

عاشراً: كيف يولد منحُ  
السيطرة اختراقات؟

www.ijadna.com

obeikandi.com

ها قد انتهينا من الحديث المطول عن وضع الأهداف الاجتماعية لطفلك والسعي لتحقيقها، ومع ذلك -من باب المفارقة- فإن أفضل طريقة لتمكين طفلك من تحقيق أهداف أكثر تتمثل في جعل الأولوية للتفاعل مع طفلك على أي هدف قد يكون لديك.

تذكر: للتفاعل أهمية قصوى عندما يكون طفلك مصاباً باضطراب اجتماعي-تواصلية مثل التوحد؛ فبناء الثقة وزيادة التفاعل لا يعالجان الثقة والتفاعل فحسب؛ بل يعالجان كل شيء. هل الأهداف المحددة مهمة؟ نعم. هل نريد أن نكون مثابرين وثابتين في السعي وراءها مع أطفالنا؟ بالتأكيد.

أنت تحب طفلك، وتقدر تقدمه، وهذا رائع ومهم، وأنا أعرف أنه من السهل أحياناً أن يُحاصر المرء بتركيز ذهني منفرد لتحقيق مرحلة مهمة مع طفله، ومع ذلك، ففي سعيك لتقدم طفلك من الجوهري أن تزيل مؤقتاً أي أهداف حالما تبدأ هذه الأهداف بالتسبب في معركة سيطرة مع طفلك، وفي الحقيقة فإن معارك السيطرة واحدة من أكثر التعاملات المثبطة التي يمكن حصولها مع طفلك، وأنت تريد تجنبها عندما يكون ذلك ممكناً (إلا عندما يتعلق الأمر بالسلامة دون شك).

## مشكلة معارك السيطرة

هل تذكر مقارنتنا في الفصل 2 عن القراءة في مقعد المتنزه، عندما تحدثنا عن تجربة طفلك مع العالم؟ لقد فصلتُ عاملين أساسيين يحكمان تجربة طفلك: التحديات التي تواجهها إزاء معالجة المدخلات الحسية (كيف أن المشاهد، والأصوات، والروائح، والملاسات يمكن أن تكون تحدياً، طاغياً، أو غير مفهومة له أو لها) ومشكلات طفلك في التعرف إلى الأنماط (جعل عالمه أو عالمها غير متوقع، فوضوياً، وخارج السيطرة).

عندما يخوض الناس -ليس الأشخاص ذوو التوحد بل جميع الناس- تجربة لا يملكون السيطرة فيها، ولا يفهمونها، ولديهم معطيات كثيرة لمعالجتها، فإنهم

يستجيبون بطرق محددة جداً، فهم يضعون كل ما يملكون للحصول على إحساس بالسيطرة، ويبحثون عن أوضاع يكون بمقدورهم فيها ممارسة حكمهم الذاتي، بدلاً من أن يكون لديهم تجربة تُفرضُ عليهم، ويقاومون بضراوة أي جهود لفرض السيطرة عليهم.

وعندما ينتقل الناس إلى منطقة جديدة كلياً، أو يلتحقون بمدرسة جديدة، أو يمرون بطلاق مروع، أو يفقدون عملهم الدائم، أو يتعرضون لإصابة تغير حياتهم بالكامل، أو يجربون فقدان عزيز عليهم، فإنهم غالباً ما يصبحون مسيطرين بشدة مدة من الوقت؛ وقد يتراجعون عن الروتين الذي اعتادوه، ويستبقون الناس الأكثر ألفة لهم، ويميلون للعزلة (حيث يمكنهم السيطرة على كل شيء)، ويصيبهم هوس بتنظيف منازلهم، أو مشاهدة الأفلام أو العروض المتلفزة، أو ينخرطون في عادات تغذية قاسية أو منظمة؛ وفي الوقت نفسه فإنهم غالباً ما يتجنبون المواقف أو الأشخاص الجدد بحدة، ويقاومون بقوة إذا ما حاولت أن تغير سلوكهم، ويبعدونك تماماً إذا ما حاولت المثابرة.

وكما ذكرت في الفصل 2 فإنه عندما يبدو طفلك رافضاً، جامداً، يتبع الروتين، فهو لا يسلك بغرابة؛ إنه يسلك بشكل طبيعي إذا علمنا الوضع الذي يواجهه؛ ولذلك ليس مفاجئاً أبداً أن يكون أولادنا مسيطرين للغاية.

رد الفعل الأول لدى معظم الناس عند التعامل مع الطفل المسيطر هو محاولة فصل الطفل عن سلوك السيطرة بانتزاع السيطرة منه، وقد يفكر بعضكم: «حتى يمكن لطفلي أن يعيش في هذا العالم عليه أن يعتاد على عمل الأشياء بالطريقة الصحيحة، ولذلك عليّ أن أحمله على عمل هذا الشيء بالطريقة الصحيحة الآن».

أما بعضكم الآخر، فقد يتعامل بواقعية بحسب اللحظة. وقد تفكر: «أريد فقط أن أجعل طفلي ينظف أسنانه -مثلاً- وبذلك نكون انتهينا. أنا أعرف أنه يواجهني الآن، ولكن سرعان ما ينتهي الأمر، وسوف يكون مجدداً؛ لأنه سيكون قد نظف أسنانه».

إذا كنت تتناغم مع أحد هذين المشهدين فالأمر ليس طبيعياً فحسب، بل ومفهوم تماماً؛ أنت تحب طفلك، وتحاول مساعدته ليتواءم مع عالم لن يفهمه أو يرعاه بالضرورة؛ لأنه مختلف. وفوق ذلك، فإن لديك مليون أمر يشغلك في الوقت نفسه، وأحياناً قد تحاول أن يمضي اليوم وكفى.

المشكلة أن سلوك هذه الطريق سيعطي في النهاية نتيجة معاكسة إلى حد كبير؛ ففرض سيطرة على شخص مسيطر يؤدي بذلك الشخص إلى أن يصبح أكثر سيطرة، وليس أقل. أنت ترى، عندما تتحدى طفلك بخصوص سيطرته فسوف يشعر أنه مجبر على أن يفرس قدميه في الأرض، ويقاوم ليستعيد السيطرة والتحكم الذاتي.

تخيل حبلاً فيه عقدة، أنا أشد بقوة طرفاً منه، وتشد أنت الطرف الآخر، وكلما سحبته أكثر صارت العقدة أكثر إحكاماً؛ لأنني لا أرخي الطرف الذي معي، ولن يمكنك أن تحل العقدة بأن تشد أكثر، والطريقة الوحيدة لفك العقدة هي أن تدع الحبل حتى يرتخي لدرجة كافية ليسهل حلها.

إن مفتاح الفهم هو فيما يأتي: إذا أردت أن يكون طفلك أقل سيطرة وتحكماً (ومن ثم أكثر مرونة وقدرة على التعلم أكثر، والنمو أكثر، محققاً في النهاية أهدافاً أكثر) فعليك أن تعطي طفلك السيطرة والتحكم قدر الإمكان.

هل عانقت يوماً طفلك عندما لم يكن أو تكن راغبة في أن تُعانق (كانت تتفقت أو تتباعد)؟ هل حركت يوماً أشياء كان طفلك يلعب بها، كالمكعبات، لتربها الطريقة الصحيحة للعب بها؟ هل ضغطت يوماً على طفلك ليصافح أحدهم، أو ليقول (مرحباً) أو (شكراً لك)؟ هل حملت يوماً طفلك على تنظيف أسنانه أو أسنانها، أو غسل وجهه أو وجهها... إلخ بينما كانت هي تحاول الابتعاد؟

من العادي تماماً أن تكون قد قمت بأي من تلك الأمور أو كلها، ونادراً ما قابلت أي والد أو والدة محبة لم يقم بذلك؛ فمعظم الآباء والأمهات ليسوا على دراية بشلال النتائج غير المقصودة التي تحدث عندما يتم القيام بأعمال كهذه مع طفل على

طيف التوحد. يمكنك أن تعالج الأمر في لحظته (تنظيف الأسنان، تمشيط الشعر... إلخ.) لكنك تقامر بالتفاعل والتعلم طويل المدى، وتحصل على طفل ليس أكثر تحكماً وسيطرة وعناداً فحسب، بل طفلاً يربط التعلم وعمل الأمور التي تريدها بالإكراه والتعاسة.

### قصة مايكل

شعرت والدة مايكل أنه من المهم له أن ينظف أسنانه، والمشكلة هي أن مايكل -الصبوي النحيف ذا الأعوام السبعة والقليل الكلام- لم يكن بالحماس نفسه تجاه نظافة فمه. لا داعي للقلق؛ فأمه خرجت بحل.

فقبل النوم من كل ليلة كانت الأم ما وسعها الرفق تثبت رأس مايكل، وتنظف له أسنانه بالقوة، ولم تكن تستمتع بذلك، وفي الواقع كرهت هذا الفعل؛ لكنها لم ترَ أي طريقة أخرى لتنظيف أسنانه؛ فهل كان يجب عليها أن تتركه حتى تسقط أسنانه بكاملها؟

كان هذا من أوائل القضايا التي عالجناها عندما قدمَ مايكل وأمه إلى المركز الأمريكي لعلاج التوحد لبرنامجهما المكثف، ومع أن تنظيف الأسنان نادراً ما يكون على سلم أولوياتنا، فقد كان كذلك مع مايكل؛ لأن هذه العادة الليلية قد دمرت الثقة الشخصية الضرورية له كي يتقدم. كانت أمه قد قالت لنا سابقاً: «إنه دائم الهرب مني، وأنا لا أفهم ذلك».

ولأكون واضحاً، فإن أم مايكل كانت أمّاً محبة وراعية له، وتريد الأفضل لابنها، وببساطة لم يكن بإمكانها الخروج بحل أفضل، وشعرت أن ترك تنظيف الأسنان كلياً سيجعل منها أمّاً سيئة؛ ولذلك أحست بأنها مضطرة إلى هذا المسار.

وقد ابتدأنا نقاشاً طويلاً مع والدة مايكل عن حالة تنظيف أسنان ابنها. وبعد سماع جميع أسبابها للقيام بما تقوم به فسرنا لها لماذا كان إجبار مايكل على تنظيف أسنانه ضاراً للغاية له ولما ترغب هي له، وهو تطوره إلى الأمام. (كذلك أظهرنا الصعوبة في أن تحاول عادة تنظيف الأسنان هذه عندما يصل ابنها إلى سن الخامسة عشرة).

ثم قام مساعدو الطفل لدينا -الذين يعملون بشكل فردي، واحد لواحد- بالعمل مع مايكل طوال الأسبوع، وعالجوا تنظيف الأسنان معه مباشرة، وللتأكيد، فإننا لم نشعر أن تنظيف الأسنان لدى مايكل كان الأولوية الأولى له؛ لكننا أردنا مساعدة مايكل،

مبينين لأمه في الوقت نفسه أنه يمكننا - من خلال برنامج صن-رايز- أن نمكن مايكل من القيام بأشياء مثل تنظيف أسنانه من دون أي قوة أو إجبار مهما كان نوعه (ومن دون استخدام إلحاح غير مادي مثل الرفض)، ثم يمكن للأم أن تقوم بمثل ذلك مع مايكل في الحالات التي ستواجهها في البيت.

ذهب مساعدنا الأول للطفل إلى غرفة اللعب مع مايكل، وفي جيبه الخلفي كانت هناك فرشتان جديدتان للأسنان، وبعد قضاء بعض الوقت مع مايكل وإظهار كامل الود له (مستجيباً بسرعة لمايكل، وفاعلاً ما يريده بالضبط)، قال مساعدنا: «هي، احزر يا صديقي! لقد أحضرت شيئاً مسلياً لنا للعب به!».

وبحماس استل الفرشتين، وما إن رآهما مايكل حتى هرع إلى الجهة الأخرى من الغرفة، رافعاً يديه، وصرخ: (لا) بصوت عالٍ.

ومن دون أدنى تردد، وضع مساعدنا الفرشتين على طاولة صغيرة (كانت منخفضة كثيراً ليشاهدتهما مايكل).

«لا يوجد مشكلة، مايكل»، قال المساعد، «يمكننا أن نلعب بهما لاحقاً. شكراً لك لأنك أخبرتني بما تريد!».

ثم عرض على مايكل أن يركبه على ظهره، الأمر الذي استمتع به مايكل حقاً، وبعد دقائق عدة من الجولات كان مايكل يقول خلالها: (اركب) ويضحك كل مرة وهو يريد الركوب مرة أخرى، توقف مساعدنا بشكل مفاجئ.

«أوه، يا إلهي، مايكل، هل تعرف ماذا تذكرت؟» زحف إلى الطاولة، وأمسك بالفرشتين، وعرضهما على مايكل بحماس، «لدي فرشاتا أسنان يا صديقي! أمامنا متعة كبيرة!». وما كاد المساعد يكمل جملته حتى أسرع مايكل مجدداً إلى الجهة الأخرى للغرفة، قائلاً: (لا!).

وعلى جناح السرعة بادر المساعد قائلاً: «أوه، حسناً لقد ظننت أنك جاهز لبعض المتعة مع فرشاة الأسنان. لا مشكلة. نحن لن نقوم بأي أمر مع فرشاة الأسنان حتى ترغب أنت، موافق يا مايكل؟ ليس قبل أن ترغب أنت!».

وأعاد الفرشتين إلى الطاولة.

ثم ابتسم لمايكل ابتسامه ماكرة، وقال: «يجب أن أقول لك - مع ذلك - يا مايكل، هاتان الفرشتان ممتعتان بالتأكيد!».

ومرة أخرى عاد الاثنان إلى لعبة الركوب، وبعد بضع دقائق أمسك المساعد بالفرشتين، كمن يراهما لأول مرة على الطاولة، وقدمهما لمايكل ثانية (بكثير من الحماس!).

استجاب مايكل بالطريقة نفسها مرة أخرى.

أعادهما المساعد إلى الطاولة، مبيئاً لمايكل أنه سيواصل المحاولة؛ لأن الفرشتين ممتعتان، ولكنهما لن يلعبا بهما إلى أن يرغب مايكل في ذلك. لدينا قول في برنامج صن-رايز: «لا تعني لا... للدقائق الخمسة القادمة، ثم أعاود السؤال مرة أخرى».

استمر هذا مدة فوق الساعة، كان مساعدنا يعرض الفرشتين على مايكل بحماس كل خمس أو سبع دقائق، وفي النهاية بدأ مايكل يرى - ويصدق فعلياً - أن المساعد لن يستخدم القوة معه.

وفي المرة العاشرة أو الحادية عشرة التي عرض فيها المساعد الفرشتين، لم يبتعد مايكل، ولم يقل: (لا)؛ بل وقف هناك ينظر إلى المساعد وإلى الفرشتين.

كان مساعدنا منتشياً، ورفع الفرشتين! وهتف لمايكل بحماس، ثم، وببطء، عرض على مايكل إحدى الفرشتين، بحذر أخذ مايكل واحدة. أخذ المساعد يقفز، مبهتجاً «لقد فعلتها يا صديقي! أنت تحمل فرشاة الأسنان! أنت رجل يا مايكل!».

وضع مساعدنا فرشاته في فمه، وابتدأ بتنظيف أسنانه، وإذ هو يقوم بذلك تحدث بإثارة إلى مايكل: «يا للروعة! هذا بديع! إنه لشعور جيد»، واستمر ينظف أسنانه بمتعة كبيرة. «مايكل، عليك أن تجرب هذا يا رجل! راقب ما أقوم به!».

أخرج المساعد الفرشاة من فمه، وأعادها داخله، وعاد التنظيف. «أوه، إنه لشعور رائع!».

ببطء قرب مايكل الفرشاة من شفثيه.

«هذا ممتاز، مايكل!» قال المساعد: «الآن ضعها داخل فمك مثلي! هل ترى؟».

وجعل مايكل يرى ما يقوم به ثانية.

أمسك مايكل بالفرشاة نحو إنش من شفثيه، لكنه لم يقم بحركة إضافية.

عند هذه اللحظة استرق مساعدنا نظرة إلى الوقت، وأدرك أن أمامه ثلاث دقائق إضافية لجلسته مع مايكل.

هذا بالضبط هو نوع الموقف حيث يفكر معظم الناس، باقي ثلاث دقائق! نحن قريبون جداً! لماذا لا أقوم بمساعدة يد مايكل في المسافة المتبقية إلى فمه.

سيكون ذلك منتهى الخطأ؛ لأنه سيمحو كامل الثقة التي تم بناؤها للتو؛ وإليكم السبب: الأمر لا يتعلق بتنظيف الأسنان؛ فبعد تنظيف الأسنان لدينا مئات الأمور الأخرى التي نريد تعليمها لمايكل، إذا قمنا بانتهاك الثقة الآن ستصبح كل محطة أصعب من سابقتها؛ لأن مايكل سيرى كل واحدة قد ترافقت مع القوة والإكراه.

ولكن ماذا لو كان لدينا استعداد، في الجهة الأخرى، أن نمنح الوقت، ونكسب الثقة، ونعطي التحكم والسيطرة؟ عندها قد تأخذ المحطة الأولى (لنقل تنظيف الأسنان) وقتاً أطول، ولكن سيكون كل شيء بعدها سهلاً كأنه نزول المنحدر من هذه النقطة؛ لأن لدينا الثقة الآن. الآن سيربط مايكل الثقة مع المتعة والمرح والأمان الشخصي والتحكم، الآن سوف يعمل معنا. إضافة إلى ذلك، نكون قد احتفظنا بحجر الزاوية الذي ينهض عليه التقدم في التوحد: العلاقات الشخصية والتفاعل.

إن السؤال الذي قد ترغب بتوجيهه لنفسك في كل لحظة تشعر فيها بحاجة للإلحاح على أمر مع أن طفلك يقاوم هو: هل سيؤدي ذلك إلى إحداث أي اختلاف أو فارقاً أياً كان في حياة طفلي سنة بعد الآن إن هو تعلم هذه المهارة يوم الخميس بدلاً من الجمعة؟

أنا أسمي هذا السؤال سؤال العودة إلى التعقل؛ لأن التساؤل –والإجابة عنه– سيؤديان إلى إيقاظك وتذكيرك بما هو مهم في أثناء سعيك لتعليم طفلك أموراً جديدة. أنت تريد أن يثق طفلك فيك، وأن يستمتع بالتفاعل الإنساني؛ كذلك تريد أن يأتي إليك طفلك طالباً المزيد؛ هذا سوف يحدث فرقاً في حياته من الآن.

دون شك، فإن مساعدنا لم يرقم بإرشاد يد مايكل (والفرشاة التي كان يحملها) إلى فمه، وببساطة فقد قضى الدقائق الثلاثة المتبقية في الهتاف لمايكل والمرح معه، وأنهيا الجلسة عند نقطة نجاح، ولكن من دون أن يصل مايكل إلى أن ينظف أسنانه بنفسه. وطبقاً لما جرت عليه الأمور، فقد كان المساعد الثاني هو من أوصل مايكل إلى تنظيف أسنانه، وقد بدأت لعبة أسمتها (دغدغة أسنانك) التي ألهمت مايكل لوضع الفرشاة في فمه وتنظيف أسنانه.

ومن تلك اللحظة صار مايكل ينظف أسنانه كل ليلة قبل النوم بمحض إرادته ومن دون دفع، أو حث، أو تثبيت للرأس.

وعليه، تذكر: أنت تريد أن تبقى مثابراً ومتحمساً في متابعتك للأهداف مع طفلك، ولكن عندما يقول طفلك: لا أو يقاوم أو تحس بأن معركة السيطرة والتحكم قادمة تذكر أن تتوقف عما تقوم به، ضعه جانباً ثم عدّ إليه بعد ساعة أو يوم أو أسبوع.

يحتاج طفلك إلى أن يشعر بالأمان والسيطرة قبل أن يبدأ ترابطه أو تبدأ ترابطها معك أو مع أي شخص آخر. وحالما يشعر أو تشعر بالأمان فعلاً سوف تجد، بالإضافة إلى أنه أو أنها قد ارتبطت بك (الأمر الأكثر أهمية)، سوف تصبح أقل تحكماً وسيطرة، وأكثر مرونة، وأكثر قبولاً وقدرة على تعلم أمور جديدة.

## التغلب على الخوف من مغاسل السيارات

بعد شفائي من التوحد مباشرة، عندما كنت أعتاد على العالم، كان هناك بعض الأمور التي كنت أجدها مخيفة جداً، (كان هذا في الواقع شهادة على شفائي؛ لأنني عندما كنت متوحداً لم أكن خائفاً- ولا حتى متنبهاً-من أي شيء، وحالما تعافيت كنت أمتص بيئتي بالكامل للمرة الأولى).

من الأشياء التي كنت أخافها مغاسل السيارات الآلية، والمراحيض المسدودة. نعم، أعلم أن الأمر الثاني غريب، لكنني سأشرح (ربما يبقى الأمر غريباً بعد هذا).

بطبيعة الحال، لم أكن أعرف أنني أخاف أيّاً من هذين الشيئين من حياتنا اليومية إلى أن جربتتهما لأول مرة، وأذكر أنني كنت في السيارة مع والدي، وكان يخبرني أننا سندخل في مغسلة سيارات، الأمر الذي سيكون مرحباً.

كانت السيارة على المسار الذي سيوصلها إلى المغسلة، وابتدأت السيارة تتحرك من تلقاء نفسها، الأمر الذي ظننته لطيفاً، ثم -وفجأة- ابتدأت تلك الأشياء بالإطباق

على السيارة. (على الأقل هكذا تصورُ الأمر)، وأذكر أنني شاهدت هذه الأذرع العملاقة الشبيهة بالوحوش تصطدم بشدة بالزجاج.

لا داعي للقول: إنني بدأت بالعويل والصراخ.

وبرفق مسح أبي على رأسي: «أنا أعرف أن هذا أمر جديد عليك، راون، وسوف ينتهي في خلال دقيقتين».

واصلت الصراخ.

وواصل أبي المسح على رأسي، مخبراً إياي أنني بخير، وأخبرني عندما كنا في منتصف العملية، وقرب نهايتها، وعندما انتهت.

ثم انتهى الأمر.

الآن يوجد طريقتان يميل الأهل لمعالجة هذه الحوادث بهما؛ الأولى، أن يهتاجوا عندما يهتاج طفلهم، ومن ثم يعدونه أنهم لن يأخذوه إلى ذلك الشيء المخيف ثانية. والثانية هي الإصرار على أنه لا يوجد ما يخيف، والاستمرار في محاولة إحضار طفلهم إلى مغسلة السيارات مرة أخرى إلى أن (يتغلب هو على الأمر).

لم يختار أبي أيّاً من هذين البديلين.

أولاً: حالما انتهينا من الأمر، وخرجنا من السيارة، بين لي أن الأمر سيكون عادياً إذا لم أرغب في الذهاب إلى مغسلة السيارات مرة أخرى (جاعلاً القرار لي)؛ ولذلك هدأت على الفور لمعرفتي أنني لن أُجبر على شيء أشعر أنه مخيف.

ثانياً: أخذني إلى نافذة كبيرة حيث أمكننا أن نشاهد ماذا يحدث في داخل مغسلة السيارات، وأعاد سيارتنا إلى داخل المحطة، وهذه المرة كنا نراقب ما يحدث لها من الخارج، وفي هذه الأثناء كان أبي يشرح لي تماماً ماذا يحدث في مغسلة السيارات.

وقد تبين لي لاحقاً أن مشاهدة ما يحدث من الخارج - وسماع ماذا يحدث - أمرٌ ساحر، وقد سألني أبي عما إذا كنت أريد أن أرى ذلك من الداخل مرة أخرى بما أنني رأيت كيف هي من الخارج. بحماس أجبت بنعم.

عُدنا إلى السيارة، وقمنا بجولة أخرى داخل المغسلة، هذه المرة استمتعت بذلك حقاً.

ومع أنه قد يبدو مضحكاً، فإن هذه الحادثة كانت محورية بالنسبة إلي، وقد أصبحت بعدها فتى يحب الذهاب إلى مغسلة السيارات!

## التغلب على الخوف من المراحيض المسدودة

كما أشرت سابقاً، فإن المراحيض المسدودة كانت من بين مخاوفي الأخرى، ولربما تسأل: لماذا؟ سؤال مشروع، دعوني أخبركم بذلك في ثنايا القصة.

دخلت إلى المطبخ راکضاً، ولففت ذراعي حول رجل أمي (نعم، كنت صغيراً إلى ذلك الحد)؛ فسألتنى: ما الخطب؟ وقلت لها: إنني قد أفرغت الماء في المراض، لكنه الآن مسدود (لعلي رميت بالكثير من الورق فيه، وهو من أخطاء المستخدمين الجدد)، وأخبرتها أنني خائف من الذهاب قرب الحمام.

لم تنزعج، ولم تقل «أوه، يا طفلي المسكين»، ولم تحاول أن تأخذني إلى الحمام (وبذلك منحتنى التحكم). وفي الحقيقة فإن الطريقة التي ساعدتني بها تجسّد فكرة إعطاء السيطرة والتحكم للطفل.

سألتنى: لماذا أخاف من المراحيض المسدودة؟ وأجبت أنني عندما أرى الماء يعلو في المراض، فإنني أشعر بأنه سيفيض، وأنتي سأغرق. (في هذه الحالة، لم يكن المراض يفيض. كنت خائفاً من أنه قد يفيض)، لم تضحك أو تقم بأي تواصل يفيد أن ما قلته لها كان سخيفاً، أو لا يستحق اهتمامها الجاد.

ثم سألتني أن أحضر لها بعض رجالي الصغار، (وهؤلاء كانوا بعض الدمى الصغيرة على هيئة أشخاص كنتُ عادة أعب بها)، أحضرت ثلاثة منهم لها. ووضعتهم في حوض مفسلة المطبخ الفارغة، ورفعتني إلى دكة المفسلة بجانب الحوض كي يمكنني مشاهدة ما يجري في الحوض، ثم طلبت مني أن أتخيل أن الحوض هو الحمام، وأن فتحة الحوض (المصرف) هي المراض، وأخيراً طلبت مني أن أفتح حنفية الماء، بحيث يكون الماء على أشده، (كان بمقدوري مشاهدة أن الماء المتدفق أقوى بكثير من الماء في المراض).

وجلسنا هناك نشاهد الحوض يمتلئ بالماء ببطء إلى أن وصل الماء إلى مستوى رقاب رجالي الصغار. استغرق الأمر بضع دقائق.

«هل ترى كم استغرق ذلك؟» قالت لي أمي.

«نعم» رددتُ عليها.

«حسناً، لو كنت أنت واحداً من هؤلاء الأشخاص الصغار، ماذا كنت ستفعل خلال الدقائق التي مرت بينما كان الحمام يمتلئ؟»

«كنت سأغادر الحمام»، قلت، كأن الفجر قد انبج. لقد فهمت.

فجأة، كان يمكنني أن أرى أنه حتى لو امتلأ الحمام بالماء في أسوأ مشهد ممكن، سيكون لدي وقت طويل لأخرج من الحمام.

كان قهر هذا الخوف أمراً ضخماً بالنسبة إلي، وأصبحتُ بعده سيّد إصلاح المراحيض المسدودة. وعندما كان المراض ينسد لأي سبب كنتُ الشخص الذي يتطوع لفتحه!

وكما ترى، فلأن والدي كانا يدركان أهمية إعطاء التحكم والسيطرة، استطاعا استخدام هذا المبدأ لمساعدتي في التغلب على التحديات حتى بعد شفائي من التوحّد. يمكنك أن تستخدم هذا المبدأ اليوم لمساعدة طفلك.

تلقي القصص المذكورة في هذا الفصل الضوء على مفهوم محوري في برنامج

صن-رايز:

## أنت سفير عالمنا

هل قابلت أحداً من دولة أجنبية؟ وهل لاحظت أنك تعزو خصائص ذلك الشخص إلى البلد الذي أتى منه؟ إذا كان ذلك الشخص لحوحاً، قد تظن أن كل الناس في ذلك البلد لحوحون. إذا كان الشخص ذا صوت عال، قد تظن أن الناس هناك ذوو أصوات عالية. وإذا كان الشخص محترماً، فقد تظن أن ذلك البلد يمتلك ثقافة محترمة.

في كل ثانية تكون فيها مع طفلك، فإنك -خيراً أم شراً- سفير لعالمنا، أنت تمثل التفاعل الإنساني، وكل ما تقوم به يقول لطفلك معنى أن يكون جزءاً من عالمنا.

إذا أجبرته، فذلك سيخبر طفلك أنه أو أنها ستكون مُكرهة في عالمنا، وإذا رَفَضَتْ فسيقول لها ذلك إن عالمنا سيرفض أي شيء تريده، وإذا مَنَحَتْ السيطرة فسيقول لها ذلك إنها ستشعر بالأمن وإن قرارها ذاتي في العالم المتفاعل، وإذا ما رضيت ووافقت، فسيقول لها ذلك: إن عالمنا موافق وراض.

أنت تطلب من طفلك أن ينضم لعالمنا بشكل دائم، ولهذا السبب من الحاسم أن تكون مدرّكاً للرسالة التي ترسلها عما هو ذلك العالم.

## قوانين العالم الحقيقي وقيوده

عندما أتحدث في المؤتمرات عن التوحد أسأل أحياناً: كيف يمكن للأطفال عند منحهم السيطرة والتحكم أن يتعلموا التعامل مع (القوانين والقيود) في عالم لا يملكون فيه السيطرة، ولا يستطيعون أن يقولوا: لا لأي شيء يريدون؟

وأذكر هؤلاء السائلين أنهم لا يعطون هذه السيطرة إلى الأبد؛ بل إنهم يُعطون السيطرة في مدة وجود أطفالهم في برنامج صن-رايز.

إن أطفالنا لا يستطيعون -بعد- أن يعالجوا الظروف الحسية والاجتماعية لعالمنا العادي؛ ولذلك -حتى الآن- فإننا نرغب في تزويدهم بموقف يمكنهم احتماله ومن ثم نساعدهم على التمدد -شيئاً فشيئاً- في مناخ ودي من الثقة والمرح، إزاء القدرة على المعالجة الناجحة لروابط اجتماعية أقوى فأقوى.

عندما يعبر أطفالنا كامل الجسر أو معظمه من عالمهم لعالمنا فإنهم متفاعلون، ويتمتعون بعلاقاتهم مع الناس، ومرنون، ويستطيعون التواصل بفاعلية. عندها يمكننا أن نساعدهم بصدد قوانين (العالم الواقعي).

أستطيع أن أخبركم من التجربة أن المتخرجين من برنامج صن-رايز، إلى حد كبير، أطفال رائعون، هادئون، ويتعاملون بشكل ممتاز مع قيود العالم الواقعي، ولا يتوقعون أن يدور كل شيء حولهم، وعلى العكس من ذلك: فإنهم يميلون لأن يصبحوا متنبهين ومراعين للآخرين. لمشاهدة بعض الأفلام لأطفال يبينون ما أتحدث عنه زوروا: [www.autismbreakthrough.com/recoveredkids](http://www.autismbreakthrough.com/recoveredkids).

## وقت النشاط!

ألقِ نظرة على الجدول 8. فكر في خمسة مواقف تميل فيها إلى تنازع السيطرة مع طفلك، ليس عليك أن تفكر فيها جميعاً في الحال؛ يمكنك أن تملأ واحدة أو اثنتين، ثم تعود لاحقاً للقيام بالمزيد.

أيضاً، ليس من الضروري أن تكون هذه معارك كبيرة مع طفلك، فمثلاً: عندما تعود من العمل إلى البيت قد تعانق طفلك، بالرغم من أنه قد بيتعد عنك محاولاً تنادي العناق، بالتأكيد هذه ليست معركة، لكنها جانب تقوم فيه أنت بأخذ السيطرة من طفلك.

ولكل موقف تخرج به اكتب ما تقوم به عادة، ثم اكتب ما تنوي القيام به الآن.

صُمم الجدول 8 ليكون سهلاً؛ ولا توجد تعقيدات هنا. أبقِ الأمور بسيطة، وسيبقى دائماً مرشداً لك.

معارك السيطرة والتحكم	بماذا تقوم عادة؟	ماذا ستفعل الآن؟
(1)		
(2)		
(3)		
(4)		
(5)		

الجدول 8

## مصادر على الإنترنت

لمزيد من المساعدة المتعمقة للمبادئ والتقنيات في هذا الفصل أرجو أن تسعدوا بزيارة:

[www.autismbreakthrough.com/chapter10](http://www.autismbreakthrough.com/chapter10)

## نقطة البداية

اقض خمس عشرة دقيقة للقيام بما يريده طفلك. (دون شك هذا لا يشمل أي شيء قد يكون مدمراً أو غير آمن لطفلك)، دع طفلك يكون الرئيس أو الأمر، إذا ما أردك أو أردتك أن تركض حولها فافعل. وإذا ما أردك أو أردتك أن تقف ساكناً، فقف ساكناً. وإذا ما أردك أو أردتك أن تلعب لعبة محددة أو تقوم بنشاط، فقم بذلك. لا تقم بأي شيء يؤثر في مجرى الأمور، فقط استمتع، وانظر كيف تشعر بذلك. وانتبه كيف يستجيب طفلك.