

ما هو نظام التحسس العميق؟

- انه إحساسنا بادراك مكان وجود أجسامنا في الفضاء وكيف يتحرك وما يفعله كل جزء من الجسم وعلاقته بالأجزاء الأخرى
- هو السبب في ان أجسامنا يمكنها ان تتحرك بحرية دون التفكير بعمق وبيئتنا

كيف يعمل نظام التحسس العميق؟

- تتداخل وظيفته مع وظيفة الجهاز الدهليزي (الإحساس بالحركة) ويساعدنا على فهم اللمس والحركة
- ترسل المستقبلات الحسية في الأوتار والعضلات رسائل الى دماغنا، والتي توجه بعد ذلك عضلاتنا الى كيفية الحركة. تصبح هذه المستقبلات ناشطة او تشغل عن طريق إدخال ضغط عميق (مثلا، عنق، او قفز او الزحف)
- تحدث هذه العملية على الفور وتمكننا من القيام بأشياء مثل المشي دون مراقبة أقدامنا، وضم ايدينا معا دون النظر، او تحريك قلم رصاص أثناء الكتابة
- عندما نتحرك، يسمح استقبال الحس العميق لدماغنا بتحسس اتجاه وقوة مواقعنا وتوجيه اجسامنا وفق لذلك

لماذا يكون من المهم فهم نظام التحسس العميق؟

- يمكن ان يكون لمداخلات التحسس العميق (إدخال الضغط العميق) تأثير مهدئ على الجهاز العصبي للطلاب بسبب التغييرات في الكيمياء الحيوية للجسم الناتجة عن هذا الإحساس
- عند تشغيل نظام التحسس العميق، تستمر الفوائد لفترات محددة من الوقت، يجب تكرار إدخال التحسس العميق طوال اليوم من اجل الحفاظ على هذا التأثير المهدئ على الجهاز العصبي للطلاب
- عند إنشاء غرفة صف جامعية، خذ في الاعتبار خيارات الجلوس والانشطة ذات الضغط العميق (كراسي بين باغ، بطاقات صور حيوانات زاحفة، الخ

ما هي فوائد دمج مدخلات الحس العميق للطلاب؟

- الضغط العميق (مثل العناق، القز، الزحف والحمل) يمكن ان يكون له تأثير مهدئ على الطلاب الذين يفرطون في التحفيز والارهاق
- يمكن ان تضع الاطفال في حالة من الهدوء واليقظة، ويمكن للطلاب إيلاء اهتمام افضل لما يرونه ويسمعونه، ويكونوا اكثر استعدادا للتعلم

يمكن للطلاب الذي يعاني من صعوبة في نظام التحسس العميق ان يقوم بما يلي :

- يكتب خطأ فاحا جدا او غامقا جدا بقلم الرصاص او قلم الحبر
- يصطدم بالأرضيات او الجدران، او تصطدم بأشياء (مثل المكاتب، الطاولات)، القفز او السقوط عن قصد
- يخطئ في تقدير مقدار القوة اللازمة لالتقاط الأشياء أو نقلها
- تجاهل الساحة الشخصية للآخرين (تعمد اللمس أو الاصطدام بالآخرين)
- التعبير عن الإحباط أو الانفعالات العاطفية ( خاصة مع تقدم ساعات النهار)
- البحث عن مدخلات التحسس العميق دون وعي وإدراك (مثل وضع اليد على الذقن أثناء الدرس، او الاتكاء على الجدران أو المكاتب، او تمديد الأرجل، او الركوع على كراسيهم)

كيف يمكن للمعالجين المهنيين المساعدة

- يمتلك المعالجون المهنيون خبرة في العمل مع الطلاب الذين يجدون صعوبة في معالجة المعلومات الحسية، ويمكنهم تعليم الاستراتيجيات التي سوف تساعد الطلاب على الحفاظ على نظام تحفيز حسي متوازن، حيث يكونوا جاهزين للتعلم في الفصل وفي البيئات الأخرى
- يمكن للمعالجين المهنيين أيضا ان يساعدوا في إنشاء برامج فردية للطلاب عند الضرورة

مارس بعض هذه الأنشطة لتوفير مدخل التحفيز التحسسي :

- تشجيع الطلاب للاستلقاء على بطونهم للقيام بعمل
- قم بإخفاء حبات صغيرة او عملات معدنية في عجينة اللعب ليحفر الطلاب بأصابعهم لخراجها
- دمج أنشطة الزحف او المشي مع الحيوانات خلال اوقات انتقالية
- اضع تمارين التمدد واليوغا خلال الاوقات الانتقالية
- اجعل الطلاب يتدربون على الدفع او السحب او حمل الاشياء الثقيلة في مختلف أنحاء الصف ( مثلا جمع الكتب في صندوق الحليب)



الاحتياجات :

- نادرا ما تفرط المدخلات التحفيزية التحسسية في الجهاز العصبي وتعتبر بشكل عام آمنة للطلاب
- قد يظهر الطلاب الذين يجدون صعوبة في معالجة المعلومات من الجهاز التحفيزي التحسسي استجابة سلبية، مثل التثاؤب المفرط، والتغيرات في التنفس، وتغير اللون، والتعرق النمطي او النعاس
- يجب على الطلاب الذين يظهرون علامات الضيق هذه إيقاف النشاط على الفور، وان تتم مراقبتهم عن كثب.

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