

# مهارت حمام کردن

راهنمای عملی جهت آموزش مهارت‌های خودیاری

ویژه خانواده‌ها



## مؤلفین

سید محمد علی میری / مینا عمادی زاده

## دبیر علمی

سینا توکلی

## ناظرین علمی

دکتر کتایون رازجویان - شورای علمی انجمن

اتیسم ایران

دکتر مهدی علیزاده - شورای علمی انجمن اتیسم

ایران

دکتر ناریا ابوالقاسمی - اداره سلامت کودکان -

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## تصویرگر

هدیه صدیقی کسمائی

## صفحه آرا و گرافیکست

فاطمه داراوند



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان



انجمن اتیسم ایران  
IAA Iran Autism Association

### ● حمام کردن

والدین عزیز سلام!

در هر یک از جلدهای کتابچه خودیاری، هر مهارت به درستی تعریف و به جزئی‌ترین رفتارهای قابل مشاهده تقسیم‌بندی گردیده و برای هر رفتار تصاویری متوالی در نظر گرفته شده است. برخی کودکان در درک ترتیب و توالی دچار مشکل هستند، پس بهتر است با استفاده از تصاویر و مشخص کردن مراحل با عدد، ترتیب اجرایی کردن هر مرحله را با او تمرین کنید. کودکان آموزش‌های تصویری را بهتر فرامی‌گیرند پس تلاش کنید از تصاویر در بخش‌های مختلف آموزش استفاده کنید و در جاهای مختلف خانه به فراخور آن مهارت، این تصاویر را با توالی نصب کنید.

- مراحل حمام رفتن را با عروسک به صورت نمایشی انجام دهید.
- از کارت‌های تصویری استفاده کنید. تصاویر را پرینت کرده و به صورت لمینیت شده یا هر روش دیگری که خیس نشوند در حمام بچسبانید.
- جهت تسهیل و سرعت بخشیدن به شست و شو، موهای کودک را کوتاه کنید.
- استفاده از عینک‌های شنا یا کلاه‌های مخصوص حمام موقع شستن سر با شامپو را به او پیشنهاد کنید تا آب داخل چشمانش نرود.
- برای خیس کردن و شستن موهای فرزندتان از ظرف‌های کوچک استفاده کنید تا حجم زیاد آب منجر به ترس او نگردد.
- از شامپوهایی که چشم را نمی‌سوزاند، استفاده کنید.
- از برس‌ها برای شستن موهایش استفاده کند.
- موقع شستن سر و بدن بر روی صندلی مخصوصی در حمام بنشیند تا کودک بتواند تعادل خود را حفظ کند.
- بسته ویژه‌ای برای وسایل حمام به شیوه‌ای که خودش دوست دارد، درست کنید تا از این طریق حس خوبی از حمام رفتن برای او ایجاد کنید.
- از آینه استفاده کنید تا او ببیند دقیقاً چه اتفاقی برای سر او می‌افتد و چه کار می‌کند.
- موقع برگشت از حمام حتماً او را با شور و هیجان تشویق کنید که همکاری کرده و یا خود را شسته است. به او مواردی همچون تمیزی مو، صورت و دست‌ها را نشان دهید. بگویید که چه بوی خوبی می‌دهد.
- زمانی که یکی از اعضاء خانواده‌تان از حمام بیرون می‌آید، کمک کنید تا کودک به تمیز بودن آن‌ها توجه کند.
- زمان ثابتی را برای حمام رفتن در نظر بگیرید (مثلاً صبح‌ها قبل صبحانه، بعد از مدرسه یا شب قبل از خواب).
- در هنگام آموزش، موضوع اندام‌های خصوصی، حریم شخصی و مکان خصوصی را نیز به او آموزش دهید.

۲. درآوردن لباس‌های کثیف



۱. دانستن زمان حمام رفتن (هر دو یا سه روز یکبار) با توجه به میزان فعالیت فرزندان



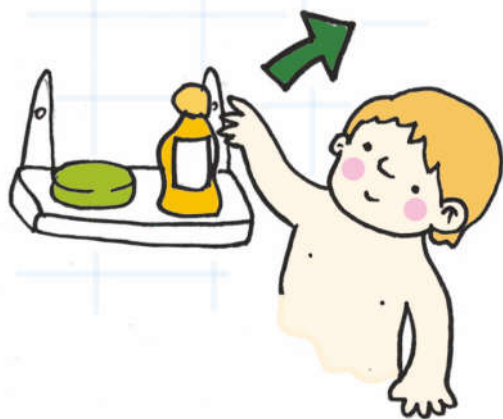
۴. باز کردن شیر آب سرد و سپس شیر آب گرم تا رسیدن به دمای مطلوب



۳. قرار دادن لباس‌های کثیف در جای مخصوص



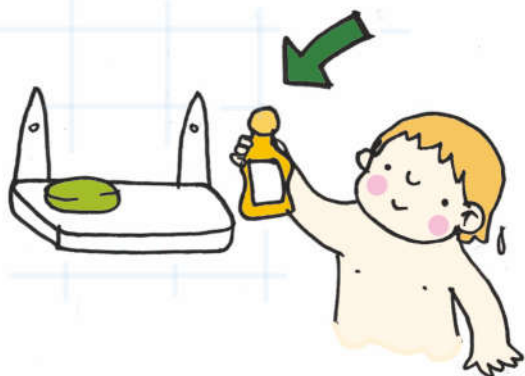
۶. برداشتن شامپو



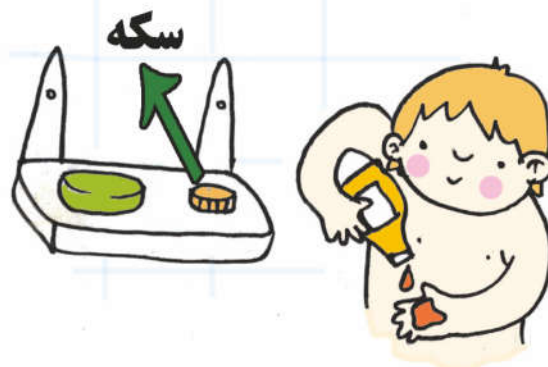
۵. خیس کردن تمام بدن با آب



۸. گذاشتن شامپو در جای مخصوص



۷. ریختن شامپو به اندازه دو عدد سکه (هراندازه‌ای که فکر می‌کنید درست است) در کف دست



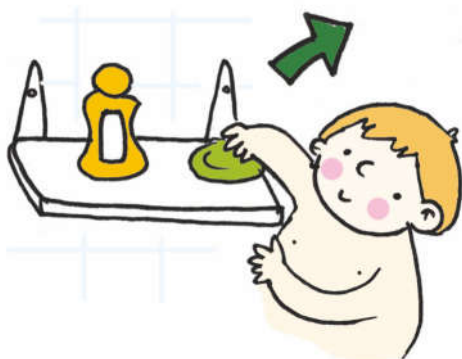
۱۰. ماساژ دادن کامل پوست سر و موها به مدت یک الی ۲ دقیقه (۲بار)



۹. مالیدن آن به موها



۱۲. برداشتن صابون (شامپو بدن، یا هر ماده شستشویی که استفاده می‌کنید)



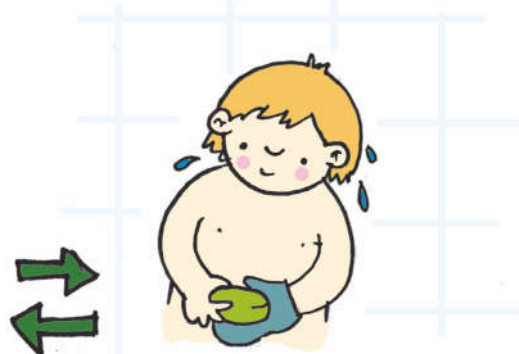
۱۱. آبکشی کامل تا زمان تمام شدن کف موها



۱۴. شستن صورت و گوش و گردن



۱۳. زدن صابون به لیف



۱۶. شستن بازو و زیر بغل و دست



۱۵. آبکشی کردن



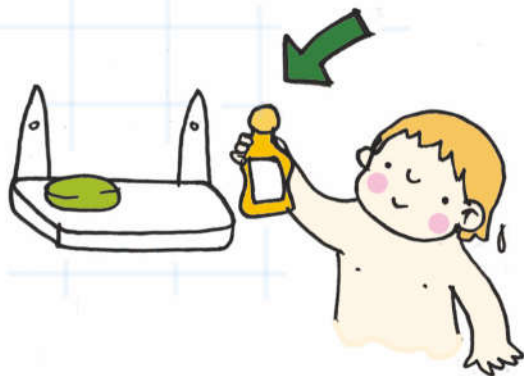
۱۸. شستن اندامهای خصوصی  
(آلت تناسلی و باسن)



۱۷. شستن شکم و پهلو، پشت و کمر



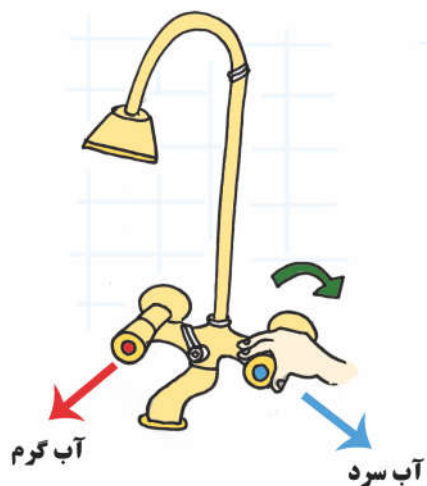
۲۰. شستن و آبکشی لیف و صابون  
و گذاشتن در جای مخصوص



۱۹. شستن هر دو پا (ران، ساق و کف پا و روی  
آن به همراه انگشتان)



۲۲. بستن شیر آب



۲۱. آبکشی بدن



۲. پوشیدن لباس‌ها در مکان مناسب

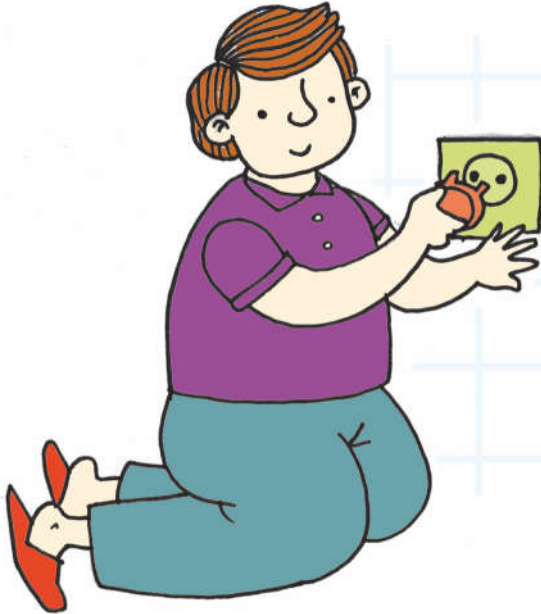


۲۳. خشک کردن خود با حوله



## ● موارد ایمنی حمام رفتن

۲. از درپوش برای پریز برق استفاده کنید تا آب داخل آن نرود.



۱. مواظب لیز خوردن و افتادن کودکان باشید و از دمپایی‌های مناسب برای حمام استفاده کنید. نخوردن شامپو را به کودک، توضیح دهید.



۴. ابزار و وسایل تیز و برنده (تیغ‌ها، ژیلت) را از حمام خارج کنید و دور از دسترس کودک بگذارید. وسایل برقی (سشوار، ماشین ریش‌تراش و...) را موقع حمام کردن دور کنید. تا حد امکان از قرار دادن مواد شوینده مختلف و خطرناک در حمام خودداری کنید.



۳. درجه حرارت آبگرمکن را به منظور جلوگیری از سوختن کودک تنظیم نمایید یا (اول شیر آب سرد را باز کرده و سپس تا رسیدن به دمای آب مناسب شیر آب گرم را باز کنید).





این چک لیست به شما کمک خواهد کرد که بدانید از کدام بخش آموزش‌ها را شروع کنید. به خاطر داشته باشید اگر فرزند شما آن رفتار را (اصلاً) انجام نمی‌دهد برای شروع و انجام دادن رفتار به او کمک کنید و اگر آن رفتار را با کمک شما می‌تواند انجام دهد، شما وارد مرحله بعدی که انجام آن به صورت مستقل است شوید. منظور از کمک شما در این بخش این است که دست او را می‌گیرید تا با کمک شما این کار را انجام دهد، یا به او مرحله به مرحله می‌گویید که چه کاری انجام دهد، یا اینکه ۸۰ درصد فعالیت را شما برای او انجام می‌دهید و بخش باقیمانده را خودش با راهنمایی شما تکمیل کند.

می‌تواند به صورت مستقل انجام دهد	می‌تواند با کمک شما انجام دهد	رفتار	
		دانستن زمان حمام رفتن (هر دو یا سه روز یکبار) با توجه به میزان فعالیت فرزندتان	۱
		درآوردن لباس‌های کتیف	۲
		قرار دادن لباس‌های کتیف در جای مخصوص	۳
		باز کردن شیر آب سرد و سپس شیر آب گرم تا رسیدن به دمای مطلوب	۴
		خیس کردن تمام بدن با آب	۵
		برداشتن شامپو	۶
		ریختن شامپو به اندازه دو عدد سکه (هراندازه‌ای که فکر می‌کنید درست است) در کف دست	۷
		گذاشتن شامپو در جای مخصوص	۸
		مالیدن آن به موها	۹
		ماساژ دادن کامل پوست سر و موها به مدت ۱ الی ۲ دقیقه (۲بار)	۱۰
		آبکشی کامل تا زمان تمام شدن کف موها	۱۱
		برداشتن صابون (شامپو بدن، یا هر ماده شستشویی که استفاده می‌کنید) و لیف	۱۲

می تواند به صورت مستقل انجام دهد	می تواند با کمک شما انجام دهد	رفتار	
		زدن صابون به لیف	۱۳
		شستن صورت و گوش و گردن	۱۴
		آبکشی کردن	۱۵
		شستن بازو و زیر بغل و دست	۱۶
		شستن شکم و پهلو، پشت و کمر	۱۷
		شستن اندامهای خصوصی (آلت تناسلی و باسن)	۱۸
		شستن هر دو پا (ران، ساق و کف پا و روی آن به همراه انگشتان)	۱۹
		شستن و آبکشی لیف و صابون و گذاشتن در جای مخصوص	۲۰
		آب کشیدن بدن	۲۱
		بستن شیر آب	۲۲
		خشک کردن خود با حوله	۲۳
		پوشیدن لباسها در مکان مناسب	۲۴

فلانگان، مائورین. (۲۰۰۸). بهبود گفتار و مهارت های خوردن در کودکان اتیستیک. ترجمه: مهدی فولادگر. (۱۳۹۸). تهران. نشر نوشته.

Autism services (ERINOAKID). (۲۰۱۲). The function of Behavior.

Brayan, Linley C. & Gast David L. (۲۰۰۰). Teaching on-task and on-schedule behaviors to high functioning children with autism via picture activity schedules. Journal of Autism and Developmental Disorders, ۳۰.۶. ۵۵۳-۵۶۷.

Dooley, Pamela. Wilczenski, Felicia. Torem, Christopher. (۲۰۰۱). Using an Activity Schedule to Smooth School Transitions. Journal of Positive Behavior intervention. ۳.۱. ۵۷-۶۱.

Gaudion & Katie. (۲۰۱۳). Designing Everyday Activities Living Environments for Adults with Autism. The Kingwood Trust.

Specialist Children's Services. (۲۰۱۵). SELF CARE ,LOOKING AFTER MY BODY. HAIR CUTTING, ORDER OF DRESSING

Life Skill bingo. (۲۰۱۴). Special Ties.

Beat, L. Park, L & Scott, L. (۲۰۱۵). Life Skills for Little Ones. Children with Disabilities Team. Falkrik Council.

National Institute for the Mentally Handicapped. (Ministry of welfare of India). (۲۰۰۱). Skill Training in the mentally retarded persons (package for trainer).

