

## اضطرابات الصوت

من أهم طرق التواصل اللفظي الإجتماعي المقبول هو الصوت الطبيعي ، وعندما لا يعمل بشكل طبيعي يحدث اضطراب في الصوت ، وواحد من أكثر أمثلة اضطرابات الصوت شيوعاً هو اضطراب فقدان الصوت ويعاني الشخص في هذه من الكلام بصوت هامس خفيض (مهموس) وغيرها من اضطرابات الصوت (١)، والتي توجب علينا أن نطلعكم علي بعض الإرشادات التي يمكنكم الإطلاع عليها وتنفيذها في حالة وجود شخص يعاني من اضطرابات صوت في المنزل.

### إزاي أقدر أقلل من حدة مشكلات الصوت لدي طفلي أو الوقاية منها؟!!

#### يجب عليكم كأم أو كأحد المسؤولين من رعاية الطفل أن (٢) (٣):

- ١- تكن قدوة لطفلك في عدم الصراخ واستخدام الصوت بشكل خاطئ.
- ٢- راقب طفلك عند رفع صوته ونبيهه لخطورة ذلك.
- ٣- أبعد طفلك عن أماكن التدخين .
- ٤- جنب طفلك قدر الإمكان المواقف التي تدفعه الي البكاء والصراخ.
- ٥- كافئ الطفل إذا أمضي فترة من الوقت "يوماً كاملاً مثلاً" لم يستخدم صوتاً عالياً .
- ٦- استخدم طريقة لتنبيه الطفل إذا رفع صوته أو صرخ . كأن تعلق لوحة تسجل فيها كم مرة صدرت منه سلوكيات خاطئة تؤثر علي صوته.
- ٧- إذا كان الطفل يستخدم أدوية تزيد من جفاف الحلق مثل بخاخات الربو والأدوية المضادة للحساسية؛ فتأكد أنه يتمضمض بالماء بعد استخدام مثل هذه الأدوية .
- ٨- افتح نوافذ المنزل واسمح للهواء الطبيعي بالدخول للمنزل حتي يصبح الهواء الذي ينفسه أفراد المنزل نقياً ، خصوصاً وأن أجهزة التكيف تسبب الجفاف وتزيد من المشكلة.
- ٩- شجع طفلك على الآتي :
  - شرب السوائل الصحية بكثرة خصوصاً الماء ، العصائر الطبيعية والأعشاب .
  - استخدام وسائل بديلة (إذا كان يعاني من مشكلات قوية في الصوت) عند مناداة شخص بعيد مثل الإشارة إليه أو الذهاب لمناداته بدل من المناداة عليه بصوت عالي خاصة إذا كان يعاني من التهاب في الأحبال الصوتية.
  - التقليل من النحنة كقول (حم حم / احم / نح) بشكل تكراري .
  - عدم الكلام عند وجود ضجيج مرتفع في محيط الطفل مثل: الكلام عندما يكون صوت التلفاز مرتفع .
  - عدم شد عضلات الحنجرة والرقبة عند الكلام .
  - الإقلال من الكلام عند التعرض إلى نزلات البرد والتهابات في الأحبال الصوتية.
  - وضع سدادات أذن للطفل عند الوجود في أماكن يوجد بها أصوات مرتفعة لتقليل وصول الصوت إلي أذنه وبالتالي تقلل رغبة الشخص في رفع صوته مثل الأفراح وغيرها .

- الابتعاد قدر الإمكان عن تقليد الأصوات إذا كان يعاني من مشكلات شديدة في الصوت سواء كانت أصوات حيوانات أو حتى أصوات لأن ذلك التقليد يجهد من فاعلية الأحبال الصوتية .
- عدم استخدام الصوت عندما يكون مجهد لفترة من الزمن حتي يستريح.
- يجب تجنب الغبار والأتربة والمنظفات الكيميائية وأمثالها.
- ١٠- إذا كان طفلك يعاني من إرتفاع العصارة المعدية فعليك بمراعاة الآتي:
- رفع مقدمة السرير حوالي ١٠سم ( لا يكون ذلك بإستخدام مخدات أكبر).
- تجنب الطفل الأكلات الحارة مثل الشطة.
- أحرص علي أن يكون عناك وقت يزيد عن ساعتين بين العشاء ووجبة النوم.
- اعرض طفلك علي طبيب مختص بالجهاز الهضمي لتشخيص وعلاج المشكلة والبدء بالخطة العلاجية المناسبة مع الطفل .
- ١١- ومن المهم إبعاد الطفل قدر الإمكان عن المشروبات الغازية والألوان الصناعية الموجودة في الحلويات بالإضافة إلي المواد الصناعية الموجودة في الأكلات المعلبة والشيبس وغيرها من المواد الضارة التي تؤثر علي صحة الطفل بشكل عام.

## المراجع

- هلا السعيد. ( ٢٠١٥ ) نظرة متعمقة في علم الأصوات. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الرحمن العقيل /منصور الدوخي (٢٠١٠م - ١٤٣٠ هـ) اضطرابات التخاطب عند الأطفال ، ارشاد الأسرة والمعلم .(الرياض : تصميم).
- أسامة فاروق مصطفى سالم . ( ٢٠١٤ ) اضطرابات التواصل بين النظرية والتطبيق . عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع ط.1
- إيهاب عبد العزيز الببلاوي . (٢٠١٠م - ١٤٣٠ هـ) اضطرابات التواصل .الرياض : دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- عبد الفتاح صابر عبد المجيد. ( ٢٠٠٧ ) اضطرابات التواصل عيوب النطق وامراض التخاطب .القاهرة.
- إيهاب عبد العزيز الببلاوي . (٢٠١٢م - ١٤٣٣ هـ) اضطرابات النطق .الرياض : دار الزهراء.
- عبدالله الصقر، منصور الدوخي . ( ٢٠٠٤ م - ١٤٢٥ هـ ) برامج نظرية وتطبيقية لاضطرابات اللغة عند الأطفال . الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية.
- موسي عمايره / ياسر الناطور. (٢٠١٤ ) مقدمة في اضطرابات التواصل . عمان : دار الفكر ناشرون وموزعون، الطبعة الثانية.