

# النموذج الثاني ٢: "س٠س٠ع" للسلوك المتحدي

## أهلاً بكم .. إليكم نظرة عامة عن النموذج

يستعرض هذا الملخص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها في النموذج الثاني ٢. في هذا النموذج ستتعرف على عائلتين جديتين، تحدثنا عن تجاربهما الخاصة في رعاية الأشخاص المصابين بإصابات الدماغ الرضية. لقد تعلمت ما هي خطة دعم السلوك الإيجابي وكيفية النظر إلى ما يحدث قبل وبعد السلوك المتحدي لمعرفة ما الذي يحفزُه (المُسببات) أو يجعله يستمر. لقد تعلمت أيضاً أنواع عواقب السلوك: المكافآت والعقوبات.

## الموضوعات التي تم تناولها في هذا الملخص؟

فيما يلي قائمة بالموضوعات التي سنتناولها في هذا الملخص. ضع علامة صح على النقاط المذكورة مما يلي:

١. قصة "جيني": و "تران"  
أ. ضعف الدافع والتحفيز بعد إصابة الدماغ
٢. قصة "أحمد": و "حليمة"  
أ. التصرف بدون تفكير بعد إصابة الدماغ
٣. خطة دعم السلوك الإيجابي
٤. تحديد السلوكيات المتحدية  
أ. مَنْ وماذا وأين ولماذا ومتى؟  
ب. هل السلوك طبيعي بالنسبة للوضع؟
٥. ماذا يحدث قبل السلوك: السوابق  
أ. تجنّب السلوكيات: تغيير السوابق
٦. ماذا يحدث بعد السلوك: العواقب  
أ. إيقاف السلوكيات: التعامل مع العواقب
٧. ما الذي يجب عليك عدم فعله!
٨. قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك
٩. الملخص

## ١. قصة "جيني": و "تران"

تران رجل يبلغ من العمر ٤٩ عاماً أصيب في دماغه عندما سقط عن السقالات في مكان العمل، يواجه تران صعوبة كبيرة في التحفيز والدافعية غالباً ما يقول إنه يريد القيام بأشياء لكنه بعد ذلك لا يقوم بها،

هذا أمر مزعج للغاية بالنسبة لزوجته جيني التي تقوم برعايته. فيما يلي قائمة بالسلوكيات المتحدية التي يُظهرها تران، بالإضافة إلى بعض السلوكيات الأخرى. ضع علامة في المربعات التي يواجه أفراد عائلتك صعوبات في التعامل معها:

- القول بأنه يريد فعل شيء ما لكنه لا يفعله
- قضاء الكثير من الوقت في حالة الجلوس
- التذمر من الملل
- عدم متابعة الخطط
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي اعتاد أن يجدها مثيرة للاهتمام
- قلة التفاعل العاطفي

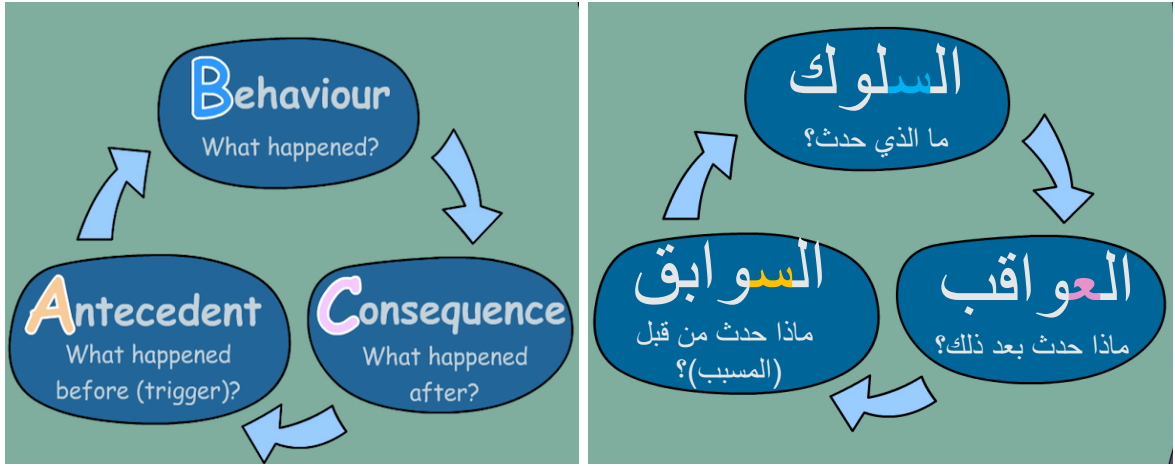
## ٢. قصة "أحمد": و "حليمة"

حليمة امرأة تبلغ من العمر ٣٥ عامًا تعيش مع زوجها وثلاثة أطفال صغار، لقد أصيبت في دماغها عندما صدمتها سيارة وهي تعبر الطريق بالقرب من منزلها، وأتت والد حليمة للعيش مع العائلة لمساعدة أحمد في الاعتناء بحليمة وبأطفالهما. فيما يلي قائمة بالسلوكيات المتحدية التي تظهرها حليمة وقد تم إضافة المزيد من النقاط على القائمة. يرجى وضع علامة في المربع الخاص بالسلوكيات المتحدية التي يواجهها فرد من عائلتك:

- تغيرات في الشخصية
- قول أو فعل أشياء دون التفكير في العواقب
- زيادة في الإنفاق
- التصرف بطرق غير آمنة أو خطيرة
- المبالغة في رد الفعل أو قول أشياء مؤذية عند الغضب

## ٣. خطة دعم السلوك الإيجابي

خطة دعم السلوك الإيجابي هي وثيقة شاملة تصف طرق تفصيلية لدعم الأشخاص الذين يعانون من سلوكيات صعبة ناشئة عن إصابة في الدماغ من أجل تطوير خطة فعالة لدعم السلوك الإيجابي، نحتاج إلى فهم السلوكيات (س) وما يحدث قبلها وهي السوابق (س) وما يحدث بعد السلوك وهي العواقب (ع) وبالتالي تم وضع نموذج "س.س.ع"!



يمكن أن تكون خطة دعم السلوك الإيجابي عملية طويلة المدى – كما يجب أن تكون فردية للشخص المصاب بإصابة دماغية وغالبًا ما تتطلب طرق "تتحمل تجربة النجاح والخطأ". من المهم أيضًا التفكير في أهداف فرد العائلة المصاب بإصابة في الدماغ بالإضافة إلى البيئة التي تحدث فيها السلوكيات.

تعتمد جميع الاستراتيجيات المتضمنة على الأسس الأساسية لاحترام الشخص المعني - قد نكره سلوكًا معينًا ولكننا نحافظ على احترام هذا الشخص، ونبحث عن طرق إيجابية لتشجيع السلوك المناسب بدلاً من استخدام العقاب أو الإكراه:

- تطوير علاقة إيجابية
- وضع إجراءات روتينية متسقة
- الحفاظ على الهدوء والاستجابة بشكل إيجابي أثناء سلوك معين
- أشرك الشخص المصاب بإصابة دماغية في مناقشة قضايا حول السلوك

الأمر الذي نحتاج إلى أخذها بعين الاعتبار عند تطوير خطة دعم السلوكيات الإيجابية الفردية وهي:

### ضع أهدافًا قابلة للتحقيق

ألق نظرة على حياة الشخص وحدد الفرص المتاحة لزيادة وتحسين المشاركة في الأنشطة والأدوار التي يستمتع بها ويجدها مفيدة. من المهم أيضًا مساعدة الشخص على تطوير المهارات التي سيحتاجها للقيام بذلك. إعادة بناء استقلالية الشخص من خلال الانخراط في الأنشطة والأدوار الاجتماعية، وهي من إحدى أكثر الطرق الفعالة لدعم تغيير السلوك الإيجابي.

### تأكد من أننا نرسل رسائل واضحة ومتسقة

نريد التأكد من أننا نرسل رسائل واضحة ومتسقة إلى الشخص المصاب بإصابة دماغية. يتوجب عليه معرفة ما سيحدث إذا حدث السلوك المتحدي وكذلك ما سيحدث إذا لم يتصرف بهذه الطريقة. من المهم جدًا أن يكون جميع أفراد العائلة (والأصدقاء المقربين) على استعداد للخطة.

## تطوير طرق معينة والروتين والقدرة على التنبؤ بخصوص السلوك

هذا يسمح للشخص أن يكون مستعداً لِم هو قادم، نريد أن نتجنب أي تغييرات أو مفاجآت غير متوقعة لأن هذا يمكن أن يكون عبئاً ومقلقاً للشخص. على سبيل المثال: ممارسة معظم الأنشطة مثل تناول الطعام والاستعداد أو الاستحمام في نفس الوقت تقريباً كل يوم.

## ٤. تحديد السلوكيات المتحدية

### مَنْ وماذا وأين ولماذا ومتى؟

من المهم جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول السلوك المتحدي، بحيث يمكنك فهم ودعم الشخص بشكل أفضل لتغيير السلوك. يمكنك طرح الأسئلة التالية لمساعدتك على فهم:

- مَنْ
- ماذا
- أين
- لماذا
- متى

دعونا نعمل من خلال مثال السلوك المتحدي الذي يقوم به جون: وهو الصراخ على إخوته

مَنْ: جون لإخوته

ماذا: يصرخ جون بتكرار وبصوت عالٍ جداً على إخوته للتوقف عن لعب كرة القدم في الحديقة.

المكان: جون بالداخل يشاهد التلفاز في الصالة وأشقائه بالخارج في الحديقة.

السبب: يقول جون إنه لا يستطيع سماع برنامج التلفزيوني أثناء لعبهم.

الزمان: عند الظهر، عندما يبدأ البرنامج التلفزيوني الذي يريد مشاهدته.

من المهم أن تتذكر أن السلوكيات (سواء كانت متحدية أم لا) هي شكل من أشكال التواصل. لذا إذا عرفنا ما يحاول الشخص إيصاله (سبب حدوث السلوك) يكون لدينا فرصة أفضل للتأثير على كيفية حدوثه أو ما إذا سيحدث مرة أخرى.

### هل السلوك طبيعي بالنسبة للوضع؟

أحياناً بعد إصابة الدماغ يمكن أن تكون السلوكيات المتحدية جديدة، وأحياناً يمكن أن تكون مجرد سلوكيات قديمة أسوأ أو "أكثر صعوبة".

على سبيل المثال: كثير من الناس يشتمون أو يصرخون من وقت لآخر، خاصةً عندما يرمون إصبع قديمهم الكبير بشيء صلب أو يضربون يدهم على الطاولة. في هذه الحالة من الطبيعي أن يصرخ أو يشتم الشخص. ولكن عندما يحدث رد الفعل هذا طوال الوقت يمكن أن يكون شيئاً صعباً.

يمكننا معرفة ما إذا كان السلوك يمثل تحديًا إذا كانت نتائجه سيئة للشخص المصاب بإصابة دماغية. على سبيل المثال: إذا بدأ الأصدقاء في تجنب الشخص أو من المحتمل أن يتعرض الشخص للأذى مرة أخرى. لا يعتبر السلوك متحديًا لمجرد عدم موافقة الآخرين عليه.

باستخدام المثال السابق لجون وهو يصرخ على إخوته عندما يريد مشاهدة التلفاز، هذا من الطبيعي لأي شخص يريد سماع التلفاز لكن من غير المقبول أن يصرخ باستمرار ويشتم أو يتوقع الصمت من الآخرين أثناء وجود جون في الداخل وإخوته في الخارج.

ثلاثة أسئلة مفيدة يمكننا طرحها لتحديد نتيجة السلوك وهي:

1. هل يؤدي هذا السلوك إلى خطرٍ ما على سلامة الشخص أو تعرضه للإصابة أو على الآخرين؟
2. هل يحدّ هذا السلوك من قيام الشخص بأنشطة أو يقلل من المشاركة؟
3. هل يسبب هذا السلوك تجنب الآخرين له وينتج عنه عزلة اجتماعية؟

## 5. ماذا يحدث قبل السلوك: السوابق (س)

تأتي السوابق قبل السلوك وتشمل كل الأشياء التي يمكن أن تؤثر على حدوث السلوك أو عدم حدوثه وتُعرف هذه باسم "المحفّزات أو المُسببات".

### تجنب السلوكيات: تغيير السوابق

الوقاية خيرٌ من قنطار علاج! إدارة السوابق أو المحفّزات أسهل بكثير وأكثر فعالية وأقل اعتمادًا على قدرة الشخص المصاب بإصابة دماغية، ستؤكد خطة دعم السلوك الإيجابي على الاستراتيجيات الاستباقية التي يمكن أن تقلل من تكرار السلوكيات المتحدية بالإضافة إلى تقليل التناقم والتأثير بمجرد ما يُحفّز السلوك.

هناك ثلاثة أنواع من السوابق:

1. **العوامل البيئية:** نوع المكان، الضجيج، درجة الحرارة، الوقت، مسافة الأمان
2. **العوامل المتعلقة بالنشاط:** طبيعة المهمة، الدرجة المتاحة للاختيار، مقدار معرفة المهمة، الوقت المسموح به
3. **أشخاص آخرون:** العائلة، والأشخاص المهمين الآخرين، ومقدمي الرعاية، والجيران، ومقدمي الخدمات

من الممكن أن يؤدي تغيير بسيط في إحدى هذه التغييرات إلى تغيير كبير في سلوك الشخص المصاب بإصابة دماغية والعائلة بأكملها.

باستخدام جون كمثال، إذا كان يحب مشاهدة عرض تلفاز معين في وقت معين، فيمكننا تسجيله بحيث لا يلزم مشاهدته في نفس الوقت الذي يلعب فيه إخوته في الحديقة (على سبيل المثال: عندما يأتون إلى المنزل من المدرسة).

**ملاحظة هامة:** ما لا يمكننا تغييره هو أشياء تتعلق بإصابة الدماغ وهذه الأشياء مثل الذاكرة أو التعب أو الحالة المزاجية، لكن قد نكون قادرين على تعويض ذلك.

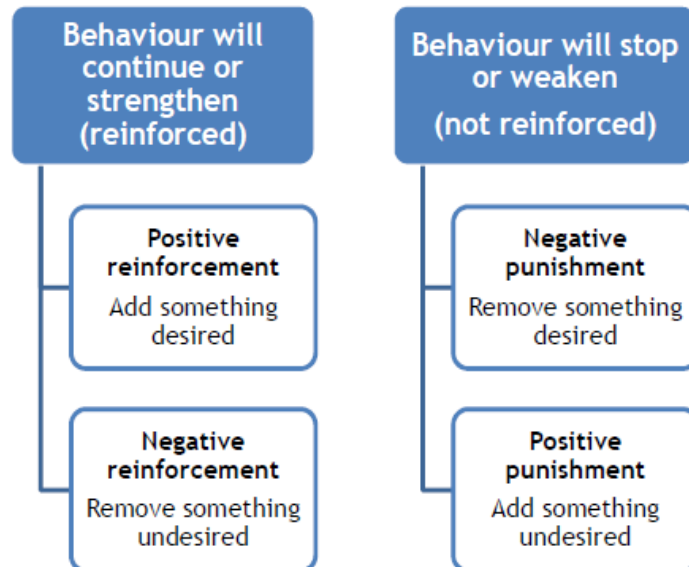
باستخدام مثال حليلة مع وجود مخطط واضح لميزانية العائلة وقائمة واضحة لم هو مطلوب بجوار الحاسوب، يمكن لحليمة معرفة مقدار الأموال المتاحة لها لإنفاقها وما هو مطلوب.

## ٦. ماذا يحدث بعد السلوك: العواقب

تشمل عواقب السلوك الأشياء التي تحدث بعد حدوث السلوكيات ويمكن أن نخبرنا العواقب ما إذا كان من المحتمل أن يحدث السلوك مرة أخرى أم لا، كما يمكن أن تعزز النتيجة السلوك (سيستمر السلوك أو يزيد) أو لا تعزز السلوك (السلوك سيتوقف أو يقل). وكيفية ردودنا يمكن أن تُحدث فرقًا كبيرًا فيما إذا كان السلوك سيحدث مرة أخرى.

### وقف السلوكيات: التعامل مع العواقب

هناك عدد من الطرق المختلفة التي يمكننا من خلالها إيقاف السلوك المتحدي لشخص ما وتقليل احتمالية تكراره. الأولى من خلال مكافأة السلوكيات الجيدة والمناسبة، الثانية من خلال إزالة التعزيزات التي تحافظ على استمرار السلوك الصعب، والثالثة من خلال توفير التعزيز السلبي (إزالة شيء مرغوب فيه) أو العقاب على السلوكيات غير المناسبة أو السلوكيات المتحدية. دعونا نلقي نظرة على هذا بمزيد من التفصيل باستخدام جدول التعزيز:



## التعزيز الإيجابي

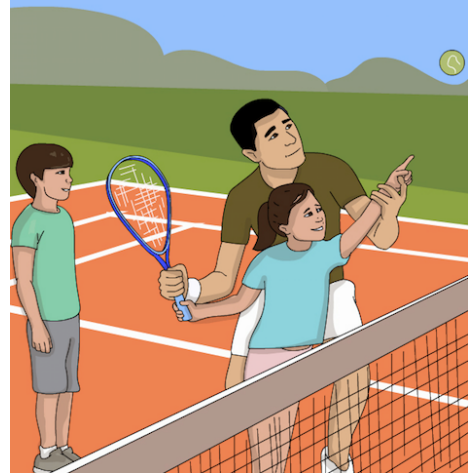
هذه هي الاستراتيجية الأكثر فعالية بشكل عام يتم إعطاء حافز على الفور عند حدوث سلوك مرغوب، على سبيل المثال: عادةً ما يصمت جون عندما يشعر بالقلق ثم يبدأ فجأة بالصراخ في وجه الجميع، إنه يتعلم إخبار أفراد العائلة عندما يكون قلقًا حيث يقوم بتمارين التنفس العميق وفي كل مرة يتذكر القيام بذلك يتم مدح أفعاله.

التعزيز الإيجابي ليس رشوة - يأتي التعزيز بعد إكمال المهمة، أما الرشوة يتم تقديمها من قبل. حاول التأكد من أن المعزز عملي وأخلاقي وصالح للسلوك المستهدف. التوقيت أمر بالغ الأهمية - تأكد من أن التعزيز الإيجابي يحدث فورًا بعد السلوك المطلوب.

دعونا نلقي نظرة على كيفية عمل ذلك باستخدام أمثلة من عائلتنا.

## تران: التعزيز الإيجابي

إذا أراد تران أن يكون أكثر استقلالية وأن يُعد وجباته بنفسه كل يوم، يمكن لجيني تعزيز هذا السلوك (يقوم تران بإعداد وجباته) من خلال إيمانه القيام بنزهة لمباراة كرة القدم في عطلة نهاية الأسبوع (شيء يرغب به). قد يكون أيضًا قادرًا على إعداد وجبات الطعام التي يستمتع بها والتي ستكون مجزية أيضًا.



## حليمة: التعزيز السلبي

يمكن أن تكون إزالة التعزيزات التي تحافظ على استمرار السلوك (مثل الملل) مفيدة أيضًا. عندما لا يكون لدى حليمة أي شيء ممتع لتفعله، فمن المرجح أن تقضي وقتًا على الإنترنت في شراء الأشياء، من خلال إعطاء حليمة مهامًا مفيدة وممتعة وذات مغزى بحيث تشعر بأنها مفيدة، فإنها تشارك في أنشطة أكثر تحفيزًا وملاءمة.

## العقاب

طريقة أخرى للرد على السلوكيات المتحدية هي عن طريق العقاب. تميل العقوبات إلى العمل بشكل أقل جودة من التعزيزات. غالبًا ما يمكن أن تحدث العقوبات في اللحظة ذاتها أو عندما يكون أفراد العائلة

متعبين أو مستائين أو منزعجين، عندما يحدث هذا في بعض الأحيان ينتهي الأمر بالعقاب وينتج عنه تعزيز السلوك أكثر بدلاً من التخلص منه (حيثُ يزيد من مقدار السلوك الذي يحدث).

## ٧. ما الذي يجب عليك عدم فعله!

- هناك بعض الأشياء التي من المفيد عدم القيام بها، يتم نسيان هذه الأشياء بسهولة ولكنها تُحدث فرقاً!
١. عدم السماح بإجراء تغييرات على مستوى قدرة الشخص، وتشمل هذه التغييرات مثل فقدان الذاكرة وصعوبات في الوظيفة التنفيذية، مثل تلك التي تمت مناقشتها في النموذج الأول ١.
  ٢. عدم السماح بنقص في الدافع أو التحفيز الناجم عن إصابة الدماغ، على سبيل المثال: قول "إنه مجرد كسول".
  ٣. أخذ أحكام تقييمية حول سلوك الشخص، على سبيل المثال: التفكير في "أنه مجرد فظ".
  ٤. إضافة الطابع الشخصي على سلوك الشخص، على سبيل المثال: "إنه يفعل ذلك فقط لإزعاجي".

## قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

المهام التي يتعين عليك القيام بها بعد إكمال هذا النموذج هي:

- راجع النموذج الثاني ٢ مرة أخرى.
- أعد قراءة ملخص النموذج واطبعه (لن يستغرق الأمر وقتاً طويلاً!).
- حاول فهم ما هي خطة دعم السلوك الإيجابي.
- راقب سلوك أفراد عائلتك باستخدام "مَنْ وماذا وأين ولماذا ومتى".
  - هل هو سلوك متحدي؟
- قيّم سوابق (قبل) وعواقب (بعد) السلوك (نموذج "س.س.ع").
- افهم التعزيزات والعقوبات على السلوكيات.
- استكشف الأسئلة المتداولة وأقسام الموارد الإضافية على الموقع الإلكتروني.
- كافئ نفسك على إكمال النموذج الثاني ٢!

## الملخص

تهانينا على إكمال النموذج الثاني ٢ من برنامج This way ahead. ناقشنا في هذا الملخص ماهي خطة دعم السلوك الإيجابي وكيف يتم استخدامها مع العائلات، ناقشنا أيضاً كيفية تقييم ما إذا كان السلوك يمثل تحدياً باستخدام استراتيجيات "مَنْ وماذا وأين ولماذا ومتى". استكشفنا طريقة النظر في السلوك والسوابق والعواقب (نموذج "س.س.ع") من أجل دعم أفراد عائلتك لإجراء التغييرات.



عملٌ رائعٌ، لقد أكملتَ الآن النموذج الثاني ٢. تذكر أنه يمكنك العودة متى شئت وإعادة قراءة النموذج الثاني ٢ في الواقع نشجعك على إعادة قراءته على الأقل مرة ثانية هذا الأسبوع.

الآن بعد أن أكملتَ أول نموذجين تعليميين يمكنك اختيار السلوكيات المتحدية التي ترغب في التركيز عليها، كما يمكنك القيام بما تشاء حسب احتياجات عائلتك.