



by: sayed mustafa

Sayed mustafa

Contact with me: 966551781547

sayedmustafa5566@gmail.com

yr43g.blogspot.com

Proposal number: 123-4567

كيف تعمل علي تهدئة ابنك التوحدي

الأطفال التوحديون يكونون غالباً شديدو الحساسية من أشياء كاللمس والصوت والضوء. كذلك يمكن أن يرتبكوا للغاية ويُحبطوا بسبب الأحداث غير المتوقعة، مثل التغييرات في الروتين.[١] بما أن أطفال التوحد يعانون كثيراً لفهم مشاعرهم أو التعبير عنها، يمكن أن تحدث لهم انهيارات. أثناء نوبة الانهيار يمكن أن يصرخ الطفل أو يتهاوى في حركته بعنف أو يخرب الأشياء أو حتى يستجيب لآخرين بردود فعل عنيفة. أطفال التوحد يمكن أن يُثاروا بسهولة، لذا من المهم أن يعرف والديهم كيف يهدئوهم عندما يحدث ذلك. كل طفل يختلف عن الآخر، لذا جرب أساليب متنوعة لتعرف أي الطرق تنجح في تهدئة طفلك.

الخطوة 1



1

اعرف ما الذي يحفز نوبة الانهيار. التوصل للسبب يمكن أن يساعدك على إبعاد الطفل عما يغضبه. هذا مهم لتهدئة طفل توحدي. راقب طفلك وحاول أن تعرف المحفزات لسلوكيات معينة يقوم بها. إذا كان الأهل أو الشخص الذي يقوم بالرعاية مدركًا لما يثير الطفل، سيكون بإمكانه تجنبه. احتفظ بنُوتة لتدون فيها ما يثير الطفل عادةً حتى تساعدك على اتقاء تحفيز الانهيارات. قد تفكر كذلك باستخدام تطبيق على هاتف ذكي لتوثق الانهيارات وأسبابها.

من المحفزات الشائعة للانهيارات عند الأطفال التوحديون: التغييرات أو الخلل في روتينهم المعتاد، والتنبيه المفرط، والإحباط، وصعوبة التواصل. [٢]
الانهيارات مختلفة عن نوبات الغضب. نوبة الغضب هي وسيلة مُتعمّدة من الطفل ليؤثر بك ويحصل على ما يريد، وتتوقف حالما تستسلم له. أما الانهيار يحدث عندما يصبح الشخص التوحدي متوتراً بشدة حتى أنه يفقد القدرة على التحكم بنفسه ويشعر بالضعف، ولا يتوقف الانهيار حتى تكتمل النوبة.



التزم بروتين. عندما يوجد روتين يتبعه الطفل، يكون بإمكانه توقع ما سيحدث. يساعد هذا على الحفاظ على هدوء الطفل. [٣]

الجدول المزودة بالرسوم يمكن أن تساعد الطفل على رؤية ما سيحدث لبقية اليوم أو الأسبوع.

إذا كنت تعرف أن تغيرات ستطرأ على الروتين في يوم معين، تأكد أن تأخذ وقتاً لتهيئة الطفل. تحدث معه مسبقاً واجعله يفهم هذه التغييرات بوضوح وبصبر.

عندما تعرف ابنك على بيئة أو محيط جديد، من الأفضل أن تقدم له المكان عندما توجد به مثيرات أقل. يعني هذا أن تجلب ابنك للمكان في وقت تقل به الضوضاء ويوجد به أشخاص أقل.

الخطوة 3



تحدث مع ابنك بوضوح. التواصل بالكلام يعتبر مصدر إحباط للكثير من الأطفال التوحيديين. تحدث بصبر واحترام واجعل نطقك للكلام واضحاً.

تجنب الصراخ أو التحدث بنبرة عدائية، لأن هذا قد يجعل الانهيار أسوأ. [٤]

إذا كان التواصل الكلامي صعباً على طفلك، حاول أن تتواصل معه بالصور أو

باستخدام نوع آخر من طرق التواصل المعززة والبديلة للتوحيديين (AAC). [٥]

تذكر أن التواصل يعني أن يتاح التعبير للطرفين. استمع دائماً لطفلك واجعل تقديرك واحترامك لما يقوله واضحاً. اسأله أسئلة للاستيضاح إذا كان هناك ما تحتاج لفهمه، حتى تتجنب الانهيارات الناتجة عن الإحباط.

الخطوة 4



شئت الطفل إذا كنت تعتقد أن السبب عاطفي/نفسي. عندما يكون طفلك غاضباً، يكون أحياناً من الممكن أن تهدئه عن طريق تحويل انتباهه لشيء آخر. جرب اللعب بحماسة بلعبته المفضلة أو تشغيل الفيديو المفضل له أو الاستماع لأغنيته المفضلة. حاول أن تستعن بأكثر ما يحبه الطفل إذا أمكن.

التشتيت لن يُفلح كل مرة. على سبيل المثال: سؤال أختك عن تجميعتها من الأحجار يمكن أن ينجح في تشتيتها عن الخوف من حقنة تطعيم الإنفلونزا، لكنه لن يصلح الوضع إذا كانت مشكلتها هي أنها تشعر بقماش فستانها كأنه نمل ناري على بشرتها.

ما إن يعود الطفل للهدوء، سيكون من الجيد أن تتحدث معه عما أغضبه أو أثاره في المقام الأول. اسأله ماذا حدث واعمل معه على إيجاد طرق لمنع هذا من التكرار

الخطوة 5



5

غَيِّر الأشياء الموجودة في محيط الطفل. قد يكون طفلك غاضباً لأنه شديد الحساسية وهناك ما يحفزه. عندما يحدث ذلك، ستكون فكرة جيدة أن تقوم ببساطة بنقل الطفل لمكان مختلف أو تغير شيئاً في محيطه (مثل إطفاء موسيقى عالية الصوت) حتى تقلل فرط التنبيه.

مثلاً إذا تضايق الطفل في غرفة مضاءة بمصابيح فلوريسنت، من الأفضل أن تأخذه لغرفة بها إضاءة مغايرة، بدلاً من إجباره على التكيف عليها. إذا كان ابنك في مكان لا يمكن تغييره بسهولة، خذ احتياطاتك. يمكنك مثلاً أن تعطي الطفل نظارة شمس (للوقاية من الحساسية تجاه الضوء) أو سدادات أذن يرتديها في الأماكن العامة (لإبعاد الضوضاء). فكر مع طفلك في الاحتياطات السابقة الممكنة لتستخرجا سوياً بعض الأفكار المفيدة.

الخطوة 6



امنح طفلك بعض المساحة. أحياناً يكون كل ما يحتاجه الطفل هو قليل من الوقت حتى يشعر بأنه مستعد للتواصل ثانيةً مع العالم. [٧] جرب أن تدعه يجلس لبعض الوقت حتى يهدأ، عادةً في منطقة بها محفزات حسية قليلة. ضع السلامة في حسابك. لا تترك طفلاً صغيراً وحده أو تغلق عليه غرفة دون مراقبة مهما حدث. [٨] تأكد أن الطفل بأمان وبإمكانه المغادرة متى ما أراد.

الخطوة 7



بعد انتهاء نوبة الانهيار، ناقشها مع طفلك. اتبع في نقاشاتك نهجاً مبنياً على محاولة التوصل لحل: بدلاً من لوم طفلك أو معاقبته، تحدث معه عن طرق لمنع الانهيارات والتعامل مع الضغط بشكل أفضل. [٩] جرب أن تتحدث معه عن:

في رأي الطفل ما الذي تسبب بالانهيار؟ (استمع بصبر).
كيف يمكن تجنب مواقف مشابهة في المستقبل؟
أساليب أكثر نفعاً للتعامل مع هذه الأسباب في المستقبل (أخذ استراحة، العد، استخدام التنفس العميق، طلب المغادرة من المكان.. إلخ).
خطة هروب لإنهاء الانهيارات المستقبلية.

ننتقل الي تهدئه أَلطف باستخدام الضغط العميق

الخطوة 1



1

استخدم الضغط العميق. الأطفال التوحيديون عادةً يكون لديهم اختلافات في التكامل الحسي، ما يمكن أن يشكل ضغطاً أو حتى يكون مؤلماً. عمل ضغط عميق يتسبب بإرخاء العضلات. [١٠]

جرب أن تلفه في بطانية بطريقة تجعله مستريحاً أو تغطه بعدة طبقات من البطاطين. وزن البطانيات سيُشكل ضغطاً مهدئاً، لكن تأكد ألا تغطي وجهه حتى تتجنب أن يشكل حاجزاً بالنسبة للتنفس.

يمكن أن تطلب من على الإنترنت أو تصنع بنفسك أدوات مصممة للضغط العميق. البطانيات ثقيلة الوزن والألعاب والوسادات الثقيلة التي توضع على الرجل وسُترات الضغط كلها خيارات متاحة لك.

الخطوة 2



2

قم بعمل مساج لطفك بالضغط العميق. يُعتبر المساج وسيلة جيدة للتواصل مع طفلك، وأنت في نفس الوقت تُدلكه بالضغط العميق والذي يمكن أن يقوي علاقتك به. [١١] ضع الطفل بين رجليك. أمسك كتفيه بيديك وقم بالضغط. بعد ذلك قم بتحريك يديك ببطء على ذراعيه وكتفيه. إذا لم تشعر بالراحة لما تفعله، فكر في طلب النصيحة من مُعالج بالمساج. أو اسأل شخص تعرفه يُدلك الظهر على نحو جيد للغاية.

الخطوة 3



3

جرب الضغط بوسادة. ضغط الوسادة يتم عن طريق وضع الطفل على سطح طري كوسادة أو مسند أريكة. اجعل الطفل يجلس أو يستلقي، ثم استخدم مسند أو وسادة أخرى لتضغط على الجذع والذراعين والرجلين بتربيتات ضاغطة بطيئة. تجنب تغطية وجه الطفل لتبتعد عن خطورة الاختناق بالخطأ.

التدريب من خلال التمارين التي تساعد علي التحفيز الدهليزي



1

افهم طريقة عمل تدريبات التحفيز الردهوي/الداهليزي. يساهم الجهاز الداهليزي في التوازن والإحساس بالاتجاهات المكانية. تساعد التمرينات الردهوية على تهدئة الطفل باستخدام الأرجحة أو الهددة. [١٢] الحركات التكرارية تهدئ الطفل وتحول تركيزه على الانتباه للإحساس الجسدي.

الخطوة 2



2

قم بأرجحة الطفل للأمام وللخلف. ضع الطفل على أرجوحة وقم برفق بدفعه. اعثر على السرعة الملائمة لطفلك من خلال الإبطاء أو التسريع إلى أن يهدأ طفلك وضيبط السرعة على حسب ذلك. إذا كان يبدو أن الأرجحة تجعل الأمور أسوأ، توقف.

قد يكون من الملائم أن تُركَّب أرجوحة منزلية لتستغل هذه الطريقة بأفضل ما يمكن. [١٣] سيكون بإمكانك الوصول لهذه الأرجوحة بغض النظر عن تغير الجو وحالة الطقس.

بعض الأطفال يستطيعون أرجحة أنفسهم. في هذه الحالة، اقترح بلطف على الطفل أن يذهب لأرجوحته.

الخطوة 3



قم بتدوير الطفل وهو جالس على كرسي. يعتبر اللف تدريب محفز للجهاز الدهوي. [١٤] سيوقف هذا النشاط على الأرجح نوبة الانهيار من خلال تشتيت الانتباه عما يثير الطفل وجعل الانتباه ينتقل للإحساس الجسدي. غالباً تكون الكراسي المكتبية هي الأنسب لأنها تدور بسهولة.

تأكد أن يكون الطفل جالساً بثبات على الكرسي وقم بلف الكرسي بهدوء لتجنب إصابته.

سيفضل بعض الأطفال أن تظل أعينهم مفتوحة، في حين يغلقها أطفال آخرون

Contact with me

sayed mustafa

yr43g.blogspot.com

sayedmustafa5566@gmail.com

my: phone: 966551581547



by: sayed mustafa



كيف تعمل علي
تعهدنه طفل تو حدي



Objective

Lorem ipsum dolor sit amet, ligula suspendisse nulla pretium, rhoncus tempor fermentum, enim integer ad vestibulum volutpat. Nisl rhoncus turpis est, vel elit, congue wisi enim nunc ultricies sit, magna tincidunt. .Maecenas aliquam maecenas ligula nostra, accumsan taciti

Goals

Sociis mauris in integer, a dolor netus non dui aliquet, sagittis felis sodales, dolor sociis mauris, vel eu libero cras. Faucibus at. Arcu habitasse elementum est, ipsum purus pede porttitor class, ut adipiscing, aliquet sed auctor, imperdiet arcu per diam dapibus libero duis. Enim eros in vel, volutpat nec pellentesque leo, .temporibus nec

Solution

Ac dolor ac adipiscing amet bibendum nullam, lacus molestie ut libero nec, diam et, pharetra sodales, feugiat .ullamcorper id tempor id vitae. Mauris pretium aliquet, lectus tincidunt

Project Outline

Porttitor mollis imperdiet libero senectus pulvinar. Etiam molestie mauris ligula laoreet, vehicula eleifend. .Repellat orci erat et, sem cum, ultricies sollicitudin amet eleifend dolor nullam erat, malesuada est leo ac .Varius natoque turpis elementum est. Duis montes, tellus lobortis lacus amet arcu et. In vitae vel • Wisi at id praesent bibendum libero faucibus porta egestas, quisque praesent ipsum fermentum tempor. • .Curabitur auctor, erat mollis sed Turpis vivamus a dictumst congue magnis. Aliquam amet ullamcorper dignissim molestie, mollis. Tortor vitae • .tortor eros wisi facilisis

BUDGET

Ut vehicula nunc mattis pede

Curabitur labore. Ac augue donec, sed a dolor luctus, congue arcu id diam praesent, pretium ac, ullamcorper .non hac in quisque hac. Magna amet libero maecenas justo

Cost		Unit Price		Quantity	Description
SAR	5,500	SAR	100	55	Item 1
SAR	1,170	SAR	90	13	Item 2
SAR	1,250	SAR	50	25	Item 3
SAR	7,920				Total
