

أنا آدم... أكبر وأفهم جسمي

قصة تثقيفية مصوّرة



امانة
AMANA
A Child Safety Movement



FATEN MERACHLY
QBA ACT

الدليل الإرشادي للأهل

مقدمة نصية للأهل والمختصين — تُقرأ قبل تقديم القصة

على الأهل أو المختص قراءة القصة أولاً و اختيار التعديل المناسب و اتخاذ القرار هل القصة مناسبة للحالة أو هل الشخص جاهز لهذه القصة أم بعد ؟ قبل مشاركتها مع الشخص من ذوي التوحد . و في حال اتخاذ القرار الرجاء إبقاء لوح أمامكم للمساعدة في رسم معلومات إضافية للشرح بحسب ما يتطلبه الشخص.

الهدف هو مساعدة الفتى على فهم تغيّرات البلوغ، والتعبير عن احتياجاته، واحترام خصوصيته، وطلب الحماية. لا يُعدّ الانتصاب التلقائي مخالفة سلوكية، ولا تتضمن هذه القصة تدريباً عملياً على الاستمنا.

التهيئة النفسية

اختر وقتاً هادئاً، واطلب موافقة الفتى على القراءة. استخدم نبذة دافئة وواضحة، دون سخرية أو تخويف أو افتراض أنه يفهم جميع المصطلحات. احترم قيم الأسرة مع الحفاظ على دقة المعلومات وكرامة الفتى.

طريقة القراءة

اقرأ صفحة واحدة أو بضع صفحات بحسب قدرته واهتمامه. اشرح فكرة واحدة في كل مرة، واطرك وقتاً للإجابة أو الإشارة أو استخدام وسيلة التواصل. يستطيع الفتى طلب التوقف أو إعادة الشرح. لا يلزم حفظ القصة أو إكمالها في جلسة واحدة.

لغة مباشرة يمكن فهمها

استخدم أسماء الأعضاء والمصطلحات الصحية الصحيحة.. اطلب من الفتى أن يشرح ما فهمه أو يختار العبارة المناسبة لكل فعل مثل الاستمنا أو الانتصاب يمكنه تسميتها كما يريد دون تحويل القراءة إلى اختبار.

التخصيص دون ضغط

يمكن استبدال اسم آدم ووسيلة تواصله والأماكن بحسب الواقع. لا تفترض أن جميع الفتيان ذوي التوحد لديهم الاهتمامات أو الاحتياجات الحسية نفسها. هذه قصة تثقيفية أصلية وليست خطة علاج فردية أو وعداً بمنع القلق تماماً.

نعلم الفهم والاستقلالية وطلب المساعدة، ونحافظ على الاحترام في كل مرحلة.

الدليل: الاستجابة الآمنة

قبل تفسير السلوك

عند لمس الأعضاء الخاصة أو ظهور انزعاج، تحقّق من الألم والحكة وتهيج الجلد والملابس ومشكلات التبول. لا تفترض تلقائيًا أن السبب جنسي أو هرموني. إذا تكررت الصعوبة، يراجع المختص السياق والاحتياجات الصحية والحسية والتواصلية.

إذا حدث ذلك في مكان مشترك

اقترب بهدوء، وساعد الفتى على إبقاء جسمه مغطى، واستخدم عبارة قصيرة مثل: «نحتاج خصوصية» أو «هل تحتاج مساعدة؟». اعرض استراحة أو نشاطًا يختاره. لا يُستخدم الإمساك باليد أو التقييد كتلقين روتيني، ولا يُعاقب الفتى على الانتصاب التلقائي.

أنشطة مريحة، وليست علاجًا للانتصاب

قد يختار الرسم أو تركيب الأحجية أو المشي الهادئ أو كرة حسية بضغط مريح. لا تُفرض تمارين مرهقة، ولا يُطلب الضغط بكل القوة، ولا يُقدّم الماء البارد أو النشاط البدني باعتباره علاجًا للانتصاب المؤلم.

الخصوصية والحماية

الخصوصية حق وليست مكافأة. تُحدّد الأماكن بحسب واقع المنزل وإمكان طلب المساعدة. لا يوجد جدول أسبوعي موحد أو عدد إلزامي لممارسة الاستمناء. لا يشمل الدعم مشاهدة الممارسة أو المشاركة فيها أو تصويرها. ولا تعني الخصوصية كتمان الألم أو اللمس المزعج.

توضيح حول الرسومات

المقارنة التشريحية رسم عام لعضو بالغ، منفصل عن شخصية آدم، وغير مرسوم بمقياس. تظهر غرفة النوم دون أشخاص وبها عبوة كريم مغلقة ومحارم وسلّة؛ ظهور العبوة ليس توصية بمنتج للأعضاء الخاصة، والكريم ليس علاجًا للألم.

الدليل: متى نطلب المساعدة؟

ألم أو انزعاج متكرر

الألم أو الحكّة أو النزف أو صعوبة التبول يستدعي إبلاغ المرافق وطلب تقييم طبي مناسب. عند الألم الشديد أو الإصابة تُطلب رعاية عاجلة، ولا يُنتظر زوال المشكلة بالاستمنا.

انتصاب مستمر

يستلزم الانتصاب المستمر نحو ثلاث إلى أربع ساعات التوجّه إلى الطوارئ، حتى دون ألم. ولا يُنتظر هذا الحد عند وجود ألم شديد. لدى المصاب بمرض الخلايا المنجلية، يستدعي الانتصاب المؤلم لأكثر من ساعة طوارئ عاجلة. الاستمنا ليس علاجًا للانتصاب المطوّل.

الاحتواء والحماية

إذا أخبر الفتى عن لمس مزعج أو طلب صور خاصة، استمع دون لوم. أكّد أنه ليس مذنبًا حتى لو تجمّد أو لم يستطع الرفض. اطلب المساعدة المتخصصة وإجراءات الحماية المناسبة عند الحاجة.

حدود الدليل

وجدت تجربة ASSSIST2 فوائد لبعض الأهداف الفردية، دون تحسّن واضح في القلق أو الاستجابة الاجتماعية العامة. لم تختبر هذه الدراسة هذه القصة أو موضوع البلوغ؛ لذا يُقيّم الفهم والراحة لدى كل فتى على حدى

المراجع الصحية والتربوية

Nemours KidsHealth — البلوغ عند الفتيان [المصدر]

Vanderbilt Kennedy Center — دعم التثقيف والخصوصية [المصدر]

NHS — الانتصاب المطوّل ومؤشرات الطوارئ [المصدر]

NCI — النسيج الكهفي ودور امتلائه بالدم [المصدر]

Wright et al. — تجربة ASSSIST2، 2025 [المصدر]

أنا آدم... أكبر وأفهم جسمي



اسمي آدم. أحب المشي في الحديقة، وأحب أن أعرف ما سيحدث قبل أن يحدث. أنا فتى من ذوي التوحد.

أحيانًا أحتاج إلى كلمات واضحة، أو صورة، أو وقت إضافي كي أفهم إحساسًا جديدًا. عندما أطلب المساعدة، أريد أن يسمعي أحد بهدوء.

أستطيع أن أتعلم بالطريقة التي تناسبني.

لاحظت أن جسمي يتغيّر



في أحد الصباحات، لاحظت أن بنطالي أصبح قصيرًا. وفي يوم آخر، بدا صوتي مختلفًا. وقفت أمام المرآة وقلت: «جسمي يتغير. هل أنا مريض؟»
قال أبي: «هذه تغيرات شائعة في مرحلة اسمها البلوغ. أنت تكبر، وستتعلم معًا ما يحدث. يمكنك أن تسأل السؤال نفسه أكثر من مرة».

لا تحدث التغيرات كلها في يوم واحد.

ما الهرمونات؟



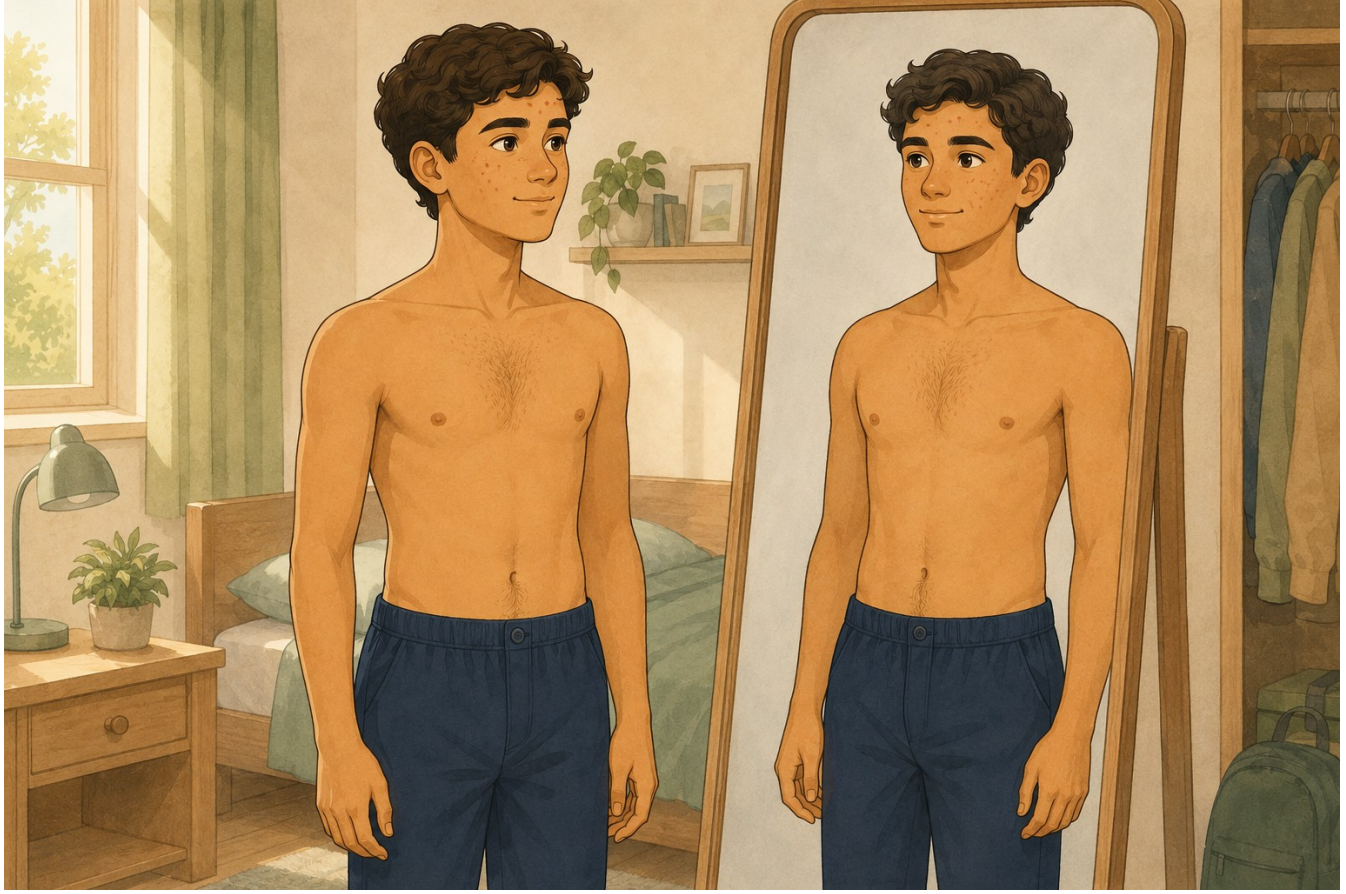
سألت أبي: «ولماذا يتغير جسمي؟»

قال: «يصنع الجسم مواد اسمها الهرمونات. تنتقل هذه المواد في الدم وتساعد أجزاء الجسم على العمل والنمو. في البلوغ، يزداد تأثير بعض الهرمونات، ومنها التستوستيرون».

شرح أبي فكرة واحدة في كل مرة، وأعطاني وقتًا كي أفهم.

أستطيع أن أقول: «اشرح لي مرة أخرى».

تغيّرات طبيعية في جسمي



قال أبي: «قد يزداد طولك وتتسع كتفك. يصبح صوتك أعمق، وقد يتقطع أحيانًا قبل أن يستقر».

«ينمو شعر تحت الإبطين وحول الأعضاء الخاصة، ثم قد يظهر شعر الوجه. يكبر القضيب والخصيتان أيضًا. وقد يزداد التعرق وتظهر حبوب على الوجه.»
«لا تحدث التغيرات بالسرعة نفسها عند كل الفتيان».

جسمي ينمو بوتيرته الخاصة.

أخبر أبي عمّا يزعجني



قلت: «رائحة العرق تزعجني، وبعض الملابس تحك جلدي».

أجاب أبي: «شكرًا لأنك أخبرتني. نستطيع اختيار ملابس أريح وروتين نظافة يناسبك. كالحلاقة والاستحمام اليومي و استخدام معطر.

لن نطلب منك أن تتحمل الألم أو الانزعاج بصمت».

ارتحت قليلًا. أصبح للتغير اسم، وأصبح عندي شخص أستطيع سؤاله.

أستطيع أن أطلب ملابس مريحة ومساعدة في النظافة.

هل يحدث البلوغ لدى الاناث أيضاً؟

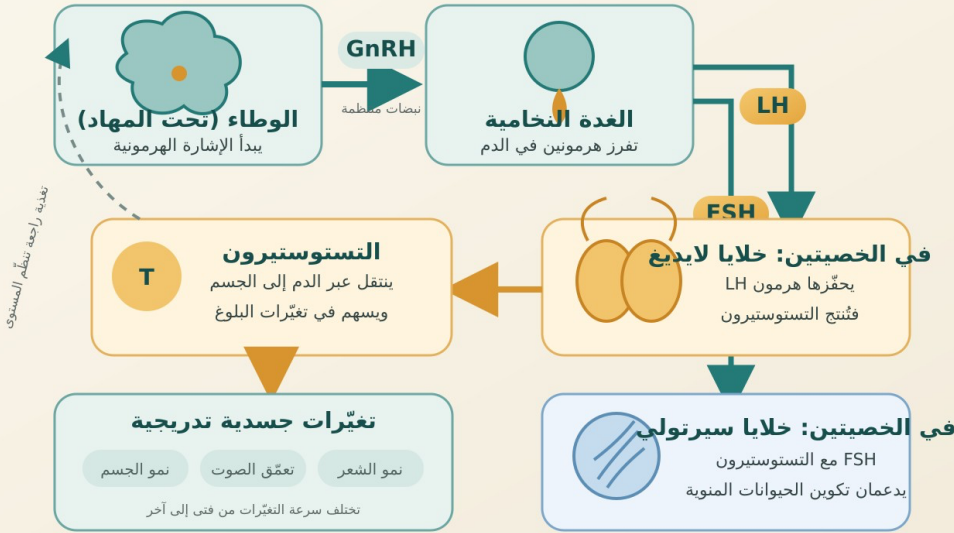


سألت أبي : وهل يحدث البلوغ و التغيرات الجسدية لدى الاناث أيضاً؟
قال أبي: البلوغ يحدث للذكور و الاناث فالتغيرات الجسدية تحدث لنا جميعاً ,
كلنا نكبر و لا يبقى أحد منا طفل طوال العمر.

ما الانتصاب؟

مسار عمل الهرمونات عند الذكور في البلوغ

مخطط تعليمي مبسّط لمحور الوطاء-النخامية-الخصيتين



آدم يتعلّم مع والده

«الهرمونات رسائل كيميائية تنقل في الدم وتساعد أجزاء الجسم على العمل والنمو في مرحلة البلوغ»

التستوستيرون جزء من منظومة مترابطة؛ ولا تحدث التغيّرات كلها في يوم واحد أو بالسرعة نفسها لدى جميع الفتيان.

قال أبي: «قد يصبح القضيب أكثر صلابة ويكبر مؤقتًا بسبب زيادة الدم داخله. يسمى ذلك الانتصاب».

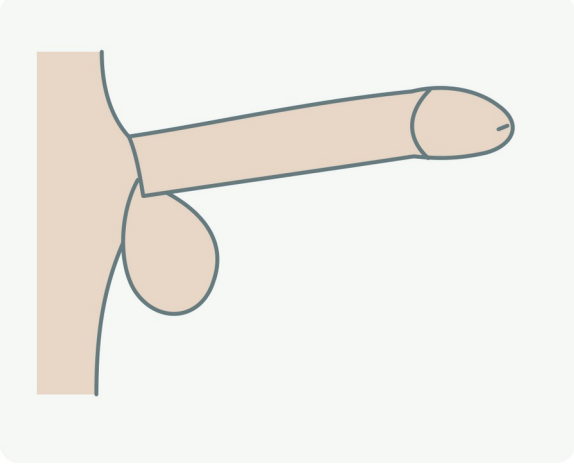
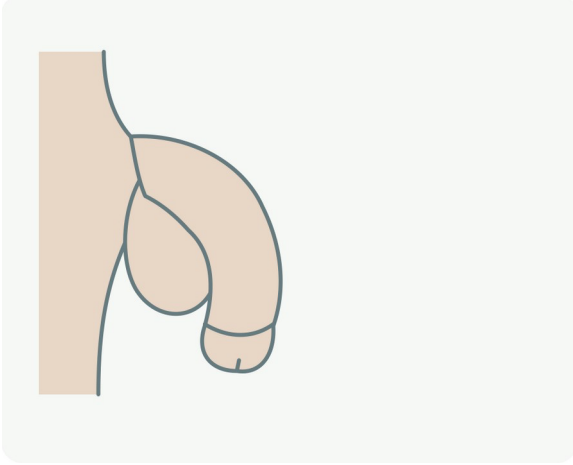
سألت: «هل أختار أن يحدث؟»

قال: «قد يحدث من تلقاء نفسه، وأنت نائم أو مستيقظ، ومن دون أن تفكر في شيء. حدوثة وحده لا يعني أنك فعلت شيئًا خاطئًا. وغالبًا يزول وحده بعد وقت قصير».

الانتصاب التلقائي لا يعني أنني أخطأت.

أفهم الفرق: مرتخٍ ومنتصب

رسم تشريحي مبسّط لعضو بالغ — منفصل عن شخصية آدم

منتصب	مرتخٍ
	
تمتلئ الأنسجة بكمية أكبر من الدم، فيزداد الحجم والصلابة مؤقتًا.	يكون القضيب أكثر ليونة، ولا تكون الأنسجة ممتلئة بالدم بالدرجة نفسها.

الدم موجود في الحالتين. تتغيّر درجة امتلاء الأنسجة به أثناء الانتصاب. هذا رسم للتوضيح، وليس مقياسًا أو شكلًا واحدًا لجميع الأشخاص.

المعلومة الفسيولوجية: المعهد الوطني للسرطان NCI؛ مصدرها في الدليل الإرشادي.

الانتصاب لا يفرض عليّ أن أفعل شيئًا لإيقافه.

قد يحدث الاحتلام أثناء النوم



قال أبي: «قد تستيقظ وتجد بللاً في ملابسك بسبب خروج سائل أبيض شفاف اسمه السائل المنوي أثناء النوم. يسمى هذا الاحتلام. ليس بولاً، ولم تتعمد حدوثه».

«يمكنك الاستحمام وتبديل ملابسك، وطلب المساعدة إذا احتجتها».

فهمت أنني أستطيع العناية بنظافتي دون لوم.

ما يحدث أثناء النوم ليس خطأ ارتكبه.

أستطيع أن أعبر عما أحتاجه



قلت لأبي: «وماذا إذا شعرت بالخوف؟» أجاب: «يمكنك أن تقول: أنا خائف، أو أشعر بشيء جديد».

«قد تؤثر تغيرات البلوغ في مشاعرك، لكن التعب والضجيج والألم قد يؤثرون فيها أيضًا. سنحاول فهم ما يزعجك».

أحتاج مساعدة **أحتاج مكانًا أهدأ** **أشعر**
بألم

أستطيع أن أقول العبارة، أو أشير إليها عندما يصعب الكلام. أستطيع أن أتعلم خطوة خطوة.

هذه بطاقتي لطلب الدعم، ويمكنني استخدامها في أي وقت.

موقف فاجأني في الحديقة

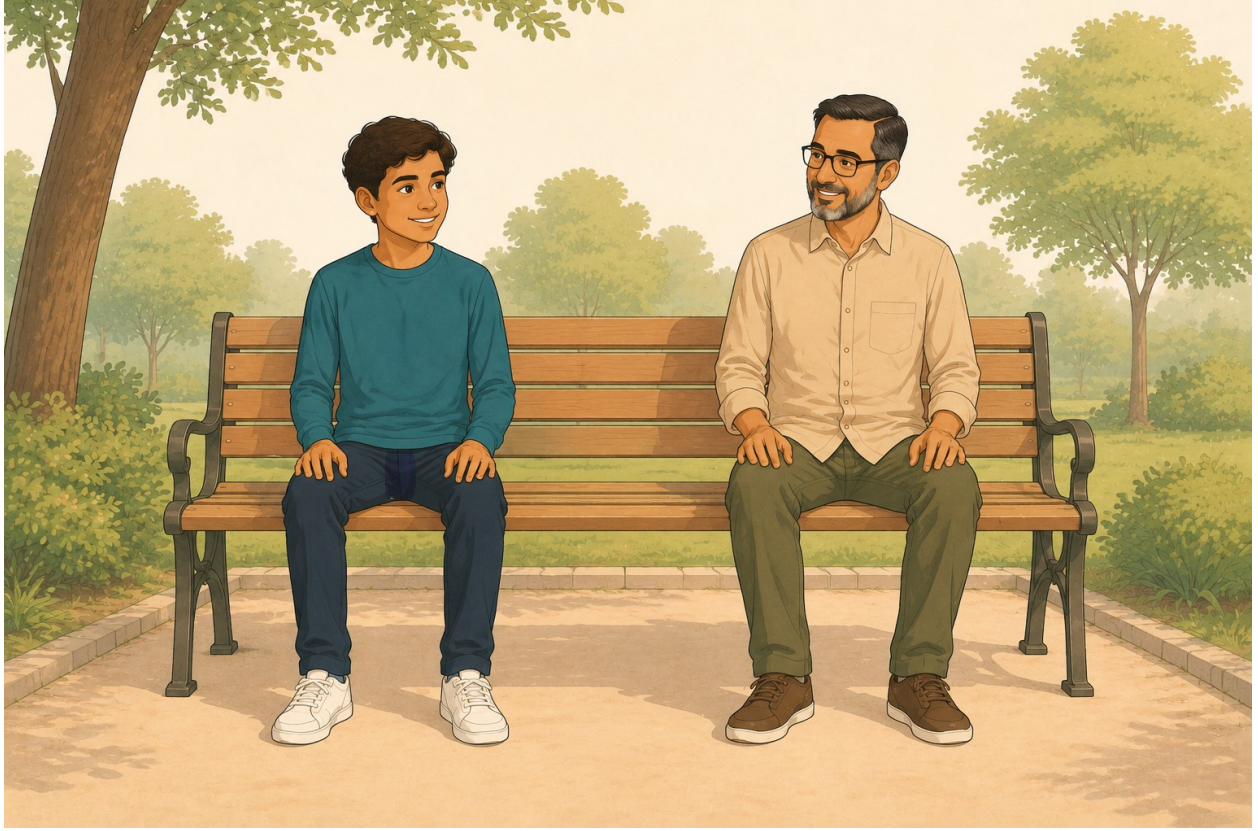


في المساء، ذهبت مع أبي إلى الحديقة. كنت أمشي قرب الأشجار عندما لاحظت حدوث انتصاب. توقفت وشعرت بالارتباك: «لماذا الآن؟ ماذا أفعل؟» اقتربت من أبي وقلت بصوت منخفض: «أحتاج مساعدة. حدث التغير الذي تحدثنا عنه».

قال بهدوء: «أنا أسمعك. هل تشعر بألم، أم أن الإحساس جديد ومزعج؟»

أطلب المساعدة بالكلام أو بالبطاقة.

أجلس وأعطي نفسي وقتًا



قلت: «لا يوجد ألم. أنا خائف». قال أبي: «أفهم أنك خفت لأن الأمر فاجأك. هذا قد يحدث تلقائيًا. لنجلس قليلًا إذا كان الجلوس يريحك».

أبقيت ملابسني في مكانها، والقميص يغطي مقدمة بنطالي. لم أكشف جسمي أو ألمس أعضائي الخاصة في الحديقة.

وضعت يدي على ركبتني، وتنفست ببطء بالطريقة التي تريحني.

إذا كان العد يريحني، أستطيع أن أعد بهدوء من عشرين إلى صفر.

أختار ما يساعدني على الهدوء



سألني أبي: «هل تحب أن أبقى بجانبك، أم أترك لك مسافة أكبر؟» قلت: «ابقَ هنا، من فضلك».

نظرت إلى الأشجار وانتظرت. بعد قليل، زال الانتصاب من تلقاء نفسه. لم أحتج إلى معاقبة جسمي أو إجباره على التوقف.

قال أبي: «يمكننا إكمال المشي أو العودة إلى البيت». اخترت العودة لأنني احتجت إلى الهدوء، وليس لأنني أخطأت.

من حقي أن أطلب استراحة.

في البيت أختار نشاطًا مريحًا



عندما وصلنا، شربت ماء وجلست في مكان هادئ. سألت أبي: «هل عليّ أن أفعل شيئًا كلما حدث انتصاب؟»

أجاب: «لا. تستطيع الانتظار أو متابعة نشاط ترتاح إليه، مثل الرسم أو تركيب أحجية أو المشي الهادئ أو استخدام كرة حسية بضغط مريح». اخترت تركيب الأحجية. هذه أنشطة للراحة، وليست علاجًا للألم.

لا أحتاج إلى إجهاد جسمي كي يهدأ.

إذا شعرت بالألم أخبر شخصًا آمنًا



قال أبي: «إذا كان هناك ألم، أو استمر الانتصاب مدة طويلة، تخبرني لنطلب المساعدة الطبية».

تعلمت أن أقول: «أشعر بألم». لا أحتاج إلى تحمّل الألم بصمت.

الطبيب يشرح لي ما يحتاج إلى معرفته، ويسمع أسئلتني، ويساعدني على فهم جسمي.

وعدم مشاركة هذا الموضوع الخاص الا مع الأشخاص الآمنين (نسمي الأشخاص الآمنين بالاسم) مثل: والدي أو المرافق فقط، ممكن اختيار أكثر من شخص حسب الحاجة.

لا نشارك المعلومات الخاصة مع العامة مثل: صديق أو قريب أو جار أو غريب

الألم يحتاج إلى مساعدة، ولا يعني أنني مذبذب.

أسأل عن معنى الاستمنا



يا بطل، تذكر دائماً تغيرات جسّدك ليست مشكلة يجب حلّها، بل هي علامة على نضجك و بلوغك أي أنك تكبر . الانتصاب والاستمنا أمور طبيعية وبيولوجية تماماً مثل الجوع والعطش والنوم. عندما تفهم جسّدك وتتعامل معه بنظافة وخصوصية وهدوء، لن يكون هناك مكان للخوف أو الارتباك. أنت لست غريباً، أنت تنمو لتصبح رجلاً رائعاً وواعياً، وجسّدك يستحق منك الاحترام والرعاية. سألت أبي : و ماذا يعني الاستمنا ؟

قال أبي :هي كلمة تعني لمس الشخص لأعضائه الخاصة . بعض الأشخاص يفعلون ذلك، وبعضهم لا يفعلونه. ليس واجباً، وليس مطلوباً لإيقاف الانتصاب. ويمكنك أن تسأل عنه دون أن يلومك أحد

أستطيع أن أطرح أسئلتني دون خجل

كيفية الاستمنا



"الاستمنا" هو تفرغ القضيب، وهو سلوك يقوم به بعض الشباب عند الحاجة لاسترخاء القضيب ، بشرط أن يتم بطريقة صحيحة وآمنة:

* النظافة أولاً: غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل أي شيء.

* المكان الخاص: تأكد أنك بمفردك في غرفتك، وأغلق الباب لأن هذه التصرفات لا تجوز أمام الآخرين أو في الأماكن العامة.

* اللمس اللطيف دون أذى: استخدم القليل من الكريم المرطب لجعله ناعماً، ثم ابدأ بتحريك يدك بلطف حول قضيبك الصلب صعوداً وهبوطاً. واتنبه جيداً فالضغط بشدة أو استخدام أدوات حادة أو قاسية قد تسبب الألم أو الجروح، لذلك كن رقيقاً بجسدك و بلطف و بعد دقيقة أو دقيقتين، يخرج سائل أبيض لزج من قضيبك يسمى "المني". هذا السائل هو نتيجة نمو الهرمونات. بمجرد خروجه، تهدأ ضربات قلبك و يرتخي القضيب مجدداً

الاستحمام ضروري



وبعدها يجب عليك تنظيف السائل الأبيض بالمناديل الورقية فوراً ورميها في سلة المهملات ثم الاستحمام و تبديل ملابسك لتبقى نظيفاً . وأهم شيء هو الخصوصية .

ما المكان الخاص؟



سألت أبي: «وماذا تعني الخصوصية؟»

قال: «غرفتك عندما تكون وحدك والباب مغلق والستارة تحجب الرؤية مكان خاص. و حمامك عندما تكون وحدك وتغلق الباب إذا كان أحد معك، فلا تكون خاصة للسلوك الخاص»..

«غرفة الجلوس والحديقة والسيارة أماكن مشتركة. والباب المغلق وحده لا يجعل كل مكان مناسباً».

وأستطيع أن أنادي شخصاً آمناً (تسمية الأشخاص الآمنين المتفق عليهم مسبقاً) إذا احتجت إلى المساعدة.

الخصوصية لا تعني العزلة عن المساعدة.

غرفتي مرتبة وأغراضي واضحة



في غرفتي توجد عبوة كريم مغلقة، وعلبة محارم ورقية، وسلة مهملات. أستطيع أن أتعرف إلى كل غرض باسمه.

أحافظ على نظافة غرفتي، وأضع المحارم المستعملة في السلة. وجود كريم لا يعني أنه مناسب لكل جزء من جسمي. لا أستخدم منتجًا يسبب لي ألمًا أو حكة، وأسأل عند الحاجة.

سلامة الجسم مهمة. لا تؤذ جلدك، ولا تستخدم أشياء قد تجرحه أو تعلق به. الألم أو الحكة أو النزف أسباب لطلب المساعدة، وليست أمورًا عليك تحملها. لا يشاركك أحد في السلوك الخاص، ولا يصورك، ولا يطلب منك إرسال صورة لأعضائك الخاصة».

الكريم ليس علاجًا للألم أو الانتصاب المؤلم.

جسمي يستحق الحماية



قال أبي: «لا يشاركك أحد في السلوك الخاص، ولا يصورك، ولا يطلب منك إرسال صورة لأعضائك الخاصة».

سألت: «وإذا طلب أحد ذلك وقال إنه يساعدني؟»

قال: «تستطيع أن تقول: لا، وتبتعد، وتخبرني أو تخبر بالغًا آمنًا آخر. وإذا لم تستطع الرفض أو الكلام وقتها، فلن تكون مذنبًا. يمكنك أن تخبرنا لاحقًا».

الخصوصية لا تعني إخفاء الألم أو الخوف أو اللمس المزعج.

أستطيع أن أطلب مساحة أو قربًا



قال أبي: «المساعدة في فهم جسمك تكون بالشرح. أما العناية الصحية اللازمة، فلها سبب واضح، ويشرح لك من يساعدك ما سيفعله». كالطبيب سألني: «هل تريد عناقًا، أم تفضّل أن نجلس قليلًا؟» قلت: «أفضّل أن نجلس».

جلس معي واحترم اختياري. وقال: «شكرًا لأنك أخبرتني بما تحتاج إليه». أستطيع طلب القرب أو المساحة، وطلب المساعدة من غرقتي.

أستحق أن تُحترم مشاعري وحدودي.

أعود إلى الحديقة بثقة



في زيارة أخرى، عدت إلى الحديقة. مشيت قرب الأشجار نفسها. ربما أشعر بالارتباك مرة أخرى، لكنني أعرف ما أستطيع فعله: أبقى جسمي مغطى، آخذ وقتًا للهدوء، وأطلب الدعم.

جسمي يكبر، وأنا أتعلم العناية به. لا أختار كل إحساس يحدث فيه، لكنني أتعلم كيف أستجيب له بأمان.

أستطيع أن أقول: «لم أفهم». «توقف». «أحتاج مساعدة».

المعرفة وطلب الدعم يساعداني على الثقة بنفسي.

أنا آدم... وأستحق الاحترام



أستحق الاحترام عندما أكون هادئًا، وعندما أكون خائفًا، وعندما أحتاج إلى وقت أطول للفهم.

لست وحدي في هذه المرحلة. لي حق في المعرفة والخصوصية والحماية. أستطيع أن أكبر بثقة، خطوة خطوة.

أنا أعلم. أنا أطلب المساعدة. وأنا أستحق الأمان.