

اقداماتی که فرد را هدف خود قرار دهد نمی تواند راه حل نهایی مسأله ناتوانی باشد. زیرا لازم است که فرد بتواند خود را با محیط سازگار کند، بلکه نظام عمومی جامعه نیز باید خود را با چنین افرادی سازگار نماید.

[telegram.me/groupautism](https://t.me/groupautism)

روشهایی برای کمک به کودکان مبتلا به طیف اتیسم

ماساژ دادن : ماساژ دادن قسمتی از بدن کودک که آن را حرکت می دهد می تواند روش موثری برای کمک به متمرکز شدن حواس او باشد. این استراتژی ساده اغلب خیلی تاثیر گذار است اگر چه بعضی از کودکان نیاز دارند در مورد لمس شدن آگاهی داشته باشند.

الگودهی : خیلی از کودکان در شروع کار با مشکل مواجه می شوند به کودک اجازه دهید به شما نگاه کند و چندین بار حرکات را انجام دهید بعضی اوقات انجام حرکت هم زمان با کودک مفید می باشد برای مثال کودکی که قادر نیست از روی صندلی بلند شود اگر شما کنارش بنشینید و بگویید(حالا با هم بلند می شویم) و بعد با او بلند شوید، قادر خواهد بود این کار را انجام دهد. راهنمایی با گرفتن دست ها بعضی اوقات در طول یک حرکت نیاز است، چندین بار دست یا بازوی کودک را هدایت کنید برای مثال وقتی کودکی را برای ساختن برجی با وسایل دست ساز تشویق می کنیم ابتدا معلم فعالیت را شروع می کند و بعد دست کودک را برای مدتی هدایت می کند از آن به بعد کودک قادر است خودش آن را ادامه دهد.

ریتم و موسیقی: برای بعضی از بچه ها، خواندن یک آواز با یک آهنگ مناسب یا شمردن برای شروع و ادامه دادن یک حرکت مفید می باشد برای مثال اگر کودکان آهنگ مخصوصی را در زمان مناسبی می خوانند شما با زدن ضربه با دستانتان روی میز و گفتن ۱.۲.۳ به حرکاتشان کمک کنید .

حرکات کنترل نشده: بعضی اوقات اندام کودک حرکات ناخواسته ای انجام می دهد که او را آشفتگی می سازد یا از انجام کار او جلوگیری می کند مثلا مشاهده می کنیم که کودکی بعضی اوقات ضمن انجام کار دست هایش را تکان می دهد در بعضی موارد او آن قدر درگیر این کار می شود که مانع انجام کارش می شود ما باید با پایین آوردن دست دیگر به آرامی به او کمک کنیم یا چیزی برای نگه داشتن به او بدهیم. بعضی اوقات می توانیم به کودک یاد بدهیم تا یک دستش را داخل جیبش بگذارد ضمن اینکه با دست دیگرش در حال انجام کار است برای بعضی از بچه ها بعد از اینکه مهارتی را تمرین کرده اند تشویق های کلامی می تواند مناسب باشد.

تمرین فیزیکی: بعد از ورزش های قدرتی فیزیکی، بعضی از بچه ها هماهنگی جسمانی بهتری پیدا می کنند.

برنامه ریزی

مثل همه ما، کودکان مبتلا به اتیسم هم نیاز دارند بدانند که از آنها چه انتظاراتی داریم و آنها چه انتظاراتی از ما دارند. بیان کردن قوانین در یک نوشته، تصویر یا سمبل های دیگر و فراهم آوردن یک برنامه واضح از آنچه در روز اتفاق می افتد و قرار دادن آن روی دیوار یا یک کارت روی میز دانش آموز می تواند برای کودکی که در مورد پیش بینی رفتار افراد دیگر یا بررسی تغییر رفتار آنها مشکل دارد متغیر باشد. برنامه ریزی می تواند یکی از تاثیر گذارترین روش ها برای کمک به کودکان مبتلا به اتیسم باشد البته اگر از آن به عنوان یک روش مداوم و پیوسته استفاده شود. زمان بندی به صورت بصری (استفاده از ساعت ها ، تقویم ها و دیگر توافق ها برای نشان دادن برنامه) اضطراب کودک را کاهش می دهد. اگر برنامه در حال تغییر است یا متوجه شدید که دانش آموزی با تغییر برنامه عصبانی شده است یا به نظر می رسد که قادر به فهم قانون یک کلاس نیست مورد را روی کاغذ بیاورد و به آرامی اطلاعات را با کودک مرور کنید اغلب کودکان مبتلا به اتیسم جذب یک شی می شوند این کار اغلب اوقات آنها را از وظیفه ای که در حال انجام آن هستند منصرف می کند، اگر این مورد پیش آمد از دانش آموز بخواهید کار خود را متوقف کند و یا شی را از او دور کنید. این کار ممکن است باعث ناراحتی او شود این مساله شاید به وسیله مراحل که در زیر آمده قابل حل باشد. ۱ : به دانش آموز بگویید به چه دلیل از او می خواهید کارش را متوقف کند ۲. یک ساعت برایش رسم کنید که به دانش آموز نشان دهد چه مدت زمان دیگر می تواند وسیله اش را به دست آورد یا به فعالیت خود ادامه دهد ۳. ساعت را به او نشان دهید و به او بگویید که چه موقع شی را پس خواهید گرفت یا به فعالیت خود ادامه خواهد دهد، به او نشان دهید الان ساعت چند است تا او ببیند چه مقدار زمان باید صبر کند ۴. شی را از دانش آموز بگیرید و آن را در جایی که نتواند ببیند یا به راحتی به دست آورد قرار دهید و کار را ادامه دهید ۵. به کودک اطمینان بدهید که در زمان اختصاص داده شده دانش آموز می تواند شی را پس بگیرد یا به فعالیتش ادامه دهد . لازم است روی این روش تا زمانی که کودک اطمینان حاصل کند شما واقعاً آنچه را می گوید اجرا خواهید کرد، پافشاری کنید.

برگرفته از:

سایت مرکز اتیسم اصفهان iranautism.ir

فصلنامه علمی داخلی بچه های آسمان