

الحدث الصديق للحواس هو حدث مصمم لتقليل التحفيز الحسي الذي قد يكون مربكاً أو ساحقاً. غالباً ما يسهّل هذا النهج على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات حسية مثل المصابين باضطراب طيف التوحد، الذين لديهم حساسية تجاه أشياء مختلفة مثل الضوضاء والألوان والأصوات والروائح، من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والفعاليات المجتمعية أو المهنية. إذا كانت فعاليتك مفتوحة أمام الجميع، فقد لا تعلم ما إذا كان أحد الأشخاص الذين يخططون للحضور لديه حساسيات حسية. لذلك من المهم النظر في طرق لجعل هذه المناسبات ترحب بكل شخص يرغب في الحضور.

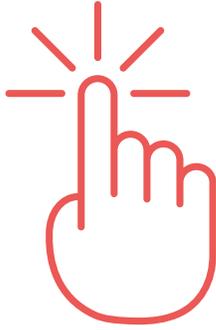
اعتبارات عند التخطيط لحدث معين

قد يتفاعل الأشخاص الذين يعانون من مشاكل حسية مع الصوت واللمس والشم والتذوق والضوء بطريقة أقل أو أكثر من اللازم. فيما يلي سألقي نظرة على كل مجال من المجالات الحسية، بالإضافة إلى نصائح لجعل الحدث أكثر ترحيباً.



الصوت: قد لا يستجيب بعض الأفراد المصابين بالتوحد عندما يخاطبهم الآخرون. ولكن في أوقات أخرى قد يفزعون وينزعجون من أبسط الأصوات. يمكن أن تكون الضوضاء المفاجئة مثل رنين الهاتف أمراً مزعجاً، وقد يستجيبون لذلك بتغطية آذانهم وإصدار أصوات متكررة لحجب الصوت المزعج. قد يرتدي البعض سماعات الرأس أو يجلبها معه إلى بيئات جديدة لحجب الأصوات المزعجة.

نصيحة: إذا كانت منطمتك تقوم عادةً بتشغيل الموسيقى في الخلفية أو لديها شاشات عرض مزودة بالصوت، قد يكون أمراً مفيداً أن تخفض صوتها أو إيقاف تشغيل الصوت تماماً أثناء الحدث.



اللمس: يميل الأشخاص المصابون بالتوحد أيضاً إلى أن يكونوا حساسين للغاية تجاه اللمس والملمس على جلدهم. بل حتى الترتيب على الظهر قد يكون مؤلماً والتصادم مع أشخاص آخرين في مكان مزدحم يمكن أن يكون أمراً مرهقاً جسدياً. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تخلق الحشود الكبيرة شعوراً برهاب الأماكن الضيقة والقلق.

نصيحة: قدّم مصافحة حماسية بضرب الأكتف ببعضها أو مصافحة عادية وأعطِ الشخص فرصة للرفض. إذا كنت تتوقع إقبالاً كبيراً، فقد تود التفكير في الحد من الحضور أو تقسيم أوقات بدء الحدث. كما أن تخصيص "غرفة هادئة" من شأنه أن يوفر أيضاً مساحة للابتعاد عن الزحام إذا لزم الأمر.

الشم: بعض الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الحواس ينتبهون بشدة للروائح مثل الشمبوء، مزيل العرق، منظفات الغسيل، معطرات الجو ومنعمات الأقمشة الموجودة في البيئة المحيطة بهم.

نصيحة: أطفئ معطرات الجو الاصطناعية أو أزلها من الأماكن التي سستخدم خلال الفعالية، بما في ذلك الحمامات. قد يكون من المفيد أيضاً الطلب من الموظفين أن يمتنعوا عن وضع العطور يوم الحدث.



اعتبارات عند التخطيط لحدث (تابع)

الذوق: بعض الأشخاص المصابين بالتوحد يشعرون أنظمة غذائية خاصة أو ينفرون من مختلف أذواق الطعام وقوامه.



نصيحة: إذا كنت تخطط لتوفير الطعام، تأكد من إتاحة مجموعة متنوعة من الخيارات، وإذا أمكن ذلك، وفر طريقة تسهل للأشخاص إخطارك مسبقاً بالاعتبارات الغذائية الخاصة بهم.



الرؤية: الأضواء الساطعة يمكن أن تشكل صعوبة على الشخص المصاب بالتوحد. فبعض الأشخاص لديهم حساسية للضوء لدرجة أنهم يقرون بقدرتهم على رؤية النبضات في الصباح الفلوري. لهذا السبب، يرتدي البعض القبعات أو النظارات الشمسية داخل المباني.

نصيحة: قم بتوفير مناطق ذات إضاءة خافتة أو قم بتغطية الإضاءة الفلورية الشديدة في السقف بالقماش أثناء الحدث. اسمح للشخص الذي يعاني من مشاكل حسية بارتداء قبعة أو نظارات شمسية، حتى لو كانت قواعد اللباس المعتادة تحظرها.

فيما يلي بعض النصائح الإضافية التي يمكن أن تساعدك في جعل مناسبتك ترحب بالأفراد المصابين بالتوحد، وكذلك الآخرين الذين يعانون من مشاكل حسية.

تخصيص مكان هادئ

من المهم أن يكون هناك مكان مخصص حيث يمكن للأشخاص الذين يعانون من مشاكل حسية أن يأخذوا قسطاً من الراحة بعيداً عن الحدث. يجب أن يكون هذا المكان هادئاً، مع إضاءة خافتة وبعيداً عن أنظار الآخرين. يجب أن تشتمل هذه المساحة على أماكن للجلوس وأن تكون خالية من المخلفات والفوضى. توفير إمكانية الحصول على أوراق، كتب التلوين، أقلام التلوين والألعاب الحسية والمسكنة للأعصاب يمكن أن يكون مفيداً أيضاً. وضع علامات لتحديد هذه المساحة على خريطة مرئية ووضع لافتات على مرأى من الحضور قد يكون أمراً مفيداً أيضاً، خاصة خلال الفعاليات الكبيرة.

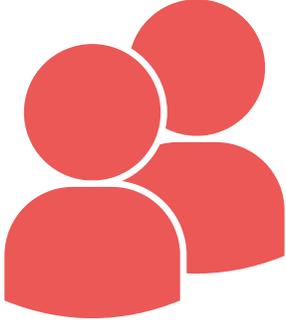
عرض قصص اجتماعية

يصعب على بعض المصابين بالتوحد الخروج عن روتينهم المعتاد. يمكن للقصص الاجتماعية أن تساعد في تخفيف القلق عن هذا الاضطراب من خلال تزويد الشخص بمعلومات حول ما يمكن أن يتوقعه في الحدث. إنشاء قصة اجتماعية عملية بسيطة تمثل في التقاط صور للأمكنة المختلفة في المنظمة أو موقع الحدث (على سبيل المثال، موقف السيارات، الباب الأمامي، منطقة الاستقبال، الغرف الرئيسية، الحمام، المساحة الهادئة) ونشرها مع وصف مكتوب لما قد يواجهه الشخص أثناء الزيارة. يجب كتابة النص بضمير المتكلم.

نصائح إضافية (تابع)

السماح لموظفي الدعم بالانضمام مجاناً

بعض المصابين بالتوحد يستعينون بفريق دعم للمساعدة أثناء الرحلات الاجتماعية. ويعد هذا الشخص جزءاً لا يتجزأ من تحقيق رحلة ناجحة للعديد من الأشخاص. ولكن للأسف، غالباً ما يقع عبء تغطية تكاليف الدخول أو تكلفة الحدث على عاتق الشخص أو العائلة وقد يشيهم ذلك عن الحضور. إن السماح لطاقم الدعم بالحضور بدون تكلفة أو بتكلفة منخفضة سيساعد على نجاح الحدث للجميع.



استفسر عن الآراء والملاحظات

بغض النظر عن مقدار التدريب والتوعية قبل المناسبة، فإن أفضل مصدر للتوجيه هم الحاضرون أنفسهم؛ لأن الاحتياجات الخاصة لكل شخص تختلف عن الآخر. إذا كنت غير متأكد مما يجب القيام به مهما كان الوقت، فما عليك سوى أن تسأل. معظم الأشخاص المصابين بالتوحد، وكذلك عائلاتهم، سيكونون سعداء بتقديم النصائح والإرشادات والاقتراحات حول كيفية المساعدة. عند الترحيب بعائلة لحضور الفعالية، احرص على إخبارهم بمن يمكنهم التوجه إليه إذا كانت لديهم أسئلة أو احتاجوا إلى المساعدة، وشجعهم على تقديم أي ملاحظات قد تحسن الحدث في المستقبل.



الإعلان

إذا علم الناس أن الحدث صديق للحواس، فإن ذلك سيزيد من احتمال شعور الأشخاص الذين يتخوفون من الحضور بالراحة وبأنهم مرحب بهم. فكر في وضع إعلان على وسائل التواصل الاجتماعي والاتصال بالمنظمات المحلية، مثل مجموعات الدعم. وتعد محطات الأخبار والإذاعات المحلية والصحف والمجلات الترفيهية خياراً رائعاً لنشر الأخبار عن فعاليتك.



إذا كنت تخطط لتنظيم حدث صديق للحواس وتحتاج إلى مساعدة إضافية، اتصل بـ ASERT! يمكننا المساعدة في البحث عن مجموعات الدعم المحلية، ونشر الفعالية على الإنترنت وتوفير تدريب أو موارد إضافية للموظفين!