

## ورقة النصائح: دليل للآباء ومقدمي الرعاية والمهنيين

# لماذا يؤدي طفلي الآخرين؟

مساعدة الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية والتوحد على إدارة عدوانيتهم

### العدوانية عند الأطفال والشباب

يمكن أن يكون الأطفال والشباب المصابون بالتوحد والإعاقة الذهنية عدوانيين عندما يشعرون بالغضب أو الإحباط أو القلق.

السلوك العدواني يمكن أن يكون:



- العدوان اللفظي على سبيل المثال، الجدل، المناداة بأسماء مسيئة والمضايقة
- الاعتداء الجسدي، على سبيل المثال، الدفع، الضرب، الركل، العض، شد الشعر، الخدش.

### لماذا يؤدي طفلي الآخرين؟

غالبًا لا يتمتع الأطفال والشباب المصابون بالتوحد والإعاقة الذهنية بالمهارات اللازمة للتعامل مع المشاعر العارمة مثل عندما يشعرون ب:

- الإحباط – عندما لا يستطيع الآخرون فهمهم
- الإحباط – عندما تكون المهمة صعبة للغاية، أو عندما يريدون إيقاف المهمة
- الإحباط أو الغضب – عندما يريدون غرضًا ما أو القيام بنشاط ما
- الارتباك – عندما لا يستطيعون فهم الآخرين أو الوضع الاجتماعي
- الغيرة – مع الأقران والأشقاء
- القلق أو الإجهاد – على سبيل المثال، عندما يتغير روتين الأمور أو عندما يشعرون بالإرهاق من الأحاسيس في أجسامهم (على سبيل المثال، الأضواء ساطعة للغاية بالنسبة لعيونهم أو يسمعون أصواتًا عالية).

### كيف يمكنني المساعدة؟

من المهم أن تفهم لماذا يتصرف طفلك بعدوانية. تعرف قدر الإمكان على السلوك واحتفظ بملاحظات منتظمة حول ذلك حتى تتمكن من إظهارها للمهني إذا كنت بحاجة إلى مساعدة:

- ماذا يفعل طفلك بالضبط؟
  - متى يحدث ذلك؟
  - ماذا يفعل طفلك عندما يشعر بالضيق أو يضرب شخصًا ما؟
  - ماذا يفعل الناس من حوله عندما يقوم طفلك بهذا السلوك؟
- على سبيل المثال، إذا كان طفلك قلقًا بشأن حدث ما ويركل عندما تطلب منه الخروج من السيارة، فيمكن أنه يخبرك «أنا خائف» أو «أحتاج إلى استراحة» أو «أحتاج إلى بعض الاطمئنان».

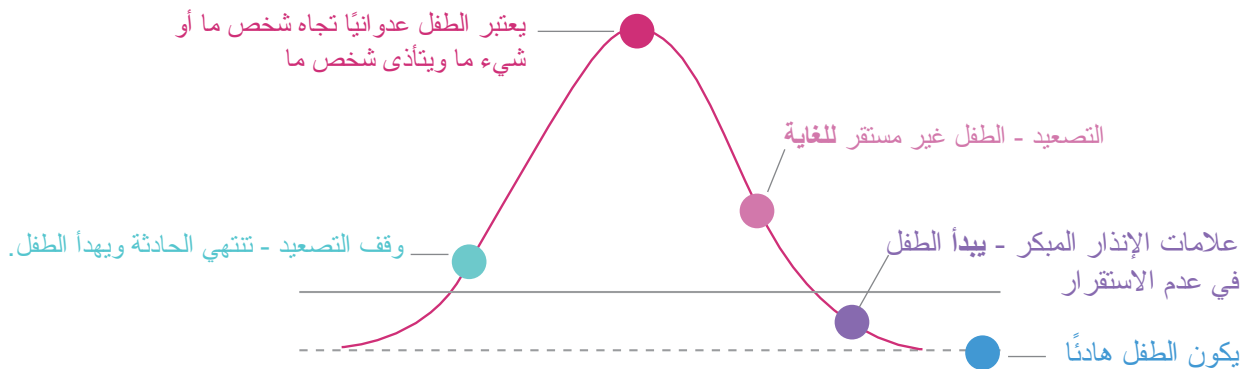
دورة التصعيد تساعدنا على فهم ما يحدث للطفل عندما يشعر بمشاعر عارمة وما يجب فعله لمساعدته.

على سبيل المثال، إذا رأيت أن طفلك بدأ يشعر بالإحباط، فاجعله يقوم بنشاط مختلف أو أخذ بعض الأنفاس العميقة معًا أو الحصول على استراحة للحركة في الخارج.



دورة التصعيد هي مثل بركان من المشاعر. يمكن أن تتراكم مشاعر الطفل ببطء عندما يبدأ في الشعور بالضيق، أو يمكن أن يحدث انفجار سريع للمشاعر عندما يشعر بالإحباط أو الغضب أو القلق بسرعة كبيرة.

### دورة التصعيد





## أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

إذا كنت قلقاً بشأن عدوانية طفلك، فيمكنك الحصول على المساعدة من:

- فريق التدريس الخاص بطفلك في المدرسة.
- ممارس دعم السلوك أو طبيب نفسي - يمكنهم المساعدة في معرفة سبب سلوك طفلك العدواني ويمكنهم المساعدة في وضع خطة عمل لمساعدة طفلك.
- يمكن أن يساعد مختص أمراض النطق طفلك على فهم الآخرين والأشخاص الآخرين على فهم طفلك.
- يمكن أن يعرض لك المعالج المهني أنشطة مهدئة لك ولطفلك.
- قد يقترح طبيبك العام أو طبيب الأطفال أو الطبيب النفسي للأطفال أدوية للحد من السلوك العدواني لفترة قصيرة.

إذا كان لديك أي تعليقات على ورقة المعلومات هذه، فيرجى ملء نموذج [التعليقات](#) الخاص بنا. يمكنك العثور على مواد القراءة والموارد والروابط المتعلقة بهذا الموضوع على [صفحة الإنترنت](#) الخاصة بنا.



إذا كنت لا تزال قلقاً، فاتصل بطبيبك العام أو طبيب الأطفال حول الخدمات التي قد تكون مفيدة.



## نصائح لإيقاف بدء السلوك العدواني

تأكد من أن الطفل يعرف ما يحدث كل يوم:

- استخدم الجداول الزمنية والروتين المنظم واستخدم الوسائل البصرية لمساعدة طفلك على الفهم وتشمل وقت للاسترخاء ووقت بمفرده.
- ساعد طفلك على تحديد مشاعره وإظهارها بطريقة مناسبة.
- ممارسة الأنشطة لمساعدة طفلك على الهدوء مثل تمارين التنفس.
- لا تدع طفلك يشاهد محتوى عنيفاً على الشاشات: قد يقلد الأطفال سلوكاً غير لائقاً شاهده.
- تقليل التجارب الحسية - جعل مساحة هادئة وإيقاف الموسيقى وخفض الأنوار وتجنب الأماكن المزدحمة.

## نصائح لتهدئة طفلك عندما يكون غير مستقر

- جرب نشاطاً مختلفاً سيستمعون به أو نشاطاً حركياً مثلاً.
- اعرض خيارين، على سبيل المثال، نشاطين أو شئنين مختلفين. يمكن أن تساعد الخيارات الطفل على الشعور بمزيد من السيطرة.
- ابق هادئاً. هذا سوف يساعد ذلك طفلك على الهدوء.
- استخدم كلمات أقل عند التحدث مع طفلك. عندما يتعرض الطفل للتوتر، يصعب عليه فهم ما يقوله الآخرون.
- استخدم الإيماءات أثناء التحدث لمساعدة طفلك على الفهم، على سبيل المثال، الإشارة إلى نشاط آخر.
- قم بأنشطة مهدئة مع طفلك، على سبيل المثال، التنفس العميق أو أخذ قسط من الراحة أو الضغط على وسادة أو كرة إجهاد أو ريّ الحديقة.

## عندما يحاول طفلك إيذاء الآخرين

- حافظ على سلامة طفلك والآخرين:
- نقل الطفل إلى مكان هادئ وآمن لتهدئة. إذا لم تتمكن من تحريك الطفل، اطلب من الآخرين الابتعاد.
- ابق بالقرب من طفلك في مكان آمن.

- ابق هادئاً - لا تتحدث كثيراً - أخبر طفلك أنك هنا لمساعدته.
- احصل على المساعدة من شخص راشد آخر إذا كنت تشعر بعدم الأمان أو لا يمكنك البقاء هادئاً.

## عندما يهدأ طفلك

- امدح طفلك عندما يحاول الهدوء.
- شج طفلك على القيام بنشاط بطريقة هادئة ولطيفة.
- عندما يكون طفلك هادئاً تماماً ويعود إلى أنشطته الروتينية المعتادة، يمكنك التحدث مع طفلك بهدوء حول ما حدث.