

مرکز جامع توانبخشی نوید مهر اهواز



جزوه آموزشی

بازیهای آموزشی معلولین

تمرینهای کاردرمانی

رشد حرکتی

معلولین در هر جامعه ایی وجود دارند و جزیی از آن جامعه‌اند. آنان فرزندان، خواهران، برادران و پدر و مادر افراد جامعه‌اند که دچار نقص جسمانی یا ذهنی شده‌اند. نگهداری و مواظبت از افراد معلول، وظیفه جامعه است اما وظیفه‌ای بس مشکل که گاهی از عهده فرد عادی خارج است. کار کردن و امرار معاش معلولین نیز از مشکلات آنان و جامعه است ولی در هر کشور تدابیری برای این امر اندیشیده شده است. این تدابیر ممکن است در برخی موارد زاییده اندیشه فردی می باشد و گاه بر اثر تجربه، و زمانی نتیجه اندیشه و تجربه توأم با روشهای علمی و سنجیده.

همه کودکان صرفنظر از نژاد، قومیت و ملیت در دوران رشد خود بازی می کنند و در خلال همین دوران ، بازیهایشان نیز به موازات رشد ذهنی ، تحول پیدا می کند و از بازیهای ساده به بازیهای قاعده دار و پیچیده تر تبدیل می شوند . در واقع از این زمان کودکان تمام اموری را که در زندگی بزرگسالی به آن خواهند پرداخت در قالب بازیها، تمرین می کنند . نیازهای کودک با هر نوع معلولیتی نیز، مشابه نیازهای یک کودک عادی است . به این معنا که این کودکان نیز، برای به فعل در آوردن تواناییهایش و تبدیل شدن به یک عضو فعال و قابل قبول در جامعه خود به محرکهای روانی ، جسمی و عاطفی نیاز دارد . با این تفاوت که آنان برای رسیدن به این هدف به فرصتهای بیشتر و روشهای آموزشی خاص نیاز دارند . از طرفی مشکلات ارتباطی این کودکان در کنار سایر مشکلاتشان ، در استفاده از روشهای آموزشی ، نقش بسیار مهمی به عهده دارد . لذا یکی از اهداف اصلی آموزش و پرورش این کودکان ، رسیدن به سطحی از توانایی است که با سایرین و محیط خود، ارتباط مؤثری برقرار کنند، در واقع می توان گفت که تحقق سایر اهداف ، مانند؛ مسئولیت پذیری اجتماعی و فردی و کفایت اقتصادی نیز ، کاملاً به تحقق این هدف بستگی دارند . به این معنا که اگر فرد توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران و محیط را نداشته باشد، امکان پرداختن به مشاغل اقتصادی را نیز نخواهد داشت و از طرفی به دلیل کمبودهای ارتباطی بتدریج از تعاملهای ارتباطی کناره گیری کرده و امکان پذیرش مسئولیتهای اجتماعی و شخصی را از دست می دهد . بنابراین ، افزایش مهارتهای ارتباطی در این کودکان نقش بسیار مهمی در رسیدن به سایر اهداف آموزش و پرورش آنها، ایفا می کند . موضوع بازی و استفاده آموزشی – درمانی آن همواره یکی از مباحث اصلی حوزه کودکان دارای نیازهای ویژه (استثنایی) می باشد. همه کودکان بازی را دوست دارند، در این میان کودکان و نوجوانان استثنایی عمدتاً به دلایل مختلف از جمله احساس گریز از کلاسها و برنامه های درسی، شیفتگی خاصی نسبت به بازی از خود نشان می دهند.

به هر حال بازی به شیوه کلامی یا غیر کلامی یا به صورت مستقیم یا غیر مستقیم در توسعه مهارت های حرکتی، گسترش کنش های شناختی و تعمیم مسئولیت پذیری اجتماعی کودکان استثنایی نقش بسزایی داشته و شایسته است اولیا و مربیان همواره توجه خاصی نسبت به این امر مهم داشته باشند.

در این مجال پیشنهادهای در راستای ترغیب این کودکان به انجام بازی، استفاده مطلوب از موقعیت های خوشایند بازی ها برای انتقال پیام آموزشی ارائه شده است. و امید آن داریم تا بتوانیم بسته آموزشی مناسبی مخصوص معلولیت‌های متفاوت مهیا سازیم.

رشد حرکتی و رفتار حرکتی

رشد حرکتی عبارت است از مطالعه تغییرات اعمال حرکتی انسان در طول عمر (از آغاز تولد تا مرگ) که در ارتباط با رشد یا پختگی فیزیکی (Physical maturation) و همچنین تمرین و تجربه است. رشد حرکتی انسان علاوه بر رشد مناسب سیستم عصبی (Nervous system) به رشد سیستم اسکلتی (استخوان ها و مفاصل) و سیستم عضلانی نیز وابسته است. این نوع از رشد ممکن است روندی صعودی یا نزولی داشته باشد.

رشد حرکتی درشت (Gross motor development) و رشد حرکتی ظریف (Fine motor development) از مباحث رشد حرکتی به ویژه در دوره شیرخواری (از تولد تا دو سالگی) و کودکی اولیه یا دوره پیش دبستانی (از ۳ تا ۵ سالگی) محسوب می شوند. رشد مهارت های حرکتی بزرگ و کوچک معمولاً در یک توالی یا نظم قابل پیش بینی صورت می گیرند، ولی روند و کیفیت آن ممکن است تحت تاثیر عوامل محیطی چون تمرین و تجربه (Experience) نیز قرار گیرند. در ارتباط با مهارت های حرکتی درشت که بیشتر به عضلات بزرگ وابسته هستند می توان به مواردی چون نشستن، ایستادن، راه رفتن، بالا و پایین رفتن از پله ها، روی یک پا ایستادن و لی لی کردن اشاره کرد. در مهارت های حرکتی ظریف، بیشتر عضلات کوچک به خصوص عضلات کوچک انگشتان دست نقش دارند که برای انجام حرکاتی ظریف چون گرفتن، دستکاری کردن، نوشتن، خط کشیدن، خوردن، نوشیدن و لباس پوشیدن ضروری هستند. این حرکات ظریف علاوه بر هماهنگی عضلات کوچک دست به هماهنگی چشمی-دستی نیز وابسته اند.

- کودکانی که مشکل هماهنگی حرکتی دارند ممکن است برای انجام این کارها دچار مشکل شوند:
- سازماندهی حرکات بدنی، آگاهی از "فضای شخصی"، نشستن روی فرش بدون اینکه دچار آشفتگی شوند یا وول بخورند.
 - بازی و فعالیتهای مثل پریدن، حلقه زدن و بازیهای دویدنی.
 - بدون اینکه به اشیا یا همکلاسی ها برخورد کنند، در کلاس راه بروند نوبت را رعایت کنند و آرام در صف بایستند.
 - محکم، آگاه و متمرکز بایستند.
 - حفظ وضعیت بدنی در هنگام کار یا کار کردن در وضعیت ایستاده مثل نوشتن روی تخته سیاه.
 - باز کردن درهای سنگین و تکالیفی که به ایستادن طولانی نیاز دارد.
 - مشارکت در دروس عملی مخصوصاً اگر به استفاده هر دو دست نیاز باشد.
 - جمع کردن و حمل کردن وسایل سنگین.

راه کارهایی برای این کودکان:

- به کودک کمک کنیم تا کارها و تکالیف را به گامهای کوچکتر بشکند، و گامها را تکرار کنیم و یا روی کاغذ بنویسید.
- درباره تکلیف یا کاری که کودک قرار است انجام دهد از کودک بپرسید "چه وقت؟/ کجا؟/ چرا؟/ چگونه؟"
- در انجام بعضی کارها برای کودک نشانه بینایی فراهم کنید.
- کودک را تشویق کنید هر تکلیفی که انجام می-دهد مراحل آنرا در حین تکلیف بیان کند.
- محرکهایی که حواس کودک را پرت می-کند را در محیط کاهش دهید.
- قبل از شروع بازی قوانین بازی را مرور کنید و توضیح دهید.
- خطوط مرزی بازی را با رنگهای متضاد نشان گذاری کنید.
- برای تعمیم مهارت در کودک برنامه را تغییر دهید و تغییرات را یادآوری کنید.
- فعالیتهایی برای بهبود برنامه ریزی حرکتی.
- انواع بازیهای جست و خیز، پریدن درون حلقه، توپ بازی و...
- تقلید وضعیت-های مختلف و توالی حرکات.
- ساخت انواع کاردستی، اوریگامی، روزنامه دیواری و... (هر نوع تکلیفی که در آن از قیچی کردن و چسباندن و... استفاده می شود).
- انواع بازیهایی که در آن کودک دستورات کلامی شما را با حرکات دنبال می کند.
- با چشم بسته در اتاقهای منزل حرکت کند، دستورات شما را اجرا کند.
- تمرین گره زدن مثل گره زدن بند کفش یا بند لباس.

در پایان این نوشتار برنامه آموزشی اصولی و مدونی جهت استفاده مراقبین و خانواده های دارای کودکانی با عدم رشد حرکتی ارائه می گردد که امید است با اجرای صحیح آن گام بلندی در راستای رشد افراد داشته باشیم. شایان توجه است این برنامه بعنوان برنامه درمانی خاص برای کودکان معلول در مرکز نوید مهر اهواز زیر نظر افراد متخصص اجرا می گردد.

برنامه آموزشی حرکات ظریف و درشت بدن

| | |
|----|---|
| ۱ | کف دست ها و کف پا ها را به صورت دورانی ماساژ دهید(هر کدام ۵ دقیقه) |
| ۲ | کف دست شخص را در نقاط مشخص شده ماساژ دهید(هر محل ۳ دقیقه به صورت دورانی) الف) انتهای انگشت اشاره ب) انتهای انگشت کوچک د) هم راستای انتهای انگشت اشاره در قسمت کف دست نزدیک مچ ج) هم راستای انتهای انگشت کوچک در قسمت انتهای کف دست نزدیک به مچ |
| ۳ | با یک برس نرم کف دست ها و پاهای فرد را ماساژ دهید برای تقویت حس لامسه (هر کدام ۳ دقیقه) |
| ۴ | مقداری حبوبات (عدس، لوبیا، نخود...) و کمی برنج را در یک ظرف ریخته و از شخص بخواهید که حداقل ۳ دقیقه آنها را با هر دو دست چنگ بزند بعد از آن با شن نرم و شن ریز تکرار شود. |
| ۵ | کودک را در یک پتو پیچانده و او را روی زمین بغلتانید. |
| ۶ | کودک را روی کمر خوابانده سپس دست و پای راست را یک نفر و دست و پای چپ را یک نفر مقابل گرفته و کمی او را از روی زمین بلند کرده و به عقب و جلو حرکت دهید (صورت به سمت سقف باشد) به مدت ۳ دقیقه |
| ۷ | کودک را به صورت چهار دست و پا قرار داده و یک دست را برای ۳۰ ثانیه بالا آورده و نگه دارد در ابتدا برای نگه داشتن دست به وی کمک کنید (برای هر دو دست انجام شود) |
| ۸ | موارد زیر را در ظرف جداگانه قرار دهید و از کودک بخواهید که هر کدام را ۳ دقیقه چنگ بزند. نخود-لوبیا-برنج-نمک-مهره ی ریز و درشت |
| ۹ | دو طرف را کنار یکدیگر قرار دهید کمی آب سرد و کمی آب گرم آماده کنید از کودک بخواهید که هر دو دست را همزمان درون هر دو ظرف مجزا قرار دهد(به مدت ۱ دقیقه) سپس جای ظرف ها را تغییر دهد دستی که درون آب سرد بوده درون آب گرم قرار داده شود و بالعکس (حداقل ۲۰ بار تکرار شود) |
| ۱۰ | خمیر را روی میز پهن کنید از کودک بخواهید که انگشتان خود را از بالا به پایین روی خمیر بکشد برای انگشتان هر دو دست تکرار شود. هر انگشت ده بار |
| ۱۱ | با یک دست خمیر را به شدت فشار دهد/خمیر را با دو دست از دو طرف بکشد |
| ۱۲ | خمیر را با انگشت اشاره و شصت بکشید برای بقیه انگشتان هم انجام شود بین هر انگشت ۳۰ ثانیه استراحت دهید.(برای هر دو دست انجام شود) |
| ۱۳ | حرکت کردن کودک روی دایره های رنگی. بعد از دایره با چیدن آجر یا هر چیز مسطح دارای ارتفاع کم طبق الگو از کودک می خواهیم روی آن حرکت کند. |
| ۱۴ | حرکت روی طناب. مربی با یک طناب مسیری را ایجاد می کند و از کودک می خواهد روی مسیر حرکت کند. |
| ۱۵ | فرغونی رفتن روی دست ها با کمک مربی |

| | |
|----|--|
| ۱۶ | قل دادن توپ (از ساده ترین روش شروع می کنیم و با توجه به توانایی کودک پیش می رویم -پرت کردن توپ درون سبد یا هدف-گرفتن توپ و پرتاب آن |
| ۱۷ | مچاله کردن کاغذ با یک دست (برای هردوست تمرین شود) |
| ۱۸ | پاره کردن کاغذبا دست-با قیچی |
| ۱۹ | جمع کردن دستمال با انگشتان یک دست |
| ۲۰ | پهن کردن خمیر بازی با سرانگشتان دست |
| ۲۱ | یک ظرف شن یا برنج تهیه کنید و وسیله مورد علاقه کودک را درون آن پنهان کنید و از کودک بخواهید آن را پیدا کنید. |
| ۲۲ | مقداری کرم کف دست کودک بگذارید و از وی بخواهید با حرکت دادن انگشتان همان دست کرم را از کف دست خود پاک کند. |
| ۲۳ | با فشردن اسفنج آب از ظرفی به ظرف دیگر آب را خالی کنید. |
| ۲۴ | تهیه ی مهره های ریزو یک موچین ،با موچین مهره های ریز را داخل ظرف قرار دهد. |
| ۲۵ | بازو بسته کردن در بطرب آب معدنی |
| ۲۶ | بازی پیچ و مهره ،قفل و کلید،بستن زیپ و دکمه |
| ۲۷ | نخ کردن مهره ابتدا درشت بعد ریز |
| ۲۸ | قرار دادن روی میله بارفیکس تا ۱۰ شماره |
| ۲۹ | بازی عمو زنجیر بافت (ساختن زنجیر) |
| ۳۰ | کشیدن یک شی سنگین بعد یک شی سنگین را روی جهت تعیین شده حرکت دهد. |
| ۳۱ | فشار دادن توپ اسفنجی برای هر دو دست تکرار شود. |
| ۳۲ | بازی چکش و کوبیدن روی اشکال |
| ۳۳ | ساختن اشکال با خمیر بازی(دایره،لوله ای...) |
| ۳۴ | ترسیم خط بین خطوط |
| ۳۵ | وصل کردن نقطه چین ها در یک شکل یا تصویر |
| ۳۶ | گام به جلو - کودک را وادارید که از یک مسیر مستقیم یا خمیده که روی زمین مشخص شده به سوی هدف تعیین شده برود . البته هر چه مسیر باریکتر باشد کار مشکل تر است و گام آهسته بسیار مشکل تر از گام سریع و راه رفتن بدون کفش دشوارتر از راه رفتن با کفش است . |
| ۳۷ | گام به عقب - همان مسیر پیشین این باربه عقب طی می شود . |
| ۳۸ | گام به پهلو ها - ازکناره های مسیر تعیین شده کودک می تواند برای رفتن استفاده کند . ابتدا پای راست خود را در طرف راست مسیر و بعد پای چپش را در طرف چپ آن بگذارد و پس از طی مسافتی به صورت ضربدری عمل می کند |
| ۳۹ | حرکات گوناگون - کودک در مسیرهای گوناگون حرکت می کند در حالیکه اشیائی را حمل می کند . او باید اشیاء را در نقاط مشخص رها کند . مثلاً توپی را در سبد بیندازد ، یا با تمرکز چشمان خود به نقاطی از اتاق حرکت کند |

| | |
|----|---|
| ۴۰ | تقلید راه رفتن حیوانات - در اینجا کودک راه رفتن حیوانات را تقلیدمی کند |
| ۴۱ | عبور از نردبان - نردبانی را روی زمین بخوابانید کودک باید از وسط پله ها ، به جلو و عقب برود و یا از وسط پله ها با پرش رد شود. |
| ۴۲ | راه رفتن متقاطع - در این شیوه کودک با گذاشتن یک پا در مقابل خود دست متقابل خود را به سوی آن می برد ، چشمها و سر را نیز در جهت دستش قرار دهد. |
| ۴۳ | عبور از روی نشانه ها - روی زمین اشیائی به عنوان جای پا یا نشانه هائی برای گذاشتن پای چپ یا راست قرار دهید . کودک باید با قرار دادن پای خود روی نشانه های درست مسیر را طی کند |
| ۴۴ | بازی قوطی - به کودک دو قوطی داده می شود ، یکی در مقابل او و دیگری در پشت او قرار دارد . او باید با جفت پاهایش روی قوطی مقابل بپرد ، بعد یکی از دستهایش را به عقب برد و قوطی پشت سری را بردارد و مقابل خود قرار داده و پرش بهمین ترتیب ادامه بدهد تا به نقطه پایان مسیر برسد . |
| ۴۵ | گذشتن از کنار خطوط - خطوط رنگی گوشه دار یا مارپیچ روی زمین بکشید و کودک را وادار کنید که از کنار این خطوط عبور کند(با طناب) |
| ۴۶ | حرکت دادن دست ها و پاها - کودک روی زمین به طور طاقباز می خوابد و اعضاء بدن خود را مطابق دستور حرکت می دهد . با حرکت اندامهای دو طرف می توان کار را شروع کرد . |
| ۴۷ | سینه خیز رفتن |