**الجزء الثالث**

**الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة**

إن تربيـة الأطفـال وتنشـئتهم متمتعـين بصـحة نفسـية سـوية مسـئولية صـعبة وشـاقة،وإذا كـان الأمـر كـذلك بالنسـبة للأطفال العاديين، فإننا أحوج ما نكون إلى ذلك مع الأطفال المعـاقين، لأن التنشـئة النفسـية السـليمة لطفـل يحمـل إعاقـة فالإعاقة غالبـاً أمر في غاية الصعوبة. يضاف إلى ذلك التحديات التي تواجهها أسرة هذا الطفل. مـا تنطـوي علـى مشـقة نفسية واجتماعية ومادية وتربوية .

لا شك أن الإعاقات النفسية والذهنية والجسدية التي تحدثنا عنها تؤثر سلبياً على الحالة النفسية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث يعاني هؤلاء الأطفال من ضغوط نفسية متكررة، وهو ما أشارت إليه إحدى الإحصائيات التي أجريت عام 2018، حيث رصدت الإحصائية معاناة حوالي 17.4 مليون شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة من الاضطرابات النفسية، وكانت هذه النسبة أكثر بمقدار أربعة أضعاف من الأشخاص الذين لا يعانون من أي إعاقات.

بالإضافة إلى مشاكل الإعاقة وما تسببه من ضغط نفسي على هؤلاء الأطفال، هناك بعض العوامل الأخرى التي تؤثر على الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة، وتزيد من احتمال تعرضهم إلى اضطرابات نفسية، من أهم هذه العوامل :

1. افتقار الأطفال إلى الوصول إلى الرعاية الصحية المناسبة بسبب ارتفاع التكاليف.
2. عدم توفر المؤسسات التي تقدم الرعاية الصحية والنفسية لذوي الاحتياجات الخاصة في بعض المجتمعات الفقيرة.
3. تعرض ذوي الاحتياجات الخاصة إلى سوء المعاملة والإهمال أكثر من غيرهم، مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية أكثر من الأطفال الأصحاء.

**ما هي الرعاية النفسية ؟**

جميع أفراد المجتمع يفتقرون للحاجات النفسية، كما يأملون أن تكون ردود الفعل تجاههم بطريقة إيجابية، خاصةً الحب غير المشروط، وتوقعات القبول، كما أن الرعاية النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة للأطفال يمتلكون نفس الشعور، لذلك يجب أن يكون الوالدين على وعيٍ كامل بالكيفية والطريقة التي يتعاملون بها مع أطفالهم من ذوي الاحتياجات الخاصة سواء الذهنية أو الجسدية.

أثبتت الدراسات أن ذوي الاحتياجات الخاصة يفتقرون للاستقرار النفسي والجسدي، كما يصنفون ضمن أكثر الأشخاص غضبًا وعدوانية في معظم الأحيان، لذلك يجب توفير البيئة الصحية والنفسية والسوية لهم دون افتعالها، ففي طبيعة الحال عادةً ما يحتاج الإنسان للإحساس بشعور الأمان في البيئة المحيطة من أشخاص، أو توقعات سابقة، كما أن مَنْ يُخالف هذه التوقعات يتسبب له بالإحساس بشعور الخذلان، وفقدان الشغف، والإصابة بمرض الاكتئاب.

إن رعايـة المعـاقين تتطلب فهم كيف نستطيع عن طريـق التربيـة أن نعلم هؤلاء الأطفـال التوافـق الاجتمـاعي ولا نقصد إخضاع هؤلاء الأطفال لتنفيذ الأوامر بطريقة آلية بل المقصود بالتوافق الاجتماعي هو أن ننمـي (نوجـه) فـي هؤلاء الأطفال القدرة على التكيف للمواقـف الاجتماعيـة المختلفـة معتمـدين علـى أنفسـهم ، وأن اكتسـاب سـلوكيات التكيـف يمكن أن تنمي قدرة المعاق ذهنيا

**كيف نحافظ على صحة ذوي الاحتياجات الخاصة؟**

الرعاية النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة، وأصحاب الهمم لا يعتبرون فئة مختلفة عن باقي البشر، بل الجميع سواء في الاحتياجات والتوقعات، لكنهم يصنفون ضمن الفئة الأكثر معاناة نفسيًا، كما يعتبرون في حالة من الإحباط والانهزام النفسي الدائم حتى وإن لم يظهر عليهم ذلك، ويرجع ذلك إلى نظرة اللاواعي الناتجة من الآخرين لهم والتي تشعرهم بأنهم ناقصون عن الأشخاص العاديين، لذلك يجب تخفيف هذا العبء من خلال الرعاية النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة واتباع النصائح الآتية:

* العمل على توفير بيئة سوية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل عقلية (mental problems) وجسدية.
* نشر ثقافات خاصة للتعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة بطرق مختلفة.
* البعد عن استخدام جمل أو عبارات غير مناسبة تسهل تبادل السخرية بشكل ملحوظ ومهين حتى وإن كانت مجرد نظرات.
* الانتباه إلى قصور التركيز لدى الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، والتحلي بالصبر مع حالتهم.
* تجنب التحدث عن حالة المريض خلال فترة تواجده في أي تجمعات.
* تشجيع المريض على أداء الأنشطة والفعاليات التعليمية والرياضية والترفيهية، لذلك تتحسن حالات المريض، وتزداد ثقته بنفسه

**معوقات الرعاية النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة**

هناك العديد من المعوقات التي تقلل من فرص حصول ذوي الاحتياجات الخاصة على نصيبهم من الرعاية النفسية، من أهم هذه المعوقات :

1. التقليل من قدر هؤلاء الأطفال، والتعامل معهم على أنهم فئة أقل من الأطفال الأصحاء.
2. تركيز الأطباء على توفير الرعاية الجسدية للأطفال، ومنحهم العلاجات المناسبة لمشكلاتهم الصحية، وعدم الاهتمام بالجانب النفسي لهؤلاء الأطفال.
3. صعوبة تشخيص بعض الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الأطفال الذين يفتقدون التواصل اللفظي؛ مثل: ضعاف السمع، والأطفال المعاقين ذهنياً.
4. التكلفة المرتفعة لخدمات الرعاية النفسية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وعدم تحمل العديد من الجهات الحكومية هذه التكلفة؛ نظراً لاهتمامهم بالصحة الجسدية فقط.
5. افتقار العديد من المناطق الريفية إلى وجود أطباء متخصصين في الرعاية النفسية.

لا ينبغي أن يقل الاهتمام بالصحة النفسية لأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة عن صحتهم الجسدية، وعلاج مشكلاتهم الصحية؛ لأن إهمال الجانب النفسي يعرض هؤلاء الأطفال لكثير من الاضطرابات النفسية التي تضيف عبئاً جديداً عليهم، إلى جانب مشكلتهم الأساسية التي يعانون منها.

**كيف نعرف أنهم مؤهلون نفسيًا ؟**

توجد طرق عديدة للتعرف على الرعاية النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة، من ضمنها:

1. نظرة الشخص لذاته، وطريقة تقبله لأفكاره، وطريقة مساهمته في المجتمع.
2. قبول المجالس والاندماج مع الآخرين ومشاركتهم في الألعاب والحديث.
3. تقبل فكرة المسؤولية تجاه الوظائف كباقي أفراد المجتمع، في حالة الإعاقة الجسمانية.
4. تقليل الانفعالات والغضب تجاه الآخرين، وعدم ممارسة العنف.
5. تجنب القلق والتوتر خلال مواجهة العالم.
6. الإقبال الشديد على اكتساب العلم.

**مظاهر الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة:**

تشتمل الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة على مجموعة من الأبعاد "أو المظاهر" أهمها ما يلي:

**1- التحرر من الإفراط في لوم الذات**

\* المظاهر السلوكية

- عدم المبالغة في الانزعاج إذا أخطأ

- عدم المبالغة في تأنيب الضمير

- عدم الانزعاج إذا لم يكمل الأشياء التي بدأ فيها

**2- الهدوء والسكينة**

\* المظاهر السلوكية:

- لا يبدو متوتراً ومتضايقاً

- لا يبدو عصبياً

- لا يعتريه القلق دائماً

3**- الاجتماعية**

\* المظاهر السلوكية:

- يتعاطف مع الآخرين

- يندمج بسرعة في النشاطات الاجتماعية

- سهل التودد إليه

**4- الاستقلالية**

\* المظاهر السلوكية:

- لا يعتمد آثيراً على الآخرين

- خضوع مبالغ في الطاعة

- يزعجه تخلي الآخرين عنه

**5- قوة الأنا**

\* المظاهر السلوكية

- يثق في قدراته

- لا يتجنب المواقف التي تتطلب منافسة

**6- مستوى مقبول لصورة الجسم**

\* المظاهر السلوكية:

- لا يتحاشى الاحتكاك الجسمي أثناء اللعب

- لا يشعر بالتعب بسرعة دون سبب عضوي لذلك

- لا يبدو خاملاً وثقيل الحركة

**7- نشاط حركي يناسب مستواه من التآزر الحركي**

\* المظاهر السلوكية

- يظهر تناسق في أداء النشاطات والحركات العضلية الكبيرة

- لا يتعثر في مشيته ليصطدم بالآخرين أو الأشياء من حوله

**8- نشاط عقلي يناسب قدراته العقلية**

\* المظاهر السلوكية

- منطقي في حكمه على الأشياء

- دائم توجيه الأسئلة

- لا يجد صعوبة في تذكر الأشياء والأحداث

**9- نشاط أكاديمي يناسب قدراته العقلية**

\* المظاهر السلوكية

- لا يظهر ضعفاً في القراءة

- لا يبدي ضعفاً في إتباع التعليمات الأآاديمية

- يقوم بأداء واجباته المدرسية

**10- تركيز الانتباه**

\* المظاهر السلوكية

- لا يبدو مشتتاً وغير مستقر

- فترة انتباهه طويلة نسبيا

**11- الضبط الانفعالي وضبط النشاط**

\* المظاهر السلوآية:

- لا يتهيج بسرعة

- لا يثور ولا يقوم بأعمال غير متوقعه

- عندما ينفعل يضبط نفسه

- حركته غير زائدة

1**2- الاتصال بالواقع**

\* المظاهر السلوكية:

- لا يحكي قصصاً غريبة لا معنى لها

- لا يداوم على هز جسمه باتجاه معين

- يعي ما يدور حوله

**13- الشعور بالهوية**

\* المظاهر السلوكية:

- لا يتعمد أن يكون معارضاً

- لا يميل إلى ألعاب الجنس الآخر

- لا يتعمد أن يكون سلوآه مختلفاً عن الآخرين

**14- التحرر من فرط المعاناة**

\* المظاهر السلوكية:

- يبدو سعيدا

- لا يتعمد وضع نفسه في مواقف تستدعي الانتقاد

- لا تؤذي مشاعره بسهولة

**15- التحرر من الشعور بالظلم**

\* المظاهر السلوكية:

- دائم الشكوى من الآخرين

- يغفر للآخرين إذا أساؤوا إليه

- يتهم الآخرين بأشياء لم يفعلوها معه

**16- التحرر من العدوانية الزائدة**

\* المظاهر السلوكية:

- يضرب الآخرين

- يغيظ ويضايق الآخرين

- يسعد بمشاكل الآخرين

**17- عدم الإفراط في العناد والمقاومة**

\* المظاهر السلوكية:

- عنيد وغير متعاون

- يرفض إتباع القواعد والتعليمات

- لا يتقبل اقتراح الآخرين

**18- الانصياع الاجتماعي**

\* المظاهر السلوكية:

- يكذب

- يحترم السلطة (الوالدين – المعلم)

- يستولي على ممتلكات الآخرين