

استخدام الجداول الزمنية البصرية لتعليم روتين ما قبل النوم

يتمثل الجدول الزمني البصري في مجموعة من الصور التي توضح ما يحدث على مدار اليوم. كما يمكن أن تُستخدم أيضًا لتوضيح ما سيحدث أثناء ممارسة النشاط. يمكن أن يساعد الجدول الزمني البصري لتقسيم المهمة التي تشتمل على العديد من الخطوات. إنه يساعد الشخص على التعلم ومتابعة كل خطوة. توضح الجداول الزمنية البصرية للأطفال مواعيد ممارسة الأنشطة على مدار اليوم. يساعد هذا بعض الأطفال على الشعور أقل قلقًا وأكثر مرونة. يمكن استخدام الجداول الزمنية البصرية مع العديد من الأنشطة، وليس للنوم فقط. قد ترغب بعض الأسر في تجربة جدول زمني بصري أثناء فترة النهار. قد ترغب بعض الأسر الأخرى في البدء في استخدام جدول زمني بصري عند وقت النوم. يجب أن تتعاون الأسر مع مقدمي الرعاية الصحية لاختيار أفضل ما يناسبهم. للحصول على مجموعة أدوات حول المساعدات البصرية، الرجاء زيارة www.autismspeaks.org/atn.

◀ ضع جدولًا زمنيًا بصريًا للنوم يفهمه طفلك. بعض الأطفال يفهمون القوائم المرجعية؛ والبعض الآخر يحتاج صورًا أو أشياء أو صورًا فوتوغرافية.

◀ في بداية الأمر، قد يحتاج طفلك إلى التحفيز لاستخدام الجدول الزمني. ادمع طفلك وقف ورائه وأرشده بدنيًا حتى يصل إلى الجدول. قلل من استخدام التعليمات اللفظية. استخدم الجدول الزمني البصري لإبلاغ تسلسل الأنشطة.

◀ يجب أن يتحكم طفلك في الجدول الزمني. خذ بيد طفلك إلى الجدول الزمني، بحيث يتمكن طفلك وليس الشخص البالغ من التحقق من العناصر الموجودة في القائمة المرجعية أو تحريك الصور على الجدول.

◀ استخدم نفس الرمز باستمرار للتعبير عن نفس النشاط. على سبيل المثال، استخدم رمز حمام واحدًا فقط للتعبير عن "وقت الحمام"، ورمز فراش واحد فقط للتعبير عن "الذهاب إلى الفراش"، إلى آخره.

◀ كافي طفلك على اتباعه لجدوله الزمني بالنحو المناسب. يمكن تقديم المكافآت أثناء اتباعه لجدوله الزمني ("أشكرك على اتباعك لجدولك"، مع المسح على الظهر، وجبة خفيفة صغيرة، إلى آخره) وعند وصوله إلى المكان الصحيح ("أنت تقوم بعمل رائع باتباعك لجدولك الزمني"، مع دغدغة، لعبة/ وجبة خفيفة مفضلة، إلى آخره).

◀ إذا كان يجب تغيير الروتين الليلية واحدة أو شيء كهذا، فلا بأس بذلك. استخدم الجدول الزمني البصري لتوضيح لطفلك الأنشطة التي ستحدث ذلك المساء وترتيب حدوثها. حاول أن تستخدم تصويرًا بصريًا دقيقًا لما سيحدث.

◀ اخفض عدد الأنشطة المضمنة في الروتين. يجب أن يستغرق تنفيذ ذلك الروتين من طفلك في العموم ما يقرب من 30 دقيقة أو أقل. عُرِضت الأمثلة أدناه.

◀ اجعل الأنشطة المحفزة والصعبة أو أي منهما في وقت مبكر من المساء قبل بدء روتين ما قبل النوم. تشمل الأمثلة مقاطع الفيديو (إلى جانب كونها ممتعة، فإنها تحفز الأطفال)، وألعاب الكمبيوتر / الفيديو، إلى آخره.

◀ ضع أنشطة مريحة وممتعة في نهاية الروتين، مع اقتراب وقت النوم. تشمل الأمثلة على ذلك، قراءة كتاب، الاستماع إلى موسيقى هادئة، إلى آخره. ضع في اعتبارك أن بعض الأنشطة التي تكون مريحة لبعض الأشخاص ليست كذلك للبعض الآخر.

◀ ضع الجدول الزمني في المكان الذي يجب أن يُنفذ فيه العمل الروتيني وعلى ارتفاع مناسب يسمح لطفلك بالوصول إلى كل عنصر.

◀ اختر إشارة واحدة لإخبار طفلك بأنه قد حان الوقت للتحقق من جدولته واستخدام هذه الإشارة دائمًا. وتشمل الأمثلة على هذه الإشارات ما يلي: "حان وقت النوم ماذا بعد؟"

نموذج قائمة مرجعية لروتين ما قبل النوم

- ارتداء بيجامة
- استخدام الحمام
- غسل الأيدي
- غسل الأسنان بالفرشاة
- احتساء مشروب
- قراءة كتاب
- الخلود إلى الفراش
- الخلود إلى النوم

نموذج لروتين ما قبل النوم البصري



بطاقة موعد النوم

يجد بعض الأطفال صعوبة بالغة في البقاء في الفراش. يضع الوالد الطفل في فراشه، وفي لمح البصر، يبدأ الطفل في البكاء والصراخ مرة أخرى. تتمثل إحدى الأدوات الفعالة لمساعدة الأطفال على تعلم البقاء في الفراش في "بطاقة موعد النوم" إن بطاقة موعد النوم هي عبارة عن بطاقة تُعطى للطفل في موعد النوم ويمكن استبدالها بجولة "حرة" خارج الفراش أو الذهاب إلى أحد الوالدين بعد موعد النوم. إذا لم يستخدم الطفل البطاقة أثناء الليل، فيمكنه استبدالها بمكافأة خاصة في الصباح. إذا خرج الطفل من فراشه وتخلّى عن بطاقة موعد النوم، يُطلب من الوالد إعادة الطفل إلى فراشه مع إيلاء الأمر أقل قدر ممكن من الاهتمام. إن الهدف من بطاقة موعد النوم هو تعليم الطفل التعود على البقاء في الفراش.

¹ فريمان، بي، هوف، كيه، شنوس، سي، فريمان، كيه، وودز، دي وبلوم، ان (1999). بطاقة موعد النوم: نهج لبقاء ما قبل النوم ومغادرة الغرفة. محفوظات لطب الأطفال والمراهقين، 153، 1027-1029.

كيف يمكنني استخدام البطاقة؟

1. أظهر لطفلك بطاقة موعد النوم ووضح له كيفية استخدامها (أو اقرأ نموذج القصة الواردة أدناه مع طفلك).
2. أشرك طفلك في تحديد المكافآت المحتملة التي يمكنه الحصول عليها عند الالتزام بالبطاقة.
3. أعط طفلك البطاقة عند حلول موعد النوم. قد تحتاج إلى تذكيره بكيفية عمل البطاقة أو تُعيد قراءة القصة عليه.
4. إذا نهض طفلك من فراشه أو طلب الذهاب لأحد الوالدين، فاستجب بهدوء لاحتياجاته وخذ البطاقة.
5. إذا نهض الطفل من فراشه وترك البطاقة، فاصطحب طفلك مرةً أخرى إلى فراشه مع إيلاء الأمر أقل قدر ممكن من الاهتمام.
6. عندما يحتفظ طفلك بالبطاقة طوال الليل، فأول شيء تفعله في الصباح هو أن تقدم له مكافأة. اقرن دائماً المكافآت بكثير من المدح. كلما حقق طفلك نجاحًا باحتفاظه بالبطاقة، فقد يكون من الممكن مكافأته بالملصقات (عند استخدام خريطة الملصقات) أو النقاط (عند استخدام نظام النقاط) واعملاً سويًا بالتدريب لمنحه مكافآت أكبر.

موارد لوضع الجداول الزمنية والبطاقات:

- الصورة الشخصية <
- الصورة العامة <
- رسومات الخط <
- صانع اللوحات (www.mayerjohnson.com)
- وصول الأطفال (www.kidaccess.com)
- صور هذا (www.silverliningmm.com)

نموذج قصة لدعم بطاقة موعد النوم

يحتاج الأشخاص جميعًا إلى النوم. النوم يساعد الأطفال على الشعور بالراحة والحصول على مزيد من الطاقة. النوم يساعد الأطفال على المحافظة على هدوئهم طوال النهار. النوم يساعد الأطفال على تحسين أدائهم في المدرسة أيضًا!

يريد والديّ مساعدتي كي أحظى بنوم جيد ليلاً. إنهما يريدونني أن أكون مستريحًا وهادئًا وجيد الأداء في المدرسة. إنهما يعرفان أنني قد أجد صعوبة في النوم في بعض الليالي.

استخدم والديّ بطاقة موعد النوم لمساعدتي. بطاقة موعد النوم تشبه التذكرة. يمكن استبدال بطاقة موعد النوم بمشروب أو بالخروج من الفراش. إذا طلبت كوبًا من الماء أو الخروج من الفراش، فيجب عليّ منحهما بطاقة موعد النوم. عندما أكون قادرًا على البقاء في الفراش طوال الليل، فسوف احتفظ ببطاقة موعد النوم. هذا أمرٌ جيد! في الصباح، يمكنني استبدال بطاقة موعد النوم بمكافأة.

سوف يساعدني النوم الجيد ليلاً على الشعور بالراحة والهدوء والأداء الجيد في المدرسة. يسعد والدي عندما أحظى بنوم جيد ليلاً.



بطاقة موعد النوم

المبادلة بأحد هذه الأشياء:

- ١ زيارة من أحد الوالدين
- ١ شرب الماء
- ١ عنق ليالي
- ١ قبلة ليلية

نصائح النوم للأطفال الذين يعانون من التوحد ولديهم مهارات لفظية محدودة

قد تساعد الأفكار المقدمة عبر مجموعة أدوات النوم جميع الأطفال الذين يعانون من التوحد. نعرض فيما يلي بعض الأفكار الأخرى التي قد تساعد الأطفال الذين يتواصلون تواصلًا غير لفظي أو ممن لديهم الحد الأدنى من المهارات اللفظية. كما قد تساعدك أيضًا على أن تكون أكثر إدراكًا لاحتياجات طفلك الحسية. الشيء الذي قد يكون مهددًا لأحد الأطفال قد يكون مثيرًا للآخر. راقب كيف يتصرف طفلك عند تجربة أفكار مختلفة. قد تحتاج إلى استخدام التجربة والخطأ للتعرف على ما هو أفضل لطفلك.

في غرفة النوم:

- احرص على أن تكون ملابس النوم مريحة.
- استخدم المراشف والبطاطين المصنوعة من الأقمشة التي يحبها طفلك.
- افرش البطاطين بحيث توفر مقدار الضغط المناسب لطفلك. فكر في استخدام بطانية محشوة موزعة الثقل بالتساوي أو كيس النوم أو الحيوانات الكبيرة المحشوة أو وسائد كبيرة بحجم الجسم.
- فكر في استخدام مرتبة هوائية أو مرتبة إسفنجية أو خيمة فراش.
- قد تساعد الأصواء الليلية على التهدئة.
- قد تكون الضوضاء البيضاء (مثل صوت المروحة) مفيدة؛ يجب أن تظل مُشغلة طوال الليل إذا كانت كذلك عند موعد النوم.

قبل موعد النوم:

- حاول إشراك طفلك في أنشطة الاسترخاء قبل موعد النوم بساعة على الأقل. قد تشمل هذه الأنشطة على الحركة أو اللمس أو الصوت أو الشم أو التذوق:
- الاهتزاز والتأرجح
- التحاضن
- التدليك
- القراءة
- الاستماع إلى الموسيقى
- العطور الهادئة
- تناول وجبة خفيفة
- ارتداء سترة مثقلة
- مضغ العلكة أو تناول المشروبات بالمصاصات المصنوعة من الفينيل أو الأطعمة المتفتتة أو المطاطية
- إبقاء الإضاءة خافتة

خلال فترة النهار:

- ساعد طفلك على الحصول على الكثير من الضوء الطبيعي وممارسة التمرينات الرياضية. وإليك بعض الأفكار:
- ممارسة الألعاب مثل المشي على اليدين، المشي بشكل جانبي أو قطري، ركوب سكوتر مزود بمقعد، وشد الحبل.
- حمل أشياء ثقيلة (مثل مستلزمات البقالة، حقيبة ظهر مليئة بالأغراض الثقيلة).
- سحب أو دفع عربة أو مركبة مليئة بالأغراض الثقيلة.
- الضغط على الأشياء التي تصدر مقاومة (بالون مملوء بالدقيق أو نشا الذرة أو كرة ضغط لدنة أو عجينة اللعب أو معجون السيلكون).

لوحات الجدول الزمني:

قد يكون بعض الأطفال غير قادرين على استخدام الجدول الزمني البصري المكون من كلمات أو صور أو رموز. قد يكون من المفيد استخدام الأشياء بدلًا من ذلك.

نعرض فيما يلي مثالاً على ذلك: فيما يلي طريقة استخدام اللوحة المكونة من أشياء. قد يشتمل نموذج روتين ما قبل النوم على استخدام الحمام، والاستحمام، وغسل الشعر، وتمشيط الشعر، والاستمتاع بالتدليك والاستماع إلى الموسيقى. يجب عليك حينئذ وضع هذه الأشياء بالقرب من الحمام أو غرفة النوم: لفافة من ورق الحمام، وصابونة، وشامبو، وفرشاة شعر، وغسول وقرص مضغوط. سوف يحصل طفلك على كل شيء يريده قبل بدء النشاط ويستخدمه للقيام بذلك النشاط. قد يكون من المفيد تخصيص بعض الأشياء لوقت النوم فقط. قد يتمثل ذلك في بطانية خاصة أو وسادة أو حيوان محشو. بمجرد أن يحصل طفلك على هذا الشيء المفضل، فسوف يتوجه إلى فراشه. حتى إذ لم تكن تستخدم تلك الأشياء، اكتب الجدول الزمني لطفلك بحيث تُطبق نفس الخطوات كل ليلة وتحافظ على الروتين. استخدم كلمات مفردة أو عبارات صغيرة مؤلفة من كلمتين لتسمية ما تقوم به أو وصفه ("وقت الاستحمام"، "غسل الشعر"، "الخلود إلى النوم"، إلى آخره).



نموذج للصور المستخدمة في الجدول الزمني البصري

<p>غسل الشعر</p> 	<p>الاستحمام</p> 	<p>دخول الحمام</p> 
<p>احتساء مشروب</p> 	<p>غسل الأسنان بالفرشاة</p> 	<p>ارتداء بيجامة</p> 
<p>الخلود إلى النوم</p> 	<p>الذهاب إلى الفراش</p> 	<p>دخول الحمام</p> 

نموذج للصور المستخدمة في الجدول الزمني البصري

<p>كرسي هزاز</p> 	<p>تدليك</p> 	<p>غسول</p> 
<p>بطاقة موعد النوم</p> 	<p>إضاءة خافتة</p> 	<p>فرشاة</p> 
<p>بطانية مثقلة</p> 	<p>الصلاة</p> 	<p>عناق وقبلة ما قبل النوم</p> 

غسل الوجه والأيدي



تناول الدواء



تناول وجبة خفيفة



<p>غناء الأغاني</p> 	<p>الاستماع إلى الموسيقى</p> 	<p>خيارات</p> 
<p>قراءة كتاب</p> 	<p>حل الألغاز</p> 	<p>الرسم</p> 

نموذج صور بطاقة موعد النوم

