

فصلنامه علمی و آموزشی
بهار ۱۴۰۳
ویژه‌نامه نوروز

آواکی انرسیم

Iran Autism Association
انجمن اتیسم ایران

روز مبارک



هر خانواده با فرزند طیف اتیسم
یک جوانه امید

آهایک انجمن

فصلنامه علمی و آموزشی

سال هشتم | شماره شانزدهم | ۱۴۰۳

شماره ثبت: ۷۸۲۷۵

ساحب امتیاز: انجمن خیریه اتیسم ایران

مدیر مسئول: کتابیون رازجویان

سردبیر: سینا توکللی

همکاران این شماره:

دکتر مرجان شکرانی، کوثر کمالی، مینا عمادی‌زاده،

پوریا اکبری، فاطمه مهرابی، ماهان مهین روستا

طراحی گرافیک: امیر شریف

زیر نظر شورای علمی انجمن اتیسم ایران

سلامت روان، اولویتی همیشگی ۲

آمادگی برای سفر با کودک دارای اتیسم نیازمند چه

اقداماتی است؟ ۶

بازی، کلیدی‌ترین فعالیت برای کودکان ۱۲

چه بازی‌هایی را می‌توانم با کودک طیف اتیسم خود

انجام دهم؟ ۱۵

مدیریت کارهای روزمره برای نوجوانان و بزرگسالان

طیف اتیسم ۱۹

نوروز و آراستگی (ویژه نوجوانان و بزرگسالان طیف

اتیسم) ۲۴

اینترنت چگونه می‌تواند فضای امنی برای بزرگسالان

اتیسم باشد؟ ۳۰

بازی‌های موبایلی ویژه اختلال طیف اتیسم ۳۳

نشانی:

تهران، اتوبان ستاری جنوب، بعد از پل

همت، لاله شرقی، پلاک ۸

تلفن: ۰۲۱-۴۸۰۸۵۰۰۰

پست الکترونیکی: info@irautism.org

سایت: www.irautism.org



سلامت روان اولویتی همیشگی

توصیه‌هایی برای والدین با فرزند طیف اتیسم

و هزینه زیادی را صرف کمک به فرزندان برای دریافت حمایت موردنیاز خود کنید؛ که پرداختن به این امر می‌تواند بسیار استرس‌زا و خسته‌کننده باشد. از سویی دیگر، پذیرش، درک و همراهی از سوی سایر اعضای خانواده و یا اقوام و آشنایان ممکن است دشوار باشد. آگاهی از ماهیت این اختلال، نحوه رویارویی با الگوهای رفتاری فرزند دارای اتیسم، مهیا ساختن شرایط لازم برای کمک

داشتن فرزند دارای اختلال طیف اتیسم می‌تواند فشار زیادی را به شما و خانواده‌تان وارد کند. پذیرش این‌که فرزند دارای این اختلال است، کسب آگاهی در مورد ماهیت آن و شروع روند درمان و کنترل علائم تحت مراقبت کادر درمانی مناسب شاید اولین و بزرگ‌ترین بخش این فرایند باشد. در مراحل ارزیابی، اقدامات درمانی و توان بخشی ممکن است نیاز داشته باشید که زمان

به آرامش و امنیت او، چالش‌هایی است که اغلب خانواده‌ها در مواجهه با سایر افراد و حتی سایر اعضای خانواده با آن مواجه می‌شوند. طبیعی است که پرداختن به این کودکان و اتخاذ زمان لازم برای رشد آن‌ها، محدودیت‌هایی در توجه به سایر فرزندان خانواده ایجاد خواهد کرد. از این رو یکی از چالش‌های بزرگ خانواده‌ها نحوه‌ی مدیریت روابط آن‌ها با سایر افراد است.

در شروع تعطیلات و زمان‌هایی که:

دسترسی به مراکز ارائه‌دهنده خدمات در زمینه اختلال اتیسم محدودتر است

دسترسی به پزشک فرزندان سخت‌تر می‌شود

سایر اعضای خانواده زمان بیشتری در منزل هستند و نیازهای بیشتری برای توجه و داشتن برنامه تفریحی دارند

خود شما نیازمند رابطه با اعضای فامیل، دوستان و آشنایان هستید

ممکن است گاهی شرایط تبدیل به بحران شود.

برای مقابله و مدیریت بهتر چنین شرایطی، اصلی‌ترین قدم به رسمیت شناختن وجود هرگونه آسیب مرتبط با اعصاب و روان نظیر افسردگی، اضطراب، اختلال خواب، اختلال در کنترل خشم، تحریک‌پذیر شدن و غیره در خود و یا سایر اعضای

خانواده است. با پذیرش این که در شرایط دشوار فعلی نیازمند دریافت کمک و راهنمایی از مراجع ذیصلاح هستید، گام بزرگی در کنترل شرایط فوق برمی‌دارید. بنابراین به‌نظر می‌رسد که لازم است پیش از رویارویی با زمان‌های این‌چنینی، از خدمات ویزیت و مشاوره با روان‌پزشکان و روان‌شناسان فعال در حوزه اتیسم بهره‌برید. بدین ترتیب ضمن ارزیابی شدن شرایط روان شما و اعضای خانواده، درمان‌های دارویی و یا غیردارویی و راهکارهای مناسب و تخصصی را دریافت خواهید کرد. لازم است پیش از شروع تعطیلات، فرزند دارای اختلال طیف اتیسم شما نیز توسط روان‌پزشک خود و سایر اعضای تیم توان‌بخشی ویزیت شود و ضمن تنظیم درمان دارویی، راهکارهای مناسب جهت ادامه فرایند توان‌بخشی طی تعطیلات و نیز نحوه رویارویی و برخورد در شرایط بحرانی به شما داده شود. یک راه‌حل مناسب حفظ ارتباط با تیم تخصصی فعال در حوزه اتیسم در ایام تعطیلات است تا در مواقع بحرانی بتوانید از ایشان راهنمایی و کمک دریافت کنید. برای به حداقل رساندن آسیب در سایر اعضای خانواده، لازم است در صورتی که متوجه بروز هرگونه علائم در سایر اعضا و فرزندان خانواده





کردن کودک خود در فعالیتهایی که از آن‌ها لذت می‌برد (مثل نقاشی، پختن غذا یا انجام یک بازی خاص) زمان بدون ساختار را به حداقل برسانید. یکی از تکنیک‌های ساده و اثرگذاری که می‌توانید در روزهای تعطیلات برای کاهش سطح استرس، اضطراب و فشارها آن را تمرین کنید، آرام‌سازی (ریلکسیشن یا تنفس شکمی/دیافراگمی) است (در صورت داشتن نارسایی‌های تنفسی قبل از انجام این تکنیک با پزشک مشورت کنید). برای اجرا، در یک موقعیت راحت نشسته یا دراز بکشید و یک دست خود را بدون اعمال فشار روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه قرار دهید. دهان خود را ببندید و از طریق بینی یک دم عمیق و آهسته انجام دهید. با این دم، شکم خود را از هوا پر کنید تا مثل یک بادکنک باد شود. این افزایش حجم باید تنها شکمتان را به بالا حرکت دهد و دست روی سینه باید ثابت بماند. سپس تمام هوا را به آرامی از میان لب‌های جمع شده خارج کنید، انگار که در یک حباب می‌دمید. همان‌طور که به دم از طریق بینی و بازدم از دهان ادامه می‌دهید، روی تنفس خود و بالا و پایین رفتن شکم تمرکز کنید و سعی کنید افکار دیگر به ذهنتان راه نیابند. این کار را به مدت پنج یا ده دقیقه تکرار کنید. هرچه بیشتر

شدید برای ایشان نیز خدمات مشاوره با پزشک متخصص اعصاب و روان و یا روان‌شناس را دریافت نمایید.

- در تعطیلات برای انتخاب نوع تفریح‌های در نظر گرفته شده برای خانواده، شرایط فرزند داری اختلال طیف اتیسم را در نظر بگیرید. فشار و آسیب وارده به سایر اعضای خانواده و نیاز ایشان برای داشتن برنامه تفریحی را لحاظ نمایید.

- در زمان‌های رفتن به سفر، منزل دوستان، آشنایان و اقوام حتماً داروهای فرزندتان را همراه داشته باشید.

- تا حد امکان سعی کنید شرایط فرزندتان و بحران‌های احتمالی وی در مواجهه با موقعیت جدید را شناسایی کرده و با خویشاوندان خود در میان بگذارید.

- تا آن‌جا که ممکن است روتین‌ها و ساختارها را حفظ کنید. برای کاهش اضطراب فرزندتان، تا حد امکان به برنامه‌های روزمره و فعالیتهای پیشین او ادامه دهید. ثبات بسیار مهم است. برنامه‌ی فرزندتان را تا حد ممکن با وجود مهمان‌ها و مهمانی‌ها و... حفظ کنید. اگر مهمانی می‌آید تا در خانه شما بماند، به او اجازه ندهید در اتاق فرزندتان بخوابد یا در اتاقش سهیم باشد. سعی کنید با درگیر



قابل تشخیص و تا حد زیادی قابل کنترل و توان بخشی است. نگرانی از فرزند دارای اتیسم قطعاً نظیر بسیاری چالش‌های زندگی استرس‌زا، گاه طاقت‌فرسا و آسیب‌رسان است. از درک آسیب ناشی از رویارویی با این اتفاق نهراسیم و در اولین زمان ممکن و به محض شناسایی هرگونه علائم در خود یا سایر اعضای خانواده به دنبال راهکار و درمان و پیشگیری از آسیب‌های آتی باشیم.

منابع:

todayparent.com • lung.org, harvard.edu
nih.gov

تمرین کنید، آرام شدن و آزادانه نفس کشیدن برایتان آسان‌تر خواهد شد. یک راهکار دیگر حفظ ارتباط با والدین سایر کودکان دارای اختلال طیف اتیسم است. همدلی و هم‌فکری با ایشان و کسب راهکارهایشان در شرایط مشابه احتمالی، می‌تواند تا حد زیادی فشار روانی حاصل از شرایط فوق را بکاهد. احتمالاً در تعطیلات دسترسی به این افراد راحت‌تر خواهد بود؛ البته به شرطی که پیش از شروع تعطیلات پیوندهای مناسبی بین شما و آن‌ها در فضای حمایتی کودکان اتیسم شکل گرفته باشد. کلام آخر این‌که اتیسم یک اختلال



آمادگی
برای سفر
با کودک
دارای
اتیسم
نیازمند چه
اقداماتی
است؟



اتفاقاتی که قرار است رخ دهند ممکن است حساسیت‌های خاص آن‌ها را تحریک کند یا باعث به هم ریختگی شود. در ویژه‌نامه‌های قبل نکاتی را برای داشتن سفری آرام با وسایل نقلیه مختلف مرور کردیم. در این یادداشت به یادآوری توصیه‌هایی برای داشتن تجربه‌ای راحت‌تر در سفر با قطار و خودروی شخصی می‌پردازیم.

مسافرت تجربه‌ای مفرح و لذت‌بخش است که می‌تواند نیروی ازدست‌رفته را بازگرداند و گرد خستگی‌ها را بزدايد. این فعالیت در عین جذابیت می‌تواند مثل برخی دیگر از فعالیت‌ها برای افراد دارای اختلال طیف اتیسم و خانواده‌ی آن‌ها پیچیده و چالش برانگیز باشد. شرایط ویژه‌ی سفر برای این افراد جدید است و عدم آشنایی قبلی با



🔵 سفر با قطار:

ارتباط برقرار می‌کنند. پیشنهاد می‌شود یک برنامه‌ریزی تصویری را با شمارش معکوس تا تعطیلات آماده کنید. داستانی تصویری شامل عکس چمدان‌های بسته‌بندی شده، سوار شدن به ماشین، حرکت به سمت راه آهن، عبور از گیت امنیتی، سوار شدن به قطار، فضای داخل قطار و واگن‌ها، رسیدن به ایستگاه مقصد و البته عکسی از خود مقصد (به عنوان جایزه بزرگ) بسازید. همه‌ی

سفر با اتوبوس و قطار اغلب سخت‌تر از سفر با اتومبیل شخصی است، اما می‌توانید از دو طریق مشکلات را حل کنید: اول مطمئن شوید که این یک تجربه‌ی جالب برای کودک شماست و دوم، سعی کنید به آن‌ها احساس کنترل بدهید. بدین منظور نکات زیر می‌توانند کمک‌کننده باشند:

- افراد دارای اتیسم اغلب با کمک تصاویر بهتر





منظری که کودکان در مقصد خواهد دید خالی بگذارید. کتاب را با خود در طول سفر به همراه داشته باشید.

• همه مقدمات سفر را به گام‌های کوچک تقسیم کنید و هر کدام را قبل از اتفاق افتادن تمرین کنید. مقدمات می‌تواند شامل بستن و گذاشتن چمدان‌ها درون ماشین، رفتن به سمت ایستگاه، پارک کردن

این تصاویر را می‌توانید از اینترنت و بخش تصاویر گوگل تهیه کنید.

• قبل از سفر، داستان تصویری را چاپ کنید، مانند یک کتاب منگنه کنید و به فرزندتان نشان دهید. از تصاویر ایستگاه‌های راه آهن، کارکنان قطار و کودکان هم می‌توانید استفاده کنید. صفحه آخر آن را برای اضافه کردن عکس اعضای خانواده با



بعضی کتاب‌های مصور با موضوع قطار هم می‌تواند برای کودکان جالب باشد.

• مدت حرکت قطار را به خانه‌های زمانی قابل مدیریت تقسیم کنید و فعالیت‌های تصویری زمان‌بندی شده را برای کودک بچسبانید. زمان پیشنهادی برای هر فعالیت را می‌توانید ۲۰ دقیقه یا کمتر پیش‌بینی کنید و با خوردن خوراکی فعالیت را تغییر دهید. با این کار کودک شما می‌تواند

پیش‌بینی کند که در طول سفر چه اتفاقی می‌افتد. • سعی کنید علاوه بر تنقلات مورد علاقه کودک، شیرینی یا آدامس هم همراه خود داشته باشید تا کودکان بچود و آرام شود.

• از فرزند خود در راه‌آهن و کوپه‌ی قطار عکس بگیرید تا دفعه‌ی بعدی که سفر می‌کنید، در صورت نیاز به آن‌ها مراجعه کنید.

به خاطر داشته باشید که می‌توانید نیازهای خاص فرزندتان را با مسئول یا مهمانداران قطار در میان بگذارید.

علاوه بر شرکت حمل و نقل ریلی رجا، پرسنل یگان حفاظت فرودگاه‌های کل کشور نیز آموزش‌های مربوط به اختلال طیف اتیسم را از کارشناسان انجمن اتیسم ایران دریافت کرده‌اند و با ویژگی‌های خاص این اختلال آشنا هستند.

ماشین، رفتن به سالن، عبور از گیت چک بلیت و سوار شدن به قطار باشد.

• قبل از تاریخ سفر، می‌توانید همراه کودکان یک یا چند بازدید کوتاه از قطارها در محیط راه‌آهن و حرکتشان داشته باشید و یا فیلم‌های مربوط به آن را با هم تماشا کنید. این کار به کودک شما کمک خواهد کرد تا با مناظر و صداهای حرکت قطار آشنا شود.

• هر بازی‌ای که فرزندتان دوست دارد برای او در تلفن همراه یا تبلت به همراه داشته باشید. خوراکی‌ها، کتاب، اسباب‌بازی‌ها و یا دفتر نقاشی مورد علاقه کودک را فراموش نکنید.

• فعالیت‌ها را به صورت مداوم و روزانه مرور کنید. • مقصد شما می‌تواند هر جایی باشد. با نشان دادن تصاویری از آن مکان، تماشای فیلم‌های مربوط به آن جا و این که ممکن است با چه کسانی روبه‌رو شود می‌توانید به کودک خود در همراهی بیشتر کمک کنید.

• از نقش‌بازی کردن برای رفتن به راه‌آهن و این که چه اتفاقی می‌افتد، کمک بگیرید. پیش از سفر با کودکان بازی‌هایی شبیه حرکت قطار انجام دهید. برای این بازی‌ها می‌توانید دو قطار خریداری کرده و از آن‌ها در طول سفر نیز استفاده کنید. استفاده از



🔍 سفر با خودروی شخصی:

• استفاده از خودروی شخصی می‌تواند ساده‌ترین راه برای سفر با یک کودک دارای اختلال طیف اتیسم باشد، زیرا می‌توان در مواقع لزوم استراحت کرد، برنامه‌ریزی دقیق‌تری انجام داد و برخلاف اتوبوس یا قطار، نیازی به سروکار داشتن با دیگر مسافران نیست.

• سفر با اتومبیل‌رانی توان با آشنا کردن کودک با محیط ماشین کم‌استرس‌تر کرد. این فقط به معنای گذراندن وقت در ماشین نیست؛ بلکه همراه داشتن وسایل آشنا مانند اسباب‌بازی یا پتو را هم شامل می‌شود.

• اگر فرزند شما به کار تونی علاقه دارد، سعی کنید آن را هنگام رانندگی پخش کنید. سعی کنید در برابر اصرار فرزندتان به تجربه‌ی چیزهایی که از پنجره قابل مشاهده هستند مقاومت کنید و تمرکز خود را روی محیط داخل ماشین حفظ کنید.

• رانندگی در مسافت‌های طولانی خسته‌کننده است؛ بنابراین مطمئن شوید که حتی اگر فرزندتان شرایط خوبی دارد، حتماً استراحت‌های لازم را داشته باشید.

• به یاد داشته باشید که مانند سایر کودکان، کودکان اوتیستیک نیز ممکن است دچار ماشین‌زدگی شوند، اما شاید نتوانند مشکل را شناسایی کنند یا

آن را توضیح دهند. مراقب علائم این حالت باشید. برای جلوگیری از ماشین‌زدگی، سعی کنید کودک را نزدیک پنجره بنشانید و مقادیر کم‌تری غذا اما به دفعات بیشتر به او بدهید. قرار گرفتن کودک در معرض دود سیگار ممکن است این حالت را تشدید کند. در صورت امکان بهتر است کودک بتواند در طول سفر برای دقایقی روی صندلی دراز بکشد و یا چشمانش را ببندد. اگر فرزند شما قبلاً چنین حالتی را تجربه کرده است، با مشورت پزشک از داروهای لازم استفاده کنید.

برای اطلاع از شرایط سفر با هواپیما، می‌توانید کتابچه «راهنمای سفر با هواپیما» را در سایت انجمن اتیسم ایران مطالعه کنید.

منابع:

disabledtraveladvice.co.uk, cdc.gov



بازی کلیدی‌ترین فعالیت برای کودکان

انواع اسباب‌بازی‌های مناسب برای کودکان طیف اتیسم:

اسباب‌بازی‌های حسی

این اسباب‌بازی‌ها حواس مختلف کودکان مثل حس لامسه، بینایی، شنوایی، بویایی، تعادل (وستیبولار) و فشار را هدف قرار داده و درگیر می‌کنند.

← اسباب‌بازی‌هایی که نور دارند، مثل گوی‌های رنگی
← جعبه‌های حسی که بافت‌های مختلف مثل زبر، نرم، کرکی و... دارند.

← اسباب‌بازی‌هایی که صدا تولید می‌کنند.

← حباب بازی

← کتابچه‌های حسی

اسباب‌بازی‌های نقش‌آفرینی

عروسک‌ها و شخصیت‌های عروسکی، اسباب‌بازی‌های نمادین همچون وسایل آشپزی، نظافت، ماشین‌ها و عروسک‌های انگشتی در این دسته قرار می‌گیرند. این اسباب‌بازی‌ها به کودکان کمک می‌کند تا به کمک نقش‌آفرینی، مهارت‌های اجتماعی، خلاقیت و مهارت‌های زبانی‌شان را تقویت کنند. استفاده از عروسک‌ها برای آموزش هیجان‌ها و قوانین تعاملات اجتماعی به کودکان نیز اهمیت دارد.

بازی بخش مهمی از رشد اجتماعی، عاطفی، شناختی و جسمی کودک است. بازی به کودکان کمک می‌کند تا در مورد دنیای اطراف خود بیاموزند، روابط علت و معلولی را بفهمند و خلاقیت خود را تقویت کنند. از طریق بازی، کودکان مهارت‌های زندگی مانند نوبت گرفتن، سازش، همکاری و نگاه کردن به موقعیت‌ها از دیدگاه دیگران را می‌آموزند. اما برای کودک با اختلال طیف اتیسم، بازی کردن متفاوت است. بازی این کودکان با اسباب‌بازی‌ها ممکن است متفاوت و شامل الگوهای تکراری باشد. همچنین فهم قوانین حاکم بر بازی، بازی‌های گروهی و تعاملی نیز ممکن است برای آن‌ها دشوار باشد. علاوه بر این، مشکلات یکپارچگی حسی در این کودکان، نوع وسایل بازی و بازی کردن را متفاوت می‌کند.

استفاده از بازی‌ها برای تعدیل و بهبود مشکلات حسی، مهارت‌های هیجانی، مقاومت‌های رفتاری و تعاملات اجتماعی می‌تواند به مرور سبب استقلال فرد در زندگی روزمره شود. در این یادداشت به معرفی اسباب‌بازی‌های مناسب برای بازی با کودکان طیف اتیسم و در ادامه به بازی‌های والد و کودک در حوزه‌های مختلف رشدی (شناختی، اجتماعی، حرکتی، هیجانی) می‌پردازیم.





اسباب بازی‌های علت و معلولی

اسباب بازی‌های علت و معلولی فرصتی برای هماهنگی چشم و دست، اقدامات تکراری ساده، بازی بین ما و کودگمان و کاوش حسی را ارائه می‌دهند. اسباب بازی‌های علت و معلولی به کودکان آموزش می‌دهد در صورتی که اقدامی انجام دهند، نتیجه‌ای را دریافت می‌کنند. اسباب بازی‌های موسیقیایی که با فشردن دکمه‌ای صدایی ایجاد می‌کنند، اسباب بازی‌های پاپ‌آپ و سایر اسباب بازی‌های دکمه‌دار نمونه‌های خوبی از اسباب بازی‌های علت و معلولی هستند.

پازل‌ها

پازل‌ها بازی‌هایی هستند که در شکل‌ها و جنس‌های مختلفی همچون چوبی، پلاستیکی، فومی و... وجود دارند. بازی با پازل برای رشد کودگمان مهم است و آموخته‌هایی زیادی برایش دارد. مثلاً با بازی با پازل، کودک یاد می‌گیرد که روی کاری که در دست دارد تمرکز کند و آن را به اتمام برساند. علاوه بر آن، مهارت‌های حرکتی ظریف، هماهنگی چشم و دست، حل مسئله، حافظه و مهارت‌های بصری نیز با استفاده از پازل‌ها تقویت می‌شوند و در نهایت فرصتی برای تمرین تعاملات اجتماعی فراهم می‌شود.

اسباب بازی‌های آموزشی

این دسته از اسباب بازی‌ها مهارت‌های ریاضی، حل مسئله، مهارت‌های حرکتی، مرتب‌سازی، مهارت‌های اجتماعی و همچنین مهارت‌ها روزمره زندگی کودک را رشد می‌دهند؛ مثل بازی آموزش بستن بند کفش، دکمه، کمربند، بازی‌های کاردی یا جور کردنی.

اسباب بازی‌های تقویت‌کننده مهارت‌های حرکتی

این اسباب بازی‌ها به کودک کمک می‌کند تا مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت را تقویت کند. وسایل بازی مانند نخ و مهره، نقاشی و رنگ آمیزی، خمیربازی و دوخت صفحات چوبی به مهارت‌های حرکتی ظریف نیاز دارند. اسباب بازی‌هایی چون توپ، طناب بازی و تخته‌های تعادل برای تقویت مهارت‌های درشت حرکتی مناسب‌اند.

چه بازی‌هایی را می‌توانم با کودک طیف اتیسم خود انجام دهم؟

شیوه اجرا: یک کارتن بزرگ که مخصوص وسایل منزل و به اندازه فرزند شما است، انتخاب کنید. یک طرف آن را برای ورود و خروج کودک برش دهید و بردارید. جعبه را در جای مناسبی در منزل قرار دهید که سروصدا و نور کم باشد تا کودک با حضور در آن جعبه به آرامش برسد. برای تعدیل حس لامسه کودک و رسیدن به آرامش، بهتر است داخل جعبه را با پتو و چیزهای مختلف که کودک برای لمس خودش دوست دارد، بپوشانید. این بازی برای کودکان با اختلال حسی شدید ایجاد حس آرامش را به همراه دارد. برای کودکان با اختلال حسی متوسط و خفیف، علاوه بر تعدیل حسی و ایجاد آرامش، می‌توان در بازی قایم‌موشک و درک مفاهیم داخل و بیرون را آموزش داد. می‌توانید به صورت گروهی هم این بازی را انجام دهید؛ به این صورت که یکی از والدین چشم بگذارد و والد دیگر با کودک قایم شود. در این بین کودک را به درون جعبه هدایت کنید.

مهم است بدانید که بازی با کودک لزوماً نیازمند تهیه اسباب‌بازی‌های جدید نیست؛ بلکه می‌توانید با توجه به دسته‌بندی‌هایی که بالا ذکر شد، بازی‌هایی که نیاز به وسایل خاصی ندارند با فرزندتان انجام دهید.

بازی با جعبه بزرگ



اهداف: یادگیری مفهوم درون و بیرون، تعدیل حس لامسه، ایجاد آرامش

وسایل مورد نیاز: کارتن بزرگ، پتوی موردعلاقه کودک



مجسمه بازی



حباب بازی



اهداف: تقویت حس تعادل، بهبود مهارت‌های حرکتی، کنترل بدن

وسایل مورد نیاز: نیاز به وسیله و ابزار خاصی نیست

شیوه اجرا: حیاط منزل، پارک و یا یک محوطه‌ی باز را انتخاب کنید. با پخش موزیک با تلفن همراهتان، از کودک بخواهید شروع به دویدن، چرخیدن و پریدن کند و وقتی که آهنگ قطع شد او در همان حالت ثابت شبیه مجسمه باقی بماند. این بازی را چند بار تکرار کنید. برای باقی ماندن در حالت مجسمه، ابتدا از ۵ ثانیه شروع کنید و کم کم این زمان را افزایش دهید. برای این که کودک در حالت‌های متفاوتی قرار بگیرد، خودتان نیز با او این بازی را انجام دهید تا از شما تقلید کند.

اهداف: بهبود مهارت‌های دیداری، تعقیب چشمی، هماهنگی بین چشم و دست

وسایل مورد نیاز: یک ظرف آب به همراه مایع ظرف شویی

شیوه اجرا: با استفاده از نی، بطری نوشابه و... می‌توانید یک حباب‌ساز بسازید. کودکان باید حباب‌هایی که می‌سازید را با چشم‌اندش دنبال کند و با انگشت اشاره آن‌ها را بترکاند. سپس به صورت نوبتی او حباب درست کند و شما بترکانید. اگر کودکان در سطح شدید اختلال طیف اتیسم است، بهتر است شما این کار را انجام دهید و فقط تعقیب کردن با چشم را برای او ایجاد کنید. برای رعایت مسائل ایمنی، حتماً به کودک تأکید کنید که این آب برای خوردن نیست و نباید با چشم او نیز تماس داشته باشد.

خاله بازی



اهداف: تعامل اجتماعی، تجربه مشترک، آموزش گفتار

وسایل موردنیاز: وسیله پذیرایی (بشقاب، لیوان، قاشق، چنگال)

شیوه اجرا: در این بازی قرار است نقش شما مهمان و نقش فرزندان میزبان باشد. به او اعلام کنید که امروز مهمان او هستید و قرار است ناهار را در اتاق او بخورید و از او بخواهید در پهن کردن سفره، چیدن بشقاب‌ها و کشیدن غذا به شما کمک کند. حین غذا خوردن، با اشاره به وسایل سفره از او درخواست کنید آن‌ها را به شما بدهد مثلاً بگوید: «علی جان یه لیوان به من می‌دی؟» هم‌زمان می‌توانید آداب سلام کردن، تشکر و خدا حافظی و دیدوبازدید عید را هم تمرین کنید.

تاس هیجانی



اهداف: ابراز درست هیجان‌ها، آشنایی با نام هیجان‌ها

وسایل موردنیاز: تاس بزرگ، ۶ برگه به اندازه هروجه تاس

شیوه اجرا: یک تاس بزرگ تهیه کنید یا با وسایل موجود در خانه یک مکعب بسازید. روی هر یک از برگه‌ها یکی از هیجان‌ها را بکشید (غم، نگرانی، خوش‌حالی، آرامش، ترس، تعجب) و آن‌ها را روی هروجه تاس بچسبانید. حالا با کودک خود بنشینید و شروع به انداختن تاس کنید. هر شکلی که آمد، ابتدا اسم آن را بگویید و بعد آن را تا ۱۰ ثانیه اجرا کنید. سپس تاس را به کودک بدهید و از او بخواهید تاس بریزد و مطابق شما اجرا کند. برای ایجاد جذابیت بازی، می‌توانید آن را چندنفره



روی آن‌ها صداهایی را تولید کند. بدین صورت که الگوی خاصی برای تولید صدا به کودک بدهید.

به عنوان مثال:

۱) دو بار دست بزن، بعد یک بار بزن روی پا (دست، دست، پا)

۲) دو بار دست بزن، دو بار بزن روی پا (دست، دست، پا، پا)

۳) یک بار بزن روی سینه، یک بار دست بزن، بعد یک بار بزن روی پا (سینه، دست، پا)

این تمرین‌ها را می‌توانید در انواع و حالت‌های مختلف انجام دهید. با توجه به سطح کودکان از مراحل ابتدایی و ساده شروع کنید و به مرور بازی را پیچیده کنید. در صورت نیاز در مراحل ابتدایی به کودک کمک کنید. با گذشت زمان و کسب مهارت می‌توانید بازی را به این صورت اجرا کنید که اول شما انجام دهید و از کودک بخواهید به شما نگاه کند و سپس خودش انجام دهد. توجه داشته باشید بعد از هر بار انجام دادن با شور و هیجان او را تشویق کنید و به او نشان دهید که کارش را به خوبی انجام داده است.

برای آشنایی با بازی‌های بیشتر، به کتابچه‌های بازی والد و کودک در سایت انجمن اتیسم ایران سر بزنید.

انجام دهید. به این صورت که یک نفر تاس بریزد و سپس نفر مقابل هیجان را بازی کند. با توجه به سطح شناختی کودک، در مراحل بعدی بهتر است به جای تصویر، نام آن‌ها را بنویسید و روی تاس بچسبانید و بازی را ادامه دهید.

یکی دست، دوتا پا!



اهداف: بهبود مفهوم ترتیب و توالی، بهبود حافظه شنیداری، افزایش توجه و تمرکز
وسایل مورد نیاز: نیاز به وسیله خاصی نیست
شیوه اجرا: برخی کودکان به دنبال تحریکات شنیداری هستند و معمولاً از خود، صداها و آواهایی را تولید می‌کنند. از کودک بخواهید و یا به او کمک کنید که با استفاده از اعضای بدنش و زدن



مدیریت کارهای روزمره برای نوجوانان و بزرگسالان طیف اوتیسم



باشد. همچنین به فرزندمان یادآوری کنیم که برنامه‌ی روزانه 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 به فرزند خود کمک کنیم تا یک لیست از کارهایی که باید هر روز انجام دهد تهیه کرده و آن‌ها را به ترتیب اهمیت مرتب کند. سپس، زمان موردنیاز برای هر کار را برآورد کرده و آن را به برنامه روزانه او اضافه کنیم. داشتن برنامه‌ی مشخص روزانه از به هم ریختگی و ایجاد استرس و ناراحتی به دلیل تغییرات زیاد روزانه، جلوگیری می‌کند. یک نمونه از برنامه‌ی روزانه‌ی زندگی می‌تواند شبیه جدول صفحه مقابل باشد:

همان‌طور که برای فعالیت‌هایی که در طول روز انجام می‌دهیم نیاز به یک توالی ثابت و مشخص از کارهای مختلف وجود دارد، در پایان روز هم لازم است که یک لیست از کارهایی که به داشتن خواب بهتر کمک می‌کند داشته باشیم. به مجموعه‌ی این الگو و فعالیت‌هایی که برای خواب بهتر انجام می‌شود، بهداشت خواب می‌گویند. انجام این فعالیت‌ها این پیام را به مغز می‌دهد که قرار است

برای آن که فرزندمان پس از پشت سر گذاشتن کودکی و با قدم گذاشتن به دوران بزرگسالی بتواند استقلال بیشتری کسب کند، داشتن برنامه‌ی روزانه‌ی زندگی اهمیت زیادی دارد. هر فرد برای رسیدگی به همه‌ی کارهای روزانه و مدیریت آن‌ها به یک برنامه‌ی شخصی‌سازی شده نیازمند است. برنامه‌ریزی روزانه‌ی زندگی و مدیریت کارها یک مهارت است که مثل سایر مهارت‌های زندگی، همچون دوچرخه سواری یا شنا کردن باید با تمرین و تکرار یاد گرفت. در تعطیلات مجال بیشتری برای رسیدگی‌های فردی و تنظیم برنامه فراهم می‌شود. نوجوانان و بزرگسالان دارای اتیسم هم می‌توانند در مسیر مستقل تر شدن با کمک والدین یا درمانگران خود این برنامه را تهیه کنند و با تمرین آن را به یک عادت سازنده تبدیل کنند.

در قدم اول، لازم است از اهمیت تهیه برنامه‌ی روزانه‌ی زندگی برای فرزندمان بگوییم و توضیح دهیم که این برنامه به او کمک می‌کند تا کارهایی که هر روز باید انجام دهد را بهتر مدیریت کند. 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

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





به زودی به خواب برویم. در نتیجه مغز تنظیمات خود را برای به خواب رفتن تغییر داده و آماده می‌شود. در زیر نمونه‌ای از رویتن خواب آورده شده است:

۱. گرفتن دوش آب خنک

۲. رفتن به دستشویی

۳. مسواک زدن

۴. استفاده از لباس مخصوص خواب

۵. قرار دادن یک بطری آب کنار رخت‌خواب (برای

تشنگی احتمالی در طول شب)

۶. رفتن به رخت‌خواب

← نکاتی برای داشتن خواب خوب:

← باتوجه به ویژگی‌های حسی فرد، لازم است دقت کنیم آیا جنس ملحفه یا لباس خواب او باعث حساسیت شده و الگوی خوابش را تغییر می‌دهد؟ بهتر است از پارچه‌هایی استفاده شود که فرزندمان به آن‌ها حساسیت ندارد.

← باید بررسی کرده که آیا عوامل مزاحم در طول شب باعث بیداری فرزندمان می‌شود؟ مثلاً صدا و یا نور خیابان، تردد اعضای خانواده از کنار او و ...

← اگر عواملی مثل نور یا صدای بیرون از خانه برای خواب فرزندمان مزاحمت ایجاد می‌کند، با استفاده از درزگیرها و پرده‌های تیره و ضخیم می‌توان

جلوی آن‌ها را گرفت.

← ممکن است مصرف دارو یا غذاهای خاصی سبب تغییر خواب و بیداری فرد شوند. در این صورت می‌توانیم آن را با پزشک در میان بگذاریم تا در الگوی غذای خانواده رعایت شود.

← مواد غذایی کافئین‌دار (مثل کاکائو، نوشابه، شکلات، چای، قهوه و نوشیدنی انرژی‌زا) شش ساعت قبل از خواب نباید مصرف نشوند.

← خوردن مواد غذایی پرچرب می‌تواند باعث بی‌خوابی یا خواب ناآرام شود.

← چرت‌زدن بیش از یک ساعت در طول روز ممکن است در الگوی خواب شبانه اختلال ایجاد کند.

← در صورت نیاز به استراحت در وسط روز، بهتر است قبل از ساعت چهار عصر چرت نیم‌روزی داشته باشیم.

← از انجام ورزش‌های سنگین در بعدازظهر خودداری شود.

← بهتر است تماشای تلویزیون و صفحه‌گوشی قبل از خواب به حداقل برسد.

← استفاده از لحاف یا پتوهایی با وزن بیشتر می‌تواند به داشتن خواب آرام‌تر کمک کند.

با وجود این‌که تنظیم یک رویتن و برنامه‌ی منظم برای روز و قبل از خواب و عمل کردن به آن می‌تواند



برای توضیحات بیشتر می‌توانید کتابچه‌ی «چگونه یک نوجوان مستقل باشیم؟» را در سایت انجمن اتیسم ایران بخوانید.

دشوار و زمان‌بر باشد، اما فراموش نکنیم که با تکرار و تمرین و شروع از برنامه‌های کوچک و محدود، می‌توان در این زمینه پیشرفت کرد و اثرات آن را بر آرامش و استقلال زندگی فرزندان دید.



نوروز و آراستگی

ویژه نوجوانان و بزرگسالان طیف اتیسم



با آغاز بهار و تعطیلات نوروزی، افراد از محیط‌های آموزشی و شغلی خود فاصله گرفته زمان بیشتری را در کنار خانواده، دوستان و آشنا یا نشان می‌گذرانند. درست است که پشت سر گذاشتن همه‌گیری ویروس کرونا، شروع ماه رمضان و حساسیت‌های افراد دارای اختلال طیف اتیسم رسوم قدیمی دید و بازدید عید را دستخوش تغییراتی می‌کند، اما نوروز هنوز فرصتی برای دیدارهاست و آراستگی ظاهری یکی از ملزومات این ارتباطات اجتماعی برای نوجوانان و بزرگسالان است. اگر لکه‌ای روی لباس یک کودک و یا مقداری شکلات کنار لب‌ها پخش باشد برای دیگران خیلی قابل توجه نیست و قابل چشم‌پوشی است؛ اما با ورود به دنیای نوجوانی و بزرگسالی نظافت شخصی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و برقراری تعاملات اجتماعی، مستلزم رعایت نکاتی خواهد بود. در این یادداشت توصیه‌هایی را برای داشتن ظاهری مرتب در افراد با اختلال طیف اتیسم با هم مرور می‌کنیم.

یکی از چیزهایی که کمک می‌کند تا فرزند ما آراسته باشد این است که از یک برنامه‌ی روزانه و ثابت مختص خودش برای او استفاده کنیم. این برنامه‌ی روزانه به فرد کمک می‌کند تا فعالیت‌هایی که باعث

می‌شود همیشه تمیز و مرتب باشد را فراموش نکند. لازم است به فرزندمان توضیح دهیم که حالا که بزرگ شده و رسیدن به سن بلوغ تغییراتی در بدن او ایجاد کرده است، باید نکات بیشتری را نسبت به زمانی که کودک بود رعایت کند. استحمام روزانه و استفاده از خوشبوکننده‌های بدن برای جلوگیری از بوی عرق، موهای شانه‌زده و مرتب، مسواک زدن روزانه، لباس‌های اتو زده و تمیز متناسب با محیط اجتماعی از ضروریات حضور در تعاملات اجتماعی است.

داشتن برنامه‌ی روزانه‌ی نظافت شخصی و قراردادن لیست کارها در جایی که همیشه آن را ببیند کمک می‌کند تا یک برنامه‌ی روزانه‌ی مرتب داشته باشد. فرزندتان هم می‌تواند با مشورت با شما یا دیگر افراد امن و نزدیک زندگی خود یک لیست از فعالیت‌های نظافت روزانه‌ی شخصی متناسب با خودش تهیه کند. لازم است مشخص کنید کدام یک از فعالیت‌های زیر را می‌تواند به تنهایی انجام دهد و برای انجام کدام یک از آن‌ها به کمک افراد مورد اطمینان و نزدیک خود نیاز دارد.



نیاز به کمک و همراهی دارم	می‌توانم به تنهایی انجام دهم	فعالیت
		توالت رفتن (در خانه و محیط جدید)
		مسواک زدن
		حمام کردن
		اصلاح کردن بدن
		استفاده از خوشبوکننده‌های بدن
		داشتن لباس و کفش تمیز
		انتخاب لباس و کفش مناسب با برنامه‌ی روزانه



برنامه‌ی روزانه نظافت شخصی به فرد کمک می‌کند تا دقیق‌تر بدانند در هر روزی چه کارهایی باید انجام شود. می‌توانید به کمک فرزندتان و متناسب با نیازهای او، یک جدول نظافت شخصی تهیه کنید و در دسترسش قرار دهید تا بتواند بعد از انجام هر کار، خانه‌ی مربوط به آن را علامت‌گذاری کند. در ادامه یک نمونه از جدول نظافت شخصی آورده شده است.

فعالیت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
حمام کردن		✓		✓		✓	
مسواک زدن	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
اصلاح صورت					✓		
استفاده از خوشبوکننده‌های بدن	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
شستن جوراب‌ها	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
تمیز کردن کفش‌ها	✓			✓	✓		✓

← نکاتی برای داشتن لباس و کفش تمیز:

کنار یکدیگر نگذارید و توضیح دهید که این کار باعث می‌شود لباس‌های تمیز هم بوی بدی بگیرند.

← به فرزندان بگویید که لباس چروک حتی اگر تمیز باشد، باعث می‌شود شلخته به نظر برسد. او می‌تواند از شما در اتو زدن لباس‌هایش کمک بگیرد.

← هر روز جوراب‌های خود را بشوید.

← جوراب‌های استفاده‌شده را در کمد لباس‌های تمیز قرار ندهد.

← قبل از بیرون رفتن، دقت کند که کفش‌هایش تمیز باشد.

داشتن لباس‌های تمیز و مرتب نقش مهمی در تعاملات اجتماعی ما دارد. برای داشتن لباس‌های مرتب، از فرزندان بخواهید نکات زیر را رعایت کند:

← زمانی که به حمام می‌رود، لباس‌های خود را در سبد مخصوص لباس‌های کثیف قرار دهد.

← پس از برگشتن به خانه و در آوردن لباس‌های خود، آن‌ها را با دقت بررسی کند تا اگر آلودگی، لکه یا بوی نامطوبعی دارند آن‌ها را برای شستشو در سبد لباس‌های کثیف بگذارد.

← از او بخواهید هرگز لباس‌های تمیز و کثیف را



← برای او توضیح دهید که برای تمیز کردن کفش‌های خود می‌تواند از واکس و پد استفاده کند. همچنین می‌توانید از دیگر افراد نزدیک و همراه فرزندان بخواهید تا تمیز کردن کفش‌ها را با توجه به جنسشان به او آموزش دهند.

← اهمیت انتخاب لباس و کفش مناسب با برنامه‌ی روزانه:

لازم است برای فرزندان شرح دهید که همان اندازه که پوشیدن لباس‌های تمیز و مرتب و خوشبو مهم است، انتخاب لباس‌های مناسب هر محیط اجتماعی نیز اهمیت دارد. پوشیدن لباس ورزشی در یک مهمانی و یا لباس‌های رسمی در محیط‌های ورزشی و یا لباس‌های بافتنی در فصل تابستان می‌تواند باعث شود دیگران او را با تعجب نگاه کنند.

← نکاتی برای رفتن به دستشویی:

توالت رفتن اولین فعالیت بعد از بیدار شدن از خواب است. رفتن به توالت در خانه و محیط‌هایی که زیاد در آن رفت‌وآمد دارند برای افراد دارای اختلال طیف اتیسم آشناست، اما این کار در محیط‌های جدید می‌تواند برای خیلی از افراد

سخت و معذب‌کننده باشد. اگر همراه با فرزندان خارج از خانه بودید و یا با هم به مهمانی رفته بودید و او احساس نیاز کرد که از توالت میزبان استفاده کند، نکات زیر را توضیح دهید تا به خاطر داشته باشد:

← به او یادآوری کنید که احساس دستشویی داشتن خود را نادیده نگیرد. به محض آن که احساس کرد که نیاز به تخلیه‌ی ادرار یا مدفوع خود دارد از توالت استفاده کند.

← به فرزندان توضیح دهید که برای استفاده از توالت عمومی، ممکن است لازم باشد تا چندین دقیقه در صف بایستد تا نوبتش شود. این موضوع را باید همیشه وقتی خارج از خانه است در نظر بگیرد و به محض آنکه احساس نیاز به توالت رفتن داشت اقدام کند

← به خاطر داشته باشد که قبل از ورود به توالت حتماً ابتدا در بزند.

← پس از استفاده از توالت حتماً آب‌بریزد و از سیفون استفاده کند.

← پس از شستن دست‌ها، آن‌ها را با دستمال خشک کند.

← از حوله‌هایی که در سرویس بهداشتی‌های عمومی و خانه‌های دیگران قرار داده شده است استفاده نکند.



← خود، بررسی کند که توالت سطل زباله داشته باشد.

← برای فرزندان توضیح دهید که برای انداختن پد بهداشتی داخل سطل زباله، ابتدا آن را داخل دستمال توالت، کاغذ باطله یا پلاستیک ببیچد.

← یادآوری کنید که از انداختن پد بهداشتی خود در توالت خودداری کند.

← برای توضیحات بیشتر می‌توانید کتابچه‌ی «چگونه یک نوجوان آراسته باشم؟» را در سایت انجمن ایتیم ایران بخوانید.

← سعی کند برای رفتن به محیط‌های جدید از شلوار، کمر بند و لباس‌هایی که ممکن است برای رفتن به توالت دشوار باشند استفاده نکند.

← **دختران در دوران قاعدگی چه نکاتی را باید رعایت کنند؟**

← مطمئن شوید دخترتان در دوران قاعدگی (پریود) حتماً یک یا چند پد بهداشتی همراه خود داشته باشد.

← به او توضیح دهید قبل از تعویض پد بهداشتی



اینترنت چگونه می‌تواند فضای امنی برای بزرگسالان طیف اوتیسم باشد؟



فضای مجازی و اینترنت بخش زیادی از زندگی ما را در بر گرفته است و در روزهای فراغت استفاده‌ی ما از شبکه‌های اجتماعی و امکانات آنلاین بیشتر هم می‌شود. افراد دارای اختلال طیف اتیسم نیز با توانمندی‌های مختلفی که دارند می‌توانند از این فضا بهره‌مند شوند، اما مطالعات نشان داده است که این گروه بیشتر در معرض تهدیدهای آنلاین هستند. آن‌ها ممکن است قادر نباشند درستی یا نادرستی محتواها را تشخیص دهند و در فهم سرنخ‌های اجتماعی آنلاین مشکل داشته باشند. به همین خاطر توجه به برخی ملاحظات ایمنی، پیش‌نیاز استفاده از این فضا و دستگاه‌های هوشمند است. در شماره ۱۴ فصلنامه آوای اتیسم، نکاتی را در مورد ایمنی در فضای مجازی مرور کردیم. در این یادداشت نیز به موارد مهم دیگری در خصوص استفاده از بسترهای آنلاین و بازی‌های موبایلی می‌پردازیم.

کنترل والدین: فضای آنلاین می‌تواند مهارت‌های ارتباطی فرزندان را تسهیل کند و شما با دانستن نکات ایمنی می‌توانید فضای امنی را برای او فراهم نمایید. مهم‌ترین نکته، کنترل والدین است که در حال حاضر در تمام گوشی‌های هوشمند وجود دارد. شما می‌توانید در تنظیمات تلفن همراه یا تبلت این بخش (parental control) را فعال

کنید یا از نرم‌افزارهای مرتبط کمک بگیرید. با فعال کردن این بخش بر فعالیت‌های فرزندان نظارت خواهید داشت. این نظارت می‌تواند مدت زمان استفاده از دستگاه را محدود کند و تا زمانی که شما اجازه ندهید این محدودیت تغییری نمی‌کند. همچنین در ارتباط با سرویس‌های گوگل نیز می‌توانید کلمات خاصی را محدود کنید. اعمال محدودیت برای دسترسی به برنامه‌های کاربردی (اپلیکیشن‌ها) هم وجود دارد و علاوه بر آن می‌توانید تنظیم کنید که برای نصب برنامه‌های خاص، حتماً اجازه‌ی شما تحت عنوان والدین صادر شود. در برخی از دستگاه‌ها امکان تنظیم فاصله‌ی چشم از صفحه نمایشگر نیز وجود دارد. با این گزینه‌ها شما می‌توانید بر تمام فعالیت‌های فرزندان در تلفن همراه نظارت داشته باشید و در صورت لزوم این فعالیت‌ها را محدود کنید.

لینک‌های نامن: یکی دیگر از نکات ایمنی، مربوط به آگاهی دادن در مورد پرهیز از کلیک کردن روی لینک‌هایی است که می‌توانند از منابع ناشناس وارد دستگاه هوشمند فرزندان شوند. این لینک‌ها می‌تواند حاوی محتوای خطرناک باشند، حریم خصوصی فرزندان را تهدید کنند و یا به اطلاعات درون تلفن همراه دسترسی پیدا کنند. شما





باشید که هرکها ممکن است از طرف حساب‌های کاربری آشنا (مثل اعضای خانواده یا فامیل) هم پیام ارسال کرده و رمز، پیامک‌های کد تأیید و... را درخواست کنند. چنین اتفاقاتی لزوم حفاظت از تمامی اطلاعات شخصی را چند برابر می‌کند.

برخورد با افراد ناشناس: به فرزند خود آموزش دهید اگر در فضای مجازی پیامی از فرد ناشناس دریافت کرد، آن پیام را با شما به اشتراک بگذارد و در صورت نیاز شما آن کاربر را محدود کنید. همچنین توضیح دهید که نیاز نیست به هر محتوایی که از افراد ناشناس دریافت می‌کند واکنش نشان نشان دهد.



می‌توانید به فرزند خود آموزش دهید که به هیچ عنوان روی لینک‌های ناشناس کلیک نکند؛ حتی اگر محتوای جذابی (مثل برنده شدن در مسابقه) داشته باشد. از فرزندتان بخواهید قبل از باز کردن لینک آن را به شما نشان دهد و در صورتی که شما تأیید کردید روی لینک کلیک کند.

قوانین اشتراک‌گذاری در فضای مجازی: به فرزند خود آموزش دهید که هر محتوایی بعد از بارگذاری (آپلود) و ارسال در فضای مجازی از دسترس و کنترل او خارج می‌شود؛ پس بهتر است که قبل از آپلود و ارسال محتوای تصویری یا متنی، حتماً آن را با شما در میان بگذارد. همچنین برای فرزند خود تعیین کنید که از بین اطرافیان چه افرادی برای ارتباط گرفتن در فضای مجازی ایمن هستند. به‌طور کلی به خاطر داشته باشید که گوشی هوشمند محل امنی برای نگه‌داری تصاویر خصوصی نیست و چنین فایل‌هایی بهتر است تا حد امکان حذف یا منتقل شوند.

حفاظت از اطلاعات بانکی: به فرزند خود آموزش دهید هیچ‌گونه اطلاعاتی را از کارت‌های بانکی خود و خانواده را در اختیار هیچ‌کسی قرار ندهد. این اطلاعات می‌تواند شامل: تصویر کارت بانکی، رمز دوم، رمز کارت و CVV۲ باشد. در نظر داشته

بازی‌های موبایلی ویژه اختلال طیف اتیسم



با این‌که اغلب در مورد آسیب و ضررهای بازی‌های موبایلی صحبت می‌شود، اما این بازی‌ها در صورت داشتن شرایطی می‌توانند برای اوقات فراغت و یا حتی بهبود برخی مهارت‌ها (خصوصاً مهارت‌های شناختی مثل حل مسئله و حافظه) مفید باشند. توجه داشته باشید که برخی از بازی‌های رایگان ممکن است لینک‌ها یا تبلیغاتی داشته باشند که ناگهان روی صفحه ظاهر می‌شوند (پاپ‌آپ). به فرزند خود بگویید این پنجره‌ها را نادیده بگیرد و با باز زدن علامت ضربدر آن‌ها را ببندد. همچنین مطمئن شوید که فرزندتان پس از سپری کردن مدت زمان مشخصی برای بازی، به فعالیت‌های بدنی هم بپردازد. برای انتخاب بازی‌های مناسب برای فرد دارای اختلال طیف اتیسم، پنج نکته‌ای که در ادامه آورده شده است را مدنظر قرار دهید.

داشته باشند. بازی‌هایی که این ویژگی‌ها را نداشته باشند ممکن است برای فرد با حساسیت‌های بالا نامناسب باشند.

۰۳ بهتر است بازی محتوای آموزشی-تعاملی داشته باشد. این بازی‌ها کمک می‌کنند که فرزند ما مهارت‌های اجتماعی، شناختی و زبانی خود را بهبود ببخشد. مثلاً بازی‌ای که عکس یک حیوان را نشان می‌دهد و هم‌زمان با عکس از کودک خواسته می‌شود نام حیوان یا تصاویر شبیه/مرتبط با آن را انتخاب کند.

۰۱ بازی باید متناسب با سن، سطح توانمندی و مهارت‌های کودک باشد. درجه‌بندی سنی بازی‌ها اغلب در بخش توضیحات برنامه‌ها قید شده است.

۰۲ بازی‌هایی را انتخاب کنید که گرافیک ساده، صدای آرام و غیرتحریرکننده



شناسایی صداها و کلمات و... دارد. این بازی‌ها به رشد مواردی مثل توجه و تمرکز و مهارت‌های دیداری، ارتباطی و زبانی کمک می‌کنند.

Otismo: اتیسم یک اپلیکیشن آموزشی است که بسته به سن و سطح کودک به مفاهیمی مثل روتین روزانه، اعداد، حروف، برقراری ارتباط، تشخیص احساسات، رنگ‌ها، اشکال، حافظه و... می‌پردازد.

نوروکید: نوروکید یک برنامه ایرانی ویژه اختلال طیف اتیسم برای غربالگری، ارزیابی و توان‌بخشی است که دسترسی به بازی‌های شناختی مختلف را فراهم می‌کند.



برای برخی از کودکان طیف اتیسم، نیاز داریم تا بازی را سفارشی‌سازی و مناسب با ویژگی‌های خاص آن‌ها تنظیم کنیم. مطمئن شوید که می‌توانید بازی انتخاب‌شده را از لحاظ میزان نور تصویر، میزان صدا، درجه سختی و محدودیت زمان متناسب با حساسیت‌های کودک شخصی‌سازی کنید.

بازی‌هایی که می‌توان آن‌ها را به صورت اشتراکی و چندنفره انجام داد گزینه‌های خوبی هستند. در این بازی‌ها می‌توان تجربه‌ی نوعی از برقراری ارتباط را برای کودک فراهم کرد. بنابراین بازی‌هایی که محتوای همکاری و اشتراکی دارند برای کودکان اتیستیک مفیدتر خواهند بود.

👉 معرفی چند اپلیکیشن مناسب برای کودکان

دارای اختلال طیف اتیسم:

AutiSpark: اتیسپارک یک برنامه کاربردی آموزشی مختص اتیسم است که بازی‌های مختلفی برای جور کردن، یادگیری هیجان‌ها، مرتب کردن،



در کنار شما هستیم.
سالتان پر از لبخند.
انجمن اتیسم ایران

www.irautism.org

