

رحلة مع أمهات أطفال التوحد

دليل عملي مبسط لفهم الطفل وبناء التواصل
معاً نحو فهم أعمق... وتواصل أجمل... وأمل أكبر

تأليف

الدكتورة نجاة فرادي

إلى كل أم تحاول، وتتفائل، وتصبر...
إلى كل أم تحمل في قلبها حباً لا ينتهي وأماً لا ينطفئ...
هذه هديتي لك

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْماً ﴾

صدق الله العلي العظيم

٢٠٢٦

إهداء

إلى كل أم سهرت وهي تبحث عن طريقة تفهم بها طفلها...
إلى كل أم بكت خوفاً على مستقبل طفلها لكنها لم تستسلم...
إلى كل أم تحاول كل يوم أن تمنح طفلها الحب والصبر رغم التعب...
هذا الكتيب هدية لكل قلب يحمل الرحمة والأمل.

أنت لست وحدك...
وطفلك ليس مستحيلاً...
وكل خطوة صغيرة منك اليوم قد تصبح إنجازاً عظيماً غداً.

المقدمة

عندما تسمع الأم كلمة (التوحد) لأول مرة...
تبدأ داخلها رحلة مليئة بالمشاعر والأسئلة والخوف والبحث عن الأمل.

كيف أتعامل مع طفلي؟
لماذا يصرخ؟
لماذا لا يستجيب؟
كيف أساعده؟

الحقيقة المهمة التي يجب أن تعرفها كل أم هي:
أن الطفل المصاب بالتوحد لا يريد أن يكون صعباً...
لكنه يحتاج إلى من يفهم طريقته الخاصة في التواصل مع العالم.
هذا الكتيب الصغير صُمم ليكون دليلاً عملياً بسيطاً يساعدك على:

١. فهم بعض أسباب السلوكيات الصعبة
٢. تعلم خطوات عملية للتعامل مع الطفل
٣. بناء التواصل بطريقة إيجابية
٤. تقليل التوتر داخل المنزل
٥. دعم طفلك بالحب والعلم معاً

هذا ليس كتاباً نظرياً فقط...
بل خطوات واقعية من الحياة اليومية.

الفصل الأول

افهمي طفلك اولا

كثير من السلوكيات التي تظهر عند الطفل ليست عنادًا... بل هي رسائل.

فالطفل قد يصرخ لأنه لا يستطيع التعبير بالكلام.
وقد يرفض لأنه لا يفهم المطلوب.
وقد يغضب لأنه خائف من التغيير.

كل سلوك يخفي خلفه سبب.
وعندما نفهم السبب يصبح التعامل أسهل.

في علم السلوك الانساني توجد اربعة اسباب رئيسية لكل سلوك وهي:

اولا: جذب الانتباه

أحيانًا يقوم الطفل بالصراخ أو البكاء أو بعض التصرفات فقط لأنه يريد الانتباه.

ثانيا: الهروب أو التجنب

قد يرفض الطفل المهمة لأنه يجدها صعبة أو غير مفهومة أو مزعجة.

ثالثا: الحصول على شيء

يريد شيء ما مثل لعبة أو طعام لكنه لا يستطيع ان يعبر بالكلام لهذا يقوم ببعض السلوكيات.

رابعا: التحفيز الحسي

بعض الأطفال يقومون بتصرفات أو حركات أو اصدار اصوات أو تكرار لأن ذلك يريحهم.

سلوك جذب الانتباه

سؤال:

ما أكثر سلوك يفعله طفلك لجذب انتباهك؟

كيف تميزي أن هذا السلوك مجرد زر لجذب الانتباه؟

هناك علامات تدل على أن السلوك لجذب الانتباه منها:

◊ الطفل يراقب وجه الأم أو المعالج ليرى رد الفعل بعد السلوك.

◊ يحدث فقط بوجود أشخاص محددین (الأم، الأب، المعالج).

- ◊ يظهر عندما يكون الطفل مهملاً مؤقتاً.
- ◊ يظهر فقط عندما يكون المربي مشغولاً.
- ◊ يختفي فور تفاعل الأهل معه، حتى لو كان التفاعل بالصراخ أو اللوم.
- ◊ لا يحدث السلوك اذا حصل الطفل على الانتباه الايجابي.
- ◊ لا يظهر عندما يكون الطفل وحيداً.
- ◊ لا يكون السلوك مرتبطاً بالجوع أو الألم أو الحاجة الجسدية.
- ◊ لا يرتبط بالحصول على أشياء بل بالاهتمام البشري.
- ◊ يتكرر كلما تمّ منحه الانتباه ويقل عند تجاهله المنظم.
- ◊ يُشبهه (زر التشغيل) كلما ضغط عليه الطفل (أي قام بالسلوك) يحصل على انتباه فوري.

تحليل: كيف يميّز الأهل زر التشغيل؟: (Push Button)

راقبي متى يبدأ السلوك ومتى يتوقف.
إذا هدأ الطفل فور التفاتك إليه... أو زاد السلوك عندما تجاهلته...
فالدافع الأساسي هو جذب الانتباه.

طريقة تحليل السلوك بمعرفة الاسباب

نحلل السلوك بالانتباه لما يحدث قبله وكيف كان التصرف وماذا حدث بعد السلوك.

في علم السلوك الانساني نحلل السلوك باستخدام هذه الاستراتيجيات:

- **المقدمة/ ماذي حدث قبل السلوك؟: (Antecedent)** انشغال الأهل أو المربي، قلة التفاعل، أو تجاهل الطفل.
 - **السلوك: (Behavior)** بكاء، صراخ، لمس الآخرين، رمي الأشياء، أو تصرفات ملفتة.
 - **النتيجة: (Consequence)** يحصل الطفل على الانتباه سواء بالنظر، أو الكلام، أو اللوم. (سلبى).
- النتيجة** هنا تُعزّز السلوك السلبي فيتعلم الطفل أن هذا هو الطريق الأسرع لجذب الاهتمام.
- اي كلما يبكي او يصرخ ننتبه له ونعطيه مايريد وهذا خطأ.
- هدفنا: ان يتعلم الطفل طلب الانتباه بطريقة مناسبة (كقول "انظر إلي" أو لمس لطيف أو استخدام اشارة او صورة).**

تمرين ١

خلال هذا الأسبوع:

راقبي سلوكًا واحدًا عند طفلك.

واسألي نفسك:

• ماذا حدث قبل السلوك؟

• ماذا فعل الطفل؟

• ماذا حدث بعد السلوك؟

ستبدئين بفهم طفلك بطريقة أعمق.

تمرين ٢

الهدف: زيادة وعي الأهل بسلوكهم وتأثيره على الطفل.

تقييم ذاتي للأهل	
ضع علامة ✓ أمام ما تقوم به عادة:	
السلوك	نادرًا أحيانًا دائمًا
أقدم انتباهي للطفل فقط عندما يهدأ	
أشرح له لماذا لا أستطيع التفاعل الآن	
أصرخ أو أتوتر عندما يصرخ لجذب الانتباه	
أخصّص وقتًا للعب معه كل يوم	

التطبيق الميداني

تمرين ٣: تمارين ميدانية للأهل

١. سجّل ثلاثة مواقف يومية لاحظت فيها أن الطفل يبحث عن انتباهك.

—هل كان السلوك مناسبًا؟ كيف رددت عليه؟

٢. اختر وقتًا في اليوم لتجاهل السلوك غير المناسب وتعزيز السلوك الجيد.

٣. علّم الطفل جملة أو إشارة جديدة لطلب الانتباه بشكل مناسب.

تحليل النتائج:

- السلوك الخاطئ من الأهل = يعني تعزيز غير مباشر للسلوك السلبي.
- السلوك الصحيح = توجيه الطفل إلى سلوك بديل وظيفي.
- النتيجة
- انخفاض السلوكيات السلبية وزيادة التواصل الإيجابي.

تمارين تطبيقية للأهل

اكتب موقفًا من حياتك اليومية يتكرر فيه سلوك جذب الانتباه من طفلك، ثم أجب:

١. ما كان تصرفي المعتاد (خاطئ أو صحيح)؟
٢. كيف يمكنني تغييره ليصبح تعزيزًا إيجابيًا؟
٣. ما النتيجة التي أتوقعها خلال الأسبوع القادم إذا التزمت بالسلوك الصحيح؟

تمرين وخطة عمل:

١. اذكر سلوكًا متكررًا لدى طفلك لجذب الانتباه.
٢. ما نوع الانتباه الذي تقدمه له؟ (إيجابي / سلبي)
٣. كيف يمكن تحويل رد فعلك ليصبح تعزيزًا للسلوك الصحيح؟
٤. صمّم خطة أسبوعية لتقديم انتباه غير مشروط ١٠ دقائق يوميًا.

أسئلة تأملية:

١. ماهي اسباب السلوك الاربعة؟
٢. ما الفرق بين الانتباه الإيجابي والسلبي؟
٣. ما أكثر فكرة جديدة تعلمتها اليوم وستطبقها؟

الدرس:

كل سلوك هو رسالة، ومهمتنا أن نفهمها قبل أن نحكم عليها
عندما نغيّر طريقة استجابتنا
نغيّر السلوك نفسه

الفصل الثاني

السلوك هو وسيلة تواصل

أحياناً يريد الطفل أن يقول:

أنا خائف.

أنا متوتر.

أنا لا أفهم.

أنا أريد المساعدة.

لكنه لا يعرف كيف يعبر بالكلمات.

لذلك يستخدم السلوك.

ماذا تفعلين؟

بدلاً من التركيز فقط على إيقاف السلوك...

اسألي نفسك:

ماذا يحاول طفلي أن يقول؟

مثال من الحياة اليومية

طفل يصرخ كلما دخل السوبرماركت.

الأم تعتقد أنه عنيد.

لكن الحقيقة قد تكون:

■ الأصوات مزعجة له

■ الإضاءة قوية

■ المكان مزدحم

■ يشعر بالقلق

عندما فهمت الأم السبب:

بدأت تقلل مدة التسوق

أحضرت له لعبة مريحة

أحضرت له سماعات لعزل الأصوات

استخدمت جدولاً بصرياً

فأصبح الوضع أفضل.

تمرين عملي

اختاري موقفاً يزعج طفلك دائماً.

حاولي التفكير:

هل السبب:

صوت؟

تغيير؟

خوف؟

طلب صعب؟

طرق التعامل مع اطفال التوحد

أهم استراتيجيات تحليل السلوك التطبيقي (ABA Strategies) (Intervention Strategies)

١. التجاهل المخطط: (Planned Ignoring)

تجاهل السلوك غير المناسب. عدم تقديم أي تفاعل (نظرة، كلمة، أو حركة).

٢. تعزيز السلوك المناسب: (Positive Reinforcement)

منح الانتباه وتقديم المدح أو الاهتمام بعد السلوك المناسب.

٣. التفاعل المنتظم: Non-Contingent Attention: تخصيص أوقات محددة للعب والانتباه دون طلب من الطفل.

٤. السلوك البديل: Differential Reinforcement (DRA) تعزيز السلوك البديل وإهمال السلوك السلبي.

٥. التدريب على التواصل: FCT (Functional Communication Training)

تعليم الطفل كيف يطلب الانتباه بكلمة أو صورة.

مثلاً:

تعليم الطفل الناطق قول (انظر إلي) أو (أريد مساعدة) بدلاً من الصراخ.

لغير الناطق استخدام الرموز البصرية: (Visual Cues) مثل:

بطاقات (الانتباه) أو (الصور)

وذلك لمساعدة الطفل على التعبير بطرق بديلة.

الفصل الثالث

قوة التعزيز الإيجابي

من أكبر الأخطاء أن نركز فقط على السلوكيات السلبية.

الطفل يحتاج أن يسمع:

أحسننت.

أنا فخورة بك.

رائع أنك حاولت.

التعزيز الإيجابي يقوي السلوك الجيد.

أمثلة على التعزيز

- حضن
- ابتسامة
- لعبة يحبها
- وقت إضافي للعب
- كلمات تشجيع

مثال

بدلاً من التركيز على صراخه طوال اليوم...

ركزي على اللحظات الصغيرة الجميلة.

أعجبني أنك جلست بهدوء .

أحسننت لأنك طلبت المساعدة.

تمرين للأم

اليوم:

حاولي أن تمدحي طفلك ٥ مرات على سلوكيات إيجابية بسيطة.

حتى لو كانت صغيرة جداً.

لاحظي الفرق في السلوك.

الفصل الرابع

لا تقارني طفلك بالآخرين

كل طفل له رحلته الخاصة.

المقارنة المستمرة تُتعب الأم وتؤدي للطفل.

قد يتأخر طفلك في الكلام...

لكنه قد يكون ذكيًا في أشياء أخرى.

قد لا ينظر كثيرًا...

لكنه يفهم أكثر مما تتوقعين.

ركزي على التقدم وليس على المقارنة.

تذكري دائمًا

• خطوة صغيرة هي نجاح

• كلمة جديدة هي إنجاز

• تواصل بصري بسيط هو تطور

تمرين نفسي للأم

كل ليلة... خذي ورقة صغيرة أو دفترًا خاصًا بك،

واكتبي:

٣ أشياء جميلة فعلها طفلك اليوم.

حتى لو كانت بسيطة جدًا.

• ابتسم لكِ

• نظر في عينيكِ

• جلس بهدوء

• حاول أن يتواصل

• استجاب لكلمة

• أو حتى حاول المحاولة

ثم قلولي: الحمد لله على هذه النعم.

هذا التمرين لا يغيّر الطفل فقط... بل يغيّر قلب الأم أيضًا.

لأن التركيز على التقدّم الصغير...

يصنع أملًا كبيرًا.

الفصل الخامس

كيف أتعامل مع نوبات الغضب؟

عندما يغضب الطفل:

لا تصرخي.

لا تكثري الكلام.

لا تعاقبيه.

في لحظة الانفعال...

دماغ الطفل لا يكون جاهزاً للتعلم.

خطوات عملية

١. حافظي على هدوئك

هدوء الأم يساعد الطفل على الهدوء.

٢. قللي الكلام

استخدمي جملاً قصيرة وواضحة.

٣. ابحثي عن السبب

هل هو:

• جوع؟

• تعب؟

• تغيير مفاجئ؟

• صوت مزعج؟

٤. علميه اسلوباً بديلاً

مثلاً (إذا كان ناطقاً)

"أستراحة."

"أنا تعبان."

إذا كان غير ناطق

علميه يستخدم اما اشارة او صورة

مثال عملي

بدل أن تصرخ الطفل للحصول على شيء: علميه أن يشير أو يستخدم صورة أو كلمة بسيطة.

الفصل السادس

أهمية الروتين عند أطفال التوحد

كثير من الأطفال المصابين بالتوحد يحبون الروتين.

الروتين يجعلهم يشعرون بالأمان.

التغيير المفاجئ قد يسبب:

- قلق
- صراخ
- رفض
- نوبات غضب

كيف نساعد؟

- الجداول البصرية
- التحضير المسبق
- العد التنازلي

مثال

- العد التنازلي

(بقيت ٥ دقائق ثم سنغلق التلفاز)

هذه الجملة البسيطة قد تمنع مشكلة كبيرة.

- التحضير المسبق

بعد الاكل نفرش الاسنان.

تمرين

اصنعي جدولاً بسيطاً لطفلك باستخدام الصور ودريبيه عليها:

- استيقاظ
- أكل
- لعب
- حمام
- نوم

الفصل السابع

اللعب هو بوابة التواصل

اللعب ليس مضيعة للوقت... وليس مجرد وسيلة للتسلية... بل هو مفتاح الدخول إلى عالم الطفل وبناء التواصل معه بطريقة يشعر فيها بالأمان والراحة. كثير من أطفال التوحد يتعلمون من خلال اللعب أكثر من الأوامر المباشرة. وعندما تدخل الأم عالم طفلها بحب وهدوء... يبدأ الطفل بالشعور بأنها مصدر أمان ومتعة، وليس فقط مصدر تعليم أو طلبات.

من خلال اللعب يتعلم الطفل:

١. النظر
٢. التقليد
٣. التواصل
٤. المشاركة
٥. اللغة

كيف ألعب مع طفلي؟ كيف أبدأ؟

- ادخلي عالمه أولاً قبل أن تطلبي منه الدخول إلى عالمك
- شاركيه الأشياء التي يحبها ويستمتع بها
- لا تكثري الأوامر والأسئلة أثناء اللعب
- اجعلي اللعب ممتعاً وخفيفاً ومليناً بالتشجيع
- ركزي على التواصل أكثر من الأداء المثالي

مثال من الحياة اليومية

إذا كان طفلك يحب السيارات:

اجلسي بجانبه بهدوء وشاركيه اللعب.
ابدئي بتقليد طريقته في اللعب أولاً، ثم أضيفي كلمات بسيطة مثل:

سيارة حمراء
السيارة تمشي
هيا نوقف السيارة

مع الوقت، يبدأ الطفل بالنظر، والانتباه، والتفاعل بشكل أكبر.

تذكري دائماً

في بعض الأحيان...

10 دقائق لعب مليئة بالحب والتواصل
قد تكون أقوى من ساعات طويلة من الأوامر والتوجيه.

ما أهمية اللعب في علم النفس للطفل؟

اللعب ليس مجرد ترفيه أو وسيلة لقضاء الوقت... بل يُعتبر من أهم الوسائل النفسية والتربوية التي تساعد الطفل على النمو والتعلم والتعبير عن نفسه.

في علم النفس، يُنظر إلى اللعب على أنه **(لغة الطفل)** لأن الطفل كثيرًا ما يعبر عن مشاعره، وخوفه، وفرحه، واحتياجاته، وحتى ضغوطه النفسية.

أهمية اللعب نفسيًا وعقليًا للطفل

١. يساعد الطفل على التعبير عن مشاعره

بعض الأطفال لا يستطيعون التعبير بالكلام عن خوفهم أو غضبهم أو قلقهم، لكنهم يُظهرون ذلك من خلال اللعب.

فاللعب يساعد الطفل على إخراج المشاعر بطريقة آمنة وصحية.

٢. يقلل التوتر والقلق

اللعب يمنح الطفل شعورًا بالراحة والأمان، ويخفف من التوتر النفسي والضغط الداخلي خصوصًا عند الأطفال الذين يواجهون صعوبات في التواصل أو التكيف.

٣. يبني الثقة بالنفس

عندما ينجح الطفل في اللعب، أو يشارك الآخرين، أو يتعلم مهارة جديدة، يشعر بالإنجاز والثقة.

٤. يطور مهارات التواصل

من خلال اللعب يتعلم الطفل:

- النظر
- التقليد
- المشاركة
- انتظار الدور
- استخدام الكلمات والإشارات

٤. ينمي التفكير والخيال

اللعب يساعد على تطوير:

- الانتباه

- التركيز
- حل المشكلات
- الإبداع
- المرونة الفكرية

٥. يقوّي العلاقة بين الطفل ووالديه

عندما تلعب الأم أو الأب مع الطفل بطريقة هادئة وممتعة، يشعر الطفل بالأمان والاحتواء، مما يقوي الرابط العاطفي بينهما.

أهمية اللعب لأطفال التوحد

بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد، فاللعب ليس أمرًا ثانويًا... بل هو وسيلة علاجية وتعليمية مهمة جدًا.

فَاللَّعْبُ يُسَاعِدُهُمْ عَلَى:

- بناء التواصل
- تقليل العزلة
- زيادة التفاعل الاجتماعي
- تطوير اللغة
- تخفيف السلوكيات الصعبة
- تحسين الانتباه والتفاعل

ولهذا تستخدم كثير من برامج ABA والتدخل المبكر اللعب كجزء أساسي من العلاج والتعليم.

رسالة مهمة للأهل

أحيانًا يعتقد الأهل أن التعليم يعني الأوامر والجلسات فقط... لكن الحقيقة أن الطفل قد يتعلم خلال لحظات اللعب الهادئة أكثر مما يتعلمه أثناء الضغط والتوتر. فالطفل يتعلم بشكل أفضل عندما يشعر بالأمان والمتعة والتواصل الحقيقي.

تمرين عملي للأم

خصصي يوميًا: 10-15 دقيقة للعب مع طفلك بدون هاتف... وبدون مقاطعات... وبدون أوامر.

فقط: حب...

ومشاركة...

وتواصل جميل

يبني بينك وبين طفلك جسرًا من الأمان والثقة.

الفصل الثامن

الأم تحتاج دعمًا أيضًا

أنت لست آلة...

ولست مطالبة بأن تكوني قوية طوال الوقت.

رحلة تربية طفل مصاب بالتوحد قد تكون مليئة بالتحديات النفسية، والتعب، والقلق، والضغط المستمر. وأحيانًا تشعر الأم بالإرهاق، أو الحزن، أو الوحدة، أو الخوف على مستقبل طفلها... وهذا شعور طبيعي جدًا.

في علم النفس

تؤكد الدراسات أن صحة الأم النفسية تؤثر بشكل مباشر على الطفل، وعلى طريقة التواصل داخل المنزل. فكلما شعرت الأم بالهدوء والسلام الداخلي، أصبحت أكثر قدرة على التعامل مع السلوكيات الصعبة، واتخاذ قرارات متوازنة، وبناء علاقة آمنة مع طفلها.

تقبل الواقع بداية القوة

تقبل الواقع لا يعني الاستسلام...

بل يعني أن تبدأ رحلتك من الوعي بدل الصراع الداخلي.

فعندما نتقبل الأم طفلها كما هو

وتفهم أن التغيير يحتاج وقتًا وتدرجًا وصبرًا

تبدأ بالنظر إلى طفلها بعين الرحمة بدل الخوف

وبعين الأمل بدل المقارنة المستمرة.

السلام الداخلي ينعكس على الطفل

الطفل يشعر بمشاعر الأم حتى لو لم تتكلم.

وعندما تكون الأم متوترة طوال الوقت، ينعكس ذلك على الطفل وسلوكه.

أما عندما تحاول الأم أن تهدأ، وتتنفس، وتمنح نفسها بعض الرحمة...

فإنها تساعد طفلها أيضًا على الشعور بالأمان والاستقرار.

كيف تهتمين بنفسك؟

• خذي وقتًا بسيطًا للراحة حتى لو لدقائق

• تحدثي مع من يفهمك ويدعمك

• لا تعيشي تحت ضغط اللوم المستمر

• لا تقارني طفلك بالآخرين

• اطلبي المساعدة عند الحاجة

- تذكري أن التقدم التدريجي نجاح حقيقي
- مارسي الامتنان لكل خطوة جميلة يحققها طفلك

من علم السلوك

في علم السلوك، عندما يشعر الإنسان بالدعم والتشجيع والاحتواء، يصبح أكثر قدرة على الاستمرار والتغيير.

والأم أيضًا تحتاج إلى:

- التشجيع
- الدعم النفسي
- التقدير
- الرحمة بنفسها

لأن الأم المرهقة نفسيًا يصعب عليها أن تعطي بهدوء واستمرار.

رسالة لكل أم

أنتِ تقومين بعمل عظيم...
حتى لو لم يركِ أحد،
وحتى لو لم يسمع أحد تعبكِ أو دموعكِ أو قلقكِ الليلي...
الله يرى كل ذلك.

يرى صبركِ، ومحاولاتكِ، وخوفكِ على طفلك،
ويرى كل مرة حاولتِ فيها أن تنهضي رغم التعب.

لا تقللي من قيمة ما تفعلينه كل يوم.
فأحيانًا، مجرد استمراركِ وعدم استسلامكِ هو بطولة حقيقية.

كوني رحيمة بنفسك...
واحتضني قلبكِ كما تحتضنين طفلك.

فالسلم الداخلي الذي تبنيه داخلكِ اليوم...
قد يصبح مصدر أمان وقوة لطفلك طوال حياته.

الفصل التاسع

خطوات بسيطة لبناء التواصل

١. انزلي لمستوى الطفل

اجلسي بالقرب منه وانظري لما يهتم به.

٢. استخدمي كلمات قصيرة

بدل الكلام الطويل.

٣. انتظري استجابته

لا تتعجلي.

٤. عززي أي محاولة للتواصل

حتى لو كانت بسيطة.

٥. استخدمي الصور والإشارات

مثال عملي لطفل غير لفظي

إذا كان طفلك يحب لعبة معينة ويريد الوصول إليها،

لا تعطيه اللعبة مباشرة كل مرة دون محاولة للتواصل.

بدلاً من ذلك، شجعيه بهدوء على أن يحاول التواصل بأي طريقة يستطيعها، مثل:

• أن يشير إلى اللعبة

• أن ينظر إليك

• أن يستخدم صورة أو بطاقة

• أن يمد يده بطريقة مناسبة

• أن يحاول إصدار صوت أو كلمة بسيطة

وعندما يحاول التواصل—لو كانت المحاولة بسيطة جداً—استجيبِي بسرعة وشجعيه بابتسامة وكلمات لطيفة

مثل: “أحسنْتَ”..“رائع أنك طلبتْ”...“أنا فخورة بك”

بهذه الطريقة يتعلم الطفل أن التواصل يساعده على الحصول على ما يريد

بدلاً من الصراخ أو البكاء أو السحب المفاجئ للأشياء.

وتذكري دائماً:

كل محاولة تواصل صغيرة اليوم...

قد تكون بداية لغة كاملة في المستقبل.

الفصل العاشر

الأمل موجود دائماً

قد تبدو الرحلة أحياناً طويلة ومتعبة...
وقد تمرّ الأسرة بلحظات من الخوف، والإرهاق، والحيرة، والتساؤل عن المستقبل...
لكن الحقيقة التي رأيتها مراراً خلال سنوات العمل مع الأطفال هي:
أن التغيير ممكن...
وأن الأمل لا يجب أن ينطفئ أبداً.

رأيت أطفالاً:

- لم ينطقوا كلمة لسنوات... ثم بدأوا بالتواصل والكلام
- لم ينظروا في عيون الآخرين... ثم أصبحوا يبحثون عن التفاعل والمحبة
- كانوا يصرخون طوال الوقت... ثم أصبحوا أكثر هدوءاً واستقراراً
- كانوا يرفضون التواصل... ثم بدأوا يقتربون ويشاركون ويبتسمون

ورأيت أمهات كنّ يبكين خوفاً على أطفالهن...
ثم أصبحن يحتفلن بأبسط الإنجازات وكأنها معجزات جميلة.

التغيير لا يحدث بيوم واحد...

لكنه يحدث مع:

- الصبر
- الاستمرارية
- الحب
- الفهم الصحيح
- والتدخل المناسب

في علم النفس والسلوك، يتطور الطفل عندما يشعر بالأمان، والتشجيع، والاحتواء، وعندما يجد من يؤمن بقدراته حتى في أصعب اللحظات.

لا تنظري فقط إلى ما لا يستطيع طفلك فعله اليوم...

بل انظري إلى كل خطوة صغيرة يتقدم بها.

فالكلمة التي لم يكن يقولها... ثم قالها... إنجاز.

والنظرة التي لم يكن يشاركك بها... ثم شاركك إياها... إنجاز.

وكل محاولة تواصل أو هدوء أو تعلم... هي باب جديد من الأمل.

رسالتي لكل أم

قد تتعبين أحياناً...
وقد تشعرين أن الطريق بطيء...
لكن لا تقللي أبداً من قيمة ما تفعلينه كل يوم.
فكل لحظة صبر...
وكل احتواء...
وكل محاولة تعليم...
تبني داخل طفلك شيئاً جميلاً قد لا يظهر فوراً، لكنه ينمو بصمت.
لا تفقدي الأمل...
فبعض الزهور تتأخر في التفتح...
لكنها عندما تنفتح تملأ الدنيا جمالاً.

تمارين تطبيقية يومية للأمهات

التمرين الأول

راقبي سلوكاً واحداً فقط هذا الأسبوع.
لا تحاولي تغيير كل شيء دفعة واحدة.

التمرين الثاني

امدحي طفلك على أي سلوك إيجابي ٥ مرات يومياً.

التمرين الثالث

خصصي ١٥ دقيقة للعب يومياً بدون أوامر.

التمرين الرابع

اصنعي جدولاً بصرياً بسيطاً.

التمرين الخامس

كل ليلة اكتبي:

١. ما الذي نجح اليوم؟
٢. ما الذي تعلمه طفلي؟
٣. ما الشيء الجميل الذي فعله؟

تذكري

ان طفلك ليس مشكلة...
طفلك إنسان بريء يحتاج إلى الفهم.
وقد لا تكون الرحلة سهلة...
لكن الايمان مع الحب ومع العلم يصنعان المعجزات الصغيرة كل يوم.
لا تبحثي عن الكمال.
ابحثي عن التقدم.
وكل خطوة صغيرة اليوم...
قد تصبح مستقبلاً أجمل غداً.

خاتمة

في نهاية هذا الكتيب، أريد أن أقول لكل أم:
أنت أقوى مما تتخيلين.
وطفلك يستطيع أن يتطور عندما يجد الايمان مع الحب، والصبر، والتدريب الصحيح.
هذا الكتيب مجرد بداية بسيطة في رحلة الفهم والتعلم.

أما الكتاب الكامل:

"التوحد خطوة بخطوة"

فقد تم إعداده ليكون دليلاً عملياً شاملاً يحتوي على:

- استراتيجيات متقدمة
- دراسات حالة
- تمارين تطبيقية
- جداول عملية
- خطط سلوكية
- أمثلة من الحياة اليومية

ليساعد الأهل والمعالجين خطوة بخطوة في فهم الطفل وبناء التواصل وإدارة السلوكيات.
أسأل الله أن ينفع بهذا العمل كل أسرة، وأن يكتب الأجر لكل من يسعى لخدمة الأطفال برحمة وإخلاص.
وفقنا الله وإياكم لكل خير...نسالكم الدعاء

د. نجاة فرادي / مستشارة في التربية وتعديل السلوك

نبذة مختصرة عن المؤلفة

الدكتورة نجاة فرادي هي مستشارة في التربية وتعديل السلوك ومتخصصة في تحليل السلوك التطبيقي (ABA). حصلت على شهادة الدكتوراه في التربية من الولايات المتحدة الأمريكية وكُرست سنوات من حياتها لدعم الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد وأسره من خلال التدريب، وورش العمل والتوعية، والبرامج التطبيقية العملية.

تجمع في عملها بين علم النفس، وعلم تحليل السلوك الإنساني، وعلوم التربية، لتقديم أساليب علمية مبسطة تساعد الأسر والمعالجين على فهم الطفل وبناء التواصل معه بطريقة أكثر رحمة وفعالية.

قَدّمت د. نجاة العديد من الورش والمحاضرات والبرامج التدريبية، كما ساهمت في إعداد مناهج وكتب علمية تطبيقية تهدف إلى تحويل المعرفة الأكاديمية إلى خطوات عملية قابلة للتطبيق في الحياة اليومية.

وتؤمن بأن كل طفل يمتلك قدرات فريدة تحتاج فقط إلى من يفهمها، ويؤمن بها، ويمنحها الفرصة لتنمو بثقة وأمل.

مؤلفاتها حول تحديات تربية الأطفال والمراهقين باللغتين العربية والإنكليزية

المؤلفات

- فن التعامل مع المراهقين (باللغتين العربية والإنكليزية)
- المنهج العلمي الأول للتوحد: ورش عمل وتدريبات عملية للآباء والمعالجين
- كيف نتعامل مع المراهقين المدمنين: دليل عملي للآباء والمربين
- التوحد خطوة بخطوة: ورش عمل تطبيقية وتمارين للأهالي والمعالجين

كتب قيد الإنجاز

- فن بناء الأمان العاطفي لدى الأطفال: دليل عملي مع قصص واقعية من الحياة
- 20 مفتاحاً تربوياً للآباء لتوجيه سلوك الأبناء: خطوات عملية لتقليل الصراع وبناء العلاقات

مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالدكتورة نجاة فرادي

Social Media

YouTube: Link https://youtube.com/channel/UCtRwQE2h_ttK40x7Ut3z7QA

Facebook: Link <https://www.facebook.com/alnajatInstitute>

Instagram: Link <https://www.instagram.com/alnajatinstitute/>

TikTok: Link <http://vm.tiktok.com/ZMewxvDbD/>

Website: Link <https://drnajat.com>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/dr-najat-fradi-622a4229/>

رسالة أخيرة

إذا وصل هذا الكتاب إلى قلب أم
أو ساعد طفلاً على أن يفهم بشكل أفضل
فهذا أعظم نجاح وأجمل أثر أتمناه.

د. نجاة فرادي

