



تاریخ
۱۹
اسفند
۱۴۰۰
پنجشنبه

دیسگرافیا یا اختلال نوشتن چیست؟

داریوش نیکبخت



است.

دیسگرافیا (Dysgraphia) یا همان نوشتار پریشی یک اختلال یادگیری است که با مشکلاتی در نوشتن مشخص می شود. یک اختلال عصبی است که می تواند کودکان یا بزرگسالان را درگیر کند. علاوه بر نوشتن کلماتی که خواندن آنها دشوار است ، افراد مبتلا به دیسگرافیا تمایل دارند کلمه غلطی را برای آنچه که سعی در برقراری ارتباط دارند استفاده کنند.

علت دیسگرافیا همیشه مشخص نیست ، اما در بزرگسالان گاهی اوقات

به دنبال یک رویداد آسیب زا اتفاق می افتد.

پس از تشخیص این بیماری ، می توانید راهکارهایی را یاد بگیرید که به شما کمک کنند تا بر برخی از چالش هایی که در مدرسه و زندگی ایجاد می شوند ، غلبه کنید.

علائم چیست؟

دست خط ناخوانا یک علامت شایع دیسگرافیا است ، اما همه کسانی که دست خط بدی دارند به این اختلال مبتلا نیستند. در صورت ابتلا به دیسگرافی ، داشتن دست خطی مرتب نیز ممکن است ، اگرچه ممکن است برای نوشتن منظم زمان زیادی صرف کنید و تلاش زیادی انجام دهید.

برخی از علائم شایع دیسگرافیا عبارتند از:

- املای غلط و نوشتن با حروف بزرگ
- ترکیبی خط شکسته و چایی
- اندازه و فاصله نامناسب کلمات
- مشکل در کپی کردن کلمات
- نوشتن آهسته یا به سختی
- مشکل در تجسم کردن کلمات قبل از نوشتن آنها
- وضعیت غیرمعمول بدن یا دست در هنگام نوشتن
- محکم نگه داشتن خودکار یا مداد و در نتیجه گرفتگی دست
- نگاه کردن به دست در حین نوشتن
- گفتن کلمات با صدای بلند در هنگام نوشتن
- حذف حروف و کلمات از جملات

سایر اثرات دیسگرافیا

افراد مبتلا به دیسگرافیا اغلب در هنگام نوشتن در تمرکز روی چیزهای دیگر مشکل دارند. این امر می تواند یادداشت برداری در طول کلاس یا یک جلسه را برای آنها دشوار کند زیرا توجه زیادی را برای نوشتن هر کلمه روی صرف می کنند و موارد دیگری که گفته می شوند ممکن است از قلم بیفتند.

دانش آموزان مبتلا به دیسگرافیا همچنین ممکن است به شلختگی یا تبدیلی متهم شوند زیرا دست خط آنها تمیز نیست. این حالت می تواند بر عزت نفس آنها تأثیر بگذارد و منجر به اضطراب ، عدم اعتماد به نفس و نگرش منفی نسبت به مدرسه شود.

چه عواملی باعث دیسگرافیا می شود؟

اگر دیسگرافیا در دوران کودکی ظاهر شود ، معمولاً نتیجه مشکل در کدگذاری ارتوگرافی است. این یک جنبه از حافظه فعال است که به شما امکان می دهد کلمات نوشتاری را به طور دائمی به خاطر بسپارید و نحوه حرکت دست ها یا انگشتان برای نوشتن این کلمات را به یاد آورید.

با دیسگرافیا ، کودکان یا بزرگسالان برای برنامه ریزی و انجام نوشتن جملات ، کلمات و حتی حروف جداگانه مشکل دارند. این بدان معنی نیست که شما نمی دانید چگونه حروف و کلمات را بچوانید ، هجی کنید ، یا تشخیص دهید. در عوض ، مغز شما در پردازش کلمات و نوشتن مشکل دارد.

هنگامی که دیسگرافیا در بزرگسالان ایجاد می شود ، علت آن معمولاً سکنه یا آسیب مغزی است. به طور خاص ، آسیب به لوب آهیانه ای از مغز ممکن است منجر به دیسگرافیا شود. شما در قسمت بالایی مغز خود یک لوب آهیانه ای راست و چپ دارید. هر کدام از آنها با مهارت های مختلفی مانند خواندن و نوشتن و همچنین پردازش حسی از جمله درد ، گرما و سرما همراه هستند.

چه کسی در معرض خطر ابتلا به دیسگرافیا است؟

محققان هنوز در حال یافتن دلایل ناتوانی یادگیری ، مانند دیسگرافیا در برخی از کودکان هستند . ناتوانی های یادگیری غالباً در خانواده ها به ارث می رسد یا مربوط به مشکلات رشد قبل از تولد مانند تولد زودرس است.کودکان مبتلا به دیسگرافیا اغلب ناتوانی های یادگیری دیگری نیز دارند. به عنوان مثال ، داشتن اختلال بیش فعالی و کمبود توجه (ADHD) ممکن است خطر ابتلا به دیسگرافیا را افزایش دهد. به این دلیل که توجه هم با توانایی نوشتن و هم خواندن ارتباط نزدیک دارد. سایر اختلالات مرتبط با دیسگرافیا شامل دیسلکسیا یا نارساخوانی (اشکال در خواندن) ، و ناتوانی در یادگیری زبان شفاهی و نوشتاری (OWL) است. علائم OWL شامل مشکل در قرار دادن کلمات به ترتیب صحیح در یک جمله و مشکل در به خاطر سپردن کلمات

روش های درمان اختلال نوشتن در کودکان

ضعف در نقطه گذاری و رعایت دستور زبان، عدم توانایی در ربط دادن جملاتی که نوشته می شود، عدم توانایی در تبدیل افکار و ذهنیت به شکل نوشتار و هم چنین نوشته های پراکنده و گسسته اشاره کرد.

تأثیر فاصله نویسی بین حروف و کلمات بر اختلال نوشتن در کودکان
یکی دیگر از نشانه های اختلال نوشتن در کودکان وجود فاصله های غیر ضروری میان کلمات و حرف ها است که به علت سرعت بیش از حد قلم در زمان نوشتن و حرکات جانبی و بی توجهی کودک به هماهنگی میان حروف و کلمات است.

مشکل در گذاشتن سرکش و نقطه بر اختلال نوشتن در کودکان
این مشکل ناشی از کمبود دقت دیداری و قدرت تمرکز کودک و نوجوانان است که با روش های مدیریت ذهن در دانش آموزان این مشکل رفع می شود.

مشکل کج نویسی بر اختلال نوشتن در کودکان

کج نوشتن یکی دیگر از عوامل موثر بر اختلال نوشتن در کودکان است از نشانه های اختلال نوشتن که بسیار هم به چشم می خورد، خروج حروف و کلمات و جملات از خط اصلی و انحراف آن ها به پایین یا بالای خط است. این اختلال به ضعف در توانمندی فیزیکی و حرکتی

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: دیسگرافیا یا اختلال نوشتن

کودک مربوط می شود که عللی مانند سفت گرفتن قلم و فشار زیاد به آن، قرارگیری قلم در جهت نادرست، یا حتی مناسب نبودن جهت کاغذ یا دفتر در آن موثر است.

مشکل نامرتب نویسی بر اختلال نوشتن در کودکان

این مشکل هم مربوط به کندی حرکت دست، محکم گرفتن قلم، محدود بودن دامنه حرکتی دست و وضعیت نا مناسب نشستن می باشد و به عنوان اختلال نوشتن محسوب می شود.

تأثیر پررنگ نویسی اختلال نوشتن در کودکان

در این مشکل کودک با فشار بیش از حدی که به انگشتان و به دنبال آن به قلم وارد می کند، باعث پر رنگ شدن نوشته می شود. پررنگ نویسی نیز نوعی اختلال نوشتن است.

املا نویسی در کودکان

در این نوع اختلال نوشتن ، کودک در املای خود غلط های زیادی دارد و در این بخش ضعیف است.

وارونه نویسی و قرینه نویسی در کودکان

در این بخش کودک در نوشته های خود کلمات را ممکن است به صورت وارونه یا قرینه بنویسد. البته در سنین پیش از دبستان و چنانچه زیاد تکرار نشود، وارونه نویسی و قرینه نویسی امری طبیعی است و اختلال نوشتن محسوب نمی شود.

پیامد های اختلال نوشتن در کودکان



پیامد های اختلال نوشتن در کودکان مبتلا به دیس گرافی یا اختلال نوشتن در دراز مدت احساس بی کفایتی و حقارت و جدایی از همسالان خود پیدا می کنند. به دلیل شکست های پی در پی و گاهی سرزنش معلم، نسبت به مدرسه بی علاقه می شوند و در مواردی فرار از مدرسه و یا آزار و اذیت هایی در محیط مدرسه نشان می دهند. اگر این کودکان درمان نشوند، معمولاً در بزرگسالی مشاغلی را انتخاب می کنند که حداقل مهارت های مربوط به نوشتن را نیاز داشته باشد تا نیازی به اصلاح نوشته هایشان نداشته باشند. در این قسمت شما اهمیت درمان اختلال نوشتن در کودکان را متوجه شدید.

دلایل ایجاد اختلال نوشتن در دانش آموزان

از مهم ترین دلایل اختلال نوشتن در دانش آموزان می توان به نقص در رشد سیستم اعصاب مختلف بدن و اعضای حرکتی اشاره کرد. مثلاً کودک در تبدیل ادراک بینایی به صورت حرکتی و تبدیل حافظه بصری به حالت نوشتاری مشکل دارد. ژنتیک هم در این اختلال بی تأثیر نیست و در کسانی که سابقه خانوادگی این مشکل را دارند، اختلال نوشتن بیشتر دیده می شود. هم چنین کودکانی که چپ دست هستند در نوشتن از سمت چپ به راست دچار مشکل می شوند. حال آنکه در نوشتن از چپ مشکلی در ساختار نوشتاری آن ها با به چشم نمی خورد و این به خاطر نداشتن دید کافی به هنگام نوشتن است.

عدم حرکت مناسب انگشتان، عدم هماهنگی چشم و دست، عدم یادگیری مفاهیم پایه ای مانند: بالا، پایین، زیر، رو و غیره، استفاده نامناسب از میز و صندلی و استفاده از مداد نامناسب، فقر یا نارسایی آموزش و عدم هماهنگی کلی بدن نیز از دیگر عوامل ایجاد اختلال نوشتن به شمار می روند. در ادامه به معرفی راه های درمان اختلال نوشتن

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۳۱۷
سال
بیست و هفتم



در کودکان می پردازیم.

روش های درمان اختلال نوشتن در کودکان

برای درمان اختلال نوشتن در کودکان و دانش آموزان، از راهکارهای ذکر شده استفاده کنید:

یکی از ترند های درمان اختلال نوشتن در کودکان این است که یک روان نویس در اختیار دانش آموز قرار دهید تا خطوطی به دلخواه رسم کند.

یکی دیگر از شیوه های درمان اختلال نوشتن در کودکان دادن یک وایت برد کوچک و قابل حمل و نقل به کودک هست تا به دلخواه روی آن نقاشی کند یا خطوطی رسم کند.

نحوه مداد دست گرفتن دانش آموز باید صحیح باشد.

اگر انگشتان و عضلات کوچک و بزرگ دست، ضعیف یا کوچک هستند، از مدادهای باریک تر استفاده شود و مداد خیلی کوتاه نباشد.

از کودک بخواهید کاغذهای باطله یا کاغذ روزنامه را با دست هایش مچاله کند. (بهتر است کودک این فعالیت راه بیشتر با دستی انجام دهد که با آن می نویسد).

از کودک بخواهید با استفاده از قیچی، کاغذهای باطله را قیچی کند.

از او بخواهید تا زیپ، دکمه های لباس و بند کفش خود را باز و بسته کند.

در محلی که ماسه یا خاک نرم وجود دارد، از او بخواهید به کمک یک چوب، با ماسه و خاک بازی کند.

یک سری خط های موازی یا فاصله کم و زیاد رسم کنید و از دانش آموز بخواهید تا وسط هر دو خط موازی، یک خط راست رسم کند.

از دانش آموز بخواهید شکل های نقطه چین را پر رنگ کند.

ابتدا اعداد، کلمات و حروف را به صورت کامل بنویسید و سپس در کنار آن ها، همان اعداد و کلمات را به صورت ناقص بنویسید و از کودک بخواهید آن ها را کامل کند.

دو نوار موازی هم را با فاصله مناسب به کاغذ بچسبانید و از کودک بخواهید تا بین آن دو نوار بنویسد.

یک توپ را در فاصله دو – سه متری کودک قرار دهید و از بخواهید تا بدود و توپ را شوت کند. آنگاه مشخص کنید که کدام پا را برای شوت کردن مورد استفاده قرار داده است. همین پاه پای برتر است.

ساعت مچی تان را به وی دهید تا امتحان کند که آیا صدای آن را می شنود یا خیر؟ آنگاه یادداشت کنید که از کدام گوش خود استفاده کرده است؟ چپ یا راست؟

نیخ و سوزن پلاستیکی که وی بدهید تا نیخ را از داخل سوراخ سوزن عبور دهد. ملاحظه کنید با کدام دست نیخ را عبور می دهد.

چند شکل هندسی مثل دایره، مثلث و … رسم کنید و از کودک بخواهید با استفاده از قیچی، آن شکل ها را بریده و جدا نماید.

انداختن توپ در حلقه مینی بسکت، کوبیدن میخ (با استفاده از وسایل چوبی و پلاستیکی)، بازی با توپ و راکت، پیمانندن نیخ دور قرقره، دوختن، گرفتن و پرتاب کردن توپ و حمل یک استکان پر از آب (به شکلی که هنگام راه رفتن آب آن نریزد) از تمرین های مناسب برای بهبود اختلال نوشتن محسوب می شوند.

اختلال نوشتن یا دیسی گرافیا در بزرگسالان چیست؟

نامه تسلط پیدا کرده‌اند، خود می‌توانند برای کودک بسیار شرم آور و ناراحت‌کننده باشند.

ضعف در امتحانات املایی نیز ممکن است سبب عدم انگیزه ی کودک شود، چراکه امکان دارد او نیاز به وقت بیشتری برای تکمیل برگه ها در کلاس داشته باشد.

و ممکن است مقاله نوشتن (به ویژه در مورد امتحانات) یک چالش برای او باشد و همچنین امکان دارد یک دانش آموز توسط همسالان برای نوشتن کیفیت و ناپایدار مورد تمسخر قرار گیرد.

تمام این عوامل و مواردی مشابه اینها موجب می شود کودک باور کند در نوشتن و در امور مدرسه ضعیف و بد می باشد و عصبانیت و احساس شرمساری از فقدان مهارت های نوشتن می تواند منجر به انزوای او، کاهش عزت نفسش و بروز افسردگی در او شود و وقتی دشواری یادگیری ثانویه ای همچون ADHD وجود داشته باشد، ممکن است فرد تلاش کند تا نقاط ضعف درک شده را از طریق تمرین و با توجه به دلایل غلط به خود جلب نماید.

توجه به حل مشکل کودکان

اگر کودک شما همه تلاشش را به کار می بندد اما با این وجود قادر نیست خوب بنویسد و انجام دادن هر گونه فعالیت نوشتاری سبب شده او دچار ترس، استرس و اضطراب زیادی شود، بهتر است به ارزیابی فرزند خود بپردازید تا وجود اختلال نوشتاری در او تشخیص داده شود.برخی از کودکان علاوه بر کمک و مساعدتی که در خانه دریافت می‌کنند نیازمند حمایت بیشتری هستند.

به یاد داشته باشید متخصصین قادر هستند تا کاری فراتر از آنچه که شما در منزل انجام می دهید را برای فرزند شما انجام دهند و در مشخص کردن علت اصلی بروز مشکل کودک شما بهتر و موثرتر عمل نمایند.

اگرچه اختلال نوشتن برای کودک و پدر و مادر و می تواند ناامید کننده باشد، اما نباید کاری کنید که کودکان خودباوری و عزت نفس خود را از دست دهد.

اگر قصد دارید به بهبود عملکرد کودک خود در منزل کمک نمایید؛ به هیچ وجه از نیاز به کمک و دراز کردن دست نیاز به سمت متخصصین ابا نداشته باشید، زیرا آینده کودک شما به این مسئله بستگی دارد که او به توانایی هایش اعتماد کند و بتواند بر این مشکل غلبه کند.