

# چگونه یک نوجوان مستقل باشیم؟

کتابچه ویژه نوجوان با  
اختلال طیف اتیسم





آکادمی اتیسم  
Autism Academy



انجمن اتیسم ایران  
IAA Iran Autism Association

# چگونه یک نوجوان مستقل باشیم؟

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

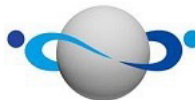
## سازمان‌های حامی:



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تهران



مرکز تعالیف بهره‌برداری از دانش سلامت

## چگونه یک نوجوان مستقل باشیم؟



برای آنکه یک نوجوان مستقل باشیم، داشتن برنامه‌ی روزانه‌ی زندگی اهمیت زیادی دارد. ما باید بتوانیم کارهای روزانه‌ی خود را مدیریت کنیم تا بتوانیم به همه‌ی آن‌ها رسیدگی کنیم. برنامه‌ریزی روزانه‌ی زندگی و مدیریت کارها یک مهارت است که مثل سایر مهارت‌های زندگی، همچون دوچرخه‌سواری یا شناکردن باید با تمرین و تکرار یاد بگیریم. در این کتابچه اصول اساسی برای مدیریت و برنامه‌ریزی کارهای روزانه‌ی زندگی‌مان را یاد می‌گیریم و با تمرین و تکرار و کمک گرفتن از والدین و یا درمانگران می‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم.





## برنامه ریزی روزانه زندگی یعنی چه؟

برنامه‌ی روزانه‌ی زندگی به ما کمک می‌کند تا کارهایی که باید در هر روز انجام دهیم را بهتر مدیریت کنیم. این برنامه می‌تواند شامل فعالیت‌هایی مانند بیدار شدن از خواب و تهیه‌ی صبحانه، مراقبت از بهداشت شخصی، رفتن به مدرسه یا محل کار، تکمیل وظایف خانگی و فعالیت‌های تفریحی باشد.

برنامه‌ی روزانه به ما کمک می‌کند تا زمان خود را به بهترین شکل ممکن برای انجام کارهای مختلف تقسیم کنیم، کارها و اهداف روزانه‌ی خود را به خوبی انجام داده و وقتمان را صرف کارهای مهم و ضروری کنیم.

برای ایجاد یک برنامه‌ی روزانه، می‌توانیم یک لیست از کارهایی که باید هر روز انجام دهیم تهیه کرده و آن‌ها را به ترتیب اهمیت مرتب کنیم. سپس، زمان موردنیاز برای هر کار را برآورد کنیم و آن را به برنامه روزانه خود اضافه کنیم. داشتن برنامه‌ی مشخص روزانه از به هم ریختگی ما و ایجاد استرس و ناراحتی به دلیل تغییرات زیاد روزانه، جلوگیری می‌کند.

## چگونه برنامه ریزی روزانه انجام دهیم؟

ابتدا باید وظایف خود را مشخص کنیم: در گام اول لازم است لیستی از کارها و فعالیت‌هایی که برعهده‌ی ماست تهیه کنیم. برای مثال: رفتن به مدرسه و درس خواندن، کمک در چیدن سفره، جمع کردن اتاق شخصی و موارد دیگر.



# یک نمونه از برنامه‌ی روزانه‌ی زندگی می‌تواند شبیه لیست فعالیت‌های زیر باشد:

- |                                  |   |                                   |    |
|----------------------------------|---|-----------------------------------|----|
| بیدار شدن برای رفتن به مدرسه     | ۱ | استراحت کردن بعد از رسیدن به خانه | ۷  |
| صبحانه خوردن                     | ۲ | دوش گرفتن                         | ۸  |
| پوشیدن لباس‌های مدرسه            | ۳ | انجام دادن تکالیف                 | ۹  |
| رفتن به مدرسه با سرویس یا والدین | ۴ | بازی کردن با دوستان               | ۱۰ |
| شرکت در کلاس‌های درس             | ۵ | مسواک زدن                         | ۱۱ |
| برگشت به خانه                    | ۶ | خوابیدن                           | ۱۲ |



شما چه برنامه‌هایی برای فعالیت‌های روزانه‌ی زندگی خود می‌توانید داشته باشید؟ نام ببرید.



---

---

---

---

---

---

---

---

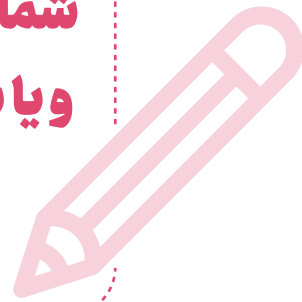
در زیر نمونه‌ای از جدول برنامه‌ریزی روزانه‌ی زندگی آورده شده است. شما هم می‌توانید متناسب برنامه خود با کمک والدینتان چنین جدولی برای کارهای هفتگی تنظیم کنید.

عنوان	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
بیدار شدن از خواب							
مرتب کردن تختخواب							
پوشیدن لباس مدرسه							
صبحانه خوردن							
شانه زدن مو							
مسواک زدن							
پوشیدن کفش							
رفتن به مدرسه							
برگشتن از مدرسه							
ناهار خوردن							
استراحت کردن							
انجام تکالیف							
بازی کردن							
شام خوردن							
مسواک زدن							
خوابیدن							

تقسیم کردن هر فعالیت به بخش‌های کوچک و مشخص از اجزای تشکیل‌دهنده‌ی آن‌ها به ما کمک می‌کند تا در انجام فعالیت‌های خود دچار مشکل نشویم. به عبارت دیگر، یک چک‌لیست از کل روز خود و کارهایی که در هر ساعت از روز باید انجام دهیم، خواهیم داشت و برای کارهایی که در شروع و به پایان رساندن آن دچار مشکل هستیم ترتیب اجرا می‌نویسیم.

در ابتدا مشخص کنیم معمولاً در انجام کدام یک از فعالیت‌های روزانه‌ی ثابت زندگی دچار مشکل می‌شویم. برای مثال من معمولاً در حمام فراموش می‌کنم با چه ترتیبی باید خود را بشویم و نگران می‌شوم که مبدا مرحله‌ای را فراموش کرده باشم. برای همین با کمک والدین خود مراحل حمام کردن را به صورت تصویری درست کرده و در حمام نصب کرده ایم. برای آنکه تصاویر بر اثر بخار آب خراب نشوند، روی آن‌ها را با طلق پوشانده ایم.

**شما هم فعالیت‌هایی که در شروع کردن  
و یا به پایان رسیدن آن مشکل دارید  
بنویسید.**





شما هم می‌توانید با درمانگر یا والدین خود درباره‌ی انجام کارها صحبت کرده و از آن‌ها بخواهید تا شما را در انجامشان راهنمایی کنند. در ادامه مثال‌هایی از توالی فعالیت‌های ثابت زندگی آورده شده است. می‌توانیم ترتیب کارت‌های تصویری را چاپ کرده و آن‌ها را در دسترس قرار دهیم تا در صورت فراموشی از آن‌ها استفاده کنیم.

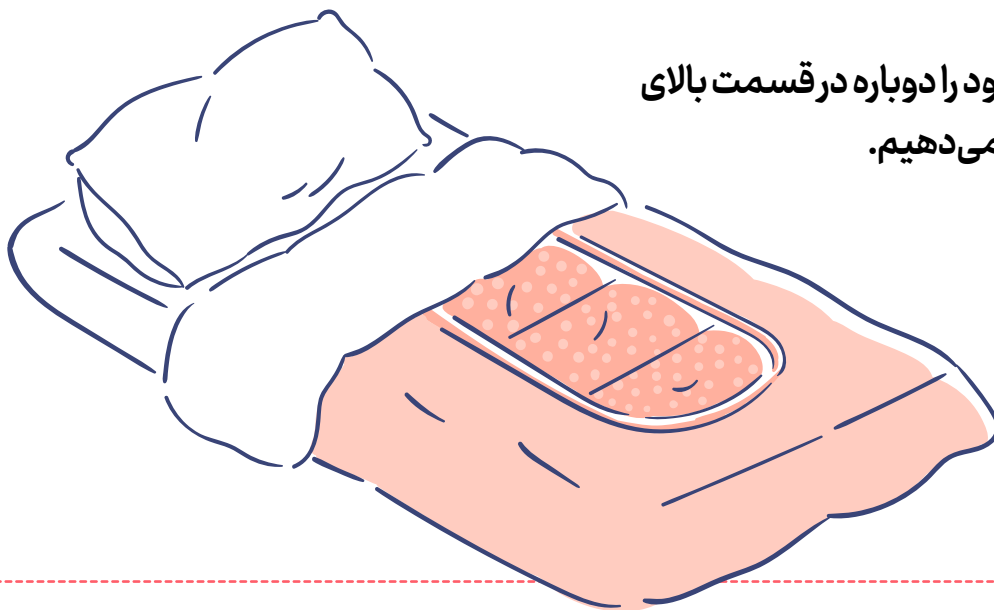
## چگونه رخت خواب خود را مرتب کنیم؟

۱. در ابتدا ملافه‌ی روی تشک را صاف می‌کنیم.

۲. روبالشتی خود را چک می‌کنیم که آیا تمیز است یا نه؟ در صورت وجود لکه و یا بوی نامطبوع آن را عوض می‌کنیم.

۳. روتختی خود را روی تخت می‌کشیم.

۴. بالشت خود را دوباره در قسمت بالای تخت قرار می‌دهیم.





## برای انجام تکالیفمان باید به چه نکاتی دقت کنیم؟



برای انجام دادن تکالیف، بهتر است آن‌ها را به صورت روزانه انجام دهیم و از جمع شدن تکالیف جلوگیری کنیم. برای این کار به نکات زیر دقت کنید:

- تکالیفی که معلم در کلاس می‌گوید را در یک دفترچه یادداشت کرده تا فراموش نکنیم.
- پس از برگشت به خانه، یک ساعت مشخص برای انجام تکالیف خود تعیین کنیم.
- یک فضای مشخص برای انجام دادن تکالیف خود مشخص کنیم.
- بهتر است نور، صدا و فضا به گونه‌ای باشد که حواسمان را پرت نکند.
- وسایل بازی یا سایر وسایلی که حواسمان را پرت می‌کند را در فضای مطالعه نگذاریم.
- از ابتدای لیست تکالیف نوشته شده در دفترچه‌ی خود شروع کنیم.
- هر تکالیف را انجام داده، تیک بزنیم و سپس سراغ تکالیف بعدی برویم.
- بهتر است زمان مطالعه‌های خود را به بخش‌های ۳۰ دقیقه‌ای تقسیم کنیم و بعد از ۳۰ دقیقه مطالعه ۱۰ دقیقه استراحت کنیم.
- برای آنکه بتوانیم زمان شروع و زمان بندی مطالعه‌ی خود را مدیریت کنیم، بهتر است از ساعت زنگ‌دار استفاده کنیم.



## یک لیست از فعالیت‌های سرگرم‌کننده برای خود تهیه کنیم.

ما می‌توانیم لیستی از برنامه‌های سرگرم‌کننده که پس از انجام تکلیف، برای استراحت کردن و داشتن زمان فراغت می‌توانیم انجام دهیم تهیه کنیم. این فعالیت‌ها می‌تواند صرفاً سرگرم‌کننده نباشد؛ بلکه بلکه توانایی‌های مغزمان را به چالش کشیده و باعث تقویت آن‌ها شود. از درمانگر خود بخواهیم لیستی از فعالیت‌های سرگرم‌کننده که می‌تواند متناسب و ویژگی‌های ما باشد، معرفی کند. انجام دادن فعالیت‌های سرگرم‌کننده، به ما کمک می‌کند تا رفتارهای کلیشه‌ای خود را بهتر کنترل کنیم. اینکه بتوانیم خود را به تنهایی سرگرم کنیم بسیار مهم است. گاهی ممکن است سایر اعضای خانواده و دوستانمان در دسترس ما نباشند تا با ما فعالیت سرگرم‌کننده انجام دهند. در نتیجه یادگیری اینکه به تنهایی خود را سرگرم کنیم، بسیار اهمیت دارد.

در زیر یک لیست پیشنهادی از فعالیت‌هایی که می‌تواند سرگرم‌کننده باشد آورده شده است:



- کتاب خواندن
- نقاشی کشیدن
- خمیربازی یا سفال
- انجام نرمش در خانه
- گوش دادن به پادکست
- انجام بازی موبایلی مناسب با مشورت والدین و درمانگر

شما چه فعالیت‌هایی را پیشنهاد می‌دهید؟




---



---



---



---



# چگونه

# یک خواب خوب داشته باشیم؟



همان طور که برای فعالیت‌های طول روز خود، نیاز به یک توالی ثابت و مشخص از کارهای مختلف داریم، برای داشتن یک خواب خوب هم لازم است که قبل از رفتن به رخت خواب یک لیست از کارهای لازم که به خواب بهتر کمک می‌کند داشته باشیم. به مجموعه‌ی این فعالیت‌هایی که برای خواب بهتر انجام می‌دهیم، بهداشت خواب می‌گویند. انجام این فعالیت‌ها به مغز این پیام را می‌دهد که قرار است به‌زودی به خواب برویم. در نتیجه مغز تنظیمات خود را برای به خواب رفتن تغییر داده و آماده می‌شود.

## چگونه نقشه‌ی خواب خود را

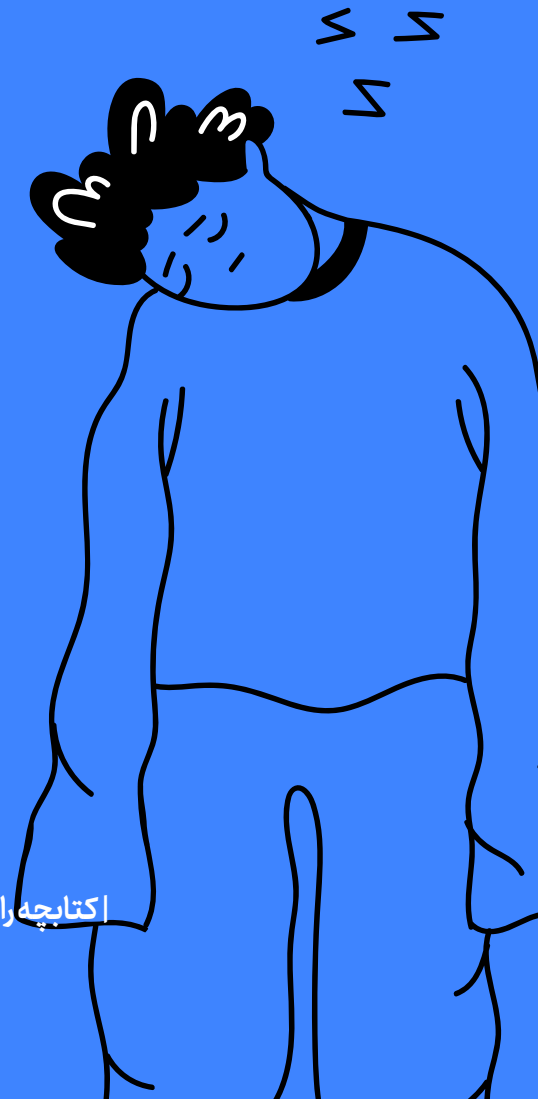
### رسم کنیم؟ همان طور که برای نوشتن جدول

برنامه‌ریزی روزانه باید در ابتدا چندین روز فعالیت‌ها روزانه‌ی

خود را زیر نظر داشته باشیم، برای تنظیم برنامه‌ی بهداشت

خواب هم لازم است ابتدا نقشه‌ی خواب و بیداری خود را

برای دو هفته رسم کنیم.



به همین منظور می‌توانیم جدول خواب زیر را به کمک والدینمان تکمیل کنیم. این جدول هرگونه الگوی غیرعادی خواب و عواملی که ممکن است بر کیفیت خواب ما تأثیر بگذارد را شناسایی می‌کند و به ما می‌گوید که برای داشتن خواب بهتر چه تغییراتی را بهتر است انجام دهیم.

عنوان	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
دیشب چه ساعتی به رختخواب رفتم؟							
دیشب ..... به خواب رفتم.	<input type="radio"/> به راحتی <input type="radio"/> پس از مدتی <input type="radio"/> به سختی	<input type="radio"/> به راحتی <input type="radio"/> پس از مدتی <input type="radio"/> به سختی	<input type="radio"/> به راحتی <input type="radio"/> پس از مدتی <input type="radio"/> به سختی	<input type="radio"/> به راحتی <input type="radio"/> پس از مدتی <input type="radio"/> به سختی	<input type="radio"/> به راحتی <input type="radio"/> پس از مدتی <input type="radio"/> به سختی	<input type="radio"/> به راحتی <input type="radio"/> پس از مدتی <input type="radio"/> به سختی	<input type="radio"/> به راحتی <input type="radio"/> پس از مدتی <input type="radio"/> به سختی
دیشب ..... بار وسط خواب بیدار شدم.							
دیشب ..... ساعت خوابیدم.							
چه چیزی باعث بیدار شدنم از خواب شد؟	<input type="radio"/> نور <input type="radio"/> صدا <input type="radio"/> کابوس <input type="radio"/> احساس درد <input type="radio"/> گرسنگی یا تشنگی عوامل دیگر:	<input type="radio"/> نور <input type="radio"/> صدا <input type="radio"/> کابوس <input type="radio"/> احساس درد <input type="radio"/> گرسنگی یا تشنگی عوامل دیگر:	<input type="radio"/> نور <input type="radio"/> صدا <input type="radio"/> کابوس <input type="radio"/> احساس درد <input type="radio"/> گرسنگی یا تشنگی عوامل دیگر:	<input type="radio"/> نور <input type="radio"/> صدا <input type="radio"/> کابوس <input type="radio"/> احساس درد <input type="radio"/> گرسنگی یا تشنگی عوامل دیگر:	<input type="radio"/> نور <input type="radio"/> صدا <input type="radio"/> کابوس <input type="radio"/> احساس درد <input type="radio"/> گرسنگی یا تشنگی عوامل دیگر:	<input type="radio"/> نور <input type="radio"/> صدا <input type="radio"/> کابوس <input type="radio"/> احساس درد <input type="radio"/> گرسنگی یا تشنگی عوامل دیگر:	<input type="radio"/> نور <input type="radio"/> صدا <input type="radio"/> کابوس <input type="radio"/> احساس درد <input type="radio"/> گرسنگی یا تشنگی عوامل دیگر:
وقتی از خواب بیدار شدم.	<input type="radio"/> سر حال بودم <input type="radio"/> احساس خستگی داشتم <input type="radio"/> به سختی از رختخواب بیرون آمدم	<input type="radio"/> سر حال بودم <input type="radio"/> احساس خستگی داشتم <input type="radio"/> به سختی از رختخواب بیرون آمدم	<input type="radio"/> سر حال بودم <input type="radio"/> احساس خستگی داشتم <input type="radio"/> به سختی از رختخواب بیرون آمدم	<input type="radio"/> سر حال بودم <input type="radio"/> احساس خستگی داشتم <input type="radio"/> به سختی از رختخواب بیرون آمدم	<input type="radio"/> سر حال بودم <input type="radio"/> احساس خستگی داشتم <input type="radio"/> به سختی از رختخواب بیرون آمدم	<input type="radio"/> سر حال بودم <input type="radio"/> احساس خستگی داشتم <input type="radio"/> به سختی از رختخواب بیرون آمدم	<input type="radio"/> سر حال بودم <input type="radio"/> احساس خستگی داشتم <input type="radio"/> به سختی از رختخواب بیرون آمدم
در طول روز، چرت نیمروزی	<input type="radio"/> داشتم <input type="radio"/> نداشتم مدت زمان:	<input type="radio"/> داشتم <input type="radio"/> نداشتم مدت زمان:	<input type="radio"/> داشتم <input type="radio"/> نداشتم مدت زمان:	<input type="radio"/> داشتم <input type="radio"/> نداشتم مدت زمان:	<input type="radio"/> داشتم <input type="radio"/> نداشتم مدت زمان:	<input type="radio"/> داشتم <input type="radio"/> نداشتم مدت زمان:	<input type="radio"/> داشتم <input type="radio"/> نداشتم مدت زمان:
دیشب قبل از خواب مواد کافئین دار (مثل نوشابه، قهوه، شکلات، انرژی‌زا) مصرف	<input type="radio"/> کردم <input type="radio"/> نکردم نام ببرید:	<input type="radio"/> کردم <input type="radio"/> نکردم نام ببرید:	<input type="radio"/> کردم <input type="radio"/> نکردم نام ببرید:	<input type="radio"/> کردم <input type="radio"/> نکردم نام ببرید:	<input type="radio"/> کردم <input type="radio"/> نکردم نام ببرید:	<input type="radio"/> کردم <input type="radio"/> نکردم نام ببرید:	<input type="radio"/> کردم <input type="radio"/> نکردم نام ببرید:

## نکاتی که برای داشتن خواب خوب باید رعایت کنیم:



- از انجام ورزش‌های سنگین در بعد از ظهر خودداری کنیم.
- از چرت زدن بیش از یک ساعت در طول روز خودداری کنیم.
- خوردن مواد غذایی پرچرب می‌تواند باعث بی‌خوابی ما شود.
- تماشای تلویزیون و صفحه‌گوشی را قبل از خواب کاهش دهیم.
- در صورت نیاز به استراحت در وسط روز، بهتر است قبل از ساعت ۴ عصر چرت نیم‌روزی داشته باشیم.
- آیا مصرف دارو خاصی سبب تغییر خواب و بیداری ما شده است؟ آن را با پزشک خود در میان بگذاریم تا در صورت نیاز تغییر کند.
- یادمان باشد که ۶ ساعت قبل از خواب، از مصرف مواد غذایی که کافئین دارد خودداری کنیم. مواردی مثل کاکائو، نوشابه، شکلات، چای، قهوه و نوشیدنی انرژی‌زا.
- آیا عوامل مزاحم در طول شب باعث بیداری ما می‌شود؟ مثلاً صدا و یا نور خیابان، تردد اعضای خانواده از کنار ما و موارد دیگر. می‌توانیم با کمک جدول صفحه قبل این عوامل مزاحم را شناسایی کنیم.
- باتوجه به ویژگی‌های حسی که داریم، لازم است دقت کنیم آیا جنس ملحفه یا لباس خوابمان باعث حساسیت در ما شده و الگوی خوابمان را تغییر می‌دهد؟ بهتر است از پارچه‌ای استفاده کنیم که به آن حساسیت نداریم.
- با استفاده از درزگیرها و پرده‌های تیره می‌توانیم جلوی نور و صدای بیرون از خانه را بگیریم. در صورتی که این عوامل مزاحم خواب ما می‌شود، با والدین خود در میان بگذاریم تا از راهکارهای مناسب برای عایق‌سازی فضای خواب استفاده کنیم.





## چطور یک برنامه‌ی ثابت برای به خواب رفتن، درست کنیم؟

۱ مسواک بزنیم.

۲ به توالت برویم.

۳ به رخت خواب برویم.

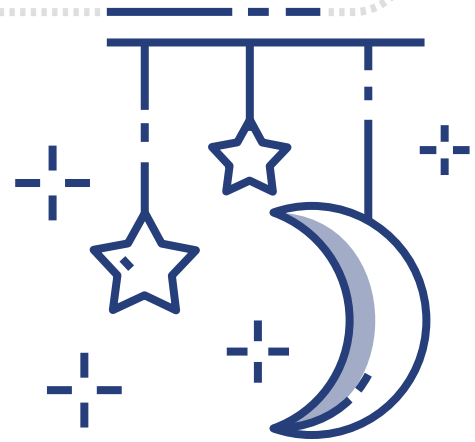
۴ قبل از خواب، از تماشای گوشی و تلویزیون خودداری کرده و به جای آن کتاب بخوانیم.

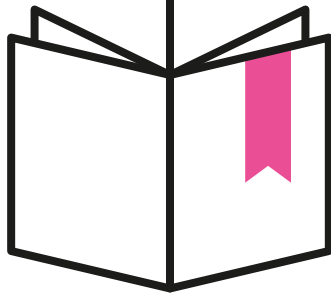
۵ گرفتن دوش آب خنک قبل از خواب می‌تواند به ما برای راحت تر به خواب رفتن کمک کند.

۶ یک بطری آب کنار دست خود داشته باشیم تا در صورتی که در طول شب تشنه شدیم از آن بنوشیم.

۷ برای خواب لباس مخصوص در نظر بگیریم و برای رفتن به رخت خواب، لباس خواب بپوشیم.

با وجود اینکه تنظیم یک روتین و برنامه‌ی منظم برای روز و قبل از خواب و عمل کردن به آن می‌تواند دشوار باشد، اما فراموش نکنیم که با تکرار و تمرین و شروع از برنامه‌های کوچک می‌توانیم در این زمینه پیشرفت کرده و اثرات آن را بر آرامش و استقلال زندگی خود ببینیم. فراموش نکنیم که در این مسیر می‌توانیم از والدین و درمانگران خود کمک و همراهی دریافت کنیم.





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)