

تأثیر ماساژ بر کودک بیش فعال

افراد معمولی نیز حین ماساژ احساس آرامش در ماهیچه‌ها و اعصاب می‌کنند اما امروزه تأثیر ماساژ روی کودکان بیش فعال مورد توجه قرار گرفته است. از آنجا که مشخص شده ماساژ به آرامش بدن کمک می‌کند و هوشیاری را افزایش می‌دهد لذا در جهت اختلال نقص توجه ناشی از بیش‌فعالی کودک به کار گرفته می‌شود. اما سؤال مهم این است که آیا کودکان و نوجوانانی که نمی‌توانند بنشینند، قادرند از ماساژ بهره‌مند شوند؟ مطالعات دو دهه اخیر توسط مؤسسات تحقیقاتی متفاوت نشان داده است که ماساژ منظم می‌تواند در درمان این کودکان مؤثر باشد. یک مطالعه مطرح می‌کند که نوجوانان پسری که هر روز 15 دقیقه تحت ماساژ بوده و توسط معلمان خود مورد مشاهده قرار گرفته‌اند، در آنها بی‌قراری کمتری گزارش شده است. به علاوه والدین این کودکان، آنها را شادتر از زمانی دانسته‌اند که در برنامه تن‌آرامی شرکت نمی‌کردند.

چگونگی اجرای ماساژ حرفه‌ای به کودک شما کمک می‌کند تا توانایی‌های مناسب سن خود را گسترش دهد، آرامش یابد و حتی اعتماد به نفس خود را افزایش دهد. مطالعات مطرح می‌کند که دو ماساژ 20 دقیقه‌ای در یک هفته برای نشان دادن پیشرفت در این کودکان کافی است چون این کودکان نمی‌توانند برای مدت طولانی در یک حالت قرار گیرند و تحمل کمتری دارند. برای ماساژ کودک، یک تمرین‌دهنده ماهر، معمولاً ضرباتی به حالت مالش با فشار روی سر، گردن، بازوها، پاها و پشت کودک وارد و زمان را بین هر یک از قسمت‌ها تقسیم می‌کند (حدود چهار دقیقه برای هر قسمت کافی است) و در نهایت کل بدن تحت ماساژ قرار می‌گیرد. توجه داشته باشید هنگامی که کودک خود را ماساژ می‌دهید با او تماس فیزیکی برقرار کنید و از این فرصت جهت برقراری روابط عاطفی و هیجانی قوی بین خود و فرزندتان استفاده کنید تا بدین ترتیب باعث آرامش سیستم اعصاب او شوید

والدین کودکان بیش فعال باید توجه داشته باشند که اختلال نقص توجه (بیش‌فعالی) به سرعت در کودکان در حال افزایش بوده و این مسئله در پسران بیشتر از دختران بروز می‌کند. کودکان بیش فعال ممکن است دارای عملکرد ضعیف تحصیلی شده، در موقعیت‌های اجتماعی دچار مشکل شوند و نتوانند مانند سایر کودکان هیجان‌ات خود را کنترل کنند. مواردی همچون ناتوانی یادگیری، اختلالات خلقی و اضطرابی نیز اغلب در این کودکان دیده می‌شود. آنچه متأسفانه در بسیاری از والدین مشاهده می‌شود آن است که آنها ابتدا به دنبال دارو و درمان هستند حال آنکه باید توجه داشته باشند که داروها اثرات جانبی خود را دارند، لذا ابتدا درمان‌های غیردارویی مانند ماساژ درمانی و تن‌آرامی را امتحان کنید.