

# أضيئوا اللون الأزرق

## تنطلق فعاليات التوعية بمرض التوحد في شهر إبريل

يوم الثاني من إبريل يحمل معه أهمية خاصة كونه اليوم العالمي للتوعية بالتوحد، وإبريل بأكمله يُعتبر شهرًا للتفكير في معرفتنا حول التوحد واكتساب معلومات جديدة عنه. نحن نشجع على قبول الاختلافات والاحتفال بها لدى جميع الأشخاص.

التوحد ليس حالة مرضية ولا ينتقل، بل هو اضطراب يؤثر على كيفية عمل الدماغ للفرد المصاب. يُعرف التوحد أيضًا باسم "اضطراب طيف التوحد" (- Autism Spectrum Disorder (ASD)، ويُسمى "طيّفًا" لأن هناك تباينًا واسعًا في نوعية وشدة الأعراض التي يظهرها الأشخاص المصابون بالتوحد.

فعالية  
"أضيئوا اللون  
الأزرق" - 19  
أبريل

## تمتلك كل شخصية مصابة بالتوحد سماتها وقدراتها الفريدة.

على الرغم من أن بعض الأنشطة قد تكون صعبة بالنسبة للذين يعانون من التوحد، إلا أنهم غالبًا ما يتمتعون بقوة في جوانب أخرى.

على سبيل المثال، قد يواجه الأشخاص ذوو التوحد تحديات في التفاعل الاجتماعي، مثل صعوبة فهم المشاعر أو التنقل في المواقف الاجتماعية، في حين يظهرون قدرات استثنائية في مجالات مثل الرياضيات أو الفن أو التكنولوجيا.



# أضيئوا اللون الأزرق

## شخصيات مشهورة

Greta Thunberg

جريتّا ثونبرغ



جريتّا ثونبرغ وُلدت في 3 يناير 2003 في ستوكهولم، السويد. كطفلة، تم تشخيصها بحالة طيف التوحد (ASC)، والتي تؤثر على كيفية تصور الناس للعالم وتفاعلهم مع الآخرين. يتطور بعض الأشخاص ذوو التوحد اهتمامًا خاصًا بموضوع معين؛ في حالة ثونبرغ، أصبحت مهتمة بشكل خاص بتغير المناخ عندما علمت عنه لأول مرة عندما كانت في الثامنة من عمرها. نتيجة لذلك، قامت بتغيير عاداتها للمساعدة في تقليل أثرها الكربوني، بما في ذلك أن تصبح نباتية ورفض السفر بالطائرة.

كما ألقت ثونبرغ كلمة في مؤتمر الأمم المتحدة لتغير المناخ في عام 2018. وقد تمت مدحها لقدرتها على التحدث بوضوح حول موضوع تغير المناخ، وهو ما يعزوه البعض إلى حالتها من التوحد. وقد تمت إدراجها في قائمة أكثر 100 شخصية تأثيرًا في العالم من قبل مجلة تايم، وتم ترشيحها لنيل جائزة نوبل للسلام.

أنتوني إيباني



لاعب كرة السلة أنتوني إيباني تم تشخيصه بالاضطراب التطوري الانفعالي، وهو نوع من التوحد يقول بأنه لا يُتوقع أن ينجح القليل من الناس في المدرسة أو حتى يشارك في الرياضة. كانت والداه يأخذانه إلى المباريات عندما كان طفلاً، وكان يعاني من ما وصفه بأنه "لحظات الانهيار". كانت الضوضاء الزائدة عن الحد - الأضواء المتلألئة، والضوضاء، والصراخ - كثيرة بالنسبة له. ومع ذلك، تجاوزت شغف أنتوني بكرة السلة هذه اللحظات. سعى وراء حبه للعبة والتحق بجامعة ولاية ميشيغان من عام 2009 إلى عام 2012. وبشكل ملحوظ، أصبح أول لاعب كرة سلة جامعي من ذوي التوحد في التاريخ الذي يعرف بتوجيهه لدراسة أحد درجات التعليم العالي الأمريكية من الفئة الأولى.

# أضيئوا اللون الأزرق

## بعض الحقائق الرئيسية

Autism is a type of neurodiversity.

Autistic people have differences in three key areas of social understanding and communication, sensory processing and integration and Flexible Thinking, Information Processing and Understanding.

Autistic people can get jobs, have relationships and live independently.

For some Autistic people routine is very important so it is important to warn them if things are going to change in their environment or routine.

Some Autistic people can find it hard to understand sarcasm, exaggeration or metaphorical language, for example, 'it's raining cats and dogs!'

Some Autistic people can sometimes be very sensitive to noise, light or touch sensations, for example, the feel of certain fabrics against their skin.

Autistic people are not all alike. Just like everybody, they have different personalities and needs.

Autistic people need friends, just like anyone else.

## علامات التوحد

- يجدون صعوبة في التحدث، يصدرن أصوات غير عادية، أو قد لا يتحدثون على الإطلاق.
- يميلون إلى تحريك أيديهم بشكل متكرر، أو الدوران حول أنفسهم، أو الضحك بكثرة
- يجلسون بصمت ولا ينظرون إلى الآخرين
- يلعبون أو يتصرفون بشكل مختلف عن الآخرين
- يواجهون صعوبة في النظر إليك
- يكررون نفس الأفعال أو الكلمات مرارًا وتكرارًا (مثل ترتيب الألعاب أو تكرار جملة)
- يتحدثون أو يظهرن اهتمامًا بمجموعة محددة من المواضيع (فقط عن بعض المواضيع)
- يواجهون صعوبة في التعامل مع الآخرين أو لا يظهرن اهتمامًا بالآخرين
- يواجهون صعوبة في فهم مشاعر الآخرين أو التحدث عن مشاعرهم الخاصة
- يكررون الأفعال مرارًا وتكرارًا
- يواجهون صعوبة في التكيف عند تغيير الروتين أو "التكيف مع التغييرات"
- يظهرن ردود فعل غير عادية تجاه الروائح، والنكهات، والمظاهر، والملمس، أو الأصوات

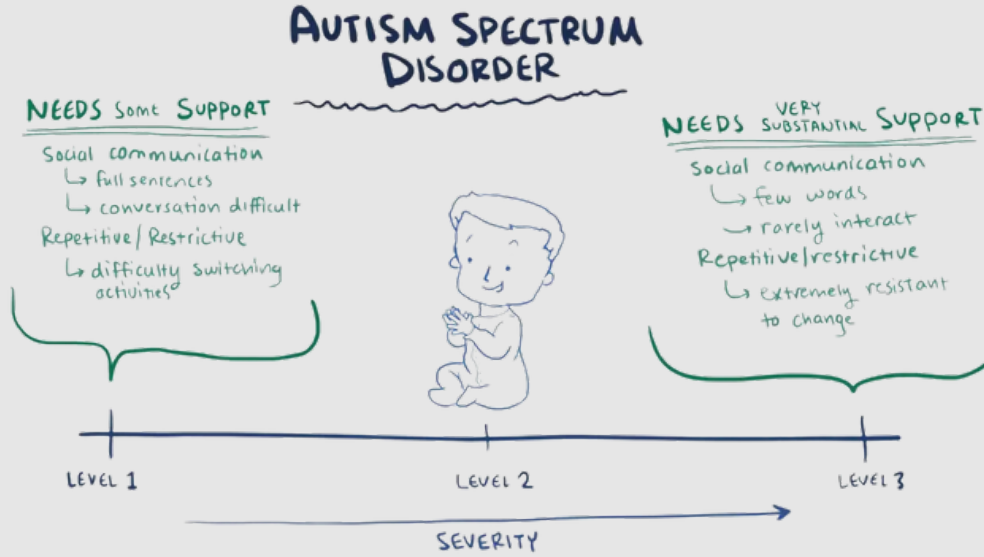
## كيف يمكنكم العمل على إشراك الجميع في الأنشطة بشكل أفضل؟

- استخدم لغة مباشرة. كن واضحًا، حرفيًا، وموجزًا.
- تجنب الضوضاء العالية
- احترام الحيز الشخصي
- قدّم إشعارًا مسبقًا قبل انتهاء النشاط لإعدادهم للانتقال.

### How to Interact with People with Autism

| ✓ Do's                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ✗ Don'ts                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>People with autism may take longer to process information or respond. Be patient and give them time to communicate.</p> <p>People with autism often respond well to visual aids, such as pictures or videos. These can help them understand concepts and communicate more effectively.</p> <p>Be clear in your communication. If possible provide the requirement or question in writing.</p> <p>Respect personal space: People with autism may have difficulty understanding sarcasm, irony, and figurative language.</p> <p>Use clear and direct language: People with autism may have difficulty understanding sarcasm, irony, and figurative language.</p> <p>Gather as much information as possible from the caregiver who has the most knowledge about the person's needs and the most effective approach.</p> | <p>Do not use negative language such as "don't" or "stop," which can be confusing and may be misinterpreted by people with autism.</p> <p>Don't assume they cannot understand you. People with autism may have difficulty with eye contact or other social cues, but that doesn't mean they are not listening or understanding what you are saying.</p> <p>Do not make a person with autism wait for too long. If unavoidable find a quiet area.</p> <p>Do not expect a person with autism to cope with a noisy environment. Eg loud music, continuous phone ringing, etc.</p> <p>Do not make assumptions as everyone with autism is unique and possesses different abilities or preferences.</p> <p>Do not disregard or exclude the person with autism from conversations. Give them respect &amp; show interest in what they have to say.</p> |

# أضيئوا اللون الأزرق

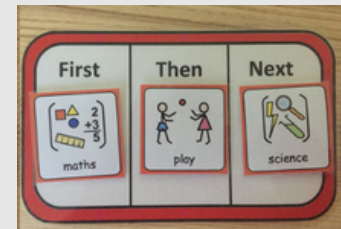


## لماذا يُعرف باسم "اضطراب الطيف"؟

ببساطة، مرض التوحد يعبر عن نفسه بأشكال مختلفة عند كل فرد. قد يجد بعض الأشخاص المصابين بالتوحد صعوبة في التفاعل الاجتماعي، ويجدون صعوبة في التعامل مع الحشود الكبيرة والضوضاء. قد يصعب عليهم أيضًا فهم مشاعر الآخرين وقد لا يفهمون النكات أو الفكاهة. بينما قد لا يتحدث آخرون مصابون بالتوحد أبدًا ويتواصلون فقط من خلال الصور البصرية.

## التواصل البصري

لطلاب الإرادة القوية الذين يكونون على المستوى 3 من طيف التوحد، يُستخدم الجدول الزمني البصري لمساعدتهم في التحول بسهولة من نشاط إلى آخر.



تُستخدم هذه الأدوات أيضًا Widgets للسماح للطلاب بالتواصل معنا.

# أضيئوا اللون الأزرق

## بعض الكتب المعروفة في مجال التوحد



*Penguin  
Days*

A Friend Like Simon

[انقر هنا](#)

The Girl who Thought in Pictures

[انقر هنا](#)

My Brother Otto

[انقر هنا](#)

Penguin Days

[انقر هنا](#)

## صف من هو الشخص أولاً وليس تحدياته.

عندما يكون لدى شخص تحديات وتحدث عنه دائماً  
قل "من هو" قبل أي شيء آخر.

"هذا صديقي، محمود. إنه يحب اللعب في حوض  
الرمل وهو جيد في العلوم."

صف من هو الشخص أولاً وليس تحدياته.



*The Girl  
Who  
Thought in  
Pictures*