

حادي عشر: مبدأ  
المجرب-الجيد: تحويل  
طفلك إلى متعلم نشط

www.ahmedali.com

obeikandi.com

معظم أطفال طيف التوحّد ضعاف بوصفهم مجربين؛ ماذا يعني هذا؟ بالنسبة إلى معظمنا - في أغلب الأحوال - يتطلب الأمر محاولات عدة، أو (تجارب) لإتقان أمر جديد، وهذا - بالتأكيد - لن يكون أمرًا مفاجئًا لك؛ فكي تكون لاعب كرة سلة ماهرًا عليك أن تقوم بألاف الرميات على السلة، ومعظمها سيخيب، وتكون طاهياً جيداً عليك أن تُعدّ مئات الأطباق التي سيكون مذاق الكثير منها مقرّفاً، على الأقل في البداية، وتعلّم الخياطة يتطلب القيام بها (خطأً) في الأول، وتعلم القراءة يتضمن الإخفاق في كثير من الكلمات في البداية.

والفكرة هي أن عليك القيام بالعديد من المحاولات، والقيام بالعديد من الأخطاء، قبل أن تتقن أي شيء غالباً.

### ماذا يعني هذا بالنسبة إلى طفلك؟

طفلك يفتقر إلى عدد كبير من المهارات التي ترغب في مساعدته على تعلمها، والطريقة الوحيدة لحدوث هذا في أن يحاول مرة بعد مرة في كل أمر يتعلمه.

فإذا كان طفلك غير راغب في محاولة الأمور التي تبدو صعبة أكثر من مرة أو اثنتين، فلا توجد طريقة له ليتعلم المهارة التي يفتقر إليها، ويتقنها وبخاصة المهارات الاجتماعية منها؛ لأن هذه المهارات هي الأكثر تحدياً.

من الحاسم أن ندرك هذه المسألة؛ لأن معظم أطفال طيف التوحّد ليسوا مجربين جيدين، ولا يحبون المحاولة، ومن ثمّ فهم يواجهون عقبات متعددة في تطوّرهم، ولهذا أسباب منطقية عدة، بما فيها صعوبة المرونة ومدى الانتباه التفاعلي لديهم. على أي حال، فإن الجزء الذي أود التركيز عليه أولاً في هذه المعادلة هو المتغير الأكثر جوهرية: أنت.

هناك أنواع مختلفة من الأمور الصغيرة التي تقوم بها عن غير قصد تقاوم مشكلة المحاولة عند طفلك. لنقم بمناقشتها واحدًا تلو الآخر. (لا داعي لأن تنزعج إزاء هذه الأمور. فإذا كانت لديك، فإن هذا يجعلك والدًا طبيعيًا!).

## المجرب الضعيف

يحب معظمنا أن ينجح فيما نقوم به؛ إن لم نكن سننجح، فلماذا سنقوم بها، أليس كذلك؟ وعليه فإننا غالبًا نسير في الحياة متجنبين الأشياء التي تتطلب العديد من المحاولات غير الموثوق فيها، حيث يرجح حدوث أخطاء عند القيام بها.

من المستحيل العمل بهذه الطريقة من دون إرسال رسالة عن غير قصد لطفلك ألا تحاول.

لعلك لا تصدقني، وقد تظن أن كيفية عيشك لحياتك لا علاقة لها ألبتة بما تفعله مع طفلك. دعني أسألك إذا: ألم تتوقف مرة عن محاولة العلاج مع طفلك؛ لأنك لم ترغب في أن (تبنى أمالًا كبارًا)؟ ألم تبتئس يومًا عندما كان طفلك يحاول أمرًا وهو غير قادر عليه؟ في أي الحالتين أبديت ابتهاجًا أكثر عندما حاول طفلك الأمر أم عندما نجح هو أو نجحت هي في ذلك؟

إذا كان هذان المثالان يذكراك بما حصل فلا تجلد نفسك؛ أنت إنسان؛ ومعظم الناس -بمن فيهم الآباء والأمهات الأكثر ثقة بأنفسهم- يعملون بهذه الطريقة.

الأمر المهم الذي ينبغي أن تتعرف إليه هو مخاوفك من المحاولة، والتركيز على تغييرها، بحيث يمكنك أن تصبح عونًا لطفلك؛ وإحدى أولى الخطوات التي أوصي بها للسير في هذه الطريق هي أن تغتنم أي فرصة لممارسة المحاولة؛ أي التجريب. حاول عمل الأشياء عمدًا عندما تكون احتمالات ارتكاب الأخطاء خلالها أكبر، وهذا ينطبق حتى على أمور صغيرة، مثل محاولة إصلاح بعض الأمور التي لا تعرف كيفية

إصلاحها في المنزل (إذا لم تكن خطيرة، بلا ريب)، أو طهوشىء لا خبرة لك فيه، أو تعلم مهارة جديدة (لغة أخرى أو هواية)، أو لعب لعبة لم تلعبها سابقاً... إلخ.

عليك أن تعتاد على أن تجرب وتحاول، بحيث تصبح عادة طبيعية- بحيث تتوقف عن ملاحظة أنك (تجرب) أو (تحاول).

### تخريب محاولات طفلك

نظراً لأن كثيرين منا يشعرون بالسوء عندما يحاولون و(يفشلون) فإننا غالباً لا نحب أن نرى أطفالنا يحاولون مرة تلو الأخرى من دون (نجاح)؛ ولذلك نقوم بجميع الأمور غير الملاحظة - والملاحظة أيضاً- لتجنب مواقف كهذه أو اختصارها.

عندما يحاول طفلك مراراً وتكراراً أن يلفظ كلمة، قد تجد هذا صعباً؛ فتقوم إما بإنهاء الكلمة عوضاً عنه أو بإعطائه ما يريد، وقد ترفض لعب لعبة تعرف مسبقاً أنها ستكون صعبة عليه، وقد تقول تعليقات من مثل: «لا بأس بذلك، حبيبي» عندما يصارع طفلك للقيام بأمر أو أو قول أمر، كما لو أن هناك سبباً لتكون محاولاته أو (أخطاؤه) ليست أمراً مقبولاً.

من المهم للغاية ألا تتجنب، أو تختصر أو (تبسط) محاولات طفلك المتعددة لأي شيء، هل يستمر طفلك في المحاولة دونما نتيجة؟ جيد! هذا ما تريده؛ لأن هذه العضلة بحاجة لأن يمرنها طفلك.

وكي لا يكون هناك سوء، فهم فإنني لا أقول أن تجعل الأمور صعبة على طفلك، أنا أتحدث فقط عن عدم إيقاف المحاولة التي يفعلها طفلك الآن أو الاستهانة بها.

## أهمية الاحتفال

للاحتفال دور كبير في أي برنامج صن-رايز، ومعظم أطفال طيف التوحد لا يُحتفل بإنجازاتهم، حتى عندما (يفعلون الصواب)، ونحن نعمل مع آباء وأمّهات وأجداد وجدات وأفراد العائلة ومتطوعين ومهنيين ممن يُضيّعون بانتظام مئات الفرص للاحتفال. ينظر الطفل في عيني شخص ما، ولا يجد احتفالاً، يقول الطفل كلمة أو تعبيراً، ولا يجد احتفالاً، يفعل الطفل أمراً طُلبَ إليه، ولا يجد شيئاً.

أحد الأسباب لذلك هو أننا لم نتعلم أن نلاحظ، وأن نكون شاكرين لكل ما يقوم به أطفالنا بشكل جيد. يتم تعليمنا -بأعداد لا تحصى من الطرق المباشرة وغير المباشرة- أن نبحت عما هو خطأ وناقص، وهذا لا يؤدي إلى حرمان أطفالنا من الاحتفال فحسب، بل يحرمنا نحن من فرصة مشاهدة ما يقوم به أطفالنا وتقديره والبناء عليه.

ولذلك، فأول ما ينبغي عمله هو أن نقوم بإزاحة تركيزنا؛ أنت تريد أن تبحث بفاعلية عن أي تفاعل بسيط أو إنجاز لطفلك خلال اليوم، حتى لو قام أو قامت به ألف مرة سابقاً.

طفلك ينظر إليك بالطريقة نفسها التي نظرت فيها إليك مرات عدة؛ احتفل بها؛ اشكره أو اشكرها بابتهاج على نظرها إليك؛ طفلك يطلب الماء؛ احتفل بها، واشكره أو اشكرها بحماس لإخبارك بما تريده، حتى لو قامت بذلك مئات المرات سابقاً.

إن مزيداً من الاحتفال سوف يجعلك أكثر تنبهاً وإدراكاً وممتناً لما يقوم به طفلك بشكل حسن، وسيكون له تأثير بارز فيه أو فيها. عندما تريد المزيد من شيء ما، فإن الاحتفال - وإعطاء رد فعل كبير - سيعاظم احتمالات أن يعيد طفلك عمله. (في الفصل 14 سنتحدث عن الجانب الأقل ملاءمة لهذه الظاهرة، ولكن الآن فكر في ما يأتي: رد فعل كبير - فعل متكرر). الاحتفاء يُري طفلك أنك مهتم بما قامت به،

وبيرزه، ويجعله ظريفاً، ويعطي طفلك إحساساً بالتحكم والسيطرة من خلال منحه أو منحها طريقاً للتأثير في ردود أفعالك.

عندما تحتفل من المهم أن تجعل احتفالك صادقاً وكبيراً، لقد شاهدت العديد من الناس يحتفلون كما لو أنهم يقدمون اقتراحاً؛ «جهد لطيف، جوني»، أو «نظرة لطيفة، جوانيتا» مع تغير طفيف في أصواتهم.

عندما يقول فريق ATCA: احتفل، فنحن نعني: ليكن رد فعلك كما لو أنك قد ربحت جائزة مالية كبرى؛ احتفل كما أن أمراً مذهلاً قد حدث؛ لأن الأمر كذلك: «يا للروعة! أنا أحب عندما تنظر إليّ»، أو «شكراً جزيلاً لك لإخباري بما تريد! ووو-هوو!».

القيام بهذا ليس عملاً طائشاً؛ الاحتفال بهذا الشكل له تأثير ضخم في استجابة طفلك.

## الاحتفال بالمحاولة

أنت تريد أن يتعلم طفلك القيام بالأمر بالطريقة الصحيحة، هذا مطلب عادل، ولا سبب يمنع من ألا ترغب فيه، ولكن يُقال للكثيرين من الأهل أن يمدحوا (طفلم) فقط عندما يقول الكلمة الصحيحة، أو يقوم بالمهمة بشكل صحيح... إلخ.

من الآن فصاعداً سوف ترغب في اتخاذ مسار آخر، يقول مبدأ المجرب: من الجيد أنك ترغب في أن تقوم بكل ما يمكنك لتشجيع طفلك على أن يكون مجرباً جيداً؛ وأن يكون راغباً في القيام بمحاولات عديدة، حتى لو لم يصب الهدف. هذا ركن رئيسي للنمو والتغير.

وكما بينا للتو، سوف ترغب في أن تحتفل أكثر بكثير مما تقوم به الآن بما في ذلك عندما يقوم طفلك بما هو صواب، ولكن قد ترغب في إضافة مكون آخر لاحتفالك:

قم بالاحتفال بقوة ووضوح عندما يحاول طفلك، احتفل بكل محاولة، حتى لو كانت بعيدة عن الهدف.

إذا طلبت من طفلك أن يقول (ماء) وقال هو (با)، فاحتفل بجنون بذلك، وإذا سألته أن يلمس أنفه، ولمس بطنه، فاحتفل كثيراً؛ إذا كنت تدريبه على استعمال المراض، وذهب إلى المراض- لكنه أخطأ التصويب، فاهتف له لمحاولته التبول في الحوض.

تتأخر إلى مسمعي قلق واضح من أن تعليم مهمة محددة أو مهارة بشكل صحيح أمر حيوي لأولادنا، ولذلك قد لا يكون من الحكمة معاملة كل ما يقوم به الطفل على أنه جواب (صائب). لكن هذا هو السبب في أهمية أن نفهم أننا لا نتحدث عن التظاهر بأن جواب طفلك هو الجواب الصحيح عندما لا يكون كذلك.

وفي الحقيقة إن مبدأ المجرب الجيد هو أفضل طريقة رأيتها لمساعدة كل طفل على الوصول إلى الجواب (الصحيح). في برنامج صن-رايز، عندما نسأل طفلاً ليقول (ماء) ويقول هو (با)، فإننا لا نقول له: «هذا ممتاز! لقد قلت ماء!».

وفي الجهة المقابلة، لا نقول له أيضاً «لا، هذه ليست الكلمة الصحيحة. قل ماء»؛ لأن هذا النوع من الاستجابة هو بالضبط السبب الذي يجعل العديد من الأطفال لا يرغبون في المحاولة في المقام الأول: إنهم لا يريدون الرفض (حتى لو كان طفيفاً)، وكذلك لا يرغبون في (لا).

ما يمكن أن نقوله هو: «هذا قريب! محاولة جيدة! أنت رائع! الآن لنحاول مرة أخرى!»، نحن نحتفل بحماس بالمحاولة، ونشجع الطفل ليحرب مرة أخرى، نحن نسعى لأن نجعل من محاولة الطفل مرة أخرى أمراً شهيئاً؛ نحن نريد أن نبني جسراً صغيراً من التشجيع من المحاولة الأولى للثانية، ومن الثانية للثالثة... إلخ، ونحن نعرف أن كل محاولة إضافية يمكن أن نحصل عليها من الطفل تقربه خطوة أقرب ليصبح طفلاً قادراً على أن يتعلم أي شيء.

وكلما واجه طفلك صعوبة مع أي شيء أو قام بشيء بصورة (خاطئة)، لا تشعر بالسوء حياله. اشعر شعوراً طيباً، وقل في نفسك: «نعم! هذه فرصة أخرى لمساعدة طفلي ليصبح مجرباً جيداً». إن تحقيق نتيجة (صحيحة) لن يساعده على ذلك؛ أما سعيه الدؤوب إضافة إلى تشجيعي فهما ما سيجعلان ذلك يحصل!

المحاولة بالنسبة إلى طفلك هي نوع من الانخراط في العالم الخارجي؛ وأنت ترغب في أن تجعل من هذا الانخراط شهياً بقدر ما يمكن له؛ وهذا يقود إلى مفهوم مركزي في برنامج صن-رايز.

### 3Es: الطاقة، والإثارة، والحماس

إظهار الطاقة Energy والإثارة Excitement والحماس Enthusiasm ليس مثل جراحة الدماغ، أنا أعلم ذلك؛ لكن امتلاك هذه الأمور الثلاثة أمرٌ جوهري، ونحن نعيده مراراً وتكراراً في مقرر البرنامج التمهيدي وفي جميع برامجنا المتقدمة. وإذا نظرت إلى السيرك، وشخصيات ديزني، وشارع سمس، ومسلسل تيليتايز Teletubbies، فما الشيء المشترك فيها جميعاً؟ إنها جميعاً جذابة للأطفال (التوحديين وغير التوحديين)، وكلها تمتلك 3Es.

الطاقة، والإثارة، والحماس كانت دائماً وستبقى مغرية للأطفال. استخدم هذه الحقيقة، اجلب هذه الأمور الثلاث إلى كل جانب من تقاعلك مع طفلك.

اجلبها إلى احتفالك؛ نعم، ولكن اجلبها أيضاً إلى نزهة مع طفلك، وعند أخذها حماماً، أو تناول العشاء، وعند طلب أمر منه أو منها... إلخ. وما لم يكن طفلك يسلك سلوكاً نمطياً (وأنت منضم له) أو غاضباً (سنناقش ذلك في الفصل 14)، فإنك ترغب في استخدام 3Es كلما كنت معه أو معها، وهذا يعني أن يكون وجهك وصوتك

خارقاً التعبير، ويعني أن عليك أن تحرك جسمك أكثر- قافزاً إلى الأعلى والأسفل عندما تهتف لطفلك، وتمشي ببطء مبالغ فيه والإسفنجة في يدك عند تحميمها... إلخ.

ما أهمية ذلك؟ تذكر، أنت سفير عالمك؛ أنت تريد أن يهتم طفلك ويرغب في أن يكون جزءاً من ذلك العالم، والجزء الأكثر حيوية من ذلك العالم هو أنت، أنت تريد من طفلك أن يكون متشوقاً ليكون معك أنت.

### قصة عائشة

التحقت أم عائشة بالبرنامج التمهيدي ولديها ارتياب كبير، كانت قلقة من أن تسمع منا الأمور نفسها التي سمعتها ممن شخضوا ابنتها، وأنها لن تتحسن بشكل ملحوظ، وأن الأمل في المزيد لن يكون في صالحهما الاثنتين.

بلا ريب لم نقل لها أيّاً من ذلك، ولكننا لم نكن دهشين عندما أخبرتنا أن عائشة قد تجرب شيئاً مرة، وإذا لم تحصل عليه من المرة الأولى، كانت تكفي بذلك، وإذا ما سعت أمها لجعلها تحاول ثانية، كانت عائشة (تنقلب) (كلمات أمها)، صارخة وأحياناً تضرب أو تخرمش. وتوقفت أم عائشة في الغالب عن الطلب أكثر من مرة واحدة.

ونتيجة لذلك، كانت عائشة - عند هذه النقطة - قد حققت تقدماً قليلاً جداً، الأمر الذي لم يفاجئنا أيضاً؛ لأنه من الصعب جداً أن نتعلم شيئاً جديداً عندما لا نحاول أكثر من مرة واحدة، وعندما سألنا أم عائشة: كيف شعرت عندما كانت تطلب من ابنتها أن تجرب شيئاً (قول كلمة، مثلاً)؟ قالت: إنها لم تكن مرتاحة وخائفة. وسألناها عن السبب.

لربما قد تظن الآن أن السبب الرئيس لهذا هو في ردود أفعال ابنتها، لكن الأمر لم يكن كذلك. (ولهذا نسأل دائماً). وفي الحقيقة، فإن عدم ارتياحها كان يسبق ردود أفعال عائشة.

السبب الحقيقي كان أن جزءاً منها قد صدق ما قاله الذين شخضوا حالة ابنتها وعمما ستصل إليه، وبسبب ذلك، شعرت بالسوء إزاء طلب المزيد من عائشة. لقد شعرت كما لو أنها تضع ابنتها في وضع صعب أكثر بإلقاء تحديات أكثر عليها.

من التغيرات الكبيرة التي تحدث للأهل في المقرر التمهيدي- قبل أن يعودوا لبيوتهم، ومن ثم قبل أن يتغير أطفالهم- الطريقة التي ينظرون فيها لأطفالهم؛ إذ يأخذون بالنظر إلى أطفالهم بعيون جديدة واتجاه جديد. (سنقوم بالتركيز على اتجاهاتنا في الفصل 17).

وهذا بالضبط ما قامت به أم عائشة في برنامجها التمهيدي؛ فخلال المقرر لذلك الأسبوع أخذت تغيير صورتها عن عائشة، وبعد أن شاهدت مثلاً تلو الآخر لأطفال مماثلين لعائشة ممن أحرزوا تقدماً ضخماً، صارت ترى الإمكانيات المتاحة لابنتها، ومع ارتباطها بأهالي آخرين يواجهون المخاوف نفسها شعرت أنها أقل وحدة، ومن ثم أقل خوفاً، وبعد أن تسلحت بعتاد من الأدوات والتقنيات لمساعدة عائشة، أحست بالافتدار، وعندما تعلمت أن ردود فعل عائشة لم تكن نتيجة محاولاتها بل نتيجة من عدم تحديدها بطلب المحاولة، لم تعد تشعر بالأسى تجاه عائشة ولم تعد ترى أن تشجيعها لعائشة هو (وضعها في مصاعب إضافية)، ومع نهاية الأسبوع صارت تنظر لابنتها بأنها قادرة على النمو، وأنها هي نفسها قادرة على إلهام ذلك النمو.

قبل أن تبدأ برنامجها التمهيدي كانت أم عائشة تعمل على لغة عائشة وكلامها من دون نجاح يذكر؛ لأن عائشة لم تكن تجرب أن تقول الكلمة أكثر من مرة واحدة، وكانت أم عائشة قد سمعتها تقول أجزاء من كلمات، ولكن ليس كلمات كاملة، أما وقد تسلحت بمنظور جديد تجاه ابنتها، فقد آمنت أن المزيد ممكن.

عائشة كانت تحب التلتيبيزات Teletubbies، والمفضل لديها هو تينكي وينكي (دون شك، فكرت أم عائشة، بكلمة تلتبيز، الاسم الأطول، والأصعب للقول). كانت التلتيبيزات بعيدة عن تناول عائشة؛ ولذلك عندما كانت تريد واحداً منها، كانت تبدأ بالإشارة وهمهمة بعض الأصوات.

هذه المرة قالت أم عائشة: «أوه، شكراً لك على الإشارة! أنا لست متأكدة أي تلتبيز تريدين، عائشة، هل يمكنك أن تخبريني؟».

ردت عائشة: «كي كي»، وهي طريقته بلا ريب لقول تينكي وينكي.

«هيببي، شكراً لك على إخباري بذلك!». قالت أمها. «هذه محاولة رائعة! أخبريني ثانية بلطف وبطء بحيث يمكنني أن أفهمك».

صرخت عائشة وأخذت تمشي مبتعدة.

عرفت أم عائشة أن هذه لحظتها، وبدلاً من أن تشعر بسوء أو تستسلم، ارتقت درجة. «أنا لا أصدق ذلك! أنت ذكية جداً، عائشة! أنا أعرف أنك تستطيعين أن تقوليها! قولي تينكي وينكي».

توقفت عائشة. فأما لم تقم بذلك سابقاً. «إكبي إكبي». قالت عائشة. قفزت الأم إلى الأعلى وإلى الأسفل مرات عدة، تهلل وتهتف لابنتها: «هذا مذهل، عائشة! أنت قريبة جداً، لنحاول مرة أخرى. قولي تينكي وينكي». أطلقت عائشة صراخاً قصيراً، ودارت في الغرفة، وعادت لأمها. «إنكي إنكي» قالت بصوت عال.

قررت الأم أن تلاحق الأمر. «هذه أفضل مرة! نحن اقتربنا جداً. مرة أخرى، حبيبتي، قولي تينكي وينكي».

صرخت عائشة ثانية، ولكنها بقيت حيث هي تماماً، وزحفت ابتسامة صغيرة على وجهها. وقالت: «تينكي وينكي».

قفزت أمها إلى الأعلى وأمسكت بتينكي وينكي، وأعطته لابنتها. «لقد فعلتها، عائشة! لقد فعلتها! هذه كلمتك الأولى الكاملة. كنت أعرف أنك تستطيعين ذلك!».

أحاطت عائشة بسرعة بالتلبيز، لكن عينيها كانتا معلقتين بأمها، التي كانت ما تزال تقفز إلى الأعلى وإلى الأسفل، محتفلة بابنتها.

## وقت النشاط!

لكل عمود من الجدول 9 اتبع التعليمات الموجودة في الخانة العليا لكل عمود. امرح!

3Es	المحاولة	الاحتفال
نشاط تقوم به مع طفلك الآن (الاستحمام، الوجبات... إلخ) بحيث يمكنك أن تضيف 3Es إليه.	شيء أو أمر يجد طفلك فيه صعوبة، ويمكنك أن تحتفل به كي يحاول القيام بالمزيد منه.	شيء يقوم به طفلك، ويمكنك أن تحتفل به أكثر (الاتصال البصري، اللغة... إلخ).

### الجدول 9

## مصادر على الإنترنت

لمزيد من المساعدة المتعمقة للمبادئ والتقنيات في هذا الفصل يرجى الاحتفال معنا بزيارة:

[www.autismbreakthrough.com/chapter11](http://www.autismbreakthrough.com/chapter11)

## نقطة البداية

اختر نشاطاً تقوم به عادة مع طفلك (من العمود الثالث في الجدول 9)، وركز على جلب 3Es إلى هذا النشاط. انظر بفاعلية لأي فرصة لتتفهم مَحِيياً طفلك عليها، مثلاً: إذا كنت تقوم بتحميمه، كن مبتهجاً بخصوص الاستحمام، قم بتحيته على دخوله لحوض الاستحمام (حتى لو كان يقوم بهذا كل يوم)، وإذا أمسك بالليفة فاحتفل بذلك. سوف تُدهش من المدى الذي سيؤديه هذا في تحويل كامل التجربة- لكليهما!