

فعالیت‌های روزمره برای کودکان با اختلال طیف اتیسم

(تمرین‌های ساده برای تقویت مهارت‌های کارکردی، پردازش حسی، هماهنگی و خود مراقبتی)

نویسندگان:

دبرا اس. جاکوبز

دیون ای. بیتس

مترجمان:

دکتر قربان همتی علمدارلو

(دانشیار دانشگاه شیراز)

اقدس رنگانی

(کارشناس ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی)

صدیقه رستمی

(دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی)



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۸

سرشناسه	: جاکوبز، دبرا اس. Debra, Jacobs S
عنوان و نام پدیدآور	: فعالیتهای روزمره برای کودکان با اختلال طیف اتیسم (تمرینهای ساده برای تقویت مهارت‌های کارکردی، پردازش حسی، هماهنگی و خودمراقبتی)/نویسندگان دبرا اس. جاکوبز، دیون ای. بیتس؛ مترجمان قربان همتی‌علمدارلو، اقدس رنگانی، صدیقه رستمی. تهران: آوای نور، ۱۳۹۸.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۴۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Everyday activities to help your young child with autism live life to the full : simple exercises to boost functional skills, sensory processing, coordination, and self-care. ۲۰۱۲
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: درخودماندگی کودکان -- به زبان ساده
موضوع	: Autism in children -- Popular works
موضوع	: کاردرمانی کودکان -- به زبان ساده
موضوع	: Occupational therapy for children -- Popular works
شناسه افزوده	: بتس، دیون امیل، ۱۹۶۳ - م.
شناسه افزوده	: (Betts, Dion E. (Dion Emile
شناسه افزوده	: همتی علمدارلو، قربان، ۱۳۵۷ -، مترجم
شناسه افزوده	: GhorbanHemati Alamdarloo,
شناسه افزوده	: رنگانی، اقدس، ۱۳۴۵ -، مترجم
شناسه افزوده	: رستمی، صدیقه، ۱۳۴۲ -، مترجم
رده بندی کنگره	: ۵۰۶RJ
رده بندی دیویی	: ۹۲۸۵۸۸۲/۶۱۸
شماره	: ۵۹۴۳۸۱۸
کتابشناسی ملی	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

فعالیت های روزمره برای کودکان با اختلال طیف اتیسم

(تمرین های ساده برای تقویت مهارت های کارکردی، پردازش حسی، هماهنگی و خود مراقبتی)

نویسنده: دبرا اس. جاکوبز - دیون ای. بیس

مترجمان: دکتر قربان همتی علمدارلو - صدیقه رستمی - اقدس رنگانی

ناشر: انتشارات آوازی نور

صفحه آرا: فاطمه حامدی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۴۹-۶

کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ است. قیمت ۲۹۰۰۰ تومان

فهرست

۷.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	پیشگفتار مترجمان.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۷.....	فصل اول: آگاهی از بدن.....
۳۹.....	فصل دوم: افزایش هماهنگی.....
۴۹.....	فصل سوم: مهارت های ظریف حرکتی.....
۷۵.....	فصل چهارم: درک جهان پیرامون از طریق.....
۹۱.....	فصل پنجم: مهارت های زندگی روزمره.....
۱۰۷.....	فصل ششم: فعالیت در خانه، مدرسه و جامعه.....
۱۲۳.....	فصل هفتم: فنون آرام بخش.....
۱۳۳.....	فصل هشتم: بهبود و ارتقاء ظرفیت مراقبت و درمان.....
۱۴۳.....	منابع.....

پیشگفتار

دبرا ژاکوب^۱ و همکارش دیون بیتز^۲ منبع بسیار خوبی را برای خانواده‌های کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم^۳ تدوین کرده‌اند. آمار نشان می‌دهد که از هر ۱۱۰ کودک ۱ کودک به اختلال طیف اتیسم مبتلا می‌شود. آمار دولتی ایالات متحده آمریکا نشان می‌دهد میزان شیوع اتیسم ۱۰ تا ۱۷ درصد افزایش یافته است، دلیل این افزایش ناشناخته است اما ممکن است این افزایش به دلیل بهبود ابزار تشخیصی و عوامل محیطی رخ داده باشد.

پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که افزایش نرخ ابتلا به اختلال اتیسم در پسران حدود سه تا چهار برابر بیشتر از دختران است. افراد مبتلا به اختلال طیف اتیسم در برخی ویژگی‌ها منحصر به فرد هستند، اما اختلال در توانایی برقراری ارتباط، رفتارهای محدودکننده یا تکراری و نقص در تعامل‌های اجتماعی از جمله ویژگی‌های مشترک در اغلب مبتلایان به اختلال طیف اتیسم است. بیشتر کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم با اختلال‌های حسی مواجه هستند که فعالیت‌های روزمره آنها مانند حمام کردن، پانسمان و خواب‌شان را با چالش روبرو می‌کند (کوهانک و واتلینگ^۴، ۲۰۱۰).

برای مثال، کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم ممکن است به شنیدن برخی اصوات حساسیت زیادی داشته باشند، که این می‌تواند منجر به بروز رفتارهای مقابله‌ای در برابر صداهای اطراف از جمله صدای خواهر و برادران‌شان یا صدای سیفون توالت شود. برخی از کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم حساسیت لمسی شدیدی دارند، برای مثال آنها به دلیل لمس لباس‌های خود احساس بسیار ناخوشایندی می‌کنند. خانواده‌ها اغلب این چالش‌های مرتبط با زندگی روزمره را گزارش می‌دهند که می‌تواند مشکلات بسیاری را برای کل خانواده به‌وجود آورد.

این کتاب برای کمک به خانواده‌های کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم در مواجهه با چالش‌های فرزندان‌شان تدوین شده است. راهبردهای پیشنهاد شده در این کتاب به تنظیم سیستم‌های حسی کودک کمک می‌کند و باعث می‌شود که کودک و

¹. Debra Jacobs

². Dion Betts

³. Autism Spectrum Disorder (ASD).

⁴. Kuhaneck and Watling

خانواده‌اش فعالیت‌های زندگی روزمره مانند خوردن غذا، لباس پوشیدن و رفتن به فروشگاه مواد غذایی را با موفقیت انجام دهند.

اغلب یک متخصص درمانی مداخله‌های لازم برای کمک به کودک مبتلا به اختلال طیف اتیسم را انجام می‌دهد. این درمان‌گر عضو تیمی است که دارای دانش لازم در مورد مسائل و مشکلات حسی کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم هستند. با به دقت گوش دادن به داستان هر خانواده، درمان‌گر می‌تواند به ارائه راهبردهای مناسب برای مقابله با چالش‌های حسی این کودکان کمک کند.

سیستم‌های حسی ما گیرنده‌های اصلی خارجی برای دریافت اطلاعات محیطی هستند. اطلاعات دریافت شده از گیرنده‌های خارجی با اطلاعات حسی داخلی در مغز یکپارچه می‌شوند. سپس مغز یک پاسخ رفتاری مناسب بر اساس این اطلاعات یکپارچه ایجاد می‌کند. سیستم‌های حسی لمسی، وستیبولار (حرکتی)، بینایی، بویایی، چشایی و شنوایی از طریق اندام و عضلات ما اطلاعات را به سادگی از محیط می‌گیرند.

سپس این اطلاعات در مغز یکپارچه می‌شود و پاسخ مناسب رفتاری به آن وضعیت داده می‌شود. با این حال اطلاعات حسی عامل تحریک و تهدید و ارائه پاسخ رفتاری نامناسب در افراد مبتلا به اختلال طیف اتیسم می‌باشد. برخی از اطلاعات بدست آمده از گیرنده‌های خارجی در مغز مبتلایان به اختلال طیف اتیسم به عنوان یک تهدید یا عامل تحریک درک می‌شود. این می‌تواند منجر به بیش حسی شود. برای مثال لباس پوشیدن یک فعالیت معمولی است. به طور معمول مغز ما چند ثانیه بعد از پوشیدن لباس، اطلاعات حسی دریافت شده را به مغزمان می‌فرستد. سپس مغز واکنش حسی پوست ما به لباس را سرکوب می‌کند، بنابراین ما می‌توانیم در آن لحظه بر احساسات مهمتری تمرکز کنیم.

مغز افراد مبتلا به اختلال طیف اتیسم ممکن است احساسات ناشی از تماس بدن با لباس را سرکوب نکند و در نتیجه در اثر تحریک بدن در اثر تماس با لباس واکنش‌های منفی رفتاری ایجاد می‌شود. با توجه به تحریک مستمر پوست در اثر تماس با لباس، فرد مبتلا به اختلال طیف اتیسم نمی‌تواند بر اطلاعات محیطی دیگر از جمله گوش دادن به درس در مدرسه یا انجام تکالیفش تمرکز کند.

دکتر جی. آیرس^۱ (متخصص مغز و اعصاب و درمان‌گر) مفاهیم مربوط به پردازش حسی را ابداع کرده است. او در دهه ۱۹۶۰ تمام دانش فعلی در مورد تحول و ادراک را مورد بررسی قرار داد. برای مثال او مسائل یادگیری کودکان را مورد پژوهش قرار داد. او نخستین آزمون‌ها برای شناسایی مسائل حسی را ابداع کرد. امروزه به خصوص با توجه به افزایش نرخ ابتلا به اختلال طیف اتیسم پژوهش در مورد پردازش حسی ادامه دارد. پردازش‌های حسی در مغز بسیار پیچیده است و دانش موجود در این حوزه با توجه به پژوهش‌های جدید هر روز تغییر می‌کند. دبرا ژاکوب و دیون بتز این اطلاعات پیچیده را به شکلی آسان و قابل درک برای کمک به خانواده‌ها در مدیریت احساسات فرزندشان در فعالیت‌های روزانه در این کتاب ارائه کرده اند. پیشنهادهای ارائه شده در این کتاب برای گسترش صمیمیت، شادی و بهبود عملکرد خانواده‌ها می‌تواند مؤثر باشد (کوبلر-رز^۲، ۱۹۹۷؛ لیبرمن و سشیر^۳، ۲۰۰۲؛ زواگینبام و همکاران^۴، ۲۰۰۹).

^۱ . Dr A. Jean Ayres

^۲ . see Kubler-Ross

^۳ . Lieberman and Scheer

^۴ . Zwaigenbaum et al

پیشگفتار مترجمان

کتاب فعالیت‌های روزمره برای کودکان با اختلال طیف اتیسم کتابی کاربردی است که در برگیرنده تمرین‌های ساده برای تقویت مهارت‌های کارکردی، پردازش حسی، هماهنگی و خود مراقبتی است. این کتاب شامل مقدمه و هشت فصل است که در مقدمه اطلاعات کلی در مورد اختلال طیف اتیسم، ویژگی‌های این اختلال و سنجش مشکلات کودکان اختلال طیف اتیسم و تدوین برنامه‌های آموزشی ارائه شده است. در فصل نخست به شیوه کاربردی به آموزش آگاهی از بدن پرداخته شده است. فصل دوم به آموزش هماهنگی اختصاص دارد. فصل سوم به آموزش مهارت‌های حرکتی ظریف پرداخته است. فصل چهارم شامل روش‌های تقویت حواس است. فصل پنجم به آموزش مهارت‌های زندگی روزمره اختصاص دارد. فصل ششم به آموزش فعالیت‌های مربوط به خانه، مدرسه و جامعه می‌پردازد. فصل هفتم فنون آرام‌سازی را آموزش می‌دهد و فصل هشتم به بهبود و ارتقاء ظرفیت مراقبت و درمان می‌پردازد.

این کتاب برای کمک به خانواده‌های کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم در مواجهه با چالش‌های فرزندانشان تدوین شده است. راهبردهای پیشنهاد شده در این کتاب به تنظیم سیستم‌های حسی کودک کمک می‌کند و باعث می‌شود که کودک و خانواده‌اش فعالیت‌های زندگی روزمره مانند خوردن غذا، لباس پوشیدن و رفتن به فروشگاه مواد غذایی را با موفقیت انجام دهند. همچنین این کتاب می‌تواند برای معلمان و مربیان کودکان با اختلال طیف اتیسم جهت آموزش مهارت‌های روزمره زندگی به این کودکان مورد استفاده قرار گیرد. مطالعه کتاب حاضر را به پژوهش‌گران، متخصصان، والدین، دانشجویان، معلمان و مربیان کودکان با اختلال طیف اتیسم پیشنهاد می‌کنیم و انتظار داریم خوانندگان با ارائه دیدگاه‌ها و پیشنهادهای خود ما را در رفع کاستی‌ها یاری دهند.

در پایان از جناب آقای میرحسینی مدیر محترم مؤسسه انتشارات آوای نور و همکاران‌شان به خاطر همکاری‌های صمیمانه و فراهم آوردن امکان چاپ این کتاب تشکر می‌کنیم و آرزو مندیم که در پناه خداوند متعال همواره در راه نشر آثار علمی و فرهنگی موفق و مؤید باشند.

همتی علمدارلو، رستمی و رنگانی

زمستان ۱۳۹۸

اختلال طیف اتیسم چیست؟

پژوهش‌ها نتوانسته‌اند دلیلی برای اختلال‌های طیف اتیسم بیابند و در حقیقت تاکنون درمانی نیز برای این اختلال‌ها یافت نشده است.

دارو درمانی در کاهش بعضی از نشانه‌های اختلال طیف اتیسم مؤثر بوده است. آموزش مهارت‌های اجتماعی، گفتاردرمانی، فیزیوتراپی، کاردرمانی و دیگر انواع درمان‌ها نیز توانسته‌اند تا حدودی موفق باشند. بسیاری از روش‌های دیگر نیز برای کمک به کودکان با اختلال طیف اتیسم مورد پژوهش و تحقیق قرار گرفته‌اند تا به رشد اجتماعی و جسمی این کودکان کمک کنند.

کار درمانی یکی از این روش‌ها است که استفاده از آن با موفقیت زیادی همراه بوده است و برخی نشانه‌ها را کاهش داده و برخی مهارت‌های کودکان را بهبود بخشیده است. در بسیاری از موارد افراد مبتلا به اختلال طیف اتیسم، از اختلال‌های همبود نیز رنج می‌برند. افزون بر این، خواهر و برادرهای این کودکان نیز به احتمال بسیار زیاد نشانه‌های این اختلال را دارند.

پژوهش‌های جدید از بروز زود هنگام اختلال طیف اتیسم در نوزادان خبر می‌دهد که البته نیاز به بررسی بیشتر دارد. والدین اغلب از بروز مشکل در این کودکان در پیش از دو سالگی صحبت می‌کنند، برخی از این مشکل‌ها عبارتند از: لکنت زبان، عدم پیشرفت مهارت‌های کلامی، عدم واکنش به رفتارهای اجتماعی، بروز مشکل در رفتارها و تعامل‌های اجتماعی و همینطور مشکلات مرتبط با خواب و تغذیه (زیگایون بن و همکاران¹، ۲۰۰۹).

اختلال‌های بسیاری وجود دارد که بر رشد جسمی همه کودکان تأثیر می‌گذارند و هر کدام از این مشکل‌ها می‌تواند بر میزان رشد کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم نیز تأثیر داشته باشد. متخصصان کار درمانی اغلب عضو تیم‌های درمانی هستند که خدماتی را به طور مستقیم برای کودکان و والدین فراهم می‌آورند. همچنین کاردرمان‌گران برای دیگر اعضای تیم‌های درمانی و والدین نیز خدمات مشاوره‌ای ارائه می‌دهند.

¹. Zwaigenbaum

هدف این کتاب فراهم آوردن اطلاعات مفید در مورد فنون کاردرمانی برای کمک به والدین، مراقبت‌کنندگان، متخصصان و اعضای تیم‌های درمانی است. این کتاب یک راهنمای مشاوره‌ای محسوب می‌شود. هر خواننده ممکن است بخش‌های خاصی را که علاقمند به خواندن آن‌هاست انتخاب کند و یا کل کتاب را از اول تا آخر مورد مطالعه و استفاده قرار دهد.

کاردرمانی چیست؟

کاردرمانی به مجموعه‌ای از فعالیت‌ها گفته می‌شود که به بهبود کیفیت زندگی یک شخص کمک می‌کند. کودکان دارای اختلال طیف اتیسم در مهارت‌های جسمی، یادگیری و رشد اجتماعی دچار تأخیر هستند. فعالیت‌هایی که در این کتاب ارائه شده است برای زندگی روزمره این کودکان مفید است. کودکان دارای اختلال طیف اتیسم، خانواده آنها و دیگران نیز می‌توانند از توصیه‌های این کتاب استفاده کنند.

ارزیابی کارکردی

نکات مطرح شده در این کتاب نیازهای جسمی، اجتماعی، حرکتی و شناختی مربوط به هر فعالیت، تعامل اجتماعی یا محیط را مورد ملاحظه قرار می‌دهد. کودکان دارای اختلال طیف اتیسم ممکن است در فراگیری مهارت‌های زندگی روزمره کند باشند، بنابراین هر مهارت باید به مؤلفه‌های جزئی خود تقسیم شده و سپس میزان پیشرفت در آن مهارت به شیوه‌ای آرام و طبیعی و متناسب با گام‌های رشد کودک مورد ارزیابی قرار گیرد.

ارزیابی مهارت

اگرچه برخی فعالیت‌ها متناسب با رشد سنی ارائه شده‌اند اما این‌ها فقط پیشنهاد است. مهارت‌ها بر اساس توالی رشد کودک مورد ملاحظه قرار می‌گیرد و پیشرفت هر کودک مبتنی بر توالی فعالیت‌ها و بدون توجه به سن او مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

پردازش حسی

افزون بر حواس پنجگانه (لامسه، چشایی، بویایی، شنوایی و بینایی) حواس دیگری از قبیل فضای شخصی، حرکتی و شناختی نیز وجود دارد که شخص جسم، حرکات و کل اجزای بدن خود را در آن فضا در نظر می‌گیرد. اغلب کودکان دارای اختلال طیف اتیسم، علائم و نشانه‌هایی که بدن آنها و یا حتی محیط اطراف شان ارائه می‌دهند را به اشتباه تعبیر و تفسیر می‌کنند. کودکان دارای اختلال طیف اتیسم و بعضی از اختلال‌های

پردازش حسی ممکن است بیش از حد لازم به یک نشانه توجه کنند (برای مثال به یک گوشواره برآقی که معلم آنها پوشیده است) و در این حین اطلاعات مهمی که معلم به آنها ارائه می‌دهد (مثل تاریخ امتحان بعدی) را از دست می‌دهند. در فصل‌های ۴ و ۷ فهرستی از پرهیزهای حسی ارائه شده است. این فهرست برای کودک این امکان را فراهم می‌آورد که احساس راحتی بیشتری در دنیای پیرامون خود داشته باشد و به شیوه خودش فعال‌تر و کوشاتر باشد.

مهارت‌های حرکتی و دیداری

چنین مهارت‌هایی به چشم‌ها و دست‌ها این امکان را می‌دهد تا با همکاری و هماهنگی بیشتر با یکدیگر عملکرد متعادلی داشته باشند. همچنین به کودکان کمک می‌کنند تا نشانه‌های دیداری را به خوبی درک کرده و بر اساس آنها به خوبی عمل کنند. این مسأله به ویژه در خواندن و دنبال کردن دستورالعمل‌های نوشته شده حائز اهمیت است. برای مثال، مهارت‌های دیداری و حرکتی زمانی که ظروف نقره را روی میز قرار می‌دهید تا میز را بچینید، تکالیف مدرسه را انجام می‌دهید و یا به یک توپ فوتبال ضربه می‌زنید مورد استفاده قرار می‌گیرند.

مهارت‌های مراقبت از خود

این مهارت‌ها که با عنوان "مهارت‌های زندگی روزانه" یا "مهارت‌های سازش یافتگی" نیز شناخته می‌شوند به ما کمک می‌کنند از خود مراقبت کنیم و با دنیای اطرافمان تعامل داشته باشیم. یادگیری این مهارت‌ها در کودکان دارای اختلال طیف اتیسم مستلزم در نظر گرفتن موارد مهمی است. در فصل‌های ۵ و ۶ چالش‌های مرتبط با مهارت‌های مراقبت از خود مورد ملاحظه قرار گرفته و راه‌حلی برای بهبود کیفیت تعامل‌های شخصی و اجتماعی افراد ارائه شده است. هدف این است که کودکان دارای اختلال طیف اتیسم تا جایی که ممکن است مستقل باشند.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

لازم به ذکر است که اطلاعات موجود در این کتاب باید به همراه مشاوره‌های یک متخصص کار درمانی مورد استفاده قرار گیرند. کودکان دارای اختلال طیف اتیسم از حمایت و کمک یک تیم متشکل از والدین، مراقبت‌کنندگان و متخصصان به شکل

بهتری بهره‌مند می‌شوند. همچنین پیشنهاد می‌شود که این تیم به طور منظم باهم دیدار داشته و یا از طریق ایمیل با هم در ارتباط باشند. پیشرفت‌های قابل توجه در کودکان مبتلا به اختلال اختلال طیف اتیسم از طریق کمک‌های فکری مداوم این تیم امکان پذیر می‌باشد. همکاری والدین ، مراقبت کنندگان و متخصصان اغلب منجر به نتایج مطلوب در زندگی این کودکان می‌شود.