



مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

## راهنمای تغییر منزل برای خانواده های دارای کودک اتیسم

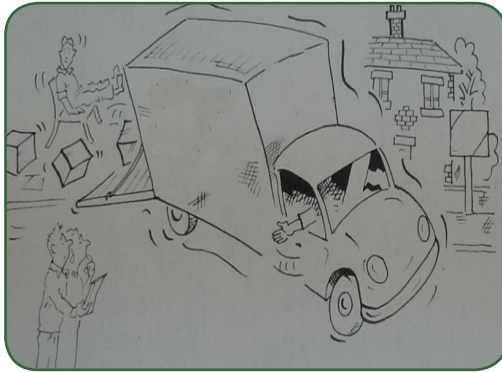


نویسنده : Kate Vilkes

ترجمه : مهدی قنادزاده

## مقدمه :

عوض کردن خانه می تواند یک تجربه استرس آور برای هر شخصی باشد. برای افراد دارای ایتسم که همیشه کارهای روتین (یکنواخت) را دوست دارند و از تغییر بیزارند، عوض کردن خانه می تواند منجر به ایجاد اضطراب و استرس زیاد در این افراد گردد. در این کتابچه ما قصد داریم برخی راهکارها و پیشنهادات را به شما ارائه دهیم تا عوض کردن خانه برای کودک دارای ایتسم کمتر استرس آور و اضطراب آور باشد.



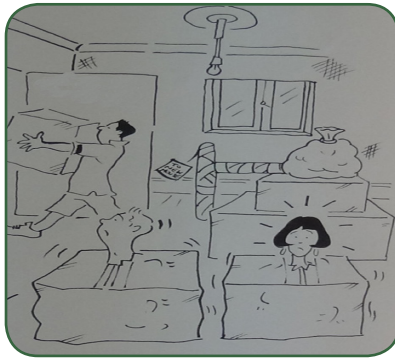
## آماده سازی :

توجه داشته باشید که آماده کردن کودک برای تعویض خانه و قبل از اسباب کشی امری ضروری است ولی چگونگی انجام دادن آن بستگی به سطح درکی کودک دارای ایتسم دارد.

بایستی شناخت درستی از کودکان داشته باشید و بدانید چه زمانی بهترین زمان برای آماده کردن کودک است. زیرا در برخی موارد اگر فاصله ی زمانی آماده کردن کودک و تغییر خانه زیاد باشد این مسئله می تواند برای کودک استرس آور باشد چون ما کودک را آماده ی یک تغییر می کنیم ولی اتفاقی رخ نمی دهد و کودک همیشه منتظر است که اتفاقی رخ دهد و این امر باعث افزایش استرس وی می گردد.

## انواع عوض کردن خانه :

- \* تغییراتی که قرار است حین اسباب کشی اتفاق بیافته را بنویسید . انواع مختلفی از عوض کردن خانه وجود دارد .
- \* گاهی تغییر خانه در یک محله اتفاق می افتد یعنی شما از خانه ای در یک محله به خانه ی دیگر در همان محله می روید.
- \* گاهی تغییر خانه در دو محله ی متفاوت رخ می دهد شما از خانه ای در یک محله به خانه ی دیگر در محله ی کاملا متفاوت می روید. در این حالت مهد کودک یا مدرسه ، محل های خرید ، ایستگاه های اتوبوس ، مترو و تاکسی وحتى دوستان کودک عوض می شوند .



- \* برای آماده سازی کودکان ، باید به همه ی عواملی که همراه با تغییر خانه تغییر می کند ، توجه داشته باشید. برای برخی از کودکان دارای اوتیسم ، تغییرات بزرگ اساسی که با عوض شدن کلی محله ، شهر یا کشور همراه است ، نمی تواند تاثیر چندانی روی اضطراب و استرس آنها داشته باشد ولی در مقابل تغییرات کوچک و ظریف می تواند آنها را آشفته کند و سطح اضطراب و استرس آنها را افزایش دهد. به عنوان مثال تفاوت های جزیی خانه جدید با خانه قبلی ( مثل متفاوت بودن درب ورودی ، متفاوت بودن کلیدهای برق اتاق و یا جای لامپ ها و لوسترها و یا شنیدن صداهای غریبه ) می تواند برای این کودکان آزار دهنده و باعث افزایش سطح اضطراب آنان گردد.

## آگاه کردن کودک از جابه جایی خانه

ابتدا شما بایستی مطمئن شوید که کودک دارای اتیسم مفهوم عوض کردن خانه را می فهمد:

\* برای آگاه کردن کودک از مفهوم عوض کردن خانه می توانید از تصاویر ، عکس ، اشیاء یا کلمات بیانی و نوشتاری در این مورد استفاده کنید(بستگی به سطح کودکتان دارد).

\* زمانیکه با کودک در مورد عوض کردن خانه صحبت می کنید ، تلاش کنید تا از جملات و کلمات ثابت و مشخص استفاده کنید تا کودکتان گیج و آشفته نگردد و سطح اضطراب او افزایش نیابد.



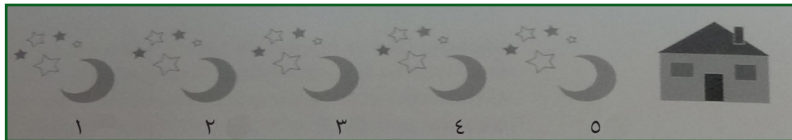
\* فرآیند عوض کردن خانه شامل فعالیت های زیادی است که در برخی مواقع اتفاقات غیر قابل پیش بینی در آن رخ می دهد به همین دلیل آماده کردن و آگاه کردن کودک دارای اتیسم از این فرآیند کار دشوار و پیچیده ای است. بنابراین سعی کنید به تدریج و آهسته آهسته کودک را در مورد این تغییر آگاه کنید : بدین صورت می توانید در حین اسباب کشی هم اطلاعات جدیدی را به اطلاعات اولیه ی وی اضافه کنید.

\* زمانیکه خودتان در مورد عوض کردن خانه تصمیم قطعی گرفتید ، فرآیند تعویض خانه را به مراحل مختلف تقسیم کنید . هر روز در مورد یک مرحله با کودک صحبت کنید تا روز اسباب کشی . برخی از کودکان دارای اتیسم از اینکه کل فرآیند عوض کردن خانه را با جزئیات کامل از لحظه تصمیم گیری تا اتمام جابه جایی را بدانند ، لذت می برند .

## درک زمان :

بیشتر افراد دارای اتیسم در درک مفهوم زمان دچار مشکل هستند .  
حمایت های بینایی و تقویم ها دو شیوه ای هستند که به کودکان دارای اتیسم کمک کنند تا بتوانند مفهوم زمان را راحت تر درک کنند. لذا بهتر است شما زمان های دقیق مراحل مختلف عوض کردن خانه را بدانید تا بعد بتوانید آن زمان ها را با سیستم های حمایت بینایی به فرد دارای اتیسم نشان دهید.

مثال ۱: برای کودکی که بیشتر به شب وابسته است یعنی تغییر زمان را از تغییر شب یا شب شدن می فهمد می توانید یک تقویم بینایی ۵ روزه ایجاد می کنیم که در آن ۵شب را نشان می دهد و به جای شب ششم عکس خانه را قرار می دهیم یعنی ۵ شب که گذشت ، اسباب کشی می کنیم و به خانه جدید می رویم (شکل ۱)



مثال ۲: تقویم ها به فرد دارای اتیسم اجازه می دهند تا با تیک زدن یا خط زدن روزها به روز مورد نظر برای اسباب کشی برسند. (شکل ۲)

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱ <input type="checkbox"/>	۲ <input type="checkbox"/>	۳ <input type="checkbox"/>	۴ <input type="checkbox"/>	۵ <input type="checkbox"/>	۶ <input type="checkbox"/>	۷ <input type="checkbox"/>
۸ <input type="checkbox"/>	۹ <input type="checkbox"/>	۱۰ <input type="checkbox"/>	۱۱ <input type="checkbox"/>	۱۲ <input type="checkbox"/>	۱۳ <input type="checkbox"/>	۱۴ <input type="checkbox"/>
۱۵ <input type="checkbox"/>		۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۹	۳۰	۳۱				

## فرآیند عوض کردن خانه :

آنچه که در متن زیر بیان می شود نمونه هایی از شیوه هایی است که شما می توانید برای توضیح دادن فرآیند عوض کردن خانه به کودکان دارای اتیسم از آنها استفاده کنید :

\* در نظر داشته باشید که حتما به کودکان توضیح دهید که چرا باید اسباب کشی کنید . برای مثال بگویید : باید اسباب کشی کنیم تا به خانه ی جدیدی بریم که اتاق های بیشتری دارد یا به محل کار بابا یا مامان نزدیک شده یا به پارک و شهر بازی نزدیک تره .

\* تمرکزتان روی جنبه های مثبت خانه ی جدید باشه ، برای نمونه بگویید خانه ی جدید حیاط بزرگتری دارد که تو می تونی توش بازی کنی ، ساکت تر بودن خانه ، دور بودنش از سرو صدا

## چه چیزهایی ثابت می ماند :

\* برای کودک دارای اتیسم ، برجسته کردن مواردی است که ثابت می ماند بسیار ضروری است. در مورد چیزها و کارهایی که با عوض شدن خانه تغییر نمی کند با فرد دارای اتیسم صحبت کنید.

\* کودک را متوجه کنید که برنامه های معمولش عوض نخواهد شد . مثلا صبح ها مدرسه می رود یا بعد از ظهر ها پارک می رود هر روز می تواند تلویزیون نگاه کند یا همچنان از پتو و بالش خودش استفاده می کند.

## بازدید یا تهیه تصاویر :

\* اگر می توانید قبل از اسباب کشی به کودک این فرصت را بدهید تا خانه ی جدید را بازدید کند یا اگر امکانش نیست می توانید تصاویری از خانه ، اتاق ها ، حیاط و .... تهیه کنید .

## نقشه :

\* نقشه ای برای کودک تهیه کنید و روی آن نشان دهید که خانه ی کودک در کجا قرار دارد و مدرسه ، مهد کودک و خانه ی دوستان یا فامیل ها در کجای نقشه قرار دارد . در حقیقت با استفاده از تصاویر خانه و خطوط نشان دهید که وضعیت خانه ی جدید نسبت به مکان هایی که کودک می شناسد چگونه است.

## استفاده از کتاب های داستان :

با استفاده از نقاشی یا تصاویر بخشهای مختلف خانه جدید را به او نشان دهید. آشپزخانه، اتاق بابا و مامان، اتاق کودک، سالن، حمام، سرویس بهداشتی و ...

\* اگر سطح درک کودک بالاست، برخی از کارهای ساده مربوط به اسباب کشی را به او محول کنید. مثلاً جمع کردن اسباب بازیها و لباسهایش و ... بسته به سطح فرد دارای اتیسم می توانید از کتاب داستانهایی که در بازار موجود است و موضوع آن مربوط به اسباب کشی و عوض کردن خانه است استفاده نمایید.

## داستان های اجتماعی :

با کمک درمانگران ، معلمان یا مربیان فرد دارای اتیسم می توانید از روش داستان های اجتماعی برای توضیح فرآیند جابه جایی خانه استفاده کنید.

### نکات مهم :

\* زمان مشخصی را در روز تعیین کنید برای حرف زدن با کودک در این مورد و بعضاً پاسخ دادن به سوالاتش

\*روز اسباب کشی برای هر فردی می تواند روز پر استرس می باشد . شاید در مورد برخی از کودکان دارای اتیسم ، بهتر باشد تا در آن روز اصلاً حضور نداشته باشند و مستقیماً از خانه ی اقوام ، مدرسه ، مهد کودک یا مرکز آموزشی به خانه جدید بروند.

\*اگر تصمیم گرفتید یا ناچار شدید که کودکان در روز اسباب کشی حضور داشته باشه ، سعی کنید افرادی جدیدی که برای کمک می آیند را به او معرفی کنید و اگر قرار است کمکی به شما کند ، با دستورات ساده و واضح این امر را از او درخواست کنید.

\*اگر کودک در خانه ی قبلی اتاق خاصی داشته و در خانه ی جدید هم اتاق خاصی دارد ، سعی کنید تا حد ممکن وسایل و تجهیزات اتاق را به طور مشابه بچینید با حداقل تغییر.

\*بعد از اینکه به خانه ی جدید منتقل شدید ، سعی کنید کارهای روتین و همیشگی کودک را مطابق قبل و بدون تغییر انجام شود(زمان پارک رفتن ، زمان تلویزیون نگاه کردن ، زمان غذا خوردن و ...)

\*سعی کنید تا جاییکه امکان دارد راهکارها و موارد بالا را به کار ببرید و همیشه به یاد داشته باشید که کودک دارای اتیسم ممکن است بلافاصله به تغییرات واکنش نشان ندهد ولی چند روز یا چند هفته بعد از جابه جایی ممکن است به دلیل عدم پذیرش و آمادگی برای تغییر شروع کند به نشان دادن مشکلات یا تغییرات رفتاری .

## 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 - نامبر : ۲۲۵۲۴۵۲۲ ایمیل : info@vrf.ir

### مرکز جامع توانبخشی نوید عصر :

تهران : خیابان ولیعصر- بالاتر از چهارراه مولوی - نبش کوچه عرفانیان- پلاک ۴۳۴ تلفن : ۵-۵۵۳۶۳۹۰۲

### مرکز جامع توانبخشی نگار عصر :

کاشان: خیابان شهید بهشتی - بن بست آزادی ۲۵ تلفن : ۰۳۱-۵۵۴۶۵۵۱۱

### 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 : ۰۵۱-۳۷۶۱۴۵۰۸

### مرکز جامع توانبخشی فروغ عصر :

شیراز: خیابان قصر دشت- روبروی دانشکده دندانپزشکی - پلاک ۲۲۴ : تلفن : ۰۷۱-۳۶۲۹۰۰۹۸