

ورقة نصائح: دليل للأهالي ومقدمي الرعاية والمهنيين

كيف يمكنني مساعدة طفلي على اجتياز مرحلة المراهقة؟

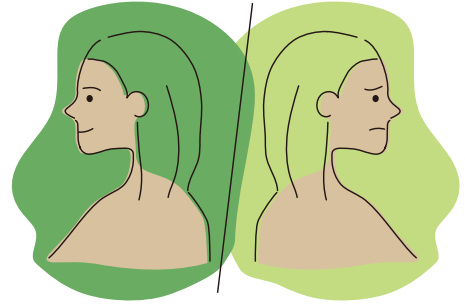
مساعدة الشباب ذوي الإعاقة الذهنية والتوحد مع التغيرات الاجتماعية والعاطفية والجسدية لمرحلة المراهقة.

ما هي المراهقة؟

المراهقة هي الفترة الفاصلة بين الطفولة والرشد. تبدأ عندما يكون عمر الطفل حوال ١٠ - ١١ سنة وتنتهي عندما يكون عمره ١٩ - ٢٥ سنة.

تحدث تغييرات بارزة خلال هذا الوقت في جسم الشاب وعواطفه (مشاعره) وكيفية تفاعله مع أصدقائه وعائلته.

البلوغ هو التطور البدني والجنسي لجسم الشاب ويحدث ذلك خلال فترة المراهقة



التغيرات في جسم الشاب خلال فترة المراهقة

سيشهد معظم الشباب التغيرات التالية:

- التغيرات البدنية (الجسدية) في مرحلة المراهقة، مثل:
 - تصبح العظام والعضلات أكبر عند البلوغ.
 - التغيرات في شكل الجسم
 - خشونة في الصوت
 - الأمراض الجلدية (البثور وحب الشباب)
 - المزيد من العرق ورائحة الجسم في مناطق مختلفة من الجسم
 - نمو الشعر في مناطق مختلفة من الجسم (على الأعضاء التناسلية وتحت الذراعين)
 - للفتيات - الحيض (الدورة الشهرية)
 - للفتيان - انتصاب القضيب وقذف السائل المنوي في الليل أثناء نومهم (الاحتلام الليلي).

● التغيرات السلوكية في مرحلة المراهقة:

ينمو الدماغ ويتغير في مرحلة المراهقة ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تغييرات في السلوك مثل:

- الشعور بمشاعر قوية يمكن أن تتغير بسرعة
- زيادة في الحزم والعدوانية
- الرغبة في قضاء المزيد من الوقت مع الأصدقاء
- الرغبة في القيام بالمزيد من الأشياء بأنفسهم وتجربة أشياء جديدة واختبار الضوابط والحدود في المنزل والمدرسة.

التغيرات الجسدية (البدنية) - كيف يمكنني مساعدة طفلي؟

قد يكون من الصعب على الشباب ذوي الإعاقة الذهنية والتوحد فهم التغيرات التي يتعرضون لها في سن البلوغ فقد يصبحون قلقين أو مهمومين.

نصائح لمساعدة طفلك على فهم سن البلوغ:

- التحدث إلى طفلك قبل أن يبدأ جسمه في التغيير حتى يعرف كيف سيتغير جسمه وطمأنته بأنه لا يوجد أي ضرر.
- استخدام الكلمات الصحيحة لأجزاء الجسم (مثل القضيب والثديين) ووظائف الجسم (مثل الانتصاب والدورة الشهرية). استعمال كلمات مختلفة يمكن أن يكون مربكاً.



- في بعض الأحيان يمكن أن يتعرض الشباب للتمتر من قبل الأطفال الآخرين في المدرسة أو عبر الإنترنت. تحدث إلى طفلك ومدرسته إذا كنت قلقًا من تعرض طفلك للتمتر.



أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

إذا كنت قلقًا بشأن تغيير طفلك خلال فترة المراهقة، فقد يكون التحدث إلى المهنيين التاليين مفيدًا:

- **معلم طفلك ومدرسته** – يمكن أن يساعد استخدام نفس الاستراتيجيات في المنزل والمدرسة طفلك على الفهم
- يمكن لممارس دعم السلوك أو المختص النفسي المساعدة في صعوبات السلوك، بما في ذلك السلوكيات الجنسية وتعليم الضوابط الاجتماعية
- يمكن أن يساعد المعالج المهني في تعليم إجراءات النظافة الجديدة
- يمكن أن يساعد مختص أمراض النطق في تسهيل فهم المعلومات المتعلقة بالبلوغ والمراهقة لطفلك
- الممارسون الطبيون - الطبيب العام أو طبيب الأطفال أو الطبيب النفسي للأطفال – إذا كنت قلقًا بشأن عواطف طفلك أو صحته النفسية أو صعوبات السلوك، فقد يقترح الممارس الطبي خدمات الدعم والأدوية لتقليل بعض الأعراض على المدى القصير.
- إذا كان لديك أي تعليقات حول ورقة المعلومات هذه، فيرجى ملء نموذج التعليقات الخاص بنا. يمكنك العثور على مواد القراءة والموارد والروابط المتعلقة بهذا الموضوع على [صفحة الإنترنت الخاصة بنا](#).



إذا كنت لا تزال قلقًا، فاتصل بطبيبك العام أو طبيب الأطفال حول الخدمات التي قد تكون مفيدة.

- أخبرهم عن سبب حدوث تغيرات في الجسم والسلوك. اشرح أن كل شخص يمر بمرحلة البلوغ وأنه جزء من البلوغ.

إظهار ما يجب القيام به لطفلك:

- تعليم الطفل/الطفلة كيفية:
 - وضع مزيل العرق
 - حلاقة شعر الوجه
 - استخدام الفوط الصحية والسدادات القطنية في فترة الدورة الشهرية.

استخدام الصور:

- اعط طفلك صورًا وقصصًا اجتماعية وكتبًا عن البلوغ لمساعدته على الفهم. فكر في كيفية تعلم طفلك بشكل أفضل. انظر قائمة القراءة المرفقة.

التحديات الاجتماعية والعاطفية - كيف يمكنني المساعدة؟

التحديات الاجتماعية والعاطفية شائعة في مرحلة المراهقة، خاصة عندما يكون من الصعب على الشخص التواصل. في بعض الأحيان، يظهر الشباب مشاعرهم من خلال كونهم عدوانيين لفظيًا أو يضرّبون الآخرين أو يضرّبون بالملكات أو يؤذون أنفسهم.

تتضمن النصائح للمساعدة في التعامل مع المشاعر العارمة ما يلي:

- ضبط جدولهم الزمني للحفاظ على الإجهاد منخفضًا بالنسبة لهم
- مساعدتهم على تسمية مشاعرهم وربط الشعور بالسبب الذي يجعلهم يشعرون به بهذه الطريقة
- التفكير في الأنشطة التي من شأنها تهدئة طفلك عندما يكون مستاءً
- إعطاءهم ردود فعل إيجابية عندما يحاولون جاهدين إدارة مستوى عاطفتهم
- تعليم طفلك أن يأخذ شهيقًا وزفيرًا ببطء لمساعدته على الهدوء عندما يكون غاضبًا أو مستاءً

البقاء بأمان. كيف يمكنني المساعدة؟

- التأكد بأن لديهم شخص ما للتحدث إليه- قد يكون من الصعب على الشباب التحدث إلى والديهم. ساعد طفلك على تحديد شخص آمن للتحدث إليه – على سبيل المثال، شقيق أو صديق أو أحد أفراد الأسرة الآخرين.
- الأعضاء التناسلية: التحدث إلى طفلك للتأكد من فهمه:
 - الأعضاء التناسلية هي دائما خاصة، لذلك لا يسمح لأي شخص آخر غير شخص آمن أو اختصاصي صحي برؤيتها أو لمسها أو التحدث عنها.
 - يجب ألا يرى أبداً أو يلمس أو يتحدث عن الأعضاء التناسلية لأي شخص آخر
 - إذا لمس أي شخص الأعضاء التناسلية الخاصة به بطريقة غير مرغوب فيها، فيجب عليه إخبار شخص راشد وآمن على الفور.
- أمان الإنترنت:
 - التحقق مما يشاهده طفلك على الشاشات (بما في ذلك هاتفه) واحصل على فلاتر على الأجهزة لتقييد الوصول إلى المحتوى الخطر أو غير المناسب. في بعض الأحيان يتعلم الشباب سلوكًا جنسيًا غير لائق من التلفاز أو الأفلام أو مقاطع الفيديو الموسيقية.