

راهنمای بلوغ دختران در دوران نوجوانی

ویژه خانواده‌های دارای
نوجوان اتیسم

puberty guideline for autistic
girls and their families



صاحب امتیاز:
انجمن خیریه ایتسم ایران

مؤلفان و مترجمان:
سید محمد علی میری
مینا عمادی زاده
زهرا سلطانی فر
یاس شه بخش
سیمین بابایی

ویراستار علمی:
دکتر راضیه معصومی

طراح گرافیک:
زهرا حبیبی

چگونگی استفاده از این راهنمای آموزشی:

راهنمای آموزشی که در اختیار دارید، شامل مجموعه‌ای از محتوای چاپی و الکترونیکی است که به منظور حمایت و ارائه‌ی مشاوره‌های لازم به شما مراقبین و خانواده‌ها در جهت توانمندسازی و مدیریت دوران بلوغ نوجوانان دارای ایتسم تهیه شده است.

این پکیج می‌تواند به آموزش نوجوانان بپردازد و یا به آن‌ها در زمینه‌ی مدیریت مهارت‌های خود مراقبتی کمک کند. این پکیج با هدف حمایت از والدین نوجوانان دارای ایتسم در دوره‌ی بلوغ و یا بزرگسالی است که در ادامه راهنمایی‌های مناسب برای استفاده‌ی بهتر از این پکیج را مطالعه می‌کنید:

۱. در انتها، پیوستی که شامل اطلاعات و منابع بیشتر در رابطه با عناوین مطرح شده در این کتابچه است را می‌توانید مشاهده کنید.

۲. نشانه‌ها، تصاویر و توضیحات پکیج را در دسترس قرار دهید تا بدین وسیله بتوانید تغییرات را توجیه کنید و از زمان وقوع آن‌ها آگاه شوید.

۳. با مطالعه پکیج اطلاعات بیشتری در مورد بلوغ و بزرگسالی کسب کنید.

۴. با استفاده از توضیحات این پکیج، فرزند دارای ایتسم خود و یا افراد مختلف را در فعالیت‌های متنوع شرکت دهید.

۵. هنگام ملاقات با پزشک خانواده، متخصص اطفال، معلم‌ها، مراقبین، مبلغین مذهبی (روحانیون) و روان‌شناسان از راهنمایی‌های این پکیج برای حمایت از نیازهای فرزندتان استفاده کنید.

سخن انجمن اتیسم ایران

اتیسم یک اختلال عصب-رشدی است که در سه سال اول زندگی به صورت یک طیف (خفیف، متوسط یا شدید) بروز می‌کند و مادام‌العمر است. علائم اصلی آن نقص در ارتباطات و تعاملات اجتماعی و بروز رفتارهای کلیشه‌ای و محدودیت در خزانه رفتاری، حرکتی و... می‌باشد. علت اصلی اختلال طیف اتیسم همچنان ناشناخته است. این اختلال در پسران شایع‌تر از دختران است. وضعیت اقتصادی، اجتماعی، سبک زندگی و سطح تحصیلات والدین نقشی در بروز اتیسم ندارد. اتیسم بر روی درک افراد از دنیا و تعاملاتشان با افراد اثر می‌گذارد. افراد طیف اتیسم، دنیا را متفاوت‌تر از بقیه می‌بینند، می‌شنوند و حس می‌کنند. اتیسم درمان دارویی قطعی ندارد اما با توان بخشی، فرد طیف اتیسم می‌تواند مهارت کسب کرده، به تحصیل بپردازد و زندگی مستقلی داشته باشد و همچنین درصدی از این افراد نبوغ خاصی را در موسیقی، نقاشی، ریاضی-محاسبات، حافظه و... از خود نشان می‌دهند. اتیسم به صورت‌های متفاوتی در افراد نمایان می‌شود. بعضی از افراد طیف اتیسم، مشکلات همراه دیگری نیز از جمله کم‌توانی ذهنی، اختلال یکپارچگی حسی، اختلال بیش‌فعالی، صرع و مشکلات گوارشی دارند؛ که به معنای این است که این افراد نیازمند سطوح حمایتی مختلفی هستند.

انجمن اتیسم ایران اولین تشکل ملی، غیردولتی، غیرانتفاعی، آموزشی، پژوهشی، حمایتی و توان بخشی ویژه اختلال طیف اتیسم در ایران می‌باشد که در سال ۱۳۹۲ با هدف ارتقای کیفیت زندگی افراد طیف اتیسم و خانواده‌های محترم ایشان توسط جمعی از متخصصین، خیرین، علاقه‌مندان و اولیا این کودکان با مجوز رسمی از وزارت کشور به شماره ثبت ۳۳۲۴۲ و اخذ مجوز از وزارت بهداشت تأسیس شده است. انجمن اتیسم ایران در راستای ارتقاء سطح دانش و آگاهی جامعه، توانمندسازی والدین، افزایش مهارت و استقلال افراد طیف اتیسم و مطالبه حقوق افراد اتیسم از مسئولین، فعالیت می‌کند.

این سمن با برگزاری کارگاه‌هایی ویژه والدین و کارشناسان، مشاوره تلفنی در تمامی روزهای هفته به والدین، برگزاری کلاس‌های مختلف فردی و گروهی برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان طیف اتیسم، تولید پمفلت، کتابچه، فیلم‌های آموزشی و فصلنامه‌ی آوای اتیسم، شرکت در کنگره‌ها، همایش‌ها و رویدادهای مختلف در جهت ایجاد بستر مناسب فرهنگی و ساختاری برای تلفیق افراد طیف اتیسم در جامعه، در مسیر تحقق اهدافش گام برمی‌دارد.

انجمن اتیسم ایران از کلیه مترجمین، متخصصین، دانشجویان، دانش‌آموزان و همه علاقه‌مندان به این حوزه که می‌توانند به کودکان طیف اتیسم خدمتی را ارائه کنند دعوت به همکاری داوطلبانه می‌نماید.



وَأَشْعِرْ قَلْبَكَ الرَّحْمَةَ لِلرَّعِيَّةِ وَالْمَحَبَّةَ لَهُمْ وَاللُّطْفَ بِهِمْ

قلب خود را لبریز ساز از رحمت بر مردم، دوستی ورزیدن با آنان و مهربانی کردن به ایشان.

امیرالمؤمنین علی (ع)

تعالی و تکامل انسانی، رسالتی الهی است که از روز ازل، با عشق بی‌کران پروردگار، بر عهده‌ی انسان‌ها نهاده شده تا با وحدت و یاری یکدیگر، سیمرغ جانشان را به قاف معنا برسانند و استغنا و کمال انسانیت را مجسم سازند؛ بی‌تردید این رسالت به انجام نمی‌رسد مگر با اعتلای رفتار انسانی و مکارم اخلاقی در مسیر تعهد و مسئولیت انسان‌ها، نسبت به خود، جامعه و محیط زندگی ایشان.

در این راستا، سازمان‌های ارزش‌آفرین، تکریم‌هم‌نوعان، ارتقاء سطح رفاه اجتماعی و بسط عدالت در جامعه را به عنوان تعهدی مسئولانه در نظر دارند و بانک پاسارگاد نیز به عنوان یک سازمان ارزش‌بنیان و اخلاق‌گرا، گام‌های بلندی در جهت تحقق اهداف والای انسان‌دوستانه و ایفای مسئولیت‌های اجتماعی خود برداشته است. این بانک با حمایت از فعالان حوزه‌های علمی، فرهنگی، هنری، ورزشی و... و هم‌چنین مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی نظیر اهدای تجهیزات بیمارستانی و ساخت بیمارستان، مرکز بهداشت و مدرسه در مناطق کم‌تر برخوردار توسعه‌ی پایدار کشور را هدف قرار داده و با حضور مؤثر گروه مالی پاسارگاد، به منشأ تحولات تأثیرگذار در بخش‌های مختلف بازرگانی، کشاورزی و خدماتی، صنایع و معادن، نفت و انرژی‌های نو تبدیل شده و کوشیده است با بهره‌مندی از استعداد جوانان بومی در مناطق گوناگون کشور، با رونق تولید و اشتغال‌زایی، امیدواری، پویایی و سرزندگی را در دل خانواده‌های ایرانی جاری سازد.

حمایت و مشارکت در تحقق اهداف عالی انجمن اتیسم ایران، در جهت ارتقاء کیفیت زندگی عزیزان دارای اختلال طیف اتیسم و کاهش نگرانی خانواده‌های ارجمندشان، صورت پذیرفته و گروه مالی پاسارگاد، با امانت‌داری از مهر و لطف پروردگار، ظرفیت‌های خود را به کار گرفته است تا بخشی از دغدغه‌های موجود در خصوص آگاهی‌بخشی، پرورش مربی و درمان‌گر، هزینه‌های توان‌بخشی و آموزش، هزینه‌های دارو و درمان و نیازهای ضروری، مهارت آموزشی بزرگسالان اتیسم، پایش سلامت اتیسم، راه‌اندازی سیستم Help Line، طراحی، تدوین و اجرای سامانه‌ی پذیرش آنلاین و... را کاهش دهد. در این راستا، شرکت نسیم سلامت پاسارگاد در طرح پایش اتیسم، شرکت فناپ در پروژه‌ی بهبود سیستمی انجمن و طراحی نرم‌افزار، دانشگاه خاتم در بحث آموزش و مهارت‌آموزی و سایر شرکت‌های گروه مالی در دیگر زمینه‌های ضروری ذکر شده، ایفای نقش کرده‌اند.

امید است این حضور مسئولانه، مایه‌ی دلگرمی و بهروزی هم‌میهن‌انمان باشد و در سایه‌ی همت و دعای خیر مردمان خوب سرزمینمان، بهار آبادانی و سازندگی در این مرز و بوم پر گهر جاودان گردد.

«بانک پاسارگاد حامی انجمن اتیسم»

فهرست

۶	مقدمه
۷	دوره ی بلوغ در مقایسه با نوجوانی
۹	تغییرات بدن
۹	تغییرات بدن-راهنمای برقراری ارتباط
۱۰	بهداشت و خود مراقبتی
۱۱	بهداشت عمومی
۱۲	عرق و بوی نامطبوع بدن
۱۲	استفاده از مامها
۱۳	اصلاح کردن
۱۴	خود مراقبتی و مداخلات کاردرمانی و روان شناسی
۱۵	عادت ماهیانه
۱۸	پد یا نوار بهداشتی چیست؟
۱۹	عمومی یا خصوصی؟
۲۴	لمس بخشهای خصوصی
۲۴	امنیت: غریبه‌ها، رازها و لمس شدن
۲۵	توصیه‌های والد به والد، در امنیت بودن:
۲۷	برنامه‌ریزی برای امنیت نوجوانانی که فرار می‌کنند
۳۱	تأمین امنیت در فضای اینترنت
۳۳	ضمایم

مقدمه

همان‌طور که دوران بلوغ، دورانی سرشار از احساسات ضد و نقیض برای والدین و نوجوانان است می‌تواند دوره‌ی سربلندی، افتخار و دوره‌ای سرشار از حس نگرانی و سردرگمی نیز باشد. برای نوجوانانی که در آستانه‌ی دوره‌ی بلوغ قرار دارند درک تغییرات گسترده‌ی این دوران امری دشوار محسوب می‌شود. همچنین، والدین مطمئن نیستند که از چه طریقی باید این تغییرات را برای فرزندشان توضیح دهند.

مسئله‌ی والدین نوجوانان دارای اتیسم این دشواری را بیشتر احساس می‌کنند. تغییرات فیزیکی و عاطفی نوجوان منطبق با رشد تحصیلی و اجتماعی وی صورت نمی‌گیرد. والدین باید توانمندی و اعتماد به نفس لازم برای صحبت در زمینه‌ی بلوغ و تمایلات جنسی و همچنین آموزش مهارت‌های مهم زندگی از جمله رفتارهای مناسب در مکان‌های عمومی و خصوصی، تغییرات طبیعی بدن، روابط اجتماعی و عاشقانه‌ی صحیح را داشته باشند.

نکته‌ی مهمی که باید همواره به خاطر داشته باشید این است که درحالی‌که نوجوانان دارای اتیسم در مسائل مختلف، فرآیند رشدی متفاوتی را طی می‌کنند اما بدن آن‌ها همانند دیگر نوجوانان رشد می‌کند. هر دختر و پسر تغییرات جسمی دوران بلوغ را در بدن خود مشاهده می‌کند و این مسئله ربطی به وجود یا عدم وجود اختلال اتیسم در فرد ندارد. نوجوانان دارای اختلال اتیسم عکس‌العملی منحصر به فرد نسبت به دیگر هم‌سالان خود در مواجهه با تغییرات بدن خود نشان می‌دهند ولی آن‌ها به راهنمایی‌های بیشتری برای گذر از این دوره احتیاج دارند.

تمامی والدین در نهایت با چالش نحوه‌ی آموزش مسائل مربوط به بلوغ و تغییرات طبیعی بدن روبه‌رو خواهند شد؛ اما والدین افراد دارای اتیسم علاوه بر راهکارهای موجود به راهنمایی‌های بیشتری برای گذر از این مرحله نیاز دارند. هدف ما از انتشار این راهنما ارائه دادن راهنمایی‌هایی در زمینه‌ی بلوغ است که می‌تواند برای والدین و نوجوانان دارای اتیسم که در آستانه‌ی بلوغ قرار دارند بسیار مفید و کاربردی باشد. همچنین امیدواریم این پکیج با افزایش سطح آگاهی و توانایی‌های خانواده به آن‌ها در پذیرش این تغییرات و طی کردن هر چه بی‌چالش‌تر دوران بلوغ کمک کند.

این مجموعه نتیجه‌ی همکاری والدین کودکان (در آستانه‌ی بلوغ) و نوجوانان دارای اتیسم، درمانگران و کارشناسان آموزشی و پژوهشی و متخصصان حوزه‌ی سکسولوژی در زمینه‌ی اتیسم است. هدف از تهیه‌ی این مجموعه فراهم آوردن اطلاعات کلی در زمینه‌ی بلوغ و بزرگسالی است که این مهم با مشارکت طیف گسترده‌ای از والدین محقق شده است. مطلع شدیم که بسیاری از والدین با چالش‌های جدی‌تری که در این پکیج به آن‌ها اشاره‌ای نشده است، روبه‌رو هستند. شایان ذکر است که مشکلات یادشده تنها به تمایلات جنسی و برنامه‌های خانوادگی محدود نمی‌شود؛ بنابراین این مسئله را در نظر داشته باشید که این پکیج نمی‌تواند جایگزین مناسبی برای حمایت‌های فردی در مواجهه با چالش‌های مخصوص هر نوجوان در این دوران باشد. همچنین این مجموعه نباید جایگزین مشاوره با روان‌پزشک، روان‌شناس، ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی در مدرسه و یا درمانگران باشد. اگر چنانچه به مشاوره‌ی فردی در زمینه‌ی بلوغ نوجوان اتیسم خود نیاز دارید لطفاً با انجمن اتیسم ایران تماس بگیرید.

دکتر راضیه معصومی

فوق دکتری سکسولوژی ایران، دکتری تخصصی سلامت باروری و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

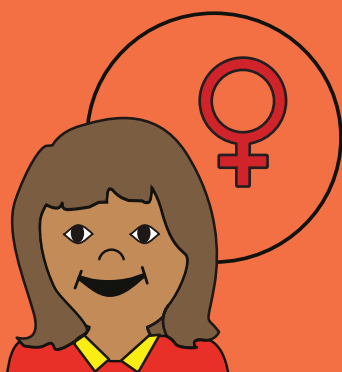
آیامی دانستید؟

بسیاری از والدین برای تهیه و تولید این مجموعه داوطلب شدند. شما می‌توانید از زبان خودشان از تجربیات شخصی و راهنمایی‌هایشان بهره‌مند شوید.

دوره‌ی بلوغ در مقایسه با نوجوانی



بلوغ و نوجوانی مفاهیمی بسیار گول‌زننده هستند. باور کنید که این دو اشاره به موضوعی واحد ندارند و لزوماً در یک‌زمان رشدی اتفاق نمی‌افتند. قبل از موشکافی دقیق مسائل، ابتدا به تعریف دقیق این دو اصطلاح می‌پردازیم.



بلوغ به تغییرات فیزیکی در بدن فرد اطلاق می‌شود که در نهایت موجب توانایی تولیدمثل می‌شود.

نوجوانی دوره‌ی تغییرات حسی و اجتماعی میان کودکی و بزرگسالی

تفاوت میان این دو دوره را به خاطر بسپارید به‌خصوص زمانی که فرزند دارای اتیسم شما در آستانه‌ی بلوغ قرار دارد. افراد دارای اتیسم معمولاً با تأخیر در رشد مهارت‌های اجتماعی و حسی روبه‌رو هستند. معمولاً آن‌ها تغییرات مربوط به دوره‌ی جوانی را تا انتهای نوجوانی و یا سن بیست‌سالگی تجربه نمی‌کنند اما آن‌ها تغییرات مربوط به دوره‌ی بلوغ را همانند دیگر همسالان خود در یک دوره‌ی زمانی مشخص که معمولاً از سن ۱۰ و یا ۱۱ سالگی آغاز می‌شود، تجربه می‌کنند.

این مسائل به چه معناست؟

در بسیاری از نوجوانان دارای اتیسم بلوغ جنسی و فیزیکی با بلوغ احساسی، اجتماعی و فیزیولوژیکی همراه نیست و آن‌ها به خوبی این احساسات را درک نمی‌کنند.

تجربیات والدین در خصوص تغییرات فیزیکی



بخش‌های مختلف بدن را به فرزندتان آموزش دهید.

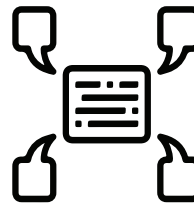
از کلمات ساده و قابل فهم برای نام بردن قسمت‌های بدن (مثل واژن، تخمدان) و عملکردهای بدن (مثل ادرار کردن، پیروید و عادت ماهیانه) استفاده کنید. این امر مانع از گیج شدن فرزندتان می‌شود و به وی کلماتی می‌دهد که بعداً در زمان یادگیری درباره‌ی بلوغ، نظافت و تولیدمثل بتواند از آن‌ها استفاده کند.

از ضمیمه‌ی آموزش بخش‌های بدن برای آموزش اسامی قسمت‌های مختلف بدن و نحوه‌ی تغییرات آن در طی بلوغ استفاده کنید.



زود شروع کنید:

قبل از این که علائم واضح بلوغ آشکار شوند، با دختر خود صحبت کنید.



از روش‌های مختلف کمک بگیرید.

شما با روش‌هایی که فرزندتان بهتر یاد می‌گیرد، آشنایی دارید. به شکلی که سایر موضوعات مهم را به فرزندتان آموزش می‌دهید، در مورد بلوغ هم به همان شکل با فرزندتان صحبت کنید. برای مثال، - اگر فرزندتان مسائل را با تکرار بهتر یاد می‌گیرد، اطلاعات را به مطالب ساده تقسیم کنید و آن‌ها را مرور کنید. - اگر فرزندتان با تصاویر بهتر آموزش می‌بیند، از ابزارهای تصویری یا داستان استفاده کنید. با این روش‌ها نوجوان مطالبی را که درک آن‌ها مشکل است، راحت‌تر یاد می‌گیرد.

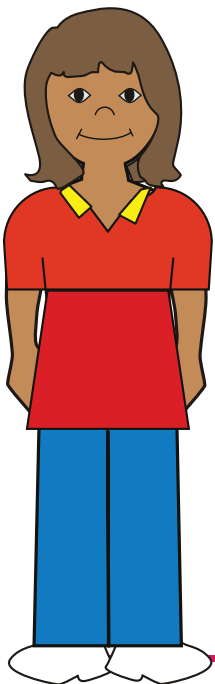
از روش‌هایی که برای آموزش قسمت‌های مختلف بدن در ضمیمه قرار دارد، استفاده کنید. از آن‌ها ایده بگیرید و به شکلی که مناسب مهارت‌های یادگیری فرزندتان است آن‌ها را تغییر دهید.

از یک متخصص بپرسید.

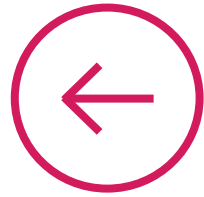


با پزشک، معلم یا مشاور صحبت کنید و از آن‌ها راهنمایی بگیرید.

ضمیمه‌ی آموزش بخش‌های بدن را ببینید.

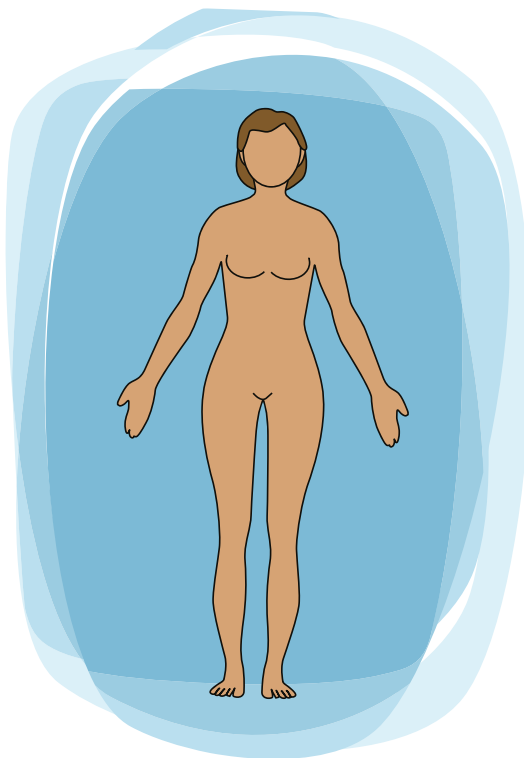


تغییرات بدن



قبل از شروع بلوغ در فرزندان این امکان را برای او فراهم کنید تا مراحل تغییرات بدن خود را به خوبی درک کند. علائم بلوغ در پسران در سنین ۱۱ یا ۱۲ سالگی آشکار می‌شود. در دختران این تغییرات کمی زودتر از پسران در حدود ۹ یا ۱۰ سالگی آغاز می‌شود.

به خوبی این موضوع را درک می‌کند بنابراین او آمادگی لازم برای این تغییرات را دارد.



کاملاً طبیعی است که صحبت کردن با نوجوانان در مورد بدنشان برای والدین امری سخت به نظر برسد. برای کاستن از دشواری این مسئله صحبت‌های همسر، فرزند بزرگ‌تر، خویشاوندان و دوستان خود در زمینه‌ی ارزش‌های خانوادگی را در نظر بگیرید و سعی کنید راهی بیابید تا این ارزش‌ها را به فرزندان منتقل کنید. مشخص کردن ارزش‌های خانوادگی (عدم برقراری رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج) می‌تواند تعاملات میان شما و فرزندان را در مسیری درست قرار دهد و از قبل شما را برای سؤالات احتمالی آماده کند.

شاید تنها چیزی که به اندازه‌ی تعیین چارچوب ارزش‌ها حائز اهمیت است درک این مسئله است که تغییر در بدن فرد نتیجه‌ی بلوغ است. یکی از اصلی‌ترین مسائل در زمینه‌ی بلوغ، آموزش تغییراتی است که در بدن دخترتان شکل می‌گیرد. اطمینان حاصل کنید که طرز بیان‌تان کاملاً شفاف است و نوجوان

تغییرات بدن-راهنمای برقراری ارتباط

با استفاده از تصاویری که در این پکیج ارائه شده است، شروع کنید. سپس می‌توانید از منابع دیگر از جمله خانواده، دوستان و یا دیگر روش‌ها که متناسب با سن، توانایی‌ها و نیازهای فرزندان است، بهره‌مند شوید.

شروع یک مکالمه در مورد تغییرات بدن دشوار است. نمی‌دانید از کجا باید شروع کنید؟ در این قسمت نمونه‌ای ارائه شده است تا به شما در این زمینه کمک کند. (شما می‌توانید با توجه به زمان بلوغ و مهارت صحبت کردن نوجوانتان در آن تغییراتی ایجاد کنید.)

استفاده از سوتین

در ابتدا سعی کنید برای شروع و عادت دادن دخترتان به استفاده از سوتین از زیرپیراهنی رکابی، زیرپوش‌های زنانه و یا نیم‌تنه‌های ورزشی استفاده کند.

راحتی لباس‌زیر را در نظر بگیرید: در صورتی که بستن سوتین برای دختر شما دشوار است، به دنبال سوتین‌هایی باشید که از جلو باز می‌شوند و یا به راحتی قابل استفاده باشند. سعی کنید از سوتین‌های بدون فنر استفاده کنید همچنین نوع پارچه لباس‌زیر بسیار مهم است. حتماً دخترتان را همراه خود به فروشگاه ببرید تا تمامی انتخاب‌ها را بررسی کند. برای انتخاب لباس‌زیر مناسب و یا لباس‌زیر مخصوص با کاردرمانگر او مشورت کنید. همچنین می‌توانید برای آموزش مراحل پوشیدن سوتین از کاردرمانگر خود راهنمایی بگیرید.

ممکن است برای یادآوری پوشیدن سوتین در هنگام تعویض لباس به راهنمای تصویری و یا چک‌لیست (فهرست فعالیت‌ها) نیاز داشته باشد.

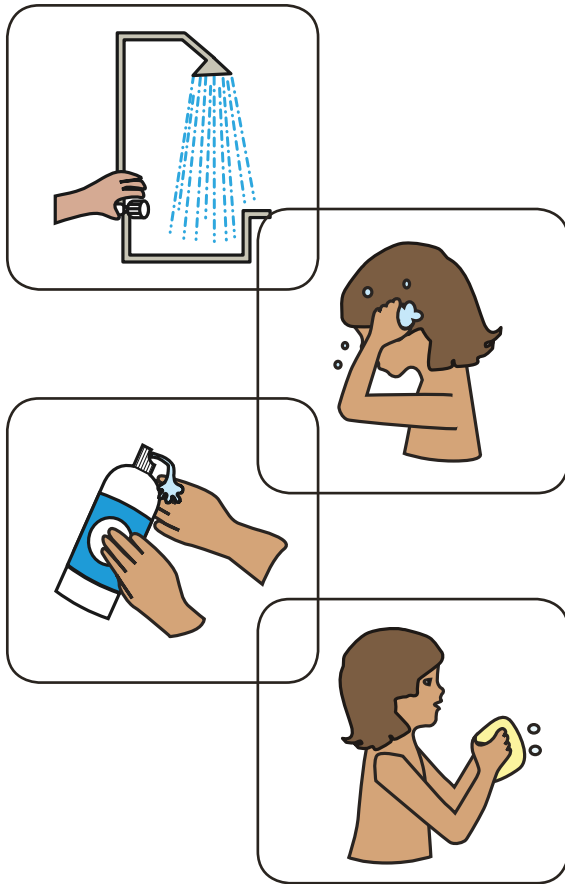
بهداشت و خود مراقبتی

با شروع دوران بلوغ مسائل زیادی پیش روی نوجوان قرار می‌گیرد که باید آن‌ها را درک کند. بسیاری از نوجوانان دارای اتیسم در پی تغییر در مسائل بهداشتی و خود مراقبتی که یکی از ضروری‌ترین فاکتورهای مربوط به دوره‌ی بلوغ است با چالش‌های اساسی روبه‌رو هستند. در ادامه چند مورد از این تغییرات و همچنین ایده‌هایی برای کمک به فرزندان برای روبه‌رو شدن با آن‌ها ارائه شده است.

می‌خوام در مورد چیزهایی که برای همه، حتی خود من هم اتفاق افتاده، صحبت کنم. بدن افراد با بالا رفتن سن دچار تغییراتی می‌شه و من حالا می‌خوام در این مورد با تو صحبت کنم تا تو بدونی که زمانی که تغییرات ایجاد می‌شه چه اتفاقی می‌افته. این مسئله به صورت یکسانی در افراد مختلف اتفاق نمی‌افته و این کاملاً طبیعی‌ه. چیزی که مهمه اینه که ما باید با هم صحبت کنیم تو باید بدونی که هر سؤالی که بخوای می‌تونم از من بپرسی.

برای نوجوانان دارای طیف اتیسم که ارتباط کلامی کمی دارند، اطلاعات را در سطح فهم آن‌ها بیان کنید و از راهنمایی‌های تصویری بهره بگیرید. با بیان چنین عبارت‌هایی شروع کنید: «این به قانونه که بدن تو تغییر می‌کنه و حالا می‌خوام این تغییرات رو به تو نشون بدم. بدن هرکسی با بالا رفتن سن دچار تغییر می‌شه. بدن تو هم مثل این (نشان دادن تصاویر) تغییر می‌کنه. این مسئله باعث میشه که بدنت مثل یک فرد بالغ بشه مثل خودم (و یا هر کس دیگری)»

بهداشت عمومی



با آغاز دوره‌ی بلوغ، جوش‌ها و پوست چرب و عرق کردن در فرد نمایان می‌شود. ممکن است فرزندان نیاز داشته باشند برای تمیز نگه‌داشتن بدنشان هرروز حمام کنند. اغلب نوجوانان دارای اتیسم از تأثیرات منفی اجتماعی عدم رعایت بهداشت آگاه نیستند و لازم است در مورد علت استحمام روزانه صحبت کنید.

داستان‌های اجتماعی روش مناسبی برای نشان دادن اهمیت رعایت بهداشت فردی است. در صورتی که فرزندان تمایلی به حمام رفتن ندارد شما باید با اعلام برنامه‌ی حمام روزانه به صورت یک قانون و یا استفاده از چک‌لیست‌ها و علائم حمام کردن، شستن کل بدن، استفاده از صابون و یا شامپو را به او یادآوری کنید. در این سن نظارت بر نحوه‌ی استحمام کردن فرزندان بسیار دشوار است.

حمام کردن

به منظور تشویق نوجوان برای رعایت بهداشت می‌توانید از راهنمای مرحله به مرحله حمام کردن (مطابق تصویر) استفاده کنید. این راهنما می‌تواند به عنوان کارت‌های یادآوری و یا کمک تصویری مورد استفاده قرار گیرد.

فایل ضمیمه: تشویق به رعایت بهداشت راهنمای تصویری حمام کردن:

۱. لباس‌ها را از تن دربیار
۲. دوش آب را باز کن
۳. زیر دوش آب قرار بگیر
۴. تمام بدن را بشوی
۵. کف و صابون را از سطح پوست و موی خود بشوی
۶. شامپو را داخل دستت بریز
۷. شامپو را به موها بمال
۸. موها را آبکشی کن
۹. شیر آب را ببند
۱۰. با استفاده از حوله خود را خشک کن
۱۱. از خوشبوکننده‌ها استفاده کن
۱۲. لباس‌های تمیز خود را به تن کن
۱۳. یک کار خوب انجام دادی.

کیف لوازم بهداشتی درست کنید.

کیف‌های بهداشتی برای امور مختلف بسازید. می‌توانید از جعبه‌های قدیمی کفش، بسته‌های پلاستیکی یا سبد استفاده کنید. اجازه بدهید فرزندان جعبه را انتخاب کند. روی جعبه تصویر یا لیست محتویات جعبه و تصویری از فعالیت (مثل اصلاح) را قرار دهید. می‌توانید از تصاویر ضمیمه‌ی تشویق به نظافت برای ساختن بسته‌ی نظافت استفاده کنید. مثال‌هایی از بسته‌ی نظافت و محتویات آن‌ها را می‌توانید ببینید:

- حمام: شامپو، نرم‌کننده، صابون، شوینده‌ی صورت، لیف
- دندان: مسواک، خمیردندان، نخ دندان، دهان شویه
- اصلاح: تیغ، کرم اصلاح، تصویری از قسمت‌هایی که باید اصلاح شوند
- روال صبح: لوسیون بدن، مام، کرم صورت، برس مو

عرق و بوی نامطبوع بدن

فعالیت غدد عرق طی بلوغ افزایش می‌یابد، بنابراین مهم است که به دختران آموزش دهیم که بوی نامطبوع بدن را با استفاده از مام، تعویض روزانه‌ی لباس‌ها، شست‌وشوی هفتگی لباس‌های کثیف و تمیز نگه‌داشتن بدن خود، کنترل کنند.

استفاده از مام‌ها

افزافه کردن یک فعالیت جدید به فعالیت‌های روزمره‌ی فرد دارای ایتسم ممکن است کمی دشوار باشد- ممکن است در حال حاضر فرزندان به‌خوبی توانایی انجام فعالیت‌های روزمره تعیین‌شده را داشته باشد. این مسئله زمانی که فرزندان در حال پردازش وقایع مربوط به دوره‌ی بلوغ از جمله تغییرات بدن است، بسیار اهمیت می‌یابد. انواع مختلف مام‌ها و مام‌های ضد تعریق را امتحان کنید (چسب، ژل و اسپری). اجازه دهید فرزندان مناسب‌ترین مورد را انتخاب کنند زیرا در نهایت این مسئله موجب می‌شود که تمایل بیشتری برای استفاده از آن را داشته باشد. بسیاری از نوجوانان زمانی که حق انتخاب داشته باشند عملکرد بهتری خواهند داشت. همچنین ممکن است لازم باشد یک راهنمای تصویری را روی مام فرزندان بچسبانید. می‌توانید استفاده از مام را به‌عنوان یک قانون جدید در خانواده اعلام کنید و یا تا زمانی که فرزندان آن را به‌عنوان فعالیت روزمره بپذیرد برای استفاده از آن جایزه تعیین کنید.



ابزارهای تصویری خود را فراموش نکنید

از چک‌لیست‌ها و داستان استفاده کنید تا مراحل تمیز کردن بدن خودشان و علت آن را یادآوری کنید.

در ضمیمه‌ی تشویق به نظافت نمونه‌ای از یک داستان در مورد عرق و بوی نامطبوع بدن را ببینید.



جدول اقدامات

اگر فرزندان نیاز دارد که مرحله‌ی بعد از شست‌وشو به او یادآوری شود از جدول اقدامات استفاده کنید که نشان می‌دهد مرحله و اقدام بعد چیست؛ مثل شامپو زدن و آبکشی، بخش‌های قابل شست و شوی بدن با صابون. این جدول را لمینیت کنید یا سطح آن را با لایه‌ای پلاستیکی بیوشانید تا بتوانید آن را در حمام آویزان کنید. همچنین می‌توان از تصویر اقدامات یا عروسک کاغذی لمینیت شده استفاده کرد که هر قسمت بدن را جدا و شماره‌گذاری کنید. عروسک را به دیوار حمام وصل کنید. فرزندان می‌تواند بعد از شستن هر قسمت از بدن خود، همان بخش از بدن عروسک را در یک جعبه با عنوان «شسته شده» قرار دهد.

موانع: اگر استفاده از مام از نظر فیزیکی برای فرزندان سخت است انواع دیگری مثل اسپری یا لوسیون را امتحان کنید. - اگر به دلیل اختلالات حرکتی، حمام کردن به تنهایی برای فرزندان سخت است از ابزارهای کمکی مثل صندلی حمام، دوش قابل جابه‌جایی، دستکش‌های شست‌وشو یا دستگیره‌های شست‌وشوی قابل گسترش استفاده کنید.

- خیلی بو می‌دهد: فرزندان را در خرید محصولات بهداشتی به‌ویژه مواد معطر دخیل کنید. بعضی نوجوانان با بوهای قوی اذیت می‌شوند و ترجیح می‌دهند از محصولات بدون بو استفاده کنند. بسیاری از محصولاتی که برچسب «پوست‌های حساس» دارند، بدون بو هستند.

موهای بدن و اصلاح

تاریخ‌های اصلاح را برنامه‌ریزی کنید

اگر فرزندان می‌توانند اصلاح کنند یا با کمک این کار را انجام می‌دهند؛ از یک تقویم به همراه تصویر و علامت استفاده کنید که تاریخ اصلاح و زمان تعویض تیغ اصلاح را به او یادآوری کنید.

موهای بدن دختران در دوران بلوغ رشد می‌کنند و دستخوش تغییر می‌شود. تصویری از بدن یک زن تهیه کنید و به کودک آموزش دهید که در کدام قسمت‌ها موهای زائد بدن رشد می‌کند و او را برای دوران بلوغ آماده کنید. بعضی نوجوانان و بزرگسالان موهای بدن خود را اصلاح می‌کنند.

مقدار کرم اصلاح را محدود کنید

اگر فرزندان در کنترل مقدار کرم یا باز کردن پوشش کرم اصلاح (موبر) مشکل دارد، بسته‌های مسافرتی کرم‌های اصلاح را امتحان کنید.

شبیه‌سازی اصلاح

اجازه دهید دخترتان شما یا خواهر بزرگ‌ترش را در هنگام اصلاح مشاهده کند و مراحل اصلاح را لیست کنید. او را تشویق کنید که مرحله به مرحله با شما تمرین کند. برای او در یک جدول تصویری مراحل را بنویسید یا از هر مرحله عکس بگیرید. برای یادآوری مکان‌هایی که باید اصلاح شوند و مکان‌هایی که نباید اصلاح شوند، از یک تصویر یا نقاشی بدن استفاده کنید و مکان‌هایی که باید اصلاح شوند را رنگ‌آمیزی یا شماره‌گذاری کنید.

تیغ مناسب انتخاب کنید

اگر تیغ‌های سنتی را ترجیح می‌دهید از کاردرمان فرزندان در خصوص وزن مناسب تیغ ریش‌تراشی برای استفاده‌ی راحت‌تر فرزندان سؤال بپرسید.

تبصره: در افراد با مشکلات شدید والدین به‌ویژه والد هم‌جنس وظیفه‌ی این کار را بر عهده دارد

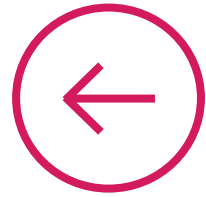
خود مراقبتی و مداخلات کاردرمانی و روان شناسی

بسیاری از نوجوانان دارای اতিسم برای پذیرش و کنار آمدن با تغییرات ایجاد شده در بدنشان به کمک نیاز دارند. یک کاردرمانگر یا روان شناس نوجوان انتخاب مناسبی است تا با کمک او با بسیاری از این تغییرات روبه‌رو شوید. کاردرمانی و روان شناسی بر مهارت‌های خود مراقبتی، افزایش کارایی فرد و حس آرامش مشابه حوزه های دیگر تمرکز دارد. برای نوجوانانی که در آستانه‌ی ورود به بزرگسالی هستند برنامه‌های آموزشی باید شامل موارد زیر باشد: توانمندسازی افراد در زمینه‌ی بهداشت به‌طور مستقل، لباس پوشیدن، خوابیدن، بهداشت جنسی، انجام فعالیت‌های روزمره، فعالیت‌های داوطلبانه، کار کردن به ازای دریافت مزد، تعاملات اجتماعی با دوستان، همسالان و همکاران و یا خانواده. یک کاردرمانگر و یا روان شناس همکاری چندجانبه‌ای با خود فرد و خانواده‌ی او دارد و با آگاهی از اولویت‌های خانواده‌ی شما می‌تواند اهداف و راهکارهای مناسب فرزندتان را ارائه دهد.

در ادامه جدولی که قبلاً توسط «انجمن اতিسم امریکا» تهیه شده است را در اختیار شما قرار خواهیم داد. این جدول می‌تواند به‌عنوان یک راهنمای تصویری به شما کمک کند تا تصمیم بگیرید که آیا به‌راستی کاردرمانی راه‌حل مناسبی برای خانواده‌ی شماست و می‌تواند مفید باشد.

راهکارهای آموزشی چگونه می‌تواند در طول بلوغ کمک کننده باشد؟

نوع فعالیت	نمونه‌هایی از اهداف	راهکارها چطور می‌تواند کمک کننده باشد؟
مهارت‌های خود مراقبتی	<ul style="list-style-type: none"> - افزایش آگاهی فرد در زمینه‌ی بهداشت فردی مناسب - افزایش آستانه‌ی تحمل فرد در مقابل حساسیت ناشی از موارد بهداشتی و خود مراقبتی - استقلال فردی در زمینه‌های مختلف از جمله لباس پوشیدن، بهداشت، حمام کردن، اصلاح کردن، فعالیت‌های مرتبط با بهداشت بانوان (قاعدگی...) - کاهش وابستگی فرد به والدین در انجام فعالیت‌های خود مراقبتی - افزایش استقلال فردی هنگام استفاده از ابزارهای خود مراقبتی به‌عنوان مثال مام‌ها و وسایل بهداشتی بانوان. 	<ul style="list-style-type: none"> - کمک به فرد دارای اতিسم در راستای افزایش سطح آگاهی و تمایل وی نسبت به مهارت‌های خود مراقبتی - کمک به افزایش مهارت‌های خود مراقبتی برای افزایش استقلال فردی - ایجاد تغییر در فعالیت‌ها با در نظر گرفتن نیازها و توانایی‌های فرد برای کاهش وابستگی - کاهش حساسیت در انجام فعالیت‌های خود مراقبتی - استفاده از کمک‌های تصویری برای تشویق کودک به حمام کردن مستقل، لباس پوشیدن، آراستگی و رعایت مسائل بهداشتی بانوان - تعامل با اعضای خانواده به‌منظور افزایش مهارت‌های خود مراقبتی - تهیه‌ی راهکارهای سازمان‌یافته برای مسئولیت‌های روزانه و برنامه‌ریزی برای مسئولیت‌های موقت از جمله مراقبت‌های بهداشتی بانوان، آرایش موی سر و تجدید آرایش - آموزش بزرگسالان در زمینه‌ی مراقبت از لوازم شخصی مثل عینک
مشارکت‌های اجتماعی	<ul style="list-style-type: none"> - رفتار مناسب هنگام قرار ملاقات - درک این مسئله که کدام عملکرد مناسب چه موقعیت مکانی است (در آغوش کشیدن و بوسیدن) 	<ul style="list-style-type: none"> - آموزش قوانین مخصوص روابط اجتماعی - فراهم آوردن شرایطی برای تمرین روابط اجتماعی - افزایش سطح آگاهی فرد در مورد محیط‌های اجتماعی مختلف و رفتار متناسب با هر محیط



دختر شما همانند تمامی دختران تغییرات بسیاری را در دوره‌ی بلوغ تجربه خواهد کرد. اولین تجربه‌ی عادت ماهانه برای او مهم‌ترین اتفاق این دوره محسوب می‌شود. اختلال ایتسم زمان شروع قاعدگی را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد بنابراین بسیاری از دختران دارای ایتسم بین ۹ تا ۱۱ سالگی اولین پریود خود را تجربه می‌کنند. از آنجایی که تعیین زمان دقیق اولین پریود دخترتان غیرممکن است، شما باید با در نظر گرفتن سطح فهم و شخصیت و اولویت‌های شخصی او زمان مناسبی را برای صحبت کردن در این مورد انتخاب کنید. به خاطر داشته باشید که افراد دارای ایتسم به زمان بیشتری برای تطبیق با تغییرات دوران بلوغ و اطلاعات جدید نیاز دارند. همچنین گاهی ممکن است روی برخی اتفاقات غیرمنتظره و یا هراس‌آور تمرکز کنند. از آنجایی که اولین دوره‌ی قاعدگی حدود ۱۲ تا ۱۸ ماه پس از رشد سینه‌ها اتفاق می‌افتد، در دوره‌ی زمانی که او به استفاده از سوتین عادت می‌کند زمان مناسبی برای صحبت کردن در مورد قاعدگی است. این مسئله که پیش از وقوع اولین قاعدگی دخترتان را برای این موضوع آماده کرده باشید، بسیار مهم است. مطمئن شوید که زمان مناسبی برای صحبت کردن در رابطه با این موضوع انتخاب کرده‌اید. زمان مناسبی برای گفت‌وگو انتخاب کنید تا میزان اضطراب و استرس دخترتان به حداقل برسد و همچنین توانایی دخترتان برای پردازش این اطلاعات در بالاترین سطح باشد. یک روش کلی در این مورد وجود ندارد و شما باید با تکیه بر آگاهی خودتان درست‌ترین انتخاب را داشته باشید. از موقعیت‌های پیش رو استفاده کنید: زمانی که پدهای بهداشتی می‌خرید و با چنین محصولاتی روبه‌رو می‌شوید سعی کنید که بحثی را در زمینه‌ی قاعدگی آغاز کنید.

از کلمات رایج و مصطلح استفاده کنید: برای پاسخ به سؤالات دخترتان از زبان ساده و اصطلاحات رایج استفاده کنید (سینه‌ها، پد بهداشتی، واژن ...)

استفاده از روش‌های آموزشی مناسب دخترتان: برای آموزش قاعدگی از روش موردعلاقه‌ی دخترتان استفاده کنید. به‌عنوان مثال اگر دخترتان با استفاده از تصاویر مطالب را بهتر یاد می‌گیرد این روش را جایگزین داستان و یا تهیه‌ی لیست کنید.

از یک متخصص کمک بگیرید: از پزشک دختر خود برای آموزش مسائل مربوط به تغییرات بدن و قاعدگی کمک بگیرید.

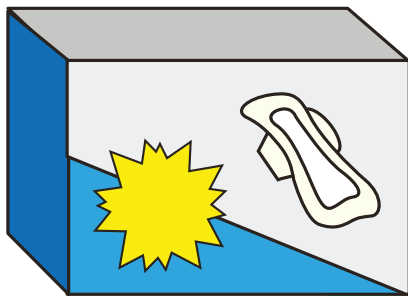
چه احساسی خواهد داشت:

به او توضیح دهید که خانم‌ها در این دوران ممکن است احساسی کاملاً متفاوت داشته باشند. ممکن است احساس خستگی کنند و بدخلق به نظر برسند. ممکن است در ناحیه‌ی شکم دچار درد و تورم شوند. برای بیان احساسات دخترتان راهکاری به او ارائه دهید. به او آموزش دهید که چگونه با استفاده از تصاویر، نقش بازی کردن و نشانه‌ها شدت درد خود را بیان کند. در مورد علائم دخترتان با پزشک او مشورت کنید.

با چه کسانی در این مورد می‌تواند صحبت کند: به او آموزش دهید که قاعدگی امری خصوصی است. به او بگویید که می‌تواند با والدین، پزشک و یا پرستار خود در مدرسه صحبت کند. به او آموزش دهید که نباید با پسرها، غریبه‌ها و دوستان نه‌چندان صمیمی در این رابطه صحبت کند.

چطور این مسئله را از غریبه‌ها پنهان نگه دارد: برای دخترتان راهی بیابید که چگونه بدون اطلاع دیگران پدهای بهداشتی را به مدرسه ببرد. برای دخترتان کیفی تهیه کنید که علاوه بر زیبایی لوازم بهداشتی او را از دید دیگران پنهان کند و همچنین به راحتی قابل استفاده باشد. او می‌تواند این کیف را در کوله‌پشتی، کمد مدرسه و یا نزد مسئول بهداشت مدرسه نگه‌داری کند و در هنگام نیاز از آن استفاده کند.

زمانی که برای صحبت کردن با دخترتان آماده شدید، باید در مورد برخی مسائل حائز اهمیت گفت‌وگو کنید.



(اولین بار)

که عادت ماهیانه شد، باورش

برایش خیلی سخت بود و اصلاً قبول نمی‌کرد و مدام

گریه می‌کرد. ولی با گذشت زمان و توضیحات من و دختر بزرگم

تا حدودی قبول کرد که باید این مسئله را بپذیرد. امروز با گذشت سه

سال توانسته با این موضوع کنار بیاید و زمان پریود به من می‌گوید که عادت

شده است و شکر خدا از تنش‌های اولیه کم شده و با این موضوع کنار آمده است.

از نظر دارو احساس درد نداشته و قرصی مصرف نکرده، شاید به خاطر این بوده که در

بیشتر اوقات سال شیره و ارده

مصرف می‌کند. در مورد نوار بهداشتی از ابتدا سخت می‌پذیرفت و اصلاً دوست

نداشت و بیشتر مشکلش با این مسئله بود و بعد از گذشت یک سال توانست

کنار بیاید. در مورد موهای زائد هم متأسفانه از اینکه خودش اقدام به

پاک‌سازی کند مشکل دارد و روزهای اول با موبر پاک‌سازی

می‌شد ولی با گذشت سه سال با ژیلت برایش تمیز

می‌کنم.)

داستان والدین



قاعدگی به چه معناست؟

در صورتی که دختران درک درستی از قاعدگی نداشته باشند و به خوبی با آن آشنا نباشند ممکن است تصور کنند بیمار هستند و یا آسیب دیده‌اند. اطمینان حاصل کنید که خونریزی ماهیانه امری کاملاً عادی و طبیعی برای فرزندان به شمار می‌رود و این امر برای کاهش اضطراب ضروری است. این مسئله را بررسی کنید که آیا داستان‌های اجتماعی از جمله ابزارهای آموزشی و کارت‌های یادآوری خونریزی ماهانه، می‌توانند برای دخترتان مفید باشند یا خیر.

احساس درد در شکم و دیگر قسمت‌های بدن کاملاً طبیعی است.

سعی کنید دخترتان را با شرایط جسمانی حاصل از قاعدگی آشنا کنید. برای او توضیح دهید که گرفتگی عضلات شکمی، احساس خستگی، درد در ناحیه شکم و کمر با وجود اینکه اصلاً خوشایند نیستند اما کاملاً طبیعی هستند. به دخترتان راهکارهایی آموزش دهید تا این شرایط نامطلوب را تغییر دهد. به عنوان مثال دخترتان می‌تواند به تنهایی و با استفاده از کیسه آب گرم میزان درد را کاهش دهد. برای استفاده از داروهای مسکن اجازه‌ی والدین ضروری است و مصرف دارو باید تحت نظارت آن‌ها صورت گیرد. در صورتی که علائم شدیدتر از حد معمول باشند و یا در انجام فعالیت‌های روزانه اختلال ایجاد کنند، شما باید با پزشک خود برای بهره‌مندی از روش‌های دیگر مشورت کنید.

سندرم قبل از قاعدگی کاملاً طبیعی است.

دختران دارای اتیسم همانند دختران عادی سندرم پیش از قاعدگی را تجربه می‌کنند. با این وجود در صورتی که آن‌ها توانایی کنترل کردن احساسات خود را نداشته باشند چنین علائمی منجر به بروز رفتاری چالش‌برانگیز در فرد می‌شود. همانند بسیاری از دختران فرزند شما بدخلق، افسرده و خسته به نظر می‌رسد و به سختی می‌تواند تمرکز کند. در صورتی که دخترتان درک کند که علت این تغییر رفتار چیست این‌طور احساس می‌کند که بر تغییرات بدن خود کنترل بیشتری دارد. یک داستان اجتماعی که به‌طور خاص به علائم دخترتان می‌پردازد می‌تواند کمک خوبی باشد. در صورتی که علائم سندرم پیش از قاعدگی بسیار شدید بود- همانند علائم جسمانی شدید - باید با پزشک فرزندان مشورت کنید.

(دخترم یک روز قبل از پریود پرخاشگری می‌کند و کج خلقی‌های خودش را دارد. در این دوران اگر من اصرار به کاری کنم شروع به جیغ و داد هم می‌کند (البته بعضی موارد که شدید باشد). در دوران پریود اشتهاى دخترم به شدت زیاد و سیری‌ناپذیر می‌شود. ولی کلاً دوران پریود را با آرامش می‌گذرانند. بعضی مواقع پریود که می‌شود متأسفانه نمی‌گویند و بعد از اینکه لباس زیرش را کثیف می‌کند ابراز می‌کند که پریود شده است. در مورد تعویض نوار بهداشتی بعضی مواقع قبل از اینکه قابل تعویض باشد عوض می‌کند مثلاً یکی دو قطره خون رویش باشد. بعضی مواقع من باید تذکر بدهم که نوارت زیادی کثیف شده و باید عوض کنی. متأسفانه با توجه به اختلال و شرایط اون روز کاملاً دوران متفاوتی دارد. بعضی مواقع هم مانند دیگران عادی، درست و به موقع تعویض نوار دارد.)

داستان والدین



پد یا نوار بهداشتی چیست؟

قبل از شروع اولین قاعدگی، لازم است دخترتان با نوار بهداشتی آشنا شود و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها را یاد بگیرد. حتماً همراه دخترتان به فروشگاه بروید و نمونه‌های مختلف را انتخاب و سپس امتحان کنید. در صورت استفاده از نوار بهداشتی باید به‌طور مرتب تعویض انجام شود تا از بیماری‌های مهلکی که در اثر عدم تعویض به‌موقع آن ایجاد می‌شود، جلوگیری به عمل آید. معمولاً برای دخترانی که به‌تازگی پررود شده‌اند استفاده از نوار بهداشتی آسان‌تر است زیرا استفاده از آن دشواری چندانی ندارد. در حقیقت نوار بهداشتی خود یک ابزار یادآوری محسوب می‌شود و فرد با مشاهده‌ی آن از زمان تعویض نوار آگاه می‌شود. در صورتی که فرزندان از کمک‌های تصویری استفاده می‌کنند، تهیه‌ی یک جدول تصویری که مراحل عوض کردن نوار بهداشتی را نمایش می‌دهد، می‌تواند بسیار مفید باشد.

ممکن است دختر شما به دلایل فیزیکی برای تعویض پدها، لباس‌زیر و یا لباس‌ها با مشکل روبه‌رو شود. لباس‌های مخصوص این گروه (لباس‌هایی که در آن‌ها به‌جای دکمه و زیپ از چسب استفاده می‌شود) تعویض لباس‌زیر و پد را برای آن‌ها آسان‌تر می‌کند. همچنین می‌توانید با کاردرمانگر او مشورت کنید یا انواع دیگر این لباس‌ها را در اینترنت پیدا کنید. با اضافه کردن چسب و یا گیره‌های فلزی به قسمت‌های کناری لباس و لباس‌زیر می‌توانید آن‌ها را در خانه تهیه کنید. می‌توانید از پدهایی استفاده کنید که باز کردن بسته‌بندی آن‌ها برای دخترتان آسان‌تر باشد و یا اینکه خودتان پدها را از بسته‌بندی خارج کنید و در اختیار فرزندان قرار دهید. همچنین می‌توانید نوارهایی به دور بسته‌بندی پدها بچسبانید که با کشیده شدن آن بسته پاره شود.

آموزش قاعدگی - میزان درد

ممکن است دخترتان در زمان پررود بداخلاق به نظر برسد و احساس خستگی کند. ممکن است در ناحیه شکم تورم و درد احساس کند. استفاده از راهنمای تصویری ارائه‌شده این امکان را برای او فراهم می‌کند تا میزان درد و ناراحتی خود را بیان کند.

مرور کردن این اطلاعات همراه دخترتان به‌خصوص چندین ماه پس از تجربه‌ی اولین پررود می‌تواند به او کمک کند. در صورتی که هرماه، احساسات، راهکارهای خود مراقبتی و بهداشت را مرور کنید، درنهایت این مهارت‌ها به عادت تبدیل خواهند شد. تجربه‌ی اولین پررود ممکن است برای فرزندان ناخوشایند و پراسترس باشد. تغییرات طبیعی هورمونی در این دوره موجب دشوارتر شدن رویارویی فرزندان با موقعیت‌های عاطفی و احساسات ناخوشایند می‌شود و از همه مهم‌تر اینکه صبور باشید و آرامش خود را حفظ کنید. ممکن است صحبت کردن در این مورد برای شما و درک این موضوع برای دخترتان دشوار باشد بنابراین این مسئله ممکن است در شما و دخترتان استرس ایجاد کند. حمایت‌های مستمر شما می‌تواند موجب کاهش ناراحتی‌های فرزندان در گذر از این دوره‌ی مهم شود.

(من)

برای خرید نوار و وسایل

بهداشتی، کلاً نظر دخترم را می‌پرسم و

می‌گویم هر چی که باشه. برای دخترم انگار

این موضوع خیلی عادی و مانند خریدهای دیگر

می‌باشد. بعضی مواقع من می‌گویم و دخترم نوار را

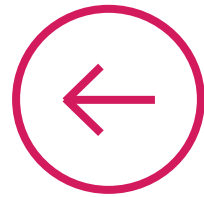
برداشته و با کارت خرید پولش را پرداخت

می‌کند.)

داستان والدین



عمومی یا خصوصی؟



در افراد دارای اتیسم و یا افراد عادی، دوره‌ی بلوغ و بزرگسالی زمان ایجاد تغییرات در بدن و افزایش میزان تمایلات جنسی است. کنجکاوی نسبت به اندام‌های بدن، جاذبه‌ی جنسی و خودارضایی همگی از پیامدهای طبیعی رشد و بالغ شدن است. همان‌طور که کمی قبل‌تر به این موضوع اشاره کردیم **بلوغ ذهنی و اجتماعی هم‌زمان با بلوغ جسمی اتفاق نمی‌افتد: ممکن است فرزندان تحریکات جنسی را احساس کنند ولی درک درستی از روش‌های مقابله با این نیاز را نداشته باشند و یا اصلاً از آن‌ها آگاه نباشند.** صحبت کردن در مورد مسائل جنسی برای والدین دشوار است اما ارائه‌ی راهنمایی در زمینه‌ی رفتار مناسب و تکنیک‌های پشت سر گذاشتن شرایط نامطلوب بسیار حائز اهمیت است. یکی از روش‌های آموزش رفتارهای اجتماعی صحیح معرفی قوانین «خصوصی و یا عمومی» است. باین‌وجود باید مطمئن باشید که فرزندان مفاهیم اجتماعی «عمومی» و «خصوصی» را به‌درستی درک کرده است.



عمومی گفتن چیزی و یا انجام دادن عملی در حضور غریبه‌ها، خواهر و یا برادران، خویشاوندان، دوستان، همکلاسی‌ها و یا معلمین - حتی در صورتی که به‌خوبی آن‌ها را نمی‌شناسیم، می‌شود.



خصوصی گفتن چیزی و یا انجام دادن عملی به‌تنهایی، در حضور والدین و یا پزشک مورد اعتماد

حتماً لیستی از مکان‌های عمومی و خصوصی تهیه کنید. با استفاده از آن می‌توانید در مورد رفتارهایی که باید به‌طور خصوصی انجام شوند، بحث کنید. (مثل لباس پوشیدن، ادرار کردن، لمس قسمت‌های خصوصی بدن)

برای بهبود رفتارهای خصوصی و اجتماعی از راهنمای تصویری ارائه‌شده در قالب کارت‌های مجزا استفاده کنید.

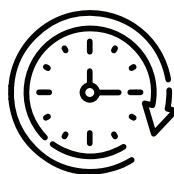
متناسب با نیازها و توانایی‌های فرزندان، ممکن است لازم باشد فهرستی از افراد مورد اعتماد و بیگانه تهیه کنید. بسیاری از نوجوانان دارای اتیسم حجم زیادی از اطلاعات شخصی را در اختیار افراد معتمد قرار می‌دهند. این مسئله در نهایت موجب ناراحتی شنونده و گسترش شایعات می‌شود که از عواقب چنین پیش‌آمدهایی می‌توان به آسیب دیدن رابطه و یا احساس ناراحتی و رنجش در افراد اشاره کرد. فهرستی از افرادی که فرزندان می‌توانند مسائل خصوصی خود را با آن‌ها در میان بگذارد تهیه کنید- از قبل مطمئن شوید که افرادی که انتخاب کرده‌اید برای این کار تمایل دارند- سپس برای او توضیح دهید فقط باید با افراد مذکور در رابطه با فعالیت‌های خصوصی خود صحبت کند.

شاید مهم‌ترین مسئله از دید والدین در این دوران مسئله‌ی خودارضایی باشد. پر واضح است که برای ارائه‌ی راهنمایی در این مورد شما باید ارزش‌های خانوادگی‌تان را در نظر بگیرید. حتی در صورتی که تمایل ندارید که فرزندان این عمل (استمناء) را انجام دهد، بهتر است آموزش‌های لازم در این زمینه را در اختیار او قرار دهید زیرا ممکن است به‌طور اتفاقی به خود آسیب بزند (به‌عنوان مثال مالیدن شدید و یا فرو کردن اجسام به داخل واژن).

مکان‌های عمومی، مکان‌هایی هستند که دیگران می‌توانند من را ببینند. مکان خصوصی جایی است که دیگران در آن حضور ندارند مثل اتاق خواب، حمام درحالی که درب آن بسته است. هرکسی اندام خصوصی دارد. می‌توانم قسمت‌های خصوصی بدنم را لمس کنم، زیرا این قسمت‌ها را با لباس زیر می‌پوشانم. اندام‌های خصوصی بدنم را در مکان‌های عمومی لمس نمی‌کنم زیرا دیگران من را می‌بینند. هرگز در مکان‌های عمومی دستم را داخل شلوارم نمی‌کنم. می‌توانم با قرار دادن دست‌ها در راستای بدنم، دست‌به‌سینه ماندن و یا روی‌هم قرار دادن دست‌ها به خودم یادآوری کنم که نباید در مکان‌های عمومی اندام خود را لمس کنم. گاهی اوقات لازم است اندام‌های خصوصی خود را لمس کنم مثلاً زمانی که بدنم می‌خارد و یا لباس‌زیرم نامناسب است. زمانی که به‌تنهایی در اتاق خوابم و یا حمام هستم می‌توانم اندام‌های خصوصی بدنم را لمس کنم.

در مورد هر موضوع به‌طور جداگانه با فرزندان گفت‌وگو کنید این موضوع به او کمک می‌کند تا مفاهیم گسترده را به‌خوبی درک کند درحالی که تعمیم دادن مفاهیم کلی به‌طور مستقل و بدون کمک شما ممکن است برای او دشوار باشد.

آموزش این مهارت‌ها به فرزندم



زود شروع کنید

درباره‌ی رفتارهای عمومی و خصوصی در خانواده صحبت کنید و مجموعه‌ای از قوانین پایه را ایجاد کنید؛ مثلاً «ما تنها در حمام یا اتاق خودمان با در بسته می‌توانیم لخت شویم» یا «ما لباس‌هایمان را قبل از ترک کردن اتاق یا حمام می‌پوشیم». با استفاده از کلمات یا تصاویر ساده قوانین را به فرزندان یادآوری کنید. برای تمام افراد خانواده قوانین یکسانی را تعیین کنید.



از داستان‌ها استفاده کنید.

داستان‌ها می‌توانند به فرزندتان کمک کند این قوانین را درک کند و متوجه شود چرا این قوانین وجود دارند. رفتارهایی را که برای فرزند شما مشکل‌ساز شده است، بشناسید و درباره‌ی آن‌ها یک داستان با قوانین مشخص درباره‌ی زمان و مکان مناسب آن رفتار بنویسید.

در ضمیمه‌ی رفتارهای عمومی/خصوصی یک نمونه داستان در مورد رفتارهای عمومی و خصوصی ببینید.



از ابزارهای تصویری استفاده کنید

یک لیست از مکان‌های عمومی و خصوصی تهیه کنید و سپس رفتارهایی که در هر محل مجاز هستند را مشخص کنید. از ابزارهای تصویری استفاده کنید تا به فرزند خود در فهم و یادآوری این قوانین کمک کنید.

برای دیدن ایده‌ها و تصویرهای قابل پرینت برای آموزش مفاهیم عمومی و خصوصی به‌ضمیمه‌ی رفتارهای عمومی/خصوصی مراجعه کنید.



جهت‌دهی کنید

با استفاده از کلمات و تصاویر به فرزندتان بگویید برای انجام کارهای خصوصی به کجا برود. برای مثال به او بگویید «تو می‌توانی این کار را در اتاق خوابت/حمام انجام دهی» یا یک کارت تصویری «خصوصی» به او نشان دهید. وقتی فرزندتان کارهایی مثل لمس اندام‌های خصوصی بدن یا تنظیم لباس‌زیر را انجام می‌دهد، او را به یک مکان خصوصی هدایت کنید.



چگونگی درخواست کمک برای مسائل خصوصی

بعضی نوجوانان برای انجام کارهای شخصی مثل لباس پوشیدن، حمام‌کردن یا دستشویی رفتن و تعویض نوار بهداشتی نیاز به کمک دارند. به فرزندتان یاد دهید که چگونه و از چه کسانی در مکان‌های عمومی مثل مدرسه یا رستوران برای انجام این کارها کمک بخواهند. این آموزش می‌تواند شامل برنامه‌ریزی از قبل، درخواست با صدای آرام یا استفاده از کارت‌های تصویری یا اشاره باشد.

چطور می‌توانید به دخترتان از لحاظ اجتماعی کمک کنید

شرایطی برای او فراهم کنید که همراه همسالان خود در فعالیت‌های موردعلاقه‌اش شرکت کند: به دنبال گروه‌هایی باشید که فعالیت‌های موردعلاقه‌ی دخترتان را انجام می‌دهند به‌عنوان مثال ورزش‌های گروهی یا فردی. با سرگروه در مورد نیازهای فرزندتان صحبت کنید و همچنین ایده‌هایی در زمینه‌ی مشارکت بیشتر دخترتان ارائه دهید.

آرایش کردن

بسیاری از دختران با شروع دوران بلوغ آرایش می‌کنند. با دخترتان در مورد محدودیت‌ها و قوانین خانوادگی در این زمینه صحبت کنید. این مسئله را مدنظر داشته باشید که همسالان او در مدرسه چگونه رفتار می‌کنند. در صورتی که تصمیم گرفتید که اجازت آرایش کردن به دخترتان بدهید به او گوشزد کنید که از آرایش ساده شروع کند. برای اینکه آرایشی مناسب سن دخترتان انتخاب کنید می‌توانید با خواهر بزرگ‌ترش، خاله یا عمه و یا یک آرایشگر مشورت کنید.



موها

مدل مویی مناسب سن دخترتان برای او در نظر بگیرید. لباس پوشیدن و مدل موی مشابه دیگر همسالان بخشی از فرآیند بلوغ در افراد محسوب می‌شود. اگرچه ممکن است این مسئله برای شما حائز اهمیت نباشد اما برای دخترتان و همسالانش این‌طور نیست.

- برای یافتن ایده‌ی مناسب می‌توانید با دیگر والدین مشورت کنید. به دنبال مدل مویی باشید که به راحتی توانایی نگهداری کردن از آن را داشته باشد. اجازه دهید خود او مدل موی موردعلاقه‌اش را از میان پیشنهادهای و تصاویری که به او ارائه می‌دهید، انتخاب کند.

- با کاردرمانگر کودک خود در مورد روش‌های خود مراقبتی صحبت کنید (برس کشیدن و حالت دادن). همچنین در مورد ابزارهای کمکی جهت استقلال بیشتر دخترتان راهنمایی بخواهید.

لباس‌ها

زمان انتخاب لباس برای دخترتان به لباس‌های مناسب با سن دخترتان، ارزش‌های خانوادگی و فرهنگی خود، تفاوت لباس پوشیدن در مهمانی‌های مختلف توجه کنید. زمانی که دخترتان را در مدرسه، محیط خانه، مهمانی و عروسی هست چه چیزی به تن دارند؟ برای اینکه از محل خرید هم‌کلاسی‌های دخترتان باخبر شوید می‌توانید با والدین آن‌ها مشورت کنید. به‌عنوان مثال جایگزین کردن کفش‌های بدون بند با کفش‌های چسبی و همچنین پوشاندن کمر شلوار با لباس می‌تواند انتخاب‌های مناسبی برای بهبود ظاهر او باشد.

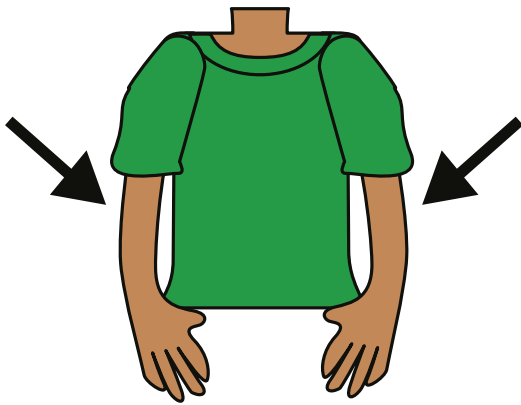
در صورتی که دخترتان قادر به انتخاب کردن است گزینه‌های متفاوتی در اختیار او قرار دهید. می‌توانید او را همراه خود به خرید ببرید و انواع مدل‌ها را به او نشان دهید و یا اینکه از ژورنال‌های مختلف استفاده کنید. اگر دختر شما برای انتخاب لباس محدودیت خاصی مثل دکمه، زیپ، گیره فلزی دارد بهتر است مدل‌هایی را در اختیار او قرار دهید که حاوی این موارد نباشد. علاوه بر این، در صورتی که دخترتان سلیقه‌ای متفاوت دارد سعی کنید مدل‌های مدنظر خود (دامن، شلوار، تاپ...) را به تدریج به او معرفی کنید. برای انتخاب لباس مناسب حتماً راحتی، رنگ و جنس موردعلاقه‌ی فرزندتان را در نظر بگیرید. برای او قصه‌هایی بسازید که موضوع اصلی آن توضیح تفاوت‌های لباس پوشیدن

کودکان، نوجوانان و بزرگسالان باشد. برای افزایش مهارت در لباس پوشیدن با کاردرمانگر خود مشورت کنید. در صورتی که چنین مسائلی برای دخترتان از اهمیت چندانی برخوردار نبود چه کنیم؟ در دوره‌ی بلوغ و نوجوانی پایه‌های یک شخصیت مستقل در فرد شکل می‌گیرد. حتی در صورتی که لباس پوشیدن برای فرزند شما چندان اهمیتی نداشته باشد، انتخاب مدل مو و یا نوع شلواری که به پا می‌کند موجب پررنگ‌تر شدن نقش او در تصمیم‌گیری‌ها می‌شود و از آزردن شدن وی جلوگیری می‌کند. لباس پوشیدن فرزند شما همانند دیگر کودکان این امکان را فراهم می‌کند نوجوانان دیگر نیز به زوایای شگفت‌انگیز کودکتان پی ببرند.



لمس بخش‌های خصوصی

یک تصویر مثل «دست در شلوار ممنوع» استفاده کنید تا قانون را به او یادآوری کنید یا از یک تصویر استفاده کنید که فرزندان نتوانند هم‌زمان با قرار دادن دستش در شلوار انجام دهد مثل «دست‌هایت را روی میز بگذار». از یک تصویر قبل/بعد «دست‌هایت را بشور» و سپس «پاداش» استفاده کنید تا مانع از انجام این کار شوید. قبل از بیرون رفتن، فعالیت‌هایی که باعث مشغول شدن دست‌های نوجوانتان می‌شود مثل بازی‌های دستی فراهم کنید. اگر در خانه هستید می‌توانید از تصاویری استفاده کنید که به او امکان انتخاب بین «دست در شلوار ممنوع» یا رفتن به یک مکان «خصوصی» را بدهد.



ضمیمه‌ی رفتارهای عمومی/خصوصی را ببینید

تمام نوجوانان در نهایت اندام‌های خصوصی بدنشان را خواهند شناخت. هر خانواده ارزش‌ها و عقاید خاصی در این زمینه دارد و خوب است که عقاید خانواده‌تان را به فرزندان بگویید. لمس بدن بخشی از روند تکاملی طبیعی دخترها و پسرها می‌باشد و تقریباً غیرممکن است که این رفتار را به‌طور کامل متوقف کنید. آموزش مکان‌ها و زمان‌های مناسب برای انجام این کار شاید گزینه‌ی بهتری باشد. تنبیه، ایجاد احساس گناه یا توجه زیاد به این موضوع می‌تواند باعث شود که نوجوان بیشتر این کار را انجام دهد. همچنین می‌تواند باعث شود نوجوانتان سؤالات مهمش را از شما یا پزشکش نپرسد و از منابع غیر معتبر اطلاعات نادرست به دست آورد.

مهم است که نوجوان شما حقایق را بداند. لمس بخش‌های خصوصی بدن باعث کوری، دیوانه شدن، توقف رشد یا آسیب به بدن نمی‌شود. همچنین همیشه همراه با فکر درباره‌ی سکس نیست. بعضی افراد بدن خودشان را لمس می‌کنند به این دلیل که یک تجربه‌ی حسی آرامش‌بخش برای آنان فراهم می‌آورد. بعضی نوجوانان ممکن است بخش‌های خصوصی خود را به دلیل خارش یا درد لمس کنند که می‌تواند نشانه‌ای از عفونت باشد. اگر نوجوانتان به حدی خودش را لمس می‌کند که مانع از انجام سایر کارهایش می‌شود، یا متوجه شدید پوستش آزرده شده یا نگرانی‌های دیگری دارید، با پزشک مشورت کنید.

شما می‌توانید بخش‌های خصوصی بدن را با عنوان بخش‌هایی از بدن که با لباس شنا یا لباس زیر پوشانده می‌شوند، به نوجوان خود آموزش دهید. شما می‌توانید نمونه‌هایی از تصاویر و داستان‌هایی برای صحبت در مورد بخش‌های خصوصی و لمس آن‌ها را در ضمیمه‌ی بخش‌های خصوصی ببینید.

اگر دخترتان بخش‌های خصوصی بدنش را در مکان‌های عمومی لمس می‌کند، شما باید رفتار او را سریع و با صدای آرام متوقف کنید. شما می‌توانید از



امنیت: غریبه‌ها، رازها و لمس شدن

خواسته‌ی اصلی والدین درک مسائل ایمنی اولیه توسط نوجوانان است. درک این مسئله برای نوجوانان و جوانان دارای اتیسم کمی دشوار است زیرا آن‌ها نمی‌دانند که به چه کسی باید اعتماد کنند. چندین سال مهارت‌های مختلف از جمله گوش کردن به دیگران و پذیرش درخواست و تقاضای ایشان را با فرزندان تمرین کرده‌اید. باین وجود با بزرگ‌تر شدن فرزندان باید به او کمک کنید محدودیت‌های ایمنی و به‌هنگار را درک کند.

۱ آماده‌باشید تا در مورد مسائل مربوط به سوءاستفاده‌ی جنسی با نوجوانتان صحبت کنید.

به او یادآوری کنید که اندام‌های خصوصی او همواره خصوصی هستند، بنابراین هیچ‌کس غیر از پزشک، پرستار و یا افراد مورد اعتماد (به تشخیص والدین) نباید آن‌ها را ببیند، لمس کند و یا در رابطه با این موضوع با او صحبت کند. همچنین به او یادآوری کنید که این موضوعی دوطرفه است و او نباید اندام‌های خصوصی دیگران را مشاهده و یا لمس کند همچنین نباید در این مورد صحبت کند. این مسئله بسیار مهم است که از فرزندتان بخواهید در صورتی که کسی بدن او را بدون اجازه‌ی خودش لمس کرد -حتی اگر این فرد از خویشاوندان و مراقبین و یا دوستان محسوب می‌شود- این مسئله را با فرد مورد اعتماد در میان بگذارد.

۲ استفاده از راهنمای تصویری برای کمک به آموزش مفاهیم:

به‌عنوان مثال شناختن غریبه‌ها، لمس خوب و بد، رفتارهای خصوصی و اجتماعی، تفاوت لمس کردن درست و نادرست را به او یاد دهید. به‌عنوان مثال برای او توضیح دهید که لمس بعضی قسمت‌های بدن مثل دست‌ها گاهی اوقات مشکلی ندارد همچنین به او یادآوری کنید که بعضی اندام‌های بدن هرگز نباید لمس شوند (قسمت باسن).

«دکترم پیشنهاد داد که به منظور بررسی سوء استفاده‌ی جنسی از فرزندم اگر او کلام ندارد، بخش‌های خصوصی، ورم، خراش و زخم را در بدن او، هنگام تعویض لباس، چک کنم.»

۳ ایفای نقش در محیط‌های واقعی به فرزندتان کمک می‌کند تا مهارت‌های جدید را تمرین کند.

از فرزندتان بپرسید در صورتی که کسی قصد داشت او را برخلاف میلش لمس کند، چه کاری باید انجام دهد. این تمرین را ابتدا با لمس دست‌ها آغاز کنید و سپس به تدریج به لمس قسمت‌های خصوصی او بپردازید. مطمئن شوید که فرزندتان به‌خوبی درک کرده است که در چنین شرایطی (لمس شدن برخلاف میل فرد) باید با شما، والد دیگر و یا بزرگسال معتمد صحبت کند.



با اولیاء مدرسه همکاری کنید: مطمئن شوید که مهارت‌های ایمنی را در برنامه‌ی فرزندتان قرار داده‌اند.

برنامه‌ی آموزشی مسائل ایمنی باید به‌گونه‌ای طراحی شده باشد که پیشامدهای دنیای واقعی را آموزش دهد تا به نوجوان کمک کند آموخته‌های خود را در محیط‌های واقعی به کار گیرد. می‌توانید برای آموزش چنین مهارت‌هایی از بازی کمک کنید مثلاً انتخاب داستان از میان مجموعه‌ای از کارت‌ها با عناوین مختلف. این مسئله در نهایت منجر به کاهش استرس فرد هنگام رویارویی با چنین مسائلی می‌شود.

برای افراد دارای اتیسم «خودمختاری» معنایی فراتر از انتخاب لباس و یا غذا دارد. این بدین معناست که شما آگاه باشید که حق «نه» گفتن دارید ... دوست ندارم من را این‌طور لمس کنی.

توصیه‌های والد به والد، در امنیت بودن: غریبه‌ها، رازها و لمس

مکالمات دشوار وقتی آن‌ها را پیش‌بینی کرده‌اید، آسان خواهند بود. در اینجا توصیه‌هایی برای شروع آورده شده است. به یاد داشته باشید که واضح و متناسب با سطح مهارت‌های گفتاری و درکی نوجوانتان صحبت کنید.

اگر نوجوان شما مشکوک به سوءاستفاده است، با ما تماس بگیرید...

در این مواقع توصیه شده است که:

«اگر نوجوانی مورد سوءاستفاده قرار گرفت، آرام ماندن، گوش دادن با دقت و سرزنش نکردن نوجوان، ضروری است. از نوجوانتان به خاطر اینکه این را به شما گفته است، تشکر کنید و به او اطمینان دهید که حامی او خواهید بود. لطفاً به یاد داشته باشید که در اولین فرصت ممکن با متخصص و روان‌شناس خود تماس بگیرید.»

این مهم است که تو بدانی در بدن تو قسمت‌هایی وجود دارد که هیچ کس به‌منظور لذت جنسی نباید لمس کند. این بخش‌ها «اعضای خصوصی» نامیده می‌شود که شامل (سینه‌ها، ناحیه تناسلی، باسن، قسمت داخلی ران و ...) می‌شود. اگر شخصی تو و اعضای خصوصی بدن تو را لمس کرد، تو باید به من بگویی - حتی اگر دلت نخواست و یا حتی اگر آن شخص بزرگسال و دوست مدرسه‌ات به تو گفت که این را نگو. اگر کسی موجب ناراحتی و وارد حریم خصوصی تو شد، به او «نه» بگو و جلوی کار او را بگیر و به من بگو.



برنامه ریزی برای امنیت نوجوانانی که فرار می کنند: گریختن از خانه

بسیاری از نوجوانان دارای اטיسم با چالش فرار از خانه روبه رو هستند بدین معنی که آن‌ها از خانواده و محیط امن می گریزند. با ورود فرد به دوره بلوغ این رفتار بیشتر تکرار می شود و خطرات جدی تری در پی دارد. بچه ها ممکن است به دلایل متفاوتی از خانه فرار کنند. ممکن است آن‌ها برای گریز از نظارت بیش از حد والدین و یافتن پدیده ای سرگرم کننده مثل قطار و یا فروشگاهی از خانه فرار کنند. همچنین ممکن است آن‌ها به دنبال یافتن یک محیط جدید باشند. در برخی نوجوانان فرار از خانه نتیجه ی عکس العمل آن‌ها به اضطراب، هیجان و استرس است.

با بزرگ تر شدن نوجوانان آن‌ها سریع تر می دوند و فرار می کنند، این مسئله مراقبت از نوجوانان و نوجوانان دارای اטיسم که خطر گریز از مدرسه و یا مکان های عمومی آن‌ها را تهدید می کند را بسیار دشوار می سازد. یکی از مهمترین تهدیدهای احتمالی نوجوانانی که از خانه فرار می کنند، خطر مورد سوء استفاده ی جنسی قرار گرفتن است. احتمال بروز سوء استفاده ی جنسی در افراد دارای طیف اטיسم دو تا سه برابر جمعیت عادی است. صرف نظر از هر موقعیت و یا وقوع، مسئله ی حائز اهمیت این است که شما بدانید چطور امنیت قرار گرفتن در معرض سوء استفاده جنسی را تأمین کنید. این قسمت برای تمامی والدینی که نگرانی هایی در این زمینه دارند طراحی شده است.

برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه ایمنی و فرار می توانید به کتابچه ی «نکات ایمن سازی فضای زندگی فرد مبتلا به اטיسم» و «مدیریت بحران در گم شدن کودکان دارای اטיسم» در سایت انجمن اטיسم ایران مراجعه کنید.



تهیه ی برنامه های ایمنی در مورد پرخاشگری غیر معمول

را در بدن خود احساس کنند. بسیاری از نوجوانان دارای اטיسم در دوره ی دبستان موقعیت های اجتماعی بیشتری در اختیار دارند و به مرور زمان و با بزرگ تر شدن آن‌ها از این موقعیت ها کاسته می شود، همین مسئله موجب استرس و ناراحتی در این افراد می شود.

هنگامی که در پی یافتن روش های مناسب برای بیان احساسات فرزندمان هستیم باید این مسئله را در نظر بگیریم که شرایط مختلف چطور این عمل را تحت تأثیر خود قرار می دهند. بسیاری از ما در هنگام آرامش بهتر می توانیم احساسات خود را بیان کنیم و در صورتی که آشفته باشیم عملکرد مناسبی نخواهیم داشت برای اثبات این موضوع آخرین مشاخره ای که داشتید را به خاطر بیاورید. آیا تابه حال برایتان پیش آمده است که بعد از مشاخره با خود بگویید « باید این موضوع ... را می گفتم» زمانی که آشفته و مضطرب هستید تصمیم گیری در مورد حرف درست و یا روش صحیح بیان آن دشوار تر می شود.

نوجوانان در آستانه ی نوجوانی و جوانی استرس زیادی را تجربه می کنند. این استرس گاهی به صورت رفتارهای چالش برانگیز و یا پرخاشگری نمود پیدا می کند. گاهی والدین از تغییرات ایجاد شده در فرزندشان شگفت زده می شوند. به عنوان مثال اغلب نوجوانان تمایل دارند تا بیشتر وقت خود را با والدینشان سپری کنند اما با بزرگ تر شدن نوجوانان این مسئله برای آن‌ها چندان خوشایند نیست. این مسئله در تمامی خانواده ها (هم خانواده های دارای فرزند اטיسم و هم خانواده هایی که فرزند عادی دارند) دیده می شود.

چالش های دوره بلوغ برای نوجوانان و بزرگسالان دارای اטיسم جدی تر است. ممکن است آن‌ها در مدرسه اضطراب های بی سابقه ای را تجربه کنند. همچنین ممکن است در دوره بلوغ تغییرات هورمونی

زمانی که نوجوان دارای ایتسم آشفته و مضطرب می‌شود مدیریت واکنش‌ها و یا بیان صحیح احساسات برای او بسیار دشوار می‌شود. مثل همه‌ی ما ممکن است واکنش نادرستی از خود نشان دهد و یا کاری را انجام دهد که بعدها موجب پشیمانی او شود.

این مسئله ممکن است برای بعضی از بچه‌های ما خطرناک باشد. بچه‌هایی که ارتباط کلامی ندارند، ممکن است نسبت به اجسام و افراد واکنش فیزیکی داشته باشند. حتی ممکن است به خودشان آسیب برسانند. مسلماً با بزرگ‌تر شدن بچه‌ها مشکلات آن‌ها نیز بزرگ‌تر می‌شود. بسیاری از والدین تمایل دارند که قابل‌اعتمادترین شخص برای فرزندشان باشند. بهتر است والدین از رفتارهای پرخاشگرانه در جمع اجتناب کنند، اما در صورتی که رفتارهای نادرست فردی توسط والدین مورد نکوهش قرار نگیرد موجب ایجاد استرس در والدین می‌شود و می‌تواند نوجوان را در معرض خطر قرار دهد.

در دوره‌ی بلوغ، بچه‌ها اغلب احساسات مختلف را شدیدتر از همیشه تجربه می‌کنند. این بدین معنی است باید به آن‌ها بیش‌ازپیش کمک کرد و همچنین برای مدیریت احساسات خود به راهکارهای متفاوتی نیاز دارند. والدین برای کمک به فرزندشان چه کاری می‌توانند انجام دهند؟ در ادامه ایده‌هایی در این زمینه ارائه شده است:

مدیریت کند اما به خاطر داشته باشید که میزان استرسی که نوجوان در معرض آن قرار می‌گیرد نباید از حد مطلوب بیشتر باشد.

هرچه زودتر شروع کنید، نتیجه مطلوب‌تر خواهد بود: حتی خردسالان نیز می‌توانند فعالیت موردعلاقه‌ی خود را بیابند و هنگامی که آشفته و مضطرب هستند با بهره‌مندی از آن به خود کمک کنند. والدین باید از فعالیت‌های موردعلاقه‌ی نوجوانشان مطلع باشند و به دنبال راهی باشند تا فرزندشان بتواند در شرایط نامطلوب به آن‌ها دسترسی پیدا کند.

برای یافتن راهکارهای مناسب برای جلوگیری از به‌هم‌ریختگی، با فرزند خود تمرین کنید: در صورتی که فرزندتان ارتباط کلامی دارد به او آموزش دهید که چطور هنگام آشفته‌گی با بهره‌مندی از مجموعه‌ای از راهکارهای مناسب خود را آرام سازد. چند نمونه از این راهکارها عبارت‌اند از: اسباب‌بازی موردعلاقه، گوش کردن به موسیقی و یا تنها ماندن. در صورتی که فرزندتان ارتباط کلامی ندارد فهرستی از فعالیت‌هایی که موجب آرامش او می‌شود تهیه کنید و در شرایط اضطراری آن‌ها را در اختیار نوجوان قرار دهید.

به جای اینکه بعد از وقوع به‌هم‌ریختگی حسی، آن را مدیریت کنید، مانع ایجاد آن شوید: این بدین معنی است که با ایجاد برخی تغییرات در برنامه‌ی خود مطمئن شوید که میزان استرس فرزندتان در سطح قابل‌قبولی قرار دارد. با قرار دادن فرزندتان در معرض برخی موقعیت‌های پراسترس، به او آموزش دهید که چطور اضطراب خود را

از این راهکارها در محیط مدرسه‌ی فرزندتان استفاده کنید: به‌عنوان مثال در صورتی که رفتن به فروشگاه برای فرزندتان دشوار است به دنبال نقشی برای او در فروشگاه باشید (هل دادن چرخ‌دستی، برداشتن تعدادی از خریدها توسط او) و یا فعالیت سرگرم‌کننده‌ای برای او در فروشگاه بیابید (بازی‌های کامپیوتری) و همچنین می‌توانید جایزه‌ای را در گوشه‌ای از فروشگاه پنهان کنید و از او بخواهید تا آن را پیدا کند (مثل فعالیتی که در خانه انجام می‌دهید). سعی کنید برای برنامه‌ریزی بهتر بر پیشرفت‌های او تمرکز کنید و هنگامی که او دچار به‌هم‌ریختگی حسی می‌شود در این مورد تصمیم نگیرید.

هنگامی که مشکلات ناشی از بلوغ و سلامت روانی فرد شدت می‌گیرد، همراهی یک متخصص می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. خدمات حمایتی ممکن است توسط مراکز مختلفی ارائه شود. به‌طور معمول بهره‌مندی از یک یا دو مورد آن می‌تواند تغییرات مطلوبی ایجاد کند. قدم اول در یافتن یک درمانگر مناسب این است که ابتدا چالش‌های موجود را شناسایی کنید. برای بحث در مورد چالش‌های جدید و بی‌سابقه به گروه معلمین، پزشکان و درمانگران و سازمان‌های مردم‌نهاد مورد اعتماد تکیه کنید. آیا فرزندتان در پی افزایش مسئولیت‌های خود مراقبتی دوره‌ی بلوغ دچار اضطراب می‌شود؟ آیا تغییرات هورمونی در افزایش بدخلقی و پرخاشگری فرزندتان دخیل است؟ آیا برای شما دشوار است که مهارت‌های جدید را به فرزندتان آموزش دهید؟ خدمات آموزشی سودمندی برای کمک به شما وجود دارد که می‌تواند بسیار مفید باشند.

برای جلوگیری از پرخاشگری فرزندتان از روش‌های حمایتی سازنده بهره‌مند شوید و از این کار خجالت‌زده نباشید. در صورتی که فرزندتان در شرایط نامساعد از خود واکنش فیزیکی نشان می‌دهد مطمئن شوید که توانایی مقابله با او را دارید تا خطرات احتمالی برای خودتان و فرزندتان را به حداقل برسانید. آموزش‌های مخصوص در زمینه‌ی ارتباطات عاری از خشونت و راهکارهای ایمنی می‌تواند به شما و فرزندتان کمک کند تا زمانی که او دچار آشفتگی می‌شود، کاملاً ایمن بماند.



مباحث زیر، انواع مختلف خدمات مشاوره‌ای را نشان می‌دهد. می‌توانید با در نظر گرفتن نیازهای خانوادگی خود به راحتی هنگام گفت‌وگو با دکتر و یا درمانگر فرزندتان از آن‌ها استفاده کنید.

دارودرمانی: هنگامی که علائمی از جمله اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، دمدمی مزاج بودن و یا خودزنی به گونه‌ای شدت می‌گیرد که با مداخله‌ی رفتاری نمی‌توان آن را کنترل کرد، مشورت با پزشک متخصص در زمینه‌ی اטיسم و دارو می‌تواند بسیار مفید باشد. نظارت دقیق بر دارودرمانی می‌تواند موجب کاهش علائم و ثبات حسی و رفتاری در فرد شود. برای برخی از نوجوانان استفاده از دارودرمانی همیشگی نیست و با گذر از دوره‌ی بلوغ و ثبات رفتاری مداخله متوقف می‌شود.

خانواده‌درمانی: دوره‌ی بلوغ می‌تواند دوره‌ای بسیار پر استرس و چالش برانگیز باشد. خانواده‌های نوجوانان دارای اטיسم، می‌توانند میزان استرس ناشی از شرایط موجود را با مراجعه به درمانگران متخصص در زمینه‌ی خانواده‌درمانی و یا گروه مشاوران مدیریت کنند. علاوه بر این خانواده‌درمانی می‌تواند در زمینه‌ی شکل‌گیری استقلال نوجوان دارای اטיسم بسیار سودمند باشد. همانند تمامی نوجوانان، در دوره‌ی بلوغ افراد دارای اטיسم تمایل شدید به استقلال فردی دارند و خانواده‌درمانی برای شناسایی روش‌های ایمن و مناسب که در نهایت موجب استقلال فرزندتان می‌شود بسیار مفید است.

برنامه‌ریزی حقوقی و مالی: دوره‌ی بلوغ سرآغاز گذر از کودکی به بزرگسالی است. همچنین زمان مناسبی برای بررسی نیازهای حقوقی و مالی بلندمدت فرزندتان است. آیا فرزندتان به قیام نیاز خواهد داشت؟ در این صورت سرپرست او چه کسی خواهد بود؟ سرمایه‌ی فرزندتان چطور باید مدیریت شود؟ هنگامی که فرزندتان ۱۸ ساله شد چه برنامه‌ای برای تصمیم‌گیری در مورد مسائل پزشکی، تحصیلی و یا قانونی او مورد نیاز است؟

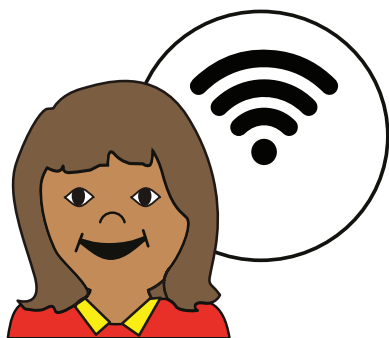
درمان شناختی رفتاری: درمان شناختی رفتاری نوعی از روان‌درمانی است که می‌تواند در زمینه آموزش مهارت‌های نوین نحوه‌ی رویارویی و مدیریت خشم در موقعیت‌های پر استرس بسیار مفید باشد. هنگامی که نوجوان دارای اטיسم نسبت به تفاوت‌های خود و نوجوانان عادی آگاه می‌شود، درمان شناختی رفتاری می‌تواند در زمینه‌ی تقویت عزت‌نفس و پرورش هویت فردی او نقش مهمی ایفا کند. مطمئن شوید که درمانگر فرزندتان سابقه‌ی کار با نوجوان دارای اטיسم را دارد.

تأمین امنیت در فضای اینترنت

به خاطر داشته باشید که با بزرگ‌تر شدن نوجوانان دانش و درک او از کامپیوتر افزایش می‌یابد. در حال حاضر بسیاری از فرزندان ما در زمینه‌ی دانش اینترنت از ما سبقت گرفته‌اند. حضور والدین در کنار فرزندانشان هنگام استفاده از اینترنت بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا فضای اینترنت شامل محتواهای مستهجن و نامناسب برای نوجوانان است و به دلیل ناتوانی در فیلتر کردن تمامی سایت‌ها ممکن است فرد به وسیله‌ی زورگیران مجازی دچار مشکل شود.

کاربران اینترنتی ممکن است به آسانی هدف زورگیران مجازی، سرقت اطلاعات شخصی، سایت‌های مستهجن و اخاذی قرار بگیرند. به فرزندتان روش‌های مختلف زورگیری اینترنتی و دیگر خطرهای موجود در فضای مجازی را آموزش دهید. به‌عنوان مثال: غریبه‌هایی که از اطلاعات شخصی او آگاه هستند، افرادی که پیام‌های جنسی و یا تجاوزکارانه ارسال می‌کنند و یا افرادی که در مورد شما و یا دیگران دروغ‌پردازی می‌کنند که این مسئله موجب رنجش شما می‌شود.

فیلترهایی وجود دارد که دسترسی نوجوانان و بزرگسالان را به محتوای نامناسب و خطرناک محدود می‌کند اما بهترین روش آموزش، کنترل، نظارت مستقیم والدین و همراهی فرزندشان هنگام دسترسی به فضای مجازی است تا او وبگردی ایمنی داشته باشد. هنگامی که بر فعالیت فرزندتان در فضای مجازی نظارت داشته باشید، احتمال دسترسی او به مطالبی که برای شما خوشایند نیست، کاهش می‌یابد.



توصیه‌هایی به والدین در استفاده‌ی ایمن از اینترنت:

مطمئن شوید که نوجوان شما می‌داند که اگر هریک از مشکلات زیر زمانی که آنلاین بود، اتفاق افتاد چکار کند:

قبل از اینکه نوجوان شما از اینترنت به صورت مستقل استفاده کند، اصول استفاده از اینترنت مناسب را ایجاد کنید.

به هیچ وجه اطلاعات شخصی خود، چون اسم واقعی، شماره حساب کاربری، رمزهای عبور و آدرس یا شماره تماس را به افرادی که نمی‌شناسید ندهید.

به هیچ وجه اطلاعات حساب بانکی و مالی خود را به دیگران که ممکن است با شما مهربان برخورد کنند اما غیرقابل اعتماد هستند، به ویژه افرادی که با عکس‌هایشان مطابقت ندارند و از برقراری تماس ویدئویی خودداری می‌کنند، ندهید.

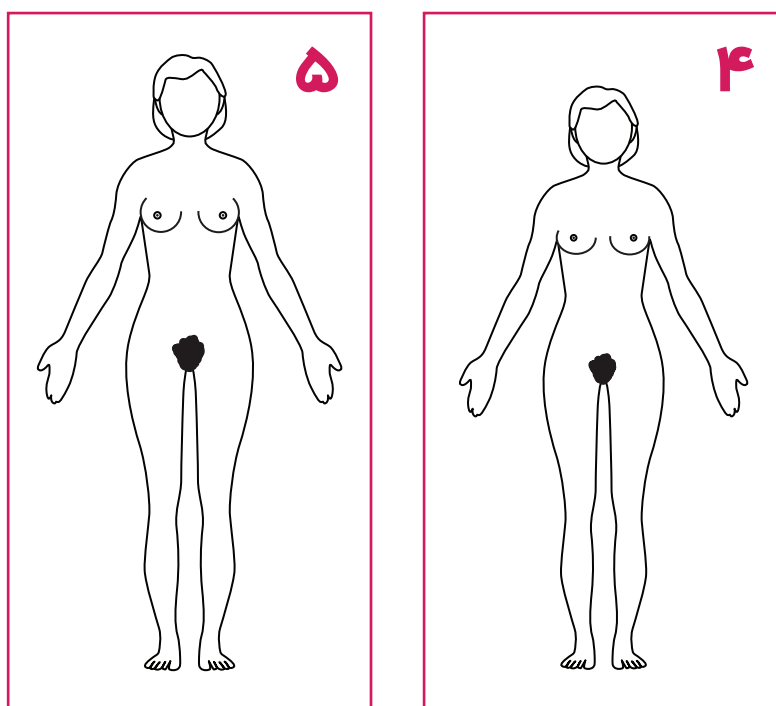
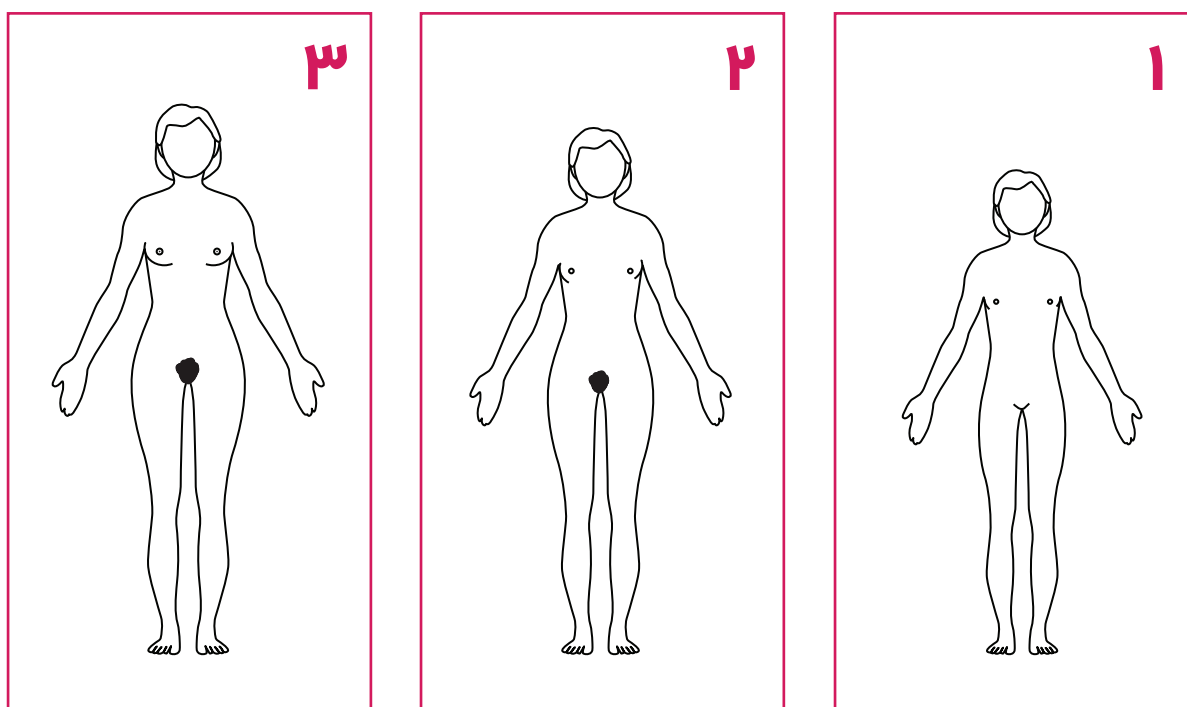
زمانی که افرادی حس بدی در شما ایجاد می‌کنند یا از شما درخواست انجام کاری را دارند که شما دوست ندارید، به اعضای خانواده یا افراد مورد اعتماد خود اطلاع دهید.

ضمیمه‌ی بدن‌های سالم

آموزش تصاویر بخش های بدن

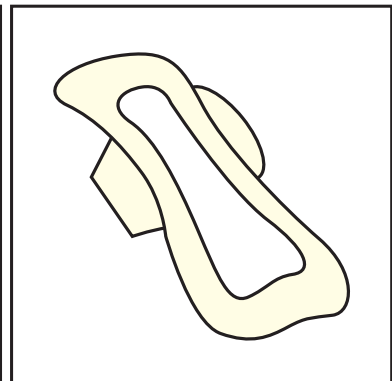
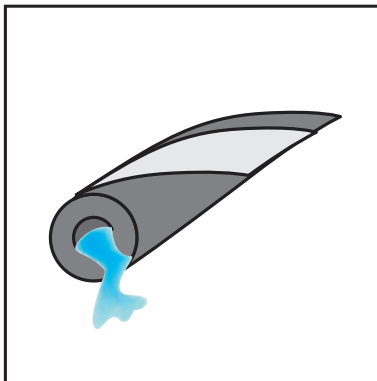
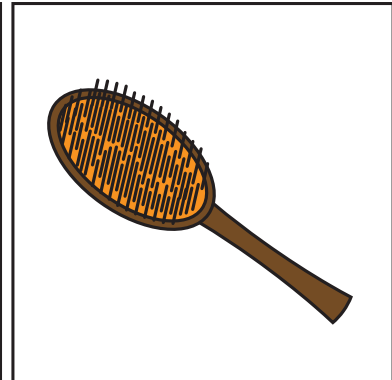
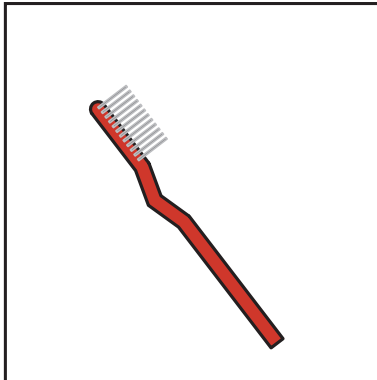
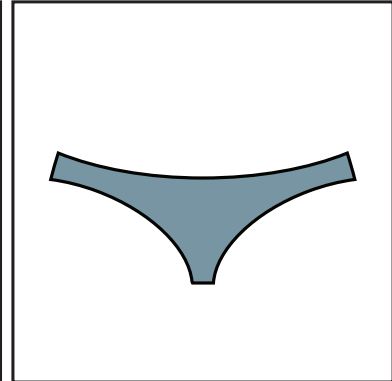
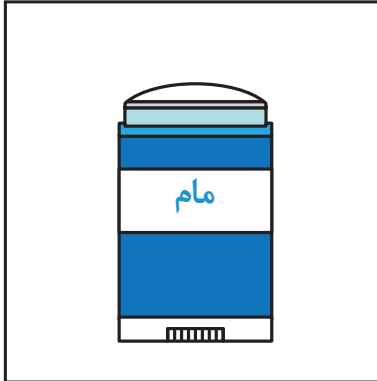
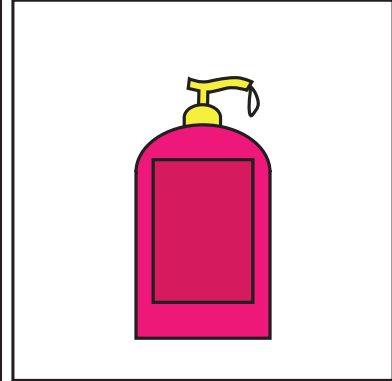
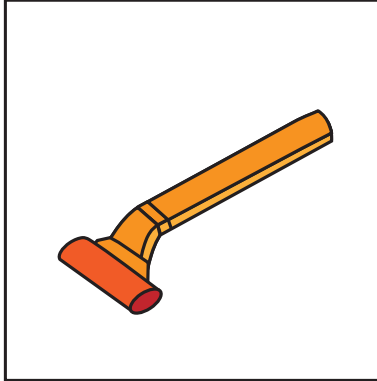
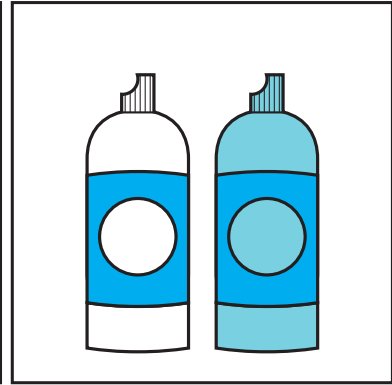
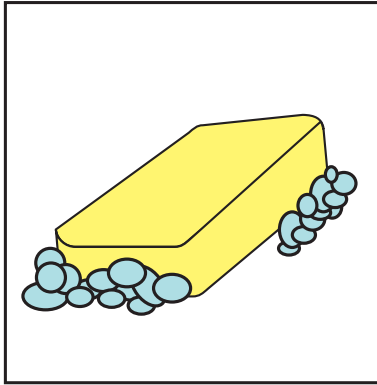
از این تصاویر برای آموزش اسامی قسمت های مختلف بدن استفاده کنید. بعد از آموزش، می توانید با پوشاندن اسم اعضا، با دختر خود بازی کنید و از او اسم اعضای بدن را بپرسید. همچنین می توانید با بریدن اسامی از کودک خود بخواهید که هر اسم را روی تصویر مناسب خود قرار دهد.

مرحله بندی Tanner می تواند به کودک چگونگی تغییر سینه ها و رویش مو را نشان دهد.

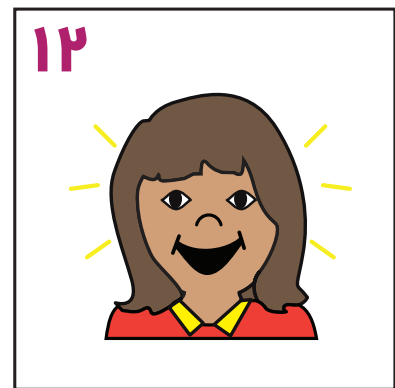
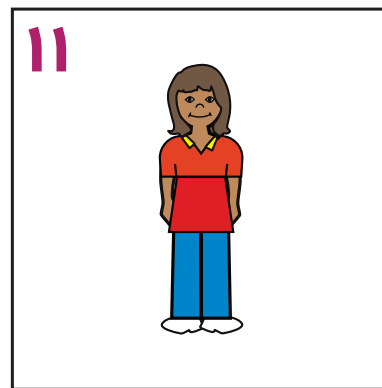
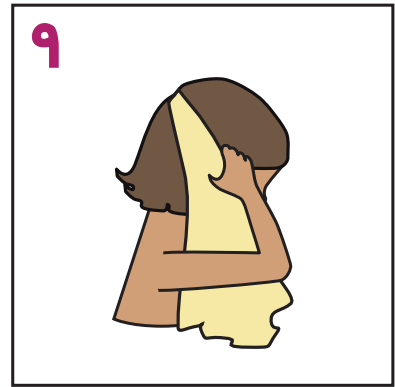
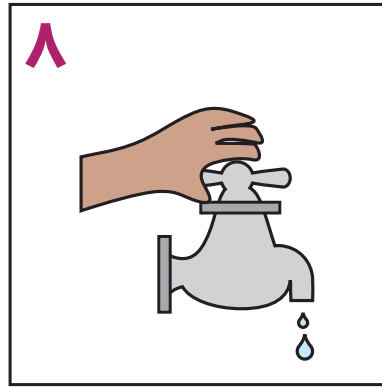
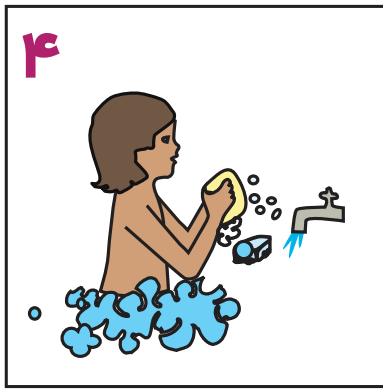
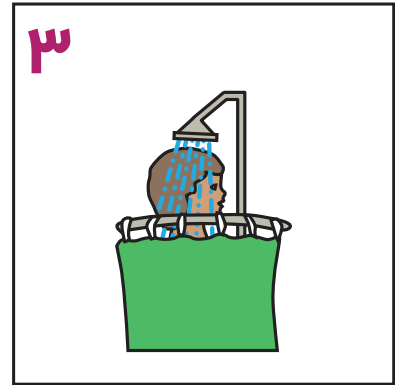
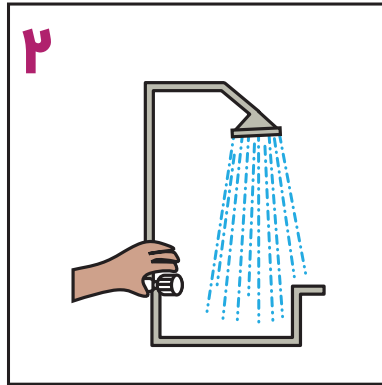
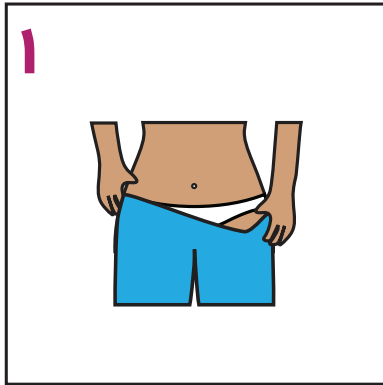


اون بوجیه؟

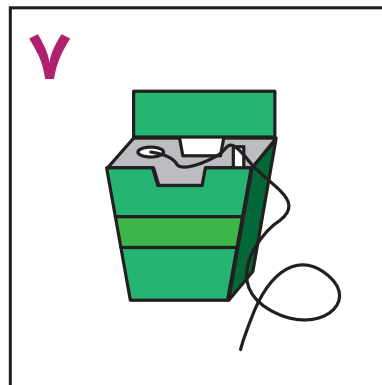
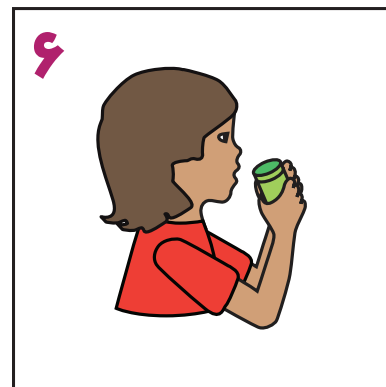
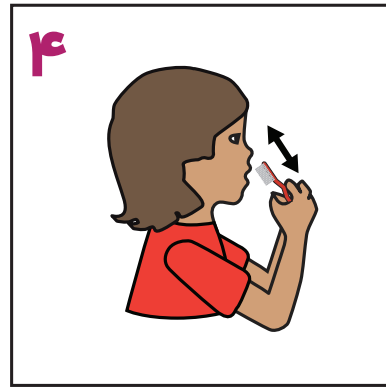
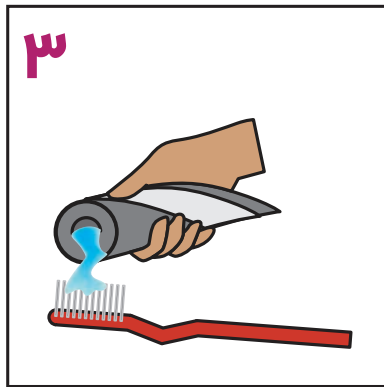
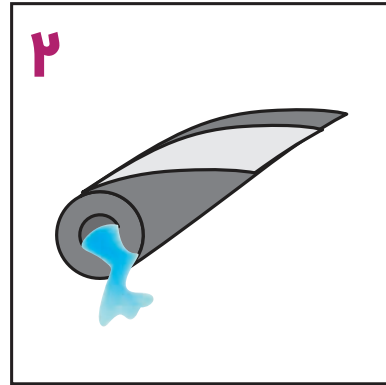
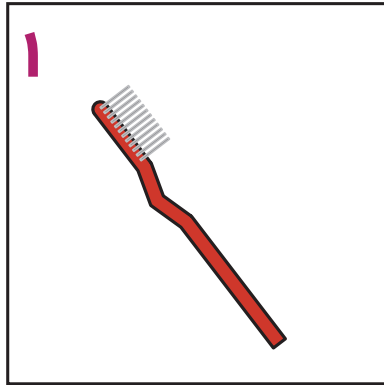
من دارم رشد می‌کنم و بدنم داره تغییر می‌کنه. زیر بغل و قسمت های خصوصی بدنم داره مو رشد میکنه و گاهی این قسمت‌ها ممکنه بوی بدی بده. به این رایحه بوی بدن می‌گن. مردم دوست ندارن که بوی بد بدن رو حس کنن. اگه بدن من بوی بد بده مردم دوست ندارن اطراف من باشن. من می‌تونم با شستن هر روزه‌ی موهام، زیر بغل هام، قسمت های خصوصی بدنم و پاهام با آب گرم و صابون نذارم بدنم بوی بد بگیره. بعد از شستن می‌تونم زیر بغلم مواد ضدبو (مام یا اسپری بدن) بزنم که کمک کنه زیر بغلم خوشبو و خشک بمونه. من هر روز برای زیر بغلم از مام یا اسپری بدن استفاده میکنم که بدنم بوی بدی نگیره. من دوست دارم که بوی خوبی بدم. اگه بوی خوبی بدم پدر و مادرم، دوستام و معلمام هم خوشحال می‌شن.

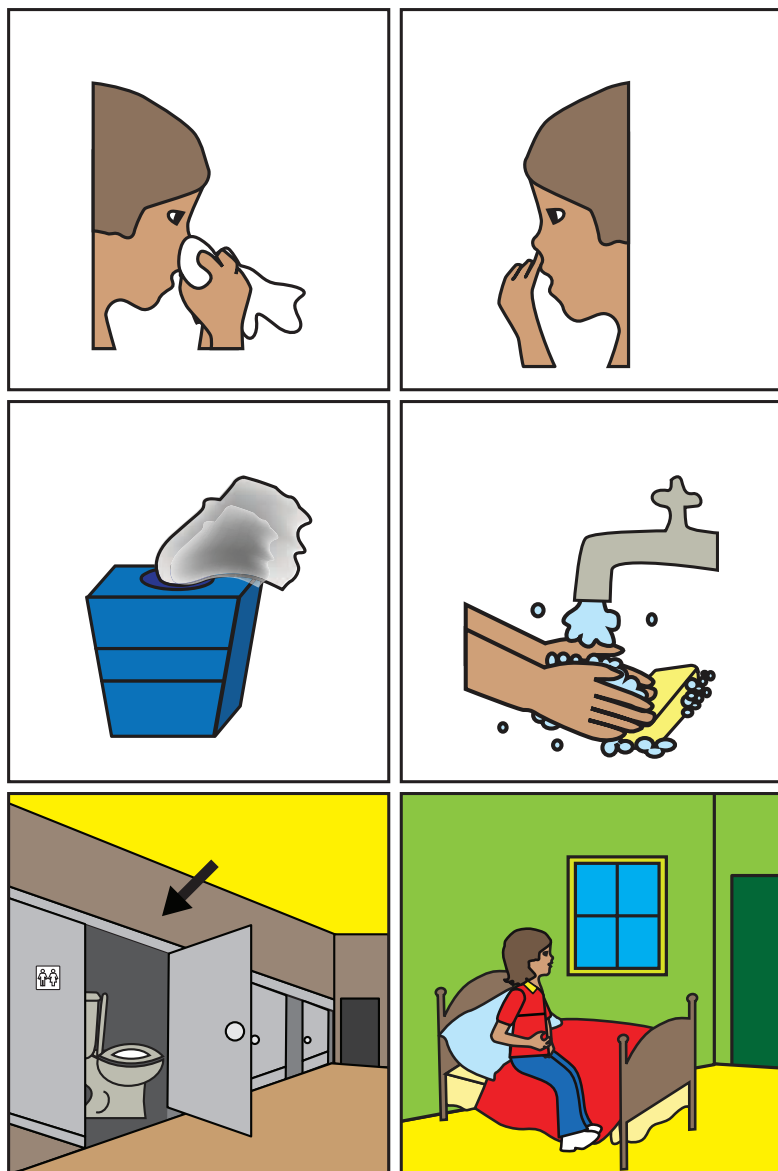


تشویق به نظافت - تصاویر ترتیب حمام رفتن



تشویق به نظافت - تصاویر ترتیب مسواک زدن دندان ها





دست توی بینی کردن کار خصوصی‌ایه.

گاهی اوقات ممکنه توی خلوت دست توی بینی بکنم. من فقط وقتی دست توی بینی میکنم که یه چیزی توی بینی گیر کرده باشه و نتونم با دستمال درش بیارم. دست کردن توی بینی میتونه باعث پخش شدن میکروب بشه. وقتی که می‌خوام بینیمو تمیز کنم باید از دستمال استفاده کنم. بعد از این که به بینی دست زدم باید دستمو بشورم. مردم دوست ندارن ببینن کسی دستش توی بینی بشه. وقتی که نیاز دارم دست توی بینی کنم باید برم یه جای خصوصی و خلوت مثل دستشویی با در بسته. من جلوی بقیه دست توی بینی نمی‌کنم یا با بقیه در مورد دست کردن توی بینی صحبت نمی‌کنم.

رفتارهای عمومی / خصوصی - داستان

قسمت‌های خصوصی بدن

مکان‌های عمومی جاهایی هستند که بقیه‌ی مردم می‌تونن منو اون جا ببینن. جاهای خصوصی یعنی دور از بقیه‌ی مردم مثل اتاقم یا دستشویی با در بسته. همه توی بدنشون قسمت‌های خصوصی دارن. من می‌تونم تشخیص بدم کدوم قسمت‌های بدنم خصوصی هستن چون اون‌ها رو با لباس زیر می‌پوشونم. من به قسمت‌های خصوصی بدنم توی جاهای عمومی که بقیه‌ی مردم می‌تونن منو ببینن، دست نمی‌زنم. من هیچ وقت توی مکان عمومی دستمو توی شلوارم نمی‌کنم. برای این که یادم نره که به جاهای خصوصیم توی مکان عمومی دست نزنم، دستامو دو طرف بدنم می‌ذارم، یا دست به سینه می‌شدم یا دستامو به هم گره می‌کنم. وقتی که قسمت‌های خصوصی بدنم بخاره یا لباس زیرم راحت نباشه، نیاز دارم که به قسمت‌های خصوصی بدنم دست بزنم. این جور موقع‌ها می‌تونم اجازه بگیرم و به دستشویی برم. وقتی که توی اتاقم یا دستشویی تنها هستم، می‌تونم به قسمت‌های خصوصی بدنم دست بزنم.



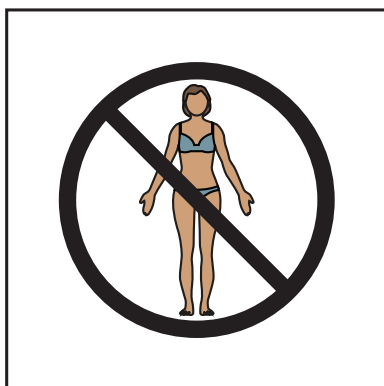
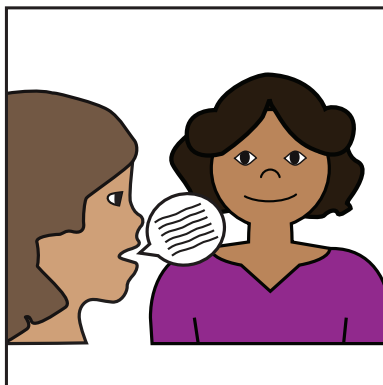
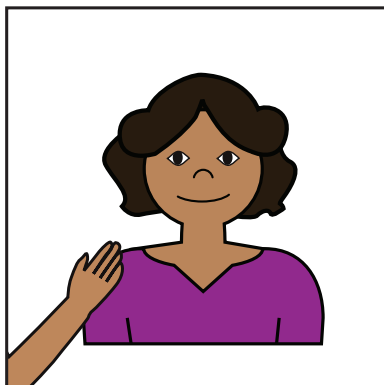
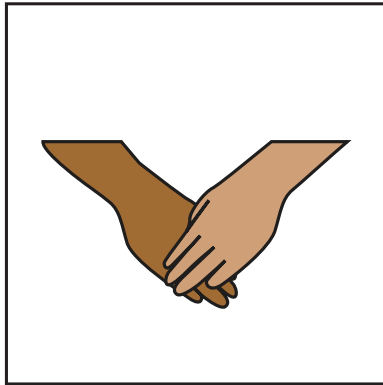
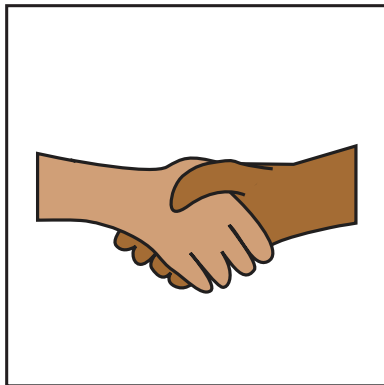
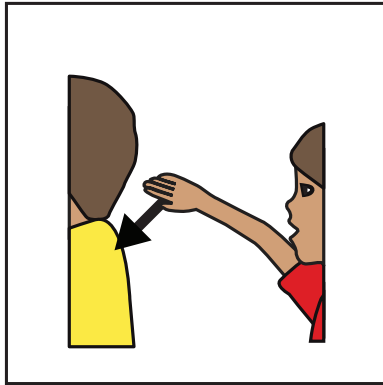
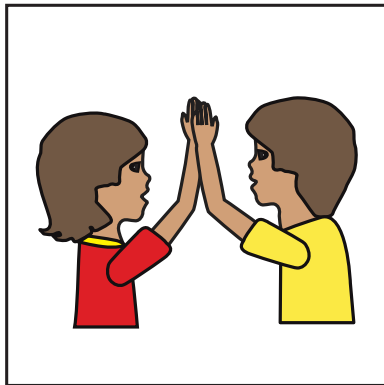
رفتارهای عمومی / خصوصی - داستان

اما این حس خوبی داره!!

من به قسمت‌های خصوصی بدنم توی جاهای عمومی که بقیه‌ی مردم می‌تونن منو ببینن، دست نمی‌زنم. وقتی که توی اتاقم یا دستشویی با در بسته هستم، می‌تونم به قسمت‌های خصوصی بدنم دست بزنم. وقتی به قسمت‌های خصوصی بدنم دست می‌زنم، گاهی حس خوبی بهم می‌ده. بعضی از مردم حس می‌کنن که موقع دست زدن به قسمت‌های خصوصی بدنشون پیدا می‌کنن رو دوست دارن. وقتی تنهام و احساس می‌کنم که نیاز دارم اشکال نداره که به قسمت‌های خصوصی بدنم دست بزنم، من نباید زیاد به قسمت خصوصی ام دست بزنم چون باعث میشه که به این کار عادت کنم و عادت کردن به این کار اصلاً خوب نیست و باعث میشه من بیمار بشم. گاهی وقتی به قسمت‌های خصوصی بدنم دست می‌زنم کثیف کاری می‌شه. این جور موقع‌ها وقتی کارم تموم شد دستم و قسمت‌های خصوصی بدنم رو تمیز می‌کنم. در مورد دست زدن به قسمت‌های خصوصی بدنم با بقیه صحبت نمی‌کنم. اگه سوالی داشته باشم یا دست زدنم باعث درد بشه، از سوال می‌پرسم. (اسم پزشک یا والد مورد اعتماد نوشته شود).



رفتارهای عمومی / خصوصی - داستان



دست زدن یا دست نزدن،

مسئله این است!!

وقتی که با دوستان و خانوادهم، هستیم، اشکالی نداره که به بازو، کمر، شانه یا دست‌هاشون دست بزنم یا اونا به این قسمت‌های بدن من دست بزنن. اینا قسمت‌های «مجاز» بدن هستن.

مثلاً من می‌تونم بزنم قدش، به پشتشون دست بزنم یا به بازوشون دست بزنم که توجهشونو جلب کنم. من اجازه ندارم به قسمت‌هایی از بدن بقیه دست بزنم که با لباس زیر پوشیده شده، مثل باسنشون، سینه‌ها، ناحیه تناسلی همین‌طور خوب نیست که هیچ کس (به جز

دکترم/پدرم/مادرم/...) به قسمت‌هایی از بدنم که با لباس زیر پوشیده شده دست بزنه. اینا قسمت‌های خصوصی بدنم و مکان‌های «ممنوعه/توقف» هستن. اگه کسی به قسمت‌های خصوصی بدنم دست بزنه باید بهش بگم «تکن» یا «نه» و به مادر، پدر یا معلمم بگم. گاهی پدر، مادر یا دکترم نیاز دارن که قسمت‌های خصوصی بدنم رو ببینن که بهم کمک کنن تمیز و سالم بمونم. اگه نخوام که اونا قسمت‌های خصوصی بدنمو ببینن میتونم ازشون بخوام.

اسم پزشک یا کسانی که از کودک مراقبت می‌کنند که لازم است توانایی‌های روزانه‌ی زندگی یا اقدامات پزشکی لازم را انجام دهند.

آموزش درباره‌ی قاعدگی (پریود) - داستان

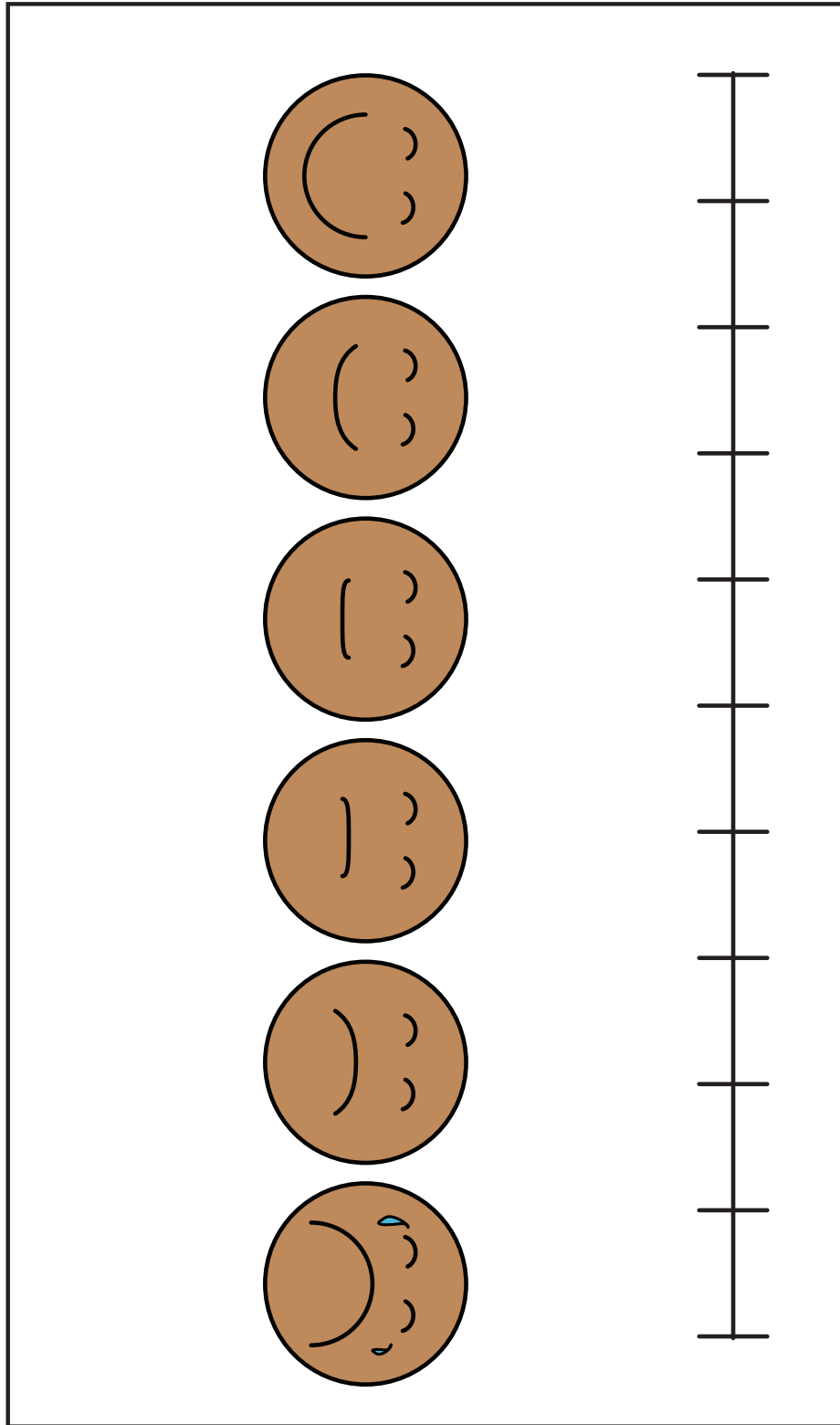
قاعدگی (پریود) من

به زودی من مثل ... (مثال: خاله، مادر، خواهر بزرگ)، پریود میشم. این یعنی من دارم بزرگ می‌شم. بقیه‌ی دخترای هم سن و سال من هم پریودشون شروع میشه. وقتی که پریود میشم از واژنم خون بیرون میاد. این اشکالی نداره، من آسیبی ندیدم! من احتمالاً هر ماه پریود میشم. پریود یکم کثیف کاری داره و ممکنه شلوار و لباس زیرم کثیف بشه. من از یه نوار بهداشتی روی لباس زیرم استفاده می‌کنم که خون به شلوارم نرسه. استفاده از نوار بهداشتی ممکنه اولش عجیب باشه اما بهم کمک میکنه که شلوارم خونی نشه. من از نوار بهداشتی استفاده می‌کنم. بعد از ... ساعت، وقتی که نوار بهداشتی بو بده یا پر از خون بشه، توی دستشویی عوضش می‌کنم/ من نوار بهداشتی کثیفو در میارم و توی یه دستمال توالت میپیچم و توی سطل آشغال میندازم. من نوار بهداشتی کسیفمو توی دستشویی نمیندازم و سیفون رو روش نمی‌کشم. وقتی نوار بهداشتی کثیفو دور انداختم به یه نوار بهداشتی جدید نیاز دارم. گاهی ممکنه وقتی پریودم دلم درد بگیره که به مادر یا پدر یا پرستار مدرسه می‌گم. پدر و مادرم به من افتخار میکنن که موقع پریود از خودم مراقبت می‌کنم و نوار بهداشتیمو عوض می‌کنم.



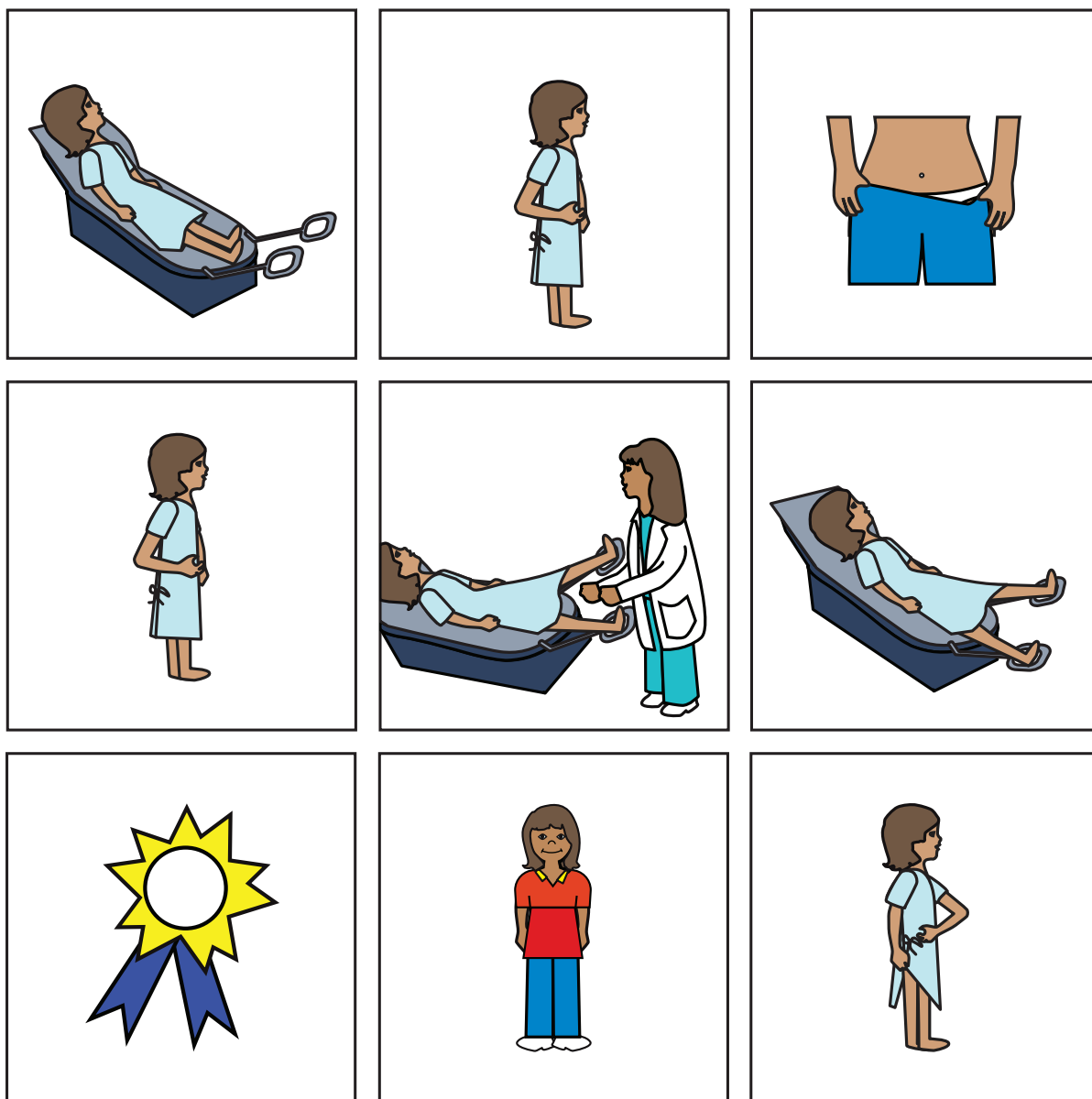
آموزش درباره‌ی قاعدگی (پریود) مقیاس درد

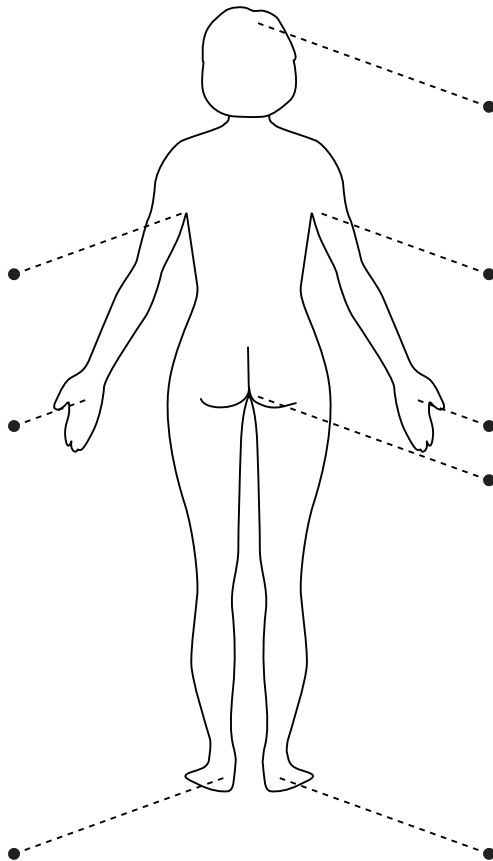
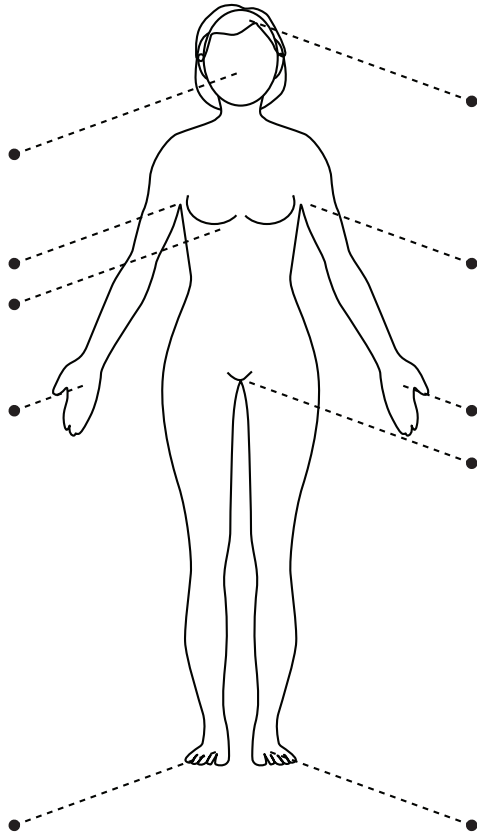
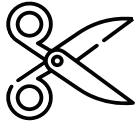
در مدت پریود، دخترتان ممکن است خسته یا بداخلاق باشد. شکم او ممکن است ورم کند یا درد بگیرد. استفاده از یک مقیاس درد مشابه این مقیاس، می‌تواند به او کمک کند که به شما بگوید چه میزان درد و ناراحتی دارد.



آموزش درباره‌ی معاینه‌ی زنان

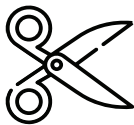
گاهی لازم است که ناحیه‌ی تناسلی توسط پزشک و یا ماما معاینه شود، در این صورت به دخترتان یک جدول از آنچه در معاینه اتفاق می‌افتد، نشان دهید. شما می‌توانید با پیشرفت معاینه تصاویر را رد کنید تا به دخترتان نشان دهید قرار است چه اتفاقی بیفتد و چقدر از معاینه مانده است.





تابلوی قبل / بعد قالب خالی

برای تشویق کودک خود برای انجام کارهایی مثل ورزش کردن که ممکن است برایش سخت یا ناخوشایند باشند، سعی کنید از یک حمایت تصویری مثل تخته‌ی قبل و بعد استفاده کنید. فعالیتی را که کودک تمایلی به انجام آن ندارد در قسمت ابتدا قرار دهید و فعالیتی را که به عنوان پاداش کودک در نظر گرفته می‌شود، در قسمت دوم قرار دهید. برای مثال «انجام ورزش» در قسمت اول با «بازی‌های کامپیوتری» در قسمت دوم قرار داده شود. بسته به سطح توانایی خواندن کودک، می‌توان از تصاویر یا کلمات استفاده کرد. به یاد داشته باشید: همیشه فعالیت جالب تر را در قسمت دوم قرار دهید. این به کودکان نشان می‌دهد که برای به دست آوردن چه چیزی باید تلاش کند.

	<p>بعد</p>	<p>قبل</p>
	<p>بعد</p>	<p>قبل</p>

عمومی / خصوصی - تابلوی خالی تقسیم بندی

شما می‌توانید با استفاده از تصاویر به دختر خود یاد بدهید که انجام چه رفتارهایی در مکان‌های عمومی اشکالی ندارد و چه فعالیت‌هایی باید در مکان‌های خصوصی انجام شوند. در این تمرین شما می‌توانید به کودک خود کمک کنید که فعالیت‌ها و مکان‌های عمومی و خصوصی را طبقه‌بندی کند. شما می‌توانید از تصاویر صفحات بعد یا تصاویر خودتان استفاده کنید.

بعد از این که کودک معنی خصوصی و عمومی را متوجه شد، می‌توانید از تصویر کلمات خصوصی و عمومی به عنوان یادآورهای بصری استفاده کنید. برای مثال اگر کودک دست در بینی خود کرد، کارت خصوصی را به او نشان دهید و به او بگویید که برای انجام این کار یک محل خلوت پیدا کند.

می‌توان از این کارت‌ها و یادآورهای بصری برای آماده کردن کودک برای رفتن به یک مکان عمومی مثل رستوران استفاده کرد.

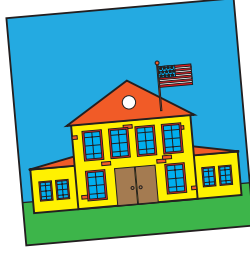
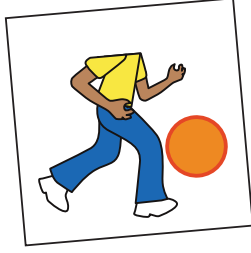
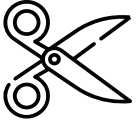


خصوصی

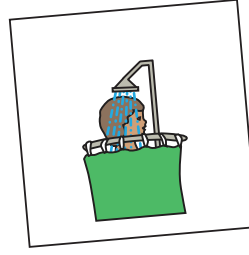
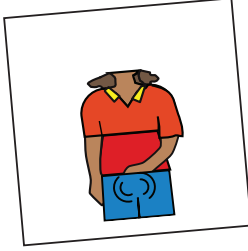
عمومی

--	--

عمومی

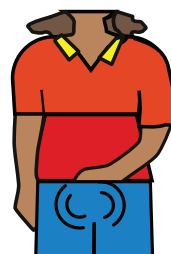
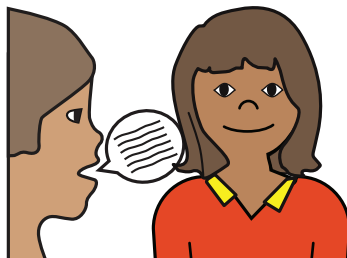
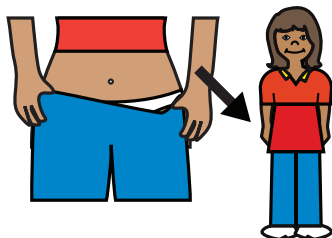
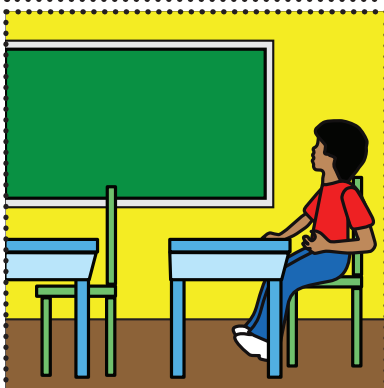
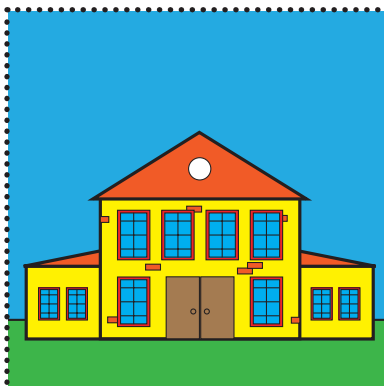


خصوصی



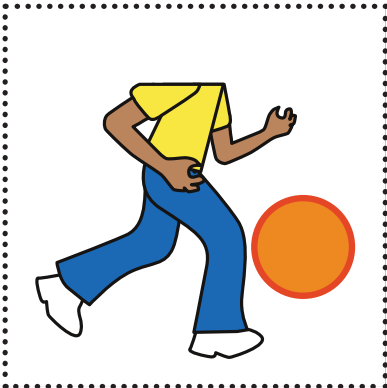
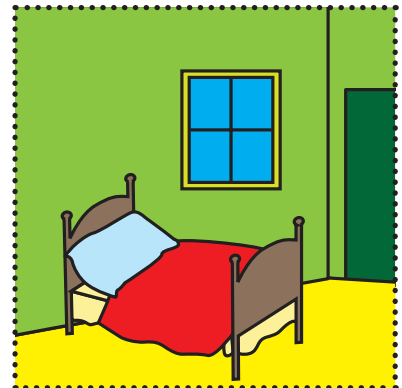
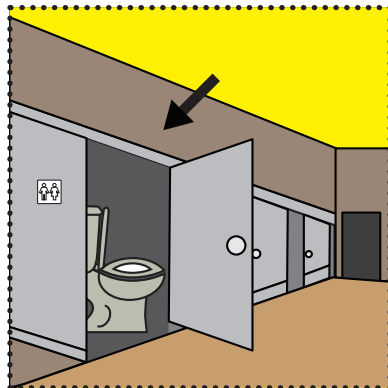
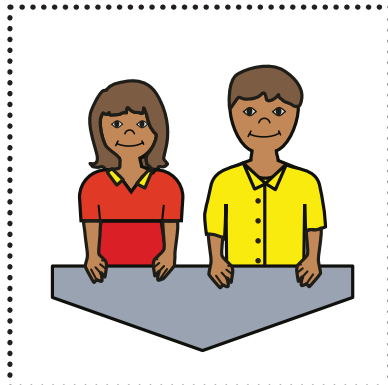


رفتارهای عمومی / خصوصی - تصاویر



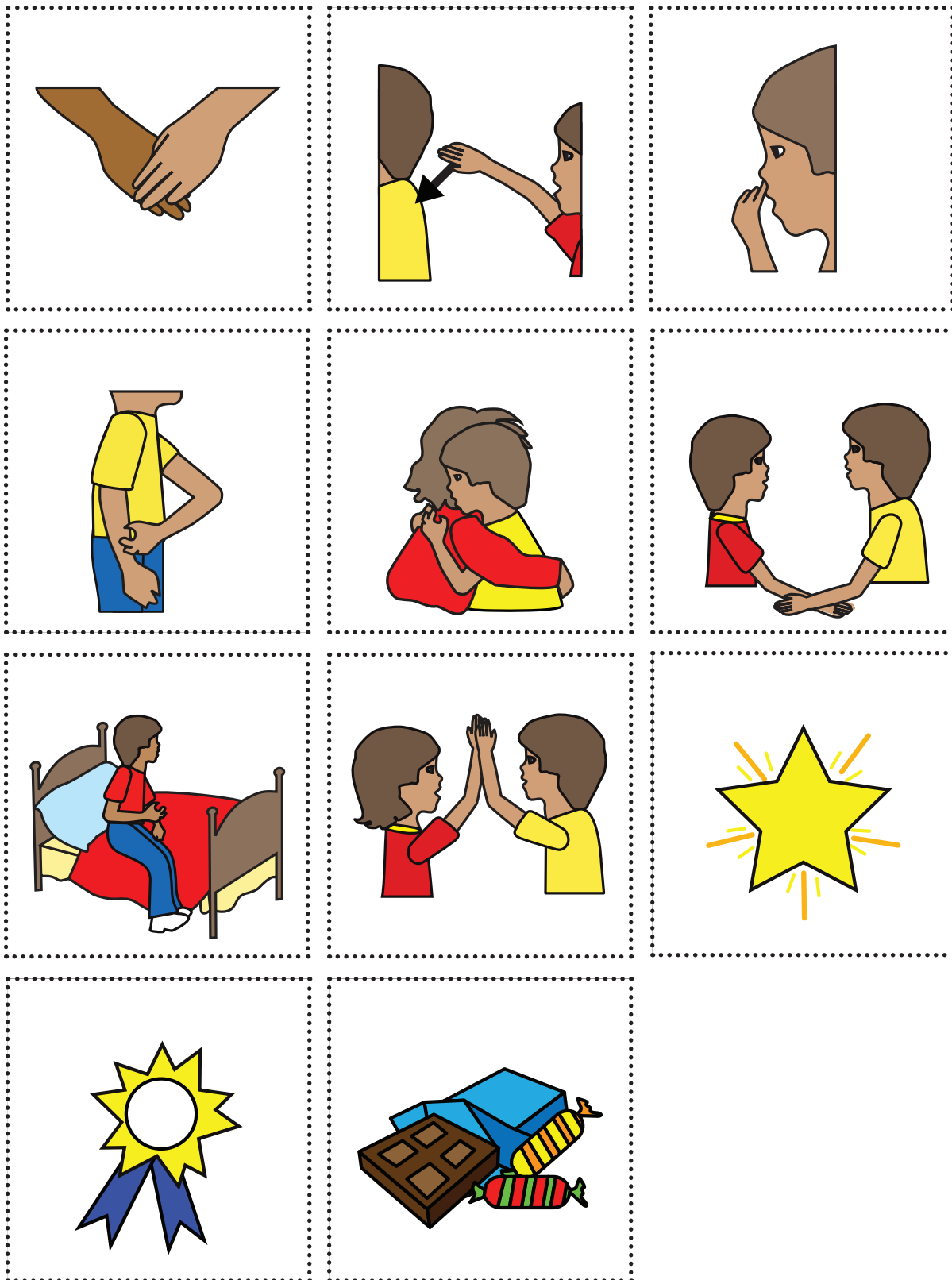


رفتارهای عمومی / خصوصی - تصاویر



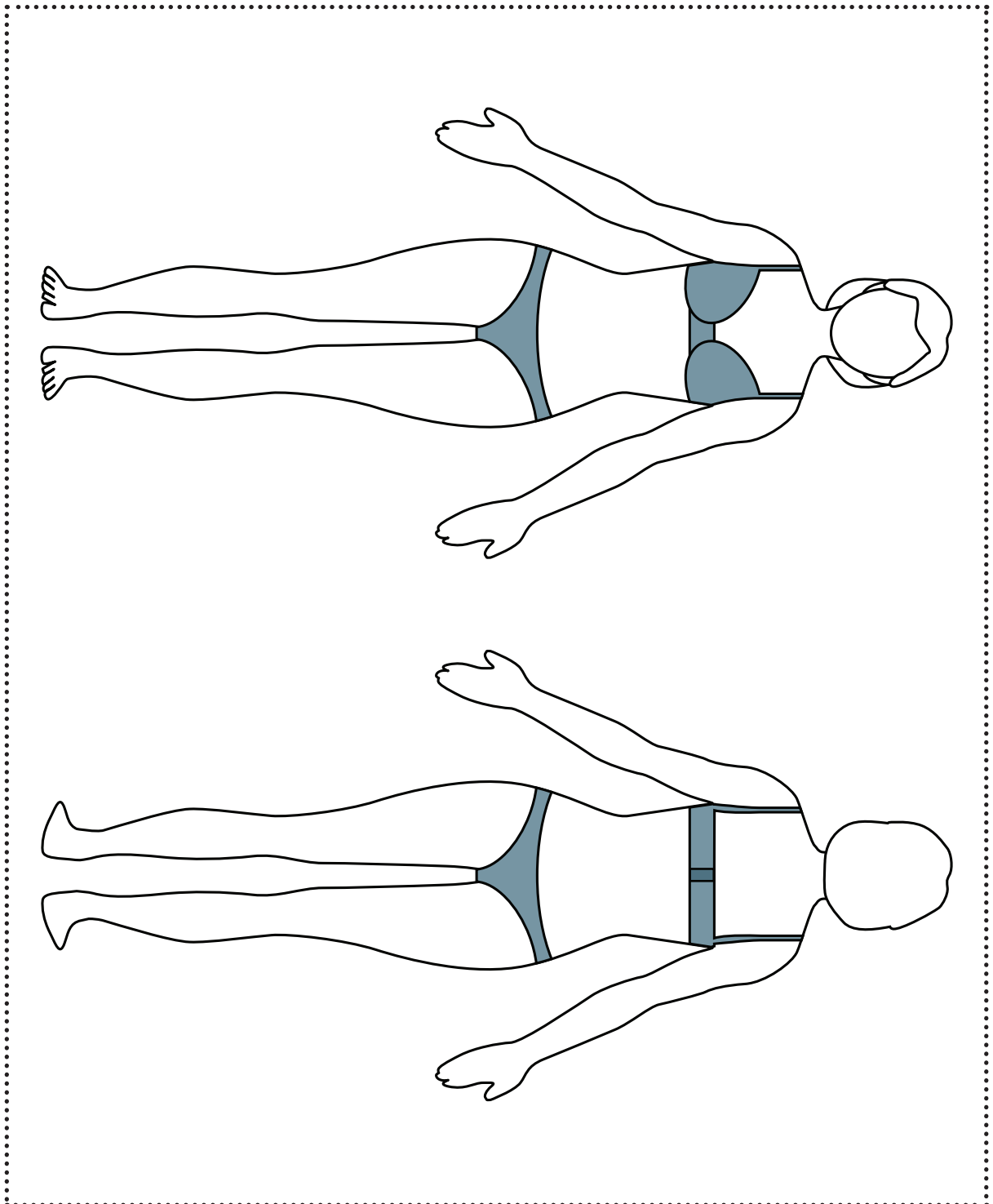
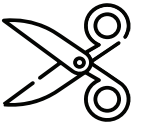


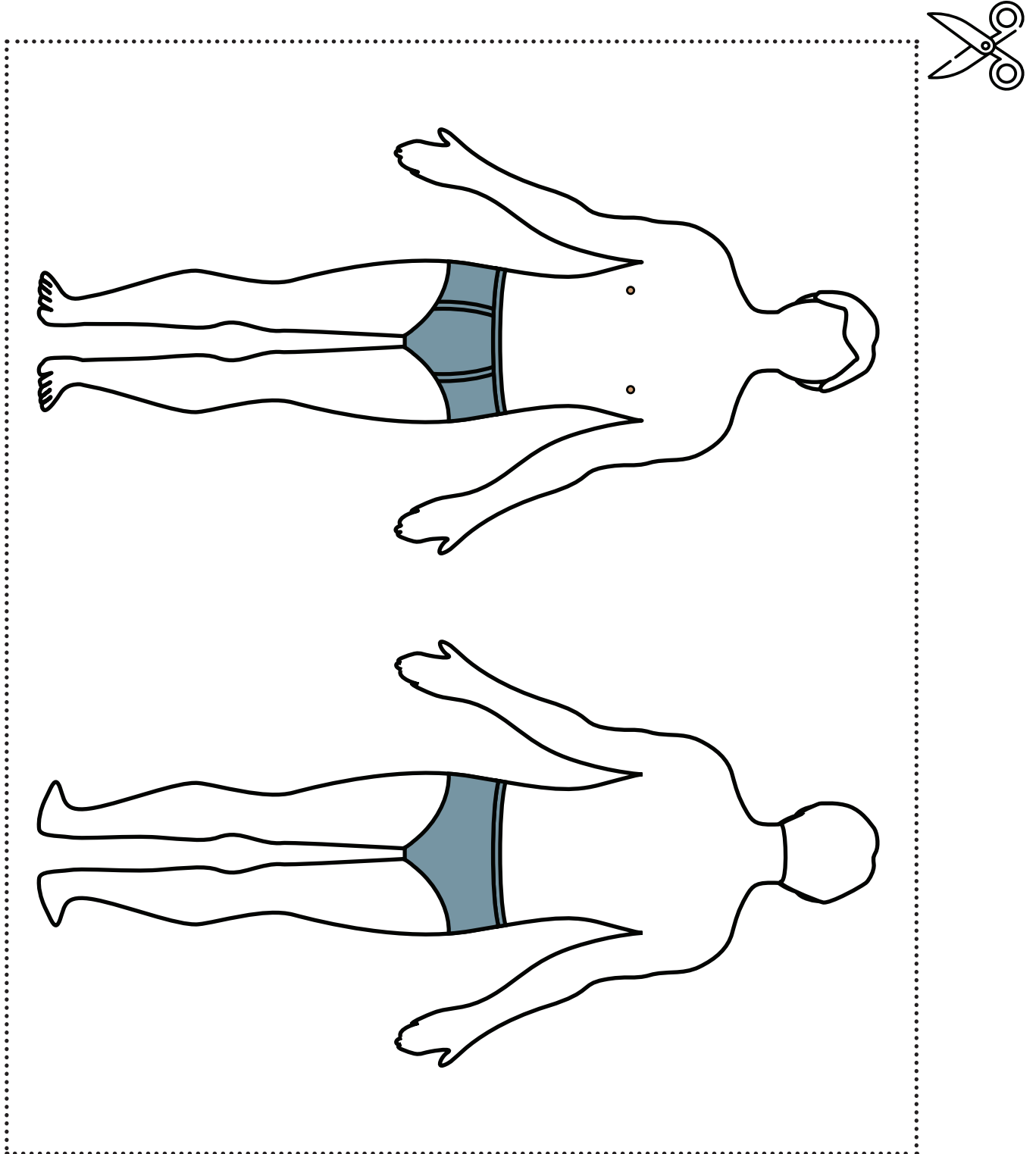
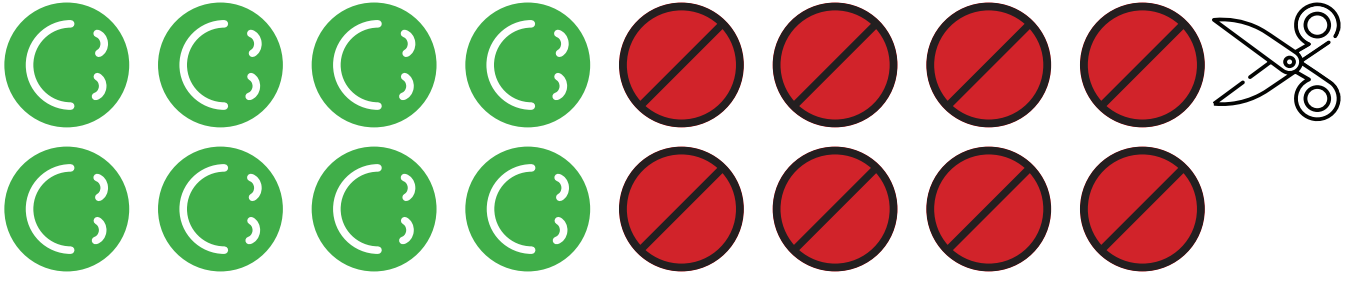
رفتارهای عمومی / خصوصی - تصاویر



بخش‌های خصوصی بدن - تصاویر

با استفاده از این تصاویر به کودک خود یاد دهید که چه قسمت‌هایی از بدن دیگران را می‌تواند لمس کند و به دیگران اجازه دهد که به چه قسمت‌هایی از بدنش دست بزنند. یک قسمت از بدن را نشان دهید و بگویید: می‌توانیم دست بزنیم؟ اگر جواب مثبت است یک دایره‌ی سبز روی این قسمت از بدن به معنی اجازه بگذارید و اگر جواب منفی است یک دایره‌ی قرمز به معنی عدم اجازه روی آن قرار دهید. برای مثال، دختر شما باید یک دایره‌ی سبز روی دست و یک دایره‌ی قرمز روی باسن بگذارد. همچنین می‌توانید همین فعالیت را با سوال دیگران کجای بدن من را می‌تواند لمس کنند؟ انجام دهید.





رفتارهای عمومی / خصوصی - داستان

خانواده، دوستان و دیگران

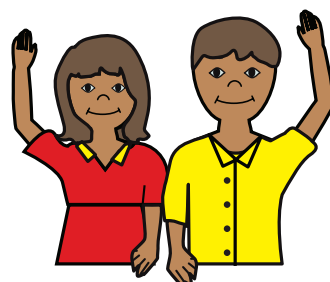
استفاده از یک بازی طبقه بندی برای توضیح روابط می تواند به کودکان در درک رفتار مناسب در هر رابطه کمک کند. برای مثال، افراد غریبه در ستون آخر هستند و کودک متوجه می شود که دست دادن با آنها یا تکان دادن دست برای آنها اشکالی ندارد. رفتارهای ستون اول مربوط به افرادی است که با هم ازدواج کرده اند یا رابطه‌ی عاشقانه دارند. خانواده و دوستان در ستون‌های وسط هستند. خانواده می تواند تصمیم بگیرد که در هر رابطه چه رفتارهایی درست است. برای معرفی کردن افراد هر گروه می توان عکس‌هایی از آنها را قرار داد. تمرین کنید. این جدول را در بیرون از خانه همراه با خود داشته باشید و با استفاده از آن به فرزندانتان در برخورد با دیگران کمک کنید. برای مثال وقتی کودکان فردی را می بینند که از مدرسه می شناسد، جدول را بیرون آورید و به او نشان دهید که چه رفتارهایی در مقابل این فرد درست است.



خانواده

دوستان

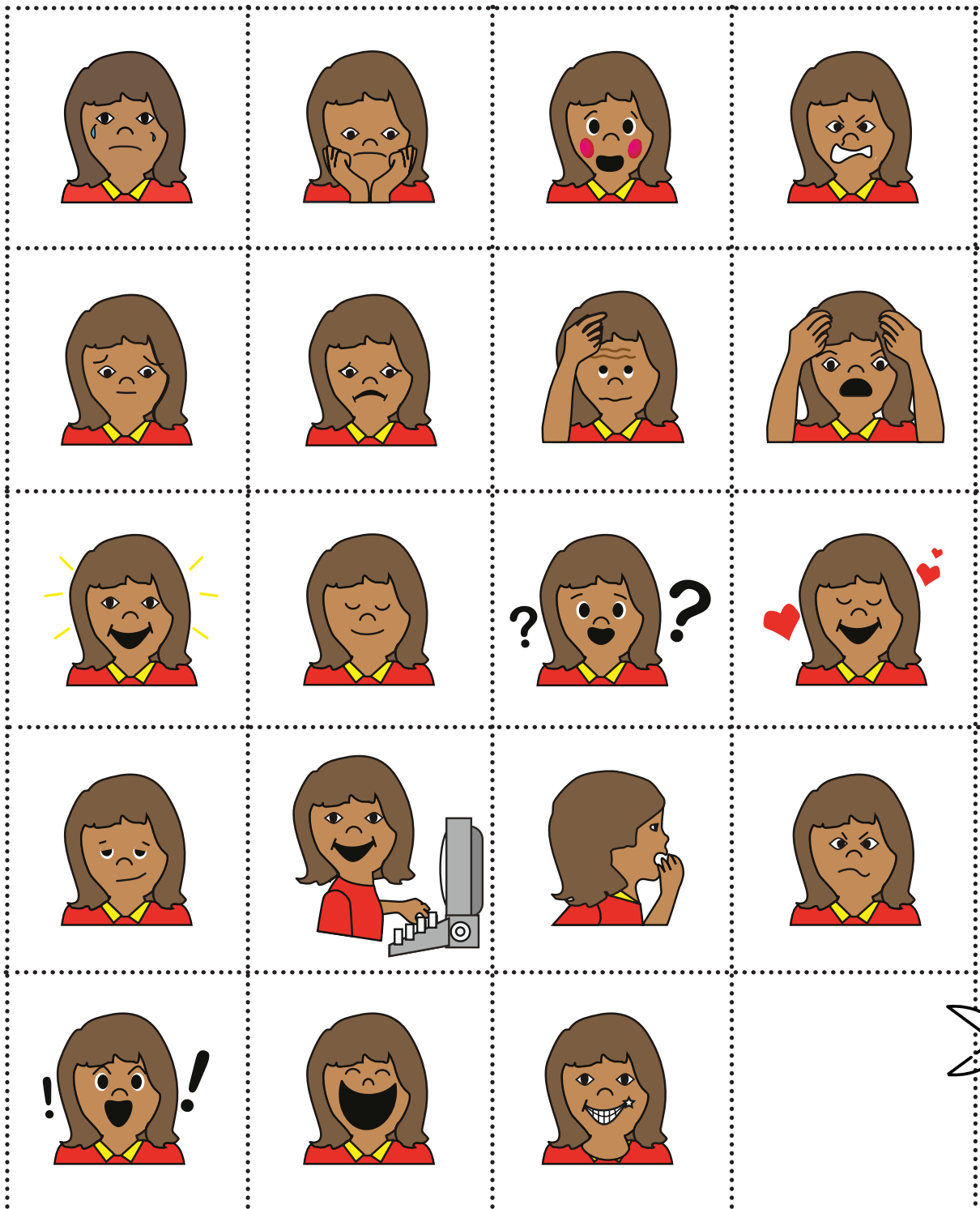
غریبه‌ها



رفتارهای عمومی / خصوصی - داستان

احساسات و حالت‌ها - تصویر احساسات

این کارت‌های تصویری احساسات و حالات چهره‌ی مختلف را نشان می‌دهد. می‌توان از این کارت‌ها برای اسم گذاری احساسات کودکان استفاده کنید یا به او کمک کنید به شما نشان دهد چه حسی دارد. برای مثال اگر کودک شما خوشحال به نظر می‌رسد، کارت «خوشحال» را به او نشان دهید و بگویید: امروز خوشحال به نظر می‌رسی. همچنین کودک می‌تواند یاد بگیرد با دادن کارت مناسب به شما نشان دهد چه حسی دارد.



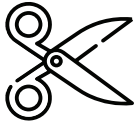
رفتارهای عمومی / خصوصی - داستان

احساسات و حالت‌ها - یادداشت

با استفاده از یادداشتی مشابه جدول مقابل احساسات و رفتارهای فرزندتان را دنبال کنید. ما اولین ردیف را برای نمونه پر کرده‌ایم. شما می‌توانید این یادداشت‌ها را در ملاقات بعدی با پزشک همراه خود برده و در مورد نگرانی‌های خود با پزشک صحبت کنید.



مکمل‌های دارویی	رفتار	اشتها	ساعت خواب	تاریخ	ردیف
		نخوردن صبحانه	۸ تا ۱۰ ساعت خواب همراه با کابوس	۲۰ فروردین	۱



آموزش درباره‌ی قاعدگی (پریود) - برنامه‌ی جیبی

دستورالعمل:

- ۱- یک پرینت رنگی از صفحات بگیرید. (۳ صفحه در کل)
- ۲- از خطوط نقطه چین ببرید تا کارت‌های تصویری جدا جدا بسازید.
- ۳- یک سوراخ در دایره‌ی سمت چپ بالا ایجاد کنید.
- ۴- با استفاده از عدد کارت‌ها را مرتب کنید. اگر از نوار بهداشتی بدون بال استفاده می‌کنید کارت ۸ تا ۱۰ را حذف کنید.
- ۵- کارت‌های تصویری را در یک حلقه قرار دهید تا ترتیب آن به هم نخورد.
- ۶- برای این که به دخترتان نشان دهید یک نوار بهداشتی کثیف به چه شکل است، از رنگ خوراکی قرمز یا ماژیک استفاده کنید و یک نوار بهداشتی را در خانه رنگ کنید. حتی می‌توانید یک عکس از نوار بهداشتی کثیف بگیرید و در این برنامه‌ی تصویری قرار دهید.
- ۷- این برنامه‌ی تصویری قابل جابه‌جایی است و می‌توان در کوله پشتی، کیف پول یا جعبه‌ی وسایل نظافت قرار بگیرد.
- ۸- شما می‌توانید یک Velcro board پشت هر تصویر بچسبانید و یک Velcro board بسازید.



چگونه از پد استفاده کنم؟

۱







چگونه پد را دور بریزیم؟

۱۱



این کتاب مناسب



مربیان / خانواده / خودشخص

مناسب سن



کودکی / نوجوانی / بزرگسالی

مناسب طیف



خفیف / متوسط / شدید

