

# كيف يقوم طفلي بمعالجة المعلومات الحسية؟

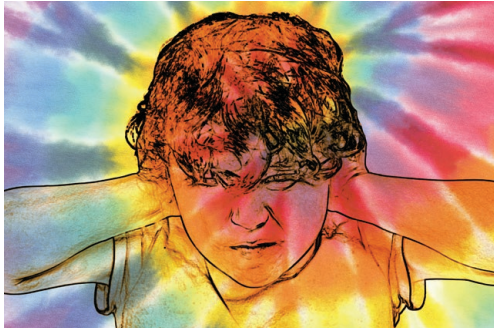
## فهم كيف يحس الأطفال المصابين بالتوحد أو الإعاقة الذهنية بالمدخلات الحسية

- **نقص الاستجابة** – هؤلاء الأطفال أقل حساسية للمدخلات الحسية من معظم الأطفال ويمكن أن يكونوا غير مدركين أو بطيئين في الاستجابة للمدخلات الحسية.
- **البحث الحسي** – يبحث هؤلاء الأطفال عن تجارب حيث يكون لديهم مدخلات حسية محددة يستمتعون بها.

### كيف تبدو صعوبات المعالجة الحسية؟

الأطفال من فرط الاستجابة للمدخلات الحسية قد:

- يغمرهم الشعور بالإرباك بسهولة في الأنشطة الجماعية والأماكن الصاخبة أو المزدحمة
- يرفضون ارتداء الملابس التي يصفونها بأنها تسبب «الحكة أو الخشنة» للجسم
- يتشتت انتباههم بسهولة في الصف بسبب الضوضاء أو الحركة التي لم يلاحظها الآخرون
- لا يحبون أن يكونوا بحالة فوضوية
- يبصقون أو يرفضون أطعمة معينة بسبب الطعم واللمس (كيف يشعر بالطعام في فمه).



الأطفال الذين يعانون من نقص الاستجابة للمدخلات الحسية قد:

- يبدون مرتبكين ويصطدمون بالأشياء كثيرًا ولديهم ضعف في التنسيق بين اليد والعين
- يريدون أن يلمسوا ويشعروا بالأشياء طوال الوقت
- يجدون صعوبة في الجلوس ويرغبون في القفز المستمر والقفز على الترامبولين الخ.
- يستمتعون بالأطعمة الهشة والمقرمشة.

### ما هي المعالجة الحسية؟

نحن جميعًا نختبر العالم من خلال حواسنا - البصر والسمع واللمس والشم والذوق والوعي بأجزاء الجسم والحركة واستشعار حالة الجسم الداخلية (على سبيل المثال، الشعور بالجوع والمرض والتعب).

المعلومات الحسية (تسمى "المدخلات الحسية") هي ما نراه والأصوات التي نسمعها والأشياء التي نلمسها وكيف يشعر جسمنا وما إلى ذلك. المعالجة الحسية هي الطريقة التي تستخدم بها أدمغتنا هذه المعلومات لفهم العالم من حولنا والتفاعل معه.



ختلف

يعالج دماغ كل

على سبيل المثال، بعض الأطفال لا يحبون ملمس ببعض الأقمشة والبعض الآخر لا يحب أن يعانقه أحد والبعض الآخر يبحث عن الاتصال الجسدي. بعض الأطفال لديهم تفضيلات غذائية انتقائية أو يستمتعون بالحركات السريعة أو لا يحبون الأصوات العالية.

### صعوبات المعالجة الحسية

يمكن أن يصبح الأطفال متقلبين بالكثير من المدخلات الحسية (على سبيل المثال، الأضواء الساطعة وروائح الطهي والضوضاء في الملعب) أو لا يستجيبون للمدخلات الحسية في أجسامهم - وهذا يعني أن لديهم صعوبات في المعالجة الحسية. الأطفال الذين يعانون من التوحد والإعاقة الذهنية هم أكثر عرضة لصعوبات المعالجة الحسية.

غالبًا ما يكون لدى الأطفال الذين يعانون من صعوبات في المعالجة الحسية واحدة أو أكثر من الخصائص التالية:

- **فرط الاستجابة** – هؤلاء الأطفال أكثر حساسية للمدخلات الحسية من معظم الأطفال. غالبًا ما تتقلبهم التجارب الحسية، والتي يمكن أن تجعلهم يشعرون بالضيق والانفعال.
- **التجنب الحسي** – يتجنب هؤلاء الأطفال فعليًا تجارب محددة لأن هذه التجارب تبعث لديهم أحاسيس غير سارة.

## كيف يمكنني المساعدة؟

تختلف استراتيجيات المساعدة في صعوبات المعالجة الحسية لكل طفل. قد يستفيد الأطفال الذين يستجيبون بشكل مفرط للمدخلات الحسية من:

مساحة هادئة ليكونوا بمفردهم حتى يتمكنوا من ترك موقف ما مرهق لاستعادة الهدوء والسيطرة

مدخلات حسية أقل، على سبيل المثال، الإضاءة الخافتة وتقليل الضوضاء وتقليل عدد الأشخاص في المكان

بيئة يمكن التنبؤ بها حتى يعرف الطفل ما المدخلات الحسية التي يمكن توقعها

تعداد لموقف قد يكون مربكاً، على سبيل المثال، اعطهم سماعات رأس إذا كانوا في مكان صاخب

تعلم أن تلاحظ متى تصبح المدخلات الحسية أكثر من اللازم لطفلك ووفر كيفية ابتعادهم أو أخذ قسط من الراحة.

قد يستفيد الأطفال الذين يعانون من نقص الاستجابة للمدخلات الحسية من:

المساعدة البصرية لمساعدتهم على التركيز على مهمة أو نشاط

ممارسة أنشطة اليقظة الذهنية، على سبيل المثال، وصف الأشياء التي يمكنهم رؤيتها وسماعها وحسها ورائحتها لمساعدتهم على أن يكونوا أكثر وعياً بهذه الأحاسيس في أجسامهم

العناصر المساعدة عند التملل (الألغاز، الكرات الإسفنجية، الفقاعات، الزجاجات الحسية، كراسي أكياس الحبيبات)

الأنشطة البدنية عالية الطاقة، على سبيل المثال، معدات التسلق، حفرة الكرات، الترامبولين، السباحة

الأنشطة الحسية، على سبيل المثال، اللعب بمعجون اللعب، والحفر في الرمال

الكثير من استراحات الحركة في يومهم

تناول الأطعمة ذات النكهات الحادة والقوام المختلط

الضغط الشديد على أجسامهم، على سبيل المثال، عناق حار أو البطانيات الثقيلة أو وسادات الحضان أو الملابس المحكمة

تعلم أن تلاحظ متى تصبح المدخلات الحسية منخفضة للغاية بالنسبة لطفلك، وكيف يمكنهم زيادة مستوى الإثارة لديهم.

## متى وأين تحصل على المزيد من المساعدة

إذا كانت الصعوبات الحسية لطفلك تتدخل في الأنشطة اليومية، فقد يكون ترتيب تقييم لمعرفة خصائصه الحسية وتفضيلاته الحسية مفيداً.

قد يؤدي هذا التقييم إلى تشخيص اضطراب المعالجة الحسية. عادة ما يشارك المعالجون المهنيون في تقييم وعلاج صعوبات المعالجة الحسية. سيعطونك استراتيجيات لمساعدة طفلك على الشعور بالهدوء والثقة. يمكنهم أيضاً العمل مع مدرسة طفلك لدعم طفلك في الصف الدراسي.

إذا كان لديك أي تعليقات على ورقة المعلومات هذه، فيرجى ملء نموذج التعليقات الخاص بنا. يمكنك العثور على مواد القراءة والموارد والروابط المتعلقة بهذا الموضوع على [صفحة الإنترنت الخاصة بنا](#).



إذا كنت لا تزال قلقاً، فاتصل بطبيبك العام أو طبيب الأطفال حول الخدمات التي قد تكون مفيدة.

