

۲۰۵۸۳۱۱۰
۵۸ ۱۷۱ ۲۴

راهنمای گام به گام مداخلات خانواده محور در توانمندسازی کودکان با نشانگان داون

تألیف

دکتر غلامعلی افروز (استاد ممتاز دانشگاه تهران)

دکتر سوگند قاسم زاده (استادیار دانشگاه تهران)

نسرین ابراهیمی (کارشناس ارشد روان شناسی کودکان استثنایی)



شماره مسلسل ۱۰۰۶۱

شماره انتشار ۴۰۹۱

انتشارات دانشگاه تهران

سرشناسه	افروز، غلامعلی، ۱۳۳۹-
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای گام به گام مداخلات خانواده‌محور در توانمندسازی کودکان با نشانگان داون/ تألیف غلامعلی افروز، سوگند قاسم‌زاده، نسرين ابراهيمي؛ ویرایش ادبی: اکرم دژهوشت.
موضوع	تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۳۹۸.
موضوع	ف، ۲۲۶ص: مصور، جدول
موضوع	انتشارات دانشگاه تهران؛ شماره انتشار ۴۰۹۱
شابک	978-964-03-7352-1
ویرایش و ثبت	فایپا
پدداش	کتابنامه
موضوع	سندرم داون -- بیماران -- توانبخشی
موضوع	سندرم داون - بیماران -- روابط خانوادگی
موضوع	سندرم داون -- بیماران -- آموزش
موضوع	که -- بن عقب‌مانده -- آموزش و پرورش
موضوع	کودکان داون در یادگیری -- توانبخشی
شناسه افزوده	قاسم‌زاده، سوگند، ۱۳۶۲-
شناسه افزوده	ابراهیمی، نسرين، ۱۳۵۸-
شناسه افزوده	دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۸
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۸۸۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۵۶۹۴۲

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکرار کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگها، سایتها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود و تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.



عنوان: راهنمای گام به گام مداخلات خانواده‌محور در توانمندسازی کودکان با نشانگان داون
تألیف: دکتر غلامعلی افروز، دکتر سوگند قاسم‌زاده - نسرين ابراهيمي
ویرایش ادبی: اکرم دژهوشت

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۸

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلفان است»

یها: ۳۰۰۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرشی مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - تارنما: <http://press.ut.ac.ir>

بخش و فروش: تلفکس ۸۸۳۳۸۷۱۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست مطالب

مقدمه غ

فصل اول: کودکان آهسته‌گام با نشانگان داون ۱

کودکان آهسته‌گام ۱

ویژگی‌های بالینی افراد آهسته‌گام ۱

طبقه‌بندی افراد آهسته‌گام ۳

نشانگان داون چیست؟ ۴

شیوع نشانگان داون ۶

فوتوپ رشدی کودکان با نشانگان داون ۷

گسترهٔ حیات در کودکان با نشانگان داون ۸

عملکرد شناختی افراد با نشانگان داون در طول زندگی ۹

هوش عمومی ۹

زبان ۱۰

کارکردهای اجرایی ۱۱

کارکردهای رفتاری کودکان با نشانگان داون ۱۱

رفتار سازگار در نشانگان داون ۱۵

رفتار ناسازگار در نشانگان داون ۱۶

مشکلات رفتاری برون‌سازی شده ۱۶

مشکلات رفتاری درون‌سازی شده ۱۷

عملکرد تحصیلی کودکان با نشانگان داون ۱۷

یادگیری ۱۸

مشخصات منحصر به فرد افراد با نشانگان داون ۱۹

کاستی حافظه ۱۹

شیوع آلزایمر در افراد بزرگسال با نشانگان داون ۲۱

اختلال حسی ۲۲

۲۲	تشنج
۲۲	اختلال خواب
۲۳	اختلال طیف اوتیسم (خودماندگی)
۲۳	دیگر عوامل پزشکی شایع
۲۴	ویژگی‌های حرکتی کودکان با نشانگان داون
۲۸	ضعف عضلانی
۲۹	بستگی رباط و مفاصل
۳۰	اندام‌های کوتاه
۳۰	خصوصیات دست‌ها
۳۱	توصیه‌های کاربردی

۳۳	فصل دوم: توانمندسازی خانواده
۳۳	مداخلات خانواده‌محور در زمینه رشد حرکتی کودکان با نشانگان داون
۳۷	نکاتی مهم برای متخصصان و والدین
۳۷	اصل ۱. بازی حرکتی را زود آغاز کنید
۳۷	اصل ۲. تحرک را لذت‌بخش سازید
۳۸	اصل ۳. به شدت فعالیت توجه کنید
۳۸	اصل ۴. حرکت را در سراسر روز یکپارچه سازید
۳۸	اصل ۵. به همه بچه‌ها کمک کنید بازی کنند
۳۹	اصل ۶. بازی‌های خارج از خانه را تقویت کنید
۳۹	اصل ۷. پیش‌گام بازی جهت حمایت از یادگیری باشید
۴۰	جلسات توانمندسازی خانواده
۴۰	گام اول. پذیرش واقعیت ناتوانی کودک
۴۶	تمرین اول. هدف‌گذاری جلسات
۴۶	نکته
۴۶	گام دوم. زمان کیفی با هدف ایجاد تعامل مثبت در خانواده
۴۷	الف) زمان کیفی برای فرزندان
۴۷	تمرین دوم. زمان کیفی با فرزندم
۴۸	ب) زمان کیفی برای خودم

۴۸	تمرین سوم. زمان کیفی برای خودم
۴۸	(ج) زمان کیفی برای همسرم
۴۸	تمرین چهارم. زمان کیفی با همسرم
۴۹	گام سوم. مدیریت استرس
۵۰	انواع استرس‌های والدین
۵۰	مقابله با استرس
۵۱	تمرین پنجم. مدیریت استرس
۵۲	راهبردهای رفتاری
۵۲	راهبردهای شناختی
۵۲	تمرین ششم. مدیریت استرس
۵۳	گام پنجم. مدیریت خشم. حل تعارض برای والدین
۵۳	تمرین هفتم. مدیریت خشم
۵۴	توصیه‌های کاربردی
۵۷	فصل سوم: تقویت مهارت‌های حسی و حرکتی
۵۷	انواع مهارت‌های حرکتی
۵۸	مهارت حرکتی ظریف (چالاکي)
۵۸	مؤلفه‌های تقویت‌کننده مهارت‌های حرکتی ظریف
۵۹	پایداری و استقامت
۵۹	هماهنگی دوطرفه
۶۰	حس
۶۰	مهارت‌های زندگی روزانه
۶۰	مهارت‌های زندگی روزانه چه چیزهایی هستند؟
۶۱	مهارت‌های خودیاری
۶۱	مهارت‌های خانه‌داری
۶۲	توصیه‌های کاربردی
۶۵	فصل چهارم: تقویت هماهنگی دوطرفه
۶۵	هماهنگی دوطرفه

- ۶۷.....فعالیت‌های مربوط به هماهنگی دوطرفه از بدو تولد تا ۲سالگی
- ۶۷.....گام اول. تقویت هماهنگی دوطرفه در خط وسط بدن
- ۶۷.....فعالیت‌ها
- ۶۸.....بازی دست زدن به اشیای آویزان
- ۶۸.....بازی ضربه به توپ
- ۶۸.....گام دوم. تقویت هماهنگی دوطرفه با انتقال از دست
- ۶۸.....فعالیت‌ها
- ۶۸.....بازی جغجغه
- ۶۹.....گام سوم. تقویت هماهنگی دوطرفه با نگه داشتن اشیاء
- ۶۹.....فعالیت‌ها
- ۶۹.....بازی جوراب و شانه شستن
- ۷۰.....گام چهارم. تقویت هماهنگی دوطرفه با چفت کردن
- ۷۰.....فعالیت‌ها
- ۷۰.....بازی با لگوهای بزرگ
- ۷۰.....فعالیت‌های مربوط به هماهنگی دوطرفه از ۲ تا ۵ سالگی
- ۷۰.....گام اول. تقویت هماهنگی دوطرفه با چفت کردن
- ۷۱.....فعالیت‌ها
- ۷۱.....بازی با لگوهای بزرگ و کوچک
- ۷۱.....گام دوم. تقویت هماهنگی دوطرفه با ورق زدن
- ۷۱.....فعالیت‌ها
- ۷۱.....بازی با کارت‌ها
- ۷۲.....گام سوم. تقویت هماهنگی دوطرفه توسط پوشیدن
- ۷۲.....فعالیت‌ها
- ۷۲.....بازی لباس پوشیدن
- ۷۳.....گام چهارم. تقویت هماهنگی دوطرفه با خانه‌داری
- ۷۳.....فعالیت‌ها
- ۷۴.....بازی با بطری
- ۷۴.....بازی برداشتن با انبر
- ۷۴.....بازی عروسک‌های انگشتی

۷۵	بازی برج‌سازی
۷۵	گام پنجم: تقویت هماهنگی دوطرفه با فعالیت‌های ظریف
۷۵	فعالیت‌ها
۷۶	بازی چسباندن کاموا
۷۶	توصیه‌های کاربردی
۷۹	فصل پنجم: تقویت حرکات ظریف
۷۹	رشد حس دست‌ها و نقش آن در مهارت‌های حرکتی ظریف
۸۰	کودکان نشان‌مان داون چگونه مهارت‌های حسی را رشد می‌دهند
۸۱	گام اول: تقویت حس همان
۸۲	فعالیت‌ها
۸۲	بازی با یخ
۸۲	نکته
۸۳	گام دوم: تقویت حس با ماساژ
۸۳	فعالیت‌ها
۸۳	گام سوم: تقویت حس با بازی
۸۳	فعالیت‌ها
۸۴	بازی کیف آزاد
۸۴	گام چهارم: تقویت حس با بازی گروهی
۸۴	فعالیت‌ها
۸۵	بازی با خمیر
۸۵	طرز تهیه خمیر بازی خانگی
۸۶	بازی ریختن
۸۶	گام پنجم: تقویت حس با نقاشی
۸۶	فعالیت‌ها
۸۶	بازی نقاشی با مربا
۸۶	گام ششم: تقویت حس با آب
۸۷	فعالیت‌ها
۸۷	بازی توپ و آب

۸۷	گام هفتم. تقویت حس با برجسب
۸۸	فعالیت‌ها
۸۸	بازی کندن برجسب
۸۸	گام هشتم. تقویت حس با مغازه‌بازی
۸۸	فعالیت‌ها
۸۸	بازی بلند کردن وسایل
۸۹	گام نهم. تقویت حس با موس
۸۹	فعالیت‌ها
۸۹	توصیه‌های کاربردی

۹۱	فصل ششم: تقویت دست‌ها
۹۱	مؤلفه‌های تقویت‌کننده. هاردی دست
۹۱	گرفتن و رها کردن
۹۱	گرفتن
۹۲	رها کردن
۹۳	رشد دادن مهارت گرفتن و رها کردن در کودکان با نشانگان داون
۹۳	عملکرد گرفتن کودک با نشانگان داون
۹۴	عملکرد پرتاب کردن (ریختن) کودکان با نشانگان داون
۹۴	فعالیت‌های مربوط به آموزش گرفتن و رها کردن
۹۴	گام اول. تقویت مهارت گرفتن
۹۵	فعالیت‌ها
۹۵	بازی جفجفه‌ها
۹۵	گام دوم. تقویت مهارت کوبیدن
۹۵	فعالیت‌ها
۹۵	بازی مهارت دستی و کوبیدن
۹۶	گام سوم. تقویت مهارت رها کردن (۱)
۹۶	فعالیت‌ها
۹۶	بازی رها کردن وسایل
۹۷	گام چهارم. تقویت مهارت رها کردن (۲)

۹۷	فعالیت‌ها
۹۷	بازی بده به مامان/ بابا
۹۸	گام پنجم. تقویت مهارت بیرون آوردن ظروف
۹۸	فعالیت‌ها
۹۸	بازی بیرون آوردن
۹۹	گام ششم. تقویت مهارت رها کردن در سوراخ
۹۹	فعالیت‌ها
۹۹	بازی جمع کردن وسایل
۱۰۰	گام هفتم. تقویت مهارت جای‌دهی
۱۰۰	فعالیت‌ها
۱۰۱	بازی رها کردن وسایل
۱۰۱	گام هشتم. تقویت مهارت گرفتن کف‌دستی
۱۰۲	فعالیت‌ها
۱۰۲	بازی مهارت دستی و کوبیدن
۱۰۲	گام نهم. تقویت مهارت اشاره
۱۰۳	فعالیت‌ها
۱۰۳	بازی کلاغ‌پر
۱۰۳	گام دهم. تقویت مهارت کار با پازل
۱۰۳	فعالیت‌ها
۱۰۳	مراحل کار با پازل
۱۰۴	بازی با قطعات پازل‌ها
۱۰۴	گام یازدهم. تقویت مهارت گرفتن سه‌انگشتی
۱۰۵	فعالیت‌ها
۱۰۵	بازی پازل‌های دسته‌دار
۱۰۵	گرفتن و کنترل انگشت
۱۰۶	مهارت‌های تقویت‌کننده کنترل انگشت و گرفتن گازانبری
۱۰۶	گام اول. تقویت کنترل انگشت با تغذیه
۱۰۶	فعالیت‌ها
۱۰۶	بازی کاموا چسباندن

۱۰۷	بازی رنگ‌آمیزی با دستمال کاغذی
۱۰۷	گام دوم. تقویت کنترل انگشت با انباشته کردن
۱۰۷	فعالیت‌ها
۱۰۷	بازی ساختن برج
۱۰۷	گام سوم. تقویت کنترل انگشت با رها کردن به سوراخ
۱۰۸	فعالیت‌ها
۱۰۸	بازی جدا کردن حبوبات
۱۰۸	بازی‌های تشخیصی جهت تقویت گرفتن گازانبیری
۱۰۹	فعالیت‌های تشخیصی جهت گرفتن گازانبیری
۱۰۹	حرکت میچ و دست
۱۰۹	برخی از فعالیت‌ها که حرکت میچ دست را تقویت می‌کند
۱۱۰	اسباب‌بازی‌ها و بازی‌های
۱۱۰	هماهنگی انگشتی
۱۱۱	گام اول. تقویت هماهنگی انگشتی با اشاره
۱۱۱	فعالیت‌ها
۱۱۱	گام دوم. تقویت هماهنگی انگشتی با فشار دادن
۱۱۱	فعالیت‌ها
۱۱۲	بازی فشار با نوک انگشت
۱۱۲	فعالیت‌های حسی
۱۱۲	گام اول. تقویت مهارت حسی
۱۱۲	فعالیت‌ها
۱۱۳	بازی تحریک حسی
۱۱۳	گام دوم. تقویت مهارت حسی با کلید
۱۱۳	فعالیت‌ها
۱۱۳	بازی شماره‌گیری تلفن
۱۱۴	گام سوم. تقویت مهارت حسی با کتاب
۱۱۴	فعالیت‌ها
۱۱۴	گام چهارم. تقویت مهارت حسی با انگشتان
۱۱۵	فعالیت‌ها

۱۱۵	بازی با ورق.....
۱۱۵	بازی فشار دکمه‌ها.....
۱۱۵	بازی پوشیدن دستکش.....
۱۱۶	بازی تفنگ آب‌پاش.....
۱۱۶	بازی جمع کردن در دست.....
۱۱۷	طراحی روی یک سه‌پایه.....
۱۱۷	بازی شمارش با دست جهت تقویت هماهنگی انگشتی.....
۱۱۷	بازی غذا خوردن با دست جهت تقویت هماهنگی انگشتی.....
۱۱۷	آب‌بازی.....
۱۱۷	بازی ساختن کاردستی جهت تقویت هماهنگی انگشتی.....
۱۱۸	خلاصه.....
۱۱۸	لیست وسایل.....
۱۲۰	توصیه‌های کاربردی.....

۱۲۱	فصل هفتم: نوشتن.....
۱۲۱	مهارت‌های مورد نیاز برای نوشتن.....
۱۲۱	برش.....
۱۲۳	فعالیت‌های اولیه برای شروع برش‌کاری در کودکان دارای مشکلات حرکتی.....
۱۲۳	گام اول. تقویت مهارت برش با آماده‌سازی دست (۱).....
۱۲۳	فعالیت‌ها.....
۱۲۳	گام دوم. تقویت مهارت برش با آماده‌سازی دست (۲).....
۱۲۴	فعالیت‌ها.....
۱۲۴	گام سوم. تقویت مهارت برش با آماده‌سازی دست (۳).....
۱۲۴	فعالیت‌ها.....
۱۲۴	گام چهارم. تقویت مهارت برش با آماده‌سازی دست (۴).....
۱۲۵	فعالیت‌ها.....
۱۲۵	گام پنجم. تقویت مهارت برش با آماده‌سازی دست (۵).....
۱۲۵	فعالیت‌ها.....
۱۲۷	نکته.....

۱۲۸	گام ششم. تقویت مهارت برش کوتاه.....
۱۲۸	فعالیت‌ها.....
۱۲۸	گام هفتم. تقویت مهارت برش خط راست.....
۱۲۹	فعالیت‌ها.....
۱۲۹	گام هشتم. تقویت مهارت برش با جهت.....
۱۲۹	فعالیت‌ها.....
۱۳۰	گام نهم. تقویت مهارت برش با جهت و چینش.....
۱۳۰	فعالیت‌ها.....
۱۳۰	گام دهم. تقویت مهارت برش با خطوط منحنی.....
۱۳۱	فعالیت‌ها.....
۱۳۱	گام یازدهم. تقویت مهارت برش دایره.....
۱۳۱	فعالیت‌ها.....
۱۳۲	گام دوازدهم. تقویت مهارت برش ترکیب خطوط.....
۱۳۲	فعالیت‌ها.....
۱۳۲	گام سیزدهم. تقویت مهارت برش و رنگ.....
۱۳۳	فعالیت‌ها.....
۱۳۳	پیش از نوشتن.....
۱۳۳	مداد گرفتن.....
۱۳۴	مراحل آموزش و طریقه آموزش مداد گرفتن به کودکان.....
۱۳۵	گام اول. تقویت مهارت پیش از نوشتن با گچ.....
۱۳۵	فعالیت‌ها.....
۱۳۶	گام دوم. تقویت مهارت پیش از نوشتن با مداد (۱).....
۱۳۶	فعالیت‌ها.....
۱۳۶	گام سوم. تقویت مهارت پیش از نوشتن با مداد (۲).....
۱۳۶	فعالیت‌ها.....
۱۳۷	گام چهارم. تقویت مهارت پیش از نوشتن با مداد (۳).....
۱۳۷	فعالیت‌ها.....
۱۳۸	نوشتن.....
۱۳۸	گام اول. تقویت مهارت نوشتن با علائم تصادفی.....

۱۳۸	فعالیت‌ها
۱۴۰	گام دوم. تقویت مهارت نوشتن با خطوط عمودی جدا
۱۴۰	فعالیت‌ها
۱۴۰	گام سوم. تقویت مهارت نوشتن با خطوط افقی جدا
۱۴۱	فعالیت‌ها
۱۴۱	گام چهارم. تقویت مهارت نوشتن با خطوط خمیده
۱۴۱	فعالیت‌ها
۱۴۲	نکته
۱۴۲	گام پنجم. تقویت مهارت نوشتن با خطوط کنترل‌شده
۱۴۲	فعالیت‌ها
۱۴۲	نکته
۱۴۲	گام ششم. تقویت مهارت نوشتن با ترکیب خطوط
۱۴۳	فعالیت‌ها
۱۴۳	گام هفتم. تقویت مهارت نوشتن با خطوط ویرج
۱۴۳	فعالیت‌ها
۱۴۴	گام هشتم. تقویت مهارت نوشتن با رنگ‌آمیزی
۱۴۴	فعالیت‌ها
۱۴۴	گام نهم. تقویت مهارت نوشتن با حرکت روی خطوط
۱۴۵	نقاشی کردن
۱۴۵	گام اول. تقویت مهارت نوشتن با رنگ‌آمیزی
۱۴۶	فعالیت‌ها
۱۴۶	گام دوم. تقویت مهارت نوشتن با رسم اشکال ساده
۱۴۶	فعالیت‌ها
۱۴۶	گام سوم. تقویت مهارت نوشتن با رنگ‌آمیزی جزئیات (۱)
۱۴۷	فعالیت‌ها
۱۴۷	گام چهارم. تقویت مهارت نوشتن با رنگ‌آمیزی جزئیات (۲)
۱۴۷	فعالیت‌ها
۱۴۷	تحریر کردن
۱۴۷	گام اول. تقویت مهارت تحریر کردن با مفهوم شروع و توقف

۱۴۸	فعالیت‌ها
۱۴۸	گام دوم. تقویت مهارت تحریر کردن با نوشتن خطوط زاویه‌دار
۱۴۹	فعالیت‌ها
۱۴۹	گام سوم. تقویت مهارت تحریر کردن با کشیدن چهارگوش
۱۴۹	فعالیت‌ها
۱۴۹	گام چهارم. تقویت مهارت تحریر کردن با کشیدن سه‌گوش
۱۵۰	فعالیت‌ها
۱۵۰	گام پنجم. تقویت مهارت تحریر کردن با مفهوم وصل کردن
۱۵۰	فعالیت‌ها
۱۵۰	گام ششم. تقویت مهارت تحریر کردن با مفهوم وصل نقطه‌چین
۱۵۱	فعالیت‌ها
۱۵۱	گام هفتم. تقویت مهارت تحریر کردن با ماز
۱۵۱	فعالیت‌ها
۱۵۲	گام هشتم. تقویت مهارت تحریر کردن با نوشتن حروف یک‌خطی
۱۵۲	فعالیت‌ها
۱۵۲	گام نهم. تقویت مهارت تحریر کردن با نوشتن حروف مورب
۱۵۳	فعالیت‌ها
۱۵۳	گام دهم. تقویت مهارت تحریر کردن با نوشتن حروف مرکب افقی و عمودی
۱۵۳	فعالیت‌ها
۱۵۳	نوشتن تکمیلی
۱۵۵	گام اول. تقویت مهارت نوشتن با ردیابی انگشتی
۱۵۵	فعالیت‌ها
۱۵۵	گام دوم. تقویت مهارت نوشتن با ردیابی با مداد
۱۵۶	فعالیت‌ها
۱۵۶	گام سوم. تقویت مهارت نوشتن با چاب
۱۵۷	فعالیت‌ها
۱۵۸	گام چهارم. تقویت مهارت نوشتن با تقلید
۱۵۸	فعالیت‌ها
۱۵۹	نکته

نکته	۱۵۹
نوشتن خط منحنی	۱۶۰
استفاده از کامپیوتر	۱۶۰
خصوصیات کامپیوتری و تطبیق‌ها	۱۶۱
برنامه‌های لمس صفحه‌نمایش	۱۶۱
ماوس و جایگزین‌هایش	۱۶۱
صفحه لمس	۱۶۲
صفحه گوی‌در	۱۶۲
جوی‌استیک‌ها (دسته‌های بازی)	۱۶۲
محافظ صفحه کلید	۱۶۳
صفحه‌کلید	۱۶۳
آموزش صفحه‌کلید به مرور منظم	۱۶۳
جای‌دهی اهداف حرکتی ظریف و برنامه آموزشی کودکان دارای مشکل حرکتی	۱۶۳
توصیه‌های کاربردی	۱۶۵

فصل هشتم: تقویت استقامت بدن، شانه، د

مهارت‌های حرکتی مناسب برای ۲ تا ۵ سالگی	۱۶۷
رشد مهارت‌های حرکتی ظریف در ۲ تا ۵ سالگی	۱۶۷
چگونه می‌توانم به رشد پایداری و استقامت کودک کمک کنم	۱۶۸
رشد پایداری و استقامت بدن	۱۶۸
گام اول، تقویت مهارت حرکتی ظریف با هل دادن	۱۶۸
فعالیت‌ها	۱۶۹
بازی هل دادن وسایل	۱۷۰
چند نوع بازی هل‌دادنی	۱۷۰
گام دوم، تقویت مهارت حرکتی ظریف با جارو کردن	۱۷۱
فعالیت‌ها	۱۷۱
بازی جارو کردن	۱۷۱
گام سوم، تقویت مهارت حرکتی ظریف با پیمانه کردن	۱۷۱
فعالیت‌ها	۱۷۲

۱۷۲	بازی رسیدن به هدف با تأکید بر راه رفتن
۱۷۲	گام چهارم. تقویت مهارت حرکتی ظریف با چکش کاری
۱۷۳	فعالیت‌ها
۱۷۳	بازی هماهنگی چشم و دست و کوبیدن
۱۷۳	گام پنجم. تقویت مهارت حرکتی ظریف با ریختن
۱۷۳	فعالیت‌ها
۱۷۴	بازی ریختن مایعات
۱۷۴	گام ششم. تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف با توپ بازی
۱۷۵	فعالیت‌ها
۱۷۶	بازی با توپ
۱۷۶	گام هفتم. تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف با تکان دادن پرچم
۱۷۷	فعالیت‌ها
۱۷۷	بازی برداشتن تکه‌های پارچه با چوب
۱۷۷	گام هشتم. تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف با تکان دادن تاب
۱۷۷	فعالیت‌ها
۱۷۸	بازی هل دادن وسایل
۱۷۸	گام نهم. تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف با چرخاندن طناب
۱۷۸	فعالیت‌ها
۱۷۸	بازی حرکت دورانی بازوها
۱۷۹	بازی چرخاندن پایه دوچرخه
۱۷۹	بازی با چرخ خیاطی مادر
۱۷۹	بازی چرخاندن تسبیح
۱۷۹	بازی پیچیدن کاموا
۱۷۹	رشد بیداری و استقامت شانه‌ها
۱۸۰	گام اول. تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف شانه با استوانه‌ها
۱۸۰	فعالیت‌ها
۱۸۰	بازی گذاشتن اشیاء در جایگاه
۱۸۱	گام دوم. تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف شانه با لوازم منزل
۱۸۱	فعالیت‌ها

۱۸۱	گام سوم. تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف با لوازم آشپزخانه
۱۸۲	فعالیت‌ها
۱۸۲	بازی حمل وسایل
۱۸۲	رشد پایداری و استقامت دست
۱۸۲	گام اول. تقویت پایداری و استقامت دست
۱۸۲	فعالیت‌ها
۱۸۳	توصیه‌های کاربردی
۱۸۵	فصل نهم: تقویت استنادگی و استقامت در اندام‌ها
۱۸۵	حرکات اولیه برای ایجاد پایداری و استقامت در کودکان با نشانگان داون
۱۸۶	مؤلفه‌های تقویت کننده مهارت‌های حرکتی از تولد تا دوسالگی
۱۸۶	گام اول. تقویت بازوها
۱۸۶	فعالیت‌ها
۱۸۷	بازی‌های پیشنهادی این مرحله
۱۸۷	بازی شناخت دست‌ها
۱۸۸	بازی کشیدن دست‌ها به جلو
۱۸۸	بازی جفجفه‌ها
۱۸۸	گام دوم. تقویت پایداری و استقامت بدن و بازوها
۱۸۸	فعالیت‌ها
۱۸۹	بازی ضربه به توپ
۱۹۰	گام سوم. تقویت پایداری و استقامت شانه در حالت دمر
۱۹۰	فعالیت‌ها
۱۹۱	بازی حرکت به طرف هدف
۱۹۱	گام چهارم. تقویت پایداری و استقامت در غلتیدن
۱۹۱	فعالیت‌ها
۱۹۲	گام پنجم. تقویت پایداری و استقامت بازو و جرخش
۱۹۲	فعالیت‌ها
۱۹۳	گام ششم. تقویت پایداری و استقامت در نشستن
۱۹۳	فعالیت‌ها

ع □ راهنمای گام به گام مداخلات خانواده‌محور در توانمندسازی کودکان با نشانگان داون

۱۹۴	مراحل آموزش نشستن به کودک
۱۹۶	بازی تقویت نشستن
۱۹۶	گام هفتم. تقویت پایداری و استقامت در چهار دست و پا رفتن
۱۹۶	فعالیت‌ها
۱۹۷	بازی رسیدن به هدف با چهار دست و پا رفتن
۱۹۷	گام هشتم. تقویت پایداری و استقامت در ایستادن
۱۹۷	فعالیت‌ها
۱۹۸	بازی رسیدن به هدف با تأکید بر ایستادن
۱۹۹	بازی رسیدن به هدف با تأکید بر راه رفتن
۱۹۹	توصیه‌های کاربردی
۲۰۳	واژه‌نامه
۲۱۱	منابع
۲۲۵	چک‌لیست‌ها

مقدمه

در بین کودکان و نوجوانان آهسته‌گام، بهشتیان نشانگان داون از جایگاه بسیار ویژه‌ای برخوردار می‌باشند. هنوز وجود زلال و ارزشمند ایشان به‌گونه‌ای که بایسته و شایسته است برای عموم مردم شناخته نشده است. همیشه چهره معصوم و برق نگاه‌های خریدار محبت کودکان آهسته‌گام با نشانگان داون، صاحبان قلب‌های مصفا را دل‌آرام می‌نماید. چهره‌های پرصفای بهشتیان زمین، حکایت‌گر قلب‌های پاک و درون بی‌غل و غش و دنیای ناشناخته‌شان است، نقش صورت و کشش ابرو و تماس چشمان پرفروغ ایشان آوازگر آن است که همه معنای وجود خود را در طبق اخلاص به نمایش گذاشته‌اند. کوتاهی‌گر آن‌ها دریای آن است که متواضعانه دوست دارند از شما بیاموزند. نرمک گوش‌های کوچک‌شان را از است که بسیار محتاج کلام نرم و نوازشگر شما هستند. قدم‌های کوتاهشان از شما می‌خواهد به آهسته برود و با ایشان همگام شوید. کوتاهی انگشتان دست‌شان از آن جهت است که دستان گرمشان راحت‌تر در دستان پر مهر و محبت شما جای بگیرند. نقش لب‌خند بر دهان کوچک بهشتیان زمین گل‌واژه‌ای است از گفته‌های ایشان. اما کودکان و نوجوانان آهسته‌گام با نشانگان داون همواره نیازمند کلام پرمهر و تعامل با حجت اولیای بصیر و مربیان فهیم می‌باشند.

بدون تردید ظرفیت هوشی و قابلیت‌های کلایی و توان بالقوه حرکتی بهشتیان زمین به طور قابل‌توجهی بیشتر از توان و عملکرد بالفعل آنان است. همین است که کودکان و نوجوانان آهسته‌گام با نشانگان داون بیشتر از دیگران نیازمند ترغیب و تشویق می‌باشند. مزایه موفقیت ایشان در مهارت‌های شناختی، یادگیری‌های آموزشی و کنش‌های حرکتی و توانمندی‌های رفه‌ای در بهره‌مندی آنان از نگرش مثبت نسبت به موقعیت‌های یادگیری، انگیزه غنی و تلاش مستمراست.

همین است که اصلی‌ترین رسالت اولیا و مربیان در حمایت از بهشتیان زمین شامل مهربانانه، ایجاد نگاه مثبت و پرجاذبه و انگیزه تلاش بایسته است.

کتاب حاضر، یک راهنمای گام‌به‌گام در توانمندسازی کودکان و نوجوانان آهسته‌گام با نشانگان داون می‌باشد. اذعان داریم که همدلی و همیاری والدین و مربیان در اجرای علاقمندانه برنامه‌های آموزشی ارائه شده در این کتاب می‌تواند زمینه‌های مطلوب رشد حسی، حرکتی و شناختی فراهم نماید.

مولفان این اثر پیشاپیش سپاس خود را تقدیم خوانندگان نکته‌سنج، پژوهشگران توانا، اولیا و مربیان پربصیرت که با ارائه نظرات و ایده‌های ارزشمند خود در رفع کاستی‌های احتمالی این اثر ما را کمک خواهند نمود می‌نمایند.

ف □ راهنمای گام به گام مداخلات خانواده‌محور در توانمندسازی کودکان با ناتوانان داون

از خالق مهربان سلامت دل آرام و توفیقات روزافزون همه کودکان و نوجوانان آهسته‌گام به‌ویژه بهشتیان سندرم داون و اولیای دلسوز و بیان و مستعد ایشان را مسألت می‌نماییم.

دکتر غلامعلی افروز

استاد ممتاز دانشگاه تهران

www.ketab.ir