

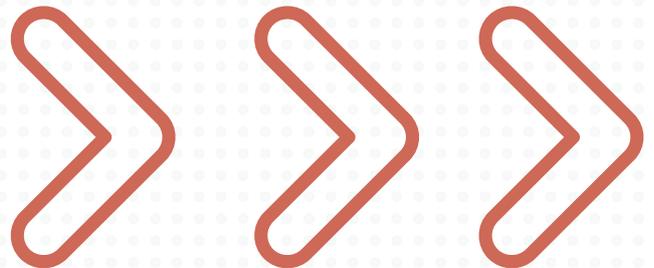
التعايش مع

الإعاقات الحركية

• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

الفهرس

- التعايش مع وجود إعاقة حركية
- التعامل مع شخص لديه إعاقة حركية
- تذكير



- تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

التعايش مع وجود إعاقة حركية

عبر عن مشاعرك

اسمح لنفسك بالتعبير عن
مشاعرك مهما كانت دون
أن تطلق الأحكام على
نفسك

تقبل وضعك

قد يكون التقبل أمر شاق
في البداية إلا أن رفضك
لقبول وضعك الحالي
سيمنعك من المضي قدمًا

انضم لمجموعات دعم

ابحث عن مجموعات دعم
تضم أشخاص لديهم تحديات
حركية مثلك

تكيف

ابحث عن الأدوات التي
تساعدك على التكيف مع
الإعاقة كاستعمال طرف
صناعي أو كرسي متحرك

تعلم

ابحث عن طرق إبداعية
للمشاركة في أنشطتك
المفضلة وقم بتنمية
مهارات جديدة

تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب
الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية
USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة
الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات
المتحدة الأمريكية.

التعامل مع شخص لديه إعاقة حركية

عدّل من وضعية
جلوسك بحيث تكون
على مستوى نظر
الشخص



لا تقلل من قدر
الأشخاص ممن
لديهم إعاقات
حركية



قم بعمل تواصل
بصري لائق عند
النظر إليهم



تحدث مع الشخص
بطريقة لائقة
وطبيعية





قبولك للمساعدة ليس
ضعفًا، ورفضك لقبول
المساعدة قد يعرقل
عملية تكييفك. اسمح
لمن يحبوك بمساعدتك

• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.