

ثالث عشر: الحمل  
الزائد من الإحساسات؛  
البيئة المثلى لطفلك

www.ahdali.com

obeikandi.com

ناقشنا سابقاً في الكتاب كيف تكون تجربة طفلك اليومية؛ لنعدّ إلى مكون كبير في تلك التجربة: التحديات التي تطرحها معالجة المعطيات الحسية؛ ولأغراض التبسيط اسمح لي بتكرار بعض الفقرات من الفصل 2.

طفلك يعاني صعوبة في معالجة المدخلات الحسية واستيعابها، وهذا يعني أنه يرى الأشياء، ويسمعا، ويشمها، ويتذوقها، ويشعر بها بشكل مختلف عني وعنك؛ فعندما يسمع طفلك صوتاً ما، مثلاً: قد يبدو له أعلى أو أخفض، أو ببساطة مختلفاً عما تسمعه أنت.

وأنت إذا ما أخذت لحظة الآن، وأصغت السمع للضجة التي تحدث حولك، فقد تلاحظ بعض الأصوات الصغيرة؛ سيارات، الريح، المدفأة أو مكيف الهواء، صوت التلفاز أو محادثة في غرفة أخرى... إلخ، وعلى الأغلب أنك لم تلاحظ هذه الأصوات الصغيرة من قبل، وهكذا ينبغي أن تكون الأمور.

تُصَفُّ الأذن البشرية بوابل متواصل من الأصوات النشاز، وإحدى المهمات الكبرى للدماغ هي عزل الأصوات غير الملائمة عن الصوت المهم، مثل: صوت زوجك، صديقتك في أثناء حديثهم. (حسناً، على الأقل نحن نقول: إن ذلك الصوت مهم في معظم الأحيان!).

أما مع طفلك فإن جميع هذه الأصوات تأتيه بالشدة نفسها! (الأمور لا تحدث هكذا بالضبط، لكن هذا أفضل تقريب يمكننا الحصول عليه لما يستشعره طفلك)؛ ولذلك عندما تطلب من طفلك أن يوليكَ انتباهه، ويستمع إليك، فما الذي سيستمع إليه فعلاً؟ مَنْ مِنَ الأصوات الخمسة والعشرين ينبغي على طفلك أن يوليهِ انتباهه؟

هذه هي التجربة التي يمر بها طفلك يوماً بعد يوم، هل تعرف كيف تشعر بعد قضاء يوم في المطار (متعباً، منهكاً، كأنما تريد أن تهمد حركتك)؟ حسناً، إن طفلك يستيقظ، ويتناول إفطاره وغداءه وعشاءه، ثم يخلد للنوم في وسط مطار مزدحم، وحتى لو تم ذلك في غرفة المعيشة، فإنها تبدو له كالمطار بالنسبة إليك.

ولفهم أعمق لأنظمة أطفالنا الحسية والتعديل الذاتي، ماري سو وليامز وشيري شيللينبيرغر، مؤسسَتا برنامج Alert Program® ومؤلفتا كتب عدة من بينها (كيف يعمل محركك؟) «How Does Your Engine Run®»، و(دليل القائد لبرنامج الإنذار) A Leader's Guide to the Alert Program®. وهما مقتدرتان وواسعتا الاطلاع عندما يتعلق الأمر بتفاصيل التكامل الحسي والتعديل الذاتي. وقد التحقتُ بأحد مقرراتهما، وزارتا مركزنا، وتقومان بعمل رائع، وترسلان الأهل إلينا؛ لأنهما تدركان أهمية أنظمة الحس لدى أطفالنا، وأهمية الثقة والعلاقات الشخصية في الوقت نفسه. وقد كتبنا مقالة للآباء والأمهات الذين يستخدمون برنامج صن-رايز يتوافر تحت Free Resources في موقع [www.alertprogram.com](http://www.alertprogram.com). وإن هاتين السيدتين رائعتان، وتهتمان بحق!

وبالنظر إلى التحديات التي يواجهها طفلك في معالجة المعطيات الحسية، فإن الاهتمام ببيئة طفلك أمر جوهري؛ فالبيئة الحسية المفرطة overstimulating environment (في المدرسة، أو في البيت، أو أي مكان آخر) قد تغدو عائقًا أمام تقدم الطفل وتفاعله؛ ولذلك فإنك تريد أن تقوم بكل ما يلزم لتقليل هذه الاستثارة المفرطة جاعلاً من البيئة المباشرة لطفلك تقضي إلى معالجة حسية ناجحة، ومن ثمَّ إلى التفاعل والتعلم ما أمكن.

## إيجاد بيئة مثالية

كيف تقوم بذلك؟ خصص غرفة في المنزل لتكون غرفة لعب خاصة أو غرفة تركيز، حيث يمكن للعمل الأكثر أهمية لطفلك أن يتم، وإليك خصائص وضعية كهذه:

### 1. خالية من المشتتات

معظم الغرف التي تجد فيها طفلك أو طفلتك نفسها تفص بعناصر صغيرة مشتتة للانتباه؛ جداريات وصور على الحائط، أغراض منثورة على أرضية الغرفة، هواتف

رنانة، أناس يتحدثون، تلفاز يصرخ، أشخاص يدخلون ويخرجون، نوافذ مطلة تسمح بنور كثير... إلخ. إن واحداً فقط من هذه المشتتات قد يكون مفرط الإثارة بحد ذاته لشخص لديه تحديات حسية. اختر غرفة مغلقة تماماً في المنزل ذات باب قابل للإغلاق (يمكنك أن تستخدم غرفة نوم طفلك إذا صلحت لذلك)، وقم بما يلزم لإزالة ما ورد أعلاه من مشتتات بقدر ما تستطيع، وفي الحقيقة ابدل أفضل ما في وسعك لجعل الغرفة ممتلئة للطفل العادي. (إنها لن تكون ممتلئة لطفلك الخاص).

## 2. خالية من معارك السيطرة

هل تذكر نقاشنا في الفصل 10 عن أهمية تجنب معارك السيطرة؟ كي تكون هذه الغرفة المكان الذي يمكنك أن تحصل فيه على تفاعل استثنائي مع طفلك وتقدمه ينبغي أن تكون مكاناً يشعر فيه بالأمن والأمان، ومعارك السيطرة تفسد ذلك الأمن والأمان، ناهيك عن أنها تعكر ثقة طفلك وعلاقته معك، وهذا يعني أن تجعل هذه الغرفة غرفة (نعم). أنت تريد أن تكون هذه الغرفة آمنة بحيث لا تضطر إلى قول لا لأي شيء، مثلاً: (لا تلمس ذلك، لا تتسلق فوق ذلك، لا تقم بذلك)، خلافاً للمطبخ، مثلاً، حيث تضطر إلى قول لا للعديد من الأشياء: السكاكين الحادة، المدفأة الساخنة، وغيرها.

## 3. الألعاب على رف لا يستطيع طفلك الوصول إليه

الهدف هنا ليس جعل الأمور صعبة على طفلك؛ بل هو تعزيز التفاعل، يمكنك أن تضع كل ما يريده طفلك أو ما تريده طفلك على الرف، ولكن عليها أن تحتاج إليك أنت للوصول إليه، وهذا الترتيب سيجعل منك شريكاً وصديقاً لطفلك (بدلاً من أن تكون عائقاً). تذكر أن هذه الغرفة هي غرفة (نعم)، هذه الغرفة عليها أن تكون غرفة يشعر فيها طفلك بالسيطرة والحكم الذاتي، ومع ذلك، فإن طفلك أو طفلك لا يستطيع الوصول لما تريده من دون عونك؛ ويا لك من عون! ستكون هناك حاضراً، مستعداً للتحرك، وجاهزاً لجلب ما تريده لها فور أن تطلبه منك.

#### 4. لا ألعاب إلكترونية، لا تلفاز، ولا حواسيب

أعرف أن ردك الغريزي على هذا التوجيه هو الرفض، وأنا أفهمه، وأعرف أنك قد تشعر بأن طفلك يستمتع بهذه الأشياء، أو لربما تخدم هذه الأشياء كجلیسة أطفال مؤقتة، بينما تعد أنت العشاء، ولكن من الضروري أن نفهم أن هذه الأشياء تساعد طفلك ليكون متوحدًا. أولاً، هذه الأدوات توجد السلوكيات النمطية، (وكما تحدثنا في الفصل 2 لا خطأ في السلوكيات النمطية عندما يوجد لها طفلك، ولكن هذا لا يعني أن نقوم نحن بتوفير الآلية التي تساعد على إيجادها). ثانياً، أيًا كانت القيمة التعليمية لفيديو، أم لعبة، أم برنامج حاسوب، فهو لن يعلم طفلك كيف يتفاعل، ويكون اجتماعيًا. (في الواقع هذه الأدوات سوف تسهل على طفلك أن يكون أقل تفاعلًا). وثالثًا، وطالما كانت هذه الأدوات في الغرفة ستكون أنت مجرد عنصر ثانوي بالنسبة (إلى طفلك)؛ ففي خاتمة المطاف لا يمكنك أن تصدر أضواء متعددة الألوان من عينيك (أو تقوم بما يمكن للآلة أن تقوم به)، وهذه الأدوات لا يمكنها أن تستنهض طفلك كي يصير اجتماعيًا؛ ولذلك على المدى القصير سوف يفضل طفلك هذه الأشياء عليك. خلاصة الأمر: إلكترونيات أقل، تفاعل أكثر.

#### 5. واحد لواحد

لهذه المدة (وليس إلى الأبد) أنت تريد شخصًا واحدًا فقط في الغرفة مع طفلك، وهدف ذلك هو منع فرط الإثارة وزيادة التفاعل، أنت تحاول أن تبني جسرًا من عالم طفلك لعالمك، وينبغي لهذا الجسر، في البداية، أن يكون من شخص لشخص، من طفلك إلى شخص آخر، وهذه أسهل طريقة لصياغة ارتباط شخصي.

6. إذا أمكن: نافذة واحدة بزجاج ذي اتجاه واحد للضوء، أو من اثنتين إلى أربع

#### كاميرات صغيرة

لدينا هذه الوضعية في المركز الأمريكي لعلاج التوحد، ولكن غرف اللعب لدينا معدة لتكون مثالية دون شك، ليس على غرفتك أن تكون كذلك، لكنك تريد طريقة

لترى ما يحدث في غرفة لعب طفلك أو غرفة التركيز؛ وهذا مهم لأمرين: لترى ما يقوم به طفلك، ولتستطيع أن تعرف ماذا يفعل الشخص الآخر مع طفلك.

## لماذا قد يكون من المفيد إغلاق الغرفة؟

غالبًا ما أسأل: لماذا يقوم الأهل في برنامج صن-رايز بإغلاق باب غرف اللعب لأطفالهم.

ولنكون على بيّنة، فنحن لا نتحدث عن حبس طفلك بغرفته وإغلاقه الباب بنفسه؛ تذكر: هناك راشد موجود في الغرفة دائمًا.

وإذ نقول هذا، قد يكون من الملائم أن أذكر أنني لم أسمع أحدًا في حياتي يسأل هذا السؤال عن إغلاق الأبواب الأمامية والخلفية للمنازل، عادة (مع وجود الطفل وشخص واحد على الأقل في الداخل)، ولا أعرف أحدًا يدافع عن سياسة الأبواب المفتوحة للمنازل، حيث يمكن للأطفال التوحّدين أن يغادروا المنزل ببساطة عندما يرغبون، ويذهبون للمشبي في الشارع.

وأنا أقول هذا لأظهر حقيقة أن هناك دائمًا بيئة مغلقة تحيط بطفلك، والسؤال هو أين نضع ذلك السور، أنت لا يمكنك أن تعمل مع الطفل، وهو يجري من غرفة إلى أخرى (طفلك قد لا يقوم بذلك، لكن العديد يفعلون).

ليس الغرض حبس الطفل، بل هو إعطاء طفلك بعض الراحة، ومنحه بيئة محبة، مربية، معينة له.

وعليه، إذا كنت تؤمن أنه من المفيد أو الضروري لطفلك أن توجد بيئة واحد لواحد خالية من معارك السيطرة وغير مفرطة الاستثارة، فإن غرفة اللعب أو غرفة التركيز

ذات باب غير مفتوح على مصراعيه هو الخيار الذي قد ترغب فيه. ودون شك، ففي النهاية يعود الأمر إليك.

## عندما تأخذ طفلك إلى المتجر، ساحة لعب، أو المتنزه

يشعر العديد من الآباء والأمهات أنه من الضروري أن يأخذوا أطفالهم إلى ساحة لعب أو أمكنة مشابهة، حيث يمكن أن يكون طفلمهم (طفلاً عادياً)، ويشعرون أن عدم القيام بذلك يحرم طفلمهم من تجربة حيوية.

من الضروري أن نفهم -مع ذلك- أن طفلك -في هذا الوقت- ليس (طفلاً عادياً)؛ طفلك مختلف؛ طفلك لديه تحديات خاصة، وإذا كان وجود طفلك في بيئة عادية سوف يحل مشكلاته، فإنك لن تكون تقرأ هذا الكتاب، ولن يكون لدينا وباء التوحد؛ لأنه يمكننا أن نأخذ أولادنا إلى بيئات عادية مع أطفال عاديين، ومن ثم، فالمسألة محلولة!

أنت تعرف أفضل من أي شخص آخر أن هذه ليست الطريقة التي تعمل بها الأمور، أنا أفهم أنك تريد -أحياناً- أن تعمل الأمور بهذه الطريقة؛ أفهم ذلك حقاً، ولا أستكثر عليك رغبتك هذه، ولكنني أعرف أيضاً أنك تحب طفلك وترعاه، وسوف تذهب إلى أقاصي الأرض لمساعدته أو لمساعدتها.

لذلك أرجو منك فهم ما يأتي: بسبب التحديات التي يواجهها طفلك في معالجة المعطيات الحسية لا يمكنها أن تحظى بتجربة (عادية) في المتنزه، (ليس الآن)، طفلك لن يشعر بالنجاح في الأماكن العامة عندما يكون هناك فرط في الاستثارة، وهو أو وهي لا تستطيع خوض هذه التجربة.

ولكن، أليس من الرائع أن تكون قادراً على إعادة عرض هذه التجارب لطفلك لاحقاً، عندما تستطيع أن تعالجها، وتكون ناجحة؟ هذا ممكن! ولا يتطلب الأمر منك

أن تكون مثاليًا، إنه يتطلب منك بعض الاستثمار، إنه يتطلب بعض الوقت المركز الآن؛ وقتًا تقل فيه النزعات أقل ما يمكن؛ لتحظى بالثمار سنوات لاحقًا.

لقد سمعت آباء وأمهات يصرخون بعناد أن أولادهم يحبون الخروج من المنزل والتنزه في هذه البيئات العامة، وأنا أجب عن ذلك بأحد الاقتباسات المفضلة لدي من أختي برين: «مدمنو الهيروين يحبون الهيروين فعلاً، لكن ذلك لا يعني أن الهيروين مفيد لهم». (هذا الاقتباس رائع جداً. وسأذكره ثانية في الفصل 16، عندما نتحدث عن الحمية).

عندما يواجه الأطفال تحديات في معالجة المعطيات الحسية، ويدخلون بيئات تطغى على نظامهم العصبي يحدث أحد أمرين، العديد من الأطفال يحدث لديهم رد فعل، ويصبحون عرضة للانهايارات، بعضهم الآخر يستمتع، ويصبح مدمناً على دفق الأدرينالين والكورتيزول الذي يجري في أنظمتهم الضعيفة.

إذا كان طفلك من النوع الثاني فسوف تبدو كما لو أنه أو أنها تحب الحضور إلى البيئات مفرطة الاستثارة، وهذا لا يعني أنه ملائم لها، ولا يعني أن نظامه أو نظامها العصبي لا يتأثر، وأن قدرتها على التفاعل والتعلم لم تضعف بفعل تلك البيئة.

هل يمكنني أن أقول بثقة، ومن دون أن أقابل طفلك: إنه لا يمكنه أو لا يمكنها احتمال البيئات العامة مفرطة الاستثارة التي يبدو أنها تستمتع بها؟ كلا. ولكن يمكنني أن أخبرك ما يأتي: بالنسبة إلى نحو 99 في المئة من الأطفال الذي نراهم، فإن هذه البيئات تكبح تعلمهم وتفاعلهم، وما لم يكن طفلك شديد التفاعل مع الآخرين، ومرناً، وقادراً على التناغم مع جميع الأصوات والأضواء، ولا يصاب بالانهايارات في هذه النزعات، ولا يقوم بالسلوكات النمطية، أو ينهار بعد ساعتين من العودة للمنزل، فإن طفلك على الأرجح واحد من هؤلاء 99 في المئة.

## من غرفة اللعب إلى (العالم الفعلي)

لا يعني مطلب أن تكون غرفة اللعب أو غرفة التركيز غرفة (نعم) أنه لن يتم تحدي طفلك أبداً؛ بل الأمر عكس ذلك تماماً، ففي تلك الغرفة سيتم تحدي طفلك أكثر وبشكل أكثر وضوحاً ومباشرة في الجوانب الجوهرية لتوحّده أكثر مما في أي مكان آخر على الأرض.

عندما لا يكون طفلك مضطرباً إلى أن يتعامل مع مليون من المعطيات الحسية الأخرى يمكنه فعلاً أن يسير إلى الأمام على الأسس الأربعة: الاتصال البصري، والتواصل غير اللفظي، والتواصل اللفظي، ومدى الانتباه التفاعلي، والمرونة.

عندما تزيل فرط الإثارة، وتخرج طفلك من حالة الصراع أو التحليق التي ترافق فرط الإثارة يتغير كل شيء، وأنا لا أعني أن طفلك يصبح متفاعلاً فحسب، على الرغم من أن هذا ما نراه يحصل، بل أعني كذلك أن الأطفال في غرف التركيز يتعلمون التحكم في أنظمة دخول الإحساسات الخاصة بهم. وتدرجياً بيدؤون باحتمال المزيد والمزيد من الاستثارة إذا أضيفت شيئاً فشيئاً، وليس دفعة واحدة.

إذا طلبتُ إليك أن ترفع متي باوند فإنك -على الأرجح- لن تستطيع ذلك حتى ولو حاولت طوال اليوم (أو طوال الأسبوع)؛ ولكن لو جعلتك تبدأ بثلاثين باونداً، وتزيدها لأربعين، ثم خمسين، ثم ستين، ففي النهاية سنصل إلى متي باوند.

مع مرور الوقت، سوف نجعل غرفة اللعب تقترب من العالم الخارجي أكثر فأكثر، إلى أن يندم الفارق، وعندها لن يحتاج طفلك إلى بيئة خاصة أبداً، ويمكنه النجاح في أي بيئة.

لقد كنتُ في غرفة لعب ثلاث سنوات ونصف متتالية، وأمضي أوقاتي الآن في أماكن مكتظة مجنونة في العديد من دول العالم، لقد أثبتت غرفة (نعم) الخالية من المشتتات التي أعدها لي والداي عام 1974 أنها هبة من الله لي الآن.

### قصة جوردان

منذ سنوات عدة جاء فتى اسمه جوردان من المملكة المتحدة إلى المركز الأمريكي لعلاج التوحد (أنا أستخدم اسمه الحقيقي؛ لأن قصته قد بُثت على التلفاز عالمياً)، وقد بثت محطة BBC برنامجاً وثائقياً بعنوان (أريد أن يعود طفلي الصغير)، الذي تتبع جوردان وعائلته عندما أتوا إلى ATCA، ومن ثم استمروا في برنامج صن-رايز في البيت. (اتصل مع ATCA إذا أردت قرص DVD من هذا البرنامج الوثائقي).

قصة جوردان مذهلة؛ فقد تغير بشكل درامي، وسأدع لك مشاهدة البرنامج لتختبره بنفسك، لكنني أريد أن أبرز جانباً واحداً من قصة جوردان لملاءمته التامة هنا.

قبل أن يأتي جوردان إلى ATCA كان في حالة فرط استثارة متواصلة؛ فقد كان يصرخ ويكي معظم الوقت، متقللاً بكل الاستثارات، فإذا ما جَزَّ أحدُ العشب بالقرب من منزله كان يغطي أذنيه بيديه ويصرخ؛ كانت هذه هي التجربة اليومية لوالديه، وكثيراً ما وجدوا صعوبة في أن يمضي اليوم بخير.

بعد أسبوع من الحضور في بيئة غرفة اللعب عندنا، لاحظ جوردان أن أحد موظفي الصيانة لدينا يجز العشب خارج نافذته؛ فتمشى إلى النافذة، وبهدوء أخذ يراقب جز العشب، ولم يبك، أو يغط أذنيه.

كان والدا جوردان مصدومين، أما نحن فلا، فنحن نرى تأثير غرفة التركيز كل يوم.

### بيئة متطرفة

إذا كان إعداد غرفة لعب أو غرفة التركيز لطفلك بحسب جميع الإرشادات والتوصيات في هذا الفصل يبدو لك أمراً متطرفاً، فإنني أريد أن أقول لك: إنني أتفق مع ذلك؛ فغرفة برنامج صن-رايز متطرفة، طفلك لديه توحد؛ ولذلك يلزمه التطرف، غرفة التركيز هي بيئة متطرفة مؤقتة مصممة للحصول على نتائج دائمة مطلقة. إذا كان ذلك هو ما ترغب فإن اتباعك للخطوات في هذا الفصل أمرٌ جدير بالاعتبار.

## وقت النشاط!

لجعل نفسك تبدأ، خذ بعض الوقت لملء الجدول 12.

خمسة أشياء يمكنك القيام بها لجعل بيئة طفلك المباشرة مثالية	
	(1)
	(2)
	(3)
	(4)
	(5)

الجدول 12

## مصادر على الإنترنت

لمزيد من المساعدة المتعمقة للمبادئ والتقنيات في هذا الفصل تفضل بالدخول إلى:

[www.autismbreakthrough.com/chapter13](http://www.autismbreakthrough.com/chapter13)

## نقطة البداية

قبل أن تبدأ بإعداد أي غرفة لعب أو غرفة تركيز رسمية يمكنك أن تقوم ببعض الخطوات الأساسية في غرفة المعيشة لديك، في غرفة نوم طفلك، أو أي غرفة أخرى ستكون فيها مع طفلك:

أزل جميع الأغراض من على الأرضية، والمناضد، والطاولات. أغلق جميع الأبواب في هذه الغرفة أيضاً. افصل جميع الأدوات الكهربائية (عدا الأنوار دون شك!). أحضر ثلاث دمي غير إلكترونية، أو ألعاباً تعتقد أن طفلك يحبها، أو سوف يحبها، كالحيوانات المحشوة (هذا يُعدّ بنداً واحداً)، وكرة، وآلة موسيقية، أو إذا كانت طفلك متطورة، فأحضر ألعاب ورق، أو ألعاباً لوحية، أو ورقاً وأقلاماً (وهذه بند واحد أيضاً). الآن صار لديك غرفة لعب مؤقتة! افض ثلاثين دقيقة في هذه الغرفة مع طفلك اليوم، وركز على أن تستمتع بهذا الوقت معها.