

ما هو الجهاز الدهليزي؟

- النظام الدهليزي اساس لافعالنا وتحركنا
- انه نظام حسي يزود الدماغ بمعلومات عن حركات الجسم، وموضع الرأس والجاذبية
- هو سبب حركة اجسامنا وابلاغنا اذا كانت اجسادنا تتحرك، ومدى السرعة وفي اي اتجاه

كيف يعمل الجهاز الدهليزي؟

- يساعدنا على معرفة وضعية الرأس اثناء الحركة (مثل المشي، الجري، وركوب السيارة)
- النظامان، الرؤية والدهليزي يعملان معا لتنسيق الرؤية مع حركة الراس ومنع الاجسام من التشويش عندما تتحرك رؤوسنا
- ترسل المستقبلات الحسية في الاذن الداخلية معلومات حول موضع الرأس الى الدماغ، والذي يوجه العضلات بعد ذلك لاجراء اي تعديلات وضعية مطلوبة للحفاظ على التوازن
- يتم تنشيط وتشغيل هذه المستقبلات الحسية بالحركة والتغيرات في وضعية الراس؛ يمكن ان يكون لبعض الحركات تأثير مهدئ،بينما يمكن ان يكون للحركات الاخرى تأثيرات منشطة

لماذا يكون من المهم فهم الجهاز الدهليزي؟

- التوازن، التنسيق، المهارات الحركية الدقيقة والتنظيم الذاتي كلها تعتمد على الجهاز الدهليزي
- يستجيب بعض الاطفال اكثر او اقل من اللازم للمداخلات الدهليزية، والتي يمكن ان تؤثر على قدرتهم على التعلم
- عند إنشاء غرفة دراسة مصممة في الجامعة، يجب الاخذ في الاعتبار خيارات الاسهام الدهليزي للمساعدة في تحسين المشاركة لجميع الطلاب (الجلوس النشط، فرق نشطة، وقت استراحة للحركة ومحطات اليوغا، الخ)

ما هي فوائد دمج المداخلات الدهليزية للطلاب؟

- عند توفير المساهمة الدهليزية (مثل التأرجح، الارتداد، الانحناء، التدرج)،يمكن ان يكون لها تأثير مهدئ او منبه على الطلاب الذين يتم تحفيزهم بشكل مفرط
- عندما يكون الطلاب في حال من الهدوء او اليقظة، يمكنهم الانتباه الى ما يرونه او يسمعونه ويكونوا اكثر استعدادا للتعلم
- تساعد المساهمات الدهليزية الطلاب الذين يعانون في المعالجة الحسية على الشعور بالراحة والامان والعمل بفعالية، ويكونوا اكثر انفتاحا على التعلم والتواصل الاجتماعي

الطفل الذي يعاني من صعوبات في جهازه الدهليزي قد يقوم بما يلي:

- تتشأ لديه نوبات انفعال عاطفية (مثل البكاء او الغضب) خاصة مع تقدم ساعات النهار
- الشعور بضغط الحركة (مثل دوار السيارة، الخوف عندما لا تكون الاقدام على الارض)
- يبدوون بانهم بحاجة الى الحركة ويتوقون اليها (الهززة الدائمة، الحاجة الى التحرك اكثر من الطلاب الاخرين)

كيف يمكن للمعالجين المهنيين المساعدة؟

- يمتلك المعالجون المهنيون خبرة مع الطلاب الذين يجدون صعوبة في معالجة المعلومات الحسية، ويمكنهم تعليم الاستراتيجيات التي سوف تساعد الطلاب على الحفاظ على نظام دهليزي متوازن، حتى يكونوا جاهزين للتعلم في الفصل وفي البيئات الاخرى
- يمكن للمعالجين المهنيين ايضا ان يساعدوا في انشاء برامج فردية للطلاب عند الضرورة

مارس بعض هذه الانشطة لتوفير مدخل للجهاز الدهليزي

- اوقات استراحة للحركة خلال اليوم المدرسي (مثلا، نزهة قصيرة، او تمارين خفيفة كانشطة التنقل والمشي)
- اوقات استراحة للحركة والتي تتضمن تغييرات في وضعية الرأس (على سبيل المثال، الالتفاف الى كرة، ثم التمدد طويلا ومستقيما، او الانحناء للمس اصابع قدميك)
- وضعيات عمل متغيرة (مثل استخدام مكاتب الوقوف، او الكرسي الهزاز او الاستلقاء على البطن او الركوع)
- اللعب النشط اثناء الفرصة (مثل المشي، الركض او التسلق)
- اليوغا (خاصة الوضعية التي تشجع على تغيير وضع الراس مثل الانحناء الى الامام او الى الجانب)
- تمايل خفيف (يمكن تحقيقه من خلال استخدام الوسائد الهوائية، المقاعد المتحركة الهزازة)



#### الاحتياطات :

- يمكن ان يكون للتجارب الدهليزية تأثير كبير على الجهاز العصبي
- يجب مراقبة الطلاب الذين يجدون صعوبة في معالجة المعلومات من الجهاز الدهليزي عن كثب للاستجابات السلبية، مثل التثؤب، الفواق(الحازوقة) والتغيرات في التنفس، وتغير اللون والتعرق النمطي، الاثارة الحركية وزيادة القلق واتساع حدقة العين والنوم
- يجب على الطلاب الذين يظهرون علامات الضيق هذه ايقاف النشاط على الفور ومراقبتهم عن كثب

إذا كان لديكم اي أسئلة او إستفسار حول هذه المعلومات، أو إذا احتجتم المساعدة في هذه الأنشطة، يرجى منكم الإتصال بمدرس طفلكم أو ألمعالج المهني في مركز جون ماكفني للأطفال