



معرفی دوسای آموزشی

Introduction to Kyuiku- Dohsa

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

قسمت دوم

دکتر اصغر دادخواه
دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

“اثرات تمرین” کودکان سرزنده شده و خود را راحت تر اظهار و بیان می کنند. احساس یأس بر طرف می شود. روابط بین فردی رضایت بخش تر می شوند.

“تمرینات”

شل و رها کردن شانه ها (۱)

شل و رها کردن قفسه سینه (۲)

بالا آوردن دستها و بازوها (۷)

۲- غلبه بر بی اعتنایی و بی علاقتی
“علایم مشکل” بی معنایی و بی انگیزه بودن، بی رغبتی برای ارتباط برقرار کردن با دیگران، بی میلی در رفتن به مدرسه، احساس یأس، قشقرق ناگهانی.

همیشه از حضور فرد سوم استفاده کنید.

- همیشه موافقت والدین را قبل از شروع کیو کوهوسا کسب نمایید.

کاربرد کیو کوهوسا در امور زیر توصیه می شود:

۱- کاهش فشار روانی و بی حوصلگی و کم کردن رفتار خشونت آمیز

“علایم مشکل” فقدان تیزی و هوشیاری در چشمها، داشتن صورتی بی روح، شکایت از بیخوابی غیر عادی و روابط بین فردی خود، حالتهای نامناسب و غیر طبیعی صورت.

موارد کاربرد روش کیو کوهوسا

تمرین های متنوعی در روش دوسا وجود دارد که می تواند برای کودکان دارای مشکل های گوناگون بدنی و عاطفی مفید باشد. لازم است قبل از شروع تمرین به نکته های زیر توجه شود.

- هنگام دست زدن به کودک به آرامی این عمل را انجام دهید، کودک را وادار به انجام آن کارهایی که مایل نیست نکند.

- به منظور جلوگیری از هرگونه سوءظن نسبت به سوء استفاده شما،

اثرات تمرین "کودکان فعال و کنجکاو می شوند. رفتار بین فردی بهبود پیدا می کند.

تمرینات

شل و رها کردن شانه ها (۱)

شل و رها کردن قفسه سینه (۲)

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

۳- کاهش حس بی میلی نسبت به مدرسه رفتن

تعلیم مشکل "بعضی کودکان از سردرد و دل درد هنگام صبح شکایت می کنند، و این نشانه ها در آن ها در ساعت ۱۰ صبح از بین می روند. اگرچند روزی این علائم ادامه پیدا کند، و این شکایت ها باقی بمانند بیانگر آن است که این کودک، مدرسه رفتن را دوست ندارد. بسیاری از آنها همچنین جدی و کمال گرا هستند.

اثرات تمرین "شکایت ها از سردرد و دل درد متوقف می شود. هنگامی که بی میلی نسبت به رفتن به مدرسه از بین می رود کودک به طور عجیبی فعال می گردد.

تمرینات

شل و رها کردن شانه ها (۱)

شل و رها کردن قفسه سینه (۲)

۴- مدرسه گریزی

تعلیم مشکل "پس از بروز اولین بی میلی نسبت به مدرسه رفتن، کودک به حالت شکوه آمیز شروع به امتناع از رفتن به مدرسه می کند. از

بیرون رفتن خودداری کرده و با دیگران تماس برقرار نمی کند. این وضعیت می تواند با مواردی از نحوه زندگی نامنظم و ظاهر نامرتب همراه باشد.

اثرات تمرین "ظاهر مرتب تر، ارتباط فعال با دیگران و اشتیاق به بیرون رفتن و مهمتر اینکه تعداد روزهایی که به مدرسه نمی رود کم می شود و حتی ممکن است به صفر برسد.

تمرینات

شل و رها کردن شانه ها (۱)

شل و رها کردن قفسه سینه (۲)

بالا آوردن دستها و بازوها (۷)

۵- رفتار غیر طبیعی

تعلیم مشکل "رفتاری که مشاهده کننده ممکن است بی به معنای آن نبرد. کودک میلی در برقراری ارتباط با دیگران ندارد. پس از بارها و بارها حرف زدن با دیگران هیچ تغییری در او دیده نمی شود. در عین حال نمره های او در مدرسه بد نیست.

اثرات تمرین "رفتار غیر عادی کاهش یافته و از بین می رود. ارتباط

با دیگران بهبود یافته و دوستی ها بیشتر می شود.

تمرینات

شل و رها کردن شانه ها (۱)

شل و رها کردن قفسه سینه (۲)

شل و رها کردن کتفها و بازوها در

حالت خوابیده طاق باز (۳)

بالا آوردن دستها و بازوها (۷)

۶- افزایش مقدار توجه، تمرکز، و آرامش

تعلیم مشکل "هرگز آرامش ندارد. نمی تواند با دیگران تماس چشمی داشته باشد. نمی تواند در کلاس تمرکز داشته باشد. در خواندن، نوشتن و ریاضیات بسیار ضعیف است.

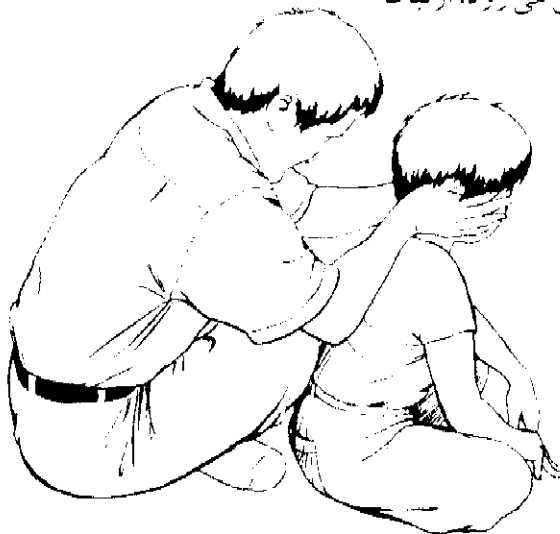
در بیان افکار و احساسات بد عمل می کند. حالت خوبی نمی تواند به خود بگیرد. اغلب پژمرده است.

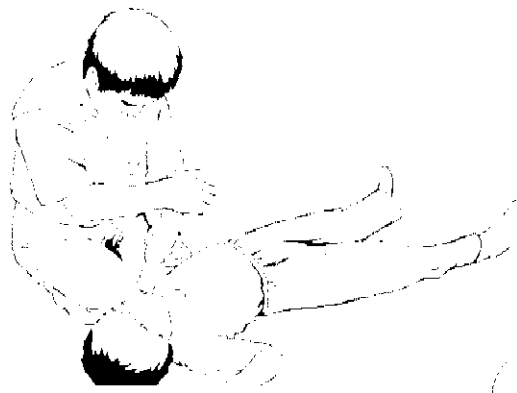
اثرات تمرین

آرامش بیشتر در کلاس، بهتر شدن وضعیت مطالعه، حس دوست یابی فعال تر می شود، حالت بدنی بهتری می گیرد و استقامتش بیشتر می شود.

تمرینات

شل و رها کردن شانه ها (۱)





شل و رها کردن قفسه سینه (۲)
 شل و رها کردن کتفها و بازوها در
 حالت خوابیده طاق باز (۷)
 بالا آوردن دستها و بازوها (۷)
 ۷- کاهش سکوت گاه و بیگاه و

مات شدن

“علایم مشکل” دوری گزیدن از
 مسایل و مواردی که شخص دوست
 ندارد یا با آنها در ستیز است، عدم
 تحرک در مدرسه، دوری گزیدن و
 اجتناب از مشارکت در فعالیتها،
 زمانی که مطلبی به وی گفته می شود،
 فقط شانه هایش را بالا می اندازد،
 بدون اینکه احساسات خودش را به
 زبان بیاورد. در برقراری ارتباط با
 دیگران مشکل دارد. اغلب بر سر
 مادرش فریادی زند. رفتارهای خودخواهانه
 و حرکات بالقوه غیرطبیعی.

“اثرات تمرین” قدرت بیان
 صادقانه احساسات، حالت روحی
 بشاشتر و سیمای با نشاط تر، دوستان
 بیشتر

“تمرینات” شل و رها کردن شانه ها (۱)
 شل و رها کردن قفسه سینه (۲)
 بالا آوردن دستها و بازوها (۷)

۸- بروز احساس مهربانی و
 اهمیت دادن

“علایم مشکل” احترام قائل نشدن
 برای مشکلات و یا احساسات
 دیگران، احساسات منفی در رابطه با
 عدم توانایی خود در نشان دادن
 عواطف و ابراز مهربانی،
 تحرک پذیری در هنگام ناکامی،
 سربچی کردن، عدم ثبات لازم در

دوستی ها به دلیل خودخواهی، بروز
 فشار روانی به علت تلاش زیاد برای
 یافتن دوست که از طرف خانه اعمال
 می گردد.

“اثرات تمرین” ایجاد و خلق
 مهربانی و ملاحظه دیگران، از طریق
 تمرین شل و رها کردن بدن
 “تمرینات”

شل و رها کردن شانه ها (۱)
 شل و رها کردن قفسه سینه (۲)
 بالا آوردن دستها و بازوها (۷)

۹- تسکین ترس ناشی از حملات
 آسم (تنگی نفس)
 “علایم مشکل” به دلیل اضطراب
 ناشی از حملات آسم، حرکات بدنی
 دشوار و آزاردهنده می شوند. در این
 حالات بسیاری از کودکان نمی توانند
 درست تنفس کنند. در برخی موارد
 بدن آنها کاملاً خشک می شود (مانند:
 لباس و زره پوش) در عین حال به
 دلیل اضطراب بسیار زیاد، نمی توانند
 بخوبی با دیگران ارتباط برقرار کنند.

شل و رها کردن گرفتگی های
عضله کمر در حالت ایستاده روی
زانو (۴)
شل و رها کردن گرفتگی های
عضله کمر در حالت نشسته
چهارزانو (۵)

صحیح
"تمرینات"

شل و رها کردن گرفتگی عضله های
کمر در حالت نشسته چهارزانو (۵)
رها کردن فک از گرفتگی (۶)

"واکنش" همزمان با شل و رها
شدن عضله های بدن، اضطراب فرد
نیز به تدریج از بین می رود و بدن نرم
و انعطاف پذیر می شود.
"اثرات تمرین"

آرامش یافتن بدن و ذهن، از بین
رفتن استرس و فشار

"تمرینات"

شل و رها کردن شانه ها (۱)
شل و رها کردن قفسه سینه (۲)

۱۰- بهبود وضعیت تلفظ

"علائم مشکل" اغلب کودکانی که
کلمات را اشتباه تلفظ می کنند، دارای
حرکت های نادرست مشابهی در لبها
و زبان خود هستند. آنها همچنین
بدلیل حرکت نادرست فک،
نمی توانند دهانشان را به اندازه کافی
باز نمایند، که این مسئله معمولاً
موجب بد شدن حالت و قیافه فرد
می شود.

"واکنش" شل و رها کردن دهان،
بکارگیری درست و مناسب لبها و
زبان

"اثرات تمرین" تلفظ واضح و

۱۱- بهبود وضعیت و حالت بدن

"علائم مشکل" افتادن بدن به

سمت جلو و داشتن پشت خمیده،
پیامد متداول استفاده کم از
عضله های قسمت پایین کمر
می باشند که باعث از دست دادن
قدرت و نیروی عضله های شکم،
سختی و دشواری حرکت در قسمت
بالا تنه، خم شدن مهره های ستون
فقرات می شود.

"واکنش" شل و رها شدن قسمت
انتهایی کمر و شانه ها، استفاده از
بخش انتهایی کمر بعنوان دنباله
بخش بالایی بدن (بالا تنه)

"اثرات تمرین" صحیح و درست
شدن وضعیت و حالت بدن، صاف
شدن ستون فقرات

"تمرینات"

شل و رها کردن شانه ها (۱)

منابع:

Dadkhah, A. (1994). The application of Dohsa-hou to Disabled Sportsmen. *The Journal of Rehabilitation Psychology*, 22, 43-49.

Dadkhah, A. (1996). The effect of Dohsa-hou in changing the *Body-consciousness of disabled sportsmen*. Unpublished Masters Dissertation, Kyushu University, Japan.

Dadkhah, A. (1998). The effect of Dohsa-hou in body-consciousness of disabled sportsmen. *Japanese Psychological Research* (forthcoming).

Dadkhah, A. (1998). Uos of Dohsa-hou, a Japanese psychorehabilitative Program, to guide Motor activity of young adults with Cerebral Palsy. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 243-249.

Dadkhah, A. (1998). Body-consciousness in Dohsa-hou. A Gapanese Psychorehabilitative Program. *Perceptual and Motor Skills*, 89, 411-417.

Dadkhah, A. (1998). Body-consciousness: Cross-cultural Evidence from Iran and Japan. *Japanese Psychological Research* (forthcoming).

Dadkhah, A. & Harizuka, S. (1997). Dohsa-hou. A Japanese Psycho-rehabilitative program for individuals with Motor disorders and other disabilities. *Educational-line*. paper presented at the British Educational research Association Annual Conference (September 11-14 1997: University of York). Retrieved from the world wide web:

<http://www.leeds.ac.uk/educol/documents/000000356.htm>.

Naruse, G. (1973) *Shinri Rehabilitation [Psychological rehabilitation]*. Tokyo: Seishin Shobo.

Naruse, G. (1975) on the application of hypnosis to sports. In Lars-Eric Unestål (Ed.), *Hypnosis in the seventies*. Sweden: Orebro, 171-175.

Naruse, G. (1985) Dohsa Kuren no reron [Theoretical approach to Dohsa-training]. Tokyo: Seishin shobo.

