كيف يساعد الأب والجد والجدة
والأعمام والأخوال طفلاً توحدياً في
البيت وفي المجالس العائلية.

# دليل للآباء والأجداد والعائلة الكبيرة

For fathers, grandparents and the wider family

# دليل للآباء والأجداد والعائلة الكبيرة

## ما هو التوحد بكلمات بسيطة

التوحد طريقة مختلفة في نمو الدماغ. يؤثر في طريقة تواصل الطفل، وفي علاقته بالناس، وفي طريقة استقباله للأصوات والأضواء واللمس والروائح والطعم. التوحد جزء من الطفل منذ البداية، وليس مرضاً يأتي ويذهب.

التوحد لا يسببه أسلوب التربية. الوالدان لم يسبباه بالدلال أو بالشدة أو بالانشغال، ولا بشيء فعلته الأم في الحمل. لا أحد في العائلة مسؤول عنه، ولا داعي للبحث عن مذنب.

كل طفل توحدي مختلف عن غيره. بعض الأطفال يتكلمون كثيراً، وبعضهم يستعمل كلمات قليلة أو لا يتكلم. بعضهم يحب الحضن، وبعضهم يتألم من اللمس. ما يجمعهم أنهم يحتاجون من الكبار حولهم فهماً وصبراً وتعديلاً بسيطاً في طريقة التعامل.

مع الفهم والدعم المناسب يتعلم الطفل التوحدي ويكبر ويشارك في حياة العائلة. الهدف ليس أن يصبح الطفل مثل غيره، بل أن يجد طريقه بأمان، وأن يشعر أنه محبوب كما هو.

- رفرفة اليدين أو التأرجح أو تكرار الكلمات تساعد كثيراً من الأطفال على الهدوء أو التعبير عن الفرح.
- تغطية الأذنين علامة في الغالب على أن الصوت يؤلم الطفل فعلاً.
- نوبة الانهيار ليست قلة أدب. تحدث عندما تزيد الأصوات والناس والمطالب عن قدرة الطفل على الاحتمال.

## ماذا يستطيع الأب أن يفعل

في كثير من البيوت تتحمل الأم أغلب المواعيد وجلسات العلاج واجتماعات المدرسة، ويصبح الأب هو من يعاقب ويمنع. الطفل يتقدم أكثر عندما يشارك الوالدان معاً في الرعاية اليومية.

يحتاج طفلك أن يعرفك شخصاً هادئاً وآمناً، وليس فقط الشخص الذي يقول: لا. حضورك في التفاصيل الصغيرة يعني له الكثير، حتى لو لم يعبّر عن ذلك بالكلام.

- احضر بعض المواعيد مع الطبيب أو المعالج أو المدرسة. اسأل، واسمع النصائح بنفسك.
- تولَّ روتيناً يومياً واحداً، مثل وقت الاستحمام أو قصة النوم أو توصيل الطفل إلى المدرسة.
- تعلّم ما يهدّئ طفلك وما يزعجه، واستعمل الجدول المصور معه.
- اقضِ وقتاً قصيراً ومنتظماً في نشاط يحبه طفلك، بطريقته هو.
- قف مع زوجتك أمام الأقارب، حتى لا تُترك وحدها لتشرح وتدافع.

- اهتم بنفسك أيضاً. الحديث مع أب آخر لطفل توحدي قد يخفف عنك كثيراً.

## ماذا يستطيع الأجداد والأقارب أن يفعلوا في المجالس

المجالس العائلية مليئة بالمحبة، ومليئة أيضاً بالأصوات والناس والروائح واللمس. هذا كله قد يصبح كثيراً جداً على الطفل التوحدي في وقت قصير. تغييرات صغيرة من الكبار تصنع فرقاً كبيراً.

- سلّموا على الطفل دون إجبار على قبلة أو حضن. التلويح باليد أو المصافحة أو الابتسامة سلام كامل.
- لا تعلّقوا على ما يأكله الطفل أو كمية أكله. كثير من الأطفال التوحديين يأكلون أنواعاً قليلة فقط.
- لا تعلّقوا على رفرفة اليدين أو التأرجح أو سماعات الأذن. هذه الأشياء تساعد الطفل على الاحتمال.
- جهّزوا غرفة هادئة يرتاح فيها الطفل، دون أن يتبعه أحد بالأسئلة.
- استعملوا كلمات قليلة وواضحة، وانتظروا الجواب، فقد يحتاج الطفل وقتاً أطول.
- امدحوا المحاولة: "دخلت وسلّمت، أحسنت".
- ساعدوا أبناءكم الصغار على فهم قريبهم التوحدي: اشرحوا لهم أنه يلعب بطريقة مختلفة، وأن الصوت العالي والركض حوله قد يزعجانه.
- اسألوا الوالدين عما يناسب طفلهما، فهما يعرفانه أكثر من أي أحد.
- إذا خرج الطفل من المجلس مبكراً، دعوه يذهب دون لوم.

## كيف نرد على تعليقات الأقارب

الأقارب يقصدون الخير في الغالب. الرد القصير الهادئ يحمي الطفل ويحفظ الود، ولا حاجة إلى الجدال أو الفوز في النقاش. هذه أمثلة يمكنكم تعديلها بكلماتكم.

- "سيكبر ويتركه": التوحد يبقى مع الإنسان، والمساعدة المبكرة تساعده على النمو. يمكن أن تقولوا: "الأطباء يقولون إن الدعم المبكر مهم جداً، ولذلك بدأنا الآن".
- "أنتم متساهلون معه": يمكن أن تقولوا: "نتبع نصائح المختصين. الهدوء ينفع معه أكثر من الصراخ".
- "هذه عين": ردّوا باحترام دون نقاش في أمور الدين: "ندعو له ونقرأ عليه، ونتابع مع الأطباء أيضاً. الأمران مهمان عندنا".
- "خلّوه يأكل مثل باقي الأطفال": يمكن أن تقولوا: "يأكل ما يستطيع جسمه احتماله، ونعمل على ذلك خطوة خطوة مع المختص".
- "عيب، خلّه يسلّم على الكل": يمكن أن تقولوا: "يسلّم بطريقته. التلويح منه سلام حقيقي".

# كيف نخبر العائلة بالتشخيص

إخبار العائلة قرار خاص بالوالدين. بعض الآباء والأمهات يخبرون الجميع، وبعضهم يبدأ بعدد قليل من المقربين. لا يوجد وقت صحيح واحد للجميع.

العائلة التي تفهم تصبح أقوى سند للطفل، وتجعل المجالس مكاناً يحبه بدل أن يخاف منه.

- ابدؤوا بقريب أو اثنين تتوقعون منهما الدعم.
- استعملوا كلمات بسيطة: "طفلنا توحدي. هذا يعني أن دماغه يعمل بطريقة مختلفة. يحتاج صبراً وبعض التغييرات منا".
- قولوا ما تحتاجونه بوضوح: "من فضلكم لا تجبروه على التقبيل، ودعوه يذهب إلى غرفة هادئة عندما يحتاج".
- شاركوا هذا الدليل وبطاقة "عنّي" مع من تثقون بهم.
- توقعوا أسئلة أو قلقاً أو حتى إنكاراً في البداية. كثير من الناس يحتاجون وقتاً.
- إذا سأل الأطفال الآخرون، أجيبوا بجملة بسيطة تناسب عمرهم، مثل: "دماغه يعمل بطريقة مختلفة، ويحب أن يلعب معك بطريقته".
- احموا خصوصية طفلكم: أنتم من يقرر من يعرف وكم يعرف.

# عنّي

اسمي...

My name is...

أحب...

I like...

لا أحب...

I do not like...

الصوت العالي يجعلني...

Loud noise makes me...

من فضلك سلّم عليّ بـ...

Please greet me by...

أعبّر عن نفسي بـ...

I communicate by...

طعام أحبه...

A food I like...

عندما أنزعج، ساعدني بـ...

When I am upset, help me by...

# For fathers, grandparents and the wider family

## What autism is, in plain words

Autism is a different way the brain develops. It affects how a child communicates, how they relate to other people, and how they take in sounds, light, touch, smells and tastes. Autism is part of the child from the start. It is not an illness that comes and goes.

Autism is not caused by upbringing. Parents did not cause it by being too soft, too strict or too busy, or by anything the mother did during pregnancy. No one in the family is responsible, and there is no need to look for someone to blame.

Every autistic child is different. Some children talk a lot, some use few words or none. Some love a hug, some find touch painful. What they share is that they need the adults around them to understand, to be patient and to adjust a little in how they treat them.

With understanding and the right support, an autistic child learns, grows and takes part in family life. The goal is not for the child to become like everyone else, but to find their own way safely and to feel loved as they are.

- Flapping hands, rocking or repeating words help many children calm down or show joy.
- Covering the ears usually means the noise really hurts.
- A meltdown is not bad manners. It happens when noise, people and demands become more than the child can cope with.

## What a father can do

In many homes the mother carries most of the appointments, therapy sessions and school meetings, and the father becomes the one who punishes and forbids. Children make more progress when both parents share the daily care.

Your child needs to know you as a calm, safe person, not only as the person who says no. Your presence in small daily things means a lot to them, even if they cannot put it into words.

- Go to some appointments with the doctor, therapist or school. Ask questions and hear the advice yourself.
- Take over one daily routine, such as bath time, the bedtime story or the drive to school.
- Learn what calms your child and what upsets them, and use the visual schedule with them.

- Spend short, regular time on something your child enjoys, done their way.
- Stand with your wife in front of relatives, so she is not left alone to explain and defend.
- Look after yourself too. Talking with another father of an autistic child can be a real relief.

## What grandparents and relatives can do at gatherings

Family gatherings are full of love, and also full of noise, people, smells and touch. For an autistic child all of this can become too much very quickly. Small changes from the adults make a big difference.

- Greet the child without forcing a kiss or a hug. A wave, a handshake or a smile is a complete greeting.
- Do not comment on what the child eats or how much. Many autistic children eat only a few foods.
- Do not comment on flapping, rocking or ear defenders. These help the child cope.
- Prepare a quiet room where the child can rest without anyone following them with questions.
- Use few, clear words and wait for an answer. The child may need more time.
- Praise the effort: "You came in and said salam, well done."
- Help your own children understand their autistic cousin: explain that they play in a different way, and that loud voices and running around them can bother them.
- Ask the parents what works for their child. They know the child better than anyone.
- If the child leaves the majlis early, let them go without blame.

## Answering relatives' common remarks

Relatives usually mean well. A short, calm answer protects the child and keeps the peace. There is no need to argue or to win the discussion. Here are examples you can change into your own words.

- "He will grow out of it": autism stays with a person, and early support helps the child grow. You could say: "The doctors tell us early support matters a lot, so we have started now."
- "You are too soft with him": you could say: "We follow the specialists' advice. Calm works better for him than shouting."

- "It is the evil eye": answer respectfully, without debating faith: "We pray for him and recite over him, and we also follow up with the doctors. Both matter to us."
- "Let him eat like the other children": you could say: "He eats what his body can manage, and we are working on it step by step with the specialist."
- "It is rude, make him greet everyone": you could say: "He greets in his own way. A wave from him is a real greeting."

## How to share a diagnosis with the family

Telling the family is the parents' own decision. Some mothers and fathers tell everyone, others start with a few close people. There is no single right time for every family.

A family that understands becomes the child's strongest support, and turns gatherings into a place the child can enjoy instead of fear.

- Start with one or two relatives you expect to be supportive.
- Use simple words: "Our child is autistic. This means their brain works in a different way. They need patience and a few changes from us."
- Say clearly what you need: "Please do not make them kiss anyone, and let them go to a quiet room when they need to."
- Share this guide and the "About me" card with people you trust.
- Expect questions, worry or even denial at first. Many people need time.
- If other children ask, answer with one simple sentence that suits their age, such as: "His brain works in a different way, and he likes to play with you in his own way."
- Protect your child's privacy: you decide who knows and how much.

# About me

**My name is...**

**I like...**

**I do not like...**

**Loud noise makes me...**

**Please greet me by...**

**I communicate by...**

**A food I like...**

**When I am upset, help me by...**

# About this guide

© 2026 Autism Academy (qatar.autismacademy.online). Free to print and share with your family, unchanged and with this page.

General guidance for families. It does not replace advice from your child's doctor, therapist or school.

More visual stories in Arabic for Ramadan, the mosque, Eid, family visits, flying, Umrah, the summer holiday, the doctor, the dentist, a haircut and the first school day: qatar.autismacademy.online/ar/family