

د استان های اجتماعی

برای آموزش مهارت های اجتماعی، ارتباطی و خودمراقبتی
به کودکان طیف اتیسم و اختلالات وابسته

نویسنده

جان لینگ

ترجمه

سعید صادقی

دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی

دانشگاه شهید بهشتی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۱۷-۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۷۵۹۸۱
عنوان و نام پدیدآور	: داستان‌های اجتماعی: برای آموزش مهارت‌های اجتماعی، ارتباطی و خودمراقبتی به کودکان طیف اتیسم و اختلالات وابسته/نویسنده جان لینگ : ترجمه سعید صادقی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ص: مصور، نمودار.
یادداشت	: عنوان اصلی: I can't do that! : my social stories to help with communication, self-care and personal skills, c۲۰۱۰.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: کودکان درخود مانده — آموزش و پرورش Autistic children -- Education
موضوع	: کودکان عقب‌مانده اجتماعی — آموزش و پرورش Education -- Children with social disabilities
موضوع	: کودکان معلول — آموزش و پرورش Education -- Children with disabilities
موضوع	: کودکان عقب‌مانده — تغییر رفتار Behavior modification -- Children with mental disabilities
موضوع	: کودکان عقب‌مانده — آموزش و پرورش Education -- Children with mental disabilities
رده بندی دیویی	: ۹۴/۳۷۱
رده بندی کنگره	: /LC ۱۳۹۵۴۷۱۷ ۹۵۲
سب شناسه	: لینگ، جان. Line. John



تهران - میدان انقلاب - خ ۱۲ فروردین - خ شهید وحید نظری
پلاک ۹۹، طبقه دوم / تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

داستان‌های اجتماعی

برای آموزش مهارت‌های اجتماعی، ارتباطی و خودمراقبتی به کودکان طیف اتیسم و اختلالات وابسته

نویسنده: جان لینگ

ترجمه: سعید صادقی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۱۷-۴

قیمت ۹۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

- ۱۱..... نحوه استفاده از این داستان‌ها
- ۱۷..... عملکردهای جسمانی
- ۱۹..... دوست دارم شستمو بمکم.....
- ۲۱..... روی دیگران تف می‌ندازم.....
- ۲۲..... زیاد عطسه میزنم!.....
- ۲۳..... من دوست دارم با بدنم صداهایی در بیارم.....
- ۲۴..... من یه ماشین نوشتن هستم.....
- ۲۵..... چرا ما پرتقال میخوریم.....
- ۲۶..... چرا باید تمیز و مرتب باشم؟.....
- ۲۸..... وقتی میرم توالت.....
- ۲۹..... شستن خود در توالت.....
- ۳۰..... من می‌خوام تو توالت امنیت داشته باشم.....
- ۳۱..... وقتی میرم توالت.....
- ۳۳..... نگران توالت رفتنم.....
- ۳۵..... مهارت‌های اجتماعی
- ۳۷..... من می‌خوام با ماشین برم بیرون.....
- ۳۸..... وقتی برای گرفتن نهار وارد صف می‌شویم.....
- ۳۹..... چه اتفاقی می‌افته وقتی ما در صف می‌ایستیم؟.....
- ۴۰..... من می‌دونم چه‌طوری بشینم و بایستم.....
- ۴۱..... می‌خوام یکی با من بازی کنه.....
- ۴۲..... من می‌تونم بیشتر از یه دوست داشته باشم.....

- ۴۳ پیدا کردن یه دوست.....
- ۴۴ زمان بازی.....
- ۴۵ می خوام نزدیک بشینم.....
- ۴۷ من می تونم وعده های غذایی مختلفی رو انتخاب کنم.....
- ۴۹ من وسط حرف دیگران نمی پرم.....
- ۵۰ من جواب سوالات رو با داد زدن نمیدم.....
- ۵۱ هیچکی وسایل من رو نمیره.....
- ۵۲ وقتی دیگران رو ملاقات می کنم.....
- ۵۳ وقتی سلام یا خداحافظی می کنم.....
- ۵۴ دوست دارم داخل کلاس دوستانم سرک بکشم.....
- ۵۵ چیزایی رو برمی دارم که مال من نیستن.....
- ۵۶ چرا دیگران به من آفرین میگن؟.....
- ۵۷ من دوست دارم فقط با یه چیز بازی کنم.....
- ۵۸ لباسم رو درمیارم.....
- ۵۹ تقسیم کردن اسباب بازی ها.....
- ۶۰ دوست دارم چیزا رو پرت کنم.....
- ۶۲ دوست دارم به روش خودم انجامش بدم.....
- ۶۳ وقتی از مدرسه میرم خونه.....
- ۶۴ من نمی خوام او معلمم باشه.....
- ۶۵ بعضی وقتا نزدیک دیگران می شینم.....
- ۶۶ لمس خوب لمس بد.....
- ۶۷ چرا این کار رو می کنم.....
- ۶۹ دلم برای پدر بزرگم تنگ شده.....

۷۱	مدیریت خشم
۷۳	من نیاز دارم برم بیرون
۷۴	بعضی وقت‌ها به من تذکر داده میشه
۷۵	فحش دادن
۷۷	وقتی اشتباه می‌کنم عصبانی میشم!
۷۸	چرا ما چراغ راهنما داریم
۷۹	وقتی نمی‌خوام کاری رو انجام بدم عصبانی می‌شم
۸۰	وقتی لامپ‌ها خاموش میشن
۸۱	وقتی به من تذکر میدن عصبانی میشم
۸۲	وقت بازی بارون یا برف می‌باره
۸۳	وقتی می‌بازم عصبانی میشم
۸۴	از باختن متنفرم
۸۵	باید با دستیارهای مختلفی کار کنم
۸۶	چرا دستیارها به من کمک می‌کنن
۸۷	دستیار من به بقیه هم کمک می‌کنه
۸۸	وقتی دستیارم نیست چه اتفاقی می‌افته
۸۹	چرا باید تکلیف من با بقیه فرق کنه
۹۰	دوست ندارم به من کمک کنن
۹۱	می‌تونم درخواست کمک کنم
۹۲	نمی‌تونم انجامش بدم
۹۳	دوست ندارم کارهای متفاوتی انجام بدم
۹۴	دوست دارم کارم رو تموم کنم
۹۵	تنهایی کار کردن
۹۶	وقتی چیزی رو نمی‌فهمم نگران میشم
۹۷	من نگران امتحانامم

- ۹۸.....نمی‌خوام دست از کار بکشم.....
- ۹۹.....نمی‌خوام تکالیفم رو نشان بدم.....
- ۱۰۰.....باید چقدر کار کنم.....
- ۱۰۱.....معلمم زیاد سوال می‌پرسه.....
- ۱۰۲.....دوست دارم نقاشی بکشم.....
- ۱۰۳.....بعضی وقتا دوست ندارم تکالیفم رو انجام بدم.....
- ۱۰۴.....چرا باید تکالیف مدرسه رو تو خونه انجام بدم.....
- ۱۰۵.....چرا باید تکالیف رو تو خونه تموم کنم.....
- ۱۰۶.....کی برای انجام تکالیف خونه به من کمک می‌کنه.....
- ۱۰۷..... بازی و ورزش**
- ۱۰۹.....باید تناسب اندام داشته باشم.....
- ۱۱۰.....چرا نرمش می‌کنم.....
- ۱۱۱.....پرش طول.....
- ۱۱۲.....من می‌خوام توپ رو ببرم.....

پیشگفتار مترجم

رشد اجتماعی و کسب مهارت‌های اجتماعی یکی از جنبه‌های بسیار بااهمیت سلامت روان انسان و خصوصاً کودکان می‌باشد. بسیاری از کودکان به دلایل مختلف مانند ابتلا به اختلالات عصب تحولی از جمله اتیسم، در کسب این مهارت‌ها با مشکل مواجه می‌شوند و مانند کودکان طبیعی، خود به خود این مهارت‌ها را در زندگی روزمره فرا نمی‌گیرند و نیازمند آموزش‌های خاص در این زمینه می‌باشند. یکی از شیوه‌های نسبتاً جدید که در سال‌های اخیر مورد توجه و استفاده روان‌شناسان و سایر بالینگران فعال در حوزه درمان و توان‌بخشی قرار گرفته است، روش داستان‌های اجتماعی برای آموزش مهارت‌ها به کودکان است که جا دارد در ایران مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

داستان اجتماعی یک نمونه توصیفی از موقعیت اجتماعی روزمره است که از دیدگاه کودک نوشته می‌شود و می‌تواند در موقعیت‌های مختلف استفاده شود. از آن جایی که آموزه‌ها و پندها در خلال داستان به‌خوبی برای کودک قابل‌فهم و معنادار می‌شود، احتمال به‌کارگیری و تعمیم آن‌ها توسط کودک در زمینه‌های مشابه افزایش می‌یابد؛ به ویژه اگر این تعمیم به زندگی روزه توسط درمانگر و خانواده کودک تسهیل شود. بر همین اساس به‌کارگیری شیوه‌های غیرمستقیم مثل داستان و قصه در آموزش مهارت‌ها روشی موثر است. در این کتاب سعی شده است تا با استفاده از داستان‌های اجتماعی مهارت‌های ارتباطی، اجتماعی و خود مراقبتی به کودکان آموزش داده شود. این کتاب منبع کاربردی برای افزایش مهارت‌های اجتماعی در کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم است و می‌تواند مورد استفاده روان‌شناسان، معلمان، مربیان، روان‌پزشکان و خانواده‌های کودکان اتیستیک قرار گیرد.

در پایان، بر خود می‌دانم از پرفسور حمیدرضا پوراعتماد که مشوق بنده در انتخاب و ترجمه این متن بودند تشکر و قدردانی نمایم. ایشان پایه گذار خدمات تخصصی و علمی به کودکان اتیستیک در ایران هستند و نقش موثری در نهادینه شدن اتیسم به عنوان یک هویت متمایز از سایر اختلالات عصب تحولی (از جمله عقب ماندگی ذهنی) و معرفی اتیسم به جامعه علمی و مراکز خدماتی به خصوص بهزیستی در اواخر دهه هفتاد ایفا کرده‌اند و به حق "پدر اتیسم ایران" می‌باشند.

ضمناً از جناب آقای میرحسینی، مسول انتشارات آوای نور که زمینه چاپ این اثر را فراهم آوردند صمیمانه تشکر می‌نمایم.

سعید صادقی

گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی تهران

تهران اتیسم (مرکز ساماندهی درمان و توان‌بخشی اختلالات اتیستیک)

بهار ۱۳۹۵

مقدمه

نحوه استفاده از این داستان‌ها

داستان‌های این کتاب برای کمک به کودکان با اختلال طیف اتیسم نوشته شده است. این داستان‌ها اغلب با کمک خود کودکان مبتلا به اختلال اتیسم، معلم و مربی‌های آنان نوشته شده‌اند. امید می‌رود که این کتاب به عنوان یک راهنمای عملی مهم توسط والدین، اعضای مدارس و مربیان مورد استفاده قرار گیرد. این داستان‌ها اگر مطابق با شرایط کودک شما باشند می‌توانید به همان صورتی که نوشته شده‌اند از آنها استفاده کنید، اما امیدواریم که از آن‌ها به عنوان الگوهای برای شروع کارتان استفاده کنید زیرا ممکن است همه‌ی داستان‌ها مطابق با شرایط کودک شما نباشند.

کارول گری^۱ در کتابش با عنوان "کتاب داستان اجتماعی نو"^۲ به سردرگمی اجتماعی تجربه شده توسط کودکان با اختلال اتیسم می‌گوید:

... یک کودک رفتاری را نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد "هیچ دلیل مناسبی ندارد" یا به طور کلی ربطی به آن موقعیت ندارد...

کتاب حاضر به وسیله درخواست از والدین و درمانگران برای تأمل و در نظر گرفتن یک موقعیت از دیدگاه کودک یا بزرگسال مبتلا به اختلال اتیسم، این سردرگمی‌های اجتماعی را هدف قرار می‌دهد.

^۱ Carol Gray

^۲ The New Social Story Book

این داستان‌ها برای چه کودکانی مناسب است؟

این داستان‌ها برای تمامی کودکان کمک‌کننده می‌باشند، اما کسانی که در رشد زبان تأخیر دارند، افرادی که زمینه خانوادگی ناکارآمدی دارند، کسانی که به هر دلیلی اعتماد به نفس پایینی دارند و کسانی که (خصوصاً پسرها) در مواجهه با ناکامی سریعاً خشمگین می‌شوند و دست به اقدام می‌زنند، بیشتر از این کتاب بهره خواهند برد.

برای چه سنی مناسب است؟

این داستان‌ها برای کودکانی که در دامنه سنی ۵ تا ۱۳ سال قرار دارند نوشته شده‌اند. طبقه‌بندی این داستان‌ها متناسب با سن بسیار کار دشواری است زیرا بسیاری از رفتارهایی که کودکان بزرگ‌تر نشان می‌دهند شبیه رفتارهایی هستند که از یک کودک خردسال سر می‌زند. این کودکان در رسیدن به بلوغ خیلی با همدیگر تفاوت دارند و ممکن است در بعضی از زمینه‌ها در زندگی به بلوغ برسند اما در زمینه‌های دیگر به بلوغ دست نیابند. به همین خاطر تصمیم گرفتیم که برای طبقه‌بندی به‌جای تأکید بر سن بر اساس موضوع داستان‌ها را طبقه‌بندی کنیم. در این کتاب چندین داستان با اندکی تغییر در دامنه تأکیدشان درباره یک موضوع یکسان وجود دارد (برای مثال آموزش توالت). ما امیدواریم خواننده قادر باشد تصمیم بگیرد که کدام الگو مناسب کودکش است.

زمان استفاده از داستان‌ها

خواندن داستان را بخشی از برنامه روزمره خود قرار دهید. داستان را فقط زمانی برای کودک بخوانید که می‌خواهد کار را شروع کند. برای مثال اگر مسئله کودک دست بلند کردن برای اجازه گرفتن جهت پاسخ دادن است و کودک این کار را نمی‌کند، دقیقاً قبل از

اینکه کودک مجدداً آن فعالیت را انجام دهد داستان را برای او بخوانید. اگر درباره سروصدا کردن در سوپرمارکت است، داستان را درست قبل از رفتن به سوپرمارکت برای او بخوانید. اگر رفتار قبل از اینکه شما اقدامی کنید اتفاق افتاد، کودک را کنار خود بنشانید و داستان را دوباره برای او بخوانید و سپس به فعالیت برگردید و مجدداً سعی کنید.

داستان را همراه با دیگر آیتم‌های مهم مانند تصاویر، پاداش‌ها و ... در یک پوشه قرار دهید و نگاه دارید. در این صورت کودک می‌تواند به پوشه نگاه کند که باعث تقویت رفتارش نیز می‌شود. وقتی که رفتار به صورت کامل یاد گرفته شد، استفاده از داستان را متوقف کنید اما آن را داخل پوشه نگهدارید و گاهی اوقات برای یادآوری به آن مراجعه کنید.

از پاداش استفاده کنید

زمانی که کودک رفتار مطلوب را فراگرفت، با خریدن یک جایزه کوچک برای او و تحسین کردنش توسط شما و دیگر کودکان آن را جشن بگیرید. همچنین می‌توانید پاداش را قبل از شروع فعالیت مشخص کنید که کودک بداند برای رسیدن به چه هدفی باید تلاش کند. در آغاز کار معمولاً استفاده از پاداش برای کودک بسیار جذاب می‌باشد. پاسخ دادن با لبخند، دادن برچسب‌هایی به کودک و یا اجازه دادن به کودک برای انجام فعالیت موردعلاقه‌اش (برای مثال، بازی کردن با کامپیوتر در پایان روز) می‌توانند بعضی از این پاداش‌ها باشند.

مثبت بیان کنید

با خواندن این کتاب شما متوجه خواهید شد که تقریباً هیچ کلمه منفی در این داستان‌ها وجود ندارد ("نباید" یا "نمی‌تواند" یا "هرگز")؛ اما "ما انجام می‌دهیم" و "من می-

خواهم" و "من تلاش خواهم کرد" را به‌وفور خواهید دید. همیشه یک هدف مثبت در پایان این داستان‌ها وجود دارد. بدیهی است که با کار کردن بر روی برونداد مثبت، معمولاً رفتار منفی نادیده گرفته می‌شود و کاهش پیدا می‌کند. زبان این کتاب ساده، منطقی، اغلب رک، صریح و کودکانه است. تصاویر آن نیز اغلب مناسب و طنزآمیز هستند و در بعضی موارد داخل آن‌ها را خالی گذاشته‌ایم تا کودکان بتوانند داخل تصاویر بنویسند یا نقاشی کنند.

نشان دهید، نگوید

این داستان‌ها اثربخش هستند، چرا که عینی هستند. معلمان، مربیان و والدین گاهی اوقات می‌گویند "انقدر داستان را برایش می‌خوانم که من داستان را حفظ شده‌ام اما او تغییری نمی‌کند". یک معلم عادت داشت که ۲۵ دقیقه مداوم صحبت کند. او گزارش می‌کرد که کودک "نمی‌خواهد تمرکز کند"؛ اما ما می‌دانیم که نحوه بیان داستان باید با روش این معلم متفاوت باشد چرا که خیلی از کودکان و بزرگسالان یادگیرندگان عینی یا جنبشی (همراه با اقدام عملی) هستند. آن‌ها با دیدن و انجام دادن بهتر یاد می‌گیرند نسبت به رمانی که فقط می‌شنوند. امتحان کنید و ببینید. از تصاویر استفاده کنید و نقاشی کنید یا از تصاویری که در اینترنت درباره آن وجود دارد استفاده کنید.

تفکر تحت الفظی

بعضی یا شاید خیلی از کودکان با اختلال اتیسم و بیش‌فعالی / نقص توجه و کوکانی که تأخیر در رشد زبان دارند، متفکران تحت‌الفظی هستند. مربی برای مدت طولانی در کنار کودک بر روی فرش نشسته بود و گفت: "واای، پام سوزن سوزن میشه". کودک شلوار او را جمع کرد و پای او را نگاه کرد و گفت: "نه شما چیزیت نشده!". یادگیری عینی

یعنی اینکه ما از استفاده کردن زبان استعاره‌ای و تمثیلی و همراه با ایجاز (معانی دوگانه) اجتناب کنیم.

این به این معنی نیست که ما نمی‌توانیم شوخی کنیم، بلکه باید بیشتر نمایش خنده-دار اجرا کنیم.

خلاصه

بهترین داستان‌ها آن‌هایی هستند که توسط شما و کودکان نوشته می‌شوند و از داستان‌های این کتاب به عنوان الگو استفاده کنید.

انجام دهید:

از داستان‌ها زیاد استفاده کنید.

داستان‌ها را مثبت بیان کنید.

از پاداش و جایزه استفاده کنید.

به زبان کودکانه داستان‌ها را بیان کنید.

داستان‌ها را دیداری و عینی کنید.

به دنبال نتایج مثبت باشید.

والدین، مربیان و مراقبان کودک با هم در ارتباط باشند و مشارکت داشته باشند.

اجتناب کنید از:

مطالب منفی

اصطلاحات ابهام‌دار و دارای معانی چندگانه

زبان و بیان بزرگسالانه

