



انجمن اتیسم ایران
Autism
Iran Autism Association شماره ثبت: ۳۳۲۴۴

کتابچه ویژه والدین دارای فرزند طیف اتیسم (تا هفت سالگی)





کتابچه ویژه والدین دارای فرزند

طیف اتیسم

(تا هفت سالگی)

صاحب امتیاز:

انجمن خیریه اتیسم ایران

مؤلفان و مترجمان:

سید محمدعلی میری، آیدا اصغری، محدثه آگهی،

سیمین بابایی، هدیه آقا محسنی، زهرا ملک زاده،

زینب آقای، زهرا سلطانی فر، مینا عمادی زاده

ویراستار:

نرگس سرداری

مدیر هنری:

زهراحبی

عکس:

علی رضاییان، پگاه میرجعفری، دلارام رازی،

مرضیه بشیری

مقدمه:

انجمن خیریه اتیسم ایران اولین تشکل غیر دولتی، غیر انتفاعی، آموزشی، حمایتی و توانبخشی ویژه ی طیف اختلال اتیسم در ایران است که در سال ۱۳۹۲ با هدف ارتقاء کیفیت زندگی افراد دارای اتیسم و خانواده های آنان توسط جمعی از علاقمندان، متخصصان، خیرین و خانواده های این کودکان با مجوز رسمی ملی وزارت کشور و وزارت بهداشت تأسیس گردیده: ۱۴۰۰۳۸۵۹۵۰۸ از وزارت کشور و وزارت بهداشت تأسیس گردیده:

حوزه های کلیدی فعالیت های انجمن عبارتند از:

– افزایش دانش و آگاهی جامعه

– توانمندسازی والدین و آموزش به ایشان

– تشخیص زودهنگام و توانبخشی کودکان دارای طیف اختلال اتیسم

در راستای این اهداف، واحد آموزش، پژوهش و توانبخشی انجمن اتیسم ایران کتابچه ای ویژه ی خانواده هایی که فرزندشان به تازگی تشخیص اتیسم دریافت کرده (از بدو تولد تا ۷ سال)، تهیه نموده. این کتابچه در ۴ بخش با عناوین: راهنمایی برای خانواده ها، علائم رشد نرمال، خواهران و برادران کودک طیف اتیسم، مدیریت بحران، لیست شبکه دوستدار اتیسم، مدارس استثنایی، کتاب و فیلم های مربوط به اتیسم می باشد، که می تواند به خانواده ها در درک بهتر این اختلال و یافتن راه حل ها و مداخلات درمانی مؤثر، یاری رسان باشد.

بخش اول: ۶ راهنمایی برای خانواده ها

- اختلال طیف اتیسم چیست؟..... ۷
- علت اتیسم چیست؟..... ۷
- اتیسم چگونه درمان می شود؟..... ۷
- آموزش خاص برای کودکان در سن مدرسه ۹
- فرصت های شغلی ۹
- حمایت خانواده..... ۹
- آینده..... ۹
- نکات ایمن سازی فضای زندگی..... ۱۰

بخش دوم: ۱۲ علائم رشد نرمال

- ویژگی طیف اختلال اتیسم..... ۱۷

بخش سوم: ۱۸ خواهران و برادران کودک طیف اتیسم

- من اتیسم دارم به زبان کودکان و برای کودکان ۱۹
- اتیسم چیست؟..... ۱۹
- سوالاتی درباره اتیسم..... ۲۰

راهنمایی برای والدین

- شرح دادن اختلال اتیسم به سایر فرزندان..... ۲۹
- کودکان درباره اتیسم چه می دانند؟..... ۲۹
- تأثیرات هیجانی کودک اتیسم بر خواهر و برادر ۳۰
- چگونه می توان به سایر فرزندان خانواده کمک کرد؟..... ۳۰
- زمان اختصاصی برای سایر فرزندان..... ۳۱
- تشویق به ایجاد رابطه نزدیکتر..... ۳۱
- تلاش برای منصف بودن..... ۳۱
- مشخص کردن قوانین خانوادگی برای وظایف..... ۳۲
- مدیریت کردن احساسات منفی..... ۳۲
- تشویق به استفاده از انجمن های حمایتی..... ۳۲

درباره اتیسم بیاموزیم

- اتیسم چگونه به وجود می آید؟..... ۲۳
- آیا اتیسم می تواند از برادر و خواهرم به من منتقل شود..... ۲۳
- چه تعداد از مردم جهان اتیسم دارند؟..... ۲۳
- خواهر یا برادر تو اتیسم دارد..... ۲۳
- بعضی از سوالاتی که ممکن است برای تو پیش بیاید..... ۲۴
- چگونه می توانی کمک کنی؟..... ۲۵
- چگونه درخواست کمک داشته باشی؟..... ۲۷

۳۳

بخش چهارم: مدیریت بحران

- نکات مداخله در بحران برای والدین و معلم های
کودکان با عملکرد بالا..... ۳۴
- روش مدیریت موقعیت های بحرانی..... ۳۷
- اقدامات در حین موقعیت بحرانی..... ۳۸
- مدیریت بحران در خانه..... ۳۹
- مدیریت بحران در اجتماع..... ۳۹
- در چه مواقعی کمک بخواهیم؟..... ۴۰
- مدیریت بحران در زمان گم شدن..... ۴۱

۴۳

معرفی فیلم های مربوط به حیطه اتیسم

۴۸

لیست شبکه دوستدار اتیسم

لیست کتاب ها و کتابچه ها ۴۹

بخش اول:
راهنمایی برای خانواده‌ها



قبل از دریافت تشخیص اختلال طیف اتیسم، خانواده‌ها نسبت به این که علائم در بچه‌هایشان متفاوت است، شک می‌کنند. بعد از ارزیابی و تشخیص، این تردید خانواده‌ها تأیید می‌شود. اولین سؤالی که اغلب به وجود می‌آید این است که «ما از این به بعد چه کنیم؟»

اختلال طیف اتیسم چیست؟

اختلال طیف اتیسم، اختلال پیچیده عصب شناختی است که بر ارتباطات و تعاملات اجتماعی افراد اثر می‌گذارد. تخمین زده می‌شود که اتیسم و رفتارهای وابسته به آن حداقل، ۱ نفر از هر ۶۸ نفر دیده می‌شود. اتیسم به عنوان یک اختلال طیفی در نظر گرفته می‌شود؛ به این معنی که نشانه‌ها می‌توانند در هر ترکیبی و با شدت درجات مختلفی رخ دهند. رفتارهای شخصیتی اتیسم ممکن است در هر کودکی ظاهر شود، اما معمولاً در دوره اوایل کودکی آشکار می‌شوند (۲۳ ماهگی تا ۶ سالگی). اتیسم بر افراد هر کشور یا هر منطقه‌ای از جهان اثر می‌گذارد و محدودیت‌های نژادی، قومی و اقتصادی نمی‌شناسد.

علت اتیسم چیست؟

اتیسم علت واحدی ندارد. زمانی تصور می‌شد که اختلال روان شناختی ناشی از تجارب تروماتیک (ضربه به سر)، منجر به انحراف هیجانی و اجتماعی می‌شود که این صحیح نیست. امروزه، پژوهشگران معتقدند که احتمالاً چندین ژن، ترکیب با عوامل محیطی، در ایجاد اتیسم دخیل باشند. همچنین بعضی مطالعات در افراد اتیسم، نابهنجاری‌هایی در چندین ناحیه مغزی شامل مخچه، آمیگدال (بادامه) و هیپوکامپ را نشان داده‌اند. این یافته‌ها قابل توجه و مهم هستند و نیاز به مطالعه بیشتری دارند.

اتیسم چگونه درمان می‌شود؟

در حال حاضر درمان پزشکی قطعی برای اتیسم وجود ندارد. هرچند، ادامه تحقیقات درک واضح تری از اختلال را فراهم کرده و منجر به مداخلات و رفتارهای بهتری شده است. مطالعات نشان داده‌اند که مداخله آموزشی مناسب می‌تواند منجر به نتایج خوبی برای کودکان طیف اتیسم شود. مداخله سریع و به هنگام (۳-۵ سالگی) می‌تواند به طور قابل ملاحظه‌ای کیفیت زندگی افراد طیف اتیسم را بهبود ببخشد، هر چند، اکثریت افراد طیف اتیسم، بعضی نشانه‌ها را با درجات مختلف در طول زندگی نشان خواهند داد و ممکن است در طول زندگی حتی نیاز به پرستاری و مراقبت داشته باشند. بیشترین روش‌های مؤثر تأکید بر مداخله سریع، مناسب و فشرده می‌کنند.

برای سازگاری با نیازهای متفاوت افراد طیف اتیسم، روش‌های مؤثر باید انعطاف پذیر باشند، به طور منظم بازنگری شوند و به کودک فرصت‌هایی برای تعمیم‌پذیری با جامعه ارائه کنند. والدین باید به طور کامل همه‌ی درمان‌ها را بررسی کنند و از هر درمان خاصی با احتیاط استفاده کنند.

جدول صفحه بعد بعضی از روش‌های مشترک درمان اتیسم را لیست می‌کند.

گزینه‌های درمان	آموزشی	تحلیل رفتاری کاربردی (ABA)؛ به عنوان روش لواس نیز شناخته می‌شود مداخله رفتاری فشرده ارتباط مبتنی بر تفاوت‌های رشدی و فردی که به عنوان فلور تایم نیز شناخته می‌شود مهارت‌های اجتماعی و داستان‌های اجتماعی درمان تپیچ روش سانرایز و پی‌ار تی (PRT) مداخلات شناختی بازی درمانی
	زیست پزشکی	انواع مختلف رژیم‌ها درمان‌های ویتامینی دارو (مثلاً برای کاهش نشانه‌های اوتیسم شامل پر خاشگری، آسیب به خود، بیش‌فعالی، اختلالات خلقی و غیره)
	خدمات فشرده اوتیسم	ممکن است یک تیم جهت ارائه خدمات ABA برای درمان افراد طیف اوتیسم، در خانه، کلاس درس یا جامعه حاضر شود.
	گفتار درمانی	درمان اختلالات پردازش شنیداری درمان حرکت دهانی برای بیان
	ارتباط	سیستم ارتباط از طریق مبادله تصویر (پکس) زبان اشاره آمریکایی راهکارهای تصویری؛ استفاده از تصاویر برای ارتباط تسهیل ارتباط
	کاردرمانی	درمان یکپارچه سازی حسی مهارت‌های بینایی مداخلات شناختی بازی درمانی

دو فرد دارای اتیسم شبیه به هم نیستند؛ بنابراین، نتایج درمانی در کودکان متفاوت خواهد بود. به خاطر داشته باشید که هر روش درمانی را به دقت بررسی کنید.

آموزش خاص برای کودکان در سن مدرسه

تعیین روش آموزشی مناسب برای کودکان دارای اتیسم باید مبتنی بر نیازهای فردی هر کودک باشد. صرف نظر از سطح ناتوانی کودک، مطالعات نشان می‌دهند که کودکان طیف اتیسم به خوبی به مجموعه‌ی آموزشی بسیار سازمان یافته با حمایت‌های مقتضی و منطبق با نیازهای فردی‌شان پاسخ می‌دهند. برنامه آموزشی باید براساس علایق کودک بوجود آید و بیشتر از آموزش‌های دیداری استفاده کند. در صورت نیاز باید با خدمات دیگری از قبیل کاردرمانی و گفتاردرمانی ادغام شود.

فرصت‌های شغلی

همانطور که افراد دارای اتیسم بزرگ می‌شوند، بعضی از آن‌ها فرصت‌های شغلی را انتخاب می‌کنند که معمول و روتین هستند و نیاز به تعامل اجتماعی زیادی ندارند. بعضی از آنان کارهایی در زمینه‌هایی مانند وارد کردن اطلاعات، رونویسی پزشکی، خدماتی، تنظیم بیانو، تجزیه و تحلیل کامپیوتر و دفترداری و... انجام می‌دهند.

حمایت والدین و خانواده

بزرگ کردن یک کودک دارای اتیسم می‌تواند چالش برانگیز باشد. ارتباطات مؤثر، حمایت خانواده و دوستان می‌تواند به والدین برای برداشتن گام‌های بعدی کمک کننده باشد. در حالی که شما بهترین حامی کودکان‌تان هستید بدانید که تنها نیستید. بیشتر خانواده‌های دارای فرزند طیف اتیسم از طریق گروه‌های پشتیبانی و حمایتی به یکدیگر کمک می‌کنند.

گروه‌های پشتیبانی، منبع حیاتی برای خانواده‌هایی هستند که در جستجوی پاسخی برای سؤال‌های بسیارشان هستند. بخشی از مأموریت جامعه‌ی اتیسم ایجاد چنین گروه‌هایی است.

آینده

اطلاعات بسیاری درباره اختلال طیف اتیسم در ده سال گذشته بدست آمده است. در حال حاضر، با مداخلات مناسب، کودکان طیف اتیسم زیادی عضو فعال و مشارکت کننده در جامعه‌شان می‌شوند. درحالی که هر فرد منحصر بفرد است، دانستن موارد زیر می‌تواند کمک کننده باشد: - کودکان طیف اتیسم در کلاس‌های درس عادی با دیگر

همسالان خود در حال یادگیری هستند. - دانش آموزان طیف اتیسم می‌توانند آموزش‌شان را فراتر از دبیرستان ادامه دهند. حتی بعضی از افراد طیف اتیسم از دانشگاه نیز فارغ التحصیل می‌شوند. - بزرگسالان طیف اتیسم، حتی آن‌هایی که نشانه‌های ظاهری بارزی دارند، توانایی نگهداری شغل‌شان در جامعه را دارند.

- بیشتر افراد دارای اتیسم در خانه یا جامعه زندگی می‌کنند. (بدون نیاز به مراکز نگهداری)
- افراد اتیسم با گرفتن کمک در زندگی روزانه (در مدرسه محل کار و خانه) حمایت می‌شوند.

در نتیجه، به یاد داشته باشید که عشق به فرزند اتیسم همراه با منابع، حمایت و آموزش مناسب، موجب موفقیت او خواهد شد.

نکات ایمن سازی فضای زندگی فرد مبتلا به اتیسم

کودکان و نوجوانان اختلال طیف اتیسم معمولا درکی از خطر ندارند و با داشتن شرایط خاص رفتاری، ارتباطی، حسی و حرکتی، می توانند منجر به ایجاد شرایط آسیب زا و بروز خطرات احتمالی برای خود و خانواده هایشان شوند. شایان توجه است که هرکودکی با کودک دیگر متفاوت است و کودکان اتیسم هم از این قاعده مستثنی نیستند. بنابراین هر کودک نیازها و شرایط مخصوص خود را دارد و شما باید محیط خانه را با در نظر گرفتن ویژگی های خاص کودک خود ایمن سازی کنید. در نظر داشته باشید که حوادث، جا و مکان مشخص نداشته و در زمان معینی روی نمی دهد، بلکه معمولا جایی اتفاق می افتد که انتظار وقوع آن را نداریم و غافلگیر می شویم. بدین منظور، رعایت نکات زیر می تواند در جلوگیری از خطرات احتمالی نقش بسیار موثری داشته باشد:

۱. در خصوص استفاده از آسانسور اگر کودک داخل آسانسور گیر کرد و به مدیر ساختمان دسترسی نداشتید، در اولین گام با آتش نشانی تماس بگیرید.

(نکته: دقت کنید که راه پله ها حتما به نرده حفاظ مجهز باشند).

۲. درب های منزل شامل درب ورود و خروج منزل، درب بالکن، پنجره ها را ایمن سازی نمایید. بدین منظور لازم است که بعد از ورود و خروج درب را قفل نمایید و کلید ها را از دسترس کودکان خارج نمایید. همچنین اطمینان حاصل کنید که درب پشت بام و بالکن نیز قفل باشد، مخصوصا هنگامی که کودکان در منزل تنها هستند. لازم به ذکر است که فضای بالکن و پنجره ها را نیز از طریق نصب نرده، حفاظ و توری ایمن سازی نمایید (نکته: توجه کنید که به میزان بالا بودن پنجره از سطح زمین نگاه نکنید، چرا که در صورت ایمن سازی نشدن ممکن است کودکان با گذاشتن چهارپایه زیر پایشان باعث اتفاقی ناگوار شوند).



۳. پریزهای برق را استتار کنید. کودکان بخاطر حس کنجکاوی ممکن است اشیاء تیز را داخل پریز بکنند و باعث ایجاد مسائلی شوند، بدین ترتیب می توان از پریزهای دارای محافظ کودک استفاده کرد، با اینکه آن ها را به طرق مختلفی پوشاند، تا در معرض دید کودکان نباشد.

۴. وسایل تیز و برنده (مثل چاقو، قیچی و...) را دور از دسترس کودک قرار دهید تا در هنگام تنهایی نیز قادر به استفاده از آن ها نباشد.

۵. مواد شوینده، آتش زا، سموم و دارو ها خیلی خطرناک هستند، بدین منظور آن ها را در فضایی قرار دهید که بتوانید در آن را قفل کنید. در این بین داروها خیلی مهم هستند؛ چراکه خوردنی اند و کودک ممکن است فکر کند هر زمان خواست می تواند مصرف کند.

۶. کودکان دارای طیف اتیسم علاقه زیادی به پریدن و راه رفتن دارند و اگر کف منزلتان سنگ و سرامیک است، آن را با کفپوش مناسب (موکت و...) بپوشانید و از زمین خوردن و آسیب دیدن آن ها جلوگیری کنید.

۷. با توجه به گزارش های والدین نسبت به خراب شدن وسایل صوتی و تصویری، بخصوص شکستن LCD تلویزیون، این وسایل را روی دیوار بصورت ثابت نصب کنید تا کمتر در دسترس کودکان باشد.

۸. کودکان بخاطر تحریکات حسی و حرکتی علاقه ی زیادی به بالا رفتن از اجسام و پریدن دارند. بنابراین ضروری بنظر میرسد که جدا از بحث مهم و خطرناک ارتفاع، از مستحکم بودن وسیله ها چون کمد، ویترین، آینه های متحرک نصب نشده و... اطمینان حاصل کنید، به همین دلیل آن ها را به دیوار رول پلاک کنید (به دیوار پیچ کنید) تا در صورت بالا رفتن اتفاقی برای کودک نیفتد.

۹. تا حد امکان سعی در استتار کردن شیر گاز نمایید تا کودک نتواند با آن بازی کند و منجر به آتش سوزی شود. همچنین در مواقعی که از اجاق گاز استفاده نمی کنید شیر آن را ببندید. علاوه بر این، به کودکانی که درک خطر را ندارند نیازی به آموزش استفاده از اجاق گاز نیست چرا که ممکن است منجر به آتش سوزی شود.

(نکته: وسایل احتراقی (چون کبریت، فندک، لایتر و ...) را دور از دسترس کودکان نگه دارید).

۱۰. سعی کنید وسایل تزئینی در معرض دید نباشد. اگر وسیله ای دارای لبه های تیز هست، سعی در پوشاندن لبه های تیز از طریق اسفنج نمایید.

۱۱. وسایل گرمایشی (چون بخاری، شوفاژ و...) را ایمن سازی نمایید. بدین منظور چه در فصل تابستان و چه در فصل زمستان از حفاظ های متحرک استفاده بکنید. همچنین برای شوفاژ هایی که دارای سطوح تیز و پره ای هستند از کاورهای چوبی برای پوشاندن آن ها استفاده بکنید.

۱۲. برخی از کودکان اتیسم به ضربه زدن علاقه دارند. برای ایمن سازی فضاهایی که دارای شیشه است، میتوانید از شیشه نشکن یا همان چسب های نواری کاغذی استفاده کنید که در صورت شکستن خرده های شیشه پخش نشود.

(نکته: در مورد چراغ ها می توانید از لامپ ها و چراغ های توکار استفاده نمایید).

۱۳. از آنجایی که بعضی از کودکان مشکلات رفتاری چون پرخاشگری، پرتاب اشیاء و اجسام را دارند تا حد امکان وسایل را از دسترس آن ها خارج کنید علی الخصوص اجسام سنگین مثل گلدان، . در ضمن هنگامی که کودک دچار پرخاشگری می شود او را به اتاقی خالی هدایت کنید و اجازه دهید کودک به آرامش برسد.

(نکته: از کرکره به خصوص کرکره های عمودی پرهیز کنید).

بخش دوم:
علائم رشد نرمال



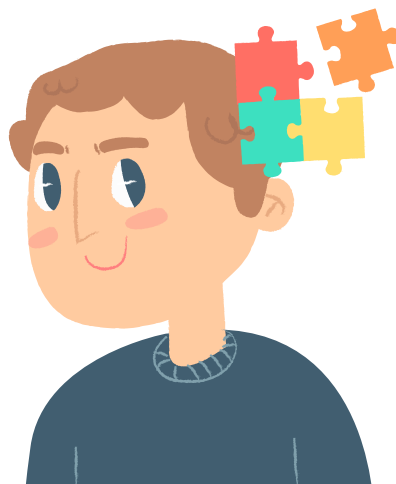
تشخیص اولیه اختلال طیف اتیسم حیاتی است و به این معنی است که خدمات مداخلاتی اولیه می تواند شروع شود و تأثیر عظیمی بر رفتار، عملکرد، بهزیستی و آینده کودک می گذارد. بدون مداخله ی اولیه، نشانه های اتیسم می تواند بدتر شود و نتایج نشان می دهد که درمان این اختلال یک درمان هزینه بر در طول زندگی است. برآورد هزینه مادام العمر برای مراقبت فرد دارای اتیسم در آمریکا از حدود ۱۰۵ میلیون دلار تا ۲،۵ میلیون دلار می باشد که می تواند تا دو سوم با تشخیص زود هنگام و مداخله کاهش یابد.

در حال حاضر اگرچه که میانگین سنی تشخیص قطعی بین سن ۳ تا ۵ سالگی است. بعضی کودکان می توانند زیر ۲ سالگی تشخیص را دریافت کنند. شرح حال دادن والدین از کودک، برای متخصصین در تشخیص بسیار اهمیت دارد.

در ادامه نقاط عطف رشدی کودک بیان می شوند که خانواده ها باید به آن توجه کنند و هرگونه تأخیر و یا مشکل را سریعاً با درمانگر و پزشک مربوطه کودک در جریان بگذارند.

کودک شما هر روز رشد و تغییر می کند! به عنوان یک والد مهم است که فرایند رشدی کودک خود را زیر نظر داشته باشید و نقاط بحرانی رشد او را در طول این راه بررسی کنید.

سه سال اول زندگی یک دوران بسیار مهم در رشد کودک است. در طول این مدت متخصصین، کودکان را برای چکاپ سلامت، واکسیناسیون و بررسی های رشدی عمومی ویزیت می کنند. در حال حاضر در آمریکا کودکان در ۹، ۱۲، ۱۸، ۲۴ و ۳۰ ماهگی چکاپ می شوند که شامل بررسی رشد عمومی است و برای همه کودکان انجام می شود و برای اختلال طیف اتیسم در ۱۸ و ۳۰ ماهگی ضروری می باشد. اگر علائم نشان دهند که کودک دارای اختلال طیف اتیسم است بررسی خواهر و برادرها نیز باید انجام شود. مجموعه ای از نشانه های اولیه وجود دارد که والدین در ۳ ماهگی باید به دنبال آنها باشند. درحالی که آزمایشگاه ها و تست خون نمی تواند نشان دهند که کودک دارای اختلال طیف اتیسم می باشد.



۳ ماهگی

- ضربه زدن به اشیاء آویزان
- گرفتن و تکان دادن اسباب بازی در دست
- بالابردن سر و سینه وقتی که بر روی شکم خوابیده
- بردن دست به سمت دهن
- ارتباط و رسایی بهتر با صورت و بدن
- شروع به رشد لبخند اجتماعی

- چرخاندن سر به سمت صدای مستقیم
- شروع به تقلید کردن بعضی صداها
- غان و غون کردن
- لبخند زدن
- شناسایی اشیاء و افراد آشنا از دور
- دنبال کردن اشیاء در حال حرکت
- نگاه کردن به صورت بادقت

۷ ماهگی

- علاقه مند به بازی های اجتماعی
- علاقه به تصویر در آینه
- درگیر بودن برای گرفتن اشیاء در خارج از دسترس
- واکنش نشان دادن به اسم خودش
- شروع به گفتن «نه»
- زنجیره ای از صداها و غان و غون
- چرخیدن به هر دو طرف (جلو به عقب، عقب به جلو)
- نشستن با کمک و بدون کمک، حمایت با دست
- گرفتن با یک دست
- انتقال دادن اشیاء از دستی به دست دیگر

۱ سالگی

- غان و غون با انعطاف (تغییر در تن)
- گفتن «بابا» «ماما»
- استفاده از فریاد
- تلاش برای تقلید کلمات
- خزیدن بر روی شکم
- بالا کشیدن خود برای ایستادن
- راه رفتن با کمک گرفتن از اشیاء
- زدن دو شیء به هم
- گذاشتن و جدا کردن اشیاء از هم و یا درون هم
- بهم زدن با انگشت
- جواب دادن وقتی اسمش را صدای می کنی

- خجالت کشیدن و یا اضطراب در ارتباط با غریبه ها
- گریه کردن هنگام جدا شدن از مادر و پدر
- تکرار صداها یا حرکات برای جلب توجه
- می تواند با انگشت بعضی مواد غذایی را بخورد
- اشیاء مخفی را به راحتی می تواند پیدا کند
- از اشیاء به صورت درست استفاده می کند (فنجان برای نوشیدن، از شانه برای شانه کردن مو، از تلفن برای گوش کردن و دریافت کردن)
- واکنش نشان دادن به «نه»
- استفاده از حرکات ساده مثل تکان دادن سر برای «نه»

۲ سالگی

- اشاره کردن به شیء یا تصویر وقتی که اسمش را می برد
- بیان تک کلمه های متعدد (در ۲۴ تا ۱۸ ماه)
- استفاده از عبارت های ساده (در ۲۴ تا ۱۸ ماهگی)
- استفاده از جملات ۲ تا ۴ کلمه ای
- دنبال کردن دستورالعمل های ساده
- تکرار کردن کلماتی که در مکالمه شنیده است
- نگه داشتن اسباب بازی پشت سرش وقتی که راه می رود
- راه رفتن به تنهایی
- خودش را خط خطی می کند

- تقلید کردن از رفتارهای دیگران، به ویژه بزرگسالان و کودکان بزرگتر
- هیجان زده شدن وقتی که با کودکان دیگر جمع می شوند
- نمایش دادن استقلال بیشتر
- نشان دادن رفتارهای جسورانه
- پیدا کردن اشیاء وقتی که زیر بیش از یک لایه مخفی است
- شروع به منظم کردن بر اساس رنگ و شکل
- شروع به بازی های اعتقادی

۳ سالگی

- فهمیدن مفهوم «مال من»، «مال او»
- ابراز محبت آشکار
- ابراز طیف مختلفی از هیجانات، جدا شدن از والدین به راحتی
- کار با اسباب بازی های مکانیکی
- ساخت بازی های اعتقادی با عروسک ها، حیوانات و افراد
- مرتب کردن اشیاء براساس شکل و رنگ
- کامل کردن پازل دارای ۴ تا ۳ قطعه
- فهمیدن اکثر جملات
- بیان جملات ۴ تا ۳ کلمه ای
- توانایی بیان اسم، سن و جنس خودش
- بالا و پایین رفتن از پله ها به صورت متناوب (هر پا برای هر پله)
- دویدن به راحتی
- پدال زدن سه چرخه
- نگه داشتن مداد در حالت نوشتن
- نام بردن رنگ های اصلی در ۳ سالگی

۴ سالگی

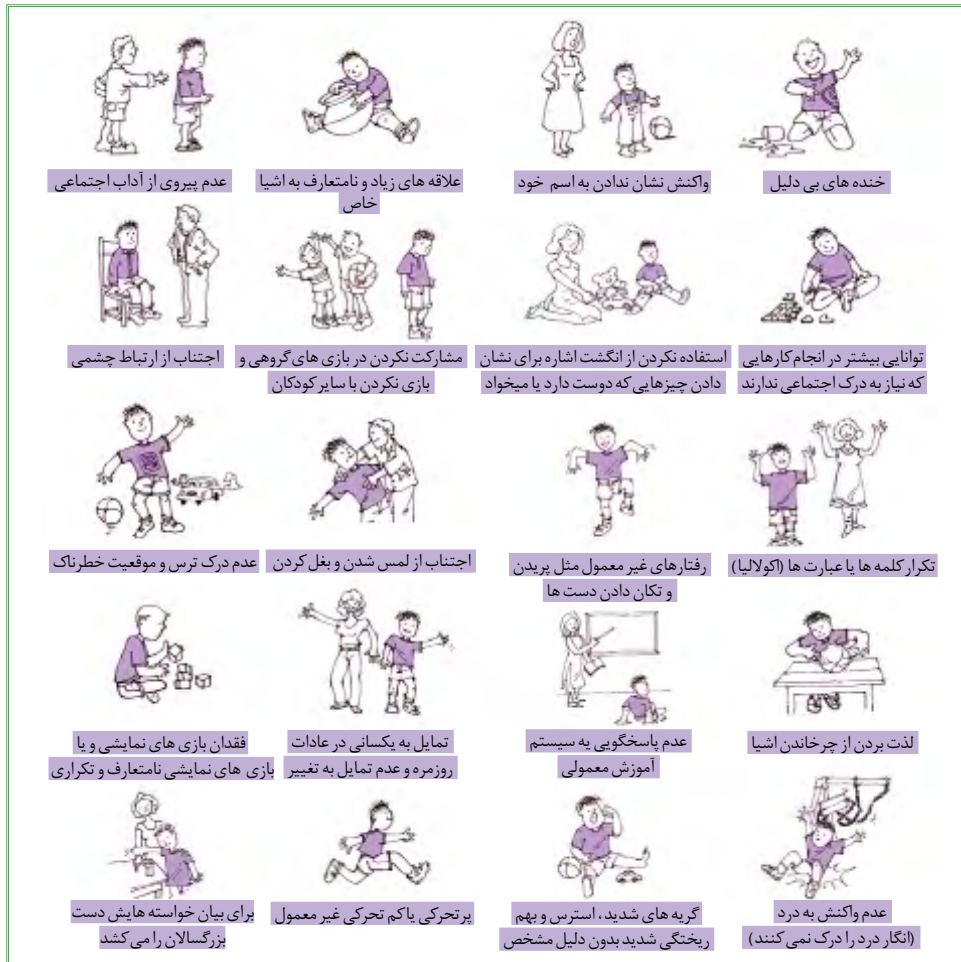
- با بقیه کودکان همکاری می کند، بازی های فانتزی و مبتکرانه بیشتری را انجام می دهد
- شمارش را می فهمد
- با جملات دارای ۵ تا ۶ کلمه صحبت می کند
- داستان بیان می کند، به اندازه کافی برای غریبه ها واضح و قابل فهم حرف می زند
- دستورات ۳ بخشی را دنبال می کند؛ «شباهت» و «تفاوت» را می فهمد

۵ سالگی

- می خواهد شبیه دوستانش باشد، مثل آواز خواندن، رقصیدن و برخورد کردن
- می تواند بین واقعیت و نقشه های خیالی تفاوت قائل شود
- استقلال بیشتری را نشان می دهد
- می تواند ۱۰ شیء را بشمارد و حداقل ۴ رنگ را به درستی اسم ببرد
- با جملات بیش از ۵ کلمه حرف بزند، داستان های طولانی تری را بیان کند

ویژگی های اختلال طیف اتیسم

زمانی که والدین کودک خودشان را مشاهده می کنند، باید به دانش خودشان اعتماد کنند و روند رشد عادی او را بشناسند. در اینجا ما تعدادی رفتارهای که بین افراد دارای اختلال طیف اتیسم مشترک است را آورده ایم:



ضروری است که به یاد داشته باشید هر کدام از این نشانه ها در نوع خودشان می توانند عادی باشند؛ به عنوان مثال چگونه کودک انتقال به دوره ی بعدی زندگی، درگیر شدن در ارتباط معنادار با بزرگسالان و استفاده از تخیلات را مدیریت می کند. اما الگویی از رفتارهای غیر طبیعی، استفاده مداوم از رفتارهای خاص، مشکلات در برقراری ارتباط و مهارت های اجتماعی موجب نگرانی می شود.

A young boy with light hair, wearing a green and white plaid shirt, is crouching and playing with a red ball. He is smiling slightly. In the background, another child is visible, wearing a green shirt and a red headband. The entire image has a warm, orange-yellow tint.

بخش سوم:
خواهران و برادران كودك
طيف اتيسم

من اتیسم دارم به زبان کودکان و برای کودکان

اتیسم چیست؟

اگر چه کارای سختی برای من وجود داره، اما من باید یاد بگیرم که چطوری می تونم کارای زیادی رو انجام بدم.

می تونم کارای زیر رو هر روز انجام بدم:

- من می تونم از عکس ها و لیست ها برای یاد گرفتن استفاده کنم.

به خاطر اینکه من عکس ها و کارهای که نوشته شده رو می فهمم.

- من بیشتر وقتی موفق میشم که کارای سخت به قسمت های کوچیک تقسیم بشه تا به من کمک کنه که اون ها رو یاد بگیرم.

به خاطر اینکه می تونم در بخش های کوچیک یاد بگیرم.

- من دوست دارم که یک کار رو در یک زمان انجام بدم یا اینکه یه برنامه داشته باشم که در اون مشخص شده باشه که از من چه انتظاری دارند.

به خاطر این که من یکنواختی رو دوست دارم.

- داشتن یک برنامه به من کمک میکنه که یک یاد آور داشته باشم که اگه چیزی تغییر کرد، برای تغییر آماده باشم.

به خاطر اینکه فهمیدن اینکه چی گفتن برای من سخته.

- می تونم با بزرگترها کار کنم تا یاد بگیرم که چه کاری خوب و چه چیزی برای گفتن مناسبه.
به خاطر اینکه دوست پیدا کردن سخته

- می تونم با بزرگترها و بقیه بچه ها کار کنم تا دوست پیدا کردن رو تمرین کنم.

به خاطر اینکه من اتیسم دارم و ممکنه با بعضی کارها که برای بقیه آسونه مشکل داشته باشم، مثل:

۱- حرف زدن و فهمیدن اینکه چی بگم

۲- دوست پیدا کردن

۳- انجام دادن کارها پشت سر هم

چون من اتیسم دارم، ذهن من ممکنه نیاز داشته باشه تا یاد بگیره چطوری کارهایی که برای بقیه آسونه رو انجام بده. ممکنه من متفاوت یاد بگیرم. اما هرکس کارهایی داره که برای خودش آسون و یا سخته.

هرکسی در مهارتی خوب (قوی) و در بقیه کارا خوب

نیست (ضعف). مثل:

می تونم آواز بخونم؟

می تونم نقاشی بکشم؟

می تونم سریع بدوم؟

می تونم اعداد رو جمع کنم؟

می تونم حروف رو بنویسم؟

می تونم آشپزی کنم؟



بعضی از نقاط قوت من ممکن

- فهمیدن عکسا
- توجه به یک کار
- یادگرفتن روال عادی
- یادگرفتن بخشای کوچک در یه زمان
- خوب بازی کردن با کسی که بهتر میشناسمشون



بعضی از نقاط ضعف ام ممکنه

- فهمیدن کلمات
- انجام یک فعالیت جدید
- یادگرفتن یک روش جدید برای انجام کارا
- پیدا کردن دوست های جدید



سوالاتی درمورد اتیسم

۱- اتیسم چگونه در من به وجود آمد؟

هیچ کس دقیق نمی دونه، اما این کاری نیست که من و یا خانوادم در ایجادش نقش داشته باشیم. اتیسم یه بخشی از هویت منه، مثل رنگ چشم و رنگ مو.

۲- آیا اتیسم من از بین می رود؟

من ممکنه اتیسم رو در کل زندگی‌م داشته باشم شبیه این که من همیشه یک رنگ چشم دارم. من می تونم روش هایی رو یاد بگیرم تا کارا رو برای خودم آسون کنم و یاد بگیرم چطوری از بقیه کمک ها به بهترین نحو استفاده کنم.

۳- آیا اتیسم به این معناست که من مشکلی دارم؟

کلمه ی اتیسم برای بیان این به کار میره که چرا انجام یه کار برای من سخت شده و برای بقیه آسون، من هیچ مشکلی ندارم، من توانندهای زیادی دارم که در آن ها خوب هستم دقیقاً شبیه بقیه. من برای یادگرفتن کارهای جدید ممکنه به کمک اضافی احتیاج داشته باشم.

درباره ی اتیسم بیاموزیم

ویژه فرزندان بزرگتر خانواده

اتیسم یک اختلال مغزی پیچیده از گروهی به نام اختلالات طیف اتیسم یا ASD است که بر روی نحوه ی عملکرد مغز شخص تأثیر گذاشته و شامل علائم متفاوت و بسیاری می باشد.

افراد دارای اتیسم می توانند از لحاظ شخصیت، توانایی ها و مشکلات مواجه با آنها، بسیار متفاوت باشند. مثلاً بعضی از آن ها نسبت به سایرین به کمک بیشتری در خانه، مدرسه یا جامعه نیاز دارند.

اغلب افراد اتیسم در این سه مورد با مشکلاتی رو به رو می شوند:

- شرح دادن یا صحبت کردن راجع به افکار

شرح دادن افکار و فهمیدن دقیق آنچه که دیگران می گویند برای افراد دارای اتیسم سخت است. همچنین استفاده از زبان برای آنها مشکل است و بعضی از افراد طیف اتیسم اصلاً توانایی صحبت کردن را ندارند. بعضی از کودکان طیف اتیسم راه های غیر معمولی برای یادگیری، توجه کردن و واکنش دادن به احساسات و محرک ها نشان می دهند.

- یادگیری چگونه بازی کردن با دیگران

افراد دارای اتیسم به سرعت در موقعیت های اجتماعی که باعث می شود نتوانند برای خود دوستی پیدا کنند کلافه می شوند. آن ها هنگام یادگیری اصول چگونه رفتار کردن و بازی کردن با دیگران، زمان سختی را تجربه می کنند.



- رفتارهای نامعمول

افراد دارای اتیسم رفتارها و واکنش های نامعمولی دارند. مثلاً ممکن است به طور ناگهانی صداهای عجیبی از خود دریاورند یا حرکات بدنی غیرطبیعی داشته باشند. بعضی از افراد طیف اتیسم استعداد زیادی در برخی فعالیت ها دارند و چون باهم متفاوتند، دارای توانایی های مختص به خود می باشند به طور مثال:

- اطلاعات بسیار زیادی درباره ی موضوع مورد علاقه ی خود دارند.
- ممکن است در فعالیت هایی مانند موسیقی، هنر و ریاضی بسیار خوب عمل کنند.
- بسیار وفادار و صادق هستند.
- می توانند حافظه ی بسیار قوی داشته باشند.
- بعضی از آنها این قابلیت را دارند که اجزای یک وسیله را جدا کنند و به سرعت آنها را دوباره سرهم کنند.
- در جور کردن پازل بسیار خوب عمل می کنند.
- در یادگیری مسائل جدید بسیار سخت کوش هستند.
- درست همانطور که انجام دادن بعضی از کارها برای شما سخت و بعضی دیگر راحت تر است، برای خواهر یا برادر دارای اتیسم شما هم همین گونه است.



اتیسم چگونه بوجود می آید؟

هیچکس علت دقیق اتیسم را نمی داند، اما احتمال دارد که ژن هایی که از پدر و مادر به ارث می بریم یا تأثیراتی که محیط بر روی ما می گذارد در ایجاد اتیسم دخیل باشند. همانطور که افراد اتیسم با هم متفاوت هستند، عوامل بسیار مختلفی هم می توانند باعث به وجود آمدن اتیسم شوند.

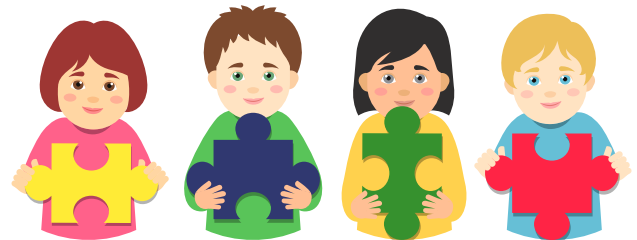
محققان به صورت جدی در پی یافتن علل دقیق ایجاد اتیسم هستند تا بتوانند داروها و درمان های مؤثرتری را برای آن ارائه دهند.

آیا اتیسم می تواند از برادر یا خواهرم به من منتقل شود؟

نه، اتیسم واگیردار نیست. نحوه ی انتقال اتیسم مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا نیست پس هیچ جای نگرانی برای انتقال آن از خواهر یا برادر خود یا افرادی که میدانید اتیسم دارند نداشته باشید.

چه تعداد از مردم جهان اتیسم دارند؟

مطمئن نیستیم که دقیقاً چند نفر در جهان اتیسم دارند. بیشتر کشورهای جهان در حال شمارش دقیق افراد دارای اتیسم هستند. مطالعات اخیر نشان داده اند که از هر ۶۸ تولد یک نوزاد دارای اتیسم است و بنا به دلایلی این اختلال در پسرها بیشتر از دخترها دیده شده است.



خواهر یا برادر تو اتیسم دارد

فهمیدن اینکه برادر یا خواهر تو دارای اتیسم است می تواند تجربه ی سختی باشد. ممکن است به رفتارهایی توجه کرده باشی که برای تو ناراحت کننده بوده است و یا واژه ی «**اتیسم**» باعث سردرگمی تو شود.

یادآوری این مسئله که خواهر یا برادر اتیسم تو یک بچه مانند بچه های دیگر است، بسیار اهمیت دارد و این زمانی است که تو و بقیه اعضای خانواده ات درباره ی اتیسم بیشتر بدانید. حمایت تو برای پیشرفت و بهتر بودن خواهر یا برادرت بسیار مهم و کمک کننده خواهد بود و تو نیاز داری که در تمام این مدت درباره ی تأثیر این حمایت و کمک بر زندگی خودت صحبت کنی و برای پیدا کردن دوست یا کسی از اعضای خانواده که می تواند گوش شنوایی برای صحبت های تو داشته باشد، منتظر نمانی.

بعضی از مسائلی که ممکن است برای تو مشکل باشند:

- درک کردن اینکه چرا برادر یا خواهر تو عجیب رفتار می کند.
- احساس کردن این موضوع که پدر و مادرت وقت و توجه بیشتری را صرف برادر یا خواهر اتیسم تو می کنند.
- احساس خجالت زدگی از رفتارهای نامعمول برادر و خواهرت در جمع دوستان یا در اماکن عمومی که باعث نگاه ها و واکنش های منفی مردم می شود.
- اینکه ندانی چگونه می توانی با برادر یا خواهرت بازی کنی

بعضی از سوال هایی که ممکن است در طول این مدت برای تو پیش بیاید :

- آیا می توانم زمانی را تنها و اختصاصی با پدر و مادرم بگذرانم؟ آیا پدر و مادرم اصلاً توجهی به من دارند؟
- چقدر زمان برای بازی کردن با برادر یا خواهرم بگذارم؟ از چه بازی هایی خوشش می آید؟
- چگونه علت رفتارهای برادر یا خواهرم را برای دوستانم توضیح دهم؟
- چرا برادر یا خواهرم مجبور نیست همانند من وظایفی را در امور خانه به عهده بگیرد؟

از زمانی که خواهر یا برادرت تشخیص اتیسم گرفته استچه چیزهایی برای توفرق کرده است؟

- (۱)
- (۲)
- (۳)
- (۴)

آیا سوالی برایت پیش آمده است که هیچ کس قادر به پاسخگویی آن نباشد؟

- (۱)
- (۲)
- (۳)
- (۴)

چگونه می توانی کمک کنی؟

رابطه ی تو با برادر یا خواهرت بسیار مهم است. پس این بسیار منطقی است اگر بخواهید که وقتتان را باهم بگذرانید و هردوی شما احساس راحتی و امنیت را در حین بازی کردن با هم داشته باشید. زمان هایی وجود دارد که ممکن است خواهر یا برادر تو ناگهان کاری انجام دهد که از نظر تو غیرطبیعی است و باعث شود که احساس ناامیدی و ناراحتی داشته باشی. از پدر و مادرت درخواست کن که درباره ی فعالیت های مشترکی که می توانی با خواهر یا برادرت داشته باشی برای تو توضیح دهند. دانستن بهترین راه ها برای تعامل داشتن با برادر یا خواهرت بسیار مهم است.

سوال هایی که باید از پدر و مادرت قبل از شروع به بازی با خواهر یا برادرت بپرسی:

- (۱)
- (۲)
- (۳)
- (۴)

ممکن است یاد گرفتن این موضوع که چگونه باید با برادر یا خواهرت بازی کنی نیاز به زمان و صبر زیادی داشته باشد که در نهایت ارزش آن را دارد. زمانی که با خواهر یا برادرت میگذرانی باعث می شود که او را بهتر بشناسی و کم کم تفاوت های بین شما دو نفر برای تو جالب خواهد بود. ممکن است احساس کنی که نزدیک شدن به خواهر یا برادرت سخت خواهد بود و رفتارهایش نشان دهنده ی بی علاقهگی او به برقرار کردن ارتباط با تو یا جلب نشدن توجهش به تو باشد، پس پیدا کردن فعالیت های مشترکی که برای هردوی شما لذت بخش و مفید باشد لازم است.

بعضی از این فعالیت ها شامل :

- بازی های تخته ای و پازل
- بازی های ویدئویی جذاب
- بازی های فیزیکی مانند پرش روی ترامپولین

چه فعالیت های مشترکی می توانید با خواهر یا برادرت داشته باشید :

- (۱)
- (۲)
- (۳)

به خودت افتخار کن!

افرادی مثل تو که خواهر یا برادر ایتسم دارند:

- تفاوت بین آدم های مختلف را بهتر درک می کنند.

- دوستان وفادارتری در روزهای سخت هستند.

- می دانند که چگونه شرایط متفاوت را تحمل کنند و باهوش تر و فهمیده تر از افراد هم سن و سال خود عمل می کنند.

- به خواهر یا برادر خود افتخار می کنند مخصوصاً زمانی که تلاش یا سخت کوشی او را برای حل کردن مشکلات می بینند.

تو تنها نیستی - چگونه درخواست کمک داشته باشیم:

بعضی اوقات ممکن است کسانی که خواهر یا برادر دارای ایتسم دارند احساس تنهایی داشته باشند. بهترین راه برای کنار آمدن با این احساسات برقراری ارتباط با افرادی از اعضای خانواده و دوستانی است که درک می کنند شما در چه شرایطی قرار دارید. داشتن یک فرد دارای ایتسم در خانواده می تواند برای همه ی اعضای آن خانواده زمان بر باشد و اغلب باعث به وجود آمدن این حس می شود که برادر یا خواهرت بیشتر در مرکز توجه قرار دارد و پدر و مادرت زمان و توجه بیشتری را برای او صرف می کنند.

پدر و مادر و کسانی که به آنها اعتماد داری می توانند در حل کردن این احساسات به تو کمک کنند. بعضی از این احساسات شامل ناراحتی، عصبانیت، ناامیدی و خشم می باشند. بیشتر اوقات این احساسات و واکنش های تو طبیعی است و صحبت کردن راجع به این احساسات بیشتر از نگه داشتن آنها در خود در حل مشکلات، کمک کننده خواهد بود.

احساساتی که نیاز دارید در برطرف کردن آنها به شما کمک شود:

- (۱)
- (۲)
- (۳)

از آن جایی که برادر یا خواهرت دارای نیازهای خاص است و زمان و انرژی زیادی را از پدر و مادر شما می‌گیرد، مهم است که راجع به خودت و ویژگی‌های خاص خودت بیشتر بدانی و احساس فردی مهم را داشته باشی.

دارای چه خصوصیات ویژه‌ای هستی؟

- (۱)
- (۲)
- (۳)
- (۴)

از انجام دادن چه فعالیت‌هایی لذت می‌بری؟

- (۵)
- (۶)
- (۷)
- (۸)

راهنمایی برای والدین

داشتن یک خواهر یا برادر طیف اتیسم در عین حال که تجربه‌ی مشکلی است، می‌تواند تجربه‌ای بسیار سودمند هم باشد. در این جا قصد داریم به بیان ایده‌هایی در رابطه با بهبود روابط با فرزندان دیگر، گذراندن زمان و توجه بیشتر با آنها و کمک به آنها برای فهم بیشتر اتیسم، بپردازیم.

داشتن فرزند اتیسم باعث می‌شود که زمان کمتری را بتوانید به سایر فرزندان خود اختصاص دهید و به همین خاطر احساس عذاب وجدان و ناراحتی داشته باشید. اما زیاد به خود سخت نگیرید زیرا به شما راهکارهای ساده و روزانه‌ای ارائه خواهیم کرد که بوسیله‌ی آن‌ها می‌توانید به رشد و تربیت سایر فرزندان کمک کنید.

شرح دادن اختلال اتیسم به سایر فرزندان

شرح دادن اختلال اتیسم به سایر فرزندان در اولین فرصتی که می‌دانید آنها به قدری بزرگ شده‌اند که توانایی فهم این اختلال را پیدا کرده‌اند یا متوجه متفاوت بودن خواهر یا برادر اتیسم خود از سایر بچه‌ها می‌شوند، ایده‌ی خوبی است. چون باعث می‌شود که بتوانند هرچه زودتر خود را با ناتوانی فرد اتیسم تطبیق دهند و از افکار و ایده‌های اشتباه درباره‌ی اتیسم اجتناب کنند. هرچقدر که سایر فرزندان بزرگتر شوند بهتر می‌توانند این اختلال را درک کنند و به طبع آنها سوال‌های پیچیده‌تری می‌پرسند.

چگونه اتیسم را شرح دهید

• از آن‌ها بپرسید که چه مقدار راجع به اتیسم می‌دانند. به تمامی سوال‌های آنها پاسخ دهید و از آن‌ها بخواهید که احساسات خود را شرح دهند. همچنین آماده باشید که به سوال‌های تکراری چندین بار پاسخ دهید. • از جملاتی استفاده کنید که مناسب سن و سطح درک

فرزندانتان باشد. مشخصات اتیسم را با زبانی ساده توصیف کنید.

• هیچ اشکالی ندارد که به بقیه فرزندان بگویید که خواهر یا برادر شما نمی‌تواند کاری انجام دهد چون نحوه‌ی انجام آن کار را متوجه نمی‌شود و یا یاد نگرفته است.

کودکان درباره‌ی اتیسم چه می‌دانند؟

با وجود اینکه ممکن است کودکان اطلاعات کلی راجع به اختلال اتیسم داشته باشند اما اغلب نمی‌دانند که این اختلال چگونه زندگی سایر فرزندان خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد. کودکان با سنین مختلف اتیسم را از طرق مختلف متوجه خواهند شد. یک کودک پنج ساله ممکن است اتیسم را به مفهوم ناتوانی برادر یا خواهرش در نوشتن درک کند و یا یک فرد هفده ساله اتیسم را تقریباً به عنوان یک مانع برای داشتن زندگی نرمال ببیند.

بعضی اوقات ممکن است که کودکان افکار اشتباهی راجع به خواهر یا برادر دارای اتیسم خود داشته باشند. مثلاً ممکن است فکر کنند اتیسم همانند سرماخوردگی واگیردار است. حتی ممکن است کودکان با سنین پایین فکر کنند که آنها با رفتار و افکار بد خود باعث ابتلای خواهر یا برادر خود به اتیسم شده‌اند. شما می‌توانید با صحبت کردن و توضیح دادن اتیسم به آنها دراز بین بردن این افکار و احساسات کمک کننده باشید.



تأثیرات هیجانی اتیسم بر خواهر و برادر

چگونه می توان به سایر فرزندان خانواده کمک کرد؟

همانطور که فرزند دارای اتیسم شما به توجه نیاز دارد، سایر فرزندان شما نیز به توجه نیاز دارند. در این جا روش هایی را به شما معرفی خواهیم کرد که می توانید به وسیله آن ها توجه مثبتی به فرزندان دارای رشد طبیعی خود داشته باشید و به آنها کمک کنید که احساس خاص بودن داشته باشند و فرزندان را به داشتن رابطه ی مثبت با سایر اعضای خانواده تشویق کنید.



عموماً سایر فرزندان خانواده ی دارای فرد اتیسم به خوبی خود را با شرایط منطبق می کنند. اغلب خواهران یا برادران کودک دارای اتیسم حامی تر، دلسوز تر، مستقل تر و صبورتر می باشند، اما ممکن است احساسات منفی مختلفی را نیز تجربه کنند. برای مثال ممکن است که در زمان های مختلف احساسات زیر را داشته باشند:

- به مقدار زمانی که برای فرزند دارای اتیسم خود صرف می کنید حسادت بورزند.
- به این علت که خواهر یا برادر دارای اتیسم از بازی کردن با آن ها سر باز می زند، احساس سرخوردگی می کنند.

- احساس عصبانیت بخاطر وجود تفاوت در وظایفی که در خانه توسط آنها باید انجام شود.

- محافظت و عصبانیت بیش از حد از برادر یا خواهر دارای اتیسم خود در صورت مورد تمسخر دیگران قرار گرفتن توسط دیگران

- معذب بودن بخاطر نگاه های خیره ی مردم به آنها
- نگران بودن از بابت تأثیر استرس ها بر سلامتی خانواده و یا رابطه ی پدر و مادر با یکدیگر
- حس عذاب وجدان بخاطر احساس عصبانیت و شرمساری که گاهی اوقات به خواهر یا برادر دارای اتیسم خود دارند.

- نگرانی یا بی رغبتی نسبت به وظایفی که در آینده نسبت به برادر یا خواهر دارای اتیسم خود دارند.

زمان اختصاصی برای سایر فرزندان

سایر فرزندان خانواده اغلب کمتر راجع به مشکلات خود صحبت می کنند. برای برطرف کردن این مسئله می توانید:

- روزانه زمانی را به طور ثابت به سایر فرزندان خود اختصاص دهید. این اختصاص دادن زمان می تواند به شکل گفتن قصه قبل از خواب باشد و یا می توانید در آخر هرروز از آنها بخواهید درباره ی کارهای مثبتی که در طول روز انجام داده اند صحبت کنند.

- در صورتی که نمی توانید زمانی را به صورت ثابت به فرزند دیگر خود اختصاص دهید، زمانی که فرزند شما قصد دارد موضوعی را با شما مطرح کند حتماً برای آن وقت بگذارید.

- زمانی را به انجام فعالیت های خاص با سایر فرزندان خود در عید حضور فرزند دارای ا티سم اختصاص دهید. مثلاً می توانید آن ها را به سینما یا استخر ببرید.

- فرزند دارای اتيسم خود را به مدت یک روز یا یک آخر هفته به یک پرستار کودک مورد اعتماد و آموزش دیده بسپارید تا بتوانید زمان بیشتری را با سایر فرزندان بگذارید.

ممکن است از این واقعیت که باید زمانی بیشتر از آنچه که برای سایر فرزندان خود میگذارید را صرف کودک دارای اتيسم خود بکنید، احساس عذاب وجدان داشته باشید اما مهم آنست که در همان مدت زمان کمی هم که اختصاص می دهید باعث شوید که سایر فرزندان شما احساس کنند که برای شما خاص هستند و بدین ترتیب بوجود آمدن احساسات منفی در آنها را کاهش دهید.

تشویق به ایجاد رابطه ی نزدیکتر

عموماً سایر فرزندان به خواهر یا برادر دارای اتيسم خود احساس مثبتی دارند اما گاهی ممکن است که رابطه ی آن ها با یکدیگر به اندازه ای که باید نزدیک نباشد که این ممکن است بخاطر عدم توانایی فرزند اتيسم در برقراری روابط اجتماعی باشد. یکی از راه هایی که می تواند باعث بهتر و نزدیکتر شدن روابط بین فرزندان شود، فعالیت ها و تفریحات مشترکی است که می توانند با هم داشته باشند. مثلاً حباب سازی یا بازی کردن با قطار که برای کودکان اتيسم هم همانند سایر کودکان لذت بخش است.

تلاش برای منصف بودن

این مسئله که سایر فرزندان شما نیز حس کنند که منصفانه با آن ها رفتار می کنید بسیار مهم است:

- تا جایی که ممکن است قوانینی را در خانواده وضع کنید که برای همه ی فرزندان شما منصفانه باشد.

- از استراتژی هایی برای تشویق رفتار های خوب در بین فرزندان استفاده کنید.

- اگر رفتارهای پر خاشگرانه و آسیب زننده را از سایر فرزندان خود قبول نمی کنید، از کودک دارای اتيسم خود نیز قبول نکنید.

ممکن است شما این رفتارهای پر خاشگرانه و آسیب زننده کودک دارای اتيسم خود را با این دلیل که نمی فهمد یا فهمیدن برای او سخت است توجیه کنید اما سایر فرزندان شما این توجیه را ناعادلانه ببینند و در نتیجه احساس ناراحتی و سرخوردگی داشته باشند.

مشخص کردن قوانین خانوادگی و وظایف

تمامی فرزندان در زندگی خانوادگی شما تأثیر گذار هستند. نقش داشتن در انجام وظایف در خانه می تواند به کنار هم قرار دادن همه اعضا به عنوان یک خانواده در کنار هم و آموزش مهارت های مستقل بودن به همه فرزندان کمک کننده باشد. چیزی که در این باره مهم است این مسئله می باشد که قوانین و وظایف بر اساس سن و توانایی های هر فرزند تعیین شوند. فرزندان دارای رشد طبیعی می توانند در انجام وظایفی مانند مرتب کردن روتختی ها، شستن ظرف ها، تا کردن لباس ها و فعالیت هایی نظیر این ها کمک کنند. کودک دارای ا티سم شما نیز می تواند با توجه به سنش در انجام وظایف خانه نقش داشته باشد، مثلاً در چیدن میز ناهار و جمع کردن آن مشارکت کند.

ممکن است انتظار داشته باشید که سایر فرزندان نیز باید وظایف زیادی را به عهده بگیرند اما به یاد داشته باشید که آن ها نیز کودک هستند و باید کودکی کنند، این نکته بسیار مهم است.

مدیریت کردن احساسات منفی

هنگامی که سایر فرزندان نیز در حال یادگیری چگونگی منطبق کردن خود با خواهر یا برادر دارای ایتسم خود هستند، ممکن است از این بابت که چگونه با آن ها رفتار خواهد شد نگران شوند و ممکن است احساس ناراحتی، سرخوردگی و اضطراب داشته باشند.

به وسیله راهکارهای زیر می توانید به از بین رفتن این احساسات در سایر فرزندان کمک کنید:

• نسبت به احساسات فرزندان خود هوشیار باشید و آنها را بشناسید. مثلاً اگر فرزند شما می گوید که از بازی کردن با خواهر یا برادر دارای ایتسم خود متنفر است، چون اسباب بازی هایش را برای خودش برمی دارد، در جواب به او بگویید «این خیلی ناراحت کننده است».

• کودکان را در ارتباط با احساساتشان قضاوت نکنید، برای مثال از او بخواهید که توضیح دهد چه اتفاقی افتاده و چه چیزی باعث بوجود آمدن احساسات منفی در او شده است.

• به فرزندان خود کمک کنید که احساسات منفی را از راه مثبت بروز دهند. مثلاً کودک احساسات خود را از طریق نقاشی کردن بروز دهد.

• احساسات خود را با فرزندان دارای رشد طبیعی خود به اشتراک بگذارید تا بدانند وجود این احساسات طبیعی است. مثلاً به آن ها بگویید که شما هم بعضی وقت ها خجالت می کشید.

• با سایر اعضای خانواده و دوستان خود درباره ی اتفاقاتی جاری زندگی صحبت کنید. صحبت کردن با افراد با تجربه می تواند تحمل مشکلات را برای شما آسان نموده و راه حل های بهتری پیدا کنید.

• اگر در مدیریت کردن سایر فرزندان و احساسات آنها به کمک نیاز دارید، حتماً از افراد حرفه ای مانند روانشناسان و مشاوران کمک بگیرید.

تشویق به استفاده از انجمن های حمایتی

از آنجایی که شرایط خانوادگی شما ممکن است باعث افسردگی سایر فرزندان شود، مخصوصاً اگر کودک دارای ایتسم شما مشکلات رفتاری حاد داشته باشد، روابط دوستانه خارج از خانواده می تواند در پیشگیری از این اتفاق در فرزندان شما موثر و مفید باشد.

عضو شدن در گروه های حمایت از خواهران و برادران افراد دارای ایتسم به فرزندان کمک می کند که متوجه شوند تنها نیستند و احساساتی که دارند طبیعی است. صحبت کردن با مشاور نیز مفید خواهد بود.

بخش چهارم:
مدیریت بحران

نکات مداخله در بحران برای والدین و معلمان کودکان طیف اتیسم با عملکرد بالا

از دید کودک رفتارهای انفجاری عبارتند از:

- (الف) سردرگمی در مورد اثرات و پیامدهای بسیاری از رفتارهایش
 - (ب) تعامل با رفتارهای محدود و کلیشه ای و علایقی که ممکن است توانایی جوانان را برای یادگیری و همسویی با همسالانش محدود کند
 - (ج) مشکل شدید در شروع و حفظ تعاملات اجتماعی و روابط
 - (د) ناتوانایی در درک خواسته های خانواده یا معلم و برقراری ارتباط و نیازهای خود.
- از دیدگاه والدین یا معلمان، رفتارهای انفجاری شامل خودآزاری و دیگران آزاری، تخریب اموال، عدم رعایت یا اختلال در برنامه روتین کلاس ها، ایجاد نابسامانی و کج خلقی است. بنابراین والدین و معلمان ابتدا باید بدانند که برای کودکان رفتارهای «تقلیدی» اغلب به عنوان «رفتار بد» شناخته می شوند.

لیستی از مواردی که خانواده و معلمان در هنگام بحران باید انجام دهند به شرح زیر است:

۱. هر زمان که ممکن است به کودک دارای اتیسم اجازه دهید تا انتخاب هایشان را از طریق اقدامات مداخله در بحران انجام دهند؛ با این حال، به آن ها گزینه ای را پیشنهاد نکنید. اگر آنها به آنچه شما در تلاش برای دستیابی به آن هستید موافقت نکنند، انتخاب های خود را ارائه نکنید.

رویدادهای بحرانی و رفتارهای انفجاری از کودکان اتیسم با عملکرد بالا یکی از مهمترین و پررنگ ترین مسائلی است که والدین و معلمان با آن روبه رو می شوند. رفتارهای انفجاری نظیر خراب کردن وسایل، پرخاشگری های فیزیکی، خودآزاری، نابسامانی و کج خلقی موانع عمده ای هستند که بر پیشرفت اجتماعی و آموزشی اثرگذارند. چنین رفتارهایی این کودکان را در معرض خطر محرومیت و انزوا از فعالیت های اجتماعی، آموزشی، خانوادگی و اجتماعی قرار می دهند. علاوه بر این، رفتارهای انفجاری بار سنگینی بر دوش خانواده ها می گذارد به خصوص اینکه بچه ها از دوره پیش دبستانی تا سن مدرسه رشد می کنند. تعریف رفتارهای انفجاری به این بستگی دارد که آیا رفتارها از منظر یک کودک اتیسم، یک والد یا یک معلم در نظر گرفته می شود.



۲. خشم، ترس و اضطراب همچنین می تواند روی رفتار اثر بگذارد. مادران و پدرانی که از طلاق، بحران سلامت، تغییر شغل یا یک تغییر مکانی می گذرند ممکن است فکر کنند همه چیز را مدیریت می کنند و هیچ دلیلی برای نگرانی برای فرزندشان نیست. اما اگر شما در مورد چیزی استرس دارید، کودک شما نیز مانند خودتان خواهند بود به ویژه اگر او قادر به انجام هر کاری نباشد یا حتی نتواند نگرانی های خود را بیان کند.

۳. گرسنگی، خستگی، یا تشنگی می تواند فرزند شما را بدخلق کند. خواب کم یا ضعیف شدن با سرماخوردگی می تواند به راحتی رفتار غیر معمولی را بیان کند. بیماری مزمن یا عفونت درجه پایین می تواند باعث تحریک پذیری او شود. اگر کودک شما دارای یک الگوی سخت گیرانه در یک زمان خاص از روز می باشد، سعی کنید یک تکه میوه را در آن ساعت ارائه دهید تا ببینید آیا تفاوت دارد یا خیر.

۴. در طی یک بحران بسیاری از رفتارهای یک کودک ممکن است حس مشخصی را ایجاد نکند (به عبارتی به نظر نمی رسد که به هدف مشخصی برسند). اما برای مثال، بچه شما در مورد تمام دیوارها و پنجره ها «با انگیزه و هدف» عصبانی نمی شود. برای یک لحظه فرض کنید که بچه شما پیام های کد شده ای را در مورد چیزهایی که برای او اهمیت دارد ارسال می کند و کار شما این است که کد را بشکنید تا پیام ها را بخوانید.

۵. در زمان بحران همیشه از صدا و رفتار آرام استفاده کنید، اما با استحکام و ثبات

۶. به فرزندتان هدفون بدهید در نتیجه او می تواند به صداهای گیج کننده ای در اطرافش توجه نکند.

۷. کمک کنید که فرزندتان شما را به دید یک حل کننده ی مشکل ببیند. اجازه دهید او بداند که شما از چگونگی موقعیت های مشکل او آگاه هستید. به او بگویید که کار

شما این است که با این مشکل کنار بیایید. به وضوح توضیح دهید که کمک شما به معنای اجتناب از وضعیت یا انجام آن کار برایش نیست، بلکه کمک به او برای انجام دادن آن است (به عنوان مثال شما یک مشکل دارید و من اینجا هستم تا به شما کمک کنم تا آن را حل کنید).

۸. به جای نگاه کردن به رفتار به عنوان «رفتار بد و ناصحیح» به چگونگی بافت یا محیطی که خارج از هماهنگی با کودک شماست نگاه کرده و آنچه که می توانید در موردش انجام دهید را کشف کنید.

۹. از طریق اقدامات مداخله در بحران اهدافتان را در ذهن دنبال کنید و قوانین جدیدی را برای پاسخگویی در آینده وضع کنید.

۱۰. به همه منابع ممکن درد (مانند دندان ها، ریفلاکس، روده، استخوان های شکسته، برش ها و زخم ها، عفونت ها، آبسه ها، پیچ خوردگی ها، کبودی ها و غیره) با دقت نگاه کنید. هر رفتاری که به نظر می رسد موضعی باشد ممکن است درد را نشان دهد. اگر او همیشه دوست دارد به طور مثال شکم خود را بر روی دسته ی نیمکت قرار دهد، ممکن است به این دلیل باشد که معده او صدمه دیده است.

۱۱. برای فرد دارای اتیسم روشن کنید که همیشه در دسترس او خواهید بود.

۱۲. تمرین و تکرار آنچه تصمیم گرفته شده به عنوان راه حل مناسب برای مشکل است. این تصمیم ممکن است شامل تکمیل یک فعالیت، پذیرش یک تغییر یا بازگرداندن محیط پس از کج خلقی باشد.

۱۳. به جای این که به فرزندتان بگویید که چه کاری انجام ندهد به صورت مستقیم و واضح به او بگویید که چه کاری انجام دهد. به عنوان مثال به جای این که به او بگویید موهای برادرت را نکش بگویید دست هایت را

پایین بیاور.

۱۴. در هنگام بحران، امنیت اصلی ترین اولویت است. به محض امکان فرزندان را از موقعیت نا امن دور کنید.

۱۵. همیشه در زمان بحران، منظور و معنی حرف هایتان را بگویید و با فرزند خود بسیار واضح و مشخص صحبت کنید.

۱۶. بعضی از رفتارها، به ویژه آنهایی که به نظر بسیار عجیب و غریب، غیرمنتظره و ناگهانی هستند ممکن است به دلیل تشنج باشد. اگر در مورد این موضوع نگران هستید، تعداد بسیار دقیقی از آنچه که مشاهده می کنید را ثبت کنید، ببینید که آیا معلم فرزند شما هم نظری مشابه دارد و با پزشک متخصص و درمانگر خود هم صحبت کنید.

۱۷. برخی چیزها در اطراف فرزند شما قابل تغییر هستند و برخی نه. (مثلا یک معلم، قرص نعنایی را در دهان دانش آموز قرار می دهد تا او را ساکت نگه دارد غافل از اینکه بچه ها در کلاس به خاطر سرو صداهایش به او پاداش می دهند.) گاهی اوقات فقط باید بدانید که مشکل چیست و چه چیزی می تواند به شما کمک کند تا بتوانید در مورد آن کاری انجام دهید. یخچال شما همیشه سر و صدا ایجاد می کند، اما اگر متوجه شوید که این صدا حواس شنوایی فرزندان را پرت می کند می توانید به او کمک کنید تا یک محل آرام برای انجام تکالیفش ایجاد کند. گاهی اوقات شما یک عدم تطابق بین آنچه که از فرزندان انتظار دارید و آنچه که او در واقع می تواند انجام دهد پیدا می کنید.

۱۸. مسیر پیدایش رفتار را به نحوی که یک انسان شناس اعمال افراد بومی تازه کشف شده را ثبت می کند انجام دهید. قضاوت کردن را متوقف کنید (شما آنچه که فکر می کنید را می دانید). بسیاری از رفتارها از یک رویداد نشأت می گیرند یا توسط آن از بین می روند،

حتی ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که لامپ آشپزخانه را روشن می کنید. منظور این است که هر رفتاری در اثر کاری به وجود می آید به طور مثال هنگامی که از کنار رستوران رد می شوید ناخودآگاه احساس گرسنگی می کنید و این حوادث محیطی در زندگی فرزند شما وجود دارد (یعنی چیزهایی که باعث ایجاد رفتار می شوند). شما می توانید از یک دفترچه خاطرات یا ثبت وقایع استفاده کنید تا بتوانید سخت ترین رفتارهای فرزندان را بشناسید.

۱۹. در زمان بحران روی موضعتان بمانید. فرزندان ممکن است موضوعات فرعی و نامربوط را پرورش دهند تا رفتارهای خودشان را توجیه کنند. نظرات نامربوط را قطع یا رد کنید. اینگونه پاسخ دهید: «به نظر خوب نمیاد، من نمی توانم به آن توجه کنم» یا بگویید «این موضوع درست نیست در نتیجه من باید چیزی که شما میگویید را رد کنم» یا «من نمی توانم به شما در مشکلات کم کمک کنم در حالی که شما در مورد چیزی صحبت می کنید که به موضوع اصلی نامربوط است».

۲۰. سعی کنید هر گونه آلرژی یا حساسیت های غذایی را که ممکن است فرزندان را ناراحت کند شناسایی کنید. اسهال در عرض چند ساعت پس از غذا خوردن، قطعاً علائم آلرژی را نشان می دهد، بنابراین گونه ها و گوش ها ممکن است سرخ شوند. بسیاری از خانواده ها گزارش می دهند هنگامی که فرزندشان غذای خاصی را می خورد، رفتارهای کلیشه ای و بال زدن هایش کاهش می یابد. یک رژیم حذفی می تواند به شما ثابت کند که آیا غذاهای خاص باعث درد یا رفتارهای غیر معمول می شوند یا خیر.

روش مدیریت موقعیت های بحرانی

- برای شناسایی محرک ها و نشانه های ایجاد موقعیت بحرانی ، هوشیار باشید .
- برای کاهش استرس و اضطراب فرد ، عوامل محرک را کاهش داده و یا وی را به محیطی با استرس کمتر برده و فعالیتی را با او انجام دهید که می دانید او را آرام می کند .
- زمانی که رفتارهای او باعث تحریک احساسی شما می شود ، سعی کنید خونسرد بمانید .
- آرام و صبور باشید .
- به او فضای شخصی خودش را بدهید .
- هنگام صحبت کردن با او از زبان ساده استفاده کنید .
- تمرکز خود را بر آرام کردن کردن شرایط و نگهداری آن از طریق ایجاد سکوت و فعالیت های آرامش بخش بگذارید .
- وی را در کنترل کردن خود تشویق کنید و از او بخواهید که نفس های عمیق بکشد .
- بعد از آرام شدن شرایط درباره ی بهترین استراتژی ها و مناسب ترین پاسخ ها صحبت کنید .
- حتما برای آمادگی خود در موقعیت های مشابه از فرد پرسید که چه عواملی باعث تحریک او شده بودند .

اقدامات در حین موقعیت بحرانی:

- تا جایی که امکان دارد خونسردی خود را حفظ کنید.
- شدت حاد بودن موقعیت را ارزیابی کنید.
- برنامه مدیریت بحران را اداره کنید و تمرکز خود را روی حفاظت کردن از افراد بگذارید.
- در هنگام وقوع رفتارهای بسیار خطرناک که باعث صدمات جسمی به خود فرد یا سایرین می شود، از مداخلاتی همچون: مهار کردن فیزیکی شخص و منتقل کردن وی به جایی است که در آنجا تنها باشد.

مهار کردن فیزیکی به معنی محدود کردن امکان حرکت دست ها، پاها و سر است. البته لازم به ذکر است که انتقال فرد به جایی که در آنجا تنها باشد تنها یک راه فوری است و در طولانی مدت نمی تواند راه حلی برای برای درمان رفتاری باشد و فقط زمانی باید استفاده شود که مداخلات دیگر اثر ندارند، پس مداخلات رفتاری مثبت برای جایگزینی این مداخله فیزیکی لازم است زیرا این مداخلات فیزیکی عواقب فیزیکی و احساسی جدی را به دنبال دارد.

مدیریت بحران در خانه

وجود برنامه مدیریت در خانه مرحله ی بسیار مهمی است و همکاری همه ی اعضای خانواده در تهیه ی این برنامه مفید است. استراتژی هایی برای محافظت کردن از سلامتی فرد ا티سم و سایر افراد خانواده در شرایط بحرانی مهمترین نکته است و آماده بودن برای آرام کردن شرایطی که فرد اتيسم در آن تمايل به خشونت و آسیب رسانی دارد، باعث ایجاد حس امنیت در همه ی اعضای خانواده می شود.

مدیریت بحران در اجتماع

تجربياتی از زبان يك مادر:

« بدخلقی های دختر من در اجتماع زیاد شده است و همین مسئله باعث تشویق شدن من و خانواده ام برای آگاه کردن همسایگانم از اتيسم شد که از طریق چسباندن پوسترهایی به ماشین و در خانه ام این کار را انجام دادیم. همچنین ما همیشه دو نفره به همراه دخترم بیرون می رویم که در صورت به وجود آمدن شرایط بحرانی دست تنها نباشیم. در صورت قرار گرفتن در شرایط بحرانی نیز برای محافظت از سلامت دخترم و سایرین او را به نزدیکترین اتاق پرو در فروشگاه های لباس و یا سرویس بهداشتی می برم تا دوباره آرامش خود را بیابد. مسئله ی دیگری که برای ما بسیار مهم است وجود جعبه ی کمک های اولیه در صندوق ماشین است و در این جعبه که شامل: لباس و کفش های راحت، داروهای خودم و دخترم، خوراکی و نوشیدنی و کارتی که نشان دهنده ی اتيسم داشتن دخترم است را قرار می دهم. همچنین در این جعبه وسایلی برای خودم قرار می دهم تا در صورتی که مجبور به بیمارستان رفتن و انتظار بیش از اندازه کشیدن شدم، از آنها استفاده کنم.»

در چه مواقعی کمک بخواهیم؟

- بسیاری از خانواده ها در منزل با انگیزه ی زیادی تلاش می کنند که به فرزند دارای ا تیسم خود در فائق آمدن بر مشکلات کمک کنند، کمک گرفتن از افراد متخصص در شرایط زیر ضروری است:
- پر خاشگری یا خود زنی که دائماً تکرار شود و تهدیدی برای افراد باشد
 - رفتار های خطر زا مانند فرار کردن از خانه
 - اقدام به خودکشی
 - تغییرات مداوم در رفتار و خ لقیات مانند کج خلقی یا اضطراب مداوم
 - پسرقت در مهارت ها



مدیریت بحران در گم شدن در کودکان دارای اتیسم

• بی قراری در فضاهای شلوغ

بسیاری از مکان های عمومی شلوغ، مثل برخی مراکز خرید و ... فضاهایی نامناسب برای کودکان اتیسم محسوب می شود و این فرزندان برای فرار از شلوغی از والدین خود دور شده و گم می شوند.

• عدم شناخت نسبت به محیط

فرزند دارای اتیسم شناخت درستی از محیط نداشته و وقتی گم می شود نمی تواند راه خود را پیدا کند و مشخص نیست در چه مرحله ای از حسی و ادراکی قرار دارد.

• اختلال در تعاملات اجتماعی

مشکل اصلی اختلال طیف اتیسم، اختلال در ارتباطات و تعاملات اجتماعی است، این مهم ترین مشکل یک کودک در هنگام گم شدن است؛ کودکان در طیف شدید قادر به تکلم نبوده و در طیف متوسط که قادر به تکلم هستند در دادن اطلاعات ضروری مثل آدرس خانه و ... اغلب دچار مشکل هستند و نمیتوانند اطلاعاتی مفید درباره خودشان ارائه کنند.

خانواده و جامعه چه نقشی می توانند در پیشگیری و بعد از وقوع گم شدن ایفا کنند؟

اقدامات خانواده ها در پیشگیری و امنیت در هنگام گم شدن

• قبل از ورود به هر مکانی چه جدید و چه آشنا برای کودک، حتما او را از رفتن به آنجا با خبر کنید، و اطلاعات لازم را به او بدهید، می توانید این کار را با نشان دادن تصاویر آن محیط، بیان ویژگی ها و وجود محیط های مورد علاقه، موارد ایمنی و شلوغی و نکات لازم را در قالب داستان و یا شعر و یا در قالب گفتگو با او در میان بگذارید، بهتر است، هدف رفتن و مدت زمان لازم برای سپری کردن در آن زمان را نیز به او بگویید،

گم شدن کودکان در اکثر جوامع هیچگاه اتفاق نادر و بعیدی نبوده است. چون انگیزه و دلایل وقوع شان متنوع و در برخی از مواقع رخ نمودن شان غیر قابل پیشگیری است تا آن جاکه در امریکا و اروپا روز 25 May (۴ خرداد) به نام روز کودکان گم شده نام گذاری شده است. به طور کلی، آمارها نشان می دهد سهل انگاری والدین علت اصلی اغلب گم شدن کودکان است. هم چنین احتمال گم شدن کودکان در مراکز خرید به علت بی توجهی والدین به کودکان بیشتر است.

اما در این میان احتمال گم شدن کودکان دارای اتیسم، بیش فعالی، کودکان دارای اعتماد به نفس پایین و مضطرب بیشتر از دیگر کودکان است. ما در اینجا می خواهیم به این موضوع بپردازیم که چه عواملی باعث می شود کودکان دارای اتیسم بیشتر در محیط ها گم شوند؟

عوامل موثر در گم شدن کودکان اتیسم

• عدم آگاهی یا ناتوانی در تشخیص میزان خطرات

(کودکان دارای اتیسم درک صحیحی از میزان خطر محیط پیرامون خود ندارند).

• توجه و تمرکز پایین

(این کودکان تمرکز و توجه پایینی داشته و کوچکترین محرکی می تواند آن ها را به راحتی برای آنها جلب توجه کرده و از والدینشان جدا کند)

• جذابیت و علاقه به برخی اشیاء خاص (خصوصا اشیای چرخشی و ...)

بسیاری از خانواده ها بیان می کنند که کودکانشان در خیابان یکدفعه خیره به چرخ ماشین، پنکه مغازه و ... می شوند و در همان جا می ایستند و متوجه حرکت والدین خود نمی شوند و یا اگر دور باشد به سرعت به طرف شیء رفته و از والدین جدا می شوند.

شما با این کار از استرس او کاسته و به او اطمینان می دهید که بعد از پایان زمان گفته شده ما می توانیم مجدد به خانه برگردیم.

• حتما وسایل مورد علاقه کودک، آب، خوراکی و یا هدست و عینک آفتابی را متناسب با شرایط همراه خود داشته باشید تا در مواقعی که باعث کلافگی و اذیت کودک می شود، و حتی منجر به جدا شدن و فرار کردن از سمت شما می شود، جلوگیری کنید.

• اگر کودک شما سابقه گم شدن را دارد، حتما قبل از ورود به ماموران انتظامی و امنیتی آن مجموعه فرزند خود و ویژگی ها او را معرفی نمایید تا در صورت وقوع سریعتر بتوانند به شما کمک کنند.

• از آنجا که سهل انگاری والدین علت اصلی اغلب گم شدن کودکان می باشد، دقت و توجه بیشتر خانواده ها می تواند یک عامل مهم در پیشگیری از گم شدن کودکان باشد، همچنین خانواده ها باید شناخت صحیح و کاملی نسبت به توانایی های فرزند خود داشته باشند اینکه کلام دارد یا خیر، تا چه اندازه آموزش پذیر است، تا چه میزان ارتباط برقرار می کند و ...

• اگر فرزند کلام دارد، آموزش پذیر است و درک نسبی نسبت به محیط دارد؛ آدرس خانه و شماره تماس والدین را بارها با او تمرین کرده و وقتی اندکی بزرگتر شدند می توان در قالب بازی به آن ها یاد داد تا از مامور پلیس کمک بگیرند، اگر فرزند کلام دارد و تا حدی آموزش پذیر است اما از فضا و مکان درک نسبی ندارد، نام پدر و مادر و (در صورت امکان شماره تماس) را با او تمرین کرده و مطمئن بشوند که این اطلاعات را به خوبی می تواند انتقال دهد.

• اگر فرزند کلام ندارد و یا تکلم محدودی دارد حتما نام و شماره تماس والدین در قسمتی از لباس های بچه دوخته یا پَرچ شود و یا برگه ای در جیب فرزند یا درون گردنبند گذاشته شود که اطلاعاتی شامل نام و شماره تماس والدین در آن درج شده باشد.

اقدامات عملی زمان گم شدن

- سریعاً به ماموران انتظامی اطلاع دهید.
- به محیط های و مکان های که فکر می کنید مورد علاقه فرزند شما می باشد، بروید.
- حتما سری به محل های آبخوری، دستشویی ها و فروشگاه های فروش مواد غذایی بزنید.
- به فروشگاه های که وسایل مورد علاقه فرزندتان را می فروشند، مراجعه کنید.

اقدامات عملی پس از پیدا شدن

• گم شدن کودک از آن جا که غیرمنتظره و به یک باره رخ داده است، برای کودک به منزله یک شوک محسوب می شود. این استرس و ترس شدید ممکن است باعث بروز ترس در وی شود یا اضطراب ها و ترس های قبلی کودک را تشدید کند. این مسئله به ویژه برای کودکانی که از قبل دچار استرس و ترس های شدیدی بوده اند، مصداق پیدا می کند. این دسته از کودکان پس از تجربه گم شدن بیشتر آسیب می بینند و ضربه می خورند. در برخی موارد ضربه ناشی از گم شدن کودک آن چنان شدید است که هم ردیف اختلال پس از سانحه قرار می گیرد. این اختلالات پس از وقوع سوانح طبیعی مانند زلزله، سیل، تصادفات، فوت ناگهانی اعضای خانواده در برخی کودکان مشاهده می شود و استرس روانی بسیار شدیدی به کودک وارد می کند.

• اگر کودک پس از حادثه دچار اشکالاتی در خواب، تغذیه یا لکنت شده است، باید از مشاور کمک گرفت. استفاده از تهدید و سرزنش کودک نه فقط مانع تکرار حادثه نمی شود بلکه باعث ایجاد استرس، ترس، اضطراب و حتی وسواس در کودک می شود.

معرفی
فیلم های مربوط به
حیطه اتیسم



A Brilliant Young Mind



Adam

لیست فیلم های حیطة اتیسم



After Thomas



Autism Every Day



Autism in Love



Autism Is a World



Autism: The Musical



Bless the Child



chicos de otro planeta



Children of the Stars



Chocolat



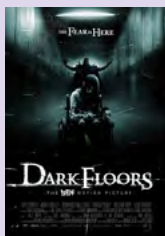
Christine



Cries from the Heart



Dad's in Heaven with Nixon



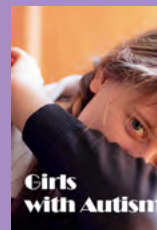
Dark Floors



Dear John



Extremely Loud and Incredibly Close



Girls with Autism
(2015 ITV Doc)



Jack of the Red Hearts



Killer Diller



Life Animated



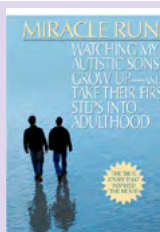
Marathon



Mary and Max



Mercury Rising



Miracle Run



Molly



Mozart and the Whale



My Name Is Khan



Normal People Scare Me



Normal People Scare Me Too



The Other Sister



Rain Man



Recovered: Journeys Through the Autism Spectrum and Back



Refrigerator Mothers



Season of Miracles



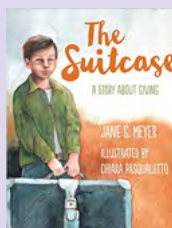
Silent Fall



Snow Cake



Son-Rise: A Miracle of Love



Suitcase



Superbror (2009 film Denmark)



Temple Grandin



This Business of Autism



The Accountant



The Big Short



The Black Balloon



The Boy Who Could Fly



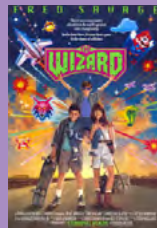
The Horse Boy



The Story of Luke



The Transporters



The Wizard (film)



Too Sane for This World



What's Eating Gilbert Grape



Wretches & Jabberers



Vectors of Autism:
A documentary about Laura Nagle

برای دریافت لیست به روز شده فیلم ها به
سایت انجمن اتیسم ایران مراجعه کنید

لیست شبکه های دوستدار ا티سم

شبکه ای است در سراسر ایران که دعوت کننده ی تمامی افراد جامعه جهت فراهم نمودن زندگی شایسته فارغ از هر گونه تبعیض و جدایی برای کودکان دارای اتیسم می باشد. پیوستن به شبکه دوستدار اتیسم یعنی تعهد به اینکه در هر سمت و شغلی که هستیم و در هر کجا که به سر می بریم برای بهبود زندگی کودکان اتیسم بکوشیم. این حمایت می تواند به شکل ارائه خدمات در حیطه تخصصی، اطلاع رسانی در زمینه اتیسم و هر گونه حمایت مالی یا معنوی از کودکان اتیسم باشد. برای پیوستن به شبکه دوستدار اتیسم با انجمن خیریه اتیسم ایران در ارتباط باشید.



برای دریافت لیست به روز شده به
سایت انجمن اتیسم ایران مراجعه
کنید و یا کد مقابل را اسکن نمایید

لیست کتاب ها و کتابچه های مربوط به حوزه اتیسم

برای دریافت لیست به روز شده
کتاب های تهیه شده در انجمن
اتیسم ایران به سایت انجمن مراجعه
کنید و یا کد زیر را اسکن نمایید



برای دریافت لیست به روز شده
کتاب های موجود در بازار در حیطه
اتیسم به سایت انجمن اتیسم ایران
مراجعه کنید و یا کد زیر را اسکن
نمایید





Autism انجمن اتیسم ایران
Iran Autism Association شماره ثبت: ۳۳۴۴۲۰

آدرس انجمن اتیسم ایران
دفتر مرکزی: تهران، اتوبان ستاری جنوب، بعد از پل همت،
خیابان لاله شرقی، پلاک ۸.

تلفن: ۰۲۱-۴۸۰۸۵ ۰۲۱-۴۴۶۱۳۴۵۶ فکس: ۴۴۶۱۴۰۴۴
آدرس دفتر نمایندگی ۱:
تهران، خیابان جمهوری، خیابان برادران یاسری، نبش دیلمان، پلاک ۲.
تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۲۴۳۵۹

🌐 www.iraautism.org
📍 iraautism.org
📷 [iran.autism.association](https://www.instagram.com/iran.autism.association)
✉ info@iraautism.org

کمک به انجمن خیریه اتیسم ایران: *۷۸۰*۷۰۷۰#
شماره حساب: ۱۴۷۸۵۰۵۶۶۳۵۲۸۱
شماره کارت: ۶۲۷۴ ۱۲۱۹ ۴۰۰۱ ۷۹۸۱
پرداخت از طریق اپلیکشن سکه (سامانه کیف همراه به پرداخت ملت)