

- لماذا تطوير التحكم اليدوي هو مهم ؟
- انه يطور القوة والتحكم الحركي في الاصابع الفردية واليد بأكملها.
- يطور الحركات الدقيقة المطلوبة في العديد من المهام الحركية الدقيقة (انشطة التقطيع، ادارة مثبتات الملابس، الخ).

كيف يساعد تطوير التحكم اليدوي ؟

- يحسن استخدام الجوانب المختلفة لليد.
- يسمح للطفل بحمل الشيء في راحة يده بينما لا يزال يستخدم اطراف الاصابع.
- يسمح للاصابع بتحريك الشيء الموجود في متناول الطفل.
- قد يظهر الطفل الذي يعاني من صعوبة التحكم في اليد ما يلي:
- تغيير لطريقة امساكه لقلم الرصاص غالبا او امساكه لقلم الرصاص بصعوبة.
- كتابة بطيئة نتيجة لضغط خفيف جدا على قلم الرصاص او ضغط شديد الصعوبة.
- مشكلة في امساك واستخدام المقص او قلب الورقة اثناء القص.
- يد متعبة عند استخدام قلم رصاص او مقص.
- استخدام كامل اليد بدلا من استخدام عدة اصابع فقط للتلاعب بجسم ما.
- اسقاط الاشياء بدلا من وضعها بعناية.
- مشكلة في تثبيت الازرار، تامين الكحلة او ربط رباط الحذاء.
- مشكلة في البقاء داخل الحدود عند التلوين بسبب ضعف التحكم في قلم التلوين/ قلم الرصاص.
- مارس الانشطة التالية للمساعدة في تطوير التحكم اليدوي:
- فتح الحاويات او فك الاغطية.
- التسابق اثناء حمل اشياء صغيرة في قعر راحة اليد.
- ربط وفك عدة عقد في رباط الحذاء.
- ممارسة الالعاب التي تتضمن تحريك الابهام عكس الاصابع مثل، قلب مكعبات الاحرف او قلب قطع الالغاز.



قم بلف عجينة اللعب او المعجون في شكل
ثعبان طويل، ضع خدوش على طول الثعبان



ضع مشابك الملابس على خيط او عصا



اصنع حلويات باستخدام ثقب واحد



اقطع 3 او 4 طبقات من الورق او العجينة



استخدم زجاجات الرش، امسح واعصر المناشف



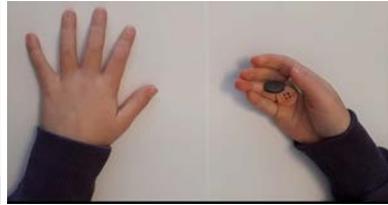
اربي الزهر في راحة اليدين



اجعد الورق واصنع منه طاباات



لف قطع صغيرة من عجينة اللعب/ المعجون



حرك شيئاً واحداً مثل الزر او العملة المعدنية من اطراف الاصابع الى راحة اليد وبالعكس الى اطراف الاصابع

- المساعدة في مهام الحمل والرفع (جلب وتفرغ البقالة، سحب عربة، الخ).
- أنشطة تقوية الكتف مثل تمارين الضغط على الحائط او تمارين الضغط العادية، وتمشية الحيوانات



مشي الدب



زحف السحلية

- الأنشطة على اليدين والركبتين او الاستلقاء على البطن (التلوين، الالغاز، وارسم، الخ)



إذا كان لديكم اي أسئلة او إستفسار حول هذه المعلومات، أو إذا احتجتم المساعدة في هذه الأنشطة، يرجى منكم الإتصال بمدرس طفلكم أو المعالج المهني في مركز جون ماكفني للأطفال.