



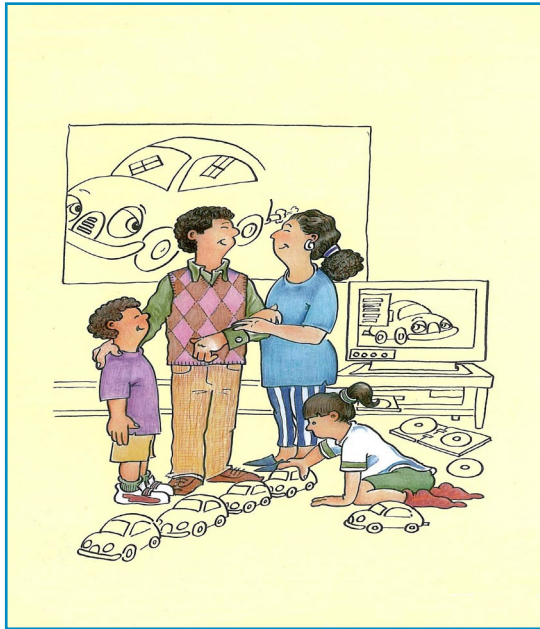
مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

خانواده من متفاوت است ...

کتاب کار ویژه خواهر / برادر کودکان اتیسم

My family is different :

A workbook for children with a brother or sister who has autism Spectrum Disorder



نویسنده : Carolyn Brock

ترجمه : نیلوفر مرادی

ویراستار : مهدی قنادزاده

نکاتی برای والدین و مراقبین کودک :

در این کتاب، برای کودکان شما تصاویری وجود دارد تا رنگ کنند، کادرهایی خالی که در آن نقاشی بکشند، تصویرهایی که بتوانند انتخاب کنند، جمله هایی که آنها می توانند آن جملات را بنویسند و کپی کنند و بازی ها و پازل هایی که می توانند با آنها بازی کنند. یکی از مهم ترین موارد برای کودکان این است که به برادر و خواهر خود فکر کنند و صادقانه و آزادانه دیدگاهشان را درباره ی زندگی خانوادگی خود بیان کنند. اگر آنها نمی خواهند چیزی بنویسند و یا نقاشی بکشند، شما می توانید در حالی که برایتان صحبت می کنند حرف هایشان را برای آنها به شکل نقاشی بکشید و بنویسید. در این کتاب جاهای خالی برای آنها گذاشته شده تا اسم خواهر یا برادرشان را که داری ایتسم است در جای خالی بنویسند و آن صفحه را مخصوص خودشان کنند. در انتخاب صفحات آزاد هستند و اجباری نیست که همه ی فعالیت ها را کامل کنند. صفحات می توانند کپی شوند برای اینکه شما بتوانید آنها را بیشتر از یکبار و برای تعداد افراد بیشتری استفاده کنید.

آماده باشید برای به اشتراک گذاشتن احساساتتان

شاید شما بخواهید صفحات کامل شده را نگه دارید تا با گذشت زمان به آنها نگاهی دوباره بیندازید تا متوجه چگونگی تغییر احساسات و دیدگاههای هرکس بشوید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم ؟

این کتاب به شما کمک می کند که به خانواده تان به خصوص خواهر یا برادرتان که دارای اختلال ایتسم هستند فکر کنید.

هر صفحه برای شما فعالیت هایی برای انجام دادن دارد.

مجبور نیستید که همه را یکبار انجام دهید . زمان بندی کنید .

بهتر است این کتاب تمرین را همراه والدین یا یک بزرگسال بکنید و در موردش با آنها صحبت کنید.

شما می توانید :



نقاشی بکشید



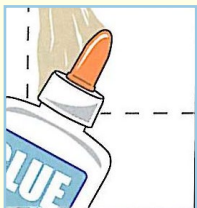
رنگ کنید



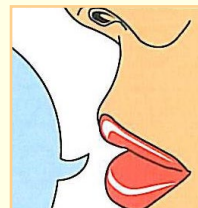
بازی کنید



بنویسید



عکس بچسبانید

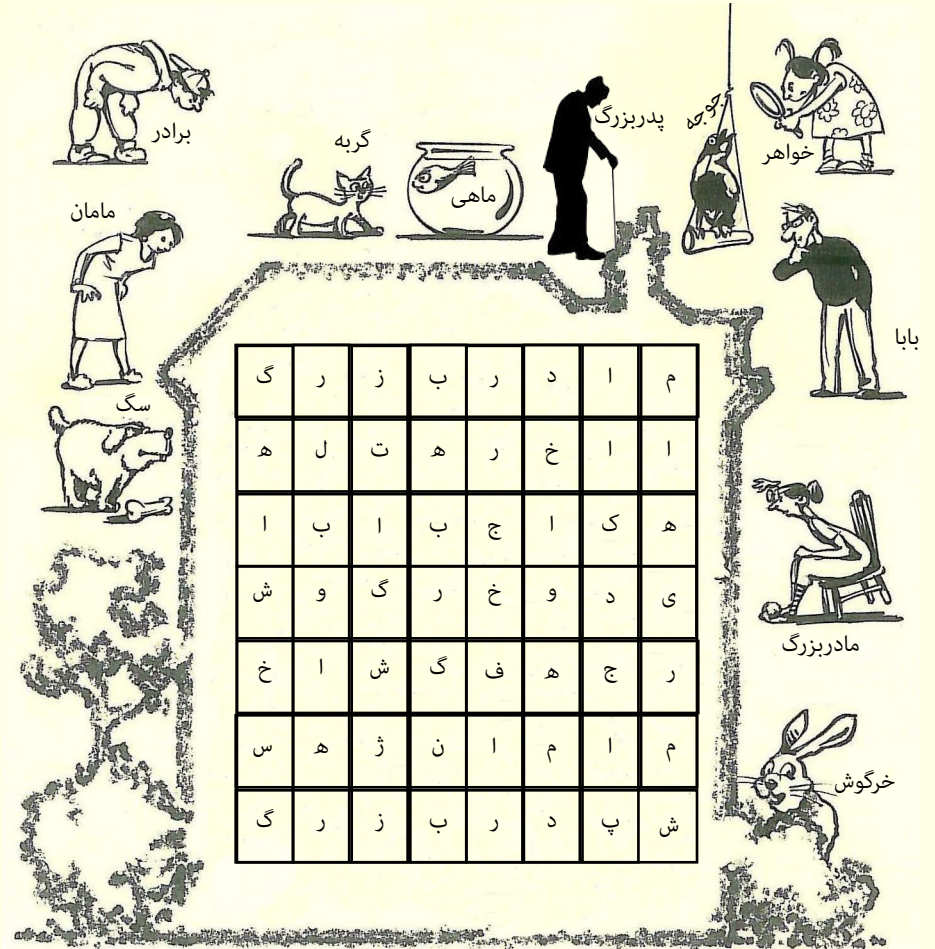


صحبت کنید



خانواده من

آیا می توانید نام افراد و حیواناتی که در خانه شما هستند را پیدا کنید؟



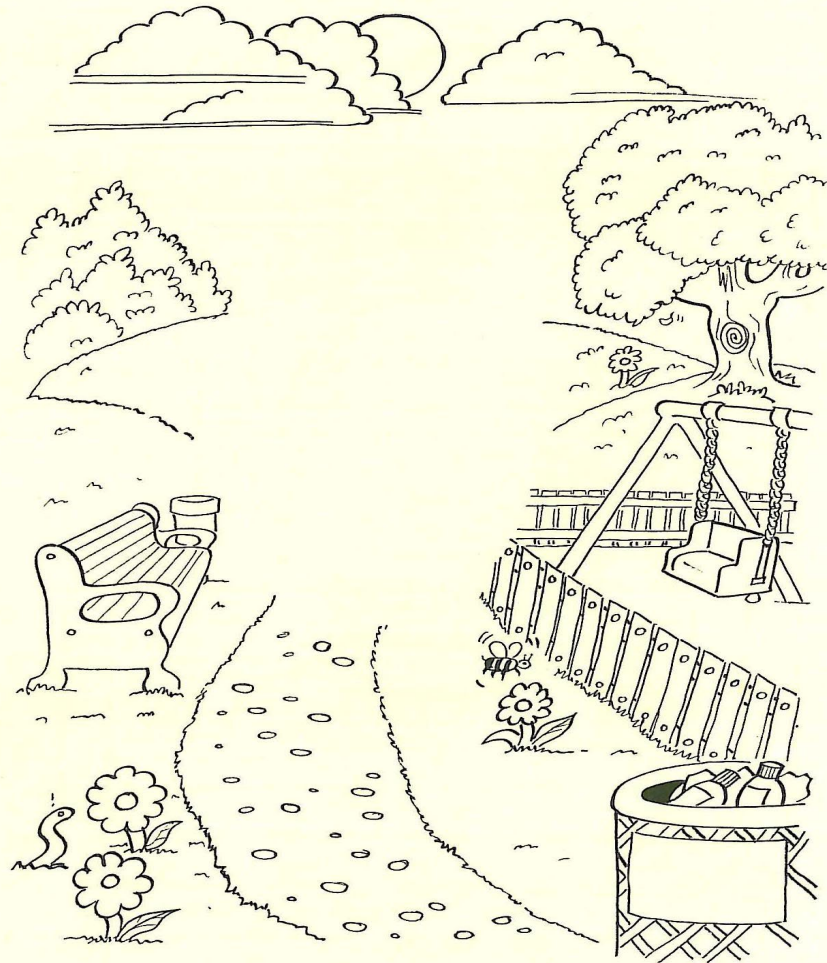
چقدر تعداد آدم و حیوان خانگی با شما زندگی می کنند؟



طراح جدول: مهدی قنادزاده

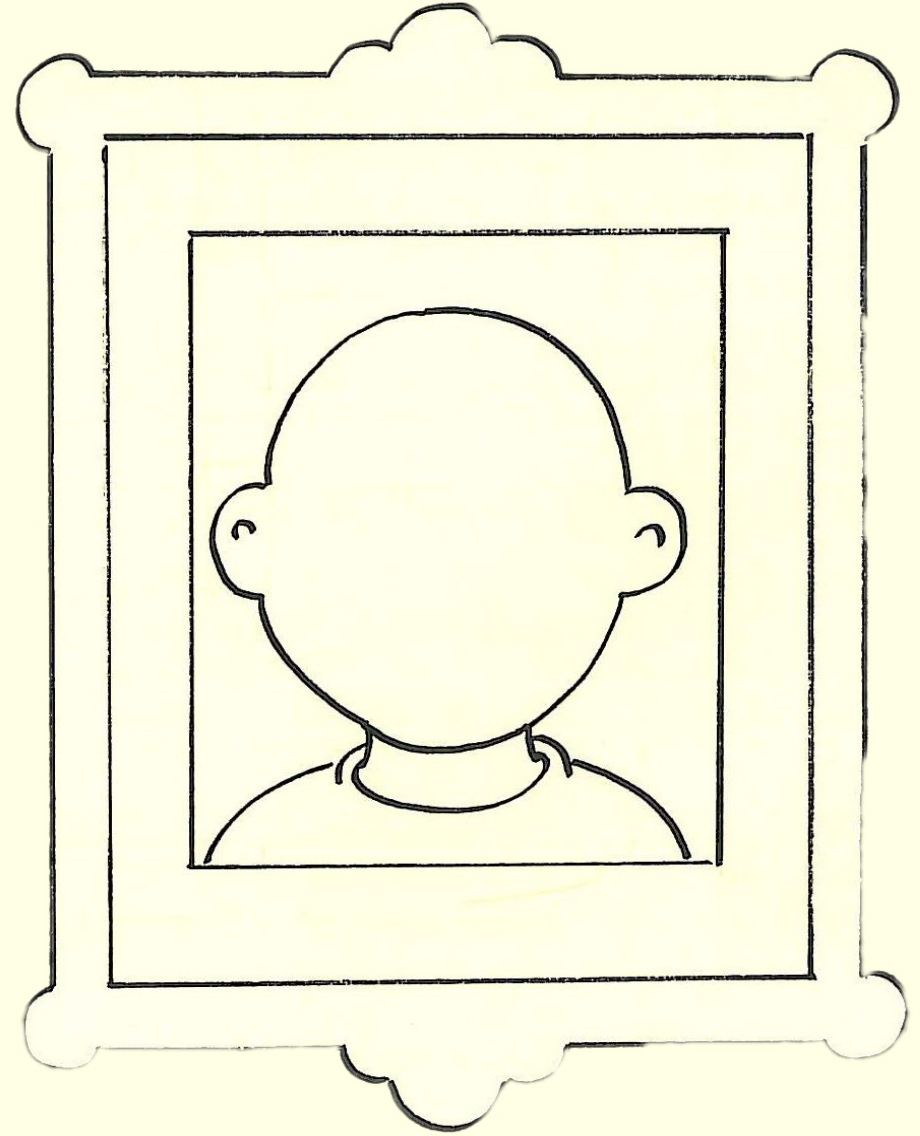
خانواده من

در خانواده ی من نفر زندگی می کنند.
این تصویر ما (تمام اعضای خانواده) در پارک است.



تعداد اعضای خانواده خود را بنویسید. یک تصویر دسته جمعی از خودتان بکشید یا یک عکس دسته جمعی از خانواده تان را بچسبانید.

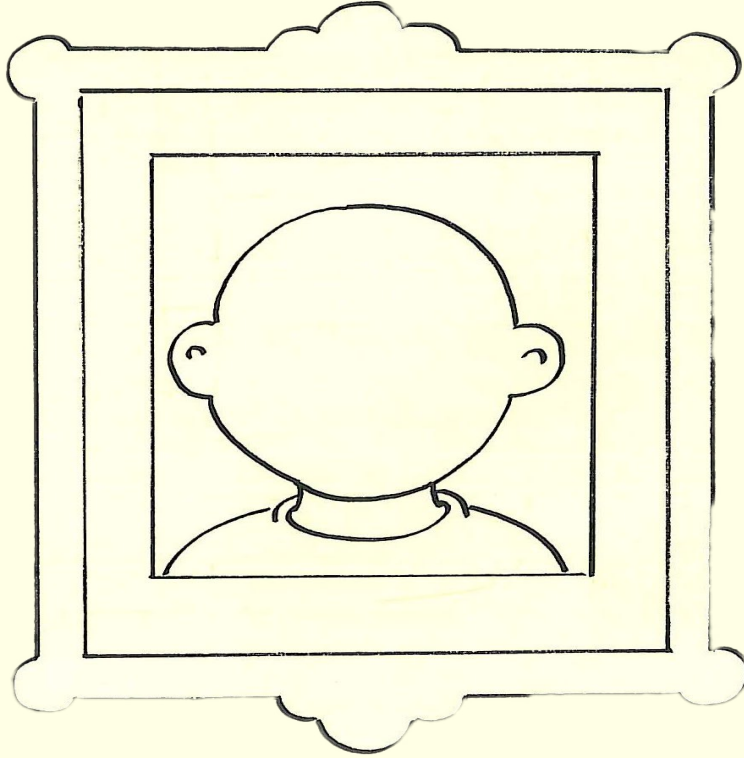
اسم من است.
این تصویر منه . من ساله هستم.



یک تصویر از خودتان را داخل قاب بکشید یا یک عکس بچسبانید. اسم و ستان را داخل کادرها بنویسید.



این تصویر خواهر / برادر من است.
اسم او است و سال دارد.
او اختلال اتیسم / آسپرگر دارد / یا در طیف اتیسم قرار دارد.
این یک بیماری نیست اما باعث میشه اون با بقیه فرق داشته باشه



* یک تصویر از خواهرتان / برادرتان را در قاب بکشید و یا یک عکس از او بچسبانید.



* اسم و سن او را داخل کادر بنویسید.

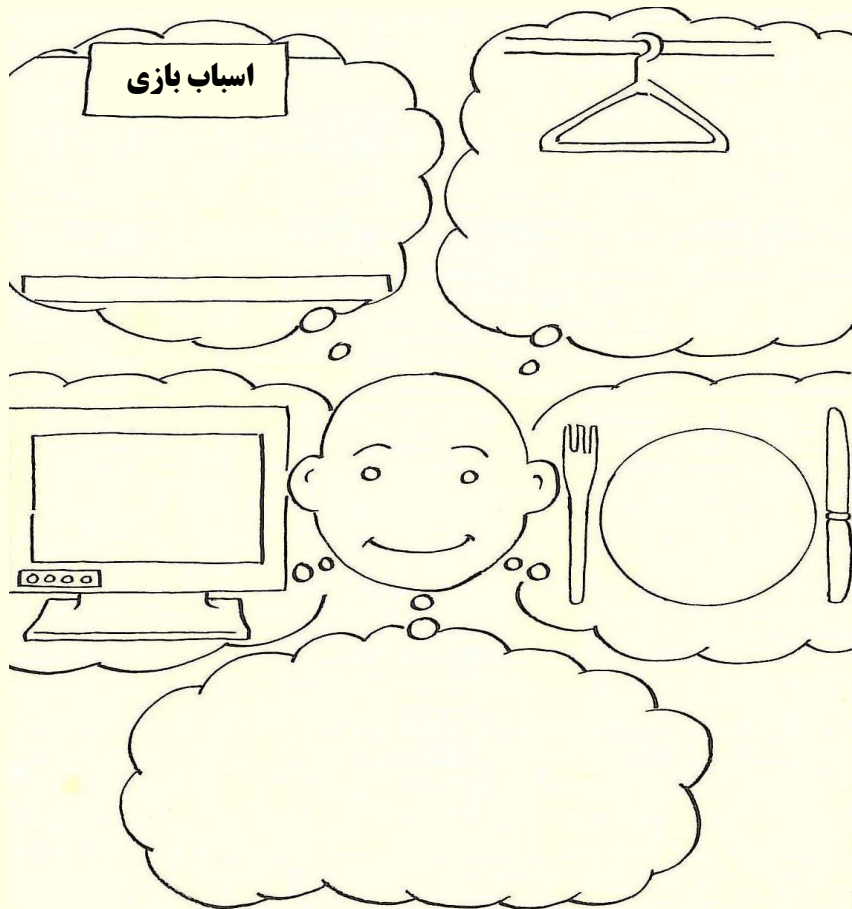


* هر وقت کادر چین دار شبیه این را در کتاب تمرین دیدید، اسم خواهرتان / برادرتان را در آن بنویسید (یا بدهید فرد دیگری برای شما بنویسد)

* هر آیتمی که در مورد شما صدق نمی کرد را رها کنید.



خواهر / برادر من دوست داره با بازی کنه، بپوشه ، تماشا کنه ، بخوره.



چیزهایی را که خواهرتان / برادرتان دوست داره با آنها بازی کنه ، بپوشه ، تماشا کنه و بخوره را نقاشی کنید .



چیزهای دیگری که (خواهرتان یا برادرتان) دوست داره را در حباب ها بنویس یا نقاشی کن.

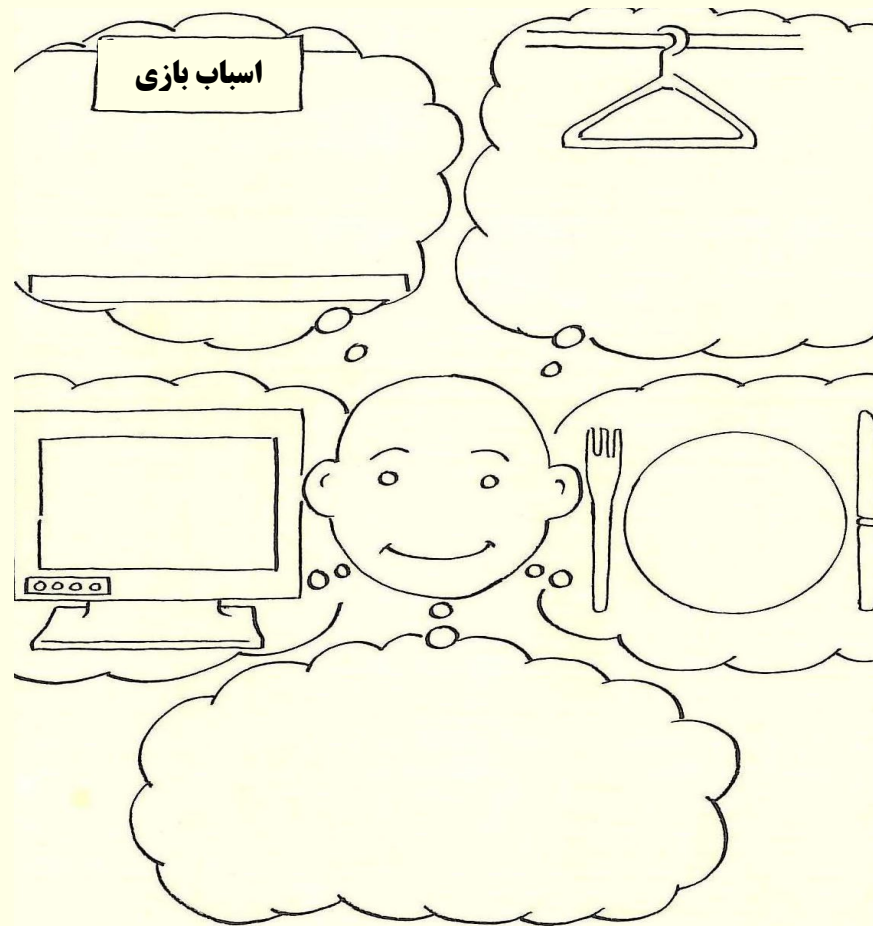


در مورد چیزهایی که بهشون علاقه داره حرف بزن.



در مورد این که چرا به این چیزها علاقه داره صحبت کن.

من دوست دارم با بازی کنم ، بپوشم ، ببینم ، بخورم.



* در فضاهای خالی تصویر چیزی را که دوست دارید با آن بازی کنید ، بپوشید ، تماشا کنید و بخورید را نقاشی کنید.



* در مورد احساسی که هر کدام از این چیزها به شما می دهند صحبت کنید.



* چیزهای دیگری را که دوست دارید توی حباب های خالی بنویسید یا نقاشی کنید.



* در مورد اینکه چرا به این چیزها علاقه دارید حرف بزنید .

* اسم خودتان را در کادر صاف و اسم خواهرتان / برادران را در کادر چین دار بنویسید.



* برای بادکنک‌ها نخ بکشید بطوریکه انگار شما و برادران / خواهرتان بادکنک‌هایی را در دستتان نگه داشته‌اید که حاوی کارهای مورد علاقه‌ی شما است. اگر یک بادکنک کار مورد علاقه‌ی هر دوی شماست برای آن بادکنک دونخ بکشید (یکی در دست شما و یکی در دست برادران / خواهرتان)



* در مورد کارهای متفاوت دیگری که دوست دارید انجام دهید (و در بادکنک‌ها نیست) صحبت کنید.

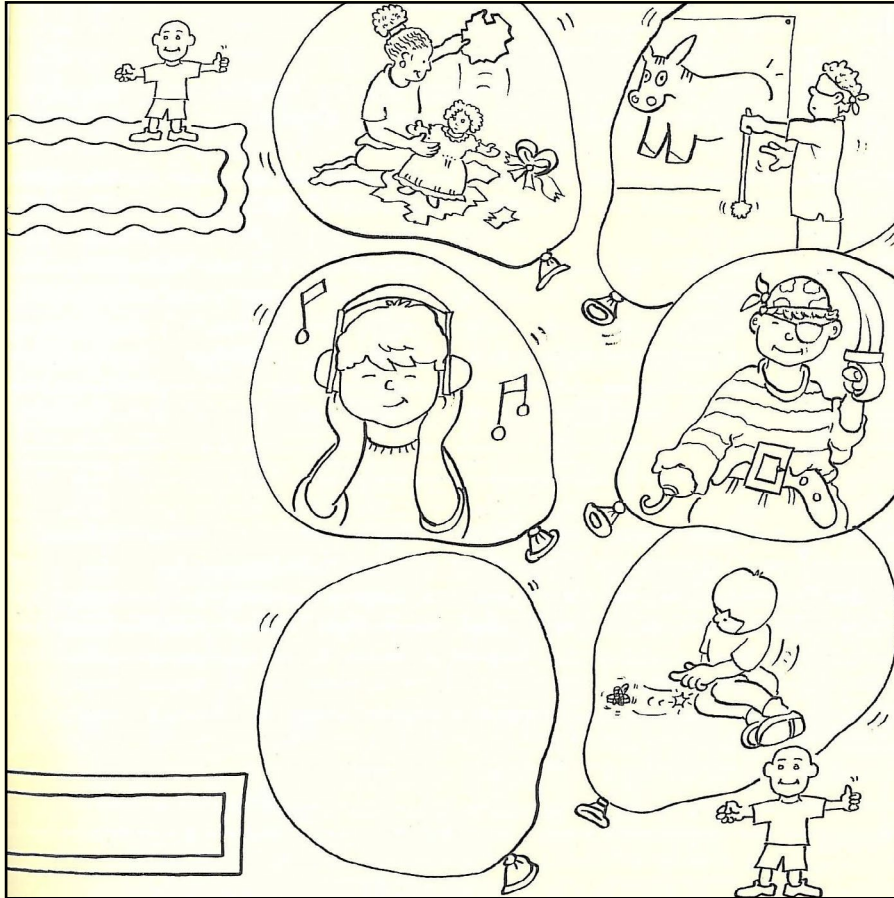


* دوست داری کارهای مورد علاقه‌ات را به تنهایی انجام بدی یا همراه با دوستانت؟

* در بادکنک خالی می‌توانی ایده‌های خودت (در مورد کارهای مورد علاقه‌ات) را بنویسی



* تصویرها را رنگ کن.



ما همیشه از انجام دادن کارهایی یکسان (مثل هم) لذت نمی‌بریم:

* انجام دادن مکرر یک کار یکسان

* بازی کردن در مهمانی

* به خط کردن ماشین‌ها

* فوتبال بازی کردن

* لباس پوشیدن

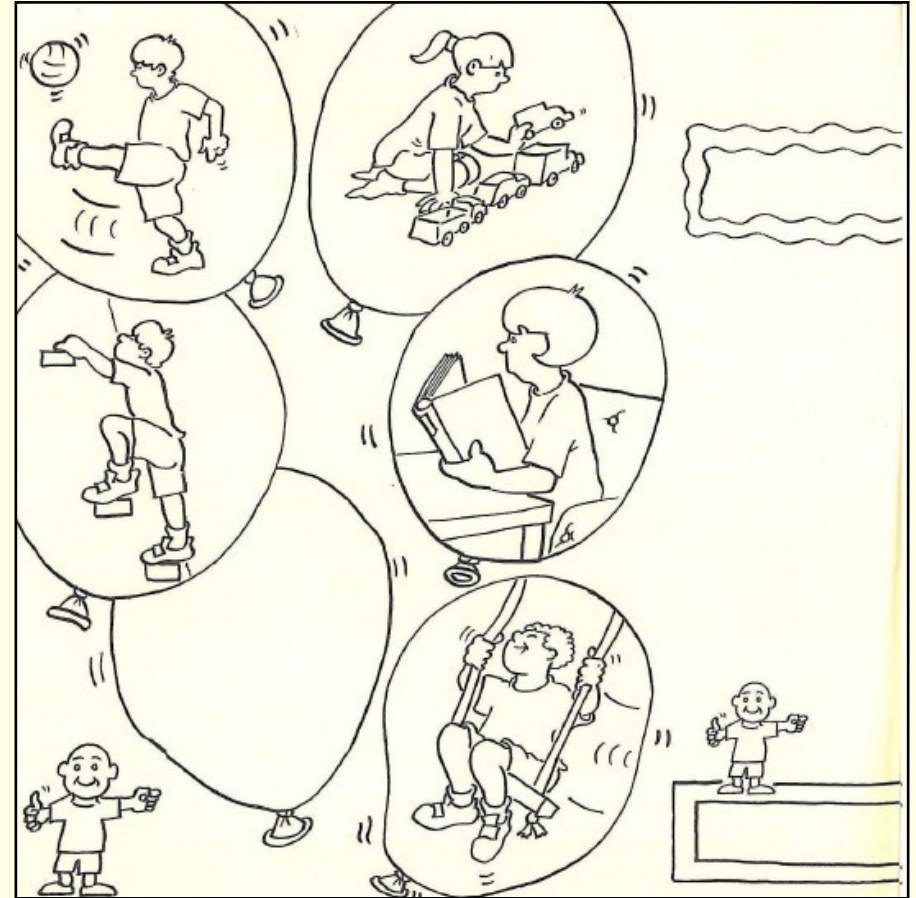
* باز کردن کادوها

* کتاب خواندن

* شنا کردن

* کوهنوردی

* تکان دادن و چرخاندن وسایل



من گاهی وقتها عصبانی و ناراحت می شوم ، وقتی :

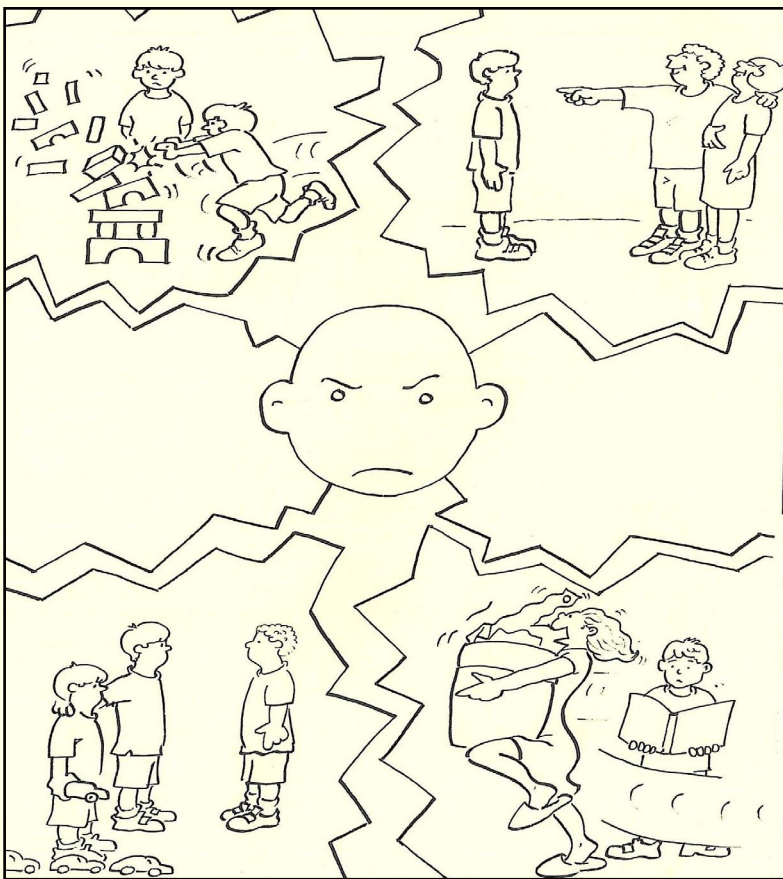
- * برادرم /خواهرم وسایل مرا خراب می کند.
- *دوستانم خواهرم /برادرم را مسخره می کنند.
- *پدر و مادرم برای من وقت ندارند.
- *من مجبورم در مراقبت از خواهرم/ برادرم به پدر و مادرم کمک کنم.



* تصویر چیزهایی را که تو را ناراحت می کند رنگ کن و بقیه را سیاه و سفید باقی بذار.






* چیزهای دیگری را که باعث عصبانیتت می شود را در فضاهای خالی نقاشی کن.

* در مورد چیزهایی که دیگر اعضای خانواده تان را اذیت می کند، صحبت کنید.

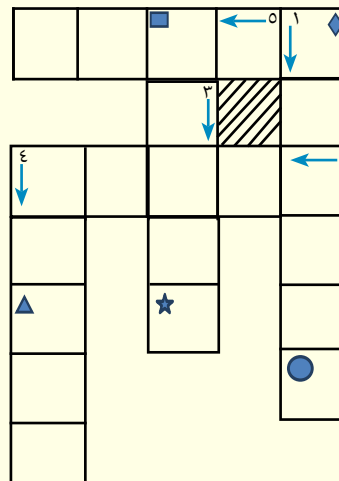


جدول معمایی در مورد تصاویر چیزهای خوب و علائق افراد خانواده

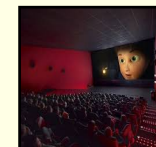
* به عنوان کمک به حل جدول به تصاویر کنار جدول نگاه کنید و اگر جایی در حل جدول مشکل داشتید، از بزرگترها کمک بگیرید.

* با کمک تصاویر ۱ تا ۵ ستون ها و ردیف های ۱ تا ۵ را در جدول پر کنید . بعد حروفی که در خانه ی مربوط به آن علامت های  ،  ،  ،  ،  است را در قسمت رمز جدول بنویسید تا رمز جدول را کشف نمایید.

طراح : مهدی قنادزاده



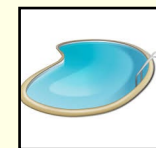
۲
(سینما)



۱
(موسیقی)



۴
(استخر)



۳
(تنیس)



۵
(پارک)



خواهر / برادر من گاهی وقتها عصبانی و ناراحت می شود ، وقتی :

- * بعضی چیزها تغییر می کند.
- * مجبور است کاری را تمام کند.
- * ما قوانین را می شکنیم.
- * وقتی شام را دوست ندارد.



* تصویر کارهایی که خواهرتان / برادرتان را ناراحت می کند رنگ کنید.



* کارهای دیگری که باعث ناراحتی و عصبانیت او میشود را نقاشی کنید و در مورد اینکه چقدر این کارها با کارهایی که شما را ناراحت می کند متفاوت است ، صحبت کنید .

کاری که ما در مواقع ناراحتی و عصبانیت انجام می دهیم :

- * جیغ یا داد کشیدن * قهر کردن * کتک زدن افراد * کوبیدن درها * پرت کردن وسایل
- * چیزهای بد گفتن * گریه کردن * لگد زدن



این که احساس ناراحتی و یا عصبانیت می کنیم اشکالی ندارد اما نباید به دیگران صدمه بزنیم. کودکان دارای اتیسم متوجه این نمی شوند که دارند به دیگران صدمه می زنند.

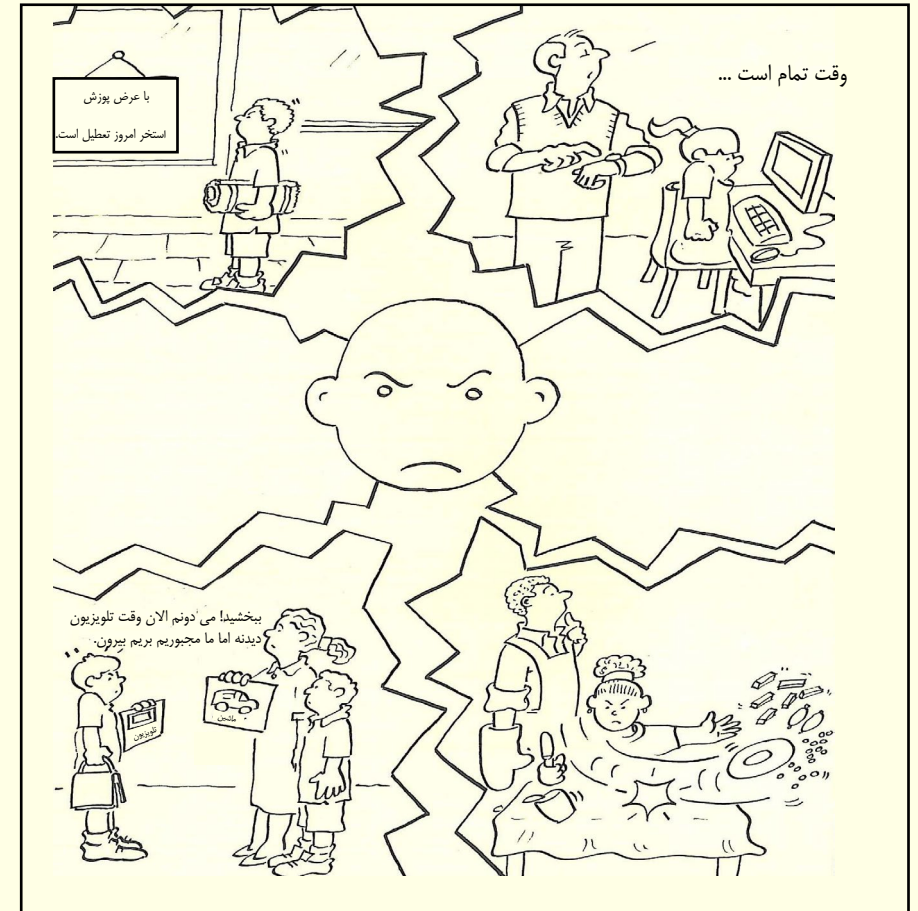


کارهایی که شما و خواهرتان / برادرتان در مواقع عصبانیت انجام می دهید را علامت بزنید. علامت های خودتان را در کادرهای صاف کوچک و برادرتان را در کادرهای چین دار بزنید.



درمورد این که در مواقع عصبانیت خواهرتان / برادرتان چه احساسی پیدا می کنید حرف بزنید. در مورد این که هر کدام از اعضای خانواده تان وقتی عصبانی می شوند چه رفتاری دارند صحبت کنید و به همه اینها بختید.

کارهای دیگری که شما یا برادر / خواهر شما در حین عصبانیت انجام می دهد را در جاهای خالی بنویسید.



بعضی وقتها می ترسم یا نگران می شم اگر :

* گم شوم * فکر اینکه صدمه ببینم * نتونم کارهامو انجام بدم * توی اتاق تاریک بمونم

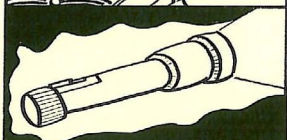
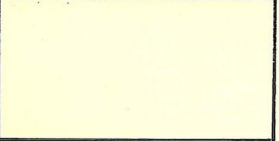
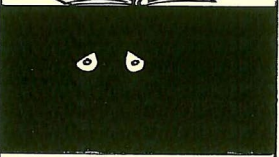
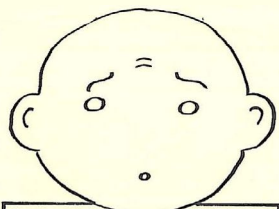
احساس بهتری می کنم اگر :

* در مورد نگرانیها و ترسهایم با کسی صحبت کنم . * درخواست کمک کنم . * از چراغ قوه استفاده کنم . * دست یکی را بگیرم .

تصویر چیزی را که باعث ترس شما میشود به تصاویری که کمک می کنند وصل کنید. اگر بخواهید می توانید بیشتر از یک خط به هر تصویر وصل کنید.

در مورد یکبار که خیلی ترسیده بودید و کاری که اون زمان انجام دادید صحبت کنید.

از فضاهای خالی برای نقاشی کشیدن و یا نوشتن کارهای دیگری که شما برای آرام شدنتان انجام می دهید ، استفاده کنید.



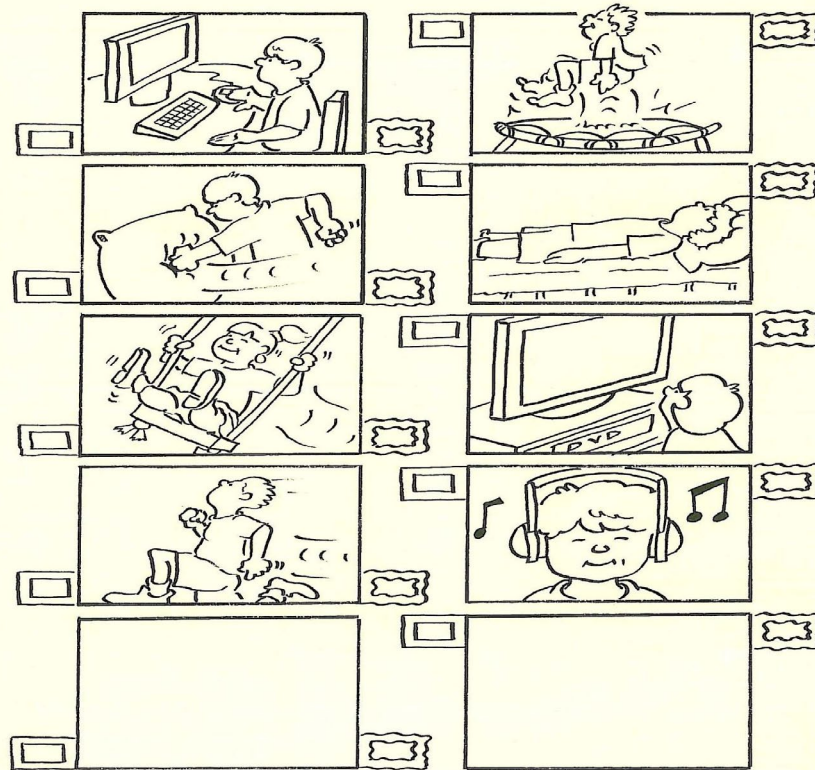
کارهای گوناگونی که به آرام شدن ما کمک می کند :

* بازی کردن با کامپیوتر * پریدن روی ترامپولین * مشت کوبیدن به بالش و کوسن * دراز کشیدن * تاب خوردن * دیدن فیلمهای مورد علاقه * دزدیدن * موسیقی * گاهی اوقات آرام شدن برای خواهرم / برادرم از من مشکل تر است.

در کنار چیزهایی که به شما و خواهرتان/برادرتان کمک میکند آرام شوید علامت بزنید. تیک های مربوط به خودتان را در کادرهای صاف و برای برادرتان /خواهرتان را در کادرهای چین دار بگذارید.

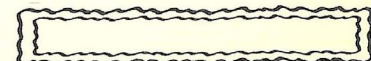
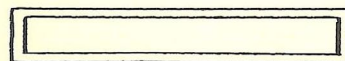
کارهای دیگری که شما یا برادرتان / خواهرتان را آرام می کند در جاهای خالی بنویسید.

در مورد اینکه اعضای خانواده چگونه می توانند به یکدیگر در آرام شدن کمک کنند حرف بزنید.



من

خواهرم / برادرم



من همیشه در حال یاد گرفتن کارهای جدید هستم :

اینها بعضی از چیزهایی است که من میتونم انجام بدم :

* شنا کردن * نقاشی کشیدن * با ابزارهای موسیقی آهنگ زدن * بستن بند کفش ها

* کتاب خواندن * سریع دویدن * دوچرخه سواری

به تصاویر داخل مدالها نگاه کنید. تصاویر چیزهایی را که در آن خوب هستید رنگ کنید.

طلائی : خیلی خوب نقره ای : خوب قهوه ای : تقریباً خوب

کارهای دیگری که می توانید انجام دهید را در مدال های خالی بنویسید یا بکشید.

در مورد کارهایی که شما قبلاً انجام داده اید و به انجام دادن اونها افتخار می کنید صحبت کنید.



خواهر / برادر من وحشت زده یا به شدت نگران می شود اگر :

* صدای بلند بشنوه * در مکانهای شلوغ بره * به مکانهای جدید بره * آگه چیزی در خانه تغییر کنه.

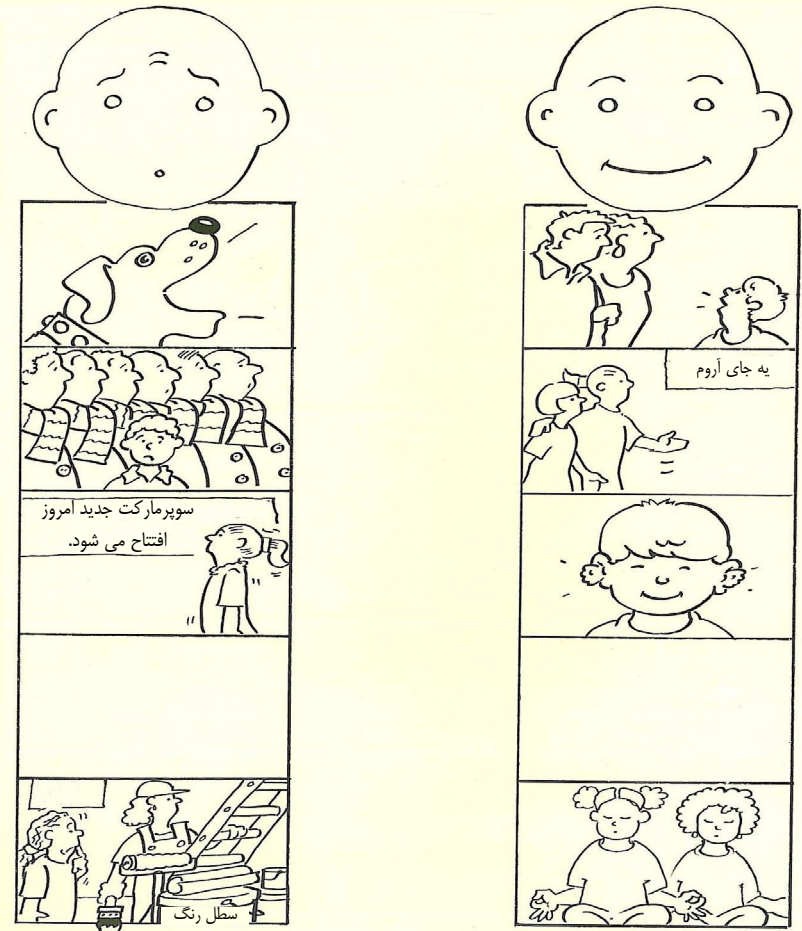
من گاهی وقتها می توئم کمک کنم :

* با گفتن این موضوع به پدر و مادرم * بردن اون به یک جای ساکت * دادن یه گوشی یا پارچه ای که روی گوشه اش بندازه * نفس عمیق کشیدن و شمردن

از تصاویری که باعث ترس خواهرتان / برادرتان می شود به تصاویری که به او کمک می کند خط بکشید.

در مورد اینکه کدومتون بیشتر نگران و وحشت زده می شوید صحبت کنید.

از فضاهای خالی برای نوشتن یا کشیدن کارهایی که باعث نگران شدن برادرتان / خواهرتان می شود و کارهای دیگری که شما برای کمک کردن به برادرتان / خواهرتان می توانید انجام دهید ، استفاده کنید .



خواهرم / برادرم هم در بعضی از کارها خوب است اما همه ی کارهای خوبی که

می تونه انجام بده شبیه کارهای من نیست :

* به یاد آوردن چیزها * حفظ تعادل * بالا رفتن * بازی های کامپیوتری * شمردن

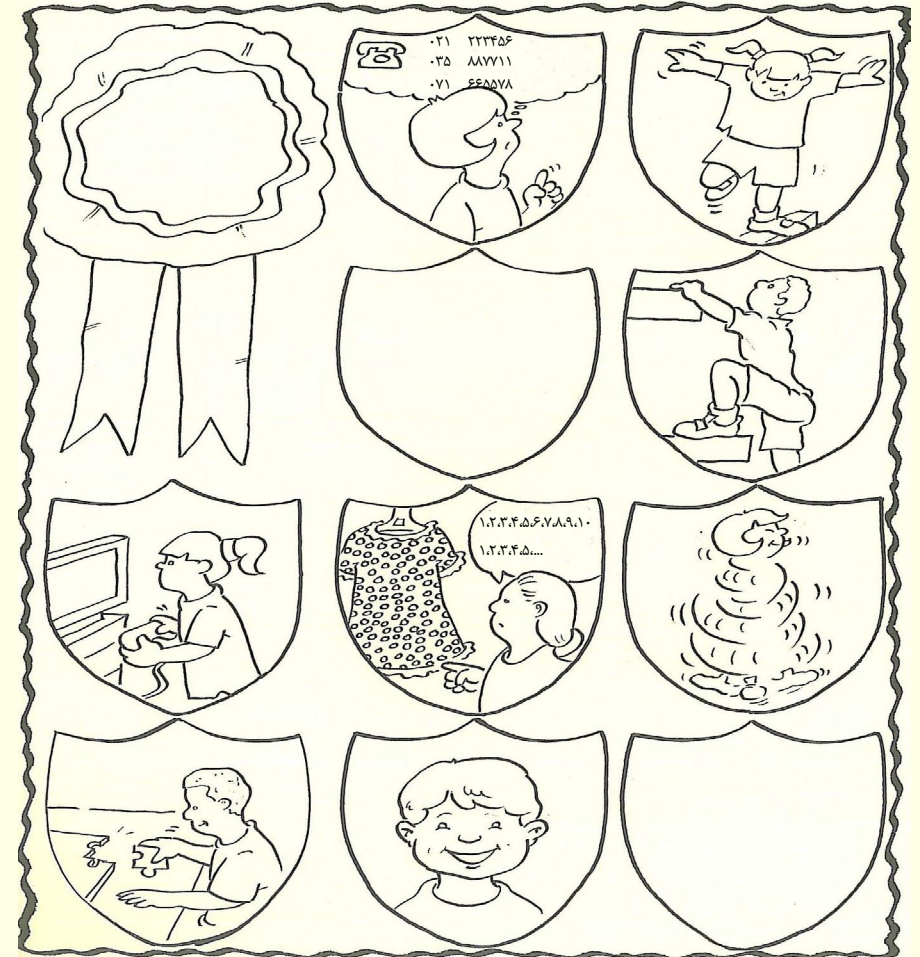
* چرخاندن * پازل چیدن * لبخند زدن

به تصاویر نگاه کنید. تصاویر چیزهایی که خواهرتان / برادرتان در آن خوب است را رنگ کنید.

کارهایی که او در آنها خیلی خوب است را در نشان روبان دار بکشید یا بنویسید.

کارهای دیگر را در مدال های خالی اضافه کنید.

در مورد وقتی که خواهرتان / برادرتان کاری خیلی فوق العاده انجام داده صحبت کنید.



انجام دادن برخی کارها برای خواهر / برادرم من مشکل است :

* فهمیدن اینکه منظور ما چیه * منتظر ماندن برای چیزها * فهمیدن احساسات ما * عجله کردن

* پیوستن به بازی من و دیگران * مکالمه داشتن

من می تونم به خواهرم / برادرم کمک کنم با :

* استفاده از نمادها و یا نوشتن کارها برای او * آرام تر حرف زدن (با سرعت کمتر و شمرده

صحبت کردن با او) * پیوستن به بازی هایی که او دارد انجام می دهد * آرام و خونسرد بودن حین بازی کردن با او * صبور بودن حین بازی کردن با او * نشان دادن اینکه قرار است چه کاری انجام دهیم

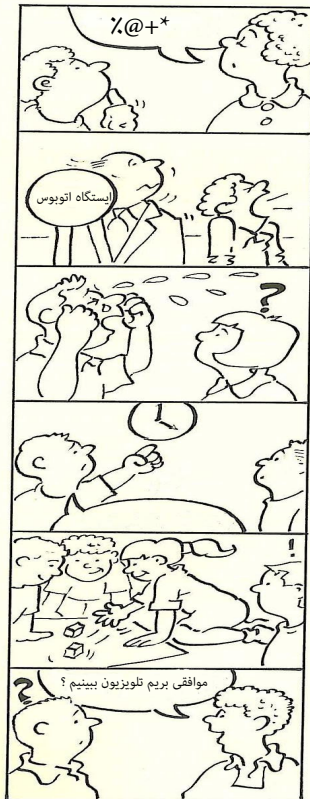
کارهایی را که فکر می کنید به برادر / خواهرتان کمک می کند را رنگ کنید. بقیه ی کارها را سیاه و سفید بگذارید.



تصاویر کارهایی که انجام دادن آن برای او مشکل است را به تصاویری که نشان دهنده ی کارهایی است که می تواند به او کمک کند، وصل کنید. می توانید بیشتر از یک خط به هر تصویر وصل کنید.



در مورد کارهای دیگری که می تواند به خواهرتان / برادرتان کمک کند و اینکه شما چگونه این کارها را یاد بگیرید صحبت کنید.



این بهترین کارهایی است که من در مورد خواهرم / برادرم دوست دارم :

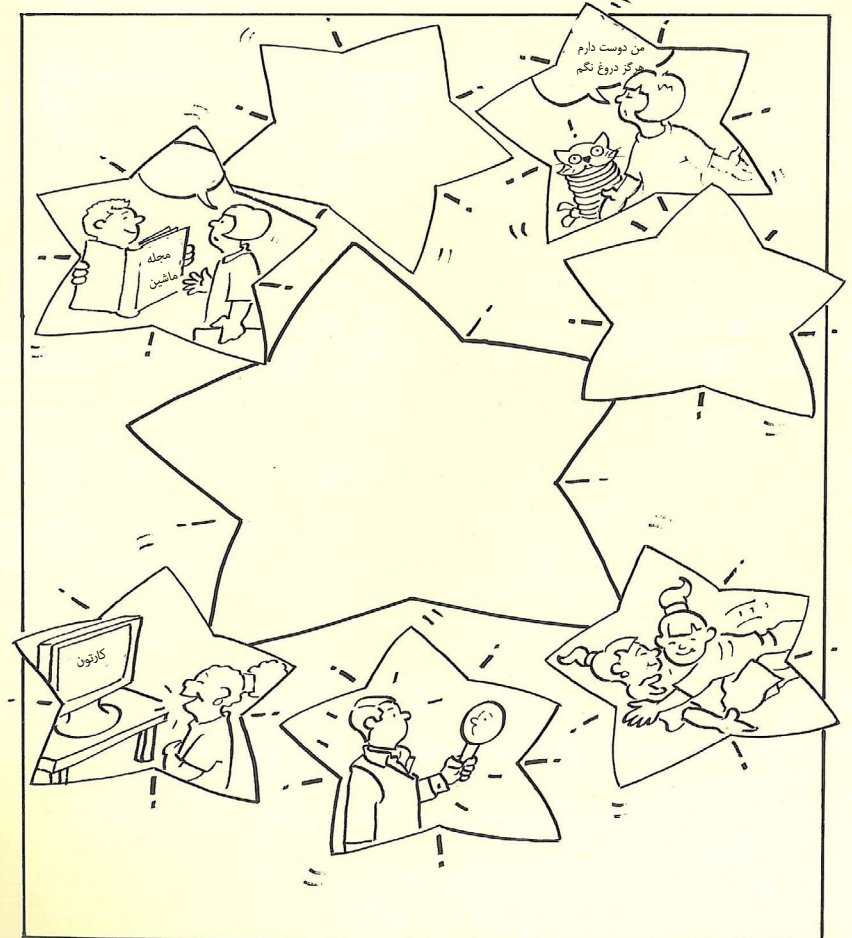
* دانستن چیزهای زیاد * دروغ نگفتن * شوخ طبع بودن * خوب بودن

*علاقه به باز های جست و خیزی

تصاویری را که درست است رنگ کنید.

کارهایی که برادرتان / خواهرتان انجام می دهد و شما آنها دوست دارید را در ستاره های کوچک بنویسید.

بهترین کار خواهرتان / برادرتان را در ستاره بزرگ بکشید یا بنویسید.



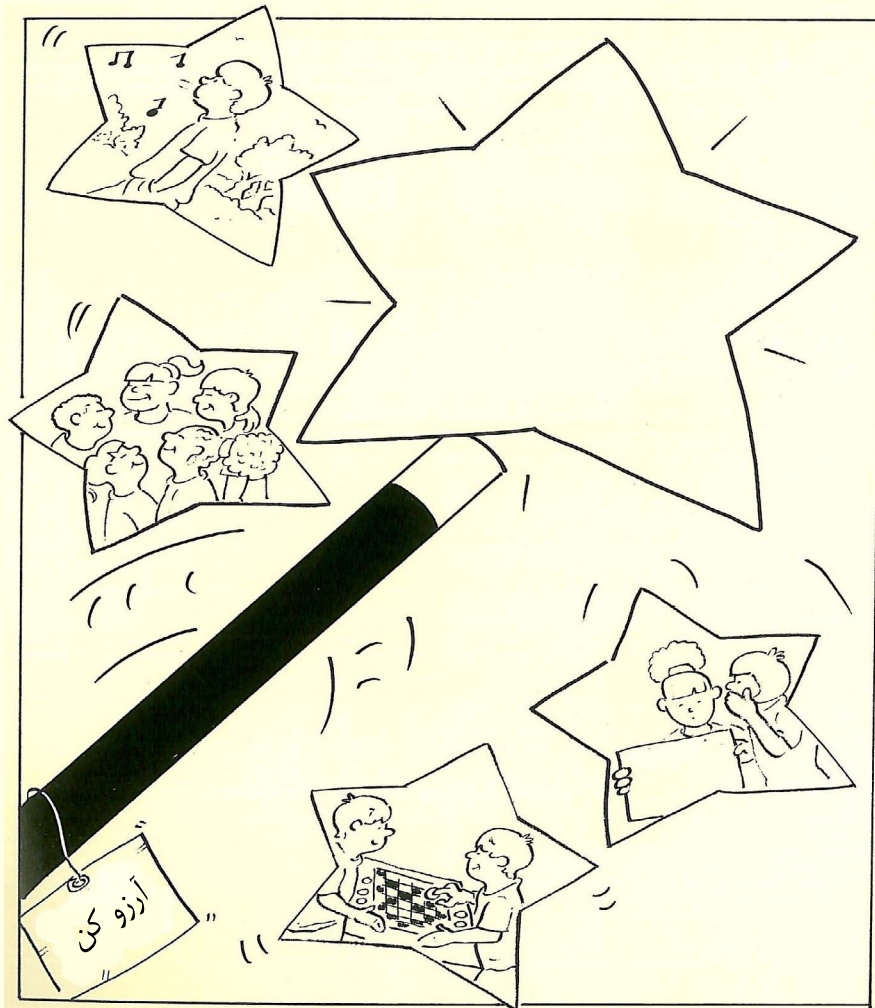
من آرزو دارم خواهرم / برادرم بتونه :

* کمتر نگران بشه * دوستان زیادی داشته باشه * با من بازی کنه * رازهامونو بهم بگیم

آرزویتان را در بزرگترین ستاره ی چوب جادویی بکشید، بنویسید

یا یکی از آرزوهای صفحه قبل را کپی کنید.

درمورد آرزوهایتان صحبت کنید.



مراکز ارائه دهنده خدمات ایتیم (وابسته به مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج))

مرکز توانبخشی کودکان ایتیم «ندای عصر»

تهران - بزرگراه رسالت - خیابان بنی هاشم - میدان بنی هاشم ۱۲ متری حافظ شرقی
پلاک ۷ - کدپستی: ۱۶۶۵۶۹۹۹۸۱

تلفن: ۲۲۵۱۳۸۹۱ - ۲۲۵۲۵۱۶۷ - نمابر: ۲۲۵۲۴۵۲۲ ایمیل: info@vrf.ir

مرکز جامع توانبخشی نوید عصر:

تهران: خیابان ولیعصر - بالاتر از چهارراه مولوی - نبش کوچه عرفانیان - پلاک ۴۳۴

تلفن: ۵۵۳۶۳۹۰۲-۵

مرکز جامع توانبخشی نگار عصر:

کاشان: خیابان شهید بهشتی - بن بست آزادی ۲۵ - تلفن: ۵۵۴۶۵۵۱۱-۳۱

مرکز جامع توانبخشی امید عصر:

تهران: میدان رسالت - بزرگراه رسالت شرق به غرب - بعد از مجتمع دنیای نور - خیابان شهید اردکانی پلاک ۱۴۴
تلفن: ۸۸۸۱۱۰۰

مرکز توانبخشی نگین عصر:

مشهد - چهار راه خیام - بلوار سجاد روبروی خیابان میلاد - پلاک ۷۰، تلفن: ۳۷۶۱۴۵۰۸-۵۱

مرکز جامع توانبخشی فروغ عصر:

شیراز: خیابان قصر دشت - روبروی دانشکده دندانپزشکی - پلاک ۲۲۴ - تلفن: ۳۶۲۹۰۰۹۸-۷۱

خانواده من متفاوت

همه خانواده ها متفاوتن

و این فوق العاده اس.

در مورد چیزهایی که اتفاق می افته و باعث خنده شما و خانواده تان می شود صحبت کنید.
یک تصویر از خود و خانواده تان را با چهره های خوشحال در پارک بکشید یا بچسبانید.

