



نصائح مهمة!

لأولياء أمور الأطفال الذين لديهم مشكلات حسية

أخصائية النطق واللغة بيان صفّر الحلبي	الترجمة أ.هالة غانم	أخصائية النطق واللغة رغد أبوليل	ترجمة:
أخصائية النطق واللغة د. صفاء الحوراني	اختصاصي النطق واللغة أ. إبراهيم عبد السلام قدورة	أخصائية النطق واللغة منى ندّاف	تصميم:
إشراف:	مراجعة:		

الأكل

نصائح مهمة للآباء والأبناء الذين يعانون من مشكلات حسية

- قد يكون طفلك حساساً للروائح أو الأصوات ويفضل تناول الطعام في غرفة منفصلة عن الآخرين.
- تأكد من أن طفلك يجلس بوضع مريح وأن قدميه تلامسان الأرض. إذا لم يكن كذلك، فقد يحتاج إلى وضع مسند للقدمين.
- قد يفضل طفلك فصل أنواع الطعام المختلفة باستخدام طبق مقسم.
- يمكن أن يساعد وجود إلهاء بصري مثل مشاهدة التلفاز خلال تناول الطعام في تخفيف التوتر المرتبط بتجربة الأكل.
- تذكر أن طفلك قد يحتاج إلى تناول وجبات خفيفة بانتظام للحفاظ على مستوى طاقته.



نصائح حول إدخال الأطعمة الجديدة لطفلك:

- حاول عدم تقديم أطعمة جديدة بسرعة ولكن اسمح لطفلك برؤيتها، لمسها، تذوق كمية صغيرة، مضغها، وبإمكانه بصقها أو ابتلاعها.
- استخدم مخططات مكافآت لتشجيع تجربة الأطعمة الجديدة، ولكن حاول ألا تتذمر إذا تناول الطفل الطعام الجديد أو رفضه.



التعامل مع الروائح

نصائح مهمة للآباء والأبناء الذين
يعانون من مشكلات حسية



- إذا كان طفلك يميل إلى شم أشياء غير مناسبة وغريبة، ساعده في العثور على زيت عطري أو رائحة يحبها.
- ضع الزيت العطري على منديل أو طوق قميصه، واطلب منه أن يشمه عندما يصادف رائحة غير محببة له.

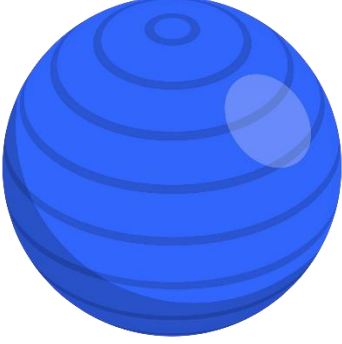
مقترحات لروائح مهدئة قد يحبها الطفل:

- اللافندر
- الياسمين
- الحمضيات
- الصنوبر
- النعناع
- القرفة
- إكليل الجبل
- يُون عذب (نبتة يلانج أو كائنغا عطرية)



التهدئة والنوم

نصائح مهمة للآباء والأبناء الذين
يعانون من مشكلات حسية



- جرب تقنية "الضغط العميق" أو "Steam roller" مع طفلك، وذلك من خلال دحرجة كرة رياضية برفق على ظهره وهو مستلق على بطنه.
- حرك الكرة ببطء على ظهره، ذراعيه، يديه، ساقيه وقدميه.
- شجّع طفلك على القيام بوضعية تهدئة من خلال وضع مرفقيه على الكرة الرياضية والضغط عليها مع وضع رأسه بين يديه أثناء مشاهدة التلفاز، حيث يمكن أن يؤدي هذا إلى تهدئته بشكل طبيعي.

نصائح لمساعدته على التهدئة والاستعداد للنوم:

- قم بتمرير يدك بقوة على ظهره، ذراعيه وساقيه، مع الضغط برفق.
- فكر في استخدام أغطية ثقيلة، حيث توفر ضغطاً إضافياً على جسم الطفل مما يساعده على الشعور بالراحة والاستقرار أثناء النوم.
- التزم بروتين نوم ثابت وتجهيز بيئة هادئة مناسبة للنوم.



المضغ

نصائح مهمة للآباء والأبناء الذين
يعانون من مشكلات حسية

- بإمكان عمليتا المضغ والمص المساهمة في زيادة تركيز الأطفال وتقليل توترهم .
- في حال قام الطفل بمضغ شيء، تأكدوا من كونه نظيف وآمن .
- لا تطلبوا من أطفالكم التوقف عن المضغ دون توفير بديل لهم، مثل الأنبوب القابل للمضغ (chewing tube) أو الأدوات المخصصة للتدريب على المضغ عمومًا (chewellery).
- الشرب عن طريق القشة أو زجاجات الشرب الرياضية توفر تحفيز حسّي للطفل أكثر من الشرب من الكوب.



الأظافر والجلد:

يقضم الكثير من الأطفال أظافرهم والجلد المحيط بأظافرهم عندما يشعرون بالقلق. اكتشف ما الذي ما يقلقهم، فقد يوقف العض. إذا لم يفعل ذلك...

- قم بعرض تعزيز لمساعدتهم على إطالة أظافرهم
- أبق أيديهم مشغولة في لعبة، مثل ألعاب تخفيف التوتر (اللعبة الدوارة مثلًا)



استبعاد المشتتات

نصائح مهمة للآباء والأبناء الذين
يعانون من مشكلات حسية



- إذا كان طفلكم يعاني من حساسية اتجاه الأصوات قوموا بتجربة واقيات الأذنين، ولكن استخدموها لأوقات قصيرة فقط !
- وضع حاجز الخصوصية على طاولة طفلكم قد يقلل من التشتت البصري.

التعامل مع فرط التحفيز:

- الانسحاب إلى "ملاذ آمن" يمكن أن يساعد الأطفال على الهدوء بعد يوم مليء بالتحفيز الحسي في المدرسة .
- على سبيل المثال، يمكن لقطعة قماش ممدودة فوق بعض الكراسي أن تشكل منطقة هادئة وآمنة. ضع بعض الوسائد ولعبة مفضلة داخلها، ليكون لهم مساحة خاصة بهم.



الاستحمام والاغتسال

نصائح مهمة للأباء والأبناء الذين
يعانون من مشكلات حسية

- ابقوا هادئين؛ هدوئكم سيساعد طفلكم على أن يكون أكثر هدوءاً كذلك.
- جهزوا قطعة قماش قطنية ناعمة على جانب حوض الاستحمام، وأخبروا طفلكم بأنها لمسح وجهه وقت الحاجة.
- امنحوا طفلكم بعض التحكم، دعوه يحمل الشامبو بيديه ويدلكه بنفسه. كما يمكنكم السماح له بمسك رأس الدش أو إبريق الشطف لشطف شعره، أو حتى الاستلقاء في الحوض لشطفه.
- استخدم مجسماً بسيطاً لجسم الإنسان لنمذجة الغسل خطوة بخطوة بشكل مستقل، مثل غسل الوجه، الذراعين، الأذنين... إلخ.
- جربوا استخدام نظارات واقية أثناء الاستحمام.



السباحة

- اذهبوا إلى المسبح عندما لا يكون مزدحماً.
- شجعوا طفلكم على تبليل وجهه وجسمه بأسرع وقت ممكن، لمساعدته على تقبل الرذاذ.
- شجعوا طفلكم على مسح الماء عن وجهه.



وضعية الجلوس الجيدة

نصائح مهمة للآباء والأبناء الذين
يعانون من مشكلات حسية



- عندما يكون طفلك جالساً على كرسي، تأكد أن أقدامه تلامس الأرض، وإذا لم تكن؛ جرب وضع درجة تحت أقدامه.
- وسائد "Movin' set" وهي وسائد طبية مساعدة توضع تحت الطفل تكون رائعة للأطفال الذين يميلون للحركة.
- جرب استخدام البطانية الحسية ذات الوزن الثقيل (weighted lap pad) لمساعدة طفلك على الشعور بالاستقرار في مقعده، فهي قد تساعد على البقاء جالساً.



كرة النادي

- الجلوس على كرة النادي يمكن له أن يساعد الأطفال الراغبين في الحركة، على التركيز أكثر. إذا كان لدى طفلك مشكلات في الجلوس براحة، فهذه الكرة تستحق المحاولة.



العناية بالشعر

نصائح مهمة للآباء والأبناء الذين
يعانون من مشكلات حسية

- أعطِ طفلك شيء من التحكم قدر المستطاع، عبر تركه يمسك بفرشاة الشعر.
- جَرِّبْ أن تمنحه مساجاً لرأسه في البداية، لتقليل حساسية فروة الرأس.
- أمسِكْ بشعر طفلك أثناء تمشيطه، لتقليل الشعور بالسحب.
- اتَّفَقْ معه كم ستكون عدد حركات الفرشاة على رأسه، ثم قم بالعدِّ مع طفلك سويةً.
- كافئ طفلك على تمشيط شعره.



حلاقة الشعر

- جد حلاقاً ودوداً يفهم تحديات طفلك.
- خذ معك مروحة يدوية لتُبْعِدَ الشعر المقصوص.
- استخدم جِلَّ تشويش مثل أن تأخذ معك جهاز لוחي.
- اصنع لعبة وخمّن مع طفلك ما الأشياء التي من المحتمل أن ترونها في صالون حلاقة الشعر.
- اتَّفَقْ مع الحلاق على توقيت محدد وتأكد من التزامه به.



العناية بالأظافر

نصائح مهمة للآباء والأبناء الذين
يعانون من مشكلات حسية



- إذا كان طفلك قلقاً؛ ابقَ هادئاً، فهذا سيساعد طفلك على الشعور بالهدوء أيضاً.
- جَرِّبْ قصَّ الأظافر أثناء الاستحمام، أو تحت الماء، حيث تكون الأظافر أكثر طراوة.
- حاول أن تُمسك كل إصبع بقوة أثناء قص الظفر.
- إذا كان صوت القص يُزعج طفلك، شجِّعه على استخدام سماعات عازلة.
- لتقليل القلق، دع طفلك يُمسك مقص الأظافر، ويتظاهر بقص أظافره بنفسه. وليس عليه أن يقصّها بالفعل إذا لم يكن قادراً على ذلك.
- أر طفلك كيف تقص أظافرك أيضاً.
- إذا كان طفلك قادراً؛ دعه يقصّ أظافره بنفسه، وأنه ذلك باستخدام المبرد إذا لزم الأمر.
- ولكن قبل قصّ الأظافر، حاول..

التدليك

- دلكّ يدي طفلك وقدميه باستخدام مرهم في البداية، لتقليل حساسيتهم. والأفضل من ذلك؛ هو أن تدع طفلك يقوم بذلك بنفسه.

