

الملحق 3: عشرة أخطاء في
العطلات وكيف تتفادها

www.ijahad.com

obeikandi.com

آه، العطلات، والوجبات الخاصة، ولقاءات الأهل الخاصة، تستمتعوا أطفالنا الخاصون! في أحيان كثيرة نسارع في العطلات آملين أن تكون أفضل ما يمكن ومن دون أن ندقق بما يكفي في أن يكون هذا الوقت الاحتفالي احتفالاً فعلاً لنا ولأطفالنا على طيف التوحد، ويجد معظمنا أننا قد ارتكبنا -من دون عمد- واحدة على الأقل من الأخطاء العشرة المشهورة في العطلات.

نحن نعرف عن هذه الأخطاء عندما يصاب طفلنا الخاص بانهايارات أكثر... وعندما يببدو واحد من أسرتنا الممتدة (الأقارب البعيدون) ضائعاً... وعندما نشعر، نحن أنفسنا، بالتوتر أو نشعل غيظاً.

قد نلقي اللوم على العطلة المحمومة، ولكن في الواقع العطلة ليست هي التي تسبب لنا المصاعب؛ بل المزالق التي تقع فيها، وهذه أخبار رائعة؛ لأن هذا يعني أننا نستطيع تجنبها!

ألق نظرة أدناه على الأخطاء العشرة وكيف نمنعها. سوف تشكر نفسك من الآن حتى السنة الجديدة!

1. منع طفلك من القيام بسلوكاته النمطية (stimming) (سلوكاته المتكررة)

إذا أخذنا في الحسبان الاضطراب والتغير في الروتين في العطلة، فإن هذا هو أهم وقت لأطفالنا ليعدّلوا أنفسهم، ويتوافقوا مع بيئتنا، نحن نعرف أن السلوكات النمطية مهمة جداً لأطفالنا ونظامهم العصبي. من الناحية المثالية -دون شك- سوف ننضم في هذه السلوكات النمطية، ولكن حتى في أوقات العطلات عندما لا نستطيع أن نقوم بذلك، فإنه يمكننا أن نسمح لهم بالقيام بأمرهم. وعندما نفعل ذلك، يربح الجميع!

2. إطعام طفلك أطعمة تجعله يفشل فشلاً ذريعاً

نعم، إنها العطلات، حيث الحلويات، والأطعمة المليئة بالحنطة، والألبان متوافرة بكثرة، قد يكون من المغري أن نسمح لأطفالنا أن يشتركوا في هذه الوفرة الوفيرة،

وقد نظن أنه سيكون من الأسهل أن نجعلهم يتناولونها هذه المرة؛ دعني أؤكد لك: لن يكون ذلك أسهل!

هناك العديد من الأطعمة التي نعرف أنه لن يتم هضمها بشكل جيد من قبل أطفالنا. نعم، في الدقائق الأولى من السماح لهم بتناول ما هو متوافر سيكون الأمر سهلاً، ولكن بعدها يبضع دقائق... سيبدأ وقت الانهيار والاحتراق... سيبدأ الفشل الذريع. الانهيارات، والتخمة، والتحديات السلوكية، والإسهال التي ستكون نتيجتها لا تستحق ما سمحنا به. إن التفكير المسبق في إبعاد هذه الأطعمة عن أطفالنا، أو من الأفضل، عدم جعلها متوافرة سوف يجعل من تجربة العطلة بأكملها أسهل بمليون مرة.

3. مفاجأة طفلك

أحياناً نشغل في التخطيط للعطلة والاستعداد للخروج، مثلاً: (الذهاب إلى بيت الجدة) أو مشروع (وضع شجرة عيد الميلاد) بحيث ننسى أن نخبر مشاركاً مهماً: طفلنا الخاص، ومع أن نيتنا ليست مفاجأة أطفالنا، فإن هذا هو ما يحصل عندما نغادر أو نبدأ في مشروع من دون أن نفسر كل شيء سوف يحدث لأطفالنا مقدماً، وحتى بالنسبة إلى أطفالنا غير الناطقين، فإن التفسير لهم مقدماً ماذا سيحدث وكيف سيحدث سيكون مرحاً بالنسبة إليهم سيكون له أبعاد الأثر في الحد من نوبات غضبهم وتعظيم تعاونهم.

4. عدم ترك مخرج

من الشائع أن نذهب إلى منزل أحدهم للاحتفال بعطلة، وفي العادة نصطحب طفلنا أمين في حدوث الأفضل، معتقدين أننا لا نقوم بالكثير من التحكم في هذا الأمر، ولكننا نقوم به! يمكننا أن نخصص -مسبقاً- غرفة هادئة أو حيزاً يمكن لطفلنا أن يذهب إليه ليخفف الضغط عنه حال شعوره أنه ضج بالاضطراب والمعطيات الحسية التي ترافق هذه الاحتفالات، وفي الغالب من المفيد أن نأخذ طفلنا لهذه الغرفة وقضاء بعض الوقت معه بمفردهما.

5. التركيز على وقف التحديات السلوكية

يفزع معظمنا من أطفالنا عندما يقومون بتحديات سلوكية؛ فنحن نقلق بشأنها، وننتبه لها، ونقوم بإيقافها حال حدوثها. ومن باب السخرية، فإن هذا يضع التركيز على ما لا نريده من أطفالنا، فإذا ما أردنا ألا يقوم أطفالنا بالضرب، فإن التركيز على (عدم الضرب) يمكن أن يؤدي في الواقع إلى مزيد من الضرب. بدلاً من ذلك، يمكننا أن نحتفل بطفلنا في كل مرة يقوم فيها بما نريد، وإذا ما كان لدينا طفل يقوم بالضرب أحياناً فيمكن أن تختلف الأمور اختلافاً كبيراً عندما نبحث عن أي وقت يكون فيه طفلنا لطيفاً، ونهتف له بكل قوة!

6. إعطاء هدية مفرطة الاستثارة

بالتأكيد، نحن نحس بمتعة كبيرة من تجربة منح الهدايا لأطفالنا، ولكننا نود أن نكون مدركين لنوع الهدية التي سنعطئها لأطفالنا الخاصين؛ فإذا ما أعطيناهم لعبة ذات أضواء براقّة أو أصوات عالية، فإننا كمن يسأل عن التحديات السلوكية لاحقاً. دعونا نأخذ وقتاً لتتدبر بإخلاص ما إذا كانت الهدية التي نوشك على تقديمها ستسبب في فرط الإثارة لأطفالنا ذوي النظام العصبي الحساس.

7. ترك أطفالنا خارج عملية التهادي

نحن نأخذ في الحسبان أطفالنا الخاصين عندما نشترى الهدايا، ولكن هل نفكر في أطفالنا الخاصين بوصفهم مانحين للهدايا؟ إن التفكير في الآخرين -ماذا يريدون، وما الذي يمكننا أن نقوم به إزاءهم- هو عنصر مهم في العلاقات الاجتماعية التي نريد أطفالنا أن يتعلموها. توفر العطلات فرصة مثالية لذلك! يمكننا أن نجدول بعض الجلسات مع طفلنا الخاص مقدماً حيث نساعدهم على تجهيز هدية لشخص أو أكثر من الأشخاص في حياته أو في حياتها. (يمكن لهذه الهدايا والأنشطة أن تتراوح من أشياء بسيطة لأخرى أكثر تعقيداً، تبعاً لمستوى تطور طفلنا)، ثم في يوم الهدية يمكننا أن ندعو طفلنا الخاص لتقديم الهدية التي قام بعملها (بأفضل ما يستطيع).

8. التوقع أن (تفهم) عائلتنا الأمر

يشعر بعضنا بالإحباط - أحياناً - من بعض الأقارب الذين لا يبدوون تفهماً لطفلنا الخاص أو يتجاوبون معهم. لكن تذكر، إذا كان هؤلاء الأقارب لا يعيشون مع طفلنا فإنهم لن يستطيعوا (فهم) الأمر. عندما نصطحب أطفالنا لزيارة أقاربنا في العطلات أو المناسبات يمكننا أن نرسل لهم رسالة إلكترونية تبين لهم ما الذي يمكنهم أن يقوموا به لجعل الزيارة مريحة لنا ولأطفالنا، ويمكننا أن نغتنم هذه المناسبة لنبين السبب وراء كون الأصوات العالية مشكلة، أو نخبر كل شخص عن الجواب الذي يجب طفلنا أن يسمعه عندما يسأل السؤال نفسه مرة تلو الأخرى، وبهذه الطريقة فإننا نرتب الأمور بما فيه مصلحة طفلنا.

9. التفكير في أن الأنشطة يجب أن تحدث خارج المنزل

نحن نعرف أن أطفال طيف التوحد يحسنون التصرف أفضل دائماً عندما لا يخضعون لفرط الإثارة من الأضواء والأصوات والروائح والأحداث غير المتوقعة في العالم الخارجي؛ ولذلك نوجد تجارب في بيوتنا نود أن نحظى بها في الخارج، فمثلاً: بدلاً من الذهاب إلى مهرجان مسائي ذي أضواء احتفالية، يمكننا أن نضع أضواء الأعياد حول المنزل، ونطفئ أنوار المنزل، ونشغل موسيقا العيد بصوت هادئ. قد يقلق بعضنا من كوننا نحرم أطفالنا من تجربة بهجة العيد، ولكن تذكر أنه عندما لا يستطيع أطفالنا هضم التجربة، فإنهم لا يشعرون بالبهجة التي نريدها لهم، على أي حال. وهذا هو السبب، إذا ما استطعنا أن نوجد نسخاً معدلة مما يحدث في الخارج، فإن أطفالنا سيستمعون بالتجربة، ومن ثم فإننا نمنح أطفالنا أكثر، وليس أقل.

10. النظر للغلاف بدلاً من الهدية

كثيراً ما نقع في فخ الأعياد؛ الشجرة، الهدية، المشاوير التي ينبغي أن تحدث وفقاً لما خططنا؛ من الجيد أن نرتب أموراً مرحة وظريفة، ولكن تذكر أن هذه مجرد زركشة، وليست الهدية، بل هي الغلاف. الهدية هي طفلنا الخاص. الهدية هي مشاركة المتعة مع الناس الذين نحبهم. وبدلاً من جعل العطلات عيداً للتخطيط، يمكننا أن نستغلها

لرؤية جمال التفرد في طفلنا، وللاحتفال بما يقوم به، ولنشعر، ونشجع الرحمة تجاه تجربة طفلنا المختلفة جداً للعالم.

منظمات مفيدة

- Autism Hope Alliance (AHA): www.autismhopealliance.org
- United States Autism & Asperger's Association (USAAA): www.usautism.org
- Alert Program®: www.alertprogram.com
- American Medical Autism Board (AMAB): www.americanmedicalautismboard.com
- The Listening Program®/Advanced Brain Technologies: www.thelisteningprogram.com
- NAA (National Autism Association): www.nationalautismassociation.org
- Talk About Curing Autism (TACA): www.tacanow.org
- Medical Academy of Pediatric Special Needs (MAPS): www.medmaps.org
- Autism One: www.autismone.org
- Generation Rescue: www.generationrescue.org

شكر وتقدير

لقد ساعدني كثير من الأشخاص في هذا الكتاب، وأنا في غاية الامتنان!

ولإعطائي وجهة نظر متكاملة، مهمة في جعل الكتاب أفضل، فإنني أشكر أختي برين، وزوجها وليام، ووالدتي، وبشكل خاص، والدي، الذي وضع قدراً هائلاً من الوقت، والحب، والفكر في أفكاره التفصيلية على كل فصل من الكتاب. شكري الكبير ثانية لأختي برين، لأنها كانت معلمتي المهنية الأولى، ولوالدي على تعليمي كل ما يتعلق

بمجموعات التدريب، التي تشكل الآن جزءًا كبيرًا من حياتي. ومرة أخرى، أسدي عرفاني وامتناني العميقين لوالديّ اللذين لم يشفياني من توحدتي الحاد فقط بل كانا موجودين من أجلي آلاف المرات الصغيرة والكبيرة، داعمين لي ومؤمنين بي طوال حياتي.

أشكر وأحيي جميع العائلات -التي أتيت على ذكرها والتي لم أذكرها- الذين كانوا أيضًا معلمين لي، وطلبتني أيضًا، وسمحوا لي أن أكون جزءًا من رحلاتهم العجيبة، وجعلوني أرى، بطرق لا تحصى، كيف يكون الحب الحقيقي.

أقفز فرحًا شاكرًا طاقم المركز الأمريكي لعلاج التوحد، أولئك المتفانين، البارعين، العطوفين، المرحين، المخلصين، الذين يحبون ويعتنون بعائلاتنا مثلما لا يفعل أحد في العالم، وهم من أكثر الناس روعة للعمل معهم!

أعبر أيضًا عن تقديري المخلص الدافئ تجاه ستيفاني تايد، العاملة الأكثر تميزًا في الكون! شكري الذي لا حد له لحبها، وإيمانها، و(استيعابها) للكتاب من أوله، وعملها من دون كلل على أن يراه العالم.

شكري هائل إلى نيكول آرغيرس، محررة من السماء في دار نشر ومطبعة مارتن؛ امرأة دقيقة جدًا، عميقة، ذكية، مهتمة، صبور للغاية، وطيبة بشكل مدهش، جعلت من الكتاب أفضل، وعملت معي بطريقة جميلة. وشكري الكبير أيضًا إلى لاورا شازين لمساعدتها الكريمة أيضًا!!

أشكر من كل قلبي أيضًا دار نشر ومطبعة مارتن على نشر هذا الكتاب، ونصرته- ودعمه بفريق مدهش.

وكيف يمكنني أن أنسى معلمي، السيد ستيف سمول، مدرسي للغة الإنجليزية في الصف السادس، الإنسان الرائع في كل الجوانب، الذي اهتم وتبته لحبي الكبير للكتابة (وصار أستاذًا راعيًا ورائعًا لابنة أختي!) من خلال طبيته، واهتمامه ودعمه (إعطائي أول جائزة كتابة لي)، والمرح المطلق. هذا الكتاب بدأ معك!