

مهارت لباس پوشیدن و کفش پوشیدن

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
ایداره سلامت کودکان



انجمن اتیسم ایران
IAA Iran Autism Association

به نام خالق یکتا

والدین عزیز سلام!

در هر یک از جلد‌های کتابچه خودیاری، هر مهارت به‌درستی 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 درجاهای مختلف خانه به فراخور آن مهارت، این تصاویر را با توالی نصب کنید.

لباس پوشیدن:

- آموزش را با آسان‌ترین موارد شروع کنید.
- ابتدا کودک باید لباس‌های مختلف را بشناسد و مفهوم فعل درآوردن و پوشیدن را یاد بگیرد.
- با کودک مفهوم فعل درآوردن و پوشیدن را تمرین کنید.
- هر فعالیت به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم شود تا انجام آن آسان‌تر شود.
- بهترین زمان را برای آموزش لباس پوشیدن انتخاب کنید. هنگام خواب، قبل و بعد از حمام رفتن می‌توانند زمان‌های مناسبی برای انجام این کار باشند و نامناسب‌ترین زمان، موقع رفتن به مدرسه یا زمانی است که عجله دارید.
- می‌توانید مهارت درآوردن و پوشیدن را همراه بازی‌های مختلف که شباهتی با این ویژگی دارند، انجام دهید.
- در حین آموزش، رعایت حریم خصوصی و محل درآوردن و پوشیدن لباس را حتماً به کودک بگویید. به محل درآوردن لباس توجه کنید و این کار را حتماً در اتاق انجام دهد.



- به جنس و بافت لباس متناسب با شرایط حسی فرزند خود توجه داشته باشید. بعضی جنس‌ها و پارچه‌ها محدودیت‌های حسی برای کودک ایجاد می‌کنند و باعث اذیت او می‌گردند، در صورت لزوم حتماً مارک لباس را بکنید یا به عنوان مثال جوراب را برعکس پای او کنید.
- آموزش لباس پوشیدن را با در آوردن لباس شروع کنید.
- در مراحل ابتدایی از شلوارهایی با کش راحت و در مراحل بعدی آموزش، از شلوارهای دکمه‌دار و زیپ‌دار استفاده کنید.
- هنگام تعویض لباس، دقت ویژه‌ای به تعادل فرزندتان داشته باشید، به اینکه می‌تواند یک پایش را بالا نگه‌دارد یا خیر، مخصوصاً زمان شلوار عوض کردن. اگر توانایی حفظ تعادل برای او مشکل است، حتماً او را یک‌جا بنشانید و سپس این تمرین را انجام دهید.
- در صورت امکان این تمرین‌ها را جلوی آینه انجام دهید تا او بتواند خودش را نیز ببیند، مشاهده این رفتار در آینه باعث جلب توجه و تشویق کودک به ادامه کار می‌گردد.
- کودکان با تصویر بهتر یاد می‌گیرند، پس هنگام آموزش، عکس مربوط به هر مرحله را به کودک نشان دهید یا همه را به دیوار، تخته یا چیزی بچسبانید تا علاوه بر الگوگیری مفهوم ترتیب و توالی در لباس درآوردن و پوشیدن را فرا بگیرد.
- از سرنخ‌های مختلف جهت یادآوری مرحله بعدی برای پوشیدن استفاده کنید. مثل پرسیدن سؤال: "مرحله بعدش چی؟"، زیر لب زمزمه کردن مرحله بعدی، اشاره کردن به تصویر مرحله بعدی و با دست ادای آن مرحله را درآوردن به کودک جهت یادآوری آن مرحله کمک می‌کند.



- حتماً با صبر و حوصله این تمرینات را انجام دهید و فرصت کافی برای پردازش اطلاعات دریافتی به کودک بدهید، برخی کودکان در پردازش اطلاعات و دادن پاسخ کندتر عمل می‌کنند.
- جهت آموزش دادن بهتر است که دقیقاً هم‌سطح و روبه روی او باشید تا بتواند رفتارهای شما را به صورت صحیح ببیند.
- عمل پوشیدن و درآوردن لباس را باید با لباس‌های مختلف و در زمان‌ها و مکان‌ها مختلف با فرزندتان انجام دهید تا کودک بداند هر لباس برای چه مکان و چه زمانی مناسب است.
- اجازه دهید گام آخر را کودک انجام دهد، با این کار او احساس موفقیت می‌کند و تشویق می‌شود که در سایر گام‌ها با شما همراه باشد.
- توجه داشته باشید هر اقدامی که کودک در راستای خواسته‌تان انجام داد، هرچند کوچک و مختصر باشد با اشتیاق و به موقع تشویق کنید و مطابق برنامه‌ی تشویقی که برای کودک در نظر گرفته‌اید به او پاداش بدهید.
- درمورد لباس مناسب برای هر فصل و هر فعالیت به او توضیح دهید و به او برای انتخاب بین گزینه‌های موجود لباس اطلاع دهید.

درآوردن لباس

درآوردن شلوار:

۱. وقتی مطمئن شدید کودک‌تان روی شلوار شناخت دارد و مفهوم فعل «در بیار» را درک می‌کند، آموزش را شروع کنید.
۲. در مراحل ابتدایی از شلوارهایی با کش راحت و در مراحل بعدی آموزش، از شلوارهای دکمه‌دار و زیپ‌دار استفاده کنید.
۳. کودک را روی صندلی نشاند و شلوار او را تا زیر زانو پایین بیاورید و بگویید (شلوارت را در بیا).
۴. برخی کودکان ممکن است درجات مختلفی از مشکلات حرکتی یا درک گفتار داشته باشند، سرنخ‌ها و هدایت‌های کلامی و عملی را متناسب با نیاز فرزندتان بکار ببرید.

● اگر بازهم این کار برای او دشوار بود:

دستان را روی دستانش او قرار دهید



پشت کودک بایستید. دستانش او را روی شلوار در محل هر دو کمر قرار دهید



وقتی به زانو رسید به او کمک کنید پاهایش را یکی یکی درآورد



دستان را روی دستانش بگذارید و همزمان شلوار را پایین بکشید و درآورید



کمک‌هایتان را به تدریج کاهش دهید.
فقط بگویید "شلوارت را در بیاور"



● باز کردن زیپ

۱. با دست برتر سر زیپ را بگیرد.
۲. با دست دیگر انتهای لباس را بگیرد.
۳. سر زیپ را به سمت پایین بکشد تا کامل باز شود.



● بستن زیپ

۱. با دست برتر قسمت سر زیپ را بگیرد.
۲. با دست دیگر انتهای بخش دیگر لباس مقابل با سر زیپ را بگیرد.
۳. قزن را داخل سر زیپ بگذارد.
۴. با دست دیگر انتهای سر زیپ و قزن را باهم بگیرد.
۵. سر زیپ را به سمت بالا بکشد.

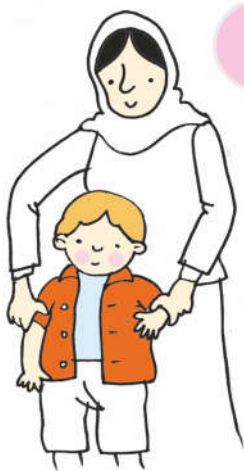


● چک لیست صفحه بعد به شما کمک خواهد کرد که بدانید از کدام بخش آموزش‌ها را شروع کنید. به خاطر داشته باشید اگر فرزند شما آن رفتار را (اصلاً) انجام نمی‌دهد برای شروع و انجام دادن رفتار به او کمک کنید و اگر آن رفتار را با کمک شما می‌تواند انجام دهد، شما وارد مرحله بعدی که انجام آن به صورت مستقل است شوید. 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	
		شلوار را می‌تواند هنگامی که تا مچ پایین کشیده شده از پا در بیاورد	۱
		شلوار را می‌تواند هنگامی که تا زانو پایین کشیده شده از پا در بیاورد	۲
		شلوار را وقتی به صورت کامل پوشیده می‌تواند به تنهایی در بیاورد	۳
		انواع مختلف زیپ را می‌تواند به بالا و پایین بکشد	۴
		(باز کردن زیپ) با دست برتر سر زیپ را بگیرد	۵
		با دست دیگر انتهای لباس را بگیرد	۶
		سر زیپ را به سمت پایین بکشد تا کامل باز شود	۷
		(بستن زیپ) با دست برتر قسمت سر زیپ را بگیرد	۸
		با دست دیگر انتهای بخش دیگر لباس مقابل با سرزیپ را بگیرد	۹
		قزن را داخل سرزیپ بگذارد	۱۰
		با دست دیگر انتهای سرزیپ و قزن را باهم بگیرد سرزیپ را به سمت بالا بکشد.	۱۱

● در آوردن پیراهن با دکمه باز:

دستانتان را روی دستانش او قرار دهید



پشت کودک بایستید



آستین دست راست را درآورید



آستین دست چپ را درآورید



به تدریج دستتان را بردارید و به او بگویید
"درآور" و سپس او را تشویق کنید



● بستن دکمه

۱. از دکمه‌های بالا شروع کنید و به سمت دکمه‌های پایین پیش روید.
۲. از کودک بخواهید با انگشتان دست راست دکمه را بگیرد.
۳. با انگشتان دست چپ جادکمه را باز کند.
۴. سپس دکمه را از آن رد کند و محکم کردن ببندد.
۵. بقیه دکمه‌ها را نیز به همین ترتیب انجام دهد.
۶. برای لباس‌های دخترانه به صورت برعکس این کار را انجام دهد (با انگشتان دست چپ دکمه را بگیرد و با انگشتان دست راست جادکمه را باز کند).

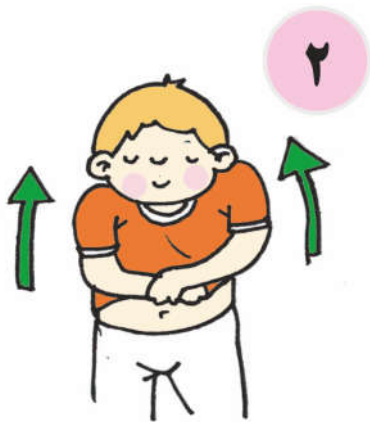


- این چک لیست به شما کمک خواهد کرد که بدانید از کدام بخش آموزش‌ها را شروع کنید. منظور از کمک شما در این بخش این است که دست او را می‌گیرید تا با کمک شما این کار را انجام دهد، یا به او مرحله به مرحله می‌گویید که چه کاری انجام دهد، یا اینکه ۸۰ درصد فعالیت را شما برای او انجام می‌دهید و بخش باقیمانده را خودش با راهنمایی شما تکمیل کند.

رفتار	می‌تواند با کمک شما انجام دهد	می‌تواند به صورت مستقل انجام دهد
۱	با دست چپ می‌تواند آستین راست را گرفته و به سمت پایین بکشد و دست را از بالا خارج کند تا دست به‌طور کامل خارج شود	
۲	با دست راست می‌تواند آستین چپ را گرفته و به سمت پایین بکشد و دست را از بالا خارج کند تا دست به‌طور کامل خارج شود	
۳	برای پوشیدن لباس‌های جلو باز (پیراهن، سویشرت، کاپشن و ...) با گرفتن لباس با دست راست به‌طوریکه دکمه‌ها یا زیپ روبه روی صورتش قرار بگیرد دست چپ را وارد آستین چپ کند	
۴	می‌تواند دست راست خود را درون آستین راست کند و لباس را به آرامی بالا بکشد تا قسمت شانه‌ها به درستی بر روی شانه قرار بگیرد	
۵	دکمه‌های انواع مختلف شلوار و پیراهن را می‌تواند باز و بسته کند	
۶	دکمه‌ها را می‌تواند به ترتیب از بالا به پایین ببندد به این صورت که اول با گرفتن دکمه از بالا با انگشتان دست راست و باز کردن اولین سوراخ در طرف مقابل با انگشتان دست چپ و رد کردن دکمه از آن و محکم کردن (حالت برعکس آن برای لباس‌های دخترانه)	

● درآوردن تی شرت:

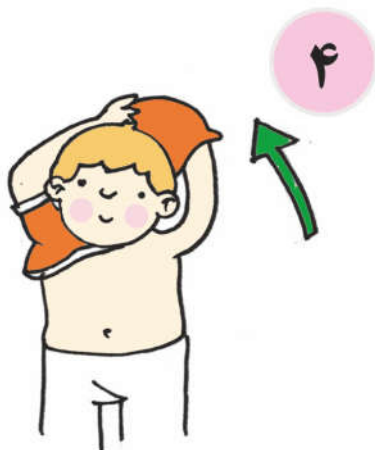
با استفاده از هر دو دست تی شرت را
بالای سینه بکشد



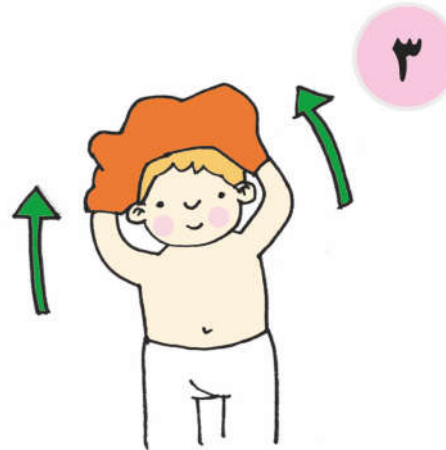
در حالی که هر دو دست از روی هم عبور می کنند،
لبه پایینی تی شرت را نگه دارد



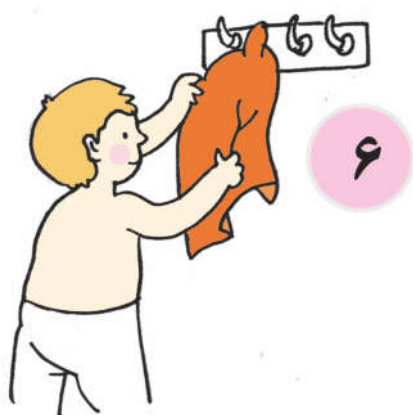
دستش را از آستین بیرون بیاورد



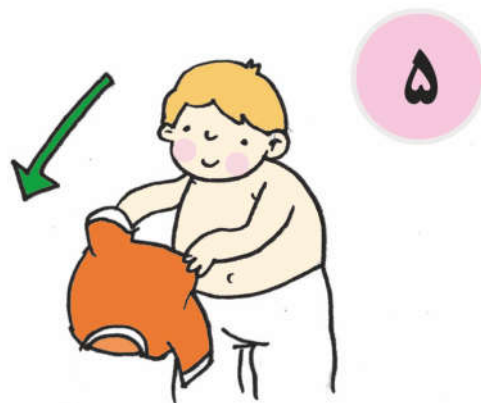
تی شرت را از بالای سرش بیرون بیاورد



پس از درآوردن تی شرت را در جای
مناسب قرار دهد



دست دیگرش را از آستین بیرون بیاورد

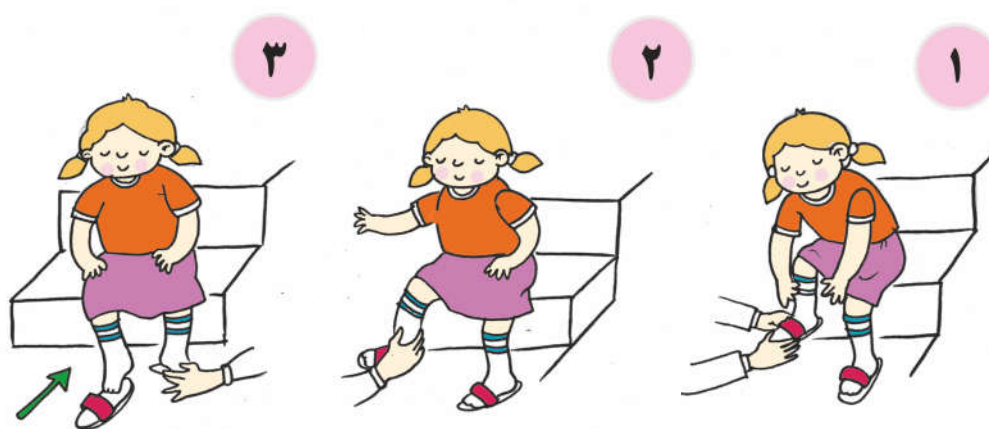


- این چک لیست به شما کمک خواهد کرد که بدانید از کدام بخش آموزش‌ها را شروع کنید. منظور از کمک شما در این بخش این است که دست او را می‌گیرید تا با کمک شما این کار را انجام دهد، یا به او مرحله به مرحله می‌گویید که چه کاری انجام دهد، یا اینکه ۸۰ درصد فعالیت را شما برای او انجام می‌دهید و بخش باقیمانده را خودش با راهنمایی شما تکمیل کند.

رفتار	می‌تواند با کمک شما انجام دهد	می‌تواند به صورت مستقل انجام دهد
۱ در حالی که هر دو دست از روی هم عبور می‌کنند، لبه پایینی تی‌شرت را نگه دارد		
۲ با استفاده از هر دو دست تی‌شرت را بالای سینه بکشد		
۳ تی‌شرت را از بالای سرش بیرون بیاورد		
۴ دستش را از آستین بیرون بیاورد		
۵ دست دیگرش را از آستین بیرون بیاورد		
۶ پس از درآوردن تی‌شرت را در جای مناسب قرار دهد		

درآوردن دمپایی/کفش

- اگر کودک کفش بندی یا سگک دار پوشیده، بند یا سگک را باز کنید.
- پای راست او را بگیرید، دست او را بگیرید و روی پاشنه پایش نگه دارید و به او کمک کنید کفش را به عقب بکشد. همین کار را با پای چپ تکرار کنید.
- به او آموزش دهید پس از درآوردن کفش یا دمپایی آن را در جای مناسب قرار دهد. سپس او را تشویق 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.

رفتار	می‌تواند با کمک شما انجام دهد	می‌تواند به صورت مستقل انجام دهد
۱ در کفش‌های چسبی، می‌داند که اول باید چسب کفش را باز کند		
۲ برای باز کردن بند کفش، می‌داند که یکی از بندها را باید بکشد تا بند کامل باز شود و سپس پا را دریاورد		
۳ برای درآوردن کفش پای راست، ابتدا پای چپ را پشت پای راست می‌گذارد یا دستش را روی پاشنه پا می‌گذارد		
۴ سپس با کمک دست یا پا چپ، پاشنه پا را از داخل کفش به سمت بالا می‌کشد و کفش را در می‌آورد		

درآوردن جوراب

۱. پس از اینکه کودک در آوردن کفش را یاد گرفت، به او آموزش دهید جورابش را در آورد، کودک در جای راحتی بنشیند. با دست‌های او لبه بالایی جوراب را نگه دارید، انگشتان شست را در جوراب قرار دهید و آن را نگه دارید تا زیر پاشنه پا در آورد.
۲. اجازه دهید او آن را به طرف پاشنه فشار دهد و از انتهای انگشتان بیرون بکشد.
۳. وقتی جوراب را در آورد او را تشویق کنید و به تدریج کمک‌تان را کمتر کنید.



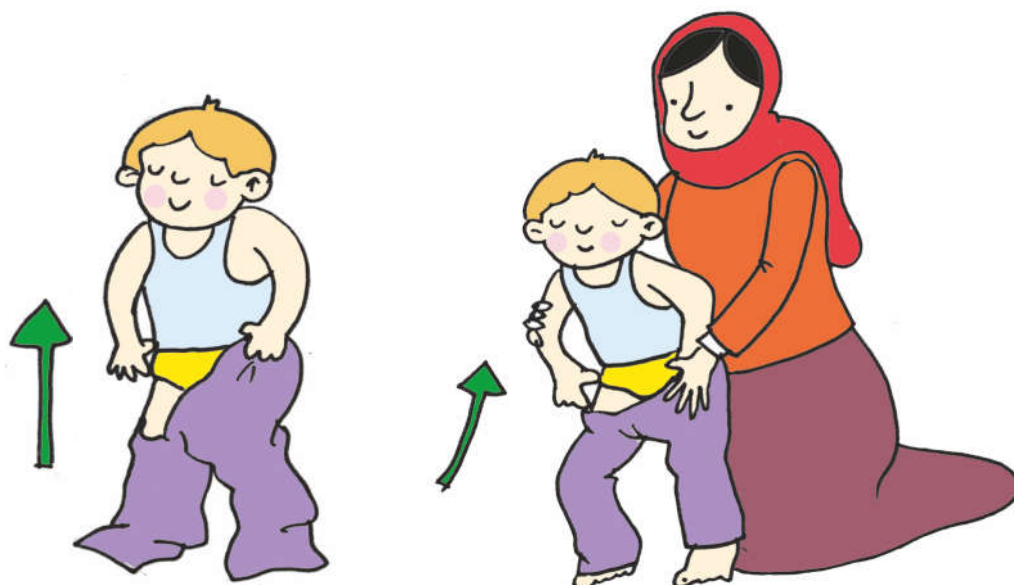
- این چک لیست به شما کمک خواهد کرد که بدانید از کدام بخش آموزش‌ها را شروع کنید. منظور از کمک شما در این بخش این است که دست او را می‌گیرید تا با کمک شما این کار را انجام دهد، یا به او مرحله به مرحله می‌گویید که چه کاری انجام دهد، یا اینکه ۸۰ درصد فعالیت را شما برای او انجام می‌دهید و بخش باقیمانده را خودش با راهنمایی شما تکمیل کند.

رفتار	می‌تواند با کمک شما انجام دهد	می‌تواند به صورت مستقل انجام دهد
۱	ابتدا لبه بالایی جوراب را می‌گیرد	
۲	سپس با کمک انگشتان شصت، لبه جوراب را گرفته و آن را به سمت پاشنه پا پایین می‌کشد	
۳	سپس جوراب را از انتهای انگشتان پا خارج می‌کند	

پوشیدن لباس

پوشیدن شلوار:

۱. وقتی کودک در آوردن شلوار را یاد گرفت، آموزش پوشیدن شلوار را شروع کنید.
۲. هنگام آموزش پوشیدن شلوار، با قدم‌های کوچک و از بالا شروع کنید.
۳. ابتدا خودتان شلوار را تا بالای ران، به کودک بیوشانید، سپس از کودک بخواهید که شلوارش را بالا بکشد. پوشیدن شلوار از این مرحله برای او آسان‌تر است و با انجام کار احساس موفقیت می‌کند.
۴. با پیشرفت کودک، به تدریج به او اجازه دهید کارهای پیچیده‌تری انجام دهد، شلوار را از بالای ران، سپس از بالای زانو به سمت بالا بکشد و در آخرین مرحله نگه داشتن شلوار و پوشیدن آن به طور مستقل است.



مسلماً کودک باید در این قسمت مفهوم (بکش بالا) را درک کرده باشد و عمل بالا کشیدن را انجام دهد. ممکن است نیاز باشد تا از سرنخ‌ها و هدایت‌های کلامی و عملی استفاده کنید. بنابراین دست‌های کودکان را گرفته تا به طرز درست، شلوار را بگیرد و به او کمک کنید تا آن را بالا بکشد. در تقسیم‌بندی کار به مراحل کوچک‌تر، هر کودک با دیگری فرق دارد و ممکن است برخی کودکان حتی در بالا آوردن پای خود برای قرار دادن در شلوار یا در آوردن آن مشکل داشته باشند که نیاز به انجام تمرینات جانبی یا پیش‌نیاز برای رفع مشکلات دارند. مثلاً تمرین بالا آوردن پا به صورت تقلیدی و ادامه‌ی تمرین تا جایی که کودک به صورت دستوری تمرین فوق را انجام دهد. ممکن است یک کودک مهارتی را در یک یا دو مرحله و کودک دیگر در پنج یا شش مرحله، یا حتی بیشتر فرا گیرد.

چک‌لیست صفحه بعد 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.

رفتار	می‌تواند با کمک شما انجام دهد	می‌تواند به صورت مستقل انجام دهد
۱	شلوار را از زانو می‌تواند خودش بالا بکشد و بپوشد	
۲	شلوار را از مچ می‌تواند بالا بکشد و بپوشد	
۳	خودش به تنهایی می‌تواند شلوار را بپوشد	
۴	پشت و رو شلوار را می‌شناسد	

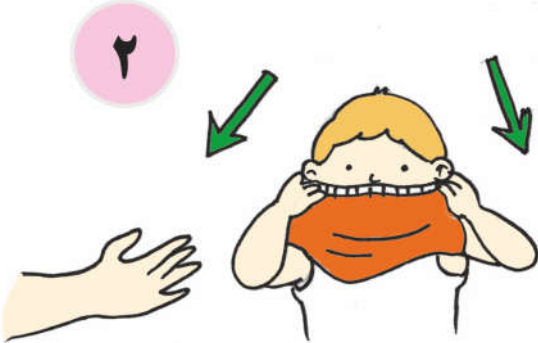
پوشیدن پیراهن

۱. لبه های دوخت را به او نشان دهید. بگذارید آن را ببیند و لمس کند تا روی لباس را بشناسد.
۲. اگر از مرحله آخر پوشیدن پیراهن، آموزش را شروع کنید راحت تر است. به او کمک کنید دستش را جمع کند، از آستین رد کند و بازویش را در آستین صاف کند و سپس او را تشویق کنید.
۳. بعد از وارد کردن یک دست، پیراهن را از پشت بیاورید و به او کمک کنید دست دیگرش را در آستین دیگر وارد کند. به او کمک کنید تا هر دو طرف پیراهن را به درستی جلو بیاورد.



● پوشیدن تیشرت

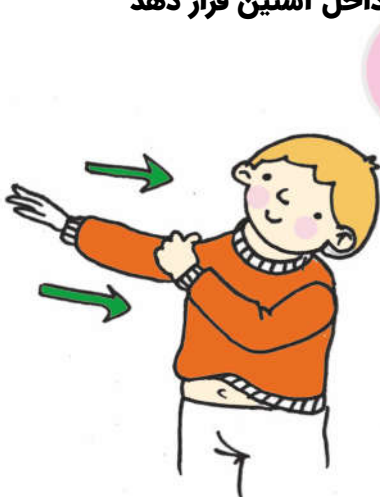
راهنمایی کنید که دست‌ها را به همراه تیشرت به سمت سر پایین بیاورد و آن را تا بالای شانه بپوشد



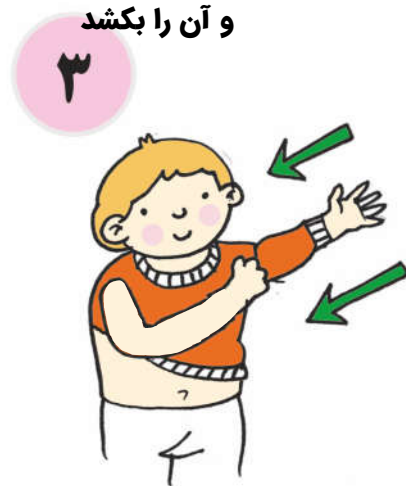
نگه‌داشتن و وارد کردن دست‌ها در آستین را نشان دهید. بعد از شناسایی قسمت جلو، اجازه دهید آن را طوری بگیرد که پشت تیشرت به سمت او باشد.



کمک کنید دست دیگر را به همین روش داخل آستین قرار دهد



کمک کنید دست را در آستین قرار دهد و آن را بکشد



به او بگویید تیشرت را به‌طور مناسب در قسمت کمر نگه‌دارد و با دو دست به طرف پایین بکشد



- 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	
		برای به تن کردن تیشرت و بلوز (لباس‌های فاقد دکمه یا زیپ)، لباس را به صورت برعکس (روی لباس به سمت جلو باشد) می‌گیرد (دست راست انتهای سمت راست لباس، دست چپ انتهای سمت چپ لباس)	۱
		سر را از انتهای لباس رد می‌کند تا از قسمت مشخص شده سر به صورت کامل خارج شود و قسمت شانه‌ها دقیق بر روی شانه قرار بگیرد	۲
		دست راست را از قسمت انتهای لباس وارد می‌کند و از آستین سمت راست به طور کامل خارج می‌کند	۳
		دست سمت چپ را از قسمت انتهای لباس وارد کرده و از آستین سمت راست به طور کامل خارج می‌کند	۴

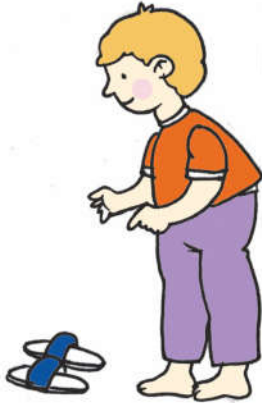
آموزش پشت و رو و وارونه لباس:

- پس از این که کودک پوشیدن لباس را به طور کامل یاد گرفت باید درست پوشیدن لباس را به او بیاموزید.
- ابتدا دو لباس کاملاً مشابه را جلوی او قرار داده به صورتی که یکی به پشت و دیگری به طرف جلو باشد و جلو لباس را به کودک نشان دهید. توجه او را به تفاوت ها و درزهای لباس جلب کنید.
- معمولاً کودکان می توانند جلو لباس را از روی عکس، نوشته یا انواع علامت های دیگر تشخیص دهند.
- از کودک بخواهید که خودش جلوی لباس را نشان دهد.
- این کار را با لباس های غیر هم رنگ و غیر هم شکل نیز تکرار کنید. وقتی کودک قادر بود بین دو لباس فوق پشت و جلو را تعیین کند از او بخواهید که روی یک لباس این کار را انجام دهد. یعنی لباس را روی میز قرار داده یا در دست نگه دارید و از کودک بخواهید جلوی لباس را نشان دهد و بعد پشت آن را نشان دهد.
- برای لباس هایی که جلو آن عکس یا علامت خاص دیگری ندارد این کار دشوارتر است. زیرا کودک باید به یقه و مارک پشت لباس توجه کند.
- کودک باید در حین لباس پوشیدن، پشت و جلوی لباس را در نظر بگیرد. در صورتی که کودک در این کار مشکل دارد باید این عمل را نیز به صورت مرحله بندی آموزش دهید.
- ابتدا خودتان لباس را به صورت درست به کودک بدهید تا پیوشد و در صورت اشتباه چرخاندن لباس، کمک های لازم را به او ارائه کنید.
- با تکرار و تمرین روی لباس های مختلف سرانجام کودک روش درست را یاد خواهد گرفت.
- همیشه در نظر داشته باشید که هر کودک با سرعت خاص خود یاد می گیرد. پس اگر یک کودک به زمان بیشتری نیاز داشت ناامید نشوید و کار را تکرار کنید.



پوشیدن دمپایی:

راهنمایی کنید تا هر دو دمپایی را به درستی
مقابل خود بگذارد



اجازه دهید دمپایی خود را از بین سایر
دمپایی‌ها پیدا کند



بگذارید دمپایی را به درستی بپوشد



بگذارید کنار دمپایی بایستد

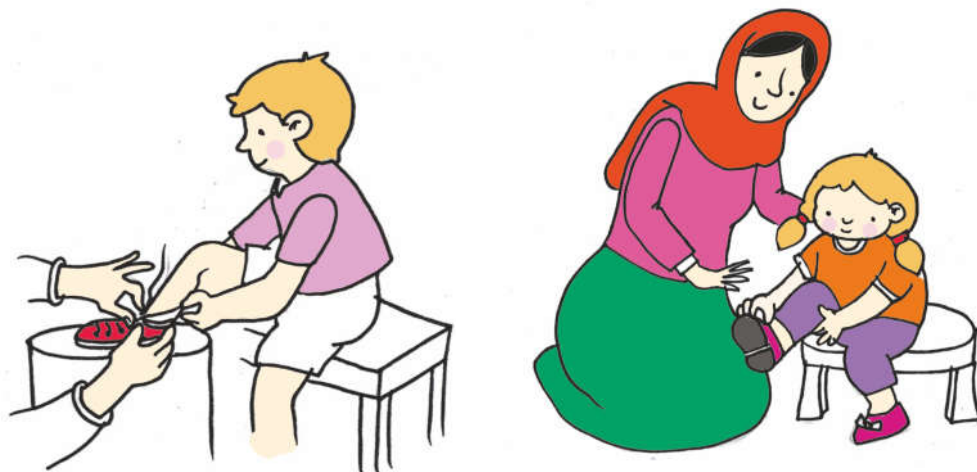


پوشیدن کفش:

۱. آموزش پوشیدن کفش را از کفش‌های بدون بند شروع کنید. اجازه دهید کودک روی زمین بنشیند و کفش پای چپ را انتخاب کنید، به او کمک کنید ابتدا انگشتان پا را وارد کفش کند. در قسمت داخلی پاشنه کفش یک علامت بگذارید تا کودک بتواند کفش پای چپ و راست را شناسایی کند.
۲. بعد از وارد کردن انگشتان پا، به او کمک کنید پاشنه پا را داخل کفش کند و فشار دهید تا وارد کفش شود. از او بخواهید راه برود و ببیند که راحت است.

۳. همانطور که او یاد می‌گیرد، پوشیدن کفش بنددار را نیز به او آموزش دهید. به او نشان دهید چطور بند کفش را ضربدری کند و ببندد. همچنین قبل از قرار دادن پا به او نشان دهید چطور بند را باز کند.

۴. هنگام آموزش گره زدن بند کفش، اگر او بتواند بند کفش را گره بزند، شروع خوبی است. ممکن است گره زدن را دیرتر یاد بگیرد. به تدریج یاد می‌گیرد بند کفش را به صورت پاپیون ببندد. اگر همچنان برای بستن بند کفش مشکل دارد از کفش‌های چسبی استفاده کنید یا بدون باز و بسته کردن بند کفش پا را داخل کفش بلغزاند و بپوشد.



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.

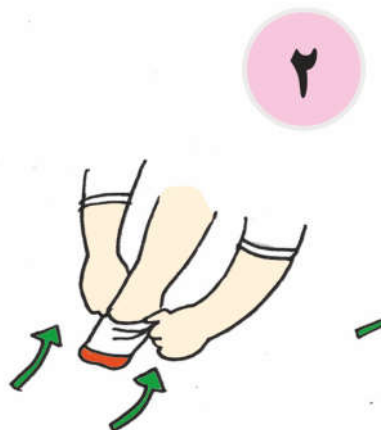
رفتار	می‌تواند با کمک شما انجام دهد	می‌تواند به صورت مستقل انجام دهد
۱	تفاوت لنگه چپ و راست کفش را می‌داند	
۲	تفاوت بین انواع کفش را می‌داند (مردانه، زنانه، بچگانه، کتونی ورزشی، دمپایی، صندل، اداری و ...)	
۳	اول یک پا را داخل کفش می‌کند و سپس پشت کفش را به سمت بالا می‌کشد	

می‌تواند به صورت مستقل انجام دهد	می‌تواند با کمک شما انجام دهد	رفتار	
		بعد پای دیگر را وارد کفش می‌کند و سپس پشت پا را به سمت بالا می‌کشد	۴
		در کفش‌های چسبی، می‌داند که اول باید چسب را باز کند و بعد پا را وارد کند	۵
		برای باز کردن بند کفش، می‌داند که یکی از بندها را باید بکشد تا بند کامل باز شود و سپس پا را در بیاورد	۶
		برای بستن بند کفش، ابتدا بستن آن را با بندهای مختلف و بر روی مواد مختلف تمرین کرده است (با کمک کار درمان و رفتار درمانگر)	۷
		انتهای بند که به کفش متصل شده است را با انگشت شصت و دو انگشت دیگر دست راست و طرف دیگر بند را به همین ترتیب با دست چپ می‌گیرد	۸
		بند چپ را به زیر بند راست برده و در محل تقاطع نگه می‌دارد	۹
		بند راست را از سوراخ ایجادشده رد کرده و مجدد به سمت بالا می‌آورد	۱۰
		دو طرف بند را محکم گرفته و می‌کشد	۱۱
		مجدد بند چپ را گرفته و به زیر بند راست می‌آورد	۱۲
		بند راست را از سوراخ ایجادشده به صورت نصفه رد می‌کند	۱۳
		با دست چپ همزمان بند چپ را می‌کشد تا محکم گردد	۱۴

● پوشیدن جوراب:

پوشیدن جوراب را از آخر به اول آموزش دهید. به عنوان مثال پوشیدن جوراب وقتی بالای پاشنه است راحت تر از زمانی است که کودک باید جوراب را در دست بگیرد و انگشتان پا را داخل آن کند. پس جوراب پوشیدن را مرحله به مرحله آموزش دهید تا کودک در انجام هر مرحله موفق باشد.

کشیدن جوراب وقتی پایین پاشنه پا است



کشیدن جوراب وقتی بالای پاشنه پا است



پوشیدن جوراب وقتی قسمت پاشنه آن را در موقعیت صحیح به او می‌دهید



کشیدن جوراب وقتی انگشتان پا داخل آن است.



چک‌لیست صفحه بعد 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.

می تواند به صورت مستقل انجام دهد	می تواند با کمک شما انجام دهد	رفتار	
		جوراب هر پا را می شناسد یا از روی علامت مشخص شده قبلی که او می داند می تواند تشخیص دهد	۱
		تفاوت بین داخل و خارج جوراب را می داند	۲
		اول جوراب پای راست را برداشته و قسمت روی جوراب را به سمت بالا قرار می دهد	۳
		دو طرف جوراب از قسمتی که پا می تواند داخل آن شود (کش جوراب)، را از هم دیگر باز می کند	۴
		پای راست را داخل جوراب کرده به صورتی که انگشتان پا به سر جوراب برسد	۵
		قسمت ساق و پاشنه پا را به سمت بالا می کشد	۶
		همین ترتیب را برای پای چپ انجام می دهد	۷

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).

