



۲۰ فعالیت برای جداسازی انگشتان و انگشت اشاره - زیر ۵ سال



childrenrehab.ir

رشد مهارت‌های ظریف - جداسازی انگشتان و انگشت اشاره - زیر ۵ سال

تعریف: جداسازی انگشتان به توانایی حرکت دادن هر کدام از انگشتان به صورت جداگانه گفته می‌شود. نوزادان تمام انگشتان را با هم حرکت می‌دهند. با بزرگ‌تر شدن آن‌ها می‌آموزند که هر انگشت را به صورت جداگانه حرکت دهند. کودکان معمولاً بین سنین ۹ تا ۱۲ ماهگی توانایی جداسازی انگشتان را در خود توسعه می‌دهند.



دلیل اهمیت: این توانایی پیش‌نیاز توسعه بسیاری از مهارت‌های دستی است. همچنین روش پایه‌ای برقراری ارتباط با بزرگسالان و سایر کودکان است.

راه‌های تقویت: به کودک نشان دهید که چگونه انگشتان دست را از هم جدا کرده و به صورت جداگانه و یا دوتایی از آن‌ها در بازی‌ها استفاده کند.



- فرصت‌های متعددی برای کار با اشیاء کوچک (ایمن و مناسب) در اختیار کودک خود قرار دهید تا استفاده از انگشت اشاره برای اشاره کردن و جداسازی انگشتان برای بازی کردن را تمرین کند، مثلاً فوتبال انگشتی، استفاده از صفحه کلید
- نحوه جداسازی انگشتان را به کودک نشان دهید
- اطمینان داشته باشید که کودکان در وضعیت راحتی و دارای پشتیبانی نشسته (مثلاً پاها روی زمین، آرنج‌ها تکیه داده به میز و در زاویه ۹۰ درجه) و یا روی سطحی عمودی ایستاده باشد.

در ادامه فهرستی از بازی‌ها و فعالیت‌هایی که به جداسازی انگشتان و انگشت اشاره کمک می‌کنند مشاهده می‌شود:

- فشردن دکمه‌های اسباب‌بازی - انگشت اشاره او را برای فشردن هدایت کنید. می‌توانید از دکمه‌های تلفن و یا سایر فعالیت‌های مبتنی بر دکمه‌ها استفاده کنید. دست کودک را هدایت کنید تا انگشتش را روی دکمه‌ها فشار دهد.
- زنگ در و کلیدهای لامپ‌ها را فشار دهید
- استوانه‌های توخالی ابزاری خوب برای این مورد هستند. از کودک بخواهید انگشت اشاره را درون استوانه کرده و در بی‌آورد (می‌توانید از جعبه‌های شکلات لوله‌ای هم استفاده کنید). همچنین می‌توانید هر انگشت را داخل یک حلقه پلاستیکی انجام دهد.
- می‌توانید یک روبان دور انگشت اشاره ببندید تا کودک نسبت به آن هوشیاری داشته باشد. از استیکرهای کوچک هم می‌توانید برای این کار استفاده کنید.
- انگشتان را داخل خمیر بازی فرو کنید. کتاب‌های سوراخ‌دار هم بسیار مفرح خواهند بود
- استفاده از عروسک‌های انگشتی که با کاغذ یا بریدن دستکش‌های بی‌استفاده ساخته می‌شوند.
- استفاده از موچین برای برداشتن اشیاء و همچنین خط چشم برای رنگ آمیزی
- استفاده از چوب‌های غذاخوری
- کشیدن خط دور انگشتان روی ماسه‌ها. انجام این کار با ژل اصلاح و روی یک سینی نیز بسیار جالب خواهد بود.
- بازی‌های انگشتی - "دو پرنده کوچولو" یا "دور و بر باغچه"، "عنکبوت کوچولو کوچولو"
- نقاشی با انگشتان
- برداشتن اشیاء کوچک با دست‌ان خیس
- کندن برجسب‌ها و استیکرها
- آب‌بازی با اسپری آب و تفنگ‌های آب‌پاش
- پاره کردن کاغذ



نویسنده محمد مهدی خاتمی متخصص کاردرمانی