

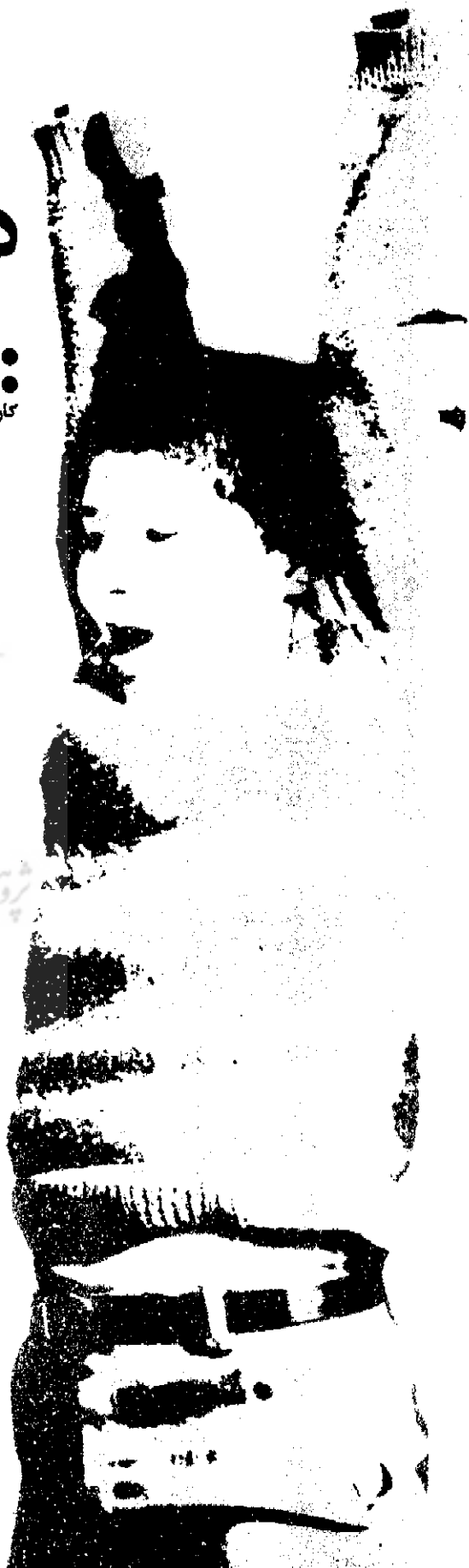
# تفریح درمانی برای کودکان در خودمانده

● پژوهش و نگارش: جان هاتزل<sup>۱</sup>  
● ترجمه: سعادت نقشینیان  
کارشناس کودکان استثنایی و آموزگار مدرسه فردوس

## خلاصه

مشخص شده است که تفریح درمانی<sup>۲</sup> برای کودکان با ناتوانی های ذهنی، به ویژه کودکان در خودمانده<sup>۳</sup> سودمند است. بازی و مهارت های اجتماعی کودکان در خودمانده، همانند سایر کودکانی که این موارد را در مراحل مختلف رشد کسب می کنند، رشد نمی کند. هدف این مقاله، ارائه ی دیدگاهی کلی در مورد در خودماندگی، و همچنین توصیف این امر است که چگونه می توان با استفاده از فعالیت جسمانی و بازی تفریحی<sup>۴</sup> به این گونه کودکان کمک کرد. ارتباط اجتماعی و غیر کلامی این کودکان تحت تأثیر پدیده ی در خودماندگی قرار می گیرد. مشخص شده است که حوزه های عملکرد عصبی این کودکان را می توان در جریان فعالیت جسمانی نیرومند ساخت (فاین<sup>۵</sup>، ۱۹۹۶). یکی دیگر از هدف های این مقاله، نشان دادن نحوه ی انجام این کار است.

در خودماندگی، یک ناتوانی است که در طول سه سال اول زندگی پدیدار می شود. در خودماندگی یک اختلال عصبی است که بر عملکرد مغز تأثیر می گذارد (هارن<sup>۶</sup>، ۱۹۹۴). در خودماندگی از هر پانصد نفر در یک مورد رخ می دهد و میزان شیوع آن در بین پسرها، چهار برابر بیش از دختران است (بازول، بانی، دکر و اشلتیز<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰). در خودماندگی بر رشد بهنجار مغز در حوزه های تعامل های اجتماعی و مهارت های ارتباطی تأثیر می گذارد (هارن، ۱۹۹۶). در خودماندگی، برقراری ارتباط با سایرین و درک جهان بیرون را برای کودکانی که از این اختلال رنج می برند، دشوار می سازد. در برخی موارد ممکن است پرخاشگری یا رفتار خود آسیب رسانی<sup>۸</sup> نیز دیده شود



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم

(موبایلی<sup>۹</sup>، ۱۹۸۲). کودکان در خودمانده ممکن است حرکت های بدنی تکراری، پاسخ های نامعمول به افراد یا چسبندگی به اشیاء و مقاومت در برابر تغییرات امور روزمره را از خود نشان دهند (بازول و همکاران، ۲۰۰۰). کودکان در خودمانده همچنین ممکن است حساسیت هایی در هر کدام از حواس پنجگانه بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی را تجربه کنند (هارن، ۱۹۹۶). علت به وجود آمدن در خودماندگی با عوامل زیست شناختی یا تفاوت های عصبی در مغز مرتبط دانسته شده است (هارن، ۱۹۹۶). هرچند در خودماندگی یک اختلال بسیار شگفت انگیز می باشد، کودکان در خودمانده ممکن است در فعالیت هایی نظیر موسیقی، هنر یا ریاضی، توانایی های فوق العاده ای از خود نشان دهند (موبایلی، ۱۹۸۲). بررسی ها نشان داده اند که کودکان در خودمانده به برنامه های ساختارمند و خاص، که با توجه به نیازهای آنان طراحی شده اند، به خوبی پاسخ می دهند. (براون، ماری<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۱) ورزش یکی از برنامه های خاصی است که می تواند بر کودکان در خودمانده تأثیرهای مثبتی داشته باشد. ورزش و تفریح درمانی به رشد مهارت های زندگی مستقل در کودکان در خودمانده کمک می کنند (فاین، ۱۹۹۶). از این گذشته ورزش، روشی برای اجتماعی شدن و تعامل کودکان در خودمانده با همسالانشان، و همچنین وسیله ای برای حفظ تندرستی آنان فراهم می سازد. پژوهش ها نشان داده اند که ورزش های پرتحرک نه تنها برای سیستم گردش خون مفید هستند، بلکه باعث کاهش بیش فعالی، پرخاشگری، خود آسیب رسانی و نیروی ویرانگری کودکان در خودمانده می شوند (فاین، ۱۹۹۶). تمرین جسمانی از نظر اقتصادی به صرفه بوده و در مقایسه با دارو درمانی<sup>۱۱</sup>، برای کاهش رفتارهای نامناسب کودک در خودمانده در کلاس و خانه،

**کودکان در خودمانده از راه  
تفریح درمانی نه تنها فرصتی برای  
تعامل و معاشرت با همسالان خود  
به دست می آورند، بلکه می توانند  
در آن فرایند عزت نفس خود را  
بنا نهاده و احساس  
خود ارزشمندی کنند.**

گزینه ی بهتری است (موبایلی، ۱۹۸۲).

برخلاف تصور، کودکان در خودمانده می توانند در فعالیت های جسمانی که زیاد پیچیده نباشند، در صورت دریافت راهنمایی شفاهی، شرکت کنند. کودکان در خودمانده می توانند برقصند، شنا کنند، به ورزش هایی نظیر بسکتبال بپردازند و حتی به شرط اینکه مربیان حرفه ای در اختیار داشته باشند، حرکت های یوگا انجام دهند. اغلب کودکان در خودمانده ممکن است اضافه وزن داشته باشند، در این صورت ورزش و فعالیت های جسمانی می تواند به آنها کمک کند تا تندرست و فعال باشند (وارگر<sup>۱۲</sup>، ۱۹۸۴). کمبود اعتماد به نفس در کودکان در خودمانده شایع است، ورزش به آنها در دستیابی به اعتماد به نفس بیشتر، کمک می کند. به همین علت از آنجایی که کودکان ناگزیر نیستند تفریح درمانی را به عنوان یک روش درمانی امتحان کنند، کارکرد خوبی دارد.

یکی از گزینه های عالی برای کودکان در خودمانده برگزاری اردو است. اردوها بستر مناسبی برای کودکان در خودمانده فراهم می سازند تا با همسالان خود به تعامل، معاشرت و بازی بپردازند. حضور در کنار کسانی که همان کارهای زندگی روزمره را انجام می دهند، به آنها احساس گرمی و ایمنی می دهد. اردوهایی که فعالیت های تفریح درمانی ارائه می کنند و به طور مشخص برای کمک به کودکان در خودمانده به وجود آمده اند، می توانند بسیار ارزشمند باشند. برنامه ی (SAL) یکی از این نوع برنامه هاست. SAL یا «دست بجنیان»<sup>۱۳</sup> یک مرکز توان بخشی است که در سال ۱۹۸۲ تأسیس شد، و چهار برنامه ی عمده ی تن آگاهی درمانی<sup>۱۴</sup>، تن آگاهی برای نوجوانان، فایق رانی سازشی<sup>۱۵</sup> و اعتماد را شامل می شود که برای کودکان در خودمانده و کودکان با ناتوانی های دیگر بسیار آرامش بخش هستند. این گونه برنامه ها و موارد مشابه شرکت کنندگان را به چالش کشیده و ترغیب می کند تا از آنچه که امکان ناپذیر تصور می کنند فراتر روند؛ از این رهگذر خود ارزشمندی<sup>۱۶</sup>، اعتماد به نفس و عزت نفسی<sup>۱۷</sup> که برای پایه گذاری یک زندگی رضایت بخش مورد نیاز هستند، به وجود می آید. هدف برنامه ی «دست بجنیان» کمک به کودکان در خودمانده برای تبدیل شدن به عضو سازنده ای از جامعه و بهبود کیفیت زندگی آنهاست. برنامه ی «دست بجنیان» نگرش های کودکان در خودمانده را قوی تر ساخته و از این رهگذر به آنها کمک می کند تا ارتباط بهتری با همسالان خود داشته باشند. مرکز «دست بجنیان» محلی است که کودکان با سطوح مشابهی از توانایی، می توانند با یکدیگر به تعامل بپردازند.





به عنوان یک بزرگسال نیاز دارند، کمک می کند (هارن، ۱۹۹۴).

افزون براین، برنامه های تفریح درمانی نظیر یوگامی تواند برای کودک درخودمانده، درمانی اثربخش باشد. نخستین گام در آموزش یوگابه کودک درخودمانده، برقرار کردن یک رابطه نیرومند با کودک است (یوگا برای کودک ویژه<sup>۸</sup>). برای به وجود آوردن یک رابطه نیرومند با کودک در سطح درخودمانده، مربی یوگا باید برای برخورد با کودک در سطح خودش، وارد دنیایی شود که کودک درخودمانده در آن زندگی می کند (یوگا برای کودک ویژه). ماساژ، موسیقی، رقص، شعر و داستان چند نمونه از روش های متفاوتی هستند که مربی یوگا می تواند برای برقراری ارتباط با کودک درخودمانده از آنها استفاده کند. هنگامی که کودک درخودمانده و مربی یوگارفته رفته پایه های اعتماد متقابل و دوستی را به وجود آوردند، مربی یوگامی تواند برخی از حرکت های یوگا و تمرین های تنفسی را که به کودک درخودمانده در خروج از لاک خود و ورود به دنیای تعامل اجتماعی کمک می کند، ارایه نماید (یوگا برای کودک ویژه). پس از اینکه دانش آموز با حرکت های مقدماتی یوگا آشنا شد،

پس از آن، مهارت های ورزشی می توانند نوعی از تفریح درمانی باشند که در کمک به درمان درخودماندگی کودکان مورد استفاده قرار گرفته است (فاین، ۱۹۹۶). برای کودکان درخودمانده، یادگیری این نکته که آنها می توانند به مهارت های خود پاداش دهی<sup>۸</sup>، دست یابند؛ به آنها اجازه می دهد تا عزت نفس و اعتمادی را بنا سازند که برای رویه رو شدن با دنیای بزرگسالی مورد نیاز است (فاین، ۱۹۹۶). مشخص شده است که فعالیت های حرکتی درشت، خام حرکتی<sup>۹</sup>، و بی دست و پایی<sup>۱۰</sup> را در کودکان درخودمانده، بهبود می بخشد (بازول و همکاران، ۲۰۰۰). برای مثال، بسکتبال فعالیتی است که مستلزم برنامه ریزی حرکتی، هماهنگی، و تمرین های مربوطه است. از آنجایی که کودک درخودمانده از فعالیت های بسیار ساختارمند سود می برد، یک مربی حرفه ای می تواند مهارت های بسکتبال را به چندین مرحله کوچک تر تقسیم کند. برای مثال، یک مربی حرفه ای باید ابتدا به کودک درخودمانده بیاموزد که چگونه توپ را با دو دستش به زمین زده و بگیرد. سپس مربی می تواند به او در بیل کردن توپ به صورت درجا را آموزش دهد. پس از آن مربی می تواند به کودک درخودمانده یاد دهد که چگونه توپ را به درون حلقه ی بسکتبال بیندازد. استفاده از این فعالیت جسمانی به شیوه ای ساختارمند نه تنها فرصتی برای تمرین کردن در اختیار کودک می گذارد، بلکه به او گزینه های بازی دیگری می دهد که از آنها لذت برده و می تواند عزت نفس خود را بنا نهد.

از این گذشته، کودکان درخودمانده نیازمند پرداختن به برخی از انواع فعالیت ها هستند که بتوانند به آنها در ثبات مجاور<sup>۱۱</sup> کمک کنند (براون، ۲۰۰۰). یکی از این فعالیت ها چرخ دستی نامیده می شود (هارن، ۱۹۹۴). در حالی که پاهای کودک را در هوا نگهداشته اید، از او بخواهید تا با کمک دست هایش راه برود (هارن، ۱۹۹۴). رفته رفته کودک با دست هایش به زمین فشار وارد می کند تا به سوی پاهایش باز گردد. این کار را چند بار تکرار می کنیم. این تمرین بر روی قسمت های بالایی بدن کودک و شانه های او کار کرده و میزان قدرت و هماهنگی حرکتی و همچنین ثبات مجاور را می افزاید (هارن، ۱۹۹۴). این نوع از تمرین ثبات مجاور به کودکان درخودمانده کمک می کند تا برای مسابقه های جسمانی که ممکن است در آینده با آنها رویه رو شود، آماده گردد. فراگیری این گونه مهارت ها و تشخیص این نکته که آنها می توانند به مهارت های خود پاداش دهی دست یابند، به آنها در بنا ساختن اعتماد به نفسی که در آینده



عکس از آرش اسلامی

در خودمانده از راه تفریح درمانی نه تنها فرصتی برای تعامل و معاشرت با همسالان خود به دست می آورند، بلکه می توانند در آن فرایند عزت نفس خود را بنا نهاده و احساس خود را زشمنندی کنند.

زیر نویس ها:

- 1- John Hutzell
- 2- recreational therapy
- 3- children with autism
- 4- recreational play
- 5- Fine
- 6- Hurren
- 7- Boswell , Boni , Decker & Schultheis
- 8- self - injurious
- 9- Mobily
- 10- Brown, Murray
- 11- medication
- 12- Warger
- 13- SAL , Shake-A-Leg
- 14- Body awareness therapy
- 15- Adaptive sailing
- 16- self-worth
- 17- self - esteem
- 18- self- rewarding
- 19- clumsiness
- 20- stumbling
- 21- proximal stability
- 22- Yoga for the Special Child
- 23- relaxation
- 24- Yoga therapy

منبع:

<http://www.frostburg.edu/dept/psyc/mbradley/EC/recreationaltherapyautism-ih.html>

## پژوهش ها نشان داده اند که ورزش های پرتحرک نه تنها برای سیستم گردش خون مفید هستند، بلکه باعث کاهش بیش فعالی، پرخاشگری، خود آسیب رسانی و نیروی ویرانگری کودکان در خودمانده می شوند

مربی یوگا می تواند رفته رفته حرکت های بیشتری را به برنامه روزمره اضافه کند، از جمله وانهادگی<sup>۳</sup> عمیق (یوگا برای کودک ویژه). ترکیب حرکت ها، تمرین های تنفسی و وانهادگی عمیق می تواند سیستم عصبی کودک را نیرومند ساخته، بهداشت کلی او را افزایش داده و رشد آگاهی بدنی و تمرکز فکر را تسهیل کند (یوگا برای کودک ویژه). یوگا درمانی<sup>۴</sup> از راه اتحاد بهینه ی جسمانی و روانی، می تواند به کودکان در خودمانده در دستیابی به ارتباط حرکتی جدید و مهارت های اجتماعی کمک کند. پیامدهای این امر، بهبود کیفیت زندگی آنهاست (یوگا برای کودک ویژه). تمرین های یوگا به گونه ای طراحی شده اند که بر سیستم های غده ای بدن فشار وارد می کنند؛ از این رو در سلامت عمومی کودک در خودمانده بسیار مؤثر هستند (یوگا برای کودک ویژه). روش های تنفسی بر بنیان این مفهوم استوار هستند که تنفس، منبع زندگی در بدن است. دانش آموز یوگا، رفته رفته کنترل تنفس خود را افزایش می دهد تا از این راه سلامتی و عملکرد بدن و ذهنش را بهبود بخشد (یوگا برای کودک ویژه). این دو نوع سیستم تمرین و تنفس، بدن و ذهن را برای میانجی گری آماده ساخته و دانش آموز روش آسانی برای دستیابی به ذهن آرام که به او اجازه می دهد تا از دست فشارهای روانی روزمره رهایی یابد، پیدا می کند. (یوگا برای کودک ویژه). تمرین مرتب و روزانه ی تمام این سه قسمت اصلی یوگا، باعث به وجود آمدن یک ذهن روشن و سر حال و یک جسم قوی و توانمند می شود.

در نتیجه، تفریح درمانی می تواند برای کودکان در خودمانده و سایر کودکانی که ناتوانایی های ذهنی دارند، سودمند باشد. به کودکان در خودمانده می توان از راه فعالیت جسمانی و بازی تفریحی کمک کرد. این نوع از فعالیت ها به نیرومندی عملکرد عصبی کودکان در خودمانده کمک می کند. کودکان



عکس از مجید حمیدیان