



## پیام روانشناس

چه بازی‌هایی برای کودکان بیش فعال مفید

است؟

دکتر: فراز مند کلانتری

کد: ۰۹/۱۴۰۲/آ س س / ۸۸

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

تا با دقت، توپ تنیس را دنبال کنند و در نهایت، این مسئله می‌تواند توانایی تمرکز را در کودک بهبود ببخشد. دقت کنید که عدم علاقه فرزندتان به انجام هر یک از ورزش و بازی‌های فوق ممکن است بیش از مزیت، مخرب باشد؛ بنابراین، فعالیتی را انتخاب کنید که با عملکرد او همخوانی داشته باشد.

۵- بسیاری از والدین کودکان مبتلا به ADHD نگران تأثیر مخرب بازی‌های ویدیویی بر کودکان‌شان هستند. این در حالی است که هیچ مدرکی مبنی بر اینکه بازی‌های ویدیویی باعث ADHD می‌شوند یا علائم را تشدید می‌کنند، وجود ندارد. - بازی‌های ویدیویی عموماً سرعت بالایی دارند و از نظر بصری هیجان‌انگیز هستند. به همین کودکان ADHD در این بازی‌ها می‌توانند بر مهارت‌های خود مسلط شوند، از واقعیت فرار کنند و احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند. - بازی‌های ویدیویی می‌توانند باعث ایجاد مهارت‌های مهم در کودکان مبتلا به ADHD شوند؛ مهارت‌هایی مثل توان بصری، هماهنگی دست و چشم، مدیریت زمان، استراتژی و حل مسئله، برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی.

مدیتیشن می‌تواند به تقویت تمرکز کودک ADHD کمک کند. همچنین به دلیل کمبود ماده شیمیایی دوپامین در افراد مبتلا به ADHD، مدیتیشن و یوگا سبب افزایش سطح دوپامین در مغز این افراد می‌شود و در نهایت از اضطراب عمومی و افسردگی بالینی جلوگیری می‌نماید.

۳- مطالعات نشان می‌دهد که **هنرهای رزمی** مانند کاراته، تیراندازی، شمشیربازی، بوکس، تکواندو و... می‌تواند شبکه‌های عصبی را در مغز تقویت کند و کودکان مبتلا به ADHD را قادر به تمرین خودکنترلی کند. این ورزش همچنین اعتماد به نفس کودک را بهبود می‌بخشد و هماهنگی ذهن و بدن او را افزایش می‌دهد.

۴- **تنیس** یکی از ورزش‌های انفرادی است که مربی تنها با یک بازیکن در تعامل است؛ بچه‌های بیش‌فعال به دلیل مشکل عدم تمرکز می‌توانند از توجه ویژه مربی در این ورزش بهره ببرند. توجه مربی نه‌تنها می‌تواند به ثابت نگه‌داشتن یک کودک ADHD کمک کند، بلکه تمرین‌هایی که مربی به کودک می‌آموزد به آن‌ها کمک می‌کند

## چه بازی‌های مفید بچه‌های بیش فعال است؟

یکی از بهترین و مؤثرترین راه‌ها برای بهبود بیش فعالی، بازی است. بیشتر کودکان، به ویژه آن‌هایی که ADHD دارند، برای پرانرژی و فعال بودن به فضای فیزیکی نیاز دارند تا بتوانند آزادانه بدوند و انرژی‌شان را تخلیه کنند. علاوه بر این، برخی بازی‌های ساختاری که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم، می‌تواند به کودک بیش فعال کمک کند تا انرژی خود را به شیوه‌ای مثبت متمرکز کند و به او فرصتی دهد تا انرژی اضافی خود را بسوزاند.

ADHD مخفف اختلال نقص توجه و بیش فعالی است. ADHD یک اختلال عصبی رشدی است که معمولاً از دوران کودکی شروع می‌شود. کودکان مبتلا به این اختلال اغلب در توانایی توجه خود مشکل دارند و بیش از حد فعال هستند، اما عدم توجه به انرژی بی‌پایان در این کودکان می‌تواند باعث ناامیدی و مشکلات رفتاری در آن‌ها شود؛ لذا یکی از مواردی که والدین کودکان مبتلا به ADHD باید در نظر بگیرند، افزایش زمان بازی، بازی در فضای باز و ورزش است.

## چرا بازی برای کودکان بیش فعال مهم است؟

بازی می‌تواند از طرق مختلف به کودکان مبتلا به ADHD کمک کند. فعالیت بیش از حد یکی از علائم اصلی این اختلال است، که سطح انرژی اضافی کودکان بیش فعال با بازی تخلیه می‌شود. یکی دیگر از فواید بازی، بهبود کیفیت خواب است؛ زیرا بازی، توانایی مغز برای خواب عمیق را بهبود می‌بخشد.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان مبتلا به ADHD ممکن است به دلیل کاهش جریان خون در بخش‌های خاصی از مغز، از تمرکز، برنامه‌ریزی یا کنترل احساسات پایینی برخوردار باشند. با این حال، درگیر شدن در بازی می‌تواند جریان خون را در این نواحی افزایش دهد و تمرکز بر روی کارها را افزایش دهد. بهترین بازی‌ها برای بهبود بیش فعالی در دوران کودکی

### ۱- فعالیت‌های حرکتی مثل شنا می‌تواند به بچه‌های

ADHD کمک کند تا انرژی اضافی

خود را با اقدامات نامناسب اجتماعی مانند فریاد زدن و عصبانیت تخلیه نکنند. شنا همچنین ممکن است نیاز به دارو را کاهش دهد. در حالی که ممکن است داروها برای تمرکز کودکان بر روی فعالیت‌هایی مانند نحوه خواندن و نوشتن ضروری باشند، اما فعالیت‌هایی پرانرژی مانند شنا می‌تواند به کودکان مبتلا کمک کند تا برای هوشیاری و تمرکز به داروی کمتری نیاز داشته باشند.

### ۲- مدیتیشن و یوگا، کودکان مبتلا به ADHD

مانند کودکان در طیف اوتیسم اغلب با اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کنند. یک کودک ADHD ممکن است در پاسخ به سیل افکار یا تحریک حسی، دچار اضطراب شود، اما مدیتیشن و یوگا یکی از بهترین راه‌ها برای مقابله با اضطراب در این کودکان است. نشان داده شده است که مدیتیشن باعث ضخیم شدن قشر جلوی مغز می‌شود. این بخشی از مغز انسان است که با توجه، برنامه‌ریزی و کنترل تکانه مرتبط است،