

## تقویت مهارت های حرکتی ظریف (Fine Motor)

تقویت مهارت های حرکتی ظریف (Fine Motor):

مهارتهای حرکتی ظریف دست، فعالیت با دست ها و انگشتان را شامل میشود. مانند برداشتن اشیای ریز، استفاده از قیچی، نوشتن، نقاشی کشیدن، رد کردن و گره زدن بند کفش، این مهارتها طی یک روند مستمر از تولید تا بزرگسالی رشد می یابند. بطور کلی تمام مهارتهای حرکتی با تمرین رشد می کنند، بنابراین هرگاه یک توالی حرکتی (Movement) خاص را انجام دهیم، مسیر طبیعی (مسیر ارتباطی که بین مغز و عضلات وجود دارد) بارها و بارها تقویت میشود و می توانیم حرکت را بهتر انجام دهیم. همچنین هر چه بیشتر از عضلات استفاده شوند قوی تر میشوند هدف از مهارتهای حرکتی ظریف، رشد و تقویت عضلات ریز و کسب مهارت در انجام اعمال اختصاصی که عبارتند از: پرتاب کردن، گرفتن، بریدن، نمونه سازی، بستن و گشودن است. از جمله آموزش و تمرینات مهارتهای ظریف که حرکات عضوی کوچک، محدود و ظریف انگشتان را تقویت می نمایند میتوان تمرین نقطه- نقطه، ترسیم دوائر، ترسیم اشکال هندسی، حروف و اعداد را نام برد. هنگام کار جهت افزایش مهارتهای حرکتی ظریف کودکان با نشانگان داون عوامل زیر باید در نظر گرفته شود:

### 1- ثبات:

- وضعیت صحیح نشستن در ایجاد ثبات لازم برای حفظ یک قسمت از بدن به هنگام حرکت قسمت دیگر ضروری می باشد. برای مثال هنگام نوشتن یا گره زدن:
- صندلی و میز باید به اندازه ی مناسب باشد؛- کار روی سطح شیب دار یا تخته مخصوص نوشتن باشد؛- ایجاد تنوع در وضعیت های انجام کار و روش های کار؛- دادن استراحت های کوتاه مدت جهت رفع خستگی.

### 2- تمرین های دستی:

- کودک را پیش، در حین و پس از فعالیت به انجام تمرین های مختلفی جهت افزایش آگاهی از دست ها و انگشتان، برانگیختن یا آرام سازی و بهبود جریان خون تشویق کنید.
- دستها را به آهستگی و به سرعت باز و بسته کند؛- دستها را تکان دهد و به یکدیگر مالش دهد؛
- با شست به نوبت به نوک انگشتان دیگر ضربه بزند.

### 3- فعالیت های کششی برای مچ و دستها:

- فعالیت هایی ترتیب دهید که به کشش مچ، دست و انگشتان کودک کمک کند و این نوع فعالیت ها را به هنگام اتمام کار(وقتی کارش را زودتر تمام می کند) و یا نیاز به تغییر دارد به کودک ارائه دهید.
- یک توپ قابل انعطاف یا یک توپ کوچک اسکواش در اختیار کودک قرار داده تا بفشارد؛
- پاره کردن کاغذ برای ساختن کلاژ یا خمیر کاغذی؛- بازی با عروسک های خیمه شب بازی انگشتی- فشردن اسباب بازی های جیرجیر کننده؛- نخ کردن مهره ها، وصل کردن لگو و یا حلقه های زنجیر به یکدیگر؛- برداشتن اشیای کوچک مثل ماکارونی، ریختن آنها داخل ظرف یا فنجان های کوچک؛- اسفنج یا لباس خیس را بچلانند؛- استفاده از میخ چوبی و چکش؛- چیدن فنجان ها روی هم و یا عروسک های روسی؛- ساختن مار یا توپ با قطعات کوچک خمیر پلاستیکی یا خمیر بازی

### فعالیت هایی جهت رشد مهارت های درکی (Perceptual Skills) و هماهنگی چشم و دست:

انجام حرکات بزرگ که بازوها را درگیر کند قبل از شروع حرکت های ظریفتر و کوچکتر الزامی است. همچنین ارائه فعالیت هایی که در آنها از رویکرد چند حسی (Multi-Sensory Approach) به منظور آگاهی حسی استفاده میشود. به رشد مهارت های حرکتی کمک می کند.

- نقاشی با انگشتان، استفاده از شن، پودر، آرد، اسپری فوم و... برای نقاشی؛
- جور کردن یا دنبال کردن: وصل کردن دو شکل یا دو تصویر مثل هم به وسیله ی خط کشیدن با مداد؛- فعالیت های لمس انتخابی؛- ریتم انگشتی؛- با حلقه ها، آجرها و ... شکل بسازد؛
- نوشتن با گچ روی تخته سیاه؛- به نخ کشیدن مهره و فعالیت های گره زدن مثل بستن بند کفش؛
- کشیدن خطوط عمودی و افقی که از نقاط سبز شروع و به نقاط قرمز ختم میشود؛- فعالیت های نقطه به نقطه، مازها و ...؛- ساختن اشکال با خمیر بازی؛-بازی خط خطی مغناطیسی و یا بازی ماهی مغناطیسی؛- استفاده از صفحه میخ های چوبی و چوب چین ها.

### بریدن:

بریدن یک مهارت حرکتی ظریف سطح بالاتر است با قیچی های دو دسته بزرگترها می توانند به کودک کمک کنند تا یاد بگیرد. بریدن نی و نوارهای کاغذی در ابتدای آموزش بریدن مناسب تر است. همچنین بریدن مقوا و کاغذهای کلفت آسانتر از کاغذهای معمولی است.

### رشد مهارت های نوشتاری:

نوشتن یک فرایند پیچیده است که علاوه بر هماهنگی چشم و دست مهارت های زیاد دیگری را شامل میشود و ناشی از تقابل فرایندهای حرکتی، حسی، درکی، و شناختی است.

فعالیت های چند حسی، بینایی و درکی- حرکتی جهت رشد مهارتهای نوشتاری مناسب می باشند.

### 1- رشد گرفتن مداد (Pencil Grip):

در ابتدا کودکان مداد را با کف دست می گیرند یعنی گرفتن کف دستی (Plmar Grasp): مداد بین شست و انگشتان دیگر نگهداشته میشود.

جهت ایجاد روش صحیح گرفتن مداد نیاز به تشویق و فعالیت های مضاعف می باشد.

- استفاده از مدادها، مداد شمعی یا گچ های کوتاه که به کف دست نرسند؛

- استفاده از مدادها، مداد شمعی ها و ماژیک های ضخیم و مثلثی شکل یا گیره ی مداد؛

### 2- فشار به مداد:

فشار به مداد تحت تأثیر وضعیت، نوع گرفتن و نوع مداد می باشد.

### 3- شکل دادن حروف و نوشتن روی خطوط:

- حروف را با خمیر بسازد؛- بین خطوط حروف نوشته شده بزرگ کند یا با مداد بکشد؛

- استفاده از کاغذ شطرنجی؛- نوشتن باغچه ای؛

یک فعالیت بینایی با کمک ایجاد خطوط سه رنگ است که به کمک سه خط رنگی که هر کدام نمایانگر مثلاً آسمان، چمن و خاک می باشد صورت می گیرد تا کودک بتواند به کمک آموزش نحوه ی قرار دادن حروف بر روی خطوط را بیاموزد.

### - نوشتن پیوسته:

می تواند باعث بهبود مهارت های نوشتاری کودک شود. کودک معمولاً نمی تواند هر حرف را به عنوان یک واحد مجزا ببیند ولی به عنوان قسمتی از یک کل و نوشته برای او روان تر و ساده تر است؛ شکل حرف یا عدد را قبل از نوشتن روی کاغذ در هوا بکشد؛- استفاده از کاغذهای پیش نیاز نوشتن که درجه بندی شده می باشند، می تواند مفید باشد.- در ابتدا از خطوط با فاصله بیشتر استفاده شود تا کودک بتواند بزرگتر بنویسد؛- کاغذهایی با خطوط خیلی پر رنگ (سیاه تر) می تواند به توجه کودک کمک کند.- استفاده از برنامه های نوشتاری.

### ۱ - بازیهای آزاد برای تقویت مهارتهای حرکتی درشت و ظریف

مسابقه ای قرار دهید که کودکان در حال راه رفتن اشیائی را با دست یا روی سر حمل کنند. بازیهایی مانند موش و گربه، گرگم و گله می برم، قایم باشک و گرگم به هوا که با دویدن همراه است ترتیب دهید.

### پریدن

کودکان دایره ای درست کنند و یک کودک به وسط دایره بیایدو مانند یک خرگوش خود را جمع کندو روی زمین قرار بگیرد. انگاه کودک برای او آواز می خوانند: خرگوش کوچولو بپر بالا و کودکی که در وسط است می پرد. کودکان روی دایره بایستند و آواز بخوانند، دور دایره راه بروند و سعی کنند از آن بیرون نیایند. بازیهای دایره وار با حرکات نمایشی کودکان: مانند قورباغه یا خرگوش بجهند، طناب بازی که دو کودک سر طناب را بگیرند و دیگری بپرد.

### پرتاب کردن و گرفتن توپ

انداختن توپ در سبد یا به سمت هدف معین ، کودکان روبروی یکدیگر بنشینند و به یکدیگر پرتاب کنند و بگیرند. تا کردن کاغذ که با آن اشکالی مانند قایق درست کنند.

**مهارت قیچی کردن:** ابتدا با انگشتان تفنگ بازی کنند، کاغذ را بین انگشت سبابه و میانی بگذارند و با دست دیگر آن را بکشند

### تمرین نقطه به نقطه

در این تمرین کودکان نقطه های روی تخته سیاه را با کشیدن خط به هم متصل می کند نقطه ها ممکن است در وضعیتها و تعداد مختلفی باشد و کودک باید خطوط اتصال را به صورتهای گوناگون ترسیم کند.

**ترسیم دوایر:** کودک می تواند دوایر بزرگی را با یک دست، دو دست، در جهت عقربه های ساعت و یا بالعکس روی تخته سیاه ترسیم کند.

**ترسیم اشکال هندسی:** کودک تمرینات را با خطوط افقی، عمودی ، مایل انجام داده و اشکال مختلف هندسی را روی تخته سیاه رسم می کند در ابتدا وی می تواند از الگوهای پریده شده استفاده کند و بعد اشکال را از روی مدل کپی نماید.

### 2- پرورش حرکات نوشتن با دیگر وسایل:

نقاشی انگشتی یا نوشتن روی سینی خاکستر یا روی طبق ماسه در جهت حرکات مربوط به نوشتن تمرین مطلوبی است لایه ای از ماسه ، آرد ، نمک، خاک رس، را در ساج شیرینی پزی قرار دهید آنگاه از طرحهای مخصوص نقاشی انگشتی برای تمرینات دستی استفاده نمایید با انگشت ، یا قلم نقاشی می توان برای طراحی اشکال، حروف، اعداد استفاده کرد. همچنین برای تمرین دادن دست می توان از یک تکه ای مرطوب نیز برای طراحی روی تابلو سود برد.

3- بازی با خمیر بازی یا گل رس: خمیر بازی و یا گل رس در اختیار کودک قرار می دهیم تا با آن بازی کند و وسیله هایی مانند دیگ، بشقاب، آدم و امثال آن درست کند.

4- مجاله کردن کاغذ باطله ها و روزنامه ها کاغذها و روزنامه ها را با دستی که می نویسد مجاله کند

5- استفاده از قیچی: کاغذهای باطله را قیچی کند بهتر است برای امنیت بیشتر از قیچی نوک پهن استفاده نمود

6- باز و بسته کردن زیپ ، دکمه، بند کفش

7- حرکت دادن انگشتان دست و بازی های انگشتی، با اشاره ما دانش آموز انگشتانش را حرکت دهد همه آنها را یکی یکی حرکت دهد

8- باز و بسته کردن پیچ و مهره و قفل و کلید.

9- الگوها و قالبها (اشکال هندسی): حروف و اعداد را می توان به صورت الگوهای بریده از مقوا یا پلاستیک ارائه نمود.

برای جلوگیری از لغزش ، الگوها را با گیره به کاغذ محکم کنید به کودک بگویید که حدود شکل مورد نظر را با انگشت خود یا با مداد رنگی روی کاغذ ترسیم کند. شابلونهایی که در بازار هستند مناسب می باشند. طلق های بلا استفاده ی رادیوگرافی و ظروف پلاستیکی بهترین موادی هستند که می توان برای ساختن قالب و الگو از آنها استفاده کرد.

10- ترسیم از روی مدل: (کپی کردن) اشکالی پر رنگ را روی یک صفحه ی کاغذ سفید بکشید بعد روی آن کاغذ نازکی قرار دهید از کودک بخواهید که از روی آن اشکال کپی کند. می توانید در بدو امر از خطوط مورب و دایره استفاده کنید و بعد خطوط افقی، عمودی، اشکال هندسی و بالاخره حروف و اعداد را به کار گیرند. کودک می تواند از مداد رنگی یا مداد زغالی هم استفاده کند. به کار بردن طلق شفاف هم سودمند است یک روش دیگر گذاشتن اشکال روی یک طلق شفاف و قرار دادن آن بر روی پروژکتور اورهد است و تصویر را می توان روی یک تابلو صفحه کاغذ بزرگ انداخت و از کودک خواست که از روی تصویر اشکال یا حروف را ترسیم کند.

11- ترسیم بین خطوط: کودک وسط خطوط متوازی مختلف شکل خط بکشد گذاشتن فلش و شماره برای نشان دادن جهت و املاء حروف مفید خواهد بود.

12- نقطه چین ها: طرح ساده ای را رسم کنید و آنگاه فرم نقطه چین همان طرح را نیز در کنار آن رسم کنید از کودک بخواهید که با وصل کردن نقطه ها آن طرح را کامل کند.

13- ترسیم با کاهش: یک حرف کامل یا عددی را بنویسید از کودک بخواهید که عین همان حرف یا عدد را بنویسید سپس قسمت اول آن عدد یا حرف را بنویسید و کودک باید آن را کامل کند در مراحل بعدی قسمتهای بیشتری حذف می شود تا بالاخره نامشخصی از آن باقی می ماند کودک باید بتواند با همان جزء حرف یا عدد فرم اصلی را طراحی کند.

14- حالت نشستن و وضعیت کاغذ: در هنگام نوشتن کودک باید 2 ساعد خود را روی میز قرار دهد و پاهای کودک با زمین تماس داشته باشد و با دستی که نمی نویسد کاغذ را نگه دارد.

وضعیت کاغذ: برای درست نویسی کاغذ بایستی راست و بدون کجی و موازی با لبه ی پایین میز تحریر قرار گیرد.

گرفتن مداد: مداد را بایستی بین انگشت شست و انگشت وسط قرار داد در حالی که انگشت اشاره روی مداد قرار بگیرد. مداد باید از سمت بالای تراشیده شده گرفته شود برای خوب گرفتن مداد دور آن گل رس گرفت بهترین روش گرفتن مداد همن روش سه پایه ای است.

مجتمع آموزشی غیر انتفاعی اداب - مشاوره

گرد آوری: فاطمه سوری