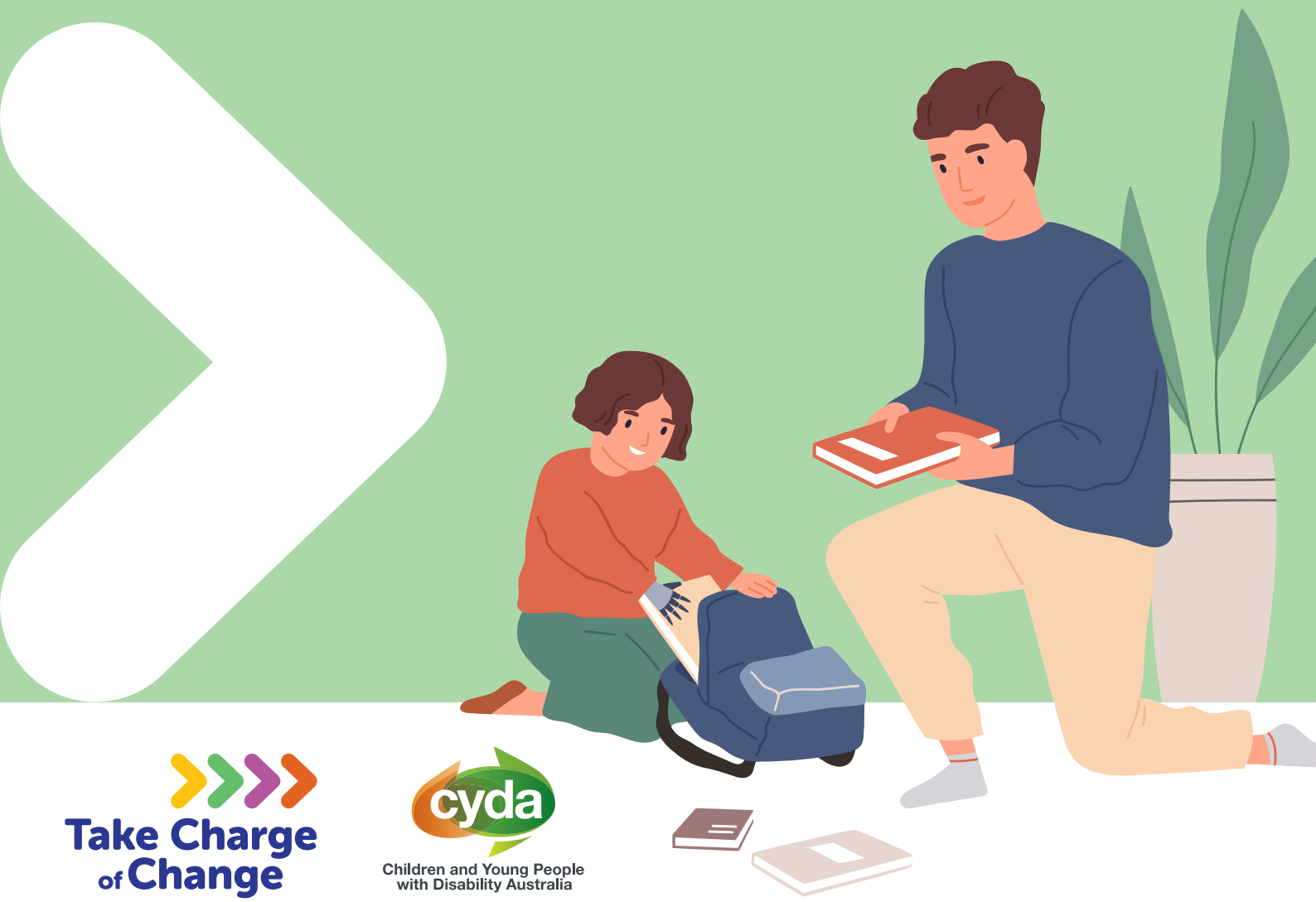
Arabic | العربية

كتيب الوالدين

أسر الأطفال ذوي الإعاقة الذين تتراوح أعمارهم بين 8 إلى 12 عامًا

الانتقال إلى المدرسة الثانوية:

ما تحتاج العائلات إلى معرفته



Take Charge of Change

cyda
Children and Young People with Disability Australia

جدول المحتويات

المقدمة	**4**
ماذا يغطي هذا الكتيب؟	4
الاستعداد للمدرسة الثانوية	**5**
ابدأ بالعلاقات	5
إنشاء خطة انتقالية	6
اعتبارات عملية أخرى	7
ما أنواع الدعم المتوفرة؟	7
فهم الإعاقة	**8**
طرق مختلفة للتفكير في الإعاقة	8
النموذج الطبي	8
النموذج الاجتماعي	8
ما هو فخر الإعاقة؟	9
اللغة مهمة	9
الحديث عن الإعاقة	**10**
التحدث مع المعلمين وموظفي المدرسة	10
التحدث مع الأطباء والمتخصصين الصحيين	11
التحدث مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع الأوسع	12
التحدث مع طفلك	13
تمهيد الطريق للمناصرة الذاتية	13
العيش في المجتمع	**14**
تكوين الصداقات	14
إيجاد المساحات والأنشطة التي يسهل الوصول إليها	15
البرامج الرياضية	16
البرامج الفنية والإبداعية	15
المكتبات والمجالس البلدية المحلية	15
بناء شبكة الدعم الخاصة بك	16

جدول المحتويات

الاعتناء بنفسك	**17**
كيف تبدو الرعاية الذاتية؟	17
وضع الحدود	17
طلب المساعدة	18
للحصول على الدعم العاطفي والصحة النفسية	18
للحصول على معلومات عن التربية والأسرة	18
مسرد المصطلحات	**19**

المقدمة

يُعد الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة الثانوية تغييرًا كبيرًا. يمكن أن يجلب الإثارة والفرص الجديدة وأحيانًا عدم اليقين أو القلق. إذا كان طفلك يعاني من إعاقة، فقد تفكر في كيفية مساعدته خلال هذا الوقت والتأكد من أنه يشعر بالاندماج والأمان والثقة.

من المهم أن نتذكر أن المراحل والتحولات التي يمر بها كل طفل تبدو مختلفة، ولا يوجد مسار "نموذجي" يمكن أن يسلكه. ما يهم هو تقديم الدعم بطريقة تناسبه.

هذا الكتيب موجود هنا لمساعدة الوالدين ومقدمي الرعاية للأطفال ذوي الإعاقة الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و12 عامًا. تم تصميمه بالاشتراك مع العائلات التي شاركت تجاربها وأفكارها وآمالها لأطفالها.

Children and Young People with Disability هي الهيئة الوطنية العليا للأطفال والشباب ذوي الإعاقة الذين تتراوح أعمارهم بين الولادة و25 عامًا. تتمثل رؤيتنا في أن جميع الأطفال والشباب ذوي الإعاقة في جميع أنحاء أستراليا يمكنهم ممارسة حقوقهم بالكامل وتحقيق تطلعاتهم والازدهار في جميع المجتمعات.

ماذا يغطي هذا الكتيب؟

يقدم هذا الكتيب معلومات عملية حول دعم طفلك أثناء انتقاله إلى المدرسة الثانوية. يتضمن معلومات حول العثور على الدعم والتواصل مع المعلمين والمتخصصين الصحيين والأفكار حول دعم ثقة طفلك وفخره بإعاقته.

أثناء ذلك، ستجد نصائح لرعاية صحتك وعافيتك، لأن دعم طفلك يبدأ بدعم نفسك، ومسرد المصطلحات المفيد للكلمات والعبارات الشائعة.

يمكنك قراءة هذا الكتيب من البداية إلى النهاية أو مجرد استخدام الأجزاء التي تبدو أكثر إفادة في الوقت الحالي. يمكن استخدامه بمفرده أو بجانب الملصق الخاص بنا في هذه السلسلة.

نأمل أن يمنحك المعرفة والثقة لتولي مسؤولية الفصل التالي من التغيير معًا.

الاستعداد للمدرسة الثانوية

يُعد بدء المدرسة الثانوية علامة فارقة لكل طالب. إنه وقت التغيير، مع الروتين الجديد والمعلمين والتوقعات. من الطبيعي أن تشعر بعدم اليقين بشأن ما سيحدث بعد ذلك، ولكن هناك أيضًا الكثير الذي يمكنك القيام به للاستعداد.

من خلال التخطيط الصحيح، يمكن أن يكون هذا الانتقال تجربة إيجابية تساعد طفلك على النمو بثقة واستقلالية.

ابدأ بالعلاقات

يمكن للعلاقة القوية مع مدرسة طفلك أن تحدث فرقًا كبيرًا.
كلما فهمت المدرسة طفلك - واستمعت إليك كولي أمر أو مقدم رعاية - كلما كان بإمكانها دعمه بشكل أفضل للاستقرار والنجاح.

هناك عدة طرق يمكنك من خلالها بناء علاقة مع المدرسة، حتى قبل بدء الفصل الدراسي الأول لطفلك في المدرسة الثانوية. ابدأ بترتيب اجتماعات مع الموظفين الرئيسيين، بما في ذلك منسقي السنة والمعلمين ومساعدي التعليم. ستكون هذه المناقشات المبكرة فرصة لك لمشاركة ما تعرفه عن نقاط قوة طفلك واحتياجاته والأشياء التي عملت على دعم تعلّمه في الماضي. إنها أيضًا فرصة لك لبدء إنشاء **خطة انتقالية** لطفلك.

للحصول على معلومات حول كيفية التحدث مع المعلمين وموظفي المدرسة، راجع قسم "الحديث عن الإعاقة" في هذا الكتيب.

إنشاء خطة انتقالية

الخطة الانتقالية هي وثيقة تساعدك أنت وموظفي المدرسة على الاستعداد لانتقال طفلك إلى المدرسة الثانوية. والغرض منها هو وصول جميع الأطراف إلى نفس الفهم.

قد تتضمن الخطة:

- لمحة عن طفلك (وإعاقته ونقاط قوته والصعوبات التي قد يواجهها)
- نظرة عامة على الدعم المدرسي والتعديلات اللازمة
- استراتيجيات لمساعدة طفلك على التكيف مع الانتقال
- الجداول الزمنية التي تحتوي على التواريخ الرئيسية، مثل أيام التوجيه أو اجتماعات خطة التعليم الفردي
- عمليات لتبادل المعلومات بينك وبين موظفي المدرسة.

قد ترغب في أن تطلب من مدرستك الحالية مساعدتك في إعداد خطة انتقالية بناءً على ما نجح حتى الآن أو بدء المحادثة مع المدرسة الجديدة. على أي حال، فإن العمل معًا على هذا المستند سيضمن أن يفهم الجميع ما هو مطلوب لدعم طفلك لينمو خلال وقت التغيير هذا منذ البداية.

اعتبارات عملية أخرى

يجلب التخرج إلى المدرسة الثانوية الكثير من التغييرات العملية أيضًا. من خلال التفكير فيها مبكرًا، يمكنك مساعدة طفلك على الشعور بمزيد من الثقة والاستقلالية خلال الفصل الأول. تتضمن بعض الأشياء التي يجب التفكير فيها وإثارتها مع المدرسة أثناء التخطيط للمرحلة الانتقالية ما يلي:

- كيف سيصل طفلك إلى المدرسة ومنها وحولها؟
- ما القواعد والإجراءات الروتينية الجديدة التي قد يواجهها (مثل أوقات الجرس أو توقعات الزيّ الموحد)؟
- كيف سينظم ويكمل الواجبات المنزلية؟
- كيف سيتعامل مع الصداقات الجديدة وضغط الأقران؟

ما أنواع الدعم المتوفرة؟

جميع المدارس مطالبة قانونًا بإجراء تعديلات معقولة لدعم الطلاب ذوي الإعاقة، وفقًا لمعايير الإعاقة للتعليم (2005).

قد توفر مدرستك ما يلي لطفلك:

- خطة التعليم الفردي (IEP)
- موظفو الدعم، مثل مساعدي التعليم
- جداول زمنية مرنة
- الدعم الحسي والتنظيم الذاتي، مثل المناطق الهادئة
- المهارات الاجتماعية أو برامج دعم الأقران.

إذا كان لدى طفلك خطة NDIS أو خطة مساعدة مالية أخرى، فيمكنك استكشاف كيفية استخدام هذا التمويل لمساعدته على النجاح في المدرسة. على سبيل المثال، قد تدفع خطته تكاليف التقنية المساعدة أو المعدات المساعدة أو التدريب لمعلم طفلك أو الجلسات مع اختصاصي أو الدعم داخل الصف مثل تدوين الملاحظات أو الترجمة الشفهية أو أشكال الدعم الأخرى.

ما هي خطة IEP؟ خطة التعليم الفردي، أو IEP، هي خطة مخصصة للطفل تحدد أهدافه التعليمية والدعم الذي يحتاجه للوصول إلى تلك الأهداف.

فهم الإعاقة

الإعاقة هي جزء طبيعي من الحياة. قد يفكر الأشخاص ذوو الإعاقة أو يتحركون أو يتواصلون أو يرون أو يسمعون أو يفهمون الأشياء بشكل مختلف. بعض الإعاقات مرئية، وبعضها ليس كذلك. يختلف كل طفل عن الآخر، ولكل طفل نقاط قوة واهتمامات وأشياء تجعله فريدًا.

إن وجود إعاقة لا يعني وجود خطأ ما في طفلك. إنها مجرد جزء من هويته. من خلال الدعم والبيئة المناسبين، يمكن للأطفال ذوي الإعاقة الازدهار والشعور بالثقة والمشاركة في المدرسة والحياة جنبًا إلى جنب مع أقرانهم.

عندما ينتقل طفلك من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة الثانوية، فإن فهم ماهية الإعاقة - وما هي غير ذلك - يمكن أن يساعدك على:

- التحدث عن احتياجات طفلك مع المعلمين والأطباء وغيرهم من المتخصصين.
- دعم طفلك ليشعر بالفخر والثقة.
- البحث عن الدعم المناسب لمساعدته على الشعور بالأمان والاندماج والاستعداد للمدرسة.

طرق مختلفة للتفكير في الإعاقة

هناك العديد من الطرق التي يفكر بها الناس حول الإعاقة، حيث يمكن أن يكون بعضها مفيدًا، والبعض الآخر أقل فائدة، ومن المهم فهم الفرق.

النموذج الطبي

يرى النموذج الطبي الإعاقة على أنها مشكلة تحتاج إلى "إصلاح" أو "علاج". إنه يركز على ما لا يستطيع الشخص فعله وغالبًا ما يضع المسؤولية على عاتق الشخص للتغيير أو "التأقلم".

النموذج الاجتماعي

من ناحية أخرى، يقول النموذج الاجتماعي أن الإعاقة ليست المشكلة - بل الحواجز في المجتمع هي المشكلة. قد تكون هذه الحواجز مادية (مثل السلالم بدلًا من المنحدرات) أو سلوكية (مثل التوقعات المنخفضة) أو مؤسساتية (مثل السياسات التي تستبعد الأشخاص). وفقًا لهذا النموذج، تقع على عاتقنا جميعًا، كمجتمع، مسؤولية إزالة هذه الحواجز حتى يتمكن الجميع من المشاركة على قدم المساواة.

الإعاقة هي جزء طبيعي من التنوع البشري، ويجب أن يكون التركيز على الشمول والوصول والاحترام.

ما هو فخر الإعاقة؟

فخر الإعاقة يعني الشعور بالرضا عن هويتك، بما في ذلك إعاقتك، وهو جزء مهم من الاستعداد للانتقال إلى المدرسة الثانوية. هذا لأنه عندما يفخر طفلك بما هو عليه، فإن ذلك يساعده على:

- بناء الثقة
- طلب ما يحتاج إليه
- تكوين الصداقات
- التصدي للتمييز.

يمكنك مساعدة طفلك على بناء الفخر بالإعاقة من خلال التحدث بشكل إيجابي عن الإعاقة ومساعدته على التعرف على نقاط قوته والتواصل مع الأشخاص ذوي الإعاقة الآخرين والنماذج التي يُحتذى بها. يمكنك الانضمام إلى مجموعات ومجتمعات الإعاقة مثل CYDA أو منظمة حكومية أو حضور الأحداث مع أشخاص معاقين آخرين أو مشاهدة الأفلام والبرامج التلفازية التي تعرض شخصيات من ذوي الإعاقة يجسدها ممثلون من ذوي الإعاقة.

اللغة مهمة

الكلمات التي نستخدمها للحديث عن الإعاقة تشكّل كيف نشعر ونفكر. إنها تؤثر على كيفية رؤية طفلك لإعاقته ولنفسه. يجب أن نحاول دائمًا استخدام لغة تعكس الاحترام والشمول والقبول. على سبيل المثال، بدلًا من قول شيء مثل:

"إنها مقيّدة بكرسي متحرك"

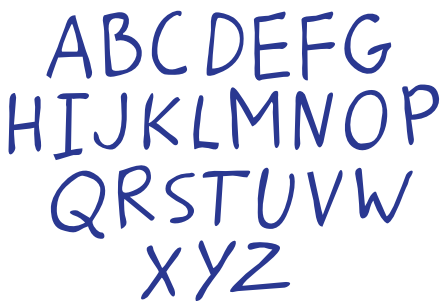
يمكنك بدلًا من ذلك أن تقول:

"إنها تستخدم كرسي متحرك"

يزيل هذا التحول البسيط في اللغة فكرة أن الإعاقة شيء مقيد أو سلبي، وبدلًا من ذلك يصف فقط كيف يتحرك شخص ما عبر العالم. كما أنه يفتح الباب أمام اللغة القائمة على نقاط القوة، وهي اللغة التي تركز على ما يمكن أن يفعله شخص ما أو ما يستمتع به.

قد يكون لدى طفلك تفضيلاته الخاصة لكيفية التحدث عن الإعاقة، وقد تتغير هذه التفضيلات بمرور الوقت. على سبيل المثال، قد يفضل لغة الهوية أولًا (على سبيل المثال "أنا من ذوي الإعاقة") بدلًا من لغة الشخص أولًا ("أنا شخص لديّ توحد") - أو قد يعجبه كلاهما!

ليس عليك أن تجعل الأمر مثاليًا. ما يهم هو أن تكون منفتحًا ومحترمًا ومستعدًا للاستماع والتعلم معًا.



الحديث عن الإعاقة

قد تتساءل كيف أو ما إذا كان عليك التحدث عن إعاقة طفلك مع أشخاص آخرين. يمكن أن تبدو هذه المحادثات شخصية أو عاطفية أو حتى مخيفة، ولكن ليس من الضروري أن تكون لديك جميع الإجابات.

يمكن أن يساعد التحدث بصراحة عن إعاقة طفلك الآخرين على فهم احتياجات طفلك بشكل أفضل، ومساعدة طفلك على الشعور بالفخر والدعم.

التحدث مع المعلمين وموظفي المدرسة

تلعب مدرسة طفلك دورًا كبيرًا في حياته اليومية، لذا من المهم بناء علاقة قوية مع المعلمين والموظفين. كلما زاد فهمهم لطفلك، كلما كان بإمكانهم دعمه بشكل أفضل للنمو داخل الصف الدراسي وخارجه.

إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها:

- **مشاركة التقارير والتقييمات**
  زوّد الموظفين بأي تقارير أو مستندات تشرح إعاقة طفلك. يمكن أن يساعد ذلك المدرسة على فهم نقاط القوة واحتياجات الدعم بشكل أفضل.
- **كن محددًا بشأن ما نجح من قبل**
  مشاركة الأمثلة من المنزل أو المدارس أو الخدمات السابقة. قد يشمل ذلك التحدث عن تفضيلات التواصل لدى طفلك أو أي احتياجات حسية لديه أو ما يجب البحث عنه للإشارة إلى أن طفلك يشعر بالإرهاق أو عدم الارتياح.
- **طرح الأسئلة**
  لا تخف من السؤال صراحة عن كيفية دعم المدرسة لطفلك، خاصة خلال الأشهر القليلة الأولى في بيئة جديدة. قد تسأل عن تعديلات التعلم وخيارات الدعم المتخصص، أو عن التدريب المحدد الذي تلقاه المعلمون في مجال الإعاقة.
- **الاحتفاظ بالسجلات**
  اكتب ما تمت مناقشته في الاجتماعات واحتفظ بنسخ من رسائل البريد الإلكتروني أو الخطط. يمكن أن يكون هذا مفيدًا إذا كنت بحاجة إلى متابعة أشياء معينة لاحقًا.

هل تعلم أن كل مدرسة تتحمل مسؤولية قانونية لإجراء تعديلات معقولة لطفلك؟ تحدد معايير الإعاقة للتعليم لعام 2005 حقوقك وحقوق طفلك في التعليم في أستراليا.

التحدث مع الأطباء والمتخصصين الصحيين

يلعب المهنيون الصحيون دورًا في التقييم والتشخيص، بالإضافة إلى دعم الأطفال والأسر للتعرف على إعاقتهم أثناء نموهم. عند التحدث إليهم، لا بأس من التحدث إذا كان هناك شيء لا يبدو صحيحًا أو كنت بحاجة إلى شرح الأشياء بشكل أكثر وضوحًا.

يمكنك المساعدة في إجراء المحادثة بسلاسة من خلال:

- **إعداد الأسئلة مسبقًا**
  قبل الاجتماع مع طبيب أو متخصص صحي، قم بإعداد قائمة بالأشياء التي تريد طرحها أو المخاوف التي ترغب في معالجتها. كن صادقًا وتذكّر أنك تعرف طفلك بشكل أفضل.
- **تدوين الملاحظات**
  أحضر قلمًا وورقة، أو جهازًا يمكنك الكتابة عليه، حتى تتمكن من تسجيل ما تتحدث عنه. لا تخف من أن تطلب من الطبيب تكرار الأمر أو التحدث ببطء.
- **اصطحاب شخص داعم معك**
  قد تكون الاجتماعات مع الأطباء مرهقة، خاصة عندما تمر بتشخيص جديد لست على دراية به. يمكن أن يساعدك اصطحاب أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء معك لتقديم الدعم العاطفي. يمكنهم أيضًا الاحتفاظ بملاحظاتهم الخاصة حتى لا يفوتك أي شيء.

في بعض الأحيان قد لا يمتلك الأطباء الخبرة لتشخيص إعاقة معينة، مثل التوحد، وفي هذه الحالة قد تبحث عن متخصص آخر، مثل معالج النطق أو متخصص علم النفس.

التحدث مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع الأوسع

يمكنك أيضًا اختيار التحدث عن إعاقة طفلك مع الأصدقاء أو العائلة الممتدة أو أشخاص آخرين في حياتك. قد لا يعرف بعض الأشخاص الكثير عن الإعاقة، أو قد يقولون أشياء غير مفيدة، حتى لو كانوا يقصدون الخير.

لا يتعين عليك شرح كل شيء، بل مشاركة ما يحتاجه طفلك وما يدعمه وما تتوقعه من الآخرين يمكن أن يساعد في بناء التفاهم والشمول.

قد تقول:

- "يجد الأمر أسهل عندما نحافظ على الأمور هادئة ونمنحه الوقت ليهدأ"
- "إنها تستخدم جهاز تواصل - إنه يساعدها حقًا على الانضمام!"
- "استخدام لعبة التململ الخاصة بها يساعدها على التركيز بشكل أفضل."
- "إنه يرتدي سماعات الرأس لمساعدته على الشعور بمزيد من الهدوء عندما تكون الأمور صاخبة."
- "أخذ فترات راحة طوال اليوم يساعده على البقاء منظمًا."

التحدث مع طفلك

يختلف كل طفل عن الآخر، وستعتمد الطريقة التي تتحدث بها عن الإعاقة على عمر طفلك وشخصيته وتفضيلاته في التواصل. الأهم هو أن تكون صادقًا وداعمًا وإيجابيًا.

عند الحديث عن الإعاقة، أخبر طفلك بما يلي:

- الإعاقة ليست "كلمة سيئة" أو شيء تخجل منه
- كل شخص لديه أشياء يجدها سهلة وأشياء يحتاج إلى المساعدة فيها
- لا بأس في طلب الدعم من الآخرين
- أنت فخور به.

يمكن أن تساعد هذه المحادثات في بناء احترام الذات والفخر لدى طفلك والثقة فيك. كما أنها مهدت الطريق لشيء مهم حقًا - المناصرة الذاتية.

تمهيد الطريق للمناصرة الذاتية

المناصرة الذاتية تعني التحدث عن أنفسنا حول ما نحتاج إليه. بالنسبة لطفلك، قد يبدو هذا كأنه يطلب المساعدة في الصف، أو يقول عندما يكون هناك شيء صوته عالٍ جدًا أو مربك، أو يخبر المعلم بما يجعله يشعر بأنه مشمول.

من خلال التحدث بصراحة مع طفلك عن إعاقته واحتياجاته وحقوقه في وقت مبكر، يمكنك مساعدته على بناء الثقة للتحدث عن نفسه أثناء نموه في المدرسة وفي الصداقات وفي الحياة بشكل عام.

العيش في المجتمع

يمكن أن يلعب بناء الروابط داخل المجتمع دورًا رئيسيًا في دعم طفلك أثناء انتقاله من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة الثانوية وسنوات المراهقة. يحدث بعض النمو الأكثر أهمية من خلال اللعب والصداقات والهوايات والتواصل خارج الصف الدراسي، والشعور بالانتماء يمكن أن يعزز ثقة طفلك وفخره.

يمكن أن تساعدك الروابط القوية أيضًا، بصفتك أحد الوالدين أو مقدم الرعاية، على الشعور بالدعم خلال وقت التغيير هذا.

تكوين الصداقات

يتعلم الأطفال وينمون من خلال العلاقات التي يشكلونها مع الآخرين. يمكنك مساعدة طفلك على تكوين صداقات من خلال:

- التحدث مع طفلك حول ما يستمتع به أو يثير شغفه
- العثور على برامج ترفيهية أو فعاليات مجتمعية تتوافق مع اهتماماته
- استضافة الفعاليات ودعوة أقرانهم من المدرسة
- سؤال طفلك عما يساعده على الشعور بالراحة في بيئات المجموعات.

إذا كان طفلك بحاجة إلى دعم إضافي في التواصل أو المهارات الاجتماعية، فيمكنك أن تطلب من معالج أو معلم المساعدة في بناء هذه المهارات في البيئات اليومية.

إيجاد المساحات والأنشطة التي يسهل الوصول إليها

إن الانضمام إلى الأنشطة الاجتماعية ليس بالأمر السهل دائمًا، خاصة عندما لا يتم إعداد الفعاليات أو المواقف لتشمل الأطفال ذوي الإعاقة. لهذا السبب من المفيد إجراء القليل من البحث حول البرامج والمساحات التي يمكن الوصول إليها الموجودة في منطقتك المحلية.

إليك بعض الأدوات لبدء البحث.

البرامج الرياضية

يمكنك العثور على برامج رياضية يمكن الوصول إليها من خلال زيارة الموقع الإلكتروني للجمعيات الرياضية القريبة منك. تشمل الجمعيات الرياضية الوطنية الشاملة:

- Disability Sports Australia (رياضة الإعاقة في أستراليا)
- Reclink Australia
- Disabled Surfers Association (جمعية راكبي الأمواج من ذوي الإعاقة)

تشمل بعض الجمعيات الرياضية الشاملة على مستوى الولاية ما يلي:

- WA Disabled Sports Association Inc (جمعية الرياضة للمعاقين في أستراليا الغربية)
- Physical DisABILITY Sports Tasmania (رياضة الإعاقة البدنية في تسمانيا)
- Access for All Abilities (الوصول لجميع القدرات - فيكتوريا)
- Disability Sports Northern Territory (رياضات ذوي الإعاقة في الإقليم الشمالي)
- Sporting Wheelies (كوينزلاند)

البرامج الفنية والإبداعية

يمكنك العثور على برامج الفنون التي يمكن الوصول إليها من خلال البحث عن الجمعيات الفنية القريبة منك. تشمل جمعيات الفنون الوطنية الشاملة:

- Arts Access Australia (الوصول إلى الفنون في أستراليا)
- Sensorium Theatre

تشمل بعض الجمعيات الفنية الشاملة على مستوى الولاية ما يلي:

- Arts Access Victoria (الوصول إلى الفنون في فيكتوريا)
- Access Arts (الوصول إلى الفنون في كوينزلاند)
- Accessible Arts (الفنون التي يمكن الوصول إليها في نيو ساوث ويلز)
- Disability in the Arts, Disadvantage in the Arts (الإعاقة في الفنون والحرمان في الفنون في أستراليا الغربية)

المكتبات والمجالس البلدية المحلية

تدير العديد من المكتبات والمجالس البلدية المحلية برامج العطلات المدرسية أو النوادي التي ترحب بالأطفال ذوي الإعاقة. من المفيد التواصل لمعرفة ما يقدمونه في مجتمعك المحلي.

بناء شبكة الدعم الخاصة بك

يقول أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية للأطفال ذوي الإعاقة أحيانًا أنهم يشعرون بالعزلة، خاصة إذا كان لديهم أصدقاء أو عائلة لا يفهمون تمامًا ما يمرون به. إن إجراء اتصالاتك الخاصة يمكن أن يفيد عافيتك على المدى الطويل.

تتضمن بعض الطرق لبناء شبكتك الخاصة ما يلي:

- الانضمام إلى مجموعة دعم لمشاركة القصص والنصائح والتشجيع
- حضور الفعاليات المجتمعية الشاملة مع طفلك
- التواصل مع أولياء الأمور الآخرين عبر الإنترنت من خلال مجموعات Facebook الداعمة والمنتديات وشبكات الإعاقة
- التواصل مع أولياء الأمور الآخرين في المدرسة أو الأنشطة أو في منطقتك.

”من المفيد أن تسمع من الأشخاص الذين مروا بشيء مماثل... إنه تذكير جيد بأنك لست وحدك.“

– ولي أمر طفل من ذوي الإعاقة.

الاعتناء بنفسك

عندما يمر طفلك بتغيير كبير، فمن الطبيعي أن تركز كل طاقتك على مساعدته على الاستعداد. ومع ذلك، عند القيام بذلك، قد يكون من السهل نسيان احتياجاتك الخاصة كولي أمر أو مقدم رعاية.

إن قضاء بعض الوقت في الرعاية الذاتية لا يساعدك فقط على البقاء ثابتًا وحماية صحتك النفسية والتواجد من أجل طفلك بطرق هادئة ومستدامة، ولكنه يمكن أن يعلم طفلك أيضًا أن الاعتناء بنفسك جزء من حياة صحية.

من الضروري أيضًا منع الاحتراق النفسي، والذي يمكن أن يظهر على شكل إحباط أو إرهاق أو شعور بالانفصال عن الأشياء التي تهمك والأشخاص الذين تهتم لأمرهم.

كيف تبدو الرعاية الذاتية؟

لا يجب أن تكون الرعاية الذاتية كبيرة أو باهظة الثمن - فالأمر لا يتعلق بحمامات الفقاعات أو الروتين المثالي (ما لم يكن ذلك مناسبًا لك!). يتعلق الأمر بالقيام بأشياء صغيرة تساعدك على الشعور بمزيد من التوازن، حتى في الأيام الصعبة.

تتضمن بعض الأمثلة:

- الجلوس مع كوب شاي هادئ
- المشي أو الجري، أو القيام بأشكال أخرى من التمارين
- التحدث إلى شخص يفهم، مثل والد آخر أو صديق، أو مستشار نفسي
- القيام بأشياء تستمتع بها، مثل مشاهدة عرض أو الاستماع إلى الموسيقى
- أخذ استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي عندما تشعر بالإرهاق.

في النهاية، تبدو العناية بالنفس مختلفة بالنسبة للجميع وما يصلح لشخص ما قد لا يصلح لشخص آخر. المفتاح هو العثور على ما يساعدك على الشعور بمزيد من الاستقرار والراحة وإعادة شحن الطاقة.

وضع الحدود

إن معرفة حدودك ومنح نفسك الإذن لقول "لا" عندما تشعر أن شيئًا ما لا يمكن التحكم فيه هو شكل آخر من أشكال الرعاية الذاتية.

عندما تشعر بانك مُثقل أو يكون جدولك ممتلئًا بالفعل، فقد تقرر عدم تحمل التزامات إضافية أو التراجع عن الأشخاص أو المحادثات التي تجعلك تشعر بالاستنزاف.

الحدود هي كيفية حماية طاقتنا حتى نتمكن من البقاء على اتصال بما هو أكثر أهمية.

طلب المساعدة

عندما تصبح الأمور صعبة، فإن طلب المساعدة - سواء كانت عاطفية أو عملية أو مهنية - هو علامة على القوة وليس الضعف. قد يكون الدعم على هيئة التحدث إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة أو طبيب عام أو مستشار نفسي أو الانضمام إلى مجموعة الوالدين أو التواصل مع منظمة رعاية محلية.

قد ترغب أيضًا في الوصول إلى الخدمات أدناه.

للحصول على الدعم العاطفي والصحة النفسية

- **Lifeline** (دعم الأزمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)
  www.lifeline.org.au | 13 11 14
- **Beyond Blue** (دعم وموارد الصحة النفسية)
  www.beyondblue.org.au | 1300 22 4636
- **Carer Gateway** (دعم مقدمي الرعاية، بما في ذلك الاستشارة النفسية)
  www.carergateway.gov.au | 1800 422 737

للحصول على معلومات عن التربية والأسرة

- **Raising Children Network (شبكة تربية الأطفال)**
  www.raisingchildren.net.au (موارد التربية، بما في ذلك النصائح الخاصة بالإعاقة)
- **Association for Children with Disability (جمعية الأطفال ذوي الإعاقة)**
  (دعم الوالدين والمعلومات في فيكتوريا) 03 9880 7000 | www.acd.org.au أو
  1800 654 013 للمتصلين من المناطق الإقليمية
- **Kiind**
  (دعم الأسر التي تربي أطفالًا ذوي إعاقة بالموارد والدليل)
  www.kiind.com.au | 08 6164 9806
- **Youth Disability Advocacy Service (خدمة المناصرة عن الإعاقة للشباب)**
  (منظمة مقرها فيكتوريا بموارد صديقة للشباب)
  www.yacvic.org.au/ydas | 0455 621 849

مسرد المصطلحات

فيما يلي بعض التفسيرات البسيطة للكلمات والأفكار المستخدمة في هذا الكتيب.

المناصرة

التعبير عما يحتاجه شخص ما أو يريده أو يحق له الحصول عليه. غالبًا ما يناصر أولياء الأمور أطفالهم في المدرسة أو مع الأطباء أو في الخدمات.

- **المناصرة الذاتية** تعني التحدث عن أنفسنا. يمكن للأطفال ذوي الإعاقة أن يتعلموا المناصرة الذاتية بمرور الوقت بدعم من البالغين.

التصميم المشترك

عندما يشارك الأشخاص ذوو الخبرة الحية في تصميم البرامج أو الموارد من البداية، يطلق عليه التصميم المشترك. تم تصميم هذا الكتيب بالاشتراك مع أولياء الأمور ومقدمي الرعاية.

Disability Justice (العدالة لذوي الإعاقة)

حركة يقودها أشخاص من ذوي الإعاقة تقول إن جميع الناس يستحقون الرعاية والوصول والكرامة والاحترام. وتنظر في كيفية تداخل الإعاقة والعنصرية والفقر وأنظمة عدم المساواة الأخرى.

الفخر بالإعاقة

الفخر بالإعاقة هو الشعور بالرضا عن كونك من ذوي الإعاقة وعدم رؤية الإعاقة على أنها شيء يدعو للخجل. وهذا يعني التعرف على نقاط القوة والثقافة والمجتمع في تجربة الإعاقة.

التمييز

عندما يُعامل شخص ما بشكل غير عادل بسبب جزء من هويته، مثل إعاقته أو عرقه أو جنسه أو خلفيته. عندما يتم التمييز ضد الأشخاص ذوي الإعاقة، فإن ذلك يسمى **التمييز ضد ذوي الإعاقة**.

- **يحدث التمييز المباشر** عندما يُعامل شخص ما بشكل واضح بشكل أسوأ بسبب إعاقته.
- **يحدث التمييز غير المباشر** عندما تبدو القاعدة أو السياسة عادلة، ولكنها تجعل الأمور أكثر صعوبة بالنسبة لمجموعة من الأشخاص، مثل الأشخاص ذوي الإعاقة.

الدعم الشمولي

يشير هذا إلى الدعم الذي ينظر إلى الشخص بأكمله، وليس فقط تشخيصه. وهذا يشمل العافية العاطفية والحياة الأسرية والصداقات وأجزاء أخرى من الحياة، وليس فقط العلاج أو المدرسة.

خطة التعليم الفردي (IEP)

وثيقة أعدتها المدرسة مع مُدخلات من الأسرة والطالب. وهي تحدد أهداف التعلم واحتياجات الدعم والتعديلات للطالب ذي الإعاقة.

التجربة الحياتية

يتمتع الشخص ذو الخبرة الحياتية بتجربة مباشرة في العيش مع الإعاقة أو دعم شخص يفعل ذلك. هذه المعرفة قيّمة وتساعد في تشكيل خدمات ودعم أفضل.

NDIS

البرنامج الوطني للتأمين ضد الإعاقة هو برنامج حكومي يوفر التمويل للدعم والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة.

التعديل المعقول

تغيير تم إجراؤه في المدرسة يساعد الطالب ذو الإعاقة على المشاركة في التعلم. يُطلب من المدارس بموجب القانون إجراء تعديلات، والتي قد تشمل منح الطالب وقتًا إضافيًا أو توفير موظفي دعم أو مساحات هادئة أو طرق مختلفة للتعلم.

الرعاية الذاتية

هذا يعني القيام بأشياء لرعاية عافيتنا. يمكن أن تشمل الإجراءات اليومية الصغيرة، مثل ممارسة التمارين الرياضية أو التحدث إلى صديق، والتي تساعدنا على الشعور بالراحة وإعادة شحن الطاقة.

وصمة العار

معتقدات أو مواقف غير عادلة تجاه الناس بسبب سمة لديهم، مثل الإعاقة. يمكن أن تجعل وصمة العار الناس يشعرون بالاستبعاد أو الخجل، حتى عندما لا يرتكبون أي خطأ.

لغة قائمة على نقاط القوة

الكلمات والعبارات التي تركز على نقاط قوة الشخص واهتماماته، وليس فقط "القيود" أو احتياجات الدعم. تتعلق اللغات القائمة على نقاط القوة بإبراز شخص كامل بالمهارات والتفضيلات والقيمة.

خطة الانتقال

وثيقة تساعدك أنت ومدرستك على الاستعداد لتغيير كبير في حياة طفلك، مثل الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة الثانوية. يمكن أن تتضمن معلومات حول طفلك ونقاط قوته والدعم الذي قد يحتاجه للنجاح.

إخلاء المسؤولية: تلقى مشروع Take Charge of Change تمويلًا من وزارة الصحة والإعاقة والشيخوخة بالحكومة الأسترالية لدعم أسر الأطفال والشباب ذوي الإعاقة للمساعدة في إدارة التحولات الرئيسية طوال حياتهم. يُقصد بالمعلومات المقدمة أن تكون دليلًا عامًا وقد لا تحتوي على أحدث المعلومات والتحديثات. أوراق الحقائق هذه سارية اعتبارًا من تشرين الأول / أكتوبر 2025. اعرض المجموعة الكاملة من الموارد على cyda.org.au