

## تطوير المهارات الدقيقة



تقوم اليدين والأصابع بتأدية المهام التي تتطلب الدقة ، ولتأدية هذه المهام يتحتم القدرة على تحريك العضلات الصغيرة في اليد مع تناسق وتوازن هذه الحركات .

### والتمارين التالية نركز فقط على حركات أصابع اليد :

- ١ - قدمي إلى طفلك كرات صغيرة أو خرز وشجعيه على التقاطها باستخدام الإبهام والسبابة ثم وضعها في علبة. يمكن استخدام قطع كبيرة إذا كان الطفل لا يستطيع مسك الأشياء الصغيرة. بعد الانتهاء ارفعي جميع الأشياء الصغيرة لكيلا يتلعها لطفل.
- ٢ - قدمي أشكالاً مختلفة كمكعب ومثلث وعلبة لها فتحات تسمح فقط لإدخال هذه الأشكال. وشجعي طفلك على إدخالها في العلبة .
- ٣ - شجعي طفلك على إدارة قرص الهاتف . أو لعبة بها فتحات وقرص .
- ٤ - شجعيه على الإمساك بالقلم و "الخربشة" على الورق . يمكن تثبيت القلم برباط بمساعدة أخصائي العلاج الوظيفي .
- ٥ - أحضري مجموعة من الخرز المتفاوت الأحجام وخيط وشجعي طفلك على نظم الخرز في الخيط . يمكن التدرج في حجم الخرز .
- ٦ - أحضري ألوانا وارسمي دائرة أو مربعاً وشجعي طفلك على التلوين مع المساعدة على عدم الخروج عن حدود الرسمه ويمكن تصغير الرسوم كلما تطورت مهاراته .

## إرشادات عامة :

تعتبر وضعية الجسم في الأوضاع المختلفة ذات أهمية بالغة لتفادي المضاعفات الناتجة عن قلة حركة الأطراف والعضلات . لذلك عليك مراعاة النقاط التالية :

### الوضعية الصحية عند الجلوس :

يجب إسناد الطفل جيدا من الخلف ومن الجانبين وعدم السماح بانحناء الظهر من الجانبين . وذلك بوضع منشفة ملفوفة ووضعها على الجانبين . أو وضع أكياس رملية صغيرة كما يجب الحفاظ على وضع الرأس في المنتصف. في حالة وجود شد أو توتر عضلي في الساقين توضع وسادة أو منشفة ملفوفة بين الساقين لبقائهما متباعدتين في حالة جلوس الطفل على كرسي ثابت أو متحرك فيجب تثبيت القدمين والأصابع على الساندات الأرضية للقدمين من دون انثناء مع مراعاة النقاط السابقة.

### الوضعية الصحية عند حمل الطفل :

يجب دائما حمل الطفل في وضع يسمح له برؤية من حوله ليزيد انتباهه . وإذا كان مصابا بشد ( تيبس ) عضلي فيجب حمله وساقه متباعدتان .

### الوضعية الصحية عند النوم :

تقل حركة الطفل بشكل أكبر خلال النوم لذلك من الضروري تحريك الطفل من جانب لآخر بين فترة وأخرى (حوالي كل ساعتين ) ويمكن أن ينام الطفل على جانبه أو على بطنه أو ظهره . والأفضل التنويع إذا لم يوجد موانع مع تفادي الأوضاع التي قد تزيد التوتر ( التيبس ) العضلي . ويجب الانتباه إلى استقامة الظهر وجميع الأطراف بما في ذلك اليدين والأصابع ، ويمكن وضع قطع شاش ملفوف في الكف لفرد اليد ووضع وسادة بين الساقين لبقائهما متباعدتين .