



سازمان آموزش پرورش استثنایی
سازمان آموزش پرورش استثنایی

شماره
۱۱

مهارت‌های حرکتی پایه و بنیادی

اطلاعات شناختی کودکان با آسیب بینایی ۱

چالش‌های تعادلی

چالش‌های حرکتی

۱ مشکل در حفظ تعادل ایستاد و پویا

۱ تاخیر در رشد مهارت‌های حرکتی

۲ وابستگی بیشتر به حس لامسه و شنوایی

۲ کاهش هماهنگی دست و چشم

به دلیل نبود اطلاعات بصری، کودکان با آسیب بینایی برای حفظ تعادل خود بیشتر به اطلاعات حسی دیگر، مانند لامسه (احساس از کف پاها روی زمین) و شنوایی (شنیدن صداهای محیطی) وابسته هستند. این وابستگی گاهی باعث کندی در واکنش‌های تعادلی می‌شود.

۳ ضعف در مهارت‌های حرکتی ظریف

۳ عدم اطمینان در حرکت به سمت جلو

۴ مشکلات در درک فضایی و جهت یابی

دانش‌آموزان با آسیب بینایی ممکن است از حرکت به سمت جلو در فضاهای باز و ناشناخته ترس داشته باشند، زیرا نمی‌توانند به خوبی از موانع و موقعیت خود آگاهی یابند. این موضوع می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس و محدود شدن فعالیت‌های حرکتی و تعادلی آن‌ها شود.

کودکان با آسیب بینایی به دلیل ناتوانی در مشاهده جزئیات محیط، در درک موقعیت خود و دیگران در فضا مشکل دارند. این مسئله می‌تواند در محیط‌های بازی یا شلوغ منجر به سردرگمی و اضطراب شود.

۴ مشکل در جهت یابی و مسیریابی

۵ تاخیر در مهارت‌های خودیاری

۵ کاهش خودکارآمدی و اعتماد به نفس

به دلیل چالش‌های تعادلی و حرکتی، کودکان با آسیب بینایی ممکن است در مواجهه با فعالیت‌های حرکتی احساس ناتوانی کنند که این موضوع می‌تواند بر اعتماد به نفس و خودکارآمدی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد.

یادگیری مهارت‌های خودیاری مانند لباس پوشیدن یا غذا خوردن در این گروه از دانش‌آموزان اغلب بیشتر طول می‌کشد، زیرا برای انجام این کارها نیاز به حرکات دقیق و هماهنگ دارند که معمولاً با چالش روبرو می‌شود.

راهکارها و برنامه‌های حمایتی برای بهبود مهارت‌های حرکتی و تعادلی

* بازی‌های حرکتی و تعادلی

* استفاده از کاردرمانی تخصصی

* تقویت حواس جایگزین

* آموزش جهت یابی و مسیریابی

* استفاده از فناوری کمکی

* ایجاد محیط‌های ایمن و ساختار یافته

والدین و خانواده‌ها می‌توانند با انجام تمرینات روزمره در خانه به تقویت مهارت‌های حرکتی و تعادلی دانش‌آموز کمک کنند. برای مثال، تمرین‌های ساده‌ای مانند پیاده‌روی با کمک در محیط‌های مختلف، بالا و پایین رفتن از پله‌ها و استفاده از وسایل بازی حرکتی می‌تواند مفید باشد.

* تمرینات روزمره و حمایت خانوادگی