



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

” كيف تأيّن مستقبل طفل التوحد ”

إعداد:

شيخة بن حارب

إدارة المعرفة

مقدمة

التوحد هو اضطراب عصبي غير تقدمي، يستمر مدى الحياة ويظهر عادة قبل سن الثلاث سنوات، كلمة "التوحد" تعني إعاقة في النمو تؤثر بشكل كبير على التواصل اللفظي وغير اللفظي والتفاعل الاجتماعي.

يتضمن الشكل الكلاسيكي للتوحد ثلوثاً من الضعف - في التفاعل الاجتماعي، والتواصل واستخدام اللغة، وفي الخيال المحدود كما ينعكس في أنماط السلوك والأنشطة المقيدة والمتكررة والقوالب النمطية.

في عام 1943، ابتكر ليو كانر، الطبيب النفسي بجامعة جونز هوبكنز، تشخيص التوحد.

التوحد هو اضطراب طيفي يمكن أن تظهر أعراض وخصائص التوحد في مجموعة متنوعة من التوليفات، من خفيفة إلى شديدة. على الرغم من تعريف التوحد من خلال مجموعة معينة من السلوكيات، يمكن للأطفال والبالغين إظهار أي مجموعة من السلوكيات بأي درجة من الشدة. يمكن لطفلين، كلاهما نفس التشخيص، التصرف بشكل مختلف تمامًا عن بعضهما البعض ولديهما مهارات مختلفة.

ما هي علامات التوحد؟

يختلف عمر تشخيص التوحد وشدة العلامات المبكرة للتوحد بشكل كبير ويظهر بعض الأطفال تلميحات في شهورهم الأولى في حالات أخرى، تصبح السلوكيات واضحة في سن الثانية أو الثالثة.

قد يشير ما يلي إلى أن طفلك معرض لخطر الإصابة باضطراب طيف التوحد. إذا أظهر طفلك أيًا مما يلي، فاطلب من طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة إجراء التقييم على الفور.

ببلوغه 6 شهور

- قلة أو عدم وجود ابتسامات كبيرة أو غيرها من البهجة والتعبيرات الدافئة والجذابة.
- الاتصال بالعين محدود أو معدوم.

بعمر 9 شهور

- مشاركة قليلة أو معدومة للأصوات أو الابتسامات أو تعبيرات الوجه الأخرى.

بعمر 12 شهرًا

- قلة الثثرة أو عدم الثثرة

- القليل من الإيماءات ذهابًا وإيابًا أو عدم وجودها مثل الإشارة أو العرض أو الوصول أو التلويح
- استجابة قليلة أو معدومة على الاسم.

بعمر 16 شهرًا

كلمات قليلة جدا أو لا توجد كلمات

بعمر 24 شهرًا

عدد قليل جدًا أو معدوم من العبارات ذات المعنى المكونة من كلمتين (لا تشمل التقليد أو التكرار)

ما هي المهارات الحياتية؟

يعد تعلم المهارات الحياتية أمرًا ضروريًا لزيادة الاستقلال للأشخاص المصابين بالتوحد في المنزل والمدرسة والمجتمع، من خلال تقديم هذه المهارات في وقت مبكر وبناء لبنة تلو الأخرى ، يكتسب الأشخاص المصابين بالتوحد الأدوات التي تسمح لهم بزيادة احترام الذات وتؤدي إلى مزيد من السعادة في جميع مجالات الحياة.

يشار إلى المهارات الحياتية أحيانًا على أنها مهارات العيش المستقل أو مهارات الحياة اليومية، تشمل المهارات الحياتية الأساسية أنشطة الرعاية الذاتية، والطهي، وإدارة الأموال، والتسوق ، وتنظيم الغرف والنقل، يتم تعلم هذه المهارات بمرور الوقت، بدءًا من المنزل في سن مبكرة جدًا وتتطور بشكل أكبر خلال فترة المراهقة والبلوغ.

يعد تعلم مجموعة واسعة من المهارات الحياتية التي تنطبق على العديد من مجالات الحياة أمرًا بالغ الأهمية. من المهم أيضًا تضمين مهارات الوظيفة التنفيذية أو مهارات التفكير مثل التنظيم والتخطيط وتحديد الأولويات واتخاذ القرارات المتعلقة بكل مهارة حياتية يتم تدريسها. تشمل فئات المهارات الحياتية ما يلي :

- الصحة والسلامة
- المسار الوظيفي والتوظيف
- تقرير المصير
- علاقات الأقران والتنشئة الاجتماعية والتواصل الاجتماعي
- المشاركة المجتمعية والتمويل الشخصي

- مواصلات
- وقت الفراغ / الاستجمام
- مهارات المعيشة في المنزل

كيف تدرّس المهارات الحياتية؟

يختلف كل شخص مصاب بالتوحد ، لذا فإنّ المهارات الحياتية التي سيتم تدريسها ووتيرة تعليمها ستختلف من شخص لآخر .على سبيل المثال ، قد يتمكن أحد البالغين المصابين بالتوحد في النهاية من العيش بمفرده مع القليل جدًا من الدعم الخارجي ، إن وجد ، بينما قد يحتاج الآخر إلى الدعم والخدمات على مدار 24 ساعة في اليوم ، 7 أيام في الأسبوع. إن البدء في تطوير المهارات الحياتية إلى أفضل ما في قدرة الطفل في سن مبكرة سيحدث فرقاً مع تقدمه في السن.

هناك مهارات حياتية لا حصر لها يجب تعلمها والتي سيتم تدريسها وممارستها في المنزل والمدرسة والمجتمع يستفيد معظم المصابين بالتوحد من التعليمات الواضحة والعملية في المهارات الحياتية التي ستساعدهم على زيادة الاستقلال .

تعليم مهارات الحياة بالمنزل

يمكنك تجربة عدة استراتيجيات لتعليم المهارات الحياتية في المنزل باتباع نهج عام من ثلاث خطوات:

1. قيم المهارات (أي معرفة الصعوبات ونقاط القوة لدى الشخص). يمكن أن يساعدك وجود قائمة بنقاط القوة ومجالات التحسين في توضيح الأهداف التي حددتها وتقديم ملاحظات داعمة وتشجيع على طول الطريق.
2. علم مهارات جديدة بطريقة داعمة. يمكن أن يكون استخدام الوسائل المرئية مثل المخططات وقوائم المراجعة طريقة رائعة لتقديم الدعم عند العمل على مهارات جديدة.
3. مارس هذه المهارات الجديدة. تذكر أن تتقن حقًا مهارة جديدة يجب أن تمارسها في أماكن واقعية. قد يعني هذا تعليم مهارات المال في المنزل باستخدام دولارات وعملات حقيقية ، ولكن للتمرّن عليك الخروج إلى متجر محلي وإجراء عملية شراء .

عشر طرق لبناء استقلالية طفلك

1. تعزيز الاتصال

إذا كان طفلك يعاني من اللغة المنطوقة، فإن الخطوة الحاسمة لزيادة الاستقلال هي تقوية قدرته على التواصل من خلال بناء المهارات وتوفير الأدوات للمساعدة في التعبير عن التفضيلات والرغبات والمشاعر. ضع في اعتبارك تقديم الاتصالات البديلة / المعززة (AAC) والدعم المرئي. تشمل الأنواع الشائعة من AAC أنظمة اتصالات تبادل الصور (PECS) وأجهزة إخراج الكلام) مثل DynaVox و iPad وما إلى ذلك.

2. تقديم جدول مرئي

يمكن أن يساعد استخدام الجدول المرئي مع طفلك في الانتقال من نشاط إلى آخر بأقل تحفيزا، قم بمراجعة كل عنصر في الجدول مع طفلك ثم ذكره أو ذكرها للتحقق من الجدول قبل كل انتقال، بمرور الوقت ، سيكون قادراً على إكمال هذه المهمة باستقلالية متزايدة ، وممارسة صنع القرار ومتابعة الأنشطة التي تهتمه.

3. العمل على مهارات العناية الذاتية

أدخل أنشطة الرعاية الذاتية في روتين طفلك، يعتبر تفريش الأسنان وتمشيط الشعر وأنشطة الحياة اليومية الأخرى (ADLs) مهارات حياتية مهمة، وتقديمها في أقرب وقت ممكن يمكن أن يسمح لطفلك بإتقانها باستمرار، تأكد من تضمين هذه الأشياء في جدول طفلك حتى يعتاد على وجودها كجزء من الروتين اليومي.

4. علم طفلك أن يطلب استراحة

تأكد من أن طفلك لديه طريقة لطلب استراحة - أضف زر "استراحة" على جهاز الاتصال الخاص به، أو صورة في كتاب PECS الخاص به، وما إلى ذلك وتحديد منطقة هادئة حيث يمكن لطفلك الذهاب إليها عندما يشعر بالإرهاق، على الرغم من أنه قد يبدو شيئاً بسيطاً، إلا أن معرفة كيفية طلب استراحة يمكن أن يسمح لطفلك باستعادة السيطرة على نفسه أو على بيئته أو بيئتها.

5. العمل في الأعمال المنزلية

إن قيام الأطفال بإنجاز الأعمال المنزلية يمكن أن يعلمهم المسؤولية وإشراكهم في روتين الأسرة ونقل مهارات مفيدة ليأخذوها معهم مع تقدمهم في السن.

6. ممارسة مهارات المال

تعليم كيفية استخدام المال هو مهارة مهمة للغاية يمكن أن تساعد طفلك على أن يصبح مستقلاً عندما يكون في الخارج وفي المجتمع. بغض النظر عن القدرات التي يمتلكها طفلك حالياً ، فهناك طرق يمكنه من خلالها البدء في تعلم المهارات المالية. في المدرسة ، ضع في اعتبارك إضافة مهارات مالية إلى برنامج IEP الخاص بطفلك يمكنك تعليم كل جزء من هذه العملية ويمكن لطفلك بعد ذلك البدء في استخدام هذه المهارات في بيئات مختلفة في المجتمع.

7. علم مهارات سلامة المجتمع

تعتبر السلامة مصدر قلق كبير للعديد من العائلات، خاصة عندما يصبح الأطفال أكثر استقلالية كالتعليم وممارسة التدريب على السفر بما في ذلك مرور المشاة، وعلامات التعريف وغيرها من علامات السلامة الهامة ؛ والتعرف على وسائل النقل العام مع وضع في الاعتبار أن يحمل طفلك بطاقة هوية يمكن أن تكون مفيدة جداً في تقديم اسمه أو اسمها، وشرح موجز لتشخيصه، ورقم ولي أمره.

8. بناء مهارات أوقات الفراغ

أن تكون قادراً على الانخراط في أوقات الفراغ والاستجمام المستقلة هو شيء يخدم طفلك جيداً طوال حياته حيث كثير من المصابين بالتوحد لديهم اهتمامات خاصة في موضوع أو موضوعين، يمكن أن يساعد في ترجمة هذه الاهتمامات إلى أنشطة ترفيهية مناسبة للعمر.

9. تعليم العناية الذاتية خلال فترة المراهقة

يمكن أن يؤدي دخول مرحلة المراهقة وبدء البلوغ إلى إحداث العديد من التغييرات لمراهق مصاب بالتوحد، لذلك يعد هذا وقتاً مهماً لتقديم العديد من مهارات النظافة والعناية الذاتية حيث إن جعل المراهقين يعتادون على عادة الرعاية الذاتية سميئهم للنجاح ويسمح لهم بأن يصبحوا أكثر استقلالية مع اقترابهم

من سن الرشد، يمكن أن تكون الوسائل المرئية مفيدة لمساعدة ابنك المراهق على إكمال روتين النظافة الشخصية كل يوم.

10. العمل على المهارات المهنية

يجب أن يتمتع طفلك من سن 14 عامًا بمهارات مهنية مدرجة في برنامج IEP الخاص به كجزء من خطة انتقال فردية. ضع قائمة بنقاط قوته ومهاراته واهتماماته واستخدمها لتوجيه نوع الأنشطة المهنية التي يتم تضمينها كأهداف. ضع في اعتبارك جميع الطرق حتى هذه النقطة التي كنت تعزز فيها استقلال طفلك قدرات الاتصال والرعاية الذاتية والاهتمامات والأنشطة والأهداف للمستقبل.