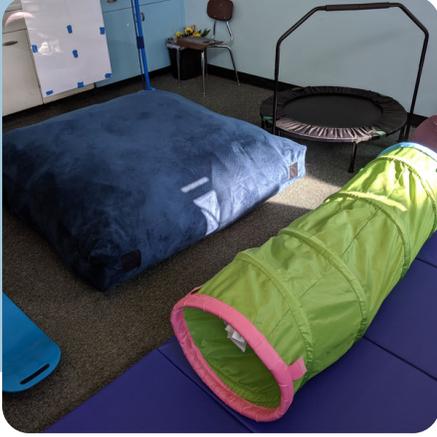


# المساحات الحسية



## ما هي المساحة الحسية؟

تُعرف المساحة الحسية بأنها مكان بإمكان الشخص أن يقصدها من أجل التنظيم الذاتي. بإمكان استخدام مواد مثل أدوات التمللم، أو منصات القفز الصغيرة، أو عارضات التوازن، أو وسادات التحطم لدعم إطلاق الطاقة من خلال حركة كبيرة أو أن يكون لها تأثير مهدئ على المستخدم.

## من يحتاج إلى مساحة حسية؟

يستطيع أي كان الاستفادة من استخدام الأدوات في المساحة الحسية، ولكن على الأخص الطفل الواحد بين خمسة أطفال ممن يتعلم بطريقة مختلفة. فبالنسبة لأولئك الأطفال، يحتاج جهازهم العصبي إلى المساعدة الإضافية لتنظيم ذاتهم. تقدم الأدوات المتوفرة في المساحة الحسية التحفيز المطلوب أو التأثير المهدئ لهؤلاء الأطفال من أجل الازدهار.



يواجه واحد من بين كل 5 أطفال في ولاية أوريغون تحديًا يتعارض مع التعلم أو السلوك، بما في ذلك خلل القراءة، واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، والتوحد، والصدمة.

## لماذا تُستخدم المساحات الحسية؟

يشعر المعلمون بالسعادة الغامرة لتواجد المساحات الحسية كأدوات لمساعدة الطلاب على التعامل مع التوتر والصدمة. -دينيز رايت (Denise Wright)، رئيسة شعبة خدمات الطلبة، منطقة سينتينيال التعليمية



- تساعد المساحات الحسية الأطفال على الوصول إلى الحالة الذهنية الصحيحة للتعلم
- فهي تشجع الحركة، والتي ترسل إشارات مهدئة إلى دماغ الشخص.
- وتعلم التلاميذ كيفية التعرف على احتياجاتهم والعناية بها
- بإمكانها المساعدة في الحد من السلوكيات التي تعرقل التعلم
- تقدم مساحة آمنة للتنظيم الذاتي
- تعلم الوعي الذاتي لمعرفة متى تكون غير قادر على التحكم بشعورك
- توفر مكانًا لتجنب التحفيز المفرط وإعادة الشحن
- تساعد في الحد من مشاعر التوتر والقلق وتساعد في تطوير استجابات صحية للتوتر

# الأدوات والمعالجة الحسية

تسمح الأدوات الحسية للطلاب بالتحرك أثناء تعلم أدمغتهم. تساعد هذه الأدوات الأطفال على إدارة عواطفهم وأجسامهم لكي يتمكنوا من التركيز خلال وقت الدرس والواجبات المنزلية. تقوي مهارات التنظيم الذاتي للطلاب، وتحسن تركيزهم وتهدئ الطالب لوضعهم في الحالة الذهنية الصحيحة للتعلم.



يوجد العديد من أنواع الأدوات الحسية المصممة لمنح الأطفال أيًا من عدة أنواع مختلفة من التحفيز الحسي، كالأشياء التالية:



البطانيات الناعمة وورق الصنفرة الخشن وأدوات التملل مثل أساور السحاب أو كرات التوتر لتوفير مدخلات اللمس (اللمس)



عارضات التوازن، وكرات اليوغا، والكراسي الهزازة لتوفير المدخلات الدهليزية (التوازن)



توفر أشرطة التمدد وجوارب الجسم وسترات الضغط تحفيزًا للعضلات والمفاصل وتوفر مدخلات تحفيزية



يوفر استخدام الغسول أو العطور أو رائحة الزهور أو استخدام الزيوت الأساسية مدخلات شممية (الرائحة)



يمكن أن يوفر نفخ الفقاعات أو البالونات أو شرب الماء الغازي تحفيزًا داخليًا للأعضاء، أو مدخلات تفاعلية



الموسيقى الصاخبة، وتكرار الكلمات والعبارات (المعروف أيضًا باسم اللفظ الصدوي)، وقضبان المطر التي توفر المدخلات السمعية (الصوت)