



VANDERBILT KENNEDY CENTER

أجسام سليمة – الملحق

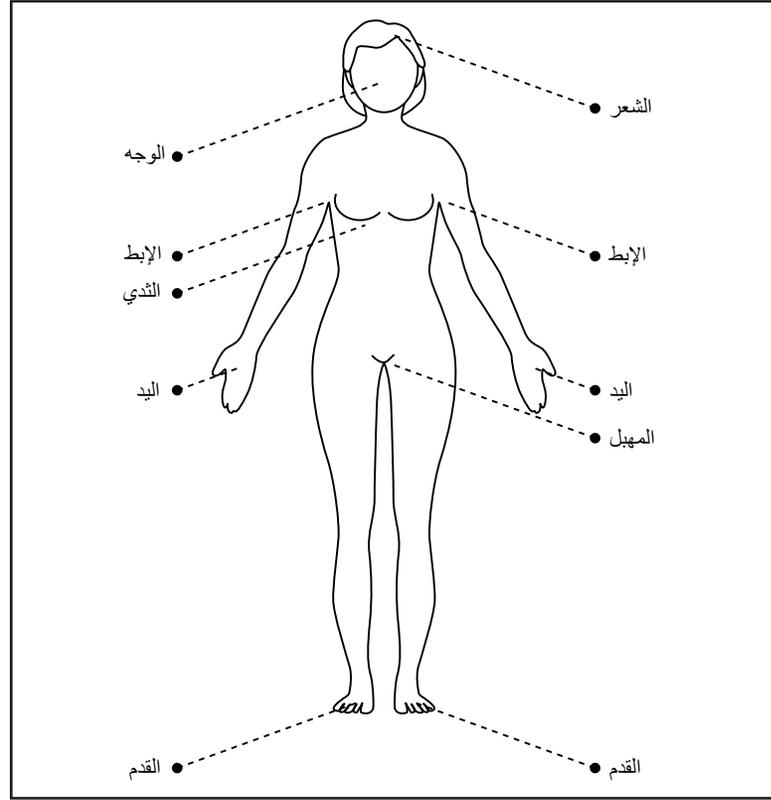
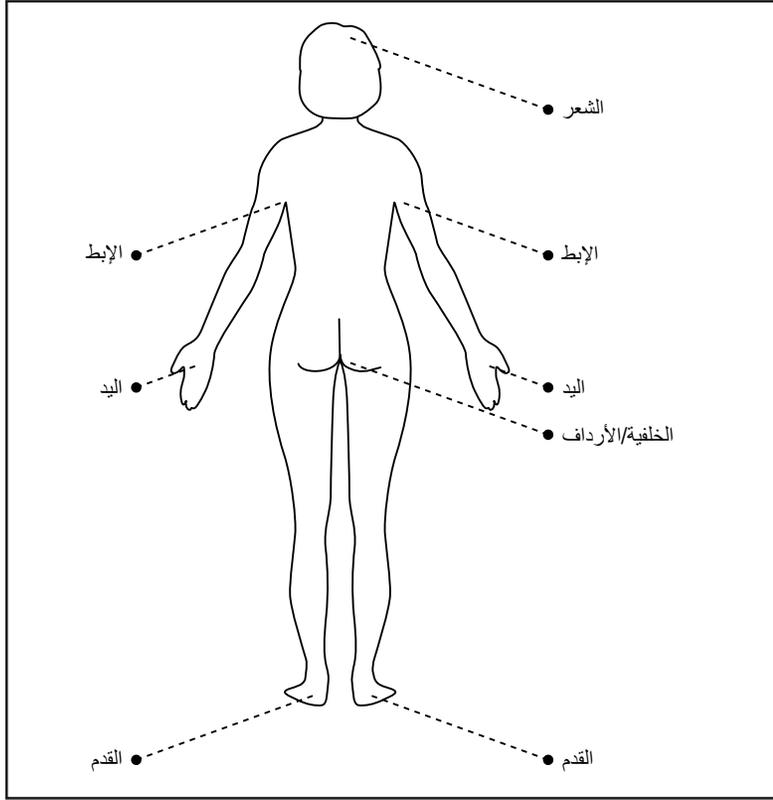
مخصص
للفتيات



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

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

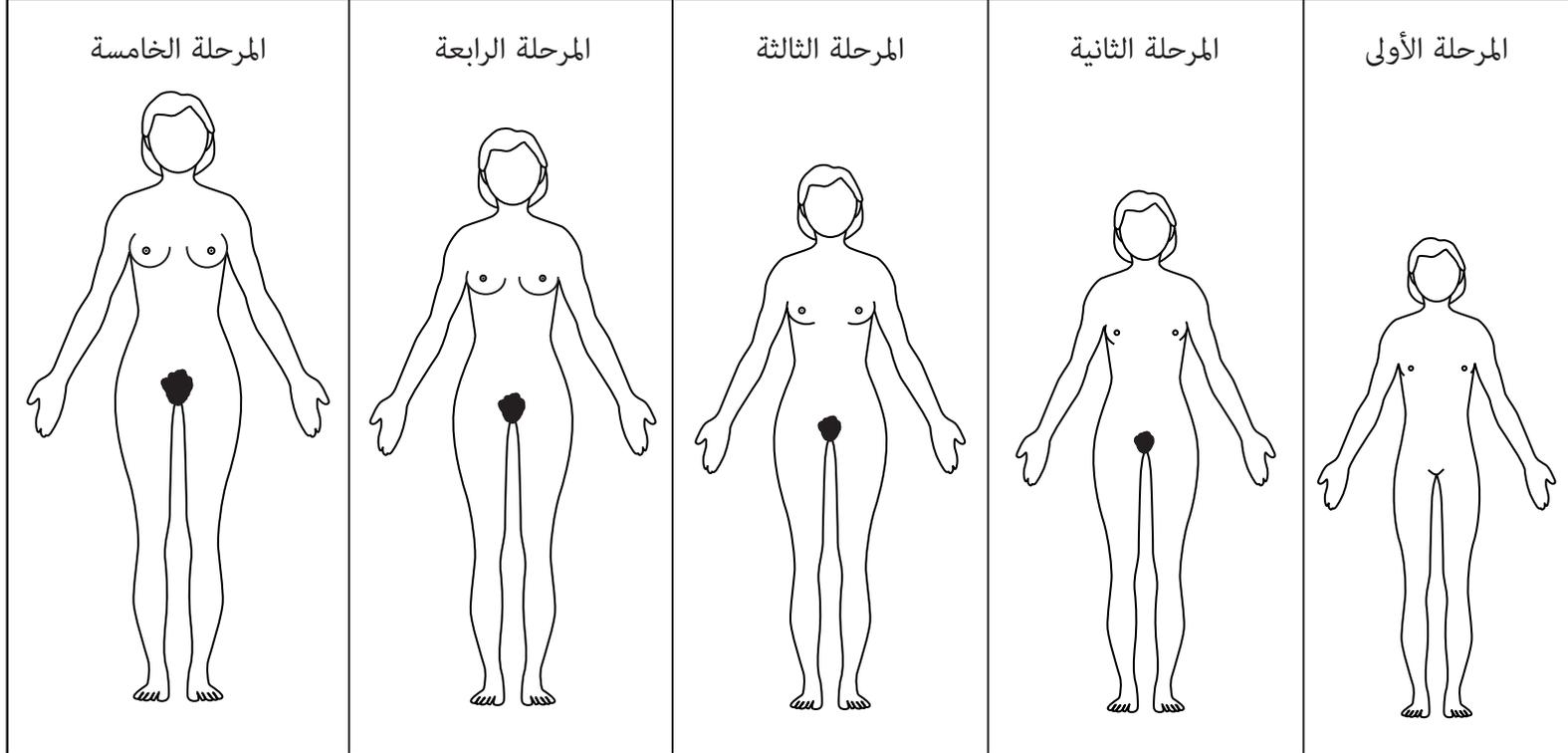
دليل الوالدين بشأن البلوغ للفتيات من ذوات الاحتياجات الخاصة



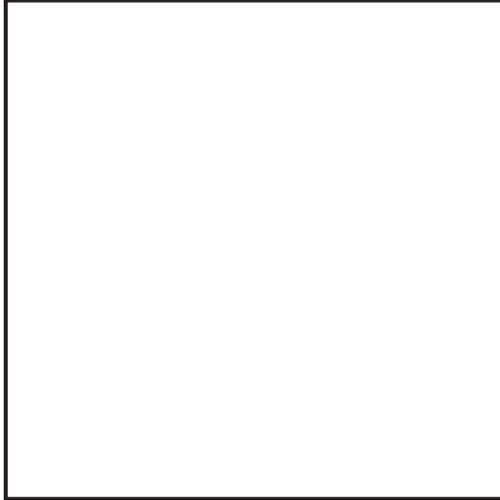
استخدمي تلك الصور
 للتعريف بأسماء أعضاء
 الجسم. وبعد التعريف، يمكنك
 تغطية أسماء أعضاء الجسم
 وابتكار لعبة بسؤال ابنتك
 عن أسمائها. ويمكنك أيضاً
 قطع أجزاء الأسماء وحث
 ابنتك على وضعها بيدها في
 أماكنها على الصورة.

مراحل تانر للحياة - الأنثى

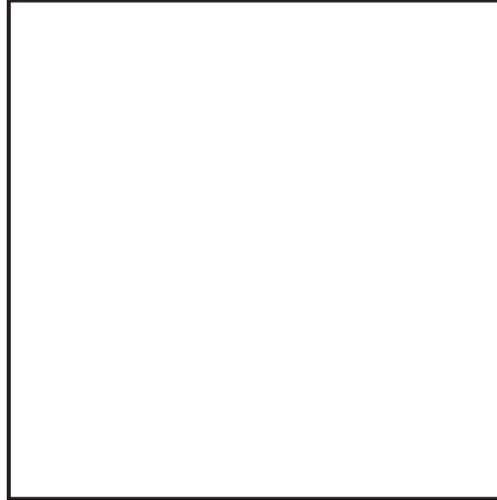
يمكن أن توضح لها صورة
مراحل تانر للبلوغ كيف
يتغير شكل ثديها وكيف ينمو
شعرها.



ثم بعد ذلك



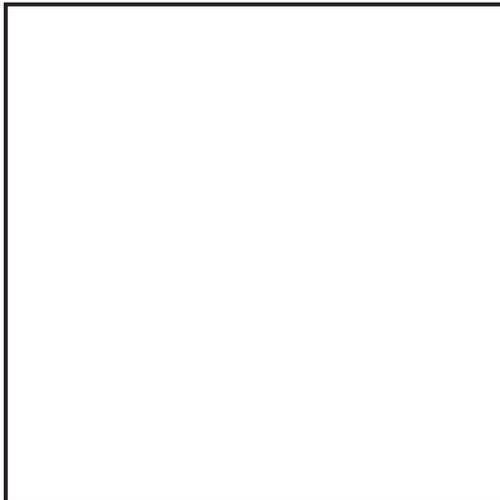
أولاً



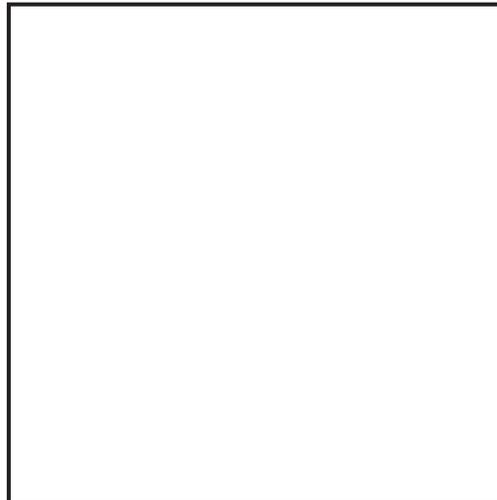
لكي تحفزي ابنتك على أداء المهام التي تراها صعبة أو غير محببة إليها، كممارسة التمارين، فحاولي استخدام دعم بصري من قبيل لوحة أولاً/ثم بعد ذلك. ضعي النشاط الأقل تفضيلاً لديها أولاً ثم النشاط المكافأة ثانياً. على سبيل المثال، "التمارين أولاً" متنوعة بـ "ثم بعد ذلك ألعاب الفيديو". يمكنك استخدام الصور أو الكلمات، حسب مهارات ابنتك في القراءة. ويمكنك أيضاً تغليف تلك البطاقات بالبلاستيك واستخدام شريط لاصق بالصور أو قلم التحديد القابل للمسح الجاف لكي تجعلها قابلة لإعادة الاستخدام.

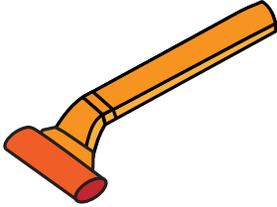
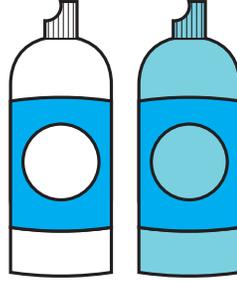
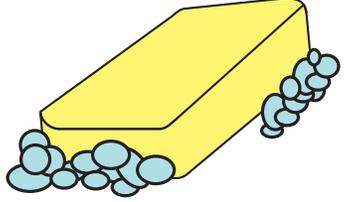
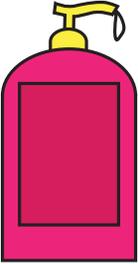
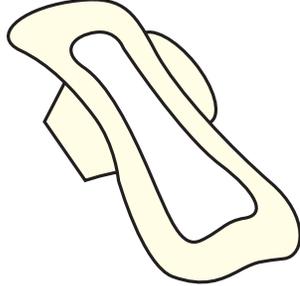
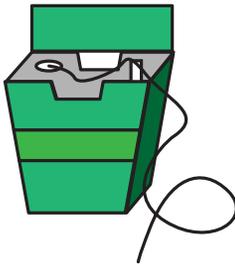
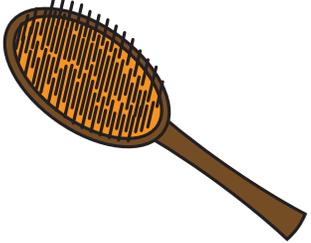
تذكري: دائماً ضعي النشاط الأكثر متعة لها في مربع "ثم بعد ذلك"؛ فهذا يظهر للطفلة ما تعمل من أجل الحصول عليه.

ثم بعد ذلك



أولاً



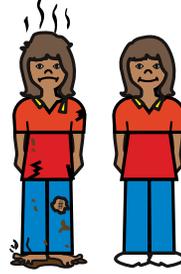
<p>مزيل رائحة العرق</p> 	<p>كريم الحلاقة</p> 	<p>ماكينة الحلاقة</p> 	<p>الشامبو/البلسم</p> 	<p>الصابون</p> 
<p>مرطب</p> 	<p>مناديل مبللة</p> 	<p>علبة فوط صحية كبيرة</p> 	<p>فوطه صحية كبيرة</p> 	<p>سراويل نظيفة</p> 
<p>لا تعبئي بحب الشباب</p> 	<p>تناول الدواء</p> 	<p>خيطة الأسنان</p> 	<p>فرشاة أسنان ومعجون أسنان</p> 	<p>فرشاة شعر</p> 



ما هذه الرائحة؟

أنا أكبر، وجسمي يتغير. هناك شعر ينمو تحت إبطي وعلى أعضائي الخاصة، وأحياناً قد تنتبعث رائحة كريهة من إبطي وأعضائي الخاصة؛ تسمى هذه الرائحة برائحة الجسم، والناس لا يحبون شم رائحة الجسم الكريهة. فإذا بدت رائحتي كريهة، فقد لا يرغب الآخرون في البقاء بجانبني. 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. إذ يساعد مزيل رائحة العرق في تلطيف رائحة المنطقة تحت الإبط والحفاظ على جفافها. سأستخدم مزيل رائحة العرق تحت ذراعي كل صباح للتخلص من رائحة جسمي الكريهة. أنا أحب أن تكون رائحتي جميلة. كما أن رائحتي اللطيفة تسعد والدي وأصدقائي ومعلمي أيضاً.

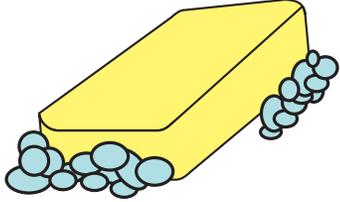
فوضوي مقابل مرتب



اغسلي الشعر



الصابون



اغسلي الجسم بالكامل



ضعي مزيل العرق



مزيل رائحة العرق

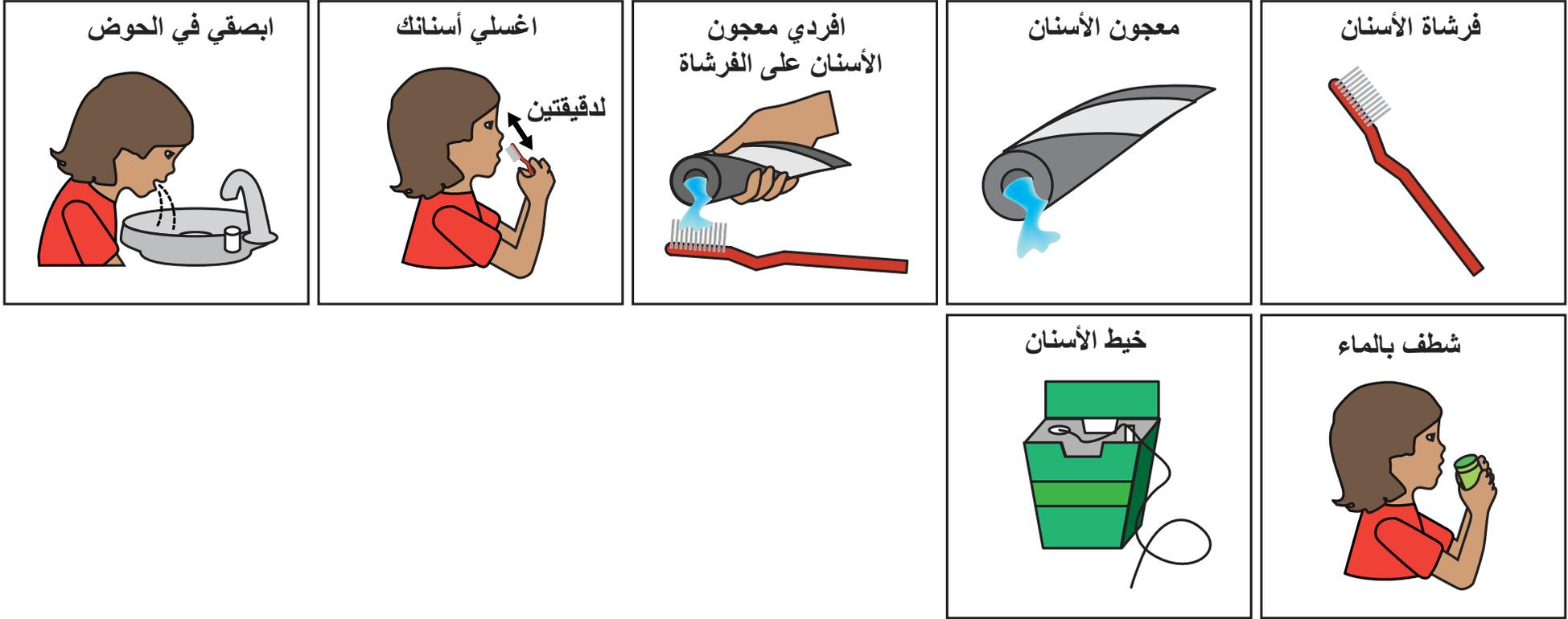


ارتدي ملابس نظيفة



رائحة لطيفة





خاصة

عام

باستخدام الصور، يمكنك أن تخبري ابنتك بالسلوكيات المقبولة في الأماكن العامة والأنشطة التي يجب أن تتم في الأماكن الخاصة. في النشاط الموضح أدناه، يمكنك أن تساعدتها على تصنيف الأنشطة والأماكن العامة مقابل الأنشطة والأماكن الخاصة. ويمكنك استخدام الصور الموجودة على الصفحات لمتابعة صورك الخاصة أو إضافتها.

ما إن تدرك طفلتك معنى العام والخاص، أصبح بإمكانك استخدام صور "العام" و"الخاص" كوسيلة تذكيرية بصرية. على سبيل المثال، إذا بدأت في تنظيف أنفها بإصبعها، فارفعي بطاقة "خاص" وأخبريها أن تبحث عن مكان خاص.

ويمكن استخدام تلك الصور أو الوسائل التذكيرية البصرية أيضاً في إعداد ابنتك للذهاب إلى مكان عام، كالخروج إلى مطعم مثلاً.

خاصة

عام

تناول الطعام



المدرسة



اللعاب بالكرة



الاستحمام

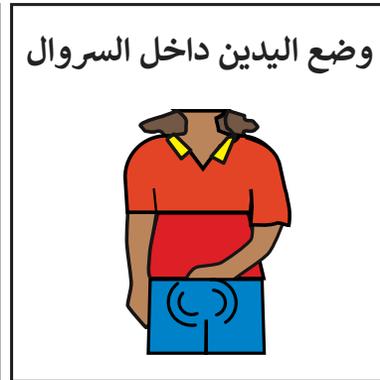
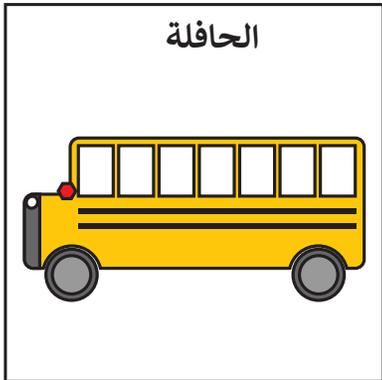
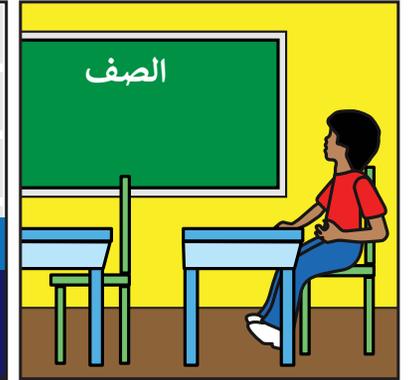
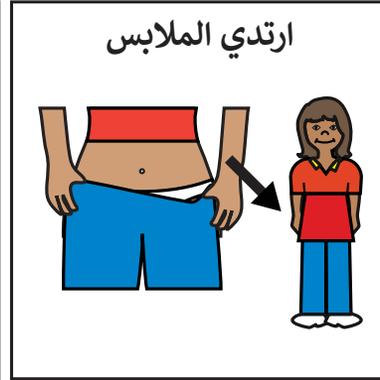
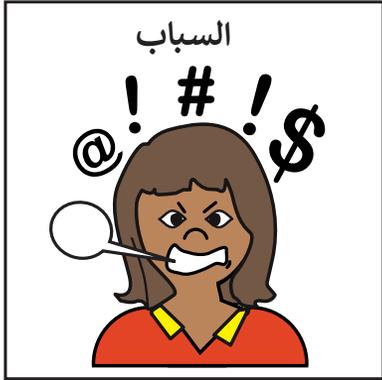
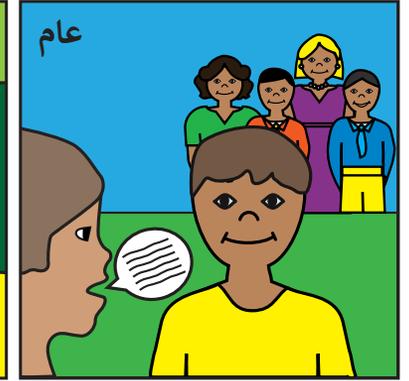
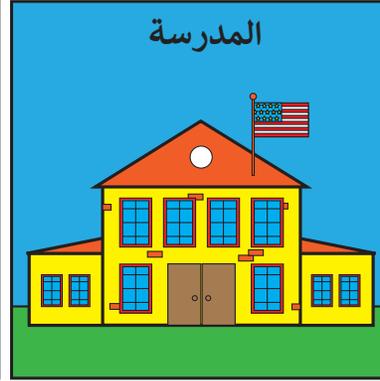


غرفة النوم

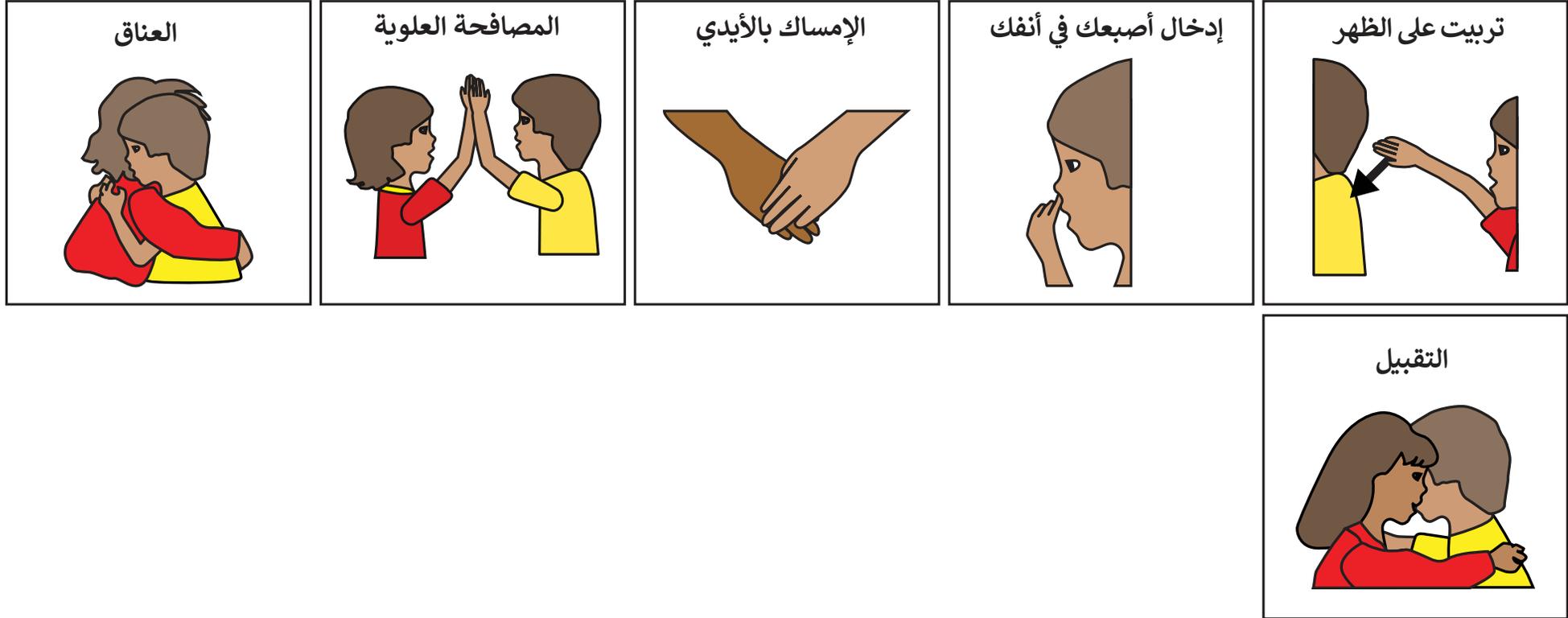


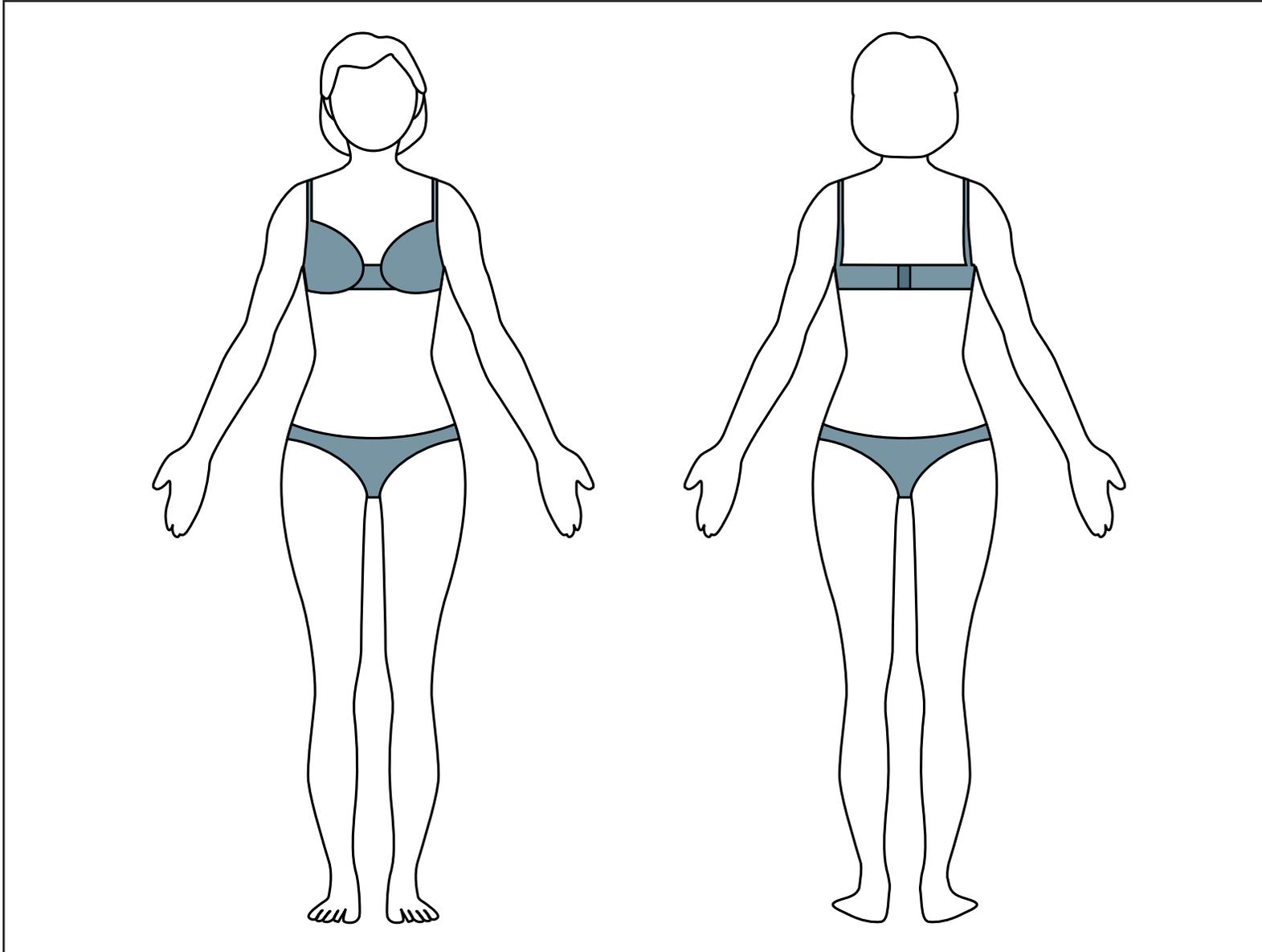
وضع اليدين داخل السروال







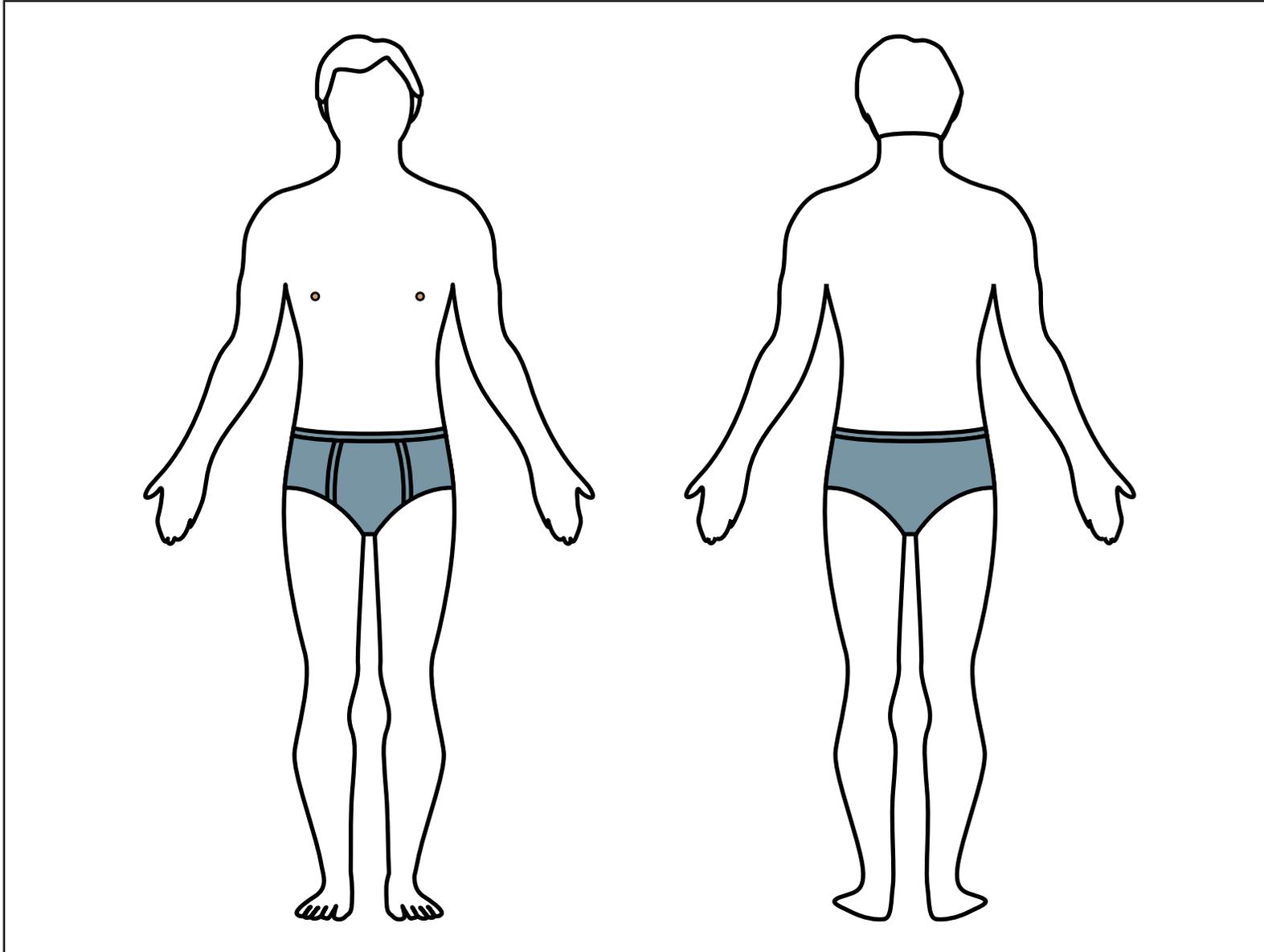




علمي طفلتك المناطق التي يمكنها لمس الآخرين فيها ويمكن للآخرين لمسها فيها باستخدام هذه الأشكال. أشيري إلى عضو من أعضاء الجسم واسألها: "هل يمكننا لمسه؟"

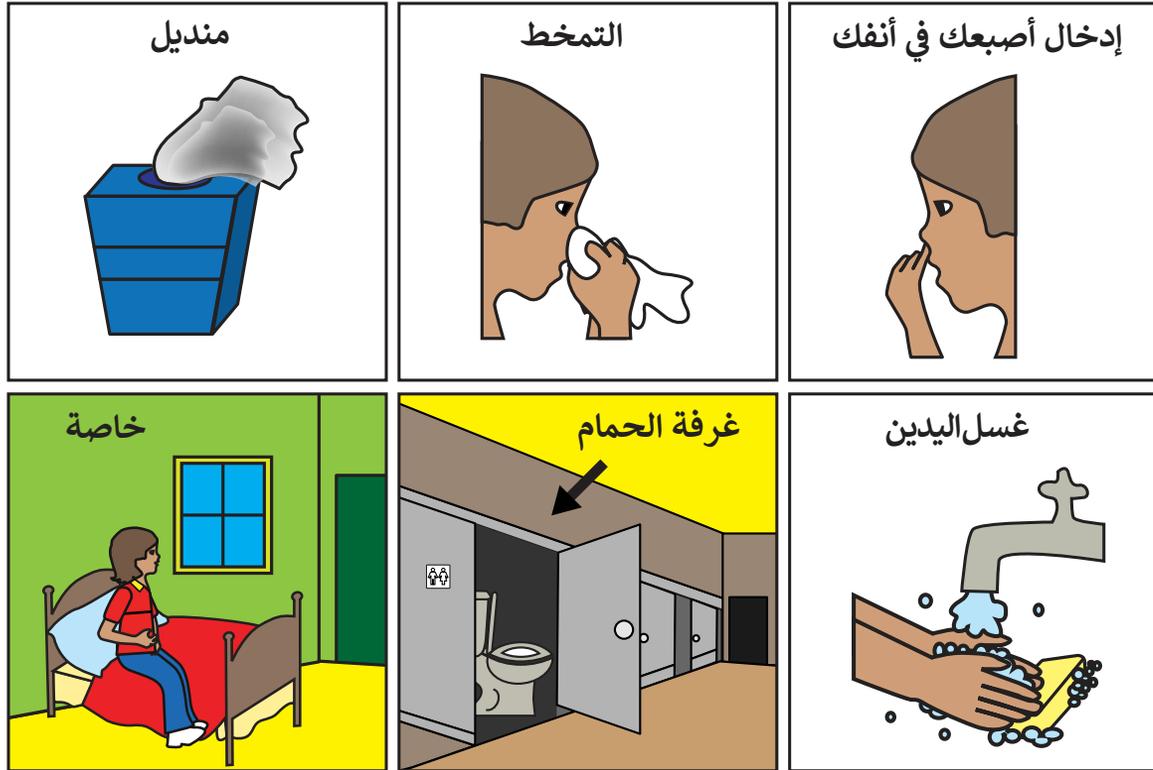
إذا كان الجواب بنعم، فارسم دائرة خضراء حول ذلك العضو إشارة إلى "مسموح". وإذا كان الجواب بلا، فارسم دائرة حمراء إشارة إلى "توقفي".

على سبيل المثال، ينبغي أن ترسم ابنتك دائرة خضراء على اليد ودائرة حمراء على جزء المؤخرة. يمكنك استخدام النشاط نفسه مع طرح السؤال "ما المناطق التي يمكن للآخرين أن يلمسوني فيها؟"



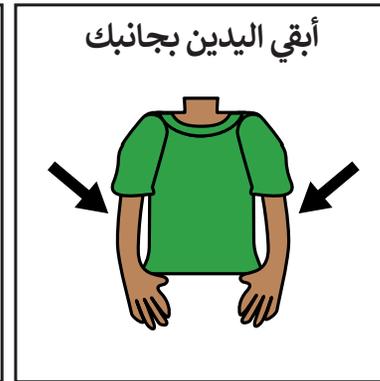
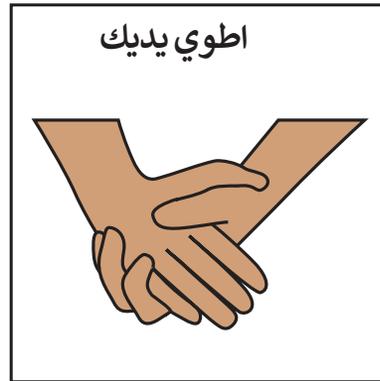
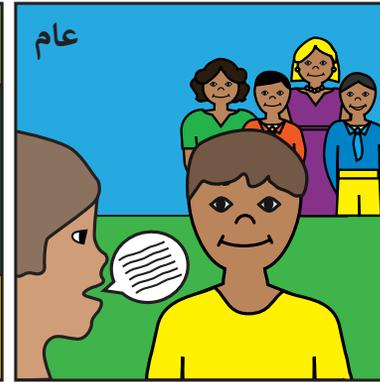
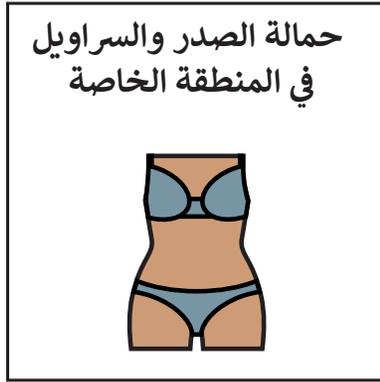
إدخال أصبعك في أنفك أمر خاص

قد أنظف أنفي أحياناً 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. وينبغي أن أستخدم منديلاً ورقياً عندما أدخل أصبعي في أنفي أو عندما أتمخط. ويجب أن أغسل يدي بعد لمس أنفي. لا يريد الناس رؤيتي وأنا أدخل أصبعي في أنفي. فعندما أحتاج إلى أن أدخل أصبعي في أنفي، سأذهب إلى مكان خاص، مثل الحمام، وسأغلق الباب خلفي. ولن أدخل أصبعي في أنفي أمام الآخرين أو أتحدث عن هذا الأمر أمامهم.



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 ألمس منطقتي الخاصة في الأماكن العامة التي يستطيع الآخرون رؤيتي فيها. لا أضع يدي أبداً داخل سروالي في الأماكن العامة. ويمكنني أن أذكر نفسي بعدم اللمس من خلال وضع يداي إلى جانبي أو تشبيك ذراعي أو طي يداي. أحتاج أحياناً إلى أن ألمس 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.

الجميع لديهم مناطق خاصة في أجسامهم. يمكنني معرفة المناطق الخاصة في جسمي لأنني أغطيها بملابسي الداخلية. أنا لا أ لمس منطقتي الخاصة في الأماكن العامة التي يستطيع الآخرون رؤيتي فيها. 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. ولن أتحدث عن لمس منطقتي الخاصة مع الآخرين. وإذا 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. وإذا لم أكن أريدهم أن يروا منطقتي الخاصة، فيمكنني 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.



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. والسلوكيات 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.

الممارسة. خذها معك في النزاهات واستخدمها لمساعدة طفلك على فهم كيفية إلقاء التحية على شخص ما. على سبيل المثال، أخرجي اللوحة عندما ترى طفلك شخصاً تعرفه من المدرسة، وعرفيها السلوكيات التي لا بأس من اتباعها لإلقاء التحية.

متزوجان أو شريكان

التقبيل



العلة

العناق



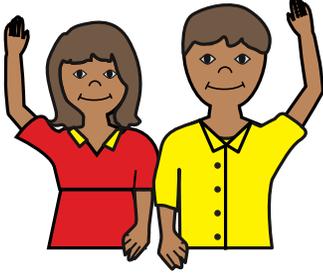
الأصدقاء

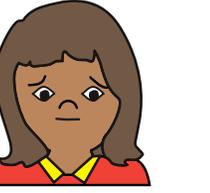
المصافحة العلوية



الآخرون والغرباء

التلويح



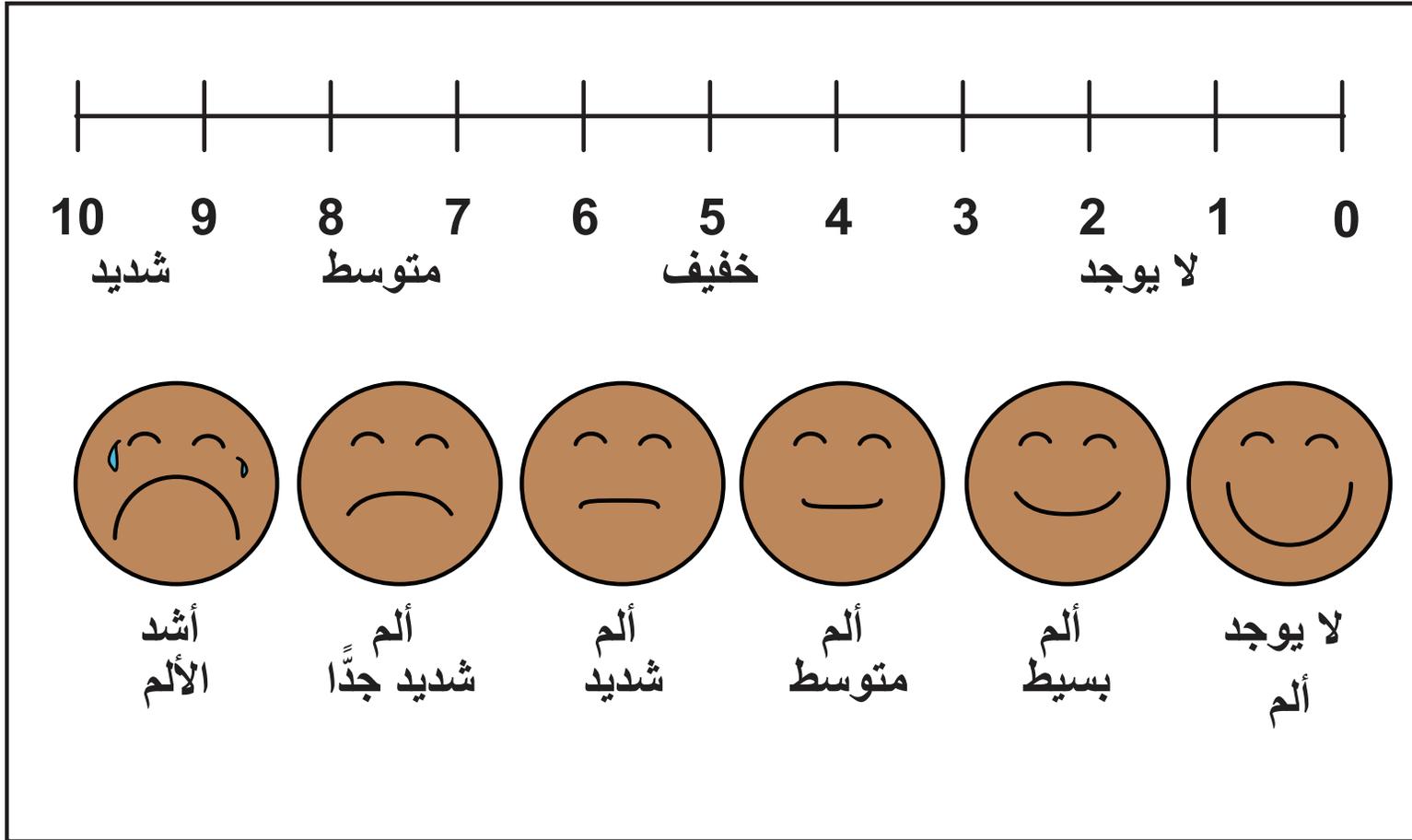
مصدومة	غاضبة	محرجة	مكتئبة	حزينة
				
متحمسة	محبطة	مرتبكة	متأذية	مخيبة الآمال
				
فخورة	محبة	فضولية	هادئة	سعيدة
				
سيئة المزاج	متعبة	مستعدة للعمل	كسلانة	
				

تعرض البطاقات المصورة هذه مشاعر وتعبيرات وجه متنوعة. ويمكنك استخدام هذه البطاقات في (أ) تصنيف ما تشعر به ابنتك و(ب) مساعدتها على إخبارك بما تشعر به. على سبيل المثال، إذا كانت تبدو سعيدة، فأظهري لها بطاقة "سعيدة" بينما تسمين لها هذا الشعور ("تبدين سعيدة اليوم"). ويمكنها كذلك تعلم أن تعطيك البطاقة لتخبرك بما تشعر به.

دورتي الشهرية

قريبًا ستأتي الدورة الشهرية مثل — (خالتي أو أمي أو أختي الكبرى، على سبيل المثال)؛ وهذا يعني أنني أكبر. وباقي الفتيات في سني سيبدأن دورتهن الشهرية أيضًا. فعندما تأتي الدورة الشهرية، سيأتي الدم من مهبلي. لا بأس؛ فهذا أمر عادي. أنا لست مجروحة. قد تأتي الدورة كل شهر؛ وهي أمر فوضوي وتترك بقعًا على الملابس الداخلية والسراويل. وبالتالي سأستخدم فوطة صحية في ملابسني الداخلية حتى لا يصيب الدم سراويلي. قد تبدو الفوطة غريبة في البداية عند أول استخدام، لكنها ستساعدني على الحفاظ على نظافة سراويلي وعدم إصابته بالدم. سأرتدي الفوطة الصحية، وعندما تظهر لها رائحة كريهة أو تمتلئ بالدم بعد — ساعات، سأغيرها في الحمام. سأأخذ الفوطة المتسخة وألقها في منديل ورقي من مناديل الحمام، ثم ألقها في سلة القمامة. ولن أترك الدم يتدفق على أرضية الحمام؛ فعندما ألقى الفوطة المتسخة، سأكون بحاجة إلى وضع فوطة جديدة نظيفة. قد تؤلمني بطني أحيانًا عندما تأتي الدورة. وسوف أخبر أمي أو أبي أو ممرضة المدرسة بالأمر. سيفخر بي والدي عندما أعتني بدورتي الشهرية وأغير فوطتي الصحية.





قد تشعر ابنتك بالإرهاق أو تقلب المزاج أثناء الدورة الشهرية، وقد تنتفخ بطنها أو تحدث لديها تشنجات. واستخدام مقياس ألم كهذا قد يساعدها في التعبير عن مدى الألم الذي تشعر به أو مقدار عدم الراحة.

#2



افتحي الغلاف

#4



افتحي ملابسك الداخلية

#1

كيف تستخدمين الفوط الصحية

التعليمات:

1. اطبعي نسخة ملونة (إجمالي 3 صفحات).
2. قطعي السطور المنقطعة لكي تصنعي بطاقات مصورة فردية.
3. اصنعي ثقباً في الدوائر أعلى اليسار.
4. استخدم الأرقام لترتيب البطاقات المصورة. إذا كنت تستخدمين فوط صحية بدون أجنحة، فامسحي البطاقات من 8 إلى 10.
5. ضعي البطاقات المصورة في حلقة للحفاظ على ترتيب الجدول.
6. لكي تطهري لطفلك كيف تبدو الفوط المتسخة، يمكنك استخدام لون طعام أحمر أو قلم تحديد أصبغ إحدى الفوط في المنزل. ويمكنك أيضاً التقاط صورة وإضافتها لهذه الصور التوضيحية.
7. هذه الصور التوضيحية قابلة للحمل. ويمكن وضعها معك في حقيبتك أو المحفظة أو بين أدوات النظافة الشخصية.
8. ويمكنك أيضاً وضع شريط لاصق في نهاية كل صورة لكي تصنعي لوحة بالشريطة اللاصق.

#3



أخرجي الفوطة الصحية من غلافها

#7



ضعي الفوطة على الملابس الداخلية مع الضغط

#6



افتحي الفوطة

#5



اخلعي اللاصق

#10



اضغطي الأجنحة على السروال

#9



لفي الجناح على طرفي السروال

#8



انزعي اللاصق

#12



طبقي الفوطة المتسخة في منديل ورقي

#14



اغسلي يديك

#11

كيف أتخلص من فوطتي الصحية

التعليمات:

1. اطبعي نسخة ملونة (إجمالي 3 صفحات).
2. قطعي السطور المنقطة لكي تصنعي بطاقات مصورة فردية.
3. اصنعي ثقباً في الدوائر أعلى اليسار.
4. استخدم الأرقام لترتيب البطاقات المصورة. إذا كنت تستخدمين فوط صحية بدون أجنحة، فامسحي البطاقات من 8 إلى 10.
5. ضعي البطاقات المصورة في حلقة للحفاظ على ترتيب الجدول.
6. لكي تظهر لطفلك كيف تبدو الفوط المتسخة، يمكنك استخدام لون طعام أحمر أو قلم تحديد لصبغ إحدى الفوط في المنزل. ويمكنك أيضاً التقاط صورة وإضافتها لهذه الصور التوضيحية.
7. هذه الصور التوضيحية قابلة للحمل. ويمكن وضعها معك في حقيبتك أو المحفظة أو بين أدوات النظافة الشخصية.
8. ويمكنك أيضاً وضع شريط لاصق في نهاية كل صورة لكي تصنعي لوحة بالشريطة اللاصق.

#13



ألقي الفوطة في سلة القمامة

أري ابنتك صورة توضيحية لما سيحدث في الفحص النسائي. ويمكنك تمرير الصور أثناء الزيارة لكي تظهري لابنتك ما سيحدث فيما بعد وما تبقى من الزيارة.



تم إنشاء هذا الإصدار وتأليفه من قبل المتدربين في برنامج فاندريلت لتعليم القيادة في مجال الإعاقة العصبية النمائية (بالإنجليزية *LEND Vanderbilt Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities*) 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 السمعية، 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 *TRIAD Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders*) / مركز *Vanderbilt Kennedy Center*. قام بتحريره وتصميمه وإنتاجه موظفو الاتصالات والرسومات في مركز *Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities* 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*، حاصلة 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* (kc@vumc.org) 8240-322-615). 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 [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com) 1



VANDERBILT KENNEDY CENTER