

فعالیت هایی جهت بهبود یکپارچگی حسی

۱. بهبود حس عمقی:

- پوشیدن لباسهای سنگین بخصوص کلاه، کفش، گردنبند

- نقاشی و طراحی درمقیاس بزرگ، در طرحهای مختلف و روی سطوحی با بافتهای مختلف مانند کارتهای موجدار، پوست درخت، کاغذ سمباده

- استفاده از اسباب بازیهایی که جدا کردن آنها نیروی زیادی بطلبد مانند آجرهای خانه سازی

- انجام تمرینهای آموزش جسمانی

- کشیدن نیمکت، پریدن خرگوشی، لی لی کردن، فشار دادن به دیوار

- هرگونه فعالیتی که با کشیدن و هل دادن همراه باشد مانند طناب کشی، ترامپولین، لی لی کردن، جست و خیز کردن

- راه رفتن مانند حیوانات

- از کودک بخواهیم شبیه حیواناتی مانند فیل، خرگوش، کانگورو، قورباغه و تمساح راه برود.

- فشار آوردن با ساندویچ کردن یا غلتاندن: کودک را بشکل یک ساندویچ میان پتو بغلتانیم و سپس به قسمتهای مختلف بدنش فشار بیاوریم.

۲. بهبود حس وستیبولار (تعادل)

- چهار دست و پا رفتن :

از کودک بخواهیم مانند اسب یورتمه برود، یا درحالیکه شکم خود را روی کفپوش گذاشته بطرف جلو حرکت کند.

- عقب جلو شدن :

کودک را درحالیکه دستهایش روی زمین قرار دارد روی یک توپ بزرگ بگذاریم و او را بطرف عقب و جلو ببریم، استفاده از صندلی گهواره ای

-بالا پریدن :

استفاده از ترامپولین، توپهای بادی، توپوبها

-سُر خوردن : استفاده از سرسره

-غلتیدن

-چرخیدن

-تاب خوردن

۳. حس لامسه:

-آب بازی (دماهای مختلف و استفاده از تعداد متنوعی از اسباب بازیها، ظروف و لوازم آشپزخانه)

-استفاده از خمیر اسباب بازی :

از کودک بخواهیم تا با خمیر شکلهای گوناگون بسازد، سفتی یا نرمی خمیر را با افزودن شن یا دانه عدس تغییر دهد .

-نقاشی با مواد مختلف مانند رنگ، برنج، ژل، آب

-کودک را تشویق کنیم تا سطوح مختلف مانند برس نقاشی، اسفنج، جارو، پارچه های نرم، پارچه های خز دار و صابون مایع را با پوست خود لمس کند .

-از کودک درخواست کنیم لباسهای گوناگون مانند انواع کلاه و از جنسهای مختلف مانند ابریشمی و خزدار بیپوشد و از ریش مصنوعی یا الگو استفاده کند.

-حروف و اشکال مختلف را روی دست یا پشت کودک بکشیم و از او بخواهیم تا آنها را تشخیص دهد.

۴. بهبود پردازش شنیداری

-بازیهایی برای تقویت حافظه انجام دهید.

-تمرینهای شعرگونه انجام دهید.

-تکرار توالی های معروف مثل روز های هفته، ماههای سال، اعداد. ترتیبشان را بهم بریزیم و از او بخواهیم قسمت نادرست را پیدا کند.

-قبل از اینکه داستانی را برای کودک بخوانیم از او بخواهیم به یک کلمه، شخصیت، یا اصطلاح خاص بیشتر توجه کند و بعد از اتمام داستان از او بخواهیم آنرا بیاد بیاورد .

-بازیهای حلقه ای مثل "عمو زنجیرباف"

برگرفته از کتاب

Building blocks for learning occupational therapy approach

تهیه و تنظیم مطلب:

حانیه تقی زاده

کاردرمانگر مرکز جامع اوتیسم دانشگاه علوم پزشکی تبریز