

التدريب على استخدام المراض مع الإصابة باضطرابات طيف التوحد



مقدمة

كُتِبَ هذا الكتيب لأولياء الأمور والقائمين على رعاية الأطفال الصغار المصابين باضطرابات طيف التوحد (Autism Spectrum Disorders, ASD) ممن هم في بداية عملية تدريب أطفالهم على استخدام المراض.

□ لماذا يعد التدريب على استخدام المراض مهمًا؟ إلى جانب تعلم الطفل كيفية إطعام نفسه وارتداء ملابسه بنفسه، يُعد التدريب على استخدام المراض خطوة مهمة نحو الاستقلال الذاتي. فمن الناحية الاجتماعية، فهو يتيح فرصًا للتفاعل مع الآخرين والمشاركة في مجموعة واسعة النطاق من الأنشطة. بالإضافة إلى ذلك، هناك فوائد عملية للقائمين على الرعاية، بما في ذلك توفير الوقت والمال المرتبطين بتكلفة تغيير الحفاضات والمستلزمات ذات الصلة.

ثانيًا، كثيرًا ما يواجه الأطفال المصابون باضطراب طيف التوحد صعوبة في فهم التوجيهات الشفهية واتباعها وقد تكون لديهم مهارات تواصل محدودة للتعبير عن احتياجاتهم المتعلقة باستخدام المراض، مثل الخوف من الجلوس على المراض.

أخيرًا، لأن بعض الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد يواجهون صعوبة في تغيير روتينهم، فقد يقاومون الخطوات المرتبطة بتدريبهم على استخدام المراض، مثل التوقف عن ارتداء الحفاضات ومقاطعة جدولهم اليومي بمرات الذهاب إلى دورة المياه. قد يشعرون أيضًا بالقلق في المواقف الجديدة أو يجدون صعوبة في تمييز الوقت الذي يحتاجون فيه إلى الذهاب إلى المراض أو يعانون حالات حساسية حسية. على سبيل المثال، قد يكون لديهم رد فعل أكبر تجاه صوت دفق ماء المراض المرتفع أو منظر مصابيح الفلورسنت أو الشعور بمقعد المراض أو الروائح المرتبطة بدورات المياه.

قد تجتمع جميع هذه المشكلات لتجعل عملية التدريب على استخدام المراض صعبة. ومع ذلك، نعرف أيضًا الكثير عن نقاط القوة لدى الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد التي يمكننا استغلالها للمساعدة في إنجاح التدريب على استخدام المراض!

□ ما سبب كون تدريب طفل مصاب باضطراب طيف التوحد

على استخدام المراض أكثر تعقيدًا في الغالب من تدريب طفل ينمو بمعدل طبيعي؟ يمكن أن تعرقل العناصر الأساسية لتشخيص اضطراب طيف التوحد، تحديات التواصل الاجتماعي والاهتمامات المحدودة والسلوكيات المتكررة — عملية التدريب على استخدام المراض.

أولًا، قد يفتقر الأطفال المصابون باضطراب طيف التوحد إلى نفس الدافع الاجتماعي لتعلم استخدام المراض ليُظهروا لأولياء أمورهم أنهم أصبحوا "فتياتًا كبارًا" أو "فتيات كبارات" أو لأن أصدقاءهم يفعلون ذلك. وقد يكونون أقل ميلًا لإظهار الاهتمام بمراقبة الآخرين وتقليدهم "عند ذهابهم للحمام"، وقد يكونون أيضًا أقل استجابة للمكافآت الاجتماعية، مثل تلقي المدح عند استخدام المراض بنجاح.

□ كيف أعرف أن طفلي مستعد لبدء التدريب على استخدام المراض؟

يعتمد ذلك على عدة عوامل، بما في ذلك عمر طفلك ووعيه بالمشكلات المتعلقة باستخدام المراض واستعداده البدني ومهارات التواصل. قد يؤدي بدء التدريب على استخدام المراض في وقت مبكر للغاية إلى جعل العملية أكثر صعوبة عليك وعلى طفلك. ومع ذلك، إذا كنت تعتقد أن طفلك قد يكون مستعدًا، فابحث عن وجود بعض العلامات التالية:

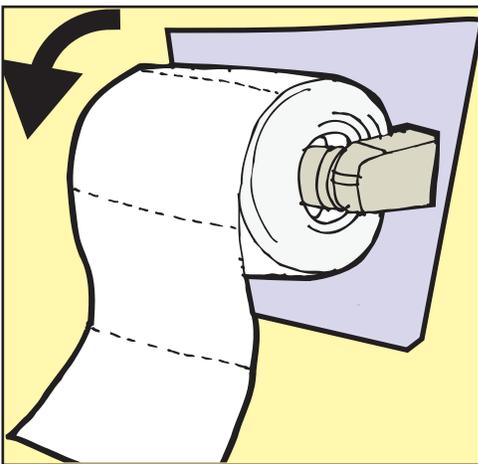
- يُدرك متى تصبح الحفاضات أو الملابس مبللة أو متسخة.
- يُظهر اهتمامًا بالعناية الذاتية (مثل: ارتداء الملابس، غسل اليدين، استخدام المراض).
- يُظهر اهتمامًا بسلوكيات الآخرين المتعلقة باستخدام المراض.
- يفرغ مثانته تمامًا عند التبول ويبقى جافًا لمدة ساعتين تقريبًا في كل مرة.
- تبرزه يتبع نمطًا منتظمًا ويمكن التنبؤ به.
- لديه القدرة على المشي إلى دورة المياه والعودة منها بمفرده.
- يتمتع بتوازن بدني للجلوس على المراض لمدة دقيقتين إلى 5 دقائق.
- يتبع بضعة توجيهات بسيطة (مثل "اجلس").
- يشير إلى الحاجة إلى الذهاب إلى دورة المياه من خلال تعبيرات وجهه أو وضعية جسمه أو الإيماءات أو الصور أو الكلمات.

حتى وإن لم يكن طفلك يظهر جميع هذه العلامات بعد، فهناك جوانب من عملية التدريب على استخدام المراض بوسعك البدء بها للمساعدة على تهيئة طفلك.

□ هل أنا مستعد لبدء تدريب طفلي على استخدام المراض؟ بما أنك

ستفقد هذه العملية، يجب أن تكون مستعدًا للبدء. وهذا يعني أن عملية تدريب طفلك على استخدام المراض ستمثل أولوية كبيرة بالنسبة لك، وأن لديك الوقت الكافي للالتزام بها. يعني ذلك أيضًا أن الأشخاص الآخرين في حياة طفلك — أفراد الأسرة، جليسات الأطفال، مقدمو الرعاية النهارية، المعلمون — مستعدون لتقديم المساعدة. ستسير عملية التدريب على استخدام المراض على نحو أكثر سلاسة إذا اتبع جميع الأشخاص الذين يعتنون بطفلك نفس النهج.

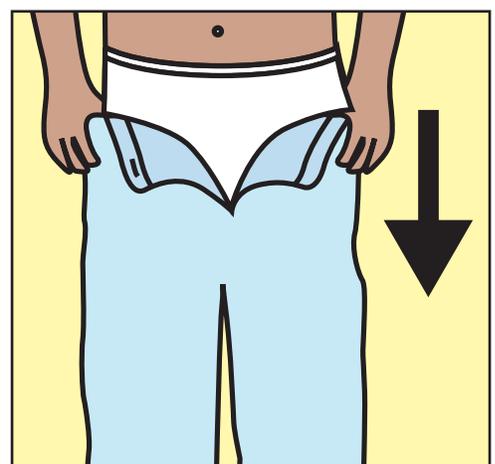
الجدول المرئي



امسح جسمك



اجلس على المراض



اذهب إلى دورة المياه وأنزل سروالك

□ ما الذي يمكنني فعله لكي أكون مستعدًا؟ قبل بدء تدريب طفلك على

استخدام المراض، سيكون من المفيد أن تحتفظ بـ "مفكرة استخدام المراض" لتسجيل المعلومات المتعلقة بأوقات تبول طفلك أو تبرزه كل يوم. سيوفر لك القيام بذلك مؤشرات حول الأوقات المناسبة لاصطحاب طفلك إلى المراض.

يمكن أن تفكر في إتاحة فرص لطفلك لمراقبة شخص آخر وهو يستخدم المراض حتى يقلد الخطوات التي قام بها اعتمادًا على مدى راحة أسرته مع تنفيذ هذه الفكرة.

اختر الكلمات المحددة التي ستستخدمها باستمرار (مثل: "تبول" و"تبرز") والكلمات التي ستستخدمها لتوجيه طفلك للذهاب إلى دورة المياه (مثل: "انذهب إلى الحمام"). واختر الكلمات التي ستشعر بالراحة عند سماع طفلك يقولها في الأماكن العامة وعندما يكبر والتي سيستخدمها جميع الأشخاص البالغين عند التحدث معه.

□ كيف أبدأ في تدريب طفلي على استخدام المراض؟ على الرغم

من أن بعض سمات اضطراب طيف التوحد تعقد عملية التدريب على استخدام المراض، فإن تفضيل اتباع روتين والرجوع في القدرة على التنبؤ الملحوظين في الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد يمكن استغلالهما في الواقع لتيسير العملية. إذا كنت قد احتفظت بمفكرة استخدام المراض، فنأمل أنه ستكون لديك معلومات جيدة عن أفضل الأوقات لاصطحاب طفلك إلى المراض. على سبيل المثال، توضح مفكرة استخدام المراض إلى أن طفلك يكون جسمه جافًا بصورة متسقة عند استيقاظه في الساعة 8:00 صباحًا، ولكنه يصبح مبللًا في الساعة 10:00 صباحًا، فهذا قد يشير إلى أن الوقت المناسب لجعل طفلك يجلس على المراض سيكون بين الساعة 8:00 صباحًا و10:00 صباحًا، لذا، حدد مواعيد في جدول مرات الذهاب إلى دورة المياه خلال هذا الوقت. أبلغ طفلك بهذه الأوقات باعتبارها جزءًا منتظمًا من يومه، تمامًا مثل تناول الطعام وارتداء الملابس، عوضًا عن سؤاله عما إذا كان يحتاج إلى الذهاب إلى المراض لأن ذلك قد يكون أمرًا لا يمكنه فهمه في البداية.

اللعب بالفقاعات—كمكافأة). وتذكر أن تقدم المكافآت على السلوكيات التي ترغب في أن يقوم بها طفلك في أثناء عملية استخدام المراض!

- استخدام القصص الاجتماعية التي تصف كل خطوة من خطوات العملية من خلال تنسيق قصصي بسيط.
- صنع بطاقة بها صورة للتعبير عن الحاجة إلى استخدام دورة المياه إذا كان طفلك غير قادر على الكلام أو يواجه صعوبة في استخدام قدراته اللفظية في المواقف المؤثرة.

□ **ماذا لو واجهنا انتكاسات؟** من الشائع أن تحدث انتكاسات للأطفال في فترة التدريب على استخدام المراض، خاصةً عندما يمرون بمرحلة انتقالية أو تجارب أخرى مرهقة. عند حدوث انتكاسات، استشر مقدم رعاية طفلك الصحية لتقييم الحالات الطبية المحتملة، مثل الإمساك أو عدوى المسالك البولية. وبمجرد معالجة هذه المخاوف، قد تحتاج إلى تكرار بعض خطوات التدريب على استخدام المراض السابقة للعودة إلى المسار الصحيح. وأيضًا احرص على الاستمرار في الاستعانة بوسائل الدعم التي استخدمتها بنجاح (مثل الجدول المرئي والمكافآت) لبعض الوقت بعد نجاح التدريب لتجنب حدوث انتكاسة.

□ الموارد والمراجع:

- موارد مركز *Vanderbilt Kennedy Center*:
familiesfirst.vkcsites.org/toilet-training
ebip.vkcsites.org/toilet-training
vkc.vumc.org/printables
- يحتوي موقع *Autism Speaks* على مجموعة أدوات حول التدريب على استخدام المراض، بالإضافة إلى موارد أخرى قابلة للطباعة.
- www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits
- Wheeler, M. (2007). *Toilet training for individuals with autism and other developmental disabilities (2nd ed.)*. Arlington, TX: Future Horizons.

قد تقلل استراتيجيات أخرى مثل إعداد جدول مرئي من الطلبات اللغوية وتعزز فهم كل خطوة من خطوات العملية. على سبيل المثال، يمكنك أن تقدم لطفلك سلسلة من الرسوم أو الصور التي توضح الخطوات المحددة: دخول دورة المياه، وخلع السروال، والجلوس على المراض، ومسح الجسم، ودفق مياه المراض، ورفع السروال، وغسل اليدين وتجفيفهما، ثم الانتقال إلى النشاط التالي (انظر المثال أدناه). يمكنك أيضًا استخدام جدول يومي لإبلاغ طفلك بمواعيد الذهاب إلى دورة المياه المقررة، حتى يتمكن من الاستعداد لها والانتقال إليها بسهولة أكبر.

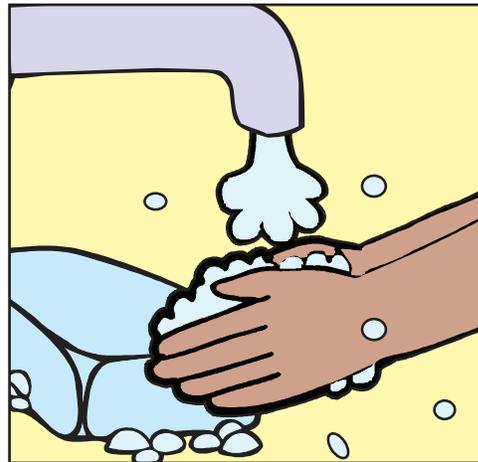
إذا كان طفلك في المراحل الأولى من التدريب على استخدام المراض، فقد يتعين عليك البدء بتحديد مواعيد مرات الذهاب إلى دورة المياه التي تتضمن خطوات معينة فقط من هذه العملية، مثل البقاء في دورة المياه أو الجلوس على المراض ليضع ثوان. سيعتمد تحديد نقطة البداية على مدى ارتياح طفلك واتباعه لهذه الخطوات الأولى من عملية استخدام المراض.

□ ما هي الاستراتيجيات المفيدة الأخرى؟

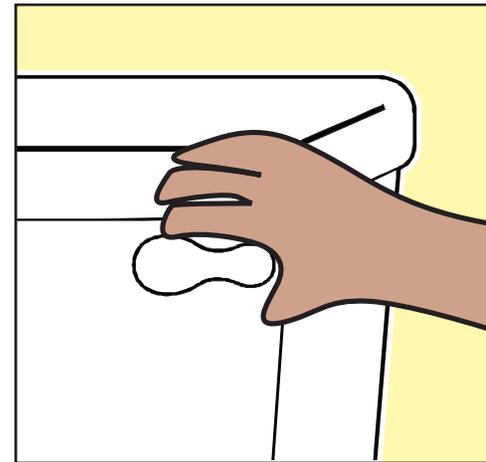
- زيادة معدل تناول السوائل والأطعمة الغنية بالألياف لزيادة فرص "ملاحظة" طفلك عندما يحتاج إلى استخدام دورة المياه.
- جعل دورة المياه مكانًا يتسم بالإيجابية (تشغيل الموسيقى، استخدام الإضاءة الهادئة، تعطيره باستخدام الروائح المنعشة، إلخ) والتقليل من الأمور التي قد يراها طفلك سلبية أو مثيرة للقلق في دورة المياه.
- التقليل من انزعاجه أو خوفه من الجلوس على المراض عن طريق توفير مساند للقدمين لتثبيت الجسم ووضع مقعد مبطن على المراض.
- اختيار الملابس التي يسهل خلعها.
- تجميع سلة من الألعاب المفضلة للطفل يُسمح له باستخدامها فقط في أثناء جلوسه على المراض.
- استخدام مؤقت لإبلاغ الطفل بمدة الجلوس وزيادة المدة الزمنية حسب الحاجة.
- إنشاء لوحة "أولاً، ثم" (على سبيل المثال، "أولاً الجلوس، ثم



النشاط التالي



غسل اليدين



اضغط على زر دفع ماء المراض وارفع سروالك

ألفت هذا المنشور Evon Batey Lee، الحاصلة على الدكتوراه، الأستاذة المساعدة في قسم طب الأطفال وعلم النفس والطب النفسي (Pediatrics, Psychology and Psychiatry) في كلية الطب بجامعة Vanderbilt University، التي تعمل في هيئة التدريس في برنامج التعليم القيادي في مجال الإعاقات العصبية النمائية (Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities, LEND) التابع لـ Vanderbilt.

أعد هذا المنشور بالتعاون مع Kim Frank، الحاصلة على الماجستير في التربية، المستشارة التربوية، وبرنامج الأسر أولاً (Families First)، وهو برنامج بمعهد العلاج والبحث لعلاج اضطرابات طيف التوحد (Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders, TRIAD) التابع لمركز VKC (Vanderbilt Kennedy Center). حرره وصممه وأصدره طاقم عمل قسم النشر والرسومات (Dissemination and Graphics) في مركز Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities.

يُوزع هذا المنشور دون تعديل أو مجاناً. اطلع على المزيد من الموارد والمواد القابلة للطباعة على الإنترنت عبر الموقع الإلكتروني: vkc.vumc.org.

هذا المشروع مدعوم من قبل إدارة الموارد والخدمات الصحية (Health Resources and Services Administration, HRSA) التابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (U.S. Department of Health and Human Services, HHS) تحت رقم المنحة T73MC30767، اتحاد Vanderbilt Consortium LEND. هذه المعلومات أو المحتوى والاستنتاجات تخص المؤلف وينبغي عدم تفسيرها على أنها الموقف الرسمي أو السياسة الرسمية التي تتبعها HRSA أو HHS أو حكومة الولايات المتحدة ولا ينبغي استنتاج أي تأييد من تلك الجهات. صورة الغلاف ©Alexey_es, istockphoto.com. حقوق صور الجدول المرئي © لعام 2012 محفوظة لصالح لشركة Jupiterimages Corporation.



VANDERBILT KENNEDY CENTER