



دليل الوالدين للتوحد

أداة دعم الأسر من مؤسسة التوحد يتحدث



AUTISM SPEAKS™
It's time to listen.

دليل الوالدين للتوحد

أداة دعم الأسر من مؤسسة التوحد يتحدث

مؤسسة التوحد يتحدث



AUTISM SPEAKS™
It's time to listen.



من والد طفل تم تشخيصه باضطراب طيف التوحد إلى جميع الأمهات و الآباء في العالم

" هكذا علمنا فارس "

الأول من يناير لعام ٢٠١٠: تاريخ مميز لولادة ابن مميز بكل تفاصيله. كيف لا وهو الفارس الحنون اللهم لك الحمد والشكر.

ولأنه مميز، بعد هذا التاريخ بعام كان حفل ميلاده الأول ليس كأبي حفل، بل كان حفلاً لا يُنسى. فرحة عمت جميع الأهل والأصدقاء، فرحة الى الآن لا زلنا نتذكرها بكل تفاصيلها.

وبعد الحفل تقريباً بسنة أخرى تم تشخيصه باضطراب طيف التوحد، ولغموض وتعقيد التوحد دخلنا كأغلب الأسر في مرحلة الإنكار وتصديق كل من يقول لنا ما نحن نريد سماعه!! إلى أن استوعبنا الامر، وتقبلنا أمر الله.

يتميز فارس بأمور كثيرة، ولكن أكثرها وضوحاً وفي نفس الوقت اختلافاً هي كمية الحنان التي يقدمها لمن حوله. علاوة على أنه عندما يتقن عملاً لا يتوقف عن تنفيذه بنفس الجودة دائماً وأبداً دون كلل أو ملل.

فهو نعمةٌ لنا من الله سبحانه وتعالى، فيها أصبحنا نتعلم ونُقدّر الأمور من حولنا وننظر إليها بمنظور مختلف.

علمنا فارس: أن نلتزم بالوضوح في الحديث أو الطلب أو الرأي، دون أي تشبيه أو تلميح، فأصبحت العائلة وبشكل تدريجي غير مقصود بسيطة دون عقد، واكتشفنا أننا أحياناً نحن من نعقد حياتنا و حياة من حولنا دون قصد، لكن فارس أرادنا أن نتغير.

علمنا فارس: أنه ليس من الضروري دائماً أن نركز على تغيير نمط معين في الطفل ذي التوحد، بل على العكس، أحياناً من الأفضل تغيير نمط معين في الأسرة بما يتوافق مع الطفل وإن كان مختلف عن واقع المجتمع، لأن التدرج هو أساس التطوير.

علمنا فارس: أنه ليس من الضروري أن نخطط دائماً للوصول إلى الهدف الحقيقي بشكل مباشر، بل التخطيط للتقرب من الهدف الحقيقي قدر المستطاع قد يفي بالغرض في الوقت الحالي.

علمنا فارس: التقدم البطيء في الاتجاه الصحيح، أفضل بكثير من التقدم السريع في الاتجاه الخاطئ.

علمنا فارس: أن ندر ونستذكر كل النعم من حولنا، حتى نعمة النوم، وأن تكون حياتنا منظمة أكثر، ومواعيدنا دقيقة أكثر، وخططنا مطبقة أكثر، وأن نكون ملتزمين بوعودنا أكثر فأكثر.

**From the Child and Adolescent Mental Health
Center of Excellence, Al Jalila Children's
Specialty Hospital**

To all Mothers and Fathers

(Blue Café):

An initiative that includes child and adolescent psychiatrists, pediatricians, clinical psychologists, Behavioral analysts, Speech and Language Pathologists, which aims to equip parents and families with evidence-based information about autism spectrum disorders, and standards of assessments and interventions.

Proudly, this initiative has already helped families to become ambassadors of autism, and to become Autism advocates in society.

This document has been translated into Arabic as a gift from Blue café to Arabic speaking families of children with autism spectrum disorder across the world.

**Children's Specialty Hospital, Mental Health
Centre of Excellence Family**

**من مركز التميز للصحة النفسية للأطفال واليافين
مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال في دبي**

برنامج (بلو كافيه)

إلى جميع الأمهات والآباء

(بلو كافيه) :

مبادرة ضمت أطباء نفسيين و أطباء أطفال ، وأخصائيين نفسيين ، وأخصائيي تحليل و تعديل سلوك و أخصائيي تقييم و علاج النطق واللغة تهدف الى تسليح الأهالي بالمعلومات الدقيقة حول اضطراب طيف التوحد وماهية التشخيص و العلاجات المعتمدة عالميا .

بكل فخر نجحت هذه المبادرة بمساعدة مجموعة من الأهالي اللذين سعوا بجهد حثيث ليصبحوا سفراء التوحد ليصبح كل فرد منهم اساسا لتغيير نظرة المجتمع و العمل على نشر التوعية ، و تستمر المبادرة و يزداد عدد الأهالي و السفراء لتتكاثر مع الجهود المحلية والعالمية .

انطلاقا من ادراكنا في (بلو كافيه) في مركز التميز للصحة النفسية بمستشفى الجليلة التخصصي للأطفال في دبي بمعاونة أهالي أطفال ذوي التوحد ووجود حاجة ورغبة ملحة لمراجع علمية معتمدة باللغة العربية، تم التعاون بين الأخصائيين والأهالي من داخل و خارج (بلو كافيه) للخروج بهذه المبادرة ويسرنا إهداءها لجميع الأهالي الناطقين بالعربية في العالم .

**أسرة: مركز التميز للصحة النفسية بمستشفى الجليلة التخصصي
للأطفال**

بلو كافيه

مركز التميز للصحة النفسية، مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال



فريق مستشفى الجليلة للأطفال في مركز التميز للصحة النفسية للأطفال و اليافعين في برنامج التوحد يود أخذ هذه الفرصة للإعراب عن شكره الخاص إلى فريق الترجمة والتدقيق العلمي للوقت والجهد المبذول في مراجعة هذا المرجع :
دليل الوالدين للتوحد:

اللجنة الاستشارية

د.عمار حميد البنا
استشاري الطب النفسي للأطفال و اليافعين
رئيس مركز التميز للصحة النفسية
مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال
د.مشعل سلطان
استشاري الطب النفسي للأطفال و اليافعين استشاري
مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال
أ. رشا الحجبلان
محلل سلوك
BCaBA
مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال
أ. حكم أبو الخير
أخصائي نفسي
مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال

الإشراف العام على النسخة العربية:

أ. سهى الشعيبات
أخصائية النطق واللغة
مركز التميز للصحة النفسي
مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال

لجنة الأسر المراجعة:

سعادة ماجد المهيري
والد طفل
رئيس جمعية الإمارات للتوحد

كما نتوجه بالشكر و التقدير لأسر أعضاء جمعية
الإمارات للتوحد على مشاركة صور الأطفال في
الملف

المراجعة اللغوية والتدقيق:

سعيده المرزوقي
أخصائية نفسية
مركز التميز للصحة النفسية
مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال
أ.مايا حلو
أخصائية نفسية
مركز التميز للصحة النفسية
مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال

Aljalila Children's specialty hospital, Mental Health Centre of Excellence for Children and Adolescent, Autism Program would like to extend special thanks to the advisory committee for the time and effort that they put into translating **Parent's Guide** to Arabic:

Parent's Guide:

General Editor:

Ms. Suha AlShuaibat

Speech and Language Pathologist
Aljalila Children's Specialty
Hospital

Advisory Committee:

Dr. Ammar AlBanna

Consultant Child and Adolescent
Psychiatrist
Head of Child and Adolescent Centre Of
Excellence.

AlJalila Children's Specialty Hospital

Dr. Meshal Sultan

Consultant Child and Adolescent
Aljalila Children's Specialty Hospital

Ms. Rasha Alhejailan

Behavior Analyst, BCaBA
Aljalila Children's Specialty Hospital

Mr. Hawk Kair

Psychologist
Aljalila Children's Specialty Hospital

Family Committee:

Mr.Majed Al Mehairi

Father
Managing director of Autism Emirates
Society

**A special thank you note to the parents
of children who shared their photos
with us from Autism Emirates
Association.**

Revision and Auditing:

Ms. Saeeda Almarzooqi

Psychology Assistant
Aljalila Children's Specialty Hospital

Ms.Maya Helou

Psychologist
Aljalila Children's specialty hospital



يهدف دليل الوالدين للتوحد الصادر عن مؤسسة " التوحد يتحدث " إلى التعرف على كيفية تأثير التوحد على عائلتك وإيجاد استراتيجيات وموارد لتربية طفل من ذوي التوحد و البحث عن الدعم حتى لا نشعر بالوحدة أو العزلة "فأنت لست لوحده"، ويسعى الدليل لتقليل الأثر السلبي للتشخيص على عائلتك كما يهدف الى تعزيز مستقبل إيجابي لطفلك وعائلتك.



Certain portions of this material in their original English version are licensed from Autism Speaks® and are used with permission. Autism Speaks assumes no responsibility or liability for any errors or misinterpretations in the translation of the original content. The Autism Speaks trademarks are licensed from Autism Speaks and used with permission.



مؤسسة التوحد يتحدث وقت الإستماع

Autism Speaks does not provide medical or legal advice or services. Rather, Autism Speaks provides general information about autism as a service to the community. AlJalila Children's Specialty Hospital, Mental Health Centre of Excellence led the translation and is solely responsible for the content of the translated portion of the **A Parent's Guide to Autism, An Autism Speaks Family Support Tool Kit**.

Autism Speaks is not responsible for the content of the translated portion of the **A Parent's Guide to Autism An Autism Speaks Family Support Tool Kit**.

لا تقدم مؤسسة التوحد يتحدث نصائح أو خدمات طبية أو قانونية. وإنما تقدم مؤسسة التوحد يتحدث معلومات عامة عن اضطراب طيف التوحد كخدمة للمجتمع. المعلومات المقدمة في هذه العدة ليست توصية أو إحالة أو دعم لأي مصدر أو طريقة معالجة أو مزود خدمة ولا تحل محل نصائح المهنيين الطبيين أو القانونيين أو التربويين. لم تتحقق مؤسسة التوحد يتحدث من صحة أي معلومات أو خدمات تقدمها أطراف أخرى وهي غير مسؤولة عن ذلك. ونحثكم على استخدام الحكم المستقل وطلب المراجع عند النظر في أي مصدر مرتبط بتقديم الخدمات المتعلقة باضطراب طيف التوحد.

جدول المحتويات

Error! Bookmark not defined.....	المقدمة
Error! Bookmark not defined.....	الاستجابة للتشخيص
3	دورك كولي أمر
5.....	عشرة أشياء يمكن أن يفعلها الآباء لمساعدة أطفالهم ذوي التوحد
6.....	بناء شبكة للدعم
7.....	الاعتناء بنفسك
9.....	كيف يمكنني التخلي عن توقعاتي واعتناق الحب غير المشروط
10.....	الأسئلة المتكررة
13.....	المصادر



المقدمة

إذا تم تشخيص طفلك باضطراب طيف التوحد مؤخراً ، فقد وصلت إلى المرجع المناسب للحصول على المعلومات التي تحتاجها. تم تطوير دليل الوالدين للتوحد كجزء من سلسلة أدوات مؤسسة التوحد يتحدث التي تهدف إلى دعمك وتعزيز مستقبل إيجابي لطفلك وعائلتك خلال رحلتكم مع التوحد. أنت لست وحدك في هذه الرحلة وهذا الدليل هو خطوة نحو العثور على المساعدة التي تحتاجها خلال طريقك للوصول إلى أفضل النتائج لك ولطفلك وعائلتك. يمكن لملف المئة يوم لعائلات الأطفال ذوي التوحد المشخصين حديثاً (كل الإصدارات) بنزويدك بالمعلومات التي تحتاجها لتحقيق أفضل النتائج خلال رحلتك بعد التشخيص. إنها أداة شاملة مليئة بالحقائق والموارد مثل المعلومات حول الأعراض والعلاج. يمكن العثور على الملف باللغة العربية في

AutismSpeaks.org/Family-Services/Tool-Kits/100-Day-Kit-arabic-0.pdf

سوف يساعدك دليل الوالدين للتوحد في:

- التعرف على كيفية تأثير التوحد على عائلتك.
- إيجاد طرق ووسائل وموارد لتربية طفلك من ذوي التوحد.
- البحث عن الدعم حتى لا تشعر بالوحدة أو العزلة.
- تقليل الأثر السلبي للتشخيص على عائلتك.
- تعزيز مستقبل إيجابي لطفلك وعائلتك.

الاستجابة للتشخيص

لحظة تشخيص طفلك بالتوحد هي لحظة مؤثرة في حياتك. قد تشعر فجأة أن حياتك أصبحت مختلفة جداً عما كنت تتوقعه. تصاحب هذه المرحلة مشاعر وأفكار عديدة. أولاً: ما يقلقك هو طفلك وما الذي سيعنيه التشخيص لتجربته الحياتية، ثانياً: كيف ستأقلم أنت وعائلتك في السنوات المقبلة، وما هي التحديات اليومية لرعاية طفلك مع اضطراب طيف التوحد.

تشكل هذه المرحلة نقطة تحول مهمة في حياتك بالإضافة إلى حياة طفلك وأفراد عائلتك الآخرين. لذلك فإن الحصول على الدعم العاطفي والمعلومات الصحيحة والعملية لمساعدتك على التأقلم والتشجيع لمستقبل إيجابي لطفلك وعائلتك سيكون حاسماً خلال هذه الفترة.

ردود الفعل الشائعة مع التشخيص

يختلف رد فعل كل عائلة مع التشخيص باختلاف ظروفها. عندما يتم تشخيص الطفل بالتوحد ، غالباً ما يواجه الوالدين وأفراد العائلة العديد من المشاعر غير المريحة. سواءً كنت تشك في شيء ما لفترة قصيرة أو أنّ التشخيص ليس في الحسبان تماماً، مثل العديد من الوالدين ربما شعرت بالصدمة عند سماعك : "إن طفلك مشخص باضطراب طيف التوحد".

قد تمر بفترات من الإنكار أو ترفض تصديق بأن هذا يحدث لطفلك. خلال هذا الوقت ، قد لا تتمكن من سماع الحقائق المتعلقة بطفلك. ولكن تذكر ، أن الإنكار رد فعل طبيعي وهو طريقة للتقبل والتأقلم. فهذه المرحلة قد تكون صعبة جداً. و لكن من المهم أن تكون على دراية بأنك تمر بمرحلة الإنكار حتى لا يؤثر ذلك في اتخاذ القرارات الجيدة بشأن علاج طفلك.

بعض الآباء والأمهات قد يحزنون بسبب فقدان الآمال والأحلام التي وضعوها لأطفالهم قبل أن يتمكنوا من المضي قدماً بعد التشخيص. ربما تكون هناك أوقات تشعر فيها بالحزن. لديك الحق في الشعور بالحزن والتعبير عن مشاعرك بالطريقة التي تريحك. فالشعور بالحزن قد يساعدك في المضي قدماً. الغضب هو أيضاً جزءاً طبيعياً من رحلتك مع التوحد، وفي بعض الأحيان قد توجه غضبك تجاه المقربين منك. الغضب لحد ما هو رد فعل صحي و متوقع بسبب التوتر الذي يأتي مع تشخيص طفلك.

في بعض الأحيان، قد تشعر بالوحدة والعزلة. تأتي هذه المشاعر عادةً عندما تواجه تشخيصاً جديداً والذي يعتبر تغييراً مهماً في حياتك. الوحدة قد تأتي أيضاً بسبب شعورك بأنك لا تملك الوقت لكي تتواصل مع أصدقائك أو عائلتك وقضاء بعض الوقت معهم. قد تشعر أيضاً بأنه إذا تواصلت مع الآخرين، فلن يفهموا أو يكونوا داعمين لك.

من السهل أن تشعر بأنك مغموراً بعواطفك ومخاوفك بشأن ما قد يحمله المستقبل. الشعور بالمشاعر المؤلمة أمرٌ طبيعي، وإذا تقبلت ردود أفعالك وأقررت بمشاعرك، فستكون قادراً على المضي قدماً ومساعدة طفلك. المشاعر لها تأثيرٌ جدي، فإذا أنكرت مشاعرك أو تجاهلتها، فإنها غالباً ما ستظهر بصورة غير مباشرة.

مجالات القلق الشائعة

كما هو الحال في أي حدثٍ مرهقٍ في حياتك ، فتشخيص طفلك بالتوحد قد يؤثر على كل فردٍ في عائلتك ومعارفك . وقد يؤدي هذا لتغييرٍ في دورك كولي أمر. فقد تمر بالعديد من التجارب الإيجابية والسلبية في دورك الجديد. وفيما يلي أمثلة لمشاعر جديدة قد تواجهها:

- قد تشعر بأن المسؤولية اليومية لرعاية طفلك أصبحت عبئاً ثقيلاً عليك.
- قد تشعر بالضغط بسبب محاولتك لتعلم كل شيء عن التوحد بأسرع وقت ممكن.
- قد تقلق بشأن مستقبل طفلك وأسرته.
- قد تواجه صعوبة في إيجاد التوازن والوقت لإدارة المهام المنزلية ، وأطفالك الآخرين ، والأنشطة اليومية وما إلى ذلك.
- قد تكون أقل ميلاً لمشاركة مشاعرك مع الآخرين والتعبير عنها.
- قد تصبح متوتراً حول الأمور المالية والضغوطات المتوقعة.
- قد تتطور لديك مشاكل أخرى مثل التوتر والقلق والتي يمكن أن تؤثر على حياتك العملية.



من المهم معرفة أن معظم العائلات تجد طريقة للعمل معاً، ليزدادوا قوةً ولكي يتعلموا طرقاً لتقليل الأثر السلبي للتشخيص عليهم ، وتعزيز مستقبلٍ إيجابي لأطفالهم.

متى تحتاج استشارة المختصين؟

إذا كنت تعاني أي من العلامات والأعراض التالية خلال فترة معينة، فقد تحتاج إلى طلب الاستشارة المتخصصة:

- لديك مشكلة في النوم ولا تشعر بالراحة عندما تنام.
- لا يمكنك التحكم في أفكارك السلبية ، بغض النظر عن مدى المحاولات.
- فقدت شهيتك أو لا يمكنك التوقف عن الأكل.
- تسمع من الآخرين أنك تبدو عصبيًا أو أكثر عدوانية من المعتاد.
- ظهور سلوكيات متهورة لديك.
- تشعر بأن الحياة لا تستحق أن تعيشها.

إذا ظهرت لديك مشكلة مع عواطفك خلال فترة زمنية معينة و بدأت تشعر بصعوبة في ممارسة حياتك اليومية المعتادة ، فقد يكون من الأفضل طلب المساعدة من المختصين إذ يمكن لهذا النوع من المساعدة منع تطور ما تمر به إلى مشاكل خطيرة في المستقبل . فهذه المساعدات يمكن أن يمكنك من مواجهة التحديات بفعالية أكبر.

دورك كولي أمر الدفاع عن حقوق طفلك

عندما يتم تشخيص طفلك للمرة الأولى، من المحتمل أن تجد نفسك في العديد من الأدوار: منسق الرعاية، المعالج، الوالد، المعلم، الخ. إن أحد أهم الأدوار التي ستقوم بها هو أن تعمل كمحامي لطفلك. سيشكل دور الدفاع عن حقوق طفلك رحلة تستمر مدى الحياة وتتطلب مهارات مختلفة وفقاً لاحتياجات طفلك.

في كتابها ، المحامي اليومي: *Everyday Advocate: Standing Up for Your Child with Autism* تصف مارتن سبعة مبادئ يمكن تطبيقها لكي تكون مدافع فعال عن حقوق طفلك:

1. تحمل المسؤولية - كن قائداً

2. تعلم - كن خبيراً

3. فكر بانتقاد - كن فطناً

4. تحدث مع المسؤولين - كن سباقاً

5. ثق بنفسك - كن مستعداً

6. تعاون - ابن فريقك

7. ثقّف - كن صوتاً لطفلك

يقدم كتاب مارتن أمثلة لكل مبدأ من حيث ما يمكن للوالدين فعله في الواقع ليدافعوا عن أطفالهم ذوي التوحد .

قم بدعم أطفالك الآخرين

يمكن لأولياء أمور الأطفال ذوي التوحد أن يكونوا تحت ضغط هائل. فقد يبدو أنه لا يوجد ما يكفي من الوقت للقيام بكل ما يجب القيام به. قد يكون التركيز و الاهتمام على الطفل المصاب بالتوحد، وبالتالي فمن الشائع أن يكون لدى و الأمهات القليل من الوقت أو الطاقة المتبقية للتركيز على أطفالهم الآخرين.

كثيرا ما يواجه إخوة وأخوات الأطفال ذوي التوحد تحدياتهم الخاصة. قد يتوقع الأهالي منهم المزيد. ولكن غالباً ما يحتاج هؤلاء الأخوة والأخوات إلى المساعدة في فهم العواطف التي قد تجتاحهم نتيجة للتغيرات العديدة التي تحدث في حياتهم. فمن المهم جدا دعمهم.

بعض الأمور التي قد يعاني منها أطفالك الآخرين:

قد لا يفهم الأطفال الصغار ما يحدث مع أخيه أو أخته من ذوي التوحد. قد يكونوا ضائعين و غير قادرين على فهم التشخيص وتأثيره.

قد يشعرون بالغيرة أو الاستياء عندما يقوم الوالدين بقضاء وقت أقل معهم مقارنة بأخيه أو أخته من ذوي التوحد.

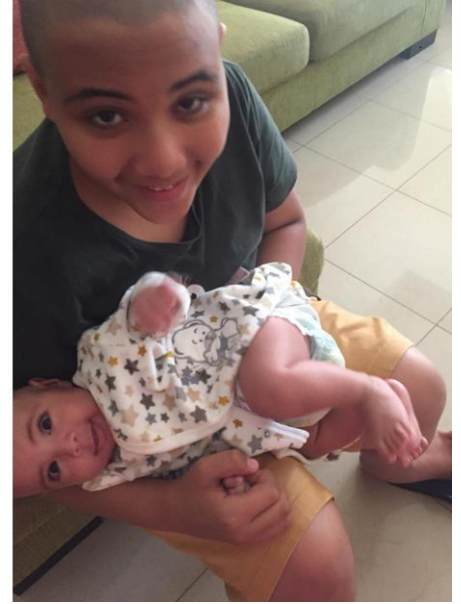
قد يشعرون بالغضب لعدم المساواة في المعاملة عندما لا تنطبق على أخيه أو أخته من ذوي التوحد قواعد الانضباط أو المسؤوليات في المنزل.

قد يشعرون بالحرج مع أصدقائهم أو في الأماكن العامة حيث يستجيب الغرباء بطريقة سلبية بسبب السلوكيات الغريبة أو العدوانية من قبل الأخ أو الأخت من ذوي التوحد.

قد يشعرون بالاحباط بسبب عدم قدرتهم على الحصول على ردة فعل أو استجابة من أخيه أو أخته من ذوي التوحد بطريقة طبيعية.

قد يشعرون بالقلق بهدوء و أحيانا بسرية تامة تجاه تأثير التشخيص عليهم جميعا فيقلقون على أخوانهم و أخواتهم و والديهم من غير أن يفصحوا عن مشاعرهم.

العديد من الأطفال غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم فيقومون في الكثير من الأحيان بإظهار ما يشعرون به عن طريق السلوكيات السلبية. مثلا: قد يسبئون التصرف عن طريق تحدي والديهم أو الوقوع في المشاكل في المدرسة.



طرق دعم أطفالك الآخرين

من المهم أن يفهم أطفالك الآخرون تشخيص التوحد و ما يجري مع أخيهام أو أختهم. تحدث معهم في وقت مبكر وفي السن المناسب . يوجد العديد من الكتب و الموارد الأخرى التي قد تساعدهم على فهم هذا التشخيص. يمكنك تصفح بعض هذه الموارد في مكتبة "التوحد يتحدث" على الموقع.

ساعد أطفالك في تعلم كيفية اللعب و تشكيل العلاقات مع أخيهام أو أختهم من ذوي التوحد. هناك بعض الأمور البسيطة التي يمكن فعلها و التي سوف تساعد أطفالك مثل تعليمهم كيفية جذب انتباه أخيهام أو أختهم و اعطاء تعليمات بسيطة. من المهم أيضا أن تمدح جميع أطفالك عندما يلعبون معاً بشكل جيد.

ابحث عن مجموعات دعم الأخوة التي يمكن أن تساعدهم في بناء الصداقات والتواصل مع أقرانهم الآخرين الذين لديهم أخوة من ذوي التوحد.

لا تتردد في استشارة أحد المختصين إذا شعرت أن طفلك يقوم بكبت مشاعره أو يسيئ التصرف. كلما تطرقت لهذا الأمر بشكل أسرع كان أفضل. إن قيامك بطلب المساعدة لا يعد ضعفا بل هو علامة على قوتك كأب أو أم .

عشرة أمور يمكن للوالدين فعلها لمساعدة أطفالهم من ذوي التوحد

تم كتابة هذه المقالة من قبل كمبرلي مكفرتي، أم لطفلين من ذوي التوحد

قبل ثلاثة عشر سنة، تم تشخيص ابنتنا جيسن باضطراب نمائي عندما كان عمره 17 شهراً. بعد ذلك تم تحديد تشخيصه بالتوحد بدرجة شديدة من الطيف. لن أنسى اليوم الذي تم فيه تشخيص ابني حيث شعرت بالراحة لمعرفة المصطلح المناسب لحالة ابني. بعد الانتهاء من موعد الطبيب، تمنيت لو أعطاني أحدهم قائمة بالأمر التي يجب علي فعلها بعد التشخيص لكي أساعده و أساعد العائلة.

إليك بعض الأشياء التي قمت بها (وبعض الأشياء التي أتمنى لو فعلتها) أمل أن تكون مفيدة لك ولعائلتك. النقطة العاشرة هي الأهم!

- 1) بغض النظر عن مدى إجهادك ، أخرج طفلك الى المجتمع. لقد كان صراعاً مع جيسن (لدي القليل من العلامات الصغيرة على جسدي لإثبات ذلك) ولكن إخراجها من المنزل حتى يتمكن من المشاركة في مجموعة من الأنشطة الترفيهية كان أمراً بالغ الأهمية لسعادته ولأسرتنا. لقد ساعد ذلك على تهيأته لتجربة أمورٍ مختلفة لمدى الحياة، وذلك سيساعده عندما لا أكون معه.
- 2) إذا لم تكن قد قمت بذلك بالفعل ، قم بالانضمام إلى مجموعة / حلقة دعم. فالتواصل مع أولياء الأمور أمر جيد للغاية لك. حاول العثور على آباء أطفال من ذوي التوحد أثناء تكوين الصداقات. سيكون العديد من هؤلاء الأشخاص مصدر لثروة من المعلومات لك .
- 3) استعن بمتخصص للتحقق من برنامج مدرسة طفلك إذا كنت تستطيع ذلك ،. قد تساعدك وجهة نظر جديدة في التعرف على ما يمكن تحسينه و مدى فعالية البرنامج لطفلك.
- 4) تطوع في فعاليات المدرسة، إذا كان ذلك ممكناً. هذه طريقة رائعة للتعرف على معلم طفلك ومسؤولي مدرستك بشكل أفضل. يمكنك أيضاً تكوين صداقات مع أولياء أمور آخرين.
- 5) بغض النظر عن مدى صعوبة التعامل مع طفلك ، خذ أي عرض قد يأتيك لمجالسة طفلك. من المهم أن يشعر طفلك بالأمان مع هذا الشخص. كولي أمر، أنت تحتاج ليوم من الراحة بعيداً من حين إلى حين حتى لو لبعض ساعات.
- 6) الآن وقد تم إعداد برنامج لطفلك ، تعامل مع الصعوبات الكبيرة كل على حدة. والتي بعض تلك الصعوبات قد تكون متعلقة بالنوم أو الأكل أو التدريب على استعمال الحمام. يمكنك الاستعانة بأخصائي تحليل سلوك تطبيقي مرخص BCBA Board Certified Behavior Analyst في المركز أو المدرسة التي يذهب إليها طفلك أو مراكز أخرى. حدد الصعوبات الأكثر أهمية وابدأ بها.
- 7) ثقّف أصدقائك وعائلتك على ما يحدث في منزلك. لقد حان الوقت لإخبارهم وطلب الدعم الذي تحتاجه منهم، حتى لو كان مجرد إذن للاستماع إليك. زوجي وأنا احتفظنا بمشاكلنا لأنفسنا أكثر من اللازم ولوعاد بنا الوقت نتمنى لو كنا أكثر انفتاحاً.
- 8) لا تؤجل مواعيد الطبيب الخاصة بك.
- 9) المشاركة في فعاليات المشي للتوحد في المجتمع الخاص بك تساعدك في التعرف على العديد من الأسر وهذا سيمدك بالقوة.
- 10) لا أستطيع ان اشدد على هذا بما فيه الكفاية - الاعتناء بنفسك - وليس فقط ابنك. التوحد هو مراثون ، وليس سباق. أنت مدين لنفسك ولطفلك بان يكون كاملاً وصحياً وسعيداً.

بناء شبكة للدعم الإجتماعي

في عالمنا الحالي هناك العديد من نماذج الأسر. كيفما كان نظام أسرتك توقع أنك سوف تحتاج للمساعدة والدعم في رحلتك مع طفلك من ذوي اضطراب طيف التوحد .
من الضروري جداً أن تحافظ على علاقاتك الإجتماعية مع عائلتك وأصدقائك والمجتمع من حولك للحفاظ على منظومة دعم لمساعدتك عند الحاجة.

الحفاظ على علاقة زوجية قوية

- من الضروري الحفاظ على التواصل بين الأم و الأب حيث أن آباء و أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد قد يتعرضون لما يلي :
- التوتر و القلق بسبب البحث المستمر عن مصادر توفير الخدمات لأطفالهم.
 - تخلي أحد الوالدين عن العمل مما يؤدي الى خسارة بعض موارد الأسرة.
 - اختلاف الآراء بخصوص تحديات و احتياجات طفلك والقرارات المتخذة بخصوص العلاجات.
 - فقدان الصداقات أو فقدان الوقت والطاقة للحفاظ على صداقات خارجية.
 - مخاوف بشأن مستقبل عائلتك على المدى الطويل.
 - تغييرات في خطط التقاعد الخاصة بك أو قدرتك على قضاء الإجازات.



نصائح للحفاظ على علاقة زوجية قوية أثناء التعامل مع التحديات اليومية للعيش مع التوحد

تواصلوا – لكل أم و أب ، لكل زوج و زوجة- ! كلما زادت قدرتكما على التواصل في الأوقات الصعبة، زادت قوة تواجدكما كزوجين. قد لا تتفاعلان مع زوجتك / زوجك مع تشخيص طفلك بالطريقة نفسها ، ولكن حاولا التعبير عن مشاعركما واستمعوا جيداً.

تحدثا بصراحة عن المشاكل فور حدوثها
كونا لطيفين معا أثناء ذلك الوقت الصعب

اعملا سوياً لتعلم كل ما يمكنكما القيام به فيما يخص اضطراب طيف التوحد

ساعدوا بعضكم البعض في التركيز على الحاضر وما يمكنكما القيام به لتحسين الامور

إعتمدا على التخطيط وقضاء بعض الوقت معاً، حتى لو كانت بضع ساعات في الأسبوع، للإسترخاء والمتعة. جرب وتمتعوا بالأنشطة الترفيهية التي كنتما تقومان بها قبل تشخيص إصابة طفلكما بالتوحد

تقاسما المسؤوليات في المنزل عندما يكون ذلك ممكناً. كالعامل معاً على الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال وغيرها من المهام المنزلية

تأكدوا من الحصول على المساعدة إذا كنتما في حاجة إليها. يمكن أن يساعدك مستشار الزواج أو زوجك في ترتيب مشاعركم والحفاظ على زواج صحي

دعم أولياء الأمور المنفصلين أو المطلقين

في حين أن الضغط يؤثر على جميع أولياء الأمور، فإن أولياء الأمور المنفصلين الذين لديهم طفل مصاب بالتوحد قد يواجهون المزيد من التحديات. غالباً ما يُجبر أولياء الأمور غير المتزوجين على تولي العديد من الأدوار. قد يكونوا مسؤولين عن كل من الاحتياجات العاطفية والمالية العامة لعائلاتهم مع الإهتمام أيضاً بطفل ذو احتياجات خاصة.

التوصل الى اتفاق يشمل كلا الوالدين. إذا أمكن، ابدأ بولي الأمر الآخر وحاول إنشاء "اتفاقيات" تدعم الجميع. أفضل وضع هو أن يكون لطفلك

اتصال متكرر مع الوالد غير الوصي حتى يتفاعل طفلك مع كلا الوالدين. هذا أيضا يعطي الوالد الوصي استراحة أو بعض الوقت لنفسه.

بناء شبكة دعم من الأصدقاء والأقارب. إذا لم يكن لديك عائلة في مجتمعك المحلي ، فقد ترغب في التفكير في الاقتراب من العائلة أو الأصدقاء حيث

سيكون لديك أنت وطفلك شبكة دعم لتعود إليها

خذ وقتاً لنفسك. إذا لم يكن بإمكانك الاعتماد على العائلة أو الأصدقاء، فابحث عن مؤسسة رعاية مؤقتة في منطقتك، حتى تتمكن من إعادة شحن

طاقتك والتركيز على نفسك حتى لفترة قصيرة كل أسبوع

مواقع التواصل الاجتماعي - البحث عن الدعم عبر الإنترنت!

يلجأ الكثير من أولياء الأمور إلى الإنترنت لتجنب الشعور بالعزلة. ستسهل مواقع التواصل الاجتماعي اليوم البحث عن الدعم من أولياء الأمور على مواقع التواصل الاجتماعي مثل Twitter و Facebook. تتيح لك مواقع التواصل الاجتماعي ما يلي :

التواصل مع أولياء الأمور في مواقف مماثلة، والذين يواجهون نفس التحديات
طرح سؤال محدد والحصول على رد سريع
الحصول على الدعم من أولياء الأمور الآخرين دون الحاجة إلى مغادرة المنزل
الحصول على المعلومات من المنظمات الصحية الموثوقة

تذكر أن طفلك المشخص بالتوحد هو جزء لا يتجزأ من الأسرة والمجتمع. من المرجح أن تلعب العائلة والأصدقاء دوراً في شبكة الدعم الخاصة بك إذا أُتيح لهم فهم احتياجاتك واحتياجات طفلك. أبذل قصارى جهدك لإبقاء العائلة والأصدقاء على اطلاع حول تقدم طفلك.

اعتن بنفسك

قد يكون الاهتمام بالطفل المصاب بالتوحد مرهقاً جسدياً وقد يشكل استنزافاً عاطفياً. مسؤوليات الأبوة والأمومة يمكن أن تخلق ضغوطاً غير عادية. محاولة الموازنة بين وقتك وطاقتك مع احتياجات أطفالك الآخرين، واحتياجات زواجك واحتياجاتك الشخصية ليست سهلة. إيجاد توازن جيد ووضع موضع التنفيذ يستغرق وقتاً طويلاً.

ما يمكنك القيام به لنفسك الآن

ممارسة الرعاية الذاتية.

حتى لو كان لمدة 15 دقيقة فقط في اليوم، خذ استراحة. يجب أن تهتم بنفسك حتى تتمكن من الاعتناء بالآخرين. خذ وقتاً لنفسك عن طريق الاسترخاء أو الاستمتاع بقضاء الوقت مع شريك حياتك أو أفراد الأسرة الآخرين.

اقترباً من إنجازته. من السهل في نهاية اليوم التفكير في جميع الأشياء التي لم تتمكن من القيام بها في ذلك اليوم. ولكن هذا يمنعنا عن المحاولة في وقت لاحق. بدلاً من ذلك، فكر في كل ما أنجزته في ذلك اليوم. ستندش من طول هذه القائمة، وستشعر بالراحة والحيوية باتجاه بدء اليوم التالي.

ركز على الإيجابيات.

لا شيء في الحياة مثالي. كل حالة لها جوانب إيجابية وسلبية. قم بالتركيز على الإيجابية، مثل التقدم الذي يحرزه طفلك أو معالج الكلام المدهش الذي وجدته، فسيمنحك ذلك الطاقة التي تحتاجها للمضي قدماً.

تابع ممارسة التقاليد والروتين الأسري.

استمر، إذا أمكن في إتباع الروتين الأسري. سيكون هذا مفيداً لعائلتك بأكملها. قد تكون رحلة ليلة الجمعة للأفلام، أو السبت للغداء في الحديقة فرصة لمنح عائلتك إحساساً بالاستقرار وتساعد على خلق أوقاتٍ ممتعة.

امنح نفسك الوقت للتأمل.

كن صبوراً مع نفسك. سوف يستغرق الأمر بعض الوقت لفهم اضطراب طفلك وتأثيره عليك وعلى عائلتك. العواطف الصعبة قد تطفو على السطح من وقت لآخر. قد تكون هناك أوقات تشعر فيها بالعجز والغضب لكن تذكر أنك ستشعر أيضاً بمشاعر الأمل عندما يبدأ طفلك في إحراز التقدم.

خصص وقتاً لأصدقائك.

يستفيد العديد من أولياء الأمور من الصداقات طويلة الأمد التي سوف تمنحهم القوة والراحة خلال أصعب الأوقات. إذا كنت تشعر بالعزلة، فقد حان الوقت لقضاء بعض الوقت مع الأصدقاء.

استكشاف الاهتمامات الإبداعية خارج التوحد.

خذ وقتك لتدرك أنك مهم وأنك أكثر من مجرد والد لطفل مصاب بالتوحد.

تفاعل مع مجتمع التوحد. في بعض الأحيان تجد عائلات الأفراد ذوي التوحد أنفسهم يشعرون بالعزلة عن الآخرين. من المهم التواصل مع العائلات التي تشارك تجارب مماثلة وتسعى للحصول على دعم الآخرين. اننا نشجعك للتواصل والالتقاء مع عائلات أخرى في واحدة من العديد من مسارات التوحد التي تحدث في جميع أنحاء البلاد.

الرعاية المؤقتة. إذا لم يكن لديك أحد أفراد أسرتك أو مقدم رعاية، إبحث عن رعاية مؤقتة في منطقتك حتى تتمكن من إعادة شحن طاقتك والتركيز على نفسك حتى ولو لفترة قصيرة كل أسبوع. الرعاية المؤقتة تسمح لك بأخذ قسط من الراحة من أجل تخفيف ومنع الإجهاد والتعب. عندما تكون مستعداً لمقابلة مقدمي خدمات الرعاية المؤقتة ، ضع في اعتبارك أن أهم خطوة هي ملاحظة كيفية تفاعل مقدم الرعاية مع طفلك المصاب باضطراب طيف التوحد وعائلتك. إذا أمكن ، اطلب من مقدم الرعاية قضاء وقت خاضع للإشراف مع أحد أفراد أسرتك. فيما يلي قائمة مرجعية بما ترغب في مناقشته مع مقدم رعاية محتمل :

- خبرة العمل السابقة مع فرد مصاب بالتوحد

• حصص التدريب

• المخاوف السلوكية

• قضايا السلامة

• التواجد والمرونة

• مراجع العمل

كيف تركت توقعاتي خلف ظهري وتعلمت الحب الغير المشروط

المدونة كريسي كيلبي والدة طفلين مشخصين باضطراب طيف التوحد. اقرأ المزيد من مدونة كريسي

Life with Greyson + Parker, at LifewithGreyson.com.



بدفعه واحده أخيره من الأمل زال كل الضغط وللمرة الأولى منذ وقت طويل وانا قادره على أخذ نفس عميق.

لقد كان مثالياً عشرة أصابع في اليدين والقدمين، ووقعت في حبه مع كل التفاصيل المباركة، أرق و أعذب و أنقى حب لم أدرك وجوده من قبل. مخططاتي لحياته و توقعاتي تم رسمها من الآن.

سوف يبتسم ويجلس ويركض في يوم من الأيام ، حتى المشي سوف يبدأ بالمشي أيضاً. وكما أنه سيقول ماما ، ويحب الأيس كريم. سيشتري و يرتدي ملابس الهالوين. سيحب عيد ميلاده، سيقول أطرف الأشياء سوف أقرأ له الكتب في الليل و نقوم بتخويف الوحوش بعيدا عن سريره. سيطلب المزيد من الفطائر المحلاة و يجعلني أفعل ما يحلو له فقط كي أراه سعيدا. سيذهب إلى المدرسة، سيكون ذكياً، سأساعده في المشاريع العلمية، وأتظاهر باني منزعة، ولكني سأحب عمل ذلك فعلاً. وسوف يلعب الرياضة، ويكون الفائز المتواضع وأفضل خاسر. سيكون سريعاً، سيكون شجاعاً، وسيكون رحيماً، سيذهب إلى الكلية ويتزوج وينجب أطفالاً.

كان لدي توقعاتٌ كبيرة..... وبعد ذلك مباشرة قبل عيد ميلاده الثالث قيل لي ، "تنطبق على طفلك المعايير التشخيصية للتوحد"..... في لحظة واحدة حياة طفلي اختفت أمام عيني .

لم أكن أدرك في ذلك الوقت ، ولكن جميع توقعاتي ماتت و دفنت. كما ترون، أنا أخط بين الإثنين؛ ولدي الحقيقي والإبن الذي توقعته ان يكون. كان علي التحلي عن العديد من السنوات التي حلمت بها بطفلي المثالي. وكما هو الشأن بالنسبة للكثيرين قبلي، فاني أشعر بحزن عميق لفقدان أحلامي و توقعاتي، ولا أستطيع ان أعبر عن مدى الألم الذي خلفته كل واحدة من تلك الأحلام التي قد لا أملكها أبداً .

الطفل الحقيقي الذي أملكه ليس الذي توقعته.....نعم إنه لا يستحق أن يكون أي شخص آخر غير ما هو عليه ، طفلي الصغير المدهش. وقد استغرق الأمر وقتاً وقوةً وتصميماً للسماح لتوقعاتي بالرحيل طوعاً، والحقيقة هي ان ابني الحقيقي على قيد الحياة وهذا أفضل و أجمل من أي توقعات أو أحلام كنت قد حلمت بها قبلاً.

الحقيقة هي، بالنسبة لمعظمنا أن واقعنا مختلف تماماً عن توقعاتنا. ولا يمكننا أن ندرك ان واقعنا قد لا يكون سيئاً على الإطلاق إلا حين التحلي عن توقعاتنا. عندما تعيش حياةً غير متوقعة، من السهل أن تركز على ما لم يكن لديك. ولكن هناك أيضاً جمالاً لا يصدق في الخبرات التي تأتي مع غير المتوقع. من المهم جداً أن نلاحظ تلك الهدايا أيضاً.

الحب لا يعتمد على التوقعات، ولكن على الواقع. لقد هدمت أخيراً بيت الطوب الذي توقعته واتضح أنه كان يخفي المنظر الأكثر روعةً..... تقبلت طفلي و أحببته كما هو.

أسئلة يتكرر طرحها من أولياء الأمور

س: ابنتي تبلغ من العمر عامين وشخصت مؤخراً بالتوحد. لدى بعض أفراد الأسرة الذين يصرون على أنها فقط متأخرة. هل يمكنك أن تعطيني أي اقتراحات حول كيفية الرد عليهم؟

وضعك شائع جداً في أسر الأطفال الذين تم تشخيصهم من ذوي الاحتياجات الخاصة خاصة اضطراب طيف التوحد. هناك الكثير من المؤثرات العاطفية التي تحدث للعائلة كوحدة ولكل فرد من أفراد الأسرة بشكل فردي بعد الحصول على هذا التشخيص. بالطبع، هناك صدمة أولية و شعور بالحزن يمكن أن يمر بمرحلة من الإنكار كما يظهر بشكل خاص من أفراد الأسرة الذين لا يعيشون مع طفلك يومياً. من المحتمل أن يستغرق الأمر وقتاً أطول للتوافق مع التشخيص. سيستفيد أفراد الأسرة الذين يحبون طفلك أكثر من التعلم عن اضطراب التوحد حتى يتمكنوا من تكييف تفاعلاتهم مع احتياجات طفلك.

س: يرفض زوجي قبول التشخيص ولن يحضر المواعيد مع الطبيب. ماذا افعل؟

من المؤلف أن يقبل أحد الوالدين التشخيص بينما يكون الآخر في حالة إنكار. الإنكار يحدث لكل من الآباء والأمهات. على الرغم من صعوبة الأمر بالنسبة لك في مثل هذا الوقت، يجب أن تكوني صبوراً وداعمةً له. وفي الوقت نفسه، قد تحاولي أن توصي بقراءة كتاباً أو تشاركي مقالاً عن اضطراب التوحد، لكن احرصي على عدم الضغط على شريكك.... فهو يحتاج الى المزيد من الوقت لتقبل التشخيص.

س: منذ أن تم تشخيص ابني، شعرت بالإرهاق ولا يمكنني حتى أن أحمل نفسي على قراءة أي شيء عن اضطراب التوحد.

من المرجح أنك حريص على طفلك مدى الحياة. عند التشخيص ينتاب أولياء الأمور الشعور بالصدمة، الارتباك، الخوف، والغضب. من المفيد أن تتذكر أنك لست وحدك، وأن الآخرين يمرون بهذا الأمر.

س: كيف لي ان أعرف اني قدمت كل ما يحتاج له طفلي من علاج ؟ في بعض الأحيان يبدو انه لم يحرز تقدماً كافياً . جميع أولياء أمور الأطفال من ذوي التوحد يسألون نفسه هذا السؤال يوميا تقريبا: هل هناك المزيد الذي يمكنني القيام به لمساعدة طفلي؟ نحن نعمل بأقصى ما يمكننا، ولكن في كثير من الأحيان نشعر كما لو أننا لا نفعل ما يكفي، هنا يكمن دور الأسرة في طلب أفضل الممارسات العلاجية والبحث عن أفضل الخدمات. وفي الوقت نفسه، يجب ان نعترف بأن هناك بعض القيود التي يتعين علينا قبولها. العلاجات المتاحة اليوم لها حدود. نحن نتعلم الكثير، ولكن لدينا شوطاً طويلاً للمضي قدماً، ومن الواضح ان التمويل الحكومي له حدود، لا سيما في اقتصاد اليوم. وكثيراً ما يكون المعلمون أكثر إرهاقاً مع عدد كبير جداً من الطلاب. وفي بعض الأحيان يساعد ذلك علي التركيز على ما يجري القيام به والإعتراف بجهودنا وجهود الآخرين. وفي الوقت نفسه، وكما اقترح أعلاه، يجب أن يكون الوالدان أكبر الداعمين لطفلهما.

عندما تنتظر إلى ما تفعله كل يوم، قد ترغب في إعطاء نفسك تشجيع لما أنجزته. يقوم طفلك بأفضل ما يمكنه للتعامل مع التحديات التي يواجهها يومياً. كن لطيفاً مع نفسك وتذكر أن طفلك المصاب بالتوحد مثل جميع الأطفال سينمو ويتطور بوتيرته الخاصة. وفي حين أننا قد نريد أن نرى أطفالنا يتقدمون لغويًا من استخدام جملة واحدة إلى استخدام خمس فقرات في الفصل الدراسي، يجب علينا ان نقبل ونحتفل بما ينجزونه، ونشجعهم بلطف على المضي قدماً. التشاور مع المختصين، مثل المعالجين التعليميين يمكن أن يساعدك أيضا على تحديد الأهداف والنظر إلى التقدم بشكل واقعي. وفي هذه الرحلة، علينا ان نعيد تعريف النجاح والتقدم حيث يكون مبنياً على قدرات طفلنا، لا على أي شيء آخر.

س: أشعر أنا و زوجتي بالقلق بأنه مع مرور الوقت سيصاب أطفالنا الآخرون بالاستياء العميق لكل الاهتمام و "المعاملة الخاصة" التي يحصل عليها آههم، وهذا يمكن ان يؤثر سلباً على حياتهم. هل لديك أي اقتراحاتٍ لتربية أطفالنا الآخريين حتى لا يشعرون بالاستياء؟

يحدث التنافس بين الأشقاء في جميع الأسر التي لديها أكثر من طفل واحد، ويمكن ان يكون الأمر معقداً بشكلٍ خاص عندما يتعلق الأمر بطفل ذي احتياجاتٍ خاصة. لا توجد طريقة لتجنب إعطاء بعض الإهتمام الإضافي والعلاج للطفل ذي التوحد.

استمرارية تواصلك مع أطفالك الآخريين حول أحوالهم اليومية، ما يحتاجون اليه، وما إلى ذلك هو بداية جيدة. العثور على الوقت للقضاء مع كل طفل على حدة يساعد أيضاً بشكلٍ كبير عندما يكون ذلك ممكناً. إشراك الأجداد والعمات والأعمام والجيران الموثوق بهم وما إلى ذلك قد يساعد أيضاً.

الأطفال في مختلف الأعمار لديهم القدرة على فهم الاحتياجات الخاصة لشخص آخر، فشرح السلوكيات التي يرونها في أخيهم أو شقيقتهم ولماذا تستجيب بشكل مختلف للتعامل مع هذه الحالات سيساعدهم على فهم أسباب المعاملة الخاصة

المصادر

Autism Speaks 100 Day Kit for Newly Diagnosed Families

The 100 Day Kit was created to help families make the best possible use of the 100 days following an autism diagnosis. Important topics include understanding symptoms, accessing services, finding the right treatments and knowing your child's rights.

[AutismSpeaks.org/Family-Services/Tool-Kits/100-Day-Kit-arabic-0.pdf](https://autismspeaks.org/Family-Services/Tool-Kits/100-Day-Kit-arabic-0.pdf)

Versions for both young children (under 5) and school age children (5-13)

Autism Speaks 100 Day Kit for Newly Diagnosed Families- Arabic Speaking-

The 100 Day Kit was created to help families make the best possible use of the 100 days following an autism diagnosis. Important topics include understanding symptoms, accessing services, finding the right treatments and knowing your child's rights.

[AutismSpeaks.org/Family-Services/Tool-Kits/100-Day-Kit-arabic-0.pdf](https://autismspeaks.org/Family-Services/Tool-Kits/100-Day-Kit-arabic-0.pdf)

Versions for both young children (under 5) and school age children (5-13)

Autism Speaks Tool Kits

Autism Speaks has developed nearly 50 tool kits for parents and caregivers of children and adults with autism on topics ranging from toilet training and challenging behaviors to housing and employment for adults. All tool kits are available free of charge.

[AutismSpeaks.org/Family-Services/Tool-Kits](https://autismspeaks.org/Family-Services/Tool-Kits)





ALJALILACHILDRENS.AE