

# راهنمای بلوغ پسران در دوران نوجوانی

ویژه خانواده های دارای  
نوجوان اتیسم

puberty guideline for autistic  
boys and their families



---

صاحب امتیاز:  
انجمن خیریه ایتیم 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 ایتیم 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 ایتیم 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 ایتیم 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 توان‌بخشی 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.

امیر المؤمنین 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                                       |
| ۱۵ | خود مراقبتی و مداخلات کاردرمانی و روان شناسی     |
| ۱۶ | عمومی یا خصوصی؟                                  |
| ۱۹ | احتلام   |
| ۲۱ | نعوظ   |
| ۲۲ | لمس بخشهای خصوصی                                 |
| ۲۳ | امنیت: غریبه‌ها، رازها و لمس شدن                 |
| ۲۴ | توصیه‌های والد به والد، در امنیت بودن:           |
| ۲۶ | برنامه‌ریزی برای امنیت نوجوانانی که فرار می‌کنند |
| ۳۰ | تأمین امنیت در فضای اینترنت                      |
| ۳۲ | ضمایم  |

## مقدمه

همان‌طور که دوران بلوغ، دورانی سرشار از احساسات ضد و نقیض برای والدین و نوجوانان است می‌تواند دوره‌ی سربلندی، افتخار و دوره‌ی 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.

مسلماً والدین نوجوانان دارای ایتسم 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 ایتسم 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 ایتسم در فرد ندارد. نوجوانان دارای اختلال ایتسم 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 ایتسم 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 ایتسم که در آستانه‌ی بلوغ قرار دارند بسیار مفید و کاربردی باشد. همچنین امیدواریم این پکیج با افزایش سطح آگاهی و توانایی‌های خانوادگی 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 ایتسم، درمانگران و کارشناسان آموزشی و پژوهشی و متخصصان حوزه‌ی سکسولوژی در زمینه‌ی ایتسم 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. شایان‌ذکر 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 ایتسم خود نیاز دارید لطفاً با انجمن ایتسم ایران تماس بگیرید.

دکتر راضیه معصومی

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

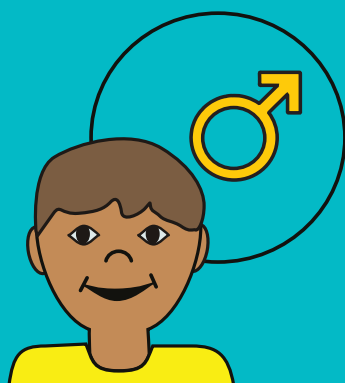
آیا می‌دانستید؟

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 در فرد 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.

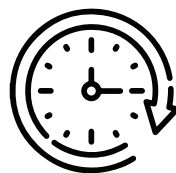
## تجربیات والدین در خصوص تغییرات فیزیکی



### بخش‌های مختلف بدن را به فرزندتان آموزش دهید.

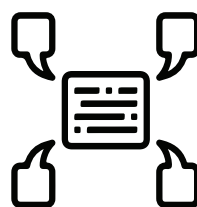
از کلمات ساده و قابل فهم برای نام بردن قسمت‌های بدن (مثل آلت، بیضه) و عملکردهای بدن (مثل ادرار کردن، انزال و احتلام) استفاده کنید. این امر مانع از گیج شدن فرزندتان می‌شود و به وی کلماتی می‌دهد که بعداً در زمان یادگیری درباره‌ی بلوغ، نظافت و تولیدمثل بتواند از آن‌ها استفاده کند.

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 پسر 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.

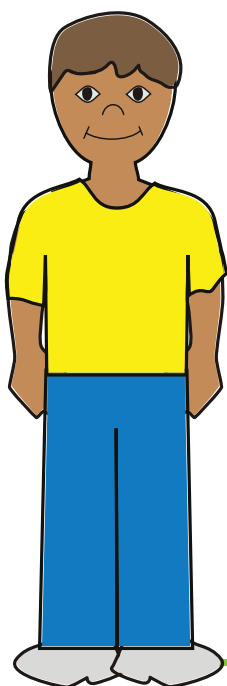
از روش‌هایی که برای آموزش قسمت‌های مختلف بدن در ضمیمه قرار دارد، استفاده کنید. از آن‌ها ایده بگیرید و به شکلی که مناسب مهارت‌های یادگیری فرزندتان است آن‌ها را تغییر دهید.

### از یک متخصص بپرسید.



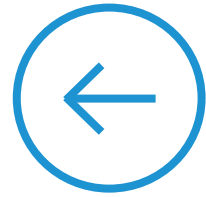
با پزشک، معلم یا مشاور صحبت کنید و از آن‌ها راهنمایی بگیرید.

ضمیمه‌ی آموزش بخش‌های بدن را ببینید.



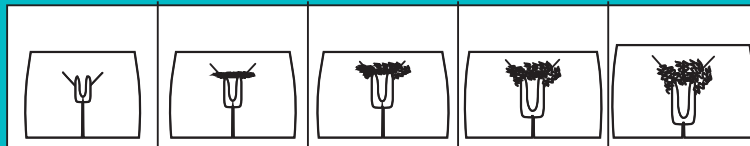


## تغییرات بدن



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.

تصویر شماره ۱- مراحل رشد آلت تناسلی



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 پسران شکل می‌گیرد. اطمینان حاصل کنید که طرز بیان‌تان کاملاً شفاف است و نوجوان 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

### تغییرات بدن-راهنمای برقراری ارتباط

با استفاده از تصاویری که در این کتابچه ارائه شده است (تصویر شماره ۱)، 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 نوجوانان در آن تغییراتی ایجاد کنید).



(از ابتدا)

متوجه‌ی بلوغ ظاهری پسر

نشده بودم. چون حمامش را مستقل انجام

می‌داد و به من اجازه‌ی دخالت در حمام کردنش را

نمی‌داد به خاطر همین دیر متوجه شدم اما از سن ۹ و ۱۰

سالگی نسبت به اینکه دستش به بخش خصوصی بخورد حساس

بود. زمانی متوجه شدم که در سن ۱۲ سالگی بر اثر تب شدیدی که

داشت شبادراری پیدا کرده بود و هنگامی که لباس‌های تنش را کامل

درآورد متوجه شدم که علائم ظاهری در آلت تناسلی بروز کرده و تازه آن

زمان متوجه شدم. البته آن زمان هم از لحاظ اخلاقی به‌هم‌ریخته بود

و اکثر اوقات عصبانی می‌شد.

الان بیشتر سؤالات در این زمینه است:

چرا قسمت‌هایی از بدنش دارای موی زیادی شده؟ و

چطور آن را تمیز کند که البته پدرش این

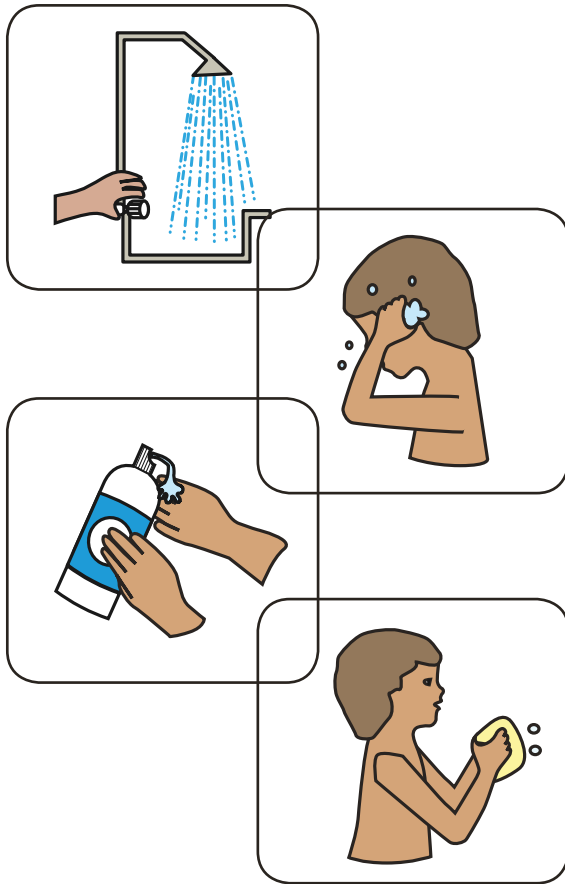
کار را انجام می‌دهد.

می‌خواهیم در مورد چیزهایی صحبت کنیم که برای همه حتی خودم اتفاق افتاده است. بدن افراد با بالا رفتن سن دچار تغییراتی می‌شود و من حالا می‌خوام در این مورد با تو صحبت کنم تا تو بدونی که زمانی که تغییرات ایجاد می‌شود چه اتفاقی می‌افتد. این مسئله به‌صورت یکسانی در افراد مختلف اتفاق نمی‌افتد و این کاملاً طبیعی است. چیزی که مهمه این است که ما باید با هم صحبت کنیم تا تو باید بدونی که هر سؤالی که بخوای می‌تونم از من بپرسی.

## 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 اטיسم 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 عنوان شده است همچنین ایده‌هایی برای کمک به فرزندان برای روبه‌رو شدن با آن‌ها ارائه شده است.

برای نوجوانان دارای اטיسمی 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 یه 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)»



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. در صورتی که 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، دهان‌شویه
- 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 می یابد، بنابراین مهم است که به پسران 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 ایتسیم ممکن است کمی دشوار باشد- ممکن است در حال حاضر فرزندان به‌خوبی توانایی انجام فعالیت‌های روزمره‌ی تعیین‌شده را داشته باشند. 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 شو بدن با صابون. این جدول را لمینیت کنید یا سطح آن را با لایه‌ای پلاستیکی بپوشانید 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 می‌توانند 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.

## اصلاح کردن

گام‌های کوچک شکل بگیرد. به‌عنوان مثال (قرار دادن خمیرریش روی صورت و آبکشی)، روشن کردن ماشین اصلاح برای مدتی کوتاه مثلاً پنج ثانیه، (قرار دادن اندکی خمیرریش و اصلاح کردن سطح کوچکی از پوست). در ابتدا ممکن است فرزندان این تماس‌های کوچک را تحمل کند پس صبور باشید و به‌تدریج به هدف خود نزدیک شوید. در صورتی که اصلاح کردن (با استفاده از تیغ) مدنظر شما نیست می‌توانید به‌صورت تدریجی و مرحله‌به‌مرحله از کرم‌های موبر استفاده کنید. استفاده از کرم موبر حساسیت حسی کمتری ایجاد می‌کند و به توانایی فیزیکی محدودی نیاز دارد.

در صورتی که فرزندان اختلالات حسی داشته باشند، اصلاح کردن برای او بسیار دشوار خواهد بود. باید به فرزندان آموزش دهید که چطور به‌درستی و بدون ایجاد خراش اصلاح کند زیرا هرگونه درد و یا خراش در آینده منجر به اجتناب وی از انجام این عمل می‌شود. در این مورد فرزندان به کمک نیاز دارد و تا زمانی که مطمئن نشدید که او می‌تواند این کار را به‌تنهایی انجام دهد، او را همراهی کنید. ماشین‌های اصلاح و خمیرریش‌های متفاوتی را امتحان کنید تا فرزندان بتوانند از میان آن‌ها بهترین گزینه را انتخاب کنند. گاهی در ابتدا استفاده از ریش‌تراش‌های برقی برای نوجوانان مناسب‌تر است. این نکته را در نظر داشته باشید برخی نوجوانان دارای اتیسم ممکن است نسبت به صدای ریش‌تراش حساس باشند. در صورتی که فرزندان از اصلاح کردن بیزار است، شما در مرحله‌ی اول باید حس آرامش را در او تقویت کنید. این کار باید به‌صورت تدریجی و با



## شبیه‌سازی اصلاح

اجازه دهید پسران شما یا برادر 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.

## تاریخ‌های اصلاح را برنامه‌ریزی کنید

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

## 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.

## تیغ مناسب انتخاب کنید

استفاده از ریش‌تراش‌های الکتریکی به نسبت تیغ‌های سنتی برای پسرهایی که در انجام حرکات ظریف مشکل دارند، مفیدتر است. اگر تیغ‌های سنتی را ترجیح می‌دهید از کاردرمان فرزندان در خصوص وزن مناسب تیغ ریش‌تراشی برای استفاده‌ی راحت‌تر فرزندان سؤال بپرسید.

(سؤالی که از من پرسید

این بود که ماما چرا بدن من مو دارد؟

آیا بدن همه‌ی آدم‌ها مو دارد؟ چرا بدن ما مو

درمی‌آورد؟

من در جواب به او گفتم که وقتی انسان‌ها بزرگ می‌شوند، بدن آن‌ها مودار می‌شود و هم خانم‌ها و هم آقایان همین‌طور هستند. برادر و پدرش را به‌عنوان نمونه به او نشان می‌دهم و افرادی که در فامیل هستند و پسرم با آن‌ها ارتباط صمیمانه‌تری دارد را متذکر می‌شوم که مثلاً مهدی هم بدنش مو دارد و... تمیز کردن آن‌ها را هم آموزش دیده است)

### داستان والدین



## خودمراقبتی و مداخلات کاردرمانی و روان‌شناسی

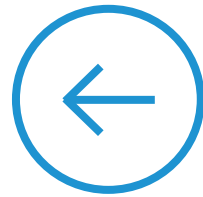
بسیاری از نوجوانان دارای اতিسم برای پذیرش و کنار آمدن با تغییرات ایجاد شده در بدنشان به کمک نیاز دارند. یک کاردرمانگر یا روان‌شناس نوجوان انتخاب مناسبی است تا با کمک او با بسیاری از این تغییرات روبه‌رو شوید. کاردرمانی و روان‌شناسی بر مهارت‌های خود مراقبتی، افزایش کارایی فرد و حس آرامش، مشابه حوزه‌های 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 روان‌شناس 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 «اتیسم اسپیک» 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 کمک‌کننده باشد؟

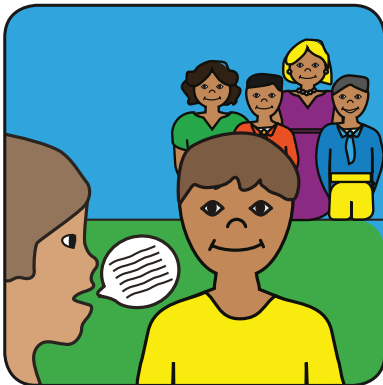
| نوع فعالیت            | نمونه‌هایی از اهداف  | راهکارها چطور می‌تواند کمک‌کننده باشد؟  |
|-----------------------|--|---|
| مهارت‌های خود مراقبتی | - افزایش آگاهی فرد در زمینه‌ی بهداشت فردی مناسب                                      | - کمک به فرد دارای اতিسم در راستای افزایش سطح آگاهی و تمایل وی نسبت به مهارت‌های خود مراقبتی  |
|                       | - افزایش آستانه‌ی تحمل فرد در مقابل حساسیت ناشی از موارد بهداشتی و خود مراقبتی       | - کمک به افزایش مهارت‌های خود مراقبتی برای افزایش استقلال فردی<br>- ایجاد تغییر در فعالیت‌ها با در نظر گرفتن نیازها و توانایی‌های فرد برای کاهش وابستگی                                       |
| مهارت‌های اجتماعی     | - استقلال فردی در زمینه‌های مختلف از جمله لباس پوشیدن، بهداشت، حمام کردن، اصلاح کردن | - کاهش حساسیت در انجام فعالیت‌های خود مراقبتی<br>- استفاده از کمک‌های تصویری برای تشویق نوجوان به حمام کردن مستقل، لباس پوشیدن، آراستگی   |
|                       | - کاهش وابستگی فرد به والدین در انجام فعالیت‌های خود مراقبتی                         | - تعامل با اعضای خانواده به‌منظور افزایش مهارت‌های خود مراقبتی  |
|                       | - افزایش استقلال فردی هنگام استفاده از ابزارهای خود مراقبتی به‌عنوان مثال مام‌ها     | - تهیه‌ی راهکارهای سازمان‌یافته برای مسئولیت‌های روزانه و برنامه‌ریزی برای مسئولیت‌های موقت از جمله، آرایش موی سر و تجدید آرایش<br>- آموزش بزرگسالان در زمینه‌ی مراقبت از لوازم شخصی مثل عینک |
|                       | - درک این مسئله که کدام عملکرد مناسب چه موقعیت مکانی است (در آغوش کشیدن و بوسیدن)    | - آموزش قوانین مخصوص روابط اجتماعی<br>- فراهم آوردن شرایطی برای تمرین روابط اجتماعی<br>- افزایش سطح آگاهی فرد در مورد محیط‌های اجتماعی مختلف و رفتار مناسب با هر محیط                         |

## عمومی یا خصوصی؟



در افراد دارای ا تیسم 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. با این‌وجود باید مطمئن باشید که فرزندان مفاهیم اجتماعی « عمومی » و « خصوصی » را به درستی 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 به خوبی آن‌ها را نمی‌شناسیم، می‌شود.



**خصوصی** گفتن چیزی و یا انجام دادن عملی به تنهایی، 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.



مکان‌های عمومی، مکان‌هایی هستند که دیگران می‌توانند من را ببینند. مکان خصوصی جایی است که دیگران در آن حضور ندارند مثل اتاق خواب، حمام درحالی‌که 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 نکرده‌ام. می‌توانم با قرار دادن دست‌ها در راستای بدنم، دست‌به‌سینه ماندن و یا روی‌هم‌قرار 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 فرزندتان گفت‌وگو کنید این موضوع به او کمک می‌کند تا مفاهیم گسترده را به‌خوبی درک کند درحالی‌که تعمیم دادن مفاهیم کلی به‌طور مستقل و بدون کمک شما ممکن است برای او دشوار باشد.

متناسب با نیازها و توانایی‌های فرزندتان، 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 ناراضی‌تی و رنجش در افراد اشاره کرد. فهرستی از افرادی که فرزندتان می‌تواند 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 صورتی‌که تمایل ندارید که فرزندتان 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).

### داستان والدین



(تا آن خود ارضایی

نداشته است. بعضی اوقات دمر و روی

شکم می‌خوابد. من تذکر می‌دهم درست

بخواب سریع برمی‌گردد. ولی زمانی که آلتش بلند می‌شود خودش می‌گوید ماما نگاه کن بلند شده و من می‌گویم زشته سریع دستش را برمی‌دارد، یا من به روی خودم نمی‌آورم دیگر تکرار نمی‌کند که آلتش بلند شده است. یک‌بار در مدرسه آلتش بلند شد. به

دوستش گفت، نگاه کن. آن پسر به معلم

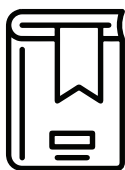
گفت و معلم به ناظم و هردو با او

برخورد کردند.

هنگامی که خیلی استرس دارد مدام دستش به آلتش است. مشاور مدرسه گفت باید به دکتر غدد مراجعه کنم، به دکتر غدد مراجعه کردم که او گفت یک امر کاملاً طبیعی است. در مکان عمومی هرگز با آلتش بازی نکرده ولی در خلوت به آلتش دست می‌زند.

زمانی که از بیرون به خانه می‌آییم تا ماشین را پارک کنم سریع سوار آسانسور می‌شود تمام طبقات را هم می‌زند که آسانسور در هر طبقه بماند. زود داخل خانه می‌شود و دمر می‌خوابد. من کلی در پارکینگ معطل می‌شوم تا آسانسور پایین بیاید تا من را می‌بیند، بلند می‌شود و سریع می‌گوید: می‌بخشی!

## آموزش این مهارت‌ها به فرزندم



### 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.



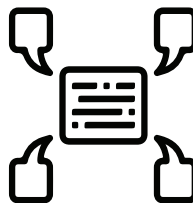
### زود شروع کنید

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 فرزندتان یادآوری کنید. برای تمام افراد خانواده قوانین یکسانی را تعیین 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.



### از روش‌های مختلف کمک بگیرید

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 تصاویر قابل پرینت برای آموزش مفاهیم عمومی و خصوصی به ضمیمه‌ی رفتارهای عمومی/خصوصی مراجعه کنید.

بعضی نوجوانان برای انجام کارهای شخصی مثل لباس پوشیدن، حمام کردن یا دستشویی رفتن 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.

### چگونگی درخواست کمک برای مسائل خصوصی



## احتلام

با شروع دوره‌ی بلوغ بسیاری از پسران در هنگام خواب، مایع منی از آن‌ها خارج می‌شود که به آن احتلام گفته می‌شود. در این حالت اسپرم از اندام جنسی فرد خارج می‌شود، این فعالیت طبیعی است که تحت کنترل پسر شما نیست. مایع خارج شده از بدن فرد چسبناک است و به لباس زیر و یا زیرشلواری می‌چسبند. چنین فعالیت‌هایی در نوجوانان معمولاً از سن ۱۳ تا ۱۷ سالگی شروع می‌شود، برای نوجوانان دارای ایتسم این بازه‌ی سنی گسترده‌تر است و ممکن است تا حدود ۲۰ سالگی نیز شروع نشود. اما در بیشتر افراد در سن ۱۴ سالگی آغاز می‌شود. باید فرزندان را برای این مسئله کاملاً آماده کنید. نباید فرزندان این‌گونه تصور کنند که کار اشتباهی انجام می‌دهد. به خاطر داشته باشید که این مسئله بخشی از بلوغ است.

### آماده کردن پسران برای این مسئله:

#### ایجاد ارتباط

بین احتلام و سایر تغییرات بدنی پسران در طول دوران بلوغ ارتباط ایجاد کنید و دیگر تغییرات در بدن پسران از جمله افزایش قد، رشد موهای بدن و رشد اندام جنسی می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

#### استفاده از جدول تصویری

با استفاده از جدول تصویری به فرزندان آموزش دهید چطور خود را تمیز کنند. این جدول شامل تمیز کردن با دستمال، عوض کردن ملحفه و قرار دادن آن در سبد لباس‌ها و روشن کردن ماشین لباس‌شویی می‌شود (پیوست مربوط به احتلام را ببینید). در صورتی که فرزندان توانایی انجام چنین فعالیت‌هایی را ندارد راهی پیدا کنید تا از طریق آن شما را از این مسئله آگاه کند. یکی از راهکارهای مؤثر استفاده از کارت نشانه یا استفاده از کارت‌های مخصوص قابل نصب روی در است که به وسیله‌ی آن می‌تواند با شما ارتباط برقرار کند.

#### شناساندن تفاوت‌ها

ممکن است پسران بعد از احتلام این‌گونه فکر کنند که در تخت خود ادرار کرده است و تفاوت این دو را به خوبی درک نکنند. حتی ممکن است از ترس این مسئله را پنهان کند. برای او توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده است و اینکه امری کاملاً طبیعی است.

#### تشویق به استقلال

جلوی این احتلام را نمی‌توانید بگیرید. به او آموزش دهید که بعد از آن چه کاری باید انجام دهد. به عنوان مثال به او آموزش دهید چطور ملحفه را عوض کند و یا لباس زیر خود را در سبد لباس‌ها قرار دهد و چطور پایین تنه خود را تمیز کند و دوش بگیرد.

(تا ۱۲ سالگی درکی از مکان خصوصی نداشت و لباس‌زیرش را جلوی همه عوض می‌کرد. از سن ۱۳ سالگی بهش آموزش دادم که این کار را باید در اتاق خودش انجام دهد و حتی لباس‌هایش را برای تعویض در اتاق خودش می‌گذاشتم. زمانی که به بلوغ رسید تا یک هفته نمی‌دانستم برای آرام کردنش چکار کنم چون خیلی به‌هم‌ریخته بود و خوابش هم کم شد.

مکان خصوصی را آموزش دادم که باید در اتاق خودش کارهای شخصی‌اش را انجام دهد، حتی در را هم ببندد و هنگامی که آرام می‌شد، بیرون می‌آمد. هفته‌ای دو سه بار خود ارضایی می‌کرد و تا یک سال این روند ادامه داشت تا یاد بگیرد جلوی من و پدرش این کار را انجام ندهد؛ اما بعد از آن کمتر شد و من به‌شخصه اگر خود ارضایی داشته باشد متوجه نمی‌شوم. چون که خودش یاد گرفته و انجام می‌داد و ما متوجه نمی‌شدیم.

در حدود سن شانزده‌سالگی می‌دیدم که از خواب بیدار می‌شود سریع به دست‌شویی می‌رود و لباس‌هایش را عوض می‌کند اول فکر می‌کردم وقتی دست و صورتش را می‌شورد لباسش را خیس می‌کند اما بعد متوجه شدم که این خیس‌ها همراه با بوی خاصی است و علت دیگری دارد)

داستان والدین



## این مسئله را به عنوان جزئی از حریم خصوصی آموزش دهید

احتلام امری خصوصی است. به پسران آموزش دهید که می‌تواند در این مورد با شما (پدر و مادر)، دکتر و یا مشاور مدرسه‌ی خود صحبت کند. همچنین به او آموزش دهید که در رابطه با این موضوع نباید با دوستان، معلم و یا غریبه‌ها صحبت کند.

## با دید مثبت به این مسئله نگاه کنید

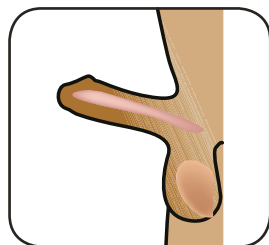
این مسئله بخشی از دوره‌ی بلوغ فرد است. عکس‌العمل‌های منفی مانند تمسخر، تنبیه و خجالت‌زده کردن نوجوان، آن را متوقف نمی‌کند. با آرامش با این مسئله برخورد کنید و منطقی باشید. بیشتر بر آموزش و کنترل آن تمرکز کنید.

## کمک خواستن

از روان‌شناسان و روان‌پزشکان متخصص این حوزه بخواهید که در زمینه‌ی آموزش مسائل دوران بلوغ به او کمک کنند.

## نعوظ

یکی از علل قابل توجه و شایع خودارضایی در نوجوانان مبتلا به اختلال اتیسم اضطراب و استرس است. از آنجایی که اتیسم اختلالی است که فرد به دنبال ابتلا به آن دچار اضطراب و استرس زمینه ای می شود لذا این شرایط می تواند در تشدید بروز خودارضایی در زمان بلوغ نوجوان مبتلا به اتیسم نقش داشته باشد. اگر میزان خودارضایی در نوجوان شما زیاد است حتماً با روانپزشک، روانشناس و یا مشاور مربوطه مشورت کنید.



در دوران بلوغ، پسرها در طول روز ممکن است چندین بار نعوظ (بزرگ شدن و بالا آمدن آلت مردانه) را تجربه کنند. این بخشی از دوره‌ی بلوغ آن هاست و تحت کنترل نیست. این مسئله ممکن است دلایل متفاوتی داشته باشد. در این سن ممکن است به محض کشیده شدن شلوار روی بدن او این حالت ایجاد شود و یا صبح‌ها قبل از بیدار شدن و یا ممکن است بدون دلیل خاصی باشد. این مسئله عمدتاً به دلیل عملکرد دستگاه عصبی خودکار بدن است لذا ممکن است در مکان‌های عمومی اتفاق بیفتد و باعث شرمساری او شود اما باید به خاطر داشته باشیم که آن‌ها در این موضوع بی‌تقصیر هستند.

## راهکارها

برای آموزش این مسئله می‌توانید از داستان کمک بگیرید. به پسران آموزش دهید که می‌توانند در این مورد با شما (پدر و مادر)، دکتر و یا مشاور مدرسه‌ی خود صحبت کند. همچنین به او آموزش دهید که در رابطه با این موضوع نباید با دوستان، معلم و یا غریبه‌ها صحبت کند. به او آموزش دهید در صورتی که این مسئله در مکان‌های عمومی اتفاق افتاد چگونه رفتار کند:

بنشینید، در نهایت این مسئله به‌خودی‌خود رفع می‌شود.

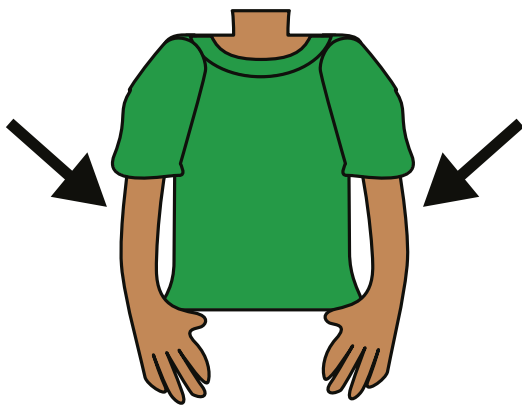
کتاب‌هایش را روی قسمت پایین‌تنه خود قرار دهد.

ژاکت و یا روپوش خود را به کمر ببندد.

لباس‌زیر مناسب باعث می‌شود این مسئله کمتر نمایان شود. از پوشیدن شلوار ورزشی اجتناب کنید

## لمس بخش‌های خصوصی

آن‌ها را در ضمیمه‌ی بخش‌های خصوصی ببینید. اگر پسرستان بخش‌های خصوصی بدنش را در مکان‌های عمومی لمس می‌کند، شما باید رفتار او را سریع و با صدای آرام متوقف کنید. شما می‌توانید از یک تصویر مثل «دست در شلوار ممنوع» استفاده کنید تا قانون را به او یادآوری کنید یا از یک تصویر استفاده کنید که فرزندتان نتواند 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 فرزندتان 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 نوجوان 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

### داستان والدین



(پسر من صبح‌ها زمانی

که از خواب بیدار می‌شد نعوظ داشت و

زمانی که می‌خواست خودش را شست‌وشو دهد با

صدای بلند می‌خندید. دلیل اصلی آن را نمی‌دانستم تا

خودش علتش را گفت: وقتی آب به اندام خصوصی‌ام می‌خورد

خندم می‌گیرد. تا اینکه یک ماهی هست که به شکم

می‌خوابد و پس‌ازاینکه بازی می‌کند آرام‌تر می‌شود. وقتی

می‌خواهد با آلت تناسلی خودش بازی کند به اتاق خواب

می‌رود. حتی یک‌بار باعجله از اتاق درآمد و به دستشویی

رفت، متوجه شدم که لباسش خیس شده و

خودارضایی داشته است. با مشاورش

که مطرح کردم

گفتند

که با پسر صحبت شود و

مکان خصوصی برای این کار خود داشته

باشد. بعدها متوجه شدم زمان‌هایی که از خواب

بلند می‌شده و لباسش را باعجله از تن خارج می‌کرده

شبادراری نبوده و به خاطر این مسائل توی خواب این

مشکل به او دست می‌داده است. اما حتی‌الامکان در مکان‌های

عمومی این کار را انجام نمی‌دهد.

نوعی که به او دست می‌دهد غیرارادی است چون خودش

سؤال می‌پرسد: ماما چرا بخش خصوصی‌ام این‌جوری

می‌شود؟ چیکارش کنم؟ و من می‌گویم اگر جایی

باشیم که امکان دستشویی رفتن باشد به

دستشویی برود.)



### امنیت: غریبه‌ها، رازها و لمس شدن

خواستگی اصلی والدین درک مسائل ایمنی اولیه

توسط نوجوانان است. درک این مسئله برای نوجوانان

و جوانان دارای اטיسم کمی دشوار است زیرا آن‌ها

نمی‌دانند که به چه کسی باید اعتماد کنند. چندین

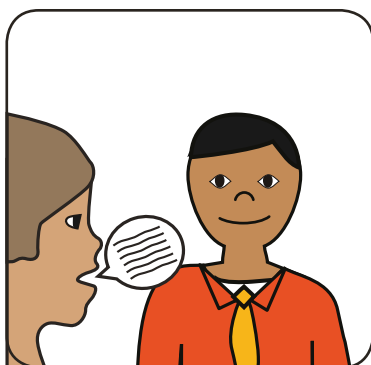
سال مهارت‌های مختلف از جمله گوش کردن به

دیگران و پذیرش درخواست و تقاضای ایشان را با

فرزندتان تمرین کرده‌اید. با این‌وجود با بزرگ‌تر

شدن فرزندتان 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 ببینند، 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 فرزندان 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 فرزندان کمک می‌کند تا مهارت‌های جدید را تمرین کنند.

از فرزندان 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 فرزندان 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 فرزندان 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 بگیرید مثلاً انتخاب داستان از میان مجموعه‌ای از کارت‌ها با عناوین مختلف. این مسئله درنهایت منجر به کاهش استرس فرد هنگام رویارویی با چنین مسائلی می‌شود.

برای افراد دارای اختلال 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 شما و اعضای خصوصی بدن شما 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 تو شد و وارد حریم خصوصی تو شد، به او «نه» بگو و جلوی کار او را بگیر و به من بگو.



## برنامه‌ریزی برای امنیت نوجوانانی که فرار می‌کنند: گریختن از خانه

بسیاری از نوجوانان دارای اتیسم با چالش فرار از خانه روبه‌رو هستند بدین معنی که آن‌ها از خانواده و محیط امن می‌گریزند. با ورود فرد به دوره‌ی بلوغ این رفتار بیشتر تکرار می‌شود و خطرات جدی‌تری در پی دارد. بچه‌ها ممکن است به دلایل متفاوتی از خانه فرار کنند. ممکن است آن‌ها برای گریز از نظارت بیش‌ازحد والدین و یافتن پدیده‌ای سرگرم‌کننده مثل قطار و یا فروشگاه‌های از خانه فرار کنند همچنین ممکن است آن‌ها به دنبال یافتن یک محیط جدید باشند. در برخی نوجوانان فرار از خانه نتیجه‌ی عکس‌العمل آن‌ها به اضطراب، هیجان و استرس است.

با بزرگ‌تر شدن نوجوانان آن‌ها سریع‌تر می‌دوند و فرار می‌کنند، این مسئله مراقبت از نوجوانان و نوجوانان دارای اتیسم که خطر گریز از مدرسه و یا مکان‌های عمومی آن‌ها را تهدید می‌کند را بسیار دشوار می‌سازد. یکی از مهمترین تهدیدهای احتمالی درباره نوجوانانی که از خانه فرار می‌کنند خطر مورد سواستفاده‌ی جنسی قرار گرفتن است. احتمال بروز سو استفاده جنسی در افراد دارای اتیسم دو تا سه برابر جمعیت عادی است. صرف‌نظر از هر موقعیت و یا دلیلی، مسئله‌ی حائز اهمیت این است که شما بدانید چطور امنیت فرزندتان را تأمین کنید. این قسمت برای تمامی والدینی که نگرانی‌هایی در این زمینه دارند طراحی شده است.

**برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه‌ی ایمنی و فرار می‌توانید به کتابچه‌ی «نکات ایمن‌سازی فضای زندگی فرد مبتلابه اتیسم» و «مدیریت بحران در گم‌شدن کودکان دارای اتیسم» در سایت انجمن اتیسم ایران مراجعه کنید.**

## تهیه‌ی برنامه‌های ایمنی در مورد پرخاشگری غیرمعمول



را در بدن خود احساس کنند. بسیاری از نوجوانان دارای اتیسم در دوره‌ی دبستان موقعیت‌های اجتماعی بیشتری در اختیار دارند و به‌مرور زمان و با بزرگ‌تر شدن آن‌ها از این موقعیت‌ها کاسته می‌شود، همین مسئله موجب استرس و ناراحتی در این افراد می‌شود. هنگامی که در پی یافتن روش‌های مناسب برای بیان احساسات فرزندمان هستیم باید این مسئله را در نظر بگیریم که شرایط مختلف چطور این عمل را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. بسیاری از ما در هنگام آرامش بهتر می‌توانیم احساسات خود را بیان کنیم و در صورتی که آشفته باشیم عملکرد مناسبی نخواهیم داشت برای اثبات این موضوع آخرین مشاخره‌ای که داشتید را به خاطر بیاورید. آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که بعد از مشاخره با خود بگویید «باید این موضوع ... را می‌گفتم» زمانی که آشفته و مضطرب هستید تصمیم‌گیری در مورد حرف درست و یا روش صحیح بیان آن دشوارتر می‌شود.

نوجوانان در آستانه‌ی نوجوانی و جوانی استرس زیادی را تجربه می‌کنند. این استرس گاهی به‌صورت رفتارهای چالش‌برانگیز و یا پرخاشگری نمود پیدا می‌کند. گاهی والدین از تغییرات ایجادشده در فرزندشان شگفت‌زده می‌شوند. به‌عنوان مثال اغلب نوجوانان تمایل دارند تا بیشتر وقت خود را با والدینشان سپری کنند اما با بزرگ‌تر شدن نوجوانان این مسئله برای آن‌ها چندان خوشایند نیست. این مسئله در تمامی خانواده‌ها (هم‌خانواده‌های دارای فرزند طیف اتیسم و هم‌خانواده‌هایی که فرزند عادی دارند) دیده می‌شود. چالش‌های دوره‌ی بلوغ برای نوجوانان و بزرگسالان دارای اتیسم جدی‌تر است. ممکن است آن‌ها در مدرسه اضطراب‌های بی‌سابقه‌ای را تجربه کنند. همچنین ممکن است در دوره‌ی 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:

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

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 چگونه 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 قابل قبولی قرار دارد. با قرار دادن فرزندتان در معرض برخی موقعیت‌های پر استرس، به او آموزش دهید که چگونه اضطراب خود را مدیریت کند اما به خاطر داشته باشید که میزان استرسی که نوجوان در معرض آن قرار



کنند.

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.

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 بمانید.

(من به‌شخصه خود ارضایی‌اش را ندیدم و بیشتر مادرش دیده است. مادرش گفته چند بار به اتاقش رفته و دیده که دارد با آلتش بازی می‌کند. حتی یک‌بار که مادرش خانه نبوده وقتی آمده خانه دیده که جلوی پنجره طوری که به سمت مردم ایستاده و مردم می‌بیننش با آلتش بازی می‌کند. هر خانمی را می‌بیند می‌گوید می‌خواهم این را بگیرم حتی تا صحبت کردن از طریق ایمیل و پیام و... هم برای برقراری رابطه با آن خانم فکر می‌کند. من وقتی که می‌بینم با آلتش بازی می‌کند خیلی واکنش نشان نمی‌دهم. در خصوص پرخاشگری باید بگم که این بچه خیلی پرخاشگری دارد که نمی‌دانم این پرخاشگری به خاطر گزینه است یا بازی ایکس باکس طوری که در خانه هم نمود پیدا کرده است. مثلاً وقتی ایکس باکس بازی می‌کند طرفی که انتخاب می‌کند جنس مخالف خودش است و این پرخاشگری در بازی به‌شدت نمایان است و حتی نقاط حساس بدن طرف مقابل را تیراندازی می‌کند. در منزل هم اگر چیزی بخواهد و به خواسته‌اش نرسد تهدیدمان می‌کند و چون ما هم می‌ترسیم در نهایت به هدفش می‌رسد.

داستان والدین



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 فرزندان در پی افزایش مسئولیت‌های خود مراقبتی دوره‌ی بلوغ دچار اضطراب می‌شود؟ آیا تغییرات هورمونی در افزایش بدخلقی و پرخاشگری فرزندان دخیل است؟ آیا برای شما دشوار است که مهارت‌های جدید را به فرزندان آموزش دهید؟ خدمات آموزشی سودمندی برای کمک به شما وجود دارد که می‌تواند بسیار مفید باشند.

## 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 فرزندان از آن‌ها استفاده کنید.

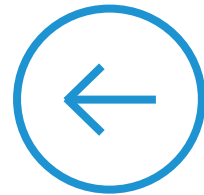
**دارودرمانی:** هنگامی که علائمی از جمله اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، دمدمی مزاج بودن و یا خودزنی به‌گونه‌ای شدت می‌گیرد که با مداخله‌ی رفتاری نمی‌توان آن را کنترل کرد، مشورت با پزشک متخصص در زمینه‌ی اتیسم و دارو می‌تواند بسیار مفید باشد. نظارت دقیق بر دارودرمانی می‌تواند موجب کاهش علائم و ثبات حسی و رفتاری 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 چالش‌برانگیز باشد. خانواده‌های نوجوانان دارای اتیسم، 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 اتیسم بسیار سودمند باشد. همانند تمامی نوجوانان، در دوره‌ی بلوغ افراد دارای اتیسم تمایل شدید به استقلال فردی دارند و خانواده‌درمانی برای شناسایی روش‌های ایمن و مناسب که در نهایت موجب استقلال فرزندان 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 فرزندان است. آیا فرزندان به‌قیمت نیاز خواهد داشت؟ در این صورت سرپرست او چه کسی خواهد بود؟ سرمایه‌ی فرزندان چگونه باید مدیریت شود؟ هنگامی که فرزندان ۱۸ ساله شد چه برنامه‌ای برای تصمیم‌گیری در مورد مسائل پزشکی، تحصیلی و یا قانونی او مورد نیاز است؟

**درمان WW شناختی رفتاری:** درمان شناختی رفتاری نوعی از روان‌درمانی است که می‌تواند در زمینه‌ی آموزش مهارت‌های نوین نحوه روبرویی و مدیریت خشم در موقعیت‌های پراسترس 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.

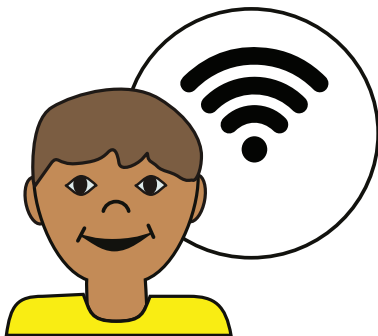
## تأمین امنیت در فضای اینترنت



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 متحواي 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 استفاده ایمن از اینترنت:

مطمئن شوید که نوجوان شما می‌داند که اگر هریک از مشکلات زیر زمانی که آنلاین بود، اتفاق افتد 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

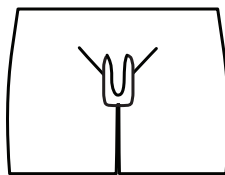


## آموزش بخش‌های تصاویر بدن

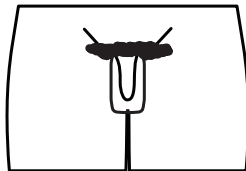
از این تصاویر برای آموزش اسامی قسمت‌های مختلف بدن استفاده کنید. بعد از آموزش، می‌توانید با پوشاندن اسامی اعضا، با پسر خود بازی کنید و از او اسامی اعضای بدن را بپرسید. همچنین می‌توانید با بریدن اسامی از نوجوان خود بخواهید که هر اسم را روی تصویر مناسب خود قرار دهد.

مرحله‌بندی Tanner (تصویر پایین) می‌تواند به نوجوان چگونگی تغییر و رویش موی آلت تناسلی و بیضه‌ها را نشان دهد.

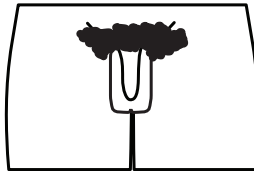
۱



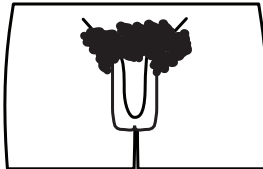
۲



۳



۴

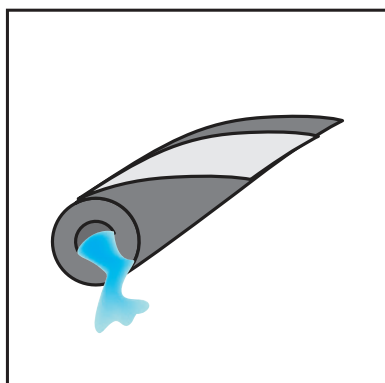
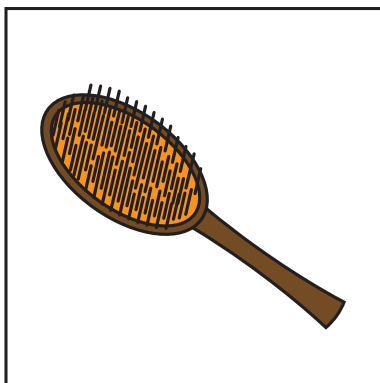
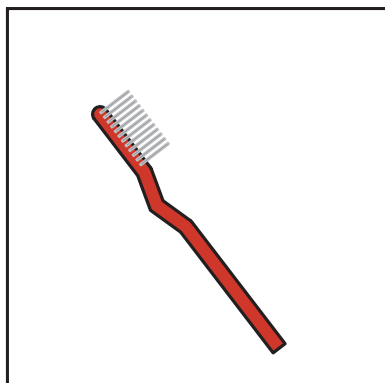
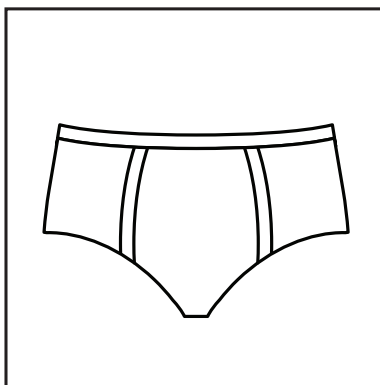
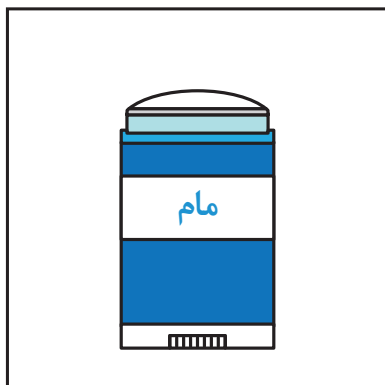
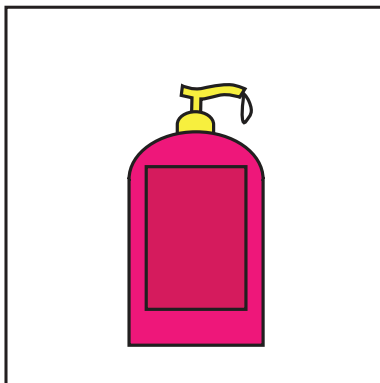
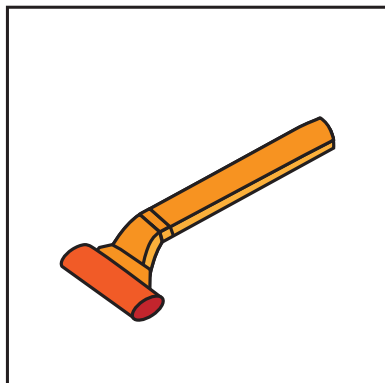
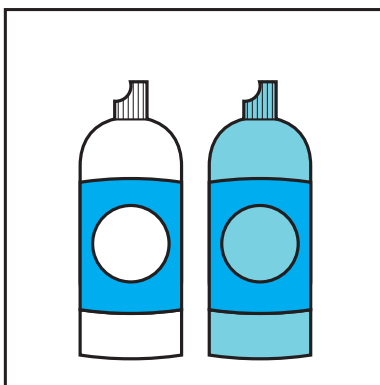
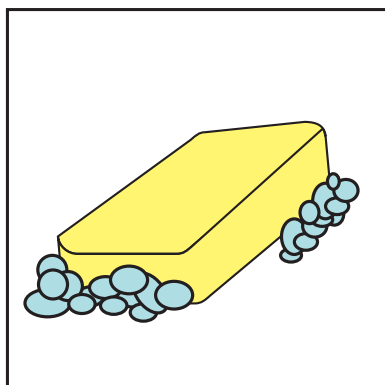


۵

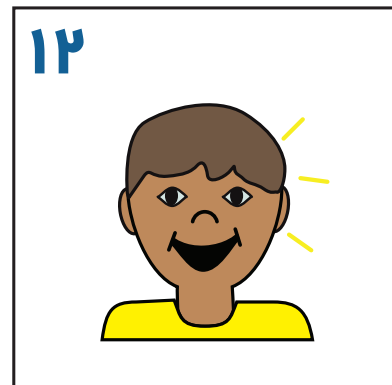
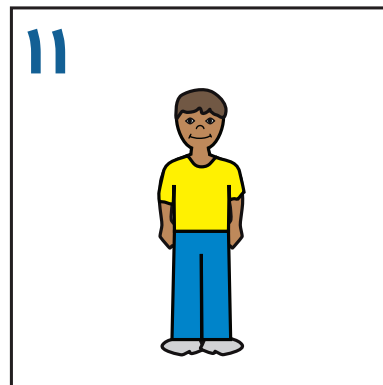
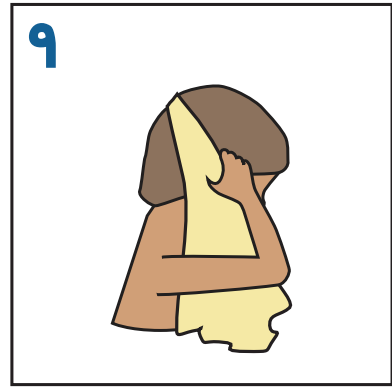
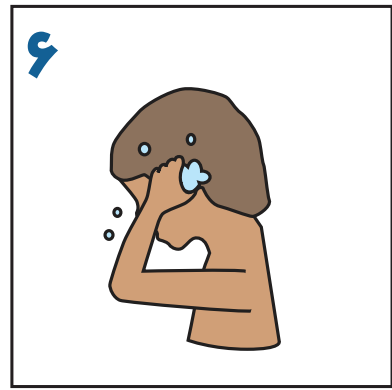
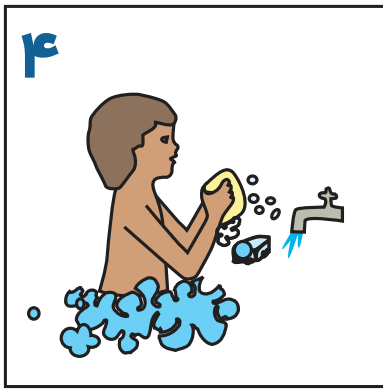
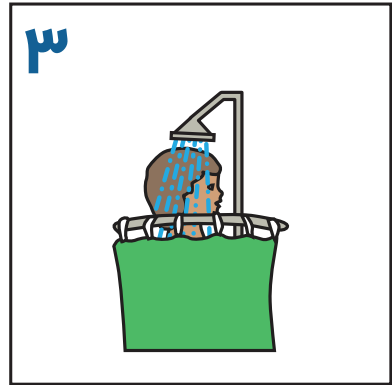
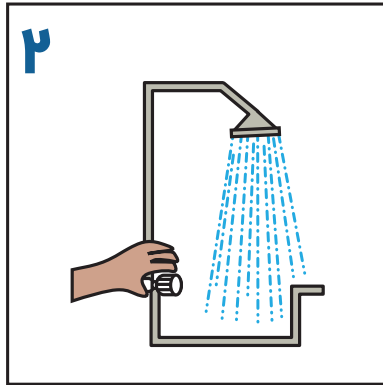
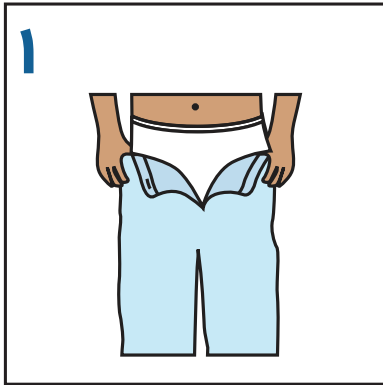


## اون بوچیه؟

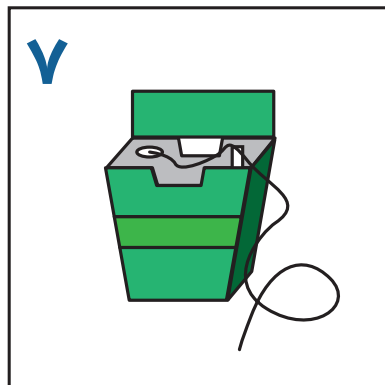
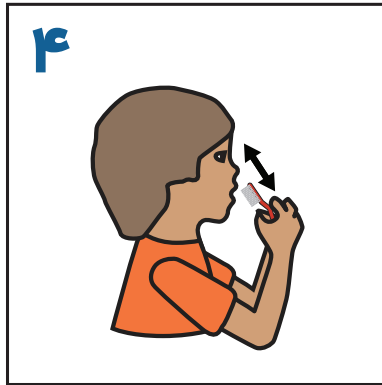
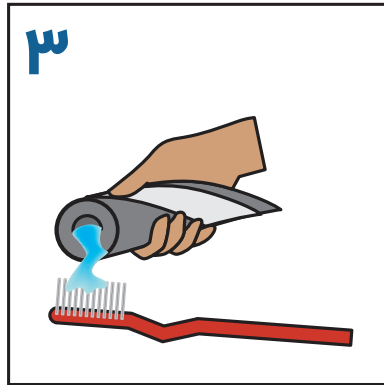
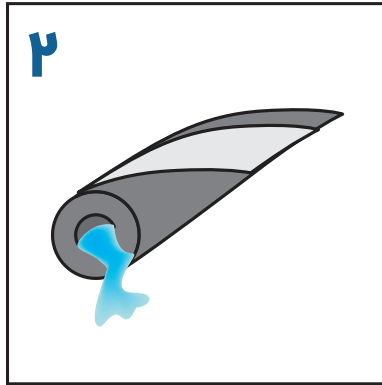
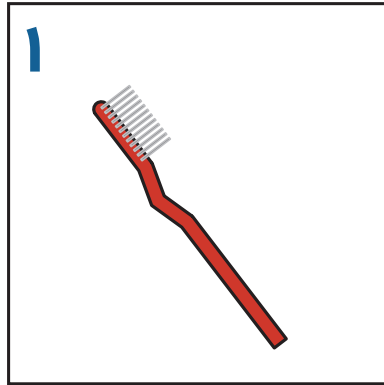
من دارم رشد می‌کنم و بدنم داره تغییر می‌کنه. زیر بغل و قسمت های خصوصی بدنم داره مو رشد میکنه و گاهی این قسمت‌ها ممکنه بوی بدی بده. به این رایحه بوی بدن میگن. مردم دوست ندارن که بوی بد بدن رو حس کنن. اگه بدن من بوی بد بده مردم دوست ندارن اطراف من باشن. من می‌تونم با شستن هر روزه‌ی موهام، زیر بغل هام، 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، دوستانم و معلمام هم خوشحال می‌شن.

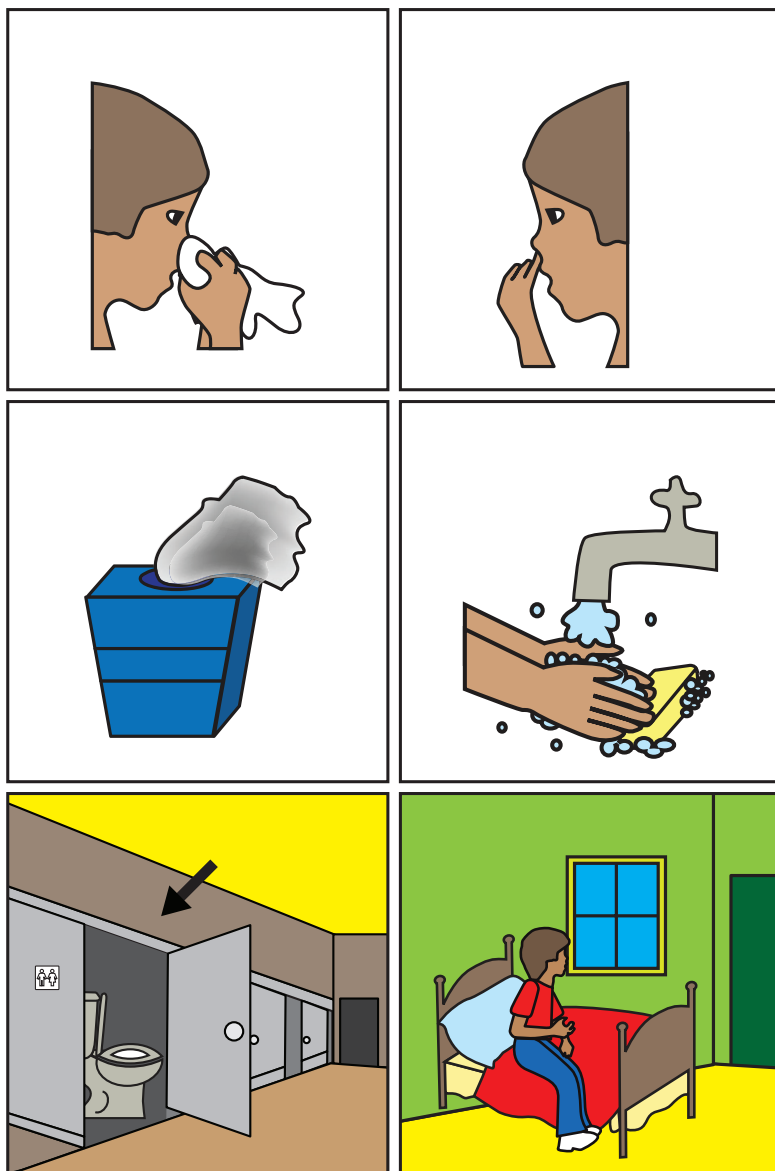


## تشویق به نظافت - تصاویر ترتیب حمام رفتن



## 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 بینی‌شه. 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.

### قسمت‌های خصوصی بدن

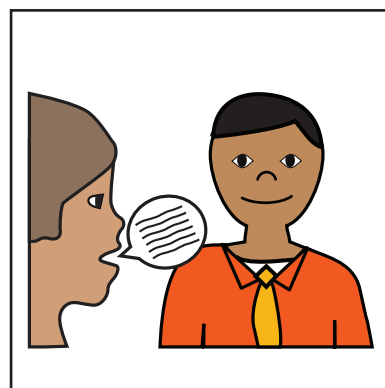
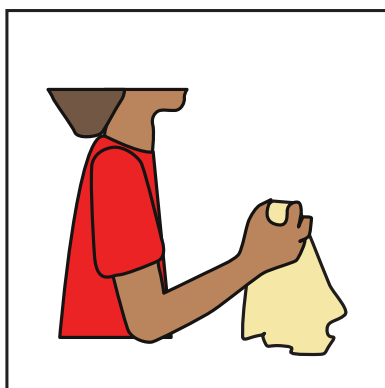
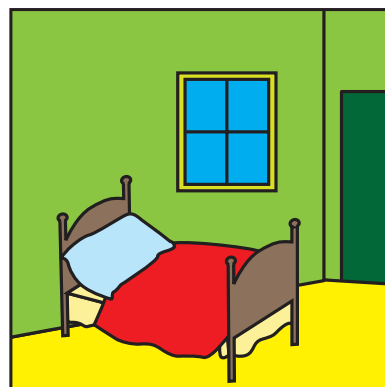
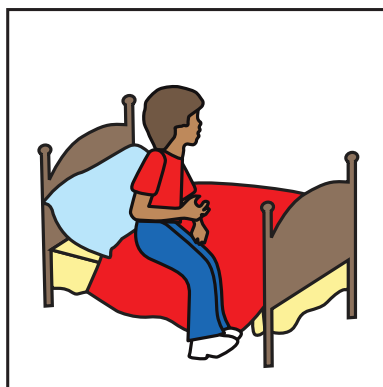
مکان‌های عمومی جاهایی هستند که بقیه‌ی مردم می‌تونن منو اون جا ببینن. جاهای خصوصی یعنی دور از بقیه‌ی مردم مثل اتاقم یا دستشویی با در بسته. همه توی بدنشون قسمت‌های خصوصی دارن. من می‌تونم تشخیص بدم کدوم قسمت‌های بدنم خصوصی هستن چون اون‌ها رو با لباس زیر می‌پوشونم. من به قسمت‌های خصوصی بدنم توی جاهای عمومی 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 می‌شم 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 حسی 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).

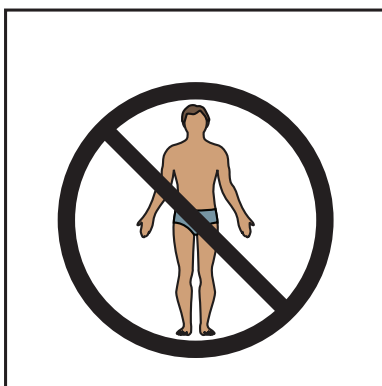
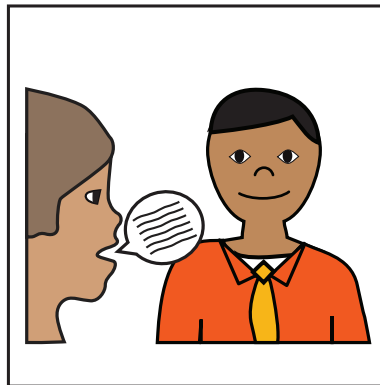
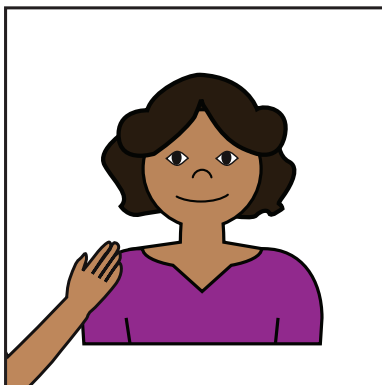
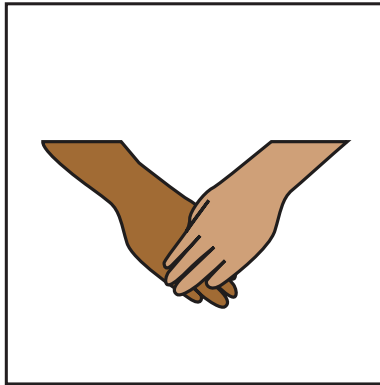
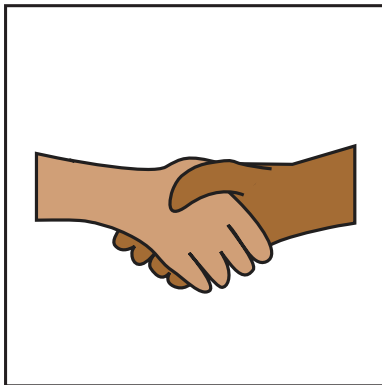
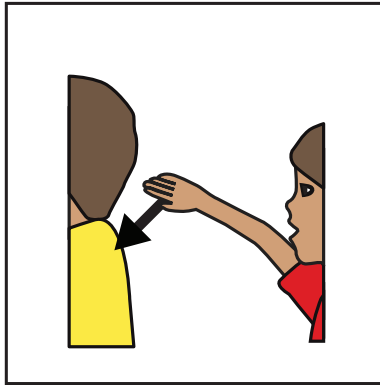
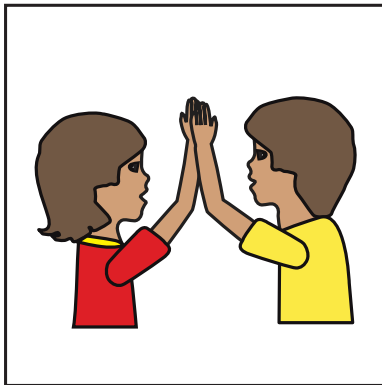


## رفتارهای عمومی / خصوصی - داستان

دست زدن یا دست نزدن، مسئله این است!!

وقتی که با دوستانم و خانواده هستم، اشکالی نداره که به بازو، کمر، شانه یا دست‌هاشون دست بزنم یا اونا به این قسمت‌های بدن من دست بزنن. اینها 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. اینها قسمت‌های خصوصی بدنم و مکان‌های «ممنوعه/توقف» هستن. اگه کسی به قسمت‌های خصوصی بدنم دست بزنه باید بهش بگم «نکن» 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 نعوذ: مدیریت کردن انزال‌های شبانه - داستان

وقتی به رویای خیس دارم

بعضی صبح‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شوم، لباس زیرم خیس‌ه. من توی رختخواب ادرار نکردم بلکه «رویای خیس» داشتم که طبیعیه.

من لباس خواب و لباس زیر کثیفمو درمی‌یارم و توی کیسه قرار میدم. پدر و مادرم به من افتخار میکنن که لباس‌های کثیفمو کنار بذارم.

من دوش می‌گیرم. بعدش شلوار و لباس زیر تمیز می‌پوشم.

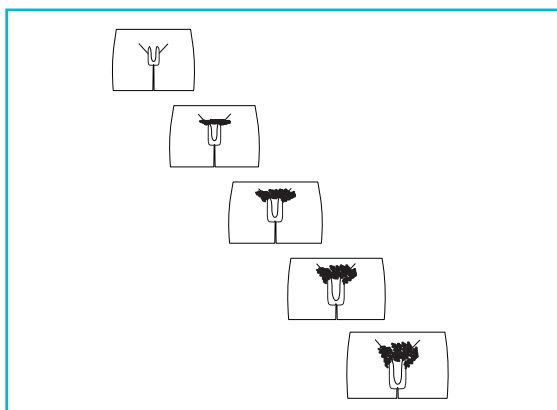
بعدش به پدر و مادرم خبر میدم که ملافهی تخت‌م کثیف شده؛ برای این کار می‌تونم بهشون بگم یا به علامت روی در اتاقم وصل کنم.

من میتونم ملافهی کثیف رو دربیارم و توی کیسه بذارم. این کارم به پدر و مادرم کمک میکنه.

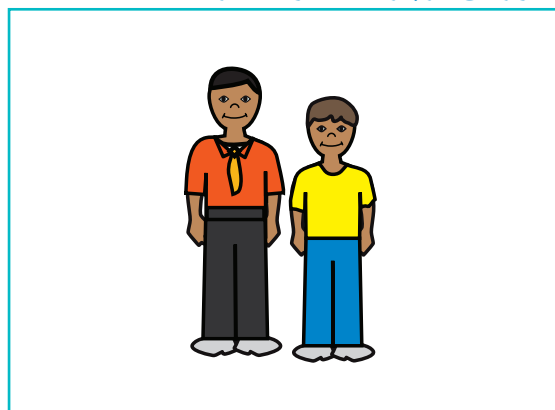
داشتن «رویای خیس» قسمتی از بزرگ شدنه. من میتونم مراقب خودم باشم وقتی که رویای خیس می‌بینم.



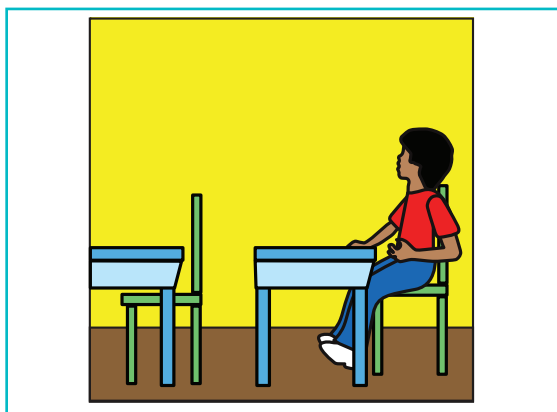
## آموزش درباره‌ی نعوظ: مرد شدن - داستان



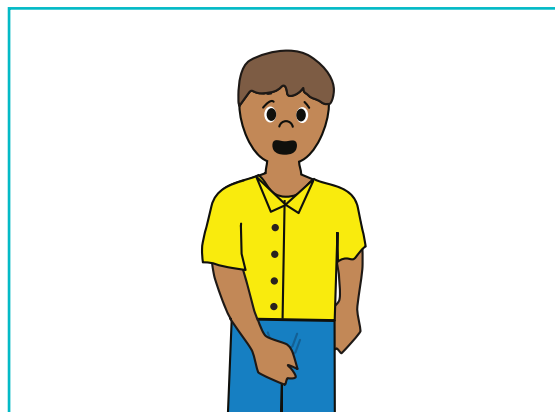
آلت تناسلی و بیضه‌های من هم دارن  
تغییر می‌کنن. زیر بغلم و بین پاهام مو  
رشد میکنه. این طبیعیه.



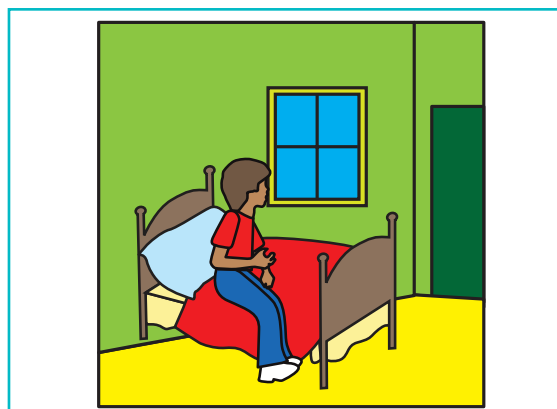
من دارم رشد می‌کنم. بدنم داره بزرگتر و  
بلندتر میشه.



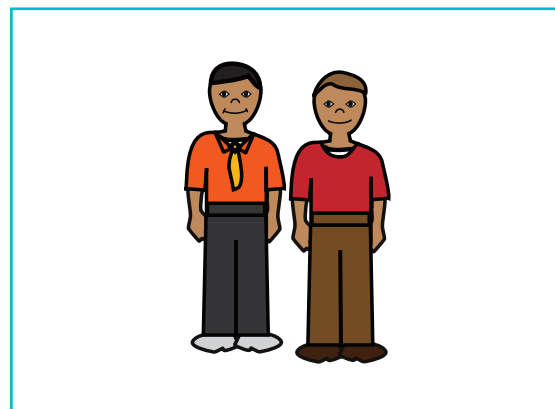
گاهی نعوظ وقتی اتفاق میفته که من  
نمی‌خوام. من میتونم آرام بشینم تا از بین  
بره یا به دستشویی برم.



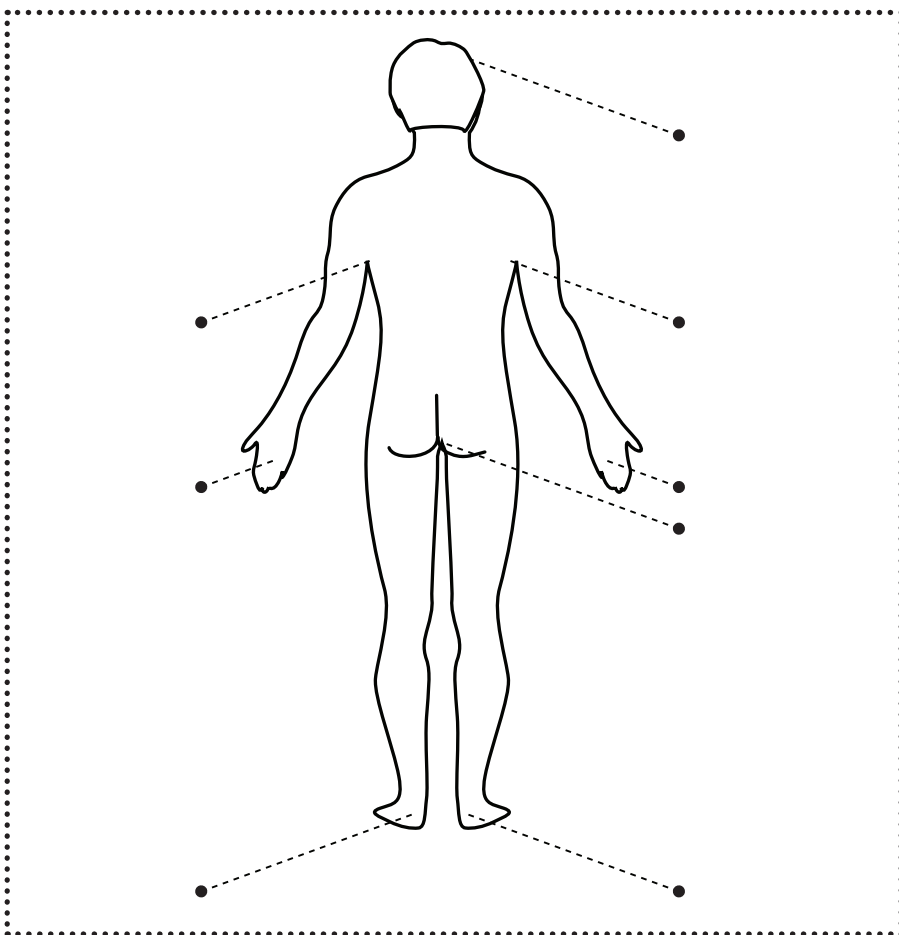
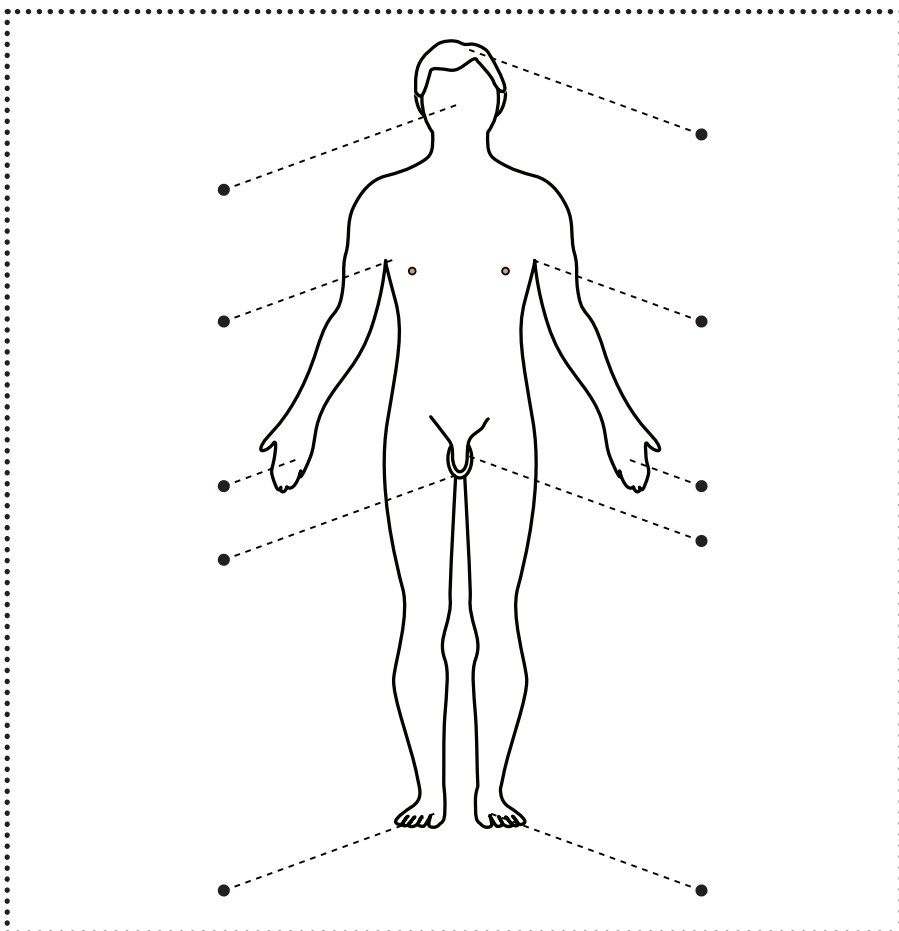
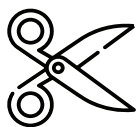
گاهی وقتی به آلت تناسلیم دست  
می‌زنم سفت و بلند میشه. به این حالت  
نعوظ می‌گن



نعوظ یه موضوع خصوصیه. من نباید در  
مورد آلت تناسلیم یا نعوظ توی جمع  
حرف بزنم. اگه سوال دارم، میتونم وقتی  
تنهام از ..... (اسم بزرگسال قابل  
اعتماد را بنویسید.) بپرسم.



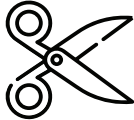
نعوظ یه قسمت طبیعی از بزرگ شدن و  
برای همه‌ی مردا اتفاق میفته. حتی  
..... (اسم یک فرد مذکر در  
زندگی کودک را بنویسید.)





## 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.

|   |            |            |
|---|------------|------------|
|  | <b>بعد</b> | <b>قبل</b> |
|   |            |            |
| <b>بعد</b>  | <b>قبل</b> |            |
|   |            |            |



## عمومی / خصوصی - تابلوی خالی تقسیم بندی

شما می‌توانید با استفاده از تصاویر به پسر 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

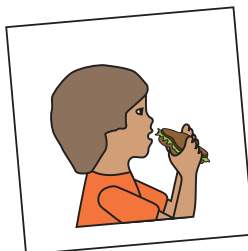
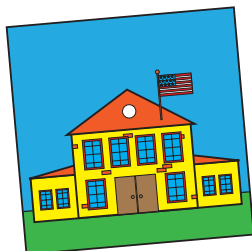
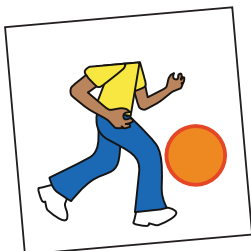
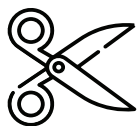
عمومی

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

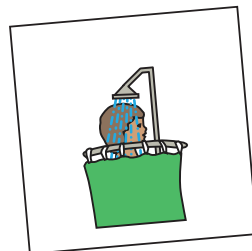
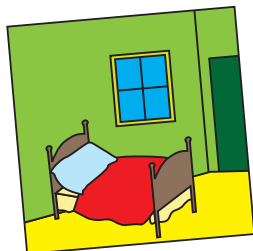
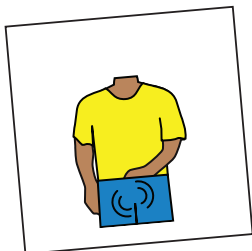




عمومی



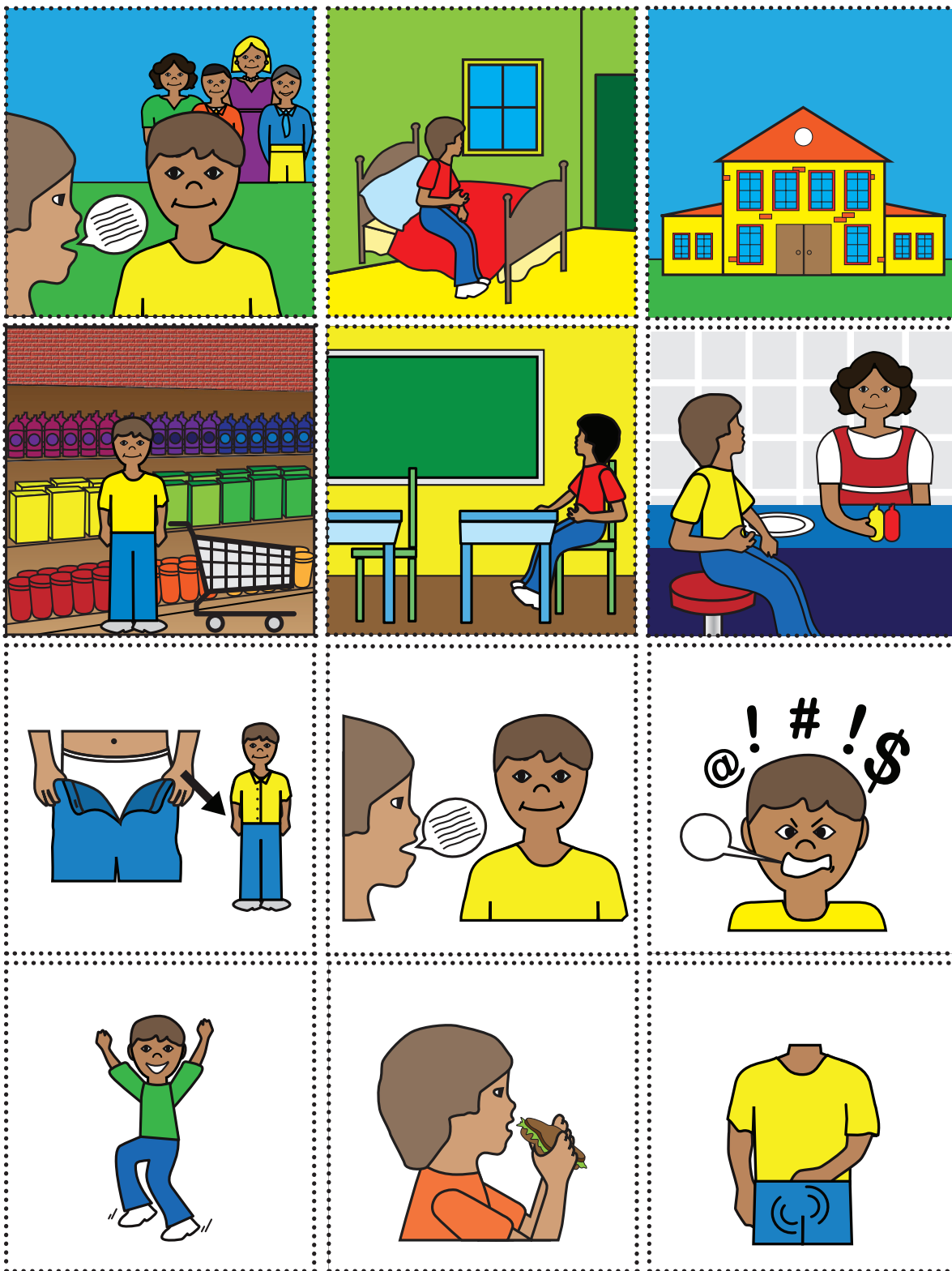
خصوصی







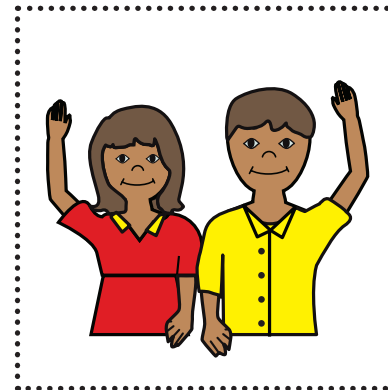
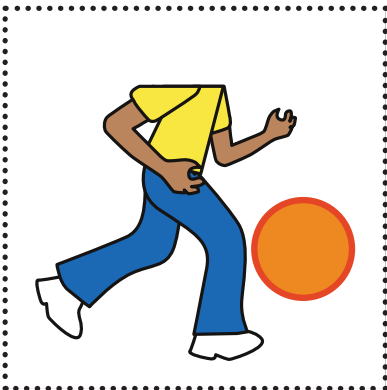
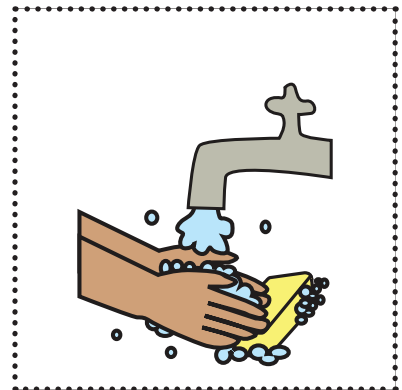
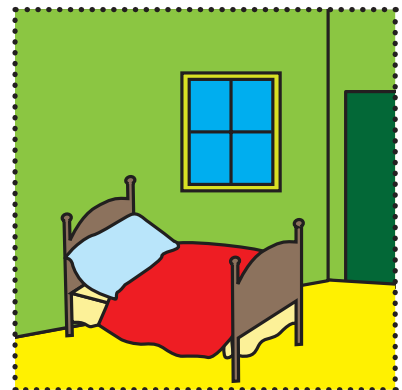
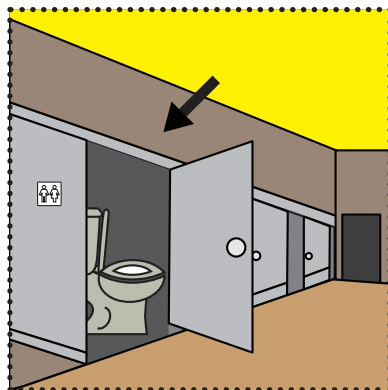
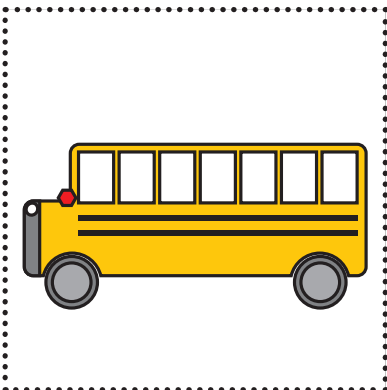
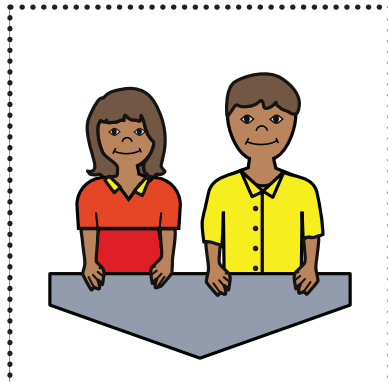
## رفتارهای عمومی / خصوصی - تصاویر







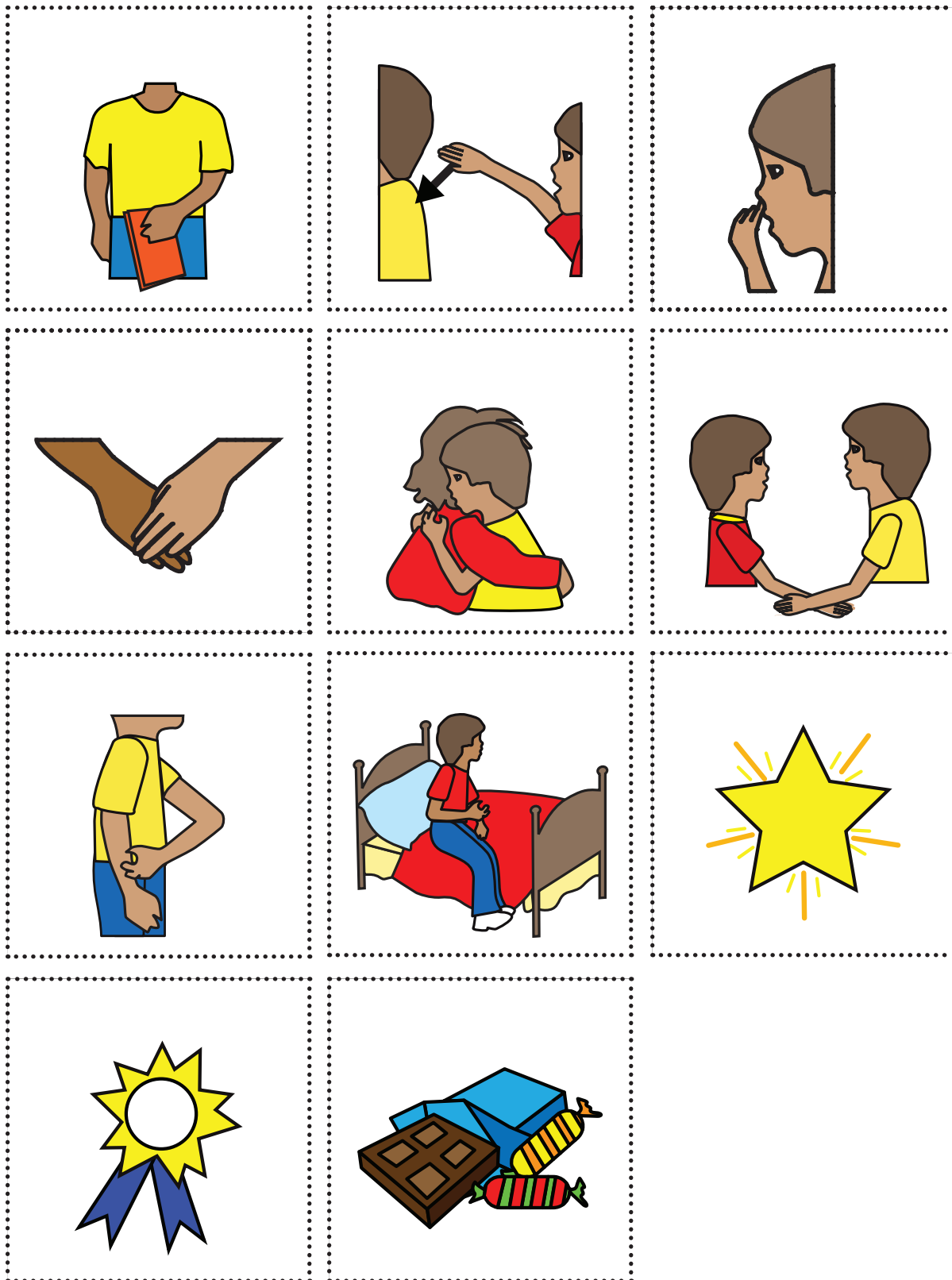
## رفتارهای عمومی / خصوصی - تصاویر







## رفتارهای عمومی / خصوصی - تصاویر

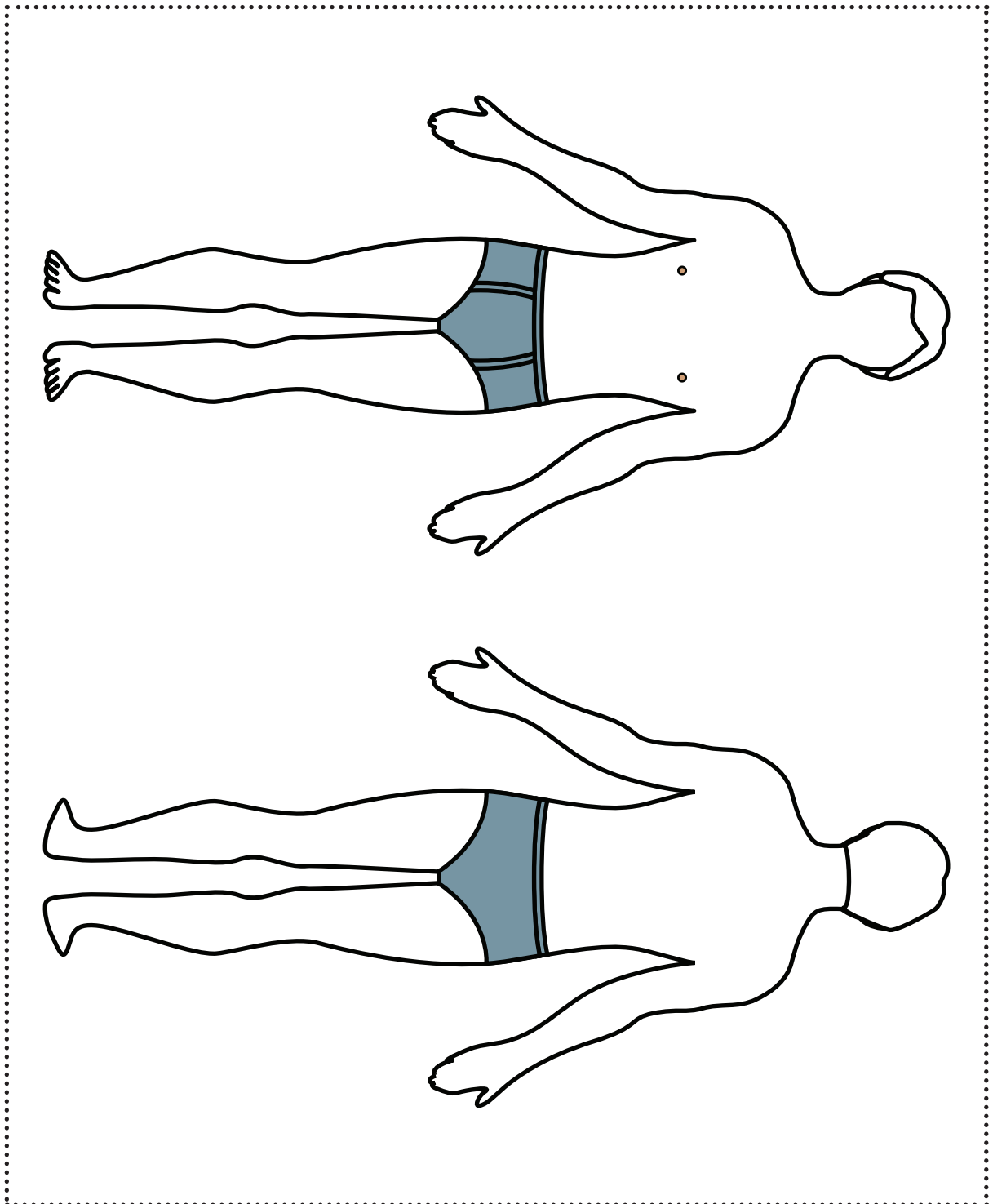
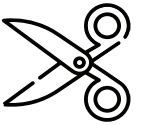




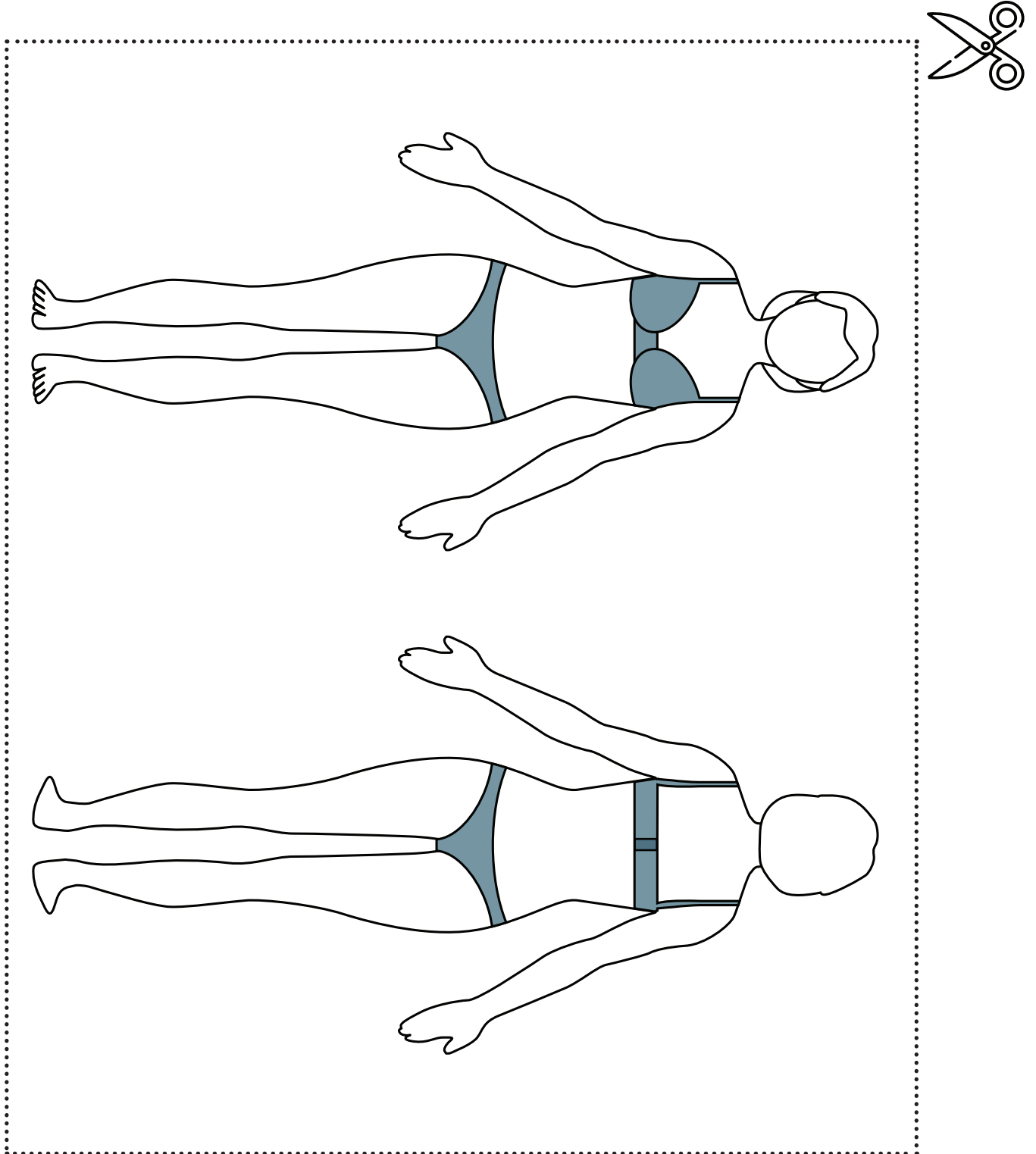
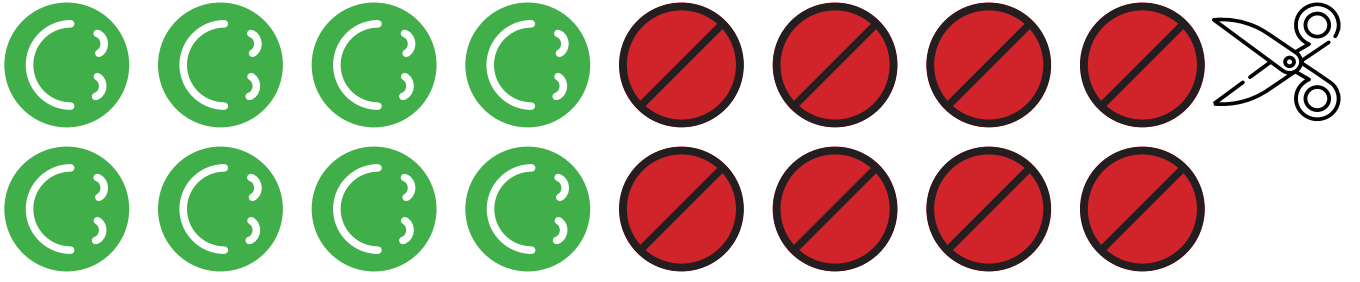


## بخش‌های خصوصی بدن-تصاویر

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 دایره ی سبز روی این قسمت از بدن به معنی اجازه بگذارید و اگر جواب منفی است یک دایره ی قرمز به معنی عدم اجازه روی آن قرار دهید. برای مثال، پسر شما باید یک دایره ی سبز روی دست و یک دایره ی قرمز روی باسن بگذارد. همچنین می‌توانید همین فعالیت را با سوال دیگران کجای بدن من را می‌توانند لمس کنند؟ انجام دهید.









## رفتارهای عمومی / خصوصی - داستان

### خانواده، دوستان و دیگران

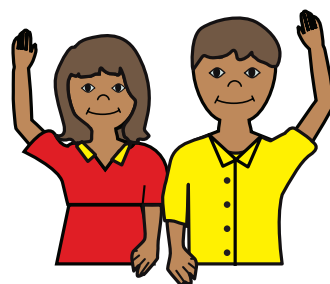
استفاده از یک بازی طبقه بندی برای توضیح روابط می تواند به کودکان در درک رفتار مناسب در هر رابطه کمک کند. برای مثال، افراد غریبه در ستون آخر هستند و کودک متوجه می شود که دست دادن با آن ها یا تکان دادن دست برای آن ها اشکالی ندارد. رفتارهای ستون اول مربوط به افرادی است که با هم ازدواج کرده اند یا رابطه ی عاشقانه دارند. خانواده و دوستان در ستون های وسط هستند. خانواده می تواند تصمیم بگیرد که در هر رابطه چه رفتارهایی درست است. برای معرفی کردن افراد هر گروه می توان عکس هایی از آن ها 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 بیند 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

غریبه ها

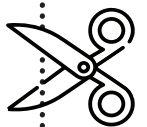
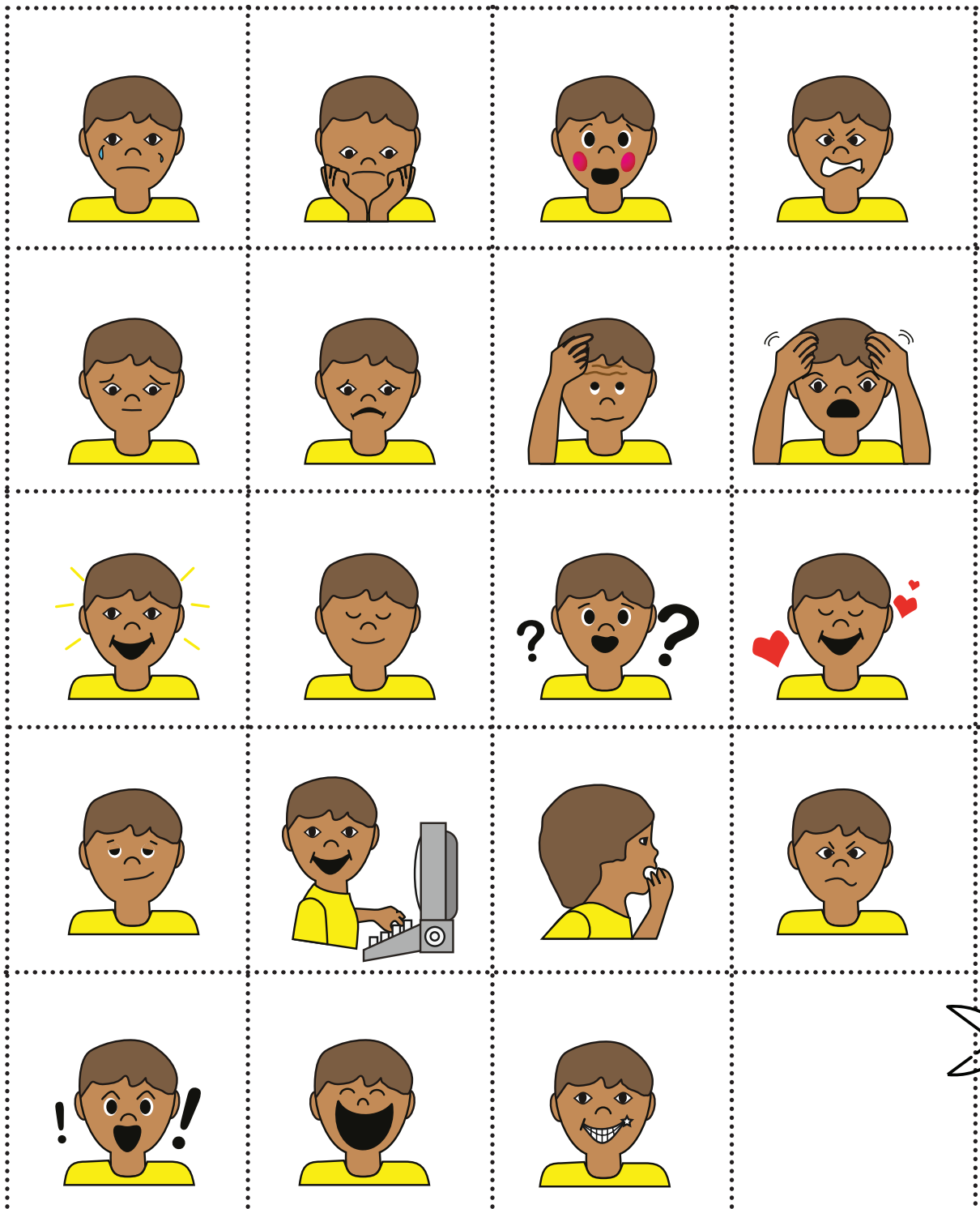




## رفتارهای عمومی / خصوصی - داستان

### 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

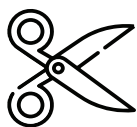
احساسات و حالت‌ها - یادداشت

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    |
|                 |       |               |                                  |            |      |
|                 |       |               |                                  |            |      |
|                 |       |               |                                  |            |      |
|                 |       |               |                                  |            |      |





# لباس‌های کتیف

## این کتاب مناسب



مربیان / خانواده / خود شخص

## مناسب سن

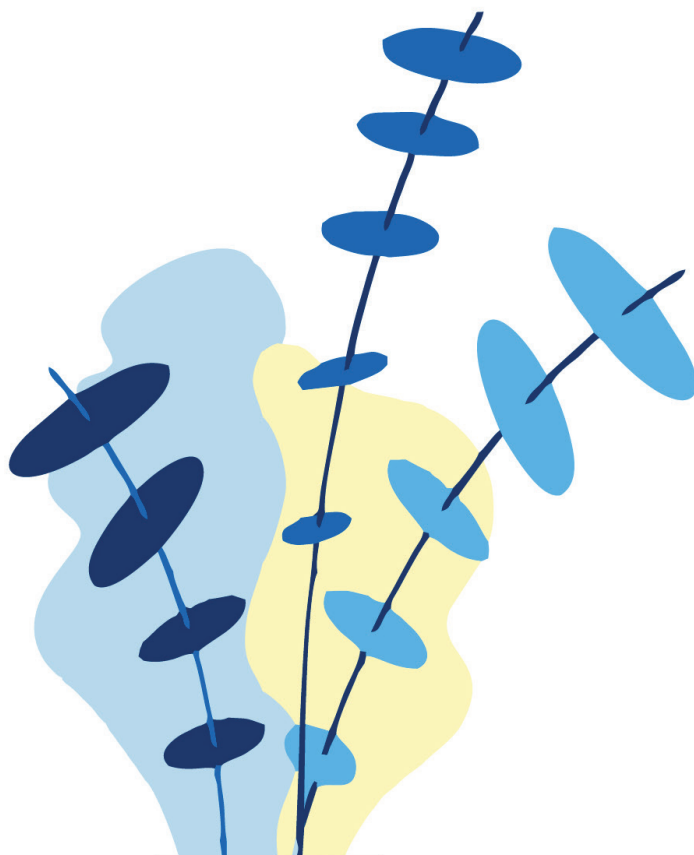


کودکی / نوجوانی / بزرگسالی

## مناسب طیف



خفیف / متوسط / شدید



آموزش، پژوهش و توانبخشی  
IAA Iran Autism Association

انجمن اتیسم ایران

IAA Iran Autism Association



۰۲۱۴۸۰۸۵۰۰۰

Www.iraautism.org

irautism