

المملكة العربية السعودية
الشؤون الصحية بالحرس الوطني
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية



فعاآيات أطفال صعوبات التآاطب

Activities for children with
communication difficulties



مدينة الملك عبدالعزيز الطبية - قسم التأهيل



أفكار وأنشطة رائعة للأطفال مرضى التوحد الذين لا يتحدثون أو يواجهون صعوبة في التواصل :

كيفية البدء باللعب سويا :

يبدو بعض الأطفال الذين يعانون من مرض التوحد شاردي الذهن في صغرهم. هؤلاء الأطفال لا يبدو عليهم بأنهم يقومون بأي عمل حقا، أو أنهم يبذلون بلا هدف أو غرض ما. ولا يبدو أي تواصل اجتماعي سوى الاحتجاج والإمساك بيدك وسحبك إلى البراد لكي تمدهم بالطعام أو الشراب.

و لا يستخدم هؤلاء الأطفال الكلمات عمدا، فهم لا يفهمون بأن الأصوات والكلمات تستخدم لإيصال الاحتياجات المطلوبة من الأفعال والمشاعر. ولا يفهمون بأن الكلمات لها معنى و غرض. وقد ينطقون بين الحين والآخر كلمة واحدة بشكل واضح جدا فيجد الآباء ذلك أمرا محيرا ومحبطا. فإذا استطاع الطفل النطق بكلمة لمرة واحدة فلماذا لا يستطيع النطق بها مرة أخرى ؟ فإذا كان لديك طفلا شاردا الذهن قليلا فإنك تسعى إلى مساعدة طفلك بتعليمه كيف يلعب ويتواصل خصوصا معك. ويتضمن اللعب والتواصل الاجتماعي إيجاد السبيل لمشاركة التجارب وهنا تكمن الصعوبة الحقيقية التي يواجهها الآباء مع الطفل الصغير الذي يعاني مرض التوحد.

إن الألعاب المقترحة والمذكورة في الأسفل هي طريقة للبدء مع الأطفال الذين يجدون صعوبة شديدة في التواصل والمشاركة اجتماعيا. فإذا كان طفلك كذلك ، فإنك قد تشعر بالحيرة عندما تشاهده يتجول هنا وهناك ، ومثال على ذلك: التجول وملامسة الأشياء و التقاط غرض ما ومن ثم رميه أرضا بعد لحظات و تقليب الجسم مرارا وتكرارا لعدة ساعات و النقر على مفتاح الإضاءة بلا توقف و القيام بالهز واللعب بأيديهم أمام وجوههم وتدوير عجلات سيارات اللعب باستمرار و لعق الجدران ومقابض الأبواب والأشياء لاستكشافها و فتح وإغلاق أبواب الأدراج والخزائن باستمرار

والتنقل والتجول في أنحاء المنزل باستمرار وكأنهم يعيشون في عالمهم الصغير الخاص بهم والذي لا تعد جزءا منه حيث أنك لا تستطيع دخول عالمه وهو من جهته لا يبدو عليه الاهتمام بعالمنا إطلاقا.

لدى الأطفال مرضى التوحد صعوبة بالغة في فهم وإدراك المعلومات الحسية والتي بدورنا نحصل عليها جميعا من محيطنا. حيث تدخل المعلومات الحسية إلى أدمغتنا وذلك عبر أجهزة الحس والتي تتضمن : حاسة البصر عن طريق العين وحاسة السمع عن طريق الأذن وحاسة الشم عن طريق الأنف وحاسة اللمس عن طريق الجلد وحاسة التذوق عن طريق الفم وأخيرا الإحساس بالحركة عن طريق الجهاز السمعي والذي يحافظ على التوازن في أذاننا.

ومن الضروري أن تكون المعلومات الحسية منظمة ومفهومة ومتدرجة بمجرد وصولها إلى الدماغ حيث تقوم بعد ذلك بإرسال إشارة للاستجابة لها. وهذه الاستجابة ستكون هي السلوك الذي نراه في أطفالنا حيث أن الأطفال مرضى التوحد لا يتصرفون وفقا للطريقة التي يتصرف بها الأطفال الآخرين.

فتصرفاتهم هي طريقتهم للتعبير عما بداخلهم وإخبارنا بأنهم لا يستطيعون الفهم ولذلك فهم يفضلون البقاء في عالمهم الصغير المحير الخاص بهم ولا يدخلون عالمنا ولا يتواصلون معنا . وغالبا، فإن التجربة الحسية التي سيشعر بها طفلك من جراء فتح وإغلاق حاوية أو مشاهدة اللعبة الدوارة ستكون ممتعة جدا لدرجة أنه سيستمر بفعلها لعدة ساعات. ومن المهم معرفة أي من الأنشطة التي يستمتع بها طفلك وتثير اهتمامه وذلك لبدء جلسات اللعب الخاصة بهذه الأنشطة. إن الألعاب التي تم وصفها في الأسفل هي وسيلة لخلق عالم يمكن أن تشتركا به سويا ولكن ليست جميع الألعاب مناسبة لعمر ومهارة طفلك. فمن المهم أن تعرف ما الذي يقدر عليه طفلك ويستطيع عمله وما لذي قد يشكل تحديا كبيرا بالنسبة إليه. و من ناحية أخرى، قد لا تنال إعجابه بعض الألعاب أو يمتنع عن اللعب بها. وتذكر بأن الأطفال مرضى التوحد لديهم صعوبة بالغة في تقبل التغييرات الحاصلة في روتين حياتهم والبيئة المحيطة بهم ، فعندما تقوم بتعريفهم إلى لعبة جديدة بشكل مفاجئ قد ينتج عن ذلك ردة فعل عكسية . عندها لا تستسلم على الفور وإنما حاول مجددا وواصل بالمحاولة إلى أن يصبح الطفل أكثر قبولا وفي النهاية يشترك معك باللعبة .

وهناك نقطة من المهم جدا معرفتها عند العمل واللعب مع طفلك ذو التوحد بأن النمو التطويري بالإضافة إلى التواصل والنمو الاجتماعي لن يحدث بسرعة فقد يستغرق ذلك عدة أسابيع أو سنوات. إن هذا هو طفلك المحبوب ومن مسؤوليتك وواجبك أن تعمل على مصلحة عائلتك وتحرص على المواظبة بالقيام بالأنشطة ولكن الأهم من ذلك ، كن صبورا جدا . ويعود من المهم أن تضع وقتا جانبيا محددا كل يوم عندما تبدأ برنامجا مع طفلك حيث ستقضيان هذا الوقت المخصص لكما سويا.

ابداً بتخصيص جلسة يومية لمدة ٢٠ دقيقة وحاول أن تجعلها تقريبا بنفس الوقت المحدد كل يوم حتى يبدأ طفلك بالتطلع إلى إدخال هذا الوقت المخصص لكما سويا ضمن روتينه اليومي. و يمكنك زيادة عدد أوقات الجلسة تدريجيا لمدة ساعة واحدة طالما أن طفلك يتأقلم جيدا ويبدى رغبة في الاستمرار باللعب لمدة أطول.

وتأكد من توفير غرفة ذات بيئة آمنة و مناسبة، حيث تستطيع فيها التحكم بإغلاق الباب وإقاله حتى لا يكون هناك أي مصدر لتشتيت الانتباه.

حاول أن تجعل الغرفة ذات جو هادئ ومضيف حيث سيرغب الطفل بالدوم واللعب معك. وحافظ على الغرفة مرتبة ومنظمة حيث أن الأشياء المبعثرة على الأرض قد تشتت انتباهه . ومن الأفضل توفر أريكة ووسادة و طاولة أو كرسي أو سجادة في الغرفة .

ابق جميع الألعاب التي سوف تقوم باستخدامها موضوعة بداخل صندوق أو خزانة. قم باختيار اللعبة أو الأنشطة قبل البدء بالجلسة.

احرص على أن تكون قد خططت جيدا إذا كانت الجلسة تتضمن استعمال الطلاء أو المجلات أو أي عناصر أخرى حتى لا تضطر إلى مقاطعة الجلسة وترك الغرفة للبحث عن شي ما . احرص على خلو الغرفة من التلفاز أو المذياع.

لا يسمح بحضور الأشقاء الآخرين منذ البداية لأن هذه الجلسة هدفها الأول هو تنمية وتشجيع التواصل بينك وبين طفلك. فإذا كان لديه شقيق غير يريد التنافس معه، دعه يقضي وقتا آخر للعب معهم في جلسة أخرى. كن حازما وقويا وصبورا ومثابرا حيث يعد من المهم أن يقضي الطفل وقتا منفردا معك. وبمجرد أن يتم تأسيس الجلسة جيدا ويبدأ طفلك بالتفاعل اجتماعيا بشكل أكثر باللعب المشترك عندها يمكنك أن تدخل لاحقا شقيقا في الجلسة. فإذا تردد طفلك وتراجع وأظهر بأنه لا يتأقلم جيدا مع شقيقه حينئذ ستقتصر الجلسة عليك وعلى طفلك فقط.

قم بالاحتفاظ ببعض الألعاب حيث تبقى معلقة ” وخاصة ” ويتم اللعب بها فقط عندما تكونان معا في الجلسة.

وتعد فكرة جيدة دائما إذا تم تصوير اللعبة التي ترغب باللعب بها مع طفلك بالفيديو إذا كان طفلك قادرا على مشاهدة التلفاز مع شقيق يستطيع أداء المهمة بسهولة. بعد ذلك وقبل البدء بالجلسة بإمكانك أن تدع طفلك يقوم بمشاهدة اللعبة التي تم تسجيلها مع أشقاءه . فإذا استطاع الطفل ذو التوحد التركيز على مشاهدة التلفاز لمدة كافية فإنه من الأفضل القيام بعرض اللعبة قبل اللعب بها معهم. وتذكر بأن تبدأ جلساتك اليومية بلعب الأنشطة التي يفضل طفلك اللعب بها . فعلى سبيل المثال : إذا قضى نصف ساعة في فتح وإغلاق درج الخزانة، فيجب عليك أن تفعل بالمثل بجانبه أو إذا قضى نصف ساعة باللعب بعجلة سيارة صغيرة مثلا ، عندها انضم إليه في النشاط وافعل مثله بقطعة مثلها خاصة بك.

واعلم بأن البدء بهذا البرنامج لن يجعلك تحصل على نتائج فورية حيث قد يبدأ طفلك بالاستجابة بعد خمس جلسات ويتملكه الفضول لمعرفة لماذا تقوم بتقليد تصرفاته. من ناحية أخرى، قد يتجاهلك الطفل لأشهر قبل أن يصبح هناك تغييرا ملحوظا في السلوك.

إن مرض التوحد لا يمكن الشفاء منه وبالرغم من ذلك بإمكاننا مساعدة الطفل بتعليمه كيفية التواصل مع العالم من حوله و لسوء الحظ فإن ذلك يتطلب تكريس الكثير من التفاني في العمل والوقت.



١. الغناء أو النشيد:

يستفيد أطفال التوحد من الغناء أو الأناشيد بعدة طرق . فالأطفال الذين لا يتحدثون لفظيا بإمكانهم أن يهتموا ويقومون بإصدار الأصوات أو اللعب بالآلات موسيقية كالصفارات ، أو الخرخاشة ، أو الهزازات ، أو الطبول ، أو الدفوف (التامبورين) أو لوحات المفاتيح . تكرار الأصوات أو صنع نغمات جديدة أو تعلم أناشيد الرسوم المتحركة جميعها من الممكن أن تساعد في تعلم النطق حيث تعتبر أيضا مصدرا مهما من التحفيز الحسي . تقليد أصوات بعضكم البعض أو نبراتهم هو تجربة اجتماعية مهمة وتشجع على التفاعل.

قم بتجربة أصوات وأنواع مختلفة من الموسيقى وذلك لإيجاد الموسيقى التي يستمتع بها طفلك.

٢. الأصوات المضحكة :

من الممكن أن يكون إصدار وتقليد الأصوات المضحكة تجربة تعليمية اجتماعية مليئة بالضحك للأطفال التوحديين ولذويهم . فيستمتع الأطفال بالألعاب الحسية والتكرار لهذه اللعبة ويمكنك أن تستخدم لعبة ذات صوت أو بالون مملوء بالهواء و يمكنك أن تهدم مكعبات / لبنات البناء وتصدر أصوات تحطم كبيرة و يمكنك أن تستخدم دمي الحيوانات وتقوم بتقليد الأصوات التي تصدر منهم.

يمكنك أن تجلس مع طفلك أمام المرأة وتقوم بتغيير ملامح وجهك إلى عدة وجوه وتصدر أصوات مضحكة. قم بتقليد الأصوات التي يصدرها طفلك وشجعه على القيام بتقليدك.

٣. لعبة التقليد:

حتى لو كان طفلك لا يستطيع تقليدك أو لا يفكر بذلك فإنك بدورك تستطيع تقليده. وهذا يعتبر أسهل شكل من أشكال التقليد التي سيختبرها طفلك. ابدأ هذه اللعبة بتقليد كل ما يفعله طفلك. إذا كان طفلك يحب أن يقوم بتدوير عجلات سيارات اللعب، فافعل مثله، وإذا كان يحب أن يهز نفسه في مكان ما لعدة دقائق فعليك أن تهز مثله. وهناك نشاط من الرائع تجربته وهو شراء أو تنظيم حقيبتان من اللعب أو المواد المتماثلة. وقد تحتوي الحقيبة على العناصر التالية: برتقالة أو لعبة محشوة أو سيارة أو مجموعة من المفاتيح، أو ريشة أو ديناصور بلاستيكي أو كرة أو بالون. فأي كان الشيء الذي يخرج طفلك من الحقيبة ليفحصه يجب عليك أن تفعل مثله تماما، فإذا أردت أن تكون اللعبة فعالة فإنك تحتاج إلى الاستمرار بالقيام بها لعدة أسابيع. ويجب عليك الانتباه وملاحظة طفلك إذا أصبح مهتما بك بشكل كبير وبكل ما تفعله ومهتما بقضاء الوقت معك.



٤. بناء القلعة:

من الممكن أن يكون بناء قلعة من أي شيء تقريبا أمرا ممتعا جدا. حيث يعتمد نوع مكعبات / لبنات البناء على المهارات الحركية للطفل والتي قد تختلف ابتداء من استخدام القوالب البلاستيكية أو

الخشبية إلى علب الفاصوليا وعلب الحليب الفارغة ، إلى تركيب مجسمات الحيوانات حتى صف الفاكهة مثال على ذلك: تشكيل هرم من الفواكه كالتفاح أو البرتقال .

٥ . لعبة الرمي والإسقاط:

يتوقف أداء الكثير من الأطفال الصغار عند الوصول إلى الجزء المتعلق بالرمي من اللعبة وينحصر تفاعلهم في النقاط لعبة ما أو جسم ومن ثم رميها أو إسقاطها فإذا كان طفلك يفعل ذلك بالدرجة الأولى استند من اهتمامه بذلك وركز على تنظيم الرمي والإسقاط . فعلى سبيل المثال: خذ كرات التنس / أو كرات اللعب / أو الدمية الناعمة وساعده بتوجيه الرماية لديه أو إسقاط الكرة في دلو أو سلة أو كرتون . وهناك طريقة أخرى فعالة لتشجيع ذلك وهو أن تجعله يرمي على شيء ما يسهل وقوعه مثل علب الحليب الفارغة مع دمية موضوعة على القمة . وقم بعمل صوت كصوت التحطم عندما يقوم الطفل بتصويب الهدف وذلك لتعليمه ردة الفعل المتوقعة للعبة . ويمكنك أن تنمي الجانب الحسي لهذه اللعبة عن طريق التنويع في استخدام الجسم الذي يتم رميه و مثال على ذلك : يمكنك ملأ البالون بالماء أو الأرز أو الفاصوليا . ويمكنك استخدام الألعاب البلاستيكية و مفاتيح السيارة والجوارب والكرات والألعاب الناعمة أو أي جسم سيمنحه شعورا مختلفا عندما يقوم بإمسাকে إما لرميه أو إسقاطه في السلة.

٦ . اللعب بورق الجرائد أمر ممتع:

من الممكن أن يكون استخدام أوراق الجرائد تجربة حسية عظيمة حيث يحب الأطفال الشعور الذي يمنحه تمزيق الصحف بين أيديهم . فاستخدم الكثير من الصحف وذلك لتمزيقها كقطع كبيرة أو لا ومن ثم إلى قطع اصغر . وقد تشجع الطفل بعد تمزيق الصحف إلى حشو وتجميع الورق الممزق في علبة الحذاء . ويستطيع شخص ما أن يقوم بتغليف دمي الحيوانات والأجسام مثل (ريشة أو مفتاح أو دبوس شعر أو برتقالة...الخ) بداخل الصحيفة ومن ثم فتحهم مع طفلك واكتشف ما هو الغرض الملفوف بالجريدة وبعد ذلك قم بتمزيق الورقة وأعرض الأغراض.

حزم الألعاب:

يستمتع الكثير من الأطفال بحزم وفك الخزائن والأدراج. ضع جانبا درجا أو خزانة لتقوم بهذا الأمر مع طفلك. قد تحتاج أيضا لوضع ألعاب وأغراض صغيرة مثل (مفاتيح، قطن طبيعي، أزرار، ملاعق، طباشير، برتقالة، قفل، كرة، كرات من الصوف أو القطن، هاتف جوال، حزمة صغيرة من الحلوى، مشابك أوراق، مشابك شعر، لعبة قلادة الخ) في حاويات و حافظات عديدة مختلفة وذلك ليتمكن طفلك من اكتشاف فضوله الطبيعي ويرى ما بداخل كل حاوية ويقوم برحلة استكشاف. يحب بعض الأطفال المتوحدين بأن يصفوا الأغراض في صفوف مرتبة فلا تثبط من عزيمته عوضا عن ذلك قلد طفلك وقم بصف الصفوف معا. أنت تحاول أن تتواصل مع طفلك حيث أنكما تلعبان معا وأنتما تتشاركان متعته وذلك عن طريق القيام بنشاط يحبه أو تحبه.



لعبة الغمضة (داي):

تعتبر لعبة الغمضة سهلة مرثيا: اليدان على الوجه، اليدان بعيدا عن الوجه وجه مبتسم و نغمة صوت مضحكة وبسيطة مثل (بو) بطريقة مرحة عندما تبعد يداك عن وجهك وبعدها اضحك. تعتبر هذه اللعبة سهلة من حيث الإدراك فهي تدور حول الإخفاء و الإظهار و التي تعتبر اهتمام إدراكي يستمتع به معظم الأطفال.

تعتبر لعبة الغمضة سهلة من حيث المبادرة. ضع يديك على وجهك أو تحت وشاح أو قم حتى بالاختباء خلف باب أو تحت الأريكة. إن لهذه نتيجة متوقعة: فإن الوجه المحبوب دائما يظهر. إن لعبة الغمضة تقودنا إلي ألعاب أخرى مثل صيد الكنز و تخبئة الألعاب ومحاولة إيجادها



اللعب بالطبل :

يحب معظم الأطفال الصوت و الإحساس ”بإحداث الضوضاء“. كَوْن جو التطبيل الخاص بك من خلال استخدام القدور المقلوبة و المقالي، والدلاء و قم بالتطبيل عليها. استخدم الآلات الموسيقية مثل الصفارات و الدف و الهزازات الموسيقية و الخشيشات و الأجراس. في البداية فقط استمتع بالصوت المزعج المرتفع الذي تقومون بإحداثه سويا مع طفلك. و من ثم دعه يبدأ و من ثم قلد كل صوت يحدثه و تأكد إذا ما كان يبدأ بتقليدك في المقابل.

لعبة الاختباء و الإيجاد:

إن الهدف من هذه الأصناف من الألعاب هي تعليم طفلك المتوحد بأن الأصوات و الكلمات له هدف و معنى. إن معظم الأطفال الذين يعانون من التوحد لا يعلمون لماذا الناس يتخاطبون. يحتاج الأطفال الذين يعانون من التوحد أن يلعبوا كل الألعاب التي تتعلق بالتفاعل الاجتماعي ليتعلموا ذلك. يتضمن التفاعل الاجتماعي العديد من التلميحات بين الأشخاص. من أنواع التخاطب (التواصل البصري، تعبيرات الوجه، لغة الجسد و الحديث) و كل هذه المعلومات تحتاج أن تعالج و يتم الرد عليها بسرعة فائقة والذي يجعل العديد من الأطفال المتوحدين يشعرون بالذهول من كمية المعلومات ”الانعزال“.

هذه الألعاب تعتبر فرصة مثلى لإعادة التفاعل الاجتماعي في أجواء ممتعة و تشجيع التعلم. في هذه الألعاب نحن نعلم الطفل أن يبحث عن أشياء و إننا نبحث عن هذه الأشياء معاً. نحن نتواصل مع الطفل و ذلك عن طريق البحث عن شيء ما معاً وذلك عن طريق استخدام لحن النداء و ثم إيجاد الأشياء بحماس كبير.

قد تحتاج أن تساعد طفلك في إيجاد شيء مهم له شخصياً(لعبة مفضلة، لعبة الفيديو الخ...) تستطيع تخبئتها تحت أي شيء و لكن استخدم لحن النداء و ذلك لمساعدة طفلك لفهم أو لاستيعاب أنك تبحث عن شيء ما. عندما تختار لحن أو أغنية تأكد من استخدام هذه الأغنية مراراً و تكراراً كلما لعبت ألعاب الاختباء و الإيجاد.

فأنت بهذا تمثل البحث و الإيجاد عوضاً أن تتوقع منه أن يفعل أي شيء يمكنك تدريجياً أن تحول هذه اللعبة إلي لعبة الإشارة حيث تشير إلي المكان المفترض أن يبحث طفلك فيه. في البداية من المهم أن يراك الطفل ”كباحث“مساعد ويسمع اللحن عن طريق النداء أو عن طريق الغناء كشريك له في البحث معاً عن الأشياء المهمة له.

في المستقبل من الممكن أن تتطور هذه اللعبة و ذلك عن طريق قول الكلمات أو عن مكان الإيجاد و الإشارة. مجدداً نحن نحاول أن نعلم الطفل أن الكلمات لها معنى ومن المحتمل أن يتعلموا كلمة جديدة على سبيل المثال “صندوق“.

يتعلم بعض الأطفال الكلمات بسرعة في حين أن بعضهم قد يستغرقون شهور لإيجاد رابط بين الكلمة و الشيء.

إذا لم يستطع الأطفال تعلم الكلمات ببساطة يستطيع احد الأبوين الاستعانة بصور لإرشاد الطفل عن مكان البحث.

السجاد والوسائد الموسيقية:

تعتبر هذه لعبة رائعة، للتشجيع، الاستمتاع و الضحك. قم بتشغيل بعض الأناشيد و شجع طفلك على الرقص أو بالتحرك في أرجاء الغرفة على أنغام الموسيقى. تأكد من أن يكون لديك العديد من الوسائد و الأرائك ملقاة في أرجاء الغرفة. افتح الموسيقى و من ثم أوقفها فجأة و عند توقف الموسيقى احدث جلبة كبيرة و ارم نفسك على الوسائد المبعثرة/الملقاة ”بقفزة عالية“ و احدث صوتا عاليا.

القيام بالأشياء معا:

إن كونك والد الطفل يوجب عليك أن يكون لك تفاعل مع الطفل بطريقة تحثه على فهم أنك جزء من عملية ”اللعبة“ على سبيل المثال يحتاج الطفل فهم أن اللعب مع شريك أو شخص آخر هو أكثر متعة من اللعب مفردا، فإذا جلست ببساطة بجانب طفلك وراقبته وهو يلعب فأنت هنا تسمح بتجربة اللعب الانفرادي في حين أن ما يحتاجه الطفل حقا هو تشجيعه على التجربة الاجتماعية من خلال التفاعل والتواصل فنحن نريده أن يخرج من عالمه ويتفاعل معنا في عالمنا. فعلى سبيل المثال:

* لعبة الشريط اللاصق: سيستمع العديد من الأطفال بإحساس إزالة الشريط من على الجدار أو من على ركبته و كوالد الطفل، اجعل منها حدث كبير عند إحضاره الشريط من على الرف. في البداية اسحب قطعة من الشريط والصقها ومن ثم اعرض عليه قطعه. عند سحبك الشريط احدث جلبة عند سحبها ولصقها في مكان آخر.



* لعبة فرقة الفقاع: لعبة تفاعلية مدهشة فهو سوف ينظر إليك لتقوم ”بإنتاج ” الفقاع والذي سوف يحاول إمساكها.

* اللعب برغوة الحلاقة أمام المرأة: (قد يحب الطفل ملمس الرغوة على يديه أو يكرهها) عندما يضع الرغوة على يديه أره كيف يمسخها على المرأة. ثم قم بمسح جزءا من الرغوة ليتمكن من النظر إلى المرأة أو من رسم دوائر أو أشكال عشوائية. وبما أنك من يقوم بالمبادرة فهو حتما سينظر إليك إذا أراد المزيد من الرغوة. شجعه أيضا على أن يرش الرغوة على يديك.

* إسقاط الكرات الزجاجية (البراجون) في الحاويات : المصنوعة من (الحديد/البلاستيك/ الزجاج) أو في علبة تحتوي على ماء وسماع الأصوات المختلفة التي تصدر منها .

* البحث عن الحيوانات البلاستيكية في زبديات حلوى الجلي الملونة

* إخفاء الألعاب المفضلة في خامات مختلفة من النسيج (وذلك لتحفيز نظام الإحساس اللمسي/ الحسي) مثل : كيس ورقي، وشاح حريري، قميص صوفي، جوارب قطنية، مخدة من المخمل، قماش من الفرو، ورق مجعد الخ... واحرص على استخدام طريقة الإخفاء والإيجاد عند لعب هذه اللعبة.



الألعاب المائية:

تعد الألعاب المائية طريقة رائعة لتحفيز الطاقة الحسية لطفلك. يواجه العديد من الأطفال مشكلة في تقبل وقت "الاستحمام" وهذه قد تعتبر طريقة فعالة لتحويلها من وقت مجهد للوالدين إلى وقت مليء بالمرح والاسترخاء لك ولطفلك. يستمتع الأطفال بمشاهدة انسكاب الماء من حاوية إلى أخرى. كما أنهم يستمتعون بعصر الماء من اسفنجات كبيرة (ذات الأشكال الحيوانات والقوارب) أو بمشاهدة كيف يمتلئ الماء في القوارير أو بإحساس الماء المنسكب على الجلد.

علمه كيف يلعب بالبطة البلاستيكية والقوارب والحيوانات البلاستيكية في حين تستطيع دمج لعبة "الإخفاء و-الإيجاد" المذكورة أعلاه. لتتنوع المحفزات الحسية فتستطيع تنويع الخامات المستخدمة لغسيل ظهر طفلك فعلى سبيل المثال: استخدم أسفنجه أو ملابس مبللة أو استخدم فرشاة بلاستيكية ناعمة، الحجر الأسفنجي و تظاهر بأنه يوجد العديد من الحيوانات المختلفة تمشي على جده في حين أنك تنظفه.



مسارات الحواجز:

ضع مسارات كالحواجز في الصالة أو في غرفة اللعب حيث يستطيع طفلك أن يقوم بالعديد من الحركات و الأنشطة الحسية في كل منطقة أو نقطة توقف.

على سبيل المثال لتبدأ اجعله يحبو مثل الدودة تحت الكرسي و من ثم يتدحرج على السجاد إلى أن يصل إلى الأريكة، دعه يقفز على الأريكة أو على الجُمباز خمس مرات قبل أن يرمي بعض الكرات في الدلو و من ثم امشي مقلدا مشية الدب أو السلطعون إلى الطاولة و طبل على بعض القدور و المقالي لإصدار أصوات موسيقية ثم دعه يتعارك معك بالوسائد و ثم ازحف إلى الخزانة و اجعله يقرع الجرس أو يصفق و كأن بعض الدمى أو الحيوانات المحشوة قد تخرج من الخزانة لتلعب. ثم انهها عبر دحرجتك له في بطانية بحيث تجعل الطفل يبدو ك ساندويتش و انهها عن طريق ادعائك أن هناك العديد من الحيوانات يمسون على ظهره عن طريق استخدام يديك أو قم بتقليد مشية الفأر بخفة و مشية الفيل بثقل و زحف الأفعى على ظهره.

أفكار أخرى للأنشطة الحسية:

الأنشطة التالية كلها تتضمن جوانب في التعلم الحسي لتعزز خبرة التعلم لطفلك. بعض الأنشطة قد تكون غير مناسبة لطفلك (بسبب عمر الطفل أو المهارات التي يمتلكها). و يجب عليك اختيار النشاط الذي تشعر أنه فعال و يكون من اهتمامات طفلك. بعض الأنشطة قد تكون مناسبة بينما طفلك يكبر. تذكر أن الأنشطة الجديدة غالباً محيرة و مقلقة لطفلك ولكن، هذا لا يعني عدم تكرارها مطلقاً. ردة فعل الطفل الأولى للنشاط قد تكون سلبية. لا تستسلم للأمر و كأنه فكرة سيئة. بل حاول تكراره عدة مرات و قد تجد بوادر فضول لدى الطفل و محاولته تخطي مخاوفه. بعض الأنشطة التي ذكرت تتضمن نشاط بدني و حركة، وتوازن و أيضاً تتطلب طاقة عالية. وهذه النشاطات جيدة خصوصاً للطفل الذي يمتلك مستويات نشاط عالية، صعوبات في تنسيق الحركة و الأطفال الذين يواجهون صعوبة في ضبط النفس أو مشاكل سلوكية. هناك أنشطة أخرى تحفز حواس أخرى مثل البصر، السمع، حاسة اللمس و التذوق.

أنشطة "المجهود البدني" للعضلات و المفاصل هي :

- القفز (على منصة الجمباز، على السرير، من الأريكة إلى الكرسي)
- لعبة عربة المشي – (المشي على كلتا اليدين بينما الأم تحمل قدمين الطفل).
- تقليد رفسات الحمار
- تدريبات الضغط
- مشية الدب - المشي على الأطراف الأربعة
- مشية السلطعون – المشي بكل الأطراف الأربعة و البطن مواجه السقف (الزحف) بينما يمشي على الخلف.
- لعبة قفز الضفدع أو قفز الأرناب على الوسائد.
- دفع الطفل لعربته أو سلة الغسيل.
- حمل الطفل ألعابه من حجرة لأخرى في حقيبة الظهر.

- طرق الثلج بعد وضعه في أكياس بلاستيكية (ثم استخدامه للعصير)

- لعبة حرب الوسائد

- رمي الدمى المحشوة والتقاطها

- القفز على الكرة المطاطية الكبيرة.

- لعبة شد الحبل.

- لعبة الحجلة.

- المصارعة.

- حرب الدغدغة .

- القرع على الطبول

- الضرب على القدور والمقالي، وهز خشخيشات تم صنعها بالمنزل.

- القيام بموكب أو مسيرة حول المنزل.

- تنظيف جميع الخزائن ومسح الغبار عنها.

- الكنس.

- تفريغ غسالة الملابس والنشافة.

- لعبة الإمساك بالبالون الممتلئ بالماء والتنس.

- الإمساك بكيس القماش.

- حرب الدفع (تكون الكفوف ضد بعضها وتدفع بأقصى قوة ممكنة حتى يقع الشخص الآخر) .

- خطوات الحيوانات (حيث يكون الطفل مستلقٍ على ظهره ويختار حيوانا ويقوم احد الوالدين بالمشي

فوق الطفل باستخدام أصابعهم أو أيديهم مدعين بأنهم هذا الحيوان مثلا خطوات خفيفة بالأقدام كناية

عن الفأرة أو أيدي ثقيلة كناية عن الفيل أو انزلاق اليدين كناية عن الأفعى وهكذا ...

المدخلات المجازية: هي معلومات مجازية حسية طويلة الأمد. يجب على الآباء الحرص عند القيام بنشاط الدوران والأرجحة كما يجب أن يكونوا حساسين تجاه ردة فعل الطفل حيث يجب ألا يقوموا بهذا النشاط كثيرا. سوف يبين لك طفلك إذا ما شعر بالتعب وعندئذ كن حذرا مع فترة وكمية النشاط الذي تقومون به في المستقبل.



- التآرجج والتتمد.
- الركض في دوائر.
- التعلق رأسا على عقب.
- أرجحة الطفل من يديه ورجليه.
- حمل الطفل عن طريق ملاءة أو بطانية.
- أرجحة الطفل على الكرسي الهزاز.

مدخلات الأنشطة الحسية والمسية

إن العديد من الأطفال حساسين جدا تجاه هذه الأنشطة. يمكن أن تكون بعض الأشياء العادية مثل علامات الملابس أو الأزرار أو الليل أو تقليم الأظافر أو حتى إطعامهم في أفواههم مزعجة للغاية بالنسبة لهم. يمكن أن تساعد الأنشطة التالية هؤلاء الأطفال على أن يعتادوا على المحفزات الحسية والمسية كما يمكن أن تكون مسلية لجميع الأطفال.



- وضع الطفل كشطيرة عن طريق وضعه بين وسادتين أو وسائد الأريكة.
- وضع الطفل كساندويتش عن طريق لفه بإحكام في بطانية (مع التأكد بأن رأسه خارج لفة البطانية)
- اجعل طفلك يستلقي على حصيرة ثم دحرج كرة كبيرة خفيفة على ظهره وأطرافه
- اصنع الساعة الرملية الخاصة بك وعوضا عن الرمل استخدم الفول المجفف
- ضع الملح في صينية وقم بالرسم عليه باستخدام أصابعك
- ادفن الألعاب الصغيرة في أطباق من الأرز والفاصوليا والطحين والعب لعبة صيد الألعاب.

- قم برحلة استكشاف الملابس المختلفة حول المنزل على الأقدام والتجول بين الغرف ”واستشعار“ الفرق في ملمس مواد الأريكة والخشب والطاولة الزجاجية وسجادة الصوف.
 - إضافة ألوان الطعام إلى ماء الاستحمام.
 - اللعب بالأكواب والعلب والألعاب المائية والصفائيات والإسفنج والأقماع في الحمام.
 - اللعب برغوة الحلاقة على المرأة ورسم الأشكال وتغطية الوجوه بها.
 - التنظيف باستخدام العديد من الملابس المختلفة الملمس أو بالإسفنج مثل الليفة أو فرشاة الأظافر أو منشفة القطن.
 - عجن مزيج الكعك باليدين
 - اللعب بالعجين
 - عمل كتاب يحتوي على قطع من مواد مختلفة الملمس (مواد موجودة في المنزل)
 - ضع غرض واحد في مجموعة مختلفة من الحقائق والصناديق الصغيرة والحاويات و دع الطفل يستكشف فيها بحثاً عنها ”لعبة البحث عن الكنز“
 - اللعب بالرسم على الوجه
 - إعادة غرس النباتات
 - استخدم فرشاة أسنان هزاة تعمل بالبطاريات.
- يحتاج بعض الأطفال إلى مدخلات إضافية عن طريق الفم تميل إلى أن تكون مهدئة بالنسبة لمعظم الأطفال.
- جرش الثلج
 - عمل مشروب من عصير الفاكهة ويتناوله عن طريق القشة (المصاص)
 - مص الليمون أو لعهه
 - مضغ العلكة ونفخ الفقاعات.
 - استخدام القشات المتعرجة عند شرب العصير.
 - التصفير

- النفخ على الريش ليسقط عن يدك
- اللعب بكرات القطن عن طريق نفخها على الطاولة مثل كرة القدم حتى تصل إلى الشخص الآخر في نهاية الطاولة و من ينفخ أكثر يفوز.
- عمل سباق كرات القطن.
- عمل جبل من الفقاعات في وعاء مليء بالماء والصابون باستخدام القشة
- النفخ برفق في وجوه بعضكم (ومعرفة من الذي يمكن أن ينفخ بشكل أطول)

- أنشطة التحفيز البصري والشمّي (الرائحة) والسمعي:
- الجلوس بهدوء والاستماع إلى الطبيعة (يمكنك أيضا استخدام التسجيلات الصوتية) لعبة الاستماع.
- اجلس بهدوء وحاول تخمين الأصوات التي تسمعها. وإذا كان طفلك لا يستطيع الكلام التقط صورة للشكل صاحب الصوت وأشر للصورة التي تسمعها.
- اسمح لهم باللعب بأجهزة تسجيل الستيريو (المسجل) حتى يختبرون الأصوات القوية والناعمة.



- اطي الأنوار والعبوا لعبة المصباح اليدوي.

- ظلال الدمى.

- بناء خيمة أو حصن أو قلعة.

- الاختباء تحت بطانية و إلقاء نظرة على الصور بواسطة المصباح اليدوي.

- لعب لعبة الالتقاط بكرة التنس أو بالبالون.

- القيام بالغاز المتاهات أو لعبة التوصيل.

- الرسم حول اليدين أو الجسم

- ارتداء نظارات شمسيه داكنة وشم أشياء مختلفة

استكشف كيف تكون ردة فعل طفلك تجاه الروائح المختلفة. فإذا وجدت أن بعضها مهدئة أو منبهة

أحضر المستحضرات والصابون والشموع لتساعد على تنظيم حالتهم المزاجية.

- استخدم عصابة للعينين و دعمهم يخمنوا الروائح المختلفة

- جربوا تناول أو تذوق الأطعمة المختلفة

- دغدغة الأصابع (وتكون بتمرير الأصابع بخفة على الجلد)

- استخدام المستحضرات

- مداعبة القط أو الكلب

- أعط قبلات في الهواء

- القيام بتدليك بعضهم البعض

- تغيير ملامح الوجه بطريقة مضحكة.

- القيام بالنفخ على الشموع وإطفاءها

- وضع نقاط من الطلاء في أكياس محكمة الغلق و تحريكها حتى يتم مزج الطلاء.

- إنشاء "مكان حسي" في منزلك حيث يوجد فيه كرسي من القماش المملوء بحبيبات الفاصوليا

للاسترخاء أو كومة من الوسائد والإضاءة الخافتة أو الكتب المصورة أو الحيوانات المحشوة أو

الموسيقى مع سماعات الرأس لتوفير مكان هادئ حيث يمكن لطفلك استكشاف الأنشطة الحسية.

تم إنشاء هذا البرنامج عن طريق :

فيونا نيكول

أخصائية علاج وظيفي

أخصائية في الطب السريري

قسم التأهيل

مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

Notes

Notes

Notes

