الدرس الثالث: التواصل

هنا يمكنك قراءة محتوى أفلام الدرس 3

التواصل والتفاعل

يعتمد التواصل على أكثر من مجرد الفهم اللغوي. لتحقيق التواصل الفعال عند التعامل مع الآخرين، نضيف العديد من عوامل التواصل غير اللفظي.

فيما يلي بعض أهم أساسيات الاتصال التي تجعله فعالاً قدر الإمكان:

- أولاً، مسألة تنسيق تكامل التواصل اللفظي مع غير اللفظي ليصبحا كلًا. يتعلق هذا الأمر كذلك بتنسيق التواصل اللغوي وغير اللفظي. على سبيل المثال، إذا كنت أشعر بالغضب، فقد أستخدم كلاً من لغة جسدي وتعابير وجهي وأيضًا لغتي للتعبير عن غضبي بدلاً من أن اكتفي، مثلا، بمجرد استخدام قدرتي اللغوية على القول، "أنا غاضب".

- الشأن الثاني هو مسألة توجيه التواصل بهدف إقامة الاتصال والحفاظ عليه مما يتطلب أن أوجه الكلام إلى مخاطبي أو إلى من أتحدث إليهم. على سبيل المثال، إذا كنت سأطرح سؤالاً، فقد أحتاج إلى استخدام لغة الجسد والتواصل البصري، إن أمكن، لخلق وإقامة التواصل.

- يدور التعامل بالمثل الاجتماعي حول عدة أشياء، إحداها هو استخدام التناوب عند التحدث مع شخص آخر. على سبيل المثال، أتحدث أولاً، ثم يتحدث الشخص الآخر وبعد ذلك يأتي دوري ويستمر الأمر على هذا النحو. ولكنه يدور أيضًا حول الاصغاء للآخر، وأن تكون قادرًا على إيقاف نفسك. قد يشعر المرء أنه قد أطال وتحدث كثيرًا. مما يعني عمومًا، أخذ التفاعل الاجتماعي في عين الاعتبار.

- ختامًا، القدرة على التكيف مع الشخص الذي نلتقي به. هل هو طفل أم شخص بالغ؟ إذا كان طفلاً، فقد أجلس على الأرض حتى أصل إلى مستوى الطفل. كما قد أكيف التعبيرات واللغة. إذا استخدمت كلمات صعبة للغاية، قد أحتاج إلى توضيح هذه الكلمات وشرحها. وإذا التقيت بشخص يتكلم لغة تختلف عن لغتي، أو إذا كنت في بيئة فيها الكثير من الضوضاء ويصعب السمع، فقد أحتاج إلى استخدام الكثير من التواصل غير اللفظي.

تفهم الآخر

سوف نتحدث عن مسألة "التعامل بالمثل الاجتماعي" في التوحد. تحدثنا في الدرس الثاني عما يُسمى بنظرية التعقيل أو القدرة التعقيلية. وهي ترتكز على فهم أن الآخر يفكر وكيف يفكر، وأن الآخرين لديهم أفكار ومشاعر مختلفة عن التي لدينا. تتطور هذه القدرة عندما نكون في الرابعة من عمرنا تقريبًا.

أما الأطفال الذين لم يطوروا هذه القدرة بعد، عادة ما يظنون أن الأخر يرى العالم كما يرونه هم وأن الآخر يفكر كما هم يفكرون. ولكن بعد ذلك عندما يتفاعلون مع الآخرين وعندما يتطورن معرفيًا، يكتسبوا القدرة على فهم أن للآخرين أفكار أخرى. لكن في حالة الأطفال المصابين بالتوحد، يتأخر هذا التطور، أو على الأقل لا يحدث بشكل تلقائي تماماً. لذلك كوالد، قد تحتاج إلى المساعدة لإفهام هؤلاء الأطفال المواقف المختلفة وكيفية التصرف فيها والتعامل الاجتماعي بالمثل.

تنشأ المواقف التي تتسم بصعوبة خاصة عندما يكون هناك العديد من الأشخاص المختلفين الذين لديهم روابط مختلفة ببعضهم البعض وعليك محاولة فهم المحادثة الجارية والمشاركة بها. إذا فكر المرء في الشباب الذين غالبًا ما يخرجون معا لتناول القهوة عدة مرات. في هذه الأثناء قد تكثر الأحداث والمعطيات التي يجب

إدراكها. مما يُصعب بشكل خاص متابعة المحادثات وكذلك الالتزام بقواعد التناوب على الكلام الذي ذكرته "شارلوتا" سابقًا.

قد يجد الأطفال المصابون بالتوحد صعوبة خاصة في قراءة مشاعر الآخرين وكذلك مشاركة تجاربهم العاطفية مع شخص ما. وقد يواجهون أيضًا صعوبة في تكييف التواصل بحسب الشخص والموقف. من الممكن، على سبيل المثال، أنهم يتحدثون كثيرًا في موقف قد يكون فيه شخص آخر يريد الانضمام إلى المحادثة. أو أنهم يتحدثون عن أشياء شخصية جدًا قد لا تكون مناسبة للموقف. كما يمكن أن يحدث شيئًا آخر.

ما الذي يمكنه أن يكون مختلفًا؟

سنقدم الآن بعض الأمثلة على الأشياء الأخرى التي يمكن أن تكون مختلفة في التواصل عندما تكون مصابًا بالتوحد.

على سبيل المثال، مسألة التواصل البصري. ليس كل من يعاني من صعوبة في التواصل البصري مصابًا بالتوحد، ولكن قد يكون الكثير منهم مصابين به وقد يجدونه غير مريح للغاية. قد يكون من الصعب أيضًا تنظيم التواصل البصري بحيث يكون لديك إما الكثير منه أو لا شيء على الإطلاق.

أما بخصوص التناوب في الكلام فقد سبق أن ناقشنا هذا الموضوع. ولكن ما هو القدر المعتدل من الحديث الذي يمنح الطرفين فرصة متساوية للتحدث؟ قد يجد بعض الأشخاص المصابين بالتوحد صعوبة في إنهاء ما يتحدثون عنه. وتتحول المحادثة إلى مونولوجات طويلة جدًا، مما يجعل إشراك الشخص الآخر في المحادثة أمرا صعبًا.

وكذلك في الاتجاه الآخر، يَصعب معرفة متى يصح بدء التكلم اثناء المحادثة. أما بالنسبة للقدرة على مشاركة الانتباه بحيث نتمكن من المتابعة عندما يريد الآخر أن ننظر إلى شيء ما، فهي قدرة تنمو خلال السنة الأولى من حياة الطفل. ولكنه تطور لا يتبعه دائمًا الأطفال المصابون بالتوحد بنفس الوتيرة التي يتبعها الأطفال الآخرون. قد يكون عدم تطوير القدرة على المتابعة عندما يشير شخص ما إلى شيء ما، من العلامات المبكرة للتوحد.

أما بالنسبة لفهم اللغة غير المباشرة والاستعارات والتورية والتهكم، فهو أمر صعب للغاية بالنسبة للمصابين بالتوحد. على سبيل المثال، "هل يمكنك إرسال الزبدة؟" قد يُفهم هذا التعبير على أنه سؤال يُطرح حول قدرة المرء على إرسال الزبدة بدلاً من قولها بشكل مباشر، "أرسل الزبدة". مما يسهل فهمه.

"أنت تغمس خارج الطبق"، هي استعارة قد يكون من الصعب أيضًا فهمها إذا كنت مصابًا بالتوحد. هناك عبارات أخرى، مثل أنه يجب علينا "تخطي الطعام" أي حرفيا "القفز على الطعام" أو "إلقاء نظرة على الطباخ". قد يكون من الصعب جدًا فهم هذه الأنواع من الاستعارات.

أسلوب آخر يصعب فهمه هو التورية الضمنية. إذا أخذنا مثال الأب الذي سيوصل ابنه إلى المدرسة. يخرج إلى السيارة ومن ثَم يلاحظ أنه نسي مفاتيح السيارة. فينادي على الطفل قائلا: "هل يمكنك التحقق مما إذا كانت مفاتيح السيارة موجودة على خزانة الممر؟" ينظر الطفل من فتحة الباب ومن ثم يغلقه ويذهب إلى السيارة. فيسأل الأب: "ألم تُحضر المفاتيح؟"

يقول الطفل: "لا، لكنك لم تقل إنك تريدها".

وقد يحدث هكذا التباس لأن كلام الأب المبطن يُقصد به جلب المفاتيح. لكن الطفل المصاب بالتوحد قد يفهم ظاهر الكلام فقط "هل يمكنك التحقق من وجود المفاتيح في الممر؟"

فيما يتعلق بالإيماءات وتعبيرات الوجه. قد يكون من الصعب جدًا تفسيرها وكذلك ربطها بالمشاعر. ومن الممكن مثلاً أن يتوقف الطفل عند شيء فهمه معتمدا على إدراكه المختلف. أن يقف الطفل عند التفاصيل، مثلا العبوس القلق، أي أن يكون الوالد قلقًا بشأن ما. قد يفسر الطفل ذلك كما لو أن الوالد غاضبًا. قد يكون أمرًا نموذجيًا أن يفسر الطفل تعبيرات الوجه المختلفة بشكل غير صحيح ويمكنه أيضًا أن يواجه صعوبة في فهم

تعبيرات الوجه. يرتبط ذلك بكونهم يجدون صعوبة في فهم السخرية، لأنك قد تبدو بشكل معين وتتكلم بنبرة مختلفة لا تتناسب مع ما يقال. قد يكون من الصعب جدًا فهم ذلك إذا كنت مصابًا بالتوحد.

هناك أيضًا جانب تفسير الاتصال ككل. وعدم الوقوف عند التفاصيل. وهو أمر يتصل بما ذكرناه سابقاً.

من الصعوبات الأخرى، فهم التعليمات الموجهة إلى مجموعة. على سبيل المثال، إذا كان الطفل جالسًا في المدرسة والتفت المعلم إلى الفصل بأكمله وقال توجيهًا ما، فقد يكون من الصعب على الطفل المصاب بالتوحد فهم بأن ما قيل ينطبق عليه أيضًا.

ثم مسألة الحفاظ على التسلسل والتماسك فيما يقال. أي أن يكون هناك سياق بالفعل وعدم الخروج عن الموضوع إلى شيء آخر تربطه به. قد يعمل هذا الجانب أيضًا بشكل مختلف.

كذلك فهم مقدار المعلومات التي يجب مشاركتها حتى يتمكن الآخر من فهم ما تعنيه. قد يصعب الفصل في قدر التفاصيل أو مدى وصف المشاعر والأفكار.

قد يكون فهم الأسئلة المفتوحة أو الأسئلة العامة صعبًا أيضًا لأنها لا تملك إجابة صحيحة أو إجابة واحدة فقط. كذلك وضع كلمات عما يشعر ويفكر به المرء. يرتبط هذا الأمر بالصعوبة على وصف المشاعر والأفكار بشكل عام بغض النظر عن كون الأمر يتعلق به أو بالآخرين.

تسهيل التواصل

سوف ننتقل الآن إلى الحقل الليلكي المسمى "وضح". سوف نتعرف أكثر على كيفية تسهيل التواصل والتفاعل للمصابين بالتوحد. ماذا يمكننا أن نفعل لتسهيل التواصل؟ نعم، التوصيات العامة لا تصلح للجميع، ولكن إليك بعض الأمور التي يمكنك مراعاتها في التفاعل الاجتماعي مع الطفل المصاب بالتوحد:

- الانطلاق من وجهة نظر الطفل. ببساطة افترض أن الطفل لا يستطيع تبني وجهة نظرك. تدرب على اعتماد وجهة نظر الطفل.

- حاول أن تجعل التواصل واضحًا وملموسًا قدر الإمكان. حاول أيضًا أن تكون محايدًا. استخدم كلمات قليلة. تجنب الثرثرة والاسهاب. مما قد يقلل من التوتر ومتطلبات التواصل.

- لا تشترط الاتصال البصري. حاول أن تجد موقفًا تركز فيه أنت والطفل على نفس الشيء. مثلا عندما تجلسان معًا في السيارة، يمكنها أن تكون فرصة للتواصل مع طفلك دون الحاجة إلى الاتصال البصري.

الأشياء الأخرى التي يمكن أن تسهل التواصل وتقلل من التوتر والمتطلبات هي الوسائل البصرية. النوع الذي يمكننا استخدامه للتوضيح للأشخاص المصابين بالتوحد. كالمعلومات المرئية، على سبيل المثال. غالبًا ما تكون أكثر فعالية من مجرد المعلومات اللفظية. يمكنك، في هذا السياق استخدام الصور كما يمكنك الجمع بين الصورة والنص. هناك وسائل تدعى بالمخاطبة المرسومة والسلسلة المصورة والقصص الاجتماعية. سوف تسمع المزيد عن ذلك قريبا جدا.

هناك الكثير من الأدوات القائمة على تكنولوجيا المعلومات وكذلك الكثير من التطبيقات. يمكنك البحث هنا مثلا عن الدعم المعرفي ودعم الصور للعثور على هذا النوع من الوسائل المساعدة. كما يمكن لأنواع مختلفة من الصور والجداول الزمنية وقوائم المراجعة وأشياء أخرى أن توضح التواصل لطفلك المصاب بالتوحد.

الصور والجداول الزمنية

على عكس ما يُقال، فإن الصور تبقى تمامًا كما هي في كل مرة ننظر إليها. ولذلك يمكن الاستفادة من الصور للتحضير والتوضيح والشرح عن طريق هذه الأسئلة.

- أين يجب أن نكون؟
- ماذا علينا ان نفعل؟
- لماذا؟ متى؟
- مع من؟ حتى متى؟
- "ماذا علينا أن نفعل بعد ذلك؟"

عند استخدام هذه الأسئلة، يمكنك استكمالها بصور أو رسوم بيانية مختلفة للمزيد من التوضيح لطفلك. يمكن استخدام الجداول الزمنية لفترات زمنية مختلفة. قد يكون جدولًا أسبوعيًا أو ليوم واحد فقط أو لنشاط معين.

إن مدى تفصيل الجدول الزمني والمدى الذي يحتاجه الطفل للاستعداد مسبقًا لما سيحدث، أمر فردي. مثال على ذلك هو الجدول الأسبوعي للدوام المدرسي. يرى فيه الطفل الايام وما يحدث كل يوم وما قد يخرج عن الجدول المعتاد، مثلا يوم الخميس، هناك رحلة.

يزيد الجدول الزمني الواضح قدرة الطفل على التوقع ويقلل من قلقه. كما يؤدي إلى زيادة استقلاليته. لأنه يُمَّكن الطفل من أن يرى الحدث التالي بنفسه. يمكن العثور على جدول كهذا على اللوح الأبيض، مثلا، أو في تقويم ورقي عادي. يمكنك الحصول عليه أيضًا كتطبيق على هاتفك المحمول أو جهاز الكمبيوتر أو على الثلاجة.

من الممكن أيضًا استخدام قائمة مراجعة أو منظم العمل عندما يتعين على الطفل القيام بمهمة محددة. بحيث تُوضع جميع أجزاء المهمة على قصاصات من الورق. ليتم شطبها بعد ذلك عند الانتهاء من كل جزء منها. عندها يتضح للطفل ما يجب فعله عند انتهاء المهمة وماذا سيحدث بعد ذلك.

ثم تجيب على هذه الأسئلة، "ماذا"، "كيف"، "إلى متى؟" و"ماذا سيحدث بعد ذلك؟"

يمكن مساعدة الطفل أيضًا من خلال وضع جداول زمنية مختلفة وأدوات مساعدة مرئية في الهاتف عبر استخدام التطبيقات ووظائف الساعة المختلفة. مثلاً يمكن ضبط المنبه على مدار الأسبوع لتذكير الطفل بالمهام أو الأنشطة المختلفة. كما يمكن ارسال رسائل تذكيرية قصيرة بدلاً من الاتصال المتكرر مع الطفل مما يمكن أن يبدو أشبه بالنق.

يمكن أن يساعدك المعالج المهني أو اخصائي التربية على العثور على الأدوات المساعدة المناسبة لطفلك بالتحديد. هناك أدوات أخرى تساعد على ضبط وقياس الوقت مثل مقياس الوقت المرئي أو مؤقت الوقت.

نستخدم الصور والرموز تلقائيًا في حياتنا اليومية كتوضيح. على سبيل المثال، تعليمات

"ايكيا "أو لافتات الطرق أو تعليمات مرئية عادية جدًا في مصعد.

يتمكن المرء بمساعدة الصور والرموز والنصوص من شرح كيفية القيام بالشيء أو سبب القيام به ومتى ينهيه. تُعتبر هذه الطريقة وسيلة جيدة لتوجيه التعليمات عندما يتعين على الطفل العمل بشكل مستقل. سيتمكن الطفل بعد ذلك من متابعة ما سيحدث بصريًا بغض النظر عما إذا كان واجبًا منزليًا أو واجبًا مدرسيًا. مثال على ذلك هو جدول الاستحمام. وهو يشرح بالنصوص والصور ما يجب على الطفل القيام به، وبأي ترتيب وفي أي إطار زمني.

قد ينطبق هذا النوع من جدول الأنشطة مثلا، على التوضيب لرحلة أو إعداد الحقيبة المدرسية أو حقيبة السفر.

كما يمكن استخدام التعليمات المرئية، فيما يتعلق بفرز نفايات المصدر، حيث توضع صورة لكل كلمة في التعليمات. قد يكون من الأسهل بالنسبة للأطفال الذين يعانون من صعوبة خاصة على فهم التواصل بالكلمات، أن تُدعم هذه الكلمات بالصور.

أما بصدد المساعدات البصرية، فمن المهم التحقق مع طفلك مما إذا كانت هذه الوسائل تؤدي وظيفتها بالفعل.

التخاطب بالرسم والسلسلة المصورة

التحادث بالرسم أو التحادث بالسلسلة المصورة هي محادثة تُستخدم فيها صورًا و/أو نصوصًا مرسومة بسيطة. توضح هذه الصور أو الكلمات ما يتم التحدث عنه وتكون بمثابة دعم مرئي للمحادثة.
يمكنك استخدام وسيلة التخاطب بالرسم، للتحدث معًا عن شيء قد حدث أو لإعداد الطفل لشيء سوف يحدث. قد يكون مفيدا العودة مرة أخرى إلى المحادثات بالرسم المحفوظة.
تذكر عدم استخدام الحديث بالرسم عندما يكون الطفل مشحونًا عاطفيًا.

القصة الاجتماعية

القصة الاجتماعية هي أداة تظهر للطفل وجهات نظر مختلفة من موقف ما ووسيلة لإيجاد استراتيجيات بديلة. تصبح القصة الاجتماعية "منهجًا سلوكيًا" عن كيفية التصرف.

صفا معًا الموقف بدون قيم. ثم صفا معًا ما الذي أدى إلى نشوء المشكلة. اعثرا معا على مقترحات لاستراتيجيات بديلة وعن كيف يمكنها أن تؤدي إلى أمر إيجابي.

تتألف القصة الاجتماعية من جمل وصفية أو منظورية أو توجيهية أو ضابطة/تحكمية.

- الجمل الوصفية هي التي تصف حالة أو موقف معين: "في بعض الأحيان يكون هناك العديد من الأماكن المتاحة للاختيار من بينها. وفي أحيان اخرى تكون مشغولة بالكامل تقريبًا."

- الجمل المنظورية هي التي تشرح مشاعر وردود أفعال الطفل والأخرين: "اليوم لم يحالفني الحظ، فقد تم شغل مقعدي المفضل." "أشعر بالغضب عندما يكون مشغولا."

- الجمل التوجيهية هي التي تظهر سلوكاً مرغوباً فيه: "اضطررت اليوم إلى الجلوس في مكان آخر رغم أنني لا أحبه."

- الجملة التحكمية هي إشارة لإبقاء الشخص متحفزًا لتعريض نفسه لموقف مماثل مرة أخرى: "سوف أجلس في مقعدي المفضل عندما يكون متاحًا."

عندما تقررون إنشاء قصة اجتماعية، من المهم أولا فهم الاحتياجات الفردية للطفل. بعد ذلك يمكن الانطلاق مما يُعتبر موقفًا صعبًا بالنسبة للطفل وهو يشكل في نفس الوقت علامة على أن هناك شيئا ما في موقف اجتماعي معين لا يفهمه الطفل.

يمكن أن يبدأ الأمر بمحادثة بالسلسلة المصورة لمعرفة كيفية فهم الطفل لهذا الموقف. وبعد الانتهاء من القصة، يمكنكم قراءتها معًا وربما تقييمها والتغيير فيها إذا كان هناك شيء أسأ الطفل فهمه أو لم يفهمه.