

ما خانواده‌های دارای فرزند با اختلال طیف اتیسم، چگونه تعاملات اجتماعی خود را

حفظ کنیم؟

ویژه خانواده‌های دارای فرزند با
اختلال طیف اتیسم





آکادمی اتیسم
Autism Academy



انجمن اتیسم ایران
IAA Iran Autism Association

ما خانواده های دارای فرزند با اختلال طیف اتیسم، چگونه تعاملات اجتماعی خود را حفظ کنیم؟

ویژه خانواده های دارای فرزند با اختلال طیف اتیسم

دبیر علمی:

سینا توکلی (کاندیدای دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی و مدیر آکادمی انجمن اتیسم ایران)

تیم تدوین محتوا:

فرح بکی زاده (کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی)

سید محمد علی میری (کاندیدای دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی)

مینا عمادی زاده (کارشناسی ارشد مشاوره)

مجریان پروژه تدوین بسته های آموزشی:

دکتر حانیه سادات سجادی، عضو هیئت علمی، مرکز تحقیقات بهره برداری از دانش سلامت، دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر انسیه جمشیدی، عضو هیئت علمی، گروه آموزش و ارتقای سلامت، دانشگاه علوم پزشکی تهران

ناظرین پروژه تدوین بسته های آموزشی:

دکتر محمد تقی جغتایی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر مرضیه شیرازی خواه، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

دکتر کتایون رازجویان، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی شهید بهشتی

دکتر مهدی علیزاده، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی ایران

صفحه آرا و طراح گرافیک:

مائده جوادی

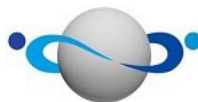
سازمان های حامی:



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران



مرکز تحقیقات بهره برداری از دانش سلامت

ما خانواده‌های دارای فرزند با اختلال طیف اتیسم، چگونه تعاملات اجتماعی خود را حفظ کنیم؟

والد شدن سنگ بنای مهمی در تجربه‌ی انسان در طول زندگی است و نقش مهمی در سلامت روان، کیفیت زندگی و روابط اعضای خانواده ایفا می‌کند. با تولد فرزند، زنان و مردان باید به دنبال نقش و وظایف جدید خود در خانواده باشند. این تجربه در کنار احساس خوشایند و لذت، استرس و پریشانی نیز به همراه دارد. حال زمانی که کودک متولد شده دارای شرایط ویژه بوده که نیاز به مراقبت و نگرانی بیشتری دارد، اضطراب، پریشانی و کیفیت زندگی به شکل چشم‌گیری تغییر می‌کند. زمانی که والدین پس از جستجوی فراوان و ملاقات متخصصان زیاد، تشخیص اختلال طیف اتیسم را برای علائمی که در کودک خود مشاهده کرده بودند دریافت می‌کنند، دچار شوک، فروپاشی، انکار، ناامیدی و پریشانی می‌شوند.

یکی از والدین تجربیات آن لحظه را این‌گونه وصف می‌کند:



تجربه‌ی خودتان را در زمان دریافت تشخیص به یاد می‌آورید؟

«انگار مثل کسی که سیلی خورده باشه، یک سیلی عجیب غریبی به طرفه هم خورده. یعنی تعادل برقرار نشده، اون تعادل خودت رو نداری... انقدر انقدر انقدر این ضربه هولناکه در ابتدای امر که شما تا بیایی به خودت بیای و از این گیجی و از این وضعیت خلاص بشی به جایی می‌رسی که اصلاً می‌بینی انگار زندگی هم نداری».

می‌توانید درباره‌ی آن روز بنویسید یا با همسرتان درباره‌اش حرف بزنید.

اینجا بنویسید



پژوهش‌ها نشان داده است که والدین دارای فرزند طیف اتیسم، نه تنها نسبت به والدین دارای کودکان عادی، بلکه نسبت به والدین سایر اختلال‌های عصبی-رشدی مثل سندرم داون، سطح پریشانی بیشتری را تجربه می‌کنند. والدین ممکن است سطوح بالایی از استرس را در فرآیند درمانی فرزند خود تجربه کرده و احساس شکست، خودتخریبی و تردید در انجام تعهدهای خود به عنوان «والد خوب» داشته باشند و همه‌ی این عوامل می‌تواند بر تعاملات بین زن و شوهر با یکدیگر، مادر و پدر با سایر خواهر و برادرها و خواهر و برادرها با خواهر و برادرها با یکدیگر تغییرات قابل توجهی ایجاد کند. در نتیجه آگاهی از تغییرات پیش‌رو و دریافت خدمات تخصصی خانواده‌محور، گاهی حتی بیش از برنامه‌های توان‌بخشی کودک با اختلال طیف اتیسم ضروری است.

نکته‌ی مهم این است که الزاماً این تغییرات و پریشانی‌های پس از دریافت تشخیص اختلال طیف اتیسم به خودی خود با گذر زمان بهبود نمی‌یابد و می‌تواند بر سطح سلامت روان والدین، کیفیت زندگی و ساختار خانواده اثرات چشمگیری به جا بگذارد.



چگونه از خانه نشینی پس از تشخیص اختلال طیف اتیسم فرزندتان جلوگیری کنید؟

والدینی که در ماه‌ها و سال‌های اولیه دریافت تشخیص اختلال طیف اتیسم هستند شرایط پیچیده‌ای را تجربه می‌کنند. آشنایی با اختلال طیف اتیسم، علائم آن و پیدا کردن منابع ارائه‌ی خدمات درمانی و توان بخشی از سوالات اصلی آن‌ها است. «اتیسم چیست و چه باید بکنم؟» از سوالات بسیار مهم والدین در روزهای اول تشخیص است. در همین حال که خانواده در فشار جستجوی منابع و پیدا کردن برنامه‌های توان بخشی است، فشارهای روانی زیادی را تجربه می‌کند.

انکار تشخیص در ماه‌ها و روزهای اول بسیار شایع است. انکار اختلال طیف اتیسم هم در مادران و هم پدران دیده می‌شود، اما ممکن است علائم و نمودهای مختلفی داشته باشد. گاهی انکار خود را در قالب اقدامات والدین همچون بردن فرزند به کلاس‌های بسیار پرفشار توان بخشی، دارودرمانی و درمان‌های تکنولوژی محور که تأییدیه‌های بین‌المللی و رسمی برای درمان اختلال طیف اتیسم ندارند نشان دهد. گاهی توسل به انواع خرافات و باورهای اشتباه مثل طلسم و جادو و یا اجتناب از دریافت خدمات توان بخشی تخصصی، کودک را از مسیر درست و مناسب درمان و توان بخشی دور کرده و باعث شدت علائم و به هم ریختگی‌های او می‌شود.

یکی از عواقب مهم انکار والدین که می‌تواند تا سال‌های سال ادامه پیدا کند، انتخاب مسیر انزوا است. عدم پذیرش ویژگی‌های خاص کودک در کنار نبود آموزش‌های لازم برای چگونگی مدیریت رفتار کودک در اجتماع و خانواده، سبب می‌شود تا والدین تصمیم بگیرند به طور کلی خود و فرزندشان را در قرنطینه‌ی خانگی بگذارند. این عدم تعامل با دیگران و انزوا ی خانوادگی سبب افت مهارت‌های اجتماعی کودک، نبود فرصت و موقعیت‌های مناسب برای آموزش به او، عدم رشد استقلال فردی و وابستگی و در نتیجه استهلاک بیشتر روانی و جسمی والدین و افول خانواده می‌شود. چرخه‌ای که کودک و خانواده را به قعر می‌برد.

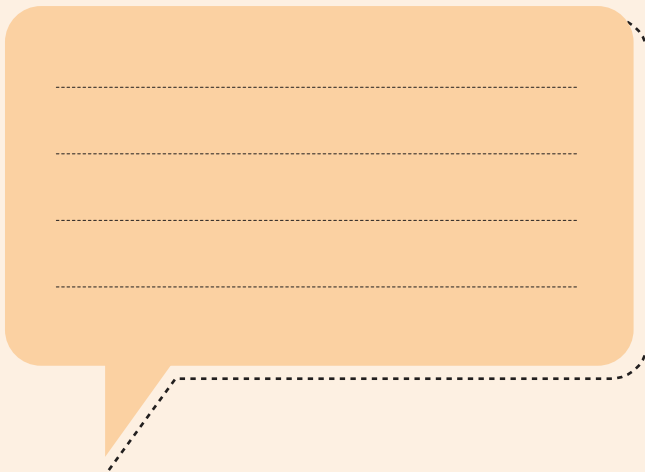
دوباره فکر کنید،

آیا شما هم پس از تشخیص اختلال طیف اتیسم، خود و فرزندتان را در خانه حبس کرده‌اید؟

اگر جواب شما به سؤال بالا، **بله** است،

با چه روش‌هایی خود را نسبت به اجتماع ایزوله کردید؟

برای مثال می‌توانید بگویید عدم شرکت در مهمانی‌ها، یا
حضور در کنار دوستان؟



این مسیر انتخابی چگونه بر روحیه‌ی شما تأثیر گذاشته است؟



بسیاری از اوقات با بازنگری تصمیمات خود در گذشته و بررسی اثرات آن‌ها بر زندگی مان، به این نتیجه می‌رسیم که لازم است در مسیری که انتخاب کرده‌ایم تجدید نظر کنیم.

یکی از شرایطی که کمک می‌کند تا بتوانید در جامعه حضور پیدا کنید این است که به دیگران در شرایط ضروری و لازم توضیح دهید که فرزندان دارای اختلال طیف اتیسم است. برای این امر لازم است در مرحله اول خودتان به پذیرش این موضوع رسیده باشید. دریافت خدمات روان‌درمانی و استفاده از تجربیات خانواده‌های دیگر دارای فرزند با اختلال طیف اتیسم در این زمینه بسیار راه‌گشا است. در همین راستا انجمن اتیسم ایران خدمات سلامت روان برای خانواده‌های دارای فرزند با اختلال طیف اتیسم و همچنین ایجاد فضایی برای تبادل تجربیات این خانواده‌ها فراهم کرده است که از طریق شماره ۰۲۱-۴۸۰۸۵۰۰۰ می‌توانید به این خدمات دسترسی پیدا کنید.



چطور به دوستان خود بگویم فرزندم دارای اختلال طیف اتیسم است؟

اطلاع به دوستان و خانواده در مورد تشخیص اتیسم فرزندتان می تواند سخت باشد. ممکن است اطرافیانتان به طور کامل درک نکنند که اتیسم چیست. آن ها ممکن است باورهای اشتباهی درباره ی اختلال طیف اتیسم داشته باشند و از آن مهم تر ندانند چگونه می توانند در کنار شما و همراهتان باشند. بنابراین لازم است تا درباره این موضوع با آن ها صحبت کنیم.

«فراموش نکنیم داشتن تعاملات اجتماعی هم برای حفظ روحیه ی خود شما و هم برای بهبود مهارت های اجتماعی فرزندتان ضروری است. به میزانی که والدین از سلامت روان و کیفیت زندگی بالاتری برخوردار باشند، بهتر می توانند به فرزندانشان خود، آموزش داده و برای آنها شرایط بهتری را فراهم کنند.»

برای آنکه به دیگران درباره ی تشخیص اختلال طیف اتیسم فرزندتان توضیح دهید به نکات زیر توجه کنید:

۱ در ابتدا بپرسید که آیا اختلال طیف اتیسم را می شناسند یا نه. اگر پاسخ آن ها مثبت بود، به سادگی از کنار آن ها نگذرید و با آن ها درباره ی آن چه می دانند گفتگو کنید. در موارد زیادی افراد باورها و دانسته های اشتباهی درباره اختلال طیف اتیسم دارند که لازم است شما آن ها را اصلاح کنید.

۲ فراموش نکنید که این شما هستید که تعیین می کنید به چه افرادی و تا چه میزان درباره ی ویژگی های فرزندتان توضیح دهید.

۳ ممکن است در مکان های شلوغ مثل مترو یا مراکز خرید، نگاه ها و یا برخوردهای افراد به گونه ای باشد که مجبور شوید درباره ی اینکه فرزندتان به دلیل اختلال طیف اتیسم، شرایط ویژه ای دارد، توضیح دهید. به خاطر داشته باشید ممکن است همیشه انرژی و فرصت چنین توضیحاتی را نداشته باشید؛ اما می توانید با گفتن جملاتی مثل «فرزند من اختلال طیف اتیسم دارد» این احساس فشار را از روی خود کم کنید.

ممکن است درمیان گذاشتن این تشخیص با اعضای نزدیک خود مانند پدر و مادران (پدربزرگ و مادربزرگ فرزندان)، سایر فرزندان و یا سایر اطرافیان نزدیکان نیاز به انرژی بیشتری داشته باشد. چرا که ممکن است آن‌ها سؤالات زیادی از شما داشته باشند یا اینکه نظرات مختلفی درباره‌ی علت بیماری بیان کنند. یا ممکن است درباره‌ی اینکه چگونه می‌توانند همراهتان باشند نگران شوند و راه‌های مختلفی پیشنهاد دهند که سبب سردرگمی شما شود. زمانی به نزدیکان اطلاع دهید که آمادگی لازم برای حرف زدن داشته باشید و بتوانید از آن‌ها درخواست کنید که در پیدا کردن منابع و پاسخ‌های درست کمک‌تان کنند و باعث انتخاب مسیر یا پیشنهادهای غیرضروری و اشتباه نشوند. برای مثال، گاهی ممکن است آن‌ها باهدف اینکه شما را آرام کنند یا امید به آینده بدهند جملاتی بگویند که بیشتر سبب شود تا مراحل پذیرش را دیرتر طی کرده و در انتخاب راه‌های درمانی و توان بخشی دچار تردید شوید. برای مثال با جملاتی مثل: «نه حتماً اشتباهی شده، به فرزندت تخم کفتر بده تا حرف زدنش درست بشه.» یا اینکه «زیاد از حد حساس شده‌ای و نیازی نیست به پزشکان مراجعه کنی و به فرزندت برچسب بزنی.» شما را دچار شک و تردید، انحراف در مسیر و تأخیر در دریافت خدمات توان بخشی در زمان طلایی رشد کودکان کنند.

در برخی مواقع لازم است شما حتماً اطلاع دهید که فرزندان اختلال طیف اتیسم دارد تا بتوانید بهتر شرایط را مدیریت کنید. **در زیر مثال‌هایی از موقعیت‌هایی آورده شده است که بهتر است حتماً بگویید فرزندان اختلال طیف اتیسم دارد:**

زمانی که فرزندان در یک مرکز خرید دچار به هم ریختگی شده است و رفتارهای پرخاشگرانه نشان می‌دهد.



غریبه‌ای در پارکینگ متوجه شده که شما در تلاش هستید که کودک خود را که دچار به هم ریختگی شده است به ماشین برگردانید و نزدیک شما می‌شود و می‌پرسد آیا همه چیز مرتب است؟ در این موقعیت به او بگویید: «بله ما خوب هستیم؛ فرزند من طیف اتیسم است و در حال حاضر احساس ناراحتی می‌کند».



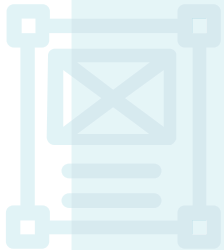
در پارک کودکان دچار به هم ریختگی شده و کودک دیگری را هل داده و مادر کودک در حال دعوا کردن فرزند شماست. در اینجا لازم است که وارد شوید از مادر و کودکش عذرخواهی کنید و به آن‌ها توضیح دهید که فرزندتان اختلال طیف اتیسم است و در حال حاضر دچار به هم ریختگی شده است.

در یک دوره‌ی خانوادگی فرزندتان به دلیل حساسیت‌های غذایی و شرایط خاصی که دارد از خوردن غذا اجتناب می‌کند و صاحب‌خانه ابراز ناراحتی می‌کند. در این شرایط می‌توانید درباره‌ی حساسیت‌های کودک خود به او توضیح دهید.

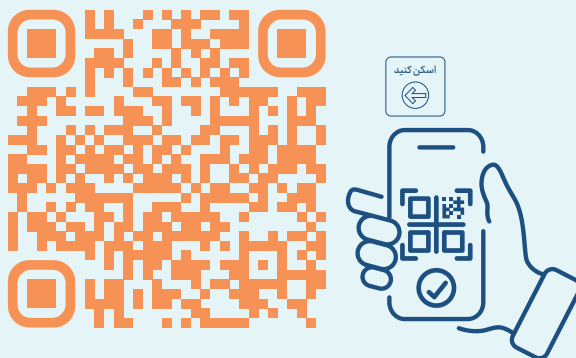
زمانی که یکی از نزدیکان از فرزندتان انتظاری دارد و نمی‌داند این خواسته به واسطه‌ی ویژگی‌های خاص فرزندتان امکان‌پذیر نیست. برای مثال: خواهرزاده‌ی شما اصرار دارد که با کودک شما بازی کند و تلاش می‌کند تا با او ارتباط بگیرد و شما شاهد این هستید که کودکان در آستانه‌ی به هم ریختگی است.



از روش‌های مختلف برای معرفی اختلال طیف اتیسم به اطرافیان خود استفاده کنید.



۱. از محتواهای بصری استفاده کنید. از محتواهای ویدئویی، اینفوگرافی‌ها، کلیپ‌ها و انیمیشن‌ها استفاده کنید تا به نزدیکان خود درباره اختلال طیف اتیسم توضیح دهید. برای دسترسی به محتواهای به‌روز می‌توانید QR کد زیر را اسکن کرده و به محتواهای تصویری و ویدئویی این حوزه دسترسی پیدا کنید و به کمک آن‌ها به نزدیکان خود درباره‌ی اختلال طیف اتیسم توضیح دهید.



۲. از زبان ساده برای توضیح اختلال طیف اتیسم استفاده کنید. توضیح اینکه اختلال طیف اتیسم چیست و چه دلایلی دارد می‌تواند برای دیگران پیچیده و سخت باشد. با ادبیات ساده و با اشاره به نکات کلی و اصلی به دیگران درباره اختلال طیف اتیسم توضیح دهید. برای مثال می‌توانید از این جمله استفاده کنید: «اختلال طیف اتیسم یک اختلال عصبی-رشدی است که باعث می‌شود ساختار مغز کودکم با بقیه فرق داشته باشد که بر جنبه‌های مختلفی مثل تعامل با دیگران، درک کردن و تفسیر محیط اطراف به صورت مادام‌العمر تأثیر می‌گذارد.»



۳. از ویژگی‌های خاص و منحصر به فرد کودکان بگویید. ممکن است برخی از افراد این تصور را داشته باشند که کودکان اختلال طیف اتیسم همه شبیه به هم هستند. لازم است به این نکته اشاره کنید که اتیسم یک طیف است و هر کدام از کودکان طیف اتیسم ویژگی‌های خاص خود را دارند. برای مثال اگر فرزندان به دلیل مشکلات حسی دهانی که دارد، غذایی که مادر بزرگش تهیه کرده است را نمی‌خورد می‌توانید بگویید:

«اینکه علی غذای شما را نمی خورد به این دلیل نیست که غذای شما را دوست ندارد یا می خواهد شما را ناراحت کند. او به بافت مواد غذایی حساس است و نمی تواند هر ماده‌ی غذایی را به راحتی بلعد. مواد غذایی که به راحتی می تواند بخورد باید بافت های نرمی داشته باشد که با کمترین فشار جویده شود.»

۴. افراد قضاوت کننده همیشه وجود دارند. ممکن است با افرادی برخورد کنید که باورهای اشتباهی درباره‌ی اختلال طیف اتیسم داشته باشند یا اینکه شما را بابت اینکه تربیت خوبی نداشته‌اید قضاوت کنند و یا به گونه‌ای اظهار تأسف کنند که باعث ناراحتی شما شود. لازم است در این موارد در صورتی که انرژی لازم برای توضیح دادن دارید، بگویید: **«کودکم اختلال طیف اتیسم دارد که جایی برای تأسف ندارد. او مجموعه‌ای از نقاط ضعف و قدرت است و ویژگی‌های خاص خود را دارد و این موضوع صرفاً محدود به تربیت ما نیست. ما تلاش می‌کنیم با توجه به نیازها و ویژگی‌های منحصر به فرد او، بهترین شرایط را برایش فراهم کنیم.»**

← خانواده‌های دارای فرزند طیف اتیسم بیان می‌کنند که به میزانی که اطرافیان از آن‌ها حمایت کرده و آن‌ها را درک کنند، کیفیت زندگی‌شان چه در روابط بین والدین و چه رابطه‌ی والد و کودک بیشتر می‌شود. انرژی و زمانی که برای آموزش دیگران و همراه ساختن آن‌ها می‌گذارید در نهایت به بهبود کیفیت زندگی شما کمک می‌کند.

«اولین نفر با اون‌ها (خانواده) در میان گذاشتیم و اون‌ها هم همه‌جوره ساپورت کردن. البته مالی کاری ندارم، خودمون خداروشکر وضعمون بد نبود. رفتیم دنبال درمان، ولی از لحاظ روحی خیلی ساپورتمون کردن، از لحاظ روحی هر وقت به بن بست می‌رسیدیم، همه‌جوره حمایت می‌کردن و پشتمون بودن و هنوز هم همین طوره.»

یکی از والدین دارای فرزند طیف اتیسم تجربه‌ی خود را این چنین بیان می‌کند:

یکی دیگر از والدین تجربه‌ی خود را از همراهی اطرافیان این چنین بیان کرد:

«خانم من یک دایی داشتن که به رحمت خدا رفتن که خیلی آدم فهمیده و با شعوری بودن. ای کاش تو هر خانواده‌ای یه هم‌چین فردی باشه، تو یه دوره‌می داخل خانواده همسرم که هر ماه قبل از کرونایکی دو تا دوره‌می رو داشتن گفت. که البته این صحبت برای خیلی وقت هست. گفت می‌خواهید پارک قرار بذارید پارکی بذارید که حسین آقا و وحیده خانم راحت هستند، اگر می‌خواهید ناهار دعوت کنید یا شام، بپرسید و ببینید ناهار راحت‌اند یا شام، چون رومینا شب زود می‌خوابه، اگه رومینا اومد خونه تون و به وسیله‌ای دست زد یا روی مبل دستشویی کرد حق نداره کسی اخم کنه. یا اصلاً تعطیل می‌کنیم قضیه رویا که اصلاً هیچ‌کس حق نداره حرفی بزنه. من بعدها متوجه شدم که ایشون هم‌چین حرفی رو داخل جمع زده، خانواده‌ی همسرم هم که رومینا رو دوست داشتن واقعاً عمل کردن، و وقتی هم ما می‌رفتیم خونه‌ی هر کدوم از این‌ها راحت بودیم و یا حتی اگر ما هم یک تشر می‌زدیم که رومینا بشین، می‌دیدیم همگی می‌گفتند که چه کار داری بچه رو بذار راحت باشه. به‌عنوان یه کاریزما و بزرگ‌تر فامیل خیلی قشنگ اومد بقیه رو مدیریت کرد و خیلی هم خوب بود، ما هم لذتش رو می‌بردیم که با اون خانواده‌ها و خانواده همسرم در ارتباط باشیم، با خانواده خودم کمتر بود».



بلوغ فرزندان دلیلی برای خانه نشینی نیست!

با وجود اینکه روزها و سال‌های اول تشخیص برای خانواده بسیار دشوار است، اما کنترل کودک برای حضور در اجتماع برای خانواده آسان‌تر است. در دوران کودکی، شاید هر یک از والدین به تنهایی بتوانند فرزندشان را بیرون برده و در صورت به هم ریختگی، او را کنترل کنند. اما پس از گذشت سال‌ها و رسیدن به دوره‌ی نوجوانی کودک، شرایط دشوارتر می‌شود. در این زمان وظایف والد همچنس به دلیل مسائل بلوغ در دوران نوجوانی و بزرگسالی بیشتر می‌شود و یا حتی شاید یکی از والدین به تنهایی نتواند به هم ریختگی‌های نوجوان در بیرون از خانه را مدیریت و کنترل کند و همین موضوع باعث می‌شود تا گاهی، والدینی که تا این سن تلاش می‌کردند با وجود شرایط ویژه فرزندشان در خانه منزوی نشوند، با رسیدن فرزندشان به نوجوانی و بزرگسالی خانه نشینی را انتخاب کنند.

نکته‌ی مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که دریافت برنامه‌های توان بخشی و آموزشی در راستای بهبود مهارت‌های اجتماعی فرزندان از دوران کودکی، می‌تواند چالش‌های دوران بلوغ را کاهش دهد.

همچنین دریافت آموزش‌های لازم برای دوران بلوغ و تغییر سبک‌های فرزندپروری، در مدیریت چالش‌های دوره‌ی نوجوانی بسیار حائز اهمیت است. شما می‌توانید این آموزش‌ها را از طریق سایت انجمن اتیسم ایران به نشانی irautism.org دریافت کنید.

انزوای خانواده برای حفظ آرامش کودک، یک باور اشتباه است!



خیلی از اوقات والدین برای اینکه جلوی به هم ریختگی‌های فرزندشان را بگیرند یا از فرزندشان در مقابل نگاه‌های سنگین دیگران محافظت کنند، خود و فرزندشان را در خانه حبس می‌کنند. اما باید این موضوع را یادآور شویم که این راه اشتباهی برای مراقبت از فرزندتان است. شما با ایجاد فرصت تعامل در خانواده و اجتماع، استقلال و مهارت‌های اجتماعی فرزندتان را تقویت می‌کنید. مسیر رشد و توان بخشی مسیر سخت و پردردی است. قطعاً در این مسیر هم شما و هم فرزندتان متحمل درد و سختی‌های زیادی خواهید شد تا یادگیری و تغییر مورد نظر اتفاق بیفتد. اما در بسیاری از موارد زندگی تحمل سختی برای رسیدن به نتیجه لازم است.



در مسیر تربیت فرزند طیف اتیسم طبیعی است

اگر: ● خیلی ناامید شوید.

● اگر احساس کنید پدر و مادر خوب و کاملی نبودید.

● از دست فرزند خود خشمگین شده و پس از آن احساس گناه کنید.

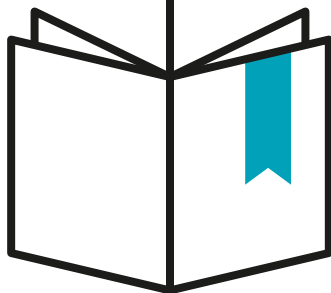
● اگر احساس کنید زندگی که برای خود متصور بودید از دست داده‌اید.

● خسته شوید و احساس کنید دیگر نمی‌توانید این مسیر را ادامه دهید.

تعاملات اجتماعی می‌تواند فشار تنهایی را از روی شما کم کرده و با تأثیر مثبت بر سلامت روان، توانتان را برای نگه‌داری و مراقبت و دنبال کردن برنامه‌های توان بخشی و آموزشی کودکان افزایش دهد.

در پایان لازم است بار دیگر سؤالی که در ابتدای کتابچه پاسخ داده بودید را مرور کرده و این بار به این فکر کنید که چه برنامه و فعالیت‌هایی می‌توانید برای بهبود مهارت‌های اجتماعی خود و فرزندتان داشته باشید. شما برای دریافت کمک‌های تخصصی در این زمینه می‌توانید از طریق شماره تماس زیر با کارشناسان انجمن اتیسم ایران صحبت کنید.

۰۲۱-۴۸۰۸۵۰۰۰



این کتابچه مناسب است برای:



خانواده‌های دارای فرزند با اختلال طیف اتیسم

طیف

سن

خفیف

کودکی

متوسط

نوجوانی

شدید

بزرگسالی



انجمن اتیسم ایران

۰۲۱-۴۸۰۸۵۰۰۰

www.irautesm.org