

اوقات فراغت کودکان با کم‌توانی ذهنی

سمانه مشفق / کارشناس ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی

چکیده:

دنیای کودکان دنیای تازگی‌ها، شادی‌ها، شادابی‌ها و شگفتی‌هاست و بازی، پشتوانه بزرگ شکل‌گیری شخصیت و رشد مناسب جسمی، ذهنی و روانی کودک است. در حقیقت هر جنبه از رشد و تحول به شکل پیچیده‌ای با ابعاد دیگر متصل است و اگر به هر طریقی یک جنبه از رشد کودک نادیده گرفته شود و یا صدمه ببیند، او در دستیابی به توانایی‌های کامل بالقوه‌اش ناموفق بوده و با شکست مواجه می‌شود. اوقات فراغت کودک نیز یکی از مواردی است که در رشد و پرورش کودک بسیار مؤثر و تأثیرگذار است. چرا که گذراندن اوقات فراغت، نیازهای درونی فرد را برآورده می‌سازد و زمینه رشد ابعاد شخصیت وی را فراهم می‌نماید.

واژه‌های کلیدی: کم‌توان ذهنی، اوقات فراغت

مقدمه

شخصی را نشان می‌دهد؛ این فعالیت‌ها در هر جامعه‌ای، با توجه به سن، فرهنگ و شرایط خاص هر فرد هدایت می‌شوند و شامل انتخاب علایق خودجوش، استفاده و لذت بردن از تفریحات خانه و مدرسه، فعالیت‌های تفریحی انفرادی و جمعی، بازی‌های اجتماعی^۵، نوبت گرفتن^۶، پایان دادن و یا رد کردن فعالیت‌های تفریحی و گزارش علایق، آگاهی‌ها و مهارت‌هاست. همچنین مهارت‌های مرتبط با این فعالیت‌ها شامل: رفتار مناسب در محیط تفریحی، چگونگی و برقراری ارتباط مناسب، شرکت در ارتباطات اجتماعی، کاربرد عملکردهای آموزشی و مهارت‌های حرکتی است.

در جای دیگر، اوقات فراغت به ساعات بیکاری غیر ضروری افراد گفته می‌شود که در طی تعاملات اجتماعی و زندگی روزانه بسیار تکرار می‌شوند (دتیلو و شلین، ۱۹۹۴؛ به نقل از راون، ۲۰۰۶).

کارکردهای مختلف اوقات فراغت:

رشد جسمی^۷: اوقات فراغت بهترین زمان جهت رفع خستگی، تجدید قوا و پرورش و تقویت توانایی‌های

اوقات فراغت^۱ زمان پرداختن به فعالیت‌های غیر-موظف و آزاد است که فرد با رغبت و شوق به حرکت فعالانه در این حوزه می‌پردازد و تنوع در این فعالیت‌ها سبب می‌شود که افراد با استعدادهای گوناگون زمینه فعالیت خودشان را جستجو کنند و در جهت تعالی آن را پرورش دهند. بنابراین، اوقات فراغت زمینه ساز رشد و شکل‌گیری شخصیت فرد است و او را قادر می‌سازد که به عنوان عنصری فعال، خلاق و پویا به ایفای نقش بپردازد (محمداسماعیل، ۱۳۸۲).

انجمن آمریکایی ناتوانی‌های ذهنی و رشدی^۲ (۲۰۰۹)، گذراندن اوقات فراغت را از اجزاء رفتارهای انطباقی^۳ برمی‌شمرد. این انجمن، فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده را در حیطه مهارت‌های انطباقی چنین تعریف کرده است: رشد گونه‌ها و علایق متفاوت تفریحی (چه آن‌دسته از فعالیت‌های تفریحی که توسط خود فرد انگیزه می‌شوند^۴ و چه فعالیت‌های تفریحی در ارتباط با دیگران) که ترجیحات، گزینه‌ها و علایق

1. Liesure Time

2. The American Association On Intellectual And Developmental Disabilities (AAIDD)

3. Adaptive Behavior

4. Self-Entertainment

5. Playing Socially

6. Taking Turns

. Physical Development

فرد به تمدد اعصاب می‌پردازد و حاصل آن افزایش بازده است (اصلا نخوانی، ۱۳۸۰).

اوقات فراغت و کم‌توانی ذهنی^۱:

نوجوانان و بزرگسالان با کم‌توانی ذهنی، چالش‌های تجربی ویژه‌ای را در رابطه با فعالیت‌های سرگرم‌کننده به خود اختصاص داده‌اند.

بر اساس پژوهش‌های انجام شده، افراد با کم‌توانی ذهنی در انجام فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت کاملاً متفاوت از افراد بدون ناتوانی ذهنی عمل می‌کنند. این افراد در این اوقات نمونه‌ای از رفتارهای قلبی و کلیشه‌ای را در یک زمینه خاص مانند: هنر، ورزش یا صنایع دستی نشان می‌دهند که کاملاً از فعالیت‌های همسالان آن‌ها مجزاست (براون و همکاران، ۲۰۰۶).

ارائه خدمات تفریحی توسط سیستم‌های حمایتی برای افراد مبتلا به ناتوانی‌های رشدی و ذهنی، نسبت به کودکان عادی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ چرا که این فعالیت‌ها به اعتماد به نفس و حضور آنان در اجتماع و ارتباطات اجتماعی و حتی از لحاظ آموزشی کمک شایانی می‌نماید. سیستم‌های حمایتی برای تشخیص فعالیت‌های مناسب به این افراد باید آگاهی کاملی نسبت به نواقص موجود، علایق، ویژگی‌ها و شخصیت آنان داشته باشند تا از این طریق بتوانند مداخلات مثبتی را برای پیشرفت و بهبود فعالیت‌های افراد در حوزه‌های مرتبط برای پر کردن اوقات فراغت آن‌ها انجام دهند (براون و همکاران، ۲۰۰۶).

همان‌گونه که عنوان شد انجمن آمریکایی ناتوانی‌های ذهنی و رشدی، به فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده افراد با کم‌توانی ذهنی به عنوان یکی از اجزاء مهارت‌های انطباقی، اهمیت وافری قائل شده است. از طرف دیگر، خاطر نشان می‌سازد که برای افزایش کیفیت اوقات فراغت

جسمی به وسیله ورزش، آموزش ایمنی و تندرستی و بهداشت می‌باشد.

رشد فکری^۱: اوقات فراغت، فرصتی گران‌بها جهت شکوفایی استعدادها، رشد خلاقیت‌ها، ارتقای سطح دانش، معرفت، پرورش و تقویت توانایی‌های ذهنی از طریق شرکت در کلاس‌های مختلف به شمار می‌آید.

رشد عاطفی^۲: اوقات فراغت، زمان مناسبی جهت تفریح و سرگرمی، گریز از روزمرگی و یکنواختی، کسب شادی روحی و فراگیری روش‌های کنترل و ارائه صحیح عواطف از طریق حضور در اجتماعات مختلف محسوب می‌گردد.

رشد اجتماعی^۳: اوقات فراغت، فرصت ارزشمندی جهت شکل‌گیری شخصیت اجتماعی، تعامل اجتماعی و یادگیری مهارت‌های اجتماعی از طریق شرکت در فعالیت‌های جمعی به شمار می‌آید و موجب پرورش و تقویت روحیه سازگاری، همکاری، ایثار و صمیمیت در فرد می‌گردد.

رشد فرهنگی^۴: اوقات فراغت می‌تواند نقش نیرومند و در عین حال دوگانه در تحول سطوح فرهنگی جوامع داشته باشد؛ بدین معنا که می‌تواند در ارتباط با نیازهای فکری و عملی انسان، عامل سازگاری یا ناسازگاری اجتماعی و پیشرفت و یا واپس ماندگی فرهنگی باشد.

رفع خستگی^۵: یکی از کارکردهای اساسی اوقات فراغت رفع خستگی و تأمین استراحت فرد است. انسان‌ها همه به استراحت و رفع خستگی نیاز دارند، کار مداوم بدون در نظر گرفتن زمانی برای رفع خستگی موجب پایین آمدن بازده عمل و سلامت روانی فرد می‌شود. اما هدف از این اوقات، بطالت نیست بلکه زمانی است که

- . Mental Development
- . Emotional Development
- . Social Development
- . Cultural Development
- . Overcome Exiaustion

راهکارهایی است که انجمن ناتوانی ذهنی آمریکا به آن توجه خاص مبذول داشته است. برنامه‌های جامع تفریحی، به معنای برنامه‌هایی است که افراد کم توان ذهنی به همراه همسالان عادی‌شان در آن شرکت دارند و هر دو طرف از شرکت در این برنامه‌ها سود می‌برند (فتتن، ۱۹۹۵).

افراد با کم توانی ذهنی از طریق مشارکت در این فعالیت‌ها، فرصت شرکت و قدرت انتخاب فعالیت‌های متفاوت را در خود افزایش می‌دهند و افراد بدون کم توانی ذهنی، از راهبردهای جدید جهت حل مسائل بهره‌مند می‌شوند و قدرت پذیرش در آنان پرورش پیدا می‌کند. همچنین مشارکت افراد مبتلا به کم توانی ذهنی در برنامه‌های جامع، آنها را برای پذیرش زندگی جمعی و حضور در جامعه آماده می‌سازد؛ از سوی دیگر، شرایط لازم را برای پذیرش این افراد از طرف جامعه مهیا می‌نماید (واکر، ۱۹۹۹).

بنابراین، سرویس‌های خدماتی اوقات فراغت برای افراد مبتلا به ناتوانی ذهنی زمانی سودمندند که:

- ✓ در محیطی کمتر محدود کننده ارائه شوند.
- ✓ از برنامه عادی‌سازی پیروی شود.
- ✓ با توجه به سن افراد و شرایط جسمی و ذهنی آنان ارائه شوند.
- ✓ در این برنامه‌ها تأکید بر مشارکت این افراد با همسالان عادی‌شان گردد.

گسترش برنامه‌های آموزشی در رابطه با اوقات فراغت:

در واقع برنامه‌های آموزشی تفریحی به منظور رشد آگاهی از فرصت‌های ایجاد شده تفریحی و منابع مورد نیاز برای بدست آوردن مهارت‌های ضروری در سراسر زندگی طراحی می‌شود.

یکی از فواید آموزش برنامه‌های تفریحی، این است که افراد مبتلا به کم توانی‌های ذهنی می‌توانند از اولویت‌های خودشان برای شرکت هر چه بهتر و مفیدتر

و فعالیت‌های مرتبط با آن، نیاز به ارائه خدمات و سرویس‌های حمایت کننده به این گونه افراد می‌باشد. بر اساس مطالعات انجمن آمریکایی ناتوانی‌های ذهنی و رشدی، سرویس‌های خدماتی اوقات فراغت برای افراد با کم توانی‌های ذهنی زمانی سودمندند که: در محیطی کمتر محدود کننده^۱ ارائه شوند و در اختیار افراد قرار بگیرند (انجمن آمریکایی ناتوانی‌های ذهنی و رشدی، ۲۰۰۹).

این در حالی است که عملکرد افراد بدون در نظر گرفتن چنین محیطی تحت تأثیر قرار گرفته و فرصت‌هایی را برای شرکت در فعالیت‌های متفاوت از دست می‌دهند. البته، چگونگی تعیین محیط کمتر محدود کننده از طریق بررسی امکانات و تسهیلات موجود در جامعه و چگونگی فعالیت‌هایی که در این رابطه همسالان بدون ناتوانی انجام می‌دهند قابل شناسایی و تشخیص است (لین و همکاران، ۲۰۱۰).

در حال حاضر با توجه به آنچه که در مطالعات انجمن آمریکایی ناتوانی‌های ذهنی و رشدی آمده است، گرایش‌ها و تمایلات سرویس‌های تفریحی جامع^۲ برای کودکان با کم توانی ذهنی، توجه خاصی بر شرکت آنان در فعالیت‌های متفاوت با توجه به سن و فعالیت‌های سرگرم کننده مناسب به همراه همسالان بدون کم توانی ذهنی دارد. بنابراین، باید توجه شود که برنامه عادی‌سازی تنها شرایط آموزشی این کودکان و دانش‌آموزان را در بر نمی‌گیرد بلکه اوقات بیکاری آنان را نیز شامل می‌شود؛ بدین ترتیب جهت اجرای هر چه بهتر برنامه‌ها و طرح‌های متفاوت برای اوقات فراغت و سرگرمی افراد با کم توانی ذهنی باید به برنامه عادی‌سازی^۳ توجه شود (ویس و همکاران، ۲۰۰۳).

مشارکت در برنامه‌های جامع تفریحی

مشارکت در برنامه‌های جامع تفریحی، یکی از

1. Least Restrictive Environment
2. Inclusive Leisure Services
3. Normalization

از طرفی، طبقه‌بندی انواع متفاوت این فعالیت‌ها با توجه به شدت و نوع نواقص و ناتوانی‌های افراد صورت می‌گیرد. برای مثال: مهارت خواندن ممکن است برای افراد با کم‌توانی شدید مشکل باشد در حالی که افراد مبتلا به فلج مغزی به راحتی در گروه‌های سازمان داده شده و اجتماعی می‌توانند بازی کنند به علاوه بزرگسالان مبتلا به کم‌توانی‌های شدید ممکن است در آن دسته از فعالیت‌های تفریحی جای داده شوند که نیاز به تعاملات اجتماعی گسترده نداشته باشد. مانند: قدم زدن، انجام انفرادی یک فعالیت سرگرم کننده. در حالی که، افرادی که مبتلا به ناتوانی‌های متوسط و یا خفیف هستند، فعالیت‌هایی در برنامه تفریحی‌شان و در اوقات بیکاری گنجانده می‌شود که نیازمند برقراری تعاملات اجتماعی با دیگر افراد است. بنابراین، این دسته از افراد می‌توانند از برنامه‌های متنوعی سود جویند. همچنین کم‌توانان خفیف نیز، به شمار متنوعی از برنامه‌های اوقات فراغت می‌توانند دست یابند. بنابراین، با توجه به مطالب گفته شده شدت کم‌توانی ذهنی به میزان زیادی از حضور در فعالیت‌های تفریحی جلوگیری می‌کند.

مشارکت افراد مبتلا به کم‌توانی ذهنی در برنامه‌های جامع، آنها را برای پذیرش زندگی جمعی و حضور در جامعه آماده می‌سازد؛ از سوی دیگر، شرایط لازم را برای پذیرش این افراد از طرف جامعه مهیا می‌نماید

آنچه مسلم است، مهارت افراد در انجام رفتارهای انطباقی و کارهای روزانه، مشارکت این افراد را در فعالیت‌های تفریحی آسان می‌سازد. اما مسئله قابل توجه دیگر، در رابطه با اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی و سرگرم کننده، تاثیر چگونگی و کیفیت زندگی آنان و تعاملات اجتماعی بر روی فعالیت‌های تفریحی است. تعاملات اجتماعی، نمودی از مشارکت افراد با کم‌توانی ذهنی در فعالیت‌های تفریحی است. بنابراین، کیفیت تعاملات اجتماعی از اجزای بسیار مهم در آموزش

در برنامه‌های تفریحی مطلع شوند. بنابراین، برنامه آموزش تفریحی، می‌تواند شامل آموزش شرکت‌کننده‌ها در رابطه با منابع و فعالیت‌های موجود در برنامه باشد. دانستن این منابع و امکانات موجود در مشارکت تفریحی به افراد اجازه انتخاب فعالیت‌ها بر اساس اولویت‌ها و سلیقه‌شان را می‌دهد (براون و همکاران، ۲۰۰۶).

طبقه‌بندی فعالیت‌های سرگرم کننده

به طور کلی، نمونه‌های زیادی از فعالیت‌های سرگرم کننده و قابل اجرا در اوقات فراغت افراد با کم‌توانی ذهنی وجود دارند که آنها را در سه طبقه کلی می‌توان تقسیم‌بندی کرد:

۱. فعالیت در گروه‌های سازمان‌دهی شده^۱
۲. فعالیت در گروه‌های غیررسمی^۲
۳. فعالیت فردی غیررسمی^۳

فعالیت در گروه‌های سازمان‌دهی شده، به‌طور عمده در بیرون از منزل و به منظور بهبود تعاملات اجتماعی انجام می‌شود. مانند: انجام بازی‌های ورزشی در رشته‌های متفاوت با توجه به وضعیت جسمانی افراد و همچنین شرکت در کلاس‌های از پیش تعیین شده، مانند کلاس خطاطی، نقاشی و غیره...

مهارت‌های اجتماعی غیررسمی، فعالیت‌های ابتدایی و غیر مهم اجتماعی‌اند که به صورت طبیعی روی می‌دهند. مانند: گرد هم آمدن با دوستان، قرار گذاشتن با دوستان برای صرف غذا در بیرون از منزل.

فعالیت‌های فردی غیر رسمی نیز در زندگی روزمره و بدون دخالت و تعامل دیگران ممکن است اتفاق بیفتد مانند: خواندن کتاب، تماشای تلویزیون و سرگرم شدن با وسایل بازی و هر وسیله دیگری.

1. Organized Group
2. Informal Social
3. Informal Individual

تفریحی برای این افراد به شمار می‌آید (براون و همکاران، ۲۰۰۶).

✓ تغییر نگرش مسئولان و اولیاء مدارس نسبت به ضرورت توجه به برنامه‌ریزی اوقات فراغت

✓ رفع موانع قانونی در بکارگیری و استفاده از فضای فیزیکی مدارس

✓ ایجاد وحدت رویه در مراکز تصمیم‌گیری و سیستم‌های حمایتی

✓ جلب مشارکت نهادها و سازمان‌ها با آموزش و پرورش

✓ جلب مشارکت سایر اقشار جامعه نسبت به سرمایه‌گذاری در بخش اوقات فراغت

نتیجه‌گیری:

بر خلاف شرکت در کلاس‌های آموزشی که نیازمند توانایی‌های شناختی نسبتاً بالایی برای موفقیت هستند، شرکت در فعالیت‌های تفریحی به توانایی‌های شناختی بالایی نیاز ندارد. بنابراین، سیستم‌های حمایتی قادرند تا محیط تفریحی غنی متشکل از همسالان (با کم‌توانی ذهنی و بدون کم‌توانی ذهنی) را که به راحتی بتوانند به فعالیت‌های موجود دست یابند، فراهم آورند. از این‌رو این گروه‌ها ممکن است حتی بازی کردن در قالب نقش‌های پر قدرت را برای ایجاد تجربیاتی در این‌گونه از فعالیت‌ها بگنجانند.

موانع موجود در مشارکت افراد کم‌توان ذهنی در فعالیت‌های تفریحی

با توجه به آمار و ارقام، موانعی که در مشارکت افراد با کم‌توانی ذهنی در فعالیت‌های تفریحی وجود دارد بیشتر ناشی از مسائل اجتماعی آنان است (خسروی، ۱۳۸۱). بر این اساس، مهم‌ترین موانع بهره‌گیری از اوقات فراغت دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی به قرار زیر است:

- ✓ طبقه اقتصادی، اجتماعی پایین
- ✓ ضعف برنامه‌ریزی از سوی سیستم‌های حمایتی مدرسه
- ✓ عدم توجه کافی و نبود برنامه‌ریزی از سوی خانواده‌ها
- ✓ بالا بودن هزینه‌ها و ضعف اقتصادی خانواده‌ها
- ✓ عدم توجه به نیازهای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی

مهمترین راه‌حل‌ها در این ارتباط:

- ✓ ایجاد امکانات مناسب و قابل دسترس
- ✓ افزایش اعتبار
- ✓ ارائه برنامه مناسب جهت غنی‌سازی اوقات فراغت
- ✓ متناسب با نیازهای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی
- ✓ تغییر نگرش خانواده در توجه به اوقات فراغت

منابع:

- اصلاخوانی، محمدعلی. (۱۳۸۱). اوقات فراغت فرزندانمان چگونه می‌گذرد؟ زیور ورزش، ۲۸، ۲۱-۲۷.
- خسروی، سعید. (۱۳۸۰). اوقات فراغت و موانع بهره‌گیری از آن. زیور ورزش، ۱۸، ۳۲-۳۸.
- محمد اسماعیل، الهه. (۱۳۸۲). بازی درمانی، نظریه‌ها و روش‌ها و کاربردهای بالینی. تهران: انتشارات داتژه.
- American Association of Intellectual and Developmental Disabilities. AAIDD definitions. Retrieved August, 1, 2009 from: www.aamr.org/Policies/faq_intellectual_disability.shtml.
- Braun, N. V., Allsopp, Y. M. & Lollar, D. (2006). Factors associated with leisure activity among young adults with developmental disabilities. "Research in developmental disabilities", 27, 567-583.
- Fenton, J. N. (1995). Leisure services trends for people with mental retardation. *The free library by farlex*. 14, 679, 069.
- Lin, J. D., Lin, P. Y., Lin, P. L., Chang, Y. Y. & Wue, S. R. (2010). Physical activity and its determinants among adolescents with intellectual disabilities. *Research in developmental disabilities*, 31, 263-269.
- Walker, P. (1999). Promoting inclusion in recreation and leisure activities: An information package. *National resource center on supported living and choice center on human policy*, 13244-2280.
- Weiss, P. L., Bialik, B. A. & Kizony, M. R. (2003). Virtual reality provides leisure time opportunities for young adults with physical and intellectual disabilities. *Psychology & behavior*, 6, 3.