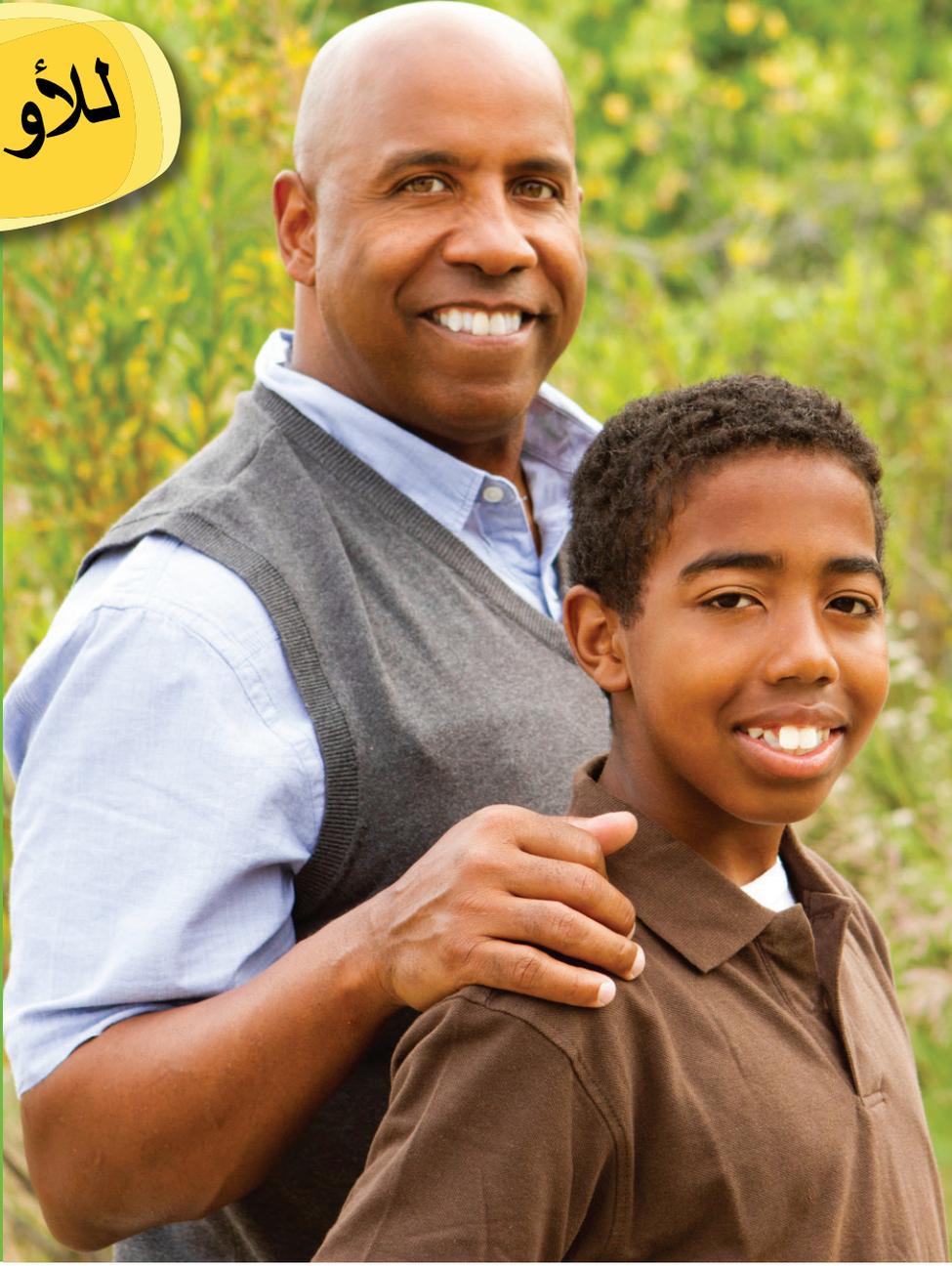




VANDERBILT KENNEDY CENTER

أجسام سليمة

للأولاد



دليل الوالدين بشأن مرحلة البلوغ للأولاد من ذوي الاحتياجات الخاصة

جدول المحتويات

- I. **يا إلهي! ها قد حان الوقت: بداية البلوغ** صفحة 3
 - التحدث مع ابني بشأن هذه الأمور
- II. **لا للكسل. مساعدة ابنك على النشاط** صفحة 4
 - كيفية البدء
- III. **يا إلهي! ما هذه الرائحة؟** صفحة 5-7
 - التشجيع على النظافة الشخصية
 - المناطق المعرضة للمشكلات بكثرة
- IV. **مهلاً، ليس هنا! صفحة 8-9**
 - السلوكيات العامة اللائقة وغير اللائقة
 - تعليم هذه المهارات لابني
 - لمس المنطقة الخاصة
- V. **الأقران والهرمونات والتقلبات المزاجية** صفحة 10-11
 - كيف يمكنك مساعدة ابنك اجتماعياً
 - الحالات المزاجية والمشاعر
 - أكثر من مجرد "تقلبات مزاجية"
- VI. **الأولاد وأولاد** صفحة 12-13
 - الاحتلام الليلي
 - إعداد ابني للاحتلام الليلي
 - الانتصاب
 - أمور يحسن الاستعانة بها
 - السراويل الداخلية أم السراويل الداخلية القصيرة
- VII. **موارد صفحة 15**

يمكن تنزيل ملحق يضم القصص الاجتماعية ووسائل الدعم المرئية من خلال الرابط التالي:

vkc.vumc.org/HealthyBodies

يمكنك العثور على الملحق
والمرئيات عبر الإنترنت على
موقع:

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

قد تكون فترة البلوغ مرهقة ومثيرة للارتباك، خاصة بالنسبة لك ولابنك الذي يعاني إعاقة ذهنية و/أو إعاقة في النمو (Intellectual and/or Developmental Disability, I/DD). على الرغم من التأخير في مجالات أخرى، عادةً ما يدخل الأطفال المصابون بـ إعاقة ذهنية و/أو إعاقة في النمو سن البلوغ في نفس الوقت تقريبًا مثل الأطفال الآخرين في مثل سنهم. قد يبدأ البلوغ مبكرًا لدى بعض الأولاد المصابين بـ إعاقة ذهنية و/أو إعاقة في النمو، بما في ذلك المصابون بالسنتسنة المشقوقة والشلل الدماغي، (وهذا يسمى البلوغ المبكر). توفر لك مجموعة الأدوات هذه موارد ونصائح بشأن كيفية التحدث مع ابنك في هذه الموضوعات الحساسة.

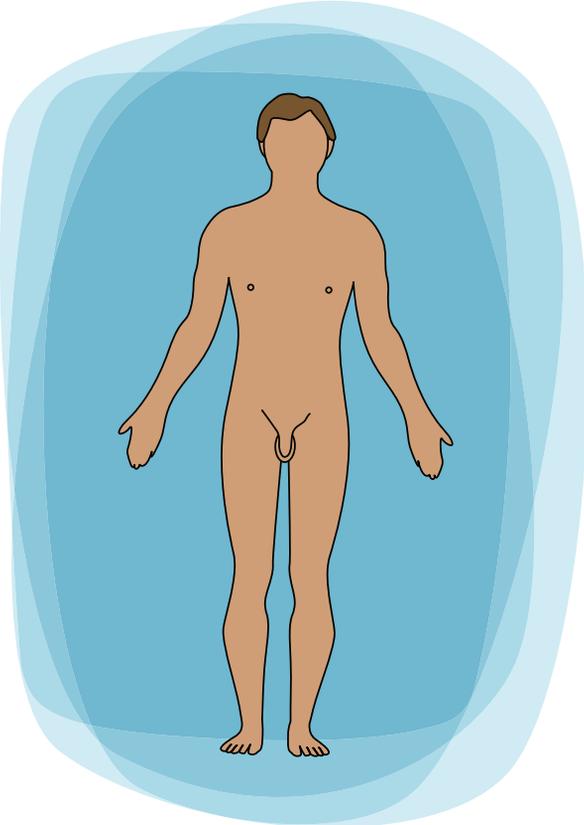
التحدث مع ابني بشأن هذه الأمور

ابدأ مبكرًا. تحدث مع ابنك قبل أن تبدأ علامات البلوغ الواضحة في الظهور عليه.

التعريف بأعضاء الجسم. استخدم الكلمات المعروفة لأجزاء الجسم (مثل القضيب والانتصاب) ووظائف الجسم (مثل التبول والقذف)؛ فهذا يمنع الالتباس، ويضيف إلى حصيلة ابنك اللغوية كلمات يستخدمها فيما بعد عند تعلمه عن البلوغ والنظافة والتكاثر. انظر ملحق التنقيف بشأن أجزاء الجسم للاطلاع على صورة يمكنك استخدامها في تعليم ابنك أسماء أجزاء الجسم وكيفية تغيير جسمه.

استخدم وسائل الدعم. أنت أعلم بالطرق المثلى التي يتعلم بها طفلك. علمه بشأن سن البلوغ بنفس الطريقة التي تعلمه الموضوعات المهمة الأخرى من خلالها. فعلى سبيل المثال، إذا كان ابنك يتعلم بشكل أفضل مع التكرار، فقسّم المعلومات إلى حقائق بسيطة وراجعها كثيرًا. وإذا كان تعلمه أفضل باستخدام الصور، فحاول استخدام وسائل الدعم البصرية أو القصص الاجتماعية. هذه الأدوات الداعمة توضح الموضوعات التي يصعب فهمها. راجع الأدوات الداعمة التي أنشأناها للحصول على أفكار بشأن كيفية تعليم المهارات (انظر ملحق التنقيف بشأن أجزاء الجسم). غير فيها لتناسب طريقة ابنك الأمثل في التعلم.

اسأل متخصصًا. تحدث إلى أطباء ابنك أو معلميه أو معالجيه للحصول على أفكار أخرى. ■



من الضروري أن تعلم ابنك كيف يحافظ على صحته منذ سن مبكرة؛ فقد تسبب التغيرات الهرمونية وبعض الأدوية زيادة في الوزن أثناء فترة البلوغ. وبالتالي فممارسة التمارين باستمرار واتباع حمية غذائية صحية قد تمنع زيادة الوزن وتحسن المزاج العام ومن ثم تعزز تقدير الذات. والبدء في اتباع تلك العادات الصحية هو الطريقة المثلى لمساعدة ابنك على النشاط عند البلوغ.

كيفية البدء

جدولة الأنشطة البدنية. احرص على أن يكون لابنك وقت محدد كل يوم لممارسة نشاط ما، كالتنزه سيرًا على الأقدام واللعب في الخارج وركوب الدراجات. وإذا كانت تواجهه مشكلة في البدء، فاعرض عليها قائمة بالخيارات المتاحة أو شاركه الأنشطة. اجعل الأنشطة البدنية المرحلة جزءًا من الروتين اليومي لأسرتك.

اسأل متخصصًا. إذا كان ابنك يعاني إعاقة حركية، فاسأل طبيبه أو معالجه الوظيفي أو أخصائي العلاج الطبيعي عن أفكار آمنة لممارسة التمارين. وابتحث عن أنشطة رياضية مدعمة أو متكيفة في منطقة سكنك على أن تكون إما مخصصة للمراهقين من ذوي الاحتياجات الخاصة وإما توفر تسهيلات لضم طفلك إليها.

اجعل التمرين مجزيًا. كلما تقدم عمر طفلك، انتقل من "وقت اللعب" إلى ممارسة التمارين أو الرياضات أو وقت النشاط الأسري (من قبيل التمشية معًا). وإن لم يكن يحب ممارسة التمارين، فيمكنك حثه على ذلك بإعطائه جائزة فيما بعد. وفي هذه السن، يجدر الابتعاد عن الأطعمة في اختيار الجوائز. حاول استخدام الدعائم البصرية من قبيل لوحة أولًا/بعد ذلك. على سبيل المثال، اعرض على طفلك "التمرين أولًا" متبوعًا بشيء مفضل من قبيل "بعد ذلك ألعاب الفيديو". راجع ملحق لوحة أولًا/بعد ذلك للعثور على نموذج فارغ يمكنك استخدامه في المنزل. ■

أولًا

التمارين الرياضية



بعد ذلك

لعب ألعاب الفيديو



التشجيع على النظافة الشخصية

إن اتباع مبادئ النظافة الشخصية من شأنه أن يعزز تقدير الذات عند ابنك وشعوره بالاستقلالية. كما أن اتباع عادات النظافة الشخصية من شأنه أن يقلل أيضًا من مقدار الوقت المستغرق في إكمال تلك المهام بدلاً منه.

إعداد كتاب مصور. قد يكون الكتاب المصور بداية جيدة لتعليم مبادئ الاعتناء بالنفس. ويمكنك صناعته أنت وابنك معًا. ويتوقف كم المعلومات فيه (سواء كانت الصور قليلة أو كثيرة) على مستوى طفلك في القراءة وقوة ذاكرته. أدرج صورًا للمستلزمات المطلوبة (كغسول الجسم الخاص أو مزيل العرق أو شفرات الحلاقة) وصورة لتوضيح خطوات استخدامها. وقد يساعد هذا الكتاب المصور ابنك أيضًا في اختيار عناصر معينة أثناء إحدى رحلات التسوق أو جمع العناصر اللازمة لمهام بعينها، ومنها الاستحمام على سبيل المثال. فاستخدام الكتاب المصور يمنح ابنك شعورًا بالتحكم والمسؤولية التي يتحملها عن إكمال مهام النظافة الشخصية.

صناعة أدوات النظافة الشخصية. فكر في صناعة مجموعة أدوات مخصصة للنظافة الشخصية للقيام بمهام مختلفة. فيمكنك استخدام علب الأحذية القديمة أو حاويات بلاستيكية نظيفة أو سلال. دع ابنك يساعدك في اختيار الحاويات. ضع على الجانب الخارجي من العلبة صورًا أو قائمة بالعناصر التي تحتوي عليها وصورة للمهمة الرئيسية (مثل، الحلاقة). راجع ملحق التشجيع على النظافة الشخصية للاطلاع على الصور التي يمكنك استخدامها أنت وابنك في صناعة مجموعة الأدوات. إليك بعض الأمثلة للأدوات والمحتويات:

- **الاستحمام:** شامبو وبلسم وغسول الوجه والصابون
- **أدوات الأسنان:** فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان وخط تنظيف الأسنان وغسول الفم
- **الحلاقة:** ماكينة حلاقة وكريم حلاقة وصورة لأجزاء الوجه المراد حلقها
- **الروتين الصباحي:** مرطب الجسم ومزيل العرق ومناديل مبللة لتنظيف الوجه وغسول الوجه وفرشاة تسريح الشعر

المناطق المعرضة للمشكلات بكثرة: الشعر المتسخ

عندما يدخل الأطفال مرحلة البلوغ، قد يحتاجون إلى غسل شعرهم عددًا أكبر من المرات. وقد يواجه ابنك صعوبات في تنظيف شعره باستمرار لأن الجوانب الحركية لهذه المهمة قد تكون صعبة عليه. وقد يجد ملمس الشامبو أو الماء غير لطيف عليه. بعض الأولاد المصابين بإعاقات ذهنية و/أو إعاقة في النمو قد لا ينتبهون أصلاً إلى ما يفعله زملائهم أو ما يرتدونه؛ ولهذا، فقد لا يدركوا مدى أهمية الشعر النظيف على المستوى الاجتماعي.

- **اجعله روتينًا.** خصص جدولًا لتبين لابنك كم مرة يجب عليه أن يكمل مهام النظافة الشخصية وخطوات إكمالها. انظر ملحق التشجيع على النظافة الشخصية للاطلاع على مثال لجدول الاستحمام.
- **الغناء أثناء الاستحمام.** لكي تساعد ابنك على معرفة المدة التي يجب أن يمكثها في الاستحمام أو داخل حوض الاستحمام، شغل أسطوانة موسيقية تحتوي على بعض الأغنيات التي تستغرق مدة مساوية للمدة التي ينبغي أن يستغرقها ابنك في الحمام. وعند كل تغيير في الأغنية ستكون إشارة له لكي ينتقل إلى الخطوة التالية من الجدول.
- **التنعيم.** هل يكره ابنك تدليك شعره بيديه؟ إذن دعه يستخدم إسفنجة ناعمة لوضع الشامبو. وإذا كان ضغط الماء يزعجه، فدعه يستخدم كوبًا أو إبريقًا لينقع شعره فيه أو يستخدم رأس دش يمكن تعديل الضغط من خلاله.
- **صورة أبلغ من ألف كلمة.** اكتب قصة توضح مدى أهمية الاستحمام بصفة يومية والحفاظ على شعر نظيف. امرحا معًا. التقط صورة لابنك وأي فرد آخر من أفراد الأسرة عند استيقاظه من النوم في الصباح (بشعر هائش وكل تفاصيل النوم) ثم التقط صورة لهما عندما يكونان نظيفين وبرتديان ثيابًا أنيقة. وتحدث عن نظرة الآخرين له حين يذهب إلى العمل أو المدرسة ومظهره على النحو الذي يبدو عليه عند الاستيقاظ من النوم.

المناطق المعرضة للمشكلات بكثرة: العرق ورائحة الجسم

تصبح الغدد العرقية أكثر نشاطاً خلال فترة البلوغ، ومن ثم من المهم تعليم الأولاد السيطرة على رائحة الجسم عن طريق استخدام مزيل رائحة العرق وتغيير ملابسهم يوميًا وغسل ملابسهم المتسخة أسبوعيًا والحفاظ على نظافة أجسامهم.

- لا تنس المؤثرات البصرية. استخدم قوائم التحقق والقصاص لتذكير ابنك بالخطوات التي ينبغي اتباعها في تنظيف جسمه وأسباب هذا. انظر ملحق تشجيع النظافة الشخصية للاطلاع على نموذج لقصة بشأن السيطرة على العرق ورائحة الجسم.
- جدول المهام. إذا احتاج ابنك إلى تذكير بأي منطقة من الجسم ينبغي دلكها بعد ذلك، يمكنك استخدام جدول مهام يوضح الإجراء أو الخطوة التالية، وضع فيه استخدام الشامبو والشطف، وأجزاء الجسم المطلوب غسلها بالصابون، وغفّ الجدول حتى يمكن تعليقه في الحمام. هناك خيار آخر وهو استخدام دمية Ken® قديمة أو دمية من بلاستيكية مرنة أو دمية ورقية مغلقة. افصل كلاً من أجزاء الجسم ورقم كل جزء على حدة. تبتّ الدمية على حائط الحمام أو الدش باستخدام شريط Velcro. عندما يشرع ابنك في غسل كل جزء من جسمه، يمكنه وضع ذلك الجزء ولكن من جسم الدمية في وعاء مكتوب عليه "النتهى".
- العقبات. إذا كان وضع مزيل رائحة العرق يمثل تحديًا جسديًا لابنك، فجرب أنواعًا مختلفة، مثل مزيل رائحة العرق الرذاذ أو مزيل رائحة العرق ذي البكرة. إذا كان يواجه صعوبات في الاستحمام بمفرده بسبب إعاقات حركية، فجرب استخدام معدات التكيف مثل مقاعد الاستحمام أو رأس دش قابل للإزالة أو قفازات التنظيف أو مقابض التنظيف الممتدة/سهلة الإمساك.
- رائحة نفاذة. أشرك ابنك في اختيار منتجات النظافة الشخصية، وبالأخص تلك التي تتعلق بالرائحة. قد يفضل بعض الأطفال المنتجات غير المعطرة إذا كانوا ينزعجون من الروائح القوية؛ وكثير من المنتجات المدرجة تحت مسمى "البشرة الحساسة" تكون عديمة الرائحة.
- حب الشباب. قد يمثل حب الشباب مشكلة عند المراهقين نتيجة الزيوت الزائدة في البشرة والتغيرات الهرمونية وأمور النظافة الشخصية، بل والعوامل الوراثية. استشر طبيبًا مع ابنك بشأن الأدوية الآمنة بدون وصفات طبية لحب الشباب، ومنها الكريمات أو المرطبات، أو أنواع غسول الوجه التي تحتوي على أدوية مثل حمض الساليسيليك أو بيروكسيد البنزويل. التقط صورة لوجه ابنك المراهق أو استخدم الرسم الخطي، ثم ارم دائرة حول المناطق التي يجب وضع الدواء عليها يوميًا. وعلم ابنك كيف يتحاشى الاقتراب من المناطق الحساسة كالعين وفتحات الأنف والقدم. ضع في حسابك أيضًا استخدام المناديل المبللة مسبقًا لتسهيل وضع الدواء. وإذا كانت ابنك يعاني حب الشباب في الجسم أيضًا، فهناك أنواع غسول معالجة للجسم كذلك.

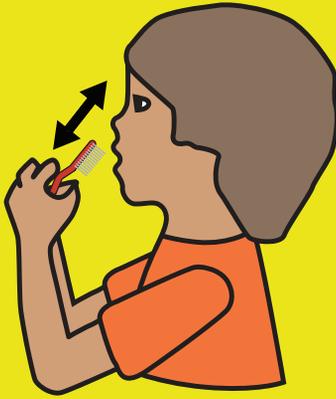


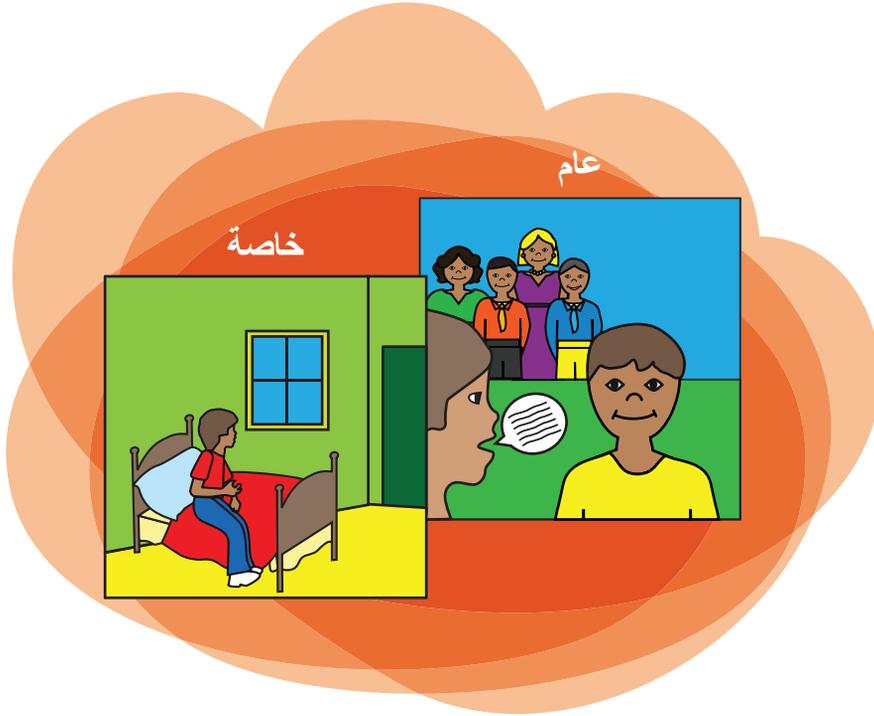
المناطق المعرضة للمشكلات بكثرة: شعر الجسم والحلاقة

- يبدأ شعر الجسم في النمو والتغير خلال فترة البلوغ، استخدم رسمة توضح جسم الذكر (كتلك الموضحة في ملحق التنقيف بشأن أجزاء الجسم) لكي تعلم طفلك أماكن نمو الشعر وتجعله مستعداً للتعامل مع جسمه المتغير. بعض البالغين والمراهقين يميلون إلى حلق الشعر الزائد في الجسم.
- **الحلاقة النموذجية.** اسمح لابنك أن يراك أنت أو أحد إخوته الأكبر أثناء الحلاقة وعدد له الخطوات. دعه يتدرب معك خطوة بخطوة. واكتب كل خطوة أو التقط لها صورة لإعداد جدول صور توضيحية. ولكي تساعد على تذكر المناطق التي يجب حلقها والمناطق التي لا يجب حلقها، استخدم صورة أو رسمة لشخص ولون أو رَّمِّم المناطق التي يجب حلقها.
 - **تحديد مواعيد الحلاقة.** إذا كان بإمكان ابنك أن يحلق بنفسه (أو كان يفعل ذلك بمساعدة شخص آخر)، فاستخدم تقويمًا مصحوبًا بالصور أو العلامات لكي تذكره بعدد مرات الحلاقة وبموعد تغيير الشفرات.
 - **تحديد كمية كريم الحلاقة.** إذا كان طفلك بحاجة إلى مساعدة في التحكم في الكمية أو استخدام علب الحلاقة، فجرب استخدام عبوات كريم الحلاقة أو فرشاة الحلاقة بالحجم المناسب للسفر.
 - **اختيار ماكينة الحلاقة المناسبة.** قد يستفيد الأولاد الذين يعانون صعوبات في أداء المهام الحركية الدقيقة من ماكينات الحلاقة الكهربائية بدلاً من ماكينة الحلاقة التقليدية ذات الشفرة. وإذا كانت الحلاقة التقليدية ذات الشفرة هي المفضلة، فاطلب من أخصائي العلاج الوظيفي أن يوصي بمكينات حلاقة ذات وزن أو كف عالمي للشفرات للمساعدة في تحسين الإمساك بالماكينة.

المناطق المعرضة للمشكلات بكثرة: النفس والأسنان النظيفة

- **إعداد جدول توضيحي.** استخدم الصور التوضيحية في بيان خطوات تفريش الأسنان. راجع ملحق تشجيع النظافة الشخصية للاطلاع على صور لمساعدة ابنك على تعلم تفريش أسنانه بدون مساعدة.
- **اختيار فرشاة الأسنان المناسبة.** قد تساعد فرشاة الأسنان الاهتزازية أو الموزونة الأطفال الذين يجدون صعوبة في حمل فرشاة الأسنان وتنظيف أسنانهم. ابحث عن فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة.
- **التعريف بالتوقيت وبالمدّة الزمنية.** أضف تفريش الأسنان إلى جدول الأعمال اليومية لابنك مع صور تذكيرية. وقد تساعد المؤقتات على تذكيره بالمدّة التي ينبغي أن يقضيها في التفريش. ينصح أطباء الأسنان بدقيقتين. ■





السلوكيات العامة اللائقة وغير اللائقة

هل سبق أن قال ابنك أو فعل أشياء في العلن وتمنيت لو لم يفعلها؟ يحتاج طفلك إلى أن يتعلم ما يمكن فعله في العلن وما لا يمكن فعله إلا بمفرده في السر. ومن السلوكيات الخاصة، على سبيل المثال لا الحصر، أمور من قبيل الذهاب إلى الحمام أو إخراج الريح أو لمس الأعضاء الخاصة لأي سبب كان وتغيير الملابس. فاتباع السلوكيات اللائقة اجتماعياً سيساعد ابنك على التوافق مع أقرانه ويقلل من فرص تعرضه للتمتر أو الإساءة. كما أن الأطفال الذي يفرقون بين السلوكيات العامة اللائقة وغير اللائقة أقل عرضة للدخول في مشكلات مع المدرسة أو مع الشرطة عند الكبر.

تعليم هذه المهارات لابني

- ابدأ ميكرًا. تحدثوا معًا كأسرة عن السلوكيات العامة والخاصة وضعوا بعض القواعد الأساسية، من قبيل: "نحن لا ننزع ملابسنا إلا في الحمام أو داخل غرفة نومنا والباب مغلق"، أو "يجب أن ترتدي ملابسنا أو البيجاما قبل أن نغادر الحمام أو غرفة النوم". ذكر ابنك بتلك القواعد باستخدام كلمات بسيطة أو صور. واستخدم القواعد نفسها مع كل أفراد الأسرة.
- استخدام الصور التوضيحية. أعد قائمة بالأماكن العامة والأماكن الخاصة، ومن ثم يمكنك الإتيان بأمثلة للسلوكيات المناسبة لكل مكان. استخدم صورًا توضيحية لتساعد ابنك على فهم تلك القواعد وتذكرها. انظر ملحق السلوكيات العلنية/السرية للحصول على أفكار وصور قابلة للطباعة لكي تعلمه مفهوم العام والخاص.
- استخدام القصص. من الممكن أن تساعد القصص ابنك أيضًا على فهم تلك القواعد والسبب في اتباعها. فكر في السلوكيات التي تسبب إشكالية عند طفلك، واكتب قصة ترسخ قواعد واضحة بشأن الزمان والمكان الذي يمكن فيه اتباع تلك السلوكيات. انظر ملحق السلوكيات العلنية/السرية لمعرفة قصة بشأن السلوكيات العلنية مقابل السرية.

- **إعادة التوجيه.** أخبر ابنك عن المكان الذي يجب أن يذهب إليه لكي يؤدي السلوكيات الخاصة مستخدماً كلمات بسيطة أو صور توضيحية. قل على سبيل المثال شيئاً من قبيل: "يمكنك أن تفعل ذلك داخل (الحمام أو غرفة نومك)" أو اعرض عليه صورة توضيحية تحت مسمى "في السر". وجهه لإحدى المناطق الخاصة عندما يفعل أشياء من قبيل لمس المناطق الخاصة أو تعديل ملابسه الداخلية.
- **عندما لا يكون الخاص خاصاً.** سيحتاج بعض الأطفال للمساعدة في أداء المهام الخاصة، ومنها ارتداء الملابس أو الاستحمام أو استخدام الحمام. علم ابنك كيف ومن الشخص الذي ينبغي أن يطلب منه المساعدة في أداء تلك السلوكيات الخاصة عندما يكون في مكان عام، كالمدرسة أو المطعم. وهذا يشمل تعليمه التخطيط المسبق والسؤال بهدوء أو استخدام بطاقات مصورة أو إشارات.

لمس المنطقة الخاصة

جميع الأطفال عند مرحلة معينة سيرغبون في اكتشاف أعضائهم الخاصة. وكل أسرة لها قيمها ومعتقداتها الخاصة تجاه هذا السلوك، ولا بأس أن تعلم ابنك معتقدات أسرتك. إنها مرحلة طبيعية من مراحل النمو أن يلمس الأولاد والبنات أعضاءهم أحياناً، ولا يمكن إيقاف هذا السلوك بشكل كامل. ومن ثم فالخيار الأمثل هو تعليم طفلك متى وأين يسمح له بممارسة هذا السلوك. أما العقاب أو التوبيخ أو إغارة اهتمام كبير لهذا الأمر قد يؤدي في الواقع إلى زيادته لا الحد منه. ومن الممكن أيضاً أن يجعل ابنك يتراجع عن سؤالك أو سؤال الطبيب عن أمور مهمة.

إذن فمن الضروري أن تعرف الحقائق؛ لمس الأعضاء الخاصة لا يسبب العمى ولا يصيبك "بالجنون" ولا يوقف النمو ولا يتلف أعضاء الجسم، بل إنه ليس مرتبطاً دائماً بالتفكير في الجنس. فبعض الشباب يلمسون أعضاءهم لأن هذا يمنحهم تجربة حسية مهدئة. وقد يلمس بعض الأطفال أعضاءهم الخاصة بسبب الحكة أو الألم؛ مما يشير إلى احتمالية وجود عدوى. فإذا كان ابنك يلمس أعضاءه كثيراً لدرجة تعوقه عن أداء أي أنشطة أخرى أو لاحظت تهيج الجلد أو أثرت لديك مخاوف أخرى، فتحدث إلى الطبيب بشأن هذا الأمر.

يمكنك أن تعلم ابنك أعضاء الجسم التي يطلق عليها "منطقة خاصة" عن طريق وصفها بأعضاء الجسم التي تغطي بملابس السباحة أو الملابس الداخلية. يمكنك العثور على أمثلة للصور التوضيحية والقصص الاجتماعية للحديث عن الأعضاء الخاصة وعن لمسها في ملحق المنطقة الخاصة.

إذا كان ابنك يلمس أعضاءه الخاصة في العلن، فسترغب في إيقاف هذا التصرف بسرعة وبهدوء. فيمكنك استخدام صورة توضيحية تذكره بالقاعدة، مثل "ممنوع وضع اليدين داخل السروال" أو صورة تلمح لسلوك لا يمكنه فعله في الوقت نفسه كعبارة "ضع اليدين على الطاولة". استخدم صورة أولاً/بعد ذلك التوضيحية لـ "غسل اليدين" ثم "المكافأة" لإيقاف هذا السلوك. قبل الخروج، ضع في حساباتك إحضار الأنشطة التي من شأنها شغل يديه باستمرار، كلعبة التملل أو اللعبة المحمولة باليد. وإذا كنت في المنزل، فقد ترغب في استخدام صورة توضيحية لكي تعطيه خياراً إما "ممنوع وضع اليدين داخل السروال" وإما الذهاب إلى مكان "خاص". ■



من شأن البلوغ أن يكون صعبًا على جميع الأطفال، إذ يكون الأصدقاء والمهارات الاجتماعية والمظهر الخارجي أكثر أهمية. قد يحتاج ابنك إلى المساعدة في التعامل مع التوتر وفي الاندماج مع زملائه وأقرانه الآخرين. مع انتقال الأطفال من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الإعدادية والثانوية، تصبح للملابس والمواعيد والقيادة أهمية أكبر. كما وقد تصبح الاختلافات في النمو أوضح. انظر في المواقف الاجتماعية التي سيواجهها ابنك وكيف يمكن لأشياء مثل الملابس وقصة الشعر والاهتمامات المناسبة لعمره أن تؤثر في "عالمه الاجتماعي".

كيف يمكنك مساعدة ابنك اجتماعيًا

اشركه في أنشطة يستمتع بها مع أقرانه. ابحث عن مجموعات تفعل أمورًا يستمتع بها ابنك، مثل الرياضات الفردية أو الجماعية، أو ناد يناسب اهتماماته، أو مجموعة شبابية. تحدث إلى قائد المجموعة عن احتياجات ابنك وأعطه أفكار عن كيفية إدخاله في المجموعة. اتصل بمجموعات المناصرة المحلية لمعرفة المزيد بشأن المناخ في منطقتك. إذا لم توجد مجموعة مناسبة، ففكر في إنشاء واحدة.

تحدث إلى مدرس ابنك أو مستشار المدرسة بشأن التدريب على المراعاة تجاه الأقران. وتوجد برامج لمساعدة الأطفال الآخرين على إدراك نقاط قوة طفلك والتحديات التي يواجهها. من شأن تثقيف الأقران بسبب وجود اختلافات لدى ابنك في التواصل و/أو التعلم و/أو الحركة أن يؤدي إلى زيادة التعاطف والتفهم تجاهه. وتوفر العديد من المجموعات "مجموعات أدوات" ومواقع إلكترونية وقوائم بالموارد المحلية للمساعدة على تعزيز مراعاة الأقران والاندماج. راجع الموارد الواردة في صفحة 15.

الشعر. اصطحب ابنك للحصول على قصة شعر مناسبة لعمره؛ ذلك أن الحصول على ملابس وتسريحات شعر مثل أقرانه جزء من البلوغ. وعلى الرغم من أنه ربما لا يكون الأمر على رأس أولوياتك، إلا أنه قد يكون مهمًا لابنك وأقرانه.

- طالع المجلات وتحدث مع الآباء الآخرين للحصول على أفكار عن أشكال القصات، وراع اختيار قصات الشعر التي يسهل عليه الحفاظ عليها. دعه يختار صور قصات الشعر التي يحبها ويربها الحلاق.
- حدد موعد الحلاقة في وقت لا يكون المكان مشغولاً حينها، وفكر في طلب وقت أطول للموعد في حال احتاج ابنك إلى استراحة. استخدم وسائل الإلهاء، مثل إعطائه جهازًا لوجيًا إلكترونيًا أو لعبة إلكترونية لمساعدته على تحمل قصة الشعر.
- تحدث مع أخصائي العلاج الوظيفي لابنك عن مهارات العناية الذاتية (مثل تفريش الأسنان الشعر وتصفيف الشعر) والمعدات التكيفية التي ستساعده على أن يستقل بنفسه.

الملابس. عند التسوق لشراء ملابس لابنك، من المهم أن تتعرف على موضة الملابس المناسبة لعمره. ماذا يرتدي الأطفال الآخرون عندما تزور طفلك في المدرسة؟ لمعرفة من أين يحصل سائر المراهقين على الملابس، يمكنك الاطلاع على المجلات، أو التحدث إلى الآباء الآخرين، أو اصطحاب أحد الأقارب الأكبر سنًا معك عند التسوق.

إذا كان ابنك قادرًا على الاختيار، فامنحه خيارات متنوعة من الملابس، حيث يمكنك اصطحابه للتسوق وشراء العديد من القمصان وعرضها عليه للاختيار من بينها، أو استخدام لوحة اختيار مع الصور. إذا كانت لطفلك تفضيلات واضحة في الملابس، أو كان يواجه صعوبة مع الأزرار والسحابات وأزرار التثبيت وترديد منه النظر في خيارات أخرى، فجرب تقديم قمصان أو سراويل جديدة ببضع. ضع في حسابك الراحة والملاءمة والألوان والنسيج المفضل لابنك. استعن بقصة اجتماعية لشرح كيف أن الأطفال والمراهقين والبالغين يرتدون ملابس متنوعة. على سبيل المثال، يمكن أن يساعد التحول من الأحذية ذات شريط فيلكرو إلى الأحذية سهلة الارتداء أو تغطية حزام الخصر المطاطي بالقمصان ابنك في ارتداء ملابس تشبه أقرانه. تعاون مع اختصاصي العلاج الوظيفي على مهارات ارتداء الملابس.



ماذا لو لم يكن ابني يهتم؟

يتعلق البلوغ والمراهقة بزيادة الاستقلالية والتعبير عن الشخصية المستقلة. إذن حتى ولو لم تبد الملابس مهمة بالنسبة لطفلك، فيمكن للأشياء الصغيرة مثل ارتداء شكل جديد من السراويل أو الحصول على قصة شعر جديدة أن تقطع شوطاً طويلاً في سبيل مساعدته على الشعور بالاندماج وحمايته من التعرض للمضايقات. إن مساعدته على الظهور وارتداء ملابس تناسب سنه من شأنه أن يسهل على أقرانه التعرف على مدى روعة ابنك من الداخل أيضاً.

أجهزة التواصل المعززة. إذا كان ابنك يستخدم جهاز تواصل يصدر الصوت، فتأكد من أن الصوت يتناسب مع عمره وجنسه.

الحالات المزاجية والمشاعر

قد يكون التقلب المزاجي طبيعياً خلال فترة البلوغ؛ ويمكنك أن تعلم طفلك كيفية التعبير عن هذه المشاعر. إذا كان طفلك يتعلم لفظياً، فاستخدم كلماتك لتسمية المشاعر ("يبدو أنك تشعر بالغضب" أو "عندما فعل ذلك، جعلك ذلك حزينا"). إذا كان طفلك أقل استجابة مع اللفظ، فاستخدم الوسائل البصرية مثل الرسوم المتحركة أو الصور أو لغة الإشارة أو بطاقات الكلمات. ملحق الحالات المزاجية والمشاعر يحتوي على صور تبيّن المشاعر والتي يمكن لطفلك استخدامها في إخبارك بشعوره. فكر في الحصول على الدعم من مستشار أو معالج نفسي على دراية بتشخيص طفلك ويمكنه أن يفيدك بإستراتيجيات أخرى.

أكثر من مجرد "تقلبات مزاجية"

أحياناً ما تكون التغيرات المزاجية نتيجة لشيء أخطر، مثل المشكلات الطبية. فقد تبدو مثلاً مشكلات الغدة الدرقية (وهي شائعة بين الأطفال المصابين بمتلازمة داون) أشبه بالاكتئاب من حيث تأثيرها على المزاج والشهية ومستوى النشاط. أو قد تكون التغيرات المزاجية أحد أعراض الاكتئاب أو القلق كذلك. يمكن أن يعاني الأطفال أصحاب الإعاقة من التقلبات المزاجية المعتادة في سن المراهقة، ولكن يمكن أن يصابوا أيضاً بمشكلات صحية نفسية أخرى يجب علاجها. راقب التغيرات في سلوكه المعتاد من قبيل الأمور التالية.

- المشاعر: البكاء والصراخ والضحك دون سبب واضح
- السلوك: المشي والتأرجح وفرك اليدين ببعضهما البعض وقرص الجلد
- العدائية: الضرب والعض والخدش وضرب الرأس ورمي الأغراض
- الشهية: زيادة تناول الطعام أو نقصه
- الصحة: الشكوى من الصداع أو المغص أو آلام أخرى في الجسم
- النوم: مزيد من النوم أو نوم أقل، وصعوبة في النوم أو الاستمرار في النوم، والكوابيس
- التفكير: الشعور بالارتباك ومواجهة صعوبة في التركيز ورؤية أشياء غير موجودة
- الطاقة: حركة أكثر أو أقل، والتصرف بانطوائية، وعدم القيام بأشياء اعتاد الاستمتاع بها

تحدث إلى طبيب طفلك بشأن أي تغييرات تلاحظها. راقبها باستخدام مفكرة أو ورقة بيانات (انظر ملحق دفتر اليوميات)، أو تطبيق هاتف أو جهاز لوحي إلكتروني. دوّن ما تراه ومتى رأيتَه. ■

الاحتلام الليلي

يحدث القذف للعديد من الأولاد المراهقين أثناء النوم بعد بلوغهم؛ وهذا يسمى احتلاماً ليلياً. ويسميه بعض الناس بالحلم الجنسي. سيقتذف القضيب السائل المنوي، وهو سائل يحتوي على الحيوانات المنوية. هذه عملية طبيعية وليست بفعل ابنك عمداً.

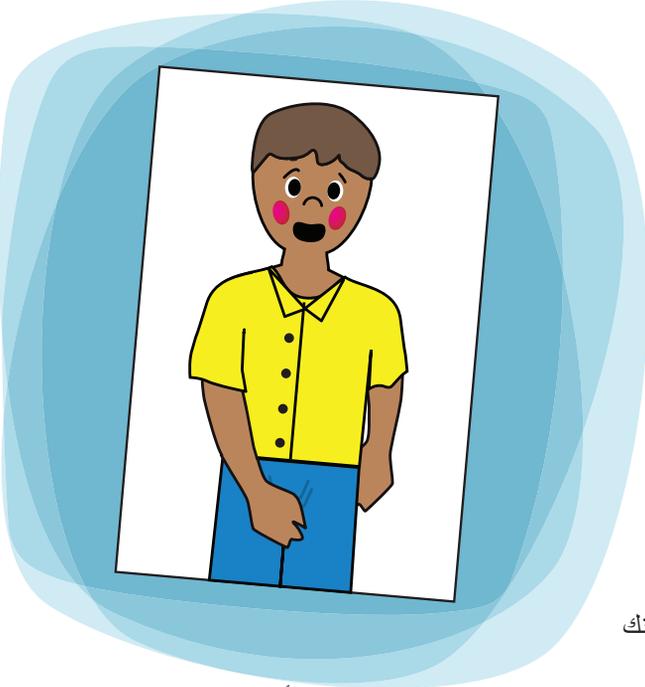
قد يظهر الاحتلام الليلي على شكل بقعة مبللة ولزجة على ملابسه الداخلية أو بيجامته أو ملاءته. وهي عادة ما تبدأ بين سن 13 و17 عاماً، بمتوسط عمر 14 عاماً تقريباً. من المهم للغاية أن تهين ابنك لهذا الحدث حتى لا يعتقد أنه ارتكب خطأ ما؛ فهذا جزء طبيعي من البلوغ.

إعداد ابني للاحتلام الليلي

- **اعرف الفرق.** قد يعتقد ابنك أنه قد بلل فراشه بعدما يحتلم، فربما يخفيه عنك أو يخشى أن يخبرك به. اشرح له ما حدث ووضح له أنه أمر طبيعي.
- **اصنع الروابط.** قد يفيدك الربط بين الاحتلام والتغيرات الأخرى التي تطرأ على جسم ابنك خلال فترة البلوغ، مثل نمو الشعر، وزيادة الطول، ونمو الخصيتين والقضيب.
- **شجع على الاستقلال.** لا يمكن منع الاحتلام؛ لذا علم ابنك ما ينبغي أن يفعله بعد وقوعه، وقد يشمل ذلك تغيير الملاءات ووضع الملابس الداخلية في سلة الغسيل وغسل منطقتيه الخاصة بمنديل أو قطعة قماش مبللة.
- **استخدام الصور التوضيحية.** استخدم جدولاً من الصور لمساعدة ابنك على التنظيف بعد الاحتلام. وقد يشمل ذلك التنظيف باستخدام المناديل الورقية أو نزع ملاءات السرير ووضعها في سلة الغسيل أو البدء في الغسيل. انظر ملحق التثقيف بشأن الانتصاب للحصول على صور يمكنك استخدامها في مساعدة ابنك على أن يستقل بنفسه في التنظيف. إذا لم يكن ابنك قادراً على تغيير الملاءات أو التنظيف بنفسه، فابحث له عن طريقة ليُعلمك أنه بحاجة إلى المساعدة. يتمثل أحد الخيارات في استخدام بطاقة إرشادية أو لافتة تعليق على الباب لإخبارك. يمكن العثور على لافتة التعليق على الباب في ملحق التثقيف بشأن الانتصاب. ما عليك سوى قصه وتغليفه للاستخدام المنتظم.
- **حافظ على الخصوصية.** الاحتلام أمر خاص؛ لذا علم ابنك أنه يمكنه التحدث عن ذلك مع الوالدين أو الأطباء أو ممرضة المدرسة فقط. وعلمه أنه لا ينبغي أن يناقش الأمر مع الأصدقاء أو المعلمين أو الغرباء.
- **كن إيجابياً.** الاحتلام جزء طبيعي من البلوغ، ولن توقفه الاستجابة السلبية (التعير، والسخرية، والعقاب)؛ بل تجاوب بهدوء، وبشكل منطقي، وركز على تعليم ابنك كيفية التعامل معه.
- **اطلب.** اطلب من طبيب ابنك المساعدة على تعليمه بشأن البلوغ والتغيرات التي تطرأ على الجسم.



الانتصاب



يعاني معظم الأولاد المراهقين من عدة انتصابات على مدار اليوم خلال فترة البلوغ؛ وهذا جزء طبيعي من سن البلوغ بالنسبة للأولاد وغالبًا ما لا يسيطرون عليه. يمكن أن يحدث الانتصاب لأسباب متنوعة؛ فيمكن أن يحدث في هذا العمر من شيء بسيط مثل احتكاك البنطال بالجسم أو مجرد "فجأة". ولأن الانتصاب قد يكون خارجًا عن سيطرة ابنك، فقد يكون حدوثه في الأماكن العامة أمرًا لا مفر منه ومحرجًا له.

أمور يحسن الاستعانة بها

- ألق قصة اجتماعية أو استعن بواحدة من ملحق التثقيف بشأن الانتصاب للتحدث إلى ابنك بشأن الانتصاب.
- ذكره بأن هذا من الأمور التي يمكنه التحدث عنها مع طبيبه ومعك، ولكن ليس مع الأصدقاء أو المعلمين أو الغرباء.
- امنحه بعض الأفكار عما ينبغي فعله عندما يحدث ذلك في الأماكن العامة:
 - البقاء جالسًا وسينتهي وحده في النهاية.
 - حمل كتبه منخفضة لحجب منطقتيه الخاصة.
 - ربط سترة حول الخصر.
- قد تقلل السراويل الداخلية الضيقة من وضوح الانتصاب وتحافظ على كل شيء في مكانه. تجنب السراويل الرياضية وغيرها من السراويل الفضفاضة.

السراويل الداخلية أم السراويل الداخلية القصيرة

تعتمد مساعدة ابنك في الاختيار بين السراويل الداخلية أو السراويل الداخلية القصيرة على الأمور الأهم بالنسبة لك ولابنك؛ فربما تكون السراويل الداخلية أسهل في ارتدائها وخلعها، إلا أن القصيرة منها قد توفر دعمًا أفضل. اصطحب ابنك معك إلى المتجر لاختيار عدة أنواع مختلفة. ودعه يجربها في المنزل ليرى ما يفضله منها. ■



يمكنك العثور على الملحق
والمرئيات عبر الإنترنت على
موقع:

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

المؤسسات

- ❑ Vanderbilt Kennedy Center: vkc.vumc.org
- ❑ Autism Society of America: autismsociety.org
- ❑ Autism Speaks: autismspeaks.org
- ❑ Easter Seals: easterseals.com
- ❑ National Down Syndrome Society: ndss.org
- ❑ National Parent Technical Assistance Center: parentcenterhub.org
- ❑ American Society for Deaf Children: deafchildren.org
- ❑ United Cerebral Palsy: ucp.org

موارد الدعم البصري

- ❑ <http://card.ufl.edu/resources/visual-supports/>
- ❑ do2learn.com

المواقع الإلكترونية

- ❑ National Information Center for Children and Youth With Disabilities. *Sexuality education for children and youth with disabilities.* متوفر على parentcenterhub.org/sexed/
- ❑ Parent Advocacy Coalition for Education Rights' National Bullying Prevention Center: pacer.org/bullying/parents/helping-your-child.asp
- ❑ autismspeaks.org/tool-kit/dentist-for-kids-with-autism
- ❑ vkc.vumc.org/oral-health-tips
- ❑ kidshealth.org/teen/sexual-health/#cat20015

قصص اجتماعية - معلومات وأمثلة

- ❑ Gray, C., & White, A. L. (2002). *My social stories book*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- ❑ carolgraysocialstories.com/social-stories/what-is-it/
- ❑ bbbautism.com/pdf/article_27_Social_Stories.pdf

الكتب

- ❑ Gravelle, K., Castro, N., & Castro, C. (1998). *What's going on down there? Answers to questions boys find hard to ask*. New York: Walker and Company.
- ❑ Wrobel, M. (2003). *Taking care of myself: A hygiene, puberty, and personal curriculum for young people with autism*. Arlington, TX: Future Horizons.
- ❑ Eckenrode, L., Fennell, P., & Hearsey, K. (2004). *Tasks galore for the real world*. Raleigh, NC: Tasks Galore. tasksgalore.com
- ❑ Bellini, Scott, *Building social relationships: A systematic approach to teaching social interaction skills to children and adolescents with autism spectrum disorders and other social difficulties* (2006). Autism Asperger Publishing Co., Shawnee Mission, KS.
- ❑ Middleman, A. B., & Pfeifer, K. G. (2006). *Boy's guide to becoming a teen: Getting used to life in your changing body*. American Medical Association.
- ❑ Madaras, L., & Madaras, A., Sullivan, S. (2007). *What's happening to my body? Books for boys: A growing-up guide for parents and sons*. Newmarket Press.
- ❑ Baker, Jed (2009) *Social skills picture book for high school and beyond*. socialskillstrainingproject.com/books
- ❑ Meehan, Cricket, *The right to be safe: Putting an end to bullying behavior* (2011). Search Institute Press.

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 *TRIAD Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders*) مركز *Vanderbilt Kennedy Center* للتميز في حالات الإعاقة النمائية (*Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities*). قام بتحريره وتصميمه وإنتاجه موظفو الاتصالات والرسومات في مركز *Vanderbilt Kennedy Center* (*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 Communications* (615- 322- 8240، kc@vumc.org). يُوزع الإصدار بحالته أو دون مقابل. عرض المزيد من الموارد والمواد القابلة للطباعة عبر الإنترنت على: vkc.vumc.org.

هذا المشروع مدعوم من قبل إدارة الموارد والخدمات الصحية (*Health Resources and Services Administration, HRSA*) التابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (*U.S. Department of Health and Human Services, HHS*) تحت رقم المنحة *T73MC30767*، اتحاد *Vanderbilt Consortium LEND*. هذه المعلومات أو المحتويات والخلاصات هي معلومات أو خلاصات للمؤلفين، ولا ينبغي تفسيرها على أنها موقف رسمي أو سياسة رسمية أو تأييد من قبل *HRSA* أو *HHS* أو الحكومة الأمريكية. أعيدت طباعته في شهر مايو لعام 2021



VANDERBILT KENNEDY CENTER