

السيرة الذاتية:

الاسم واللقب: علاونة ربيعة

البريد الإلكتروني: minapsy2016@gmail.com

المهنة الحالية:

▪ أستاذة بجامعة محمد لمين دباغين سطيف - 2 - / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا.

الشهادات المتحصل عليها:

- ✓ شهادة ليسانس في علم النفس العيادي بجامعة قسنطينة عام 1994.
- ✓ شهادة ماجستير في علم النفس الاجتماعي بجامعة الجزائر عام 2002.
- ✓ شهادة دكتوراه علوم في علم النفس الاجتماعي عام 2012.

الخبرة المهنية:

- ❖ أخصائية نفسانية بمؤسسة إعادة التربية والتأهيل للحراش من 1998 إلى 2000. و من عام 2000 إلى 2003 بمؤسسة إعادة التربية بسطيف .
- ❖ أستاذة جامعية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة من عام 2003 إلى 2007. و من عام 2007 إلى يومنا هذا بجامعة محمد لمين دباغين سطيف 2.

المنشورات العلمية :

- ❖ مقال بعنوان مجلة "العربي الصغير" بين الترفيه و التثقيف دراسة ميدانية تحليلية المنشور بمجلة دراسات نفسية وتربوية - مجلة علمية محكمة - الصادرة عن مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية العدد الثاني 2009 بجامعة قاصدي مرباح بورقلة .
- ❖ مقال بعنوان "توزيع رتب الهوية لدى الشباب الجزائري" دراسة ميدانية تحليلية المنشور بمجلة دراسات نفسية وتربوية - مجلة علمية محكمة - الصادرة عن مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية العدد الثاني 2003 بجامعة قاصدي مرباح بورقلة.
- ❖ مقال بعنوان "البنية العاملية - الذكاء الانفعالي كنموذج - لدى الطالب الجامعي" المنشور بمجلة عالم التربية بمصر 2015.

Titre de l'intervention: l'importance des compétences de vie pour les handicapés mentaux

Résumé:

Les compétences sociales devraient être accordées aux personnes ayant un handicap mental afin qu'elles puissent faire face aux changements et aux défis de l'âge, ainsi qu'à accomplir les tâches nécessaires pour les informer de la qualité de vie afin de réussir la coexistence, l'adaptation et la flexibilité dans leur vie personnelle et pratique.

L'éducation des personnes ayant un handicap mental vise à apprendre tout ce qui profite à ceux de la vie quotidienne, ce qui devrait être intéressant en trois dimensions pour harmoniser l'avancement du processus éducatif des personnes handicapées mentales dans l'enfance et ces dimensions sont un don de Dieu Tout-Puissant et le côté physiologique de l'être humain, Des individus comme le professeur, les parents et les parties intéressées devraient être intéressés à utiliser cet aspect physiologique, car tous les membres de ce groupe sont prêts à apprendre.

Le concept de compétences de la vie est utilisé comme interaction de l'individu avec le comportement, le comportement de l'individu ou la suffisance sociale. Ces compétences sont variées et s'étendent à tous les domaines de la vie. Ils constituent une série de compétences que les enfants handicapés mentaux sont formés pour pouvoir compter sur eux-mêmes pour leurs besoins quotidiens. Améliore certaines compétences motrices et psychologique, ce qui les aide à vivre leur vie sociale de manière naturelle.

Grâce à cette intervention, nous avons décidé d'aborder la question de l'apprentissage des compétences de vie des enfants handicapés mentaux afin de démontrer l'importance d'apprendre ces compétences pour faciliter la vie des enfants handicapés.

Mots-clés: Enfant -handicap Mental – compétences de vie

عنوان المداخلة: أهمية مهارات الحياة للأطفال المعاقين عقليا.

مقدمة:

يعتبر ذوو الإعاقة العقلية في أشد الحاجة إلى العطف والحنان من الاسرة والمجتمع فهم بحاجة إلى من يمتلكون الدافعية للإنجاز، وإلى من يحسنون التعامل مع الطفل خاصة وأن هذا الطفل يبدو وكأنه يعيش في عالم غريب عنه لا يربطه فيه أية صلة، ويكون عاجزا عن فهم ما يدور حوله والسؤال عنه، فيشعر بالحيرة والقلق والخوف والعزلة والدونية، فتكون معاناته أشد وطأً وأعظم أثرا، فبالإضافة إلى انخفاض المرونة العقلية التي تجعله يعاني عجزا في مستوى مهاراته الحياتية ونقصا في تقديره لذاته.

فالإعاقة العقلية Mental Rotardation تعتبر مشكلة ذات أبعاد متداخلة ومتشابكة، الأمر الذي يجعل من هذه المشكلة معضلة فريدة في التكوين، مما يدفع التربويين إلى ضرورة تلبية حاجات هذه الفئة بهدف تحسين حالتهم البدنية والنفسية والعمل على تنمية مهاراتهم في الاعتماد على النفس مما يكسبهم الثقة بالذات ويسهم ذلك في تنمية شخصية المعاق، وهذا بدوره يخفف مشكلة المحيطين بالمعاق ويخفف العبء عن المجتمع أيضا، وشعور الطفل المعاق عقليا بالكفاءة والفعالية من خلال اكسابه العديد من المهارات التي تعينه على مواجهة الحياة بشكل أفضل، فالمعاق عقليا في أغلب الأحيان يمكن أن يحيا بصورة مستقلة عن الآخرين وأن يمارس عملا أو حرفة يكتسب منها.

فالنجاح في الحياة لا يعتمد فقط على الذكاء الفردي بل يعتمد على تباين القدرات والنضج العاطفي والعلاقات الاجتماعية التي لا يستطيع أحد أن يوفرها بقدر ما توفرها الأسرة من خلال ممارستها للمواقف الحياتية اليومية مع المعاق وعلى الأسرة أن تتعاون مع المركز ومع المختصين لمساعدة الطفل وتدريبه.

ويذكر مرسي (1996) أن الطفل العماق عقليا يفتقر إلى العديد من المهارات والذي يؤدي إلى بعض المشكلات السلوكية والاضطرابات الانفعالية من السلبية والقلق والتوتر والانسحابية. هذا ويتوقف نجاح الفرد في حياته على ما يملكه من مهارات وخبرات حياتية نظرا لأهميتها في تسهيل أداء الطفل أثناء تفاعلاته المتعددة ولا تقتصر أهمية المهارات الحياتية على

أهمية مهارات الحياة للأطفال المعاقين عقليا

أمور الحياة المادية فحسب، بل تتعداها إلى المجالات الاجتماعية والانفعالية، حيث تساعد هذه المهارات الطفل على التعامل مع الآخرين، وإقامة علاقات إيجابية معهم تقوم على الحب والمودة والتفاهم.

ويرى محمد صالح الإمام وفؤاد عيد الجوالدة (2010) أن قلة الدعم الاجتماعي للأطفال المعاقين عقليا يؤدي إلى صعوبة تكوين علاقات مع الأصدقاء، وتدني قدرة هؤلاء الأطفال على تعزيز احترام الذات، إضافة إلى عدم تمتع هؤلاء الأطفال بالمهارات اللغوية ومهارات الاتصال تمكنهم من التفاعل اجتماعيا وعدم قدرتهم على تفهم وجهات نظر الآخرين. مما يترتب عليه شعور الطفل بالوحدة والعزلة، والانسان لا يستطيع أن يعيش في عزلة عن الآخرين عن أهله وأصدقائه وزملائه، وهو لا يستطيع كذلك أن يعيش دون تعامل مع كافة الجهات، وهذا يؤكد أن حياة الفرد باعتباره عضوا في جماعة أكبر بحاجة إلى التكيف لتطوير المجتمع، وهذا لا يتحقق إلا من خلال امتلاكه لمهارات حياتية تجعله يتواصل مع الآخرين ويتفاعل معهم.

وأشار هالاهان وكوغمان (2008) إلى أن جميع الأطفال المعاقين عقليا مهما كانت شدة الإعاقة لديهم فهم بحاجة إلى تعلم بعض المهارات الأكاديمية ومهارات الحياة المختلفة سواء الاستقلالية أو المجتمعية أو المهنية.

ونظرا لأهمية هذا الموضوع ارتأينا أن نتناول من خلال هذه المداخلة موضوع المهارات الحياتية لدى الطفل المعاق عقليا من خلال التطرق لتعريف المهارات الحياتية وأساليب تعليم هذه المهارات ومكوناتها وبناء المهارات الحياتية وأخيرا أهمية هذه المهارات بالنسبة للطفل المعاق.

1- تعريف المهارات الحياتية:

يذكر سنجر singer في مصطفى (2001) بأنها مجموعة مهارات الحياة اليومية التي يحتاجها نونو الاحتياجات الخاصة لمساعدتهم على ممارسة حياتهم بصورة طبيعية، ومما سبق يتضح أن المهارات الحياتية هي محور اهتمام الباحثين في العديد من المجالات ومن ثم فقد صممت البرامج التي تعمل على تعليم وتدريب الأطفال المعاقين عقليا على مختلف المهارات وذلك في حدود ما تسمح به قدراتهم وامكاناتهم.

أهمية مهارات الحياة للأطفال المعاقين عقليا

وكما عرفها باستن وفينتا (Bastian and veneta, 2005) بأنها مجموعة أعمال وأنشطة يقوم بها الإنسان في الحياة اليومية وتتضمن تفاعل الفرد مع أشياء، ومعدات وأشخاص ومؤسسات، وتتطلب مثل هذه التفاعلات تمكن الفرد من التعامل معها بدقة ومهارة.

ويذكر قاسم وعبد الرحمان (2007) أن المهارة الحياتية هي أي عمل يقوم به الإنسان في الحياة اليومية التي يتفاعل فيها مع أشياء ومعدات وأشخاص ومؤسسات وبالتالي فإن هذه التفاعلات تحتاج من الفرد أن يكون متمكنا من مهارات أساسية.

ويشير سيجنورلي (Signorri, 1991) إلى أن المهارات الحياتية هي مجموعة المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو إيجابي مع محيطه وتجعله قادرا على التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها بما يساعد على تعزيز الصحة الجسمية والعقلية والاجتماعية.

يذكر الزبود (1995) بأن المهارات الحياتية هي المهارات التي يتدرب الأطفال المعاقون عقليا عليها حتى يكونوا قادرين على الاعتماد على أنفسهم مع إمكانية قضاء حاجاتهم اليومية والتي تزيد من قدرتهم في الاعتماد على أنفسهم، مما يساعدهم في أن يعيشوا حياتهم الاجتماعية بشكل طبيعي.

فالإنسان لا يستطيع أن يعيش في عزلة عن أهله وأصدقائه وزملائه، وهو لا يستطيع أيضا أن يعيش دون تعامل مع كافة الجهات التي تحيط به، وهذا يؤكد أن حياة الفرد باعتباره عضوا في جماعة بحاجة أكبر إلى التواصل مع الآخرين والتفاعل مهم والتكيف مع متطلبات المجتمع.

ولكي يتوافر هذا ينبغي أن يمتلك الفرد المعاق جملة من المهارات الأدائية الحياتية التي تمكنه من التفاعل مع المجتمع في المواقف الحياتية، ويتضح ذلك من خلال السلوكيات التكيفية سواء بالبيئة المنزلية أو البيئة المدرسية، ويمكن تطوير المهارات الأدائية الحياتية من خلال مجموعة من الأنشطة التي تعمل على تنمية القدرات، وتعتبر عملية تعليم المعاقين عقليا ضرورة لإشعارهم بالحياة والتفاعل بإيجابية مع بيئتهم الطبيعية والاجتماعية لذا ينبغي استخدام

أهمية مهارات الحياة للأطفال المعاقين عقليا

أنسب الأساليب التعليم القائمة على المبادئ المستخلصة من نظريات التعلم، وكذلك القائمة على الفهم السليم لخصائصهم المعرفية وغير المعرفية.

2- أساليب تعليم مهارات الحياة:

فقد أجمع العديد من الباحثين والعلماء على أن هناك أساليب وتقنيات متبعة أثبتت فعاليتها في تعليم وتدريب العديد من المهارات والسلوكيات الحياتية هي:

أولاً: التشكيل Shaping

ويعرف أحيانا بإسم التقريب المتتابع أو مفاضلة الاستجابة والمقصود به ذلك الإجراء الذي يعمل على تحليل السلوك إلى عدد معين من المهمات الفرعية وتعزيزها حتى يتحقق السلوك النهائي.

والتشكيل لا يعني خلق سلوكيات جديدة من لا شيء، فعلى الرغم من وجود السلوك المستهدف لدى الطفل، إلا أنه غالبا ما تكون لديه سلوكيات قريبة من السلوك المستهدف، لذا فإن المعالج السلوكي يقوم بتعزيز تلك السلوكيات بهدف ترسيخها في ذخيرة الطفل، ثم بعد ذلك يلجأ إلى التعزيز التفاضلي الذي يشمل على تعزيز الاستجابة التي تقترب من السلوك المستهدف.

ثانياً: التسلسل

يعرف بأنه الإجراء الذي من خلاله العمل على تقسيم السلوك المستهدف إلى عدد من الحلقات المكونة له، مع تعزيز الحلقة الأخيرة منه. (الشناوي وعبد الرحمن، 1998)

ثالثاً: التلقين Prompting

كثيرا ما يحتاج الطفل إلى مساعدة إضافية أو تلميحات من الآخرين لكي تساعده على تأدية السلوك المستهدف على النحو المطلوب، وهذه المساعدة قد تكون لفظية أو جسدية أو إيمائية وهي ما تسمى بالتلقين.

أهمية مهارات الحياة للأطفال المعاقين عقليا

فالتلقين: هو إجراء يشتمل على الاستخدام المؤقت لمثيرات تمييزية إضافية بهدف زيادة احتمالية تأدية الفرد للسلوك المستهدف، ويقال لمثيرات تمييزية إضافية من أجل تمييزها عن المثيرات التمييزية المتوافرة أساسا في البيئة، وبمعنى آخر التلقين هو حث الفرد على أن يسلك سلوكا معيناً والتلميح له بأنه سيعزز على ذلك السلوك، ويمكن تقسيم التلقين إلى ثلاثة أقسام على النحو التالي:

- **التلقين اللفظي:** وهي تعليمات لفظية تساعد الطفل على القيام بالسلوك المرغوب فيه، فمثلا تقول المعلمة للتلاميذ "لنقم بمراجعة الواجبات المنزلية" وقول الأم للإبن "كرر آذان الله أكبر" وهي شكل من أشكال التلقين اللفظي.
- **التلقين الإيمائي:** وهو التلقين بالإشارة أو بالنظر باتجاه معين مثل وتكثيف اليدين على الصدر إيماء بالالتزام أو الانضباط.
- **التلقين الجسدي:** وهو أن يقوم الملقن أو المدرب بلمس الطفل جسديا بهدف مساعدته على تأدية سلوك معين، ومن الأمثلة على ذلك المدرب يركل الكرة أمام الطفل، أو كيفية الوقوف لتصويب الكرة نحو المرمى.

رابعا: الإخفاء Fading

هو الإزالة التدريجية للتلقين بهدف مساعدة الفرد على تأدية السلوك المستهدف باستقلالية دون التدخل فيه.

- طرف الإخفاء:

إن طريقة الإخفاء المناسبة تعتمد على نوع التلقين المستخدم، فيمكننا وفقا لذلك إخفاء التلقين تدريجيا على النحو التالي:

- 1 **إخفاء التلقين اللفظي:** من خلال تقليل عدد الكلمات المستخدمة كأن نقول (تعال) بدلا من أن نقول (يا عمر تعال إلى هنا) أو من خلال تخفيف درجة الصوت.
- 2 **إخفاء التلقين الإيمائي:** يتم بتقليل حجم الإيماء كاستخدام الإصبع بدلا من اليد كلها أو النظرة بدلا من الإشارة.

3 إخفاء التلقين الجسدي: يتم إخفاؤه بتقليل الضغط الناتج من اللمس فبدلا من لمسه بكل اليد يتم لمسه بإصبع واحد.

خامسا: النمذجة Modeling

وهي من الفنيات الانفعالية للعلاج المعرفي السلوكي، ويعتبر التعلم بالنمذجة من أهم الأساليب التعليمية والعلاجية والإرشادية، ويقصد بها إتاحة الفرصة أمام الطفل لمشاهدة نموذج سلوكي معين، ثم التدرب على تقليد ذلك النموذج، حيث يكون الهدف هو توصيل معلومات حول النموذج السلوكي المعروض للطفل بقصد إحداث تغيير ما في سلوكه أو تشكيل سلوك جديد، كما أن النمذجة عملية تدريب الفرد على تأدية سلوكيات معينة وفق نموذج يعرض أمامه، ويرى جوريل وكابرون أن استراتيجية النمذجة المعرفية طريق قوية لإحداث وتوليد تغيرات دافعية مثل تدعيم الفعالية الذاتية والإصرار على تحقيق المقاصد والأهداف، كما أن لها تأثيرات في الأداء، حيث أن استراتيجية "عمل ما تراني أعمله" أقوى من استراتيجية "أعمل ما أقوله". (وليام عبيد، 2011، 165) ويمكن تقسيم النمذجة إلى الأقسام الآتية:

1 النمذجة المباشرة:

يقوم النموذج بتطبيق مهارة الإيحائية في مواقف فعلية أو رمزية حيث يطلب من الفرد تأدية هذا النموذج بإتفاق، أو تتمثل النمذجة المباشرة بوجود قدوة فعلية أو شخص يؤدي النموذج السلوكي الاجتماعي المطلوب إتقانه، أو قدرة رمزية من خلال فيلم أو مجموعة من الصور المتسلسلة بطريقة تكشف عن خطوات أداء السلوك.

2 النمذجة بالمشاركة:

وفيها يتم عرض المهارة الحياتية المراد التدرب عليها بواسطة نموذج، وأداء هذا السلوك من جانب المتدرب مع توجيهات تقييمية من جانب المدرب.

3- مكونات المهارات الحياتية:

أولاً: المكونات السلوكية:

- 1- السلوكيات الحياتية اللفظية: وهذا النوع من السلوك له أهمية عظمى في مواقف التفاعل الاجتماعي، إذ إنه يعمل على نقل الرسالة مباشرة من المرسل إلى المستقبل، ويضم ما يلي:
 - الحساسية الاجتماعية: وهي قدرة الفرد على فهم رموز الاتصال اللفظي مع الآخرين ومعرفة العادات والتقاليد ومعايير السلوك الحياتي المناسب للموقف الاجتماعي.
 - التعبير الاجتماعي: ويشمل الطلاقة اللفظية، والتفاعل من الآخرين بطريقة مناسبة.
 - الضبط الاجتماعي: وهو قدرة الفرد على التحدث مع الآخرين أثناء المناسبات الاجتماعية وكذلك قدرته على إبراز قدر مقبول من المشاركة كما يتفق والموقف الحياتي.

- 2- السلوكيات الحياتية غير اللفظية: لا يقل هذا النوع من السلوك في أهميته عن السلوك اللفظي، فهو يشمل لغة الجسد والإيماءات والتواصل البصري وتعبيرات الوجه ويضم الآتي:

- مهارات الإرسال: وهي قدرة الفرد على التعبير الانفعالي والاجتماعي والتي تضم تغيرات الصوت وخصائصه وإيماءات الجسم.
- مهارات الضبط الانفعالي: وهي قدرة الفرد على ضبط التعبير عن الانفعالات الداخلية والتي تتلاءم مع الموقف الحياتي الذي يحدث.
- الحساسية الانفعالية: وتشمل مهارة الفرد في استقبال وفهم أشكال الاتصال غير اللفظي الصادر عن الآخرين وقدرتهم على تفسيرها.

ثانياً: المكونات المعرفية:

- وهي مهارات غير ملاحظة، وتشمل أفكار الفرد واتجاهاته ومدى معرفته بالاستجابة المناسبة في المواقف الحياتية، وفهم السياقات الاجتماعية والتصرف بما يتناسب والموقف الحياتي ويقصد بالجانب المعرفي في المهارات الحياتية، الوعي بالأنظمة والتقاليد والأعراف الاجتماعية في تحكم السلوك في موقف ما، وتضم ما يلي:

أهمية مهارات الحياة للأطفال المعاقين عقليا

- **مهارة المشاركة:** وهي مهارة الاشتراك مع الآخرين في المواقف الحياتية بطرق مقبولة، ودعوتهم إلى التعامل معه والتشاركية فيما يهتم فيه ويهتمون هم فيه أيضا.

- **مهارة التأكيد:** وتضم الاستفسارات والإيضاح وطرح الأسئلة، والمطالبة بالحقوق والواجبات والدفاع عنها، وإبداء الرأي والدفاع عنه، ورفض الطروحات غير المعقولة بطرق مهذبة ومقبولة.

- **مهارة التحدث:** وتضم مكونات عدة مثل: البدء في المحادثة ومواصلتها وإنهائها، واستخدام نبرة الصوت المناسبة للموقف، وترك المسافة المناسبة والتواصل البصري.

- **مهارة الاعتماد على الذات** ، وتضم العناية بالذات، والعناية بالملابس، والاهتمام بأماكنه وسلوكياته الخاصة.

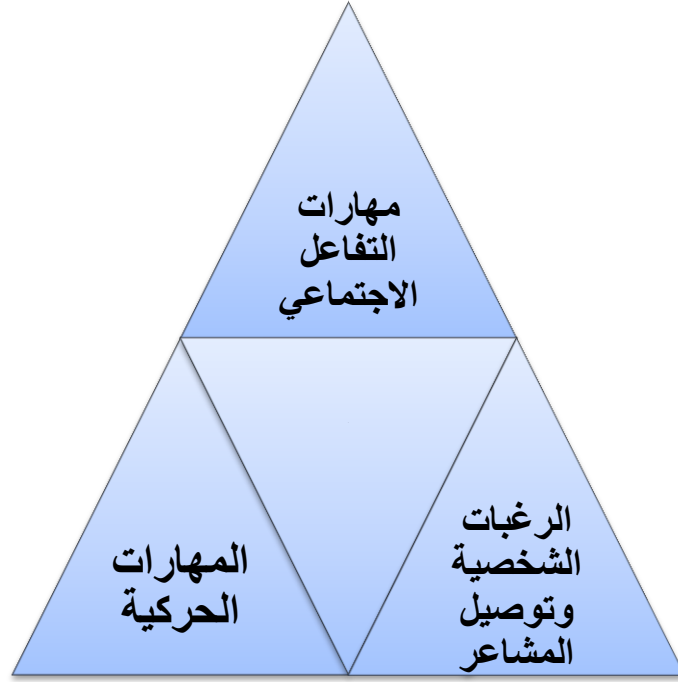
- **مهارة حل المشكلات والتغلب عليها:** وتشمل مهارة الهدوء والاسترخاء والاستماع للحلول المطروحة، واختيار أفضل الحلول المتاحة، ومواجهة الصعوبات والمضايقات وإيجاد الحلول المناسبة لها بطرق مقبولة.

- **مهارة الاستعداد:** وتعني التنبه واليقظة والاستماع والإيضاح والتفكير وأخذ الحيطة قبل البدء بالحديث.

4- بناء مهارات الحياة:

في عملية بناء مهارات الحياة للمعاقين ينبغي أن نبحث عن أسس لهذا البناء لتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة من العيش في بيئة فاعلة، بيئة منتجة، بيئة يتحقق فيها الخير.

وبالإطلاع على أدبيات التربية الخاصة والعلوم الاجتماعية والنفسية والطبية، نستطيع أن نستخلص شكلا هندسيا ثلاثي الأبعاد تمثل نموذجا للارتقاء بذوي الإعاقات عموما وذوي الإعاقات العقلية خصوصا، يتكون البعد الأول من مهارات التفاعل الاجتماعي في حين تمثل البعد الثاني الرغبات الشخصية والمشاعر أما البعد الثالث فيتكون من المهارات الحركية، ومن خلال هذه الأبعاد الثلاثة يتشكل مثلث بناء مهارات الحياة.



يمثل الشكل مثلث الارتقاء في مهارات الحياة.

1 مهارات التفاعل الاجتماعي:

إن مهارات التفاعل الاجتماعي هي السلوكيات الكلامية والحركية المتوقعة التي نستعملها حين تنمو من أجل التفاعل، بشكل مناسب مع الآخرين، نتعلم هذه المهارات في البيئة المنزلية والمدرسية والمجتمعية وهذه المهارات المختلفة تضمن السلوكيات المختلفة مثل المهارات الاستقلالية كارتداء الملابس والعناية بالذات وتناول الطعام والتعامل مع الضيوف والعديد من المهارات الاجتماعية هي بداية كلامية تتضمن التواصل مع الآخر في تعزيز مفاهيم العطاء والأخذ وتفهم الرسائل المتبادلة بالإضافة إلى أن هذه المهارات تتضمن سلوكيات غير كلامية كتعبير الوجه ونبرة الصوت ودلالة العينين وحركة الجسم أثناء الحوار والإشارة باليدين.

- أسباب ضعف التفاعل الاجتماعي:

1 عجز في المهارة الاجتماعية: حيث أن بعض الأشخاص ذوي الإعاقة وخاصة الأطفال

المعاقين عقليا يعانون من عجز في المهارات الاجتماعية، فقدراتهم لم تمكنهم من اكتساب تلك المهارات، فإن تلك المهارات يتم اكتسابها من خلال أنواع التفاعل الاجتماعي والتواصل اللفظي مع الآخرين.

- 2 **عجز في اختيار المهارة الاجتماعية:** بعض الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية يمتلكون مهارات اجتماعية، ولكنهم يعانون من سوء التنظيم الذاتي الذي يمكنهم من اختيار المهارة المناسبة للموقف المناسب، وبالتالي فهم بحاجة إلى توفير بعض البرامج التدريبية المتعلقة باختيار المهارات الحياتية والاجتماعية المناسبة.
- 3 **عجز في توظيف المهارة الاجتماعية:** يوجد لدى بعض الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية استعدادا لاكتساب المهارات الاجتماعية، لكنهم لا يستطيعون ممارستها بالمستوى المطلوب، وقد يعود السبب في ذلك إلى نقص الدوافع لدى الفرد المعاق، أو لعدم وجود الفرص الكافية، لأداء المهارة بالمستوى المطلوب.
- 4 **عجز في الضبط الذاتي المرتبط بالمهارة الاجتماعية:** إن بعض الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية لا توجد لديهم مهارات اجتماعية تتناسب مع مواقف معينة، إذ إن الاستجابة الانفعالية تمنعهم من اكتساب المهارات الملائمة لموقف معين كالقلق والخوف، فقد يواجه الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية صعوبة في التفاعل الاجتماعي مع أقرانهم نتيجة حالة القلق التي تتابهم، والتي تؤدي إلى القصور في ضبط الذات، مما يقودهم إلى قصور أخرى في آدائهم للمهارات الاجتماعية، وليس بالضرورة أن يؤديها بطرق مناسبة، نتيجة للاستجابة الانفعالية الصادرة عن الفرد، ومشكلات الضبط الذاتي، وهذا يشير إلى أن الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية يتعلمون المهارة الاجتماعية لكنهم لا يظهروها بطريقة دائمة، وقد يكون السبب أيضا إلى توقعاتهم حول ردة فعل الآخرين السلبية تجاه ما يصدر عنهم من سلوكيات.
- 5 **قلة الوعي المجتمعي وانعدام البيئة المستجيبة:** إن قضية الإعاقة من القضايا التي ينبغي على المجتمعات أن تضع لها الأولويات من خلال الدساتير والتشريعات فعلى الرغم من اهتمام الأمم المتحدة بلجانها المختلفة بهذه القضية وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد من بعض الدول برعاية المعاقين إلا أن هذه الرعاية تبقى حتى الآن رعاية ورقية لم تأخذ حيز التنفيذ في المستويات المجتمعية المتباينة فمثلا على مستوى تكافؤ الفرص والتوظيف نجد أن نسبة الـ 5% التي أقرتها القوانين والدساتير العالمية لم تنفذ ولم تفعل وبالنسبة إلى قضية الدمج، فالحديث فيها طويل دون تفعيل، أما فيما يخص قضية الإعلام فبدلا من القبول والاحترام يجد المعاقون وأهلهم التجنب والإهمال وبالنسبة

للمباني والتصميمات فلم توضع خطط المؤسسات، فالسؤال المطروح هو أين الوعي المجتمعي وأين هي البيئة المستجيبة؟.

2 المرغبات الشخصية وتوصيل المشاعر:

اكتشف العلماء البلجيكيون كيفية تعامل المخ مع العواطف المثيرة للمشاعر، وقال العلماء في جامعة جنت البلجيكية إنهم وجدوا أن الجانب الأيسر من المخ هو المسؤول عن فهم المعنى الحرفي للمعلومة، أو الرسالة العاطفية، بينما الجانب الأيمن بتقويم مغزى الرسالة، وما إذا كانت تدعو إلى السعادة، أو الحزن، أو الغضب، أو الخوف، وتتكون الصور في جزء من المخ، واعتمد العلماء في الكشف عن هذه الحقيقة على قياس سرعة تدفق الدم إلى الجانبين الأيمن والأيسر من المخ، حيث إن نشاط أي جانب يستدعي تدفق المزيد من الدم إليه.

والجزء المختص بالعواطف والانفعالات والإحساس بالألم أو البهجة هو الجهاز الجوفي، ولكن إدراك الصورة المتكونة يتم في المستوى الأعلى من المخ ويعرف بالقشرة، وهو الجزء المختص بالذاكرة والتفسير والتبرير وبدونه تظل الصورة بلا معنى.

ويرتبط الجزء الذي تتكون فيه الصورة بغدتين الأولى بإسم الغدة تحت المهادية وهذه الغدة مسؤولة عن تنظيم درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب والشعور بالجوع والعطش والرغبة في النوم والنشاط الجنسي، أي أنها تنظم جميع العمليات الحيوية في الجسم.

والثانية الغدة النخامية التي تقود النشاط الهرموني للجسم، وبعد أن تتكون الصورة ويدرك المخ معناها تعمل الغدة تحت المهادية على إحداث تفاعلات فيسيولوجية في جميع أعضاء الجسد فتقوم الخلايا بإرسال إشارات للمخ تعمل على تقوية الصورة لتصبح أكثر حيوية ويرسل المخ المزيد من الإيضاحات، وهو ما يجعل الصورة تستمر وتتواصل الدورة بين الجسد والمخ. وقد ثبت أن المخ يتفاعل بنفس الطريقة مع الصورة المتخيلة، أي أنه لا يفرق بين الصورة الخيالية التي يبدعها خيال الإنسان دون أن تراها عينه وبين الصورة الواقعية.

والأشخاص ذوي الإعاقة العقلية يمتلكون الكثير من المشاعر ولهم رغباتهم الضخمة وهي في حاجة إلى معرفة كيفية التعبير عن المشاعر والإفصاح عن رغباتهم الشخصية وهي جزء من مهارات الحياة والتي تعني القدرة على المبادرة في التفاعل مع الآخرين والتعبير عن

أهمية مهارات الحياة للأطفال المعاقين عقليا

المشاعر السلبية والإيجابية وضبط الانفعالات في مواقف التفاعل الاجتماعي المختلفة، بما يتناسب وطبيعة الموقف، وقد بين فلينت وود (Flynt and wood, 1989) أن أمهات الأطفال المعاقين عقليا من فئة الإعاقة المتوسطة ذلك المستوى الإقتصادي والاجتماعي المرتفع لديهم قدرة على تفهم مشاعر أطفالهم والتنبؤ بما يكمن في نفوسهم من رغبات، وتعمل الأمهات ذات الوعي المرتفع والمستوى التعليمي المتميز على تلبية الرغبات التي قد تكون مكبوتة في بعض الأحيان لدى الإبن المعاق أو قد تطلب بأساليب وطرق وسلوكيات غير مرغوبة، ويعود ذلك إلى تباين الحالة ودرجتها.

كما أثبت هودجر (Hodges, 1980) أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للأشخاص ذوي الإعاقة العقلية في تحقيق الرغبات الشخصية وتوصيل المشاعر، وقد بين أن أمهات الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية الذين يمارسون البرامج الرياضية الترفيهية هم الأجدر على تحقيق الدفء العاطفي واحتواء أطفالهم بالرعاية والحنان مما يحقق لهم أوقات ممتعة، وفي هذا تأكيد على فعالية الجوانب العاطفية والوجدانية وتأثيرها على عمليتي التعلم والتعليم.

لذا فإن التعبير للمشاعر والرغبات الشخصية يحتاج إلى قدرات نوعية للتعامل الفعال مع الآخرين في مواقف محددة بالشكل الذي يحقق أهدافا معينة سواء فيما يتعلق بالشخص أو الأشخاص الآخرين، كما أن القدرة على التفاعل مع الآخرين في البيئة الاجتماعية بطرق متعددة، تعد مقبولة اجتماعيا أو ذات قيمة إذا تم التعبير عن المشاعر والرغبات الشخصية بشكل جيد، فتكون ذات فائدة للفرد وللمن يتعامل معه.

لذا ينبغي على المربين والمهتمين بالعمل على إكساب الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية مجموعة من المهارات على النحو التالي:

- تعليمه المعلومات الأساسية كالاسم والعنوان والجنس والجنسية سواء بطريقة الكتابة أو عن طريق التعريف على هذه البيانات من خلال بطاقته الشخصية أو بأية طريقة أخرى.
- تعريفه بأبرز المؤسسات الخدمية في محيط البيئة، التي يعيش فيها.
- تعليمه كيف يمكنه التعبير عن مشاعره ورغباته للآخرين بطريقة مقبولة.
- تعليمه كيفية التعرف على الأشخاص غير المعروفين لديه، وكيفية التواصل معهم.

-تعليمه أهمية حفظ بعض أرقام الهواتف التي من الممكن أن يكون بحاجة إليها في حالات الضرورة، مثل: رقم هاتف المنزل، أو رقم جوال الأبوين، أو الإخوة، ورقم هاتف الإسعاف، والشرطة وهكذا...

-تعريفه بما يدور حوله من أحداث ومجريات.

-تعليمه كيفية أداء العبادات والتعامل مع الآخرين باحترام.

-تعليمه مهارات الكتابة والقراءة والحساب.

3 المهارات الحركية:

تعد برامج الأنشطة الحركية والترفيه بمختلف أشكالها ضمن الحياة اليومية الشاملة للأفراد المعاقين عقليا في المجتمع مدخل ضروري ومهم، لتأكيد أهمية العيش ضمن الجماعة، ولهذا وجدت العديد من المبادرات لمشاركة المعاقين عقليا وذوي الإعاقات الأخرى، في ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية، وذلك من خلال توفير البرامج التدريبية والترفيه وتنظيم المسابقات المدرسية والمحلية وإعداد اللاعبين والفرق التي يمكن أن تشارك في المسابقات والدورات في المحافل الدولية.

مما لا شك فيه أن الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية يختلفون في مدى استعدادهم وميولهم واتجاهاتهم نحو البرامج الحركية وفقا لطبيعة الإعاقة العقلية وتباينها.

وللدلالة على ذلك فقد أجريت دراسات عديدة حول مختلف المتغيرات النفسية لدى

الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية، بينت أهمية ممارسة النشاطات الترفيهية والحركية، ولنجاح تنظيم النشاطات الرياضية والنشاطات الحركية أن تكون التمارين متوافقة مع امكانيات الأطفال، فيوجد من هم لديهم إعاقات مزدوجة مثل ضعف البصر أو ضعف السمع أو عيوب خلقية مما يؤدي إلى الصعوبة في عمليات التدريب وتعليم المهارات، مع العلم بأن عملية تعليم المهارة لا تتوقف على التمرين نفسه أو اللعبة ولكن على دينامية التفاعل بين الأطفال والمدرّب، والتمرين في هذه الحالة عامل مساعد في العملية التعليمية، وتتخلص أهمية اللعب بالمشاركة وتقوية الطاقة السلبية، وقبول النجاح والإخفاق واتباع القواعد والنظم والتعليمات.

فممارسة الأنشطة هي متعة تفيد الطرفين، الطرف الأول وهو الطفل فهي بمثابة شاحن للطاقة الإيجابية في إطار النمو المتوازن، والطرف الثاني وهو المدرّب أو المعلم فهي تساعد

على دراسة حالة الطفل والتعرف على القدرات الجسمية والعقلية التي لدى كل طرف على حدى والتي تعد بمثابة المدخل الرئيسي في تعليم الطفل المعاق المهارات الحسابية واللغوية والمعرفية، بالإضافة إلى الفوائد الجسمية مثل تدريب الطفل على المرونة الجسمية، وتدريب عضلات اليد في امكانية الاستخدام الصحيح لها، وتنشيط الذاكرة من خلال الانتباه والإدراك، والترويح عن النفس والقدرة على التوافق - الحركي البصري- وكذلك عملية التوازن الجسمي في ممارسة النشاط الرياضي، وعلى المدرب أن يراعي المحافظة على طاقة الطفل فينظم تدريبات مرحلية منها ما هو تدريبات ساكنة، ومنها تدريبات حركية، والتدريبات الساكنة لا تعني أن تطول مدتها خوفا من فتور الطاقة بالنسبة للأطفال وللمدربين على السواء، كما أنه لا يجب إجهاد الأطفال أو إثارة أعصابهم بألعاب حركية (عنيفة) وعلى المدرب أن يكون دائما قادرا على إعطاء التوجيهات المناسبة، ويجب أن يمثل التمرين (وقت ممتع) بالنسبة للأطفال، حيث يعتبر تغيرا في نمط الأنشطة الاعتيادية للصف مما يجعل الوقت المخصص للتدريبات وقتا مميذا، فالقيود التنظيمية داخل غرفة الصف، يسمح به في حرية أفضل في المكان المخصص لممارسة النشاط، وبالمكان المناسب في مناخ جيد وزمن محسوب يتمكن الطفل من الخروج عن القيود المنظمة داخل الغرفة الصفية ليصبح شخصا لديه المرونة وحرية الحركية.

وعلى المدرب أن يستفيد من هذا الوقت المميز لمساعدة الطفل على تكوين صورة بأكثر إيجابية عن نفسه، كما يجب على المدرب خلال فترة التدريب أن يبعث في نفس الطفل الشعور بالثقة في النفس، من خلال إعطائه أكبر فرص ممكنة للنجاح، وبالنسبة للزمن المخصص للتمرين يجب أن يكون وفق خطة مبرمجة أسبوعيا أو شهريا، كما يتفق مع تسلسل المهارات وتتابعية تنمية القدرات في ضوء امكانيات الطفل العقلية والحركية، وبالنسبة إلى البيئة الأفضل للتدريب ينبغي أن يخصص لها مكان خارج غرفة الصف، فممارسة النشاط الرياضي في بيئة ممتعة للطفل لا تعني فقط تأدية نشاطات حركية لكنها تعني في المكان الأسمى تقوية للروابط الانسانية والارتقاء بتنمية المهارات الحركية، بهدف التفاعل الاجتماعي الفعال وتحسين التواصل وزيادة المشاعر لتحقيق الرغبات الشخصية والارتقاء بالسلوكيات والتصرفات مع المحيطين حوله.

5- أهمية مهارات الحياة:

تستحوذ المهارات الحياتية على اهتمام الكثير من الباحثين والمشتغلين في مجال رعاية الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، والأفراد المعاقين عقليا بشكل خاص" لما لهذه الإعاقة من الأثر السلبي على الفرد والأسرة والمجتمع في حالة قلة الوعي والثقافة والتعليم.

وذكر كل من الروسان وهارون (2001) أن المهارات الحياتية، تشكل حجر الزاوية الاساسي في مناهج الأطفال المعاقين عقليا على اختلاف درجة اعاقتهم، كما تشكل هذه المهارات أساسا لبناء أشكال أخرى من المهارات الضرورية للأطفال المعاقين عقليا مثل المهارات الاجتماعية أو الحركية أو المهنية وغيرها من المهارات، والمهارات الحياتية تلعب دورا هاما في مجال تعليم المعاقين عقليا حيث تهتم بالمعاق كإنسان له احتياجاته البدنية الاجتماعية، والعمل على تلبية حاجات المعاقين في العديد من المجالات يعتبر عاملا أساسيا لتحسين حالتهم البدنية والنفسية وتزيد من قدراتهم على الاعتماد على أنفسهم كما تنمي ثقتهم بذاتهم مما يولد لديهم روح الحب والتعاون، كما تهدف إلى الترويج عن النفس وشغل أوقات الفراغ ولذا فهي تساعد على تنمية شخصية المعاق اعتمادا للاستخدام المكثف لقدراته وحواسه المتبقية.

كما أوضح براون وسنيل (Brown and Snell, 2001) أن القصور في المهارات الأدائية الحياتية هو عدم قدرة الطفل على القيام بحاجاته الاساسية وتحقيقها مثل ارتداء الملابس أو تناول الطعام والمهارات الاجتماعية اللازمة للحياة مع الآخرين والتفاعل معهم، واستخدام وسائل النقل العام، وأداء بعض الألعاب، أو غيرها من وسائل الترفيه الأخرى. وأشار شنايدر (Schneider, 2004) إلى أن امتلاك هذه المهارات من قبل الفرد هو السبيل الوحيد إلى سعادته وتقبله للآخرين، وكذلك في حب الآخرين وتقديرهم له.

لذا تعد المهارات الحياتية من أهم تلك المهارات التي تحقق للمعاق جودة الحياة، وتتشكل المهارات الحياتية اللازمة لمعايشة الطفل للحياة في مجتمع ما في ضوء طبيعة التأثير المتبادل بين الطفل والمجتمع داخل الأسرة وخارجها أو درجة تأثير كل منهما في الآخر، ولذا فإن المهارات الحياتية التي يحتاجها الطفل تختلف باختلاف المجتمع المحيط به والفترات العمرية

أهمية مهارات الحياة للأطفال المعاقين عقليا

التي يمر بها، حيث تتميز كل فترة بنوع من المعطيات وتضم هذه المهارات جميع الاحتياجات المادية المرتبطة بتفاعل الطفل مع الحياة. (Schmeider, 2004)

وبالتالي تبرز الحاجة الملحة لتنمية مهارات أدائية حياتية عند الأطفال المعاقين عقليا حيث يعد اكتسابها هدفا تربويا رئيسا في التربية الخاصة بالمنظور التتموي.

ويذكر الوي (Alawiye, 1990) أن تعليم الفرد المهارات الحياتية يساعد في تحقيق التكيف مع الآخرين، والنجاح في الحياة وبدونها يصعب عليه التواصل والتفاعل، وعلى الرغم من أن تحويل المعاقين عقليا إلى الحياة الطبيعية للراشدين ليس بالأمر السهل إلا أن الكثير منهم يصل إلى مرحلة الرشد الزمني مكتملي النضج الجسمي والجنسي، وغير مكتملي النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي مما يجعلهم في حاجة إلى التأهيل الاجتماعي والمهني الذي يخرجهم من التواكل على الآخرين إلى الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية وكسب الرزق، ويجعلهم يمارسون أدوارهم الاجتماعية في الحياة كالراشدين العاديين قدر الإمكان فيشعرون بالكفاءة والقيمة الأمر الذي يؤثر في أنفسهم ونظرة الآخرين لهم.

ولذلك فقد رأى عبد الباقي (1993) أنه يمكن مساعدة الطفل المعاق عقليا على الشعور بالكفاءة والفعالية من خلال اكسابه العديد من المهارات التي تشعره بأن له دورا وقيمة ومن ثم يعتمد على نفسه فيقل اعتماده على الآخرين ويحظى بتقديرهم واحترامهم، مما يساعده على مواجهة الحياة الاجتماعية بشكل أفضل، وتعتبر المهارات الحياتية من أهم تلك المهارات التي لها دور فعال حيث تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع بصفة عامة وللمعاقين على وجه الخصوص، فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه، مما يساعدهم على حل المشكلات اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة.

وأكد قاسم وعبد الرحمن (2006) والإمام (2006) على أهمية تدريب الأفراد المعاقين عقليا بصفة عامة وأوصوا بضرورة إعداد البرامج التدريبية الخاصة التي تتناسب مع خصائص وقدرات وإمكانات الأطفال المعاقين عقليا مع الهدف المراد تحقيقه مما يساعدهم على اكتساب المهارات التي تعينهم على مواجهة المتطلبات الحياتية.

واتفق كل من ابراهيم وفرحات (1998) على أنها تساعد على تنشيط وتدريب المعاق عقليا على كثير من العادات الاجتماعية الحسنة وتوجيهه إلى كيفية حل المشكلات بطريقة تتناسب وقدراته، مما يكسبه القدرة على التعبير عن الذات والثقة بالنفس والتوجيه والوعي الذاتي. هذا بالإضافة إلى العديد من الفوائد النفسية كتدريب الطفل على تقبل الهزيمة وإطاعة الأوامر وتوفير الفرص للشعور بالإنجاز، ونمو اللغة وإصلاح عيوب النطق مما يساعد على سرعة تكيفه مع زملائه ومجتمعه.

خاتمة:

حاولنا من خلال هذه المداخلة مساعدة الطفل المعاق عقليا والقائمين على شؤونه على تحقيق مرونة التفكير في كثير الأمور الجسمية منها والعقلية والمعرفية والنفسية والاجتماعية والروحية والحركية وهي كلها دوائر متصلة متداخلة للوصول إلى تنمية المعاق وشخصيتهم والعمل على دمجهم وقبوله الاجتماعي والتي يمكن تعليمها للطفل المعاق عن طريق التعليم بالعمل Learning By Doing، من خلال تعليم المهارات الحياتية.

المراجع:

- 1- الإمام محمد صالح (2006) مشكلات المعاقين عقليا في البيئات الأقل حظًا وعلاقتها ببعض المتغيرات، مؤتمر الفقر والإعاقة في دول شمال إفريقيا، تونس.
- 2- الإمام محمد صالح فؤاد عبد الجوالدة (2010) الإعاقة العقلية ومهارات الحياة في ضوء نظرية العقل، سلسلة نظرية العقل في التربية الخاصة، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 3- الربابعة، عقلة محمد (2005)، دراسة صحية لمشكلات صحة الفم والإنسان لدى الأشخاص المعاقين إعاقة عقلية بسيطة في الأردن وفاعلية برنامج تدريبي في تحسينها، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- 4- الروسان، فاروق، هارون، صالح (2001) : مناهج وأساليب تدريس مهارات الحياة اليومية لذوي الاحتياجات الخاصة، ط1، مكتبة الصفحات الذهبية، الرياض-السعودية.
- 5- الزبيد، نادر فهمي (1995) تعليم الأطفال المعاقين عقليا ، ط3، دار الفكر، عمان، الأردن.
- 6- عبد الباقي، علا (1993) برنامج تدريبي للأطفال ذوي الإعاقات العقلية ، ط1، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- 7- عبد الفتاح، فاطمة مصطفى (2001) فاعلية مواقف تعليمية مقترحة في تنمية بعض المهارات الحياتية لطفل ما قبل الدراسة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.
- 8- عمران، تغريد والشناوي، رجاء (2001) المهارات الحياتية، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- 9- قاسم، وناجي وعبد الرحمان، فاطمة (2006) فاعلية برنامج تروحي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية والحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا "القابلين للتعلم" ، منشورات جامعة الإسكندرية، مصر.

10- مرسى، كمال إبراهيم، (1996) مرجع في علم الإعاقة العقلية ، ط 1، دار النشر للجامعات المصرية، القاهرة، مصر.

11- وليد عبید (2011) استراتيجيات التعليم والتعلم في سياق ثقافة الجودة أطر مفاهيمية ونماذج تطبيقية، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

12- Alaviye, Zeinet, Thomas, J.I and Alaviye Osman (1990) comparative self-concept variances of children into English speaking west African Nations, Journal of Psychology, Vol 124, Issue 2, Page No 169.

13- Bastian, Adams and Veneta; A (2005). Emotional intelligence predicts.

14- Dundevany.I (2002) Self-concept and adaptive behavior of people with intellectual disability in integrated and segregated recreation activities, Journal of Intellectual Disability Research, Vol 46, Issue 5.

15- Schneider, Jerry (2004) Teaching life skills, Connecting with the real world, Education Canada, Vol 44, Issue 1, P 24- 25.