



فواید ماساژ برای کودک

ماساژ گردش خون را بهبود می‌بخشد که این امر باعث شاداب شدن پوست کودک می‌شود. ماساژ سیستم ایمنی را نیز تقویت می‌کند و همچنین موجب کاهش بسیاری از دردها مزمن در بدن کودک می‌شود. از دیگر فواید ماساژ محکم کردن عضلات و انعطاف مفاصل است. معمولاً کودکانی که از کودکی توسط والدین ماساژ داده می‌شوند، کمتر گریه می‌کنند و در برابر بیماری و ناراحتی‌ها مقاوم‌ترند. با ماساژ دستگاه گوارش تقویت می‌شود، هضم و دفع بهتر انجام می‌گیرد و کودکان کمتر به قولنج، بی‌بوست، اسهال و کولیت (دل دردهای شبانه) مبتلا می‌شوند. ماساژ همچنین به بهتر خوردن کودکان کمک می‌کند. کودکانی که ماساژ را تجربه می‌کنند، آرام‌تر به خواب می‌روند و شب‌ها کمتر پدر و مادر خود را دچار مشکل می‌کنند. در هنگام بیداری نیز سر حال‌تر و خوش اخلاق‌ترند. ماساژ به بهبود کار دستگاه تنفسی نیز کمک می‌کند.

ماساژ نه تنها برای کودکان بلکه برای والدین هم مفید است. این عمل ضمن ایجاد آرامش در والدین باعث بالا رفتن حساسیت آن‌ها نسبت به حرکات کودکان می‌شود. این دسته از والدین به دلیل تماس چشمی که در طول ماساژ با کودک خود دارند، شناخت و درک بهتری نسبت به عکس‌العمل‌های او پیدا می‌کنند که این درک ویژه به نگهداری بهتر از کودکان منجر می‌شود.

شرایط ماساژ کودک

- کودک را روی یک پتو یا حوله نرم روی زمین یا تخت قرار دهید.
- کودک را وقتی سر حال است، برای ماساژ آماده کنید. او نباید گرسنه یا کاملاً سیر باشد. (یک ساعت بعد از خوردن غذا و پس از استحمام فرصت مناسبی برای این کار است.)
- زیورآلاتی را که ممکن است هنگام ماساژ به کودک آسیب برسانند، از دست خود خارج کنید.
- ناخن دست‌هایتان را کوتاه کنید.
- مکانی ساکت و گرم برای ماساژ دادن کودک پیدا کنید.
- قبل از ماساژ دست‌هایتان را با آب و صابون بشوید. همچنین دست‌ها را با به هم مالیدن یا قرار دادن در آب ولرم به مدت سه تا چهار دقیقه گرم و سپس خشک کنید.
- دمای اتاق بهتر است حدود ۲۶ درجه سانتی‌گراد باشد تا کودک بدون پوشش هم در آن احساس راحتی کند.
- برای ماساژ دادن بهتر است از روغن‌های مخصوص بچه یا روغن بادام شیرین استفاده کنید.
- اگر کودک دارای نیازهای خاص و یا شرایط ویژه است، حتماً با پزشک مشورت کنید.

نحوه اعمال ماساژ

ماساژ بالا تنه: مقداری روغن ماساژ در کف دست‌های خود بریزید، دست‌ها را به هم بمالید و روی شانه، کودک بگذارید. از مفصل سرشانه تا دست‌های کودک را به آرامی بمالید.



ماساژ کودک ناشناخته‌ای دلپذیر در دنیای امروز

گردآورنده: محبوبه فیض‌نژاد،
کارشناس ارشد پیش‌دبستان

مقدمه

نخستین رابطه کودک با دنیای خارج از طریق لمس کردن حاصل می‌شود. لمس کردن نوزاد تأثیر بسزایی در ارتباط عاطفی، احساس امنیت و اعتماد او به محیط اطرافش دارد. کودکانی که از سوی پدر و مادر با محبت لمس می‌شوند، احساس آرامش بیشتری می‌کنند. والدین می‌توانند با ماساژ دادن و تماس‌های محبت‌آمیز با کودک خود به او ابراز محبت کنند و از همان ابتدا به شکل‌گیری اعتماد به نفس او کمک کنند.

کلیدواژه‌ها: ماساژ، نوزاد، آرامش

کودکستان مادرانه

مرئضی طاهری

رئیس گروه پیش دبستان دفتر تألیف

اشاره

در یکی از شماره‌های پیشین مجله، مطلبی با عنوان «پیش دبستان خانگی» درج شده و در آن از صاحب نظران و مربیان محترم درخواست شده بود که دیدگاه‌های خود را در این زمینه اعلام کنند. اینک از زاویه‌ای دیگر نگاهی به موضوع خواهیم داشت.

نهضت مدرسه در خانه (مدرسه خانگی Home schooling)، در حال فراگیر شدن است و از غرب و شرق، خبر می‌رسد که افراد، شخصیت‌ها و اقوام مختلفی، با وجود دیدگاه‌های متفاوت و به علت نگرانی‌هایی که از برنامه‌های رسمی مدارس (مدارس رسمی) دارند، تحصیل کودکان خود را در خانه دنبال می‌کنند. دوره آمادگی و پیش دبستانی که در اهمیت، تأثیر و ضرورت آن تردیدی نیست، با وجود آنکه در برنامه درسی ملی، دوره‌ای رسمی و اختیاری تعریف شده است، به علل گوناگون (قواعد و دستورالعمل‌های جاری، نیروی انسانی، مسائل مالی و اقتصادی، فضا و امکانات و نیز دیدگاه‌ها) در کشور ما فراگیر نشده و میزان پوشش کودکان در ایران، فراز و نشیب زیادی را طی کرده است و هم‌اکنون چیزی در حدود نیمی از کودکان مشمول این دوره را در برمی‌گیرد.

از این روی، فراتر از علل موجدۀ Home schooling - گسترش این شیوه تا فراگیر شدن این دوره مهم موضوعی است در خور اعتنا.

در این مسیر و فرایند گسترده چند نکته و پرسش مورد توجه است که پاسخ به آن‌ها مشارکت فکری و عملی مربیان گران قدر و کارشناسان برجسته را می‌طلبد.

۱. نقش مادران در ایفای این وظیفه سترگ در خانه چیست؟

۲. نقش نظام آموزش و پرورش و سایر نهادهای مرتبط در این زمینه چیست؟

۳. استانداردهای آموزشی برای تحقق اهداف مورد نظر چگونه خواهد بود؟

۴. خلأ تجمیع کودکان و تربیت اجتماعی در این زمینه چگونه قابل جبران است؟

۵. نحوه نظارت و ارزش‌یابی از روند کار چگونه باید باشد؟

ماساژ بازوها: یک دست کودک را در دست بگیرید و کمی بلند کنید، سپس با دست دیگر زیر ساعد و بازو را از پایین به طرف بالا نوازش کنید.

ماساژ انگشتان دست: با یک دست مچ کودک را نگه دارید و با دست دیگر پشت دست کودک را تا نوک انگشتان ماساژ دهید. در انتهای هر بار ماساژ، یکی از انگشتان کودک را ورز دهید.

ماساژ انگشتان پا: با یک دست یکی از پاهای کودک را نگه دارید و با دست دیگر روی پا را از مچ تا انگشت پا ماساژ دهید و در انتهای مسیر یکی از انگشتان پا را ورز دهید.

ماساژ ران‌ها: یک پای کودک را در دست بگیرید و از مچ پا تا باسن او را ماساژ دهید. سپس دست را دوباره به مچ پا برگردانید. این حرکت را سه بار انجام دهید.

ماساژ پشت: برای این امر کودک را بغلتانید تا روی شکم قرار بگیرد. کمی روغن ماساژ به دست‌ها بمالید و دست‌ها را روی باسن کودک بگذارید. به آرامی شروع به نوازش پشت کودک کنید و این حرکت را تا شانه‌ها در امتداد پهلوها سه بار تکرار کنید.

نکات مهم در هنگام ماساژ

- دقت کنید سطحی که کودک را برای ماساژ روی آن قرار می‌دهید، خیلی نرم نباشد که کودک در آن فرو برود.
- هرگز کودک بیمار، به‌ویژه تب‌دار، را ماساژ ندهید. در آغوش گرفتن کودک در این شرایط برایش لذت‌بخش تر است.
- هیچ‌گاه کودک تازه غذا خورده را ماساژ ندهید؛ زیرا ممکن است استفراغ کند. البته ماساژ کودک گرسنه نیز موجب بی‌قراری او می‌شود.

● زمانی که کودک تمایل

به بازی دارد، از ماساژ

دادن او پرهیز

کنید؛ زیرا زیر

دستان شما آرام

نمی‌گیرد.

● ماساژ را

می‌توانید از ۵

تا ۱۵ دقیقه ادامه

دهید و این بستگی

به تمایل کودک دارد.

ماساژ

گردش خون را بهبود

می‌بخشد که این امر باعث شاداب

شدن پوست کودک می‌شود. ماساژ،

سیستم ایمنی را نیز تقویت می‌کند و

همچنین موجب کاهش بسیاری از

دردهای مزمن در بدن کودک

می‌شود

منابع

۱. شوت، کارین؛ ماساژ درمانی. ترجمه محمد طاهر طاهر، پیدایش، ۱۳۸۸.
۲. هیت، آلن؛ ماساژ کودک، ترجمه ناهید آزادمنش، آگاه، ۱۳۹۰.

3. www.greenmessage.net

4. www.tebyan.net

5. www.mybabysniniweblog.com

6. www.koodakan.akairan.com