**أشقاء أقوياء**

**مصدر دعم ألشقاء شباب مع إعاقة فكرية**

**كتيب تعليمات**



**أشقاء أقوياء**

**مصدر دعم ألشقاء شباب مع إعاقة فكرية**

**جدول المحتويات**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1** |
| المقدمة | |
|  | **2** |
| االعتناء بنفسك | |
|  | **3** |
| التواصل اإليجابي مع األقران، واألصدقاء، والعائلة | |
|  | **4** |
| المشاركة مع المجتمع | |
|  | **5** |
| لموارد | |

**مقدمة حول مشاركة األشقاء**

|  |  |
| --- | --- |
| A person and a child posing for a picture  Description automatically generated | تحدث مشاركة األشقاء في األولمبياد الخاص عند انضمام شقيق شخص من ذوي اإلعاقة الفكرية (ID) إلى األولمبياد الخاصب صفته عضوًا نشطًا في الحركة و/أو رحلة شقيقه. يمكن لألشقاء الذين ليست لديهم إعاقة فكرية أن يلعبوا، ويتعلموا، ويطورا مهارتهم، ويعملوا مع أشقائهم من ذوي اإلعاقة الفكرية أو مع أي العب آخر في األولمبياد الخاص. ومن خالل المشاركة في عمل األشقاء، فقد وجد األولمبياد الخاص أن عالقة األشقاء غالبًا ما تصبح أقوى نظرًا لوجود تفاهم متبادل أكبر بين الشقيقين.  يوفر األولمبياد الخاص طرقًا عدة ليتشارك األشقاء في الحركة، مثل االنضمام إلى برنامج الرياضات الموحدة لألولمبياد الخاص، أو التطوع في نشاط محلي لألولمبياد الخاص، أو بمجرد كونهم مصدر دعم وتشجيع موجودًا في منطقة مقاعد البدالء! يمكن لألشقاء اختيار األنشطة التي تناسب اهتماماتهم و التز اماتهم الزمنية. فمن خالل هذه األنشطة، سيحفز األشقاء ويدعمون بعضهم أثناء العمل على تحقيق األهداف المشتركة واألهداف الشخصية. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | مسح الكود الوارد أعاله لتكتشف المزيد من الطرق التي يمكنك من خاللها المشاركة في حركة األولمبياد الخاص! |  |

**فوائد لألشقاء**

تنطوي مشاركة األشقاء من خالل األولمبياد الخاص على فوائد لكل من األشقاء من ذوي اإلعاقة الفكرية أو بدونها. ستدعم متابعة تنمية المهارات الفردية النمو الشخصي وتعزز العالقة بين األشقاء. قد تساعد المشاركة في األولمبياد الخاص األشقاء على النحو التالي:

|  |  |
| --- | --- |
| **تواصل مع مجتمع داعم** |  |
| إنشاء شبكة من األقران وأفراد األسرة الذين قد يكون لديهم أوجه تشابه مع عائلتك. االلتقاء بنماذج يُحتذى بها من األشقاء األكبر سنًا وقادة األولمبياد الخاص الذين يفهمون ما تمر به. |  |
|  |  |
| **عبر عن نفسك** |  |
| قدم لك األولمبياد الخاص منصة لتبادل أقرانك، وأصدقائك، وأفراد أسرتك اآلخرين معلومات عن اإلعاقة الفكرية وتعريفهم بها. عبر عن نفسك لتثقيف اآلخرين وتوسيع نطاق الدمج في مجتمعك، وبرنامجك، ومنطقتك، وحول العالم! |  |
|  |  |
| **طور مهاراتك القيادية** |  |
| سيمنحك األولمبياد الخاص الفرصة لتطوير مهاراتك المهنية، وإدارة المشاريع، وحل المشكالت. |  |

**كيفية استخدام كتيب تعليمات أشقاء أقوياء**

صُمم كتيب التدريبات هذا لدعمك ومساعدتك على التنقل في رحلتك بصفتك شقيقًا لشخص من ذوي اإلعاقة الفكرية. قُسم كتيب التدريبات إلى ثالثة أقسام لتلبية احتياجاتك الشخصية، والعائلية، والمجتمعية. يغطي كل موضوع تحديًا أو تحديين من التحديات الشائعة التي يواجهها األشقاء ويتضمن أنشطة لمساعدتك في التغلب على كل تحدٍ. قد يؤدي هذه األنشطة األشقاء الذين تبلغ أعمارهم 8 سنوات فأكبر، على الرغم من أن بعضها قد يكون أكثر مالءمة للمراهقين والشباب.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ورشة عمل عن موضوعات النشاط** | | | | |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
| **أنت ومجتمعك** |  | **أنت وعائلتك** |  | **نت والرعاية الذاتية** |
| تمكينك من التعبير عن نفسكفي المجتمع بصفتك مناصرًا لإلدماج. |  | تقييم علاقاتك مع أفراد عائلتك وكيفية إجراء محادثات مفتوحة، أثناء فحص مكونات الاستماع النشط الاتخاذ قرارات صعبة. |  | حدد أولوياتك بحيث يمكنك اكتساب فهم أكبر الحتياجاتك الخاصة وأهمية االهتمام بنفسك، مع الموازنة أيضًا بينا الحتياجات العائلية األخرى. |

|  |  |
| --- | --- |
| أنت **والرعاية الذاتية** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| A person and person in sports uniforms  Description automatically generated | **وجود شقيق ذي إعاقة فكرية قد يكون مصحوبًا بالكثير من المسؤولية. فقد تعتمد عائلتك عليك في مهام معينة، مثل رعاية شقيقك. وقد تنتابك مشاعر متضاربة عندما تحب شخصًا يحتاج إلى رعاية إضافية.**  بينما تريد دعم شقيقك وأفراد أسرتك الآخرين، فأنت تريد أيضًا أن تقوم ببعض الأمور الخاصة بك، مثل التسكع مع صديق أو ممارسة رياضة. فمن الطبيعي أن تنتابك مشاعر بالتعارض بين احتياجاتك واحتياجات أسرتك. فعليك أن تتعلم كيفية التعامل مع هذه الأنواع من المشاعر قبل أن تصبح عبئًا ثقيلا.  في الصفحات التالية، سيمكنك االطالع على سلسلة من الأنشطة للتعرف بشكل أفضل على مشاعرك وعواطفك، بينما تتعلم أيضًا كيفية التعبير عنها بطريقة صحية. سوف تتعرف على التقنيات التي يمكن أن تساعدك عندما تشعر بالتوتر أو الإرهاق. من المهم أن تتذكر أنه ال يمكنك مساعدة الآخرين إلا بقدر ما تساعد نفسك. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | كن لطيفًا، تحل بالصبر، كن كريمًا، تحل بصفة القبول. **تحل بجميع هذه الصفات تجاه نفسك أوالً.** |

**فهم طيف المشاعر**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | |  | ستختبر مجموعة متنوعة من المشاعر أثناء ممارستك لحياتك اليومية. ويرجع ذلك إلى أن لدينا مجموعة من المشاعر، والتي يمكن التعبير عنها في شكل طيف (انظر الرسم الوارد).  فقد تنتابك مشاعر رائعة في بعض الأيام بينما ال يسير الأمر بنفس الوتيرة في أيام أخرى. وقد تنتاب الأشخاص مشاعر سلبية في بعض الأحيان، وال بأس بذلك. فتكمن الخطوة الأولى المهمة في فهم ما تشعر به وتقبله. |
| **ليس جيدا** | **لا بأس** | **جيد** | **رانع** |  |
| يمكن أن يساعد طيف المشاعر هذا في تحديد مشاعرك أثناء تقدمك المحرز خال هذه الأنشطة. | | | |  |



**النشاط: التحقق من المشاعر**

في هذا النشاط، ستحاول تحديد مشاعرك عندما تواجه عاطفة معينة.

ضع دائرة حول المشاعر التي تنتابك مع هذه العواطف المحددة.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ما الذي تشعر به عندما تكون متوترًا؟** | | |  | **ما الذي تشعر به عندما تكون سعيدًا؟** | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| صعوبة في التركيز |  | الصداع |  | الاسترخاء |  | الابتسام |
|  |  |  |  |  |
| عدم الاهتمام | الغضب |  | الراحة | الود |
|  |  |  |  |  |
| شد عضلي | اإلرهاق |  | التركيز | طاقة عالية |
|  |  |  |  |  |
| الجوع | مشاكل في  المعدة |  | الحماس | تطاحن الأسنان |
|  |  |  |  |  |  |  |

متى تختبر هذه الأنواع من المشاعر؟

اكتب أمثلة في المربعات الواردة أدناه.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **أشعر بالتوتر عندما...** |  | **أشعر بالسعادة عندما...** |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**النشاط: جزء الحديث مع النفس1**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **معلومات أساسية** |
|  | يختبر معظم الناس صوتًا داخليًا يوجههم خلال اليوم، ويمكن أن يُطلق على هذا الصوت "حديث النفس". يمكن أن يكون حديث النفس هو ما تخبر به نفسك في رأسك، أو يمكن التحدث به بصوت عالٍ. يمكن أن تؤثر عواطفنا ومشاعرنا تجاه أشياء معينة على حوارنا الداخلي. فعندما تكون سعيدًا، يمكن أن يشجعك الحديث الإيجابي مع النفس، وإذا كنت قلقًا أو متوترًا، فإن الحديث السلبي عن النفس يمكن أن يقلل من ثقتك بنفسك. |

في الجزء الأول من هذا النشاط، ستكتب بعض الأمثلة للأفكار الداخلية الإيجابية وكذلك الأفكار الداخلية السلبية. فيما يلي أمثلة لمساعدتك على البدء!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **السلبية الأفكار** | |  | **الإيجابية الأفكار** | |
|  |  |  |  |  |
| ال أحد يحبني |  |  |  | يُمكنني صنع التغيير |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**النشاط: جزء الحديث مع النفس2**

أنت تعرف الآن كيف تفرق بين الأفكار الإيجابية والسلبية. هذه خطوة أولى رائعة في تحويل تلك المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية. في هذا الجزء التالي من النشاط، ستتعلم كيفية احتواء أفكارك السلبية. ال يُعد ذلك نشاطًا للتجنب أو الإنكار ولكنه نشاط لضبط النفس والتمكين الذاتي.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الخطوة األولى.** | | | | |
| تخيل حاوية كبيرة. ما هو شكله؟ ما لونها؟ وما حجمها؟  ارسم الحاوية الخاصة بكأدناه. | | | | |
|  | | | | |
|  |  | | |  |
|  | | | | |
| **الخطوة الثالثة.** | |  | **الخطوة الثانية.** | |
| عندما تكون جاهزًا، أغلق غطاء الحاوية. يمكن أن يساعدك تصور الحاوية هذا على تجنب أن تطغى عليك الأفكار السلبية. أنت ال تخفي مشاعرك بعيدًا بل تختار التركيز على أفكار أخرى حتى تكون مستعدًا للتعامل مع هذه المشكلات. يمكنك اختيار وقت فتح حاويتك الآمنة وإغلاقها | |  | تخيل الآن أنك تضع مخاوفك، أو توترك، أو ألمك، أو أفكارك السلبية في هذه الحاوية. تأكد من أن كل شيء مناسب. | |



|  |  |
| --- | --- |
| **كيفية استخدام ذلك في المستقبل** |  |
| الغرض من هذه التقنية ليس تجنب المشكلات التي يمكننا حلها اآلن. ولكن الغرض منه مساعدتك في الحصول على مكان آمن لوضع المشاعر واختيار وقت التعامل معها. |  |

**النشاط: تنفس قوي**

|  |  |
| --- | --- |
|  | في حين أن الأمر قد يبدو بسيطًا، إلا إن التنفس يُعد أفضل طريقة للتعامل مع التوتر ومساعدتك في الرعاية الذاتية. يمكن استخدام التنفس لموازنة أنفسنا عندما نختبر مشاعر عارمة.  ستتعلم، في الأنشطة الواردة أدناه، تقنيات مختلفة لكيفية التنفس بشكل واعٍ. |

**التنفس بعمق**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **2** |  |  | **1** |
|  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
|  | تظاهر بأنك تطفئ شمعة ببطء. | |  | تظاهر بأنك تشم زهرة من خلال التنفس عبر أنفك بيطء | |

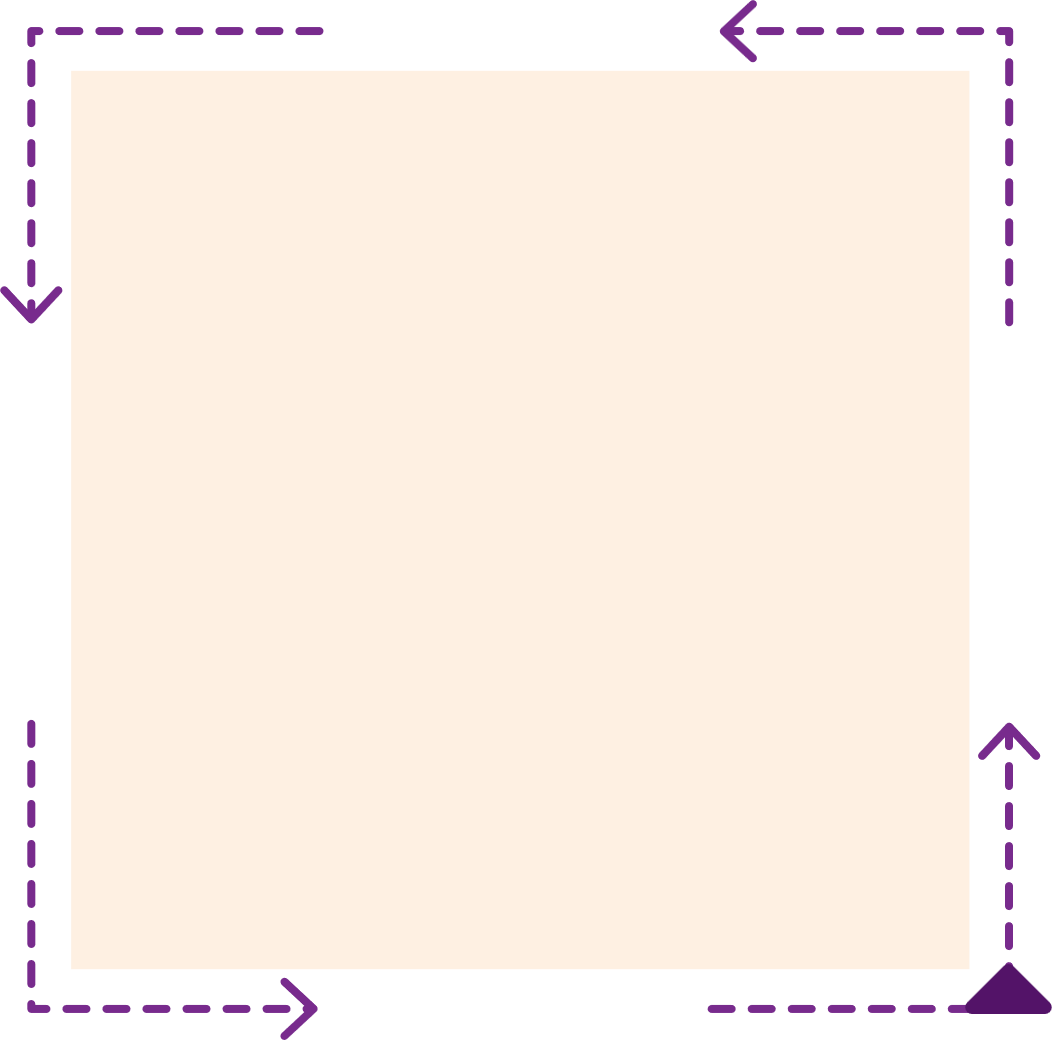
**تنفس المثلث**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **ابدأ هنا**  **->** | **خذ شهيقا لمدة 3**  **حرر الزفير لمدة 3**  **احبس النفس لمدة 3** |  |

**Square Breathing**

**خذ شهيقا لمدة 4**

**حرر الزفير لمدة 4**



**احبس**

**النفس لهده 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |
|  | **احبس**  **النفس لهده 4** | **<- ابدأ هنا** | |

**النشاط: تحديد مصدر دعمك**

ليس من الضروري أن يكون تحديد أولوياتك ورعايتك الذاتية دائمًا نشاطًا فرديًا

ال بأس في طلب المساعدة أو التحدث إلى شخص ما عما تشعر به. وكذلك، إذا كنت تشعر بالقوة والسعادة، فيمكنك الاتصال بالآخرين الذين قد يكونون بحاجة إلى المساعدة.

من الذي يساعدك على الشعور بالقوة والسعادة؟ **ضع دائرة حول أي شخص مدرج أدناه يقدم لك الدعم!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوالد** |  | **الشقيق** |
|  |  |
| **عضو في الفريق** | **الصديق** |
|  |  |
| **المعلم** | **المدرب** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **اكتب عن الذي يجعلك تشعر بالدعم الذي يُقدمه هؤلاء الأشخاص؟** |  | **اكتب عما يمكنك القيام به لمساعدتهم ودعمهم؟** |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| أنت **وعائلتك** |  |



|  |  |
| --- | --- |
|  | **فكر في احتياجاتك، ورغباتك، ومستقبلك، وكونها مخيفة، ومربكة. فقد تتساءل ماذا سيحدث عندما يكبر والداك وماذا سيعني ذلك بالنسبة لك. من سيدعم شقيقك ذا الإعاقة الفكرية إذا احتاج للمساعدة؟ من المهم طرح هذا السؤال وبدء هذه المحادثة.**  فكِّر في حدودك وتفضيلاتك. لن يصبح كل شقيق متوليًا للرعاية وال بأس فيذلك. فقد يقرر آخرون القيام بهذا الدور. ومن الطبيعي أن تشعر بكل من الامتنان والتردد. يمكن التخفيف من مشاعر التردد هذه من خلال التحضير المناسب. فعندما تشعر أنك مستعد، ستزداد مشاعر الثقة لديك.  ويمكن أن يساعد التحدث مع والديك أو مقدمي الرعاية مبكرًا في الإجابة عن أسئلتك. الأنشطة التالية لمساعدتك خلال هذه المحادثات. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | "نظرًا إلى أنني شريك مُوحد مع فريقي، يتصل بي [شقيقي] ويدعمني. وعندما يكون في خضم منافسته، أذهب إليه وأدعمه. **لذا، فهو دعم متبادل وأعتقد أنه أمر إيجابي جدًا**". |

**النشاط: الاستعداد للمحادثة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ضع قائمة بالأسئلة التي ترغب في الحصول على إجابة لها. يمكنك أيضًا كتابة موضوعات أو مواقف محددة تريد مناقشتها. استخدم المستند الموجود في الصفحة التالية لمساعدتك في التخطيط لهذه المحادثة.  **عبارات إرشادية:**  بنهاية هذه المحادثة، أتمنى أن أشعر بـ...  بنهاية هذه المحادثة، أتمنى أن أعرف... |  | يمكن أن يساعدك تحديد أهدافك في توجيه المحادثة. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| كتب الطرق التي يمكنك من خلالها طرح هذا الموضوع. ما أكثر شيء طبيعي ومريح بالنسبة لك؟ يعد التواصل مع عائلتك أمرًا شخصيًا للغاية، لذا فإن ما يجعلك تشعر بالراحة قد ال يكون هو نفسه بالنسبة لشخص آخر. |  | قد يبدو أن بدء المحادثة هو الجزء األصعب. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الخيار الثاني** |  | **الخيار الأول** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | |  |
|  | **Playbook with solid fillCONVERSATION**  **PLANNING** | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
|  |  |  | | | **تاريخ المحادثة:** |  |
|  |  | | | | |  |
|  | **الأشخاص الذين تريد التحدث معهم:** | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
|  | **الملاحظات:** | |  | **الموضو عات:** | |  |
|  |  | |  |  | |  |
|  |  | |  |  | |  |
|  | **الأسئلة:** | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
|  |  | | | | |  |

**النشاط: التخطيط للمستقبل**

**طرق إنهاء المحادثة بخطة عمل**

قد تكون هذه هي المحادثة الأولى في سلسلة طويلة من المحادثات التي ستجريها مع عائلتك. فمن المهم أن تتذكر أن عائلتك قد ال تتوافر لديها جميع الإجابات على أسئلتك. ومع ذلك، يمكنك العمل مع والديك أو أفراد الأسرة الآخرين لوضع خطة حول كيفية المتابعة.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أجر بعض الأبحاث حول الموضوعات التي لديك أسئلة تتعلق بها | **03** |  | ضع قائمة بالأسئلة المعلقة | **01** |
|  |  |  |  |  |
| ناقشوا ما إذا كنتم تريدون جميعًا تضمين شقيقك ذي الإعاقة الفكرية في هذه المحادثات | **04** |  | اقترح أوقاتًا إضافية للتحدث | **02** |

A group of people posing for a photo

Description automatically generated**نصائح مفيدة حول التحدث مع أفراد الأسرة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **كن واضحًا ومباشرًا.** |  |
|  | عبر عما تشعر به وتفكر فيه. كونك محددًا قد يساعد الآباء على فهم وجهة نظرك بشكل أفضل. |  |
|  |  |  |
|  | **حاول أن تفهم وجهة نظرهم.** |  |
|  | تذكر أنكم جميعًا في نفس الفريق وتريدوناألفضل لشقيقك. قد يكون لوالديك منظور مختلف، لكن هذا ال يعني أنك مخطئ. حاول أن تكون منفتحًا على أفكارهم وساعدهم على االنفتاح على أفكارك. |  |
|  |  |  |
|  | **ستخدم نبرة لطيفة ومحترمة،** |  |
|  | سيجعل هذا والديك يتعاملون معك وما تريد إخبارهم به بجدية أكبر. حاول أن تظل هادئًا ومستجمعًا لأفكارك. ال تدع عواطفك تطغى عليك. قد يؤدي هذا إلى نقاش حاد بدال ً من كونها محادثة مثمرة. وإذا شعرت أنك أصبحت غاضبًا أو محبطًا، فتذكر حاوية التخيل. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| أنت **ومجتمعك** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| A group of people wearing face masks  Description automatically generated | **كيف يمكنني مشاركة المعلومات لمساعدة مجتمعي على فهم الإعاقات؟**  لديك تجربة فريدة في أن يكون لديك شقيق من ذوي الإعاقة الفكرية (ID) .أنت تفهم كيفية التواصل مع أفراد من ذوي الإعاقة الفكرية وتتعامل معم بطريقة ال يفعلها الكثير من زملائك وأفراد المجتمع. قد يعتقد الآخرون أشياء متعلقة بالإعاقة الفكرية أنت تعرف أنها غير صحيحة. فقد يقولون أمورًا قاسية. وقد تشعر بالحزن أو الغضب من الأمور التي يصدقونها ويتحدثون بها.  ل بأس أن تنتابك هذه المشاعر وأن تعبر عنها. أنت تحب شقيقك لكل شيء تراه فيه. ترى نقاط قوته وقدراته. وتريد أن يرى الآخرون هذه النقاط أيضًا.  من المهم أن نفهم الفرق بين التعليقات المسيئة بشكل صارخ ولأفتر أضأت الشائعة الأخرى التي يطلقها الناس عن الأشخاص من ذوي الإعاقة الفكرية التي تعمل على تكرار القوالب النمطية السلبية. سيساعدك فهم الفرق بين الاثنين على الانخراط في محادثات أكثر إنتاجية.  ستتعلم، من خلال هذه الأنشطة، كيفية التعامل مع المعتقدات الخاطئة وإنشاء مجتمع شامل للجميع. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | أشعر بمزيد من المسؤولية ألنني أعلم أنه يُمكنني مُساعدة مُختلف الأشخاص لرفع مستوى الوعي ودمج الأشخاص من ذوي الإعاقات. |

**التعبير عن أفكارك لبدء محادثة بنّاءة**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **معلومات أساسية** |
|  | في حين أنه من السهل أحيانًا إلقاء اللوم على أولئك الذين لا يفهمون، فقد يؤدي ذلك إلى اتخاذ موقف دفاعي. يمكن أن تؤدي مشاركة مشاعرك إلى محادثة أكثر إيجابية حول الإعاقة وحول شقيقك. |
|  | **عبارات "أنا أشعر بـ"** |
|  | تُعد عبارات "أنا أشعر بـ" طريقة بسيطة لمساعدة المتحدث على تجنب إلقاء اللوم على شخص آخر أثناء التعبير عن مشاعره أيضًا. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **مثال** |  | **عبارات "أنا أشعر بـ": التركيب** |
| بدال ً من قول "أنت قلت أن أختي ال تستطيع أن تتعلم ركوب دراجتها وأنت مخطئ!" يمكنك استخدام عبارة "أنا أشعر" وتقول "أنا أشعر بالحزن ألنك قلت أن أختي ال تستطيع ركوب الدراجة. وأود منك أن تعرف أنها تتعلم ركوب الدراجة وأن أداءها يتحسن! يمكن للأشخاص من ذوي الإعاقة الفكرية القيام بالعديد من الأمور!" |  | **Iأنا أشعر بـ** \_\_\_\_\_\_\_\_\_  (المشاعر)  **عندما تكون** \_\_\_\_\_\_\_\_\_  (الفعل/الكلمة)  **أود منك أن** .\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (ما الذي تود أن يتعلموه/يعرفوه) |



**النشاط: املأ السيناريوهات التالية بما ستشعر به.**

|  |
| --- |
| **الموقف الأول** |
| كارول: ال يستطيع الأشخاص من ذوي الإعاقات الفكرية ممارسة الرياضة، وال أريدهم أن يلعبوا في فريقنا. |

**ردك**

|  |
| --- |
| أنا أشعر بـ |
| عندما تكون |
| أود منك أن |

|  |
| --- |
| **الموقف الثاني** |
| مك ينتظر أن يربط أخوك حذاءه، لكن الأمر يستغرق وقتًا أطول قليلا ً من المتوقع. "سأقوم بذلك؛ فإنه يستغرق وقتًا طويلا ً جدًا!" |

**ردك**

|  |
| --- |
| أنا أشعر بـ |
| عندما تكون |
| أود منك أن |

**نصائح مفيدة لتثقيف الآخرين بطريقة إيجابية وذات مغزى**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **تحل بالاحترام المتبادل** | **03** |  | **فكر قبل أن تتكلم** | **01** |
| كن محترمًا عند التصحيح للشخص الآخر. بعد ذلك، سيكونون أكثر استعدادًا للاستماع إلى ما تريد قوله. |  | توقف قليلا ً قبل الاستجابة لشعور وفكر في اختياراتك. |
|  |  |  |  |  |
| **احرص على تثقيف الآخرين، ال الحكم عليهم** | **04** |  | **قم بإجراء محادثة مفتوحة** | **02** |
| استخدم الجمل المفتاحية الأخرى التي تتجنب إصدار الأحكام وتوجه الشخص الآخر نحو اعتقاد جديد.   * "بناء ً على تجربتي". * "ما وجدته صحيحًا". |  | حاول طرح أسئلة على الشخص الآخر حول ما يقصده أو لماذا قد يقول شيئًا تعرف أنه غير صحيح أو مسيء. استمع لتفهم. سيساعد ذلك الشخص الآخر على الشعور بالراحة عند طرح الأسئلة وفهم وجهة نظرك. |



**لنشاط: المعتقدات الشائعة حول أشخاص من ذوي الإعاقة الفكرية**

في هذا النشاط، ستكتب المفاهيم الخاطئة الشائعة التي سمعتها عن أشخاص من ذوي الإعاقات الفكرية ثم تكتب كيف يمكنك الرد.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ردك** |  | **المعتقدات الخاطئة** |
| **مثال:**  ل يستطيع أشخاص من ذوي الإعاقة الفكرية ممارسة الرياضة |  | **مثال:**  يستطيع الجميع ممارسة الرياضة  بالمعدات والدعم المناسبين |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**العثور على مجتمعك وشبكتك**

لست وحدك. هناك آخرون في مجتمعك يدافعون عن الأشخاص من ذوي الإعاقة الفكرية. معًا، يمكنكم جميعًا تغيير وجهات نظر المجتمع.

قد تكون مهمة العثور على مجتمعك تقليدية بعض الشيء إذا كنت ال تعرف أين تبحث. فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها العثور على مجتمع:

|  |  |
| --- | --- |
| **انضم إلى الفريق الرياضي الموحد للأولمبياد الخاص** |  |
|  |  |
| **تقدم لوظيفة في لجنة تفعيل الشباب في الأولمبياد الخاص** |  |
|  |  |
| **ابحث عن نواد ٍ في المدارس التي تضم طالبًا لديهم نفس اهتماماتك** |  |
|  |  |
| **اتصل بأعضاء مجتمعك مثل المستشارين أو القادة الدينيين** |  |

**طرق إنشاء مجتمعات شاملة بالاستعانة بشبكة أصدقائك**

|  |  |
| --- | --- |
| A person and person posing for a picture  Description automatically generated | يمكنك أنت وشبكتك معًا نشر الإدماج من خلال المدارس والمناطق الأخرى في مجتمعك!   * عقد أسبوع الإدماج في مدرستك * كن شريكًا لمنظمة فنية محلية الاستضافة عرض فني شامل * انشر رسالة أو صورة على Facebook لمشاركة سبب أهمية الإدماج بالنسبة لك أو ما تقوم به في الأولمبياد الخاص * أنشئ ناديًا يربط بين أشقاء أشخاص من ذوي الإعاقة الفكرية * A qr code on a white background    Description automatically generatedامسح الرمز ضوئيًا لمعرفة المزيد حول كيفية إنشاء مجتمع شامل! |

**الموارد**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **موارد من أجلك** | |
|  | * [موارد من أجلك](https://media.specialolympics.org/resources/community-building/youth-engagement/Guidebook-Sibling-Youth-Engagement-Arabic.pdf) | |
|  | * [إستراتيجيات التكيف للأشقاء خلال جائحة كوفيد-19](https://b08dcac7-9670-40db-8b53-6b2b8809566f.filesusr.com/ugd/4d8a8a_09590d81e0204d0d8425a73785655f14.pdf) | |
|  | * [إستراتيجيات الرعاية الذاتية للأشقاء](https://media.specialolympics.org/resources/community-building/youth-engagement/Self-Care-Strategies-for-Siblings.pdf?_ga=2.21886201.373835062.1637698796-1987224568.1637340321) | |
|  | * [بطاقات نشاط عقول قوية](https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/strongminds/Strong-Minds-YA-Activity-Cards-08-2020.pdf) | |
|  |  |  |
|  | **موارد لعائلتك** | |
|  | * [دليل الوالدين لدعم الأشقاء](https://media.specialolympics.org/resources/community-building/youth-engagement/Parent-Sibling-Youth-Engagement-Guidebook-2019-English.pdf) | |
|  |  |  |
|  | **موارد إضافية عامة لمشاركة الأشقاء** | |
|  | * [الموقع الإلكتروني لموارد الأشقاء للأولمبياد الخاص](https://resources.specialolympics.org/community-building/families/sibling-engagement) | |

**الخاتمة**

A group of people sitting at a table

Description automatically generated

|  |
| --- |
| لقد تم منحك، من خلال كتيب التدريبات هذا، المهارات التمهيدية لتحديد أولويات صحتك العقلية والعاطفية، والتواصل الفعال مع أفراد الأسرة، وتثقيف العامة باحترام بشأن الإعاقة الفكرية وتحديد طرق العثور على شبكة دعم داخل مجتمعك.  تهانينا على الإتمام وشكرًا على الحب والدعم الذي قدمته لشقيقك ذي الإعاقة الفكرية. أنت الآن أكثر جاهزية بالأدوات والمعرفة لتعش حياة صحية إيجابية. |