

موارد مرحلة البلوغ والمراهقة

دليل لآباء المراهقين
المصابين
باضطرابات طيف
التوحد



هذه المواد هي نتاج الأنشطة الجارية لبرنامج شبكة علاج التوحد التابع لمنظمة "التوحد يتحدث"، والممول من قبلها. كما يدعمه جزئيًا الاتفاق التعاوني UA3 MC 11054، وشبكة أبحاث التدخل العلاجي للتوحد المعنية بالصحة البدنية (AIR-P Network) التابعة لمكتب صحة الأم والطفل (قانون مكافحة التوحد لعام ٢٠٠٦، بصيغته المعدلة في قانون عام ٢٠١١ لإعادة إقرار مكافحة التوحد)، وإدارة الموارد والخدمات الصحية، ووزارة الصحة والخدمات البشرية لمستشفى ماساشوستس العام.

تم وضع هذا الدليل استجابةً للطلبات المُقدّمة من الآباء للحصول على الموارد المتعلقة بسن البلوغ من أجل أطفالهم المصابين باضطرابات طيف التوحد (ASD). رغم وجود موارد ممتازة فيما يتعلق بسن البلوغ، إلا أننا وجدنا ثغرات في الموارد المتاحة المتعلقة بالتوحد. وكان هدفنا هو توفير المعلومات التي كانت محدودة أو غير متوفرة في مكان آخر. تُعرف موارد مرحلة البلوغ والمراقبة بـ [P.A.R.] ويمثل هذا الدليل جهدًا مشتركًا من قِبل الآباء والمهنيين من الولايات المتحدة وكندا، لإنشاء ما نأمل أن يكون مستندًا ذكيًا تسهل قراءته ومشاركته لأولئك الذين يدعمون مرافقًا مصابًا باضطرابات طيف التوحد.

تضمنت بعض التحديات في إنشاء هذا الدليل الطبيعية الشخصية للبلوغ والنشاط الجنسي. ومن الواضح أن هذا الموضوع يتطلب حساسية، ويجب على كل أسرة أن تتعامل معه ضمن قيمها وأخلاقها. وقد أردنا تطوير دليل يمكن أن يوفر معلومات عامة، والتي لا يمكن العثور عليها بسهولة، ولكنها محددة بما يكفي لتكون مفيدة قدر الإمكان للعائلات.

لقد سعينا إلى أن نكون متسمين بالاحترام في تقديم المعلومات. ومع ذلك، فإننا ندرك أن بعض الصور والمحتويات في هذا الدليل يمكن أن تكون شخصية بشكل كبير للغاية بالنسبة إلى بعض الآباء. وبالطبع، إننا نحث الجميع على فحص المواد أولاً، لتحديد ما الأكثر فائدة في أسلوبه للتربية أو في المشاركة مع طفله. كما نشجعك على طلب الإرشاد من فريق عائلتك من المتخصصين متعددي التخصصات، والأخصائيين الاجتماعيين، وموفر الرعاية للأسرة، والزعيم الروحي، وما إلى ذلك. وكان هدفنا هو تحقيق أفضل توازن ممكن، مع العلم أن بعض الآباء سيفضلون معلومات أقل، وسيريد آخرون المزيد!

وإننا نرغب في تقديم شكر خاص للآباء والطلاب الذين قدموا تعليقاتهم حول وضع هذا الدليل. وببساطة لم يكن من الممكن استكماله بدون مدخلاتهم.

للحصول على مزيد من المعلومات والموارد، يُرجى زيارة: www.autismspeaks.org/atn أو www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits

مع فائق التقدير والاحترام،

فريق عمل موارد مرحلة البلوغ والمراقبة التابع لشبكة علاج التوحد/شبكة أبحاث التدخل العلاجي للتوحد المعنية بالصحة البدنية (ATN/AIR-P)



(في الصورة من أعلى من اليسار إلى اليمين)، يوجد الآباء المشاركون في التأليف، وهم كاميلانا بالارد دوكنيز، وإيمي كيلبي، وشارلين بروخناو، وأليسيا كوران، وبي إس وريتش هاهن، و(في الأسفل)، يوجد المؤلفون المهنيون، وهم د/ كريستين سول، وليزا فولنتولينا إم. إس. سي، وسي سي آر بي، ود/ شون رينولدز، ود/ ليزا نوفينسكي، ومارثا واي بوراس ويولان باروت إم إس ي، أخصائي العلاج المهني، و (OTC).

كيفية استخدام هذا الدليل

"الدليل" هو مجموعة من المواد المطبوعة أو الإلكترونية المصممة لدعم الأسر ومقدمي الرعاية للأطفال المصابين بالتوحد في إدارة رعايتهم. قد يستهدف الدليل مباشرةً الأطفال لتنقيحهم أو دعمهم في إدارة الرعاية الخاصة بهم. يقدم الدليل معلومات حول موضوع مُركَّز بهدف محدد، مثل دعم الأسرة خلال مرحلة البلوغ والمراهقة لطفلم المصاب باضطرابات طيف التوحد. فيما يلي اقتراحات حول كيفية استخدام هذا الدليل على أفضل وجه. يُرجى زيارة صفحتنا الخاصة بشبكة علاج التوحد/شبكة أبحاث التدخل العلاجي للتوحد المعنية بالصحة البدنية (ATN/AIR-P) لمعرفة المزيد عن جميع مجموعات الأدوات المتوفرة لدينا للأباء والمهنيين حتى الآن.



جدول المحتويات

١	ملاحظات المؤلفين.....
٢	كيفية استخدام هذا الدليل.....
٣	جدول المحتويات.....
٤	مقدمة.....
٥	مقارنة بين مرحلة البلوغ ومرحلة المراهقة.....
٦	ملاحظات الآباء المشاركين.....
٧	ملاحظات الآباء المشاركين يُتبع.....
٨	التغيرات الجسدية.....
٨	نص محادثة حول التغيرات الجسدية.....
٩	العناية الشخصية والنظافة.....
١٤	الحيض (نزول الدورة الشهرية).....
١٦	هل هو عام أم خاص؟.....
١٩	الحفاظ على السلامة: الغرباء والأسرار والتواصل.....
٢١	تخطيط السلامة للهاربين والهائمين: الهروب.....
٢٢	تخطيط السلامة للعوانية المتزايدة.....
٢٦	الخدمات العلاجية وتقديم المشورة للأسرة.....
٢٨	الاستخدام الآمن للإنترنت.....
٢٨	تخطيط السلامة لمستخدمي الإنترنت.....
٢٩	شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث/شبكة أبحاث التدخل العلاجي للتوحد المعنية بالصحة البدنية (AS ATN/AIR-P) للرعاية المُركزة على المرضى لدى الأسر.....
٣٠	الموارد.....
٣١	شكر وعرفان.....

يمكن لمرحلة البلوغ أن تكون وقتاً من المشاعر المختلطة بالنسبة إلى الآباء والأطفال دون سن المراهقة. فقد يكون وقت الشعور بالفخر والابتهاج وكذلك وقت الشعور بالقلق والتوتر. ومن الصعب على الأطفال دون سن المراهقة فهم التغييرات التي تصاحب مرحلة البلوغ. كما قد يشعر الآباء بالحيرة إزاء كيفية تفسير هذه التغييرات لأطفالهم.

وقد يجد آباء الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد دون سن المراهقة هذه الفترة الانتقالية صعبة بشكل خاص. قد تبدو التغييرات الجسدية والعاطفية لمرحلة البلوغ غير متزامنة مع التطور الاجتماعي والأكاديمي لأطفالهم. يحتاج الآباء إلى المهارات والثقة للتحدث عن سن البلوغ والنشاط الجنسي من أجل تعليم المهارات الحياتية المهمة بثقة، بما في ذلك السلوكيات العامة والخاصة المناسبة وتغييرات الجسم الطبيعية والعلاقات الاجتماعية والرومانسية الصحية.

المفتاح الذي يجب أخذه في الاعتبار هو أنه في حين أن الأفراد المصابين باضطرابات طيف التوحد غالباً ما يتقدمون بطرق مختلفة عن الأطفال الآخرين، إلا أن نمو أجسامهم بشكل عام يكون بسرعة مماثلة لأقرانهم. تحدث التغييرات الجسدية لدى الأولاد البنات سواء كانوا مصابين باضطرابات طيف التوحد أم لا. وقد يكون لدى الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد استجابات فريدة لما يحدث لأجسادهم وقد يحتاجون إلى إرشادات إضافية عند المرور بهذه المرحلة الانتقالية.

وفي نهاية المطاف، يواجه جميع الآباء تحدي تعليم أطفالهم حول التغييرات الطبيعية في سن البلوغ. ومع ذلك، قد يحتاج آباء الأطفال دون سن المراهقة المصابين باضطرابات طيف التوحد إلى مساعدة استراتيجيات إضافية لتسهيل المرحلة الانتقالية. يتمثل هدفنا من تطوير هذا الدليل في توفير التوجيه حول موضوع البلوغ الذي يمكن تطبيقه بشكل مباشر على الأطفال دون سن المراهقة المصابين باضطرابات طيف التوحد. ومن خلال القيام بذلك، نأمل في زيادة فهم الأسر لمرحلة البلوغ وقدرتهم على التكيف مع هذه التغييرات بثقة.

كان هذا الدليل عبارة عن جهد تعاوني لآباء المراهقين والأطفال دون سن المراهقة المصابين باضطرابات طيف التوحد، والأطباء المتخصصين في اضطرابات طيف التوحد، والمعلمين الخاصين والمهنيين الصحيين المتحالفين. وتم تصميمه لتوفير معلومات عامة عبر مجموعة واسعة من الآباء على أمل توفير منظور شامل عن مرحلة البلوغ والمراهقة. ونذكر أن العديد من الآباء سيتعاملون مع تحديات أكثر أهمية لم نتناولها في هذا الدليل، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، المسائل المتعلقة بالمبول الجنسية وتنظيم الأسرة. ولذلك، ينبغي ألا يُعتبر هذا الدليل بديلاً عن الدعم المخصص عندما تكون التحديات أكثر تحدياً و/أو أهمية. كما أنه لا يحل محل أي استشارة مع طبيب أو مدرسة أو موفر خدمات الصحة العقلية، وهو ما يوصى به بشدة عندما تكون الاحتياجات كبيرة.

هل علمت بالأمر؟

تطوع العديد من الآباء للتعاون في تطوير هذا الدليل وكتابته. ستستمع إليهم كأباء مشاركين عبر هذا الدليل، حيث يقومون بتزويدنا بنصائحهم وقصصهم الشخصية.

مقارنة بين مرحلة البلوغ ومرحلة المراهقة

يمكن أن يكون البلوغ والمراهقة من المفاهيم الصعبة. ومن غير المصدق أنهما لا يعنيان المعنى نفسه ولا يحدثان بالضرورة في الوقت نفسه من مرحلة النمو! وقبل التعمق في محتوى أكثر تحديداً، دعنا نُعرّف هذه المصطلحات.

مرحلة البلوغ

- تشير إلى التغييرات الجسدية التي تحدث بالجسم والتي تجعل الشخص قادرًا على التكاثر جنسيًا.

مرحلة المراهقة

- هي فترة الانتقال العاطفي والاجتماعي بين الطفولة والبلوغ.

وهذا الاختلاف مهم ليؤخذ بعين الاعتبار، لا سيما عندما تكونون آباء لأطفال دون سن المراهقة (يُشار إليهم في بعض الأحيان كأطفال مُصنّفين) مصابين باضطرابات طيف التوحد. يمر الأشخاص المصابون باضطرابات طيف التوحد عادةً بتأخر في تطور المهارات الاجتماعية والعاطفية. وقد لا يحققون الانتقال إلى مرحلة المراهقة حتى سن المراهقة المتأخرة أو أوائل العشرينات. ومع ذلك، فإنهم سيخضعون على الأرجح للتغييرات الجسدية للبلوغ خلال الإطار الزمني النموذجي، والذي يمكن أن يكون في سن مبكرة عند ١٠ سنوات أو ١١ سنة.

ما الذي يعنيه كل هذا؟ ببساطة، قد يواجه العديد من المراهقين الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد إحساسات جسم ناضج جسديًا دون النضج الاجتماعي والعاطفي أو النفسي لفهم هذه الأحاسيس.

نصائح الآباء المشاركين: التغييرات الجسدية

- ابدأ مبكرًا بتعليم الخصوصية. مع الأخوة والأخوات والمعالجين في كثير من الأحيان، يكون من الصعب العثور على الخصوصية، ولكنها مناسبة تمامًا في مرحلة معينة من الحياة. ساعد طفلك على تعلم متى يكون ذلك وكيفية الحصول عليه بأمان.
- نموذج السلوك الصحي المناسب. اسمح لطفلك بمشاهدتك عند حلق الشعر أو وضع مزيل العرق أو أي أنشطة أخرى تحافظ على نظافة جيدة إذا شعرت أنها مناسبة.
- استخدم اللغة الصحيحة لأجزاء الجسم ووظائفه. سيكبر كل أطفالنا ليصبحوا بالغين في يوم ما ويحتاجون إلى تعلم المصطلحات المناسبة المتعلقة بموضوع النضوج.
- البدء في الممارسة في وقت مبكر. كلما أسرعت أنت وطفلك في وضع روتين، اعتاد عليه أسرع. يسهل تعليم المهارات في وقت مبكر لدمجهم في الحياة اليومية.

قصة شخصية لأحد الأمهات المشاركات؛

لم أتخيل أبداً في عام ٢٠٠٢ عندما رزقت بطفلي آني الصغيرة الجميلة التي يبلغ وزنها ٦ أرطال و ١١ أونصة، بأنني بعد ١٢ عامًا سأقوم بتعليمها بشكل مكثف، خطوة بخطوة، كيفية الاستحمام بشكل مستقل، واستخدام مزيل العرق والتدرب على تغيير الفوط الصحية. هذا صحيح. هذا كله تحسباً لرحلتها خلال مرحلة البلوغ (The Big P). مرحلة البلوغ

مرة أخرى، أجد نفسي في هاوية لا تنتهي من التوحد، لا أعرف ما يمكن توقعه في المرحلة التالية من حياة آني. ورغم كونه أمرًا مخيفًا نوعًا ما، إلا أنه من المثير للغاية أن نرى نموها لتصبح سيدة شابة جميلة، وأشعر بالامتنان لأنني أشاركها في المضي قدمًا في هذه الرحلة. ولدى آني، مثل العديد من أطفالنا الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد، توقعات محددة - فقد تعلمت النطق عندما كانت في سن العاشرة، وتستطيع الآن القراءة والكتابة، وهي تحب الطهي وتحدث دائمًا عن "ماما وآني". إنه أمر رائع.

أمل أن يساعد هذا المورد في تذكيركم ببصيص الأمل الذي يمنحه أطفالكم لكم ولعائلاتكم. (إن تذكر هذا يكون مفيدًا عندما يملكنا الغضب خلال الأوقات المحبطة الحتمية!) في الصفحة التالية، هناك بعض الأشياء التي قمت بها حتى الآن لإعداد آني لتصبح شابة:



آيمي كاي، والدة مشاركة، فيلادلفيا، بنسلفانيا

بالنسبة للفتيات اللواتي يبдан الطمث (الحيض أو الدورة الشهرية)، من المفيد أن يتمكن موفر الرعاية من زيارة طبيب متخصص في رعاية المراهقات وتحديد النسل قبل وقوع الحدث الفعلي. لقد قمت بزيارة أخصائي في مستشفى الأطفال في قسم الرعاية الخاصة بالمراهقين قبل ثلاثة أشهر من بداية الدورة الشهرية لدى ابنتي وأحمد الله على ذلك! وبمجرد أن بدأت، تمكنت من الاتصال بالطبيب مباشرة في ذلك اليوم والمضي قدمًا بالخطة التي ناقشناها بالفعل والتي ستعمل بشكل أفضل مع ابنتي (في حالتنا هي تناول حبوب منع الحمل التي تنظم دورتها الشهرية لتأتي عدد مرات أقل في السنة). ومنحني هذا راحة البال فورًا إزاء كونها محمية، وأن لدينا على الأقل جدولاً معقولاً للتعامل مع رحلة لا يمكن التنبؤ بها عبر مرحلة البلوغ.

لقد بدأت الدورة الشهرية لدى ابنتي في سن ١٢ ونص عامًا وكانت تنطق بقدر ضئيل. وكان من الصعب عليها أن تخبرني عندما لا تشعر بالراحة... لكنها كانت تذكرني بمراقبة علامات أخرى. فكانت تشير إلي بأنها كانت تعاني ألمًا عن طريق فرك بطنها، وكنت أعرف أن تلك هي طريقة إخباري بأنها تعاني تقلصات لذلك حافظت على إعطائها مسكن خفيف للألم (أيبوبروفين). كما أنني، رغم صدمتي، وجدت أنها قد قامت بإزالة وتمزيق فوطتها الصحية المتسخة تمامًا في الصباح التالي عندما استيقظت قبل أن تطلب مني المساعدة. وأخبرني ذلك أنها شعرت بعدم الارتياح، وأني كنت بحاجة إلى التفكير في جعلها تستخدم الحمام في منتصف الليل، أو على الأقل أن أستيقظ قبل أن تفعل ذلك، حتى أتمكن من إيقافها والقيام بتغيير فوطتها الصحية والشعور بالراحة. الأمر كله متعلق بالتعلم!

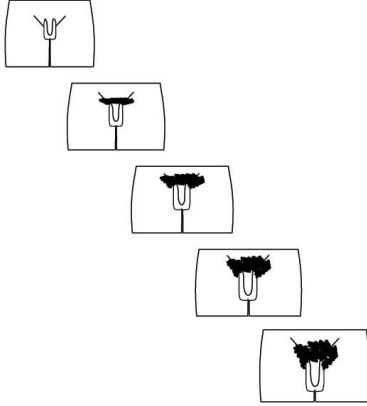
هل تعلمون أنهم يصنعون سراويل داخلية مصممة خصيصًا للمساعدة في الحفاظ على الفوط الصحية ثابتة في مكانها وأكثر راحة؟ هذا هو المفتاح عندما تنظر إلى الشابات اللواتي لديهن مسائل متعلقة بالحواس للبدء بها، وقد لا يفهمن تمامًا ما يحدث في أجسامهن في أثناء الحيض، أو كيفية الحصول على النظافة المناسبة. [فيما يلي رابط](#) لنوع واحد، ولكن إذا كنت تبحث على Google، فهناك أنواع أخرى.

http://www.amazon.com/Anigan-StainFree-High-Rise-Menstrual-Under-wear/dp/B008V1XNSG/ref=pd_sim_sbs_hpc_1?ie=UTF8&refRID=0TGW-C2RZPB212H6YW2VJ

التغيرات الجسدية

من المهم إعطاء طفلك الوقت الكافي للتعامل مع فكرة تغيير جسمه قبل أن يبدأ سن البلوغ. سيُظهر الفتيان عادة علامات البلوغ في سن ١١ أو ١٢ تقريبًا. عادةً ما تواجه الفتيات تغييرات في أجسامهن في وقت مبكر في سن التاسعة أو ١٠ تقريبًا.

مراحل تائر



يمكن استخدام هذا المخطط كجدول زمني، لتوضيح لطفلك كيفية نمو الشعر على الأعضاء التناسلية الذكورية.

<http://kc.vanderbilt.edu/healthybodies/>

من الطبيعي أن يشعر بعض الآباء بعدم الارتياح إلى حد ما وهم يتحدثون إلى طفل صغير عن جسده. لتقليل الشعور بعدم الارتياح، فكر في التحدث مع زوجتك أو أولادك الأكبر سنًا أو عائلتك أو الأصدقاء الذين يمكن الوثوق بهم عن قيم عائلتك وممارستها وكيفية تطويرها لدى طفلك. تحديد القيم العائلية (بمعنى عدم وجود حالات حمل قبل الزواج، وما إلى ذلك) يمكنك توجيه تفاعلاتك مع طفلك وإعدادك في وقت مبكر لأي أسئلة قد يتم طرحها.

ربما يكون الحصول على فهم أساسي لتغيرات الجسم المرتبطة بالبلوغ أمرًا لا يقل أهمية عن تحديد القيم العائلية وممارستها. ويُعد شرح التغيرات التي ستحدث لطفلك حول أجزاء جسمه أحد أسس طرح موضوع البلوغ. تأكد من أنك تستطيع التحدث بوضوح، وبطريقة يستطيع طفلك فهمها، لذلك سيعرف ما يمكنه توقعه عند نموه.

نص محادثة عن التغيرات الجسدية

ابدأ من خلال التحقق من الموارد المصورة التي قدمناها. وبعد ذلك، أضف موارد إضافية تكتشفها من خلال العائلة والأصدقاء ومجتمعك، والتي ستكون مناسبة لطفلك بناءً على عمره واحتياجاته وقدراته التعليمية.

يعتبر بدء محادثة حول تغييرات الجسم أمرًا صعبًا. ألا تعرف من أين تبدأ؟ فيما يلي نص لمساعدتك في البدء! (يمكنك تعديل هذا بناءً على نصج طفلك ومهاراته الكلامية، بالطبع.)

سنحدث عن بعض الأشياء التي تحدث للجميع، حتى أنا نفسي. تتغير أجسام الأشخاص عندما يكبرون، وأريد أن أطلعك عن ذلك حتى تعرف ما الذي يحدث عندما يبدأ جسمك في التغيير أيضًا. يحدث الأمر بشكل مختلف للجميع، وهذا الأمر لا بأس به. الشيء المهم هو أن نتحدث مع بعضنا البعض، ويمكنك طرح أي سؤال علي وقتما تشاء.

بالنسبة للأطفال الذين تقل قدرتهم على الكلام والمصابين باضطرابات طيف التوحد، قم بتعديل اللغة والمعلومات إلى مستوى الطفل وأضف وسائل الدعم المرئية. ابدأ بقول شيء مثل... "القاعدة هي أن جسمك سيتغير وأريد أن أوضح لك كيفية تحدث تغييرات جسدية لدي جميع الأشخاص عندما يكبرون. سيتغير جسمك مثل هذا (استخدام الصور). سيبدو جسمك مثل جسم شخص بالغ مثلي (أو مثل شخص آخر)".

العناية الشخصية والنظافة

مع بداية سن البلوغ، هناك العديد من التحديات الجديدة التي يجب على الأطفال فهمها. يصارع العديد من الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد مع التغييرات في عادات العناية الشخصية والنظافة الروتينية الضرورية لإدارة البلوغ. إليك بعض التغييرات المتوقعة وبعض الأفكار التي تساعد طفلك على التعامل معها.

النظافة العامة

يظهر العرق والبشرة الدهنية والبثور مع البلوغ. سيحتاج الأطفال إلى بدء الاغتسال أو الاستحمام يوميًا للحفاظ على أجسامهم نظيفة. في كثير من الأحيان، لا يدرك الأطفال المصابون باضطرابات طيف التوحد التأثيرات الاجتماعية التي قد يسببها سوء النظافة. إذا كان من المناسب، تحدث إلى طفلك (أو قم بإعداد روتين) حول سبب حاجته إلى الاستحمام بصورة أكثر تكرارًا. يمكن أن تكون الروايات الاجتماعية طريقة مفيدة لتعليم الأطفال عن أهمية النظافة. إذا كنت تكافح من أجل تحفيز طفلك لتشجيعه على الاستحمام، فقد تحتاج إلى إدخال الاستحمام اليومي كقاعدة منزلية جديدة، وتوفير قوائم مراجعة مرئية وتذكيرات للاستحمام، وغسل الجسم كله، واستخدام الصابون والشامبو، وما إلى ذلك. وفي هذه المرحلة العمرية، قد يكون من الصعب عليك مراقبة مدى جودة غسل طفلك لجسمه - وهو سبب آخر لتعليم الاستحمام المستقل في وقت مبكر.

يمكن استخدام هذه القصة التي تدور حول الاستحمام كوسيلة مساعدة مرئية أو كبطاقات تذكير فردية للتشجيع على النظافة الجيدة.

الملحق

التشجيع على حسن النظافة - تصورات جدول مواعيد الاستحمام



جميع النصوص والرسوم التوضيحية محفوظة بحقوق الطبع والنشر من قبل مركز فاندربيلت كينيدي (VKC) ولا يمكن استخدامها في سياق آخر دون الحصول على إذن كتابي من اتصالات مركز فاندربيلت

كينيدي. VKC Communications (kc@vanderbilt.edu, 615-322-8240).

الحلاقة

قد يكون هذا الأمر شديد الصعوبة، لا سيما إذا كان طفلك يجد صعوبة في إدراك أحاسيس اللمس. ستحتاج إلى تعليم طفلك كيفية الحلاقة بأمان، حيث إن الإحساس بالألم أو الإصابة بجرح قد يدفعه إلى تجنب الحلاقة في المستقبل. قد يكون هذا مجالاً يحتاج فيه الأطفال إلى المساعدة حتى تشعر بالثقة بأنهم يستطيعون الحلاقة بأمان بمفردهم. جَرِّب شفرات وكريمات حلاقة مختلفة لمعرفة ما يفضله طفلك وبتقبله. عادةً تكون شفرة الحلاقة الكهربائية هي خيار أفضل للمراهقين الذين بدأوا للتو. ضع في اعتبارك أن بعض الأشخاص المصابين باضطرابات طيف التوحد قد يكونون حساسين لأصوات شفرات الحلاقة الكهربائية. إذا كان طفلك ينفّر من الحلاقة، فقد تحتاج إلى العمل على زيادة مستوى الراحة أولاً. للقيام بذلك، ابدأ تدريجيًا بخطوات فردية (أي وضع كريم الحلاقة وشطفه)، وفترات قصيرة من الوقت (أي تشغيل الشفرة لمدة 5 ثوانٍ ثم إيقافها)، أو مناطق صغيرة (أي وضع كريم الحلاقة وحلاقة منطقة صغيرة). في البداية، قد يتحمل طفلك هذه المستويات الصغيرة للتعرض فقط. قم بالتقدم في هذه العملية تدريجيًا وتحلى بالصبر. إذا لم تكن الحلاقة خيارًا، فيمكن استخدام هذه الخطوات التدريجية نفسها مع كريمات إزالة الشعر، والتي قد يكون لها تأثير حسي أقل وتتطلب مهارات حركية أقل دقة.

قصة شخصية لأحد الأمهات المشاركات؛

"إنني أم تشعر بالفخر إزاء ابنها البالغ من العمر ١٤ عامًا والمصاب بالتوحد. في العديد من المرات خلال رحلتي في تربية طفل مصاب بالتوحد كنت أجد نفسي في منطقة مجهولة. أجد نفسي في أحد هذه الأماكن الآن: مرحلة البلوغ!



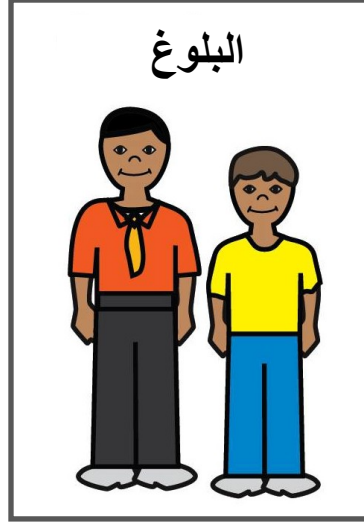
لدي الكثير من الأسئلة والمخاوف. كيف أتعامل معه في أوقات تقلب المزاج، أو حتى العدوانية، بعد أن أصبح أكبر حجمًا مني؟ هل سأتمكن دائمًا من السيطرة على حب الشباب لديه؟ هل يقوم بتنظيف جميع الأماكن الصحيحة عند الاستحمام واستخدام ما يكفي من مزيل العرق؟ ما مستوى الاستقلالية والمسؤولية المناسب له؟ كيف سأتعامل معه عندما يبدأ في تجربة الاستمناء؟ قد تستمر قائمة أسئلتني إلى ما لا نهاية.

ليس لدي جميع الإجابات. ومع ذلك، فأنا أعلم من خلال جميع التحديات التي واجهناها عبر المراحل الانتقالية الأخرى في حياته، أننا نكتشفها دائمًا. يجب أن أستمّر في التركيز على ما هو مهم: مشاهدة صموئيل ينمو إلى شاب رائع أفتخر به وأنتني لا أشعر بالانزعاج إزاء عدم الحصول جميع الإجابات اليوم!"

أليسيا سي، والدة مشاركة، كولومبيا، ميسوري

وضع مزيل العرق

إن إضافة خطوة جديدة إلى الروتين الصباحي يمكن أن تكون أمرًا - صعبًا - حيث إن طفلك قد يكون لديه بالفعل روتين راسخ في هذا العمر. ويمكن أن تكون هذه الخطوة حاسمة للغاية عند إدارة التغييرات الجسدية. جرب مجموعة متنوعة من مزيلات العرق ومضادات التعرق (مثل العُصي والجبل والبخاخات وما إلى ذلك). اسمح لطفلك باختيار ما يفضله - حيث قد يكون هذا مفيدًا في تحفيزه على استخدامه. يقوم الكثير من المراهقين بأداء أفضل عندما يُتاح لهم الاختيار. مرة أخرى، قد تحتاج إلى تذكير مرئي لطفلك لوضع مزيل العرق. قد تحتاج أيضًا إلى تقديمه كـ "قاعدة منزل جديدة" أو تقديم مكافآت حتى يدمج طفلك هذه الخطوة في روتينه المعتاد.



صورة جميلة لمجموعة أدوات صحية للجسم من فاندر بيلت مخصصة للأولاد:
www.vanderbilt.com/healthybody_boy

ارتداء حمالة صدر

تتقبل معظم الفتيات هذا التغيير بشكل جيد. ومع ذلك، يمكن أن تكون إضافة عنصر جديد إلى روتين ارتداء الملابس أمرًا صعبًا في بعض الأحيان. جربي بضعة أنواع من حمالات الصدر مع ابنتك للعثور على واحدة تناسبها بشكل جيد وتجدها مريحة. قد تحتاج إلى البدء بحمالة صدر أقل دعمًا، أو حتى حمالة الصدر الخاصة بتدريب، حتى تتقبل حمالة الصدر الأكثر دعمًا. ووضح أن هذا جزء من كونها ستصبح امرأة وأنها ستمت بتغييرات جسدية. قد تحتاج إلى إعادة تقديم جدول مرئي أو قائمة مرجعية بخطوات لارتداء الملابس لتذكيرها بارتداء حمالة الصدر في أثناء ارتداء ملابسها.

العناية الشخصية والعلاج المهني

يحتاج العديد من الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد إلى دعم ليصبحوا ناجحين في التكيف والتأقلم مع التغييرات الجسدية. ويُعد المعالج المهني مصدرًا ممتازًا لمعالجة العديد من هذه التغييرات. يركز العلاج المهني (OT) على الرعاية الذاتية والإنتاجية والترفيه. بالنسبة للأطفال الذين ينتقلون إلى مرحلة الشباب، يمكن أن يشمل العلاج المهني ما يلي: ترسيخ الاستقلالية في النظافة الشخصية، وارتداء الملابس، والنوم، والصحة الجنسية، وإنجاز الأعمال المنزلية، والعمل التطوعي أو المدفوع الأجر، والتواصل الاجتماعي مع الأصدقاء أو الأقران أو زملاء العمل أو الأسرة. يعمل المعالجون المهنيون بالتعاون مع الأطفال وعائلاتهم لوضع أهداف وإستراتيجيات مصممة خصيصًا لتلبية تفضيلات عائلتك الخاصة. فيما يلي معاينة مخطط "دليل العلاج المهني الخاص بمنظمة التوحد يتحدث" والذي يمكن استخدامه كدليل إرشادي مرئي لمعرفة ما إذا كان العلاج المهني (OT) يمكن أن يكون موردًا لعائلتك أم لا.

كيف يمكن أن يساعد العلاج المهني أثناء فترة البلوغ؟

المهنة	أمثلة الأهداف المهنية	كيف يمكن أن يساعد العلاج المهني؟
العناية الشخصية	<ul style="list-style-type: none"> زيادة الوعي أو المعرفة بالنظافة الصحية السليمة تحمل الأحاسيس المتعلقة بالنظافة الذاتية والصحة الشخصية زيادة الاستقلالية أثناء ارتداء الملابس والاستحمام والتنظيف الشخصي والحلاقة و/أو الأنشطة النسائية للعناية الشخصية تقليل الاعتماد على مقدمي الرعاية لأنشطة العناية الشخصية زيادة الاستقلالية فيما يخص إدارة مواد العناية الشخصية، مثل العناصر النسائية للعناية الشخصية، ومزيل العرق. 	<ul style="list-style-type: none"> تبسيط الوعي والدافع نحو الانخراط في مهام العناية الشخصية المساعدة في تطوير مهارات العناية الشخصية لتعزيز الاستقلال تعديل المهام لتسهيل الاستقلال تقليل الحساسية تجاه الأحاسيس المتعلقة بالعناية الشخصية إنشاء دعم مرئي لتشجيع الاستقلالية في الاستحمام وارتداء الملابس والنظافة الشخصية والأمور المتعلقة بالنظافة النسائية التعاون مع أولياء الأمور لرفع توقعات العناية الشخصية في المنزل كلما تحسنت المهارات وضع إستراتيجيات تنظيمية للمسؤوليات اليومية ولتخطيط المزيد من المسؤوليات العرضية مثل أمور العناية النسائية وقص الشعر وإعادة وضع مستلزمات الحمام. المساعدة في تعليم المراهق العناية بالأدوات الشخصية (مثل النظارات)
المشاركة الاجتماعية	<ul style="list-style-type: none"> التفاعل بشكل مناسب مع ما يخص الاهتمامات الرومانسية والمواعدة إدراك نوع التفاعلات الجسدية المناسبة في المواقف المختلفة (أي المعانقة والتقبيل) 	<ul style="list-style-type: none"> تعليم قواعد التفاعل الاجتماعي توفير فرص لممارسة التفاعلات الاجتماعية زيادة فهم السياقات الاجتماعية والاستجابات المناسبة

ويلاند، أ. واللجنة الاستشارية لممارسي العلاج المهني (2014). (OT). العلاج المهني على مدى الحياة: دليل Autism Speaks® Family Services. متاح على الرابط [services/tool-kits/occupational-therapy -www.autismspeaks.org/family](https://www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/occupational-therapy)

الحيض (نزول الدورة الشهرية)

ستمر ابنتك المصابة باضطرابات طيف التوحد بالكثير من التغييرات في أثناء مرحلة البلوغ، مثلما يحدث مع الفتيات الأخريات. ويعتبر بدء نزول الدورة الشهرية لديها بمثابة أحد المعالم المهمة في أثناء هذه المرحلة. لا تؤثر اضطرابات طيف التوحد على موعد بدء نزول الدورات الشهرية لدى الفتيات، لذلك سيبدأ نزول أول دورة شهرية لدى العديد من الفتيات المصابات باضطرابات طيف التوحد على الأرجح في سن تتراوح من 9 إلى 11 عامًا.

ونظرًا لأنه من المستحيل معرفة الوقت الذي ستبدأ فيه أول دورة شهرية لدى ابنتك بالضبط، فمن المهم وضع تفضيلاتها الشخصية وشخصيتها ومستوى فهمها في الاعتبار عند تحديد موعد مناقشة هذا الموضوع. وضعي في اعتبارك أن الأطفال دون سن المراهقة المصابين باضطرابات طيف التوحد غالبًا ما يحتاجون إلى وقت إضافي للتكيف مع التغييرات والمعلومات الجديدة، ويمكن أحيانًا أن يركزوا على الأحداث التي لا يمكن التنبؤ بها ويحتمل أن تكون مخيفة. وبما أن الدورة الشهرية الأولى عادة ما تبدأ بعد فترة تتراوح بين 12 و18 شهرًا من بدء نمو الثدي، فغالبًا ما يكون الوقت مناسبًا لبدء مناقشتها، حيث إنها تعتاد على ارتداء حمالة الصدر.

من الضروري إعداد ابنتك لاستقبال أول دورة شهرية قبل بدئها بوقت كافٍ. تأكدي من اختيار اللحظة المناسبة لإعدادها لذلك. وضعي في اعتبارك النقلة الزمنية التي ستقل من التوتر والقلق بسبب دورتها الشهرية، مع زيادة قدرتها على معالجة هذه المعلومات. لا توجد طريقة صحيحة للقيام بذلك لكل طفلة، لذلك حكمي قرارك بأفضل ما لديك!

عندما تكوني مستعدة للتحدث مع ابنتك، هناك بعض الموضوعات الرئيسية التي يجب التطرق إليها

ماذا يعني "نزول الدورة الشهرية" لديك؟

إذا كانت الفتيات لا يعرفن أو يفهمن ما تعنيه الدورات الشهرية، فقد يشعرن بالخوف من أنهن مريضات أو مصابات بجرح. تأكدي من أن طفلك تفهم أن النزيف الشهري أمر عادي وطبيعي وصحي وهذا أمر بالغ الأهمية للحد من القلق. ضع في اعتبارك ما إذا كانت القصة الاجتماعية قد تكون مفيدة لابنتك أم لا، سواء كأداة تعليمية أو كتذكير لما يمكن توقعه كل شهر.

تعتبر تقلصات المعدة وآلام الجسم أمرًا طبيعيًا.

جرّبي إعداد ابنتك للأحاسيس الجسدية المرتبطة بالدورات الشهرية. تعتبر تقلصات البطن، والشعور بالتعب وآلام الثدي أو المعدة أو أسفل الظهر كلها أحاسيس عادية، رغم أنها ليست مريحة للغاية! علمي ابنتك إستراتيجيات مناسبة لتخفيف الانزعاج. وعلى سبيل المثال، قد يكون من المناسب تمامًا أن تستخدم ابنتك زجاجة ماء ساخن لتقليل التقلصات أو آلام الجسم بشكل مستقل، ولكن لا يجب استخدام الأدوية المسكنة للألم إلا بإذن وتحت إشراف الوالدين. وبالطبع، إذا بدت هذه الأعراض قاسية أو متداخلة مع الأنشطة اليومية، فيجب عليك التحدث إلى مقدم الرعاية الطبية الخاص بها للحصول على خيارات إضافية.

تُعد متلازمة ما قبل الحيض (PMS) أمرًا طبيعيًا، أيضًا.

يمكن للفتيات المصابات باضطرابات طيف التوحد أن يعانين من مجموعة أعراض متلازمة ما قبل الحيض نفسها مثل الفتيات البالغات عادةً. ومع ذلك، قد تؤدي أعراضها إلى اتباع سلوكيات أكثر صعوبة إذا كانت لديهن مشكلة في تنظيم عواطفهن. ومثل معظم الفتيات، قد تشعر ابنتك بالضيق والاكتئاب والتعب وتجد صعوبة في التركيز. إذا فهمت سبب شعورها بهذه الطريقة، فقد تشعر ابنتك بمزيد من التحكم في جسدها المتغير. وقد تساعدك القصة الاجتماعية الخاصة بأعراض طفلك. كما هو الحال مع الأعراض الجسدية، يجب عليك التحدث مع مقدم الرعاية الطبية لطفلك إذا كانت أعراض متلازمة ما قبل الحيض شديدة أو تتداخل مع الحياة اليومية.

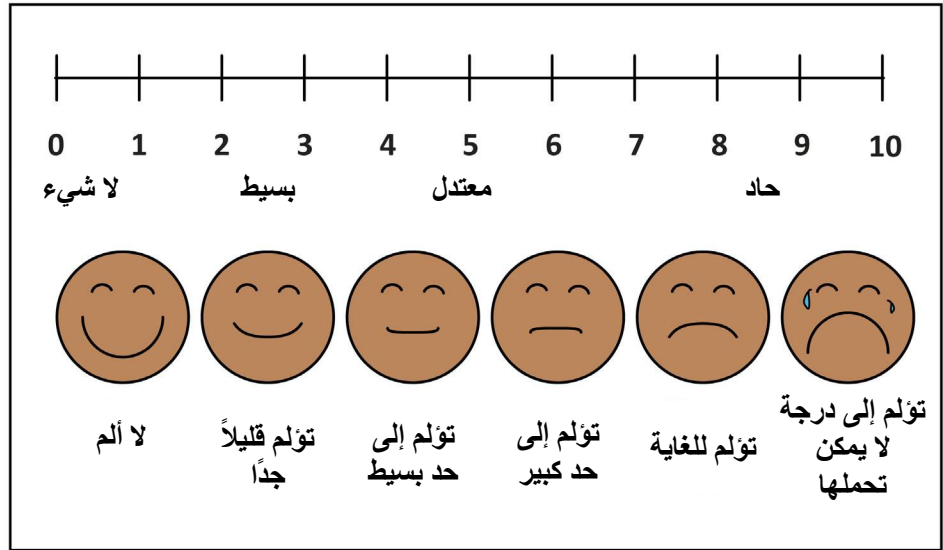
ما الفوط الصحية والسدادات القطنية؟

بمجرد أن تبدأ الدورات الشهرية لدى طفلك، ستحتاج الطفلة إلى معرفة شكل الفوط الصحية والسدادات القطنية وكيفية استخدامها. فكري في الذهاب إلى متجر البقالة معًا لاختيار أنواع مختلفة لتجربتها. يمكن للفتيات في أي عمر استخدام السدادات القطنية، ولكنها تحتاج إلى التدريب عليها والاستبدال المنتظم لمنع الإصابة بأي مرض خطير قد يحدث نتيجة عدم استبدال السدادات القطنية بمعدل معتدل كافٍ. غالبًا ما يكون من الأسهل بالنسبة للفتيات اللواتي بدأن الحيض استخدام الفوط الصحية في البداية، لأنها تتطلب مهارة أقل للاستبدال ويمكنهن وضعها وإزالتها بأنفسهن، وهو ما يمثل تذكير مرئي باستبدالها. إذا كانت ابنتك تستخدم وسائل دعم مرئية، فإن استخدام جدول مرئي يظهر الخطوات التي ينطوي عليها استبدال فوطة صحية أو سداة قطنية أو منتج صحي بديل، مثل كأس ديفا (كؤوس حيض قابلة لإعادة الاستخدام وهي بديل صحي وآمن)، قد يكون مفيدًا للغاية.

استخدمي هذا المخطط كوسيلة مساعدة مرئية في أثناء الحيض للمساعدة في التواصل في أثناء مرحلة البلوغ لديها.

التثقيف حول الدورة الشهرية - مقياس الألم

أثناء الدورة الشهرية، قد تشعر ابنتك بالتعب أو يمكن أن تكون مزاجية. قد تنتفخ معدتها أو تتشنج. يمكن أن يساعدك استخدام مثل مقياس الألم هذا في معرفة مدى الآلام التي تشعر بها أو شعورها بعدم الارتياح.



حقوق النشر والطبع لمركز ©Vanderbilt Kennedy Center. جميع الحقوق محفوظة. يتم الاستخدام بإذن.

<http://kc.vanderbilt.edu/healthybodies>

سيكون من المفيد مراجعة هذه المعلومات مع طفلك بشكل متكرر، لا سيما خلال الأشهر القليلة الأولى بعد بدء الدورة الشهرية. وستساعد مراجعة تقنيات الأحاسيس والعناية الشخصية والنظافة كل شهر على تحويل هذه المهارات الجديدة إلى عادة. يمكن أن تكون تجربة الدورة الشهرية الأولى مجهدة وغير مريحة بالنسبة لطفلك. وقد تجعل التغييرات الهرمونية الطبيعية الأمر أصعب من المعتاد بالنسبة لها للتعامل مع الأحاسيس المزعجة أو الحالات العاطفية. وقيل كل شيء، حافظي على الهدوء وتحلي بالصبر. قد يكون من الصعب عليك التحدث عنها ويكون فهمها صعباً عليها، لذلك قد يكون الأمر مرهقاً لكما. سيخفف دعمك المستمر مشاعر الإزعاج لديها خلال هذه المرحلة الانتقالية الهامة في الحياة.

نصيحة شخصية لأحد الأمهات المشاركات: الحيض

إن هذا نشاط جدير بالاهتمام للقيام به مع ابنتك بعد بدء مناقشات حول دورتها الشهرية الأولى.

اصطحي ابنتك معك إلى محل البقالة في المرة التالية التي تحتاج فيها إلى شراء الفوط الصحية أو السدادات القطنية. واختاري أغراض بقالة أخرى كالمعتاد، وبعد ذلك، توجهي إلى ممر المنتجات الصحية. قومي بإطلاع ابنتك على المنتجات التي تختارينها أنتِ وأسألها عما ترغب به منها. اسمحي لها باختيار أحد الأغراض وإضافته إلى عربة البقالة لإثبات أن هذه المنتجات هي جزء طبيعي من الحياة، مثل الحليب والحبوب. عندما تصل إلى المنزل، اسمحي لها بمساعدتك في إلقاء نظرة فاحصة على المنتجات التي اختارتها كل منكما بطريقة عادية طريفة.

آيمي كاي، والدة مشاركة، فيلادلفيا، بنسلفانيا

هل الأمر عام أم خاص؟

البلوغ والمراهقة هي أوقات تحول الجسم وزيادة الدافع الجنسي لدى الأفراد المصابين باضطرابات طيف التوحد و غير المصابين به. إن استكشاف الجسم والانجذاب الجنسي والاستملاء كلها جوانب طبيعية للنمو والنضج. وكما ذكرنا سابقاً، فإن النضج الفكري والاجتماعي لا يقتصران بالضرورة بالنضج الجسدي: قد يعاني طفلك من دوافع جنسية حقيقية دون فهم كامل أو معرفة كيفية التعامل مع الأحاسيس. غالباً ما تكون المحادثات حول الجنس غير مريحة بالنسبة للآباء والأمهات، لكن من المهم المساعدة في توجيه طفلك نحو السلوكيات والمنافذ المناسبة.

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

العام

- أن تقول شيئاً أو تفعله أمام الغرباء أو الأصدقاء أو الأقارب أو الأصدقاء أو زملاء الدراسة أو المعلمين - حتى لو كانوا مألوفين أو معروفين.

الخاص

- أن تقول شيئاً أو تفعله بنفسك، أو مع والديك أو مع طبيب موثوق به.
- فكر في إنشاء قائمة "للأماكن العامة أو الخاصة". باستخدام هذا التنسيق، يمكنك مناقشة السلوكيات التي يجب فعلها بشكل خاص (خلع الملابس، والتبول، ولمس الأعضاء الحساسة).

لمزيد من المعلومات: <http://parents.teachingsexualhealth.ca/our-children/sexual-development>

استخدم وسائل المساعدة المرئية هذه، مثل البطاقات الفردية؛ لتعزيز السلوكيات العامة والخاصة.

السلوكيات العامة/الخاصة - قصة

الأجزاء الخاصة

الاماكن العامة هي الأماكن التي يمكن لأشخاص آخرين رؤيتي فيها. بينما تعني كلمة خاص البقاء بعيداً عن الآخرين، مثل في غرفة نومي أو الحمام حيث يعلق الباب. لدى الجميع أجزاء خاصة في جسدهم. يمكنني أن أعرف الأجزاء الخاصة في جسمي لأنني أغطيها بملابسي الداخلية. لا المس أجزائي الخاصة في الأماكن العامة حيث يمكن للآخرين رؤيتي. بل إنني حتى لا أضع يدي داخل سروالي في الأماكن العامة. أستطيع أن أساعد نفسي على تذكر عدم ملامسة نفسي بإبقاء يدي إلى جانبي أو تربع ذراعي أو طي يدي. ولكن في بعض الأحيان، أحتاج إلى ملامسة أجزائي الخاصة مثل عندما تكون هناك حكة أو عندما تكون ملابسي الداخلية غير مريحة. وهنا يمكنني طلب الذهاب إلى الحمام. فبندما أكون وحيداً في غرفة نومي أو الحمام، يمكنني حينئذ ملامسة أجزائي الخاصة.

العالم 	الخاص 	ملابس داخلية للأجزاء الخاصة 	لا تلمس نفسك
إبقاء يديك إلى جانبك 	طي يديك 	حك ظهرك 	الحمام
الحاجة للملامسة 	غرفة النوم 	وحيداً 	

حقوق النشر والطبع © محفوظة لمركز فاندربيلت كينيدي. جميع الحقوق محفوظة. يتم الاستخدام بإذن.

<http://kc.vanderbilt.edu/healthybodies>

سوف يساعد التعامل مع كل موضوع على وجه التحديد طفلك على فهم هذه المفاهيم الواسعة، والتي قد يجد صعوبة في تعميمها على حدة.

استناداً إلى احتياجات طفلك وقدراته، يمكنك أيضاً إنشاء قائمة مماثلة بـ "الأشخاص العوام أو المقربين". يشارك كثير من الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد بالإفراط المعلومات الشخصية مع الأشخاص الذين يتقنون بهم. ويمكن أن يؤدي الإفراط في المشاركة إلى شعور المستمع بالانزعاج أو إلى انتشار الشائعات. في كلتا الحالتين، يمكن أن تتضرر العلاقات، وقد يشعر الأشخاص بالأذى أو الانزعاج.

فكر في إنشاء قائمة بأسماء الأشخاص الذين يمكن لطفلك مشاركة المعلومات الخاصة معهم - وتأكد أن الأفراد في "قائمة الأشخاص المقربين" يشعرون بالارتياح لكونهم مقربين لطفلك مسبقاً. وبعد ذلك، وضح أن الأمور التي نفعها في "الأماكن الخاصة" يتعين عدم مشاركتها إلا مع "الأشخاص المقربين".

وقد تأتي مشكلة الاستمناة كأول ما يتبادر إلى أذهان الآباء في أثناء هذه المرحلة الانتقالية. بالطبع، يجب أن يتمشى التوجيه الذي تقدمه لطفلك مع قيم عائلتك. ومع ذلك، من المهم تعليم طفلك ما يعنيه الاستمناة، حتى لو كنت تفضل عدم انخراطه في النشاط؛ إذ يؤدي بعض الأطفال أنفسهم عن طريق الخطأ (على سبيل المثال، الاحتكاك بشدة).

قصة شخصية لإحدى الأمهات: العام أو الخاص

بدأ ابننا في البلوغ في سن الثالثة عشر، وليس لديه المهارات اللفظية ولا الوعي بالحدود الاجتماعية. وأصبح الأمر واضحًا عندما كنا في الكنيسة وكان هناك شيء ما يزعجه. عندما سألته، قال إن "أنف الجزرة" - أي قضيبه - كان يؤلمه، وأشار إلى سرواله. (كانت أنف الجزرة - أي قضيبه - هي الطريقة التي وصف بها الانتصاب لديه بالمصطلح الذي أمكنه الربط بينه وبين الانتصاب.) ورغم أنه لم يكن لديه أي معرفة أو توجيه بشأن الاستمناء، إلا أنه يعرف ما الذي يشعر به جيدًا وقد فهمه. لقد استخدمنا إعادة التوجيه أو الإلهاء عند الضرورة وتعليمات بسيطة حول كون النشاط الذي يمارسه لا بأس به عندما يكون على انفراد (في غرفة نومه)، ولكن ليس في مناطق أخرى من المنزل أو المجتمع (الكنيسة، أو المدرسة، أو مراكز التسوق، وما إلى ذلك). وحتى الآن، وافق على ذلك جيدًا، ولم نواجه مشكلة حقيقية - ولكن، مرة أخرى، نحن ما زالنا في البداية!



شارلين بي، والدة مشاركة، إدمونتون، ألبرتا بكندا



صور جميلة لمجموعة أدوات صحية للجسم من فاندر بيلت مخصصة للأولاد:

www.vanderbilt.com/healthybody_boys

قصة شخصية لإحدى الأمهات: العام أو الخاص



كأباء لأطفال مصابين باضطرابات طيف التوحد لا نواجه نقصًا في التحديات. البلوغ، هل تمزح؟ نعم، إنه هنا ومن مهمتنا توجيه أطفالنا من خلال هذا الحدث الرئيسي الذي يغير الحياة. أصبح عمر ابني الصغير نيكولاس الذي اعتاد على النوم على صدري كل ليلة الآن ١٢ عامًا، ويشبهني بشكل كبير من حيث العينين ونرتدي الحذاء بالمقاس نفسه. ورغم أنه شهد تحولاً جسديًا كبيرًا، إلا أنه ما زال ولدًا صغيرًا للغاية. لظالما كان يشعر بالفضول بشأن قضيبه، لكننا لم نضطر بعد لإجراء محادثة حول الوقت الخاص. عندما يحين الوقت، سأعلمه بكل سرور ولن أشعر بالخجل إزاء ابني بسبب شيء طبيعي تمامًا.

ريتش إتش، والد مشارك، دي موين، آيوا

الحفاظ على السلامة: الغباء والأسرار واللمس

يرغب الآباء دائماً في أن يفهم أطفالهم قواعد السلامة الأساسية. ويصعب ذلك على وجه الخصوص بالنسبة لبعض الأطفال قبل سن المراهقة والمراهقين الذين يعانون اضطرابات طيف التوحد، لأنهم قد لا يعرفون أيًا من الأشخاص الأمنيين الذين يمكنهم الوثوق بهم. لقد عملت لسنوات عديدة على بناء قدرة طفلك على الاستماع إلى الآخرين والامتثال للطلبات والمطالب المفروضة عليه. ومع ذلك، ومع تقدم الأطفال في العمر، من المهم أيضًا مساعدتهم على تحديد الحدود الآمنة والمناسبة. فيما يلي بعض الأمور الأساسية التي يجب تذكرها:

- كن مستعدًا للحديث عن الاعتداء الجنسي على طفلك والاعتراف به. ذكّر به بأن الأجزاء الخاصة به تكون دائماً خاصة، لذلك لا يُسمح لأي شخص غير الشخص الذي يثقون به أو الطبيب أو الممرضة برؤيتها أو لمسها أو التحدث عنها. ويمضي هذا في كلا الاتجاهين: ذكّر طفلك بأن الأجزاء الخاصة للأفراد الآخرين ليس مسموحًا برؤيتها أو لمسها أو التحدث عنها. من المهم أيضًا تذكير الأطفال والشباب البالغين أنه إذا لمس شخص ما أجزاءه الخاصة بطريقة غير مرغوب فيها، يجب عليه إخبار شخص بالغ موثوق به على الفور، حتى لو كان ذلك الشخص قريبًا أو صديقًا أو موفر رعاية.
- استخدم وسائل المساعدة المرئية لمساعدة طفلك على تعلم المفاهيم. مثل الحذر من الغباء، واللمس الجيد/السيئ والاتصال والسلوكيات العامة أو الخاصة. توضيح الاختلاف بين اللمس المناسب وغير المناسب. على سبيل المثال، فكر في أجزاء من الجسم تكون في بعض الأحيان مسموحًا بلمسها (أذرع) وأجزاء من الجسم لا يمكن لمسها أبدًا (الوركين).

"اقترح طبيبي أن أبحث عن أي تمزق أو تورم في المناطق الخاصة لدى ابني في أثناء تغيير ملابسه، للتحقق من وجود علامات على الاعتداء الجنسي، حيث إنه لا يمكنه التعبير لفظيًا."

جيزرل تي، والد مشارك، لوس أنجلوس، كاليفورنيا

- استخدم تمثيل الأدوار لمساعدة طفلك على ممارسة مهارات جديدة في بيئات العالم الحقيقي. اسأل طفلك عما سيفعله إذا قام شخص ما بلمسه بطريقة لم تعجبه. ابدأ بالأنواع المناسبة من اللمس (مثل التريبيت على الذراع) وقم بالتدريج وصولاً إلى لمسة غير ملائمة (مثل لمس الأجزاء الخاصة). تأكد من أن طفلك يفهم أنه يجب عليه التحدث معك، أو مع أحد الوالدين أو شخص بالغ موثوق به إذا كان يشعر بالانزعاج.
- تعاون مع فريق مدرسة طفلك للتأكد من أنه يتم دمج مهارات السلامة في برنامج طفلك. يجب أن تدمج مناهج السلامة سيناريوهات الحياة الواقعية في الدروس لمساعدة طفلك على نقل التعلم في الفصول الدراسية إلى الحياة اليومية. سيجعل تحويل الدرس إلى لعبة - مثل اختيار سيناريوهات من كومة من البطاقات - موضوعًا مهمًا أقل إرهاقًا.

"بالنسبة إلى الأفراد المصابين باضطرابات طيف التوحد، يعني مصطلح "حرية الإدارة" ما هو أكثر من اختيار ملابسك أو ما تأكله بنفسك. فهو يعني أيضًا معرفة أنك لديك الحق في قول "لا... إني لا أريدك أن تلمسني هكذا الطريقة!"
كامينا بي دي، والدة مشاركة، بوربانك، كاليفورنيا

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع الحساس، يُرجى زيارة: <http://www.autismspeaks.org/family-services/autism-safety-project/sexual-abuse>

نصيحة شخصية لأحد الآباء المشاركين فيما يتعلق بالحفاظ على السلامة: الغرباء، والأسرار واللمس

غالبًا ما تكون المحادثات الصعبة أكثر سهولة عندما تخطط مسبقًا. فيما يلي نص لمساعدتك في البدء. تذكر التحدث بوضوح وتعديل لغتك وفقًا لمهارات طفلك اللفظية ومستوى فهمه.

من المهم أن تعرف أن هناك أماكن في جسمك يجب ألا يلمسها شخص آخر بطريقة جنسية إلا إذا كنتما بالغين ناضجين. تُسمى أجزاء الجسم هذه "الأجزاء الخاصة"، وهي تشمل [الثديين، والمهبل، والقضيب، وما إلى ذلك]. إذا قام أي شخص بلمس أجزاءك الخاصة، يجب أن تخبرني - حتى إذا لم تكن ترغب في ذلك، وحتى إذا كان الشخص الذي يلمسك بالغًا أو صديقًا من المدرسة يخبرك بعدم الحديث. إذا كان هناك شخص ما يجعلك تشعر بالانزعاج وتدخل إلى مساحتك الشخصية، فقول له "لا" - ليتوقف، ثم أخبرني

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع الحساس المتعلق بالسلوكيات التي يجب مراقبتها - بالنسبة لأولئك الأطفال ذوي المهارات اللفظية المحدودة/المنعدمة، يُرجى زيارة: <http://www.autismspeaks.org/family-services/autism-safety-sexual-abuse/project>

إذا اشتبهت في حدوث اعتداء على الطفل، فقم بإجراء المكالمة...

تقدم الشبكة الوطنية لاضطراب الكرب لدى الأطفال النصيحة التالية:

"إذا كشف الطفل عن تعرضه للاعتداء، من المهم أن تحافظ على هدوئك والاستماع بعناية، وعدم إلقاء اللوم على الطفل أبدًا. اشكر الطفل على إخبارك وطمئنه بدعمك. يُرجى تذكر الاتصال للحصول على المساعدة على الفور. إذا اشتبهت في أن الطفل كان يتعرض أو قد تعرض للاعتداء الجنسي، فيُرجى الاتصال بالخط الساخن لـ Childhelp® National Child Abuse Hotline (1.800.422.4453) 1.800.4.A.CHILD وإذا احتجت إلى مساعدة فورية، فاتصل بالرقم 911.

تخطيط السلامة للهاربين والمسافرين: الهروب

يواجه العديد من الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد تحديات مع فرارهم؛ أي الهروب من العائلة أو المكان الآمن. عندما ينتقل الأطفال إلى سن البلوغ، يمكن أن يزيد هذا السلوك، من حيث معدل التكرار، وكذلك المخاطر. يهرب الأطفال أو يهيمون على وجوههم لأسباب مختلفة. قد يترك البعض آباءهم الذين يرعونهم بحثاً عن شيء مثير للاهتمام أو ممتع، مثل قطار، أو المصعد، أو بيئة مختلفة مثل، حمام السباحة. ويهرب البعض الآخر استجابة للتوتر أو القلق أو الإثارة.

عندما يكبر الأطفال يهربون بشكل أسرع، وهو ما قد يجعل الأمر صعباً على الأشخاص الذين يرعون الأطفال الأكبر سناً والذين يكونون في سن ما قبل المراهقة المصابين باضطرابات طيف التوحد المعرضين لخطر الهروب في المدرسة أو في الأماكن العامة. يمكن أن يصعب الحفاظ على الأطفال الأكبر سناً، مثل المراهقين والأطفال قبل سن المراهقة، في مكان آمن (لا سيما إذا أصبحوا أطول من آباءهم!). بغض النظر عن الظروف أو الأسباب، من المهم معرفة ما يمكنك فعله للحفاظ على سلامة طفلك. تم تصميم هذا القسم لجميع الآباء والأمهات الذين يشعرون بالقلق إزاء هذا

إذا كان طفلك عرضة للهروب أو الهيام على وجه، فهناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لدعم سلامته.

التأمين. أولاً، ضع في اعتبارك تأمين الأبواب والنوافذ من الداخل أو تثبيت نظام إنذار يرن عند فتح الباب. وتجد العديد من العائلات أنه عليها غلق الأبواب والنوافذ من الداخل للتأكد من أن طفلها غير قادر على المغادرة دون إشراف. تأكد من وجود مفتاح يمكن لجميع البالغين الوصول إليه وذلك لتأمين الخروج بسرعة من المنزل، إذا لزم الأمر.

الهوية. تأكد من أن طفلك يرتدي أو يحمل معه شكلاً من أشكال تعريف الهوية في جميع الأوقات. يعد هذا الأمر هاماً خاصة للأفراد الذين لا يتكلمون، كما يمكن أيضاً أن يصبح المراهقون الذين يستطيعون التحدث غارقين في وضع غير مألوف وقد لا يتمكنون من إعطاء أسمائهم أو أرقام هواتفهم إذا انفصلوا عنك. تعتبر علامات الأذى خياراً جيداً للأطفال الذين لا يمكنهم تحمل بطاقات التعريف الأخرى القابلة للارتداء كالأساور. الوشم المؤقت مناسب للأطفال الذين يتجولون في أماكن غير مألوفة. إذا كان طفلك قادراً على التحدث، فيمكنك مساعدته على ممارسة إخبار الأشخاص بأنه مصاب بالتوحد ويحتاج إلى مساعدة.

التكنولوجيا. يمكن للأجهزة التكنولوجية السماح للآباء ومقدمي الرعاية بتحديد مكان الطفل بسرعة في حالات الطوارئ. تفقد المزيد من الموارد في نهاية مجموعة الأدوات هذه.

الاستعداد والحماية. ننصحك بزيارة إدارات الشرطة والمطافي المحلية لتعريفهم بطفلك وتدريبهم باحتياجاته المحددة وسلوكياته. شجع وكالات الخدمات العامة لديك على معرفة المزيد عن مرض التوحد وكيفية مساعدة الأشخاص الذين يعانون من اضطراب التوحد الذي يعتبر حالة طارئة.

للمزيد من الموارد، تفضل بزيارة: <http://www.autismspeaks.org/wandering-resources>

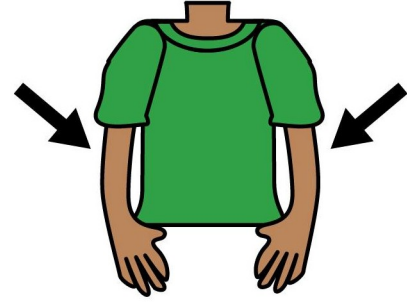
تخطيط السلامة للعدوانية المتزايدة

يعاني الأطفال الكثير من التوتر، لأنهم يصبحون أطفالاً في سن ما قبل المراهقة ومراهقين. يمكن أن يمثل هذا التوتر بحد ذاته في بعض الأحيان سلوكاً هجومياً، وبالنسبة للبعض قد يكون عدوانياً. يمكن أن يتفاجأ الآباء بالتغيرات التي تطرأ على أطفالهم. على سبيل المثال، غالباً ما يكون الأطفال الصغار لديهم الدافع لقضاء بعض الوقت مع والديهم. ولكن بالنسبة للبعض، يمكن أن يصبح لديهم فتور إزاء هذا عندما يكبرون قليلاً. قد يحدث هذا للعائلات التي لديها أطفال مصابين أو غير مصابين بالتوحد!

بالنسبة للأطفال في سن ما قبل المراهقة والمراهقين المصابين باضطرابات طيف التوحد الذين ينمون، قد تكون التحديات أكبر. قد يعانون ضغطاً جديدة في المدرسة. وقد يعانون أيضاً تغييرات هرمونية في أجسامهم والتي تحدث في أثناء سن البلوغ. لدى العديد من الأطفال المصابين بالتوحد فرص اجتماعية أكثر في مرحلة مبكرة من المدرسة الابتدائية مما قد تكون لديهم في وقت لاحق. وهذا يمكن أن يسبب الشعور بالتوتر أو الحزن أيضاً.

عندما نفكر في الطرق التي يستخدمها أطفالنا المصابين باضطرابات طيف التوحد للتعبير عن أنفسهم، من المهم التفكير في كيفية حدوث ذلك في أوقات مختلفة. يُحسن معظمنا التعبير عن مشاعرنا عندما نشعر بالهدوء وبأننا على ما يرام. وعندما نشعر بالانزعاج، فإننا لا يمكننا التعبير عن أنفسنا أيضاً، على الإطلاق. (إذا كنت ترغب في إثبات هذا، ففكر في آخر مرة كنت فيها في خضم مناقشة كبيرة. ألم يسبق لك تجربة التفكير في، "ما كان يجب أن أقوله هو _____!" من الصعب التفكير في الشيء الصحيح لتقوله والطريقة الصحيحة لقوله عندما تكون منزعاً بالفعل.

إبقاء يديك إلى جانبك



صورة جميلة لمجموعة أدوات صحية للجسم من
فاندر بيلت مخصصة للأولاد:

www.vanderbilt.com/healthybody_boy

عندما يزعج الأطفال المصابون باضطرابات طيف التوحد، فإن إدارة ردود أفعالهم والتعبير عن أنفسهم بشكل جيد يمكن أن يشكل صراعاً حقيقياً. ومثلنا جميعاً، قد يتفاعلون تفاعلاً غير ملائماً ويفعلون أموراً يندمون عليها بعد ذلك.

وبالنسبة لبعض أطفالنا، يمكن أن يصبح هذا أمراً خطيراً. ويمكن للأطفال الذين لا يستطيعون التواصل لفظياً أن يعبرون جسدياً تجاه الأشياء أو الأشخاص الآخرين. بل قد يبدعون في إيذاء الآخرين أو إيذاء أنفسهم. ويمكن أن تصبح هذه المشكلة أكبر عندما يكبر الطفل، بالطبع.

يرغب العديد من الآباء في أن يكونوا الشخص "الأمين" بالنسبة إلى أطفالهم. في حين أنه من الجيد تجنب السلوكيات العدوانية في الأماكن العامة، فإن تعزيز السلوك الخاطئ يخلق ضغطاً كبيراً على الوالدين ويمكن أن يعرض الطفل لخطر شخصي أيضاً.

لمزيد من المعلومات عن السلوكيات العنيفة وكيفية إنشاء تواصل أكثر إيجابية، قم بزيارة:
www.autismspeaks.org/family-services/toolkits/challenging-behaviors-tool-kit أو اتصل بالرقم
2AUTISM-888 (4762-288)، أو عبر البريد الإلكتروني على: familyservices@autismspeaks.org

قصة شخصية لأحد الآباء المشاركين؛ تخطيط السلامة للعدوانية المتزايدة

يصارع نيك مع اضطرابات طيف التوحد وقد بدأ سن البلوغ مع زيادة في العدوانية. لقد أصبح أكبر وأقوى وأصبح اندفاعه أكثر تدميرًا، ولكي أكون أمينًا، فقد أصبح خطيرًا. وفي سن ١٢ عامًا، اقترب وزنه بالفعل من ١٥٠ رطلاً وأصبح أكبر حجمًا بكثير من أخته الكبرى. وتكافح المدرسة في بعض الأحيان مع هذه التغييرات - كما هو الحال في المنزل. وإننا نتحدى المنحدرات ونتطعم إلى مياه أكثر هدوءًا عندما يتأقلم مع التغييرات الهرمونية في جسمه.



ريتش إتش، والد مشارك، دي موين، أيوا

يمكن للنمو أن يكون مجهدًا لأي شخص، وبالنسبة إلى نيك، لا يشكل الأمر استثناءً. وهو يشعر بالخوف من أنه يكبر ولن يصبح قادرًا على أن "يكون طفلًا" بعد الآن ولن يستمتع بالمرح الذي يأتي مع هذا. وإننا نذكره فقط بأن التقدم في العمر ليس أمرًا سيئًا وأنه سيظل دائمًا طفلنا الصغير.

في مرحلة البلوغ، يشعر أطفالنا بمشاعر مختلفة وبطريقة أكثر شدة من تلك التي اعتادوا عليها. ويعني هذا أنهم قد يحتاجون إلى المزيد من الإستراتيجيات أو ربما إستراتيجيات مختلفة لإدارة هذه المشاعر. لذلك، ما الذي يمكن للآباء القيام به لمساعدة أطفالهم؟ فيما يلي بعض الأفكار التي قد تساعد:

كلما بدأت مبكرًا، قد تتضح الأشياء الأفضل. وحتى الأطفال الصغار يجدون طبيعيًا الأنشطة التي تساعدهم عندما يشعرون بالانزعاج. يجب أن يكون الآباء على دراية بأنشطة أطفالهم وكيفية الوصول إليها خلال الأوقات الصعبة.

فمن الأسهل الوقاية من وقوع الأزمة أكثر من التعامل معها عندما تحدث. ويعني هذا تعديل جدولك للتأكد من أن الضغط النفسي الذي يواجهه طفلك معقول. من المهم أن تعرض الأطفال لبعض الضغط النفسي، حتى يتمكنوا من تعلم كيفية إدارته - ولكن يجب أن يكون ذلك على مستوى معقول.

استمر في العمل مع طفلك لإيجاد إستراتيجيات من أجل المساعدة على تجنب حدوث أزمة. بالنسبة إلى الأطفال القادرين على التواصل اللفظي، يمكنك التحدث عن الأشياء التي يمكنهم القيام بها لتهدئة أنفسهم عندما يبدأون في الشعور بالانزعاج. ويمكن أن تكون هذه الأشياء لعبة محشوة مفضلة أو الاستماع إلى الموسيقى أو قضاء وقت بمفردهم. ويمكنهم أن يمنحوك بعض الأفكار. بالنسبة إلى الأطفال غير القادرين على التواصل اللفظي، يحتاج الآباء إلى وضع قائمة بالأشياء المهدئة وإتاحتها في وقت قصير.

شارك الإستراتيجيات مع مدرسة طفلك. على سبيل المثال، إذا كان طفلك يواجه وقتًا صعبًا في متجر البقالة، ففكر في وظيفة يمكنه القيام بها (مثل دفع العربة)، أو نشاط ممتع (مثل لعبة فيديو) أو مكافأة للتطلع إليها (مثل القيام بنشاط ممتع عندما تصل إلى المنزل). عندما تفكر في ذلك مسبقًا، يمكنك التخطيط بشكل أفضل مما إذا كان طفلك يعاني أزمة أمامك.

لا تخجل من استخدام التعزيز الإيجابي لمنع السلوك العدواني. لا تخجل من استخدام التعزيز الإيجابي لمنع السلوك العدواني.

تأكد من حصولك على الدعم. إذا أصبح طفلك عدوانيًا جسديًا، فتأكد من أن لديك الدعم الذي تحتاج إليه لتقليل تعرضك أو تعرضه للخطر. قد يكون التدريب الخاص على التواصل بدون عنف وإستراتيجيات السلامة مفيدًا للغاية بالنسبة إليك وبالنسبة إلى ابنك المراهق للمساعدة في الحفاظ على سلامة الجميع في أثناء الواقعة العدوانية.

قصة شخصية لأحد الآباء المشاركين: تخطيط السلامة للعدوانية

طالما كانت الحياة صعبة بالنسبة لنا مع جميع نوبات الغضب والجري في الشارع. ولكن، في رأيي، تحولت ابنتي حقًا إلى شخص مختلف في سن التاسعة تقريبًا. في الأصل، اعتقدت أن الأمر كان بسبب زوجي السابق وانفصالي عنه للتو. بعد حدوث هذا، أصبح سلوكها أكثر عدوانية نحوي.

وهي تقوم بأداء مهامها بكفاءة عالية وتتحدث بشكل جيد للغاية، لكنها ستتوقف عن الكلام تمامًا وتقوم بأشياء، مثل البصاق والخدش والعض في أثناء الأوقات التي تشعر فيها بالإحباط أو التوتر أو القلق. وفي اللحظة التي أقوم فيها بطلب المساعدة من ولي أمر آخر، يكون كل ما حصل عليه هو نظرة شفقة حزينة، وتربينات على الظهر وإيماءة تنم عن الحيرة - لإخباري أنه يتعين علي الصمود. وهذا قد يكون حسنا للغاية عندما أعرف كيف أقوم بوقف مسيرة الحياة، كما عرفنا، لأنني كنت في جولة في الجحيم!

وأصبحت مصممة على تحسين الحياة لعائلتي ولي. لقد سعت بشدة إلى تعلم استراتيجيات السلامة بدون عنف من المركز الإقليمي الخاص بي من أجل التعامل مع زيادة العدوانية لديها وتدميرها للممتلكات وهروبها. وعملت أيضًا مع برنامج العيادات الخارجية للحصول على الخدمات السلوكية العلاجية في المنزل. لقد تحدثت إلى طبيبنا النفسي عن إضافة دواء يمكن أن يساعد وقد أجرى اجتماعًا مع فريق برنامج التعليم الفردي (IEP) لطلب تقييم من معالج مهني، وتقديم المشورة للأسرة، واقتراح أنشطة للمهارات الاجتماعية ومراقبة الهروب.

وقد شعرت بالإجهاد التام ولم أجد أي راحة عندما أقترح على إيداعها في مؤسسة. في ذلك الوقت، كانت فكرة "إرسال ابنتي بعيدًا" موجعة للقلب. وقد فعلت كل ما في وسعي لإلغاء الخيار.

بعد العديد من الأمور المزعجة، وضعتها طواعية في بيئة عائلية سكنية. أشعر بسعادة بالغة لقيامي بذلك! لقد كانت ابنتي في حاجة ماسة إلى كل هذا الوقت لتكون قادرة على معالجة الأمور بنفسها. نظرًا لأن كل هذا كان مستمرًا، فقد حرصت على زيارة ابنتي ومنحها الكثير من أوقات الراحة ضمن جدولها وقدمت لها الكثير من التشجيع لإعلامها بأنها جميلة! كما أطلعته على أنها موجودة دائمًا في مكان آمن لتكون على راحتها معي وأنها يمكنها التحدث معي والتواصل معي بأمان كلما احتاجت إلى القيام بذلك.

ورغم أننا لم نصل إلى مرحلة البلوغ بالكامل حتى الآن، إلا أنه أصبح من المبهج والممتع وجود ابنتي في الأنحاء مرة أخرى. تقوم بإطلاق الكثير من نكات البالغين وتتحدث دائمًا عن مستقبلها، وهو ما منحني الأمل في أنها ستكون على ما يرام. وقبل كل شيء، أصدق أنها مدافعة ناشئة عن نفسها وعن الآخرين المصابين باضطرابات طيف التوحد، والآن بعد أن أصبحت قادرة على التعبير عن مشاعرها بشكل كبير... وهي في سن الـ 11 فقط!

أشعر بأنني اتخذت القرار الصحيح لحالتي الخاصة وما كان مناسبًا لطفلي خلال هذا الوقت المحوري. ما زالت تضحيتي تؤلمني، ولكن مهما كلف الأمر لضمان أن ابنتي تتمتع بحياة ذات جودة رائعة - بما في ذلك طلب تقديم المساعدة

كامينا بي دي، والدة مشاركة، بوربانك، كاليفورنيا

تخطيط السلامة للهاربين والمسافرين: الهروب

عندما يصعب التعامل مع مشاكل البلوغ أو الصحة العقلية، يكون ذلك هو الوقت الذي يستطيع فيه المهني المساعدة. يمكن أن تأتي الخدمات من العديد من الأماكن المختلفة. عادةً، يمكن لواحدة أو اثنتين من هذه إحداث فرقاً كبيراً.

تمثل الخطوة الأولى في العثور على الخدمات العلاجية تحديد ما يشكل تحدياً بالنسبة إليك وإلى طفلك. تطلع إلى فريقك الموثوق به من المدرسين والأطباء والمعالجين لمناقشة أي تحديات جديدة. هل طفلك قلق بشأن المسؤولية الإضافية للعناية الشخصية في سن البلوغ؟ هل التغييرات الهرمونية تساهم في زيادة الهياج أو العدوانية أو الاكتئاب؟ هل تجد أنت وشريكك صعوبة في تعليم مهارات جديدة؟ هناك عدد من الخدمات العلاجية المفيدة ووسائل الدعم التي قد تكون مفيدة.



التوحد يتحدث- فريق شبكة علاج التوحد في بون فيتر كلينك - لوس أنجلوس بمستشفى الأطفال، جنباً إلى جنب مع الوالدة المشاركة
لهما - كامينا وابنتها، كينا، المصابة باضطرابات التوحد.

يوضح المخطط الوارد أدناه أنواعًا مختلفة من الخدمات والمشورة. لا تتردد في استخدامه خلال مناقشة مع طبيب طفلك أو أي مهني آخر بشأن احتياجات أسرتك.

العلاج الأسري - يمكن أن تكون فترة البلوغ مرهقة وصعبة. قد يستفيد الوالدان من مقابلة أحد مستشاري الأمور الأسرية أو مستشار الأزواج لإدارة الصعوبة والقلق الذي ينتج عن مراهق ذي احتياجات خاصة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون العلاج الأسري مفيدًا في دعم الانتقال نحو المزيد من الاستقلالية. وكما هو الحال بالنسبة لجميع المراهقين، يبدأ العديد من المراهقين الذين يعانون من اضطراب التوحد في التأكيد على زيادة استقلالهم أثناء فترة البلوغ، ويمكن أن يساعد أحد مستشاري الأمور الأسرية في تحديد الطرق الآمنة والمناسبة لتشجيع استقلال ابنك المراهق مع الاستمرار في تقديم الدعم الإضافي الذي قد يكون مطلوبًا.

إدارة الدواء - عندما لا يمكن معالجة الأعراض، من قبيل القلق أو الاكتئاب أو التهيج أو تقلبات المزاج أو إصابة النفس أو العدوانية، من خلال التدخل السلوكي وحده، فقد يكون التشاور مع طبيب ذي خبرة في إدارة الدواء وحالات التوحد مفيدًا للغاية. ويمكن أن يصبح العلاج بالدواء المراقب عن كثب مفيدًا في الحد من الأعراض وتحقيق الاستقرار للمزاج والسلوك. بالنسبة لبعض المراهقين، يمكن أن تكون هذه التدخلات محدودة بالوقت كما يمكن إيقافها لأن السلوكيات تستقر بعد البلوغ.

الخدمات العلاجية وتقديم المشورة للأسرة

العلاج السلوكي المعرفي (CBT) - يعد العلاج السلوكي المعرفي نوعًا من العلاج النفسي الذي يمكن أن يساعد في تعليم المراهقين مهارات جديدة للتكيف لإدارة القلق والمواقف العصبية. كما يمكن أن يكون العلاج مفيدًا في معالجة الأمور المتعلقة باحترام الذات وتنمية الشخصية، حيث يصبح العديد من المراهقين أكثر وعيًا بكيفية اختلافهم عن أقرانهم الطبيعيين. وتأكد من أن المعالج الخاص بك لديه خبرة في العمل مع المراهقين الذين يعانون من اضطراب التوحد.

التخطيط القانوني والمالي - غالبًا ما يمثل سن البلوغ بداية انتقال المراهقين إلى سن الرشد. وفي هذه الحالة، من المهم النظر إلى احتياجات طفلك القانونية والمالية طويلة الأمد. هل يحتاج ابنك المراهق إلى الدعم من وصي قانوني؟ وإذا كان يحتاج، فمن سيكون الوصي؟ كيف يجب أن تدار أموال ابنك المراهق؟ ما الخطط اللازمة لاتخاذ القرارات الطبية والتعليمية والقانونية للمراهق بعد بلوغه سن 18 عامًا؟

ضع في اعتبارك أنه عندما ينتقل الأطفال إلى مرحلة المراهقة، يصبحون أكثر ذكاءً في استخدام الكمبيوتر. لقد تفوق العديد من أطفالنا علينا بالفعل في معرفتهم بالإنترنت! من الضروري أن يشارك الآباء بشكل كبير أطفالهم فيما يتعلق بالوصول إلى المعلومات عبر الإنترنت. ويمكن أن يتضمن ذلك محتوى غير مناسب للبالغين، ولكن يمكن أن يشمل أيضًا الترهيب السيبراني، وهو أمر صعب، وإن لم يكن مستحيلًا، لإيقافه من خلال مرشح الإنترنت.

تخطيط السلامة لمستخدمي الإنترنت:

قد يكون الأفراد الذين يستخدمون الإنترنت هدفًا سهلاً للترهيب السيبراني أو المواد الإباحية أو سرقة المعلومات الشخصية أو سرقة الهوية. علم طفلك علامات الترهيب السيبراني وغيره من التهديدات عبر الإنترنت، مثل الغرباء الذين يبدو أنهم يعرفون معلومات شخصية عنك، والأشخاص الذين يرسلون رسائل عدوانية أو جنسية، والأشخاص الذين يقولون أكاذيب عنك وأي أشخاص آخرين يجعلونك تشعر بعدم الارتياح.

هناك مرشحات يمكن استخدامها للمساعدة في الحد من الوصول إلى المواد الخطرة وغير الملائمة للأطفال قبل سن المراهقة والمراهقين، ولكن ربما يكون أفضل مرشح هو الوقت المباشر الذي يقضيه ولي الأمر مع الطفل، لمساعدته في التصفح عبر الويب بأمان. يقل احتمال وصول طفلك إلى شيء لا تريده أن يراه إذا كنت تشرف عليه!

ابحث في هذه الكلمات الأساسية عبر الإنترنت للحصول على مزيد من المعلومات والتفاصيل:

- حظر الإعلانات أو مواقع الويب
- تصفية الويب
- ضوابط الآباء الخاصة بالإنترنت
- المحتوى المقيد حسب العمر

هناك أيضًا العديد من مواقع الشبكات الاجتماعية المصممة خصيصًا للأفراد المصابين باضطرابات طيف التوحد. فيما يلي اثنين من الموارد البارزة WeAreAutism.org و WrongPlanet.net. هذه مجتمعات عبر شبكة الإنترنت بقيادة مستخدمين مصممة للأفراد ذوي الاختلافات العصبية. توفر غرف الدردشة والمدونات ومنتديات المناقشة للمستخدمين فرصًا لمشاركة أفكارهم وإقامة علاقات مستدامة ومنتامية.

نصائح الآباء المتعلقة باستخدام الآمن عبر الإنترنت:

تأكد من أن طفلك يعرف ما يجب فعله في حالة حدوث أي من هذه المشكلات في أثناء اتصاله بالإنترنت. قبل أن يستخدم طفلك الإنترنت بشكل مستقل، يجب وضع قواعد آداب الإنترنت المناسبة أو قواعد الإنترنت الأساسية الخاصة بآداب التعامل عبر الإنترنت:

- عدم إعطاء معلومات شخصية أو خاصة، مثل اسمك الحقيقي وأرقام الحسابات وكلمات المرور والعنوان أو رقم الهاتف إلى أشخاص لا تعرفهم.
- لا تستمر في التفاعل مع الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بالسوء عندما تقول أشياء بسيطة أو يدعونك بنعوت.
- لا ترسل أموالاً أو معلومات مصرفية خاصة إلى الآخرين الذين قد يكونون لطفاء معك ولكنهم غير جديرين بالثقة، خاصة إذا لم يكن هناك تطابق مع صورهم أو يرفضون رؤيتك شخصياً (أو عبر دردشة الفيديو) لفترة طويلة.
- أخبر أحد أفراد العائلة أو شخصاً بالغاً موثقاً به إذا كان هناك أشخاص يشعرونك بالضيق أو يطلبون منك القيام بأمر سيئ أو قوله أو يظهرون أشياء لك لا ترغب في فعلها.

شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث/شبكة أبحاث التدخل الذاتي فيما يتعلق بالصحة البدنية (AS ATN/AIR-P) لرعاية المُرَكَّزة على الأسرة

شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث (ATN) هي تعاون رائد بين المستشفيات والأطباء والباحثين والأسر في ١٤ موقعًا متخصصًا أو "مواقع" عبر الولايات المتحدة وكندا. إننا نعمل معًا لتطوير النهج الأكثر فعالية للرعاية الطبية من خلال تزويد العائلات بأحدث ما توصلت إليه الرعاية الصحية متعددة التخصصات للأطفال والمراهقين المصابين بالتوحد. وتم تأسيس شبكة علاج التوحد (ATN) لتوفير مكان للأسر للذهاب إليه طلبًا للرعاية الطبية عالية الجودة والمنسقة للأطفال والمراهقين المصابين بالتوحد والحالات المتعلقة به.

الرعاية المُرَكَّزة على الأسرة.

في مراكز شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث، يشهد الآباء تجربة لبيئة ترحيبية تركز على صحة الأسرة. بالإضافة إلى الحفاظ على أعلى مستوى من الرعاية الطبية، يقوم خبراء شبكة علاج التوحد بإجراء أبحاث مبتكرة لتطوير معايير علاج أكثر فعالية للمجتمع الأوسع.

نموذج الرعاية الخاص بنا: رعاية كاملة للأسرة بأكملها.

يمثل نموذج الرعاية الخاص بشبكة علاج التوحد نهج رعاية شاملة ومنسقة ومتعددة التخصصات مخصصة للأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد. وهي تعزز مستوى عالي من الرعاية المنسقة للطفل والأسرة بأكملها. مركز شبكة علاج التوحد - هو مكان يوفر أعلى مستوى من الرعاية المباشرة والخبرة السريرية، كما أنه بمثابة مورد للأسر المحلية والأطباء المجتمعيين والممارسين في مجال السلوك والمدافعين عن التعليم - وهو حجر الزاوية في مجتمع الرعاية الأسرية.

اطلع على المزيد واثر على شبكة لعلاج التوحد في مجتمعك على:

www.autismspeaks.org/atn

اتصل بنا:

888-AUTISM 2 (288-4762)

En Español: 888-772-9050

البريد الإلكتروني:

atn@autismspeaks.org

الموارد

يقدم قسم الخدمات الأسرية في منظمة التوحد يتحدث موارد ودلائل ودعم للمساعدة على التعامل مع التحديات اليومية للتعايش مع التوحد <http://www.autismspeaks.org/family-services>

إذا كنت مهتمًا بالتحدث مع عضو في فريق الخدمات الأسرية في منظمة التوحد يتحدث، فاتصل فريق استجابة التوحد (ART) على الرقم (888-AUTISM2 (288-4762)، أو عبر البريد الإلكتروني على: familyservices@autismspeaks.org.

ART En Español al 888-772-9050.

مواقع الويب يتبع

تحدي منظمة التوحد يتحدث للتعامل مع التغييرات الجسدية والعاطفية الكبيرة لدى المراهقين:

[-www.abilitypath.org/areas-of-development/delays--special-needs/autism/articles/puberty-and-your-child-with-autism.html](http://www.abilitypath.org/areas-of-development/delays--special-needs/autism/articles/puberty-and-your-child-with-autism.html)

إدارة الحيض والإعاقات:

autismbeacon.com/images/uploads/supporting-women-carer.pdf

<http://www.teachingsexualhealth.ca>

أقراص DVD ومقاطع

فيلم Be Safe، وورشة عمل، Save a Life: تعليم الطلاب للتفاعل مع الشرطة.

Besafethemovie.com

مقطع فيديو بعنوان Specialty OT

Services for Transitioning

Adolescents- Shaving (خدمات علاج مهني متخصصة للمراهقين في المرحلة الانتقالية - الحلاقة):

[/www.youtube.com/watch?v=SLG6AqkASaY](http://www.youtube.com/watch?v=SLG6AqkASaY)

Managing Puberty, Social Challenges, and (Almost) Everything

(إدارة البلوغ، والتحديات الاجتماعية، و(تقريباً) كل شيء): فيديو دليل إرشادي لمعاينة الفتيات:

youtu.be/wQwNBiIL4gY

فيديو لمرحلة البلوغ لدى الفتيان:

youtu.be/XdW_uU7sxMI

مواقع الويب

دليل السلوكيات الصعبة لمنظمة التوحد يتحدث:

[-www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/challenging-behaviors-tool-kit](http://www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/challenging-behaviors-tool-kit)

دليل مشروع السلامة لمنظمة التوحد يتحدث:

[-www.autismspeaks.org/family-services/autism-safety-project-sexual-abuse](http://www.autismspeaks.org/family-services/autism-safety-project-sexual-abuse)

دليل المرحلة الانتقالية لمنظمة التوحد يتحدث:

[-www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/transition-tool-kit](http://www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/transition-tool-kit)

نصائح سريعة بدليل النوم في مرحلة المراهقة لشبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث:

[/www.autismspeaks.org/science-resources-programs/autism-treatment-network/tools-you-can-use/sleep-tool-kit](http://www.autismspeaks.org/science-resources-programs/autism-treatment-network/tools-you-can-use/sleep-tool-kit)

دليل العلاج المهني لمنظمة التوحد يتحدث:

[-www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/occupational-therapy](http://www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/occupational-therapy)

البلوغ في الأطفال ذوي الإعاقات التنموية وعلاج حب الشباب:

[-www.acnetreatment.net/puberty-in-kids-with-developmental-disabilities](http://www.acnetreatment.net/puberty-in-kids-with-developmental-disabilities)

مورد عبر الإنترنت ومجتمع للتوحد ومتلازمة أسبرجر:

www.wrongplanet.net

الأجسام الصحية للفتيان والفتيات:

Kc.vanderbilt.edu/healthybodies

الكتب

Taking Care of Myself, A Healthy Hygiene, Puberty & Personal Curriculum for Young People with Autism. 2003، Future Horizons؛ ماري وروبييل.

The Care & Keeping of You: The Body Book for Girls. Pleasant Company، 1998، Publications؛ فالوريي شكيفر.

The Care and Keeping of You 2: The Body Book for Older Girls. 2013، Books؛ كارا فاميليان ناترسون.

From diapers to dating: A parent's guide to raising sexually health children. William Morrow، 2008، Paperbacks؛ دبيرا هافنير.

التربية الجنسية لأبناء الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد. 2002، Steege Publications؛ ارك ستيج وشانون إل بيك.

وسائل المساعدة المرئية

وسائل مساعدة مرئية للتعلم:

Adolescent Girl Pack
www.visualaidsforlearning.com/adolescent-girl.html/

وسائل مساعدة مرئية للتعلم:

Adolescent Boy Pack
www.visualaidsforlearning.com/adolescent-boy.html/

تم تطوير هذا المنشور من قبل أعضاء شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث/شبكة أبحاث التدخل الذاتي فيما يتعلق بالصحة البدنية (AS ATN/AIR-P) - لجنة علوم الصحة السلوكية. شكر خاص للأباء المشاركين: كامينا بالارد دوكنيز - مستشفى لوس أنجلوس للأطفال بكاليفورنيا، وأيمي كيلبي - مستشفى فيلادلفيا للأطفال بنسلفانيا، وشارلين روخناو - جامعة غلينروز بإدمونتون، ألبرتا بكندا، وأليسيا كوران - مركز بي إس طومسون، جامعة ميسوري، وإلى ريتش هان من دي موين بأيووا، وإلى المهنيين من شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث/شبكة أبحاث التدخل الذاتي فيما يتعلق بالصحة البدنية (AS ATN/AIR-P): كريستين أ. سوهيل، حاصلة على درجة الدكتوراه في الطب، الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (خبيرة التوحد الرائدة لدينا) مركز إم يو طومسون، جامعة ميسوري، قسم صحة الطفل، ليزا فولتولينا، حاصلة على درجة الماجستير، جمعية شركاء البحوث السريرية، جامعة أوريغون للصحة والعلوم؛ شون رينولدز، حاصلة على الدكتوراه، أخصائية نفسية، مستشفى غلينروز لإعادة التأهيل، إدمونتون، ألبرتا، كندا؛ ليزا نوفينسكي حاصلة على الدكتوراه، مركز لوري - مستشفى ماساتشوستس العام، بوسطن، ماساتشوستس؛ يولان باروت، حاصلة على ماجستير في العلوم في مجال العلاج المهني، و(CO)، مستشفى غلينروز لإعادة التأهيل، إدمونتون، ألبرتا، كندا.

شكر خاص لـ:

مركز فاندربيلت كينيدي/فاندربيلت لتعليم القيادة فيما يتعلق بالإعاقات العصبية التنموية (LEND)

قسم الطب التنموي؛ وكاساندر نيو سوم، طبيب نفسي، وأستاذ مساعد في طب الأطفال، قسم الطب التنموي، ومدير معهد التربية النفسية والعلاج والأبحاث لاضطرابات طيف التوحد (TRIAD)/مركز فاندربيلت كينيدي
كايلي بيك، حاصلة على درجة البكالوريوس، وكورتني تابلور، حاصلة على ماجستير في علوم اللاهوت

نيسا ميلمان، طبيب علاج مهني، ومعالج مهني مسجل ومعتمد

مدرّب سريري للعلاج المهني 251: على مدى الحياة: مدرسة هيرمان أوسترو لطب الأسنان الخاصة بالعلاج المهني والصحة والإعاقات

قسم العلوم المهنية والعلاج المهني جامعة كاليفورنيا الجنوبية

اللجنة الاستشارية لممارسي العلاج المهني (OT)/أليسون ويدلاند، حاصلة على ماجستير، ومعالجة مهنية مسجلة ومعتمدة في ومرشحة للحصول على درجة الدكتوراه في مجال العلاج المهني بجامعة كاليفورنيا الجنوبية

مستشفى لوس أنجلوس للأطفال، شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث/شبكة أبحاث التدخل الذاتي فيما يتعلق بالصحة البدنية (AS ATN/AIR-P)، موقع المجلس الاستشاري للأباء فيما يتعلق بالتوحد | عيادة Boone Fetter، مخصص لمداخلتهم

تم تعديل هذا المنشور وتصميمه وإنتاجه من قبل شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث/شبكة أبحاث التدخل الذاتي فيما يتعلق بالصحة البدنية. ونشعر بالامتنان للمراجعة والاقتراحات من قبل كثير من الأشخاص، بما في ذلك من قبل الأسر المرتبطة بشبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث. يمكن توزيع هذا المنشور كما هو أو دون تحمل أي تكلفة، ويمكن تخصيصه كملف إلكتروني لإنتاجك ونشره، بحيث يشمل مؤسستك والإحالات الأكثر شيوعًا. للحصول على معلومات المراجعة، يُرجى الاتصال على atn@autismspeaks.org.

هذه المواد هي نتاج الأنشطة الجارية لبرنامج شبكة علاج التوحد التابع لمنظمة "التوحد يتحدث"، والممول من قبلها. كما يدعمه جزئيًا الاتفاق التعاوني UA3 MC 11054، وشبكة أبحاث تأثير التوحد على الصحة الجسدية (AIR-P Network) التابعة لمكتب صحة الأم والطفل (قانون مكافحة التوحد لعام 2006، بصيغته المعدلة في قانون عام 2011 لإعادة إقرار مكافحة التوحد)، وإدارة الموارد والخدمات الصحية، ووزارة الصحة والخدمات البشرية لمستشفى ماساتشوستس العام. المحتويات هي مسؤولية المؤلفين فقط ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية لمكتب صحة الأم والطفل (MCHB)، وإدارة الموارد والخدمات الصحية (HRSA)، ووزارة الصحة والخدمات البشرية (HHS). تم شراء صور لهذا الدليل من فاندربيلت لتعليم القيادة فيما يتعلق بالإعاقات العصبية التنموية (LEND) Vanderbil Kennedy Center®. تمت الكتابة في أكتوبر ٢٠١٤.