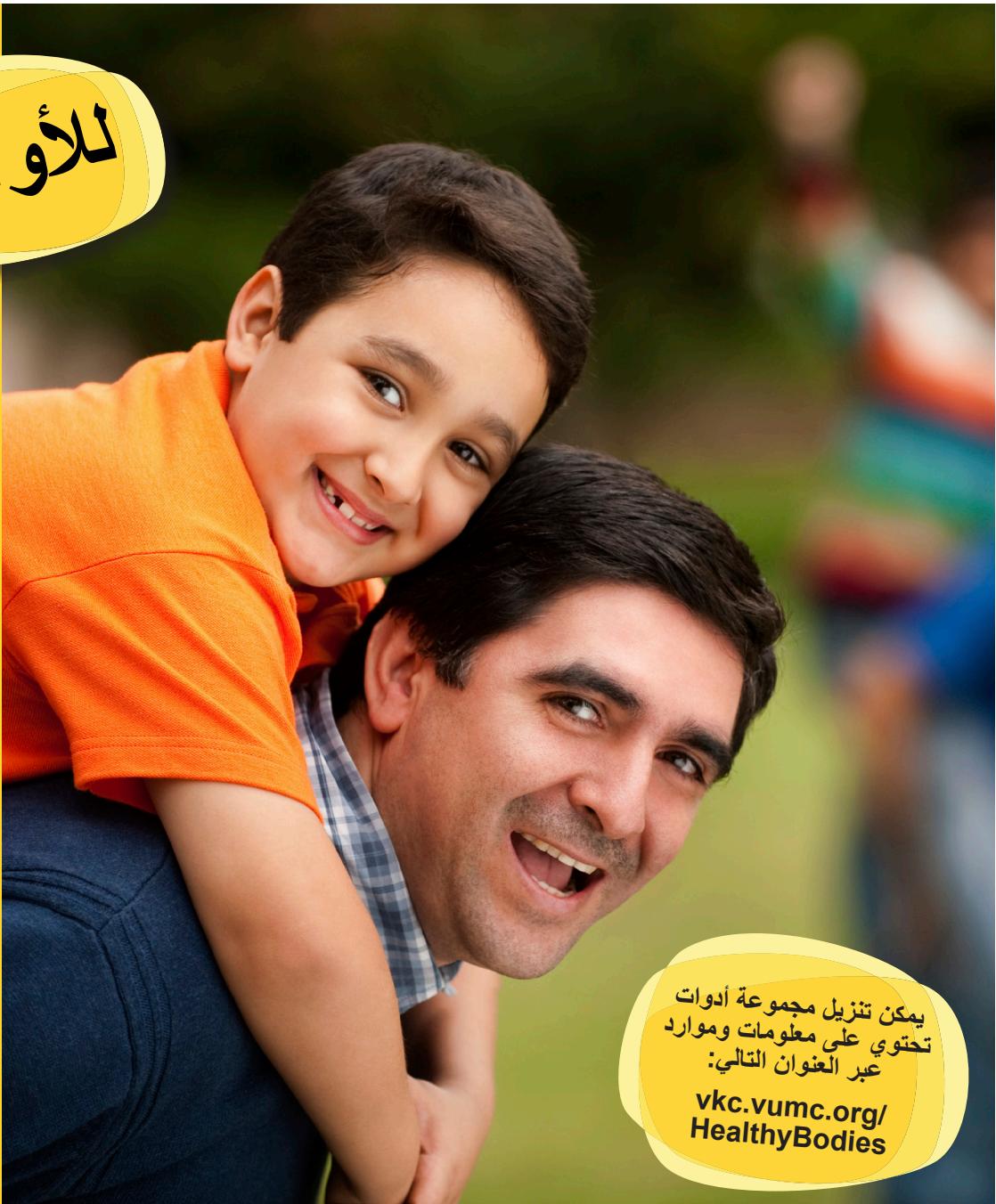


# أجسام سليمة – الملحق

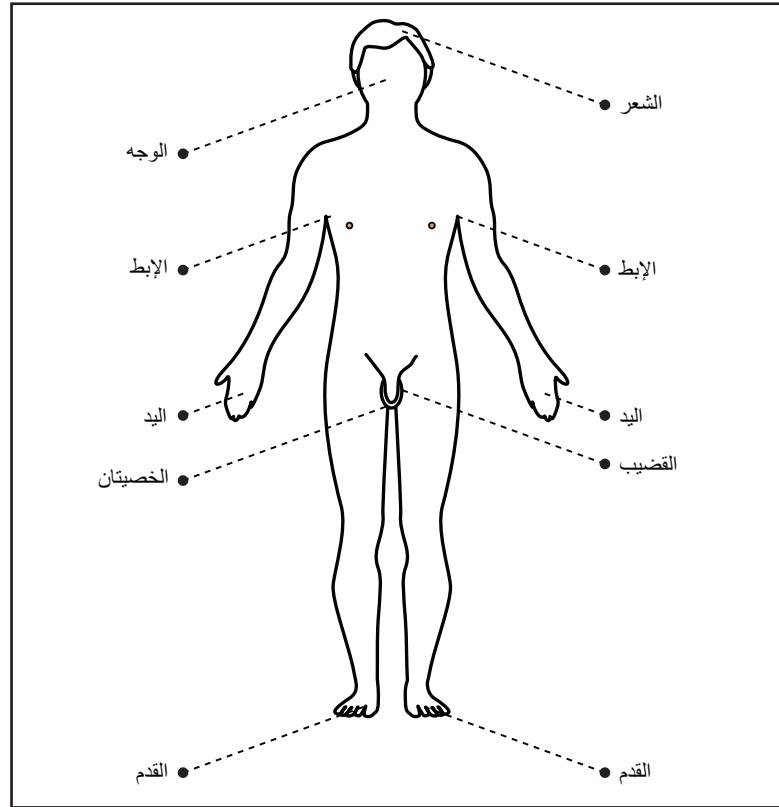
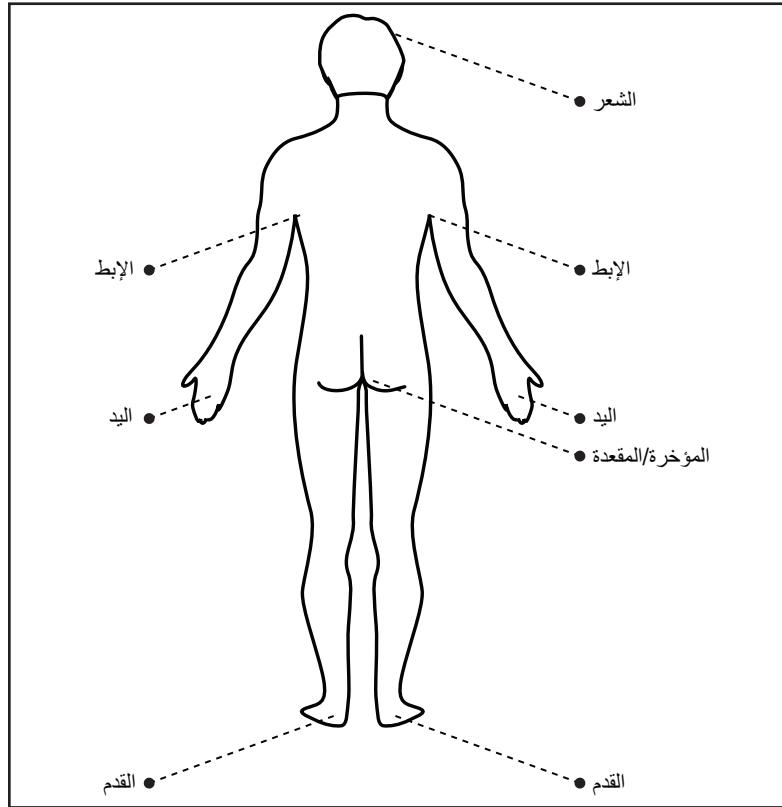
للأولاد



يمكن تنزيل مجموعة أدوات  
تحتوي على معلومات وموارد  
عبر العنوان التالي:

[vkc.vumc.org/  
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

دليل الوالدين بشأن البلوغ للأولاد من ذوي الاحتياجات الخاصة



استخدم هذه الصور التثقيف بشأن أسماء أجزاء الجسم. يمكنك بعد تعليميه أن تغطي أسماء أجزاء الجسم وجعلها لعبة وطلب من ابنك تسميتها. كما يمكنك قص الأسماء وجعل ابنك يضعها على الصور.

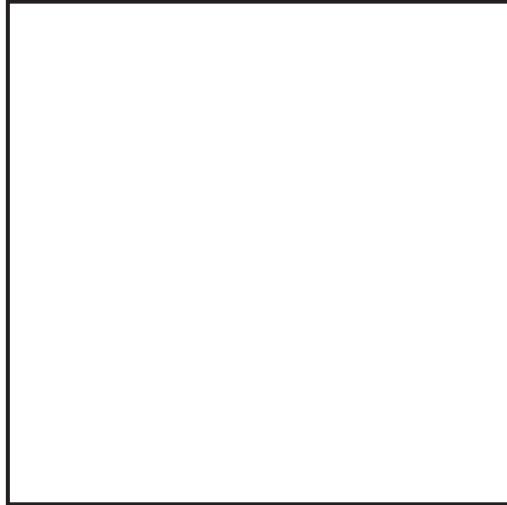
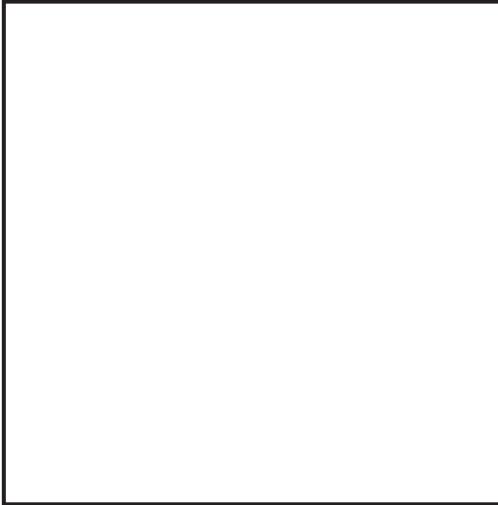
يمكن أن تُظهر له مراحل تائز (موجودة فيما يلي) كيف سيتغير قضيبه وخصيته وينمو الشعر عليهم.

### مراحل تائز للحياة - الذكور



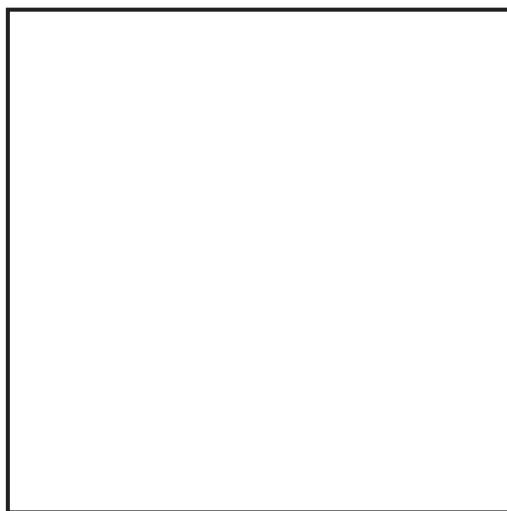
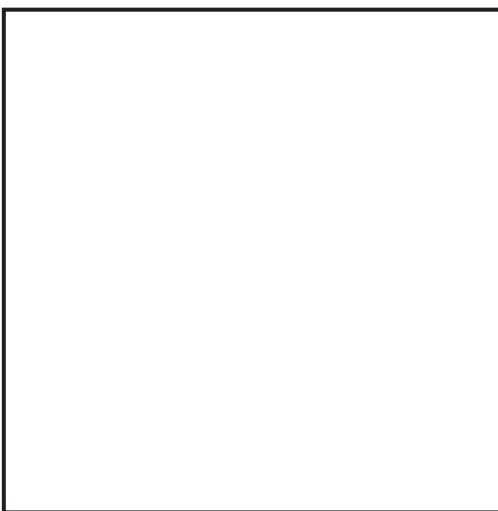
بعد ذلك

أولاً



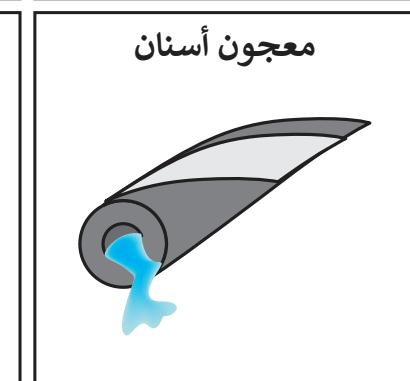
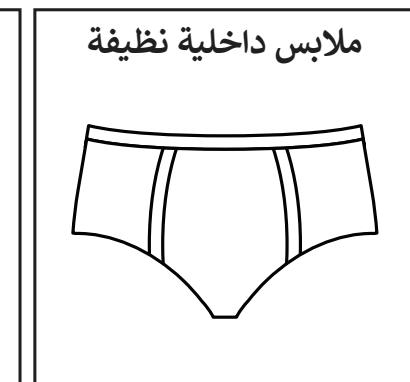
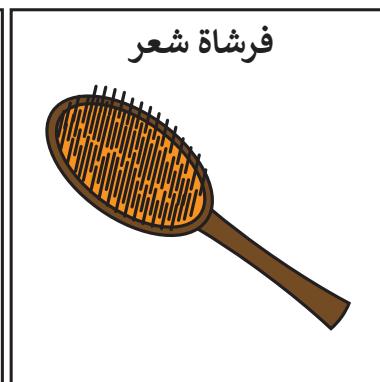
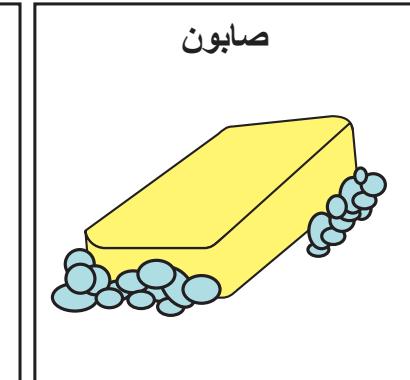
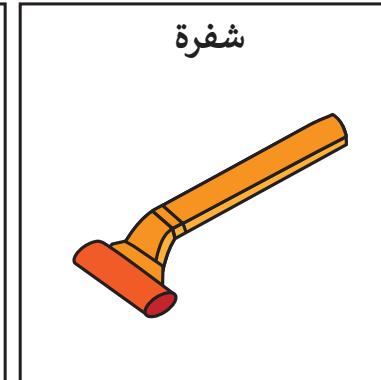
بعد ذلك

أولاً



لتحفيز طفلك على ممارسة الأشياء التي قد تكون صعبة أو غير محببة له، مثل ممارسة الرياضة، جرب استخدام دعم بصري مثل لوحة "أولاً/بعد ذلك". ضع النشاط الأقل قبولاً أولاً ثم النشاط الممتع بعد ذلك. على سبيل المثال، "التمرين أولاً" يليها "بعد ذلك ألعاب الفيديو". يمكنك استخدام الصور أو الكلمات حسب مهارات طفلك في القراءة. كما يمكنك تغليف هذه البطاقات واستخدام الفيل克رو مع الصور أو قلم قابل للمسح لجعلها قابلة لإعادة الاستخدام.

تذكر: ضع دائمًا النشاط الأكثر متعة في مربع "بعد ذلك"؛ فهذا يبرز لطفلك ما يفعل على أن يحصل عليه.



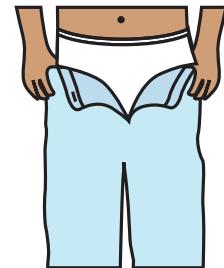
استحم



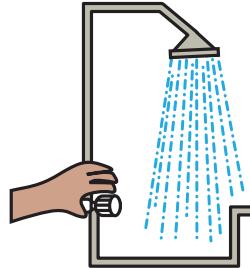
ادخل في حوض الاستحمام



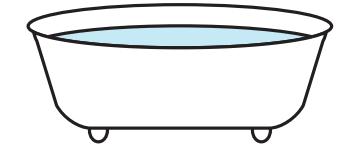
اخلع الملابس



افتح الدش



املأ الحوض بالماء الدافئ



اشطف الشامبو



افرك الشعر بالشامبو



ضع الشامبو في يدك



اشطف الصابون



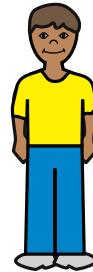
اغسل الجسم كله



لقد أبليت حسناً



ارتد ملابس نظيفة



ضع مزيل رائحة العرق



جفف جسمك بالمنشفة



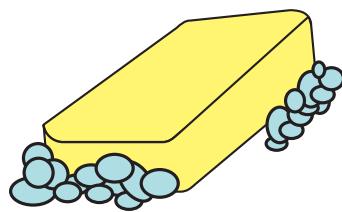
أغلق المياه



## ما هذه الرائحة؟

أنا أكبر، وجمسي يتغير. لقد نما الشعر تحت إبطى وفى منطقى الخاصة. أحياناً ما تكون رائحة إبطى ومنطقى الخاصة كريهة. تسمى هذه الرائحة برائحة الجسم، والناس لا يحبون شم رائحة الجسم الكريهة. فإذا بدت رائحتي كريهة، فقد لا يرغب الآخرون في القاء بجانبي. لكن بإمكاني إيقاف هذه الرائحة الكريهة عن طريق غسل شعرى وإبطى وأعضائى الخاصة وقدمي كل يوم بالماء الدافئ والصابون. يمكنني بعد الاستحمام وضع مزيل رائحة العرق تحت الإبطين. سيساعدنى مزيل رائحة العرق على أن تكون رائحة الإبطين جميلة وأن تبقى جافة. سأستخدم مزيل رائحة العرق تحت ذراعى كل صباح للتخلص من رائحة جسمى الكريهة. أنا أحب أن تكون رائحتي جميلة. الرائحة الجميلة ستجعل والداي وأصدقائي ومعلمى سعداء أيضًا.

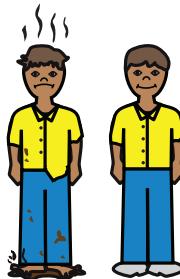
صابون



اغسل الشعر



غير مهندم مقابل مهندم



مزيل رائحة العرق



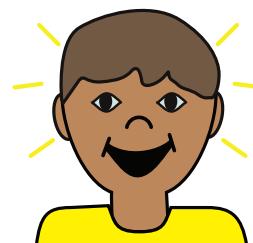
ضع مزيل رائحة العرق



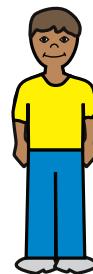
اغسل الجسم كله



رائحة لطيفة



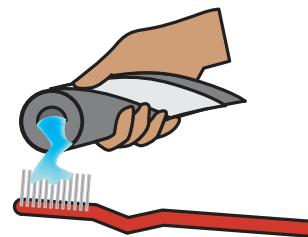
ارتد ملابس نظيفة



ابصق في الحوض



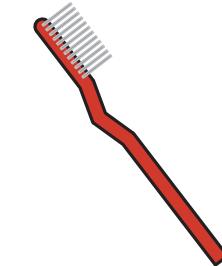
اغسل الأسنان

أخرج معجون الأسنان  
على فرشاة الأسنان

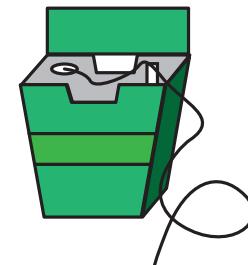
معجون أسنان



فرشاة أسنان



خيط الأسنان



شفف بالماء



## خاصة

## عام

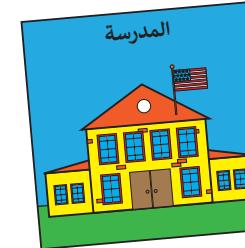
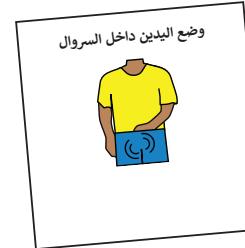
يمكنك تعليم ابنك بشأن السلوكيات اللاذقة في الأماكن العامة والأنشطة التي يجب أن تبقى خاصة في السر باستخدام الصور. يمكنك مساعدته في النشاط التالي على تصنیف الأنشطة والأماكن العامة مقابل الخاصة. يمكنك استخدام الصور الموجودة في الصفحات لمتابعة أو إضافة صور من عندك.

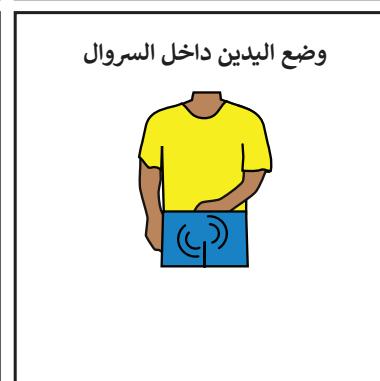
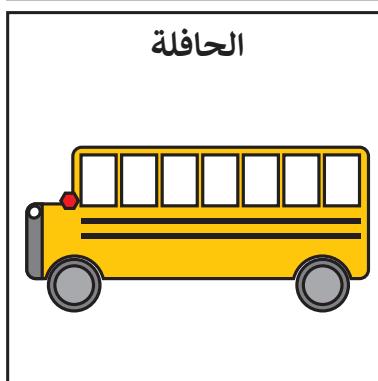
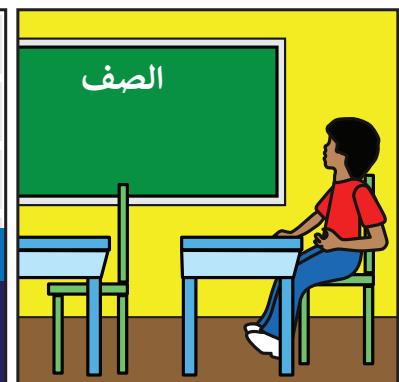
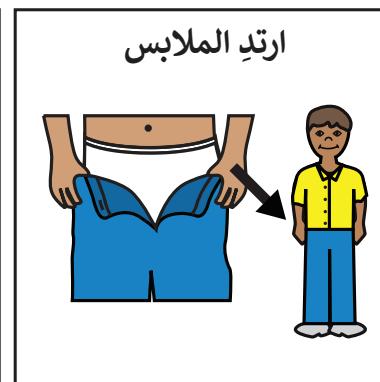
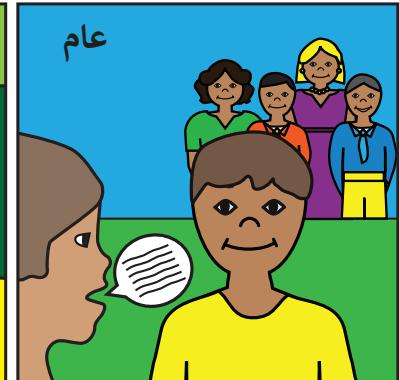
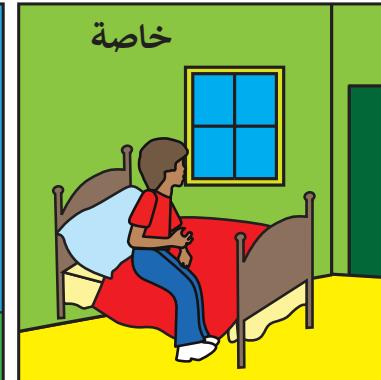
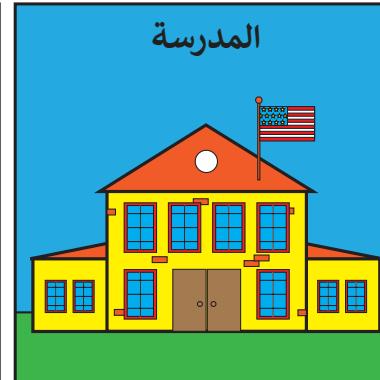
بمجرد أن يفهم ابنك ما يعنيه السياق العام والسياق الخاص، يمكنك استخدام صور "في العلن" و"في السر" كتذكير بصري. على سبيل المثال، إذا بدأ في إدخال أصبعه في أنفه، فارفع بطاقه "في السر" وأخبره أن يبحث عن مكان خاص.

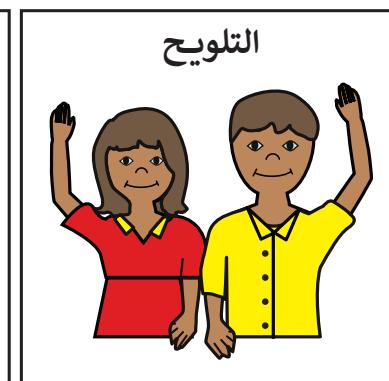
يمكن أيضًا استخدام هذه الصور أو التذكيرات المرئية لإعداد ابنك للذهاب إلى مكان عام، مثل الخروج في مطعم.

## خاصة

## عام







المصافحة العلوية



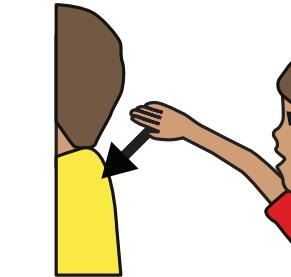
الإمساك بالأيدي



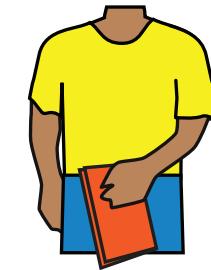
إدخال أصبعك في أنفك



تربيت على الظهر



أمسك كتاباً ناحية الأمام

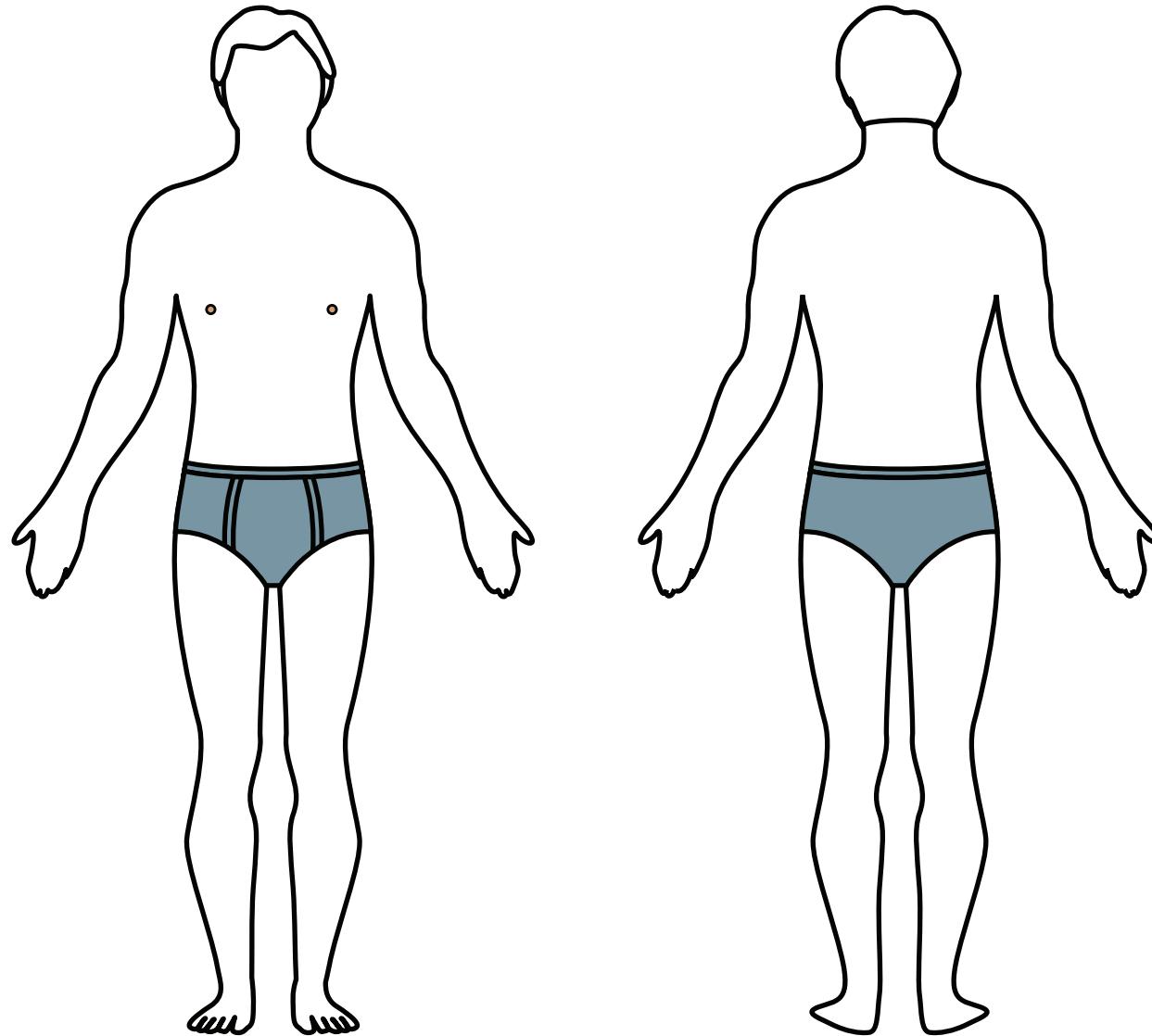


التقبيل



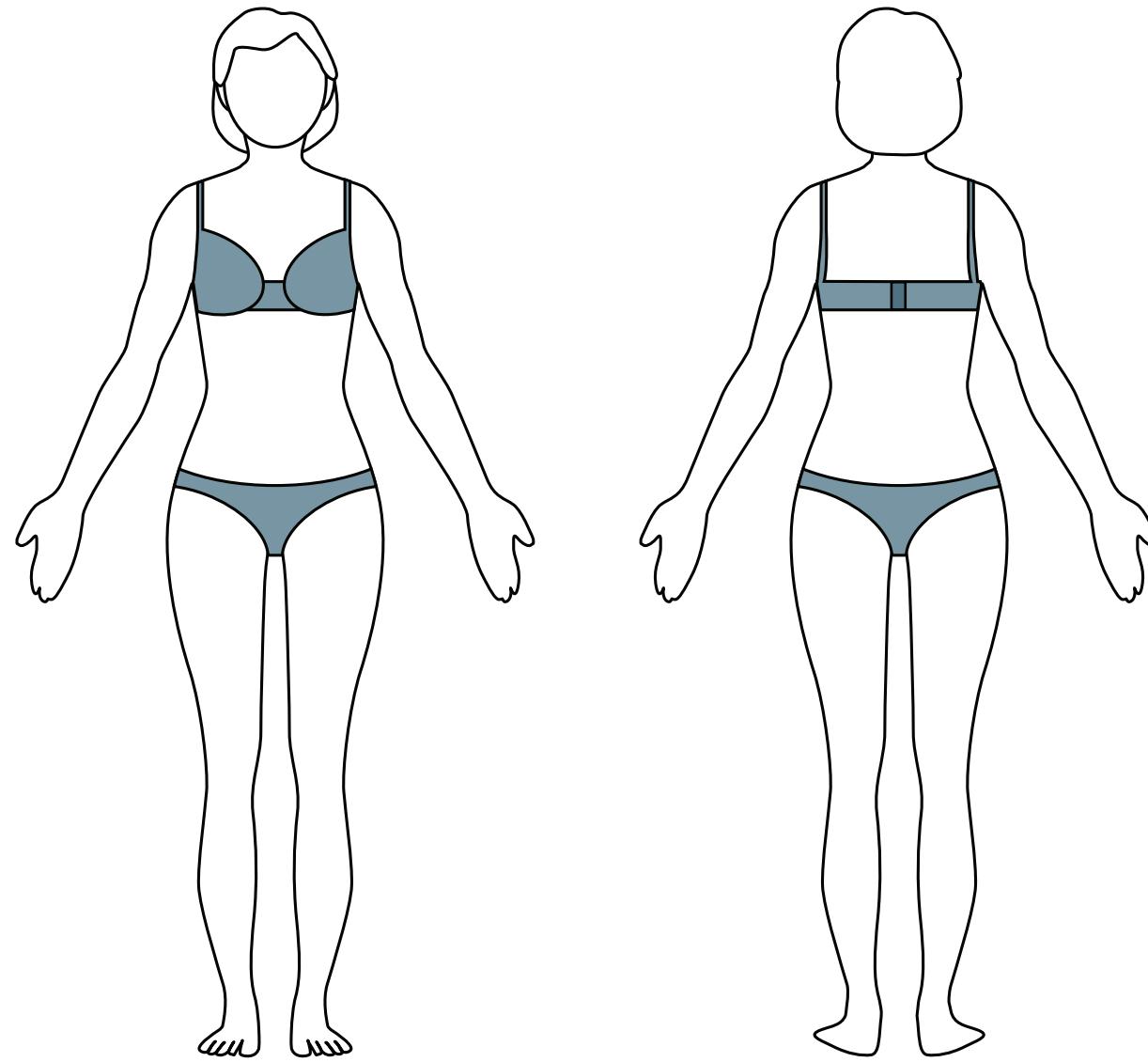
العناق





علم طفلك أين يمكنه لمس الآخرين وأين يمكن للأخرين لمسه باستخدام هذه الأشكال. أشر إلى الجزء من الجسم وقل "هل يمكننا لمس هذا؟" إذا كانت الإجابة "نعم"، فضع دائرة خضراء على هذا الجزء من الجسم كإشارة إلى أنه "مسنوح". إذا كانت الإجابة "لا"، فضع دائرة حمراء كإشارة إلى "توقف".

على سبيل المثال، ينبغي أن يضع ابنك دائرة خضراء على اليد ودائرة حمراء على جزء المؤخرة. يمكنك استخدام نفس النشاط مع طرح السؤال "أين يمكن للأخرين أن يلمسوني؟"



## إدخال أصبعك في أنفك أمر خاص

أحياناً ما قد أنظف أنفي على انفراد. لن أدخل أصبعي في أنفي إلا عندما يعلق شيء فيه ولا يمكنني إخراجه بمنديل ورقي. إدخال أصبعي في أنفي يمكن أن ينشر الجراثيم. ينبغي أن أستخدم منديلاً ورقياً عندما أدخل أصبعي في أنفي أو عندما أتمخط. يجب أن أغسل يدي بعد لمس أنفي. لا يريد الناس رؤيتي وأنا أدخل أصبعي في أنفي. عندما أحتاج إلى أن أدخل أصبعي في أنفي، سأذهب إلى مكان خاص، مثل الحمام، وسأغلق الباب خلفي. لن أدخل أصبعي في أنفي أمام الآخرين أو أتحدث عن الأمر أمام الآخرين.

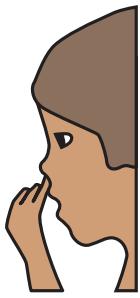
منديل



التمخط



إدخال أصبعك في أنفك



خاصة



غرفة الحمام

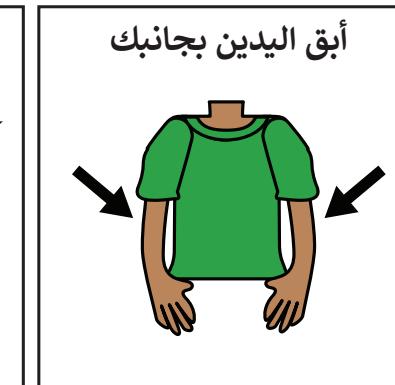
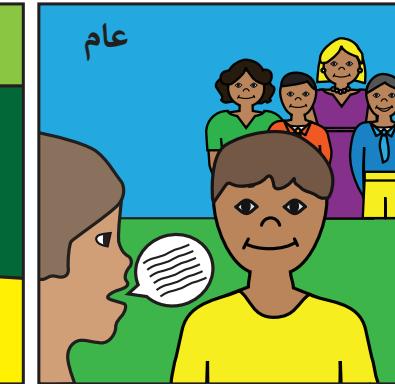
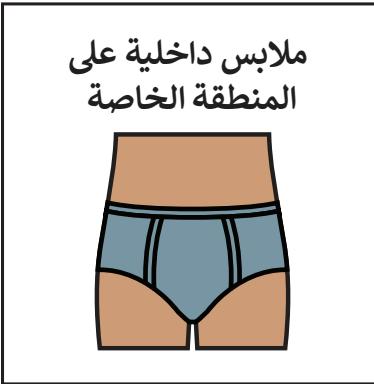


غسل اليدين



## المنطقة الخاصة

الأماكن العامة هي حيث يراني الآخرون. الأماكن الخاصة هي بعيداً عن الآخرين، كغرفة نومي أو الحمام والباب مغلق. الجميع لديهم مناطق خاصة في أجسامهم. يمكنني معرفة المناطق الخاصة في جسدي لأنني أغطيها بملابسي الداخلية. أنا لا أمس منطقتي الخاصة في الأماكن العامة حيث يستطيع الآخرون رويني. لا أضع يدي أبداً داخل سروالي في الأماكن العامة. ويمكنني أن أذكر نفسي بعدم اللمس من خلال وضع يدائي إلى جانبي أو تشبيك ذراعي أو طي يدائي. أحتاج أحياناً إلى أن أمس منطقتي الخاصة، مثل عندما أشعر بالحكة أو عندما لا تكون ملابسي الداخلية مريحة. يمكنني وقتها أن أطلب الذهاب إلى الحمام، وعندما أكون وحدي في غرفة نومي أو في الحمام، يمكنني لمس منطقتي الخاصة.

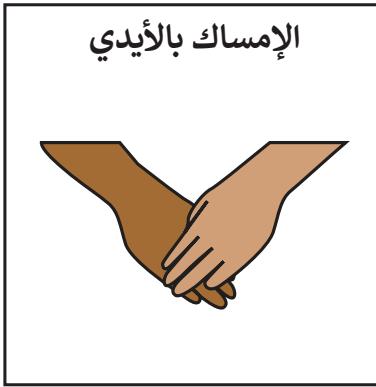
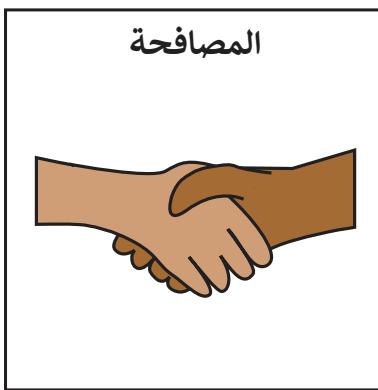




ولكنه شعور مريح.

أنا لا أمس منطقتي الخاصة في الأماكن العامة حيث يستطيع الآخرون رؤيتي، وعندما أكون وحدي في غرفة نومي أو في الحمام والباب مغلق، فإنه يمكنني لمس منطقتي الخاصة. عندما أمس منطقتي الخاصة، يجعلني هذا أشعر بشعور جيد أحياناً. بعض الناس يحبون ما يشعرون به عندما يلمسون منطقتهم الخاصة. لا يأس بلمس منطقتي الخاصة عندما أكون بمفردي. أحياناً ما يمكن أن يؤدي لمس منطقتي الخاصة إلى الفوضى. سأنظف يدي ومنطقتي الخاصة عندما أنتهي. لن أتحدث عن لمس منطقتي الخاصة مع الآخرين. إذا كانت لدي أسئلة أو إذا كان اللمس يؤلمني، فسوف أسأل \_\_\_\_\_ (ضع اسم الطبيب أو شخصاً بالغًا ثقة).

أن المس، أو لا المس، هذا هو  
السؤال.



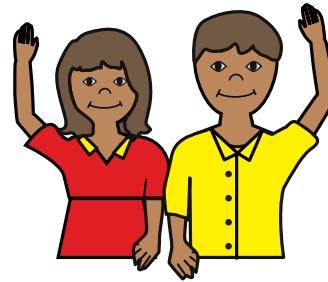
عندما أكون مع أصدقائي وعائلتي، لا يأس عادةً ما أمسهم أو يلمسوني على ذراعي أو ظهري أو كفني أو يدي. فهذه مناطق "المسوح" بلمسها في الجسم. على سبيل المثال، يمكنني أن أحبيهم بمصافحة علوية أو أن أربت على ظهرهم أو أمس ذراعهم لجذب انتباههم. لكن لا يجوز لي أن أمس أي أجزاء من الجسم مغطاة بملابس داخلية، مثل الأرداف أو الثديين أو القصيب أو المهبل. لا يجوز لأي شخص (باستثناء طببي/والدي/\_\_\_\_\_) أن يلمسني في أي من أجزاء جسمي تعطيها ملابسي الداخلية. هذه مناطق خاصة في الجسم وهي مناطق يجب "التوقف" عنها. إذا لمسني شخص ما في منطقتي الخاصة، فيجب أن أقول له "توقف" أو "لا"، وأن أخبر أمي أو أبي أو معلمي. ستحتاج أمي أو أبي أو \_\_\_\_\_ (ضع اسم شخص بالغ ثقة) وطبيبي أحياناً إلى رؤية منطقتي الخاصة لمساعدتي في الحفاظ على نظافتني وصحتي. إذا لم أكن أريدهم أن يروا منطقتي الخاصة، يمكنني أن أطلب منهم الخصوصية.

\* قد تحتاج إلى التغيير لتضييف مقدمي الرعاية أو الأخصائيين الطبيين الذين يُفضل أن يساعدوا في مهارات الحياة اليومية أو تنفيذ الإجراءات الطيبة الالزمة.

## العائلة والأصدقاء والآخرون

### الآخرون والغرباء

#### التلويع



### الأصدقاء

#### المصافحة العلوية



### العائلة

#### العناق



### متزوجان أو شريكان

#### التقبيل



من شأن استخدام لعبة التصنيف لشرح العلاقات أن يساعد طفلك على فهم نوع السلوك المناسب في أنواع العلاقات المتنوعة. على سبيل المثال، يوضع الغرباء في العمود البعيد، ويمكن لطفلك أن يرى أنه لا يأس من التلويع لهم أو مصافحتهم. السلوكيات الموجودة في الصف الأول هي الموجهة للشركاء الحميمين والأزواج، وتقع العائلة والأصدقاء فيما بينهما. يمكن لعائلتك تحديد السلوكيات التي ينبغي إدخالها في كل مربع. ربما تود التقاط صور للأشخاص لتوضيح كل مجموعة.

**عليك بالمارسة.** خذها معك في النزهات واستخدمها لمساعدة طفلك على فهم كيفية إلقاء التحية على شخص ما. على سبيل المثال، أخرج اللوحة عندما يرى طفلك شخصاً يعرفه من المدرسة، وعرفه السلوكيات التي لا يأس من اتباعها لإلقاء التحية.

## عندما أحتمل

أحياناً ما تكون ملابسي الداخلية مبللة عندما أستيقظ في الصباح، ولكنني لم أتبول في الفراش؛ لقد "احتلمت"؛ وهذا أمر طبيعي.

سأخلع بيجامتي وملابسي الداخلية المتتسخة، وسأضعها في سلة الملابس. سيكون والدai فخورين بي لأنني أضع ملابسي المتتسخة في السلة.

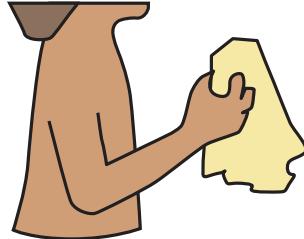
سأغسل منطقتي الخاصة بمنشفة دافئة حتى أكون نظيفاً. ثم سأرتدي ملابس داخلية وسروالاً نظيفاً.

بعد ذلك سأخبر والدai أن ملاءتي متتسخة. يمكنني أن أقولها أو أن أعلق لافتة على باب غرافي.

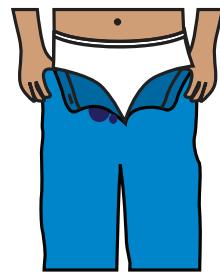
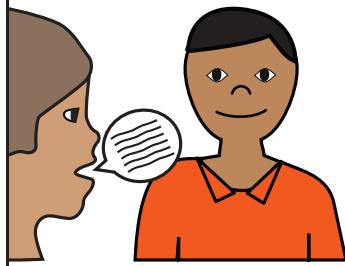
يمكنني إزالة الملاءات المتتسخة من سريري ووضعها في السلة؛ فهذا سيسهل على أمي وأبي.

الاحتلام جزء طبيعي من مرحلة البلوغ، ويمكنني الاعتناء بنفسي عندما أحتمل.

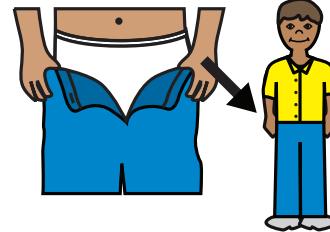
## التنظف

ضع الملابس  
المتسخة في السلة

## اخلع الملابس المتتسخة

أخبر الأم أو الأب  
أن الملاءات متتسخة

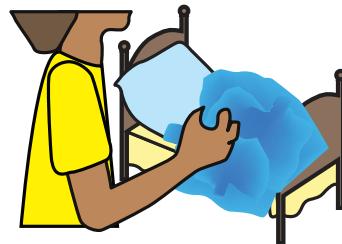
## ارتد ملابس نظيفة



## اغسل المنطقة الحساسة

ضع الملاءة  
المتسخة في السلة

## انزع الملاءة

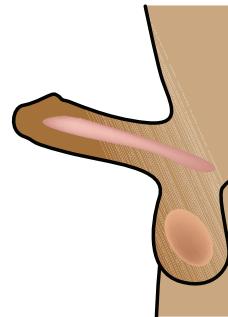


## لافتة للتعليق على الباب



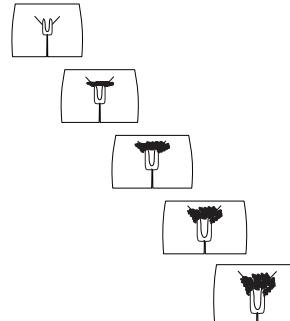
مُنْهَجٌ  
لِلْمُهْمَّةِ  
لِلْمُهْمَّةِ

## الانتصاب



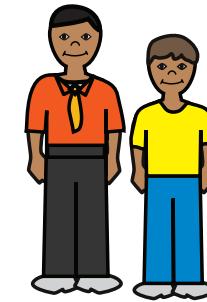
عندما المس قضيبى في بعض الأحيان، فإنه يصبح أكثر صلابة وأطول؛ وهو ما يسمى بالانتصاب.

## مراحل تائز للحياة



وذلك ينمو قضيبى وخصيتى ويتغيران. سينمو الشعر تحت ذراعى وبين ساقى؛ وهذا أمر طبيعى.

## النمو



أنا أبلغ. فجسدي يزداد طولاً وحجمًا،

## خاصة



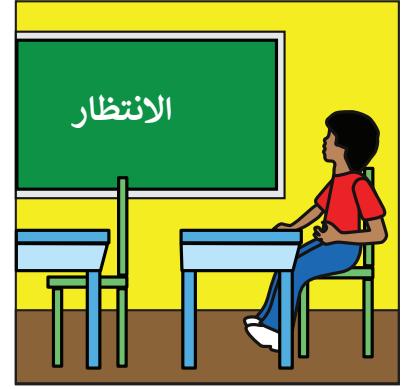
الانتصاب أمر خاص. لا ينبغي أن نتكلم عن قضيبى أو انتصابى في العلن. إذا كانت لدى أسلة، يمكنني طرحها على \_\_\_\_\_. (ضع اسم شخص بالغ ثقة) عندما تكون بمفردنا.

## رجال بالغون



الانتصاب جزء طبيعى من النمو. فهو يحدث مع جميع الرجال، حتى \_\_\_\_\_. (ضع اسم ذكر من حياة الطفل).

## الانتظار



أحياناً ما يحدث الانتصاب عندما لا أرغب فيه. ويمكنني الجلوس بهدوء حتى ينتهي أو طلب الذهاب إلى الحمام.

تتبع حالة ابنك المزاجية  
وسلوكه باستخدام دفتر  
اليوميات مثل هذا. لقد أكملنا  
السطر الأول ليكون مثالاً للـ  
يمكنكأخذ دفتر اليوميات هـ  
إلى زيارة ابنك الطبية التالية  
والتحدث عن مخاوفك.

مصدوم	غاضب	محرج	مكتئب	حزين
متحمس	خيالية أمل	مرتبك	متأنٍ	محبط
فخور	محب	فضولي	هادئ	سعيد
	سيئ المزاج	متعب	مستعد للعمل	كسول

تعرض البطاقات المصورة هذه مشاعر وتعبيرات وجه متنوعة. يمكنك استخدام هذه البطاقات في (أ) تصنيف ما يشعر به ابنك و(ب) مساعدته على إخبارك بما يشعر به. على سبيل المثال، إذا كان يبدو سعيداً، فاظهر له بطاقة "سعيد" بينما تسمى له هذا الشعور ("تبدو سعيداً اليوم"). ويمكنه كذلك تعلم أن يعطيك البطاقة ليخبرك بما يشعر به.

تم إنشاء هذا الإصدار وتأليفه من قبل المتدربين في برنامج فاندربيلت لتعليم القيادة في مجال الإعاقة العصبية النمانية (بالإنجليزية *Vanderbilt Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities, LEND*) على المدى الطويل، Amy Weitlauf، حاصلة على الدكتوراه، Stormi White، حاصلة على مكتوراه في علم النفس، Olivia Yancey، مكتوراه في الطب النفسي، Caitlin Nicholl Rissler، ماجستير علوم التمريض، وطالبة في مرحلة الدكتوراه في السمعيات، Elizabeth Harland، حاصلة على الدكتوراه من Cong Van Tran، وأعضاء هيئة التدريس في برنامج *LEND Jennifer Bowers*، ممرضة مسجلة وحاصلة على ماجستير علوم التمريض وممرضة متعددة في طب الأطفال وممرضة طب النمو، Cassandra Newsom، دكتوراه في الطب النفسي، والأستاذ المساعد في طب الأطفال، قسم طب النمو، ومدير معهد التعليم النفسي والعلاج والابحاث لاضطرابات طيف التوحد (بالإنجليزية *Vanderbilt Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders, TRIAD*) مركز *Kennedy Center*. قام بتحريره وتصميمه وإنتاجه موظف الاتصالات والرسومات في مركز *Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities* (بالإنجليزية *Kylie Beck*)، حاصلة على البكالوريوس؛ Jan Rosemery، حاصلة على الدكتوراه، Courtney Taylor، دكتوراه في الطب (بدعم من برنامج *LEND* الصادر عن مركز *Pam Grau Vanderbilt*)، بكارلوريوس علوم؛ Evon Lee، حاصل على الدكتوراه؛ Terri Urbano، ممرضة مسجلة، ماجستير في الصحة العامة، حاصلة على الدكتوراه. نحن ممتنون للمراجعة والاقتراحات التي قدمها الكثيرون، بما في ذلك أعضاء هيئة التدريس في *TRIAD* وأعضاء جمعية التوحد في ولاية تينيسي الوسطى.

---

جميع النصوص والرسوم التوضيحية محمية بحقوق الطبع والنشر لمركز *Vanderbilt Kennedy Center*، ولا يمكن استخدامها في سياق آخر دون إذن خطى من مركز *Vanderbilt Kennedy Center* (kc@vumc.org، 615-322-8240). يوزع الإصدار بحالة دون مقابل.

---

تم إصدار هذا المنشور بفضل المنحة رقم. T73MC30767 من مكتب صحة الأم والطفل (Maternal and Child Health Bureau, MCHB)، إدارة الموارد والخدمات الصحية (Health Resources and Services Administration, HRSA)، وزارة الصحة والخدمات الإنسانية (Department of Health and Human Services, HHS). محتويات هذا المنشور مسؤولية المؤلفين وحدهم ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية لكل من MCHB وHRSA وHHS. صورة الغلاف والرسوم التوضيحية أعلى صفحة 1 ©istockphoto.com 04/2018

