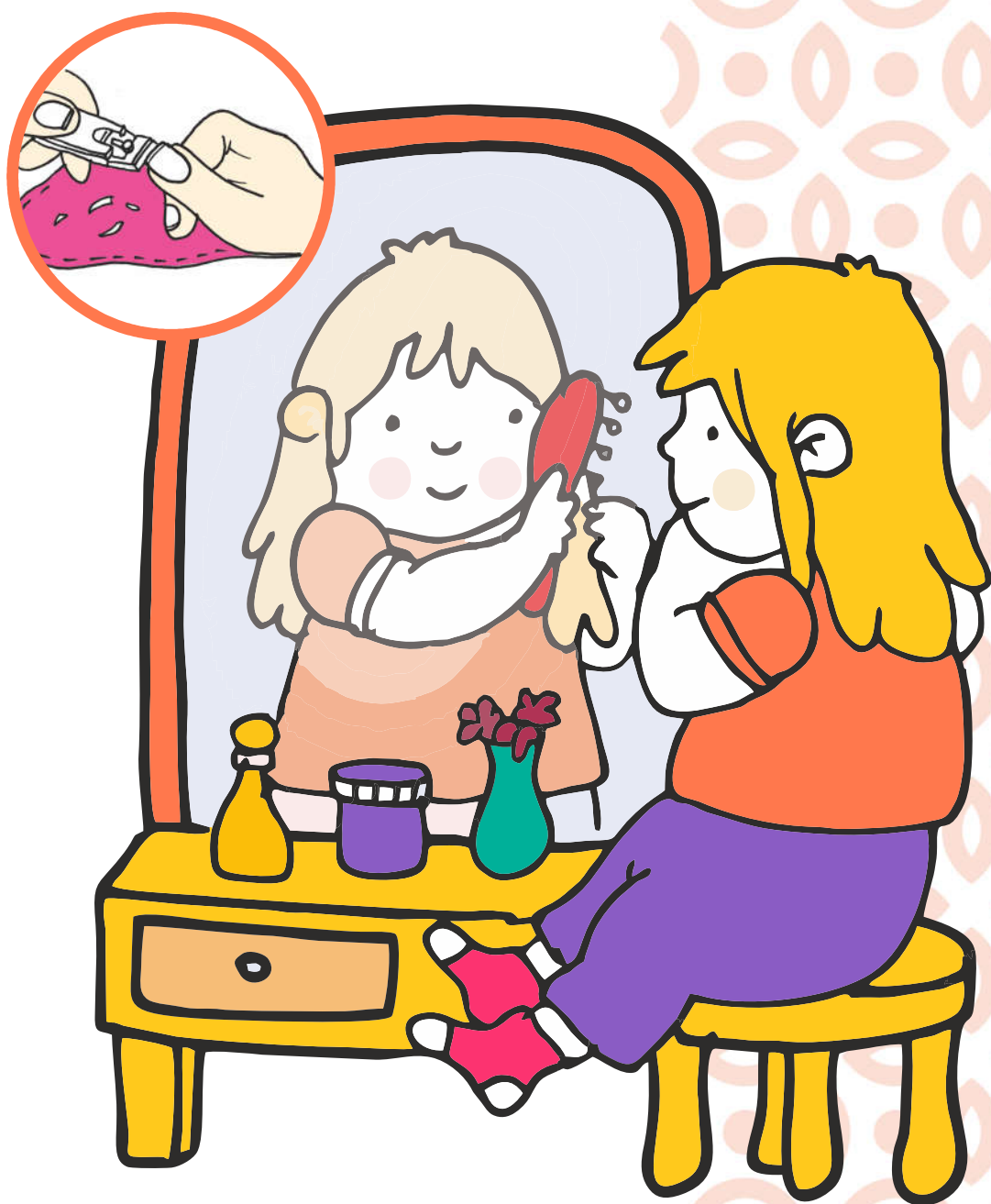


مهارت شانه کردن مو و ناخن گرفتن

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 گرافیست

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

● بهداشت مو و ناخن

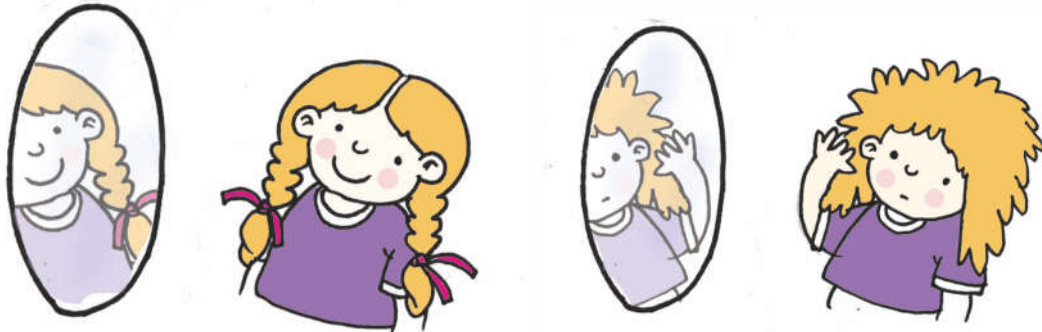
والدین عزیز سلام!

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.

- با جملات کوتاه، واضح و ساده با فرزندتان حرف بزنید و از او بخواهید کار مربوطه را انجام دهد، به‌طور مثال جلوی سرت را شانه بزن!! اگر فرزندتان می‌تواند این کار را انجام دهد، به او کمک نکنید و بعد از تمام شدن این کار، او را تشویق کنید. اگر فرزندتان قادر به انجام فعالیت نبود، با کمک فیزیکی و با گرفتن دست او را هدایت کنید و به او کمک کنید تا بتواند کار شانه زدن را انجام دهد و به تدریج میزان کمک‌تان را کاهش دهید.



- مطمئن شوید کودک حالت به هم ریخته مو را می داند، می داند که هر روز صبح باید موهایش را در یک مکان مناسب (حمام، اتاق خاص و ...) شانه بزند و هنگام شانه زدن راه نمی رود و همچنین برس یا شانه را از قسمت مناسب آن (دسته برس یا شانه) می گیرد.



- اول به کودکان مفهوم شانه و کاربرد آن را آموزش دهید و بعد به آموزش گام به گام مراحل بپردازید.



- این کار را جلوی آینه انجام دهید و کودک را روبه روی آینه روی صندلی بنشانید و موهای او را به دو بخش تقسیم کنید، یک بخش از موهایش را شانه بزنید (از قسمت راست سر، از بالا به پایین شانه را روی سر حرکت دهید) و از او بخواهید تا بخش دیگر را خودش شانه بزند.



- توجه کودک را به این نکته جلب کنید تا شانه را به تندی و از وسط مو نکشد.



- کمک کنید تا موها را پشت سرش جمع کند و با کش آن را ببندد (با توجه به بلندی مو فرزندان)



- از طریق کارت‌های تصویری، نمایش یا عروسک آموزش را شروع کنید و سپس به صورت واقعی با کودک انجام دهید.
- شانه زدن و مرتب کردن مو را می‌توانید از طریق شعر یا داستان به کودک خود آموزش دهید.



- هنگامی که موهای خودتان را شانه می‌زنید از کودک خود بخواهید تا او هم همراه شما باشد و نگاه کند و همزمان توضیح دهید.

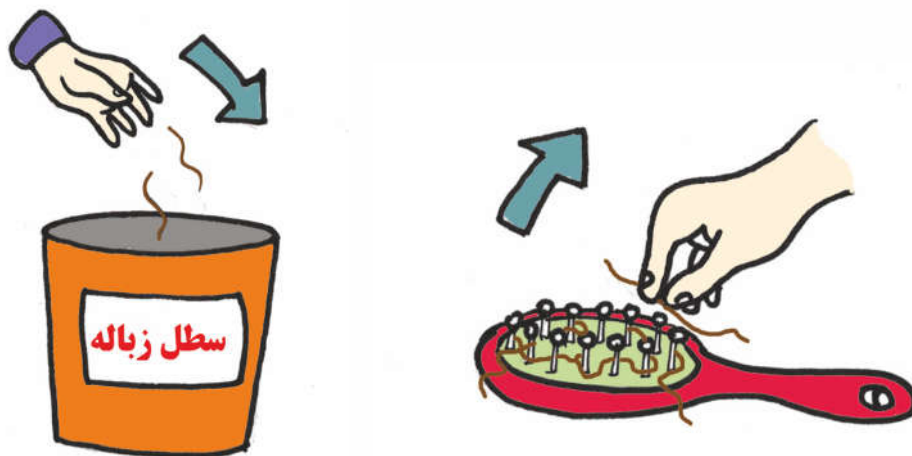
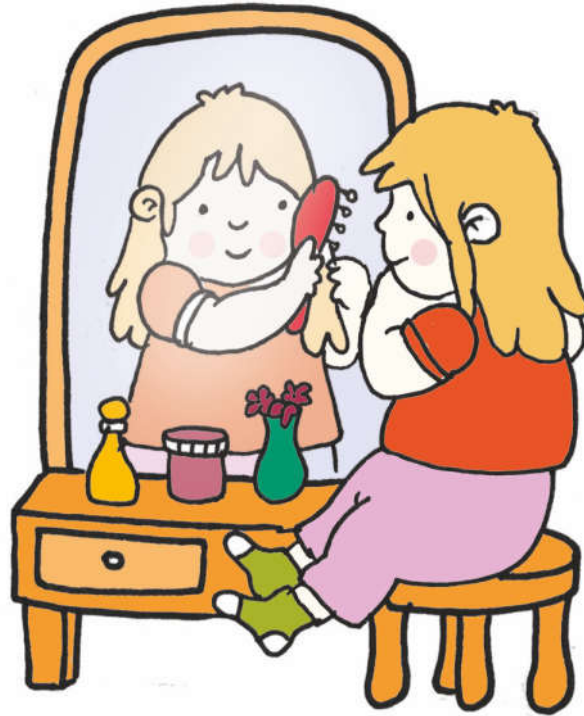


- از شانه یا برس‌های مناسب برای کودکان استفاده کنید، به طور مثال بهتر است که شانه دندان‌های سرگردی داشته باشد تا هنگام زدن باعث خراشیدن پوست سر نشود.



● اگر جنس موهای فرزندتان به گونه‌ای است که گره در آن ایجاد می‌شود از اسپری‌های گره مو کودک استفاده کنید تا هنگام شانه زدن موهای کودک کشیده نشود.

● زمان و مکان مناسب شانه زدن را آموزش دهید و تمرین کنید. همچنین به نکات بهداشتی بعد از شانه زدن همچون تمیز کردن برس یا شانه، انداختن موهای اضافه در سطل زباله و گذاشتن شانه در جای مناسب خود توجه داشته باشید و با کودک خود تمرین کنید.



این چک لیست به شما کمک خواهد کرد که بدانید از کدام بخش آموزش‌ها را شروع کنید. 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	
		حالت به هم ریخته مو را می‌داند	۱
		هر روز صبح موهایش را شانه می‌زند	۲
		موهایش را در یک مکان مناسب (حمام، اتاق خاص و...) شانه می‌زند	۳
		هنگام شانه زدن راه نمی‌رود	۴
		برس یا شانه را از قسمت مناسب آن (دسته برس یا شانه) می‌گیرد	۵
		می‌داند که شانه را باید با دست برتر خود بگیرد	۶
		موهایش را به دو بخش راست و چپ تقسیم می‌کند	۷
		ابتدا از قسمت راست از بالا به پایین شانه را روی سر حرکت می‌دهد	۸
		سپس از قسمت چپ از بالا به پایین شانه را روی سر حرکت می‌دهد	۹
		می‌داند که شانه را به تندی و از وسط موها نکشد	۱۰
		جمع کردن موها و بستن آنها با کش یا گیره را می‌داند (مخصوص دختران)	۱۱
		در آوردن موهای داخل شانه و برس و انداختن داخل سطل زباله را می‌داند	۱۲
		قرار دادن برس یا شانه در جای مخصوص را می‌داند	۱۳

● رفتن به آرایشگاه:

یکی دیگر از مباحث مربوط به مرتب کردن مو رفتن به آرایشگاه است. این فرایند برای کودک ممکن است بخاطر وجود صدهای زیاد، بوهای مختلف و نورهای تند در سالن‌های آرایشی سخت‌تر باشد. همچنین عوامل دیگری مانند بستن پیشبند دور گردن، شانه زدن مو، اسپری کردن آب بر روی موها، برخورد قیچی با موها می‌تواند باعث آشفته‌گی کودک شود.

از آنجایی که برخی کودکان درکی ندارند که چرا باید موهایشان را کوتاه کنند، و همچنین نمی‌دانند و نمی‌توانند تصور کنند که در آرایشگاه چه اتفاقی برای آن‌ها می‌افتد و همچنین ترس از قیچی باعث می‌شود تا نسبت به حضور در آرایشگاه و کوتاه کردن موهایشان مقاومت داشته باشند. **به همین منظور برای موفقیت در این بخش و حضور در سالن‌های آرایش گام‌های زیر پیشنهاد می‌شود:**

● پیش از رفتن به آرایشگاه از طریق کارت‌های تصویری یا دیدن فیلم‌های مرتبط، فرزند خود را از لحظه ورود به آرایشگاه و نحوه نشستن و فرآیند کوتاه کردن مو آماده کنید. بدین ترتیب کودک می‌تواند پیش‌بینی کند که در هر مرحله چه اتفاقی برای او خواهد افتاد.



- از طریق نقش بازی کردن یا با استفاده از عروسک نحوه کوتاه کردن مو را با یکدیگر تمرین کنید. به این صورت که ابتدا این کار را با کمک فرزندان بر روی عروسک انجام دهید، سپس به موقعیت‌های واقعی تبدیل کنید به این صورت که شما آرایشگر کودک هستید و می‌خواهید موهایش را کوتاه کنید.



- اکثر کودکان از ماشین اصلاح به خاطر لرزش و صدای آن می‌ترسند، بنابراین قبل از استفاده از ماشین اصلاح آن را به کودک نشان دهید و بگذارید لرزش آن را لمس کند.
- با مدیریت سالن صحبت کنید تا در صورت امکان بتوانید فرزند خود را با محیط آشنا کنید.



- زمان‌هایی که سالن مشتری کمتری دارد و شلوغ نیست (اول وقت یا آخر وقت) به آرایشگاه بروید، این کار باعث می‌شود تا از معطل شدن کودک و بهم ریختگی او جلوگیری شود.
- وسایل و فعالیت‌های مورد علاقه کودکان (کتاب، ماشین یا عروسک اسباب‌بازی) را به همراه داشته باشید تا کودک با آن سرگرم باشد.



● کوتاه کردن ناخن‌های دست

یکی دیگر از موارد بهداشتی موضوع کوتاه کردن ناخن‌های دست می‌باشد که لزوم یادگیری و استقلال و بهداشت در تمامی کودکان دیده می‌شود. انجام این مهارت نیازمند توانایی در مهارت‌های حرکتی ظریف می‌باشد و جز اقدامات سخت محسوب می‌گردد.

● وقتی کودکان به سنی رسید که می‌تواند خودش ناخن‌هایش را کوتاه کند و تا قبل از این، شما همه ناخن‌های او را کوتاه می‌کردید، بهتر است جهت استقلال، ابتدا فقط از یک انگشت شروع کنید. بهتر است انگشت شصت که از همه بزرگتر است را به خود او بسپارید که انجام دهد.

● هنگامی که ناخن‌های او را می‌گیرید، اسم ابزار مورد استفاده را به او بگویید. جهت دست گرفتن ناخن‌گیر، نحوه گذاشتن و محل دقیق ناخن‌گیر، میزان فشار وارده را چند بار در قالب شعر یا داستان به او بگویید.

● قبل از هر کاری، اول ناخن‌های خودتان را بگیرید تا او ببیند و مطمئن شود که قرار نیست که بخشی از بدن و دست او کم شود. همچنین با حضور شما وسیله را به او بدهید تا خوب آن را نگاه کند.

● جهت یادگیری بهتر، اجازه دهید به مرور این عمل را ابتدا بر روی دست شما انجام دهد.

● هرچه این عمل با شرایط و موقعیت‌های شاد و خوشایند همراه باشد، میزان یادگیری این موضوع افزایش پیدا خواهد کرد.

● بهترین زمان برای کوتاه کردن، بعد از حمام رفتن است که ناخن‌ها نرم و به راحتی کوتاه می‌شوند. حتماً برگه‌ای برای کوتاه کردن ناخن‌ها داشته تا باشید تا آن‌ها پخش نشود.

● با توجه به سن کودک و مسائل ایمنی از ابزار مناسب (ناخن‌گیر، سوهان ناخن و...) استفاده کنید و بعد از پایان ناخن گرفتن، وسایل را دور از دسترس او قرار دهید تا به خود آسیب نزنند.

۱.۲ اجازه دهید ناخن شما را بگیرد



۱.۱ گرفتن ناخن‌های خود جلوی کودک



۴. با کمک و همکاری ناخن‌های کودک را بگیرید



۳. یک کاغذ زیر دستان بگذارید



۵. کودک را تشویق کنید



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).

