

نحن كعائلة!



أبدل جهداً بسيطاً في كتابة هذه المعلومات وأتوجه الى كل اولياء الأمر الذين علموا مؤخراً إن عند ولدهم تأخر في النمو أو إعاقة ما . يقدم هذا المقال معلومات عن العوائق التي واجهتها شخصياً والتي قد يواجهها الأهل بطريقة أو بأخرى.

يتلقى الأهل الخبر عن خ ل في نمو ولدهم كالصاعقة . ولا أزال اذكر ذلك اليوم الذي بينت فيه الفحوصات إن لدى ابني إعاقة، أصبت بصدمة وكان في قلبي "انغرس الخنجر". ربما في هذا التشبيه شيء من المبالغة إلا أن تجربتي أكبر دليل.

ما يلي ردّات فعل ممكن للفرد أن يختبرها وعشتها شخصياً.

ردّات الفعل الشائعة

رفض تقبل الواقع (لا يمكن أن يحصل ذلك لنا).

من أولى ردّات الفعل هو الإنكار - "لا يمكن لهذا أن يحصل لي أو لولدي أو لعائلتنا" وسرعان ما يرتبط الإنكار مع الغضب، بين الزوج والزوجة أو بين أفراد الأسرة. في المرحلة الأولى يكون الغضب سيّء الموقف ويطلال الجميع تقريباً.

الخوف على مستقبل الولد

ردّة فعل أخرى، "ماذا سيحصل مع الولد عندما يبلغ الخامسة من العمر، الثانية عشر، الواحد والعشرين؟ ماذا سيحصل له إذا توفيت؟" ثم تنشأ أسئلة أخرى "هل سيتعلم؟ هل سيذهب الى المدرسة أو الجامعة؟ هل سيكون له القدرة على الحب والعيش والضحك كما يفعل الآخرون؟" كما سيظهر الخوف من رفض المجتمع والقلق عما اذا كانوا سيحبونه. كل هذه المخاوف تشل أفكار بعض الأهل.

الشعور بالذنب والمسؤولية (كوننا الأهل فهل نحن السبب؟)

ثم يأتي الذنب- الذنب والقلق عما اذا كان الأهل أنفسهم هم سبب المشكلة: "هل فعلت شيئاً حتى حصل ما حصل؟ هل أنا أعاقب على أمر ما؟ هل اهتमित بنفسي وأنا حامل؟" يظهر الشعور بالذنب من خلال العبارات الدينية التي تدل على اللوم والعقاب. فعندما نبيكي نسأل "لماذا أنا؟" أو "لماذا طفلي؟" شاهدت بعض الأهالي -وأنا منهم يقولون- "لماذا فعل الله بي ذلك؟" وكثيراً ما كنت أرفع يدي وأسأل الله "ماذا فعلت لأستحق كل هذا؟"

الرفض

الرفض هو ردة فعل أخرى يختبرها الأهل . يمكن للرفض أن يتجه نحو الولد أو نحو الطاقم الطبي أو نحو أفراد العائلة . ومن أحد أشكال الرفض خطورة هو "تمني الموت" للولد. هذا الشعور يحس به الأهل عندما يصلون الى قمة الاكتئاب.

نتيجة لعدم الفهم الكامل لما يحدث وسيحدث، يكشف القلق عن نفسه من خلال الأرق وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والارهاق الذهني. ووسط هذه الصدمة تبدو المعلومات مشوهة وغير واضحة . قد تسمع كلمات جديدة لم تسمعها من قبل، عبارات تصف ما يصعب عليك فهمه.

عليك أن تكتشف ما هو ومع ذلك لن تفهم كل المعلومات التي تتلقاها . وعادة ما يكون الأهل على موجات مختلفة عندما يكون شخص معين يتواصل معهم عن إعاقة ابنهم.

السؤال الأهم هو ماذا سنفعل في هذه الحالة، ما يلي الطرق الأفضل للتعامل معها:

ابحث عن مساعدة ولي أمر آخر

قد لا تدركون أهمية الأمر اليوم إنما سيأتي يوم أ في حياتكم تجدون "نعمة" الحصول على فتاة ذات إعاقة. أذكر عندما ارتبكت عند سماعي هذه الكلمات من سيدة النقيتها في المستشفى لكن عندما شاركتني خبرتها أصبح لدي بصيص أمل . مدّنتي بالأمل للمستقبل وأكدت لي إنه سيوجد الكثير من البرامج والتقدم والكثير من المساعدات على اختلافها من مصادر متعددة . وهي أم لفتاة ذات تأخر عقلي.

أنصحكم أولاً أن تجدوا أم أو أب لولد من ذوي الإعاقة.

تحدث مع زوجك/زوجتك أو أفراد عائلة أو الشريكة

منذ سنوات اكتشفت أنه في باكستان عدد كبير من الأهالي لا يتحدثون عن مشاعرهم تجاه المشاكل التي يواجهها أولادهم . يشعر الشريك في كثير من الأوقات إنه ليس مصدر قوة للآخر . كلما تواصل الزوجان مع بعضهما البعض في أوقات صعبة كهذه، ازدادت قوتها الجماعية. وعليكم أن تفهموا أنكما تتقاربان في دوركما كأهل بشكل مختلف . فليحاول كل منكما أن يشرح للآخر كيف يشعر وكيف لكل منكم نظرة مختلفة في أمر ما

الاتكال على المصادر الايجابية في حياتك

عُد الى الأشخاص الذين كانوا في حياتك كمصدر قوة. جد المصادر الجديدة التي تحتاج اليها الآن. أنا وجدت شقيقة قريبتى الدكتورة فرزانه صديق وزوجها الدكتور کرمان صديق. فدورهم في حياتي يعتبر هاماً جداً. بالإضافة الى ذلك أقول إن الله لا يعطيك أشخاص تريحها إنما أشخاص تحتاجها لتساعذك وتوجهك وتحبك وتجعل منك الانسان الذي يجب أن تكونه . أنا أوكد أنها هي العبقريّة وراء نجاح اولادي.

تعلم المصطلحات

عندما تتعلم مصطلح جديد لا تتردد في الاستفسار عن معناه . عندما يستخدم أحدهم عبارة لا تعرفها، قاطع حديثه لبرهة وسله عن معناها.

ابحث عن معلومات

يبحث بعض الأهالي عن "كم هائل" من المعلومات بينما الآخرون لا يلحون. يبقى الأمر الأهم البحث عن معلومات دقيقة. لا تخاف من طرح الأسئلة، لأن هذه الأخيرة هي الخطوة الأولى لمساعدة ولدك.

لا تخش إظهار مشاعرك

يكتن الكثير من الأهل- والآباء خصوصاً- مشاعرهم لأنهم يظنون إن إظهار المشاعر هو دليل ضعف. لكنني أرى أنه يجب على الآباء إظهار ما يشعرون به (مررت بهذه التجربة مع زوجي عندما حاول الوقع من مستوى مشكلة ابننا أمام الناس)

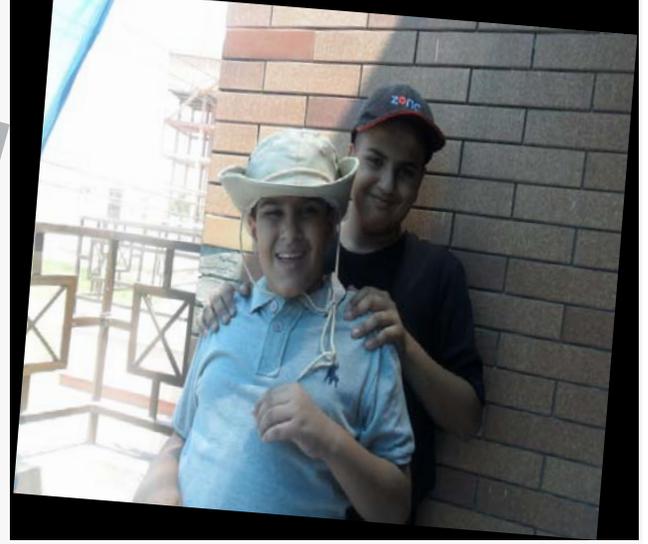
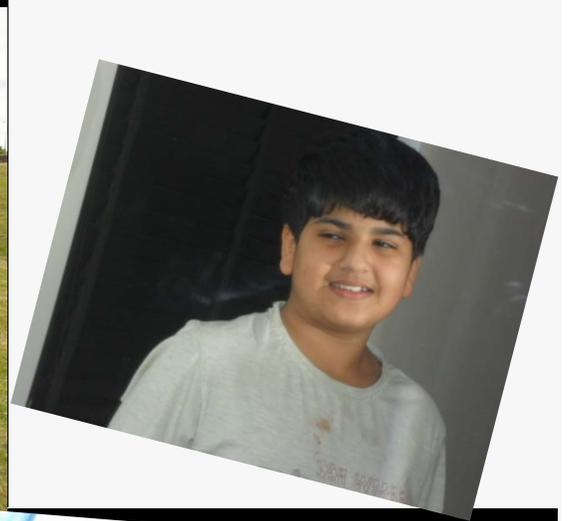
التعلم على التعامل مع المشاعر الطبيعية كالقسوة والغضب

لا بد من أن تتاحك مشاعر القسوة والغضب عندم ا تتذكر الآمال والأحلام التي وضعتها لطفلك . من المهم جداً أن تدرك غضبك وأن تتعلم كيفية التخلص منه. وقد تحتاج الى مساعدة خارجية لتخطي هذا الأمر، وربما لا لكن كن على يقين إن الحياة ستكون أفضل وسيأتي اليوم الذي تعود فيه ايجابياً من جديد. ومن خلال استدراك المشاعر السلبية والعمل على التخلص منها ستصبح أكثر جهوزية لمواجهة التحديات الجديدة ولن تنال القسوة ومشاعر الغضب من عزيمتك وطاقتك ومبادرتك.

حافظ على النظرة الايجابية

من الأدوات الأساسية لمواجهة كل المشاكل هو السلوك الايجابي . في الحقيقة ثمة جانب ايجابي لكل ما يحصل . فمثلاً عندما قيل لي إن طفلي من ذوي الاعاقة، أشاروا أنه يتمتع بصحة جيدة وفي الواقع ليس عنده أي إعاقة جسدية والتي هي بمثابة أكبر نعمة بالنسبة إلي.

فالتركيز على الايجابي يقلل من السلبي ويجعل الحياة أكثر سهولة.



كن واقعياً

إن القبول بواقع الحال هو تقبل الحياة كما هي. ثمة أشياء يمكننا تغييرها وأخرى لا، لذلك يبقى الأهم أن نجعل الحياة ممتعة لأبنائنا.

تذكر أن الوقت لصالحك

الزمن يداوي الكثير من الجراح. هذا لا يعني أن العيش مع ولد عنده مشكلة وتربيته هو أمر سهل لكن نستطيع القول إن الوقت يمرّ ويمكن القيام بالكثير من الحلول التي تخفف من المشكلة. إذا الوقت هو فعلاً عامل مساعد!

جد برامج لولدك

اتصل بأشخاص يمكنهم مساعدتك على الحصول على معلومات ومساعدة تحتاجها. وبينما تبحث عن تلك البرامج لمساعدة ولدك صاحب الإعاقة تذكر إن الحاسوب وغوغل يلعبان الدور الأبرز في البحث لذلك استخدم الحاسوب.

انتبه الى نفسك

تختلف ردات فعل كل شخص في أوقات الضغط. فهذه بعض النصائح العالمية التي تساعدك: خذ حاجتك من الراحة، خذ قدر كافي من الغذاء، اقض بعض الوقت بمفردك، تواصل مع الآخرين للدعم المعنوي.

قرر كيف ستتعامل مع الآخرين

في خلال هذه الفترة قد تشعر بالحزن أو بالغضب بسبب تعامل الناس معك أو مع ولدك . يعود سبب ردات فعل الناس في وج ه تلك المشاكل الى نقص في الفهم أو عدم معرفة ماذا يقولون أو خوف من المجهول . افهم أن الكثير من الناس لا يعرفون كيف يتصرفون عندما يرون ولداً مختلفاً وقد يتصرفون بشكل غير لائق . فكر وقرر كيف ستتصرف أنت وكيف ستتعامل مع الأسئلة والتحديات . لا تستخدم الكثير من الطاقة إزاء الناس الذين قد يكونوا غير قادرين على التفاعل بالطريقة التي تفضلها . لقد قرأت ذات مرة " عندما تنشأ مشكلة ولا تعلم ماذا ستفعل، افعل ما كنت ستقوم به في جميع الأحوال " فممارسة هذه العادة ينتج الوضع الطبيعي والعادي عندما تصيح الحياة عصبية.

تذكر إنهم أولادك

إنهم أولادك أولاً وقبل أي شيء . قد يكون نموهم مختلف عن الآخرين لكن هذا الأمر لا يقلل من شأنهم أو انسانيتهم أو اهميتهم أو حاجتهم الى حبك و تربيتك. حب أولادك وافرحهم. فهم في المكانة الأولى من ثم تأتي الاعاقة في المرتبة الثانية . إذا كان باستطاعتك أن تسترخي وتتبع هذه الخطوات ولو لمرة ستعطي أفضل ما عندك وولدك سيستفيد ويمكنك أن تتطلع الى المستقبل بأمل.

ابنك يأتي أولاً، دائماً

لا تعطي الاعاقة حق الأناية لطفلك فهي بمثابة لون عينيها/ها. تنمو الفردية في التربة الخصبة للشخصية والخبرة والصحة والتعليم والتنشئة وغيرها. ضع هذه المعلومة نصب عينيك وراقبها كيف تتجسد مع نمو ولدك ونضوجه . وجود الاعاقة هو جزء من الخلطة كالقوة والمزاج والمواهب والاهتمامات.

لا تدع الكلمات تثبط عزيمتك

نحن البشر نحب أن نسمي الأشياء بأسمائها بما فيها الاعاقات. نستخدم العبارات ك"ضعف في التعليم" أو "قصور الانتباه وفرط في النشاط" أو "التوحد". كل هذه الأسماء تبدو مجردة ومحدودة. ومن الطبيعي أن يقاوم الأهل عدم تقبل هذه العلامة الفارقة لولدهم. وبعض الأهل يرفضون المساعدة الخاصة بسبب هذه العلامة الفلوقة. في النهاية تبقى هذه العلامة مجرد عبارة مستخدمة لهدف معين. إنها عبارات مناسبة للدلالة على أمر ما.. استخدمها عندما تكون مناسبة أو مساعدة مثلاً عندما تبحث عن معلومات عن اعاقة ولدك. ثم انس هذه العبارات لباقي الوقت. فولدك يبقى ولدك في جميع الأحوال فهو لن يتغير أبداً إن كان يحمل هذه العبارة أو لم يحملها.

الاعاقة لا تعني إن الولد لا يمكنه أن يتعلم مع أترابه من الأسوياء

بتساءل الكثير ويقلقون بشأن الاعاقة التي تعني أن ولدهم لا يمكن أن يتعلم إلا بمدرسة خاصة. غير صحيح. ابني الكبير يذهب الى مدرسة عادية منذ 7 سنوات وها هو يتنافس مع بقية التلاميذ والفرق الوحيد هو أنني جزء من دراسته. كان عليّ أن أعلمه الكثير

أيضاً تذكروا أننا كلنا نختلف في التعليم ولدينا أسلوبنا الخاص وكذلك الأمر بالنسبة الى الولد . ويشمل هذا نقاط الضعف والقوة والأفضليات والاهتمامات والمواهب والحوافز . كل هذه العوامل تصب في كيف نحن الأفراد نتعلم وننمو . يستطيع ابنك التعلم وسيتعلم.

تعلم قدر المستطاع عن إعاقة ولدك

يُقال إن المعرفة هي القوة وهم على حق . من الضروري أن تتعلم عن إعاقة ولدك وكيف تؤثر على تعليمه وحر كته وذكرته وسلوكه والى ما هناك . ما هي الخدمات الخاصة التي تقدم؟ ما هي أكثر التعليمات فعالية؟ هذه الأسئلة التي يجب ان تطرح . شارك المعلومات المناسبة مع الاخصائيين الذين يشرفون على ولدك . وساهم أيضاً في معرفتك عن طريقة تعليم ولدك وبالطريقة الفضلى التي تهاها كوليّ أمر .

بقلم السيدة لبنى عباسي، منسقة شبكة دعم الأسر، باكستان.