

## خبيرة: اليوجا تحسّن انتباه الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة





استضافت فعاليات الدورة الـ 15 من «مهرجان الشارقة القرائي للطفل»، الذي انطلق تحت شعار «كن بطل قصتك» مدرسة اليوجا وأخصائية الصحة العقلية ومؤلفة كتب الأطفال، زولمير فيليون، في ندوة بعنوان «تعزيز النمو من خلال العلاج الرياضي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة».

استهلت زولمير فيليون الندوة بإيضاح الفرق بين المعالج الفيزيائي ومدربي الصحة العقلية واليوجا، مشيرةً إلى أن المعالج الفيزيائي يركز على تقوية الجسم والعضلات بشكل طبي بحت، في حين يركز مدربو الصحة العقلية واليوجا على تعزيز الصحة النفسية والعقلية، التي بدورها تساعد على تحسين الصحة الجسدية للشخص، مؤكدةً أن اليوجا والتأمل يمكن أن تقدم العديد من الفوائد للأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، كتحسين توازنهم، والتقليل من التوتر والقلق، وإكسابهم المرونة.

وأكدت فيليون أهمية العلاج الرياضي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مشيرةً إلى أنه يشكل جزءاً أساسياً من برامج العلاج التي تهدف إلى تحسين نوعية حياتهم، وتعزيز قدراتهم البدنية والنفسية، وأعطت مثالاً بالسباحة، والتي تعتبر شكلاً من أشكال العلاج الرياضي الفعالة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة؛ لأنها تتيح لهم الحركة في الماء بشكل لا يشكل ضغطاً على المفاصل، ما يقلل من الآلام والتوتر ويعزز القوة البدنية والمرونة.

وتحدثت فيليون حول أهمية دروس اليوجا والتأمل، واعتبرت أنهما من الأساليب الفعّالة في تعزيز الصحة النفسية والعقلية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، قائلةً: «تساعد ممارسة اليوجا على تحسين التركيز والانتباه، وتعزيز السلوك الإيجابي والتفاعل الاجتماعي».

وأكدت على ضرورة وجود أكاديميات رياضية موجهة لذوي الاحتياجات الخاصة، بالقول: «من الضروري أن توجد أكاديميات رياضية خاصة بالأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، لأسباب عديدة، أهمها أن تلك الأكاديميات توفر لهؤلاء الأطفال بيئة آمنة ومحفزة، وتعزز من مهاراتهم الاجتماعية والحركية، وممارسة الرياضة في مكان مخصص لهم،

«بلا شك سيشعرهم بالتضامن والانتماء إلى مجتمعهم

وفي ختام الندوة أكدت زولمير فيليون أهمية زيادة الوعي بين أفراد المجتمع باحتياجات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، كذلك يجب تثقيف الطلاب في المدارس حول كيفية التعامل مع هؤلاء الأطفال بفاعلية واحترام، كما دعت إلى رفد المدارس والأكاديميات بالمزيد من المدربين المتمرسين في هذا المجال؛ لضمان تقديم الرعاية اللازمة لهؤلاء الأطفال.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.