

- ب - العلوم والطبيعة.
- ج - الطبخ.
- د - النشاط الرياضي.
- هـ - الأعمال المنزلية.
- و - الأعمال اليدوية.
- ز - مشاهدة التلفزيون.
- ح - الاستماع للبرامج الإذاعية.
- ط - عرض الأفلام والشرائح.
- ي - السباحة. (عبيد، ٢٠٠٧: ٣٠٤-٣٠٥)

الرعاية والعلاج:

تتضمن رعاية وعلاج المعاقين عقليا الخدمات التي تساعدهم على تحسين وضعهم في البناء الاجتماعي مثل العلاج الطبي والنفسي، والتعليم في معاهد خاصة، والتدريب المهني، واكتساب السلوك الاجتماعي.

أولا العلاج الطبي:

يهدف العلاج الطبي إلى القضاء على أسباب الإعاقة العقلية العضوية والوقائية منها، مثل علاج أخطاء التمثيل الغذائي، ووجود الأحماض في بول ودم المريض، وأخطاء تركيب الدم، في وقت مبكر للوقاية من حدوث تلف في الدماغ يؤدي إلى حدوث الإعاقة العقلية. كما يهدف العلاج الطبي أيضا إلى تقوية خلايا وأنسجة الجهاز العصبي والدماغ حتى تستطيع أن تقوم بواجباتها وتحمل تعويض الخلايا والأنسجة التالفة.

ويهتم الأطباء بدراسة أسباب الإعاقة العقلية، والعوامل العضوية التي تعوق النمو الجسمي والذهني، ويحاولون اكتشافها بعد الولادة مباشرة حتى يمكن علاجها، قبل أن تتلف الدماغ، وأنسجة الجهاز العصبي.

ثانياً العلاج النفسي:

يقوم العلاج النفسي مع حالات الإعاقة العقلية على أساس تكوين علاقة طيبة مع الفرد، وإعادة الروابط بينه وبين المجتمع، ومنحه العطف والحنان، وإزالة مخاوفه التي اكتسبها من البيئة القاسية التي كان يعيش فيها، ومساعدته على التكيف الاجتماعي مع الأسرة وفي المجتمع. ولذا فإن من أهداف العلاج النفسي تدريب الفرد على حل مشكلاته وتصريف أموره، وغرس وتنمية ثقته بنفسه، وإدراكه لإمكانياته المحدودة، وتبصيره بها، وكيف يستغلها ويستفيد منها (عبيد، ٢٤٢: ٢٠٠٧ - ٢٤٥).

خطوات العلاج النفسي:

يبدأ العلاج النفسي بأهداف بسيطة تتدرج في الصعوبة حسب إمكانيات الفرد، ومستواه الذهني والشخصي، ويمر بالخطوات التالية:

١ - يبدأ المعالج بإزالة مخاوف الفرد نحو أسرته ومجتمعه، وتصحيح بعض المفاهيم البسيطة عن المجتمع والناس.

٢ - العمل على تخليص الفرد من نزعاته العدوانية تجاه الناس، وتجاه نفسه.

٣ - زيادة ثقة الفرد بنفسه، من خلال زيادة احتمالات النجاح والإنجاز لديه، وتبصيره بإمكانياته وقدراته الشخصية، وكيف يستغلها، ويستفيد منها إلى أقصى درجة ممكنة.

٤ - مساعدة الطفل على أن يتقبل حالته العقلية من غير أن يشعر بالإحباط، وأن يتقبل دوره في الحياة في حدود إمكانياته المحدودة،

وأن يتدرب على مواجهة مواقف الفشل من غير أن تسبب له الشعور بالإحباط.

٥ - تصحيح مفاهيم الفرد عن الأسرة والمجتمع، ومساعدته على تكوين علاقات طبيعية مع الجميع، وإعادة روابطه الأسرية.

٦ - تنمية شعور الفرد بأهميته في الحياة، وبقيمته الاجتماعية في البناء الاجتماعي، وبأن المجتمع بحاجة إليه شأن غيره من الأطفال. وذلك من خلال غرس الشعور بالمسؤولية لديه، وتدريبه على تحمل المسؤولية من خلال الالتزام ببعض الأعمال البسيطة في البيت وخارجه.

٧ - تدريبه على الضبط الذاتي، وكيفية التحكم في رغباته، وتأجيل إشباع بعض الرغبات.

٨ - مساعدة الفرد على وضع تخطيط عام لسلوكه من خلال برمجة اليوم بما يتفق مع قدراته واستعداداته.