

OPPRATAT

معلومات توجيهية للآباء والأمهات والجداة والأجداد والمهنيين الذين يقابلون الأطفال ذوي الإعاقة وعائلاتهم أثناء أداء عملهم:

Arabiska

Funktionsrätt
Sverige

Nka™



Opratat.se – موقع الإلكتروني يساعد على منع نشوء الأوضاع غير الصحية

إن Opratat.se هي أحد الأدوات التي تُمكنك من البدء في التحدث عن أفكارك ومشاعرك التي غالباً ما لا يتم التحدث عنها داخل العائلات التي لديها أطفال من ذوي الإعاقة. فمن خلال الأفلام والقصص والكتب المصورة والألعاب يُمكن لكل من الأطفال والبالغين اكتشاف الكيفية التي يفكر بها الآخرون ومعرفة شعورهم في الحالات المختلفة. يمكن أن يكون بمثابة المحفز لبدء الحوار. إن Opratat.se هو موقعاً إلكترونياً موجهاً للأطفال بين سن 7 و 12 سنة، وللأسر ذوي الأطفال والبالغين الآخرين الذين يلتقون بالأسرة. ونحن نأمل بأن يعثر الجميع على شيء يُمكنه من التعرف على نفسه.

هذا هو opratat.se

- أفلام الرسوم المتحركة حول ما لا يتحدث عنه الشخص والسبب في عدم التحدث عن ذلك.
- القصص التي تعطي الأفكار والأمثلة على ما يمكن للأشخاص القيام به للحديث أكثر مع بعضهم البعض عن الأشياء الصعبة. تكون تلك القصص من الأطفال ذوي الإعاقة ومن الأشقاء ومن الآباء والأمهات ومن الجدات والأجداد.
- الكتب المصورة التي يُمكن أن تكون بمثابة المحفز لبدء الحديث حول المشاعر في الحالات التي يصفها الكتاب.
- الألعاب والمشاعر التي من المفترض أن تكون ممتعة ولكن يُمكن أن يتم استخدامها أيضاً للحديث عن المشاعر. ما هي المشاعر التي أجدها في الصور الموجودة على قطع اللعبة؟ كيف يكون الإحساس عند الشعور بالمشاعر المختلفة؟ كيف يمكن أن يشعر الشخص نفسه بمشاعر مختلفة؟ هل يُمكن أن يشعر الأشخاص المختلفون بالشيء نفسه؟ الألعاب مخصصة للأطفال الصغار.

يستند محتوى الأفلام والقصص إلى ما قاله 160 طفلاً من ذوي الإعاقة وكذلك ما قاله الأشقاء والشقيقات والآباء والأمهات والأجداد والجدات في المقابلات والاجتماعات في مشروع تم إجراؤه في حركات حقوق المعاقين.

لماذا opratat.se؟

عندما يقوم الأطفال ذوي الإعاقة وعائلاتهم بحماية بعضهم البعض من الشعور بالحزن والقلق والغضب فإنهم لا يتحدثون عن ما هو صعب ومؤلم. يُمكن للأطفال قراءة انعدام أمن الوالدين وعدم شعورهم بالراحة، إلا أنهم لا يفهمون لماذا يتصرف الوالدان بغير رابة. ومع غياب المحادثة، يحاول الطفل تخمين ما يفكر فيه الوالدان - ويقوم بتكوين تفسيراته الخاصة. وهي تفسيرات قد تكون أسوأ مما هو عليه الأمر في الواقع.

لذا فمن الهام التحدث مع بعضنا البعض. ومن خلال الأفلام والقصص والكتب المصورة والألعاب الموجودة على الموقع الإلكتروني opratat.se يُمكن للأطفال والبالغين اكتشاف أنهم يفكرون ويشعرون بطريقة مماثلة في الموقف نفسه. فهم ليسوا وحدهم. فمعرفة نفسك يُمكن أن تجعلك تجرؤ على التحدث أكثر عن الأشياء التي قد لا تتحدث عنها في العادة.

إن الأطفال يفهمون ويُمكنهم إدراك أكثر بكثير مما نعتقد نحن البالغون، كما أن الأطفال اليوم هم خبراء في أن يكونوا أطفال. إلا أن الأطفال يحتاجون في نفس الوقت إلى المساعدة والتوجيه من الوالدين.

هذا ما قاله هامبوس، 10 سنوات: «ينبغي على الشخص إخراج ما بداخله. وإلا يؤدي ذلك إلى حدوث آلام في المعدة.» وتقول توفاء، 8 سنوات: «أعتقد في بعض الأحيان أن والدي يتشاجران لأنني ثقيله عليهم. إلا أن الأمر لا ينبغي أن يكون كذلك. وفي بعض الأحيان يكون الأمر مجرد شيء أتخيله.»

وبالنسبة للأطفال الذين شاركوا واطلعوا على الموقع الإلكتروني opratat.se عبروا عن رغبتهم بمعرفة الكيفية التي يكون عليها الأمر - وأنهم يريدون الحديث.



تعكس الأفلام ثمانية مواضيع مختلفة

حيث قامت الأصوات الـ 160 بتوضيح الأمور التي يصعب التحدث عنها. وقمنا بتقسيم تلك الأمور إلى ثمانية مواضيع.

لدي شيء ما (Jag har nå't) يتمحور الموضوع حول الإعاقة يرغب الأطفال ذوي الإعاقة بمعرفة ما لديهم. كما يرغب الأخوة والأخوات أيضاً أن يعرفوا ذلك. فهم يريدون أن يفهموا وأن يعرفوا الفرص والحدود. يقول الطفل «أنه أنا الذي لديه شيء ما». يُريد الآباء والأمهات حماية أطفالهم، وحماية أنفسهم أيضاً، من المشاعر القوية مثل الحزن والقلق والغضب والشعور بالخزي والذنب. وترغب كل من الجدة والجد أن يتجرأ الوالدان على التحدث مع طفلهم بشأن إعاقته. إلا أنهم يواجهون مشكلات في معالجة مسألة الخوف من المخاطرة بالعلاقة مع أولادهم وأحفادهم.

لا أقول كيف أشعر

لا يقول الأطفال والبالغين كيف يشعرون أو يقللون من شعورهم. فهم يرغبون بحماية أنفسهم وحماية الآخرين، ويخافون من تطوير مشاعر مثل الشعور بالخزي والذنب والقلق والحزن والغضب.

أحتاج دائماً إلى المساعدة (Behöver alltid hjälp) يتمحور الموضوع حول الاعتماد يعتقد الأطفال أنهم يشغلون مكاناً ويشعرون أنهم معوزين. لتجنب تلك المشاعر فإنهم يمتنعون عن الأنشطة.

هل هذا خطأي؟ (Är det mitt fel?)

يشعر الأطفال بالقلق إزاء إرهاب الوالدين أو صعوبات أخرى تنشأ في الأسرة. فهم يعتقدون أنهم يأخذون مساحة كبيرة جداً من أشقائهم. ويبدأ تفكير الأطفال بالتمحور حول «إنه خطأي». فالأطفال ذوي الإعاقة فقط هم من يتحدثون عن مسألة كونهم بمثابة الإزعاج. ولم يتحدث أي من الأخوة والأخوات أو الوالدين أو الجدات والأجداد عن ذلك.

هل يخجلون؟ (Skäms dom?)

يرواجه الأطفال وأشقائهم صعوبة في كيفية التعامل عندما يقوم الآخرون بالتحديق أو توجيه تعليقات بطريقة غريبة. ويقلق الوالدان من عواقب المحيط غير المتقهم وغير المتعاطف على أطفالهم. ولذا فإنهم يتجنبون بعض المواقف، أو لا يقومون بالإخبار عن إعاقة الطفل في بعض السياقات.

تحمل مسؤولية الآخرين (Tar ansvar för andra) يتمحور الموضوع حول تحمل المسؤولية عن مشاعر الآخرين إن الأطفال وأشقائهم حساسون ويشعرون بمشاعر والديه. ويرى الأطفال أنفسهم كما لو أنهم السبب في حزن أو قلق أو غضب الآخرين. وهم يمتنعون عن فعل الأشياء المختلفة حتى لا يشعر الآخرون بالقلق. يتحمل الأطفال المسؤولية عن مشاعر الآخرين. كما يقوم الأشقاء بالاعتناء بأشقائهم ويحمونهم بطرق مختلفة.

المستقبل

غالباً ما يقلق الأشقاء بشأن الكيفية التي ستكون عليها الأمور عندما يتقدم الأب والأم في العمر أو عندما يتوفون. من الذي سيعتني بشقيقي/شقيقتي إذا؟ يريد الوالدان حماية أطفالهم من القلق وعدم تحطيم أحلامهم. فقد يواجهون صعوبة في الحديث عن التركة والإرث على سبيل المثال وما يمكن أن يعنيه الأمر في المستقبل. هل يمكن أن يرزق طفلي بطفل له وتكوين أسرة؟

هل سيموت؟

يرغب الأطفال بمعرفة الكيفية التي عليها الأمر. إلا أن البالغين يواجهون صعوبة في معرفة القدر الذي يفهمه الطفل. إن الأطفال والأشقاء غالباً ما يعرفون الكثير، ولكن قد لا يكونون ملمين بالموضوع بأكمله.

فالتفكير في الموت يوقظ مشاعر قوية. لدى كل من الأشخاص الذي سيشرحون ويتحدثون حول ذلك ولدى المريض. إلا أن الموت شيء تجريدي ويصعب شرحه.



كيفية استخدام Opratat.se؟

مع الأطفال - للأقارب والمهنيين

عند القيام بعرض أحد الأفلام قد يكون من الجيد قول شيء عن الفيلم، وإخبارهم بأنه فيلم قصير. وإذا لم يكن الطفل راغباً بالاستمرار بالمشاهدة فقد يكون من الجيد إغلاق الفيلم. إن الطفل هو من يقرر.

خذ وقتك لانتظار ردود فعل الطفل. وتريث في التعبير عن رأيك كشخص بالغ. ويُمكنك فعل الشيء نفسه في القصص.

ومن الطرق لبدأ التحدث هو السؤال عن الأشخاص الموجودين في الفيلم أو في القصة. ماذا يحدث؟ كيف يشعر الأشخاص المختلفون في رأيك؟ لماذا تشعر بذلك؟ ما هي كيفية تفكيرهم في رأيك؟ ما الذي كنت ستفعله لو كنت في موقف مشابه؟

إن المحادثة حول الأشخاص الموجودين في الفيلم والقصص يُمكن أن يُسهل التحدث عن الوضع الشخصي. فعندما يفهم الشخص أن الآخرين يُمكن أن يشعروا بنفس ما يشعر به فإنه يكون من السهل التعبير عن مشاعرهم. كونوا متطوعين للمعرفة معاً، وبمشاركة الخبرات والتحدث حول كيفية مواجهة المواقف المختلفة في الحياة اليومية.

قوموا باستخدام كلمات قوية وواقعية على قدر الإمكان، قوموا بالاستماع والتوضيح إذا ما تفهمون بشكل صحيح. قوموا بالرد على أسئلة الطفل، وقوموا بالتأكيد على مشاعر الطفل. فهذا يساعد الطفل على تعلم الثقة في انطباعه الحسي ووصفها ونقلها إلى محيطه.

لا تكون المشاعر صحيحة أو خاطئة على الإطلاق، ولا تكون أيضاً بمرير أو بلا مرير. إنها مجرد مشاعر وأحاسيس.

جيمي، 11 سنة، يقول: «يعتقد الشخص، أو يعتقد الكثيرون أن الأطفال الصغار لا يفهمون وأنهم لا يفكرون. إنني أعرف منذ أن كنت 4 سنوات. كان لدي الكثير من الأفكار، تماماً كما هو الحال اليوم.» و أنا، 9 سنوات: «في تلك الأفلام يُمكن للشخص تخيل نفسه في أحد المواقف، وسيتمكن الشخص من معرفة أن هناك آخرين يفهمون ويقدرّون مشاعر الشخص وأنه ليس بمفرده.»

في مكان العمل، للمهنيين:

هناك العديد من المجالات التي يُمكن للمهنيين الاستفادة منها على opratat.se.

- لادعم عملهم، للحصول على المعرفة بشأن ما هو هاماً للأطفال والأشقاء والآباء والأمهات والأجداد والتحدث بشأنه.
- كنقطة انطلاق للمحادثات في مجموعة العاملين. ربما يزيد ذلك الاهتمام بهذه الأداة في مكان العمل.
- في المحادثات الفردية، عندما يرغبون بتقديم الدعم من خلال طرح الأسئلة التي «يتم السكوت عنها»، على سبيل المثال إعاقة الطفل.
- في مجموعة الأطفال ذوي الإعاقة.
- في مجموعة الأشقاء أو الآباء والأمهات أو الجدات والأجداد.
- كأداة يتم استخدامها لتقديم نصائح للأطفال، والأشقاء، والآباء والأمهات.
- في التدريب أو الإرشاد المقدم للعاملين للحصول على الدعم في الحديث عن المسائل التي يصعب التحدث بشأنها.

يقول أحد المرشدين الاجتماعيين: «بكوني مهني يُمكن أن يطغى على الإنسان عجزه، وبالتالي لا يجروء على سؤالهم عن شعورهم.»



أشخاص آخرون ممن استخدموا Opratat.se

رأي المهنيون حول المحادثة الفردية وفي مجموعات

«لقد قمنا بعرض أفلام من موقع Opratat لآباء وأمهات لم يقابلوا بعضهم البعض من قبل. لم نرى مثل ذلك من قبل، فقد بدأ الآباء والأمهات بالتحدث بسرعة وبشكل شخصي.» أحد العاملين في إعادة التأهيل

«إذا ما بدأنا التحدث عن الطفل الموجود في الفيلم فإنه يكون من السهل على الطفل البدء بالتحدث عن نفسه.» أحد العاملين في السكن المؤقت للأطفال (korttidshem)

«المحتوى جيد ضد ما هو مسكوت عنه. إن الأمر لا يزال كذلك، ولا يحصل الوالدان على المساعدة في التحدث مع طفلهم. إلا أن الحصول على المساعدة أمراً ضرورياً. تشير المواد نفسها إلى أن التحدث ليس أمراً خطيراً، بل إن التحدث أمراً جيداً.» المعلمون ومساعدو التلاميذ في مدرسة المرحلة الأساسية

«احتفظوا دائماً بـ Opratat معكم، اجعلوه في وعيك. حيث أنه من السهل فتحه واستخدامه عند نشوء أحد المواقف.» المرشدون الاجتماعيون في إعادة التأهيل

رأي الأطفال والآباء والأمهات حول الأفلام

تم عرض الفيلم **Klätteställningen** (إطار التسلق) لمجموعة من الأطفال ومجموعة من أولياء الأمر في نفس الوقت ولكن بشكل منفصل. وتعرف الأطفال على الوضع الموجود في الفيلم. وقالوا أن الشخص يُصبح غاضباً وحزيناً عندما لا يتمكن الشخص من فعل ما هو مثير ويُمكنه فعله. فهم الأطفال أيضاً أن الأب كان خائفاً. كما تعرف الوالدان أيضاً على أنفسهم. وناقشوا التجروء على عدم التفكير في الأمر بشكل أكبر والاعتماد على الأطفال.

شاهد أحد أطفال المجموعة ممن يرتاد روضة الأطفال فيلم **Pusslet** (اللغز/الأحجية). قال الطفل: «لقد كانت تعاني من بعض الصعوبات.»، «لقد بكت لأن الآخرين كانوا أسرع منها، بكت أيضاً لأنها لم تكن سريعة، حزينة لأنها كانت تعاني من أحد المشكلات.»، «لقد تأخرت كثيراً، ولم تتمكن من اللعب مع الآخرين.»

آراء الآباء والأمهات في المحادثة مع الأطفال

لقد أصبح الموقع الإلكتروني Opratat.se أداة قوية للآباء والأمهات لفتح أنواع مختلفة من المحادثات. يحب الأغلبية أن الأفلام والقصص قصيرة.

ويقول أحد الآباء/الأمهات أنه فكر بأن يُري الموقع الإلكتروني للعاملين في روضة الأطفال التي يرتادها طفله. وأخبرنا أب/أم آخر بمحادثة لدى المرشد الاجتماعي. حيث كانت ابنتهم لدى الطبيب النفسي للأطفال والشباب (BUP)، وخلال زيارتهم تحدثت الطفلة عن شعورها بالذنب بأنها تسبب آلام ومتاعب لوالديها. وتسبب هذا بإيقاظ مشاعر الشعور بالذنب لدى الوالدين. قام المرشد الاجتماعي بعرض الموقع الإلكتروني opratat.se وقال: «نحن نعلم أن هناك الكثيرين ممن يشعرون بالمشاعر ذاتها ويفكرون بنفس الطريقة. ويقوم الأطفال بحماية والديه في مثل تلك المواقف.» وقد خففت تلك الرسالة الضغط قليلاً لدى الأب/الأم - ولم يشعر/تشعر أنه وحيداً/وحيدة.

وفي الختام قال الأب: «أنا أحتاج إلى الدعم لكي أحافظ على هدوئي وعلى الأمان والانفتاح حول مختلف المسائل وأن لا أكون خائفاً على مشاعر أطفالي.»

