

# معرفی دوسای آموزشی

## Introduction to Kyuiku- Dohsa

روش بالینی نوین جهت رفع مشکلات دانش آموزان  
فشار روانی، خشونت، مدرسه گریزی، حواسپرتی، ترس  
مشکلات تلفظ

### قسمت اول

دکتر اصغر دادخواه  
دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

شود، آنچه که باعث رضایت و  
خشنودی شماسست و همیشه آرزوی  
آن را داشته‌اید در رابطه با فرزند یا  
دانش آموز خود خواهید دید. و برای  
آن دسته از افرادی که هیچ مشکلی  
ندارند انجام این روش باعث نشاط،  
راحتی و نیرومندی خواهد شد.

“دوسای- هو” چیست؟

دوسا- هو یک روش توانبخشی  
روانی ژاپنی است که ابتدا جهت  
مشکلات حرکتی کودکان دچار فلج  
معزی توسط پروفیسور ناروسه در  
سال ۱۹۶۷ مورد مطالعه قرار گرفت.  
دیدگاه او بر این اساس قرار داشت که  
اگر چه ناتوانی‌های مربوط به فلج

فیزیکی هستند.  
امروزه شاهد هستیم که معلمان و  
والدین با کوهی از مشکلات  
روزافزون انضباطی و تحصیلی در  
مدرسه و خانه روبرو هستند. اگر  
روش “دوسای آموزشی” به طور  
صحیح مورد استفاده قرار گیرد،  
می‌تواند مفید و کارآمد واقع شود.  
مشکلات والدین و دانش آموزان  
در سراسر جهان یک شکل است از  
این رواج روشهای حاضر در این مقاله  
می‌توان به عنوان راه‌حل بهره‌گرفت  
و اگر این کار به طور صحیح انجام

مقدمه

### بکارگیری روش “دوسای آموزشی” در رفع مشکلات دانش آموزان

این مقاله از آن جهت تهیه شده تا  
معلمان و دانش آموزان با روش  
“دوسای آموزشی” که یک روش  
مشترک جهت آرام کردن جسم و  
رفع تنش و فشار روحی است آشنا  
شده و آنرا بکارگیرند. همه می‌توانند  
از این روش بهره‌مند شوند  
بخصوص کسانی که دچار انواع  
متفاوتی از مشکلات روحی و





مغزی در اثر اختلالات فیزیولوژیکی بوده ولی فعالیت‌های روانشناختی نیز بر آن اثر دارد.

در زبان ژاپنی "دوسا" بمعنای یک فرآیند کلی و هالیستیک است که شامل فعالیت‌های روانی/لااخلی حرکات بدنی می‌شود، و "هو" به معنی روش و متد است. وقتی که ما اراده می‌کنیم قسمتی از بدنمان را حرکت دهیم، تلاش می‌کنیم که حرکت را طبق اراده خود درک کنیم. چنانچه این تلاش متناسب با حرکت باشد، حرکت اراده شده می‌تواند به فعل درآید. روش دوسا بر اساس این نظریه بنا نهاده شد. فرآیند روش دوسا را می‌توان به دو بخش تقسیم نمود. بخش روان شناختی (شامل اراده و تلاش) و دیگری بخش فیزیولوژیکی (شامل وضعیت بدنی و حرکتی). این فرآیند به عنوان فرآیند اراده، تلاش، حرکت بدنی طرح ریزی شده است. در جریان تلاش هدفمند، مربی قادر است ذهن مددجو را فعال نموده و فعالیت خود را از طریق تجربه هدفمند دوسا تسهیل نماید. در این روش، مربی الگوی مناسبی از حرکات بدنی را به مددجو ارائه داده مددجو با تلاش هدفدار خود سعی بر انجام آن حرکت می‌کند.

### "دوسای آموزشی" چیست؟

"دوسای آموزشی" عبارت است از یک رشته تمرین‌های حرکتی که به فرد کمک می‌کند با حرکت دادن بدن، بهبود بدنی و احساسی در او

ایجاد شود.

امروزه در امر آموزش از کلمات برای تبادل عقاید و نیز القا نظم و درک استفاده می‌شود. ولی ثابت شده است که همین کلمات در خیلی از موارد جهت رساندن صحیح یک پیام چه در مدرسه و چه در خانه مؤثر نیستند. در این موارد "دوسای آموزشی" می‌تواند با استفاده از جسم فرد به قلب او وارد شود (البته از طریق غیر خشونت‌آمیز). مثال‌های زیادی وجود دارد که در آن ما به عنوان مربی و والدین نمی‌توانیم تنها از طریق ارتباط کلامی با فرزندانمان رابطه برقرار کنیم. برای مثال با کودکی که از رفتن به مدرسه اجتناب می‌کند بارها و بارها صحبت می‌شود ولی نتیجه آن این است که کودک با سرسختی بیشتر خود را در اتاق حبس می‌کند. وقتی از کودکی که حالت بدنی غلط دارد می‌خواهید تا بدنش را صاف نگه دارد و برای مدت کوتاهی این وضعیت را حفظ می‌کند ولی سریع به حالت اولیه خود برمی‌گردد. کودکانی هستند که آموزش کلامی در آنها اثر ندارد ولی با حرکات‌های بدنی که شگرد کار "دوسای آموزشی" است و با کمک مربی یا والدین انجام می‌شود می‌توان تأثیر زیادی بر آنها گذاشت. "دوسای آموزشی" به مشکلات بدنی و روانی می‌پردازد و مادر این رابطه به بخش دوم می‌پردازیم. با انجام این تمرینات توجه و آرامش کودک بیشتر می‌شود و یاد می‌گیرد تا به دیگران هم توجه کند.

## تاریخچه دوسای آموزشی ظهور فنون آموزشی دوسا

دکتر گوساکو ناروسه (Gosaku Naruse) و همکارانش در دانشگاه علوم تربیتی توکیو در سال ۱۹۷۳، کودکی با فلج مغزی را به کمک روش‌های روان‌شناسی درمان کردند. تا آن زمان باور بر آن بود که فلج مغزی یک ضایعه در دستگاه عصبی مرکزی است که تنها می‌توان از راه فیزیولوژیایی با آن برخورد کرد زیرا در زمینه طرز حرکت بدن توسط خود فرد مطالعه‌ای خاص انجام نشده بود. وقتی دکتر ناروسه توانست با کمک روش‌های روان‌شناسی به این کودک کمک کند، دیگر فلج مغزی یک مشکل در دستگاه عصبی مرکزی نبود که منجر به یک اختلال حرکتی باشد، بلکه یک عامل عاطفی (هیجانی) روانی نیز دخالت داشت. دکتر ناروسه دوسا را این‌گونه تعریف می‌کند: "اراده و تلاش برای حرکت دادن بدن". حال اگر مسأله اراده باشد آنگاه این یک مشکل روان‌شناسی و روان‌تنی و تربیتی خواهد بود و از این روست که نام کیوکودوسا برای آموزش انتخاب شد.

### از تمرینات فردی تا روش دوسا

در سال ۱۹۷۵ آقای کیوشی اونواز دانشگاه علوم تربیتی توکیو در پژوهش‌هایی بدین نتیجه رسید که اگر کودکی را به پشت بخوابانیم و بازوان او را به سمت بالا نگه داریم، فزون

جنبشی (بیش فعالی) در او کاهش می‌یابد. او همچنین متوجه شد که این تمرین برای کودکان اوتیسم و نیز برای کودکان با مشکلات رفتاری نیز مفید خواهد بود. پژوهشهای بعدی نشان داد که بالا نگه داشتن بازوها و دیگر تمرینات را می‌توان برای درمان افراد اسکیزوفرن و کسانی که نیازمند درمان روانپزشکی هستند، استفاده کرد. این تمرین‌ها می‌تواند بین تن و روان افراد نوعی ارتباط ایجاد کند.

### گسترش کیوکو دوسا

طی نشستهای علمی در ژاپن دوسا رانه تنهاروشی مؤثر در پزشکی بلکه روشی آموزشی برای افراد عادی و استثنایی یافتند.

در مارس ۱۹۹۸ آقای، شوچی هیشی نوما، باراهنمایی دکتر ناروسه، دوسا را در نظام آموزشی ژاپن وارد کرد و آن را کیوکو دوسا (دوسای آموزشی) نامید. و از آن زمان پژوهشگران کارآمدی این روش را در حل مشکلات متعدد دانش آموزان مورد مطالعه قرار داده‌اند.

### انجام و نظارت بر

#### کیوکو دوسا

کیوکو دوسا دو نفری انجام می‌شود این روش در منزل و مدارس ابتدایی و راهنمایی قابل اجراست.

#### ۱- انجام فنون در مدرسه

در این کار دانش آموزی که مشکل دارد با دانش آموز دیگری که مشکل ندارد دو نفری کار می‌کنند و هر دو از فواید این تمرین بهره می‌برند

به گونه ای که (مشکل دانش آموز مشکل دار رفع می‌شود و فشار روحی دانش آموز دیگر کاهش می‌یابد) البته تمام دانش آموزان از انجام این روش احساس خوشحالی می‌کنند.

دانش آموزان می‌توانند با هم تمرین کنند و گاهی معلمان جای دانش آموز عادی را می‌گیرند. برای مثال در یک تمرین دانش آموز مشکل دار روی زمین می‌نشیند و دیگری روی کمر او با زانو هایش می‌ایستد. سپس یک زانو را پشت مریض می‌گذارد و بعد با دستهای خود دو طرف کتف او را گرفته و در حالی که با زانو به پشت او فشار می‌آورد کتفها را به عقب می‌کشد. بعد از این تمرین یک فضای آرامش ایجاد می‌شود و دانش آموزان در زمان باقی مانده جدی تر می‌شوند.

#### ۲- انجام فنون در خانه

مادرها بیش از دیگران مبهوت اثرات این روش هستند. وقتی دانش آموز به منزل می‌آید احتمالاً به مادر خود می‌گوید که پس از تمرین کیوکو دوسا احساس خوبی به او دست داده و دوست دارد باز هم در منزل آنرا انجام دهد. حتی ممکن است بخواهند پشت مادر را ماساژ بدهند و این امر یک رابطه گرمی بین والدین و فرزند ایجاد می‌کند.

#### فنون کیوکو دوسا

نوع فن باید بر حسب نیازهای

کودک انتخاب شود. ما در این مقاله فقط به روشهایی اشاره می‌کنیم که در آن زوج‌های معلم-دانش آموز و یا فرزند- والدین هستند و نقش کمک کننده به عهده معلمان و والدین است. مربیان فقط نقش هدایت کننده را دارند و در طول تمرین به بچه‌ها کمک می‌کنند تا حرکت‌های صحیح را برای خودشان پیدا کنند.

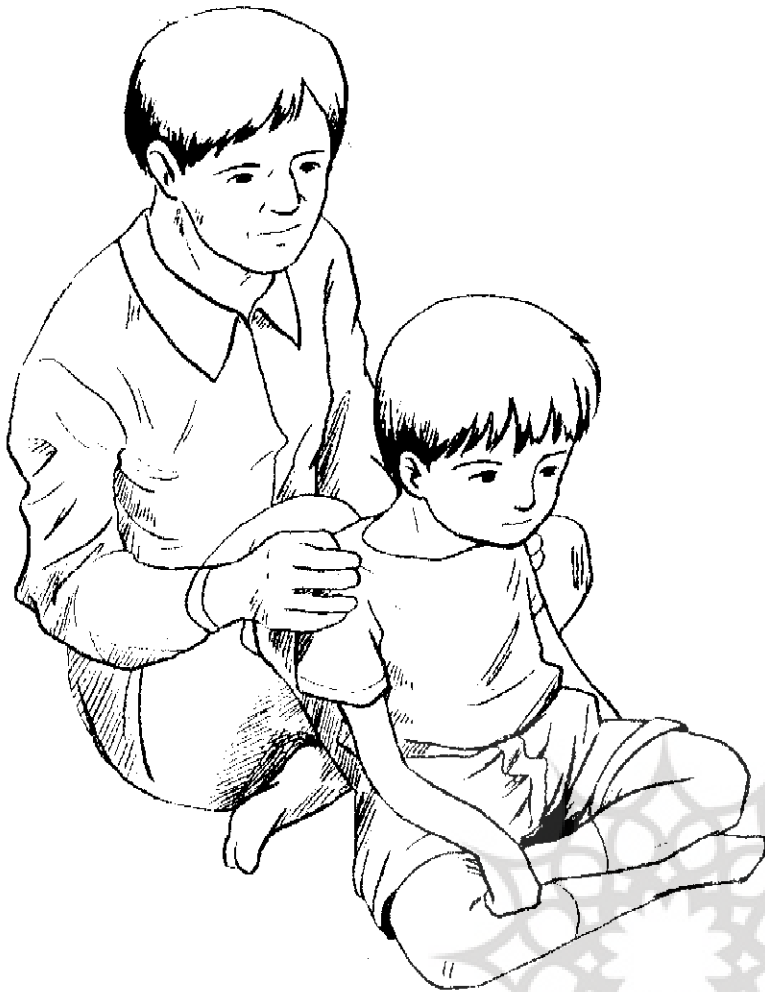
### شل و رها کردن شانه‌ها (۱)

اثرات: از بین رفتن سفتی عضله‌های اطراف شانه‌ها، کاهش فشار روحی، رشد عاطفی

"فرآیند": کودک باید به حالت چهارزانو بنشیند. مری پشت سر او به حالت نشسته قرار می‌گیرد و سپس یک زانوی خود را بلند می‌کند و آرام به پشت تکیه می‌دهد. آنگاه در حالیکه به پشت او فشار می‌آورد با دست دو کتف او را به سمت عقب می‌کشد. توجه کنید اگر در حین انجام این کار کودک پشت خود را خم کند یا کتفهای خود را بالا بکشد تمرین خاصیت خود را از دست می‌دهد. در این تمرین کتفها را باید به سمت عقب و پایین کشید. اگر در حالی که مری شانه‌ها را به عقب می‌کشد سفتی یا کششی در بدن کودک وجود داشته باشد باید کمی صبر کرد و فشار (vh) ثابت نگهداشت.

کودکان مبتلا به آسم اغلب کتفهای خود را به سمت جلو و داخل خم می‌کنند. در این موارد مری باید در حالیکه کتفها را به پشت خم می‌کند





(تصویر شماره ۱۵)

بازوها را به سمت بیرون بکشد. (تصویر شماره ۱) در مورد بچه‌های کوچک مربی باید به صورت چهار زانو پشت کودک بنشیند.

**توجه:** لازم است در طول انجام تمرین، مربی مرتب در مورد میزان فشار و اندازه آن از کودک یا دانش‌آموز سؤال کند (مخصوصاً کسانی که مبتدی هستند). اگر شما نمی‌توانید تفاوت بین شل و رها یا سفت بودن را تشخیص دهید، نگران نباشید این کار به تجربه و زمان نیاز دارد.

### شل و رها کردن قفسه سینه (۲)

اثرات: "کاهش سفتی عضله‌های

سینه، کاهش فشار و رشد عاطفی

"فرآیند": کودک به پشت می‌خوابد

و سر خود را روی زانوی مربی

می‌گذارد سپس مربی کف دست

خود را روی سینه کودک گذاشته و

به نرمی فشار می‌آورد و بتدریج فشار

را زیاد می‌کند. با این کار سینه کودک

به همراه پشت و بازوها سست، شل

و رها می‌شوند. در حین انجام این

تمرین الگوی تنفسی بعضی از

کودکان به علت این فشار تغییر

می‌کند. هنگامی که سفتی عضله‌های

سینه کاهش می‌یابد تنفس هم آرام

خواهد شد. (تصویر شماره ۲)

بعضی اوقات کودکان مبتلا به

آسم و یا کودکان عصبی عضله‌های

خود را کاملاً سفت می‌کنند که در این

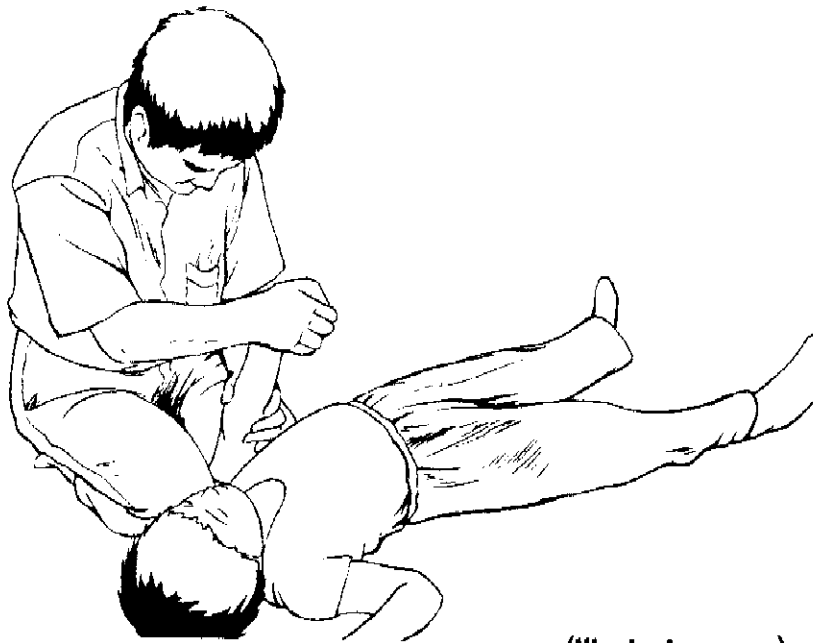
صورت باید به آرامی فشار را ادامه

دهید تا این سفتی از بین برود.

**توجه:** گاهی ممکن است کودک



(تصویر شماره ۲۰)



(تصویر شماره ۳)

احساس آرامش و راحتی کرده و به خواب رود که این مسأله مشکلی به دنبال نخواهد داشت.

### شل و رها کردن کتفها و بازوها در حالت خوابیده به پشت (۳)

اثرات: افزایش توجه و تمرکز و تأثیر گذاری بر روی کودکان فزون جنبشی و کودکان با اختلال در خود فرو ماندگی (اوتیسم)

قرآیند: به کودک گفته می شود تا به پشت بخوابد، مری در سمت راستش می نشیند و با زانوی چپ خود روی کتف سمت راست او فشار می آورد، سپس دست او را گرفته و بالا می آورد تا به حالت عمودی قرار گیرد و بعد بازوی او را کمی به سمت کودک، بیرون و در جهات مختلف فشار می دهد. گاهی ممکن است بازو به سمت پایین نیاید که این امر به دلیل سفتی عضله های بازوست که در این صورت بدون شل و

سفتی را پیدا کند. (تصویر شماره ۳)  
**شل و رها کردن**  
**گرفتگی های عضلانی کمر در**  
**حالت ایستاده روی زانو (۴)**

اثرات: سفتی عضلات ناحیه کمر کاهش پیدا می کند، تعادل بهتر حفظ می شود، حالت و وضعیت بدن بهتر می شود و ستون فقرات صافتر می شود.  
 قرآیند: کودک روی زانوها می ایستد. مری پشت و در یک سمت، مثلاً چپ او قرار می گیرد. ابتدا زانویی که بطرف جلو است را روی شکم کودک قرار می دهد و دست چپ خود را در حالی که کودک به سمت جلو متمایل است روی سینه او گذاشته و با دست راست لگن کودک را نگه می دارد و او را به سمت جلو پایین به آرامی فشار می دهد تا منطقه کمر شل و رها شود.

میزان فشار زیاد نباشد بهتر است با مراجعه به متخصص از میزان آن مطلع شوید. (تصویر شماره ۴)

رها کردن بازوی کودک، مری باید سعی کند محل سفتی را برای مدتی در زیر دستان خود لمس کند. پس از شل و رها شدن بازو آن را در حالت دیگر قرار دهد و سعی کند سفتی آن را پیدا کند. همین کار را با بازوی دیگر انجام دهد. جهت حس کردن سفتی اطراف بازو، لازم است تا با گرفتن آرنج و دست کودک بازوی او را محکم به سمت پایین فشار داده و در این حال مری او، محل



(تصویر شماره ۴)





### شل و رها کردن گرفتگی های عضلانی کمر در حالت نشسته روی چهارزانو (۵)

اثرات: کاهش سفتی عضلات ناحیه کمر و تصحیح وضعیت ستون فقرات، تعادل بهتر در وضعیت های مختلف بدن

قرآیند: کودک به صورت نشسته چهارزانو روی کف اتاق می نشیند. مری پشت سر کودک قرار می گیرد. سپس مری کف دست های خود را بر روی دو طرف سر کودک قرار می دهد (زیر فک) و به آرامی به سمت بالا می کشد و در حین انجام این عمل، اجازه می دهد تا بدن کودک به راحتی، به سمت جلو، چپ و راست حرکت کند. بالاتنه به تدریج آرام شده و به طرف جلو تمایل پیدا

می کند.

توجه: هنگامی که صورت را گرفته اید و قسمت بالای بدن را به سمت بالا می کشید، اجازه دهید پایین ستون فقرات و بالای بدن در یک راستا قرار گیرد، در غیر این صورت تنها بالای بدن (ناحیه پشتی ستون فقرات) تحت تأثیر قرار می گیرد. (تصویر شماره ۵)

### رها کردن فک از گرفتگی (۶)

اثرات: بیشتر باز شدن دهان، تلفظ بهتر، توانایی خوردن غذاهای سفت، ایجاد احساس خوشی و برانگیختن احساسات.

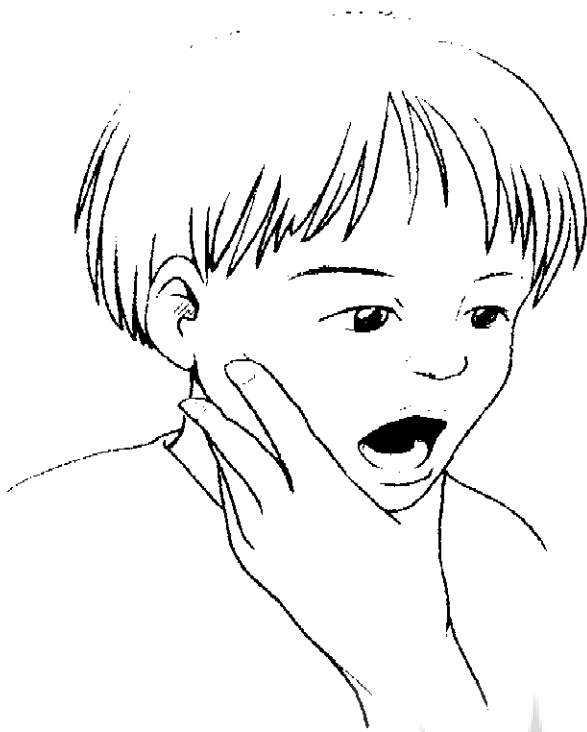
قرآیند: بگذارید کودک در حالت نشسته مفاصل فک خودش را حس کند. آنگاه در حین احساس مفصل، او را وادار کنید که دهانش را باز کند

و ببندد. اگر فک حرکت نکند، مری زیر چانه کودک را لمس کند و بدون فشار آوردن به آنجا، کودک را وادار کند که دهانش را باز کند و ببندد. سپس مری باید مفصل را فشار دهد و دوباره کودک را وادار به باز و بسته کردن دهانش نماید. سپس وقتی که دهان کودک بسته است باید فک پایین خود را لمس کند تا بدین وسیله حس حرکات فک را تقویت کند. با این تمرین کودک می آموزد که از فک خود بهتر استفاده کند و دهان او بیشتر باز می شود و تلفظ او هم واضح تر می گردد. بد عمل کردن لبها و زبان تصحیح شده و نقص کلامی به سرعت بهبود می یابد. حرکات لب کامل می شود، چانه بیشتر از دفعه قبل حرکت می کند و وضعیت لبخند زدن بهتر می شود.

توجه: حرف زدن خیلی کند و نامفهوم، تلفظ نارسا و نیز آب ریزش



(تصویر شماره ۵)



(تصویر شماره ۶)



(تصویر شماره ۷)

دهان، بد استفاده کردن از مفصل فک می باشد. بسیاری از کودکانی که وضعیت بدنی غلط دارند در استفاده از مفصل فک ضعیف هستند. بنابراین هنگام آزمودن حالت بدن، همیشه وضعیت مفصل فک را هم بررسی نمایید. (تصویر شماره ۶)

### بالا آوردن دستها و بازوها (۷)

اثرات: رشد احساسات

قرآیند: مربی در یک طرف کودک

که به پشت خوابیده است می نشیند. آنگاه مربی به آرامی کف دست کودک را که به خودش نزدیک است به حالت باز می گیرد و با کمک کودک بازوی او را راست می کند.

کودکانی که بیش از حد هیجانی هستند در پاسخ به این تمرین مشکل دارند. این کودکان گاهی در بین راه توقف می کنند یا می گذارند تا بازوهایشان با بی حالی به هر طرف گردش کند. بنابراین حرکاتی را که خیلی سریع هستند، انجام ندهید. منتظر حرکتی خوب و آهسته و روبرو بالا باشید. اگر بازوها تاب می خورند یا توقف دارند مربی باید حرکت را با دستش کنترل کند تا حرکت دلخواه تأمین شود.

توجه: در مورد کودکان هیجانی، بالا آوردن بازوها به طرف بالا می تواند تمرین خوبی باشد. نقش مربی در این خصوص حرکت یکسان و مستقیم است. (تصویر شماره ۷)

ادامه مطلب در شماره آینده

