



دليل المرحلة الإنتقالية

لعائلات الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد خلال
رحلتهم من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ

مؤسسة التوحد يتحدث
ترجم للعربية ابريل 2021



AUTISM SPEAKS™
It's time to listen.



من جمعية الإمارات للتوحد
أبوظبي - دولة الإمارات العربية المتحدة
From: Emirates Autism Society
AbuDhabi – United Arab Emirates

تأسست جمعية الإمارات للتوحد برئاسة فخريّة من سمو الشيخة شمسة بنت حمدان آل نهيان، وجهود طيبة لمجموعة من الأمهات، حيث تم إشهارها من قِبَل وزارة تنمية المجتمع بموجب قرار وزاري رقم (225) لسنة 2012 بتاريخ 2012/5/9 ومقرها إمارة أبوظبي، كجمعية غير ربحية تُعنى بأصحاب الهمم من ذوي التوحد وأسرههم على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة.

يسرنا بدايةً أن نتقدم بجزيل الشكر والتقدير لقيادتنا الرشيدة -حفظهم الله- على اهتمامهم وحرصهم الدائم الذي لا حدود له في دعم المسيرة التعليمية والعملية لأصحاب الهمم؛ كونه الدور المحوري في دفع عجلة التنمية للوطن. كما يسرنا أن نشجّر جهود كافة القطاعات الحيوية في الدولة لما لمسناه من جهود جبارة لتطبيق أفضل الإجراءات الاحترازية والوقائية في ظل أزمة كوفيد-19 من أجل مواجهة هذا الوباء العالمي.

واليوم، وبفضل دعم قيادتنا الرشيدة لأصحاب الهمم، علاوة على جهود وحرص واهتمام أسر أصحاب الهمم والأشخاص المحيطين بهم من مختصين ومهتمين، استطعنا مواجهة هذه الأزمة بنتائج تجاوزت التوقعات. لأنكم أمل ومستقبل أصحاب الهمم الأبطال..

إلى جميع الآباء والأمهات.

يعجز التعبير عن شكركم وذلك لعطائكم وتفانيكم الذي لا حدود له، فأنتم فخرنا وعزنا ومصدر إلهامنا، نقف لكم اليوم احتراماً وتقديراً لما لمسناه من قوة وإصرار وكفاح بما قدمتموه من جهود مخلصّة في استكمال المسيرة التعليمية لأبنائنا من ذوي التوحد في ظل أزمة كوفيد-19 التي يمر بها العالم أجمع. لن توفيككم كلمات الشكر حقكم وسنظل عاجزين عن شكركم، فأنتم رمز الصبر ونبع العطاء، أدام الله عليكم الصحة والعافية.

أسرة: جمعية الإمارات للتوحد.

Family of Emirates Autism Society.

Is an official nonprofit association of public interest disclosed by the Ministry of Community Development under the Ministerial Decree No. (225) for the year 2012, it is main goal is to support people with Autism and their families.



From the Child and Adolescent Mental Health Center of Excellence, Al Jalila Children's Specialty Hospital

To all Mothers and Fathers

(Blue Café):

An initiative that includes child and adolescent psychiatrists, pediatricians, clinical psychologists, Behavioral analysts, Speech and Language Pathologists, which aims to equip parents and families with evidence-based information about autism spectrum disorders, and standards of assessments and interventions.

Proudly, this initiative has already helped families to become ambassadors of autism, and to become Autism advocates in society.

This document has been translated into Arabic as a gift from Blue café to Arabic speaking families of children with autism spectrum disorder across the world.

Children's Specialty Hospital, Mental Health Centre of Excellence Family

من مركز التميز للصحة النفسية للأطفال واليافعين

مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال في دبي

إلى جميع الأمهات والآباء

(بلو كافيه):

هي مبادرة تضم أطباء نفسيين وأطباء أطفال، ومختصين في علم النفس الإكلينيكي، ومختصين في تحليل وتعديل السلوك، ومختصين في علاج اضطرابات النطق واللغة، وتهدف المبادرة إلى تزويد الأسر بالمعلومات الدقيقة حول اضطراب طيف التوحد وماهية التشخيص والعلاجات المعتمدة عالميًا.

بكل فخر نجحت هذه المبادرة في مساعدة مجموعة من الأسر الذين سعوا بجهد حثيث ليصبحوا سفراء التوحد ليصبح كل فرد منهم أساسًا لتغيير نظرة المجتمع والعمل على نشر التوعية، وتستمر المبادرة ويزداد عدد الأسر والسفراء لتتكاتف مع الجهود المحلية والعالمية.

انطلاقًا من إدراكنا في (بلو كافيه) في مركز التميز للصحة النفسية في مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال في دبي بمعاناة أهالي الأطفال من ذوي اضطراب طيف التوحد ووجود حاجة ورغبة ملحة لمراجع علمية معتمدة باللغة العربية، توطدت أواصر التعاون بين المختصين والأسر من داخل وخارج (بلو كافيه) للخروج بهذه المبادرة ويسرنا إهداؤها لجميع الأهالي الناطقين بالعربية في العالم.

أسرة: مركز التميز للصحة النفسية بمستشفى الجليلة التخصصي للأطفال

a

بلو كافيه

مركز التميز للصحة النفسية، مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال





فريق جمعية الإمارات للتوحد وفريق مستشفى الجليلة للأطفال في مركز التميز للصحة النفسية للأطفال واليافعين في برنامج التوحد يود اغتنام هذه الفرصة للإعجاب عن شكره الخاص إلى فريق الترجمة والتدقيق العلمي واللغوي للوقت والجهد المبذول في مراجعة هذا المرجع:

دليل المرحلة الانتقالية:

اللجنة الاستشارية:

د. عمار حميد البنا

استشاري طب نفسي للأطفال واليافعين
رئيس مركز التميز للصحة النفسية
مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال

د. مشعل سلطان

استشاري طب نفسي للأطفال و اليافعين
مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال

د. زينب علّوب

استشاري طب أطفال نمائي عصبي
مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال

أ. حكيم أبو الخير

أخصائي نفسي

الإشراف العام على النسخة العربية:

أ. سمى الشعيبات

أخصائية النطق واللغة
مركز التميز للصحة النفسي
مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال

لجنة أسرة جمعية الإمارات للتوحد:

السيد / ماجد سلطان المهيري

رئيس مجلس الإدارة

السيدة / فاطمة سيف المطروشي

نائب رئيس مجلس الإدارة

السيدة / ريم محمد الهاجري

عضو مجلس الإدارة - أمين السر

أ. أمل سالم الكربي

منسق عام جمعية الإمارات للتوحد

كما نتوجه بالشكر والتقدير لأعضاء جمعية الإمارات للتوحد على مشاركة صبور الأبناء في المستند .

مراجعة اللغوية والتدقيق:

ا. علاء محمد شفيق

مترجم - عضو جمعية الإمارات للتوحد



Parent's Guide to Autism:

Advisory Committee:

Dr. Ammar AlBanna

Consultant Child and Adolescent Psychiatrist
Head of the Child and Adolescent Mental
Health Centre at Al Jalila Children's Specialty
Hospital

Dr. Meshal Sultan

Consultant Child and Adolescent Psychiatrist
Aljalila Children's Specialty Hospital

Dr. Zeinab Alloub

Consultant Paediatrician
Aljalila Children's Specialty Hospital

Mr. Hawk Kair

Psychologist
Aljalila Children's Specialty Hospital

General Editor:

Ms. Suha AlShuaibat

Speech and Language Pathologist
Aljalila Children's Specialty

Revision and Auditing:

Alaa Mohamed Shafik

Translator
Member-Emirates Autism Society

Family of Emirates Autism Society Committee:

Mr. Majid Sultan Al Mheiri
Chairman

Mrs. Fatima Saif AlMatrooshi
Vicechairman

Mrs. Reem Mohammed Al Hajeri
Board Member – secretary

Ms. Aml Salem Alkarbi
Emirates Autism Society Coordinator

A special thank you note to the parents of
sons and daughters who shared their
Photos with us from Emirates Autism Society.



يهدف دليل المرحلة الانتقالية لمساعدة أسر الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد في رحلتهم من المراهقة إلى مرحلة البلوغ، ويصدر الدليل عن مؤسسة "التوحد يتحدث" إلى التعرف على كيفية تأثير المرحلة الانتقالية لذوي اضطراب طيف التوحد في الأسرة وإيجاد إستراتيجيات وموارد تُعنى بتربية المراهقين من ذوي اضطراب طيف التوحد.





مؤسسة التوحد يتحدث وقت الاستماع

Autism Speaks does not provide medical or legal advice or services. Rather, Autism Speaks provides general information about autism as a service to the community. AlJalila Children's Specialty Hospital, Mental Health Centre of Excellence led the translation and is solely responsible for the content of the translated portion of the **A Parent's Guide to Autism, An Autism Speaks Family Support Tool Kit**.

Autism Speaks is not responsible for the content of the translated portion of the **A Parent's Guide to Autism An Autism Speaks Family Support Tool Kit**.

لا تقدّم مؤسسة التوحد يتحدث نصائح أو خدمات طبية أو قانونية، وإنما تقدّم مؤسسة التوحد يتحدث معلومات عامة عن اضطراب طيف التوحد، وذلك من قبيل دورها في خدمة للمجتمع. المعلومات الواردة في الدليل هذا ليست توصية أو إحالة أو تأييداً لأي مورد أو طريقة علاجية أو مقدم خدمة ولا تحل محل مشورة المتخصصين الطبيين أو القانونيين أو التربويين. لم تتحقق مؤسسة التوحد يتحدث من صحة أي معلومات أو خدمات تقدمها جهات خارجية، وهي غير مسؤولة عن ذلك. يتعين استخدام الحكم المستقل وطلب المراجع عند النظر في أي مورد مرتبط بتقديم الخدمات المتعلقة باضطراب طيف التوحد.

فهرس المحتويات

11	المقدمة
13	التعبير عن الذات
13	ما هو التعبير عن الذات؟
14	كيف نعلّم مهارات التعبير عن الذات؟
14	التخطيط المرتكز على الفرد
18	تطوير مهارات العيش المستقل
18	عشر طرق لبناء الاستقلالية
21	تعليم مهارات الحياة اليومية
24	التخطيط لعملية الانتقال
25	الشروع في العمل: التحضير لاجتماع برنامج التعليم الفردي الانتقالي
27	اجتماع عملية الانتقال
28	خطوات إنشاء خطة عملية الانتقال
29	خيارات الشهادة الدراسية
31	قائمة المؤشرات القائمة على الأدلة المتعلقة بالنجاح بعد المدرسة
31	المسائل القانونية الواجب مراعاتها عند التخطيط للمستقبل
32	الوصاية
35	الحياة المجتمعية
36	اختيار الأنشطة الصحيحة
38	التدريب على السفر
38	السلامة
40	منع الإساءة
42	التوظيف والخيارات الأخرى
42	التحضير
43	أنماط التوظيف
44	البحث عن الوظائف ومطابقتها
45	مهارات مكان العمل
46	خيارات أخرى
49	فرص التعليم ما بعد المرحلة الثانوية
49	أنواع التعليم ما بعد المرحلة الثانوية
50	اختيار المدرسة المناسبة
51	التعبير عن الذات في التعليم ما بعد المرحلة الثانوية

54	دعم السكن والإقامة
54	من أين أبدأ؟
55	نماذج الدعم السكني
58	الصحة
58	البحث عن الطبيب المناسب
58	الصحة النفسية
59	النظافة الشخصية
60	البلوغ والنشاط الجنسي
61	التكنولوجيا
61	كيف يمكن للتكنولوجيا أن تساعد
63	وسائل التواصل الاجتماعي وأمان الإنترنت
64	أهمية محو الأمية الرقمية
64	التقييمات
67	الخلاصة
69	المصادر

المقدمة

غالبًا ما يبدو المستقبل غامضًا بالنسبة للشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد. وقد يكون من الصعب عليك تخيل ابنك خارجًا إلى العالم الواقعي، أو ما سيفعله بمجرد توقف الحافلة المدرسية عن الوصول كل صباح، إذ يجد بعض أولياء الأمور فكرة عملية الانتقال شاقة. لذا، فقد أمضت العديد من العائلات سنوات في البحث والتفاوض والدعوة للخدمات وتقديم الدعم بهدف تعظيم إمكانات أطفالهم خلال سنوات الدراسة. وقد تبدو فكرة بذل تلك الجهود مرة أخرى مع نظام جديد بالكامل أقرب إلى كونها مهمة مضيئة وجسيمة.

لتخفيف المخاوف والمساعدة في البدء في تطوير خطة الانتقال الخاصة بابنك، فقد وصلت إلى المكان الصحيح!

بقدر ما تشعر بالارتباك، حاول أن تتحلّى بالإيجابية عند التفكير في المستقبل. الق نظرة على الماضي وفكّر في جميع الخطوات التي اجتازها ابنك إلى الآن، ومقدار ما تعلمته على طول الطريق. ومن بين الدروس التي قد تكون قد تعلمتها مرارًا وتكرارًا هو أهمية أن تكون استباقيًا. ضع في اعتبارك أيضًا أن العديد من الآخرين قد ساروا في هذا الطريق قبلك، وقد أفرزت تجاربهم السابقة الكثير من المعلومات والموارد لمساعدتك في رحلتك. وبالإضافة إلى ذلك، أجرى الخبراء في هذا المجال أبحاثًا واستقصاءات حول العملية، وقد سعينا لجمع قدر كبير من هذه المعلومات والعديد من هذه الموارد في هذا الدليل. الخبر الأفضل هو أن الوعي بالتوحد لا يزال يتيح المزيد من الفرص للنمو أثناء عملية الانتقال؛ وهو الأمر الذي قد يؤدي إلى توفير المزيد من الفرص للشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد مثل ابنك!

المبدأ التوجيهي الذي استخدمناه في وضع هذا الدليل هو أن جميع الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد يجب أن يكونوا قادرين على عيش حياة ملؤها الكرامة والسعادة، وذلك بغض النظر عن مستوى الدعم المطلوب.



بصفتنا أولياء أمور ومقدمي رعاية، نريد جميعًا أن يصبح أبنائنا سعداء (سواء أولئك الذين يعيشون مع التوحد أو بدونه)، وأن يعيشوا حياة مُرضية. من المهم أن نتذكر أن ما يشكل السعادة أو الشعور بالإنجاز عند شخص ما هو أمر خاص بذلك الفرد. ويتمتع جميع الشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد بنقاط القوة والتحديات الفريدة الخاصة بهم، بالإضافة إلى ما يعجبهم وما يكرهون. لذا فما قد يعتبره فردًا ما خيارًا مناسبًا أو مرغوبًا فيه من حيث العمل أو السكن أو التعليم ما بعد المرحلة الثانوية أو المشاركة المجتمعية قد لا يكون مناسبًا لشخص آخر.

سيزودك هذا الدليل باقتراحات وخيارات لتأخذها في عين الاعتبار أثناء الانطلاق في هذه الرحلة نحو إيجاد مسار فريد لابنك نحو مرحلة البلوغ.

نسلط الضوء في هذا الدليل على تطوير مهارات التعبير عن الذات والعيش المستقل مع وضع أهمية إيجاد المسار المحدد لابنك في عين الاعتبار. قمنا بتقسيم الدليل إلى عدة أقسام مختلفة. وفي نهاية الدليل، أدرجنا الموارد الخاصة بكل قسم. عندما يتعلق الأمر بتخطيط عملية الانتقال، قد يكون من المفيد البدء في التفكير في المستقبل في أقرب وقت ممكن. حتى إن بعض أولياء الأمور يبدوون يتحدث عن المرحلة الانتقالية مع مدرسة أطفالهم في سن 12 أو 13 عامًا. وعلى الرغم من أنه ليس من السابق لأوانه أبدًا التفكير في مستقبل ابنك، إذا كان ابنك أكبر سنًا وعلى وشك إنهاء المدرسة الثانوية أو تجاوز السن المحددة للنظام المدرسي، تأكد من أنه لم يفت الأوان أبدًا!

يمكن أن يساعد أيضًا العمل بشكل عكسي؛ أي من نهاية المسار إلى بدايته. فكّر في المكان الذي ترى فيه ابنك في المستقبل بناءً على نقاط قوته وتحدياته وقدراته واهتماماته. ما نوع العمل الذي سيشغله؟ أين سيعيش؟ يجب وضع خطة الانتقال ثم تعديلها على مدار السنوات مع وضع الأهداف النهائية في عين الاعتبار. أين ترى ابنك بعد عشر سنوات؟ للوصول إلى تلك المرحلة، أين تراه بعد خمس سنوات؟ بعد عامين؟ بعد ستة أشهر؟ يمكن أن يساعدك العمل بشكل عكسي على البقاء على المسار الصحيح واتخاذ الخطوات اللازمة من الآن للوصول إلى المستقبل الذي تحلم به أنت وابنك.

تذكّر أن جميع الطرق لا تؤدي إلى المكان ذاته. سيكون المسار مختلفًا لكل أسرة، لكن الهدف يظل كما هو: أن يعيش الشاب من ذوي اضطراب طيف التوحد حياة حافلة وسعيدة كبالغ. مع بعض التخطيط والجهود التعاونية مع ابنك وأفراد أسرتك والمعلمين وغيرهم من المختصين المشاركين في حياته، ستنجح في تحقيق هذا الهدف!

قراءة ممتعة!



التعبير عن الذات

الفترة الأكثر أهمية لبدء عملية الانتقال هي التي يمر بها ابنك الآن أو عندما سيصبح قريبًا مراهقًا أو شابًا بالغًا؛ إذ يجب أن تكون العملية مرتبطة بأماله وأحلامه ورغباته.

يمكن لبعض الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد أن يتواصلوا شفهيًا للتعبير عن أهدافهم وأفكارهم في مرحلة البلوغ من حياتهم. ويجب أن تكون هذه المحادثات بمثابة نقاط انطلاق لتطوير خطط الانتقال لهم.

قد لا يكون بعض اليافعين مستعدين من ناحية نمائية للتعامل مع عملية الانتقال، وقد لا يتمكن الآخرون من التعبير عن رغباتهم واحتياجاتهم للسنوات القادمة بسبب مهارات التواصل المحدودة. ويمثل هذا الأمر تحديًا للعائلات بشكل خاص، حيث يرغب الكثيرون في توفير الحياة التي يريدها ابنهم اليافع.

تذكّر أن التخطيط الانتقالي ليس محادثة واحدة، ولكنها عملية تتطور بمرور الوقت.

تستغرق عملية الانتقال وقتًا؛ لذا من المهم أن تعمل مع ابنك اليافع لإمداده بمهارات التواصل والمساعدة الذاتية والتعبير عن الذات التي يحتاجها لكي يكون مشاركًا نشطًا في هذه العملية.

ما هو التعبير عن الذات؟

خلال معظم حياة ابنك، من المحتمل أنك كنت تُجري الأحاديث بالنيابة عنه – أي اتخاذ القرارات له والتأكد من حصول ابنك على ما يحتاج إليه ويريده ويستحقه. ومع ذلك، مع تقدّم الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد في السن، سيحتاجون إلى تعلم كيفية التعبير عن أنفسهم على أفضل نحو في حدود قدراتهم. وتساهم مساعدة اليافعين من ذوي اضطراب طيف التوحد على تنمية الشعور بالذات في عملية الانتقال، كما ستطور لديهم مهارة يمكنهم الاستفادة منها طوال حياتهم.

يؤدي التعبير عن الذات دورًا حيويًا في كل جانب من جوانب الحياة تقريبًا...

كلما كان الأشخاص أكثر وعيًا بأنفسهم، زادت قدرتهم على المشاركة في التعبير عن راحتهم وسعادتهم ورفاهيتهم.

– دكتورة/فاليري باراديز

المنهج المتكامل للتعبير عن الذات

يتضمن التعبير عن الذات التحدث عن نفسك، وطلب ما تحتاجه، والتفاوض بنفسك، ومعرفة حقوقك ومسؤولياتك واستخدام الموارد المتاحة لك. ليس من السابق لأوانه أبدًا البدء في تعليم مهارات التعبير عن الذات. إن تعلّم طلب المساعدة هو خطوة أخرى في تطوير مهارات التعبير عن الذات. ومن أجل القيام بذلك، يجب أن يكون الفرد قادرًا على تحديد وجود عقبة أو صعوبة، ومن ثمّ طلب المساعدة لحل المشكلة.

الإفصاح

من المهم ملاحظة أن التعبير عن الذات قد يشتمل على الإفصاح؛ لذلك من المهم إخبار اليافع بأنه من ذوي اضطراب طيف التوحد. تأكد من مشاركة ابنك الطفل أو اليافع أن التوحد قد أمده ببعض نقاط القوة، وكذلك بعض التحديات. ويتفاعل كل شخص مع ذلك بشكل مختلف، لكن العديد من الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد أوضحوا أنهم شعروا بالارتياح لمعرفة أن هناك تسمية لما قد يجعل الأمور أكثر صعوبة معهم. أدرك هؤلاء الأفراد أن تحدياتهم ليست نتيجة أي خطأ من جانبهم، ولكن فقط لأن أدمغتهم تعمل بشكل مختلف. وقد يكون من المفيد للفرد الانضمام إلى مجموعة دعم أو مجموعة مهارات اجتماعية لمن لديهم قدرات مماثلة.

ماجد يافع يبلغ من العمر 15 عامًا من ذوي اضطراب طيف التوحد يمتلك مهارات لفظية محدودة.

يذهب ماجد وعائلته في كثير من الأحيان إلى متجر المثلجات المحلي. عمل والد ماجد معه ليعلمه كيفية طلب المثلجات لنفسه. كان ماجد مؤهلاً إلى حد ما للقيام بذلك؛ لذا اقترح والده أن يذهب إلى المتجر بنفسه ويطلب ما يريده. كان والد ماجد يراقب من نافذة المتجر الأمامية. دخل ماجد المتجر وهو يحمل ماله لطلب المثلجات. عندما خرج ماجد من المتجر لم يكن سعيداً لأنه لم يحصل على مثلجات رقائق الشوكولاتة بالنعناع الذي طلبه. أرشده والده من خلال اتخاذ خياراته. حدّد ماجد ووالده ثلاثة خيارات: يمكن أن يزعج ماجد بشدة لأنه لم يحصل على نكهة المثلجات التي يريدها ولن يشتري المثلجات، أو يمكنه أن يأكل المثلجات التي حصل عليها؛ أو يمكنه العودة إلى المتجر وإعلام البائع بأنه طلب رقائق شوكولاتة بالنعناع. قرر ماجد العودة إلى المتجر. قبل أن يدخل ماجد، ساعده والده في ترديد ما يريد قوله. كان ماجد متوتراً للغاية، لكنه عاد إلى المتجر. أخبر البائع بالمثلجات التي حصل عليها وأخبره أنه يريد رقائق الشوكولاتة بالنعناع. اعتذر البائع عن الخطأ وأعطى ماجد رقائق الشوكولاتة بالنعناع التي أرادها. كان ماجد سعيداً جداً بحصوله على مثلجات برقائق الشوكولاتة بالنعناع، وكان والده سعيداً جداً بمهارات ماجد الجديدة في التعبير عن الذات.



كيف نعلّم مهارات التعبير عن الذات؟

يجب تعليم التعبير عن الذات طوال حياة الشخص. ويمكن أن تبدأ بطرق بسيطة من خلال تعليم الفرد اتخاذ الخيارات، ثم تدريجياً، بإضافة مهارات أكثر تقدماً، مثل تلك التي تتضمن المفاوضات والإفصاح، إلى المناهج الدراسية إذا كان ذلك مناسباً. وسيصبح تعليم مهارات التعبير عن الذات عملية مستمرة، وسيستغرق اكتساب هذه المهارات وقتاً. من المهم تعليم ابنك الطفل أو اليافع حول عملية صنع القرار: أي تحديد القرار بوضوح، وموازنة الإيجابيات والسلبيات والتعلم من كل اختيار في المرة القادمة. ابدأ بقرارات بسيطة مثل الملابس التي يجب ارتداؤها كل يوم. يمكنك في النهاية الإعداد لاتخاذ قرارات حول وضع جدول الزماني الخاص، وصولاً إلى قرارات مثل أي المعالجين سيتعاونون معه والموضوعات التي يجب مناقشتها في اجتماع برنامج التعليم الفردي. هناك العديد من الأدوات المتاحة لمساعدتك أنت وابنك على التفكير فيما يريده وبناء المهارات اللازمة للتعبير عن رغباته في المستقبل. راجع قسم الموارد في هذا الدليل لمزيد من المعلومات

التخطيط المرتكز على الفرد

كما ذكرنا، يجب أن تكون عملية وضع خطة الانتقال مدفوعة برغبات ابنك وتفضيلاته ونقاط قوته وتحدياته. وهذه هي النظرية الكامنة وراء عملية التخطيط المرتكز على الفرد.

تبدأ العملية عادةً بعقد اجتماع أولي مع أعضاء الفريق لتحديد فرص المشاركة في المجتمع للشخص محل الاهتمام، ولإيجاد فرصة عمل أو تعليم ما بعد المرحلة الثانوية والعيش بشكل مستقل قدر الإمكان. يجب أن يؤدي ابنك دورًا مركزيًا في الاجتماع على أفضل نحو في حدود قدراته. بل ويجب عليه اختيار من سيعده إلى هذا الاجتماع - قد يكون هؤلاء المدعويين أفراد الأسرة والأصدقاء والمعلمين والمعالجين وغيرهم. من شأن هذه العملية أن تقدم لك ولابنك اليافع رؤية عن مستقبله وبعض الخطوات المحددة لتحقيقها. أعضاء الفريق مسؤولون عن تنفيذ الإستراتيجيات التي نوقشت في اجتماعات التخطيط. من الأفضل إعداد ابنك قدر الإمكان لهذه الاجتماعات حتى يتمكن من المشاركة بأكبر قدر ممكن.

هناك العديد من أدوات التخطيط المرتكز على الفرد المتاحة للأسر. فيما يلي معلومات حول أداتين مفيدتين بحسب رأي الأسر.



(PATH): تخطيط الغد البديل مع الأمل

(PATH) هي أداة للتخطيط المرتكز على الفرد وتحديد الأهداف، وتُستخدم لرسم رؤية لمستقبل الذي يرغب فيه الفرد. وتساعد هذه الأداة العائلات على التفكير في المستقبل ثم العمل عكسيًا لتحديد الخطوات اللازمة لتحقيق ذلك المستقبل.

بدأت أداة (PATH)، التي طوّرها جاك بيريونت وجون أوبراين ومارشا فورست، بتحديد "حلم" الفرد وإنشاء صورة للمستقبل الذي يرغب فيه. وبناءً على هذه الرؤية النهائية، يفكر الفريق بعد ذلك في الأهداف على مدى العام أو العامين المقبلين، تليها الأشهر القليلة المقبلة وتستمر حتى الوقت الحاضر، ثم يحدد الفريق بعد ذلك الخطوات الفورية التي يجب اتخاذها لتحقيق تلك الرؤية طويلة المدى.

يمكن الاطلاع على موارد PATH على الموقع inclusion.com/path.html.

(MAPS): إنشاء خطط العمل

(MAPS) هي عملية تخطيط تعاونية لمساعدة الفرد في وضع خطة لحياته الخاصة. خلال الاجتماع، يقوم الفريق بوضع خطة عمل لتكون بمثابة البوصلة للاتجاه نحو مستقبل إيجابي للفرد من ذوي اضطراب طيف التوحد. وتتضمن بعض العناصر الأساسية لاجتماع وضع خطط العمل (MAPS) الظروف المحيطة الشخصية وغير الرسمية، وحضور ومشاركة الشخص محل الاهتمام والجهات الفعالة الرئيسية في حياته، ومناقشة القضايا الرئيسية ووضع خطة عمل ملموسة للبدء في الحال.

هناك ثمانية أسئلة يجب أن يتناولها القائم على اجتماع وضع خطة العمل، وهي مقسّمة إلى جزأين:

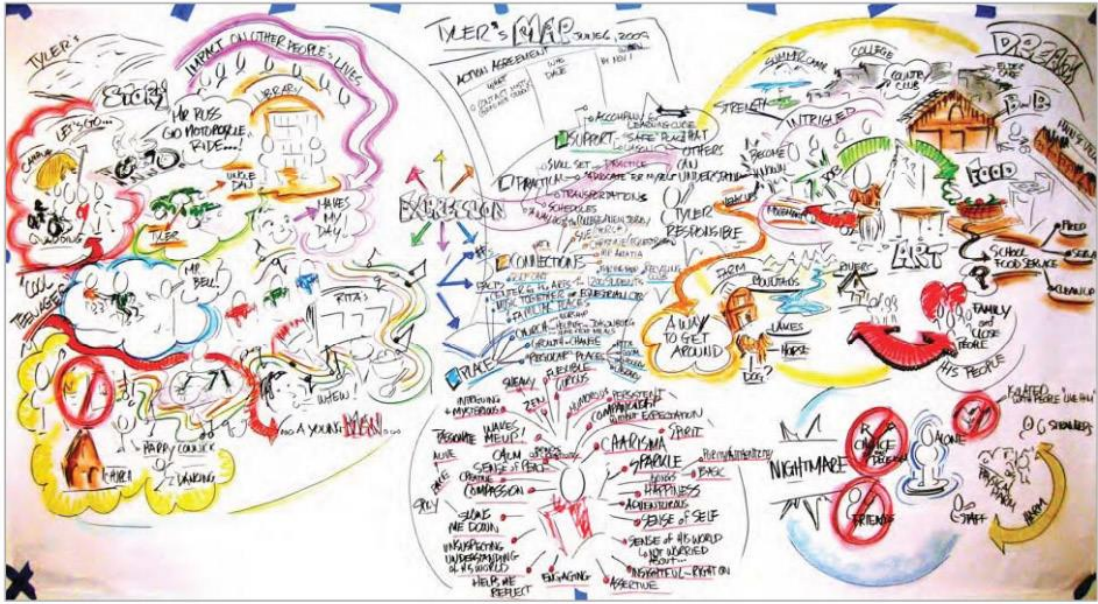
الجزء الأول

(1) ما معنى إنشاء خطة عمل؟

(2) ما هي قصة الشخص؟

(3) ما هو حلمك؟

(4) ما هي مخاوفك؟



هذا مثال على التخطيط لإنشاء خطة العمل.

الجزء الثاني

1- من هو الشخص؟

2- ما هي مواهب الشخص وقدراته ونقاط قوته؟

3- ما هي رغبات الشخص واحتياجاته؟

4- ما هي خطة العمل؟

يجب أن تقود الإجابات عن هذه الأسئلة إلى وضع خطة العمل للفرد. ما ورد أعلاه هو مثال على وضع خطة العمل ليافاع من ذوي اضطراب طيف

التوحد: يمكن الاطلاع على معلومات وموارد وضع خطة العمل على الرابط include.com/maps.html.

الخلاصة

عند التفكير في جميع جوانب التخطيط للانتقال، ضع في اعتبارك أن تعليم ابنك كيفية التعبير عن نفسه يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا في مساعده لتأمين الدعم والخدمات اللازمة لعيش الحياة التي يريدونها ويستحقها. قد يبدو من الصعب عليك التفكير في تعليم هذه المهارات المهمة، ولكن تذكر أنه يمكنك البدء بخطوات صغيرة جدًا وتطوير هذه المهارات تدريجيًا وذلك على أفضل نحو ممكن في حدود قدرات ابنك، حتى مجرد تعليم ابنك أن له الحق في اتخاذ القرارات الكبيرة والصغيرة أو المساهمة فيها يمكن أن يكون عاملاً حاسماً في تحقيق ذلك. قد لا تظن أن ابنك لديه القدرة على اتخاذ القرارات بنفسه، ولكن تذكر أنه على الرغم من أنه قد لا يكون من السهل عليه التعبير عنها، فإنك لديه أفكار ومشاعر مثل أي شخص بالغ آخر يريد تكوين مستقبله الخاص.

ابدأ بخطوات صغيرة و ابدأ مبكرًا لتمكن من النجاح في توفير حياة مليئة بالسعادة والكرامة لابنك.



تطوير مهارات العيش المستقل

بالإضافة إلى مهارات التعبير عن الذات، فإن تعليم ابنك المهارات التي ستعزز استقلالته في رحلته إلى مرحلة البلوغ هو أمر في غاية الأهمية. نظرًا لأن اضطراب التوحد هو عبارة عن طيف من القدرات والتحديات، فإن كل فرد يختلف عن الآخر. ونتيجة لذلك، فإن مهارات العيش المستقل التي سيتم تعليمها، وكذلك السرعة التي يتم تعليمها، ستختلف بشكل كبير عبر الطيف. على سبيل المثال، قد يتمكن أحد البالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد في نهاية المطاف من العيش بمفرده مع الحاجة إلى قدر قليل جدًا من الدعم الخارجي، إن وجد، بينما قد يحتاج شخص آخر إلى الدعم والخدمات على مدار الساعة طوال الأسبوع.

كما هو الحال مع التعبير عن الذات، فإن البدء في تطوير مهارات الاستقلالية بأفضل ما يمكنه ابنك في سن مبكرة سيُحدث فرقًا من حيث سهولة هذه الفترة الانتقالية. ويُعدّ بناء هذه المهارات شيئًا فشيئًا طريقة فعالة لتعليم المهارات التي ربما لم تعتقد أن ابنك سيحتاجها يومًا ما.

إن تعليم ابنك مهارات العيش المستقل - العيش في المنزل، والعناية الشخصية، وغيرها من المهارات - هو أمر قوله أسهل من فعله، خاصة إذا كان معتادًا على وجود من يفعل الأشياء له. قد تتعجل في المساعدة، وقد يقاومك ابنك في كل خطوة على الطريق، وقد تكون مرهقًا للغاية، ولكن تعليم المهارات الحياتية في وقت مبكر يشكل جزءًا مهمًا من تربية طفل من ذوي اضطراب طيف التوحد.

عشر طرق لبناء الاستقلالية

هذه القائمة المقدمة من عضو فريق الاستجابة للتوحد في مؤسسة التوحد يتحدث، إيميلى موليجان، توفر معلومات حول كيفية مساعدة ابنك على تعزيز استقلالته في المنزل والمدرسة والمجتمع. من خلال تعليم هذه المهارات في وقت مبكر وبناء لبنة تلو الأخرى، يمكنك مساعدة ابنك المصاب باضطراب طيف التوحد على اكتساب الأدوات التي ستسمح له بأن يكون أكثر استقلاليةً طوال حياته.





01 تقوية مهارات التواصل

إذا كان ابنك يواجه صعوبات في اللغة المنطوقة، فإن الخطوة الحاسمة لزيادة الاستقلال هي تقوية قدرته على التواصل من خلال بناء المهارات وتوفير الأدوات للمساعدة في التعبير عن التفضيلات والرغبات والمشاعر. ضع في اعتبارك تقديم طرق التواصل المعززة والبديلة (AAC). وتشمل الأنواع الشائعة طرق التواصل المعززة والبديلة (AAC) أنظمة التواصل من خلال تبادل الصور (PECS)، وأجهزة التحدث البديلة (مثل DynaVox و iPad وما إلى ذلك)، ولغة الإشارة.

02 استخدام جدول مرئي

يمكن أن يساعد استخدام الجدول المرئي مع ابنك في الانتقال من نشاط إلى آخر بأقل قدر من التحفيز. راجع كل عنصر في الجدول مع ابنك ثم ذكّره به للتحقق من الجدول قبل كل مرحلة انتقالية. وبمرور الوقت، سيصبح قادراً على إكمال هذه المهمة بالمزيد من الاستقلالية، وممارسته عملية صنع القرار ومتابعته الأنشطة التي تهتمه. يمكنك معرفة المزيد حول استخدام أساليب الدعم المرئية عن طريق تنزيل ملف

[ATN/AIR-P Visual Supports and Autism Spectrum Disorder Tool Kit](#)

03 العمل على مهارات العناية الذاتية

هذا هو السن المناسب لإدخال أنشطة الرعاية الذاتية في روتين ابنك. يُعدّ تنظيف الأسنان وتمشيط الشعر وأنشطة الحياة اليومية الأخرى من المهارات الحياتية المهمة، ويمكن أن يسمح تعريف ابنك بها في أقرب وقت ممكن على إتقانها مستقبلاً. تأكد من تضمين هذه الأمور في جدول ابنك حتى يعتاد على وجودها باعتبارها جزءاً من الروتين اليومي.

04 علّم ابنك أن يطلب استراحة

تأكد من أن ابنك يعرف طريقة لطلب الاستراحة - أضف زر "استراحة" على جهاز الاتصال الخاص به، أو صورة في كتاب أنظمة التواصل من خلال تبادل الصور (PECS) الخاص به، وغيرها من الطرق. حدّد منطقة هادئة حيث يمكن لابنك أن يذهب إليها عندما يشعر بالإرهاق. وكبديل لذلك، فكّر في تقديم سماعات رأس أو أدوات أخرى للمساعدة في تنظيم المدخلات الحسية. وعلى الرغم من أن الأمر قد يبدو شيئاً بسيطاً، فإن معرفة كيفية طلب استراحة يمكن أن تسمح لابنك باستعادة السيطرة على نفسه أو على بيئته.

05 القيام بالأعمال المنزلية

إن قيام الأطفال بتمام الأعمال المنزلية بإمكانه تعليمهم المسؤولية وإشراكهم في روتين الأسرة ونقل مهارات مفيدة لهم حتى يستخدمونها عندما يكبرون. إذا كنت تعتقد أن ابنك قد يواجه صعوبة في فهم كيفية إكمال عمل روتيني كامل، فيمكنك التفكير في استخدام تحليل المهمة. هذه طريقة تتضمن تقسيم المهام الكبيرة إلى خطوات أصغر. تأكد من عرض الخطوات بنفسك أو تقديم محفزات إذا كان ابنك يعاني من مشكلة في

البدائية! أيضاً، جرّب استخدام تطبيق مخطط وظيفي

(My Job Chart): أداة رائعة لمساعدة الأطفال والكبار على حد سواء على تعلم إكمال المهام وإدارة الوقت.

06 ممارسة المهارات المالية

يُعدّ تعلم كيفية استخدام المال مهارة مهمة للغاية يمكن أن تساعد ابنك على أن يصبح مستقلاً عندما يكون في خارج المنزل وناشطاً في المجتمع. وبغض النظر عن القدرات التي يمتلكها ابنك حالياً، هناك طرق يمكنه من خلالها البدء في تعلم المهارات المالية. في المدرسة، ضع في اعتبارك إضافة مهارات مالية إلى برنامج التعليم الفردي (IEP) الخاص بابنك، وعندما تكون مع ابنك في متجر أو سوبر ماركت، اسمح له بتسليم الأموال إلى أمين الصندوق. خطوة بخطوة، يمكنك تعليمه كل جزء من هذه العملية. ويمكن لابنك بعد ذلك البدء في استخدام هذه المهارات في بيئات مختلفة في المجتمع.

07 تعليم مهارات السلامة المجتمعية

تعتبر السلامة مصدر قلق كبيراً للعديد من العائلات، خاصةً عندما يصبح الأطفال أكثر استقلاليةً. علّم طفلك التدريب على السفر بما في ذلك سلامة المشاة، والعلامات التعريفية وغيرها من علامات السلامة المهمة؛ والتعرف على وسائل النقل العامّ واجعله يمارس ذلك.

يوفر دليل (GET Going pocket guide) العديد من النصائح المفيدة لمساعدة الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد على التنقل في وسائل النقل العامّ. ضع في اعتبارك أن يحمل ابنك بطاقة هوية يمكن أن تكون مفيدة جداً في تقديم اسمه أو شرح موجز لتشخيصه وبيانات شخص يمكن الاتصال به. ويمكنك العثور على أمثلة لبطاقات الهوية وغيرها من مواد السلامة الرائعة.

08 بناء مهارات الترفيه

أن يكون ابنك قادراً على قضاء أوقات الفراغ والاستجمام بشكل مستقل هو شيء يخدم ابنك جيداً طوال حياته. وكثير من الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد لديهم اهتمامات خاصة في إطار موضوع أو موضوعين. ومن شأن تحويل هذه الاهتمامات إلى أنشطة ترفيهية مناسبة للعمر أن يساعد ابنك.

يمكن المشاركة في أنشطة في مجتمعك؛ بما في ذلك الرياضات الجماعية ودروس السباحة وفنون الدفاع عن النفس والمجموعات الموسيقية وغيرها.

09 تعليم العناية الذاتية خلال فترة المراهقة

يمكن أن يؤدي الدخول في فترة المراهقة وبدء مرحلة البلوغ إلى حدوث العديد من التغييرات ليافع من ذوي اضطراب طيف التوحد، لذلك يُعدّ هذا وقتًا مهمًا لتعليم العديد من مهارات النظافة والرعاية الذاتية. إن جعل اليافعين يعتادون على عادة الاهتمام الشخصي من شأنه تهيئتهم للنجاح والسماح لهم بأن يصبحوا أكثر استقلالية مع اقترابهم من سن الرشد. ويمكن أن تكون الوسائل المرئية مفيدة للغاية في مساعدة ابنك اليافع على إكمال روتين النظافة الشخصية يوميًا. ضع في اعتبارك عمل قائمة مرجعية للأنشطة لمساعدة ابنك على تتبع ما يجب القيام به والصقها في الحمام. ويمكن أن يشمل ذلك عناصر مثل الاستحمام وغسل الوجه ووضع مزيل العرق وتنظيف الشعر بالفرشاة. للبقاء منظمًا، يمكنك وضع "مجموعة أدوات" النظافة معًا ليكون كل ما يحتاجه ابنك اليافع في مكان واحد.

10 العمل على المهارات المهنية

بدءًا من سن 14 عامًا، يجب أن يكون لدى ابنك بعض المهارات المهنية المدرجة في برنامج التعليم الفردي الخاص به. ضع قائمة بنقاط قوته ومهاراته واهتماماته واستخدمها لتحديد نوع الأنشطة المهنية التي يمكن إدراجها باعتبارها أهدافًا عامة. ويُعدّ هذا أيضًا وقتًا مناسبًا لبدء التخطيط للمستقبل. ضع في اعتبارك جميع الطرق حتى هذه المرحلة التي كنت تعمل على تعزيز استقلال ابنك من خلالها: قدرات التواصل والرعاية الذاتية والاهتمامات والأنشطة والأهداف للمستقبل.

تعليم مهارات الحياة اليومية

وجدت دراسة أُجريت عام 2015 مولها كلٌّ من مؤسسة التوحد يتحدث (Autism Speaks) و"مؤسسة الأمل" (Foundation of Hope)، والتي قُدمت في الاجتماع الدولي لأبحاث التوحد (IMFAR)، أن أهم مؤشر على النتائج الإيجابية في مرحلة البلوغ هو إتقان مهارات الرعاية الذاتية مثل الاستحمام وارتداء الملابس والتنظيف والطبخ. وفقًا للباحثين الذين تتبعوا الأطفال من ذوي اضطراب طيف التوحد في منتصف مرحلة البلوغ، فإن هذه المهارات ثبتت أهميتها أكثر من اللغة أو القدرة الفكرية أو شدة أعراض التوحد عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على العمل وتحقيق الرضا عن الحياة.

لا يمكننا بالضرورة تغيير معدل الذكاء أو شدة الأعراض، ولكن يمكننا تعليم مهارات الحياة اليومية.

لورا كلينج، باحثة رئيسية، برنامج TEACCH للتوحد في جامعة كارولينا الشمالية

تتمثل إحدى النصائح لتعليم مهارات الاستقلالية مثل الاهتمام الشخصي في التفكير في المهارة المحددة التي ترغب في أن يتعلمها ابنك والعمل بشكل عكسي حتى تتمكن من تقسيم الدروس واحدًا تلو الآخر لتحقيق هدفك في النهاية. على سبيل المثال، إذا كنت تعلم ابنك أن يستحم بمفرده، فيمكنك تعليمه خطوة بخطوة، وتقليل مشاركتك تدريجيًا في هذه العملية:



1. حدد متى يكون الاستحمام ضروريًا.
 2. افتح صنبور الاستحمام.
 3. اضبط درجة حرارة الماء المطلوبة.
 4. استخدم الصابون لغسل الذراعين والساقين والبطن.
 5. استخدم الصابون لغسل الإبطين والأجزاء الحساسة جيدًا.
 6. بلل الشعر واستخدم الشامبو لغسله.
 7. اشطف الصابون والشامبو حتى لا يكون هناك مزيد من الفقاعات.
 8. اغلق صنبور الاستحمام.
 9. جفف الجسم بالمنشفة.
 10. ارتدِ ملابسك.
- تأكد من تشجيع ابنك بملاحظات إيجابية بمجرد إتقانه لكل خطوة. إن الدافع أمر بالغ الأهمية من أجل التعلم، وعندما يصبح ابنك معتادًا وأكثر كفاءة في اكتساب مهارات جديدة، ستزداد مستويات الثقة والاهتمام والتحفيز. ضع في اعتبارك أن كل خطوة قد تستغرق وقتًا طويلًا، وبعضها سيستغرق وقتًا أكثر من غيرها، ولكن الهدف النهائي يظل كما هو - تعليم ابنك الرعاية الذاتية المناسبة والنظافة، وهي مهارة مهمة مع تقدّمه في السن حتى سن الرشد.



الخلاصة

سواء أكان ابنك سينتقل إلى التعليم ما بعد المرحلة الثانوية، أو سيستمر في العيش معك ومع أسرتك، فإن مهارات الاستقلال مهمة للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد من جميع الأعمار والقدرات. قد تنظر إلى ابنك وتعتقد أن التحديات التي يواجهها ستمنعه من تعلم أي مهارات تعزز الاستقلال. في بعض الأحيان خلال الطريق، قد تشعر بالإحباط من مستوى التقدم أو عدمه، ولكن استمر في المحاولة، وشيئاً فشيئاً سيتعلم ابنك بعض هذه المهارات. احتفل بالأشياء الصغيرة ولا تسهب في الشعور بالتوتر والتفكير في العقبات التي تواجهك في الطريق.

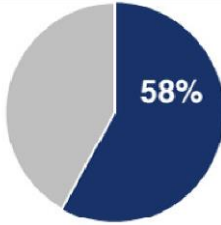
تحلّ بالصبر. وتذكّر أن الانتقال إلى مرحلة البلوغ، وتعليم المهارات التي تتماشى معها، هو ماراتون، وليس سباق عدو سريع!

التخطيط لعملية الانتقال

عند التفكير في عملية الانتقال، فإن أفضل مكان للبدء هو التشاور مع المدرسة التي يرتادها ابنك. سواء أكان ذلك مع مستشار للمدرسة، أو اختصاصي علم النفس في المدرسة، أو معلم، أو موظف الخدمات الاجتماعية أو مدير المدرسة، يمكن لأحد المختصين في المدرسة ذي الخبرة أن يساعد كثيرًا في ترتيب الأمور عندما يتعلق الأمر بالتخطيط للانتقال إلى مرحلة البلوغ.

كما كنت قد تعلمت طوال سنوات دراسة ابنك، فإن قانون الدمج المعني بتعليم الأفراد من ذوي الهمم (IDEA) والذي يفرض التعليم العام لجميع الأطفال المؤهلين ويجعل المدارس مسؤولة عن تقديم الدعم والخدمات التي من شأنها السماح بتحقيق هذا.

يجب أن تتضمن عملية الدمج وضع برنامج التعليم الفردي وخدمات التخطيط الانتقالي لجميع طلاب التربية الخاصة في سن 16 عامًا. على سبيل المثال يشترط القانون الفيدرالي في الولايات المتحدة أن تكون لدى المدارس خطة انتقالية لكل طالب تعليم خاص يغادر المدرسة الثانوية.



المصدر: تقرير مؤشرات التوحد الوطنية عن الانتقال إلى مرحلة الشباب. (إيه جيه) معهد دريكسيل للتوحد، جامعة دريكسل.



التخطيط لعملية الانتقال وبرنامج التعليم الفردي

خدمات عملية الانتقال تعني مجموعة منسقة من الأنشطة للطفل والتي هي...

1. مصممة لتكون ضمن عملية موجبة نحو تحقيق النتائج وتركز على تحسين مستويات التحصيل الأكاديمي والوظيفي للطفل بهدف

تسهيل عملية انتقال الطفل من المدرسة إلى أنشطة ما بعد المدرسة، بما في ذلك:

- التعليم ما بعد المرحلة الثانوية
- التربية المهنية
- التوظيف المتكامل (بما في ذلك التوظيف المدعوم)
- التعليم المستمر وتعليم الكبار
- خدمات الكبار
- الحياة المستقلة، أو
- المشاركة المجتمعية

2. تستند إلى احتياجات الطفل الفردية، مع مراعاة نقاط القوة والتفضيلات والاهتمامات الخاصة بالطفل؛ وهي تشمل:

- التعليمات
 - الخدمات ذات الصلة
 - التجارب المجتمعية
 - تطوير التوظيف والأهداف الأخرى للبالغين بعد المدرسة
 - اكتساب مهارات الحياة اليومية وتقديم التقييم المهني الوظيفي، إذا اقتضى الأمر.
- تستمر عملية الانتقال في التطور، حيث إن خطة عملية الانتقال هي عمل متواصل ويجب أن تخضع للرصد عدة مرات في السنة. ستواصل أنت وابتك اليافع التعلم والنمو خلال هذه العملية، وستحتاج إلى تعديل خطتك وفقًا لذلك.

الشروع في العمل: التحضير لاجتماع برنامج التعليم الفردي الانتقالي

يجب أن تتحدث مع ابنتك اليافع عما قد يرغب في القيام به في المستقبل مسبقًا قدر الإمكان من موعد عقد الاجتماع الأول. وأثناء تواجده بين أفراد المجتمع، يمكنك تحديد الوظائف أو الأنشطة المختلفة التي قد تحظى باهتمامه. ومن المهم أن نتذكر أن المستقبل قد يبدو كأنه موضوع من المخيف مناقشته بالنسبة لليافعين من ذوي اضطراب طيف التوحد، وقد لا يكونون مستعدين لمثل هذه المناقشة. ذكرت بعض العائلات أنها حددت يومًا معينًا من الأسبوع ووقتًا محددًا لمناقشة الخطط المستقبلية مع الشباب البالغين. وقد ساعد هذا في توفير هيكل وإطار زمني لموضوع حساس. كما أتاح بعض الوقت للشباب البالغ للتحضير لما كانوا سيشاركونه خلال هذه الجلسات.

إذا كنت قد انتهيت من وضع خطة مرتكزة على الفرد، أو إذا كنت ترغب في تنفيذ نهج مرتكز على الفرد، فإن أفضل وقت للقيام بذلك هو قبل اجتماع برنامج التعليم الفردي الانتقالي. ويجب مشاركة المعلومات التي حصلت عليها من الخطة التي تركز على الفرد مع فريق برنامج التعليم الفردي الانتقالي قبل عقد الاجتماع. هناك أيضًا العديد من الأدوات المتاحة للمساعدة في التحضير للاجتماع - اثنتان من هذه الأدوات (It's My Choice)، وهو كتيب عملي عن عملية الانتقال؛ والفصل الثالث من (Keeping It Real) على موقع مركز إليزابيث إم بوغز. يمكن الاطلاع على كليهما في قسم الموارد في مجموعة الأدوات هذه.

الحياة لجميع البالغين، سواء أكانوا مصابين بطيف التوحد أم لا، تتعلق كثيرًا بهذه العملية المستمرة المعنية بتحديد وإجراء التعديلات عند الحاجة إلى إجراءاتها. ولكل شخص من ذوي اضطراب طيف التوحد مسار خاص به، وإجراء التعديلات هو الرحلة.

– دكتورة/فاليري باراديز

التقييمات

استعدادًا للاجتماع، قد تُجري المنطقة التعليمية التي تتبعها أيضًا العديد من التقييمات التي يجب مشاركتها معك ومع ابنك اليافع مسبقًا. بعض هذه التقييمات مدرج أدناه:

تقييم المستوى الأول:

- يستكمل أولياء الأمور والطلاب والمعلمون استبيان لمساعدتهم على التركيز على الأهداف المهنية طويلة المدى للطلاب
- يساعد هذا في استكشاف مجالات الاهتمام المحتملة التي يمكن استخدامها في خطة عملية الانتقال
- يتعين تحديثه سنويًا

تقييم المستوى الثاني:

- يقدم أولياء الأمور والطلاب والمعلمون تعليقات فيما يتعلق بمهارات الطالب وقدراته عند مقارنتها بمهارات أقرانه وقدراتهم
- يمكن أن يساعد في كثير من الأحيان في تحديد المجالات التي يمكن فيها تطوير المزيد من المهارات

تقييم المستوى الثالث:

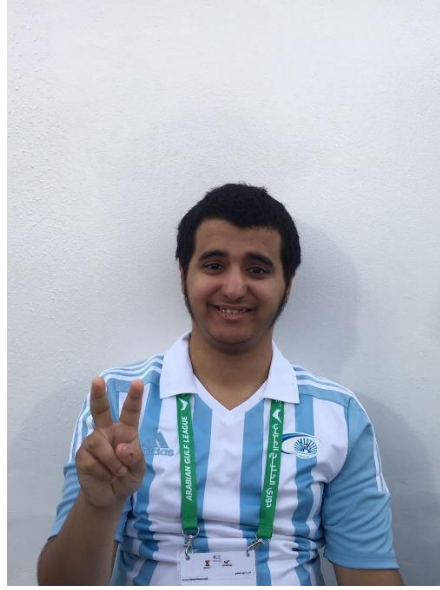
- يجزّب الطالب مجالات عمل مختلفة في بيئات مختلفة مع توفير الدعم المناسب (تقييم الموقف)
- السماح للطلاب بالحصول على بعض الخبرة في العمل ومعرفة ما يستمتعون به والمجالات التي يتفوقون فيها
- يقيم الموظفون المتاحون استجابة الطالب لكل بيئة
- تقييم المهارات المجتمعية التي جرى تطويره لصالح مؤسسة التوحد يتحدث، وذلك من خلال التعاقد مع مركز أبحاث إعادة التأهيل والتدريب في جامعة فرجينيا كومولث، يمكن للتقييم أن يساعدك وفريق ابنك على وضع خطة لعملية انتقال شاملة متوافقة مع الاحتياجات الشخصية من خلال تقييم مستويات مهاراته وقدراته الحالية بدءًا من عمر 12 سنة ووصولًا إلى سن الرشد. سيتوفر تطبيق خاص بتقييم المهارات المجتمعية قريبًا! اعرف المزيد من خلال autismspeaks.org/csa

تحضير ابنك اليافع لاجتماع عملية الانتقال

يمثل اجتماع عملية الانتقال مكانًا مثاليًا لابنك للعمل على مهاراته في التعبير عن الذات. ويُعدّ التأكد من مشاركته في عملية الانتقال طريقة رائعة لتعلّم ابنك كيفية التعبير عن أفكاره ومشاعره حول الخطط المستقبلية. وتتضمن الموضوعات التي قد ترغب في استعراضها مع ابنك قبل انعقاد الاجتماع حقوقه وأفكاره بشأن أماكن الإقامة للمساعدة في توفير أكبر قدر ممكن من الدعم. تأكد من فهمه ماهية برنامج التعليم الفردي والغرض من الاجتماع على أفضل نحو ممكن في حدود قدراته. وبالنسبة إلى أولئك الذين لديهم قدرة لفظية محدودة، قد تكون الصور أو البيانات المكتوبة مفيدة.

تمامًا كما هو الحال مع كل المواضيع الأخرى، من المهم وضع خطة للدروس وتوقع الأسئلة والمخاوف التي قد تكون لدى الطلاب أثناء عملهم على تطبيق نقاط قوتهم وتحدياتهم لإنشاء برنامج تعليمي مخصص لهم.

– ستيفن شور، دكتور تربوي. اسأل واعرف:
التعبير عن الذات والإفصاح للأفراد عن طيف التوحد



- تمامًا كما هو الحال عند الانتقال إلى أي نشاط جديد آخر، جهّز ابنك مسبقًا قبل انعقاد اجتماع برنامج التعليم الفردي، وصف له الغرض منه. يمكن أن تُجرى مشاركته على نطاق متدرج من المسؤولية. في البداية و/أو مع الطلاب في المرحلة المعرفية أو مرحلة النمو اللاحقة، يمكن أن يكون تعريف ابنك بالغرض من برنامج التعليم الفردي كافيًا ويشمل كل ما يمكن توقعه نسبيًا. وقد يشمل نطاق المشاركة ما يلي:
- يحضر المعلم الطالب لاجتماع برنامج التعليم الفردي لفترة وجيزة من الوقت؛ ما يشجع على التفاعل مع بعض أو جميع أعضاء الفريق. قد تكون هذه المقدمة قصيرة لبضع دقائق حيث يقول الطالب "مرحبًا" لعضو أو اثنين من أعضاء فريق برنامج التعليم الفردي أو يساعد في توزيع المواد.
 - يُعدّ الطالب بيانًا قصيرًا يوزّعه أو يقرؤه بصوت عالٍ لفريق برنامج التعليم الفردي، مشيرًا إلى نقاط القوة والصعوبات في المدرسة.
 - بعد الحصول على البيانات من أعضاء فريق برنامج التعليم الفردي قبل الاجتماع، يكتب الطالب أقسام البرنامج لتعديلها والموافقة عليها في الاجتماع.
 - يشارك الطالب في التقديم كعضو متساوٍ في فريق برنامج التعليم الفردي.
 - يقود الطالب اجتماع برنامج التعليم الفردي بدعم من معلمه الأساسي.

اجتماع عملية الانتقال

يمكن أن يشمل اجتماع برنامج التعليم الفردي الانتقالي مجموعة واسعة من الأشخاص، منهم:

- الطالب (حسبما يكون مناسبًا)
- أولياء الأمور أو الأوصياء
- معلمو التربية الخاصة والعامّة
- إداريو المدرسة

- مقدمو الخدمات ذوو الصلة، مثل المختصين في اضطرابات النطق، والاستشاريين السلوكيين، وغيرهم.
- الأفراد الآخرون الذين يمكنهم تقديم الدعم لابنك

قد تشعر بالإرهاق عند الجلوس على طاولة مع تقديم كل هؤلاء الأشخاص توصيات حول مستقبل ابنك. تذكر أنه لا يوجد شيء "لا يمكن تغييره" وأن الخطة لا تزال قيد التنفيذ. تُحدد الأهداف من أجل الماضي قُدماً، وبوجود خطة مناسبة سيصل ابنك إلى آفاق جديدة. أثناء الاجتماع، من المهم احترام رغبات واحتياجات ابنك اليافع وتشجيع الآخرين على القيام بذلك أيضاً. حاول أن تقدم مثلاً على السلوك المناسب من خلال توجيه أسئلة حول ابنك لابنك. إذا كان ابنك يواجه مشكلة في الإجابة على سؤال، وفر له الدعم المرئي أو الخيارات لتشجيعه بشكل أكبر على أن يكون مشاركاً نشطاً في الاجتماع. يرغب العديد من أولياء الأمور في تسليط الضوء على نجاحات أطفالهم، مع التقليل من صراعاتهم. إن اعتقادك أن ابنك اليافع قد أتقن مهارة قد لا تكون ممكنة بشكل مستقل يلحق ضرراً به. إذ يجب أن إتقان المهارة بشكل صحيح من البداية إلى النهاية دون أي تحفيز أو دعم، وهذه نقطة مهمة يجب وضعها في الاعتبار. كن مستعداً لمناقشة مجموعة متنوعة من الموضوعات في اجتماعات عملية الانتقال - يتطلب التخطيط لمرحلة البلوغ التركيز على التوظيف والإسكان والمعيشة المجتمعية والتعليم ما بعد المرحلة الثانوية والاستقلالية وغيرها المزيد. وتساهم الكثير من العوامل في تهيئة حياة تسمح لابنك بالاستقلال وإشباع حاجاته قدر الإمكان.

خطوات إنشاء خطة عملية الانتقال

هناك العديد من الخطوات التي ستكون مهمة في وضع خطة عملية الانتقال:

1. وصف نقاط قوة الطالب ومستويات الإنجاز الأكاديمي والأداء الوظيفي الحالية.
2. وضع أهداف قابلة للقياس لما بعد المرحلة الثانوية بناءً على نقاط القوة والتحديات لدى الطالب.
3. وضع أهداف برنامج التعليم الفردي المناظرة التي ستمكّن الطالب من تحقيق أهدافه فيما بعد المرحلة الثانوية.
4. وصف خدمات الانتقال اللازمة لمساعدة الطالب على تحقيق أهدافه المنشودة بعد المدرسة.

بمجرد أن بدأنا عملية الانتقال، نظرتُ إلى تعليم ستايسي بمنظور مختلف. وعلى الرغم من أهمية الحياة الأكاديمية، فإنني كنت بحاجة إلى العمل معها لتقرير الخيارات بشأن أفضل استخدام ممكن لوقت دراستها الثانوية. هل كان الأهم بالنسبة إليها هو تحديد سبب الجملة، أم الرد عندما يتحدث إليها أحد الأقران؟ بدأت أنا وزوجي في التفكير في تعليم ستايسي من خلال طرح السؤال: "هل هذه مهارة أم معلومات سوف تستخدمينها عندما تغادرين المدرسة؟".

- جانيت، والدة ستايسي، 14 سنة

بالإضافة إلى تحديد الأهداف، يجب أن تتضمن خطة الانتقال معلومات لوجستية حول كيفية تنفيذ الخطة ورصدها، مثل: تحديد جدول زمني لتحقيق الأهداف، أو أشخاص مسؤولين أو وكالات للمساعدة، وتوضيح كيفية تنسيق الأدوار ووضع خطة لتحديد الخدمات والدعم في مرحلة ما بعد التخرج، بما في ذلك طرق الحصول على التمويل للوصول إليها. إذا لم تكن موافقاً على خدمات عملية الانتقال المقترحة، يمكنك محاولة الوصول إلى اتفاق مقبول مع المنطقة التعليمية. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فيحق لك ولعائلتك اللجوء إلى الوساطة أو جلسة استماع محايدة.

خيارات الشهادة الدراسية

أثناء التخطيط لعملية الانتقال، من المهم متابعة خيارات التعليم في بلد إقامتك. كما أنه من الضروري جداً فهم الأنواع المختلفة من الشهادات في نظام المدارس العامة والخاصة. سيتمكن بعض الطلاب من ذوي اضطراب طيف التوحد من الحصول على شهادة الثانوية العامة، بينما قد يعمل البعض الآخر للحصول على برنامج التعليم الفردي أو دبلوم أو شهادة مهنية. وتحدّد القائمة أدناه بعض الأنواع المختلفة من الشهادات والفرص التي قد توفرها للتعليم ما بعد المرحلة الثانوية.

تأكد من مراجعة مسؤولي مدرستك:

شهادة الدراسة الثانوية: تُمنح هذه الشهادة للطلاب الذين اجتازوا الدورات والامتحانات المطلوبة في عدد من المواد. وهي بوجهٍ عام معتمدة لقبول الالتحاق في كل مكان.

شهادة الدبلوم: تُمنح هذه الشهادة للطلاب الذين اجتازوا اختبار تطوير التعليم العام برنامج التعليم الفردي / الدبلوم المحلي أو شهادة إتمام الدراسة: تُمنح هذه الشهادة للطلاب الذين حققوا الأهداف في برامج التعليم الفردي الخاص بهم. ولا تعتمد للقبول في أي برنامج للحصول على درجة في مرحلة ما بعد المرحلة الثانوية دون اختبار أو شهادة أخرى.

الخلاصة

مرة أخرى، يُعدّ التخطيط لعملية الانتقال طويل المدى عملية مستمرة تعكس التطور المستمر والاحتياجات المتغيرة لابنك اليافع. وبالنظر إلى أن العملية تبدأ في أوائل سنوات المراهقة حتى منتصفها، يجب أن يكون هناك قدر كبير من المرونة في الخطة. يستمر ابنك اليافع في النمو والتعلم طوال سنوات دراسته المتبقية وما بعدها؛ لذلك يجب أن تكون الخطة مرنة ويتم تعديلها في بعض الأحيان لتلبية احتياجاته وأهدافه المتغيرة.

بمجرد اكتمال الخطة الفعلية من قِبَل الفريق، تصبح الخطة وثيقة متغيرة وقابلة للتعديل ويجب مراجعتها وتحديثها عدة مرات في السنة للتأكد من أنها تعكس وتلبي جميع احتياجات الشباب البالغين، وإحراز تقدم كافٍ لتحقيق هذه الغاية. ومن خلال إنشاء وثيقة بأهداف موجّهة نحو تحقيق النتائج يمكن قياسها، يمكنك رصد مدى التقدم الذي يحرزه ابنك اليافع بكفاءة وفعالية أكبر.

– رحلة الحياة من خلال التوحد، دليل للانتقال إلى مرحلة البلوغ الصادر عن منظمة أبحاث التوحد



قائمة المؤشرات القائمة على الأدلة المتعلقة بالنجاح بعد المدرسة

إطار عمل عملية الانتقال الأول المتعلق بالتوظيف في أوهايو

أداة المؤشرات القائمة على الأدلة

ohioemploymentfirst.org

المؤشر الأول: الشبكات التعاونية لدعم الطلاب

تُظهر الأبحاث أن الشباب يستفيدون من وجود شبكة دعم؛ فقد عززت كل من الشبكات "الرسمية" والشبكات "غير الرسمية" (الأصدقاء، والعائلة، وأعضاء المجتمع) نجاح الشباب.

المؤشر الثاني: التطور المهني الفردي

يشير التطور المهني إلى العملية التي يستخدمها الفرد لتشكيل هوية العمل، وهو تطور مستمر على مدى الحياة. ويعني التطور المهني الفردي اختيار الإستراتيجيات وسبل الدعم والخدمات لتمتثلي مع كيفية تعلم الشباب، وتوفّر أيضًا إمكانية الحصول على الوظائف التي تعكس تفضيلات الشباب واهتماماتهم ومهاراتهم.

المؤشر الثالث: تجربة عمل مجتمعية أصيلة

خلال سنوات الدراسة الثانوية، اعتُبرت المشاركة في تجارب العمل الواقعية التي تشبه بيئات البالغين بشكل كبير مؤشرًا واضحًا على النتائج الناجحة للبالغين.

المؤشر الرابع: التدريس والمهارات الاجتماعية والعاطفية

الكفاءات الاجتماعية ضرورية للمشاركة الناجحة في حياة مجتمع البالغين. وقد أفاد أرباب العمل بأن عدم القدرة على تلبية التوقعات الاجتماعية للمجتمع ومكان العمل تظل سببًا رئيسيًا وراء فقدان الموظفين لوظائفهم (سواء كانوا من أصحاب الهمم أم لا).

المؤشر الخامس: التعليم والإعداد الأكاديمي والمهني والوظيفي

يحتاج الشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد إلى برنامج تعليمي وإعداد جيد التصميم ومنسّق وفريد من نوعه. ويتطلب البرنامج جوانب من الإعداد الأكاديمي وكذلك الإعداد المهني / الوظيفي

المؤشر السادس: دعم مشاركة الوالدين وتوقعاتهم

تُعدّ مشاركة الوالدين أو الوصي أو غيرهم من مقدمي الرعاية ضرورية لاستمرار نجاح الفرد. وتعني المشاركة أن الوالدين/ العائلات/ الوصي مشاركين نشطين وبشكل موسع في جميع جوانب التخطيط لعملية الانتقال. ويشمل التأثير الأبوي أيضًا توقعات الأسرة.

المؤشر السابع: تقرير المصير، تعليم مهارات العيش المستقل وبناء المهارات

يعكس البالغ الناجح مهارات الإدارة الذاتية والتوجيه، والتي غالبًا ما يشار إليها باسم تقرير المصير. ويمكن أن تدعم العديد من المهارات تطوير مهارة تقرير المصير، مثل القدرة على اتخاذ الخيارات، وحل المشكلات، وتحديد الأهداف، وتقييم الخيارات، وأخذ زمام المبادرة للوصول إلى الأهداف، وقبول عواقب الأفعال.

المؤشر الثامن: الممارسات والبرامج الشاملة

توفّر المشاركة في البيئات الشاملة خلال السنوات الدراسية فُرصًا للتخضير للاندماج في مجتمع البالغين. وتشير الممارسات الشاملة إلى الانخراط والمشاركة، وليس مجرد الوصول إلى البيئة.

المسائل القانونية الواجب مراعاتها عند التخطيط للمستقبل

الرجاء تتبّع القوانين والاجراءات القانونية التابعة لمكان إقامتك.

ربما تكون قد تجنّبت دون وعي موضوع التخطيط طويل المدى لفترة طويلة، وهذا ليس بالأمر غير المألوف؛ فقد تشعر فجأة بأنك قد عدت إلى المراحل الأولى من قبول التشخيص. ومن المهم أن تذكّر نفسك أنه من خلال التخطيط، ستبدأ في الشعور بتحسّن كبير حيال ما يحمله المستقبل!

تحدث تغيرات عندما يبلغ الأفراد ذوو اضطراب طيف التوحد سن الرشد. قد يكون من الصعب اتخاذ الخطوات الأولى في التخطيط لمستقبل ابنك. ومن خلال اتخاذ الإجراءات في وقت مبكر، يمكنك المساعدة في حماية رفاهية ابنك وراحته في المستقبل بشكل أسهل قليلاً.



الوصاية

في نظر القانون، فإن جميع الأشخاص، على اختلاف مستويات النمو أو الإدراك أو الصحة العقلية لديهم، يُسمح لهم قانوناً باتخاذ قرارات نيابةً عن أنفسهم في سن الرشد. والطريقة الوحيدة التي يمكن للوالدين من خلالها مواصلة اتخاذ القرارات بشأن ابنهما هي أن يكونا الوصي القانوني عليه. وهناك بعض الخيارات التي يجب مراعاتها: الوصاية هي ترتيب يأمر من المحكمة يتم بموجبه منح شخص واحد السلطة القانونية لاتخاذ قرارات نيابةً عن شخص آخر تعتبره المحكمة "عاجزاً". وتمتد سلطة اتخاذ القرار لدى ولي الأمر إلى جميع المجالات التي تحددها المحكمة. هناك نوعان من الأوصياء. الوصي المحدود يمكنه أن يتخذ قرارات في بعض المجالات المحددة فقط، مثل الرعاية الطبية. وقد يكون هذا النوع من الوصاية مناسباً إذا كان الشخص من ذوي اضطراب طيف التوحد يستطيع اتخاذ بعض القرارات بمفرده. أما الوصي العامّ لديه سيطرة واسعة وسلطة اتخاذ القرار على الفرد. وقد يكون النوع من الوصاية هذا مناسباً إذا كان الشخص يعاني من تأخر ذهني شديد، ونتيجةً لذلك، يكون غير قادر على المشاركة بشكل هادف في القرارات المهمة التي تؤثر فيه.

تحديد ما إذا كانت الوصاية ضرورية:

بالنسبة إلى الوالدين، قد يكون قرار طلب الوصاية صعباً؛ فأنت بحاجة إلى حماية ابنك من ذوي اضطراب طيف التوحد، ولكن قد تكون هناك بعض المجالات التي يمكنه فيها اتخاذ قرارات سليمة.

لحسن الحظ، فإن الوصاية القانونية ليست عبارة عن "الكل أو لا شيء". ومن الممكن تحديد بعض المجالات حيث يمكن لابنك الاحتفاظ بحقوق مهمة في اتخاذ القرار والتحكم في حياته. فعند التفكير في مقدار السلطة التي تحتاجها - ومدى الاستقلال الذي يجب أن يحتفظ به ابنك - يجب أن تبدأ في تقييم المجالات المختلفة التي قد يحتاج فيها ابنك إلى المساعدة.

وتشمل القائمة أدناه بعض هذه المجالات - في كل مجال، قم بتقييم ما إذا كان ابنك بإمكانه أن يقوم بما يلي:

الشؤون الصحية:

- طلب الرعاية الطبية عندما يكون مريضاً أو مصاباً.
- الموازنة بين مخاطر وفوائد أي إجراء طبي مقترح.
- فهم الحاجة إلى الرعاية الطبية الروتينية.
- فهم أنه حتى إذا كان الإجراء الطبي مؤلماً أو مزعجاً، فقد يظل ضرورياً.
- تحديد ما إذا كان دواءً معيناً مرغوباً فيه، على الرغم من أنه قد تكون له آثار جانبية غير محببة.
- تقديم معلومات دقيقة عن حالته الطبية.
- اتباع النصائح الطبية.

التعليم

- إدراك أساسيات مشاكل التعلم الخاصة به، وفهم الخدمات اللازمة للتعلم بشكل فعال.
- التعبير عن نفسه للحصول على خدمات التعليم اللازمة.

الشؤون المالية

- فهم أساسيات المال، بما في ذلك الغرض من المال، وكيفية حساب المال، وكيفية الحصول على باقي المبلغ.
- حماية أمواله حتى لا تضيع أو تُسرق.
- وضع الميزانية بحيث تتوفر بعض الأموال لدفع المصاريف في نهاية الشهر.

الخدمات المهنية / خدمات البالغين

- التقدم بطلب للحصول على خدمات الرعاية.
- الوصول إلى الخدمات وسبل الدعم الضرورية، مثل التدريب على العمل أو دعم التوظيف أو برنامج التأهيل النهاري.

ترتيبات المعيشة

- توفير الرعاية البدنية الخاصة به ورفاهيته مثل شراء الطعام والملبس والمأوى المناسبين.
- العيش بانسجام في بيئة جماعية، واحترام احتياجات الآخرين من الهدوء والخصوصية والنظافة.

الشؤون القانونية واتخاذ القرار

- فهم الآثار المترتبة على توقيع الوثائق.
- اتخاذ قرارات سليمة في مجالات مهمة مثل ترتيبات المعيشة والمدرسة والعمل.

الرعاية الذاتية والسلامة

- فهم مهارات السلامة الشخصية، مثل الابتعاد عن المناطق الخطرة، وعدم التحدث مع الغرباء، وإغلاق الأبواب.
- معرفة كيفية استدعاء المساعدة في حالات الطوارئ مثل الحريق أو الحوادث.
- التمتع بمهارات السلامة الأساسية مثل توشي الحذر بشأن الحرائق والمواقف والشموع وما إلى ذلك.

التواصل

- التواصل الفعال (لفظياً أو بوسائل أخرى)
- فهم أن لديه خيارات وأن يكون قادراً على التعبير عنها

حتى إذا كان ابنك بحاجة إلى مساعدة في أي من العناصر المذكورة أعلاه، يجب عليك أيضًا التفكير فيما إذا كان يمكن مساعدته بأي وسيلة دون الوصاية. على سبيل المثال، في بعض الأحيان يمكن للشخص الذي يحتاج إلى مساعدة لاتخاذ قرارات طبية أن يعين وكيل رعاية صحية للعمل نيابةً عنه.



الخلاصة

كما تبين، هناك العديد من العوامل التي يجب مراعاتها عند التفكير في التخطيط طويل المدى لمستقبل ابنك. قد تبدو هذه المعلومات مربكة، ولكن إذا بدأت مبكرًا، فستشعر أنك مستعد بشكل أفضل للوقت الذي ينتقل فيه ابنك إلى عالم الرشد. ويمكن أن يساعد تحديد الموارد المالية والمزايا واتخاذ القرار، أو حتى بدء المحادثة حول هذه القضايا المهمة عندما لا يزال ابنك صغيرًا، على ضمان تقديم الخدمات والدعم الصحيحين مسبقًا. ضع في اعتبارك أنك قد تستطيع توجيه ابنك عبر نظام التعليم الخاص وغيره من القضايا المتعلقة بالطفولة، وقد حان الوقت الآن للخطوة الثانية.

بالجهد والعمل، يمكنك التأكد من أن ابنك سيتلقى الدعم وتوفر له المزايا على قدم المساواة مع غيره من البالغين!



الحياة المجتمعية

أثناء التخطيط لعملية الانتقال إلى مرحلة البلوغ، من المهم أن تتذكر أن الاندماج في المجتمع هو مكون رئيسي للسعادة والاستقلال في حياة البالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد. وقد ترغب في التفكير مبكرًا في تقديم ابنك لأفراد المجتمع. ومع تقدّم ابنك في العمر، قد تحتاج أنت ومعلموه إلى الإبداع في جهودكم لهيئة فرص للتفاعلات الاجتماعية. سواء أكان ابنك على اتصال مع عامل التبعية في محل البقالة أو حارس عبور الشارع خارج مدرسته، فإن هذه التفاعلات المنتظمة تشكل حجر الأساس ليصبح جزءًا من المجتمع. أنها مجرد البداية، ويمكن تطوير العلاقات المجتمعية في أوقات مختلفة وعلى مستويات متنوعة.

يمكن للبالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد أن يكونوا مشاركين نشطين في جميع مجالات الحياة المجتمعية، بما في ذلك الأنشطة الاجتماعية والترفيهية، تمامًا مثل أقرانهم.

هناك فرصة ما لكل شخص. وقد يستغرق الأمر المزيد من الجهد لمعرفة ما يبحث عنه الشاب من ذوي اضطراب طيف التوحد وماهية الفرص الاجتماعية التي ستوفر له أكبر قدر من السعادة.

اختيار الأنشطة الصحيحة

هناك عدد من البرامج المتاحة التي تتراوح ما بين البرامج الرياضية إلى الإبداعية، والتعليم الفردي إلى الدمج الكامل، والترفيهي إلى التنافسي. إليك بعض الأمور التي قد ترغب في التفكير فيها:

ما الذي يعجب ابنك وما الذي يكرهه؟
ما الذي يحرك ابنك أو يحفزها؟
ما هي أهدافك بالنسبة إلى ابنك من هذا النشاط؟ (على سبيل المثال التواصل الاجتماعي، وتعلّم كيفية اللعب، وتطوير هواية، وتقوية مهارة موجودة، وما إلى ذلك).
ما هي التحديات التي يواجهها ابنك؟
هل يعاني ابنك من مشاكل سلوكية قد تمنعه من المشاركة في أنشطة معينة؟
هل يحتاج ابنك إلى مساعد شخصي للمشاركة؟
تساعدك الإجابة عن هذه الأسئلة أنت وابنك على تحديد الأنشطة التي ستجعله أسعد وأبها سيساعد أكثر في الاندماج في المجتمع.



الأنشطة المجتمعية

هناك العديد من الفرص للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد في معظم المجتمعات. وقد تتضمن هذه الفرص:

المرافق العامة / الخاصة: المساح، والحدائق، والجمعيات الشبابية، ونوادي اللياقة البدنية، والبرامج في الجامعات المحلية

التدريبات البدنية والرياضات

الهوايات والألعاب والفنون والحرف اليدوية

المناسبات الاجتماعية

مجموعات الشباب أو الأنشطة المجتمعية

الأولمبياد الخاص

جذب ابنك للمشاركة في هذه الأنشطة من خلال القصص الاجتماعية والجدول والسلوكيات المتوقعة، وغيرها. وفي بعض الحالات، قد يكون من المفيد أن يكون هناك مساعد يعرف ابنك للذهاب معه إلى الجلسات لضمان نجاح المشاركة في النشاط. بالإضافة إلى ذلك، وقبل التسجيل في نشاط ما، من المهم أن تتحدث إلى قائد النشاط حول السمات الإيجابية التي يتمتع بها ابنك، بالإضافة إلى التحديات التي يواجهها. وإذا لزم الأمر، فاسأل عما إذا كان يمكنك إحضاره على أساس تجريبي وترتيب الوقت الأكثر ملاءمة عملياً.



فيما يلي مثال لتجربة حياتية من المجتمع تقدمها روبين شنايدر، والدة أليكس وجيبي، وهما شابان من ذوي اضطراب طيف التوحد. روبين مؤلفة كتاب الجري الصامت: رحلة عائلتنا إلى النهاية مع التوحد.

إنه يبلغ من العمر 16 عامًا، وهو طويل ونحيف ووسيم. قبل عام بدأ رياضة الركض، والآن يركض لمسافة ميل في زمن قدره 6:30. ويتنافس في سباقات في جميع أنحاء مدينة لونغ آيلاند، وقد فاز بعدد من الألقاب والجوائز، وفي السباق الأخير أنهى في المركز 90 من أصل 1183 عداء. إنه ابني أليكس وهو من ذوي اضطراب طيف التوحد.

أليكس وشقيقه التوحد جيبي، من ذوي اضطراب طيف التوحد، وهما يركضان مسافة ميل في زمن قدره 8:30، وبشركان بالركض في سباقات رئيسية تنافسية في جميع أنحاء لونغ آيلاند. ولقد تمكنا من القيام بذلك بمساعدة وتفاني نادي "Rolling Thunder Running Club".

حيث يتطوع المتسابقون ذوو الخبرة بوقتهم لتقديم الدعم الفردي للأطفال من ذوي الهمم في السباقات في جميع أنحاء البلاد. عندما بدأ أول مرة، أمسك مديريهما بأيديهما أثناء الركض، ولم يكونوا متأكدين مما يمكن توقعه لأن أليكس وجيبي لديهما لغة محدودة، كما أن سلوك إيذاء الذات يمكن -في كثير من الأحيان- أن يكون غير متوقع. وسرعان ما تمكّن المدربون من تركهما للركض معهما جنبًا إلى جنب. والآن، وخلال ما يزيد قليلاً عن عام واحد، شارك أليكس وجيبي في 15 سباقاً في جميع أنحاء لونغ آيلاند. كان أول سباق لهما 5 كيلومترات (3.1 أميال) وأنهى أليكس في زمن قدره 27:45، وجيبي في زمن قدره 31:24. والآن، في نفس السباق الـ 5 كيلومترات، أنهى أليكس في زمن قدره 20:53 وجيبي في زمن قدره 25:35. لقد بدأ أيضاً في زيادة مسافة الجري في سباقات 10 كيلومترات (6.2 أميال). وفي آخر 10 كيلومترات، أنهى أليكس في زمن قدره 43:28 وجيبي في زمن قدره 55:35. لقد فاز كلاهما في عدة سباقات، بما في ذلك المركزان الأول والثاني! أصبح منزلنا ممتلئاً بكؤوسهما وصور السباق، وهذا أمر رائع، حتى إنهما ظهرا في صحيفة نيويورك تايمز ومجلة Greater LI Running Club!

يتمتع الأطفال من ذوي اضطراب طيف التوحد بالعديد من المهارات التي غالباً ما لا نعلم بوجودها أبداً. أفضل جزء من اكتشافنا الجديد هو أن أليكس وجيبي يركضان سوياً مع أطفال وبالغين ينمون بشكل طبيعي. وبينما نشاهدهم ونبتهج ومنتظر بتوقب وتوتر حتى يعبرا خط النهاية في كل مرة، نحن متحمسون وفخورون للغاية لرؤيتهم مع جميع العدائين الآخرين وإدراك قدراتهما على النجاح في هذه الرياضة الرائعة في الهواء الطلق. أفضل ما في الأمر هو الابتسامات العريضة على وجهيهما؛ إنهما يحبان الركض حقاً! الآن نحن نخطط لسباقنا الخاص لزيادة الوعي باضطراب طيف التوحد وإفادة مدرسة Genesis التابعة لبرنامج Eden II، وهو برنامج حصري للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد، حيث حضره أليكس وجيبي منذ إنشائه في عام 1995.

لقد مررنا بالعديد من الأوقات الصعبة على مر السنين، ولكن هناك شيء واحد تعلمناه وهو الاستمرار في استكشاف المواهب والمهارات الداخلية التي يمتلكها أطفالنا. قبل عام، لم تكن لدينا أي فكرة أن أليكس وجيبي يمكنهما الركض بهذه السرعة. الآن، في شهر سبتمبر من هذا العام، سيُدرج الولدين ضمن فريق المدرسة الثانوية للعدو الريفي. كان مستوى الدمج في المدرسة الثانوية في منطقتهم يتجاوز توقعاتنا بكثير. لم نكن نحلم بحدوث هذا! أعظم فرحة شعرتُ بها كوالدة هي أن أرى مدى سعادة ولدنا. بصفتنا آباء وأمّهات للأولاد الذين لا يتكلمون في الغالب، كان من الصعب دائماً تقييم الإعجاب وعدم الإعجاب. لكن لحسن الحظ، نرى ابتساماتهم الجميلة التي تتلج صدورنا. وبالنسبة إلينا، هذا أفضل مما يمكن أن تصفه أي كلمة.

إذا كان لديك طفل من ذوي اضطراب طيف التوحد أو تعرف شخصاً من ذوي اضطراب طيف التوحد، فاستمر في الاستكشاف ولا تتوقف أبداً عن الحلم! أنت لا تعرف أبداً ما يمكنهم فعله؛ فقط إذا منحناهم الفرصة التي يستحقونها!



التدريب على السفر

تمثل مسألة النقل جزءاً مهماً من السماح لابنك بالاندماج في المجتمع. ومن أجل الحصول على مزيد من الاستقلال وزيادة الوصول إلى المجتمع، يُعدّ التدريب على السفر أمراً مهماً للغاية؛ لذا يجب أن يبدأ التدريب على السفر في سن مبكرة لإعداد ابنك قدر الإمكان للحياة المجتمعية. يُعدّ التدريب على السفر أداة استباقية تؤدي دوراً كبيراً في تحقيق المزيد من الاستقلال لابنك. وقد يكون بعض الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد على دراية تامة بقراءة الخرائط، لكن قد لا تكون لديهم أي فكرة عن كيفية السؤال عن تكلفة التذكرة. وقد يعرف الآخرون كل شيء عن القطارات، ولكنهم يواجهون مشكلة مع صخب وضجيج محطة القطار أو مترو الأنفاق.

بالنسبة إلى العديد من برامج التدريب على السفر، هناك مهارة مطلوبة مسبقاً وهي القدرة على عبور الشارع بأمان. قد يكون ابنك محترفاً في ركوب القطار، ولكن غالباً ما تكون المهارة التي تبدو أساسية مثل عبور الشارع صعبة، خاصة بالنسبة إلى الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد الذين يعانون من صعوبة فهم الخطر. تأكد من البدء في تعليم ابنك هذه المهارة في أقرب وقت ممكن. إن معرفة أن ابنك قد أتقن هذه المهارة سيجعلك تشعر براحة أكبر عندما يكون في الخارج في المجتمع.

يُعدّ النهج الشامل للتدريب مفيداً نظراً لوجود العديد من المكونات في أغلب الأحيان عند الانتقال من مكان إلى آخر. ومن المهم التفكير في كل هذه العوامل التي تدخل في استخدام وسائل النقل العام. عَلم ابنك ما يجب فعله في حالة الطوارئ في جميع الأماكن المتعلقة بالسفر. دعه يعرف ماذا يفعل عندما يضل الطريق أو يشعر بالتشوش. تأكد من تعليم ابنك أنه غالباً ما يكون هناك تأخير في بعض أنظمة النقل العام، وأن حركة المرور قد تؤثر في الوقت الذي يستغرقه الوصول إلى مكان ما.

قد ترغب في أن تبدأ بشيء صغير، مثل رحلة أسبوعية إلى محطة القطار، ثم تتطور ببطء لركوب القطار إلى الوجهة المرغوبة. كلما تمكنت من البدء بهذه الخطوات الصغيرة مبكراً، كان من الأسهل لابنك التنقل في الحياة في المجتمع أثناء دخوله مرحلة البلوغ.

السلامة

السلامة هي مصدر قلق حقيقي لجميع أولياء الأمور، وخاصة آباء الأطفال والياfeعين من ذوي اضطراب طيف التوحد. قد يسعى ابنك للحصول إلى مزيد من الاستقلالية، وأنت بصفتك والده تريد تعزيز هذا النمو. ولكن قد تكون أيضاً قلقاً بشأن العديد من المخاطر المصاحبة لوجوده في العالم. لذا، من المهم تعليم مبدأ السلامة لليافعين من ذوي اضطراب طيف التوحد باعتبارها جزءاً من المهارات التي سيحتاجون إليها لتعزيز استقلاليتهم.



تتضمن بعض المهارات الأساسية التي يجب مراعاتها القدرة على:

التعرف على الغرباء

تحديد أعضاء المجتمع الذين يمكنهم تقديم المساعدة

طلب المساعدة

التعرف على ما يجب فعله عندما يضل الطريق

التواصل مع الاسم، والعنوان، ورقم الهاتف، والشخص المسؤول عن الاتصال في حالات الطوارئ - إما شفهيًا أو من خلال بطاقة

استخدام الهاتف الجوال لإجراء المكالمات وإرسال الرسائل النصية

تحديد الأماكن العامة في مقابل الأماكن الخاصة

التنقل بأمان في منطقتك وفي وسط المدينة والمنطقة المحيطة

التجول في الأرجاء

وُجِدَتْ دراسة أُجريت عام 2012 من شبكة التوحد التفاعلية أن نسبة 49% من الأطفال من ذوي اضطراب طيف التوحد عرضة للتجول بعيداً عن الأماكن الآمنة. ولسوء الحظ، لا يتخلى العديد من الأطفال عن هذا الميل مع دخولهم سن الرشد. ربما تكون قد سمعت بعض القصص المأساوية في الأخبار التي تنتج عن تجوُّل فرد من ذوي اضطراب طيف التوحد بعيداً عن منزله أو مدرسته أو رفقة أحبائه. ويساعد تعليم المهارات اللازمة لمنع حوادث التجول في الأرجاء في سن مبكرة على الحفاظ على سلامة ابنك بمجرد أن يكون في المجتمع.

إذا كان ابنك يميل إلى التجول، فمن الضروري معالجة هذه المشكلة في برنامج التعليم الفردي الخاص به. تأكد من توثيق جميع الحوادث المتعلقة بالتجول بعناية حتى تتمكن من تحديد المسببات والقضاء عليها قدر الإمكان. ويمكنك أيضاً ممارسة مهارات السلامة في المجتمع وتعليم ابنك ما يجب القيام به في حال ضلَّ الطريق.

لسوء الحظ، فإن السبب الرئيسي للوفاة بين الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد بعد التجول هو الغرق. من الأهمية بمكان ألا يعرف ابنك كيفية السباحة فحسب، بل يتفهم أهمية السلامة في المياه.

هناك أيضاً العديد من منتجات السلامة المتاحة التي يمكن أن تساعد في منع التجول والاستجابة لحوادث التجول. وتشمل هذه أجهزة تحديد الموقع التي يمكنك استخدامها للتأكد من أنه يمكنك تحديد مكان ابنك إذا فُقد. ويتوفر عدد من هذه الأجهزة مع مجموعة متنوعة من الميزات. ويحمل العديد من الأشخاص من ذوي اضطراب طيف التوحد بطاقات هوية يمكن إظهارها للمستجيبين الأوائل أو أفراد المجتمع لإعلامهم بتشخيص اضطراب طيف التوحد، وقد تتضمن معلومات الاتصال أيضاً. يمكنك أيضاً مشاركة هذه المعلومات مع الجيران والأعضاء الآخرين

في مجتمعك حتى يتمكنوا من مراقبة ابنك والمساعدة في إعادته إلى منزله إذا كان يتجول بعيداً عن الأماكن الآمنة. ابحث عن هذه المنتجات ومنتجات السلامة الأخرى على الموقع الإلكتروني لمؤسسة التوحد يتحدث على autismspeaks.org/family-services/resource-library/safety-products.

التعامل مع المستجيبين الأوائل

هناك مهارة أخرى مهمة يجب تعليمها للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد من أجل المساعدة في الحفاظ على سلامتهم في المجتمع وهي كيفية التفاعل مع المستجيبين الأوائل. تشير التقديرات إلى أن الأطفال والبالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد هم أكثر عرضةً بسبع أضعاف للتفاعل مع المستجيبين الأوائل مقارنةً بأقرانهم العاديين. للتأكد من أن هذه التفاعلات آمنة وفعالة، من الضروري تعليم ابنك عن المستجيبين الأوائل، وإذا أمكن، تعليم المستجيبين الأوائل المحليين عن ابنك وغيره من الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد. من المهم أن يعرف ابنك كيفية تحديد المستجيبين الأوائل ويفهم أن هؤلاء الرجال والنساء موجودون للحفاظ على المجتمع آمناً حتى يشعر بالراحة عند الاقتراب منهم إذا حدثت مواقف. قد يكون من المفيد إحضار ابنك إلى مركز الشرطة المحلي لتقديمه إلى رجال الشرطة هناك حتى إذا التقوا به عندما تكون هناك مشكلة تتعلق بالسلامة في المجتمع، يتمكن كلا الطرفين من الوصول إلى حل آمن وفعال في أسرع وقت ممكن. قد يؤدي تزويد المستجيبين الأوائل بالمعلومات الأساسية قبل وقوع حادث ما إلى تحسين الاستجابة. قد ترغب في إعداد نشرات إعلامية تحتوي على جميع المعلومات ذات الصلة لتعميمها على المستجيبين الأوائل، بالإضافة إلى الأسرة والجيران والأصدقاء وزملاء العمل. وقد تحتوي تلك النشرات الإعلامية على معلومات حول التحديات التي يواجهها ابنك، والحالات الطبية الأخرى، والطرق الأكثر فاعليةً للتواصل معه، ومناطق الجذب المفضلة حيث يمكن العثور عليه، والمزيد. تقديماً لمؤسسة التوحد يتحدث تدريبات على السلامة بالإضافة إلى تدريبات للمستجيبين الأوائل، ولديها مجموعة متنوعة من الموارد لكل من العائلات والمستجيبين الأوائل. ويمكنك الاطلاع عليها على autismspeaks.org/safety.

منع الإساءة

للأسف، من المرجح أن يكون الأشخاص من أصحاب الهمم ضحايا للإساءة بجميع أنواعها أكثر من أقرانهم العاديين. ولا يُجرى الإبلاغ عن العديد من حالات الإساءة مطلقاً لأن الفرد قد لا يكون على دراية بأن تصرفات الآخرين تشكل إساءة، وقد لا يتمكن من التعبير لوالديه عن تعرضه للإساءة، أو قد يشعر بالخجل وعدم الرغبة في مشاركة المعلومات. من المهم تعليم الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد في سن مبكرة السلوكيات اللائقة مقابل السلوكيات غير اللائقة من قِبل الآخرين حتى يتمكنوا بسهولة من التعرف على تعرّضهم للإساءة؛ سواء عاطفياً، أو جسدياً، أو جنسياً، أو غيرها من أشكال الإساءة. تأكد من أن ابنك يدرك أن الإساءة تأتي في أشكال عديدة، وأنه بإمكانه تحديد علامات التحذير والشعور بالراحة لإخبارك إذا ما ظهرت شكوك في أنه قد يكون ضحية للإساءة.

فيما يتعلق بالاعتداء الجنسي، فإن أحد العوامل المهمة في منعه هو تثقيف وتوعية ابنك في هذا المجال وتوضيح الفرق بين الأماكن العامة والخاصة وبين اللمسات "المقبولة" واللمسات "غير المقبولة". وبينما يتعلم العديد من الأطفال عن الحياة الجنسية من خلال الأفلام أو المجلات أو القيل والقال في المدرسة، يحتاج الأطفال من ذوي اضطراب طيف التوحد في كثير من الأحيان إلى تعليمهم بشكل أكثر وضوحاً حول القضايا المتعلقة بالجنس والبلوغ، خاصةً لأنهم أكثر عرضةً للإيذاء الجنسي. علّم ابنك بشكل ملموس للغاية الحدود والسلامة الشخصية، وتأكد من أنه يشعر بالقدرة على اتخاذ قرارات بشأن جسده. من المهم أن يفهم ابنك معنى قول "لا"! خاصة عندما يشعر بالخوف أو التهديد من قِبل شخص آخر.

ثَقِّف نفسك حول كيفية التعرف على علامات التحذير وكيفية الإبلاغ عنها إذا كنت تشك في إساءة أو إهمال. من المهم أن تثق في غرائذك! إذا كان لديك شعور مريب أو غير مريح بشأن الطريقة التي يُعامل بها ابنك في المجتمع، فعبر عن ذلك بقوة ووضوح. شجّع ابنك على مشاركة مشاعره معك والحفاظ على خطوط الاتصال مفتوحة باستمرار حتى يتمكن من الإبلاغ بسهولة أكبر إذا كان هناك خطأ ما. تعرّف على المزيد حول التثقيف الجنسي في قسم الصحة في هذا الدليل.

من المهم ملاحظة أن الإساءة غالبًا ما يرتكبها أشخاص معروفون للطفل (فرد من العائلة، موظف، مقدم رعاية مؤقتة، وغيرهم). من المثير للصدمة، أن الأبحاث تشير إلى أن نسبة تتراوح 97% إلى 99% من المعتدين تعرفهم الضحية وتثق فيهم. تأكد من تقييم العلاقات التي تربط ابنك بالأشخاص الموجودين في حياته، وكن على علم بالعلامات التحذيرية. عند تعليم ابنك الحدود، تأكد من التشديد على وجود حدود مختلفة لأشخاص مختلفين - على سبيل المثال، يمكن لأختك أن تعانقك ولكن لا ينبغي ذلك لأحد مساعديك في مدرستك؛ يُسمح فقط لأمي وأبي برؤية أعضائي الخاصة.

كما هو الحال مع العديد من الموضوعات الأخرى في هذا الدليل، تؤدي مهارات التعبير عن الذات دورًا في منع ابنك من أن يصبح ضحية. إذا كان ابنك قادرًا على "التحدث" أو التعبير عن مشاعره بأفضل طريقة ممكنة عند ظهور موقف غير مريح، فسيكون أقل عرضة للإساءة. ابدأ بتعليم ابنك في أقرب وقت ممكن عن مخاطر سوء المعاملة ومساعدته على بناء المهارات اللازمة لمنع حدوث ذلك. تعلم أكثر من خلال الرابط

autismspeaks.org/family-services/autismsafety-project/abuse

الخلاصة

من الضروري أن تضع في اعتبارك أن التكامل المجتمعي هو جزء كبير من الحياة لجميع الأفراد، وأن ابنك المصاب باضطراب طيف التوحد ليس استثناءً. قد يبدو الأمر بعيد المنال، ولكن من المهم تعليم ابنك في سن مبكرة المهارات التي سيحتاجها ليصبح جزءًا من مجتمعه بوصفه شخصًا يافعًا وبالغًا. ويمكن أن تبدأ الدروس مثل المهارات الاجتماعية، والتدريب على السفر، واحتياطات السلامة، والتعليم الخاص بمنع الإساءة، بخطوات صغيرة تراكم تدريجيًا بمرور الوقت. تستغرق هذه المهارات وقتًا لتعلمها؛ لذا ضع في اعتبارك أن الصبر هو المفتاح! كلما كان ابنك مستعدًا بشكل أفضل، كان من المرجح أن يصبح عضوًا ناجحًا في مجتمعه يوميًا ما.



التوظيف والخيارات الأخرى

بالنسبة إلى الكثيرين منا، تمثل وظيفتنا جزءًا كبيرًا من هويتنا؛ لذا فإن أحد أهم أهداف التخطيط لعملية الانتقال هو وضع خطة للحصول على العمل وتنفيذها. وللقيام بذلك، قد ترغب أنت وابنك في التفكير في الأنشطة التي تستفيد من نقاط قوته، بالإضافة إلى الأنشطة التي يحب القيام بها. ويؤدي جمع المعلومات، وفرص التطوع، والتدريب، واستكشاف الوظائف، ومطابقة الوظائف، أدوارًا مهمة في إعداد الشاب البالغ للعمل.

التحضير

بينما لا يزال ابنك في المدرسة الثانوية، قد ترغب في بدء عملية تعليمه وتثقيفه حول الوظائف المحتملة في المستقبل. راجع أنواع الوظائف المختلفة المتاحة مع ابنك وابدأ في إعداد قائمة بتلك الوظائف التي قد تتناسب مع اهتماماته ونقاط قوته. حاول تعريفه بهذه المجالات المهنية المحددة قدر الإمكان، واستمِر في البناء على المهارات التي ستسمح له بالنجاح في مكان العمل. تُعدّ خبرة العمل أثناء وجود ابنك في المدرسة طريقة مهمة لمساعدتك على فهم نقاط قوته أو التحديات التي تواجهه في أنواع العمل المختلفة. وتشمل الأمثلة على طرق استكشاف الوظائف أثناء وجود ابنك في المدرسة فرص التطوع والتدريب الداخلي والتعرف على الوظائف. قد تكون هناك أيضًا فرص في المدرسة لممارسة العمل - مثل مهام المكتب العامة، أو العمل في متجر المدرسة، أو المساعدة في برامج ما بعد المدرسة للأطفال الصغار.



يمكن أن تساعد الخبرات مثل التدريب المهني في كثير من الأحيان في بناء المهارات والتدريب الوظيفي، وفي نهاية المطاف عملية التقدم للوظيفة. قد يكون ابنك قادرًا على التواصل مع نظيره أو مرشده في موقع التدريب أو المتطوع الذي يمكنه مَد يد المساعدة إذا لزم الأمر. وبالنسبة إلى الشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد والذين لديهم تحديات أكثر حدة، يمكن للمدربين على الوظائف مساعدتهم على الوصول إلى إمكاناتهم الكاملة. وسيساعد مدرب الوظائف ابنك في الحصول على وظيفة ويقدم الدعم والمساعدة له في الموقع. قد تتمكن المنطقة التعليمية التي يتبعها ابنك من مساعدتك في العثور على وكالة يمكنها توفير مدرب عمل. من المهم أيضًا أن تضع في اعتبارك استكشاف الفرص الوظيفية التي قد يحتاجها ابنك لتكوين مهاراتي المواظبة والقدرة على التحمل اللازمين لإكمال يوم عمله. وقد يكون من المفيد أن تبدأ بساعة واحدة في الأسبوع وأن تتراكم ببطء إلى ساعات أكثر في عدة أيام في الأسبوع. ستعرف بشكل أفضل ما يمكن لابنك القيام به في العمل، لكن لا تقلق بشأن بناء قدرته على التحمل تدريجيًا حتى يصل إلى المستوى المناسب له لتحقيق الأهداف المهنية.

أنماط التوظيف

هناك العديد من خيارات التوظيف المختلفة للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد. من المهم ملاحظة أن الشباب البالغ يمكن أن ينتقل من نوع واحد من خيارات التوظيف إلى آخر بمرور الوقت.

فيما يلي قائمة بالعديد من أنواع التوظيف الممكنة:

التوظيف التنافسي: وظيفة بدوام كامل أو بدوام جزئي بأجور ومسؤوليات السوق؛ بشكل عام لا يُجرى توفير الدعم طويل الأجل

التوظيف المدعوم: وظيفة تنافسية حيث يتلقى الفرد خدمات دعم مستمرة أثناء العمل

التوظيف المخصص: وظيفة يُجرى فيها استخدام قدرات الفرد لإعداد دور وظيفي محدد منشأً بشكل استثنائي للفرد

العمل الحر: وضع وظيفي تتطابق فيه اهتمامات الفرد ونقاط قوته مع منتج أو مورد يمكن أن يسمح له بكسب المال، مثل مخبز لمن يحبون الطهي؛ ويمكن أن يزيد من فرصة تكييف بيئة العمل لاحتياجات الفرد.



البحث عن الوظائف ومطابقتها

العثور على أفضل مطابقة ممكنة للوظيفة هو أهم عنصر للحصول على فرصة عمل ناجحة. في بعض الأحيان يمكن تحويل حتى هوايات ابنك أو اهتماماته الجادة إلى مهنة. إذا كان ابنك مهتمًا جدًا بالقطارات، فربما توجد وظيفة متاحة في محطة القطارات المحلية. إذا كانت ابنتك تحب إعادة ترتيب خزانة ملابسها بترتيب مثالي، فإذهب بها إلى المتجر المحلي متعدد الأقسام لمعرفة ما إذا كان بحاجة إلى المساعدة في إعادة التخزين. لقد حظى العديد من ذوي اضطراب طيف التوحد بنجاح كبير عند متابعة اهتماماتهم الفريدة. على سبيل المثال، عندما كانت الدكتورة تيمبل جراندين فتاة صغيرة، صارت مهووسة بمعدات التعامل مع الماشية في مزرعة خالتها. وعلى الرغم من أن ذلك بدا مختلفًا في ذلك الوقت، فقد شجعتها الأسرة على متابعة هذه الاهتمامات، وهي اليوم الخبيرة الرائدة في العالم في تصميم مرافق التعامل مع الماشية.



المعلومات الواردة أدناه بخصوص مطابقة الوظائف مأخوذة من "رحلة الحياة من خلال التوحد: دليل للانتقال إلى مرحلة البلوغ"، الصادر عن منظمة أبحاث التوحد:

مكونات مطابقة الوظيفة الاجتماعية	مكونات مطابقة الوظيفة البدنية
مستوى مقبول من التفاعل مع زملاء العمل	ساعات العمل
توقعات وظيفية واضحة	مستويات الضوضاء المقبولة في موقع العمل
متطلبات النظافة والعناية الشخصية	الراتب، والإجازة، والمزايا الأخرى
الطلب على مهارات التواصل	مستويات النشاط المقبولة
المساحة الشخصية المتاحة	المتطلبات المادية للوظيفة (مثل الرفع)
الهاتف / ماكينة البيع / الكافيتريا	هامش الخطأ المقبول
تدريب ودعم زملاء العمل حالة المجتمع	مستلزمات الإنتاج

مهارات مكان العمل

من الضروري أن يتعلم الشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد المهارات المناسبة في مكان العمل، ليس فقط فيما يتعلق بالوظيفة نفسها، ولكن أيضًا المهارات الاجتماعية وقواعد بيئة العمل. تشمل الأمثلة على هذه المهارات:

- بدء التفاعلات مع زملاء العمل، وكذلك إنهاؤها
- فهم الحدود واحترامها
- طرح الأسئلة عند الحاجة إلى المساعدة أو التوضيح
- التجني بالصبر في المواقف التي قد تكون محبطة
- تعلم أفضل طرق للاستجابة، مثل أخذ فترات راحة في غرفة هادئة أو المشي في الخارج للحصول على الهواء النقي
- الحفاظ على ضوابط النظافة الصحية
- معرفة الموضوعات المناسبة في مكان العمل وما يجب الاحتفاظ به بشكل خاص

مارس هذه المهارات في المنزل وخارجه في المجتمع حتى يكون ابنك مستعدًا لمكان العمل. وتأكد من أنه يشعر بالراحة في إخبارك بأفضل طريقة ممكنة إذا كانت هناك مواقف في العمل يمكن تحسينها من خلال فهم أفضل لهذه المهارات الشخصية.

وتذكر أن تعلم هذه المهارات سيكون عملية مستمرة وقد يستغرق وقتًا. ومع الممارسة والتفاني، يمكن لابنك أن ينجح عندما يعثر على الوظيفة الملائمة!



أدناه مقتطف من منشور "التوحد والانتقال إلى مرحلة البلوغ" بقلم بول وبهمان، ومارسيا داتلو سميث، وكارول شال.

المهارات الاجتماعية في المجتمع ومكان العمل

اتباع آداب اللياقة الاجتماعية: عبارات مثل من فضلك، شكرًا لك ومرحبًا هي عبارات بسيطة، وقصيرة، وسهلة التعلم.

استخدام عبارات الترحيب المناسبة: يفشل بعض الطلاب في تحية أو تقدير الآخرين؛ ويرحب البعض الآخر بالأفراد مرارًا وتكرارًا. يمكن أن يكون من المفيد تعليم الاستخدام المناسب لعبارات الترحيب.

إنهاء المحادثات: الشكوى الشائعة للأقران والمشرفين وزملاء العمل هي أن العامل أو المشارك من ذوي اضطراب طيف التوحد يبتعد أثناء التحدث إليه.

قبول التصويب: لا يحب الكثير من الناس تلقي التصويب أو النقد، والذي يمكن أن يكون مزعجًا بشكل خاص للفرد من ذوي اضطراب طيف التوحد. قد يحتاج التدريب على المهارات الاجتماعية إلى التركيز على تعليم الطالب بالضبط ما يجب أن يقوله ويفعله عند التصويب.

الرد بحزم: يمكن أحياناً استغلال الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد. قد يكون التدريب على المهارات الاجتماعية مطلوباً لتعليمهم كيفية منع حدوث ذلك، على سبيل المثال، كيفية قول "دعني وشأني" إذا كان أحدهم يزعجه.

قبول الاقتراحات: إذا قدّم المعلم أو أحد الوالدين اقتراحاً، فقد يؤدي ذلك أحياناً إلى رفض قبول الاقتراح، ويمكن أن يكون بمثابة محفز للتصرف بالسلوك السيئ. يمكن أن يكون تزويد الطالب بتعليمات عامة حول الحاجة إلى قبول الاقتراحات متبوعة بفرصة ممارسة هذه المهارة أمراً فعالاً.

طلب المساعدة والكشف عن مشكلة: من أهم المهارات الاجتماعية طلب المساعدة عند الحاجة إليها. وفي بيئة العمل أو المدرسة، يمكن استخدام التدريب على المهارات الاجتماعية لتعليم الأفراد كيفية طلب المساعدة وكيفية التحدث مع الآخرين حول مشكلة ما.

خيارات أخرى

قد لا يكون بعض الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد، وخاصة في سن مبكرة، جاهزين للعمل. قد تشعر أنه لا توجد أي خيارات تبدو مناسبة لابنك. وهذا لا يعني بأي حال أنه يجب أن يكون في المنزل طوال اليوم. وتشمل الخيارات الأخرى التي يجب مراعاتها ما يلي:

برامج التأهيل النهاري

برامج التأهيل النهاري هي برامج تركز على الشخص وتقدم أنشطة منظّمة ودعمًا متخصصًا يسمح لابنك بالمشاركة في الأنشطة غير المتعلقة بالتوظيف في المجتمع. ويمكن تقديم هذه الخدمات في أي مكان تقريباً في المجتمع بناءً على المهارات المطلوبة التي يُجرى تدريسها. وتتوفر البرامج النهارية للبالغين الذين خرجوا من النظام المدرسي وقد لا يكونون مستعدين أو قادرين على المشاركة في القوى العاملة بطريقة فعالة. وتركز هذه البرامج المنظمة على مهارات العيش المستقل والاندماج في المجتمع.

برامج العلاج النهاري

تجمع هذه البرامج بين المنهج العلاجي ومهارات الحياة اليومية. ويدار هذا النوع من البرامج في موقع البرنامج وليس في المجتمع، كما تُجرى إدارة العديد من البرامج اليومية للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد.



لم يعتبر بريان ميرينغ نفسه طاهياً. ولكن ها هو يرتدي لباس المطبخ الأبيض على رأس موقد وعلى درجة عالية من الاحترافية، ومسلحاً بملعقة ولوحة من المكونات اللذيذة. بريان، الذي جرى تشخيصه باضطراب طيف التوحد في سن السادسة، لم يشغل أي وظيفة. ولم يكن متأكدًا مما إذا كان سيتمكن من إكمال المهمة التي بين يديه - أي تحويل النكهات الخام أمامه إلى حساء يمكن بيعه بالتجزئة - لكنه كان على استعداد للمحاولة. لقد كانت التجربة التي يتوق إليها، وهذا بالضبط ما قدّمه مركز موارد وأبحاث التوحد في الجنوب الغربي (SARRC) مع **CulinaryWorks®**. وهو برنامج أطلقته المنظمة من خلال شراكة مع طهاة أريزونا البارزين، حيث يقدم تدريبًا عمليًا للبالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد للتدريب على العمل من خلال تحضير وتغليف وتوزيع وبيع الحساء الكلاسيكي. وتوفر أعمال الطهي لذوي التوحد مهارات تجارية حيوية يمكن ترجمتها إلى فرص عمل في المستقبل تتيح لهم العيش والعمل بشكل مستقل.

يقول جيري كيندل، مدير أكاديمية المهارات الحياتية والمهنية: "يتعلق الأمر بإيجاد نوعية حياة وإحساس بالاستقلالية للبالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد. ويُجرى تدريب المشاركين لدينا على مجموعة متنوعة من المهارات، مع فرص في ضبط الحسابات والمبيعات والطهي. ونريد أن نمنح هؤلاء الأفراد مهارات قيمة حتى يتمكنوا من العثور على وظائف، والحصول على تجارب مفيدة، وبناء تقدير الذات".

تطوير المهارات والعمل من أجل التوظيف والاستقلال هو أمر بالغ الأهمية للكثيرين في هذا البرنامج. ويريد والدا برايان، ميلدريد والدكتور ليروي ميرينج، أن يحصل ابهما على كل ميزة ممكنة في سوق العمل. وكلاهما يقلق بشأن ما سيحدث لابنهما عندما لا يكونان في الجوار لرعايته. يقول ليروي ميرينج: "لم تكن لديه وظيفة من قبل، ولن تبقى معه إلى الأبد". "هذا هو البرنامج الأول الذي يقدم شيئاً ما فيما يتعلق بمستقبل أفراد مثل برايان، ومما يبعث على الارتياح أن هذا البرنامج متاح الآن". لمزيد من المعلومات حول مركز موارد وأبحاث التوحد في الجنوب الغربي من أمريكا، قم بزيارة موقع autismcenter.org.

الخلاصة

كما تعلم من حياتك الخاصة وحياة أفراد أسرتك وأصدقائك، يمكن للتوظيف أن يؤدي دوراً حيوياً في رفاهية جميع الأفراد. ومن المهم أن تضع في اعتبارك وتجعل العالم يعرف أن البالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد يمكن أن يكونوا مساهمين إيجابيين في مكان العمل عندما تتاح لهم الفرصة لعرض نقاط قوتهم وقدراتهم. شجّع أصحاب العمل على تجاوز التواصل والتحديات الأخرى التي قد يواجهها ابنك، وأطلع على المهارات التي ستسمح له بالنجاح في وظيفة معينة. ابدأ في مساعدة ابنك على تحديد أكبر نقاط قوته واهتماماته منذ سن مبكرة حتى تتمكن من بدء قائمة ببعض أفكار التوظيف لمستقبله. يمكن أن يساعدك استكشاف الوظائف والتدريب المهني وفرص التطوع والمزيد في معرفة نوع العمل الذي يمكن لابنك القيام به والاستمتاع به. مع القليل من البحث والتقييم والتشجيع، يمكنك أنت وابنك المساعدة في العثور على وظيفة أو فرصة تدريب أو برنامج يومي يمكن النجاح فيه!



فرص التعليم ما بعد المرحلة الثانوية

هناك العديد من الفرص للتعليم عندما يترك ابنك النظام المدرسي أو يتخرج في المدرسة الثانوية، بما في ذلك الكليات التقليدية ذات السنتين والأربع سنوات. ويقدم كل نموذج مستويات مختلفة من الدعم وأنواع الخدمات. بالإضافة إلى ذلك، وفي بعض النماذج، يُدمج الطلاب مع أقرانهم من ذوي الاضطرابات النمائية، ويفصلون في البعض الآخر، ويسمح بعضها للطلاب بتلقي خدمات فردية بناءً على رؤيتهم وأهدافهم المهنية.

أنواع التعليم ما بعد المرحلة الثانوية

فيما يلي قائمة ببعض الخيارات لبرامج التعليم ما بعد المرحلة الثانوية للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد.

الدراسة لأربع سنوات في كلية جامعية

هناك المزيد والمزيد من الكليات والجامعات ذات الأربع سنوات التي تقدّم خدمات الدعم لذوي اضطراب طيف التوحد. ومع ذلك، نشجعك على البحث في هذه الخيارات والتأكد من أن الدعم المقدم يلبي احتياجات ابنك. وتعدّ مهارات التعبير عن الذات مهمة جدًا في التعليم ما بعد المرحلة الثانوية؛ لأن ابنك يجب أن يعرف كيفية طلب الخدمات والتسهيلات الضرورية. كما يوجد في معظم المدارس مستشارون ومعلمون متاحون للمساعدة في هذه العملية. ومن المهم ملاحظة أن بعض المدارس لديها برامج خاصة.

التعليم التعاوني

أحد الخيارات في بعض الكليات والجامعات هو التعليم التعاوني. وفي هذا النوع من البرامج، يتعلم ابنك بالتناوب بين أخذ دروس أكاديمية والعمل في المجال الذي يختاره. ويمكن أن يكون هذا في كثير من الأحيان اختيارًا جيدًا للطلاب من ذوي اضطراب طيف التوحد، حيث يتيح لهم تطوير المهارات الأكاديمية والعملية في الوقت نفسه، كما يتيح للطلاب استكشاف المجالات التي تهمهم والعمل على المهارات الشخصية التي سيحتاجونها في مكان العمل بعد انتهاء المدرسة. تأكد من الوصول إلى الكليات والجامعات أو تحقق من مواقعها الإلكترونية لمعرفة ما إذا كان هذا النوع من البرامج متاحًا.

الكليات الأهلية

لقد طورت العديد من الكليات الأهلية أو تعمل حاليًا على تطوير برامج لتلبية احتياجات الشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد. وتركز الكليات الأهلية بشكل أكبر على احتياجات كل طالب وأهدافه. بالنسبة إلى بعض الطلاب، يمكن أن تشمل الخدمات المقدمة المهارات الحياتية الضرورية مثل إدارة الأموال وحل المشكلات. وقد يركز البعض الآخر على المزيد من الموضوعات الأكاديمية التقليدية، وقد يكون لدى البعض مزيج من الاثنين معًا. وجدت دراسة أجريت عام 2013، بتمويل جزئي من مؤسسة التوحد يتحدث، أن الكليات الأهلية قد تضطلع بدور مهم بشكل خاص في تعزيز عملية الانتقال إلى حياة منتجة للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد. ووجدت الدراسة أيضًا أن معدلات التخرج تكون أعلى عندما يبدأ طلاب الجامعات من ذوي اضطراب طيف التوحد في كلية أهلية، خاصة أولئك تلك الكليات التي تركز على تخصصات التكنولوجيا أو الهندسة أو الرياضيات.

المدارس المهنية / الفنية / التجارية

يمكن للمدارس المهنية أو الفنية أن توفر لابنك الفرصة لتجربة التعلم العملي في مجموعة متنوعة من المجالات. وهناك بعض البرامج التي تقدم هذا التدريب إلى جانب المهارات الأكاديمية، مثل القراءة، والكتابة، والرياضيات. وتوفر هذه البرامج أيضًا الخبرة المهنية مثل التدريب المهني والإرشاد.

وُجد أن المشاركة في الفصول المهنية أو التقنية خلال العامين الأخيرين من المدرسة الثانوية، وخاصة الفصول التي تقدم تعليمًا مهنيًا، تُشكّل إستراتيجية ناجحة في عملية الانتقال.

برامج المهارات الحياتية

هناك العديد من برامج المهارات الحياتية المتاحة للأشخاص من ذوي اضطراب طيف التوحد والتي تقدم خدمات لمساعدة ابنك على العيش بشكل مستقل قدر الإمكان. وتشمل هذه البرامج مجموعة واسعة من المهارات - من المهارات الأساسية مثل إدارة الأموال والتسوق والتنقل إلى مهارات التدريب على التوظيف في أماكن العمل. كما تعلّم هذه البرامج أيضًا المهارات الاجتماعية وتقديم خدمات مثل الأنشطة الترفيهية والترفيهية التي ستساعد على دمج ابنك في مجتمعه، وهو جزء مهم من حياة البالغين.



عند تحضير ابنك للكلية، فيما يلي بعض النقاط المهمة التي يجب عليك تذكرها:

من أجل التقدم للالتحاق بالكلية أو الحضور فيها، يحتاج ابنك إلى الحصول على شهادة المدرسة الثانوية أو شهادة التعليم العام. تأكد من إجراء جميع الاختبارات الموحدة. وتتطلب بعض الكليات هذه الاختبارات لقبول الالتحاق بها. إذا كنت تعتقد أن ابنك قد يحتاج إلى دعم إضافي لإجراء هذه الاختبارات، فيمكن في كثير من الأحيان ترتيب أماكن الإقامة. قم بتقييم ما إذا كان ابنك بحاجة إلى أي فصول تأهيلية قبل الذهاب إلى الكلية. يقوم بعض الطلاب بذلك في الكلية، بينما يقضي البعض الآخر عامًا إضافيًا في المدرسة الثانوية. وقد تكون الدورات الصيفية خيارًا في الكلية في منطقتك. اعمل عن كثب مع المستشار التوجيهي لابنك للبدء في استكشاف الخيارات المتاحة. أحد الخيارات هو التسجيل المزدوج، عندما يأخذ الطالب الذي لا يزال مسجلًا في المدرسة الثانوية فصلًا واحدًا أو أكثر في الكلية للحصول على درجات. يسمح هذا لابنك بالبدء في التعود على بيئة الكلية والحياة وعبء العمل أثناء وجوده في المدرسة الثانوية.

اختيار المدرسة المناسبة

يُعدّ اختيار المدرسة المناسبة أمرًا مهمًا لسعادة أي طالب ونجاحه، ولكن غالبًا ما يكون الأمر مهمًا بشكل خاص للطلاب من ذوي اضطراب طيف التوحد. وهناك العديد من العوامل التي يجب مراعاتها والأسئلة التي يجب طرحها عند استكشاف خيارات التعليم ما بعد المرحلة الثانوية. "دليل الانتقال للتوحد: التخطيط للرحلة من المدرسة إلى حياة البالغين" بقلم كارولين بروي وماري بيث أوربان، يقدم النصائح التالية:

- تحدّث إلى المستشار التوجيهي في مدرستك.
- احضر معارض الكلية المحلية، واسأل عن خدمات دعم الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد.

- أسأل معلمي ابنك عن المكان الذي التحق به بعض طلابهم السابقين في الكلية.
- أسأل أولياء أمور الطلاب الآخرين من ذوي اضطراب طيف التوحد.
- استشر منظمات التوحد المحلية لمشاهدة قوائم الكليات التي تقدّم خدمات الدعم.
- تأكّد من ترتيب زيارات إلى أي مدارس محتملة، حيث يمكنك التحدث إلى الموظفين والطلاب. قد تكون المدرسة أيضًا قادرة على توصيلك بالطلاب الآخرين من ذوي اضطراب طيف التوحد وعائلاتهم.
- تحقق مما إذا كانت المدرسة يتوفر بها الدعم والخدمات المناسبة المتاحة لابنك للحصول على تجربة مثمرة أكثر نجاحًا بأقصى قدر ممكن.
- ضع في اعتبارك أن هناك العديد من أنواع المؤسسات المختلفة التي يمكن لابنك الالتحاق بها. وتشمل هذه المؤسسات المدارس المهنية، والكليات الأهلية، والمعاهد الفنية، والمدارس الحكومية، ومدارس الفنون الحرة، وكذلك التنوع في برامج السنّتين في مقابل برامج الأربع سنوات.
- يمكن أن تشمل العوامل التي تؤدي دورًا عند اختيار الكلية أيضًا كلاً من الموقع والشؤون المالية.
- يجب ألا يتردد الطلاب وأولياء أمورهم في زيارة الكلية التي وقع عليها الاختيار وتلك التي سيلتحقون بها في النهاية عدة مرات حسب حاجتهم من أجل أن يتعرفوا بأنفسهم على الكلية.



التعبير عن الذات في التعليم ما بعد المرحلة الثانوية

يُعدّ التعليم ما بعد المرحلة الثانوية إحدى أفضل الفرص لابنك للتعبير عن نفسه. ويكون مستشارو الكلية أكثر استعدادًا للاستماع عندما يقترب منهم الطالب، وليس ولي الأمر. قد ترغب في تذكير الشاب البالغ أن "صوته" سيُحدث فرقًا. وقد ترغب أيضًا في مساعدته في وضع قائمة بأهم مخاوفه بشأن الكليات أو برامج ما بعد المرحلة الثانوية الأخرى. كما يجب تشجيع الشباب على مشاركة هذه المخاوف مع مستشاريهم. وقد يؤدي إنشاء نظام دعم قوي إلى تقليل فرص حدوث مشاكل في المستقبل.

نظرًا لأنّ الدعم الإلزامي المتاح في المدرسة الثانوية لم يُعدّ متاحًا، فمن المهم للغاية طلب الخدمات والدعم في التعليم ما بعد المرحلة الثانوية. ويعود الأمر الآن إلى ابنك لطلب ما يحتاجه في جميع المواقف الأكاديمية والاجتماعية، وذلك بدلًا من الحصول عليها تلقائيًا. وبصرف النظر عن الخدمات الضرورية، ستكون هناك مجالات أخرى يحتاج فيها ابنك للتواصل والتعبير عن نفسه - بما في ذلك معرفة متى وكيف يكشف عن تشخيص اضطراب طيف التوحد لديه، وفهم حقوقه وطلب المساعدة عند الضرورة.

مرة أخرى، ليس من السابق لأوانه أبدًا البدء في تدريس مهارات التعبير عن الذات. كلما كان ابنك أكثر استعدادًا للتعبير عن نفسه في برامج ما بعد المرحلة الثانوية، زاد حجم الدعم الذي سيتلقاه، وكان البرنامج أكثر نجاحًا وفعاليةً نتيجة لذلك.

نصائح الخبراء للوالدين

قدمت باربارا كاي، ماجستير في إدارة برنامج PACE في جامعة لويس الوطنية، ست نصائح لتشاركها مؤسسة التوحد يتحدث مع أولياء الأمور فيما يتعلق بالتحضير للتعليم ما بعد المرحلة الثانوية:



1. التخطيط المسبق - ليس من السابق لأوانه أبدًا التعرف على الأنواع المختلفة من البرامج المتاحة لابنك.
2. اعرف أهدافك - ما الذي تريده لابنك؟ الاستقلالية؟ شهادة لمدة أربع سنوات؟ وظيفة؟
3. اذهب لترى بنفسك - تأكد من زيارة البرامج التي تهتم بها. فهناك احتمال كبير أن تكون طبيعة البرنامج الذي ترغب فيه مختلفة تمامًا في أرض الواقع.
4. اطرح الأسئلة - ! ليست كل البرامج كما تبدو.
5. فكّر في التكلفة - ما لم تكن ستستخدم البرامج الحكومية، يمكن أن يكون سعر برامج ما بعد المرحلة الثانوية مرتفعًا. وقد يتعين عليك أن تكون مبدعًا عندما يتعلق الأمر بتمويل تجربة ما بعد المرحلة الثانوية لابنك.
6. اكتب قائمة - فكّر في البيئة التي تريد لابنك العيش فيها. هل تراه في كلية أهلية؟ أم بعيدًا عن المنزل؟ هل هو بحاجة إلى برنامج يقدم الدعم الأكاديمي؟ ضع في اعتبارك أن كل ما تعلمته عن طريق الممارسة هو ما تحتاج لشخص أن يعلمه لابنك.

دليل الفرص التعليمية لما بعد المرحلة الثانوية الخاص بمؤسسة التوحد يتحدث

في عام 2013، أصدرت مؤسسة التوحد يتحدث دليل الفرص التعليمية لما بعد المرحلة الثانوية، وهو أداة مكتوبة للشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد لمساعدتهم وأسرتهم على استكشاف الفرص وبيئات التعلم المختلفة بعد ترك المدرسة الثانوية. تشمل الأقسام: التحضير للتعليم ما بعد المرحلة الثانوية، والحصول على الخدمات وطلب الإقامة، والمشورة المتبادلة بين الأقران، والحياة في الحرم الجامعي وغيرها المزيد. يمكنك تنزيل مجموعة الأدوات هذه على

autismspeaks.org/family-services/tool-kits/postsecondary

الخلاصة

عندما يتخرج ابنك من المدرسة الثانوية أو يتجاوز عمره سن نظام التعليم الخاص، من المهم الاستمرار في تعليمه، سواء أكان ذلك في الكلية، أم في برنامج العلاج النهاري المحلي، أم في منزلك، أم في أي مكان بينهما. كلما استمر ابنك في التعلم، زادت الفرص التي ستتاح له في العمل أو في المجتمع أو في البرامج المحلية الأخرى. تأكد من البحث واستكشاف خيارات التعليم ما بعد المرحلة الثانوية المتاحة لابنك منذ سن مبكرة حتى تتمكن من تحديد ما هو الأنسب لكما معًا.



دعم السكن والإقامة

أحد أصعب أجزاء عملية الانتقال هو العثور على الخيار السكني المناسب لمستقبل ابنك. ويمكن أن يعتمد تنسيق الخيارات الخاصة بالمنزل على الجانب المادي، فضلاً عن كون خدمات الدعم الضرورية أمراً معقداً، وغالباً ما يؤدي ذلك إلى جعل الأسر غير متيقنة من أين تبدأ. ويمكن للمعلومات الواردة أدناه، جنباً إلى جنب مع دليل دعم السكن والإقامة الخاص بمؤسسة التوحد يتحدث، مساعدتك أنت وعائلتك في التخطيط للمستقبل في مجالات الإسكان والمعيشة المجتمعية.

هناك خيارات مختلفة للاختيار من بينها، ولكن هناك العديد من العقبات التي يجب تجاوزها قبل استقرار ابنك في المكان المناسب. أهم شيء هو بناء المهارات اللازمة له ليعيش بشكل مستقل قدر الإمكان كشخص بالغ. وتذكر - ابدأ مبكراً!

من أين أبدأ؟

من الأهمية بمكان أن تكون استباقياً عندما يتعلق الأمر باتخاذ الخيار السكني المناسب. ففكر أولاً فيما هو الأفضل لابنك بوصفه فرداً بناءً على احتياجاته وقدراته ونقاط قوته وتحدياته وما إلى ذلك. قد تكون بعض الأسئلة المهمة التي يجب طرحها:

أين سيكبر ابنك؟

أين سيكون أسعد؟

أين يشعر بالأمان؟

ما نوع البيئة التي من شأنها أن تساعد على أفضل وجه في تحقيق مستقبل مستقل وناجح؟

ما هو الدعم الذي يحتاجه، وما هي أنواع الخيارات التي يمكن أن توفر هذا الدعم بشكل أفضل؟

ما هي البيئة التي يمكن أن تساعد ابنك على التوسع في نقاط قوته وقدراته؟

يمكن الإجابة عن العديد من هذه الأسئلة من خلال عملية التخطيط المرتكزة على الشخص والتي من شأنها مساعدة العائلات والأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد على تحديد الأنواع الصحيحة من الخدمات السكنية وخدمات الدعم بناءً على أهداف الفرد واحتياجاته. ويمكن العثور على مزيد من المعلومات حول التخطيط الذي يركز على الفرد في قسم التعبير عن الذات في هذا الدليل.

أحد الأماكن الرائعة للبدء منها هي منطقتك التعليمية، والتي يمكنها مساعدتك أو إخبارك أين يمكنك الذهاب للحصول على المساعدة. تحقق من العائلات الأخرى التي تعرفها والتي لديها أحد أفراد الأسرة من ذوي اضطراب طيف التوحد. إذا كنت لا تعرف أي شخص بشكل شخصي، فيمكنك على الأرجح العثور على بعض العائلات من خلال مجموعات الدعم أو منظمات التوحد المحلية.

هذا عمل شاق ويستغرق وقتاً، لكن من الأهمية بمكان استكشاف جميع الخيارات الممكنة في مجتمعك والمنطقة المحيطة. سيستحق ذلك العمل الجاد كل هذا العناء على المدى الطويل.

بمجرد العثور على بعض الخيارات الجيدة، اطرح الكثير من الأسئلة! فيما يلي بعض الأشياء التي قد ترغب في اعتبارها عند النظر

في خيار معين:

ما نوع التدريب الذي يتلقاه موظفوك للعمل مع شخص بالغ من ذوي اضطراب طيف التوحد؟

ما هو مستوى الدعم الذي يقدمه الموظفون للبالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد؟ وهل الدعم متاح على مدار اليوم؟

هل يمكنني التحدث مع العائلات الأخرى التي تستخدم خدمتكم؟

كيف يقضي السكان وقتهم خلال النهار وفي عطلات نهاية الأسبوع؟

ما مدى قرب المجتمع المحلي وكم مرة تلجؤون إلى موارد المجتمع؟

من الذي يوفر خدمات النقل خلال الأسبوع وفي عطلات نهاية الأسبوع؟

ما مدى قرب المستشفيات؟

ما الذي يُجرى اتخاذه في حالة الطوارئ الطبية و/أو السلوكية؟

ما الذي يُجرى اتخاذه لدعم الاحتياجات الطبية و/أو السلوكية؟

ما نوع التدريب الذي يتلقاه الموظفون؟

من المهم عند البحث عن السكن لابنك، أن تجعله مشاركاً في العملية قدر الإمكان. اسمح لابنك بالمساهمة في المناقشة بأفضل طريقة يعرفها. على الرغم من أن بعض الشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد قد لا يتمكنون من اتخاذ قرار بأنفسهم بشأن نوع السكن الذي يريدون العيش فيه من أجل مستقبلهم، ولكن ابذل قصارى جهدك لوضع تفضيلات ابنك ونقاط قوته في عين الاعتبار. من المحتمل أن يكون هذا أحد أهم القرارات التي ستخذها أسرتك؛ لذا من الضروري التأكد من أن الجميع متفاهمون وأن يُجرى التوصل إلى نتيجة يسعد الجميع بها، وخاصة ابنك.



نماذج الدعم السكني

المعيشة المدعومة توفر خدمات للأفراد من أصحاب الهمم القادرين على العيش بشكل مستقل في منزل أو شقة. وتستند الخدمات، التي عادة ما تكون محدودة في طبيعتها، إلى احتياجات الدعم المحددة للفرد، ويوفرها مقدمو الرعاية الذين يعملون تحت إشراف الفرد. المعيشة تحت الإشراف (المعيشة شبه المستقلة) توفر المزيد من الدعم المنظم المباشر والمكثف المتاح على مدار الساعة، إذا لزم الأمر. ويمكن للفرد أن يعيش في منزل أو شقة، إما بمفرده أو مع آخرين. ويمكن تدريب المهارات الحياتية الوظيفية مثل الأعمال المصرفية والتسوق والطهي والذهاب إلى الطبيب أو دعمها من جانب الموظفين.

المعيشة في منزل مشترك هي النموذج التقليدي للخدمات السكنية للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد. في المنزل المشترك، يعيش العديد من الأشخاص غير المرتبطين مع موظفين في الموقع يتواجدون على مدار الساعة، طوال الأسبوع. وتركز التعليمات على مهارات العيش المستقل والأنشطة المجتمعية.

المعيشة / الملكية الجماعية (جمعية تعاونية "CO-OP") تشبه المعيشة الجماعية في المنزل، باستثناء أن المنزل مملوك لمجموعة من العائلات أو الأفراد الذين شكّلوا اتفاقية تعاون.



نموذج الأسرة التعليمية / العيش في منزل رعاية يقدم أسلوب حياة على الطراز العائلي مع خدمات الدعم المتاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع من قِبَل أولياء أمور محترفين، وعادة ما يكونون زوجين. وقد يكون الفرد هو الشخص الوحيد من ذوي اضطراب طيف التوحد الذي يعيش في المنزل أو قد يكون هناك أشخاص آخرون.
مرافق المعيشة المساعدة / مرافق الرعاية المتوسطة تقدّم مرافق الرعاية المتوسطة المساعدة في العناية الشخصية وأنشطة الحياة اليومية، مثل الاستحمام، والعناية الشخصية، وارتداء الملابس، وغيرها المزيد.



الخلاصة

قد تبدو فكرة أن يعيش ابنك خارج منزلك في هذه المرحلة مربكة للغاية. ولكن بغض النظر، ليس من السابق لأوانه أبدًا البدء في البحث عن الخطط السكنية وآليات التمويل المقابلة، حتى لو لم تكن متأكدًا تمامًا متى، إذا كنت تعتقد على الإطلاق، أنه قد يكون أفضل وقت للانتقال. من خلال البحث والتخطيط الدؤوب والاستباقي، يمكنك المساعدة في اختيار منزله المستقبلي، حيث يمكن أن يكون في آخر الممر، ليعيش ابنك في مكان يسمح له بالعيش السعيد والمستقل قدر الإمكان.

الصحة

إن ضمان صحة ابنك والحفاظ عليها عندما يصبح بالغاً أمراً في غاية الأهمية. ومن المهم أن تفهم ذلك وأن تكون على رأس التغييرات التي تحدث لابنك - جسدياً، وعقلياً، وعاطفياً- بالإضافة إلى التحولات في العديد من السياسات والمزايا والاستحقاقات المتعلقة بالصحة مع تقدمه في العمر حتى سن الرشد.

البحث عن الطبيب المناسب

عندما ينضج الأطفال ويصبحون يافعين، لا يعود أطباء الأطفال مناسبين كأطباء الرعاية الأولية. وقد يكون من الصعب العثور على طبيب رعاية أولية يقبل التأمين للبالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد، والأهم من ذلك، إيجاد طبيب يفهم الشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد. من المهم أن يعامل طبيب الرعاية الأولية ابنك بوصفه فرداً مثل أي مريض آخر، وليس مجرد فرد من ذوي اضطراب طيف التوحد. تدكّر أن تنصح طبيب الرعاية الأولية بالتأكد من أنه لا يرى أن كل مشكلة صحية أو سلوكية نتيجة للتوحد وأن يفهم ابنك باعتباره إنساناً كاملاً. يجب أن تبدأ البحث عن طبيب رعاية أولية مبكراً، ابدأ بسؤال طبيب الأطفال عن بعض أسماء الأطباء في المنطقة الذين قد يكونون مناسبين لابنك. بالطبع، يجب أن يكون هناك اتصال في البداية بين طبيب الأطفال والطبيب الجديد للتأكد من أن جميع المعنيين على علم تام بالحالة الصحية لابنك.

من أهم الأشياء التي يجب مراعاتها عند اختيار الطبيب أن يشعر ابنك بالراحة معه؛ لأنه من المهم أن يكون قادراً على التعبير عن أي مشاعر أو مخاوف متعلقة بالصحة. هذه العملية فرصة مهمة بالنسبة إليه للتعبير عن نفسه.

في حين لا يُعرف الكثير عن التفاعل بين اضطراب طيف التوحد والتقدم في السن، فمن المقبول عمومًا أن البالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد

(1) قد يكونون ضعيفين في التعبير عن أنفسهم إلى حد ما عندما يتعلق الأمر بالمشكلات الصحية

(2) مجموعة تميل إلى أن تكون الاستقرار إلى حد ما.

على هذا النحو، يجب أن تكون المخاوف المتعلقة بصحة وعافية البالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد على المدى الطويل في طليعة أي مناقشة حول الخدمات المناسبة.

- "الوضع الحالي للخدمات للبالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد"، من إعداد بيتر ف. جيرهاردت، دكتور التربية

الصحة النفسية

لسوء الحظ، يمكن أن تؤدي مشكلات الصحة النفسية إلى تعقيد عملية الانتقال. فسنوات المراهقة هي بالفعل وقت الاضطراب والتغيير، ويمكن أن يواجه اليافع الذي يعاني من مشكلات تتعلق بالصحة النفسية وقتاً أكثر صعوبة في إدارة المشاعر التي يمر بها في هذه السنوات. يُجرى أيضاً تشخيص العديد من ذوي اضطراب طيف التوحد باضطرابات الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق والوسواس القهري. ولا تُعدّ التشخيصات النفسية اضطرابات في النمو، وغالبًا ما تكون غير مرئية أثناء الطفولة.

غالبًا ما يكون هذا الأمر أكثر تعقيداً من خلال افتراض أن بعض السلوكيات والعواطف مرتبطة بتشخيص اضطراب طيف التوحد لدى الفرد، عندما لا يكون السلوك مرتبطاً بالتشخيص على الإطلاق. ومن المهم أن يكون طبيب الرعاية الأولية لابنك قادراً على التمييز بين الاثنين حتى يتمكن من علاج هذه الحالات والسلوكيات بشكل فعال.

إذا كنت تشك في أن ابنك الشاب البالغ قد يعاني من اضطراب نفسي، فقد ترغب في التحدث مع طبيبه حول الفحص، والذي سيتألف من استبيانات توضح ما إذا كان ابنك بحاجة إلى مزيد من التقييم و/أو التدخلات. ضع في اعتبارك أن نتائج الفحص ليست تشخيصاً طبيياً رسمياً. وقد تشير النتائج إلى ما إذا كانت هناك حاجة إلى زيارة طبيب مختص مدرب مثل طبيب نفسي لإجراء التشخيص ووضع خطة العلاج.

تشمل الاضطرابات النفسية الشائعة بين الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد القلق، واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD)، واضطراب الوسواس القهري، والاكتئاب. يحتوي موقع مؤسسة التوحد يتحدث على معلومات مفصلة حول علامات وأعراض كل حالة من هذه الحالات، بالإضافة إلى الطرق الفعالة لعلاجها.

وجد عدد من الدراسات البحثية أن نسبة كبيرة من الأطفال من ذوي اضطراب طيف التوحد يفتقرون إلى إمكانية الوصول إلى خدمات الصحة العقلية عندما يحتاجون إليها. وغالبًا ما يعاني أولياء الأمور من وصمة عار حول مشكلات الصحة العقلية التي تمنع للأسف أطفالهم من الحصول على العلاج وإحراز تقدم. وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون من الصعب التنقل في نظام رعاية الصحة النفسية. إذا كنت تواجه مشكلة في العثور على طبيب نفسي لابنك، فابحث في عيادات الصحة النفسية التي يعمل فيها المرشدون الاجتماعيون. ويعتبر علاج مشاكل الصحة النفسية ذا أهمية حيوية، لا سيما بالنسبة إلى الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد، لذلك من الضروري اتخاذ الخطوات اللازمة للوصول إلى هذه الخدمات؛ حتى تتوفر لابنك فرصة أفضل لعيش حياة ذات هدف وكرامة. وبالإضافة إلى ذلك، من المرجح أن يعاني الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد من نوبات صرعية خلال فترة البلوغ أو بعد إكمال سن البلوغ أكثر من أي وقت آخر منذ مرحلة ما قبل دخول المدرسة. وفي حين أن الاحتمال لا يزال غير مرتفع للغاية، إذا كان ابنك يعاني من نوبة صرعية، يمكن لطبيب الأعصاب إجراء اختبارات لتحديد السبب. ويمكن السيطرة على معظم اضطرابات النوبات الصرعية بالأدوية المناسبة.



النظافة الشخصية

النظافة الشخصية هي مهارة حياتية مهمة يجب على جميع الشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد فهمها بغض النظر عن مستوى الدعم المطلوب. إن مهارات مثل الاستحمام، واستخدام مزيل العرق، وتنظيف الأسنان، وغسل اليدين، وغسل الشعر بالشامبو، كلها مهارات مهمة يجب تعليمها للشباب ليصبحوا مستقلين قدر الإمكان. وبينما قد يستيقظ الشباب الآخرون في الصباح ولدبهم روتين محدد، فقد يحتاج ابنك إلى تعليمات وتنبهات أكثر وضوحًا بالخطوات التي يجب اتخاذها كل صباح ومساءً. يمكن أن تكون الصور المرئية في غرفة النوم والحمام مفيدة. كتاب **Taking Care of Myself** لمؤلفته ماري روبل هو منهج رائع حول النظافة الصحية والبلوغ والعناية الشخصية للشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد. ويتضمن الكتاب توجيهات سهلة الفهم، بالإضافة إلى صور للعديد من الموضوعات التي ينبغي التصدي لها. ويمكن أن يكون تعليم النظافة المرتبطة بالأجزاء الحساسة مبكرًا بمثابة جسر جيد للتثقيف الجنسي ويساعد في منع الاعتداء الجنسي. راجع قسم تطوير مهارات المعيشة المستقلة في هذا الدليل للحصول على معلومات حول أهمية تعليم مهارات الرعاية الذاتية والطرق الفعالة للتأكد من أن ابنك يتعلم مهارات النظافة الشخصية على أفضل نحو في حدود قدراته، بغض النظر عن التحديات الأخرى.

البلوغ والنشاط الجنسي

تُعدّ بداية البلوغ وقتًا عصيبًا لجميع الأطفال الأكبر سنًا واليافعين، ويمكن أن تكون التغييرات صعبة بشكل خاص على الأفراد ذوي اضطراب طيف التوحد. ويُعدّ التحضير أمرًا أساسيًا؛ لذا من الضروري تعليم ابنك هذه التغييرات مسبقًا. يجب أن يفهم ابنك ما يحدث لجسمه، وكذلك ما سيحدث في المستقبل.

كلما زادت المعلومات التي تشاركها مع ابنك مسبقًا، كان أكثر استعدادًا للأحداث مثل الدورة الشهرية أو الانتصاب والقذف. ويجب أيضًا تغطية التغييرات الأخرى مثل نمو شعر العانة أو الشعر تحت الإبطن. وفي حين أنه قد يكون غير مريح، إلا أنه لا يمكنك أبدًا أن تكون دقيقًا جدًا أو صريحًا في إيصال هذه المعلومات إلى ابنك. من المهم التأكيد على أن هذه التغييرات جزء طبيعي من الحياة للجميع ولا ينبغي اعتبارها غريبة أو مخيفة.

يشعر العديد من أولياء الأمور بالتوتر والقلق عندما يتعلق الأمر بتعليم أطفالهم الأمور الجنسية، وخاصة الأطفال من ذوي اضطراب طيف التوحد. ويشعر الكثيرون بشكل خاطئ بأنه من الأقل أهميةً تعليم الشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد حول هذا الموضوع؛ لأنهم يعتقدون أنهم أقل عرضةً للتعرض للمسائل المتعلقة بهذا الموضوع، ولكن يمكن القول إن التربية الجنسية أكثر أهميةً للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد لأنهم أقل عرضةً للتعرف عليها من مصادر أخرى، مثل الزملاء والأفلام وما إلى ذلك. ومن الضروري أيضًا فهم الفرق بين السلوك اللائق وغير اللائق، والتمييز بين الأنواع المختلفة من العلاقات الصحية.

يعتبر النهج التنموي أكثر فعاليةً عند تدريس التربية الجنسية للشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد. ويجب تعليم كل مهارة وسلوك كسلسلة من التسلسلات التنموية أو التسلسل الهرمي للأحداث.

من المهم تدريس هذه المواد كما نفضل مع أي مادة أخرى وأن تتذكر أنك الشخص المسؤول عن تعليم ابنك الجنس والحياة الجنسية. تأكد من تشجيعك السلوك اللائق والتشديد عليه والتوقف عن أي نوع من السلوك غير اللائق وإعادة توجيهه. وكذلك شجّع ابنك الشاب البالغ على طرح أي أسئلة عليك والإجابة عن الأسئلة بطريقة بسيطة ومباشرة.

تقترح الدكتورة شانا نيكولز، المتخصصة في التوحد والجنس، أن مناهج التربية الجنسية تشمل: الجسد، والخصوصية، والحدود/اللمس، والتعبير عن المودة، والمهارات الاجتماعية، ومنع الاستغلال. ومن المهم أيضًا التأكيد على الفرق بين العام والخاص فيما يتعلق بالأماكن، وأجزاء الجسم، والسلوكيات،... وغيرها.

يدور التثقيف الجنسي حول أكثر من مجرد سن البلوغ والجنس. أفادت الدكتورة نيكولز أيضًا بأن مهارات العلاقات غالبًا ما يتم تجاهلها لدى الشباب. ويحدث التركيز على تعليم المهارات الاجتماعية والعلاقات في كثير من الأحيان في سنوات ما قبل المدرسة، ولكن هذه المهارات لا تقل أهميةً في وقت لاحق، وخاصة خلال فترة المراهقة. وفي هذا الوقت، هناك مفاهيم جديدة للتعلم والفهم مثل الأنواع المختلفة للعلاقات وكيف أنها متشابهة ومختلفة. فجميع العلاقات، بما في ذلك العلاقات مع الغرباء والمعلمين والأطباء وأفراد الأسرة وما إلى ذلك، يجب التطرق لها بشكل مباشر للغاية لفهم ما الذي يجعل كل منها صحيًا ولائقًا.

وعلى الرغم من أن الفكرة قد تبدو مرهقة، فمن الأهمية بمكان أن تبدأ في أقرب وقت ممكن وأن تكون مباشرًا قدر الإمكان!

الخلاصة

نظرًا لأن العديد من التغييرات الجسدية والعقلية والعاطفية تحدث عندما يدخل الأطفال مرحلة المراهقة ويقتربون من مرحلة البلوغ، فمن المهم مراقبة صحة ابنك في كل من هذه المراحل. تحدّث إلى طبيب ابنك حول التغييرات التي يمكنك توقعها وتأكد من استعدادك أنت وابنك قدر الإمكان للتغييرات مسبقًا. إنّ الإعداد والمعرفة سيُحدثان اختلافًا كبيرًا عندما يتعلق الأمر بصحة الشاب البالغ من ذوي اضطراب طيف التوحد.

التكنولوجيا

في يومنا وفي عصرنا هذا، يبدو أن عالمنا كله يدور حول الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والإنترنت. "ابحث عنه في جوجل!" أو "سأوافق على صداقتك لاحقًا!" أو "هل رأيت هذه التغريدة؟" هي مجرد عدد قليل من العبارات الشائعة المرتبطة بالإنترنت والشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت التي يمكن سماعها في كل مكان تقريبًا. تختلف أهداف التكنولوجيا واستخداماتها كثيرًا بالنسبة إلى المراهقين والشباب. ويمكن أن تكون هذه الأدوات مفيدة للغاية للمراهقين الذين ينتقلون إلى مرحلة الشباب، وخاصة للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد. كما يمكن أن تساعد التكنولوجيا ابنك على أن يصبح أكثر استقلاليةً، وفي العمل على مواجهة التحديات التي يواجهها وتحسين نقاط قوته.



كيف يمكن للتكنولوجيا أن تساعد

فيما يلي قائمة ببعض الطرق التي يمكن أن تساعد بها التكنولوجيا ابنك:

التواصل

من المحتمل أن يكون الاستخدام الأكثر شيوعًا للتكنولوجيا لمساعدة الأطفال والبالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد هو تحسين مهارات التواصل. هناك المئات من التطبيقات والعديد من الميزات المتضمنة في هذه الأجهزة والتي يمكن أن تساعد في دعم الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد على جميع المستويات والقدرات. أحد التطبيقات -على سبيل المثال- يمكن أن يكون موجّهًا نحو طفل أو بالغ يجد صعوبة في النطق، بينما يمكن للآخر أن يساعد في الإشارات الاجتماعية لفرد يتمتع بمهارات اتصال لفظي قوية. يمكنك العثور على تطبيقات للتواصل في

قاعدة بيانات تطبيقات مؤسسة التوحد يتحدث على autismspeaks.org/autism-apps.

الجدول المرئية

يمكن أن تكون الجداول المرئية على الأجهزة اللوحية أداة رائعة لمساعدة ابنك على إكمال المهام والعمل على مهارات مثل الرعاية الذاتية والحياة اليومية. على سبيل المثال، يمكن لجدول زمني مرئي لروتين مسائي أن يساعده على تعلم إدارة الوقت وإتقان روتين ما تدريجيًا بمفرده - من وجبة خفيفة بعد المدرسة، إلى الواجبات المنزلية، إلى تنظيف الأسنان بالفرشاة وكل ما بين ذلك. ويمكن أن تكون هذه الجداول المرئية مفيدة جدًا في مساعدة ابنك على تعلم مهارات العيش المستقل، من بين أمور أخرى.

اتخاذ القرار

يمكن للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد والذين لديهم صعوبة أكبر في التواصل أن يستخدموا التكنولوجيا لتوصيل "أصواتهم" فيما يتعلق باتخاذ القرارات؛ ما يساعد على تعزيز مهارات التعبير عن الذات التي تُعتبر مهمة للغاية مع تقدمهم في السن حتى سن الرشد. ويمكنك أن تبدأ بشيء صغير، على سبيل المثال، بدلاً من أن تطلب لابنك في مطعم، يمكنه استخدام هاتف ذكي أو جهاز لوحي للإشارة إلى العنصر الذي يريده.

أداة للتحفيز

يمكن أن تكون الأجهزة التكنولوجية، مثل الهاتف الذكي والأجهزة اللوحية، بمثابة حافز لابنك. ويمكن أن يكون استخدام جهاز iPad اللوحي أو تطبيق لعبة مفضل بمثابة مكافأة على السلوك الإيجابي مثل إتمام عمل روتيني أو واجب منزلي.

نمذجة الفيديو

نمذجة الفيديو هي طريقة تتضمن تدريس المهارات بصورة مرئية. ويمكن أن يكون الفيديو للفرد الذي أكمل مهمة أو عملية، أو لمعلم أو مربٍ أو ولي أمر يعلم المهارات والخطوات المطلوبة. كما يمكن لابنك مشاهدة مقاطع الفيديو هذه بقدر ما يحب/ يحتاج للمساعدة في تعلم مهارات مهمة. ونظراً لأن مقاطع الفيديو تتضمن استخدام جهاز لوحي أو هاتف ذكي، فمن المرجح أن يكون أكثر اهتماماً بتعلم المهارات بهذه الطريقة. ويمكن أن تساعد نمذجة الفيديو في مجموعة واسعة من المهارات، بما في ذلك النظافة ومهام العمل وغيرها المزيد.

تبلغ جينيفر من العمر 15 عاماً ولديها درجة متوسطة من التوحد. كلامها مكرر، وغالباً ما تجد صعوبة في توضيح احتياجاتها. تحاول والدتها تشجيعها على الاستقلال، وتقرح أن تطلب جينيفر مشروبها الخاص في ستاريكس. في البداية، حملت والدتها جينيفر معها، وأخذت جين تشير إلى القهوة أو صورة الشوكولاتة، ثم الصورة الباردة أو الساخنة.

أدركت والدتها جينيفر أن هذه العملية مثلت تحدياً لجينيفر، ولم تكن تزيد من قدرتها على الاستقلال في اتخاذ هذه القرارات. قررت والدتها جينيفر استخدام جهاز iPad للمساعدة في مهارات التواصل لدى جينيفر. اشترت تطبيقاً يسمح لها بتحديد خيارات القائمة مباشرةً على الشاشة. الآن، يمكن لها الذهاب إلى ستاريكس باستخدام iPad الخاص بها وتقديم طلبها باستخدام الخيارات التي تراها على الجهاز. ويمكنها استخدام هذا البرنامج لاتخاذ قرارات القائمة في المتاجر الأخرى أيضاً. جينيفر سعيدة الآن لأنها قادرة على الحصول على المشروب الذي تريده، وكل ذلك بمفردها.

عند الحديث مع والدتها جينيفر حول هذه العملية الجديدة، أوضحت أنه كان هناك وقت كانت ستجيب فيه عن جينيفر، وربما تكون قد طلبت أو لا تطلب ما تريده جينيفر. في الماضي، كان هذا سبباً للشجارات. ولكن منذ أن اشترت جهاز iPad لها، يمكن لجينيفر الآن استخدام الجهاز للتعبير عن رغباتها، كما أن التزهات مثل الذهاب إلى ستاريكس أكثر نجاحاً.

الشبكات الاجتماعية

قد يكون من الأسهل أحياناً على الفرد من ذوي اضطراب طيف التوحد أن يتواصل اجتماعياً عبر الشبكات الاجتماعية بدلاً من الأساليب التقليدية. إن تكوين صداقات أو التواصل مع الآخرين عبر الإنترنت يمكن أن يساعده في العمل على المهارات التي يمكنه تطبيقها في المدرسة أو العمل أو في المجتمع.

المساعدة المهنية

يمكن أن تكون التكنولوجيا مفيدة جداً لبعض الشباب والبالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد في مكان العمل. على سبيل المثال، يمكن للقوائم المرجعية المكونة من خطوات أن تساعد ابنك في أن يظل مطلعاً على المهام وإكمالها بطريقة منظمة وناجحة. كما يمكن أيضاً أن تساعد التذكيرات والملاحظات حول كل مهمة في حالة نسيانه شيئاً ما، بدلاً من سؤال صاحب العمل أو زميل العمل باستمرار، وبالتالي يصبح ابنك أكثر استقلاليةً في مكان العمل.

وسائل التواصل الاجتماعي وأمان الإنترنت

الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد مهتمون القدر نفسه، إن لم يكونوا مهتمين أكثر، باستخدام الإنترنت بوصفه وسيلة اتصال بكميات ضخمة من المعلومات والأشخاص. ولضمان سلامة ونجاح استخدام الإنترنت، من الضروري أن يتعلم هؤلاء الأفراد كيفية حماية أنفسهم عبر الإنترنت، وأن يفهموا ما هو مناسب وغير مناسب على الإنترنت.

بعض المنظمات لديها فصول محددة لتعليم طرق آمنة وممتعة لاستخدام الإنترنت. يجب عليك مراقبة استخدام ابنك للإنترنت عن كثب والتأكد باستمرار من أن نشاطه آمن ومناسب.

فيما يلي بعض النصائح حول أمان الشبكات الاجتماعية للمراهقين من لجنة التجارة الفيدرالية والتي يجب عليك مشاركتها مع ابنك اليافع: فكّر في كيفية عمل المواقع المختلفة قبل أن تقرر الانضمام إلى الموقع. تسمح بعض المواقع فقط لمجتمع محدد من المستخدمين بالوصول إلى المحتوى المنشور، وتسمح المواقع الأخرى لأي شخص وكل شخص بمشاهدة المنشورات.

فكّر في الاحتفاظ ببعض التحكم في المعلومات التي تنشرها. ضع في اعتبارك تقييد الوصول إلى صفحتك أو حساباتك على مجموعة محددة من الأشخاص، ومنهم على سبيل المثال: أصدقاءك من المدرسة أو النادي، أو فريقك، أو عائلتك.

احتفظ بمعلوماتك لنفسك! لا تنشر اسمك بالكامل، أو رقم الضمان الاجتماعي، أو العنوان، أو رقم الهاتف، أو أرقام حساب البنك أو بطاقة الائتمان - ولا تنشر معلومات أيضاً خاصة بأشخاص آخرين. كن حذراً بشأن نشر المعلومات التي يمكن استخدامها لتحديد هويتك أو تحديد موقعك في وضع عدم الاتصال. ويمكن أن يشمل ذلك اسم مدرستك، وفريقك الرياضي، وناديك، ومكان عملك، أو مكان قضاء وقت الفراغ.

تأكد من أن الاسم المعروض على الشاشة أو اسم الحساب لا يعرّفك كثيراً. لا تستخدم اسمك أو عمرك أو مسقط رأسك. حتى إذا كنت تعتقد أن اسم الشاشة الخاص بك يجعلك مجهول الهوية، فلا يتطلب الأمر عبقريةً لدمج الأدلة لمعرفة من أنت وأين يمكن العثور عليك!

انشر فقط المعلومات التي تشعر بالراحة عند رؤية الآخرين لها - ومعرفتها عنك. يمكن للعديد من الأشخاص رؤية صفحتك، بما في ذلك والداك، أو مدرّسك، أو الشرطة، أو موظفو الكلية التي قد ترغب في التقدم إليها العام المقبل، أو المسؤولين عن الوظيفة التي قد ترغب في التقدم لها في غضون ثلاث سنوات.

تذكّر أنه بمجرد نشر المعلومات عبر الإنترنت، لا يمكنك استعادتها. حتى إذا قمت بحذف المعلومات من أحد المواقع، فإن الإصدارات القديمة موجودة على أجهزة الكمبيوتر الخاصة بأشخاص آخرين.

قد تكون لمغازلة الغرباء عبر الإنترنت عواقب وخيمة. لأن بعض الناس يكذبون بشأن هويتهم الحقيقية، فأنت لا تعرف حقاً من تتعامل معه.



كن حذرًا إذا أراد صديق جديد عبر الإنترنت مقابلتك شخصيًا. قبل أن تقرر مقابلة شخص ما، قم ببحثك. إذا قررت مقابلة الشخص، فكن ذكيًا بشأن ذلك: التقي به في مكان عام، أثناء النهار، مع الأصدقاء الذين تثق بهم. أخبر شخصًا بالغًا أو شقيقًا مسؤولًا أين أنت ذاهب ومتى تتوقع العودة.

ثق في حدسك إذا كانت لديك شكوك! إذا شعرت بالتهديد من قبل شخص ما أو بعدم الارتياح بسبب شيء ما عبر الإنترنت، فأخبر شخصًا بالغًا تثق به وأبلغ الشرطة والموقع بذلك. قد ينتهي بك الأمر بمنع شخص آخر من أن يصبح ضحية.

أهمية محو الأمية الرقمية

أصبح محو الأمية الرقمية، أو معرفة كيفية تشغيل الأجهزة الرقمية مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر، مهارة مهمة للغاية على مدى العقد الماضي، وخاصة في عالم تتضمن فيه الغالبية العظمى من فرص العمل القدرة على استخدام التكنولوجيا، إذ يجب أن يبدأ تعليم هذه المهارات للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد في سن مبكرة. قد لا تكون لدى ابنك القدرة على التواصل بطريقة تقليدية أو قد يصبح غير مرتاح للغاية في بيئة مكان العمل، ولكن طالما أنه يمكنه المساهمة بمهارات مهمة متعلقة بالعمل في وظيفته، فإن العثور على واحدة والحفاظ عليها سيكون أقل صعوبة.

إن تعليم ابنك أشياء مثل البريد الإلكتروني ومعالجة الكلمات وتصفح الإنترنت وغيرها المزيد سيكون مفيدًا له طوال سنوات المراهقة والبلوغ. ويمكن أن تشمل هذه الدروس أيضًا استخدام الوسائط الاجتماعية وما هو مناسب وغير مناسب للمشاركة عبر الإنترنت. يمكن أن تساعد هذه المعرفة أيضًا في تعزيز المزيد من الاستقلالية لابنك، ويمكن أن تفتح الأبواب لمزيد من الفرص في المدرسة الثانوية وبرامج التعليم ما بعد المرحلة الثانوية والتوظيف في نهاية المطاف.

"Autism Expressed" هو نظام تعليمي تفاعلي عبر الإنترنت يعلم مهارات الحياة الرقمية القابلة للتسويق لتعزيز استقلالية الطلاب في مجتمع واقتصاد مدفوعين بالتكنولوجيا. تعلم المزيد وقم بالتسجيل في autismexpressed.com

التقييمات

يمكن أيضًا استخدام التكنولوجيا لإجراء التقييمات التي تحدد نقاط القوة لدى ابنك وتساعد في تحديد المجالات التي قد يواجه فيها تحديات. فالتقييمات التي تُجرى من خلال المقابلات أو كتابيًا غالبًا ما تكون صعبةً على الأطفال والبالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد؛ لذلك وُجد أن التقييمات المتاحة من خلال أجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية مفيدة جدًا. ويمكن أن تساعدك هذه التقييمات في تصميم برامج التعلم لابنك بطريقة ستستمر في الاستفادة من نقاط قوته وقدراته وتحسين المهارات التي يواجه مشكلة فيها.



فمثلاً، **Identifor** هي الأداة الرقمية الأولى التي تستخدم الألعاب للكشف عن كيف يحب الشخص قضاء وقته ومطابقتها مع الخيارات المهنية ذات الصل، وهو الأمر الذي من شأنه أن يضع الطلاب على مسار شخصي نحو مستقبل حافل بالإنجازات. أسأل المدرسة التي يرتادها ابنك عن التقييمات الإلكترونية أو الرقمية التي يمكن أن تسمح لك بتحديد العوامل التي ستساعدك على تطوير خطة انتقال أكثر تخصيصاً لابنك.

الخلاصة

تتمتع التكنولوجيا بإمكانية أداء دور رئيسي في خطة انتقال ابنك، خاصةً في عالم اليوم حيث يبدو أن التكنولوجيا تحكم كل شيء. ومن المؤكد أن هناك مخاطر على الإنترنت من المهم أن تجعل ابنك على دراية بها، ولكن بالنسبة إلى الجزء الأكبر، كانت الأجهزة والتطورات التكنولوجية والإنترنت وستظل موارد حيوية للأشخاص من ذوي اضطراب طيف التوحد.

اجرِ أبحاثك وتعلّم كيف يمكنك الاستفادة إلى الحد الأقصى من آثار التكنولوجيا فيما يتعلق بابنك. ابحث عن الأدوات والتطبيقات والمواقع الإلكترونية التي ستساعد في إعداده للمستقبل من خلال تعليم المهارات المهمة، وزيادة الاستقلالية، وتوسيع القدرات ونقاط القوة التي ستكون حاسمة في الطريق إلى مرحلة البلوغ. لكل شخص هدف ينتظر أن يحققه!



الخلاصة

كما تلاحظ بعد قراءة هذا الدليل، هناك العديد من العوامل التي تدخل في جعل عملية الانتقال إلى مرحلة البلوغ فعالة وناجحة بقدر الإمكان بالنسبة إلى شاب بالغ من ذوي اضطراب طيف التوحد. نأمل أن تساعدك المعلومات الواردة في هذا الدليل خلال هذا الوقت الحرج في حياة ابنك اليافع. تأكد من التحقق من الجدول الزمني الذي قدمناه لعملية الانتقال في حالتك المحددة، واستخدمه بمثابة دليل لمساعدتك على التنقل في هذه العملية.

نأمل أن يكون هذا الدليل قد أدى غرضه في مساعدتك أنت والشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد على السير في طريق حياة البالغين بطريقة سعيدة ومليئة بالإنجازات! نرحب بأي ملاحظات أو مدخلات ترغب في تقديمها لجعل هذا الدليل مفيد قدر الإمكان - يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على transtoolkit@autismspeaks.org

فريق برنامج التوحد في مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال يمتنى لك ولعائلتك كل التوفيق في هذه الرحلة المثيرة إلى مرحلة البلوغ!



هناك العديد من الاستنتاجات الرئيسية:

pg. 67

يختلف كل فرد من ذوي اضطراب طيف التوحد: لذلك سيتطلب كل منهم دعمًا وخدمات مختلفة طوال عملية الانتقال. من المهم جدًا أن تبدأ مبكرًا، قيّم ما يحبه ابنك وما يكرهه، ونقاط القوة والتحديات، ووضّع خطة للمساعدة في تهيئة حياة مستقلة وممتعة قدر الإمكان له.

تذكّر أن تُشرك ابنك الشاب في رحلة بلوغ سن الرشد على أفضل نحو ممكن. ومن أجل أن يعيش يومًا ما حياة مستقلة، يجب أن يدلي الفرد من ذوي اضطراب طيف التوحد بأكبر قدر ممكن من آرائه في القرارات المتخذة بشأن مستقبله.

من الأهمية بمكان تعليم الشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد كيفية التعبير عن أنفسهم والتأكد من أنهم يعرفون كيفية الحصول ليس فقط على الخدمات التي قد يحتاجون إليها، ولكن الخدمات التي يريدونها أيضًا.

ابدأ بتعليم مهارات العيش المستقل في سن مبكرة والبناء عليها تدريجيًا. قد تستغرق هذه المهارات وقتًا حتى يتعلمها ابنك، ولكنها تستمر في تحفيزه ودعمه حتى يتعلّم ويفهم مهارات حياتية مهمة مثل النظافة. لا تخش من البدء بخطوات صغيرة.

ستستغرق هذه العملية بعض الوقت، ولكن إذا بدأت مبكرًا واتخذت الخطوات الصحيحة، فستتمكن من وضع الأساس بنجاح لمستقبل الشاب من ذوي اضطراب طيف التوحد.

قد يبدو المستقبل غير مؤكّد ومخيف في الوقت الحالي، ولكن اتخاذ الخطوات المناسبة أثناء عملية الانتقال إلى مرحلة البلوغ سيساعد في تخفيف وطأة هذه المخاوف.



المصادر

موارد عملية الانتقال العامة

اليافعون من ذوي اضطراب طيف التوحد: دليل الوالدين للاحتياجات المعرفية والاجتماعية والبدنية والانتقالية للمراهقين من ذوي اضطراب طيف التوحد

بقلم شاننتال سيسيلي كيرا

التوحد وعملية الانتقال إلى مرحلة البلوغ: النجاح خارج الفصل الدراسي

بقلم بول ويهمان، ومارشا داتلو سميث، وكارول شال

دليل عملية الانتقال للتوحد: التخطيط للرحلة من المدرسة إلى حياة الكبار

بقلم كارولين ثوروارث بروي، دكتوراه علم النفس، وماري بيث ايربان، ماجستير التربية.

النشأة على الطيف: دليل للحياة والحب والتعلم للمراهقين والشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد ومتلازمة أسبرجر

بقلم دكتور/لين كيرن كويجل، كلير لازينيك

إرشاد ابنك اليافع من ذوي الهمم خلال عملية الانتقال من المدرسة إلى حياة الكبار: أدوات للوالدين

بقلم ماري كوربي

رحلة الحياة خلال التوحد: دليل عملية الانتقال إلى مرحلة البلوغ

منظمة أبحاث التوحد، مركز موارد الجنوب الغربي لأبحاث التوحد، شركة *Danya International Inc.*
researchautism.org/resources/reading/documents/TransitionGuide.pdf

التعبير عن الذات

اسأل واعرف: التعبير عن الذات والإفصاح عن طيف التوحد

بقلم ستيفن م. شور، أستاذ التربية.

التعبير عن الحاجات اليومية: الدفاع عن طفلك من ذوي اضطراب طيف التوحد

بقلم أريفا مارتن، اسكو اير.

منهج المعيار الدولي للتعبير عن الذات المتكامل ISA®: برنامج لممارسة التعبير عن الذات مع طيف التوحد وحالات أخرى

بقلم دكتور/فاليري باراديز.

إنه اختياري

بقلم دكتور/ويليام ت. ألين، دكتوراه من مجلس محافظي مينيسوتا حول إعاقات النمو

mn.gov/mnddc//extra/publications/choice/Its_My_Choice.pdf

كن صريحاً: كيفية الحصول على الدعم الذي تحتاجه للحياة التي تريدها، مركز بوغز لإعاقات النمو

rwjms.umdnj.edu/boggscenter/projects/keep_real_more.html

تعلم مهارات التعبير عن الذات والإفصاح

بقلم ستيفن إم شور مجلة طيف التوحد الفصلية

autismtoday.com/library-back/Learning%20the%20Skills%20of%20Self%20Advocacy.pdf

فتح الأبواب لمهارات تقرير المصير: التخطيط للحياة بعد المدرسة الثانوية - كتيب للطلاب، ومستشاري المدارس، والمعلمين، وأولياء الأمور

إدارة ويسكونسن للتعليم العام

sped.dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sped/pdf/tranopndrs-self-determination.pdf

موقع تعليم التخطيط المرتكز على الفرد

مدرسة جامعة كورنيل للعلاقات الصناعية والعمل ومعهد التوظيف والإعاقة

personcenteredplanning.org

مشروع (STIR): خطوات نحو الاستقلالية والمسؤولية

معهد كارولينا لإعاقات النمو

self-advocate.org

تطوير مهارات العيش المستقل

مفاتيح الحياة المستقلة الناجحة والتوظيف والحياة الاجتماعية الجيدة للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد ومتلازمة أسبرجر

بقلم تمبل جراندين

autism.com/grandin_independence

مهارات المساعدة الذاتية للأشخاص من ذوي اضطراب طيف التوحد: نهج تعليمي منظم

بقلم د. ستيفن أندرسون، محلل سلوك معتمد، ود. إيمي إل جابلونسكي، علم النفس، ود. ماركوس إل تومير، ود. فيكي مادوس ناب، محلل

سلوك معتمد

عملية الانتقال وبرنامج التعليم الفردي

برنامج التعليم الفردي من الألف إلى الياء: كيفية إنشاء أهداف وغايات هادفة وقابلة للقياس

بقلم دايان توختمان كولين وجنيفر توختمان باسيت

قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة

idea.ed.gov

برنامج التعليم الفردي (IEP): الملخص والعملية ونصائح عملية

تم تطويره من قِبل **Goodwin Procter LLP** لصالح مؤسسة التوحد يتحدث

autismspeaks.org/family-services/tool-kits/iep-guide

الانتقال إلى سن الرشد

مركز معلومات وموارد الوالدين

parentcenterhub.org/repository/transitionadult

المسائل القانونية التي يجب مراعاتها

أكاديمية مخططي الاحتياجات الخاصة

specialneedsanswers.com

BEST: أداة فحص الأهلية للمزايا

ssabest.benefits.gov

مراكز الرعاية الصحية والخدمات الطبية

cms.gov

غرفة تبادل المعلومات للخدمات المنزلية والمجتمعية

hcb.org

المبادئ التوجيهية القانونية لمجتمع التوحد

تم تطويره بواسطة **Goodwin Procter LLP** لصالح مؤسسة التوحد يتحدث

autismspeaks.org/sites/default/files/documents/family-services/gp_legal_guidelines.pdf

خطاب النوايا

child-autism-parent-cafe.com/letter-of-intent.html

المكتب المرجعي لبرنامج **Medicaid**: المصدر الخاص بك للحصول على معلومات الرعاية الطبية الحكومية

thedesk.info

الرابطة الوطنية للمجالس المعنية بإعاقات النمو

nacdd.org

فهم خدمات **Medicaid** للمنزل والمجتمع: الدليل التمهيدي

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

aspe.hhs.gov/understanding-medicaid-home-and-community-servicesprimer-2010-edition

إدارة الضمان الاجتماعي الأمريكية

ssa.gov

الحياة المجتمعية

مشروع سلامة التوحد التابع لمؤسسة التوحد يتحدث

autismspeaks.org/safety

عمل مشروع أختام عيد الفصح: التدريب، ومجتمع الإنترنت وموارد مخصصة للتدريب على السفر

projectaction.org/Training/TravelTraining.aspx

التعرف على الإساءة ومنعها

autismspeaks.org/family-services/autism-safety-project/abuse

التوظيف والخيارات الأخرى

دليل التوظيف لمؤسسة التوحد يتحدث

autismspeaks.org/family-services/tool-kits/employment

دليل صاحب العمل لتوظيف واستبقاء الموظفين من ذوي اضطراب طيف التوحد

autismspeaks.org/sites/default/files/docs/employer_guide_to_hiring_and_retaining.pdf

دليل الوالدين لتوظيف البالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد

autismspeaks.org/sites/default/files/docs/employment_tool_kit_parent_booklet.pdf

وظائف الطيف: بوابة الوظائف للأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد وأصحاب العمل ومقدمي الخدمات

thespectrumcareers.com

pg. 71

فكر فيما وراء عنوان بوابة التوظيف

thinkbeyondthelabel.com

دعم العمل: مركز أبحاث إعادة التأهيل والتدريب في جامعة فرجينيا كومونولث على الدعم في مكان العمل والاحتفاظ بالوظيفة

workupport.com

شبكة السكن الوظيفي

askjan.org

فرص التعليم ما بعد المرحلة الثانوية

دليل الفرص التعليمية ما بعد المرحلة الثانوية الخاص بمؤسسة التوحد يتحدث

autismspeaks.org/family-services/tool-kits/postsecondary

AHEADD: الإنجاز في التعليم العالي

forwardd.org

سؤال وجواب حول قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة: القسم 504 والتعليم ما بعد المرحلة الثانوية

pacer.org/publications/adaqa/504.asp

برنامج تدريب الكلية (CIP)

cipworldwide.org

موارد التعليم ما بعد المرحلة الثانوية، مكتبة موارد مؤسسة التوحد يتحدث

[autismspeaks.org/family-services/resource-library/post-secondaryeducation-](http://autismspeaks.org/family-services/resource-library/post-secondaryeducation-resources)

[resources](http://autismspeaks.org/family-services/resource-library/post-secondaryeducation-resources)

القسم 504: دليل للوالدين والمربين

الرابطة الوطنية لعلماء النفس المدرسيين

nasponline.org/families/documents/35-1_S8-35_section_504.pdf

الطلاب ذوو الهمم: التحضير للتعليم ما بعد المرحلة الثانوية - اعرف حقوقك ومسؤولياتك

مكتب الحقوق المدنية في وزارة التعليم الأمريكية

2.ed.gov/about/offices/list/ocr/transition.html

ThinkCollege! خيارات الكلية للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية

thinkcollege.net

دعم السكن والإقامة

الإسكان وأدوات الدعم السكني في مؤسسة التوحد يتحدث

autismspeaks.org/family-services/housing-and-community-living

الإسكان والحياة المجتمعية في مؤسسة التوحد يتحدث

autismspeaks.org/advocacy/advocacy-news/housing-and-community-living-initiative

صندوق فرص الإعاقة

thedof.org

مركز موارد القسم 811 في وزارة الإسكان والتنمية العمرانية بشأن الإسكان الداعم

811resourcecenter.tacinc.org

خدمات Medicaid المنزلية والمجتمعية

Medicaid.gov/Medicaid-CHIP-Program-Information/By-Topics/Long-Term-Servicesand-Supports/Home-and-Community-Based-Services/Home-and-CommunityBased-Services.html

الرابط الوطنية لمقدمي خدمات الإقامة للبالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد (NARPA)

www.narpaa.org

فتح الأبواب: مناقشة الخيارات السكنية للبالغين من ذوي اضطراب طيف التوحد والاضطرابات ذات الصلة

autismcenter.org/resources

وزارة الإسكان والتنمية العمرانية الأمريكية (HUD)

hud.gov

الصحة

التوحد - متلازمة أسبرجر والجنس: البلوغ وما بعده

بقلم جيري وماري نيويورك

قضايا التوحد والصحة العقلية: دليل حول قضايا الصحة العقلية التي تؤثر في الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد

card-usf.fmhi.usf.edu/docs/resources/CARD_ASDMH_Brochure092109.pdf

فتيات ينشئن على طيف التوحد: ما يجب على الوالدين والمختصين معرفته عن سنوات ما قبل المراهقة وسنوات المراهقة

بقلم شانا نيكولز مع جينا ماري مورافسيك وسامارا بولفر تيتنباوم

المعهد الوطني للصحة العقلية

nimh.nih.gov

التربية الجنسية والعلاقات للأطفال واليا فعين من ذوي اضطراب طيف التوحد: دليل مهني لفهم ومنع المشكلات ودعم النشاط الجنسي

والاستجابة للسلوكيات غير اللائقة

بقلم ديفيدا هارتمان

الاعتناء بنفسك: منهج النظافة الصحية والبلوغ والشخصية للشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد

بقلم ماري جيه ووربيل

التكنولوجيا

قاعدة بيانات تطبيقات التوحد في مؤسسة التوحد يتحدث

autismspeaks.org/autism-apps

Autism Expressed: المهارات الرقمية للمراهقين من ذوي اضطراب طيف التوحد

autismexpressed.com

Cyberbully411: منع التنمر والمضايقات عبر الإنترنت

cyberbully411.org

Identifior: استخدام الألعاب لتحديد نقاط القوة والاهتمامات ووضع خطة انتقال شاملة

pg. 73



identifor.com

SAFE-أ: الرائد في تكنولوجيا وتعليم السلامة الإلكترونية

i-safe.org

الكوكب الخاطئ: مجتمع متلازمة أسبرجر والتوحد عبر الإنترنت

errorplanet.net



هل لديك المزيد من الأسئلة أو تحتاج إلى مساعدة؟
يرجى الاتصال بفريق الاستجابة للتوحد للحصول على المعلومات والموارد والأدوات.

الرقم المجاني:

888-AUTISM2 (288-4762)

بالإسبانية: **888-772-9050**

FAMILYSERVICES@AUTISMSPEAKS.ORG: البريد الإلكتروني:

WWW.AUTISMSPEAKS.ORG

أرسل رسالة نصية بـ **ART** إلى رقم **30644**



مؤسسة التوحد يتحدث مكرّسة لتعزيز الحلول، عبر طيف التوحد وطوال العمر، لاحتياجات الأفراد من ذوي اضطراب طيف التوحد وعائلاتهم. ونقوم بذلك من خلال المناصرة وتقديم الدعم، وتعزيز فهم وقبول الأشخاص من ذوي اضطراب طيف التوحد، والنهوض بالبحث في الأسباب والتدخلات الأفضل لاضطراب طيف التوحد والحالات ذات الصلة.

للاطلاع على الموارد أو الانضمام إلى مسيرة لجمع التبرعات أو التبرع، ادخل على الموقع **AutismSpeaks.org**.



Al Jalila Children's
Specialty Hospital

الجليلة للأطفال
المستشفى التخصصي



P.O. Box 7662
Dubai, United Arab Emirates
800 (AJCH) 2524
www.aljalilchildrens.ae