

دليل المربي في تدريب الأطفال من ذوي اضطرابات التوحد على استخدام
المرحاض



Translator Acknowledgements:

Certain portions of the Toilet Training Toolkit are licensed by Autism Speaks and are used by permission. Khadeejah Alaslani led the translation and is solely responsible for the content of the translated portion of the Toilet Training. Autism Speaks is not responsible for the content of the translated portion of the Toilet Training Toolkit.

شكرا للصديقة مرام المغربي وشكرا للزميلة أسماء السويلمي من جامعة الملك فيصل على مساعدتهم في الترجمة العكسية للحصول على الإذن بالنشر. أيضا، شكرا للدكتور تركي البطي لمراجعته المحتوى ولتشجيعه وحبه لنشر الوعي والخير بين الناس.

ما زال العمل جاري على هذه النسخة المترجمة. في حال وجود أي أخطاء او اقتراحات، ارجو التواصل معي عن طريق الإيميل

kalaslan@purdue.edu

خديجة العصلاني

قد يشكل التدريب على استخدام المراض تحديا عند الأطفال المشخصين باضطرابات طيف التوحد. هناك بالطبع عدة أسباب والتي قد تكون كفيلة بإطالة عملية التدريب هذه. فالأطفال يختلفون بعضهم البعض وهذا نفسه ينطبق على الأطفال المشخصين باضطرابات طيف التوحد. فلدى هؤلاء الأطفال مشاكل مشتركة تصعب عليهم عملية التدريب والاعتماد على النفس. تساعدك معرفتك بهذه الأسباب والمعوقات التي قد يواجهها طفلك على مساعدته في تجاوزها. تجد بالأسفل عدة نقاط مهم مراعاتها قبل البدء بعملية التدريب:

بدينا: قد تكون هناك مشاكل بدينية تجعل من استخدام المراض مهمة صعبة على الطفل. ان كانت هناك بعض الأسباب التي تؤرقك، لا تتردد في مناقشتها مع طبيب الطفل.

لغويا: يواجه الأطفال المشخصون باضطراب التوحد صعوبة في فهم اللغة. لذلك، لا تتوقع من الطفل بأن يبادرك الطلب بالذهاب واستخدام المراض.

اللبس: قد تصعب مهمة خلع وارتداء الملابس على الطفل

الخوف: قد يخاف بعض الأطفال المشخصين بالتوحد من الجلوس على كرسي المراض او سماع صوت سحب السيوفون. تستطيع مساعدة طفلك على التغلب على هذه المخاوف بالتحلي بالصبر وبتابع جدول عملي والالتزام به بصورة يومية. الدلات الحسية (الشعور بالحاجة الى الإخراج): يجهل بعض الأطفال كيف يستجيبون للدلالات الحسية المتعلقة حول الحاجة لاستخدام المراض. الحاجة الى الاستمرارية: العديد من الأطفال المصابين بالتوحد لديهم بالفعل طرقهم الخاصة للتبول والاخراج. قد يكون تعلم طرق جديدة للمراض أمرا صعبا.

تغيير المكان: تعود الأطفال على استخدام كرسي المراض في المنزل او المدرسة قد يعيق من قدرتهم على استخدام اكراسي المراض الأخرى في الحمامات العامة.

دراسة اجراها *دالريميل و رويل* 1992 وجدت، ان في الطبيعي، أطفال التوحد يحتاجون الى سنة وستة اشهر للتدريب على استخدام الحمام في النهار وقد تصل الى مدة سنتين او أكثر للتدريب على التغوط.

ابدا لا تستسلم: قد تساعد أفكار الواردة في هذه الكتيب على تعليم مهارات استخدام المراض للأطفال الصغار والمراهقين والبالغين المشخصين بالتوحد. في حين أن المشاكل المذكورة أعلاه قد تجعلك غير متأكد حول كيفية بدء التدريب على المراض، يجب ان تعلم بأنها مهمة يمكن السيطرة عليها. هناك دائما شيء يستطيع فعله الأطفال المشخصين بالتوحد ليساعدهم في ان يصبحوا أكثر استقلالاً عند استخدامهم المراض. فقط ابق على تذكر بأن نصائح التدريب على المراض المستخدمة مع الأطفال الآخرين الغير مشخصين بالتوحد <عادة ما تحتاج إلى تغيير لتلائم الأطفال المشخصين به.

من اين ابدأ؟

تساعد "رحلات التدريب" أو "جدول التدريب" الأطفال على تعلم مهارات استخدام المراض دون وضع مطالب وضغوطات أخرى عليهم. يضع الكبار الجدول الزمني ويسعون لمساعدة جسم الطفل لمتابعة الجدول الزمني.

اجعل هدفك أن تذهب ب طفلك إلى الحمام ٦ مرات في اليوم. في البداية، ستكون الرحلات قصيرة (أقل من 5 ثوان جلوسا على المراض لكل رحلة)، مع رحلة واحدة أطول كل يوم لتدريب الطفل على التغوط. بمرور الوقت، يمكن أن تكون الرحلات أطول (على سبيل المثال، ما يصل إلى 10 دقائق). استخدام جهاز توقيت يساعد طفلك على معرفة كم بقي من الوقت على انقضاء الرحلة. إذا استطاع الطفل على التبول والتغوط، يسمح له بالخروج من الحمام على الفور. يصعب تعليم الأولاد على وجه الخصوص الجلوس على المراض للتبول حتى تنتظم لديهم عملية التغوط على المراض.

لا تسأل بل اطلب!

لا تنتظر من الأطفال أن يخبروك عن حاجتهم لاستخدام الحمام أو ان يجابوا ب نعم عندما تسألهم إذا كانوا يحتاجون الذهاب اليه. قل لهم أن الوقت قد حان لرحلة المراض.

رتب: اجعل من رحلات المراض جزء من حياتك اليومية. رتب خطط الذهاب المراض حول روتينك اليومي. التزم بنفس الاوقات يوميا أو بنفس الأنشطة اليومية.

تواصل! استخدم نفس الكلمات البسيطة، والعلامات أو الصور أثناء كل رحلة. هذا يساعد الطفل على تعلم اللغة المستخدمة للذهاب إلى المراض.

استمر في المحاولة: يقولون إن خلق عادة جديدة يستغرق ٣ اسابيع. بمجرد ان تحدد الروتين والطرق، حافظ على السعي لتحقيق الهدف لمدة 3 أسابيع..

اصنع جدولاً مرني/بصري: قد تساعد الصور طفلك على معرفة ما يمكن توقعه أثناء رحلات المراض (انظر الملحق ٢: مثال الجدول المرني في الصفحة ٩). التقط صوراً للعناصر والأدوات في حمامك (على سبيل المثال، مرحاض، شطاف، مناديل). ضع هذه الصور بترتيب في ورقة لتوضيح الخطوات لطفلك. يمكنك البحث وإيجاد مثل هذه الصور في بعض المواقع اونلاين. يرجى مراجعة صفحة 7 للحصول على معلومات هذه المواقع. إذا كان طفلك لا يفهم الصور بعد، يمكنك عرض الأدوات الفعلية للطفل (مثل لفة مناديل الحمام).

حدد المكافآت: أنشئ قائمة بأشياء طفلك المفضلة، مثل الأطعمة والألعاب ومقاطع الفيديو. فكر في أيها ستكون أسهل لإعطاء للطفل فور تبوله أو تعوطه في المراض. وجبة خفيفة (على سبيل المثال، حبة فاكهة، مقرمشات، ورقائق الشوكولاتة) غالباً ما تعمل بشكل جيد. بالإضافة إلى إعطاء مكافأة ل " قضاء حاجته" في المراض، يمكنك أيضاً إعطاء طفلك الوقت للقيام بنشاطه المفضل (على سبيل المثال، مشاهدة فيديو، اللعب بلعبة) بعد انتهاء رحلة المراض.

نقاط سريعة للتدريب

كن داعماً: استخدم لغة مشجعة كلما تحدثت مع الأطفال حول استخدام المراض. استخدم كلمات إيجابية إذا كان الطفل بالقرب منك.

الثناء على جهود طفلك وتعاونه - مهما كانت كبيرة أو صغيرة.

كن هادئاً و "واقعيًا" عند بدء التدريب على استخدام المراض.

تمسك بجدول زمني: حدد الوقت الذي يسمح بالذهاب في رحلة الى المراض سواء داخل او خارج المنزل.

استخدم نفس الكلمات عند الذهاب أو وقت استخدام المراض.

تأكد من أن الجميع يستخدمون نفس الخطة: تحدث مع الأشخاص الآخرين الذين يعملون لتحقيق نفس الهدف مع طفلك. شارك خطة التدريب معهم، واطلب منهم التمسك بنفس الروتين واللغة.

نصائح لزيادة النجاح في التدريب على استخدام المراض

لمدة 3 أيام "اعتيادية"، وثق روتين طفلك: لمساعدتك على كتابة برنامج تدريب طفلك على استخدام المراض، تتبع كم من الوقت يستغرق طفلك للتبول بعد شرب أي سائل. فحص حفاضات طفلك عن البلل (على سبيل المثال، كل 15 دقيقة) سوف يساعدك على تحديد اوقات رحلات المراض.

تمعن في النظام الغذائي لطفلك: التغييرات الغذائية، مثل زيادة السوائل وزيادة تناول الألياف، قد تساعد طفلك على الشعور بالحاجة لاستخدام المراض.

اصنع تغييرات صغيرة في العادات اليومية: ألبس طفلك ملابس سهلة الخلع. قم بتغيير حفاضات طفلك حالما تصبح مبتلة أو متسخة. قم بعملية التغيير في أو بالقرب من الحمام. أشرك طفلك في عملية التنظيف.

اجعل طفلك يضع النفايات من الحفاضات في المراض عندما يكون ذلك ممكنا: سيساعد ذلك طفلك على فهم أن النفايات تذهب في المراض. اجعل طفلك يسحب السيفون ويغسل يديه بعد كل تغيير.

تأكد من كون رحلات المراض مريحة لطفلك: يجب أن يشعر طفلك بالراحة أثناء الجلوس على المراض. استخدم مراض صغيرة خاص بالأطفال أو ضع لهم سلم صغير. إذا كان طفلك يرفض الجلوس على المراض اعمل على تدريبه على الجلوس قبل أن تبدأ بتدريبه على استخدام المراض.

فكر في احتياجات طفلك الحسية: إذا كان طفلك لا يحب بعض الأصوات، أو الروائح، أو الأشياء التي يمسهها في الحمام، قم بمحاولة تغييرها بقدر ما تستطيع.

احتفظ بعدة أزواج من الملابس الداخلية النظيفة والمهينة لللبس: أثناء التدريب على استخدام المراض، من المهم جدا للأطفال ارتداء الملابس الداخلية خلال النهار. انهم بحاجة الى الشعور بالبلل حين يتبولوا على أنفسهم. لذلك، يمكن لطفلك ارتداء سراويل المطاطية العازلة أو الحفاضات فوق ملابسهم الداخلية إذا لزم الأمر. بإمكانك استخدام الحفاضات عندما يكون طفلك نائما أو بعيدا عن المنزل.

استخدم جدول مرئي: الصور التي تظهر كل خطوة من "روتين استخدام الحمام" قد تساعد طفلك على تعلم الروتين ومعرفة ما سيحدث. أثناء رحلات الذهاب الى المراض، شارك هذا الجدول المرئي مع طفلك. قم بتسمية كل خطوة (انظر الملحق 2: مثال الجدول المرئي في الصفحة 9).

استخدام المكافآت: أعط طفلك مكافأة على الفور بعد تبوله وقضاء حاجته على المراض. كلما كانت مكافأتك سريعة، كلما زاد احتمال زيادة التعود على استخدام المراض. يجب أن لا تستخدم المكافآت التشجيعية الخاصة ب استخدام المراض في اي شيء اخر مع الطفل. .

قم بعملية التدريب في حمامات مختلفة: يساعد هذا طفلك على معرفة أنه يمكنه استخدام مراحيض مختلفة في أماكن مختلفة.

إنشاء خطة التدريب على استخدام الحمام

يستطيع العديد من الأشخاص مساعدة طفلكم في استخدام المراض. قد يستطيع العديد من أفراد الأسرة، المعلمين، والمساعدين المنزليات، وموظفي البرامج الذي يشارك فيها طفلك مساعدتك على تحقيق الهدف. يجب على كل شخص يعمل مع طفلك استخدام نفس اللغة والروتين نفسه. هذا سيساعد على جعل التدريب ناجحا مع طفلك.

وجود خطة مكتوبة يساعد طفلك بعدة طرق. تمكن الخطة المكتوبة الجميع من استخدام نفس اللغة والروتين مع الطفل.

هذه بعض التفاصيل الممكن استخدامها عند إنشاء خطة مكتوبة:

الأهداف: دع كل من يساعد في عملية تدريب الطفل يعرف اهدافك. وضح للمساعدين خطة اهدافك وما تحاول تحقيقه في كل فترة زمنية. على سبيل المثال، "الهدف هو أن يذهب أحمد الى المراض بعد ١٥ دقيقة من تناول وجبته وأن يجلس على المراض لمدة 5 ثوان".

الروتين (النمط): كم مرة في اليوم؟ قم بتضمين عدد المرات بالإضافة الى الأوقات التي يجب أن يزور فيها الطفل الحمام. ومثلا: "كل ساعة على مدار الساعة" أو "بعد ١٥ دقيقة من الشرب /تناول الوجبات".

ماهي المدة الزمنية؟ احرص على تضمين المدة التي يستطيع طفلك خلالها تحمل رحلات الحمام - تستطيع البدء ب 5 ثوان فقط.

اللغة: الكلمات: استخدام كلمات بسيطة يفهمها طفلك. على سبيل المثال، هل هناك أي كلمات "مشفرة" تستخدمها للإشارة او الدلالة على التبول؟ ما هي الكلمات التي تستخدمها لإخبار طفلك بأنه يجب عليه بالذهاب إلى الحمام؟

أماكن: أين؟ أين يذهب طفلك إلى الحمام؟

ماذا؟ فكر في الأضواء، هل هي مشرقة أو خافتة؟ كيف يؤثر الضوء على طفلك؟ ماذا عن الضوضاء في الحمام (على سبيل المثال، مروحة)؟ ماذا عن الشطاف ودرجة حرارة الماء؟ وما هو نوع مناديل الحمام؟ هل يجب أن يكون الباب مفتوحا أم مغلقا؟

من؟ من يذهب مع طفلك إلى الحمام؟ هل يدخل معه أم ينتظر خارجا بالقرب من الحمام

أدوات: ما هي الأدوات التي تستخدمها؟ هل تستخدم جدولا مرثيا؟ هل يحب طفلك الاستماع إلى الموسيقى أو قراءة كتاب؟

المكافآت: ما هي الأنشطة التي يحصل الطفل فيها على مكافأة؟ ما هي الأنشطة التي لا يحصل فيها على مكافأة؟ كيف تكافئ طفلك على عمل جيد؟ ماذا يحدث إذا لم يكسب طفلك مكافأة؟

الأسئلة المتداولة من الآباء والأمهات

السؤال: يقوم طفلنا باستخدام المراض في المدرسة، لكن يرفض استخدامه في المنزل. ما الذي ينبغي علينا فعله؟
الإجابة: قد يصعب على ابنك فعل ما تعود في المدرسة حيث يصل المنزل. قد يساعدك ان يتعلم طفلك على استخدام حمامات مختلفة في المدرسة. استخدم الكلمات والأفكار التي يستخدمها معلموه في المدرسة. قد تحتاج إلى البدء بخطوات بسيطة في المنزل. ابدأ بالمشي الى الحمام. أضف خطوة تلو أخرى تدريجيا الى ان يستطيع استخدام المراض في المنزل. حاولوا الممارسة في حمامات مختلفة. استخدموا الحمامات في المتاجر وفي منازل الآخرين.

السؤال: كنا نظن أننا اعدنا برنامج تدريبي جيد لابنتنا ولكن بدون نتائج، ماهي خطوتنا التالية:

الإجابة: هناك عدد من الخطوات التي قد ترغب في اتخاذها. أولاً: استشر طبيبك وتأكد من عدم وجود إمساك وحاول الوصول الى معلومات إضافية عن النظام الغذائي والتي قد تساعدك على حل هذه المشكلة. ثانياً: انظر إلى الجدول الزمني الذي أعدته للطفل والخاص بمواعيد الذهاب الى المرحاض. وتأكد أن تأخذها الى الحمام في المواعيد المرجح فيها حاجتها لاستخدام الحمام. ثالثاً، غالباً ما يكون من المفيد التفكير في نوع المكافأة التي تستخدمها كل ٣ أشهر على الأقل، ولكن قد تضطر إلى القيام بذلك بشكل أكثر في بعض الأحيان.

السؤال: حاولت تدريب ابني على استخدام المرحاض طوال عطلة نهاية الأسبوع ولم ار أي نتيجة. ما لمدة الزمنية التي تستغرقها عملية التدريب؟
الإجابة: يستغرق التدريب على استخدام المرحاض وقتاً مع كثير من الناس. يساعدك هودك وتحليك بالصبر على تخطي هذه المرحلة. ليس هناك موعد نهائي للمدة التدريبية. ينبغي أن يكون هذا التدريب جزء صغير من حياتك. يمكنك أن تأخذ قسط من الراحة وأن تحاول مرة أخرى عندما يكون لديك المزيد من الطاقة أو عندما يبدو لك ابنتك على انه جاهز للتدريب. تذكر أنه قد يكون من الصعب تعلم مهارة استخدام المرحاض. مارس التدريب عندما يكون الوقت مناسب لك ولعائلتك وبالتالي سيكون لديك الطاقة الكافية للعمل على هذه المهارة الهامة على المدى الطويل.

السؤال: حاولت عائلتنا مساعدة ابنا في التدريب على استخدام المرحاض، لكنه لا يزال يرتدي الحفاضات. ماذا يتوجب علينا ان نفعل؟
الإجابة: قد يكون الوقت قد حان لطلب المساعدة من شخص لديه تدريب خاص. هناك أطباء وعلماء النفس والمربين خاصة وعلماء الكلام / اللغة، والمحللين السلوكية / المتخصصين والمعالجين المهنيين للذين يمكن أن يساعدوا أطفال التوحد في تدريبهم على استخدام المرحاض. قد يكون هؤلاء المهنيين قادرين على مساعدة عائلتك في تدريب طفلك بشكل. قد تعمل هذه الطريقة بشكل جيد مع الأطفال التوحديين ولكن يجب ان تأخذ بعين الانتباه، أنك بحاجة الى مختص يتابع التدريب. تذكر أنه يمكن أن يستغرق التدريب على هذه المهارة المهمة والمعقدة وقتاً طويلاً.¹

يرجى مراجعة الملحق (١) في الصفحة التالية لخطة التدريب التي يمكنك طباعتها وإكمالها¹

ملحق (1): مثال على الخطة التدريبية لتعليم استخدام المراض

الهدف: " أن يكون احمد
بزيارة المراض كل ١٥
دقيقة بعد الوجبات والجلوس
على المراض لمدة 5
ثوان "

الروتين: كم مرة؟ "يذهب
احمد إلى الحمام بعد ١٥
دقيقة من كل وجبة
وشراب."

كم من الوقت؟ ماهي
المهمة؟ " يذهب احمد الى
المراض ويجلس لمدة ٥
ثوان."

اللغة: "لنذهب الآن إلى
الحمام" "بي-بي" = التبول

المكان: مساعد يقف خارج
الباب. الباب مفتوح. أضواء
مفتوحة ومروحة شغالة.






أدوات: "يقرأ احمد كتاب
الحيوانات البرية اثناء
جلوسه على المراض"

المكافآت: "يتلقى احمد ٥
دقائق من الوقت
لاستخدام الايباد لكل زيارة
إلى الحمام"

الملحق (٢): مثال للجدول المرئي/البصري

الجدول المرئي هو عرض لما سيحدث على مدار اليوم أو أثناء فترات النشاط. يعتبر الجدول البصري مفيد أثناء رحلات المرحاض فهو يساعد في تقليل القلق وصعوبة فهم الخطوات من خلال السماح لطفلك معرفة ما سيحدث بوضوح.

١. قرر الأنشطة التي سوف تضعها في الجدول البصري. حاول المزج بين الأنشطة المفضلة من قبل الطفل مع الأنشطة غير المفضلة.
٢. ضع الصور التي تعبر عن الأنشطة التي قمت بتحديدتها في ملف متنقل. يجب أن يكون الجدول البصري متاحا لطفلك قبل ان يبدأ بأي خطوة. ينبغي أن تظل هذه العملية مرئية خلال جميع الخطوات.
٣. عندما يحين الوقت لإحدى الخطوات المصورة، اسمح لطفلك بمعرفة الصور والاطلاع عليها مع الاستماع لتعليمات شفوية وجيزة قبل الانتقال للخطوة الأخرى. عند الانتهاء من هذه المهمة، اثن على طفلك واعطه مكافآتة عد إلى الجدول البصري وقدم الخطوة التالية.
٤. قدم الثناء و/أو المكافآت الأخرى للطفل لمتابعته الجدول البصري واستكمال جميع الخطوات. ضع نشاطا مفضلا في نهاية الجدول لإعطاء طفلك شيئا إيجابيا يشجعه على التطلع إلى ما بعد الانتهاء من جميع البنود على الجدول البصري.

سحب السيغون	إلقاء المناديل في الحاوية	التنشيف	الغسل بالماء	الجلوس على المرحاض
				

References

1. Dalrymple, N.J. & Ruble, L.A. (1992). Toilet training and behaviors of people with autism: Parent views. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 22 (2), 265-275
2. Tsai, L., Stewart, M.A., & August, G. (1981). Implication of sex differences in the familial transmission of infantile autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 11(2), 165-173.