مُشاركة الشَّقيق/ الشَّقيقة

FAMILIES

Special Olympics

تَكمن مهمة ألولمبياد الخاصّ في تقديم تدريبات ومسابقات رياضية على مدار العام لألفراد ذوي إلعاقة الفكرية. إلعطائهم فرص متواصلة لتطوير لياقتهم البدنية، إظهار الشجاعة، إختبار الشعور بالسعادة. والمشاركة في تبادل الهدايا، والمهارات والصداقات مع أسرهم، العبين آخرين في ألولمبياد الخاص والمجتمع.

www.specialolympics.org

بالشّراكة مع

Samuel Family Foundation

مسارات ألشقَّاء

كَشقِيق، هناك الكثير من الطُّرق التي يُمكِنك من خاللها المُشاركة في ألولمبياد الخاص على مدى حياتِكَ. مع مرور الوقت سوف يتغير دورك بناءً على اهتماماتكَ، أهدافِكَ، والتزاماتِك عبر الزمن. وهناك دائمًا مكان لكَ في ألولمبياد الخاص!

تجد أدناه بعض ألمثلة على المسارات التي يُمكنك أن تتبعها.

العمر	
7-2	برنامج الالعبين صغار السن
12-8	الرياضات الموحده
17-13	الشباب القادة الدامج
25-18	مشاركة الجامعة/الكلية
25+	قياده البرنامج

كلِمزيد من المعلومات حول مُشاركة ألشقَّاء في ألولمبيادّ الخاصّ ولمزيد من التَّفاصيل حول كل فرصة، راجع دليل مُشاركة ألشقَّاء الشَّباب!

مُشاركة الشَّقيق/الشَّقيقة

تحدُث مُشاركة الأشقَّاء عندما يُشارك شقيق لفرد من ذوي الإعاقة الفكريَّة بفاعلية في حياة شقيقه أو شقيقته. الأشقاء الفعالون هم الذين يشاركون شقيقهم أو شقيقتهم في رحلتهم مع الألومبياد الخاص. يلعبُون، يتعلمون ويتدربون سويًا، ويطورون علاقتهم كإخوة في انفس الوقت. وبالتالي تقوى علاقتهم. الأشقَّاء هم فريق **مُحفز وداعم ويساندون بعضُهم البعض**. فهم يعملون سويا لتحقيق أهدافهم الفرديَّة والمُشتركة.

تُؤدي مُشاركة الأشقَّاء في الألومبياد الخاص إلى تحقيق نتائج **مُفيدة للطَّرفين**. سوف يُقدِر شقيقك أو شقيقتك الوقت الذي تقدَّمه لتساعده أو لتساعدها على تحقيق أهدافه أو أهدافها. توفِّر مُشاركة الشَّقيق/الشقيقة ما يلي:

- الإفتخار بنفسك وبشقيقك/شقيقتك
- زيادة الثقة بالنفس
- تَطوير المهارات المهنيَّة
- تَطوير مهارات حل المشاكل
- تَطوير مهارات القيادة والفُرص المتاحة
- تَطوير مهارات الدعم والمساندة
- تفتخر بنفسك وبشقيقك/شقيقتك
- بناء الصَّداقات مع أشقَّاء آخرون
- تقوية الرَّابط الأخوي
- تقوية الرَّوابِط الأُسريَّة
- فرص للتَّنمية الفرديَّة والرِياضيَّة

وفَّر الألومبياد الخاص منصَّة مثَاليَّة لتفعيل دور الأشقَّاء! اكتشف خياراتك أدناه.

اِدَّعَم

- شَجع شقيقك/شقيقتك خالل التدريبات والمسابقات

تَطَوَّع

- تتطوعٌ في السباقات المحلِيَّة لألومبياد الخاص
- تتطوعٌ في السباقات المحلِيَّة لألومبياد الخاص
- حكم في السِباقات الرِياضيَّة لألومبياد الخاص

شَارَك

- شَارك أَو تولَّى القِيادة في برنامج الالَّعبين صغار السن الذين تترَاوح أعمارهم بين 2-7 سنوات
- كُن شريكًا في الرياضة الموحدة مع شقيقك/شقيقتك أو العب آخر من ذوي الإعاقة
- انضَمَّ إلى نادي / مجتمع / مجموعه طالب الألومبياد الخاص في جامعتُك
- كُن مدربًا لألومبياد الخاص

كُن الَئِقًا بدنيًا

- انضَمَّ إلى نادي اللياقة البدَنِيَّة الْمُوَحِدة لتكون الئقًا بدنيًا مَع الالَّعبين والمؤيدين
- تنَافَس في تحدِي للياقة البدنيَّة الأسرية لِمدة 6أسابِيع
- انضَمَّ إلى برنامج اللياقة البدَنيَّة من الألومبياد الخاص، وهو برنامج موحَّد مدَّته 8 أسابِيع يدرس اللياقة البدنيَّة والصِحَّة الشَّاملة

تَواصل

- انضَمَّ إلى شبكات دعم الألومبياد الخاص ألفراد الأسر و الأشقَّاء وتبادل الأفكار والخبرات مع الأشقَّاء وإفراد الأسر الآخَرِين

مُساندة

- أنشَر الدمج في مدرستك|جامعتك أَو مجتمعك كقائد شاب
- كُن قائد لبرنامج الألومبياد الخاص

خالل فترة مُشاركتي في الألومبياد الخاص، تغيرت **وجهة نظري** تجاه الأفراد ذوي الإعاقة الفكريَّة، وشعرت بِمزِيد من **التَّعاطف** و **الاِحترام** تجاههم... لقَد جعلني العديد من الالعبين، بِمن فيهم أختي، أن أدرك أنَّه من خالل **المثابرة،** أستطيع تحقيق أحالمي ".

فاريس،
الأشقَّاء، الألومبياد الخاص باكستان

"أنا محظوظة ألنَّني شهدت أمِي و أخْتِي، روزمارى تعامالن بِرفض ال يحتمل ... هذا المزيج من **حب عائلتي** وألم الرَّفض ساعدني ألطور ثقَتي وأصدق إنَّني أستطيع أن **أحقق تَغيير** إيجابِي ".

يونيس كينيدى شرايفر
مُؤسِس الألومبياد الخاص