



رشد مهارت‌های کودک چه زمانی است؟

این روزها والدین توجه خاصی به کودکان خود دارند و جامعه به سمت فرزندپروری پیش می‌رود.

سلامت نیوز: این روزها والدین توجه خاصی به کودکان خود دارند و جامعه به سمت فرزندپروری پیش می‌رود. در همین راستا یکی از کارهایی که باید والدین انجام دهند تقویت مهارت‌های حسی و حرکتی و فکری کودک است. یکی از روش‌هایی که در این زمینه باید مورد توجه قرار گیرد، کار درمانی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ در این روش توانمندسازی عصبی انجام می‌شود که چند بخش را شامل می‌شود. این کار در حیطه کودکان سالم انجام می‌شود و نتایج قابل قبولی در زمینه رشدی کودک به همراه دارد. دکتر ابراهیم پیشیاره، دکترای تخصصی علوم اعصاب شناختی و کارشناس ارشد کاردرمانی درباره کسب مهارت‌های لازم در زمینه‌های گوناگون روش‌هایی را پیشنهاد می‌دهد که با هم می‌خوانیم.

بازی کودکان را مدیر می‌کند

یکی از الگوهای مهمی که در بازی درمانی مطرح است پرخاشگری است. کودکانی که نمی‌توانند با استفاده از بیان کلمات مشکلاتشان را مطرح کنند یا می‌خواهند قدرت رهبری داشته باشند با کمک بازی درمانی بهبود می‌یابند. برخی والدین از دنباله‌رو بودن فرزندشان نگران هستند و می‌ترسند که مورد سوء استفاده قرار گیرد. بازی درمانی بر مدیریت کودک بر خود نیز می‌تواند کار کند و وقتی کودک در این جایگاه قرار می‌گیرد دیگر نگرانی وجود ندارد. در این حالت بازی‌ها هدفمند است و در جهت الگوهای هماهنگی بدنی چشمی و تنه‌ای است. بازی درمانی در رفع پرخاشگری کودکان نیز موثر است.

افزایش توجه با تقویت دیداری

اگر والدین بخواهند در زمینه افزایش تمرکز فرزندشان عمل کنند باید بدانند که راه‌های مختلفی برای این کار وجود دارد که یکی از آنها تقویت ادراک بینایی است. به منظور ارتقای سطح توجه و تمرکز کودکان می‌توان از روشی به نام «#171;اتاق تاریک» استفاده کرد که در مراکز کاردرمانی این کار انجام می‌شود. با کمک این روش ادراک دیداری و شنیداری کودک تقویت می‌شود و کارکردهای توجه دیداری، حافظه دیداری، ادراک عمق دیداری، هماهنگی چشم و دست، کنترل محیط از راه دور و ... با استفاده از ادغام فناوری‌های رایانه‌ای اجرا می‌شود. به این ترتیب کودک در یک اتاق آکوستیک قرار می‌گیرد و از حرکات نور برای رشد مغزی یکسری مهارت‌های بینایی در او استفاده می‌شود.

بازی فعالیتی است که کودک طی آن درک می‌کند، درمی‌یابد، احساس راحتی می‌کند و به عنوان بخش تفکیک‌ناپذیری از دنیای خود از آن برای ایجاد ارتباط، مبادله و آزمایش، یکی کردن و تسلط بر واقعیت‌های خارجی استفاده می‌کند. از این نظر می‌توان گفت که بازی امکان درک، تشخیص، برقراری رابطه کاری، تسهیل بیان کلامی، برون‌ریزی تنش و مطالب ناخودآگاه را فراهم می‌کند. بازی روشی سودمند برای نمایش احساس‌هایی مانند ناکامی، طرد شدگی، حسادت، پرخاشگری، شادی، عشق، نفرت، اضطراب، احساس گناه یا جبران آنهاست و حتی می‌تواند تکرار تجربه‌های واقعی و جزئیات زندگی باشد که با خیال‌بافی‌ها آمیخته شده‌اند و گاهی طی آن بر جنبه‌هایی متمرکز است که اگرچه جزئی هستند اما اهمیت زیادی برای کودک دارند و سبب تحریک هیجانی و خیال‌بافی‌های او می‌شوند.

به عنوان مثال کودکی که از رفتار معلم خود ترسیده و از او بدش می‌آید، ممکن است در قالب یک صحبت معمولی یا مشاوره روانشناسی ادعا کند که معلمش را دوست دارد چون تصور می‌کند دوست نداشتن معلم، احساسی ضد ارزش است و دیگران ممکن است او را به خاطر این قضیه سرزنش کنند، در صورتی که حین اجرای بازی وقتی فرد نقش معلمی بی‌رحم را در نظر گرفته است و در حال تنبیه یک عروسک است و آن را با حرص لگدمال می‌کند، آنچنان شیفته بازآفرینی صحنه است که تسلطی بر حالات هیجانی چهره‌اش نداشته و احساس ناخودآگاه و واقعی‌اش را بازتاب می‌کند.

بازی درمانی چه می‌کند؟

بازی درمانی معمولاً 2 بعد فردی و گروهی را شامل می‌شود و اهداف زیادی را دنبال می‌کند. از آنجا که بیشتر خانواده‌ها تک‌فرزند هستند و فضایی برای رشد مهارت‌های اجتماعی پیدا نمی‌کنند، بازی درمانی در درجه اول به دوست‌یابی آنها کمک می‌کند. بعد از دوست‌یابی در بازی درمانی نظریه ذهن مطرح می‌شود که به کودک کمک می‌کند در تداوم دوستیابی مشکلی نداشته باشد. این نظریه وجود دارد که کودکان از حدود 3-4 سالگی درباره هیجانات، تمایلات و باورهای دیگران نوعی فرضیه‌سازی ذهنی دارند که آن را نظریه ذهن می‌خوانند. وقتی کودک نسبت به حالات هیجانی خود آگاه باشد، می‌تواند از توانایی وانمودسازی استفاده کرده و حالات هیجانی خود را به موجودات بی‌جان یا به افراد دیگر نسبت دهد و بفهمد که واقعیت در تصور افراد دیگر می‌تواند متفاوت از واقعیت برای خود آنها باشد.

ماساژدرمانی؛ اولین مهارت والدین

ماساژهای تخصصی و درمانی با هدف کاهش حساسیت‌های لمس، بهبود ارتباطات و تعاملات والد-کودک، کاهش اضطراب و هراس‌های دوران کودکی، افزایش تحمل روانی کودکان، افزایش احساس لذت‌بخش آرامش و تن آگاهی، بهبود مهارت‌های سیستم لمسی - تعادلی و... می‌تواند به کودک کمک کند. والدین باید بدانند هر مانور حرکتی روی پوست را نمی‌توان ماساژ نامید. ماساژ انواع مختلفی دارد و به 2 نوع عمده عمومی و اختصاصی تقسیم می‌شود.

کاری که می‌توان با ماساژ انجام داد تقویت حس لمس است. سیستم پردازش حسی سیستم غالب در تکامل رشد کودک است. این روش در مورد کودکانی که زود به دنیا آمده‌اند و کودکان بیش‌فعال و اوتیسم باید مورد بازبینی قرار بگیرد. اگر والدین کودکی از

بی‌قراری شبانه کودک خود کلافه است این کودک در مقایسه با کودکی که شب ادراری دارد، بدون شک باید ماساژ متفاوتی دریافت کند. باتوجه کامل به برخی نشانه‌های لمسی و بینایی می‌توان برخی اختلالات مانند اوتیسم را حتی در 6 ماهگی تشخیص داد.

چه اسباب‌بازی‌هایی را برای او انتخاب کنید

یکی از مسائل جزئی اما بسیار مهم انتخاب وسایل بازی توسط کودک است. این انتخاب نشان از علاقه‌مندی کودک دارد و دربرگیرنده معانی نمادینی هم هست که توسط خیالبافی‌ها، آرزوها و تجربه‌های واقعی او محصور شده‌اند. به عنوان مثال علاقه به استفاده از چسب مایع، گوشه‌های پزشکی و سرنگ، چوب و شمشیر، وسایل آرایشی، روزنامه و ... هر کدام معنایی خاص دارد. اسباب‌بازی‌های مورد استفاده در بازی‌های برون فکنی کودکان به طور عمده شامل مردان و زنان کوچک چوبی، اتومبیل، خانه، توپ، شن، مداد، رنگ، وسایل خانه و ... است. اندازه کوچک این اسباب‌بازی‌ها و تعداد و تنوع‌شان کودک را قادر می‌سازد خیالبافی‌ها و تجارب خود را در سطح وسیعی بیان کند. برای رسیدن به این اهداف بهتر است اسباب‌بازی‌ها از نوع مکانیکی نباشند و تنها در رنگ و اندازه با یکدیگر متفاوت باشند.

همین سادگی وسایل است که کودک را قادر می‌سازد از آنها در شرایط مختلف و براساس موضوعاتی که در بازی او خواهد آمد به صورت خیالی یا واقعی استفاده کند. بازی‌درمانی با این سبک بسیار حساس است و هر نوع رفتار غیرکارشناسی در این زمینه موجب به هم خوردن تمرکز کودک، به وجود آمدن احساس بدبینی در کودک و حتی تاثیر معکوس می‌شود به همین دلیل والدین نباید خود وارد عمل شوند و پیش از اقدام به هر کاری با یک بازی‌درمانگر مشورت کنند.