



حُكُومَةُ الشَّارِجَة
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

" استراتيجيات التعامل مع الضغوط لأهالي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة "

إعداد:

شيخة بن حارب

إدارة المعرفة

يقصد بأسرة الطفل ذي الإعاقة تلك الأسرة التي تتكون من الأب والأم والأبناء غير متزوجين يعيشون معً ويكون بينهم طفل معاق وتواجه هذه الأسرة العديد من الضغوط الحياتية التي تؤثر على توازنها داخليا وخارجيا.¹

تختلف الضغوط التي يمر بها أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة بحسب طبيعة الإعاقة ودرجتها ونوعها. فبعض الإعاقات مثل اضطراب طيف التوحد تكون أكثر صعوبة نظرا لما تتصف به من تداخل أكثر من اضطراب مثل اضطرابات النوم واضطراب فرط الحركة وبعض المشاكل السلوكية المصاحبة لهذا الاضطراب أو عدم القدرة على التواصل مع أطفالهم خصوصا أطفال التوحد غير الناطقين، وغيرها من باقي الإعاقات مثل متلازمة داون، اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أو الإعاقات الذهنية والبدنية بشكل عام، حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن أهالي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يعانون من مستوى عال من الضغوطات والإجهادات اليومية. تتعدد الضغوطات منها على سبيل المثال نظرة المجتمع ووصمة العار حول الإعاقة وعدم تقبل البعض أو تفهمهم. أيضا، عدم تقبل بعض الأهالي إعاقة طفلهم أو إنكارها ومحاولة معاملة الطفل مثل باقي الأطفال. قد يكون من أسباب الضغوط هي عدم تفهم بعض الأهالي الإعاقة وكيفية التعامل مع الطفل بالطريقة الصحيحة التي تتطلبها الإعاقة.

تختلف أنواع الضغوط التي يتعرض لها الأهالي فبعضها قد تكون ضغوطا داخلية: مثل تأنيب الضمير حيث يشعر بعض الآباء بتأنيب الضمير بسبب إعاقة طفلهم. ويحمل نفسه مسؤولية إعاقة طفله. وبعضها قد تكون ضغوطا خارجية مثل نظرة المجتمع ووصمة العار حول الإعاقة وعدم تقبل البعض أو تفهم الإعاقة. أما بالنسبة للضغوط النفسية فقد تكون على هيئة غضب، قلق، توتر، خوف وغيرها.

ونظرا للآثار السيئة على الصحة النفسية والجسدية الناتجة عن الضغوط اليومية التي يمر بها الأهالي. نسرد لكم بعض النصائح والتوجهات قد تخفف من الضغوط اليومية:

من الضروري فهم أسباب الضغوط حتى تتمكن من إيجاد الحل المناسب

1. تقبل الواقع، ابحث عن حلول منطقية، استشر المتخصصين، ادعم طفلك.
2. الدعم والتشجيع المقدم من العائلة الأصدقاء و جهة العمل، قد يكون الدعم مثل كلمات تشجيعية، تقبل الطفل وأسرته فهي أمور بسيطة ولكن لها الأثر الإيجابي في تخفيف الضغوط التي يواجهها الآباء

¹ كتاب الضغوطات الحياتية من منظور اجتماعي معاصر، طبعة 2015

عندما يجدون من يدعمهم ويساندهم، بالنسبة لمقر العمل، عندما يتفهم المسؤول ظروف الموظف المتعلقة بظروف طفله الصحية.

3. جلسات الدعم النفسي إما فردية وذلك من خلال زيارة معالج نفسي، يتم من خلال هذه الجلسات تعلم فنيات الاسترخاء، التحدث مع شخص يقدر ويفهم حالتك النفسية والضغوط التي تمر بها أو جلسات. الدعم الجماعي تكون مع متخصص في العلاج النفسي ومجموعة من الأشخاص الذين لديهم نفس المشكلة و الظروف، حيث يتم تبادل الخبرات في بيئة مناسبة لبث معاناة كل فرد في المجموعة وبإشراف المعالج.

4. ممارسة الرياضة، تعتبر ممارسة الرياضة كالمشي مفيدة جدا للتخلص من الضغوط النفسية.
5. التركيز على الوضع الحالي، العديد من الأهالي يرهقهم التفكير في مستقبل ابنهم أو ابنتهم فيصاحبهم الشعور بالقلق والخوف، إن كثرة التفكير تضاعف الضغوط ، فكرا وخطط لمستقبل طفلك بشكل أفضل من خلال التعليم والتأهيل المهني فهو الحل المنطقي الذي سوف يضمن لك راحة البال ولطفلك مستقبل مستقر وآمن.

6. اطلب المساعدة، عندما تمر بضغوط وتحتاج إلى عون الآخرين ,اطلب المساعدة ولا تتردد.
7. أحط نفسك بالأشخاص الإيجابيين الذين سوف يكونوا لك عوناً متى ما احتجت لذلك.
8. كوّن علاقات مع الأسر الأخرى الذين يمرون بنفس الحالة من الممكن أن يخفف من الشعور بالضغط أو الوحدة وتبادل الخبرات²

دور الإرشاد الاجتماعي نحو أسرة ذوي الاحتياجات الخاصة:-

- 1- مساعدة الأسر في التعرف على نواحي الخلل والظيفي في العلاقات الأسرية والزوجية وسلوكيات الأسرة لتكوين اطار البيئة الجيدة للأسرة.
- 2- مساعدة الأسرة في فتح قنوات الاتصال بينهم وبين أعضاء أسرهم ومناقشة مشكلاتهم بصراحة واتضح ابعاد المشكلة وإصلاح الأمور.
- 3- مساعدة أعضاء الأسرة في مزيد من الفعالية في الأداء الاجتماعي.
- 4- مساعدة الأسرة في تحديد السلوك الجيد للتعامل مع ضغوطات الحياتية وكذلك مع الطفل ذو الاحتياجات الخاصة.
- 5- مساعدة الأسرة في اتخاذ قراراتهم المتعلقة بالمستقبل بما يتعلق بالمكانة الاجتماعية والمالية والاقتصادية لتفادي الضغوط الحياتية التي تتعرض لها.

6- مساعدة الاسرة في تنمية علاقاتها بالآخرين والتعبير عن مشاعرهم الايجابية ومشاعر التقدير تجاه الآخرين.

7- مساعدة الاسرة في تبين حاجة الطفل ذو الاحتياجات الخاصة للعون في مواجهة مطالبه وادماجه في الأسرة.³