



فصل ۱۰

حرکت

یک طفل کوچک بر طرز حرکت خود کمتر کنترل دارد. مگر به آهستگی، در سیر رشد خود، او کنترل بیشتری ابتدا در یک قسمت بدن و بعد در قسمت دیگر بدن حاصل می‌نماید.



... و در اخیر کنترل روی پاها پیدا می‌شود.



... بعد کنترل وی بالای بازوها و قسماً دست‌ها انکشاف میکند...



اول، او بالای سر و تنه اش کنترل پیدا می‌کند...

اطفال می‌آموزند که حرکت نمایند زیرا آنها به بعضی چیزها علاقه دارند، مانند یک بازیچه، و می‌خواهند که به آن برسند. یک طفلی که بخوبی دیده نتواند، به تشویق بیشتری نیاز خواهد داشت تا حرکت نماید زیرا او نخواهد دانست که در آنجا یک جهان جالب برای کشفیات موجود است.

برای طفلی که بخوبی دیده نتواند، حرکت کردن ممکن ترسناک نیز باشد. با تشویق نمودن برای حرکت کردن از همان زمان تولد به طفل خود کمک کنید که به حرکت کردن عادت کند. اگر طفل شما کمتر از ۶ ماه است و یا بسیار حرکت ندارد، ابتدا فصل ۵ را در باره "فعالیت‌ها برای طفل خورد سن" بخوانید.

زمانی که طفل شما توانست سر خود را کنترل نماید و با کمک بتواند بنشیند، او آماده برای شروع فعالیت‌های این فصل است. این فعالیت‌ها به طفل شما کمک می‌نماید تا بیاموزد که:

- خودش نشسته و خزیده بتواند.
- ایستاده، قدم زده و از یک عصا استفاده کند.
- دست‌ها و بازوهای قوی و انعطاف پذیر داشته باشد.
- با انگشتان خود اشکال و طرح‌های ظریف را احساس نماید.

برای معلومات در مورد مصوون نگه داشتن طفل خود، فصل ۹ را در باره ایمنی یا مصوونیت ببینید. برای معلومات در مورد ایمنی در هنگام راه رفتن در محلات جدید، صفحه ۱۱۲ را ببینید. برای معلومات در مورد طریقه‌های تشویق نمودن بازی طفل شما با اطفال دیگر، صفحه ۱۲۹ دیده شود.

فعالیت‌ها

اگر طفل شما اندکی دیده بتواند، مطمئن شوید که این فعالیت‌ها را طوری تطابق داده اید که بهترین استفاده را از قوه دید باقیمانده طفل بنمایید (فصل ۴ را ببینید).

← جهت کمک به فرزندان تا خودش بنشیند

طفل خود را در یک وضعیت نشسته درحالی که پاهایش از هم دور باشد و بازوهایش در مقابل او را تقویت نمایند، قرار دهید. برایش بعضی بازیچه‌ها را نشان دهید و بعد آنها را جاهای مختلف بگذارید، مانند بین پاها و در طرف راست و طرف چپ بدن. در هنگام حرکت برای یافتن بازیچه‌ها او موازنه خود را حفظ و انکشاف خواهد داد.



← جهت کمک به فرزندان تا خزیدن را بیاموزد

زمانی که طفل شما بتواند روی شکم خود افتیده و با استفاده از بازوهای خود قسمت فوقانی بدن خود را بلند نماید، او آماده برای شروع آموزش خزیدن می‌باشد. فعالیت‌های این بخش برایش کمک خواهد کرد تا بیاموزد که قسمت‌های فوقانی و پائینی بدن خود را بصورت جداگانه حرکت دهد، تا وزن خود را روی بازوها و پاهایش بیاندازد، و تا وزن خود را از یکطرف به طرف دیگر انتقال دهد. همه این مهارت‌ها برای آموزش خزیدن مهم هستند و باید به تدریجی که در ذیل نشان داده شده، اجرا گردد.



۱. وقتی که طفل شما به روی شکم افتاده باشد، بعضی بازیچه‌ها را در پهلوئی وی نزدیک کمرش قرار دهید. بعد او را کمک کنید روی یک دست فشار آورد و دست دیگرش را به بازیچه برساند.



۲. طفل خود را روی یکی از پاهاى خود به روی شکم بگذارید طوری که بازوهایش راست بوده و زانوهایش خمیده باشند. جهت کمک به این که وزن خود را روی دست‌ها و پاهایش حمل نماید، و برای این که وزن خود را از یکطرف به طرف دیگر انتقال دهد، درحالی که با ملایمت بالای شانه‌ها و کمرش بطرف پائین فشار وارد شود، پای خود را از یکطرف به طرف دیگر لول دهید.



۳. طفل خود را بصورت مستعرض روی پای خود قرار دهید. بکتهداد بازیچه‌ها را به فاصله‌ای که قابل دسترس باشند در مقابل و در طرف راست و طرف چپ وی بگذارید. او را تشویق نمایید که خود را ابتدا بایک دست و بعد با دست دیگر به یک بازیچه برساند.

۴. اگر طفل شما خود را کش می‌نماید مانند شروع یک خزیدن، شکم او را با دست خود و یا با یک تکه تقویت کنید. هنگامی که طفل بطرف یک بازیچه حرکت می‌کند، تکه را به آهستگی اول به یک سمت و بعد به سمت دیگر، بالا بکشید، بدین ترتیب او می‌آموزد که وزن خود را از یکطرف به طرف دیگر تغییر دهد. وقتی که توانایی‌اش بیشتر شد، تقویت را کمتر سازید.



۵. وقتی که طفل شما بتواند در وضعیت خزیدن روی دست‌ها و پاهایش بدون کمک باقی بماند، او را تشویق کنید که خود را به یک بازیچه برساند. کوشش کنید که او را در حال رفتن بطرف جلو نگاه دارید تا روی سرین خود ننشیند.

بیا جرنگانه خود را بگیر.



۶. هنگامی که طفل شما به آسانی خزیده (چارغوک) کرده توانست، او را تشویق نمایید که خزیده از پله‌های زینه بالا شود. دست‌هایش را روی پله اول زینه قرار داده و با او یکجا بطرف بالا حرکت نمایید. بعداً او را کمک نمایید تا دور بخورد و در حال نشسته از زینه‌ها پائین شود.

بزودی بعد از شروع خزیدن طفل، نیاز خواهید داشت تا مطمئن شوید که محلی که در آن طفل می‌خزد برایش پاک و ایمن باشد.

← جهت کمک به فرزندان تا ایستاده شدن را بیاموزد

او را در یک وضعیت ایستاده روی زانوهای خود بگیرید. اندکی او را بطرف بالا و پائین پرش دهید بدین ترتیب به این احساس که پاهایش در کجا قرار دارد، عادت می‌نماید. همچنان با ملایمت او را از یکطرف به طرف دیگر حرکت دهید، بدین ترتیب می‌آموزد که وزن خود را تغییر جهت دهد.



نظیف جان، بیا بالا و پائین شویم.

باز هم کش کن انیل جان. اینه بلند شدی.



روی زمین طوری بنشینید که پاهای‌تان از هم دور باشند. طفل خود را تشویق کنید که از بدن شما گرفته و خود را روی زانوها بلند کرده و بعد ایستاده شود.

بازیچه‌های را که دوست دارد روی یک چوکی بگذارید و طفل را تشویق کنید که خود را بطرف بالا کش نموده و آنها را بگیرد. و یا دست‌های خود را به دوطرف سرین طفل قرار داده و کمک کنید تا بلند شود.

بلند شو، ولی جان.



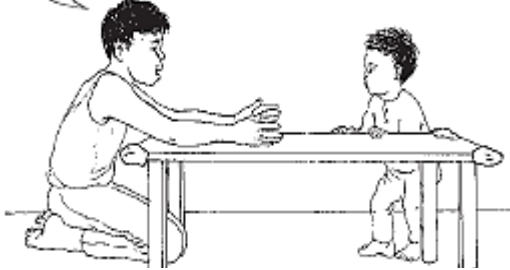
من ترا گرفتم، محمود جان. می‌توانی بنشینی.



برای کمک به فرزندان تا خود را از یک وضعیت ایستاده به وضعیت نشسته پائین آورد، هنگامی که او خود را پائین می‌کند قسمت سرین او را تقویت نمایید.

← جهت کمک به فرزندتان تا قدم زدن را بیاموزد

بیا پیش من، تیمور جان
که ترا بغل بگیرم.



طفل خود را تشویق کنید که در حال گرفتن کنار یک میز یا چوکی، بطرف جلو و عقب قدم بگذارد. اینکار همچنان برایش کمک خواهد کرد که بیاموزد اشیای مختلف خانه در کجا قرار دارد.

بیا نزدیک میز
برویم، بلال. همه
آماده خوردن نان
شب هستند.



وقتی که حفظ موازنه
طفل بهتر شد، یک
دست او را گرفته و با
او قدم بزنید.

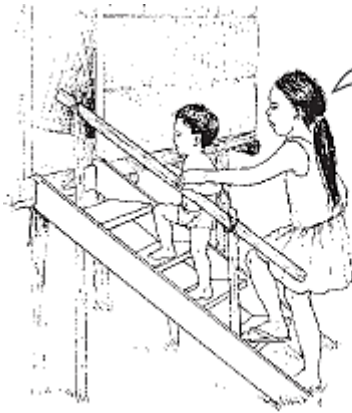


او را اجازه دهید که با تیله کردن یک غلطک ساده، چوکی و یا یک کارتن، خودش به قدم زدن شروع کند. اندکی وزن روی چوکی و یا داخل کارتن قرار دهید تا مجبور شود که محکم تر تیله نماید و بسیار سرعت حرکت نکند.

صبور باشید، وقت زیادی ضرورت خواهد بود تا یک طفل به قدم زدن بدون استناد به چیزی احساس مصونیت بنماید.

هنگامیکه طفل شما قدم میزند، مطمئن شوید که در مورد خطرات احتمالی در خانه خود و ساحات اطراف آن و همچنان در این مورد که چگونه قدم زدن طفل را مصوون تر بسازید، فکر نموده اید.

← جهت کمک به طفل تان تا بالا شدن و پائین شدن از پله‌های زینه را بیاموزد



کتابه را بگیر،
فرزادجان، به این
صورت افکار نمی
شوی.

برای کمک به طفل تان تا قدم زده به زینه ها بالا شود، او را تشویق نمایید که ایستاد شده و از کتابه گرفته و یک پله زینه را در یک زمان بپیماید. بعداً، همچنان برایش بیاموزانید که چگونه از پله‌های زینه ها پائین شود.

← جهت کمک به فرزندتان تا از بازوهای خود برای رهنمائی استفاده کند

همزمان با بزرگ شدن، طفل تان می‌تواند بیاموزد که از بازوهای خود منحنی رهنما استفاده نماید و در حین قدم زدن خود را محافظت کند.

در خانه، او می‌تواند با استفاده از پشت دست خود جهت تعقیب نمودن دیوار، کنار میز و یا دیگر اشیاء استفاده کند.

دست این پسر برای رهنمائی به تماس دیوار قرار دارد.



در جاهای دیگر او می‌تواند یک دست خود را در مقابل روی خود طوری بگیرد که کف دستش به بیرون باشد. این دست روی و سر او را محافظت خواهد کرد. او باید دست دیگر خود را به اندازه کمر بلند بگیرد، تا قسمت‌های باقی بدن او را محافظت کند.



وقتی که او می‌افتد، برایش بیاموزانید که با بیرون کشیدن دست‌های خود و قات کردن زانوهای خود در هنگام افتادن خود را محافظت کند. این کار سبب می‌شود که سرش آسیب نبیند.

تصادمات مانند اطفال بینا برای این اطفال نیز واقع می‌شود. مگر با اهمیت است که اجازه دهید طفل برای خود کاری انجام دهد، تا بیاموزد که غیروابسته باشد.



← جهت کمک به فرزندان تا استفاده از عصا (چوب دست) را بیاموزد

یک طفل می‌تواند آموختن طرز استفاده از عصا را هر زمانی که آمادگی داشته باشد، شروع نماید، اکثراً وقتی ۳ یا ۴ ساله شد. استفاده از یک چوب دست می‌تواند به طفل کمک کند تا در زمان قدم زدن در محلات جدید بیشتر احساس راحت داشته باشد.



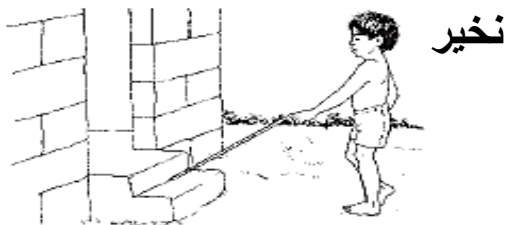
با تمرین، استفاده از عصا همچنان برایش کمک خواهد کرد که سریع‌تر، با قدم‌های بلند و مطمئن راه برود. این از سببی است که او می‌تواند نسبت به دست‌ها و یا پاهای خود، مسافت دورتری را احساس نماید.



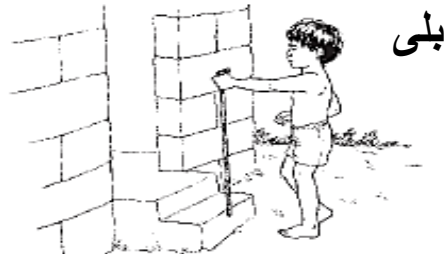
هنگامی که او به استفاده از چوب عادت کرد، برایش یاد بدهید که آن را از یکطرف به طرف دیگر حرکت دهد و بصورت سطحی اندکی به زمین تماس نماید. عرض حرکت چوب باید اندکی بیشتر از عرض شانه‌های طفل باشد.

در اول، بگذارید که طفل شما با چوب بصورت سطحی زمین مقابل خود را تماس نموده و قدم بزند. قبل از آن که خسته شود راه رفتن را توقف دهید. ۵ تا ۱۰ دقیقه در ابتدا کافی خواهد بود.

طفل شما همچنان می‌تواند جهت بالا رفتن و پائین شدن از زینه‌ها و پیاده‌روها نیز از یک عصا استفاده کند.



عصا را به این شکل نگیرد! امکان دارد که پله زینه‌ها دفعاتاً مانع حرکت چوب شده و نهایت دیگر آن به شکم طفل صدمه برساند.



برایش بیاموزید که عصا را به این شکل بگیرد تا ارتفاع و وضعیت هر یک از پله‌های زینه را احساس نماید.

← جهت کمک به فرزندان تا انواع مختلف حرکات را بیاموزد

وقتی که طفل شما بتواند به آسانی و بصورت با ثبات روی پاهای خودش قدم بزند، او را اجازه دهید که در محلات باز، جایی که توسط چیزی مضروب نشود، به اطراف حرکت کند. وقتی که بخود احساس اطمینان نمود، می‌تواند انواع مختلف حرکات اطفال همسن و سال خود را بیاموزد:



کش کردن



تبله کردن



لغزیدن



حفظ موازنه



بالا شدن



گاز خوردن

رقص کردن



مهارت‌های دست و انگشت

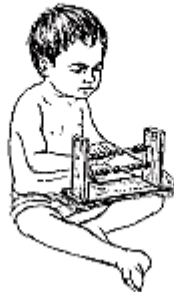
مهارت‌های دست و انگشت در همه اطفال انکشاف می‌یابد، مگر آموختن این مهارت‌ها برای یک طفل نابینا مشکل است. طفلی که بخوبی دیده نتواند باید کنترل نمودن انگشتان، دست‌ها و بازوهای خود را بیاموزد، زیرا او بسیار زیاد به این اعضا وابسته است تا برایش در مورد جهان معلومات دهند. این مهارت‌ها همچنان در زمان آموزش خط بریل با اهمیت اند (صفحه ۱۳۹ دیده شود).

اطفالی که بخوبی دیده نمی‌تواند ممکن است به اندازه سایر اطفال فعال نباشند. طفل خود را تشویق نمایید تا در فعالیت‌های روزانه اشتراک نماید، این کار برایش کمک می‌کند تا در موارد ذیل انکشاف نماید:

- قوت و انعطاف پذیری دست‌ها و انگشتان.
- توانایی احساس طرح‌های ظریف و اشکال با انگشتان.



هنگامی که شروع به آموزش تجارت می‌کند.



زمانی که بزرگتر شده و به مکتب می‌رود.



وقتی که طفل کوچک است.

← جهت کمک به فرزندان تا قوت و انعطاف پذیری دست‌ها و انگشتان خود را انکشاف دهند

برای طفل خود وظایف و یا بازی‌های را تنظیم نمایید که در آن عضلات انگشتان خود را بکار گیرد - طورمثال، ساختن کلوله‌ها از گل، خمیر کردن، پوست کردن نخود سبز یا باقلی سبز، و یا فشردن نارنج.



به طفل خود وظایفی بدهید یا بازی‌ها ایرا برایش بسازید که در آن کندن یا پاره کرده شامل باشد - مانند توته کردن فاصلیا یا بامیه، کندن برگ‌های پالک، و یا جدا کردن دانه‌های جواری از خوشه.

طفل خود را تشويق نماييد تا كارهاي را انجام دهد كه ضرورت به پيچ و تاب دادن دست‌ها دارد، مانند فشردن لباس‌هاي تر، باز كردن سر يك بوتل كه دور بخورد، و يا روشن كردن و خاموش ساختن راديو.



طفل خود را به نوشتن و رسامي تشويق نماييد. رسامي روي ريگ‌هاي مرطوب و يا روي گل برايش اجازه مي‌دهد تا اشكالي را كه رسم نموده است، احساس كند.



به طفل خود بازي‌ها و يا مهارت‌هاي را بياموزانيد كه در آن او بايد انگشتان خود را جدا از هم استفاده نمايد، مانند داخل نمودن بند بوت در سوراخ‌هاي آن و كوشش به گره زدن آنها.



به طفل خود صنعت گري بياموزيد، مانند بافندگي، سبد سازي و يا قلاب دوزي (بافتن با كروشنييل) كه ضرورت به استفاده با مهارت از دستانش دارد.

فعاليت‌هاي مانند تيله كردن بازيچه‌ها از يك سوراخ به داخل يك بكس (صفحة ۶۶ ديده شود)، خوردن با دست و يا با وسايل غذا خوري (صفحة ۷۶ ديده شود)، و استفاده از تكمه‌ها همه براي انكشاف قوت و انعطاف پذيري انگشتان خوب اند.

← جهت کمک به فرزندان تا توانایی‌هایش را در احساس تفصیلات ظریف و اشکال با انگشتانش انکشاف دهد

ایثار جان، زمین لشم و سرد است. مگر فرش گرمتر است، اینطور نیست؟



اجازه دهید طفل شما روی سطوح مختلف مانند سطوح چوبی، سطح قالین، سطح گلیم، سطح سبزه های خشک و تر، سطح گلی و سطح ریگی بخزد.

داودجان، میتوانی پیراهن زمستانی خود را پیدا کنی؟ آن از پیراهن تابستانی ات ضخیم تر است.

طفل خود را تشویق نمایید تا با لمس نمودن تکه لباس، لباس خود را شناسائی کند.



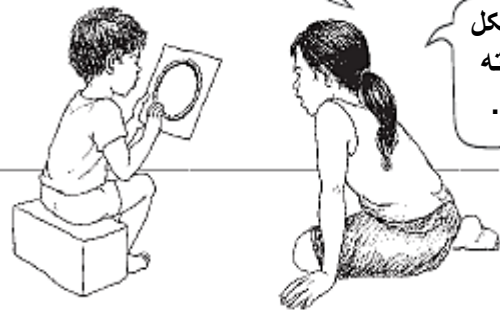
خوب صنوبر! تو می‌توانی سنگ‌ها و ناپاکی‌ها را مانند من از برنج جدا کنی.

از طفل خود بخواهید شما را در کارهای روزانه‌ای که در آن باید تفاوت بین چیزهای کوچک را احساس نماید، کمک کند.



فهمیم جان، میتوانی تار را با انگشت خود تعقیب کنی.

به این شکل دایره گفته می‌شود.



تارپشمی و یا تار جاکت باقی را به اشکال مختلف روی یک پارچه کاغذ و یا تکه چسب بزنید. بعد اجازه دهید طفل شما با انگشتان خود آن را ردیابی کند.