

# التدريب على استخدام المرحاض

دليل الآباء



هذه المواد هي نتاج الأنشطة الجارية لبرنامج شبكة علاج التوحد التابع لمنظمة التوحد يتحدث، والممول من قبلها. كما يدعمه الاتفاق التعاوني UA3 MC 11054 بين وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة، وإدارة الموارد والخدمات الصحية، وبرنامج أبحاث صحة الأم والطفل، ومستشفى ماساشوستس العام.

قد يكون التدريب على استخدام المرحاض أمرًا مستعصيًا على الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد (ASD). وهناك الكثير من الأسباب التي يمكن أن تجعل ذلك يستغرق وقتًا طويلاً. يتعلم العديد من الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد استخدام المرحاض في سن متأخرة. يتعلم الأطفال المصابون باضطرابات طيف التوحد التبول والتبرز في المرحاض في سن متأخرة مقارنةً بالأطفال الآخرين (Tsai, Stewart, & August, 1981).

فكل طفل مصاب باضطرابات طيف التوحد يكون مختلفًا. يعاني الأطفال المصابون باضطرابات طيف التوحد من بعض المشاكل المشتركة التي يمكن أن تجعل استخدام المرحاض أمرًا صعبًا. ويمكن أن تساعدك معرفة هذه المشكلات في التوصل إلى طرق مختلفة لتلبية احتياجات طفلك. إليك بعض الأفكار التي يجب التفكير فيها:

**الحالة الجسدية:** قد توجد أسباب جسدية أو طبية وراء صعوبات استخدام المرحاض. ناقش هذه المسائل مع طبيب الأطفال الخاص بطفلك.

**اللغة:** يعاني الأطفال المصابون باضطرابات طيف التوحد من مشاكل في الفهم واستخدام اللغة. لا تتوقع أن يطلب منك الطفل المصاب بالتوحد استخدام المرحاض.

**ارتداء الثياب:** يعاني بعض الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد من صعوبة في إنزال سراويلهم ورفعها.

**المخاوف:** يشعر بعض الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد بالخوف من الجلوس على مقاعد المرحاض وسماع تصريف المرحاض (السيفون). إن التعود على المرحاض باستخدام جدول زمني مرئي وجعله جزءًا من الروتين يمكن أن يجعل الأمر أقل فزعًا.

**إشارات الجسد:** قد لا يدرك بعض الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد أنهم يحتاجون إلى الذهاب للحمام أو أن ملابسهم مبللة أو متسخة.

**الحاجة إلى تكرار الطريقة نفسها** (التي تعرف باسم الروتين): فالعديد من الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد لديهم بالفعل طرق خاصة للتبول والتبرز. قد يكون تعلم طرق جديدة لاستخدام المرحاض أمرًا شاقًا.

**استخدام مراحيض مختلفة:** يتعلم بعض الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد روتينًا لاستخدام المرحاض في المنزل أو المدرسة، ولكن يواجهون صعوبة في استخدامه في أماكن أخرى مثل المراحيض العامة.

## "إنه ماراثون، وليس سباق عدو قصير."

- غاري هيفنر

كشفت دراسة أجراها داريمبل وروبل (1992) أن الأطفال المصابين بالتوحد يحتاجون في المتوسط إلى ١,٦ سنة من التدريب على المرحاض ليبقوا جافين خلال اليوم وأحيانًا أكثر من عامين للتمكن من السيطرة على الأمعاء.

قد يكون ذلك بمثابة رحلة تستغرق بضع سنوات، لكن تحقيق استقلالية في استخدام المرحاض تدوم مدى الحياة أمر يستحق الانتظار!

### لا تتوقف عن المحاولة!

قد تساعد هذه الأفكار الواردة في هذا الكتيب في تعليم الأطفال الصغار والمراهقين والبالغين المصابين باضطرابات طيف التوحد مهارات استخدام المرحاض. بينما قد تجعلك هذه المشكلات الواردة أعلاه محترًا في طريقة بدء التدريب على استخدام المرحاض، فإن هذه المهمة تبقى تحت نطاق سيطرتك؛ دائمًا ما يوجد شيء يمكن للطفل المصاب بالتوحد فعله ليصبح أكثر استقلالية في استخدام المرحاض. تذكر فحسب أن إرشادات التدريب على استخدام المرحاض للأطفال الذين ينمون نموًا نموذجيًا يجب تغييرها غالبًا عند الأخذ بها للأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد.

يساعد "تدريب زيارات المراض" أو "التدريب حسب جدول زمني" الأطفال في تعلم مهارات استخدام المراحيض بدون فرض مطالبات أخرى عليهم. يضع البالغون جدولاً زمنياً ويساعدون في تدريب جسد الطفل على اتباع هذا الجدول الزمني.

**اجلس على المراض ٦ مرات.** حدد هدفاً للجلوس على المراض ٦ مرات يومياً. في البداية، ستكون الزيارات قصيرة (أقل من ٥ ثوان في الزيارة)، مع زيارة واحدة تستغرق وقتاً أطول كل يوم للتدريب على التبرز. وبمرور الوقت، يمكن أن تتدوم جلسات المراض طويلاً (على سبيل المثال، مدة تصل إلى ١٠ دقائق). إن ضبط مؤقت طريقة مفيدة للسماح لطفلك بمعرفة وقت انتهاء جلسة المراض. كما يمكن أن تسمح لطفلك بالنهوض من المراض مباشرة إذا كان يتبول أو يتبرز. يتعلم الأولاد الجلوس على المراض للتبول حتى يعتادوا على التبرز في المراض بانتظام.



**لا تسأل، بل أخبر.** لا تنتظر أن يخبرك الأطفال أنهم بحاجة إلى استخدام المراض أو أن يقولوا "نعم" عند سؤالهم عما إذا كانوا بحاجة إلى الذهاب. أخبرهم بأن الوقت قد حان لزيارة المراض.



**حدد مواعيداً.** اجعل زيارات المراض جزءاً من حياتك اليومية. خطط لزيارات المراض ضمن روتينك اليومي. التزم بالمواعيد اليومية نفسها أو الأنشطة اليومية نفسها.



**حدد مواعيداً.** اجعل زيارات المراض جزءاً من حياتك اليومية. خطط لزيارات المراض ضمن روتينك اليومي. التزم بالمواعيد اليومية نفسها أو الأنشطة اليومية نفسها.



**استمر في المحاولة.** يقولون إن جعل أمر ما عادةً يستغرق ٣ أسابيع. عندما تحدد الروتين والطرق، واصل العمل نحو تحقيق الهدف نفسه لمدة ٣ أسابيع.



**أعدّ جدولاً زمنياً مرئياً.** قد تساعد الصور طفلك في معرفة ماذا يجب توقعه أثناء زيارات المراض (طالع المرفق ٢: مثال الجدول الزمني المرئي صفحة ٩).



التقط صوراً للمستلزمات الموجودة في غرفة المراض (على سبيل المثال، المراض، مناديل المراض). ضع الصور بالترتيب على قطعة من الورق لتوضح لطفلك كل خطوة في زيارة المراض. توجد مواقع إلكترونية مزودة بصور لاستخدام المراض يمكنك طباعتها. تُرجى مطالعة الصفحة 7 للحصول على معلومات الموقع الإلكتروني. إذا لم يفهم طفلك الصور بعد، فيمكنك أن تعرض على طفلك أشياء ملموسة (على سبيل المثال، لفة مناديل المراض) لكل خطوة.

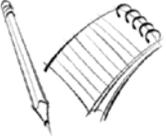
**حدد المكافآت.** أعدّ قائمة بالأشياء المفضلة لطفلك، مثل الأطعمة والألعاب ومقاطع الفيديو. فكر فيما سيكون من الأيسر إعطاؤه لطفلك من بين تلك الأشياء بمجرد التبول أو التبرز في المراض. غالباً ما تجدي عناصر الغذاء البسيطة (على سبيل المثال، فواكه وجبات خفيفة، بسكويت، شوكولاته، رقائق بطاطس) نفعا. بالإضافة إلى إعطاء مكافأة مقابل "الذهاب" إلى المراض، يمكنك إعطاء طفلك مهلة كذلك للقيام بنشاط مفضل له (على سبيل المثال، مشاهدة مقطع فيديو، اللعب بلعبة) بعد انتهاء زيارة المراض.



### نقاط سريعة يجب ممارستها...

- ✓ **كن داعماً.** استخدم لغة مشجعة حينما تتحدث مع الأطفال عن استخدام المراض. استخدم كلمات إيجابية إذا كانوا قريبين.
- ✓ **أثن على جهود طفلك** وتعاونيه - بغض النظر عن قدر الجهد المبذول أو كون التعاون كبيراً أو ضئيلاً.
- ✓ **كن هادئاً و"طبيعياً"** عندما تعتمد إلى التدريب على استخدام المراض.
- ✓ **التزم بجدول زمني.** حدد وقتاً لممارسة استخدام المراض داخل المنزل أو خارجه على حد سواء.
- ✓ استخدم **الكلمات نفسها** عن استخدام المراض.
- ✓ **تأكد أن الجميع يستخدمون الخطة نفسها.** تحدث مع الأشخاص الآخرين الذي يعملون مع طفلك. أطلعهم على خطة استخدام المراض واطلب منهم الالتزام بالروتين واللغة نفسها.

**سجّل روتين طفلك على مدار ٣ أيام "عادية"**. لمساعدتك في كتابة برنامج استخدام المراض الخاص بطفلك، تتبّع المدة التي يستغرقها طفلك بين الشرب وتبليّل الملابس. ومن شأن التّفحص المتكرر لحفاضة طفلك للتحقق من وجود بلل (على سبيل المثال، كل ١٥ دقيقة) أن يساعد في تحديد مواعيد زيارات المراض.



**فكّر في نظام طفلك الغذائي.** قد تساعد التغييرات الغذائية، مثل زيادة السوائل والألياف التي يتناولها طفلك ويشربها، في جعله يشعر بالحاجة إلى استخدام المراض.

**أجر تغييرات بسيطة في العادات اليومية.** ألبس طفلك ملابس من السهل خلعها. غير ملابس طفلك بمجرد أن تصبح مبللة أو ملوثة. غير الحفاضات في المراض أو بالقرب منه. أشرك طفلك في عملية التنظيف.

**اجعل طفلك يضع الفضلات من الحفاضة في المراض إن أمكن.** فهذا سوف يساعده كذلك في فهم أن الفضلات تُلقى في المراض. اجعل طفلك يصرف المراض ويغسل يديه بعد تغيير كل حفاضة.



**احرص على أن تكون زيارات المراض مريحة.** يجب أن يكون طفلك مرتاحًا عند الجلوس على المراض. استخدم نونية أصغر و/أو قدّم له مسندًا للقدم. إذا لم يجلس طفلك على المراض، فابذل جهدًا لإجلّسه قبل الشروع ببرنامج التدريب على استخدام المراض.

**فكّر في الاحتياجات الحسية لطفلك.** إذا كان طفلك يكره بعض الأصوات أو الروائح أو الأشياء التي يحتك بها في غرفة الحمام، فغيرها قدر الإمكان.

**جهّز العديد من أزواج الملابس الداخلية.** خلال فترة التدريب على استخدام المراض، من المهم أن يرتدي طفلك الملابس الداخلية أثناء اليوم. فهو بحاجة إلى أن يشعر حين يكون مبللاً. ومن الممكن لباس طفلك سراويل مطاطية أو حفاضة فوق الملابس الداخلية، إذا لزم الأمر. يمكن استخدام حفاضات أو فوط عندما ينام طفلك أو يكون بعيدًا عن المنزل.



**استخدم جدولاً زمنياً مرئياً.** يمكن أن تساعد الصور التي توضح كل خطوة من خطوات "روتين النونية" طفلك في تعلم الروتين ومعرفة ما سوف يحدث. أثناء زيارات المراض، اعرض على طفلك الجدول الزمني المرئي الذي أعدته. ضع لاصقة لكل خطوة أثناء تقدّمك (طالع المرفق 2: مثال عن جدول زمني مرئي صفحة ٩).

**استخدم المكافآت.** اعط طفلك مكافأة على الفور بعد أن يتبول أو يتبرز في المراض. وكلما زادت سرعة مكافأة السلوك، زادت احتمالية تكرار هذا السلوك. تكون مكافآت استخدام المراض مميزة. ولا يجب أن تُستخدم المكافآت المخصصة لاستخدام المراض إلا في حالات استخدام المراض.

**جرّب غرف حمام مختلفة.** يساعد استخدام غرف حمام مختلفة طفلك في معرفة الكيفية التي يمكنه بها استخدام مراحيض مختلفة في أماكن مختلفة.



### إعداد خطة استخدام المرحاض الخاصة بك

يمكن أن يساعد العديد من الأشخاص المختلفين طفلك في استخدام المرحاض. فقد يساعد أفراد الأسرة والمدرسون والمساعدون وموظفو البرنامج اليومي المختلفون. يجب أن يستخدم جميع من يعمل مع طفلك اللغة نفسها والروتين نفسه. فهذا يساعدك في نجاح التدريب على استخدام المرحاض.

قد تساعد خطة مكتوبة لاستخدام المرحاض طفلك المصاب باضطرابات طيف التوحد في إحراز تقدم. فإذا كانت هذه الخطة مكتوبة، فسيتمكن الجميع من استخدام اللغة نفسها والروتين نفسه. قد تتضمن خطط استخدام المرحاض التفاصيل التالية:

### الأهداف:

- ✓ أطلع مساعد طفلك على أهدافك. وضّح للمساعد، ما الذي تحاول تحقيقه خلال الفترة الزمنية المحددة. على سبيل المثال، "إن الهدف هو حمل تومي على زيارة غرفة الحمام بعد ١٥ دقيقة من الوجبة والجلوس على المرحاض لمدة 5 ثوان."

### روتين:

- ✓ كم مرة؟ ضمّن عدد المرات أو الوقت الذي يجب أن يزور طفلك عنده المرحاض. تتضمن بعض الأمثلة "على رأس كل ساعة" أو "بعد ١٥ دقيقة من تناول المشروبات / الوجبات."
- ✓ كم طول الفترة؟ تأكد من تضمين المدة التي يستطيع فيها طفلك تحمّل زيارات غرفة الحمام - فقد تبدأ بـ ٥ ثوان فقط.

### اللغة:

- ✓ الكلمات: استخدم كلمات تجدي نفعًا مع طفلك. على سبيل المثال، هل توجد كلمات "رمزية" تستخدمها للإشارة للتبول؟ ما الكلمات التي تستخدمها لإبلاغ طفلك بالذهاب إلى غرفة الحمام؟

### الأماكن:

- ✓ ما الأماكن؟ ما المكان الذي يدخل فيه غرفة الحمام؟
- ✓ ماذا؟ فكّر في الأضواء، هل هي ساطعة أو خافتة؟ كيف يؤثر الضوء في طفلك؟ ماذا عن الضوضاء في غرفة الحمام (على سبيل المثال، مروحة)؟ ماذا عن نوع مناديل المرحاض؟ هل يجب أن يكون الباب مفتوحًا أو مغلقًا؟
- ✓ من؟ من يرافق طفلك داخل غرفة الحمام؟ هل يرافق شخص ما طفلك أو يكون فقط في الجوار؟

### الأدوات:

- ✓ ما الأدوات التي تستخدمها؟ هل يستعين طفلك بجدول زمني مرني؟ هل يحب طفلك أن يستمع إلى الموسيقى أو يقرأ كتابًا؟

### المكافآت:

- ✓ ما الأنشطة التي تستحق مكافأة؟ وما الأنشطة التي لا تستحق المكافأة؟
- ✓ كيف تكافئ طفلك على عملٍ أحسن البلاء فيه؟ ماذا يحدث إذا لم يتلقَ طفلك مكافأة؟

## سؤال

يستخدم طفلنا التونية في المدرسة، ولكنه يرفض استخدامها في المنزل. ماذا يجب علينا فعله؟

## إجابة

قد يكون من الصعب على ابنك الذي شخّصت لديه حالة اضطرابات طيف التوحد فعل الشيء الذي تعلم القيام به في المدرسة داخل المنزل. وربما يكون من المفيد تعليم ابنك استخدام غرف حمام مختلفة في المدرسة. استخدم الكلمات والأفكار التي يستخدمها مدرسه في المدرسة. وقد تحتاج إلى البدء بخطوات بسيطة في المنزل. ابدأ بالدخول إلى غرفة الحمام. أضف خطوة واحدة كل مرة حتى يستخدم المرحاض في المنزل. مارس زيارات التونية في غرف حمام مختلفة. استخدم غرفة الحمام في المتاجر وبيوت الأشخاص الآخرين.

## سؤال

كنا نظن أننا كنا نطبق برنامجاً جيداً لاستخدام المرحاض لابنتنا، ولكنه لا يجدي نفعاً. ما الخطوات القادمة التي يجب أن نتبعها؟

## إجابة

يوجد عدد من الخطوات التي قد تحتاجان لاتخاذها. (١) تأكداً من أنه لا يوجد سبب طبي. تحدثا مع طبيب ابنتكما لمعرفة ما إذا كانت تشعر بالإمساك أو احصلا على أفكار عن التغييرات في النظام الغذائي. (٢) راقبا الجدول الزمني لاستخدام المرحاض الخاص بطفلك وتأكداً من إحضار الطفلة إلى المرحاض عندما ترغب في التبول أو التبرز. (٣) فكراً في تغيير المكافآت. تأكداً من أن ابنتكما ترغب في المكافأة. فمن المفيد غالباً التفكير بنوع المكافأة التي تستخدمانها كل ٣ شهور على الأقل، ولكن قد يتعين عليكما فعل ذلك أكثر.

## سؤال

تعاونت مع ابني طوال عطلة نهاية الأسبوع لتدريبه على استخدام المرحاض ولكن لم نحرز أي تقدم. ما المدة التي من المفترض أن يستغرقها هذا الإجراء؟

## إجابة

يستغرق استخدام المرحاض مدة طويلة لدى كثير من الأشخاص. لذا من المفيد أن تسترخي وتحلى بالصبر. ليس هناك موعد نهائي لاستخدام المرحاض. بل ينبغي أن يشغل التدريب على استخدام المرحاض حيزاً صغيراً من حياتك. يمكنك الاستراحة وإعادة المحاولة عندما تكتسب طاقة أكبر أو عندما يكون ابنك مستعداً. تذكر أنه قد يكون من الصعب تعلم الذهاب إلى المرحاض. يمكنك التدريب على استخدام المرحاض عندما يكون الوقت مواتياً لك ولعائلتك. وبهذه الطريقة، ستكتسب طاقة للعمل على تحسين هذه المهارة المهمة على المدى الطويل.

## سؤال

حاولت عائلتنا مساعدة ابنتنا على أن يعتاد على استخدام المرحاض، ولكنه لا يزال يستخدم الحفاضات. ماذا يجب علينا فعله؟

## إجابة

ربما حان الوقت لطلب المساعدة من شخص مُدرَّب تدريباً خاصاً. هناك أطباء وأخصائيون نفسيون ومعلمون متخصصون وأخصائيو علاج لأعراض النطق/الكلام وأخصائيون/محلّون للسلوك ومعالجون مهنيون يمكن أن يساعدوا في تدريب الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد (ASD) على استخدام المرحاض. وقد يتمكن هؤلاء المهنيون من مساعدة عائلتك في التدريب المكثف على استخدام المرحاض. يمكن أن تحقق هذه الطريقة نجاحاً جيداً مع الأطفال الذين شخّصت إصابتهم باضطرابات طيف التوحد (ASD)، ولكن يلزم أن يكون ذلك تحت إشراف مهني. تذكر أنه قد يستغرق تعلم هذه المهارة المعقدة والمهمة وقتاً طويلاً.

يقدم قسم الخدمات الأسرية في منظمة التوحد يتحدث موارد وكتيبات ودعمًا للمساعدة في التعامل مع التحديات اليومية للتعايش مع التوحد [www.autismspeaks.org/family-services](http://www.autismspeaks.org/family-services). إذا كنت مهتمًا بالتحدث مع أحد أعضاء فريق الخدمات الأسرية التابع لمنظمة التوحد يتحدث، فيرجى التواصل مع فريق الاستجابة التابع للمنظمة (ART) على الرقم 288-4762-888 (AUTISM2)، أو عن طريق البريد الإلكتروني [familyservices@autismspeaks.org](mailto:familyservices@autismspeaks.org). ART En Español al 888-772-9050.

أقراص DVD

- Potty Power (قوة النونية)
- Elmo's Potty Time (وقت استخدام المو للنونية)

الكتب

- Self-help Skills for People with Autism: A Systematic Teaching Approach* من تأليف أندرسون إس آر، وجابلونسكي إي إل، وتومير إم إس، و كتاب إم. (2007).
- The Potty Journey: Guide to Toilet Training Children with Special Needs, Including Autism and Related Disorders* من تأليف كوكوفانيس جي. (2008).
- Toilet Training for Children with Special Needs* من تأليف هيبورن إس (2009).
- Toilet Training for Individuals with Autism or other Developmental Issues: A Comprehensive Guide for Parents and Teachers* من تأليف ويلر إم. (2007).
- Once Upon a Potty* من تأليف فرامل إي. (2007).
- Going to the Potty* من تأليف روجرز إف. (1997).

المراجع

1. داريميل إن جي ورايل إل إي. (1992). Toilet training and behaviors of people with autism: Parent views. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 22 (2), 265-275
2. تساي إل، وستيوارت إم إي، وأوجست جي. (1981). Implication of sex differences in the familial transmission of infantile autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 11(2), 165-173.

المواقع الإلكترونية

- الجمعية الوطنية للمصابين بالتوحد: التدريب على استخدام المرحاض: [www.autism.org.uk/living-with-autism/understanding-behaviour/toilet-training.aspx](http://www.autism.org.uk/living-with-autism/understanding-behaviour/toilet-training.aspx)
- [www.do2learn.com/picturecards/printcards/se\\_lfhhelp\\_toileting.htm](http://www.do2learn.com/picturecards/printcards/se_lfhhelp_toileting.htm) هو مورد رائع للجدول الصورية نصائح للحياة اليومية - التدريب على استخدام المرحاض: [www.theautismprogram.org/wp-content/uploads/toileting-tips.pdf](http://www.theautismprogram.org/wp-content/uploads/toileting-tips.pdf)
- Bright Tots: التدريب على استخدام المرحاض والتوحد: [www.brighttots.com/Toilet\\_training\\_and\\_autism.html](http://www.brighttots.com/Toilet_training_and_autism.html)

شكر وعرافان

أعد هذا المنشور أعضاء شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث/شبكة أبحاث التدخل الذاتي فيما يتعلق بالصحة البدنية ولجنة علوم الصحة السلوكية. شكر خاص إلى كل من نيكول بينغ، الحاصلة على درجة الدكتوراه في علم النفس، (مستشفى سينسيناتي للأطفال)، وديلان كارلي، الحاصل على درجة البكالوريوس في الإرشاد الاجتماعي (كلية جي إف كي بارتنز، جامعة كولورادو في دنفر)، وسوزان هيبورن، الحاصلة على درجة الدكتوراه. (كلية جي إف كي بارتنز، جامعة كولورادو في دنفر)، تيري كاتز، الحاصل على درجة الدكتوراه. (كلية جي إف كي بارتنز، جامعة كولورادو في دنفر)، باتي لافيزر، الحاصلة على درجة الدكتوراه في العلاج المهني (كلية جي إف كي بارتنز، جامعة كولورادو في دنفر)، لورا سرفوراكيث، الحاصلة على درجة الماجستير. (مستشفى سينسيناتي للأطفال)، وأماندا سانتانيلو، الحاصلة على درجة الدكتوراه في علم النفس. (معهد كينيدي كريجر) على جهوداتهم في هذا المنشور.

حررت هذا المنشور وصمّمته وأصدرته شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث/قسم الاتصالات بشبكة أبحاث تأثير التوحد على الصحة الجسدية. نحن ممتنون للتعليقات والاقتراحات من قبل الكثيرين، من بينها الأسر المشاركة بشبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث. يُسمح بتوزيع هذا المنشور كما هو بدون أي تكلفة، أو يمكن تخصيصه بصيغة ملف إلكتروني للإنتاج والنشر من قبلكم، بحيث يتضمن مؤسستك وإحالاتها الأكثر شيوعًا. للحصول على معلومات منقّحة، يُرجى التواصل من خلال [atn@autismspeaks.org](mailto:atn@autismspeaks.org).

هذه المواد هي نتاج الأنشطة الجارية لبرنامج شبكة علاج التوحد التابع لمنظمة التوحد يتحدث، والتمويل من قبلها. كما يدعمه الاتفاق التعاوني UA3 MC 11054 بين وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة، وإدارة الموارد والخدمات الصحية، وبرنامج أبحاث صحة الأم والطفل، ومستشفى ماساشوستس العام. المحتويات هي مسؤولية المؤلفين فقط ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية لمكتب صحة الأم والطفل (MCHB)، وإدارة الموارد والخدمات الصحية (HRSA)، ووزارة الصحة والخدمات البشرية (HHS). اشترت صور هذا الدليل من [istockphoto.com](http://istockphoto.com). كُتبت في مايو ٢٠١٢.

الملحق ١: نموذج لخطة استخدام المراض

	<p><b>الهدف:</b></p> <p>"إن الهدف هو حمل تومي على زيارة غرفة الحمام بعد 15 دقيقة من الوجبة والجلوس على المراض لمدة 5 ثوان".</p>
	<p><b>روتين:</b></p> <p><b>كم مرة؟</b> يذهب تومي إلى دورة المياه بعد ١٥ دقيقة من تناول كل وجبة ومشروب.</p> <p><b>ما مدة فعل السلوك؟</b> يذهب تومي إلى دورة المياه لمدة ٥ ثوان. يجلس على المراض.</p>
	<p><b>اللغة:</b></p> <p>"الآن نذهب إلى المراض"؛ "بي بي" = أتبول.</p>
	<p><b>المكان:</b></p> <p>يقف المساعد وراء الباب. الباب مفتوح. الأنوار مضاءة والمروحة قيد التشغيل.</p>
	<p><b>الأدوات:</b></p> <p>يقرأ تومي كتاب <i>Where the Wild Things Are</i> في الحمام.</p>
	<p><b>المكافآت:</b></p> <p>يُسمح لتومي باستخدام جهاز الأبياد لمدة ٥ دقائق في كل مرة يذهب فيها إلى الحمام.</p>

الملحق ٢: مثال جدول زمني مرني

جدول مرني

- الجدول البصري عرضٌ للأحداث على مدار اليوم أو أثناء نشاط ما. يفيد الجدول البصري أثناء عمليات الذهاب إلى المرحاض؛ إذ يساعد في الحد من القلق وصعوبة الذهاب من خلال السماح لطفلك بوضوح بمعرفة الأوقات التي ستؤدي فيها أنشطة بعينها.
- (١) **حدّد الأنشطة التي ستضعها في الجدول.** جرّب جمع الأنشطة المفضلة وغير المفضلة معًا.
  - (٢) **ضع الصور التي ترمز إلى الأنشطة التي حددتها على جدول قابل للنقل (على غلاف أو حافظّة).** يجب أن يكون الجدول في متناول الطفل من بداية النشاط الأول. وينبغي أن يكون مرئيًا خلال كل الأنشطة.
  - (٣) **عندما يحين وقت أحد الأنشطة على الجدول،** أخبر طفلك بتعليمات لفظية موجزة قبل بدء النشاط التالي. وامدح طفلك عند الانتهاء من المهمة. ثم ارجع إلى الجدول وأصق بطاقة النشاط التالي.
  - (٤) **امدح طفلك و/أو قدّم له المكافآت على** التزامه بالجدول وإكمال الأنشطة. ضع النشاط المفضل في نهاية الجدول لتحفيز طفلك على التطلع إلى إكمال كل الأنشطة على الجدول.

## الجدول المرني



الجلوس على المرحاض



المسح لحين يتم التنظيف



مرحاض دافق



غسل اليدين