



بداية صحية للأطفال ذوي الإعاقات الفكرية وتأخر النمو

مجموعة أدوات لتوجيه الآباء ومقدمي الرعاية لدعم صحة وتنمية أطفالهم ذوي الإعاقات الفكرية وتأخر النمو



مرحباً بكم في مجتمع يرحب بجميع الأطفال والأسر ويدعمهم!

ستجد في مجموعة أدوات البداية الصحية هذه المعلومات والموارد والدعم اللازم لتوجيه رحلة طفلك بعد تشخيص تأخر النمو (DD) أو الإعاقة الفكرية (ID). وستساعدك مجموعة الأدوات هذه في اكتشاف قدرات طفلك ونقاط قوته وستعلمك بعض الطرق لدعم التقدم المستمر. وسوف تتعلم أموراً عن تشخيص طفلك واحتياجاته الصحية والتعليمية. وسوف تجد أيضاً معلومات حول الخدمات المتاحة، من مقدمي الرعاية الصحية والمعالجين والمعلمين، وستكتشف طرق الوصول إلى الموارد في مجتمعك. وستساعدك مجموعة الأدوات هذه في حل المشاكل التي قد تواجهها في رحلة طفلك، وستدعم أيضاً احتياجاتك الخاصة كمقدم رعاية من خلال بناء ثقتك بنفسك ودعم رفايتك. والأهم من ذلك، أنك سوف تسمع من أسر أخرى، وتتواصل مع مجتمع متنوع وشامل يدعمه الأولمبياد الخاص وستلقي نظرة على إمكانات طفلك المذهلة ومستقبله.

كيفية استخدام مجموعة أدوات البداية الصحية

تشتمل مجموعة أدوات البداية الصحية على أربعة أقسام:

فهم التشخيص	خطة الرعاية	الخطوات التالية	مستقبل طفلي
• معلومات حول تشخيص تأخر النمو والإعاقة الفكرية	• معلومات حول الخطط الطبية والتعليمية والرعاية المنزلية التي يمكن أن تساعد في توجيه النمو الصحي لطفلك	• معلومات حول إنشاء فريق الدعم ووضع خطة العمل، وتعزيز صحة ورفاهية الأبوين ومقدمي الرعاية	• قصص النجاح والفرص المتاحة في المجتمع للبالغين من ذوي الإعاقة الفكرية

داخل كل قسم، تُقدّم المعلومات في صورة نصوص وموارد وروابط لموضوعات محددة. قد يكون من المفيد مناقشة أجزاء معينة من مجموعة الأدوات مع مقدم الرعاية الصحية لطفلك أو المعلمين أو المعالجين أو أفراد الأسرة.

صُممت مجموعة الأدوات هذه بحيث تتيح لك قراءتها بأي ترتيب. وبناءً على المرحلة التي وصلت إليها في رحلتك، يمكنك الرجوع إلى أقسام مختلفة أو إلى المعلومات لاحقاً.



فهم التشخيص

يتضمن القسم التالي محتوى يغطي المجالات التالية:

معالجة التشخيص

- معلومات للمساعدة في معالجة وفهم تشخيص تأخر النمو والإعاقة الفكرية

التوصل إلى التشخيص

- معلومات عن التقييم النفسي والطبي والتربوي لتشخيص تأخر النمو والإعاقة الفكرية عند الأطفال

تعريف التشخيص

- الميزات والأسباب والمعلومات العامة حول تأخر النمو والإعاقة الفكرية

تعريف التشخيص

إن التعرف على تأخر النمو والإعاقة الفكرية سيمنحك الأدوات اللازمة لفهم طفلك ودعمه بشكل أفضل. وستساعدك هذه المعرفة أيضًا في بناء شراكة استباقية مع الفريق الطبي والتعليمي الخاص بطفلك لوضع خطة رعاية.

وصف تأخر النمو والإعاقة الفكرية والإعاقات التنموية

الإفصاح: بينما ستركز مجموعة الأدوات هذه في المقام الأول على الإعاقة الفكرية وتأخر النمو، فقد تكون المعلومات والموارد ذات صلة أيضًا بالأطفال الذين يعانون من إعاقات تنموية أخرى. وفي مجموعة الأدوات هذه سوف نستخدم مصطلح تأخر النمو (DD) بدلاً من تأخر النمو الشامل.

الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات والذين يعانون من تأخر في اثنين على الأقل من مجالات النمو، مثل الحركة واللغة والإدراك والأداء الاجتماعي والتكيفي، يتم تشخيصهم على أنهم يعانون من تأخر نمو عام (GDD). وفي غضون عام من التشخيص الأولي لتأخر النمو العام (GDD)، ينبغي تحديد موعد لإعادة التقييم مع طبيب متخصص أو اختصاصي نفسي أو أي مقدم خدمة آخر لمراقبة نمو الطفل وتقديمه.

الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو العام يزداد خطر تشخيصهم لاحقاً بالإعاقة الفكرية (ID). ويتم تعريف الإعاقة الفكرية بأنها ضعف في المهارات الفكرية والتكيفية ويتم تشخيصها ما بين سن 5 سنوات إلى 18 سنة. وتعد الإعاقة الفكرية والشلل الدماغي واضطراب طيف التوحد جزءاً من مجموعة الإعاقات التنموية. الإعاقات التنموية هي اضطرابات ذات صعوبات بدنية أو تعليمية أو لغوية أو سلوكية مستمرة تبدأ قبل عمر 22 سنة وتؤثر بشكل كبير على الأداء اليومي.



معايير الإعاقة الفكرية

- وفقاً للمعايير التشخيصية DSM-5 لعام 2013 للجمعية الأمريكية للطب النفسي، فإن تشخيص الإعاقة الفكرية يتطلب المعايير الثلاثة التالية:
- ضعف المهارات الفكرية التي يؤكدتها تقييم من اختصاصي نفسي ودرجة اختبار ذكاء أقل من 75-70.
 - ضعف المهارات التكيفية بما يؤثر على نشاط واحد على الأقل من أنشطة الحياة اليومية مثل التواصل والمشاركة الاجتماعية والاستقلالية. وسوف تتطلب أنشطة الحياة اليومية الدعم في مكانين أو أكثر، مثل المنزل والمدرسة والعمل والمجتمع. ويتم تقييم المهارات التكيفية وتسجيلها بمعرفة الطبيب بناءً على تقارير من مقدمي الرعاية الذين على دراية بأداء الفرد.
 - دليل على انخفاض المهارات الفكرية والتكيفية قبل عُمر 18 سنة

أنواع المهارات التكيفية والفكرية

توجد أنواع مختلفة من الذكاء، مثل الاستدلال وحل المشاكل والتخطيط والتفكير عالي المستوى (المجرد) والحكم والتعلم الأكاديمي والتعلم بالخبرة.

- تشمل المهارات التكيفية الأنشطة اليومية التي يؤديها الأشخاص بأنفسهم والمتوقعة داخل مجتمعهم وثقافتهم وفنتهم العمرية. والأنواع الثلاثة من المهارات التكيفية هي المفاهيمية والاجتماعية والعملية.
- **المهارات المفاهيمية** وتشمل اللغة والقراءة والكتابة (محو الأمية)؛ ومعرفة المال والوقت والأرقام (الرياضيات)؛ والتفكير؛ والذاكرة؛ والأداء المستقل؛ والحكم في المواقف الجديدة.
 - **المهارات الاجتماعية** ويتم تعريفها من خلال القدرة على التفاعل مع الآخرين وتشمل التواصل مع الآخرين، والتعاطف، والقدرة على تكوين صداقات وفهم المواقف الاجتماعية. ويمكن أيضاً تقييم المسؤولية الاجتماعية واحترام الذات والبراءة والقدرة على اتباع القواعد وتجنب التعرض للتنمر (الإيذاء).
 - **المهارات العملية** وتتكون من أنشطة للعناية بالنفس مثل تناول الطعام وارتداء الملابس والتنقل والتدريب على استخدام المرحاض. ويمكن أيضاً تقييم اتباع جدول زمني أو روتين معين، واستخدام الهاتف، وإدارة الأموال، وإعداد وجبات الطعام، والمهارات الوظيفية، والقدرة على استخدام وسائل النقل والسفر والحفاظ على الرعاية الصحية والسلامة.

مستوى خطورة الإعاقة الفكرية

تعتمد درجة الخطورة على درجات الأداء التكيفي وستحدد مستوى الدعم الذي سيحتاج إليه الفرد. ولا تُستخدم درجات معدل الذكاء لتحديد مدى خطورة الإعاقة الفكرية.

معلومات عامة عن تأخر النمو (DD) والإعاقة الفكرية (ID)

حدوث تأخر النمو والإعاقة الفكرية

- ورد حدوث الإعاقة الفكرية في كل المجموعات العرقية والإثنية والاجتماعية والاقتصادية. وفقاً للمعايير التشخيصية DSM-5 لعام 2013 للجمعية الأمريكية للطب النفسي، تحدث الإعاقة الفكرية في المتوسط بمعدل 1.6 مرة أكثر شيوعاً عند الذكور، ويكون حدوث الإعاقة الفكرية الشديدة بمعدل 1.2 مرة أكثر شيوعاً عند الذكور.
- يعاني واحد من كل ستة أطفال أو 17.8% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 و 17 سنة من إعاقة تنموية واحدة أو أكثر، بما في ذلك الإعاقة الفكرية وتأخر النمو. ومن بين هؤلاء الأطفال، تبلغ نسبة انتشار الإعاقة الفكرية 1.2%. ومصدر هذه البيانات هو مركز مكافحة الأمراض، بناءً على استبيانات لأولياء الأمور جُمعت في الولايات المتحدة من عام 2015 إلى عام 2018.



- استنادًا إلى البيانات التي تم تحليلها من دراسة العبء العالمي للمرض لعام 2017، فإن ما يقدر بنحو 11.2% من جميع الأطفال والمراهقين على مستوى العالم يعانون من واحدة على الأقل من الإعاقات الأربع المقيسة (الصرع، والإعاقة الفكرية، وفقدان البصر والسمع). ومن بين هؤلاء الأطفال والمراهقين، بلغ معدل انتشار الإعاقة الفكرية 3.2%.
- وفقًا لدراسة نشرتها مؤسسة Global Research on Developmental Disability Collaborators، تشير التقديرات إلى أن نحو 53 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من إعاقات تنموية على مستوى العالم. ويعيش غالبية هؤلاء الأطفال في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. وتبين أن الإعاقة الفكرية هي المساهم الأكبر في سنوات العيش مع وجود الإعاقة.

التأثير المحتمل على التنمية

- يعاني الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية من تأخر في الوصول إلى مراحل النمو الرئيسية، مثل القدرة على التعبير عن أنفسهم باستخدام الكلمات وفهم اللغة المنطوقة. والأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية والذين لم يتطوروا في نطق الكلمات يمكنهم التواصل بطرق أخرى، مثل تعبيرات الوجه والتواصل البصري والإيماءات ولغة الإشارة. وقد يستفيد هؤلاء الأطفال من تعلم التواصل من خلال التواصل المعزز والبدل، والذي يتضمن التواصل باستخدام الصور ولغة الإشارة والأجهزة الإلكترونية.
- قد يعاني الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية من تأخر في تطوير المهارات الحركية الدقيقة، مثل القدرة على استخدام أيديهم في مهام مختلفة، مثل الإمساك بقلم التلوين، والقص بالمقص، والرسم، والبناء بالمكعبات.
- قد تتطور المهارات الحركية الإجمالية، مثل المشي أو الجري، لاحقًا لدى بعض الأطفال الذين يعانون من تأخر نمو/إعاقة فكرية.
- قد يحتاج الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية أيضًا إلى إرشادات إضافية لتطوير مهارات اللعب الإبداعي والاستقلالية، مثل تناول الطعام والتدريب على استخدام المراض وارتداء الملابس.

دعم الأطفال الذين يعانون من الإعاقة الفكرية/تأخر النمو

- معظم الأفراد ذوي الإعاقة الفكرية يكون شكل الإعاقة لديهم خفيفًا وغالبًا لا يتم تشخيصهم حتى عمر الالتحاق بالمدرسة. وخلال سنوات الدراسة، قد يحتاج الأطفال إلى دعم إضافي لتعلم القراءة أو استخدام الأرقام أو الكتابة. وبدعم من أولياء الأمور والمعلمين ومقدمي الرعاية الآخرين، سيستمر جميع الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية في التعلم بالوتيرة التي تناسبهم. إن توفير بيئة إيجابية للطفل مع تشجيعه وتقدير تقدمه سيساعد في الحفاظ على رفاهية الطفل واحترامه لذاته وثقته بنفسه.
- يحتاج مقدمو الرعاية والمعلمون في وقت مبكر إلى البدء في بناء مهارات الاستقلالية لدى الأطفال. وفي أثناء المدرسة، يتلقى الطلاب تخطيطًا لفترات التحول لإعدادهم للحياة بعد التخرج. وسيتمكن العديد من هؤلاء الطلاب من الحصول على تدريب لإعدادهم للحصول على وظيفة أو أداء عمل في مكان خاضع للإشراف. ونتيجة لذلك، يزداد توظيف الأفراد ذوي الإعاقة الفكرية اليوم. وسيتمكن معظم الأفراد ذوي الإعاقة الفكرية من العيش بشكل مستقل ولن يحتاجوا إلى التوجيه إلا في ما يتعلق بالقرارات والمهام المعقدة.
- عدد كبير من الأفراد ذوي الإعاقة الفكرية هم لاعبون رياضيون، ويشارك الملايين منهم من كل أنحاء العالم في الأولمبياد الخاص. ومن خلال التدريب والأنشطة الجماعية، يعد الأولمبياد الخاص أحد البرامج المجتمعية التي تعمل على تحسين الاستقلالية والقيادة والمهارات الاجتماعية للأفراد ذوي الإعاقة الفكرية.



أسباب تأخر النمو (DD) والإعاقة الفكرية (ID)

في معظم الحالات، لا يكون سبب ظهور تأخر النمو/الإعاقة الفكرية معروفاً؛ ومع ذلك، يمكن في بعض الحالات تحديد عامل جيني أو بيئي كسبب للإعاقة. والعامل الجيني هو الأكثر شيوعاً من بين الأسباب المعروفة للإعاقة الفكرية/تأخر النمو. يمكن أيضاً أن يتسبب تكوين الدماغ وبنيته غير الطبيعية وأورام الدماغ والحالات الأيضية في حدوث تأخر النمو/الإعاقة الفكرية. ويمكن أيضاً أن تكون ناجمة عن عامل بيئي معروف في أثناء الحمل أو عند الولادة أو بعد ذلك بوقت قصير.

الأسباب الجينية والبيئية

من الاضطرابات الجينية الأكثر شيوعاً التي تسبب تأخر النمو/الإعاقة الفكرية:

- **متلازمة داون** وهي حالة الكروموسومات الأكثر شيوعاً والمرتبطة بالإعاقة الفكرية لدى كل من الذكور والإناث. وهي تحدث عندما يكون لدى الفرد نسخة كاملة أو جزئية من الكروموسوم 21. وتسبب هذه المادة الجينية الإضافية الخصائص المرتبطة بمتلازمة داون. والأطفال المصابون بمتلازمة داون يكونون أكثر عرضة للإصابة ببعض الحالات الطبية، بما في ذلك عيوب القلب الخلقية، وفقدان السمع والبصر، ومشاكل الجهاز التنفسي، وزيادة التعرض للعدوى. ومن المهم ملاحظة أن طفلك قد لا يعاني بالضرورة من كل الحالات الطبية المرتبطة بمتلازمة داون، وإذا كان يعاني من أي من هذه الحالات، فقد أسهم التقدم في الطب في إمكانية علاج معظم الحالات.
- **متلازمة الكروموسوم X الهش** هي الحالة الجينية الموروثة الأكثر شيوعاً والتي تسبب الإعاقة الفكرية لدى الذكور. وهي تسبب إعاقة فكرية وتحديات سلوكية وتعليمية وخصائص جسدية مختلفة. وعلى الرغم من أن متلازمة الكروموسوم X الهش تحدث في كلا الجنسين، فإن الذكور يتأثرون بشكل متكرر أكثر من الإناث، وبشكل عام تعد الخطورة أكبر. لا يتأثر متوسط العمر المتوقع لدى الأشخاص الذين يعانون من متلازمة الكروموسوم X الهش لأنه عادة لا توجد مخاوف صحية تهدد الحياة مرتبطة بهذه الحالة.
- **متلازمة برادر ويلي** هي حالة جينية ناجمة عن خلل في الكروموسوم 15 وتؤثر على الذكور والإناث وكل الأجناس بوتيرة متساوية. ومن المسلم به أنه السبب الجيني الأكثر شيوعاً للسمنة التي تهدد الحياة لدى الأطفال، وهو يرتبط أيضاً بالإعاقة الفكرية وصعوبات التعلم المختلفة.

من العوامل البيئية التي قد تسبب تأخر النمو/الإعاقة الفكرية:

- العوامل التي تؤثر على الحمل أو الولادة أو ما بعد ذلك بوقت قصير، مثل العدوى وتعاطي الكحول وبعض الأدوية.
- العوامل التي تؤثر على الطفل في وقت الولادة تقريباً، مثل الولادة قبل موعدها، أو انخفاض الأكسجين، أو العدوى، أو السكتة الدماغية، أو صدمات الرأس، أو النزيف
- العوامل التي تؤثر على الدماغ بعد الولادة، مثل السكتة الدماغية، أو صدمات الرأس أو النزيف، أو العدوى وبعض علاجات السرطان، أو انخفاض مستوى هرمون الغدة الدرقية، أو نقص الأكسجين، أو ارتفاع مستوى الرصاص، أو سوء التغذية، أو الإهمال العاطفي



الوصول إلى التشخيص

يتم تشخيص الأطفال الذين يعانون من الإعاقة الفكرية/تأخر النمو من خلال التقييمات الطبية والنفسانية والتعليمية. عادة ما يتم إجراء هذه التقييمات من قبل فريق من مقدمي الخدمات من مختلف التخصصات.

التقييم النفسي

تشمل التقييمات النفسية اختبارات الذكاء والمهارات التكيفية والأداء الأكاديمي في القراءة والرياضيات والتعبير الكتابي والتهجئة. ويمكن إجراء تقييمات لمرض التوحد والقلق والاكتئاب والتواصل الاجتماعي والتعلم والانتباه وغيرها من وظائف الدماغ والسلوك حسب الحاجة.

ويمكن إجراء التقييمات النفسية بمعرفة اختصاصيين نفسيين إكلينكيين وتكون بغرض معرفة التشخيص الطبي للإعاقة الفكرية. وفي كثير من الحالات، يتم إجراء التشخيص الطبي بمعرفة فريق كامل، والذي قد يشتمل أيضاً على طبيب ومعالج وظيفي وأخصائي تخاطب. وتحتاج خدمات التأمين الطبي إلى التشخيص الطبي لتغطية الخدمات والتدخلات المقدمة خارج المدرسة.

يمكن أيضاً إجراء الاختبارات النفسية بمعرفة اختصاصي نفسي مدرسي/تربوي بغرض التوصل إلى تشخيص تربوي، والذي يُستخدم لإثبات الأهلية لخدمات التدخل من خلال المدرسة.

التقييم التربوي

يتم إجراء التقييمات التربوية بواسطة برنامج التدخل المبكر للأطفال من عمر يوم إلى 3 سنوات، وبواسطة المدرسة للأطفال الأكبر من 3 سنوات. ويتم إجراء هذا التقييم لغرض التوصل إلى تشخيص تربوي ووضع خطة تدخل محددة لكل طفل.

يتم إجراء التقييم التربوي من قبل فريق متعدد التخصصات وقد يشمل ما يلي:

- التقييم النفسي يتم إجراؤه بواسطة الاختصاصي النفسي بالمدرسة بغرض الحصول على الخدمات المدرسية. ويتضمن هذا النوع من التقييم اختبارات خاصة للذكاء ومهارات التكيف، مع اختبارات إضافية للأطفال في سن المدرسة مثل: اختبارات القراءة والرياضيات والتعبير الكتابي والتهجئة. ويمكن إجراء تقييم إضافي لمرض التوحد والقلق والاكتئاب والتواصل الاجتماعي والتعلم والانتباه وغيرها من وظائف الدماغ والسلوك.
- تقييم التخاطب واللغة يتم إجراؤه بواسطة معالج تخاطب حيث يقيم القدرة على الفهم والتحدث والتواصل وإجراء محادثة.
- تقييم العلاج الوظيفي ويتم إجراؤه بواسطة معالج وظيفي حيث يقيم المهارات الحركية الدقيقة، مثل القدرة على استخدام اليدين لحمل القلم أو القص بالمقص. ويمكن تقييم المعالجة الحسية، مثل رد الفعل الناقص أو الزائد للأصوات والبصر واللمس والذوق والألم والحركة.
- تقييم العلاج الطبيعي للمهارات الحركية الإجمالية حيث يقيم القدرة على الحركة والحفاظ على التوازن والتنسيق عند المشي والجري والقفز.

التقييم الطبي

عادةً ما يتم إجراء التقييمات الطبية من قبل طبيب متخصص في التنمية والسلوك، مثل طبيب الأطفال المتخصص في النمو والسلوك. ويتكون التقييم من التاريخ الطبي والتنموي والسلوكي والتعليمي والعائلي، بالإضافة إلى الفحص البدني. وسيراجع الطبيب التقييمات السابقة وسيجري أيضاً تقييماً للنمو والسلوك. ويمكن أن يوفر التقييم الطبي التشخيص الطبي لتأخر النمو/الإعاقة الفكرية، بالإضافة إلى حالات السلوك والتواصل الأخرى التي قد تحدث مع الإعاقة الفكرية، مثل التوحد أو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD).



خلال هذه التقييمات، سيتم أيضاً تقييم الأطفال في ما يتعلق بالحالات الطبية التي تمكن رؤيتها بشكل متكرر أكثر عند الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية، مثل الإمساك، وزيادة الوزن غير الطبيعية، والسمع، والرؤية، واضطراب النوم والتغذية، واضطراب البيكا (تناول مواد غير غذائية). ونوبات الصرع ومشاكل الأسنان واللثة.

قد يحتاج الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية إلى الإحالة لإجراء تقييمات السمع وطب العيون (العين والرؤية). وكجزء من التقييم الطبي، قد يوصي الطبيب بإجراء اختبارات دم مختلفة، مثل الاختبارات الجينية وفحص سمية الرصاص ووظيفة الغدة الدرقية. وفي بعض الأطفال، يمكن أيضاً إجراء تصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ (صورة خاصة للدماغ) أو تخطيط كهربية الدماغ (دراسة موجة الدماغ للتحقق من النوبات).

هؤلاء بعض المتخصصين الذين قد يساعدون في تقييم ومتابعة الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية:

- أطباء الأطفال المتخصصون في النمو والسلوك وهم أطباء مدربون على تقييم النمو والسلوك والتعلم ويمكنهم تقديم التشخيص والتوصيات لعلاج تأخر النمو/الإعاقة الفكرية، والتوحد، وصعوبات التعلم، واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.
- الاختصاصيون النفسيون وهم أطباء متخصصون في تشخيص تأخر النمو/الإعاقة الفكرية، والتوحد، وصعوبات التعلم، واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، والقلق، والاكتئاب. ويمكن للاختصاصيين النفسيين تقديم العلاج السلوكي، وتدريب الآباء، والتدريب على المهارات الاجتماعية، وتقديم المشورة.
- الأطباء الاستشاريون المتخصصون في علم الجينات يقيمون الأسباب الجينية أو عوامل الخطر المتعلقة بتأخر النمو/الإعاقة الفكرية لجميع أفراد الأسرة.
- أطباء الأعصاب وهم أطباء متخصصون في الاضطرابات ذات البنية أو الوظيفة غير الطبيعية للدماغ ويمكنهم تقييم النوبات أو تراجع المهارات.
- أطباء الأمراض النفسية وهم أطباء متخصصون في تشخيص وعلاج اضطرابات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب والقلق والاضطراب ثنائي القطب والفصام.

الاختبارات الطبية الإضافية

قد يوصى ببعض الاختبارات الطبية الإضافية للأطفال الذين يعانون من الإعاقة الفكرية/تأخر النمو، مثل:

- ينبغي فحص مستويات الرصاص في الدم كل عام عند الأطفال الذين يتناولون مواد غير غذائية عن طريق الفم، أو أولئك الذين تعرضوا للرصاص. فزيادة مستوى الرصاص قد تؤثر على السلوك والتعلم.
- يتم فحص وظيفة الغدة الدرقية لدى كل الأطفال عند الولادة. وتنبغي إعادة فحصها عند الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية أو الأطفال الذين يعانون من ضعف النمو في الطول. حيث إن هرمون الغدة الدرقية، الذي تنتجه الغدة الدرقية، يؤثر على التطور والسلوك والنمو.
- إذا فقد الطفل مهاراته، أو أصيب بنوبات، أو ظهرت عليه نتائج بعينها في الفحص البدني والعصبي، فقد يوصي الأطباء بصور للدماغ، مثل التصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ أو دراسة موجات الدماغ مثل تخطيط كهربية الدماغ.



معالجة التشخيص

بعد أن تعلم أن طفلك يعاني من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية، سترغب في طرح أسئلة حول التشخيص وخطواتك التالية وكيف يبدو مستقبل طفلك. إن فهم تشخيص طفلك واحتياجاته يستغرق وقتًا وهو جزء من رحلة مستمرة لخلق البيئة الأكثر إيجابية لطفلك لتحقيق النجاح. والجيد في الأمر هو أنك ستتعلم كل يوم شيئًا جديدًا سيساعدك في بناء ثقتك بنفسك في دعم طفلك. من خلال هذه العملية، من المهم أن تتذكر أن طفلك، مثل أي شخص آخر، لديه نقاط قوة وتحديات. سيصل الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية إلى مراحل مختلفة في أوقات مختلفة وسيحزرون تقدمًا بالوتيرة التي تلائمهم. وستساعدك معرفة طبيعة التشخيص في فهم تطور طفلك وسلوكه بشكل أفضل ودعم تقدمه التنموي المستمر. وسيساعدك ذلك في اتخاذ قرارات مستنيرة والدفاع بشكل أقوى عن تنفيذ خطة الرعاية في المدرسة والمنزل.

بعد تشخيص طفلك بأنه يعاني من إعاقة فكرية/تأخر نمو، ابدأ بالتواصل مع أي أحد من عائلتك أو مقدمي الرعاية الآخرين الذين مروا بتجربة مماثلة. فهؤلاء يمكنهم تقديم الدعم والفهم والمشورة بشأن وضع خطة الرعاية المناسبة.

"ماذا فعلت مباشرة بعد أن علمت بتشخيص طفلك بأنه يعاني من إعاقة فكرية/تأخر نمو؟"

"تحدثت في وقت مبكر مع أسرتي عن تشخيص طفلي وشعرت بدعمهم."

"لقد احتفظت بقائمة من نقاط قوة طفلي واحتفيت بأي تقدم يحرزه."

"لقد حولت علاج طفلي إلى متعة وأعدته إلى الحياة الطبيعية من خلال الفن والرقص وكذلك السباحة في الأولمبياد الخاص."

"كان هدفي الرئيسي هو إبقاء طفلي سعيدًا في أثناء التدخل وإتاحة الوقت الكافي له للاسترخاء والاستمتاع بالأنشطة الترفيهية مع أسرتنا."

"بعد التوصل إلى التشخيص مباشرة، تواصلت مع إحدى مجموعات دعم الآباء وكوّنت عددًا من الأصدقاء الجيدين الذين كانوا دائمًا على استعداد للاستماع والمساعدة."

بعد التشخيص، ستلتقي بمقدمي خدمة سيكونون قادرين على دعم رحلة طفلك وعائلتك. على سبيل المثال، يمكن للطبيب شرح تشخيص الطفل ومعالجة احتياجاته الطبية والتعليمية. ويمكن للطبيب أيضًا مساعدتك في وضع خطة عمل للرعاية وسيمكنه إطلاعك على التقدم الذي يحرزه طفلك. ويمكن للطبيب تقديم إحالات للتدخلات اللازمة في المنزل، وتوصيات للمدرسة والتوجيه للاستفادة من موارد المجتمع. إن تطوير علاقة إيجابية مع مقدمي الرعاية الطبية والتعليمية لطفلك سيساعدك في إنشاء شبكة من الدعم والرعاية لنمو طفلك.

"كيف علمت مع أطباء طفلك ومقدمي الرعاية الصحية؟"

"بحثت عن طبيب يتحدث عن نقاط قوة طفلي وتقدمه ويُقدّر مجهودي. وهذا أعطاني الطاقة اللازمة لمواصلة بذل الجهد."

"الالتزام بمواعيد المتابعة المنتظمة مع طبيب طفلي أبقاني على المسار الصحيح لخطة الرعاية."

"عندما تحدثت مع الطبيب، لم أتردد في توضيح ما لم أفهمه أو ما لم أره خيارًا ملائمًا لطفلي."

"طلبْتُ من طبيبي أن يقدم لي توصيات مكتوبة ومعلومات محددة في ما يتعلق بالتدخل الطبي لطفلي."

"قبل موعد الطبيب، جهّزت قائمة بالأسئلة التي سأطرحها عليه."



خطة الرعاية

يتضمن القسم التالي محتوى يغطي المجالات التالية:

خطة الرعاية في المنزل	الصحة والرفاهية	خطة الرعاية التعليمية	خطة الرعاية الطبية
• معلومات حول التدخلات التي يؤديها الآباء ومقدمو الرعاية بأنفسهم من خلال الأنشطة المنزلية.	• معلومات حول تعزيز الصحة والعافية للوقاية من الحالات الصحية الطبية والعقلية.	• معلومات حول البرامج التعليمية، مثل برنامج التدخل المبكر، والتعليم الخاص والعلاجات، للأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية.	• معلومات حول التدخل والعلاج للحالات الطبية والتنموية والسلوكية التي يتكرر ظهورها على الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو والإعاقة الفكرية.

خطة الرعاية الطبية

قد يحتاج الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو والإعاقات الفكرية إلى مجموعة متنوعة من التدخلات الطبية والدعم من الاختصاصيين الطبيين، بالإضافة إلى الرعاية المنتظمة للطفل من طبيب رعايته الأساسية.

الخطوة الأولى: الارتياح عند الذهاب إلى الطبيب

الخطوة الأولى في خطة الرعاية الطبية لطفلك هي التأكد من ارتياحه للذهاب إلى الطبيب. فقد يحتاج الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية إلى تهيئتهم قبل أي تجربة جديدة، وخصوصًا التجربة التي قد تبدو مخيفة، مثل الذهاب إلى الطبيب. إليك بعض النصائح التي قد تساعدك في تهيئة طفلك للذهاب للطبيب:

- قبل الموعد، استخدم القصص الاجتماعية أو الكتب أو مقاطع الفيديو لشرح وتوضيح ما يحدث خلال زيارة الطبيب
- حدد موعد الزيارة في أفضل وقت يناسب الطفل
- حاول تحديد الموعد الأول في الصباح أو بعد استراحة الغداء، لتجنب التوتر المرتبط بالانتظار
- اصطحب شخصًا آخر ليعتني بطفلك في أثناء الزيارة ليتسنى لك التحدث مع الطبيب
- يمكنك إحضار الأشياء التالية معك إلى الموعد:
 - وجبات خفيفة ومشروبات
 - فقااعات أو ألعاب أو كتب أو جهاز آيباد لتسلية الطفل أو إلهائه في أثناء الفحص أو الزيارة



الخطوة الثانية: الحفاظ على رعاية الطفل بشكل جيد

من المهم الحفاظ على زيارات جيدة لطفلك مع طبيب رعايته الأساسية. وتشمل هذه الزيارات الفحوصات الوقائية المنتظمة والتطعيمات والفحوصات الصحية لما يلي:

- النمو
- البصر
- السمع
- الأسنان
- التغذية
- حالات صحية أخرى

الخطوة 3: تقييم وعلاج الحالات الصحية البدنية المرتبطة بتأخر النمو/الإعاقة الفكرية

الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية معرضون أكثر لخطر بعض الحالات الصحية الجسدية التي قد تتطلب فحوصات وتقييمات وعلاجات إضافية. ويمكنك العثور بالأسفل على معلومات تفصيلية حول تلك الحالات الصحية وطرق الوقاية وخطة الرعاية.

الوزن/التغذية

- نقاط الاهتمام: زيادة الوزن ونقصه والتغذية غير المتوازنة
- المشاكل الثانوية المحتملة: مشاكل في القلب والشخير وصعوبات التعلم والسلوك
- العلامات أو عوامل الخطر التي قد تؤدي إلى مشاكل الوزن:
 - يصعب إرضاءه عند تناول الطعام بسبب صعوبات المعالجة الحسية المتعلقة بالذوق والرائحة وقوام الطعام
 - سوء التغذية بسبب صعوبات المضغ والبلع
 - عدم ممارسة التمارين الرياضية الكافية
 - قلة الوعي بوزن الجسم

إذا لاحظت أيًا من هذه العلامات أو لاحظت مشاكل تتعلق بوزن طفلك أو تغذيته، فتحدث مع طبيب الرعاية الأساسية لطفلك. وقد يحيلك الطبيب إلى اختصاصي تغذية لتقييم النظام الغذائي لطفلك وتغييره، أو إلى معالج وظيفي لمعالجة الصعوبات الحسية. وقد تتضمن خطة رعاية مشاكل الوزن تدخلًا سلوكيًا وخطة للنشاط البدني.

بالإضافة إلى ذلك، توجد طرق عديدة يمكنك من خلالها دعم نمو الوزن الصحي لطفلك في المنزل، مثل:

- فحص وزن طفلك بانتظام
- الحفاظ على نظام غذائي صحي لطفلك وعائلتك
- الحفاظ على مواعيد ثابتة لتناول الوجبات في نفس الوقت كل يوم
- جعل الطفل يتناول الكثير من الماء وتجنب تناول المشروبات الغازية
- التأكد من حصول طفلك على 60 دقيقة على الأقل من النشاط البدني اليومي
- تحديد موعد للنوم لضمان حصول طفلك على قسط جيد من النوم



الموارد الخارجية:

- [حياة نشطة وصحية للأسر](#)، من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

صحة الأسنان والفم

- نقاط الاهتمام: تسوس الأسنان، مشاكل اللثة، العدوى، فقدان الأسنان أو خلل في أوضاعها
- المشاكل الثانوية المحتملة: مشاكل في التحدث والأكل والتعلم والسلوك بسبب آلام الأسنان
- عوامل الخطر التي قد تؤدي إلى مشاكل الأسنان:
 - نقص فيتامين د
 - نظام غذائي غير متوازن
 - الأدوية
 - صعوبات المعالجة الحسية مما يسبب صعوبات في تنظيف الأسنان
 - سوء نظافة الأسنان

إذا لاحظت أيًا من هذه العلامات أو لاحظت مشاكل تتعلق بأسنان طفلك، فتحدث مع طبيب الرعاية الأساسية أو طبيب الأسنان الخاص بطفلك. وقد يوصون بتنظيف الأسنان، أو علاج تسوس الأسنان، أو أمراض الأسنان واللثة، أو استخدام تقويم للوضع غير الطبيعي للأسنان.

بالإضافة إلى ذلك، توجد طرق عديدة يمكنك من خلالها دعم صحة فم طفلك في المنزل، مثل:

- شرب ماء الصنبور الذي يحتوي على الفلورايد
- تجنب المشروبات الغازية وأكل الحلويات بكميات كبيرة
- تنظيف الأسنان لمدة دقيقتين مرتين يوميًا بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد
- زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة بعد ظهور أول سن
- اطلب من طبيب أسنان طفلك وضع مواد سادة عند اللزوم

الموارد الخارجية:

- [صحة الفم](#)، من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال
- [أساسيات صحة فم الأطفال](#)، من مركز مكافحة الأمراض
- [التحضير لزيارة طبيب الأسنان](#)، من منظمة Autism Speaks

البصر

- نقاط الاهتمام: مشاكل في البصر والعين
- عوامل الخطر: التاريخ العائلي لمشاكل العين والبصر، عدوى العين والصدمات، بعض حالات العدوى قبل ولادة الطفل، حالات عدوى الدماغ بعد الولادة، صدمات الرأس، بعض المتلازمات الجينية والاضطرابات الأيضية، مرض السكري، ارتفاع ضغط الدم
- المشاكل الثانوية المحتملة: التعلم والتنسيق الحركي وصعوبات المهارات الاجتماعية وضعف الثقة بالنفس
- علامات مشاكل البصر المحتملة:
 - النظر عن كثب إلى الأشياء
 - الاصطدام بالأشياء
 - حول العينين (النظر المتقاطع، انحراف النظر إلى الخارج، أو عدم تركيزهما معًا)



- اللون الأبيض أو الأبيض الرمادي في بؤبؤ العين
- ارتعاش العينين بسرعة من جانب إلى آخر أو لأعلى ولأسفل
- ألم في العين، أو حكة، أو شكاوى طفلك من عدم ارتياح
- احمرار في إحدى العينين لا يختفي خلال أيام قليلة
- العينان تدمعان دائماً
- تدلي الجفون
- العيون تبدو غالباً حساسة جداً للضوء
- الصداع

إذا لاحظت أيًا من هذه العلامات أو انتابك أي قلق بشأن عيني طفلك أو قدرته على الإبصار، فتحدث مع طبيب الرعاية الأساسية لطفلك. قد يُحال طفلك إلى طبيب عيون أو اختصاصي بصريات، وهما طبيبان يقدمان خدمات طبية متخصصة في العيون والرؤية. قد يشمل العلاج ارتداء النظارات أو لصقات العين أو تناول أدوية لعلاج عدوى العين أو إجراء عملية جراحية للعين.

بالإضافة إلى ذلك، توجد طرق عديدة يمكنك من خلالها دعم البصر الصحي لطفلك في المنزل، مثل:

- تقليل استخدام الشاشات المنزلية والأجهزة الإلكترونية الترفيهية
- توفير إضاءة جيدة في أثناء أنشطة القراءة والرسم والكتابة
- تحديد موعد لفحص روتيني للعين والبصر مع طبيب الرعاية الأساسية لطفلك
- مراجعة نتائج فحص البصر الذي أجرته المدرسة
- مراقبة عدوى العين أو صدمات العين

الموارد الخارجية:

- [العلامات التحذيرية لمشاكل البصر عند الرضع والأطفال](#)، من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال
- [20 معلومة تنبغي معرفتها عن عيون الأطفال وبصرهم](#)، من الأكاديمية الأمريكية لطب العيون
- [صحيفة وقائع العمى والبصر](#)، من منظمة الصحة العالمية (WHO)

حالات السمع

- نقاط الاهتمام: فقدان السمع التوصيلي، فقدان السمع الحسي العصبي، فقدان السمع المختلط
- عوامل الخطر: التاريخ العائلي لمشاكل السمع، وعدوى الأذن، والشخير، وتضخم اللحمية أو اللوزتين، وبعض حالات العدوى قبل ولادة الطفل، حالات عدوى الدماغ بعد الولادة، الأدوية، صدمات الرأس، بعض المتلازمات الجينية والاضطرابات الأيضية
- المشاكل الثانوية المحتملة: صعوبات التخاطب واللغة والتواصل والمهارات الاجتماعية والتعلم والسلوك والانتباه وضعف الثقة بالنفس.

- علامات مشاكل السمع المحتملة:

- عدم الاستجابة للأصوات
- عدم إبداء ردة فعل عند نداء الاسم
- عدم اتباع التعليمات
- التأخر في التحدث
- الكلام غير الواضح



- مشاهدة التلفاز أو الاستماع إلى الموسيقى بصوت عالٍ جدًا
- التحدث بصوت عالٍ

إذا لاحظتَ أيًا من هذه العلامات أو لاحظت مشاكل تتعلق بأذني طفلك وقدرته على السمع، فتحدث مع طبيب الرعاية الأساسية الخاص بطفلك. قد تُحال بطفلك إلى اختصاصي السمع أو طبيب أنف وأذن وحنجرة. وقد تشمل التدخلات علاج التهابات الأذن أو احتقان الأنف، أو إجراء عملية جراحية لسوائل الأذن، أو اللحمية الكبيرة أو التهاب اللوزتين، أو استخدام معينات أو غرسات سمعية.

بالإضافة إلى ذلك، توجد طرق عديدة يمكنك من خلالها دعم السمع الصحي لطفلك في المنزل، مثل:

- التحقق من نتائج فحص السمع لحديثي الولادة
- جدولة مواعيد فحوصات السمع الروتينية مع طبيب الأطفال
- مراجعة نتائج فحص السمع الذي أجرته المدرسة
- متابعة توصيات الطبيب المتعلقة بالتهابات الأذن لدى الطفل
- تجنب التعرض للأصوات العالية مثل الموسيقى الصاخبة أو التلفاز

الموارد الخارجية:

- [فقدان السمع عند الأطفال](#)، بواسطة مركز مكافحة الأمراض

حالات العظام والعضلات والمفاصل

- نقاط الاهتمام: مشاكل المشي غير الطبيعي والعضلات والظهر والمفاصل
- عوامل الخطر لمشاكل العظام والعضلات والمفاصل: تأخر البدء بالمشي، ضعف قوة العضلات وتوازنها، اضطرابات دماغية وجينية
- المشاكل الثانوية المحتملة: صعوبات في التنسيق الحركي والمشي والقدرة على الحركة عمومًا
- علامات لمشاكل محتملة في العظام والعضلات والمفاصل:
 - العرج
 - آلام الظهر أو المفاصل
 - تأخر المشي
 - المشي غير المتماثل
 - صعوبات أو ضعف في أداء الأنشطة الحركية الكثيفة، مثل: المشي، والجري، والتسلق، والقفز

إذا لاحظتَ أيًا من هذه العلامات، فتحدث مع طبيب عظام، وهو طبيب متخصص في العظام والعضلات والمفاصل، أو معالج طبيعي، وهو طبيب متخصص في المشي والحركة والعضلات والمفاصل. قد تشمل التدخلات تمارين الإطالة أو تمارين اللياقة، أو استخدام دعائم الأقواس أو القوالب أو الجراحة.

بالإضافة إلى ذلك، توجد طرق عديدة يمكنك من خلالها دعم الحركات الصحية لطفلك في المنزل، مثل:

- الحفاظ على النشاط البدني بانتظام
- إجراء تمارين إطالة
- استخدام أحذية مريحة



الموارد الخارجية:

- [الأطفال وعظامهم](#): دليل للآباء، من المعهد الوطني للصحة

النوم

- نقاط الاهتمام: صعوبات في النوم، والاستيقاظ ليلاً، والنوم المضطرب، وقصر مدة النوم، والشخير، وصرير الأسنان، والمشى في أثناء النوم، والذعر الليلي
- عوامل الخطر لمشاكل النوم: القلق، اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD)، التوحد، السمنة، الحساسية الموسمية، تضخم اللحمية أو اللوزتين، المتلازمة الجينية، انخفاض قوة العضلات، انخفاض الحديد وفيتامين د
- المشاكل الثانوية المحتملة: مشاكل الوزن والنمو، فرط النشاط، قصر فترة الانتباه، وغيرها من مشاكل السلوك والتعلم. قد يعاني الأطفال الذين يغطون من انقطاع النفس، وهو توقف مؤقت في التنفس قد يسبب انخفاض أكسجة الدماغ مع مشاكل ثانوية في الرئة والقلب

إذا كان طفلك يغط أو يعاني من نوم مضطرب، فقد يحيلك طبيب رعاية طفلك الأساسية إلى طبيب الأنف والأذن والحنجرة لإجراء دراسة النوم واختبارات أخرى. قد تشمل التدخلات العلاجات السلوكية أو الأدوية أو علاج انقطاع النفس في أثناء النوم.

بالإضافة إلى ذلك، توجد طرق عديدة يمكنك من خلالها تحسين جودة نوم طفلك مثل:

- تجنب ممارسة التمارين الرياضية الثقيلة قبل ساعتين من وقت النوم
- تجنب تناول الكافيين واستخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم
- عدم وضع تلفاز في غرفة النوم
- منع استخدام الأجهزة الإلكترونية بعد وقت النوم
- الحفاظ على درجة حرارة الغرفة مريحة
- استخدام ملاءات سرير مريحة
- تحديد موعد للنوم ثابت يومياً
- اتباع روتين هادئ قبل النوم، والذي يمكن أن يشمل: التوقف عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة من وقت النوم، وشرب كوب من الحليب، وأخذ حمام دافئ، وغسل الأسنان، والذهاب إلى السرير وقراءة قصة أو الاستماع إلى موسيقى هادئة

الموارد الخارجية:

- [نصائح لنوم أفضل](#)، من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال
- [استراتيجيات النوم للأطفال](#)، من مؤسسة Sleep Foundation
- [نصائح النوم للصحة العقلية للأسرة](#)، من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

الإمساك

- نقاط الاهتمام: حركات الأمعاء النادرة، والإجهاد عند إخراج البراز، وإخراج براز صلب
- عوامل الخطر للإمساك: اتباع نظام غذائي انتقائي، وانخفاض قوة العضلات، وانخفاض مستويات هرمون الغدة الدرقية، واضطرابات في حركات الأمعاء وبنيتها
- المشاكل الثانوية المحتملة: مشاكل الوزن والنمو والسلوك، وتأخر التدريب على استخدام المرحاض، وتلوث وعدوى المثانة والكلية



إذا لاحظت أيًا من هذه العلامات، فتحدث مع طبيب الرعاية الأساسية لطفلك. قد تشمل التدخلات تغييرات في النظام الغذائي أو ممارسة الرياضة، أو التدخل السلوكي، أو الأدوية، أو تطهير الأمعاء.

بالإضافة إلى ذلك، توجد طرق عديدة يمكنك من خلالها دعم حركات الأمعاء الصحية لطفلك في المنزل، مثل:

- اتباع نظام غذائي كثير الألياف مع تناول الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات
- شرب الكثير من الماء
- ممارسة التمارين البدنية بشكل مستمر
- الجلوس على المراحيض بعد وقت قصير من تناول وجبة معينة، كل يوم وفي نفس الوقت

الموارد الخارجية:

- [الإمساك عند الأطفال](#)، من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال
- [الإمساك عند الأطفال](#)، من المعهد الوطني للصحة

الخطوة الرابعة: تقييم وعلاج الصحة العقلية والحالات السلوكية المرتبطة بالإعاقة الفكرية/تأخر النمو

الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية معرضون لخطر الإصابة ببعض حالات الصحة العقلية، والتي قد يتم فحصها وتقييمها وعلاجها بمعرفة طبيبك أو الاختصاصيين. ويمكنك العثور بالأسفل على معلومات تفصيلية حول تلك الحالات الصحية وطرق الوقاية وخطة الرعاية.

اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD)

يواجه الأطفال المصابون باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) صعوبات في الانتباه إلى الأنشطة غير المفضلة و/أو يعانون من فرط النشاط والاندفاع. وقد تصبح هذه الصعوبات أكثر وضوحًا عندما يذهب الأطفال إلى المدرسة. تظهر أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط في المنزل والمدرسة وقد تؤثر على واحدة أو أكثر من المناطق التالية: التعلم والسلوك والتفاعل مع الأطفال الآخرين وأفراد الأسرة، والمشاركة في الأنشطة الجماعية، وأداء مهارات الحياة اليومية، مثل ارتداء الملابس أو أداء الأعمال المنزلية مثل تنظيف غرفتهم الخاصة.

الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط بدون خضوعهم للعلاج معرضون لخطر مواجهة صعوبة في تكوين صداقات وضعف التحصيل في المدرسة. ونتيجة لذلك، قد يعانون من ضعف احترام الذات، وحتى القلق والاكتئاب. وقد تؤدي صعوبات المعالجة الحسية إلى زيادة اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

التدخل:

- زيادة الاهتمام الفردي والأنشطة العملية، وتقليل عوامل التششتيت في أثناء الواجبات المنزلية، والحفاظ على جدول زمني وروتين وبيئات منظمة لتحقيق الانساق، والإعداد لفترات التحول، وتقديم ملاحظات فورية وإيجابية.
- في المدرسة، يمكن للأطفال الحصول على تسهيلات لعلاج اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط بموجب خطة التسهيلات 504 أو بموجب خطة التعليم الفردية (IEP). وقد تشمل هذه التسهيلات وقتًا إضافيًا للاختبارات، والجلوس في مكان مميز في الفصل الدراسي وفي أثناء الاختبارات، وزيادة الاهتمام الفردي، وما إلى ذلك.



- ويمكن لمقدم الرعاية الأساسية لطفلك تقديم إرشادات للتدخلات السلوكية ووصف الدواء لعلاج اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD).
- قد يكون من المفيد الإحالة إلى طبيب نفسي للأطفال لتعديل السلوك المنزلي وتدريب الوالدين.

الموارد الخارجية:

- [فهم اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط \(ADHD\): معلومات للآباء](#)، من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال
- [حماية صحة الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط \(ADHD\)](#)، بواسطة مركز مكافحة الأمراض

القلق

قد يظهر على الأطفال الذين يعانون من القلق بعض العلامات التالية، مثل القلق المفرط، أو صعوبة الانفصال عن مقدمي الرعاية، أو الإرهاق بسهولة، أو صعوبة التواجد مع مجموعات كبيرة. وفي بعض الأحيان، قد يتعصب الأطفال، أو يصابون بالصداع، أو آلام في المعدة، أو مشاكل في النوم، أو يمضغون الأشياء، أو يقرضون أظافرهم أو أجزاء من الجلد.

تظهر هذه الصعوبات في المنزل والمدرسة على السواء، وقد تؤثر على التعلم والتفاعل مع الأطفال الآخرين وأفراد الأسرة والمشاركة في الأنشطة الجماعية. والأطفال الذين يعانون من القلق غير المعالج معرضون لخطر ضعف التحصيل الدراسي وقد يواجهون صعوبة في تكوين صداقات. وقد تتسبب صعوبات المعالجة الحسية في زيادة القلق.

التدخل:

- نوصي الآباء ومقدمي الرعاية بتجنب مسببات القلق. وبالإضافة إلى ذلك، فكر في استخدام جدول مرئي أو إجراءات روتينية أو بيئة عالية التنظيم لخلق الاتساق والإعداد لفترات التحول. ويمكن تقليل القلق أيضاً عبر ممارسة الرياضة أو الانخراط في أنشطة ترفيهية ممتعة أخرى، مثل الموسيقى والفن.
- في المدرسة، سيستفيد الأطفال الذين يعانون من القلق من برنامج التعليم الفردي (IEP) مع التسهيلات، مثل بيئة عالية التنظيم، واستخدام ملاحظات إيجابية والإعداد لفترات التحول. وقد يتلقى هؤلاء الأطفال أيضاً المشورة من مستشار المدرسة.
- ويمكن لطبيب الرعاية الأساسية لطفلك تقديم إرشادات بشأن الدواء والعلاج. وقد يُحال طفلك إلى اختصاصي نفسي للأطفال للعلاج السلوكي وتدريب الوالدين أو إلى طبيب أطفال سلوكي تنموي أو طبيب نفسي للأطفال للحصول على الدواء.

الموارد الخارجية:

- [القلق والاكتئاب عند الأطفال](#)، بواسطة مركز مكافحة الأمراض
- [فهم مخاوف وقلق الطفولة](#)، من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

الاكتئاب

قد يُظهر الأطفال المصابون بالاكتئاب حزناً مفرطاً، وفقدان الاستمتاع بأنشطتهم المفضلة، والعزلة الذاتية، والسلوك العدواني، والتهيج، ونقص الطاقة، وتغيراً في أنماط الشهية والنوم، والتفكير أو التخطيط للانتحار والتهديدات بإيذاء الآخرين.

يتعرض الأطفال الذين يعانون من الاكتئاب غير المعالج لخطر ضعف التحصيل الدراسي، وصعوبة تكوين صداقات، وإيذاء أنفسهم أو الآخرين.



التدخل:

- سيستفيد الطفل المصاب بالاكتئاب من العلاج مع مستشار المدرسة أو طبيب نفسي وقد يحتاج إلى دواء من طبيب نفسي للأطفال.
- إذا كان لدى الطفل أفكار انتحارية أو يخطط لإيذاء نفسه أو الآخرين، فسوف يحتاج إلى تقييم نفسي عاجل من خلال غرفة الطوارئ.

الموارد الخارجية:

- [القلق والاكتئاب عند الأطفال](#)، بواسطة مركز مكافحة الأمراض

السلوك العدواني

يمكن أن تكون السلوكيات العدوانية تجاه الآخرين وتجاه الذات ناجمة عن صعوبات في التواصل والمعالجة الحسية. ويمكن أن ترتبط أيضًا بحالات الصحة العقلية، مثل القلق والاكتئاب واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) والاضطرابات الجينية. ويمكن أيضًا أن تنجم هذه السلوكيات عن مشاكل تتعلق بالصحة البدنية، مثل الإمساك أو مشاكل الأسنان أو الألم بلا تشخيص.

الأطفال الذين يعانون من سلوكيات عدوانية غير معالجة معرضون لخطر الصعوبات في تكوين صداقات وإيذاء أنفسهم أو الآخرين.

التدخل:

- سيستفيد الطفل الذي يعاني من سلوكيات عدوانية من خطة التدخل السلوكي المدرسية والمنزلية، والعمل مع طبيب نفسي، وقد يحتاج إلى دواء من طبيب أطفال سلوكي تنموي أو طبيب نفسي للأطفال.
- بالإضافة إلى ذلك، سيستفيد هؤلاء الأطفال من معالجة السبب الكامن وراء العدوانية. على سبيل المثال، يمكن منع السلوكيات العدوانية والتقليل منها من خلال تحسين مهارات الاتصال والخدمات المدرسية الملائمة لتتناسب مع احتياجات الطفل، وعلاج صعوبات المعالجة الحسية، ومعالجة السبب الطبي للألم (مثل مشاكل الأسنان وآلام المعدة).

الموارد الخارجية:

- [مشاكل السلوك عند الأطفال](#)، بواسطة مركز مكافحة الأمراض
- [اضطرابات السلوك التخريبي](#)، من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

التجول/الفرار

إن تجول الأطفال المصابين بالتوحد أمر شائع ويمكن أن يكون خطيرًا. وهذا يضع ضغطًا هائلًا على الأسر ومقدمي الرعاية. ومن المهم وضع خطة سلامة شاملة تتضمن إستراتيجيات الوقاية من التجول.

التدخل

- قم بتأمين منزلك، على سبيل المثال، باستخدام نظام إنذار أمان منزلي ووضع خطافات قفل على الأبواب لمنع طفلك من التجول بدون أن يلاحظه أحد
- فكر في استخدام جهاز تحديد موقع أو نظام تتبع يعمل بنظام تحديد المواقع العالمي (GPS) يمكن ارتداؤه على المعصم أو الكاحل لاستخدامه في تتبع طفلك
- فكر في استخدام سوار للتعريف بالهوية يحتوي على اسم الوالد/مقدم الرعاية ومعلومات الاتصال بهما. وينبغي أن يوضح أيضًا أن طفلك مصاب بالتوحد وما إذا كان يمكنه التحدث أم لا
- علم طفلك السباحة وضع سياجًا حول حمام السباحة في منزلك إذا كان لديك واحد



الموارد الخارجية

- [موارد منع التجول](#)، بواسطة منظمة Autism Speaks

خطة الرعاية التعليمية

يعد التعليم جزءاً أساسياً من حياة كل طفل، سواء كان يعاني من تأخر النمو والإعاقة الذهنية أم لا. والذهاب إلى المدرسة طريقة رائعة لطفلك لتعلم مهارات جديدة وتكوين صداقات وتطوير اهتماماته الخاصة.

الحقوق التعليمية

في الولايات المتحدة، توجد العديد من القوانين التي تحمي حقوق واحتياجات الأطفال ذوي الإعاقة للالتحاق بالمدرسة.

قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة

في الولايات المتحدة، وبموجب قانون يسمى قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة (IDEA)، يحق لكل طفل الحصول على "التعليم العام المجاني الملزم" (FAPE). ووفقاً للجزء ج من قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة (IDEA)، يمكن للأسر والأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية، والذين تقل أعمارهم عن 3 سنوات الحصول على خدمات التدخل المبكر. ويتلقى الأفراد من عمر 3 سنوات إلى 21 سنة تعليمًا خاصًا وخدمات ذات صلة بموجب الجزء ب من قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة (IDEA). وللحصول على معلومات حول الخدمات التعليمية، اتصل بمنطقتك التعليمية المحلية وابحث عن مركز تدريب ومعلومات الآباء (PTI) التابع لولايتك. ويوجد في كل ولاية مراكز تدريب ومعلومات أولياء الآباء لأسر الأطفال ذوي الإعاقة، والتي يمكنها تقديم الدعم وتدريب الأسر للحصول على الخدمات التعليمية لأطفالهم.

قانون التكنولوجيا المساعدة

قانون التكنولوجيا المساعدة يوفر التكنولوجيا المساعدة للأفراد ذوي الإعاقة حتى يتمكنوا من المشاركة الكاملة في التعليم والتوظيف والأنشطة اليومية. والتكنولوجيا المساعدة هي أي عنصر أو جهاز أو أداة تُستخدم لتحسين أداء المهام والوظائف والمهارات لدى الأفراد ذوي الإعاقة.

فيما يلي بعض الأمثلة على أجهزة التكنولوجيا المساعدة لحالات مختلفة:

- للمفردات المحدودة: التواصل المعزز والبديل، مثل نظام اتصالات تبادل الصور (PECS) أو الأجهزة الناطقة أو تطبيقات iPad للتواصل مع الآخرين.
- بالنسبة إلى صعوبات قراءة الكلام القياسية: برنامج تحويل النص إلى كلام (TTS)
- لضعف السمع والمشاكل السمعية أو التعليمية الأخرى: أنظمة الاستماع المساعدة

قانون الخصوصية والحقوق التعليمية للأسرة

قانون الخصوصية والحقوق التعليمية للأسرة (FERPA) هو قانون يحمي خصوصية السجلات المدرسية للطلاب. وتنقل هذه الحقوق إلى الطالب عند بلوغه عمر 18 سنة أو التحاقه بالمدرسة بعد مستوى المدرسة الثانوية.



الموارد الخارجية

- حول قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة (IDEA)
- ابحث عن مركز الآباء المحلي لديك
- التكنولوجيا المساعدة | إدارة ACL للحياة المجتمعية
- قانون الخصوصية والحقوق التعليمية للأسرة (FERPA)

خدمات العلاج والتدخل

توجد خيارات متعددة للعلاجات والتدخلات المستهدفة لمساعدة طفلك في إحراز تقدم في التنمية والسلوك والمهارات الاجتماعية.

يمكن تلقي هذه التدخلات من خلال برامج التدخل المبكر للأطفال دون سن 3 سنوات ومن خلال المنطقة التعليمية للأطفال فوق عمر 3 سنوات. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأطفال تلقي التدخل من خلال تأمينك الطبي. ومن التدخلات التي قد تكون متاحة لطفلك:

- برامج تحفيز الرضع لتعزيز مهارات النمو واللعب بشكل عام
- علاج النطق واللغة لمشاكل النطق واللغة
- العلاج الوظيفي (OT) للتعامل مع صعوبات المعالجة الحسية وتطوير المهارات الحركية الدقيقة والتنسيق الحركي اليدي والتركيز على أنشطة مثل التغذية وارتداء الملابس
- العلاج الطبيعي (PT) لتحسين التوازن والتنسيق الحركي والمهارات الحركية الإجمالية.
- العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، وهو تدخل سلوكي للقلق والاكتئاب
- تعديل السلوك وتدريب الوالدين على التعامل مع السلوكيات الصعبة
- تحليل السلوك التطبيقي (ABA) لصعوبات السلوك والتواصل الاجتماعي لدى الأطفال المصابين بالتوحد
- التدريب على المهارات الاجتماعية لتحسين التواصل الاجتماعي والقدرة على تكوين صداقات
- العلاج الأسري لمساعدة أفراد الأسرة في فهم طبيعة الإعاقة الفكرية ومعالجة مشاعرهم وتطوير مهارات التأقلم
- العلاجات القائمة على العلاقات لمساعدة الآباء ومقدمي الرعاية في قراءة الإشارات الاجتماعية للطفل بشكل أفضل واتخاذ نهج أكثر انعكاسًا للتدخل السلوكي

برامج التدخل المبكر

برامج التدخل المبكر (EIP) هي وكالات تقدم تقييمات وخدمات متخصصة في المنزل وفي المركز للأسر التي لديها أطفال تتراوح أعمارهم ما بين 0 و3 سنوات تم تشخيص إصابتهم بتأخر النمو. من خلال برامج التدخل المبكر، سيحصل الطفل على خطة خدمة الأسرة الفردية (IFSP).

تحدد خطة خدمة الأسرة الفردية (IFSP) طبيعة الخدمات وموعد تقديمها، بما في ذلك تلك المذكورة أعلاه، التي سيحصل عليها الطفل. وعادةً ما تكون هذه الخدمات مجانية أو متاحة بتكلفة مخفضة. وتختلف خدمات التدخل المبكر حسب الولاية ويمكن العثور على مزيد من المعلومات على [الموقع الإلكتروني لبرنامج التدخل المبكر التابع للولاية](#). في عمر 3 سنوات، يتم نقل الأطفال لمواصلة الخدمات من خلال برامج التعليم الخاص في مناطقهم التعليمية.



التعليم الخاص

سيكون الأفراد الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية وتتراوح أعمارهم ما بين 3 و 21 سنة والملتحقون بالمدارس العامة في الولايات المتحدة مؤهلين للحصول على خطة التعليم الفردي (IEP). وخطة التعليم الفردي (IEP) هي وثيقة شخصية تحدد الأهداف والمهارات التي سيعمل طفلك لتحقيقها في ذلك العام. وسيتم تقييم طفلك كل ثلاث سنوات لتحديث أهدافه التعليمية وخطة التدخل.

ستجتمع كل عام مع فريقك التعليمي لمراجعة الأهداف السنوية للتدخل الخاص بطفلك.

الفريق التعليمي

قد يضم الفريق التعليمي لطفلك بعضًا من مقدمي الخدمات التاليين:

- معلمو التعليم العام والذين يكونون في الغالب أول من يلاحظ أن الطالب قد تكون لديه إعاقة.
- سيشارك معلمو التعليم الخاص في اجتماعات خطة التعليم الفردي (IEP) ويتعاونون في كتابة الأهداف العامة والأهداف المحددة للخطة. ويمكن لمعلمي التعليم الخاص تقديم دروس إضافية من خلال العمل بشكل فردي مع الطلاب.
- الاختصاصيون النفسيون في المدارس مرخصون لإدارة التقييمات للمساعدة في تحديد أهلية الطالب للتعليم الخاص والخدمات ذات الصلة. وقد يقدمون الاستشارة لمعلمي الفصول الدراسية للطلاب الذين لديهم مشاكل في المسائل الاجتماعية والسلوكية والعاطفية.
- يمكن لمستشاري المدارس تقديم المشورة للطلاب ذوي الإعاقة الذين يعانون من مشاكل اجتماعية وعاطفية.
- يعمل اختصاصيو اللغة والتخاطب مع الطلاب الذين لديهم مشاكل تتعلق بالتواصل. وهم يقدمون التقييمات ويساعدون في تطوير أهداف وغايات خطة التعليم الفردي (IEP) وتنفيذ التدخل في مشاكل النطق واللغة والتواصل وضعف التنسيق الحركي القموي واضطرابات التغذية.
- يعمل المعالجون الوظيفيون مع الطلاب الذين يعانون من مشاكل في التنسيق الحركي الدقيق، مثل استخدام أيديهم للإمساك بالأشياء أو الكتابة اليدوية. ويمكنهم أيضًا العمل على اختلافات المعالجة الحسية، مثل الحساسية للطعام والصوت واللمس وما إلى ذلك، ومهارات التغذية والاستقلالية.
- يقدم أطباء العلاج الطبيعي التدخل لعلاج المهارات الحركية الإجمالية والتنسيق، مثل اختلال المشي والقفز وما إلى ذلك. وتمكنهم مساعدة الطلاب الذين يعانون من ضعف القوة العضلية ويواجهون صعوبات في التوازن ووضعيات الجسم والحركة.
- يساعد اختصاصيو السمع في تشخيص مشاكل السمع. وتمكنهم المساعدة في تحديد ما إذا كان الطالب سيستفيد من المعينات السمعية أو الأجهزة الأخرى.
- يعمل المساعدون المهنيون تحت إشراف المعلم أو المسؤول لتقديم خدمات مباشرة للطلاب ذوي الإعاقة في المدرسة.

بالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما يقدم إداريو المدارس خدمات غير مباشرة للطلاب ذوي الإعاقة من خلال ضمان التنفيذ السليم للسياسات والإجراءات والمسؤوليات المالية. ويتنوع إداريو المدارس من مديري المدارس في الموقع إلى المسؤولين على مستوى المنطقة.

تعزيز الصحة والعافية

تعد الصحة والعافية جزءًا مهمًا من الحياة، وخصوصًا للأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية والذين هم أكثر عرضة لخطر الإصابة ببعض الحالات الصحية. وتتأثر الصحة والعافية بالسلوك والعوائق التي تعترض الرعاية الصحية وعلم الوراثة. وتبدأ أنماط الحياة الصحية بخلق عادات جيدة منذ البداية.



وتحتاج كل أسرة إلى إيجاد أفضل الطرق لتنفيذ نمط حياة صحي من خلال تناول الأطعمة الصحية وممارسة التمارين الرياضية الممنعة. ويمكن أن تساعد معرفة المخاطر الصحية أيضًا في الوقاية وبدء العلاج في الوقت المناسب.

دعم التدخلات المنزلية بشأن الصحة والعافية

النظام الغذائي الصحي

يتكون النظام الغذائي الصحي من أطعمة مغذية تدعم النمو والتطور. وقد تشمل بعض خيارات الأطعمة الصحية ما يلي:

- الفواكه الكاملة
- مجموعة متنوعة من الخضراوات
- منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم بعد عمر السنتين
- ملاحظة: تتبغى تغذية الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 شهرًا بحليب ثدي الأم أو الحليب الصناعي، وتتبعى التغذية بالحليب كامل الدسم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12 شهرًا وستين.
- الحبوب الكاملة
- البروتين، مثل الفول وفول الصويا والمأكولات البحرية واللحوم الخالية من الدهون والدواجن والمكسرات والبذور غير المملحة
- شرب الكثير من الماء

بالإضافة إلى تناول الأطعمة الصحية، من المهم الحد من الوجبات الخفيفة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون المشبعة، لأن ذلك سيساعد أيضًا في تحقيق نظام غذائي صحي. وستساعد معرفة الخيارات الغذائية الجيدة عائلتك بأكملها في الحفاظ على نظام غذائي وأسلوب حياة صحي.

الموارد الخارجية:

- [تطبيق Start Simple with MyPlate](#)، من وزارة الزراعة الأمريكية
- [موارد التغذية](#)، من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

النشاط البدني

وفقًا لمركز مكافحة الأمراض، ينبغي أن يكون الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 و5 سنوات نشيطين طوال اليوم، وينبغي أن يمارس الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 سنوات و17 سنة 60 دقيقة أو أكثر من النشاط البدني المعتدل إلى القوي يوميًا. وتوجد العديد من الطرق لدمج الأنشطة البدنية الممتعة التي ستساعد طفلك في الوصول إلى كمية التمارين اليومية الموصى بها.

تشمل بعض الأمثلة:

- السباحة
- الرقص
- ممارسة الرياضة
- تمشية الكلب
- ركوب الدراجات



من المهم أيضاً الحد من مقدار الوقت المستهلك في غير نشاط، مثل مشاهدة التلفاز أو لعب ألعاب الكمبيوتر أو استخدام الإنترنت. وفي أثناء العمل المدرسي، يمكن لطفلك أن يقف ويأخذ فترات راحة قصيرة لممارسة النشاط البدني لتعزيز صحته البدنية وتحسين التركيز والتعلم. وبناءً على توصية الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، ينبغي أن يقتصر استخدام وقت الشاشة على ساعتين يوميًا.

الموارد الخارجية:

- [اللياقة البدنية](#)، من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

النوم

يتضمن روتين النوم الصحي ما يلي: روتين لوقت النوم، ومواعيد نوم ثابتة، والنوم طوال الليل، ومدة النوم المناسبة للعمر (من 9 ساعات إلى 11 ساعة).

إستراتيجيات لتحسين نوم طفلك:

- تحديد موعد للنوم
- تخصيص وقت منتظم للنوم والاستيقاظ طوال العام
- الحفاظ على غرفة طفلك هادئة ومظلمة
- استخدام ضوءاء بيضاء أو موسيقى هادئة
- عدم وضع تلفاز/أجهزة إلكترونية في غرفة النوم
- الحفاظ على مستوى مريح لدرجة الحرارة والرطوبة في الغرفة
- إيجاد ملمس فراش مريح

إستراتيجيات لمساعدة طفلك في فهم روتين نومه بشكل أفضل:

- مراجعة المتوقع، مثل النوم في سريرهم
- استخدام جدولاً مصوراً أو قصة اجتماعية حول روتين وقت النوم
- تجاهل المشاكل السلوكية، مثل طلبات النوم في سريرك أو طلب تناول وجبة خفيفة

إستراتيجيات لتعزيز سلامة النوم:

- ضع قفلاً أو جرس باب أو منبهًا على باب الطفل، إذا كان طفلك يمشي في أثناء النوم أو معرضاً لخطر الهروب ليلاً
- استخدم جهاز مراقبة للأطفال أو ضع حواجز على النوافذ لضمان سلامة طفلك في أثناء نومه

الموارد الخارجية:

- [النوم واضطرابات النوم](#)، بواسطة مركز مكافحة الأمراض
- [نصائح النوم الصحي](#)، بواسطة منظمة الأولمبياد الخاص

إدارة الإجهاد

يمكن أن تساعد إدارة التوتر في منع الصعوبات السلوكية لطفلك. تعد إستراتيجيات تقليل التوتر مفيدة للأطفال الذين يميلون إلى القلق والعدوانية ويغضبون بسهولة ويبالغون في رد فعلهم في أثناء فترات التحول أو عندما يُطلب منهم القيام بنشاط لا يفضلونه.



تشمل إستراتيجيات تقليل التوتر ما يلي:

- إنشاء جدول مرئي مكون من صور توضح أنشطة طفلك على مدار اليوم. سيساعد هذا في تحضيره لفترات التحول.
- ضبط التوقعات وفقاً لعمر نمو طفلك.
- استخدام التأمل أو تمارين التنفس أو اليوجا
- استخدام تقنيات مثل التنفس العميق أو العد أو أخذ قسط من الراحة
- الاستماع إلى موسيقى هادئة
- أداء نشاط مهدئ
- قضاء الوقت مع كلب أو قطة أو أي حيوان أليف آخر
- قضاء وقت ممتع مع الأبوين أو الأخ أو الصديق

الموارد الخارجية:

- [بناء القدرة على الصمود لدى الأطفال](#)، من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

دعم التدخلات المتعلقة بالصحة والعافية في المجتمع

برامج الأولمبياد الخاص

تتمثل إحدى طرق تشجيع النشاط البدني واللعب النشط في مشاركة طفلك في برنامج الأولمبياد الخاص المحلي. لدى الأولمبياد الخاص عدد من البرامج المخصصة للأطفال من كل الأعمار، والتي تستمر حتى مرحلة البلوغ.

يوفر الأولمبياد الخاص للأطفال والكبار الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية أو الذين لا يعانون منها فرصة المشاركة في مختلف التدرجات والمسابقات الرياضية. والانضمام إلى فريق الأولمبياد الخاص يحقق العديد من الفوائد الإضافية غير النشاط البدني، مثل دعم مهارات القيادة والعمل الجماعي، مع تطوير الصداقات والتواصل مع المجتمع.

اللاعبون صغار السن (للأعمار من سنتين إلى 7 سنوات)

الأولمبياد الخاص للاعبين صغار السن هو برنامج لعب في مرحلة الطفولة المبكرة للأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية أو الذين لا يعانون منها، والذين تتراوح أعمارهم ما بين سنتين إلى 7 سنوات. ويقدم برنامج اللاعبين صغار السن المهارات الرياضية الأساسية، مثل الجري والركل والرمي، ويوفر للأسر والمعلمين ومقدمي الرعاية وأفراد المجتمع فرصة مشاركة متعة الرياضة مع جميع الأطفال.

يوفر برنامج اللاعبين صغار السن للأطفال على مختلف قدراتهم نفس الفرص للتقدم في مراحل النمو الأساسية ويدعم تطوير مجموعة متنوعة من المهارات، مثل المهارات الحركية والاجتماعية والعاطفية والتعليمية. ويتعلم الأطفال كيفية اللعب مع الآخرين وتطوير مهارات مهمة للتعلم. ويتعلم الأطفال أيضاً المشاركة والتناوب واتباع التوجيهات. وتساعد هذه المهارات الأطفال في الأنشطة الأسرية والمجتمعية والمدرسية.



الرياضة والرياضات الموحدة (للأعمار الأكبر من 8 سنوات)

يدير برنامج الأولمبياد الخاص برامج تدريب ومنافسات رياضية للأشخاص الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية في ما يقرب من 200 دولة حول العالم. ويمكن للأطفال والكبار، بدءًا من عمر 8 سنوات، المشاركة في البرامج الرياضية في الأولمبياد الخاص في أكثر من 30 رياضة فردية وجماعية. ويشارك لاعبو الأولمبياد الخاص في تدريبات منتظمة ويتنافسون في المنافسات المحلية أو الإقليمية أو الوطنية أو العالمية.

بالإضافة إلى الرياضات التقليدية للأولمبياد الخاص، تجمع الرياضات الموحدة للأولمبياد الخاص الأشخاص الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية وغيرهم معًا للتدريب والمنافسة في نفس الفريق. والرياضات الموحدة مستوحاة من مبادئ الإدماج والاعتقاد بأن التدريب معًا واللعب معًا هو طريق سريع للصداقة والتفاهم.

تعتبر رياضة الأولمبياد الخاص والرياضات الموحدة من الطرق السهلة لدمج التمارين المنتظمة والنشاط البدني في روتين طفلك، مع مساعدته في تحسين ثقته بنفسه، والعمل الجماعي، والمهارات الاجتماعية.

عقول قوية

برنامج عقول قوية (Strong Minds) هو برنامج تعليمي تفاعلي يركز على تطوير مهارات التأقلم التكيفية. ويُعد هذا البرنامج جزءًا من الأولمبياد الخاص ويدعم الصحة العاطفية لطفلك ورفاهيته. ومن خلال الأنشطة المتعددة التي يمكن الاستعانة بها في المنزل أو المدرسة، سواء كانت فردية أو جماعية، سيتعلم طفلك كيفية التعامل مع مشكلة التوتر.

موارد الأولمبياد الخاص:

- [ابحث عن برنامج الأولمبياد الخاص بالقرب منك](#)
- [مقدمة للاعبين صغار السن](#)
- [اللاعبون صغار السن في المنزل](#)
- [رياضات الأولمبياد الخاص](#)
- [برنامج Unified Sports](#)
- [دليل أنشطة برنامج Strong Minds \(العقول القوية\)](#)

الآباء والأسرة في المنزل

سيستفيد الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية من بيئة داعمة في المنزل تساعد في التعلم والتطور. وعلى الرغم من أن العلاجات والتدخلات ستكون مهمة لنمو طفلك، فإنه توجد طرق عديدة يمكنك من خلالها دعم احتياجات طفلك ونموه من المنزل.

بناء بيئة منزلية إيجابية

في المنزل، يمكنك خلق بيئة تشجع على الإبداع واستكشاف مهارات جديدة. إن البدء بالأنشطة المفضلة لطفلك والتوسع تدريجيًا إلى مهام أخرى بالإضافة إلى زيادة صعوبة المهمة تدريجيًا سوف يحافظ على اهتمام الطفل ويبنى ثقته بنفسه ويدعم احترام الذات الإيجابي ويحسن دافعه للتعلم.



فكر في النصائح التالية للمساعدة في بناء بيئة إيجابية وداعمة في المنزل:

- **تحل بالصبر**
 - امنح طفلك وقتًا إضافيًا عند حل المشاكل أو عند تحميله مهمة صعبة
 - قسم المهام الصعبة إلى خطوات أصغر
 - اعرف احتياجات طفلك، ولكن افرض عليه تحديات أيضًا لتنمية مهاراته
 - أدخل تعديلات على التوقعات وفقًا لمهارات طفلك الفردية، وادعم تقدمه، سواء كان كبيرًا أو صغيرًا
 - ارفع سقف التوقعات عندما يتقن طفلك مهارة وينتقل إلى أخرى
- **شارك طفلك الحوار والأنشطة**
 - تحدث مع طفلك واستمع إليه
 - اسأل طفلك عن أفكاره وانتظر إجابته
 - علم ولا تلقن
 - تفاعل مع طفلك عندما يبدأ اللعب معك
- **اخلق بيئة إيجابية**
 - ركز على نقاط قوة طفلك واهتماماته، مع دعم نقاط ضعفه
 - استخدم الأحداث غير المتوقعة كفرصة تعليمية لتعليم طفلك مهارات جديدة
 - أعط الأولوية للملاحظات الإيجابية عند تشكيل نمو طفلك وسلوكه

أمثلة على الأنشطة التي يمكن للأبوين ومقدمي الرعاية تنفيذها في المنزل

إليك بعض الأنشطة المفيدة التي يمكنك ممارستها مع طفلك في المنزل:

- التحدث والقراءة والغناء والمشاركة في اللعب التفاعلي والخيالي لتطوير اللغة
- شجع طفلك على الرسم ونسخ الأشكال والكتابة والبناء باستخدام المكعبات أو أشكال الليجو أو البازل لتحسين وظيفة اليد
- المشي أو الجري أو القفز أو التسلق على معدات الملعب أو الرقص أو السباحة أو ممارسة الجيمز أو الفنون القتالية أو أي رياضة لتحسين قوة العضلات الكبيرة في الجسم وتنسيق الحركة
- حدد مواعيد لعب تفاعلية مع الأطفال أو الأشقاء الآخرين لتعليم طفلك مشاركة ألعابه ومساعدة الآخرين وإظهار التعاطف وتحسين المهارات الاجتماعية
- علم طفلك مهارات الأكل وارتداء الملابس، والنظافة الذاتية (تنظيف الأسنان، وغسل اليدين، والاستحمام)، والمهام المنزلية المناسبة لتطوير قدراته (تنظيف الألعاب، وترتيب السرير، وإعداد طاولة الطعام، وإطعام الحيوان الأليف) من أجل تنمية مهارات الاستقلالية

قد تؤدي معالجة مشاكل المعالجة الحسية إلى تقليل الصعوبات السلوكية والقلق وتحسين الاهتمام والتعلم والتفاعل الاجتماعي. وفي ما يلي بعض التدخلات المقترحة:

- إن ارتداء سماعات الوقاية من الضوضاء أو تجنب البيئات الصاخبة قد يساعد الأطفال الحساسين للضوضاء
- قد يستفيد الأطفال الذين يعانون من انعدام القدرة على الانتباه لفترة طويلة من الاستراحة في أثناء الواجبات المنزلية للسماح لهم بتجديد نشاطهم بالقفز أو التحرك
- قد يساعد ارتداء سترة ثقيلة أو تدليك الطفل في تهدئة القلق لديه



بعض الأمثلة للطرق التي تساعدك في تحسين تعلم طفلك مهارات جديدة:

- تعليم مهارة واحدة في كل مرة
- إشراك جميع أفراد الأسرة في أنشطة معينة تساعد الطفل في التعلم
- - مكافأة الطفل على تقدمه وتقديره
- توظيف الحواس المختلفة في طريقة التدريس كالسمع والبصر والإحساس.
- وضع نماذج للسلوك المرغوب لطفلك

التواصل مع الموارد الخارجية

قد تكون رعاية شخص عزيز عليك يعاني من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية أمراً مرهقاً في بعض الأحيان. وتتوفر العديد من الموارد داخل منطقتك التعليمية المحلية، مثل خدمات التدخل المبكر، أو خدمات العمل الاجتماعي، أو طبيب الرعاية الأساسية، أو الإدارة المحلية للصحة العقلية.

يوجد العديد من الموارد التي قد تكون مفيدة لك:

برامج التدخل المبكر

- المنظمات التي تنسق الخدمات والدعم لمن يعانون من إعاقات النمو وتوفر إدارة للحالات ([مزيد من المعلومات من مركز مكافحة الأمراض](#))

الرعاية المؤقتة

- خيارات الرعاية المؤقتة التي تمنح مقدمي الرعاية الأساسية فترة راحة
- تشمل الخيارات الرعاية النهارية داخل المنزل وخارجه، والرعاية النهارية للبالغين، والراحة في حالات الطوارئ، وبرنامج المرافقة التطوعية
- اعرف أماكن [مقدمي الرعاية المؤقتة وبرامج الرعاية المؤقتة في ولايتك](#)

الخدمات المنزلية

- يفرض برنامج Medicaid الخدمات الصحية المنزلية التي تعمل على تحسين الظروف الصحية تحت مصطلح "الضرورة الطبية"
- تحدث مع الطبيب أو الاختصاصي الاجتماعي أو مناصري المرضى لتحديد الفوائد الصحية الأساسية ودفع تكاليفها

مناصرو المرضى

- مناصر المرضى هو فرد أو منظمة تساعد المرضى في الانتقال بين الأنظمة الصحية، بما في ذلك التأمين ومواعيد زيارة الطبيب والتواصل مع الاختصاصيين الطبيين
- ويمكن تقديم تلك الخدمة عبر شركات التأمين أو المستشفيات أو المنظمات المستقلة مثل Patient Advocate Foundation
- للحصول على معلومات حول مناصري المرضى، يمكنك مراجعة مجموعة دعم الأبوين المحلية وطبيب الرعاية الأساسية للطفل

موجهو الآباء

- يتوافقون مع الآباء الذين لديهم أطفال ذوي إعاقة
- يساعدون الآباء الجدد في التنقل بين أنظمة الدعم والموارد لأطفالهم
- للحصول على معلومات حول موجهي الآباء، يمكنك مراجعة مجموعة دعم الأبوين المحلية وطبيب الرعاية الأساسية للطفل



تدريب الآباء

- تحسين قدرة الآباء على تعليم أبنائهم والتفاعل معهم
- تُعد مؤسسة Technical Assistance Alliance for Parent Centers محورًا لمراكز المساعدة الفنية للآباء، والتي يتم تمويلها بموجب قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة (IDEA)



الخطوات التالية

يتضمن القسم التالي محتوى يغطي المجالات التالية:

العناية بنفسك	إنشاء خطة عمل	مجموعات دعم الآباء	العمل مع مقدم الرعاية الصحية
• معلومات حول أهمية العناية بالنفس للآباء ومقدمي الرعاية	• معلومات حول وضع خطة تفصيلية للخطوات التالية بعد تشخيص حالة طفلك	• معلومات حول دور مجموعات دعم الآباء وأهمية التعاون مع الآباء الآخرين	• معلومات حول كيفية العمل مع مقدم الرعاية الصحية لطفلك

العمل مع مقدمي الخدمات الصحية

التواصل

نصائح لتحسين التواصل مع طبيب طفلك:

- اطرح أسئلة حول حالة طفلك
- اطلب معلومات مكتوبة عن حالة طفلك من خلال روابط ويب أو كتب أو نشرات محددة
- وضح ما لا تفهمه
- حدد موعدًا للمتابعة
- جهّز قائمة بالأسئلة والمخاوف المتعلقة بطفلك لمناقشتها مع مقدمي الرعاية الصحية
- اطلب توصيات محددة وإحالة للتدخل
- احتفظ بنسخة من كل التقييمات والتوصيات الطبية
- أنشئ سجلاً يتضمن كل تواريخ التشخيص والعلاجات ومعلومات الاتصال الخاصة بمقدمي الخدمة وأحضره معك عندما تذهب إلى الطبيب

العثور على الطبيب المناسب

صفات الطبيب الجيد لطفلك:

- إمكانية التواصل معه خارج المواعيد
- يوفر خيارات للتواصل، مثل: البريد الإلكتروني والرسائل من خلال المخطط الطبي عبر الإنترنت والهاتف
- يستجيب بسرعة لطلباتك
- يقدم تعليمات شفهية ومكتوبة واضحة
- يسأل عن رأيك



- يخلق شراكة في اتخاذ القرار
- مستعد للاستماع
- داعم وعطوف ومطلع
- يوفر نسخًا من التقييمات والإحالة وخطابات الدعم بسرعة عند طلبها
- قادر على مناصرة طفلك
- قادر على التعاون والإحالة إلى اختصاصي آخر
- التواصل مع أعضاء الفريق الآخرين مثل المعلمين والمعالجين أو مقدمي الخدمات الطبية الآخرين

تأسيس منزل طبي

الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية لديهم احتياجات طبية وتعليمية ونفسانية مستمرة ومعقدة وسيستفيدون من وجود منزل طبي. المنزل الطبي هو وسيلة لتوفير الرعاية لكل احتياجات طفلك من خلال فريق رعاية أساسية وبالتعاون المباشر مع المريض والأسرة.

ويمكن توفير المنزل الطبي من قِبل طبيب الرعاية الأساسية أو من قِبل اختصاصي طبي مثل طبيب الأطفال السلوكي التنموي ويمكن أن يشمل أيضًا ممرضة أو اختصاصيًا اجتماعيًا. وهو يوفر التنسيق المستمر للرعاية والمتابعة والدعم للأسرة.

مجموعات دعم الآباء

يمكن لمجموعات الدعم ربط الأسر بأسر أخرى لديها تجارب مماثلة. ويمكن لهذه المجموعات تقديم الدعم العملي والعاطفي والاجتماعي للأفراد ذوي الإعاقة الفكرية وللمقدمي الرعاية وللأسر. وتختلف مجموعات الدعم من حيث نطاقها والغرض منها. ويمكن أن تكون خاصة بموقع معين (على سبيل المثال، فرع محلي لمنظمة أكبر، أو مجموعة دعم مستقلة لمجتمع أصغر)، أو منظمات وطنية. ويسعى بعضها فقط إلى ربط الأسر، بينما يستضيف البعض الآخر الأحداث أو يناصرون مجتمعهم. وبعض المجموعات تختص بالتشخيص، بينما تركز مجموعات أخرى على نطاق أوسع من إعاقات النمو.

تتضمن بعض الأمثلة على مجموعات الدعم ما يلي:

- برنامج الأولمبياد الخاص: يعلم الأسر ويربطها ويدعمها من خلال منتديات الأسرة وفرص التواصل الأخرى.
- برنامج Parent to Parent USA: يوفر الدعم العاطفي والمعلوماتي لأسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وخصوصًا من خلال التوفيق بين الآباء الباحثين عن الدعم من خلال "آباء داعمين" مدربين وذوي خبرة
- Family Voices: شبكة وطنية من المنظمات الحكومية التي تهتم بالرعاية التي تركز على الأسرة من أجل الأطفال ذوي الإعاقات والاحتياجات الخاصة.
- مجموعات الدعم والمناصرة الخاصة بالتشخيص والتي تربط الأسر.
 - Autism Connection
 - Autism Speaks: Home
 - Autistic Self Advocacy Network
 - Brain Injury Association of America
 - The Arc



Prader-Willi Syndrome Association ○
(United Cerebral Palsy) My Child without Limits (جزء من منظمة) ○

إنشاء خطة عمل

بعد تشخيص طفلك بأنه يعاني من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية، سيساعدك في إنشاء خطة عمل. إن وجود خطة عمل تناسب احتياجات طفلك وأولوياتك سيُتيح لك التنقل بين الموارد وتطوير خطة تدخل فعالة.

عندما تبدأ في بناء خطة عملك وتنفيذها، قد يكون من المفيد أن تتذكر أن رعاية طفل يعاني من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية هي بمثابة سباق ماراتون. خذ خطوة واحدة في كل مرة وحافظ على وتيرتك الخاصة لإيجاد ما سيساعد طفلك في تحقيق النجاح الأكبر. [عرض نموذج لخطة العمل.](#)

العناية بنفسك

في أثناء محاولتك إعطاء كل الاهتمام لتلبية احتياجات طفلك، من المهم أن تتذكر أن تعتني بنفسك جيدًا. والحفاظ على صحتك سيمنحك القوة لدعم طفلك بشكل أفضل. ومن الطرق التي تساعدك في الحفاظ على صحتك ما يلي: ممارسة اليقظة الذهنية وممارسة الرياضة وقضاء بعض الوقت مع أطفالك الآخرين وزوجك وأصدقائك وتخصيص وقت لنفسك.

ممارسة الرعاية الذاتية

- يمكن أن تبدو الرعاية الذاتية مختلفة من شخص لآخر، ولكن من المهم إيجاد أنشطة تستمتع بها وتساعدك في التغلب على التوتر.
 - خصص وقتًا ممتعًا لنفسك
 - يمكن قضاء 30 دقيقة يوميًا في الاهتمام بالنفس (العناية بالشعر، والاستماع إلى الموسيقى)
 - التفكير في يومك
 - الكتابة في مجلة
 - تحفيز النفس بعبارات إيجابية يوميًا
 - عبارات مثل "يمكنني فعل هذا" أو "لقد أنجزت اليوم عملاً رائعًا حقًا في..."
 - قضاء بعض الوقت في ممارسة هواياتك الخاصة
 - الجري/الرياضة، الحياكة، الخبز، صيد الأسماك، إلخ
 - المشاركة في مجتمعك
 - التطوع في مجتمعك، والانضمام إلى النوادي (نوادي الكتب، أنشطة "أمي وأنا"، وما إلى ذلك)، وقضاء بعض الوقت مع الأصدقاء وغيرهم من البالغين
 - حضور العلاج أو دعم الأسرة:
 - التحدث إلى أحد الاختصاصيين أو الأصدقاء أو أفراد الأسرة عند الشعور بالتوتر
 - الحصول على قسط كافٍ من النوم
 - يجب أن يحصل الشخص البالغ في المتوسط على 7 إلى 9 ساعات من النوم كل ليلة.



- نظام الأكل الصحي
 - سيمنحك النظام الغذائي المتوازن المزيد من الطاقة، ويقلل من فرص إصابتك بالأمراض، مثل مرض السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم، ويحافظ على قوة العظام.
- ممارسة التمارين بانتظام
 - تساعد التمارين الرياضية في أداء مجموعة متنوعة من وظائف الجسم المختلفة، مثل النوم، وتقلل من القلق والاكتئاب، وتحافظ على صحتك البدنية
- اتباع روتين نظافة جيد
 - إن قضاء بعض الوقت في أداء النظافة الشخصية كل يوم سيمنحك شعورًا بالتحسن ويكون نموذجًا للنظافة الجيدة لطفلك
- ممارسة أساليب إدارة التوتر
 - يمكن أن تساعد إدارة التوتر في الحد من مشاكل النوم وزيادة الوزن والمرض. وستعيش حياة أكثر صحة وستكون مستعدًا لمواجهة أي تحديات قد تحتاج إلى مواجهتها
- الرعاية الطبية للأباء:
 - ستساعدك عنايتك باحتياجاتك الطبية الشخصية وإجراء فحوصاتك السنوية في البقاء بصحة جيدة، حتى تتمكن من رعاية طفلك.

فكر في المزيد من [نصائح الرعاية الذاتية للأسر](#) من برنامج Strong Minds (العقول القوية) للأولمبياد الخاص.

اليقظة الذهنية

اليقظة الذهنية هي أن تركز على إدراك ما تحس وتشعر به في التو واللحظة بدون تفسير أو حكم. ومن فوائد اليقظة الذهنية الحد من التوتر والقلق والاكتئاب والأرق. ويمكن أن تساعدك ممارسة تمارين اليقظة الذهنية في توجيه انتباهك بعيدًا عن التفكير السلبي والتفاعل بشكل أكثر إيجابية مع العالم من حولك.

في ما يلي بعض الطرق البسيطة لممارسة اليقظة الذهنية:

- انتبه إلى محيطك عند أداء مهمة ما.
 - على سبيل المثال، عندما تخرج في نزهة، تأكد من النظر حولك وتقدير ما يحيط بك. استمتع بالهواء النقي ورائحة الزهور ودفع أشعة الشمس.
- عش اللحظة.
 - على سبيل المثال، عندما تخرج في نزهة، حاول ألا تستخدم هاتفك واستمتع فقط بالوقت مع نفسك.
- تقبل نفسك.
 - على سبيل المثال، عندما تخرج في نزهة، حاول التفكير في الإيجابيات في حياتك.
- ركّز على التنفس جيدًا.
 - على سبيل المثال، عندما تخرج في نزهة، تذكر أن تتنفس بعمق وحاول الاسترخاء.

إذا كنت ترغب في العثور على مزيد من المعلومات حول تمارين اليقظة الذهنية الأكثر تنظيمًا، فراجع الموقع

[دليل ممارسة الرعاية الذاتية مع اليقظة الذهنية.](#)



الحافز

الحافز هو القوة الدافعة التي يمكن أن تساعدك في تحقيق أهدافك. يجب على كل أب أن يحدد أولوياته الخاصة وما يحفز له للتغلب على التحديات.

نصائح للآباء:

- تحدث إلى اختصاصي نفسي أو صديق أو أحد أفراد الأسرة لتحديد ما يحفزك للتغلب على أي من عوائق الحياة.
- تعلم من الأسر الأخرى كيف نجحوا في تحفيز أنفسهم
- حدد كل يوم نقطة قوة طفلك أو النجاح الذي حققه
- تذكر أنه حتى التدخل المنزلي البسيط يمكن أن يحدث فرقاً في تقدم طفلك
- ذكر نفسك أنك أفضل مناصر وخبير في معرفة احتياجات طفلك وفهمها.
- استخدم أساليب التربية التأملية

إذا كنت ترغب في العثور على مزيد من المعلومات حول أساليب التربية التأملية، فتفضل بزيارة [مركز المجتمعات التأملية](#).



فهم مستقبل طفلي

يمكن للأفراد الذين يعانون من تأخر النمو/الإعاقة الفكرية أن يعيشوا حياة مُرضية. ومن خلال الإعداد الصحيح، يمكن للعديد من الأفراد ذوي الإعاقة الفكرية الالتحاق بالمدرسة، والعيش بشكل مستقل، والعمل في مجتمعاتهم، وإظهار وجهة نظرهم الفريدة وخبرتهم في العالم.

يمكنهم أيضًا تحقيق إنجازات عظيمة:

- يمتلك جون لي كرونين مع والده شركة جوارب تسمى John's Crazy Socks
- زاكاري فالنتين هو نجم وسائل التواصل الاجتماعي على تيك توك ويوتيوب
- لعب زاك جوتساجين دور البطولة في فيلم Peanut Butter Falcon
- مادلين ستيوارت هي عارضة أزياء مصابة بمتلازمة داون وعملت في أسبوع الموضة في نيويورك وباريس
- أكمل كريس نيكيتش بطولة الرجل الحديدي، ليصبح أول شخص مصاب بمتلازمة داون يحقق هذا الإنجاز
- تخرج رايون هولكومب من جامعة كليمسون
- لوسي ماير - المتحدث الرسمي باسم الصندوق الأمريكي لليونيسيف للأطفال ذوي الإعاقة



المراجع

1. الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA). الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية. الطبعة الخامسة. Washington, DC: APA; 2013.
2. <https://www.cdc.gov/ncbddd/developmentaldisabilities/features/increase-in-developmental-disabilities.html>
3. <https://www.healthychildren.org/english/healthy-living/growing-healthy/pages/default.aspx>
4. <https://healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/default.aspx>
5. <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html>
6. <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/eyes/Pages/Warning-Signs-of-Vision-Problems-in-Children.aspx>
7. <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/tips-children-eyes-vision>
8. <https://kidshealth.org/en/parents/hear.html>
9. <https://www.cdc.gov/ncbddd/hearingloss/index.html>
10. <https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/bone-health/juvenile>
11. <https://kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html>
12. <https://healthychildren.org/English/healthy-living/fitness/Pages/default.aspx>
13. <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/physical-health>
14. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation-in-children/diagnosis-treatment/drc-20354248>
15. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/constipation-children>
16. <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/adhd/Pages/default.aspx>
17. <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/features/protecting-adhd-children.html>
18. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/index.shtml>
19. <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/depression.html>
20. <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/Anxiety-Disorders-and-ADHD.aspx>
21. <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/depression.html>
22. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/14938-depression-in-children>
23. <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/behavior.html>
24. <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/Disruptive-Behavior-Disorders.aspx>
25. <https://sites.ed.gov/idea/about-idea/>
26. www.parentcenterhub.org/find-your-center
27. <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/parents/state-text.html>
28. <https://www2.ed.gov/about/offices/list/osep/index.html>
29. <https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/start-simple-myplate>
30. <https://healthychildren.org/english/healthy-living/nutrition/pages/default.aspx>
31. <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/nutrition>
32. <https://healthychildren.org/English/healthy-living/fitness/Pages/default.aspx>
33. <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/physical-health>
34. <https://www.cdc.gov/chronicdisease/pdf/infographics/children-sleep-H.pdf>
35. <https://www.cdc.gov/sleep/about-sleep/how-much-sleep.html>
36. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/default.aspx>



- <https://www.healthychildren.org/english/healthy-living/emotional-wellness/pages/default.aspx> .35
- <https://www.specialolympics.org/programs> .36
- <https://archrespice.org/us-map> .37
- <https://www.specialolympics.org/programs> .38
- www.bestbuddies.org .39
- www.p2pusa.org .40
- www.familyvoices.org .41
- www.mychildwithoutlimits.org .42
- www.autismconnect.com .43
- www.autismspeaks.org .44
- <https://autisticadvocacy.org/> .45
- <https://www.biausa.org/> .46
- <https://thearc.org/> .47
- www.pwsausa.org .48
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898> .49
- <https://newsinhealth.nih.gov/2018/12/plan-your-plate#:~:text=Healthy%20eating%20is%20one%20of,advise%20making%20small%2C%20gradual%20changes.> .50
- <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm> .51
- <https://health.gov/myhealthfinder/topics/health-conditions/heart-health/manage-stress> .52
- <https://www.mindful.org/> .53
- Libal, Autumn. *Intellectual Disability (Living with a Special Need)*. Broomall, PA: Mason Crest, 2015. .54
- Lewis, Randy. *No Greatness without Goodness: How a father's love changed a company and started a movement*. New York, New York: Tyndale House Publishers, 2014. .55
- Olusanya, Bolajoko O., Scott M. Wright, M.K.C. Nair, Nem-Yun Boo, Ricardo Halpern, Hannah Kuper, Amina A. Abubakar, et al. "Global Burden of Childhood Epilepsy, Intellectual Disability, and Sensory Impairments." *Pediatrics* 146, no. 1 (July 17, 2020). <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2623>. .56
- Shriver, Timothy. *Fully Alive: Discovering What Matters Most*. New York, New York: Sarah Crichton Books, 2014. .57
- Skotko, Levine and Goldstein. "Having a son or daughter with Down syndrome: perspectives from mothers and fathers". *Am J Med Genet A*. 2011 October; 155A (10):2335-2347. <http://www.aaid.org/> .58