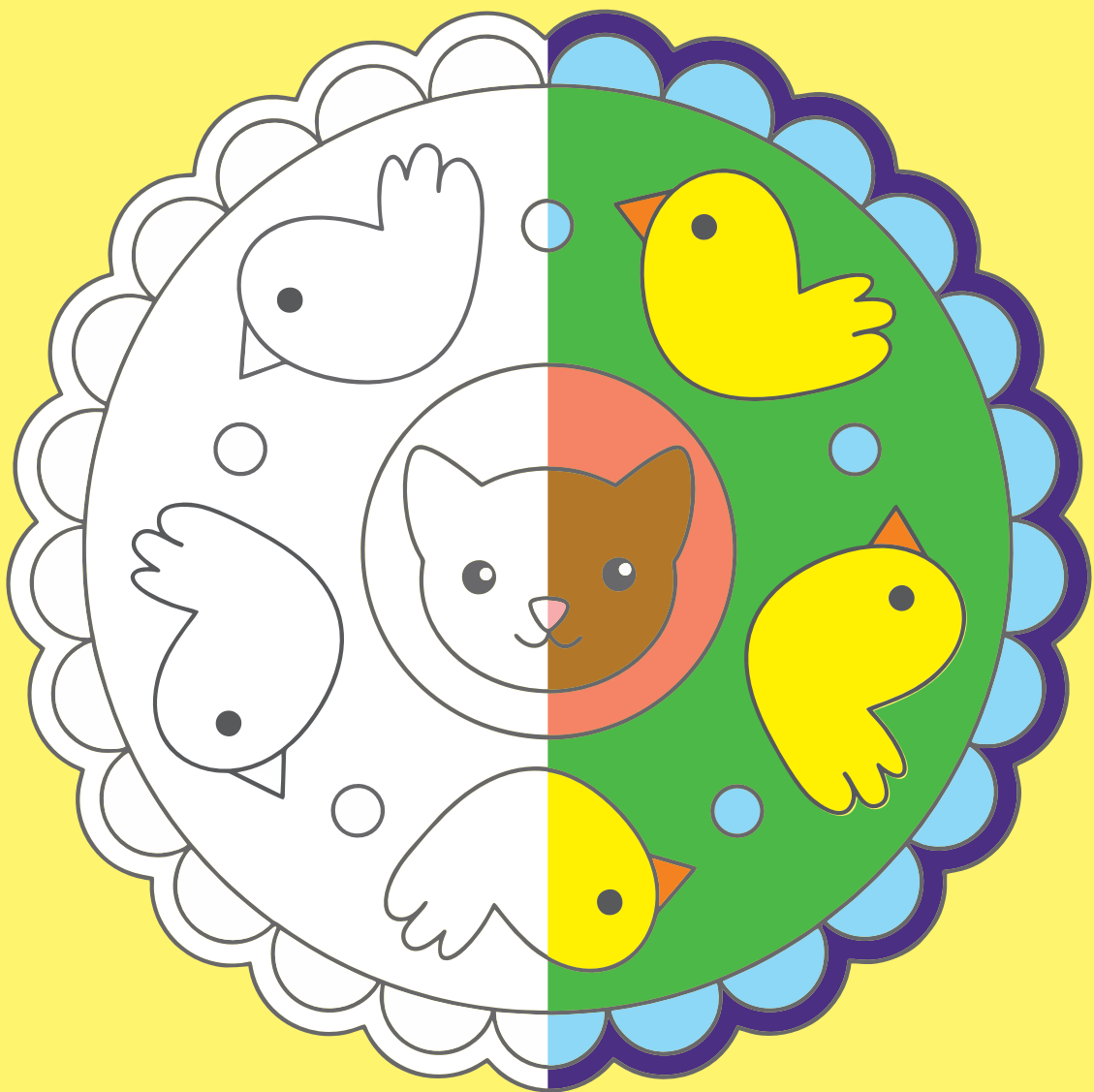


کتاب تمرینات رنگ آمیزی تقویت توجه و تمرکز

برای کودکان طیف اوتیسم و بیش فعال

۱۳۴۶

گردآوری: رضا حتمی رازلیقی



سخنی با والدین

اگر این کتاب الان توی دست‌تونه، احتمالاً مثل خیلی از خانواده‌های دیگه، دارید دنبال یه راه ساده، یه نقطه‌ی شروع، یا شاید یه لحظه‌ی آرامش برای فرزندتون می‌گردید. کسی که بچه‌اش در طیف اوتیسمه یا بیش‌فعالی داره، می‌دونه که هیچ چیز «ساده» نیست. نه خوابوندن بچه، نه غذا دادن، نه مدرسه، نه درمان، نه حتی یه روز عادی؛ و وقتی کسی می‌گه «یه کتاب رنگ‌آمیزی می‌تونه کمک کنه»، حق دارید که اولش تردید کنید.

بذار همون اول اینو بگم، قرار نیست این کتاب یه معجزه باشه. قرار نیست همه‌چی رو درست کنه، قرار نیست بچه‌تون ناگهان آروم شه، حرف بزنه یا تمرکز کنه. ولی شاید یه جا، وسط یه روز پر از خستگی و سکوت و سر و صدا، یه لحظه کوتاه پیش بیاد، لحظه‌ای که بچه‌تون مداد رنگی رو توی دستش می‌گیره و یه خط رو دنبال می‌کنه. شاید حتی چند دقیقه بی‌صدا بمونه. شاید یه رنگ رو انتخاب کنه که هیچ‌وقت قبلاً استفاده نکرده. همون لحظه، به ظاهر کوچک، برای ما پدر و مادرها یعنی خیلی.

ماندالا یه الگوی تکرارشونده و منظمه که برای بچه‌هایی با ذهن‌های شلوغ یا حساس، می‌تونه مثل یک قاب امن عمل کنه. نه هیجان‌زده‌شون می‌کنه، نه گیج. فقط دعوتشون می‌کنه که آروم باشن، دقیق‌تر نگاه کنن، و حتی برای چند لحظه با خودشون تنها باشن.

می‌دونم که شما احتمالاً صدتا چیز دیگه امتحان کردید. از کاردرمانی گرفته تا جلسات گفتاردرمانی، از رژیم غذایی تا دارودرمانی. این کتاب نمی‌خواد جای اونا رو بگیره. فقط یه ابزار کوچیکه که می‌تونه بخشی از اون جعبه‌ی ابزار باشه؛ یه گزینه‌ی دیگه که شاید به بعضی بچه‌ها جواب بده، حتی اگه خیلی آهسته باشه.

اگر می‌خواید با بچه‌تون ارتباط غیرکلامی بسازید، اگه دنبال یه فعالیت مشترکید که نیاز به حرف‌زدن نداره، این کتاب می‌تونه شروع خوبی باشه. نه به‌عنوان درمان، بلکه به‌عنوان یه فرصت: برای با هم بودن، برای دیدن دنیای درونی کودک‌تون از دریچه رنگ‌ها، و برای نفس کشیدن توی روزهایی که گاهی خیلی سخت می‌گذره.

«به امید لحظه‌هایی کوتاه ولی واقعی؛ همون لحظه‌هایی که فقط ما والدین خاص، قدرش رو می‌دونیم.»

رنگ‌آمیزی، به‌ویژه در قالب الگوهای هندسی مانند ماندالا، یکی از ابزارهای قدرتمند در حوزه هنردرمانی است؛ ابزاری که به‌طور خاص برای کودکان با نیازهای ویژه، به‌ویژه کودکان بیش‌فعال (ADHD) و در طیف اوتیسم (ASD)، می‌تواند کارکردهای درمانی و تنظیمی متعددی داشته باشد.

در این کتاب، مجموعه‌ای از ماندالاهای ساده و مرحله‌بندی‌شده طراحی شده‌اند تا ذهن کودک را به تمرکز، توجه پایدار و تجربه‌ی نظم درونی دعوت کنند. ساختار تکرارشونده و متقارن ماندالاها به کودکان کمک می‌کند تا در فضایی بدون تهدید، احساس کنترل، پیش‌بینی‌پذیری و ایمنی را تجربه کنند، عواملی که برای رشد شناختی و هیجانی آنها حیاتی‌اند.

از منظر علوم اعصاب، فعالیت‌های هنری مانند رنگ‌آمیزی ماندالا می‌توانند موجب فعال‌سازی مسیرهای عصبی مربوط به توجه پایدار، خودتنظیمی و برنامه‌ریزی شناختی شوند. این فعالیت نه تنها مهارت‌های حرکتی ظریف را تقویت می‌کند، بلکه به تخلیه‌ی هیجانی کودک نیز یاری می‌رساند، به‌ویژه در کودکانی که در بیان کلامی احساسات خود با چالش مواجه‌اند.

رنگ‌آمیزی یک ماندالا، تمرینی آرام اما عمیق در ذهن‌آگاهی (Mindfulness) است. انتخاب آگاهانه رنگ‌ها، پیروی از الگوهای تکراری و تماشای شکل‌گیری تدریجی تصویر، ذهن را از پراکندگی و بی‌قراری به سوی آرامش و تمرکز هدایت می‌کند. در کودکان بیش‌فعال، این تجربه می‌تواند نوعی خودتنظیمی غیرکلامی فراهم آورد؛ در حالی که برای کودک طیف اوتیسم، ماندالا یک بستر حسی منظم و قابل‌درک ایجاد می‌کند که با دنیای درونی‌اش هم‌راستا است.

مخاطبان این کتاب، والدین، درمانگران و مربیانی هستند که به دنبال راه‌هایی عملی و دلنشین برای حمایت از رشد ذهنی، هیجانی و رفتاری این کودکان‌اند. استفاده منظم از این کتاب در خانه یا جلسات درمانی می‌تواند به تدریج منجر به بهبود مهارت‌های توجه، کاهش اضطراب، ارتقاء انعطاف‌پذیری ذهنی و حتی افزایش اعتماد به نفس در کودکان شود.

این مجموعه تنها یک کتاب رنگ‌آمیزی نیست؛ بلکه بستری است برای تجربه‌ی مشترک، برای گفتگو بدون کلمات، و برای نزدیک‌شدن به دنیای ذهنی کودکی که شاید اغلب نادیده گرفته شده است. هر صفحه، فرصتی است برای ساختن پلی میان درون و بیرون، میان کودک و مراقب، میان احساسات و بیان.

باشد که این مسیر رنگی، نه‌تنها امروز کودک شما را آرام‌تر و متمرکزتر کند، بلکه گامی باشد به سوی آینده‌ای که در آن هر روز شاهد پیشرفت و موفقیتش باشید.

