

الجمعية السعودية للتربية الخاصة
Saudi Association for Special Education

GESTER
جستر المهنية

مراجعة فني البلوغ ومرحلة المراهقة

دليل استرشادي للآباء حول اضطرابات طيف التوحد

ترجمة : د . أماني محمد بوخمسين

مراجعة وتدقيق وتقديم: أ. د. ابراهيم العثمان



تقديم

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله خاتم الأنبياء وأشرف المرسلين .

يقاس تقدم الأمم بمدى توفيرها أسباب التقدم والرفاهية لشعوبها في جميع المجالات التي ينبغي أن يبقى على رأسها المجالات التربوية بجميع جوانبها , بما في ذلك تقديم خدماتها لجميع التلاميذ العاديين وغير العاديين على حد سواء. ولذلك كان لزاماً الانطلاق قديماً بتقديم الخدمات التربوية والقانونية والاجتماعية المناسبة – بما فيها الخدمات المتعلقة بمرحلة البلوغ والمراهقة – لجميع الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد, حيث يدخل ضمن تلك الخدمات توفير مراجع عربية و أجنبية مترجمة لخدمة تلك الفئات.

و لذلك يمكن القول إن اختيار هذا الكتيب لترجمته إلى اللغة العربية كان نابغاً من قناعتنا بأهميته إضافته التي ما يقدمه في مجال دمج الأفراد من ذوي الاعاقات في المجتمع المحيط. وبذلك فإن قرار ترجمة هذا الكتاب استند إلى ما يلي:

أولاً: أن هذا المرجع يتطرق إلى ذوي الاعاقة التي تفتقر الساحة العربية إلى وجود مراجع علمية ذات مصداقية تتطرق إلى هذه الفئة على وجه الخصوص.

ثانياً: المرجع لا يركز على الجانب النظري فقط, ولعل هذا من أهم الأسباب التي دعت لاختياره. فهناك شرح عملي وبشكل تفصيلي, مع إيراد أمثلة لكيفية تطبيقها.

ثالثاً: لغة الكتيب سهلة وواضحة بحيث يمكن للقارئ، بغض النظر عن خلفيته العلمية، أن يطبق هذه الطرق والاستراتيجيات.

رابعاً: إن مدى تطبيق هذه الخبرات والاستراتيجيات قد يمتد ليشمل الفئات المختلفة من ذوي الاعاقة. هذا المدى الواسع يؤكد على أن هذه الاستراتيجيات ذات كفاءة عالية بحيث إذا ما تم تطبيقها على فئات متعددة من المعاقين بشكل صحيح, فإن كفاءة الاستراتيجيات ودقتها تضمن حصولهم على حقوقهم المأمولة.

وهنا نتوجه بالشكر لكل من قام على إخراج هذه الترجمة, ولمن راجع محتواها, وساهم في تصحيحها اللغوي, وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

أ.د. إبراهيم بن عبدالله العثمان

نائب رئيس مجلس إدارة الجمعية
السعودية للتربية الخاصة جستر

مقدمة

ربما تكون مرحلة البلوغ فترة تختلط فيها العواطف لدى الآباء والابناء، كما انها تمتلئ بالكبرياء والاحتفال وكذلك القلق والارتباك. فمن الصعب على الأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة فهم التغييرات العديدة التي تتزامن مع سن البلوغ. كما ينتاب الآباء شعور انه ليس بمقدورهم شرح هذه التغييرات لطفلمم بالكيفية الصحيحة.

قد يجد آباء أطفال ما قبل المراهقة الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد (ASD) هذه المرحلة الانتقالية صعبة جدا. فقد تبدو التغييرات الجسدية والعاطفية للبلوغ غير متماشية مع التطور الاجتماعي والأكاديمي لأطفالهم. ويحتاج الآباء إلى المهارات الى جانب الثقة للتحديث عن البلوغ والجنس من أجل تدريس مهارات حياتية هامة متضمنة السلوكيات العامة والخاصة المناسبة، والتغييرات الطبيعية في الجسم والعلاقات الاجتماعية والرومانسية الصحية.

ومن اهم النقاط التي يجب أخذها في الاعتبار أنه في حين يتطور الأطفال ممن لديهم اضطراب طيف التوحد بطرق مختلفة عن الأطفال الآخرين في معظم الاحيان، إلا أن أجسامهم تتطور بشكل عام بسرعة مماثلة لأقرانهم. حيث يشهد الفتيان والفتيات تغييرات في أجسادهم سواء كانوا ممن لديهم هذا الاضطراب أم لا. قد يكون لأطفال (ASD) استجابات فريدة لما يحدث لأجسادهم وقد يحتاجون إلى إرشادات إضافية عند اجتياز هذه المرحلة الانتقالية.

وفي نهاية المطاف يواجه جميع الآباء تحدي تعليم أطفالهم حول التغييرات الطبيعية التي تطرأ عليهم مع البلوغ. ومع ذلك، قد يحتاج آباء اطفال ما قبل المراهقة الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد إلى استراتيجيات إضافية لتسهيل هذا الانتقال. ان هدفنا في تطوير هذه الأداة هو تقديم التوجيه حول موضوع البلوغ الذي يمكن تطبيقه بشكل مباشر على اطفال ما قبل المراهقة الذين يعانون من ASD. ومن خلال القيام بذلك، نأمل في زيادة فهم الأسر لمرحلة البلوغ وقدرتهم على التكيف مع هذه التغييرات بثقة.

مجموعة الأدوات هذه عبارة عن جهد تعاوني بين آباء مجموعة ممن لديهم ASD ممن هم في مرحلة المراهقة وما قبلها، والأطباء المتخصصين في ASD، والمعلمين المتخصصين والمهنيين الصحيين المتعاونين. وقد تم تصميمها لتوفير معلومات عامة غير مجموعة واسعة من الآباء على أمل تقديم منظور شامل حول البلوغ و مرحلة المراهقة. فنحن ندرك أن العديد من الآباء سيتعاملون مع تحديات أكثر أهمية لا نتعامل معها في مجموعة الأدوات هذه، بما في ذلك - على سبيل المثال لا الحصر- مسائل التوجيه الجنسي وتنظيم الأسرة. لذلك لا ينبغي اعتبار مجموعة الأدوات هذه بديلا عن الدعم الشخصي عندما تكون التحديات أكثر تحديدا و/ أو أهمية. كما أنها لا تحل محل أي استشارة من الطبيب او المدرسة أو مقدم خدمة الصحة العقلية، وهو أمر موصى به بشدة عندما تتعاظم الاحتياجات.

ملاحظة:

تطوع العديد من الآباء للتعاون بشأن تطوير وكتابة مجموعة الادوات هذه. وسوف تسمع منهم كآباء مشاركين خلال هذه المجموعة عندما يزودونا بنصائحهم وقصصهم الشخصية.

البلوغ مقابل المراهقة

قد يكون مفهوما البلوغ والمراهقة صعبين. صدق او لا تصدق فهما لا يعنيان نفس الشيء ولا يحدثان بالضرورة في نفس الوقت أثناء التطور! و قبل أن نتعمق في محتوى أكثر تحديداً، دعنا نحدد هذه المصطلحات.

البلوغ

• يشير إلى التغيرات الجسدية في الجسم والنضج الجنسي.

المراهقة

• هي فترة تتميز بالتحول العاطفي والاجتماعي بين الطفولة والبلوغ.

لابد من مراعاة هذا الاختلاف، خاصة عند تربية الأطفال قبل سن المراهقة (يشار إليهم أحياناً بـ TWEENS) الذين يعانون من ASD. حيث إنهم غالباً ما يعانون من تأخر مهارات التطور الاجتماعي والعاطفي. حيث لا يحققون التحول المطلوب للمراهق حتى أواخر سن المراهقة أو أوائل العشرينات. ومع ذلك، سيخضعون على الأرجح للتغيرات الجسدية للبلوغ في غضون الإطار الزمني القياسي ، والذي يمكن أن يبدأ مبكراً في سن 10 أو 11 سنة.

ماذا يعني كل هذا؟ ببساطة، ان العديد من المراهقين الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد قد يعانون من أحاسيس جسد ناضج جسمانيا دون النضج الاجتماعي أو العاطفي أو النفسي المطلوب لفهم هذه الأحاسيس.

نصائح الآباء المشاركين:

تغيرات الجسد

- ابدأ تعليم الخصوصية مبكراً. أحيانا مع وجود الأشقاء والمعالجين، يصعب ايجاد الخصوصية، ولكنها مناسبة تماماً في مرحلة معينة من الحياة. ساعد طفلك ان يتعلم متى تكون وكيف يحصل عليها بأمان.
- اعط نموذجاً مناسباً لسلوك النظافة الشخصية. دع طفلك يشاهدك عندما تحلق ، او تضع مزيل العرق أو أي أنشطة أخرى تحافظ على نظافة شخصية جيدة إذا شعرت أنها مناسبة.
- استخدم المفردات الصحيحة لأعضاء الجسم ووظائفه. سيكبر أطفالنا جميعاً ليصبحوا بالغين ذات يوم ويحتاجون لتعلم المصطلحات المناسبة لعضو ناضج [في جسدكهم].
- ابدأ التمرين في وقت مبكر. كلما استطعت أنت وطفلك تطوير روتين ما ، كلما اعتاد على ذلك بشكل أسرع. ان تعليم المهارات في وقت مبكر يجعل من السهل دمجها في حياته اليومية.

القصة الشخصية لأحد الأمهات المشاركات:

لم أتخيل أبدًا في عام 2002 عندما ولدت طفلي الطوة الصغيرة ANNIE التي يبلغ وزنها 3 كيلوجرام و انه بعد اثني عشر عاما سأقوم بتعليمها، بشكل مكثف وخطوة بخطوة ، كيفية الاستحمام بشكل مستقل ، ووضع مزيج العرق وتغيير الفوط الصحية اثناء الحيض. هذا صحيح. كل هذا تحسبًا لسن البلوغ.

وأجد نفسي ثانية في هاوية التوحد التي لا تنتهي ، ولا أعرف ما يمكن توقعه في المرحلة التالية من حياة ANNIE. على الرغم من أنها مخيفة إلى حد ما ، إلا أنه من المثير للغاية أن اراها تصبح شابة جميلة ، وأنا أشعر بامتياز السير معها في هذه الرحلة. فإن أنني مثل العديد من الأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد ، تحدثت التوقعات - تعلمت أن تبدأ في التحدث عندما كانت في العاشرة ، يمكنها الآن القراءة والكتابة ، تحب الطهي وتتحدث دائمًا عن "ماما وأنا". إنه لأمر رائع.

أمل أن يساعدك هذا المرجع في تذكيرك ببارقة الامل التي يمنحها طفلك لك ولعائلتك. (من المفيد أن نتذكر ذلك عندما نقلق كثيرا خلال الأوقات المحببة) في الصفحة التالية توجد بعض الأشياء التي لا زلت اقوم بها حتى الآن لإعداد أنني لتصبح شابة:



بالنسبة للفتيات اللاتي يبدأن الحيض (الطمث أو الدورة الشهرية) ، فإنه من المفيد أن يري مقدم الرعاية طبييا متخصصا في رعاية المراهقات وتحديد النسل قبل بدء الحيض فعليا. لقد رأيت طبييا أخصائيا في مستشفى أطفال في قسم الرعاية المتخصصة للمراهقات قبل ان تبدأ ابنتي الحيض بثلاثة أشهر والحمد لله. بمجرد أن بدأ، تواصلت مع الطبيب في ذلك اليوم ومضيت قدما في الخطة التي ناقشناها بالفعل وستعمل بشكل أفضل لابنتي (في حالتنا ، فإن حبوب منع الحمل هي التي تنظم حيضها ليأتي مرات أقل خلال السنة). هذا الامر طمأنني في الحال بأنها محمية ، وأن لدينا على الأقل جدولا زمنيا كي نتعامل مع رحلة غير متوقعة خلال البلوغ.

بدأت ابنتي الحيض عندما كانت تبلغ من العمر 12 عامًا ونصف العام وقدرتها اللفظية محدودة. فمن الصعب عليها ان تخبرني عندما تكون غير مرتاحة ... ولكن كان قد تم تذكيري بانه علي مراقبة إشاراتنا. وأشارت لي انها كانت تتألم وتفرك بطنها وعرفت أن هذه هي طريقته في إخباري أنها تعاني من تقلصات لذا داومت علي اعطائها مسكن خفيف للألم (ايوبروفين). ومما افزعني انها أزاللت تمامًا وقامت بتمزيق فوطتها الصحية المتسخة في صباح اليوم التالي عندما استيقظت وقبل أن تحضرني. فعلمت من ذلك أنه حقا شعور مؤلم وكنت بحاجة للنظر في جعلها تستخدم الحمام في منتصف الليل ، أو علي الأقل ايقاظها قبل أن تفعل ذلك ، حتى أتمكن من إيقاظها لتغير فوطتها فتشعر بالراحة.

هل تعلم أنهم يصنعون ملابس داخلية مصممة خصيصًا للمساعدة في الحفاظ على فوطة الحيض في مكانها و جعلها أكثر راحة؟ هذا هو المفتاح الذي تبدأ به عندما تنظر إلى الشابات اللواتي لديهن مشاكل حسية ومن قد لا يفهمن تماما ما يحدث في أجسادهن أثناء الحيض، أو كيف يكون لديهن النظافة الشخصية المناسبة. إليك رابط لنوع واحد ، ولكن إذا بحثت على محرك البحث جوجل ، هناك أنواع أخرى.

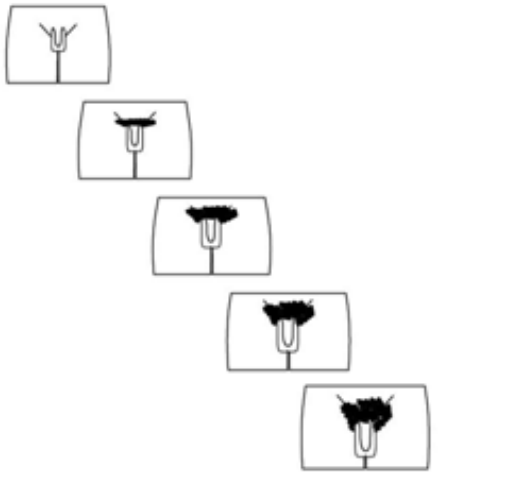
[HTTP://WWW.AMAZON.COM/ANIGAN-STAINFREE-HIGH-RISE-MENSTRUAL-UNDER-WEAR/DP/B008V1XNSG/REF=PD_SIM_SBS_HPC_1?IE=UTF8&REFRID=OTGW-C2RZPB212H6YW2VJ](http://www.amazon.com/ANIGAN-STAINFREE-HIGH-RISE-MENSTRUAL-UNDER-WEAR/DP/B008V1XNSG/REF=PD_SIM_SBS_HPC_1?IE=UTF8&REFRID=OTGW-C2RZPB212H6YW2VJ)

تغيرات الجسم

من المهم ان تمنح طفلك الوقت الكافي لمعالجة فكرة تغير جسمه قبل البدء الفعلي لمرحلة البلوغ. عادة ما يظهر الفتيان علامات البلوغ في سن الحادية عشرة أو الثانية عشرة عامًا في حين تشهد الفتيات تغير أجسامهن في وقت سابق ، حوالي سن التاسعة أو العاشرة.

من الطبيعي أن يشعر بعض الآباء بشيء من عدم الارتياح عند التحدث إلى طفل صغير عن جسده. ولتقليل الانزعاج ، فكر في التحدث مع زوجك أو أطفالك الأكبر أو عائلتك الموثوقة أو الأصدقاء حول قيم وممارسات عائلتك و كيفية تطويرها في طفلك. ان تأسيس القيم العائلية و يمكن أن يوجه تفاعلاتك مع طفلك وإعدادك مسبقًا لأية أسئلة قد ترد.

مراحل التطور عند جيمس تانر



يمكن استخدام هذا المخطط كإطار زمني لتربي طفلك كيف سينمو الشعر على الأعضاء التناسلية الذكورية.

[/HTTP://KC.VANDERBILT.EDU/HEALTHYBODIES](http://KC.VANDERBILT.EDU/HEALTHYBODIES)

ربما يكون اكتساب [طفلك] فهما أساسيا لتغيرات الجسم المرتبطة بالبلوغ هو بنفس أهمية ترسيخ القيم والممارسات الأسرية [عنده]. فإن أحد أسس تقديم موضوع البلوغ هو شرح التغيرات التي ستحدث لطفلك حول أعضاء جسده. تأكد من أنك تستطيع التحدث بوضوح ، وبطريقة يمكن لطفلك أن يفهمها ، حتى يعرف ماذا يتوقع عندما يكبر.

تغيرات الجسم – نص الحوار

ابدأ بالتحقق من موارد الصورة التي قدمناها. ثم أضيف موارد إضافية تكتشفها من خلال العائلة والأصدقاء ومجتمعك – تلك التي تناسب طفلك بناءً على عمره واحتياجاته وقدراته التعليمية.

ان بدء محادثة حول تغييرات الجسم أمر صعب. لا تعرف من أين تبدأ؟ وإليك نص يساعدك على البدء. (يمكنك تعديل ذلك بناءً على نضج طفلك ومهاراته الكلامية بالطبع).

سنتحدث عن بعض الأشياء التي تحدث للجميع ، حتى أنا. أجساد الناس تتغير عندما يكبرون ، وأريد أن أخبرك عنها حتى تعرف ما يحدث عندما يبدأ جسمك بالتغير أيضا. يحدث الأمر بشكل مختلف للجميع ، ولا بأس بذلك. الشيء المهم هو أن نتحدث مع بعضنا البعض ، وبأن تعلم أن بإمكانك أن تسألني متى شئت.

بالنسبة للطفل ذي القدرة الكلامية المحدودة والذي يعاني من ASD ، اجعل اللغة والمعلومات مناسبة لمستوى الطفل وادعها بوسائل مرئية. ابدأ بقول شيء مثل ... "القاعدة هي أن جسمك سيتغير وأنا أريد ان ابين لك كيف. تتغير اجسامنا جميعا عندما نصبح اشخاصا بالغين. فإن جسمك سيتغير مثل هذا (باستخدام الصور). ستبدأ في أن تبدو أكثر مثل جسم بالغ مثلي (أو شخص آخر)."

الرعاية الذاتية والنظافة الشخصية

عند بدء سن البلوغ ، تظهر عدة تحديات جديدة يجب على الأطفال فهمها. حيث ان العديد من الأطفال من ذوي التوحد يعانون من التغييرات في إجراءات الرعاية الذاتية والنظافة الشخصية اللازمة لإدارة مرحلة البلوغ. هنا بعض التغييرات المتوقعة وبعض الأفكار لمساعدة طفلك على التعامل معها.

الصحة العامة:

مع البلوغ يأتي العرق والبشرة الدهنية والبتور. سيحتاج الأطفال إلى الاستحمام يوميا للحفاظ على نظافة أجسادهم. غالبا ما يغفل الأطفال ممن لديهم اضطراب طيف التوحد عن الآثار الاجتماعية السيئة المترتبة على قلة النظافة الشخصية. إذا كان ذلك مناسبًا ، تحدث مع طفلك (أو قم بإعداد روتين) حول سبب حاجته للاستحمام كثيرا. قد تكون القصص الاجتماعية طريقة مفيدة لتعليم الأطفال أهمية النظافة. فإذا كان تحفيز طفلك على الاستحمام أمرا صعبا ، فقد تحتاج إلى تقديم الاستحمام اليومي كقاعدة جديدة بالمنزل، وقم بتوفير قوائم مراجعة وتذكيرات مرئية للاستحمام ، والاعتسال الجيد ، واستخدام الصابون والشامبو ، إلخ. قد يكون من الصعب عليك - في تلك السن - مراقبة مدى جودة غسل طفلك لجسده - وهذا سبب آخر لتعليم الاستحمام المستقل في وقت مبكر.

يمكن استخدام قصة الاستحمام هذه كمساعد بصري أو كبطاقات تذكير فردي لتشجيع النظافة الشخصية الجيدة.

التشجيع على النظافة الشخصية الجيدة

Appendix

مزيات لجدول الاستحمام

<p>Fill tub with warm water</p> 	<p>Turn on shower</p> 	<p>Take off clothes</p> 	<p>Get in tub</p> 	<p>Get in shower</p> 
<p>Wash whole body</p> 	<p>Rinse soap off</p> 	<p>Put shampoo on my hand</p> 	<p>Rub into hair</p> 	<p>Rinse out shampoo</p> 
<p>Turn off the water</p> 	<p>Dry off with towel</p> 	<p>Put on deodorant</p> 	<p>Put on clean clothes</p> 	<p>I did a good job</p> 

الحلاقة

قد تكون بالغة الصعوبة خاصة إذا كان طفلك يعاني من أحاسيس لمسية. ستحتاج إلى تعليم طفلك كيفية الحلاقة بأمان ، لأن الألم أو حتى الجرح قد يؤدي إلى تجنب طفلك حدوثه في المستقبل. قد يحتاج الأطفال إلى المساعدة في هذا الشأن حتى يشعرون بالثقة في قدرتهم على الحلاقة لأنفسهم بأمان. جرب شفرات وكريمات الحلاقة المختلفة للعثور على واحد يفضله طفلك ويتقبله. في كثير من الأحيان، ماكينة الحلاقة الكهربائية هي خيار أفضل للمراهقين الذين بدأوا تعلم الحلاقة للتو. ضع في اعتبارك أن بعض الأشخاص ممن لديهم ASD قد يكون لديهم حساسية لأصوات شفرات الحلاقة الكهربائية. إذا كان طفلك شديد النفور من الحلاقة ، فقد تحتاج إلى العمل على رفع مستوى ارتيائه للحلاقة أولاً. وللقيام بذلك ابدأ تدريجياً خطوة خطوة (مثلاً ضع كريم الحلاقة واشطفه) ، لفترات زمنية قصيرة (مثلاً قم بتشغيل ماكينة الحلاقة لمدة 5 ثوانٍ ثم أوقفها) ، أو مناطق صغيرة (مثل وضع كريم الحلاقة وحلاقة منطقة صغيرة). في البداية ، قد يتحمل طفلك هذا التعرض الوجيه. وتدرجياً زد من ذلك وتحلي بالصبر. إذا لم تكن الحلاقة خيارًا ، فمن الممكن تطبيق نفس الخطوات المتزايدة مع كريمات إزالة الشعر، والتي قد يكون لها تأثير حسي أقل وتتطلب مهارات حركية أقل دقة.

القصة الشخصية لأحد الأمهات المشاركات:



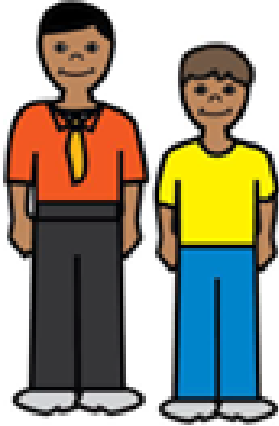
"أنا أم فخورة بابني ذي 14 عامًا والذي يعاني من التوحد. وخلال رحلة تربيته طفلا لديه توحد وجدت نفسي عدة مرات في منطقة مجهولة. وها انا في احد تلك المناطق الآن: البلوغ!

لدي الكثير من الأسئلة والمخاوف. كيف سأتعامل معه الآن في أوقات تقلب المزاج ، أو حتى العدوان ، بعد أن أصبح أكبر مني؟ هل سأسيطر على حب الشباب؟ هل يفرك كل الأماكن الصحيحة عند الاستحمام او يستخدم ما يكفي من مزيل العرق؟ ما مستوى الاستقلالية والمساءلة المناسب له؟ كيف سأتعامل معه حين يبدأ في تجريب الاستمناء؟ وهكذا يمكن أن تستمر قائمة أسئلتني إلى الأبد.

ليس لدي جميع الإجابات. ومع ذلك ، أعرف أنه عبر جميع التحديات التي واجهناها خلال التحولات الأخرى في حياته ، دائما نجد الحل. يجب أن أركز على ما هو مهم: مشاهدة نموها ينمو ليصبح شابًا رائعًا، أفخر به، ولا بأس بعدم الحصول على جميع الإجابات اليوم "

وضع مزبل العرق

Growing up



قد تكون إضافة خطوة جديدة إلى روتين الصباح أمرًا صعبًا - فقد يكون لدى طفلك بالفعل روتين ثابت في هذه السن. يمكن أن تكون هذه خطوة حاسمة للغاية عند إدارة تغيرات الجسم. جرب مجموعة متنوعة من مزيلات الروائح ومضادات التعرق (مثل الاعواد ، الهلام ، البخاخات ، إلخ). دع طفلك أو طفلك يختار واحدا يفضله قد يكون هذا مفيدًا في تحفيزه على استخدامها. كثير من المراهقين يصبح اداؤهم افضل عندما يعطى الخيار. مرة أخرى ، قد تحتاج إلى تذكير مرئي لطفلك لوضع مزبل العرق. وربما ايضا تحتاج إلى تقديمه ك "قاعدة منزلية جديدة" أو تقديم مكافآت حتى يدمج طفلك هذه الخطوة في روتينه المعتاد.

ارتداء حمالة الصدر

ستقبل معظم الفتيات هذا التغيير بشكل جيد. ومع ذلك ، فإن إضافة عنصر جديد إلى روتين الملابس في بعض الأحيان تكون صعبة. جرب أشكال قليلة من حمالة الصدر مع ابنتك للعثور على واحدة تناسبها جيدًا تشعر معها بالراحة. قد تحتاج إلى البدء بحمالة صدر أقل دعمًا [كحمالة الصدر الرياضية] ، أو حمالة تدريب حتى تصبح اكثر تقبلا لحمالة صدر الأكثر دعماً [المصممة من اجل راحة وتغطية الصدر وامكانية التنفس]. اشرح أن هذا جزء من أن تصبح امرأة وتتعرف على التغيرات الجسدية. قد تحتاجين إلى إعادة تقديم جدول مرئي أو قائمة مراجعة لخطوات ارتداء الملابس كي تذكركها ان ترتدي حمالة الصدر عند ارتداء الملابس.

الرعاية الذاتية والمعالجة المهنية (العلاج بالعمل)

يحتاج العديد من الأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد إلى الدعم للنجاح في التكيف مع تغيرات اجسامهم. ان المعالج المهني مورد ممتاز لمعالجة العديد من هذه التغيرات. تركز المعالجة المهنية (OT) على الرعاية الذاتية والإنتاجية والترفيه. بالنسبة للأطفال الذين ينتقلون إلى مرحلة الشباب ، يمكن أن يشمل العلاج المهني: بناء مفهوم الاستقلالية في النظافة الشخصية، وارتداء الملابس، والنوم، و الصحة الجنسية، والانتهااء من الأعمال الروتينية ، والعمل التطوعي أو مدفوع الأجر والتواصل مع الأصدقاء والأقران وزملاء العمل أو الأسرة. كما يعمل المعالجون المهنيون بشكل تعاوني مع الأطفال وأسرهم لتحديد أهداف واستراتيجيات صممت خصيصًا لتلبية ما تفضله عائلتك. وفيما يلي معاينة مخطط من مجموعة أدوات العلاج المهني لمؤسسة التوحد يتكلم " والتي يمكن استخدامها كدليل مرئي لمعرفة ما إذا كان العلاج المهني يمكن أن يكون موردًا لعائلتك.

كيف يساعد العلاج المهني أثناء البلوغ:

المهمة	امثلة من الاهداف المهنية	كيف يساعد العلاج المهني
الرعاية الذاتية	<ul style="list-style-type: none"> زيادة الوعي بالنظافة الشخصية الجيدة تحمل الاحاسيس المرتبطة بالزينة/ التبرج والنظافة الشخصية زيادة الاستقلالية في ارتداء الملابس والاستحمام والتزين والحلاقة و/او ممارسات العناية الشخصية الانسوية تقليل الاعتماد على مقدمي الرعاية في ممارسات الرعاية الذاتية زيادة الاستقلالية فيما يتعلق بالمواد المستخدمة في الرعاية الذاتية وادوات العناية الشخصية الانسوية ومزيل العرق 	<ul style="list-style-type: none"> تيسير الوعي والتشجيع كي يشترك في مهام الرعاية الذاتية تتمية مهارات الرعاية الذاتية من اجل ترسيخ الاستقلالية تعديل المهام من اجل تيسير الاستقلالية التقليل من الحساسية تجاه الاحاسيس المتعلقة بالرعاية الذاتية صنع المرئيات الداعمة والمشجعة على الاستقلالية في الاستحمام وارتداء اللباس والاعتسال والرعاية الانسوية التنسيق مع الآباء من اجل رفع سقف الرعاية الذاتية في المنزل مع تحسن المهارات وضع استراتيجيات لتنظيم المسؤوليات اليومية والتخطيط لاجل مسؤوليات عرضية اكثر مثل الرعاية الانسوية وقص الشعر واستبدال ادوات النظافة تعليم المراهق ان يهتم بمتعلقاته الشخصية كالنظارة
المشاركة المجتمعية	<ul style="list-style-type: none"> التفاعل المناسب مع الاهتمامات الرومانسية وفي مواعيد محددة فهم انواع التفاعلات الجسدية الملائمة لمختلف المواقف (مثل المعانقة والتقبيل) 	<ul style="list-style-type: none"> تدريس قواعد التفاعل الاجتماعي توفير الفرص التي تتيح ممارسة التفاعلات الاجتماعية زيادة فهم السياقات الاجتماعية والاستجابات الملائمة لكل منها

Wheeland, A. & OT Practitioner Advisory Committee. (2014). Occupational Therapy Across the Lifespan: Autism Speaks® Family Services Tool Kit. Available at www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/occupational-therapy

الحيض (المرور بالدورة الشهرية)

ان ابنتك التي لديها اضطراب طيف التوحد ASD ستشهد الكثير من التغييرات خلال فترة البلوغ ، تمامًا مثل الفتيات الأخريات. فربما يكون نزول دم الحيض عليها لأول مرة أحد أكبر معالم حياتها خلال هذا الوقت. لا يؤثر اضطراب طيف التوحد ASD على موعد بدء الفتيات الدورة الشهرية ، لذا فمن المرجح أن العديد من الفتيات الاتي لديهن اضطراب طيف التوحد ستحدث لهن الدورة الشهرية الأولى بين سن 9 و 11 سنة.

ونظرًا لأنه من المستحيل معرفة متى ستحدث الدورة الشهرية الأولى لابنتك، فمن المهم أن تأخذي ميولها الخاصة وشخصيتها ومستوى فهمها في الاعتبار عندما تحددين موعدا

لمناقشة هذا الموضوع معها. ضعي في اعتبارك أن بنات ما قبل المراهقة اللاتي يعانين من ASD غالبًا ما يحتجن إلى وقت إضافي للتكيف مع التغييرات والمعلومات الجديدة ، ويمكن في بعض الأحيان أن يركزن على الأحداث التي لا يمكن التنبؤ بها وعلى الأرجح مخيفة. وحيث أن الدورة الأولى عادة ما تحدث بعد حوالي 12 إلى 18 شهرًا من بدء نمو الثدي ، فإن هذا الوقت غالبًا ما يكون مناسبًا للبدء في مناقشة الموضوع حيث أنها تبدأ في التعود على ارتداء حمالة الصدر.

من المهم أن تعدي ابنتك للدورة الأولى لها قبل حدوثها. وتأكد من اختيار اللحظة المناسبة لإعدادها لهذا. وتأمل في وقت سيقبل من توترها وقلقها الناجم عن ترقبها للدورة الشهرية ، مع زيادة قدرتها أيضًا على معالجة هذه المعلومات. واعلمي أنه لا توجد طريقة صحيحة للقيام بذلك لكل طفلة ، لذلك استخدم حكمتك.

بمجرد أن تكونين مستعدة للتحدث مع ابنتك ، هناك بعض الموضوعات الرئيسية التي يجب معالجتها

ما المقصود بـ "حدوث الدورة الشهرية"؟

إذا كانت الفتيات لا تعرف أو لا تفهم ما هي الدورة الشهرية ، فقد تخاف من تعرضهن للمرض أو الإصابة. التأكّد من أن طفلتك تفهم أن النزيف الشهري أمر عادي تمامًا وطبيعي وصحي أمر بالغ الأهمية للحد من القلق. ضعي في اعتبارك ما إذا كانت القصص الاجتماعية مفيدة لابنتك، كأداة إرشادية وتذكيرًا بما يمكن توقعه كل شهر.

تقلصات المعدة وآلام الجسم أمر عادي.

حاولي تحضير ابنتك للأساس الجسدية المرتبطة بالدورة الشهرية. تقلصات البطن والشعور بالتعب وآلام الثدي والمعدة واسفل الظهر كلها أساس طبيعى، على الرغم من أنها ليست مريحة للغاية. علمي ابنتك الاستراتيجيات المناسبة لتخفيف عدم الارتياح. على سبيل المثال، قد يكون من المناسب تمامًا أن تستخدم ابنتك زجاجة ماء ساخن لتقليل التقلصات أو آلام الجسم بشكل مستقل، ويمكن استخدام الأدوية المسكنة للألم بعد تصريح [الطبيب] وتحت إشراف الوالدين. بالطبع إذا كانت هذه الأعراض تبدو شديدة أو تتداخل مع الأنشطة اليومية ، يجب عليك التحدث إلى مقدم الخدمة الطبية للحصول على خيارات إضافية.

متلازمة ما قبل الحيض (PMS) أمر طبيعي أيضًا.

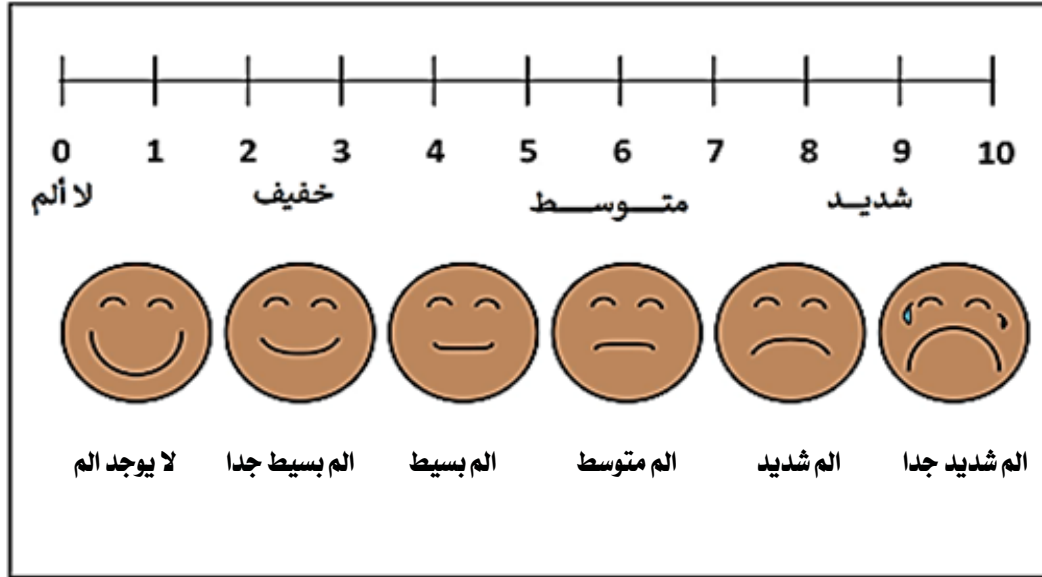
يمكن للفتيات ممن لديهن اضطراب طيف التوحد أن يعانين من نفس مجموعة أعراض ما قبل الدورة الشهرية تمامًا مثل الفتيات الطبيعيات. ومع ذلك، قد تؤدي أعراضهن إلى سلوك صعب المراس إذا كان لديهن صعوبة في تنظيم عواطفهن. فمثل معظم الفتيات ، قد تشعر ابنتك بالغضب والاكتئاب والتعب وتجد صعوبة في التركيز. لو تفهم ابنتك لماذا تشعر بهذه الطريقة ، قد تحس بسيطرتها أكثر على جسدها المتغير. وقد تساعد قصة اجتماعية متعلقة بأعراض طفلك. كما هو الحال مع الأعراض الجسدية ، يجب عليك التحدث مع مقدم الرعاية الطبية لطفلك إذا كانت أعراض ما قبل الدورة الشهرية شديدة أو متداخلة مع الحياة اليومية.

ما هي الفوط الصحية والسدادات القطنية؟

بمجرد أن تبدأ الدورة الشهرية مع طفلك ، ستحتاج إلى معرفة ما تبدو عليه الفوط الصحية والسدادات القطنية وكيفية استخدامها. فكري في اصطحابها إلى متجر البقالة لاختيار أنواع مختلفة لتجربتها. الفتيات من مختلف الأعمار يمكنهن استخدام السدادات القطنية ، لكن يأخذن فترة للممارسة ويحتجن تغييرًا منتظمًا للوقاية من أي مرض خطير يمكن حدوثه نتيجة عدم تغيير السداة بشكل متكرر. وغالبا ما يستسهل الفتيات اللاتي بدأن دورتهن حديثاً استخدام الفوط الصحية في البداية لأنها تحتاج مهارة اقل لاستبدالها، كما انها في حد ذاتها تذكير مرئي ليتم تغييرها. إذا كانت ابنتك تستخدم وسائل دعم بصرية ، فإن جدولاً مرئياً يوضح الخطوات المتبعة في تغيير الفوط الصحية أو السداة القطنية أو اي منتج صحي بديل مثل كأس Diva - [كوب قابل لإعادة الاستخدام يستعمل لجمع دم الحيض ويعد بديلاً صحياً آمناً] - قد يكون مفيد جداً.

تعليم الفتيات عن الدورة الشهرية - مستوى الألم

اثناء حيضها ربما تشعر
ابنتك بالتعب وتكون
متقلبة المزاج وقد تنتفخ
او قد تنقلص معدتها .
ان استخدام مقياس الم
كهذا قد يساعدها ان
تخبرك عن مدى تألمها



استخدم هذا المخطط كوسيلة مرئية اثناء الحيض تساعد على التواصل اثناء فترة البلوغ

[/HTTP://KC.VANDERBILT.EDU/HEALTHYBODIES](http://kc.vanderbilt.edu/healthybodies)

سيكون من المفيد مراجعة هذه المعلومات مع طفلك بشكل متكرر، خاصة خلال الأشهر الأولى من بدء الدورة الشهرية. ان مراجعة كل من الأحاسيس والعناية الذاتية واساليب النظافة شهريا سيساعد على تحويل هذه المهارات الجديدة إلى عادة. يمكن أن تكون تجربة الدورة الأولى مرهقة وغير مريحة لطفلك. قد تؤدي التغيرات الهرمونية الطبيعية إلى جعل التكيف مع الأحاسيس غير السارة أو الحالات العاطفية أكثر صعوبة من المعتاد. وقبل كل شيء حافظي على الهدوء والصبر. قد يكون هذا صعباً عليك ان تتحدثين عنه وعليها كي تفهمه ، لذلك قد يكون الأمر مرهقاً لكليهما. ان دعمك المستمر سيسر مصاعب هذا التحول المهم في الحياة.

نصيحة شفوية من ام مشاركة: العيض

هذا نشاط جدير بالاهتمام لتقومين به مع ابنتك بعد أن بدأت المناقشات حول دورتها الشهرية الاولى.

اصطحبي ابنتك معك إلى المتجر في المرة القادمة حين تحتاج إلى شراء فوط صحية أو سدادات قطنية. حددي أصناف البقالة الأخرى كالعادة ثم توجهي إلى ممر المنتجات الصحية. أري ابنتك المنتجات التي تختارها وسليها ايا منها تعتقد أنها ستحبها. دعها تختار شيئاً وتضيفه إلى عربة البقالة الخاصة بك لإثبات أن هذه المنتجات هي جزء طبيعي من الحياة، مثل الحليب والحبوب. عندما تصلين إلى المنزل ، دعها تساعدك على إلقاء نظرة فاحصة على المنتجات التي اخترتها بطريقة عادية مرحة.

AMY K., PARENT PARTNER, PHILADELPHIA, PA-

عام او خاص؟

تتميز فترة البلوغ والمراهقة بتغير الجسم وزيادة الدافع الجنسي للأفراد ذوي التوحد وغير ذوي التوحد ASD. وعليه فإن استكشاف الجسم والجنسية والاستمنااء كلها جوانب طبيعية للنمو والبلوغ. وكما ذكرنا آنفاً، قد لا يسير النضج الفكري والاجتماعي بالضرورة جنباً إلى جنب مع النضج الجسدي: فقد يعاني طفلك من نزعات جنسية حقيقية دون فهم كامل أو معرفة كيفية التأقلم مع تلك الأحاسيس. وغالباً ما يكون الحديث حول الجنس غير مريح للوالدين ، ولكن من المهم المساعدة في توجيه طفلك نحو السلوكيات والمتنفسات المناسبة.

تتمثل إحدى طرق التعامل مع تدريس السلوكيات الاجتماعية المناسبة في إرساء قواعد "عامة وخاصة". ومع ذلك، فمن المهم أولاً التأكد من أن المفاهيم الاجتماعية "العامة" و "الخاصة" مفهومة جيداً. بعبارة عامة:

عام

يشير هذا المفهوم إلى قول أو فعل شيء أمام الغرباء ، الأشقاء ، الأقارب ، الأصدقاء ، الزملاء ، أو المعلمين - حتى لو كانوا مألوفين أو معروفين.

خاص

يشير هذا المفهوم إلى قولك أو قيامك بشيء ما بنفسك ، أو مع والديك أو مع طبيبك الذي تثق به.

فكر في إنشاء قائمة "الأماكن العامة أو الخاصة". والتي باستخدامها يمكنك مناقشة السلوكيات التي يجب القيام بها في جلسات خاصة (خلع الملابس ، التبول ، لمس الأعضاء التناسلية).

سلوكيات عامة / خاصة - قصة

الاعضاء التناسلية

ان الاماكن العامة هي حيث يمكن للآخرين رؤيتي. أما الاماكن الخاصة فيقتصد بها بعيدا عن انظار الآخرين، مثل غرفة نومي او الحمام والباب مقفل علي . الجميع لديهم اعضاء تناسلية في اجسامهم. وأنا استطع معرفة تلك الاعضاء لاني اغطيها بملابسي الداخلية. انا لا ألمس اعضائي التناسلية في العلن حيث يمكن للآخرين رؤيتي. ولا اضع يدي داخل سروالي امام الآخرين أبدا. ويمكنني ان أذكر نفسي بعدم اللمس من خلال وضع يدي بجاني او تربع ذراعي او ذني/طبي يدي. احتاج احيانا ان ألمس اعضائي التناسلية مثل عندما أشعر بالحكة او يكون لباسي الداخلي غير مريحاً. ويمكنني ان اطلب الذهاب الى الحمام. وعندما اكون بمفردي في غرفتي او في الحمام استطع لمس اعضائي التناسلية.



©Vanderbilt Kennedy Center. All rights reserved. Used with permission.

استخدم هذه الوسائل المرئية كبطاقات فردية لتعزيز السلوك العام والخاص.

[/HTTP://KC.VANDERBILT.EDU/HEALTHYBODIES](http://kc.vanderbilt.edu/healthybodies)

إن معالجة كل موضوع على حدة سيساعد طفلك على فهم هذه المفاهيم الواسعة، والتي قد يصعب عليه تعميمها بشكل مستقل.

اعتمادًا على احتياجات طفلك وقدراته ، يمكنك أيضًا إنشاء قائمة مشابهة لـ "عامة أو خاصة". ان العديد من الأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد يشاركون المعلومات الشخصية كثيرا جدا مع أشخاص يثقون بهم . يمكن أن يؤدي الإفراط في المشاركة إما إلى انزعاج المستمع أو إلى انتشار الشائعات. وفي كلتا الحالتين ، يمكن أن تتلف العلاقات وان يشعر الأشخاص بالألم أو عدم الراحة.

فكر في إنشاء قائمة بأسماء الأشخاص الذين يمكن لطفلك مشاركة المعلومات الخاصة معهم – وتأكد مسبقًا من ان الأفراد في "قائمة الأشخاص الخاصين" يشعرون بالارتياح لكونهم من المقربين من طفلك. ثم اوضح أن الأشياء التي نقوم بها في "الاماكن الخاصة" بنا يجب مشاركتها فقط مع "الأشخاص الخاصين" لدينا.

ربما اول موضوع يشغل عقول الآباء خلال هذه الفترة الانتقالية هو قضية الاستمنا. وبالطبع يجب أن يتوافق التوجيه الذي تقدمه لطفلك مع قيم عائلتك. ومع ذلك، فمن المهم ان تعلم طفلك عن الاستمنا ، حتى لو كنت تفضل عدم ممارسته هذا الفعل حيث يؤدي بعض الأطفال انفسهم عن طريق الخطأ (كالفرك بشدة مثلا).

القصة الشخصية لإحدى الامهات: عامة أو خاصة



في سن 13 ، اصبح ابننا في فترة البلوغ وليس لديه المهارات اللفظية ولا الوعي بالحدود الاجتماعية. وأصبح هذا واضحا عندما كنا في خارج البيت وكان هناك شيء يضايقه. عندما سألته ، قال "أنف الجزرة" كان يضايقه وأشار إلى سرواله. (كان أنف الجزرة هو وصفه للانتصاب على اساس ما يربطه به) على الرغم من أنه لم يكن لديه أي معرفة أو اتجاه بشأن الاستمناء ، إلا أنه صار يعرف انه يشعره بالارتياح وقد اكتشف ذلك. لذا بدأنا باستخدام إعادة التوجيه أو الالهاء عند الضرورة الى جانب توجيهات بسيطة حول كيفية الفعل الذي يمارسه ، فلا بأس به في مكان خاص (غرفة نوم) ولكن ليس في مكان عام (كالمدرسة او مراكز التسوق ، إلخ). وإلى الآن يبدو متقبلا للأمر بشكل جيد.

CHARLENE P., PARENT PARTNER, EDMONTON, AB CANADA-

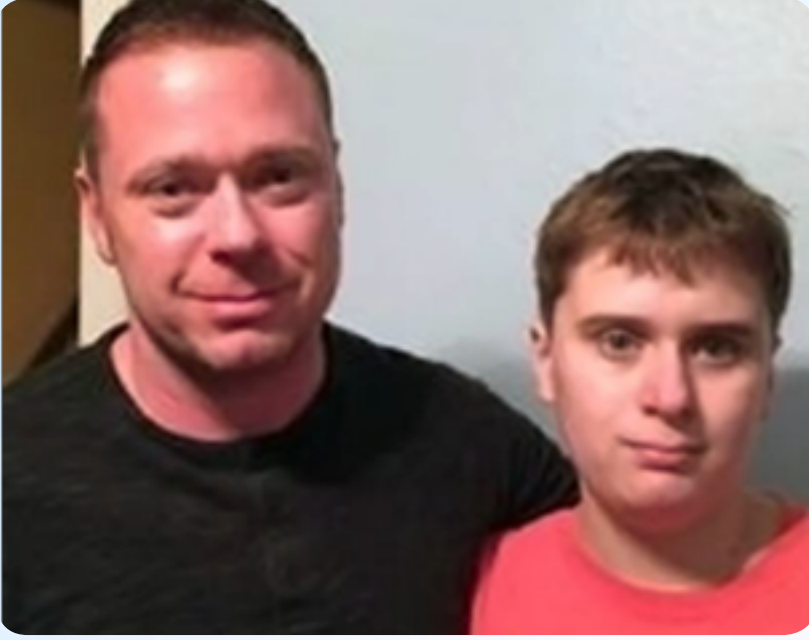


Images courtesy of Vanderbilt Healthy Bodies Tool Kit for Boys:
www.vanderbilt.com/healthybody_boys

CHARLENE P., PARENT PARTNER, EDMONTON, AB-

القصة الشخصية لأحد الآباء: عامة أو خاصة

إننا آباء الأطفال ممن لديهم أحد صور التوحد نواجه الكثير من التحديات. سن البلوغ ، ، مهمتنا إرشاد أطفالنا خلال هذا الحدث الكبير الذي يغير الحياة. (نيكولاس) الصغير الذي كان



ينام على صدري كل ليلة الآن عمره 12 عاما، تكاد عيناه تشبه عيني ونرتدي نفس مقاس الحذاء. وعلى الرغم من أنه شهد تحولاً جسدياً هائلاً ، إلا أنه لا يزال طفلاً صغيراً جداً. لطالما كان فضولياً بشأن اعضاءه الخاصة لكننا لم نتحدث بعد بشأنه. وعندما يحين الوقت سأعلمه بكل سرور ولن اجعله يشعر بالخزي على شيء طبيعي تماماً.

RICH H., PARENT PARTNER, DES MOINES, IOWA-

البقاء آمناً: الغرباء والأسرار واللمس

يريد الآباء دائماً أن يفهم أطفالهم قواعد السلامة الأساسية. وهذا صعب خاصة بالنسبة لبعض اطفال ما قبل المراهقة والمراهقين الذين يعانون من التوحد لأنهم قد لا يعرفون أي البالغين آمنين ليثقوا بهم. فلقد عملت لسنوات على بناء قدرة طفلك على الاستماع للآخرين والامتثال للطلبات التي وضعت عليه أو عليها. ومع ذلك ، عندما يكبر الأطفال من المهم أيضاً مساعدتهم على تحديد ماهية الحدود الآمنة والمناسبة.

فيما يلي بعض الأشياء الأساسية التي يجب تذكرها:

- كن على استعداد للتحدث لطفلك عن الاعتداء الجنسي والتعرف عليه. ذكره بأن اعضاءه التناسلية هي دائماً شيء خاص جداً ، لذلك لا يسمح لأحد غير الشخص الذي يثق به، أو الطبيب أو الممرضة برؤيتها أو لمسها أو التحدث عنها. هذا يسير في كلا الاتجاهين: ذكّر طفلك بأن الأعضاء التناسلية للأشخاص الآخرين لا يمكن لنا رؤيتها أو لمسها أو التحدث عنها. ومن المهم أيضاً أن نذكر الأطفال والشباب أنه إذا لمس شخص ما أعضاءهم التناسلية بطريقة غير مرغوب فيها ، فإن عليهم أن يخبروا شخصاً موثوقاً به على الفور ، حتى إذا كان هذا الشخص قريباً أو صديقاً أو مقدم رعاية.
- استخدم الوسائل المرئية لمساعدة طفلك على تعلم المفاهيم. مثل ادراك الشخص الغريب ، اللمسة الجيدة أو السيئة والسلوكيات العامة أو الخاصة. وشرح الفرق بين اللمسة المناسبة وغير المناسبة. على سبيل المثال ، فكر في أجزاء من الجسم لا بأس بلمسها في بعض الأحيان (الذراعين) وأجزاء من الجسم لا يمكن لمسها (الوركين).

"اقترح طبيبي أن أبحث عن أي تمزق أو تورم في اعضاء ابني التناسلية أثناء تغييره، للتحقق من وجود علامات اعتداء جنسي لأنه لا يتكلم."

JEZZREL T., PARENT PARTNER, LOS ANGELES, CA-

- استخدم لعب الأدوار لمساعدة طفلك على ممارسة مهارات جديدة في بيئات العالم الحقيقي. اسأل طفلك ما الذي سيفعله إذا قام شخص بلمسه بطريقة لم تعجبه. ابدأ بأنواع اللمس المناسبة (مثل النقر على الذراع) ثم اتجه تدريجياً إلى اللمس غير الملائم (مثل لمس الأعضاء التناسلية). تأكد من أن طفلك يفهم أنه يجب عليه التحدث إليك أو الوالد الآخر أو شخص بالغ موثوق به إذا كان يشعر بعدم الارتياح.
- تعاون مع فريق مدرسة طفلك للتأكد من دمج مهارات السلامة في البرنامج الموضوع له. حيث يجب أن تدرج مناهج السلامة سيناريوهات واقعية في الدروس لمساعدة طفلك على نقل التعلم في الفصول الدراسية إلى الحياة اليومية. ان تحويل الدرس إلى لعبة - مثل اختيار سيناريوهات من مجموعة من البطاقات - سيجعل الموضوع الجاد أقل إرهاقاً.

"بالنسبة للأفراد الذين يعانون من ASD ، فإن "حرية الإرادة" تعني أكثر من اختيار ملابسك الخاصة أو ما تأكله. هذا يعني أيضًا معرفة أن لك الحق في أن تقول لا ... لا أريدك أن تلمسني بتلك الطريقة!"

KAMEENA B.D., PARENT PARTNER, BURBANK, CA-

لمعلومات أكثر حول هذا الموضوع الحساس نرجو زيارة هذا الموقع:

[HTTP://WWW.AUTISMSPEAKS.ORG/FAMILY-SERVICES/AUTISM-SAFETY-PROJECT/SEXUAL-ABUSE](http://www.autismspeaks.org/family-services/autism-safety-project/sexual-abuse)

نصيحة شخصية لأب مشارك - البقاء آمنًا: الغرباء والأسرار واللمس

غالبًا ما تبدو المحادثات الصعبة سهلة عندما تخطط لها مسبقًا. وإليك نص لمساعدتك على البدء. وتذكر ان تتحدث بوضوح وأن تدقق في اختيار مفرداتك بما يتوافق مع مهارات طفلك اللفظية ومستوى فهمه.

من المهم أن تعرف أن هناك أماكن في جسدك لا يجب أن يلمسها أي شخص آخر بطريقة جنسية حتى يصبح كل منكم بالغين ناضجين. تسمى هذه الأجزاء "الأعضاء التناسلية". إذا لمسك أي شخص على الأعضاء التناسلية ، فعليك أن تخبرني - حتى إذا كنت لا تريد ذلك - وحتى إذا كان الشخص الذي يلمسك شخصًا بالغًا أو صديقًا من المدرسة ويخبرك بعدم الإفصاح. إذا كان هناك من يشعر بعدم الارتياح ويدخل في منطقتك الشخصية ، قل لهم "لا" - كي توقفهم ، ثم أخبرني.

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع الحساس فيما يتعلق بالسلوكيات التي يجب الانتباه إليها - لأولئك الأطفال ذوي القدرة اللفظية المحدودة او مفتقديها بالكلية يرجى

زيارة: [HTTP://WWW.AUTISMSPEAKS.ORG/FAMILY-SERVICES/AUTISM-SAFETY-PROJECT/SEXUAL-ABUSE](http://www.autismspeaks.org/family-services/autism-safety-project/sexual-abuse)

إذا شككت في حدوث إساءة معاملة الأطفال ، فقم بإجراء المكالمة ...

تقدم الشبكة الوطنية للضغط النفسي على الأطفال النصيحة التالية: "إذا كشف الطفل عن الإساءة ، فمن الضروري أن تحافظ على هدوئك ، وأن تستمع بعناية ، ولا تلوم الطفل أبدًا. اشكر الطفل على اطلاعك عليه وطمأنه بتقديم دعمك. من فضلك تذكر أن تطلب المساعدة على الفور. إذا تعرف أو تشك في أن طفلاً يتعرض للاعتداء الجنسي يرجى الاتصال بالخط الساخن لإساءة معاملة الأطفال.

التفطيط من اجل سلامة الطفل من الفرار

يواجه العديد من الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد تحديات في الفرار ؛ أي الهروب من العائلة أو من المكان الآمن. عندما ينتقل الأطفال إلى سن البلوغ ، يمكن أن يزيد هذا السلوك، سواء من حيث التكرار، وكذلك المخاطر. يركض الأطفال أو يتجولون لأسباب عديدة مختلفة. قد يترك البعض عين آبائهم الساهرة ليجربوا عن شيء ممتع مثل القطار أو المصعد أو بيئة مختلفة مثل حوض سباحة. وقد يجري البعض الآخر استجابة للضغط أو القلق أو الإثارة.

عندما يكبر الأطفال، فإنهم يركضون بشكل أسرع ، مما قد يجعل الأمر صعبًا على الأشخاص الذين يهتمون بالأطفال الأكبر سنًا وأطفال ما قبل المراهقة ممن لديهم ب ASD المعرضين لخطر الهروب في المدرسة أو في الأماكن العامة. الأطفال الأكبر سنًا مثل المراهقين ومن قبل المراهقة قد يصعب الابقاء عليهم في مكان آمن (خاصة إذا أصبحوا أطول من آبائهم!). بغض النظر عن الظروف أو الأسباب ، فمن المهم معرفة ما يمكنك فعله للحفاظ على طفلك آمنًا. تم تصميم هذا القسم لجميع الآباء الذين يهتمون بذلك.

إذا كان طفلك عرضة للهروب أو التجوال، فهناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها لدعم سلامته.

الأمّن: فكر أولاً في تأمين ابوابك ونوافذك من الداخل او في تركيب نظام للإنذار ينطلق عند فتح الباب. ان العديد من الأسر ترى انه لابد من غلق ابوابهم ونوافذهم من الداخل ليطمئنوا ان طفلهم لا يمكنه مغادرة المنزل دون رقابة. وتأكد ان لديك مفتاحا من السهل وصول كل البالغين اليه حتى يغادروا المنزل سريعا عند الحاجة.

تحديد الهوية/التعرف عليه: تأكد ان طفلك دائما يرتدي او يحمل اي شيء يساعد في تحديد هويته. ان هذا مهم للغاية للأطفال الذين لا يستطيعون التواصل لفظيا. حتى المراهقين الناطقين قد يستحوذ عليهم موقف غير معتاد فلا يتمكنوا من اعطاء اسمائهم او ارقام هواتفهم اذا انفصلوا عنك. ان ملصقات الاحذية اختيار جيد للأطفال الذين لا يمكنهم تقبل اي شيء يمكن لباسه لتحديد هويتهم كالأسورة. الوشم المؤقت للجلد مناسب للأطفال الذين فقط يتجولون في اماكن غير معتادة. لو ان طفلك يستطيع الكلام ساعده على التدريب على إخبار الآخرين ان لديه تودد ويحتاج المساعدة.

من اجل موارد اكثر قم بزيارة الموقع التالي: [HTTP://WWW.AUTISMSPEAKS.ORG/WANDERING-](http://www.autismspeaks.org/wandering-)

RESOURCES

التفطيط للامان عند زيادة العنف

يتحمل الأطفال الكثير من التوتر عندما يصبحون في مرحلة ما قبل المراهقة او مراهقين. ويمكن أن يكون هذا الضغط في بعض الأحيان سلوكا صعبا، ويراه البعض عدوانا. وقد يتفاجأ الآباء بالتغيرات التي يخضع لها أطفالهم. على سبيل المثال ، غالبًا ما يكون الصغار متحمسين لقضاء الوقت مع والديهم. لكن بعضهم لا يربى هذا امرا ممتعا عندما يكبرون قليلا. قد يحدث هذا لعائلات تضم أطفالا من ذوي التوحد او غيرهم!

التكنولوجيا: قد تسمح الاجهزة التكنولوجية للآباء ومقدمي الرعاية بتحديد مكان الطفل سريعا في حالة الطوارئ. ابحث عن موارد اخرى في نهاية مجموعة الادوات هذه.

الإعداد والدفاع: فكر في زيارة قسمي الشرطة والحرائق المحليين كي تعرفهم بطفلك وتلفت انتباههم الى احتياجاته وسلوكياته الخاصة. قم بتشجيع وكالات الخدمة العامة ان تعرف عن التوحد وكيفية مساعدة ذوي اضطراب طيف التوحد في حالة الطوارئ.

اما عن اطفال ما قبل المراهقة وكذلك المراهقين ذوي التوحد والذين لم يتموا مرحلة المراهقة ، فقد تكون التحديات أكبر. حيث انهم قد يعانون من ضغط من نوع جديد في المدرسة، ومن تغيرات هرمونية في أجسامهم أثناء مرورهم بالبلوغ .

عندما نفكر في الطرق التي يعبر بها أطفالنا ذوي التوحد عن أنفسهم ، فمن المهم ان نفكر في كيفية حدوث ذلك في الأوقات المختلفة. ان معظمنا يعبر عن مشاعره بشكل افضل عندما يكون هادئا ويشعر بتحسن. وعندما نشعر بالضيق فلا نعبر عن أنفسنا على الإطلاق. (إن أردت دليلا على ذلك ، فكر في آخر مرة خضت فيها جدالا كبيرا. هل سبق ان فكرت أنه "ما كان يجب أن أقوله هو _____!" من الصعب التفكير في الشيء الصحيح الذي يجب قوله والطريقة المثلى لقوله عندما تكون منزعًا حقًا.

عندما ينزعج الأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد ، فإن إدارة ردود أفعالهم والتعبير عن أنفسهم بشكل جيد قد يكون أمرًا شاقا . ومثلنا جميعًا ، قد يتفاعلون بشكل غير لائق ويفعلون أشياء يندمون عليها فيما بعد.

اما عن بعض أطفالنا ، فيمكن أن يصبح هذا خطيرًا. فالذين لا يمكنهم التواصل لفظيًا قد يتعاملون جسديا تجاه الأشياء أو الأشخاص الآخرين. قد يبدأون حتى في إيذاء أنفسهم. و بالطبع قد تتفاقم المشكلة كلما كبر الطفل.

يرغب العديد من الآباء في أن يكونوا الشخص "الآمن" لأطفالهم. في حين أنه من الجيد تجنب العدوان في العلن ، تعزيز السلوك الخاطيء يخلق ضغطًا كبيرًا على الوالدين ويمكن أن يعرض الطفل نفسه للخطر أيضا.

لمزيد من المعلومات حول السلوك الصعب وكيفية بناء تواصل أكثر إيجابية يرجى زيارة:

WWW.AUTISMSPEAKS.ORG/FAMILY-SERVICES/TOOL-KITS/CHALLENGING-BEHAVIORS-TOOL-KIT

EMAIL AT: FAMILYSERVICES@AUTISMSPEAKS.ORG

القصة الشخصية لوالد مشارك

التعامل مع طفل توحيدي وعدواني



صراعات ابنه (نيكولاس) مع اضطراب طيف التوحد والبلوغ تزامن معها زيادة العدوان. إنه أكبر وأقوى الان وثورته أكثر تدميرا، وللأمانة خطيرة. عندما كان في سن الثانية عشرة، كان يزن تقريبا 70 كيلوجرام وأكبر بكثير من أخته الكبرى. ان المدرسة تتحمل كثيرا في بعض الأحيان بسبب هذه التغييرات - كما نفعل نحن في البيت. نحن نتحدى المياه الهادرة ونتطلع إلى مياه أكثر هدوءًا عندما يتكيف مع التغييرات الهرمونية في جسده.

قد يكون النمو مرهقًا لأي شخص، وابننا (نيكولاس) ليس استثناءً. انه يخشى أنه عندما يكبر لن يعود بمقدوره "أن يكون طفلاً" و ان يستمتع بمرح الطفولة. نذكره فقط أن الكبر ليس بالأمر السيئ و انه سيظل دائما ولدنا الصغير.

في سن البلوغ ، غالبًا ما يعاني الأطفال من مشاعر مختلفة بطريقة أكثر حدة مما اعتادوا عليه. هذا يعني انهم قد يحتاجون إلى استراتيجيات أكثر أو ربما مختلفة لإدارة هذه المشاعر. لذا ، ما الذي يمكن للوالدين القيام به لمساعدة أطفالهم؟ إليك بعض الأفكار التي قد تساعد:

كلما بدأت في وقت مبكر، قد ينكشف لك الأفضل. حتى الأطفال الصغار يجدون أنشطة لمساعدتهم عندما ينزعجون. يجب أن يكون الآباء على دراية بأنشطة أطفالهم وكيف يمكنهم الوصول إليها خلال الأوقات العصيبة.

من الأسهل بكثير منع الانهيار من التعامل معه عند حدوثه. هذا يعني تعديل جدولك للتأكد من أن الضغط الذي يتعرض اليه طفلك معقول. فمن المهم تعريض الأطفال لبعض الضغوط ، حتى يتمكنوا من تعلم كيفية التعامل معها - لكن لا بد أن يكون عند مستوى معقول.

استمر في العمل مع طفلك لإيجاد استراتيجيات تساعد على تجنب الانهيار. اما عن الأطفال الذين يمكنهم التواصل لفظيا فيمكنك التحدث عن الأشياء التي يمكنهم القيام بها لتهدئتهم عندما يبدأون في الانزعاج. قد يكون [من هذه الأشياء] لعبة محشوة مفضلة عنده، أو الاستماع إلى الموسيقى أو تمشية وقت بمفرده. انهم قد يعطوك بعض الافكار. واما عن الأطفال الذين لا يمكنهم التواصل لفظيا ، فيحتاج الوالدان إلى وضع قائمة بالأشياء المهدئة وتوفيرها في فترة وجيزة.

شارك الإستراتيجيات مع مدرسة طفلك. على سبيل المثال، لو ان طفلك يواجه مشكلة ما في البقالة ، فكر في وظيفة يمكنه القيام بها (مثل دفع العربة) ، نشاط ممتع (مثل لعبة فيديو) أو مكافأة يتطلع إليها (مثل نشاط ممتع عندما تصل إلى المنزل). عندما تفكر في هذه مسبقًا ، يمكنك التخطيط بشكل أفضل مما سيكون عليه عندما يواجه طفلك الانهيار أمامك.

لا تخل من استخدام التعزيز الإيجابي لمنع العدوان. لا تخل من استخدام التعزيز الإيجابي لمنع العدوان.

تأكد من حصولك على الدعم. إذا مارس طفلك العدوان الجسدي، فتأكد من ذلك الدعم الذي تحتاجه لتقليل المخاطر على نفسك وعليه. ان التدريب الخاص في الاتصال اللاعنفي واستراتيجيات السلامة مفيد جدًا لك وللمراهق أيضا كي تساعدك على الحفاظ على سلامة الجميع خلال نوبة عدوانية.

القصة الشخصية لأحد الآباء المشاركين: تخطيط السلامة للعدوان

دائمًا ما كانت الحياة صعبة علينا مع كل نوبات الغضب والجري في الشارع. ولكن في رأيي ان ابنتي عند سن التاسعة تحولت إلى شخص مختلف. أولاً اعتقدت أن السبب هو أنني كنت قد انفصلت عن زوجي للتو. بعد ذلك، أصبح سلوكها أكثر عدوانية تجاهي. عندما تكون محبطة أو عصبية أو قلقة تصمت تمامًا ثم تشرع في البصق والخدش والعض حين تكون. وفي الوقت الذي اطلب من أي والد آخر المساعدة، كل ما حصل عليه هو نظرة شفقة، وتربيت على الظهر وقبضة إلى الذقن - تقول لي أن الحياة أصبحت أصعب بكثير لأنني كنت في الجحيم. أصبحت عازمة على جعل الحياة أفضل لي ولعائلتي. لقد طلبت تعلم استراتيجيات السلامة غير العنيفة من المركز الإقليمي الخاص بسبب زيادة عدوانها وتدمير اغراضها والهرب. عملت أيضًا مع برنامج العيادات الخارجية للحصول على علاج الخدمات السلوكية في المنزل. تحدثت إلى طبيبنا النفسي حول إضافة دواء يمكنه المساعدة وعقدت اجتماعًا عن طريق IEP لطلب التقييم من معالج مهني، والارشاد الاسري، وأنشطة المهارات الاجتماعية ومراقبة الهروب. لقد شعرت بالتوتر الشديد ولم أجد أي راحة عندما اقترح لي الإقامة الدائمة. في ذلك الوقت، كانت فكرة "طرده ابنتي بعيداً" مؤلمة. فعلت كل ما بوسعي لإلغاء الخيار. بعد العديد من الاضطرابات، اسكنت ابنتي طوعًا في بيئة عائلية سكنية. أنا مسرور جدا بذلك. لقد احتاجت ابنتي كل هذا الوقت لتمكن من معالجة الأمور بنفسها. أثناء حدوث كل هذا تمكنت من رؤية ابنتي كثيرًا ومنحها الكثير من الاستراحات في جدولها والكثير من التشجيع لأعلمها أنها جميلة. وأخبرها أنها دائما في مكان آمن لتكون على طبيعتها معي وأن بإمكانها ان تتحدث معي و ان تحضنني بأمان كلما تحتاج إلى ذلك. على الرغم من أننا لم نصل بعد إلى سن البلوغ تمامًا، إلا أن ابنتي أصبحت الآن مصدر متعة وفرح بتواجدها مرة أخرى. إنها تشير نكاتًا أكبر وتتحدث عن مستقبلها، مما يمنحني الأمل في أن تكون بخير. وقبل كل شيء، أعتقد أنها محامية واعدة تدافع عن نفسها والآخرين ذوي ASD، الآن بعد أن بدأت في التعبير عن مشاعرها أكثر وهي تبلغ من العمر 11 عامًا فقط!

أشعر أنني اتخذت القرار الصحيح لحالتي الخاصة وما كان مناسبًا لطفلي أثناء هذا الوقت الانتقال. لا تزال تضحيتي تؤلمني، لكنني سأفعل كل ما يلزم للتأكد من ان ابنتي تتمتع بحياة رائعة - بما في ذلك طلب المساعدة لتوفيرها.

KAMEENA B.D., PARENT PARTNER, BURBANK, CA-

التفطيط من اجل سلامة الطفل من الهروب او الفرار

عندما يصعب التعامل مع مشاكل البلوغ أو الصحة العقلية، يمكن للمهني المحترف المساعدة. يمكن أن تأتي الخدمات من العديد من الأماكن المختلفة. عادة ما يمكن لواحدة أو اثنتين منها منع فرق كبير.

ان الخطوة الأولى في إيجاد الخدمات العلاجية المناسبة هي تحديد ما يمثل تحديًا لك ولطفلك. تطع إلى فريقك الموثوق به من المعلمين والأطباء والمعالجين لمناقشة أي تحديات جديدة. هل يشعر طفلك بالقلق من إضافة مسؤولية الرعاية الذاتية في سن البلوغ؟ هي التغييرات الهرمونية تساهم في زيادة تهيجه أو عدوانيته أو تقلب مزاجه؟ هل تجد العائلة صعوبة في تعليمه مهارات جديدة؟ هناك عدد من الخدمات العلاجية والدعم قد تكون مفيدة.



التوحد يتحدث - فريق شبكة علاج التوحد في مستشفى الأطفال في لوس أنجلوس-بون

عيادة FETTER ، مع الأم المشاركة - كامينا وابنتها Keena ، التي تعاني من ASD.

يوضح الجدول أدناه أنواعًا مختلفة من الخدمات والاستشارات. لا تتردد في استخدامها خلال المناقشة مع طبيب طفلك أو أخصائي آخر بشأن احتياجات عائلتك.

الخدمات العلاجية والارشاد الاسري

الدواء:

عندما تزداد أعراض القلق والاكتئاب والتهيج وتقلبات المزاج وإيذاء الذات أو العدوان بحيث لا يمكن التعامل معها بالتدخل السلوكي وحده ، قد تكون استشارة الطبيب من ذوي الخبرة ، في إدارة الدواء والتوحد ذات قيمة. ان العلاج بالأدوية والذي يتم مراقبته عن كثب قد يكون مفيدًا في تقليل الأعراض وتحقيق الاستقرار المزاجي والسلوكي. بالنسبة لبعض المراهقين ، يمكن أن تكون هذه التدخلات محدودة الوقت ويمكن إيقافها مع استقرار السلوكيات بعد البلوغ.

العلاج الأسري

قد يكون البلوغ وقتًا عصيبًا وصعبًا. يستطيع الوالدان الاستفادة من لقاءهما بمعالج العائلة أو مستشار الأزواج للتحكم في ضغوط ابوة مرهق من ذوي الاحتياجات الخاصة. بالإضافة إلى ذلك قد يكون العلاج الأسري مفيدًا في دعم الانتقال نحو استقلالية أكبر. وكما هو الحال مع جميع المراهقين ، سيبدأ العديد من المراهقين ذوي اضطراب طيف التوحد في تأكيد الاستقلالية المتزايدة طوال فترة البلوغ ، وقد يساعد معالج العائلة في تحديد طرق آمنة ومناسبة لتشجيع استقلالية ابنك المراهق مع الاستمرار في تقديم الدعم الإضافي عند الحاجة.

التخطيط القانوني والمالي

غالبًا ما يمثل سن البلوغ بداية انتقال المراهق إلى مرحلة الرشد. على هذا النحو، إنه وقت مهم للنظر في الاحتياجات القانونية والمالية طويلة المدى لطفلك. هل يحتاج ابنك المراهق إلى دعم وصي قانوني. إذا كان الأمر كذلك ، فمن سيكون؟ كيف يجب إدارة أموال ابنك المراهق؟ ما هي الخطط اللازمة لاتخاذ القرار الطبي والتعليمي والقانوني للمراهق بعد بلوغه 18 عامًا؟

العلاج المعرفي السلوكي (CBT)

العلاج المعرفي السلوكي هو نوع من العلاج النفسي الذي ربما يكون مفيدًا في تعليم المراهقين مهارات تأقلم جديدة لإدارة القلق والمواقف العصيبة. قد يكون العلاج مفيدًا أيضًا في معالجة قضايا احترام الذات وتنمية الهوية ، حيث يصبح العديد من المراهقين أكثر وعياً بكيفية اختلافهم عن أقرانهم العصبيين. تأكد من أن معالجك لديه خبرة في العمل مع المراهقين الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد.

امان الانترنت (السلامة على الانترنت)

ضع في اعتبارك أنه مع انتقال الأطفال إلى مرحلة المراهقة ، يصبحون أكثر معرفة بالكمبيوتر. لقد فاقنا الكثير من أطفالنا في معرفتهم بالإنترنت! فمن الأهمية بمكان أن يشارك الآباء أطفالهم وبقوة عند الحصول على معلومات على الإنترنت. فقد تتضمن محتوى غير لائق مناسباً للبالغين ، او التنمر الحاسوبي (الترهيب السيبراني)، وهو أمر صعب ، إن لم يكن مستحيلاً، على مرشح الإنترنت ان يمسك به.

نصائح الآباء لسلامة الإنترنت:

تأكد من أن طفلك يعرف ما عليه القيام به في حالة حدوث أي من هذه المشاكل أثناء اتصالهم بالإنترنت. قبل ان يستخدم طفلك الإنترنت بشكل مستقل، أنشئ آداب الإنترنت المناسبة أو قواعد NETIQUETTE الأساسية:

- لا تعط أبداً معلوماتك الشخصية أو الخاصة مثل اسمك الحقيقي ، أرقام الحسابات وكلمات المرور والعنوان أو رقم الهاتف للذين لا تعرفهم.
- لا تستمر في التفاعل مع الذين يجعلونك تشعر بعدم الارتياح عن طريق قول أشياء بذيئة أو شتمك.
- لا ترسل أموالاً أو معلومات مصرفية خاصة للآخرين، هذا قد يبدو لك لطيفاً ولكنه غير مأمون ، خاصة إذا كانوا لا يتطابقون مع صورهم ويرفضون رؤيتك شخصياً (أو في محادثة فيديو) لفترة طويلة.
- أخبر أحد أفراد الأسرة أو شخصاً بالغاً موثوقاً به إذا كان هناك من يجعلك تشعر بعدم الارتياح أو يطلب منك أن تفعل أو تقول أو تعرض أشياء لا تريد القيام بها.

سلامة التخطيط لمستخدمي الانترنت:

قد يكون مستخدمو الإنترنت أهدافاً سهلة للترهيب السيبراني أو المواد الإباحية أو التصيد أو سرقة الهوية. علم طفلك علامات التنمر والمضايقة السيبرانية وتهديدات الإنترنت الأخرى ، مثل الغرباء الذين يبدو أنهم يعرفون معلومات شخصية عنك ، او الأشخاص الذين يرسلون رسائل عدوانية أو جنسية ، او الأشخاص الذين يكذبون عليك وأي شخص آخر يجعلك تشعر بعدم الارتياح.

هناك مرشحات يمكن استخدامها للمساعدة في تقييد الوصول إلى مواد خطيرة وغير مناسبة لاطفال ما قبل المراهقة و المراهقين ، ولكن ربما يكون أفضل مرشح هو الوالدان حين يقضيان الوقت مع الطفل لمساعدته على تصفح الإنترنت بأمان. ان طفلك أقل عرضة للوصول الى شيء لا تريده أن يراه إذا ما كنت تشرف عليه!

ابحث عن هذه الكلمات الرئيسية على الإنترنت لمزيد من المعلومات والتفاصيل:

• منع الإعلانات أو مواقع الويب

• تصفية الويب

• الرقابة الأبوية على الإنترنت

• محتوى مقيد بحسب العمر

هناك أيضاً العديد من مواقع الشبكات الاجتماعية المصممة خصيصاً للأفراد الذين يعانون من ASD. اثنان من الموارد البارزة هما WeAreAutism.org و WrongPlanet.net. وهذه هي مجتمعات على الشبكة العنكبوتية يقودها المستخدمون مصممة للأفراد الذين لديهم الاختلافات العصبية. ان غرف الدردشة والمدونات ومنصات المناقشة توفر للمستخدمين فرصاً لمشاركة الأفكار وإقامة العلاقات والحفاظ عليها وتنميتها.

