

تم وضع هذا الدليل من قبل
UNC Frank Porter Graham
Child Development Institute Autism Team

ترجمه إلى اللغة العربية

د. غالب محمد الحيارى

قسم التربية الخاصة - الجامعة الهاشمية - الأردن



دعم الأشخاص من ذوي التوحد خلال أوقات الأزمات
الطارئة

Supporting Individuals with Autism through
Uncertain Times

Original Credit for:

Kara Hume, Ph.D., UNC School of Education, & UNC FPG Autism Team:
*Victoria Waters, Ann Sam, Jessica Steinbrenner, Yolanda Perkins, Becky Dees,
Brianna Tomaszewski, Lindsay Rentschler, Susan Szendrey,
Nancy McIntyre, Mary White, Sallie Nowell, & Sam Odom*

سبع استراتيجيات لدعم الأشخاص من ذوي التوحد خلال أوقات الأزمات الطارئة



يتطلب جميع الأطفال والياfeين الدعم من مقدمي الرعاية خلال الأوقات الضاغطة والطارئة، مثل هذه الأوقات

التي نواجه في أيامنا هذه نتيجة لانتشار فيروس كورونا (COVID-19). لذلك، تعدّ مهارات الموائمة والتكيف مع المجهول، وإغلاق المدارس ومراكز التربية الخاصة، والتغير المفاجئ في الروتين، وفقدان التواصل مع المعلمين وأصدقاء الدراسة، والخوف من الإصابة بالعدوى هي أعباء ثقيلة على الجميع، ويلعب مقدمي الرعاية دوراً هاماً في مساعدة الأطفال والياfeين على فهم التغييرات ومساعدة الأطفال على التعبير عن مشاعرهم المرتبطة بهذه التغييرات. وقد يتطلب الأفراد من ذوي التوحد دعماً إضافياً من أجل فهم ما يدور من حولهم وللتكيف مع التغييرات الكثيرة الحاصلة. حيث أنه من المحتمل أن يواجه هؤلاء الأفراد تحديات إضافية مرتبطة باستيعاب ما يحدث، والتواصل، وصعوبة في فهم اللغة المجردة، ومقاومة للرتابة التي ترتبت على الظرف الحالي، وزيادة في احتمالية ظهور القلق والاكتئاب لديهم؛ من الوارد أن تتفاقم جميعها خلال هذه الأوقات العصيبة.

صمم المركز استراتيجيات الدعم السبع التالية من أجل تلبية الاحتياجات الفريدة للأشخاص من ذوي التوحد خلال هذه الفترة الطارئة. بالإضافة لذلك، يتضمن الدليل أمثلة ومصادر جاهزة لمساعدة مقدم الرعاية على تطبيق هذه الاستراتيجيات بشكل سريع وسهل. تقدم هذه المواد بشكل مقصود العديد من الأنماط، والتصاميم، ومستويات الصعوبة من أجل نمذجة ما يمكن أن نعتبره أكثر معنىً وقيمةً بالنسبة للأعمار المتباينة والمهارات المختلفة، لتبيان ما يمكن عمله باستخدام المصادر القليلة المتوفرة لمقدم الرعاية المشغول أصلاً. إن هذا لا يعني أن بعض الأطفال والياfeين من ذوي التوحد قد يحتاج إلى تعديلات محددة، أو إضافات معينة ضرورية من أجل الوفاء باحتياجاتهم الفريدة.

إن الهدف من هذه الاستراتيجيات أن تكون كقائمة أو أداة من الأفكار التي يمكن أن تساعد مقدمي الرعاية، حيث يمكن لمقدمي الرعاية أن يأخذوا فكرة واحدة في كل مرة وأن يجدوا طريقة لتطبيقها مع طفلهم/أطفالهم من ذوي التوحد ومع أفراد أسرهم. وقد يرغب مقدم الرعاية بالبدء باستخدام استراتيجية استخدمت سابقاً، أو ربما إيجاد أداة تستطيع التعامل مع المشكلة التي تخلق أكبر قدر من الضغط في الوقت الحالي. كما ننصح بأن يتم تضمين الأشخاص من ذوي التوحد في عملية صنع القرار حول الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع المشكلة.



ادعم فهمهم لما يدور حولهم



وفر لهم فرصاً للتعبير عما يدور ببالهم



رتب أولويات مهارات الموائمة والتهئية



حافظ على الروتينات



ابن روتينات جديدة



ادعم التواصل (عن بعد)



انتبه للتغيير في السلوكات

ادعم فهمهم لما يدور حولهم



من الوارد أن يتباين الأشخاص من ذوي التوحد في مستويات فهمهم حول فيروس كورونا COVID-19، وكيفية انتشاره، وكيفية تقليل خطر التعرض للإصابة. وتالياً أدناه، نقدم مجموعة من الاستراتيجيات يمكن استخدامها للمساعدة في توفير معنى إضافياً لهذا السيناريو المقعد.

للتعرض للعدوى، وإعطائنا تبصراً بما يمكن أنهم يشعرون به، وتقديم تلميحات لهم بأن ما يشعرون به أمر طبيعي.



أيضاً، من المفيد قراءة القصص الاجتماعية مع الأشخاص من ذوي التوحد أو لهم بشكل منظم على مدار أيام مختلفة. كما يجب أن يعمل مقدم الخدمة على إعادة وتعديل هذه القصص الاجتماعية كلما لزم وبناء على تبدل الظروف.

اعمل على توفير وسائل الدعم

البصري من أجل إعطاء الشخص من ذوي التوحد توجيهاً

للسلوكات والتوجيهات الواجب اتباعها بخصوص الوقاية من فيروس كورونا. بين له أن "القواعد" الخاصة بتحية الأشخاص الآخرين (مثل: التوقف عن المصافحة



بالأيدي)، وكيفية التفاعل مع الآخرين—بمن فيهم أفراد الأسرة

(مثل: التباعد الاجتماعي social distancing)، ومتى أو كم مرة

علينا غسل اليدين (في كل مرة ندخل البيت) قد تغيرت. إن

استخدام التلميحات البصرية تعلم على تحليل خطوات هذه

التوقعات السلوكية الجديدة من شأنها أن تساعد الأفراد من ذوي

التوحد على الاستجابة بشكل أفضل كونهم يستجيبون بشكل أمثل

للتوضيحات الصريحة والمحددة. ويوفر هذا الدليل العديد من

الأمثلة حولها.

ومن المفيد جداً توفير تلميحات بصرية توضح الجدول الزمني

اليومي للفرد. فقد يعاني الأفراد من ذوي التوحد من صعوبة في فهم

قم بوصف الفيروس والوضع الحالي لما يدور حوله (مثل: إغلاق

المركز/المدرسة، التباعد الاجتماعي) بلغة ومصطلحات محددة

وتفادي أي تعبيرات منمقة أو مجردة. إن استخدام مصطلحات

مثل "أصابه الفيروس" أو "هي تحت المراقبة" أو "قلبه توقف من

الخوف" يمكن أن تكون تعبيرات

صعبة الفهم بالنسبة للأفراد من

ذوي التوحد، كما يمكن لها أن

تخلق تشويشاً لديهم (Lipsky, 2013).

من الموصى به أن يتم

استخدام لغة مباشرة وواضحة

معهم. إن استخدام تعبيرات

كلامية مثل "فايروس كورونا هو

نوع من الجراثيم. هذه الجراثيم صغيرة للغاية، وعندما تدخل إلى

داخل جسمك، يمكن لها أن تجعلك مريضاً"، يمكن لها أن تسهل

فهم الأشخاص من ذوي التوحد. للمزيد من المعلومات يمكنك زيارة

الموقع التالي:

<https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>.

كما يمكن استخدام القصص الاجتماعية **Social Narrative**،

وهي عبارة عن استخدام قصة توضح موقفاً معيناً والاستجابات

الممكنة له وذلك من خلال تعديل النص، أو الصور، أو من خلال

التكنولوجيا (Wong et al., 2004). يستفيد الأشخاص من ذوي

التوحد من الحصول على المعلومة من خلال أشكال متعددة وذلك

بسبب أنهم عادة ما يعانون من ضعف في اللغة الاستقبالية

(Mody et al., 2013). تم تطوير العديد من الأمثلة على

القصص الاجتماعية من أجل إعطاء الأشخاص من ذوي التوحد

المزيد من المعلومات عن فيروس كورونا المستجد (COVID-19)،

وهي قصص يمكن أن تساعد على فهم كيفية خفض المخاطرة

العروض، أو اللقاءات عبر الانترنت، أو الأوقات المخصصة لألعاب معينة من مهارات المراقبة والتكيف المُساعدة.

الجدول الزمني لسير الوقت خلال اليوم؛ إن توفير مفهوم مرئي، واستخدام الجداول الزمنية



اليومية/الأسبوعية/الشهرية يمكن أن يساعدكم في تتبع الوقت عندما يكونون خارج المدرسة في مكان العزل. وحيث أننا لا نعرف تاريخ انتهاء هذا الظرف الطارئ، فيعدُّ استخدام الجداول الزمنية التي تتضمن النشاطات المفضلة للفرد مثل

المصادر المُتضمنة في هذا الدليل:

- قصة اجتماعية: فيروس كورونا المُستجد COVID-19
- قصة اجتماعية: فيروس كورونا
- قصة اجتماعية: تحية الآخرين
- قصة اجتماعية: التباعد الاجتماعي (ترك مسافة مع الآخرين)
- قصة اجتماعية: ترك مسافة بينك وبين الآخرين عند الحديث معهم
- وسيلة دعم بصري: غسل اليدين (صور مرسومة)
- وسيلة دعم بصري: غسل اليدين (صور)
- تحليل المهارة: غسل اليدين
- كيفية عمل وسائل الدعم البصري والقصص الاجتماعية
- وسيلة دعم بصري: نموذج تقويم زمني
- وسيلة دعم بصري: مثال على العد التنازلي نحو إنهاء نشاط/حدث معين
- وسيلة دعم بصري: مؤقت (باستخدام ورق الملاحظات اللاصق (Stickie Notes)
- تطبيقات حاسوبية: مؤقت زمني

فيروس كورونا المُستجد COVID-19



هناك الكثير من الأشخاص يمرضون بسبب فيروس ينتشر هذه الأيام.



يعمل الأطباء والعديد من المسؤولين بجد من أجل أن يكون الناس بصحة جيدة.



يجب أن أعمل أنا على إبقاء نفسي آمناً وبصحة جيدة، أيضاً.



لذلك، المدارس مغلقة من أجل المحافظة على صحة الطلبة والمدرسين.



حتى وإن كانت المدرسة مغلقة، من الضروري أن يبقى الجميع في منازلهم وأن لا

يزوروا الآخرين.

في أثناء وجودي في المنزل، يمكن أن أَلعب، وأقرأ الكتب،



وأَتعلم.

أيضاً، يجب أن أَعسل يدي كثيراً بالماء والصابون.

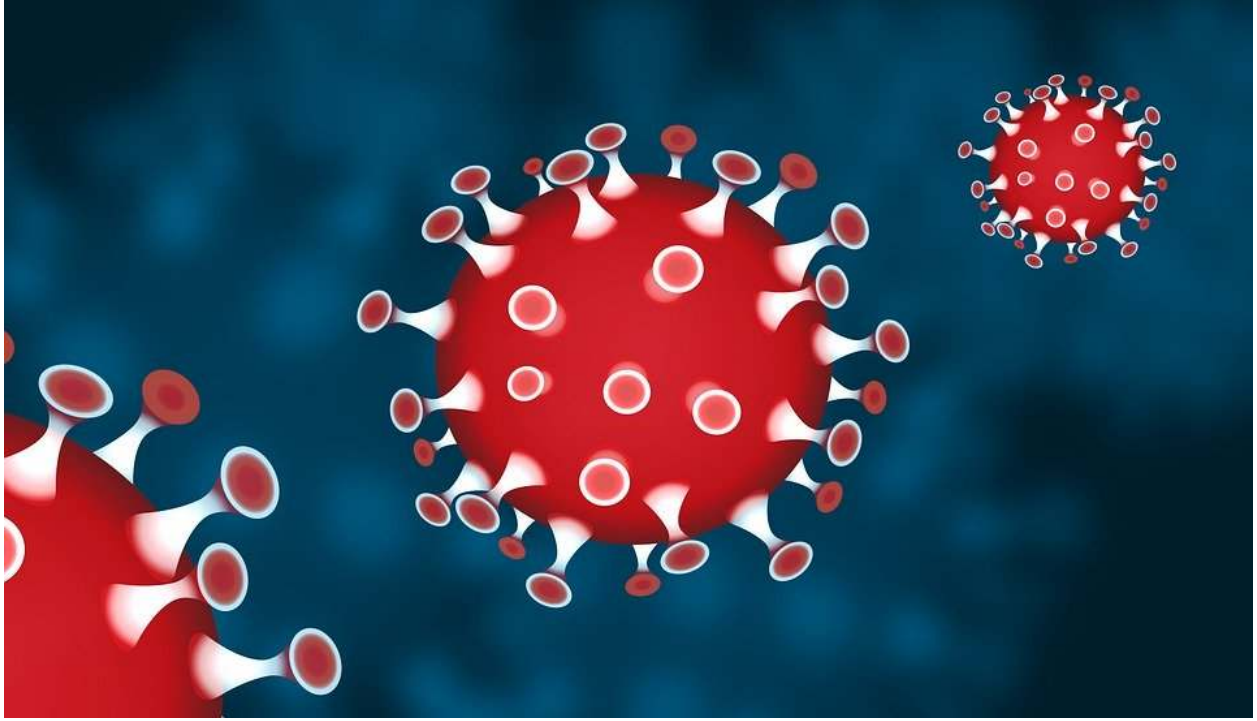


البقاء في المنزل، وعدم زيارة الآخرين، وغسل يدي بالماء والصابون يساعدني في المحافظة على

صحتي وصحة أسرتي.



فيروس كورونا



في أيامنا هذه، هناك فيروس يجعل الناس يمرضون.
ولأنه ينتشر بشكل سريع، فإن المدارس والكثير من أماكن العمل مغلقة وفي عطلة.
الآن، من الهام أن أبقى نفسي والآخرين بصحة جيدة، لذلك عليّ تغيير الكثير من الأمور التي كنت أقوم بها.
البقاء في المنزل وأن أبقى بعيداً عن الآخرين يساعدني في المحافظة على صحتي وصحتهم.
يجب أن أقوم بغسل يدي كثيراً بالماء والصابون، كما يجب ألا استخدم يدي في لمس الآخرين والأشياء.
يقوم الأطباء والمسؤولين بكل ما يستطيعون من أجل مساعدة الأشخاص المريضين.
إذا كنت أخاف الفيروس، فيمكنني التحدث مع والدي حوله. سوف أقوم بكل ما أستطيع من أجل أن أبقى
سليماً.

تحية الآخرين

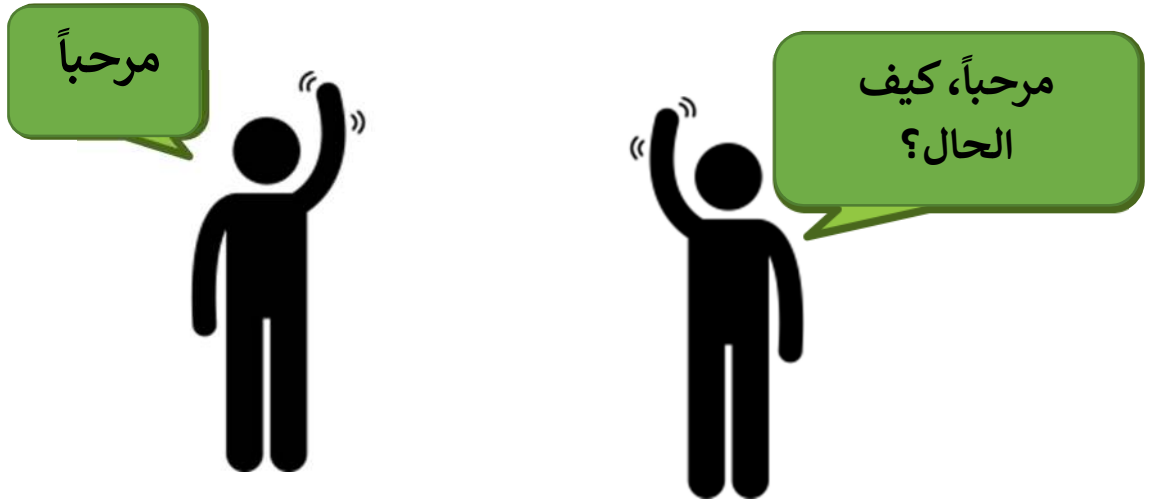
عندما ألتقي بأشخاص جدد، أحب أن أصفحهم وأسلم عليهم.

وعندما ألتقي بأشخاص أعرفهم، أرغب بتقبيلهم واحتضانهم.

بعض الناس لا يحبون أن يلمسهم الآخرون عندما يلقون السلام عليهم ويحيونهم. فقد يكون هؤلاء الأشخاص مريضون ولا يريدون نقل الجراثيم للآخرين. وقد لا يشعرون بالراحة عندما يلمسهم الآخرون.

عندما ألقى التحية على الآخرون يجب أن أسألهم إذا كانوا لا يمانعون المصافحة بالأيدي وأن أحضنهم. وإذا رفضوا ذلك، يمكنني أن ألوح بيدي لهم وأن أقول "مرحباً" فقط.

إذا سألت الآخرين عن المصافحة أو الحضن عندما ألتقيهم سوف يجعل الجميع يشعر بالراحة، ولن أضايق أحداً.

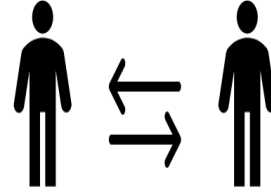


التباعد الاجتماعي (ترك مسافة مع الآخرين)

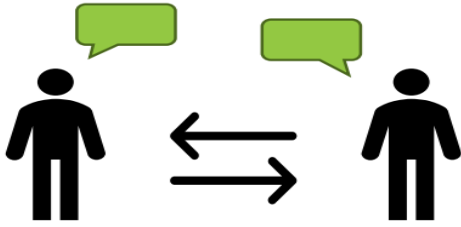
إذا اقترب شخص منهم كثيراً فإن ذلك يشعرهم بعدم الراحة.



يحتاج جميع الناس إلى ترك مسافة بينهم وبين الآخرين.



وعندما أجلس مع الآخرين، يجب أن أترك مسافة بيني وبينهم.



عندما أتحدث مع الآخرين، يجب أن أترك مسافة بيني وبينهم.



أترك مسافة بيني وبين الآخرين ليكونوا سعداء وسليمين.



ترك مسافة بينك وبين الآخرين عند الحديث معهم

أحب أن أتحدث إلى أصدقائي وأفراد أسرتي.

أحياناً أقف أو أجلس قريباً منهم عندما أتحدث معهم. عندما أكون قريباً جداً منهم قد يشعر الشخص الآخر بالغضب أو بعدم الراحة.

يرغب الناس بترك مسافة بينهم وبين من يتحدث معهم.

عندما أتحدث مع أصدقائي وأسرتي، يمكنني أن أقف أو أن أجلس وأترك مسافة طول يدي بيني وبينهم. ترك مسافة بيني وبين الناس عندما أتحدث معهم سوف يجعلهم سعداء.



غسل اليدين (صور مرسومة)

	1. افتح حنفية الماء واجعل الماء دافئاً
	2. بلل يديك بالماء الدافئ
	3. ضع بعض الصابون على يديك
	4. افرك يديك بالصابون لمدة 20 ثانية
	5. اشطف يديك جيداً
	6. اغلق حنفية الماء



7. نشف يديك

غسل اليدين (صور)

1. افتح حنفية الماء واجعل الماء دافئاً



2. بلل يديك بالماء الدافئ



3. ضع بعض الصابون على يديك



4. افرك يديك بالصابون لمدة 20 ثانية



5. اشطف يديك جيداً



6. اغلق حنفية الماء



7. نشف يديك



غسل اليدين

1. افتح حنفية الماء واجعل الماء دافئاً

2. بلل يديك بالماء الدافئ

3. ضع بعض الصابون على يديك

4. افرك يديك بالصابون لمدة 20 ثانية







5. اشطف يديك جيداً

6. اغلق حنفية الماء

7. نشف يديك

كيفية عمل وسائل الدعم البصري والقصص الاجتماعية

[تالياً مجموعة من البرامج الإلكترونية المجانية والمدفوعة من أجل عمل وسائل الدعم البصري والقصص الاجتماعية. للأسف، ليس هناك من برامج باللغة العربية مصممة بشكل مباشر لهذا الغرض، لكن يمكن الاستعانة بالبرمجيات الحاسوبية التقليدية (مثل MS WORD أو MS POWERPOINT) لهذا الغرض]

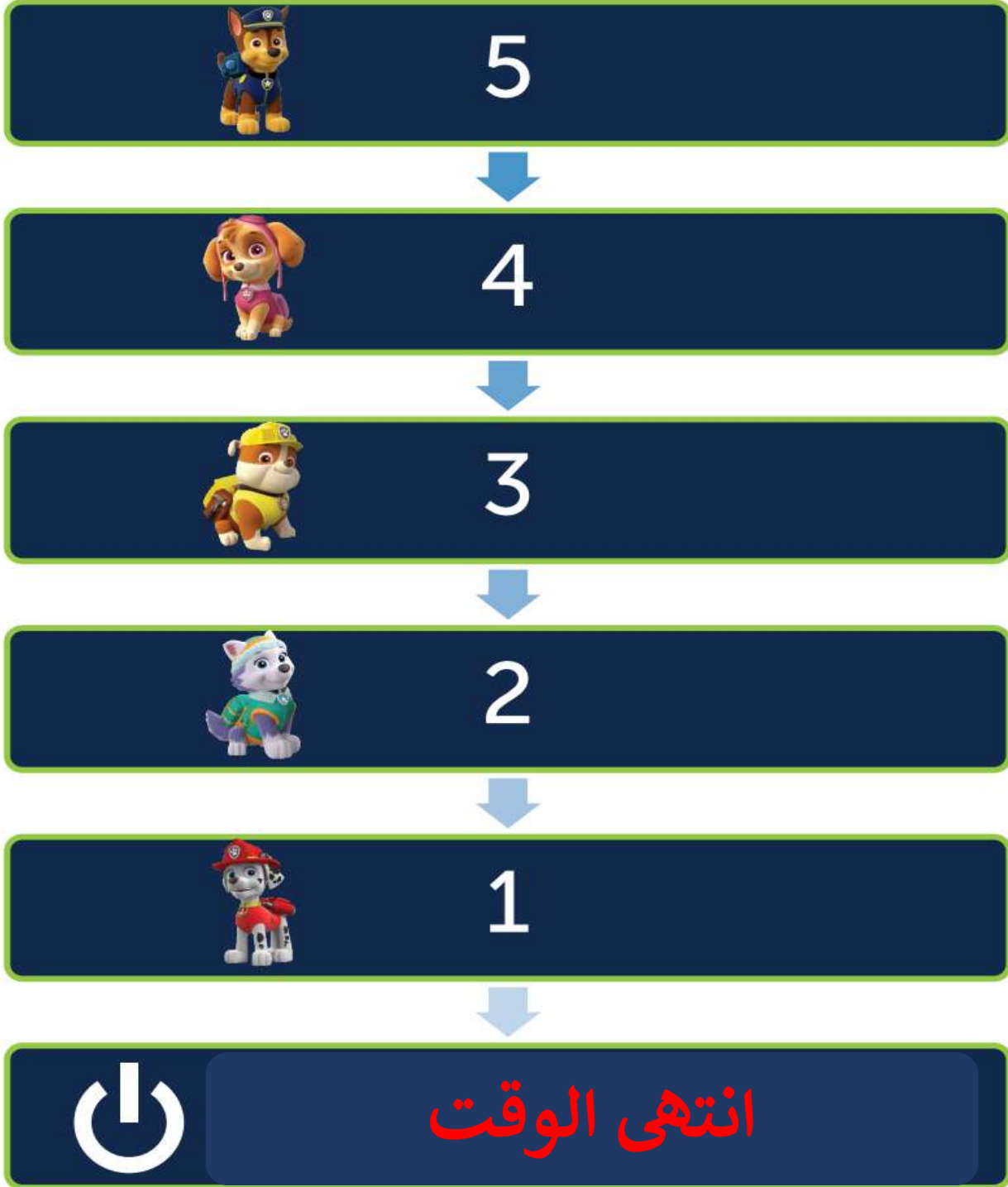
 <p>First Then Visual Schedule</p> <p>\$9.99</p>	 <p>Pictello</p> <p>\$18.99</p>	 <p>iPrompts</p> <p>\$9.99</p>
 <p>iCreate</p> <p>iCreate</p> <p>Free (in-app \$)</p>	 <p>Social Story Creator & Library</p> <p>Free (in-app \$)</p>	 <p>First Then</p> <p>Free</p>



نموذج تقويم زمني

S	M	T	W	T	F	S







مثال على العد التنازلي نحو إنهاء نشاط/ حدث معين



مؤقت (باستخدام ورق الملاحظات اللاصق (Sticky Notes



تطبيقات حاسوبية: مؤقت زمني

 <p>Childrens Countdown Timer</p> <p>Free (in-app \$)</p>	 <p>Visual Timer</p> <p>Free (in-app \$)</p>	 <p>Stopwatch Timer</p> <p>Free (in-app \$)</p>
 <p>Kids Timer+</p> <p>\$0.99</p>	 <p>Stopwatch & Timer+</p> <p>\$4.49</p>	 <p>Tabata Timer</p> <p>\$2.00</p>

وفر لهم فرصاً للتعبير عما يدور ببالهم



من المحتمل جداً أن يواجه الأطفال واليافعون من ذوي التوحد صعوبة في التعبير بشكل شفوي عن مشاعرهم حول التغييرات الكثيرة غير المتوقعة. فقد يعمد الطفل إلى التعبير عن مشاعر الخوف، والإحباط، والقلق من خلال السلوك غير المرغوب (المُتحدّي) مثل نوبات الغضب، أو رفض المشاركة في النشاطات الأسرية، أو الانسحاب. وبالنسبة للأشخاص من ذوي التوحد، قد تقترن هذه الصعوبات التعبيرية مع التأخرات الموجودة أصلاً في اللغة التعبيرية، و/أو المهارات اللفظية وغير اللفظية المحدودة، و/أو صعوبة في فهم اللغة المجازية، و/أو القصور بالتفاعل الاجتماعي.

البصرية المتعددة. بالإضافة لذلك، يجب أن يدرك مقدم الرعاية أن الزيادة في السلوك المُتحدّي/غير المرغوب فيه قد يكون تعبيراً عن القلق أو الخوف، وينصح بأن نحاول استخدام استراتيجيات الدعم المناسبة (أنظر إلى استراتيجية رقم 3 للمزيد من النقاش في استراتيجيات الموائمة والطمين). يوفر هذا الجزء العديد من الأمثلة التي يمكن أن تدعم التواصل التعبيري للأطفال والبالغين من ذوي التوحد.

اعمل على توفير فرص متعددة لأعضاء الأسرة للتعبير عن مشاعرهم، كل بحسب طريقته وقدرته—من خلال النقاش في مجموعة كأسرة أو النقاش الفردي، أو من خلال نشاطات الكتابة، أو تصوير فيلم قصير، أو من خلال المسرحيات. يمكن أن يتم توصيل المشاعر والاحتياجات من خلال طرق وأشكال بديلة للتعبير باستخدام طرق التواصل المُعززة والبديلة (مثل: iPad، والصور)، وسماع أو عزف الموسيقى، والرقص، واليوجا، والفنون

المصادر تتضمن:

- أدوات التواصل
- الأنشطة التعبيرية



أدوات التواصل



[1 Second Everyday](#)
Video Journal

Free
(in-app \$)



[Pinterest](#)
Ideas for Bullet Journals
and Zines

Free



[Zine Making 101](#)

Free



[StoryboardThat](#)

[StoryboardThat](#)
Online Comic Maker

\$7.99-\$9.99 a month



[LiveJournal](#)
Video Journal

Free-\$19.95



[Journey](#)
Video Journal

\$4.99

الأنشطة التعبيرية

الفنون	كتابة اليوميات
<p>اصنع ما يسمى بفن Zine (تلفظ zeen) </p> <ul style="list-style-type: none"> • خليط من الملصقات، والفن، والخشب • قم بزيارة الموقع Zine Making 101 • من المزيد من النصائح والأفكار • شارك الآخرين بما تعرفه حول مواضيعك المفضلة • ضع قائمة بـ "كيف تصنع....." 	<p>اعمل على وضع روتين يومي واضح </p> <p>اصنع أوراق يوميات يمكن تعليقها: </p> <ul style="list-style-type: none"> • سطر واحد يومياً • ادمج الصور/الرسوم فيها • نصائح للتهديئة • أشياء تجلب السعادة • تتبع المزاج • اصنع صور مضحكة يومياً، كما قم بوصف ما يحدث
<p>اعمل رواية مصورة أو شريط هزلي من الكرتون </p> <ul style="list-style-type: none"> • ما الذي تفتقده؟ • ما الذي يقلقك؟ • ما هي آمالك؟ • ماذا تريد؟ 	<p>اليوميات من خلال الفيديو </p> <ul style="list-style-type: none"> • اعمل فيلم من 1 ثانية كل يوم • اعمل مقابلة مع الشخص، تحدث عن الخطط، أو المزاج، أو غيرها من الأمور

رتب أولويات مهارات الموائمة والتهدئة



يجب تقديم الدعم للأشخاص من ذوي التوحد من أجل تعليمهم مهارات الموائمة/التكيف، وإدارة الذات، والعناية بذواتهم؛ هذه المهارات تعد أولوية خلال أوقات الطوارئ.

الأمثلة على روتينات التهدئة وأنظمة إدارة الذات.

- تأكد من أن الأشخاص من ذوي التوحد يمكنهم الوصول إلى أنشطة التهدئة هذه بشكل كامل عند الحاجة.
- يمكن أن يتم جدولة نشاطات الموائمة/التهدئة بشكل منتظم خلال أوقات

مشاعرك حقيقة
وصداقة



اليوم المختلفة
خلال الأسابيع
الأولى للتغيير،
ثم— إن كان ذلك
ممكناً—يمكن أن
يقوم مقدم الرعاية

بتقديم وتدريب الشخص على خطة لإدارة الذات، والتي تعلم على مساعدة الأفراد على تتبع استجاباتهم المتوترة أو القلقة، ومعرفة متى يتوجب عليهم اللجوء لاستخدام استراتيجيات التهدئة.

أيضاً، تعد التمارين الرياضية/النشاط البدني من



الاستراتيجيات المثبتة علمياً في خفض أعراض القلق مع الأشخاص المعرضين له، كما هو الحال مع الأشخاص من ذوي التوحد. من المفيد أن تفكر بإضافة أو البدء بإضافة روتينات التمارين الرياضية الأساسية للأسرة ككل، مثل ارتداء

fitbit (أداة مثل الساعة تستخدم في تتبع النشاط البدني للفرد)، وحساب عدد الخطوات المقطوعة يومياً، أو المشي ليلاً، أو استخدام أحد التطبيقات/الفيديوهات في إجراء التمارين الرياضية. تقدم العديد من مواقع الانترنت دخولاً مجانياً في هذه الأوقات الطارئة، مثل موقع تطبيق Down

من الناحية المثالية، يمتلك الأشخاص من ذوي التوحد بعض استراتيجيات الموائمة والتطمين في ذخيرتهم من المهارات يمكن لهم أن يستخدموها مع بعض المساعدة خلال أوقاتهم العصيبة. وقد تتضمن

هذه

الاستراتيجيات
هز الجسم على
كرسي هزاز، أو
الاستماع
للموسيقى



باستخدام سماعات الرأس، أو التنفس بعمق، أو مشاهدة مقطع فيديو مفضل، أو القيام ببعض التمارين القوية لفترة قصيرة، أو القيام بنشاط محبب أو اللعب بشيء مفضل. أما إذا لم تكن استراتيجيات الموائمة والتطمين جزء من الروتين بعد، فيمكن لمقدم الرعاية أن يضع تعليمها كأولوية خلال أوقات الطوارئ هذه.



- اختر وقتاً استراتيجياً من اليوم عندما يكون فيه الفرد من ذوي التوحد هادئاً من أجل البدء بالتعليم.
- اعمل على وضع روتين محدد وبصري من أجل دعم استخدام هذه الاستراتيجيات.

○ هناك العديد من التطبيقات المجانية [باللغة الإنجليزية] يمكن استخدامها كاستراتيجيات للتهدئة وأنشطة التأمل مثل Calm، و Headspace، و Breath2Relax، و RainRain، و Pacifica. ونقدم هنا العديد من



Facebook Live و Nike Run Club و Dog yoga
.streams from Planet Fitness

المصادر المتضمنة في هذا الدليل:

- إدارة الذات: روتين التهدئة
- إدارة الذات: مواجهة COVID
- إدارة الذات: التعزيز
- لوح اختيار النشاطات البدنية داخل وخارج المنزل
- أنشطة للتدريب الرياضي
- تطبيقات للتركيز الذهني

روتين التهدئة

1. خذ نفساً عميقاً



2. اضغط قبضتي يديك بشكل متكرر لأربع مرات متتالية



3. قم بالعد حتى الرقم 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. أحسنت!!!



مواجهة COVID

	Focus on what you can	ركز على ما يمكنك التحكم به control
		قل لنفسك "أنا أستطيع التحكم بما أقوم به هنا والآن."
	Acknowledge your thoughts and feelings	اعترف بأفكار ومشاعرك
		بصمت ولطف، اعترف بأي أفكار ومشاعر لديك
	Come back into your body	ارجع إلى جسدك
		ببطء، اعمل على شد عضلات اليدين أو الرقبة، قم بهز كتفيك، خذ نفساً عميقاً لأكثر من مرة.
	Engage in what you are doing	انخرط بما تقوم به
		اعط اهتمامك لخمسة أشياء يمكنك رؤيتها، ولثلاثة أشياء يمكنك سماعها، ولشيء واحد يمكنك شممه، وللمهمة/النشاط الذي تقوم به الآن.
	Repeat the above 2 to 3 times	قم بإعادة الخطوات أعلاه لمرة أو ثلاث!
	Commit to action	الترم بخطة عملك
		ما الذي يمكن أن تقوم به هذا الأسبوع لمساعدة نفسك؟ أو الآخرين؟ قم بكتابة ذلك على التقويم
	Open up	عبر عن مشاعرك
		اعترف بأن ما مشاعرك طبيعية، وأنه لا بأس بأن تشعر بما تشعر به
	Values	القيم
		كيف ترغب بأن تتعامل مع ذاتك؟ أو الآخرين؟ تتضمن القيم الحب، الدعابة والمرح، اللطف، والصدق
	Identify resources	حدد مصادر الدعم
		Identify 'Who' and 'Where' to get help, assistance, and support حدد "من" ستطلب منه النجدة، والمساعدة، والدعم، و"أين"
	Disinfect and distance	تجنب العدوى والمسافة بينك وبين الآخرين
		اغسل يداك وطبق التباعد الاجتماعي عند تعاملك مع الآخرين

إدارة الذات: التعزيز

التعليمات:

في نهاية كل فترة زمنية تتكون من 5 دقائق، ضع دائرة حول الوجه المبتسم إذا كنت قد قمت بالسلوك/المهمة المطلوبة منك. وبعد نهاية الفترة الزمنية الخامسة أو الأخيرة، حدد ما إذا كنت تستحق مكافأة أم لا.

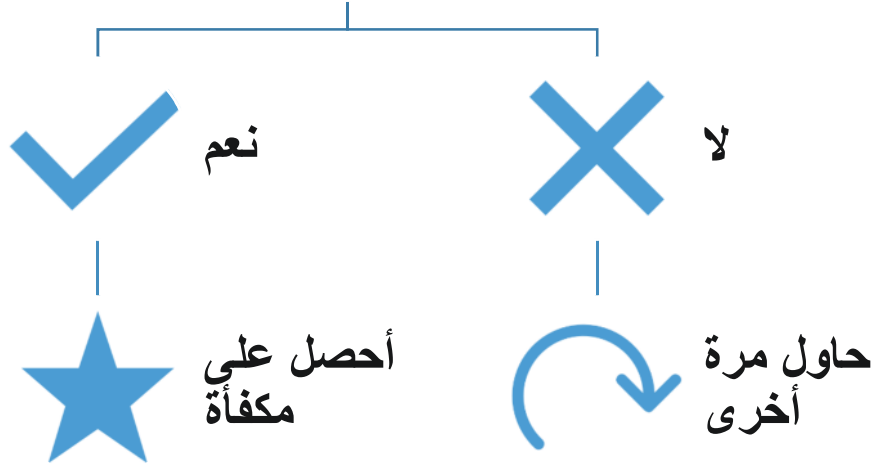
السلوك/المهارة المستهدف:

5 	4 	3 	2 	1
-------	-------	-------	-------	-------

كم وجه
مبتسم
لدي؟؟؟



هل هناك 5
وجوه مبتسمة؟



هل أحصل على مكافأة؟

لوحة اختيار النشاطات البدنية داخل وخارج المنزل

 خارج المنزل	 داخل المنزل
 اللعبة بالكرة	 رفع الأثقال
 العمل بالحديقة	 الرقص
 المشي	 صعود الدرج
 الذهاب برحلة في الطبيعة	 اليوجا

أنشطة للتدريب الرياضي

 خارج المنزل	 داخل المنزل
 <p>اذهب للمشي أو اركب الدراجة الهوائية</p>	 <p>استخدم أوعية حفظ الطعام (مثل العلب) أو علب مستلزمات التنظيف كأثقال للتمرين</p>
 <p>قم بأعمال البستنة، أو أي أعمال أخرى في حديقة البيت</p>	<p>تعلم الرقص من فيديوهات موقع YouTube، أو Tik Tok، أو Instagram، أو GoNoodle، أو قم بالرقص على أنغام اغنيته المفضلة كما تشاء</p>
 <p>قم برحلة في الطبيعة مطارداً الكنوز الطبيعية (مثل الصخور)</p>	 <p>قم ببعض الأعمال الثقيلة، مثل حمل الأشياء الثقيلة وصعود ونزل الدرج</p>
 <p>العب (الزقطة)، أو القفز بالحبل، أو غيرها من الألعاب الشعبية</p>	 <p>جرب القيام بتمارين اليوجا أو تقليد طريقة وقوف/حركات الحيوانات مثل مشية السلطعون، مشية الدب، قفزة الضفدع ...</p>

تطبيقات للتركيز الذهني



Breathe, Think, Do
with Sesame

Free



Calm

Free
(in-app \$)



Daniel Tiger's Grr-
ific Feelings

\$2.99



Headspace

Free
(in-app \$)



HelloMind

Free
(in-app \$)



Mindfulness for
Children App

\$5.99

حافظ على الروتينات



على الرغم من أن أهمية خلق وقت ومساحة لكل أفراد الأسرة من أجل التعامل مع الظروف الطارئة، إلا أن الأشخاص من ذوي التوحد يمكن لهم أن يتكيفوا بشكل أفضل إذا ما تغير روتينهم بأقل درجة ممكنة. يمكن للروتينات أن توفر درجة أكبر من الراحة للأشخاص من ذوي التوحد (Faherty, 2008) وتمكنهم من التعبير عن مشاعرهم بشكل أفضل فيما يتعلق بالتغيرات. فعلى سبيل المثال، عوضاً عن تفويت موعد حضور فلم مع الأسرة ليل يوم الجمعة الذي أصبح تقليداً في الأسرة كون الأشخاص يقضون أوقات أكثر بكثير حالياً على شاشات الهواتف والكمبيوترات وأجهزة التلفاز خلال الأسبوع، يمكن لمقدم الرعاية أن يختار فلماً يساعد في تسهيل الحوار حول التغيرات، أو فقدان الأعداء، أو والمشاعر التي ترافق هذه الموقف (مثل: Finding Dory أو ما شابه). إذا ما جمعنا الضغوط الناتجة عن التغيرات المرتبطة بفيروس كورونا المُستجد مع تلك الناتجة عن تغيير الروتينات—خاصة إذا كانت النشاطات الجديدة غامضة أو غير محددة—فمن الممكن أن تعيق عملة التكيف أو تزيد من مدتها (Lipsky, 2013). وتتضمن الروتينات التي يجب المحافظة عليها:



على المهمات
الأكثر شيوعاً،
جنباً إلى جنب
مع توفير إطار
يمكن
استخدامه في
العديد من

نشاطات الحياة اليومية. وللمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا المُستدي COVID-19، الرجاء زيارة الرابط

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resource/s/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf

وقد يكون من الأمور المساعدة في مشاركة الأشخاص من ذوي التوحد في النشاطات المنزلية وتقليل القلق لديهم التوسع في استخدام الجداول البصرية، واستخدام أحدها بشكل دائم خلال اليوم. حالياً، يستخدم العديد من مقدمي الرعاية لهؤلاء الأشخاص عناصر متعددة من الجدول البصري (مثل: التقويم المعلق على الثلاجة، قائمة بموقع أداء المهمات المطلوبة، صورة للإختصاصي الذي سيزورهم)، ويمكن التوسع في استخدامها طوال اليوم. ومن الممكن أن يتباين شكل وطول هذه الجداول البصرية بناءً على احتياجات الشخص الفردية؛ ونقدم هنا العديد من الأمثلة حولها.

روتينات النوم والاستيقاظ: إن المحافظة على الصحة الجسدية يعد أمراً هاماً لجميع أفراد الأسرة والتأكد من حصول الجميع على قدر كافٍ من النوم يعتبر عاملاً رئيساً فيها. حيث أن اضطرابات النوم تنتشر بشكل أكبر بين الأشخاص من ذوي التوحد، لذلك، قد يكون من حاجة أكبر للانتباه من أجل ضمان حصولهم على نوم صحي وجيد والمحافظة



روتينات وقت النوم والاستيقاظ (للمزيد الرجاء الدخول إلى الموقع <https://www.autismspeaks.org/sleep>).

المهام المنزلية/مهارات الحياة اليومية: من الاستراتيجيات



التي نوصي بها هو أن يكون هناك دور للأطفال واليا فعيين من ذوي التوحد في المهمات المنزلية المحددة، والتي من شأنها دعمهم في التكيف ومواجهة الضغوط الناتجة عن فيروس كورونا المُستجد. وقد يحتاج الأشخاص من ذوي التوحد إلى دعم إضافي، مثل تحليل المهمة من أجل تمكينهم من أخذ دور في القيام و/أو إكمال النشاطات المطلوبة منهم. ونقدم هنا العديد من الأمثلة

المصادر المتضمنة في هذا الدليل:

- نصائح للقيام بتحليل للمهمة
- تحليل المهمة: افرغ غسالة الصحون
- تحليل المهمة: عمل وجبة خفيفة
- نموذج عام لتحليل المهمة

نصائح للقيام بتحليل للمهمة

1. اختر مهمة لها بداية ونهاية محددتين (مثل: تجهيز طاولة الطعام، لبس الملابس، ترتيب السرير).
2. اكتب خطوات القيام بالمهمة في أثناء قيامك بها أو من خلال مشاهدتك لشخص بالغ آخر يقوم بها.
3. اطلب من شخص آخر القيام بالخطوات التي كتبتها، تأكد من أن الخطوات مكتوبة بشكل واضح.
4. اكتب الخطوات النهائية على ورقة من أجل استخدامها في تدريب ابنك/ابنتك على أداء المهمة.
5. إذا دعت الحاجة، أرسم أو التقط صور لتستخدمها كتلميحات لكل خطوة، يتم وضع الرسوم/الصور على الجدول البصري من أجل مساعدة طفلك على القيام بالمهمة.
6. علم/درب طفلك على المهمة باستخدام استراتيجية الحث (المساعدة) التي تناسبه. بعض المتعلمين الذي يشعرون بالإحباط بشكل أسهل من غيرهم قد يكون أدائهم أفضل مع حيث يتدرج من الأكثر حثاً إلى الأقل حثاً (والذي تقدم فيه مساعدة أكثر للمتعلم، تنتقل تدريجياً للأقل)، بينما قد يصل بعض المتعلمين الآخرين إلى مستوى أداء المهمة بشكل مستقل أسرع باستخدام استراتيجيات الحث من الأقل إلى الأكثر.

الحث من الأقل-إلى-الأكثر	الحث من الأكثر-إلى-الأقل
الحث البصري	جسدي كامل
الحث اللفظي	جسدي جزئي
الحث بالتلميحات	النمذجة
النمذجة	الحث بالتلميحات
جسدي جزئي	الحث اللفظي
جسدي كامل	الحث البصري

افراغ غسالة الصحون

التاريخ				افراغ غسالة الصحون
				الخطوات بالترتيب
				1. افتح باب غسالة الصحون
				2. اسحب الرف السفلي نحو الخارج
				3. اخرج الصحون واحداً
				4. ضع الصحون على طاولة المطبخ أو على سطح خزائن المطبخ (الكاونتر)، واحداً واحداً
				5. أخرج أي طناجر أو أشياء أخرى على الرف السفلي
				6. ضع الطناجر أو الأشياء التي أخرجتها على طاولة المطبخ أو على سطح خزائن المطبخ (الكاونتر)
				7. أخرج السلة التي تحوي المعالق، والشوك، والسكاكين
				8. ضع السلة على سطح خزائن المطبخ (الكاونتر) قرب الجارور الذي توضع فيه
				9. ضع كل من المعالق، والشوك، والسكاكين في المكان المخصص لها
				10. أعد السلة إلى مكانها في الرف السفلي من غسلة الصحون
				11. أدخل الرف السفلي لجلالية الصحون إلى مكانه
				12. اسحب الرف العلوي نحو الخارج
				13. اخرج الكاسات واحدة واحدة
				14. ضع الكاسات على طاولة المطبخ أو على سطح خزائن المطبخ (الكاونتر)، واحداً واحداً
				15. اخرج الكاسات الأخرى (مثل المغ) واحدة واحدة
				16. ضع الكاسات الأخرى (مثل المغ) على طاولة المطبخ أو على سطح خزائن المطبخ (الكاونتر)، واحداً واحداً
				17. أخرج أي أشياء أخرى على الرف واحداً واحداً
				18. ضع الأشياء الأخرى على طاولة المطبخ أو على سطح خزائن المطبخ (الكاونتر)، واحداً واحداً
				19. أدخل الرف العلوي إلى مكانه
				20. أغلق باب غسالة الصحون
				العلامة: عدد الخطوات الصحيحة/عدد الخطوات الكلي
				نسبة الانجاز %

عمل وجبة خفيفة

التاريخ					كيف تصنع وجبة خفيفة؟
					الخطوات
					1. ادخل المطبخ
					2. احضر صحناً من خزانة الصحن
					3. ضع الصحن على طاولة المطبخ أو على الكاونتر
					4. احضر حبة موز من سلة الفواكه الموجودة في المطبخ
					5. ضع الموزة في الصحن
					6. احضر علبة البسكويت المملح من خزانة المطبخ
					7. افتح علبة البسكويت المملح
					8. ضع عدداً محدداً من حبات البسكويت المملح
					8. اغلق علبة البسكويت
					9. اعد العلبة إلى مكانها في خزانة المطبخ
					10. أحضر كأساً بلاستيكية من خزانة الكاسات
					11. أملئ الكأس بالماء
					12. خذ كأس الماء إلى طاولة المطبخ
					13. احضر منديلاً ورقياً
					14. خذ المنديل الورقي، وضعه إلى جانب الصحن على طاولة المطبخ
					15. اجلس وكل طعامك
					العلامة: عدد الخطوات الصحيحة/عدد الخطوات الكلي
					نسبة الإنجاز %

نموذج عام لتحليل المهمة

التاريخ					المهمة:
					الخطوات
					.1
					.2
					.3
					.4
					.5
					.6
					.7
					.8
					.8
					.9
					.10
					العلامة: عدد الخطوات الصحيحة/عدد الخطوات الكلي
					نسبة الإنجاز %



ابن روتينات جديدة

قد يكون من الضروري—أيضاً—أن أن نبني روتينات جديدة خلال هذه الأوقات وذلك نتيجة للمتطلبات العديدة التي أصبحت تقع على عاتق مقدم الرعاية، والتي من الممكن أن تتضمن تدريب الأطفال في المنزل للمرة الأولى، و/أو استمراره في العمل من داخل المنزل أو حتى خارجه، و/أو العناية بالأطفال أو غيرهم من أفراد الأسرة. وتالياً نقدم وصفاً للعديد من الروتينات الجديدة التي يمكن أن يُستفاد منها:

لمهارات الوقت. إن المعلومات الحالية المرتبطة بالوقت وتقديمها بشكل بصري يمكن لها أن تساعد في جعل المفهوم أكثر معناً بالنسبة لهؤلاء الأفراد. من الأمثلة التي يمكن أن نسوقها هنا تطبيق Time Timer™ <https://www.timetimer.com/collections/appl> (ications)، والذي يقدم جزءاً من المؤقت باللون الأحمر يخفتي جزئياً بانقضاء الوقت.

وهناك استراتيجية انتقال بصري ثانية يمكن استخدامها وهي نظام العد التنازلي البصري **visual countdown system**. وشأنها شأن



المؤقت البصري، يسمح نظام العد التنازلي البصري للشخص لأن "يرى" الوقت المتبقي لإنهاء نشاط ما. ويختلف نظام العد

التنازلي عن غيره بأنه لا يسمح بأي زيادة محددة في الوقت. وتكون فائدة هذه الأداة إذا كان الوقت اللازم للانتقال بحاجة لأن يكون مرناً (مثل، أن يرغب مقدم الرعاية بأن الشخص منخرط على استخدام الأداة الالكترونية خلال أداء المهمة، ولكنه لا يعرف متى تنتهي).



يمكن صناعة نظام العد التنازلي باستخدام الملاحظات اللاصقة أو المربعات والتي تكون ملونة أو

أخذ الأجهزة الإلكترونية والشاشات (الانتقال من الشاشات): بسبب العديد من الأسباب، بما فيها التي سنذكرها أدناه، فقد يستعمل الأطفال واليا فعين الأجهزة الإلكترونية والشاشات و بشكل أكثر تكراراً ولفترات أطول خلال اليوم في هذه الفترات الحرجة. إن إنتقال هؤلاء الأشخاص إلى نشاطات أخرى بعيداً عن هذه الأجهزة، خاصة بعد فترة طويلة من استعمالهم لها، قد يكون أمراً صعباً بالنسبة للعديد منهم؛ عادة ما يتصف الأشخاص من ذوي التوحد بالجمود وعدم المرونة في سلوكياتهم مما يجعل عملية الانتقال هذه مشكلة. إن بناء روتين محدد، وثابت، وواضح لمثل عملية الانتقال هذه يمكن أن يعمل على تحضير الفرد لعملية الانتقال الآتية ويقدم له الدعم خلالها.



● استخدام المؤقت البصري: قد يكون من المفيد للأشخاص من ذوي التوحد أن "يروا" مقدار الوقت المتبقي لهم على نهاية استخدامهم للشاشات والأجهزة الالكترونية قبل حدوث عملية الانتقال عنها وأخذها منهم. إن المفاهيم المرتبطة بالوقت مفاهيم عادة ما تكون مجردة (مثل أن تقول: لديك دقائق قليلة قبل الانتهاء)، وعادة ما لا يمكن أن يتم تفسيرها بشكل حرفي (مثل: اعطن ثانية فقط، أو يجب أن ننطلق خلال دقيقة)، ومن الممكن أن تكون غامضة، خاصة إذا كان الشخص غير متقن



● استخدام المؤقت البصري: قد يكون من المفيد للأشخاص من ذوي التوحد أن "يروا" مقدار الوقت المتبقي لهم على نهاية استخدامهم للشاشات والأجهزة الالكترونية قبل حدوث عملية الانتقال عنها وأخذها منهم. إن المفاهيم المرتبطة بالوقت مفاهيم عادة ما تكون مجردة (مثل أن تقول: لديك دقائق قليلة قبل الانتهاء)، وعادة ما لا يمكن أن يتم تفسيرها بشكل حرفي (مثل: اعطن ثانية فقط، أو يجب أن ننطلق خلال دقيقة)، ومن الممكن أن تكون غامضة، خاصة إذا كان الشخص غير متقن

من ذوي التوحد صعوبة في تعميم الاستراتيجيات والمهارات التي استخدموها في البيئة المدرسية إلى البيئة المنزلية (مثل، تنظيم



الأشياء، الانتباه للمهمات، إرسال

المهمات عبر الإنترنت). لذلك، قد يساعد أن تضع مكاناً مخصصاً للدراسة من أجل توضيح التوقعات

وتقليل التشتت. قد يكون موقع الدراسة هذا في أي غرفة تراها مناسبة في البيت، ويمكن تحديدها بالألوان المناسبة، ويجب أن تكون بالاتجاه المعاكس للتلفاز أو النافذة. وإذا كان هناك العديد

من الأطفال يدرسون في نفس المساحة، فكر في إضافة قاطع يفصل فيما بينهم بصرياً (مثل، ملف كبير أو قطعة كرتون كبيرة). يستطيع مقدم الرعاية وضع قائمة بالمهمات المطلوبة بشكل بصري باستخدام طرق متعددة: أ) وضع أوراق العمل الواجب اتمامها على الجهة اليمنى ووضع سله صغيرة على الجهة اليسرى للطفل ليضعها فيها بعد اتمامها، أو ب) كتابة قائمة قصيرة على ورقة ملاحظات لاصقة بالمهمات



المطلوب اتمامها خلال جلسة العمل (مثلاً، حل ورقة عمل العلوم والقيام بقراءة الدرس خلال 15 دقيقة). ويمكن للشخص القيام بشطب كل مهمة عند اتمامها. بالنسبة للأطفال الأكبر

سناً واليا فعين، فمن المحتمل قيامهم بوضع قوائم المهمات من تلقاء ذاتهم، إلا أنهم قد يحتاجون إلى بعض المساعدة الأساسية في تجهيز مكان الدراسة والبدء بهذه الروتينات.

مُرَقَّمة، أو أي شكل أو نمط محبب لدى الشخص. وباقتراب نهاية النشاط واقتراب الانتقال، يقوم مقدم الرعاية بسحب أو شطب البطاقة/الملاحظة الموجودة في الأعلى (مثلاً، رقم 5) بحيث يستطيع الشخص رؤية الأشياء الأربعة التي تبقت. ويقرر مقدم الرعاية مقدار سرعة أو ببطء إزالة البطاقات المتبقية بناء على وقت حدوث عملية الانتقال/سحب الشاشة. فقد يكون الوقت بين إزالة رقم 3 ورقم 2 دقيقتان، بينما يكون الوقت اللازم لإزالة الرقم الأخير. وحين إزالة الرقم الأخير، يكون الفرد قد تعلم بأن الوقت قد حان لإنهاء النشاط والانتقال. ويوفر هذا الدليل العديد من الأمثلة على أنظمة العد التنازلي والتي يمكن استخدامها لدعم أي عملية انتقال.

قدم خيارات للطفل. في وقت الأزمات، عندما يشعر الناس أن الكثير من الأمور هي خارج نطاق سيطرتهم، يمكن لتوفير

الخيارات أن يزيد من شعورهم بالاستقلالية والدافعية. إن خلق فرص طبيعية خلال اليوم بحيث يكون فيها لأفراد الأسرة رأي حول ما سيحدث وأين سيحدث يمكن أن يعمل كاستراتيجية فاعلة في خفض القلق وأداة للتواصل —



أيضاً. يمكن أن تتضمن الخيارات أين سنسير خلال مسيرنا الليلي، وخيارات الطعام، وترتيب نشاطات اليوم، والنشاطات المفضلة. ونضع هنا العديد من الأمثلة لاستخدامها خلال اليوم، ولكل الأعمار.





قم بتخصيص مكان محدد للدراسة وقائمة بالمهمات. لأول مرة في تاريخنا، يتوقع من العديد من الأطفال واليا فعين القيام بإتمام جميع متطلبات الدراسة من البيت. قد يواجه الأشخاص



المصادر المتضمنة في هذا الدليل:

- الدعم البصري: مثال على الجدول اليومي
- الدعم البصري: نموذج للجدول اليومي
- الدعم البصري: مثال على الجدول اليومي (باستخدام ورق الملاحظات اللاصق)
- الدعم البصري: نموذج للجدول اليومي (باستخدام ورق الملاحظات اللاصق)
- الدعم البصري: نموذج للجدول الأسبوعي
- الدعم البصري: لوح الخيارات للأنشطة داخل وخارج المنزل
- الدعم البصري: نموذج لخيارات الأهداف الأسبوعي
- مصادر تعليمية للأطفال
- مصادر للنشاطات الحركية للأطفال
- مصادر تربوية وللنشاطات الحركية لليافعين
- مصادر إضافية للنشاطات
- الانتقال من استخدام الشاشات

مثال على الجدول اليومي

هل قمت بها؟	المهمة
	أستيقظ من النوم 
	أنظف أسناني 
	أرتدي ملابسني 
	أتناول فطور 
	أقرأ (30 دقيقة) 
	أمارس التمارين الرياضية (30 دقيقة) 

نموذج للجدول اليومي

هل قمت بها؟	المهمة

مثال على الجدول اليومي (باستخدام ورق الملاحظات اللاصق)

تم	لم تنجز بعد!	المهمة
		أقرأ (لمدة 45 دقيقة)
		الحاسوب (لمدة 30 دقيقة)
		أتناول غذائي
		أسقي النباتات
		حل الواجبات المدرسية
		أتناول وجبة خفيفة

نموذج للجدول اليومي (باستخدام ورق الملاحظات اللاصق)

المهمة	لم تنجز بعد!	تم

نموذج للجدول الأسبوعي

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	المهمة

لوح الخيارات للأنشطة داخل وخارج المنزل

 خارج المنزل	 داخل المنزل
 ألعب بالكرة	 أقرأ كتاباً
 أعمل بالحديقة	 ألعب لعبة
 أتمشى	 أرسم أو ألون




أذهب بنزهة في الطبيعة





ألعب لعبة الكترونية


نموذج خيارات الأهداف الأسبوعي


الكتاب الذي أريد قراءته هذا الأسبوع والاستمتاع به هو: 

النشاط الذي سوف أقوم به هذا الأسبوع خارج المنزل هو: 


اللعبة التي أرغب بأن ألعبها مع أسرتي هذا الأسبوع هي: 

الطريقة التي سوف أمارس بها الرياضة هذا الأسبوع هي: 

الشيء الذي سوف أقوم به هذا الأسبوع لأكون مفيداً هو: 

الشيء الذي سوف أقوم به هذا الأسبوع مع _____ (أحد أفراد الأسرة) هو: 

الفلم/البرنامج الذي سوف أشاهده هذا الأسبوع هو: 

الشيء الذي أرغب في تعلمه هذا الأسبوع هو: 

مصادر تعليمية للأطفال



[Starfall](#)



[MathGames](#)



[Scholastic](#)



[NASA's Kid Club](#)



[PBS Kids Games](#)



[The Weather Channel: America's Science Classroom](#)



[National Geographic Kids](#)



[Google Arts & Culture](#)

مصادر للنشاطات الحركية للأطفال



Yoga



GoNoodle



The Learning Station



Active for Life

مصادر تربوية وللنشطات الحركية لليافين

نشاطات حركية	مصادر تربوية
<p>Yoga with Adriene</p>	<p>Khan Academy</p> <p>Free online courses, lessons, and practice</p>
<p>Born to Move</p>	<p>Scratch</p> <p>Program your own animations and stories</p>
<p>The Fitologists 74.8K subscribers</p> <p>The Fitologists</p>	<p>TEDEd</p> <p>Videos on topics of interest</p>
	<p>Smithsonian Teen Tribune</p> <p>Articles about hot topics written across reading levels</p>

مصادر إضافية للنشاطات



Time to learn about space!

Boredom Busters: 110 Fun At-Home Activities for Families & Kids



Family Implemented
TEACCH for Toddlers
TEACCH strategies that fit into your day

Early Learning Activities & Visual Supports



circuitime

Kids Classes from Home

الانتقال من استخدام الشاشات

1. بقدر استطاعتك، حاول أن تخطط للوقت الذي يقضيه الأطفال/اليافعين باستخدام الشاشات ضمن التقويم اليومي. أجعل الوقت مناسباً لعمر الطفل
2. استخدم المؤقت أو ساعة من أجل أن يتمكن الطفل من معرفة كم من الوقت لديه في استخدام الشاشات حتى يكون لديهم توقع لما سيحدث.
3. حاول تجنب التخطيط لوقت استخدام الطفل للشاشات مباشرة قبل البدء بالنشاطات التي لا يفضلها. مثلاً، قد يكون من الأسهل سحب الشاشة من من الطفل قبل وقت تناول وجبة خفيفة من أن تقوم بسحبة قبل البدء بمهمة أكاديمية.



ثانياً



أولاً



ادعم التواصل (عن بعد)



الأفراد من ذوي التوحد أكثر تأثراً بالعزلة الاجتماعية والوحدة، وهذا قد يصبح أسوأ في حالة الحجر الصحي. ويعد الدعم الاجتماعي الإيجابي هاماً للجميع خلال هذه الفترة، كما وقد يحتاج الأفراد من ذوي التوحد إلى تسهيلات صريحة للتأكيد على أن التواصل الاجتماعي مستمر. ينبغي على موفري الرعاية التأكيد على استمرارية التواصل الاجتماعي من خلال الرسائل الكتابية أو الرسائل النصية، و/أو من خلال بناء فرص للتواصل الاجتماعي اليومي مع أفراد الأسرة، أو الأصدقاء، أو الجيران، أو المعلمين، أو غيرهم من خلال وسائل تواصل غير مباشرة مختلفة مثل FaceTime، Whatsapp، Google hangout، Marco Polo، أو غيرها من تطبيقات التواصل الاجتماعي. ويجب أن يعمل موفري الرعاية على تحديد وقت للتواصل مع الآخرين باستخدام الإنترنت من أجل أهداف مختلفة مثل حلقات النقاش الديني، أو لعب لعبة شطرنج، أو المشاركة بلعبة اجتماعية، أو القيام بالمهام المدرسية عبر الإنترنت، أو القيام بعمل التطوع على الإنترنت؛ إن مثل هذا التواصل ما هو إلا طريقة آمنة للحث على التفاعل الاجتماعي وتجنب العزلة. تم توفير العديد من الأمثلة في هذا الدليل لتوفير الدعم بهذا الصدد باستخدام التطبيقات التي تشجع على التواصل الآمن.

المصادر المُضمنة في هذا الدليل:

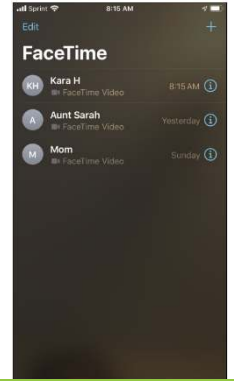
- تحليل المهمة: التواصل من خلال FaceTime
- تحليل المهمة: استخدام تطبيق Marco Polo في إجراء محادثة فيديو
- تطبيقات محادثات الفيديو

التواصل من خلال FaceTime

1. من هاتفك أو جهاز حاسوبك، اختر برنامج
FaceTime



2. اختر من ستقوم بالاتصال به.



3. انتظر حتى يجيب الطرف الآخر على
مكالمتك.

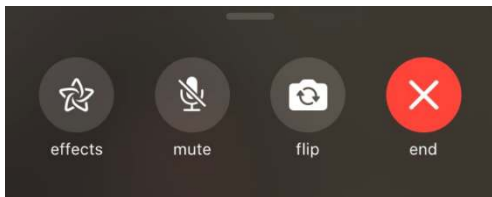


4. تحدث معهم. يمكنك أن تسأل أسئلة مثل:

- ما هي البرامج التي تشاهدونها؟
- هل لعبتم أي لعبة ممتعة داخل المنزل اليوم؟
- ما هي الكتب التي تقرأونها؟

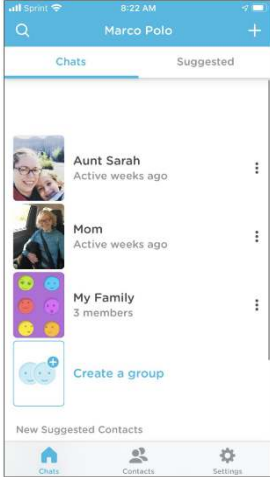


5. قل "إلى
اللقاء" ثم
انهي
المكالمة.

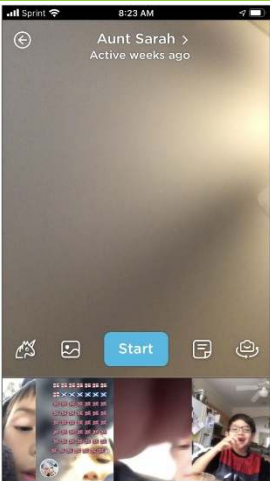


استخدام تطبيق Marco Polo في إجراء محادثة فيديو

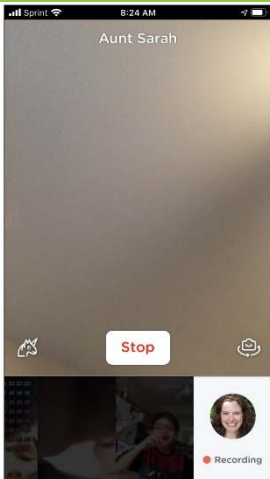
1. افتح تطبيق Marco Polo



2. اختر من القائمة من ترغب بإرسال الفيديو له



3. اضغط على Start أو "ابدأ" من أجل تسجيل الفيديو



4. اضغط على stop أو "توقف" عندما تنتهي من تسجيل الفيديو، ثم قم بإرساله.

تطبيقات محادثات الفيديو



FaceTime

Free
(Apple)



WhatsApp

Free



Skype

Free



Marco Polo

Free



Facebook
Messenger

Free



Zoom

Free



Google Hangouts

Free

انتبه للتغيير في السلوكات



كما أسلفنا في دعم التواصل، قد لا يتمكن الأشخاص من ذوي التوحد من التعبير لفظياً عن مخاوفهم، واحباطهم، وقلقهم حول التغييرات العديدة و/أو صحتهم، لذلك، قد نشاهد أن هذه التعبيرات تأتي من خلال طرق أخرى. يجب على مقدم الرعاية أن يكون على وعي بسلوك الأفراد من ذوي التوحد خلال هذه الفترات الطارئة وأن يكون منبهاً لإشارات القلق والاكتئاب. هذه التغييرات قد تتضمن التغير في عادات النوم والأكل، أو الزيادة في السلوك النمطي (مثل هز الجسم بشكل متكرر)، القلق المفرط أو الاجترار، الزيادة في الإثارة أو الهيجان، أو النقصان في العناية بالذات (Hedges, White, & Smith, 2014, 2015). إذا لاحظ مقدم الرعاية هذه التغيرات السلوكية، فيتعين عليه/عليها أن يسعى للحصول على المزيد من الدعم من شخص/جهة مختصة بتقديم خدمات الصحة العقلية أو الرعاية الصحية مثل طبيب الأسرة، أو المعالج النفسي، أو اختصاصي في علم النفس، أو الطبيب النفسي. ذلك أن الأفراد من ذوي التوحد في هذه الحالة قد يكونوا بأمس الحاجة للمزيد من الدعم، أو لنوع آخر من الدعم (مثل، العلاج النفسي المنتظم، التمارين الرياضية المنتظمة، تناول العقاقير). يقدم معظم مختصي الصحة والصحة العقلية خدماتهم في هذه الأوقات من خلال الخطوط الساخنة مثل هواتف الطوارئ الصحية، ومواقع الانترنت ذات العلاقة (من مؤسسات أهلية وحكومية). في الولايات المتحدة، تم إقرار تشريعات طارئة تسمح بتوسيع تغطية التأمين الصحي بحيث يغطي خدمات هؤلاء الأفراد وغيرهم من ذوي الإعاقة في تلقي هذه الخدمات وتحت هذه الظروف.

المصادر المتضمنة في هذا الدليل:

- دعم الأزمات [في الولايات المتحدة]
- المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة [الأردن]
- نصائح لتلقي المساعدة بخصوص أبنائكم من ذوي التوحد في الأردن والدول العربية]

دعم الأزمات [في الولايات المتحدة]

Lifeline Crisis Chat

Provides emotional support, crisis intervention, and suicide prevention services

Crisis Text Line

Text HOME to 741741

National Suicide Prevention Lifeline

1-800-273-8255

IMALIVE

Crisis intervention, and suicide prevention services

Girls & Boys Town National Hotline

1-800-448-3000

American Association of Poison Control Centers

1-800-222-1222

National Alliance on Mental Illness HelpLine

Text NAMI to 741741

Warmlines

Not in a crisis but just want someone to talk to.

[المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة] (الأردن)

● المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة

هاتف: +962 6 5538610

إيميل: info@hcd.gov.jo

● منصة حبايبنا بالتعاون مع المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة

الرقم المجاني: 0798254490

**تم إضافة هذه المصادر من قبل المترجم.

نصائح لتلقي المساعدة بخصوص أبنائكم من ذوي التوحد في الأردن والدول العربية]

- التواصل مع الجهة/الجهات الحكومية التي تقدم خدمات الاشراف والرعاية للأشخاص من ذوي الإعاقة. عادة في مثل هذه الظروف ما يكون لديها خط ساخن للتعامل مع المواقف الطارئة.

- التواصل مع الجمعيات التطوعية الأهلية ذات العلاقة.

- التواصل مع المركز/المدرسة بخصوص المهمات المطلوب إنجازها وللحصول على أي خدمات يمكن تقديمها في مثل هذه الظروف.

- التواصل مع معلم طفلك أو غيره من الاختصاصيين الذين عادة ما يقدموا خدمات لطفلك من أجل الحصول على المشورة والدعم.

- مجموعات الدعم الأسري للأشخاص من ذوي التوحد. وإذا لم توجد واحدة بعد، فحاول التواصل مع مقدمي الرعاية للأطفال من ذوي التوحد والعمل على إنشاء مجموعة من أولياء الأمور لتقديم المشورة والدعم لأبنائكم.

- التواصل مع الاختصاصيين الذين يقدمون المساعدة التطوعية في مثل هذه الظروف.

- **ينصح المترجم بقراءة هذا الدليل بتعمق والعمل بما جاء فيه، وبما يتناسب مع خصائص واحتياجات ابنك/ابنتك الفريدة.**

** تم إضافة هذا الجزء من قبل المترجم.

دعم الأشخاص من ذوي التوحد خلال أوقات الأزمات الطارئة





ادعم فهمهم لما
يدور حولهم



وفر لهم فرصا
للتعبير عما يدور
بالصحة



رتب أولويات
مهارات الموائمة
والتهدئة



حافظ على
الروتينات



ابن روتينات
جديدة



ادعم التواصل
(عن بعد)



انتبه للتغيير في
السلوكات

إن التخطيط لدورة في أثناء حدوث جائحة مثل COVID-19 هو بحد ذاته تجربة مختلفة للجميع. كما أن مقدمي الرعاية للأشخاص من ذوي التوحد خلال هذه الأوقات يواجهون تحديات إضافية. تسمح هذه الاستراتيجيات السبع والتي يترافق معها مصادر وأمثلة مختلفة الأشخاص من ذوي التوحد على فهم أفضل لفيروس كورونا COVID-19، وعلى التكيف مع التغيرات الكثيرة التي تترافق مع انتشاره، وعلى القيام بالتواصل، وممارسة المهارات الاجتماعية والتكيفية التي من شأنها خفض بعض المشكلات خلال هذه الأوقات الطارئة.

وكمقدم رعاية، فمن الأسهل التركيز على كيفية تأثير هذه الجائحة على الطفل/الأطفال في المنزل، خاصة أولئك من ذوي الاحتياجات الخاصة، إلا أن هذه الجائحة لها تأثير معتبر على جميع أفراد الأسرة. ونحن نشجع هنا مقدمي الرعاية على جعل سلامتهم الشخصية أولوية بأي شكل يكون—التأمل، أو التواصل مع آباء آخرين يفهمون وضع أسرهم، أو مشاهدة برامجهم المفضلة، أو الاستمتاع بوجبة خفيفة وحدهم، أو القيام بالتمارين الرياضية، أو حتى أخذ حمام ساخن لوقت أطول. مقدمي الرعاية، جنبا إلى جنب مع الأشخاص من ذوي التوحد، كمن يسير إلى أرض مجهولة بدون أن يظهر لها أي نهاية في الأفق، وهذا يتطلب القيام بتصرفات مستمرة من اللطف في الشخصية وحماية الذات.

ولمعرفة المزيد عن التوحد، والاستراتيجيات التي تم ذكرها في هذا الدليل، وغيرها من الممارسات المستندة للدليل العلمي، الرجاء القيام بزيارة موقعنا التفاعلي المجاني على الانترنت من خلال الرابط <https://afirm.fpg.unc.edu/afirm-modules>.

References

- Faherty, C. (2008). *Understanding death and illness and what they teach about life: A practical guidebook for people with autism or Asperger's, and their loved ones*. Future Horizons: Arlington, TX.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014, May). [Depression in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015, February). [Anxiety in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hume, K., Regan, T., Megronigle, L., & Rhinehalt, C. (2016). Supporting students with autism spectrum disorder through grief and loss. *Teaching Exceptional Children*, 48(3), 128-136.
- Lipsky, D. (2013). *How people with autism grieve, and how to help: An insider handbook*. Jessica Kingsley Publishers. London, England.
- Mody, M., Manoach, D. S., Guenther, F. H., Kenet, T., Bruno, K. A., McDougle, C. J., & Stigler, K. A. (2013). Speech and language in autism spectrum disorder: a view through the lens of behavior and brain imaging. *Neuropsychiatry*, 3(2), 223-232.
- National Child Traumatic Child Stress Network. (2020). *Parent/caregiver guide to helping families cope with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19)* At https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf
- Ten Tips for Talking about COVID with your Kids: <https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>
- Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., ... Schultz, T. R. (2014). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder. Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, Autism Evidence-Based Practice Review Group.

Suggested Citation

Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>