

كيف ستتصرف العائلات التونسية مع أبنائها من ذوي الاحتياجات الخاصة خلال الجائحة

استمرار غلق مؤسسات الرعاية ينعكس سلباً على سلوك الأطفال وعلى التوازن الأسري

نصائح للتعامل مع الطفل الحساس

لندن - يعرف علماء النفس الطفل الحساس على أنه طفل يولد بجهاز عصبي واع للغاية وسريع الاستجابة وقادر على الرد على كل متغير من حوله، مشيرين إلى أن درجة الحساسية تتفاوت من طفل لآخر تبعاً لجهازه العصبي ولعوامل وراثية وبيئية.

ويؤكد علماء النفس أن الطفل الحساس سريع الفهم والإدراك لأي متغير طفيف يجري في بيئته المحيطة، حيث يفضل أن يفكر ملياً قبل أن يبدي أي تصرف، كما أنه شديد التأثر بأي تحفيزات أو تغييرات مفاجئة أو أي اضطراب عاطفي عند الآخرين.

ويمتلك الطفل شديد الحساسية مزاجاً مختلفاً عن باقي الأطفال، ويتحلى بمزيج من عدة صفات. وهذه الصفات يمكن أن تزداد نماء بشخصيته، إلا في حال قرر الطفل الانضمام إلى مجموعة من الأطفال لا يعرفهم.

ويعد الأطفال الحساسون شديدي الحساسية لبيئتهم النفسية والعاطفية، كما يستجيبون بشكل سريع لأي تغيير في بيئتهم، سواء كان إضاعة، أو أصوات، أو روائح أو حتى المزاج العام للناس المحيطين بهم.

ويعتبر علماء النفس الحساسية الزائدة عند الأطفال سمة رائعة وليست مرضاً أو متلازمة ويؤكدون أنها حالة أو نمط فطري سلويكي وجد عند الكثير من الأطفال، وبما أنه شيء غير مستمر وغير خطير فإنه أمر طبيعي، يتمثل في استراتيجية أخذ كل شيء في الاعتبار قبل التنفيذ. ويرون أنها استراتيجية فطرية من مبدأ التفكير قبل العمل، كما أن الطفل الحساس يستطيع أن يشعر بالخطر في الأمر والتنبؤ بالنتائج التي تترتب على القيام بشيء قبل الآخرين.

وتبلغ نسبة انتشار الأطفال الحساسين 20 في المئة أي أن من بين كل 10 أطفال تقريباً يوجد طفلان من ذوي الحساسية الحساسة. وتتعاظم الكثير من الإبهات مع الشخصية الحساسة من زاوية الاستجابة العالية لأي فعل وانعكاس ذلك على مشاعرهم وشعورهم بالخجل والخوف ويغفل في المقابل العديد من الجوانب المميزة مثل الإحساس العالي بالخطر والقدرة على الانضباط الذاتي إذا تم التعامل مع الطفل بشكل سليم والقدرة الكبيرة من التعاطف مع الآخرين.

وينصح خبراء علم النفس بقراءة مشاعر الطفل الحساس وتقدير اختلافه، حيث من المهم أن يتعلم الطفل الحساس أسماء المشاعر التي يشعر بها ليستطيع التواصل مع الآخرين واكتساب طرق مقبولة اجتماعياً لتفويضها دون ضرر يقع عليه أو على من حوله.

كما يجب أخذ خطوات صغيرة مع الطفل الحساس حيث أن شدة التحفيز الحسي لديه تمنعه أحياناً من التصرف بشكل صحيح، كما أن تزويده بمهارات التفكير المنطقي ووضع خطوات محددة للتصرف في المواقف المحتملة يساعده كثيراً في تخطي الأوقات الصعبة.

كما ينصح خبراء علم النفس بإبطاء الوتيرة تجاه الطفل الحساس، فإذا كانت الإضاعة القوية أو الأصوات العالية أو الازدحام سبباً في انزعاج قوي للطفل الحساس، فإعطاؤه فرصة كافية لمواكبة الوضع وشحن طاقة التواصل بداخله أولاً.

ويجب تجنبه وأسرتة الكثير من التعليقات والانتقادات التي تزيد الوضع سوءاً.

ولا يخفي علماء النفس أهمية النقاش والمحاورة في التعامل مع شخصية الطفل الحساس.



اهتمام خاص لا توفره سوى مراكز الرعاية

تونس 6000 طفل بمعامل طفل من بين كل 228 طفلاً سليماً. وتضم تونس 6 مراكز حكومية للتربية المختصة بجميع أنواع الإعاقات، كما تضم 22 مركزاً خاصاً للتوحد، توفر الرعاية لنحو 750 طفلاً مصابين بدرجات متفاوتة.

وأكد يسري المراتي رئيس المنظمة التونسية للدفاع عن حقوق الأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة أن مراكز التربية المختصة تفتقر في الوقت الحالي إلى مستلزمات الواجهة لمعالجة جائحة كورونا، معتبراً في تصريحه لوكالة تونس إفريقا للأنباء، أن مسألة الوقاية لتعدي تطهير وتقيم المراكز بل تكمن في وضع استراتيجيات تتماشى مع تطور الفيروس.

ودعا إلى ضرورة تكوين المربين بمراكز التربية المختصة في تقنيات التدريس عن بعد في حال لم يلتحق التلاميذ من ذوي الاحتياجات الخاصة بمراكزهم في حال تطور الوضع. وأشار المراتي إلى أن البروتوكولات التي وضعتها وزارة الصحة للتوقي من الفيروس لم تتضمن آليات خاصة بالأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة.

ولاحظت الجمعية أن الانقطاع عن التعليم منذ مارس الماضي سبب تفشي وباء كوفيد - 19 له انعكاسات نفسية واجتماعية عديدة، مشيرة بالخصوص إلى تزايد الحوادث المنزلية وارتفاع نسب العنف وحالات الانتحار والانحراف، إضافة إلى فقدان مكتسبات التعلم وتفاقم اللامساواة الاجتماعية والتربية.

وأكدت أن الأطفال أقل من 10 سنوات نادراً ما يساهمون في نقل المرض، مشيرة إلى أن تسجيل مصادر عدوى بفايروس كورونا بأقسام طب الأطفال أمر نادر أو هو استثنائي مقارنة بفترة الأطفال ما فوق 10 سنوات. وأضافت أن الطفل المعرض للعدوى يصاب بالمرض بدرجات أقل من الشخص الراشد، مبيحة أن الأطفال المصابين بكوفيد - 19 غالباً ما لا تظهر عليهم أعراض المرض، كما أن الحالات التي تطلبت إيواء أطفال مصابين بالمستشفيات في تونس نادرة.

وحسب الإدارة العامة للتهوض الاجتماعي بوزارة الشؤون الاجتماعية يبلغ عدد الأطفال المصابين بالتوحد في

وأكدت الجمعية على "الأهمية استمرار مزاولة الدراسة دون انقطاع حتى نضمن تحقيق التوازن النفسي للطفل في علاقة بالمرسة والمعرفة"، مشيرة إلى أن "كل المعطيات العلمية والوطنية والدولية حول الوباء أقرت بضعف درجة خطورة توافد الأطفال على الوسط المدرسي وذلك على صحة الطفل والمربي على حد سواء.

مراكز التربية المختصة تفتقر للمستلزمات الوقائية لمعالجة جائحة كورونا والوقاية تتعدى التطهير والتعقيم

كما أوصت الجمعية التونسية لطب الأطفال بعودة جميع الأطفال إلى المدارس بشكل عادي ودون انقطاع، داعية في المقابل للتلاميذ والمربين والإداريين إلى احترام قواعد الوقاية الصحية المصنوعة للتوقي من انتشار فايروس كورونا المستجد.

وقالت بسمة إن ابنها بحكم حالته المرضية حيث إنه كثير الحركة قليل الانتباه لا يمكن التواصل معه بسهولة، مشيرة إلى أنها عانت الأمرين خلال فترة الحجر الصحي الإجباري التي امتدت لحوالي ثلاثة أشهر، وهي ليست مستعدة لأن تعيش نفس التجربة. ودعت إلى الإسراع بفتح مراكز إيواء أطفال التوحد، متفهمة خوف المسؤولين على صحة الأطفال.

من جهتها دعت الجمعية التونسية للطب النفسي للأطفال والمراهقين، السلطات المعنية إلى التدخل من أجل "فتح المؤسسات التي تستقبل الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وضمان تواصل الخدمات المسداة".

ونبهت الجمعية، في بلاغ لها، إلى "أن تواصل غلق مثل هذه المؤسسات من شأنه أن ينعكس سلباً على حالة الأطفال النفسية وسلوكهم الاجتماعي، وكذلك على التوازن العائلي" معبرة عن ارتياحها لإقرار "العودة المدرسية في موعدها نظراً لأهميتها بالنسبة إلى التوازن النفسي للطفل ونموه المعرفي".

أدى التأخر في فتح عدد من المؤسسات الحاضنة للأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة في تونس إلى تدمر عدد من الأسر، التي باتت عاجزة عن الاهتمام بأطفال يحتاجون إلى رعاية مضاعفة، نظراً لافتقارهم إلى عدد من مهارات التواصل الاجتماعي، مقارنة بآثارهم من الأطفال الطبيعيين، مما انعكس سلباً على حالتهم النفسية وسلوكهم، وكذلك على التوازن الأسري داخل العائلة.

تونس - ألت جائحة كورونا بظلالها على عدد من المؤسسات التربوية في تونس وأدت بطريقة أو بأخرى إلى التأخر في فتحها نظراً إلى عدم استعدادها على أكمل وجه لاستقبال طلابها، خوفاً من تفشي العدوى. وتعد المؤسسات الحاضنة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة متنفساً للعائلات التي يوجد بها طفل يشتكي من طيف التوحد أو من إعاقة ذهنية ما سبب له تأخر في النطق أو المشي، لوجود مختصين بها يجيدون التعامل مع هذه الشريحة من الأطفال، لذلك يخلق التأخر في فتحها إشكالا أمام العديد من الأسر التي تجد نفسها عاجزة لوحدها عن الاهتمام بهم.

وتعتبر ريم ذات الخمس وأربعين سنة وأم الطفل سليم البالغ من العمر 7 سنوات الحامل لإعاقة ذهنية خلفت له مشكلاً في النطق، واحدة من الأمهات اللواتي عجزن عن وجود قضاء يودعن به أطفالهن.

وقالت ريم لـ"العرب" إنها بحكم ذهابها إلى العمل يومياً لا تقدر أن تترك ابنها لوحده مع جدته العجوز لأنها لا تستطيع التعامل معه نظراً إلى أنه لا يجيد الكلام، ولا يمكن أن تفهم إشارات أو سلوكه. وأضافت، أن الوضع الدقيق الذي يستلزم رعاية خاصة بالطفل مثل وضع المعقم كلما لمس سطحاً أو جداراً، أو مسك "الروموت كنترول"، والغسل المتكرر لليدين يومياً، خوفاً من انتقال فايروس كورونا، عقد المسالة.

وأخبرت ريم أن تودع ابنها لدى جارتها التي خصصت منزلها لاحتضان أطفال فاقد السند ولا عائل لهم محل مؤقت، في انتظار أن تفتح المؤسسة الخاصة والكائنة غرب العاصمة أبوابها لاحتضان روادها من جديد. بدورها اشكت بسمة البوغانمي من طول الفترة التي قضاها ابنها المصاب بالتوحد في البيت مما زاد انغلاقه على نفسه.

العادات الأساسية وسيلة لصقل الشخصية والتواصل المجتمعي

ويساعد الأطفال في بناء عادات المشاركة في الأعمال المنزلية. وفي ما يخص ترتيب السرير، يشدد الأدميرال ويليام إتش ماركافين في كتابه "رتب سريرك" على أهمية خلق روتين بدءاً بالعادة الأساسية الخاصة بترتيب السرير. وإذا ما أنجزت هذه العادة أول شيء في الصباح سوف تجد دافعا للالتزام بعادات أخرى خلال اليوم.

أما التخطيط لليوم في الليلة السابقة له فينصح الخبراء الأشخاص بالاحتفاظ بمفكرة حذو السرير وقبل أن يذهبوا إلى النوم دون أهداف وخطط لليوم التالي، يحاولون أن يكونوا محددين بشأن ما سيفعلونه ومتى يريدون القيام به. وسيصبح من المرجح بشكل أكبر اتباع ما خططوا له في اليوم التالي بإرساء هذا الروتين. ومثلما هو الحال مع ترتيب السرير، يعتبر الاعتناء بالإسنان في الصباح بتنظيفها واستخدام الخيط الطبي عادة أخرى أساسية تجعل اليوم يبدأ بداية إيجابية. كما أنها تكون مصدر إلهام لممارسة عادات أخرى للعناية بالنفس مثل الاعتناء بالبشرة وتهذيب الأظافر وشرب المياه بانتظام. وتستحق البشرة عناية على نحو مثالي وتحتاج

وأفادت دراسات بأن هؤلاء الذين سجلوا ما ياكلونه يومياً بدأوا يأكلون أقل وبدأوا باتخاذ خيارات صحية بصورة أكبر وبدأوا برنامجاً لخسارة الوزن. كما أظهر تناول وجبات مع العائلة أنه يحسن مهارات الأطفال في الفروض المنزلية ويسفر عن تحقيق درجات أفضل وعن الثقة بالنفس والسيطرة العاطفية. كما يؤدي تناول الطعام مع العائلة إلى تعزيز التواصل بين أفراد الأسرة

ويشير خبراء علم النفس إلى أن تناول وجبات الإفطار مع العائلة يحسن من مهارات الأطفال

موقع "ليف بولد أند بلوم". غير أنه من الطرق اللطيفة لانتهاج عادة ممارسة التمارين هو البدء بخمس دقائق في اليوم حتى تنشأ العادة. وفي ما يتعلق بتدوين الفرد لما يأكله، ينصح الخبراء باستقطاع دقائق قليلة لتدوين كل شيء يتم تناوله في اليوم ولذلك الكثير من الآثار الإيجابية غير المتوقعة. وسوف يلاحظ المرء نمطه الغذائي ويرى بوضوح المقدار الذي يتناوله.



تناول وجبات الإفطار مع العائلة يحسن من مهارات الأطفال

برلين - تعتبر العادات الأساسية سلوكيات تأسيسية يمكن البناء عليها لخلق سلسة من العادات الجيدة، وفق ما يؤكد الخبراء.

وقد لا يدرك المرء أن هناك عادات معينة ليست ذات صلة بالهدف المراد تحقيقه ولكنها تساعد في ضمان نجاح الوصول إليه، وهي العادات الأساسية التي يمكن أن تكون مغيرة للحياة. ويرى الخبراء أنه بمجرد إرساء هذه العادات الأساسية سوف يرى المرء سلسلة من ردود الفعل التي تؤدي إلى تغييرات جيدة وإيجابية في الحياة وتساعد في الوصول إلى أهداف أكبر. ومن العادات الأساسية، تدوين ما نأكله وتناول الطعام مع العائلة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وعدد من السلوكيات التي اعتاد المرء على القيام بها يومياً.

وتعتبر ممارسة التمارين عادة أساسية واضحة ولكن من الجيد معرفة أن الإبحاث تدعم هذا أيضاً. وقد أظهرت دراسة مهمة أن ممارسة التمارين تسهل الرغبة في إحداث مجموعة من التغييرات الإيجابية الأخرى مثل تحسين القدرة على تناول الطعام وأن تكون أكثر إنتاجية وعلى تدخين أقل أو رغبة في الإقلاع عنه وإنفاق أقل والشعور بضغط أقل، بحسب

