



VANDERBILT KENNEDY CENTER

أجسام سليمة – الملحق

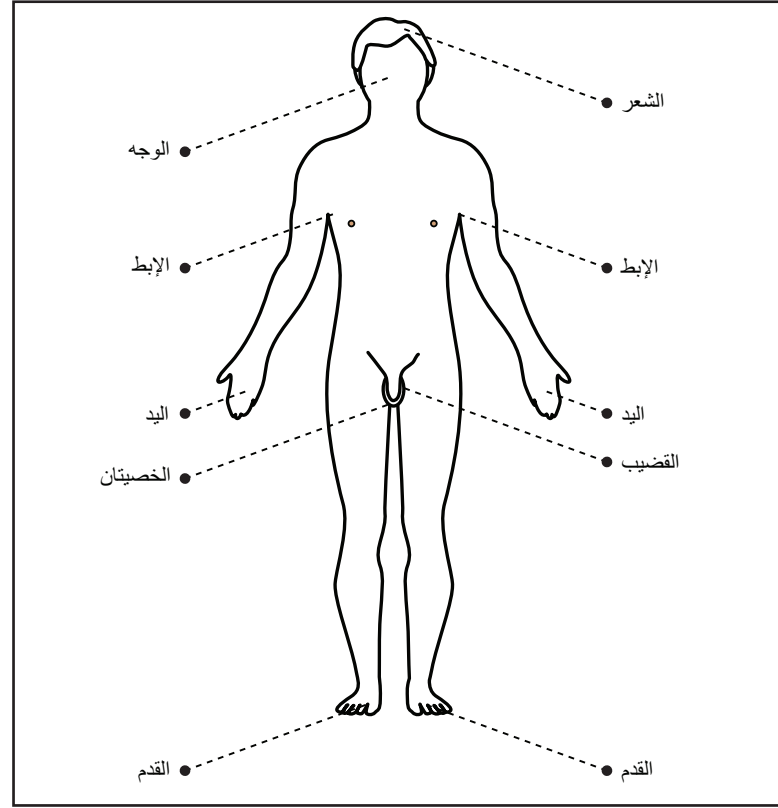
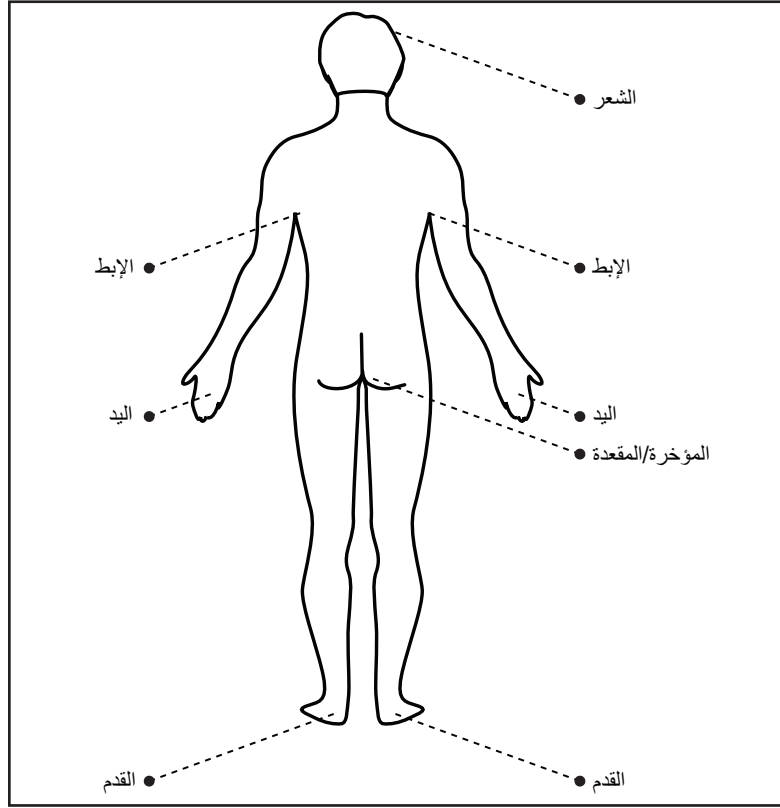
للأولاد



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 للتثقيف بشأن أسماء أجزاء الجسم. يمكنك بعد تعليمه أن تغطي أسماء أجزاء الجسم وجعلها لعبة وتطلب من ابنك تسميتها. كما يمكنك قص الأسماء وجعل ابنك يضعها على الصورة.

يمكن أن تُظهر له مراحل تانر (موجودة فيما يلي) كيف سيتغير قضيبه وخصيتاه وينمو الشعر عليهما.

مراحل تانر 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 الفيلكرو مع الصور أو قلم قابل للمسح لجعلها قابلة لإعادة الاستخدام.

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

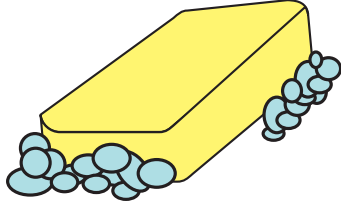




ما هذه الرائحة؟

أنا أكبر، وجسمي يتغير. لقد نما الشعر تحت إبطي وفي منطقتي الخاصة. أحياناً ما تكون رائحة إبطي ومنطقتي الخاصة كريهة. تسمى هذه الرائحة برائحة الجسم، والناس لا يحبون شم رائحة الجسم الكريهة. فإذا بدت رائحتي كريهة، فقد لا يرغب الآخرون في البقاء بجاني. لكن بإمكانني إيقاف هذه الرائحة الكريهة عن طريق غسل شعري وإبطي وأعضائي الخاصة وقدمي كل يوم بالماء الدافئ والصابون. يمكنني بعد الاستحمام وضع مزيل رائحة العرق تحت الإبطين. سيساعدني مزيل رائحة العرق على أن تكون رائحة الإبطين جميلة وأن تبقى جافة. سأستخدم مزيل رائحة العرق تحت ذراعي كل صباح للتخلص من رائحة جسمي الكريهة. أنا أحب أن تكون رائحتي جميلة. الرائحة الجميلة ستجعل والداي وأصدقائي ومعلمي سعداء أيضاً.

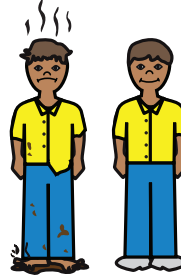
صابون



اغسل الشعر



غير مهندم مقابل مهندم



مزيل رائحة العرق



ضع مزيل رائحة العرق



اغسل الجسم كله



رائحة لطيفة



ارتدِ ملابس نظيفة





خاصة

عام

يمكنك تعليم ابنك بشأن السلوكيات اللائقة في الأماكن العامة والأنشطة التي يجب أن تبقى خاصة في السر باستخدام الصور. يمكنك مساعدته في النشاط التالي على تصنيف الأنشطة والأماكن العامة مقابل الخاصة. يمكنك استخدام الصور الموجودة في الصفحات للمتابعة 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 بطاقة "في السر" وأخبره أن يبحث عن مكان خاص.

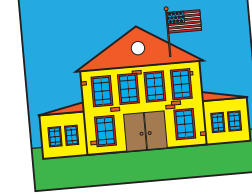
يمكن أيضاً استخدام هذه الصور أو التذكيرات المرئية لإعداد ابنك للذهاب إلى مكان عام، مثل الخروج في مطعم.

عام

تناول الطعام



المدرسة



اللعبة بالكرة



خاصة

الاستحمام

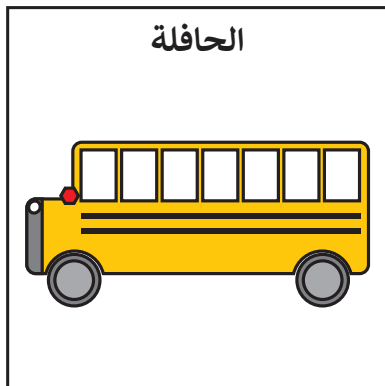
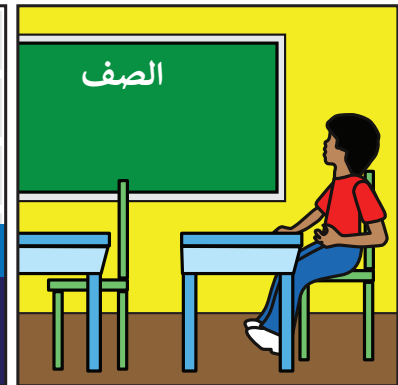
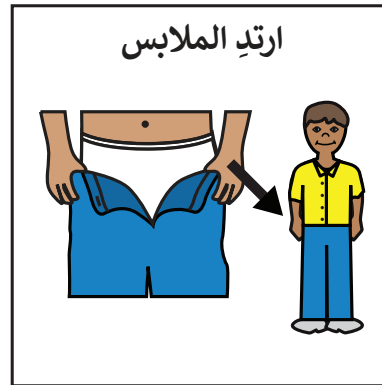
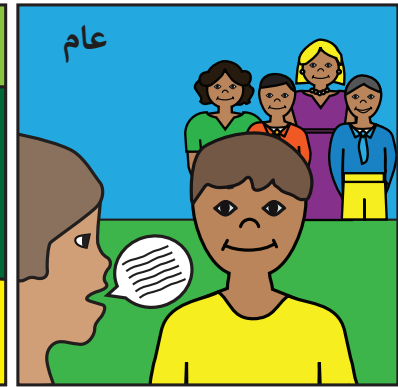
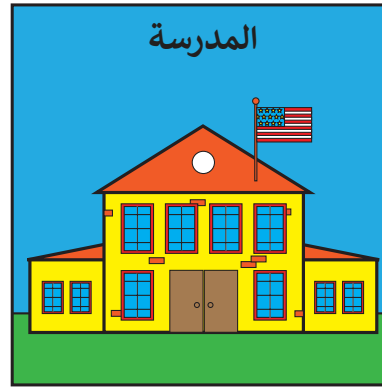


غرفة النوم



وضع اليدين داخل السروال







المصافحة العلوية



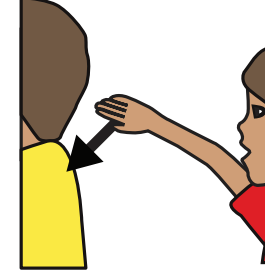
الإمساك بالأيدي



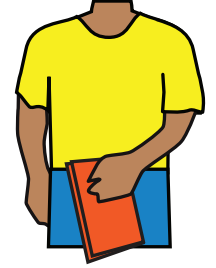
إدخال أصبعك في أنفك



تربيت على الظهر



أمسك كتابًا ناحية الأمام

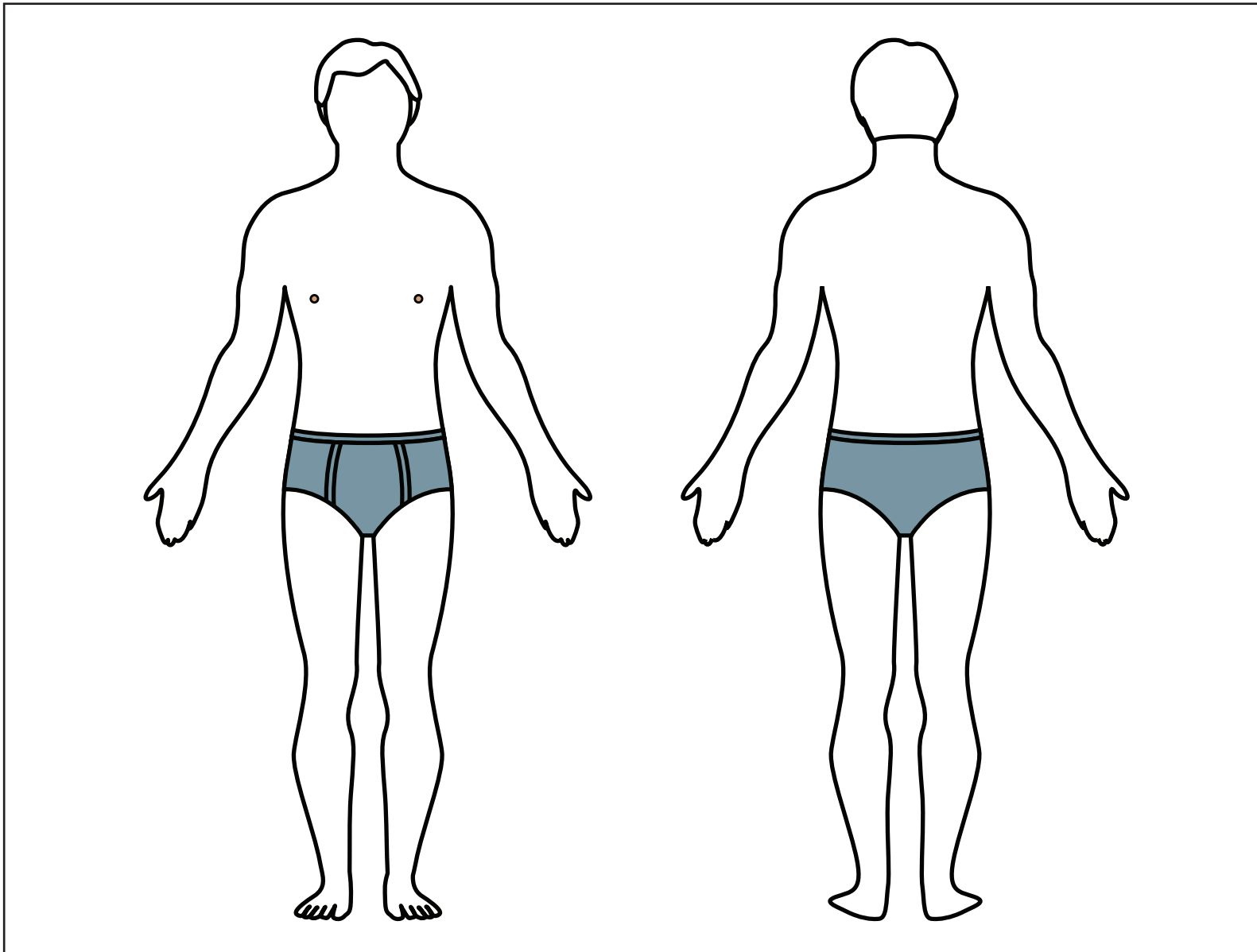


التقبيل



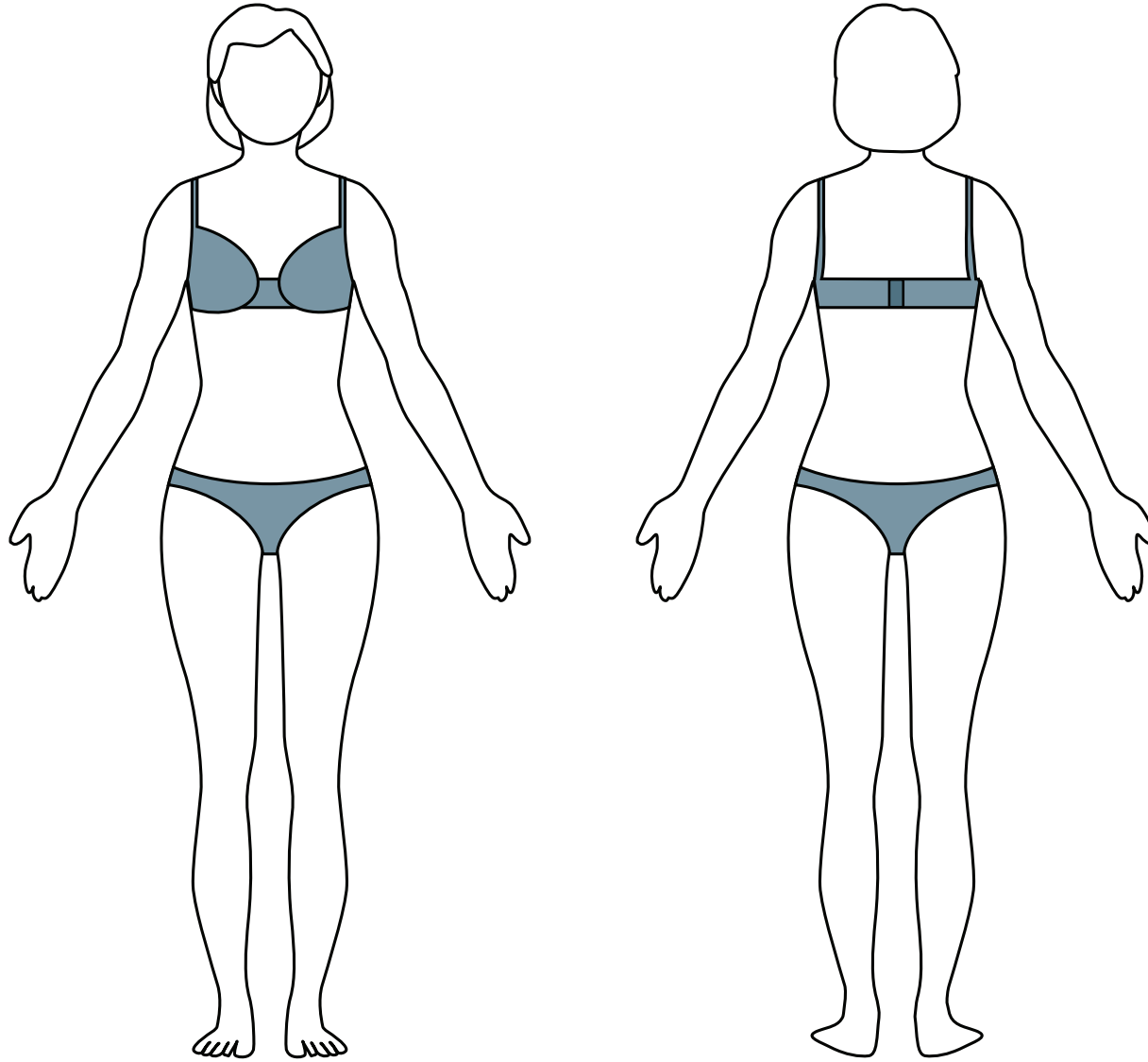
العناق





علّم طفلك أين يمكنه لمس الآخرين وأين يمكن للآخرين 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 "مسموح". 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 للآخرين 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 إخراجته 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، غرفة 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 رؤيتي. لا أضع يدي أبداً داخل سروالي في الأماكن العامة. ويمكنني أن أذكر نفسي بعدم اللمس من خلال وضع يدي إلى جانبي أو تشبيك ذراعي أو طي يدي. أحتاج أحياناً إلى أن أمس منطقتي الخاصة، مثل عندما أشعر بالحكة أو عندما لا تكون ملابسني 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 أ لمس 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 أ لمس منطقتي الخاصة، يجعلني هذا أشعر بشعور جيد أحياناً. بعض الناس يحبون ما يشعرون به عندما يلمسون منطقتهم الخاصة. لا بأس 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 بالغاً ثقة).



أن ألمس، أو لا ألمس، هذا هو السؤال.

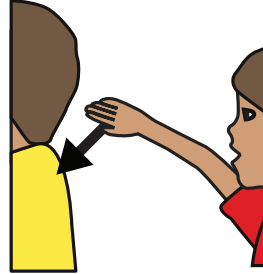
عندما أكون مع أصدقائي وعائلتي، لا بأس عادةً ما ألمسهم أو يلمسوني على ذراعي أو ظهري أو كتفي أو يدي. فهذه مناطق "المسموح" بلمسها في الجسم. على سبيل المثال، يمكنني أن أحبيهم بمصافحة علوية أو أن أربت على ظهرهم أو ألمس ذراعهم لجذب انتباههم. لكن لا يجوز لي أن ألمس أي أجزاء من الجسم مغطاة بملابس داخلية، مثل الأرداف أو الثديين أو القضيب أو المهبل. لا يجوز لأي شخص (باستثناء طبيبي/والدي/_____) أن يلمسني في أي من أجزاء جسمي تغطيها ملابس الداخلية. هذه مناطق خاصة في الجسم وهي مناطق يجب "التوقف" عندها. 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 نظافتي وصحتي. إذا لم أكن أريدهم أن يروا منطقتي الخاصة، يمكنني أن أطلب منهم الخصوصية.

* قد تحتاج إلى التغيير لتضيف مقدمي الرعاية أو الأخصائيين الطبيين الذين يُفضل أن يساعدوا في مهارات الحياة اليومية أو تنفيذ الإجراءات الطبية اللازمة.

المصافحة



تربيت على الظهر



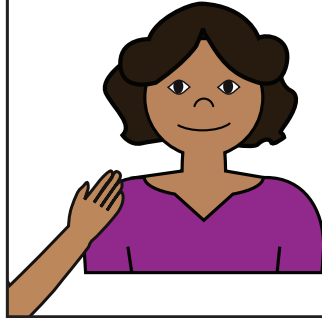
المصافحة العلوية



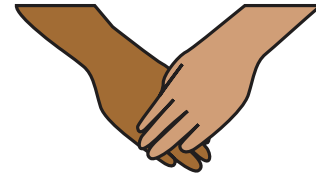
سترة سباحة



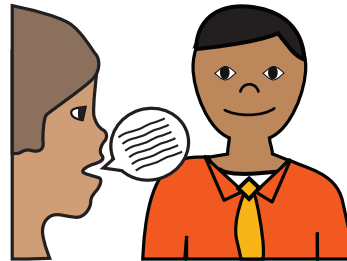
لمس الكتف



الإمساك بالأيدي



تحدث إلى الأب



العائلة والأصدقاء
والآخرون

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 بأس من التلويح 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 النقاط صور للأشخاص لتوضيح كل مجموعة.

عليك بالممارسة. خذها معك في النزاهات 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 بأس من اتباعها لإلقاء التحية.

متزوجان أو شريكان

التقبيل



العائلة

العناق



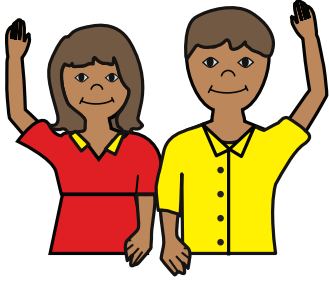
الأصدقاء

المصافحة العلوية



الآخرون والغرباء

التلويح



عندما أحتلم

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

سأخلع بيجامتي وملابسي الداخلية المتسخة، وسأضعها في سلة الملابس. سيكون والداي فخورين بي لأنني أضع ملابس المتسخة في السلة.

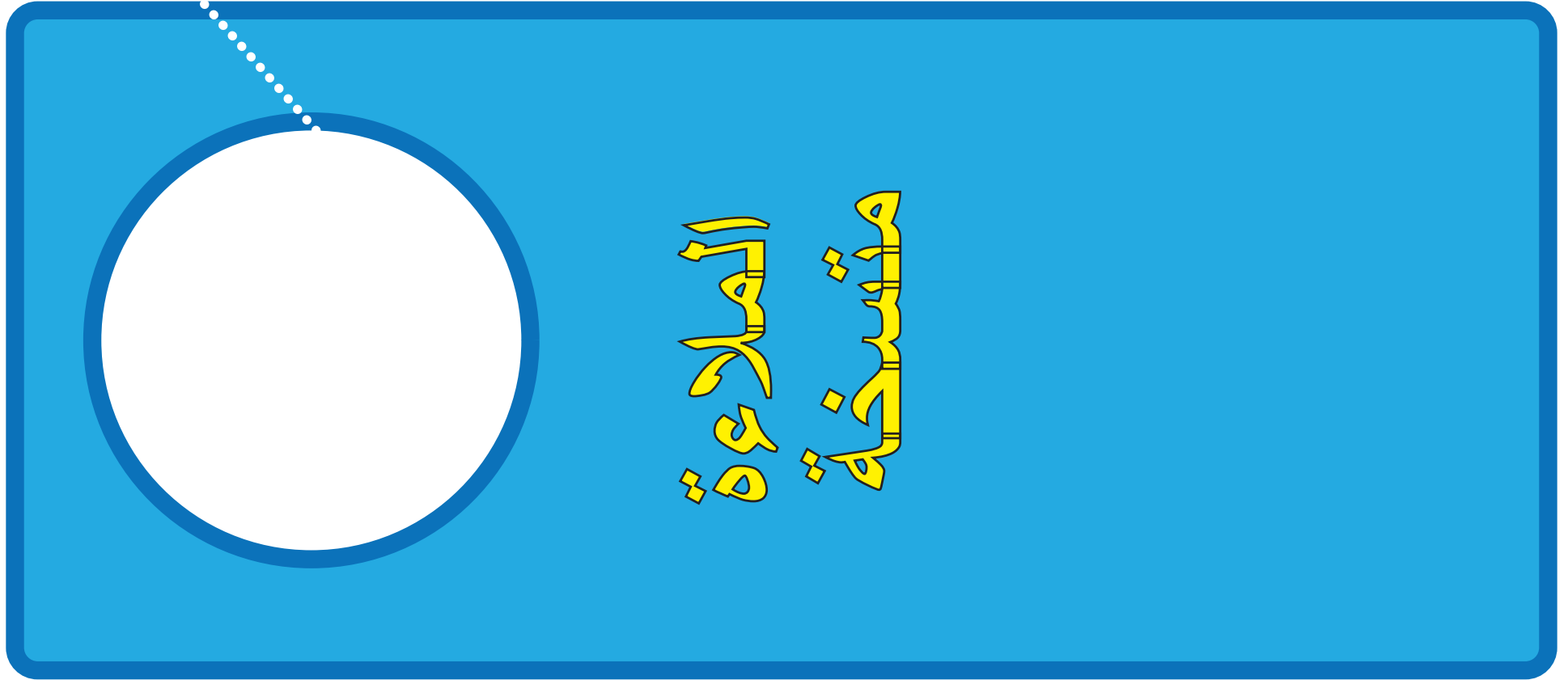
سأغسل منطقتي الخاصة بمنشفة دافئة حتى أكون نظيفاً. ثم سأرتدي ملابس داخلية وسروالاً نظيفاً.

بعد ذلك سأخبر والداي أن ملاعتي متسخة. يمكنني أن أقولها أو أن أعلق لافتة على باب غرفتي.

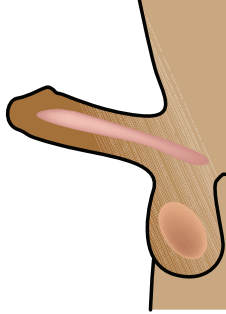
يمكنني إزالة الملاءات المتسخة من سريري ووضعها في السلة؛ فهذا سيسهل على أمي وأبي.

الاحتلام جزء طبيعي من مرحلة البلوغ، ويمكنني الاعتناء بنفسني عندما أحتلم.



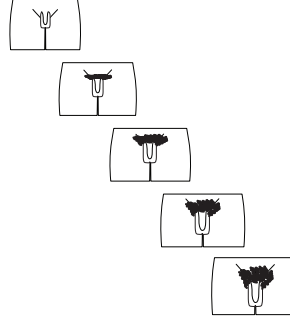


الانتصاب



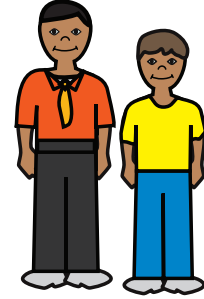
عندما ألمس قضيبتي في بعض الأحيان، فإنه يصبح أكثر صلابة وأطول؛ وهو ما يسمى بالانتصاب.

مراحل تانر للحياة



وكذلك ينمو قضيبتي وخصيتاي ويتغيران. سينمو الشعر تحت ذراعي وبين ساقاي؛ وهذا أمر طبيعي.

النمو



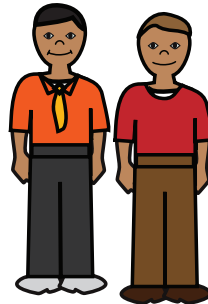
أنا أبلغ. فجسدي يزداد طولاً وحجماً،

خاصة



الانتصاب أمر خاص. لا ينبغي أن أتكلّم عن قضيبتي أو انتصابي في العلن. إذا كانت لديّ أسئلة، يمكنني طرحها على _____ (ضع اسم شخص بالغ ثقة) عندما نكون بمفردنا.

رجال بالغون



الانتصاب جزء طبيعي من النمو. فهو يحدث مع جميع الرجال، حتى _____ (ضع اسم ذكر من حياة الطفل).




















الانتظار



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

تتبع حالة ابنك المزاجية وسلوكه باستخدام دفتر يوميات مثل هذا. لقد أكملنا السطر الأول ليكون مثالاً لك. يمكنك أخذ دفتر اليوميات هذا إلى زيارة ابنك الطبية التالية والتحدث عن مخاوفك.

التاريخ	ساعات النوم	الشهية	السلوك	الأدوية/المكملات
1-8-2012	8-10 ساعات، الاستيقاظ بسبب كابوس 4-11	فوت الإفطار		

مصدوم	غاضب	مخرج	مكتئب	حزين
				
متحمس	خيبة أمل	مرتبك	متأذى	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 سبيل المثال، إذا كان يبدو سعيداً، فأظهر له بطاقة "سعيد" بينما تسمي 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 النمائية (بالإنجليزية *Vanderbilt Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities, LEND*) على المدى الطويل، *Amy Weitlauf*، حاصلة على الدكتوراه، و *Stormi White*، حاصلة على دكتوراه في علم النفس، و *Olivia Yancey*، دكتوراه في الطب النفسي، و *Caitlin Nicholl Rissler*، ماجستير علوم التمريض، وطالبة في مرحلة الدكتوراه في السمعيات، و *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 معتمدة في طب الأطفال وممرضة طب الأطفال، قسم طب النمو، و *Cassandra Newsom*، دكتوراه في الطب النفسي، والأستاذ المساعد في طب الأطفال، قسم طب النمو، ومدير معهد التعليم النفسي والعلاج والأبحاث لاضطرابات طيف التوحد (بالإنجليزية *Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders, TRIAD*) / مركز *Vanderbilt Kennedy Center*. قام بتحريره وتصميمه وإنتاجه موظفو الاتصالات والرسومات في مركز *Vanderbilt Kennedy* للتميز في حالات الإعاقة النمائية (*Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities*) (*Kylie Beck*). حاصلة على البكالوريوس؛ *Jan Rosemergy*، حاصلة على الدكتوراه؛ *Courtney Taylor*، دكتوراه في الطب) بدعم من برنامج *LEND* الصادر عن مركز *Vanderbilt Pam Grau*، بكالوريوس 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 خطي من مركز *Vanderbilt Kennedy Center* (615-322-8240) *kc@vumc.org*. يُوزع الإصدار بحالته ودون 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* و *HRSA* و *HHS*. صورة الغلاف والرسوم التوضيحية أعلى صفحة 04/2018 *1@istockphoto.com*



VANDERBILT KENNEDY CENTER