



الاضطرابات النفسية والتعليم عن بعد

الأطفال التوحّد

الاضطرابات النفسية المصاحبة للتوحد

محاور الدورة

- المقدمة
- هل يصاب طفل التوحد بالقلق أو الاكتئاب.
- اضطراب القلق عند أطفال التوحد.
- القلق قبل النوم عند أطفال التوحد.
- علاج القلق عند أطفال التوحد.
- استراتيجيات التقليل من القلق الذي يعانيه أطفال التوحد.
- الاكتئاب عند أطفال التوحد.
- علامات تدل على أن طفل التوحد يعاني الاكتئاب.
- الاستراتيجيات العلاجية لاكتئاب أطفال التوحد.
- لماذا نبحث عن الاعتدال المشترك .
- التوصيات.

الاضرابات النفسية المصاحبة للتوحد

- اضطراب في النمو العصبي الذي يتصف بضعف التفاعل اللفظي والاجتماعي وانماط سلوكية مفيدة ومتكررة :-
- المقدمة :-
- يعاني الاطفال المصابين باضطراب طيف التوحد في الغالب من اعتلالات أخرى مصاحبة تشمل الصرع و الغدة الدرقية واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه واضطراب القلق واضطراب الاكتئاب .
- خلصت الدراسات الى الاطفال المصابين بالاضطرابين تزيد لديهم احتمالات الإصابة بالقلق والاكتئاب أكثر من اطفال التوحد فقط كما توجد احتمالات الإصابة بمشكلات سلوكية أو نفسية أو عقلية أخرى .
- أظهرت دراسة حالية أن الاطفال المصابين باضطرابين زادت لديهم احتمالات الإصابة بالقلق بمعدل ٢,٥ .
- فيما زادت الإصابة بالاكتئاب بعدل ٢,٧ وزادت احتمال أكثر مع التقدم في العمر .

هل يصاب طفل التوحد بالقلق أو الاكتئاب

❖ عندما نتحدث أول مرة عن القلق والاكتئاب لدى طفل التوحد فيبدأ الامر غير مألوف :

• فكيف يقلق أو يكتئب من لا يدرك الامور جيدا وكيف يقلق أو يكتئب من لا يتواصل

❖ فمثلا لحيرة في محاولة فهم ما يدور حولة تشتت الانتباه آخر الفهم صعوبة فهم المواقف الاجتماعية التي تحدث حوله عدم قدرته على الفهم المحيطين به بالطريقة المطلوبة وعدم فهم الاخرين للطفل . عدم القدرة على التعبير عما يريد ، وهو فغي حد ذاته سببا للقلق .

❖ أن أصابه طفل التوحد بالقلق تدفعه للانطواء على ذاته ، وقد تتراجع قدرته بل وقد تتوقف ، وقد يبدأ في الرفض والاستجابة للأمور ويتحول مزاجه الى العصبية الحادة ، وثم يعاني من مشاعر

اضطراب القلق عند اطفال التوحد

أهم اسباب القلق لطفل التوحد هي مواجهة وضع جديد على الاطفال أو تعليمه لشيء جديد ، أو ملاقاته آخرين :-

وكذلك من الاسباب المهمة قلق الانفصال عن الالهل عند ذهاب الطفل للحضانة أو المدرسة :-

عند حصول هذه الاسباب يعاني الطفل من توتر داخلي يصعب فهمة خاصة عند الاطفال الغير قادرين على التواصل اللفظي .

لاكن قد تظهر دلالات تشيد أن الطفل مصاب بالقلق

أعراض فسيولوجية :-

١- التعرق
٢- ضيق في النفس
٣- خفقان
٤- صعوبات في النوم
بشكل طبيعي

الاعراض العصبية :

١- البكاء
٢- الصراخ
٣- التجنب
٤- الهروب

❖ كما توجد بعض السلوكيات تدل على قلق الطفل المصاب بالتوحد

١- الاصرار الشديد على اتباع روتين معين والتنظيم في كل شيء على شكل خط مستقسم (خط أفقي أو راسي).

القلق قبل النوم عند الطفل التوحدي

بعض أطفال التوحد لديهم عادة قبل النوم وهي :-

الشرود وهو داخل فراشة ، وهذا الشرود اما يأتيه بصمت أو يأتيه بضحك .

الصمت يأتي لطفل نتيجة قلقه من الجدول اليومي القادم خصوصا إذا كان ينتظر شيء يحبه ان يحدث مثل الخروج لمكان يحبه الطفل والذهاب لجلسات وماذا سيفعل بعد الانتهاء .

اما الضحك فان بعض الاطفال لديهم عادة الفلاش باك أي استرجاع المواقف التي اعجبته خلال اليوم – إذا كان الطفل من محبي أفلام الكرتون المواقف التي مرت به من خلال الكرتون يحب عدم الاستهانة بهذا الطفل فهو لديه ذاكرة قوية لكل شيء يحبه ، فيجب ان نجعل كل ما يقوم به محبب بكافة الطرق .

اما الطفل الصامت فيجب ان نشرح له ما سيفعله في يومه القادم حتى يطمئن

علاج القلق بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد

علينا ان ندرك ان احتياجات ورغبات طفل التوحد تختلف عن احتياجات ورغبات الأطفال العادين .

فمثلا :-

التمسك بالروتين الانتقائي ، والرغبة ، والاهتزاز الامام والخلف كل هذه الامور وغيرها ، لا توجب الرفض لها تماما ، وانما علينا التكيف معها ومحاولة تغييرها في رفق لأنها من صميم سماتهم وما خلقهم الله عليه .

استراتيجيات التقليل من القلق الذي يعانيه طفل التوحد

- ١- **المحفزات** : نبحث عما يزيد ويحفز شعور الطفل بالقلق كي نتجنبه ،
وكمواقف الاجتماعية غير المألوفة .
- ٢- **الاسترخاء** : شجع طفلك على ممارسة تقنيات كالعدي الى عشرة أو أخذ
انفاس عميقة متكررة ، فلذلك يحد من قلقه .
- ٣- **التحضير** : ساعد طفلك على التحضير للمواقف التي تسبب له التوتر
مما يحد من قلقه .
- ٤- **المكافأة** : شجع الطفل كالفئة إذا نجح في انجاز أمر ما فذلك يعزز ثقة
في نفسه ويحد من قلقه مستقبلا .
- ٥- **الاجبار** : تجنب إجبار الطفل على القيام بسلوكيات معينة مثل النظر
في عيني من يتحدث معه ، فذلك يزيد شعور بالقلق .
- ٦- **الحركات** : لا تمنع الطفل من القيام بالحركات التي يكررها فهي تشير
انه يحاول تهدئة نفسه .

الاكتئاب عند أطفال التوحد

يمكن للاكتئاب أن يؤدي لتداعيات مدمرة لحياة المصابين بالتوحد وتشمل تلك التداعيات فقدان المهمات التي سبق اكتسابها ، وصعوبات في تنفيذ المهام اليومية لذلك يجب الكشف الدوري على اطفال التوحد لتأكيد من عدم أصابتهم بالاكتئاب ، وتلقي العلاج المناسب في حينه .

❖ أظهرت دراسات أن الاكتئاب أكثر شيوعا بين البالغين المصابين بالتوحد
❖ كما اظهرت ان ارتفاع معدلات الاصابة بالاكتئاب لدى المصابين بالتوحد الذين يتمتعون بذكاء فوق المتوسط وقدمت بعض الافتراضات حيال ذلك ان التوحديين ذوى الذكاء العالي قدرتهم أكبر على ادراك المصاعب الاجتماعية المرتبطة بحالتهم وقد يؤدي هذا الادراك الى اصابتهم بالاكتئاب .

❖ يمكن للطفل التوحدي ان يبوح ان كان يشعر بالاستياء نظرا لأنه لا يعرف يخفي مشاعره عن الاخرين بان يقول (أما حزين) .

وتكون الامور اكثر صعوبة بالنسبة للطفل الغير قادر على التعبير الشفهي ، هنا يجب الاستعانة بالنظم التواصل المعززة مثل نظام التواصل بالصور أو نظام التواصل القائم على استخدام الحاسوب .

علامات تدل على ان الطفل التوحدي يعاني الاكتئاب

- ١- **تغيرات جسدية** : مثل التعرق - أو التملل .
- ٢- **تغيرات فسيولوجية** : مثل فقدان الشهية او اضطراب النوم
- ٣- **تغيرات سلوكية** : مثل جذب الملابس او وضع مختلف الاشياء في الفم - زيادة السلوكيات المتكررة - قصور الانتباه .
- ٤- **تغيرات اجتماعية** : زيادة الانسحاب الاجتماعي
- ٥- **تغيرات اخفاض النظافة** او تغيرات في الرعاية الذاتية او تغيرات في الوظائف اليومية
- ٦- **تغيرات عصبية** : ثورات - سرعة الغضب - ضرب - عض - عدوان

الاستراتيجيات العلاجية للاكتئاب لدى اطفال

التوحيد السلوكي المعرفي :

□ هو احد أنواع العلاج النفسي ويكون بشكل منتظم في فترات زمنية محددة ومن أكثر العلاجات استخداما لتخفيف اعراض الاكتئاب المصاحب للتوحيد .

□ أظهرت دراسة كندية حديثة ان العلاج السلوكي يمكن ان يساعد الاطفال المصابين بالتوحيد في التحديات العاطفية مثل الحزن والغضب .

□ ويتم هذا النوع من العلاج في عقد جلسات محددة مسبقا ، ويقوم بها المعالج النفسي والمريض مما ينعكس ايجابا على مزاجه .

٢- العلاج بالموسيقى :

□ له اثار ايجابية في تهدئة اطفال التوحيد ويستخدم العلاج بالموسيقى في حالات الاكتئاب للطفل التوحدين وتكون نتائجه جيدة .

□ فقد اثبت ان العلاج بالموسيقى يساعد في تطوير مهارات الانتظار الدور ، كما يفيد في الكشف عن القدرات الموسيقية الكامنة لدى طفل التوحيد ،

٣- العلاجات العائلية :-

تتمثل العلاجات العائلية بتعليم الوالدين وأفراد العائلة بشكل عام كيفية التفاعل و اللعب مع اطفالهم المصابين بأضرار طيف التوحد .

٤- معالجات أخرى :-

العلاج بالرسم والرياضة وقراءة القصص او الخياطة او الطبخ والعلاج بالحيوانات الاليفة كل هذا هدفة الابتعاد عن الصخب اليومي وتخفيف التوتر .

لماذا نبحث عن الاعتلال المشترك

١. لتخفيف العبء الإضافي للمرض على الطفل التوحيدي

٢. لاتخاذ الترتيبات اللازمة لعلاج محدد لاضطرابات المصاحبة .

٣. للنظر في التخطيط لتوفير الخدمات

٤. لتوفير تخصص فرعي جديد للأطفال المصابين بالتوحد وفقا لاعتدال

المشترك .

فيروس كورونا :

- تحديات من نوع خاص يواجهها المصابون بالتوحد واهاليهم
- مع إغلاق المدارس والإجراءات المشددة في مراكز التأهيل المتخصصة فهناك صعوبات يعاني منها اطفال التوحد ومنها :

الصعوبات الاجتماعية الحسية :-

- بسبب ضعف التواصل اللفظي الذي يعاني منه المصابون بالتوحد يجعل من العصب عليهم عدم الذهاب للمدرسة او المركز.
- كما ان اجراء التباعد الجسدي المتبع عالميا لحصر انتشار الفايروس يشكل تحدي حقيقي لبعض المصابين باضطراب طيف التوحد اذا يرغب بعضهم في حضن وشم ولمس الاخرين لجزء من الاستشارات الحسية التي يحتاجونها بينما البعض الاخر فلا لانهم في الغالب يفضلون عدم القرب نت

□ وبعض من يعانون من التوحد لديهم (اضطراب التكامل الحسي)
والذي قد يجعلهم يرفضون استخدام المعقمات مثلاً بسبب تركيبها
اللزجة

او رائحتها • وهنا يجب الحذر من ان يلحق طفل التوحد يديّة لاحتواء
هذه المعقمات علي نسبة عالية من الكحول • كما يحتاج بعض المصابين
بالتوحد للاستشارة الحسية بوضع الاشياء في افواههم مما يزيد احتمالات
اصابتهم بفيروس كورونا .

□ تحديات تواجه مصابي التوحد مع مبادرات التعليم عن بعد في ظل جائحة
فيروس كورونا .

وجدت المراكز المتخصصة في مجال تعليم مصابي التوحد نفسها امام
تجربة التعليم عن بعد وهنا برزت التحديات امام اولياء الامور الذين تقع علي
عاتقهم المسؤولية الاكبر

تأهيل التوحديين عن بعد :-

تماشيا مع الظروف التي يعيشها العالم هذه الايام في مواجهة فايروس كورونا المستجد ظهرت اهمية تأهيل اطفال التوحد عن بعد .
لابد ان ناكذ علي اهمية حرص الاهل بالمهارات والمعارف التي اكتسبها الطفل من المركز وتعميمها في البيت وعدم تعرضه لتراجع نتيجة توقفه عن التأهيل

خطوات التأهيل عن بعد لمصابي التوحد :-

- ١- استقلال الانشطة اليومية مثلا تناول وجبات الطعام فكثير من اطفال التوحد يصرون علي تناول نوع محدد من الطعام وفي نفس الاطباق وهذه الطقوس تؤثر علي نمو الطفل وتنمية مهارته فبتالي علينا اغتنام فرصة التأهيل عن بعد لتدريب الطفل علي المرونة في تناول الوجبات وتقديم انواع مختلفة من الاطباق والوان مختلفة من الاكواب كما نشجع الطفل علي تناول انواع مختلفة من الوجبات تختلف علي اساس اللون والشكل والملمس والرائحة . كما يمكن البدا مع الطفل بتناول كميات صغيرة في الطبق المفضل .
- ٢- غسل اليدين :-

غسل اليدين من اكثر الاساليب الفعالة في الحفاظ علي الطفل فعلينا الاستفادة من فترة التأهيل عن بعد لتدريب الطفل علي فتح صنبور المياه واستخدام الصابون وازالة الصابون من الاصابع وغلاق صنبور المياه واستخدام المنشفة لتجفيف اليدين والاصابع وذلك تمهيدا للتدريب علي الاستحمام .

٣- تدريب الطفل علي استخدام الاجهزة الخاصة بالتكنولوجيا اثناء التأهيل عن بعد يمكن تدريب الاطفال التوحديين الذين تجاوزت اعمارهم ٣ سنوات علي اغلاق التلفزيون او الكمبيوتر او تشغيل مقاطع الفيديو .

يجب تحديد موعد يومي مناسب للتدريب في مكان هادي لتحسين قدرة الطفل المصاب بالتوحد علي الانتباه .

يجب التقليل قدر الامكان من المثيرات المشتتة وجعل التدريب فترات قصيرة لا تزيد عن ٢٠ دقيقة حتي لا يصاب الطفل بالإرهاق الذي يؤدي الي تشتت الطفل كما يكون سبب لهروب الطفل وظهور نوبات الغضب والسلوكيات الغريبة .

ثم نبدأ التدريب بالألعاب الحسية مثل لعبة فقاعات الصابون التي تعمل علي زيادة التفاعل والتواصل البصري وكذلك العاب تبادل الأدوار في لعبة دحرجة الكرة او دفع السيارة

٤- تحديد قائمة بأفضل المعززات لطفلك :-

حيث اثبتت الدراسات ان التعزيز يحسن سلوك الطفل المصاب بالتوحد .
هنالك انواع للمعززات ومنها المعززات الاولية وهي المرتبطة بالمأكل والمشرب
(كالحلويات والعصائر مثلا) والمعززات الاجتماعية وهي مثل الابتسامة -
حركة الراس للتعبير عن الموافقة او المعززات اللفظية (احسنت - شاطر - ممتاز) .
وفي الوقت الحاضر اصبح اهم المعززات لدي طفل التوحد السماح باستخدام
الاجهزة الذكية فيجب الاستفادة منها في تحفيز الذكاء التكنولوجي للطفل ولتعليم سلوكيات
جديدة ومهارات نافعة .

٥- تعديل سلوك الحركات النمطية التكرارية عند طفل التوحد خلال فترات التأهيل
عن بعد تحتاج ان تقضي مع طفلك التوحدي فترات اطول وتكون متفرغ له لتدريب
الطفل علي التوقف عن السلوكيات التكرارية وتحويلها الي فرص انضمام وتفاعل مع
الطفل .

٦- ثق في نفسك فالأمر يسير وثق في طفلك فهو يستطيع .

صعوبات التأهيل عن بعد :-

- ١- اذا كان الطفل التوحدي يعاني من اعاقة ذهنية ومن مظاهر هذه الحالة البكاء بغير سبب والضحك فيما لا يستدعي الضحك وقضاء الحاجات في غير مواضعها ومطاردة المجهول والفرار من الاقارب هذا النوع من الاعاقة يستوجب مراكز نفسية مخصصة للعلاج والتقويم .
- ٢- اذا كان التوحدي يعاني من الاعاقة البصرية او فاقد حاسة الابصار اذا تعتمد التأهيل والتعليم بطريقة برايل و الاجهزة الصوتية .
- ٣- عدم تعامل أهالي اطفال التوحد بجدية مع التأهيل عن بعد ٠٤-
سوء الظن بهذا النمط من التأهيل والتدريب .

نصائح للتأهيل عن بعد لمصابي طيف التوحد

١- الاستعداد النفسي للتأهيل عن بعد

حرصا علي تقديم الطفل في التأهيل يجب مراعاة الجانب المعرفي مثل مهارات تنمية الذكاء ومهارات التواصل الاجتماعي والمهارات الادراكية .
والجانب الانفعالي السلوكي مثل النشاط المفرط او العكس الخمول الشديد وضعف التواصل البصري وجوانب التربية النفس حركية مثل تدريبات التعرف علي الذات والآخرين والاندماج مع الاخرين وادراك مفهوم الزمن .

الخاتمة

حفظ الله اطفال التوحد والاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة من كل قلق
واكتئاب ومن كل سوء اللهم امين .

أعداد الإحصائية : رحاب



مع تحيات

الأخصائية

رحاب

حسابات التواصل

