

أ. د بهاء الدين جلال عبد السلام

مدير مركز هيلب للشرق الاوسط

# ٥١ استراتيجيات داخل الصف للتهيئة الحسية للاطفال

1

د . بهاء الدين جلال

مدير مركز هيلب

خبير بالوكالة الامريكية للتعليم للشرق الاوسط وشمال افريقيا

## الفتات

صعوبات التعلم  
بطى التعلم  
التاخر الذهنى  
اضطراب طيف التوحد  
الاضطرابات الحسيه المختلفه  
كبار السن

## || مساحة هادئة وطريقة للطفل للإشارة عندما يحتاج إلى استراحة. ||

➤ مساحة هادئة يمكن أن تكون بسيطة مثل الزاوية مع كرسي كيس فول وبعض الوسائد، خيمة صغيرة أو مظلة مصنوعة من ورقة، أو حتى مكتب مع قسم لبعض الخصوصية. الفضاء الهادئ هو وسيلة رائعة للحد من الاضطرابات السمعية والبصرية الحسية . حتى يمكن للطفل إعادة تهدئة وتوجيه الحواس

➤ لا تنسى أن توفر للأطفال وسيلة واضحة للإشارة إلى متى يحتاجون إلى استخدام الفضاء الهادئ - ورقة تسجيل أو بطاقة مغلفة يمكن أن تعطي للمعلم لطلب الوقت في الفضاء الهادئ هناك خيارات كثيرة قد يكون منها توجيه المعلم للطفل عندما يشعر بأنه منزعج

## 2 || تهدئة اللمس عن طريق المدخلات

- هناك العديد من الطرق الكثيرة لتوفير مدخلات تهدئة من خلال نظام اللمس. نذكر واحد منها على سبيل المثال لا الحصر أداة بسيطة واحدة التي تستخدم بسهولة بمثابة كسر حسي مهدئ خلال النهار لحاسة اللمس .
- املاً وعاء بلاستيكي بحجم علبة الأحذية مع رمل أو أرز جاف أو حبوب جافة واسمح للأطفال بتشغيل أيديهم من خلاله.
- تطبيق ضغط عميق على الجسم مع العناق، بطانية مرجحة أو الحيوان محشوة المرجح، أو يجلس على وسادة أو كرسي كيس القماش هذا يوفر تهدئة لكامل الجسة . ويعمل على تهدئة المدخلات الحسية للاطفال الذين يظهر عليهم علامات القلق والتعب والارهاق للحواس

## 3 | | تهدئة الإدخال الحسي عن طريق الفم

- ان عملية التهدئة الحسية عن طريق الفم من الممكن ان تتم داخل الصف ومن الممكن استخدامها في تعلم مهارات جديدة ومن الممكن استخدامها مع اخصائي التخاطب .
- حيث يقوم اخصائي التخاطب باستخدامها كحافز للطفل وجعله يقوم بالنفخ من خلال ابوب او شفاط
- وهنا بعض الأنشطة الحسية الفمية (على سبيل المثال امتصاص العصارة السمكية من خلال القش) والنفخ (مثل نفخ ريشة أو بومبوم عبر طاولة).

## ||4 تهدئة المدخلات السمعية

- واحدة من أسرع الطرق لمساعدة الأطفال الذين يكون لديهم فرط حساسية للصوت . استخدام صوت هادئ لمعالجة الأطفال والحصول على انتباههم بدلا من رفع صوتك هو بداية رائعة ومتميزة بدلا من الضوضاء التي تحدثها حوله . وجود وسيلة لمراقبة الصوت في الفصول الدراسية، مثل قياس مستوى الضوضاء، هو أيضا فكرة عظيمة.
- وتشمل الاستراتيجيات السمعية الأخرى تشغيل الضوضاء الغير مزعجه او البيضاء أثناء عمل الطلاب (على سبيل المثال أصوات المطر، أصوات المحيطات، أو حتى استخدام مروحة) ان المدارس النموذجية يجب ان يكون لها تصميم فريد تراعى هذه المشكلات الحسية لدى الاطفال على سبيل المثال
- وضع موسيقات هادئة فى الحمامات او فى الفصل الدراسى او غرفة الغداء، والتجمعات، الصالة الرياضية او ان يتم توفيرها بصورة فردية للاطفال من خلال سماعات داخل الصف عند الحاجة الى ذلك للتهدئة وكذلك.

## 5 || تهدئة الإدخال البصري

- بعض الأطفال يكون لديه فرط حساسية من المدخلات البصرية. الحركة، والضوء، وغيرها من الانحرافات في بيئة المدرسة يمكن ببساطة أن تكون أكثر من اللازم.
- هناك عادة ما يكفي من الضوء الطبيعي القادم من خلال النوافذ خلال النهار للأطفال لرؤية الأشياء وهذا يكون افضل من الاضاءة الصناعية فيفضل ان يكون الصفوف بها اضاءة طبيعية .
- ومن المهم أيضا في محاولة للحد من الانحرافات البصرية الأخرى في بيئة التعلم للأطفال الذين هم لديهم حساسية للمدخلات البصرية . يفضل خلق مساحة عمل خالية من الفوضى فيجب ان يتم الحد من الزينة وأشياء أخرى معلقة على الجدران. قد يستفيد بعض الأطفال أيضا من الفواصل البصرية .
- وتشمل الأنشطة البصرية المهدئة الأخرى المدخلات البصرية المتكررة مثل مشاهدة الأسماك في حوض للأسماك أو النظر في زجاجات الحسية . والزجاجات مليئة الماء . كونه شفاف وغيرها من الأشياء (الماء، النفط، الخرز المياها، بريق).
- يستجيب العديد من الأطفال أيضا بشكل إيجابي لجدول الصورة المرئية، والذي يتيح لهم معرفة ما هو برنامج العمل اليومي داخل وخارج الصف .

## 6 || تهدئة مدخلات الإحساس

- ويستفيد الكثير من الأطفال من المدخلات التحفيزية في شكل عمل شاق أو ثقيل أو ضاغط على المفاصل والعضلات . العمل الثقيل يعني نقل الجسم ضد المقاومة الثقيلة. وهذا يوفر التحفيز للعضلات والمفاصل التي يمكن أن يكون تهدئة وتنظيم.
- وتشمل أنشطة العمل الثقيلة: فرك أو ضغط على العجين أو الطين من خلال اللعب أو كرة الإجهاد، سحب الأشياء ضد المقاومة أو الجاذبية الأرضية مثل ودفع / تحريك الكراسي أو المكاتب، وتسلق، وفتح أو جر الباب الثقيل . حمل الكتب.
- ان الاعمال الشاقة توفر لهم الراحة والتهدئة الكاملة للجسم ومن هنا يمكن للمعلمين ان يشاركوا في خطة العلاج من خلال التدريب داخل الصف

## 7 || الحركة بهدف التهدئة .

- كثير من الاطفال يشعرون بالسعادة من المدخلات التي تستهدف الجهاز الدهليزي مثل الحركات التكرارية والايقاعية والتمايل والتارجح ... هذه الانشطة قد تكون محببة له وتعمل على تهدئة الحواس . ان تهيئة الحواس لتلقى المعلومات هو الطريق الامثل لرفع مستوى وقدرات الطفل . ولذلك ينصح ان يكون هناك كرسي هزاز في غرفة الصف . وممارسة لعب الكرة في التربية البدنية هي افضل وسيلة لتهدئة الحواس . بالاضافة الى اعادة تنظيم الحواس
- . ركوب الدراجة او الاسكوتر . او الذهاب والاياب اثناء تنفيذ مهام قد يكون من باب اشباع وراحة وتهدئة الحاسة

## 8 || اليوغا والتنفس والتأمل

➔ استخدام هذه الأدوات في البيئات التعليمية أصبحت أكثر وأكثر انتشارا - مع سبب وجيه جدا. الانتقال ببطء من خلال تسلسل اليوغا يمكن أن توفر التحفيز المهدئ للنظام الدهليزي، ونظام اللمس.

➔ بما في ذلك تقنيات التنفس مهدئ للأطفال طوال اليوم الدراسي هو وسيلة أخرى لتهدئة الجهاز العصبي بأكمله.

## 9 || المهام الدقيقة والمرئية البصرية التي هي مألوفة والهادئة والمتكررة

- إكمال المهام المألوفة والمتكررة يمكن أن تكون تجربة مهدئة جدا لكثير من الأطفال. الوصول إلى المدرسة واستكمال واحد أو اثنين من الأنشطة الهادئة المستقلة يمكن أن يكون بداية مثالية ليوم للأطفال الذين يصبحون طغت بسهولة.
- وتشمل الأفكار سهلة لتهدئة المهام الحركية الدقيقة:
  - لضم الخرز
  - فرز وتصنيف اشياء
  - أنشطة التعلم الحركية الدقيقة.
- الحرص اثناء التعامل مع اطفال اضطراب طيف التوحد ان لا تكون الانشطة ثابتة يوميا وفي وقت ثابت لا يتغير داخل الصف . ولكن يجب ان يتم تنويع الانشطه اليومية فى الفترة الواحدة )

## 10 || التدريب اثناء الهدوء

- يجب ان يتم تدريب الطفل اثناء تهدئة حواسه ومن الممكن ان يتم الجمع بين اكثر من استراتيجية غير ان التطبيق والخطا جازا الحدوث ولكن يجب ان يتم التغير فى حالة الخطا
- وهنا بعض الأمثلة:
- -تهدئة حاسة اللمس اثناء الاستماع الى الضوضاء
- - الجلوس فى بطاينة لتهدئة الحس العميق اثناء تدريب على الزجاجات الحسية
- -عاطاء وجبات صلبة وقد لا يكون يحبها او بها العناصر الضرورية له والتي يرفضها لينة
- -كرسى هزاز اثناء تهدئة التنفس