الغرف الهادئة (Quiet Rooms): مدارس مانشستر أنموذجًا

د. أروى أخضر
متخصصة في تعليم وتأهيل الأشخاص ذوي الإعاقة

تشهد الأنظمة التعليمية في العديد من الدول المتقدمة اهتمامًا متزايدًا بتوفير البيئات التعليمية الداعمة لاحتياجات جميع الطلاب. ومن بين الممارسات الحديثة التي أثبتت فاعليتها الغرف الهادئة (Quiet Room) أو الفضاءات الهادئة داخل المدارس. وقد أصبحت هذه الغرف جزءًا من الترتيبات البيئية المعتمدة في العديد من المدارس العالمية؛ لما لها من دور مهم في دعم الطلاب الذين يحتاجون إلى فترات قصيرة من الهدوء والتنظيم الحسي، وخاصة طلاب اضطراب طيف التوحد.

ومع توجه المملكة العربية السعودية نحو تعزيز التعليم الشامل وتطوير برامج الدمج وفق مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠، تبرز أهمية تبني مثل هذه الممارسات الداعمة داخل المدارس كأحد التسهيلات البيئية الداعمة للدمج الكلي. فوجود الغرف الهادئة يسهم في توفير بيئة تعليمية أكثر استجابة لاحتياجات الطلاب، ويعزز قدرتهم على التكيف والمشاركة الفاعلة في العملية التعليمية، بما يدعم نجاح برامج الدمج الكلي ويحقق مبدأ تكافؤ الفرص التعليمية للجميع.

وقد أصبحت المدارس اليوم مطالبة بتوفير بيئات تعليمية مرنة تراعي احتياجات جميع الطلاب، وخاصة الطلاب من ذوي اضطراب طيف التوحد. ومن أهم هذه الترتيبات البيئية الداعمة لنجاح الدمج "الغرفة الهادئة"، والتي تمثل عنصرًا مهمًا في دعم التنظيم الانفعالي والحسي للطلاب.

والغرفة الهادئة أو المناطق الهادئة هي مساحة صغيرة داخل المدرسة تُصمم بطريقة تقلل من المثيرات الحسية مثل الضوضاء والإضاءة القوية والازدحام، وتتيح للطالب فرصة الانسحاب المؤقت للاسترخاء وإعادة تنظيم ذاته عند الشعور بالتوتر أو الإرهاق الحسي.

غالبًا ما تكون مشابهة لغرف التكامل الحسي، ولا تُعد هذه الغرفة مكانًا للعقاب أو العزل، بل هي أداة تربوية داعمة تساعد الطالب على العودة إلى التعلم بصورة أكثر استقرارًا.

تجربة مدارس مانشستر

ومن خلال زيارة ميدانية قمت بها لعدد من المدارس في مدينة مانشستر بالمملكة المتحدة، والتي تطبق برامج الدمج لطلاب اضطراب طيف التوحد، برزت الغرف الهادئة كأحد العناصر الأساسية في البيئة التعليمية الداعمة. وقد لوحظ أن هذه المدارس نجحت في توظيف هذه المساحات بطريقة تربوية فعّالة، حيث كان الطلاب يتوجهون إليها بشكل تلقائي عند شعورهم بالحاجة إلى الهدوء أو التنظيم الحسي والانفعالي، دون أن يُنظر إليها كمكان للعقاب أو الانعزال كما كان المعلمون يدمجون استخدامها ضمن استراتيجيات الدعم السلوكي والتنظيم الانفعالي الأمر الذي أسهم في تعزيز اندماج الطلاب داخل الفصول الدراسية وتحسين قدرتهم على المشاركة في الأنشطة التعليمية بثقة واستقرار.

وتعكس هذه التجربة الميدانية أهمية تبني مثل هذه الممارسات في المدارس التي تطبق برامج الدمج، لما لها من أثر واضح في تحسين جودة مشاركة الطلاب في العملية التعليمية

وتكمن أهمية الغرف الهادئة للطلاب من ذوي اضطراب طيف التوحد في برامج الدمج الكلي في قدرتها على مواجهة التحديات المرتبطة بمعالجة المثيرات الحسية والتنظيم الانفعالي، وما قد يرافق ذلك من شعور بالضغط أو ارتفاع معدلات القلق داخل البيئات الصفية المزدحمة.

وهي مساحة مخصصة للراحة لا يرتبط استخدامها بجدول أو توقيت محدد، وإنما يتم اللجوء إليها عند الحاجة، ولذلك توفر هذه الغرفة مجموعة من الفوائد، من أبرزها:

- **تنظيم المدخلات الحسية:**

تساعد البيئة الهادئة الطالب على خفض مستوى التحفيز الزائد واستعادة التوازن الحسي.

- **الوقاية من السلوكيات الناتجة عن الضغط:**

عندما يُتاح للطالب مكان آمن للتهدئة، تقل احتمالية حدوث نوبات القلق أو السلوكيات المرتبطة بالإجهاد الحسي.

- تنمية الاستقلالية والوعي الذاتي:

يتعلم الطالب تدريجيًا التعرف إلى احتياجاته الحسية واستخدام الاستراتيجيات المناسبة لتنظيم ذاته.

- تعزيز القدرة على التعلم والمشاركة:

بعد قضاء فترة قصيرة في التهدئة، يُصبح الطالب أكثر استعداداً للعودة إلى الفصل مع قدرة أكبر على التركيز والتفاعل مع الأنشطة التعليمية.

- دعم نجاح الدمج الكلي

وجود ترتيبات بيئية مناسبة مثل الغرفة الهادئة يجعل الدمج أكثر فاعلية، ويضمن استمرارية مشاركة الطالب في البيئة الصفية.

ولتحقيق الفائدة المرجوة من الغرف الهادئة، ينبغي أن تتضمن هذه الغرف مجموعة من المتطلبات التنظيمية عند تصميمها، ومن أبرزها:

- إضاءة خافتة وغير مباشرة.
- عوازل تساعد على الحد من الضجيج والمثيرات البصرية.
- وسائد أو مقاعد مريحة للجلوس.
- وسائل بسيطة للتنظيم الحسي مثل الكرات الضاغطة أو البطانيات الثقيلة.
- بطاقات أو تعليمات بصرية تسهم في مساعدة الطالب على استخدام المكان بطريقة منظمة.

- **دور المدرسة والمعلم**

يعتمد نجاح استخدام الغرفة الهادئة على تخطيط تربوي واضح يشمل:

- تدريب الطلاب من ذوي التوحد على الذهاب إلى الغرفة عند الحاجة.
- تدريب المعلمين على استخدام الاستراتيجيات الداعمة للتنظيم الانفعالي.
- توعية الطلاب بأهمية احترام هذه المساحة.
- إدراج استخدام الغرفة ضمن الخطة التربوية الفردية (IEP) عند الحاجة.

وحتى تحقق الغرفة الهادئة أهدافها التربوية، من المهم ألا تُستخدم بشكل عشوائي، بل وفق بروتوكولات تدريب تدريجية تساعد الطالب من ذوي اضطراب طيف التوحد على التعرف إلى احتياجاته الحسية والانفعالية واستخدام هذه المساحة بطريقة منظمة. ويهدف هذا التدريب إلى أن تصبح الغرفة الهادئة استراتيجية بديلة وآمنة لتنظيم الانفعالات بدلًا من الوصول إلى نوبات الغضب أو الانهيار السلوكي.

ويهدف هذا التدريب إلى مساعدة الطالب على تطوير الوعي الذاتي والانضباط الانفعالي، بحيث يدرك تدريجيًا متى يحتاج إلى التهدئة ويتجه بنفسه إلى الغرفة الهادئة كخيار منظم وآمن. وبذلك تتحول هذه المساحة إلى أداة وقائية داعمة للسلوك الإيجابي تسهم في استقرار الطالب ونجاحه في بيئة الدمج التعليمي.

- **الخطوات التدريبية المقترحة**

١. التعريف المسبق بالغرفة ووظيفتها

يتم تعريف الطالب بالغرفة الهادئة في أوقات الاستقرار وليس أثناء الأزمات، مع توضيح أنها مكان للراحة وتنظيم المشاعر وليس مكانًا للعقاب.

٢. استخدام الوسائل البصرية

يمكن استخدام بطاقات أو لوحات بصرية تشير إلى مشاعر مثل: (متوتر – منزعج – أحتاج استراحة)، بحيث يتعلم الطالب الربط بين شعوره والحاجة إلى التوجه إلى الغرفة الهادئة.

٣. التدريب التدريجي على طلب الاستراحة

يُدرَّب الطالب على استخدام إشارة أو بطاقة أو جملة بسيطة مثل: "أحتاج إلى استراحة" أو "أريد الذهاب إلى الغرفة الهادئة".

٤. التدخل المبكر قبل تصاعد السلوك

يقوم المعلم أو الأخصائي بملاحظة مؤشرات التوتر المبكرة لدى الطالب، وتوجيهه بلطف لاستخدام الغرفة قبل وصوله إلى مرحلة الغضب أو الانهيار.

٥. تحديد مدة زمنية قصيرة للتهدئة

يقضي الطالب وقتًا محددًا في الغرفة (مثل ٥–١٠ دقائق) لممارسة استراتيجيات تنظيم الانفعال مثل التنفس العميق أو استخدام أدوات التنظيم الحسي.

٦.العودة التدريجية إلى الصف

بعد استعادة الهدوء، يتم دعم الطالب للعودة إلى النشاط التعليمي مع تعزيز إيجابي لاستخدامه الاستراتيجية المناسبة بدل السلوك الانفعالي.

٧. التعزيز الإيجابي للسلوك البديل

يتم تعزيز الطالب عندما يستخدم الغرفة الهادئة بطريقة صحيحة، مما يساعده على ترسيخها كخيار منظم بديل عن نوبات الغضب.

ختامًا، فإن توفير الغرفة الهادئة في المدارس التي تطبق برامج الدمج الكلي لا يُعد رفاهية، بل هو متطلب تربوي و إنساني يسهم في بناء بيئة تعليمية أكثر شمولًا وعدالة. فحين يجد الطالب من ذوي اضطراب طيف التوحد مساحة آمنة لتهدئته وتنظيم ذاته، يصبح أكثر قدرة على التعلم والتفاعل، مما يعزز نجاح الدمج ويحقق الهدف الأسمى للتعليم، وهو تمكين جميع الطلاب من التعلم والمشاركة بكرامة واستقلالية.

منصة التربية الخاصة