



منظمة أبحاث التوحد

التوحد

أخي وأنا



يتفاوت الأخوة والأخوات من حيث التكوين والطباع

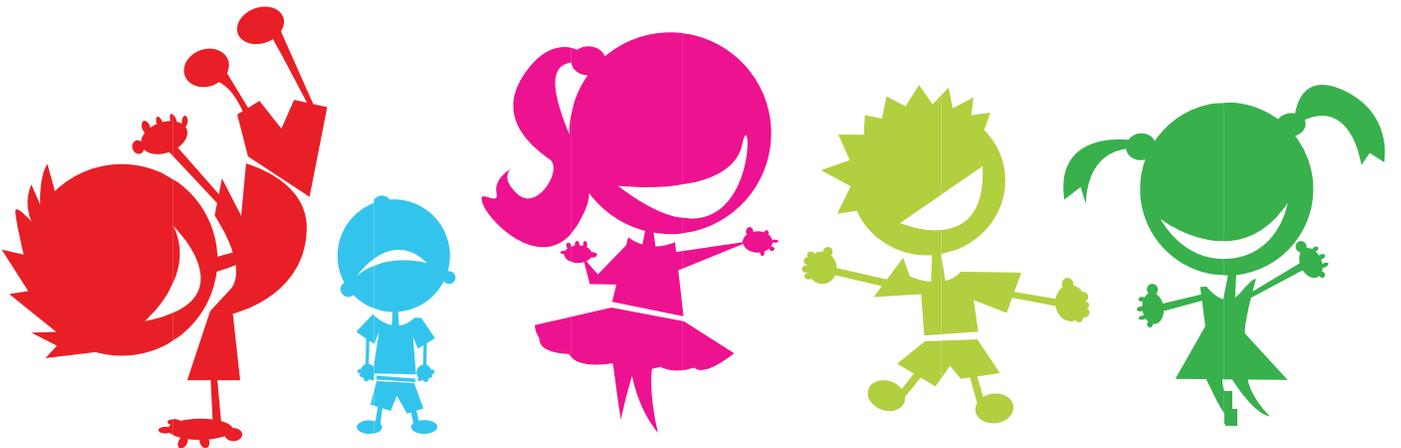
فمع وجود الكثير من العوامل المشتركة بينهم، إلا أنهم قد يختلفون اختلافاً كبيراً فيما بينهم. فقد يكون لدى بعض الأطفال أخوة أو أخوات لديهم توحد.

يروي هذا الكتاب قصتك وقصة شقيقك الذي لديه توحد! فهو الدليل الذي سيدلك على طرق مواجهة الصعوبات التي ترافق كونك أماً لطفل آخر.



الكثير من الأطفال لديهم أخوة وأخوات لديهم **توحد**.

دعونا نتعرف إلي بعض الأشقاء، مثلكم!



لنتعرف إلى بلال وكريمة

هما أيضاً أخوين لديهما توحيد

اسمي بلال!

أنا أحب كرة السلة وألعاب الفيديو.

أنا لا أحب الأيام الماطرة، ولا أحب البروكولي.

هذه أختي، ألفت، وهي لديها توحيد. هي تحب التلوين بالأصابع، لكنها لا تحب الموسيقى ذات الصوت العالي.



اسمي كريمة!

أحب الرسم والغناء.

ولا أحب العناكب أو تنظيف غرفتي

هذا هو أخي الأكبر، أنس. هو لديه

توحيد. يحب الأشياء المتعلقة بالفضاء

وسكان الفضاء، ولكنه لا يحب أن يكون

محاطاً بالكثير من الناس.

لنتعرف إلى أشقائك

اكتب بعض الأشياء عن أخيك أو أختك التي لديها توحيد.

اسمي

أفضل الأشياء لدي هي:

من الأشياء التي لا أحبها

(ارسم صورتك هنا)

اسم أخي أو أختي

أفضل الأشياء لديه/لديها هي

من الأشياء التي لا يحبها/تحبها هي

(ارسم صورة أخيك أو أختك)

كل ما يخص التوحد



هل تعلم ...

التوحد يعني أن شقيقك يتعلم أو يتصرف بطريقة مختلفة عنك وعن أصدقائك

الكثير من الأشخاص حول العالم لديهم توحد

يولد الأطفال و لديهم توحد، ولم يتمكن أحد من اكتشاف السبب بعد.

التوحد ليس ذنب أحد

لا ينتقل التوحد عن طريق العدوى كما ينتقل الرشح

يختلف التوحد من شخص إلى آخر. فتوحد شقيقك مختلف عن توحد غيره من الأطفال. فكل فرد منهم فريدٌ، مثلك تماماً!

ويعني التوحد بالنسبة إلى أنس، صعوبة التواجد في مكان فيه الكثير من الناس. هو فعلاً يحب الفضاء الخارجي ويتحدث عن الكواكب طوال الوقت

أما بالنسبة إلى ألفت، فالتوحد يعني عدم تحمل الأصوات العالية مثل التي نسمعها في الأفلام. كما يشمل صعوبات في الكلام، إلا أنها تخبرني بما تريد بطرق أخرى.



شقيقك والتوحد



لم أكن أفهم سبب صراخ ألفت في بعض الأحيان، فسألت أمي، وأجابتنني بأن أختي لا تحب الضوء العالي ولكنها لا تعرف كيف تعبر عن انزعاجها بطرق أخرى.

قد يقوم شقيقك الذي لديه توحد بأفعال لا تفهمها. املاً الفراغات أدناه لكي تساعدك على فهم السبب

ما الأفعال التي يفعلها شقيقك ولا تفهم سببها

أعتقد أنه يقوم بذلك، لأنه:

الآن اسأل والديك، فبإمكانهم مساعدتك في فهم السبب

قد يقوم الأشخاص الذين لديهم توحد بأفعال قد تبدو "غريبة" في الحالات التالية:

- إذا كان هنالك أمر يشعرهم بالحماس
- إذا شعروا بالتوتر أو الخوف
- إذا كان هناك الكثير من الأحداث حولهم
- إذا كانت هذه الأفعال تساعدهم بالاسترخاء

هل لديكم أسئلة تتعلق بالتوحد؟

اكتب هذه الأسئلة ثم اطرحها على والديك واطلب منهما أن يساعدك في الإجابة عنها

1._

2._

هل أنت خبير بأمور التوحد

أجب عن هذه الأسئلة لمعرفة إذا كنت خبيراً



1 هل يمكن أن تلتقط التوحد عن طريق العدوى مثل الرشح والإنفلونزا؟

B نعم

B لا

2 أي من العبارات التالية تنطبق على الأطفال الذين لديهم توحد؟

B يتصرف جميع الأطفال الذين لديهم توحد بنفس الطريقة

B جميع الأطفال الذين لديهم توحد، يتكلمون كثيراً.

B يختلف التوحد من شخص إلى آخر

3 إن سبب التوحد هو

B أنت

B والديك

B لا أحد يعرف السبب

4 الكثير من الناس حول العالم، لديهم توحد

B صح

B خطأ

5 إن الأطفال الذين لديهم توحد

B لا يشعرون بما حولهم بنفس الطريقة التي نشعر بها نحن.

B قد يعبرون عن مشاعرهم بطريقة مختلفة.

B يتصرفون بطريقة "غريبة" من دون سبب ظاهر.

B جميعهم يتصرفون بنفس الطريقة.

الإجابات على هذه الأسئلة موجودة في الصفحة 16!

هذا ليس عدلاً!

يحصل الأخوة الذين لديهم توحد في بعض الأحيان على اهتمام والديك أكثر منك. فقد يحتاج الأهل إلى توفير المزيد من المساعدة لأخيك أو أختك، من أجل اصطحابهم إلى الكثير من المواعيد اللازمة. هذه الأمور ضرورية، ولكن ليس من الغلط أن تحتاج أنت إلى اهتمام والديك بك، أيضاً.



في الأيام المميزة،
أذهبُ مع والدي إلى
الحديقة العامة



قد لا يكون لدى والدي وقتاً كافياً في بعض الأحيان. لكن حتى في الأيام التي تكون فيها الأعمال كثيرة، بإمكانني القيام بما يلي:

- النهوض باكراً وتحضير الفطور مع بابا.
- مساعدة ماما في التسوق.
- مساعدة والدي في أخذ الكلب إلى النزهة.
- مرافقتهم في نزهة بالسيارة.

كيف تمضي وقتاً مع والديك

اسأل والديك عن إمكانية التخطيط لقضاء يوم خاص معاً. اكتب لائحة بالأشياء التي بإمكانك القيام بها مع بابا، أو ماما، أو كليهما معاً!

الأمور التي أتمنى أن نفعلها معاً:

1

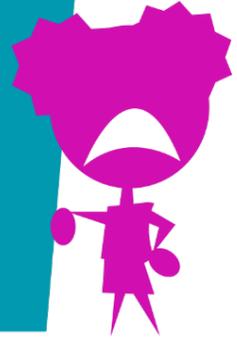
2

3

قد لا تنطبق نفس القواعد المفروضة عليك في المنزل، على شقيقك الذي لديه توحد.
فقد يُطلب منه القيام بأعباء منزلية مختلفة عن تلك المفروضة عليك. حتى أن والديك
قد يكافئوه أو يعاقبوه بطريقة مختلفة عنك.

قد يبدو ذلك غير عادل، وقد تشعر:

- بالغضب لأنه تُفرض عليك واجبات أكثر من شقيقك.
- بالحزن لأن شقيقك لا يستطيع القيام بما تقوم به أنت.
- بالغيرة لأن حياة شقيقك قد تبدو أسهل من حياتك.
- بالذنب لأنك قد تحس بمشاعر سيئة نحو شقيقك.



من غير العدل أن يقفز أهلي من الفرح عندما
يحصل أخي أنس على درجة "جيد" في الامتحان،
بينما يطالبونني بدرجة "جيد جداً" في كل مرة.
شرح لي أبي بأن أنس يبذل جهداً أكبر بكثير
للحصول على درجة "جيد"، وبالتالي فهم يحتفلون
بهذا الإنجاز.

هذه المشاعر طبيعية ومقبولة. فقط تذكر أن القيام
ببعض الأمور هو أصعب بكثير بالنسبة للأخ الذي لديه
توحد. إن والديك يحاولان أن يعدلا بينكما.



عندما تشعر بالغضب

قد يعني التوحد أن يُخرب شقيقك أغراضك الخاصة أو أن يقدر على اللعب معك، أو أن يقوم بأمور قد تزعجك. ولكن حتى لو لم يقصد شقيقك إزعاجك، إلا أن هذه الأمور قد تثير غضبك.

عندما أغضب من ألفت، أذهب إلى غرفتي وأستمع إلى الموسيقى، إلى أن أستعيد هدوئي مرة أخرى.

ارسم خطة للمرة القادمة التي يضغط فيها شقيقك عليك! فكر ببعض الأمور التي بإمكانك القيام بها لتهدئ بها إن ازعجك أخيك أو أختك، ثم اكتبها هنا.

عندما يثير شقيقي غضبي، بإمكانني أن أفعل ما يلي:



عندما تشعر بالخوف

إذا شعرت في أي وقت من الأوقات بالخوف أو القلق من أخيك أو أختك التي لديها توحد، أخبر والديك. إذا أذاك شقيقك، حتى ولو عن غير قصد، سيحميك والداك ويبقيانك آمناً.

ارسم مكانك السعيد: مكان تذهب إليه (سواء كان حقيقياً أو من خيالك) عندما تريد استعادة هدوءك إذا انزعجت

مكانك السعيد



لنتحدث عن شقيقك

لم يقابل كل الناس شخص لديه توحد من قبل. وبالتالي، فقد لا يعرف رفاقك في المدرسة عن التوحد مثل ما تعرف أنت.

فيما يلي بعض الطرق التي يشرح بها بلال وكريمة التوحد لأصدقائهما!

أنس فقط لديه توحد. هذا يعني أن دماغه يعمل بشكل مختلف قليلاً عن دماغك.

تهز ألفت نفسها إلى الأمام والخلف كلما شعرت بالتوتر. فإن هذا يساعدنا في تهدئة أنفسنا.

إن تكرار الجمل يساعد أخي في فهم ما يقوله الآخرون.

لدى أختي صعوبات في الكلام، إلا أنها تحب اللعب. حاول اللعب هكذا...

قد لا ينظر أنس إليك أثناء الكلام، إلا أنه يسمعك جيداً. حاول أن تسأله عن سفن الفضاء، فهي المفضلة لديه.



كيف تقوم بما يلي:

تشرح للناس طريقة تصرف شقيقك؟

تساعد الناس أن يكونوا أصدقاءً لأخيك أو أختك؟

في الخارج

الخروج مع العائلة أمر مسلٍ، إلا أنه أحياناً قد يكون أشبه بالجنون!

فقد يتعذر عليك القيام ببعض الأمور المسلية لأن شقيقك الذي لديه توحد لا يستطيع القيام بها وقد يصعب عليه التعامل مع بعض المواقف، مثل وجود أعداد كبيرة من الناس حوله، أو من وجود بعض الأنواع من الأطعمة، أو مع الأماكن ذات الضجيج والضوضاء.

إذا تصرف شقيقك

الذي لديه توحد بشكل غريب أمام الأصدقاء (أو حتى الغرباء)، قد تشعر بالإحراج.

الإحراج أمر مزعج للغاية. في المرة المقبلة التي تشعر بها بالإحراج، تذكر الأمور التالية لكي تشعر بالتحسن:

- 1 الكثير من الناس لا يلاحظون الأمور التي تحسبها مزعجة.
- 2 وبعض الناس قد لا يمانع أصلاً بالأشياء التي ترى أنها محرجة. فهي لا تزعجهم إلى هذا الحد.
- 3 تذكر أن شقيقك لا يستطيع التحكم بمشاعره وتصرفاته أحياناً.
- 4 خذ الأمر بخفة، فقد تنتج عن بعض الأمور المحرجة قصصاً عائلية مسلية.
- 5 الأصدقاء الحقيقيون سيعاملون شقيقك معاملة حسنة. فإذا أزعجك أصدقاؤك بسبب وجود أخيك الذي لديه لتوحد، فمن المحتمل ألا يكون هؤلاء أصدقاءً جيدين أساساً.



مازلت أذكر أول مرة خرج صديقي جواد معي أنا وعائلتي على العشاء

لقد كنت محرجاً إلى حد بعيد لأن جواد كان يسمع صوت ألفت وهي تصدر ضجيجاً عالياً في المطعم، ويرى كيف أخذتها أُمي إلى الحمام. إلا أنه لم يعترض أبداً. بعد العشاء، مشينا إلى بائع المتلجات. ألفت تحب إصدار أصوات مرتفعة عندما تكون متحمسة، وذلك يجعل الناس تحرق بنا طوال الوقت. ولكن جواد كان يضحك معنا. وأخبرها إنه هو الآخر متحمس جداً لتناول المتلجات معنا. وهكذا عرفت أننا سنصبح أصدقاء مقربين، فهو دائماً لطيف مع ألفت

إن التوحد الذي أنس يجعله لا يقول العبارات الصحيحة في الوقت المناسب

يذهب أنس معي إلى المدرسة، ولذلك أراه في فرصة الغذاء. في إحدى المرات، أخبر أنس طبخة المدرسة بأن طعامها كرهه الطعم. كم أخرجني هذا الأمر! إلا أنني عرفت أن أنس لم يكن يقصد أن يتصرف بوقاحة، السبب كان توحد.

لم يسمع أحد ما قاله، وطبخة المدرسة تصرفت بكل ود تجاه الموقف. لم يكن لدي سبب يشعرني بالهرج، واليوم نضحك على هذه القصة أنا وعائلتي..



أنت وشقيقك

من الممتع أن تكون أخاً! فعندك أحد تلعب معه وتشاركه ألعابك وتكبراً معاً. قد لا يتفق جميع الأشقاء أحياناً، ولكن أن تكون أخاً لشقيق لديه توحده، فهذا أمر له صعوباته الخاصة، حيث إنه قد يكون من الصعب أن:

- 1 تجد أشياء تقوم بها أنت و شقيقك معاً فيها المتعة لكما معاً
- 2 أن تتحدثا معاً، وأن يفهم أحدهما الآخر
- 3 أن تتأكد فيما إذا كان يكن لك الحب

تعاني ألفت من صعوبات في الكلام، ومع ذلك فنحن نمضي أوقاتاً سعيدة معاً. نحن لنا طريقتنا الخاصة في تبادل الكلام من خلال الإشارات والأصوات، وهذا أمر جميل بحد ذاته – وكأنه لنا لغة سرية خاصة بنا.

تأكد أن أخاك يحبك كثيراً، حتى ولو لم يكن قادراً على التعبير عن هذا الحب طوال الوقت. إذا كان الكلام والتعبير صعبين على شقيقك، حاول أن تبتدع إشارة صغيرة توضح له أنك مهتم به، كأن تضرب كفك على كفه، أو أن تصافحه مصافحة سرية، أو أن تقوم بحركات مضحكة بوجهك.



أوقاتاً مشتركة

قد يحب أخوك أو أختك القيام بالأشياء المفضلة لهم بينما لا يحبون القيام بأي شيء آخر، فالقيام بنفس الشيء كل مرة قد يكون مزعجاً بالنسبة لك! حاول إيجاد أشياء تعجب كل منكما للقيام بها معاً.

عندما نشعر بالملل أنا وأنس، فإننا:

- نرقص على أنغام موسيقى فرحة
- نخبز الحلوى ونزينها
- نخترع لعبة أو رياضة جديدة
- نتسابق من منا سينجح في رسم تعابير مضحكة في وجهنا
- نلعب إحدى ألعاب الطاولة

فكر بالأمر التي يحب كل منكما عملها، ثم اجمعها لتبتكر لعبة تعجبكما معاً.

إليك هذا المثال:

أحب الركض خارج المنزل، وأخي يحب الكائنات الفضائية. إذاً يمكننا أن نلعب لعبة حرب الليزر.

أنا أحب وأخي يحب

..... ، إذاً يمكننا أن

نلعب

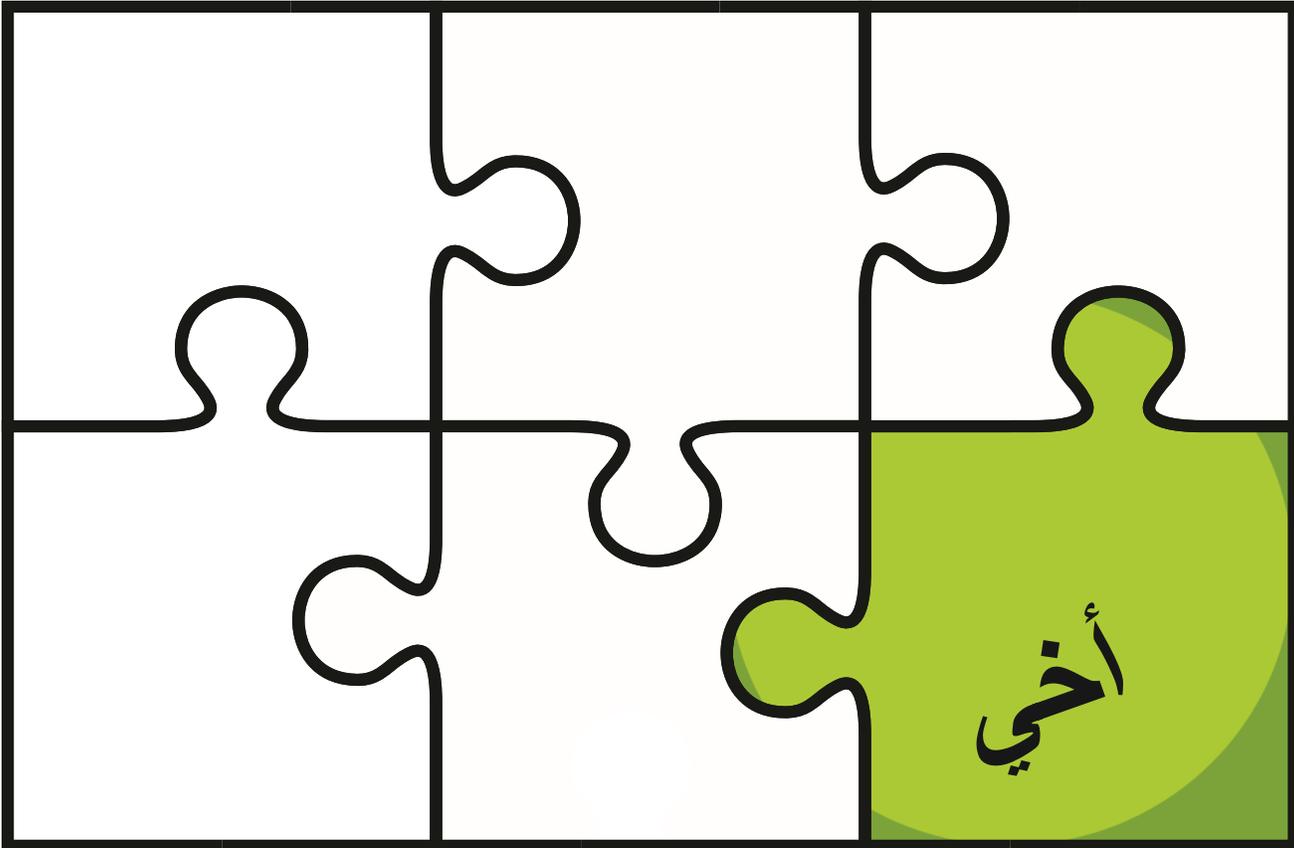


الابتعاد عن بعض

لا ضرر من قضاء بعض الوقت بعيداً عن بعض، أيضاً. فجميع الأشقاء يحتاجون إلى استراحة من بعضهما البعض، بين الحين والآخر. فإن الاستراحة تساعدكما في الاتفاق معاً عندما تجتمعان.

يشكل شقيقك جزءاً كبيراً من حياتك، ولكن هنالك العديد من الأشياء التي تجعل منك شخصاً مميزاً، كذلك.

تمثل لعبة البازل كل الأشياء التي تجعلك مميزاً. ارسم صوراً أو اكتب وصفاً بسيطاً للأشياء التي تهتمك أنت في القطع الباقية.



لقد تعلمت المزيد عن التوحد



أنا وشقيقي

(ارسم صورة ل كليكما معاً)

أكثر ما أحبه عن كلينا، هو:

ماذا بعد؟

والآن أصبحت قادراً على تعليم رفاقك بعض الأمور عن التوحد! فكلما زادت معرفتهم بالتوحد، كلما تعمق فهمهم لأختك أو أخيك. "ما بال نادر؟" هي قصة وفيديو قصير عن طفل لديه توحد اسمه نادر. يكتشف رفاق نادر أنه على الرغم من تصرفاته التي قد تبدو غريبة في بادئ الأمر إلا أنها لم تعد تزعج أحداً بعد أن عرفوه بشكل جيد..

منظمة أبحاث التوحد
www.researchautism.org

مع بداية العام الدراسي، كان معنا طالب جديد اسمه نادر وبدأ أنه مختلف إلى حد ما. نتساءلت وأصدقائي عن ماهية مشكلته، ليتضح لنا أنه مصاب بالتوحد.

لقد اطلعت رفاق ألقنت في الصف على الكتاب، وقرأوه جميعاً بصوت مرتفع، واحداً تلو الآخر. فهموا في نهاية الأمر أن ألقنت تحتاج إلى بعض المساعدة أحياناً، تماماً مثل نادر.

لقد شاهدنا الفيديو أثناء اجتماع المدرسة ثم تحدثنا عن التوحد في الصف. لقد اكتشف أصدقائي أن الأولاد الذين يشبهون أنس لا يختلفون اختلافاً كبيراً عن باقي الأولاد.

هل ترغب في الحصول على نسخة من "ما بال نادر؟" لصفك أو مدرستك؟ اطلب من والديك الاتصال مع منظمة أبحاث التوحد على الرقم التالي: (703) 9170-243، أو راسلنا على العنوان التالي:

programs@researchautism.org



منظمة أبحاث التوحد

الموقع الإلكتروني: www.researchautism.org



التويتر: twitter.com/AutismOAR



الفييسبوك: facebook.com/OrganizationforAutismResearch

الهاتف: (866) 366-9710