

مقدمة عن علاجات الصحة السلوكية

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 ماساشوسيتس العام.

تنتشر مشكلة التحديات السلوكية لدى الأطفال الذين يعانون اضطرابات طيف التوحد (ASD). إذ يبلغ الكثير منهم ممن يعانون اضطرابات طيف التوحد في ممارسة سلوكيات معيّنة، مثل العدوانية أو مخالفة التوجيهات، بينما تتضاءل للغاية سلوكيات أخرى، مثل مهارات التواصل أو المهارات الاجتماعية.

من هنا جاء دور هذا الدليل المصمّم ليقدم لأباء الأطفال الذين يعانون اضطرابات طيف التوحد نظرة عامة على الإستراتيجيات المنزلية، فضلاً عن نصائح لتعليم الأطفال السلوكيات المرغوب فيها وتعزيزها وتقليل المشكلات السلوكية. كما يزود هذا الدليل الآباء بفكرة عامة عن العلاجات السلوكية المهنية التي يمكن أن تسعى العائلات للحصول عليها لدى المهنيين المؤهلين. وللحصول على معلومات عن المزيد من العلاجات المنزلية المُكثّفة، يُرجى الرجوع إلى دليل تحليل السلوك التطبيقي (ABA) المنشور على الموقع الإلكتروني لمنظمة "التوحد يتحدث".

نصائح لتعزيز السلوك السوي في المنزل

ابحث عن الفرص لتعليم طفلك ومدحه. علّم طفلك السلوك الحميد المتمثل في التواصل والمشاركة والانتظار، وما إلى ذلك ومدحه على هذا السلوك. وإذا ظهر سلوك سلبي يتمثل في رغبة طفلك في عدم أداء نشاط بعينه، يمكنك توعيته أن بإمكانه طلب استراحة.

اطلب من طفلك ما تعتقد أن بإمكانه تلبية (أرشيد طفلك إلى طريق النجاح). كيف طفلك بأداء المهام التي تعلم أن بإمكانه أدائها بمفرده أو بأقل مساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قسّم المهام والواجبات إلى أجزاء وخطوات أصغر، أو اطلب من طفلك أن يؤدي جزءاً فقط من هذه المهام (مثل أن تطلب منه رفع حجر واحد بدلاً من رفع جميع الأحجار).

اعرض طلباتك على طفلك من خلال التواصل معه بصورة واضحة وبطريقة يفهمها طفلك. أبلغ طفلك أيضاً بالمكافأة التي سيحصل عليها نتيجة لتنفيذ ما تطلبه منه. زد الطلبات بالتدريج كلما نجح طفلك. احرص على أن تطلب فقط عندما تتمكن من المتابعة (أي أن يكون لديك متسع من الوقت لتنتظر إلى أن يُنهي طفلك المهمة التي كلفته بها)، ثم كافئ طفلك أو امدحه على إنجاز المهمة.

خَطِّط مسبقاً لتوجيه طفلك نحو السلوك الحميد. ابحث عن سبل لتغيير الظروف التي يظهر فيها السلوك السلبي عادةً بهدف تحسين سلوك طفلك (احتفظ مثلاً بوجبات خفيفة معك إذا كان طفلك يميل إلى العدوانية أكثر عند الجوع).

لتعزيز السلوك السوي أهمية بالغة. معزّز السلوك عبارة عن شيء ما يحبه طفلك.

ننصحك بالتفكير فيما يلي عند تعزيز سلوك طفلك:

✓ يجب اختيار معزّزات السلوك وفقاً لما يحبه طفلك؛ فقد لا يحب طفلك الأشياء نفسها التي يحبها الأطفال الآخرون.

✓ يجب أن تكون فرص الوصول إلى المعزّزات محدودة. فالمعزّز يفقد قيمته التعزيزية إذا تمكّن طفلك من الحصول عليه في أي وقت.

✓ يجب أن يحدث التعزيز فور ظهور السلوكيات التي ترغب في تعزيزها.

✓ من الممكن أن يكون المدح اللفظي معزّزاً فعالاً، لذا امدح طفلك مدحاً لفظياً خاصاً عند ممارسة سلوك جيد (مثل، أحسنت صنعاً بالجلوس باعتدال على الكرسي).

وعندما تعزّز سلوك طفلك فور ظهور السلوك، يزداد احتمال تكرار هذا السلوك في المستقبل.

نصائح لتقليل ظهور السلوك السليبي في منزلك

اسع أولاً لتعزيز السلوك الحميد. فهذا بدوره يقلل في الغالب من ظهور السلوك السليبي.

تجنّب إيلاء الاهتمام بالطفل أثناء ممارسته سلوكًا سلبياً أو بعدها (مثل المناقشة، أو التحذيرات، أو الحصول على الأشياء المفضلة، أو الهروب من المهام).

أثناء ممارسة السلوك السليبي، التزم الهدوء وذكّر طفلك بما يمكنه فعله بدلاً من أن تذكره بما لا ينبغي فعله (أن تقول له مثلاً، "يمكنك أن تستعمل الكلمات لتطلب استراحة.")

- بعد التوقّف عن ممارسة السلوك السليبي، امدح الطفل فوراً على أي سلوك سوي يمارسه.

عزل الطفل المخطئ هو إستراتيجية جيدة يمكن استخدامها لعلاج بعض السلوكيات السلبية، وليس جميعها.

إذا مارَسَ الطفل سلوكًا سلبياً لتجنّب أداء إحدى المهمات (مثل الواجب المدرسي)، فقد تُعزَز إستراتيجية العزل السلوك السليبي دون قصد. في هذه الحالة، من المُفترَض أن يُنجز الطفل المهمة التي يحاول تجنّبها في أثناء العزل أو يكملها فور انتهاء مرحلة العزل.

بالمقابل، إذا مارَسَ الطفل سلوكًا سلبياً للفت الانتباه أو للحصول على شيء مفضّل له، فقد يقلّ العزل من ممارسة السلوك السليبي. عندما يكون الطفل في مرحلة العزل، ينبغي ألا يحظى بالاهتمام أو أن يحصل على الأشياء المفضّلة له.

نصائح تتعلق بمرحلة العزل:

- لتتحقّق الاستفادة من العزل، يجب أن يتم التشجيع في مرحلة "الإشراك" على السلوك الحميد. فعندما يكون الطفل في مرحلة "الإشراك"، ينبغي أن يحظى بالاهتمام المتكرّر لممارسة السلوك الحميد وأن يحصل على الأشياء المفضلة له (مثل الألعاب).
- ولكن في مرحلة "العزل"، ينبغي عدم التحدّث إلى الطفل أو السماح له بالحصول على أي أشياء مفضلة له.

إدارة مرحلة العزل

أخبر طفلك عن سبب العزل بنبرة صوت تجمع بين الحزم والرفق في الوقت نفسه، واصحبه إلى المساحة المخصّصة للعزل.

إذا غادر الطفل المساحة المخصّصة للعزل، فوجّهه إليها مرة أخرى على نحو يجمع بين الحزم والرفق في الوقت نفسه.

وعند انتهاء مرحلة العزل، ذكّر الطفل بسبب العزل وأخبره عن كيفية التعامل مع الموقف بممارسة سلوك حميد في المستقبل. طبّق الطريقة المناسبة الجديدة للتعامل مع الموقف.

بعد انتهاء العزل، ينبغي أن تبدأ مرحلة "الإشراك" على الفور.

قدّم تعزيزاً للسلوك فور ممارسة الطفل لسلوك حميد بعد انتهاء العزل.

ينبغي أن يستمر العزل لمدة دقيقة واحدة تقريباً عن كل سنة من العمر العقلي للطفل.

أهمية التواصل

تعتبر عدم القدرة على التعبير بصورة مناسبة عن الرغبات و/أو الاحتياجات أحد الأسباب الأكثر شيوعًا لممارسة الأشخاص الذين يعانون اضطرابات طيف التوحد لسلوك سلبي. يمكنك التعاون مع موفر خدمات الرعاية الصحية السلوكية لضمان تواصل طفلك بطرق يفهمها الآخرون. يمكن أن يكون ذلك لفظيًا، باستخدام لغة الإشارة أو من خلال استخدام أجهزة الاتصال المساعدة.

كيفية معالجة المهنيين للتحديات السلوكية

يبدأ المتخصصون بتقييم مهارات طفلك وقياسها (السلوكيات الحميدة) والسلوكيات السلبية. يجمع هؤلاء المتخصصون المعلومات لتحديد الكيفية التي يستفيد بها طفلك من سلوكه السلبي. ومن خلال تحديد الغرض من سلوك طفلك أو وظيفة هذا السلوك، يمكن للمتخصص وضع خطة لمعالجة السلوك السلبي.

تتباين وظائف سلوك الطفل ولكن تندرج في الغالب ضمن فئة من الفئات التالية:

الهروب أو تجنب أداء المهام أو الوفاء بالمتطلبات	لفت انتباه الآخرين
الحصول على شيء مفضل له أو أداء نشاط يُفضّله	شعور الطفل بالراحة نتيجة ممارسة السلوك السلبي

يجمع المتخصصون المعلومات على محاور سلوك الطفل أ (المحور الأول)، و ب (المحور الثاني)، و ج (المحور الثالث)

أ (المحور الأول) هو المقدمة أو ما يحدث قبل ممارسة السلوك السلبي أو معه

ب (المحور الثاني) هو السلوك السلبي الذي ترغب في تعديله

ج (المحور الثالث) هو النتيجة أو ما يحدث بعد ممارسة السلوك

مثال على المحاور الثلاثة للسلوك:

كان هناك صبي مصاب باضطرابات طيف التوحد يسير مع جليسة الأطفال المسؤولة عنه في الحديقة حينما بدأ الكلب في النباح بصوت عالٍ. بدأ الصبي في الصياح. تذكرت جليسة الأطفال أن الصبي يحب العلكة وأعطته قطعة. هدأ الصبي.

في هذا المثال، السلوك هو صياح الصبي. أما بدء نباح الكلب قبل أن يبدأ الصبي في الصياح، فهذا يُطلق عليه المقدمة. أما إعطاء جليسة الأطفال العلكة للطفل بعد بداية صياحه فهو النتيجة.

في المرة التالية التي سيذهب فيها الصبي مع جليسة الأطفال إلى الحديقة، سيصيح إلى أن تُعطيه قطعة من العلكة. تمثّل العلكة معززًا للسلوك أو شيئًا يحبه الصبي الصغير يعزز تكرار سلوك الصياح. وإذا أرادت جليسة الأطفال أن تمنع الصبي من ممارسة سلوك الصياح أو تطفئ هذا السلوك، يجب عليها أن تتوقف عن إعطائه معزز السلوك المتمثل في العلكة عقب ممارسة سلوك الصياح.

نصائح لزيادة فعالية علاجات الصحة السلوكية

الكشف المبكر والعلاج أمر بالغ الأهمية لتحقيق أقصى استفادة من خدمات الصحة السلوكية. إذا انتابك أنت أو طبيب الرعاية الأولية أو غيره من موفري خدمات الرعاية مخاوف تتعلق بالتأخر في التواصل أو انخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي أو افتقاده، أو ممارسة سلوكيات متكررة، أو مخاوف تتعلق بالسلوك، أو قلق عام حيال التأخر في النمو / الإدراك، فقد تحتاج إلى التفكير في طلب العلاج.

تقديم معلومات مُفصلة لموفري خدمات الرعاية الصحية. كُن أكثر تحديداً فيما يتعلق بسلوكيات طفلك وأوقات حدوثها، وهو ما يمثل تحدياً كبيراً بالنسبة لك. صِف الأشخاص الموجودين حولك، (كما هو الحال عند المشاركة مع الأقران)، ومكان حدوث السلوك (متجر البقالة مثلاً)، ووقت حدوث السلوك (مثل وقت الاستحمام). يُعدُّ تعاونك مع الفريق المسؤول عن العلاج أمراً شديداً الأهمية في وضع النهج الأفضل للعلاج.

توعية الآخرين لتنفيذ الخطة. يمكنك إجراء مناقشة مع موفر خدمات الرعاية الصحية السلوكية حول كيفية توعية الأشخاص المعنيين بحياة طفلك بخطة السلوك، ومساعدتهم على الشعور بثقة أكبر والمشاركة في تنفيذ الخطة بهدف زيادة فعالية الخطة.

إبقاء قنوات التواصل مفتوحة. نحثُّك على أن تسمح لموفري خدمات الرعاية (مثل أطباء الأطفال، واختصاصيي علاج السلوك، والمعلمين، وأخصائيي علاج أمراض الكلام، وغيرهم) بالتحدُّث مع بعضهما البعض لتنسيق رعاية طفلك.

فلم يفت الأوان أبداً على أن تبدأ وتستفيد من الخدمات.

ليس من المُستغرب أن يواجه الطفل صعوبات أكثر خلال التحوُّلات الرئيسية في الحياة، مثل الالتحاق بالمدرسة الابتدائية، أو التحوُّل إلى مرحلة المراهقة أو حتى بلوغ سن الرشد.

أسئلة شائعة تطرحها العائلات عن علاجات الصحة السلوكية

س: كيف سأدفع ثمن علاجات الصحة السلوكية؟

قد تشمل خيارات تمويل الخدمات التأمين الخاص، وبرنامج Medicaid، وبرنامج Autism Waiver، وموارد الخدمات الإنمائية في المقاطعة أو الولاية، وإدارة الصحة العقلية، والمدرسة، والمنح الدراسية، والنفقة على حساب المريض. قد تتوفر موارد إضافية، مثل خدمات الرعاية المؤقتة من خلال وكالات التمويل.

س: ما مدة العلاج؟

تختلف مدة العلاج من طفل لآخر؛ فبعض الأطفال يستجيبون للعلاج بسرعة أكبر من غيرهم. وليس من المُستغرب أن تظهر الحاجة إلى مستوى معين من الخدمة/الدعم على مدار حياة الطفل بأكملها.

س: ذهبنا إلى اختصاصي وتلقينا خطة علاجية لسلوك سلبى لابننا منذ أسبوع، ولكن أصبح سلوكه أكثر عنفاً الآن. ماذا يجب علينا فعله؟

قد تسوء السلوكيات قبل أن تتحسن. يُوصى بالانتظار مدة أسبوعين حتى تعتادان أنتما وابتكما على الروتين الجديد.

يمكن مراجعة الخطة السلوكية. هل تشمل إستراتيجيات لتقليل السلوك السلبى لابنكما وتعزيز سلوكه الحميد، وكذلك النظام المُتَّبَع لتحسين تواصله؟ يمكن التحدُّث مع موفر الرعاية.

يجب أن تحرصا على تنفيذ التوصيات الواردة في خطة ابنكما على النحو المُوصى به تماماً. إذ إن التغييرات التي تطرأ على الخطة السلوكية من شأنها أن تجعلها أقل فعالية.

س: حاولت عائلتنا تنفيذ الخطة السلوكية المكتوبة لابنتنا، ولكنها لم تنجح في منزلنا. ماذا يجب علينا فعله؟

يجب التواصل مع موفر خدمات الرعاية الصحية السلوكية وإجراء مناقشة معه حول مخاوفكما. فقد يتمكن موفر خدمات الرعاية من إجراء تغييرات طفيفة على الخطة العلاجية لابنتكما تلبيةً لاحتياجات العائلة.

يقدم قسم الخدمات الأسرية في منظمة "التوحد يتحدث" موارد ودلائل ودعمًا للمساعدة على التعامل مع التحديات اليومية للتعيش مع التوحد www.autismspeaks.org/family-services. إذا كنت مهتمًا بالتحدث مع أحد أعضاء فريق الخدمات الأسرية في منظمة "التوحد يتحدث"، فيُرجى التواصل مع فريق الاستجابة التابع لمنظمة "التوحد يتحدث" (ART) على 888 - AUTISM2 (288-4762) أو عن طريق البريد الإلكتروني familyservices@autismspeaks.org ART En Español al 888-772-9050.

الموارد القومية:

المعلومات التثقيفية، والحقوق، والسياسة:

- <http://idea.ed.gov>
- www.ed.gov/nclb/landing.jhtml
- www.specialeducationrights.com
- www.wrightslaw.com
- www.wrightslaw.com/info/autism.index.htm

- www.autismspeaks.org
- www.autism-society.org
- www.cdc.gov/ncbddd/autism/facts.html
- www.ed.gov/about/offices/list/osers/index.html
- www.nationalautismcenter.org

شكرو عرفان

أعدّ هذا النشرة أعضاء شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة "التوحد يتحدث"/شبكة أبحاث التدخل العلاجي للتوحد المعنية بالصحة البدنية- لجنة علوم الصحة السلوكية. شكر خاص إلى كل من نيكول بينغ، الحاصلة على درجة الدكتوراه في علم النفس، (مستشفى سينسيناتي للأطفال)، وبريان فريدمان، الحاصل على درجة الدكتوراه. (جامعة ديلاوير)، وستيفن كان، الحاصل على درجة الدكتوراه (مركز بايلور الطبي الجامعي)، وريبيكا لاند، الحاصلة على درجة الدكتوراه. (معهد كينيدي كريجر)، وجوانا لانترز، الحاصلة على درجة الدكتوراه. (جامعة كولومبيا)، ودونا موراي، الحاصلة على درجة الدكتوراه. (المركز الطبي في مستشفى سينسيناتي للأطفال)، ولورا سريفوراكيت، الحاصلة على درجة الماجستير. (مستشفى سينسيناتي للأطفال) على مجهوداتهم في هذه النشرة.

تم تحرير هذه النشرة وتصميمها وإصدارها من خلال شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة "التوحد يتحدث" / قسم الاتصالات بشبكة أبحاث التدخل العلاجي للتوحد المعنية بالصحة البدنية. إننا نشعر بالامتنان لتلقّي اقتراحات الكثيرين وقيامهم بالمراجعة، بما في ذلك العائلات المرتبطة بشبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة "التوحد يتحدث". يُسمح بوزيع هذه النشرة كما هي، أو يمكن، دون أي تكلفة، تخصيصها كملف إلكتروني يمكنك إنتاجه وتوزيعه بحيث يتضمن مؤسستك وأغلب عمليات الإحالة المتكررة بها. للحصول على معلومات منقّحة، يُرجى التواصل من خلال atn@autismspeaks.org.

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 المتحدة، وإدارة الموارد والخدمات الصحية، وبرنامج أبحاث صحة الأم والطفل، ومستشفى ماساشوسيتس 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. تمت الكتابة في مارس ٢٠١٢.