



موضوع:

مهارت‌های حرکتی ظریف در کودکان سندرم داون

استاد محترم:

سرکار خانم خدیجه خزائلی

دانشجو:

منا آزادی

مهارت‌های حرکتی ظریف در کودکان سندرم داون

مهارت‌های حرکتی ظریف یا همان مهارت‌های حرکتی ریزمهارت‌های پیچیده حرکت دست و انگشتان است. فرزند شما برای انجام کارهای روزمره، مانند تغذیه و لباس پوشیدن، بازی با اسباب بازی‌ها و استفاده از قلم، تبلت یا کامپیوتر، به مهارت‌های حرکتی ظریف نیاز دارند.

کودکان مبتلا به سندرم داون می‌توانند به دلیل کم‌وزنی و یا تحرک بیش از حد در دست، میچ یا آرنج، مهارت‌های حرکتی ظریف داشته باشند.

بی‌ثباتی در دست‌ها، انجام فعالیت‌های حرکتی ریز سطح بالاتر مانند استفاده از زیپ و دکمه‌ها یا برش دادن را برای کودک‌تان بسیار دشوارتر می‌کند.

برای رشد مهارت‌های ظریف، دست کودک شما باید قدرت و ثبات لازم را در شانه‌ها و بازوها داشته باشد، پس اگر کودک‌تان در این موارد ضعف دارد با فعالیت‌های متنوع می‌توانید این قدرت و ثبات را ایجاد کرده و به کودک خود در کسب مهارت‌های ظریف کمک کنید.

توصیه‌هایی برای قبل از شروع فعالیت:

(۱) برای بیدار شدن عضلات، دست‌ها، نوک انگشتان و بازوها را ماساژ دهید. همچنین می‌توانید از برس یا ماساژور برای ماساژ دست‌ها استفاده کنید. همه این‌ها باعث افزایش آگاهی کودک شما از بدن خود می‌شود و به او کمک می‌کند تا یادگیری موثرتری داشته باشد. همچنین باعث افزایش لذت آنها از فعالیت خواهد شد.

(۲) اطمینان حاصل کنید که کودک شما در بازی خود موفق است زیرا این کار انگیزه وی را برای ادامه کار فراهم می‌کند. کودک شما باید انگیزه انجام فعالیت را داشته باشد حتی اگر موفق نشود.

(۳) صورتی که کودک موفق‌نشد او را تشویق به درست انجام دادن کنید این به کودک انگیزه می‌دهد که تلاش خود را ادامه دهد و اگر در ابتدا موفق نشد عقب نکشد. فعالیت‌هایی که به توسعه مهارت‌های ظریف کمک می‌کند:

(۱) طبقه بندی اسباب بازی‌ها

بسیاری از کودکان از طبقه‌بندی اسباب‌بازی‌ها لذت می‌برند، مرتب‌سازی براساس موارد مختلفی صورت می‌گیرد مثل نوع یا سایز یا رنگ و اشکال مختلف مثل ماکارانی، مداد، خودکار یا لگوها.

شما می‌توانید غذاهای خشک مختلف مثل حبوبات (عدس، نخود، لپه، لوبیا، ماش) را با هم مخلوط کرده و از کودک خود بخواهید آن‌ها را جدا کند (شما می‌توانید برای جذاب بودن فعالیت حبوبات را رنگ‌آمیزی کنید و علاوه بر نوع از رنگ آن‌ها هم برای جداسازی استفاده کنید.

برای اینکه این بازی چالش بیشتری برای کودک داشته باشد می‌توانید به او یک موچین یا یک انبرک کوچک بدهید و از او بخواهید جداسازی را انجام دهد.

(۲) خمیربازی

برای تقویت دست و انگشتان کودک خود می‌توانید از خمیرهای بازی آماده استفاده کنید اما اگر در خانه با ارد همراه با کودک خود خمیر درست کنید و در مراحل آماده‌سازی کودک را دخیل کنید تاثیر آن بیشتر است.

ورز دادن خمیر، غلتاندن آن با وردنه، خرد کردن گلوله های خمیر، فشار دادن آن از طریق انگشتانشان، فشار دادن وسایل به داخل خمیر، همه این‌ها روش‌های خوبی برای کسب مهارت‌های حرکتی ظریف است.

شما می‌توانید اشیای ریزی را داخل خمیر پنهان کنید و از کودک بخواهید آن را پیدا کند که این فعالیت بر مهارت دست‌ورزی کودک تاثیر بسزایی دارد.

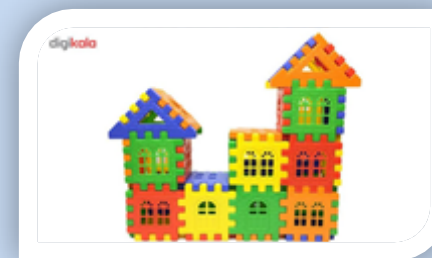
۳) بازی برچسب‌ها

بازی با برچسب راهی عالی برای تمرین مهارت‌های حرکتی ظریف است. جدا کردن برچسب‌ها به اندازه چسباندن آن‌ها مفید است به این صورت که می‌توانید از کودک بخواهید برچسب‌ها را به سطوح مختلف بچسباند و سپس آن‌ها را جدا کند می‌توانید از کودک بخواهید با این برچسب‌ها شکلی را درست کند (مثل دایره) که انگیزه کودک برای انجام این کار دوچندان شود. شما می‌توانید از این برچسب‌ها برای تشویق کودک نیز استفاده کنید.

۴) انداختن حبوبات داخل شیشه

شما می‌توانید چیزی مانند قلک برای کودک خود درست کنید به این صورت که درب یک شیشه را سوراخ کنید و از کودک خود بخواهید حبوبات را به داخل شیشه بیندازد. (اندازه سوراخ درب بطری باید به اندازه حبوبات مورد نظر باشد).

۵) بلوک سازی



برج‌سازی برای قرارگیری بلوک بعدی به دقت و ثبات دست نیاز دارد می‌توانید بلوک‌سازی را با اشیای بزرگ شروع کنید مثلاً قرار دادن قوطی‌های بزرگ روی هم و بعد اینکه کودک مهارت کافی را بدست آورد اشیای کوچک کنید تا کودک بیشتر از مهارت‌های حرکتی ظریف استفاده کند.

۶) نقاشی با انگشت

با انگشتان کودک طراحی را شروع کنید به این صورت که از او بخواهید روی شن یا ماسه با انگشت خود نقاشی بکشد همچنین می‌توانید از اشیای دیگر برای نقاشی استفاده کنید مثل ماکارانی خشک.



برای نقاشی کودک ابتدا طراحی ازاد را شروع کنید سپس از وصل کردن نقطه‌ها برای کشیدن اشکال مختلف استفاده کنید.

۷) پازل



پازل‌ها برای آشنایی کودکان با اشکال و کارکردن مهارت‌های حرکتی ظریف بسیار مفید است. بعضی از کودکان به جای چرخاندن پازل و قراردادن آن سر جای خود سعی دارند با زور زدن و فشار پازل را سر جای خود قرار

دهند پس باید به او آموزش دهید که پازل را چرخانده و سر جای خود قرار دهد.

اگر کودکان کنترل حرکتی خوبی ندارد، معمولاً بهترین پازل برای شروع پازل‌هایی است که روی آن‌ها گیره برای گرفتن قرارداد، ابتدا از پازل‌هایی با تکه‌های بزرگ استفاده کنید و بعد از اینکه کودک مهارت‌های لازم در ساخت پازل را بدست آورد از پازل‌هایی با تکه‌های ریز استفاده کنید.

۸) دوختن

شما می‌توانید با یک کاموای رنگی و یک سبد در ابتدا یک فعالیتی مانند دوختن را برای کودک خود خلق کنید به این صورت که از او بخواهید کامو را از سوراخ‌های سبد عبور دهد یا می‌توانید یک کارت یا کاغذ را سوراخ کنید و از او بخواهید کامو را از سوراخ‌ها عبور دهد.

۹) قیچی کردن

استفاده از قیچی یک روش عالی برای تقویت مهارت‌های ظریف دست است.

شما می‌توانید با بریدن خمیر شروع کنید زیرا این روش صحیح برش زدن را آموزش می‌دهد.

یک مار خمیری درست کنید و سپس از کودک بخواهید تا آن را به قطعات کوچک تقسیم کند.

بعد از اینکه مهارت‌های لازم برای قیچی کردن را بدست آورد می‌توانید از او بخواهید خط‌های مشخص شده روی کاغذ را برش دهید.

۱۰) کاغذ بافی

شما می‌توانید برای کودک خود قطعات باریکی از کاغذ رنگی را برش دهید و به او آموزش دهید که کاغذ را به صورت بافت از هم عبور بدهد و یک صفحه کاغذی بافتنی درست کند.