

روزگار

# آهای انیسیم

ویژہ نامہ نوروز (اسفند ۱۴۰۰)



# آهواک انجمن

فصلنامه علمی، آموزشی، خبری

سال پنجم | شماره دهم | سال ۱۴۰۰

شماره ثبت: ۷۸۲۷۵

صاحب امتیاز: انجمن خیریه اوتیسم ایران

مدیر مسئول: کتابیون رازجویان

سرمدبیر: سینا توکلی

همکاران این شماره:

سمانه فلاح، حسین آقازاده، امیرحسین رجب‌پور،

مینا‌عمادی‌زاده، سید محمدعلی میری، سعید

هادی گل، سارا شاه‌میر، مهشید بلک

طراحی گرافیک: امیر شریف

زیر نظر شورای علمی انجمن اوتیسم ایران

چگونه می‌توانیم به نوجوان طیف اوتیسم کمک

کنیم تا خودانگیزخته‌تر با دیگران ارتباط بگیرد؟ ۲

پیشنهاداتی برای والدین در مواجهه با چالش‌های  
رفتاری کودکان طیف اوتیسم در تعطیلات نوروز ۵

سفری آرام و لذت‌بخش با کودک طیف اوتیسم  
نیاز به مقدماتی دارد... ۱۰

نوروز و چالش‌های حسی-حرکتی ۱۷

مرکز آموزش مهارت‌های اجتماعی، شهروندی و  
حرفه‌آموزی به نوجوانان و بزرگسالان طیف  
اوتیسم ۲۰

سینما برای اوتیسم ۲۸

نشانی فصلنامه:

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

تلفن: ۰۲۱-۴۸۰۸۵۰۰۰

پست الکترونیکی: Err@irautism.org

سایت: www.irautism.org



چگونه می‌توانیم  
به نوجوان طیف  
اوتیسم کمک  
کنیم تا  
خودانگيخته‌تر با  
ديگران ارتباط  
بگیرد؟

عقاید به شکل کلامی یا غیرکلامی به طرف مقابل منتقل می‌شود.

**مهارت ارتباطی چیست و شامل چه چیزهایی می‌شود؟**

مهارت ارتباطی به مجموعه‌ای از قابلیت‌های فرد در ارتباطات گفته می‌شود و شامل مؤلفه‌های مهمی است. به عنوان مثال فردی که مهارت ارتباطی دارد

**• مهارت‌های ارتباطی اجتماعی چیست؟  
• چگونه می‌توانیم مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی  
فرزندمان را افزایش دهیم؟**

☺ قبل از پاسخ به این سؤال‌ها لازم است بدانیم که ارتباط چیست و به چه فعالیتی گفته می‌شود. در واقع ارتباط فرایند انتقال پیام از فردی به فردی با افراد دیگر است که طی آن افکار، احساسات و

## برای تمرین کردن لازم است که:

**01** مؤلفه‌های اصلی ارتباط که شامل ارتباط کلامی و غیرکلامی است را بشناسیم. در واقع ارتباط کلامی به معنی محتوای کلام است و ارتباط غیرکلامی (زبان بدن) شامل مؤلفه‌هایی چون حرکات صورت و بدن، زیروبمی صدا و ... می‌شود.

**02** سبک‌های ارتباطی و دو آیتم مهم در آن‌ها یعنی اهمیت حفظ رابطه و رسیدن به هدف را بشناسیم و به نوجوانان از طریق بازی‌های گروهی و ایفای نقش آموزش دهیم.

**03** موانع ارتباطی را بررسی کنیم. این موانع می‌تواند شامل تند حرف زدن، عدم گوش دادن فعال، ناقص صحبت کردن، نامتناسب با



می‌دانند که در یک ارتباط چه رفتارها و چه آدابی را باید رعایت کند، نحوه شروع ارتباط و پایان دادن به آن چیست، به اصولی مانند توجه کردن، گوش دادن فعال، همدلی و... توجه می‌کند و همچنین متناسب با موضوع مورد بحث اظهار نظر کرده و فرایند گفت‌وگو را پیش می‌برد.

همان‌طور که می‌دانید یکی از مشکلات نوجوانان اختلال طیف اوتیسم عدم مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی است. این جمله به این معنا نیست که فرد اوتیسم ارتباط برقرار نمی‌کند، بلکه این افراد مهارت‌های لازم برای برقراری و تداوم رابطه همچون آگاهی از زبان بدن فرد مقابل، انتقال گفتگو به مسیر بهتر، مدیریت رابطه، استفاده از کلمات متناسب با موضوع، شناسایی احساسات فرد مقابل و نحوه رفتار مناسب در برابر آن احساسات را نمی‌دانند.

☺ حال این مهارت چگونه به دست می‌آید؟ در پاسخ به این سؤال باید گفته شود که مهارت ارتباطی نیز همانند دیگر مهارت‌ها تنها با استفاده از تمرین، تمرین و بازهم تمرین قابل دستیابی است. شما می‌توانید از طریق تمرین کردن و تکرار، این مهارت را در فرزند خود تقویت کرده و افزایش دهید.



متناسب با موقعیت، ابراز احساسات، همدلی، تماس چشمی، حفظ آراستگی، فاصله مناسب و... است. شما می‌توانید از طریق فراهم کردن فضاهای مختلف و چیدن سناریوهای متفاوت به آموزش و تمرین در این موارد بپردازید.

بنابراین شما خانواده‌ها و مربیان می‌توانید از طریق تمرین بر موارد ذکر شده و ایجاد محیط مناسب جهت تقویت اعتماد به نفس نوجوانان به ایجاد و افزایش مهارت ارتباطی اجتماعی بپردازید.

موقعیت حرف زدن، روشن و واضح صحبت نکردن، پرسیدن سؤال‌های مکرر و پشت سرهم، قضاوت کردن و... باشد. شناسایی این موانع و تمرین کردن آن‌ها می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

پل‌های ارتباطی و عوامل تسهیل‌کننده ارتباط را بشناسیم. این پل‌ها باعث می‌شوند تا ارتباط خوب شکل بگیرد و شامل استفاده از حرکات بدن یا به اصطلاح زبان بدن

04

## پیشنهاداتی برای والدین در مواجهه با چالش‌های رفتاری کودکان طیف اوتیسم در تعطیلات نوروز



درگیری سیستم‌های حسی، ترس و اضطراب یا مشخصاً مسائل رفتاری کودک باشد. آگاهی شما والدین در هر حیطه به کاهش چالش‌های رفتاری کودکان کمک می‌کند، بنابراین در قدم اول نیاز است که نسبت به مسائل و نیازهای حسی کودکان، ترس و اضطراب‌های او و موقعیت‌هایی که چالش رفتاری ایجاد می‌کنند شناخت داشته باشید. سپس بدانید که در هر موقعیت چه راهکارهایی را به کار ببرید.

رفتار نوعی ارتباط است. تمامی رفتارها شامل رفتارهای مناسب یا نامناسب پیامی است دال بر اینکه کودک چگونه اتفاقات اطراف خود را درک می‌کند. رفتارهای منفی و نامناسب در همه محیط‌ها باعث ایجاد چالش می‌شود و تنها حذف این رفتارها کافی نیست، بلکه از طریق جایگزینی بارش‌های مناسب می‌توان در این مسیر رفتاری به کودک و مراقبین کمک کرد. علت چالش‌های رفتاری می‌تواند



را تهدید نمی‌کند نسبت به رفتار منفی که برای جلب توجه انجام می‌دهد بی‌تفاوت باشید، اما به رفتارهای مناسب او واکنش مثبت نشان دهید. ← اگر در موقعیتی قرار گرفتید که کودکان بی‌قرار شد در ابتدا او را آرام کنید، برای این کار می‌توانید او را به اتاقی آرام منتقل کنید، بخواهید که نفس

👉 نکاتی که در حیطه مسائل رفتاری می‌تواند به

شما کمک کنند

← تأکید به رفتار مثبت داشته باشید  
← از تکنیک خاموشی در برابر رفتارهای منفی کودک که برای جلب توجه شما انجام می‌دهد استفاده کنید یعنی تا جایی که خطری کودک شما



عمیق بکشد، ماساژهای عمقی که او دوست دارد را به او ارائه دهید یا آهنگی که دوست دارد را برای او پخش کنید.

← کودکان با اختلال طیف اوتیسم دیداری محور هستند و از این طریق بهتر یاد می‌گیرند؛ بنابراین با استفاده از نقاشی یا کارت‌های تصویری، موارد و موقعیت‌های مختلف را به کودکان توضیح دهید.

### 🔗 نکاتی که در حیطه مسائل حسی و

#### اضطراب‌های کودک می‌تواند به شما کمک کند

← قبل از هر چیز نسبت به آمادگی کودک خود جهت شرکت در مهمانی، صادق باشید. اگر او واقعاً نمی‌تواند در یک مکان آرام بنشیند و هنگام روبرو شدن با ازدحام جمعیت و سروصدای زیاد ممکن است کنترل خود را از دست بدهد، بهتر است از بردن او امتناع کنید و برای نگهداری او در منزل با پرستارش هماهنگ نمایید.

← قبل از حضور در مکان‌های جدید (رستوران، مرکز خرید و...) با استفاده از تصاویر یا بازدید از آن محل کودک را آماده کنید.

← به او یاد دهید که چگونه به طور ساده خود را به دیگران معرفی نماید، مانند اسم من علی است.

← قبل از رفتن به مهمانی یا دورهمی، حتماً از تعداد نفرات حاضر در آن جمع به او اطلاع دهید. او را مجبور به بوسیدن و بغل کردن تک‌تک افراد نکنید و با ایستادن در کنارش از او حمایت کنید.

← شما بهتر از همه می‌دانید که تحمل اضطراب کودک شما چقدر می‌باشد. اگر او نیاز به یک مهمانی خصوصی و کوچک دارد نسبت به محدود نمودن لیست میهمانان اقدام کرده و تعارف را کنار بگذارید.

← قبل از تماس لمسی با کودک به او اطلاع دهید: "من الان می‌خواهم تو را در آغوش بگیرم".

### 🔗 مواردی که در خانه و سفر می‌تواند به شما

#### کمک کند

← اگر کودکان اشیاء یا وسایل را پرتاب می‌کند از ظروف ایمن برای هفت‌سین استفاده کنید (شیشه‌های از نوع پلکسی می‌توانند کمک‌کننده باشند) یا وسایل را دور از دسترس او قرار دهید.

← به رژیم غذایی کودکان دقت کنید و خوراکی‌ها (شیرینی‌ها، آجیل‌ها و...) را در مکانی دور از دسترس او قرار دهید تا با مدیریت شما، مواد خوراکی را استفاده کند.

← اگر تعویض چیدمان وسایل منزل برای کودکان





اضطراب زاست این تغییرات را تدریجی اعمال کنید، حتی می‌توانید از کودک برای ایجاد این تغییرات کمک بگیرید (این مورد برای کودکان با مشکلات حسی می‌تواند مفید باشد).

← در تعطیلات از بیرون رفتن، تفریح و گردش در طبیعت به صورت مثبت و در راستای نیازهای کودکان استفاده کنید، مخصوصاً اگر کودک مشکلات حسی دارد. به طور مثال بازی با مواد طبیعی مثل سنگ، برگ درختان، ماسه، آب و ... تمرینات حسی بسیار مفیدی برای کودکان هست. برای درگیر شدن در این فعالیت‌ها برنامه‌ریزی داشته باشید و به صورت تصویر یا نقاشی قبل از رفتن شرایط، زمان و نوع فعالیت را برای او مشخص کنید. به حساسیت‌های کودک خود توجه داشته باشید.

← خوابیدن خصوصاً در مکانی غیر از منزل بسیار دشوار است. مخصوصاً اگر کودک شما از لحاظ حسی درگیری داشته باشد. برای کودکی با حس شنوایی حساس، سروصداهای محیطی می‌تواند منبعی برای اضطراب باشد. حتماً با کودکان راجع به شنیدن انواع مختلف صداها در منزل دیگران و یا هتل صحبت کنید. همچنین یک هدفون کنترل صدا همراه داشته باشید تا در صورت لزوم از آن

استفاده کند.

← هنگام رزرو هتل به مسئول آن راجع به اختلال اوتیسم، چالش‌ها و نیازهای فرزندتان توضیح دهید و از آن‌ها بخواهید که اتاقتان را در قسمت آرام هتل رزرو نمایند. بدین معنا که نزدیک آسانسور، آشپزخانه، خیابان اصلی یا در طبقه‌ای که جشن‌ها و سمینارها برگزار می‌شود، نباشد.

← در صورت امکان اسباب‌بازی مورد علاقه کودکان را در سفر، همراه داشته باشید.

← اگر به سفر نمی‌روید و در منزل هستید حتماً روتین روزانه مشخصی را به عنوان برنامه برای کودک در نظر بگیرید و در این روتین روزانه از فعالیت‌های مورد علاقه کودک استفاده کنید، می‌توانید این برنامه را به صورت تصویری یا نقاشی برای کودکان مشخص کنید. توجه داشته باشید که فعالیت‌هایی خارج از محیط خانه (پارک) را در برنامه روزانه‌اش قرار دهید.

← اگر کودکان علاقه به تلویزیون و گوشی دارد حتماً با مدیریت زمان این فعالیت‌ها را به او ارائه دهید. در صورت امکان فعالیت‌های محیط آزاد را جایگزین این نوع فعالیت‌ها کنید و زمان استفاده از تلویزیون و گوشی را به تدریج کاهش دهید.



مارک‌های پارچه‌ای لباس که موجب خارش می‌شوند را جدا کنید.

#### منبع:

۱. حائری، هاید، گنجینه؛ اسماعیل، ۱۰۰۱ ایده فوق العاده برای تعلیم و تربیت کودکان با اختلالات طیف اتیسم، چاپ دوم، نشر دانژه، ۱۳۹۴.

➡ درحالی که بسیاری از کودکان از دیدن لباس نو ذوق‌زده می‌شوند برای برخی از کودکان دارای اختلال اوتیسم به دلیل مشکلات حس لامسه این‌گونه نیست؛ چراکه لباس‌های قدیمی و شسته شده، حالت تازگی ندارند و مارک الصافی لباس به دلیل شست‌و‌شو نرم شده است که موجب اذیت و خارش کودک نمی‌شود. توجه کنید تمامی



سفری آرام و  
لذت بخش با  
کودک طیف  
اوتیسم نیاز به  
مقدماتی  
دارد...



## قبل از سفر):



## راهنمای سفر با وسایل نقلیه برای خانواده‌ها

سفر و مسافرت برای کودکان و بزرگسالان با اختلال طیف اوتیسم به دلیل ویژگی‌های خاص این اختلال همچون نقص در روابط اجتماعی، مشکلات حسی (حساسیت به صدا، نور، لمس و ...)، رفتارهای تکراری و کلیشه‌ای، مشکلات رفتاری (پرخاشگری، آسیب به خود یا دیگران)، مقاومت در برابر تغییر و ... با چالش‌های منحصر به فردی همراه است و می‌تواند این تجربه را برای فرد طیف اوتیسم و خانواده‌شان دشوار کند. مکان‌های غریب و ناآشنا، شلوغی فضا، سروصداها، محیطی و ... این کودکان را در معرض تجربه‌های جدیدی قرار می‌دهد؛ بنابراین در این مطلب توصیه و پیشنهادهایی برای شما خانواده‌ها زمانی که برای سفر آماده می‌شوید، بیان شده است. امیدواریم با استفاده از مطالبی که در ادامه بیان می‌کنیم، تجربه سفر خوبی با کودک خود داشته باشید.

دفتری برای کودکان انتخاب کنید و تمام مراحل سفر را در آن برای او ثبت کنید. این کار به او کمک می‌کند تا در محیط‌های غیرقابل پیش‌بینی که عموماً همراه با نشانه‌هایی از ترس و رفتارهای چالشی است به سمت همکاری و لذت بردن پیش رود مثلاً:

**01** محلی که برای رفتن و مسافرت انتخاب می‌کنید را با استفاده از تصاویر مربوط به آن به کودکان نشان دهید و در دفترش بچسبانید. به او توضیح دهید که قرار است در این محل باشد، بازی کند و ...

برای هر سفر مجموعه‌ای از اقدامات لازم است که شما انجام دهید و این اقدامات عموماً ربطی به نوع وسیله‌ای که شما برای سفر انتخاب می‌کنید، ندارد و بهتر است که انجام دهید، همچنین برای هر نوع وسیله نقلیه نیز به صورت جداگانه راهنمای عملی به شما داده خواهد شد.



**07** تعدادی از وسایل موردعلاقه کودکان را به همراه داشته باشید و به او در انتخاب کردن این وسایل قبل از سفر کمک کنید.

**08** حتماً وسایلی برای آرام کردن او داشته باشید، هدفون کنترل صدا، تبلت، خوراکی،

آب و ...

**09** کوله‌ای از خوراکی‌های موردعلاقه فرزندتان آماده کنید.

**10** با پزشک متخصص فرزندتان مشورت کنید که توصیه‌هایی در زمینه تغییر آب‌وهوا، مصرف دارو یا مواردی که ممکن است اتفاق بیفتد به شما بدهد.

**11** در ارتباط با فعالیت‌هایی که او می‌تواند در مسافرت انجام دهد، تصاویری تهیه کنید و با استفاده از تصاویر به او توضیح دهید.

با توجه به اینکه ممکن است مدت‌زمانی که در طول مسیر هستید، طولانی و همراه با اتفاقات و چالش‌هایی باشد، پس داشتن اطلاعات و انجام دادن یکسری اقدامات در طول مسیر خیلی مهم است؛ بنابراین بر اساس نوع وسیله‌ای که برای سفر انتخاب می‌کنید، شرایط متفاوت خواهد بود و مادر ادامه به ۳ نوع وسیله پرتردد خودرو شخصی، قطار و هواپیما اشاره خواهیم کرد.

**02** تصاویر و ویدئوهایی از سفرهای قبلی کودکان آماده کنید، به او نشان دهید و در دفترش ثبت کنید. همچنین خاطره‌های خوب را نیز با او مرور کنید تا با اتفاق‌های پیش رو آماده شود.

**03** حتماً اتاق یا فضایی که در صورت بروز مشکل و به هم‌ریختگی می‌تواند برای رسیدن به آرامش به آن فضا برود را به او نشان دهید.

**04** بر اساس سطح و درک کودکان بر روی یک تقویم تعداد روزهایی که قرار است آنجا باشید را به او بگویید و علامت بزنید. می‌توانید به جای اسم روزهای هفته از نمادهایی مثل خورشید، ماه، درخت و ... استفاده کنید.

**05** شکل وسیله نقلیه‌ای که می‌خواهید با آن سفر کنید را به فرزندتان نشان دهید و در دفتر بچسبانید. همچنین ویدئوهای مختلفی از نحوه حرکت، صداها، موجود و اتفاقاتی که می‌افتد را برایش پخش کنید.

**06** بر اساس سطح درک کودکان، مدت‌زمان رسیدن به مقصد را به او نشان دهید یا بگویید. می‌توانید با استفاده از ساعت، تعداد روز یا تعداد آهنگ‌هایی که پخش می‌شود این کار را انجام دهید.

## خودرو شخصی:

ایجاد وقفه‌هایی کوتاه برای خارج کردن کودک از خودرو و قدم زدن  
← همراه داشتن اسباب‌بازی‌ها و وسایل موردعلاقه کودک برای بازی کردن و سرگرم بودن



## قطار:



هنگام استفاده از خودرو شخصی، با توجه به نوع خودرو و تعداد نفرات حاضر می‌توان شرایط متفاوتی را در نظر گرفت که شامل:

### رعایت مسائل ایمنی در طول سفر

برای استفاده از قطار نیز شما می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید که سفر خوب و راحتی را داشته باشید.

### اولین و اصلی‌ترین نکته در این بخش، رعایت موارد

#### ایمنی است، مواردی همچون:

- ← در ایستگاه‌های قطار ندوید
- ← دست فرزندان را در طول ایستگاه‌ها رها نکنید
- ← مواظب فاصله بین قطار و سکو باشید
- ← عموماً فضا و فاصله‌ای بین کوبه‌های قطار

← فعال بودن قفل کودک درب‌های عقب خودرو  
← دادن هشدار و توجه بر میزان باز بودن پنجره‌ها  
← توجه کردن به اطراف در موقع خارج شدن از خودرو و ...

← توجه به شلوغی محیط و فرار نکردن کودک و گم شدن او در استراحتگاه‌های بین‌راهی  
← در نظر گرفتن فضایی برای خواب راحت در صندلی‌های عقب  
← کوتاه کردن مدت زمان‌های رانندگی به جهت



می‌باشد، حتماً حواستان باشد که دست کودک بین درها گیر نکند

← هنگام رفتن به دستشویی همراه او باشید و مراقب سیفون دستشویی، چاله و دیگر مواردی که ممکن است خطر ساز باشد، باشید.

← تصاویر و ویدئوهای از قطار تهیه کنید و به کودکان قبل از سفر نشان دهید، حتی می‌توانید با یکدیگر قطار بازی کنید، این بازی‌ها و ویدئوها به او کمک می‌کند تا با قطار آشنا شود.

← موقع تهیه بلیت از مسئول صادرکننده بخواهید ترجیحاً کوپه‌های ابتدایی یا انتهایی واگن را برای شما ثبت کند. بودن در کوپه‌های انتهایی می‌تواند به شما کمک کند با سروصدای فرزندان، بقیه مسافران اذیت نشوند. همچنین به سرویس‌های بهداشتی نزدیک باشید.

← ترجیحاً آخر شب را برای سفر انتخاب کنید که کودک بتواند زمان بیشتری را بخوابد و مشکلات کمتری داشته باشد.

← حتماً به مهماندار و رئیس قطار توضیح دهید که فرزندان اختلال اوتیسم دارد، همچنین چالش‌های فرزندان و نقطه نظرات خود در خصوص نوع همکاری را بگویید.

← ترجیحاً اگر می‌توانید یک کوپه دربست بگیرید؛

در غیر این صورت از رئیس قطار و مهماندار بخواهید که شما را جابجا کنند یا اینکه به سایر مسافران شرایط فرزندان را بگویید تا بتوانند شما را همراهی کنند.

← برای آن مدت زمانی که در قطار هستید از قبل به صورت مکتوب برنامه‌ریزی کنید که چگونه سیری شود. به عنوان مثال اگر ۱۲ ساعت در مسیر خواهید بود زمانی را برای خواب، خوردن خوراکی، بازی‌های دونفره، بازدید از قطار و آشنایی با آن، استراحت‌های کوتاه و یا بازی با گوشی و تبلت داشته باشید. زمان فعالیت‌ها را در دفتر ثبت کنید و مطابق آن پیش ببرید. این مورد از تنش و استرس شما هم خواهد کاست.

← به جهت آشنایی بیشتر با قطار می‌توانید با فرزندان در طول قطار و بین واگن‌ها رفت و آمد کنید و بخش‌های مختلف را برای او توضیح دهید تا از میزان استرس، تنش و عدم آگاهی او بکاهید.

← وسایل بازی و تفریحاتی که دوست دارد انجام دهد را با خود به همراه داشته باشید تا در صورت لزوم به او دهید.

← از قبل بازی‌های دونفره‌ای که در قطار می‌توانید انجام دهید را جستجو کنید و آن‌ها را در طول سفر انجام دهید.



← اگر نسبت به متکا خود برای خوابیدن حساس است، حتماً متکا او را با خود ببرید.  
← اگر نسبت به صدا حساس است و صدای قطار او را آذیت می‌کند حتماً از هدفون استفاده کنید تا میزان ورودی صداها را کاهش دهید.

### هوایما:



تا اینجا شما با مواردی که کمک می‌کند که سفر بهتری داشته باشید، آشنا شدید. عموم موارد برای هوایما نیز کاربرد دارد. همچنین توضیحات تکمیلی‌تر در ارتباط با داشتن یک سفر خوب با هوایما را می‌توانید در کتابچه ویژه والدین برای سفر با هوایما انجمن اوتیسم ایران مطالعه کنید؛ اما مواردی که می‌تواند به شما در ایجاد یک سفر هوایی مناسب و لذت‌بخش کمک‌کننده باشد، به

شرح ذیل است:

**رعایت موارد ایمنی در طول حضور در فرودگاه، سوار شدن به هوایما و خارج شدن از آن و ... از مهم‌ترین اقدامات است: همچون:**

← رها نکردن دست شما در طول مدت حضور در فرودگاه و سوار شدن به هوایما و خارج شدن از آن

← نشستن در صندلی در طول پرواز به خصوص موقع بلند شدن و نشستن هوایما

← بستن کمربند در زمان‌های اعلام شده

← حتماً از قبل تصاویر و ویدئوهایی در ارتباط با هوایما، فرودگاه، نحوه بلند شدن و نشستن آن و صداهایی که ممکن است بشنود به فرزندتان نشان دهید که نسبت به محیط آگاهی داشته باشد.

← اگر فرزند شما حساسیت‌های بینایی، شنوایی و ... دارد وسایل لازم به جهت کاهش میزان محرک‌ها را به همراه داشته باشید، استفاده از عینک‌های آفتابی و هدفون و ...

← حتی می‌توانید یک روز قبل از سفر هماهنگ کنید به جهت آشنایی با محیط، به فرودگاه بروید؛ تک‌تک فعالیت‌های که او باید انجام دهد مثل عبور از گیت‌های نیرو انتظامی، گرفتن کارت پرواز،



- ← از مسئولین هر بخش بخواهید که شما زودتر یا دیرتر از همه به آن منطقه ورود و یا خروج کنید.
- ← بر اساس سطح درک فرزندان مدت زمان حضور در هواپیما را بگویید، این کار را می‌توانید با استفاده از ساعت، یا تعداد فعالیت‌های که باید انجام دهد یا آهنگ‌ها انجام دهید.
- ← حتماً فعالیت‌هایی که موردعلاقه فرزندان و قابل اجرا در طول پرواز می‌باشد را به همراه داشته باشید.
- ← داشتن بطری آب و خوراکی به دلیل طولانی بودن مدت پرواز و فرایندهای آن می‌تواند به آرام کردن کودک کمک کند.
- ← عبور از گیت‌های امنیتی، سوار شدن به هواپیما و ...
- ← موقع صدور کارت پرواز از مسئول صادرکننده بخواهید که صندلی شما کنار موتور هواپیما نباشد و ترجیحاً در قسمت جلویی بنشینید به این دلیل که از صدای موتور در امان باشید و امکان خروج زودتر را نیز داشته باشید.
- ← به سرمه‌اندار بگویید که فرزندان دارای اوتیسم است که در صورت لزوم به شما کمک کند.
- ← مسئولین سپاه در خصوص برخورد صحیح با کودک دارای اوتیسم آموزش دیده‌اند، پس می‌توانید به راحتی و اطلاع به آنان از شرایط فرزندان از گیت عبور کنید.

## نوروز و چالش‌های حسی-حرکتی

بیشتری پیگیری کنید و مهارت‌های او را در حوزه‌های مختلف توسعه دهید. اما نوروز در کنار همه خوبی‌هایی که دارد می‌تواند یک دوره پرازچالش برای شما خانواده‌ها و فرزندتان به‌خصوص در حوزه‌های حسی - حرکتی به شمار رود. در این مطلب قصد داریم به این چالش‌ها و راهکارهای پیشنهادی برای حل آن‌ها بپردازیم.

تعطیلات نوروز یک فرصت ایده‌آل برای شما والدین و مراقبین کودکان با اختلال طیف اوتیسم می‌باشد. نوروز یک پنجره زمانی مناسب است تا بتوانید ساعات بیشتری را در کنار کودکان بگذرانید، دغدغه‌هایش را بفهمید و دنیای پیرامون را از دید او ببینید. از همه مهم‌تر برنامه توان‌بخشی فرزندتان را با جدیت





حس لامسه به حس ارتباطی بین پوست و مغز گفته می‌شود. کودکانی که دارای مشکل در حس لامسه هستند علائمی همچون لمس کردن بیش از حد وسایل، به دهان بردن وسایل مختلف، اجتناب از لمس کردن و یا رفتار انتخابی با سطوح مختلف را دارند. راهکار مناسب برای بهبود این مشکلات حسی در دوران نوزد، داشتن یک برنامه درمانی متناسب با نیازهای کودکان است. این برنامه باید با مشورت تیم توان‌بخشی و با نیازسنجی‌های دقیق تنظیم شود و با ویژگی‌های خاص نوزد تناسب داشته باشد.

به‌طور مثال فرض کنید کودک ما بیش‌حسی لامسه دارد، در این شرایط می‌توان فعالیت رنگ کردن تخم‌مرغ با دست را برای او فراهم کرد. این فعالیت با توجه به اینکه یک فعالیت مفرح برای کودک به شمار می‌رود در عین حال باعث می‌شود تا کودک از تماس رنگ با دست و بازی با آن و همچنین لمس کردن سطح تخم‌مرغ نترسد و اندکی بیش از قبل بتواند با حساسیت لامسه‌اش کنار بیاید.

**مشکلات حرکتی:** ابتدا باید مشخص شود که مشکلات حرکتی از چه چیزی ناشی می‌شوند. آیا نتیجه اختلالات حسی کودک ما هستند؟ یا صرفاً

**مشکلات حسی:** تقریباً همه ما با تفاوت‌های حسی کودکان اوتیسم آشنا هستیم. برخی بیش‌حسی و برخی کم‌حسی دارند. وظیفه ما به‌عنوان والدین کودک دارای اوتیسم این است که تفاوت‌های حسی کودکمان را از طریق مشورت با تیم توان‌بخشی شناسایی کنیم و شرایط محیطی را متناسب با این تفاوت‌ها تنظیم کنیم. از میان انواع حس‌های درگیر در کودکان طیف اوتیسم، درگیری‌های حس عمقی، حس تعادلی و حس لامسه عموماً چالشی‌تر هستند.

حس عمقی به حس ارتباطی بین عضلات، مفاصل و مغز گفته می‌شود. کودکانی که دچار مشکل در حس عمقی هستند علائم مختلفی از خود نشان می‌دهند، از جمله تمایل زیاد به پریدن، دویدن، هل دادن، فشار دادن، پرت کردن، بغل کردن‌های سفت و محکم، تلاش برای گرفتن ماساژ از سمت خانواده و حتی ضعف در مهارت‌های ظریف حرکتی مانند مداد گرفتن.

حس تعادلی، حس نگه‌دارنده ثبات بدن ما در ایستایی و پویایی است. کودکانی که دچار مشکل در حس تعادلی هستند علائمی از قبیل ترس از جاذبه و یا اصطلاحاً دست‌وپاچلفتی بودن را از خود نشان می‌دهند.

با تأخیر در رشد مهارت‌های حرکتی روبه‌رو هستیم؟

ریشه‌یابی مشکل با کمک تیم‌توان بخشی به برنامه‌ریزی بهتر برای دوران نوزد کمک می‌کند. فرض کنید کودک ما دچار تأخیر رشدی است و هنوز مهارت جفت‌پا پریدن را به دست نیاورده است. از سوی دیگر دچار ضعف در حسم عمقی نیز می‌باشد. در این شرایط می‌توان در دوران نوزد، فعالیت‌های تفریحی و درعین حال درمانی برای کودک تعریف کرد. مثلاً رقص و شروع پرش همراه با موسیقی‌های شاد.

نباید از یاد برد که کودکان با اختلال طیف اوتیسم نیازمند توان بخشی و ادامه برنامه‌های درمان‌گرا نشان هستند اما تعطیلات نوزد می‌تواند یک وقفه چندین روزه در این مسیر مهم ایجاد کند. هرچند شاید تصور کنیم که برنامه‌های توان بخشی به‌ظاهر اموری ساده و روتین هستند که وقفه‌های چندروزه در مسیر آن‌ها اختلال خاصی ایجاد نمی‌کند اما باید به یاد داشته باشیم که توان بخشی کودکان اوتیسم یک‌روند کاملاً حساس به شمار می‌رود. رابطه اجتماعی بین درمانگر و کودک در همین چند روز می‌تواند به‌سادگی از بین برود و در این صورت چندین جلسه توان بخشی بعد از نوزد

صرفاً تبدیل به تلاش برای ارتباط‌گیری مجدد خواهد شد و امکان ارائه راهکارهای توان بخشی در این چند جلسه را از درمان‌گران خواهد گرفت. از طرفی دیگر وقفه ایجاد شده باعث فراموشی تکالیف داده شده به کودک خواهد شد و یادگیری‌های قبلی نیز می‌توانند دستخوش فراموشی واقع شوند.

راهکاری که برای این مشکل می‌توان در نظر گرفت ارتباط مستمر با اعضای تیم توان بخشی است. خوشبختانه با رشد مراکز توان بخشی و همچنین سیستم‌های ارائه خدمات توان بخشی به‌صورت آنلاین هم‌اکنون حتی در تعطیلات نوزد نیز می‌توان با درمانگر مربوطه ارتباط داشت و روند توان بخشی کودک را به‌طور مستمر پیگیری نمود. از یاد نبریم که یک برنامه کلی برای چندین روز نمی‌تواند راهکار مناسبی برای مشکلات حسی و حرکتی به‌شمار برود. برنامه‌ها باید جزئی و متناسب با نیازها و شرایط روحی و جسمی کودک در روزهای مختلف طراحی شوند. پس ارزیابی و بازخورد مکرر در طول این مدت توصیه می‌شود. امیدوارم با راهکارهای ارائه شده در این مطلب، نوزد تبدیل به فرصتی کم‌نظیر برای پیشرفت تمام کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم شود.





خانه امید ۲ انجمن اوتیسم ایران  
مرکز آموزش مهارت‌های اجتماعی، شهروندی و حرفه‌آموزی  
به نوجوانان و بزرگسالان طیف اوتیسم



خانه‌ی امید ۲  
حاضرین در جلسه  
← سعید هادی گل  
← سارا شاه میر  
← مهشید بلک

## داستان شکل‌گیری اینجا چه بوده است؟

آقای هادی گل: این مکان متعلق به مرحوم شیخ عباس قومی بود که ایشان به انجمن اهدا کرده بودند و ما از سال ۹۷ در این مکان حضور داشتیم و فعالیت می‌کردیم تا این‌که به دوران پاندمی کرونا برخوردیم و اینجا حدود یک سال و چند ماه تعطیل شد. از سال ۹۹ انجمن اوتیسم ایران این مکان را در اختیار تیم ما گذاشت و تصمیم بر این شد که ما با بزرگ‌سالان بالای ۱۴ سال سطح یک و دو اوتیسم در راستای توانمند شدنشان خدماتی را ارائه دهیم. در این مسیر چالش‌های زیادی را پشت سر گذاشتیم برای مثال فضای ما به نسبت تعداد بچه‌ها و برنامه‌هایی که داریم بسیار کوچک است. از طرف دیگر محتوایی که ارائه می‌دهیم هم باید باعث رشد نوجوانان شود و هم باید جذابیت کافی و بیشترین بازدهی را داشته باشد. با این حال کار کردن با این بچه‌ها هم سخت و هم لذت‌بخش است. ازدل این چالش‌ها تیم ما «اوتیسم و تجربه» مدل‌های مختلفی را طراحی و اجرا کرد و مدام از بچه‌ها و خانواده‌ها بازخورد گرفت تا به اینجا رسید، هنوز هم همین رویه ادامه دارد و ما مدام در تلاشیم تا خدمات مفیدتری را ارائه دهیم.

## در حال حاضر چه برنامه‌هایی دارید؟

یکی از کارهایی که انجام می‌دهیم، برنامه اردو به نام چمدون است که این برنامه با رویکرد ایجاد چالش برای بچه‌ها طراحی شده تا با درگیر شدن در این فضای کنترل‌شده، درکشان از شرایط موجود رشد کند و بتوانند در شرایط مشابه مستقل‌تر عمل کنند. بخش دیگر، فعالیت‌های عملی است که انجام می‌دهیم مثل کار با چوب، باغبانی، سفالگری و... فعالیت دیگر در حوزه مهارت‌های ارتباطی است که در فضای مجازی برای بچه‌هایی که خارج از تهران سکونت دارند اجرا کرده‌ایم. کارگاه‌هایی برای آشنایی با شغل‌ها و ویژه نوجوان طیف اوتیسم و کارگاه مربی‌ها همکار برای دانشجویانی که علاقه‌مندند به ما اضافه شوند، برگزار کرده‌ایم. علاوه بر مواردی که گفته شد تک‌کلاس‌های







حضور دارند، بچه‌ها معمولاً بعد از سن ۱۰الی ۱۲ سالگی رها می‌شوند درحالی‌که این بچه‌ها همیشه نیاز به آموزش دارند، نیاز دارند اتفاق‌های روزمره را یاد بگیرند و تمرین کنند، برای مثال ما کلاس‌هایی داریم تحت عنوان «آشپزی کن گرسنه نمونی» یا کلاس‌های مدیریت بحران که در آن اتفاق‌هایی که ممکن است هرکسی در روز با آن مواجه شود را تمرین می‌کنند و با آن شرایط درگیر می‌شوند تا یاد بگیرند.

امیدواریم بتوانیم تعداد بیشتری از این مجموعه‌ها را در تهران داشته باشیم و بتوانیم بچه‌ها را وارد حرفه‌آموزی و کسب درآمد کنیم. برای مثال الان کارگاه ساخت جاشمی با سنگ در حال برگزاری است، نگاه ما فقط سرگرمی نیست بلکه درنهایت به یادگیری این حرفه و کسب درآمد فکر می‌کنیم. کلاس‌ها بامان تفکیک جنسیتی ندارد تا بچه‌ها رفتار و تعامل با جنس مخالف را یاد بگیرند.

### تیم‌تان را لطفاً معرفی کنید

ما یک تیم ۶ نفر هستیم که در سه بخش ۱. خانه امید، ۲. فضای باغ ۳. برنامه‌های آنلاین فعالیت می‌کنیم. خانم‌ها سارا شاه‌میر و مهشید بلک در خانه امید به ترتیب در بخش علمی و اجرایی مشغول هستند، خانم‌ها نسرین دری و مرضیه

دیگری همچون خطاطی، زبان انگلیسی، قالیبافی، یوسو مس و چرتکه برگزاری می‌کنیم. همچنین کارگاه‌هایی از جنس حرفه‌آموزی (آشنایی با ربانیک، نجاری و آهنگری) و مهارت‌های اجتماعی و رشد شخصی (شناخت احساسات و هیجانات) و مهارت‌های ضروری زندگی (آشنایی با داروها و...) داریم. اکثر کارگاه‌ها مربوط آداب اجتماعی است اینکه چگونه در ستوران باید غذا بخوریم یا سفارش دهیم. در صورتی‌که بچه‌ها استعداد خود را پیدا کنند، آن کارگاه تبدیل به کلاس می‌شود. یکی دیگر از فعالیت‌هایی که گروه اوتیسم و تجربه داشته برگزاری رویدادهایی برای کودکان ۹ تا ۱۴ سال است تا آن‌ها را برای حضور در این کلاس‌ها آماده کنیم. وقتی شما به کلینیک‌های توان‌بخشی می‌روید می‌بینید که اغلب، بچه‌های زیرده سال



آشپزی کنند. این مسئله هم روی آستانه تحمل و صبرشان تأثیر دارد چون باید منتظر بمانند تا نوبتشان شود و هم کار گروهی بچه‌ها را تقویت می‌کند. در کلاس خلاقیت رویکرد این است که نوجوانان با هر وسیله‌ای بتوانند چیزی درست کنند، این تمرین باعث تقویت حل مسئله این افراد می‌شود. لازم به ذکر است که آموزش‌ها به صورت ثابت نیست و بعد از گذشت یک‌ترم، محتواها تغییر می‌کند.

### آیا ارزشیابی دارید؟

خانم بلک: بله، پایان‌ترم هر مربی سؤالاتی درباره محتوایی که ارائه داده مطرح می‌کند و ما از بچه‌ها آزمون می‌گیریم. بچه‌ها به پکیج سؤالات پاسخ می‌دهند و در این بازه می‌توانند از خانواده یا مربی

شکری فعالیت‌های آنلاین را انجام می‌دهند و خانم ندا شکرانی پور مسئولیت کلاس‌های باغ را به عهده دارد.

### راجع به فعالیت‌های خانه امید بیشتر توضیح

#### دهید

خانم شاه میر: همان‌طور که می‌دانید اینجا مختص افراد اوتیسم بالای ۱۴ سال با طیف خفیف می‌باشد و فعالیت‌های مجموعه به صورت عمده بر روی مهارت‌های زندگی و استقلال فردی آن‌ها متمرکز است. کلاس‌ها به این صورت است که محتواها به صورت ترمیک ارائه می‌شود و بچه‌ها به جای کلاس‌های کوتاه، هفته‌ای دو روز از ساعت ۹ الی ۱۲ به مدت ۳ ماه حضور پیدا می‌کنند و مربیان در قالب پکیج (مهارت‌های ارتباطی-اجتماعی، کلاس کامپیوتر، آشپزی، خرید کردن، خلاقیت و...) به بچه‌ها آموزش داده و با آن‌ها تمرین می‌کنند. برای مثال آموزش مهارت خرید کردن به این صورت است که از قبل لیست خرید تهیه شده و به بچه‌ها داده می‌شود، سپس باهم بیرون می‌رویم تا اقلام مورد نیاز را خرید کنند و خودشان پول را مدیریت کنند. این خرید برای آشپزی در همان روز است. بعد از خرید کردن، در این مرحله بچه‌ها می‌توانند



به این صورت است که در طول ترم چند غذای سخت را برنامه ریزی می‌کنیم که بچه‌ها درست کنند. این کار را چندین بار در یک ترم تکرار می‌کنیم چون لازمه یادگیری تمرین و تکرار است. از طرف دیگر خانواده‌هایی که در خانه هم با نوجوانانشان کار و تمرین می‌کنند معمولاً بعد از گذشت یک بازه زمانی فیلم پیشرفت فرزندشان را برای ما ارسال می‌کنند. مثلاً سوگل زمانی که کلاس‌های آشپزی می‌آمد، مادرش در آن دوره خیلی راضی بود و گزارش می‌داد که خیلی پیشرفت کرده است از کارهای ساده آشپزی شروع کرده بود مثل خرد کردن و رنده کردن تا مراحل پیچیده‌تر و اکنون ما کارونی درست می‌کند. در حوزه مهارت‌های ارتباطی هم خانواده‌ها بازخوردهای مثبتی به ما گزارش می‌دهند؛ مثلاً بچه‌ای که اصلاً سلام نمی‌کرد در پایان ترم خیلی آرام‌تر شده و رفتارهای بهتری پیدا کرده است. لازم به ذکر است ما هم سعی می‌کنیم تا بچه‌ها مسئولیت‌پذیری را یاد بگیرند مثلاً مسئولیت تدریس بعضی کلاس‌های کامپیوتر را علی به عهده می‌گیرد. درست است که علی توانایی خوب تدریس کردن را ندارد اما در حد یک یا دو جمله و ارتباط گرفتن با بچه‌ها کافی است و یا مسئولیت چک کردن تکالیف.

کم بگیرند. علاوه بر این یک کارنامه ارزشیابی هم طراحی کردیم که بچه‌ها توسط هر مربی به دو صورت کمی و کیفی ارزشیابی می‌شوند. ما در این مسائل زیاد سخت‌گیری نمی‌کنیم و بیشتر درگیر شدن بچه‌ها با درک مطلب و محتوی برای ما حائز اهمیت است. در نهایت یک‌روند کلی از فعالیت کودک در طول ترم به خانواده‌ها ارائه می‌دهیم.

### **باز خورد خانواده‌ها چطور بوده است؟ آیا خودشان هم همکاری می‌کنند؟**

خانم بلک: ما یک بخش کار را در اینجا به عهده داریم و بخش دیگر در خانه به عهده والدین است. بعضی خانواده‌ها در خانه با بچه‌ها کار نمی‌کنند اما خانواده‌هایی که خودشان برایشان اهمیت دارد که حتماً بچه‌ها در کلاس حضور داشته باشند و در خانه هم کار می‌کنند، بازخوردهای خوبی می‌دهند. مثلاً مادر امیرمحمد عکس از پیشرفت‌های او را ارسال می‌کند و این برای ما لذت‌بخش است. در اینجا هدف ما بیشتر درگیر کردن بچه‌ها با مسئله است و چیزی که اهمیت دارد این است که بچه‌ها فعالیت‌ها را انجام دهند و کم‌کم پیشرفت کنند. به‌طور مثال کلاس آشپزی

## علی خودت دوست داری که به بچه‌ها درس

میدی؟

علی: آره

## چه احساسی داری از این کار؟

علی: هیچ احساسی، من به بابای مدرسه‌ام هم اچ‌تی‌ام‌ال درس دادم و او هم یاد گرفت دو تا بازی هم ساختم تا الآن که یکی توی مایکت و یکی توی بازار هست.



## شرایط ثبت‌نام در مجموعه به چه صورت است؟

ابتدا برای متقاضی یک فرم به صورت آنلاین فرستاده می‌شود و در صورتی که از لحاظ سن و طیف واجد شرایط باشد ارزشیابی‌های مربوط به خانه امید (ویژه نوجوانان بالای ۱۴ سال) یا باغ و مدرسه (ویژه افراد ۱۰ الی ۱۴ ساله) انجام می‌شود. سپس یک ارزشیابی تکمیلی داریم که به صورت حضوری انجام می‌شود که با توجه به شرایط کرونا و دوری مسیر بعضی از خانواده‌ها به صورت تماس تصویری واتس‌اپ انجام می‌دهیم تا متوجه شرایط فرد شویم. آیا با خود بچه ارتباط می‌گیریم؟ که اگر مشکل ارتباطی داشته باشد بتوانیم فرد را در گروه درستی قرار دهیم.

## بیشتر از کدام کلاس اینجا خوشت می‌آید؟

علی: دوشنبه‌ها، کلاس‌های مهارت ارتباطی و آشپزی را دوست دارم ولی پنجشنبه‌ها لباس عوض می‌کنیم و می‌رویم ورزش خوب نیست. خانم بلک: ما سعی می‌کنیم با این کار احساس مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس بچه‌ها را بالاتر ببریم و این باعث به وجود آمدن چرخه روانی مثبت در خانواده می‌شود. مثلاً مادری را داشتیم که باور نمی‌کرد فرزندش بتواند به تنهایی کاری را انجام دهد ولی پله پله جلورفتیم و نهایتاً تغییرات جالبی را دیدیم. شاید این تغییرات برای یک بچه عادی چیز مهمی نباشد اما برای بچه‌های طیف اوتیسم یک قدم خیلی بزرگ است.



## برای نوجوانان شهرستانی برنامه‌ای دارید؟

خانم بلک: بله، فعالیت‌های آنلاین ما شامل کلاس مهارت‌های ارتباطی در قالب ۹ جلسه و کلاس ورود آقایان ممنون ویژه دختران می‌باشد. یک برنامه دیگر برای بچه‌های شهرستان در نظر گرفتیم، آن هم برگزاری کلاس‌های خانه امید ۲ مثل موسیقی و آشپزی به صورت مجازی است، اما هنوز عملی نشده است.

## چه فعالیت‌هایی در باغ انجام می‌شود؟

خانم شاه‌میر: فعالیت‌های باغ بیشتر عملی است مثل نجاری و بازیگری. یک بخش فعالیت‌ها برای نوجوانان بالای ۱۴ سال است که نیاز به فضای بیشتری دارد مثل کلاس‌های باغبانی یک بخش فعالیت‌ها برای بچه‌های ۱۰ تا ۱۴ ساله است مثل مدرسه زندگی، تفاوت آن متدهای آموزشی متفاوت است و با آن‌ها مهارت‌های اولیه زندگی را کار می‌کنیم. مثلاً در کلاس آشپزی هدف این است که کودک ۱۰ ساله یاد بگیرد خیار و کاهو را خرد کند یا برای خودش لقمه درست کند. در طول ۱۰ جلسه بچه‌ها ارزیابی می‌شوند و بر اساس آنچه هستند از پایه شروع به آموزش می‌کنیم. کلاس سفالگری هم داریم که از نظر حسی خیلی به بچه‌ها کمک می‌کند.

## مصاحبه با امیرمحمد

### چند وقت هست که اینجا می‌ای؟

خیلی وقت

### چه کلاس‌هایی شرکت می‌کنی؟

تئاتر، آشپزی، مهارت‌های ارتباطی، کلاس اهداف و آرزوها

### کدام کلاس را از همه بیشتر دوست دارید؟

تئاتر، حتی تو خونه سعی می‌کنم موقع دیدن کارتون با صدای خودم آن را دوبله کنم

## مصاحبه با پرمیاه:

### کدام کلاس را از همه بیشتر دوست داری؟

کلاس آشپزی و کارگاه‌های سرگرمی

### آشپزی چه غذایی را یاد گرفتی؟

سالاد مرغ

### چه چیز اینجا را از همه بیشتر دوست داری؟

بچه‌ها را دوست دارم، خیلی جای خوبیه ولی اگر ساختمانش جدید و ضد زلزله باشد بهتر است.

## مصاحبه با محمدجواد

### محمدجواد الان چند وقته که اینجا می‌ای؟

من از سال ۹۷ تو انجمن اوتیسم پیش خانم مهدیه سیفی بودم. ایشون الان نیستن و من خیلی دلتنگ هستم بعد چند وقت رفتیم خانه امید یک با

خانم ساجده سلیمانی کارمی کردیم، ایشون خیلی معلم خوبی بود و مجری برنامه خانواده هستند.

### اینجا چه کلاس‌هایی رو دوست داری؟

من همه‌ی کلاس‌ها رو دوست دارم گبه‌بافی، سرود، آشپزی را شرکت کردم. پرتوان هستم، فعالیت‌م بالاست و می‌خواهم اطلاعات عمومی‌ام را بالا ببرم. من می‌خواهم یک روز برم خارج و دوستان خارجی پیدا کنم برای همون زبان انگلیسی یاد گرفتیم.

خانم بلک: جالب است گاهی کلاس‌هایی که فکر نمی‌کنیم از آن استقبال شود، برعکس مورد استقبال خانواده‌ها قرار می‌گیرد. مثل کلاس زبان، ما هم سعی می‌کنیم به اولویت‌های خانواده‌ها احترام بگذاریم. کلاس دیگری که بازخورد مثبتی از خانواده‌ها گرفته‌ایم، کلاس خطاطی است.

### الآن با چه چالش‌هایی درگیر هستید؟

اولین چالش محدودیت فضا است، چرا که ما کلاس‌های زیادی داریم و به دلیل اینکه نمی‌خواهیم از کیفیت دوره‌ها کم شود، مجبوریم تعداد افراد در کلاس‌ها را محدود کنیم. موضوع دیگر قدیمی و آبدیت نبودن سیستم‌های کامپیوتری است. بعضی از بچه‌ها علاقهٔ بسیاری به کامپیوتر دارند. برای مثال

علی در حوزه بازی‌سازی فعال است و در برخی از کلاس‌های آموزش کامپیوتر به بچه‌ها کمک می‌کند اما به‌روز نبودن باعث می‌شود در این آموزش‌ها دستان بسته باشد.

خانم شاه‌میر: یکی از چالش‌های ما با بعضی از خانواده‌ها است. برای اینکه شخص با اختلال اوتیسم یک مهارت را یاد بگیرد به جلسات متعدد، آموزش و تمرین مداوم نیاز دارد. اینکه خانواده‌ها این موضوع را درک کنند و در تداوم داشتن روند آموزش به فرزندان‌شان کمک کنند، موضوع بسیار مهمی است. بدیهی است که با چند جلسه کلاس، مهارت‌های ارتباطی فرد در زمینهٔ آداب معاشرت به درجهٔ نرمال نمی‌رسد. ما و هیچ مجموعهٔ دیگری هم این ادعا را ندارد؛ بنابراین همراهی خانواده‌ها با ما می‌تواند بسیار به کودک‌شان کمک کند.

خانم بلک: یکی دیگر از مسائلی که کار را برای ما سخت‌تر می‌کند بحث نام‌نگاری‌هاست که روند کندی دارد و باعث می‌شود در بعضی برنامه‌ها وقت زیادی را از دست بدهیم؛ اما موضوع اصلی همان همکاری خانواده‌ها برای تداوم داشتن روند آموزش بچه‌هاست. در پایان ما همهٔ تلاشمان را کرده‌ایم که در این حوزه مؤثر باشیم و امیدوار هستیم که با امکانات بیشتری که در اختیارمان می‌گذارد بتوانیم عملکرد بهتری در آینده داشته باشیم.





# سینما برای اوتیسم

از دریچه‌ی دوربین سینما با دنیای متفاوت اوتیسم آشنا شوید





در کودکی ازدست داده، قول داده است تا پزشکی خوبی شود و زندگی مستقل خود را بسازد.

این سریال، به سبب محتوا و جزئیات بسیاری که دارد، هم برای افراد دارای اوتیسم و هم برای افرادی که با آن‌ها در تعامل هستند، بسیار آموزنده و کمک‌کننده است. از یک طرف، شخصیت دکتر مورفی به سبب سخت‌کوشی و تلاش برای یافتن راه‌حل‌های مختلف غلبه بر مشکلات و استعداد فوق‌العاده‌اش در جراحی و تشخیص مشکلات پزشکی این امید را می‌دهد که با شناسایی توانایی‌ها و تلاش برای کنار آمدن با سختی‌های زندگی می‌توان سازگاری که افراد دارای اوتیسم به دنبال آن هستند را به دست آورد. از طرف دیگر در این سریال با به تصویر کشیدن ابعاد جدیدی از زندگی فرد با اختلال اوتیسم در کنار چالش‌های کاری همچون علاقه دکتر مورفی به دختر همسایه‌اش، عشق و روابط عاطفی این افراد، سبک تعاملات اجتماعی و... نشان دهنده جزئیات فراوانی درباره‌ی نوع رفتار و برخورد با افراد دارای اوتیسم می‌باشد و باعث می‌شود که شما به عنوان کسی که با یک فرد با اختلال اوتیسم در ارتباط هستید، نحوه‌ی ارتباط با آن‌ها را بیاموزید.

سریال پزشک خوب، با محتوای پزشکی و ژانر درام می‌باشد که در سال ۲۰۱۷ توسط کشور آمریکا ساخته شده است. این سریال، در مورد پزشک جوانی با اختلال طیف اوتیسم، به نام "شان مورفی" است که به تازگی از رشته‌ی جراحی فارغ‌التحصیل شده است.

او قصد دارد که کار خود را در بیمارستان شروع کند اما به سبب اختلال پیچیده‌ای که دارد بسیاری از بیمارستان‌ها به او اعتماد نمی‌کنند و او موفق به پذیرش در آن‌ها نمی‌شود تا اینکه پدر معنوی او، دکتر "آرون گلسمن" که از کودکی او را حمایت می‌کند و اعضای هیئت‌مدیره یکی از بیمارستان‌های مطرح آمریکا می‌باشد، با تلاش‌های فراوان، هیئت‌مدیره بیمارستان را متقاعد می‌کند تا او را به عنوان رزیدنت جراحی به صورت موقت بپذیرند. ورود دکتر "شان مورفی" به بیمارستان و تلاش برای باقی ماندن در این فضا با وجود مخالفت‌های فراوان هیئت‌مدیره، با فرازونشیب‌های زیادی برای او همراه است، سختی کار جراحی و تصمیم‌گیری‌های مهم درباره‌ی جان انسان‌ها، در کنار مشکلات مختلفی که بیماری‌اش برای او ایجاد می‌کند، او را به شدت به چالش می‌کشد، اما او به خاطر اینکه برادر کوچک خود را



سریال اتیبیکال داستان پسری ۱۸ ساله دارای اوتیسم به نام سم است که در سال‌های آخر دبیرستان مشغول به تحصیل می‌باشد. او به دنبال ایجاد رابطه‌های دوستانه متناسب با سن خود است که در این راه با چالش‌هایی در مدرسه، خانه و دوستان مواجه می‌گردد. به طور کلی سریال ابعاد مختلف زندگی یک نوجوان و بزرگ‌سال دارای اوتیسم را نمایش می‌دهد که به دنبال استقلال از خانواده می‌باشد.

اتیبیکال سریالی آمریکایی با ژانر کمدی و درام است که توسط رایین راشید با مجموعه نتفلیکس در سال ۲۰۱۷ در ۴ فصل ساخته شده که هر فصل آن دارای ۸ قسمت است. داستان به چالش‌هایی که وی با پدر، مادر و خواهر بزرگ‌تر از خودش و دوستان در مدرسه و محل کار دارد، اشاره می‌کند. قسمت‌ها و داستان‌های کوتاه نیم‌ساعتی‌ای که می‌تواند به شما در همدردی، یادگیری مهارت‌های مختلف و چالش‌های پیش‌رو کمک‌کننده باشد.

سم در این سریال مجموعه‌ای از علاقه‌مندی‌های مخصوص به اوتیسم را نشان می‌دهد که پنگوئن و قطب جنوب از پررنگ‌ترین علاقه‌مندی وی می‌باشد و بر روی زندگی او تأثیر گذاشته است. از لباسی که

می‌پوشد، نقاشی‌هایی که می‌کشد و همچنین موضوعاتی که او صحبت می‌کند را شامل می‌شود. اگرچه سم ۱۸ سال دارد اما در قسمت‌ها و بخش‌های مختلف این سریال، به مداخلات به موقع و خانواده محوری که مادر در سال‌های اولیه رشدی او انجام داده و سختی‌هایی که در طول مسیر کشیده است، اشاره می‌کند و بیننده در سکانس‌های مختلف شاهد مهارت‌های ارتباطی- اجتماعی یا استقلال است.

نکته مثبت دیگر این سریال نمایش مهارت‌های خودمدیریتی است که سم در موقعیت‌های پر از چالش از خود نشان می‌دهد که می‌تواند برای نوجوانان و والدین جنبه آموزشی داشته باشد. در این بین اهمیت مسائل فرزند پروری نقش خود را نشان می‌دهد که همیشه حمایت بیش از حد مادر کارساز نیست و زمانی که در بعضی فعالیت‌ها اجازه عمل به فرزندش می‌دهد، نتایج خوبی به دست می‌آید. این موضوع نیز می‌تواند به والدین الگوی موفق از فرزند پروری را ارائه دهد.

کارگردان این مجموعه نیز پس از پایان فصل ۴ این سریال اشاره کرده بود که امیدوار است اتیبیکال شنیده‌شدن صداها می‌باشد که تاکنون شنیده نشده‌اند.



## Temple Grandin



### داستان سریال جاخالی درباره خالی - تمپل گرندین درباره موتور جست و جویبش

"همه چیز در ذهنم مانند یک موتور جست و جو براساس تصویر کار میکند". بخش‌هایی از مصاحبه با تمپل گرندین در سال ۲۰۰۸. او نویسنده، دامپزشک و استاد علوم دامی در دانشگاه کلرادوی آمریکاست. همچنین در طیف اختلال اوتیسم بوده و در این مصاحبه ذهنش را توصیف میکند. نوشته‌ها و تحقیقات او کمک شایانی به بسیاری از افراد دارای اختلال اوتیسم کرده است.

### داستان فیلم اوتیسم عاشق

اوتیسم عاشق یک فیلم مستند آمریکایی است که در سال ۲۰۱۵ منتشر شد. این فیلم زندگی چهار بزرگسال دارای اوتیسم را با تمرکز بر عشق و روابط آن‌ها با والدینشان دنبال می‌کند. دیو و لیندزی که هر دو دارای اختلال اوتیسم هستند، هشت سال است که عاشق یکدیگرند. لنی جوانی است که با مادر مجرد خود زندگی می‌کند و استفان بیش از ۲۰ سال است که ازدواج کرده است.





### داستان فیلم جک قلبهای قرمز

جک قلب‌های قرمز فیلمی آمریکایی به کارگردانی "جنت گریلو" است و بر محور یتیم‌خانه‌ها، خانواده، اوتیسم و محرومیت ساخته شده است. داستان درباره نوجوانی ۱۸ ساله به نام جک است که در تلاش است تا از خواهر کوچک‌تر خود، کک مراقبت کند زیرا هر دو یتیم هستند. وقتی کک به خدمات کمک‌های اجتماعی برده می‌شود، جک برای به دست آوردن حضانت قانونی خواهرش، باید درآمد پایدار پیدا کند.

### داستان فیلم مرد بارانی

در فیلم مرد بارانی، "چارلی بابیت" جوانی که غرق تجارت اتومبیل‌های لوکس است با خبر می‌شود پدرش فوت کرده و خانه ۳ میلیون دلاری‌اش را به برادر نادیده‌اش "ریموند" که دارای اختلال اوتیسم است، بخشیده است...





### داستان فیلم امتداد معجزه

امتداد معجزه فیلمی درام و ساخته شده در سال ۲۰۰۴ می باشد که در آن مری لوئیز پارکر، زاک افرون، بوببا لوئیس، آیدان کونین و آلیشیا مورتون بازی می کنند. زندگی "کری مورگان توماس" وقتی متوجه می شود دوقلوهایش "استیفن" و "فیلیپ" دارای اختلال اوتیسم هستند کاملاً تغییر می کند. چند پزشکی که او پسران خود را نزدشان می برد قادر به تشخیص این اختلال نیستند تا اینکه یک متخصص اختلال اوتیسم آن ها را تشخیص می دهد. او خانواده خود را ترک می کند و...

### داستان فیلم اوتیسم عاشق

اوتیسم عاشق یک فیلم مستند آمریکایی است که در سال ۲۰۱۵ منتشر شد. این فیلم زندگی چهار بزرگسال دارای اوتیسم را با تمرکز بر عشق و روابط آنها با والدینشان دنبال می کند. دیوو لیندزی که هر دو دارای اختلال اوتیسم هستند، هشت سال است که عاشق یکدیگرند. لنی جوانی است که با مادر مجرد خود زندگی می کند و استفان بیش از ۲۰ سال است که ازدواج کرده است.



## داستان فیلم خوشبختی یک مادر



فیلم خوشبختی یک مادر به کارگردانی "هیون دانگ" در سال ۲۰۱۹ در ژانر خانوادگی ساخته شده است. مادری که مبتلا به سرطان است، آماده می‌شود خانواده و پسر کوچک خود را که تشخیص اختلال اوتیسم گرفته است، ترک کند.

## داستان فیلم زیگ زاگ

زیگ زاگ نوجوان ۱۵ ساله‌ای با اختلال اوتیسم است که در یک رستوران مشغول به کار است. پدرش او را مجبور می‌کند تا آخر هفته ۲۰۰ دلار پول برایش جور کند. او خیلی اتفاقی رمز گاوصندوق صاحب رستوران را می‌فهمد و تصمیم به دزدی می‌گیرد.

## داستان فیلم طاقت بیار لطفاً



طاقت بیار لطفاً، فیلمی در ژانر کمدی-درام و خانوادگی، به کارگردانی "بن لوین" و محصول سال ۲۰۱۷ سینمای آمریکا است. این فیلم داستان زندگی یک زن جوان با اختلال اوتیسم را روایت می‌کند که از دست کسی که از او مراقبت می‌کند، فرار کرده تا با دست نوشته ۵۰۰ صفحه‌ای‌اش، در مسابقات نویسندگی «پیشتازان فضا» شرکت کند.



این اولین نقاشی تجربه‌شده است. از وقتی به هنر کلاسیک توجه کردم طریقی  
 آشنایی با اولین رسوم نقاشی بود. با الهام از هنرهای غربی، کاری که این  
 کار منظره و مدلی که من به تجربه منحصربه‌فردی از نقاشی مدرسه  
 برپا می‌کنم. این نقاشی الهام از تصویر رنگین کمان است  
 من که حالا در آنجا این هنر را یاد گرفته‌ام و اینها برایم شده‌اند که اولین  
 هنر من به نام من است --

www.artsonline.com  
 iranartsonline.com  
 +9810 4400000



هنرمندی که این اولین نقاشی بود. نقاشی من همیشه همیشه در این  
 و این ۲۰ سالگی. نقاشی که در هر روز به آن فکر می‌کنم. این  
 نقاشی من همیشه و وقتی آن ساخته می‌شود. این نقاشی من  
 نقاشی من است. نقاشی من است. نقاشی من است. نقاشی من است.  
 نقاشی من است و اینها اولین نقاشی من است. نقاشی من است.

www.artsonline.com  
 iranartsonline.com  
 +9810 4400000





بیمه پاسارگاد

# مستمری برای همه

به نمایندگی های بیمه پاسارگاد مراجعه فرمایید.

[pasargadinsurance.ir](http://pasargadinsurance.ir)

۰۲۱-۸۲۴۸۹

