

## نصائح وإرشادات للأهالي الذين لديهم أطفال يعانون من التوحد

**15 أبريل 2020، الدوحة ، قطر** - مع إغلاق المدارس والالتزام بالعمل من المنازل والحفاظ على التباعد الاجتماعي للحدّ من انتشار كوفيد-19، يجد العديد من الأهالي أنفسهم محتجزين في المنازل مع أطفالهم.

تقول الدكتورة **فاطمة جانجوا**، رئيسة قسم طب الأطفال التنموي في سدرّة للطب: "إن البقاء في المنزل لأيام متتالية يمكن أن يمثل تحدياً في أفضل الظروف، ولكنه أكثر صعوبة بالنسبة للأهالي الذين لديهم أطفال صغار. الحاجة إلى تسليّة الأطفال بينما الأهالي يعملون من المنزل ويؤدون الأعمال المنزلية يمكن أن يسبب الإرهاق والضغط للأهل، ولا يترك لهم سوى القليل من الوقت للراحة أو الاهتمام بأنفسهم أو بالشريك. أما بالنسبة لأهالي الأطفال والشباب المصابين بالتوحد، فالوضع أكثر تعقيداً بعد."

ينصح قسم طب الأطفال التنموي في **سدرة للطب**، العضو في مؤسسة قطر، الأهل بوضع روتين جديد والتفكير بابتكار أنشطة اجتماعية وحسّية للأطفال المصابين بالتوحد يشترك فيها كل أفراد أسرة.

تتابع الدكتورة جانجوا "نوصي الأهل بمحاولة التزام الهدوء عند التحدث إلى أطفالهم أو إرشادهم بشأن جدولهم الزمني. حتى الأطفال ذوي الحاجة إلى التواصل قد يلتقطون نبرة الصوت القلقة ويلمسون مستويات التوتر لدى الأهل. ندعو الوالدين إلى التناوب قدر الإمكان في رعاية الأطفال أو طلب مساعدة الأشخاص المقربين. في هذه المواقف المكثفة والمحصورة، يحتاج الأشخاص البالغون إلى بعض الوقت للعناية بأنفسهم والاسترخاء وممارسة الأنشطة أو قراءة كتاب مفضل، أو مجرد الراحة. وهذا بدوره سينعكس إيجابياً على تفاعل الأهل مع أطفالهم."

### نصائح للأهل الذين لديهم ولد متوحّد أو أكثر: 1. ابتكروا روتيناً جديداً:

- حاولوا استنساخ جو شبيه بجو الحضانه التي يذهب إليها طفلكم، أو ضعوا روتيناً مدرسياً يمكن تكيفه مع البيئة المنزلية. قد تشركون في هذا الروتين الأشقاء الآخرين أيضاً، إذا كان ذلك مناسباً، أو ربما يجتمع الأشقاء في أوقات محددة من اليوم، مثل أوقات الوجبات أو فترات الراحة أو الأنشطة البدنية.
- ضعوا جدولاً مرئياً لتسلسل الأنشطة اليومية. يمكن تمييز أيام العمل المدرسي وعطلات نهاية الأسبوع مثلاً بألوان مختلفة. قد يساعد هذا الأطفال على توقّع ما سيحدث يوماً بعد يوم، وهو مفيد بشكل خاص للأطفال ذوي الحاجة للتواصل.
- قوموا بإعداد ركن في الغرفة يمثل المدرسة، إذا أمكن. أشركوا طفلكم / أطفالكم في تنظيم هذا الركن - شريطة أن تظلوا مسيطرين على الوضع ومتحكمين بما يجب وما لا يجب السماح به.
- أعطوا الأطفال الكثير من فترات الراحة لممارسة الرياضة البدنية، وخصصوا فترات قصيرة من الأنشطة التي يفضلها الأطفال. أدرجوا فترات الراحة هذه بين الأنشطة الأخرى التي تتطلب الامتثال والتركيز من الطفل. ونؤكد مرة أخرى أنه إذا تم عرض هذا التسلسل بشكل مرئي، سيكون امتثال الطفل ومشاركته أسهل بكثير.

### 2. المشاركة في أنشطة اجتماعية وحسية تشمل الأسرة كلها:

- الأنشطة الاجتماعية التي تشمل كل أفراد الأسرة هي فرصة ممتعة للتقارب والمشاركة. إذا كانت لديكم حديقة صغيرة أو مساحة مفتوحة، حاولوا ممارسة بعض الأنشطة البدنية أو البحث عن الكنز

- داخل المنزل أو في الحديقة؛ العبوا لعبة "عروستي" (I Spy) أثناء المشي في الخارج أو مارسوا ركوب الدراجة، إذا كان ذلك آمناً.
- بالنسبة للأطفال الصغار جداً، تُعد الأنشطة الحسية طريقة ممتعة ومريحة لتسليتهم، مثل اللعب بالرمل أو الماء أو تشكيل المعجون أو اللعب بحبات الفاصوليا المجففة أو قطع الليغو.

## 1. استخدموا الإنترنت:

- تم نقل الكثير من خدمات ومؤسسات الدعم إلى الإنترنت. قوموا بزيارة مواقع موثوقة مثل [www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)؛ [autismspeaks.org](http://autismspeaks.org)؛ [affirm.fpg.unc.edu](http://affirm.fpg.unc.edu)؛ للحصول على النصائح والإرشادات.

للحصول على إرشادات حول كيفية التحدث إلى أطفالكم حول كوفيد-19، يرجى مراجعة توصيات سدرة للطب [هنا](#). وللحصول على الإرشادات العامة المتعلقة بكوفيد-19، يوصي سدرة للطب بزيارة موقع وزارة الصحة العامة في قطر أو الاتصال بالخط الساخن **16000**.

- انتهى -

## نبذة عن مركز سدرة للطب

يقدم مركز سدرة للطب خدمات الرعاية الصحية المتخصصة للنساء والأطفال واليافعين من قطر والعالم. وهو مركز طبي خاص تأسس من أجل خدمة الصالح العام. يتبنى المركز، الذي أنشأته مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع، أفضل الممارسات المتبعة في مجالات التعليم الطبي، وبحوث الطب الحيوي والبحوث السريرية، والرعاية الصحية الفائقة للمريض وعائلته. وهذا المزيج الفريد يجعل مركز سدرة للطب أحد المؤسسات الصحية القليلة في العالم التي تتبنى مفهوم الطب الشخصي في فلسفته المتعلقة بالعلاج والرعاية. يقدم مركز سدرة للطب خدمات رعاية صحية متخصصة وشاملة للأطفال واليافعين في قطر، إلى جانب الرعاية الصحية المتعلقة بطب النساء والأمومة. وتشمل تخصصات الأطفال الفريدة في المركز أمراض القلب والجهاز العصبي والمسالك البولية وجراحة الوجه والجمجمة، وغيرها. كما يقدم العلاج والرعاية للنساء الحوامل اللاتي تعاني أجتتهن من مضاعفات صحية.

يعد التطور والحدثة الفائقة التي يتميز بها المركز شهادة على ما تتمتع به دولة قطر من روح ريادية والتزام متواصل بالتنمية البشرية والاجتماعية. للحصول على خدمات الرعاية الصحية في مركز سدرة للطب والتعرف على مساهمتنا في مجال الرعاية الصحية والتعليم والبحوث على المستوى العالمي، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: [www.sidra.org](http://www.sidra.org)