

نموذج الصعوبات الاجتماعية

أهلاً بكم .. إليكم نظرة عامة عن هذا النموذج

يراجع هذا الملخص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها في نموذج الصعوبات الاجتماعية التي تنشأ بعد إصابة الدماغ ويتضمن بعض المهام للعمل عليها. يُركّز هذا النموذج على أنواع الصعوبات الاجتماعية التي يعاني منها الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ، ونوع صعوبات التفكير التي تسببها هذه المشاكل وبعض الاستراتيجيات التي يجب استخدامها في المنزل مع أفراد عائلتك. باستخدام نموذج "س.س.ع" لتغيير السلوك، تمكّن "جيرري" من معرفة سبب تصرف "ساندرا" بالطريقة التي تتصرف بها مع الآخرين وكذلك تعلم بعض الاستراتيجيات لمساعدة ساندررا في المواقف الاجتماعية المستقبلية.

قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

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

١. ما الصعوبات الاجتماعية التي تحدث بعد إصابة الدماغ؟
٢. لماذا يحدث هذا؟ ما هي السوابق
 - أ. صعوبات في قراءة المعلومات غير اللفظية
 - ب. صعوبة التحكم في التواصل غير اللفظي
 - ج. صعوبات في التخطيط والتنظيم
 - د. البطء بالتفكير
 - هـ. التفكير في أفكار المحادثة
 - و. مشاكل في الذاكرة
٣. ماذا يمكن أن تفعل العائلات؟
 - أ. الاستراتيجيات والتعزيزات!
٤. الملخص
٥. قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

١. ما الصعوبات الاجتماعية التي تحدث بعد إصابة الدماغ؟

يمكن للأشخاص الذين يعانون من إصابات الدماغ الرضوية أن يجدوا المواقف الاجتماعية صعبة للغاية وغير مريحة. تتضمن بعض الصعوبات الاجتماعية التي يمكن أن يعاني منها الناس ما يلي:

- التفاعل في مجموعات
- تكوين صداقات جديدة
- الحفاظ على الصداقات القديمة
- الحفاظ على العلاقات
- تكوين علاقات جديدة
- العمل مع الآخرين وخاصة في مكان العمل
- التكيف مع أساليب تواصل مختلفة في بيئات مختلفة

ضع علامة على النقاط التي يواجه أفراد عائلتك صعوبات فيها.

٢. لماذا يحدث هذا؟ ما هي السوابق؟

صعوبة قراءة الإشارات غير اللفظية عند الآخرين

قد يواجه الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ صعوبة في قراءة إشارات مثل تعبيرات وجه الشخص أو لغة جسده، على سبيل المثال: إذا سئم شخص ما من المحادثة فقد يتنأب وينظر إلى ساعته ومع ذلك، قد لا يفهم الشخص المصاب بإصابة دماغية هذه الإشارات وبالتالي يستمر في الحديث دون أن يدرك أن الشخص الذي يتحدث معه يريد إنهاء المحادثة.

في مثال جيرى تشارك ساندرأ أحياناً في المحادثات التي يجريها الآخرون، ولكن لا يمكنها قراءة تعابير وجه الآخرين عندما يبدو متفاجئاً أو مهانين.



صعوبة التحكم في التواصل الغير لفظي

غالبًا ما يواجه الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ صعوبة في التحكم بتواصلهم غير اللفظي، قد يتحدثون بصوت عالٍ جدًا أو يتحدثون بنبرة قاسية أو فظة. في بعض الأحيان يجدون صعوبة بالتحكم في

سرعة ما يقولونه حتى يخرج كل شيء في عجلة من أمرهم، هذا ما يجعل من الصعب على الآخرين فهمها.

في مثال جيرري، يمكن أن تكون ساندرنا شديدة الصراحة والمباشرة وتجد صعوبة في المشاركة بالمحادثات حيث تميل إلى الاستمرار دون انتظار رد من الشخص الآخر.

صعوبات التخطيط والتنظيم: الوظائف التنفيذية

تم التحدث عن الوظائف التنفيذية في النموذج الأول ١ وتعرفت على ما تنطوي عليه هذه الوظائف وكيف تؤدي إصابة الدماغ إلى الضرر الذي يلحق بمناطق الوظائف التنفيذية لسلوكيات صعبة، هذا يعني أن الناس يواجهون مشكلة في التخطيط وتنظيم أنفسهم وأفكارهم، يمكن أن يكونوا في الغالب سريعين أو مندفعين بالكلمات التي يستخدمونها في مطالبهم.

بطء في التفكير

بسبب التغييرات التي تطرأ على الدماغ بعد الإصابة قد يكون الأشخاص المصابون بإصابة في الدماغ أبطأ في طريقة تفكيرهم في الأشياء أو فهم ما يقال، هذا يعني أنه من المحتمل أن يواجهوا صعوبة في متابعة محادثات متعددة، كما هو الحال في حضور مجموعة من الناس.

أوضح جيرري أن ساندرنا غالبًا ما تواجه صعوبة في حفلات العشاء، لا يبدو أنها قادرة على متابعة المحادثة، خاصة إذا كان هناك أكثر من شخص يتحدث تشعر ساندرنا بالانزعاج عندما لا تستطيع متابعة المحادثة حيث تشعر وكأن لا أحد يتحدث معها.

التفكير في أفكار المحادثة

يعاني العديد من الأشخاص المصابين بإصابات الدماغ من صعوبة بالتفكير في مواضيع للتحدث عنها حيث إنهم يميلون إلى التحدث عن نفس الأشياء مرارًا وتكرارًا. قد يكون هذا صعبًا لأن الآخرين يشعرون بالملل من هذه المحادثات وبالتالي يتجنبون التحدث معهم ويبدو أحيانًا أن الأشخاص المصابين بإصابات الدماغ "يتعثرون" في موضوع واحد ولا يمكنهم الانتقال إلى موضوع جديد.

أخبرنا جيرري أنه أصبح من الصعب جدًا التحدث إلى ساندرنا عن أي شيء آخر غير الأشياء التي تستمتع بها، مثل البستنة والحرف اليدوية، يبدو الأمر كما لو أن ساندرنا لا تعرف كيف تسأل الآخرين عن اهتماماتهم وأنشطتهم وكما أوضح جيرري أنه عندما تأتي عائلة ابنهم فإنهم يرغبون في إخبارهم بوظائفهم وحياتهم، لكن ساندرنا لا ترد على تلك المحادثة بطرح الأسئلة عليهم وإبداء الاهتمام، بدلاً من ذلك إما أن تبتعد أو توجه المحادثة إلى شيء كانت تفعله.

بسبب إصابة دماغ ساندرنا فهي تجد صعوبة في تحويل تركيزها بعيدًا عن الأشياء التي تحبها، وقد اعتادت الحديث عنها للتركيز على ما يتحدث عنه ابنها أو زوجة ابنها.

مشاكل في الذاكرة

في النموذج الأول ١ تعرفت على أنواع صعوبات التفكير التي تحدث بعد إصابة الدماغ بما في ذلك مشاكل الذاكرة. عندما يعاني الشخص من إصابة رضوية في الدماغ هذا ممكن أن يسبب صعوبات في الذاكرة، فقد يتسبب ذلك في تركيزهم على الأشياء التي حدثت في الماضي والتي يتذكرونها جيداً، قد يجعل أيضاً مقابلة أصدقاء جدد أمراً صعباً لأنهم لن يكونوا جزءاً من هذه الذكريات، قد يزج أيضاً الأصدقاء القدامى الذين لا يريدون دائماً التحدث عن نفس الأشياء.

ساندرا لا تستطيع المضي قدماً عن أشياء تتعلق في الماضي عندما كان أطفالها لا يزالون صغاراً. تتحدث عنهم طوال الوقت كما لو كانوا أطفالاً، لا يرغب معظم أصدقاء ساندرا في سماع هذا طوال الوقت، ولكن لا يبدو أن ساندرا تغير موضوع المحادثة، نظراً لأن ساندرا غير قادرة على تذكر الكثير من المعلومات الجديدة، فإن ذلك يجعل إجراء محادثات حول الأنشطة الأخيرة أمراً صعباً للغاية بالنسبة لها.

٣. ماذا يمكن أن تفعل العائلات؟

تذكر أن أكثر الأشياء المفيدة التي يمكن للعائلات القيام بها هو تغيير المحفزات أو تجنب حدوث السلوكيات المتعدية. هناك طرق عديدة للقيام بذلك عند المواقف الاجتماعية!

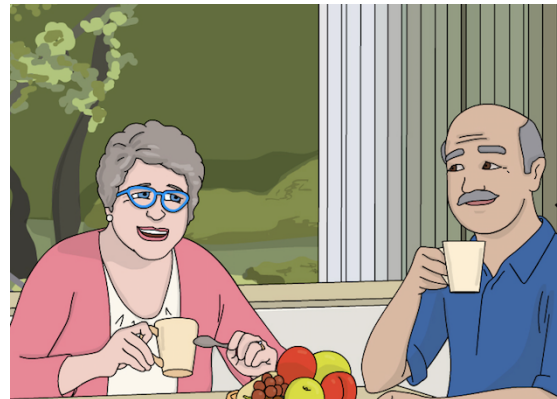
تغيير أو تجنب السوابق (المحفزات):

التدريب ولعب الأدوار

يمكنك التدريب على بعض بدايات المحادثة مع أحد أفراد عائلتك باستخدام طريقة تعلم الأحرف. هذا يعني أنه يمكن للشخص أن يبدأ محادثة حول شيء ما يبدأ بالحرف "أ" A أولاً وإذا وجد صعوبة فينتقل إلى الحرف "ب" B وهكذا.

على سبيل المثال: يمكن لجيري التدريب مع ساندرا قبل الذهاب إلى منزل أحد الأصدقاء، قد تبدأ ساندرا محادثة حول السفر إلى جميع أنحاء أستراليا Australia، متبوعة بالسؤال عما إذا كان الشخص يستمتع بقراءة الكتب Books، ثم ما إذا كان لديه أي أطفال Children.

كلما زادت قدرة الشخص على ممارسة هذه المهارات زاد شعوره بالثقة في استخدامها.



إشارات عندما يحتاجون إلى المساعدة

عندما يكون أحد أفراد عائلتك في وضع اجتماعي ويكون غير مرتاح أو يعاني، فمن المفيد أن يكون لديك إشارة أو تلميح يمكنك إعطاؤك إياه. اتفق على إشارة يعرفها كلاكما، بحيث يمكنك مساعدته دون التسبب في أي إحراج عندما تدرك أن أحد أفراد عائلتك يواجه صعوبات.

على سبيل المثال: يمكن أن يأتي جيرى وساندرا بإيماءة يعرفها كلاهما بحيث عندما تواجه ساندرا صعوبة في موقف اجتماعي مثل الوقوف بالقرب من الشخص، يمكن لجيرى أن يشير إليها ويمكنها التراجع خطوة إلى الوراء، قد تكون هذه الإشارة بسيطة مثل وضع يده على كتفها.

من المهم أيضاً الاتفاق على كيفية الرد إذا كان الشخص يعاني، هل يريد منك أن تتدخل إذا رأيت أنه يتصرف بشكل غير لائق أو يقول شيئاً لا يجب عليه قوله؟ أم أنه يريد المساعدة في توجيه المحادثة عندما يواجه صعوبة بالعثور على أشياء للحديث عنها؟

الهدف هو أن يشعر الشخص بالراحة والثقة وليس الإحراج، لكن بعض التعليقات مهمة حتى يتمكن من تغيير سلوكه عندما يُسبب هذا السلوك مشكلة وقبل فوات الأوان.

الاتساق هو المفتاح!

من خلال برنامج التدخل العلاجي هذا قمنا بتسليط الضوء على أهمية الاتساق. هذا مهم حقاً للأشخاص الذين يعانون من إصابات في الدماغ. عندما يستجيب جميع أفراد العائلة وكذلك الأصدقاء بالطريقة نفسها، فمن المرجح أن يتعلم الشخص المصاب بإصابة دماغية المهارات أو طرق الاستجابة الجديدة.

هذا يعني أيضاً أن أفراد العائلة يجب أن يكونوا نموذجاً للتواصل المناسب طوال الوقت أمام فرد العائلة المصاب بإصابة في الدماغ. على سبيل المثال: عندما يعطي شخص ما رأيه من المفيد أن تقدم تعليق الاختلاف في الرأي بطريقة مهذبة مثل قول ما يلي: "أرى وجهة نظرك، لكن في رأيي، أعتقد أن"، بدلاً من أن تقول: "لا، إنها هكذا".

الحد من حجم عمل الدماغ

يجب على الدماغ المصاب أن يعمل بجهد إضافي لفهم المعلومات لذلك هناك أشياء يمكننا القيام بها لتقليل حجم العمل الذي يتعين على الدماغ القيام به. سيساعد هذا في تقليل إجهاد الدماغ.

أنواع الأشياء التي يمكنك القيام بها لتغيير البيئة (منع المحفزات أو المُسببات!) وهي:

- تقليل مقدار الوقت الذي يقضيه الشخص المصاب في المواقف الاجتماعية
- حد عدد المتواجدين في التجمع
- التأكد من حصول أفراد عائلتك على قسط جيد من الراحة والتغذية الجيدة

- التأكد من أن الشخص المصاب بإصابة الدماغ لا يتحتم عليه تذكر أشياء عديدة (مثل الكثير من الأسماء الجديدة)

كيفية الرد (العواقب):

المساعدة في توجيه المحادثات

يمكن أن تكون المساعدة في توجيه محادثة فرد عائلتك مفيدة بالنسبة له عندما يخرج عن الموضوع أو يبدأ بتكرار الحديث عن نفس الشيء، بدلاً من تصحيح أو إظهار الخطأ الذي ارتكبه وجه حديثه نحو موضوع جديد.

على سبيل المثال: كان بإمكان جيرري سماع ساندرنا وهي تبدأ بالحديث عن الأطفال في عطلة حدثت قبل ٢٠ عامًا. بدلاً من قول "ساندرنا لقد أخبرتنا بهذا من قبل"، قد يتمكن جيرري من توجيه ساندرنا للتحدث عن غداها مع صديقتها جولي بالأمس.

غالبًا ما يواجه الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ صعوبة في البقاء على المسار الصحيح والحفاظ على أفكار منتظمة. عندما يحدث هذا من المفيد تذكيرهم بلطف بما يتحدثون عنه وتشجيعهم على مواصلة المحادثة. على سبيل المثال: عندما تخرج ساندرنا عن الموضوع يمكن أن يقول جيرري بلطف "ساندرنا كنت تتحدثين عن غداك الجميل أمس نود أن نسمع المزيد عن ذلك".

التعزيز والمكافآت

عندما يتصرف أحد أفراد العائلة المصاب بإصابة دماغية بطريقة مناسبة في موقف اجتماعي، فإن منحه مكافأة أو مديح يمكن أن يساعد في تعزيز هذا السلوك (يزيد من احتمالية حدوثه مرة أخرى). يمكن أن يكون هذا في شكل مدح الشخص المصاب بإصابة دماغية للتعامل مع بيئة تواصل متحديّة له مثل حدوث خلاف معين أو مقابلة شخص جديد. أخبره بالضبط بالأمر الحسن الذي قام بها حتى يتمكن من التعلم منها.

يمكن أن يقول جيرري "أحببت الطريقة التي قلتي بها" هل من الجيد أن أخبرك بما أفكر به "ساندرنا لقد كانت طريقة تعبيرك عن رأيك رائعة"، يمكن أن يكون التركيز على السلوكيات الإيجابية وتعزيزها أكثر فاعلية من انتقاد السلوكيات الصعبة.

قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

المهام التي يتعين عليك القيام بها بعد هذا النموذج وهي:

- راجع نموذج "الصعوبات في المواقف الاجتماعية" مرة أخرى.
- أعد قراءة ملخص النموذج واطبعه (لن يستغرق الأمر وقتًا طويلاً!).

- التعرّف على أنواع المشاكل التي تنشأ في المواقف الاجتماعية للأشخاص الذين يعانون من إصابات الدماغ.
- التعرّف على سبب حدوث هذه المشكلات: صعوبات في التفكير.
- التعرّف على ما يمكن فعله للوقاية منها: تغيير المحفّزات (السوابق).
- التعرّف على ما يمكن فعله بعد الصعوبات الاجتماعية: العواقب.
- استكشف الأسئلة المتداولة وأقسام الموارد الإضافية على الموقع الإلكتروني .
- كافي نفسك على إكمال هذا النموذج.

المخلص

تهانينا على إكمال نموذج الصعوبات في المواقف الاجتماعية. ناقشنا في هذا الملخص أنواع المشاكل التي يمكن أن يواجهها الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ في المواقف الاجتماعية، كما ناقشنا أيضاً سبب حدوث هذه المشاكل وما هي مشاكل التفكير التي تُسببها.

لقد تعلمت بعض الطرق التي يمكنك من خلالها تجنّب أو تغيير المحفّزات لتقليل احتمالية حدوث سلوكيات اجتماعية صعبة، وقد تعلمت أيضاً مهارات حول كيفية التعامل مع أفراد عائلتك عندما يكونوا في مواقف اجتماعية صعبة.