



کلیدواژه‌ها: مهارت‌های حرکتی ظریف، تقویت عضلات دست، نارسانویسی

تمرین ظرافت

تأثیر تقویت مهارت‌های حرکتی بر بهبود نارسانویسی

توانایی‌های حرکتی ظریف پایه و اساسی برای مهارت‌های مهمی هستند که کودک در سفر کودکی خود به آن‌ها دست می‌یابد و کم‌کم آن‌ها را رشد می‌دهد. این مهارت‌ها تعامل با محیط اطراف و در نتیجه یادگیری را برای نوزادان و کودکان تسهیل می‌کنند. به عبارت دیگر، در طی فرایند رشد، مهارت‌های حرکتی ظریف برای کودکان پیش‌نیاز ضروری در ایجاد مهارت‌های اولیه به حساب می‌آیند.

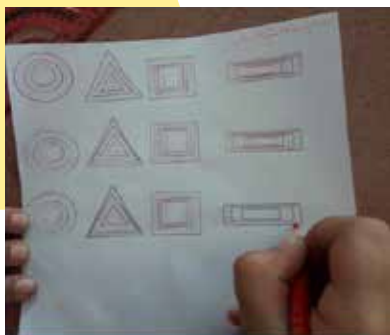
این مهارت‌های اولیه می‌توانند فعالیت‌هایی باشند که نیازهای ابتدایی کودک را برآورده می‌سازند؛ مثل لباس پوشیدن یا فعالیت‌هایی که به یادگیری کودک کمک می‌کنند. هنگامی که کودکان وارد جریان آموزش و مدرسه می‌شوند، این مهارت‌ها یادگیری آن‌ها را ارتقا می‌دهند. از طریق آن‌ها، فهم و یادگیری درس‌هایی مثل ریاضی و ادبیات برای کودکان راحت‌تر

می‌شود. هدف از انجام این تحقیق تأثیر تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف بر کاهش نارسانویسی و تقویت عضلات دست است. نویسنده برای حل این مسئله و به‌منظور تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف، راه‌حل‌هایی را مثل نرمش دست و حرکت‌های کششی پیشنهاد کرده است و ضمن کاربرست آن‌ها، به این نتیجه رسیده است که استفاده از این روش‌ها بر تقویت عضلات ضعیف دست بچه‌ها و کاهش نارسانویسی آنان بسیار مؤثر بوده است.

سودابه کمال‌آبادی، کارشناس ارشد
مدیریت آموزشی
آموزگار منطقه‌ی پنج آموزش و پرورش
شهر تهران



مسئله‌ی مورد بحث در این نوشتار ضعف عضلات دست و نقص مهارت‌های حرکتی ظریف در دانش‌آموزان است. این ضعف در انجام فعالیت‌های نوشتاری، خستگی و درد مچ دست، نحوه‌ی نادرست به‌دست گرفتن مداد، نارسانویسی، بدخط‌نویسی و رضایت‌بخش نبودن آزمون نوشتاری مشاهده





از کودکی تا بزرگسالی، رشد می‌یابند. به‌طور کلی تمام مهارت‌های حرکتی با تمرین رشد می‌کنند. بنابراین هرگاه توالی خاصی را انجام دهیم، مسیر طبیعی (مسیر ارتباطی که بین مغز و عضلات وجود دارد) بارها و بارها تقویت می‌شود و می‌توانیم حرکت را بهتر انجام دهیم. همچنین هرچه بیشتر از عضلاتمان استفاده کنیم، آن عضلات قوی‌تر می‌شوند.

دست قائم مقام مغز است. میزان ارتباطی که انگشتانمان با مغز دارند، بیشتر از تمام بدن است. پس باید سعی کنیم، به هر طریقی، از بدو تولد دست بچه‌ها را قوی و فعال کنیم.

بدین منظور، بعد از تجزیه و تحلیل و مشورت با اهالی فن و مطالعه علمی و تحقیقی، راهکارهایی را در نظر گرفتیم که عبارتند از:

- ✱ ایجاد فضای مناسب برای انجام فعالیت‌های مربوط به مهارت‌های حرکتی ظریف؛
- ✱ تغییر چیدمان کلاس، در راستای انجام فعالیت‌های مذکور؛
- ✱ تهیه ابزار و وسایل مورد نیاز این فعالیت‌ها؛
- ✱ استفاده از فضای خارج از کلاس درس، برای انجام فعالیت‌های مهارتی حرکتی ظریف؛
- ✱ پیگیری روند کار دانش‌آموزان از اولیا در مدرسه و منزل؛
- ✱ آموزش برخی از فعالیت‌ها و مهارت‌ها به اولیا و آگاه کردن آن‌ها از اهمیت این موضوع؛
- ✱ نظارت بر روند کار دانش‌آموزان و رفع اشکالات.

اجرای راه‌حل‌ها و طرح‌ها و نظارت بر اجرای آن‌ها

پس از بررسی عوامل به‌وجودآورنده در وضع موجود، اقداماتی برای تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف و تقویت عضلات دست و انگشت دانش‌آموزان اجرا شد که گزارش آن بدین شرح است:

در ابتدا، تصمیم گرفتیم نکات و رهنمودهای لازم را در اولین جلسه به اولیا آموزش دهیم تا آن‌ها با دانش‌آموزان در منزل کار کنند



خواهد بود. این مهارت‌ها همچنین کودکان را برای مشارکت در فعالیت‌های پیچیده‌تر کمک خواهند کرد؛ فعالیت‌هایی مثل انجام کارهای هنری یا ساخت کاردستی، بازی‌های فکری، استفاده از مکعب و ساخت‌وساز با آن‌ها، نواختن آلات موسیقی و فعالیت‌های ورزشی.

کودکانی که در مهارت‌های حرکتی ظریف مشکل دارند ممکن است با ناامیدی، نداشتن اعتمادبه‌نفس، خستگی و ترس از شکست روبه‌رو شوند. آن‌ها گاهی حتی قادر به اجرای تکلیف‌های روزمره خود هم نیستند و همانند سایر همسالان خود نمی‌توانند کارهایی مثل ترسیم یا قیچی کردن را انجام دهند (بهادری، ۱۳۹۶: ص ۶).

یکی از نخستین فعالیت‌هایی که نقش مهمی را در یادگیری کودک ایفا می‌کند، نوشتن است. نوشتن فرایند پیچیده‌ای است که علاوه بر هماهنگی چشم و دست، نیاز به مهارت‌های زیاد دیگری نیز دارد و حاصل تقابل فرایندهای حرکتی، حسی، ادراکی و شناختی است. فعالیت‌های چندحسی، بینایی، درکی و حرکتی برای رشد مهارت‌های نوشتاری مناسب‌اند. کودکی که مهارت‌های حرکتی ظریف خوبی ندارد، نمی‌تواند مداد را به‌طریق صحیح در دست بگیرد، بسیار درشت می‌نویسد، بدخط می‌نویسد، هنگام نوشتن‌های طولانی و فعالیت‌های ورزشی دست کودک درد می‌گیرد و احساس خستگی می‌کند، سرعت نوشتن او کم است و برای هرگونه نوشتن نیاز به تلاش زیادی دارد (انصاری‌نیا، ۱۳۹۶: ص ۷).

ازاین‌رو، تقویت مهارت‌های حرکتی مربوط به دست از اهمیت زیادی برخوردار است و پرداختن به این موضوع برای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شایان توجه است.

راه‌های حل مشکل

مهارت‌های حرکتی ظریف دست فعالیت‌هایی را شامل می‌شود که کودک با دست‌ها و انگشتان آن‌ها را انجام می‌دهد؛ مانند برداشتن اشیای ریز، استفاده از قیچی، نوشتن، نقاشی کردن، رد کردن، گره‌زدن. این مهارت‌ها طی روندی مستمر،

و وقفه‌ای در انجام فعالیت‌ها به وجود نیاید. برخی از این نکات عبارت بودند از:

۱. خمیربازی و ورز دادن آن با انگشتان دست.
۲. نوشتن از روی الگوی کلمات (نقطه‌چین) با معین کردن زمان مشخص و کم کردن زمان در هر تمرین.
۳. جست‌وجوی اشیای ریز مثل تیل، نخود و... در داخل کیسه‌ای پر از ماسه یا نمک، با انگشتان دستی که کودک با آن می‌نویسد.
۴. جمع کردن چوب‌کبریت‌های پخش‌شده، از روی زمین، توسط کودک با دستی که قلم را در آن می‌گیرد.
۵. بازویسته کردن در بطری یا پیچ و مهره یا شمارش اسکناس و...

دلایل انتخاب راه‌حل‌های مذکور

۱. رفع اشکال در مهارت‌های حرکتی ظریف که در نارسا نویسی و ضعف عضلات دست دانش‌آموزان تأثیر داشت.
۲. رفع اشکال در کندنویسی یا سرعت عمل پایین آن‌ها در فعالیت‌های کلاس.
۳. رفع خستگی و درد در مچ دست و تقویت عضلات که در آینده بسیار می‌تواند در انجام فعالیت‌های ورزشی، خطاطی و... مفید واقع شود.

مراحل اجرای طرح و فعالیت‌ها

جلسه اول: ثبات و نرمش

وضعیت نشستن فرد، در ایجاد ثبات لازم، برای حفظ قسمتی از بدن به هنگام حرکت قسمت دیگر بدن ضروری است. بدین منظور در وهله اول باید روی چگونگی نشستن بچه‌ها تمرکز کرد و به اصلاح این امر پرداخت. در جلسه نخست، بعد از اصلاح نحوه نشستن، دانش‌آموزان سی دقیقه به نرمش و ورزش دست می‌پردازند. برخی از این ورزش‌ها عبارت‌اند از: مشت کردن و سپس باز کردن پنجه، رساندن تک‌تک انگشتان به انگشت شست و استراحتی کوتاه برای رفع خستگی و شل کردن عضلات دست.

جلسه دوم: دقت و توجه و هماهنگی

چشم و دست

در این جلسه، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود در برگه‌ای سفید با شابلون‌های

بزرگ، متوسط و کوچک و با مداد مشکی، اشکالی هندسی بکشند. سپس با کمک دست و با مداد قرمز و بدون استفاده از شابلون مابین خطوط اشکال هندسی را بکشند، به گونه‌ای که خط‌های کشیده شده از شکل هندسی که با شابلون ترسیم شده است، خارج نشوند.

فعالیت‌های کششی برای مچ‌ها و دست‌ها

جلسه سوم: در این جلسه، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود، سی دقیقه، با دو دست روزنامه‌ی باطله‌ای را مچاله کنند و هر زمان عضلات دستشان خسته شد، مدت کوتاهی استراحت کنند.

جلسه چهارم: در این قسمت، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود، سی دقیقه، فقط با دست راست روزنامه‌ی باطله‌ای را مچاله کنند و دست چپ بدون حرکت و استفاده باشد و هر زمان دستشان خسته شد، مدت کوتاهی استراحت کنند.

جلسه پنجم: در این جلسه هم دانش‌آموزان باید با دست چپ روزنامه‌ی باطله‌ای را مچاله کنند و دست راست بدون حرکت و استفاده باشد. هر زمان احساس خستگی کردند، مدت کوتاهی استراحت کنند. مدت‌زمان انجام این تمرین سی دقیقه است.

جلسه ششم: برای انجام این تمرین دانش‌آموزان به حیاط مدرسه می‌روند. از آن‌ها خواسته می‌شود ظرفی را پر از آب و ابر متوسطی را آغشته به آب کنند. سپس داخل همان ظرف، به منظور صرفه‌جویی در آب، با کمک دو دست آب ابر را بگیرند، به گونه‌ای که هیچ آبی در ابر باقی نماند. زمان انجام این کار نیز سی دقیقه است.

جلسه هفتم: دانش‌آموزان برای انجام این تمرین به حیاط مدرسه می‌روند و مانند تمرین قبل، از آن‌ها خواسته می‌شود همان تمرین را فقط با دست راست انجام دهند. زمان انجام این کار نیز سی دقیقه است.

جلسه هشتم: در این جلسه نیز



نتیجه گیری

در این پژوهش، با استفاده از تمرینات مذکور بسیاری از مشکلات و موانع و علل ضعف مهارت‌های حرکتی ظریف بر نارسانویسی دانش‌آموزان شناسایی شد. در این مسیر، نخست از طریق مشاهده و ارزیابی اولیه دانش‌آموزان و همکاری اولیای گرامی و همکاران مدرسه اطلاعاتی به دست آمد و با استفاده از آن اطلاعات پژوهشی صورت گرفت. سپس تعدادی از راهکارها با توجه به شرایط و امکانات مدرسه، کلاس و دانش‌آموزان به اجرا درآمد. پس از اجرای راهکارها، در پایان، آزمون نوشتاری برگزار و با آزمون اولیه نوشتاری مقایسه شد. نتیجه به دست آمده نشان می‌داد که راهکارهای ذکر شده می‌توانند ضعف مهارت‌های حرکتی ظریف بر نارسانویسی را برطرف سازند و همچنین عضلات دست و انگشتان را در حد بالایی تقویت کنند و انگیزه و علاقه را در دانش‌آموزان به وجود آورند. از مقایسه وضعیت دانش‌آموزان نسبت به ابتدای سال تحصیلی و بازخوردهای مثبت اولیای گرامی و همکاران محترم و همچنین نتیجه‌های به دست آمده از بازدید کلاسی این نتیجه حاصل شد که کارهای انجام شده مؤثر بوده و موجب تغییر و علاقه‌مندی در دانش‌آموزان شده است. نتیجه پژوهش همچنین نشان می‌داد که مشکلات نادرست گرفتن مداد، فشار بیش از حد مداد بر کاغذ، کج‌نویسی و ضعف و درد و خستگی مچ دست دانش‌آموزان با کوچک‌ترین فعالیت کلاسی و نوشتاری تا حد بسیار زیادی کاهش یافته است.



دانش‌آموزان همان تمرین سطل و ابر را در سی دقیقه فقط با دست چپ انجام دادند.

فعالیت‌های تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف

بریدن مهارت حرکتی ظریفی است که نسبت به سایر مهارت‌ها، در سطح بالاتری قرار می‌گیرد.

جلسه ی نهم: در این مرحله دانش‌آموزان، سی دقیقه، به برش زدن بدون هدف روزنامه با قیچی می‌پردازند. در این جلسه به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود که چگونه قیچی را در دست بگیرند.

جلسه دهم: در این مرحله دانش‌آموزان، به‌طور هدفمند، چهار جهت اصلی روزنامه را با قیچی برش می‌زنند. زمان انجام این تمرین سی دقیقه است.

جلسه ی یازدهم: در این مرحله دانش‌آموزان با شابلون اشکال هندسی را روی ورق می‌کشند. سپس باید به‌صورت منظم دورتادور آن‌ها را برش بزنند و شکل هندسی را درآورند. این فعالیت به دقت و توجه دانش‌آموزان نیز کمک می‌کند. مدت زمان انجام این تمرین سی دقیقه است.

جلسه ی دوازدهم: در این مرحله دانش‌آموزان، سی دقیقه، بدون استفاده از شابلون به‌صورت ذهنی اشکال هندسی را درمی‌آورند.

جلسه ی سیزدهم: این جلسه به بریدن نی‌ها و نخ کردن آن‌ها اختصاص دارد. دانش‌آموزان باید، در سی دقیقه، نی‌ها را برش بزنند و نخ قرقره را از داخل نی‌های بریده‌شده رد کنند. این تمرین علاوه بر تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف در تقویت انگشتان هم بسیار مؤثر است.

جلسه ی چهاردهم: آخرین تمرین مهارت‌های حرکتی ظریف با استفاده از مهره و پولک صورت می‌گیرد. در این مرحله دانش‌آموزان به مدت سی دقیقه مهره‌ها و پولک‌ها را از نخ قرقره با استفاده از انگشت اشاره و شست رد می‌کنند.

برخی از نتایج ضعف مهارت‌های حرکتی در زمینه آمده است.



منابع

۱. انصاری‌نیا، میثاق، ۱۳۹۶، «نقش حسن عمقی و بینایی روی دست خط»، مجله علمی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران
۲. بهادری، جعفر، ۱۳۹۶، «بررسی تأثیر تمرین‌های ادراکی، حرکتی بر مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف»، فصلنامه علمی پژوهشی، شماره ۱ دو (پیاپی ۹).