

باعتبارك والدًا أو مقدم رعاية للطفل الصغير الكفيف، تحتاج دعمًا ومعلومات مفيدة لعائلتك ومجتمعك. بالرغم من أن الأسر والمجتمعات مختلفة حول العالم، إلا أن العديد من تحديات العناية بالطفل الصغير الكفيف أو الذي لا يُحسِن الرؤية هي واحدة، أينما كنت تعيش. يناقش هذا الفصل أمورًا مشتركة تحدث للأسر في أماكن مختلفة:

- ما يشعرون به عندما يعلمون أن طفلهم كفيف أو أنه لا يُحسِن الرؤية.
- كيف يتحملون مسؤولية الطفل الكفيف الإضافية.
- كيف يتضافرون معًا لدعم بعضهم البعض وتحسين حياة أطفالهم المكفوفين.
- كيف يعملون كمجموعة لحمل مجتمعهم على دعم الأطفال أصحاب العاهات.

كما هو الحال مع بقية هذا الكتاب، أنت حرّ في تكييف المعلومات المقدمة في هذا الفصل على عائلتك ومجتمعك.

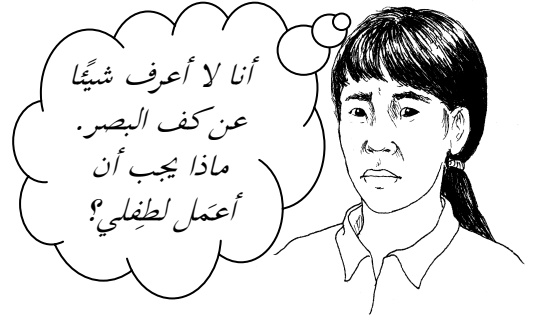
عندما تعلم أن طفلك لا يُحسن الرؤية

اكتشاف أن الطفل لا يُحسن الرؤية أو مكفوف يُمكن أن يكون مزعجًا جدًا للآباء والعائلة. طبيعي أن تشعر بالانزعاج لدى سماع خبر عاهة طفلك وستظل تراودك مشاعر مختلفة في الشهور التالية. قد تشعر أنت وعائلتك:

- بالقلق بشأن ما ستصنعون
- بالإنكار (رفض تصديق أن طفلك لن يرى مثل الأطفال الآخرين).



لو وجدت العلاج الصحيح، ربما استطاع طفلي أن يرى.



أنا لا أعرف شيئًا عن كف البصر. ماذا يجب أن أعمل لطفلي؟

- الشعور بالذنب في كف بصر طفلي

- مخاوف مما ينطوي عليه كف البصر والقلق على المستقبل



لو كنت أقلت من العمل أثناء حملي، ما كان حدث ذلك.



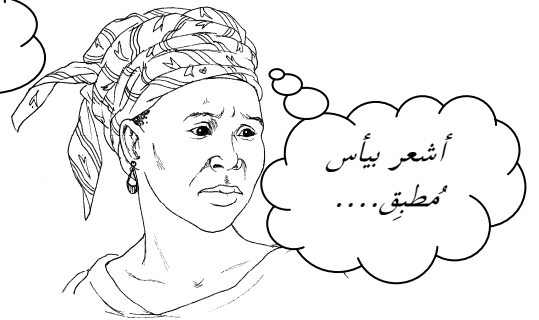
ماذا سيحدث لطفلي؟ كيف ستتزوج أو تكسب رزقها؟

- بالغضب على ما حدث

- بالحزن، أو العجز، أو انعدام المشاعر تمامًا (الاكتئاب)



ليس عادلًا أن يحدث هذا لعائلي.



أشعر بياس مطلق....

- الخزي لأن طفلك مُعوق.



ماذا سيقول عنا الجيران؟



لا أحد غيري يقدر ما أمر به. لا أحد يقف بجانبني.



قد تجد العزاء - أيها الوالد - إذا علمت أنّ هذه المشاعر القوية يُمكن أن تُساعدك على تحمّل العبء، وفي نفس الوقت يُمكن أن تُساعدك في اتّخاذ إجراءات لمُساعدة طفلك. على سبيل المثال، قد يمنعك الإنكار من الشعور بقهر التغييرات المفاجئة في حياتك. يقول بعض الآباء إنّ الغضب أو الإحباط أعطاهم طاقة لمُساعدة طفلهم ومدّ يد المُساعدة للأُسَر الأخرى ذات الأطفال أصحاب العاهات.

على الأرجح أنك ستشعر، أنت وشريك حياتك وعائلتك، ببعض هذه المشاعر وستتجاوب معها بطرق مختلفة. أفضل شيء هو ترك كلّ شخص يشعر بمشاعره بطريقته الخاصّة، بدون الحكم عليه.



تنخفض شدة هذه العواطف ببطء. وبمرور الوقت، ستدرك أنّ طفلك عندها نفس الحاجات للحبّ، والحنان، والانضباط، والتعلّم كالأطفال الآخرين. ومثل كلّ الأطفال، ستقدّم لك دعماً كثيراً وتُدخل عليك السرور والبهجة. وستقل أهمية عدم قدرتها على الرؤية جيّداً.

ستعود هذه المشاعر - في الغالب في الأوقات المهمة من حياة طفلك، مثلاً عندما تبدأ الدراسة. لكن معاودتها لك لا تعني حدوث خطأ. إنّما معناها أنّك تمرّ بفترة أخرى من التكيّف مع طفلك وعاهتها. ستقل المشاعر عادةً عن المرّة الأولى.



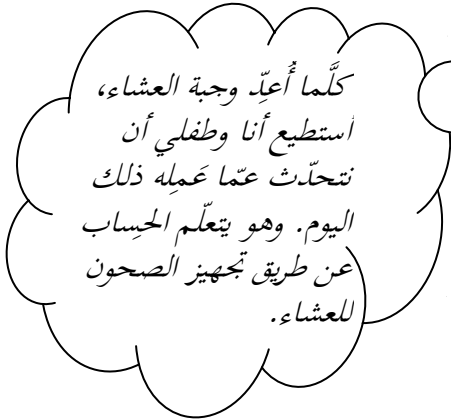


يحتاج كُـلُّ الآباء ومقدمو الرعاية إلى إيجاد طرق للتصريف في الإجهاد. فالآباء وغيرهم من أفراد العائلة يجهدون أنفسهم في رعاية الأطفال الصغار.

وإذا كان أحد الأطفال لا يُحسِن الرؤية أو مكفوفًا، زاد إجهادهم. بالإضافة إلى الاهتمام بالطفل، يُضطر أفراد العائلة أيضًا إلى القيام بدور المعلمين لمُساعدة طفلهم على تعلُّم ما يتعلَّمه الأطفال الآخرون بطريقة طبيعية من خلال البصر.

أحيانًا يصعب تحمُّل هذا العمل الإضافي. فيما يلي

بعض الاقتراحات من الأسر بشأن طرق مختلفة ساعدتهم أن يتحمَّلوا هذا العبء:



كلَّما أُعِدَّ وجبة العشاء،
استطيع أنا وطفلي أن
نتحدَّث عمَّا عملِه ذلك
اليوم. وهو يتعلَّم الحساب
عن طريق تجهيز الصحون
للعشاء.

كُن واقعيًا

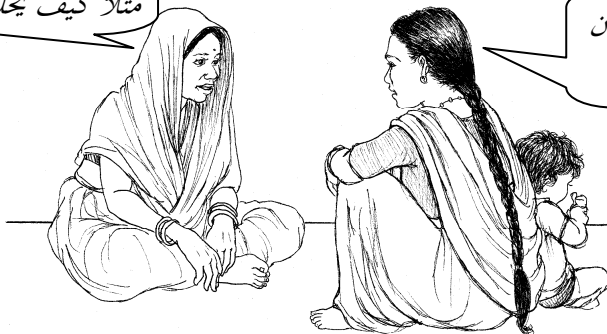
حاول أن تكون واقعيًا فيما يتعلَّق بالوقت الذي يُمكن أن تقضيه أنت والآخرون في العمل مع طفلك. حاول أن تُكيِّف النشاطات بحيث تتلاءم بسهولة أكثر مع حياتك اليومية وتستغرق وقتًا أقل.

حاول تجزئة المهام الكبيرة إلى مهام أسهل وأصغر. بهذه الطريقة تحقق تقدُّمًا ولا

تُصاب بإحباط.

لماذا لا تعلِّميه شيئًا واحد أولًا
مثلا كيف يخلع قميصه؟

أريد أن يتعلَّم حمدي أن
يلبِّس نفسه.



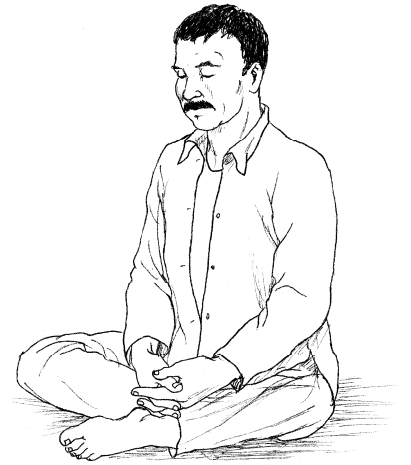
العناية بنفسك

يحتاج كل شخص إلى وقت لنفسه بين الحين والآخر. لكن الوالدين -في أغلب الأحيان- لا يأخذون أي راحة لأن عندهم عملاً كثيراً ليقوما به. إذا تعبت جداً فأثر هذا على صحتك، لن تستطيع مساعدة طفلك.

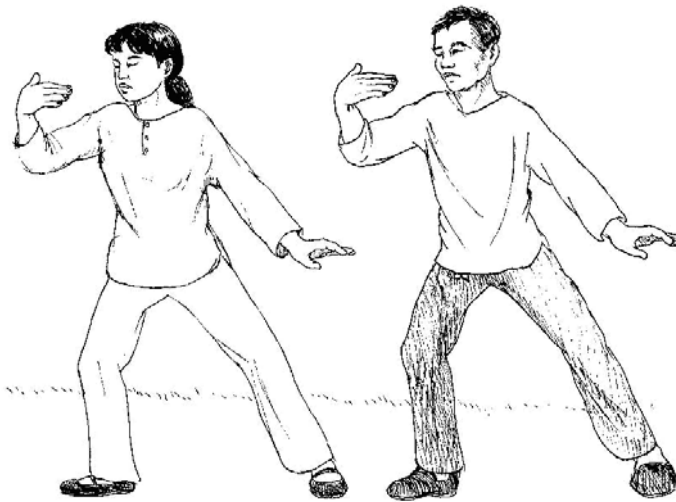
لمساعدة نفسك على الاسترخاء،
تتنفسي ببطء وعمق. حاولي ألا
تفكري فيما يجب عليك عمله ولو
لفترة قصيرة.



طوّرت العديد من المجتمعات اعتقادات وتقاليد تساعد على
تهئية الجسم والعقل، بالإضافة إلى بناء القوة الداخلية. ممارسة
هذه التقاليد قد تُساعدك في العناية بنفسك.



الصلاة والدعاء



ممارسة التاي تشي (حركات رياضية تأملية)

تكلم مع عائلتك

كُلُّ فرد في العائلة يؤدي دورًا في حياة الطفل. كُلُّ شخص يهتم بالطفل، خصوصًا الطفل ذي الحاجات الخاصة، قد تكون له أفكار مختلفة عن أفضل الطرق لتربية ومساعدة ذلك الطفل. من المهم إيجاد الوقت للتحدث معًا. سيُساعد هذا كُلَّ شخص أن يفهم كيف يشعر الآخرون. وإذا كان أحدكم يشعر بالتعب أو الإحباط، قد يستطيع الآخرون مُساعدته.



تبدلين مرهقة. هل أستطيع أن أساعدك؟

اطلب المساعدة من الآخرين

لست بحاجة إلى عمل كُلِّ النشاطات مع طفلك بمفردك. يُمكن أن يُساعد كُلُّ شخص في العائلة - وكذلك الأصدقاء والجيران. إذا كنت تشعر بالتعب والإحباط، كثيرًا ما تتحسن حالتك إذا تكلمت (فضضت) مع شخص آخر. حاول إيجاد شخص يُمكنك الحديث معه كثيرًا.



تكلم مع شخص بالغ كفيف، طبيب الصحة أو معلّم، أو شخص يُعلّم الأطفال المكفوفين. سيفيدك هذا إذا كان طفلك لم يتعلّم مهارات جديدة بعد عدّة شهور.

دعيني أتحدث مع السيدة هدى، التي تُعلّم الأطفال المكفوفين في المدينة.



يبدو أنّ جادٍ يجب أن يمشي الآن.

قوة تعاون الآباء

يساعدنا العمل مع آباء الأطفال أصحاب العاهات الآخرين في عدة نواحي. فالتعاون

يُمكن أن يمنحنا فرصة:

- للتعبير عن مشاعرنا والمساهمة بالمعلومات.
- لتبادل الأفكار عن نشاطات لمُساعدة الأطفال وأفضل الطرق لتكثيف النشاطات على طفل معين.
- للمساهمة بأفكار تساعد على توفيق نشاطات الطفل مع حياة المجتمع والعائلة.
- للعمل معًا لجعل المجتمع أكثر مودّة، وأمانًا، ودعمًا للأطفال أصحاب العاهات.



إذا علمت بوجود آباء آخرين مثلك، وأنه لا توجد مجموعة آباء في منطقتك، قد تُقرّر أن تقوم بالمبادرة وتؤسس واحدة. بعض أقوى مجموعات الآباء وأكثرها نشاطًا بدأت بسبب فكرة شخص واحد. في المجموعة يستطيع الآباء أن يعملوا معًا على حلّ المشاكل. فعَمَل الآباء معًا يُمكن أن يحقق أكثر من عمل كلّ واحد منهم بمفرده.

أرسلت مجموعتنا مندوبًا للكلام مع الجمعية الوطنية للمكفوفين في المدينة. والآن يحضر بعض اجتماعاتنا متخصص ميداني يرشدنا إلى كيفية التعامل مع كف البصر.



تأسيس المجموعة

ابحث عن والدين أو أكثر يُريدون تأسيس مجموعة. إذا كنت لا تعرف آباء آخرين لهم أطفال لا يُحسنون الرؤية، قد تُريد إشراك آباء الأطفال أصحاب العاهات الأخرى. قد يعرف أي عامل صحة أولئك الآباء في الأحياء القريبة.

حدّد مكان وزمان الاجتماع. من المفيد اختيار مكان هادئ، مثل مدرسة، أو مكتب صحة، أو الجمعية التعاونية، أو دار للعبادة. في الاجتماع الأول، ناقش سبب المقابلة وماذا تتمنى عمله. يجوز أن يتولّى أحد الأشخاص قيادة الاجتماعات الأولى. لكن من المهم ألاّ يتخذ أحد القرارات نيابةً عن المجموعة.

ينبغي تيسير فرصة الحديث لكلّ شخص، لكن حاول إبقاء المناقشة مركّزة على الأسباب الرئيسية للاجتماع. بعد الاجتماعات الأولى، تبادلوا قيادّة المجموعة. قيادة أكثر من شخص واحد كلّ اجتماع ستساعد الأعضاء الخجولين على المشاركة.

دعم الآباء بعضهم لبعض

حتى عندما يعرف الآباء بعضهم البعض جيدًا، قد يستغرق الأمر وقتًا حتى يطمئنوا ويتحدّثوا عن المشاعر، والخبرات، والتحديات التي تتطوي عليها تربية الطّفل المُعَوَّق. تتطلّب هذه الأشياء ممارسةً. فيما يلي بعض الاقتراحات لمُساعدة أعضاء المجموعة على الشعور بالراحة والثقة بعضهم نحو البعض:

أنصت جيدًا إلى ما يقوله الآخرون، بدون الحكم عليهم. كما تُريد أن يستمع إليك الآخرون، حاول الاستماع إليهم بالطريقة نفسها.



حاول ألا تأمر الآخرين بما يعملون. يُمكن أن تُساعد الآخرين أن يفهموا طبيعة مشاعرهم، ويُصِرِّحوا بخبراتهم الخاصّة. لكن يجب أن يتخذ كلّ شخص قراراته الخاصّة بشأن أفضل الطرق لرعاية طفله.



احترم أسرار كلّ شخص. لا تُفشِ الأسرار التي تُقال في المجموعة للآخرين أبدًا ما لم يسمح الجميع بذلك.



عندما يعمل الآباء معًا يُمكنهم اتّخاذ إجراءات لحلّ العديد من المشاكل. فيما يلي خطوات عملية وجدتها مجموعات آباء أخرى مفيدة:

1. اختر مشكلة يشعر أغلب الناس في المجموعة بأهميتها. بالرغم من وجود احتياج إلى عدد من التغييرات، قد تكون مجموعتك أكثر فعالية إذا تعاملت مع كلّ تغيير. في بادئ الأمر، انتقِ مشكلة يُحتمل أن تحلّها مجموعتك بسرعة. ثمّ بعدما تتعلّم المجموعة كيف تتعاون معًا، يُمكن أن تعملوا على مشاكل أكثر تعقيدًا.

يبدو أننا جميعًا نواجه مشاكل في رعاية الأطفال.

عندي ثلاثة أطفال يحتاجون إلى الرعاية. أمي ترعاهم الآن، لكنّ صحتها تسوء.

حصلت على وظيفة جديدة، بعيدًا عن القرية. ولا أستطيع العثور على أحد يرضى برعاية طفل كفيف.



2. قرّر كيف تُريد حلّ المشكلة. اكتب قائمة بعدّة طرق لحلّ المشكلة، وبعد ذلك اختر واحدة تتناسب مع مواطن القوة لمجموعتك ومواردها.

"منى" تبحث عن عمل. لعلها ترغب في رعاية أطفالنا.

نحن يُمكن أن نساهم بالمال معًا ونستأجر شخصًا.

يُمكن أن تتناوب الأدوار. كُل عائلة يُمكن أن تهتمّ بكلّ الأطفال، يومًا واحدًا في الأسبوع. كلنا نعرف كيف نعتني بالأطفال المكفوفين.



3. ارسـم خطة. يلزم أن يقوم أعضاء المجموعة بمهام مختلفة لإنهاء العمل. حاول تحديد

تاريخ لإنهاء كل مهمة.



4. عندما تجتمعون معاً، تحدثوا عن سير العمل. عدّل خطتك حسب الحاجة إذا ظهرت

صعوبات.



تعمل مجموعات الآباء على العديد من أنواع المشاريع. قد يحاولون تحسين الأحوال الاقتصادية للأسر ومواقف المجتمعات والقوانين والخدمات الحكومية للأطفال المكفوفين وذلك لمساعدة أطفالهم.

ينتمي أكثر الأطفال المكفوفين إلى أسر فقيرة. للحصول على مزيد من الموارد لأطفالهم، يُمكن لمجموعة الآباء:

- البحث عن طرق للحصول على تمويل للمشاريع الجديدة لمساعدة الأطفال أصحاب العاهات.
- مساعدة الآباء في تنمية مهارات جديدة للعمل.
- تقديم ورش عمل عن طرق تعليم ومساعدة الأطفال أصحاب العاهات.
- تطوير المجموعات والمعسكرات لإخوة الأطفال أصحاب العاهات وأخواتهم.



تعلمت هذه الأمهات كيف تخطط الملابس لكسب مزيد من المال، والعمل بالقرب من البيت، وقضاء وقت أطول مع أطفالهن.

يُمكن أن تعمل مجموعات الآباء على جعل البيئة أكثر مودة وأمانًا لكل الأطفال أصحاب العاهات. في أغلب الأحيان، إشراك جيرانك في حلّ مشاكل الأمان في المجتمع (انظر الفصل 9) هو أسلوب جيد للبدء في تكوين التضامن مع أصحاب العاهات.



قد عملت العديد من مجموعات الآباء على تثقيف بقية المجتمع عن العاهات. وذلك باستعمال مجموعات النقاش، وورش العمل، والبرامج الإذاعية، والنشرات الإخبارية، ولوحات الإعلانات، والمسرح المتنقل، والملصقات لمساعدة الآخرين على فهم العاهات أكثر.

عَمَلت مجموعات الآباء الأخرى على مشاريع لمُساعدَة الأطفال أصحاب العاهات أن يُصبحوا أعضاء عاملين في المجتمع. على سبيل المثال، تستطيع مجموعة الآباء التي تنتمي إليها أن:

- تنظّم أحداثاً رياضية تتضمن الأطفال أصحاب العاهات.
 - تبني ملعباً لكلّ الأطفال (انظر الفصل 13 "الاندماج في المجتمع").
 - تؤسس مركز رعاية أطفال حيث يُمكن العناية بالأطفال أصحاب العاهات مع الأطفال الآخرين (انظر الفصل 14 "الاستعداد لدار رعاية الأطفال والمدرسة").
- عَمَلت بعض مجموعات الآباء على تحسين البرامج والقوانين الحكومية لصالح الأطفال أصحاب العاهات. تستطيع مجموعتك:

- الاتصال بالمسؤولين في الحكومة، مثل وزراء الصحة والتعليم، وتخبرهم عن الخدمات التي تحتاج إليها منطقتك، أو عن قوانين مطلوبة لحماية الأطفال أصحاب العاهات.
- استمالة المشاهير، مثل الممثلين أو الرياضيين، للحديث بالتضامن مع الأطفال أصحاب العاهات.
- كتابة خطابات والتماسات، وتنظّم دورات مع المسؤولين في الحكومة لتحسين أوضاع الأطفال المُعوقين.
- تُنقّف وتُشرك الصحافة والإذاعة ومراسلي التلفزيون في حملاتك.



قد عَمَلت مجموعات الآباء أيضاً على منع كف البصر والعاهات الأخرى. على سبيل المثال، يصاب العديد من الأطفال بكف البصر لأنهم لا يأكلون كفايتهم من الأطعمة الغنية بفيتامين "أ" (انظر الفصل 16 "كيف يفقد الأطفال بصرهم وماذا يُمكن أن نَعْمَل"). قد تُريد مجموعتك رفع الوعي بأسباب كف البصر، أو زراعة خضراوات منعاً لكف البصر.

هذه قصة عن مجموعة آباء لوس پيپيتوس التي تعمل على تغيير حياة الأطفال أصحاب العاهات.

الآباء هم قلب لوس پيپيتوس النابض

هناك أكثر من 200.000 طفل عاجز في نيكاراجوا. (الفاقة) أكثر مسبب للعجز. تحدث مشاكل العين والعاهات الأخرى - في أغلب الأحيان - حين لا يتناول الأطفال ما يكفيهم من الغذاء ويعيشون في بيوت مكتظة حيث تنتشر العدوى بسهولة. قبل عام 1987 كانت خدمات الأطفال أصحاب العاهات في نيكاراجوا قليلة. ثم قرّر 21 والدًا تشكيل مجموعة "لتغيير العالم". دَعوا المجموعة "لوس پيپيتوس" وهو تعبير تحبّبي للأطفال في كافة أنحاء نيكاراجوا. تتمتع لوس پيپيتوس الآن بأكثر من 20 مجموعة آباء في كافة أنحاء البلاد. قد صار هؤلاء الآباء معًا زعماء في حملة وطنية لمُساعدة الأطفال أصحاب العاهات.



قد قامت مجموعات آباء لوس پيپيتوس بـ:

- ورشات عمل للآباء عن تربية الأطفال أصحاب العاهات.
 - درّبت عمّال الصحة على كيفية التعرف على مدى عجز الطفل.
 - نُصح وزارة الصحة بشأن الخدمات المطلوبة للأطفال أصحاب العاهات.
- كُلّ هذه النشاطات جزء من حلم لوس پيپيتوس لبناء مجتمع يُساعد الأطفال أصحاب العاهات على تنمية إمكانياتهم الكاملة. والآباء هم المفتاح الذي يحوّل الحلم إلى حقيقة.

