

## توجيه العمل بعيدًا عن تحليل الدم: مساعدة طفلك الذي يعاني من اضطراب الطيف التوحدي (ASD)



دليل الوالدين



هذه المواد هي نتاج للأنشطة الجارية لبرنامج شبكة علاج التوحد الممول والمقدم من Autism Speaks. هذا البرنامج مدعوم من الاتفاقية التعاونية UA3 MC 11054 بين وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، إدارة الموارد والخدمات الصحية، برنامج أبحاث صحة الأم والطفل إلى مستشفى ماساتشوستس العام.

## جدول المحتويات

٣	مقدمة عن اضطرابات الطيف التوحدي.....
٣	نصائح لمساعدة طفلك على اجتياز إجراء سحب عينات الدم بنجاح.....
٤	تطبيق استراتيجيات الاسترخاء والإلهاء على الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي.....
٤	<input type="checkbox"/> لماذا تُعد استراتيجيات الاسترخاء والإلهاء هامة؟.....
٤	<input type="checkbox"/> استراتيجيات الاسترخاء والإلهاء أثناء إجراء سحب عينات الدم.....
٥	وسائل الدعم البصرية المستخدمة مع الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي.....
٥	<input type="checkbox"/> ما هي وسائل الدعم البصرية؟.....
٥	<input type="checkbox"/> لوحة "الأول- التالي".....
٦	<input type="checkbox"/> الجدول الزمني البصري.....
٧	قصص اجتماعية "Social Stories™" للأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي.....
٧	<input type="checkbox"/> ما هي القصة الاجتماعية "Social Story™"؟.....
٧	<input type="checkbox"/> متى تُقرأ القصة الاجتماعية.....
٧	استراتيجية التعزيز للأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي.....
٧	<input type="checkbox"/> لماذا يُعد التعزيز أمرًا هامًا؟.....
٧	<input type="checkbox"/> ما لو حدثت إحدى السلوكيات الاعتراضية؟.....
٨	المراجع والموارد.....
٨	موارد اضطراب الطيف التوحدي.....
٨	شكر وتقدير.....

## الملحق

٩	الملحق أ: التنفس العميق.....
١٠	الملحق ب: كيف تصنع مروحتك الورقية بنفسك.....
١١	الملحق ج: البرنامج النصي للتدريب على استرخاء العضلات للوالدين لاستخدامه مع أطفالهم.....
١٣	الملحق د: الرسوم البيانية لصورة استرخاء العضلات.....
١٤	الملحق هـ: أفكار للإلهاء.....
١٥	الملحق و: وسائل الدعم المصورة.....
٢٠	الملحق ز: نموذج قصة اجتماعية™.....

## مقدمة عن اضطرابات الطيف التوحدي

يهدف هذا الكتيب إلى تقديم يد العون لك ولطفلك للتغلب على القلق والتوتر المصاحبين لإجراء سحب عينات الدم. يوفر الكتيب استراتيجيات لجعل هذه المواعيد تسير بسلاسة أكبر. وبالرغم من أن إكمال إجراء سحب عينات الدم من الأطفال الذين يعانون من التوحد هو محور تركيزنا الرئيسي، إلا أن المعلومات والتقنيات المقدمة طيه تنطبق أيضًا على جوانب أخرى من الزيارة الطبية.

فقد تكون مفيدة للأفراد الذين ينتمون لأي فئة عمرية أو يعانون من أية حالات أخرى. للحصول على تفاصيل وأمثلة وأدوات مطبوعة، تفضل بزيارة [kc.vanderbilt.edu/asdbloodwork/](http://kc.vanderbilt.edu/asdbloodwork/)

## □ ما هو اضطراب الطيف التوحدي؟

يُعد اضطراب الطيف التوحدي مجموعة من الإعاقات ذات الصلة بالنمو التي تؤثر على العقل. تجعل هذه الإعاقات من الصعب التواصل والتفاعل مع الأشخاص الآخرين. ونظرًا لأن اضطراب الطيف التوحدي يؤثر على الأشخاص بشكل مختلف، لذا فإنه يُشار إليه باسم "الاضطرابات الطيفية". يمكن أن تتراوح هذه الاضطرابات ما بين اضطرابات خفيفة إلى شديدة. لا يعاني الأشخاص المصابين باضطراب الطيف التوحدي من نفس الأعراض كما أنهم لا يتمتعون بنفس المهارات. من المرجح أن يواجه جميع الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي صعوبات في ثلاثة مجالات رئيسية:

- التواصل. قد تكون المهارات اللغوية لدى الأفراد الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي منعدمة أو محدودة. فإذا كانت لديهم قدرة خطابية، فقد يستخدمونها في تلاوة الكلمات أو تكرارها. ستكون لديهم قدرة محدودة على استخدام الكلمات لتوصيل رغباتهم أو احتياجاتهم وكذلك لاستخدامها في إجراء محادثات وتفاعلات اجتماعية.
- التفاعلات الاجتماعية. عادةً ما يواجه الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي صعوبات تتعلق بالتفاعلات الاجتماعية. إنهم يجدون صعوبة في فهم الإشارات الاجتماعية، كثيرة الصوت أو تعبيرات الوجه. كما قد يواجهون وقتًا عصيبًا من أجل الحفاظ على التواصل بالعين.
- اللعب والأعمال الروتينية. من المحتمل أن يشارك الأفراد الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي في السلوكيات المتكررة. كما تُعد الأعمال الروتينية أيضًا هامة بالنسبة لهم وقد تؤدي دورًا هامًا في الأنشطة اليومية. وهناك سمة أخرى للأشخاص المصابين بهذا الاضطراب وهي ما يصفها البعض بـ "العبء الحسي الزائد". فبالنسبة لهؤلاء الأفراد، تبدو الأصوات أكثر علوًا، والأنوار أكثر إضاءةً والروائح أكثر قوة.

## نصائح لمساعدة طفلك على اجتياز إجراء سحب عينات الدم بنجاح

➤ أثناء الزيارة	➤ قبل الزيارة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• شارك اقتراحاتك مع الطاقم الطبي.</li> <li>• حافظ على هدونك وطمأنينتك. سوف يساعد تحكّمك في تعبيراتك وعواطفك طفلك على أن يفعل الشيء نفسه.</li> <li>• قاوم "الكذب الأبيض". إذا سألك طفلك، فقل أنه قد يؤلم بعض الشيء. من الأفضل أن تُحصّر طفلك لخوض هذا الأمر بدلًا من القول بأنه لن يؤلم إذا كان قد يُسبب بعض الألم. يمكنك وصف الإبرة المستخدمة لسحب عينات الدم بأنها "قرصة قوية".</li> <li>• صف ما يحدث بلغة بسيطة ومباشرة.</li> <li>• عبّر عن المشاعر ولكن تجنب المحادثات الطويلة وتجنب استخدام كلمات مثل "خائف" أو "قلق".</li> <li>• ساعد طفلك في أن ينظر إلى الطاقم الطبي بوصفهم مساعدين.</li> <li>• حدد أولوية ما تحتاج إنجازه أثناء الزيارة. ركز على الشيء الأكثر أهمية لإكماله.</li> <li>• كلما كان ذلك ممكنًا، قدم خيارات لطفلك لمساعدته على الشعور بمزيد من التحكم. على سبيل المثال، دع طفلك يختار مكان جلوسه أو لون الضمادة أو مكافأة ما بعد الزيارة.</li> <li>• امتدح قدرة طفلك على إكمال الزيارة. امتدح السلوكيات المتوافقة المحددة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ناقش مع طفلك ما سيحدث باستخدام الكلمات والصور التي يمكنه فهمها.</li> <li>• حاول تجنب التركيز على الجوانب الأكثر إزعاجًا / ألمًا قبل الزيارة إذا كان ذلك سيجعل طفلك أكثر قلقًا.</li> <li>• تحدث مع مقدمي الرعاية المتابعين لحالة طفلك قبل الزيارة. اسألهم عما يمكن أن يفعلونه لجعل إجراء سحب عينات الدم يسير بسلاسة أكبر، مثل تحديد وقتًا معينًا من اليوم أو التأكد من عدم الانتظار أو تحديد موعدًا مع شخص على دراية باضطراب الطيف التوحدي.</li> <li>• خطط لجلب ألعاب أو وسائل دعم بصرية تستخدمها يوميًا لمساعدة طفلك على أن يظل هادئًا وسعيدًا.</li> </ul>

## تطبيق استراتيجيات الاسترخاء والإلهاء على الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي

### ➤ نصائح لاستخدام استراتيجيات الاسترخاء والإلهاء

قد يجد الوالدان أن النهج النموذجية لتطبيق استراتيجيات الاسترخاء ليست فعالة دائماً عند استخدامها مع الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي. يمكن إجراء بعض التغييرات المحددة لضمان الاستخدام الفعال لهذه الاستراتيجيات مع طفلك:

- **التدريب يجعل الأمر متقناً.** حاول تعليم طفلك استراتيجيات الاسترخاء في مواعيد محددة من اليوم بدلاً من تلك التي يشعر خلالها بالقلق بالفعل. كافي طفلك مباشرة بعد ممارسة عملية الاسترخاء. سوف يشجعه ذلك على الممارسة المستمرة ويخلق ارتباطاً إيجابياً آخرًا مع الاسترخاء. وعندما تستخدم هذه الاستراتيجيات لاحقاً عند شعور طفلك بالقلق، فسوف يربطها بشيء إيجابي. سيكون طفلك واثقاً من أن هذا الإجراء سوف يتبعه شيء جيد، تماماً كما حدث أثناء جلسات التدريب.

- **المنع بدلاً من الاستجابة.** حاول استخدام هذه الاستراتيجيات قبل أن يشعر طفلك بالقلق، بدلاً من استخدامها فقط لتهدئة طفلك بعد شعوره بالانزعاج. يُفضل استخدام هذه الاستراتيجيات مسبقاً (على سبيل المثال، في المنزل قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب، في السيارة قبل الذهاب إلى العيادة، في غرفة الانتظار) أو عند ملاحظة علامات خفيفة للقلق.

- **استخدام وسائل الدعم البصرية أو الأدوات الملموسة.** من المهم للغاية استخدام وسائل الدعم البصرية (مثل، الصور) أو غيرها من الإشارات الملموسة عند تطبيق استراتيجيات الاسترخاء. استخدمها كتذكيرات سريعة لطفلك للإشارة بأن الوقت قد حان لتطبيق هذه الاستراتيجيات. سوف يكون هذا أكثر فائدة من محاولة التوضيح بالكلام.

### □ لماذا تُعد استراتيجيات الاسترخاء والإلهاء هامة؟

عندما يفكر الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي في الذهاب إلى الطبيب، يشعر الكثيرون بالقلق إزاء هذه الزيارة. يمكنك المساعدة من خلال تعليم طفلك تقنيات الاسترخاء البسيطة.

قد يساعد الإلهاء على إبعاد عقل الطفل عن الأحداث أو الأفكار أو العواطف المليئة بالتوتر وتركيز الانتباه على الأفكار أو المشاعر الإيجابية.

### □ استراتيجيات الاسترخاء والإلهاء أثناء إجراء سحب عينات الدم

- **التنفس العميق.\*** علم طفلك أن يأخذ نفساً عميقاً، ويكتمه لوضع ثوان ثم يطلقه. وبالنسبة للأطفال الصغار، يمكن أن يساعد ممارسة النفخ في المروحة الورقية أو الفقاعات على التركيز على التنفس وإلهائهم عن التوتر الذي يشعرون به.
- **الشد/ الاسترخاء العضلي.\*** ساعد طفلك على الاسترخاء من خلال التركيز على عضلات الجسم المختلفة والشروع بدلاً من ذلك في شدها وإرخائها في وقت واحد.
- **التصوير البصري.** تشجيع طفلك على تخيل شيء لطيف وتصور هذا المشهد مع غلق العينين. اقترح على طفلك التفكير في الروائح والأصوات ولمس ما يتخيله. يمكن أن يساعد استخدام صوراً أو أشياء لتذكير طفلك بالأماكن أو الأنشطة المفضلة في جعل هذه الاستراتيجيات أكثر نجاحاً.
- **الألعاب/الأنشطة المفضلة** اشرك طفلك في الأنشطة الإلهائية قبل بدء الإجراء، وقيل أن يشعر طفلك بالقلق، إن كان ذلك ممكناً. استعن بلعبة مفضلة أو موضوع شيق بشكل خاص للتحدث فيه أو لعبة لا تتطلب الحركة.
- **الموسيقى.** شغل الموسيقى المفضلة لطفلك أو غني أغنية مرحة.
- **الضحك.** ابحث عن طرق لجعل طفلك يضحك.

\* إذا كان طفلك قد فقد وعيه سابقاً أثناء سحب عينات الدم، فاستشر الطبيب المتابع لحالته قبل تطبيق التنفس العميق أو استرخاء العضلات.

## وسائل الدعم البصرية المستخدمة مع الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحيدي

### □ ما هي وسائل الدعم البصرية؟

تُشير وسيلة الدعم البصرية إلى استخدام صورة فوتوغرافية أو رسم أو شيء أو قائمة للتواصل مع الطفل الذي يواجه صعوبة في فهم اللغة واستخدامها. قد تكون وسائل الدعم البصرية مفيدة بشكل خاص عندما يتعين على طفلك المشاركة في الإجراءات الطبية مثل سحب عينات الدم.

هناك نوعان من وسائل الدعم البصرية التي قد تساعد طفلك الذي يعاني من اضطراب الطيف التوحيدي على إكمال إجراء سحب عينات الدم بنجاح وهما **لوحات الأول - التالي** و**الجدول الزمني البصرية**.

### ➤ لماذا تُعد وسائل الدعم البصرية هامة؟

تنطوي السمات الرئيسية لاضطراب الطيف التوحيدي على صعوبات في التفاعل الاجتماعي واستخدام اللغة ووجود اهتمامات محدودة أو سلوكيات متكررة. تساعد وسائل الدعم البصرية في جميع المراحل الثلاثة للإجراء؛ قبل وأثناء وبعد سحب عينات الدم أو في أي إجراءات طبية أخرى.

### □ لوحة "الأول- التالي"

تُعد لوحة "الأول - التالي" عرضًا بصريًا لشيء مفضل سوف يحدث بعد إكمال شيء غير مفضل. يمكن أن تساعد لوحة "الأول - التالي"، أثناء سحب عينات الدم، على تحفيز طفلك للمشاركة في نشاط غير ممتع من خلال توضيح نشاط آخر مفضل سوف يحدث بعد انتهائه.

- (١) **حدد المهمة التي تريد من طفلك إنجازها (المصور في المربع "الأول")** والشيء أو النشاط المفضل (المصور في المربع "التالي") الذي يمكن لطفلك الحصول عليه عقب الانتهاء من المهمة "الأولى" فورًا. ضع وسيلة دعم بصرية على اللوحة لكل من النشاطين "الأول" و "التالي". يمكن أن تُشير اللوحة إلى الإجراء الكلي العام ("أولاً الذهاب إلى الطبيب، ثم الملعب").
- (٢) **كما يمكن أن تُشير اللوحة أيضًا إلى خطوات محددة** أثناء العملية ويمكن إقران كل خطوة من هذه الخطوات بمعزز. على سبيل المثال، "الجلوس أولاً في غرفة الانتظار، ثم المصاصة." ثم، يمكنك تغيير اللوحة إلى "قياس درجة الحرارة أولاً، ثم الملصق" وهكذا طوال إجراء سحب عينات الدم.
- (٣) **اعرض اللوحة على طفلك مع ذكر توضيح مختصر** "الجلوس أولاً في غرفة الانتظار، ثم المصاصة" قبل بدء المهمة "الأولى". إذا لزم الأمر، أشر إلى اللوحة أثناء تنفيذ طفلك للمهمة ("دقيقة أخرى، ثم المصاصة").
- (٤) **بمجرد الانتهاء من المهمة "الأولى"**، أشر مجددًا إلى اللوحة ("انجزت كل شيء مع الطبيب، الآن اذهب إلى الملعب") واسمح له على الفور بالنشاط "التالي".

## لوحة "الأول- التالي"

التالي

الأول

التالي

الأول

الملعب

زيارة الطبيب

اللعب بالسيارات

الشعور بقرصة



### □ الجدول الزمني البصري

الجدول الزمني المصور هو عبارة عن عرض لما سيحدث على مدار اليوم أو في سياق المهمة أو النشاط. يُعد الجدول الزمني البصري مفيداً أثناء إجراء سحب عينات الدم حيث يساعد على خفض القلق وتقليل صعوبة التحولات عن طريق إخبار طفلك بوضع الموعد حدوث أنشطة معينة.

- (١) حدد الأنشطة التي ستضعها في الجدول الزمني. حاول مزج الأنشطة المفضلة مع الأخرى غير المفضلة.
- (٢) ضع الصور البصرية التي تمثل الأنشطة التي قد حددتها على جدول محمول (على حافظه أو لوح قلاب) واحضرها معك في الزيارة. يجب أن يكون الجدول الزمني متاحاً لطفلك منذ بداية النشاط الأول. كما يجب أن يظل مرئياً طوال جميع الأنشطة.
- (٣) عندما يحين وقت تنفيذ أحد الأنشطة المسجلة على الجدول، أخبر طفلك عبر إرشادات لفظية مختصرة قبل بدء النشاط التالي. وعقب الانتهاء من المهمة، اطلب من طفلك مراجعة الجدول مرة أخرى والانتقال إلى النشاط التالي. قد يستجيب بعض الأطفال بشكل أفضل عند تقسيم كل مهمة من مهام الإجراء تقسيماً مفصلاً. إذا كان ذلك يجعل طفلك أكثر قلقاً، فقد يكون الجدول الزمني العام أفضل له.
- (٤) امتدح طفلك وامنحه المكافآت أو أي منهما لاتباعه الجدول الزمني وإكمال الأنشطة. ضع نشاطاً مفضلاً في نهاية الجدول لتزويد طفلك بشيء إيجابي يتطلع إليه بعد إكمال بقية مهام الجدول.

## الجدول الزمني البصري





## قصص اجتماعية "TM Social Stories" للأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي

### ➤ نصائح حول كتابة القصة الاجتماعية

- **صف الموقف وصفًا مفصلاً ودقيقًا.**  
ركز على جوانب الموقف التي قد يجدها طفلك صعبة (على سبيل المثال، مقابلة أشخاص جدد، الانتظار، الأنوار، الروائح).
- **ركز على الإشارات الاجتماعية الهامة والأحداث التي قد تقع وردود الفعل التي يمكن توقعها وسبب وقوع ذلك الحدث.**
- **اكتب القصة من منظور طفلك** ("سوف أذهب إلى الطبيب. سوف....") (أو من منظور الشخص الثالث (سوف يذهب كيفين إلى الطبيب. هو سوف...)).
- **استخدم لغة إيجابية ومحددة.**
- **لا تكتب القصة بشكل مطلق.** على سبيل المثال، بدلاً من "سوف يستخدم الطبيب رذاذ بارد على ذراعي"، اكتب "قد يضع الطبيب شيئاً ما على ذراعي لجعل إحساسي بذلك الشيء أفضل".
- **اكتب القصة خصيصاً لطفلك** ووفقاً لخبرته في عمليات سحب عينات الدم.
- **قد يستجيب بعض الأطفال بشكل أفضل عند تقسيم كل مهمة سوف تحدث خلال الإجراء بطريقة مفصلة للغاية.** قد تثير هذه التفاصيل قلق الأطفال الآخرين وتجعلهم يشعرون بمزيد من التوتر، لذلك عند التعامل مع هؤلاء الأطفال، قد تكون القصة الأكثر عمومية أفضل.

### □ ما هي القصة الاجتماعية "TM Social Story"؟

يستفيد العديد من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي من وجود دليل مكتوب للمواقف التي قد تكون جديدة أو مخيفة أو مربكة بالنسبة لهم. تُعد القصة الاجتماعية وسيلة مفيدة لتوفير مثل ذلك الدليل لعمليات سحب عينات الدم. تساعد القصة الاجتماعية طفلك على فهم الموقف كما تُجدي نفعاً في تخفيف القلق المصاحب للدخول في موقف غير معروف.

### □ متى تقرأ القصة الاجتماعية

إذا كان طفلك بحاجة إلى معرفة تفاصيل سحب عينات الدم مسبقاً للتخفيف من القلق الذي يشعر به، فساعد طفلك على قراءة القصة قبل بضعة أيام من الزيارة. استخدم هذه القصة كفرصة للإجابة باختصار على أسئلة طفلك حول الزيارة.

إذا كانت قراءة القصة مسبقاً سوف تزيد من شعور طفلك بالقلق، فانْتَظِرْ حتى قبل موعد الزيارة (على سبيل المثال، في السيارة وأنتم في الطريق) أو عندما تكون في الموعد بالفعل (على سبيل المثال، في غرفة الانتظار) لمشاركته القصة. اطلب من طفلك قراءة أجزاء القصة التي توضح ما يحدث في كل خطوة من خطوات الزيارة.

ابتكرت كارول جراي القصص الاجتماعية "TM Social Stories".

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [www.thegraycenter.org](http://www.thegraycenter.org).

## استراتيجية التعزيز للأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي

### □ لماذا يُعد التعزيز أمراً هاماً؟

نظراً للصعوبات التي يواجهها الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي في التواصل والتفاعلات الاجتماعية، فقد لا تعمل الطرق النموذجية لاستخدام المعززات بشكل جيد.

من المهم استخدام معززات معينة عند مطالبة طفلك الذي يعاني من اضطراب الطيف التوحدي بالمشاركة في إجراء سحب عينات الدم والتدريب على الاستراتيجيات التي قد تجدي نفعاً مثل استراتيجية الاسترخاء قبل الزيارة. قد يساعد ذلك طفلك الذي يعاني من اضطراب الطيف التوحدي على ربط هذه الأنشطة بأشياء أخرى ممتعة. وقد يؤدي ذلك بدوره إلى جعل العملية أقل إرهاقاً لطفلك كما سيكون مدرّكاً لأنه سوف يُكافأ على عمله الشاق.

### □ ما لو حدثت إحدى السلوكيات الاعتراضية؟

واصل التركيز على المهمة وامدح طفلك على الأجزاء التي أكملها من الإجراء. وبدلاً من تحويل الانتباه إلى السلوك الاعتراضي، وجه عبارات موجزة أو أشر إلى إحدى العناصر البصرية التي توضح للطفل ما يجب عليه فعله (على سبيل المثال، "مَدِّ يدك بعيداً عن جسدك").

إذا كنت تعتقد أن طفلك سيقوم بأحد السلوكيات الاعتراضية، فطبق مع طفلك الاستراتيجيات الواردة في هذا خلال الأنشطة اليومية التي يستمتع بها.

### ➤ نصائح لاستخدام المعززات أثناء عملية سحب عينات الدم

- حدد مكافأة لا تتوافر دائماً لدى طفلك وتكون جديدة بما يكفي لتحفيزه أثناء تنفيذ إجراء ما مثل سحب عينات الدم.
- إذا كان طفلك سوف يخضع للعديد من الإجراءات الطبية، فقدم له بعض المكافآت المختلفة بحيث يظل متحمساً طوال الزيارة بأكملها.
- قدّم إحدى المعززات في أقرب وقت ممكن. إذا لم يتسنى لك هذا، اعرض إحدى الوسائل المصورة لإخبار طفلك بأنه سيحصل على المكافأة قريباً (على سبيل المثال، صورة للنشاط، إشارة).
- كن واضحاً بشأن نوعية المكافأة وما الذي فعله طفلك بالضبط كي يحصل عليها (مثل، الجلوس هادئاً، المشي دون مساعدة).
- تابع سير الإجراء دائماً مع تقديم المكافأة التي وعدت بها.

## المراجع والموارد

## موارد اضطراب الطيف التوحدي

- [www.autismspeaks.org](http://www.autismspeaks.org)
- [www.autism-society.org](http://www.autism-society.org)
- [kc.vanderbilt.edu](http://kc.vanderbilt.edu)

هل ترغب في الحصول على مزيد من النصائح حول المساعدة في تجهيز طفلك الذي يعاني من اضطراب الطيف التوحدي للزيارات الطبية؟ نعرض أدناه بعض الروابط والموارد التي قد تكون مفيدة. تذكر أيضًا زيارة موقعنا الإلكتروني عبر [kc.vanderbilt.edu/asd\\_bloodwork/](http://kc.vanderbilt.edu/asd_bloodwork/) للحصول على مزيد من التفاصيل والأمثلة والأدوات القابلة للطباعة!

## شكر وتقدير

طُور هذا المنشور بواسطة متدربين على المدى الطويل تابعين للقيادة التربوية في مجال إعاقات النمو العصبي (LEND)؛ وينتي لورنج، دكتوراه في علم النفس، كريستن ريلند، حاصل على دكتوراه، داوين دوف، دكتوراه في الطب ودكتوراه في الفلسفة، ميشيل ريسينج، ماجستير، وميلاني ماكدينييل، بكالوريوس، وأعضاء هيئة التدريس في LEND، إيفون باتي لي، دكتوراه في الفلسفة وأستاذ مشارك في طب الأطفال، وعلم النفس والطب النفسي بجامعة فاندربيلت ومنسق التقييم النفسي، مركز فاندربيلت كينيدي، وكاسانديرا نيوزوم، دكتوراه في علم النفس، وأستاذ مساعد في طب الأطفال والطب النفسي بجامعة فاندربيلت ومدير علم النفس التربوي، مركز فاندربيلت كينيدي، معهد بحوث وعلاج اضطرابات الطيف التوحدي.

حُرر هذا المنشور وصُمم وأنتج بواسطة شبكة علاج التوحد/ الأبحاث ذات الصلة بالتوحد المقدمة من Autism Speaks حول نشر التوعية بالصحة البدنية ومصممي الرسومات البيانية بمركز فاندربيلت كينيدي لتحقيق التميز في مجال إعاقات النمو. نشعر بالامتنان لكل من قدم نقدًا أو اقتراحًا ونشمل في ذلك الأسر المتصلة بموقع شبكة علاج التوحد الممول والمقدم من Autism Speaks بمستشفى الأطفال في لوس أنجلوس. يجوز توزيع هذا المنشور كما هو، بدون أي تكلفة، يجوز تخصيصه كملف إلكتروني لاستخدامك الخاص أو لنشره، بحيث يشمل مؤسستك والإحالات الأكثر تكرارًا. للحصول على معلومات المراجعة، الرجاء التواصل عبر [atn@autismspeaks.org](mailto:atn@autismspeaks.org).

هذه المواد هي نتاج للأنشطة الجارية لبرنامج شبكة علاج التوحد الممول والمقدم من Autism Speaks. هذا البرنامج مدعوم من الاتفاقية التعاونية UA3 MC 11054 بين وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، إدارة الموارد والخدمات الصحية، برنامج أبحاث صحة الأم والطفل إلى مستشفى ماساتشوستس العام. تقع مسؤولية محتوياته على المؤلفين وحدهم كما أنها لا تمثل بالضرورة وجهات نظر مكتب صحة الأم والطفل (MCHB)، إدارة الموارد والخدمات الصحية (HRSA)، وزارة الصحة والخدمات البشرية (HHS). طبع في يونيو ٢٠١١





## الملحق

### الملحق أ: التنفس العميق

تعليمات التنفس من البطن:

1. استرح. استلق على الأرض أو اجلس معتدلاً.
2. ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك.
3. خذ نفساً من خلال أنفك، ١...٢...٣...٤. بينما تأخذ نفساً، سوف تشعر ببطنك يرتفع مثل البالون الذي ينتفخ. راقب يديك وهي ترتفع على بطنك، بينما تظل اليد الموضوعة فوق صدرك ثابتة.
4. أخرج النفس من خلال أنفك ببطء، ١...٢...٣...٤. اشعر ببطنك تعود إلى وضعها السابق، مثل البالون الذي يُفرغ الهواء.
5. استمر في التنفس هكذا لبضع دقائق أخرى.
6. كلما تدربت أكثر ..... كلما أصبح الأمر أسهل!

سوف يساعد تقديم أي وسيلة بصرية إلى طفلك - كصورة مثلاً تتوافق مع التنفس من البطن، أو نفخ الفقاعات أو نفخ المروحة الورقية - على جعل ممارسة التنفس العميق أكثر متعة وأسهل في المتابعة. يمكن أن يكون ذلك بمثابة إلهاء أثناء الزيارات الطبية المجهدة.

#### المروحة الورقية

شجع طفلك على أخذ نفس عميق والنفخ ببطء في المروحة الورقية. راقب كم من الوقت يمكن لطفلك تحريك المروحة الورقية - كلما طاللت مدة زفيره، كلما زارت مدة دوران المروحة الورقية! اصنع مروحتك الورقية باتباع الإرشادات المقدمة في الصفحة التالية.

#### نفخ الفقاعات

- تُعد هذه التقنية تقنية بسيطة، لكنها مهدئة. اجعل طفلك يستريح (على سبيل المثال، يسند ظهره على الكرسي). حاول أن تجعل طفلك ينفخ أولاً في الفقاعات باستخدام أنفاس سريعة وسطحية. شاهد كيف تنبثق الفقاعات على الفور.
- درّب طفلك الآن على نفخ الفقاعات باستخدام أنفاس بطيئة وعميقة. كلما أخرج طفلك أنفاسه ببطء، كلما زاد عدد الفقاعات التي يصنعها. اجعل طفلك يركز على مشاهدة جميع الفقاعات وهي تسقط ويكرر العملية.

## الملحق ب: كيف تصنع مروحتك الورقية بنفسك



الخطوة ١ . للبدء في صنع مروحتك الورقية بنفسك، قطع أربعة قطعة ورقية مربعة بعرض ٤-بوصة x ٤ بوصة.



الخطوة ٢ . ارسم خطوطاً قطرية عبر قطعة الورق المربعة لجمع الزوايا. ثم، حدد وسط القطعة الورقية المربعة بنقطة وارسم نقطة إضافية في كل زاوية من الزوايا.



الخطوة ٣ . استخدم مقصاً لقص الخطوط القطرية. ثم، استخدم خراطة الورق أو اخزم ثقباً في كل نقطة من هذه النقاط.



الخطوة ٤ . اربط النقاط الموجودة على الحافة الخارجية للمروحة الورقية بنقطة المنتصف. ادفع بدبوس عبر النقاط لجمع جميع الأجزاء معاً. ثم ادفع بالدبوس إلى جانب ممحاة قلم رصاص أو جسم القلم الرصاص.

إن مروحتك الورقية جاهزة الآن!

## الملحق ج: البرنامج النصي للتدريب على استرخاء العضلات للوالدين لاستخدامه مع أطفالهم

عندما تشعر بالتوتر أو الانزعاج أو الغضب، فإن عضلات جسمك تُشدّ. ومن خلال التدرّب على شد عضلات معينة في جسمك، سوف تتعلم إرخائها. الآن استرخ!

### اليدين والذراعان: اعصر ليمونة

تظاهر بأنك تُسّمك بليمونة كاملة في كل يد. الآن اضغط عليها بشدة. حاول الضغط لإخراج كل العصير! اشعر بالشد في يدك وذراعك بينما تمارس الضغط. اضغط بشدة! لا تترك قطرة واحدة. (استمر لمدة ١٠ ثوان). استرخ الآن واترك الليمونة تسقط من يدك. اكتشف كيف ستشعر بشعور أفضل عند إرخاء يدك وذراعك.



### الذراعان والكتفان: تمدد كالتقط

تظاهر كما لو أنك قط فروي كسول وأنك استيقظت للتو من غفوة. مدد ذراعيك أمامك. الآن ارفعهما عاليًا فوق رأسك. اشعر بالشد في كتفيك. مدد ذراعيك إلى الأعلى وحاول لمس السقف. (استمر لمدة ١٠ ثوان). رائع! دع ذراعيك يسقطان بسرعة واشعر كم من الجيد إرخائهما. يُشعرك هذا بشعور جيد ودافئ وكسول.



### الكتفان والرقبة: اختبأ في غطائك الخاص

الآن تظاهر كما لو أنك سلحفاة. حاول سحب رأسك داخل غطائك. حاول شد كتفيك إلى أذنيك وادفع رأسك أسفل كتفيك. شدها بقوة! (استمر لمدة ١٠ ثوان). حسنًا، يمكنك الخروج الآن. اشعر باسترخاء كتفيك.



### الظهر: تأرجح نحو الأعلى

تظاهر كما لو أنك تتأرجح في الحديقة. أمل الجزء العلوي من جسدك إلى الخلف والأمام، ذهابًا وإيابًا. للارتفاع إلى الأعلى أكثر، استخدم ذراعيك لمساعدتك في التأرجح! استمر في التأرجح! (استمر لمدة ١٠ ثوان). رائع. لقد أنهيت عملك على الأرجوحة. اجلس واسترخ.



المعدة: اعبر من خلال السياج

تظاهر الآن كما لو أنك تريد العبور من خلال سياج ضيق. يجب أن تجعل جسمك نحيلًا للغاية إذا كنت تريد العبور من خلاله. اشط معدتك، حاول ضغطها نحو الداخل وإرجاعها إلى عظم الظهر. اجعلها صغيرة ومنكمشة بالفعل. استمر في الضغط عليها بشدة قدر الإمكان! (استمر لمدة ١٠ ثوان). حسنًا، لقد فعلتها! لقد عبرت من خلال السياج. اجلس واسترخ واترك معدتك ترجع إلى مكانها الطبيعي.



الفك: امضغ تلك الجزرة

الآن، تظاهر كما لو أنك تحاول أكل جزرة كبيرة وصلبة. من الصعب جدًا مضغها. اقضمها بأقصى ما يمكنك. نريد أن نحول هذه الجزرة إلى عصيدة! استمر في القضم. (استمر لمدة ١٠ ثوان). جيد. استرخ الآن. لقد أكلت الجزرة. أفعّل ما يحلو لك واستمتع بالحرية.



الوجه والأنف: أبعد هذه الذبابة عن أنفك

تأتي ذبابة كبيرة مزعجة وتقف على أنفك! حاول إبعادها دون استخدام يديك. جعد أنفك. اصنع أكبر قدر من التجاعيد على أنفك. اقلب أنفك بشدة وحافظ على ذلك الوضع قدر الإمكان. لاحظ أنك عندما تقطب أنفك، فإن خديك وفمك وجبهتك وعينيك يأخذون ذلك الوضع ويضيقون أيضًا بشدة. (استمر لمدة ١٠ ثوان). جيد. لقد طردتها بعيدًا. يمكنك الآن الاسترخاء وترك جميع ملامح وجهك تعود في وضعها الطبيعي.



الساقان والقدمان: أغمس أصابع قدميك في الطين

تظاهر كما لو أنك تقف حاف القدمين في بركة كبيرة مليئة بالطين. أغمس أصابع قدميك داخل الطين. حاول إدخال قدميك وصولاً إلى الجزء السفلي من بركة الطين. ربما ستحتاج ساقيك لمساعدتك في الدفع. أغمس أصابع قدمك نحو الأسفل. ادفع قدميك، بشدة! (استمر لمدة ١٠ ثوان). حسنًا، أخرج الآن. أرخ قدميك، وأرخ ساقيك وأرخ أصابع قدميك. إنه لشعور جيد للغاية أن تكون مسترخيًا. لا يوجد أي شد في أي جزء من عضلاتك. تشعر بالدفء والوخز.



الملحق د: الرسوم البيانية لصورة استرخاء العضلات

<p>امضغ تلك الجزرة</p> 	<p>التمدد كالقط</p> 	<p>عصر ليمونة</p> 
<p>العبور من خلال السياج</p> 	<p>التأرجح نحو الأعلى</p> 	<p>الاختباء في غطائك الخاص</p> 
<p>الاسترخاء</p> 	<p>غمس أصابع قدميك في الطين</p> 	<p>إبعاد تلك الذبابة عن أنفك</p> 

**نصائح:**

- قد تكون أدوات الإلهاء التالية مفيدة للمواعيد الطبية التي تتضمن سحب عينات الدم:
- أشياء حسية بالقرب من مكان سحب عينات الدم (مثل، كيس الثلج، لعبة الاهتزاز)
- أسأل طبيبك عن مدى توفر كريم أو بخاخ EMLA (الذي يُخدر الألم)
- يوجد لدى بعض المستشفيات أو عيادات الأطباء أدوات إضافية محددة لعمليات سحب عينات الدم مثل، "بازي" (buzzy4shots.com)

**خصائص مستلزمات الإلهاء الجيدة:**

- مألوفة للطفل أو تعرف أنه يحبها
- محفزة وجديدة
- محمولة
- مسموح باستخدامها في المستشفيات والعيادات
- استخدامها بأدنى حد للحركة من الطفل (وبيد واحدة، إن أمكن)
- القدرة على المحافظة على انتباه الطفل

**أمثلة على مستلزمات الإلهاء الجيدة:**

- جهاز محمول لتشغيل الفيديو أو الموسيقى التي يحبها الطفل
- الألعاب التي تتطلب حركة قليلة أو منعدمة والتي يحبها الطفل (مثل، الورق، الروك، المقص)
- الضحك (على سبيل المثال، لعبة تساعدك على التفكير في أنواع مختلفة من الضحك وتقليد ما قد يبدو عليه الأمر)
- ألعاب مفضلة أو حيوانات محشوة تجذب انتباههم
- ألعاب محفزة بصرياً (مثل، الألعاب التي تضيء، المراوح الورقية، الألعاب الملونة)
- الألعاب أو الأشياء التي تعمل عن طريق اللمس (مثل، الألعاب ذات اللمس المثير للاهتمام، كرات التوتر، الألعاب التي تهتز)
- الألعاب الجديدة المثيرة للاهتمام بصرياً، أو التي تصدر ضجيجاً غير ضار أو التي تعمل عن طريق اللمس (مثل، عصيان المطر، العصيان المضئية، ألعاب الاسترخاء، الفقاعات)
- قد تساعد تقنيات الاسترخاء (مثل، التنفس العميق أو الاسترخاء التدريجي للعضلات) أيضاً على الإلهاء. احرص فقط على مراجعة مقدم الرعاية الصحية للتحقق من أن هذه التقنيات آمنة ومناسبة للاستخدام أثناء الإجراء الطبي لطفلك.
- الموضوعات المثيرة للاهتمام لطفلك. غالباً ما يكون لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي اهتمامات محدودة. قد يُشكل إشراك طفلك في محادثة حول هذا الموضوع نوعاً من الإلهاء (مثل، القطارات، المصاعد، برنامج أو فليم تلفزيوني معين).







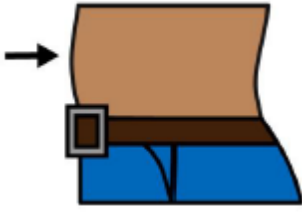
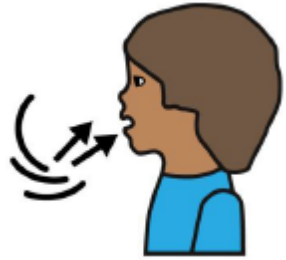



## الملحق و: وسائل الدعم المصورة









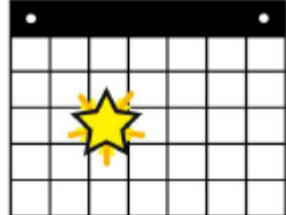
نعرض فيما يلي بعض الصور التي قد تجدها مفيدة لاستخدامها مع طفلك قبل إجراء سحب عينات الدم أو خلاله كجزء من جدولهم الزمني البصري أو لوحة "الأول - التالي".



<p>فحص</p> 	<p>قيادة</p> 	<p>سيارة</p> 
<p>الاستماع إلى الموسيقى</p> 	<p>كتاب</p> 	<p>غرفة الانتظار</p> 
<p>النزول إلى القاعة</p> 	<p>ممرضة</p> 	<p>ممرضة</p> 

<p>الأب</p> 	<p>الأم</p> 	<p>السير</p> 
<p>الاستماع</p> 	<p>الجلوس</p> 	<p>كرسي</p> 
<p>بارد</p> 	<p>مسح الذراع</p> 	<p>رفع الأكمام</p> 
<p>كيس بارد</p> 	<p>بخاخ بارد</p> 	<p>عاصبة وقف النزيف</p> 

<p>كرات القطن</p> 	<p>الشعور بقرصة</p> 	<p>كرة الضغط</p> 
<p>الانتهاء من كل شيء</p> 	<p>إسعافات أولية</p> 	<p>كرة قطن على الذراع</p> 
<p>إبقاء الذراعين في الجانبين</p> 	<p>زيارة الطبيب</p> 	<p>سعيد</p> 
<p>زيارة الطبيب</p> 	<p>الرجاء الانتظار</p> 	<p>ضغط الدم</p> 

<p>تغيير القناة</p> 	<p>المروحة الورقية</p> 	<p>الضحك</p> 
<p>التمدد</p> 	<p>التنفس من البطن</p> 	<p>خذ نفساً عميقاً</p> 
<p>نفخ الفقاعات</p> 	<p>النفخ</p> 	<p>فكر</p> 

مكافأة 	DVD 	ألعاب 
نشاط خاص 	مكافأة 	مكافأة 
مفاجأة 	مكافأة 	يوم خاص 

التالي ملعب 	الأول زيارة الطبيب 
---	---

## الملحق ز: نموذج قصة اجتماعية™

بالنسبة للأطفال ذوي المستويات القرائية المنخفضة، ففكر في استخدام جمل وصفية قصيرة عند تأليف قصة اجتماعية.

نعرض فيما يلي مثالاً على القصة الاجتماعية™: الذهاب إلى الطبيب

أنا سأذهب إلى الطبيب. يساعدني الطبيب على البقاء آمنًا كما يساعدني عندما أكون مريضًا.



قد اضطر إلى الانتظار مع \_\_\_\_\_ (أمي، أبي، إلى أخره).  
يمكنني اللعب مع \_\_\_\_\_.



عندما أكون عند الطبيب، سأحاول الإصغاء والجلوس على مقعدي.



سوف تكون أمي سعيدة إذا أصغيت للتعليمات وستقول لي كلمات لطيفة وتمنحني المكافآت.



عندما ينتهي الأمر عند الطبيب، سوف أحصل على مكافأتي.





نعرض فيما يلي مثالاً على القصة الاجتماعية TM للأطفال الأكبر سنًا: خضوعي لإجراء سحب عينات الدم

أنا سأذهب إلى الطبيب. يذهب الأشخاص إلى الطبيب لأسباب كثيرة. يذهب الأشخاص، في بعض الأحيان، إلى الطبيب وهم ليسوا بمرضى. عند وصولي إلى عيادة الطبيب، قد أضطر لانتظار دوري. أثناء انتظاري، يمكنني \_\_\_\_\_ (التحدث مع أمي، مشاهدة التلفاز، قراءة كتاب، أو التفكير في شيء آخر، إلى آخره). عندما يحين دوري، قد تنادي الممرضة اسمي. الممرضة هي الشخص الذي يساعد الطبيب. سوف أذهب إلى الممرضة في غرفة أخرى. هذا شيء آمن يمكنني فعله ويمكن لـ (أمي، أبي، إلى آخره) الدخول معي. قد تطلب مني الممرضة الإجابة على سؤال واتباع توجيهاتها. سوف تحب الممرضة ذلك؛ إذا أصغيت لها. سأحاول اتباع توجيهاتها والالتزام بالهدوء. سوف يشعر \_\_\_\_\_ (أمي، أبي، إلى آخره) بالفخر الشديد إذا أصغيت لتوجيهات الممرضة وفعلت ما تقوله.

تحتاج الممرضة في بعض الأحيان إلى سحب عينة من دمي للتأكد من أنني بصحة جيدة. يمكنني فعل ذلك لأن لدي الكثير من الدم داخل جسدي. قد تطلب مني الممرضة رفع أكمامي وقد تضع شريطاً حول ذراعي. قد ترش الممرضة أيضاً شيء ما على ذراعي أو تستخدم أشياء أخرى لتجعل إحساسي بذلك الشيء أفضل. سوف تستخدم الممرضة إبرة لسحب عينات الدم من ذراعي. قد تُشعر الإبرة كالقرصة. سأحاول البقاء ساكناً عند دخول الإبرة في ذراعي. هذا هو الشيء الآمن الذي يجب علي فعله. بينما تقوم الممرضة بذلك، يمكنني أن \_\_\_\_\_ (أتحدث إلى أمي، انظر في كتابي، أو أفكر في شيء آخر، إلى آخره) عندما تنتهي الممرضة من عملها، سوف تُخرج الإبرة من ذراعي. بعد ذلك، قد تضع الممرضة كرة قطنية وضادة على ذراعي. عندما تنتهي الممرضة، يمكنني الحصول على \_\_\_\_\_ (مكافأة). سوف يشعر أبي وأمي بالفخر الشديد لجلوسي ساكناً والحفاظ على هدوئي!