

صدها فعالیت در این کتاب وجود دارد. تا حد امکان کودک باید فعالیت‌های مختلف را تجربه کند. با این حال ممکن است لازم باشد تا برای انجام گروهی از فعالیت‌ها نسبت به گروهی دیگر، زمان بیشتری صرف کنید. مثلاً در صورتی که کودکی با مهارت‌های حرکتی درشت بسیار ضعیف دارید، شاید لازم باشد در این زمینه (مهارت‌های حرکتی درشت) نسبت به سایر موضوعات فعالیت‌های بیشتری را انجام دهید.

به منظور سودمند بودن فعالیت‌ها، توصیه می‌شود که این تمرینات سه بار در روز وقت انجام شوند. تعداد فعالیت‌های پیشنهادی در هر جلسه ۵ مورد بوده و زمان در نظر گرفته شده برای هر فعالیت ۱۰ دقیقه می‌باشد. مدت زمان و تعداد فعالیت‌ها بسته به زمان در دسترس و توانایی کودک برای انجام فعالیت‌ها می‌تواند متفاوت باشد. اگر انجام یک فعالیت برای کودک بسیار مفید است، آن فعالیت را در جلسه درمانی بعدی ادامه دهید. با این حال، یک فعالیت را بیش از شش جلسه پشت سر هم انجام ندهید. آن فعالیت را یادداشت کنید و بعداً دوباره به آن بازگردید. یاد بگیرید که چگونه فعالیت‌ها را تغییر دهید و با هم ترکیب کنید. به عنوان مثال، شما نباید در یک جلسه تنها فعالیت‌های حرکتی درشت را انجام دهید. با تغییر دادن فعالیت‌ها، علاقه کودک را حفظ کرده و برنامه موفق تری خواهید داشت.

در صورتی که فعالیت برای کودک بسیار دشوار بود، به سراغ پایین‌ترین سطح از فعالیت بعدی بروید. اگر که هیچ سطح پایین تری وجود نداشت، فعالیت دیگری را انجام دهید. برای مثال، اگر کودک در انجام یک فعالیت حرکات چشمی مشکل داشت، یک فعالیت حرکات چشمی دیگر را امتحان کنید.

به طور خلاصه:

- ۱- در هر جلسه، حداقل ۵ فعالیت را انجام دهید، برای هر کدام حداقل ۱۰ دقیقه زمان بگذارید.
- ۲- به دسته بندی‌ها تنوع دهید تا ترکیب خوبی داشته باشید.
- ۳- برای کودکان ۵ ساله و کمتر، از سطح ۱ آغاز کنید.
- ۴- اگر یک فعالیت بسیار دشوار بود، به سراغ پایین‌ترین سطح از فعالیت بعدی بروید. در صورتی که هیچ سطح پایین تری وجود نداشت، فعالیت دیگری را از همان دسته بندی، انجام دهید.
- ۵- فعالیت‌هایی که بسیار دشوار هستند را می‌توان مدت زمان بیشتری تکرار کرد.
- ۶- در صورتی که فعالیت بسیار آسان بود، به سراغ بالاترین سطح بعدی بروید.
- ۷- تا زمانی که احساس کردید کودک بر آن فعالیت تسلط نیافته، بر روی آن فعالیت بمانید، ولی یک فعالیت را بیش از ۶ بار متوالی انجام ندهید. آن را یادداشت کرده و بعداً تکرار کنید.
- ۸- از پرسشنامه موجود در پیوست جهت کمک به تشخیص اینکه کدام دسته بندی را به کار ببرید، استفاده کنید. دسته‌هایی که زیرشان خط کشیده شده است، دسته اصلی برای یک مشکل خاص می‌باشد. فعالیت‌های بیشتری را از این دسته انجام دهید.

هر فعالیت شماره گذاری شده است؛ برای مثال، تمام فعالیت‌های غلبه طرفی (Laterality) با حرف L و فعالیت‌های حرکتی درشت (Gross Motor) با GM آغاز می‌شوند.

یک نمونه از برنامه تمرینات روزمره، می‌تواند به این صورت باشد:

GM-1, Level 1

GM-4, Level 2

VM-1 Level 2

OM-1, Level 1

VM-2, Level 1

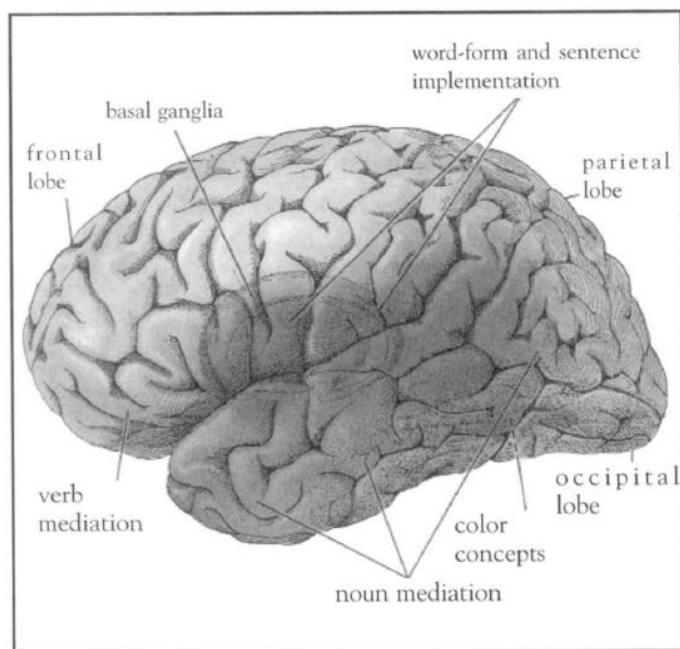
این بدان معناست که در این روز، کودک ۲ فعالیت حرکتی درشت انجام خواهد داد. آنها عبارتند از: GM-1, Level 1 و GM-4, Level 2. همچنین او به VM-1 Level 2 و OM-1, Level 1 و VM-2, Level 1 نیز می‌پردازد. به یاد داشته باشید که به نکات موجود در پایان هر فصل نگاهی بندازید. این کار در طراحی برنامه تمرینات به شما کمک خواهد کرد. در ابتدا، سعی کنید تا یک فعالیت حرکتی در هر برنامه تمرین خود داشته باشید. در صورتی که کودک مشکلات حرکات چشمی^۱ شدید داشت، شما احتمالاً نیاز داشته باشید که حداقل ۲ فعالیت حرکتی چشمی انجام دهید. در صورتی که مشکلات شدید در وارونه سازی^۲ وجود داشت، شما احتمالاً به انجام ۲ فعالیت وارونه‌سازی نیاز خواهید داشت. کودکان اغلب ترکیبی از مشکلات را دارند و معمولاً با مشکلاتی در همه زمینه‌ها مواجه خواهند بود. در این مورد، برنامه تمرینات خود را تغییر دهید. برای مثال، در برنامه خود، یک روز ۲ فعالیت حرکات چشمی و روز بعد ۲ فعالیت حرکتی درشت داشته باشید.

رازهای داشتن یک برنامه تمرینی خوب عبارت است از:

- ۱- درک مناسب از چرایی سودمندی یک فعالیت خاص برای کودک داشته باشید.
- ۲- درک مناسبی از سن رشدی کودک داشته باشید.
- ۳- به سرعت از فعالیتی به فعالیتی دیگر بروید زیرا اغلب کودکان ظرفیت توجه بسیار کوتاهی دارند.
- ۴- بدانید که چگونه فعالیت‌ها را تغییر دهید تا کودک بیشترین سود را ببرد.
- ۵- فعالیت‌هایی را که قبلاً انجام داده‌اید، به خوبی ثبت کرده و همچنین از مشاهدات خود به خوبی یادداشت برداری کنید.
- ۶- ارتباط خوبی با کودک برقرار کنید، و مهمتر از همه، فعالیت را سرگرم کننده نگه دارید تا کودک پس از چند هفته خسته نشود. این کار با تغییر مداوم فعالیت‌ها صورت می‌گیرد.

1 Ocular motor
2 reversals

در ناحیه گیجگاهی-آهیانه‌ای سمت چپ بازیابی می‌شوند، در حالی که افعال در لوب پیشانی پردازش می‌شوند (الیوت، ۱۹۹۹) (شکل ۱-۲).



شکل ۱-۲. ساختار مغز

زمانی که یک فرد متنی را می‌خواند، تحریکاتی در بخش‌های خلفی مغز بوجود می‌آید که در ناحیه بینایی^۱ می‌باشند، این بخش توسط مشخصه‌های بصری حروف فعال می‌شود. بخش بعدی شکنج انگولار^۳ است، جایی که معادل‌سازی نوشتار متن به زبان صورت می‌گیرد (رونویسی می‌شود) و بخش آخر ناحیه‌ی ورنیکه می‌باشد که دسترسی به معنا و مفهوم متن توسط آن امکان‌پذیر می‌شود.

همانطور که می‌بینید، فرایندهای عصبی خواندن و نوشتن بسیار پیچیده هستند. ممکن است فکر کنید با دادن زمان بیشتر به بچه برای یادگیری خواندن، این مشکل حل می‌شود، اما به نظر نمی‌رسد که اینگونه باشد. فشارهای مدرسه و کار مورد انتظار از کودکان امروزه بسیار شدیدتر از گذشته است. از کودکانی که امروز از مهدکودک فارغ‌التحصیل می‌شوند، انتظار می‌رود که بتوانند حروف و آواهای زبان خود را بشناسند و برخی کلمات را تشخیص دهند. شکی نیست که ما به برخی از این کودکان خیلی سخت می‌گیریم. بسیاری از کودکان به اندازه کافی بالغ نیستند که بتوانند فرایند پیچیده خواندن را تحمل کنند. این مسئله زمانی آشکار

1 Eliot

2 occipital region

3 Angular gyrus



1	85	51	100	55	18		
83 64							
19							
21	94	36	30	46	54		
	25		63	95			
2 88	80						
4		84					
75	89			52		90	48
91							
47	74		81				
	73						
20		37					
			35	99			
	53						
37						94	
		96	86	3	59	5	
39		31					
60	67		32	97			
61							
33		10					
		45	24	72			44
	68	62			11	65	
		28			23		
		76					
43	70	16			66		
	77						
				34			
	29		71	78	17		
15	79	38		56			
	12						
		40	26		8	9	
15		22	14	58	41	13	7

Find: 4, 77, 35, 2, 94, 37, 80, 31, 19, 62

Min. ____ Sec. ____

فصل ۴: حرکات چشمی

51	6			83	79		22		
		14		30		63			
85			43		81				31
			25		72		2		
41			62						
99		64			82		66	48	
44		7		50		29			65
	21				80				
	23	84				67		1	
28			24	42				8	
		98							
	45	71		20		86		46	
	26			100		73			69
87		3		47				97	
					27		19	61	
			88						
39			4	70			49		16 36
						92	51		74
		93		18	89		96		
				5		9			38
			52				17		
91									
		95		37		90	78		
53		76		77					
	54	35		94					
34			10	11		58			
32			59					60	13

Find: 32, 99, 71, 50, 1, 3, 6, 48, 9, 13

Min. ____ Sec. ____



12		22	33	q	26	r		15		s
		t		41		l			2	
	46		n		32		o	39		30
	p	50				21				
	3		49			1	25		14	m
		13				29	40			
k					38					
11				48		20		45		
		a		u		v				b
			23			47				
	42				28		37			
g	4			h		I		16	I	19
		31			5			6		
	43			c		d		w	36	
44										
		7		8		24	9		35	10
17			34							
		x		y		27	18	e		f
										z

Find: 28, 38, 48, s, d, f, 14, 24, 34, 44

Min. ____ Sec. ____

	50	a			47	49	48		h	
			r					46		w
		45		44			b	43		42
41	j				u	n	40			
			q					39		v
		38		37			c	36		35
	34		33			x				
32				s		m		31		
	i			30		29		28	27	g
			k				26	25		
		d		24	23			22	o	
p	21		20		19				f	
18		l				t		17		y
	16	15		14	13			12	11	
	10					9		8		
7		6		5				4	3	
2		e			I					

Find: 33, 44, 22, 11, t, y, I, d, x, 10

Min. ____ Sec. ____

فصل ۴: حرکات چشمی

z	4	34		23	3	44	29	19	w	g
							o	b		39
43	18	5			f	42	n	6	e	
	28	20	35		a		x	41	m	
		11		r		30		7		
		8	24				33		38	21
q		27		40	c	10	v			1
	32						p	50		
12		49	h	16		36		48	i	
31	13		d		47				15	
	u	46		q				25		
14	t			j		22	45	y	2	k
		1		26				37		

Find: a, 4, 7, w, 18, 29, e, t, 43, q

Min. _____ Sec. _____

v		26		j	1	16		3	i	37
a	2	36		44		15		z	t	
			35	25	u	6		h		
20		50	b	24	k	14		43	y	
	39		17	45	g		r	79		
7		c		8	d		f			
	34		38	27		4				18
		s	19		28	13		40		
		e		l	42		w	48		
			31	q	41			29		
5		m	30		46	23	12			
	9	n		10		21		32		x
o		p			11	33	47		22	

Find: 17, h, 5, r, 31, 42, f, s, 6, o

Min. _____ Sec. _____

* در این تمرین، شکل حروف اهمیت دارد نه دانستن مفاهیم مربوط به آنها.



cr pl bl wh gq sh
 pl uj sw ls
 al cl cc ll tk
 dr ni we ht rt eb
 ed rp xe hc
 ba gn mi ps
 rc lb hw hs lp la
 lc gb fv rd
 hy zx
 ex nm ab io
 ng pp im sp ch
 ng hk
 gh pw in th
 tr be jj de qq
 pr

Find: sp, cr, bl, th, ng

Min. ____ Sec. ____

qq ww rm sp
 nt ee st yx rr pa ch
 dw tt qa yy tc
 fo uu
 ii wl oo cr ji
 aa bl in
 ff th ba ko wt bb
 re nh ll wh
 gg
 tx rt dd tr js pp
 sh gy lf mm he be mo
 nn
 pa vv pl kp zz ex de
 sl al
 wm gj eo pr dk

Find: ch, ex, be, sh, in

Min. ____ Sec. ____

فصل ۴: حرکات چشمی

fi ha cl ps fr
 te mi tr cr bu lo
 cu tw as cr bu th lo
 we cp pt be nt dr
 bl ge al pt sm sa
 al ir in ap eq qu ch
 ou sp is pa fo wh cd
 de im rt pl ex ph
 so sh wp tc ap pr ne
 ab ow ng na
 os ci ff me
 fa hi ev ph
 eb ct

Find: al, sp, be, tr, in

Min. ____ Sec. ____

of ap fe no nu ga tr re go
 ch di sr cr wr su te wh bl br
 im ll qu sh ho un be en
 am rc ng wa ai av xx sc pl su bb ny ab va
 xp de rr dr im xi sp st al ln ss li sy
 pr re ph be xi en ct ef
 ex

Find: im, cr, ex, wh, bl

Min. ____ Sec. ____