

کتابچه بازی های والد و کودک ۱

بازی های ارتقاء تکامل حسی کودک



مؤلفین

سید محمد علی میری / مینا عمادی زاده

دبیر علمی

سینا توکلی

ناظرین علمی

دکتر کتایون رازجویان - شورای علمی انجمن

اتیسم ایران

دکتر مهدی علیزاده - شورای علمی انجمن اتیسم

ایران

دکتر ناریا ابوالقاسمی - اداره سلامت کودکان -

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تصویرگر

ستاره ندیری

صفحه آرا و گرافیکست

فاطمه داراوند



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان



انجمن اتیسم ایران
IAA Iran Autism Association

به نام خالق یکتا

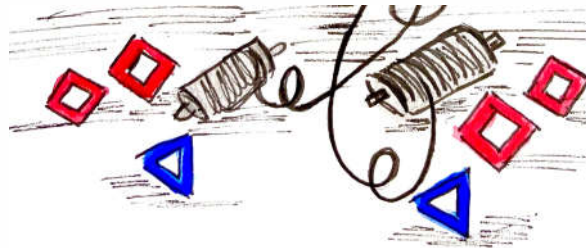


کتابچه بازی‌های والد و کودک ۱

مجموعه‌ای که در اختیار دارید در راستای افزایش دانش و مهارت شما والدین محترم در حوزه بازی با فرزندتان در نظر گرفته شده است. در کتاب‌ها و مقالات علمی از اهمیت بازی در بهبود رشد و یادگیری کودکان بحث شده و به احتمال زیاد شما با آن آشنا هستید و حتی ممکن است حضور در کلاس‌های بازی درمانی را تجربه کرده باشید. مادر نظر داریم با ارائه بازی‌های مفید و کاربردی در حوزه‌های مختلف رشدی (شناختی، حرکتی، هیجانی، اجتماعی) به همراه دستورالعمل‌های آن بازی و نوع اثربخشی و شرایط اجرای آن بتوانیم به شما در جهت فرزند پروری مؤثر کمک کنیم. این جلد از این مجموعه به منظور آموزش بازی‌های حسی-حرکتی کودکان تهیه گردیده است. در تعریفی ساده، مشکلات حسی-حرکتی کودکان را می‌توان این گونه تعریف کرد که در پردازش، پاسخ و یکپارچه سازی محرک‌های دریافتی از حواس پنجگانه (لامسه، چشایی، بینایی، شنوایی، بویایی) اختلالی در مغز وجود دارد.

چرا بازی‌های حسی و حرکتی برای کودکان مفید است؟

در پاسخ به این سؤال می‌توان گفت که رشد حرکتی زیربنای رشد شناختی کودکان است. هرچه کودکان در مهارت‌های حرکتی (مثل بالا رفتن، پایین آمدن، لی لی کردن، حفظ تعادل و...) عملکرد خوبی داشته باشند می‌توانند در کلاس‌های توان بخشی عملکرد مؤثرتری داشته باشند و رشد تحصیلی بهتری را در دوران مدرسه تجربه کنند. بازی‌های اشاره شده در این کتابچه به دو بخش داخل خانه و خارج خانه دسته بندی شده اند که شما والدین می‌توانید به راحتی آنها را با کودکان انجام دهید. در قدم اول مجموعه‌ای از اصول و قوانین اولیه‌ای که برای هر بازی لازم است را ذکر می‌کنیم.



قانون اول

تلاش کنید در بازی به یک فضای مشترک با کودکان برسید، منظور از فضای مشترک داشتن توجه همزمان دو نفر بر روی یک کار است. در فضای مشترک شما و فرزندتان هر دو واکنش مشابهی را تجربه کرده و نسبت به حضور یکدیگر کاملاً آگاهانه عمل می کنید.

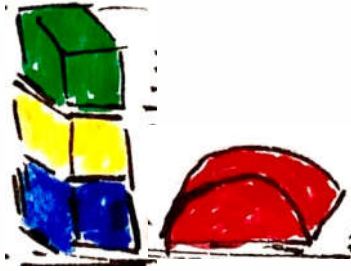




قانون دوم

سعی کنید عوامل محیطی که باعث پرت شدن حواس کودک می‌شود را محدود کنید، این عوامل می‌تواند صدای تلویزیون، اسباب بازی‌های متعدد و ... باشند. برخی کودکان وقتی که در محیط‌های پر از محرک قرار می‌گیرند دچار بهم‌ریختگی می‌شوند. پس بهتر است به‌منظور داشتن یک بازی مناسب، تلویزیون یا هر عامل صوتی دیگر را خاموش کنید، نور محیط را به‌اندازه تحمل فرزندتان تنظیم کنید، در اتاق یا فضایی قرار بگیرید که کمترین میزان محرک‌های بصری مثل تابلوهای نقاشی و عکس وجود دارد.





قانون سوم

بهتر است ۱۵ دقیقه قبل از شروع بازی به کودک بگویید و یا به صورت تصویری نشان دهید که قرار است چه بازی را با او انجام دهید و هر ۵ دقیقه به او یادآوری کنید. همچنین ۵ دقیقه قبل از پایان بازی نیز کودک را آگاه کنید تا به صورت یک دفعه با اتمام بازی مواجه نگردد. متناسب با سن و درک و نوع بازی می توان کودک را از این موضوع آگاه کرد به طور مثال ۵ بار دیگه بپری این بازی تموم میشه یا تا ۲۰ بشماریم بازی تمومه یا اگه عقربه بزرگه بیاد اینجا، بازی تموم میشه (همزمان روی ساعت یا تصویر نشان دهید).

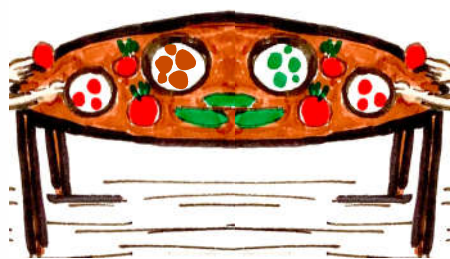




قانون چهارم

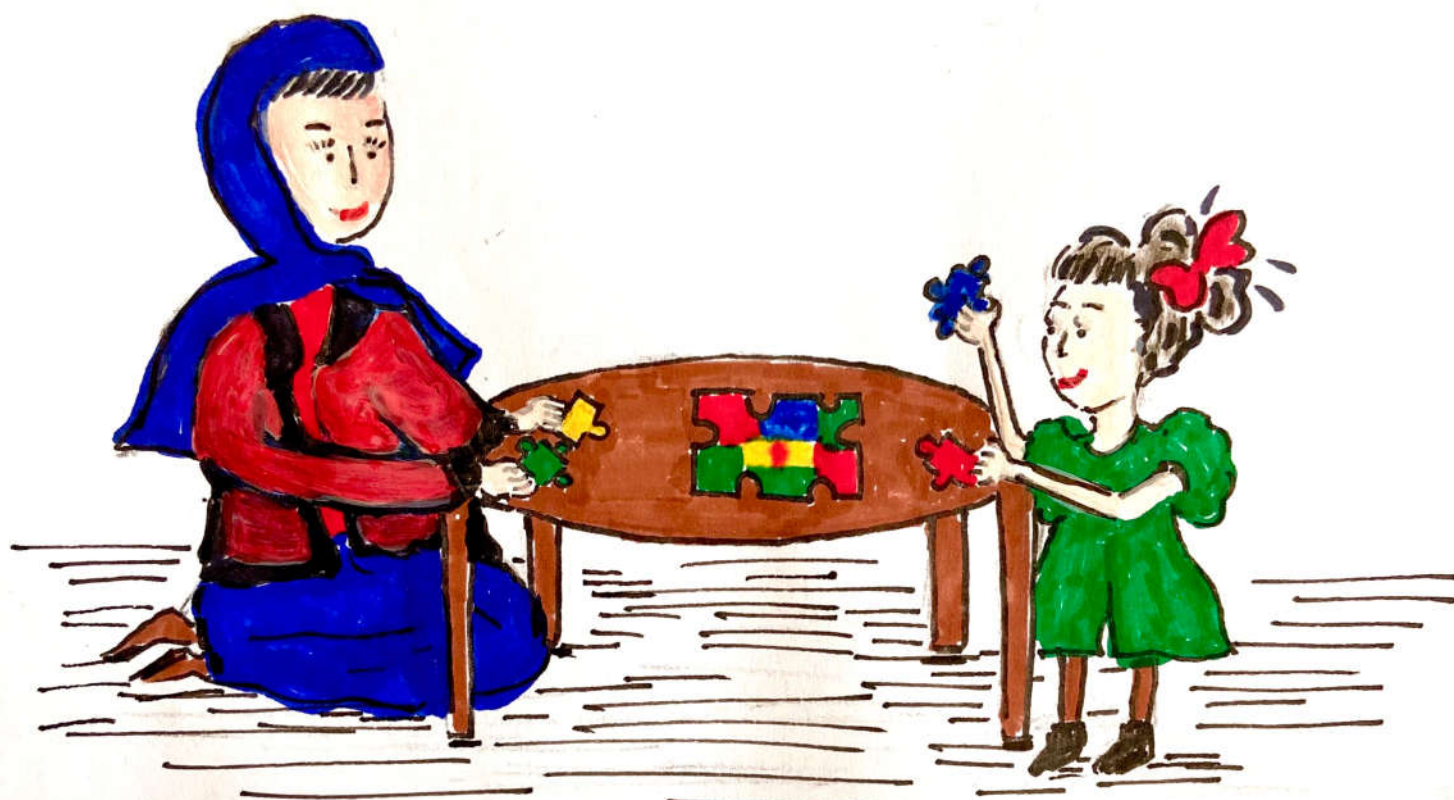
کودکان به خوبی حس‌های شمارا دریافت می‌کنند، از آنجایی که بازی فعالیتی لذت‌بخش، پر از ذوق و شوق و نشاط برای کودکان است، شما هم تلاش کنید که تن و لحن صدا و حالت صورتتان نشان‌دهنده ذوق و اشتیاق شما برای انجام بازی باشد. به بیان دیگر در هنگام بازی، تلاش کنید که از طریق کودک درونتان با او بازی کنید و سعی نکنید که مدام به دنبال ایجاد چارچوب‌های بی‌اساس و خشک باشید.





قانون پنجم

یکی از مشکلات برخی کودکان، ناتوانی در برقراری تماس چشمی مستمر است. به منظور رسیدن به توجه مشترک که در قانون اول گفته شد حتماً هم سطح کودک باشید یعنی رو به روی کودک قرار بگیرید و سعی کنید اسباب بازی و وسیله مورد نظر برای بازی بین شما و کودکتان قرار بگیرد. این هم سطحی می تواند پشت یک میز، روی یک تخته تعادل، نشستن و یا حتی دراز کشیدن روی زمین باشد. به بیان دیگر کودک باید بتواند اجزای صورت و حالات شمارا ببیند.

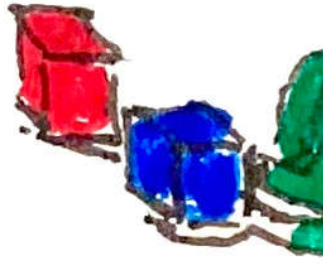




قانون ششم

به هر تعامل و اقدام درست کودک خود واکنش مثبت نشان دهید و او را تشویق کنید. این تشویق‌ها می‌تواند کلامی (آفرین، چقدر خوب این کار را انجام دادی و...) یا غیرکلامی به صورت دادن هدیه (خوراکی، ستاره، اسباب‌بازی موردعلاقه و...) یا نوازش کردن (در آغوش گرفتن، گرفتن دست‌های کودک، چشمک زدن و...) باشد.





قانون هفتم

برای اینکه مقاومت کودک در مقابل نه گفتن به بازی پیشنهادی شما شکسته شود به او دو گزینه انتخابی پیشنهاد دهید. این گزینه انتخابی می تواند دو بازی متفاوت یا دو نوع اسباب بازی باشد.



بازی‌های داخل خانه:



۱. غلت زدن

اهداف:

بهبود و تعدیل حس لامسه و عمقی

ابزار مورد نیاز:

پتو بزرگ

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۲ سال می‌باشد. به دلیل اینکه مساحت زیادی را برای غلت زدن لازم دارید وسیله‌های اضافی را به گوشه‌های اتاق منتقل کنید. به پهلو روی فرش دراز بکشید و در راستای فرش با پخش کردن آهنگ شروع به غلت زدن کنید و سپس با شادی و ذوق بلند شوید و هورا بکشید. حالا نوبت فرزند شما است که این کار را انجام دهد. کنار او بنشینید و او را بخوابانید و به آرامی به او کمک کنید تا غلت بزند. می‌توانید این کار را شبیه وردنه خمیر انجام دهید، دو تا به سمت جلو و دو تا به سمت عقب. بعد از آن می‌توانید این بازی را به مسابقه تبدیل کنید. در هنگام این بازی به شدت حواستان به مسائل ایمنی باشد. حتی پیشنهاد می‌گردد یک پتو روی فرش پهن کنید تا کودک در تماس با فرش آسیب نبیند و برای دفعات اول این کار را با سرعت کمتر انجام دهید.



۲. حباب بازی

اهداف:

بهبود مهارت‌های دیداری

تعقیب چشمی

هماهنگی بین چشم و دست

ابزار مورد نیاز:

سطل کوچک پر از آب

مایع دستشویی

ابزار حباب‌ساز

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۲ سال می‌باشد. یک سطل کوچک را پر آب کنید و به آن مقداری مایع دستشویی اضافه کنید تا کف درست شود. یک وسیله حباب‌ساز تهیه کنید یا اینکه خودتان آن را بانی و وسایل دیگر بسازید. شما می‌توانید حباب درست کنید و کودکان آن را با چشمانش دنبال کند و با انگشت اشاره بترکاند و بعد به صورت نوبتی او حباب درست کند و شما بترکانید. اگر کودکان در سطح شدید اختلال تکامل است، بهتر است شما این کار را انجام دهید و فقط تعقیب کردن با چشم را برای او ایجاد کنید. برای رعایت مسائل ایمنی حتماً به او تأکید کنید که این آب برای خوردن نیست و نباید با چشم او نیز تماس داشته باشد.





۳. ساندویچ بازی

اهداف:

تعدیل حس لامسه و عمقی

ایجاد آرامش

ابزار مورد نیاز:

پتو مورد علاقه کودک

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۳ سال می باشد. یک پتو که مورد علاقه کودک است را بردارید و به او بگویید که می خواهیم ساندویچ درست کنیم و او سوسیس است و با اشاره به پتو نیز بگویید که این هم نان است. حال با خواندن شعرهای کودکانه تلاش کنید تا او را روی پتو بخوابانید و از یک طرف او را توی پتو بپیچانید. این روند را با آهنگی که کودک دوست دارد به آرامی ادامه دهید و در مرحله آخر که پتو تمام می شود با او چشم در چشم شوید و او را به مدت ۲۰ ثانیه در آغوش خود فشار دهید و بگویید آخ جوون چه ساندویچ قشنگی می خوام بخورمش. این بازی را می توانید به صورت برعکس نیز اجرا کنید؛ یعنی از مرحله آخر (پیچاندن کامل پتو به دور خود) به سمت مرحله اول (پهن شدن پتو روی زمین) پیش روید و بگویید که سس قرمز رو فراموش کردم بزنم و شروع به ماساژ دادن پشت کودک، دست ها و پاهای او کنید، حواستان به میزان فشاری که به کودک وارد می کنید، باشد و این کار را زیاد طولانی نکنید. سپس دوباره پتو و کودک را بپیچید و تلاش کنید مانند مرحله اول باشد.



۴: من پیشی‌ام! من پیشی‌ام!



اهداف:

بهبود و تعدیل حس لامسه و عمقی

بهبود مهارت‌های حرکتی درشت

ابزار مورد نیاز:

ماژیک

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۳ سال می‌باشد. وسایل خطرناک را از وسط اتاق دور کنید. با کودک به حالت چهار دست و پا بنشینید. برای تقویت حس لامسه و هیجان انگیزتر کردن بازی روی صورت خود و فرزندتان شکل گربه را نقاشی کنید. با هم پیشی بازی کنید و در خانه شروع به حرکت کنید. طوری حرکت کنید که او بتواند از بین دست و پای شما رد شود و حتی از روی شما هم عبور کند. این کار را با خود کودک هم انجام دهید و تلاش کنید تماس بدنی با کودک داشته باشید. همچنین در مراحل بعدی می‌توانید با استفاده از بالشت یا پارچه و... موانعی برای حرکت ایجاد کنید و در صورت برخورد به موانع صدایی شبیه صدای گربه تولید کنید و هیجان بازی را بالا ببرید. علاوه بر این می‌توانید به صورت مسابقه‌ای و تعقیب کردن این بازی را انجام دهید و بگویید الآن میام می‌گیرم و با هیجان و سرعت بیشتری پیشی بازی کنید.





۵. خمیر بازی

اهداف:

- تقویت عضلات دست
- تقویت و بهبود مهارت‌های حرکتی ظریف
- یکپارچگی حس لامسه
- هماهنگی بین چشم و دست

ابزار مورد نیاز:

- خمیر بازی یا خمیر نان
- سفره یک بار مصرف

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۳ سال می‌باشد. برای رسیدن به اهداف فوق و تقویت ارتباط و تعامل طبق قوانین گفته شده رو به روی فرزندتان بشینید، یکتکه از سفره یکبار مصرف را زیر دست خود پهن کنید تا خمیر به فرش، مبل و ... برخورد نکند و کثیف نگردد. این بازی عموماً برای کودکانی که همکاری خوبی دارند، مناسب است. در مراحل اولیه بازی از او بخواهید که مانند شما تکه‌ای از خمیر را جدا کند و در کف دستش آن را شبیه تویی کوچک در بیاورد. این کار را تا اتمام همه خمیرها انجام دهید. سپس از کودکان بخواهید همه را مجدد به هم وصل کند و با دستش آن‌ها را فشار دهد. می‌توانید برای لذت بخش شدن خمیر بازی با کمک یکدیگر اشکال مورد علاقه‌اش را درست کنید. مثل ماشین، عروسک، شکلات، میوه و ... این نکته را در نظر داشته باشید اگر کودکان دارای اختلال هرزه خواری یا همان خوردن مواد غیر خوراکی است، به منظور پیشگیری از ایجاد مشکل از خمیرهای خانگی استفاده کنید.

طرز تهیه خمیرهای خانگی:

مواد لازم:

- ۱ پیمانه آرد
- $\frac{1}{4}$ پیمانه نمک
- $\frac{1}{4}$ پیمانه آب
- ۳ تا ۵ قطره رنگ خوراکی

روش تهیه

آرد و نمک را در یک کاسه با هم مخلوط کنید. چند قطره رنگ خوراکی در نصف پیمانه آب گرم مخلوط کنید. به آرامی آب را به مخلوط آرد اضافه و با هم مخلوط کنید. تا زمانی که کاملاً با هم ترکیب شوند. سپس خمیر را به خوبی ورز بدهید تا آرد کاملاً جذب خمیر شود. اگر خمیر بیش از حد به دست می‌چسبد، آرد بیشتری اضافه کنید و ورز بدهید تا دیگر چسبناک نباشد.



۶. توپ مال تو، توپ مال من

تقویت مهارت‌های حرکتی درشت (مهارت پرتاب کردن)

بهبود تماس چشمی

هماهنگی بین چشم و دست

ابزار مورد نیاز:

یک عدد توپ در سایز متوسط

یک چهارپایه با اندازه متوسط

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۳ سال می‌باشد. یک توپ متوسط بردارید. مقابل کودک خود با فاصله کم، در حالت هم سطح با چشمان او بایستید (کودک می‌تواند روی یک چهارپایه کوچک بایستد). با پخش آهنگ شروع به بازی کنید، او توپ را برای شما پرتاب می‌کند و شما توپ را می‌گیرید. سپس شما به سمت او پرتاب می‌کنید و او توپ را می‌گیرد. پس از اینکه کودک به مهارت رسید فاصله خود را با او افزایش دهید و جای خود را تغییر دهید. این بازی می‌تواند همراه با موزیک باشد تا جذابیت آن را بالا ببرد. کودکانی که توانایی پرتاب کردن را به سادگی یاد نمی‌گیرند می‌توانید شما یا پدر، پشت سرش قرار بگیرید و از طریق گرفتن دستان کودک به او کمک کنید تا عمل پرتاب کردن را انجام دهد و به مرور میزان کمک را کم کنید و به صورت کلامی تشویق و کمکش کنید. این بازی برای همه کودکان قابلیت اجرا دارد و برای کودکانی که نمی‌توانند این کار را انجام دهند، می‌توانید از طریق خرد کردن عمل پرتاب کردن به گام‌های کوچک (باز کردن دست به سمت جلو، گرفتن توپ، انداختن توپ روی زمین) و کمک فیزیکی (هدایت و گرفتن دست کودکان) این بازی را با یکدیگر انجام دهید.



۷. هرکی بهتر بندازه تو سبد

اهداف:

مهارت پرتاب کردن

درک نوبت

هماهنگی چشم و دست

تقویت مهارت‌های حرکتی درشت (پرتاب کردن)

درک فاصله

ابزار مورد نیاز:

۴ عدد توپ در اندازه‌های مختلف

سبد مخصوص لباس‌ها و یا هر سبد مناسب دیگری

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۳ سال می‌باشد. ۴ توپ در اندازه‌های مختلف و یک سبد خرید یا مخصوص لباس داشته باشید. سبد را ابتدا نزدیک کودک بگذارید تا با دستور شما (توپ رو بنداز داخل سبد) کودک با دو دست توپ را درون سبد بیاندازد. برای ایجاد جذابیت بهتر است این بازی را همراه با خواندن شعر، یا شمارش یک تا سه آغاز کنید و ادامه دهید و بعد از پرتاب هر ۴ توپ، سبد را یک گام دورتر کنید. این بازی را به صورت نوبتی با یکدیگر انجام دهید. هرچه بازی را هیجان انگیزتر کنید، کودک بیشتر با شما در بازی می‌ماند. در مراحل بعدی از کودکان بخواهید که با یک دست توپ را داخل سبد پرتاب کند.

این بازی می‌تواند مناسب همه کودکان مناسب باشد اما اگر فرزند شما توانایی انجام این کار را ندارد، ابتدا سبد را خیلی نزدیک او بگذارید و از پشت با گرفتن دستانش به او کمک کنید تا توپ را بیاندازد. وقتی بازی را خوب یاد گرفت می‌توانید رعایت نوبت را نیز با او تمرین کنید.



۸: جعبه بزرگ

اهداف:

تعدیل حس لامسه

ایجاد آرامش

یادگیری مفهوم درون و بیرون

ابزار موردنیاز:

کارتن بزرگ

پتو موردعلاقه کودک

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۴ سال می‌باشد. یک کارتن بزرگ که مخصوص وسایل منزل است و به اندازه فرزند شما می‌باشد، انتخاب کنید. یک طرف آن را برای ورود و خروج کودک برش دهید و بردارید. جعبه را در جای مناسبی در منزل قرار دهید که سروصدا و نور کم باشد تا کودک با حضور در آن جعبه به آرامش برسد. به اندازه جعبه توجه کنید تا نه خیلی کوچک باشد که کودک در آن جان نشود و نه خیلی بزرگ باشد که کودک فضای زیادی برای تحرک داشته باشد. برای تعدیل حس لامسه کودک و رسیدن به آرامش، بهتر است داخل جعبه را با پتو و چیزهای مختلف که کودک برای لمس خودش دوست دارد، بپوشانید. همچنین از این جعبه می‌توانید به عنوان وسیله‌هایی برای بازی قایم موشک استفاده کنید که منجر به تحریک حس لامسه برای او می‌شود. در همین حین اگر کودک درکی از نوع بازی دارد و مفهوم قایم شدن را می‌داند، می‌توانید مفهوم داخل و بیرون را با او تمرین کنید و هر بار که می‌خواهد قایم شود بگویید برو داخل و زمان فرار کردن بگویید بیا بیرون. حتماً به صورت گروهی این بازی را انجام دهید به این صورت که یکی از والدین چشم بگذارد و والد دیگر با کودک قایم شود. در همین بین کودک را به درون جعبه هدایت کنید. در اینجا هدف فقط این است که کودک با قرار گرفتن درون جعبه به آرامش و تعدیل حسی برسد.

برای کودکان با اختلال حسی با ایجاد حس آرامش و برای کودکان با اختلال حسی متوسط و خفیف علاوه بر تعدیل حسی و ایجاد آرامش، می‌توان در بازی قایم موشک درک مفاهیم داخل و بیرون را آموزش داد.



۹. بادکنک آبی

اهداف:

تعدیل و بهبود حس لامسه و عمقی

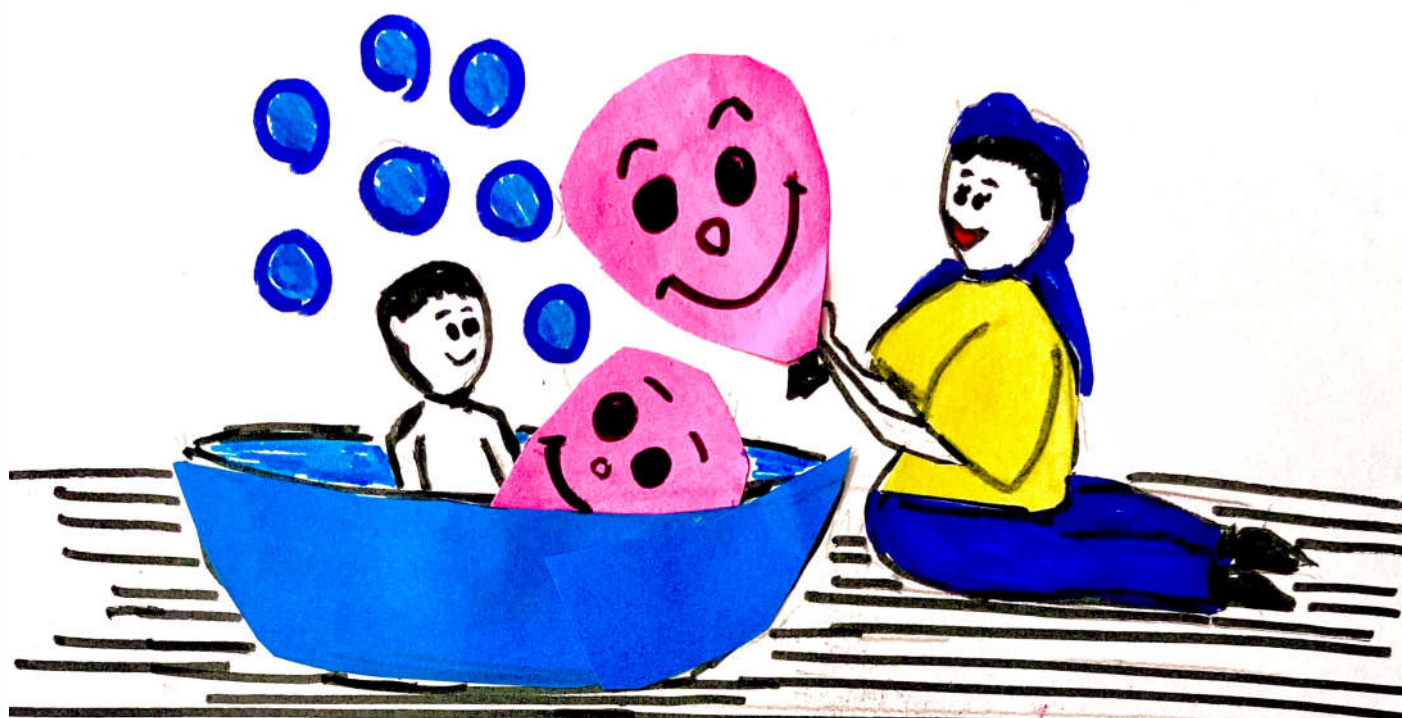
ابزار مورد نیاز:

دو عدد بادکنک در اندازه‌های مختلف (کوچک، متوسط و بزرگ)

ماژیک

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۴ سال می‌باشد. این بازی بهتر است در حمام اجرا شود. همچنین می‌توانید از این بازی برای لذت‌بخش‌تر کردن استحمام کودک نیز استفاده کنید. موقع حمام کردن کودک، چند بادکنک را با خود به حمام ببرید. داخل آن‌ها را پر از آب کنید و گره بزنید. سپس بادکنک آب‌شده را روی تمام سطح بدن کودک حرکت دهید. در مرحله بعدی از او بخواهید بادکنک را بغل کند و فشار دهد. همچنین می‌تواند هنگامی که روی صندلی مخصوص خود نشسته آن را روی زمین بیاندازد و مجدد آن را بگیرد یا بادکنک پر از آب را با دستان خود فشار دهد. برای ایجاد جذابیت بیشتر روی بادکنک صورت یک آدم را با کمک یکدیگر بکشید یا از کودک بخواهید به تنهایی نقاشی کند.





۱۰. پیراین طرف، پیراون طرف

اهداف:

بهبود مهارت‌های حرکتی درشت

درک دستور

تعدیل حس تعادل و عمقی

ابزار موردنیاز:

استپ یا چهارپایه کوچک

بالشت

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۴ سال می‌باشد. یک چهارپایه با ارتفاع کم یا استپ بردارید و کودک را روی آن قرار دهید، روبه روی کودک قرار بگیرید و همسطح او شوید. با لبخند او را تشویق کنید تا به سمت شما بپرد. دست او را برای کمک بگیرید. در مراحل بعدی می‌توانید این بازی را به صورت پرش به سمت عقب و یا جهات چپ و راست نیز انجام دهید. برای رعایت نکات ایمنی حواستان باشد که اطراف او میز یا وسیله‌ی دیگر نباشد. همچنین بهتر است این کار را روی فرش انجام دهید که در صورت بروز مشکل و ناکامی در پریدن فرزندتان آسیب نبیند. حتماً در مراحل ابتدایی و اولیه بازی، دست او را بگیرید تا بتواند به شما اعتماد کند. اگر کودک نمی‌تواند این کار را انجام دهد ابتدا نخ کاموا روی فرش قرار دهید و از کودک‌تان بخواهید به سمت جلو و عقب نخ بپرد. در مراحل بعدی، کودک می‌تواند پریدن را از روی لبه یک فرش روی فرش دیگر یا از روی بالشت انجام دهد و سپس پریدن از روی استپ یا چهارپایه را شروع کند.



۱۱. آینه بازی

اهداف:

آشنایی با اعضای بدن

شناسایی هویت خود

ابزار مورد نیاز:

آینه به اندازه قد کودک

رنگ انگشتی

ماژیک

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۵ سال می باشد. یک آینه قدی را با رعایت مسائل ایمنی به صورت ثابت به دیوار محکم کنید. با کودک به جلوی آینه بروید و از او بخواهید که وقتی شما دست به یکی از اعضای بدنتان زدید (مثل گوش) او هم دستش را روی همان عضو از بدنش قرار دهد. این کار را با سایر اعضای بدن هم تکرار کنید. در مرحله بعدی می توانید با رنگ انگشتی یا ماژیک روی صورت یا سایر اعضای بدنش علامت بزنید و از او بخواهید که همان نقطه را روی آینه نشان دهد. این بازی برای کودکان با اختلال تکاملی خفیف به راحتی قابلیت اجرا دارد، اما کودکان طیف شدید و متوسط نیازمند جذابیت بیشتری در بازی برای حضور در مقابل آینه می باشند. همچنین بهتر است با استفاده از رنگ انگشتی این بازی را انجام دهید تا تعدیل حس لامسه برای کودک اتفاق بیفتد.



۱۲. دوز بازی

اهداف:

تعدیل حس لامسه

درک تفاوت متن از زمینه

تمرکز بر روی حرکات انگشتان

هماهنگی بین چشم و دست

ابزار مورد نیاز:

کف اصلاح یا برف شادی

رنگ انگشتی (۲ رنگ)

آینه کوچک ۱۵*۱۵ سانتی متری یا در همین اندازه سرامیک یا سینی

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۵ سال می باشد. بازی دوز را می شناسید و به روش های مختلف آن را انجام داده اید، اما این بار تلاش کنید این بازی را با یک وسیله جدید انجام دهید.

کف اصلاح بردارید، اگر ندارید می توانید از برف شادی استفاده کنید. برای انجام این بازی یک آینه کوچک ۱۵*۱۵ سانتی بردارید و یا اگر کف منزل شما سرامیک است می توانید یک یا چند سرامیک را در نظر بگیرید و یا از یک سینی در همین ابعاد استفاده کنید. سطح روی سینی، آینه و... را با کف اصلاح یا برف شادی بپوشانید. توجه کنید که قطر این کف باید حدود ۱ سانتی متر باشد. از کودک بخواهید که دو تا خط افقی و عمودی روی کفها بکشد یا با همکاری یکدیگر این کار را انجام دهید. سپس از رنگ انگشتی استفاده کنید. نوک انگشتان را رنگی کنید و در هر خانه به صورت نوبتی علامت بزنید. برای اینکه تعداد علامت های مربوط به هر فرد مشخص باشد، می توانید از دو رنگ انگشتی مختلف استفاده کنید و یا می توانید در یک خانه شما علامت × بکشید و از فرزندتان بخواهید او با انگشتش علامت ○ بکشد.

قانون بازی را به کودکان توضیح دهید که هر کس باید تلاش کند که × ها یا ○ ها را در یک ردیف عمودی، افقی یا مورب بکشد و همچنین تلاش کند تا فرد مقابل این کار را انجام ندهد تا پیروز مسابقه شود. هر وقت بازی تمام شد، می توانید مجدد کف ایجاد کنید و بازی را انجام دهید.



۱۳. حفظ تعادل

اهداف:

بهبود حفظ تعادل

هماهنگی دست و پا

بهبود مهارت‌های حرکتی ظریف

وسایل مورد نیاز:

سینی بدون لبه یا بالشت

وسایل درشت یا ریز (عروسک، توپ، مهره‌های کوچک، دانه‌های تسبیح)

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۶ سال می‌باشد. یک سینی به کودک بدهید و داخل آن را با توپ، عروسک و... پر کنید، از کودک بخواهید که آن را به دست بگیرد و در فضای خانه حرکت کند. ابتدا از مسیرهای ساده شروع کنید بعد آن را پرپیچ و خم و طولانی کنید. در ابتدای بازی کودک سینی را جلوی بدنش بگیرد و بعد آن را بالای سرش نگه دارد، همچنین در مراحل اولیه از وسایلی که امکان افتادن آن‌ها کمتر است شروع کنید و بعد به وسایل یا اشیاء غلتان و ظریف برسید تا جذابیت آن بالا برود. همچنین برای مراحل اولیه می‌توانید بالشت خودش را انتخاب کنید و به او بدهید که بالای سرش بگذارد و حالا شروع به حرکت کند. در انجام این بازی به دو نکته مهم ایمنی توجه کنید که در مسیر راه رفتن کودک هیچ مانعی وجود نداشته باشد و وسیله‌هایی را برای بازی انتخاب کنید که امکان شکستن و یا آسیب رساندن به کودک وجود نداشته باشد. این بازی را می‌توانید در خارج از محیط خانه نیز با کودک انجام دهید.



۱۴. شکل‌ها و حیوانات میخی

اهداف:

بهبود مهارت‌های حرکتی ظریف

هماهنگی بین چشم و دست

بهبود قدرت عضلانی

وسایل مورد نیاز:

تخته چوبی

میخ در سایزهای مختلف

چکش

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۶ سال می‌باشد. یک تخته چوبی (نئوپان) در اندازه متوسط بردارید و میخ‌هایی در سایز متوسط انتخاب کنید. از کودک بخواهید که با ماژیک شکلی که خودش دوست دارد را روی تخته بکشد، حالا با کوبیدن میخ‌های موجود دور تادور شکل با فاصله‌های ۱ سانت آن را پر کند. در مراحل سخت‌تر این بازی را با اشکال دیگر، میخ‌های ریز و فاصله‌های نزدیک، انجام دهد. حتی برای جذاب‌تر کردن آن می‌توانید از او بخواهید که تا با نخ کاموا و نخ‌های رنگی دور تادور میخ‌ها را بپوشاند و شکل مورد نظر را با آن‌ها رنگ کند. ایمنی را کاملاً رعایت کنید به این صورت که شما میخ را برای کودک نگه دارید و او با کمک شما آرام ضربه بزند. برای هر میخ شدت و تعداد دفعات کوبیدن آن نیز مهم است و به او کمک کنید که اندازه میخ‌های کوبیده شده یکسان باشد.

حتماً حواستان باشد که به هیچ وجه در انجام این بازی کودک را تنها نگذارید و چکشی انتخاب کنید که سنگین و برای دست کودک بزرگ نباشد. به منظور اینکه کودک کار خطرناکی با میخ‌ها انجام ندهد، همه میخ‌ها را یکجا به او ندهید و یکی یکی به او بدهید.



بازی‌های خارج از خانه

۱. راه رفتن روی سطوح مختلف

اهداف:

بهبود و تعدیل حس لامسه

بهبود مهارت‌های حرکتی

ابزار مورد نیاز:

نیاز به وسایل و ابزار خاصی نیست

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۱ سال می‌باشد. به نزدیک‌ترین فضای سبز منطقه خود بروید. از کودک بخواهید که کفش و جوراب خود را در بیاورد و به مدت ۵ دقیقه روی چمن راه برود، بدود، بچرخد و بپرد. قسمت دیگری از پارک که دارای سنگ‌ریزه‌های نرم است را انتخاب کنید و از او بخواهید به آرامی روی آن‌ها راه برود. این موضوع می‌تواند به بهبود حس لامسه، تعادل و مهارت‌های حرکتی او کمک کند. همچنین می‌توانید از او بخواهید که روی چمن‌ها دراز بکشد و غلت بزند.





۲. پیر پیر

اهداف:

بهبود مهارت‌های حرکتی
تقویت حس تعادل
بهبود و تعدیل حس عمقی

ابزار مورد نیاز:

طناب به طول ۲ متر

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۴ سال می‌باشد. یک طناب به طول ۲ متر بردارید. طناب را ابتدا در ارتفاع ۱۰ سانتی متری بین دو میله یا درخت و هر جسم محکمی نصب کنید. دست کودک را بگیرید، کنار هم بایستید و آهنگ شادی را آماده پخش کنید. با همدیگر از یک طرف طناب به طرف دیگر بپرید. بعد از اینکه کودک به مهارت رسید، مقابل او در طرف دیگر طناب بایستید و هر دو دست او را بگیرید و به او کمک کنید تا به طرف شما بپرد. به مرور زمان و کسب این مهارت، از کمک فیزیکی مثل گرفتن دست کم کنید تا کودک به طور مستقل بتواند این کار را انجام دهد. همچنین می‌توانید کم‌کم ارتفاع طناب را نیز بالاتر ببرید. برای اینکه تنوعی در بازی ایجاد شود می‌توانید باهم از پهلو به چپ و راست به صورت همزمان یا مخالف هم بپرید. برای خوشایند کردن بیشتر این بازی، شعری را با فرزندتان بخوانید.



۳. کفش، کفش بزرگتر

اهداف:

بهبود مهارت‌های حرکتی

بهبود تعادل و حس عمقی

بهبود حس لامسه

ابزار مورد نیاز:

چند جفت کفش در سایزهای مختلف

(کوچک، بزرگ، متوسط) و از انواع مختلف

(کتانی، مجلسی، دمپایی و...)

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۴ سال می‌باشد. به حیاط یا فضای سبز نزدیک محل زندگی خود بروید. چند جفت کفش در سایزهای مختلف و حالت‌های مختلف (کتانی، مجلسی، ورزشی، دمپایی و...) با خود همراه داشته باشید. در ابتدا کودک کتان با کفش‌های خودش راه برود و بعد از او بخواهید که کفش‌های دیگر را هم امتحان کند و روی خطی که شما روی زمین کشیده‌اید راه برود. سپس می‌توانید از او بخواهید که کفش‌ها را لنگه به لنگه بپوشد و روی خط کشیده شده راه برود. در مراحل بعدی می‌توانید از کودک بخواهید با سرعت بیشتری روی خط راه برود. همچنین می‌توانید نوع خط روی زمین را به صورت دایره‌ای یا مورب بکشید. این بازی را می‌توانید روی جدول‌های کنار پارک هم انجام دهید. حتماً حواستان باشد که بازی را همراه با موسیقی انجام دهید تا هیجان‌انگیز باشد. برای رعایت نکات ایمنی، هنگامی که کفش کودک را عوض می‌کنید مراقب افتادن او باشید و این بازی را روی چمن انجام دهید.



۴. بازی مجسمه

اهداف:

تقویت حس تعادل

بهبود مهارت‌های حرکتی

کنترل بدن

ابزار مورد نیاز:

نیاز به وسایل و ابزار خاصی نیست

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۵ سال می‌باشد. حیاط منزل، پارک و یا یک محوطه‌ی باز را انتخاب کنید. با پخش موزیک با تلفن همراهتان از کودک بخواهید شروع به دویدن، چرخیدن و پریدن کند و وقتی که آهنگ قطع شد او در همان حالت به صورت ثابت شبیه مجسمه باقی بماند. این بازی را چند بار تکرار کنید. برای باقی ماندن در حالت مجسمه در ابتدا از ۵ ثانیه شروع کنید و کم کم این زمان را افزایش دهید. برای اینکه کودک در حالت‌های متفاوتی قرار بگیرد خودتان نیز با او این بازی را انجام دهید تا از شما تقلید کند.





۵. هرکی زودتر بره بالا

اهداف:

بهبود مهارت‌های حرکتی

حفظ تعادل

تعدیل حس لامسه عمقی

ابزار مورد نیاز:

نیاز به وسایل و ابزار خاصی نیست

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۵ سال می‌باشد. به فضای سبز نزدیک منزل خود بروید. در قسمت بازی‌های کودک، به بخش بالا رفتن از زنجیرها یا طناب‌ها بروید. به کودک کمک کنید تا بالا برود. به او محل گذاشتن دست را نشان دهید. بهتر است خودتان در آن سمت طناب قرار داشته باشید تا صورت شما را ببیند. بهترین زمان برای انجام این بازی زمانی است که بخش فضای بازی کودکان خلوت است. دقت کنید زمین آنجا با مواد مناسب که به کاهش آسیب منجر می‌شود، پوشیده شده باشد.



۶. راه رفتن روی جدول

اهداف:

تقویت حس تعادل

هماهنگی بین چشم و پا

هماهنگی بین اندامها

ابزار مورد نیاز:

نیاز به وسایل و ابزار خاصی نیست

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۵ سال می باشد. وقتی در پارک یا کوچه‌هایی که رفت و آمد خودرو کم است مشغول قدم زدن و یا رفتن به جایی هستید، تلاش کنید کودک را با کمک از روی جدول‌های کنار خیابان عبور دهید. برای تشویق او بهتر است، اول خودتان با ذوق و شوق و خواندن شعر مورد علاقه کودک این کار را انجام دهید تا ترس او نسبت به این بازی کم شود و بعد به او کمک کنید تا این کار را تجربه کند. برای هر دو قدمی که برمی‌دارد او را با تن صدای مناسب تشویق کنید. به منظور حفظ نکات ایمنی جدول‌هایی را انتخاب کنید که کنار آن‌ها جوی آب بزرگی نباشد تا امکان افتادن و آسیب دیدن کودک کمتر باشد.



۷. فوتبالیست‌ها

اهداف:

بهبود مهارت‌های حرکتی

هماهنگی چشم و پا

بهبود تعادل

هماهنگی اندام‌ها

ابزار مورد نیاز:

۴ عدد توپ در سایزهای مختلف

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۵ سال می‌باشد. توپ در سایزهای مختلف با خود به حیاط و یا فضای سبز اطراف منزل ببرید. در ابتدا از کودک بخواهید هر توپ را ۴ بار به زمین بزند و بلند بشمارد. سپس توپ‌ها را به زمین بزند و یک قدم به جلو بردارد، بهتر است این مرحله را با آهنگ و هیجان همراه کنید تا کودک نسبت به انجام آن ترغیب شود. در مرحله بعدی توپ‌ها را روی زمین به خط کنید و از او بخواهید به بزرگترین توپ تا کوچکترین توپ به سمت شما شوت بزند. در مرحله بعدی می‌توانید آجر یا سنگی را به عنوان هدف قرار دهید و از او بخواهید این کار را از فاصله‌ای دورتر انجام دهد. همچنین مرحله سخت‌تر بازی می‌تواند شوت زدن به توپ در حال حرکت باشد. اگر خواستید می‌توانید این توپ‌بازی را چند مرحله‌ای کنید، به این صورت که توپ را به سمت او در فاصله نزدیک پرتاب کنید او توپ را بگیرد، روی زمین بگذارد و بعد به سمت شما شوت کند. این بازی را در فاصله‌های دورتری انجام دهید. انجام این بازی در مراحل اولیه نیازمند کمک زیاد به کودک است، عموم کودکان مشکلاتی در بحث هماهنگی چشم و پا دارند، پس مراحل ابتدایی و اولیه بازی را با کمک بارها تکرار کنید و سپس بازی را تغییر دهید.



۸. مأموریت ویژه سه‌چرخه سواری

اهداف:

بهبود مهارت‌های حرکتی

افزایش توجه دیداری

یکپارچگی حس تعادل

ابزار موردنیاز:

سه‌چرخه

یک عدد توپ

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۷ سال می‌باشد. با سه‌چرخه فرزندتان به حیاط خانه و یا فضای سبز نزدیک منزلتان بروید. برای مراحل اولیه بازی، نحوه پدال زدن و فشار دادن را با او تمرین کنید تا نسبت به این مهارت توانمند شود و عضلات پای او قوی شود. اگر توانایی پدال زدن را ندارد، سعی کنید به او کمک کنید. در مراحل بعدی با گچ روی زمین خط بکشید و از او بخواهید این دفعه روی خط، سه‌چرخه خود را براند. در مراحل جلوتر برای افزایش جذابیت می‌توانید از او بخواهید که در فاصله ۱ متری از شما ۵ برگ درخت را از روی زمین همانطوری که روی سه‌چرخه نشسته، بردارد و برای شما بیاورد. سطح پیشرفته‌تر این بازی می‌تواند به این صورت باشد که شما توپی را برای او پرتاب کنید و او همانطور که روی سه‌چرخه نشسته آن توپ را بتواند بگیرد.



۹. کارخانه جداسازی سنگ

اهداف:

بهبود مهارت‌های حرکتی

تعدیل حس لامسه

هماهنگی بین چشم و دست

بهبود مهارت‌های حرکتی ظریف

ابزار مورد نیاز:

۱۰ عدد لیوان یک بار مصرف

سنگ ریزه

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۸ سال می‌باشد. به پارک بروید، به پارک بروید، ۱۰ عدد لیوان یکبار مصرف همراه خود داشته باشید. آن‌ها را در یک خط موازی و بافاصله یکسان از هم بچینید. با کودک خود به دنبال سنگ‌ریزه‌ها در سایزهای مختلف بگردید و او را ترغیب کنید تا آن‌ها را جمع کند و در دست خود نگه دارد. حالا از او بخواهید در هر لیوان ۲ عدد از آن سنگ‌ریزه‌ها را بیاندازد. بعد از هر تلاش درست، او را تشویق کنید. در مراحل بعدی می‌توانید از او بخواهید با سرعت بیشتر انجام دهد. همچنین برای ایجاد هیجان بیشتر این بازی می‌توانید در زمان جمع کردن سنگ‌ریزه‌ها و انداختن آن‌ها داخل لیوان آهنگ مورد علاقه کودک را پخش کنید و از او بخواهید پیش از تمام شدن آهنگ یا قطع کردن آن، این فعالیت را انجام دهد. همچنین، این بازی نیز می‌تواند به صورت مسابقه‌ای صورت پذیرد.



۱۰. گلف بازی

اهداف:

تعقیب چشمی

هماهنگی دست و چشم

بهبود مهارت حرکتی

ابزار مورد نیاز:

جارو، چوب یا میله‌های پلاستیکی که در انتهای آن چیزی قرار دارد
۳ عدد توپ در اندازه‌های (بزرگ، متوسط و کوچک)

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۸ سال می‌باشد. یک چوب، جارو یا جسم پلاستیکی به اندازه‌ای که تا گردن کودک ارتفاع داشته باشد را انتخاب کنید و به حیاط و یا نزدیک‌ترین فضای سبز منطقه خود بروید. توپ در سایزهای بزرگ، متوسط و کوچک به همراه داشته باشید. فضای بازی را پیدا کنید. در ابتدا به کودک کمک کنید تا با جارو و یا میله توپ را به سمت جلو حرکت دهد و به همین نحو دنبال آن توپ بدود. در ابتدا بهتر است بعد از هر ضربه مسیر رفتن توپ را نشان دهید و اشاره کنید. سعی کنید بتوانید در فاصله‌های نیم متری، ۱ متری و دورتر سوراخ‌هایی را در زمین بکنید به اندازه‌ای که توپ درون آن‌ها قرار بگیرد یا گیر کند. از کودک بخواهید پشت جارو بایستد و مدل گلف بازها، جارو را دست بگیرد و به توپ ضربه بزند. او را تشویق کنید تا توپ را در یک مرحله و یا چند مرحله به سمت سوراخ‌های ایجاد شده بفرستد. می‌توانید برای ایجاد هیجان، بازی را رقابتی کنید و یک بار شما و بار دیگر فرزندتان توپ را بزند. از توپ‌های متوسط و فاصله‌های نزدیک شروع کنید و به مرور به توپ‌های کوچک و فاصله‌های دورتر برسید.



۱۱. کاوشگر طبیعت

اهداف:

تعدیل حس لامسه

هماهنگی بین چشم و دست

بهبود مهارت‌های حرکتی ظریف

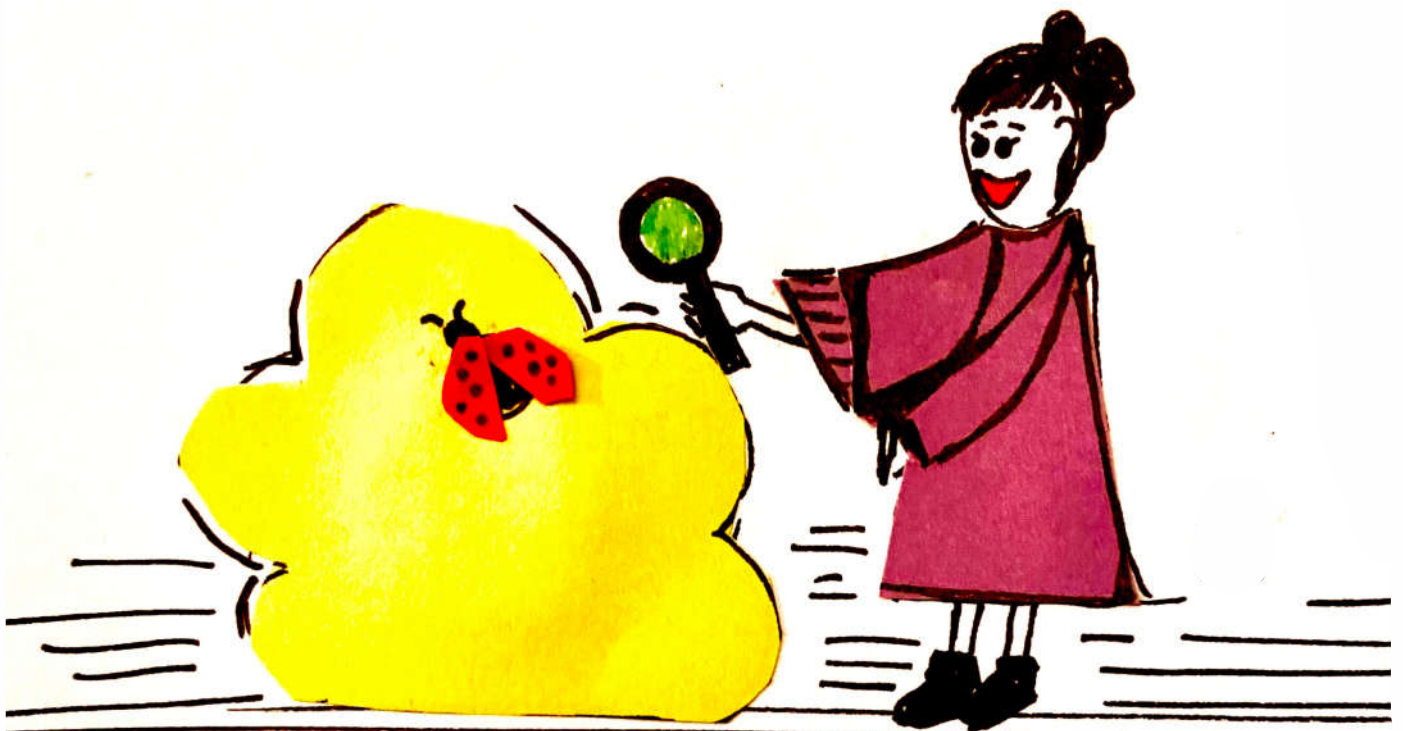
بهبود حفظ تعادل

وسیله مورد نیاز:

ذره‌بین

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۹ سال می‌باشد. به نزدیک‌ترین فضای سبز یا پارک محل زندگی خود بروید. ذره‌بین همراه خود داشته باشید. اول نحوه کار با آن را به کودک نشان دهید و بگویید که او می‌تواند با این وسیله (ذره‌بین) اجسام ریز را بزرگ ببیند. حالا از کودک‌تان بخواهید که روی چمن و زمین بشیند و با کمک ذره‌بین اشیاء ریز را ببیند، آن‌ها را با انگشت خود بردارد و داخل یک کیسه بریزد. همچنین می‌توانید دقیقاً مشخص کنید که چه چیزی را بردارد. حتی می‌توانید از خانه خود اندکی برنج، نخود، لوبیا به پارک ببرید و روی چمن، خاک یا زمین بریزید، اکنون از او بخواهید آن‌ها را پیدا کند و داخل کیسه بریزد.





۱۲. شکار با سطل

اهداف: بهبود حفظ تعادل

هماهنگی بین چشم و دست

وسيله مورد نیاز:

سطل در سایزهای کوچک و بزرگ

توپ، عروسک یا وسیله‌ای نرم

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۸ سال می‌باشد. به نزدیک‌ترین پارک و یا فضای سبز نزدیک محل زندگی خود بروید و دو سطل یا سبد همراه خود داشته باشید. بهتر است این بازی را روی چمن انجام دهید. به این صورت که رو به روی کودک خود بایستید و سطل را به کودک بدهید. شما توپ را برای او پرتاب کنید و کودک باید سطل را طوری حرکت دهد که توپ شما داخل سبد بیفتد. این بازی را می‌توانید با افزایش فاصله بین خود و کودک سخت‌تر کنید. همچنین در مراحل بالاتر از کودک بخواهید روی یک پای خود بایستد و بعد تلاش کند توپ یا آن وسیله را شکار کند. انجام این بازی در فضای باز و در روزهایی که وزش باد ملایم هست کار را برای کودک سخت‌تر می‌کند و جذابیت آن را افزایش می‌دهد.

می‌توانید از وسیله‌های موجود در طبیعت (میوه مخروطی شکل درخت کاج و...) که منجر به آسیب کودک نمی‌شود نیز استفاده کنید.



۱۳. شلیک نهایی

اهداف:

بهبود حفظ تعادل

هماهنگی بین چشم و دست

بهبود نشانه گیری

وسایل مورد نیاز:

تفنگ آبپاش

دستورالعمل اجرا:

حداقل سن مناسب برای انجام این بازی ۸ سال می باشد. به نزدیک ترین فضای سبز یا پارک نزدیک محل زندگی خود بروید. تفنگ آبپاش را از آب پر کنید، سپس یک شیء (توپ، شیشه آب و...) را به عنوان نشانه در نظر بگیرید و در فاصله یک متری از آن شیء بایستید. اکنون از کودک بخواهید که به وسیله تفنگ به شیء مورد نظر شلیک کند. در مراحل بالاتر اشیاء ریزتری را به عنوان نشانه در نظر بگیرید و همچنین فاصله را بیشتر کنید. نکته مهم دیگر اینکه می توانید از کودک بخواهید در حالت های مختلف (یک پا بالا، نشستن روی زانوها و...) کار شلیک را انجام دهد. همچنین می توانید بازی را سخت تر هم کنید به این صورت که هم زمان شما توپ را به سمت بالا پرتاب کنید و از او بخواهید که به توپ در حال حرکت شلیک کند. توجه داشته باشید که این آب بازی به سمت حیوانات و ... نباشد.



منابع:

- مور، جولیا. (۲۰۰۸). بازی، خنده، یادگیری ترجمه: سسینا توکلی، کیانا تقی خان و مریم ابراهیمی کیا. (۱۳۹۵). تهران، انتشارات انسان
- دلانی، تارا. (۲۰۰۹). ۱۰۱ بازی و فعالیت ویژه کودکان با طیف اختلالات اتیسم. ترجمه: نرکس محمودی (۱۳۹۵). تهران، انتشارات بعثت.
- لارکی، سو (۲۰۰۷). تمرین های یکپارچگی حسی کاربردی. ترجمه: صدیقه فراهانی. (۱۳۹۷). تهران، نشر بعثت.
- مک کلاناهان، لین، کرانتز، پاتریشا. (۲۰۰۵). آموزش مکالمه به کودکان اتیستیک. ترجمه: عسل مروارید. زهره کرمی. (۱۳۹۴). تهران، نشر دانژه

