

# چطور

# دوست پیدا کنیم؟

کتابچه ویژه نوجوان با  
اختلال طیف اتیسم





آکادمی اتیسم  
Autism Academy



انجمن اتیسم ایران  
IAA Iran Autism Association

# چطور دوست پیدا کنیم؟

ویژه نوجوان 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 بسته‌های 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 بسته‌های 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

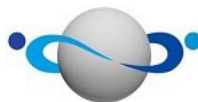
## سازمان های حامی:



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تهران



مرکز تعقیبیت بهره برداری از دانش سلامت

## چطور دوست پیدا کنیم؟

دوست‌یابی و تعامل اجتماعی بخش مهمی از زندگی همه ماست. پیدا کردن دوست و داشتن تعامل اجتماعی با وجود اختلال طیف اتیسم می‌تواند چالش برانگیز باشد و باعث شود تا شما احساس انزوا، تنهایی و غم کنید. فراموش نکنید که برخی از افراد از تنهایی خودشان لذت می‌برند و احساس نیاز، برای برقراری تعامل اجتماعی ندارند. اما برخی دیگر با تنها بودن احساس غم می‌کنند و نیاز دارند تا در دوست‌یابی و تعامل با دیگران آموزش بگیرند تا بتوانند ارتباطات خوبی را شکل دهند. مشکل در پیدا کردن دوست می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد، برای مثال:

- ممکن است شما برای صحبت کردن با افراد جدید مشکل داشته باشید و برای همین از برقراری ارتباط با دیگران دوری کنید.
- ممکن است نگران باشید که دیگران به خاطر تشخیص اختلال طیف اتیسم شما را قضاوت کنند.
- ممکن است شما گروهی که علائق مشابه با شما داشته باشد پیدا نکرده باشید یا اینکه از عضو بودن در یک گروه لذت نبرید و ترجیح بدهید به صورت تکی با افراد ارتباط برقرار کنید.
- ممکن است برای برقراری ارتباط با دیگران اضطراب داشته باشید و احساس کنید نیاز به یک حمایت و راهنما برای انجام این کار داشته باشید.

# شما چه چالش‌ها و موانعی را برای پیدا کردن دوست و برقراری ارتباط با همسالان تجربه کرده‌اید؟

با کمک والدین یا درمانگر خود آن‌ها را بنویسید.

اینجا بنویسید



# راهکارهایی برای پیدا کردن دوستان جدید



## تلاش نکنید با هرکسی دوست شوید.



برای اینکه اجتماعی باشید، لازم نیست با همه دوست باشید. لازم است با افرادی ارتباط دوستانه برقرار کنید که احساس خوشایندی به شما می‌دهند و باعث ناراحتی و آزار شما نمی‌شوند.

## فضای آنلاین می‌تواند فرصت مناسبی باشد.



می‌توانید زیر نظر والدین یا درمانگر خود آموزش‌های لازم برای استفاده ایمن از فضای مجازی را دریافت کنید و از آن برای ایجاد برقراری ارتباط استفاده کنید.

## با کسی که علایق مشابه و مشترک با شما دارد، صحبت کنید.



پیدا کردن افرادی که علایق مشابه با شما دارند، می‌تواند شروع‌کننده یک دوستی باشد.

## کلاس‌ها و گروه‌های نوجوانان طیف ایتسم انجمن ایتسم ایران را از دست ندهید.



انجمن ایتسم ایران با برگزاری کلاس‌های ویژه نوجوان طیف ایتسم فرصتی را فراهم می‌کند تا با افراد همسن که علایق و دنیای مشترک با شما دارند ارتباط برقرار کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱-۴۸۰۸۵۰۰۰ مشاوره تلفنی انجمن ایتسم ایران تماس حاصل نمایید.

## کجا افراد جدید را ملاقات کنم؟

۱. مدرسه
۲. فضای مجازی
۳. کلاس‌های آموزشی
۴. کلاس‌های توان بخشی گروهی

اما برای آشنایی با هر شخصی در هر مکانی لازم است تا بتوانیم گفتگو با دیگران را شروع کرده و آن را ادامه دهیم. در ادامه نکات و تمرین‌هایی را برای یادگیری مهارت شروع کردن مکالمه و ادامه دادن آن مرور می‌کنیم.

## چگونه یک گفتگو را شروع کنیم؟

در ادامه به صورت گام به گام و با مثال شروع یک گفتگو با دیگری را با هم مرور می‌کنیم. می‌توانید این مراحل را با کمک والدین یا درمانگر خود چندین بار تمرین کنید.

۱

به سراغ شخصی که می‌خواهید با او صحبت کنید بروید. به اندازه یک دست باز او با فاصله بایستید.



## ۲ صبر کنید تا طرف مقابل آماده صحبت با شما شود.

اگر شخصی که می‌خواهید با او صحبت کنید با شخص دیگری صحبت می‌کند، خوب است صبر کنید تا صحبتش تمام شود، به خصوص اگر آن شخص فردی است که نمی‌شناسید. به دنبال نشانه‌هایی باشید که به شما می‌گوید زمان خوبی برای شروع مکالمه است. به عنوان مثال، شخص به شما نگاه می‌کند، بدنش را به سمت شما می‌چرخاند یا به شما لبخند می‌زند و یا سرش را به سمت شما تکان دهد.

## ۳ گفتگو را شروع کنید.

در اینجا چند راه خوب برای شروع مکالمه وجود دارد:

ابتدا بگویید "سلام". یا اگر قصد دارید با فرد خاصی در یک گروه صحبت کنید می‌توانید پس از سلام کردن نام او را صدا بزنید. برای مثال: «سلام سارا» بعد یک چیز کلی بگویید، مانند «حالت چطور؟» یا «از دیدنت خوشحالم». به عنوان مثال، «سلام سارا». چطوری؟

آنچه می‌گویید به موقعیت و شخصی که با او صحبت می‌کنید بستگی دارد. برای مثال، ممکن است به یک دوست بگویید «چطوری» اما به معلم بگویید «حالتان چطور است؟»، یا ممکن است به جای آنکه او را به نام کوچکش صدا کنید از یک لقب برای او استفاده کنید. برای مثال شما دوست خود را به نام صدا می‌کنید «مثلاً علی» اما ممکن است معلم خود را «آقای معلم» یا «استاد» صدا بزنید.

## ۴ به نوبت صحبت کنید.

در مکالمه با دیگران باید نوبت را رعایت کنیم. اول صبر کنید که فرد پاسخ سؤال شما را بدهد و بعد در مقابل آن سؤال دیگری بپرسید و مکالمه را ادامه دهید. دقت کنید که آیا طرف مقابل علاقه‌مند به ادامه‌ی مکالمه است یا به نظرش خسته‌کننده می‌آید.

## نشانه‌هایی که به کمک آن می‌توانید تشخیص دهید که فرد از ادامه‌ی مکالمه با شما خسته شده است:



- پاسخ‌های کوتاه به شما می‌دهند.
- از شما فاصله می‌گیرند و به حالتی می‌ایستند که آماده‌ی رفتن هستند.
- در حین صحبت کردن با شما با تلفن همراه خود یا وسایل دیگر خود را سرگرم می‌کنند.
- جملاتی که به معنای داشتن کار مهمی است به شما می‌گویند. مثل اینکه باید یک تلفن مهم بزنم، یا باید با فاطمه درباره پروژه مدرسه صحبت کنم.

اگر فکر می‌کنید طرف مقابل خسته شده است یا دچار تردید شده‌اید که می‌خواهد مکالمه را ادامه بدهد یا نه می‌توانید از او سوالاتی مثل اینکه: احساس می‌کنم عجله داری یا باید به کار دیگری ای رسیدگی کنی، می‌خواهی زمان دیگری صحبت کنیم؟ یا برای مثال دیگر، موقعیتی که احساس می‌کنید فرد از موضوع خسته شده است می‌توانید بپرسید: احساس می‌کنم به این موضوع گفتگو خیلی علاقه‌ای نداری، دوست داری درباره چیز دیگری صحبت کنیم؟

## ۵ درباره عادت‌ها و علایق آن‌ها بپرسید.

به میزانی که شناخت بهتری از علایق و عادت‌های خود، آگاهی داشته باشید، بهتر می‌توانید از دیگران درباره این موضوعات سؤال بپرسید. در زیر، سوالاتی به عنوان مثال و پیشنهاد ذکر شده است.

فعالیت سرگرم‌کننده‌ات چیست؟ 

چه غذایی را بیشتر دوست داری؟ 

از چه ورزشی بیشتر خوشش می‌آید؟ 



بیشتر چه موسیقی گوش می‌دهی؟



از آن‌ها بپرسید در تعطیلات چه برنامه‌هایی به تنهایی یا با خانواده دارند.



از آن‌ها درباره این بپرسید که به کدام مدرسه می‌روند یا چه برنامه‌های آموزشی دریافت می‌کنند؟



به یاد داشته باشید برخی از سؤال‌ها شخصی است و



پرسیدن آن‌ها می‌تواند برای شخص مقابل شما احساس

خوبی نداشته باشد. مثل پرسیدن درباره اینکه درآمد

خانواده‌شان چقدر است؟

## شما هم به سؤالات بالا اضافه کنید

برای خود لیستی از سؤالات و موضوعاتی که می‌توانید از دیگران بپرسید، درست کنید.



---

---

---

---

---

---

---

---

## اگر اشتباه کردید، بگویید معذرت می‌خواهم.

ممکن است زمان صحبت کردن با دیگران احساس کنید فرد تمایلی به گوش دادن به شما ندارد و یا اینکه دوستان به حالت قهر از شما جدا شود. در این موارد می‌توانید از آن‌ها بپرسید چه صحبت یا رفتاری باعث ناراحتی آن‌ها شده و از آن‌ها عذرخواهی کنید. اگر دوست شما می‌داند که شما تشخیص اختلال طیف اتیسم دریافت کرده‌اید، می‌توانید به آن‌ها توضیح دهید که اختلال طیف اتیسم باعث می‌شود برخی صحبت‌ها یا رفتارها برای شما معنای دیگری داشته باشد و گاهی بین او و شما تفاوت فکر درباره یک صحبت و رفتار به وجود آید و از او بخواهید درباره آن‌ها باهم گفتگو کنید.

معذرت می‌خواهم!



● باسلام کردن شروع کنید.

● درباره موضوعاتی صحبت کنید که علاقه دوطرف باشد.

● از پاسخ‌های شخص مقابل برای ساختن سؤالات بعدی استفاده کنید.

● به علائمی که نشان می‌دهد فرد علاقه‌ای به ادامه‌ی مکالمه ندارد، توجه کنید.

● با سؤالات کلی درباره محیطی که در آن هستید، پرسیدن حال فرد و یا اینکه روزش را چگونه گذرانده شروع کنید.

● قبل از ترک کردن گفتگو از آن‌ها خداحافظی کنید.

● اگر شخصی به سراغ شما آمد تا گفتگو را شروع کند، او را نادیده نگیرید.

● از پرسیدن سؤالات شخصی مثل اینکه درآمد خانواده‌شان چقدر است، خودداری کنید.



## بایدها

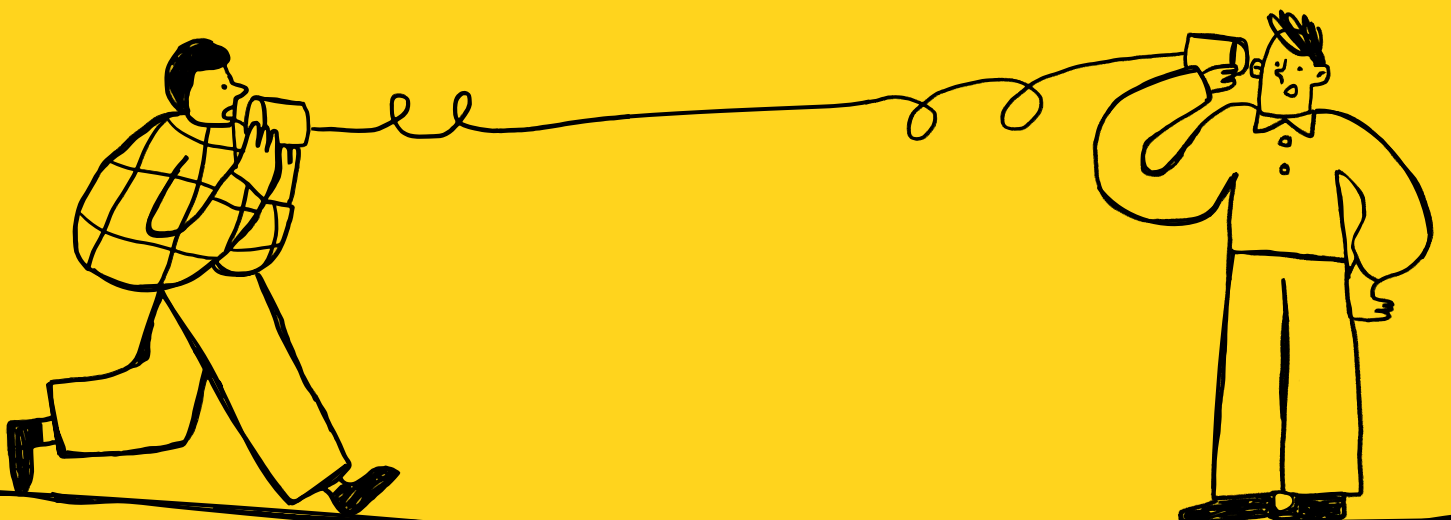
و

## نبایدها

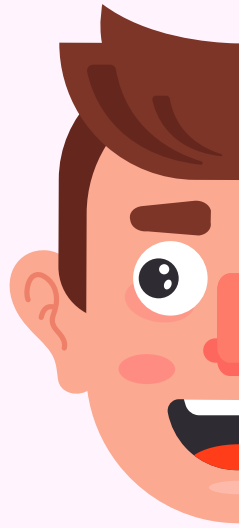


# یک شنونده‌ی فعال باشید!

به همان اندازه که توانایی شروع کردن یک گفتگو و صحبت کردن، اهمیت دارد، شنونده بودن نیز مهم است. البته شنونده‌ی فعال بودن، همیشه کار راحتی نیست و ممکن است خیلی از اوقات کار بسیار سختی باشد و علاقه‌ای برای گوش دادن به صحبت‌های شخص مقابلتان نداشته باشید.



## چگونه فعالانه گوش دهیم؟



**۱. به صحبت‌های شخص مقابل توجه کنید:** به او نگاه کنید. سرتان را به نشانه‌ی توجه تکان دهید. میان صحبت‌های او نپزید. از تغییر ناگهانی گفتگو خودداری کنید.

**۲. قضاوت نکنید:** برای مثال زمانی که با دوستتان درباره‌ی علایق خود حرف می‌زنید و او درباره‌ی موسیقی یا فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌گوید از ابراز نظرهای شخصی ناراحت کننده مثل اینکه «این موسیقی خیلی بده یا بی معنی»، «به نظر من این فعالیت و سرگرمی خیلی احمقانه است»، خودداری کنید.

**۳. بازتاب دهید:** لازم است به مخاطب خود بازخورد دهید که صحبت‌های او را گوش می‌دهید و متوجه شدید. برای این کار می‌توانید از کلمات و حالت‌های صورت و بدن استفاده کنید.

● مثلاً گفتن عباراتی مثل اینکه: اوهم، درسته، کاملاً، چه جالب استفاده کنید.

● یا حالت‌های صورت مثل لبخند زدن، تعجب کردن و تکان دادن سر.

● حالت‌های بدنی مثل متمایل بودن به سمت کسی که صحبت می‌کند به او این حس را می‌دهد که به او توجه می‌کنید.

**۴. یک پایان دوستانه داشته باشید:** اگر در مکالمه با شخص دیگر احساس کردید که طرف مقابل علاقه‌ای به ادامه‌ی گفتگو ندارد و یا اینکه خودتان خواستید مکالمه رو تمام کنید، به صورت یکباره از فرد فاصله نگیرید. می‌توانید از جملاتی مثل اینکه «از صحبت کردن با شما خوشحال شدم» و یا اینکه «بعداً باز هم صحبت می‌کنیم» استفاده کنید، خداحافظی کرده و از او جدا شوید. در صورتی که هر دو از مکالمه لذت بردید؛ اما باید آن را خاتمه دهید می‌توانید درباره‌ی اینکه چگونه می‌توانید باز هم با هم در ارتباط باشید صحبت کنید.



## چگونه به دیگران درباره تشخیص اختلال طیف اتیسم بگویم؟

اول از همه به یاد داشته باشید که لازم نیست در برخورد اول با هرکسی که آشنا می‌شوید درباره تشخیص اختلال طیف اتیسم بگویید. می‌توانید ابتدا با استفاده از نکاتی که تا کنون با هم مرور کرده‌ایم، یک گفتگوی کوتاه و دوستانه شکل بدهید و بعد درباره تشخیص اختلال طیف اتیسم خود صحبت کنید. حتماً به یاد داشته باشید که لازم است اطلاعات شخص مقابل خود را درباره اختلال طیف اتیسم پرس‌وجو کنید. شما می‌توانید به آن‌ها بگویید که تشخیص اختلال طیف اتیسم دارید که تفاوتی در مغز شماست که باعث می‌شود نگاه و برداشت متفاوتی از دنیا داشته باشید. می‌توانید درباره این موضوع به آن‌ها بگویید که اختلال طیف اتیسم چه فرصت‌ها و چالش‌هایی برای شما ایجاد کرده است. برای توضیح دادن اختلال طیف اتیسم به دیگران به چهار حوزه اصلی که می‌تواند تحت تأثیر قرار دهد اشاره کنید.

**تعاملات اجتماعی:** به آن‌ها بگویید که اختلال طیف اتیسم با تفاوتی که در مغز شما و در نتیجه در نوع تعامل شما و درک‌تان از زندگی ایجاد کرده است باعث شده است که نیازها و واکنش‌های متفاوتی به تعاملات اجتماعی داشته باشید. ممکن است قوانین تعاملات اجتماعی گاهی برای‌تان گیج‌کننده باشد. ممکن است به همه بخش‌های تعاملات اجتماعی علاقه نداشته باشید یا برای‌تان کسل‌کننده باشد.

**ارتباط اجتماعی:** شما می‌توانید به آن‌ها بگویید که اختلال طیف اتیسم باعث می‌شود در مورد چگونگی ارتباط با دیگران نیز تفاوت‌هایی داشته باشید. برای مثال در عباراتی که به کار می‌برید، نوع درک شوخی‌هایی که با شما می‌شود یا با دیگران می‌کنید، حالت‌های چهره‌ای یا حالت بدنی شما را تحت تأثیر قرار دهد.



**فعالیت‌های تکراری:** اختلال طیف اتیسم باعث می‌شود که شما علاقه‌ی زیادی به حفظ نظم و تکرار ترتیب انجام کارها و فعالیت‌ها باشید و حساسیت بالایی نسبت به تکرار روتین‌های مشخصی در زندگی داشته باشید و ممکن است در مقابل تغییرهای گسترده و ناگهانی برنامه‌ی روزانه زندگی خود دچار آشفتگی شوید. ممکن است این تمایل به تکرار و عدم تغییر نسبت به نوع غذاهایی که می‌خورید، فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای که انجام می‌دهید نیز باشد.



**مشکلات حسی:** مشکلات حسی در طیف‌های مختلفی از خفیف تا شدید از دیگر مسائلی است که می‌توانید درباره آن‌ها صحبت کنید. ممکن است شما به نور، صدا و یا لمس بیش از اندازه حساس باشید یا در برخی دیگر از افراد با اختلال طیف اتیسم به شکل حساسیت‌های خیلی کم دیده شود. می‌توانید درباره‌ی ویژگی‌های حسی خود به آن‌ها بگویید.

**نکته‌ای که باید حتماً به آن اشاره کنید آن است که اختلال طیف اتیسم یک طیف است با ویژگی‌های مختلف و زیاد. الزاماً به معنی ناتوانی نیست؛ بلکه باعث می‌شود افراد دنیا را به شکل متفاوتی درک کرده و به آن واکنش دهند.**



در زیر یک جدول نمونه آورده شده است که شما می‌توانید با کمک والدین یا درمانگر خود آن را تکمیل کنید تا بتوانید خیلی بهتر و دقیق‌تر ویژگی‌های خاص اختلال طیف اتیسم خود را به دیگران توضیح دهید.

اسم من ..... است.

در ..... سالگی تشخیص اختلال طیف اتیسم دریافت کردم.

علائق ویژه‌ی من این‌ها هستند:

.....  
.....  
.....

**داشتن اختلال طیف اتیسم یعنی من کمی متفاوت از بقیه هستم.**

من نقاط قوت زیادی دارم، اما در بعضی حوزه‌ها هم دچار چالش هستم.

در کارهای زیر مواردی را لیست کرده‌ام تا شما مرا بهتر درک کنید.

ارتباط اجتماعی 

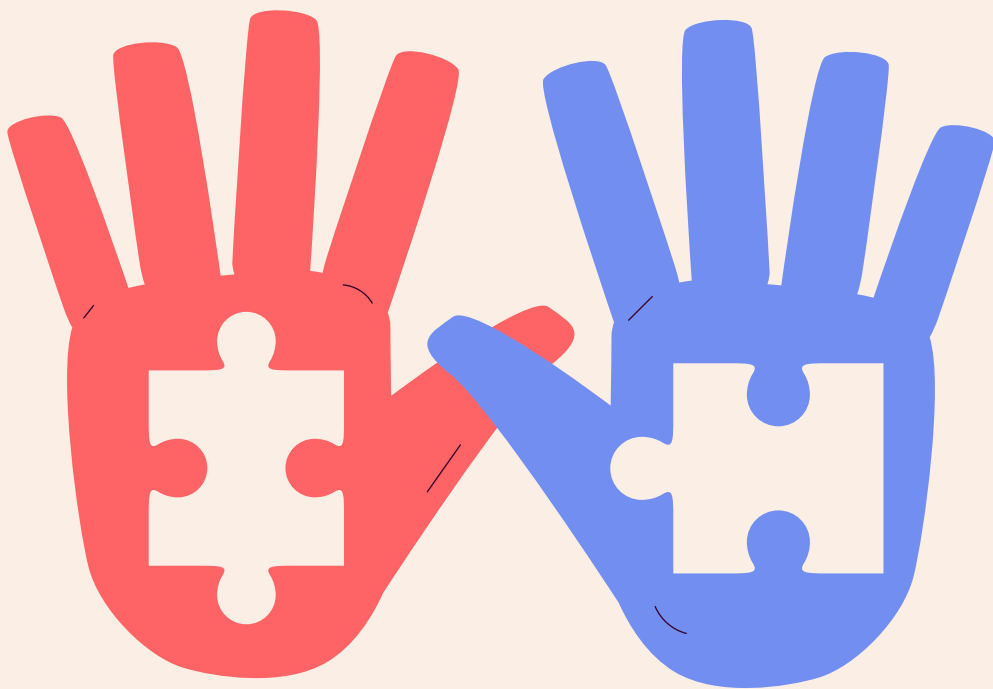
تعامل اجتماعی 

مشکلات حسی 

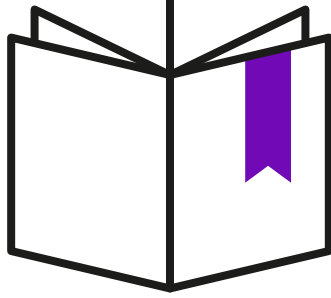
عادت‌ها 

اختلال طیف اتیسم یعنی من می‌توانم .....

در پایان لازم است این نکته را با هم مرور کنیم که با وجود اینکه برقراری تعامل با دیگران می‌تواند سختی و چالش‌های خود را داشته باشد، اما بودن در گروه‌های دوستی و تجربه‌ی داشتن دوست‌های نزدیک و صمیمی باعث می‌شود تا در انزوا و تنهایی نمانده و احساس افسردگی نکنیم. همچنین تعاملات اجتماعی فرصت تجربه‌کردن و یادگیری‌های مختلفی را به ما می‌دهد که در نتیجه‌ی تمام خوبی‌هایی که برایمان دارد، ارزش آن را دارد که برای یادگیری و بهبود مهارت‌های اجتماعی خود انرژی گذاشته، تکرار و تمرین کرده و از کمک‌های حرفه‌ای والدین و درمانگران خود در این مسیر استفاده کنید.







این کتابچه مناسب است برای:



### شخص با اختلال طیف اتیسم

طیف

خفیف

متوسط

شدید

سن

کودکی

نوجوانی

بزرگسالی



انجمن اتیسم ایران

۰۲۱-۴۸۰۸۵۰۰۰

[www.irautism.org](http://www.irautism.org)