



# ورزش و اتیسم

مجموعه کتابچه های آبی



تألیف: مینا عمادی زاده - زهرا سلطانی فر



## واحد آموزش و پژوهش انجمن اتیسم ایران

ورزش و اتیسم

### مجموعه کتابچه های نارنجی

تجارب و راهکارهای مربوط به خانواده، افزایش اطلاع رسانی به جامعه

### مجموعه کتابچه های آبی

تکنیک های روانشناسی در حوزه اتیسم

### مجموعه کتابچه های زرد

تکنیک های کار درمانی

### مجموعه کتابچه های سبز

تکنیک های گفتار درمانی

### مجموعه کتابچه های قرمز

تکنیک های مربوط به مهارت آموزی، حرفة آموزی، استقلال و ... در افراد طیف اتیسم

### مجموعه کتابچه های خاکستری

آشنایی با مغز و آگاهی از بخش ها و عملکردهای مختلف آن در افراد طیف اتیسم

## درآمدی بر ورزش و اتیسم

اتیسم اختلالی رشدی عصبی است که افراد دارای این اختلال علاوه بر دو علامت اصلی (رفتارهای کلیشه ای و نقص در ارتباطات اجتماعی) که هسته‌ی مرکزی اختلال اتیسم را شکل می‌دهند، از مشکلات حرکتی بسیاری رنج می‌برند. مشکلاتی شامل حفظ حالت بدن، هماهنگی، پیش‌بینی و برنامه‌ریزی حرکات.

در مجموع به طور تقریبی ۷۹ درصد افراد دارای اختلالات طیف اتیسم با نقص در عملکرد حرکتی روبه رو می‌باشند و به دنبال آن توانایی انجام وظایف روزمره زندگی شان نیز با مشکل مواجه می‌شود.

مطالعات اخیر بیان می دارند که مشکلات حرکتی در افراد دارای اتیسم بسیار شایع است و اختلال در حیطه‌ی مهارت‌های حرکتی به دلایل زیر است:

- ✓ مداربندی نامتعارف در مغز که یکپارچگی اطلاعات حسی-حرکتی، یادگیری حرکات و هماهنگی را دچار مشکل می کند.
- ✓ اختلال در پیش‌بینی حرکات که برنامه ریزی حرکتی و یادگیری حرکت را دچار مشکل می کند.
- ✓ شل‌بودن مفاصل و تون‌عضلانی پایین (مفاصلی که پایداری کمتری دارند و برای عملکرد مناسب به فعالیت بیشتر عضلات نیاز دارند) که کنترل حرکتی را دچار مشکل می کنند. کودکان با مفاصل شل در فعالیت‌هایی مثل صاف نشستن در پشت میز یا در دست گرفتن مداد برای نوشتن دچار مشکل هستند.
- ✓ سرشت نگران و مضطرب که میل مشارکت در فعالیت‌های چالش برانگیز را کاهش می دهد و باعث خودداری از مشارکت و علاقه به تجربیات محدود می شود.

## اهمیت ورزش برای کودکان دارای اختلال طیف اتیسم

این افراد در مقایسه با کودکان دیگر فعالیت کمتری دارند و بیشتر در معرض خطر ابتلاء به دیابت، چاقی و بیماری های قلبی در بزرگسالی هستند و توانایی های حرکتی محدود، ارتباط مستقیم با مشکلات اجتماعی و ارتباطی در بزرگسالی دارد. همچنین تحقیقات متعددی بیان می دارند که تمرين بدنی نه تنها باعث بهبود وضعیت جسمی می شود بلکه باعث کاهش رفتارهای کلیشه ای، رفتارهای خود تحریکی و رفتارهای ناسازگارانه، کاهش استرس، کاهش پرخاشگری افراد دارای اتیسم نیز می گردد.

همچنین انجام فعالیت های ورزشی می توانند به طور قابل ملاحظه ای در بهبود مشکلات حرکتی، اختلالات رفتاری، تقویت مهارت های ارتباطی-اجتماعی، خودکنترلی و خودمراقبتی افراد دارای اتیسم اثر گذارد و باعث افزایش آستانه تحمل افراد و آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان شود و کسب مهارت، موفقیت، عزت نفس و روابط اجتماعی آن ها را نیز بالا ببرد.

درواقع بهبود حوزه های شناختی و کارکردهای اجرایی مثل تمرکز، توجه، حافظه فعال، فراشناخت و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی را به دنبال دارد و باعث کاهش اختلالات رفتاری در کلاس خواهد شد. علاوه بر موارد فوق انجام فعالیت های ورزشی می تواند بر بهبود هماهنگی حرکات دست و پا با چشم ها و همچنین تقویت حرکات درشت موثر باشد. افراد دارای اتیسم مشکلاتی از جمله خستگی، مشکل خواب و افسردگی دارند و ورزش میتواند جزو برنامه های درمانی اولیه آن ها باشد.

بدين ترتيب می توان گفت يکی از روش های درمانی نويده بخش که در سی سال گذشته توجه متخصصان کودکان دارای اختلال اتیسم را به خود جلب کرده، مداخلات مرتبط با فعالیت حرکتی و بدنی است که در برخی پژوهش ها اثرات سودمند درمان های مکمل به ویژه فعالیت های جسمانی، بازی، تمرین در آب و شنا بر جنبه های مختلف رفتاری، شناختی و روانی افراد با نیازمندی های خاص مطالعه شده است. بدين ترتيب از ورزش می توان به عنوان يک رویکرد مناسب برای کمک به افراد دارای اختلالات طیف اتیسم بهره جست.

در ادامه به توضیح مختصراً درخصوص چهار حیطه از فواید ورزش می پردازیم.

## ورزش و تعاملات اجتماعی

يافته های تحقیقات متعدد، تاثیر ورزش و فعالیت های بدنی در بهبود تعاملات کودکان اتیسم را نشان می دهند و شرکت در فعالیتهای حرکتی و جسمانی فرصت مهمی را برای افزایش ارتباطات اجتماعی وسیعتر، همبستگی اجتماعی گسترشده تر و ایجاد شبکه های اجتماعی مستحکم تر پایدار می سازد. بطوری که مهارت های تمرین توپ، چه در حالت سازمان یافته و چه به صورت تفریحی فعالیت اجتماعی مهمی تلقی می گردد. همچنین کودکان دارای اتیسم کودکانی گوشه گیر هستند که ارتباط کلامی و چشمی کمی برقرار می کنند و انجام فعالیت های ورزشی می تواند اثرات مثبتی بر اعتماد به نفس و گسترش روحیه کار گروهی و مشارکت و مسئولیت پذیری در این افراد داشته باشد.

## ورزش و مشکلات حسی

در ک اطلاعات حسی در افراد دارای اتیسم اغلب با مشکل مواجه است از جمله‌ی این مشکلات می‌توان به پاسخ بیش از حد به حس لامسه اشاره نمود که ممکن است به اضطراب منجر شود. به طور معمول افراد دارای اتیسم با لمس عمیق آرام می‌شوند و از آن لذت می‌برند. افراد دارای اتیسم به دنبال حرک های وستیبولا (حس تعادل) می‌گردند و بر فعالیت های تکراری که این حرک ها را فراهم می‌کنند، اصرار می‌ورزند، حرکاتی مانند بال بال زدن پریدن، چرخش و ...

حرکات ورزشی باعث بهبود عملکرد حواس و افزایش هوشیاری می‌شود در نتیجه بدن قابلیت واکنش فعال خود را بهبود میبخشد و نسبت به پیام های کلامی دقیق تر عمل خواهد کرد و این بهبود در عملکرد حواس بدلیل ضعف یا شدت حواس افراد دارای اتیسم باعث تقویت حواس ضعیف و تعادل کلیه حواس پنجگانه در این افراد می‌باشد.

علاوه بر این، کودکان دارای اتیسم در حفظ و ایجاد تعادل و در زمینه حس های عمقی دارای مشکل می‌باشند. ورزش به دلیل تمرکز بر ایجاد تعادل و شناخت حس عمقی و نیز آگاهی دادن نسبت به اعضای بدن برای افراد دارای اتیسم می‌تواند بسیار مفید باشد. گام ها، نشست ها، حرکات تعادلی و فرم های پایه در ورزش به دلیل ایجاد آرامش، درگیری ذهن و هماهنگی نیمکره راست و چپ مغز در حین انجام حرکات ورزشی باعث بهبود مهارت ها و حرکات کل بدن در این افراد می‌شود.

## ورزش و تنظیم هورمون ها (آناتومی بدن)



ورزش های منظم باعث بهبود رشد در کودکان می شود چراکه از طرفی، فعالیت فیزیکی باعث کاهش گلوکز و در نتیجه ترشح هورمون رشد میشود و از طرف دیگر باعث منظم شدن خواب و تغذیه کودک خواهد شد که این عوامل برای رشد کودکان ضروری هستند. به علاوه، فعالیتهای منظم باعث افزایش تراکم استخوانی و کاهش احتمال بروز پوکی استخوان و دردهای مفاصل در بزرگسالی می شود.

## ورزش و مشکلات حرکتی

ایجاد تعادل و درک نسبت به اعضای بدن بهترین تمرین و روش برای بهبود مشکلات حرکتی افراد دارای اتیسم می باشد. همچنین مطالعات اخیر بیان می دارند که انجام فعالیت های ورزشی می تواند بر بهبود هماهنگی حرکات دست و پا با چشم ها موثر باشند و به این ترتیب از ورزش می توان به عنوان یک رویکرد مناسب برای کمک به افراد دارای اختلالات طیف اتیسم بهره جست.

این افراد از نظر حفظ تعادلی و حرکتی عملکرد ضعیفی دارند و آگاهی مناسب نسبت به حرکات دست و پا و توازن این حرکات در آنها دچار مشکل است. با انجام حرکات ورزشی در این افراد می توان هماهنگی بین حرکات دست و پا در این افراد را بسیار بالا برد و نیز آگاهی نسبت به اعضای بدن را افزایش داد.

## توصیه های ورزشی برای افراد با اختلال اتیسم

برای ورزش باید با متخصصان طب فیزیکی و ورزش مشورت کرد زیرا گاهی انتخاب نادرست در ورزش مضرات جبران ناپذیری به خصوص برای کودک ایجاد می‌کند. مهم این است که به آن‌ها کمک شود تا ورزشی را انتخاب کنند که از آن لذت ببرند و احساس برتری در آن داشته باشند. اتیسم در هر فضایی چالش‌های به خصوصی دارد اما با فراهم کردن امکانات، می‌تواند تجربیات هیجان‌انگیزی را ایجاد نماید. به گونه‌ای که مطالعات انجام شده در دانشگاه آگوستای جورجیا نشان داده است که بهترین روش برای افزایش فعالیت فیزیکی ورزشی افراد دارای اختلال اتیسم، افزایش میزان توزیع و راحتی ورزش است. برای افزایش میزان ورزش این افراد و کسانی که مشکل تمرکز دارند باید راه‌هایی را پیدا کرد تا این افراد بیشتر از ورزش لذت ببرند و بیشتر با این فعالیت تفریح کنند. مدیر این تحقیقات می‌گوید: لذت بردن از ورزش فاکتوری است که باعث ادامه دادن به ورزش می‌شود. محققان معتقدند که ورزش مداوم در افراد دارای اتیسم باعث می‌شود که از مشکلات آن‌ها کاسته شود و در کوتاه و طولانی مدت وضعیت فیزیک و اجتماعی این افراد بهبود یابد.

هر کودک اتیسم چالش‌های منحصر به فرد خود را دارد که مربیان با تجربه باید خود را با آن وفق دهند. چالش‌های متفاوت به عنوان شدت اختلال و شرایط‌شان متفاوت است. بعضی از افراد دارای اتیسم کناره می‌گیرند، در حالی که برخی دیگر فعالند. تعدادی از این افراد دارای اتیسم روان و سلیس صحبت می‌کنند، در حالی که برخی دیگر از آن‌ها صحبت نمی‌کنند. مربیان تربیت بدنسی (مربی ورزش، مربیان شنا و غیره) از طریق صبر و ارتباط با پدر و مادر این افراد بهتر درک می‌کنند که چه طور به انها شنا، موج سواری یا شرکت در دو میدانی یا هنرهای رزمی را آموزش دهند.

با گذشت زمان نه تنها از فوایدی که برای سلامتی دارد لذت می بردند، بلکه آن را لذت مطلق و محض می دانند

## ورزش های مناسب برای افراد دارای اختلال اتیسم

افراد دارای اتیسم همچون دیگر افراد جامعه ویژگی ها و شرایط منحصر به فرد خود را دارند. بنابراین واضح است که بعضی از ورزش ها و فعالیت ها برای عده ای سخت و دشوار باشد و برعکس.

گفته می شود ورزش های تیمی می توانند برای افراد دارای اتیسم سخت باشد، از جمله می توان ورزش های تیمی مثل فوتبال، بسکتبال، لاکراس و هاکی. (با اینکه همیشه استثنائاتی در قوانین هست). این موضوع به خاطر این است که تیم ها تمام ارتباطات اجتماعی را در بردارند و بازی کردن ورزش های تیمی که نیاز به مهارت های اجتماعی بسیار بالایی دارند و از آنجایی که اتیسم یک اختلال است که در آن مهارت ها درگیر می شوند. بنابراین ممکن است برای افراد دارای اتیسم سخت باشد تابه تیم بپیوندند، با هم تیمی ها ارتباط برقرار کنند، یا اینکه تشخیص دهنده عضو تیم دیگری احتمالاً چه کاری انجام می دهد. ورزش های تیمی که نیاز به توپ یا توپ های دستی دارند، به مراتب دشواری های بیشتری دارند. زیرا این ها نیاز به سطوح بالایی از قدرت و هماهنگی دارند. اتیسم اغلب همراه با کاهش میزان عضلات و مشکلات هماهنگی آن ها می باشد. در نتیجه این افراد ممکن است زمان سختی در طی بازی داشته باشند. ورزش های تیمی که اغلب در محیط های باز بازی می شوند، مثل جاهای خیلی گرم و یا سرد یا خیلی روشن و پرسرو صدا می تواند برای فرد دارای اتیسم مشکلات زیادی بوجود بیاورد. اکثر افراد دارای اتیسم چالش های حسی دارند، مثل صدای هایی که تولید می شوند یا روشنایی لامپ ها و یا دمای زیاد که کنترل آن برای آن ها سخت می باشد.

گفتنی است که علی رغم تمام دشواری های ورزش تیمی برای این افراد، در عین حال می توان به عنوان راهی برای بهبود مهارت های اجتماعی و ارتباطی در نظر گرفت؛ در قسمت های بعد هم بیشتر به مبحث ورزش های پرداخته خواهد شد.

همه این مواردی که گفته شد، بسیاری از گروه هایی هستند که شرایط را برای افراد با اختلال اتیسم فراهم می کنند تا در ورزش ها مثل هرکس دیگری شرکت کنند. اگر کودک به نظر می رسد که علاقمند شده، بهتر است نگاهی به نیازمندی های آن ورزش مثل اینکه توسط چه گروهی ایجاد شده، انداخته شود. زیرا برخی انجمن ها هستند که شرایط را برای افرادی که ناتوانی خاصی دارند، فراهم کرده اند.

اگر امیدوار هستید که کودک دارای اتیسم را در گیر در ورزش های تیمی کنید یک راه خوب برای شروع کار با هم بازی کردن فقط برای تفریح است. توب را به عقب و جلو پرتاب کنید، اگر این کار را با هم انجام دهید مهارت های جسمی و اجتماعی را هم تقویت میکنید و در دراز مدت به ایجاد ارتباط بین والدین و فرزندان کمک خواهد کرد. اگر فقط نگران این هستید که فرزندتان به ورزش پردازد در اینجا چند گزینه برای بررسی وجود دارد.

انجام دهید که بازیکنان را ترغیب می کند Kinect ورزش را با سیستم ویدیویی مانند تابدن خود را جایجا کنند و مهارت های جدیدی را در خانه بیاموزند بدون اینکه تحت فشار قرار بگیرند.

کلاس هایی (یا علاقه عمومی یا خاص اتیسم) را در یوگا، رقص یا انواع دیگر حرکات در نظر بگیرید.

فعالیت هایی ایجاد کنید مانند سرگرمی های محلی که شما و فرزندتان میتوانید با هم انجام دهید.

## نکات مهم

از جمله نکاتی که باید در انتخاب ورزش برای این کودکان باید رعایت کرد موارد زیر است:

✓ کودکان در سنین پایین تر نباید در ورزش های رقابتی سازمان یافته که در آن امتیاز محاسبه می شود و به خصوص بزرگسالان در اجرای آن نقش دارند شرکت کنند چرا که فشار روانی در زمان مسابقه همچنین نا امیدی از باخت و تمرينات زیاد تاثيرات ناخوشایندی بر آنها می گذارد و می تواند باعث کنار گذاشتن دائمی ورزش شود. کودکان باید در بازی کشف و یادگیری مهارت ها از طريق پرتاب کردن ، ضربه زدن به توپ ، بالا و پایین دویدن و دویدن خيلي آزادانه برخورد کند و اين مهارت ها را با شادی بخش ترین روش بياموزد.

✓ ورزش در نوجوانان سبب ايجاد لذت و آموختن مهارت های تازه ميشود. ورزش برای نوجوانان تخصصی تر ميشود ولی در اين دوران هم رشد آنها هنوز كامل نشده بنابراین بهتر است ورزش های تخصصی سنگین مثل کشتی و وزنه برداری انجام ندهند و برای کنار آمدن با نامیدی و شکست هم به کمک نياز دارند.

گاهی انتخاب نادرست در ورزش مضرات جبران ناپذيری به خصوص برای کودک ايجاد می کند.

فراموش نکنيد ورزشی را انتخاب نمایيد که برای فرزند شما لذت بخش باشد در هنگام ثبت نام فرزند خود در ورزش عوامل زير را در نظر بگيريد

فرزنده شما از چه چیزی لذت می‌برد؟ آیا فرزند شما حیوانات را دوست دارد؟ پس شاید اسب سواری لذت بخش باشد. آیا فرزند شما فعال تر است؟ یک ورزش از نظر جسمی مانند پیست ممکن است بهتر از یک ورزش با انرژی کمتر مانند بولینگ باشد.

آیا کودک شما دارای حساسیت‌های حسی است؟ اگر فرزند شما به صدای‌های بلند و غیر قابل پیش‌بینی حساس است ممکن است ورزشی با سوت‌های شوخ طبعی به ظاهر غیر قابل پیش‌بینی، ایده‌ال باشد. به همین ترتیب، اگر فرزند شما نسبت به بوی چمن‌های بریده شده تازه تمایلی نداشته باشد فوتبال ممکن است مناسب نباشد.

فرزنده شما چقدر هماهنگ است؟ آیا او توانایی عضلات بدن برای انجام ورزش را دارد؟ به عنوان مثال اگر فرزند شما از صدای کم برخوردار است، اطمینان حاصل کنید که قبل از زمان با مری برای این کار اقدام کنید. فرزند شما به مرور زمان قدرت و چابکی ایجاد خواهد کرد، اما شما نمی‌خواهید کودک شما تجربه بدی داشته باشد زیرا او از ابتدا از لحاظ جسمی آماده ورزش نبوده است. اگر سوالی دارید حتماً با یک کاردرمان مشورت کنید.

آیا کودک شما از باختن متنفر است؟ اگر چنین باشد فرزند شما ممکن است برای حضور در ورزش که برنده و بازنشده مشخصی باشد حاضر نباشد. با این حال این بدان معنی نیست که شما باید ورزش‌های رقابتی را برای همیشه کنار بگذارید. استفاده از یک داستان اجتماعی می‌تواند به فرزند شما کمک کند تا ورزش خوبی داشته باشد.

آیا کودک شما میتواند دستورالعمل ها را دنبال کند؟ اگر این یک منطقه مشکل برای فرزند شما باشد ممکن است فرزند شما برای داشتن امنیت در محل نیاز به اسکان داشته باشد، مانند داشتن یک دستیار اختصاص یافته برای کمک.

به خاطر داشته باشید که فرزند شما برای شرکت در ورزش نیازی به تمرینات در حد المپیک ندارد، ورزش کودکان به ویژه در سن کم بدون تاکید بر رقابت و پیروزی و باخت سرگرم کننده است. اگر فکر می کنید فرزند شما ممکن است از ورزش لذت ببرد شرایط خاص فرد را در نظر گرفته و راهی پیدا کنید تا کودک شما احساس حمایت کند.

ورزش تیمی سنتی مانند فوتبال و بسکتبال اغلب برای افراد مبتلا به **ASD** دشوار است. علاوه بر مهارت های بدنی، آنها به مهارتهای ارتباطی و کلامی و غیر کلامی تا حدودی توسعه یافته نیاز دارند. به عنوان مثال بازیکنان فوتبال و بسکتبال در طول بازی با صحبت کردن کلامی با یکدیگر مثلا "من این یکی را پیدا کردم" با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند.

گاهی اوقات همین پیام ها از طریق ژست دست، نگاه چشمی باعث برقراری ارتباط می شود و حتی به نظر می رسد حتی کودکان خردسال در تیم های ورزشی سنتی نیز این نشانه های ناگفته را انتخاب می کنند و آنچه را که قرار است انجام دهنند را رعایت نمی کنند. با این حال این مهارت های ارتباطی ظریف می تواند برای فردی که مبتلا به **ASD** است دشوار باشد. این بدان معنا نیست که کودکان مبتلا به **ASD** نمی توانند با موفقیت در ورزش های سنتی شرکت کنند. برخی این کار را با موفقیت انجام می دهند. ممکن است ورزش های تیمی سنتی برای فرزند شما مناسب نباشد گزینه های دیگری وجود دارد که می تواند فرزند شما را فعال و درگیر نگه دارد.



اگر میخواهید کودک شما در ورزش های گروهی شرکت کند اما به ورزش های سنتی مانند فوتبال و بسکتبال تمایلی ندارد شاید ایده خوبی باشد که با یک فعالیت ورزشی که هر یک از اعضای تیم به طور مستقل در آن بازی می کنند شروع شود. مثل بولینگ، کاراته و

ژیمناستیک نیز ورزش های انفرادی هستند که غالبا به صورت گروهی انجام می شوند. این ورزش ها فرصتی عالی برای استراحت، لذت بردن از همکار بودن یک تیم و تمرین طبق قوانین را فراهم می کنند. ممکن است فرزند شما برای شرکت در مسابقه هنوز نیاز به کمک داشته باشد اما خواسته های ارتباطات اجتماعی ممکن است از آنچه کودک شما با بازی در یک تیم ورزشی سنتی رو برو شود کمتر استرس زا باشد.

علاوه بر این یک متخصص کاردemanی ممکن است بتواند با فرزند شما همکاری کند تا بتواند مهارت های لازم برای ورزش از قبیل دویدن، تعادل و غیره را توسعه دهد، اینکه چگونه با هم تیمی ها ارتباط برقرار کند و...





به امید آینده ای بهتر برای تک تک خانواده ها و کودکانشان

آدرس انجمن اتیسم ایران

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

تلفن: ۰۲۱-۴۸۰۸۵ فکس: ۰۲۱-۴۴۶۱۳۴۵۶

آدرس دفتر نمایندگی ۱: تهران، خیابان جمهوری، خیابان  
برادران یاسری، نبش دیلمان، پلاک ۲.

تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۲۴۳۵۹

🌐 www.irautism.org

✉️ irautismorg

📷 iran.autism.association

شعب:

Shiraz: ۰۷۱۳۶۲۶۶۳۳۴      رشت: ۰۷۱۳۳۳۵۱۳۲۳۵

Hamedan: ۰۸۱۳۸۲۲۱۵۴۲      Kashan: ۰۳۱۵۵۵۴۸۲۲۱

Kermanshah: ۰۳۴۳۲۲۱۱۰۴۰۸      Aromiyeh: ۰۴۴۳۲۲۵۸۰۳۱

دفاتر نمایندگی:

Zanjan: ۰۹۱۲۲۴۲۴۸۴۲      Qazvin: ۰۹۱۲۳۸۱۰۳۷۸      Birjand: ۰۹۱۵۱۶۰۰۰۸۴

Xermabod: ۰۹۱۶۶۶۲۶۱۹۷      Abadan: ۰۹۳۰۷۵۲۷۶۳۳      Kish: ۰۹۱۹۷۹۵۴۰۲۵

Gorgan: ۰۹۱۱۱۷۸۰۹۷۴      Semnan: ۰۹۳۸۸۳۸۶۶۴۶      Kerman: ۰۹۱۸۳۳۲۹۵۳۸



انجمن اتیسم ایران  
Iran Autism Association

کمک به انجمن خیریه اتیسم ایران \*۷۸۰\*۷۰۷۰#

شماره حساب: (بانک اقتصاد نوین) ۱۴۷۸ ۵۰۵۶۶۳۵۲۸۱

شماره کارت: ۶۲۷۴ ۱۲۱۹ ۴۰۰۱ ۷۹۸۱



مجموعه کتابچه‌های آبی

تکنیک‌های روانشناسی در حوزه اتیسم