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

مركز لعلاج ودراسة التوحّد
جميعة أولاد في خطر

"مناعة لطَيْف التوحّد في زمن الكورونا"

"وسائل للمواجهة في ظل وباء الكورونا للأهل والأطفال في روضات التواصل"

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

حضرة الأهل الأعزاء

تحية طيبة وبعد ،

نتوجه إليكم في هذه الظروف الاستثنائية وفي أعقاب انتشار الكورونا في البلاد وفي أنحاء العالم، من أجل الوقوف إلى جانبكم وإعطائكم التعليمات والتوجيهات اللازمة في مثل هذه الظروف. فهذه الأيام، وبلا شك، أيام مليئة بالقلق وعدم الوضوح وتحمل الكثير من علامات الاستفهام

الهدف من كتابة هذه الكراسة هو مساعدتكم أنتم وأولادكم على مواجهة الواقع الذي تعيشونه في هذه الأيام، مع أملنا بأن ينتهي الوضع الحالي بأسرع وقت ممكن، وأن نتمكن من العودة لمزاولة حياتنا اليومية بشكل مستقرّ وآمن .

جمعية أولاد في خطر لا تأل جهدا في تقديم كل ما يلزم من حلول علاجية للأطفال المتوحدين، من جيل الطفولة المبكرة وحتى جيل البلوغ، وحلولاً لعائلاتهم أيضاً. ففي مثل هذه الأوقات العصيبة، نرى بأنه حقّ علينا ومن واجبنا نحوكم كأهل، أن نوفر لكم أساليب مناسبة وملائمة للتعامل مع أطفالكم المتوحدون.

هذه الكراسة تشتمل على شروحات ومقترحات لنشاطات، بالإضافة لوسائل لمواجهة الوضع، لكم ولأولادكم. عليكم اختيار ما يناسب أطفالكم، فليس بالضرورة أن تكون جميع هذه الوسائل مناسبة لجميع الاهل والأطفال. لذا نرجو منكم أن تستخدموا من بين هذه المقترحات ما يناسب احتياجاتكم فقط. غيراً عن ذلك، فيمكنكم الاستعانة بهذه الكراسة لكي تعطيكم أفكاراً إبداعية اضافيّة، ملائمة لكم ولأولادكم.

نرجو الانتباه أيضا إلى وجود شروحات مهمّة في نهاية الكراسة حول وسائل وطُرق للتواصل بطريقة "غير كلامية" مع أطفالكم. من خلال هذه الوسائل، يمكنكم توصيل معلومات مهمة لتساعدهم على فهم الوضع الحالي والتغيير الذي حدث فيه، وتعلّمهم أيضاً كيفية التصرّف في المنزل بصورة صحيحة

إذا كان لديكم أيّ أفكار إضافية أو مقترحات، يسعدنا أن تشاركونا بها من خلال إرسالها إلى عنوان البريد الإلكتروني: nurit@ch_resilience.org.il .

مع تحيات ،

طواقم مركز "حوسن" على اسم كوهين- هاريس، ومركز علاج ودراسة التوحّد

جمعية أولاد في خطر .

رقم الشركة 580183986

مواجهة الوضع

إن الواقع الجديد بعد انتشار الكورونا، بالإضافة للتعليمات التي تتغيّر يومياً، يكوّنان واقعاً ديناميكيا معقّدا بالنسبة لكل واحد منا، وخاصة للأطفال المتواجدين على طَيْف التوحّد، الذين يميلون عادةً إلى الالتزام بالروتين والعادات نفسها ويجدون صعوبة كبيرة بالقيام بأي تغيير حتى بأقل التغييرات في حياتهم اليومية .

لذا فإننا نقترح عدّة طرق لمساعدة الأهل والمعالجين في مواجهة هذا الواقع الجديد المعقّد، لكي نكوّن لدى هؤلاء الأطفال الإحساس بالطمأنينة والهدوء والأمان، الأمر الذي يساعدهم على الاستمرار في العمل بطريقة فعّالة ضمن الوضع الحالي، بل وربما يحقّق لهم فرصة للتعلّم والتطوّر على المدى البعيد .

التعرّض لوسائل الإعلام لا يفيد الأطفال

1. متابعة التقارير الإخبارية يوميّاً وعلى مدار الساعة ليس في صالح أطفالكم، ولا يساعدهم على مواجهة الوضع الحالي؛ بل قد يسبّب لهم ضغطاً وضرراً بسبب كثرة المشاهد غير المفهومة؛ لذا نصيحتنا لكم هي الاستماع للأخبار وحدكم وبدونهم. ولكن هذا لا يعني عدم إشراكهم بتاتاً، بل من المهم إشراكهم بالمعلومات والتوجيهات الجديدة، بما يتناسب بالطبع مع جيلهم وعلى قدرتهم على الفهم. طريقة اشراكهم قد تكون "كلاميّة" أو بواسطة "إيضاح بصري" كما يتناسب مع حاجتهم وقدرتهم. إليكم نموذجا .

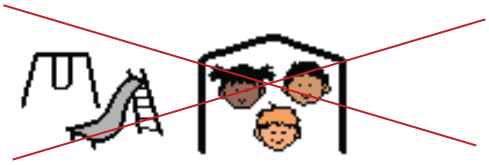
2. يجب أن نوضّح ونؤكّد للأطفال أنه من المهم اتّباع القواعد والتوجيهات من أجل حمايتهم وحمايتنا .

يأتي أحمد إلى الروضة كلّ صباح

يسعد أحمد بلقاء معلمة الروضة والأصدقاء

الآن، يوجد تغيير لذا سيبقى أحمد في المنزل مع العائلة

ولن يذهب إلى الروضة إلا بعد عطلة الربيع



هنالك الآن فايروس صغير لديه اسم مضحك ـ كورونا، وهو يجعلنا نمرض

لنحافظ على سلامتنا، سنبقى في المنزل مع العائلة

سيتوجب علينا غسل أيدينا بالماء والصابون والچل

سيكون بإمكاننا أن نلعب في المنزل، وربما في الساحة

سنركض، ونرقص ونفرح ونستمع للموسيقى

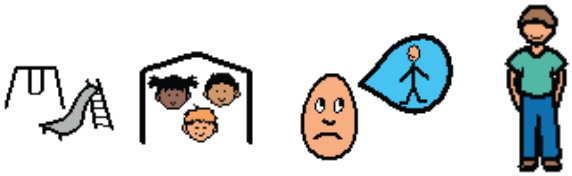
سنلصق ونلوّن وكذلك نشاهد التلفزيون

لكن لن يكون بإمكاننا أن نذهب للمجمّع التجاري وللجيمبوري

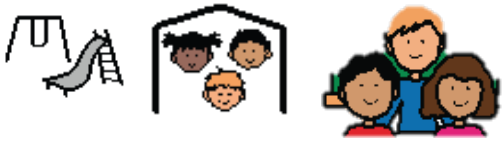
يكون ذلك مُمتعاً ولطيفاً أحياناً، ولكنه قد يسبب غضباً إلى حد ما

لأن البابا والماما قد لا يسمحون بالقيام ببعض الأشياء

وربما يشتاق أحمد أحيانا للروضة



لكن بعد العطلة سيعود ويلتقي بأصدقائه من الروضة، مرة أخرى



الأهل هم مركز العالم للطفل

يجد الأطفال الصغار صعوبة في فهم الوضع الحالي، أسبابه ونتائجه. ان قدرتهم على مواجهة هذا الوضع والتعامل معه، متعلّقة إلى حد كبير بتصرفاتكم وبقدرتكم على بعث الهدوء والسكينة. لذا كلما كنتم هادئين، سيكونون هم هادئين مثلكم .

جميع الأطفال، وخاصة الأطفال المتوحدون، يتمتعون بحساسية عالية تجاه لغة الجسد والاشارات غير الكلامية. لذلك من المهم ان تكون نبرتكم في الحديث معهم، تعابير وجوهكم وحركاتكم أيضاً تحت السيطرة قدر الإمكان، من أجل توفير الشعور بالهدوء والاطمئنان لديهم. ستجدون لاحقاً في هذه الكراسة مقترحات لموازنة ردّات الفعل الحسية والجسدية .

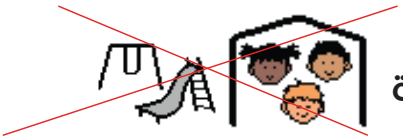
الروتين والتغيّرات فيه

يستدعي الوضع الحالي تغييرات في الروتين اليومي عند الأطفال، لكن ننصحكم بقدر الإمكان أن تحافظوا على نظام يومي واضح والقيام بنشاطات روتينية في المنزل (مثل الوجبات، طقوس النوم، الاستحمام وما شابه ذلك)، لأن الحفاظ على روتين معيّن يؤدي إلى التقليل من القلق عند الطفل، ويجعله يعيش في عالم متوقّع وليس غريبا عنه، مما يكسبه أماناً وهدوءً أكثر .

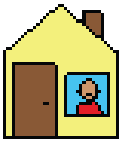
في ظل التغييرات الراهنة نوصي الأهل بتجهيز الأطفال لهذه التغييرات المتوقعة، سواء كان الطفل سيمكث في المنزل بسبب إغلاق المؤسسات التربوية، أو في حالة مكوثه مع الأهل في المنزل في الحجر الصحي، أو في حالة منعه من الذهاب إلى أماكن عامة أو دورات كان الطفل معتادا على المشاركة فيها .

نوصي كذلك باستخدام جدول يومي مفصّل للبرنامج اليومي المتوقّع للطفل من خلال صور أو شريط أو قصّة. بإمكانكم إيجاد شرح حول وسائل المساعدة للتواصل في نهاية الكراسة. مرفق نموذج للإيضاح .

اليوم، لن يذهب أحد إلى الروضة؛ لأن الروضة مغلقة



اليوم سنبقى في المنزل



مع الماما والبابا

ومع الأخ الأكبر أو الأصغر

ربما لن نستطيع زيارة الجد والجدة

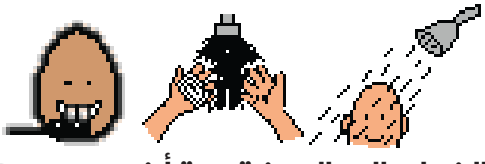
لكن سنتحدث معهم بالهاتف

سنلعب في المنزل

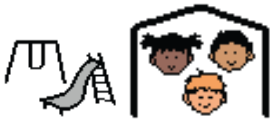
سنأكل وجبة الإفطار، والغداء والعشاء

وقت الفراغ

سنستحم، ونغسل أيدينا وننظف أسناننا



إلى أن نتمكن من الذهاب إلى الروضة مرة أخرى



"مناعة لطيف التوحّد في زمن الكورونا"

وسائل للمواجهة في ظل وباء الكورونا للأهل والأطفال في روضات التواصل

التخطيط الأسبوعي

الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

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

مركز لعلاج ودراسة
التوحّد
جميعة أولاد في خطر

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. فاذا افترضنا أنكم متواجدين مع أفراد إضافيين من أفراد العائلة، فلا بد من تقسيم المهام على الجميع، على أن يكون لكل فرد من أفراد العائلة، وقت فراغ لمدّة نصف ساعة "شاغرة" بدون القيام فيها بأي مهمّة عمليّة .

العزل (الحجر المنزلي / الصحّي)

توصيات عامة

1. من المفضّل إشراك الأطفال بمعلومات يسيرة حول التغييرات المتوقعة في العادات العائلية، بدون مبالغات زائدة في تصوير الوضع والتي قد تسبّب ضغوطا وقلقاً للطفل. كأن نقول له مثلا: "**يجب علينا البقاء في المنزل وعدم الخروج للحفاظ على سلامتنا من العدوى وكذلك حتى لا ننقل العدوى إلى الآخرين**"
أو نقول مثلا: "ماما كانت خارج البلاد، ولكي نتأكد أنها ليست مريضة ولن تنقل العدوى إلى أشخاص آخرين، "ممنوع الاقتراب منها حاليًا .
أو نفسّر له سبب وضع الكمامات بأن نقول له: "**هنالك أشخاص يضعون كمامات على وجوههم حتى لا ينقلوا العدوى إلى أشخاص آخرين** ".
أما بالنسبة للجد والجدة فنقول له: "**لا يمكن الذهاب للجد والجدة حتى نحافظ عليهم ولا ننقل إليهم العدوى ويبقوا لنا سالمين**" أو ما شابه ذلك
بالنسبة للأطفال الأكبر سنا: الذين يتمتعون بقدرات ومهارات أعلى من حيث الفهم والإدراك، بالإمكان أن نشرح لهم عن أسباب المرض وخصائصه كما هو مشاهد ومبين في النموذج لاحقا .
2. يجب التوضيح للأطفال على أن هذا الوضع مؤقّت وأنه لن يستمر إلى الأبد، وأننا سنعود مرة أخرى إلى الوضع الطبيعي الذي كنا عليه سابقاً .
3. علينا أن نبيّن للأطفال، بصورة واضحة وبجميع الوسائل المتاحة لدينا، سواء كانت كلامية، بصرية أو بكليهما معا، ما هي الأمور المسموح أو الممنوع القيام بها في حالة العزل أو الحجر الصحي، عن طريق قصة اجتماعية كالقصة المرفقة، لكي تساعدهم على فهم الوضع .
4. لا بد من التوضيح للأطفال على أن العزل لا يعني الانقطاع التام عنهم أو عن المحيط القريب عليهم .
5. يجب إيجاد طرق لإمكانية التواصل مع الاخرين، بدون الاقتراب منهم او مقابلتهم كالأقارب أو حتى الطاقم التربوي والعلاجي في الروضات الذين لا يمكن زيارتهم بسبب الحجر الصحي، أو بسبب الوضع الحالي. يمكن فعل ذلك عن طريق الرسائل النصية القصيرة، مكالمات الفيديو، إرسال الصور وما شابه ذلك، لكي نُهدئ القلق المتوقّع لدى الطفل في حال اختفاء شخصيات مهمة من حوله .

يجب على البابا الماما البقاء في الغرفة

وممنوع عليّ الدخول

أنا حزين وقلق

أرغب بمعانقة البابا الماما ولكنني لا أستطيع

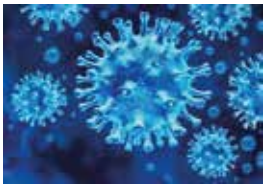
بإمكاني التحدث معهم بالهاتف

بل وحتى رؤيتهم على الشاشة

أحيانا، أرى أن لديهم أو لدى أشخاص آخرين، كمامة على الوجه

الكمامة تحمينا من المرض

يجب علي الانتظار بصبر حتى يستطيع البابا/ تستطيع الماما الخروج



جميعنا نحذر من فايروس الكورونا

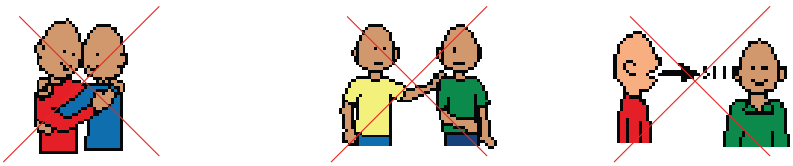
لكي لا يصيبنا المرض

نقوم بغسل اليدين بالكثير من الصابون

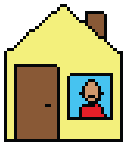
نغطي الفم عندما نعطس

ونستخدم المناديل الورقية لتنظيف الأنف

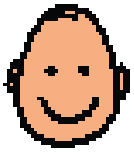
نحاول ألا نقترب من الأشخاص، وأن نلامسهم أقل



وأحيانا، نبقى في المنزل ولا نخرج للخارج



هكذا نحمي أنفسنا ونبقى معافين وسعداء



اعداد المنزل لحالة المكوث المتواصل فيه أو بسبب الحجر الصحي

يُفَضّلُ توفير أغراض وألعاب في المنزل تخلق جَوّا مريحاً ومُمتعاً وهادئا للأطفال، وننصح بالاستعانة بطاقم الروضة التربوي والعلاجي، واستشارته بشأن اختيار النشاط المناسب، والاغراض الملائمة لأبنائكم

نموذج مقترح لقائمة الأغراض:

- وسائد
- سدادات أذنين
- سماعات عازلة للضجيج
- ألعاب پازل وألعاب أخرى
- قنينة حسيّة (مرفق شرح للتجهيز
- كرة الضغط
- كتب يحبها الطفل
- آيباد/ تلفزيون
- ألوان وأوراق تلوين
- للألعاب: لفافة ورق تواليت، كرات فرو ...
- ملصقات
- ماندالا للتلوين (مرفق أنموذج لاحقا)
- وسائل للتدريب على التنفس البطيء: فقاعات صابون، مصّاصة / لفافة ورق

الإبداع

قنينة حسيّة هذه القنينة سهلة التجهيز، ويمكن تجهيزها بمشاركة أبنائكم، وهي وسيلة فعّالة في تهدئة الأطفال خاصة الذين ينفعلون بسرعة أو يجدون صعوبة في السيطرة على مشاعرهم وأحاسيسهم، لأنها تعمل على إشغال الطفل، ولفت انتباهه لمدة زمنية طويلة .

لتجهيز القنينة: نضع في داخلها الماء، الصمغ السائل، صبغة الطعام، البَرَق/الترتر وأيّ أغراض صغيرة أخرى. من الممكن إعداد عدّة قناني بألوان مختلفة. يستمتع الأطفال كثيراً بهذه اللعبة خاصة عند مشاهدة البَرَق وهو يطفو ومن ثمّ يترسّب، ومن الممكن تجربة أنواع مختلفة من المواد لكي نرى ما يحدث لها عندما تختلط مع بعضها البعض عندما نقوم بهزّ القنينة .

من أجل الحفاظ على سلامة أبنائكم يجب احكام إغلاق القنينة بالسدادة وباستعمال الصمغ اللاصق .
مرفق رابط لفيديو يشرح طريقة تجهيز القنينة :

https://www.youtube.com/watch?v=mQRnmHEGaoI

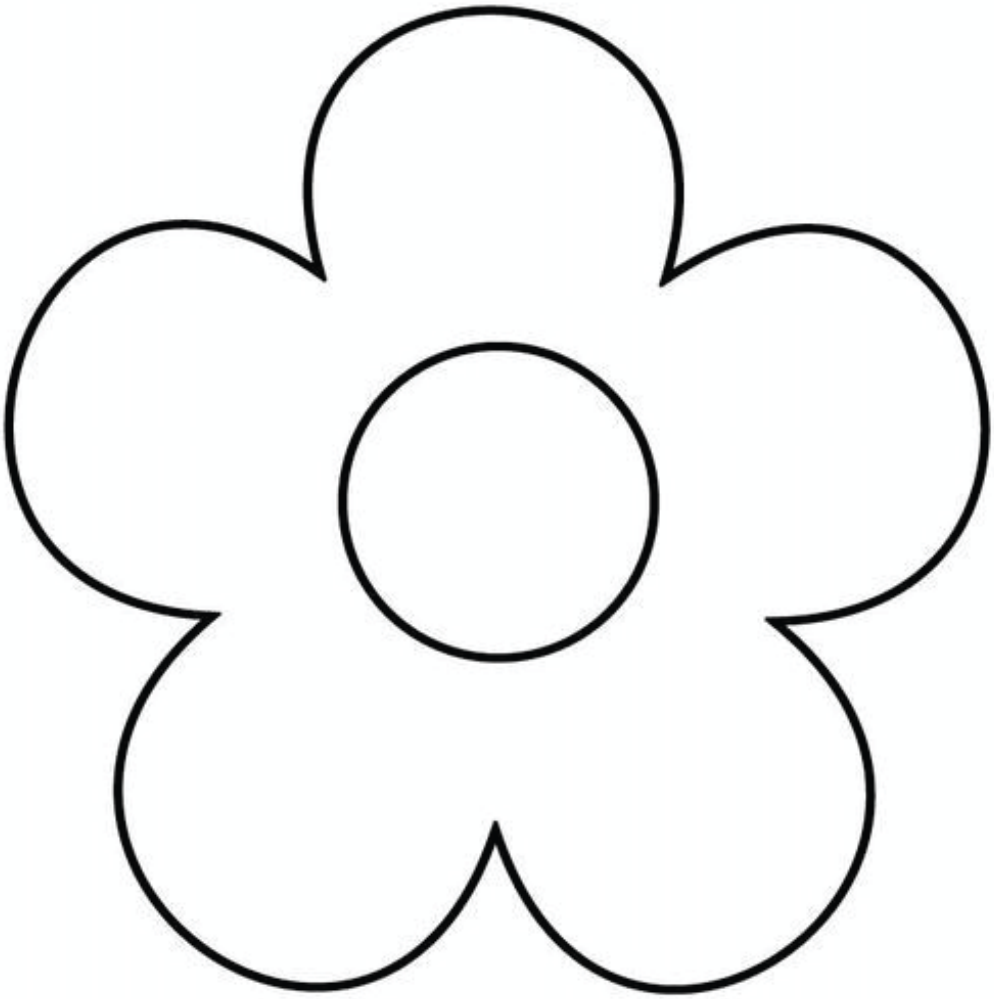
لعبة الكمامات

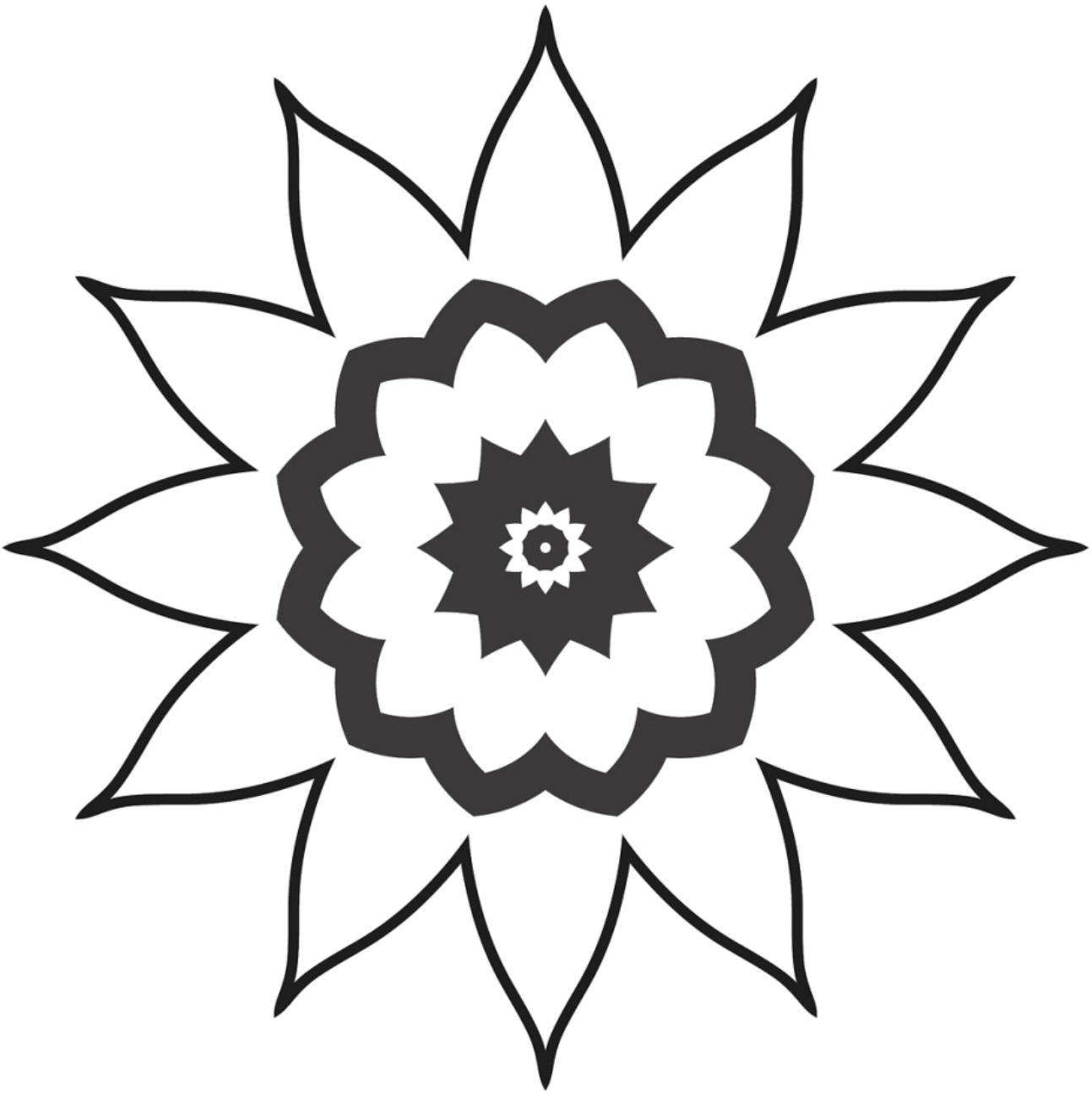
هنالك أطفال يخافون من الكمامات؛ لأن جزءاً من وجهَ الشخص الذي يعرفونه يكون غير ظاهراً، لذا في مثل هذه الحالات ننصح بالتودّد مع الكمامة. نطبع صورة الطفل أو أي شخص آخر من العائلة ومن ثم نضع الكمامة على الصورة المطبوعة تدريجياً ونُريها للطفل لكي يرى انه نفس الشخص ولذا لا يوجد شيء مقلق أو مُريب. من الممكن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

ماندالا للتلوين

الماندالا هي شكل مستدير تناظري، غالبا ما يحتوي في داخله على زينة وأشكال زخرفية. إن لتحضير وتلوين الماندالا تأثيرًا كبيرا على تهدئة وموازنة الطفل، وذلك بسبب الدمج بين الجانب الإبداعي والجانب التقني. ومن المفضّل البدء بتلوين الماندالا من المركز باتجاه الخارج .

ننصح بالبحث في الإنترنت، ستجدون أنواع كثيرة من الماندالات، حيث تتنوّع في المستويات، الأحجام والموديلات. يمكن طباعة الماندالات مسبقًا، وإعطائها للطفل لكي يلوّنها، أو يمكن حتى رسم ماندلات جديدة.





طرق علاجية للخروج من حالة التوتر والعودة إلى التوازن

لا شك أن الوضع الحالي يسبب شعورا بالقلق وعدم الهدوء عند الكبار والصغار. ومما يزيد الأمر صعوبة هو المكوث مع الأطفال في المنزل لمدة طويلة. لابدّ أن نميّز بين "**الخطر**" وبين "**الخوف**" وأن يكون تصرفنا وسلوكنا متناسب مع هذا التمييز .

الخطر: خطر الإصابة بالعدوى موجود فعلاً ولكي نواجه هذا الخطر، علينا التصرف بمسؤوليّة وحسب التوجيهات
الخوف: اما بالنسبة لمواجهة الإحساس والشعور بالخوف فمن المحبّذ الاستعانة بالمحيط الاجتماعي، وكذلك بطاقم الروضة التربوي والعلاجي، بهدف إتاحة المجال لكم ولأبنائكم لتكونوا أكثر هدوءً، ولتجتازوا هذه الفترة بسهولة. إضافة الى ذلك، فإننا ننصحكم أنتم وأطفالكم باستخدام ثلاث طرق لتساعدكم على تقليل الشعور بالتوتّر والخوف :

- التنفس البطيء
- شدّ وإرخاء العضلات
- التعامل مع حالة الطفل النفسية

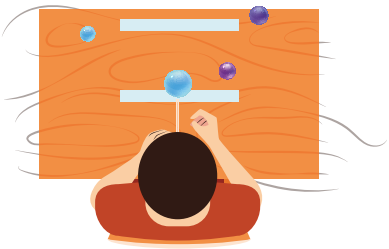
1. التنفس البطيء

ما هو التنفس البطيء؟
لا شك أن التنفس البطيء يكسب الجسم توازناً وهدوءً، **ويساعد في التخفيف من التوتر، والعودة مرة أخرى إلى الأداء العملي بصورة أفضل في حالات الشدة والضيق**. من أجل التنفس ببطء، يجب تطبيق المبادئ الثلاثة الآتية: **الشهيق العادي، الزفير ببطء، والتنفس بوتيرة ثابتة ومريحة**. على أن يتم التنفس دون أدنى جهد، فلا تستنشقوا الهواء عميقًا إلى الداخل، ولكن فقط أعمق قليلا من العادة. لا ترفعوا الكتفين والصدر عند استنشاق الهواء. أخرجوا الهواء ببطء من بين أسنانكم (تسسس) وعندما تقومون بذلك، يغور بطنكم إلى الداخل. تخيلوا أنه عليكم عمل فقاعة صابون كبيرة على قدر الإمكان. أرخوا عضلات البطن، اتركوا الهواء يخرج ثم أدخلوا الهواء دون جهد، عندها سيملأ الهواء بطنكم مجددًا. بعد ذلك اخرجوه ببطء (تسس)... ركّزوا على تنفسكم، واستمروا بالتنفس بالطريقة نفسها لفترة زمنية ما.

كيف يمكن التدرّب على التنفس البطيء مع الأطفال بطرق إبداعية؟

- **فقاعات الصابون:** بالإمكان إعطاء الأطفال إناءً مع فقاعات صابون، عليكم مشاركة أطفالكم فيما يجب القيام به من أجل عمل فقاعات كبيرة وجميلة، على الا تنفجر فورا. للقيام بذلك، يجب نفخ الهواء للخارج ببطء شديد عبر الشفتين (فووو..) أو (تسس..) وبعد إخراج كل الهواء، استنشقوا الآن عبر الأنف بلطف، دون جهد. استمروا بذلك واعملوا فقاعات كبيرة. وبعد مرور فترة ما، يمكن القيام بذلك بدون الفقاعات.

- **لعبة المصّاصة وكرة الفرو:** حددوا نقطة بداية ونقطة نهاية بواسطة ملصقات طويلة على أي مكان مسطّح (طاولة مثلاً). أعطوا لكل طفل مصّاصة مشروب وكرة فرو. على الطفل أن يحاول إيصال كرة الفرو من خط البداية إلى خط النهاية بواسطة التنفس نفسا طويلا وبطيئا عبر المصّاصة .



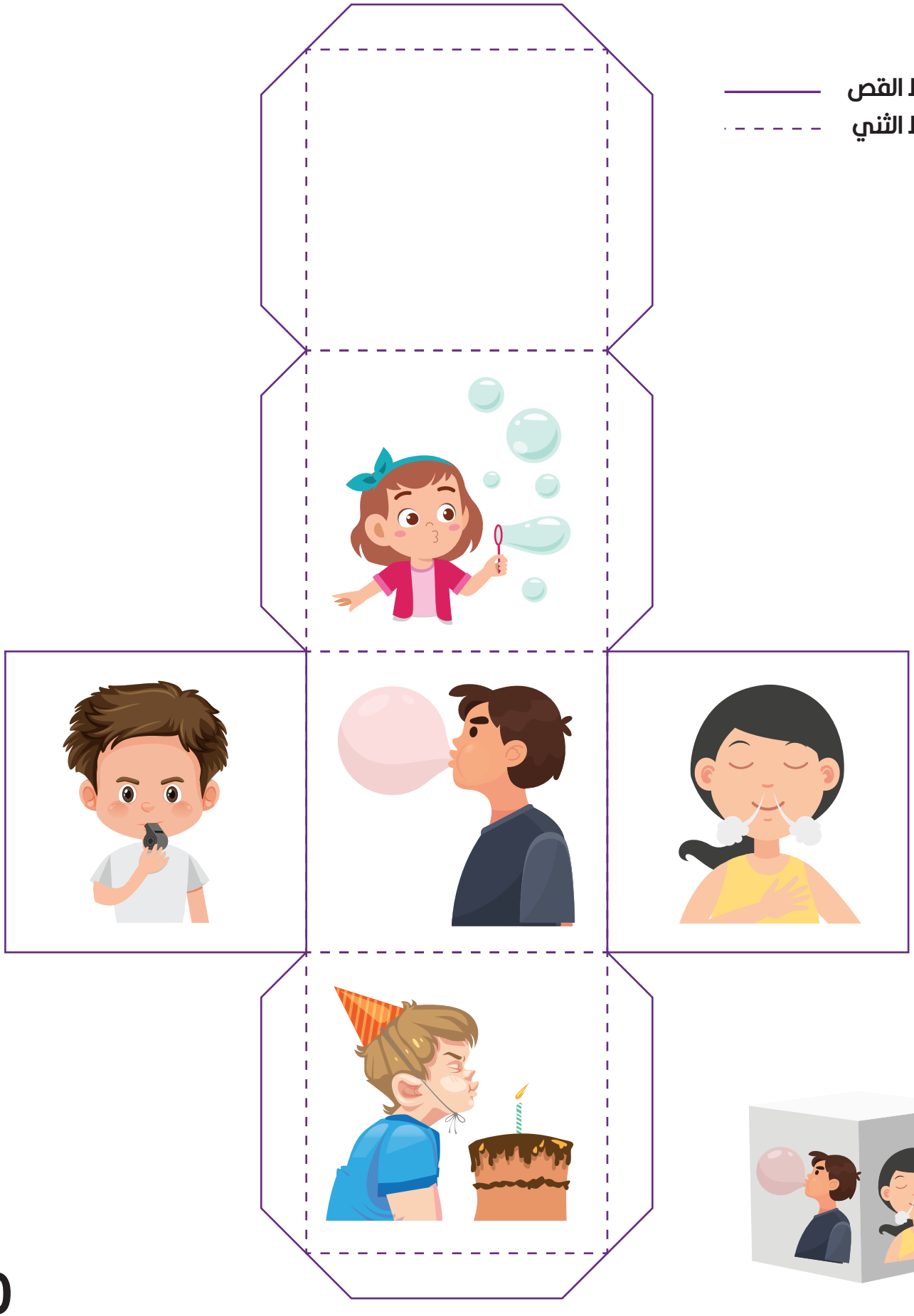
- **لعبة لفافة الورق وكرات البينج بونج:** هذه اللعبة تشبه اللعبة السابقة. على الأطفال محاولة إدخال كرات البينج بونج (أو كرات الفرو) في كؤوس (التي تمّ إلصاقها بطرف الطاولة) وذلك من خلال التنفس البطيء عبر لفافة ورق التواليت

- **إبداع - تنين يقذف النار:** يمكن بواسطة عدّة مواد أشغال بسيطة السماح للطفل بصنع تنين يقذف النار، يساعده ويشجعه على القيام بالتنفس البطيء، وعندما يتنفس الطفل تنفسا بطيئًا، تنتفخ "النار" الخارجة من التنين. يمكن للطفل طبعاً أن يعمل أي شخصية يرغب بها

- **المكعّب:** للعبة المكعّب، يجب قص الشكل التالي بحسب الخطوط، ثنيه وإلصاقه بحيث يتكوّن لدينا مكعّب لعب (النرد)، يقوم كل مشترك بدوره برمي المكعّب ومن ثُمّ عليه أن يقوم بأداء التنفس بالطريقة التي ظهرت على المكعّب .

خط القص

خط الثني



2. 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 .

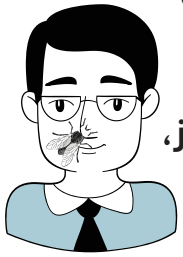
تمارين للقيام بها مع أطفالكم
بالإمكان القيام بالتمرين كما هو معروض هنا على شكل لعبة مسلية، لكن بالإمكان أيضا - بكل سهولة ويسر- شدّ وإرخاء مختلف مجموعات العضلات في الجسم، كل مجموعة عضلات مرتين، مرة بقوة كبيرة، ومرة شدّ وإرخاء العضلات بقوة أقل، مثل شدّ القبضتين، رفع الكتفين، تجميد الوجه، شدّ عضلات البطن، دفع الجزء الأسفل من الظهر باتجاه متكأ الكرسي، رفع الرجلين، وفتح أصابع الرجلين إلى الداخل والخارج .

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 لاحقا، عندما تشعرون بأنكم ترغبون بالقيام بذلك. 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 بقدر قليل جداً من الجهد. ممتاز. قليلا فقط. جيد. الآن، اهدؤوا واتركوا الليمونات تسقط من أيديكم ...

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

لديكم علكة عملاقة في فمكم، من الصعب جداً مضغها، اقضموها بقوة! ثم دعوا عضلات العنق تساعدكم. الآن أرخوا. بكل بساطة، دعوا فكّكم يتعلق بحريّة. انتبهوا 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 جدا كما كانت. ممتاز. أنتم تمضغون هذه العلكة بصورة جيدة، دون جهد كبير. الآن



شعوركم جيدا، فقط نتيجة للتحرّر، ولأنكم لم تعودوا بحاجة لمصارعة العلكة. حاولوا ارخاء كل جسمكم. لقد انتصرتم على العلكة. اسمحوا لأنفسكم بالتحرّر قدر الإمكان .

ها قد جاءت **ذُبابة مزعجة**. لقد حطّت على أنفكم. حاولوا طردها دون استخدام أيديكم. ممتاز، قوموا بتجعيد أنفكم. اصنعوا في أنفكم أكبر قدر ممكن من التجاعيد. افركوا أنفكم بقوة .

انتبهوا، عندما تقومون بقبض أنفكم ـ فإن الوجنتين، الفم، الجبهة والعينين تساعدكم، حتى هي تنقبض. عندما ترخون أنفكم، فإن أجزاء أخرى من الوجه ستتحرر أيضا، وسيكون لديكم شعور جيد. ممتاز. لقد طردتموها. الآن أرخوا أنفكم. ها هي تعود من جديد. في وسط الأنف تماماً. قوموا بتجعيد أنفكم مرة أخرى. اطردوها. جعدوا الأنف، لكن هذه المرة بصورة خفيفة .

أنتم تعرفون أن التجعيد الخفيف يكفي لطردها. ابقوا على أنفكم هكذا لفترة قصيرة. ممتاز، لقد طارت. بإمكانكم تحرير وجهكم. الآن، بإمكانكم أن تهدؤوا، ببساطة. اتركوا وجهكم يستقيم من التجاعيد، بدون تجاعيد. الشعور في الوجه لطيف، 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 احتياطا، 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 مانريد الشعور به، شعور جيد، التحرّر، الاسترخاء والهدوء.

الآن، تخيلوا أنكم **تقفون حفاة داخل حفرة وحل كبيرة**. ادفعوا إبهامي رجليكم داخل الطين عميقا. حاولوا أن توصلوا رجليكم إلى قاع حفرة الطين/ 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 .

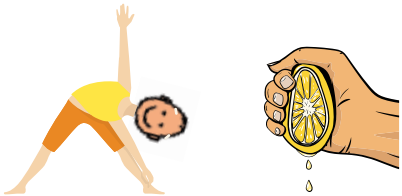
دعوا أنفسكم تشعرون بالهدوء لفترة ما. الآن، بإمكانكم وضع إحدى أيديكم على بطنكم والتنفس عدّة مرات ببطء. ألقوا بجسدكم لعدّة دقائق.

كيف بالإمكان التدرب على شدّ وإرخاء العضلات مع الأطفال؟

بالإمكان الاستعانة بأغراض مثل حبات الليمون وكرات الضغط، من أجل مساعدة الأطفال بالقيام بالشد والإرخاء.

يجب توجيه الطفل للضغط بقوة كبيرة، لمحاولة إخراج كل العصير من الليمونة أو سحق كرة الضغط، وبعدها الإرخاء. بالإمكان القيام بذلك عدّة مرات، حسب الحاجة.

كذلك، بالإمكان توجيه الطفل للقيام بتمارين شدّ للجسم، مثل القط المشدود، الذي يقوم بتقويس الظهر وتحديبه، يشدّ يديه ورجليه ويرخيها.



فعاليات للأطفال في شدّ وإرخاء العضلات:

تعالوا نشد كل مجموعة من العضلات لمدّة خمس ثواني ونرخيها لنحو عشر ثوانٍ. مع كل مجموعة عضلات، نكرّر التمارين مع قدر أقل من الجهد، قبل أن ننتقل إلى مجموعة العضلات التالية. اشعروا بالتناقض بين وضعية الشد وبين وضعية الإرخاء.

جدوا أكثر وضعية تشعرون بها بالراحة. ألقوا بأنفسكم على كراسيكم بهدوء. دعوا كرسيكم يمسك بكم. أغلقوا عيونكم إذا كنتم تشعرون بالراحة للقيام بذلك. أدخلوا الهواء دون جهد واتركوا الهواء يخرج ببطء كما تعلّمنا. أدخلوا كمية جيدة من الهواء دون جهد واتركوا الهواء يخرج ببطء للخارج. من الأسهل على أغلبية الناس الربط بين شد العضلات وإدخال الهواء للداخل، وبين إرخاء العضلات ونفث الهواء للخارج. تعالوا نجرّب ذلك

ركّزوا على يديكم، أغلقوا قبضات يديكم ودعوهما مقبوضتين طوال فترة استنشاقكم للهواء. الآن، أرخوا يديكم خلال نفثكم الهواء للخارج، تسس... الآن قوموا بذلك مرة أخرى مع قدر أقل من الجهد، وحرّروا.

ركّزوا انتباهكم على عضلات ذراعيكم، ادفعوا المرفقين إلى الوراء، باتجاه ظهر الكرسي خلال وقت استنشاقكم للهواء، استمروا هكذا، قليلا بعد. الآن حرروا الذراعين في الوقت الذي تقومون فيه بإخراج الهواء... اتركوهما... الآن قوموا بذلك مرة أخرى مع قدر أقل من الجهد، وحرّروا.

ارفعوا الكتفين باتجاه الأذنين وأبقوهما هكذا خلال استنشاقكم للهواء... الآن أرخوهما في الوقت الذي تقومون فيه بإخراج الهواء... اتركوهما دون جهد. الآن قوموا بذلك مرة أخرى مع قدر أقل من الجهد، وحرّروا .

تعالوا نرخي عضلات وجهنا وعنقنا. شدوا العينين وجعدوا الأنف، أبقوا هذه العضلات مشدودة، استمروا هكذا خلال استنشاقكم للهواء، الآن أرخوها واتركوها تتحرّر خلال إخراجكم للهواء... أرخوا عضلات الوجه تماما. قوموا بذلك مرة أخرى مع قدر أقل من الجهد، وحرّروا .

أدخلوا بطنكم للداخل وحاولوا إبقاءها هكذا، أمسكوها بقوة، والآن أرخوا هذه العضلات واتركوها تتحرّر... الآن قوموا بذلك مرة أخرى مع قدر أقل من الجهد، وحرّروا .

ارفعوا رجليكم وأبقوهما مشدودتين، بحيث تكون أصابع الإبهام متجهة نحو وجهكم، أبقوهما هكذا في الوقت الذي تقومون فيه باستنشاق الهواء، الآن تحرروا واتركوهما تستريحان على الأرض مرة أخرى في الوقت الذي تقومون فيه بإخراج الهواء... الآن قوموا بذلك مرة أخرى مع قدر أقل من الجهد، وحرّروا الآن ضعوا إحدى اليدين على البطن وتنفسوا عدّة مرات ببطء. أرخوا كل جسدكم لمدّة دقيقة تقريبا .

اسمحوا أيضا بنشاطات لتفريغ الطاقة وبنشاطات جسدية :

من المهم إيجاد طرق للتنشيط داخل المنزل لفترات محدودة (10 ـ 20 دقيقة) نشاطات مشتركة تدمج بين القفز، والتدحرج، وكذلك فعاليات حركيّة أخرى. بالإمكان تشجيع الطفل على "تفريغ الطاقة" مع الحفاظ على السلامة، دون التسلّق على أماكن عالية ودون الاقتراب من النافذة أو الشرفة. بعد فترة من النشاط المكثف من هذا النوع، من المهم الانتقال تدريجياً لنشاطات مهدئة، عن طريق تخفيف الإضاءة، تهدئة المحيط وخفض الوتيرة تدريجيا .

3.التعامل مع حالة الطفل النفسية

من شأن التغييرات التي تطرأ على الروتين عموما، وخاصةً عزل الطفل/ الوالد، أو عزل الطفل والوالد معا، أن يسبب الضغط والقلق. وعادة ما يتجاوب الأطفال مع الضغط بطرق مختلفة: كالانغلاق على نفسهم، أو بنوبات غضب، أو بسلوك ارتجاعي كالعودة للنوم مع الوالدين والتبول الليلي وما شابه ذلك. ومن أجل إعادة الشعور بالأمان للطفل، من المهم جدا الانتباه إلى ما يلي :

1. توثيق لمشاعر الطفل، كأن تقول مثلا: "أنا أعرف أنه من الصعب عليك عدم معانقة البابا" أو تقول مثلا: "أنت غاضب؛ لأنه ممنوع الذهاب إلى دورة جيمبوري، وهذا صعب فعلاً ".

2. أن نرفق هذه الجمل بمقولات تشجيعية من مثل: "أنا معك"، "أنا أفهمك"، "أنا سأساعدك بالتغلب على ذلك"، "لن يستمر هذا الوضع للأبد"، "تعال نرسل للجد أو للجدة فيديو"، "تعال لنقُم معا ببعض الأمور التي تحبها لكي نمرّر الوقت"، وما شابه ذلك .

3. أن نتيح ـ بصورة مؤقتة ـ 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 .

شرح حول وسائل المساعدة على التواصل من خلال الدعم البصري

يتطرق مصطلح "التواصل الداعم والبديل" إلى تشكيلة من وسائل بديلة أو داعمة للتواصل الكلامي "الغير صحيح". ان هذه الوسائل تتيح للأشخاص الذين يجدون صعوبة في التواصل بأن يتواصلوا بطريقة فعّالة. من الممكن أن يكون "التواصل الداعم والبديل" بدون وسائل مساعدة، مثل لغة الإشارات أو استعمال ايماءات مختلفة باليدين. ومن الممكن أيضاً استخدام عدد من وسائل المساعدة مثل: ألواح التواصل كالصور، والرسوم، والرموز، وأحرف وكلمات، ووسائل مساعدة ذات مخرجات صوتية، وحاسوب وما شابه ذلك. من موقع آيزاك إسرائيل (https://isaac.org.il).

يتيح استخدام رموز التواصل (PCS_Picture Communication Symbols) أبنائكم إمكانية معالجة المعلومات البصرية لفترة زمنية أطول (بالمقارنة مع المعلومات السمعية والتي تتلاشى بعد وقت قصير)، وكذلك يمكنه المساعدة في تبسيط اللغة المتكلمة على حسب مستوى فهم الطفل للغة.
في حالات الطوارئ، التي يجب أن نشرح فيها للطفل بصورة هادئة عن الوضع الذي يدور حوله، فإن استخدام رموز التواصل تقوم بتسهيل الشرح .

أمامكم نماذج لعدّة نظم يمكنكم استخدامها لدعم المحادثة مع الطفل:

1. قصة اجتماعية ـ تتألف القصة من جمل التي تستخدم للوصف والشرح. خلال قراءة القصة للطفل، من المفضل الإشارة إلى الصورة التي تلائم الكلمة. بالإمكان استبدال الصور بصور من عالم الطفل القريب عليه، صور لشخصيات معروفة، صورة من البيت الذي تسكنون فيه، نشاطات يحبها، أو أي شيء آخر يساعده على الفهم، ويمكن أيضا توسيع نطاق الشرح بحسب اختياركم، طالما كان الطفل مصغيا وشريكا في المحادثة .

2. الأشرطة ـ هي ألواح تواصل تبرز موضوعا معينا، مثل مواجهة الأزمة، أو شرحاً حول حالة غير متوقعة. هنا أيضا، بالإمكان صنع شريط جديد، بحسب اختياركم، من مجمع الصور المرفق، أو من مجموعات الصور المتوفرة على الإنترنت (Google Images) وما شابه ذلك.

3. استخدام صورة منفردة –وذلك في الحالات التي من الصعب فيها تركيز انتباه الطفل لفترة طويلة، من المفضل طباعة إحدى الصور بحيث تكون أكبر حجما (8 سم / 13 سم) والإشارة إليها بموازاة الشرح الكلامي .

4. ألواح لشرح البرنامج اليومي، وكما ذكرنا، يعتبر الحفاظ على الروتين المعروف أمرًا بالغ الأهمية في أوقات الطوارئ، بمساعدة الألواح، ويمكن أن نشرح للطفل ما من المتوقّع أن يحدث في الحالات غير المتوقعّة، والتشديد الخاص على النشاطات اليومية التي تتكرّر وتلعب دور نقطة الارتكاز المهدئة .
هنا أيضا، بالإمكان إضافة صورة لشخصية معروفة من أفراد العائلة الذين يأتون للزيارة، أو الذين نسافر إليهم، أو صور أماكن كحديقة الألعاب، أو علاج بعد الظهر، أو المجمع التجاري، وألعاب أو برامج تلفزيونية محبوبة والمزيد .

ملاحظة: إن كلّ الصور التي تظهر على ألواح التواصل مأخوذة من برنامج Boardmaker© المحمية بحقوق الطبع والنشر، ولذلك فإن هذه الصور مخصّصة للاستخدام الشخصي فقط، وممنوع نشرها وتعميمها، في حال كانت هنالك حاجة لتعديل الألواح، بالإمكان القيام بذلك من خلال طباعة الصور بالطابعة، قصها وإلصاقها فقط .

نأمل أن تساعد ألواح التواصل أطفالكم على فهم ومواجهة حالات الطوارئ والأزمات بسهولة أكبر، وأن تساعدكم على اجراء محادثة مشتركة معهم وبطريقة لطيفة ومهدّئة .

مرفق بهذا مجموعة كلمات لاستخدامكم من أجل بناء القصص، الأشرطة، وألواح إضافية لنظام يومي بحسب اختياركم .

بابا

ماما

طفل

طفلة

الجد والجدة

الجد

الجدة

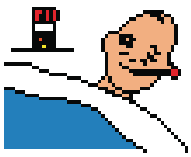
بابا

ماما

طفل

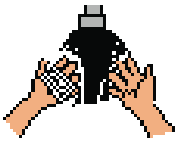
طفلة

مريض

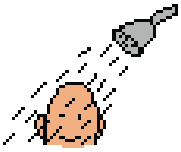


كمامة

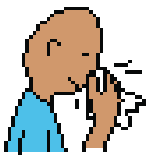
غسل اليدين



الاستحمام

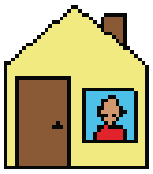


تنظيف الأنف



العطس

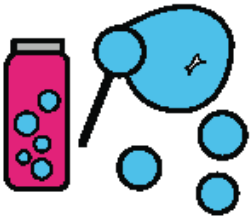
البقاء في المنزل



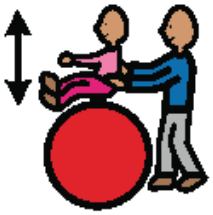
بالون

كرة

فقاعات



القفز على الكرة



ملصقات

قص وإلصاق

الرسم

اللعب بالمعجون

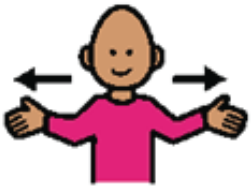
آلات موسيقية

تلفزيون

اللعب بالحاسوب

اللعب بالآيباد

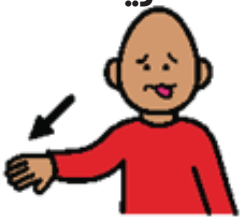
انتهى



الانتظار

لا أعلم

لا أريد



كلا

نعم

مرحباً

إلى اللقاء