تجربة أم طفل مصاب بالتوحد :

أردت ان أكتب تجربتي هذه لكل أم ربما تساعدها بفكرة او طريقة مع إبنها في هذا الموضوع المرهق نفسيا و جسديا لكل أم لطفل توحدي . فأسال الله ان يوفق كل أم في مشوارها مع ابنها على جميع المستويات و أن يشفي أبنائنا جميعا .

 قبل البدأ في سرد تلك المراحل أود التنبيه إلى التوجيهات التي قدمت لي من قبل المركز عند تشخيص ابني بالتوحد علها تفيد واحدة منكم . علما أن المركز يتبع طريقة التيتش .

{- عند تعليم الطفل فإن العامل المهم هو الثبات على سلوك إيجابي . كل احتجاج أو عدم رضا و حتى النظرة اللائمة يمكن أن تربكه .

- إعطه توجيهات من حين لآخر و استعملي كلمات بسيطة في ذلك . إمدحيه بكل سرور في كل مرة ينجح فيها .

- و للفعالية أكثر إمدحيه بكرم و بمبالغة لكل مجهوداته المكللة بالنجاح و لا تعاقبيه بنظرتك اللائمة عند كل خطأ .

- لا تنزعي ثيابه ألا في الحمام كي يربط ما بين مشكل النظافة و المرحاض .

الإجراء الخاص : ضعي الطفل على البوتي كل ساعة لمدة 05 دقائق ، قوديه برفق و بهدوء دون أن تظهري له عدم رضاك على أخطائه . قفي أمامه عندما يكون جالسا على البوتي و احملي معك مكافأة و لا تمدحيه . سجلي الوقت الذي يتبرز فيه غالبا كي تكتشفي برنامجه الطبيعي في التخلص من الفضلات . ضعيه كل صباح فوق البوتي ، و قبل الغداء ، و قبل الخروج و قبل النوم . قومي بإعداد جدول لحصص الجلوس على البوتي و أظهريه للطفل ، أرسمي نجمة ذهبية على الجدول لكل نجاح كي يرى بأنك فخورة به .}

كل ذلك منقول حرفيا من كتاب التيتش للنشاطات التعليمية لأطفال التوحد.

إذن كانت تلك التوجيهات المقدمة من قبل الطبيبة المختصة في المركز. و قد اتبعت نصائحهم حرفيا لوقت طويييييييييل .

***المرحلة الأولى : مرحلة اتباع توجيهات المركز***

 فقمت أول شيء بنزع الحفاظ نهائيا في كل زمان و مكان ، و اشتريت ثلاث من البوتي نفس اللون و النوع و وضعتهم في الأماكن الاكثر تواجدا لطفلي في المنزل . و كل 20 دقيقة أهرول به كي يتبول فيه ، كنت تقريبا لا أفعل أي شيء الا مراقبته طول اليوم محاولة اللحاق به في الوقت المناسب ، أما ليلا فكنت أنهض مرتين و أضعه على البوتي و العجيب أنه بالليل كان بمجرد وضعه يتبول ربما لأنه كان غير واعي لذلك .

***المرحلةالثانية: مرحلة الإدراك*** أي أن يفهم المطلوب منه .

في البداية ، الامر كان متعب لأنه كان يتعمد التبول على نفسه و يمتنع القيام بذلك في المكان المخصص. كنت أراه يخاف من الجلوس و التبول و خاااااااااااصة التبرز فيقاوم بكل شدة ذلك ، فكنت ألهيه بالغناء لأن الغناء هو المعزز القوي بالنسبة له ، فأبقى أغني طيلة جلوسه على البوتي . أحيانا يصل بنا الوقت الى نصف ساعة حتى تتنمل قدماه و يبكي فأتركه ، و أنا أعلم أنه يريد القيام بذلك و لكن يرفض ؟ فبمجرد ما يمشي خطوتين ......يفعلها على نفسه .طال الموضوع على هذا النحو ، و أنا لا أوبخه و لا أعنفه مخافة أن يؤثر ذلك عليه في نواحي أخرى لأنني كنت أجهل هذا الاضطراب و التعامل معه . و أخطات في ذلك لأنني استمريت لمدة اكثر من ستة أشهر في نفس الخطة والقاعدة تقول لو لم تنجح الخطة طيلة شهر عليك بتغيير الخطة .

بعد شهر من بدايتي و من اصراره على المقاومة اهتديت الى فكرة و هي ان اجعله يرى اخاه و هو يتبول في البوتي على المباشر . و فعلا سبحان الله لمجرد رؤيته لذلك فهم المطلوب منه . و بالتالي انتهت مرحلة ادراكه المطلوب منه بعد شهر من المحاولات .

***المرحلة الثالثة :مرحلة أخذه كل ساعة الى الحمام :***

كلنا نعلم القاعدة الجوهرية في تعليم طفل التوحد و هي **التكرار** .

كم طالت تلك المرحلة فقد اصبح عقلي مبرمجا بمواعيد ذهابه للحمام . لدرجة انني كنت اذا حدث و ان تركته مع غيري و خرجت اتصل بالشخص و اخبره بانه يريد الذهاب الى الحمام و فعلا يجدوه قد بلل ملابسه ببعض القطرات و لم يطلب ذلك . استمريت في ذلك دون ان اغير طريقة تعليمه كانت القاعدة ان لا اضربه و لا اصرخ عليه فكنت دائما اصبر و اقول نفس الجملة لتوعيته لعله يعي ذلك يوما ما ، لانهم قالو لي لن يفهم سبب صراخي او تعنيفي فلا جدوى من ذلك . و ايضا مخافة من الانتكاسة فلم ارد ان اكون السبب في انتكاسته .

في هذه المرحلة و بعد ان ثقفت نفسي من النت و من تجارب الناس بدأت الطرق تتضح امامي فبدأت بتجريب طرق مختلفة من بينها، و التي اذكر منها :

قمت بتصويره و هو يقوم بجميع مراحل الحمام و علقت الصور على الحائط مثل ما هم الحال في نظام بيكس . رغم انني متأكدة بان ذلك لا ينطبق عليه لأنه واعي لذلك الا انني اردت التجربة لعلى و عسى.

قمت بتعزيزه ماديا حين يتبول في المكان المخصص حتى اشجعه للقيام بذلك بهدف الحصول على المعزز و لكن لم ينفع ذلك لان ابني كان معززه معنويا اكثر منه ماديا منذ البداية .

جربت النظرة اللائمة التي حذروني منها و الصراخ في كل مرة يتبول على نفسه و حتىانه أخذ كم ضربة على مؤخرته . و لكن كان يخاف و لم استفد .

جربت اتركه مبتلا لوقت قصير حتى ينزعج من وضعه متسخا و لكن لا يأبه لذالك .

جربت اجباره على تنظيف المكان كلما تبول او تبرز في مكان ما بالبيت .

كنت كل ماسنحت لي الفرصة أجعله يرى اطفال اخرين يقضون حاجتهم بالحمام .

جعلت اخاه يطلب الذهاب الى الحمام علنا و بصورة مبالغة امامه و حتى انا شاركت بالصوت و الصورة ههههههه حتى اساعده في ذلك .

بما انه يعشق القصص و الصور اشتريت له قصة خاصة بالحمام و بسيطة جدا و واضحة و تبين مرحلة نزع الحفاظ و الذهاب الى الحمام .

من الاشياء التي اعتقد انها اثرت فيه هي رؤيتي منزعجة . انتبهت لذلك مرة عندما تبول على نفسه فوجدني جالسة و ابكي و اتحصر و اكلم نفسي و لكن دون صراخ لان الموضوع اصبح يرهقني . فـأجده ينزعج لذلك بما ان ابني حساس كثيرا فمجرد الانزعاج منه يقلقه . فاستغليت الفرصة . و اصبح كلما يخطا اتظاهر بالبكاء و احيانا كثيرة ينتهي بي الامر بالبكاء حقيقة ههههههه . فاصبح يحاول مرات قليلة ان يذهب للحمام و هو ممسك بنفسه فافهم انا ذلك دون ان يطلب فاطلب منه ان يقول ما يريد بكلمة : " بيبي ......بيبي" . و قد وصل الى مرحلة لابأس بها من الادراك فكنت اساله اين تتبول فيذهب و يريني المكان و يجيب ، إلا أن التلقائية في قضاء حاجته لم تصل بعد.

من اهم التجارب التي نجحت بنسبة عالية معه هي طريقة "التايم اوت" او **الوقت المستقطع**فبعد ان اخذت دورة مع الاستاذة سمر جزاها الله كل خير في" تحليل السلوك التطبيقي" اهتديت الى طرق رائعة و متنوعة و متدرجة من الاسهل الى الاصعب في ذلك . فخصصت له ركن في المنزل و وضعت كرسيا صغيرا فيه. حيث كل ما تبول على نفسه او تبرز آخذه مباشرة الى الكرسي و اخبره بانه معاقب لأنه تبول على نفسه، كان الامر يزعجه و يبقى يبكي ، أبقى اراقبه مختبئة حتى لا ينهض و بعد 07 دقائق احضره /حتى يربط الخطأ مع العقاب و لا ينسى ذلك /و انا اكلمه عن خطئه و عن ما كان يجب القيام به

احسست بعد هذه التجربة انه اصبح يحاول الذهاب لوحده بشكل احسن من الاول أي زادت عدد المحاولات و ان كانت قليلة .

***المرحلة الرابعة :مرحلة تذكيره بالذهاب الى الحمام :***

بعد ذلك أصبحت أذكره بالذهاب الى الحمام ، من حين لآخر أذكره إن كان يريد التبول أو التبرز أعزكم الله . و كان ذلك ليس بصيغة السؤال و إنما بصيغة الامر لأنه لم يكن يعرف بعد الاجابة بنعم .

***المرحلة الخامسة و الأخيرة : مرحلة التلقائية.***

و أخيرا و بعد تعب أكثر من سنة و بعد العديد من المحاولات و التجارب استطاع يوسف أخيرا طلب الذهاب إلى الحمام من تلقاء نفسه دون الحاجة إلى تذكيره.و حتى ليلا أصبح يمسك نفسه حتى الصباح علما انني ادخله للحمام قبل نومه .

بدأ طلبه بالذهاب الى الحمام بصيغة السؤال ، من كثر ما سمع السؤال و كان السؤال بسيط سهل يتكون من كلمتين بسيطتين بلهجتنا معناها : "تعمل بيبي ؟" فأصبح يقول تلك الجملةإن أراد الذهاب الى الحمام . البارحة فقط في جلسة التخاطب طلب مني ان يذهب الى الحمام بصيغة الطلب. و بالليل لمحته يدخل لوحده الى الحمام و راقبته و انا مختبئة فرأيته ينزع ملابسه و يتبول بالحمام أي طفل طبيعي ثم ارتدى ملابسه و خرج . كنت سأصرخ و اسمع العالم كله و اقول " اخيرا انتهيت من هذه المرحلة حمدا لله كثيرا" .

علما انني لم اتيقن من تمكنه من ذلك الا بعد مرور اكثر من شهر و هو ثابت على ذلك لأنه كان كثيرا ما يبادر بنفسه مدة يومين او ثلاثة ايام ثم يعود و ينتكس ، و بعد ان تأكدت من طلبه للذهاب الى الحمام مع أي شخص و في كل مكان للتعميم اخبرتكم.

في الأخير أقول لكل أم مازالت في بدايتها مع ابنها او لم تبدا بعد انه عليك بالصبر و الثبات و من اهم النقاط الواجب اتباعها و عدم الاستهزاء و لو لمرة هي :

1/- تكريس كل وقتك لذلك اجعليه هدفا لك فلا تتهاوني و لا تيأسي استمري و خلي عندك يقين بالله . و ان طال الامر و ان تبين صعوبته و لكن ستنجحين اكيد .

2/ - نزع الحفاظ في كل مكان و زمان و لا تهتمي لشيء ابدا. و ان تطلب عليك الامر عدم الذهاب لزيارات و حرمان نفسه من امور كثيرة و لكن اعلمي انه كلما اجلت الموضوع كلما صعب الامر و هناك امور تنتظر التعليم و لا يجب ان تتوقفي في هذه النقطة.

3/- لا تستعملي العنف معه أبدا، وإن احسست انه يفيد فاعلمي انه سيضره اكثر على نواحي اخرى اهمها طريقة التعلم . و ستجدينه لا يتعلم الا بالضرب و سيصعب الأمر عليك و عليه .

4/ - ابحثي عن ما يعزز ابنك ، و لا تنسي دااااااائما المعزز المعنوي من تشجيع و حضن و تقبيل.....الخ.

**ملاحظة أخيرة :**

ما يصلح لطفل قد لا يصلح لغيره ، وحدك أدرى بما يناسب ابنك . التجربة هي من تقودك الى ذلك . و لا تقولي ما يزل صغيرا كل ما ابتديت مبكرا كان افيد لك و له . و الله ولي التوفيق.

تحياتي اختكم أم يوسف

