤدي طفلك).
٢. تحدثي إلى طفلك أو قولي اسمه: «أحمد» انظر هناك!
٣. صفقي بيديك أو ربتي على شيء أمامه.
٤. اضغطي على لعبة بلاستيكية تصدر صوتًا.
٥. انفخي صفارة رقيقة بجواره.
٦. شغلي سي دي أو كاسيت فيه بعض الأناشيد أو الأغاني الخاصة بالأطفال ولكن بصوت منخفض لا يؤدي طفلك.
٧. ساعدي طفلك بإدارة رأسه بلطف تجاه الصوت إذا لم يفعل ذلك بنفسه.

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
المناغاة	١٢ - ٦ شهر	أن تعلمي طفلك المناغاة	

تعريف باللعبة



تساعد هذه التمارين طفلك على تعلم المناغاة واصدار الأصوات المختلفة.

الأدوات



الأم أو أحد أفراد العائلة

الطريقة [٤]



- بعد تبديل ملابس طفلك أو إطعامه احمليه واحتضنيه. أعملي له أصوات مناغاة ناعمة وعالية. ابتسمي وربّتي عليه عندما يصدر أصواتاً. إن بعض الأصوات الأولى لمناغاة طفلك عادة ما تكون با، ما، دا، فعندما يناغي طفلك أعيدي تلك الأصوات بتكرارها له ليسمعها.
- أثناء الاستحمام انفخي بلطف في رقبة طفلك وناغيه، بعد الاستحمام أعملي أصوات المناغاة لتهدئة طفلك أثناء تدليكك بالبودرة أو الزيت الخاص بالجلد.
- كافئي أي مناغاة يقوم بها طفلك بالابتسام وترديد أصواته مرة ثانية ثم توقفي لحظة وانظري هل سيفعل ذلك مرة أخرى. استمري في تبادل الدور.
- نطّطي طفلك ولاعبيه برفق لإصدار الأصوات. كافئي على الأصوات التي يصدرها.
- أنشدي أو دندني له وأنت تحتضنيه.

إرشادات [٤]



- عندما يناغي طفلك انحنى بالقرب من وجهه ثم أعيدي نفس الصوت عدة مرات بصوت عالٍ. ابتسمي للطفل أو احتضنيه أو ربّتي عليه عندما يصدر الصوت مرة ثانية.
- أصدري أصواتاً غريبة أو غني أصواتاً متشابهة بصورة متكررة أثناء اليوم أو قبل النوم. انظري إذا أصدر طفلك أصواتاً أيضاً ثم قلدي أصواته وتوقفي لتري إذا كان سيعيد الصوت مرة ثانية.

أفكار إضافية [٤]



- أحضري كتاباً بسيطاً لتقرأيه لطفلك قبل النوم أو القيلولة. أصدري أصواتاً وتحدثي عن الصور. عندما يحاول طفلك إصدار أي صوت ابتسمي وبيني انفعالك لأصواته ولاحظي إعادة تلك الأصوات، توقفي لحظة لتري إذا كان سيعيدها مرة أخرى.
- سجلي ما يتلفظ به طفلك ثم أديري شريط التسجيل أثناء لعبك مع طفلك أو إطعامه. عززي أي أصوات يصدرها طفلك.

معلومات تنموية



هذه التمارين تعمل على تنمية حواس طفلك وخصوصاً حاسة السمع والنطق وتساعد على تطوير قدرته على الاستجابة لك ولما حوله من مؤثرات وتعزيز التواصل بينه وبين محيطه. ضعي طفلك في مكان يمكنه من سماع أصوات الناس وهم يتكلمون ويضحكون ويغنون ويحيون على الهاتف وما إلى ذلك. يجب بذل جهود منظمة من قبل الراشدين والأطفال لاستثارة الرضيع على المناغاة وإصدار الأصوات ومن المهم الإشارة هنا إلى أن الأطفال الذين لا يتوفر لهم الإثارة السمعية مبكراً لن يستجيبوا لها عندما تتوفر لاحقاً.





تمرين 1 | هيا نتواصل معًا

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
هيا نتواصل معًا	٦+ أشهر	تطوير مهارات التواصل والسمع والنطق لطفلك	

تعريف باللعبة



تساعد هذه المجموعة من التمارين طفلك على تطوير مهارات التواصل معك ومع محيطه باستخدام الاشارات أو الكلام وتساعد على تطوير قدرته على النطق ومحاكاة الأصوات التي يسمعها.

الأدوات



الأم أو أحد أفراد العائلة

الطريقة



- شجعي طفلك على تقليد الأصوات. امسكي يديه واجعليه يشعر بحركة شفثيك حينما تقولين «وا وا وا وا». عندما يقوم طفلك بتقليد الصوت، ضعي يده على شفثيه حتى يتمكن من الشعور بمكان ومصدر الصوت القادم.
- قومي بالتركيز على تقليد الأصوات، وخصوصًا تلك التي تتطلب حركة في الشفتين واللسان، مثل دا- دا - دا - دا، با- با - با - با، تا- تا - تا - تا، وا- وا - وا - وا، ما- ما - ما - ما. احملي طفلك حتى يتمكن من مشاهدة فمك وقومي بتقليد أصواته، توقعي لكي يتجاوب معك ثم كرري الأمر مرة أخرى. عندما يتقن طفلك هذه اللعبة يمكنك أن تبدئي في تقديم

عليك أن تتوقعي منه لغة قبل الرد على إشاراته. هذا من شأنه أن يدفع طفلك للبدء في التحدث من أجل خفض مستوى الإحباط لديه.

إرشادات



- رددي الأصوات مرارًا وتكرارًا بصوت منخفض في أذن طفلك. التكرار يساعد طفلك الذي لديه متلازمة داون كثيرًا، وخصوصًا عندما يتم استخدام صوت الأم. يمكنك استخدام جهاز تسجيل لتسجيل المجموعة المفضلة لديك من الأصوات، والقصص البسيطة، الحروف الهجائية أو حتى الكلمات البسيطة مثل «قط» أو «كلب». هذا سوف يجعل طفلك هادئًا وسعيدًا وفي نفس الوقت يتعلم.
- عندما تتحدثين إلى طفلك، تحدثي إليه بوضوح مع جمل قصيرة. لا تستخدم لغته طفلك بل استخدم كلمات صحيحة ولها معنى حقيقي، على سبيل المثال «ماما ستقوم بتحميم أحمد. المس الماء. إنه دافئ. سنقوم بوضع الصابون على جسمك.»
- عندما تقومين بمساعدة طفلك على ارتداء ملابسه بعد انتهاء الحمام، اشرحي له بوضوح ما تقومين به. في بعض الأحيان يمكنك تكرار الكلمات الأساسية مثل «مياه» و«حارة» وأجزاء محددة من الجسم مثل «ذراع» و«قدم». تذكري أن التكرار يجعل التعلم أكثر سهولة بالنسبة للأطفال متلازمة داون.
- التحدث إلى المرأة هو أمر محفز للغاية بالنسبة لطفلك. حاولي أن تكوني ثابتة مع الكلمات التي تستخدمينها، على سبيل المثال، كلمة «كلب» لا تقال في بعض الأحيان «الكلب».

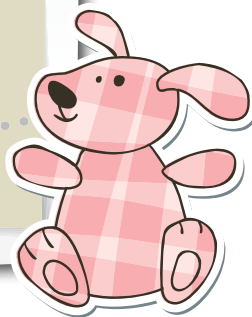
أفكار إضافية

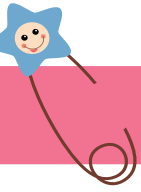


- حاولي استخدام جمل كاملة عند التحدث إلى طفلك. في معظم حالات أطفال متلازمة داون قد يتأخر الحديث والتواصل مع الآخرين بعض الشيء. ويؤثر التفاعل على الطريقة التي يتكامل ويتواصل بها الشخص اجتماعيًا مع الآخرين من حوله، ولذلك يتم تشجيع الآباء على وضع معايير عالية فيما يتعلق بمهارات التواصل مع أطفالهم، وتوقع منهم دائمًا أكثر من طريقة للتواصل.
- أظهرت الأبحاث أن القراءة تحسن وتطور من مفردات طفلك، ولها تأثير إيجابي على التحدث. ويمكن أن تتم القراءة في وقت مبكر (من ٢ - ٣ سنوات) مع استخدام البطاقات. هذه البطاقات هي عبارة عن قطعة من الورق العادي أو اللوحات بها أسماء جميع أنواع الأشياء المكتوبة عليها. ويمكن أن تُرفق هذه البطاقات مع هذه الأشياء في جميع أرجاء المنزل أو لصقها في كتاب بجانب صور من هذه الأشياء. ويجب دائمًا أن تكون الكلمة المكتوبة مصحوبة بالكلمة المنطوقة.

معلومات تنموية

المبدأ الرئيسي للتطور في مجال مهارات التواصل والسمع والنطق لطفلك هو سماع الأصوات والنطق العشوائي للطفل وتقليده لأصوات الآخرين.





المزيد من التمارين

من ٣ - ٦ أشهر



الهدف:

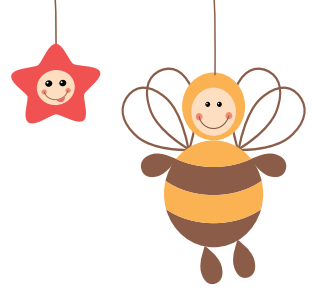
يصدر أصوات لجذب الانتباه إليه.

العمر:

٥+ شهرًا

الطريقة:

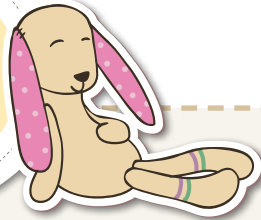
١. انتبهي لطفلك فور بكائه أو صخبه لسبب مشروع مثل الشعور بالألم أو الجوع أو عدم الراحة، وهذا يعد أحد الطرق الأولى للتواصل. من خلال الاستجابة لصرخات طفلك، فإنك بذلك تعلميه أنه بإمكانه التعبير عن احتياجاته وهذا سيشجعه على تطوير الخطاب في وقت لاحق.
٢. امسكي بلعبة أو بطعام مفضل أمام لطفلك واطلبي منه أن يصدر صوتًا حتى يحصل على الشيء المرغوب. لا تلمي لطفلك كل احتياجاته مقدمًا قبل أن يطلبها.
٣. استجبي لألعاب طفلك اللفظية بابتسامة وتكرار الصوت الذي أصدره.
٤. إذا انتقل طفلك من البكاء إلى إصدار الأصوات انتبهي له فورًا بابتسامة.



خاطرة

أجمل اللحظات عندي عندما تبدأ ابنتي «أروي» بالبحث عني إذا سمعت صوتي، أراها تلتفت يمينًا وشمالًا حتى تراني، ثم تضحك لي، فأحس حينها أن هذا العالم لم يعد يساوي شيئًا! أم أروي

من ٦ - ١٢ شهر



الهدف:

يصدر أصواتًا استجابةً لحديث شخص آخر.

العمر:

٦+ أشهر

الطريقة:

١. تحدثي إلى طفلك أثناء قيامك بأنشطتك اليومية واذكري أسماء الأشياء والأطعمة والملابس والأنشطة التي تقومين بأدائها أنت وطفلك.
٢. شاهدا الأشياء والكتب المصورة. اقرأي لطفلك واطلبي منه أن يريك الأشياء والصور.
٣. اطلبي من طفلك أن يخبرك بما قد حدث كأن تسأليه عن أفعال حدثت مثل التلويح (باي باي).
٤. قولي لطفلك (أهلاً) و (باي باي) وقتما تظهرين أو تختفين من مجال بصره.
٥. أثناء قيامك باللعب مع طفلك عززي الأصوات التي يصدرها بإصدار مزيد من الأصوات وترديد نطق ما أصدره منها.

الهدف:

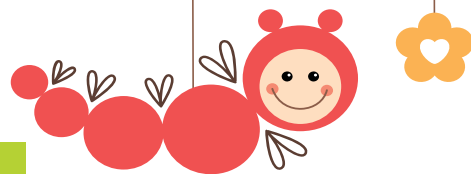
يتبع الحوار بملاحظة المتحدثين.

العمر:

٦+ أشهر

الطريقة:

١. عندما تجري حوارًا بجوار طفلك توقفي لوهلة أثناء حوارك وانظري إليه كما لو كنت تتوقعين مشاركته.
٢. العبي ألعابًا تحدثين فيها الدب اللعبة والعرائس. اجلسيهم متباعدين وبالغي في حركات رأسك أثناء التفاتك من دمية إلى أخرى.
٣. استخدمي الدمى أو عرائس المسرح (كعرائس القفاز) ليتحدثوا معك. بالغي في الفروقات بين أصوات العرائس وحركتها حركاتٍ معبرةً لتضمني التفات طفلك من عروسة إلى أخرى.



**الهدف:**

يستجيب لوجوده في محيط الأسرة بأن يتسم أو يصدر أصواتاً أو يكف عن البكاء.

العمر:

٦+ أشهر

الطريقة:

١. اسمحي لطفلك بالجلوس على كرسي الرضع حول مائدة الطعام مع الأسرة في وقت تناول الوجبة أو في المطبخ مع الأم أثناء طهوها للطعام ومع أطفال الأسرة الآخرين أثناء لعبهم.
٢. عرضي طفلك لسماح الأصوات والاختلاط بالناس. افتحي جهاز الراديو واستخدمي المكينة الكهربائية في وجوده.
٣. شجعي الأخوة والأخوات على المشاركة في العناية اليومية بطفلك.
٤. عندما تجتمع الأسرة لتبادل الحديث اطلبي من أحد أفرادها أن يحمل طفلك ويعانقه ويحتضنه برفق بين الحين والآخر.

الهدف:

ييدي استجابة عند سماع اسمه بأن ينظر نحو من يناديه أو يمد له ذراعيه كي يجمعه.

العمر:

٩+ أشهر

الطريقة:

١. قولي اسم طفلك في أغلب الأوقات وقوليه دائماً قبل أن تعطيه أي تعليقات. قولي اسم طفلك ثم صفري فوراً بلعبة تمسكها قرب وجهك. كافئي طفلك لالتفاته ناحيتك. قللي من علو صوت التلميح تدريجياً بالأصغر باللعبة بنفس القوة السابقة. في النهاية قولي اسمه دون التلميح الإضافي اللافت للنظر.
٢. ضعي طفلك أمامك والمسبه وقولي اسمه «خالد» ثم المسي نفسك وقولي اسمك «ماما».
٣. استخدم عروسة مسرحية كعروسة القفاز مثلاً لتحدثي مع طفلك من خلالها واجعليها تكثر من تكرار اسم طفلك بصوت مرح.
٤. قولي اسم طفلك مع كل قضمه طعام أثناء إطعامه ومع كل قطعة ملابس أثناء إلباسه مثلاً (ها هي يا أحمد قطعة لحم آتية إليك) أو (ضع قدمك هنا يا أحمد).
٥. اطلبي من أحد الأشخاص أن ينادي اسم طفلك واطلبي من أي شخص آخر أن يلفت طفلك تجاه المتحدث. قولي (ها هو أحمد) بينما تنقرين على صدر طفلك.
٦. نادى اسم طفلك وفي نفس الوقت أو مضي بسرعة بضوء مصباح يدوي في وجهه. سييدي طفلك رد فعل للضوء أثناء سماعه لاسمه. حرك المصباح بسرعة إلى تحت وجهك وكرري مناداة اسم طفلك حتى يتمكن من رؤيتك وأنت تنطقين باسمه. اجعلي من ذلك لعبة مرحة واستغني تدريجياً عن ضوء المصباح إلى أن يستجيب طفلك لاسمه فقط.





« الابتسامة والضحك

« لعبة الإختباء

« أين ذهبت اللعبة؟

« فقاعات الصابون

« المزيد من التمارين

تمارين اجتماعية وإدراكية

تمرين | الابتسامة والضحك

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
الابتسامة والضحك	١,٥ - ٤ أشهر	أن يضحك طفلك	

تعريف باللعبة



إن الكلام مع طفلك ومداعبته وتحفيزه على تحريك فمه بالابتسامة والضحك معه بصوت عال هي كلها أمور يمكنك تنميتها وتحفيزها، وما عليك إلا المحاولة والتكرار خلال أوقات الراحة والمرح.

الأدوات



فقط صوتك وحركات وجهك ويديك

الطريقة [٤]



١. ضعي رأسك برفق على بطن طفلك بدلاً من أن تنظري إليه وجهًا لوجه. افعلي ذلك عدة مرات حتى يضحك طفلك.
٢. ناغي طفلك « بو... بو... بو... بو » مع التدرج في رفع الصوت.
٣. املائي فمك بالهواء واضغطي على خديك محدثة صوت « بوب ».
٤. انفخي محدثة صوتًا في رقبة طفلك أو ذقنه وأنت تمسكين برأسه أو شعره.
٥. ابحثي عن أماكن أخرى للدغدغة، مثلًا : دغدغي كف طفلك من الداخل أو تحت ذقنه بقطعة قماش (ليفة الاستحمام) أثناء استحمامه.



٦. تأكدي من تدعيم وتعزيز ضحك طفلك وذلك بالضحك بعده أو لمسه أو الابتسام له.

إرشادات



أفضل الأوقات هي أوقات استرخاء طفلك وقد تكون بعد نوم مريح.

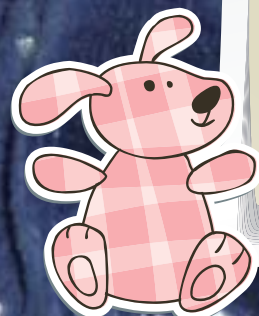
أفكار إضافية



الدغدغة وتحريك البطن والإبطين والرقبة وباطن القدمين وتقبيل طفلك وتغيير تعابير الوجه والفرشاة معه هي كلها أمور وحركات تستطيعين القيام بها بأشكال عديدة وبأفكار لا نهائية. اجعلي أطفالك الآخرين يلعبون مع طفلك فوجه طفلك محفز قوي له.

معلومات تنموية

أولى المهارات الاجتماعية التي يكتسبها طفلك هي الابتسامة والضحك وهي في العادة تنمو خلال الستة أسابيع الأولى من العمر للأطفال العاديين ولكن قد تتأخر بعض الشيء للأطفال متلازمة داون.



12 | لعبة الاختباء
تمرين

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
لعبة الاختباء	٣ أشهر	يزيل قطعة قماش عندما توضع على وجهه	

تعريف باللعبة

هذا التمرين يساعد في تنمية حواس طفلك.

الأدوات

قطعة قماش أو غطاء سرير صغير وخفيف.

الطريقة [٥]

- عندما يكون طفلك راقداً على ظهره منتبهاً ومعتدل المزاج ضعي قطعة قماش على وجهك والعبي لعبة «بنج» أو «بي» معه بصورة بطيئة مع استخدام الصوت الهادئ والمبهج ببطء.
- غطي طفلك أسفل العينين ثم أرفعي الغطاء وقولي «بي».
- حاوي تغطية وجهه كله ثم أزيلي الغطاء وقولي «بي» وتحدثي إلى طفلك.
- غطي نصف وجه طفلك بقطعة القماش وبالتدرج تحركي خارج مجال رؤية طفلك.
- اتركي قطعة القماش قليلاً وانظري هل يحاول طفلك نزعها.

إرشادات

- ساعد طفلك ليدفع قطعة القماش ليكشف عينيه إذا لزم الأمر وقللي مساعدتك تدريجياً مع الوقت.
- لا تنسي أن تكافئي طفلك بتعابير الوجه السعيدة وبتقبيله والحديث معه.

أفكار إضافية

- يمكنك تنويع الغطاء الذي تستخدمينه في كل مرة كأن يكون شبه شفاف لكي يستطيع طفلك الرؤية من خلاله أو يكون بملامس متعددة مثل الصوف أو القطن.
- يمكنك إشراك أفراد عائلتك للقيام بهذه اللعبة مع طفلك.

معلومات تنموية

هذا التمرين يساعد في تنمية حواس طفلك وتعزيز تواصله معك وزيادة إدراكه فيما يحيط به.



تمرين ١٣ | أين ذهبت اللعبة؟

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
أين ذهبت اللعبة؟	٦+ أشهر	يجد شيئاً مخبئاً	تنمية حواس

تعريف باللعبة



عن طريق اللعبة يكتشف طفلك أن الأشياء لا تفنى عندما تختفي عن ناظره وأنها مستمرة في وجودها وليس كما كان يفكر سابقاً، فقد كان لا يبحث عن اللعبة إذا خُبِئَتْ تحت الفراش لظنه أنها غير موجودة، لكن مع تقدم سنه يدرك أن الأشياء تبقى رغم اختفائها، فأمه تختفي ثم تعود إليه وألعابه تختفي ثم تظهر مرة أخرى. يستمتع طفلك بألعاب الاختفاء والظهور ويبدى اهتماماً بمشاهدة الأفراد القادمين إليه يخفون عنه ثم يظهرون مرة أخرى.

الأدوات



مجموعة من الألعاب - قطعة من القماش.

الطريقة



- أحضري قطعة من البسكويت أو لعبة طفلك المفضلة ودعيه يشاهدك وأنت تخفينها تحت قطعة القماش.
- اسأليه أين هي؟ وساعديه في البداية ليجدها.
- إذا رفع طفلك قطعة القماش ليظهر اللعبة قولي له «أحسنت! لقد وجدتها!» وأظهري انفعالك.
- اتركيه يأكل قطعة البسكويت أو يلعب باللعبة كمكافأة له وساعديه إذا لزم الأمر.
- كرري اللعبة معه ليستوعبها أكثر ويستمتع بها.

قدمك أو يدك في مجال رؤيته، سيجد طفلك متعة في المجيء إليك والعثور عليك.
٦. يمكنك أن تخفي رأسك تحت منشفة كبيرة وتبجي لطفلك أن يسحب المنشفة عن رأسك ليرك، وبعد ذلك يقوم بوضع المنشفة فوق رأسه ويسحبها عنه لترينه أنت!

إرشادات



٦. أعطي طفلك الفرصة ليخبي شيئاً لك حتى تجديه وأضيفي بعض المتعة إلى ذلك بإبداء الحيرة والانفعال.

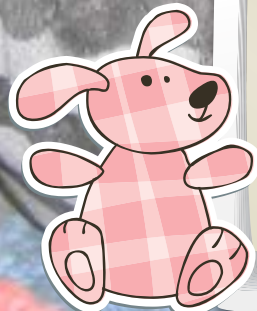
أفكار إضافية



- شجعي طفلك دائماً وكافئيه بعد الحصول على اللعبة معنوياً بالضم والتقبيل ومادياً بإعطائه قطعة من البسكويت.
- أظهري أمام طفلك انفعالك وفرحك أثناء اكتشافه لمخبأ للعبة.

معلومات تنموية

يدرك ويتوصل طفلك إلى فكرة بأن الأشياء تبقى وتدوم حتى لو لم يكن قادراً على رؤيتها أو لمسها. تساعد هذه اللعبة في معرفة الكثير عن انفصال طفلك عن أمه لأنه سيدرك أن أمه دائماً سترجع إليه حتى ولو كانت بعيدة عنه طيلة اليوم، وإذا أوضحت له أنك ستذهبن فعلاً سواء إلى العمل أو الشراء فإنه يُشكّل صورة عقلية عنك، وهذا يسهل عليه عملية الانفصال عنك مستقبلاً.



١٤ | فقاعات الصابون
تمرين

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
فقاعات الصابون	٩+ شهور	اكتساب طفلك مهارة النظر إلى الأشياء وتذكر معالمها	

إرشادات



اجلسي مقابل طفلك وضعي كرة أو لعبة أمام وجهك ثم أبعدي الكرة ببطء وخاطبي طفلك قائلة: انظر إلى الكرة أليست جميلة؟

أفكار إضافية



كلما لاحظنا شيئاً جديداً حولنا لنحاول ان نلفت انتباه طفلك اليه ونسمي الشيء له مكررين ذلك عدة مرات ونعلق عليه، لتشجيعه على تركيز انتباهه عليه فهذا هو التنشيط المحفز للمهارات.

تعريف باللعبة



تعقب الأشياء المتحركة بالنظر مهارة مهمة ممتعة كتعقب فقاعة الصابون باستعمال علبة فيها رغوة صابون يمكن استعمالها في المنزل أو في السوق أو الملعب، فهي تساعد على تعلم كلمات جديدة بطريقة مريحة.

الأدوات



لعبة توليد فقاعات الصابون.

الطريقة



١. ضعي طفلك في الكرسي المخصص للأطفال واستخدمي اللعبة التي تُنتج الفقاعات وانفخيها بالقرب منه.
٢. راقبي كيف يلاحق طفلك الفقاعات بنظراته لدى نزولها ويحاول إمساكها.
٣. انفخي الفقاعات أيضاً عندما يكون في عربته.
٤. تذكّري أن تغسلي يديه جيداً بعد ذلك حتى لا يصل الصابون إلى عينيه.



معلومات تنموية

تساعد هذه التدريبات على زيادة انتباه طفلك وتركيزه وتطوره اللغوي.



المزيد من التمارين

من الولادة
إلى ٣ أشهر

الهدف:

تعلم الابتسامة.

العمر:

١ - ٣ شهور

الطريقة:

١. ابتسمي وأنت تتحدثين إلى طفلك. امسكيه أو ضعيه على بعد ٣٠ سم على الأقل من وجهك
٢. ضعي أصابعك أمام وجهك وأديري رأسك من اليمين لليسار وعندما ينظر إليك طفلك أنزلي أصابعك. انظري هل يحرك رأسه ذهاباً أو إياباً وأنت تفعلين ذلك. أمنحيه الوقت ليقلدك وإذا لم يفعل أرشدي رأسه بخفه حتى يقلد ذلك بدون مساعدة.
٣. عندما يستطيع تقليد حركة رأسك توقي فجأة وابتسمي، وانظري هل يرد الابتسامة إليك. أعطيه الوقت الكافي. لا تدغديه أو تتحدثي إليه حتى يبتسم فإنك تريدين ببساطة أن يقلد الابتسامة.
٤. عندما يبتسم توقي عن الابتسام وانظري إليه بسعادة لمدة خمس ثوان ثم ابتسمي مرة ثانية. افعلي ذلك عدة مرات.
٥. ابتسمي وتحدثي إلى طفلك عند تلبية احتياجاته مثلاً بعد إطعامه وعندما يستيقظ من نومه.

الهدف:

أن يهدأ أو يغير حركه جسمه استجابةً للأشخاص المحيطين به [٤]

العمر:

١ - ٥ أشهر

الطريقة:

١. عند سماع بكاء طفلك اذهبي إليه وقومي بتهدئة بكائه وعليك أن تحركيه ليكون بالقرب من شخص كبير.
٢. حركي طفلك بكرسيه من مكان إلى آخر في البيت أثناء عملك، غني وتحدثي معه من وقت لآخر.
٣. ضعي طفلك بقرب العائلة أثناء تناول الطعام، تأكدي من التحدث إليه كما تفعلين مع باقي أفراد العائلة.
٤. ضعي طفلك على ظهره على بطانية في الغرفة التي تتحركين بها. في بعض الأحيان اذهبي وتحدثي إلى طفلك.
٥. إذا كان طفلك هادئاً فقط أثناء وجود الشخص الكبير قريباً جداً منه فضعي طفلك على مسافة قليلة فقط وكلما تعود طفلك على ذلك حركيه وبالتدريج ليبتعد أكثر. عندما يكون طفلك هادئاً ومسروراً اعتني به بصورة دورية وذلك بالذهاب إليه والتربيت عليه أو التحدث معه.

من ٣ - ٦ أشهر

الهدف:

ييدي تمييزه لأفراد العائلة بالابتسام أو التوقف عن البكاء. [٤]

العمر:

٣ - ٥ أشهر

الطريقة:

١. حددي شخصاً واحداً على الأقل بصورة خاصة (الأب أو الأم أو الجدة أو الجد) ليعطي اهتماماً خاصاً لطفلك بصورة دائمة.
٢. إذا وجد طفلاً آخر بالأسرة مثل أخ أو أخت أكبر منه فاجعليه يعتني بطفلك، فإن الأطفال الصغار يستجيبون عادة بصورة أفضل للصغار الآخرين.
٣. إذا كنت ترضعين طفلك صناعياً فاحمليه بين ذراعيك. فسوف يتعلم التعرف على وجهك أسرع من أن تضعيه في كرسية أو فراشه فينظر إلى أشياء أخرى بعيدة.
٤. أعطي الفرصة لكل أفراد العائلة للاحتكاك بطفلك والتعامل معه. وضحي للأطفال الآخرين بالأسرة الطرق المقبولة للعب مع طفلك وذلك إذا أظهروا بعض الخشونة أو الإزعاج للطفل.
٥. عند الاجتماعات أو الخروج حين يتعرض طفلك لكثير من الأشخاص الآخرين لاحظي أن تكوني دائماً بالقرب منه بحيث يستطيع رؤيتك وسماع صوتك.

خاطرة

من تجربتي كأُم لطفل مميز بمتلازمة داون اسمه أيمن تعلمت أن تنمية مهاراته وقدراته هي عملية مستمرة وليست شيئاً يبدأ بعد بضعة أشهر من ولادته! لأن أي طفل يتعلم بشكل متواصل من الناس والأماكن والأشياء التي يواجهها وحينما يجد طفلك الفرصة لتطوير قدراته سوف تتطور وتتشكل إمكانياته. لا تدعوا تسمية «متلازمة داون» تملي عليكم ما الذي يقدر طفلكم على إنجازه فأنتم أفضل معلمين ومدافعين عن طفلكم، لذلك عليكم الوثوق في قدرته على التعلم والنمو والنجاح بطرق أكثر بكثير مما كنتم تتصورون! - أم أيمن

الهدف:

التعرف على احتياجات طفلك من خلال نوع بكائه. [٤]

العمر:

٦ - ٣ أشهر

الطريقة:

١. استجيبى لبكاء طفلك بسرعة عندما يكون جائعًا أو يحتاج إلى الموانسة أو إلى تغيير ملابسه.. إلخ.
٢. إن الأطفال يختلفون في شخصياتهم وكذلك فإن بكاءهم يختلف فتمهلي لتعرفي طفلك وأنصتي للاختلافات في بكائه.
٣. انتبهي لبكاء طفلك لأن استجابتك لتواصله هو الذي يبني ثقته في العالم من حوله. فإذا أصدر أصواتًا مثل بكاء الجوع فاستجيبى إليه بإطعامه. وإذا أصدر أصواتًا مثل بكاء الألم فحاولي اكتشاف السبب. أنصتي إلى البكاء وحاولي التعرف على ما يحاول طفلك التعبير عنه أثناء ذهابك لتحقيق راحته.



الهدف:

يبتسم استجابة لاهتمام شخص بالغ به

العمر:

٦ - ٣ أشهر

الطريقة:

١. اكثري من الابتسام لطفلك والحديث معه بركة أثناء إطعامه أو تغيير حفاظته أو حمله
٢. دغدغي بطن طفلك برفق فسيساعد ذلك على استثارة ابتسامته
٣. عندما يبتسم طفلك استجيبى له بمبادلته الابتسام والضحك
٤. حيي طفلك بابتسامة كلما حملته بعد استيقاظه من غفوته أو استعدادا للخروج به.. إلخ
٥. عندما تمرين بجوار طفلك أثناء جلوسه أو استلقائه توقفي وتحديثي معه وداعبي أنفه برفق وابتسمي له قائلة: «استطيع أن تبتسم لي؟» أو «هيا ها أنت تتمكن من الابتسام».

الهدف:

الاستفادة من وقت النوم [٤]

العمر:

٦ - ٣ أشهر

الطريقة:

١. تأكدي من أن طفلك قد أطمع وغير ملابسه وينعم بالدفء قبل وضعه في فراشه. قللي الضوضاء والضوء في الحجرة.
٢. ضعي ساعة بجوار مهد طفلك فإن الأصوات المنتظمة ذات التردد المنخفض تهدئ الرضيع.
٣. إذا اضطرب طفلك كثيرًا ولم يكن مبتلًا ولا جائعًا فليس من الضروري أن تحمليه وبدلاً من ذلك ربتي على ظهره برفق أو غني له بنعومة.
٤. هناك طريقة يمكن أن تساعد على تقليل بكاء طفلك أو تهدئة طفلك العصبي وهي أن تهزي ذراعيه وساقيه بلطف وانتظام. هزي ذراعيه أولاً ثم ساقيه حتى يبدأ جسم طفلك في الهدوء.
٥. طريقة أخرى تساعد طفلك على الهدوء هي تدليك طفلك. دلكي ذراعي طفلك برفق أولاً ثم ساقيه وانتهى بدعك الظهر أو بعمل حركات دائرية بخفة حول المقعدة.
٦. إن لعبة أو وسادة لينة أو لعبة تصدر موسيقى تساعد طفلك على النوم عادة.
٧. إن اضطراب النظام أو عدم وجود أوقات منتظمة للنوم من الممكن أن تكون أسباباً لعدم نوم طفلك بصورة مناسبة. أطفال كثيرون يحتاجون إلى فرصة في نهاية اليوم للاسترخاء وسوف يبكون حتى النوم (البكاء يكون في بعض الأحيان طريقة لتفريغ طاقة التوتر لدى طفلك). ومعرفتك لمزاج طفلك وكيف مر عليه اليوم وإذا يقصد بكائه سوف يساعدك على تحديد كيفية استجابتك لسلوكه في المساء.



الهدف:

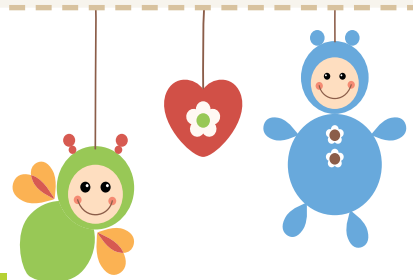
يبتسم استجابة لتعبيرات وجوه الآخرين. [٥]

العمر:

٦ - ٣ أشهر

الطريقة:

١. عند عنايتك بطفلك اصدري أصواتاً مختلفة بالشفيتين وباللسان كأنك تنادين دجاجة أو بإصدار أصوات هديل الحمام
٢. اميلي راسك من اليسار إلى اليمين وناغي طفلك
٣. ابتسمي لطفلك أثناء عنايتك بتلبية احتياجاته اليومية
٤. دغدغي بطنه بينما يلاحظك أنت وأنت تمارس التعبيرات السالفة الذكر ثم كفي عن دغدغة طفلك عندما يبتسم لحركات وجهك
٥. بالغى في أداء التعبيرات بوجهك أثناء لعبك مع طفلك
٦. العبي مع طفلك لعبة الاختباء والظهور (بخ) مع استخدام تعبيرات وجه مبالغ فيها لتعبري عن الدهشة والسرور



« تمارين لليدين والأصابع

« تعرف على الوجه

« تعرف على يديك وقدميك

« التقط وانقل

« صندوق الألعاب

« الملمس المختلف

« رمي اللعبة والتقاطها

« قطع تركيب بسيطة

« لنصق

« ابحث معي

« لنلعب بالماء

« لنضع داخل العربة

« ارفع ذراعيك

« المزيد من التمارين

تمارين تقوية عضلات اليدين والقدمين

10 تمرين | تمارين لليدين والأصابع

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
تمارين لليدين والأصابع	منذ الولادة	تقوية وتنمية الإحساس في اليدين والأصابع	

إرشادات



حاوي القيام بهذه التمارين عندما يكون طفلك هادئًا ومرتاحًا. بإمكانك الاستعانة بأحد أفراد الأسرة لكي يساعدك.

أفكار إضافية



في حال صعوبة توفير فرشاة الأطفال الخاصة بهم يمكنك استخدام فرشاة المكياج الكبيرة بحيث تكون جديدة ولم تستخدم بعد والتحقق من أنها نظيفة وخالية تمامًا من أية مساحيق.

تعريف باللعبة



تدريب اليد والأصابع وقبضة اليد وتقوية عضلاتها عن طريق تشجيع إمساك الأشياء.

الأدوات



أصابع يديك وفرشاة ناعمة خاصة بالأطفال الصغار.

الطريقة



1. ضعي طفلك على الطاولة وهو مستلقٍ على ظهره.
2. ضعي إبهامك في كفه وشدي ذراعيه بالأصابع الأخرى، وافعلي نفس الشيء بالذراع الأخرى.
3. ارفعي إحدى الذراعين فوق رأس طفلك ببطء ثم أرجعيها، وارفعي الأخرى ثم انزليها.
4. استخدمي الفرشاة الناعمة لمسح ذراع طفلك بهدوء ابتداءً من الكتف إلى الأصابع.
5. كرري هذه الحركات للذراع الأخرى.

معلومات تنموية

لا يختلف أطفال متلازمة داون كثيرًا عن الأطفال العاديين في أشهر عمرهم الأولى إلا أن حركاتهم تكون أبطأ نتيجة لانخفاض التوتر العضلي ويظهر ذلك من خلال ضعف قوة منعكس القبض لديهم والخمول الملاحظ عليهم، لذلك فإن هذا التمرين يساعد طفلك في تحفيز وتنمية الإحساس لديه أكثر.



تمرين 16 | استخدام اليد للتعرف على أجزاء الوجه

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
استخدام اليد للتعرف على أجزاء الوجه	٣ - ٦ شهور	تنمية الحواس والتآزر البصري واليدوي	 

تعريف باللعبة

هذه اللعبة البسيطة تحفز طفلك على استخدام يديه للتعرف على أجزاء الوجه.

الأدوات

أيدي الأم والطفل ووجهيهما.

الطريقة [٥]

١. انحني على طفلك بحيث ينسدل شعرك عليه. شجعيه على أن يمسك به.
٢. خذي يد طفلك وضعيها على أنفك. ساعديه ليشد أنفك وأصكري أصواتاً لا معنى لها. اصرخي «آي آي» لتجعليه يضحك.
٣. ضعي يده على معالم وجهك وأنت تتحدثين إليه واذكري أسماء أجزاء الوجه مثل: الأنف، الفم، العينان... إلخ.

إرشادات

حاولي القيام بهذه التمارين عندما يكون طفلك هادئاً ومرتاحاً. بإمكانك الاستعانة بأحد أفراد الأسرة لكي يساعدك.

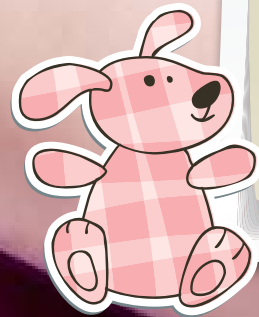
أفكار إضافية

١. هذه أغنية بسيطة يمكن أن تغنيها للتعرف على أجزاء الوجه المختلفة: هذي عيوني هذي عيوني أطالع بيها، هذا فمي هذا فمي أكل بيه، أكل تفاحة، أشرب عصير، أتكلم بيه أتكلم بيه، هذي إذني هذي إذني أسمع بيها أسمع بيها.. هذا أنفي هذا أنفي أشم بيه، هذا شعري، شعري جميل، هذا شعري، شعري جميل.
٢. يمكنك الاستعانة بالعباب محشوة لأطفال أو حيوانات ذات وجوه واضحة المعالم، وأمسكي يد طفلك وأشيري عليها واذكري اسم كل جزء منها.



معلومات تنموية

لعبة التعرف على أجزاء الجسم تبدأ بأشياء بسيطة مثل الأعضاء المشهورة ثم تتدرج إلى بقية الأعضاء وهي تحفز نمو الإدراك والنطق بشكل مرح.



17 | تعرف على يديك وقدميك
تمرين

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
تعرف على يديك وقدميك	٣ - ٦ أشهر	زيادة وعي طفلك بيديه وإثارة الوعي البصري واللمسي والوعي الجسفي	تنمية حواس

إرشادات

١. اتركه الإسواره أو القفازات لمدة (١٠ - ١٥) دقيقة يوميًا.
٢. يمكنك أن تضعي ألعاب متنوعة أو أشياء أخرى مختلفة قرب طفلك وتشجعيه على حملها.

أفكار إضافية

إن لم تتوفر لديك هذه الإسواره يمكنك صنعها بنفسك بأن تدخل بعض الأجراس أو الألعاب الصغيرة ذات الأصوات في قطعة قماش قطنية وتلفيها برفق حول رسغ طفلك أو حول كاحل قدمه.

تعريف باللعبة

هذا التمرين يساعد في تنمية حواس طفلك وزيادة وعيه بيديه ورجليه.

الأدوات

لعبة الأسواره المخصصة للأطفال والتي يمكن وضعها في يديه أو قدميه وتصدر أصواتًا أو أنواعًا مختلفة من القفازات، بعضها تكون فيه الأصابع مكشوفة.

الطريقة

١. ضعي الإسواره على الرسغ الأيمن ومن ثم على الرسغ الأيسر، وعندما يحرك طفلك يديه أو ذراعيه فإن الإسواره ستحدث صوتًا يثير اهتمام طفلك وتبعث في نفسه على المسرّة.
٢. ضعي القفازات على يد طفلك واطريها لعدة دقائق ثم ارفعيها وضعيها على اليد الأخرى. قومي بنفس الحركة باستخدام قفازات الأصابع المكشوفة.
٣. ضعي الإسواره في كاحل القدم اليمنى ومن ثم في كاحل القدم اليسرى، وعندما يحرك طفلك قدميه فإن الإسواره ستحدث صوتًا يثير اهتمام طفلك وتبعث في نفسه على المسرّة.



معلومات تنموية

هذه التمارين تساعد في تنمية حواس طفلك وزيادة وعيه بيديه ورجليه وبحركتها وإثارة الوعي البصري واللمسي والوعي الجسفي لديه.



اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
التقط وانقل	٥ - ٧ أشهر	ينقل شيئاً من يد إلى الأخرى ليلتقط شيئاً آخر	تنمية حواس تأزرحركي بصري

تعريف باللعبة

يساعد هذا التمرين على تنمية حواس طفلك وتعزيز التأزر البصري والحركي لديه.

الأدوات

العديد من الأشياء زاهية الألوان كالألعاب

الطريقة [٥]

١. أعطي طفلك شيئاً ليمسكه.
٢. أعرضي شيئاً آخر جذاب بجوار اليد التي يمسك بها الشيء الأول لتحثيه على نقله إلى اليد الأخرى.
٣. أريه كيف ينقل اللعبة بشرح ذلك بنفسك كنموذج له وأرشدي يديه وقولي «ضعه في يدك».
٤. كافئي طفلك وامدحيه.

إرشادات [٥]

١. إذا ظهر على طفلك أنه يستعمل إحدى يديه أكثر من الأخرى، ضعي مكعباً أو لعبة في اليد الأقل استخداماً ثم راقبيه لتعرفي إذا نقلها إلى اليد المفضلة.
٢. اجعلي طفلك ينقل شيئاً من يد إلى يد عندما يتقن فعل ذلك استخدمى الإجراءات السابقة لتعليمه كيف ينقل شيئاً ثم يلتقط شيئاً آخر.

أفكار إضافية


١. ضعي عديداً من الأشياء الزاهية الألوان في متناول يد طفلك وشجعيه على التقاطها.
٢. أعطي طفلك شيئاً وناوليه شيئاً آخر ليأخذه بنفس اليد التي يمسك بها الشيء الأول وعلميه كيف ينقل الشيء الأول إلى يده الأخرى ليقبض بكفه على الشيء الثاني. إذا أمسك طفلك الشئتين بنفس اليد أو أسندهما إلى صدره أعطه شيئاً ثالثاً لتجبريه على نقل أحدهم ليده الأخرى!
٣. ضعي في يد طفلك الأقل استخداماً بعض الطعام الخفيف كالبسكويت أو قطعة فاكهة مثلاً، وإذا نقله لليد التي يفضلها عززيه لما فعل.

معلومات تنموية

التأزر الحركي البصري هو القدرة على تأدية الأنشطة التي تتطلب دمج المهارات البصرية والحركية لهدف واحد بالتعاون ما بين العين واليد وهو مهم جداً في تطوير قدرات طفلك ومساعدته على اكتساب المهارات التي تسهل عليه عملية التعلم وسوف تقوده إلى حياة مستقلة مستقبلاً وفقاً لما تسمح به قدراته.



19 | صندوق الألعاب
تمرين

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
صندوق الألعاب	٥، ٥ - ٧ أشهر	يخرج شيئاً بيده من علبة مفتوحة	 تنمية حواس  تأزر حركي بصري

أفكار إضافية [٥]

١. إن استخدام القليل من الجوارب وسلّة الغسيل يعتبر متعة لطفلك لإخراجها ووضعها ثانية أثناء طيّك للغسيل.
٢. ضعي شيئاً في علبة وهزّيه لإصدار أصوات. أشيري إلى الشيء داخل العلبة وهزّيه ثانية. أظهري ابتهاجك وسعادتك إذا أخرج طفلك ذلك الشيء من العلبة.
٣. ضعي العديد من الألعاب الصغيرة وانظري أيها سوف يلعب بها طفلك أولاً، ثم استعملي هذا الشيء في العلبة لتشجعي طفلك على الوصول إليه وإخراجه.

تعريف باللعبة

هذا التمرين يساعد في تقوية التأزر البصري والحركي لطفلك وتنمية حواسه المختلفة.

الأدوات

علبة أو كرتونة أو صندوق فارغ، يمكنك استخدام علب الأحذية أو الهدايا أو الكراتين الصغيرة الفارغة، وبعض الألعاب التي تجذب انتباه طفلك بنفس الوقت يكون حجمها مناسباً لكي توضع جميعها في الصندوق.

الطريقة [٥]

١. اجعلي طفلك يرى كيف يأخذ الشيء من العلبة بعمل ذلك بنفسك. قولي «بره» (للخارج) بينما تخرجي الشيء وكرري ذلك عدة مرات.
٢. ضعي الشيء وأشيري إليه وإلى العلبة، وهزّيه لتشجيع طفلك ليبحث عنه.


إرشادات [٥]

١. أرشدي طفلك جسدياً بمسك يده لمساعدته في إخراج الشيء قولي «أحسنّت، لقد أخرجتها».
٢. كافئيه بابتسامة أو حضن أو قبلة.

معلومات تنموية

التأزر الحركي البصري هو القدرة على تأدية الأنشطة التي تتطلب دمج المهارات البصرية والحركية لهدف واحد بالتعاون ما بين العين واليد وهو مهم جداً في تطوير قدرات طفلك ومساعدته على اكتساب المهارات التي تسهل عليه عملية التعلم وسوف تقوده إلى حياة مستقلة مستقبلاً وفقاً لما تسمح به قدراته.

تمرين | استكشاف الملمس المختلف للأشياء

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
استكشاف الملمس المختلف للأشياء	٠ - ٩ شهور	استكشاف البيئة والأنواع المختلفة من المواد باستخدام حاسة اللمس	

تعريف باللعبة



هذه اللعبة عبارة عن عملية استكشاف يقوم بها طفلك بمساعدتك من أجل أن يشعر ويميز الملامس المتنوعة للأشياء من حوله.

الأدوات



أشياء أو ألعاب طرية وقابلة للعتاق تكون ذات ملامس مختلفة تتنوع ما بين الناعم والخشن وتكون ذات ألوان زاهية وملفتة للنظر.

الطريقة



١. ضعي عدة أشياء ذات ملمس مختلف في سرير طفلك أو في صندوق اللعب.
٢. دعي طفلك يلعب بها وشجعيه على استكشافها باستخدام أجزاء الجسم المختلفة مثل أيديه وأرجله.

إرشادات



من المهم اختيار الأشياء التي تستثير دافعية طفلك وتفوز بانتباهه وتشجعه على لمسها واللعب بها. إذا أظهر طفلك خوفاً من شيء ما، عززيه عند اقترابه تدريجياً منه.

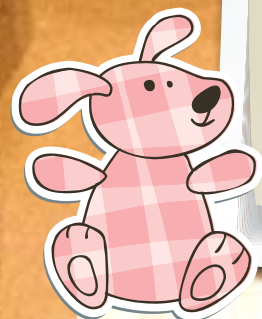
أفكار إضافية





١. بإمكانك تحفيز طفلك على استكشاف البيئة من خلال الإدراك اللمسي لأشياء كثيرة وفي أماكن مختلفة مثل الحديقة وما فيها من أعشاب وأشجار.
٢. بإمكانك مساعدة طفلك على تمييز مفهوم الدفء والبرودة وذلك بملء زجاجة بلاستيك بماء دافئ أو بارد ثم تغطيتها بقطعة قماش أو منشفة ناعمة وتشجيع طفلك على حمل الزجاجة واللعب بها.
٣. بإمكانك توفير الأشياء التي تحت طفلك على المص والمضغ والعض باستخدام أدوات آمنة مثل تلك التي تعطى للأطفال في مرحلة ظهور الأسنان والتي يمكن غسلها بسهولة لتحفيزه لاستكشاف بيئته عن طريق الفم كمصدر حسي.
٤. توجد في المكتبات كتب للأطفال خاصة بتعليمهم على الملامس المتنوعة يمكنك شرائها أو عمل كتاب خاص بطفلك من أقمشة أو مواد متوفرة لديك عن طريق قصها وإصاقها على أوراق مقوية وتجميعها معاً في كتاب صغير وخاص بطفلك الرائع!

معلومات تنموية

تساعد هذه اللعبة طفلك في تمييز البيئة من حوله أكثر ومساعدته على تنمية حواسه بشكل كبير.



تمرين ٢١ | رمي اللعبة والتقاطها

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
رمي اللعبة والتقاطها	٨ - ١١ أشهر	يسقط لعبة ويلتقطها والعكس	 

تعريف باللعبة

يساعد هذا التمرين على تنمية حواس طفلك وتقوية عضلات يديه وتعزيز وعيه بالبيئة من حوله وأيضاً تعزيز التأزر البصري والحركي لديه.

الأدوات

العديد من الأشياء زاهية الألوان كالألعاب المتنوعة والمكعبات.

الطريقة [٥]

- أشيري إلى لعبة طفلك التي على الأرض وقولي «أعطني اللعبة». إذا حاول طفلك ولكنه لم يستطع ذلك تماماً أعطيه بعض المساعدة واشكره على محاولته.
- ساعد طفلك في التقاط اللعبة وارشدي يده. قللي المساعدة كلما اكتسب المهارة.
- أعطي طفلك كرة صغيرة ملونة وشجعيه ليلقي بها ويشاهدها وهي تنظ ثم التقطها. يمكنك أن توقفيها وتلتقطها وتقربها منه حتى يلتقطها.
- ضعي كرة صغيرة أو سيارة لعبة على منضدة منخفضة. العبي بإدارة اللعبة ناحية طفلك وبيطء ادفعي اللعبة عبر الحافة، بيني انفعالك وقولي «ياه، لقد وقعت» وشجعي طفلك على التقاطها وإدارتها ثانية.

أفكار إضافية

- قد يثير الطعام كقطعة مغلفة من البسكوت موضوعة على الأرض رغبة طفلك في التقاطها!
- قد تكون الأشياء والأوعية المحدث للوضاء أكثر جاذبية للطفل!
- من المهم أن تستخدم كلمات ذات دلالة لفظية مثل: أحضره لي - أسقطه - التقطه.

معلومات تنموية

التأزر الحركي البصري هو القدرة على تأدية الأنشطة التي تتطلب دمج المهارات البصرية والحركية لهدف واحد بالتعاون ما بين العين واليد وهو مهم جداً في تطوير قدرات طفلك ومساعدته على اكتساب المهارات التي تسهل عليه عملية التعلم وسوف تقوده إلى حياة مستقلة مستقبلاً وفقاً لما تسمح به قدراته.

- ضعي طفلك في الكرسي العالي أو أي مقعد فيه صينية وضعي أمامه لعبة. ساعدي طفلك على إمساكها بقبضة يده ووجهي يده من فوق جانب المقعد.
- حرري الشيء من يده ليصدر ضوضاء عند سقوطه على الأرض. اظهري لطفلك أن ذلك مثير للضحك.
- استرجعي الشيء وضعيه على الصينية. كرري ذلك مرة أخرى مع تقليل المساعدة تدريجياً.

إرشادات [٥]

- عندما يسقط طفلك شيئاً ساعديه ليلتقطه إذا كان ذلك ضرورياً.
- كلما اكتسب طفلك المهارة عززيه وأخبريه بأنه يستطيع التقاط الشيء بنفسه.
- يمكنك أن تستخدم وعاءاً بالإضافة لبعض المكعبات لأداء هذا التمرين وذلك بأن تمسكي المكعب فوق الوعاء ثم تسقطيه فيه. مثلي النشاط بأن تضعي المكعب قرب يد طفلك وتشجعيه على تقليدك.
- طبق هذا التمرين أثناء استحمام طفلك ودعيه يسقط شيئاً في الماء ليحدث طرطشة ثم ساعديه على استعادته.
- اربطي لعبة في طرف حبل واربطي طرفه الآخر في صينية الكرسي العالي أو عمود المهد حتى تتوفر لطفلك فرصة ممارسة هذا النشاط عند وضعه في أحدهما أو عندما لا يكون الشخص البالغ منتبهاً له انتبهاً فعلياً.

تمرين ٢٢ | قطع تركيب بسيطة

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
قطع تركيب بسيطة	٩ شهور	تنمية الحواس و تأزر بصري يدوي	

تعريف باللعبة



هذه اللعبة عبارة عن قطع كبيرة من البازل مزودة بمقابض يدوية كبيرة وهي تساعد طفلك على تنمية حواسه مثل البصر واللمس وتدريبه أيضًا على التوافق البصري الحركي أي التوافق بين ما يراه وما يمسك به أو يلمسه.

الأدوات



لعبة التركيب أو البازل ذات المقابض الكبيرة.

الطريقة



1. ضعي اللعبة أمام طفلك وشجعيه على الإمساك بأحد الصور باستخدام المقبض العلوي لها.
2. شجعيه على إعادة وضع القطعة في مكانها الصحيح.
3. كرري معه نفس الطريقة لبقية القطع.
4. أعطي طفلك فرصة لكي يقوم بإخراج القطع وإعادةها إلى مكانها الصحيح.

إرشادات



1. ابدأي بقطعة واحدة مع طفلك لكي لا يتشتت انتباهه.
2. طابقي القطعة في مكانها أول مرة ثم ضعيها أمام طفلك ليقوم بذلك لوحده.

3. ساعديه كثيرًا في البداية إذا احتاج لكي يستوعب الفكرة ويبدأ في معرفة الهدف من اللعبة.
4. حافظي دائمًا على جو من المرح أثناء اللعب وشجعي طفلك باستمرار حتى لو أخطأ.

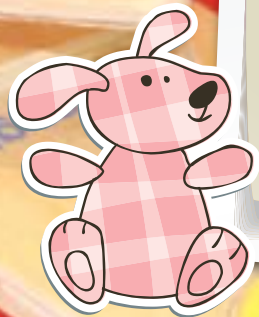
أفكار إضافية




1. عند البدء بهذه اللعبة لأول مرة مع طفلك من الأفضل أن تكون بالشيء ومثله أي مطابقة شيء أو صورة بالصورة نفسها مثلًا مربع مع مربع لأن هذه هي المرحلة الأولى في المطابقة التي تستطيعين تقديمها له في هذا العمر الصغير ومن ثم يمكنك الانتقال إلى مستوى أعلى مثل الموجود في الصورة (جزء مع كل) أو (أضداد).. وهكذا.
2. بإمكانك الحصول على ألعاب قريبة من هذه البازل بأشكال و قطع مختلفة.
3. يمكنك عمل أنواع عديدة من هذه البازل في البيت مستخدمة أوراق الكرتون المقوى والقيام برسم أشكال عليها وتلوينها وقصها ثم رسم حدود نفس الأشكال على كرتونة كبيرة لكي يطابقهم طفلك معًا، ويمكنك أيضًا قص صور واضحة لحيوانات مثلًا ولصقها على كرتون مقوى ورسم حدود هذه الصور على كرتونة كبيرة.

معلومات تنموية

هذه اللعبة تحتاج وقتًا من طفلك لإتقانها قد يمتد لأسابيع أو شهور وقد لا يحالفه الحظ من المحاولات الأولى لكنها هامة جدًا في تدعيم نمو حاستي النظر واللمس وتعزيز التوافق البصري الحركي لليد وهي أيضًا تمرين عقلي مهم.



تمرين ٢٣ إدخال الأشكال البسيطة في مكانها

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
إدخال الأشكال البسيطة في مكانها	٩ شهور	تنمية الحواس وتأزر بصري ويدوي	 

إرشادات



١. شجعي طفلك على إمساك القطع ووضعها في مكانها الصحيح بالتصفيق له والابتسامة مع كل محاولة.
٢. ليس مهمًا أن يضع القطع في مكانها الصحيح من المرة الأولى لكن المهم المحاولة.
٣. مع الوقت ساعدي طفلك أكثر على تمييز المدخل المطابق للشكل الذي بيده ودريه على إدخالها فيه.
٤. كرري هذا التمرين مع طفلك قدر الإمكان في جو من المرح واللعب الإيجابي.

أفكار إضافية



هناك ألعاب شبيهة بهذه اللعبة كأطباق المختلفة الأحجام وهي تساعد طفلك على التركيز والانتباه بالطريقة نفسها.

تعريف باللعبة



هذه اللعبة عبارة عن مجسم كبير لأي شكل أو حيوان، وتحتوي على فتحات ذات أشكال بسيطة مختلفة يقوم طفلك بوضعها داخلها.

الأدوات



لعبة على شكل مجسم كبير لأي شكل كالمكعب، تحتوي على فتحات ذات أشكال بسيطة متنوعة

الطريقة



١. ضعي طفلك في حضنك أو جالسًا أمامك حسب عمره ثم ضعي اللعبة أمامه.
٢. قومي بإدخال الشكل الأول في مكانه الصحيح ثم أعطي القطعة لطفلك واجعليه يحاول القيام بذلك بمساعدتك.

معلومات تنموية

هذه اللعبة تعمل على تنمية حواس طفلك خصوصًا البصر واللمس وتساعد على زيادة ثقته بنفسه وتعزيز التواصل والتأزر البصري واليدوي لديه.



اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
هيا نصفق	٩ شهور	يستجيب للحركات بحركات كالتلويح بيديه أو التصفيق	

تعريف باللعبة



تساعد هذه التمارين طفلك في تعلم تقليد الحركات المختلفة ليتواصل مع أسرته.

الأدوات



الأم - أفراد الأسرة

الطريقة



- لكي تعلمي طفلك تقليد حركاتك اجعليه يرى ما يجب أن يفعله.
- أمسكي بيد طفلك وساعديه على أن يلوح بهما مودعاً (باي باي). شجعي أفراد الأسرة على أن يلوحوا بأيديهم عندما يغادرون المنزل. لابعه لعبة الظهور والاختباء على أن تلّوحي له وتقولين (باي باي) وأنت في طريقك للاختباء وشجعيه على أن يفعل نفس الشيء.
- ضعي يدي طفلك في يديك وصفقي بهما وهما بين يديك وقولي له (صقق صقق) وامدحي طفلك أثناء ذلك. ضع يدي طفلك في حجرك واحيطيه بذراعيك لتساعديه على التصفيق بيديه. ابتسمي له واحضنيه. قللي مساعدتك له تدريجياً بتخفيف ضغطك على يديه. استمري في مدحه والابتسام له مع الاستمرار

- في أداء الحركات واستمرار طفلك في تقليدك بنفسه.
- قولي له (هيا نصفق بأيدينا) وابدأي في التصفيق بيديك وامدحي تقليده لك. توقفي عن إعطاء نموذج بالتصفيق بنفسك قولي له (هيا نصفق بأيدينا) دون أن تعطيه نموذجاً.
- اطلبي من أحد أفراد الأسرة أن يعطي نموذجاً لطفلك ليقتدي به لعملية التصفيق بأن يصفق له عندما يفعل شيئاً جيداً كالانتهاء من تناول وجبته بأكملها. شجعي طفلك على التقليد وساعديه بدنياً إذا لزم الأمر.
- عندما تقدمين له شيئاً مدي يدك له به، ودعيه يستجيب بهز رأسه أو بمد يده للشيء.

إرشادات



- عندما تقولين لطفلك (لا) هزي رأسك في نفس الوقت.
- كافئي نجاح طفلك بالأحضان والمديح كلما قلّد الحركة سواء بمساعدتك أو بدونها وقللي المساعدة كلما اكتسب طفلك المهارة.
- عندنا يتمكن طفلك من تقليد بعض الحركات شجعيه على استخدامها بأن تنتظريه مثلاً حتى يمد لك ذراعيه لتحمله عندما تمدين له أنت ذراعيك.

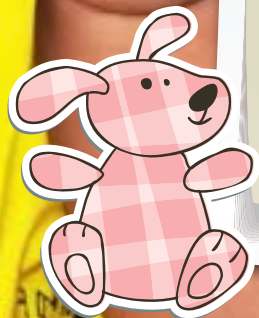
أفكار إضافية



- غني لطفلك أي أغنية تتضمن حركات التصفيق وأعطي نموذجاً للحركات كي يقتدي بها وشجعيه على تقليد تتابع حركات التصفيق بنفسه. وجهيه بدنياً خلال بقية الحركات وقللي المساعدة تدريجياً كلما ازدادت مهارته في التقليد. عززيه بالمدح والتصفيق.
- شجعي طفلك على تقليد حركات مثل أن يلتقط تلفون لعبة ويقول ألو - يشم زهرة - يلوح بلعبة في الهواء - يتظاهر بأنه يشرب من كوب - يمسك بمكعب في كل يد ويضربها معاً - يصدر صوت سعال.
- اجعلي طفلك يرى كيف تؤدين أحد الأنشطة وساعديه على أداء النشاط بتحريك يديه أو جسمه وإخباره بما يجب أن يفعله. أريه النشاط مرة أخرى وشجعيه على أدائه دون مساعدة بدنية لكن اخبريه بما يجب أن يفعله وقولي له (افعل هكذا) دون أن تخبريه بما يجب أن يفعله ودون أن تلمسيه.

معلومات تنموية

هذه التمارين مهمة جداً في تطوير مهارات طفلك في التواصل الاجتماعي وتساعده على تعلم مبدأ التقليد الذي يساعد طفل متلازمة داون بشكل كبير في عملية التعلم حيث يكبر.



اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
ابحث معي	٩ - ١٢ أشهر	يجد شيئاً مخبئاً تحت علبة	تنمية حواس

تعريف باللعبة

يساعد هذا التمرين على تنمية حواس طفلك وينمي حبه في الاستكشاف.

الأدوات

بعض الألعاب المفضلة لطفلك أو المكعبات الصغيرة أو قطعاً من البسكويت أو الأطعمة التي يحبها.

الطريقة

- ضعي بعض الألعاب أو المكعبات الصغيرة أو قطعاً من البسكويت أو بعض الزبيب تحت علبة بينما يراقبك طفلك.
- شجعي طفلك على أن يجد هذه الأشياء برفع العلبة وساعديه إذا لزم الأمر.
- اتركيه يأكل الطعام كمكافأة له.
- بعد أن يشاهدك طفلك وأنت تخفين الأشياء تحت العلبة، قولي «أين ذهب؟» أو «أين هي؟»، إذا رفع طفلك العلبة ليظهر الأشياء قولي له «لقد وجدتها» وأظهري انفعالك وسعادتك.

إرشادات

استخدمي لعب طفلك المحببة ليكون ذلك دافعاً له ليجدها. ضعي واحدة تحت العلبة، ثم أرفعي العلبة مرة ثانية لترى أين هي. أعيدي العلبة وشجعي طفلك ليرفعها حتى يحصل على اللعبة.

أفكار إضافية

- أديري لعبة موسيقية وأخفيها تحت الصندوق وشجعي طفلك ليجدها.
- اصنعي فتحة في قاع صندوق أحذية واقلمي الصندوق ثم دعي طفلك يرى لعبة صغيرة وبعد ذلك ثم أسقطها من الفتحة واسأليه: أين ذهبت؟ وساعديه على أن يجد اللعبة.
- أعطي طفلك فرصة ليخبي شيئاً لك حتى تجديه. أضيفي بعض المتعة إلى ذلك بإبداء الحيرة وقولي «والآن أين يمكن أن تكون؟» (فين فين فين....) لا تندهشي إذا رفع طفلك الصندوق وأراك أين هي!

معلومات تنموية

يساعد هذا التمرين على تنمية حواس طفلك ويساعده في حب الاستكشاف والبحث عن الأشياء لكي يدرك مع الوقت أن الأشياء تبقى موجودة بعد اختفائها.



تمرين | هيا نلعب بالماء

الرمز	الهدف	العمر	اسم التمرين
	استكشاف الماء واللعب به باليدين والقدمين	٩ - ١٢ أشهر	هيا نلعب بالماء

إرشادات



١. استخدم الماء الدافئ والماء البارد قليلاً ليدرك طفلك الفرق في درجات الحرارة.
٢. تكلمي مع طفلك باستمرار وأخبريه أن هذا الماء دافئ أو بارد.

أفكار إضافية



بإمكانك القيام بهذه اللعبة أثناء استحمام طفلك وجلسه لوحده أو بمساعدتك في حوض الاستحمام الخاص به مستخدماً الماء الدافئ فقط ووضع ألعاب متنوعة خاصة بالماء لحث طفلك على اللعب.

تعريف باللعبة



هذه اللعبة عبارة عن نشاط بسيط وممتع لتشجيع طفلك على الاستكشاف عن طريق اللعب بالماء

الأدوات



وعاء وماء دافئ وماء دافئ ومقعد خاص بطفلك ليجلس عليه وألعاب مائية بلاستيكية متنوعة.

الطريقة



١. دعي طفلك يجلس (ساعديه في ذلك) وضعي قدميه في وعاء يحتوي على ماء دافئ.
٢. شجعي طفلك على الركل بقدميه.
٣. دعي طفلك يجلس على ركبتك أو دعيه يجلس في مقعد معين.
٤. ضعي وعاء ماء أمام طفلك وشجعيه على أن يلعب بالماء مستخدماً يديه.



معلومات تنموية



غالبية الأطفال يحبون اللعب بالماء واستكشافه بشكل كبير وهذا الأمر يساعد في تقوية عضلات أيديهم وأرجلهم بشكل فعال.



تمرين ٢٧ | هيا نضع داخل العلبة

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
هيا نضع داخل العلبة	١٢ - ١٣ أشهر	يضع ثلاثة أشياء في علبة ثم يفرغها	 تنمية حواس  تأزر حركي بصري

تعريف باللعبة



يساعد هذا التمرين على تنمية حواس طفلك وتعزيز التأزر البصري والحركي لديه.

الأدوات



- أشياء وألعاب متنوعة مثل المكعبات أو المفاتيح البلاستيكية أو الملاعق البلاستيكية الآمنة.. إلخ.
- علبة فارغة ومن المستحسن أن تكون شفافة!
- كرسي طفلك الخاص بالطعام لأننا سنستخدم الصينية الموجودة به أو يمكنك استخدام صينية بلاستيكية ووضع طفلك في حضنك.

الطريقة [٥]



- ضعي العلبة الفارغة والقليل من الألعاب على الصينية الخاصة بكرسي طفلك.
- ضعي الألعاب في العلبة ثم اقليبيهم خارج العلبة وأعطي الفرصة لطفلك ليحاول ذلك.
- أرشدي طفلك جسمائياً إذا لزم الأمر.
- أطلب من طفلك أن يقلدك.
- أرشدي يده إذا لزم الأمر وامدحيه وأنت تساعديه لإنجاز ذلك ومن الأفضل أن تثبتي العلبة حتى لا تميل.

- قولي «في أو داخل أو جوه» بينما تشيرين إلى داخل العلبة، و«خارج» أو «بره» بينما تشيرين إلى الصينية أو المائدة.
- كافئي طفلك وامدحيه قائلة (أحسنت إنها بالداخل).
- اتركي طفلك يلعب بتلك الأشياء حتى يستطيع أن يفرغهم مرة أخرى.
- اعملي مباراة ولعبة من ذلك ولكن توقفي إذا شعر طفلك بالإحباط وأراد أن يلعب بالأشياء فقط.

إرشادات



استخدمي أشياء تحدث ضجة عند إسقاطها مثل الجرس، وبعد أن يضع طفلك الشيء في وعاء ساعديه على هزه ليعلم صوتته حيث سيعلم صوت الشيء عند اصطدامه بقاع الوعاء كتعزيز للطفل.

أفكار إضافية



- إملأي الوعاء بالماء لكي «يطرطش» الشيء عند إسقاطه فيه فيشجع طفلك على متابعة اللعب!
- نوعي الأشياء والأوعية ليظل طفلك متشوقاً باستخدامه لأشياء مختلفة الملمس كالأزرار الكبيرة أو الزبيب أو البلح المجفف.


معلومات تنموية



التأزر الحركي البصري هو القدرة على تأدية الأنشطة التي تتطلب دمج المهارات البصرية والحركية لهدف واحد بالتعاون ما بين العين واليد وهو مهم جداً في تطوير قدرات طفلك ومساعدته على اكتساب المهارات التي تسهل عليه عملية التعلم وسوف تقوده إلى حياة مستقلة مستقبلاً وفقاً لما تسمح به قدراته.



٢٨ | ارفع ذراعيك لي
تمرين

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
ارفع ذراعيك لي	٢ - ١٨ شهر	يعد ذراعيه إلى شخص مألوف له أو لأشياء موجودة أمامه.	

تعريف باللعبة



هذه التمارين تساعد طفلك على تعلم رفع يديه لكي يتواصل معك ومع من حوله.

الأدوات



بعض الألعاب المتنوعة، أفراد الأسرة، طاولة صغيرة، وشاح أو قلادة.

الطريقة [٥]



١. بعد أن يصحو طفلك من نومه أو قبل أن تحمليه من كرسية شجعيه على أن يمسك ذراعيه بذراعيك الممدودتين إليه واسأليه عما إذا كان يريد أن تحمليه.
٢. اجلسي طفلك على ركبتك وأمسكي أمامه شيئاً مغريباً له بحيث يبعد عنه بمسافة كافية ليكون في متناول يده وبذلك يجب عليه أن يمد يده ليحصل عليه.
٣. علقى لعبة بخيط مطاط في السقف ثم ضعي طفلك بحيث يتمكن من ملاحظة اللعبة وهي تتحرك وتندلج ويتمكن من مد يديه ليضربها ويلعب بها.
٤. ضعي في مجال رؤية طفلك لعبة أو طعام مفضل لديه وساعديه في البداية على مد يده والتقاط الأشياء. استرعي انتباهه ليلتقط الأشياء وحركي يده

أفكار إضافية

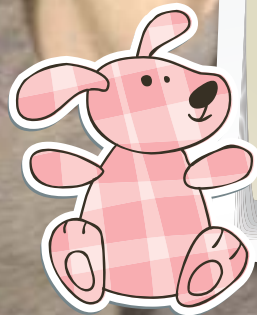


١. استخدمى أشياء زاهية أو حلياً أو لعبة مفضلة لطفلك. قدمي الشيء لطفلك بحيث تمسكيه بالقرب من يده. إذا مد طفلك ذراعه أعطيه إياه عند تقديمك الشيء لطفلك هزيه أو انقري عليه بخفة أو لا لجذب انتباهه إذا لم يمد طفلك يده واسحبي يده بيدك نحو الشيء.
٢. امسكي زجاجة الرضاعة أمام طفلك مباشرة وانتظري حتى يمد يده إليها قبل أن تعطيه لها.

معلومات تنموية



هذه التمارين تساعد طفلك على تعلم طرق جديدة للتواصل معك ومع أسرته وتساعد في تطوير مهاراته الاجتماعية.



إرشادات



١. شجعي جميع الأشخاص المألوفين لطفلك أن يمدوا أذرعهم إليه، كنموذج يقلده طفلك لفعل ذات الشيء.
٢. إذا أراد طفلك عناية الكبار قفي أمامه وذراعيك ممدودتين، واجعلي شخصاً آخر من الخلف يساعده على مد ذراعيه نحوك. امدحي محاولة طفلك للوصول إليك حتى ولو بمساعدة. استمري في إرشاد طفلك بلمس ذراعيه إذا اقتضى الأمر ذلك.

المزيد من التمارين

من ٣ - ٦ أشهر

الهدف:

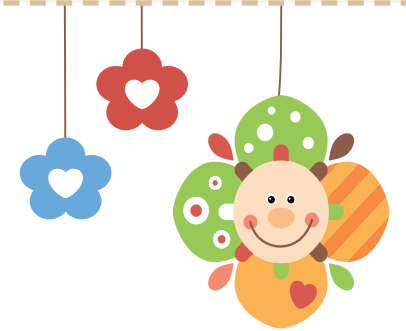
تقوية مفاصل اليدين والأصابع

العمر:

من ٣ أشهر

الطريقة:

١. قومي بفتح أصابع طفلك عدة مرات من خلال المسح على الكف وقومي بثني ذراعه يميناً ويساراً وإلى الأمام والخلف.
٢. أمسكي بذراعيه واجعليه يجلس وقومي بالضغط على الكتفين لعدة مرات.
٣. تستمر هذه التمارين لربع ساعة تقريباً وبشكل يومي مرة أو مرتين وخلال التمرين تكلمي معه أو غني له أو سبّحي (سبحان الله - الحمد لله - لا إله إلا الله - الله أكبر) لتنمية التفاعل الاجتماعي لديه وحتى لا يشعر طفلك بالملل.



الهدف:

تحريك الذراع

العمر:

من ٣ أشهر

الطريقة:

١. اثني ذراعي طفلك (ذراع واحدة في كل مرة) ناحية وجهه. إن الأطفال الصغار جداً يلفون عادة في بطانية ولذلك حاولي أن ترتبي أوقاتاً خلال اليوم ليكون طفلك حرّاً غير ملفوف ليسمح له ذلك بتحريك ذراعيه بحرية.
٢. تعتبر الفترة بعد تغيير الملابس لطفلك أو أثناء الاستحمام أوقاتاً طبيعية لتشجيع طفلك على دفع وتحريك ذراعيه. شجعيه على ذلك بهز ذراعيه بالتبادل وإعطائه الفرصة لعمل ذلك بنفسه.
٣. عندما يكون طفلك في حرك أو في كرسيه اجذبي إحدى ذراعيه ثم الأخرى لتكون عند منتصف جسمه ثم لأعلى عند وجهه وذلك بحركة شد خفيفة. غني أغنية من أغاني الأطفال أثناء ذلك.

الهدف:

استكشاف البيئة باستخدام حاسة اللمس.

العمر:

من ٣ أشهر

الطريقة:

١. اتركي طفلك أمام راديو أو تليفزيون وذلك حتى يحس بالذبذبات المختلفة مع مراعاة أن لا يكون الصوت عالٍ.
٢. قدمي لطفلك لعب أو حيوانات ذات الفراء أو القماش أو حتى ألعاب بلاستيكية ولاحظي أي الملامس.
٣. احلمي طفلك والمسيه بطريقة رقيقة وبحب فإن حديثي الولادة يكونون شديدي الحساسية للحركة المفاجئة أو التعامل الخشن أو غير المناسب.
٤. طفلك يشعر بأمان أكثر إذا تم لفه في البطانية أو القماط بطريقة مريحة.
٥. احلمي طفلك بالقرب من قلبك فقد يعطيك إحساساً بالاطمئنان وبالتالي تهدأين أكثر ويهدأ طفلك معك ويقل بكاءه.
٦. دائماً احلمي طفلك الرضيع أثناء إرضاعه بزجاجة الرضاعة الاصطناعية.
٧. ضعي عدة أشياء ذات ملمس مختلف في سرير طفلك أو في صندوق اللعب. يجب أن تكون الأشياء ناعمة وطرية وقابلة للعناق. يفضل اختيار الأشياء التي تستثير دافعية طفلك وتفوز بانتباهه وتشجعه على لمسها واللعب بها.
٨. قومي بتغطية زجاجة مليئة بهاء دافئ بقطعة قماش أو منشفة ناعمة وشجعي طفلك على حمل الزجاجة واللعب بها.
٩. ضعي قدمي طفلك في وعاء يحتوي على ماء دافئ وشجعيه على الركل بقدميه. استخدم الماء الدافئ والماء البارد نسيباً ليدرك طفلك الفرق في الحرارة.

خاطرة

أشياء صغيرة هي التي تُحدث كل الفروقات وتُظهر لنا أن التقدم يحدث على الرغم من أننا قد لا نصدق ذلك! علمني حفيدي كريم أنه بدلاً من التفكير فيما لم يحدث، ينبغي أن نركز أكثر فيما يحدث! - جدة كريم

الهدف:



يمسك شيئاً براحة يده لمدة ٣٠ ثانية ثم يطلقه لا إرادياً. [٤]

العمر:

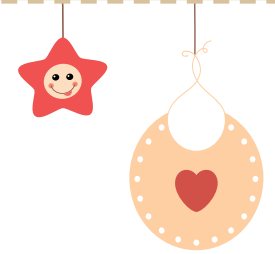


٢-٤ أشهر

الطريقة:



١. أمسكي قطعة من الطعام كقطعة بسكويت أو خضار صلبة بحيث يراها طفلك والمسي بها راحة يده واطركي أصابعه تطبق عليها ثم أبعدي يدك، عندما يسقطها أعيدي المحاولة ثانية. جري استخدام أطعمة مختلفة يستمتع بلمسها طفلك. هذه الأطعمة لن يتناولها طفلك في هذه المرحلة من العمر!
٢. أعطي طفلك لعبة أو أسوارة كالحلقة المفرغة أو شيئاً يمكن أن يُمسكه بيده. لفي أصابع طفلك بخفة حول ذلك الشيء إذا لم يستطع أن يفعل ذلك. لا تجبري طفلك على أن يمسك بالشيء. بالتدرج خففي من ضغطك على أصابعه.
٣. أثناء الاستحمام خذي الليفة المبلولة وضعيها في يد طفلك وانظري إذا حاول أن يمسكها.



الهدف:



يمسك بقبضته شيئاً أمامه.

العمر:



٤+ شهور

الطريقة:



١. ادخلي أصبعك السبابة في قبضة طفلك المطبقة لتفتيحها ولكي يغلق طفلك قبضته حول أصبعك ثم حركي أصبعك مداعبه بحيث يؤدي ذلك إلى تحريك يده وذراعه مبتعدين عن جسمه.
٢. أمسكي أمام طفلك لعبة صغيرة ليس بها زوايا حادة يسهل عليه إمساكها. إذا لم يمسكها طفلك بقبضة يده افتحي يده وضعي فيها اللعبة ثم ضعي يدك فوق يده لعدة ثوانٍ ثم خففي قبضتك تدريجياً عن يده.
٣. استخدم لعبة يسهل إمساكها من اللعب التي تصدر صوتاً والتي يفضلها طفلك وضعيها أولاً في متناول يده. أمد يه بالعمون الضروري لمساعدته على مسكها بقبضته وعززيه بالمدح والابتسامات وبصوت اللعبة حتى يعززه الصوت أيضاً. حركي اللعبة تدريجياً حتى تصبح قريبة من وجهه.

الهدف:



تقوية عضلات اليدين والأصابع بالوصول للأشياء والإمساك بها. [٤]

العمر:



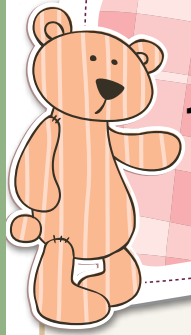
٥+ شهور

الطريقة:



١. أثناء تبديل ملابس طفلك قدمي شيئاً صغيراً لأمعاً على بعد ١٥ سم من عينيه إلى يمينه أو شماله (في الجهة المفضلة بالنسبة له). إذا لم يربط عليه طفلك ادفعي يده بلطف ناحيته.
٢. علق شيئاً متحركاً في منتصف سرير طفلك وعلق يدها أشياء لأمعة ذات أشكال غير منتظمة بأحبال بلاستيكية. تأكدي من أن تلك الأشياء على بعد ١٥-٢٠ سم من طفلك حتى يستطيع لمسها بيده إذا ضرب بذراعه دون أن يمسك بالحبل.
٣. أثناء الاستحمام المسي يد طفلك بقطعة إسفنجة أو قماش ذات ألوان براقة وحركيها ببطء بعيداً عن يده لتلاحظي هل سيحاول الحصول عليها.
٤. قومي بوضع لعبة أمام يد طفلك. قومي بمساعدته للوصول إلى هذه اللعبة ومن ثم مساعدته على استيعاب طريقة اللعب بها. قومي بتغيير مثل هذه الألعاب على نحو متكرر واجعليها متفاوتة من حيث الحجم واللون والشكل والوزن والملمس على وجه الخصوص، لأنه العامل الأكثر أهمية.
٥. قومي بمداعبة الجزء الخلفي من يدي طفلك باتجاه إصبعه ونحو كتفيه لتشجيعه على فتح يديه.
٦. دع ي طفلك يلعب بلعبة واحدة، قومي بتعليمه على حمل لعبة واحدة بكلتا يديه، ثم قومي بإعطائه اثنتين من الخشيشات المتماثلة ليقوم بحمل واحدة منها في كل يد، وقومي بتعليمه للعب بهما معاً وإحداث أصواتٍ صاخبة بين بعضهم البعض.
٧. شجعي طفلك على حمل زجاجة الرضاعة الخاصة به. ستحتاجين في بادئ الأمر إلى مساعدته على وضع يديه في الوضع الصحيح ودعم قدرته على حمل وزن الزجاجة. كلما ازدادت قوة طفلك، يمكنك حينها تقليل درجة المساعدة.
٨. الألعاب التي يتم تعليقها بالمصاصة أو الأشرطة اللدنة على صينية كرسي عالٍ مفيدة أيضاً.





من ١٢ - ٢٤ شهر

الهدف:



يلتقط شيئاً بأن يمسكه بالإبهام والسبابة مثل الملقط.

العمر:



١٢+ شهر

الطريقة:



١. ضعي قطعاً صغيرة من الطعام كالبسكويت والمكرونه المقصوفة والمسلوقة على صينية أمام طفلك ثم اجعليه يرى كيف يلتقط هذه القطع بإبهامه وسببته بإعطائه نموذجاً، لذلك ضعي إبهامه وسببته في الوضع المطلوب ووجهيه بيدك إذا لزم الأمر.
٢. استخدمي زيبباً لزجاً أو قطعاً صغيرة من التمر أو حبات من حلوى هلامية مثل الجيلي كولا مقسومة إلى نصفين أو قطعة صغيرة من اللبن ودعي طفلك يأكل هذه الأشياء مكافأة له عندما يلتقطها.
٣. إذا أصر طفلك على أن يمسكها بقبضة يده قولي «التقطها» أو «امسكها كالملقط» وعززيه عندما يفعل ذلك.

الهدف:



يقوم بتقليب عدة صفحات من كتاب في المرة الواحدة.

العمر:



١٢+ شهر

الطريقة:



١. اقرأي لطفلك قصصاً بسيطةً واجعليه يرى كيف يقلب الصفحات أثناء قراءة للقصة. ساعديه على تقليب الصفحات بتوجيه يديه. دعيه يساعذك تدريجياً على تقليب الصفحات.
٢. أعطي طفلك كتالوجات أو مجلات قديمة ليلعب بها أو كتباً قصصية ذات صفحات مغلقة بالبلاستيك.
٣. ثبتي قطعاً من البسكويت أو الحلوى في صفحات كتاب ودعي طفلك يراك وأنت تفعلين ذلك ثم أعطيه الكتاب ودعيه يبحث عن الحلوى.
٤. استخدمي كتاباً محبباً لطفلك واطلبي منه أن يبحث عن صورة الكلب مثلاً أو الشيء الذي يعرفه في الكتاب. امدحيه لتقليبه الصفحات.

الهدف:



يضغط على اللعبة أو يهزها لكي تحدث صوتاً على سبيل التقليد.

العمر:



٨+ شهور

الطريقة:



١. ساعدي طفلك على الإمساك بالخشخيشة أو بلعبة لينة تصدر صوتاً بوضع يدك فوق يده ومساعدته على هز اللعبة أو الضغط عليها. كلما ضغط طفلك اضغطي أنت أيضاً على اللعبة وهزيها ليعي طفلك الصوت الذي يمكن أن يصدر عنها ثم ناوليه إياها ليفعل مثلك. إن لم يفعل ضعي يدك على يده وأمسكيها وساعديه على عمل الحركات الضرورية لإصدار الصوت.
٢. صفقي أو أظهري دهشتك عندما ينجز طفلك المهمة.
٣. استخدمي أزراراً أو عملاتٍ أو حصي صغيرة الحجم موضوعين في عبوات معدنية فارغة وأحكمي إغلاق الوعاء بشريط لاصق. أعطي نموذجاً لهز الوعاء ليقتدي به طفلك. شجعيه على الهز لإصدار الصوت وعززيه بالمدح والتصفيق.
٤. ثبتي لعبة لينة تصدر صوتاً لتكون قريبة من موضع أقدام طفلك في مهده أو على الحائط عند موضع أقدامه. وجهيه بيدك ليدفع اللعبة بيديه أو قدميه لإصدار الصوت. قللي العون تدريجياً وعززيه بالمدح والتصفيق.



خاطرة

حفيدى كريم لديه متلازمة داون، وعليه العمل بجهد أكبر قليلاً من معظم أقرانه لتحقيق أهدافه، ولكن عندما يتحقق الهدف، ومهما كان صغيراً هذا الإنجاز، نفرح له كثيراً ونحن نشعر أنه أكبر إنجاز على الإطلاق! كريم علمني التقدير؛ فرح كبير لأبسط الأمور! - جدة كريم



الهدف:



يغرف بالملعقة أو الجاروف.

العمر:



١٢+ شهر

الطريقة:



١. أعطي مثالاً عملياً لطفلك لكيفية الغرف بالملعقة أو بجاروف صغير في صندوق رمل. ساعديه على القبض بكفه على الجاروف ووجهه أثناء الحركة.
٢. استخدمي ملعقة يسهل مسكها وساعديه على توجيه الملعقة في أطعمة كالمهلبية أو العصيدة أو البطاطا المهروسة أو الزبادي.
٣. ضعي حبات من الفاصوليا أو المكرونة النيئة في وعاء وشجعيه على غرفها بجاروف أو ملعقة كبيرة.
٤. ضعي جزراً أو خياراً في وعاء وشجعي طفلك على غرفها ووضعها في سيارة نقل لعبة.
٥. استخدمي حبوباً أو أرزاً نيئاً في وعاء واجعلي طفلك يغرف من هذا الوعاء ويضع ما يغرفه في أطباق صغيرة أو في فناجين طقم شاي. عززيه لفظياً.

الهدف:



يفرد ذراعيه وساقيه أثناء قيام أحد بالباسه.

العمر:

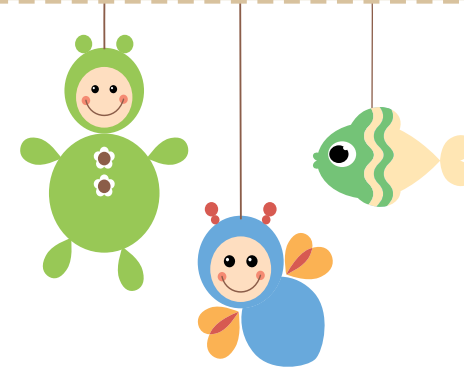


١٢+ شهر

الطريقة:



١. امسكي الثوب قريباً من جسم طفلك ثم قربي الأقدام من ذراعيه وشجعيه على رفع ذراعيه باتجاه الكم. امدحيه عندما يبذل ذلك الجهد. إذا لم يفعل ما طلبتي منه بناء على التوجيه اللفظي وحده ساعديه بأن ترفعي له ذراعه وامدحيه وأنتِ تفعل ذلك.
٢. افعلي نفس الشيء أثناء الباسك إياه جواربه وحذاءه وسرواله.
٣. لتشجيع طفلك على وضع ذراعيه أو قدميه في الملابس لاعبيه لعبة الظهور والاختفاء أثناء ذلك، قولي له مثلاً: «أين اختفت يدك؟» عندما تختفي يده داخل الكم، وعندما تخرج منه قولي له: «ها هي يدك.. لقد ظهرت الآن!»





« التحكم بالرأس

« التحكم بالرأس والكتفين

« المزيد من التمارين

تمارين تقوية عضلات الرقبة وحمل الرأس

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
التحكم بالرأس	١,٥ - ٣ أشهر	مهارات حركية كبرى وتنمية الحواس	 

تعريف باللعبة

هذه التمارين البسيطة ستساعد طفلك في تقوية عضلات رقبته وقدرته على التحكم برأسه.

الأدوات

بعض الألعاب التي تشد انتباه طفلك

الطريقة

يحتاج طفلك إلى الاستلقاء على ظهره أو بطنه أو جانبيه خلال النهار. عندما تضعين طفلك على بطنه قد لا يعجبه الوضع ويعترض، وهذه الاعتراضات تكون في شكل حركات مفيدة له. عندما يكون طفلك في هذا الوضع يجب أن يكون السطح تحته صلباً وأملساً. حاولي دغدغة أصابعه أو جسده كله باستخدام فرشاة ناعمة الشعر، سيفيده هذا كثيراً في استئارة وتنمية حواسه.

من ٦ إلى ٨ أسابيع

١. ضعي طفلك على ظهره فوق ركبتيك أو على سطح أملس. أمسكيه من الكتفين، وارفعيه بلطف حتى يستطيع أن يشعر بوزن رأسه. في البداية لن يتمكن من حمل وزن رأسه وعليك أن تراعي ذلك بأن تجعل حركتك بطيئة ومحدودة. بعد بضعة أيام من التدريب ستشعرين ببعض الشد في عضلات رقبة طفلك،

لأن طريقة الحمل هذه تساعده على تطوير تحكم جيد برأسه وتقوية عضلات رقبته.

إرشادات

١. لا تقومي بهذه التمارين مع طفلك بعد الرضاعة أو بعد وجبة الطعام لكي لا يستفرغ.
٢. كرري هذه التمارين يومياً مع طفلك قدر الإمكان في جو من المرح واللعب الإيجابي. إن شعرت بأن طفلك متضايق من التمارين أوقفها وتابعها في وقت لاحق.

أفكار إضافية

١. ضعي طفلك على بطنه فوق منشفة أو بطانية ملفوفة تحت صدره للحصول على الدعم أو استخدمى كرة كبيرة غير مملوءة تماماً بالهواء كدعم له.
٢. امسكي طفلك بإحكام من تحت ذراعيه أو من وسطه ولفيه بلطف من جانب إلى آخر ومن الأمام إلى الخلف. استعيني بفرد من العائلة ليحمل لعبة أمامه لتشجيعه على رفع رأسه ومشاهدتها والتحرك باتجاهها.
٣. استعملي بطانيات مختلفة الملمس وحتى مفارش البلاستيك أو التي لها صوت عند الحركة.

معلومات تنموية

هذه التمارين تفيد طفلك في تقوية عضلات رقبته وقدرته على التحكم برأسه، وهي تمارين أساسية لطفل متلازمة داون تهيئه لانتقال إلى المهارات الحركية الأخرى من الجلوس والحبو والوقوف والمشي.





تمرين ٣ | التحكم بالرأس والكتفين عند الجلوس مستندًا

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
التحكم بالرأس والكتفين عند الجلوس مستندًا	٣ - ٥ أشهر	مهارات حركية كبرى وتنمية الحواس	

تعريف باللعبة



هذه التمارين البسيطة ستساعد طفلك في تقوية عضلات رقبته وقدرته على التحكم برأسه.

الأدوات



بعض الوسائد أو المساند.

الطريقة [٤]



- أجلسي طفلك في زاوية الكنبه أو كرسي طري (كرسي له أيدي للسند) ثم اسنديه بوساده.
- اجعلي رأسه وكتفيه لأعلى وأمسكي بشيء أو لعبة ذات ألوان براقه أمام طفلك لتساعديه على تثبيت انتباهه أثناء محافظته على وضع الرأس لأعلى.
- عند إجلاس طفلك استعملي يدك في مساعدته على سند رأسه.
- قللي المساندة التي تعطينها له تدريجيًا.
- عندما يكون طفلك متحكمًا في رأسه بنفسه تحدثي إليه واجعليه يرى ألعابه وتوقفي عندما يفقد اتزانه ثم ابدأي مرة ثانية.

إرشادات



- لا تقومي بهذه التمارين مع طفلك بعد الرضاعة أو بعد وجبة الطعام لكي لا يستفرغ.
- كرري هذه التمارين يوميًا مع طفلك قدر الإمكان في جو من المرح واللعب الإيجابي. إن شعرت بأن طفلك متضايق من التمارين أوقفها وتابعها في وقت لاحق.

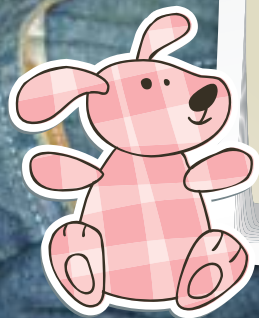
أفكار إضافية [٤]



- أجلسي طفلك في صندوق صغير أو في طبق الغسيل واسنديه بالوسائد.
- تأكدي أن يديه حرتين ليحركهما. كذلك يجب أن تصل جوانب الصندوق إلى إبطيه على الأقل.
- اقلبي طفلك على بطنه وارفعي ذراعيه، وذلك لمد عضلات بطنه.
- بعد عدة مرات من هذا التمرين، ارفعي الجزء العلوي من جسم طفلك عن الأرض.

معلومات تنموية

هذه التمارين تفيد طفلك في تقوية عضلات رقبته وقدرته على التحكم برأسه، وهي تمارين أساسية لطفل متلازمة داون تهيئه لينتقل إلى المهارات الحركية الأخرى من الجلوس والحبو والوقوف والمشي.



المزيد من التمارين

من الولادة
إلى ٣ أشهر

الهدف:

يحتفظ برأسه مرفوعاً عندما يكون راقداً على بطنه لمدة ٥ ثوان. [٤]

العمر:

٠ - ٣ أشهر

الطريقة:

١. ضعي طفلك على بطنه. أمسكي بلعبة أو شيئاً عند مستوى نظرة مباشرة. عندما ينظر طفلك إلى ذلك الشيء حركيه تدريجياً لأعلى حتى يرفع طفلك رأسه ليبقي الشيء في مجال رؤيته.
٢. ضعي طفلك على بطنه واجعلي وجهك أمام وجهه مباشرة ثم حركي رأسك تدريجياً لأعلى حتى يرفع رأسه ويحتفظ بالتواصل البصري.
٣. ضعي بشكيراً ملفوفاً أو مخرقة صغيرة تحت ذراعي طفلك عندما يكون راقداً على بطنه، واستعملي لعبة تصدر صوتاً أو لعبة مدلاة من أعلى أمام طفلك مباشرة. بالتدريج حركي اللعبة لأعلى لتلاحظي هل سيتبعها طفلك بعينه.
٤. المسي أو اضربي بشكل خفيف تحت ذقنه لتشجيعه على رفع رأسه.
٥. أرقدي طفلك على بطنه لمدة نصف ساعة على الأقل يومياً لتعطيه الفرصة لممارسة الرفع والتحكم في رأسه.

الهدف:

يرفع رأسه ويبقيها مرفوعة للحظة عند حمله ورأسه مستند إلى الكتف. [٤]

العمر:

٢ - ٥ أشهر

الطريقة:

١. عند حمل طفلك قائماً اسندي ظهره بيدك ثم بالتدريج قللي السند. احتفظي بيدك قريبة من رأسه ولكن اتركي طفلك ليسند رأسه بنفسه أحياناً لمدة ثوان معدودة.
٢. عند حمل طفلك قائماً اجعلي شخصاً يتحدث إليه أو يصدر أصواتاً بلعبة عند مستوى عينيه ليشجعه ليرفع رأسه كلياً.
٣. امشي داخل المنزل وأنت تحملين طفلك إلى كتفك. قفي أمام الأشياء، النافذة، الصور أو أشياء أخرى في مستوى عيني طفلك أو قفي بحيث يستطيع طفلك رؤية نفسه في مرآة.

من ٣ - ٦ أشهر

الهدف:

يحرك رأسه لأعلى ولأسفل وإلى الجانبين عندما يرقد على بطنه. [٤]

العمر:

٣ - ٥ أشهر

الطريقة:

١. استخدمي لعبة أو شيئاً وحركيه لأعلى وأسفل ومن جانب إلى الجانب الآخر حتى يحرك طفلك رأسه للاستمرار في رؤية الشيء.
٢. علقي جرساً أو لعبة مطاطية تصدر صوتاً عند مستوى عيني طفلك وبالتدريج حركيه من جانب إلى آخر وإلى أعلى وإلى أسفل حتى يحرك طفلك رأسه.
٣. أثناء اللعب مع طفلك ضعيه على بطنه ثم انزلي إلى الأرض حتى يكون وجهك عند مستوى عيني طفلك. حركي رأسك ببطء وتحثي إلى طفلك حتى يحرك رأسه ليستمر في التواصل البصري.
٤. ألقى بالون ذو ألوان براق في الهواء. سوف يحرك طفلك رأسه ليشاهده وهو يسقط ببطء.
٥. ضعي طفلك على بطنه لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة في المرة حتى تكون لديه الفرصة لرفع رأسه وممارسة التحكم في الرأس أثناء ملاحظته للبيئة المحيطة.
٦. استعملي اللعب التي تصدر أصواتاً عند جذبها. عندما يكون طفلك راقداً على بطنه اجذبي اللعبة ببطء ذهاباً وإياباً أمام طفلك.

خاطرة

اعتقدت أن هناك الكثير من الأمور لا يستطيع أطفال متلازمة داون عملها ولكن طفلي يقوم بشكل عام بمعظم ما يقوم به الأطفال الآخرين، الفرق أنه يأخذ وقتاً أطول لكي يكتسبها. - أم باسم

الهدف:



يدير رأسه بسهولة وجسمه مسنود. [٥]

العمر:



٣ - ٦ أشهر

الطريقة:



١. اسندي طفلك في كرسي الأطفال. أمشي أمام طفلك للأمام وللخلف بينما تحدثه أو تجذبي انتباهه باستخدام جرس أو لعبة تحدث صوتاً ملفتاً للنظر. لاحظيه لتعرفي إذا تتبع حركتك بالالتفات برأسه.
٢. اجلسي طفلك في الحجرة وأنت تقومين بأعمالك المنزلية في المطبخ أو حجرة المعيشة. تحدثي إلى طفلك وأنت تتحركين في أنحاء المكان أو أحدثي صوت بالأطباق أو قومي بحركات لتحثيه على أن يتابع حركتك بنظرة ويدير رأسه لمتابعة الصوت أو الحركة.
٣. عند تواجد أفراد الأسرة للحديث سوياً أو في وجود ضيوف ضعي طفلك في مكان يسمح له بمراقبة الآخرين. كافئي بالابتسامات وتأكدي أن أفراد الأسرة يتحدثون إليه.
٤. ضعي طفلك في كرسي للأطفال. ضعي يديه عكس بعضهما على صدره وهزيه ببطء من جانب إلى آخر حتى تتحرك رأسه بحرية ويتأرجح.

الهدف:



أن يحافظ على رأسه وصدره منتصبين أثناء انبطاحه على بطنه مع السند على ساعديه. [٤]

العمر:



٤ - ٦ أشهر

الطريقة:



١. ضعي طفلك على بطنه على الأرض وحدثيه لتجذبي انتباهه.
٢. ضعي طفلك على بطنه وساعديه وامسكي بلعبة أو خشخيشة فوق رأسه حتى يضطر إلى النهوض كي يراها. حركي اللعبة إلى أعلى حتى يرفع طفلك رأسه.
٣. ضعي طفلك على مسند أو وسادة ويدها منبسطتان على الأرض وشجعيه على النظر إليك بان تصدري أصواتاً. ضعي بدلاً من الوسادة واحدة أخرى أصغر حتى يضطر طفلك إلى أداء مزيد من العمل بنفسه.
٤. يمكنك أن تلفي بطانية أو منشفة كبيرة أو ملاءة على شكل أسطوانة أو تستخدم مائدة أو وسادة مستطيلة تحت ذراعي طفلك حتى يحافظ على رأسه وصدره منتصبين. استعملي لعبة أو شيئاً براقاً ليتدل أمام طفلك حتى يرفع نفسه لأعلى لينظر إليها.
٥. ضعي صورة ملونة أو لعبة أمام طفلك حتى يحافظ على رأسه لأعلى ليراه.
٦. ضعي امرأة أمام رأس طفلك أثناء انبطاحه على بطنه وأحدثي ضحيجاً أو تحدثي إليه لتشجعيه على رفع رأسه.
٧. أرقدي طفلك على بطنه. أسنديه على ساعديه. ساعديه ليسند رأسه بيديك. بالتدريج قللي من سندك له وكلما وجدت أنه يحاول سند نفسه تحدثي إليه وأضحكي وابتسمي وامنحيه كثيراً من التشجيع.

الهدف:



يرفع رأسه فوق ويبقي رأسه وصدره مرفوعين وهو يسند على ذراع واحدة. [٥]

العمر:



٤ - ٦ أشهر

الطريقة:



١. ضعي طفلك على بطنه وساعديه. أمسكي بشيء ملون بألوان زاهية، لعبة مفضلة لديه أو طعاماً محبباً له بجانب طفلك حتى يمد ذراعاً واحدة ليمسك به. وجهي يده إليه إذا لزم الأمر.
٢. استخدمي لعبة على هيئة عربة يمكن جرها فتصدر صوتاً. ضعي بطرف الخيط حلقة صغيرة أو خرزة تكون في متناول طفلك بسهولة. حثي طفلك على أن يلتقطها فيجذبها إليه بحيث تحدث اللعبة صوتاً أو حركة.
٣. اتخذي مكاناً بحيث يستطيع طفلك رؤيتك. مدي يديك ناحيته وشجعيه للوصول إليك. ابتسمي له واحتضنيه أو قبليه عندما يفعل ذلك.

الهدف:



يدير رأسه بحرية عندما يكون جسمه مسنوداً.

العمر:



٤+ شهور

الطريقة:



١. اسندي طفلك في وضع آمن وهو شبه جالس في مقعد أطفال منخفض أو عالي أو في ركن مقعد كبير أو أريكة. تمثي أمامه جيئة وذهاباً وتحدثي أثناء ذلك أو استخدمي جرساً أو خشخيشة لتحافظي على استمرار انتباهه لك.
٢. اجلسي طفلك في الغرفة التي تعملين بها أي المطبخ أو غرفة المعيشة وتحدثي مع طفلك واخبطي الصحون ببعضها وقومي بحركات تشجع طفلك على لف رأسه.
٣. اجلسي طفلك على مقعد أطفال عالي أو منخفض حول مائدة طعام الأسرة وعززيه بالابتسامات والحديث ليلتفت رأسه استجابة لمختلف أفراد الأسرة.
٤. ضعي طفلك في مقعد أطفال أو احيطيه بالمساند في مقعد عادي واعقدي يديه على صدره وارجحيه ببطء من جانب إلى آخر حتى يتحرك رأسه.



الهدف:



تحفيز طفلك لرفع رأسه من عدة أوضاع.

العمر:



٤+ شهور

الطريقة:



عضلات الرقبة هي ما نركز عليها لأنها هي التي ترفع الرأس في جميع أوضاع الجسم:

من على البطن:

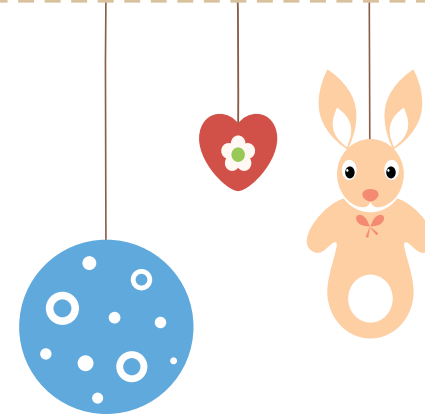
١. ضعي طفلك على بطنه، وثبتي ذراعيه بذراعيك
٢. امسكي الرأس وحاوولي أن تحفزي طفلك في رفع رأسه
٣. لا تحمليه طول الوقت، احمليه لفترة حتى يتعود طفلك على الوضعية، ثم اتركيه تدريجيًا حتى يبدأ برفع رأسه وحده.
٤. احملي طفلك بهذه الوضعية، بإعطائه المساندة الكاملة للجذع والحوض، فيضطر طفلك لرفع رأسه إن أراد أن يرى أمامه.

من على الظهر:

١. أن تسندي الكتفين فقط، وترفعي طفلك إلى اعلى تدريجيًا حتى يحاول هو رفع رأسه ومقاومة الجاذبية الأرضية.
٢. يمكنك أيضًا أن تمسكي بيديه فقط وترفعيه، ولكن هذه للأطفال الأكبر قليلًا وليس الرضع.

من وضع الجلوس:

١. استخدمي جسمك لإسناد طفلك في الوضعية ويديك تمسك بالظهر مع الكتفين وبنفس الفكرة نمسك طفلك إلى أن يرفع رأسه تدريجيًا، ويبدأ بمقاومة الجاذبية وتقوية العضلات
٢. يمكن أن يكون طفلك مستلقيًا على ظهره ويسحب نفسه إلى الجلوس، وتكون الأم ممسكة بالظهر أو تقوم بالإمساك بالكتفين فقط دون الظهر، وتسحب طفلك الى وضعية الجلوس.





« تمارين الساقين

« المزيد من التمارين

تمارين تقوية عضلات الساقين

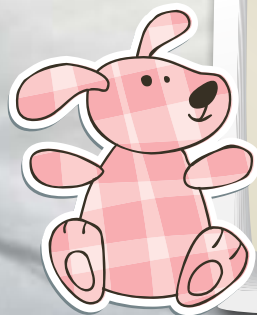
أفكار إضافية



١. لا تضعي الأجراس أو الألعاب التي تصدر أصواتاً قرب يديه فقط، بل أيضاً ضعبيها بالقرب من قدميه. هذا سيجعل طفلك يركل أكثر وبارادته أيضاً لأنه يريد سماع الأصوات الصادرة، مما يقوي عضلات ساقيه. إذا وضعت الأجراس على جانبي طفلك، فإنه سيتعلم استخدام ودفع جانبي جسمه ومحاولة الانقلاب كذلك.
٢. ضعي طفلك عارياً وبالحفاض فقط فوق مجموعة من الأوراق بحيث تجعلي أعصاب جسمه تجرب شيئاً مختلفاً تماماً عما اعتاد عليه. صوت الأوراق أو الأكياس أو أي شيء له صوت عند ركله سوف يكون حافزاً له لتحريك رجليه ويديه، والأصوات التي سيصدرها الورق هي بمثابة مكافأة له.

معلومات تنموية

هذه التمارين البسيطة ستساعد طفلك في تقوية عضلات ساقيه وزيادة قدرته على التحكم بهما، مما سيفيده مستقبلاً في تعلم الوقوف والحبو والمشي، دون أن يتأخر كثيراً في اكتساب هذه المهارات الهامة في حياته، بسبب وجود ارتخاء العضلات الشائع لدى أطفال متلازمة داون.



اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
تمارين الساقين	من الولادة إلى ٤ شهور	مهارات حركية كبرى وتنمية الحواس	

تعريف باللعبة



هذه التمارين البسيطة يمكنك عملها لطفلك منذ الولادة وهي ستساعده في تقوية قدرته على التحكم بساقيه وتزيد من قوة عضلات الساقين لديه.

الأدوات



بطانية تغيير الحفاض - بعض الحلقات أو الخشخيشات

الطريقة



منذ الولادة:

١. ضعي طفلك على ظهره فوق بطانية تغيير الحفاض وارفعي قدميه واحدة تلو الأخرى حوالي ٥ سم ثم اتركيهما ليسقطا بهدوء على البطانية. الهدف من هذه العملية هو أن تهيئي طفلك لكي يشعر بحركة أرجله ويميزها بوعيه فيقوم بها إرادياً.
٢. قومي بهذا التمرين عدة مرات في اليوم.
٣. ستلاحظين مع الوقت أن أرجل طفلك بدأت تزداد قوة وبإمكانك أن ترفعي قدميه أعلى قليلاً بعد فترة من التدريب لكي يتعلم طفلك كيف يتحكم برجليه.
٤. أمسكي قدمي طفلك من الكاحل باستخدام الإبهام والسبابة ودغدغي باطن قدميه من الأصابع إلى الأطراف.



المزيد من التمارين

من الولادة
إلى ٣ أشهر

الهدف:

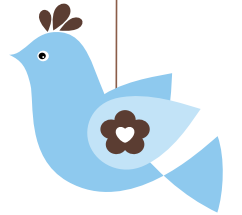
لتقوية مفاصل رجلي طفلك

العمر:

٢ - ٥ أشهر

الطريقة:

١. قومي بمد رجلي طفلك وإمساكها لفترة حتى ينشد جسمه
٢. قومي بعمل تمارين لكل رجل على حدة وذلك بتحريك القدم يمينًا ويسارًا أمامًا وخلفًا
٣. قومي بعد ذلك بالضغط على الركبة عدة مرات وهي في حالة عمودية ثم أجعلي الساق عمودية وأضغطي على القدم وهذا لتقوية الثلاثة مفاصل جميعًا مرة واحدة.



خاطرة

عندما نرحب بطفلك في العالم فإن تطوره يستمر، ولا يبدأ! إنه يتأثر بالبيئة المحيطة به. في كثير من الحالات عندما يتم تشخيص طفلك، يبدو أننا ننسى هذا المفهوم ونركز بدلا من ذلك على ما قيل لنا عن حالته فقط دون النظر حتى في قدراته وطفلك يصبح محددًا بما يقال لنا مسبقًا عما هو ممكن وما هو مستحيل بالنسبة له لكن بالرغم من كل هذا يبقى كل طفل فريد من نوعه وقدراته الخاصة. لذلك نحن بحاجة إلى مساعدة هذا التطور باستمرار وإعطاء الوقت الكافي لشرح كل شيء لطفلك خصوصًا المفاهيم التي قد لا تكون واضحة بالنسبة له. - أم سعيد



« تغيير وضعية طفلك

« كرة التدريب الكبيرة

تمارين تقوية عضلات الجذع

٣٢ تمرين تغيير وضعية طفلك

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
تغيير وضعية طفلك	٣+ شهور	تقوية عضلات الجذع	حركات كبرى

تعريف باللعبة



هذه التمارين البسيطة ستساعد طفلك في تقوية عضلات بطنه وذلك بوضع جسمه بأوضاع مختلفة بشكل يومي.

الأدوات



أنت وطفلك

الطريقة



- غيري وضعية جسم طفلك بتحريكه من الإستلقاء على بطنه إلى الإستلقاء على ظهره وبالعكس.
- أمسكي بيدي طفلك أو جسمه في وضعية الجلوس وفي وضعية الوقوف عدة مرات يوميًا.

إرشادات



من المفيد أن تقومي بحمل طفلك من السرير ووضعه على الأرض أو في مكان اللعب عدة مرات يوميًا.

أفكار إضافية

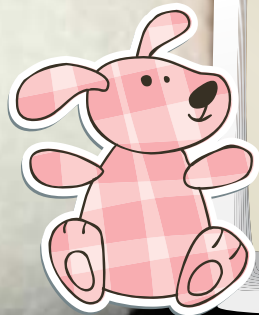


طفلك بطبيعته يحرك ويقوس قدميه تلقائيًا عندما يحاول الوصول بيديه إلى أي شيء وطفل متلازمة داون قد يثني ركبته إلى الخارج ويسحب قدمه إلى مستوى بطنه عندما يحاول الوصول بيده إلى أي شيء، وهذه الطريقة لا تحتاج مساعدة من عضلات البطن. لكن هذا الوضع ليس صحيًا ولذلك ننصحك أن تساعدي في تقوية عضلات البطن بالإمساك بركبتي طفلك وجعلها مستقيمة مع الورك، وعندما يرفع رجله لتصل ليديه سوف يضطر لقبض عضلات بطنه تلقائيًا.

معلومات تنموية



- التركيز فقط على اكتساب المهارات الحركية وعدم الاهتمام بأوضاع الجسم مثل استقامة الرقبة والظهر قد تعطي أحاسيس خادعة على أن طفلك حركيًا ينمو بشكل جيد.
- تقوية عضلات البطن لأطفال متلازمة داون ضرورية لكي يستطيع أن يثبت جذعه، وهي في المستقبل مهمة لتسهيل حركة اليدين والذراعين.



33 تمرين كرة التدريب الكبيرة

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
كرة التدريب الكبيرة	٦+ شهور	تقوية عضلات الجذع (الظهر والبطن) وتقوية عضلات الرقبة	

تعريف باللعبة



هذه التمارين البسيطة يقوم بها اخصائي العلاج الطبيعي لطفلك من عمر ست شهور تقريباً ويمكنك القيام بها مع طفلك في البيت متبعة الطريقة والارشادات التي سيتم ذكرها ونصحك أن تشاهدي مقاطع عملية على اليوتيوب للتعلم أكثر عن كيفية تنفيذها بشكل سليم.

الأدوات



كرة تمارين كبيرة - ألعاب تصدر أصواتاً مشوقة - مرآة تحمل باليد - أحد أفراد الأسرة لمساعدتك.

الطريقة



1. ضعي طفلك على بطنه فوق سطح الكرة بحيث يكون رأسه بمستوى أعلى من قدميه ممسكةً بالحوض جيداً حتى لا يفقد طفلك توازنه ويشعر بالأمان.
2. اطلبي من شخص آخر الجلوس أمامه وتحفيزه على رفع ظهره إلى أعلى بأن يممسك بلعبة أو أن ينظر إلى المرآة.
3. يكرر هذا التمرين لتقوي عضلات الظهر الخلفية وأيضاً عضلات الرقبة.
4. أجلسي طفلك على الكرة وأمسكي بالورك لتثبيته عليها.
5. ميلي بالكرة إلى اليمين واليسار، وانتظري أن يعدل طفلك نفسه. لا بد أن يبقى طفلك مستقيماً، أي أن

ملت بالكرة إلى اليسار، يعود هو بجسمه يميناً وهذا التمرين تقوي عضلات الظهر الجانبية.

إرشادات



1. في حال عدم توفر الكرة يمكنك وضع طفلك على بطنه فوق سطح مائل وتطبيق الخطوات ١، ٢، ٣ من التمارين
2. لا تقومي بهذه التمارين مع طفلك بعد إرضاعه أو أنهائه لوجبة الطعام لكي لا يستفرغ.
3. قومي بهذه التمارين مع طفلك في جو من المرح واللعب الإيجابي.
4. إن شعرت بأن طفلك متضايق من التمارين أوقفها وتابعيها في وقت لاحق.

أفكار إضافية



1. تستخدم الكرة الكبيرة في تقوية عضلات البطن للطفل. وهي تسهل على المعالجين استهداف عضلات معينة عندما يكون على الكرة وليس على الأرض.
2. استخدام الكرة مفيد لدعم يدي طفلك حين يجلس. فهي تسمح له بالدوران للأمام والخلف والجلوس بشكل مستقيم. سيحب طفلك ملمس الكرة وستبقيه مستمتعاً طوال الوقت. كما أنها ستوفر له مسطحاً أكبر ليدعم يديه ويتعلم أن يجلس باستقامة.

معلومات تنموية



تمارين كرة التدريب الكبيرة مفيدة لتعليم طفلك كيفية التوازن، لأنها تجبره على استخدام عضلات مختلفة لتساعده على الجلوس عليها. عندما يكون طفلك على الأرض يمكنه استخدام عدد أقل من العضلات والاعتماد على عضلاته القوية فقط مما يضعف عضلات ظهره الجانبية. عندما يكون على الكرة عليه أن يلف عضلاته استجابة للتحولات من أجل الحفاظ على وضعية الجلوس لديه وهذا يساعد على تحسين وضعية جسمه في الجلوس. واستخدام الكرة يساعد طفلك أيضاً في تعلم كيفية التصرف. إذا كان ينزلق بأحد الاتجاهات عليه العمل لتصحيح وضعيته. في الغالب لا يكون لدى طفل متلازمة داون استجابة وقائية سريعة بسبب مرونة عضلاته ونقص التوتر فيها وستساعده الكرة كثيراً في تعلم ذلك.





« من البطن إلى الظهر »

« من الظهر إلى الجنب »

« من الظهر إلى البطن »

« من البطن إلى الجنب »

تعارين الانقلاب

٣٤ تمرين الدوران والانقلاب من البطن إلى الظهر

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
الدوران والانقلاب من البطن إلى الظهر	٢ - ٥ أشهر	تعليم طفلك الانقلاب من بطنه إلى ظهره	

تعريف باللعبة



هذه التمارين سوف تساعد طفلك في تعلم كيفية الالتفاف والانقلاب من بطنه إلى ظهره وبالعكس.

الأدوات



لعبة جديدة ومشوقة - بطانية - كرة تمارين كبيرة - مخدة صغيرة.

الطريقة [٥]



- ضعي طفلك على بطنه وأمسكي شيئاً أو لعبة مفضلةً لديه بعيداً عن متناوله قليلاً. شجعيه للوصول إليها لكي يمسكها وذلك بتحريكها أو إصدار أصوات بها. استمري بتحريك اللعبة لجذب انتباهه حتى ينقلب. أعطيه اللعبة إذا انقلب ونجح في ذلك.
- ضعي طفلك على بطانية على بطنه، ثم لفيه على ظهره. يجب عليه أن يرفع ساعده مع فتح أصابعه (لا يجب أن تكون يديه مضمومة)، ثم قومي تدريجياً برفع أحد أطراف البطانية، مما يشجعه على أن يتدحرج في حركة مستمرة. قومي بتشجيعه من خلال اللفة الكاملة من بطنه إلى ظهره. يجب عليك في بادئ الأمر أن تساعدي الجزء الخلفي من الرأس حتى لا يصاب بالتواء عندما يتحرك لأعلى ويصاب بالدعر.

إرشادات



إن فقد طفلك اهتمامه باللعبة بسبب عجزه عن الوصول إليها، أمسكي باللعبة وحركيها من جديد وممكن أن تدعيها متدلية فوقه لإعادة الاهتمام. إن حاول طفلك أن يصل إلى اللعبة بنشاط، قومي أحياناً بإعطائه دفعة على الحوض لإتمام عملية الدحرجة والوصول إلى اللعبة.

أفكار إضافية



- بعد تغيير ملابس طفلك على الأرض أو على سطح واسع مثل السرير شجعيه على الانقلاب وذلك بوضع لعبة جذابة أو شيئاً أبعد قليلاً من متناول يده. استخدمي كلمات التشجيع أو هزي اللعبة... الخ. ربي على ذراع طفلك أو كتفه لمساعدته على التحرك ناحية اللعبة. أعطي اللعبة لطفلك عندما ينقلب.
- قد تكون الألعاب التي تحدث صوتاً هي الخيار الأنسب، فهي لا توفر فقط مثيراً بصرياً، بل صوتياً أيضاً. المفتاح لذلك هو أن تجدي شيئاً يحفز طفلك، حاولي أن تجعله مأخوذاً بالشيء، وبعد ذلك سيعمل طفلك بجهد للحصول عليه.
- احرصي على أن يتدرب طفلك على الجهتين.

معلومات تنموية



الانقلاب والالتفاف هي مهارات مهمة لما بعدها من مهارات حركية كبرى كالجولوس والحبو والوقوف والمشي، ففي كل مرة ينقلب فيها طفلك أو يلتفت سيساعد ذلك في تقوية عضلات الظهر والجذع بشكل عام.



٣٥ تمرين الدوران والانقلاب من الظهر إلى الجنب

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
الدوران والانقلاب من الظهر إلى الجنب	٤ - ٦ أشهر	تعليم طفلك الانقلاب من ظهره إلى جنبه	حركات كبرى

تعريف باللعبة



هذه التمارين سوف تساعد طفلك في تعلم كيفية الالتفاف والانقلاب من ظهره إلى جنبه.

الأدوات



جرس أو ألعاب مشوقة تصدر أصواتاً - بطانية.

الطريقة [٥]



١. وجهي طفلك جسمانياً ليتقلب من على ظهره إلى جنبه عن طريق الأخذ بذراعه وجذبه بلطف جانباً نحوك (اجذبي ذراعه اليسرى ناحية اليمين أو اجذبي اليمينية ناحية اليسار). ضعي بطانية ملفوفة خلفه لتساعديه على البقاء على هذا الوضع في البداية.
٢. ضعي طفلك على جانبه في سرير صغير. قفي في الجانب الآخر تحديتي إليه أو دقي جرساً لتجذبي انتباهه حتى يتقلب ويراك.



إرشادات



ساعد طفلك ووجهيه جسمياً ليقوم بالانقلاب إذا لزم الأمر وقللي مساعدتك له بشكل تدريجي.

أفكار إضافية



١. ضعي طفلك في الحجرة مع باقي أفراد الأسرة لتشجيعه على الانقلاب ليرى الجميع.
٢. ثبتي لعبة موسيقية بجانب رأس طفلك ليضطر أن ينقلب ليراه.
٣. احرصي على أن يتدرب طفلك على الجهتين.

معلومات تنموية

الانقلاب والالتفاف هي مهارات مهمة لما بعدها من مهارات حركية كبرى كالجلوس والحبو والوقوف والمشي، ففي كل مرة ينقلب فيها طفلك أو يلتفت سيساعد ذلك في تقوية عضلات الظهر والجذع بشكل عام.



تمرين ٣ دوران والانقلاب من الظهر إلى البطن

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
الدوران والانقلاب من الظهر إلى البطن	٤ - ٦ أشهر	تعليم طفلك الانقلاب من ظهره إلى بطنه	

تعريف باللعبة



هذه التمارين سوف تساعد طفلك في تعلم كيفية الالتفاف والانقلاب من بطنه إلى ظهره وبالعكس.

الأدوات



لعبة جديدة ومشوقة - بطانية - كرة تمارين كبيرة - مخرطة صغيرة.

الطريقة [٤] [٥]



- اجعلي طفلك مستلقيًا على ظهره ثم امسكي باللعبة وحركيها فوق رأسه وشجعيه على أن يمسك اللعبة بشرط أن يحرك يده بشكل يمر من فوق جسمه حتى يميل إلى جانبه. بشكل تدريجي حركي اللعبة إلى الجانب الآخر مشجعة طفلك أن يميل إلى جنبه ثم يقلب نفسه على بطنه. من الممكن أن تساعد طفلك بأن تقومي بثني ساقه ليصل إلى الوضع المطلوب، وبمجرد وصول الساق والفخذ إلى الوضع المطلوب، يمكن لطفلك حينها أن يثني ساقه وينقل جسده.
- ارفعي كتف طفلك على الناحية التي تريدين أن ينقلب إليها وذلك بوضع مخرطة تحت الكتف أو شد ذراع طفلك برفق لبدء التقلب. ادفعيه برفق بالسادة ليبدأ التقلب. ضعي طفلك على ظهره.

- قفي أو اجلسي على ركبك خلف رأسه وامسكي شيئًا ملونًا مربوطًا في حبل فوق طفلك بحيث يراه وبالتدريج حركية للجنب عند قمة رأسه إلى أن يصبح خارج نطاق رؤيته. حركي ذلك الشيء ببطء وأعطي طفلك الوقت ليتبعه.
- إذا انقلب طفلك فاتركيه يأخذ الشيء ليلعب به. كرري ذلك من الجهة الأخرى.
- اجلسي بجانب طفلك ومد يدي ذراعيك له وحثيه على أن ينقلب إليك.

إرشادات



- إن فقد طفلك اهتمامه باللعبة، بسبب عجزه عن الوصول إليها، أمسك باللعبة وأحرکها من جديد وقد أدعها متدلية فوقه لإعادة الاهتمام.
- إن حاول طفلك أن يصل إلى اللعبة بنشاط، أقوم أحيانًا بإعطائه دفعة على الحوض لإتمام عملية الدحرجة والوصول إلى اللعبة.

أفكار إضافية [٤]



- بعد تغيير ملابس طفلك على الأرض أو على سطح واسع مثل السرير شجعيه على الانقلاب وذلك بوضع لعبة جذابة أو شيئًا أبعده قليلًا من متناول يده. استخدم كلمات التشجيع أو هزي اللعبة... الخ.

- رَبِّي على ذراع طفلك أو كتفه لمساعدته على التحرك ناحية اللعبة. أعطي اللعبة لطفلك عندما ينقلب.
- قد تكون الألعاب التي تحدث صوتًا هي الخيار الأنسب، فهي لا توفر فقط مثيرًا بصريًا، بل صوتيًا أيضًا. المفتاح لذلك هو أن تجدي شيئًا يحفز طفلك، حاولي أن تجعله مأخوذًا بالشيء، وبعد ذلك سيعمل طفلك بجهد للحصول عليه.
- احرصي على أن يتدرب طفلك على الجهتين.

معلومات تنموية

الانقلاب والالتفاف هي مهارات مهمة لما بعدها من مهارات حركية كبرى كالجلوس والحبو والوقوف والمشي، ففي كل مرة ينقلب فيها طفلك أو يلتفت سيساعد ذلك في تقوية عضلات الظهر والجذع بشكل عام.



٣٧ تمرين الدوران والانقلاب من البطن إلى الجنب

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
الدوران والانقلاب من البطن إلى الجنب	٦ - ٩ أشهر	تعليم طفلك الانقلاب من بطنه إلى جنبه	حركات كبرى

تعريف باللعبة



هذه التمارين سوف تساعد طفلك في تعلم كيفية الالتفاف والانقلاب من بطنه إلى جنبه.

الأدوات



جرس أو ألعاب مشوقة تصدر أصواتاً - بطانية.

الطريقة [٥]



١. ضعي طفلك على بطنه.
٢. ساعديه في التقلب من على بطنه إلى جنبه بأن تضعي ذراعه تحت جسده وتثبتيه في هذا الوضع وتداعبيه وتسليه بلعبة أو بالحديث إليه.
٣. ضعي طفلك على بطنه.
٤. أمسكي بلعبة مفضلة عنده وهو في هذا الوضع بحيث تكون بعيدة عن متناوله إلا إذا انقلب على جانبه ليمسكها.



إرشادات



ساعدني طفلك ووجهيه جسمياً ليقوم بالانقلاب إذا لزم الأمر وقللي مساعدتك له بشكل تدريجي.

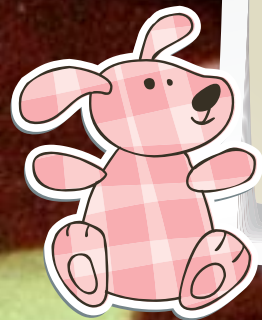
أفكار إضافية



١. اجلسي على ركبتك أو اركدي بجانب طفلك وحدثيه أو ابتمسي له.
٢. رتبي عليه لتشجيعه على أن يتقلب ليصبح راقداً على جنبه ويواجهك.

معلومات تنموية

الانقلاب والالتفاف هي مهارات مهمة لما بعدها من مهارات حركية كبرى كالجولوس والحبو والوقوف والمشي، ففي كل مرة يتقلب فيها طفلك أو يلتفت سيساعد ذلك في تقوية عضلات الظهر والذراع بشكل عام.



« تمرين الحبو

« المزيد من التمارين

تمارين الحبو والزحف

٣٨
تمرين
تمرين الحبو

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
تمرين الحبو	٦ + أشهر	تحفيز طفلك على الحبو	

تعريف باللعبة



لتحفيز طفلك للحبو على أطرافه الأربع فإن وضعه على أسطوانة إسفنجية سوف يجر الجزء العلوي من جسمه من تأثير الجاذبية الأرضية وكما أن تدحرجها إلى الأمام سيساعده في دفع جسمه وتحركه.

الأدوات



أسطوانة إسفنجية - لعبة تصدر صوتاً أو ضوءاً.

الطريقة



- أحضري أسطوانة إسفنجية، وضعي طفلك عليها بوضعية الوقوف على أطرافه الأربعة، بهذه الطريقة نحفز طفلك لرفع جسمه على أربع استعداداً للحركة.
- عندما يبدأ طفلك بإتقان الوقوف على أربع، نبدأ بتعليمه الحركة الصحيحة، كما يمكن أن نحفزه بوضع لعبة يجدها أمامه وننادي عليه حتى يحاول من نفسه اكتشاف جسمه.

إرشادات



- حاولي لفت انتباه طفلك للعبة بالبداية بتحريكها أمامه وجعلها تصدر الصوت أو الضوء. حفزي طفلك بمتابعة اللعبة وشوقه للوصول إليها.
- في البداية تكون المساعدة جسدية ولفظية، وتخف المساعدة الجسدية تدريجياً.
- قد يحبو طفلك بالقفز كالأرنب، بحيث يقدم اليدين ثم يقفز إلى الأمام بدون تحريك الأطراف السفلية. هنا لا بد أن نبدأ بتعليم طفلك الحركات المتتالية والصحيحة، عليه أن يبدأ بتعلم كيفية تحريك القدمين واليدين بشكل متتالي: يد - رجل - يد - رجل وهكذا. يتم تعليم طفلك هذه الحركة بالاستعانة بشخصين، عن يمينه ويساره، ويمسك كل واحد منهما بيد وقدم، يتم تحريك طفلك بالشكل الصحيح وتعليمه عليها.

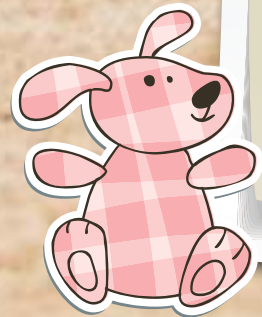
أفكار إضافية



يمكن استبدال الأسطوانة الإسفنجية بمنشفة كبيرة من القماش عن طريق لفتها على شكل أسطوانة.

معلومات تنموية

عندما يتزايد نمو الذراعين والجذع وتزداد المرونة الحركية لسلسلة الفقرات الظهرية ينتقل طفلك من وضع الزحف إلى الحبو وهي الخطوة الأساسية لعملية المشي.



المزيد من التمارين

من ٦ - ١٢ شهر

الهدف:

تحفيز طفلك على الحبو [٥]

العمر:

٦+ أشهر

الطريقة:

١. ضعي طفلك على بطنه وذراعه ممدودتان. ضعي لعبة أو قطعة طعام على بعد سنتيمترات من متناوله. لاحظي إذا تحرك للأمام على بطنه. كافئيه بإعطائه الشيء الذي زحف إليه أو إذا حاول بجهد ولكن لم يتقن ذلك. إذا تمكن من أخذه ابعدي اللعبة عنه إلى مسافات أكبر بالتدريج.
٢. ارقدي أمام طفلك ورأسك على نفس ارتفاع رأس طفلك تقريباً. ابتسمي له وتحديتي إليه وشجعيه على التحرك والوصول إليك.
٣. اجذي طفلك إلى الأمام ببطء عن طريق الجرّ الخفيف من تحت عضديه.
٤. ساعديه ليتأرجح إلى الأمام وإلى الخلف ليبدأ في الحركة. ربما تلاحظين أن طفلك يتحرك إلى الخلف قبل أن يتحرك إلى الأمام وهذه الملاحظة تحدث لدى كثير من الأطفال فلا تقلقي.
٥. ضعي منشفة تحت طفلك وامسكي بطرفيها بحيث تساعد على رفع بطن طفلك عن الأرض. قللي مساعدتك له عندما يبدأ في سند نفسه.
٦. ضعي طفلك على لوح مزود بعجلات بحيث يلمس بطنه سطح اللوح. ساعديه على الحركة بتحريك ذراعيه بطريقة تشبه السباحة بحيث يدفع اللوح بتلك الحركات. ضعي أمامه مكافأة لتغريه بالاتجاه نحوها.

الهدف:

تحفيز طفلك على الحبو من وضعية الحبو

العمر:

٦+ أشهر

الطريقة:

١. امسكي طفلك في وضع الحبو وفي أثناء ذلك اجذي إحدى قدميه للخلف ثم اتركيها. ستحدث حركة أو توماتيكية لجذب تلك الساق إلى الأمام. اصنعي نفس الشيء بالساق الأخرى وخففي الجذب تدريجياً وقللي المساعدة إلى مجرد الإمساك بقدم طفلك.
٢. اخلقي نمط الحبو بمساعدة شخصين يحرك أحدهما الذراعين والآخر يحرك الساقين بطريقة متبادلة. قومي بالحبو نحو شيء محدد حتى يكون النشاط هادفاً بالنسبة لطفلك وقولي له مثلاً: هيا نبحت عن أبيك!
٣. قومي بوضع طفلك على بساط طويل وناعم وهو على بطنه ثم حاولي دفعه من خلال وضع يديك خلف رجليه فيندفع طفلك للأمام. تستطيعين تشجيعه وتحفيزه بوضع لعبة يجربها على مسافة قصيرة منه ليصل إليها.

الهدف:

تحفيز طفلك على الحبو من وضعية الجلوس

العمر:

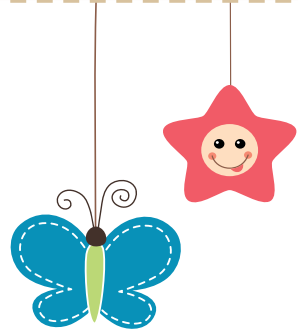
٦+ أشهر

الطريقة:

١. ضعي طفلك في وضعية الجلوس وشجعيه على أن يتجه نحوك باستخدام لعبة أو أطعمة خفيفة لتغريه بذلك. ساعديه بأن تسنديه بوضع يدك على حوضه وكافئيه على أقل حركة استدارة بيديه أو بجسمه ترتبط بتحوله إلى وضع الحبو.
٢. اجلسي طفلك على بساط على الأرض وادفعيه برفق من ناحية الكتف لكي يميل ويتخذ وضع الحبو على يديه وركبتيه. أثناء جلوس طفلك على الأرض ربتي على الأرض أمامه وشجعيه على الانحناء للأمام والتربيت على الأرض لتجعليه يضع يديه على الأرض وينحني للأمام.

خاطرة

في بعض الأوقات كنت أشعر أن مهارات طفلي لا تتطور إطلاقاً لعدة أشهر، ثم فجأة ينطلق مثل الصاروخ فتذهلك المهارات التي يكتسبها بسرعة. تكون الفرحة لتطورات أطفالنا الآخرين قصيرة بينما مع طفلي الفرحة تكون غامرة. تعلمت مع جاسم أنني ببساطة لي الحق فقط في إعطائه فرصاً إضافية لاكتشاف قدراته من تهيئة البيئة المناسبة لذلك. طفلي علمني الإيمان به وبقدراته الشخصية! - أم جاسم





« الجلوس بمساعدة


« الجلوس بدون مساعدة

« الجلوس من الاستلقاء

« المزيد من التمارين

تمارين الجلوس

٣٩ تمرين الجلوس بمساعدة

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
الجلوس بمساعدة	+٥ أشهر	تدريب طفلك على الجلوس بمساعدة	

تعريف باللعبة



هذه التمارين ستساعد طفلك في تعلم الجلوس بمساعدة ومن الأفضل ألا تبدأي بها قبل أن تكون عضلات رقبته وظهره قوية كفاية لكي يكون مستعداً لتعلم الجلوس وهي في العادة ليست قبل أن يتم طفلك ٥ أشهر من عمره.

الأدوات



وسائد كبيرة - ألعاباً محبة لطفلك

الطريقة



١. يمكنك وضع طفلك بوضعية الجلوس على الأرض أو في إحدى زوايا الغرف مع وسائد كبيرة على جانبيه لكي تسنده، وأيضاً وضع مسند أو أي شيء أمام قدميه لمنع من الانزلاق. ضعي ألعاباً عديدة أمامه لكي يتسلى بها بينما يعتاد على وضعية الجلوس بمساعدة.
٢. يمكنك عمل تمرين الجلوس هذا لفترات قصيرة من الوقت. كلما أصبحت عضلات رقبته وظهره أقوى يمكنك زيادة وقت تمرين الجلوس. أحياناً يحتاج الأطفال الصغار إلى بعض الدعم الإضافي البسيط في جانبي الرأس. استخدمى بعض المناشف المطوية أو المسند الخاص بالرأس للحصول على هذا الدعم. قد تجدين أنه من المحفز لطفلك وجود صندوق ألعاب أو

أفكار إضافية

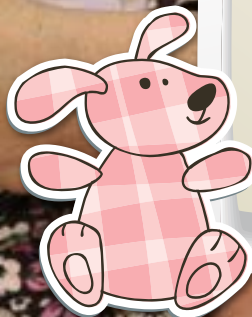


١. عندما يتمكن طفلك من التحكم جيداً برأسه وعضلات ظهره، يمكنك نفخ طوافة السباحة الحلقيّة ووضعه جالساً داخلها مع إبقاء يديه مرتاحتان فوق الحلقة وقدميه داخلها. ستساعده الطوافة كثيراً في منع وقوعه ومنحه المساندة التي يحتاجها عندما يميل إلى أحد الجانبين.
٢. وضعية الجلوس تتيح مجالاً أكبر أمام طفلك للحركة واللعب وتسمح له أن يرى جيداً في كل الاتجاهات من حوله.
٣. عندما يتمكن طفلك من السيطرة على رأسه بشكل جيد، سيكون من الضروري البدء بوضعه في كرسي مريح للأطفال.

معلومات تنموية



١. الجلوس بحاجة إلى استخدام عضلات الجذع والرقبة، إذا كان طفلك لا يتحكم برأسه جيداً لا يمكنه أن يجلس، لا بد أن يتحكم برأسه ويرفعه حتى يبدأ تدريبه على الجلوس وهذه نقطة مهمة وفي الجلوس أيضاً لا بد أن تكون عضلات الجذع واليدين قوية كفاية حتى يستخدمها طفلك في تدريبات الجلوس.
٢. يحتاج طفل متلازمة داون وقتاً أطول في تعلم مهارة الجلوس بسبب ارتخاء العضلات لديه، لذلك عليك التحلي بالصبر والثبات في تكرار هذه التمارين وعملها بشكل يومي لكي يبدأ طفلك بالاستجابة بشكل جيد وإتقان هذه المهارة المهمة في نموه وتطوره الحركي.



٤٠ | الجلوس بدون مساعدة تمرين

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
الجلوس بدون مساعدة	٩+ أشهر	تدريب طفلك على الجلوس دون الاستناد إلى يديه	حركات كبرى

تعريف باللعبة



هذه التمارين البسيطة ستساعد طفلك في تعلم الجلوس بمساعدة ومن الأفضل ألا تبدأي بها قبل أن تكون عضلات رقبتة وظهره قوية كفاية لكي يكون مستعداً لتعلم الجلوس وهي في العادة ليست قبل أن يتم طفلك ٥ أشهر من عمره.

الأدوات



العديد من الوسائد

الطريقة



- ضعي ذراعك خلف ظهر طفلك لتسنديه وفي تلك الأثناء شجعيه على تناول لعبة بيديه. قللي كمية السند الذي تعطيه له تدريجياً.
- ضعي طفلك بين ساقيك في وضع الجلوس ودعيه يستند بيديه على ساقيك. عندما يزداد ثباته أعطيه لعبة ليلعب بها كي لا يستخدم يديه لسند نفسه.
- اجلسي طفلك على الأرض وأحيطيه بالوسائد ليشرع بالأمان. تأكدي من أنه يجلس ثابتاً على ردفه وساقاه مفرودتان مع ثني الركبتين قليلاً للحفاظ على التوازن. عززيه بالحديث واللعب معه.



إرشادات



- كرري هذه التمارين يوميًا مع طفلك قدر الإمكان في جو من المرح واللعب الإيجابي.
- إن شعرت بأن طفلك متضايق من التمارين أوقفها وتابعيها في وقت لاحق.

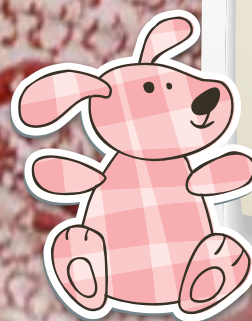
أفكار إضافية



وضعية الجلوس تتيح مجالاً أكبر أمام طفلك للحركة واللعب وتسمح له أن يرى جيداً في كل الاتجاهات من حوله.


معلومات تنموية

- الجلوس بحاجة إلى استخدام عضلات الجذع والرقبة، إذا كان طفلك لا يتحكم برأسه جيداً لا يمكنه أن يجلس، لابد أن يتحكم برأسه ويرفعه حتى يبدأ تدريبه على الجلوس وهذه نقطة مهمة وفي الجلوس أيضاً لابد أن تكون عضلات الجذع واليدين قوية كفاية حتى يستخدمها طفلك في تدريبات الجلوس.
- يحتاج طفل متلازمة داون وقتاً أطول في تعلم مهارة الجلوس بسبب ارتخاء العضلات لديه، لذلك عليك التحلي بالصبر والثبات في تكرار هذه التمارين وعملها بشكل يومي لكي يبدأ طفلك بالاستجابة بشكل جيد وإتقان هذه المهارة المهمة في نموه وتطوره الحركي.





41 | الجلوس من وضعية الاستلقاء على الأرض تمرين

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
الجلوس من وضعية الاستلقاء على الظهر	9+ أشهر	تدريب طفلك على الجلوس من وضعية الاستلقاء على ظهره	

تعريف باللعبة



عندما نريد الجلوس من وضعية الاستلقاء فإن الطريقة الصحيحة هي أن نبدأ بالانقلاب على جهة واحدة اليمين أو اليسار، فربما انقلبنا إلى اليمين، تكون اليد اليمنى هي السفلية واليسرى هي العلوية، ندفع باليد العلوية (اليسرى) ونستخدم المرفق الأيمن في الدفع المساند، ونرتفع إلى الجلوس. بنفس الفكرة سوف نحفز طفلك ليجلس. يكون طفلك مستلقٍ على ظهره.

الأدوات



أنت وطفلك

الطريقة



هناك طريقتين لرفع طفلك للجلوس اعتماداً على استجابته:
الأولى: إذا كان طفلك يمتنع من فعل الحركة أو يقاومها:
١. ضعي ذراعك خلف أعلى ظهره لإعطاء المساندة له.
٢. ثبتي يده وذراعه السفلية إلى الأرض باستخدام يدك الحرة، ثم قومي برفع طفلك وميله إلى جهة اليد السفلية ليضع وزنه عليها ويشعر بها.
٣. اسحبيه إلى الجلوس واستمري في تثبيت اليد السفلية.
٤. كرري التمرين بقدر المستطاع، إلى أن يبدأ طفلك بالاستجابة والمساعدة في الحركة.

الثانية: إذا كان طفلك لا يقاوم الحركة، سوف نعطي حرية أكبر ومجال أكبر لاستخدام عضلاته:

١. ثبتي اليد والذراع السفلي بيدك الحرة.
٢. امسكي طفلك من يده العلوية الأخرى ثم اسحبيه إلى الجلوس بميله إلى اليد السفلية ووضع وزن كافي عليها ثم الانتظار إلى أن يرفع طفلك نفسه للجلوس باستقامة أي أننا نحاول أن نشجع طفلك في إكمال الحركة، نبدوها وهو يكملها حتى يستخدم عضلاته ضد الجاذبية الأرضية ويتعلم الحركة ويقوي عضلاته.

إرشادات



١. لا بد من الصبر على طفلك في جميع التمارين السابقة حتى يقوم هو بالحركة ولا يعتمد على الأم أو الأب فيها، لا بد أن يحاول هو إكمال الحركة حتى نتوصل إلى مرحلة أن يبدأها وينهيها بمفرده.
٢. قد تأخذ هذه التطورات شهراً طويلاً وذلك يعتمد على مدى تقبله للتمرين والوضعية الجديدة، وأيضاً إن كان هناك ما يعيق حركته مثل التشوهات العضلية أو وجود أي مشاكل طبية أخرى.

أفكار إضافية



وضعية الجلوس تتيح مجالاً أكبر أمام طفلك للحركة واللعب وتسمح له أن يرى جيداً في كل الاتجاهات من حوله.

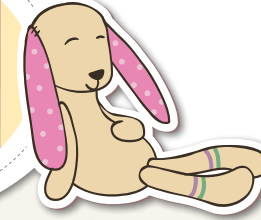
معلومات تنموية

١. الجلوس بحاجة إلى استخدام عضلات الجذع والرقبة، إذا كان طفلك لا يتحكم برأسه جيداً لا يمكنه أن يجلس، لا بد أن يتحكم برأسه ويرفعه حتى يبدأ تدريبه على الجلوس وهذه نقطة مهمة وفي الجلوس أيضاً لا بد أن تكون عضلات الجذع واليدين قوية كفاية حتى يستخدمها طفلك في تدريبات الجلوس.
٢. يحتاج طفل متلازمة داون وقتاً أطول في تعلم مهارة الجلوس بسبب ارتخاء العضلات لديه، لذلك عليك التحلي بالصبر والثبات في تكرار هذه التمارين وعملها بشكل يومي لكي يبدأ طفلك بالاستجابة بشكل جيد وإتقان هذه المهارة المهمة في نموه وتطوره الحركي.



المزيد من التمارين

من ٦ - ١٢ شهر



الهدف:

يجذب نفسه إلى وضع الجلوس حينما يمسك بأصابع شخص بالغ

العمر:

٦+ شهور

الطريقة:

١. اسندي طفلك في وضع شبه جالس تقريباً وامسكي يديه بوضع إبهامك في راحتيه وإمساك معصمه ببقية يدك بثبات وساعديه على أن يجلس. قللي كمية المساندة تدريجياً.
٢. ضعي طفلك على ظهره على الأرض وضعي أصابعك في قبضتيه. أحيطي معصميه بيديك واجذبيه إلى وضع الجلوس.
٣. يتعاون شخصان يجلس أحدهما على ركبتيه خلف رأس طفلك ويمسك به، ويأخذ الشخص الآخر بيدي طفلك ويجذبه إلى وضع الجلوس. قللي من سند رأسه تدريجياً.
٤. ارقدي طفلك على حجرك مع وضع رأسه على ركبتيك. ساعديه على أن يجذب نفسه ليجلس بإمساكه بأصابعك مع إمساكك بمعصميه وتثبيت قدميه تجاه بطنك.



الهدف:

يحافظ على وضع الجلوس لمدة دقيقتين

العمر:

٦+ شهور

الطريقة:

١. أحيطي طفلك بالوسائد على أن تكون الوسائد مرتفعة عند الجانبين.
٢. اجلسي طفلك في ركن أريكة أو مقعد واسنديه بالوسائد.
٣. اجلسي طفلك في مقعد أطفال عالي واربطي احزمه المقعد دون أحكام لمجرد سند طفلك مع ملاحظته.
٤. ضعي طفلك بين ساقيك وظهره ملاصق لبطنك وأنت جالسة على الأرض، واسندي ذراعيه على ساقيك. اجلسي أبعد من ذلك تدريجياً حتى يسند نفسه بيديه فقط مع ضغط خفيف على ظهره.
٥. عليك الجلوس أو الوقوف إلى جانب طفلك مع إحاطة كتفه ورأسه بذراعيك ومسك كلتا يديه بيدك الأخرى.
٦. يمكنك إن استطعت صنع ركنٍ ذا زاوية قائمة من خشب الأبلاكاش أو من أحد أركان صندوق كرتوني، بحيث يبلغ ارتفاع حوافه مستوى الكوع. اجعلي الحواف مستديرة واسندي طفلك في الصندوق. ضعي أحد ذراعيه على جانب الصندوق لتحافظ على توازنه.

الهدف:

يجلس مستنداً على يديه.

العمر:

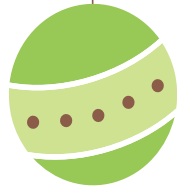
٦+ شهور

الطريقة:

١. اجلسي على الأرض ثم اجلسي طفلك بين ساقيك بحيث يمكنه سند نفسه بوضع يديه على ساقيك.
٢. ضعي يدي طفلك مفرودين على الأرض بحيث يكون مرتكزاً على كتفيه واضغطي على كتفيه برفق إلى الأسفل ثم ساعديه على فرد ظهره دون رفع يديك عن كتفيه. واصلي الحركة عدة مرات وهو جالس.
٣. ضعي شيئاً مثيراً للاهتمام أمام طفلك لتحافظي على استمرار رغبته في الجلوس.
٤. أحيطي طفلك بوسائد ليسقط عليها إذا اختل توازنه واجلسي في مواجهته فاردة ساقيك ودحرجي نحوه كرة أو ادفعي نحوه لعبة سيارة.

خاطرة

كثيرة هي اللحظات الجميلة والسعيدة التي أقضيها مع ابني «خالد» لكن من أسعدها عندي معه هي لحظة عناقه حين أدخل عليه بعد غياب ولو قصير، لتلك اللحظة لذة وطعم وإحساس عميق جداً وكأنه يحدثني بمحبته لي، وكأنه يبثني مشاعره الصادقة والنقية في ذلك العناق الحار، عناق لا يشبهه أي عناق، ولا يكون بدفته ولا حلاوته وعمقه شيء مثله، عناق أشعر به في أعماق روحي وفي شغاف قلبي. - أبو خالد





الهدف:



التدريب على الجلوس من وضعية الاستلقاء على جنبه

العمر:



٩+ شهور

الطريقة:



١. عندما يكون طفلك ممدداً على جنبه امسكي يده وبلطف اجذبيه إلى فوق مشجعة إياه أن يدفع نفسه معتمداً على مرفقه بيده الثانية.
٢. واصلي جذب طفلك إلى أعلى مشجعة إياه أن يدفع نفسه على يده حتى يصل إلى وضع الجلوس.

الهدف:



التدريب على الجلوس من وضعية الاستلقاء على بطنه

العمر:

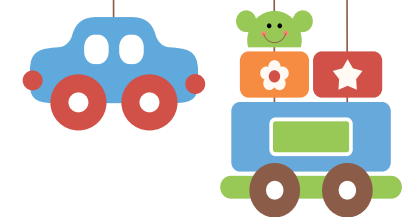
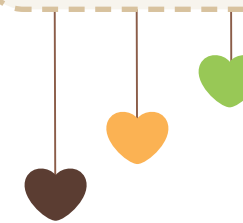


٩+ شهور

الطريقة:



١. عندما يكون طفلك راقداً على بطنه دحرجه ليرقد على جنبه وارفعي ركبتيه تجاه صدره واجعليه يدفع بيديه ويجلس مستقيماً. امدحيه أثناء مساعدتك له وقللي المساعدة تدريجياً.
٢. ضعي طفلك على بطنه على الأرض وقدمي له لعبة ثم حركيها تدريجياً إلى الجنب ثم ارفعيها لتشجيع طفلك على مد يديه وتغيير وضعه في نفس الوقت. كافئيهِ باللعبة أو غيرها.
٣. وفري لطفلك شيئاً يمكن استخدامه كرافعة بحيث يمكن أن يمسك به ويجذب نفسه للأعلى.
٤. ضعي طفلك في وضع الاستلقاء على البطن على الأرض ثم علميه كيف يتحرك من هذا الوضع متجهاً بظهره إلى الخلف حتى تصل قدماه إلى ملامسة مقعد أو حائط ثم يدفع بيديه ليصبح في وضع الجلوس.





« الوقوف مع مساعدة

« الوقوف بدون مساعدة

« المزيد من التمارين

تمارين الوقوف

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
الوقوف مع مساندة	٨+ أشهر	تدريب طفلك على الوقوف	حركات كبرى

تعريف باللعبة



تساعد هذه التمارين طفلك لكي يكتسب مهارة الوقوف. وتذكري أن المهارات الحركية تُكتسب بالتدرج وبعضها يعتمد على بعض، فلا يمكن لطفلك أن يقف قبل أن تصبح عضلاته قوية ويستطيع أن يجلس وينقلب ويعدل من وضعه.

الأدوات



ألعاب وأطعمة خفيفة - أثاث البيت منخفض الارتفاع - سرير طفلك عالي الجوانب

الطريقة



1. ضعي لعباً أو أطعمة خفيفة على مقعد منخفض أو منضدة منخفضة وتأكدي من أن طفلك يراقبك وأنت تفعلين ذلك.
2. امدحي طفلك عندما يجذب نفسه واقفاً لأخذ هذه الأشياء ودعيه يحصل على اللعب والأطعمة.
3. اجذبي طفلك لأعلى بيديه وضع يديه على حافة أو درابزين وأعطيه مكافأة. قد تساعد درجات السلم الصغيرة أو الوسائد الصلبة إذ سيجد فيها شيئاً يضع عليه يديه أثناء جذبه لنفسه إلى أعلى.
4. باستخدام سرير طفلك المخصص للعب والذي

تكون جوانبه عالية ومرتفعة بطول طفلك تقريباً، علقي لعباً متدلية منه بحيث يتمكن طفلك من مد يديه حتى يصل إليها وذلك يجذب نفسه إلى أعلى بالاستناد بيديه إلى جانب السرير.

5. ضعي طفلك بحيث تكون إحدى قدميه على سطح الأرض ويحمل ثقل جسمه على إحدى ركبتيه واطلبي منه أن يجذب نفسه بذراعه ويدفع الأرض بساقه. ساعديه بدفع مقعدته.

إرشادات



يجب تشجيع طفلك باستمرار في مرحلة تعلمه للوقوف حتى يستطيع تخطي مرحلة الخوف.

أفكار إضافية

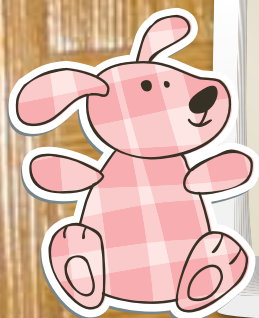


استخدمي نطاطة الأطفال التي تعلق من إطار الباب وخفصي ارتفاعها حتى يتمكن من تثبيت قدميه على الأرض جيداً. سيجلس بالكاد دون أن يقع. إذا بذل طفلك محاولة لذلك عززيه بالمدح والابتسامات. في حالة عدم وجود هذه النطاطة يمكنك إمساك طفلك من تحت إبطيه ورفع قليلاً من على الأرض ثم إعادته إلى وضعه الأول. كرري هذه الحركة.

معلومات تنموية



الوقوف عامل أساسي في عملية المشي، وهو يتطلب توافقاً بين القوة العضلية للأطراف السفلية والتوازن، وأطفال متلازمة داون يقفون عادة في عمر ١ إلى ٥، ٣ سنوات، وأحياناً يتأخرون عن ذلك. لا يجب إجبار الأطفال على الوقوف في وقت مبكر وكذلك الوقوف بشكل خاطئ بدون تدعيم وتقوية لعضلات الظهر والبطن واستقامة العمود الفقري وذلك تجنباً لحدوث المشاكل في التركيب العظمي مثل تقوس الركبة أو التفاف الساق.



اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
الوقوف بدون مساندة	١٢+ أشهر	تدريب طفلك على الوقوف لوحده لمدة دقيقة واحدة	حركات كبرى

تعريف باللعبة



تساعد هذه التمارين طفلك لكي يكتسب مهارة الوقوف. وتذكري أن المهارات الحركية تُكتسب بالتدرج وبعضها يعتمد على بعض، فلا يمكن لطفلك أن يقف قبل أن تصبح عضلاته قوية ويستطيع أن يجلس وينقلب ويعدل من وضعه.

الأدوات



ألعاب وأطعمة خفيفة - أثاث البيت منخفض الارتفاع

الطريقة



- اجذبي طفلك لوضع الوقوف وضعي يديه على قطعة أثاث ثابتة.
- تحدثي وابتسمي وأنت تفعلين ذلك واسحبي السند تدريجياً.
- قدمي له لعباً لتجعله يترك الشيء الذي يستند إليه.
- حاولي أن تشجعيه قدر الإمكان على الحفاظ على وضعية الوقوف لمدة دقيقة واحدة.
- عززيه لفظياً.

إرشادات



يجب تشجيع طفلك باستمرار في مرحلة تعلمه للوقوف حتى يستطيع تحطيم مرحلة الخوف.

أفكار إضافية

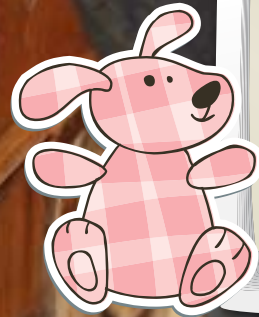


- قدمي لطفلك لعبة أو مرآة صغيرة لينظر إليها فتشدد انتباهه أثناء وقوفه مستنداً. عندما تزداد مدة وقوفه امدحي نجاحه وامنحيه مكافأة صغيرة.
- أعطي طفلك شيئاً صغيراً ليمسكه في كل يد من يديه كمكعبات صغيرة لتساعده على استمرار حفظ توازنه.
- اجذبي طفلك إلى وضع الوقوف بحيث تضعين ظهره تجاه جدار أو ثلاجة كوسيلة استناد.

معلومات تنموية



الوقوف عامل أساسي في عملية المشي، وهو يتطلب توافقاً بين القوة العضلية للأطراف السفلية والتوازن، وأطفال متلازمة داون يقفون عادة في عمر ١ إلى ٥، ٣ سنوات، وأحياناً يتأخرون عن ذلك. لا يجب إجبار الأطفال على الوقوف في وقت مبكر وكذلك الوقوف بشكل خاطئ بدون تدعيم وتقوية لعضلات الظهر والبطن واستقامة العمود الفقري وذلك تجنباً لحدوث المشاكل في التركيب العظمي مثل تقوس الركبة أو التفاف الساق.



المزيد من التمارين

من ٦ - ١٢ شهر

الهدف:

يقف طفلك وهو مسنود بأقصى قدر ممكن

العمر:

٩+ شهور

الطريقة:

١. أمسكي طفلك من وسطه بقوة تشعره بالأمان ونططيه بحيث تسندي ساقيه لفترات قصيرة.
٢. أمسكي طفلك في وضع الوقوف أمام مرآة أو صورة أو نافذة وامدحيه وتحديتي معه أثناء وقوفه.
٣. أمسكي طفلك أمام منضدة منخفضة عليها لعب وشجعيه على اللعب بينما تساعديه على الوقوف.
٤. استخدمي له قفص وقوف أو طاولة وقوف أو إطار وقوف تحت إشراف أخصائي علاج طبيعي.
٥. اجلسي طفلك في حرك بحيث تتواجهان واجذبيه ليقف بأن تجعليه يمسك أصابعك بقبضة يديه وشجعيه على أن يقفز بشكل متكرر ويثني ركبتيه.

الهدف:

يقفز طفلك وهو في وضع الوقوف عندما يكون مسنودًا

العمر:

٩+ شهور

الطريقة:

١. ضعي طفلك في نطاطة أطفال وساعديه على القفز في البداية كي يكتسب الإيقاع.
٢. أوقفي طفلك على حرك وحركيه لكي يقفز صعودًا وهبوطًا.
٣. ساعدي طفلك على الوقوف ممسكًا بحافة المهد وحثيه على القفز والحركة.

الهدف:

يقف وهو مسنود بأقل قدر ممكن

العمر:

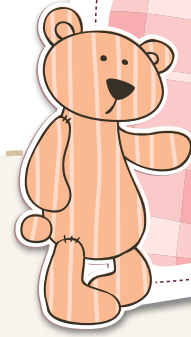
٩+ شهور

الطريقة:

١. أوقفي طفلك إلى جانب مهده وضعي يديه على قضبانه وساعديه على إمساك القضبان بوضع يديك عليها.
٢. دعي طفلك يمسك بأصابعك بقبضتيه واجذبيه إلى وضع الوقوف. امدحيه وتحديتي معه أثناء قيامك بذلك.
٣. ضعي يديك تحت ذراعي طفلك أثناء إمساكه بقضبان المهد واسحبي سندك له تدريجيًا حتى يوازن نفسه بنفسه.
٤. واربي فتحة الباب واسنديها بقبضيتك حتى يتمكن طفلك من الوقوف ومراقبة ما يجري في الخارج.
٥. ضعي حبل قفز أو فوطه سفر أو أي شيء آخر تحت ذراعي طفلك واسنديه بان تمسكي نهايتي الحبل وترفعيهما من وراء ظهره. قللي السند تدريجيًا.
٦. بعد أن يجذب طفلك نفسه إلى وضع الوقوف مستندًا على مقعد أو أريكة اجلسي بقربه على الأرض وقربي منه لعبة أو شيئًا محببًا بمسافة تكفي لأن يترك ما يستند إليه بإحدى يديه ويمده للحصول على ذلك الشيء.
٦. ضعي لعبًا محببًا لطفلك على أريكة وشجعيه على الوقوف واللعب بها على أن يستخدم الأريكة مستندًا له.

خاطرة

في بعض الأحيان يجد بعض الناس أن وجود طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة في حياتهم يعطيهم فرصة لتعلم مراحل النمو والتطور لدى الأطفال. هذه الفرصة تجعل من تربية الأطفال في المستقبل متعة، أمضي ساعات وأنا أراقب نمو طفلي الأصغر من جاسم، إنه شيء رائع ما اكتسبته من معلومات من خلال تجربتي مع جاسم حول كيفية نمو الأطفال واكتسابهم المهارات المختلفة، على سبيل المثال المهارات الحركية الكبرى والصغرى والكلام، لقد زاد ذلك من عمق شعورنا بالغبطة والسعادة بطفلنا لأننا استشعرنا مراحل نموه. - أم أحمد



من ١٢ - ٢٤ شهر

الهدف:



يهبط بجسمه من وضع الوقوف إلى وضع الجلوس

العمر:



١٢+ شهرًا

الطريقة:



١. ساعدي طفلك على ثني ركبتيه ليتخذ وضع القرفصاء وحركي يديه هبوطاً على قضبان المهد أو الأريكة. انزلي جسمه ليجلس وامدحيه أثناء فعلك لذلك.
٢. قبل أن تبدأي في مساعدة طفلك على الجلوس ضع مكافأة أو لعبة محبوبة له في قاع المهد أو على الأرض وتأكدي من أنه يرى اللعبة.
٣. وجهي طفلك لثني ركبتيه لوضع القرفصاء بمساعدة شخصين يقف أحدهما خلف طفلك ويمسك برديه بينما يمسك الآخر بركبتي طفلك من الأمام وينزلانه معاً إلى وضع الجلوس.
٤. قفي في مواجهة طفلك وأمسكي بيديه واطلبي من فرد آخر من الأسرة أن يقف خلفه. حركاه معاً من وضع الوقوف إلى وضع الجلوس. يمكن للشخص الواقف خلف طفلك أن يمسك خلف ركبتيه ليساعده على الشروع في بدء الحركة.






« المشي بمساعدة

« المشي بدون مساعدة

تمارين المشي

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
المشي بمساعدة	١٢+ شهر	تدريب طفلك على المشي بمساعدة	

تعريف باللعبة



هذه التمارين البسيطة ستساعد طفلك في تعلم المشي بمساعدة ومن الأفضل ألا تبدأي بها قبل أن يكون طفلك قادرًا على الوقوف بشكل سليم لكي يكون مستعدًا لتعلم المشي لذا انظري في ما إذا كان طفلك يشد الأثاث ليقوم أو يقف ممسكًا بيديك أو حتى يقف تمامًا بنفسه مرات كثيرة.

الأدوات



الأم وأحد أفراد الأسرة للمساعدة - ألعاب مشوقة لطفلك - عربة الأطفال الخاصة بتعليم المشي.

الطريقة



١. اسندي كتفي طفلك من الخلف حيث سيساعده الضغط الخفيف على كتفيه على تبديل قدميه واجعليه يحمل شيئًا كاللعب أو المكعبات واسنديه من عند ابطيه. قللي مساعدتك له تدريجيًا.
٢. لاعبيه لعبة يمشي فيها ليحمل أشياء لأفراد الأسرة. امدحيه وعززيه واستعيني بشخصين لسند ردف طفلك وكتفيه إذا لزم الأمر.

٣. شجعي طفلك على دفع عربة الأطفال الخاصة بتعليم المشي ليكتسب مهارة في السير مستندًا واجعليه يمسكها من الخلف واسندي أنت السيارة من الأمام. من الأفضل الاستعانة بشخص آخر لكي يكون خلف طفلك لكي يحميه من السقوط ويعطيه الأمان ويساعده ويشجعه.
٤. تدريجيًا اسحبي السيارة باتجاهك لكي يخطو خطوة صغيرة وانتبهي أن تجعله يمشي ببطء وهدوء شديد واجعليه يشعر أنه يلعب لعبة معك.
٥. في البداية قد يخاف طفلك لكن مع الوقت سيصبح أفضل وأكثر جرأة وسيخطو بمساعدتها.
٦. عندما تشعرين أنه تمكن تمامًا من المشي مستندًا إليها خففي مساعدتك له تدريجيًا إلى أن يستطيع الاعتماد على نفسه في المشي بمساعدة السيارة وستكون هذه خطوة مهمة له نحو المشي لوحده.

إرشادات



١. كرري هذه التمارين يوميًا مع طفلك قدر الإمكان في جو من المرح واللعب الإيجابي.
٢. إن شعرت بأن طفلك متضايق من التمارين أوقفها وتابعها في وقت لاحق.

أفكار إضافية



١. إذ كان طفلك يقف لكنه حتى الآن لم يخطو خطواته بمفرده عليك أن تشجعيه على أن يخطو خطوات عشوائية بأن يتحرك بجانب الأثاث مستندا عليه فهذه الخطوة تساعد على تعلم كيف يبدل مركز ثقله، لذا عندما يبدأ باتخاذ الخطوات سيتعلم كيف يضع وزنه على قدم واحدة ويقدر على رفع الأخرى للأعلى ويخطو.
٢. يمكن أن يمشي طفلك ممسكا بيد شخص آخر. خفي مسكك له حتى تقتصر على مسك أصابعه.
٣. يمكن أن يمشي طفلك متعلقا بحبل أو منشفة. خفي ضغطك على الحبل تدريجياً.

تنبيهات



١. المشايات وكراسي الحركة التي يكون طفلك فيها جالساً لا ينصح بها، فبغض النظر عما يصاحبها من مخاطر وحوادث السقوط والانقلاب وحدوث الإصابات فهي تشجع على ظهور أنماط حركية غير

خاطرة

لن أنسى ما حييت خطوات نور الأولى عندما تجرأت أخيراً وأفلتت الطاولة لتخطو نحو يدي والدها المليئة بطعامها المفضل! كان حلماً طال انتظاره وتحقق بفضل الله وكرمه، غمرتني لحظتها دموع الفرح وملأت روحي بكل السعادة والفخر بها. لم يكن أمراً سهلاً وتطلب منا شهوراً طويلة من التدريب والمثابرة والتشجيع لها، لكن ما إن أتت تلك اللحظة حتى تلاشى كل التعب وكأنه لم يكن! - أم نور

معلومات تنموية

١. المشي أحد المعالم الرئيسية التي يعرفها الناس في نمو طفلك. ومن الممكن أن يحدث في أي وقت. هناك أطفال يمشون قبل بلوغ العام وبعضهم لا يزال يتعلم ذلك حتى يبلغ العامين أو ربما أكبر.
٢. يحتاج طفل متلازمة داون وقتاً أطول في تعلم مهارة المشي نتيجة لوجود ارتخاء في العضلات ومرونة بالمفاصل، لذلك عليك التحلي بالصبر والثبات في تكرار هذه التمارين وعملها بشكل يومي لكي يبدأ طفلك بالاستجابة بشكل جيد وإتقان هذه المهارة المهمة في نموه وتطوره الحركي.



٤٥ تمرين المشي بدون مساعدة

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
المشي بدون مساعدة	١٢+ شهر	تدريب طفلك على المشي بدون مساعدة	

تعريف باللعبة



هذه التمارين ستساعد طفلك في تعلم المشي بدون مساعدة ويجب ألا تبدأي بها قبل أن يكون طفلك قادرًا على المشي بمساعدة.

الأدوات



الأم وأحد أفراد الأسرة للمساعدة وألعاب مشوقة للطفل

الطريقة



١. قفي أمام طفلك وامسكي بيديه الاثنتين بين يديك ثم اجذبيه برفق للامام واطلقي يديه تدريجياً. امدحيه وعززيه.
٢. اجلسي انت وأحد أفراد أسرتك بشكل متقابل على مقعدين صغيرين يبعدان عن بعضهما بمسافة نصف متر تقريباً وضعي طفلك بين المقعدين ودعيه يمسك بأحدكما كمسند له.
٣. يجب أن يمد الشخص الآخر يديه وينادي طفلك باسمه ويمنحه مكافأة إذا جاء له.
٤. زيدي المسافة بين المقعدين تدريجياً.
٥. اوقفي طفلك على بعد خطوات قليلة من شيء يجبه مثل لعبة موضوعة على كرسي أو أرجوحة. قللي اسنادك له تدريجياً كلما تحرك طفلك نحو الشيء.

٦. قد يساعد طفلك على الحفاظ على توازنه أن تعطيه شيئاً يمسكه أو أن تشجعيه على التثبيت ببعض الملابس.

إرشادات



١. كرري هذه التمارين يوميا مع طفلك قدر الإمكان في جو من المرح واللعب الإيجابي.
٢. إن شعرت بأن طفلك متضايق من التمارين أوقفها وتابعيها في وقت لاحق.

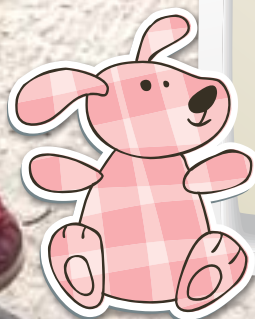
أفكار إضافية



١. إذا كان طفلك يحاول الحركة بين قطعتين من الأثاث فهذا شكل أكثر تقدماً من الخطوات العشوائية ويامكانك تشجعيه على ذلك بوضع أريكة أو طاولة القهوة أو كرسي على مسافات متباعدة لذا سيكون لديه الدعم لاستهدافه والحركة حولها سيراً على قدميه.
٢. عليك دائماً خلق الفرص لطفلك ليأخذ خطوات أكثر وأكثر من تلقاء نفسه، ربما هي حركة قصيرة من الأم إلى الأب أو من الأريكة إلى الأم. اجعليه تحفيزاً له وسيتحرك بنفسه. لن تكون طريقة مشيه في البداية جميلة لأنه سيبدو كثيراً على انه اندفاع على السطح الداعم ولكن هذه هي الطريقة التي يتعلم بها كيف يشغل عضلات جسمه بحيث يمكنه في نهاية المطاف الحفاظ على توازنه والمشى.

معلومات تنموية

١. المشي أحد المعالم الرئيسية التي يعرفها الناس في نمو طفلك. ومن الممكن أن يحدث في أي وقت. هناك أطفال يمشون قبل بلوغ العام وبعضهم لا يزال يتعلم ذلك حتى يبلغ العامين أو ربما أكبر.
٢. يحتاج طفل متلازمة داون وقتاً أطول في تعلم مهارة المشي نتيجة لوجود ارتخاء في العضلات ومرونة بالمفاصل، لذلك عليك التحلي بالصبر والثبات في تكرار هذه التمارين وعملها بشكل يومي لكي يبدأ طفلك بالاستجابة بشكل جيد وإتقان هذه المهارة المهمة في نموه وتطوره الحركي.





« فتح الفم

« مدّ اليد ومسك الزجاجاة

« هيا نأكل: مرحلة ١

« يرضع لوحده من الزجاجاة

« استكشف بفمك

« هيا نأكل: مرحلة ٢

« هيا نأكل: مرحلة ٣

« الشرب من الكوب

« المزيد من التمارين

تمارين تناول الطعام

تمرين ٤٦ | افتح فمك

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
افتح فمك	٤+ أشهر	تدريب طفلك على فتح فمه عندما يرى ملعقة مملوءة بالطعام	تنمية حواس

تعريف باللعبة



تحضير الطعام وإطعام طفلك أمر روتيني تقومين به. إن استغلال هذه الفرصة وبشكل متكرر يمكن أن يحفز طفلك وينمي مهاراته. تكلمي معه وأنت تحضرين الأكل له وخلال الأكل أيضًا. سمّي الأشياء التي تستعملينها واستعملي الأفعال في وصف تصرفاتك. لتكن لغتك بسيطة وبشكل متكرر.

الأدوات



طبق فيه وجبة طفلك وملعقة أطفال بلاستيكية صغيرة.

الطريقة [٤]



- ضعي طفلك في وضع الإطعام وتأكدي من أنه يستطيع رؤية وسامع تجهيزات الطعام. افعلي ذلك بنفس الطريقة وفي نفس المكان عند كل وجبة.
- قربي الملعقة ناحية فم طفلك حتى يستطيع رؤيتها. استخدمي التلميحات اللفظية مثل «افتح فمك» أو «هم هم».. الخ.
- إذا لم يفتح طفلك فمه لتوقعه الطعام فافتحي فمه بلطف وأعطيه قضمه وامدحيه أثناء وضع الملعقة في فمه. «حسن لقد فتحت فمك وهذا هو طعامك».
- قللي من مساعدتك له كلما بدأ في فتح فمه بنفسه.

إرشادات



- حاوي جعل أوقات الطعام أوقاتًا ممتعة وخالية من المتاعب لك ولطفلك. خذي الوقت الكافي وتحديثي إليه وابدأي بالتواصل البصري بينكما.
- إذا توقع طفلك ملعقة الطعام فانظري حتى يفتح فمه قبل أن تطعّمه بدلاً من وضع الطعام بنفسك في فمه.

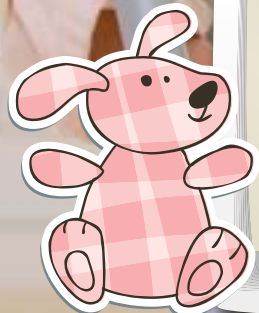
أفكار إضافية



بالإمكان عمل نفس الشيء للشرب أو عمل أي شيء آخر غير الطعام مثل تنظيف البيت أو ترتيب الطاولة أو حتى عملك نفسه على جهاز الكمبيوتر أو تسريحك لشعرك أو لبسك للملابسك. اجعلي جميع أعمالك اليومية مصدر تحفيز وتنشيط لطفلك.

معلومات تنموية

- العمليات اليومية التي يكتسبها طفلك تأخذ وقتًا من عمره مثلًا الأكل واللبس والحمام ولكي يكتسبها طفلك استعملي العديد من الأساليب والطرق منذ الصغر.
- كل مرحلة تبنى على ما قبلها فتعليمه على سبيل المثال الاعتماد على نفسه في الأكل يبدأ بأن يقوم بفتح فمه وتقريبه للملعقة ثم لاحقًا يحاول أن يمد يده ويلتقط الطعام ثم يستعمل الملعقة وهكذا.



٤٧ تمرين | مد يد الطفل وإمساك زجاجة الرضاعة

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
مد يد طفلك وإمساك زجاجة الرضاعة	٥ - ٩ أشهر	يعد يده ويمسك زجاجة الرضاعة	

تعريف باللعبة



يساعد هذا التمرين طفلك في بدء التعلم بالتحكم بزجاجة الرضاعة.

الأدوات



زجاجة الرضاعة.

الطريقة [٥]



١. أمسكي الزجاجة بحيث يراها طفلك ثم حركيها ببطء باتجاه فم طفلك أثناء الكلام معه.
٢. إذا لم يحاول طفلك الوصول إلى الزجاجة فضعي يديه عليها قبل وضع الحلمة داخل فمه.
٣. قومي بهذا التمرين في كل مرة تقدمين فيها الزجاجة لطفلك.
٤. أعطي طفلك الزجاجة واتركيه يمصها لبعض الوقت.
٥. حركي الزجاجة بعيداً عن فم طفلك لترى إذا ما كان سيحاول الوصول إليها.
٦. إذا لم يحاول الوصول إليها أمسكي بيديه للوصول إليها.
٧. خذي الزجاجة من فم طفلك عند إتمام الرضاعة وفي وقت لاحق بعد أن يتقن طفلك التمرين اجعليه يقوم بذلك.

إرشادات



١. قللي مساعدة طفلك عندما يستطيع التحكم في الزجاجة بنفسه.
٢. لا تنسي أن تربي على ظهره لكي يتجشأ بعد الانتهاء من الرضاعة لكي لا تتعبه الغازات لاحقاً.

أفكار إضافية



١. من الأفضل استخدام الرضاعة الاصطناعية المصنوعة من الزجاج.
٢. استخدم ماءً سبق غليه وتبريده في تحضير الحليب وتأكدي من مناسبة حرارته بتجريب نقاط منه على باطن رسغك.
٣. يمكنك تحضير كميات جاهزة من الماء الدافئ ووضعها في تيرموس حافظ للحرارة لتكون جاهزة للاستخدام وقت الإرضاع.
٤. لا تنسي أن تعقمي زجاجات الرضاعة قبل الاستخدام خصوصاً عندما يكون طفلك صغيراً بالعمر.

معلومات تنموية

١. تساعد هذه التمارين في تطوير مهارات عديدة لطفلك كتنبه حواسه وزيادة قدرته على التحكم بيديه وتقوية عضلات يديه.
٢. أطفال متلازمة داون يتعبون ويجهدون بسرعة عند قيامهم بأي مجهود كالرضاعة ولكن هذا الجهد ينمي ويقوي عضلاتهم، حيث أن عملية المص والبلع تُمرّن وتقوي عضلات الوجه والتي تكون هامة جداً في المستقبل لعملية الكلام.



٤٨ تمرين | هيا نأكل: المرحلة الأولى

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
هيا نأكل: المرحلة الأولى	٤ - ٦ أشهر	يتناول الأطعمة المهروسة وشبه السائلة.	

تعريف باللعبة



تساعدك هذه الأفكار والتمارين في البدء بتقديم الطعام لطفلك كأطعمة الأطفال المصنوعة من الحبوب مثل السيرلاك شبه السائل أو الفواكه أو الخضراوات المهروسة أو غير ذلك من أطعمه معدة بشكل شبه سائل. في هذه المرحلة يجب أن يكون قوام الطعام قريب جداً للسائل.

الأدوات



طبق فيه وجبة طفلك - ملعقة أطفال بلاستيكية صغيرة - مريلة أطفال.

الطريقة [٥]



١. احملي طفلك في وضع شبه قائم. استخدمي ملعقة أطفال صغيرة.
٢. ضعي كمية قليلة من الطعام في فم طفلك.
٣. انتظري حتى يبتلعها قبل أن تطعميه المزيد من الطعام.
٤. ضعي الطعام قرب منتصف لسان طفلك.

إرشادات



١. يمكنك تحضير طعام طفلك بنفسك بالمنزل وذلك بسلق أحد أنواع الفاكهة أو الخضار الخفيفة كالتفاح أو الإجاص أو الجزر على البخار ومن ثم هرسها وتعبئتها في حصص صغيرة تناسب طفلك وحفظها في الثلاجة ليومين أو ثلاثة.
٢. ضعي قطعاً صغيرة من الثلج المجروش في الطعام على أن يكون الثلج المجروش من ثلاجة داخل المنزل والماء المستعمل كان مغلياً قبل استعماله. عندما يمس الثلج لسان طفلك سيبلع تلقائياً كفعل منعكس.
٣. عندما تضعين الطعام في فم طفلك، المني لسانه في ٣ أو ٤ مواضع قبل أن تفرغي الطعام من الملعقة في فمه. سيشجعه ذلك على سحب لسانه للخلف كي يبلع.
٤. انتبهي إلى أن تجعلي هناك فارق زمني كيومين أو ثلاثة بين كل نوع طعام جديد تقدميه لطفلك لكي تضمني عدم تحسسه منه.
٥. قد تحتاجين لإضافة القليل من الماء أو الحليب أو عصير الفواكه لبعض الأطعمة من أجل أن يلين قوامها أكثر.
٦. ستلاحظين اختلاف رائحة وشكل إخراج طفلك عندما يبدأ بتناول الطعام خصوصاً عند تناول الموز فلا تقلقي!

أفكار إضافية



١. يجب أن يكون وقت الطعام ممتعاً ومرحياً للأم وللطفل.
٢. تحدثي مع طفلك وأنت تطعمينه.
٣. جهزي الطعام والمريلة وقطعة قماش ناعمة مبللة بهاء دافئ في متناول يدك حتى تستمر عملية الإطعام دون مقاطعة.
٤. يمكنك أن تستخدمني خافضة لسان كالتالي استخدمها الطبيب عند فتح فم المريض لرؤيته من أجل إطعام طفلك بدلاً الملعقة.

معلومات تنموية

١. لا تكتثري من تقديم وجبات الطعام لطفلك واقصريها لواحدة أو اثنتين لا أكثر واجعلي اعتماده الرئيسي على الحليب وحليب الأم هو الأفضل على الأقل حتى يبلغ عامه الأول.
٢. قد يرفض طفلك مضغ الأطعمة الصلبة أو يقبل أنواعاً محددة منها فقط والتي غالباً ما تكون من الأطعمة النشوية سهلة المضغ، كما أنه يحتاج إلى مدة أطول لتناول كمية كافية من الغذاء، لذلك عليك بالتحلي بالصبر وعدم اليأس في تجريب الأطعمة المختلفة معه لأن ذلك سينعكس على نموه الفكري والحركي وإصابته بسوء التغذية والأمراض المختلفة لا سمح الله.



٤٩ | تمارين طفلك يرضع من الزجاجة لوحده

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
طفلك يرضع من الزجاجة لوحده	٦ - ٩ أشهر	يمسك بزجاجة الرضاعة بدون مساعدة أثناء الشرب	تنمية حواس

تعريف باللعبة



يساعد هذا التمرين طفلك في تعلم الاستقلالية بشكل تدريجي في التحكم بزجاجة الرضاعة.

الأدوات



زجاجة الرضاعة.

الطريقة [٥]



١. ضعي يدي طفلك حول الزجاجة أثناء إمساكك بها أيضًا.
٢. اسحبي يدك تدريجيًا حتى يقوم طفلك بالإمساك بالزجاجة بالكامل بنفسه.
٣. أمسكي بالزجاجة لبعض الوقت ثم اتركي طفلك يمسك بها بعض الوقت.
٤. عندما يكون طفلك في حالة جوع اتركيه يمسك بالزجاجة أثناء الفترة الأولى من عملية الرضاعة.
٥. عندما يتم إشباع طفلك ويصبح أقل حماسة امسكي بالزجاجة. اتركي طفلك يمسك بالزجاجة لفترات أطول ولكن بالتدريج.

إرشادات



املائي الزجاجة جزئيًا حتى لا تكون ثقيلة على يدي طفلك ثم أعيدي ملأها بعد ذلك إذا لزم الأمر.

أفكار إضافية



١. إذا ما انزلت الزجاجة من يد طفلك يتم تحشيتها عن طريق قطعة قماش حتى يتعود طفلك ثم انزعي قطعة القماش.
٢. ضعي فوطة ملفوفة تحت ذقن طفلك أي على صدره كدعامة أخرى للزجاجة وشجعي طفلك على الإمساك بالزجاجة مع استخدام الفوطة كدعامة في بداية الأمر.

معلومات تنموية

١. تساعد هذه التمارين في تطوير مهارات عديدة لطفلك كتثبيته حواسه وزيادة قدرته على التحكم بيديه وتقوية عضلات يديه وتعليمه الاستقلالية والاعتماد على نفسه.
٢. أطفال متلازمة داون يتعبون ويجهدون بسرعة عند قيامهم بأي مجهود كالرضاعة ولكن هذا الجهد ينمي ويقوي عضلاتهم، حيث أن عملية المص والبلع تُمرّن وتقوي عضلات الوجه والتي تكون هامة جدًا في المستقبل لعملية الكلام.



تمرين ٥٠ | استكشف بفمك

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
استكشف بفمك	٦+ شهور	استكشاف البيئة باستخدام الفم كمصدر حسي	تنمية حواس

إرشادات

١. راقبي طفلك باستمرار لكي لا يقضم أو يكسر قطعة كبيرة من البسكويت أو غيره من الطعام.
٢. استخدمي عَضَاضَاتٍ أو لعبًا مطاطية صلبة ورخوة. يمكنك وضع بودرة حليب مجفف أو طعام أطفال مهروس محبب لدى طفلك على تلك الأشياء لتخلق لطفلك دافعًا ابتدائيًا لوضعها في فمه.

أفكار إضافية

من المهم توفير الأشياء التي تحث طفلك على المص والمضغ والعض. استخدمي أدوات غير خطيرة مثل تلك التي تعطى للأطفال في مرحلة ظهور الأسنان والتي يمكن غسلها بسهولة.

تعريف باللعبة

تساعد هذه التمارين طفلك على تطوير مهاراته في استكشاف البيئة من حوله باستخدام فمه.

الأدوات

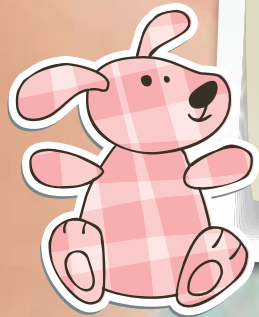
أطعمة متنوعة كالبسكويت أو قطع الفاكهة والخضار الطرية.

الطريقة

١. حركي يدي طفلك في اتجاهات مختلفة بأن تمسكيها وتصفقي له بهما وتوجهيهما نحو وجهه ثم ضعي شيئًا في يده وساعديه على نقله إلى فمه.
٢. أعطي طفلك قطعة من الطعام ووجهي يده إلى فمه وضعي أطعمة جافة لا يلزم لتناولها أدوات كالبسكويت أو قطعة فاكهة أو خضار في صينية والتقطي قطعة منها وضعها في فمك ثم ضعي الطعام في يد طفلك وشجعيه على تقليدك.
٣. إذا لم يقلدك ضعي الطعام في يده ثم وجهي يده إلى فمه.
٤. قللي مساعدتك له بتخفيف ضغطك على يده.

معلومات تنموية

هذه التمارين مهمة في تعليم طفلك كيفية استخدام فمه لاستكشاف البيئة من حوله وأيضًا في تعلم المص والمضغ والعض، لكن عليك الحذر ومراقبة طفلك باستمرار لكي لا يتناول أشياء صغيرة قد تعلق في حلقه وتسبب له الاختناق لا سمح الله.



تمرين ٥١ | هيا نأكل: المرحلة الثانية

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
هيا نأكل: المرحلة الثانية	٦+ أشهر	يتناول الأطعمة المهروسة وشبه الصلبة	تنمية حواس

تعريف باللعبة



في هذه المرحلة ستبدأن بتقديم أطعمة طفلك بشكل أكثر صلابة وأقل سيولة من المرحلة الأولى.

الأدوات



طبق يحتوي على وجبة طفلك - ملعقة أطفال بلاستيكية صغيرة - مريلة أطفال.

الطريقة



١. قدمي الطعام في بداية الوجبة عندما يكون طفلك جائعًا.
٢. اهرسي لطفلك أطعمة كالمكرونه والبيض والبقول والموز والبطاطس.
٣. إذا كان الطعام لا يزال جافًا وصلبًا أضيفي إليه القليل من اللبن أو الفاكهة المصفاة أو المرق حسب نوعه.

إرشادات



١. توقعي من طفلك أن يحب الطعام الجديد وقدميه له وأنت مبتهجة كما لو كنت تتوقعين منه أن يعتبره جيدًا.
٢. قدمي الأطعمة بشكل مغرٍ وجذاب بقدر الإمكان.
٣. أعطي طفلك كمية قليلة من السائل بين ملاعق.

٤. استخدمى ملعقة أطفال صغيرة مصنوعة من البلاستيك لأنه ليس صلبًا جدًا ولا باردًا كالمعادن أو يمكنك استخدام يدك في إطعام طفلك (التلحيس) وذلك بعد غسلها جيدًا.

أفكار إضافية



١. يجب أن يكون وقت الطعام ممتعًا ومرحًا للأم وللطفل.
٢. تحدثي مع طفلك وأنت تطعمينه.
٣. جهزي الطعام والمريلة وقطعة قماش ناعمة مبللة بماء دافئ في متناول يدك حتى تستمر عملية الإطعام دون مقاطعة.



معلومات تنموية

١. لا تكثري من تقديم وجبات الطعام لطفلك واقصريها لواحدة أو اثنتين لا أكثر واجعلي اعتماده الرئيسي على الحليب وحليب الأم هو الأفضل على الأقل حتى يبلغ عامه الأول.
٢. قد يرفض طفلك مضغ الأطعمة الصلبة أو يقبل أنواعًا محددة منها فقط والتي غالبًا ما تكون من الأطعمة النشوية سهلة المضغ، كما أنه يحتاج إلى مدة أطول لتناول كمية كافية من الغذاء، لذلك عليك بالتحلي بالصبر وعدم اليأس في تجريب الأطعمة المختلفة معه لأن ذلك سينعكس على نموه الفكري والحركي وإصابته بسوء التغذية والأمراض المختلفة لا سمح الله.



تمرين ٥٢ هيا نأكل: المرحلة الثالثة

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
هيا نأكل: المرحلة الثالثة	٩+ أشهر	يتناول الأطعمة شبه الصلبة وغير المهروسة ويطعم نفسه باستخدام أصابعه	تنمية حواس

تعريف باللعبة



في هذه المرحلة ستبدأين بتقديم أطعمة طفلك بشكل أكثر صلابة وغير مهروس كالخضار والفاكهة الخفيفة المقطعة بشكل أصابع أو حلقات كالموز أو الخيار أو البسكويت.

الأدوات



طبق يحتوي على وجبة طفلك - مريلة أطفال.

الطريقة



- ضعي قطعاً صغيرة بحجم القضة من الطعام المفضل لطفلك أمامه. إذا كان للطعام رائحة فواحة قريبة من أنف طفلك قبل أن تضعيه أمامه لتستثيري اهتمامه به.
- استخدمي أطعمة شبه صلبة كالموز والخيار والخبز والبسكويت.
- قدمي الأطعمة في بداية الوجبة عندما يكون طفلك جائعاً.
- امدحي طفلك عندما يمضغ الطعام الذي وضعه في فمه ويبلعه.
- حركي فكّي طفلك صعوداً وهبوطاً بعد أن تضعي الطعام في فمه وذلك بوضع أصابعك على شفثيه العليا والسفلى وتحريك أصابعك السفلى للأعلى وللأسفل على أن تظل أصابعك العليا ثابتة.

إرشادات



- إذا لم يلتقط طفلك الطعام من تلقاء نفسه ضع الطعام في يده وساعديه بتوجيه يده إلى فمه.
- قللي المساعدة التي تقدميها لطفلك كلما تقدّم في تعلم إنجاز المهمة بنفسه.
- استخدمي الأطعمة التي يجربها طفلك ولا تقدمي له أطعمة جديدة إلى أن يأكل الأطعمة شبه الصلبة السابقة بسهولة.
- أضيفي الأطعمة شبه الصلبة الجديدة للوجبات بشكل تدريجي.
- ضعي الطعام في مؤخرة فم طفلك وجانبي فمه فغالباً ما يستثير ذلك عملية المضغ.

أفكار إضافية



- يجب أن يكون وقت الطعام ممتعاً ومرحاً للأم وللطفل.
- تحديثي مع طفلك وأنت تطعمينه.
- جهزي الطعام والمريلة وقطعة قماش ناعمة مبللة بهاء دافئ في متناول يدك حتى تستمر عملية الإطعام دون مقاطعة.

معلومات تنموية



- لا تكتري من تقديم وجبات الطعام لطفلك واقصريها لواحدة أو اثنتين لا أكثر واجعلي اعتماده الرئيسي على الحليب وحليب الأم هو الأفضل على الأقل حتى يبلغ عامه الأول.
- قد يرفض طفلك مضغ الأطعمة الصلبة أو يقبل أنواعاً محددة منها فقط والتي غالباً ما تكون من الأطعمة النشوية سهلة المضغ، كما أنه يحتاج إلى مدة أطول لتناول كمية كافية من الغذاء، لذلك عليك بالتحلي بالصبر وعدم اليأس في تجريب الأطعمة المختلفة معه لأن ذلك سينعكس على نموه الفكري والحركي وإصابته بسوء التغذية والأمراض المختلفة لا سمح الله.



تمرين ٥٣ تعلم الشرب من الكوب

اسم التمرين	العمر	الهدف	الرمز
تعلم الشرب من الكوب	١٨+ شهرًا	يشرب من الكوب	تنمية حواس

أفكار إضافية

- استخدمي سائلًا محببًا لطفلك كالحليب أو عصير الفواكه الطبيعي لتزديدي من رغبته في الشرب من الكوب وحددي شرابه المفضل بحيث لا يقدم إلا في كوب إذا أمكن ذلك.
- هناك بعض الأكواب التي تكون فيها خاصية عدم الانسكاب وقد تجدينها مفيدة جدًا لك في الفترة الأولى من تدريب طفلك.

تعريف باللعبة

يساعد هذا التمرين طفلك في تعلم الإمساك بالكوب وشرب السوائل بأقل مساعدة ممكنة من الأم حتى يتقن الشرب في الكوب لوحده.

الأدوات

كوب أطفال ذو مقبضين - مريلة أطفال.

الطريقة

- استخدمي لطفلك مريلة كبيرة وتوقعي تساقط السوائل وانسكابها في البداية.
- دعي طفلك يرى محتويات الكوب قبل إطعامه إياه.
- استخدمي كوبًا ذا مقبضين وأميلي الكوب في فم طفلك واسقيه كمية قليلة من الحليب.
- شجعي طفلك على إمساك الكوب بوضع يديه عليه وتوجيه يديه المسكتين بالكوب إلى فمه.

إرشادات

أطعمي طفلك بسكويًا أو كعكًا مملحًا قبل أن تقدمي له السائل في الكوب لتزديدي من رغبته في الشرب وأعطيه طعامًا صلبًا مملحًا بين الرشقات وبالتبادل معها.



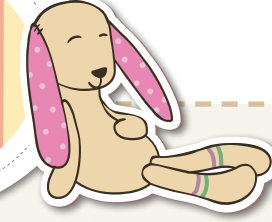
معلومات تنموية

يُعدّ الشرب من الكوب الذي يوجد به صمام شرب في الغطاء، والذي يساعده على الشرب دون إراقة الماء عليه، بمثابة المرحلة الانتقالية من الشرب بالرضاعة إلى الشرب في أكواب عادية، ويساعده على تحقيق مستوى متقدم من الاستقلالية.



المزيد من التمارين

من ٦ - ١٢ شهر



الهدف:

يمص السوائل ويبتلعها.

العمر:

٦+ شهور

الطريقة:

١. نهي عملية المص بتدليك الخدين بالأصابع بحركة من الأمام إلى الخلف بينما توجد الحلمة في فم طفلك.
٢. ضعي كمية قليلة جدًا من الحليب (أو القليل جدًا من عسل النحل إذا كان عمر طفلك قد تعدى ١٢ شهرًا) على طرف اللهاية (السكّاتة أو البزازة) وضعيها في فم طفلك. إذا استمر طفلك في عدم مصها حرّكها في فمه للداخل والخارج.
٣. عندما تزيد استجابة المص لدى طفلك ضعي بعض الحليب (أو عسل النحل إذا كان عمر طفلك قد تعدى ١٢ شهرًا) على حلمة زجاجة الرضاعة.
٤. لتشجيع عملية البلع ربّتي برفق على عنق طفلك مبتدئةً من تحت ذقنه ومتجهةً إلى أسفل باتجاه الحلق.

الهدف:

يلحس الطعام من حول فمه.

العمر:

٦+ شهور

الطريقة:

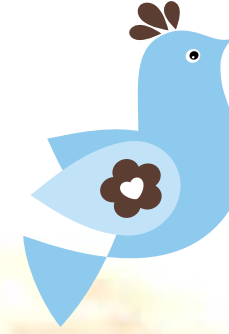
١. ضعي حول فم طفلك أطعمة مثل زبدة الفول السوداني أو المربى (أو القليل جدًا من عسل النحل إذا كان عمر طفلك قد تعدى ١٢ شهرًا) وأعطيه نموذجًا لحركة اللسان المطلوبة.
٢. شجعي طفلك على إزالة الطعام اللزج من على شفثيه.
٣. ضعي قطعة صغيرة من المهلبية أو أي طعام حلو آخر على شفثه العليا وشجعيه على أن يلحسها بطرف لسانه. كرري ذلك بوضع الأطعمة اللذيذة عند جانبي الفم. دعي طفلك ينظر في المرأة ويلحسها.
٤. ضعي طعامًا على طرف أصبعك وبعد أن تضعيه على طرف لسانه المسي حول فمه بطرف أصبعك. امدحيه وقولي له: هل هو لذيذ؟



خاطرة

نحن نؤمن بأن علينا أن نعامل جوري بشكل طبيعي، ونتوقع منها أن تكون سلوكياتها طبيعية. فمثلًا نحن ندرّبها أن تأكل وتستهلك أدوات الطعام وتمضغ الطعام كأبي طفل طبيعي. لدينا توقعات وآمال عالية منها في البيت، لذلك فهي تأكل بشكل ممتاز. على الوالدين توقع السلوك الطبيعي من أطفالهم والعمل معهم على ضوء ذلك حتى لو كان الطريق متعبًا ففي النهاية سيصل طفلك إلى توقعاتهم، وهذا هو سر النجاح. - أم جوري

متلازمة داون الأمل والسعادة



الجزء الثالث
الملحقات

ملحق ١
جداول تطور نمو أطفال متلازمة
داون من الولادة إلى ٦ سنوات



٩ - ١٦ أشهر	١١ أشهر	١٢ - ٢٨ أشهر	٢٠ شهر	يصعد عدة درجات
٩ - ١٦ أشهر	١١ أشهر	١٦ - ٣٠ أشهر	٢٢ شهر	يمشي ١٠ أقدام مستندا على لعبة
٩ - ١٧ أشهر	١٢ أشهر	١٣ - ٤٨ أشهر	٢٣ شهر	يمشي لوحده
١٢ - ٢٤ أشهر	١٧ أشهر	٢٠ - ٤٨ أشهر	٣٠ شهر	يصعد الدرج مع مساعدة
١٣ - ٢٤ أشهر	١٧ أشهر	٢٤ - ٦٠ أشهر	٣٦ شهر	ينزل الدرج مع مساعدة
١٣ - ٢٤ أشهر	١٧ أشهر	٢٤ - ٦٠ أشهر	٤٨ شهر	يركض
١٣ - ٢٤ أشهر	١٧ أشهر	٤٠ - ٦٦ أشهر	٥٦ شهر	يصعد الدرج بتناوب الأرجل ممسكا بحاجز الدرج
١٣ - ٢٤ أشهر	١٧ أشهر	٤٠ - ٦٦ أشهر	٦٠-٤٨ شهر	يقفز على مكان واحد
١٣ - ٢٤ أشهر	١٧ أشهر	٥٠ - ٧٢ أشهر	٦١ شهر	يقود دراجة ثلاثية العجلات ل ١٥ قدما
١٣ - ٢٤ أشهر	١٧ أشهر	٦٠ - ٩٦ أشهر	٨١ شهر	ينزل الدرج بتناوب الأرجل ممسكا بحاجز الدرج

« المهارات الحركية الكبرى »

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
١ - ٤ أشهر	٣ أشهر	٣ - ٥, ٨ أشهر	٥ أشهر	يوازن رأسه ويحمله ثابتا عندما يتمايل
١ - ٤ أشهر	٣ أشهر	٣ - ٩ أشهر	٥ أشهر	ينقلب من جنبه إلى ظهره
١ - ٤ أشهر	٣ أشهر	٥ - ١٢ أشهر	٦ أشهر	ينقلب من بطنه إلى ظهره
١ - ٤ أشهر	٣ أشهر	٥ - ١٢ أشهر	٦ أشهر	يدعم جسمه على ذراعيه ويرفع رأسه وصدره وهو على بطنه
١ - ٤ أشهر	٣ أشهر	٣ - ١٠ أشهر	٦ أشهر	يرفع يد واحدة للأمام عندما يكون على بطنه
١ - ٤ أشهر	٣ أشهر	٥ - ٩ أشهر	٧ أشهر	يجلس مع دعم
١ - ٤ أشهر	٣ أشهر	٤ - ١٠ أشهر	٧ أشهر	يلعب بيده وقدمه
١ - ٤ أشهر	٣ أشهر	٥ - ٩ أشهر	٧ أشهر	ينقلب من ظهره إلى بطنه
٢ - ١٠ أشهر	٥ أشهر	٤ - ١٢ أشهر	٨ أشهر	ينقلب كاملا
٢ - ١٠ أشهر	٥ أشهر	٥ - ١٣ أشهر	٨ أشهر	يتحرك حول نفسه حين يجلس على الأرض
٢ - ١٠ أشهر	٥ أشهر	٥ - ١٥ أشهر	٨ أشهر	يجلس بدعم من ذراعيه
٢ - ١٠ أشهر	٥ أشهر	٦ - ١٥ أشهر	٩ أشهر	يجلس على كرسي عالي
٥ - ٩ أشهر	٧ أشهر	٦ - ١٦ أشهر	٩ أشهر	يجلس من دون دعم لدقيقة واحدة أو أكثر
٥ - ٩ أشهر	٧ أشهر	٥, ٨, ١٥ أشهر	١١ شهر	يجلس بثبات لمدة ١٠ دقائق أو أكثر بتوازن
٥ - ٩ أشهر	٧ أشهر	٨ - ١٧ أشهر	١٣ شهر	يغير وضعية الجلوس إلى وضعية الوقوف
٥ - ٩ أشهر	٧ أشهر	٩ - ١٩ أشهر	١٤ شهر	يجبو
٥ - ٩ أشهر	٧ أشهر	١٠ - ٢٠ أشهر	١٤ شهر	يجبو مع رفع بطنه عن الأرض
٧ - ١٢ أشهر	٨ أشهر	٨ - ٢٦ أشهر	١٥ شهر	يسحب نفسه ليقف بمساعدة (مثل أثاث البيت)
٧ - ١٢ أشهر	١٠ أشهر	٦ - ٣٠ أشهر	١٦ شهر	يمشي مع مساعدة
٩ - ١٦ أشهر	١١ أشهر	١٢ - ٣٨ أشهر	١٨ شهر	يقف لوحده



١٨ - ٩ أشهر	١٢ أشهر	١٢ - ٣٦ أشهر	٢٠ شهر	يلتقط الأشياء باستخدام الإبهام والسبابة فقط
١٩ - ١٠ أشهر	١٤ أشهر	١٤ - ٣٢ أشهر	٢٠ شهر	يبنى برجاً من مكعبين قياس ١ بوصة
١٩ - ١٠ أشهر	١٤ أشهر	١٧ - ٣٦ أشهر	٢٣ شهر	ينجح مرة أو مرتين في وضع وتد في اللوح الخاص به
٣٠ - ١٦ أشهر	٢٢ شهر	٢٠ - ٤٨ شهر	٣٣ شهر	يحل لعبة بازل/ تركيب بسيطة من ٣ قطع
٤٠ - ٢٤ شهر	٣٠ شهر	٣٦ - ٦٠ شهر	٤٨ شهر	ينسخ شكل الدائرة
		٤ - ٥ سنوات		يطابق الأشكال مع الألوان



« المهارات الحركية الدقيقة والتكيف »

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
١ - ٣ أشهر	١,٥ أشهر	١,٥ - ٦ أشهر	٣ أشهر	يتبع بعينه الأشياء التي في مجال نظره
٢ - ٦ أشهر	٤ أشهر	٤ - ١١ أشهر	٦ أشهر	يمسك الألعاب المعلقة فوقه
٣ - ٧ أشهر	٥ أشهر	٤ - ١٠ أشهر	٧ أشهر	يمسك مكعباً
٢ - ٦ أشهر	٤ أشهر	٥ - ١٣ أشهر	٨ أشهر	يزيح منشفة من فوق وجهه أثناء اللعب
٢ - ٦ أشهر	٤ أشهر	٥ - ١٣ أشهر	٨ أشهر	يبحث عن الشيء عندما يختفي من أمامه
٢ - ٦ أشهر	٤ أشهر	٥ - ١١ أشهر	٨ أشهر	يترك شيئاً من يده لكي يمسك آخر
٤ - ٨ أشهر	٥,٥ أشهر	٦ - ١٢ أشهر	٨ أشهر	يمرر الأشياء من يد لأخرى
٤ - ٨ أشهر	٥,٥ أشهر	٨ - ١٧ أشهر	١١ شهر	يقلد الحركات
٤ - ٨ أشهر	٥,٥ أشهر	٨ - ١٧ أشهر	١١ شهر	يهز الخشخيشة ليصدر صوتاً
٥ - ١٠ أشهر	٧ أشهر	٧ - ١٧ أشهر	١١,٥ شهر	يسحب الخيط لكي يصل إلى لعبة
٥ - ١٠ أشهر	٧ أشهر	٩ - ١٧ أشهر	١٢ شهر	يلتقط شيئاً من صندوق
٦ - ١٢ أشهر	٨ أشهر	٩ - ٢١ أشهر	١٣ شهر	يجد أشياء مخبأة تحت قطعة قماش
٦ - ١٢ أشهر	٨ أشهر	٨ - ٢٢ أشهر	١٣ شهر	يستخدم السبابة لاستكشاف الأجسام
٦ - ١٢ أشهر	٨ أشهر	٩ - ١٨ أشهر	١٣ شهر	يصفق بيديه
٦ - ١٢ أشهر	٨ أشهر	١١ - ١٧ أشهر	١٤ شهر	يفتح صندوقاً لإيجاد لعبة
٦ - ١٢ أشهر	٨ أشهر	١٠ - ١٩ أشهر	١٤ شهر	يدحرج / يمسك الكرة
٦ - ١٢ أشهر	٨ أشهر	١٠ - ٢٧ أشهر	١٤ شهر	يصنع علامات على الورق باستخدام أقلام التلوين
٦ - ١٢ أشهر	٨ أشهر	١٠ - ٢١ أشهر	١٥,٥ شهر	يحاول تقليد خربشة على الورق
٦ - ١٢ أشهر	٨ أشهر	١٠ - ٢٤ أشهر	١٦,٥ شهر	يضع مكعباً في فنجان
٩ - ١٨ أشهر	١٢ أشهر	١٢ - ٣٤ أشهر	١٩ شهر	يضع ٣ أو أكثر من الأشياء في صندوق

«المساعدة الشخصية الذاتية والاجتماعية»

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داوون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
١ - ٢ أشهر	١ أشهر	١,٥ - ٤ أشهر	٢ أشهر	يبتسم عندما يلمسه أحد أو يتحدث إليه
١,٥ - ٥ أشهر	٢ أشهر	٢ - ٦ أشهر	٣ أشهر	يبتسم تلقائياً
١ - ٥ أشهر	٢ أشهر	٣ - ٦ أشهر	٣,٥ أشهر	يتعرف على أمه/ أبيه
١ - ٥ أشهر	٢ أشهر	٤ - ١٠ أشهر	٦,٥ أشهر	يحاول الوصول - الصورة في المرآة
٤ - ١٢ شهر	٧ أشهر	٥ - ٨ أشهر	٨ أشهر	يتناول الطعام الصلب مهروماً
٤ - ١٢ شهر	٧ أشهر	٥ - ١٨ أشهر	٨ أشهر	يتناول الطعام الصلب
٤ - ١٠ شهر	٥ أشهر	٦ - ١٤ أشهر	١٠ أشهر	يطعم نفسه البسكويت
٥ - ١٣ شهر	٨ أشهر	٩ - ١٦ أشهر	١١ أشهر	يلعب ألعاب بسيطة مثل الاختباء تحت الغطاء
٥ - ١٣ شهر	٨ أشهر	١٢ - ٢٠ أشهر	١٥ شهر	يرفع ذراعيه وساقيه عند ارتداء أو خلع الملابس
٩ - ١٧ شهر	١٢ أشهر	١٢ - ٣٠ أشهر	٢٠ شهر	يشرب من الكوب
٨ - ٢٠ شهر	١٣ أشهر	١٢ - ٣٦ أشهر	٢٠ شهر	يستخدم ملعقة أو شوكة
١٨ - ٣٦ شهر	٢٤ شهر	٢٠ - ٤٨	٣٠ شهر	يطعم نفسه بنفسه
١٤ - ٣٦ شهر	٢٤ شهر	١٨ - ٥٠ شهر	٣٦ شهر	يتحكم ببوله خلال النهار
١٦ - ٤٨ شهر	٢٤ شهر	٢٠ - ٦٠ أشهر	٣٦ أشهر	يتحكم بأبعائه - الإخراج
٢٠ - ٢٤ شهر	٣٠ شهر	٢٤ - ٦٠ شهر	٣٨ شهر	يخلع ملابسه
		٣,٥ - ٤,٥ سنوات		يلعب ألعاب تفاعلية واجتماعية
١٦ - ٤٨ شهر	٢٤ أشهر	٢٠ - ٦٠ أشهر	٥ - ٤ سنوات	يرتدي ملابسه بشكل جزئي (ليس الأزرار والأربطة)
١٦ - ٤٨ شهر	٢٤ أشهر			يستخدم المراوح أو النونو بدون مساعدة



« أنشطة الاتصالات »

الأطفال الطبيعيين		أطفال متلازمة داون		النشاط
المعدل	متوسط العمر	المعدل	متوسط العمر	
١-٠ أشهر	٠ أشهر	١,٥-٠,٥ شهر	١ أشهر	يتفاعل مع الأصوات
١-٠ أشهر	٠ أشهر	٨,٥-١,٥ شهر	٤ أشهر	يصدر أصواتا ليبتسم ويتكلم
٦-٢ أشهر	٤ أشهر	٨-٣ شهر	٦ أشهر	يلتفت لمصدر الصوت
١-٠ أشهر	٠ أشهر	٩-٥ شهر	٦ أشهر	يظهر الارتياح في التفاعل الاجتماعي
١-٠ أشهر	٠ أشهر	١٢-٥ شهر	٧ أشهر	يجذب الانتباه من خلال إصدار أصوات مختلفة (غير البكاء)
٦-٢ أشهر	٤ أشهر	١٣-٦ شهر	٨ أشهر	يتفاعل بشكل صحيح للإشارات مثل تعال أو انظر
١٤-٥ أشهر	٨ أشهر	١٨-٧ شهر	١١ شهر	يقول دا دا ، ما ما
١٤-٥ أشهر	٨ أشهر	١٨-٨ شهر	١١ شهر	يتواصل بالأداء والحركات
١٤-٥ أشهر	٨ أشهر	١٨-٧ شهر	١١ شهر	يقلد الأصوات
١٤-٥ أشهر	٨ أشهر	١٨-١٠ شهر	١٣ شهر	يستجيب للكلمات المألوفة
١٤-٥ أشهر	٨ أشهر	١٨-١٠ شهر	١٣,٥ شهر	يستجيب للكلمات المألوفة بالإيماءات وغيرها
١٤-٥ أشهر	٨ أشهر	٢٤-١١ شهر	١٤ شهر	يستجيب لـ (لا)
١٤-٦ أشهر	١٠ أشهر	٢٤-١٢ شهر	١٦ شهر	يستجيب للتعليمات الشفوية البسيطة
١٤-٦ أشهر	١٠ أشهر	٢٥-١٣ شهر	١٧ شهر	يشير عند الطلب لـ ٣ أجزاء من جسمه (العين، الأنف والفم)
١٤-٩ أشهر	١٢ أشهر	٣٠-١٢ شهر	١٨ شهر	يثرثر للتعبير
٢٣-١٠ أشهر	١٤ أشهر	٣٦-١٣ شهر	١٨ شهر	يقول كلماته الأولى
١٩-١١ أشهر	١٤,٥ أشهر	٣٠-١٤ شهر	٢٢ شهر	يبين احتياجاته من خلال الإيماءات
١٩-١١ أشهر	١٤,٥ أشهر	٣٠-١٥,٥ شهر	٢٢ شهر	يقول كلمتين
٣٠-١٥ شهر	٢٠ شهر	٦٠-١٨ أشهر	٣٠ شهر	يقول بضعة جمل مكونة من كلمتين
٣٠-١٥ شهر	٢٠ شهر	٦٠-١٨ أشهر	٦-١,٥ سنوات	يستخدم الكلمات تلقائياً وللتواصل





ملحق ٢

تخيّل أنك كالحيوانات!

تقليد الحيوانات لتنمية المهارات الحركية الكبرى



تقليد الحيوانات لتنمية المهارات الحركية الكبرى

التمارين وتنمية المهارات باللعب من أنجح الوسائل لجميع الأطفال بما فيهم أطفال متلازمة داون. إن استعمال اللعب التخيلي والتمثيل وتقليد الحيوانات كالطيور والزواحف والحيوانات الأليفة أو المفترسة بشكلها وصوتها شيء مثير لطفلك ويجذب انتباهه. هذه التمارين ليست مرتبطة بعمر معين وقد لا يستطيع طفلك أن يقوم بها في الأشهر الأولى من عمره لكن اجعلها في بالك عندما تحاولين تنمية إحدى المهارات مثل الزحف أو الحبو أو الجلوس أو المشي لأن بعضها يحتاج إلى قوة عضلية معينة لكي يتم. من الممكن استعمال هذه التمارين للتدريب على الصوت والنطق فتقليد القط أو الكلب أو الماعز كلها تقوي جزء من أجزاء النطق من الحلق إلى الشفتين. إليك قائمة ببعض الحيوانات التي يمكن اتباع أسلوب معين في تقليدها لتحقيق الفوائد المرجوة منها:

إن استعمال اللعب التخيلي والتمثيل وتقليد الحيوانات كالطيور والزواحف والحيوانات الأليفة أو المفترسة بشكلها وصوتها شيء مثير لطفلك ويجذب انتباهه.

الذئب

اجعلي طفلك يمشي على يديه وقدميه مع تقويس وسط جذعه (البطن) إلى الأسفل. المشي بهذه الطريقة يساعد على شد أوتار الركبة وعضلات الساق ويساعد في التوازن، تقوية عضلات اليدين لتحمل الثقل، والتنسيق العام للجسم، ويقوي العضلات والساقين كذلك.



الأرنب/ الكنغر

اجعلي طفلك يقفز على قدميه، ومن أجل تحقيق الفائدة القصوى اجعليه يثني يديه ويضعها أمام صدره ثم يقفز للأمام. ثني الركبتين يزيد من الفائدة من هذا التمرين والقفز بهذه الطريقة يقوي عضلات الساقين والفخذين ويزيد التناسق.



الكلب/ القط

الزحف على اليدين والركبتين وليس القدمين. المشي بهذه الطريقة تزيد من تحمل الأطراف العلوية للثقل، التناسق الحركي العام واكتساب التبديل في الحركة والتقوية ونقل الوزن من مكان لآخر ويقوي عضلات الساق والرأس والعنق.



السحلية

هو زحف "الكوماندوز" على البطن. هذا التمرين يعمل على التبديل العام لوزن الجسم والتنسيق بين نقل الثقل والحوض وتقوية عضلات الأطراف العلوية والسفلية والتقوية الجسمية العامة.



سرطان البحر

يقوم طفلك بقلب نفسه! فيجلس أولاً على مقعدته ثم يضع يديه إلى الوراء ثم يرفع مقعدته وجذعه عن الأرض إلى الأعلى ومن ثم يحاول أن يرفع جزءه السفلي عن طريق قدميه فيصبح كأنه طاولة لها أربع أقدام! هذا التمرين صعب بعض الشيء ويحتاج منك بعض التخطيط وتكرار المحاولة في كل مرة لكي تقوي العضلات تدريجياً إلى أن يتم النجاح في لعبة التمرين بالكامل ويستطيع طفلك رفع جذعه عن السقوط إلى أسفل. التمرين يساعد على التنسيق الحركي، وتبادل الحركات وتقوية عضلات الجذع والأطراف بشكل كبير وأيضاً تحمل الثقل للأطراف العليا.



الثعبان

هو الاستلقاء على البطن واستخدام اليدين لسحب الجسم إلى الأمام عن طريق سحب الصدر على الأرض ويمكن أن تبدو وكأنها سباحة الضفدع بمصطلح السباحين. قد يزيد الاحتكاك الحرارة لكنه تمرين رائع في تقوية عضلات الأطراف العلوية وتحمل الوزن وتقوية عضلات الكتفين والجذع.





البطة

اجعلي طفلك يجلس القرفصاء عن طريق الجلوس على القدمين وهي مسطحة على الأرض ولكن مقعده ليست على الأرض مع ثني الركبتين. ثم يمشي طفلك وهو في هذه الوضعية ويمكن جعل اليدين ترفرف كأنها جناحين! هذا يعمل على زيادة التوازن ويشد ويقوي عضلات الساق، والتنسيق والتحمل، ويقوي عضلات الجذع.



الضفدع

اجعلي طفلك يجلس على ركبتيه وهي مثنية مع وضع أصابع قدميه على الأرض وأيضًا كفي يديه على الأرض من الأمام وكأنه قريب من وضعية السجود في الصلاة، ثم اطلبي منه أن يقفز إلى الأمام مثل قفز الضفدع، يمكنك وضع مفروش مبطن نحيف لكي تحمي الركبتين عند ملامستها للأرض. هذا التمرين يقوي عضلات الساق والجذع ويدرب طفلك على تعلم القفز.



الطيور

اجعلي طفلك يستلقي على بطنه ثم يرفع رأسه وذراعيه وساقيه في الهواء. إذا كان بإمكانه أن يرفرف بيديه وقدميه فإن هذا سيزيد من الفائدة! هذا التمرين يزيد التنسيق ويقوي عضلات الجذع والجسم بشكل عام.



مالك الحزين

اجعلي طفلك يقف على قدم واحدة مع التناوب بين القدمين. هذا سيعمل على زيادة التوازن، ويقوي عضلات الجذع ويزيد من قدرته على التحمل.





ملحق ٣ التدخل المبكر



لماذا يعتبر التدخل المبكر مهمًا؟

يعتبر التدخل المبكر مهمًا للأسباب التالية:

١. إن السنوات الأولى من عمر طفل متلازمة داون الذي لا تقدم له برامج تأهيلية تعتبر سنوات حرمان وفرص نمو ضائعة قد تؤدي إلى مزيد من التأخر.
٢. إن التعلم الإنساني في السنوات الأولى من حياة طفلك يكون أسهل وأسرع من التعلم في المراحل العمرية اللاحقة.
٣. إن معظم مراحل النمو الحرجة والتي تكون فيها القابلية للنمو والتعلم في ذروتها تحدث عادة في السنوات الأولى من العمر.
٤. بدون التدخل المبكر فإنه من المتوقع حدوث تأخر نهائي يزيد الفارق بين طفل متلازمة داون وبين أقرانه من الأطفال الطبيعيين ويجعل الفارق أكثر اتساعًا مع مرور الزمن.
٥. لأن مراحل النمو وحاجاته ومظاهره متدخلة وإن عدم معالجة التأخر في أحد جوانب النمو حال اكتشافه سوف يؤدي إلى تدهور في جوانب النمو الأخرى.
٦. لأن والدي طفلك وباقي أفراد أسرته يحتاجون للمساعدة في المراحل الأولى من اكتشاف حالة طفلك، حيث أن للأسرة دورًا مهمًا في حياة أي طفل ولأن المدرسة لا يمكن بأي حال أن تكون بديلاً عن الأسرة.
٧. النمو ليس نتاج البنية الوراثية فقط بل تلعب البيئة وخصوصًا البيئة الأسرية دورًا أساسيًا فيه.
٨. التدخل المبكر جهد مثمر من الناحية الاقتصادية لأنه يقلل من النفقات المخصصة للبرامج التربوية اللاحقة.

إن السنوات الثلاث الأولى تعتبر من الفترات الحرجة في طور النمو عند الأطفال. يمر جميع الأطفال خلال تلك الفترة بأكثر التغيرات وأسرعها تغييرًا. خلال تلك السنوات المبكرة يتمكن الأطفال من تكوين المهارات الجسدية الأساسية والمهارات المعرفية ومهارات اللغة وغيرها من المهارات الاجتماعية ومهارات الاعتماد على الذات والتي ترسي جميعها الأساس اللازم للنمو المستقبلي، كما أن تلك الإمكانيات تُكتسب وفقًا لعدد من أنماط النمو التي يمكن التنبؤ بها. إن الأطفال الذين يعانون من متلازمة داون غالبًا ما يواجهون تأخرًا في جوانب معينة من النمو، لذا فإن التدخل المبكر هو أمر يوصى به بشدة في مثل هذه الحالات.

ما هو التدخل المبكر؟



التدخل المبكر هو عبارة عن برنامج منظم من التدريبات، والعلاج والأنشطة المصممة لمعالجة حالات تأخر النمو التي يمكن أن يتعرض لها الأطفال ممن يعانون من متلازمة داون أو غيرها من الإعاقات، ويتضمن التدخل المبكر أيضًا برامج إرشادية وتدريبية لأسر الأطفال وتقرير أشكال الخدمات المساندة التي يحتاجها طفلك مثل (علاج نطقي، أجهزة وسائل مساعدة، علاج طبيعي، تدريب سمعي...).

وتقدم برامج التدخل المبكر للأطفال الذين لديهم إعاقة أو الذين هم عرضة لخطر الإعاقة منذ لحظة الولادة أو لحظة اكتشاف الإعاقة أو لحظة التعرف على عوامل الخطر وحتى سن السادسة (سن المدرسة).

متى يجب أن يبدأ التدخل المبكر؟

تبدأ عملية التدخل المبكر بعد اكتشاف الإعاقة مباشرة، ولكون الأطفال ذوي متلازمة داون من الحالات التي يسهل اكتشافها بصورة مبكرة جدًا قد تبدأ منذ الشهر الرابع في مرحلة الحمل، لذا فإنه من المفيد جدًا والضروري جدًا أن تبدأ عملية التدخل التربوي بصورة مبكرة وخلال فترة قصيرة عقب الولادة، فكلما تم الإسراع في التدخل المبكر كلما كان الأمر أفضل، كما ينبغي أن يستمر حتى يصل طفلك سن السادسة.

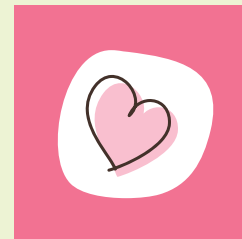




This photo is courtesy of
http://www.flickr.com/photos/bethanyandkyle/

كيف يساعد التدخل المبكر الأطفال ذوي متلازمة داون؟

عملية النمو هي عملية مستمرة تبدأ من مرحلة الحمل وتتواصل من خلال مرحلة تلو الأخرى في تسلسل منتظم، وفي كل جانب من جوانب النمو هناك عدد من المراحل، ومن المتوقع لغالبية الأطفال أن يحققوا كل مرحلة خلال أوقات معينة يمكن احتسابها بالأسابيع أو الأشهر أو السنوات، وأطفال متلازمة داون أكثر عرضة للتأخر في بعض جوانب النمو، ومع ذلك فإنه يمكنك أن تتوقع من طفلك تحقيق ذات المراحل كغيره من الأطفال وفقاً لجدوله الزمني.



يختص كل نمط من أنماط التدخل المبكر بعلاج جوانب محددة للنمو عند طفلك ويمكن للأمثلة التالية أن توضح ذلك:

◀ يركز العلاج البدني على النمو الحركي، على سبيل المثال فإنه خلال الثلاث إلى أربع أشهر الأولى في عمر طفلك تتوقع من طفلك أن يكتسب مهارات التحكم في الرأس وكذلك القدرة على الانتقال إلى وضع الجلوس (من خلال مساعدة) مع عدم وجود تباطؤ ومع قليل من القوة في الجذع العلوي للحفاظ على الوضع منتصباً، وبما أن الرضع من ذوي متلازمة داون قد يعانون من ضعف قوة العضلات فإن المعالج البدني يقوم بتوضيح وشرح التمارين التي يمكن أن يمارسها الوالدين مع أبنائهم حتى يساعدوهم في تحطيم تلك المرحلة بنجاح، ومن ضمن الآثار الأخرى بعيدة المدى للعلاج البدني هو أنه يساعد على الحد من أنماط الحركة التعويضية التي من الممكن أن تتطور لدى الأفراد من ذوي متلازمة داون. كما يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشكلات وظيفية وأخرى تتعلق بالعظام إذا لم يتم تصحيحها.

◀ يعتبر علاج النطق والتخاطب عنصر أساسي من عناصر التدخل المبكر لدى أطفال متلازمة داون، وعلى الرغم من أن طفل متلازمة داون قد لا يقول الكلمات الأولى له حتى يصل إلى سن ٢ أو ٣ سنوات إلا أن هناك العديد من مهارات ما قبل الكلام التي ينبغي اكتسابها أولاً من قبل طفلك مثل (تقليد الأصوات - النظر تجاه المتحدث - مهارات الاستماع والتمييز السمعي بين الأصوات - مهارات اللمس واستكشاف الأشياء في الفم، والمهارات الحركية الشفهية باستخدام اللسان وتحريك الشفاه، بالإضافة إلى المهارات المعرفية مثل إدراك العلاقات بين الأسباب والنتائج)، وهنا يمكن لأخصائي علاج التخاطب والمشكلات اللغوية تقديم المساعدة من خلال تدريب طفلك على هذه المهارات، و أيضاً تدريب طفلك على طريقة الرضاعة الصحيحة لأن ذلك يساعد على تقوية فك طفلك وعضلات الوجه ووضع الأساس لمهارة الحديث في المستقبل.

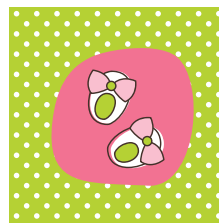
◀ يساعد التدخل المبكر الأطفال على تطوير وإتقان مهارات الاستقلالية والاعتماد على الذات، فيتعلم الأطفال كيفية إطعام أنفسهم وارتداء الملابس وكيفية اللعب والتفاعل مع غيرهم من الأطفال.

ما أهمية المهارات الحركية الكبرى للرضع؟

تتساوى أهمية جميع جوانب النمو على الرغم من تفاوت الأهمية بين تلك الجوانب مع اختلاف مراحل النمو عند طفلك. ونجد أنه خلال الأشهر الأولى من عمر الرضيع يظل النمو البدني هو أساس جميع مراحل التطور في المستقبل. يتعلم الأطفال من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة بهم، فالقدرة على استكشاف الأشياء المحيطة والوصول للألعاب وجلبها والقدرة على تحريك الرأس لمتابعة العناصر المتحركة بالعين والقدرة على الدحرجة والحبو تجاه عناصر أو أشياء بعينها هي مهارات وقدرات مرتبطة بتطور ونمو المهارات الحركية الكبرى والدقيقة على حد سواء. إن الأنشطة البدنية والتفاعلية تعزز فهم وإتقان البيئة المحيطة وتحفيز المعرفة وكذا التطور اللغوي والاجتماعي لدى طفلك.

لماذا تؤثر الصحة على النمو؟

تلعب الصحة دوراً رئيسياً في سلامة وتطور نمو جميع الأطفال، وينطبق ذلك على الأطفال الذين يعانون من متلازمة داون، لهذا السبب، يجب أن يبدأ التدخل المبكر مع تقييم شامل لصحة الرضيع، حيث أن التشخيص المبكر والعلاج المناسب يساعد على الحصول على صحة جيدة وتحقيق مراحل النمو بشكل أفضل.





كيف يمكنني العثور على برنامج التدخل المبكر؟

لقد أصبح في الكثير من بلدان وطننا العربي مراكز لتقديم خدمات التدخل المبكر. ويمكنكم الحصول على ما يلزم من معلومات من خلال الوزارات المعنية بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة أو مراجعة الفهرس الخاص بأساء الجهات والمراكز والمدارس التي تخدم متلازمة داون بالدول العربية والمتوفر في مجموعة الدعم الأسري لمتلازمة داون على هذا الرابط <http://werathah.com/phpbb/showthread.php?t=16636> أما في حال عدم وجود أية مراكز تنموية بالمنطقة التي تسكن بها فإنه يمكنكم الاستعانة بالعديد من الكتب التي وضعت بهذا الشأن وأيضاً يمكنكم الاستعانة بمواضيع مجموعتنا وإصدارتنا من كتب مفيدة وبشكل خاص هذا الإصدار الذي يتناول السنتين الأولى والثانية من حياة طفل متلازمة داون.

كيف أتأكد من مناسبة برنامج التدخل المبكر لطفلي؟

- إن نجاح أي برنامج للتدخل المبكر يعتمد بشكل رئيسي على بعض المبادئ الأساسية التالية:
1. أن تعتمد خطة برنامج التدخل المبكر على تقييم حقيقي للاحتياجات التأهيلية الخاصة للطفل.
 2. أن تكون موضوعية تتناسب مع قدرات طفلك وإمكانياته وأن تتدرج مراحلها وفقاً لإمكانيات طفلك.
 3. أن تكون واقعية بمعنى أن تنطلق من واقع بيئة طفلك في الأساليب والأدوات والوسائل المستخدمة.
 4. أن تتم عمليات تقييم مستمرة لكل مرحلة من مراحل البرنامج لتحديد التأثيرات التي تحدث لطفلك، ولتحديد مدى ما تحقق من الأهداف والمشاكل والصعوبات التي واجهت تنفيذ البرنامج ومدى ملائمة الأساليب والوسائل المستخدمة في البرنامج.
 5. أن أي برنامج للتدخل المبكر يجب التخطيط له بحيث يلبي الاحتياجات الفردية الخاصة لكل طفل، فلا يوجد برامج جاهزة تناسب جميع الأطفال.
 6. ضرورة إشراك الوالدين وأسرهم في وضع البرنامج التربوي الملائم وكذلك المشاركة في كافة مراحل وخطوات عملية التأهيل.



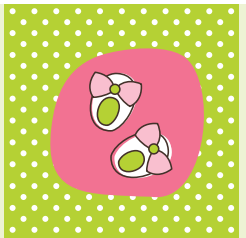
ما الذي يمكنك توقعه بخصوص نمو قدرات طفلك؟

أوضحت التدخلات المبكرة والأبحاث أن الأطفال ممن يعانون من متلازمة داون لديهم استعدادات أقوى للتعلم والتوظيف كأعضاء مساهمين في المجتمع بشكل أكبر مما كان يُعتقد من حوالي ١٠ إلى ١٥ عام مضت. في الوقت ذاته علينا أن نتذكر أن كل طفل، سواء كان لديه متلازمة داون أم لا، هو شخص فريد من نوعه لديه نقاط قوة وضعف خاصة به ولديه قدراته الخاصة، وكذا معدل النمو الخاص به. إن التوقعات المنخفضة تضع قيوداً على ما يمكن لطفلك أن يحققه. في الوقت ذاته فإن التوقعات المرتفعة غير المنطقية تتسبب في وضع أعباء متزايدة على كاهل الأطفال الأمر الذي قد يؤدي إلى الفشل لدى طفلك. قبول طفلك هو أفضل الأساليب التي يمكن اتباعها. إن التوقعات التي تحمل التفاؤل والواقعية بالإضافة إلى القدرة على إدراك وتعزيز أقل نتائج التطور تعبر جميعها عن الاتجاهات التي من المرجح أن يكون لها تأثير إيجابي على النمو. بهذه الطريقة نلاحظ أن التدخلات المبكرة تنجح في تحقيق أقصى قدر من الإنجاز.



كيف تستفيد من برامج التدخل المبكر؟

إن برامج التدخل المبكر لديها الكثير لتقدمه للوالدين من حيث التشجيع والدعم والمعلومات. تقوم البرامج بتعليم الأبوين كيفية التفاعل مع أطفالهم، وكيفية تلبية احتياجات أطفالهم وكذلك كيفية تعزيز خطوات النمو لديهم، علاوة على ذلك تقوم مراكز التدخل المبكر بإعطاء الآباء الفرصة لتبادل اهتماماتهم مع الآباء الآخرين.



ملحق ٤ تعليم استخدام المراض



إرشادات عملية لتدريب طفلك



◀ قبل البدء تأكدي أولاً أن طفلك جاهز للتدريب على استخدام المراض كما ذكرنا سابقاً، ولعل قدرته على البقاء جافاً لأكثر من ساعة من الزمن أو إعطاء أي إشارة أو حركة توحى بأنه على وشك أن يقضي الحاجة هي أولى المؤشرات على أنه قد أصبح جاهزاً للتدريب.



◀ قومي بشراء نونو أو مقعد حمام صغير مخصص للأطفال يكون شكله جميل وملون ويشجع طفلك على الجلوس عليه وسيكون أمراً رائعاً لو شاركك طفلك الاختيار. ستحتاجين لعدد من السراويل الداخلية القصيرة المخصصة لمرحلة التدريب والتي عادة ما تكون سهلة الفتح ومبطنة بالقطن ومغطاة بطبقة خارجية عازلة للماء.

◀ أول خطوة في التدريب هي أن تحضري ورقة وقلماً وتبدأي في مراقبة وكتابة الأوقات التي يقوم بها طفلك بالتبول أو التبرز وذلك على مدى يومين أو ثلاثة أيام (مثلاً بعد الاستيقاظ من النوم بقليل أو بعد تناول كوب ماء أو عصير أو وجبة الطعام بعشرة دقائق). اجمعي هذه المعلومات عن طفلك خلال تلك الفترة، ولاحظي كم مرة احتاج الذهاب إلى المراض.

◀ من المهم تفقد ملابس طفلك الداخلية كل ٢٠ دقيقة ومعرفة عدد مرات التبول ووقت التبرز وللعلم فإن معظم الناس والأطفال أيضاً لديهم وقت معين وثابت للذهاب للحمام للتبرز وهي في العادة تتبع أوقات تناول الطعام مثل الغداء والعشاء.

◀ الآن مرحلة التطبيق وفيها ستقومين بالبدء بوضع طفلك على النونية أو اصطحابه إلى المراض في الأوقات المعتادة أو التي يظهر على وجهه رغبته بقضاء حاجته وشجعيه على أن يقضي حاجته هناك. يمكنك بداية أن تأخذه بعد شرب أي نوع من السوائل كالحليب أو العصير أو الماء بربع ساعة ولا تنسي الوقت الذي تعود طفلك عليه كي يتبرز.



This photo is courtesy of
http://www.sxc.hu/pic/1/b/be/benedeki/45053365_937765.jpg

أساسيات قبل البدء



- ◀ يحتاج تدريب طفلك على عملية الذهاب إلى المراض إلى الكثير من الصبر والتفهم من قبل الأهل وعدم إجبار طفلك على عملية التدريب هذه قبل أن يكون مستعداً لها.
- ◀ يبدأ طفلك العادي بإظهار الإشارات والتنبهات حول حاجته للذهاب إلى المراض بعمر سنة ونصف إلى عمر سنتين بينما يتأخر طفل متلازمة داون عن أقرانه بعام أو أحياناً أكثر.
- ◀ يجب أن يكون طفلك راغباً بعملية التعلم وليس خائفاً منها أو يجد أية صعوبات خلالها ويجب عدم إجبار طفلك بالقوة أو بالعقوبات أثناء عملية التدريب.
- ◀ هناك بعض الحالات التي يفضل فيها تأجيل عملية تدريب طفلك، على سبيل المثال عند السفر أو الانتقال إلى سكن جديد أو عند ولادة أخ جديد لطفلك.

العلامات التي تدل على استعداد طفلك

١. عندما يظهر انزعاجه من توسيخ حفاضه بالبول أو بالبراز.
٢. عندما تصبح عملية التبرز منتظمة وطفلك يخبر والديه بأنه يرغب بالتبرز.
٣. ظهور علامات الرغبة بالتبول أو التبرز على ملامح طفلك مثل وجهه أو وضعيته أو كلامه.
٤. عندما يستيقظ طفلك وحفاظ الليل جاف في حال لم يشرب الكثير من السوائل قبل النوم.
٥. عندما يصبح طفلك قادراً على تنفيذ بعض الطلبات الشفهية التي تطلب منه.
٦. عندما يصبح قادراً على الذهاب إلى الحمام لوحده وقادراً على نزع وارتداء ثيابه لوحده.





This photo is courtesy of
https://lh4.googleusercontent.com/-wKk8Hd8VWc/TYt7xiOKVxI/AAAAAAAAAD80/W0vmy3sbYTg/s1600/IMG_1759.JPG

ملاحظات هامة



1. في أيام التدريب على استخدام المراض يفضل تفرغك لطفلك تمامًا وعدم الخروج من المنزل في زيارات أو تسوق لكي تبقى السيطرة موجودة دون انقطاع (لذلك يفضل أن يكون في أوقات الإجازات للأمهات العاملات). في أغلب الأحيان ستحتاجين لمدة تتراوح ما بين أسبوع إلى أسبوعين لكي تتم هذه العملية بنجاح بإذن الله.
2. استخدم كلمة معينة لاستخدام الحمام مع طفلك مثل "نونو" أو "كاكا" لكي يستخدمها بدوره عند حاجته.
3. لا تضعي الحفاض فترة التدريب لكي لا يعتمد على وجوده بل استخدم الملابس الداخلية الخاصة بهذه المرحلة. بإمكانك وضع الحفاض فقط عند النوم ونزعه مباشرة عند الاستيقاظ.
4. تذكري دائمًا أن تأخذي طفلك للحمام قبل النوم لتفريغ مثانته.
5. حاولي قدر الإمكان التقليل لأقصى حد من شرب السوائل قبل موعد نوم طفلك بثلاث ساعات.
6. لا ولا ولا تياسي أبدًا من قدرة طفلك على النجاح في هذه المهمة الصعبة، سوف يصيب وسوف يخطئ لكي يتعلم، وفي النهاية سيكون قادرًا على النجاح، ولكنه سيحتاج منك مجهودًا إضافيًا ومكثفًا معه.

احرصي على أن يكون الوقت الذي يمضيه طفلك على النونية أو في المراض وقتًا مرحًا ومحبيًا لديه. يمكنك وضع بعض الألعاب المحببة له بجواره.

اتركي طفلك على النونية أو في المراض حتى يقضي حاجته ولمدة لا تزيد عن عشرة دقائق، فإذا قام بقضاء الحاجة هناك امدحيه على ذلك بشكل كبير وقدمي له مكافأة محببة له، وأريه ما عمل واجعليه يعرف كم أنت مسرورة بذلك لأنه تبرز أو تبول، بل لأنه تبرز أو تبول في النونية، أو في المراض، ولأنه أبقى نفسه نظيفًا وجافًا. شجعي أفراد أسرتك كلها لكي تمدحه وتعزز ما قام به.

احرصي على أن تتفحصي طفلك مرارًا في فترة التدريب، لترى ما إذا كان نظيفًا أو جافًا، فإذا كان كذلك امدحيه وعلميه أيضًا أن يتفحص نفسه بنفسه.

عندما ترافقين ابنك إلى النونية أو المراض احرصي على أن تقولي للطفل: "يلا نروح على النونو أو الحمام" وعليك أن تكرري الكلمة "النونو" أو "الحمام" عدة مرات حتى يتعلم مستقبلًا التعبير عن حاجته لفظيًا فإذا كان يعاني من صعوبات في النطق لسبب أو لآخر يستحسن أن يرافق ذلك بعض الإشارات الحركية التي يمكن أن يتعلمها طفلك للتعبير عن حاجته (مثلًا وضع اليد على البطن وإظهار بعض التعابير على الوجه وكأنك تعانين من المغص).

احرصي على أن تكون الملابس والبنطلونات التي يلبسها طفلك من النوع السهل والمريح عند الخلع واللبس كالتالي تحتوي على حزام مطاطي خال من الأزرار.



احرصي على أن يكون الوقت الذي يمضيه طفلك على النونية أو في المراض وقتًا مرحًا ومحبيًا لديه. يمكنك وضع بعض الألعاب المحببة له بجواره.

لا تستخدم القوة والعنف أبدًا، فإن لم تكن لدى طفلك رغبة للذهاب إلى الحمام جربي مرة ثانية بعد فترة من الوقت.

يستحسن إن أمكن البدء ببرنامج التدريب على استخدام الحمام في الطقس الدافئ حتى تكون ملابسه أخف وأسهل للأم.

خلال التدريب توقعي أن يتبول طفلك أو يتبرز على نفسه عدة مرات، وفي هذه الحالة إياك ومعاقبته، وبدلًا من ذلك، يستحسن أن تقومي بتغيير ملابسه بهدوء ولكن دون إبداء الرضا عن ذلك ويمكن أن تقولي له مثلًا أنه من المستحسن في المرة القادمة أن يقضي حاجته في النونية أو في الحمام.



ملحق ٥
قبل المشي لنقوي هذا الجذع



◀ اللعب بحوض الكرات

كيف يمكن لحوض الكرات أن يساعد على بناء العضلات؟ يستخدم الأطفال عضلات البطن للجلوس بثبات بين الكرات، وهذا الأمر سوف يجبرهم على استخدام عضلات الجذع.

يجب الاطفال عادة التخطيط بين الكرات لذلك استغل الفرصة من خلال تغطية جذع طفلك مع الكرات لكي يضطر للتسلق للخروج منها وهكذا سيستخدم عضلات بطنه وجميع عضلات جذعه.



This photo is courtesy of <http://www.smcherryhill.com/wp-content/uploads/10/2010/Residential-Baby-Walking.jpg>

قبل المشي لتقوي عضلات الجذع



◀ فليكن لديك كرة! تقنيات سهلة لكرة التمارين

تساعد كرة التمارين على تقوية عضلات البطن الهامة والاطفال يجنون الارتداد والتوازن! يمكن لتدريبات سهلين احداث فرق كبير:

◀ التركيز على التوازن

يجب دعم الطفل على كرة التمارين من خلال الإمساك بفخذيته، وليس وسطه، إذا كان الطفل يحتاج حقا مساعدة، لا بأس أن تبدأ من خلال تحقيق توازن الطفل بالإمساك به من خصره، ولكنه سوف يحصل على أفضل استفادة

من التمرين إذا استخدم عضلات بطنه ليتوازن على الكرة أثناء تأمينك له بالإمساك به من الفخدين. عندما يصبح طفلك أكبر سنًا وأقوى، تحتاج إلى دعمه في الركبتين فقط لأنه سيتوازن على الكرة.

اجعل عضلات بطن طفلك تقوم بالعمل بالارتداد لأعلى وأسفل وهز الكرة بلطف من جانب إلى آخر وإلى الأمام والخلف. كلما توازن طفلك دون لمس الكرة أو لمسك فإن هذه التمارين تزيد من قوة عضلات البطن والظهر. وهناك ميزة إضافية: هذه التمارين تساعد على بناء الثقة.

في بعض الأحيان، يندهش الاطفال مما يمكنهم القيام به. إنجاز شيء يبدو من الصعب جدا إنجازه يمكن أن يكون دفعة قوية لتلك الثقة بالنفس، وقد تحصل على أكثر مما تتوقع من هذه التمارين لأن طفلك سيكون على استعداد لمحاولة أكثر من ذلك.

يواجه أطفال متلازمة داون وقتا أصعب بكثير في تعلم المشي، بسبب ارتخاء العضلات لديهم. هنا ستة تمارين ننصح بها أخصائية العلاج الطبيعي نيكي ديجنر لمساعدة الأطفال في تقوية عضلاتهم. بناء العضلات أمر بالغ الأهمية لمساعدة أطفال متلازمة داون من أجل تطوير حركاتهم الرئيسية الكبرى. فيا يلي ستة تمارين لتعزيز العضلات الرئيسية لتعلم المشي.

◀ تسلق السلالم

هذا التمرين له فوائد متعددة، من خلال العمل مع طفلك على تعلم كيفية صعود السلالم، أنت تعلم طفلك مهارة سيحتاج إليها طوال حياته، وأيضًا أنت تقوي كل عضلات الجذع الأساسية وعضلات الساقين التي يحتاجها لتعلم المشي. فائدة إضافية هي السلامة إذ يتعلم طفلك كيفية تسلق السلالم والنزول عنها بأمان، وبهذا يمكنك إنقاص خطر السقوط الذي يمكن أن يحدث عندما يراوغك طفلك في ثوان ويقترّب من الدرج.

لاحظ أنك بحاجة لدعم خصر طفلك وهو يمسك بحاجز الدرج، ثم اضغط على ركبتيه بلطف من أجل إعطائه تذكيرًا حتى يثني ركبتيه للتسلق. اتخذ خطوة للأعلى، وثني الركبة واستخدام عضلات الساقين سوف يبني عضلات الساقين والبطن.



This photo is courtesy of <https://www.flickr.com/photos/koadmunkee/#6580735279>

◀ هيا نصل للنجوم! الوصول للأشياء من الركبتين

مرة أخرى، الأمر يتعلق بالجمع بين اللعب مع التمارين التي تبني العضلات وتحقق التوازن. من خلال تشجيع طفلك للعب من على ركبتيه، يمكنك زيادة توازنه وتقوية ساقيه. هذا التمرين يمكنه أن يركز على تنمية المهارات الحركية الدقيقة عن طريق وضع لعبة تتطلب حركات اصابع محددة مثل الضغط على زر أو تدوير عجلة. أي سطح عالٍ سيؤدي بالعرض ككرسي صغير أو حتى كومة من الوسائد تخلق تحدياً عالياً بما فيه الكفاية لجعل طفلك يصل للأشياء الموجودة فوقها.



This photo is courtesy of <https://www.flickr.com/photos/picturepurrfect8024265205/685>



This photo is courtesy of http://farm4.staticflickr.com/81_3330228520/3389b34a6a41_o.jpg

◀ الزحف الإبداعي "زحف الجيش أو الزحف العادي"

بعض الأطفال حتى لعمر ١٥ شهراً، قد يرفضون الزحف أو حتى محاولة المشي. ويصلون أينما أرادوا من خلال زحف "الجيش"، بأن يتحركوا على الأرض زحفاً على بطونهم وسحب ذراعيهم وساقهم. مع أن هذه الطريقة من الزحف قد تقلق الأهالي لكنها بالواقع تساعد على بناء عضلات عضلات الذراعين والساقين والبطن لهم إلى أن يتنازلوا عن عنادهم ويرغبون في المشي!

بعد أن يصبح الطفل قادراً على المشي سيصبح زحف الجيش شيئاً من الماضي، ولكن باستخدام نفق الألعاب المرح (١٠ دولار في ايكيا) أو عن طريق رص الوسائد تحت بطانية كبيرة، يمكنك إنشاء طريقة صعبة لاستعادة فوائد زحف الجيش أو الزحف العادي وتواصل في تقوية عضلات الذراعين والساقين وعضلات البطن.

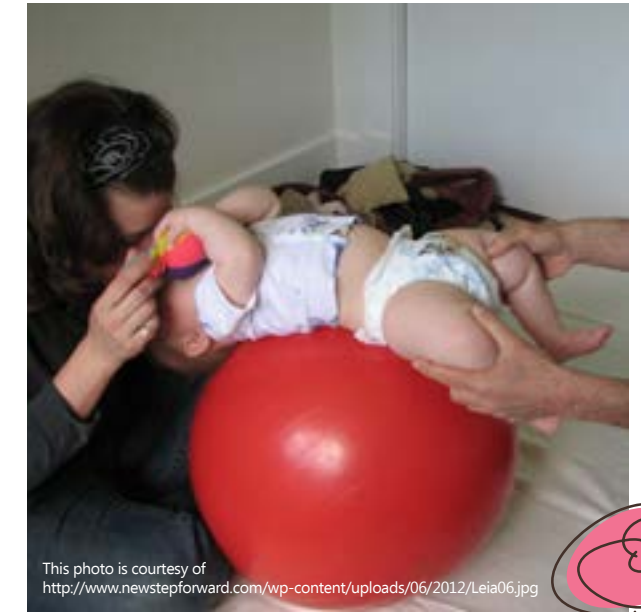
تذكر!

كل أم وأب حريصين على رؤية طفلها يحقق الإنجاز الكبير التالي له ولكن لكل طفل سرعته الخاصة في بلوغ المهارات وعلينا أن نحاول الاستغلال الأمثل لما يهتم به الطفل حالياً من أجل بناء القوة والتوازن، ليكون جاهزاً عندما يقرر الانتقال إلى المستوى التالي.



◀ وقت الانكماش

تمرين آخر ممتع: ضع طفلك على ظهره فوق الكرة وأمسك به من الوركين والفخذين. عندما يحاول أن يجلس سيحاول الوصول إلى الجهة اليسرى من جسده بيده اليمنى وإلى الجهة اليمنى بيده اليسرى (الانكماش) وسيقوم بثني عضلات جذعه المائلة. اجعل التمرينات أمراً ممتعاً هو أفضل طريقة لكي يتعاون طفلك معك. إذا رفض طفلك أي نشاط معين، توقف وحاول مرة أخرى في وقت لاحق ولا تصر على أداء التمرين، لأنك سوف تهدر طاقة ثمينة من أجل الحصول على الحركات المطلوبة وستكون النتيجة النهائية أقل فائدة مما لو تعاون معك.



This photo is courtesy of <http://www.newstepforward.com/wp-content/uploads/06/2012/Leia06.jpg>

◀ اتخاذ وضعية القرفصاء

جميعنا قام بهذه الحركات بإرادتنا وبشق الأنفس. ولكن من السهل أن تجعل طفلك يجلس القرفصاء من خلال اللعب بوضع الألعاب في مكان سيحتاج طفلك أن يجلس القرفصاء ليصل إليها. قد تحتاج إلى وضع أيديك على ركبتي طفلك، وكأنك تذكره بلطف لكي يثني ويقرفص بدلاً من فرد ركبتيه وإبقاء أرجله مفرودة دون انحناء. مجرد أن يكون الطفل في وضع القرفصاء، ابحث عن أي عذر لتبقي طفلك فيه لفترة بسيطة من الوقت، مما سيساعد على تقوية عضلات الفخذ والجذع والوركين.



This photo is courtesy of <https://www.flickr.com/photos/biblicone/#3945835649>

ملحق ٦

استراتيجيات للتصدي للمشاكل
السلوكية لأطفال متلازمة داون

بعض السلوكيات الهدف منها الحصول على امور معينة

قد يندمج في كثير من الأحيان طفل متلازمة داون في مشكلة سلوكية لكي يحصل على أمور معينة يرغبها في المحيط من حوله كان ذلك في البيت أو في المدرسة أو في باقي نواحي المجتمع. ولذلك فتصرفه الذي يظهر لنا هو في الواقع تصرف لكي يحصل على شيء يريده ويرغبه أو هروب من شيء لا يرغبه أو متضايق منه. فهو مثلاً هروب لتفادي نشاط أو موقف صعب أو مؤلم وغير مرغوب فيه أو لكي يتفادي شخص معين أو أصوات مزعجة أو قد تكون أسلوب للهروب من بعض المهيجات الداخلية في جسم الطفل مثل الألم الجسدي من مرض ما مثل الزكام أو غيرها من الأمور المزمّنة. وبعض الأطفال قد يدخل في مشكلة سلوكية لكي يحصل على المزيد من الاهتمام من آبائهم أو مدرسيهم أو أقرانهم. وهي الأساليب التي يقوم بها هؤلاء الأشخاص في البحث عن أو تفادي هذه المواقف والمشاعر.

This photo is courtesy of
<http://specialedpost.com/wp-content/uploads/07/2013/ds1.jpg>

مراقبة وتقييم الوضع هو أول خطوة للعلاج

إن فهم الطريقة الصحيحة لاستعمال وسائل التدخل لتعديل السلوك هي المفتاح المهم لمساعدة أفراد متلازمة داون لكي ينمو ويصلوا إلى أعلى مستويات النجاح التي نستطيع الوصول إليها. ولكن من المؤسف أن الأهالي خاصة الأبوين في كثير من الأحيان يعترضهم مشاعر وأحاسيس أقل ما نقول عنها أنها أحاسيس الشعور بالذنب لتربيتهم لطفل متلازمة داون وتختلط مشاعرهم بمشاعر الحماية الزائدة أو يحسون بالشفقة والرأفة التي ليست في محلها على الطفل نتيجة لما يعانيه من تأخر عقلي وتأخر في النمو واكتساب المهارات وهذا يمنعهم من المبادرة في التعامل الصحيح مع هذه السلوكيات غير المقبولة في وقت مبكر وقبل أن تستفحل الأمور.

أطفال متلازمة داون أكثر عرضة للمشاكل السلوكية التي ينفر منها الآخرون في المنزل أو في المدرسة أو في الأماكن الترفيهية أو العامة مما قد يجد من اندماجهم مع الآخرين واستفادتهم بما حولهم. مع زيادة الدعوات لاندماج ذوي الاحتياجات الخاصة بما فيهم أطفال وأفراد متلازمة داون في المدرسة أو في داخل الأسرة وفي عموم المجتمع واحتكاكهم بأقرانهم غير المعاقين وانخراطهم في مجالات الحياة فإن هذه الفئة أمام بعض التحديات التي قد تعرقل نجاح اندماجهم إذا لم نعطيها الاهتمام الكافي والمتابعة والتي تتمثل في بعض السلوكيات التي تحتاج متابعة.

نستطيع أن نلخص هذه السلوكيات بأنها سلوكيات قد تؤذيهم أنفسهم أو تؤذي الآخرين ممن حولهم أو تضر بالمتلكات مثل الألعاب وغيرها من الأمور العامة. وهذه التحديات قد تضعف اكتسابهم مهارات جديدة وقد تؤدي في النهاية إلى انعزالهم وانطوائهم عن الآخرين والمجتمع بصفة عامة.



الأسباب والعوامل التي تسهم في وقوع هذه السلوكيات غير المرغوبة تشمل خصائص سلوكية داخلية مرتبطة بمتلازمة داون (كثرة الإصابة بالمرض واضطرابات النوم) وأخرى خارجية كطريقة تعامل الآخرين معهم كردة فعل لسلوكهم.

لحسن الحظ، هناك العديد من البحوث التجريبية التي تدل على فاعلية وسائل تعديل السلوك والتدخل السلوكي لكل الأعمار وللعديد من فئات ذوي الاحتياجات الخاصة. ولكن بنظرة دقيقة نجد أن هناك شحاً في الأبحاث المتعلقة بأفراد متلازمة داون في هذا المجال بما فيها فاعلية بعض الوسائل على سلوكيات محددة، ومع ذلك هناك تجارب شخصية من بعض المختصين تعطي انطباعاً عاماً عن نجاح بعض هذه الطرق في الحد من هذه السلوكيات.

في هذا المقال سوف نتطرق إلى طرق علمية مثبتة تم استعمالها لتعديل السلوكيات غير المرغوبة للأطفال متلازمة داون. وسوف نعرض خمس حالات ومواضيع سلوكية شائعة وسوف نقسمها حسب نوع واستراتيجية التدخل العلاجي الذي استعمل.

هل هذه التصرفات لجلب الانتباه؟!

الكثير من الآباء والباحثين، والمهتمين برعاية أفراد متلازمة داون على دراية بان المشاكل السلوكية لهذه الفئة أمر شائع جداً. ولذلك يكثر وصف طفل متلازمة داون بأنه عنيد أو معاند. كما يلاحظ أن أفراد متلازمة داون أكثر عرضة لمشاكل سلوكية أخرى مثل مشاكل التشتت وضعف الانتباه، والانسحاب الاجتماعي، وعدم الالتزام بالتوجيهات، والسلوكيات القهرية (مثل تكرار ترتيب الأشياء أو عمل حركات أو إجراء أعمال بشكل متكرر) إضافة إلى الحديث مع النفس. ومع تقدم العمر تظهر السلوكيات المرتبطة بالقلق والاكتئاب، والانسحاب. وهناك مؤشرات في بحوث حديثة على أن أطفال متلازمة داون تظهر عليهم هذه السلوكيات لجلب الاهتمام بهم مثل عدم الامتثال والاستجابة وقد تتعدى إلى الاستغلال الخاطيء لبعض السلوكيات المسموح بها في المجتمع وهذه السلوكيات تظهر منذ السنة الأولى من العمر.



This photo is courtesy of
http://www.onlinerule.com/wp-content/uploads/01/2013/Depositphotos_10040800_original.jpg

خطوات العلاج



الأسلوب الحديث في التدخل السلوكي في الوقت الحالي هو ما يعرف بخطة الدعم الايجابي للسلوك Positive behavioral support plan وهي عبارة عن عمل فريق مكون من جميع من يحيطون بالطفل عند ظهور هذه السلوكيات. الأساليب التي تستعمل من المهم أن تتصف بأنها: إيجابية، استباقية، تعليمية، عملية. وحسب إرشادات منظمة الدعم الإيجابي للسلوك فإن هذه التدخلات يجب أن تشمل:

١. خطط استباقية لتغيير الجو المحيط بالطفل لمنع ظهور هذا السلوك.
٢. تعليم الطفل مهارات جديدة بديلة عن المشكلة السلوكية.
٣. إزالة أو تقليل المعززات والمحرضات للسلوكيات غير المرغوبة.
٤. إدخال وزيادة المعززات للسلوكيات المرغوبة.

هناك بعض الأحداث أو المواقف التي قد يتعرض لها طفل متلازمة داون كما ذكرنا تكون هي المحرض والمفجر لبعض السلوكيات غير المرغوب فيها وعلى سبيل المثال: الطفل لديه زكام ورشح من أنفه أو لم يأخذ كفايته من النوم. أو قد تكون نتيجة لمشاكل أكثر خطورة مثل المشاكل الصحية المزمنة التي يكون أطفال متلازمة داون أكثر عرضه لها مثل الإمساك المزمن، ضعف أو زيادة هرمون الغدة الدرقية، مشاكل في النظر أو السمع أو الاكتئاب أو القلق.

لذلك قد يكون من المناسب أن يتم تقييم الطفل من قبل طبيبه المعالج للتأكد من عدم وجودها. كما قد يكون المحرض للسلوك غير المرغوب فيه وفاة أحد الأقارب أو مشكلة أسرية أو تغيير انتقالي في الأسرة. ولكي يتم اكتشاف العلاقة بين هذه المحرضات والسلوك غير المرغوب فيه فإنه من الضروري أن يكون هناك تواصل بين الأبوبين والمدرسة والمعالج السلوكي وهذا ما يعرف بالتدخل كمجموعة أو كفريق. إن الربط بين الضغوطات العاطفية في البيت والمدرسة والمجتمع مهمة عند التعامل مع مشكلة سلوكية.

كيف يتم تقييم الطفل؟



قبل القيام بأي تدخل لتعديل السلوك يتوجب أولاً عمل تقييم لحالة الطفل بمساعدة مختص في تعديل السلوك.

١- جمع المعلومات: يستلزم الأمر جمع معلومات من الأبوبين وبقية الأسرة والمدرسة والمحيطين بالطفل. فمن المهم وصف السلوك بشكل دقيق، وجمع معلومات عن الأمور التي تحدث قبل حدوث السلوك غير المرغوب فيه وما هي الأمور المحرصة أو يكون لها دور في ظهور هذه السلوكيات (تعرف بالعمليات المحرصة أو المحفزة للسلوك).

٢- مراقبة الطفل مباشرة: يتم مراقبة الطفل على الطبيعة في أوقات وأماكن ومواقف مختلفة ومن ثم يتم تحليل هذه المشاهد والأحداث لاكتشاف المحرضات التي تسبق السلوك غير المرغوب فيه وغيرها من الأمور التي حولها.

ولذلك لا يكون هذا التقييم السلوكي كاملاً إلا إذا تم عمل ما يلي:

١. وصف كامل للسلوك المراد تعديله.
٢. المواقف التي يحدث فيها السلوك وأيضاً التي لا يحدث فيها هذا السلوك وتحديد أوقاتها وأماكنها وما يسبقها من مهيجات.
٣. وصف ما يحدث بعد وقوع المشكلة السلوكية.
٤. وضع تصور نظري عن أسباب ظهور المشكلة واستمرارها.
٥. التقييم المباشر على الواقع للمشكلة.



تفاصيل خطة التعديل السلوكي



« خطة استراتيجية استباقية

المحرضات

تعتمد الخطة الاستراتيجية الاستباقية بشكل رئيسي على اكتشاف المحرضات وحصرها. قد لا يسبق العمل المحرض للطفل ظهور السلوك مباشرة بل قد يسبقه ببعض الوقت. ولكي يتم التعرف على المحرضات على الجميع الرجوع إلى الأحداث التي تسبق ظهور السلوك وتحليلها. وبعد أن يتم الربط المباشر بين المحرض والسلوك فإنه يتم وضع خطة استباقية لتفاديها. ولكي يكون هناك تنسيق بين البيت والمدرسة فإن على الأبوين والمدرس وضع قائمة بأرقام لهواتف مباشرة بينهم أو دفتر صغير للتواصل مع الطفل لكي يتم إبلاغ كل طرف عن ظهور محرض من المحرضات في أحد الأيام لكي يتبعه وضع الخطة الاستباقية لها.



This photo is courtesy of
http://i.huffpost.com/gen/1405076/thumbs/o-KID-SLEEPING-facebook.jpg

مختصر خطة التعديل السلوكي



بعد التقييم ومعرفة هذه المحرضات التي تفجر السلوك غير المرغوب فيه فإنه يتم وضع تعديلات للأنشطة والجو المحيط بالطفل. يجب أن تكون أي خطة تعديل سلوكية إيجابية واستباقية وتعليمية وعملية كما ذكرنا سابقاً. ونستطيع أن نقول إن هناك ٣ إلى ٥ خطط استراتيجية رئيسية لتعديل السلوك:

١. خطة استراتيجية استباقية: تتمثل في تقديم شيء بديل ملهي يجبه الطفل في الأوقات أو المواقف التي في العادة تفجر السلوك غير المرغوب فيه. ويتم ذلك بزيادة الدعم للطفل خلال هذه الفترات. فعلى سبيل المثال إذا جاء طفل متلازمة داون للجلسة العلاجية أو للمدرسة وهو لم يأخذ قسط كافي من النوم فإنها مسؤولية الأبوين إبلاغ المعالج أو المدرس بهذه الوضع. وعلى ضوءه على المعالج أو المدرس أن يقوم بخطوة استباقية ويقوم بتعديل الخطة المقترحة لذلك اليوم لكي يتفادى ظهور المشكلة السلوكية في العيادة أو في المدرسة وهذا يكون بناء على الأمور التي يجبهها الطفل والتي لا يجبهها، فعلى سبيل المثال لو كان في ذلك اليوم نشاط لدرس رياضيات فإن المدرس يعدل في النشاط لكي يكون نشاط تعليمي على شكل لعبة خفيفة وليس نشاط كتابي. مثال آخر في حالة كون الطفل لديه زكام (وضع محرض أو محفز لظهور السلوك) فإن الطفل يدمج في نشاط ملهي محبب له خلال الدرس مثل أن يمسك الكتاب والمدرس يقرأ منه (استراتيجية استباقية). والطريقة الأخرى هي جعل الطفل يغادر في وقت مبكر قبل ظهور السلوك المزعج وهذا ما يعرف باستراتيجية الهروب الاستباقية.

٢. خطة استراتيجية بناء المهارات: وهي من عناوينها خطة لبناء مهارات جديدة لتنمية مهارات الطفل الاجتماعية والسلوكية الأخرى لكي تكون بديلاً وأسلوباً علاجياً ووقائياً للسلوكيات غير المرغوب فيها.

٣. خطة استراتيجية التوابع: هي خطة تعتمد على تعزيز السلوكيات المرغوبة فكل سلوك مرغوب يتبعه مكافأة أو تعزيز مثل نظام النقاط.



التدخل الاستباقي لخالد بعد المحرض

قام الفريق بوضع حزمة للتعامل ومعالجة السبب المحرض (قلة النوم). استمر الأبوين بكتابة أي ملاحظة في دفتر التواصل والاتصال بالمدرسة وإخبار المدرسة في الأيام التي لا يحصل فيها خالد على قسط كاف من النوم. في اليوم الذي يظهر فيه السبب المحرض فإن المدرسة تقوم بخفض المطالب الأكاديمية من خالد وتزيد الأنشطة التي يفضلها. بالتحديد، تطلب المدرسة من خالد إكمال بعض المهارات الأكاديمية، وفي نفس الوقت تزيد له فرص اللعب بالألعاب التي تخدم الهدف وهي محببة له.



بعد وضع خطة التدخل الاستباقية

مقتطفات من دفتر التواصل قبل اكتشاف المحرض

اتصال هاتفي:
المعلمة: مرحبا أم خالد. مر خالد اليوم بوقت عصيب في حصة الموارد. كان دوما يود العودة إلى البيت ولا يستجيب حتى للأوامر البسيطة، لم ألاحظ أن لديه حرارة. هل تعتقد أن اليوم لم يكن يوم خالد أو هل هناك شيء آخر؟
أم خالد: قد يكون السبب لأنه لم ينم جيدا في الليلة السابقة!
دفتر التواصل:
أم خالد: خالد لم يحصل على نوم كافي الليلة الماضية. فقد نام متأخرا واستيقظ الساعة الخامسة. أتمنى أن يمر اليوم بسلام.
معلمة خالد: شكرا على ملاحظتك. نعم لقد تعب خالد مبكرا لكنه قضى يوما رائعا أثناء وجوده في غرفة المصادر، لعبنا لعبة التشابه والمطابقة. مساؤك جميل.

على سبيل المثال، بدلًا من أن يقوم خالد بكتابة الأرقام بالتسلسل في دفتر التمارين، سمح لخالد بإخراج الكرات من السلة وعدها بشكل مرح. وهذا يسمح للمدرسة بأن تستمر في مهمتها الأكاديمية الموجهة له، ولكن عن طريق نشاط مفضل لخالد ولذلك فإن خالد لم يظهر عليه السلوك غير المرغوب فيه. بالإضافة إلى ذلك فإن التفاعل مع خالد بهذه الطريقة (مطالب أقل وزيادة لفرص الوصول إلى الأنشطة المفضلة) أسفر عن تلقي خالد لجرعة إضافية من التعزيز والدعم وبالتالي كان هناك المزيد من الفرص للمدرسة أن تعطي خالد الكثير من المديح (لفظيًا أو مع التصفيق أو التفاعل باليدين مع الطفل) وهذا من شأنه أن يعطي جرعة قوية لم يكن بالإمكان تقديمها لو لم تستعمل هذه الاستراتيجية الاستباقية.

تطبيقات إضافية

هناك أحداث مثل اضطرابات النوم، والأمراض التي تحدث بمعدلات أعلى في أطفال متلازمة داون، وبالتالي، ينبغي إبداء الحذر عند النظر في التعامل مع السلوكيات الصعبة. وبالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك أحداث فردية للغاية (على سبيل المثال، وفاة في العائلة أو الانتقال إلى المدرسة الجديدة) وهي كلها تزيد من احتمال الطعن في سلوك الأطفال المحدد. ولذلك ينبغي الإعداد لكل نوع من أنواع الأحداث هذه عن طريق رصدها بعناية.

عندما تحدث أحداث الإعداد خارج البيئة المدرسية، كما حصل مع خالد، فإن الاتصال بين البيت والمدرسة هو عنصر هام من عناصر التدخل الفعال، ولكن مقدمي الرعاية قد لا يكونون في وضع يمكنهم من تقديم تقرير بمثل هذه الأحداث. ورغم أن هذا يمثل تحديًا خاصًا،

فإن التدخل يمكن أن يبدأ في البحث عن السلوكيات السابقة التي قد تترافق مع وقوع الحدث وتحديد سلوك التحدي. على سبيل المثال، إذا لم تكن والدة خالد قادرة على التواصل بشكل منتظم حول أنماط نومه، فالتدخل سيكون بالبحث عن علامات النوم غير الكافية عندما يصل خالد للمدرسة (على سبيل المثال الدوائر السوداء تحت عيون خالد، التراخي في مقعده في الحافلة المدرسية).

بالإضافة إلى ذلك، إذا كانت مهارات الاتصال لدى الطفل كافية، فعند وصوله إلى المدرسة فيمكن سؤاله (على سبيل المثال هل نمت جيدًا الليلة الماضية؟ أو ماذا فعلتم هذا الصباح؟) وإذا كانت مهارات الاتصال للطفل محدودة يمكن استعمال رسوم جاهزة (مثل صورة أو رسم مختلف للوجه فيها طفل متعب وآخر نعسان وآخر نشيط) ثم يطلب منه ان يختار أحدها والتي توضح حالته.



مشكلة
نورة

This photo is courtesy of
<http://nuffpost.com/gen/1370670/thumbs/o-KIDS-THESE-DAYS-facebook.jpg>

نورا عمرها ٣ سنوات و ١٠ أشهر وهي طفلة لديها متلازمة داون وفي المرحلة التمهيديّة في فصول ما قبل المدرسة حيث تحصل على مجموعة من التدريبات والأنشطة المكثفة في فصل دمج ما قبل المدرسة. نصف الطلاب في فصلها لديهم إعاقات خفيفة والنصف الآخر ليس لديهم أي إعاقة. في الفصل، تميل نورا إلى الدخول في سلوك متكرر يتمثل في رفض الامتثال لطلبات المعلمة (أي تجاهل الطلبات تم تسقط نفسها على الأرض). وكشف التقييم السلوكي الوظيفي أنها تقوم بهذا السلوك عندما تطلب منها معلماتها الانتقال من نشاط إلى آخر (المحرض) في كثير من الحالات، وبعد انخراطها في هذا السلوك غير المرغوب فيه فإن نورا في نهاية المطاف تنجح في تفادي الانتقال للنشاط التالي.

نوع آخر من التدخل، باستعمال طريقة صرف الذهن أو تشتيت التركيز إلى أمر آخر (نشاط أو عمل) يحبه ويفضله الطفل فيصرفه عن الطلب الذي يليه لكيلا يظهر السلوك غير المرغوب فيه. على سبيل المثال، لكي يتم الانتقال من غرفة الألعاب إلى الغرفة الأخرى تقوم المدرسة بالطلب من نورا حمل بعض الأغراض التي سوف يتم إجراء التمارين عليها من غرفة الألعاب وقبل أن ينتقلوا تعطي المدرسة نورا صفارة لكي تقوم بالتصفير فيها لكي تجذب انتباه جميع الأطفال وتكون صفارة الانطلاق لكي ينتقل جميع الأطفال إلى الغرفة. استعمال هذا الصارف أو ذاك (كالصفارة) يعتمد على اختيار المدرسة وعلى مدى توفر أمور يمكن استعمالها كأداة لصرف في المدرسة أو في غرفة الألعاب في تلك اللحظة.

يمكن للمدرسة قياس نجاح هذه الأساليب والتدخلات بعمل إحصاء لعدد مرات حصول السلوك غير المرغوب فيه قبل وبعد استعمال هذه الأساليب. ومن تجربته عملية فإن نورا كانت استجابتها وانصياعها لأوامر الانتقال في السابق لا يتعدى ٢٠٪ لكن بعد استعمال هذه الطريقة ارتفع إلى ٨٠-١٠٠٪. ومع الوقت اختفى هذا السلوك تلقائيًا وتدرجيًا حتى تم التوقف عن استعمال هذه التدخلات وأصبحت الأمور تسير بشكل اعتيادي.



التدخل الاستباقي قبل المحرض

بشكل مشابه لاستراتيجية التدخل الاستباقي بعد الحدث فإن الاستراتيجية الاستباقية قبل الحدث تنفذ قبل وقوع المحرض في محاولة لتقليل احتمال ظهور السلوك غير المرغوب فيه. لتنفيذ هذه الاستراتيجية يتم أولاً القيام بتقييم سلوكي وظيفي بحيث يتم تسجيل الأحداث التي تسبق وتتبع المحرض والسلوك الذي حدث، وذلك خلال الفترة الزمنية المشكوك فيها (على سبيل المثال، خلال الدرس الأكاديمي، والانتقال من مكان إلى آخر، أو خلال تناول الطعام في المنزل) مع تسجيل الأحداث التي وقعت قبيل وقوع سلوك التحدي (على سبيل المثال نوع الأمر الذي طلب من الطفل، من الشخص الذي طلب منه هذا الأمر، وما إلى ذلك). وهذه المعلومات يمكن أن تكشف الوقت المرجح لوقوع السلوك غير المرغوب فيه.

على سبيل المثال، في مواقف عديدة، وعند الطلب (الطلب هو بحد ذاته عمل محرض) لوضع أموره الشخصية (على سبيل المثال، حقيبته أو معطفه) في الدرج المخصص لها يرفض فهد ويلقيها على الأرض (سلوك غير مرغوب فيه)، مما أدى بالمعلمة بوضعها بعيداً (النتيجة النهائية).

مثال آخر في كل يوم، عندما يطلب من نورا تنظيف ما تبقى من وجبتها في المدرسة (عمل محرض) فإنها تهرب إلى البكاء (سلوك غير مرغوب فيه)، وأسفر ذلك عن قيام زميلاتها بتنظيف ما تبقى من الوجبة نيابة عنها (النتيجة النهائية). وهكذا، فإن التقييم السلوكي الوظيفي كشف أن نمطاً معيناً المحرضات (على سبيل المثال، الطلب) يسمح لنا بأن نتنبأ بشكل موثوق بسلوك محدد (على سبيل المثال، عدم الاستجابة للطلب أو البكاء أو السقوط على الأرض).

التدخل الاستباقي لنورا قبل المحرض

قرر الفريق المسئول عن الخطة الدراسية لنورا تنفيذ تدخلين استباقيين مختلفين قبل المحرض (أي قبل أن يطلب من نورا الانتقال إلى النشاط التالي). إحدى التدخلات هي خطوة تعزيرية محددة، وهي تشمل توضيحاً لنورا ما سوف تتلقاه عندما تنتهي من مهمتها التالية (أي المرحلة الانتقالية). والعناصر المعززة التي عرضت عليها كانت (الملصقات، أقلام التلوين، فقاعات الصابون) وقد تم اختيار هذه المعززات بناء على نوعية الحركة الانتقالية المراد تنفيذها.

على سبيل المثال، يظهر على نورا السلوك غير المرغوب فيه عندما تأتي من غرفة الألعاب. لأننا نعرف أن من الأنشطة التي تجبها نورا هي اللعب بالكمبيوتر، وتحديد هذا المعزز بالتحديد مسبقاً (قبل المحرض) ولذلك قيل لنورا، أنورا، لدينا لعبتك المفضلة جاهزة لتلعب بها. تعالي سريعاً وادخلي لكي يأخذ كل منا دوره في اللعبة.



« استراتيجيات بناء المهارات

في كثير من الحالات، يرجع السلوك غير المرغوب فيه إلى محدودية الاختيارات التي يحسن الطفل قولها أو عملها. وفي كثير من الأحيان تكون ردود الأفعال التي تظهر على الطفل هي مشكلة في التخاطب والتواصل والنطق. على سبيل المثال، طفل لا يملك لغة تعبيرية لكي يطلب الراحة فبالتالي، فهو سيرمي أدواته كوسيلة من الوسائل التي لديه لكي يشير إلى أنه انتهى من هذا النشاط. الطفل قد لا يكون لديه وسيلة مناسبة للحصول على اهتمام المدرس، وبالتالي، قد يعمل حركة تملل من كرسيه لكي يجعل المدرس ينتبه له ويقف على مقربة منه!

هذه الأمثلة توضح حالات لأطفال لديهم مشكلة في توصيل ما يريدون، وبالتالي، يمكن أن يستفيدوا من تدريبهم على طرق تواصل بديلة عن الكلام (أي مهارة جديدة مثل التأشير برمز متفق عليه لطلب للراحة أو الترتيب على كتف المدرسة). في حالات أخرى، قد يكون للأطفال لغة أو وسيلة تخاطب مناسبة من الناحية العملية، ولكن يستعملونها في حالات غير مناسبة. على سبيل المثال، في بعض الحالات، مثلاً عند وصول أحد أفراد العائلة للبيت، فمن المناسب أن يستقبله الطفل بالعناق. ولكن في حالات أخرى، مثل أن يوصل صاحب البيت الأكل للمنزل فليس من المناسب أن يعانقه الطفل بل يقول له «مرحباً» وربما يسلم عليه بيده، ولكن سيكون من غير المناسب أن يقوم الطفل بعناق صاحب البيت!

هذه الفروقات الخفية قد يكون من الصعب على طفل متلازمة داون أن يميزها، ولا يقتصر الأمر على أن على الطفل أن يميز هذه الأوضاع بل عليه أن يكون لديه مرجع كبير من السلوكيات الاجتماعية والتي تشمل أشكالاً متعددة من التحيات على سبيل المثال، اضرب باليد كخمسة أو التلويح باليد والمصافحة التي يمكن أن يستعملها كبديل للتحية التي يجيدها لمن يجب (على سبيل المثال، العناق). الأهم من ذلك، أن العمل الذي قام به الطفل (في هذه الحالة، العناق) ليس هو المشكلة، ولكن السياق الذي حدث فيه هذا العمل هو الذي جعلها مشكلة. فلذلك علينا تدريب أطفال متلازمة داون بشكل منهجي فلا يعلم فقط السلوك أو العمل الذي يتوجب عليه القيام به بل يتوجب إعطاؤه بدائل واستجابات متعددة لأحوال مختلفة. في المثال التالي سوف نتحدث عن فهد لكي نستبدل تحية المصافحة بدل من العناق للغرباء.



This photo is courtesy of <http://theaccidentalmissionary.files.wordpress.com/08/2011/kindergarten-hug.jpg>

من المهم أن نلاحظ أن الاستراتيجيات الاستباقية أكثر فعالية عندما تستخدم قبل وقوع السلوك.

تطبيقات إضافية

إن استعمال المحفز أو الصارف (اللعب بالكمبيوتر والصفارة) مع نورا كاستراتيجية استباقية قبل المحرض هي فقط مادتين من مواد عديدة يمكن استعمالها في الخطة الاستراتيجية الاستباقية قبل المحرض.

الطريقة الأولى استعمال أسلوب التخيير وعرض أكثر من خيار للطفل. فمثلاً بدلاً من أن نعرض محفزاً واحداً لنورا (اللعب بالكمبيوتر) من الممكن أن نعرض عليها اللعب بالكمبيوتر أو الذهاب إلى ركن الرسم أو ركن العد.

الطريقة الثانية هي استعمال الطلبات ذات القبول العالي بشكل متوالي في أمور غالباً ما يوافق عليها الطفل إلى أن يصل الطلب إلى الطلب المراد من الطفل أن يعمل (الذهاب إلى التمرين المراد) على أن يعطى الطفل معززاً في كل مرة يطلب منه الطلب.

فعلى سبيل المثال من الممكن للمدرسة أن تطلب من نورا أموراً سهلة ومتسلسلة مثلاً تطلب من نورا "أن تلمس أنفها" ثم تقول لها "اعملي لي إبهام إلى أعلى" ثم أعطيني "خمسة" وتضرب بيدها على يد نورا، بعد تنفيذ نورا لكل طلب يتبعه تشجيع ومدح (محفز) مثل "هائل يا نورا. بطة يا نورا" ثم بعدها يطلب منها (الطلب الذي في العادة هو محرض) أن يذهبوا إلى غرفة التمرين التي يودون أن يعملوا فيها التمرين! طريقة ثالثة هي استعمال طريقة التعاون في عمل معين فلو كانت نورا مثلاً تعمل على الكمبيوتر ونحن نريدها أن تنتقل معنا إلى ركن العد (وهو المحرض على سبيل المثال) فبدلاً من قولنا لنورا "أطفئي الكمبيوتر واذهبي لركن العد نقول لها يا الله نورا خلينا نضغط على زر إطفاء الكمبيوتر مع بعض ونذهب إلى ركن العد.

ومن المهم أن نلاحظ أن الاستراتيجيات الاستباقية أكثر فعالية عندما تستخدم قبل وقوع السلوك. قد لا نتذكر التدخل الاستباقي في كثير من الأحيان عند عمل استراتيجية إلا بعد حدوث السلوك غير المرغوب فيه! ولذلك، ولتجنب حدوث سلوك غير مرغوب فيه، ينبغي علينا التذكر بأن نستعمله في كل طلب يتوقع أنه يمكن أن يفجر سلوكاً غير مرغوب فيه كجزء يعتاد عليه المدرس أو الأبوين.



فهد ذو الأربع سنوات طفل لديه متلازمة داون يحضر في فصول التمهيدي لما قبل المدرسة حيث يمضي جزءاً من يومه في تعليم مباشر مكثف والجزء الآخر في فصل تمهيدي آخر قريب من منزله (تمهيدي في فصول النهارية). وكانت أسرة فهد تشعر بالقلق إزاء ميل فهد لتحية الذكور البالغين الغرباء بمعانقتهم، سواء في الأماكن العامة (على سبيل المثال، المرضى في عيادات الأطباء)، وفي المنزل (على سبيل المثال، صاحب البقالة وصاحب البيوتزا عند التوصيل للمنزل). ولاحظت والدة فهد هذا التصرف (التحية غير اللائقة) مرتين على الأقل واحدة في المنزل عندما وصل صاحب البيوتزا الأخرى في المستشفى.

بناء المهارات لفهد

تم في البداية تعليم فهد تحية الآخرين عن طريق المصافحة. في البداية، تم تعليمه أن يصافح الأفراد المؤلفين لديه في نفس فصل التمهيدي. التدخل في البداية كان تدخل على شكل تجربة مبرمجة (تم عرض مجموعة من المدرسين في الفصل ومدرس الفصل بالقرب من فهد ويعطيه أوامراً ويتبعها بحافز). خلال هذه التمرين، عندما يقترب منه أحد الكبار فإن المدرس يطلب من فهد مصافحة المدرس الآخر قائلاً: "فهد، صافح فلان". وعندما ينفذ فهد الأمر فإن مدرس الفصل يقوم بتقديم المعزز له (على سبيل المثال، يقول له بطل ويضرب يده بيده "ضربة الأصابع الخمسة"). وأي سلوك غير صحيح (على سبيل المثال، في محاولته العناق أو الحضان) يتم منعه على الفور، ودفع فهد لمد يده للمصافحة. ما لا يقل عن عشر فرص للمصافحة لأحد الكبار يتم التدريب عليها يومياً في اليوم الدراسي الواحد حتى يصل فهد إلى حد معين من إتقان هذه المهارة (أي المصافحة باليد في ٨٠٪ من المرات في يوم معين من دون يطلب منه المدرس).

بعد أن يستطيع فهد إكمال هذه المهمة فإن نفس التمرين يتم تطبيقه خارج الفصل فيأخذ المدرس فهد في جولة حول المدرسة. وعند الاقتراب من أي شخص مألوف (على سبيل المثال، مدرس آخر في برنامج ما قبل التمهيدي)، فإن المدرس يطلب من فهد مصافحته قائلاً "فهد صافح فلان". يتم القيام بالمصافحة ما بين ٣ و ٥ مرات خلال ثلاثة أيام على الأقل في الأسبوع. وفي كل مرة يتم تعزيز السلوك الصحيح وإيقاف غير الصحيح، ويتم توجيه فهد مباشرة بأن يسلم عن طريق سحب يده للأمان.

عندما يتم إتقان هذه المهارة (أي المصافحة للأشخاص المؤلفين له في تمرين الجولة حول المدرسة) فإنه يتم إدخال أفراد ذكور غير مألوفين. فيقوم المدرس بإعداد العدة في داخل المدرسة بحيث يتم اقتراب أحد الأفراد غير المؤلفين له (على سبيل المثال، آباء لأطفال غير مألوفين لفهد، والموظفين الذين يعملون في فصول أخرى من البرنامج أو أناس يزورون المدرسة) ويتم تطبيق نفس التمرين من طلب للمصافحة ويتبعه التعزيز السابق نظراً لحاجة هذه الأخيرة لبعض العدة فإنه يكفي أن تتم عملية المصافحة لثلاث إلى خمس أشخاص في الأسبوع. وفي النهاية أصبح فهد يصافح المؤلفين وغير المؤلفين في البيت وفي الخارج.

تطبيقات إضافية ١

بعض المحرضات أكثر شيوعاً في أطفال متلازمة داون مثل مشاكل النوم أو كثرة الأمراض مقارنة ببقية المحرضات. ولذلك على الأهل والمدرسة الانتباه لهذه المحرضات بالتحديد في البداية والتأكد أنها فعلاً ليست السبب. كما قد يكون هناك محرضات خاصة بالطفل وأهله فقط مثل وفاة أحد الأقارب أو تغيير انتقالي في المنزل ولذلك هذه الأمور تعطى الأولوية عند البحث عن المحرضات قبل البحث عن محرضات أخرى.

عندما تحدث المحرضات خارج المدرسة مثل مشكلة نوم خالد فإن عملية التواصل بين البيت والمدرسة مهمة جداً. ولكن قد لا يكون البيت والأبوين في وضع مناسب لكي يقوموا تلقائياً بإخبار المدرسة بها. لذلك على المدرس في المدرسة أخذ المزيد من الحرص عند تفحص وضع وحالة الطفل لكي يكتشف هل سبب السلوك الذي يشاهده هو قلة النوم. فعلى سبيل المثال يمكن أن يقوم المدرس بسؤال الطفل مباشرة متى نام البارحة ومتى استيقظ من النوم أو سؤاله هل نام جيداً البارحة ويمكن عمل ذلك بالإشارة أو بالصور إذا كان هناك مشكلة في النطق. وإذا تعذر كل ذلك يمكن للمدرس أن يتفحص علامات قلة النوم في عيني الطفل ووضع جلوده في الفصل أو في باص المدرسة.

تطبيقات إضافية ٢

هناك تصور من جانب كثير من الناس أن أطفال متلازمة داون حنونين وودودين. كما يتفاعل الناس بطريقة مختلفة مع أطفال ذوي متلازمة داون ومع سلوكهم الحنون. ومن الملاحظ في الواقع أن البعض يعامل أطفال متلازمة داون تعاملًا مختلفاً عن أقرانهم من غير ذوي الإعاقة، كأن يسمحوا لهم ويشجعونهم على الانخراط في هذا السلوك الحنون الذي لا يكون مقبولاً من طفل آخر بنفس العمر ولكنه ليس من ذوي الإعاقة.

على سبيل المثال، في العديد من المواقع التعليمية، لاحظنا مدرسي المدارس يطلبون العناق من أطفال متلازمة داون أو السماح لهؤلاء الأطفال بالجلوس في حضنهم، ولكن هذه التصرف من قبل المدرسين لا يحدث لأقرانهم من غير ذوي الإعاقة وفي نفس الظروف.

على الرغم من أن هذا التصرف حنون تقريبي رائع، إلا أنه من المهم جداً أن تتم معاملة أطفال متلازمة داون بطريقة مشابهة لأقرانهم من غير ذوي الإعاقة. لذلك، ليس المهم فقط تعليم أطفال متلازمة داون السلوك المناسب في حالات مماثلة من سن مبكرة، ولكن مهم أيضاً النظر في المعاملة التفضيلية من جانب الكبار من حول هؤلاء الأطفال.

إن عدم تدريب طفل متلازمة داون متى يمتنع عن إظهار بعض المودة قد يكون لها أيضاً تأثير سلبي على علاقات الطفل مع أقرانه.

قد لا يتفاعل دائماً أقرانه من نفس الفئة العمرية معه بنفس التصرفات الحنونة التي يظهرها. في البداية، قد يرد أحد الزملاء بالقول "ابتعد عني" أو "لا تعانقني". وإذا أصر طفل متلازمة داون على هذا التصرف فإن زميله قد يغضب أو يبدأ في الابتعاد عنه وتجنب التعامل والتفاعل معه. ولذلك، تعليم الطفل الطرق المناسبة لتحية زملائه وكذلك كيفية التعامل مع نفس الطرق من أقرانه عندما يقومون هم أيضاً بها لا يقل أهمية.

وأخيراً، إن تحديد وتعليم الطفل لتلك الردود المقبولة اجتماعياً ضمن الدائرة الاجتماعية للطفل (على سبيل المثال، الضرب بكف اليد مع الآخرين، أو رفع الإبهام إلى أعلى، أو المصافحة باليد بطرق جديدة) هي أيضاً مفيدة لطفل متلازمة داون.

استراتيجية التوابع مع ماجد

قرر الفريق المشرف على تدريب ماجد استعمال طريقة النقاط خلال جلسات التدخل المبكر. وشمل ذلك تقديم نقاط له بعد كل ردة فعل مناسبة وصحيحة (مثل تقليد صوت حرف معين، أو الإشارة إلى الأشياء المطلوبة، أو تقليد سلوك معين) وهذه النقاط يمكن استبدالها للطفل بشيء معزز له ويحبه (على سبيل المثال الحصول على كتاب يحبه). قام الفريق بتحضير كروت صغيرة (4×4 سم) وقاموا بتلوينها وتغليفها وكتابة حروف أو كلمات تشجيعية عليها لكي تستعمل كنقاط، وسوف تعلق هذه الكروت في لوحة في نفس مكان الجلسة.

حددت أم ماجد بعض الأمور التي يحبها ويفضلها ماجد كمعززات (على سبيل المثال، أسماء الكتب والقصص المفضلة لديه)، وأحضرت الأخصائية العديد من الألعاب (على سبيل المثال، الألعاب الإلكترونية، وحظيرة الحيوانات) لكي تستعملها كمعززات للسلوكيات الأخرى المهمة.

في البداية، كان الهدف المتفق عليه هو أن يقوم ماجد بالحصول على ثلاث نقاط (3 كروت) قبل أن يتم تعويضه عنها بأحد المعززات التي يحبها. عند بداية كل جلسة تدخل، يتم وضع كرتين على اللوحة. ثم يطلب من ماجد (على سبيل المثال "أرني اسم هذا الحيوان" خلال تمرين تعزيز قدرات الاستقبال، وحالما يجيب ماجد بشكل مناسب، فإنه يتم وضع الكرت الثالث على اللوحة.

تقوم الأخصائية بالقيام أيضًا بالتدخل بالتعزيز اللفظي (على سبيل المثال، "كان ذلك رائعاً!"), وتعرض له بعد ذلك المعززات التي تم اختيارها (على سبيل المثال، أن تقرأ له بضع صفحات من كتاب). مع الوقت فإن الأخصائية تقلل عدد الكروت التي تضعها على اللوح عند بداية المهارة التي تريده أن يتفاعل معها فبدلاً من أن تبدأ بكرتين كما عملت في أول تجربة فإنها تضع كرتاً واحداً فقط ثم لاحقاً لا تبدأ بأية كروت على اللوحة. ومع تحسن سلوك ماجد مع الأخصائية فإنه يتم زيادة عدد النقاط (عدد الكروت) التي على ماجد أن يحصل عليها قبل أن يحصل على المعزز (الكتيبات والقصص) فمن ثلاث ترفع إلى خمس على سبيل المثال.

« استراتيجية التوابع

عندما يحدث ترابط بين السلوك وبين ما يسبقه من محرض فإن الطفل قد يستمر أو يمتنع في المستقبل عن استعمال هذا السلوك حسب ما سيتلقاه من ردود أفعال من الآخرين (سواء في البيت أو في المدرسة كمثال) على تصرفه كطفل. في السابق اعتمد المختصين على أسلوب التوابع بشكل كبير في علاج السلوكيات غير المرغوب فيها (العقاب يتبع السلوك غير المرغوب فيه). ويستعملون استراتيجيات التدخل الإيجابي (الثواب)، عندما لم يتم تنفيذ السلوك الصحيح. فإذا ظهر محرض ما للطفل وامتنع الطفل عن الدخول في السلوك غير المرغوب فيه فإنه يكون هناك تبعات معينة لصالح الطفل وهذا سوف يقلل من ظهور هذه السلوكيات غير المرغوب فيها في المستقبل. ويطلق على هذا النوع من الاستراتيجية التعزيز التفاضلي.

التعزيز التفاضلي يشمل استعمال التعزيز بعد حدوث السلوك الصحيح، بدلاً من السلوك غير المرغوب فيه (التعزيز التفاضلي البديل)، واستخدام التعزيز بعد توقف الطفل عن القيام بالسلوك من غير قيامه بسلوك بديل (أي امتنع عن القيام بالسلوك من دون بديل) ويعرف التعزيز التفاضلي بالإغفال. الحالة التي سوف نعرضها الآن هي لطفل اسمه ماجد لتوضيح استخدام طريقة التعزيز التفاضلي لحل سلوك بدافع الهروب وأيضاً حالة لبدري فيها سلوك مصحوب بتحفيز شخصي.

وضع استراتيجية للتصدي للسلوك بدافع الهروب

نظراً لارتفاع معدلات سلوكيات التحدي بدافع الهروب حتى عند الأطفال الصغار من متلازمة داون، فإنه من الضروري في الكثير من الأحيان إدراج إجراءات التوابع لكي يتمكن الطفل من الاستفادة من الخبرات التعليمية. واحد من التطبيقات التي يمكن تنفيذها بسهولة هو التعزيز التفاضلي للسلوك البديل ضمن نظام النقاط.

نظام النقاط ينطوي على استخدام نقطة أو شيء رمزي يمكن إعطاؤه للطفل نتيجة لسلوك مناسب ويمكن استخدام هذه النقاط كمعززات احتياطية. كما سنشرح في حالة الطفل ماجد، فإنه من الممكن البدء في استخدام نظام النقاط في سن مبكر جداً.



This photo is courtesy of <http://www.agirlandaglugun.com/wp-content/uploads/05/2013/tokens.jpg>

وضع استراتيجية للتعامل مع سلوك التنشيط الذاتي

على الرغم من ميل بعض أطفال متلازمة داون إلى سلوكيات الهروب وجلب الانتباه في كثير من السلوكيات غير المرغوب فيها إلا أن هناك بعض السلوكيات التي يقوم بها هؤلاء الأطفال دافعها الإحساس بالمتعة الشخصية حيث يحصلون على ردود فعل حسية تتعلق بالمتعة (أي سلوك للتنشيط الذاتي)، والذي من الممكن أن يصبح مشكلة. إن انخراط الطفل في سلوك تنشيط ذاتي يقلل من مشاركة الطفل لمن حوله مما يؤدي إلى ضياع الكثير من فرص التعلم عليه. بالإضافة إلى أن سلوك التنشيط الذاتي يعزل الطفل اجتماعيًا. على سبيل المثال، قد يتم نبذ الطفل من قبل أقرانه لمثل هذه السلوكيات (على سبيل المثال، عندما يضع الطفل يده في فمه لكي يصدر أصوات غريبة، أو يستعمل لعبة معينه بشكل غير عادي مثل التلويح بها أمام عينيه بشكل متكرر).

التعزيز التفاضلي لحذف السلوك هي استراتيجية تواقع تستعمل للتعامل مع السلوكيات التي فيها تنشيط. فالتعزيز التفاضلي لحذف السلوك يشمل تقديم تعزيزات بشكل منهجي بعد فاصل زمني محدد عند عدم ظهور السلوك المستهدف. وقد استخدم هذا الأسلوب للتعامل مع بدر لمعالجة سلوك التنشيط الذاتي الذي يستعمله مع فمه.



التدخل

قرر الفريق التعليمي لبدر تنفيذ برنامج التعزيز التفاضلي بحيث لا يتم فيه التعزيز فقط عند غياب السلوك، ولكن يتم أيضًا تنفيذ إجراء تصحيحي بسيط عندما يظهر السلوك غير المرغوب فيه.

وبشكل مبسط فإنه يتم تعزيز بدر عن طريق المدح (على سبيل المثال "بطل، شاطر" أو "بدر كبير ورائع" عندما لا يظهر السلوك غير المرغوب فيه، أو عن طريق التفاعل الجسدي المباشر (على سبيل المثال، الضرب بكف اليد على شكل خمس أصابع مع المدرس) وإذا دخل بدر في السلوك غير المرغوب فيه كإخراجه للسانه وعمل صوت متكرر فإن المدرس يقترب منه ويضع يده أسفل ذقن بدر من دون ان يلمسه ويقول بصوت خافت "آه، آه" في حال قيام بدر بإخراج لسانه وإصدار الصوت المزعج. وقد تم اختيار هذا الإجراء

بدر عمره ثلاث سنوات طفل لديه متلازمة داون يحضر في الفصول التمهيديّة قبل المدرسة حيث يحضر برنامجًا مكثفًا لمدة ساعتين ونصف كل صباح وفي فترة ما بعد الظهر، يحضر في فصل دمج فيه أطفال عاقلين وآخرين لديهم إعاقة بسيطة. بدر يدخل بشكل متكرر في سلوك غير مرغوب فيه يتمثل في إخراجه لسانه بشكل متكرر مع النقر بلسانه بصوت مزعج لمن حوله على شكل نقر متكرر بضمه. وكان هذا التصرف المزعج الذي اتسم به بدر أصبح سمة مشهورة عنه لدرجة أنها تمنعه في كثير من الأحيان من حضور الدروس الجماعية مع بقية طلاب الفصل. كان بدر يدخل في هذا السلوك في ٥٧-٥٨٪ من الوقت بعد أن تم مراقبته وتسجيل مدة هذه التصرفات في المدرسة. وبعد التقييم الوظيفي اتضح أن هذا السلوك بمثابة تنشيط ذاتي يقوم به بدر بوجود أو عدم وجود الآخرين وهذا التصرف لا يحصل لأي معززات أو محرضات خارجية (على سبيل المثال، لطلب الاهتمام أو للحصول على أشياء يجدها، أو للهروب من أوامر أو مهام مطلوبة منه).

في السابق كان المقلق لأم ماجد والأخصائية أن تصرفات ماجد وعدم تفاعله يؤثران سلبيًا على اكتسابه المهارات الجديدة فهذه الأمور كانت تقلل مما يقدم له خلال الجلسة لأن كل الوقت كان يضيع في التعامل مع سلوكياته غير المرغوب فيها. مع تنفيذ طريقة النقاط أصبحت هذه الجلسات التعليمية أكثر فائدة حيث زادت جرعات التدريب وقل الوقت الذي كان يضيع في التعامل مع سلوكياته غير المرغوب فيها وأصبح ماجد مع هذا الزيادة في جرعات التدخل التي يتلقاها أسرع إتقانًا للمهارات بشكل مفرح للجميع.

تطبيقات إضافية

لقد استعمل أسلوب النقاط على نطاق واسع للتدخل في أنواع وأنماط مختلفة لتعديل السلوك لدى ذوي الإعاقة وغير ذوي الإعاقة. هذه النقاط الرمزية يمكن أن تأتي بأشكال متعددة مثل الكروت التي استعملت مع ماجد ويتم اختيار النقاط والكروت حسب ما يتوقع أن ينجح مع الطفل وذلك بناء على ما يجب من الأمور كصور لحيوانات أو شخصيات كرتونية أو غيرها. في حالة الطفل الذي يجد صعوبة في الاستماع عند رواية قصة وهو يحب التلوين مثلاً فإن أسلوب المكافأة المعزز له هو التلوين. فأفلام التلوين من الممكن أن تعمل كنقاط. على سبيل المثال، عن كل فترة ٣ دقائق يستمع فيها للقصة يعطى قلمًا للتلوين (كنقطة) يمكن أن توضع في صندوق على طاولته. فإذا استمر في الاستماع لوقت معين (على سبيل المثال ١٥ دقيقة)، يمكن أن يعطى هذه الألوان كمعزز لسلوكه المرغوب فيه. يمكن أيضًا أن نستعمل الصور المقطعة القابلة للتركيب كنقاط بحيث تكون معززًا فإذا استطاع الطفل أن يجمع كل قطع الصورة فإن المعزز (القطع كلها) تعطى له.

وهناك نقطة إضافية في أمور المعززات وهي أهمية وضع معيار يعرفه الطفل ليعرف من خلاله متى يحق له أن يحصل على المعزز كاملاً وكم نقطة يحتاج. على سبيل المثال، قد يتطلب من الطفل كسب ٤ من ٥ نقاط فقط قبل أن يحصل على المعزز كاملاً. أمر آخر بخصوص الوقت، يمكن جعل أحقية الحصول على نقطة يتلاشى مع الوقت بحيث يتم تسليم النقطة (الكروت مثلاً) بين فترة وأخرى وليس دائماً مع ظهور السلوك الايجابي المستهدف. على سبيل المثال، في تمارين تطلب الانتقال من نشاط إلى نشاط آخر يعطى الطفل نقطة على كل انتقال وأحياناً لا يعطى إلا بعد أن ينتقل مرتين بين الأنشطة. وعندما ينجح الطفل، يمكن زيادة عدد الانتقالات المطلوبة منه قبل أن يحصل على نقطة أخرى (إلى ثلاثة أو أربعة، إلخ). في نهاية المطاف، تتلاشى الحاجة لإعطائه نقاط لتعزيز السلوك.

لقد استعمل أسلوب النقاط على نطاق واسع للتدخل في أنواع وأنماط مختلفة لتعديل السلوك لدى ذوي الإعاقة وغير ذوي الإعاقة.

يمكن أيضًا أن تعطى النقاط بشكل شخصي وسري، وهو عامل مهم عندما يكون الأطفال في بيئات مغلقة. ويمكن أيضًا للأطفال تعلم أخذهم للنقاط بشكل ذاتي (وتسمى الإدارة الذاتية) على سبيل المثال، زيادة الخصوصية من نظام الرمز المميز. على سبيل المثال، يمكن تعليم الطفل أن يضع علامة في مربع من المربعات في جدول على دفتره خلال الدرس في الفصل. وفي نهاية المطاف يتعلم الطفل متى يحق له أن يحصل على نقاط ومتى يحق له أن يحصل على معزز في النهاية.



This photo is courtesy of
http://www.footprintsds.org/images/max_first_drama_class_1_018.jpg

تطبيقات إضافية

قد تتخذ سلوكيات تنشيطية ذاتية أشكالاً عدة، بما في ذلك السلوكيات المتعلقة بالقدم مثل تلك التي ظهرت على بدر (على سبيل المثال النقر باللسان، لعق الشفاه، الحديث للنفس)، والسلوكيات المتعلقة بالجسم (على سبيل المثال، الهز) أو سلوكيات التلاعب بالأشياء بشكل غير مناسب (على سبيل المثال، تكرار هز لعبة). وقد تم استعمال التعزيز التفاضلي بنجاح مما أدى إلى انخفاض مثل هذه السلوكيات إلى المستوى الذي لم تعد تعتبر فيه مشكلة (إما معدلات منخفضة للغاية أو اختفاؤها بالكامل).

في حين كانت عملية التدخل لعلاج بدر بالتعزيز التفاضلي باستعمال التعزيز التفاضلي لحذف السلوك، فإن هناك طرق تعزيز أخرى قد تنجح مثل تعزيز سلوك بديل أو إدخال سلوك غير متوافق مع ما يقوم به من سلوك غير مرغوب فيه. على سبيل المثال، إذا كان الطفل يشارك في سلوك تنشيط ذاتي باستخدام أداة من الأدوات التي حوله، فإنه يمكن أن تعزز بشكل منهجي للمشاركة في سلوك آخر مناسب. كان يعزز استعمال القلم (كشيء لا يرغبه أو غير مناسب في وقته) لكي يتوقف عن مضغ المحاة.

إن خفض هذه السلوكيات التنشيطية الذاتية مهم بشكل خاص لأن وجود مثل هذه السلوكيات تؤثر سلباً في كثير من الأحيان على عملية التعلم وتؤدي إلى المزيد من العزلة الاجتماعية أو جعلها وصمة ملتصقة بطفل متلازمة داون.

التصحيحي لأنه قد أدى على الفور إلى وقف السلوك حيث أن إجراءات التصحيح الأخرى مثل الاكتفاء بالقول "آه آه" لم تنجح لوحدها في توقف بدر عن هذه الحركات ولقد وافق والده بدر على هذا الإجراء ووجداه مناسباً.

خلال الأوقات العادية (أي قبل درس التدخل)، كان هذا السلوك التنشيطي الذاتي يحدث لبدر بمعدلات عالية لذلك تم اختيار التدخل كل ٣٠ ثانية (٣٠ ثانية لأن هذه هي أقصى فترة يمتنع فيها بدر عن هذا السلوك). إذا لم ينخرط بدر في هذه التصرف لمدة ٣٠ ثانية، فإن مساعد الفصل يعزز بدر بعبارات المديح مثلاً "ممتاز أنت باهر، أنت شاب وسيم"، "أنت تبدو رائعاً"، أو بالتفاعل والتعزيز الجسدي المباشر، مثل فرك يديه أو الضرب بكف اليد لعمل الأصابع الخمسة).

إذا ظهر السلوك غير المرغوب فيه فإن مساعد الفصل يقترب من بدر فوراً ويضع يده بالقرب من ذقنه، ويقول له بصوت هادئ "آه آه"، وكان بدر يحصل على هذا التعزيز كل ٣٠ ثانية. وبعد أن انخفض هذا السلوك عن طريق التعزيز كل ٣٠ ثانية تم زيادة المدة إلى ٦٠ ثانية. وفي نهاية المطاف تلاشى هذا التعزيز في النشاط الفصلي تماماً، مع استثناء ملاحظة الفريق أن بدر يظهر عليه هذا السلوك فقط عند الدخول في مهارة تتطلب حركة دقيقة لليد (على سبيل المثال، القص بالمقص أو نظم الخرز). ولذلك تم فقط الاستمرار ببرنامج التعزيز التفاضلي فقط خلال هذه النشاطات. ومع هذه الطريقة في التدخل لتعديل السلوك انخفض سلوك بدر غير المرغوب فيه (اللسان والصوت) إلى أقل من ١٠٪ عند القيام بمهارات حركية دقيقة كل ٦٠ ثانية لذلك أدى التنفيذ الصارم لطريقة تعزيز الفارق إلى انخفاض في سلوك بدر لدرجة أنه لم يعد مصدر قلق لوالديه أو أي من أعضاء فريقه التعليمي.



إن خفض هذه السلوكيات التنشيطية الذاتية مهم بشكل خاص لأن وجود مثل هذه السلوكيات تؤثر سلباً في كثير من الأحيان على عملية التعلم وتؤدي إلى المزيد من العزلة الاجتماعية أو جعلها وصمة ملتصقة بطفل متلازمة داون.



ثانيًا، تم اختيار الحالات السابقة لتوضح بعض العوامل المهمة (على سبيل المثال، مشاكل النوم، وسلوكيات الهرب) المرتبطة بالسلوكيات غير المرغوب فيها لأطفال متلازمة داون. هناك ما يبرر استمرار البحث والتطوير في أساليب تدخل علاجية إضافية للسلوكيات.

إن سلوك الهرب وسلوك لفت الانتباه في وقت مبكر أصبح من المميزات السلوكية لأفراد متلازمة داون. إن ظهور هذه السلوكيات بشكل مبكر قد يكون أحد التحديات الكبيرة التي قد يكون لها أثر سلبي ينعكس على مستقبل أطفال متلازمة داون. لذلك، فإن تطوير استراتيجية فعالة للتدخل من سن مبكرة جدًا، مثل طريقة النقاط التي استعملت مع ماجد، هي أمر حتمي للالتفاف على النتائج السلبية المرتبطة بالسلوك غير المرغوب فيه في وقت مبكر. في الحقيقة، إذا كانت الأسرة والمختصين على خبرة في مثل هذه الاستراتيجيات الفعالة، فإن التدخل يكون تلقائيًا ولا يدخل هذا السلوك أو هذه السلوكيات إلى الطفل مطلقًا.



وأخيرًا، في هذه الحالات فإن هذه السلوكيات غير المرغوب فيها لها تأثير كبير على وصول الطفل إلى الكثير من الأماكن العامة المعروفة (على سبيل المثال، فصول الدمج الدراسية وعملية التعليم بشكل عام، عيادة الطبيب). إن انخفاض هذه السلوكيات نتيجة لاستخدام استراتيجيات تعتمد على التدخل السلوكي يؤدي إلى زيادة فرص النجاح والمشاركة في الأماكن العامة والمشاركة مع الآخرين. ولذلك، فإن تطبيق التقييم القائم على البراهين العلمية المثبتة واستراتيجيات التدخل لمعالجة السلوكيات غير المرغوب فيها لأطفال متلازمة داون مهم لضمان نجاح الاندماج في نواحي المجتمع من بدون التعرض لخطر النبذ أو التنحية أو الطرد أو العزلة الذاتية بناء على سلوكيات ظهرت عليهم.

خاتمة

تم اختيار هذه الحالات لتوضيح بعض أساليب التدخل المبرهنة علميًا والتي تم تجربتها عمليًا في خفض هذه السلوكيات غير المرغوبة لدى أطفال متلازمة داون. أولاً، كل حالة توضح تطبيق استراتيجية محددة للتدخل. ومع ذلك، فإن استراتيجيات التدخل لكل فرد مثل التي تم وصفها هنا يتم تطبيقها في كثير من الأحيان على شكل حزمة من تدخلات دعم السلوك الإيجابي. خطط الدعم السلوكي الإيجابي تتكون من استراتيجيات مشتركة لمعالجة المحرضات، وما يسبق السلوكيات، وبناء المهارات، والتوابع المتصلة بالسلوك غير المرغوب فيه. تخيل طفلاً ينخرط في سلوك هروبي غير مرغوب فيه في طابور الصباح على الأرجح أنه فعل ذلك الأيام التي كان لديه زكام أو كان فيها متضيقاً.

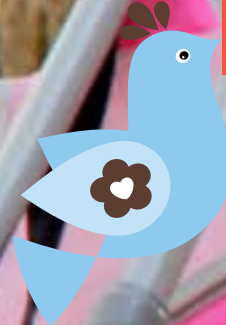
إن الدعم السلوكي الإيجابي يتضمن زيادة التعزيز خلال فترة طابور الصباح في الأيام التي تظهر عليه أعراض الزكام مثل الرشح أو احمرار الأنف! (أي وضع استراتيجية لما قبل المحرض)، وعرض عليه أمور يفضلها لصرف ذهنه وتشتيت تركيزه مثل، مسك الطفل الكتاب في حين تقرأ المدرسة منه (أي استراتيجية استباقية).

أيضًا يمكن تدريب الطفل بشكل منهجي على أن يطلب عدم حضور الطابور الصباحي مثلاً بدلاً من الانخراط في السلوك من استعمال هذا السلوك للهرب من الطابور (أي استراتيجية بناء مهارة الطلب والاستئذان) كما يمكن للمدرّب أو المدرسة أن تقدم بعض المعززات المترتبة أو كتوابع لسلوكه الجيد في طابور الصباح (على سبيل المثال، طريقة النقاط) (والذي يعتبر من استراتيجيات التوابع).

إن فعالية استراتيجيات التدخل هذه على مستوى الفرد تشير إلى أن استعمال حزمة من التدخلات بشكل مشترك لأطفال متلازمة داون أيضًا أمر فعال.



متلازمة داون
الطيبة والفرح



تم بحمد الله!

المراجع الأجنبية

- [8] Gillian Bird and Amanda Wood, "Supporting children and families through Early Development Groups" <http://www.down-syndrome.org/practice/235/>
- [9] Buckley SJ Sacks B. "An overview of the development of infants with Down syndrome (0 -5 years)" Down syndrome Issues and Information. 2001
- [10] National Down Syndrome Society "Early Intervention" <http://www.ndss.org/Resources/Therapies-Development/Early-Intervention/>
- [11] National Down Syndrome Society "NDSS Clinical Info: Early Intervention & Down Syndrome" <http://www.infantva.org/documents/coag-25ndss-clinicalinfo.pdf>
- [12] Down syndrome South Africa "Down syndrome Developmental Questions" <http://www.downsyndrome.org.za/main.aspx?artid=20>
- [13] Down syndrome insert © DSMIG 2011 "DOWN SYNDROME – CHILD DEVELOPMENT" <http://www.dsmig.org.uk/pdf/downs3.pdf>
- [14] Down syndrome insert © DSMIG 2011 "DOWN SYNDROME - SUGGESTED SCHEDULE OF HEALTH CHECKS" <http://www.dsmig.org.uk/pdf/downs6.pdf>
- [15] Patricia C. Winders P.T. "Topics in Down Syndrome Gross Motors Skills in Children with Down Syndrome: A Guide for Parents and Professionals"
- [16] Maryanne Bruni BScOT(Reg) "Fine Motor Skills for Children with Down Syndrome A Guide for Parents and Professionals Second Edition"
- [17] Karen Stray-Gundersen "Babies With Down Syndrome: A New Parents' Guide second edition"
- [18] Kathleen Feeley and Emily Jones, "Strategies to address challenging behaviour in young children with Down syndrome" <http://www.down-syndrome.org/case-studies/2008/>
- [19] Stacy Menz, "Animal Shapes to Encourage Gross Motor Skills" <http://www.pediastaff.com/blog/guest-blog-animal-shapes-to-encourage-gross-motor-skills-2277>
- [20] Maureen Wallace, "6 Exercises to help kids with Down syndrome learn to walk" <http://www.sheknows.com/parenting/articles/981431/exercises-to-help-kids-with-down-syndrome-prepare-to-walk>

المراجع العربية

- [1] كتاب "تكوين شخصية طفلك منذ ولادته وحتى سن الخامسة عن طريق اللعب والتعلم"، ماجي جونز - مركز التعريب والترجمة
- [2] "أنشطة عملية لتنمية الاستثارة الحسية عند الأطفال ممن لديهم متلازمة داون"، أ. محمود أحمد عبد المنعم أخصائي التربية الخاصة <http://www.b-dss.org/Down/main/Workshop/?id=635>
- [3] "جوانب التطور الحركي لدى اطفال متلازمة داون"، إعداد الأستاذة دعاء موسى، أخصائية التدخل المبكر بالجمعية <http://www.b-dss.org/Down/main/Workshop/?id=364>
- [4] "٢٨ برنامج تدريبات لزيادة القدرات للطفل الرضيع - الجزء الأول"، الأستاذة أسامة مدبولي مدير التربية الخاصة بمركز تفاؤل بمملكة البحرين <http://www.werathah.com/phpbb/showthread.php?t=24047>
- [5] "٢٢ برنامج تدريبات لزيادة القدرات للطفل الرضيع - الجزء الثاني"، الأستاذة أسامة مدبولي مدير التربية الخاصة بمركز تفاؤل بمملكة البحرين <http://www.werathah.com/phpbb/showthread.php?t=24048>
- [6] "برنامج البورتج للتدخل المبكر مع الشرح العملي - من صفر إلى سنة"، إعداد وترجمة الأخصائية "التحدي" بشبكة ومنتدى الخليج لذوي الاحتياجات الخاصة، جمع وتنسيق: خليل عايض الحازمي- التربية الخاصة بجامعة طيبة <http://www.werathah.com/phpbb/showthread.php?t=15055>
- [7] "مواضيع مميزة لتدريبات المهارات الحركية الكبرى والصغرى"، مواضيع مختارة من قسم التأهيل وتنمية المهارات في منتدى الوراثة الطبية <http://www.werathah.com/phpbb/showthread.php?t=15075>

٤١	نصائح مهمة
٤٢	تطورات المرحلة
٤٢	جدول تطور نمو أطفال متلازمة داون منذ الولادة إلى ٣ أشهر
٤٣	كيف أنشط طفلي؟
٤٣	متعة النظر
٤٤	الصوت والغناء
٤٥	الملامسة والحركة
٤٧	أنشطة وتمارين
٤٨	برنامج تنشيطي يومي مقترح

٥١	كيف أنمي مهارات طفلي من عمر ثلاثة إلى ستة أشهر؟
٥٢	معلومات أساسية
٥٢	معلومات تنموية
٥٥	طفلك وأقرانه
٥٥	يجب أن تعلمي
٥٦	نصائح مهمة
٥٨	تطورات المرحلة
٥٨	جدول تطور نمو أطفال متلازمة داون من عمر ٣ إلى ٦ أشهر
٦٠	كيف أنشط طفلي؟
٦٠	بداية حركة اليد
٦٣	وارتفع الرأس والصدر!
٦٤	أنشطة وتمارين
٦٦	برنامج تنشيطي يومي مقترح

٦٩	كيف أنمي مهارات طفلي من عمر ستة أشهر إلى سنة؟
٧٠	معلومات أساسية
٧٠	معلومات تنموية
٧١	طفلك وأقرانه
٧٢	يجب أن تعلمي
٧٣	نصائح مهمة
٧٤	تطورات المرحلة
٧٤	جدول تطور نمو أطفال متلازمة داون من ٦ أشهر إلى سنة
٧٧	كيف أنشط طفلي؟
٧٧	ألعاب يمسكها طفلك
٧٩	الألعاب الهادفة
٨٢	وقت الإنبطاح على البطن



فهرس مواضيع الكتاب

٥٠	إهداء
٧	فريق العمل
٩	شكرًا جزيلاً
١٢	ما هي متلازمة داون؟
١٣	هل تؤثر متلازمة داون على نمو طفلي؟
١٤	ما هي الصعوبات التي قد تواجه طفلي؟
١٤	هل سيتأخر طفلي؟
١٥	ماذا عن القدرات العقلية؟
١٦	هل سيتعلم طفلي؟
١٧	كيف سيكون طفلي؟
١٨	ما الذي سيحققه طفلي من مهارات ومتى؟
١٩	كيف أتنبأ بتقدم وتطور طفلي؟
٢٠	أشعر بأن الله اختارني لكن كيف أقوى نفسي!
٢٢	ما هو أهم شيء أبدأ به؟
٢٤	كيف أساعد طفلي؟
٢٧	كيف ينمو ويكبر أطفالنا؟
٢٨	ثقفوا أنفسكم عن النمو
٣٢	كيف يمكننا رعاية وتحفيز أطفالنا؟
٣٥	كيف أنمي مهارات طفلي منذ الولادة إلى عمر ثلاثة أشهر؟
٣٦	معلومات أساسية
٣٦	معلومات تنموية
٣٩	طفلك وأقرانه
٤٠	يجب أن تعلمي

- ١٥٠ تمرين ٤ / دمي الأصابع
 ١٥٢ تمرين ٥ / لعبة الاستكشاف
 ١٥٤ المزيد من التمارين

١٦١ تمارين السمع والنطق

- ١٦٢ تمرين ٦ / غني لطفلك وتحدثي إليه
 ١٦٤ تمرين ٧ / راديو أغاني الأطفال
 ١٦٦ تمرين ٨ / الاستجابة للصوت
 ١٦٨ تمرين ٩ / المناغاة
 ١٧٠ تمرين ١٠ / هيا نتواصل معًا
 ١٧٢ المزيد من التمارين

١٧٧ تمارين اجتماعية وإدراكية

- ١٧٨ تمرين ١١ / الابتسامة والضحك
 ١٨٠ تمرين ١٢ / لعبة الاختباء
 ١٨٢ تمرين ١٣ / أين ذهبت للعبة؟
 ١٨٤ تمرين ١٤ / فقاعات الصابون
 ١٨٦ المزيد من التمارين

١٩١ تمارين تقوية عضلات اليدين والقدمين

- ١٩٢ تمرين ١٥ / تمارين لليدين والأصابع
 ١٩٤ تمرين ١٦ / استخدام اليد للتعرف على أجزاء الوجه
 ١٩٦ تمرين ١٧ / تعرف على يديك وقدميك
 ١٩٨ تمرين ١٨ / التقط وانقل
 ٢٠٠ تمرين ١٩ / صندوق الألعاب
 ٢٠٢ تمرين ٢٠ / استكشاف الملمس المختلف للأشياء
 ٢٠٤ تمرين ٢١ / رمي اللعبة والتقاطها
 ٢٠٦ تمرين ٢٢ / قطع تركيب بسيطة
 ٢٠٨ تمرين ٢٣ / إدخال الأشكال البسيطة في مكانها
 ٢١٠ تمرين ٢٤ / هيا نصفق
 ٢١٢ تمرين ٢٥ / ابحث معي
 ٢١٤ تمرين ٢٦ / هيا نلعب بالماء
 ٢١٦ تمرين ٢٧ / هيا نضع داخل العلبة
 ٢١٨ تمرين ٢٨ / ارفع ذراعيك لي
 ٢٢٠ المزيد من التمارين

- ٨٤ وأيضاً وقت لتمرين الانقلاب!
 ٨٨ الزحف والحبو أهم من الجلوس والمشبي!
 ٩٢ الجلوس
 ٩٦ أنشطة وتمرين
 ٩٨ برنامج تنشيطي يومي مقترح

١٠١ كيف أنمي مهارات طفلي من عمر سنة إلى سنتين؟

- ١٠٢ معلومات أساسية
 ١٠٢ معلومات تنموية
 ١٠٤ طفلك وأقرانه
 ١٠٥ يجب أن تعلمي
 ١٠٦ نصائح مهمة
 ١٠٨ تطورات المرحلة
 ١٠٨ جدول تطور نمو أطفال متلازمة داون من عمر سنة إلى سنتين
 ١١٢ كيف أنشط طفلي؟
 ١١٢ وجاء دور الوقوف
 ١١٤ بداية الاستكشاف!
 ١١٦ كلمات طفلي الأولى
 ١١٨ الانطلاق .. أول الطريق خطوة!
 ١٢٠ أنشطة وتمرين
 ١٢٢ برنامج تنشيطي يومي مقترح

- ١٢٤ نظرة للمستقبل
 ١٢٤ الطموح والتوقعات والأعمال!

١٢٧ من الأسئلة المتكررة

- ١٢٨ طفلي لا يجلس ماذا أفعل؟
 ١٢٩ طفلي لا يمشي ماذا أفعل؟
 ١٣٠ طفلي لا يتكلم ماذا أفعل؟
 ١٣٢ ما الذي نرجوه من العلاج الطبيعي؟
 ١٣٨ اليد والحركات الدقيقة

١٤٣ تمارين البصر والتآزر البصري الحركي

- ١٤٤ تمرين ١ / تبادل النظرات
 ١٤٦ تمرين ٢ / النظر في المرآة
 ١٤٨ تمرين ٣ / اقرأي لطفلك

تمرين ٤٤ / المشي بمساعدة..... ٢٩٢
 تمرين ٤٥ / المشي بدون مساعدة..... ٢٩٦

تمارين تناول الطعام ٢٩٩

تمرين ٤٦ / افتح فمك..... ٣٠٠
 تمرين ٤٧ / مد يد الطفل وإمسك زجاجة الرضاعة..... ٣٠٢
 تمرين ٤٨ / هيا نأكل: المرحلة الأولى..... ٣٠٤
 تمرين ٤٩ / طفلك يرضع من الزجاجة لوحده..... ٣٠٦
 تمرين ٥٠ / استكشف بفمك..... ٣٠٨
 تمرين ٥١ / هيا نأكل: المرحلة الثانية..... ٣١٠
 تمرين ٥٢ / هيا نأكل: المرحلة الثالثة..... ٣١٢
 تمرين ٥٣ / تعلم الشرب من الكوب..... ٣١٤
 المزيد من التمارين..... ٣١٦

ملحق ١: جداول تطور نمو أطفال متلازمة داون من الولادة إلى ٦ سنوات..... ٣٢١

ملحق ٢: تخيل أنك كالحوانات!..... ٣٣١

تقليد الحيوانات لتنمية المهارات الحركية الكبرى..... ٣٣٢

ملحق ٣: التدخل المبكر..... ٣٣٧

ما هو التدخل المبكر؟..... ٣٣٨
 لماذا يعتبر التدخل المبكر مهمًا؟..... ٣٣٩
 متى يجب أن يبدأ التدخل المبكر؟..... ٣٣٩
 كيف يساعد التدخل المبكر الأطفال ذوي متلازمة داون؟..... ٣٤٠
 ما أهمية المهارات الحركية الكبرى للرضع؟..... ٣٤١
 لماذا تؤثر الصحة على النمو؟..... ٣٤١
 ما الذي يمكنك توقعه بخصوص نمو قدرات طفلك؟..... ٣٤٢
 كيف تستفيد من برامج التدخل المبكر؟..... ٣٤٢
 كيف يمكنني العثور على برنامج التدخل المبكر؟..... ٣٤٣
 كيف أتأكد من مناسبة برنامج التدخل المبكر لطفلي؟..... ٣٤٣

ملحق ٤: تعليم استخدام المراض..... ٣٤٥

أساسيات قبل البدء..... ٣٤٦
 العلامات التي تدل على استعداد طفلك..... ٣٤٦
 إرشادات عملية لتدريب طفلك..... ٣٤٧
 ملاحظات هامة..... ٣٤٩

تمارين تقوية عضلات الرقبة وحمل الرأس..... ٢٢٩

تمرين ٢٩ / التحكم بالرأس..... ٢٣٠
 تمرين ٣٠ / التحكم بالرأس والكتفين عند الجلوس مستندًا..... ٢٣٢
 المزيد من التمارين..... ٢٣٤

تمارين تقوية عضلات الساقين..... ٢٤١

تمرين ٣١ / تمارين الساقين..... ٢٤٢
 المزيد من التمارين..... ٢٤٤

تمارين تقوية عضلات الجذع..... ٢٤٧

تمرين ٣٢ / تغيير وضعية طفلك..... ٢٤٨
 تمرين ٣٣ / كرة التدريب الكبيرة..... ٢٥٠

تمارين الانقلاب..... ٢٥٣

تمرين ٣٤ / الدوران والانقلاب من البطن إلى الظهر..... ٢٥٤
 تمرين ٣٥ / الدوران والانقلاب من الظهر إلى الجنب..... ٢٥٦
 تمرين ٣٦ / الدوران والانقلاب من الظهر إلى البطن..... ٢٥٨
 تمرين ٣٧ / الدوران والانقلاب من البطن إلى الجنب..... ٢٦٠

تمارين الحبو والزحف..... ٢٦٣

تمرين ٣٨ / تمرين الحبو..... ٢٦٤
 المزيد من التمارين..... ٢٦٦

تمارين الجلوس..... ٢٦٩

تمرين ٣٩ / الجلوس بمساعدة..... ٢٧٠
 تمرين ٤٠ / الجلوس بدون مساعدة..... ٢٧٢
 تمرين ٤١ / الجلوس من وضعية الاستلقاء على الأرض..... ٢٧٤
 المزيد من التمارين..... ٢٧٦

تمارين الوقوف..... ٢٨١

تمرين ٤٢ / الوقوف مع مساندة..... ٢٨٢
 تمرين ٤٣ / الوقوف بدون مساندة..... ٢٨٤
 المزيد من التمارين..... ٢٨٦

تمارين المشي..... ٢٩١



ملحق ٥: قبل المشي لنقوي هذا الجذع..... ٣٥١
 قبل المشي لنقوي عضلات الجذع..... ٣٥٢

ملحق ٦: استراتيجيات للتصدي للمشاكل السلوكية لأطفال متلازمة داون..... ٣٥٧
 مراقبة وتقييم الوضع هو أول خطوة للعلاج..... ٣٥٩
 كيف يتم تقييم الطفل؟..... ٣٦٠
 خطوات العلاج..... ٣٦١
 مختصر خطة التعديل السلوكي..... ٣٦٢
 تفاصيل خطة التعديل السلوكي..... ٣٦٣
 خطة استراتيجية استباقية..... ٣٦٣
 استراتيجيات بناء المهارات..... ٣٦٩
 استراتيجية التوابع..... ٣٧٢
 خاتمة..... ٣٧٨

المراجع العربية..... ٣٨٢
 المراجع الأجنبية..... ٣٨٣

« من ثلاثة إلى ستة أشهر

تمارين البصر والتآزر البصري الحركي

- تمرين ٢ / النظر في المرآة ١٤٦
 تمرين ٣ / اقرأي لطفلك ١٤٨
 المزيد من التمارين ١٥٧

تمارين السمع والنطق

- تمرين ٧ / راديو أغاني الأطفال ١٦٤
 تمرين ٨ / الاستجابة للصوت ١٦٦
 المزيد من التمارين ١٧٢

تمارين اجتماعية وإدراكية

- تمرين ١٢ / لعبة الإختباء ١٨٠

تمارين تقوية عضلات اليدين والقدمين

- تمرين ١٦ / استخدام اليد للتعرف على أجزاء الوجه ١٩٤
 تمرين ١٧ / تعرف على يديك وقدميك ١٩٦
 المزيد من التمارين ٢٢٠

تمارين تقوية عضلات الرقبة وحمل الرأس

- تمرين ٣٠ / التحكم بالرأس والكتفين عند الجلوس مستندًا ٢٣٢

تمارين تقوية عضلات الجذع

- تمرين ٣٢ / تغيير وضعية طفلك ٢٤٨

تمارين الانقلاب

- تمرين ٣٤ / الدوران والانقلاب من البطن إلى الظهر ٢٥٤
 تمرين ٣٥ / الدوران والانقلاب من الظهر إلى الجنب ٢٥٦
 تمرين ٣٦ / الدوران والانقلاب من الظهر إلى البطن ٢٥٨

تمارين تناول الطعام

- تمرين ٤٦ / افتح فمك ٣٠٠
 تمرين ٤٧ / هيا نأكل: المرحلة الأولى ٣٠٤



فهرس التمارين العملية مقسمة للمراحل العمرية

« من الولادة إلى عمر ثلاثة أشهر

تمارين البصر والتآزر البصري الحركي

- تمرين ١ / تبادل النظرات ١٤٤
 المزيد من التمارين ١٥٤

تمارين السمع والنطق

- تمرين ٦ / غني لطفلك وتحدثي إليه ١٦٢

تمارين اجتماعية وإدراكية

- تمرين ١١ / الابتسامة والضحك ١٧٨
 المزيد من التمارين ١٨٦

تمارين تقوية عضلات اليدين والقدمين

- تمرين ١٥ / تمارين لليدين والأصابع ١٩٢
 تمرين ٢٠ / استكشاف الملمس المختلف للأشياء ٢٠٢

تمارين تقوية عضلات الرقبة وحمل الرأس

- تمرين ٢٩ / التحكم بالرأس ٢٣٠
 المزيد من التمارين ٢٣٥

تمارين تقوية عضلات الساقين

- تمرين ٣١ / تمارين الساقين ٢٤٢
 المزيد من التمارين ٢٤٤

« من ستة إلى اثني عشر شهرًا

تمارين البصر والتآزر البصري الحركي

- تمرين ٤ / دمي الأصابع ١٥٠
 تمرين ٥ / لعبة الاستكشاف ١٥٢
 المزيد من التمارين ١٥٨

تمارين السمع والنطق

- تمرين ٩ / المناغاة ١٦٨
 تمرين ١٠ / هيا نتواصل معًا ١٧٠
 المزيد من التمارين ١٧٣

تمارين اجتماعية وإدراكية

- تمرين ١٣ / أين ذهبت اللعبة؟ ١٨٢
 تمرين ١٤ / فقاعات الصابون ١٨٤

تمارين تقوية عضلات اليدين والقدمين

- تمرين ١٨ / التقط وانقل ١٩٨
 تمرين ١٩ / صندوق الألعاب ٢٠٠
 تمرين ٢٠ / رمي اللعبة والتقاطها ٢٠٤
 تمرين ٢١ / قطع تركيب بسيطة ٢٠٦
 تمرين ٢٢ / إدخال الأشكال البسيطة في مكانها ٢٠٨
 تمرين ٢٣ / هيا نصق ٢١٠
 تمرين ٢٤ / ابحث معي ٢١٢
 تمرين ٢٥ / هيا نلعب بالماء ٢١٤
 المزيد من التمارين ٢٢٤

تمارين تقوية عضلات الجذع

- تمرين ٣٣ / كرة التدريب الكبيرة ٢٥٠

تمارين الانقلاب

- تمرين ٣٧ / الدوران والانقلاب من البطن إلى الجنب ٢٦٠

تمارين الحبو والزحف

- تمرين ٣٨ / تمرين الحبو ٢٦٤
 المزيد من التمارين ٢٦٦

تمارين الجلوس

- تمرين ٣٩ / الجلوس بمساعدة ٢٧٠
 تمرين ٤٠ / الجلوس بدون مساعدة ٢٧٢
 تمرين ٤١ / الجلوس من وضعية الاستلقاء على الظهر ٢٧٤
 المزيد من التمارين ٢٧٦

تمارين الوقوف

- تمرين ٤٢ / الوقوف مع مساندة ٢٨٢
 المزيد من التمارين ٢٨٦

تمارين تناول الطعام

- تمرين ٤٧ / مد يد طفلك وإمسك زجاجة الرضاعة ٣٠٢
 تمرين ٤٩ / طفلك يرضع من الزجاجة لوحده ٣٠٦
 تمرين ٥٠ / استكشف بفمك ٣٠٨
 تمرين ٥١ / هيا نأكل: المرحلة الثانية ٣١٠
 تمرين ٥٢ / هيا نأكل: المرحلة الثالثة ٣١٢
 المزيد من التمارين ٣١٦

« من سنة إلى سنتين

تمارين تقوية عضلات اليدين والقدمين

- تمرين ٢٧ / هيا نضع داخل العلبة ٢١٦
 تمرين ٢٨ / ارفع ذراعك لي ٢١٨
 المزيد من التمارين ٢٢٥

تمارين الوقوف

- تمرين ٤٣ / الوقوف بدون مساندة ٢٨٤
 المزيد من التمارين ٢٨٨

تمارين المشي

- تمرين ٤٤ / المشي بمساعدة ٢٩٢
 تمرين ٤٥ / المشي بدون مساعدة ٢٩٦

تمارين تناول الطعام

- تمرين ٥٣ / تعلم الشرب من الكوب ٣١٤

همسة أخيرة

متلازمة داون ليست نهاية العالم !!
بل هي بداية حياة سعيدة مليئة بالإنجازات والفرح



تم تصميم هذا الفهرس المختصر للأقسام الرئيسية للكتاب لكي يسهل عليك تصفحه حيث أن كل شريط ملون سوف يوصلك إلى القسم الخاص به داخل الكتاب والذي يحمل اللون نفسه.



من إصدارات مجموعة الدعم الأسري
الإلكترونية لمتلازمة داون
في موقع ومنتدى الوراثة الطبية
<http://www.werathah.com/down/>

 werathah.ds

 werathah_ds

 werathah1

 werathah

جميع الحقوق محفوظة °

معلومات عامة حول متلازمة داون

كيف أنمي مهارات طفلي منذ الولادة إلى ثلاثة أشهر؟

كيف أنمي مهارات طفلي من ثلاثة إلى ستة أشهر؟

كيف أنمي مهارات طفلي من ستة أشهر إلى سنة؟

كيف أنمي مهارات طفلي من سنة إلى سنتين؟

من الأسئلة المتكررة

تمارين البصر والتآزر البصري الحركي

تمارين السمع والنطق

تمارين اجتماعية وإدراكية

تمارين تقوية عضلات اليدين والقدمين

تمارين تقوية عضلات الرقبة وحمل الرأس

تمارين تقوية عضلات الساقين

تمارين تقوية عضلات الجذع

تمارين الانقلاب

تمارين الحبو والزحف

تمارين الجلوس

تمارين الوقوف

تمارين المشي

تمارين تناول الطعام

الملحقات