



# كيف تساعد الطفل ذوي التوحد على مواجهة التغيير؟

ياسر الفهد  
والد شاب توحدي



# الطفل ذوي التوحد ومقاومة التغيير



• يعرف الأطفال ذوي التوحد بمقاومة التغيير، وبذلك الخاصة تواجه الأسرة مشاكل جمة في عملية التغيير حتى وإن كانت بسيطة.

• سنستعرض هنا 6 خطوات تسهم في جعل الطفل ذوي التوحد يواجه التغيير ويتقبله.

# 1- التزم بالروتين



- التزم بالروتين قدر الاستطاعة حيث أن الأطفال ذوي التوحد يميلون إلى الروتينية.
- عادة ما تحدث المشاكل عند تغيير الجدول الزمني المنتظم.
- من الناحية المثالية للتعامل مع الأطفال ذوي التوحد يجب عليك أن تجدول أوقات الأعمال مثل: وقت الوجبات، وقت النوم ... إلخ
- حاول تجنب تغيير الروتين إلا في حالة الضرورة القصوى.



## 2- أخبر الطفل بجدوله لليوم التالي

	Go Potty	
	Take Shower	
	Get in PJ's	
	Take Medicine	
	Brush Teeth	
	Get in bed	

• أخبر الطفل ذوي التوحد عن جدولته لليوم التالي والتوقعات خصوصاً إذا كان هناك تغيير في خطة الجدول لا بد منه.

• قم بتكرار ما قلته بأوجه مختلفة حتى يتفهم الطفل ذلك.  
على سبيل المثال إذا كنت ستقود سيارتك وتذهب بالطفل إلى المدرسة: قل له قبل الذهاب به أنت ذاهب إلى المدرسة ثم قل له مرة واحدة أنه ذاهب إلى مكان (محدد) بعد المدرسة، وعند ركوبه للسيارة قل له: أنت ذاهب إلى مكان (محدد) بعد المدرسة.

• قم بتذكير الطفل مرة أخرى عند نزوله للمدرسة، أنت ذاهب إلى مكان (محدد) بعد المدرسة.



### 3- أعرض صور المكان الذي أنت ذاهب له



• أعرض صور المكان الذي أنت ذاهب له مع الطفل ذوي التوحد.

• إذا كنت ذاهب إلى البقالة، جهز صور البقالة مسبقاً عن طريق التقاطها وطبعها.



• معظم الأطفال ذوي التوحد بصريين، وباستخدام الصور للأماكن التي ترغب الذهاب إليها معهم يساعدكم على الاستعداد للمكان الذي سيذهبون إليه إذا كان خارجاً عن روتين حياتهم العادية.



## 4- أعرض صور الضيوف الذين سيزورونكم



• أعرض صور الضيوف الذين سيقومون بزيارتكم.

• على سبيل المثال بدلاً من أن تقول للطفل: أن جدته وجدته سيأتون لزيارتنا، أعرض صورهم أثناء شرحك للخطة للطفل.

## 5- أعرض للطفل أنك تخطط للتغيير



• التغيير على سبيل المثال في الأثاث أو الممتلكات الخاصة بالمنزل أو البيئة التي يعيش فيها الطفل يكون مزعجاً جداً للطفل ويسبب له القلق خصوصاً إذا كان مفاجئاً.



• قم بإخبار الطفل أثناء عملية ترتيبك للأثاث وتغييره بأن تقوم بالتغيير أو إعادة الترتيب لكي يتفهم الوضع دون قلق.

• على سبيل المثال: قم بسؤال الطفل قبل التغيير: ما رأيك لو قمنا بتحريك الكنبه إلى الجهة الأخرى؟

## 6- تجاهل أي سلوك سلبي نتيجة للتغيير

• تجاهل أي سلوك سلبي يظهره الطفل ذوي التوحد كنتيجة للتغيير.

• يجب أن يتعلم الطفل مواجهة التغيير على الرغم من صعوبة ذلك.

• لا تلوم الطفل .. لا توبخ الطفل .. لا تصرخ في وجه الطفل .. فقط تذكر بأن الطفل ذوي التوحد لديه صعوبة في التعامل مع التغيير.







شكراً لحسن متابعتكم

