

# الأنشطة اليومية

## المواد

أزرار / أغطية زجاجات، أشياء منزلية يومية مثل أكواب بلاستيكية، أدوات طعام.. إلخ، سبورة ورقية  
الصور 01.5 - 05.5.



## وسيلة التعارف

صُغ مجموعة صغيرة من الأزرار / أغطية الزجاجات (بأحجام وألوان مختلفة) على قطعة فارغة من الورق في منتصف المجموعة. اطلب بسرعة من كل عضو في المجموعة أن يعطيك فكرة واحدة عن الطريقة التي يمكنه بها استخدام الأزرار في تعليم أشياء لطفله/ أطفاله (وليس بالضرورة أن يكونوا أطفالاً معاقين). على سبيل المثال، يمكن أن يعلمهم العدّ، الألوان، الأشكال، البناء، تمرير الخيط فيها، استخدامها في تكوين صور.. إلخ. (لا تتردد في استخدام أشياء أخرى، مثل الأكواب البلاستيكية، أدوات الطعام.. إلخ، إذا لم تتوافر لديك الأزرار).



## الشرح

اشرح للمجموعة نتائج الوحدة (على سبورة ورقية).  
كمقدم الرعاية:



1. سيتشكّل لديك فهم أوضح حول كيفية استخدام الأنشطة اليومية للمساعدة في نمو طفلك المصاب بشلل دماغي.
2. ستتمكن من شرح هذا للآخرين في عائلتك أو المجتمع.

## النشاط

اعرض لهم الصورة 01.5 (أو أي صور فردية للأنشطة اليومية من بيئتك المحلية). اطرح أسئلة للمناقشة: ما الأنشطة التي تظهر في الصورة؟



ما الأنشطة التي تقوم بها كل يوم أو كل أسبوع؟ أي من الأنشطة التالية تقوم بها مع طفلك؟ هل هناك أي أشياء أخرى تقوم بها مع طفلك ولا تظهر في الصورة؟

ذكّر الوالدين/ مقدمي الرعاية بأنهم أهم مقدمي الرعاية لطفلهم. فكّر في الوقت الذي تقضيه كل يوم مع طفلك وأنت تقوم بكل الأنشطة اليومية معه. اكتب قائمة بالأنشطة اليومية المختلفة على السبورة الورقية.



الصورة 5. 01

**السؤال** ما المهارات التي يحتاج طفلك لتعلمها لكي ينمو ويصبح أكثر استقلالية لأداء هذه الأنشطة اليومية؟  
**تلميح:** تذكر مخطط النمو الذي تعرفت عليه في الوحدة 2، والأهداف التي وضعتها لطفلك؟) اسمح بعقد مناقشة واستخدام القائمة المرجعية المبينة أدناه حسب الحاجة.



هذا ما يحتاج طفلك إلى تعلمه:

- التحرك والتوازن.
- استخدام يديه.
- التواصل والتفاعل مع الآخرين.
- التفكير واللعب.
- تعلم أن يفعل الأشياء بنفسه.

قد تكون مشغولاً جداً وتشعر بإجهاد شديد مع كل عمليات الغسيل والتغذية وتغيير الملابس وإعطاء الدواء والأشياء الأخرى التي عليك القيام بها مع طفلك. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون لديك أطفال آخرون تقدم لهم الرعاية أيضاً. وربما كنت تتساءل متى ستجد الوقت والطاقة لمساعدة طفلك على النمو. هل تشعر بهذه الأحاسيس؟ امنح المجموعة وقتاً كافياً لمناقشة هذه المشاعر. واستخدم المثال التالي من بنغلاديش لإثارة النقاش.

تحدّث العديد من الآباء والأمهات في بنغلاديش عن شعورهم بالتعب أو عدم امتلاكهم الوقت الكافي لرعاية أطفالهم، مع حصولهم على قدر متفاوت من الدعم من أفراد الأسرة الآخرين.

استُخدم استبيان «نوعية الحياة» [1] لقياس تأثير رعاية الأطفال ذوي الإعاقة على الحياة الأسرية. وسجّل مقدم الرعاية الرئيسي-وخاصةً الأمهات- علامات تتعلق بالتأثير على نوعية الحياة أعلى بكثير من الآباء والأمهات المحليين الذين ليس لديهم أطفال ذوي إعاقة، وذلك على نطاق كامل من التدايير. فقد كُنَّ أكثر قلقًا، وأكثر تعبًا وإجهادًا، وشعرن بأنهن أقل دعمًا، ووجدن صعوبة أكبر في نقل مخاوفهن إلى الأفراد الآخرين من أسرهن [2]. وذكرت دراسات أخرى معاناة مقدمي الرعاية من مستويات عالية من الضغط العصبي [3-4].

ولذلك من المهم للوالدين اللذين لديهما وقت محدود لرعاية أطفالهما أن يحددا «علاجًا» لهم عبر الأنشطة اليومية.

**الشرح** اشرح للمجموعة أنه يتوجب على مقدمي الرعاية القيام بكل هذه الأنشطة اليومية مع أطفالهم على أية حال. لذا، إذا كانوا يستطيعون القيام بهذه الأنشطة بطريقة تحفز الطفل في الوقت نفسه، فسيساعد ذلك على نموه كثيرًا دون الحاجة إلى أي وقت إضافي.



**المواد**  
دُمّية وحوض ماء.



**النشاط** مثلّ الأديوار المُميّنة في شريطي الصور الموضحين أدناه، وذلك باستخدام دُمّية. كبديل لذلك، يمكنك أن تطلب من اثنين من المتطوعين في المجموعة تمثيل محتوى الصور. واطلب من المجموعة إبداء رأيهم في كل دور، واستخدم الأسئلة التالية لإثارة النقاش:



ما الذي تحبه، أو لا تحبه، في كل من هذه الأديوار (أو شريطي الصور)؟ ما رأيكم في الطرق المختلفة لتعامل مقدمي الرعاية مع أطفالهم أثناء استحمامهم؟

من خلال الآراء التي تبديها المجموعة، لخصّ النقاط الرئيسية التالية، والتي عُطيت أيضًا في «وحدة التواصل». إن لعب الأديوار/ تمثيل الصور يوضح كيفية التواصل مع طفلك في موقف يومي:

- تحدّث إلى طفلك عن الأمور التي تحدّث حوله.
- اعرض له الشيء الذي تتحدث عنه واجعله ينظر إليه ويلمسه.
- قدّم له خيارات قدر الإمكان (على سبيل المثال، هل تريد الكوب الأحمر أو الكوب الأزرق؟)
- ملاحظة: يمكنك أيضًا تقديم خيارات أثناء الاستحمام، مثل، ما الذي يجب أن أغسله بعد ذلك: ذراعيك أو ساقيك؟



الصور 02.5، 02.5 ب

**السؤال** بصرف النظر عن التواصل، كيف تساعد مقدمة الرعاية من خلال تمثيلية الاستحمام الثانية/ شريط الصور الثاني في تطوير مهارات إضافية للطفلة؟ تناول بالنقاش قائمة النقاط المرجعية التالية:



## الحركة والتوازن

في شريط الصور الثاني للاستحمام، تساعد مقدمة الرعاية الطفلة على:

- الجلوس في وضع جيد (أي تزويدها بدعامات) بينما تقوم بتحريك ذراعها لتبلغ رأسها.
- من خلال تشجيعها على تحقيق التوازن مع تحريك أطرافها. (في شريط الصور العلوي، تلتزم مقدمة الرعاية دائماً بإمساك طفلتها، لذا لم تمنح طفلتها أي فرصة لتتعلم التوازن من تلقاء نفسها).

## استخدام اليدين

- أشركت مقدمة الرعاية الطفلة في عملية الاستحمام من خلال مساعدتها في الإمساك بالصابونة أو بفوطة.

## المهارات الاجتماعية والعاطفية

- تتعلم الطفلة مهارة المساعدة الذاتية خلال الاستحمام. وتتعلم على مدى أشهر أن تستحم بنفسها بأقل قدر من المساعدة والتشجيع في كل مرة.

## التفكير واللعب

- تلعب الطفلة وتلهو أثناء التعلم.
- تقوم مقدمة الرعاية أو لآ بأداء النشاط ولكنها تشارك الطفلة معها بالحديث عضما تقوم به، ثم تشاركها بمساعدتها في أداء النشاط بنفسها، ثم تدعها تفعل المزيد بنفسها وتشير إلى ما هو مطلوب فحسب، ثم تعطيها التعليمات وتراجع بينما تقوم الطفلة بفعل ذلك بن

## ملخص

- إن الوضع المفيد (أي الوضع المريح المستقر المزود بدعامات):
  - يساعد الطفل على الانخراط بصورة أكبر في الأنشطة اليومية.
  - يسمح له بالنظر حوله ومشاهدة ما يحدث في الغرفة والتواصل بسهولة أكبر مع الآخرين.
  - يسمح للطفل باستخدام ذراعيه بسهولة أكبر خلال الأنشطة.
- تَدْرُكُ أن الشلل الدماغي يؤثر على كل طفل بشكل مختلف، لذلك لا تتوقع نفس القدرات لكل طفل. ومع ذلك، يحتاج جميع الأطفال إلى التحفيز حتى يتطوروا قدرَ المستطاع.

**النشاط** اطلب من أحد المتطوعين الجلوس كطفل في وضع غير مفيد والقيام بمحاولة رصّ مجموعة من المكعبات. اطلب منه أن يشرح للمجموعة ما يشعر به. الآن اطلب منه أن يجلس في وضع مفيد (متأملاً وضع القدمين والساقين والوركين والجسم والكتفين والذراعين واليدين والرأس) وأن يؤدي النشاط نفسه. اطلب منه التعبير عن رأيه. هل يؤدي النشاط بطريقة أسهل الآن؟ قد يكون من المفيد الإشارة مرة أخرى إلى الوحدة التعليمية المتعلقة بوضع الطفل وحمله، ومطالعة عناصرها الأساسية لتحديد الطريقة الجيدة لوضع الطفل وحمله.



اطلب من المجموعة تلخيص النقاط الرئيسية حول اتخاذ وضع مريح ومفيد:

### الرأس والجسم

- لا تتدلى الرأس للخلف أو تسقط للأمام، ولا تميل إلى أحد الجانبين، حيث تكون في وضع منتصب وتتجه للأمام.
- لا يتقهقر الجسم للخلف أو ينتهي للأمام، ولا يميل إلى أحد الجانبين، حيث يكون في وضع منتصب ويتجه للأمام.

### الساقان والقدمان

- لا يدور الوركان أو يميلان إلى أحد الجانبين، حيث يكونان في وضع مستوٍ وبالمنتصف، وبهما انثناء دون اندفاع في خط مستقيم أو الرفع أكثر من اللازم.
- تكون الساقان مفتوحتين قليلاً، دون ضغطهما معاً أو تصالبهما.

### الكتفان والذراعان

- لا ترجع الكتفان للوراء كثيراً أو تتقدمان للأمام كثيراً.
- لا تُرفع الذراعان فوق الكتف أو تتصلبان على جانب الجسم، حيث يكونان قريبين من الجسم ومفردين للأمام حتى يتمكن الطفل من استخدام يديه. وتكون اليدين مفتوحتين إن أمكن.

# الأنشطة اليومية: الاغتسال والاستحمام

المواد

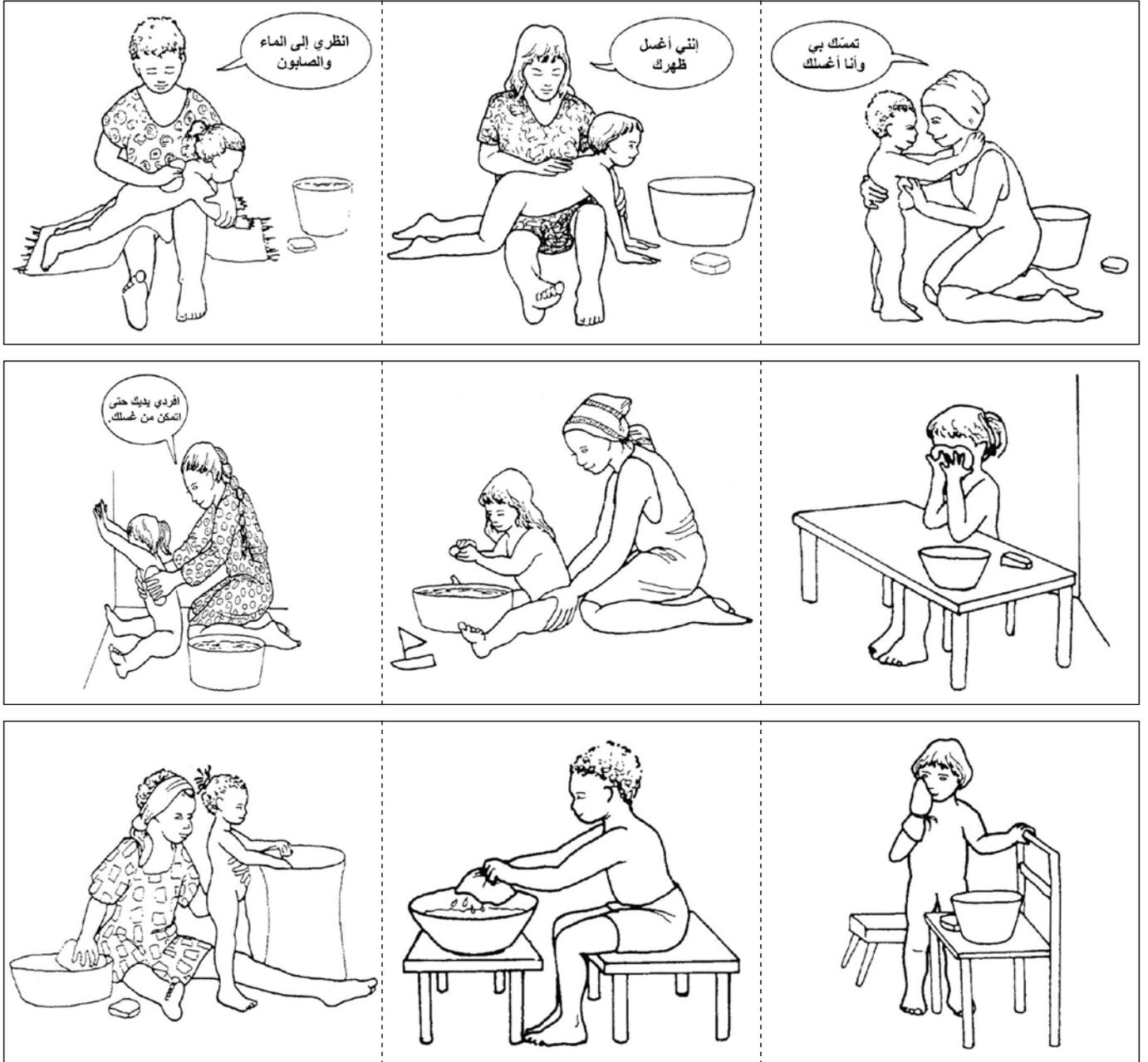
شرائط الصور 03.5 (انسخها ضوئياً على بطاقات نسخاً كافية لكل مجموعة صغيرة)



**النشاط** انظر إلى شريط الصور. ناقش في مجموعات صغيرة ما تراه في الصور، وما يجري عمله لتحفيز نمو الأطفال في كل مثال. اسأل مجموعة كاملة كيف يمكنهم استخدام وقت الاستحمام لتحفيز نمو أطفالهم.



الصور 03.5



## أوضاع تغيير الملابس:

**النشاط** انظر إلى شريط الصور. ناقش في مجموعات صغيرة ما تراه في الصور، وما يجري عمله لتحفيز نمو الأطفال في كل مثال. اسأل مجموعة كاملة كيف يمكنهم استخدام تغيير ملابس الأطفال لتحفيز نموهم. النقاط الرئيسية: امنح الطفل المساعدة التي يحتاجها، والتشجيع الذي تريده، والكلمات التي يتوق إلى سماعها، واستخدم محاولات مبتكرة لتكوين أوضاع جديدة قد تفيده. يستفيد الأطفال مفرطو الحركة كثيرًا من الوضعين الأخيرين المُبيَّنين في الصور.

الصور 4-5



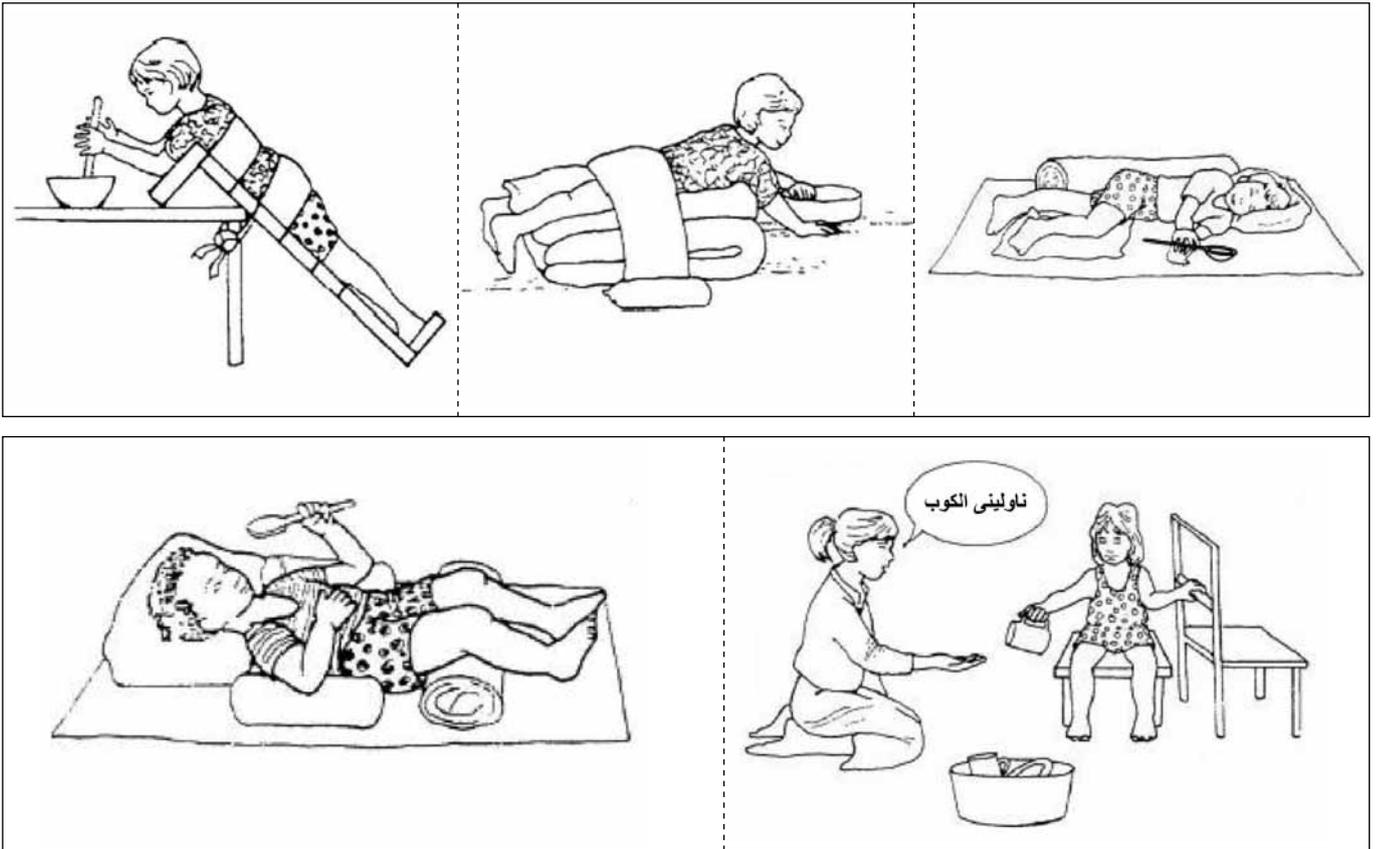
## أثناء قيامك بالطبخ والتنظيف والغسيل

**النشاط** انظر إلى شريط الصور. ناقش في مجموعات صغيرة ما تراه في الصور، وما يجري عمله لتحفيز نمو الأطفال في كل مثال. غط القضايا الرئيسية التالية أثناء المناقشة مع المجموعة:



- تأكد من أن طفلك في وضع مريح ومفيد.
- تحدث إلى طفلك حول ما تقوم به.
- أعط طفلك بعض معدات تنظيف المطبخ حتى يتمكن من تقليد ما تقوم به أثناء لعبه.

الصور 5-5



**النشاط** في مجموعات صغيرة، اطلب من كل مقدم رعاية أن يشارك بواحد أو اثنين من أنشطة حياته اليومية التي يرغب في تأديتها مع طفله (يمكنك الإشارة إلى استمارة الزيارة المنزلية/ التقييم الفردي الخاصة بمقدم الرعاية).



خذ بعض الأمثلة لأنشطة الحياة اليومية التي اختارها، واطلب من المجموعة تقسيمها إلى خطوات صغيرة. اطلب منهم رسمها إذا كان ذلك مفيداً. بعد ذلك، اطلب منهم أن يفكروا فيما يستطيع أطفالهم القيام به وفي خطوات كل مهمة من المهام. شجع مقدمي الرعاية على مساعدة بعضهم البعض للتوصل إلى أفكار.

بعد ذلك، اطلب من كل مشارك في الجلسة النظر فيما يلي:

- ما النشاط اليومي/ الأنشطة اليومية التي سيطبقها؟ (فكر في نشاط ترغب حقاً أن يصبح طفلك أكثر استقلالية في ممارسته).
- ما الخطوة التي يحتاج طفلك لتعلمها أو ممارستها بعد ذلك في كل نشاط؟
- كيف ستساعد طفلك على تعلم ذلك في الخطوة التالية؟
- انظر على وجه التحديد إلى طريقة وضع الطفل، وكيف ستشجع طفلك على المشاركة بشكل أكبر في هذا النشاط.

شجع مقدمي الرعاية على المشاركة بأي قصص نجاح خلال هذه الجلسة والجلسة التالية.

## أثناء قيامك بالطبخ والتنظيف والغسيل

**الشرح** قد تتساءل، في أي عمر أبدأ تدريب طفلي على استخدام الحمام، أو تعليمه التعبير عن حاجته إلى استخدام الحمام؟ وقد تتساءل أيضاً في أي عمر سوف يقرر طفلك اختيار الملابس التي يريد ارتداها أو الوقت الذي سيلعب فيه مع الأطفال الآخرين؟



من المبادئ التوجيهية العامة أن تبدأ في تشجيع طفلك أو مساعدته على القيام بأشياء في العمر نفسه الذي يبدأ فيه طفل غير مصاب بالشلل الدماغي القيام بها. وستحدد قدرات طفلك القدر الذي تحتاجه لتكييف طريقة تنفيذ كل نشاط، والقدر الذي تحتاجه لمساعدة طفلك.

كانت القضايا المتصلة بالمراحيض في بنغلاديش ذات أولوية بالنسبة للكثير من الآباء والأمهات. وتضمنت الحاجة إلى أن يكون الأطفال قادرين على التعبير عن أنفسهم بوضوح عندما يحتاجون إلى استخدام الحمام، أو مساعدتهم في أن يكونوا مستقلين في استخدام الحمام، كلما أمكن. وهناك حاجة إلى وقت إضافي لمعالجة ذلك.

سلطت دراستنا حالة -عن الوالدين اللذين توقفا عن الحضور إلى الجلسات التدريبية- الضوء على إرهاق الوالدين وإهمال الطفل. فكان الأطفال يرددون في بولهم لعدة ساعات حتى يجد والداهم الوقت لتنظيفهم.

**تقول أم من بنغلاديش:** «أصنع الفخار طوال اليوم، وعليّ القيام بطهي الطعام ثلاث مرات في اليوم. حملي مريض ويجب أن أعني به. وعندما تصل المحاصيل إلى منزلنا وقت اقتسام المحاصيل، يجب أن أؤدي المهام المتعلقة بذلك ... وعليّ أن أعني بطفلي المعاق طوال الوقت. يساعدني زوجي قليلاً في الأعمال المنزلية، ولكنه لا يساعدني في أي عمل يخص طفلنا. فليس لديه أي اهتمام بالطفل تقريباً. أشعر بضغط العمل كثيراً ... ولا أحصل على أي فرصة للاسترخاء. لهذا السبب أشعر بأنني ضعيفة على الدوام. تتبول ابنتي وتبرز وهي مستلقية ويلتصق ذلك بجسمها، وأجد صعوبة في تنظيفها».



اطلب من مقدمي الرعاية المشاركة بفكرة أو فكرتين تَعَلَّمُوها اليوم وسينقلونها إلى مقدمي رعاية/ أفراد آخرين بالعائلة مثل الطرق المختلفة التي سيمارسونها لتأدية أنشطة معينة يقومون بها مع الطفل كل يوم.

## المواد



الدروس المستفادة على سبورة ورقية

## الدروس المستفادة:

- من المهم تحديد الأوضاع المفيدة للأنشطة اليومية.
- كل مرة تؤدي فيها نشاطاً مع طفلك، ساعده في الانخراط أكثر في ذلك النشاط وتواصل معه.
- يختلف تأثير الشلل الدماغي في الأطفال من طفل إلى آخر، ولذا لا تتوقع نفس القدرات لدى كل طفل. وبرغم ذلك، يحتاج جميع الأطفال إلى التحفيز للتطور والنمو قدر المستطاع.

## المراجع

1. Varni, J.W., et al., The PedsQL™ family impact module: preliminary reliability and validity. Health and quality of life outcomes, 2004. 2(1): p. 55.
2. London School of Hygiene and Tropical Medicine, The Impact on family life of caring for a disabled child; lessons learnt from Bangladesh. Forthcoming publication
3. Hartley, S.O. V.P., Bagawemu, A., Ddamulira, M., Chavuta, A., How do carers of disabled children cope? The Ugandan perspective. Child: Care, Health and Development. 31 2 167-180. 2005.
4. Mobarak, R., et al., Predictors of stress in mothers of children with cerebral palsy in Bangladesh. Journal of Pediatric Psychology, 2000. 25(6): p. 427.