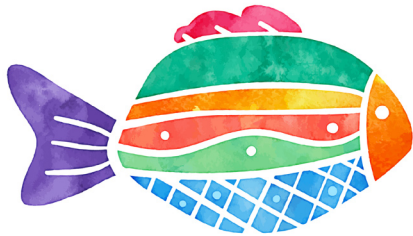


آوای اטיسم

ویژه نامه نوروز (فروردین ۹۷)

نقاشی محمد بنیسی-۲۷ساله (طیف اوتیسم)





مجله‌ی

آوای اتیسم

ویژه‌نامه‌ی نوروز ۹۷

صاحب امتیاز: انجمن اتیسم ایران

سر دبیر: سینا توکلی

هیات تحریریه: بلقیس فیروزی، نرگس سرداری، سید محمدعلی میری، سعید هادی گل

با تشکر از: نازیلا مرعشی، محسن دهقانی، تورج سهرابی سهرابی

تلفن: ۰۲۱-۴۸۰۸۵

آدرس: اتوبان ستاری جنوب، بعد از پل همت، لاله شرقی، پلاک ۸

۳	ارتباط و تعاملات اجتماعی افراد اتیسم در نوروز
۸	بازی های عیدانه!
۱۸	راهکارهایی برای کنترل تغییرات خلقی در تغییر فصول
۲۰	از سفر با کودک اتیسم لذت ببرید
۲۴	ایران، جهانی در یک مرز

ارتباط و تعاملات اجتماعی افراد اتیسم در نوروز





دست دادن، استفاده از قاشق و چنگال، پاک کردن دور دهان با دستمال و تعارف کردن دستمال به دیگران

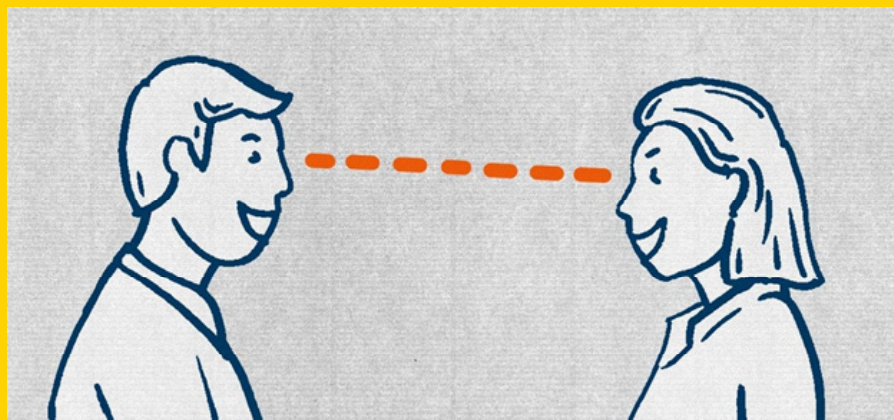
۲- همراه بردن گزینه‌های مورد نظر اعم از وسایل بازی و سرگرمی، در صورت لزوم همراه بردن غذای مورد علاقه‌ی کودک به مهمانی جهت تعدیل بهم ریختگی و برقراری شادی و آرامش

۳- آموزش و آماده‌سازی فرد دارای اتیسم برای ارتباط و سازگاری با

درک و تلاش بی‌وقفه زندگی بهتری را برای زیستشان رقم می‌زنند. متناسب با شرایط هر فرد زمینه‌های ارتباطی باید بستر سازی شود و پیش نیازها و نیازها مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به شرایط رفتاری، عاطفی، ارتباطی و حسی، عوامل تحریک کننده از قبل مناسب سازی شود.

۱- آموختن آداب معاشرت، رفتاری‌های اجتماعی اعم از سلام دادن، معرفی، نشستن، برخاستن،

اختلال طیف اتیسم در افراد شدت و ضعف دارد. خانواده‌ها نقش اساسی در اجتماعی کردن فرزندان از طفولیت دارند و مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی از آموزش‌هایی است که توسط والدین ارائه می‌شود تا در ارتباط با جمع و مهمانی آمادگی‌های لازم را داشته و بتوانند با دیگران حتی المقدور رابطه برقرار کنند و با محیط سازگار باشند. افرادی که دانش و تجربه مستقیم با اتیسم دارند با آگاهی،



محیط در دید و بازدید های نوروزی

۴- استفاده از مشوقها برای تقویت رفتارهای مثبت.

۵- حذف عواملی که موجب اضطراب، ترس و خطر هستند.

۶- مراعات در حساسیتها نسبت به نور، صدا و مواد مصنوعی رنگ شده

۷- مادر با حفظ نقش خود، قاطع توأم با مهر اوضاع را بطور غیر مستقیم تحت کنترل مدیریت می کند تا از عوامل تنش زا جلوگیری شود.

فعالیت هایی که قبل از دید و بازدیدهای نوروزی باید تمرین شود تا کودک دارای ا티سم همکاری بهتری داشته باشد:

۱- تمرین نشستن کنار هفت سین
۲- با الگوهای رفتاری در رابطه با سنت های نوروز آشنا شود

۳- نشان دادن تصاویری از هفت سین جهت آمادگی برای مراسم

نوروز و دادن اطلاعات از وسایل هفت سین و ایجاد رغبت و انگیزه

۴- دیدار اقوام درجه یک که توجه و همکاری بهتری دارند.

۵- در نوروز از اقوام پیرسیم اتاق بازی بچه ها کجاست.

۶- در صورت تحریکات محیطی فضای مناسب برای بازی مهیا شود.

۷- روی بسته کادوها به جای اسم افراد عکس آنها را قرار دهیم (در صورت عدم توانایی در خواندن)

۸- برای شکل گرفتن و تقویت تعاملات اجتماعی در نوروز فرد در خوردن غذا با سایرین مشارکت کند و دورهم غذا خورده شود

۹- وظایفی به کودک محول شود که بتواند مشارکت کند و از انجامش برآید.

۱۰- زمانی که در کنار هفت سین می نشینید عکس بگیرید و به او نشان دهید.

۱۱- بسته بندی و کادو کردن را به کودک آموزش دهیم.

۱۲- بازی های نمایشی و اجرای نقش با او تمرین شود.

۱۳- از کودک دارای ا티سم بخواهیم اتفاقات خوب و برنامه های نوروزی را تعریف کند.

تولد و عید

کودکان دارای اتيسم اغلب مناسبت های خاص را استرس زا و ناخوشایند می دانند.

ارتباط اجتماعی هنگام دادن و گرفتن هدیه نیز می تواند مشکل زا باشد، برای مقابله با این مشکلات شما می توانید روش های زیر را امتحان کنید:

■ هر بار فقط یک هدیه بدهید و به کودک زمان زیادی داده تا به آن نگاه کند و از آن سردر بیاورد. هدیه دیگر را می توانید چند روز دیگر بدهید.

■ اگر هدیه کادو پیچ شده باعث





نگرانی کودک می‌شود، هدیه‌ها داخل سلفون ببچید تا او بتواند آن‌ها را ببیند، عکس هدیه را روی بسته بکشید. یا کاتالوگ تصویری را روی هدیه بچسبانید.

■ اگر کودک دوست ندارد، او را مجبور به باز کردن هدیه در مقابل دیگران نکنید. رفتار درست را با گفتن "واقعاً لطف کردید-متشکر، آن را بعداً باز می‌کنیم" آموزش دهید (دوستان و خانواده ناراحت نمی‌شوند). به این ترتیب شما می‌توانید متوجه شوید داخل بسته چیست و کودک را آماده کنید. برای کودک دارای ایتسم مؤدب بودن و پنهان کردن نامیدی دشوار است، که این امر می‌تواند دریافت هدیه را دچار چالش کند. اغلب ممکن است هدیه بسیار مفید باشد (مانند یک کتاب) اما بلافاصله کودک را جذب نمی‌کند.

■ هنگام عید و جشن‌های تولد یک لیست از آیتم‌های که می‌تواند

برای کودک مناسب باشند تهیه کنید و به دیگران اطلاع دهید.

■ در جلسات داستان خوانی و بازی، داستان‌هایی راجع به هدیه دادن و هدیه گرفتن بگویید. به این ترتیب شما می‌توانید واکنش‌های مناسب را با کودک خود تمرین کنید.

■ اگر پاره کردن کاغذ مساله بزرگی برای فرزند شما است، مراقب باشید هدیه آسیب نبیند و به او اجازه دهید از این کار لذت ببرد!

■ برای کمک به ایجاد تعامل، اسباب بازی می‌تواند فوق العاده مفید باشد و یا برعکس باعث سرخوردگی بی‌حد و ناراحتی کودک شود یا نادیده گرفته شود. انتخاب، ساختار بندی و برنامه ریزی دقیق به شما کمک خواهند کرد تا بهترین تجربه را داشته باشید. عید نوروز و جشن‌های تولد می‌تواند به یک روال معمولی و آشنا به عنوان رویدادهای سالانه تبدیل شوند که

کودک مشتاقانه در انتظار آن‌ها باشد.

برای نوجوانانی که می‌خواهند برای عید آماده شوند چند نکته مهم است:

۱- نوجوان را مجبور نکنید به مهمانی بیاید

۲- قبل از رفتن به مهمانی، والدین با کودک صحبت کنند و بهتر است مهمانی رفتن و دیدن و بازدید را با فرزند خود بازی کنند در این صورت می‌توانند ارتباط بهتری با کودک خود برقرار کنند.

۳- خانواده با کودک همدل باشند. ترجیحاً فرد دارای ایتسم کیف پول داشته باشد و همیشه مقداری پول برای عیدی دادن در کیف خود داشته باشد.

د- کودکان طیف ایتسم مشکلات متفاوت تر است، این خانواده‌ها در مهمانی‌ها سعی می‌کنند به اصطلاح آبرو داری کنند و به کودک خود مدام تذکر می‌دهند که به

خوراکی‌ها و میوه‌ها دست‌نزد. توصیه‌ما به این خانواده‌ها این است که اگر کنترل کودک برایشان سخت است یا به مهمانی نروند و یا زمان مهمانی را خیلی کوتاه کنند چرا که این کار بهتر از این است که مدام به کودک تذکر بدهند.

۵- توصیه می‌شود خانواده حتما اسباب بازی‌های مورد علاقه کودک را با خود همراه داشته باشد و خود را درگیر آموزش دادن و تربیت کودک در ایام نوروز نکند. اگر قرار است دید و بازدید صورت بگیرد اجازه داده شود این روند به معنای واقعی رخ دهد و موارد آموزشی را مدام به کودک تذکر ندهند.

۶- اکثر نوجوانان طیف ایتسیم معمولاً از این موضوع گله‌مند هستند که چرا مورد احترام قرار نمی‌گیرند، قیاس و دیده‌نی‌شوند. توصیه می‌شود خانواده بر روی فرزند خود ارزش‌گذاری کند و در مهمانی‌ها از او تعریف و

مشکلات و رفتارهای نامناسبش را به هیچ وجه بازگو نکند تا فرد طیف ایتسیم با استرس کمتر در مهمانی‌ها شرکت کند و بطبع رفتار آرام‌تری داشته باشد.

۷- به نوجوانان مسئولیت داده شود، هرچند کوچک مثل شستن میوه و... چون هم‌کاری یاد می‌گیرند و هم احساس مهم بودن می‌کنند، حتی اگر کاری که به او محول شده را درست انجام نداد او را تشویق کنید سرزنش کردن و گفتن عباراتی مثل: تو اصلاً کاری بلد نیستی، تو هیچی یاد نمی‌گیری، همیشه کار اشتباه انجام می‌دهی

و... نه تنها رفتار او را بهتر نمی‌کند بلکه بد رفتاری و مطیع نبودن نوجوان را هم تشدید می‌کند.

۸- در مهمانی‌ها حتماً غذای مورد علاقه فرزندتان را با خود همراه داشته باشید، لزومی ندارد که کودک غذای جدیدی را تجربه کند که شاید بی‌قراری او را تشدید می‌کند.

۹- لباس‌های مناسب و همانند همسالانشان برایشان تهیه شود. برای اینکه تعطیلات خوب و شادی داشته باشید به جای محدود کردن خود و فرزندتان، تنش‌ها را کم کنید.





بازی‌های عیدانه!

مناسبی برای بازی "دالی-موشه" هستند.

■ برای کودکی که توانایی انجام بازی‌های تخیلی را دارد، "خانه‌های بازی" را امتحان کنید. یک بالش و پتو برای اتاق خواب و وسایل لازم برای آشپزخانه فراهم کنید.

■ برای کودکی که در خواندن با شما همکاری نمی‌کند، بازی چادر را امتحان کنید. ممکن است در چادر بازی عواملی که تمرکز او را در خارج از چادر از بین می‌برند وجود نداشته باشند و به او اجازه دهد تا بهتر تمرکز کند. برای شما نشستن روی زانوها سخت خواهد بود ولی به امتحانش می‌ارزد.

■ چادرهای بازی (در انواع مختلف) وقتی که جمع می‌شوند جای زیادی نمی‌گیرند و می‌توانند برای فعالیت‌های زیادی مورد استفاده قرار گیرند. روش‌های زیر را امتحان کنید:

■ زنگ زدن یا در زدن را با کودک تمرین کنید تا در چادر را باز کند و بگوید "سلام" ببینید آیا او یک مکالمه‌ی کوتاه را به تقلید از شما انجام می‌دهد یا خیر؟ مثلاً بگویید "سلام، آیا یک فنجان چای میل دارید؟" از یک زنگ واقعی یا یک قطعه چوب برای صدای واقعی استفاده کنید.

■ چادرهای بازی نیز گزینه‌ی

در ایام تعطیلات نوروز با کودک خود بازی کنید. در اینجا چند بازی ساده پیشنهاد می‌شود.

استفاده از چادرهای بازی



آب بازی در فضای باز



■ استخر نیز مانند حمام وسیله مناسبی برای تشویق کودک به برقراری تعامل محسوب می‌گردد. کارهای زیر را می‌توانید در استخر با کودک خود امتحان کنید:

■ به کودک یک تور ماهی‌گیری بدهید و ببینید می‌تواند یک توپ را از آب خارج کند. سعی کنید از توپ بزرگ استفاده کنید که این فعالیت بیش از حد دشوار نشود. این بازی برای بهبود مهارت‌های هماهنگی دست و چشم بسیار مناسب است. بهتر است دو تا تور

داشته باشید و مسابقه بدهید تا ببینید چه کسی می‌تواند توپ را زودتر بگیرد. برای افزایش انگیزه کودک از اسباب بازی مورد علاقه‌اش (ضد آب باشد) استفاده کنید یا هر بار که موفق به گرفتن توپ می‌شود جایزه‌ای به او بدهید.

■ در روش دیگر، یک ماهی با توپ پینگ‌پونگ ساخته، با قلم ضد آب برای آن چشم و دهان بکشید و ببینید چند بار کودک می‌تواند آن را به تور اندازد.

■ اگر تعدادی توپ دارید، استخر را با آن‌ها پر کرده و ببینید آیا کودک می‌تواند آن‌ها را از آب بیرون بکشد.

برخی از کودکان پاشیده شدن آب استخر را دوست دارند. اگر هوا خوب است اسباب بازی‌های پلاستیکی را داخل آب بیاندازید. اگر این کار لذت بخش است، از آن به عنوان پاداش برای فعالیت‌های

دیگر استفاده نمایید.

■ اتصالات بسیاری به شکل شخصیت‌های مختلف وجود دارند که می‌توانند به شلنگ وصل شوند و آب به طور تصادفی و نم‌نم بیرون می‌آید! در هوای بسیار گرم این فعالیت می‌تواند بازی خنک‌کننده و سرگرم‌کننده‌ای باشد.

خواهر و برادر از ملحق شدن به این بازی لذت خواهند برد. مراقب حساسیت فرزند خود به آب بوده و بازی‌های زیر را با کودک امتحان کنید. ممکن است کودک شما مایل به گرفتن دست خواهر یا برادر یا بزرگسال دیگری باشد. به کودک حق انتخاب از بین این سه نفر را بدهید.

■ سر خوردن در آب می‌تواند سرگرمی جالبی باشد مسابقه‌ی سرخوردن روی چمن را ترتیب دهید، آب را روی چمن اسپری کنید و کودک را روی یک سطح بنشانید و او را روی چمن سر





دهید. از عبارت آماده ... حرکت ... استفاده کنید و این فعالیت را با خواهران و برادران کودک انجام دهید. کودکان حساس ترجیح می‌دهند لباس شنا و تی شرت بپوشند. تجهیزات بازی در فضای باز در فروشگاه‌های بزرگ به فروش می‌رسند.

مسیره‌های کاغذی



مکان بازی: فضای بسته
وسایل مورد نیاز: چوب بستنی، چسب، ماژیک، مقوای ضخیم سفید، یک ماشین اسباب بازی
روش اجرا:
مرحله اول
■ به کودک بگویید که می‌خواهید یک مسیر مسابقه برای ماشین بسازید
■ به چوب بستنی‌ها چسب بزنید و در طول مقوا با چسباندن آن‌ها به صورت دو خط موازی، یک مسیر برای عبور ماشین بسازید.

■ حداقل سه ورق مقوا را به هم چسبانید و جاده را ادامه دهید.
■ وقتی یکی از مقواها را آماده کردید، از کودک بخواهید بقیه را به همان ترتیب ادامه دهد و تا اندازه‌ای که مایل بود جاده را طولانی کند.

مرحله دوم
■ از کودک بخواهید ریل قطار بسازد. دو خط موازی به فاصله ۵

سانتی‌متر و خطوطی که آن‌ها را قطع می‌کنند.

هدف:

■ تقویت مهارت‌های ظریف حرکتی: این فعالیت سرگرم کننده برای کودکانی که نمی‌توانند انگشتان خود را با دقت به کار گیرند، فرصت مناسبی است تا با انجام کاری مانند چسباندن چوب‌ها بر روی کاغذ مهارت‌های لازم برای انجام کارهای ظریف را به دست آورند.

■ یادگیری مفهوم جهت: در این فعالیت خطوطی در طول کاغذ ایجاد می‌شود و خطوطی دیگر آن‌ها را قطع می‌کنند. به این ترتیب فرصت مناسبی برای کارکردن بر روی جهت‌ها فراهم می‌گردد.

■ پیش نیاز نوشتن: این فعالیت‌ها با به کارگیری ابزارهای سرگرم کننده ماهیچه‌های ظریف انگشتان را تقویت می‌کند تا بتوانند لوازم مربوط به نوشتن را دست بگیرند.

جدول اشخاص



مکان بازی: فضای باز- فضای بسته

وسایل مورد نیاز:

■ یک صفحه شطرنجی با چهارخانه 9×9 یا خانه (3×3) ، نام افراد خانواده یا دوستان را داخل خانه‌های جدول بنویسید (برای کودکانی که فاقد مهارت خواندن هستند، از تصاویر استفاده کنید).
■ برگه‌های کوچک کاغذ برای نوشتن توضیحات، روی هر کاغذ توضیحاتی شامل صفحات فیزیکی (مثل رنگ مو)، چیزهایی که افراد

دوست دارند (مثل پیتزا، ماهی گیری)، شغل (معلم) و محل زندگی (نام شهر) را بنویسید.
روش اجرا:

■ به نوبت یک برگه از توضیحات را از میان برگه‌ها بیرون بکشید. توضیحات مربوطه را با اشخاص داخل جدول تطبیق دهید.
■ هدف نهایی تکمیل جدول با مشخصات منطبق با افراد داخل جدول می‌باشد.

هدف:

■ تقویت مهارت‌های مشاهده: این فعالیت کودکان را برای توجه به ظاهر فیزیکی افراد به چالش می‌کشد.

■ تئوری ذهن: این بازی به کودکان کمک می‌کند که درک کنند دیگران علایقی متفاوت با آن‌ها دارند. این مهارت، پیش‌نیازی برای تئوری ذهن کودک به شمار می‌رود.

■ زبان گفتگو: دانستن نکات کلیدی در مورد این‌که دیگران

برخی چیزها را دوست دارند و از برخی دیگر بدشان می‌آید و همچنین داشتن اطلاعاتی از دیگران مانند شغل یا صفات

فیزیکی آن‌ها، مقدمات شروع مکالمه را برای کودکان فراهم می‌کند. این فعالیت با به کار گیری صفات فیزیکی، بر روی مشاهدات عینی کار می‌کند (مانند رنگ) شما می‌توانید این فعالیت را با کار بر روی مشاهدات ذهنی گسترش دهید (مانند دوست داشتن پیتزا،

دوست نداشتن گربه‌ها). این بازی موجب علاقه مند شدن کودک به دیگران می‌شود و درک می‌کند که اگرچه افراد با یکدیگر تفاوت دارند، هر فرد می‌تواند علایق، سرگرمی‌ها و صفات مشترکی با دیگران داشته باشند.

یک تجربه: والدین پسری که با او کار می‌کردم، گفتند که پس از چند بار بازی، پسرشان شروع به پرسش در مورد بستگانشان کرده و اصرار





به ساختن کارت‌های جدید داشته است. والدین این پسر بچه گفتند که پیش از این فرزندشان علاقه‌ای به دیگران نشان نداده، اما پس از اجرای این بازی به طور ناگهانی علاقه مند به داشتن اطلاعات از دیگران شده است. نکته‌ی قابل توجه این است که پرسش‌های کودک در مورد اعضای خانواده منجر به شروع مکالمات دو طرفه گردیده است.

رفتار محترمانه



مکان بازی: فضای بسته

وسایل مورد نیاز:

- یک کیف بزرگ پر از توپ‌های سفید پینگ پونگ
- یک ظرف شیشه‌ای (بانکه) روش اجرا:

■ هر بار که کودک رفتار محترمانه‌ای با شما داشت، بر روی یک توپ سفید پینگ پونگ یادداشت کنید و توپ را به داخل بانکه بیندازید.

■ هرگاه بانکه پر شد، به همراه یکی از دوستان جشنی برپا کنید.
هدف:

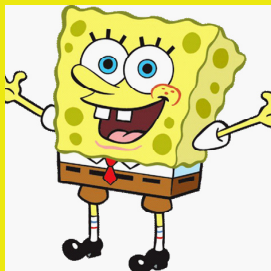
تعامل اجتماعی خودانگیزه: داشتن رفتار محترمانه به صورت خودجوش، قدم بعدی برای کودکانی است که قوانین اجتماعی جدیدی را می‌آموزند و کسب این مهارت بسیار سخت است. به همین دلیل در این بازی جایزه در نظر گرفته شده است.

یادآوری کننده دیداری: قرار دادن ظرف شیشه‌ای در معرض دید

کودک، موجب می‌شود، به طور مرتب به کودک یادآوری شود که باید رفتاری محترمانه داشته باشد و او داشتن این رفتار را در برنامه خود قرار می‌دهد.

یادگیری سیستم تشویقی: این بازی یک فرآیند مداوم و تدریجی است و سیستم دریافت جایزه کوتاه مدت و دراز مدت را به کودک می‌آموزد.

اجرای فرمان



مکان بازی: فضای بسته
وسایل مورد نیاز:

■ تصاویری از شخصیت‌های مورد علاقه‌ی کودک (مثل باب اسفنجی یا هر شخصیتی که کودک می‌شناسد).

■ یک قطعه چوب (شبیبه چوب بستنی)

روش اجرا:

■ با تعیین شخصیت مورد علاقه به عنوان بازی‌گردان و یا دادن فرمان از زبان او بازی را شروع کنید.

■ عکس شخصیت مربوطه را به انتهای چوب بچسبانید.

■ به کودک بگویید که شما هم با او بازی خواهید کرد. سپس از قول عروسک بگویید که چه کاری باید انجام دهد. از کودک بخواهید آن چه که شخصیت مورد نظر می‌گوید را اجرا کند.

نکته: اگر برایتان مشکل است در دو نقش بازی را ادامه دهید (خودتان و شخصیت مورد علاقه کودک) فقط از جانب آن شخصیت

صحبت کنید. رعایت این نکته در مورد کودکان سنین پایین‌تر و کودکانی که حرف‌پذیر نیستند صدق می‌کند. به خاطر داشته باشید هدف اصلی در این فعالیت، دنبال کردن دستورالعمل کلامی است.

■ از کودک بخواهید با دقت به حرف‌های "باب اسفنجی" گوش کند.

■ پس از اینکه دستورالعمل را اجرا کرد، از او بخواهید بگوید که چه کاری انجام داده است.

■ پس از این که کودک به دنبال کردن دستورالعمل‌های باب اسفنجی عادت کرد، می‌توانید برای انجام کارهای روزمره نیز از این شخصیت کمک بگیرید.

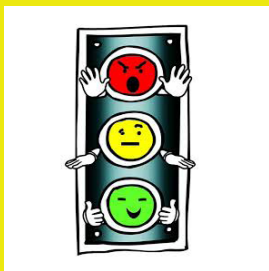
هدف:

■ اجرای دستورالعمل‌ها: این فعالیت به کارگیری حس شنوایی را در اجرای دستورالعمل‌های کلامی آموزش می‌دهد.

■ تقویت مهارت‌های شنیداری: کودک برای فهمیدن آن چه باید انجام دهد، لازم است به آنچه که گفته می‌شود با توجه گوش کند.

■ درک کلامی: این فعالیت کودک را در فهم کلمات رفتاری و فرمان‌های یک و دو مرحله‌ای بازی می‌کند.

چراغ قرمز-چراغ سبز



مکان بازی: فضای بسته
وسایل مورد نیاز:

دو ورق کاغذ رنگی (قرمز و سبز)
توپ بزرگ دسته دار (قابل تهیه در



فروشگاه‌های ورزشی و اسباب بازی)

روش اجرا:

ابتدا به کودک بیاموزید رنگ سبز یعنی "حرکت" و رنگ قرمز یعنی "ایست"

از شخص دیگری بخواهید کاغذ قرمز یا سبز را بالا بگیرد از کودک بخواهید که بگوید "حرکت" یا "ایست". بسیاری از کودکان خیلی زود این بازی را یاد می‌گیرند و حرکت با رنگ و کلمات مرتبط

می‌شود. توپ دسته دار را به کودک نشان دهید و چند سانتی متر دورتر از او بایستید. به طور متناوب کاغذ قرمز یا سبز را برای فرمان ایست یا حرکت بالا بگیرید. گاهی ممکن است لازم شود علاوه بر نشان دادن رنگ‌ها، از نشانه‌های کلامی "حرکت" یا "ایست" نیز استفاده کنید.

روش اجرا به صورت گروهی

یکی از شرکت کنندگان را به عنوان

اعلام کننده انتخاب کنید.

همه شرکت کنندگان در صفی به فاصله ۲/۵ تا ۴/۵ متری از اعلام کننده بایستند.

هنگامی که اعلام کننده فرمان حرکت می‌دهد، همه شرکت کنندگان باید به صورت لی لی به سمت او حرکت کنند و با بالا بردن چراغ قرمز همگی باید توقف کنند. پس از توقف نزدیکترین فرد به اعلام کننده جای خود را در دور بعدی عوض می‌کند.

روش دیگر اجرا: این بازی برای کودکان کوچک‌تر می‌تواند به صورت لی لی یا حرکت چهار دست و پا انجام شود. همچنین در فضای بازی می‌توان این بازی را با سه چرخه انجام داد.

یک تجربه: من و یک گفتار درمانگر با سه پسر برای آمادگی در این فعالیت کار می‌کردیم. در ابتدا مطمئن شدیم که آنها تفاوت بین دو رنگ قرمز و سبز را می‌دانند و از

این دو رنگ را از بین رنگ‌های دیگر تمییز می‌دهند. سپس به طور عملی به آنها آموختیم که متناسب با رنگ، حرکت یا توقف کنند. یکی از ما دست کودک را می‌گرفتیم و دیگری کاغذ سبز را بالا می‌گرفت و با صدای بلند فرمان حرکت می‌داد! شخصی که دست کودک را گرفته بود تکرار می‌کرد "حرکت!" و به اتفاق هم به حرکت ادامه می‌دادند تا فرمان "ایست" صادر شود. سپس دوباره مفهوم "حرکت" و "ایست" را با ادا کردن عبارات "چراغ سبز" و "چراغ قرمز" یاد آوری می‌کردیم. در ابتدا بازی را بدون توپ اجرا کردیم ولی برای دو تا از پسران پیروی از فرمان توقف در هنگام دیدن کار مشکلی بود. بنابراین توپ دسته دار را وارد بازی کردیم و متوجه شدیم با این روش توجه هر سه نسبت به فرمان توقف و همچنین کنترل آنها نسبت به بدنشان افزایش یافت. احتمالاً

چنین نتیجه‌ای به دلیل ایجاد حس عمقی ناشی از توپ بردن آنها حاصل شده است. ما از انجام این فعالیت تصویربرداری کردیم و تماشای آن برای آن سه کودک دارای اتیسم بسیار هیجان انگیز بود به طوری که با تماشای آن به شدت می‌خندید.

هدف:

کنترل بدن: استفاده از توپ‌های بزرگ دسته دار، کودکان را در کنترل حرکت و توقف یاری می‌دهد.

توجه به نشانه‌های محیطی: همه شرکت کنندگان یاد می‌گیرند که نشانه‌های دیداری و شنیداری را دنبال کنند.

یادگیری مفاهیم کلامی: این بازی مفاهیم اولیه کلامی را با نشانه‌های دیداری مربوط به آن مفاهیم مرتبط می‌کند.

یادگیری مهارت‌های پیش از مدرسه: همزمانی حرکت یا توقف با نمایش رنگ‌ها درک کودک را از

مفهوم در نظر گرفته شده برای هر رنگ بالا می‌برد. این مفهوم که سبز یعنی حرکت و قرمز یعنی ایست. ایجاد حس عمقی: حرکت لی لی و همچنین حرکت و توقف‌های پیاپی در مفاصل، حس عمقی ایجاد می‌کند.

تعامل اجتماعی: این فعالیت موقعیت‌های مناسبی برای مشارکت کودک فراهم می‌کند؛ زیرا بازی دارای هدفی واضح با حداقل تعامل و لذت فراوان است.

چیدن میز



وسایل مورد نیاز:

- برگه‌های بزرگ کاغذ
- ماژیک سیاه
- لوازم سفره شامل بشقاب، قاشق و چنگال، نمک و فلفل، دستمال سفره

روش اجرا:

برگه‌های کاغذی را روی میز پهن کنید و لوازم مربوط به خوردن شام را روی میز بچینید

از کودک بخواهید این لوازم را با ماژیک بر روی کاغذ دورگیری کند.

برای هر کدام از اعضای خانواده یک کاغذ آماده کنید و اسم هر فرد را روی کاغذ مربوط به خود بنویسید. دو کاغذ اضافه برای میهمانان احتمالی درست کنید.

برگه‌ها را لمینت کنید. این کار با ایجاد نشانه‌های دیداری به کودک کمک می‌کند تا به راحتی میز را بچیند و هر چیزی را در جای خود قرار دهد.

کودک را با پرسیدن این سؤال به





فعالیت تشویق کنید: امشب برای شام چند نفر دور میز می‌نشینند؟ اگر کودک برای پاسخ مشکل داشت، به اتفاق همه افراد را نام ببرید و بشمرید.

از کودک بخواهید نام هر فرد را با رومی‌ری ساخته شده تطبیق دهد. از کودک بخواهید رومی‌ری هر فرد را در جای مخصوص خودش روی میز بگذارد.

به کودک بگویید که قرار است چه چیزی سرو شود و از او بپرسید که برای خوردن غذای مورد نظر چه وسایلی لازم است: سوپ را با چه وسیله‌ای می‌خوریم چنگال یا قاشق؟ آیا برای خوردن ساندویچ به کارد نیاز داریم؟

سپس از کودک بخواهید میز را بچیند.

هدف:

رشد مهارت‌های روزانه: نشانه‌های دیداری ارائه شده در این فعالیت طرحی از مراحل کار را به کودک

نشان می‌دهد که انجام فعالیت را برای او آسان می‌کند این کار شروع مناسبی برای انجام فعالیت‌های روزانه است.

مهارت‌های دیداری - فضایی: کودک باید لوازم میز/ سفره را با طرح کشیده شده بر روی کاغذ تطبیق دهد. مثلاً چنگال یا قاشق را درست منطبق بر شکل بر روی میز قرار دهد.

ایجاد مهارت‌های پیش از مدرسه: تطبیق، چیدمان و سازماندهی، همه جزوه مهارت‌هایی هستند که کودک باید پیش از مدرسه کسب نماید.

تدارک یک پیک نیک



مکان بازی: فضای باز- فضای بسته

وسایل مورد نیاز:

- نوارچسب کاغذی
- ورقه‌های کوچک کاغذ یا برچسب‌های کوچک کاغذی
- مازیک آبی یا سیاه
- پلاستیک کوچک زیپ کپ
- تکه‌های کوچک مواد خوراکی مانند بادام زمینی، تکه‌های بریده شده سیب، بیسکویت، دانه‌های انگور و مانند آن
- یک کیسه پلاستیکی بزرگ دسته دار
- یک پتوی کوچک یا زیرانداز
- لیوان‌های پلاستیکی و نوشیدنی

روش اجرا:

هنگامی که برای نخستین بار این بازی را انجام می‌دهید، بهتر است دونفره به یک پیک نیک بروید، شما و کودک. وقتی کودک مفهوم بازی را آموخت، می‌تواند دیگران

را هم دعوت کند. (هم به صورت واقعی و خیالی)

نام چیزهایی که می‌خواهید با خود ببرید، بر روی کاغذهای برچسبی بنویسید.

حالا با کودک گفت و گو کنید و از او بپرسید که چه تعداد از هر کدام از خوراکی‌ها را مایلید با خود ببرید: ما دو نفر هستیم- من و تو- چند برش سیب باید با خود ببریم؟ اگر کودک پاسخ دهد یک یا دو برش او را وادار کنید که به پاسخ خود فکر کند. یک تکه در این صورت تو یک تکه می‌خوری و برای من چیزی نمی‌ماند!، " اگر تو بخواهی ۲ تکه بخوری و من هم بخواهم ۲ تکه بخورم، آن وقت چند تکه‌ای باید با خود ببریم؟ بیا باهم بشماریم که چند تکه باید ببریم."

پس از اینکه تصمیم گرفتید از هر خوراکی چند تکه ببرید، در مقابل هر خوراکی، تعداد آن را بنویسید."

مثلاً سیب: ۴ تیکه". اگر کودک قادر به نوشتن هست، از او بخواهید نام خوراکی‌ها و اعداد مربوط به هر کدام راه به صورت خوانا بر روی تکه‌های کاغذ یا برچسب‌ها بنویسد و سپس آنها را بر روی پلاستیک زیپ کیپ بچسبانید.

سپس از کودک بخواهید نوشته‌ها را بخواند و مطابق با آن، خوراکی‌ها را بشمارد و داخل زیپ کیپ‌ها بریزد.

همه پلاستیک‌ها را داخل کیسه بزرگ‌تر بگذارید. زیرانداز، لیوان و نوشیدنی را نیز بردارید.

به سمت محلی که برای پیک‌نیک انتخاب کرده‌اید بروید: حیاط، اتاق نشیمن یا پارک نزدیک خانه.

روش دیگر اجرا:

اگر کودک نمیتواند بخواند یا بنویسد، به جای نوشتن از تصاویر خوراکیها استفاده کنید و به جای نوشتن اعداد، از نقطه استفاده

کنید. مثلاً جلوی سیب ۴ نقطه بگذارید و... سپس تصاویر را روی پلاستیک‌ها بچسبانید.

هدف:

شمارش: در این فعالیت با شمارش تعداد خوراکی‌ها مفهوم عدد آموخته می‌شود.

تناظر یک به یک: در این بازی تعداد خوراکی‌ها با شکل عددی آن تطبیق داده می‌شود.

تشخیص اعداد و کلمات: این فعالیت فرصت‌های فراوانی را برای خواندن و نوشتن اعداد و کلمات فراهم می‌کند.





همه ما تغییرات را دوست داریم، مثل تغییر فصل‌ها که با پایان یافتن فصل زمستان، فصل بهار شروع شده و شادابی و نشاط را احساس می‌کنیم. این شادابی و نشاط در بین موجودات

راهکارهایی برای کنترل تغییرات خلقی در تغییر فصول



زنده عالم در حال پخش و به اشتراک گذاری از بین گیاهان که زنده شده و سبز می شوند تا به ما انسان ها منتقل گردد. این تغییرات مثبت در بدن انسان و خلق و خوی



او نیز مؤثر است، که این اثرگذاری بیشتر بر روی هیجان ها و احساسات افراد صورت می گیرد. به مجموعه ای از اختلال ها، که با تغییر فصل ها بروز می کنند اختلال تأثیرپذیری فصلی یا افسردگی فصلی می گویند، که عموماً در پاییز و زمستان با کاهش طول روز و میزان نور خورشید شروع می شود و هم زمان با رسیدن فصل بهار کاهش می یابد. از جمله دلایل آن می توان به تغییرات هورمونی در بدن (ملاتونین: که به خواب مربوط است و در فصل بهار با افزایش طول روز و نور ترشح آن کاهش پیدا می کند و میزان خواب کمتر می شود و سروتونین: که با شروع فصل بهار ترشح آن نیز افزایش می یابد و به کاهش علائم افسردگی کمک می کند)، تغییرات طول روز و شدت نور، افزایش سطح انرژی در بدن اشاره کرد. با کاهش میزان افسردگی با علائمی همچون:

کاهش مدت زمان خواب، افزایش میزان انرژی، انگیزه و شادابی، کاهش استرس و اضطراب ها، گاهی افزایش تمرکز و افزایش فرایندهای روانی- حرکتی و ... روبه رو هستیم. این خود نوید پیام امیدبخش به خانواده ها و به ویژه افراد دارای اتیسم است که در این ایام، سطح انرژی فرزندشان بیشتر شده و با حضور بیشتر در طبیعت و نور طبیعی و انجام بازی های گروهی می توانند فرایند مداخلات درمانی را تسریع بخشند. همچنین برنامه ای زیر نیز پیشنهاد می گردد تا بتوانید سطح انرژی او را بالا نگه داشته و اثربخشی مداخلات درمانی را بیشتر کرده و علائم استرس و اضطراب او را کنترل و ایام شادی را پیش رو داشته باشید.

- برنامه های ورزشی منظم روزانه
- بیرون رفتن و قدم زدن روزانه، خوردن ناهار در پارک ها و ...





از سفر با کودک اوتیسم لذت ببرید



مسافرت کردن در ایام نوروز با خانواده می‌تواند خیلی هیجان انگیز باشد. بیشتر مردم با اتومبیل به مسافرت می‌روند اما گاهی اوقات که مسیر طولانی است، برای مسافرت باید از هواپیما و یا قطار استفاده کرد. فکر کردن به مسافرت با هواپیما و قطار ممکن است ترسناک باشد، اما در واقع خیلی شیرین است و دانستن برخی از مسائل قبل از رفتن به فرودگاه یا ایستگاه راه آهن می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. زمانی که با کودک دارای اتیسم سفر می‌کنید، اینکه کودک بدانند چه انتظاری از او در طول سفر دارید خیلی مهم است، به ویژه اگر کودک در مقابل تغییرات برای اولین بار مقاومت نشان می‌دهد. در اینجا ایده‌های برای شما مراقبان، زمانی که برای سفر آماده می‌شوید در نظر گرفته شده است.

■ هر چه بیشتر برنامه ریزی کنید،

تعطیلات واقعی شما کم‌تر استرس را خواهد بود. از تقویم برای شمارش روزها استفاده کنید.

■ قبل از سفر، کودک را با محیط فرودگاه یا ایستگاه راه آهن آشنا کنید. عکس‌های از هواپیما و قطار، ترتیب صندلی‌ها و کوپه‌ها، تصاویر خلبان‌ها و مهمانداران را تهیه کنید. این موارد را زودتر تهیه کنید.

■ برنامه ریزی تصویری را با شمارش معکوس تا تعطیلات آماده کنید. داستانی تصویری شامل عکس، چمدان‌های بسته بندی شده، سوار ماشین شدن و یا حرکت به سمت فرودگاه یا ایستگاه راه آهن، عبور از گیت امنیتی، سوار شدن، عکسی از فضای داخل هواپیما و قطار، رسیدن به مقصد، قسمت تحویل بار و البته عکسی از خود مقصد (به عنوان جایزه بزرگ در نظر بگیرید) بسازید. همه‌ی این تصاویر را می‌توانید از اینترنت و

Google image تهیه کنید.

■ قبل از سفر، داستان تصویری را چاپ کنید و به فرزندتان نشان دهید. صفحه آخر آن را برای اضافه کردن عکس اعضای خانواده یا مناظری که کودکان در مقصد خواهد دید خالی بگذارید. کتاب را همراه با خود در طول سفر به همراه داشته باشید.

■ همه مقدمات سفر را به گام‌های کوچک تقسیم کنید و هر کدام را قبل از اتفاق افتادن تمرین کنید. همه مقدمات می‌تواند شامل، بستن و گذاشتن چمدان‌ها درون ماشین، یا رفتن به سمت فرودگاه یا ایستگاه راه آهن، پارک کردن ماشین، رفتن به سالن، شناسایی محل‌های مورد نیاز و همچنین عکس برای تکمیل کتابچه تصویری مسافرت کودک باشد.

■ قبل از تاریخ سفر، اگر با قطار یا هواپیما مسافرت می‌کنید، یک یا چند بازدید کوتاه با کودکان از





هوایمها و قطارها در محیط فردوگاه و راه آهن داشته باشد. این کار به کودک شما کمک خواهد کرد تا با مناظر و صدای های موجود آشنا شود.

■ هر بازی که دوست دارد برای او، در تبلت یا گوشی به همراه داشته باشید. خوراکی ها، کتاب، اسباب بازی ها، دفتر نقاشی مورد علاقه کودک را نیز داشته باشید.

■ به صورت مداوم روزها و فعالیت ها را مرور کنید. اگر بر روی کاغذی برنامه و فعالیت های هر روز تعطیلاتتان را بنویسید و سازماندهی کنید می تواند مفید باشد.

■ مقصد شما می تواند هر جایی باشد. با نشان دادن تصاویری از آن مکان و تماشای فیلم های مربوط به آنجا، و اینکه چه کسانی زندگی می کنند و ممکن است با چه کسانی روبه رو شود می تواند به کودک خود کمک کند.

■ اکثر کودکان دارای اتیسم به برنامه ریزی های تصویری پاسخ بهتری می دهند. سفر را به خانه های زمانی قابل مدیریت تقسیم کنید و فعالیت های تصویری زمان بندی شده برای سفر را از راست به چپ تنظیم کنید. شما زمان پیشنهادی برای هر فعالیت را می توانید ۲۰ دقیقه یا کمتر پیش بینی کنید، با خوردن خوراکی می توانید فعالیت را تغییر دهید. با این کار کودک شما می تواند پیش بینی کند که در طول سفر چه اتفاقی می افتد.

■ بسته های تنقلات به همراه داشته باشید که کودک شما لذت ببرد.

■ سعی کنید شیرینی یا آدامس همراه خود داشته باشید تا کودکان با وجود آرام شود.

■ لیستی از قوانین بصری برای فرزندان چاپ کنید.

■ عکس های فرزند خود را در سفر

بگیرید و برای سفرهای بعدی به آنها مراجعه کنید.

■ هر چیزی که در خانه نگهداری می کنید، در صورتی که امکان پذیر باشد، می توانید برای تعطیلاتان بیاورید! بازی های فکری، تبلت و یا لپ تاپ هایی که در آن ها بازی یا فیلم دارید (با خودتان هدست بیاورید که مزاحم همسفرانتان نشوید)، کاغذ با مداد رنگی و وسایل مورد علاقه را نیز به همراه داشته باشید.

■ شما می توانید تنقلات جامد را که مواد و خمیری مایع ندارند با خود بیاورید. مایعات (و مواد غذایی جامد) را هم می توانید در طول سفر خریداری کنید و همراه خود ببرید.

■ برای کودکانی که به سرو صداهای بلند حساس هستند، می توانید از هدست استفاده کنید.

■ در صورت امکان زمان انتظار را

کاهش دهید.

■ وارد شدن به محیط پر سر و صدا و شلوغ فرودگاه یا ایستگاه راه آهن باعث اضطراب و بروز رفتارهای مشکل آفرین در کودکان دارای اوتیسم می‌شود.

■ بیشتر خانواده‌های دارای فرزند دارای اوتیسم، ساعت‌های اول صبح را به ساعات شلوغ و پرسر و صدا برای آغاز سفر ترجیح می‌دهند چون فرودگاه و ایستگاه راه آهن خلوت است و می‌توانند با آرامش، خریدن خوراکی و یا انجام فعالیت‌های مختلف کودک خود را آرام نگه دارند.

■ ۴۵ تا ۵۰ دقیقه قبل خروج از سالن وارد گیت ورودی شوید.

■ قبل از اینکه سوار بشوید، با مأمور قسمت ورودی صحبت کنید. وضعیت خود را به آن‌ها بگویید، و بخواهید قبل از مسافران دیگر سوار شوید و یا صبر و شکیبایی داشته باشید، در گیت

ورودی را پیدا کنید که شلوغ نباشد و منتظر بمانید تا همه سوار شوند و سپس مستقیم به سمت هواپیما و یا قطار بروید.

■ در حالی که در حال سوار شدن هستید، اطمینان حاصل کنید که وسایلی که برای پرواز و یا حرکت قطار نیاز دارید (شامل تنقلات و آب) در یک کوله پشتی یا کیف بزرگ هستند که می‌توانید کنار خود نگهدارید.

در طول سفر

■ به کودک خود بالش یا پتو مورد علاقه‌شان را بدهید.

■ از قطعه‌های کوچک، هرچند پیچیده به عنوان عامل حواس پرتی در طول سفر می‌توانید استفاده کنید.

■ اسباب بازی‌های درهم فرو رفتنی را در اختیار فرزندتان قرار دهید. از وقفه‌های خاص روانی که کودک شما می‌تواند بلند شود و در جلو و

عقب هواپیما و قطار حرکت کند، و یا از ماشین پیاده شده و در محیط طبیعی قدم بزند و بدود استفاده کنید.

■ برای هر رفتار مثبت او تشویق و پاداش مخصوص را در نظر داشته باشید.

■ از رفتارهای متفاوتی که می‌بینید چشم پوشی کنید (مانند حرکات غیرمعمول بدن، صداهای ناخواسته، کلمات و جملات نامناسب)

■ با استفاده از نشان دادن عکس به او بگویید که چه اتفاقی خواهد افتاد و از او چه انتظاری دارید.

■ در طول مسیر از بازی‌های که می‌توانید با کودک خود داشته باشید غافل نشده و این بازی‌ها را در محیط‌های طبیعی انجام دهید.





ایران، جهانی در یک مرز

گونه‌گون با آداب و رسوم و فرهنگ‌های متنوع بوجود آورده است. حضور در طبیعت و اجرای برنامه‌های آموزشی در طبیعت مزایا و فواید زیادی برای همه افراد و به‌ویژه افراد دارای اتیسم دارد، در مصاحبه‌های صورت گرفته با خانواده‌ها و متخصصان در سه حوزه کلیدی و مهم، اثربخشی حضور در طبیعت را این‌چنین بیان کرده‌اند: عملی کردن و متناسب کردن برنامه‌های آموزشی با واقعیت‌های روزمره‌ی زندگی، توسعه‌ی مهارت‌های اجتماعی و

تالاب‌ها، ذخیره‌گاه‌های جنگلی هیرکانی و ارسباران، تنها موجودات بازممانده از عصر یخبندان، بیابان‌ها و کویرهای خشک‌لوت و کویر مرکزی، هزاران گونه گیاهی و جانوری و بعضاً منحصر به فرد اعم از پستاندار، پرنده، خزنده، دوزیست، حشره، ماهی و ...، ده‌ها اندوختگاه ملی (پارک ملی، اثر طبیعی ملی، پناه‌گاه حیات وحش و ...) و بین المللی (ذخیره‌گاه زیست کره، تالاب‌های بین المللی و ...) همه و همه فضایی متنوع برای زیست اقوام و عشایر

ایران سرزمینی با هزاران سال پیشینه‌های ارزشمند زیستی، با تمدن و فرهنگی غنی و با بیش از یک میلیون اثر تاریخی ثبت شده و صدها اثر ثبت نشده، موزه‌ای است پویا و گران سنگ و گنجینه‌ای است والا؛ و البته این پیشینه را طبیعتی رقم زده است که بی بدیل است و شگفت انگیز. وجود کوه‌هایی بلند و پوشیده از برف با ده‌ها قله بالای ۴۰۰۰ متر، آتشفشان‌ها، یخچال‌ها و غارهای اعجاب انگیز، چشمه‌های معدنی بیشمار، رودخانه‌ها، پهن آب‌ها و





سلامت و همچنین آموزش مهارت‌های روزمره زندگی در حوزه‌های سلامت و رفتارهای اجتماعی و شخصی؛ و یکی از مهم‌ترین بخش‌ها اثربخشی بر روی هیجان‌ها این افراد و توانایی‌های شناختی آن‌ها است. تحقیقات دیگر نیز نشان داده است که حضور در طبیعت باعث افزایش سطح آرامش، تحمل، دقت شنیداری، استقلال، باقی ماندن بر روی تکلیف برای مدت طولانی، احساس خوشحالی از پیوستن به گروه، ایجاد حس مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس، ایجاد تعاملات دو طرفه و معنادار و به اشتراک گذاشتن وسایل می‌گردد.

ما انتظار داریم که کودکان و افراد دارای اتیسم با برقراری ارتباط با طبیعت، به این حس برسند که در جای دنیا قرار گرفته‌اند و برای رسیدن به اهداف ذکر شده در بالا،

چگونه وارد محیط شوند و فضایی را داشته باشند تا بتوانند به صورت مستقل، جستجو و کاوش کنند. نکته مهم دیگر این است که آرامشی که بیشتر افراد دارای اتیسم با حضور در طبیعت به دست می‌آورند شگفت‌انگیز است، تماس با آب، چوب، خاک و ارتباط برقرار کردن با مواد موجود در طبیعت می‌تواند آرامش خاصی را به آن‌ها منتقل کند که با حضور در کلاس‌های مختلف توانبخشی دیگر وجود ندارد.

محیط‌های طبیعی عموماً فعالیت‌های یکپارچگی حسی که درمانگران در کلاس‌ها و کلینیک‌ها به کار می‌گیرند را شامل می‌شود که بخشی از آن شامل برانگیختگی و جلب توجه است. وجود سنگ‌ها، درختان، چمنزارها، گل‌ها، تپه‌ها و گودال‌ها و... نمونه یک محیط بازی و درمانگری است. می‌توان فعالیت‌های حرکتی مفیدی را از

طریق بازی انجام داد و از نور شدید محیطی و بوهای نامطبوع نیز دوری کرده و با نشستن در زیر درختان به آرامش خاصی رسید. همچنین وجود رنگ‌های آبی و سبز که در طیف گرم و آرام هستند در ایام فصل بهار به دفعات در محیط اطراف دیده می‌شود که این عامل می‌تواند در بهبود فرایند یادگیری کمک‌کننده باشد.

در فرایند یکپارچگی حسی که شامل درگیر کردن حواس مختلف بویایی، شنوایی، دیداری، لامسه و چشایی است، به راحتی و با حضور در یک فضای باز طبیعی مثل جنگل‌ها، باغ‌ها، پارک‌های بزرگ می‌توان همه این حواس را تحریک کرد و فعالیت‌های توانبخشی را با آرامش بیشتری با کودک تمرین کرد. استفاده از آب رودخانه‌ها، خاک، تنه بریده شده و برگ درختان در ابعاد، رنگ‌ها و شکل‌های مختلف و همچنین

رفتن از یک طناب روی درخت و با آب بازی کردن در کنار رودخانه‌های امن و انجام بازی‌های خانوادگی و شاد از این طبیعت استفاده بهینه کنند و با آن بیشتر دوست شده و ارتباط صحیح و بهتری برقرار کنند.

می‌توانند از طریق، کاشت گل و گیاه، کاشتن بذر و درخت و انجام فعالیت‌های همچون بیل زدن، آبیاری، پاشیدن دانه و همچنین درست کردن آتش، شکستن چوب‌های خشک و یا فعالیت‌های تفریحی و حرکتی همچون بالا

میزان زبری یا نرمی آن‌ها، صدای آب، باد، حرکت درختان و پرندگان با زیروبمی‌های متفاوت، همه می‌تواند برای بهبود مهارت‌ها و حواس افراد دارای ایتسم تحریک کننده باشد.
در ایام نوروز و تعطیلات خانواده‌ها





آدرس انجمن اتیسم ایران
 دفتر مرکزی: تهران، اویان ستاری جنوبی، بعد از پل همت،
 خیابان آله ترقی، پلاک ۸
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۱۳۱۵۶ - ۰۲۱-۶۶۱۳۱۵۴ - فکس: ۶۶۱۳۱۴۴
 آدرس دفتر نمایندگی ۱: تهران، خیابان جمهوری، خیابان
 برادران یاسری، نبش دلفان، پلاک ۲
 تلفنکس: ۰۲۱-۶۶۱۳۲۳۵۹



ایسم چیست؟ گفتگو، آگاهی، نیاز و اردو

#۷۸۰۷۰۷۰۷

- www.irautism.org
- irautismorg
- iran.autism.association