مركز لعلاج ودراسة التوحد
جميعة أولاد في خطر

مركز "حصانة"
على اسم كوهين-هاريس
جميعة أولاد في خطر

"مناعة لطيف التوحد"
في زمن الكورونا

وسائل للمواجهة في ظل وباء الكورونا
للأهل والأولاد على طيف التوحد جيل 14-7
ويحتوي على يوميات للاستعمال الشخصي للولد

جميع الحقوق في هذا المستند محفوظة لمركز "حوسن"
على اسم دونالد ج. كوهين وإيروينج ب. هاريس
من تأسيس جمعية أولاد في خطر (ج.م)

حضرة الأهالي تحية طيبة وبعد،

في أعقاب انتشار الكورونا في البلاد وفي أنحاء العالم، نحن نفترض أن هذه الأيام مليئة بالقلق وعدم الوضوح وتحمل الكثير من علامات الاستفهام.

نأمل جميعًا أن ينتهي الوضع الحالي قريبًا وأن نتمكن من العودة إلى روتين حياة مستقر وآمن كلما أمكن ذلك. حتى ذلك الحين، قمنا بإعداد كتيّب لتزويدكم بالمعلومات ولمساعدتكم على المواجهة.

هذا الكتيّب هو مبادرة وتطوير من جمعية أولاد في خطر، والتي تضم تحت رعايتها مركزان اثنان: مركز كوهين-هاريس "حوسن" ومركز لعلاج ودراسة التوحد.

ففي مثل هذه الأوقات العصيبة، نرى بأنه حقّ علينا ومن واجبنا نحوكم كأهل، أن نوفر لكم أساليب مناسبة وملائمة للتعامل مع الأولاد والمراهقون المتوحدون.

هذا الكتيّب يشمل شروحات ومقترحات لنشاطات، بالإضافة لوسائل لمواجهة الوضع. ليس بالضرورة أن تكون جميع هذه الوسائل مناسبة لجميع الأهل والأولاد. استخدموا من بين هذه المقترحات ما يناسبكم. غيراً عن ذلك، فيمكنكم الاستعانة بهذا الكتيّب لكي يعطيكم أفكاراً إبداعية اضافيّة، التي تناسبكم.

ضمن الكتيّب المخصص لكم أنتم الأهل، قمنا بإضافة "يوميات" المخصّص لتعبئة الولد بشكل مستقل أو بالتعاون معكم. عليكم إنزال هذه اليوميات بشكل منفصل على جهاز الكمبيوتر الشخصي.

إذا كان لديكم أي نصائح أو أي أفكار للتحسين، يسعدنا أن تشاركونا بها عن طريق ارسالها بالبريد الإلكتروني: nurit@ch_resilience.org.il.

أنتم مدعوون أيضًا لاغتنام هذه الفرصة لمتابعة أنشطتنا المستمرة على الفيسبوك: صفحة *העמותה לילדים בסיכון* *ומרכז "חוסן" ע"ש כהן האריס.*

تفضلوا بقبول فائق الاحترام،

طاقم مركز "حصانة"على اسم كوهن - هاريس ومركز لعلاج ودراسة التوحد، جمعية أولاد في خطر

مواجهة الموقف

إن الواقع الجديد بعد انتشار الكورونا، بالإضافة للتعليمات التي تتغيّر يومياً، يكوّنان واقعاً ديناميكيا معقّدا بالنسبة لكل واحد منا، وخاصة للأولاد المتواجدين على طَيْف التوحّد، الذين يميلون عادةً إلى الالتزام بالروتين والعادات نفسها ويجدون صعوبة كبيرة بالقيام بأي تغيير حتى بأقل التغييرات في حياتهم اليومية. الأولاد الذين تم تشخيصهم على طَيْف التوحّد يحتاجون إلى إطار مستقرّ ومستوعب بالإضافة الى روتين ثابت.

نقترح عدّة طرق لمساعدتكم، أنتم الأهل والأولاد، لمواجهة هذا الواقع المعقّد، ولنكوّن لدى كل العائلة وخاصةً لدى الولد الإحساس بالهدوء والأمان، الأمر الذي من شأنه مساعدتكم على العمل بطريقة فعّالة ضمن الوضع الحالي، بل وربما يخلق فُرَص للتعلّم والتطوّر على المدى البعيد.

التعرض لوسائل الإعلام وتوفير المعلومات للولد

1. تقارير إخبارية: نصيحتنا لكم هي أن تكون التقارير الإخبارية موجهة فقط لأعينكم وأذنيكم، أنتم الأهل! التلفاز المفتوح طوال اليوم غير مناسب للأولاد، فكثرة المناظر الغير مفهومة لا تساعد، بل ومن شأنها أن تضرّ وأن تزيد من الضغط والتوتر. من المهم إشراك أولادكم بالمعلومات والتوجيهات الجديدة، بما يتناسب مع جيل ابنكم وقدرته على الفهم. يمكن أن تكون المشاركة "كلاميّة" أو بواسطة "إيضاح بصري" بحسب الحاجة.
2. التعرض لشبكات التواصل الاجتماعية: الأطفال والمراهقون معرضون للمعلومات عن طريق مختلف شبكات التواصل الاجتماعي. هذه المعلومات لا تكون دائماً موثوق بها، ويمكن أن لا تكون مهمة وملائمة لجيلهم. لذا فإننا ننصحكم بالتحدث مع ولدكم حول هذا الأمر، ومعرفة نوع المعلومات التي تصل إليه عن طريق وسائل الاتصال والشبكات الاجتماعية كالواتس أب والإنترنت والفيسبوك وما شابه ذلك. هذه فرصة لدعمهم ومساعدتهم على التمييز بين المعلومات الموثوق بها والتي يحتاجونها وبين المعلومات الخاطئة وحتى الضارّة.
3. التواصل البديل: يمكن استخدام طرق تواصل بديلة للأولاد الذين يعانون من صعوبات لفظية، أو الآخرين الذين يحتاجون إلى توضيح. مرفق مثال على ذلك في نهاية هذا الكتيب.

خلق نظام روتيني في وضع غير روتيني

يتطلب الوضع الحالي تغييرات في الروتين اليومي، تأتي هذه التغييرات على عدة مستويات على النحو الآتي:

1. التغييرات في الأنشطة اليومية وترتيبها:

لا يذهب الأولاد إلى المدرسة، ولا الى الفعاليات، لا يتم تقديم العلاجات، ممنوعة كل الأنشطة خارج اطار المنزل، باستثناء الخروج لفترة قصيرة ومحسوبة.

من المهم التحدّث مع الولد وتقديم شرح بكلمات بسيطة وواضحة عن هذه التغييرات، مع توضيح أهمية إنشاء نظام يومي ملائم للوضع الحالي.

ما يمكنكم أن تخبروا ولدكم؟ من الممكن أن تقول مثلاً: "بسبب الوضع الجديد، هناك تغييرات في النشاط اليومي الذي نقوم به كل يوم. التغيير الكبير هو أنه يجب علينا البقاء في المنزل. لا نذهب إلى المدرسة، ولا نذهب الى الدورات ولا الى الحصص العلاجية. وحتى لا تتكّون فوضى، سوف نبني برنامجاً يومياً لكي تعرف من خلاله ما ينتظرك. هناك أشياء ستتغيّر وهناك أشياء ستبقى ثابتة". من المهم في بعض الأحيان إعادة قول هذه الرسالة عندما يتطلّب حدوث تغيير جديد (إننا موجودين خلال حدث متغيّر من ناحية نوعه وأبعاده، وكما أننا تحت تعليمات التي تُبعث للجمهور كل يوم من جديد).

يُنصح بترتيب جدول لكل الفعاليات الثابتة وكل التغييرات التي حدثت في الجدول الزمني للولد، كالجدول الآتي. وبالطبع فإنه من الممكن الاستعانة بطرق إيضاح بصرية للأولاد الذين عندهم صعوبات كلامية.

مثال على نظام يومي

الوقت	ما نعمل ؟	الشرح
صباح	• نستيقظ الساعة _____ وننهض من الفراش. • ننظف أسناننا، نغسل وجهنا ونرتدي ملابسنا.	★ عندما تبدأ اليوم بشكل منظم ومرتب سوف يشعرك ذلك بالانعاش ويجعلك تنجح بالقيام بالفعاليات التي تنتظرك.
حتى الظهيرة	• ألعاب متنوعة والتعلم عن بعد عن طريق الحاسوب أو بمفردك.	
الظهيرة	• الاستعداد لوجبة الغداء مع العائلة.	★ لكل فرد من أفراد العائلة مهمة محدّدة مسبقاً، ومن المهم أن يكون للولد مهمة. تعاون أفراد العائلة مع بعضها يضفي شعوراً جميلاً للجميع (ممكن كتابة هذه المهمات على لوح وتعليقه على الثلاجة).
بعد الظهر	• اختيار فعاليات فردية أو مع أحد أفراد العائلة. وممكن اختيار فعالية رياضية مناسبة لتنفيذها داخل البيت.	★ الرياضة مهمة للحفاظ على اللياقة البدنية ولتبديد التوترات.
وجبة عشاء	• التحضير لوجبة العشاء. • تلخيص أحداث اليوم مع العائلة. يمكن الحديث عن أمور مسلية وأيضاً عن أشياء صعبة وإشكاليات ظهرت ويجب إيجاد حلول لها (كتقسيم وقت مشاهدة التلفاز بين الأخوة).	★ يُشجّع على الحوار وعلى إيجاد حلول للإشكاليات.
مساء	• الاغتسال والاستعداد للنوم.	★ الحفاظ على النظافة الذاتية مهم جدا حتى مع تواجدنا بالبيت.
ليلاً	• قراءة أو مشاهدة برنامج متلفز وحدك أو مع أحد من أفراد العائلة.	★ الوقت فيما قبل النوم هو وقت للهدوء والاسترخاء، و يُعتبَران شرط لنوم جيّد ولشحن الطاقات.

2. التغييرات في الحياة المنزلية :

في الواقع الجديد، يكون الجميع موجودين في المنزل طوال اليوم، الأهل والأولاد. في البيت، وخاصةً في البيوت التي فيها أعداد كبيرة، تكون هناك حركة وضجيج وأحداث غير قليلة في كل وقت من الأوقات. هذا الأمر يفوق عادةً طاقة كل واحد، وبالأخص الأولاد على طيف التوحّد.

لذا ومن أجل إيجاد جوّاً أكثر استرخاءً وتنظيمًا، فإننا ننصح بالتحدث مع جميع أفراد العائلة، ومعاً وضع قواعد يتوافق عليها الجميع، والتي تكون حساسة ومتفهمة للاحتياجات المختلفة لكل واحد، وخاصة احتياجات الولد على الطّيف.

كيف يمكن القيام بذلك؟

- ترتيب دور منظم حول استخدام الأشياء والألعاب والشاشات المختلفة الأكثر طلباً والتي تجذب جميع الأولاد.
- وضع قواعد واضحة لتقسيم المساحات المختلفة في المنزل. لمن يُسمح بالتواجد في كل غرفة ومتى.
- الحفاظ على جو هادئ وساكن. من الممكن الاستعانة بالسماعات العازلة للضوضاء لتوفير لحظات من الاسترخاء والانفراد.
- ننصح بتخصيص زاوية استرخاء في المنزل يمكن اللجوء إليها عند الحاجة: غرفة هادئة، خيمة أو زاوية جانبية مع وسادات وسماعات وما شابه ذلك .
- إجراء حوار عائليّ حول ضرورة الاحترام المتبادل بين أفراد العائلة، والحديث عن الاحتياجات المختلفة لكل فرد من أفراد الأسرة .
- يمكن تعيين "ساعة راحة" في منتصف اليوم، والطلب من الجميع في هذه الساعة: التحدث بهدوء ، اللعب بألعاب هادئة بشكل خاص، أن نغلق التلفاز، أو أن نقرّر أن في هذه الساعة كل واحد يقضي وقته على انفراد في غرفته / ركنه الخاص في المنزل .

3. التواصل مع العائلة الواسعة و/ أو مع الشخصيات المهمة للولد:

العزل لا يعني الانقطاع التام عن الولد أو عن المحيط القريب عليه! فمن المهم جدًا ايضاح هذه الرسالة لولدك. ونظرًا لأن العلاقات المهمة مع أفراد الأسرة الواسعة غير ممكنة كما كانت عادةً، فسوف نحافظ على هذه العلاقات كما كانت من قبل ولكن عبر الإنترنت أو عبر الهاتف وإرسال الصور .

غالبًا ما يكون من الصعب على الأولاد على طيف التوحّد الحفاظ على الحوار عبر الهاتف. ومع ذلك، تُظهر التجربة أنه عندما تكون هناك شخصية أمامهم (فيديو الواتساپ، المحادثة عبر الزوم zoom أو أي نظام تواصل آخر) فذلك يساعدهم على الحفاظ على التواصل.

4. تواصل مع الأصدقاء من الفصل، من الحي أو من الفعاليات:

يوجد العديد من الأولاد الآن في عزلة وانفصال اجتماعي. مجموعات التواصل عبر الواتس-أپ لا تناسبهم دائماً.

عندما يريد الأولاد الاتصال بالأصدقاء، فمن المستحسن تشجيع هذه المبادرة ومحاولة مساعدتهم على اللقاء عبر الإنترنت. بالنسبة للكثيرين، فإن الجزء التقني يكون بسيطًا، ولكن مبادرة فعاليّة مشتركة عبر الإنترنت تتطلّب وساطة.

هناك العديد من الأنشطة على الشبكة المخصصة لهذه العلاقات.

هناك أولاد لن يطلبوا ذلك. ففي هذه الحالة، من المستحسن أن يحاول الآباء مبادرة مثل هذه اللقاءات من أجل الحفاظ على العلاقات القائمة.

هناك العديد من الأولاد الآخرين في الفصل الدراسي مثل ولدك وهناك أيضا اهل مثلكم والذين يشجعون على التواصل.

لا تترددوا في مبادرة عملية التواصل هذه، كونوا على اتصال مع الآباء الآخرين ومعاً يمكنكم مساعدة الأولاد على التواصل مع بعضهم البعض.

* قد يحتاج الأولاد على طيف التوحد للتحضير قبل المحادثات مع أشخاص مختلفين. ويتضمن هذا التحضير أسئلة مناسبة والتي تمكن الولد من طرحها، مواضيع التي يتم مناقشتها أو مشاركتها، وحتى كيفية بدء المحادثة وإنهائها.

5. التغيير بمظهر الوجه المألوف بسبب استعمال الكمامات :

هنالك أطفال يخافون من الكمامات؛ لأن جزءاً من وجهَ الشخص الذي يعرفونه يكون غير ظاهراً، لذا في مثل هذه الحالات ننصح بالتودّد مع الكمامة. نطبع صورة الولد أو أي شخص آخر من العائلة ومن ثم نضع الكمامة على الصورة المطبوعة تدريجياً ونُريها للولد لكي يرى أنه نفس الشخص ولذا لا يوجد شيء مقلق أو مُريب. من الممكن التنويع في اللعبة بأن نلوّن الكمامات، وهكذا نشغل الولد بعمل نشاطي إبداعي ومسلٍّ.

توزيع المصادر البشرية (أفراد العائلة)

كلنا يأمل أن ينتهي الوضع الحالي بأسرع وقت ممكن، ومع ذلك، فعلينا الاستعداد والتهيؤ لإمكانية استمراره. لذا، من المفضّل التفكير بكيفيّة التخطيط وتوزيع المصادر المتوفرّة بطريقة صحيحة ولفترة طويلة نسبيّاً.

ننصحكم بأن تخصصوا وقت للراحة، بدون القيام فيها بأي مهمّة عمليّة، والقيام بشيء يجعلكم تشعرون بالراحة ويشحنكم "بالطاقة". فإذا سمحتم، خصصوا لهذا الموضوع بعض الوقت للتفكير، كلّ على حدّة، وكآباء وكعائلة معاً

التعامل مع حالة الولد النفسية

من شأن التغييرات التي تطرأ على الروتين عموماً، وخاصةً عزل الطفل/ الوالد، أو عزل الولد والوالد معاً، أن تُسبب الضغط والقلق. وعادةً ما يتجاوب الأولاد مع الضغط بطرق مختلفة: كالانغلاق على أنفسهم، أو بنوبات غضب، أو بسلوك ارتجاعي كالعودة للنوم مع الوالدين والتبوّل الليلي وما شابه ذلك. ومن أجل إعادة الشعور بالأمان لدى الولد، أمامكم عدة أمثلة لنصائح:

1. توثيق لمشاعر الولد، كأن تقول مثلاً: "أنا أعرف أنه من الصعب عليك عدم معانقة البابا" أو تقول مثلاً: "أنت غاضب لأنه ممنوع الذهاب إلى الدورات/ حركة الشباب، وهذا صعب فعلاً".
2. أن نرفق هذه الجمل بمقولات تشجيعية مثل: "أنا معك"، "أنا أفهمك"، "أنا سأساعدك بالتغلب على ذلك"، "لن يستمر هذا الوضع للأبد"، "تعال نرسل للجد أو للجدة فيديو"، "تعال لنقُم معاً ببعض الأمور التي تحبها لكي نمرّر الوقت"، وما شابه ذلك.
3. أن نتيح - بصورة مؤقتة - استخدام الوسائل المهدئة، بما في ذلك الأغراض والشاشات، حتى من النوع الذي نحاول أن نقلّص أوقات استخدامه في الحالات العادية. وعند العودة للروتين، سيكون بالإمكان الاستعانة بالطاقم التربوي والعلاجي من أجل إعادة العادات إلى ما كانت عليه سابقا.
4. في حالة تعرّض الطفل لضيق عاطفي متزايد أو سلوك غير عادي ومتطرّف، نوصيك باستشارة الفريق التعليمي أو العلاجي الذي يعرف **ولدك**، وإذا كان هناك شك بأنه كان هناك اقتراب او احتكاك بمصابين بالكورونا، يرجى إبلاغنا واتبّاع التعليمات، والاتصال بفريق الإنقاذ "مادا"، أو بوزارة الصحة أو الطبيب المعالج.

الأهل هم مركز العالم للولد

يجد الأطفال الصغار والمراهقون من كل الأجيال صعوبة في فهم الوضع الحالي، أسبابه ونتائجه. إن قدرتهم على مواجهة هذا الوضع والتعامل معه، متعلّقة إلى حد كبير بالتصرفات وبالمشاعر المعرضين لها. لذا كلما كنتم كأهل هادئين، سيكونون هم كذلك.

جميع الأولاد، وخاصةً الأولاد المتوحدون، يتمتعون بحساسية عالية تجاه لغة الجسد والإشارات غير الكلامية. لذلك من المهم أن تكون نبرتكم في الحديث، تعابير وجوهكم وحركاتكم تحت السيطرة قدر الإمكان، من أجل توفير الشعور بالهدوء والاطمئنان لدى ولدكم.

ما هي "أدوات الحصانة " التي يمكنك استخدامها؟

قبل تقديم االوسائل التي يمكنكم استخدامها، من المهم التوضيح أنه برغم **محاولتكم** أن تكون أنموذجًا وقدوة لولدكم وأفراد أسرتكم وكل من حولكم، إلا أنه لا نتوقع أن تكونوا محصنّون دائما.

ننصحكم بمشاركة **زوجاتكم / أزواجكم**، **أصدقائكم**، **أقربائكم** الآخرين، والمعالجين، بمشاعركم وقلقكم.

من المهم أن تقدّروا أنفسكم على ما تفعلون في هذه الأيام الصعبة من تأقلم وتكيُّف مع الضغوطات فهذا ليس بالأمر السهل، وكذلك يجب أن يفعل أفراد عائلتكم.

حاولوا أن تكونوا متسامحين مع أنفسكم حتى في الحالات التي تتعاملون معها بدون صبر أو بإرهاق. حاولوا أن تروا في هذه اللحظات دليلاً بأنه عليكم أن تأخذوا وقتاً للراحة.

يمكنكم استخدام الوسائل المقترحة (كل شخص تناسبه وسيلة مختلفة) ودمجها خلال اليوم.

شدّ وإرخاء العضلات

لماذا يجب القيام بشدّ وإرخاء العضلات ؟

من الطرق المهمة لتهدئة أنفسنا وموازنة الجسم هي شد وإرخاء كل عضلات الجسم. بالرغم من أننا لا نشعر بوجود توتر في جسمنا وعضلاتنا، ولكن بعد أن نقوم بالتمرين، سنشعر بأننا أصبحنا أكثر تحرّرا وراحة من ذي قبل.

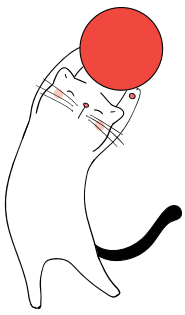
تمارين مناسبة لكم أنتم الأهالي :

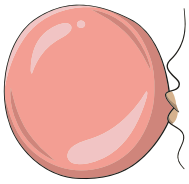
بالإمكان شدّ وإرخاء مختلف مجموعات العضلات في الجسم، كل مجموعة عضلات مرتين، مرة بقوة كبيرة، ومرة شدّ وإرخاء العضلات بقوة أقل (مثل شدّ القبضتين، رفع الكتفين، تجعيد الوجه، شدّ عضلات البطن، دفع الجزء الأسفل من الظهر باتجاه متكأ الكرسي، رفع الرجلين، وفتح أصابع الرجلين إلى الداخل والخارج). وبالإمكان أيضاً القيام بالتمرين كما هو معروض هنا على شكل لعبة مسلية.

مستعدون للبدء؟ جدوا أكثر وضعية تشعرون بها بالراحة، ثم اتكئوا إلى الخلف قليلا، وضعوا كلا الرجلين على الأرض، واتركوا ذراعيكما تسقطان بحريّة، الآن أغلقوا عيونكم إذا كنتم تشعرون بالراحة للقيام بذلك، إذا لم يكن ملائمًا لكم إغلاق أعينكم، أبقوها مفتوحة، فيمكنكم إغلاقهما لاحقاً. ها نحن نبدأ.

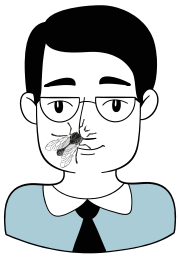
تخيلوا أن كل يد من أيديكم تمسك بنصف حبة ليمون، قوموا بعصر نصف الليمونة بقوة، وحاولوا أن تعصروا كل ما فيها من عصير للخارج، واشعروا بالتوتر في أيديكم وذراعيكم خلال العصر، ثم اتركوا الليمونات، وانتبهوا إلى وضعية العضلات عندما تحررونها... خذوا أنصاف ليمونات أخرى، واعصروها هي أيضا، لكن هذه المرة بأقل قوة. ممتاز. قليلاً فقط. جيد. الآن، اهدؤوا واتركوا الليمونات تسقط من أيديكم.

الآن، تخيلوا أنكم **قط كثيف الشعر وكسول يريد أن يتمدّد**، شدّوا أيديكم إلى الأمام، وارفعوهما عالياً فوق رأسكم وإلى الخلف، اشعروا بالشد في الكتفين. شدّوا إلى أعلى، ثم اتركوا ذراعيكما تسقطان على الجوانب مجدّدا. جيد، أيتها القطط، تعالوا نشدّ مرة أخرى. شدوا **ذراعيكما** إلى الأمام. ارفعوهما فوق الرأس. شدوهما مرة أخرى إلى الخلف، وشدّوا بقوة. الآن اتركوهما تسقطان بسرعة. انتبهوا كيف أصبح الكتف أكثر تحرّراً.





لديكم **علكة عملاقة في فمكم**، من الصعب جداً مضغها، اقضموها بقوة! استعينوا بعضلات العنق. الآن أرخوا. بكل بساطة، دعوا فكّكم يتعلق بحريّة. لاحظوا كم من الممتع أن تتركوا الفكّ يسقط بحرية، ثم تعالوا نركّز مجددا في مضغ العلكة. اقضموها الآن، لكن هذه المرة ليس بقوة كبيرة، لأنها لم تعد صلبة كما كانت. ممتاز. أنتم تمضغون هذه العلكة بصورة جيدة، دون جهد كبير. الآن أرخوا مجددا. ببساطة شديدة، اتركوا فكّيكم يرتخيان. أصبح شعوركم جيدا نتيجة للتحرّر، ولأنكم لم تعودوا بحاجة لمصارعة العلكة. حاولوا إرخاء كل جسمكم. لقد انتصرتم على العلكة. اسمحوا لأنفسكم بالتحرّر قدر الإمكان.



الآن أتت **ذبابة مزعجة**. سقطت على أنفكم. حاولوا طردها دون استخدام أيديكم. جميل، جعدوا أنفكم. اصنعوا أكبر قدر ممكن من التجاعيد. اضغطوا على أنفكم بإحكام. لاحظوا أنه عندما تضغطوا على أنفكم، يقوم خديكم، فمكم، جبهتكم وعينيكم بمساعدتكم وهم يتقلصّون أيضا. عندما تحرروا أنفكم، يتم تحرير الأجزاء الأخرى من وجهكم أيضًا. شعور جيد. جميل. لقد أبعدتموها. الآن حرروا أنفكم. ها قد عادت الذبابة مرة أخرى. في منتصف الأنف مباشرة. جعدوا أنفكم مرة أخرى. اطردوها. جعدوا أنفكم، ولكن هذه المرة بخفة. أنتم تعرفون أن تجعيد بسيط للأنف كافي لطردها. أبقوا أنفكم مجعّد هكذا لفترة قصيرة. جيّد. لقد طارت. يمكنكم أن تدعوا وجهكم يسترخي. الآن يمكنكم الاسترخاء. دعوا وجهكم يتخلّص من التجاعيد، دون تجاعيد. الإحساس بالوجه، ناعم وهادئ.

مرحباً! ها قد جاء **الطفل الفيل**. يبدو أنه لم ينتبه إلى أين يذهب. هو لا يرى أنكم تستلقون على العشب الأخضر، ويهمّ بالدوس على بطنكم. لا تتحركوا. ليس لديكم وقت لإخلاء الطريق. فقط استعدوا لقدومه. شدوا بطنكم، في حال داس عليكم. شدوا عضلات بطنكم بقوة. حافظوا عليها مشدودة. يبدو أنه يتجه إلى الجهة الأخرى... بإمكانكم أن تهدأوا الآن. دعوا عضلاتكم ترتخي. أرخوها قدر الإمكان. الآن، أصبح الشعور أفضل. أوف، ها هو يعود من جديد. استعدوا. شدوا بطنكم. بقوة. إذا داس الفيل الصغير عليكم وبطنكم مشدودة، فلن تشعروا بالألم. حوّلوا بطنكم لصخرة. ممتاز، لقد ابتعد مرة أخرى. بإمكانكم أن تهدأوا الآن. لقد اختفى للأبد. بإمكانكم أن تهدأوا تماما. أنتم محميّون. كل شيء على ما يرام، وبإمكانكم أن تشعروا بالهدوء والراحة. انتبهوا للفرق بين البطن المشدودة والبطن الهادئة. هذا ما نريد الشعور به، شعور جيد، مُتحرّر وهادئ.

الآن، تخيلوا أنكم **تقفون حفاة داخل حفرة وحل كبيرة**. ادفعوا إبهامي رجليكم داخل الطين عميقا.

حاولوا أن توصلوا رجليكم إلى قاع حفرة الوحل. استخدموا عضلات الرجلين للدفع. ادفعوا للأسفل، اتركوا مسافة بين الإبهامين، اشعروا بالطين ينسحق بين إبهاميكم الآن، اخرجوا من حفرة الوحل. حرروا أرجلكم. دعوا إبهاميكم يتحرران واشعروا كم من الجيد أن يكونا متحررين.

عودوا إلى حفرة الوحل. أدخلوا أصابع قدميكم في الوحل. دعوا عضلات رجليكم تساعدكم في دفع رجليكم للأسفل. ادفعوا قدميكم. بقوة. جيد. الآن، اخرجوا. أرخوا قدميكم، رجليكم وأصابعكم. ما أجمل الشعور بالاسترخاء. بلا أي توتر. لقد أصبحتم تشعرون بالدفء والهدوء.

ارفعوا كتفيكم نحو أذنيكم وأمسكاهما هناك وأنتم تستنشقون الهواء ... ارخوهما الآن أثناء الزفير ... ضعوهما دون جهد. الآن قوموا بذلك مرة أخرى ولكن بأقل جهد ثُمّ ارخوهما.

دعونا نرخي عضلات الوجه والرقبة. قلّصوا عينيكم وجعّدوا أنفكم وأبقوا على العضلات مُقلصّة عندما تستنشقون، الهواء، والآن قوموا بإرخائها وتحريرها عند الزفير...أرخوا عضلات الوجه بالكامل. كرروا العملية مرة أخرى ولكن بجهد أقل وحرروا.

ادخلوا بطنكم عميقاً وابقوها كذلك، ابقوها بقوّة، أرخوا الآن عضلات البطن ودعوها تتحرر... كرروا العملية مرة أخرى ولكن بجهد أقل وحرروا.

ارفعوا رجليكما وأمسكوهما مشدودتين، مع توجيه الأصابع نحو وجهكم، في نفس الوقت الذي تستنشقون فيه الهواء، اما الآن ارخوهما وضعوهما على الأرض أثناء الزفير... كرروا العملية مرة أخرى ولكن بجهد أقل وحرروا.

ضعوا الآن يد واحدة على البطن قوموا ببعض التنفسّات البطيئة. أرخوا جسمكم بالكامل لمدة دقيقة تقريبًا.

التنفس البطيء

ما هو التنفس البطيء؟

التنفس البطيء يُكسب الجسم توازنًا وهو ليس بوصفة سحرية من أجل الهدوء، بل إنه **يساعد على تقليل الضغط والعودة إلى أداء أفضل في حالات الصعوبة**. لأَخْذ نفسًا بطيئًا، يجب القيام بذلك وفقًا للمبادئ الثلاثة الآتية: **الاستنشاق العادي ولكن أعمق بقليل من العادي، الزفير البطيء والتنفس بوتيرة ثابتة ومريحة لنا.**

يجب أن يكون التنفس بدون مجهود، لذلك لا تستنشقوا الهواء بعمق شديد. لا ترفعوا الأكتاف والصدر أثناء استنشاق الهواء. قوموا بإخراج الهواء (الزفير) ببطء من خلال أسنانكم، تسسس ... أثناء قيامكم بذلك ستلاحظون أن بطنكم تسقط. أرخوا عضلات بطنكم ودعوا الهواء يخرج. ادخلوا الهواء بدون عناء. سوف يملأ الهواء بطنكم مرة أخرى. الآن اخرجوه ببطء، تسسس ... ركزوا على نفسكم واستمروا بالتنفس بنفس الطريقة لفترة من الوقت. يمكنكم أن تتخيلوا أنه يجب عليكم إنشاء فقاعة صابون كبيرة قدر الإمكان.

ضعوا يد واحدة على البطن أثناء التنفس. استنشقوا الهواء بلطف بدون عناء. إذا لم ترفعوا كتفيكم وصدركم فستشعرون كيف يملأ الهواء بطنكم. دعوا الان الهواء يخرج ببطء من خلال أسنانكم ... تسسس ... أشعروا كيف يسقط البطن. لاحظوا حركات البطن خلال مواصلتكم في التنفس. لنفعل ذلك لمدة دقيتين - ثلاث. يمكنكم أن تغمضوا عينيكم إذا كنتم تفضلون ذلك. استمتعوا بحالة الهدوء الجديدة.

تحققوا من نفسكم :

- هل شعرت أن التنفس البطيء ساعدك على تهدئة نفسك وجسمك إلى حد ما؟
- هل شعرت بأي صعوبة؟ إذا كان الأمر كذلك، فما هو؟
- في أي مواقف تعتقد أن التنفس البطيء يمكن أن يساعدك؟

يمكن تعليم الأولاد الاستنشاق ببطء من خلال عمل فقاعات صابون كبيرة والممارسة المتكررة للاستنشاقات والتنفس بمساعدة فقاعات الصابون.

إذا كنتم تشعرون بضيق في التنفس، فقد يكون ذلك بسبب اطالتكم بإخراج الهواء أو بسبب تقصيركم للوقت اللازم في ادخال الهواء، غيّروا ذلك.

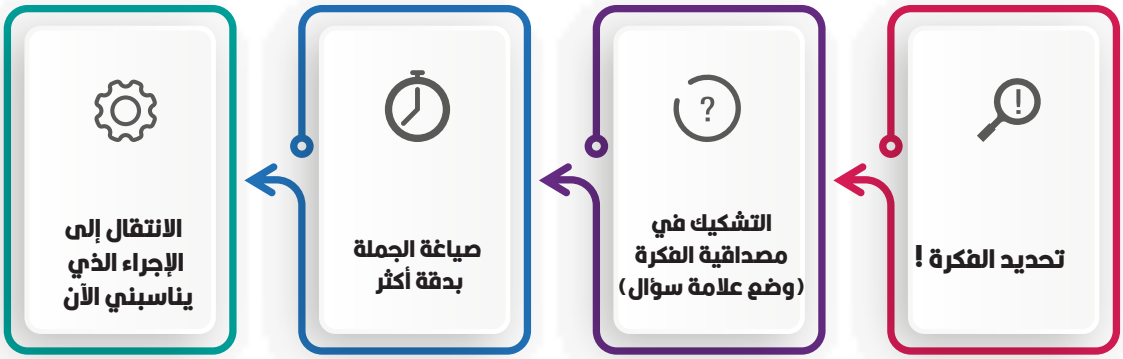
إذا شعرتم بدوار، فقوموا بتقصير مدة الشهيق واطيلوا مدة الزفير.

التفكير والتصرف بشكل صحيح في أربع خطوات

عندما يتغير شعورنا نحو الأسوأ، يعني هذا بأنه قد مرت في مخيلتنا فكرة غير جيدة.

من المؤكد في هذه الأيام أنه قد تخطر ببالنا أفكار غير جيدة، يجب "معالجة" هذه الأفكار بتطبيق طريقة سهلة وفعّالة:

4 خطوات لتوازن الافكار المعيقة



الخطوة 1 – **حددوا الفكرة التي ظهرت في أذهانكم.**

تظهر هذه الأفكار في رؤوسنا عادةً كما لو أنها واقع جديد بدون أي سيطرة من جهتنا.

الخطوة 2 ـ **شككوا في مدى مصداقية الفكرة**، افتحوا المجال أمام احتمالات أخرى. ضعوا علامة سؤال بعد المقولة وتأكدوا إن كانت الفكرة حقاً صحيحة كما لو كانت واقعاً. هل أنتم تصدقونها حقاً؟

الخطوة 3 ـ **قوموا بإعادة صياغة الجملة ووجهوها لطريقة عمليّة وعلى شكلٍ أصح** والتي تأخذ بعين الاعتبار ما تشعرون به الآن في الحاضر وليس لما يحدث في الواقع (هذه الفكرة ليست واقعة حقيقية. ولكن ما هو صحيح فعلاً هو أن هذا الشعور أو هذه الفكرة تبدو لنا الآن صحيحة).

الخطوة 4 – **فكّروا ما من الأصح فعله الآن؟** انتصبوا وقولوا لأنفسكم بأنكم لن تسمحوا لهذه الفكرة أو هذا الشعور بأن يسيطر عليكم، ووجهوا أنفسكم للفعل الأفضل والمناسب لكم.

مثال: كيف يعمل هذا الأمر بالضبط

1. تشخيص وتحديد الفكرة: "هذا المرض سيصيبني في نهاية المطاف ويصيب المقربين مني".
2. التشكيك، فتح المجال أمام احتمالات أخرى: "هل من المؤكد أن هذا المرض سيصيبني في نهاية المطاف ويصيب المقربين مني؟"
3. صياغة الفكرة من جديد والتوجيه للعمل: "أخشى الآن من أن هذا المرض في نهاية المطاف سيصيبني ويصيب المقربين مني وهذا الأمر يخيفني".
4. الانتقال إلى الفعل الذي يناسبني الآن- أن أنتصب وأقول: "لن أسمح لهذه الفكرة بالسيطرة علي. أنا أعلم الآن أنني على ما يرام، وبالرغم من أني قلق، سأعود للقيام بما يهمني فعله الآن" : مثلاً التحدث مع صديق / أو أحد أفراد العائلة عبر الهاتف.

تع نحلا

في هذه الأيام التي تتسم بعدم اليقين، من المحتمل أن تغمرنا مشاعر كثيرة وقوية مثل: الخوف، الغضب، القلق، الحزن .

لكي تواجهوا هذا الكمّ من المشاعر، يتوجب عليكم التوقف وبعدها سيكون بإمكانكم التصرف بطريقة محسوبة وصحيحة .

كيف يمكننا فعل ذلك ؟!؟

علينا التصرف وفق المراحل التالية، التي سنذكرها من خلال الاختصار "تع نِحلا" .

مراحل "**تع نحلا**" :

حين أشعر بتغيير قوي في مشاعري -

ت - توقَّف، أنا آخذ استراحة، أنا أوقف افكاري الحالية وأعطي نفسي أمراً: "توقف ".

ع - عضلات، أُمرّر التركيز على الجسم والعضلات. أشد قبضتا يديّ في الوقت الذي آخذ فيه شهيقا واحدا بعمق وببطء، وبعدها أُحرر عضلات قبضتي في الوقت الذي أُخرج فيه الهواء خارجاً ببطء. تسسس... (إذا كان الأمر مناسباً، أضع إحدى يدي على البطن).

ن - نَفَس، آخذ نَفَساً واحداً او اثنين ببطء (مثلما تعلمنا من تمارين التنفس).

ح -حديث، أستخدم حديث داخلي مُهدئ. أقول لنفسي جملة رئيسية مثل "يمكنني التعامل مع هذا الوضع".

لا -للأمام، الآن يمكنني التقدم نحو الأمام ومواجهة الوضع بشكل أفضل، أو أترك الأمر وأعود لاحقاً لمواجهته.

نأمل أنَّ تبنّي هذا الأسلوب، الذي لا نهرب من خلاله من مواجهة المشكلة، بل يدفعنا لكي نواجه ما ينبغي علينا مواجهته فعلاً، ومنه نتعلم توقيف الأفكار المعيقة والمشاعر القوية ومنعها من السيطرة علينا بشكل تلقائي، والتي تجرّنا إلى مكان فيه ضغط ويبعث على التهديد، أن يساعدنا جميعاً في تجاوز هذه المرحلة بطريقةٍ أفضل، بل وأن نشعر إلى حد ما بأننا نقوى.

التوثيق والمشاركة في أيام كورونا

إليك يوميات لتوثيق حياة ولدك اليومية؛ الأفكار، المشاعر والاهتمامات في المنزل. إننا نرى أن هذه اليوميات هي وسيلة التي تسمح للولد بالتأمل في هذه الفترة على نفسه وعلى بيئته وبذلك يتعلّم بطريقة موجّهَة صياغة التجارب. هذا هدف علاجي مهم لهؤلاء الأولاد على الصعيد اليومي، وبل أكثر من ذلك، في المواقف غير المعتادة مثل تلك التي نمر بها الآن. اليوميات هي للاستخدام الشخصي للولد، لكننا نرى قيمة كبيرة في الكتابة المشتركة للولد مع شخص ما من الأسرة أو مع معالج يعرفه الولد. بالإضافة إلى القيمة المباشرة لليوميات، إننا نرى القيمة في كتابتها على المدى البعيد لكي تتذكروا معاً هذه الفترة ولكي تشاركوا الأصدقاء، المعلمين والمعالجين في المدرسة عند العودة إلى البيئة التعليمية.

اليوميات بصيغة PDF تستطيع تحميله على حاسوبك الشخصي من هنا

لتنزيل برنامج Adobe Acrobat عليك الدخول على الموقع من هنا

مثال لإعطاء شرح لولد بحاجة الى تواصل بديل وفقاً لفقرة التعرّض لوسائل الإعلام وتوفير المعلومات للولد.

مأخوذ من موقع "ايزاك اسرائيل": https://isaac.org.il.

تمت الموافقة على استخدام الرموز من قبل جمعية إيزاك إسرائيل للاتصالات الداعمة وشركة Tobli Daynavox :

اليوم لا يذهب أحد إلى المدرسة، المدرسة مغلقة

نبقى اليوم في البيت

مع بابا أو ماما

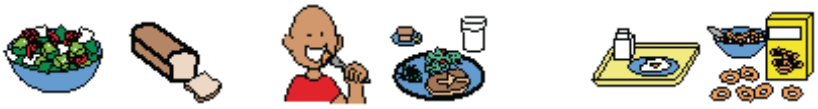
ومع أخ كبير أو صغير

ومن الممكن أن لا نزور جدي وجدتي

ولكن نستطيع التحدث معهم بالهاتف

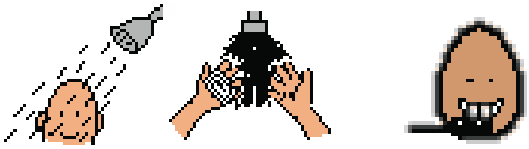
نلعب في البيت

نتناول الفطور والغداء والعشاء

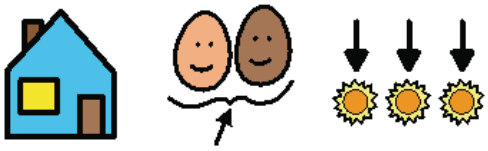


نستريح

ننظف أسناننا نغسل أيدينا نستحم



في الأيام العادية نقوم بهذه الفعاليات في البيت



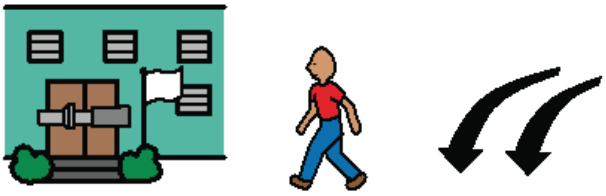
قبل أن نذهب إلى المدرسة وعندما نعود إلى البيت

الآن المدرسة مغلقة

ولدينا وقت للتمتع في البيت

مشاهدة التلفاز ، للإستراحة ، للقراءة ، للعب

حتى نعود مرة أخرى إلى المدرسة



نبذة عن جمعية أولاد في خطر ومراكزها

جمعية أولاد في خطر، مركز **العلاج** ودراسة التوحد، تأسست منذ 30 سنة، وهي أقدم هيئة رائدة في البلاد في علاج الأطفال والمراهقين المتوحدين وتطوير برامج التحصين لجميع السكان. في مجال التوحد توفر الجمعية مجموعة من العلاجات لـ 3000 طفل وولد وذلك من خلال 12 مراكز يومية تأهيلية، 250 رياض أطفال، 3 مراكز علاجية و 110 مدارس رسمية.

يتم توفير علاج الأطر المختلفة من قبل طاقم متعدد التخصصات يتلقى التدريب المهني في مجال التوحّد من قبل أفضل المتخصصين في هذا المجال في إسرائيل وخارجها. تنفذ الجمعية برامج علاجية مبتكرة قائمة على البحوث، وكما تشارك في دراسات مبتكرة ورائدة في مجال تشخيص وعلاج التوحد. تلتزم جمعية أطفال في خطر بتوفير حل لجميع السكان في جميع أنحاء البلاد ولجميع القطاعات. وتنفذ أنشطتها بالتعاون مع الوزارات الحكومية وصناديق المرضى والسلطات المحلية، وذلك لضمان رعاية حقوق الأولاد والآباء وضمان رفاهيتهم ودمجهم في المجتمع المحلي.

مركز "حوسن" على اسم كوهين-هاريس، ومن إحدى **أُسس** جمعية أولاد في خطر، هو مركز مهني الذي يهتم بتطوير برامج الإرشاد والتدريب لتحسين المناعة والحصانة الشخصية، المؤسسية والمجتمعية. هذا المركز الذي أُنشئ في العام 2001 ، يهتم بتطوير برامج الوقاية للتعامل مع حالات الضغط في الحياة اليومية، وفي حالات الطوارئ والصدمة. المركز يفعّل البرامج في الأطر المؤسساتية، التربوية (جيل 18-0)، الصحيّة، الجماهيرية ومنظمات أخرى (كَمَورِد خدمات وحيد : "مناعة المدينة" – وهو برنامج تجريبي متعدد المؤسسات لحصانة السلطة بالاشتراك مع سلطة الطوارئ الوطنية، وزارة الدفاع، 2014-2010، "وحصانة التربية" بالاشتراك مع قسم "شيفي" في وزارة المعارف 2020-2017). مقالات وبحوثات عدة لمركز "حوسن" والتي ترتكز على النماذج التي طُوّرت بمبادرته، نشروا واستحقوا اعترافًا مهنيًا وأكاديميًا في إسرائيل والعالم.

المركز لديه خطط مصممة لمجموعة واسعة من الأعمار من الولادة وحتى الشيخوخة، مع التركيز على العمل مع وسطاء طبيعيين (أفراد الأسرة، المعلمين، المعالجين، الاستشاريين ...).

البرامج مخصصة لمختلف الفئات: الأطفال والشباب (من الروضات حتى مرحلة الثانوية)، طواقم التعليم والمهنيون في النظام التعليمي، الآباء والأجداد، الأولاد المعرضون للخطر وأُسَرِهم، المدراء والموظفون، والمهنيون الذين يعالجون الأشخاص وهم ليسوا من مجال العلاج **النفسي**(أخصائيو التغذية والاطباء...).

البرامج ملائمة خصيصاً للقطاع الحكومي، الحكومي الديني، القطاع المتديّن والقطاع العربي، وقد تمت مؤائمتها موائمة أولية للطلاب ذوي الصعوبات في التعلم.

إن نماذج وبرامج المركز وثقّت في مجال الأبحاث وتم نشرها في المجلّات العلمية المحلية والدولية. وقد كُتبت البرامج على أيدي فرق متعددة المهن، بما في ذلك كبار المهنيين المتخصصين في مجال الحصانة النفسية، من بينهم أخصائيون في العلاج النفسي (كليني)، وأخصائيون في العلاج النمائي، وأخصائيون في العلاج التربوي، واخصائيون في العلاج الطبي، وعاملون اجتماعيون، واستشاريون في التربية، ومربون.

البرامج تُطبق في البلاد بشكل قطري: **فقد** اشترك فيها حتى اليوم أكثر من 800 ألف مشترك (أطفال وبالغون)، **وطُبقت** في 2000 مؤسسة تربوية.