

الدرس الثاني: السلوك

هنا يمكنك قراءة محتوى افلام الدرس الثاني.

الادراك المعرفي

تدور نظرية العقل أو القدرة التعقيلية حول فهم ما يفكر به الآخرون وكيف يفكرون. في سن الرابعة تقريباً، يُلاحظ عادةً أن الأطفال يفهمون أن الآخرين يمكنهم التفكير والاعتقاد ومعرفة الأشياء بطريقة مختلفة. أي أنهم لا يفكرون بنفس الطريقة التي يفكر بها الأطفال أنفسهم. وتدرجياً، تتحسن قدرة الطفل على قراءة الآخر والتنبؤ بأفكار وسلوك الآخرين.

إذا كانت قدرتك التعقيلية منخفضة من جراء التوحد، فسوف تعاني من صعوبة في رؤية الأشياء من منظور الآخرين وعادةً ما تنطلق من منظورك الخاص. كما أنك سوف تعاني من صعوبة في تفسير مشاعر الآخرين وانتظاراتهم.

هذا لا يعني أن المرء يفتقر إلى القدرة على التعاطف. على العكس تماماً، قد يكون المصابون بالتوحد من أكثر الأشخاص تلقاً لوضعية المزاج، ولكن قد يجدون صعوبة في فهم الأسباب أو معرفة كيفية التصرف. يصبح الأمر صعباً بشكل خاص إذا كنت أنت نفسك منخرطاً عاطفياً في الموقف.

نظراً لأن القدرة على التعقيل غالباً ما تتأخر في حالة التوحد ولا تعمل بشكل حدسي، فقد تحتاج إلى تعلم كيفية وماهية التصرف المعتاد، وما هي ردود الفعل التي قد تكون مناسبة في مختلف المواقف الاجتماعية.

يمكن لليافعين المصابين بالتوحد في كثير من الأحيان المعرفة نظرياً من هو الذي يعرف، أو بماذا يفكر، ولكن قد يواجهون صعوبة أكبر في مواكبة مواقف الحياة الواقعية حيث يتعين على المرء أن يكون سريعاً ومرناً.

قد يتطلب التعامل مع المواقف الاجتماعية المعقدة طاقة كبيرة. التماسك المركزي هو القدرة على الإدراك السريع للأساسيات، والكل الشامل والسياق، عند مواجهة معلومات جديدة أو موقف جديد. وهو أيضاً أساس قدرتنا على التعميم، أي أن نكون قادرين على رؤية أنه رغم تشابه الظواهر إلا أنها ليست متطابقة في كل تفاصيلها. غالباً ما ينطلق المصابون بالتوحد من التفاصيل وقد يواجهون صعوبة في استبعاد الأشياء الأقل أهمية للسياق. لذا يستغرق الأمر وقتاً أطول لمعالجة جميع المعلومات ويصبح الأمر مرهقاً في المواقف الجديدة.

تدور الوظائف التنفيذية حول كيفية قيام الفرد باستشراف أفكاره وأفعاله والتحكم فيها. وتشمل هذه العملية مجموعة متنوعة من القدرات، مثل الذاكرة العاملة والتخطيط والمرونة والتحكم في الاندفاعات. غالباً ما يواجه المصابون بالتوحد صعوبة أكبر في التخطيط والمرونة.

على سبيل المثال، الروتين الصباحي. فهو يشغل وظائف تنفيذية أكثر مما قد تعتقد. والمطلوب هو أن تكون قادراً على تخطيط ما يجب القيام به وبأي ترتيب. المرونة مطلوبة عندما لا يسير الأمر كما هو مخطط له، مثلاً أن يكون الهاتف المحمول غير مشحون أو أن ينفد الحليب.

الإدراك الحسي

سوف ننتقل الآن إلى الكلام عن هذا الذي يُدعى الإدراك الحسي. الإدراك الحسي هو كيفية تفسير انطباعاتنا الحسية وكيفية تفاعلها مع بعضها البعض. لدينا حواس للانطباعات الخارجية والداخلية. الحواس الخارجية هي ما نفسر غيرها الانطباعات التي نتلقاها من البيئة الخارجية. مثل البصر والسمع والشم والذوق واللمس.

أما الحواس الداخلية فهي الطريقة التي نفسر بها انطباعات جسدنا في علاقته مع البيئة المحيطة بنا.

ثم هناك ما يُسمى استقبال الحس العميق - وهو قدرة الفرد على الشعور بانطباعات جسده فيما يتعلق بنفسه وبالبيئة المحيطة به. هو أيضًا أن نفهم أن جسمنا متصل الاوصال، وأن الجذع متصل بالذراعين والساقين على سبيل المثال، وكيف تتناسق حركة الأطراف. وهو مثلًا قدرتي على معرفة أنني أرفع يدي في الهواء على الرغم من أن عيني مغلقة. هذا هو معنى استقبال الحس العميق.

بالمقابل، الحاسة الدهليزية هي الطريقة التي تفسر بها حركات الرأس ووضعياتها. فهي تساعد على استقرار أعيننا عندما نتحرك وترتبط ارتباطًا وثيقًا بالبصر والسمع. كما يعمل الجهاز الدهليزي أيضًا كنوع من ضابط للحجم. فهو يضبط كمية وحجم الإدخالات الحسية المختلفة حتى تتمكن من التكيف مع يومنا من خلال استبعاد الكثير من الإدخالات التي تصلنا.

تشكل هذه الحواس الداخلية معًا نوعًا من ميزان الاستواء لتوازن الجسم حتى تتمكن من تقدير المسافات بسهولة أكبر أو تشكل ما يسمح لنا التمكن من صعود السلالم أو ركوب قارب متأرجح.

الإدراك الحسي المختلف

غالبًا ما يكون لدى المصابين بالتوحد إدراك حسي مختلف، ولكن يمكنه أن يظهر بأشكال مختلفة قليلاً. يمكن للمصابين أن يعانون، مثلًا، من الحساسية المفرطة أو الحساسية الأقل من العادية تجاه مختلف الانطباعات الحسية.

قد يغلقون أعينهم جزئياً عند مواجهة الضوء، مثلًا أو يعتقدون أن الضوء ساطع جدًا أو ينفعلون بقوة بسبب ضوء وامض.

وعندما يتعلق الأمر بالأصوات، فقد يعتقدون أن بعض الأصوات مرتفعة جدًا أو مزعجة جدًا مثل الأصوات الصادرة من حياتنا اليومية المعتادة. على سبيل المثال، صوت المكينة الكهربائية أو ضحك شخص ما بطريقة معينة. في حين أن الأصوات الأخرى التي يجدها الآخرون مزعجة، يمكنهم أن يشعروا بأنها مهدئة، وبهذه الطريقة نرى كيف ان معايشة الانطباعات الحسية تختلف من شخص لآخر.

أما فيما يتعلق بالطعام، فيمكنهم في هذا السياق أيضًا أن يظهروا مثلًا رد فعل على طعام ما، وأن يواجها صعوبة في تناول طعام معين آخر. لكن في هذه الحالة، غالبًا ما تكون الحساسية مزيجًا من الطعم والرائحة والتماسك.

ويتحدث المرء أيضا عن الحواس الداخلية. قد يعني هذا الأمر أنه لدى المصابين بالتوحد نمط حركي مختلف أو أنهم قد يمارسون أنشطة معينة مع اتخاذ وضعية جسم مختلفة. مثلًا، أن يستلقي ويتناول الطعام أو أن يستلقي رأسًا على عقب على الأريكة عندما يشاهد التلفاز وأشياء من هذا القبيل. وكما سبق أن ذكرنا يمكنك أن ترى بهذه الطريقة، أن لديهم استقبالًا عميقًا مختلفًا.

شيء آخر مختلف هو أنه يمكن للإدراك الحسي أن يكون تجزيئيًا، مما يعني أنهم يعلقون في التفاصيل. أنهم يغيصون في تفاصيل الانطباعات الحسية وتفوتهم الصورة الشاملة.

كما يمكن لفترة معالجة الانطباعات الحسية أن تكون بطيئة، مما قد يؤخر كثيرًا ظهور رد الفعل على ما شاهدوه أو سمعوه أو عايشوه، مما قد يجعل المراقب يظن أن رد الفعل هذا قويًا جدًا في الوضع الحالي. قد يكون من الصعب على من هم حول الطفل أن يفهموا، مثلًا، لماذا يتفاعل الطفل بقوة بعد مرور الحدث لفترة طويلة.

ومن الأمثلة الأخرى على الإدراك الحسي المختلف، مثلًا أن يُظهر هؤلاء الأطفال في كثير من الأحيان حساسية على الملابس الجديدة، وعلى الشعور بتماس تلك الملابس مع الجسم وقد لا يرغبون في الاحتفاظ بالرقع، ولكنهم يريدون قطعها.

قد يكونون حساسين أيضًا لأنواع معينة من الملامسة، وقد يجدونها غير مريحة للغاية بطريقة قد لا يشاطروهم النظرة لها معظم الآخرين. من المهم بمكان، معرفة وقراءة ما يحتس الطفل تجاهه.

ومن الممكن أيضاً أن يزعج من أشياء أخرى، مثل سماع صوت قعقة رقائق الذرة في أسفل الطبق أو إي صوت مشابه قد يسبب عدم الارتياح لدى الطفل، في حين أن الأصوات الأخرى التي يجدها الآخرون مزعجة، لا يعتقد الطفل انها كذلك.

ومن الممكن أيضاً أن يكون الطفل شديد الحساسية أو غير حساس للبرد أو الحرارة، مما قد يؤثر، مثلاً، على الملابس التي يرغب الطفل في ارتدائها في الأيام الحارة أو الباردة. قد لا يتطابق خياره على الإطلاق مع ما تراه مناسباً كوالد.

كيف البيئة

إن هذه الأمثلة المختلفة التي تناولناها الآن عن اختلاف الإدراك الحسي، تُظهر بوضوح أهمية تكيف البيئة وعدم محاولة تغيير الشخص. إذا كان لدينا شخص يشكو، مثلاً، من أن مستوى الصوت في الغرفة مرتفع للغاية. نقوم بخفض الصوت. ولا نحاول تغيير الأذن. هكذا نحتاج إلى تكيف البيئة وعدم تغيير إدراك الطفل المختلف وسلوكه.

الإدراك الاجتماعي

يدور الإدراك الاجتماعي حول الانطباعات الحسية التي يتم استيعابها عبر التفاعل الاجتماعي. من المرجح جداً، أن يتصرف من لديه إدراك حسي مختلف بشكل مغاير في التفاعل الاجتماعي. وذلك لأنه يفسر الانطباعات الحسية والإشارات غير اللفظية بطريقة مختلفة. ربما لاحظت هذا الأمر في أطفالك. قد تبالغ في رد فعلك وبسهولة تفسر نبرة الصوت المتعبة والهائجة على أنها نبرة غاضبة أو حانقة. أو من ناحية أخرى، ربما يظهر رد الفعل بوتيرة أبطأ أو ربما في وقت لاحق. لهذا السبب، يمكن أن يكون التفاعل الاجتماعي متعباً جداً ويستهلك طاقة المصاب بالتوحد.

الإدراك الحسي والسلوك

معظم أفعال الإنسان تؤدي وظيفة ما. ينطبق هذا الأمر أيضاً على المصابين بالتوحد. على الرغم من أن الآخرين قد يجدون أن ما يقومون به يبدو عديم الفائدة أو غريباً. السبب الكامن وراء أفعالنا أو ردود أفعالنا يعتمد على أشياء مختلفة. إما لأنه قد يبدو ممتعاً أو لأنه ربما يوفر معنى أو سياقاً.

كما يمكنه أن يكون ناظماً للمشاعر ويجعلنا نتحكم في المشاعر القوية السائدة في الظرف الراهن. أو ربما نستعيد السيطرة أو نشعر بها.

لا يملك المصابون بالتوحد هذا الشعور بإرادة القيام بالأشياء مثل أي شخص آخر أو تقليد الآخرين بهدف التناسب مع المواقف المختلفة. من الممكن القول إنهم لا يملكون آلية "الطيّار الآلي" الاجتماعي. أو القدرة على التصرف بالطريقة التي يتوقعها الآخرون، مما قد يؤدي إلى مواقف يُنظر فيها إليهم على أنهم يتصرفون إما بطريقة غريبة أو بقوة شديدة في موقف لم يكن يُتوقع منهم ذلك.

من خلال فهم الإدراك الحسي المختلف لدى الطفل، قد يصبح من الأسهل فهم ردود أفعال الطفل وسلوكه.

السلوكيات الشائعة

اليكم فيما يلي قائمة بالسلوكيات الشائعة في التوحد والتي قد تكون مرتبطة مثلًا بنقص المرونة والتركيز على التفاصيل.

- يحب المصابون بالتوحد إنشاء هيكلية لما يفعلونه من خلال مثلًا، جمع وفرز ووصف وترتيب الأشياء أو المعلومات والحقائق.
- يميلون أيضًا إلى تكرار الأفعال أو الأنشطة بنفس الطريقة في كل مرة، كالروتين أو الطقوس. لدى البعض أصوات أو حركات خاصة يقومون بها مرارًا وتكرارًا. وهذا ما يُسمى بالصور النمطية. إن امتلاك الأشياء أو القيام بها بطريقة خاصة يضيف شعورًا بالسيطرة والأمان. خاصة إذا كان هناك الكثير من الأشياء الأخرى الفوضوية أو الجديدة.
- يواجهون صعوبة على التعامل مع الأشياء غير المؤكدة أو غير الواضحة أو الغير مرتقبة. مثل قبول أنه قد تُطبق القاعدة أحيانًا ويسود الاستثناء أحيانًا أخرى بحسب الظرف.
- من السهل أن يعلقوا فيما هو الصواب أو الخطأ. ما يُسمى بالتفكير الأبيض والأسود. يصف العديد من الآباء هذا الأمر بأنه تحدي لأنه يمكن أن يؤدي إلى نوبات غضب أو انطواء إذا لم تسير الأمور بالطريقة التي أراها الطفل أو اليافع.
- قد يواجهون أيضًا صعوبة في الكف عن الشيء إذا تمت مقاطعتهم في أحد الأنشطة، ويشعر الكثير منهم بمقاومة تجربة أشياء جديدة.
- يمكن أن تكون لدى كل منهم اهتمامات خاصة، ولكن في حالة التوحد يكونون في الغالب أقوىاء للغاية ويمكنهم تولي زمام الأمور دوريا بشكل تام. وفي الوقت نفسه، يمكن أن تشكل الاهتمامات الخاصة أحد العوامل التي يمكن استخدامها مثلًا لتحفيز الطفل على القيام بالواجبات المدرسية. من خلال الارتكاز على اهتمامات الطفل، تُتاح لك فرصة أكبر لتطوير مهاراته ومعرفته بالأخص عند محاولة تقديم شيء جديد تمامًا.

تحديات الحياة اليومية

سنتناول الآن ما يتعلق بالتحديات اليومية المرتبطة بالسلوكيات.

ان السلوكيات التي تمثل تحديًا خاصًا هي مثلًا تلك التي يصعب التنبؤ بها أو التي تتضارب مع توقعات من هم من حولهم.

كما يمكنها أن تكون سلوكيات تضر بالطفل أو بالبيئة. من المهم أن نحاول كوالد أن نفهم ما وراء سلوك الطفل حتى تتمكن من تكييف البيئة بسهولة أكبر حتى يهدأ الطفل مثلًا. وخاصة فيما كنا قد تحدثنا به سابقًا حول إمكانية الاحتياج إلى وقت أطول لمعالجة الانطباعات الحسية.

من الممكن أن يأتي رد الفعل هذا متأخرًا عن المتوقع وقد يكون من المهم الرجوع خطوة إلى الوراء والقول: "حسنًا، ما الذي قد حدث هنا من قبل. وما الذي جعل الطفل يتفاعل بهذه الطريقة؟".

غالبًا ما يكون رد الفعل تعبيرًا عن أنواع مختلفة من المشاعر، منها إيجابية ومنها سلبية مثل القلق أو الابتهاج أو الفرح أو الغضب. وقد يكون من المهم معرفة أي من هذه المشاعر هي التي تكمن خلف رد الفعل هذا.

من الشائع أن تتزايد هذه التحديات اليومية في المواقف التي يجهل فيها الطفل ما هو حقًا المتوقع منه. قد يكون موقفًا جديدًا أو حدثًا مفاجئًا لم يكن الطفل مستعدًا له. لذا من المهم جدًّا توخي اليقظة ومحاولة اعداد الطفل قدر الإمكان لمواجهة المواقف الجديدة.

أمثلة على تحديات الحياة اليومية

اليكم بعض الأمثلة على التحديات اليومية. سنستعرض بعضًا منها لتحدث عن كيفية حل المواقف المختلفة.

• **النظافة الشخصية:** مسألة النظافة الشخصية يمكن أن تصبح مصدرًا للتوتر والمواجهة. على سبيل المثال، يعاني العديد من الأطفال المصابين بالتوحد من صعوبة الاستحمام. يمكن أن يصبح الأمر أكثر صعوبة مع تقدم الطفل في السن. ويرجع ذلك جزئيًا إلى الحاجة المتزايدة للحفاظ على النظافة الشخصية، ولكن أيضًا إلى حقيقة أنه يُنتظر من الطفل أن يصبح قادرًا على القيام بذلك بنفسه عندما يكبر وعندها يزداد مستوى التحدي.

• **الملابس:** التحدي الآخر هو الملابس. من الممكن أن يكون تقدم الطفل في العمر مصحوبًا برغبة في اعتماد أسلوبه الخاص، والذي قد لا يتوافق دائمًا مع الأسلوب الذي يراه الأهل مناسبًا. وربما ينبغي مناقشة الأمر قدر الإمكان والتأكد دائمًا من حصول الطفل على الفرصة لتطوير أسلوبه الخاص. وقد يكون التحدي هو أن الطفل لا يرتدي الملابس المناسبة للطقس والموسم، لأن ذلك نابع من تجربته لانطباعات حسية مختلفة. لذلك، قد لا يهتم الطفل بالطقس البارد، لأنه قد لا يشعر بالبرد مثل أي شخص آخر، وبالتالي لن يرغب في ارتداء قبة أو ربما شورت في ديسمبر. أو على العكس من ذلك، قد يرتدي ملابس دافئة جدًا عندما تكون درجة الحرارة بالخارج 25 درجة ويكون الطقس مشمسًا. لذلك يمكن أن يصبح هذا الأمر أيضًا مصدرًا للصراع في المنزل.

• **الأكل:** الوضع الثابت أو التحدي اليومي هو الأكل. قد يعاني العديد من الأطفال المصابين بالتوحد من الأكل الانتقائي، مما يعني أنهم يأكلون أنواعًا معينة فقط من الطعام أو ربما يتجنبون بعض القوام أو روائح معينة أو لا يأكلون الحساء أبدًا وما شابه. ومن الممكن أيضًا ألا يريد الجلوس مع العائلة أثناء تناول الطعام، بل يريد أن ينظر إلى شاشة أو ما شابه ذلك. قد يستلزم الأمر هنا أيضًا القيام ببعض التكيفات.

• **موعد النوم أو إيقاف الساعة البيولوجية:** يمكن أن يكون موعد النوم أو إيقاف الساعة البيولوجية أيضًا أمرًا يخلق صراعًا أو يمكن أن يشكل تحديًا يوميًا. وهذا شيء آخر يزداد مع تقدم العمر، وذلك على وجه التحديد لأن طلب الشاب التفرّد في اختيار موعد نومه أو إيقاف تشغيل الشاشة وما إلى ذلك يصبح أكبر.

• **المدرسة والواجبات المنزلية:** يمكن أن يتعلق الأمر أيضًا بالناية بالدراسات والواجبات المنزلية أو تتبع موعد الذهاب إلى التدريب أو المغادرة. كن على دراية أيضًا بما تحتاجه لحزم حقيبتك في الصباح وما يجب أن تحضره معك. هذه أشياء يمكن حلها.

العديد من هذه الأشياء التي ذكرتها هي أشياء يمكن حلها بالتخطيط الجيد. العمل على زيادة قدرة الطفل على الاهتمام بشؤونه وتحمل مسؤولية نفسه، على سبيل المثال من خلال الدعم بالبطاقات المصورة، هو ما سنتناوله في الدرس الثالث.

أما عندما يتعلق الأمر بالعطلات والرحلات والبيئات الجديدة، من المهم محاولة اعداد الطفل وخلق ظروف مرتقبة ملائمة له عندما يتوجب عليه الخروج من الإطار الروتيني الذي اعتاد عليه.

مثلا عبر الإجابة على عدد من الأسئلة:

• أين يجب أن نكون؟

• متى سنذهب إلى هناك؟

• كيف سوف نذهب هناك؟

• ماذا نفعل عندما نصل إلى هناك؟

• مع من يجب أن أكون؟

أما بالنسبة للمراهقين، فإن الأمر الذي يمكنه أن يمثل تحديًا خاصًا هو أنهم قد يعبرون بطريقة غير مقبولة عند الإلقاء بأرائهم. يزداد الأمر غالبًا مع تقدم العمر وقد يصبح مصدرًا للصراع لأن الطفل أو اليافع لا يفهم رد فعل الشخص الآخر.

لذلك قد يتعين عليك أن تكون في متناول اليد لتحاول أن تشرح له كيفية وقع ذلك على الآخرين، عند قوله ذلك بطريقة معينة.

وعاء مكيال الضغوطات

نتحلى جميعًا بقدرات مختلفة وغير ثابتة. تعتمد هذه القدرات جزئيًا على متطلباتنا الأساسية، ولكنها تتأثر أيضًا بعوامل مختلفة في ظرف معين.

قد يلعب عدد هذه العوامل دورًا في قدرتنا على الوصول إلى هذه القدرات بالذات أو على تعثر وصولنا إليها. إذا نظرنا إلى صورة هذين الإناءين (شاهد الفيديو حول وعاء الضغط النفسي)، نرى أنها تتعلق بفهم ما يمكنه أن يشكل تحديًا، بالتحديد للمصاب بالتوحد في ظرف معين. نرى في هذه الصورة التي تستعرض موقفًا صباحيًا أن عوامل كاختيار الملابس والاستحمام ولفظ اللبن تُعتبر عوامل مؤثرة على المصابين بالتوحد. كذلك الأحداث الغير مرتقبة مثل تأخر الحافلة أو وجود بديل في المدرسة.

وفي نفس الوقت، نرى أن هذه العوامل نفسها لا تؤثر على الشخص غير المصاب بالتوحد. لذا فإن عدد العوامل وكيف وإلى أي مدى تؤثر علينا سوف يلعب دورًا في فيضان الإناء أم لا.

إذن ماذا يمكننا أن نفعل لمساعدة الشخص المصاب بالتوحد؟

نعم، قد نحتاج إلى أن نكون أكثر انفتاحًا بشأن صنوبر وعائهم وان نحاول بشكل استباقي القيام بالوقاية وربما غير ونوضح للطفل المصاب بالتوحد. على سبيل المثال، من الممكن اختيار الملابس مسبقًا. ربما نعتد نفس الطريقة بالنسبة للاستحمام، حيث نستحم عشية الذهاب إلى المدرسة. كما يجب التأكد من وجود اللبن الذي يحبه الطفل في المنزل حتى لا ينفد في الصباح. من الصعب التأثير على موعد وصول الحافلة. كما يصعب التوقع أو التأثير على وجود بديل في المدرسة. ولكن إذا كنت على تعاون جيد مع المدرسة وقد نجحت ببناء نوع من قنوات التواصل، فقد تتمكن من الحصول على تلميح من المدرسة بأن هناك بديلاً اليوم وبالتالي تتاح لك فرصة استباقية لإعداد الطفل لهذا الموقف. بهذه الطريقة، يمكننا خلق حياة أقل تحديًا للشخص المصاب بالتوحد.

مرتقبات عقلانية

تختلف إلى حد كبير الحاجة إلى دعم اليافعين المصابين بالتوحد بحيث أنها قد تختلف من حالة إلى أخرى ومن يوم إلى آخر.

وبغية انجاز معالجة صحيحة، لا بد من الانطلاق من مرتقبات واقعية مبنية على قدرة الشاب وعلى تمكن الوالدين من الالتزام بمتطلبات المجتمع من جهة وبأفكار الشاب وتوقعاته من جهة أخرى. غالبًا ما تُشير السلوكيات الاستفزازية إلى خلل ما في التوازن ما بين الدعم والتحدي.

عندها، يحين وقت الرجوع خطوة إلى الوراء وربما مراجعة تفكيرك وفحصه لفهم رد فعل الطفل بشكل أفضل.

بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا بقليل، أو اليافعين، من المُستحسن محاولة السعي معًا إلى الحلول، للتوصل إلى حل مشترك للمشكلة.

الحلول المشتركة

الحل المشترك للمشكلات يعني حرفياً أن تجد مع الطفل حلولاً للصعوبات. تُقسم هذه العملية عادة إلى ثلاث خطوات.

1. الخطوة الأولى هي معرفة الصعوبة التي يواجهها الطفل، وما هو وجه الصعوبة التي نشأت في هذا الموقف. عندما تكتمل الصورة عليك كونك البالغ، أن تكرر ما قاله لك الطفل حتى تتأكد من أنكما متوافقان على تعريف ما هو صعب.
2. الخطوة الثانية هي كونك البالغ، أن تشرح للطفل سبب أهمية حل هذه المشكلة بالنسبة لك.
3. عندما يتم توضيح صعوبات الطرفين يحين عندها وقت الدعوة إلى النقاش. هل هناك من طريقة ترضي الطرفين وتحل هذه المسألة؟

مثال على كيفية التوصل إلى حلول مشتركة للمشكلات:

أنا والدة "أولريكا"، البالغة من العمر اثني عشر عاماً، والتي تواجه في بعض الأيام صعوبة في الاستحمام. - "أولريكا"، لقد لاحظت أنه يصعب عليك الاستحمام في بعض الأيام. ما رأيك في ذلك؟

- لا أعلم... الأمر ممل فحسب.

- حسناً... ممل فقط؟

- ممل ومُتعب...

- ما السبب؟

- لا أعلم.

- أنه مجرد ممل ومُتعب؟

- نعم شيء من هذا القبيل...

- أنا لا أفهم حقاً. نحن نتبع نفس الروتين. أقوم بالتحضير قبل الاستحمام، وقد سبق ان حددنا أيام ثابتة له. ونستخدم نفس الشامبو...

- لا أعلم، الأمر ليس كذلك... إنه أمر مضجر وممل للغاية.

- ولكن إذا نظرنا إلى الأيام التي تمر بها الأمور بشكل جيد، ما السبب يا ترى؟

- إنه يوم السبت، ليلة مشاهدة الافلام. عندها، يجب أن أسرع حتى أكون جاهزة.

- آه، لم أفكر بالأمر من هذا المنظار. هناك شيء ممتع بعد الاستحمام يجعلك مدفوعة...

- نعم لقد قلت ذلك بالفعل.

- أوافق، من الرائع أن نتمكن من التوصل إلى حل لمسألة الأربعاء، حتى لا نُضطر إلى العراك كل يوم الأربعاء. فهو امر صعب جداً.

- وعندها اتخلص من النق طوال الوقت! شاق جداً...

- هل هناك أي حل يُحسِّن من الوضع في أيام الأربعاء أيضاً؟

- نعم، يمكننا مشاهدة الأفلام.

- ولكنك تعلمين أن هذا الامر غير ممكن. لا نشاهد الأفلام في أيام الأسبوع. سوف يصبح الوقت متأخراً ولن تتمكني من النهوض إلى المدرسة في اليوم التالي. هل يوجد شيء آخر أكثر متعة من مشاهدة الأفلام؟

-لا!

- ولكن يمكنك أن تفكري بالأمر قليلاً، أليس كذلك؟

- سوف اغادر الان...

- لنأخذ استراحة و من ثم نتابع الكلام في هذا الأمر .

- لكن "أولريكا"، هل يمكنكِ المجيء قليلاً؟ من المفترض أن نتابع الكلام عن مسألة الاستحمام يوم الأربعاء.
هل أوليتي الأمر أي تفكير؟

- لا .

- حسناً، يستغرق الفيلم وقتاً طويلاً جداً.

- أوكي.

- هل هناك شيء أقصر يمكنكِ مشاهدته بعد ذلك؟

- لا، لا أعرف...

- هل يمكننا أن نلعب الألعاب؟

- لا، مضجر

- أليس هناك من مسلسل جيد؟

- كل المسلسلات سيئة.

- هل هناك برنامج ذو حلقات أقصر؟

- نعم، برنامج المعبود؟ إنها 30...

- ممتاز!

- عليّ فقط أن أتحقق مما قد سبق لي أن شاهدته. لم اشاهد هذه الحلقة.

- آه، فإن من الجيد أن تشاهدها بعد ذلك...

- قبل...

- بعد الاستحمام يوم الأربعاء، هل أنتِ موافقة؟

- موافقة.

- عظيم. إذن نتبع هذه الخطة.