

فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد با کم‌توانی ذهنی

ستاره شجاعی* / استادیار دانشگاه شیراز

چکیده

زمینه: با وجود نقش مهم فعالیت‌های اوقات فراغت در زندگی افراد با کم‌توانی ذهنی، این افراد در مقایسه با افراد عادی به میزان کمتری در فعالیت‌های اوقات فراغت مشارکت دارند، به همین دلیل توجه به اوقات فراغت افراد با کم‌توانی ذهنی بسیار مهم است. نتیجه‌گیری: در این مقاله پس از بیان مقدمه‌ای کوتاه، تعریف اوقات فراغت ارائه شده، سپس در مورد ضرورت فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد با کم‌توانی ذهنی بحث شده، پس از آن فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد با کم‌توانی ذهنی بیان شده است. واژه‌های کلیدی: فعالیت‌های اوقات فراغت، افراد، کم‌توانی ذهنی

مقدمه

شخصیت خود و رضایتمندی از بودن به‌عنوان عضوی از جامعه نیاز به فعالیت‌های اوقات فراغت دارند (۴).

تعریف فعالیت‌های اوقات فراغت

فعالیت‌های اوقات فراغت شامل مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از فراغت از تعهدات، تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی، با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و هدفش استراحت، تفریح، توسعه دانش، یا به‌کمال رساندن شخصیت خویش، به ظهور رساندن استعدادها، خلاقیت‌ها و مشارکت آزادانه در اجتماع است (۵).

ضرورت فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد با کم‌توانی ذهنی

فعالیت‌های اوقات فراغت به‌رشد اجتماعی، کنترل رفتار، ثبات در شغل، کنار آمدن با استرس و غلبه بر عادت‌های بد کمک کرده (۶ و ۷)، همچنین ارتباط با همسالان را تقویت و آموزش فراگیر را تسهیل می‌کند (۸ و ۹). مشارکت مثبت در فعالیت‌های اوقات فراغت نه تنها موجب تقویت اعتماد به نفس، نشاط روانی و سرزندگی می‌شود، بلکه مهارت‌های حسی و حرکتی افراد با کم‌توانی ذهنی را نیز تقویت می‌کند و باعث کاهش رفتارهای چالش‌انگیز در افراد با کم‌توانی ذهنی می‌شود (۱۰). افزون بر موارد یادشده، کفایت شخصی

کم‌توانی ذهنی^۱ به محدودیت قابل ملاحظه در کارکردهای ذهنی و رفتار سازشی گفته می‌شود که در مهارت‌های مفهومی (زبان‌دریافتی، زبان بیانی، خواندن، نوشتن، مفاهیم پول، خودهدایتی)، اجتماعی (مهارت‌های بین‌فردی، مسئولیت‌پذیری، عزت نفس، پیروی از دستورات، اطاعت از قوانین و ممانعت از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن) و عملی (فعالیت‌های زندگی روزمره از قبیل خوردن، جابه‌جایی، دستشویی و لباس پوشیدن و فعالیت‌های ابزاری زندگی روزمره یعنی رفتارهای مرتبط با زندگی مستقل از قبیل آماده کردن غذا، خانه‌داری، حمل‌ونقل، مصرف درست دارو، مدیریت پول، استفاده از تلفن و مهارت‌های شغلی) قابل مشاهده است. این ناتوانی قبل از ۱۸ سالگی ظاهر می‌شود (۱). در مقایسه با افراد عادی، بسیاری از افراد با کم‌توانی ذهنی به بهداشت، توانبخشی، حمایت اجتماعی، آموزش، فعالیت‌های اوقات فراغت^۲ و اشتغال دسترسی ندارند (۲). در بین موارد یادشده اوقات فراغت موضوع مهمی است که یکی از عناصر اصلی نیازهای انسان در زندگی امروزی را تشکیل می‌دهد (۳). افراد با کم‌توانی ذهنی نیز مانند سایر انسان‌ها برای رشد همه‌جانبه

1. intellectual disability

2. leisure time activities

* Email: bahareman@shirazu.ac.ir

مولفه‌های فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد با کم‌توانی ذهنی

در ارایه فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد با کم‌توانی ذهنی باید مولفه‌های زیر را مورد ملاحظه قرار داد:

ترجیحات کودک با کم‌توانی ذهنی در انتخاب

فعالیت‌های اوقات فراغت: در ارایه فعالیت‌های اوقات فراغت باید بدانید که کودک چه مهارت‌هایی در رابطه با اوقات فراغت دارد و در حال حاضر اوقات فراغت خود را چگونه سپری می‌کند. برای شناخت ترجیحات کودک می‌توانید با معلمان یا اعضای خانواده کودک مصاحبه کنید یا کودک را در محیط و موقعیت بازی آزاد با اسباب بازی‌ها و تجهیزات تفریحی گوناگون قرار دهید و مقدار زمانی را که به وسایل، تجهیزات و اشیای گوناگون اختصاص می‌دهند، اندازه‌گیری کنید (۱۵).

توانایی‌های کارکردی و نیازهای آموزشی ویژه: در

ارایه فعالیت‌های اوقات فراغت باید بدانید که در حال حاضر کودک چه توانایی‌هایی دارد، چه کارهایی را می‌تواند انجام دهد و در نتیجه چه مهارت‌هایی باید در فعالیت‌های اوقات فراغت او گنجانده شود (۱۶).

ویژگی‌های حسی و جسمی: توانایی‌های حسی و جسمی

کودک به‌طور مستقیم انتخاب و ارایه فعالیت‌های اوقات فراغت را تحت تاثیر قرار می‌دهد و در ارایه فعالیت‌های اوقات فراغت باید ویژگی‌های حسی و جسمی کودک و شرایط و امکان انطباق‌سازی‌های ضروری مورد ملاحظه قرار گیرد (۱۷).

سطح مهارت‌های متناسب با سن: در ارایه فعالیت‌های

اوقات فراغت باید ببینید همسالان عادی کودک مورد نظر در اوقات فراغت خود به چه نوع فعالیت‌هایی می‌پردازند و برای کودک با کم‌توانی ذهنی نیز باید همان نوع فعالیت را فراهم کرد (۱۸ و ۱۹).

دسترسی به مواد، وسایل و امکانات فعالیت‌های

اوقات فراغت: در ارایه فعالیت‌های اوقات فراغت باید این نکته را مورد ملاحظه قرار داد که آیا کودک دسترسی به مواد، وسایل، تجهیزات و امکانات لازم برای انجام آن فعالیت‌ها را دارد یا حتی در صورت دسترسی آیا

و مهارت در تعامل اجتماعی از دیگر پیامدهای شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت در افراد با کم‌توانی ذهنی است (۱۱).

با وجود پیامدها و تاثیرات مثبت فعالیت‌های اوقات فراغت در افراد با کم‌توانی ذهنی، این افراد در مقایسه با افراد عادی به میزان کمتری در فعالیت‌های اوقات فراغت مشارکت دارند (۲). افزون بر این از آنجایی که افراد با کم‌توانی ذهنی از سوی همسالان‌شان پذیرفته نمی‌شوند و اغلب کنار گذاشته می‌شوند، به طور کلی فعالیت‌هایی را ترجیح می‌دهند که بتوانند تنها باشند یا این که در کارهای گروهی نقش منفعل داشته باشند (۵). به همین دلیل مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت که شامل همکاری با سایر افراد باشد (۱۳) و در محیط سرشار از محرک انجام شود (۱۴) برای آموزش و رشد این افراد بسیار ضروری است.

به‌طور کلی در ایران در رابطه با اوقات فراغت افراد عادی اگرچه هنوز در مقایسه با کشورهای پیشرفته در آغاز راه هستیم اما در مقایسه با اوقات فراغت افراد با کم‌توانی ذهنی اقداماتی (از قبیل باشگاه‌های ورزشی، پارک‌ها، مراکز کانون پرورش فکری، کتابخانه‌ها، فرهنگسراها، برنامه‌های ویژه صداوسیما و غیره) انجام شده است که می‌تواند تا حدودی پاسخگوی نیاز این افراد باشد. حال سوال این است، آیا افراد با کم‌توانی ذهنی هم می‌توانند از این امکانات استفاده کنند؟ افراد با کم‌توانی ذهنی اوقات فراغت خود را چگونه سپری می‌کنند؟ آیا برای افراد با کم‌توانی ذهنی، مراکز تفریحی وجود دارد؟ (۱۴).

ضمن توجه به اهمیت، ارزش و نقش حیاتی اوقات فراغت در زندگی افراد کم‌توان ذهنی و اعتقاد به این که، آن‌ها به‌عنوان یک فرد در جامعه حق زندگی کردن دارند، ضروری است با برنامه‌های صحیح، اوقات فراغت این افراد پر شود، بنابراین باید تمام فعالیت‌هایی که می‌تواند در رابطه با اوقات فراغت این افراد موثر واقع شود، مورد شناسایی قرار گیرد و پس از مطالعه دقیق، به گونه‌ای با شرایط ذهنی و جسمی آن‌ها هماهنگ شود تا این افراد هم بتوانند مانند افراد عادی از این امکانات بهره‌برند و زمینه‌های رشد همه‌جانبه خود را آشکار کنند.

بازی‌ها: برای مثال اسباب‌بازی، بازی، کتاب، شن و ماسه، زمین‌بازی ویژه، ماشین‌آلات برقی و دستی و غیره.

فناوری‌ها: برای مثال رایانه، اسباب‌بازی‌ها و دستگاه‌های گوناگون الکترونیکی و غیره.

فعالیت‌های معنوی: برای مثال حضور در مساجد، امامزاده‌ها، کلیساها، زیارتگاه‌ها و غیره.

فعالیت‌های مرتبط با طبیعت: برای مثال آشناسدن با حیوانات و گیاهان خانگی، کشورگردی، جهان‌گردی، طبیعت‌گردی، تالاب‌گردی، دریاچه‌گردی و غیره.

نتیجه‌گیری

با وجود نقش مهمی که اوقات فراغت در سلامتی، بهزیستی و کیفیت زندگی افراد با کم‌توانی ذهنی دارد اما این موضوع در ایران کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، بنابراین تعریف، انطباق‌سازی و اجرای فعالیت‌های اوقات فراغت که به افراد با کم‌توانی ذهنی فرصت دهد به‌طور کامل در این فعالیت‌ها مشارکت کنند و سطح تلفیق اجتماعی و رضایت خود از زندگی را افزایش دهند، بسیار ضروری است.

فراهم‌سازی امکانات قابل دسترسی و طراحی، تاسیس و راه‌اندازی فعالیت‌های اوقات فراغت متناسب برای افراد با کم‌توانی ذهنی و نیز اقدامات عملی برای مبارزه با موانع و تبعیض‌های صورت گرفته در مورد اوقات فراغت افراد با کم‌توانی ذهنی در مقایسه با افراد عادی از جمله ضروریات توجه به پرکردن اوقات فراغت افراد با کم‌توانی ذهنی و تشویق آن‌ها به مشارکت در فعالیت‌های بدنی و سرگرمی‌های اجتماعی است. در این میان طراحی، انطباق‌سازی و اجرای فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد با کم‌توانی ذهنی از قبیل فعالیت‌های مربوط به محیط‌های طراحی شده ویژه، فعالیت‌های جسمی، فعالیت‌های تکلیف‌محور، فعالیت‌های هنری، بازی‌ها، فناوری‌ها، فعالیت‌های معنوی و فعالیت‌های مرتبط با طبیعت که در بالا به مواردی از آن‌ها اشاره شد، می‌تواند مفید و موثر باشد.

توانایی مالی و پرداخت هزینه‌های مربوط به آن فعالیت را دارد (۱۵).

ویژگی‌های محیط خانه: یکی دیگر از مولفه‌های موثر در انتخاب و ارایه فعالیت‌های اوقات فراغت، ارزیابی محیط خانه و محله کودک (از قبیل سن والدین کودک، وجود خواهر و برادر یا سایر خویشاوندان و نگرش اعضای خانواده و غیره) است. این مولفه‌ها به‌طور جدی استقلال کودک و انواع فعالیت‌هایی را که او می‌تواند در آن مشارکت کند، تحت تاثیر قرار می‌دهد (۲۰ و ۲۱).

فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد با

کم‌توانی ذهنی

فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد با کم‌توانی ذهنی مشتمل بر فعالیت‌های مربوط به محیط‌های طراحی شده ویژه، فعالیت‌های جسمی، فعالیت‌های تکلیف‌محور، فعالیت‌های هنری، بازی‌ها، فناوری‌ها، فعالیت‌های معنوی و فعالیت‌های مرتبط با طبیعت است که در ادامه هر یک از این موارد به‌طور خلاصه ارایه شده‌اند (۴):

فعالیت‌های مربوط به محیط‌های طراحی شده ویژه:

برای مثال اتاق‌های اسنوزلن^{*}، فرش، تختخواب و صندلی‌های ماساژوری، باغ‌های ویژه حسی، تجهیزات و وسایل چندحسی، لباس و وسایل لامسه‌ای، تختخواب‌های بادی و آبی و غیره.

فعالیت‌های جسمی:

برای مثال شنا و فعالیت‌های مبتنی بر آب، دویدن و تند راه رفتن، حرکات موزون با صندلی چرخدار، قایقرانی، دوچرخه‌سواری، اسکیت، چتربازی، حرکات موزون با موسیقی، یوگا، بازی‌های تویی، استفاده از تجهیزات سالن‌های بدنسازی، اسب‌سواری و غیره.

فعالیت‌های تکلیف‌محور:

برای مثال حمام کردن و دوش گرفتن، خشک کردن مو، پخت‌وپز، آرایش و نظافت، باغبانی، صنایع دستی، کارهای خانه و غیره.

فعالیت‌های هنری:

برای مثال ساخت موسیقی، گوش دادن به موسیقی، نقاشی، تماشای تلویزیون، فیلم و نوار ویدیویی، حرکات موزون، دیدن آلبوم، بازی کردن تئاتر، دیدن تئاتر، قصه گفتن و غیره.

1. Snoezelen rooms

* برای اطلاعات بیشتر به مقاله اتاق اسنوزلن برای افراد با نیازهای ویژه تالیف قربان همی علمدارلو و محسن نوشاد (۱۳۹۳) در ماهنامه تعلیم و تربیت استثنایی، سال چهاردهم، شماره ۱۲۷ رجوع شود.

منابع

1. Schalock RL, Borthwick-Duffy SA, Bradley VJ, Buntinx WH, Coulter DL, Craig EM, Gomez SC, Lachapelle Y, Luckasson R, Reeve A, Shogren KA. Intellectual disability: Definition, classification, and systems of supports. American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. 444 North Capitol Street NW Suite 846, Washington, DC 20001; 2010.
2. Pagán-Rodríguez R. How do disabled individuals spend their leisure time?. *Disability and health journal*. 2014 Apr 30;7(2):196-205.
3. Yavari Y, Aroufzad S, Dehkordi FK, Rabieezadeh A. Factors affecting students' leisure time spending ways in special schools with emphasis on physical activity. *International Journal of Sport Studies*. 2014;4(12):1505-12.
4. Hogg J, Cavet J. Making leisure provision for people with profound learning and multiple disabilities. Springer; 2013 Nov 11.
5. Eratay E. Effectiveness of leisure time activities program on social skills and behavioral problems in individuals with intellectual disabilities. *Educational Research and Reviews*. 2013 Aug 23;8(16):1437.
6. Merino R. Pathways from school to work: can the competences acquired in leisure activities improve the construction of pathways?. *Journal of Education and Work*. 2007 Apr 1;20(2):139-59.
7. Dewe P, Trenberth L. An exploration of the role of leisure in coping with work related stress using sequential tree analysis. *British Journal of Guidance & Counselling*. 2005 Feb 1;33(1):101-16.
8. McConkey R, Collins S. The role of support staff in promoting the social inclusion of persons with an intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*. 2010 Aug 1;54(8):691-700.
9. Wendelborg C, Kvello Ø. Perceived social acceptance and peer intimacy among children with disabilities in regular schools in Norway. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2010 Mar 1;23(2):143-53.
10. Sigafoos J, Tucker M, Bushell H, Webber Y. A practical strategy to increase participation and reduce challenging behavior during leisure skills programming. *Mental retardation*. 1997 Jun;35(3):198-208.
11. Peterson JJ, Andrew Peterson N, Lowe JB, Nothwehr FK. Promoting Leisure Physical Activity Participation among Adults with Intellectual Disabilities: Validation of Self Efficacy and Social Support Scales. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2009 Sep 1;22(5):487-97.
12. Raghavan R, Newell R, Waseem F, Small N. A randomized controlled trial of a specialist liaison worker model for young people with intellectual disabilities with challenging behaviour and mental health needs. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2009 May 1;22(3):256-63.
13. Lionello DeNolf KM, Dube WV, McIlvane WJ. Evaluation of resistance to change under different disrupter conditions in children with autism and severe intellectual disability. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*. 2010 May 1;93(3):369-83.
14. Omidvar A. Culture of leisure time and adolescents with special needs. *Exceptional education*. 1996; 5:4-6.
15. Sivan A, Ruskin H, editors. Leisure education, community development, and populations with special needs. CABI; 2000.
16. Su HC. Curriculum Emphasis for Students with Mild Mental Retardation: A Survey Research of the Current Perspectives of Taiwan's Special Educators. 2004 ; A thesis Submitted for the degree of Doctor of Philosophy to the Department of Special Education of the University of Kansas.
17. Wehman P, Schleien SJ. Leisure programs for handicapped persons. Pro-ed; 1981.
18. Boyer-Stephens A, Kearns D. Functional curriculum for transition. *Journal of Vocational Special Needs Education*. 1988;11(1):13-8.
19. Browder DM, Wakeman SY, Flowers C, Rickelman RJ, Pugalee D, Karvonen M. Creating access to the general curriculum with links to grade-level content for students with significant cognitive disabilities an explication of the concept. *The Journal of Special Education*. 2007 May 1;41(1):2-16.
20. Cronin ME, Lord DC, Wendling K. Learning for Life The Life Skills Curriculum. *Intervention in School and Clinic*. 1991 May 1;26(5):306-11.
21. Falvey MA. Community-based curriculum: Instructional strategies for students with severe handicaps. Paul H Brookes Pub Co; 1989 Sep 1.