

حين تولد القوة

أمومة لطفل مختلف

كتابة وتأليف

نجلاء بنت محمد العجمي

بمشاركة الأم

رنا الهبدان

1447هـ - 2025م



الجمعية السعودية للتربية الخاصة
Saudi Association for Special Education
GSTER
Leadership, Entrepreneur and Effect
قيادة، ريادة وأثر

صدر هذا الكتاب بدعم ورعاية
الجمعية السعودية للتربية الخاصة (جستر)
لدعم التأليف في مجال التربية الخاصة



إهداء

إلى كل أم

طفلك هدية من السماء

جاء ليعلمنا أجمل معاني الحياة

وأنت الأم القوية التي سوف تصنع له

عالمًا مليئًا بالأمل والحب

نعم .. الحياة قد تكون مليئة بالتحديات والصعاب

لكنك سوف تثبتين للجميع أن الأمومة أقوى من أي شيء

وأن **الصبر** هو القوة التي ستضيئ لك الطريق

وغداً ستكون قصة **نجاحكما** نوراً يهتدي به الجميع

مُقَدِّمَةٌ

الأمومة ليست رحلةً سهلةً في كل أحوالها، فكيف إذا اقتترنت بحدث يغير المسار من بدايته؟ حين يخبر الأطباء الأم بأن طفلها من ذوي الإعاقة، لا يتغير فقط واقعها، بل تتغير نظرتها للحياة، لمفاهيم القوة، وللمعنى الحقيقي للصبر والاحتواء.

جاء هذا الكتاب بعنوان "**أمومة لطفل مختلف**" ليعبر عن صوت الأمهات اللاتي خضن هذه الرحلة الاستثنائية، بمراحلها الأولى المليئة بالمشاعر المتضاربة، ومروراً بالتشخيص، والصدمات النفسية، والضغوط الاجتماعية، حتى الوصول إلى الوعي، والقبول، والتكيف، والمطالبة بالحقوق.

يناقش هذا الكتاب محاور متنوعة تشمل التأثير النفسي الأول للأزمة، أهمية التشخيص السليم، ومرحلة التأهيل والتعليم، إضافة إلى الضغوط النفسية التي تواجه أسر الأطفال من ذوي الإعاقة، وكيفية تجاوز الأفكار السلبية، والتعامل مع نظرة المجتمع، وحقوق الأم والطفل، وفهم أنواع الإعاقة ومفاهيمها، وكل فصل كتب ليلا مس جانباً من الواقع، ويمنح القارئ صورة أوضح وأقرب للحقيقة.

وقد اختير هذا الموضوع بدافع إنساني ومعرفي، نابع من الشعور بأهمية تسليط الضوء على التحديات التي تخوضها أمهات الأطفال من ذوي الإعاقة، وتقديراً لدورهن الكبير في مسيرة التربية والرعاية والتمكين.



كما كتب هذا الكتاب من باب المسؤولية الأخلاقية تجاه فئة تستحق أن تروى حكايتها بوعي واحترام، ولعل هذا الكتاب يكون جسراً للتقارب، ومساحة للفهم، ونافذة يرى من خلالها القارئ واقعاً يستحق الإنصات والاحتواء.

بداية الحكاية:

« في لحظةٍ واحدة، تغير كل شيء، كنت أعيش حياتي كأبي أم، أرتب الأحلام الصغيرة لطفلي القادم، أرسم ملامح مستقبله في خيالي، وأعد نفسي لعناق طويل لا ينتهي، لكن الحياة، بطريقتها المفاجئة، وضعتني أمام باب لم أكن أتوقع طريقه: باب الأمومة لطفل من ذوي الإعاقة.

لم أكن أعلم أن تلك اللحظة – لحظة التشخيص – ستكون بداية قصة لا تشبه القصص، قصة تتداخل فيها مشاعر الانكسار والرجاء، الحيرة والإيمان، الدموع والقوة.

مع هذا كله لم يكن الألم فقط من نصيبي، بل كانت معي ولادة من نوع آخر: ولادة امرأة جديدة، لم تكن تعرف ما تختزن من صبر واحتواء، من نضج ومحبة لا تعرف شروطاً.

هنا سترافق الأم منذ لحظة الصدمة الأولى، ومرحلة التأثير النفسي التي تعصف بها، إلى أن تبدأ رحلة البحث عن التشخيص الصحيح، بكل ما يحمله من أهمية في بناء فهم واقعي ودقيق لحالة الطفل، ونبدأ معاً...

وقبل كل شيء لابد من معرفة ماهي الإعاقة ...

تعد الإعاقة من القضايا الإنسانية والاجتماعية التي تحظى باهتمام متزايد على المستويين المحلي والدولي، نظراً لتأثيرها المباشر على حياة الأفراد والمجتمعات. فقد شهد مفهوم الإعاقة تطوراً ملحوظاً عبر التاريخ؛ ففي حين كانت تفهم في السابق على أنها حالة من النقص أو القصور الجسدي أو العقلي تمنع الفرد من أداء وظائفه اليومية بشكل طبيعي، أصبح ينظر إليها اليوم من زاوية أكثر شمولاً وإنصافاً.

تعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) الإعاقة بأنها: "مصطلح شامل يضم العجز والقصور والقيود على المشاركة، ويعبر عن التفاعل بين الحالة الصحية للفرد والعوامل السياقية المحيطة به"، وهو ما يعني أن الإعاقة لا تكمن فقط في الفرد، بل في العوائق البيئية والمجتمعية التي تمنعه من المشاركة الكاملة في الحياة.

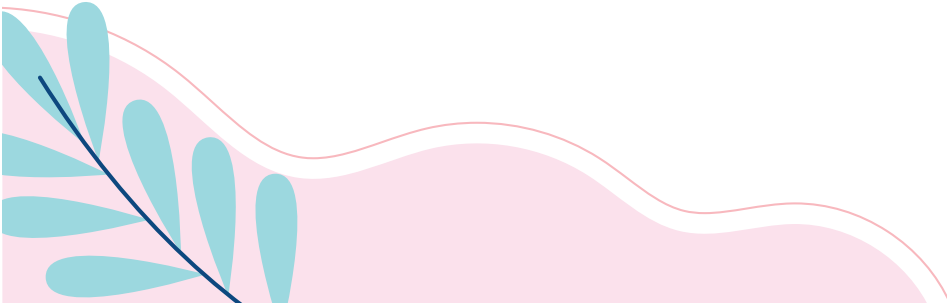
وقد عزز هذا المفهوم الحديث ما نصت عليه اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة (CRPD)، التي أقرتها الأمم المتحدة عام 2006، والتي تمثل إطاراً قانونياً دولياً لحماية وتعزيز حقوق وكرامة الأشخاص ذوي الإعاقة، وتنص الاتفاقية في مادتها الأولى على أن:

"الغرض من هذه الاتفاقية هو تعزيز وحماية وكفالة تمتع جميع الأشخاص ذوي الإعاقة تمتعاً كاملاً وعلى قدم المساواة بجميع حقوق الإنسان والحريات الأساسية".

وفقاً للتعريف الصادر عن منظمة الصحة العالمية، فإن الإعاقة لا تقتصر فقط على وجود مشكلة صحية لدى الفرد، بل تشمل أيضاً التفاعل المعقد بين العوامل الجسدية والنفسية والعوامل البيئية والاجتماعية، مثل العقبات المادية أو التمييز الاجتماعي، التي قد تحول دون مشاركة الفرد الكاملة والفعالة في المجتمع.

وتشمل الإعاقة أنماطاً متعددة، مثل الإعاقة الحركية التي تؤثر على القدرة على التنقل، والإعاقة السمعية أو البصرية التي تؤثر على الحواس، والإعاقة الذهنية أو النفسية التي تؤثر على التفكير أو المشاعر أو السلوك، كما تختلف درجة الإعاقة من بسيطة يمكن التعايش معها بسهولة، إلى شديدة تتطلب دعماً خاصاً ومستمراً.

من المهم التأكيد على أن الإعاقة لا تعني العجز أو الفشل، بل هي إحدى سمات التنوع البشري، فالأشخاص ذوو الإعاقة يمكنهم أن يصبحوا أفراداً منتجين وفاعلين في مجتمعاتهم إذا ما توفرت لهم الفرص العادلة والبيئة الداعمة والتشريعات التي تحمي حقوقهم، ولذلك فإن فهم الإعاقة بوصفها قضية حقوقية وليس مجرد قضية طبية، يعد خطوة أساسية نحو بناء مجتمع شامل ومتكافئ يضمن الكرامة والمساواة للجميع.



رحلة التكيف مع التحديات: من التأثير إلى الاستجابة

تواجه أسرة الطفل المعاق أزمة تتطور فيها ردود فعلها في سياق مرحلي، حتى تصل إلى مرحلة التكامل من الأزمة والتكيف، ومن خلال هذه المراحل تعيش الأسرة ظروف ومواقف ضاغطة وغير مألوفة، ولا يملك الأسرة وخاصة الوالدين حيالها معلومات وخبرات أو مهارات، وفيما يلي عرض نموذج للمراحل التي تعيشها الأم والأسرة بعد سماع خبر وجود طفل جديد في الأسرة من ذوي الإعاقة:

مرحلة الصدمة:

الصدمة هي مفهوم نسبي، وتختلف من شخص لآخر، وهي حدث مفاجئ غير متوقع يصيب الإنسان وتتوقف شدة الصدمة على قدرة تحمل الشخص للموقف، وتعتبر صدمة الأم عند سماعها خبر أن طفلها من ذوي الإعاقة وأن هذا الاضطراب سيلازم الطفل طيلة فترة حياته من أصعب المشاعر السلبية، وقد يصاحب هذه المشاعر الشعور بالتوتر، والقلق المفرط، واضطرابات النوم، وشيء من الإحباط والاكتئاب وأعراض أخرى مثل خفقان القلب، والرجفة، ونوبات ذعر.

تخطي مرحلة الصدمة عند الأم بعد سماع خبر أن طفلها سيكون من ذوي الإعاقة يتطلب وقتاً، ودعماً نفسياً واجتماعياً، واستراتيجيات فعالة للتكيف، وقد تكون هذه المرحلة معقدة عاطفياً، ولكن التعامل معها بشكل صحيح يمكن أن يساعد الأم على الانتقال من الصدمة إلى التقبل والبدء في تقديم الدعم المناسب لطفلها.

يتطلب تخطي الصدمة النفسية اتباع خطوات منهجية تشمل الاعتراف بالمشاعر، والبحث عن الدعم، وتحسين العادات الصحية، وإعادة صياغة الأفكار السلبية، ومع الوقت والصبر، يمكن للأم أن تستعيد توازنها النفسي وتبدأ في بناء حياة أكثر استقراراً وإيجابية، وإذا استمرت المشاعر السلبية لفترة طويلة، فإن اللجوء إلى مختص نفسي يعد خطوة مهمة وفعالة في هذه الحالة.

مرحلة الإنكار:

يعتبر الإنكار آلية دفاعية تظهر كقوة ضاغطة ورد فعل للحدث الصدمي، وهنا يبدأ التشكيك وعدم الثقة بتشخيص الأطباء والمختصين، ففي هذه المرحلة لا يعيش الشخص في "الواقع الفعلي"، بل يعيش في واقع "مفضل أو متمنى" وقد يتجه الأهل بالبحث إلى تشخيص آخر أملاً منهم أنهم سوف يشخصون الطفل بشكل آخر مريح وهو أن طفلهم غير معاق.

أن الإنكار والصدمة بالرغم من شدتهما إلا أنهما يساعدان على التغلب على حدث الحزن والنجاة منه، حيث يساعد الإنكار في تهدئة مشاعر الحزن، فبدلاً من الإغراق تماماً في الحزن، نكتفي بأن نكرهه.

وبما أن النكران آلية دفاع طبيعية للجسم، فإن مجرد أن يبدأ الإنكار والصدمة في التلاشي، تبدأ عملية الشفاء، وإدراك أن الوحيدين القادرين على مساعدة الابن هما الوالدان.

وقد يظهر بجانب الإنكار انفعالات أخرى منها الغضب واللوم وهما آليات دفاعية أخرى، فبمجرد أن يبدأ العيش في الواقع الفعلي في كل مرة "وليس الواقع المنفصل" قد يبدأ الغضب في الظهور، وتبدأ عملية التفكير في أسئلة مثل "لماذا أنا؟" و "الحياة ليست عادلة" وقد تجد الأم نفسها في وضع غير مفهوم وهو كيف يمكن أن يحدث لها شيء كهذا، وحتى إذا كانت الأم قوية في الإيمان، قد تضع اللوم على نفسها بأنها السبب في وجود هذا الطفل الذي يعاني، وتعتبر كل هذه الانفعالات طبيعية وشائعة في هذه المرحلة.

وكذلك يظهر في هذه المرحلة اسقاط اللوم على الآخرين، وإعادة توجيه الغضب على المقربين وأفراد العائلة، ويتفق خبراء الصحة النفسية والباحثون على أن الغضب مرحلة ضرورية من الحزن، وأنه ليس من الصحي قمع مشاعر الغضب باعتباره استجابة طبيعية، بل وضرورية.

ومن الضروري معرفة أن طول فترة الإنكار والإصرار بأن الطفل سليم لفترات طويلة بدوره قد يؤدي إلى ضعف فرص الاستفادة من التدخلات والتأهيل المبكر للطفل.

مرحلة القبول:

التقبل هي مهارة من خلالها يتم الاعتراف بالواقع والانتقال لواقع جديد أكثر راحة وسلام وأمن داخلي، كما أنها تعتبر مهارة يستطيع الجميع تعلمها والتدرب عليها لكنها تحتاج إلى إيمان قوي وحسن الظن بالله، التقبل هو أساس التشافي الذاتي وبداية رحلة التحرر من المشاعر السلبية للوصول للاتزان العاطفي الذي يحقق لنا الصحة والعافية.

ومرحلة القبول هنا هي مرحلة احتواء الأزمة، فبعد أن كانت ردود أفعال الأسرة لا تسير بشكل مرتب وظهور استجابات واختفاء استجابات أخرى، تبدأ الأسرة في تقبل إعاقته الطفل والتعامل مع الموضوع بلا خجل، وشعور الأسرة بأنه على الرغم من الصعوبات والمشكلات التي ستواجه الطفل والأسرة، إلا أنها قادرة على البقاء والتحدي.

تصل إلى مرحلة التقبل كل أسرة خطت خطوات سليمة واستمرت بالمواجهة دون احباط، ولا يأتي ذلك إلا بعد الجهد والتعب والتقبل والصبر والاحتساب، وإيقاف محركات الغضب، وكل تسخط وشكوى، باعتبار ذلك قدر من أقدار الله ليختبر بها الصبر ويكتب الأجر.

التقبل هنا لا يعني استمرار المعاناة، أو العيش مع الألم، بل هو سعادة العائلة واستمرارية الحياة من خلال تقبل الطفل وتحسين أداؤه، ودمجه بالمراكز الخاصة، وتحويل المحنة إلى منحة وتوحيد الأسرة، وإيجاد هدف مشترك يعملون أفراد الأسرة من أجله، ويشعرون من خلاله بالمصير الواحد، ويتكاتفون لمواجهة الأزمة.

وهنا يأتي الحاجة إلى التوجيه والإرشاد، ودور الإرشاد النفسي للأسرة وأهمية وجود مرشد يستخدم خبراته وكفاءته المهنية في مساعدة الأسرة وإخوة الطفل في الوعي بمشاعرهم نحوه، وتفهم حالته وتقبلها، وتطوير واستثمار أكبر قدر من امكانياتهم للنمو والتعلم والتغيير في اكتساب المهارات اللازمة لمواجهة المشكلات والضغوط الناتجة عن وجوده بالأسرة والمشاركة بفعالية في دمج وتعليمه وتدريبه، والتعاون المثمر مع مصادر تقديم الخدمات بما يحقق له أقصى إمكانيات النمو والتوافق.



خطوة نحو الفهم: أهمية التشخيص المبكر والدقيق

مما لا شك فيه أن مرحلة التشخيص الصحيح من أهم المراحل التي يمر بها الطفل من ذوي الإعاقة لما لها من تأثير جذري في رحلة التأهيل والتدخل الطبي وأيضا المعرفة القطعية بنوع الإعاقة يجعل الأسرة والأخصائيين يقدمون ما هو مناسب للطفل لذلك يجب على والدي الطفل التوجه للمختصين من أصحاب الثقة لأخذ التشخيص الصحيح سواء بالفحوصات والتحليل أو تقييم حالة الطفل ولا بأس من استشارة أكثر من مختص والتأكد القطعي بما يحتاجه الطفل من تدخلات سواء طبية أو تأهيلية.

التشخيص هو العملية التي يتم من خلالها التعرف على الحالة الصحية للطفل بناءً على مجموعة من البيانات والأعراض التي يتم جمعها بطرق علمية، ويشمل التشخيص على تحديد المشكلة أو الاضطراب، ومعرفة أسبابه، وتقييم شدته وتأثيره على الفرد، ووضع خطة تدخل مناسبة.

وتتكون رحلة التشخيص الصحيح من مراحل أولها جمع البيانات الأولية، ويشمل الأعراض، ووقت ظهورها، والعوامل المرتبطة بها، والسياق البيئي والاجتماعي.

يليها مرحلة التقييم الموضوعي، والتي يستخدم فيها الاختبارات المقننة والتقييمات المعيارية، مثل (اختبارات الذكاء، مقياس التوحد) وغيرها من المقاييس المهمة، كذلك تتضمن هذه المرحلة استخدام الفحوصات الطبية والمعملية، مثل (فحوصات الدم أو التصوير الطبي)، بالإضافة إلى مقارنة نتائج الفرد بالمعايير الإحصائية أو السريرية لتحديد مدى انحرافه عن النمط الطبيعي.

ومن المراحل المهمة في رحلة التشخيص تحليل البيانات التي تم جمعها لتحديد الأسباب الأساسية للمشكلة، وفهم العوامل المؤثرة التي قد تكون ساهمت في ظهور الحالة.

يليها مرحلة التشخيص النهائي وذلك استناداً إلى البيانات والتحليل، كم يتم وضع تشخيص دقيق يعكس طبيعة الحالة وشدتها، من خلالها يتم تحديد ما إذا كانت الحالة مزمنة، مؤقتة، أو قابلة للتحسن.

أما المرحلة الأخيرة في رحلة التشخيص الصحيح هي إعادة التقييم والمتابعة، حيث إن التشخيص الصحيح ليس عملية ثابتة، وقد يتطلب الأمر إلى إعادة تقييم مستمرة خاصة إذا طرأت تغييرات على الحالة أو الاستجابة للعلاج.

"التشخيص المبكر والدقيق ليس مجرد تقرير، بل هو بداية لفهم أعمق، ورؤية أوضح، وخطة أدق لمستقبل الطفل، إنه البوصلة التي توجه كل خطوة نحو التمكين، والدعم، والنجاح".

بداية التأهيل والتعلم: مرحلة بناء المهارات والثقة

بعد مرحلة التشخيص الصحيحة وعند وضوح الرؤية بنوع إعاقته الطفل لابد من البدء بمرحلة التأهيل الطبي المناسب لإعاقته الطفل والبدء بها مباشرة بعد التشخيص إن لم يكن هناك عائق صحي يؤخر ذلك.

مرحلة التأهيل والتعليم للأطفال ذوي الإعاقة هي خطوة حيوية في رحلتهم نحو تحقيق أقصى إمكانياتهم واستقلاليتهم، وتهدف هذه المرحلة إلى تعزيز قدراتهم الجسدية، النفسية، الاجتماعية، والأكاديمية من خلال برامج وخطط مخصصة تعتمد على احتياجاتهم الفردية، فتنمية القدرات تعمل على تنمية المهارات الحركية، الحسية، والذهنية لدى الطفل لتمكينه من الاعتماد على نفسه قدر الإمكان، كما أن الإدماج الاجتماعي يعمل على تعزيز قدرة الطفل على التفاعل مع المجتمع من خلال تطوير المهارات الاجتماعية والتواصلية، وتهدف مرحلة التأهيل أيضاً على إعداد الطفل للتعليم المدرسي والمجتمعي وتقديم المهارات التمهيديّة التي تسهل انتقال الطفل إلى التعليم العام أو الخاص، كما يحقق التأهيل الاستقلالية حيث تهدف البرامج التأهيلية إلى تعليم الطفل كيفية القيام بالأنشطة اليومية الأساسية باستقلالية.

كما تشمل هذه المرحلة تهيئة البيئة المناسبة، ووضع الخطط التعليمية والتأهيلية، واستخدام أساليب وتقنيات مبتكرة تساهم في تلبية احتياجاتهم.

يتم في مرحلة التأهيل تقييم حالة الطفل من قبل أخصائيين من مختلف التخصصات وهي (العلاج الطبيعي - العلاج الوظيفي - علاج النطق واللغة - العلاج النفسي والسلوكي)، وهنا نتكلم عن تقييم شامل للطفل لتحديد نوع الإعاقة، درجتها، واحتياجاته، يشمل هذا التقييم عدة جوانب وهي: القدرات الجسدية والحركية، القدرات العقلية والمعرفية، القدرات الحسية (مثل السمع والبصر)، والقدرات الاجتماعية والتواصلية.

ويضع كل أخصائي خطة علاجية فردية للتأهيل والتعليم (IEP) خاصة بالطفل وذلك حسب ما تقتضيه حاجته والبدء بتأهيله بناء على هذه الخطة بالتنسيق والمتابعة من الأسرة، حيث إن أهم أسباب نجاح خطط التأهيل هي متابعة الأسرة لأهداف الأخصائيين داخل المنزل حيث يقضي الطفل معظم وقته، وتشمل الخطط العلاجية الفردية كلاً من الأهداف قصيرة المدى وطويلة المدى، والبرامج التأهيلية والتعليمية المقترحة، بالإضافة إلى الأدوات والوسائل المستخدمة لتحقيق هذه الأهداف.

أما فيما يخص مرحلة التعليم فنحن نشدد بضرورة إلحاق الطفل بالمنشآت التعليمية وتوفير بيئة تعليمية وتأهيلية مناسبة، وذلك حسب إمكانياته ونؤكد بحق الطفل للتعلم مهما كانت شدة إعاقته وصعوبتها.

وعلى الوالدين اختيار القرار الصائب عند اختيار المدرسة لطفلهم وفق الشروط والقوانين المنصوصة في هذا الأمر، والتي تهدف إلى ضمان حصول الطفل على التعليم المناسب لاحتياجاته الفردية وقدراته، وتأخذ الشروط والقوانين في الاعتبار حقوق الطفل، طبيعة الإعاقة، والبيئة التعليمية الأنسب لتحقيق الأهداف التعليمية والتأهيلية.

وهناك أنماط متعددة من التعليم وهي كالتالي:

- ١- والتعليم الدامج (Inclusive Education) حيث يدمج الطفل مع أقرانه في مدارس عامة مع توفير التعديلات اللازمة فيها (مثل دعم معلم خاص أو أدوات تعليمية متخصصة)، وهذا النوع من التعليم يناسب الأطفال ذوي الإعاقات البسيطة أو المتوسطة.

٢- التعليم الخاص (Special Education) والذي يقدم في مدارس أو مراكز مخصصة للأطفال ذوي الإعاقة، حيث تصمم المناهج وتهيأ البيئة الملائمة لتلبية احتياجاتهم الفردية، وهذا النوع من التعليم يناسب الأطفال ذوي الإعاقات الشديدة أو المركبة.

٣- التعليم المنزلي أو عن بعد Homebound Instruction يستخدم في الحالات التي تعيق حضور الطفل للمدرسة (مثل الإعاقة الحركية الشديدة أو المشكلات الصحية)، ويقدم من خلال طرق مبتكرة مثل التعليم عبر الإنترنت.

٤- التعليم المزدوج Partial Inclusion الذي يجمع بين التعليم الخاص والتعليم الدامج، حيث يتلقى الطفل تعليماً خاصاً في بعض الأوقات وتعليماً عاماً في أوقات معينة.

وهناك معايير جودة أساسية عند اختيار الأهل لتعليم صغارهم، وهي ملاءمة البيئة الدراسية، وتأهيل الكوادر التعليمية بحيث يكون المعلمون مدربين على التعامل مع الإعاقة وتقديم التعليم بطرق مناسبة، بالإضافة إلى إجراء قياس للأداء والتقدم، ومتابعة تطور الطفل بشكل دوري لضمان أن نمط التعليم المختار يحقق الأهداف المطلوبة.

قد تظهر تحديات محتملة عند اختيار التعليم الملائم للطفل مثل: نقص الموارد وعدم توافر معلمين متخصصين أو أدوات داعمة، أو مقاومة الدمج، حيث يواجه الطفل الرفض أو التمييز في بيئة الدمج، بالإضافة إلى عدم وعي الأسرة ونقص المعلومات الضرورية لاتخاذ القرار الصحيح، وأخيراً التكاليف التي قد تجعل بعض الخيارات مكلفة، مثل التعليم الخاص أو تقنيات التعليم المساعدة.

ويتمثل دور الأسرة في التأهيل والتعليم في المشاركة الفعالة، فهي عنصر رئيسي في وضع الخطة التأهيلية وتنفيذها، كما تتطلب هذه المرحلة تأهيل الأسرة على كيفية التعامل مع الطفل في المنزل، بالإضافة إلى إمداد الدعم العاطفي الدائم الذي يحتاجه الطفل من أسرته لتعزيز ثقته بنفسه وقدرته على المشاركة، كما أن للأسرة دور مهم في التعاون مع المعلمين والمعالجين من خلال التواصل المستمر مع الفريق التعليمي والتأهيلي يضمن تحقيق أهداف الخطة الفردية.

هناك أمثلة عديدة على نجاحات عملية التأهيل والتعليم لأطفال ذوي الإعاقة، كما لوحظ أن الأطفال الذين يبدأون التأهيل والتعليم المبكر يحققون عادةً تقدماً ملموساً في مهاراتهم الحياتية والأكاديمية، كما أثبتت برامج الدمج فعاليتها في تعزيز الثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي الإعاقة وتمكينهم من التفاعل مع أقرانهم، كل هذا وغيره من الإنجازات والنجاحات تدعو إلى التفاؤل والعمل الجاد على البدء بالتأهيل والتعليم للأطفال، وتطوير قدراتهم وتمكينهم من المشاركة الفعالة في المجتمع.

“التحديات النفسية وسبل تعامل الأسرة معها”

الضغوط النفسية التي تعترى أسر ذوي الإعاقة تعد جزءاً من الصعوبات التي تواجهها الأسر نتيجة المسؤوليات الإضافية المطلوبة لرعاية طفل من ذوي الإعاقة، وتشمل هذه الضغوط مشكلات نفسية، اجتماعية، واقتصادية.

وعلى الرغم من أن الضغوط النفسية التي تواجه أسر ذوي الإعاقة متعددة ومتداخلة، إلا أنها ليست مستعصية، فمن خلال الدعم النفسي، والاجتماعي، والمجتمعي، يمكن للأسرة التغلب على هذه الضغوط وتقديم أفضل رعاية لطفلها مع الحفاظ على توازنها النفسي والاجتماعي.

لنتعرف معاً على أكثر الضغوط النفسية شيوعاً داخل الأسرة:

- القلق والتوتر والاهتمام إلى حد الخوف على مستقبل الطفل، وتساؤلات مثل:

“كيف سيكون مستقبل طفلي؟”

“هل سيجد دعماً اجتماعياً وتعليمياً كافياً؟”

ويشمل هذا القلق الجوانب التعليمية، الاجتماعية، وحتى الاقتصادية.

- ضغوط مالية تتمثل في زيادة الأعباء المالية نتيجة ما تستلزمه رعاية الطفل من تكلفة اقتصادية، وتزداد هذا النوع من الضغوط بسبب:
- تكاليف العلاج والتأهيل، شراء الأجهزة أو الأدوات المساعدة، الحاجة إلى تعديلات في المنزل أو السيارة لتناسب احتياجات الطفل.



- الشعور بالحرَج والحساسية وعدم الارتياح في المواقف والمناسبات الاجتماعية، إلى جانب التمييز الاجتماعي والوصمة، هي تجارب شائعة تواجهها أسر ذوي الإعاقة نتيجة للضغوط المجتمعية والافتقار أحياناً إلى التقبل أو الفهم، يمكن أن يظهر هذا الشعور بطرق متعددة، والذي بدوره ينعكس على سلوك الأسرة وعلاقتها بالمجتمع.
- صرف معظم وقت الوالدين في رعاية الطفل، وشعورهما بالإرهاق الجسدي والنفسي لما تتطلبه حالته من اهتمام مستمر وجهد إضافي بسبب العناية اليومية وحضور جلسات العلاج.
- فقدان التوازن بين الأدوار، فقد تشعر الأم أو الأب بأن مسؤولياتهم تجاه الطفل تفوق مسؤولياتهم الأخرى، مما يؤدي إلى إهمال الذات، والتقصير في العلاقات الزوجية، وتقليل الاهتمام بالأخوة الآخرين بسبب ضالة الوقت المتاح.
- قلة المعلومات بشأن طبيعة المشكلة وأسبابها وكيفية التعامل معها مما قد يؤدي إلى زيادة الضغوط، كما أن البحث عن المعلومات الصحيحة قد يكون مرهقاً للأسر.
- عدم المعرفة بمصادر الخدمات المتاحة، وبرامج الرعاية العلاجية والتدريبية والتأهيلية المتوفرة.
- تأثيرات الإعاقة على الأخوة الآخرين، فقد يشعر الأخوة بالإهمال أو الغيرة بسبب تركيز الوالدين على الطفل ذي الإعاقة مما يؤثر على العلاقات الأسرية بشكل عام.
- الإحباط من قلة التقدم، فقد تشعر الأسرة بالإحباط عندما يكون التقدم بطيئاً أو غير ملموس، مما يؤدي إلى شعور بعدم الجدوى.
- الشعور بالعزلة الاجتماعية وقد تكون بسبب رفض أو قلة الدعم الاجتماعي سواء من الأصدقاء أو الأقارب، والانشغال بمتطلبات الطفل مما يقلل من فرص التواصل مع الآخرين.
- التوتر داخل الأسرة، فقد تنشأ خلافات بين أفراد الأسرة بسبب توزيع المسؤوليات بين الوالدين، واختلاف الآراء حول كيفية التعامل مع الطفل، وتأثير الإعاقة على الأخوة والأخوات.

وتعد كل هذه الضغوط عبئاً ثقيلاً على كاهل الوالدين والأسرة، مما يستلزم الاستعانة بالإرشاد لمساعدة جميع أفراد الأسرة على التعايش مع هذه الضغوط والصمود أمامها، والتعامل معها بطريقة إيجابية، ويتم ذلك من خلال ...

خطوات بسيطة... تغير الكثير:

طرق فعالة تساعد الأسرة على تجاوز الضغوط:

- طلب الدعم المهني واستشارة مختص نفسي أو اجتماعي لمساعدة الأسرة على التعامل مع الضغوط، بالإضافة إلى المشاركة في جلسات العلاج الأسري لتقوية العلاقات داخل الأسرة.
- الانضمام لمجموعات دعم، والتفاعل مع أسر أخرى تعيش تجارب مشابهة يساعد في تخفيف الشعور بالعزلة.
- تقسيم المسؤوليات، وتوزيع المهام بين أفراد الأسرة لتجنب الإرهاق.
- التثقيف المستمر، والبحث عن معلومات موثوقة حول الإعاقة وطرق التعامل معها.
- العناية بالنفس، وتخصيص وقت للراحة والأنشطة التي تساعد على تخفيف التوتر.
- البحث عن الدعم المجتمعي، والتوجه للجمعيات أو المؤسسات التي تقدم خدمات ومساعدات للأسر.

حين تتزاحم الأفكار: كيف نواجه التحديات الفكرية بوعي واتزان؟

تعد ولادة طفل معاق في الأسرة تحدياً كبيراً للوالدين بشكل عام، وللأمهات بشكل خاص، وكثيراً ما يتبادر في أذهانهن أفكار مشوهة وغير عقلانية تجاه مستقبلها ومستقبل طفلها، مما ينعكس بالسلب على طريقة تفكيرها وقدرتها على التكيف مع الظروف المحيطة.

إن الطريقة التي تفكر فيها الأم تحدد نمط تكييفها، فالأم التي تفكر بطريقة إيجابية في الأحداث التي تعيشها، ينعكس على مزاجها وتكيفها مع البيئة، كما أن الأفكار السلبية تؤثر على طريقة تفسير الأحداث، وطريقة التعامل مع المعلومات، فالأم التي لديها أفكار سلبية تميل إلى تشويه وتغيير المعلومات بطريقة تجعلها ضحية لأفكار مشوهة، دون أي دليل واضح يدعم هذه الأفكار، كما تؤثر أيضاً على تفكير الأم وأدائها وتكون سبباً في اجترار هذه الأفكار السلبية وبالتالي ظهور الاضطرابات النفسية.

التفكير السلبي هو حالة من التفكير التشاؤمي الذي ينتاب الفرد في رؤيته للأشياء والمبالغة في القلق والخوف من المستقبل والعيش في الحاضر بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل.

والأفكار السلبية هي مجموعة من الأفكار الخاطئة التي تؤدي إلى استنتاجات خاطئة ترجع إلى ضغوط الحياة المختلفة ولها آثار سلبية في قدرة الفرد على إدراك المواقف الحياتية المختلفة وتعد بمثابة عائق للتوافق النفسي والاجتماعي بشكل عام، وتشمل الأفكار اللبية على: التفكير الكارثي، وتجاهل الإيجابيات، والتهويل، والتعميم الزائد، والشخصنة.

وعندما تستسلم الأمهات للقلق والإحباط والتشاؤم تجاه المستقبل يسيطر عليهن ما يسمى باجترار الأفكار السلبية والفكر العنيد المتكرر، والذي بدوره يتطور إلى موضوعات سلبية عن النفس والتركيز على المشكلة دون التفكير في جوانبها أو حتى تقديم أية حلول.

ابدئي من فكري:

كيف تتحولي من التفكير السلبي إلى الإيجابي؟

يعتبر برامج الإرشاد المعرفي السلوكي من أنجح البرامج للأفراد الذين يعانون من ضغوط نفسية أو خلل وظيفي، أو تشوهات معرفية، والراغبين في استكشاف أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم، وهذا النوع من العلاج يهدف إلى تعديل الأفكار والمشاعر والسلوكيات.

وللعلاج المعرفي السلوكي فنيات مختلفة منها المناقشة والحوار، والحث على التعبير، كما أنه يتضمن مهارات من شأنها تنمية التفكير العقلاني والتدريب على اليقظة العقلية وتنمية الثقة بالنفس.

وتتمثل مهمة العلاج المعرفي السلوكي في إعادة البنية المعرفية من خلال مجموعة من مبادئ وإجراءات معرفية وسلوكية وانفعالية، ويمكنك تطبيق بعض من هذه الفنيات بالشكل التالي:

- الشكر الدائم لله عز وجل والتوكل عليه وحسن الظن به سبحانه وتعالى، واليقين بلطف الله عز وجل وأن الخير كل الخير فيما يكتبه الله عز وجل لعباده.
- القيام بحوار ذاتي وحديث للنفس، والتأمل والتفكير، ومراجعة ردود أفعالك، وتقييم الموقف الذي تمرين فيه، فهذه جميعاً طرق تساعد على تحديد المفاهيم الخاطئة، واختبار صحة الأفكار واستبدالها بأفكار عقلانية وأكثر كفاءة.
- عدم إلقاء اللوم على نفسك عند حدوث أشياء أو مواقف سلبية، وخلق الأجواء الإيجابية واتباع المنهج النبوي في بث الطمأنينة ونشر التفاؤل.
- اكتساب وتعلم مهارات مهمة مثل التخيل الهادف، وتنظيم الوقت، والتنفس الانفعالي، والتدريب على الاسترخاء، وتتوفر طرق تعلمها والتدريب عليها في الكتب والمواقع الإلكترونية ومنصات تدريبية، حيث إنها تتوفر بكثرة ومتنوعة وتتميز بقدرتها على توصيل المعلومات، كل ما عليك البحث والاهتمام الذي يولد الدافع للتعلم.
- التعرف على أمهات أخريات لديهن نفس حالة ابنك، وتبادل الخبرات والمواقف، مما يؤدي إلى حالة من الشعور بالوعي والاستبصار الذاتي، والذي يساعد على تقييم السلوك والتفكير السلبي، وبالتالي الحد من المشكلات المشتركة بينكم.
- تغيير المعتقدات التي تهزم الذات، والعمل على ارتفاع عدد الأنشطة اليومية المدعمة وتنوعها، قراءة كتب تنمية الذات والإصدارات الثقافية لزيادة المعرفة وتعزيز الثقة في الذات.
- استشارة الطبيب النفسي والمختصين في علم النفس عند الحاجة.

وفي المقابل يوجد التفكير الإيجابي، وهو نمط من أنماط التفكير يعمل على مساعدتك على استثمار عقلك وسلوكك وانفعالاتك والتوصل إلى إمكانياتك الكامنة، ويوجه حياتك نحو الأفضل.

وحتى تتمتع بهذا النوع من التفكير لابد من:

- **التفاؤل:** وهي حالة وجدانية تشير إلى توقع الأفضل، ووجود أمل للمواقف الحالية والمستقبلية بتحقيق مكاسب عديدة.
- **الضبط الانفعالي:** والذي يشير إلى القدرة على التحكم في المشاعر والانفعالات، وعدم افساح المجال لها لتسيطر على طريقة تفكيرك وسلوكياتك.
- **الرضا عن الحياة:** بحيث تتقبلين ذاتك وحياتك وتوافقك النفسي الذاتي ومع الآخرين، وأن تكوني متكيفة مع بيئتك وظروفك الخاصة والعامة.
- **تحمل المسؤولية:** وهي مقدرتك على إدارة أمور حياتك، والوصول إلى قرارات تخص كيانك وشخصيتك.
- **المغامرة:** وتتضمن الإقبال على الخبرات الجديدة بدون خوف أو تردد، كما تتضمن تقبل الغموض، والرغبة في اقتحام المجهول.

جسور التفاهم:

تفاعل الأسرة والمجتمع في دعم أطفال ذوي الإعاقة

تعامل أسرة أطفال ذوي الإعاقة مع المجتمع يعد جزءاً مهماً من رحلتهم نحو توفير بيئة داعمة ودمج إيجابي للطفل والأسرة في محيطهم الاجتماعي، ويتطلب هذا التعامل استراتيجيات واعية تسهم في بناء علاقات إيجابية وتقبل مجتمعي يخفف الضغوط عن الأسرة.

ومما لا شك فيه بأن التعامل مع المجتمع من أصعب العقبات التي تواجه أسرة لطفل من ذوي الإعاقة لما لعلاقة هذه الأسرة بالمجتمع المحيط من تأثير كبير وأساسي في نفسية الوالدين والأخوة، فقد تصدر ردود أفعال أو كلمات قد تؤثر بشكل كبير على أفراد الأسرة والطفل أيضاً.



لذلك من المهم أن يتحكم الوالدين بردود أفعالهم عند التعامل مع شرائح المجتمع المختلفة، وعدم جعل أي تصرف سلبي يصدر من أي فرد بالمجتمع المحيط أن يؤثر سلباً عليهم أو على طفلهم، كما يجب على الوالدين عدم الانفعال وضبط النفس في المواقف التي قد تسيئ للطفل والتعامل معها بعقلانية، والتحمل في الرد أو ربما تحويله إلى فرصة لتوعية الأشخاص من حولنا.

ومن الأمور المهمة والواجب القيام بها من قبل الوالدين توعية أخوة الطفل، وتدريبهم على الطرق المناسبة في التعامل مع هذه المواقف، والتحدث بثقة وعدم الخجل من إعاقة أختهم أو أختهم، وتشجيعهم على التفاعل مع أقرانهم بإيجابية، بالإضافة إلى تعزيز روح التعاون، وتقديمهم للدعم المناسب داخل الأسرة وخارجها.

وخلاصة القول: أن تعامل أسرة أطفال ذوي الإعاقة مع المجتمع يتطلب وعياً وإيجابية، حيث تلعب الأسرة دوراً مهماً في نشر الوعي وبناء التفاهم، من خلال التثقيف، بناء العلاقات، والمشاركة المجتمعية، كما يمكن للأسرة أن تتغلب على التحديات وتوفر بيئة داعمة تضمن حقوق الطفل وتساهم في تعزيز مكانته داخل المجتمع.

قلب يمنح بلا توقف... وحقوق تستحق أن تحترم

نحن بحاجة ماسة لتسليط الضوء على الحقوق الخاصة لأي أم لطفل من ذوي الإعاقة وهو أمر قد يغفل الكثيرون عنه وعدم إعطائه أي أهمية، متناسين أن الداعم الأول والأساسي للطفل هي والدته والتي بدورها قد تحمل كل المهمات التي يحتاجها طفلها وأيضاً قد تواجه العقبات الصعبة لوحدها.

حقوق أم لطفل من ذوي الإعاقة هي جزء أساسي من حقوق الأسرة بشكل عام، وهي تركز على تلبية احتياجات الأم النفسية، الاجتماعية، والاقتصادية باعتبارها راعية رئيسية للطفل، وتضمن هذه الحقوق تمكين الأم من تقديم الرعاية اللازمة لطفلها مع الحفاظ على جودة حياتها وكرامتها، وفيما يلي تفصيل لهذه الحقوق:

- الدعم النفسي والاجتماعي، فالأم تحتاج إلى بيئة داعمة تعترف بمشاعرها وتوفر لها الإرشاد النفسي لمساعدتها في التعامل مع الضغوطات، كما أن الدعم الاجتماعي وحصول الأم على التقدير من المجتمع هو جانب أساسي من حياة أم طفل من ذوي الإعاقة، حيث يعزز من شعورها بالقيمة والقبول، ويخفف من التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجهها، فالتقدير من المجتمع يعكس احترام المجتمع لدور الأم وجهودها، مما يمنحها القوة والثقة لمواصلة دعم طفلها وتحقيق التوازن في حياتها.

ويتحقق الدعم الاجتماعي والتقدير من خلال تقديم الدعم الشخصي للأم عن طريق التشجيع أو تقديم المساعدة عند الحاجة، والتفاعل بإيجابية مع الطفل وإظهار الاحترام له ولوضعه الخاص، كما يمكن للمؤسسات تقديم هذا الدعم من خلال توفير خدمات وبرامج مخصصة لدعم الأمهات مثل ورش عمل، مجموعات دعم، واستشارات، وتقدير دور الأمهات علناً من خلال حملات تسليط الضوء على إنجازاتهن، كما للإعلام دور مهم في إبراز قصص النجاح والتحديات التي تواجهها الأمهات لتغيير النظرة المجتمعية وزيادة الوعي، وتسليط الضوء على أهمية دعم المجتمع لهذه الأسر.

- الحق في المساندة المادية والمالية، وضمان حصول الأسرة على دعم مالي لتغطية تكاليف العلاج، والتعليم، والأدوات المساعدة للطفل، بالإضافة إلى تقديم إعانات خاصة للأمهات اللواتي يقدمن الرعاية اليومية المكثفة، كما أن للأم حق في الحصول على فرص عمل مرنة أو العمل عن بعد، لتمكينهن من تحقيق التوازن بين الرعاية والعمل.

- الحق في الصحة والرعاية، وتوفير خدمات صحية شاملة، تشمل الدعم الطبي والنفسي، وتوفير تأمين صحي للأم وطفلها لتقليل العبء المالي المرتبط بالرعاية الطبية.

- الحق في المشاركة واتخاذ القرارات المتعلقة بالطفل وذلك فيما يتعلق في وضع الخطط العلاجية والتعليمية لطفلها، والمشاركة في الاجتماعات المدرسية والبرامج التأهيلية لضمان تلبية احتياجات الطفل، بالإضافة إلى التعبير عن احتياجاتها وآرائها لضمان توفير الدعم اللازم.

● الحق في الحماية من التمييز والوصمة، والعيش بكرامة دون مواجهة التمييز أو الوصمة بسبب إعاقة طفلها، ويكون ذلك من خلال تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية دعم أسر ذوي الإعاقة واحترام دور الأم في رعاية الطفل.

● الحق في التعليم والاندماج المجتمعي، والحصول على تعليم المستمر من خلال تقديم فرص تعليمية للأم لتطوير مهاراتها أو الحصول على مؤهلات جديدة تدعمها في تربية الطفل، ويكون الاندماج المجتمعي عن طريق دعم الأم في المشاركة بالأنشطة الاجتماعية والثقافية دون قيود.

● التوازن بين الرعاية والحياة الشخصية، والحق في الحصول على وقت للراحة، وتوفير خدمات رعاية مؤقتة للطفل لتتيح للأم وقتاً للراحة أو الاهتمام بنفسها، بالإضافة إلى الحصول على إجازات خاصة في حال احتاجت إلى رعاية مكثفة لطفلها.

● الحق في الحماية القانونية، ووجود قوانين داعمة تحمي حقوق الأم كجزء من أسرة تعتني بذوي الإعاقة، حمايتها من أي استغلال أو تمييز نتيجة دورها في الرعاية.

● الحق في بناء مستقبل آمن للطفل، والتخطيط لمستقبله، لضمان استقلالية الطفل وحقوقه، بالإضافة إلى الحصول على الاستشارات والدعم القانوني للأم لضمان تأمين مستقبل الطفل، والتأكد من أن طفلها يتلقى التعليم المناسب لحالته، مع توفير الأدوات اللازمة لتحقيق ذلك.

ولعل من المفيد هنا أن نؤكد أن على الأم أهمية التخفيف عن نفسها وبعده طرق منها ايكال بعض المهام لعدد من أفراد الأسرة لتخفيف الضغط، وأيضاً إعطاء نفسها الحق الكامل في الأوقات الخاصة للعناية بالذات، وعدم الإهمال، وتحقيق القوة النفسية، والاجتماعية، والمعرفية، والتنظيمية، بالإضافة إلى الاهتمام بصحتها الجسدية والمعنوية، وهذه القوة لا تأتي دائماً بشكل طبيعي، لكنها يمكن أن تكتسب بالتدريب، والتثقيف، والدعم المناسب، فعندما تتحلى الأم بهذه الجوانب، فإنها تصبح قادرة على تقديم رعاية متكاملة لطفلها وتحقيق التوازن في حياتها الشخصية والعائلية.

رحلة الأم بين العطاء والإرهاق:

فهم الاحتراق النفسي وطرق تجاوزه

الاحتراق النفسي للأم التي لديها طفل من ذوي الإعاقة هو حالة من الإرهاق الجسدي والعاطفي والنفسي التي تحدث نتيجة لتحمل ضغوط مستمرة ومرتفعة لفترات طويلة من الزمن، وغالباً ما تجد الأمهات أنفسهن مضطرات للتعامل مع مجموعة من التحديات الإضافية، مثل الرعاية المستمرة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، والتفاعل مع مؤسسات الدعم الاجتماعي والطبي، والقلق حول مستقبل أطفالهن، كل هذه العوامل تضع الأمهات في موقف يتطلب جهداً نفسياً وبدنياً مضاعفاً، مما قد يؤدي في النهاية إلى الاحتراق النفسي.

هذا الاحتراق يمكن أن يتجلى من خلال أعراض متعددة، ويمكن أن تظهر بأشكال جسدية، عاطفية، واجتماعية، إليك بعض الأعراض الأكثر شيوعاً:

■ الإرهاق العاطفي

ويعبر عن حالة من التعب العاطفي المستمر، نتيجة الضغوط النفسية الكبيرة التي تتعرض لها الأم يومياً في رعاية طفلها، والذي يتسبب في استنزاف طاقة الأم النفسية، ويجعلها تشعر بعدم القدرة على الاستمرار في مواجهة التحديات اليومية المتعلقة برعاية الطفل.

والإرهاق العاطفي للأمهات اللاتي لديهن أطفال من ذوي الإعاقة ليس مجرد ظاهرة نفسية عابرة، بل هو تحدٍ يومي يتطلب استخدام طرق للتخفيف منه، وهي كالتالي:

◆ **الدعم الاجتماعي:** الحرص على وجود شبكة دعم قوية من الأصدقاء والعائلة يمكن أن يساعد الأمهات في التخفيف من الضغوط اليومية.

◆ **فترات الراحة:** إن تخصيص وقت للعناية الذاتية والراحة يساعد في تقليل مستويات الإرهاق العاطفي، وهي ليست فقط لتحسين الحالة النفسية للأم، ولكن أيضاً تعتبر وسيلة لتحسين جودة الرعاية التي تقدمها لأطفالها.

وهناك العديد من الأنشطة يمكن أن تساعد الأمهات على تحقيق توازن أفضل في حياتهن وتقليل مستويات الإرهاق النفسي، مما يمكنهن من رعاية أطفالهن بشكل أكثر فعالية ودون التأثير بشكل كبير بالإجهاد، منها ممارسة الرياضة، التأمل والتنفس العميق والتي تساعد في تهدئة العقل وتخفيف الإجهاد، والانخراط في الهوايات الشخصية، وبالتأكيد الحصول على وقت للنوم الجيد.

بالإضافة إلى تخصيص وقت للاهتمام بالعناية الذاتية يمكن أن يجدد الطاقة ويحسن الحالة النفسية بشكل كبير.

♦ **التوجيه النفسي:** اللجوء إلى استشارات نفسية لمساعدة الأمهات على التعامل مع مشاعر الإرهاق وإيجاد استراتيجيات فعالة للتكيف مع التحديات.

■ التباعد العاطفي

يظهر هذا الشكل عندما تبدأ الأم في الابتعاد عاطفياً عن طفلها نتيجة للضغوط المتزايدة، قد تشعر الأم بالتعب النفسي لدرجة تجعلها تجد صعوبة في التواصل العاطفي مع طفلها، مما يؤدي إلى فقدان الحماس والدافع.

ويمكن للأُم التغلب على التباعد العاطفي وتحقيق تواصل أعمق وأكثر فعالية مع أطفالهن، مما يعزز العلاقة العاطفية ويقلل من آثار الاحتراق النفسي باتباع الطرق التالية:

- الاعتراف بالمشاعر والتعامل معها:

من المهم أن تعترف الأم بمشاعرها بدلاً من تجاهلها أو الشعور بالذنب تجاهها، فالاعتراف بأن هذه المشاعر طبيعية في ظل الظروف الصعبة هو الخطوة الأولى نحو التغلب عليها، كما يمكن للأُم أن تستفيد من التحدث مع أخصائي نفسي أو المشاركة في مجموعات دعم للحصول على نصائح حول كيفية التعامل مع هذه المشاعر.

٢- التواصل المفتوح مع الطفل:

يمكن للأم أن تحاول زيادة التواصل مع طفلها بشكل مباشر، حتى لو كان ذلك في شكل صغير أو بسيط، ويكون ذلك من خلال التفاعل الجسدي مثل العناق أو اللعب البسيط، قد تكون هذه الخطوات صغيرة لكنها قادرة على تعزيز التقارب العاطفي والمساعد في إعادة بناء العلاقة.

٣- التركيز على الإيجابيات والإنجازات الصغيرة:

يمكن للأم أن تبدأ بالتركيز على الإنجازات الصغيرة لطفلها بدلاً من التركيز فقط على التحديات، فعندما تبدأ الأم في رؤية التحسينات البسيطة والتغييرات الإيجابية وتقديرها، ستكون هذه اللحظات معززة لمشاعر التقارب العاطفي.

■ الإحساس بالفشل أو عدم الكفاءة

تشعر الأمهات أحياناً بأنهن غير قادرات على تلبية احتياجات أطفالهن بالشكل المطلوب، وهذا يولد شعوراً بعدم الكفاءة أو الإحساس بالفشل، ينتج هذا الإحساس عن الإحباط المتزايد من التحديات اليومية وتوقعات المجتمع والأسرة.

إن التغلب على الإحساس بالفشل يتطلب مزيجاً من الرعاية الذاتية والدعم العاطفي من الآخرين، والتفكير الإيجابي، وذلك من خلال تبني استراتيجيات متعددة تعمل على بناء الثقة في أنفسهن وبالتالي تحسين الشعور بالكفاءة والقدرة على التعامل مع التحديات اليومية، ومن هذه الاستراتيجيات ما يلي:

١- إعادة صياغة النجاح

يجب على الأم إعادة صياغة مفهومها للنجاح، فبدلاً من قياس النجاح بالإنجازات الكبيرة، يمكنها التركيز على الإنجازات الصغيرة التي تحققها هي وطفلها يومياً، مثل تعلم مهارات جديدة أو تحسينات طفيفة في سلوك الطفل، هذا يساعد في تحسين الشعور بالكفاءة ويقلل من الضغط الناجم عن التوقعات العالية.

٢- تحديد توقعات واقعية

من المهم أن تكون للأم توقعات واقعية حول التقدم والتحديات، صحيح أن الرعاية لأطفال من ذوي الإعاقات مرهقة للغاية، وقد لا يتحقق التقدم بشكل سريع، لكن العمل على قبول هذا الواقع وتحديد أهداف صغيرة يمكن أن يساعد في تقليل الشعور بالفشل.

٣- التعلم المستمر وتطوير المهارات

يمكن للأم أن تشارك في ورش عمل أو دورات تدريبية لتعلم مهارات جديدة حول كيفية التعامل مع طفلها واحتياجاته الخاصة، فالمعرفة تزيد من الثقة وتقلل من الشعور بعدم الكفاءة، كما أن مع اكتساب مهارات جديدة، تصبح الأم أكثر قدرة على التعامل مع التحديات اليومية بشكل فعال.

٤- مكافأة الذات والتقدير الشخصي

من المهم أن تكافئ الأم نفسها على الجهود التي تبذلها، حتى وإن كانت صغيرة، ويمكن للمكافآت الصغيرة أو الأنشطة الممتعة أن تعزز الشعور بالرضا وتساعد في التغلب على الشعور بالإحباط.

■ الاحتراق الجسدي، واضطرابات النوم:

الاحتراق النفسي للأمهات قد يظهر أيضاً في صورة أعراض جسدية مثل الإرهاق المزمن، الصداع، وآلام العضلات، هذه الأعراض تحدث بسبب الإجهاد المستمر والضغط النفسية المرتبطة بتقديم الرعاية المستمرة للأطفال.

ومن هنا نؤكد على ضرورة تحسين جودة النوم لتجديد الطاقة الجسدية، وذلك من خلال الالتزام بجدول نوم منتظم، وتجنب الإجهاد قبل النوم مثل الاستخدام المفرط للشاشات الإلكترونية.



بالإضافة إلى ضرورة تنظيم الوقت وبشكل فعال لتجنب الإرهاق، وذلك من خلال تحديد أولويات المهام اليومية وتوزيعها بشكل معقول لتجنب التحميل الزائد على نفسها، وتخصيص وقت للراحة والأنشطة التي تجدد الطاقة خلال اليوم.

■ العزلة الاجتماعية

بسبب الالتزامات العائلية المكثفة، قد تشعر الأم بالعزلة عن المجتمع والأسرة، ويقل التواصل الاجتماعي، وقد تشعر الأم بأنها معزولة عن الأصدقاء والأسرة، مما يزيد من شعورها بالاحتراق النفسي.

إن تجنب العزلة الاجتماعية يتطلب توازناً بين العناية بالنفس والعلاقات الاجتماعية، من خلال الانضمام إلى مجموعات دعم، والاستفادة من الأنشطة المجتمعية، والحفاظ على تواصل منتظم مع الأصدقاء والعائلة.

كما يمكن أن تشارك الأم طفلها في أنشطة مجتمعية أو رياضية مخصصة للأطفال ذوي الإعاقة، مما يتيح لها التفاعل مع أولياء الأمور الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية جديدة، هذه الأنشطة تتيح للأم فرصة لتكوين روابط اجتماعية مع عائلات أخرى وتساعد في توسيع شبكتها الاجتماعية.

■ التضحية بالنفس والإهمال الذاتي

أمهات الأطفال ذوي الإعاقة غالباً ما يضعن احتياجات أطفالهن قبل احتياجاتهن الخاصة، مما يؤدي إلى الإهمال الذاتي، وتجاهل الرعاية الذاتية والصحة الشخصية بسبب التركيز الشديد على رعاية الطفل، مما يزيد من الاحتراق النفسي والجسدي، والاهتمام بالنفس والعناية الذاتية ليست فقط حقاً للأمهات، بل هي ضرورية لتعزيز قدرتهن على رعاية أطفالهن بشكل أفضل، وكذلك للحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية، فعندما تهتم الأم بنفسها، تصبح أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط اليومية وتحقيق التوازن بين احتياجاتها واحتياجات طفلها.

ختاماً.. يمثل الاحتراق النفسي تحدياً معقداً تواجهه العديد من أمهات أطفال ذوي الإعاقة، إذ تتداخل فيه مشاعر الحزن، الإرهاق، والمسؤولية العاطفية والجسدية المستمرة. ومع ذلك، فإن إدراك حجم هذا التحدي وتوجيه الجهود نحو توفير الدعم النفسي والاجتماعي اللازم يعد خطوة أساسية لتخفيف آثاره السلبية.



بين العطاء والذات:

تمارين للدعم النفسي تمنح الأم توازناً جديداً

تمر الأم التي ترعى طفلاً من ذوي الإعاقة بتجربة إنسانية عميقة ومليئة بالتحديات اليومية، سواء على المستوى الجسدي أو النفسي، وبينما تضع الأم احتياجات طفلها في المقام الأول، قد تغفل - دون قصد - عن حاجتها هي إلى الرعاية والدعم، فالصحة النفسية للأم ليست ترفاً، بل هي ضرورة أساسية تمكنها من الاستمرار بعطاء متوازن، وتساعد على بناء بيئة أكثر استقراراً لطفلها.

من هنا، تأتي أهمية توفير لحظات من العناية الذاتية والراحة النفسية للأم، من خلال تمارين بسيطة، لكنها ذات تأثير فعال في تخفيف التوتر، وتعزيز الإيجابية، واستعادة الطاقة الداخلية، هذه التمارين لا تتطلب وقتاً طويلاً أو تجهيزات معقدة، وإنما تنبع من مفهوم أساسي: "كي تكوني قوية لطفلك، عليك أولاً أن تعتني بنفسك."

وفيما يلي عرض لمجموعة تمارين وأساليب بسيطة وفعالة للدعم النفسي للأم، حيث تم تصميم هذه التمارين لمساعدتها على التعامل مع الضغوط، وتعزيز التوازن النفسي، وتقدير الذات:

🔷 تمرين التنفس العميق والاسترخاء (5 دقائق يومياً)

هدفه: تهدئة الجهاز العصبي وتقليل القلق.

خطواته:

1. اجلسي في مكان هادئ.
2. خذي شهيقاً عميقاً من الأنف لمدة 4 ثوانٍ.
3. احبسي النفس لثانيتين.
4. أخرجي الزفير ببطء من الفم لمدة 6 ثوانٍ.
5. كرري التمرين 5 مرات.

مفكرة الامتحان اليومية (تمرين كتابي)

هدفه: تعزيز النظرة الإيجابية للحياة رغم التحديات.

خطواته:

في نهاية كل يوم، اكتب 3 أشياء أنت ممتنة لحدوثها اليوم (ولو كانت بسيطة: ابتسامة من طفلك، لحظة هدوء، دعم من شخص ما).

تمرين "أنا أستحق" لتقدير الذات

هدفه: تقوية الشعور بالثقة والقيمة الذاتية.

خطواته:

- كل صباح، انظري في المرآة وقولي بصوت واضح:
"أنا أستحق الراحة، أستحق الحب، أستحق الدعم. أنا أقوم بعمل رائع."
- كرريها 3 مرات بإيمان.

تمرين "صندوق الهدوء"

هدفه: توفير ملاذ بسيط للراحة النفسية.

خطواته:

- أعدي صندوقاً صغيراً وضعي فيه أشياء تجلب لك الراحة
(صورة أحببتها، كتاب صغير، عطر مفضل، وردة مجففة، ورقة فيها دعاء أو آية).
- عند الشعور بالضغط، خذي لحظة وتألمي ما في الصندوق.

ممارسة "العناية بالنفس" بانتظام

اقتراحات لتنفيذه:

○ كوب قهوة في هدوء.

○ حمام دافئ.

○ 30 دقيقة من المشي في الهواء الطلق.

○ سماع موسيقى تحببها.

رحلة في عالم الإعاقات – أساليب التدخل والدعم:

تشير أحدث تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن أكثر من 1.3 مليار شخص حول العالم (ما يقارب 16٪ من سكان العالم) يعيشون مع شكل من أشكال الإعاقة، وتشمل هذه النسبة جميع أنواع الإعاقات: الجسدية، الحسية، الذهنية، والنمائية، وتقدر المنظمة أن نحو 190 مليون شخص يعانون من إعاقات شديدة تحتاج إلى خدمات داعمة بشكل مستمر، كما تعد الإعاقات النمائية والذهنية من أكثر الأنواع شيوعاً بين الأطفال، حيث يُقدّر انتشار اضطراب طيف التوحد وحده عالمياً بنحو 1 من كل 100 طفل، هذه البيانات تؤكد اتساع ظاهرة الإعاقات وأهمية تصميم برامج وسياسات شاملة لدعم الأشخاص ذوي الإعاقة وأسرهم.

إن وجود طفل من ذوي الإعاقة داخل الأسرة يشكل تجربة مليئة بالتحديات، لكنه يحمل في طياته أيضاً فرصاً للنمو والصبر والتعلم، فالإعاقة لا تعني نهاية الإمكانيات، بل قد تكون بداية لطريق مختلف يتطلب فهماً أعمق واحتواءً أكبر، إلى جانب وعي بقدرات الطفل واحتياجاته الفريدة.

ومع تنوع أشكال الإعاقات واختلاف تأثيرها على الجوانب النمائية والسلوكية والتعليمية، تبرز الحاجة إلى التعرف على طبيعة كل حالة، والسعي لتقديم الدعم المناسب الذي يساعد الطفل على التكيف والاندماج. إن الفهم الصحيح للإعاقة يشكل أساساً ضرورياً لاتخاذ قرارات مدروسة بشأن طرق التعامل والتدخل.

من هنا، تبرز أهمية الإلمام بأنواع الإعاقات المختلفة، والتعرف على الأساليب التربوية والطبية والنفسية التي تساهم في دعم الأطفال ذوي الإعاقة، وتمكينهم من العيش باستقلالية والمشاركة في مجتمعهم بصورة فاعلة.

وتعتمد تصنيفات الإعاقة على فهم العمليات البيولوجية، العصبية، والنفسية التي تتأثر بالإعاقة، كما يتم مقارنة الأداء المتوقع للفرد مع الأداء الطبيعي للفئة العمرية أو الاجتماعية التي ينتمي إليها.

إن تصنيف الإعاقات هو نظام علمي ومنهجي يستخدم لفهم وتحديد أنواع الإعاقات المختلفة التي قد تؤثر على الأفراد بطرق متعددة، والغرض من تصنيف الإعاقات ليس فقط تحديد الفروقات بين الأفراد ذوي الإعاقة وغيرهم، ولكن أيضاً لتصميم برامج الدعم، والتأهيل، والخدمات التعليمية والاجتماعية المناسبة لكل فئة من فئات الإعاقة، حيث يشمل التصنيف تحليل تأثير الإعاقة على الأبعاد الجسدية، الحسية، العقلية، والنفسية للفرد، ويساعد في تحسين طرق التشخيص والتعامل مع الإعاقات لتوفير جودة حياة أفضل.

وهناك تصنيفات أساسية للإعاقة وهي كالتالي:

-1 الإعاقة الحركية أو البدنية (Physical/Mobility Disability)

هي إحدى فئات الإعاقات الأساسية التي تشير إلى أي حالة صحية تؤدي إلى ضعف القدرة على التحكم في الحركة أو الحد من الحركة الجسدية، وقد تنتج هذه الإعاقة من مشاكل في الجهاز العصبي المركزي أو الطرفي، أو من مشاكل في العضلات، المفاصل، أو العظام وتؤثر الإعاقة الحركية بشكل كبير على قدرة الشخص على تنفيذ الأنشطة اليومية، بما في ذلك المشي، الوقوف، الجلوس، استخدام اليدين، أو التوازن.

تختلف الإعاقات الحركية من حيث النوع والشدة، فقد تكون جزئية أو كلية، مؤقتة أو دائمة، ومن ناحية أخرى هناك تأثيرات للإعاقة الحركية على حياة الفرد تتمثل في الجوانب التالية:

■ التنقل والحركة:

فالشخص ذو الإعاقة الحركية قد يحتاج إلى استخدام أدوات مساعدة مثل الكراسي المتحركة، العكازات، أو الأطراف الصناعية، لتحقيق الحركة والتنقل.

■ الأداء الوظيفي والتعليمي:

قد تؤثر الإعاقة الحركية على القدرة على استخدام اليدين، مما يصعب القيام بالمهام اليومية مثل الكتابة أو تناول الطعام، مما قد يتطلب تكييف الأدوات والبيئة لتلبية احتياجات الشخص.

■ التفاعل الاجتماعي:

بعض الأشخاص قد يواجهون صعوبات في التفاعل الاجتماعي، ليس فقط بسبب القيود الحركية، ولكن أيضاً بسبب الحواجز الاجتماعية والبيئية.

■ التأثيرات النفسية:

يمكن أن تؤدي الإعاقة الحركية إلى مشكلات نفسية مثل القلق، الاكتئاب، أو تدني تقدير الذات، نتيجة للصعوبات التي يواجهها الشخص في تحقيق الاستقلالية والاعتماد على النفس.

■ أساليب التدخل والدعم:

تعتمد أساليب التدخل للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية على نوع الإعاقة ودرجتها، وتشمل:

❖ التدخلات الطبية والجراحية:

قد تتطلب بعض الحالات جراحة تصحيحية، أو علاجات دوائية لتقليل الأعراض المرتبطة بالإعاقة، مثل تقلص العضلات أو الألم الناتج عن الالتهاب.

❖ التأهيل والعلاج الطبيعي:

يعتبر العلاج الطبيعي جزءاً أساسياً من عملية التأهيل، حيث يساعد في تحسين القدرة على الحركة، تقوية العضلات، وتدريب الشخص على استخدام الأدوات المساعدة.



استخدام الأجهزة المساعدة:

وتشمل الأطراف الصناعية، الكراسي المتحركة، العكازات، وغيرها من الأدوات التي تساعد الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية على تحقيق التنقل والاعتماد على الذات.

الدعم النفسي والاجتماعي:

تقديم الدعم النفسي والاستشارات يساعد في التعامل مع المشكلات النفسية التي قد تنشأ بسبب الإعاقة، كما أن تعزيز الدمج الاجتماعي في المدارس، العمل، والمجتمع يساهم في تحسين جودة حياة الأفراد.

٢- الإعاقة الحسية Sensory impairment

وهي تشير إلى أي فقدان أو خلل في القدرة على استخدام الحواس بشكل طبيعي، مما يؤدي إلى تقييد قدرة الفرد على التفاعل مع البيئة المحيطة به.

وتشمل الحواس الأساسية كلاً من البصر، والسمع، واللمس، وتؤدي هذه الإعاقات الحسية إلى صعوبات في استقبال أو معالجة المعلومات الحسية، مما يؤثر بشكل مباشر على التواصل، التعلم، والتفاعل الاجتماعي، وتختلف درجة الإعاقة الحسية من ضعف طفيف إلى فقدان كامل للحاسة المتأثرة، مما يتطلب تدخلات ودعمًا متخصصًا لتعزيز الأداء الوظيفي والقدرة على التكيف، وفيما يلي عرض لأنواع الإعاقات الحسية:

الإعاقة السمعية (Hearing Impairment)

وهي تشير إلى أي خلل في وظيفة السمع، مما يؤدي إلى صعوبات في استقبال الأصوات وفهم الكلام، وتشمل هذه الفئة ضعف السمع، أو فقدان السمع الجزئي، والصمم الكامل.

الإعاقة البصرية (Visual Impairment)

وهي تشير إلى أي خلل في وظيفة البصر يؤدي إلى صعوبة في الرؤية، حتى مع استخدام النظارات أو العدسات التصحيحية، ويمكن أن تشمل ضعف البصر، العمى الجزئي، أو العمى الكامل.

الإعاقة الحسية المزدوجة

(Dual Sensory Impairment / Deaf-Blindness)

وتعني وجود خلل في حاستي السمع والبصر معاً، مما يعوق قدرة الشخص على استخدام أي من الحاستين بشكل فعال للتواصل أو التفاعل مع البيئة.

وهناك أساليب للتدخل والدعم تناسب هذه الفئة وهي كالتالي:

• استخدام التكنولوجيا المساعدة:

تعتمد التدخلات الحديثة بشكل كبير على التكنولوجيا المساعدة لتحسين نوعية الحياة للأفراد ذوي الإعاقات الحسية، مثل الأجهزة السمعية، برامج تكبير النصوص، أو برامج تحويل النصوص إلى صوت.

• التدريب والتأهيل الحسي:

ويشمل تعليم الأفراد كيفية التنقل بأمان، واستخدام الأدوات المساعدة، وتحسين مهارات التواصل باستخدام طرق بديلة.

• الدعم النفسي والاجتماعي:

وذلك من خلال توفير الإرشاد النفسي والتدخلات الداعمة لتحسين الصحة النفسية، وتعزيز التواصل الاجتماعي والاندماج المجتمعي.

٣- الإعاقة الفكرية النمائية

(Intellectual and Developmental Disabilities - IDD)

تعتبر الإعاقة الفكرية النمائية اضطراب عصبي نمائي، وتعرف بأنها حالة تبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة وتتسم بوجود قصور في القدرات الذهنية الأساسية مثل التفكير المنطقي، الاستيعاب، وحل المشكلات، إلى جانب صعوبات في المهارات التكيفية التي تساعد الفرد على إدارة حياته اليومية والتفاعل الاجتماعي بشكل مستقل. ويشمل هذا

المصطلح طيفاً من الحالات مثل التأخر العقلي ومتلازمة داون وبعض الاضطرابات النمائية الأخرى المصحوبة بضعف إدراكي.

ويتم تشخيصها بناءً على ثلاثة معايير رئيسية هي:

أولاً: قصور في الأداء الفكري ويتم قياس هذا القصور عادة من خلال اختبارات مستوى الذكاء (IQ) التي تقيس القدرة على التفكير المنطقي، حل المشكلات، والتعلم، حيث يتم تصنيف الإعاقة الفكرية النمائية عموماً إذا كانت درجة الذكاء IQ أقل من 70.

ثانياً: قصور في السلوك التكيفي: ويشير إلى القدرة على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية مثل التواصل، المهارات الاجتماعية، والعناية الشخصية، ويتم تقييم هذا القصور من خلال أدوات قياس مثل Vineland Adaptive Behaviour Scale

ثالثاً: ظهور الأعراض قبل سن 18 عاماً: يجب أن تبدأ هذه الإعاقات في سن مبكرة، مما يعني أن الأعراض يجب أن تظهر خلال مرحلة الطفولة أو المراهقة.

أسباب الإعاقة الفكرية النمائية:

يمكن أن تنتج عن مجموعة متنوعة من العوامل البيولوجية، أو الوراثية مثل:

أسباب وراثية/جينية:

- اضطرابات الكروموسومات مثل متلازمة داون (Down Syndrome)
- متلازمة الكروموسوم X الهش (Fragile X Syndrome)
- اضطرابات جينية أخرى موروثة

أسباب قبل الولادة (Prenatal)

- إصابة الأم بعدوى أثناء الحمل (مثل الحصبة الألمانية أو الزهري)
- التعرض للسموم أو الأدوية أو الكحول أثناء الحمل
- سوء تغذية الأم أو نقص بعض العناصر الحيوية

أسباب أثناء الولادة (Perinatal)

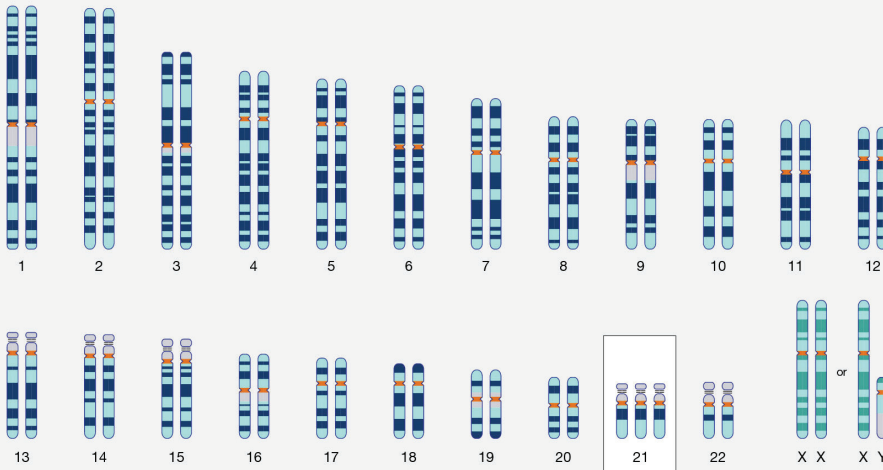
- نقص الأكسجين عند الولادة
- الولادة المبكرة جداً أو الوزن المنخفض عند الولادة
- إصابات الدماغ أثناء الولادة

أسباب بعد الولادة (Postnatal)

- التهاب السحايا أو التهابات الدماغ
- إصابات الرأس والدماغ (حوادث، سقوط)
- سوء التغذية الشديد في السنوات الأولى
- الحرمان البيئي والاجتماعي لفترات طويلة

عوامل متعددة

- في كثير من الحالات تتداخل العوامل الوراثية والبيئية معاً في زيادة خطر حدوث الإعاقة الفكرية النمائية.



الكروموسوم ٢١ هو السبب الرئيسي لمتلازمة داون، حيث أن معظم المصابين يكون لديهم نسخة إضافية كاملة من هذا الكروموسوم، ليصبح لديهم ثلاث نسخ بدلاً من نسختين. هذا الخطأ الوراثي في الانقسام الخلوي يمكن أن يحدث أثناء تكوين البويضة أو الحيوان المنوي.

الآثار التعليمية والسلوكية للإعاقة الفكرية النمائية:

غالباً ما تؤدي الإعاقة الفكرية النمائية إلى ظهور صعوبات تعليمية واضحة؛ إذ يواجه الطفل تحديات في فهم المفاهيم الأكاديمية، واكتساب المهارات الأساسية مثل القراءة والكتابة والحساب، والتكيف مع متطلبات الصف الدراسي، كما قد تظهر لدى هؤلاء الأفراد اضطرابات في السلوك أو الخلق العام مثل الاندفاعية، وصعوبة ضبط الانفعالات، أو ضعف المهارات الاجتماعية والتواصلية، وتعزى هذه الصعوبات إلى القصور في القدرات الإدراكية والوظائف التنفيذية والمهارات التكيفية التي تميز الإعاقة الفكرية النمائية، لذلك توصي المراجع الحديثة بتوفير برامج تعليمية خاصة، وتدخلات سلوكية مهنية، ودعم أسري مستمر لتحسين الأداء الأكاديمي والسلوك الاجتماعي لهذه الفئة.

التدخلات والدعم:

وتشمل التدخلات للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية ما يلي:

• البرامج التعليمية الخاصة

تهدف إلى تطوير المهارات الأكاديمية والحياتية، مثل القراءة، الحساب، والمهارات الاجتماعية.

• التدخلات السلوكية

تستخدم لتعليم المهارات الاجتماعية والتواصل، وتعديل السلوكيات غير المرغوبة.

• التأهيل المهني

برامج تهدف إلى تحسين فرص التوظيف والاستقلالية المهنية للأشخاص ذوي الإعاقات البسيطة أو المتوسطة.

• الدعم الأسري والاستشارة:

تقديم الدعم والإرشاد للأسر لتمكينهم من تقديم الرعاية المناسبة وتشجيع استقلالية الطفل.

٤- الإعاقة النفسية-الاجتماعية (Psychosocial Disability):

يشير مصطلح " الإعاقة النفسية -الاجتماعية " إلى أي اضطراب يؤثر على الصحة العقلية، وهو اضطراب نمائي يتميز بضعف كبير في الأداء العقلي، مع صعوبات ملحوظة في التكيف مع متطلبات الحياة اليومية، ويتم تحديد الإعاقة العقلية من خلال تقييم شامل للقدرات العقلية والسلوك التكيفي، وتعرف أيضاً بأنها قصور في النمو العقلي ينتج عنه تأخر في اكتساب المهارات المعرفية، الاجتماعية، والتكيفية.

وغالباً ما يؤثر هذا النوع من الإعاقة على القدرة على التفكير السليم، اتخاذ القرارات، تنظيم العواطف، والتفاعل مع العالم الخارجي.

وتعرف الإعاقة النفسية - الاجتماعية من خلال ثلاثة معايير رئيسية وفقاً للتصنيفات الدولية (مثل الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية - DSM-5 والتصنيف الدولي للأمراض - ICD-11):

- قصور في الأداء العقلي: يقاس هذا القصور من خلال اختبارات الذكاء القياسية مثل مقياس ستانفورد بينيه، ومقياس وكسلر للذكاء، حيث تعتبر درجة الذكاء (IQ) أقل من ٧٠ مؤشراً للإعاقة العقلية.
- قصور في السلوك التكيفي: يشمل هذا الصعوبات في التفاعل الاجتماعي، التواصل، العناية بالذات، والقدرة على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية.
- الظهور في سن مبكرة: الأعراض يجب أن تكون واضحة قبل سن ١٨ عاماً، حيث تعتبر جزءاً من مراحل النمو.

ويعتبر التدخل المبكر والدعم الموجه يمكن أن يحسن من جودة حياة الأفراد ذوي الإعاقة النفسية -الاجتماعية، وتشمل أساليب التدخل ما يلي:

• البرامج التعليمية الخاصة:

تركز على تنمية المهارات الأكاديمية، الاجتماعية، والحياتية، ويتم تصميمها لتناسب مع مستوى القدرات الذهنية للطفل.

• العلاج السلوكي:

يستخدم لتعليم السلوكيات الاجتماعية المناسبة، وتطوير مهارات التواصل، وتعزيز القدرة على التكيف.

• التدريب المهني:

للأفراد ذوي الإعاقات البسيطة أو المتوسطة، يساعدهم في تعلم مهارات مهنية تتيح لهم فرصة العمل والاستقلالية في المستقبل.

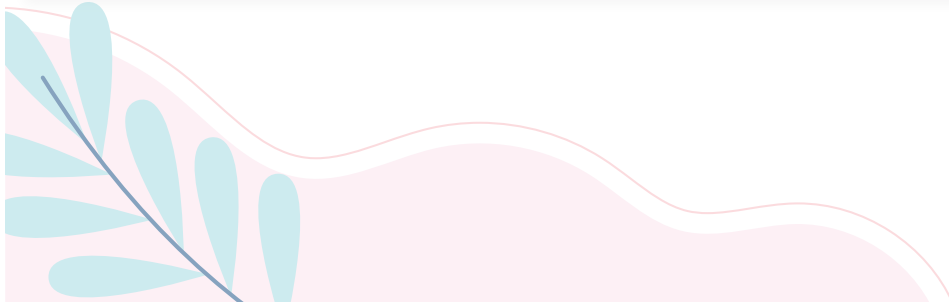
• الدعم الأسري والإرشاد:

ويشمل تدريب الوالدين على كيفية دعم الطفل، وتوفير بيئة منزلية ملائمة، بالإضافة إلى الدعم النفسي لأفراد الأسرة.

• العلاج الطبي:

قد يتطلب بعض الأشخاص تناول الأدوية لمعالجة الاضطرابات النفسية أو العصبية المصاحبة للإعاقة العقلية، مثل القلق أو الاكتئاب.

وهنا نؤكد : أن هذا النوع من الإعاقة يستدعي تدخلات متعددة التخصصات تشمل التعليم، التأهيل، والدعم النفسي، وأن من خلال التقييم الشامل والتدخل المبكر تحسين نوعية الحياة وتعزيز قدرات الأفراد لتحقيق أقصى إمكانياتهم والمشاركة الفعالة في المجتمع.



0- الإعاقات المتعددة (Multiple Disabilities)

الإعاقات المتعددة هي وجود أكثر من إعاقة لدى الفرد في الوقت نفسه بشكل يجعل احتياجاته التعليمية / التأهيلية مركبة ولا تكفي معها خدمات كل إعاقة على حدة. قد تجمع مثلاً بين: إعاقة ذهنية وحركية، أو سمعية وبصرية، أو اضطراب طيف التوحد مع صعوبات حركية أو حسية.. إلخ.

ويعتبر هذا النوع من الإعاقة أحد أكثر أنواع الإعاقات تحدياً من حيث تقديم الرعاية والتعليم، بسبب التأثير الكبير على قدرة الفرد على التواصل والتفاعل مع العالم من حوله.

ترجع أسباب الإعاقة وعوامل الخطورة إلى مراحل متعددة من حياة الفرد؛ فقبل الولادة قد تؤدي العوامل الوراثية والتشوهات الجينية أو تعرض الأم للأدوية والسموم والعدوى إلى زيادة احتمالية حدوث الإعاقة، وأثناء الولادة يعد نقص الأكسجين والولادة المبكرة جداً ومضاعفات الولادة من أهم العوامل المؤثرة، بينما بعد الولادة أو في مرحلة الطفولة قد تسهم الإصابات الدماغية أو الالتهابات الشديدة أو الحوادث أو سوء التغذية الشديد أو الإهمال في ظهور الإعاقات، كما تمثل العوامل الاجتماعية والبيئية مثل الفقر، ومحدودية الوصول إلى الرعاية الصحية، والتأخر في التشخيص والتدخل، عناصر إضافية تزيد من مخاطر حدوث الإعاقات أو تفاقمها. إن الأفراد الذين يعانون من الإعاقة المزدوجة يواجهون تحديات كبيرة في الحياة اليومية تشمل: التواصل، التنقل والحركة، والتفاعل الاجتماعي، والمقدرة على التعلم واكتساب المعرفة.

يتطلب تشخيص الإعاقة المزدوجة فريق متعدد التخصصات لتقييم القدرات الحسية للفرد بشكل دقيق، يشمل هذا الفريق أطباء الأعصاب، أخصائيين في السمعية، وأخصائيين في العيون، بالإضافة إلى علماء النفس لتقييم الجوانب المعرفية والعاطفية.

طرق التدخل والدعم:

تتطلب الإعاقات المتعددة برامج تدخل ودعم شاملة تتكامل فيها الخدمات التعليمية والتأهيلية والصحية والاجتماعية، ويعد التدخل المبكر أساساً لتقليل الآثار السلبية وتعزيز النمو والتكيف، وتشمل هذه البرامج إعداد خطط تربوية فردية مرنة (IEP) تراعي تداخل الإعاقات، وتوفير خدمات علاجية متعددة (علاج طبيعي، علاج وظيفي، علاج النطق واللغة، دعم سلوكي) داخل بيئة تعليمية مهيأة، إضافة إلى استخدام وسائل وتكنولوجيا مساندة تمكن الطفل من التواصل والتنقل والتعلم، كما يعد دعم الأسرة وتمكينها جزءاً محورياً من التدخل من خلال الإرشاد النفسي، ومجموعات الدعم، والتنسيق مع الجهات الصحية والاجتماعية، مع التركيز على الدمج التدريجي في الأنشطة المدرسية والمجتمعية وتدريب الكوادر على استراتيجيات تعليمية خاصة بهذه الفئة.

بالتأكيد إن التدخل المبكر في حالات الإعاقة المتعددة يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في تحسين نوعية الحياة، من خلال التدخلات المبكرة، مثل تدريب التواصل، الدعم التعليمي الخاص، والتأهيل المهني، يمكن تحسين القدرات الاجتماعية والمعرفية بشكل كبير، مما يعزز من استقلالية الفرد وقدرته على التكيف مع البيئة المحيطة.





قراءة في حقوق ذوي الإعاقة

تعتبر اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة (CRPD) وثيقة دولية تهدف إلى تعزيز وحماية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة وضمان مشاركتهم الكاملة في المجتمع، تم اعتمادها من قبل الأمم المتحدة في عام 2006 ودخلت حيز التنفيذ في عام 2008، تنص الاتفاقية على مجموعة شاملة من الحقوق التي يجب أن يتمتع بها الأشخاص ذوو الإعاقة على الصعيد العالمي، وتلزم الدول الأعضاء بتوفير البيئة المناسبة لتحقيق هذه الحقوق.

وتمثل الاتفاقية نقلة نوعية في كيفية التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة على المستوى العالمي، فهي تعتمد على مبدأ حقوق الإنسان وليس الرعاية أو الشفقة، وتعتبر الإعاقة قضية تتعلق بالعدالة والمساواة، كما أنها تركز CRPD على ضمان اندماج الأشخاص ذوي الإعاقة في جميع جوانب الحياة، وتحقيق استقلاليتهم.

الحقوق الأساسية التي تنص عليها اتفاقية CRPD:

• عدم التمييز والمساواة:

تنص الاتفاقية على ضرورة إلغاء جميع أشكال التمييز ضد الأشخاص ذوي الإعاقة، بما في ذلك التمييز في القانون والممارسات العملية، وتضمن المساواة أمام القانون، والمشاركة المتساوية في جميع جوانب الحياة.

• الحق في التعليم:

الأشخاص ذوو الإعاقة لهم الحق في الحصول على تعليم شامل ومناسب في بيئات تعليمية دامجة، ويجب أن توفر الدول التعليمية وسائل دعم مناسبة، بما في ذلك تكنولوجيا التعليم المساعدة والمعلمين المدربين للتعامل مع الاحتياجات الخاصة.

• الحق في العمل:

تنص الاتفاقية على ضرورة تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة من الوصول إلى فرص العمل المتكافئة في بيئة عمل عادلة وغير تمييزية، ويشمل ذلك توفير التدابير التيسيرية اللازمة لتمكينهم من أداء وظائفهم بشكل فعال.

• الحق في الصحة:

الأشخاص ذوو الإعاقة لهم الحق في الوصول إلى خدمات صحية عالية الجودة، بما في ذلك الرعاية الوقائية وإعادة التأهيل، ويجب أن تكون هذه الخدمات متاحة لهم على أساس المساواة مع الآخرين ودون أي تمييز.

• الحق في المشاركة في الحياة السياسية والعامّة:

الاتفاقية تؤكد على حق الأشخاص ذوي الإعاقة في المشاركة في الحياة السياسية، بما في ذلك التصويت والترشح للمناصب العامة، وضمان توفير التسهيلات اللازمة لذلك.

• الحق في الوصول:

تركز CRPD على ضرورة توفير الوصول إلى البيئة المادية، والنقل، والمعلومات، والاتصالات، بما في ذلك الإنترنت ووسائل الإعلام للأشخاص ذوي الإعاقة، كما أن هذه الحقوق تشمل الوصول إلى المباني العامة، المدارس، المستشفيات، ووسائل النقل.

• الحق في العيش المستقل والدمج في المجتمع:

تضمن الاتفاقية حق الأشخاص ذوي الإعاقة في العيش بشكل مستقل وضمن المجتمع، مع توفير الدعم اللازم لهم للوصول إلى الخدمات والموارد المجتمعية.

• الحق في الوصول إلى العدالة:

يجب توفير الوصول إلى العدالة للأشخاص ذوي الإعاقة، بما في ذلك التسهيلات المعقولة في الإجراءات القضائية، مثل توفير الترجمة الفورية بلغة الإشارة أو المواد المكتوبة بطريقة برايل.

• الحق في الحماية من الاستغلال والعنف:

تنص الاتفاقية على ضرورة حماية الأشخاص ذوي الإعاقة من جميع أشكال الاستغلال، العنف، والإساءة، بما في ذلك وضع تشريعات وآليات لرصد الانتهاكات.

• الحق في المشاركة الثقافية والترفيهية:

الأشخاص ذوو الإعاقة لهم الحق في المشاركة في الحياة الثقافية، الترفيهية، والرياضية على أساس المساواة مع الآخرين، بما في ذلك توفير التسهيلات المناسبة للوصول إلى الأنشطة الثقافية والترفيهية.

إن معرفة أم الطفل ذي الإعاقة لحقوق ذوي الإعاقة تعتبر أمراً بالغ الأهمية لعدة أسباب تسهم في تحسين حياة الطفل ومستقبله، وضمان تحقيق الرعاية والخدمات اللازمة، ففهم هذه الحقوق يمكن الأم من الدفاع عن مصالح طفلها وتقديم الدعم الفعال. ولأن الوعي هو الخطوة الأولى نحو التغيير، فإليك أبرز الجوانب التي توضح أهمية هذه المعرفة وتأثيرها في حياتنا:

• الدفاع عن حقوق الطفل:

معرفة الأم بحقوق ذوي الإعاقة يمكنها من الدفاع عن طفلها في مختلف المجالات، سواء في التعليم، الصحة، أو المجتمع، كما يمكنها المطالبة بالحصول على الخدمات التربوية المناسبة مثل التعليم الدامج أو الدعم الخاص في المدرسة، والتأكد من أن طفلها يحصل على رعاية صحية متخصصة ومتوافقة مع احتياجاته.

• الوصول إلى الخدمات والدعم:

الأم التي تفهم حقوق طفلها ستكون أكثر قدرة على الوصول إلى الموارد والخدمات التي تقدمها الدولة والمنظمات غير الحكومية، من برامج تأهيل، دعم مالي، ومساعدات تقنية مثل أجهزة السمع أو البصر، أو غيرها من الأدوات المساعدة.

• تحسين جودة الحياة:

من خلال معرفة حقوق الطفل، يمكن للأم أن تعمل على تحسين جودة الحياة لطفلها عبر ضمان دمجها في المجتمع بطريقة فعالة، مثلاً، معرفة حقوق الطفل في التعليم والتوظيف تساعد في تمكين الطفل من تطوير مهاراته والحصول على الفرص المناسبة لتحقيق الاستقلالية.

• حماية الطفل من التمييز والاستغلال:

تعتبر حماية الطفل من التمييز والانتهاكات أحد الجوانب الحيوية لحقوق ذوي الإعاقة، إذا كانت الأم على دراية بحقوق طفلها، يمكنها التعرف على الانتهاكات التي قد يتعرض لها في البيئة الاجتماعية أو المدرسية، واتخاذ الإجراءات اللازمة لحمايته.

• التأثير على السياسات العامة:

من خلال معرفة حقوق ذوي الإعاقة، تستطيع الأم المشاركة في المجتمع المدني أو الأنشطة التي تؤثر على السياسات العامة المتعلقة بذوي الإعاقة، كما يمكنها التأثير في وضع السياسات عبر المشاركة في الحملات أو المجموعات المجتمعية التي تعمل على تحسين الأوضاع القانونية والاجتماعية للأطفال ذوي الإعاقة.

• تعزيز الثقة في النفس:

الأم التي تفهم حقوق طفلها تستطيع تربيته بطريقة تعزز من ثقة الطفل بنفسه، ويمكنها تعليم طفلها حقوقه وكيفية المطالبة بها، مما يساهم في بناء شخصية قوية ومستقلة قادرة على مواجهة التحديات.

• التخطيط للمستقبل:

فهم الحقوق يساعد الأم على التخطيط لمستقبل طفلها، سواء فيما يتعلق بالتعليم أو التدريب المهني أو التوظيف، كما يمكنها أن تدرك أهمية دمج طفلها في المجتمع بطريقة تضمن له فرصاً متكافئة على المدى الطويل.



• التمكين من خلال الانتماء - دور مجموعات الدعم

مجموعات الدعم للأمهات ذوي الإعاقة هي منصات أو مجموعات اجتماعية تهدف إلى تقديم الدعم العاطفي، والتوجيه، وتبادل الخبرات بين الأمهات اللواتي لديهن أطفال من ذوي الإعاقة، توفر هذه المجموعات بيئة آمنة ومشجعة تساعد الأمهات على مواجهة التحديات اليومية وتطوير استراتيجيات للتكيف والتعلم من تجارب الأمهات الأخريات، يمكن أن تكون هذه المجموعات افتراضية (عبر الإنترنت) أو وجاهية (لقاءات شخصية)، وتركز على تقديم الدعم الشامل.

مساعدة تحدث فرقاً:

كيف تسهم مجموعات الدعم في راحة الأمهات؟

• التخفيف من العزلة:

توفر بيئة يمكن للأمهات فيها مشاركة مشاعرهن وتجاربهن، مما يساعد في تقليل الشعور بالعزلة الاجتماعية الذي قد يصاحب تربية طفل من ذوي الإعاقة.

• تبادل الخبرات والمعرفة:

تتيح للأمهات التعرف على استراتيجيات جديدة للتعامل مع التحديات التي يواجهونها من خلال تعلمهم من تجارب الأمهات الأخريات أو الأخصائيين.

• التوجيه نحو الخدمات والموارد المتاحة:

تقدم مجموعات الدعم معلومات حول الخدمات المحلية، مثل مراكز التأهيل، برامج الدعم المالي، أو الفرص التعليمية الخاصة بذوي الإعاقة.

• تقديم الدعم العاطفي:

تشجع المجموعات الأمهات على التعبير عن مشاعرهن ومخاوفهن في بيئة آمنة وداعمة، مما يساعد في التخفيف من التوتر والقلق المرتبطين برعاية طفل من ذوي الإعاقة.

نماذج من مجموعات الدعم

خصائص وفئات مستهدفة:

- ١- مجموعات الدعم المحلية:
تنظم من قبل الجمعيات الخيرية أو المنظمات المجتمعية، وتُعقد في مراكز اجتماعية أو طبية محلية، وهي تتيح للأمهات اللقاء بانتظام لتبادل الخبرات، والحصول على معلومات عن الخدمات المتاحة، مثل برامج التعليم الخاص أو الدعم العلاجي.
- ٢- مجموعات الدعم عبر الإنترنت:
تتوفر على منصات التواصل الاجتماعي أو مواقع الويب الخاصة بمؤسسات حقوق ذوي الإعاقة، وهي تتيح للأمهات التواصل بسهولة من المنزل، والمشاركة في منتديات النقاش أو الجلسات الافتراضية التي تركز على مواضيع محددة مثل التعامل مع صعوبات التعلم أو العلاج الطبيعي.
- ٣- مجموعات الدعم المتخصصة:
تخصص لبعض أنواع الإعاقات مثل الإعاقة الذهنية، التوحد، أو الإعاقة الحركية، تقدم هذه المجموعات إرشادات وتوصيات مخصصة للأمهات بناءً على نوع الإعاقة التي يعاني منها أطفالهم.
- ٤- مجموعات الدعم العلاجية:
تنظم من قبل أخصائيين نفسيين أو معالجين، وتتيح للأمهات العمل على مهارات التكيف النفسي، مثل إدارة الضغوط والتعامل مع مشاعر القلق والتوتر.
- ٥- مجموعات الدعم التثقيفية:
تركز على تقديم ورش عمل ومحاضرات للأمهات حول مواضيع تهمهم، مثل كيفية تحفيز تطور الطفل، أو الحقوق القانونية للأشخاص ذوي الإعاقة.

وفي نهاية القول.. مهما اختلفت المسميات أو أهداف هذه المجموعات فإن مجموعات الدعم للأمهات ذوي الإعاقة تلعب دوراً أساسياً في تحسين جودة حياة الأمهات وتعزيز قدرتهن على التكيف مع التحديات، من خلال توفير بيئة داعمة وفرص للتعلم والمشاركة، كما تسهم هذه المجموعات في بناء شبكة اجتماعية قوية تساعد الأمهات على تحسين تجربتهن في تربية أطفالهن ودعمهم بالشكل الأمثل.

مجموعات دعم ملهمة

قص نجاح وتأثير حقيقي

هناك العديد من مجموعات الدعم والمنظمات التي تقدم الدعم للأمهات ذوي الإعاقة وتساعدن على التعامل مع التحديات التي يواجهنها، تهدف هذه المجموعات إلى تقديم الدعم العاطفي، الإرشاد التربوي، وتوفير الموارد اللازمة لضمان رفاهية الأطفال ذوي الإعاقة وأسرهم، كما أن هذه المجموعات تعمل على مساعدة الأمهات على بناء شبكات دعم قوية وتوفير بيئة آمنة يمكنهن فيها التعبير عن مشاعرهن ومشاركة تجاربهن وتلقي المساعدة المطلوبة.

إليك بعض الأمثلة على مجموعات الدعم المشهورة:

- جمعية الأطفال المعاقين في السعودية: تقدم الجمعية برامج وخدمات مخصصة تشمل جلسات استشارية للأسر، مجموعات دعم للأمهات، وورش عمل تثقيفية حول الرعاية الصحية والتعليم.
- جمعية التوحد في مصر، والتي توفر مجموعات دعم للأمهات وأسر الأطفال المصابين بالتوحد.
- المنتديات الإلكترونية مثل "منتدى حقوق ذوي الإعاقة"، حيث تتوفر نقاشات حول مواضيع متعددة وتجارب مشتركة للأسر.



- جمعية الإرادة للموهوبين من ذوي الإعاقة: والتي تقوم بتنظيم فعاليات وورش عمل تهدف إلى تثقيف الأمهات وتمكينهن من دعم أطفالهن بطرق فعالة، وتقديم مجموعات دعم تفاعلية لهن.

- جمعية صوت متلازمة داون (دسكا)

- الجمعية السعودية للتوحد: والتي توفر مجموعات دعم للأمهات لمساعدتهن في التعامل مع التحديات التي يواجهنها مع أطفالهن المصابين بالتوحد، كما تقدم الجمعية ورش عمل وبرامج تدريبية للأسر حول استراتيجيات التدخل والعلاج.

- المجموعات الافتراضية على Zoom: الكثير من المنظمات غير الحكومية حول العالم أصبحت تقدم جلسات دعم عبر الإنترنت للأمهات باستخدام منصات مثل Zoom، حيث يمكن للأمهات من مختلف البلدان التواصل وتبادل المعلومات والاستفادة من خبرات أخصائيين يقدمون النصائح في المجالات المختلفة.

قصص من القلب

”تجارب أمهات لأطفال من ذوي الإعاقة في مجموعات الدعم“

القصة الأولى:

من العزلة إلى الأمل – أدركت أن طفلي ليس مشكلة

هدى، أم لطفل مصاب باضطراب طيف التوحد، كانت تشعر بالذنب والخوف من نظرة المجتمع، فابتعدت عن الأنشطة الاجتماعية تماماً، بالصدفة انضمت إلى مجموعة دعم للأمهات اللاتي لديهن أطفال على الطيف.

تقول هدى:

"في أول لقاء، ظللت أستمع فقط ثم بكت إحدى الأمهات وهي تتحدث عن طفلها، شعرت أنها تحكي قصتي، بعدها بدأت أتكلم، وأشارك، وتعلمت كيف أتعامل مع السلوكيات الصعبة دون صراخ أو لوم."

اليوم، هدى تنظم لقاءات توعوية للأمهات الجدد في المجموعة، وتقول بفخر:

"طفلي تغير حين تغيرت نظرتي له"



القصة الثانية:

منال -« كلمات بسيطة من أم غريبة غيرت نظرتي لنفسي »

منال، أم لطفلين أحدهما من ذوي الإعاقة السمعية، عانت من شعور دائم بالذنب والقصور، واعتادت الانعزال، حضرت أول لقاء لمجموعة دعم على مضض، لكنها فوجئت بحرارة الترحيب وبكلمات من إحدى الأمهات قالت فيها:

"كل أم هنا مرت بما تمرين به، نحن لا نحكم، نحن نحتوي."

هذه العبارة جعلتها تبكي، لكنها كانت بداية الشفاء، تقول منال:

"لم أعد أخجل من الحديث عن ضعفي، أصبحت أقوى حين عرفت أنني لست وحدي."



القصة الثالثة:

لغة جديدة للحب – « تعلمت أن أسمع طفلي حتى دون كلمات »

أمينة، أم لطفل من ذوي الإعاقة السمعية، شعرت بالانكسار عندما تم تشخيص طفلها بالصمم في سن مبكرة، وكانت مخاوفها من مستقبل ابنها ومن قدرتها على التواصل معه.

عندما انضمت إلى مجموعة دعم لأهالي الأطفال الصم، تعلمت أساسيات لغة الإشارة من الأمهات، وتلقت دعماً عاطفياً كبيراً.

تقول:

"كنت أظن أن الحياة توقفت. لكن عندما رأيت أطفال الأمهات في المجموعة وهم يتواصلون بلغة الإشارة بسعادة وفخر، تبدل كل شيء، بدأت أتعلم معه، وصرنا نضحك كثيراً".

« الآن، هي تشارك الأمهات الجدد تجربتها، وتساعدنهم في تخطي الخوف الأولي.



قوة التجربة المشتركة

ما الذي يوحد قصص الأمهات؟

- تخفيف الشعور بالوحدة
- استبدال العجز بالمعرفة
- بناء علاقات إنسانية قوية
- تعزيز الثقة في الذات والأمومة
- نقل الأثر الإيجابي إلى أمهات أخريات
- تطوير مهارات التعامل مع الأطفال



قائمة المراجع

المراجع العربية:

- العسال، سارة (2023): الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي: دراسة عيادية لخمس حالات (مذكرة ماجستير غير منشورة)، جامعة الجزائر، كلية العلوم الاجتماعية.

المراجع الأجنبية:

- Cheng, S., Li, J., Li, Q., Li, X., & Luo, Y. (2025). Family quality of life of parents of children with intellectual disability: Do psychological stress and parental involvement matter?. Journal of Intellectual Disabilities, 29(2), 331-348.
- Hassall, R., Rose, J., & McDonald, J. (2005). Parenting stress in mothers of children with an intellectual disability: The effects of parental cognitions in relation to child characteristics and family support. Journal of intellectual disability research, 49(6), 405-418.
- Koth, K. A. (2023, October). Intellectual Developmental Disorder: Navigating Diagnosis and Assessments for Better Outcomes. In AACAP's 70th Annual Meeting. AACAP. Mahmutović, J., Veladžić, N., Hadžimerović, A. M.,
- Branković, S., Konjo, H., & Omerović, Đ. (2020). Quality of life of mothers who have children with developmental disabilities. Journal of Health Sciences, 10(3), 183-190.
- Myklebust, T., La Rooy, D. J., & Peixoto, C. E. (2023). The National Institute of Child Health and Human Development Protocol. In Interviewing and interrogation: a review of research and practice since World War II (pp. 367-387). Torkel Opsahl Academic EPublisher.
- Nations, U. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD), U. New York: Division for Social Policy and Development Disability, 1-31. Ntre, V., Papanikolaou, K., Amanaki, E., Triantafyllou, K.
- Tzavara, C., & Kolaitis, G. (2022). Coping strategies in mothers of children with autism spectrum disorder and their relation to maternal stress and depression. Psychiatriki, 33(3), 210-218.
- Singh, K. K., & Kumar, A. (2022). Resilience in mothers having children with disabilities. Chettinad Health City Med J, 11(3), 23-29.
- World Health Organization. (2024). Health equity for persons with disabilities: guide for action. World Health Organization.