

کتابچه راهنمای ایمنی

ویژه افراد دارای اتیسم و خانواده آنها

The safety guideline for
Individual with autism And
their family



صاحب امتیاز:
انجمن خیریه اتیسم ایران

مؤلفان و مترجمان:
مینا عمادی زاده
سید محمد علی میری
فرح بکی زاده
منصوره آبادیان
مهدی اصائلو
محمد رضا ضیائیان

دبیر علمی:
سینا توکلی

طراح گرافیک:
زهرا حبی

فهرست

۴	مقدمه
۵	ایمن سازی
	دوران کودکی
۷	ایمنی خانگی
۱۸	امنیت وسایل
۲۰	سنسورهای دود و مونوکسید کربن
۲۱	ایمنی در و پنجره ها
۲۲	ایمنی در برابر آتش سوزی
۲۴	ایمنی فضای خارج از خانه
۲۵	عبور از خیابان
۲۷	حمل و نقل عمومی
۲۹	پرسه زدن و فرار
۳۲	استفاده از سرویس بهداشتی عمومی
۳۴	بازی
۳۶	ایمنی در مواجهه با محیط های پر آب
۳۶	آدم ربایی
۳۷	جسمی و جنسی
	دوران مدرسه
۴۱	ایمنی جامعه
۴۱	تعامل با مأموران قانون
۴۴	تلفن همراه و اینترنت
۴۵	روابط با دیگران
۴۶	ایمنی در مدرسه
	دوران بزرگسالی
۴۷	ایمنی جامعه
۴۸	مهارت های مالی
۵۰	محل کار
۵۲	ضمائم

مقدمه

انجمن اتیسم ایران، تشکل غیردولتی، غیرانتفاعی، آموزشی، حمایتی و توان بخشی ویژه‌ی اختلال طیف اتیسم در ایران است که در سال ۱۳۹۲ با هدف ارتقاء کیفیت زندگی افراد دارای اتیسم و خانواده‌های آنان توسط جمعی از علاقه‌مندان، متخصصان، خیرین و خانواده‌های این کودکان با مجوز رسمی ملی وزارت کشور به شماره ثبت ۳۳۲۴۲، شناسه ملی ۱۴۰۰۳۸۵۹۵۰۸ از وزارت کشور و وزارت بهداشت تأسیس شده است.

در راستای هدف انجمن، ارتقاء کیفیت زندگی افراد دارای اتیسم و خانواده‌های آنان واحد آموزش، پژوهش و توان بخشی با توجه به اهمیت موضوع ایمن بودن، ایمن زندگی کردن و محیط ایمن داشتن و صدمات و آسیب‌هایی که افراد دارای اتیسم از عدم آگاهی موارد ایمنی در محیط خانه، سطح شهر، محل و ... دیده‌اند و حتی در بعضی موارد متأسفانه فرد جان خود را از دست داده است و یا دچار آسیب‌های روحی پایداری گردیده است، تصمیم به تهیه‌ی کتابچه‌ای با موضوع ایمنی برای همه‌ی افراد دارای اتیسم، خانواده‌های آنان و تمام افرادی که به صورت مستقیم با این عزیزان در ارتباط هستند، نموده است.

این کتابچه بر اساس سن تقسیم‌بندی شده است، این تقسیم اگرچه مطابق با تقسیم‌بندی‌های دقیق علمی نیست، اما با توجه به محتوای در نظر گرفته شده، در سه دوره‌ی کودکی (تولد تا قبل از ۷ سالگی)، دوران مدرسه (۷ تا ۱۸ سالگی) و بزرگسالی (۱۸ سال به بعد) می‌باشد که در هر بازه‌ی سنی پیرامون موضوعاتی همچون (ایمنی در خانه، ایمنی در محیط شهری و اجتماع، ایمنی در ارتباط با مسائل جسمی و جنسی، ایمنی در محل کار و ...) مباحث و دستورات عمل‌های اجرایی را یادآور گردیده‌ایم.

همچنین به منظور بررسی اولیه از میزان ایمنی به کار گرفته شده توسط خانواده، در ابتدای کتابچه چک‌لیستی از هر محیط قرار داده شده است که توسط خانواده تکمیل می‌گردد و بعد از بررسی موارد اجرا نشده، اعضای خانواده می‌توانند با مراجعه به آن بخش، موارد را رعایت کنند.

در پایان اعضای انجمن اتیسم امیدوارند که با راهنمایی‌های این کتابچه، تا حدودی از دغدغه، آلام و نگرانی‌های والدین در ارتباط با سلامت فرزندشان بکاهند، تا بتوانند با خیال راحت به اقدامات توان بخشی در کاهش علائم اتیسم بپردازند و زندگی همراه با آرامش و شادی را داشته باشند.

ایمن سازی

ایمن بودن از لحظه‌ی تولد شروع شده و حتی تا سنین بزرگ‌سالی ادامه پیدا می‌کند و زمانی که فرزند شما شروع به کاوش محیط اطرافش می‌کند، این نگرانی‌ها و اهمیت ایمن بودن را با گفتن ((مواظب باش!)) نشان می‌دهید.

کودکان و نوجوانان اختلال طیف اتیسم معمولاً درکی از خطر ندارند و با داشتن شرایط خاص رفتاری، ارتباطی، حسی و حرکتی، می‌توانند منجر به ایجاد شرایط آسیب‌زا و بروز خطرات احتمالی برای خود و خانواده‌هایشان شوند. شایان توجه است که هر فردی با فرد دیگر متفاوت است و افراد دارای اتیسم هم از این قاعده مستثنی نیستند. بنابراین هر فرد نیازها و شرایط مخصوص خود را دارد و شما باید محیط‌هایی که کودک در آن‌ها رفت‌وآمد می‌کند را با در نظر گرفتن ویژگی‌های خاص فرزندتان ایمن‌سازی کنید و یا او را از خطر حفظ کنید. در نظر داشته باشید که حوادث، جا و مکان مشخص نداشته و در زمان معینی روی نمی‌دهد، بلکه معمولاً جایی اتفاق می‌افتد که انتظار وقوع آن را نداریم و غافلگیر می‌شویم. محیط طبیعی، افراد، جامعه و زندگی مدرن از مواردی هستند که ایمنی یک کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

ما در این کتابچه تلاش کرده‌ایم تا با توجه به ویژگی‌های افراد دارای اتیسم، موارد ایمنی که شما خانواده‌ها لازم است آن‌ها را اجرا کنید، به فرزند خود آموزش دهید و با او تمرین کنید را در اختیارشان قرار دهیم. این محتوا در سه دوره‌ی کودکی، دوران مدرسه (نوجوانی) و بزرگ‌سالی در حوزه‌ی ایمنی با مکان‌های مختلفی همچون، منزل (آشپزخانه، در و پنجره، پذیرایی و...)، خارج از خانه (محل‌های زندگی، چهارراه‌ها، مراکز تفریحی و خرید و...)، موضوعات مربوط به بدن (حوزه‌ی جسمی و جنسی)، مباحث ایمنی مربوط به کار، اینترنت، ارتباط با دیگران، زورگویی و... تهیه شده است. تمام تلاش ما در این کتابچه بر این است که با کاربرد این مفاهیم و اجرایی کردن آن، میزان بروز خطر را در زندگی خود و فرزندتان کاهش یابد و میزان استرس ناشی از این حوزه به کمترین حد خود برسد.

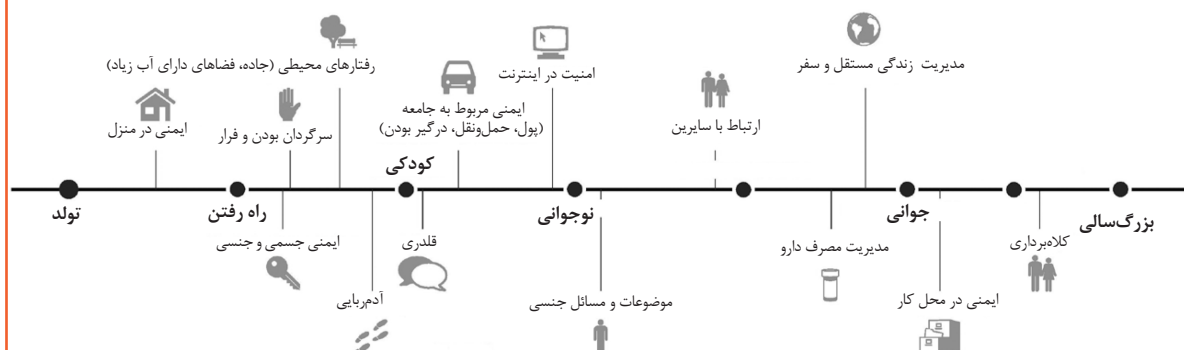
اما اختلال طیف اتیسم به دلایل زیر می‌تواند برای افراد اتیسم چالش‌های بیشتری را ایجاد کند:

- عدم آگاهی از موقعیت و شناخت خطر
- مشکلات حسی
- ضعف در تعاملات اجتماعی
- علاقه به اشیاء محدود

باورهایی در ارتباط با مسائل ایمنی:

- مهارت ایمنی، مهارتی است که مربوط به کل دوره‌ی زندگی فرد می‌باشد، که نیازمند صرف انرژی و زمان است و باید آموزش مهارت‌های ایمنی زود شروع شود و ادامه یابد.
- مهارتی است که باید، آموزش داده شود، تمرین شود و میزان یادگیری فرد بررسی شود.
- شبکه‌ای از موارد ایمنی ایجاد شود، که شامل جامعه، خانه و... است.
- هر زمان که شروع شود، دیر نیست.

مسیر زندگی از نگاه اטיسم: راهنمای ایمنی



این تصویر، موضوعات مربوط به ایمنی را که در میان افراد دارای اטיسم در طول زندگی‌شان اتفاق خواهد افتاد و شایع است را نشان می‌دهد. مشخص نمی‌کند که هر بحث ایمنی چقدر طول خواهد کشید. هرکدام از این موارد می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد و ممکن است که بعضی از آن‌ها برای فرزند شما کاربرد و معنایی نداشته باشد.

می‌توانید بعد از هر کلاس توان بخشی از درمانگر در مورد آسیب‌های احتمالی که ممکن است دیده باشد، سؤال بپرسید و یا اعضای بدن فرزند خود را بررسی کنید. به همین منظور در این کتابچه پیرامون موارد ایمنی در کلاس‌ها و کلینیک‌های توان بخشی موضوعاتی مطرح نگردیده است.

حتماً نکات زیر را به منظور آموزش دادن و اجرایی کردن موارد ایمنی به خاطر داشته باشید:

- کودکان دارای اטיسم با تصویر، بهتر مطالب را یاد می‌گیرند و مرور می‌کنند، حتماً جهت یادآوری از علائم تصویری متعدد که تعدادی از آن‌ها به عنوان نمونه در انتهای کتابچه آمده است، استفاده کنید.

- حتماً میزان دقیق اطلاعات را به وی به صورت ریزه‌ریز و همراه با جزئیات بگویید (میزان داغ بودن آب، میزان درجه‌ی کولر و یا بخاری).

- سعی کنید آن‌ها را در هر موقعیت مربوط به خود و به صورت عملی آموزش دهید، تمرین و تکرار کنید.

- از طریق داستان‌های اجتماعی به آموزش موارد ایمنی بپردازید و به موقعیت‌های مختلف تعمیم دهید.

در همین راستا، در ابتدای کتابچه، چک‌لیست موارد ایمنی را مشاهده خواهید کرد، که با تکمیل کردن آن و جمع زدن آیتم‌های به دست آمده، میزان خطر و بروز حادثه را در ارتباط با خود و فرزندتان مشخص کنید، تا هم با میزان اهمیت آن‌ها آشنا شوید و هم بعد از خواندن هر بخش بتوانید آن مواردی را که اجرا نکرده‌اید، به منظور رفع آنان سریعاً اقدام کنید.

با توجه به مداخلاتی که افراد دارای اטיسم در طول زندگی دریافت می‌کنند و عموماً در بخش‌های کاردرمانی، گفتاردرمانی و رفتاردرمانی می‌باشد، فرد دارای اטיسم زمان زیادی را در کلینیک‌های توان بخشی سپری می‌کند، همه‌ی کلینیک‌های توان بخشی و درمانی موظف به اجرای پروتکل‌های ایمن‌سازی در جهت کاهش میزان آسیب‌های وارد شده به افراد خدمت‌گیرنده‌اند و خیال شما می‌تواند از این بابت تا حدودی راحت باشد. اما اگر برای اولین بار به کلینیک توان بخشی مراجعه می‌کنید، حتماً در ارتباط با رفتارهای خود آسیب‌زننده و دیگر آسیب‌رسان فرزندتان به مسئولان کلینیک و درمانگر فرزندتان اطلاعات لازم و کافی را بدهید و حتی در جهت پیشگیری

ایمن سازی فضای داخل خانه

هنگامی که کودک شروع به خزیدن در اطرف خانه می‌کند نگرانی‌های مربوط به ایمنی خانه آغاز می‌شود، که این مسئله برای افراد دارای اتیسم و خانواده‌هایشان بیش از پیش نمایان می‌شود چراکه این کودکان تمایل دارند بر روی موارد خاصی تمرکز کنند یا رفتارهایی را برای تحریک حسی خود انجام دهند که اغلب از خطرات احتمالی اطراف خود، آگاه نیستند.

سال‌های اولیه‌ی کودکی (سن ۲ تا ۱۲) سالگی گستره‌ی وسیعی از مراحل رشد است که کودک در این دوران در مراحل رشد حرکتی اولیه‌ی خود، برای اولین بار خزیدن، نشستن، ایستادن و راه رفتن را تمرین می‌کند و با توجه به عدم درک مفهوم خطر ممکن است به همه‌جا سر بزند و کم‌کم با افزایش سن رفتارها و محل‌های خطرناک‌تری را ببیند که بدون عدم اطلاع و آگاهی و عدم رعایت موارد ایمنی ممکن است صدمات جبران‌ناپذیری متوجه کودک گردد. به این منظور گام‌های پیشگیرانه‌ای وجود دارد که موجب می‌شود برخی از نگرانی‌های شما والدین عزیز در خصوص ایمنی در طول زمان کاهش یابد.

ایمنی خانگی: برنامه‌ریزی و پیشگیری

- به خانه‌ی خود به‌عنوان یک محیط آموزشی فکر کنید و از ابزارهای تصویری آموزشی استفاده کنید. به این صورت که تصاویر و یا برچسب‌های متناسب را بر روی کابینت آشپزخانه، اتاق و یا وسایل مختلف قرار دهید، با این کار کودک شما می‌تواند ببیند که چه چیز کجا می‌رود و تصاویر و دستورات عمل‌های مربوطه چیست. با قرار دادن نشانه‌ها، عکس‌ها یا کلمات بر روی مواردی که مربوط به ایمنی فرزندتان می‌باشد به او کمک کنید به مرور زمان انتظارات شما را یاد بگیرد و رفتارهای پرخطر انجام ندهد (به‌طور مثال لطفاً تلویزیون را از پرز نکش).

- مرزها و محدودیت‌هایی را تعیین کنید. به‌طور مثال تصاویری که نشان‌دهنده‌ی علامت توقف می‌باشد روی هر دری که به بیرون و راه‌پله منتهی می‌شود، قرار دهید.



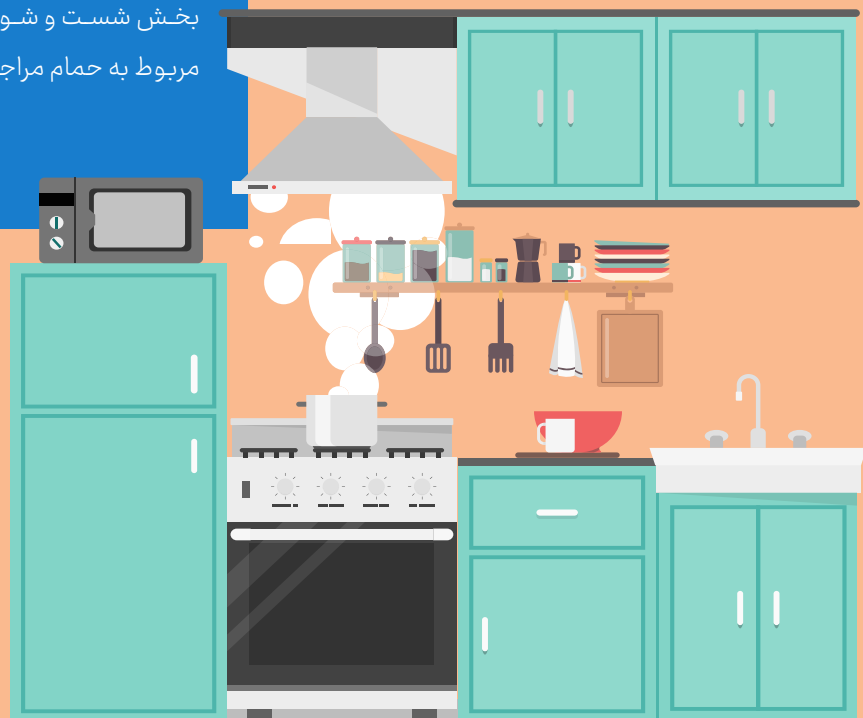
لطفاً با توجه به محل مشخص شده، بررسی نمایید آیا موارد ایمنی گفته شده در ارتباط با فرزند شما رعایت می‌گردد یا خیر. در صورت انجام آن عدد ۱ و در صورت عدم انجام آن عدد ۰ بنویسید.

ردیف	محل	موارد ایمنی	انجام شده یا وجود دارد
۱	آشپزخانه	مواد شوینده در طبقات بالای کابینت قرار دارد و در دسترس کودک نیست.	
۲		تمامی درهای کابینت با قفل بسته می‌شوند.	
۳		لوازم برقی آشپزخانه بر روی کابینت به صورت ثابت قرار گرفته‌اند.	
۴		پریزهای برق در آشپزخانه با حفاظ پوشیده شده است.	
۵		شیر گاز از چشم کودک مخفی شده و به راحتی دیده نمی‌شود.	
۶		چاقو و اشیاء تیز در کشوهای قفل‌دار گذاشته شده است.	
۷		سیستم اطفاء حریق در آشپزخانه نصب است.	
۸		وسایل آتش‌زا (کبریت، فندک و ...) در کشوهای کابینت مخفی شده است.	
۹		کف آشپزخانه با پارکت، فرش و یا وسیله‌ای که مانع لیز خوردن است، پوشیده شده است.	
۱۰		لبه‌های تیز وسایل، کابینت و دیوارها با فوم، پارچه و ... پوشیده شده است.	
۱۱		قرص‌ها و داروهای مصرفی در کمدی دربسته که امکان قفل شدن آن وجود دارد، قرار دارند و در صورتی که در یخچال نگهداری می‌شوند در طبقات بالایی و دور از دسترس است و به هیچ وجه روی این و ... قرار ندارند.	
۱۲		پس از اتمام آشپزی، حتماً محافظی جهت عدم برخورد دست با میله‌های اجاق گاز (چدن‌ها) و جلوگیری از سوختگی در نظر گرفته شده است.	
۱۳		در یخچال دارای قفل است که امکان رسیدن دست فرزند شما به آن محدود می‌باشد.	
۱	پذیرایی	در صورت امکان تلویزیون در ارتفاع و به دیوار چسبیده است، در غیر این صورت تلویزیون به وسیله‌ی چسب‌ها و نگهدارنده‌های خاص به میز محکم و ثابت شده است.	
۲		پریزهای برق، با محافظ پوشیده شده است.	
۳		لوازم شکستنی همانند مجسمه، گلدان، دراور و ... از اطراف پذیرایی دور شده‌اند.	
۴		اگر منزل دارای پنجره می‌باشد، پنجره دارای حفاظ می‌باشد.	
۵		پنجره با چسب به صورت ضربدر در مقابل شکسته شدن و پخش شدن شیشه‌های شکسته، ایمن شده است.	
۶		در ورودی با قفل‌های مجهز بسته می‌شود که به راحتی با دست باز نمی‌شود.	
۷		لبه‌های تیز همچون اپن و سکوها با اسفنج و پارچه پوشانده شده است.	
۸		اگر کف خانه سرامیک هست، تمام بخش‌های آن با موکت یا فرش پوشیده شده است.	
۹		بخاری یا شوفاژ و وسایل گرمایشی در جای ایمن قرار دارد و یا پوشیده شده است که امکان آسیب رساندن وجود ندارد.	
۱۰		قفسه‌ها، کتابخانه و کمد‌ها به صورت ثابتی به دیوار چسبیده‌اند که امکان برگشت آن‌ها و افتادن وجود ندارد.	

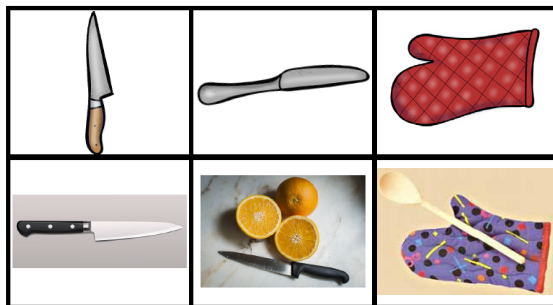
به فرزند خود یاد دهید و تمرین کنید:

- قبل از آشپزی آستین لباس خود را بالا بزند که نزدیک سطوح داغ نباشد.
- هنگام آشپزی جواهرات گشاد یا آویزان را در بیاورد.
- در آشپزخانه کفش‌هایی با کف لاستیکی که سر نمی‌خورد بپوشد. این کار در صورتی که غذا یا نوشیدنی کف آشپزخانه بریزد از سر خوردن و افتادن او می‌تواند پیشگیری کند.
- دست‌ها را قبل از تماس با غذا هنگام غذا خوردن یا پختن غذا به خوبی با آب و صابون بشوید. دست خود را دورتر از شیر آب بگیرد. ابتدا آب سرد و سپس آب گرم را باز کند. قبل از شستشو دما را چک کند.
- بعد از صابون زدن ۱۵ تا ۲۰ ثانیه دست خود را بشوید و سپس آب‌کشی نماید. هنگام بستن ابتدا آب گرم و سپس آب سرد را ببندد. دست‌ها را با حوله خشک نماید. برای اطلاعات بیشتر و آموزش به فرزندتان در این خصوص به بخش شست و شوی دست‌ها در موارد ایمنی مربوط به حمام مراجعه کنید.

- اطمینان حاصل کنید که آشپزخانه محیطی ایمن است. از گذاشتن وسایل زیاد نزدیک اجاق‌گاز، ماکروویو و فر خودداری کنید، مسیر راه رفتن را تمیز نگه دارید.
- همراه وسایل را چک کنید که به درستی کار کنند. در صورتی که قسمت فرسوده یا شکسته وجود دارد و غیر ایمن است آن را دور بیندازید.
- از پریزهای قطع‌کننده‌ی جریان برق در نزدیکی دوش و ظرف‌شویی استفاده کنید. این پریزها ظاهر متفاوتی از پریزهای معمولی دارند. این پریزها به پیشگیری از وقوع برق‌گرفتگی کمک می‌کنند.
- به تعداد پریزها وسایل را به پریز متصل کنید و فشار زیادی به پریز وارد نکنید؛ در صورتی که خروجی بیشتری مورد نیاز است از محافظ استفاده نمایید.
- سطحی که غذا را روی آن آماده می‌کنید تمیز نگه دارید. از وسایل ایمن در پیشخوان آشپزخانه استفاده کنید. ممکن است بخواهید برای حفاظت از دست خود دستکش بپوشید.



موارد ایمنی در خصوص گاز و فر



- فاصله‌ای به اندازه‌ی ۱ متر از هر طرف اجاق‌گاز در نظر بگیرید و این فاصله را با نوارچسب به شکل مستطیل روی زمین یا کابینت مشخص کنید، می‌توان این فاصله را با باز کردن دست‌ها اندازه گرفت. در صورتی‌که کسی بخواهد به شما کمک کند باید برای ورود به این فضا از شما اجازه بگیرد.

- اگر فرزندان درکی از خطر ندارد، نیازی به آموزش استفاده از اجاق‌گاز نیست چراکه ممکن است منجر به آتش‌سوزی شود.

- فر را روی تنظیمات مناسب قرار دهید. تنها از ظروف مناسب برای پختن استفاده کنید. بعضی از ظروف را فقط می‌توان روی اجاق‌گاز قرارداد.

پیشنهاد می‌شود هنگام آشپزی موارد زیر را با بیانی ساده و قابل فهم به فرزند خود آموزش دهید و تمرین کنید.

آشپزی با اجاق گاز و فر

زمان پخت و دمای مناسب را مطالعه کند. از دماسنج ایمن برای چک کردن دمای غذا استفاده کند. با چک کردن در گوگل موارد مربوط به دمای ایمن مواد غذایی را چک کند.

- از شعله‌های عقب اجاق‌گاز برای پخت‌وپز استفاده کند. این کار باعث دور شدن حرارت از بدنش می‌شود. در صورتی‌که فاصله‌ی آن خیلی زیاد بود مایه‌تابه را به شعله‌های جلو منتقل کند و هنگام جابه‌جایی از دستانش مراقبت کند.

- هنگامی‌که از اجاق‌گاز استفاده می‌کند شعله‌ی گاز را کمی کمتر کند تا مانع سوختن یا پختن بیش‌ازحد غذا شود. بداند پخت در دمای پایین‌تر به زمان بیشتری نیاز دارد؛ بنابراین زمان را به‌درستی مدیریت کند.

- زمانی‌که غذا را درون مایه‌تابه یا قابلمه می‌ریزد از یک وسیله استفاده کند و به آرامی آن را بریزد.

- زمانی‌که غذا را اضافه کرد قاشق یا ملاقه را داخل ظرف نگذارد. آن را داخل یک بشقاب نزدیک غذا اما دور از حرارت بگذارد.

- هنگام کار با فر با پوشیدن دستکش مخصوص یا دستگیره از دستان خود محافظت کند.

- توضیح دهید دسته و قسمت بیرونی ظروف و مایه‌تابه به‌سرعت داغ می‌شود.

- ابتدا دستکش بیوشد و سپس در فر را باز کند. چراکه در فر به‌سرعت داغ می‌شود. سپس مایه‌تابه را برداشته و در فر قرار دهد، در آن را ببندد و هنگام اتمام پخت آن را خاموش کند.

- هنگامی‌که غذا پخته شد آن را روی سطح مقاوم به حرارت بگذارد. در آن را با فاصله دور از خودش بردارد که بخار آن باعث سوختگی نشود. اجازه دهد غذاهای داغ قبل از خوردن سرد شوند.

- هنگامی‌که روی اجاق‌گاز آشپزی می‌کند در ظرف را قرار دهد که در برابر غذای داغ از خود محافظت کند. از دستان خودش با پوشیدن دستکش یا استفاده از حوله مراقبت کند.

- دستورالعمل‌های روی مواد غذایی در رابطه با



- هنگامی که غذا را به قابلمه اضافه کرد در آن را بگذارد تا از پرتاب مواد غذایی جلوگیری کند. هنگام باز کردن در ظرف آن را از صورت خود دورنگه دارد.
- بعد از اتمام پخت و پز گاز را خاموش کند.
- اگر می خواهد مایع داغی را از قابلمه بیرون بریزد از آبکش استفاده کند. آبکش را در ظرف شویی قرار دهد. به آهستگی غذا و مایعات را داخل آبکش بریزد. مایع از صافی عبور خواهد کرد. چندین مرتبه صافی را تکان دهد تا باقیمانده‌ی مایعات نیز خارج شود.

آشپزی با ماکروویو

- در صورتی که صفحه‌ی چرخان ندارد، هر سه دقیقه یک بار ماکروویو را متوقف کند و ظرف داخل آن را بچرخاند یا غذا را مخلوط کند. این کار باعث جلوگیری از پخت غیریکنواخت می‌شود. هنگام لمس غذای داغ مراقب دستانش باشد.
- به هم زدن غذا یکراه برای جلوگیری از پخت غیریکنواخت می‌شود. در نیمه‌ی پخت یا هنگام چرخاندن غذا را مخلوط کند. از ملاقه‌ی مقاوم به حرارت هنگام به هم زدن غذا استفاده کند. ملاقه یا قاشق را بعد از مخلوط کردن داخل ماکروویو نگذارد.
- ماکروویو را برای اتمام پخت دوباره روشن کند.
- ممکن است بخواهد برای ادامه‌ی پخت درجه حرارت را پایین بیاورد.
- ممکن است نیاز داشته باشد دوباره زمان را با توجه به دمای پایین تنظیم کند.
- با مراجعه به گوگل موارد مربوط به دمای ایمن مواد غذایی را چک کند
- هنگامی که غذای داغ را از ماکروویو بیرون می‌آورد از دستکش و صفحه‌ی مقاوم به حرارت استفاده کند.
- زمان کافی برای خنک شدن به غذا بدهد. برای جلوگیری از سوختگی با بخار آب در ظرف را دور از صورت خود بازکند.

آشپزی با روغن یا چربی

- از کره، روغن یا سایر چربی‌ها به‌طور ایمن استفاده کند. از دمای پایین استفاده کند که روغن به‌آرامی گرم شود. هرگز ماهیتابه‌ی حاوی روغن، کره یا چربی‌های دیگر را به حال خود رها نکند. روغن‌ها به‌سرعت داغ می‌شوند و می‌توانند باعث آتش‌سوزی شوند.
- درب ظرف را برای جلوگیری از پرتاب شدن مواد چرب بگذارد. مواد چرب وقتی داغ می‌شوند به فاصله‌ی دور پرتاب می‌شوند.
- در صورتی‌که غذا را داخل ماهیتابه ریخت از ملاقه‌یز مقاوم به حرارت استفاده کند. غذا را به‌آرامی داخل ماهیتابه بریزد.
- در صورتی‌که روغن شروع به دود کردن کرد: منبع گرما را خاموش کند.
- در ماهیتابه را بگذارد. اجازه دهد قبل از باز کردن در، روغن کاملاً خنک شود.
- در صورتی‌که مواد چربی آتش گرفت: در ظرف را بگذارد و آن را حرکت ندهد.
- منبع گرما را خاموش کند.
- در ظرف را بر ندارد، برداشتن در باعث رسیدن اکسیژن و آتش‌سوزی بیشتر می‌شود. در ظرف را تا زمانی‌که خنک نشده بر ندارد.
- آب اضافه نکند. آب آتش را به سطوح دیگر پخش می‌کند.
- از منزل بیرون برود و با (۱۲۵) تماس بگیرد.

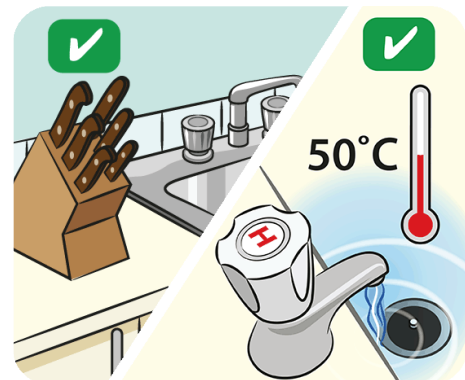
نگهداری چاقو و دور ریختن زباله‌ها

- هنگامی‌که از چاقو استفاده می‌کند همیشه لبه‌ی تیز آن را به سمت پایین بگیرد. انگشتانش را از لبه‌ی تیز دورنگه دارد. از حرکات رو به پایین برای بریدن غذا استفاده کند.
- چاقو را در قفسه طوری بگذارد که لبه‌ی تیز آن به سمت پایین باشد تا هنگام برداشتن احتمال بریدگی خیلی کمتر باشد. چاقوها را در قفسه در یک بخش جداگانه قرار دهد.
- از ریختن موارد زیر به درون ظرف‌شویی خودداری کند:
- گوشت یا استخوان گوشت - مواد چرب
- هسته میوه - پوست سبزیجات

موارد ایمنی در موقع شست‌وشو دست‌ها

به فرزند خود یاد دهید و تمرین کنید:

- اگر شیر آب یک دستگیره دارد قبل از باز کردن یا بستن، دستگیره را به سمت آب سرد بچرخاند. در هنگام شست‌وشو، دست‌ها را دورتر از شیر آب بگیرد. ابتدا آب سرد را باز کند، سپس آب گرم را به تدریج باز کند تا زمانی‌که به دمای مطلوب برسد، سپس دست‌های خود را زیر آب ببرد. هنگامی‌که دست‌هایش خیس هستند صابون بردارد و به مدت ۱۵-۲۰ ثانیه دست‌ها را با صابون بشوید.
- دست‌ها را خوب با آب آبکشی نماید. زمانی‌که شست‌وشو تمام شد ابتدا آب گرم و سپس آب سرد را ببندد.
- همیشه با آب سرد آغاز کند و با آب سرد به اتمام برساند تا از سوختگی پیشگیری کند.
- همچنین در زمان شست‌وشوی ظرف‌ها نیز از این روش استفاده نماید.



ایمنی در حمام

حمام کردن و دوش گرفتن

- حمام خود را به جای امنی تبدیل کنید. از نحوه‌ی کار صحیح دوش، وان، دستشویی و روشویی اطمینان حاصل کنید، تمام وسایل الکتریکی را دور از آب قرار دهید.
- اطمینان حاصل کنید که حمام در طول روز و شب نور کافی داشته باشد.
- چراغ خواب نصب کنید تا در صورت نیاز به استفاده از حمام در تاریکی، فرزند بتواند مسیر را ببیند و به‌طور ایمن راه برود.
- از پریزهای قطع‌کننده‌ی جریان برق در نزدیکی دوش و سینک ظرفشویی استفاده کنید. این پریزها ظاهر متفاوتی از پریزهای معمولی دارند. این پریزها به پیشگیری از وقوع برق‌گرفتگی کمک می‌کنند.
- وسایل و سیم‌های برق را دور از آب قرار دهید. از وسایل الکتریکی با دکمه‌ی خودکار خاموش / روشن استفاده کنید که در صورت داغ شدن به‌صورت خودکار خاموش شود. وسایل بایستی قبل از کنار گذاشتن ۱۵ تا ۳۰ دقیقه خنک شوند.
- برای چک کردن دمای دوش یا وان ترمومتر تهیه کنید که در مغازه‌های فروش تجهیزات استخر یا وسایل تعمیراتی منزل می‌توانید پیدا کنید. بعضی از آن‌ها در آب غوطه‌ور می‌شوند و بعضی به دوش متصل می‌شوند.





برای جلوگیری از سرخوردن و افتادن در حمام:

- وسایل اضافی را از روی زمین بردارید.
- کفپوش‌ها را بردارید یا از کفپوش‌های غیر لغزنده استفاده کنید.
- برای سطح زیر دوش یا داخل وان از کف پوش هایی با اصطکاک زیاد و غیرلغزنده استفاده کنید.

ایمنی در مورد تجهیزات پزشکی

داروها را داخل کمد در حال یا اتاق قرار دهید. از قفسه‌ای استفاده کنید که دسترسی آسان برای شما داشته باشد نه فرزندتان. اطلاعات نوشته شده روی داروها را بخوانید. همیشه آن‌ها را قبل از استفاده به خصوص در مورد تاریخ انقضا چک کنید.

روش‌های دور انداختن داروهای تاریخ مصرف گذشته:

- داروها را بدون خرد کردن قرصها و کپسول‌ها، از بسته بندی اصلی خارج نمایید و با مواد ناخوشایندی مانند تفاله چای مخلوط کنید. مخلوط را در کیسه پلاستیکی دربسته قرار دهید و سپس داخل سطل زباله بیندازید. مخلوط حاصل را می‌توانید همچنین در قوطی حلبی خالی یا دیگر ظروف مشابه بریزید تا از نشت دارو یا ریختن آن به بیرون از سطل زباله جلوگیری شود.

- شربت‌ها و سوسپانسیونها را در فاضلاب ریخته و بطری آن را در زباله دان بیندازید.

- قبل از دور انداختن بطری خالی دارو، دستور مصرف روی آن را برای جلوگیری از مصرف نابجا مخدوش نمایید.

- تعداد کمی از داروها هستند که ممکن است ذاتاً خطرناک باشند یا با مصرف تنها یک دوز در فردی که دارو به او تعلق ندارد، کشنده باشند. برای جلوگیری از مصرف این مواد توسط کودکان، حیوانات خانگی یا



به فرزند خود آموزش دهید:

- کفش‌هایی با کف لاستیکی که سر نمی‌خورد بپوشد.

- برای دوش گرفتن ایمن، صندلی زیر دوش قرار دهد و هنگام صابون زدن و آبکشی روی صندلی بنشیند. همچنین می‌تواند از صندلی هنگام وارد شدن یا خارج شدن از دوش یا وان کمک بگیرد.

- برای حمام کردن بایستی مراقب سوختگی ناشی از آب داغ بود. ابتدا آب سرد را باز کند سپس تا جایی که به دمای مطلوب رسید آب داغ را باز کند. زمان بستن شیر، ابتدا آب گرم و سپس آب سرد را ببندد.

- در صورتی که از دوش استفاده می‌کند دمای آب خروجی از دوش را اول برای او چک کنید. اگر آب بیش از حد داغ بود از زیر دوش خارج شود چراکه خطر سوختگی ناشی از آب داغ وجود دارد.

- هنگامی که با فاصله از دوش یا وان هست می‌تواند آب سرد را بیشتر باز کند، سپس دوباره دما را چک کند و کار شست‌وشو را به اتمام برساند.



به فرزندتان یاد دهید:

- داروهایی که تاریخ انقضای آن‌ها گذشته است را در سطل زباله بیندازد. آن‌ها را در:
- در مسیر آب نیندازد.
- در فلش تانک توالت نیندازد.
- همچنین باتوجه به سطح درک فرزندتان موارد گفته شده‌ی فوق را نیز توضیح دهید.



ایمنی در دستشویی

- اطمینان حاصل کنید که توالت سالم است و مسیر آن گرفته نشده است. در صورتی که بعد از پر شدن مخزن صدای جاری شدن آب را شنیدید یا آب از توالت چکه می‌کند با یک تعمیرکار تماس بگیرید.
- به فرزند خود بگویید:
- در صورتی که دستشویی گرفته بود اجازه دهد ۵-۱۰ دقیقه محتویات آن پایین برود و دوباره فلش تانک را بکشد. در صورتی که مشکل برطرف نشد به پدر یا مادر اطلاع دهد. بیش از اندازه فلش تانک را نکشد چون امکان سرریز شدن وجود دارد.
- در صورتی که دستشویی فرنگی سرریز شد باید

دیگر افراد، به محض اینکه دیگر مورد نیاز نباشند باید سریعاً از طریق فاضلاب دور ریخته شوند. مانند چسب پوستی فنتانیل که برای تسکین درد مصرف می‌شود و باید به محض خاتمه‌ی مدت مصرف، آن را داخل فاضلاب توالت انداخت تا از مصرف اتفاقی آن جلوگیری شود. از داروهای این دسته، مسکن‌های مخدر می‌باشند مانند: فنتانیل، مورفین، بوپره نورفین، متیل فنیدیت، مپریدین، دیازپام، متادون، هیدرومورفون، اکسی مورفون و اکسی کودون.

- چنانچه شرکت سازنده دارو، روشی را برای معدوم سازی دارو روی بسته بندی آن ذکر کرده است باید بر اساس آن عمل نمایید.

- داروها را به دوستان خود ندهید چراکه پزشک بر اساس سابقه‌ی بیماری شما دارو را برای خود شما تجویز کرده است و دارویی که برای شما مؤثر بوده است چه بسا برای دیگری خطرناک باشد.

- بر اساس ملاحظات زیست محیطی محققان، از آنجا که تاکنون عارضه‌ی ناشی از باقیمانده‌ی دارو در محیط زیست انسان و خصوصاً آب ملاحظه نشده است، ریختن داروها در فاضلاب بلامانع است.

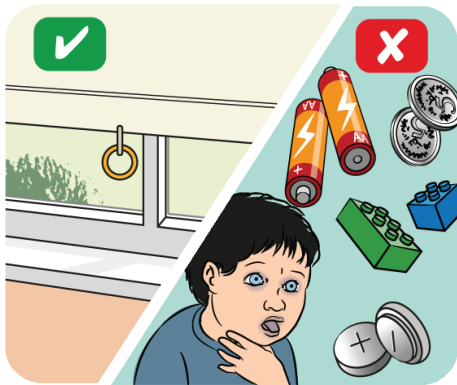
- در داخل اسپری داروهای استنشاقی که جهت درمان بیماری‌هایی مانند آسم و بیماری انسدادی ریوی موجودند، موادی به نام پروپلانت وجود دارد. پوک‌های این اسپری‌ها در صورتیکه سوراخ شوند و یا داخل آتش و یا کوره‌ی زباله سوز قرار گیرند می‌تواند خطرناک باشد. نحوه‌ی صحیح انهدام این پوک‌ها را از سیستم بازیافت زباله می‌توان جویا شد.

- اگر راه صحیح دور ریختن دارو را نمی‌دانید از یک داروساز سوال کنید و یا با شماره‌ی ۱۹۰ تماس بگیرید.

محل والف آب را بداند که احتمالاً پشت دستشویی قرار دارد.

- اگر به صورت دستگیره است آن را به سمت راست بچرخاند تا صدای قطع شدن آب را بشنود.

- اگر اهرم است به اندازه‌ی یک چهارم دور به سمت راست بکشد تا آب قطع شود.



ایمنی در اتاق خواب

- اتاق خواب خود را با تمیز نگه داشتن کف و خالی از موارد اضافی به محیط امنی تبدیل کنید.

- پرده‌ها، پتو و سایر وسایل را حداقل ۱ متر دورتر از منابع گرمایی مثل لامپ قرار دهید چون این منابع به سرعت داغ و باعث آتش‌سوزی می‌شوند.

- از پتوهای معمولی برای خواب استفاده کنید. از پتوهای الکتریکی استفاده نکنید.

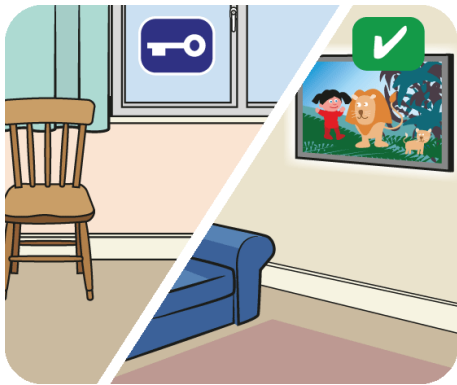
- از بخاری‌برقی‌های مخصوص فضای بسته استفاده نمایید. در صورتی که هوا سرد بود از پتوی بیشتر استفاده کنید یا لباس گرم‌تر بپوشید یا دمای ترموستات منزل را زیاد کنید.

- وسایل الکتریکی را به محافظ متصل کنید. زمانی که جریان برق زیادی وارد محافظ شود، محافظ نوسانات برق را کنترل می‌کند و می‌تواند از آتش‌سوزی ناشی از جریانات برق پیشگیری کند.

- به تعداد پریزها وسایل را به پریز متصل کنید و فشار زیادی به پریز وارد نکنید؛ در صورتی که خروجی بیشتری مورد نیاز است از محافظ استفاده نمایید.

- از اسپری‌های خوشبوکننده‌ی هوا برای بوی بهتر اتاق استفاده کنید. از خوشبوکننده‌هایی که به برق متصل می‌شوند استفاده نکنید.

- از آتش‌سوزی ناشی از جریانات برق پیشگیری کنید. - در صورتی که از لپ‌تاپ استفاده می‌کنید مراقب گرمای ناشی از آن باشید. از میز کامپیوتر یا یک صفحه برای ایجاد فاصله از پاهای خود استفاده کنید. بعد از یک ساعت استفاده‌ی مداوم یا بیشتر گرمای زیادی در لپ‌تاپ ایجاد می‌شود.



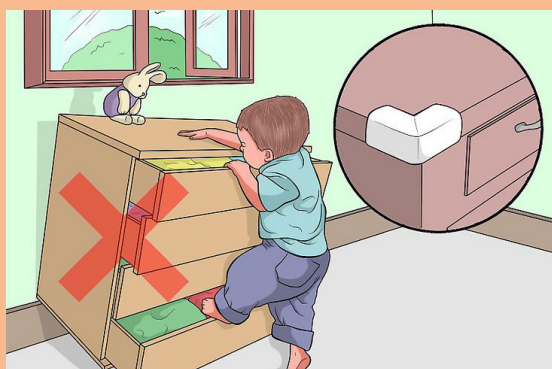
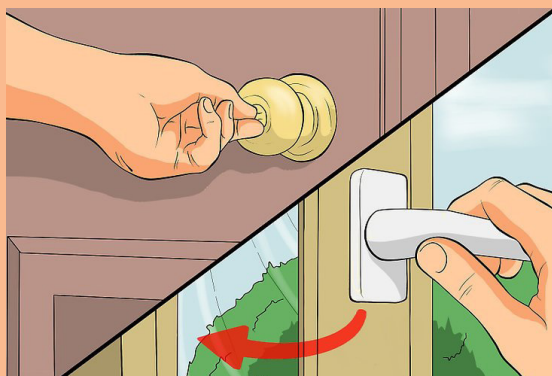
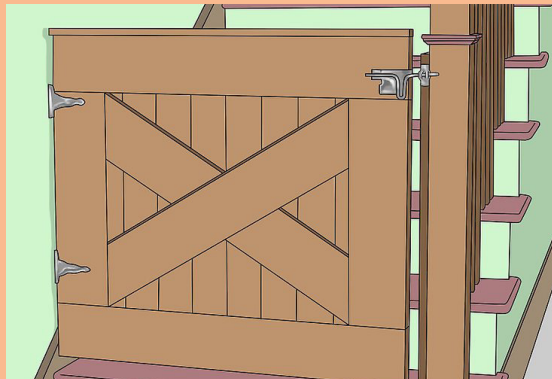
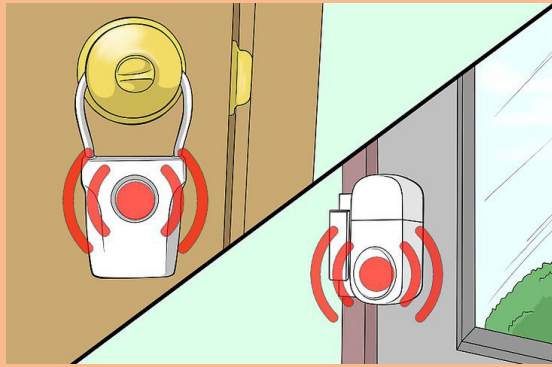
ایمنی در پذیرایی

- محل اتاق نشیمن خود را به فضایی امن تبدیل کنید. چراکه این محل جایی است که شما و سایرین زمان زیادی را در آنجا می‌گذرانید و همچنین محل رفت‌وآمد نیز هست.

- سعی کنید وسایل تزیینی در معرض دید نباشد. اگر وسیله‌ای دارای لبه‌های تیز هست، آن‌ها را با اسفنج پوشانید.

- کودکان به خاطر تحریکات حسی و حرکتی علاقه‌ی زیادی به بالا رفتن از اجسام و پریدن دارند. بنابراین ضروری به نظر می‌رسد که جدا از بحث مهم و خطرناک ارتفاع، از مستحکم بودن وسیله‌ها چون کمد، ویترین، آینه‌های متحرک نصب‌شده و... اطمینان حاصل کنید، به همین دلیل آن‌ها را به دیوار رول‌پلاک کنید (به دیوار پیچ کنید) تا در صورت بالا رفتن اتفاقی برای کودک نیفتد.

- اگر کف منزلتان سنگ و سرامیک است، آن را با



کفپوش مناسب (موکت و...) بپوشانید، این کودکان علاقه‌ی زیادی به پریدن و راه رفتن دارند در نتیجه از زمین خوردن و آسیب دیدن آن‌ها جلوگیری کنید.

- با توجه به گزارش‌های والدین نسبت به خراب شدن وسایل صوتی و تصویری، به خصوص شکستن LCD تلویزیون، این وسایل را روی دیوار به صورت ثابت نصب کنید تا کمتر در دسترس کودکان باشد.

- محل رفت و آمد را از وسایل اضافه که باعث سرخوردن و افتادن می‌شود، خالی کنید.

- پله‌ها را نیز برای جلوگیری از سرخوردن و افتادن تمیز نگه دارید و از قرار دادن وسایل بر روی پله خودداری کنید.

- اطمینان حاصل کنید که تمام اتاق‌ها در طول روز و شب نور کافی دارند.

- در صورتیکه فرزندان در طول شب از خواب بیدار میشوند چراغ خواب نصب کنید تا بتواند مسیر را ببیند و ایمن راه برود.

- از بخاری‌های مخصوص فضای بسته استفاده نمایید. در صورتی که هوا سرد بود از پتوی بیشتر استفاده کنید یا لباس گرم‌تر بپوشید یا دمای ترموستات منزل را زیاد کنید.

- از اسپری‌های خوشبوکننده‌ی هوا برای بوی بهتر اتاق استفاده کنید. از خوشبوکننده‌هایی که به برق متصل می‌شوند استفاده نکنید.

- آتش‌سوزی ناشی از جریان‌های برق را پیشگیری نمایید.

- وسایل الکتریکی را به محافظ متصل کنید. زمانی که جریان برق زیادی وارد محافظ شود، محافظ نوسانات برق را کنترل می‌کند و می‌تواند از آتش‌سوزی ناشی از جریان‌های برق پیشگیری کند.

- از شمع استفاده نکنید. شمع‌ها در دمای بالایی می‌سوزند و می‌تواند به سادگی بیفتد و باعث آتش‌سوزی شود.

- بعضی از کودکان مشکلات رفتاری چون پرخاشگری، پرتاب اشیاء و اجسام را دارند. تا حد امکان وسایل را از دسترس آن‌ها خارج کنید علی‌الخصوص اجسام سنگین مثل گلدان. در ضمن هنگامی که کودک دچار پرخاشگری می‌شود او را به اتاقی خالی هدایت کنید و اجازه دهید کودک به آرامش برسد.

امنیت وسایل

(نکته: وسایل احتراقی (چون کبریت، فندک، لایتر و ...) را دور از دسترس کودکان نگه دارید).
- مواد شیمیایی بایستی در کابینت و دور از دید نگهداری شود. تاریخ انقضای این مواد بایستی خوانا و واضح باشد.



- دمای وسیله گرم‌کننده آب بایستی زیر ۵۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم شود. این کار باعث جلوگیری از سوختگی هنگام شست‌وشوی دست یا حمام رفتن، می‌شود.

- پریزهای برق را استتار کنید. کودکان به خاطر حس کنجکاوی ممکن است اشیاء تیز را داخل پریز بکنند و باعث ایجاد مشکل شوند، بدین ترتیب می‌توان از پریزهای دارای محافظ کودک استفاده کرد، یا اینکه آن‌ها را به طرق مختلفی پوشاند، تا در معرض دید کودکان نباشد.

- وسایل تیز و برنده (مثل چاقو، قیچی و...) را دور از دسترس کودک قرار دهید تا در هنگام تنهایی نیز قادر به استفاده از آن‌ها نباشد.

- تا حد امکان سعی در استتار کردن شیر گاز نمایید تا کودک نتواند با آن بازی کند و منجر به آتش‌سوزی شود. همچنین در مواقعی که از اجاق‌گاز استفاده نمی‌کنید شیر آن را ببندید.

- وسایل گرمایشی (چون بخاری، شوفاژ و...) را ایمن‌سازی نمایید. بدین منظور چه در فصل تابستان و چه در فصل زمستان از حفاظ‌های متحرک استفاده بکنید. همچنین برای شوفاژهایی که دارای سطوح تیز و پره‌ای هستند از کاورهای چوبی برای پوشاندن آن‌ها استفاده بکنید.

- لوله‌های آب داغ را با روکش‌های عایق ببوشانید. این وسایل را در مغازه‌های فروش وسایل تعمیرات منزل می‌توان پیدا کرد.

- نام هر محل را بر دکمه‌های جعبه‌فیوز برق بچسبانید. جعبه‌فیوز برق نشان می‌دهد که هر وسیله با برق کدام قسمت کار می‌کند.

- در صورتی‌که هنگام شست‌وشوی لباس از خشک‌کن استفاده می‌کنید بعد از هر بار استفاده فیلتر را باز کنید و پرزهای آن را تمیز کنید و در سطل زباله بریزید. تمیز نگه‌داشتن فیلترها از این پرزها به پیشگیری از آتش‌سوزی کمک می‌کند.

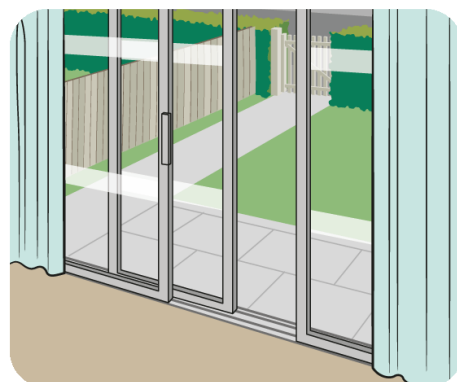
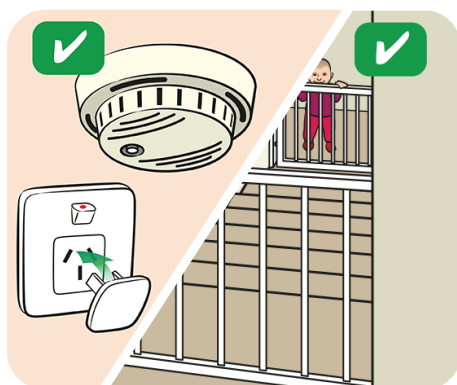


به فرزندتان یاد دهید:

- مواد شیمیایی تاریخ انقضاء گذشته را داخل آب نریزد.
- مواد شیمیایی تاریخ انقضاء گذشته را در فلش تانک دستشویی نریزد.
- بعضی از این مواد را می‌توان در سطل زباله انداخت.
- یک کپسول آتش‌نشانی درجایی که آشپزی می‌کنید، داشته باشید. زیر سینک ظرفشویی محل خوبی برای آن است.
- کپسول آتش‌نشانی را نزدیک مواد شیمیایی قرار دهید.
- برای استفاده از کپسول با بیانی ساده به فرزندتان آموزش دهید و تمرین کنید:
- پین را بکشد.
- لوله‌ی خروجی آن را به سمت آتش بگیرد.
- قسمت نازل آن را فشار دهد.
- به طرفین حرکت دهد.
- در صورتی‌که تنها است و چگونگی استفاده از آن را نمی‌داند، از خانه بیرون برود و با (۱۲۵) تماس بگیرد و تا زمان برقراری امنیت کامل به داخل برنگردد.



سنسورهای دود و مونوکسید کربن



حسگرهای دود به شما در مورد دمای بالا و دود هشدار می‌دهند. شما به یک حسگر در محل‌های زیر نیاز دارید:

- نزدیک اتاق خواب
- نزدیک محل اتاق نشیمن اصلی
- نزدیک آشپزخانه اما دور از اجاق‌گاز
- زیرزمین
- داخل پارکینگ در صورتی‌که به محل زندگی شما متصل است.

حسگر دود را همراه جهت حصول اطمینان از کارکرد درست چک کنید. دکمه آن را فشار دهید تا هشدار را بشنوید.

بعضی از این حسگرها هم به سیستم برق متصل هستند و هم باتری دارند و بعضی فقط با باتری کار می‌کنند. باتری حسگر را هر ۶ ماه یک‌بار تعویض کنید.

بعضی از حسگرها برای هشدار صدا تولید می‌کنند. در صورتی‌که صدای هشدار شنیده شد از منزل خارج شوید و با (۱۲۵) تماس بگیرید و به داخل منزل بازنگردید.

حسگرهای مونوکسید کربن نسبت به گاز بی‌رنگ مونوکسید کربن به شما هشدار می‌دهند. این گاز بو ندارد و قابل دیدن نیست. حسگر را در محل‌های زیر نصب کنید:

- نزدیک اتاق خواب
- زیرزمین
- داخل پارکینگ در صورتی‌که به محل زندگی شما متصل است.

توصیه می‌شود که از طریق داستان‌های اجتماعی در مورد برنامه‌های ایمنی و نحوه‌ی رفتار در اطراف آتش با او صحبت کنید تا کودک شما بداند در شرایط اضطراری چه کاری انجام دهد و کجا قرار گیرد.

امنیت درها و پنجره‌ها

پنجره‌ها را نیز از طریق نصب نرده، حفاظ و توری ایمن‌سازی نمایید.

نکته: توجه کنید که به میزان بالا بودن پنجره از سطح زمین نگاه نکنید، چراکه در صورت ایمن‌سازی نشدن ممکن است کودکان با گذاشتن چهارپایه زیر پایشان باعث اتفاقی ناگوار شوند.



یاد دهید و تمرین کنید

به فرزندتان یاد دهید:

- ایمنی خانه شامل درها و پنجره‌ها نیز می‌شود. قبل از باز کردن در به روی کسی باید بفهمد که او کیست.
- در صورت وجود آیفون تصویری یا پنجره، بیرون را نگاه کند و در صورتی که او را شناخت در را باز نکند.



- برخی از کودکان ایتسم به ضربه زدن علاقه دارند. برای ایمن‌سازی فضاهایی که دارای شیشه است، می‌توانید از شیشه‌ی نشکن یا همان چسب‌های نواری کاغذی استفاده کنید که در صورت شکستن، خرده‌های شیشه پخش نشود.

- نکته: در مورد چراغ‌ها می‌توانید از لامپ‌ها و چراغ‌های توکار استفاده نمایید.

- نکته: از کرکره به‌خصوص کرکره‌های عمودی پرهیز کنید.

- در صورتی که ساختمان شما چندطبقه است از نصب دوربین‌های ویدیویی استفاده کنید. همچنین اگر هنگام استفاده از آسانسور، کودک داخل آسانسور گیر کرد و به مدیر ساختمان دسترسی نداشتید، در اولین گام با آتش‌نشانی تماس بگیرید.

- پنجره‌ها نیز باید قفل شوند. قفل آن‌ها را امتحان کنید تا اطمینان حاصل کنید که درست کار می‌کنند. در صورتی که شکسته‌اند آن‌ها را تعمیر کنید. زمانی که منزل نیستید یا در یک بخش دیگر خانه هستید پنجره‌ها را بسته نگه دارید.

- نصب حفاظ جلوی همه‌ی پنجره‌ها در خانه ضروری است.

- درهایی که به بیرون راه دارند مثل درهای ورودی بایستی حتماً یک قفل یا بیشتر داشته باشند. غیر از قفل معمولی بعضی از درها قفل‌های بسیار قوی دارند که بالای دستگیره در قرار دارد. زمان بیرون رفتن از منزل یا هنگام شب هر دو را قفل کنید.

- درهای منزل شامل در ورود و خروج منزل، در بالکن، پنجره‌ها را ایمن‌سازی نمایید. بدین منظور لازم است که بعد از ورود و خروج در را قفل نمایید و همچنین کلیدها را از دسترس کودکان خارج نمایید. همچنین اطمینان حاصل کنید که در پشت‌بام و بالکن نیز قفل باشد، مخصوصاً هنگامی که کودکان در منزل تنها هستند. لازم به ذکر است که فضای بالکن و

ایمنی در برابر آتش سوزی

به آرامی در را باز کند. مراقب دود و زبانه‌ی آتش باشد. در صورتی که می‌تواند، به سمت خروجی اضطراری برود.

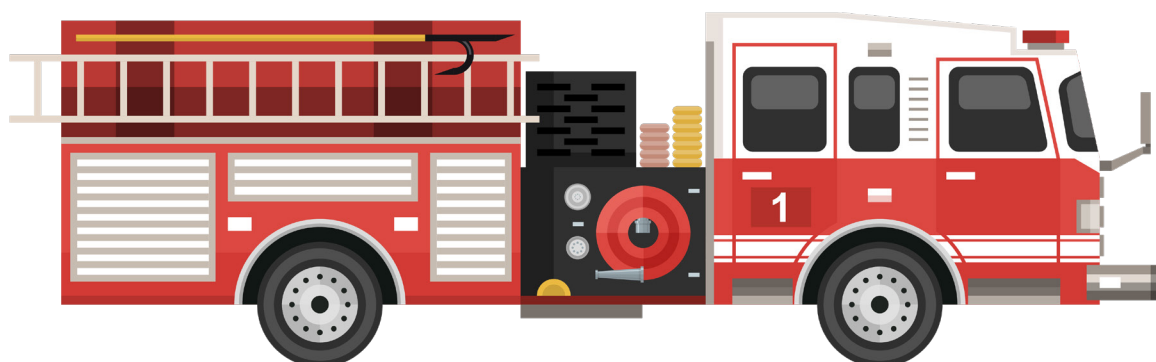
- در صورتی که در داغ بود، بگذارد بسته بماند. دود را به کمک حوله، پتو یا لباس به سمت بیرون از زیر در هدایت کند.

- در صورتی که اتاق پنجره دارد و در طبقه‌ی همکف هستید قفل پنجره را باز کرده و به بیرون بپردازد.

- در صورتی که اتاق پنجره دارد اما در طبقه‌ی همکف نیستید یک پتو را به بیرون آویزان کند تا کارکنان آتش‌نشانی او را به سرعت ببینند.

- در صورتی که تلفن دارد با ۹۱۱ یا ۱۲۵ تماس بگیرد یا داد بزند تا فرد دیگری این کار را انجام دهد. نام خود، آدرس و محل خود در ساختمان را به آن‌ها بگوید.

در نهایت آرامش خود را حفظ کند و استرس نداشته باشد. خودش را از کارکنان آتش‌نشانی مخفی نکند. آن‌ها می‌آیند که به او کمک کنند.



در حالی که تمرکز این مطالب بر چگونگی پیشگیری از ایجاد آتش سوزی بود اما بایستی به فرزندتان یاد دهید و تمرین کنید که در صورت بروز آتش سوزی چگونه به‌طور ایمن از منزل خارج شود:

۱. با کمک هم حداقل دو راه خروجی هنگام آتش سوزی در محل زندگی خود شناسایی کنید.

۲. خارج شدن از هر اتاق به سمت خروجی را تمرین کنید.

۳. یک محل برای قرار گذاشتن با یکدیگر بیرون از منزل در صورت وقوع آتش سوزی تعیین کنید.

۴. برنامه‌ریزی خود را هر شش ماه یک‌بار مرور کنید.

در صورتی که توانست از منزل بیرون برود به فرزندتان آموزش دهید:

- خانه را از طریق یکی از خروجی‌ها ترک کند.
- به دیگران در مورد آتش سوزی هشدار دهد و هرگز به داخل بازنگردد.

- به محل قرار تعیین شده بیرون از منزل برود.
- با ۹۱۱ (شماره امداد و نجات) ۱۱۲ (جمعیت هلال احمر) و ۱۲۵ (اورژانس کشور) تماس بگیرد و منتظر رسیدن کمک باشد.

آموزش دهید در صورتی که داخل اتاق با در بسته بود:

- در را لمس کند. در صورتی که خنک است

قرارداد موارد ایمنی در منزل

من قول می‌دهم که به‌طور جدی مراقب خود و سایر افراد در محل زندگی‌ام باشم. من قول می‌دهم که:

- فهرستی از شماره تلفن‌های مهم افراد نزدیک داشته باشم.
- رفتارهای ایمن را برای پیشگیری از ایجاد سوختگی و تاول در مورد خودم و دیگران تمرین کنم.
- به دیگران در محل زندگی خودم در خصوص تمرین رفتارهای ایمن گوشزد کنم. رعایت موارد ایمنی مسئولیت همه است.
- در صورت بروز خطر از فردی که بتواند به من کمک کند درخواست کمک کنم.
- بر روی برنامه‌ریزی موارد ایمنی در صورت وقوع آتش‌سوزی کار می‌کنم و با هرکسی که با من زندگی می‌کند تمرین می‌کنم و هر شش ماه یک‌بار آن را مرور می‌کنم تا همیشه به‌روز باشد.

..... -

..... -

اسم شما

اسم والدین یا بزرگ‌ترها

تاریخ



یاد دهید و تمرین کنید

به فرزندتان یاد دهید:

در مواقع اضطراری که پیش می‌آید اولین کاری که باید انجام دهد با شماره‌های اضطراری ۱۲۵ (آتش‌نشانی)، ۱۱۵ (اورژانس) و ۱۱۰ (پلیس) تماس بگیرد.

همه‌ی شماره‌های اورژانسی و افرادی که بخشی از شبکه‌ی ایمنی فرزندتان را تشکیل می‌دهند از جمله (پدر، مادر، همسایه، مادربزرگ و پدربزرگ، برادر و خواهر و...)، باید در چندین مکان در سراسر خانه و در وسایل نقلیه‌ی شما نوشته شوند. همچنین می‌توانید کارت تماس اورژانسی که در آن تمامی شماره‌های اضطراری نوشته‌شده است، درست کنید و نحوه‌ی استفاده از آن را به فرزند خود آموزش دهید که تمام اوقات همراهش باشد تا در مواقع اضطراری از آن استفاده کند.

لطفاً با توجه به محل مشخص شده، بررسی نمایید آیا موارد ایمنی گفته شده در ارتباط با فرزند شما رعایت می‌گردد یا خیر. در صورت انجام آن عدد ۱ و در صورت عدم انجام آن عدد ۰ بنویسید.

ردیف	محل	موارد ایمنی	انجام شده یا وجود دارد
۱	کوچه و خیابان	با مفاهیم چهارراه، چراغ قرمز و خط عابر پیاده آشنا است.	
۲		کسبه‌ی محل، فرزند شما را می‌شناسند، و در صورت وقوع و گم شدن او به شما اطلاع خواهند داد.	
۳		همسایه‌ها با ویژگی‌های فرزند شما آشنا هستند و اطلاعات تماس شما را می‌دانند.	
۴		اطلاعات تماس شما و ویژگی‌های هویتی (کد ملی) همیشه همراه او می‌باشد.	
۵		فرزند شما، کسبه‌ی محل را می‌شناسد و در صورت لزوم می‌تواند به آن‌ها مراجعه کنند.	
۶		در صورت گم شدن، می‌داند که چگونه از بقیه کمک بخواهد.	
۷		وسایل حمل‌ونقل عمومی (تاکسی، اتوبوس، بی آر تی و مترو) را می‌شناسد.	
۸		ایستگاه‌های پلیس و مأموران پلیس را می‌شناسد که در صورت بروز مشکل به آن‌ها مراجعه کند.	
۹		در صورت گم شدن، می‌تواند با داد زدن شما را پیدا کند. یا در کدام ناحیه از آن منطقه قرار بگیرد تا شما بیابید.	
۱۰		فرزندتان اورژانس و آتش‌نشانی را می‌شناسد و شماره‌های آنان را دارد.	
۱۱		اگر توسط شخصی دزدیده شد، می‌داند که چگونه برخورد کند.	
۱۲		در صورت همراه داشتن موبایل، آن را در اختیار هیچ‌کس مگر افراد مورد اعتماد (پلیس، نگهبانان، پزشک و مأمور اورژانس) قرار نمی‌دهد.	
۱۳		اگر پولی را همراه دارد آن را به افراد غریبه نمی‌دهد.	
۱۴		در صورت همراه داشتن عابر بانک، رمز آن را به افراد غریبه نمی‌گوید.	
۱۵		جهت‌های جغرافیایی را می‌داند. (شمال، جنوب، شرق، غرب)	
۱۶		توانایی استفاده از برنامه‌ی (GPS) مکان‌یابی را دارد.	
۱۷		تفاوت بین استخرها و گودال‌های آب و رودخانه را می‌داند.	
۱۸		با مفهوم غرق شدن آشنا است.	
۱۹		موقع بازی در محله همیشه یک دوست کنار او حضور دارد تا در صورت بروز اتفاق سریعاً به شما اطلاع داده شود.	
۲۰		با مفهوم انواع رابطه (دوست، همکار، اعضای خانواده و همسایه) و نوع برخورد مناسب با هرکدام آشنا است.	
۲۱		قوانین استفاده از سرویس‌های بهداشتی عمومی را می‌داند.	

فضای خارج از خانه (محیط‌های شهری و عمومی)

محیطی مانند سرعت بالای ماشین‌ها، خطرات زیادی وجود دارد که می‌تواند منجر به تصادفات و جراحات شود؛ با الگوسازی و آموزش رفتار ایمن عابر پیاده، به کاهش خطر آسیب فرزندان خود کمک کنید.



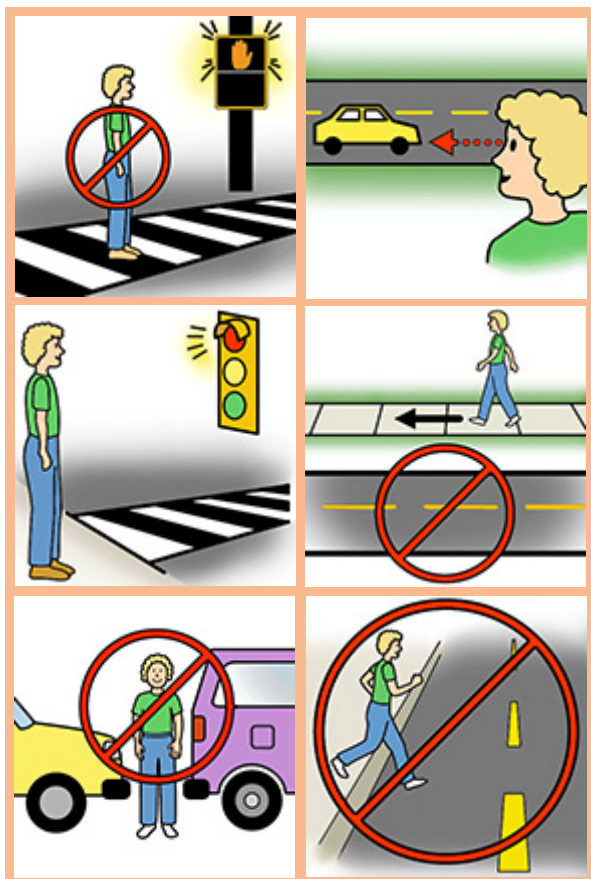
هرچه افراد اتیسم مستقل‌تر می‌شوند، آموزش مهارت‌های مناسب و لازم برای ایمن نگه‌داشتن خود در جامعه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. قبل از اینکه به تنهایی یا با دوستان خود سرگرم شوند، بسیار مهم است که این افراد بدانند چگونه راه خود برای مقصد موردنظر را پیدا کنند و چگونه با خیال راحت به مقصد خود برسند. مهارت‌ها و نکات زیر در حفظ امنیت عزیزان شما کمک می‌کند و به او اجازه می‌دهد تا زمانی که در اجتماع است تجربیات مثبت و لذت‌بخش داشته باشد.

عبور از خیابان

ایمنی خیابان:

آموزش این مهارت‌ها به کودک کمک می‌کند که بداند چرا به هنگام نزدیک شدن به خیابان و جاده باید دقت کند. به کودک خود در زمینه‌های مختلف آموزش دهید و اطمینان حاصل کنید که او می‌تواند هر گام را کامل انجام دهد. مهم است که چرخه‌ی آموزشی را به تدریج کم کنید. به عنوان مثال اگر فرزند شما هنگام رد شدن از خیابان نیاز به کمک دارد و دست شما را می‌گیرد، می‌توانید از طریق فراهم کردن فرصت‌های یادگیری امن، کمک کنید تا مستقل شود. بدین صورت که ابتدا کنار او راه بروید بدون اینکه دستش را بگیرید. سپس هنگامی که کودک به آمادگی رسید، پشت سرش راه بروید، سپس با فاصله بیشتری از او راه بروید و نگاه کنید.

در هنگام پیاده رفتن به خانه‌ی دوستان، رفتن به مدرسه یا اطراف شهر، کودکان باید بدانند که چگونه به صورت ایمن به مقصد خود برسند. از آنجا که اندازه و توانایی شناختی کودک به طور مداوم در حال پیشرفت است، علاوه بر خطرات



یادگیری نشانه‌ها و مسیرها را آموزش دهید:

- یادگیری شمال / جنوب / شرق / غرب. تمرین کنید اگر طوری بایستد که دست راستش به سمت خورشید باشد، رو به روی او شمال، پشت سرش جنوب و دست چپش غرب می باشد.

- موقعیت خورشید در رابطه با زمان را به او آموزش دهید که صبح ها خورشید از سمت شرق طلوع می کند و بعد از ظهرها از سمت غرب غروب می کند. یعنی تابش مستقیم = (ظهر)، شرق (صبح)، غرب (بعد از ظهر)

- نام جاده‌ها و خیابان‌ها را با بستگان یا دوستان خود ارتباط دهد، به عنوان مثال خیابان مروارید = خاله مروارید

- شبکه‌ی شهر، یعنی شمال غربی، جنوب غربی، شمال شرقی، جنوب شرقی را یاد بگیرد و شبکه‌ها را به اشیاء شناخته شده تقسیم کند: اسباب بازی‌ها، نام ه، اعداد و غیره.

- بداند که چه نواحی در شهر «غیردوستانه و خطرناک» هستند.

- هنگام استفاده از ماشین، هر بار که از یک منطقه عبور می کنید، به نشانه‌های خاص اشاره کنید (یعنی آتش نشانی وجود دارد، فروشگاه مواد غذایی وجود دارد که آقای جعفری در آن کار می کند).



به فرزندان موارد ایمنی مربوط به خیابان، پارکینگ و ترافیک را یاد دهید، با او تمرین کنید و مرتب گوشزد کنید:

- اگر در یک مسافرت روزانه یا روتین قرار دارد او را با مفهوم تقاطع، چهارراه و... آشنا کنید.

- به صدای بلند ماشین‌ها و موتورها هنگام رد شدن از خیابان توجه کند.

- قبل از عبور از یک خیابان حتماً به هر دو طرف نگاه کند.

- در زمان ترافیک بداند چگونه برخورد کند.

- اگر پیاده هست، فقط از پیاده روی مشخص شده عبور کند.

- برای عبور از تقاطع‌ها از چراغ‌های راهنمایی ویژه‌ی عابران پیاده اطاعت کند و به صورت اتفاقی از خیابان عبور نکند.

- نسبت به رانندگانی که ممکن است در خلاف جهت باشند، آگاه باشد. به عنوان مثال، هنگام روشن بودن چراغ قرمز.

- هنگام عبور از خیابان، هدفون یا هدست نداشته باشد.

- قبل از ورود به تقاطع، به هر دو طرف دو بار نگاه کند.

- به هرگونه صدای بلند مثل، صدای ماشین‌هایی که با سرعت از چراغ زرد عبور می کنند، گوش دهد.

- اگر در روز، هوا آفتابی است، برای چشم خودش، با دست سایه ایجاد کند تا دید تحت تأثیر قرار نگیرد.

- سایر عابران پیاده را در تقاطع‌های کنترل شده دنبال نکند.

- هنگام عبور از خیابان از هرگونه مکالمه خودداری کند.

- رنگ علائم راهنمایی و رانندگی (قرمز-زرد-سبز) را یاد بگیرد.

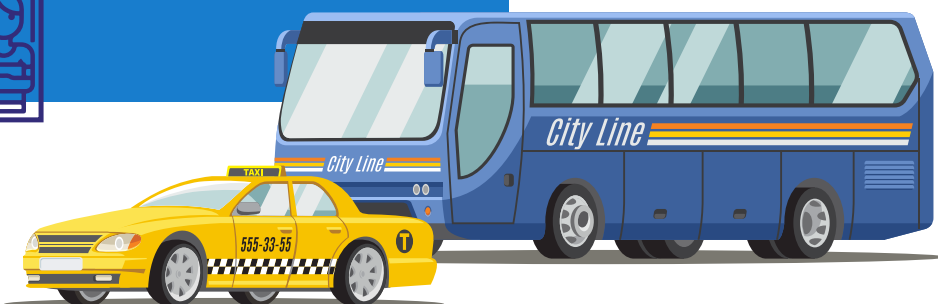
- نگاه کند، گوش کند، فکر کند و سپس عبور کند.

سوار شدن به اتوبوس و حمل و نقل عمومی

آموزش دهید، تمرین و تکرار کنید:

- نقشه‌ی مسیرهای اتوبوس را مرور کند و توقف‌های اختصاص داده‌شده به هر اتوبوس را یاد بگیرد.
- با راننده‌ی اتوبوس (ها) گفتگو کرده و نکات اساسی آگاهی را دریافت کند (چند ایستگاه تا مقصد، شرایط اتیسم بودن و ...)
- از روش‌های پرداخت ایمن و مناسب آگاه باشد.
- پس از ورود به اتوبوس / قطار، در اولین صندلی موجود در راهرو بنشیند.
- اگر مسافر دیگری به صندلی احتیاج دارد، بایستد و بگذارد در صندلی کنار پنجره بنشیند.
- به توقف‌های تعیین‌شده در مسیر توجه زیادی داشته باشد.
- توقف قبل از مقصد نهایی خود را بداند تا به خودش یادآوری کند که توقف بعدی متعلق به اوست.
- به خروج اضطراری در اتوبوس / قطار دقت کند.
- از همدست، هدفون یا هندزفری برای پخش آهنگ موردعلاقه و آرامش‌بخش برای آرام کردن خود استفاده کند.

- در طول مسیر، به نشانه‌های خاص و مکان‌های مهم در مسیر اشاره کنید.
- او را با انواع تابلوهای مخصوص حمل و نقل (مترو، اتوبوس، بی آر تی و تاکسی) آشنا کنید.
- فرآیند استفاده از هرکدام از وسایل نقلیه‌ی عمومی (از ورود به آن محل تا پرداخت کرایه و خروج از وسیله‌ی نقلیه) را با او تمرین کنید. به عنوان مثال: شناسایی ایستگاه مترو از طریق دیدن علامت نزدیک‌ترین ایستگاه مترو، ورود به ایستگاه، استفاده از کارت مترو جهت ورود از طریق گیت‌های مخصوص، توجه به تابلوها، انتخاب مسیر، ورود به محل سکوها، ایستادن پشت خط زرد لبه‌ی سکو و انتظار ورود قطار، منتظر ماندن تا توقف کامل قطار، نزدیک شدن به نزدیک‌ترین در، اجازته‌ی خروج دادن به افراد داخل قطار، با آرامش سوار شدن، پیدا کردن اولین صندلی خالی، نشستن، یک ایستگاه قبل از ایستگاه مقصد رفتن به نزدیک در، منتظر توقف کامل قطار، پیاده شدن، پیدا کردن مسیر خروجی، استفاده‌ی مجدد کارت جهت خروج و در نهایت رفتن به مقصد.
- یک بلیت و یا کارت اعتباری اتوبوس ماهانه / سالانه خریداری کنید.
- دلیل عدم نیاز به بستن کمربند ایمنی در اتوبوس / قطار را به او توضیح دهید.
- نشان دهید که چرا قرار دادن پاهایش روی صندلی مقابل آن‌ها، مناسب نیست.
- به او آموزش دهید که چرا دستشویی کردن قبل از حرکت اتوبوس و قطار ضروری است.





پرسه زدن و فرار: برنامه ریزی و پیشگیری

اگر فرزندتان فاقد کلام هست یک جایگزین مناسب برای انجام این کار داشته باشید؛ کارت شناسایی گزینه‌ی مناسبی می‌تواند باشد تا اطلاعات لازم را در صورت نیاز در اختیار نیروی‌های انتظامی قرار دهد. علاوه بر داشتن کارت شناسایی روش‌های جایگزین مختلفی برای کودکان فاقد کلام وجود دارد، همچون دستبند یا گردنبند، برچسب لباس، خال‌کوبی موقت یا برچسب‌های کفش.

درخواست کمک

هنگامی‌که افراد دارای اتیسم به سطح شهر می‌آیند، بسیار مهم است که بدانند، در موقعیت‌های خاصی که ممکن است به وجود آید، چه باید بکنند. گاهی ممکن است نیاز به کمک داشته باشند. دانستن اینکه چگونه با خیال راحت و به موقع و با اطمینان از ایمنی درخواست کمک کند می‌تواند به ایمنی فرزند عزیز شما کمک کند.

علت پرسه زدن فرزندتان را دریابید. کودکان ممکن است به خاطر دلایل گوناگونی چون کنجکاوی یا رسیدن به هدف فرار کنند. لازم است که با این دلایل آشنایی داشته باشید، به این منظور تمام جزئیات حوادثی که باعث پرسه زدن فرزند خود می‌شود را یادداشت کنید. به طور مثال:

- چه اتفاقات یا وقایعی پیش از فرارشان ایجاد شده بود؟
 - چه کسی آنجا بود؟
 - آیا محرک خاصی وجود داشت؟
- هنگامی‌که دلایل احتمالی را درک کردید که چرا کودک پرسه می‌زند، آنگاه می‌توانید مراحل را برای حل این رفتار انجام دهید. به عنوان مثال اگر کودک به خاطر یک چیز ناخوشایند فرار می‌کند، می‌توانید راه‌حلی دیگر برای مقابله با تجربه‌ی ناخوشایند به او یاد بدهید.



به فرزند خود آموزش دهید:

- با درمانگران، خودتان یا سایر مراقبان مورد اعتماد، ارتباط برقرار کند.
- خود را با نام و اطلاعات تماسی که دارد معرفی کند و این کار را تمرین کند.
- شماره تماس اصلی افراد اصلی (پدر یا مادر) را حفظ کند تا در مواقع اضطرار اطلاعات تماس را در اختیار پلیس قرار دهد. چراکه اولین سؤالی که پلیس می‌پرسد کجا زندگی می‌کنید؟ شماره تلفن شما چیست؟
- زمانی که در جمع هستید به فرزند خود یاد دهید، کنار شما بماند.
- آموزش دهید به جای دویدن راه برود و در مکان‌های شلوغ ۱۵ تا ۳۰ سانتی‌متر از بزرگسال فاصله داشته باشد (این کار را می‌توانید با تعداد قدم مشخص کنید)، با مفاهیمی چون رفتن، قدم زدن، توقف و صبر آشنا باشد.

زمانی که گم شد چه کار باید بکنید؟



افراد دارای اتیسم در بیرون از خانه و یا حتی مدرسه به نحوی دور از امنیت هستند و ما همیشه می‌خواهیم اطمینان حاصل کنیم که عزیزان ما در امان هستند.

همیشه این نگرانی وجود دارد هنگامی که فرزندان چه به تنهایی و چه با دوستانش از خانه بیرون می‌رود، ممکن است در جامعه گم شود. بنابراین پیش از اینکه فرزندان در فعالیت‌های مربوط به جامعه مشارکت کند مهم است که با او در صورت گم‌شدن صحبت کنید که چه کاری انجام دهد. آموزش مراحل زیر و انجام اقدامات احتیاطی اضافی در صورت گم‌شدن می‌تواند به فرزند شما کمک کند:

- در اینجا سه مورد بزرگ وجود دارد: آرام بماند، در جای خود بایستد و سروصدا کند.
- وحشت نکند.
- جایی که هست، توقف کند و سعی کند مسیر خود را به خاطر بسپارد.
- دوباره به مراحل خود فکر کند و آن‌ها را تکرار کند.
- آیا هیچ‌یک از ساختمان‌ها، علائم و خانه‌ها را به خاطر دارد؟
- در صورت داشتن تلفن همراه، برای تماس با ۱۱۰، ۱۱۵، ۱۲۵ یا تماس با خانه و اعضای خانواده استفاده کند.
- کارت شناسایی خود را در دسترس داشته باشد.

- به دنبال ماشین پلیس یا مأمور اجرای قانون باشد.
- اگر در یک مرکز خرید گم‌شده است، به دنبال افراد نگهبان باشد یا از یک فروشنده کمک بخواهد.
- موقعیت خورشید را برای تعیین زمان / جهت تقریبی بیاموزد.
- والدین عزیز اطمینان حاصل کنید که:
 - GPS (جی‌پی‌اس) تلفن همراه را فعال کرده است.
 - در هنگام مسافرت / راه رفتن، یک چراغ‌قوه‌ی LED کوچک در همه‌ی زمان‌ها همراه داشته باشد.
 - کارت معرفی اتیسم را همراه داشته باشد (مثلاً نام من علی است و من اتیسم دارم).
 - در صورت نداشتن کارت شناسایی اتیسم، نام، نام خانوادگی، کد ملی و شماره تماس ضروری را روی یک کاغذ نوشته و در گوشه‌ای از لباسش منگنه و یا بچسبانید.

از چه کسی کمک بخواهد؟

بسیار مهم است که افراد دارای ایتسم بتوانند در جامعه از خود دفاع کنند. این مهارت‌های دفاع از خود شامل درک چگونگی درخواست کمک در صورت نیاز و دانستن اینکه از چه کسی درخواست کمک کنند، می‌باشد. نکات زیر به افرادی که می‌توانند در شرایط اضطراری یا غیر اضطراری تقاضای کمک کنند، می‌باشد. روش‌های درخواست کمک به شرایط پیرامون بستگی دارد.

در موقعیت‌های اضطراری!

- فریاد بزند: کمک
- به منطقه‌ای که آدم‌های زیادی هستند، برود.
- به سمت مأمور اجرای قانون، آتش‌نشان، پلیس یا نگهبان برود.
- با راننده‌ی اتوبوس صحبت کند.
- فردی را پیدا کند که بچه (ها)یی به همراه دارد.

در موقعیت‌های غیر اضطراری:

- به یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستان خود دسترسی پیدا کند.

به فرزند خود آموزش دهید:

- مکالمات باید با افراد غریبه محدود باشد یا وجود نداشته باشد.
- نگهبان / محافظ / سرپرست خود را در کنار خود نگه دارد.
- به سؤالات شخصی پاسخ ندهد.
- مؤدب، اما محافظه‌کار باشد.
- اگر احساس ناراحتی می‌کند، سریع دور شود.
- اگر احساس تهدید یا خطر می‌کند، فرار کند.
- خیلی نزدیک غریبه‌ها نایستد. در صورت شروع مکالمه، به فضای شخصی توجه داشته باشد.



صحبت با غریبه‌ها

آموزش به افراد دارای ایتسم در مورد غریبه‌ها یک بخش اساسی و مهم کمک به حفظ امنیت آن‌ها است. از آنجا که آن‌ها وارد اجتماع می‌شوند، چه به تنهایی و چه با دوستان یا اعضای خانواده، بسیار مهم است که از قبل به آن‌ها یاد دهید چگونه بین کسی که می‌توانند با امنیت با او صحبت کنند و کسی که نمی‌توانند با امنیت با او صحبت کنند، تمایز قائل شوند.

استفاده از سرویس بهداشتی عمومی

عملیات مخفی انجام می‌دهد و کسی که درگیر این مسئله می‌شود ممکن است بازجویی و شاید دستگیر شود. به‌طورکلی عدم رعایت قوانین ممکن است منجر به معطل ماندن، صحبت با افراد غریبه‌ی غیرقابل اعتماد و توضیح رفتار یا حتی سوءاستفاده‌ی جنسی ناخواسته و تماس با پلیس باشد.

قوانین اجتماعی در دستشویی عمومی مردانه شامل موارد زیر است:

- تماس چشمی برقرار نکند.
- تا حد ممکن دستشویی که کسی داخل آن نمی‌باشد را انتخاب کند.
- بدون درگیری و مکالمه بعد از رفع حاجب خارج شود.
- هنگام ورود به دستشویی درب آن را قفل کند.
- بعد از استفاده از شیلنگ آن را در جای خود قرار دهد و رها نکند.

قوانین اجتماعی برای استفاده از دستشویی زنانه عمومی

قوانین اجتماعی در دستشویی خانم‌ها با دستشویی مردانه متفاوت است. گفتگو تا حدودی طبیعی است.

تماس چشمی معمولاً قابل قبول است. اما صحبت کردن با خانم‌ها در سرویس بهداشتی عمومی، برای زمانی که از توالت استفاده می‌کند مجاز نیست. در مورد صداهایی که از توالت دیگر می‌شنود نظر ندهد! اگر شخصی بیمار باشد یا به کمک شما احتیاج داشته باشد، احتمالاً برای درخواست کمک صحبت خواهد کرد. اگر فکر می‌کند کسی در شرایطی قرار دارد که نیاز به کمک جدی دارد، از سایر افراد دیگر در دستشویی، مدیر فروشگاه یا کارکنان امنیتی درخواست کمک کند.

قوانین اجتماعی در دستشویی عمومی زنانه شامل موارد زیر است:

- بدون درگیری و مکالمه بعد از رفع حاجب خارج شود.

وقتی از خانه دور هستیم، امکانات معمول و آشنای خود را نداریم. ما اغلب ممکن است نیاز به استفاده از سرویس بهداشتی عمومی را داشته باشیم. از آنجایی که این یک تجربه‌ی متفاوت در استفاده از دستشویی در خانه است، آموزش مهارت‌ها و رفتارهای مناسب به فرد دارای ایتسم امری ضروری است.

به فرزندتان توضیح دهید:

هرکسی که از سرویس بهداشتی عمومی استفاده می‌کند، می‌تواند در موقعیتی آسیب‌پذیر باشد که مجرم می‌تواند به راحتی از آن استفاده کند. بنابراین لازم است از محیط اطراف خود آگاه باشد و هرچه می‌تواند انجام دهد تا آسیب نبیند. اگر در هنگام رفتن به یک سرویس بهداشتی عمومی تنها هست، باید حواسش باشد که در توالت را پشت سر خود قفل کرده و یک توالت را در نزدیکی خروجی انتخاب کند تا در صورت نیاز مجبور به فرار سریع شود.

چه کاری باید انجام دهد؟ چه اتفاقی می‌افتد اگر از قوانین و آداب مرسوم استفاده از سرویس بهداشتی عمومی آگاه نباشد و به صورت ناخواسته کاری را انجام دهد؟

قوانین اجتماعی برای استفاده از دستشویی مردانه عمومی

آواز خواندن در حمام خانه یا اتاق هتل، رفتارهای اجتماعی کاملاً قابل قبولی است، اما ایجاد لحن یا صحبت در دستشویی عمومی مردانه، چنین نیست. سکوت در محدوده‌ی انتظار آقایان عادی است؛ حتی سکوت در این حالت، بهترین کار است. اگر فردی قوانین فضای دستشویی مردانه را رعایت نکند دیگران ممکن است او را به عنوان فردی متخلف به افراد نگهبان معرفی کنند، بدتر از همه ممکن است اینگونه تصور کنند که فرد متخلف کسی است که به دنبال یک رابطه‌ی جنسی غیرقانونی باشد. در این صورت پلیس برای مخفی کردن این فعالیت غیرقانونی

در صورت نیاز به تماس یا تعامل با نگهبان، چند نکته وجود دارد:

- کارت شناسایی خود را همراه داشته باشد و چگونگی استفاده و نشان دادن آن را بداند.
- شماره تلفن اقوام و دوستان قابل اعتماد را همراه داشته باشد.

برنامه‌ای برای استفاده‌ی ایمن از یک سرویس بهداشتی عمومی تهیه کنید:

۱. در مورد خطرات احتمالی با افرادی که به آن‌ها اعتماد دارد صحبت کنید.
 ۲. با کمک یکدیگر برنامه‌ی شخصی برای استفاده از دستشویی تهیه کنید.
 ۳. استفاده ایمن از دستشویی را با بازی ایفای نقش با افرادی که می‌شناسید و به آن‌ها اعتماد دارید تمرین کنید.
 ۴. برنامه‌ی خود را با یکدیگر تنظیم و اصلاح کنید (آن‌ها به سنگ نوشته نشده‌اند).
- از آنجاکه بسیاری از پسران دارای اטיسم در مدارس دستیار خانم دارند و آداب معاشرت زنان نیز متفاوت از آداب معاشرت مردانه است، مرور قوانین و یاددهی قوانین مربوط به آداب معاشرت با جنس مخالف نکته‌ی مهمی است.

- هنگام ورود به دستشویی درب آن را قفل کند.

- بعد از استفاده از شیلنگ آن را در جای خود قرار دهد و رها نکند.
- در صورت تعویض نوار بهداشتی، در صورت همراه نداشتن روزنامه یا کیسه‌ی پلاستیکی آن را داخل دستمال کاغذی پیچد و داخل سطح بیندازد. هرگز آن را داخل چاه دستشویی یا کنار سطل رها نکند.

نکات اضافی در مورد ایمنی اجتماعی و شخصی:

- درهای توالت را قفل نگه دارد.
- مواظب کیف، کوله، کیف پول و سایر وسایل شخصی خودش باشد.
- در صورت نداشتن همراه، کیف خود را در جای وسایل تعبیه‌شده در دستشویی، بگذارد.
- مقدار زیادی پول نقد همراه خود نداشته باشد.
- در صورت امکان، موبایل خود را همراه داشته باشد، اما مواظب افتادن آن از جیب به درون چاه باشد.



بازی در محله

در محله بودن با اعضای خانواده و دوستان می‌تواند تجربه‌ی بسیار لذت بخشی برای افراد دارای اتیسم باشد. اما در این ماجرا ایمن بودن مسئله‌ی خیلی مهمی است. نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند مهارت‌های اصلی و مهم برای حفظ امنیت در حین بازی با دیگران در محله را به عزیزان خود یاد دهید.

شبکه‌ی دوستان

کودکانی که تنها هستند خطر آسیب بیشتری دارند. استفاده از شبکه‌ی دوستان یکی از راه‌هایی است که کودکان می‌توانند آسیب‌پذیری خود را در مقابل قربانی شدن کاهش دهند. یادگیری عادت ماندن در کنار یک دوست می‌تواند در جریان فعالیت‌های مدرسه یاد گرفته شود. وقتی کودکی برای انجام کاری فرستاده می‌شود، به دوست او اجازه دهید تا مسیر را همراه او طی کند. این امر باعث رشد یک عادت مهم ایمنی می‌شود.

نکات مربوط به سیستم دوستان:

- شماره‌ی افراد و دوستانی که فرزندتان با آنها ارتباط دارد چه در مدرسه، کلاس، انجمن و ... را داشته باشید.
- به دوستان شخصی خود اطلاع دهید که فرزندتان اتیسم دارد.
- در صورت امکان آدرس منزل دوستان فرزند خود را داشته باشید.
- به دوست فرزندتان توضیح دهید هنگامی که در بیرون مشکی برای فرزندتان اتفاق افتاد به شما (پدر یا مادر) اطلاع دهد و در صورت در دسترس نبودن پدر یا مادر باید به چه کسی اطلاع دهد.
- به دوست فرزندتان و خانواده اش آلرژی‌های فرزند خود (بادام‌زمینی، داروهای خاص و غیره) را توضیح دهید

بازی در زمین بازی

زمین‌های بازی و تجهیزات بازی می‌تواند به کودکان در تنفس هوای تازه، پیدا کردن دوست و داشتن تحرک بدنی، کمک کند. بنابراین مهم است که والدین اطمینان حاصل کنند که تجهیزات معیوب، سطوح نایمن و رفتارهای بی‌دقت باعث آسیب نمی‌شود.

هرساله بیش از ۲۰۰۰۰ کودک در اتاق‌های اورژانس بیمارستان برای مصدومیت‌های مربوط به زمین‌بازی تحت درمان قرار می‌گیرند. از بسیاری از این موارد می‌توان با نظارت مناسب جلوگیری کرد.

آموزش نحوه‌ی بازی کردن ایمن به بچه‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. اگر آن‌ها قوانین زمین‌بازی را بدانند، احتمال آسیب دیدن آن‌ها کمتر است. تجهیزات ایمن زمین‌بازی و نظارت بزرگسالان نیز بسیار مهم هستند، اما این مؤلفه‌ها فقط نیمی از معادلات هستند. بچه‌ها باید بدانند چگونه در زمین‌بازی ایمن باشند و با مسئولیت‌پذیری رفتار کنند.

نکات مربوط به زمین بازی:

- در صورت فرار یا دویدن، مطمئن باشید که فرزندتان دارای کارت شناسایی مناسب است.
- یک عکس از فرزندتان همیشه نگه‌دارید و هر سال عکس جدیدتر را همراه خود داشته باشید.
- اطمینان حاصل کنید که فرزند دارای تلفن همراه است که GPS آن فعال شده است.
- به همسایگان اطلاع دهید که در حین بازی کودک در خارج از خانه، ناظر باشند و فعالیت‌های غیرمعمول را گزارش دهند.

آموزش دهید و تمرین کنید:

- از درختان، اشیاء، چمن یا بوته‌ها به عنوان موانع نامرئی استفاده کنید (یعنی فراتر از درخت نرود).
- نواحی خطرناک در محله یا زمین بازی (یعنی خیابان شلوغ، رودخانه‌ی پر از آب یا دریاچه) را به همراه فرزندتان شناسایی کنید.
- مراقب سگ‌ها یا حیوانات محله باشد.



آموزش مهارت‌های اجتماعی

به کودک خود تفاوت‌های موجود بین انواع رابطه (خانواده، دوستان، دستیاران، آشناها و غریبه‌ها) را آموزش دهید. این کار باعث می‌شود تا فرد بین رفتارهایش در برخورد با افراد مختلف تمایز قائل شود و ارتباط برقرار کند. با اصول تعامل با غریبه‌ها شروع کنید؛ چه چیزی مناسب است (مانند احوال‌پرسی مؤدبانه)، چه چیزی نامناسب است (لمس کردن اعضای بدن).

رفتارهای صحیح را در محیط اجتماعی با فرزند خود تمرین کنید. هنگامی که شما نحوه‌ی رفتار با انواع رابطه‌ها را به فرزند خود آموزش دادید و تمرین کردید، او را در موقعیت‌های واقعی قرار دهید تا بتواند تعمیم دهد. به‌طور مثال از فردی که فرزند شما او را نمی‌شناسد بخواهید تا در پارک به او نزدیک شود و ببینید چگونه فرزند شما به این شبیه‌سازی پاسخ می‌دهد.

برای کودک خود یک بسته‌ی شناسایی ایجاد کنید.

اطلاعات مهمی از سوابق پزشکی، شناسایی اطلاعات، عکس رنگی به‌روز و ... تهیه کنید.

شناسایی نیروهای انتظامی

به کودک خود کمک کنید تا بتواند نیروهای انتظامی را از طریق ویژگی‌های قابل رؤیت (لباس مخصوص، علامت و وسایل نقلیه) شناسایی کند. همچنین درک کند که می‌تواند به این افراد با وجود غریبه بودن نزدیک شود.

ایمنی در مواجهه با محیط‌های پر آب

بعضی از افراد دارای اتیسم به دلیل مشکلات حسی که دارند، علاقه‌ی زیادی به آب و بازی کردن با آب دارند و ممکن است هر جا که آب دیدند، سریع به سمت آن بدونند، استخرهای کوچک درون پارک‌ها، آبشارها و دریاچه‌های طبیعی، به دلیل حجم بالای آبی که دارند، ممکن است برای وی خطر غرق شدن، لیز خوردن و خوردن آب غیر آشامیدنی به همراه داشته باشد.

حتماً، در صورت امکان شنا کردن را به فرزند خود یاد بدهید، شنا علاوه بر اینکه یک فعالیت ورزشی و نوعی تفریح است می‌تواند نقش کمک درمانی نیز داشته باشد تا بتواند به کاهش علائم اتیسم وی کمک کند. با یادگیری شنا، شما تا حدودی خیالتان از بابت غرق نشدن وی جمع است.

با استفاده از علائم تصویری و دیداری استخر، دریاچه و آبشار را به تعداد دفعات میزان حضور در آنجا به وی نشان دهید و خطرات احتمالی را به او گوشزد کنید، می‌توانید این کار را با استفاده از داستان‌های اجتماعی تمرین کنید، توجه داشته باشید که میزان گوشزد کردن و رعایت موارد اطمینان‌بخش نباید منجر به ترس کلی نسبت به آب گردد.

نوشیدن آب‌هایی که برای نوشیدن نیستند (آب‌های غیر آشامیدنی)، می‌توانند منجر به مسمومیت در فرد گردد، حتماً بطری آب مخصوص فرزندتان را به همراه داشته باشید، افراد دارای اتیسم به دلیل ناتوانی در بیان درخواست‌ها و یا مشکلات گفتاری نمی‌توانند بگویند که آب می‌خواهند و ممکن است هر جایی که آب دیدند با تعمیم دادن به آب قابل آشامیدن بخواهند آن را بنوشند. حتماً به او در این زمینه آموزش دهید.

لطفاً با توجه به محل مشخص شده، بررسی نمایید آیا موارد ایمنی گفته شده در ارتباط با فرزند شما رعایت می‌گردد یا خیر. در صورت انجام آن عدد ۱ و در صورت عدم انجام آن عدد ۰ بنویسید.

ردیف	محل	موارد ایمنی	انجام شده یا وجود دارد
۱	جسمی و جنسی	اعضای خصوصی بدن (باسن، آلت تناسلی، لب و دهان) را می‌شناسد.	
۲		می‌داند چه کسانی (پدر، مادر و دکتر به قصد معاینه) حق دست زدن به اندام خصوصی او را دارد.	
۳		مکان عمومی و خصوصی (دستشویی، حمام و اتاق) را می‌شناسد و رفتار متناسب با هر موقعیت را می‌داند.	
۴		لمس خوب و لمس بد را می‌داند.	
۵		اگر کسی قصد آزار و آسیب به بدن او داشت، می‌داند که حتماً باید به شما بگوید.	
۶		نه گفتن به موقعیت‌هایی که احساس خوبی در آن ندارد، را بلد است.	
۷		هیجان‌های خود را می‌شناسد.	

جسمی و جنسی

نکته: کودکان با محدودیت و چالش فکری چهار برابر بیشتر مورد آزار جنسی قرار می‌گیرند و کودکان دارای اتیسم دو برابر بیشتر از همسالانشان.

برنامه‌ریزی و جلوگیری

– کودکان دارای اتیسم غالباً متوجه خط قرمزها در موقعیت‌هایی که خطرناک و یا تهدیدآمیز می‌باشد نمی‌باشند.

– توانایی‌های ارتباطی را مرتباً تمرین کنید، مثل اینکه چگونه با شما و دیگر افراد مورد اطمینان در مورد مشکلات صحبت کند؛ مطمئن شوید فرزند شما قابلیت تشخیص در مورد مطمئن بودن افراد دیگر در شرایط مختلف (به عنوان مثال بیرون از منزل) را دارد.

– به فرزندتان با استفاده از اسامی درست کمک کنید تا با اعضای بدنش آشنا شود.

– تمرین‌های زیادی با کودک خود در مورد رفتارهای مناسب و غیر مناسب، رفتارهایی که در مکان عمومی و خصوصی او مجاز به انجام آن می‌باشد، تفاوت مکان عمومی و خصوصی، لمس اعضای بدن به ویژه اعضای خصوصی بدن (لب و دهان، سینه، باسن و

اگرچه مسائل جنسی و جسمانی در دوران بلوغ و نوجوانی اهمیت بیشتری پیدا خواهند کرد اما با توجه به اینکه افراد دارای اتیسم دو برابر بیشتر از همسالانشان در معرض سوءاستفاده‌های جنسی قرار می‌گیرند، در این بخش به این موضوع پرداخته می‌شود تا خانواده‌ها از سنین کودکی فرزندان خود را با این مورد مهم امنیت، آشنا کنند. بسیار بااهمیت است که خانواده‌ها این حوزه از ایمنی را در نظر داشته باشند.

تحقیقات نشان می‌دهد ۹۰ درصد از کودکانی که مورد آزار قرار می‌گیرند؛ شخص آزاردهنده را می‌شناسند؛ به علاوه کودکان دارای اتیسم شاید متوجه ضرر و آزار نشوند و یا نتوانند به طور مناسب با دیگران در مورد آزار دیدن جنسی صحبت بکنند؛ این موارد باعث می‌شود برنامه‌ریزی و تلاش برای جلوگیری و سالم نگه داشتن فرزند اهمیت بیشتری پیدا کند که نه تنها برای حفظ هر چه سریع‌تر فرزندتان در مقابل آزار جنسی و همچنین جلوگیری از پشت گوش انداختن‌های متعدد بی‌مورد جلوگیری می‌کند.

شما را تهدید کرده که به او یا خانواده‌اش آسیب می‌رساند. مطمئن شوید که او می‌داند هرگونه سوءاستفاده از او یا تجاوز به حقوقش، تقصیر او نیست و همیشه کسی هست که به او کمک کند.

دانستن نشانه‌های سوءاستفاده

پیشگیری کردن از سوءاستفاده‌ی جنسی و جسمی نیازمند دانستن نشانه‌های آن است. شاخص‌های فیزیکی سوءاستفاده عبارت‌اند از: آسیب‌های بدون توضیح، درد، کبودی یا کم کردن وزن. دیدن شاخص‌های رفتاری شاید خیلی چالش‌برانگیزتر باشد و عبارت‌اند از: تغییرات در خواب و خوراک، دوری کردن از برخی آدم‌ها و موقعیت‌های معین، پرخاشگری، انزوا و گوشه‌گیری، محبت کردن نامناسب، نشان دادن رفتارهای جنسی نامناسب با دیگران، لمس کردن نامناسب خود یا دیگران یا تقاضای بودن با فرد مشکوک به سوءاستفاده در بسیاری از اوقات. به‌طورمعمول از فرزند خود سؤال‌هایی درباره‌ی زمانی که با مراقب‌های مختلف می‌گذراند پرسید. این مهم است که دنبال نشانه‌هایی باشید که یک سوءاستفاده‌گر بالقوه ممکن است جهت برقراری ارتباط نادرست با فرزند شما استفاده کند. برقراری ارتباط نادرست عبارت است از اعتمادسازی با کودک به‌منظور قرار دادن وی در شرایطی که مورد سوءاستفاده قرار گیرد. سوءاستفاده‌گرها دوست ندارند که گیر بیفتند پس کودکانی را هدف قرار می‌دهند که توانایی نه گفتن را ندارند یا سعی در برقراری شرایطی می‌کنند که زمانی خودشان و کودک تنها باشند. فهمیدن ارتباط نادرست سخت است مخصوصاً برای کودکان دارای ایتسم زیرا این یک نوع اعتماد اشتباه است (مثل تظاهر کردن به دوستی) ممکن است به شکل نشان دادن عکس‌های یک اتفاق جنسی باشد، تلاش برای لمس کردن بدون حودمرز (مانند مالیدن پشت یا قلقلک دادن) یا ترساندن ماهرانه.

آلت تناسلی)، چه مکان‌ها و زمان‌هایی می‌توان لباس خود را درآورد، انجام دهید. این تمرین‌ها می‌تواند شامل، استفاده از داستان‌ها، نقش بازی کردن، مرور تصاویر، استفاده از موقعیت‌هایی همچون استخر و حمام رفتن باشد.

- به کودک خود آموزش دهید که چه کسی و در چه زمانی اجازه دارد اندام خصوصی او را (هر اندامی که با لباس شنا پوشیده می‌شود) ببیند. (به‌غیراز پدر و مادر و متخصصین پزشکی در هنگام آسیب‌دیدگی یا اضطرار سلامتی و متخصصین مراقبت بهداشتی در طول آزمایش‌های پزشکی)

- با کودک خود درباره‌ی «نه گفتن» به کرات صحبت کنید. (با کلمات، رفتار و عمل)

- موقعیت‌هایی را نقش‌آفرینی کنید، داستان‌های اجتماعی بسازید و از عکس‌ها استفاده کنید: گزینه‌هایی پیشنهاد کنید و اگر نمی‌خواهند کاری را که راحت نیستند انجام دهند، به تصمیماتشان احترام بگذارید. برای مثال مجبور کردن یک کودک به بوسیدن و بغل کردن فردی دیگر (حتی اگر عضوی از خانواده باشد) این پیام را می‌رساند که او باید کاری را که به او گفته می‌شود، انجام دهد حتی اگر راحت نیست. احترام گذاشتن به تمایلات و علایق او در طولانی‌مدت او را امن نگه می‌دارد.

- خواهر و برادر او را آگاه سازید که کشتی گرفتن و هرگونه تماس جسمی به شوخی با او ممکن است درنهایت موجب تعمیم دادن این رفتار به‌طور غیرطبیعی با دیگران در وی شود و آن‌ها باید مراقب این رفتار باشند و آن را اصلاح کنند.

به یاد داشته باشید که درس‌ها و بحث‌هایتان را بر اساس حقایق، ساده و کوتاه نگه‌دارید. این عمل باعث می‌شود که موضوعات برای کودکان دست‌یافتنی و کمتر ترسناک باشند. این ضروری است که کودک شما بداند مهم نیست که چه اتفاقی افتاده، او باید همیشه همه‌چیز را به شما بگوید حتی اگر زمانی احساس کرده که فردی عملی نامناسب انجام داده است، حتی اگر آن فرد کودک

نکاتی برای موفقیت: امنیت فیزیکی و جنسی

- ۱) به یاد داشته باشید اکثریت کسانی که مورد آزار جنسی قرار می‌گیرند، فرد مورد نظر را به نوعی می‌شناسند. تا حد ممکن اطراف فرزند را با انسان‌های مورد اطمینان پر کنید.
 - ۲) به فرزند خود از سن پایین موضوعات لمس کردن و مکالمه را بیاموزید و راهنمایی کنید اگر کسی احساس ناخوشایندی به او داد بیان کند.
 - ۳) به‌طور مداوم برخورد او با افراد بالغ را بررسی کنید. به نشانه‌هایی که کودک مورد آزار قرار می‌گیرد و یا هدف آزار قرار گرفته است، دقت داشته باشید.
 - ۴) در هنگام استخدام مراقب و یا درمانگر در منزل در هنگام انجام مراحل اولیه‌ی کاری، صلاحیت او را بررسی کنید و همیشه رفتارها و سابقه‌ی کار قبلی او را بررسی کنید.
 - ۵) اگر علائم خطرناک مشاهده کردید (کبود شدگی، مصدومیت بدون دلیل، تغییر رفتارهای ژرف و یا معنی‌دار و غیره) و یا گمان بردید فرزندتان مورد آزار قرار گرفته است، سریع با مرکز حمایتی مورد نظر مانند انجمن اتیسم ایران تماس بگیرید.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر پیرامون آشنایی با موضوعات مربوط به دوران بلوغ و مسائل جسمی و جنسی می‌توانید به کتابچه‌های بلوغ ویژه‌ی دختران و پسران مراجعه کنید. ما در این بخش تنها سعی کردیم نکات مهم این دو کتابچه را مرور کنیم، که در آنجا به‌طور مفصل‌تری توضیح داده شده است.

لطفاً با توجه به محل مشخص شده، بررسی نمایید آیا موارد ایمنی گفته شده در ارتباط با فرزند شما رعایت می‌گردد یا خیر. در صورت انجام آن عدد ۱ و در صورت عدم انجام آن عدد ۰ بنویسید.

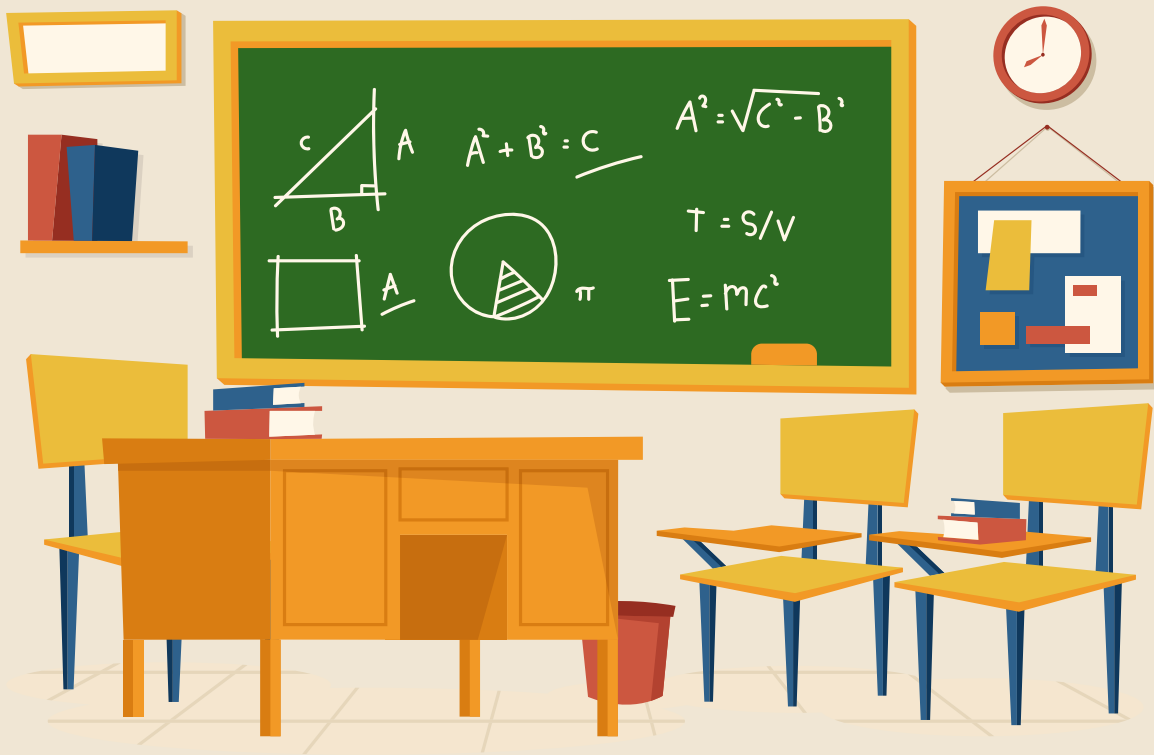
ردیف	محل	موارد ایمنی	انجام شده یا وجود دارد
۱	مدرسه	معاون، معلم مدرسه مشکلات حسی و حرکتی فرزند شما را می‌داند.	
۲		در مقابل زورگویی و قلدری دانش آموزان دیگر می‌داند که باید به چه کسی اطلاع دهد.	
۳		یاد گرفته است که در زنگ‌های تفریح و جاهایی که دعوا و تجمع زیاد است، حضور نداشته باشد.	
۴		در زنگ ورزش معلم او می‌داند که چه مواردی برای او آسیب‌زا است.	
۵		موقع ترک کلاس در هنگام زنگ تفریح و زنگ آخر می‌داند که در راه‌پله نباید بدود.	
۶		در سرویس مدرسه در جای مناسبی نشسته است.	
۷		راننده‌ی سرویس از شرایط و ویژگی‌های فرد مطلع است تا در صورت مشکل به شما اطلاع دهد.	

دوران مدرسه

این دوران که تحت عنوان دوران مدرسه نامگذاری شده است، به بازه‌ی زمانی ۷ تا ۱۸ سال اشاره دارد، در این دوران، ممکن است فرد دارای اטיسم به مدرسه‌ی عادی، استثنایی و یا مدارس اטיسم برود یا اینکه با توجه به طیف شدید اטיسم در کلینیک‌های توان‌بخشی روزانه خدمات آموزشی دریافت کند.

اگر فرزند شما در این بازه‌ی سنی و طیف‌های متفاوت قرار دارد، برای انجام موارد ایمنی در خانه می‌تواند به بخش دوران کودکی مراجعه کنید، این را به خاطر داشته باشید که رعایت موارد ایمنی در خانه، ربطی به سن و طیف اטיسم ندارد و همه باید آن را رعایت کنند و خانواده‌هایی که دارای فرزند طیف اטיسم هستند، باید موارد ایمنی را جدی‌تر پیگیری کنند. به همین دلیل می‌توانید موارد گفته‌شده را از آن بخش بخوانید.

دوره‌ی نوجوانی علاوه بر ظهور بلوغ و تغییرات مربوط به آن، نقش شبکه‌های اجتماعی، روابط اجتماعی و روابط بین فردی و تمایل به استقلال نمایان می‌شود. بنابراین به‌عنوان یک والد مهمترین نقش شما در این دوره حمایت از نوجوانتان است، به‌ویژه با محیط مدرسه‌ی فرزندتان هماهنگ باشید تا به فرزندتان در جهت رشد مهارت ایمنی و دیگر مهارت‌های زندگی کمک کنید.



حمل و نقل

در بخش کودکی، در حوزه‌ی اجتماع، پیرامون مسائل مختلف همچون شناسایی جهت‌ها، عبور از خیابان، بحث‌های آدم‌ربایی و ... مهارت‌هایی معرفی گردید و همچنین توضیح داده شد که شما چگونه باید این مهارت‌ها را با فرزند خود تمرین کنید، اگرچه مسائل بیان‌شده تا حدودی بیشتر مربوط به این سن می‌باشد و افراد دارای اتیسم به دلیل تردد به مدرسه و یا کلاس‌های کمک‌توان بخشی بیشتر در سطح جامعه حضور دارند، اما شما می‌توانید قبل از شروع این بحث مجدد به چک‌لیست ابتدایی کتابچه نگاهی بیندازید و ببینید که وضعیت ایمنی فرزند شما به چه صورت است و سپس با مرور مطالب داخل کتابچه آموزش‌ها را از سر بگیرید. در این بخش ما به صورت اختصاصی‌تر پیرامون موضوعات دیگر صحبت خواهیم کرد.

بهرتر است از هر فرصتی در اطراف خود برای آموزش استفاده کنید. اگرچه بسیاری از نوجوانان از طریق مشاهده یاد می‌گیرند، به احتمال زیاد افراد دارای اختلال اتیسم به آموزش‌های مستقیم و مداوم نیاز دارند.

در خصوص آموزش و یادگیری نشانه‌های مهم، نام خیابان‌ها، چگونگی استفاده از وسایل حمل و نقل مطمئن شوید. همچنین مکان‌های مناسب، مکان‌های نامناسب و آشنا را توضیح دهید. هر روز زمان‌هایی را به آموزش اختصاص دهید مثل زمانی که برای انجام کارهای روزمره به بیرون می‌روید و در این بین به او در یادگیری نشانه‌ها، راه‌های مختلف برای رسیدن به مقصد و پیدا کردن فرد مورد اعتماد هنگام نیاز، کمک کنید.

هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی به فرزند خود کمک کنید تا انواع مختلف وسایل نقلیه، مسیرها، نحوه‌ی استفاده و خرید بلیت، نحوه‌ی پیدا

کردن صندلی و دیگر جنبه‌های ایمنی را یاد بگیرد. اگر فرزند شما مستقل نیست مهارت‌های زندگی اساسی‌تری چون نحوه‌ی عبور ایمن از خیابان را آموزش دهید.

دوچرخه‌سواری برای بعضی از افراد دارای اتیسم به خاطر چالش‌های هماهنگی حرکتی به زمان بیشتری نیاز دارد. به نوجوان خود هنگام استفاده از دوچرخه به رعایت نکات زیر توجه کنید: از وسایل و تجهیزات مناسب (کلاه، چراغ و لباس‌های روشن) استفاده کنید و قوانین ایمنی دوچرخه‌سواری مثل توجه به خودروها و الگوهای ترافیک و تمرین نگه‌داشتن مناسب دوچرخه را یاد دهید.

تعامل با مأموران قانون

افراد دارای اتیسم درحالی‌که در جامعه هستند، ممکن است در موقعیت‌هایی قرار بگیرند که در آن نیاز به گفتگو یا برخورد با متخصصان اجرای قانون (پلیس، مأموران انتظامی، مأمور راهنمایی و رانندگی و...) داشته باشند. این افراد ممکن است دانش و آموزش قبلی در مورد نحوه‌ی برخورد مؤثر با افراد دارای اتیسم را نداشته باشند. در نتیجه، آموزش نحوه‌ی تعامل با متخصصان اجرای قانون به روش‌های ایمن و مولد، ضروری است. اطلاعات زیر نکاتی را برای آموزش بهتر در جهت تعامل با نیروی انتظامی به شما عزیزان ارائه می‌دهد.

«افراد که دارای اتیسم هستند و می‌توانند بدون کمک در جامعه رفت و آمد کنند، باید به‌طور جدی به تدوین برنامه‌های ایمنی شخصی توجه کنند. به یاد داشته باشید که تماس غیرآگاهانه‌ی اولیه با پلیس می‌تواند بیشترین احتمال رسیدن به نتیجه‌ی منفی را در برداشته باشد.

فرد دارای اتیسم در طی تعامل ناگهانی یا حتی پیش‌بینی‌شده با کارکنان نیروی انتظامی، اداره گمرک و مهاجرت، اولین پاسخ‌دهندگان نجات مانند آتش‌نشان‌ها، پیراپزشکان، متخصصان اورژانس بیمارستان یا سایر متخصصان امنیتی چه انتظاری می‌توانند داشته باشد؟

به فرزندتان یاد دهید بهترین راه برای گفتن به مأمور مبنی بر اینکه او یک کارت راهنما دارد چیست؟

- از اینکه سریع بخواهد دست به جیب برده و کارت را نشان دهد خودداری کند.
- قبل از دست زدن به جیب خود، یا کیف از مأمور اجازه بگیرد و یا با علامت به او اعلام کند که قصد انجام چه کاری را دارد.
- کلامی به مأمور بفهماند که او اتیسم دارد و اگر فرزند شما کلام ندارد، یا اینکه تعامل‌های ناگهانی باعث شده که او نتواند حرف بزند و سکوت کرده، کارت اطلاعاتی و شناسایی برای مطالعه به آن‌ها بدهد.

به استثناء چند مورد، مأموران اجرای قانون و سایر پاسخ‌دهندگان اول، باید در مورد نحوه‌ی تشخیص، برقراری ارتباط و پاسخگویی خوب در هنگام تعامل با افراد در طیف آموزش‌هایی دیده باشند.

مسلماً هنگام تردد در شهر در قرن بیست و یکم، می‌توان انتظار سطح بالاتری از نظارت توسط نیروی انتظامی و امنیتی داشته باشیم. همچنین باید انتظار بررسی‌های عمومی یا خصوصی را در موارد زیر نیز داشت:

- فرودگاه‌ها
 - مأموران امنیتی مستقر در ساختمان‌های دولتی، مدارس و سایر تأسیسات امن
 - مأموران راهنمایی و رانندگی
 - ورودی‌های ساختمان
 - مراکز خرید یا فروشگاه‌ها
- بنابراین بهترین گزینه‌ها برای فرد در طی تعامل ناگهانی با یک مأمور اجرای قانون در مواقع اضطراری یا غیر اضطراری چیست؟ آیا باید اتیسم بودن خود را فاش کند؟ چه زمانی؟ و به چه کسی؟

نشان دادن ابزارها و گزینه‌ها

- بهترین وسیله برای استفاده در هنگام افشا کردن اختلال اتیسم به یک مأمور پلیس چیست؟ کارت دستی
- از کارت شناسایی که از طرف انجمن اتیسم دریافت کرده‌اید و یا کارت سازمان بهزیستی استفاده کنید.
 - یک کارت دستی تهیه کنید که به راحتی قابل کپی و لمینیت باشد.
 - به یاد داشته باشید که کارت انتقال قابل تعویض است. می‌توانید آن را به مأمور حاضر در صحنه تحویل دهید.
 - تعدادی از آن را به همراه داشته باشید.
 - کارت شناسایی می‌تواند برای فرزندتان عمومی یا خصوصی باشد.
 - برای تهیه‌ی یک گزارش عمومی با یک سازمان پشتیبانی اتیسم همکاری کنید.



افشا برای یک افسر پلیس

تصمیم برای بیان کردن به یک افسر پلیس همیشه تصمیم شما خواهد بود. اگر با تجربه آموخته‌اید که افشای اطلاعات در شرایط خاص می‌تواند مفید باشد، ممکن است تصمیم بگیرید اطلاعات لازم را به مأمور پلیس اطلاع دهید.

مأموران اجرای قانون گزارش می‌دهند که بهترین عملکرد را در صورت داشتن بهترین اطلاعات انجام می‌دهند. دادن اطلاعات خوب و مفید در ارتباط با ایتسم، که شامل استفاده از کارت اطلاعات، اطلاعات تماس با یک شخص مطمئن است، باید در نظر گرفته شود.

برنامه وروش‌های صحبت با دیگران درباره‌ی اختلال ایتسم

پیشنهادهای دیگری که باید در طول تعامل ناگهانی با پلیس در نظر بگیرید:

- سعی نکنید فرار کنید.
- حرکات ناگهانی انجام ندهد.
- سعی کند آرام باشد.
- اگر قربانی هست یا در حال گزارش یک ماجرا هست، ممکن است پلیس بخواهد با یکی از اعضای خانواده، وکیل یا دوستانی که به او کمک می‌کنند، تماس بگیرد.
- شماره تلفن انجمن ایتسم ایران، وکیل شخصی، اعضای فامیل یا دوست خود را همراه داشته باشد.
- تماس با یک شخص مطمئن، باید در نظر گرفته شود.

آموزش دهید و تمرین کنید:

- پاسخ‌های خود را بر اساس یک برخورد ناگهانی برنامه‌ریزی و تمرین کنید، این کار را می‌توانید در قالب بازی دزد و پلیس و صورت‌های مشابه با یکدیگر انجام دهید. این موضوع برای همه‌ی ما اتفاق خواهد افتاد. آماده‌سازی دقیق، بهترین فرصت برای تعامل موفقیت‌آمیز با مأموران اجرای قانون است.
- یاد دهید در مورد این خطرات و اتفاق‌های احتمالی با افرادی که به آن‌ها اعتماد دارد بحث کند.
 - یک کارت شناسایی خاص برای شخص تهیه کنید.
 - یک برنامه‌ی شخصی در مورد نحوه‌ی استفاده از این کارت با یکدیگر تهیه کنید.
 - از طریق بازی در نقش با افرادی که می‌شناسد و به آن‌ها اعتماد دارد تمرین کنید.
 - اطلاعاتی که قرار است افشا کند را تنظیم و اصلاح کنید. آن‌ها فقط کاغذ هستند و با سنگ نوشته نشده‌اند.



لطفاً با توجه به محل مشخص شده، بررسی نمایید آیا موارد ایمنی گفته شده در ارتباط با فرزند شما رعایت می‌گردد یا خیر. در صورت انجام آن عدد ۱ و در صورت عدم انجام آن عدد ۰ بنویسید.

ردیف	محل	موارد ایمنی	انجام شده یا وجود دارد
۱	تلفن همراه و اینترنت	رمز اینترنت ایمن (ترکیبی از حروف بزرگ و کوچک و اعداد و حداقل ۸ تا) را می‌داند و می‌داند که هر ۳ ماه یک‌بار رمز خود را عوض می‌کند.	
۲		می‌داند که عکس‌های شخصی و خانوادگی را نباید به اشتراک بگذارد.	
۳		در مکان‌های شلوغ مواظب گوشی همراه خود است که دزدیده نشود.	
۴		وارد سایت‌های شرط‌بندی نمی‌شود.	
۵		گروه‌هایی که در آن عضو است و یا صفحه‌هایی که دنبال می‌کند را شما می‌دانید.	
۶		در مقابل هرگونه درخواست حضوری در فضای مجازی حتماً به شما خواهد گفت.	

موقعیت مکانی خود ارائه می‌دهد.

- همیشه تلفن همراه را در مکانی امن نگه‌دارد و هنگام خروج از خانه اطمینان حاصل کند که شارژ داشته باشد.

- از وجود شماره تماس‌های مهم در تلفن همراه مطمئن باشد. همچنین لازم است که شماره‌ی افراد مهمی همچون پدر و مادر را به خاطر سپارد تا در صورت بروز مشکل از تلفن دیگری تماس بگیرد.

- بدون اجازه از افراد از آن‌ها عکس نگیرد و همچنین بدون اجازه‌ی والدین و خود فرد از او عکس گرفته نشود.

- در مکان‌های شلوغ و پرتردد مواظب گوشی خود باشد.

- اگر در خیابان مجبور به گرفتن تماس و یا پاسخ تماسی بود، حتماً از هندزفری استفاده کند تا امکان دزدیده شدن را کاهش دهد.

- به افراد غریبه جهت تماس با تلفن وی، اعتماد نکند و گوشی همراه خود را به آن‌ها ندهد.

- نام کامل، شماره تلفن، آدرس و... را به‌جز با مأموران قانون به اشتراک نگذارد.

- هرگز برای افرادی که نمی‌شناسد عکس‌های شخصی و خانوادگی را ارسال نکند.

- هرگز با افرادی که از طریق اینترنت آشنا شده‌اند به‌صورت حضوری ملاقات نکند مگر اینکه با همراهی یک فرد بزرگسال باشد.

- هنگام دسترسی به شبکه‌های اینترنت از تنظیمات حریم خصوصی استفاده کند.

- رمزهای خود را با هیچ‌کس به‌جز والدین به اشتراک نگذارد.

- به‌هیچ‌وجه عکس کارت‌های بانکی خود را با کسی به اشتراک نگذارد.

- مواظب سایت‌های شرط‌بندی در همه‌ی حوزه‌های (ورزشی، اجتماعی، اقتصادی و...) باشد و به‌هیچ‌عنوان عضو آنان نگردد.

- گروه‌هایی که او عضو آن‌ها است و افراد حاضر در آن گروه را به‌شما معرفی کند.

با پیشرفت تکنولوژی و در دسترس بودن گوشی‌های همراه، استفاده از تلفن همراه اقدامی مرسوم بین نوجوانان و بزرگسالان محسوب می‌شود، نوجوانان دارای ا티سم که در طیف متوسط و خفیف هستند نیز از این قاعده مستثنی نیستند، استفاده از تلفن‌های همراه برای افراد دارای ا티سم علاوه‌بر داشتن مزیت، دارای معایب و خطرهایی نیز می‌باشد، ما در این بخش سعی داریم تا با ارائه‌ی راهنمایی‌های لازم از خطرات احتمالی در این حوزه بکاهیم.

استفاده از تلفن‌های همراه و برنامه‌های کاربردی آن می‌تواند به‌عنوان ابزاری جایگزین برای ارتباط، که افراد دارای ا티سم تا حد زیادی در آن مشکل دارند، استفاده شود، امکان ارسال متن و صدا از جمله این روش‌های جایگزین می‌تواند باشد، همچنین برای افراد دارای ا티سم که توانایی کلامی ندارند می‌توان با تبدیل متن به گفتار لذت ارتباط را برقرار کرد. اما استفاده از این‌همه تکنولوژی و اتصال به اینترنت می‌تواند خطرات متعددی را برای نوجوان و یا بزرگسال ایتسم داشته باشد که عبارت‌اند از:

اعتماد به همه‌ی افراد حاضر در شبکه‌های مجازی، سوءاستفاده‌های مالی، جسمی، باج‌گیری، دزدیده شدن و وارد شدن به سایت‌هایی که محتوای پورن و غیرمجاز را منتشر می‌کنند و... به همین دلیل آموزش نکات ایمنی و شرایط استفاده از تلفن همراه و نظارت بر میزان مصرف اینترنت یک گام ضروری در این دوران محسوب می‌شود. حتماً موارد زیر را با فرزند خود با استفاده از تکرار طولانی‌مدت، استفاده از تصاویر و مهم‌ترین اصل داشتن رابطه‌ای دوستانه با آنان جهت ایجاد فضای مورد اعتماد آموزش و انجام دهید.

- از صحبت کردن با اسپیکر (بلندگو) خودداری کند.

- با تن صدای آرام و در مکان‌های مناسب صحبت کند؛ به‌ویژه زمانی که اطلاعاتی در خصوص

- به او اطمینان دهید که هرکس او را به هر نحوی مورد آزار و اذیت قرار داد (آزار و اذیت والدین، خواهر و برادر، قتل و...) را حتماً به شما گزارش کند.

- اگر از کامپیوتر و یا لپ تاپ در منزل استفاده می‌کند، او را درجایی قرار دهد که صفحه‌ی مانیتور در معرض دید همگان باشد.

- از کلمه‌های عبور ایمن استفاده کند (استفاده‌ی ترکیبی از حروف بزرگ و کوچک و اعداد) و آن را به‌صورت دوره‌ای (ماهانه، فصلی و...) عوض کند و اطلاعات آن را به‌هیچ‌وجه در اختیار دیگران قرار ندهد.

- بازی‌هایی که درگوشی و کامپیوتر داندلود می‌کند متناسب با سن او بوده و فاقد محتوای جنسی باشد.

- اگر در شبکه‌های مجازی (فیس‌بوک، اینستاگرام، توئیتر و...) صفحه‌ای دارد، حتماً به افرادی که او را دنبال می‌کنند و او آن‌ها را دنبال می‌کند توجه کنید و از او بخواهید آن‌ها را به شما معرفی کند.

- از علاقه‌مندی‌های نوجوان خود مطلع باشید و سایت‌هایی که او نگاه می‌کند را با شما درمیان بگذارد.

- مدت‌زمان معینی را برای استفاده از اینترنت و گوشی همراه مشخص کنید.

- با او سر میزان مصرف اینترنت به توافق برسید.

روابط با دیگران، مسائل جسمی و جنسی و زورگویی و قلدری

شما ممکن است بارها تعریف اتیسم را شنیده باشید و به شما گفته‌اند که اتیسم اختلالی است که فرد در مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی دچار مشکل است و این مشکل در همه‌ی زمینه‌های ارتباطی (از به‌کارگیری زبان بدن تا بحث ازدواج) می‌باشد. پس انتظار داشتن رابطه‌ای ایمن در دوران نوجوانی و مدرسه با همسالان، اعضای فامیل، دوستان و آشنایان یکی از چالش‌های خاص این دوره است.

اینکه چه رفتاری در مقابل هر گروه مناسب است، در موقعیت‌های اجتماعی متفاوت (عروسی، مجلس ختم، عید و...) چگونه باید برخورد کند که موجب ناراحتی دیگران نگردد، اینکه چه رفتاری را داشته باشد که دیگران از او سوءاستفاده نکنند، از جمله مهارت‌هایی است که شما باید به‌عنوان والدین به فرزند خود آموزش دهید. حتماً موارد زیر را به روش‌ها، زمان‌ها و دفعات مختلف برای وی تکرار کنید.

- تفاوت محرم و نامحرم را و تفاوت برخورد با هرکدام را متناسب با اعتقادات خانواده به او آموزش دهید.

- مراسم‌ها و مناسبت‌های مختلف (محرم، عید نوروز، عروسی و...) را متناسب با فرهنگ و رفتارهای مناسب با هرکدام را به او بگویید.

- آموزش مهارت‌های اجتماعی را حتماً در برنامه‌ی روزانه‌ی وی قرار دهید.

- انواع مختلف روابط (دوستانه، غریبه، فامیل، اعضای خانواده و...) را حتماً با وی کار کنید.

- در بحث روابط به عنوان اولین اصل هویتی تأکید ویژه‌ای بر زن یا مرد بودن فرزندان داشته باشید و به او بگویید کسی حق ندارد او را با الفاظی خارج از هویت زنانه یا مردانه اش مورد خطاب قرار دهد.

- حتماً سه اصل (قرار گرفتن در موقعیتی که احساس ناراحتی می‌کند، فرار از آن موقعیت و گفتن به یک شخص مورد اعتماد) را با او تمرین کنید و موقعیت‌های مختلف را برای او مثال بزنید (شخصی قصد دارد به بدن او دست بزند، فردی با زور، فشار، تهدید کلامی و فیزیکی و کتک قصد دارد او را مجبور به انجام کاری کند).

- در مورد هیجان‌ها (ناراحتی، شادی، ترس و...) و اهمیت آن در روابط بین فردی به او توضیح دهید.

- حتماً قوانین مربوط به هر مکانی را از والدین یا مأموران قانون (نگهبان، پلیس و...) آن محیط بپرسد (بهتر است که شما به‌عنوان والدین، قبل از ورود به هر مکانی پیرامون شرایط حاکم بر آن محیط و قوانین مورد انتظار در آنجا به او توضیحاتی

داده است که اگر افراد متوجه دلیل تفاوت خود با فرزند شما گردند، کمتر او را مورد آزار و اذیت قرار می‌دهند و حتی در بعضی مواقع یک نفر از همکلاسی‌های او، به‌عنوان حامی مراقب اوست.

- اگر فرزندان دچار محدودیت‌های حرکتی خاصی است، حتماً به معلم ورزش او محدودیت‌های او را گوشزد کنید تا از آسیب‌های احتمالی و صدمه دیدن او بکاهید.

- به او یادآوری کنید که همیشه زنگ‌های تفریح در حیاط و یا در کلاس با حضور معلم باشد.

- در مقابل زورگویی و قلدری‌ها، در اولین فرصت ممکن خود را به معاون یا معلم مدرسه برساند و موارد را گزارش کند.

- در زنگ‌های تفریح و آخر مدرسه با توجه به اینکه اکثر دانش‌آموزان دوست دارند که سریع‌تر به حیاط یا خانه بروند، امکان صدمه دیدن، برخورد و افتادن بیش از زمان‌های دیگری است، بهتر است به او آموزش دهید که آخرین نفر از کلاس خارج شود تا با مشکلی مواجه نگردد.



بدهید). مهمترین بخش این است که اگر فردی به‌غیر از والدین یا مأموران قانون از او کاری را خواستند، انجام ندهد.

در مورد مسائل جسمی و جنسی ما در کتابچه‌ی بلوغ ویژه‌ی دختران و پسران به‌طور ویژه و کامل‌تر توضیح داده‌ایم که مکان‌های عمومی و خصوصی، اعضای عمومی و خصوصی و رفتارهای متناسب با دوران بلوغ و نحوه‌ی آموزش‌های هرکدام، شامل چه مواردی می‌شوند، که می‌توانید از اطلاعات آن بخش استفاده کنید.

ایمنی در مدرسه

با رسیدن به سن ۷ سالگی و ورود به مدرسه، والدین نگرانی‌های متعددی را در ارتباط با وضعیت ایمنی فرزند خود بیان می‌کنند، دور شدن از آن‌ها، قرار گرفتن در محیطی متفاوت با گروه همسالان و مسیر راه، همه و همه از جمله نگرانی‌های آنان است.

اگر فرد دارای اتیسم با توجه به طیف خود در مدارس عادی درس می‌خواند، امکان زورگویی، قلدری و حتی سوءاستفاده‌های مالی و جسمی برای وی وجود دارد، فراتر از این مسائل، آسیب‌هایی که ممکن است در طول زنگ ورزش، زنگ‌های تفریح و یا هنگام خروج از مدرسه برای وی اتفاق بیفتد که منجر به صدمات وارده به سر، شکستگی‌ها و یا زخم‌ها و کبودی‌ها گردد.

توصیه‌ها و راهکارهای زیر می‌تواند به شما در کاهش این خطرات و آسیب‌ها زمانی که وی در مدرسه است کمک‌کننده باشد:

- اگر در مدرسه‌ی عادی درس می‌خواند، شرایط وی و نکات لازم را به مدیر، معاون و معلم مدرسه‌ی وی بگویید.

- پیشنهاد می‌گردد به‌منظور کاهش انواع سوءاستفاده‌ها، حتماً با کمک انجمن اتیسم ایران، یا روانشناس مدرسه کارگاه آموزشی ویژه‌ی اتیسم برای همکلاسی‌های او برگزار کنید. تجربیات نشان

جامعه

افراد بزرگسال دارای اتیسم ممکن است در مکان‌های آشنا، همچون محل زندگی خودشان با موفقیت رفتار کنند، به خاطر آنکه بارها تمرین کرده و رفت‌وآمد کرده‌اند. اما هنگامی که فرد به دلایل مختلفی در محیط جدیدی قرار می‌گیرد همچون کار کردن در یک محیط ناآشنا یا سفر کردن، حفظ شخصی خود می‌تواند چالش‌برانگیز شود به خصوص اگر فرد فرصتی برای تعمیم دهی مهارت‌های آموخته‌شده‌ی خود نداشته باشد. بنابراین افراد بزرگسال لازم است که مهارت‌های لازم برای حفظ حریم شخصی خود را فراگیرند، اصول اولیه‌ی سفر کردن و حمل‌ونقل را درک کنند و مهارت‌های ایمنی لازم را در محیط‌های جدید استفاده کنند.

– اصول ایمنی سفر را در دوران کودکی و نوجوانی به فرزندتان آموزش دهید. به طوری که تعطیلات خانوادگی خود را به یک‌زمان مناسب برای آموزش دادن تبدیل کنید. بدین ترتیب فرزندتان چگونگی سفر کردن با ماشین، قطار، هواپیما و دیگر وسایل نقلیه را یاد می‌گیرد همچنین یاد می‌گیرد که چگونه از افراد مورد اعتماد همچون دربان هتل اطلاعات کسب کند.

– بزرگسالان خود را تشویق کنید تا محل سفر را از قبل بررسی کنند. این کار به او کمک می‌کند تا احساس راحتی و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد.

پرداختن به موضوعات مربوط به بزرگسالی که افراد از ۱۸ سالگی به بعد وارد آن می‌شوند و در موقعیت‌های متعددی قرار می‌گیرند، می‌تواند چالش‌های جدیدی را در حوزه‌ی ایمنی برای افراد دارای اتیسم ایجاد کند، در همین راستا پرداختن به بخش ایمنی دوران بزرگسالی اهمیت فوق‌العاده‌ای می‌یابد که با افزایش سن پدر و مادر و همچنین افزایش توان بدنی و قوای جسمانی خطرات زیادی می‌تواند دامن‌گیر افراد دارای اتیسم گردد.

بخش مربوط به بزرگسالی فقط مباحث مربوط به جامعه و محیط‌های کار را شامل نمی‌شود، بلکه مباحث ایمنی در خانه، بحث سوءاستفاده‌های عاطفی و جنسی، بحث مربوط به حمل‌ونقل و تردد در سطح شهر و... از جمله مباحث مربوط به هر دوره‌ی زندگی به‌ویژه دوره‌ی بزرگسالی می‌گردد.

با توجه به اینکه در دوره‌های قبلی (کودکی و دوران مدرسه) ما به مباحث مربوط به ایمنی در منزل، ایمنی در سطح شهر و همچنین مسائل عاطفی و جنسی پرداخته‌ایم و در کتابچه‌ی بلوغ ویژه‌ی پسران و دختران انجمن اتیسم ایران موضوعات حوزه جنسی و عاطفی را به صورت کامل بازگو کرده‌ایم، اگر فرزند شما در این بازه‌ی سنی (۱۸ سال به بعد) می‌باشد، بهتر است جهت دریافت اطلاعات در این حوزه‌ها به محتوای اولیه‌ی این بخش‌ها مراجعه کنید، به دلیل اینکه تغییرات سنی ایمنی این حوزه‌ها را زیاد تحت تأثیر قرار نمی‌دهد.

لطفاً با توجه به محل مشخص شده، بررسی نمایید آیا موارد ایمنی گفته شده در ارتباط با فرزند شما رعایت می‌گردد یا خیر. در صورت انجام آن عدد ۱ و در صورت عدم انجام آن عدد ۰ بنویسید.

ردیف	محل	موارد ایمنی	انجام شده یا وجود دارد
۱	مالی	پول را می‌شناسد.	
۲		ارزش پول‌ها را می‌داند.	
۳		کارت اعتباری را می‌شناسد.	
۴		نحوه استفاده از کارت اعتباری را می‌داند.	
۵		می‌داند که نباید رمز کارت را در اختیار دیگران قرار دهد.	
۶		می‌داند که اطلاعات و شماره‌های روی کارت را به افراد غریبه ندهد.	
۷		دستگاه پز را می‌شناسد.	
۸		استفاده از دستگاه پز و کارت کشیدن را می‌داند.	
۹		استفاده از اپلیکشین بانکی و مالی را می‌داند.	
۱۰		اهمیت افشا نکردن رمز کارت خود با دیگران را می‌داند.	

مهارت‌های مالی

یکی دیگر از موارد مهم در ایمنی، مسائل مربوط به پول می‌باشد. ممکن است فرزند شما در استفاده از پول (درک ارزش آن و نگهداری) بسیار توانا باشد، اما با استقلال بیشتر فرزند و حضور در جامعه این مسائل پررنگ‌تر می‌گردد و باید آموزش‌های لازم در خصوص اطلاعات شخصی خاصی که باید از آن‌ها محافظت شود (همچون اطلاعات حساب بانکی، رمزها و گذرواژه‌های اینترنتی) داده شود و خطرات ناشی از سرقت را درک کند.

همچنین در خصوص روش‌های مختلفی که برای سرقت اطلاعات استفاده می‌کنند آموزش داده شود تا فرد به هنگام نیاز بتواند به شناسایی بپردازد.

یک حساب بانکی برای نوجوان خود باز کنید و قوانینی در خصوص میزان پولی که می‌تواند در یک مدت زمان استفاده کند، تنظیم کنید. البته





برای انجام این کار لازم است که فرزند شما ابتدا مفهوم پول و ارزش آن را درک کند.

نحوه‌ی استفاده از کیف پول، پنهان نگه‌داشتن از چشم دیگران و... را آموزش دهید. کمک کنید تا از مشکلات مربوط به استفاده از پول در محیط‌های عمومی اجتناب کند؛ پول را در نزدیک بدن خود نگه دارد و از آن در مکان‌های مناسب مانند پیشخوان مغازه‌ها استفاده کند، نه هنگام پیاده روی.

چگونگی کار و استفاده از دستگاه‌های خودپرداز و کارت‌های اعتباری مختلف را به فرزندتان آموزش دهید:

- در صورت نیاز، در طول روز از دستگاه atm استفاده کند.

- هیچ اطلاعاتی در مورد شماره کارت اعتباری و رمز کارت بانکی به کسی ندهد.

- مطمئن شود که هنگام استفاده از کارت، گذرواژه توسط هیچ کس دیده نمی‌شود.

- اگر افراد دیگری در صف برای انجام کار با دستگاه خودپرداز هستند، در صف نوبت بماند.

می‌توانید مهارت‌های مالی فرزندتان را از طریق خرید کردن روزانه با یکدیگر تقویت کنید.

ارتباط با دیگران

برقراری رابطه با دیگران حاصل مجموعه‌ای از تعاملات مناسب است. افراد دارای ایتسم از نظر رشد فیزیکی همانند دیگر همسالان خود دارای احساسات و نیازهای جنسی مشابه هستند. اما به خاطر اینکه این افراد رشد شناختی و اجتماعی‌شان دیرتر اتفاق می‌افتد و درک درستی از هنجارهای اجتماعی ندارند، گاهی می‌تواند منجر به پیامدهای منفی شود، به همین ترتیب آموزش جنسی برای این افراد مهم است که به تفصیل در بخش‌های پیشین به آن پرداخته شد.

لطفاً با توجه به محل مشخص شده، بررسی نمایید آیا موارد ایمنی گفته شده در ارتباط با فرزند شما رعایت می‌گردد یا خیر. در صورت انجام آن عدد ۱ و در صورت عدم انجام آن عدد ۰ بنویسید.

ردیف	محل	موارد ایمنی	انجام شده یا وجود دارد
۱	کار	با قوانین و مقررات کاری آشنا است.	
۲		مفهوم حقوق و مزایا را می‌شناسد.	
۳		انواع روابط کاری و سلسله‌مراتب کاری را می‌داند.	
۴		فرهنگ سازمانی آنجا را می‌داند.	
۵		یک نفر همکار را به عنوان شخص مورد اعتماد برای خود دارد.	
۶		مدیر بالادستی او شرایط ویژه او را می‌داند.	
۷		انواع سوءاستفاده‌های کاری، جسمی و جنسی را می‌شناسد.	

محل کار

افراد دارای اتیسم ممکن است به خاطر ضعف در رفتارهای مناسب و مهارت‌های اجتماعی در محیط کار خود چالش‌هایی داشته باشند. توجه به این نکته مهم است که این افراد ممکن است به خاطر قلدری، انزوا و آزار در محیط کار آسیب‌پذیر باشند. بنابراین حمایت کارفرما و همکاران در ایجاد محیط‌های کاری مثبت، ایمن و مؤثر می‌باشد. از سوی دیگر مهم است که والدین بدانند که در محیط‌های تجاری و کاری با فرزند ما، همانند دیگر افراد برخورد می‌کنند، نه آن‌گونه که خودمان به عنوان فرزندانمان با آن‌ها رفتار می‌کنیم.

اولین گام مهم در محیط کار، اطلاع دادن از شرایط این افراد می‌باشد. در صورت تمایل می‌توانید به‌طور واضح توضیح دهید یا در غیراینصورت به رفتارها و جنبه‌های خاص فرزندتان اشاره کنید. به اشتراک گذاشتن این اطلاعات فرصت‌هایی برای برقراری ارتباط با همکاران و کارفرما را فراهم می‌کند. شما می‌توانید با برگزاری جلسه‌ی معارفه اختلال طیف اتیسم، ویژگی کارمند استخدام‌شده‌ی دارای اتیسم، شرایط، توانمندی‌ها و راهنمایی‌های لازم جهت ارتباط برقرار کردن با وی را در مجموعه‌ی شرکت برگزار کنید و موارد زیر را جهت همکاری و ارتباط بهتر توضیح دهید:

قوانین و مقررات کاری

- هنگامی که قوانین صرفاً به صورت شفاهی گفته شود، یا واضح و مشخص نباشد، ممکن است کارها به صورت اشتباه انجام شود یا افراد نتوانند قوانین را رعایت کنند. پس بهتر است از کارفرما بخواهید قوانین را به صورت مکتوب شده، در جملات کوتاه و ساده و ترجیحاً با نشانه‌های تصویری به فرد دارای اتیسم بگویید.

- یک نفر را به عنوان همکار سایه با مشورت خود فرد دارای اتیسم انتخاب کند، این فرد می‌تواند همکار او در همان بخش و یا مدیر آن بخش باشد که در صورت بروز مشکل سریعاً به او مراجعه کند.

- در خصوص محیط کاری، صحبت کنید که محیط ساختاریافته باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود فرد به کمک همکار سایه فعالیت‌های مربوطه را اولویت‌بندی، کارها را در یک جدول زمانی برای فعالیت‌های روزانه، هفتگی و ماهانه سازمان‌دهی و در صورت لزوم، فعالیت‌های بزرگ را به گام‌های کوچک خرد کند.

- برای یک فرد اتیسم به‌طور منظم عملکرد را بررسی کنند. به این منظور پیشنهاد می‌شود که به جای جلسات طولانی، به‌طور مکرر و در فواصل زمانی کوتاه این کار را انجام دهند.

- ارائه‌ی بازخورد به فرد دارای اتیسم باید مستقیم، واضح و آشکار باشد. هنگامی که فرد کاری را اشتباه انجام می‌دهد با کنایه و اشاره بیان نکنند، بلکه به‌صورت واضح برای او توضیح دهند که اشتباهی رخ داده و چگونه باید انجام دهد.

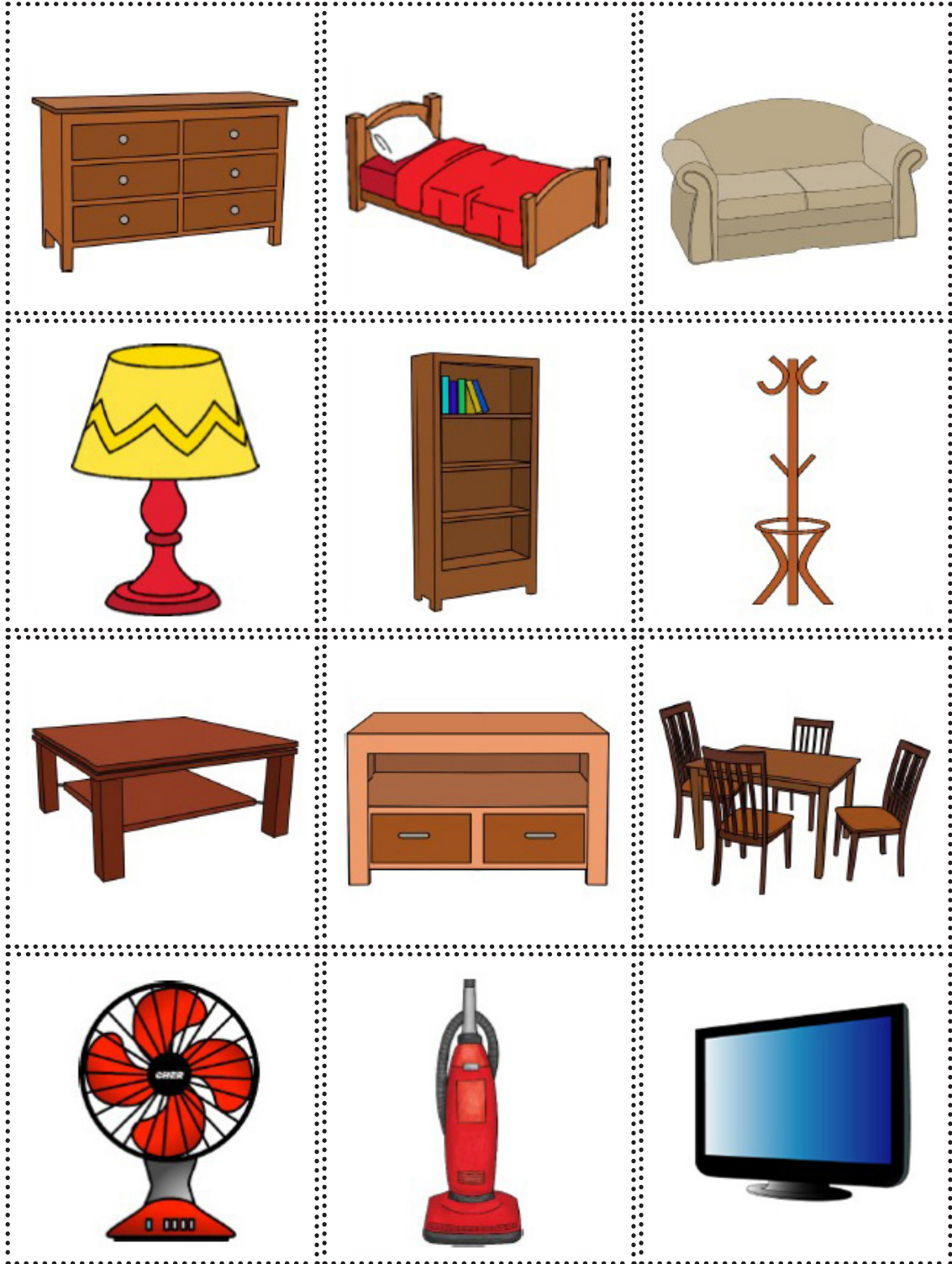
- در خصوص ویژگی‌های حسی فرزند خود اطلاعات دهید و بگویید ممکن است نور اتاق، صداهای بیرون یا هدفون و... باعث ناراحتی و آزار او شود.

ضماؤم ایمنی

تصاویر مربوط به خانه



تصاویر زیر را پرینت بگیرید و کاربرد هر یک از وسایل و نحوه استفاده از آنها را به کودکان آموزش دهید و تمرین کنید.



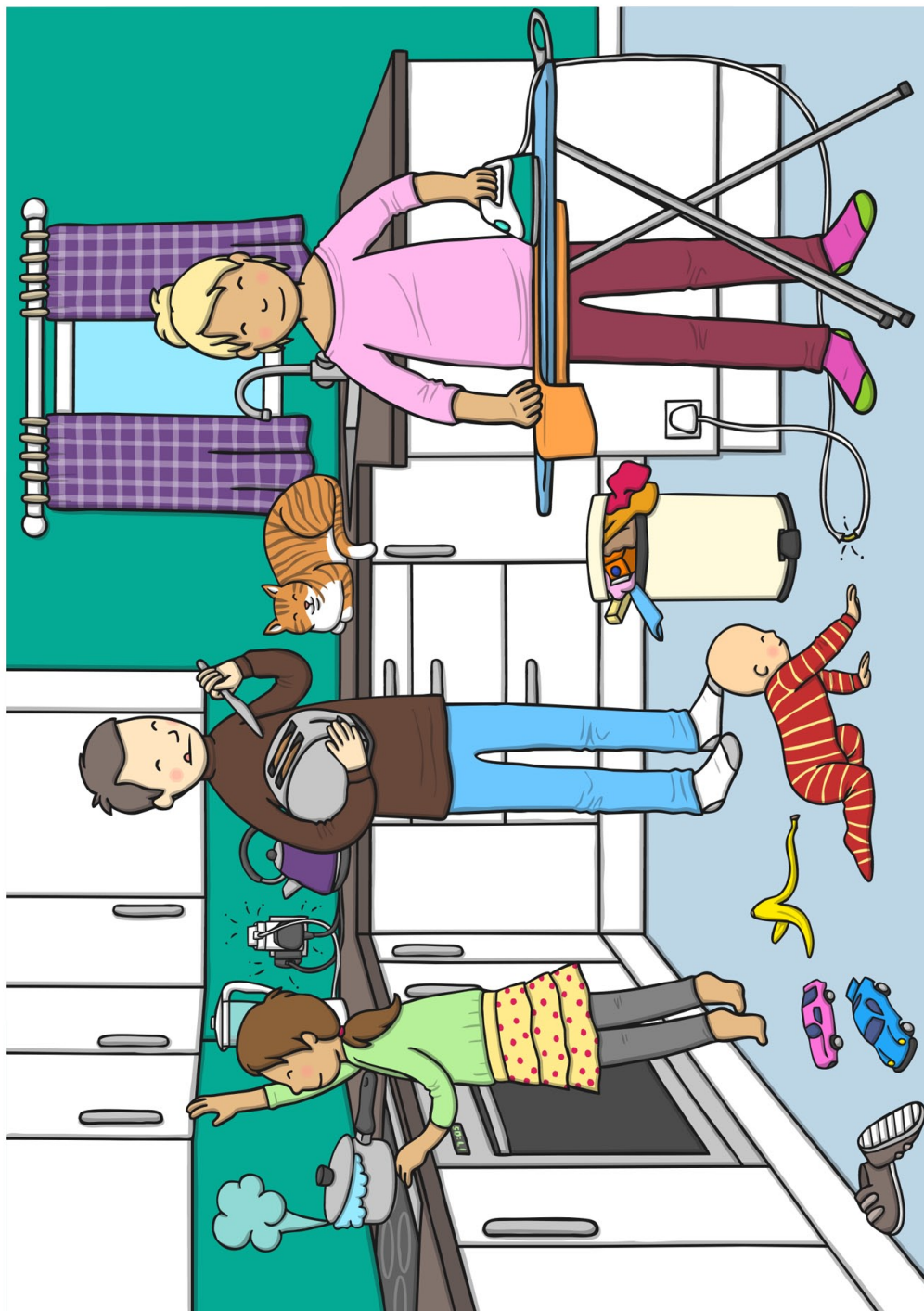
تصاویر مربوط به آشپزخانه



تصاویر زیر را پرینت بگیرید و کاربرد هر یک از وسایل و نحوه استفاده از آن‌ها را به کودکان آموزش دهید و تمرین کنید.



به تصویر آشپزخانه زیر نگاه کنید و دور مواردی که احساس می‌کنید دارای خطر می‌باشد خط بکشید.



به تصویر حمام زیر نگاه کنید و دور مواردی که ایمنی رعایت نشده، خط بکشید.



تصاویر مربوط به مسائل بهداشتی در حمام



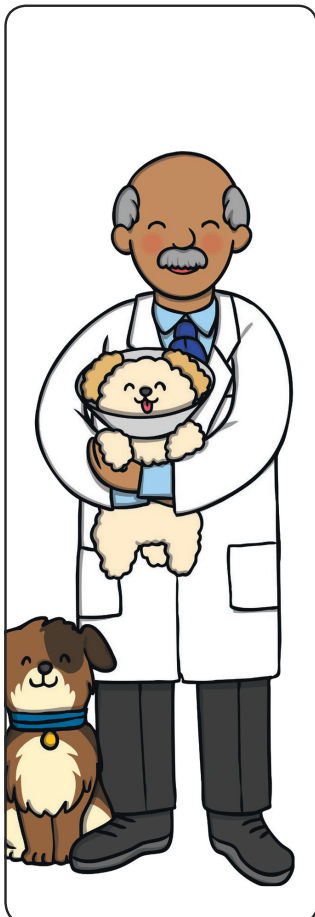
تصاویر زیر را پرینت بگیرید و کاربرد هریک از وسایل و نحوه استفاده از آن‌ها را به کودکان آموزش دهید و تمرین کنید.



تصاویر مربوط به مشاغل مختلف

شبکه‌ای از مشاغل مورد اعتماد و اطمینان در زیر نمایش داده می‌شود. آن‌ها را پرینت بگیرید و به فرزندتان آموزش دهید که در موقعیت‌های مختلف تنها به افرادی که تصاویر آن‌ها در اینجا می‌باشد، می‌تواند اطمینان کند.





تصاویر مربوط به علائم و نشانه‌های کوچه و خیابان

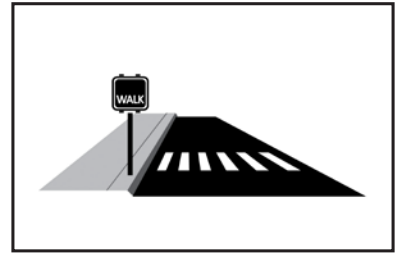
کاربرگ‌های زیر را پرینت بگیرید و نحوه‌ی عبور ایمن از کوچه و خیابان و نشانه‌ها و علائم را به فرزندتان آموزش دهید.





به تصاویر و کلمه های زیر نگاه کنید، هر تصویر را به کلمه مناسب خود وصل کنید.

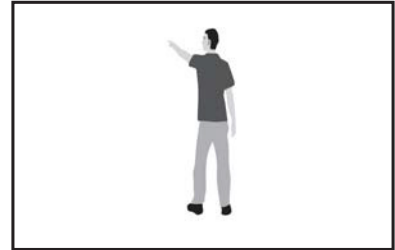
پیاده رو



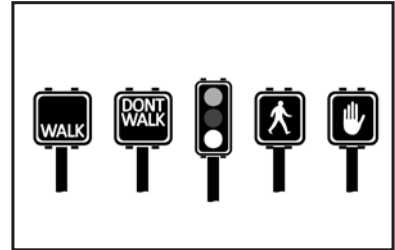
تقاطع



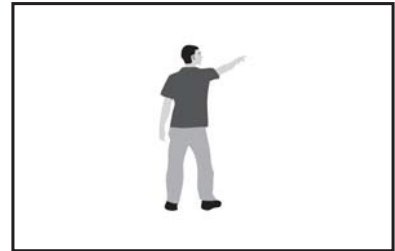
خط عابر پیاده



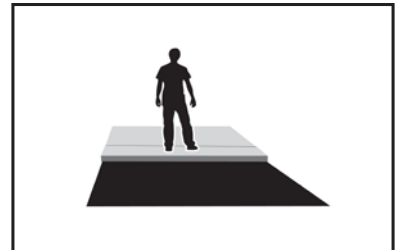
لبه ی خیابان



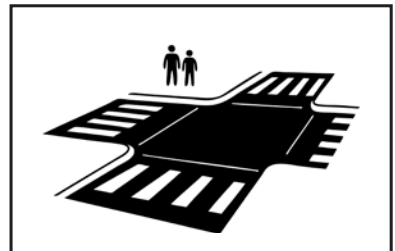
سمت چپ



علائم راهنمایی رانندگی



سمت راست



این کتاب مناسب



مربیان / خانواده / خودشخص

مناسب سن



کودکی / نوجوانی / بزرگسالی

مناسب طیف



خفیف / متوسط / شدید

بانک پاسارگاد حامی انجمن اتیسم ایران

