



دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی



Everyday Activities to Help Your Young Child with Autism Live Life to the Full

Translators: Elahe Fathi Azar - Hojjat Allah Haghgoo

تجربه کامل زندگی با اوتیسم

فعالیت‌های روزمره برای کمک به کودکان دارای اوتیسم تا زندگی را به‌طور کامل تجربه کنند. تمرینات ساده جهت تقویت مهارت‌های عملکردی، پردازش حسی، هماهنگی و مراقبت از خود

مترجمین:

الهه فتحی آذر - دکتر حجت‌اله حقگو

تجربه کامل زندگی با اوتیسم

مترجمین: الهه فتحی آذر - دکتر حجت‌اله حقگو

کودکان دارای اوتیسم مشکلاتی در پردازش اطلاعات حسی دارند، لذا پاسخ غیرطبیعی (مثل پاسخ‌های اجتنابی و واکنش‌های بیش از حد) به محرک‌های حسی نشان می‌دهند. همچنین، در آن‌ها شواهد مشکلاتی از جمله: بی‌توجهی به محیط و مقاومت در برابر تغییرات هستند. این اختلال باعث نقایص اولیه در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی، تعاملات و مهارت‌های اجتماعی، علایق محدود و الگوهای قالبی رفتار می‌گردد. تعامل همه‌جانبه خان‌واده و درمان‌گر، نقشی بسیار مهم در فرایند درمان این کودکان ایفا می‌کند. در این کتاب سعی شده راهکارهایی جهت بهبود علایم و سازمان‌دهی فعالیت‌های روزانه، به والدین و متخصصان تیم توانبخشی مانند روان‌شناسان، مشاوران، گفتار درمانگران و کاردرمانگران ارائه شود.



انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی



9 786229 705056
قیمت: ۲۷۰۰۰ ریال

به نام خداوند لوح و قلم

تجربه کامل زندگی با اوتیسم

فعالیت‌های روزمره برای کمک به کودکان دارای اوتیسم تا زندگی را
به‌طور کامل تجربه کنند
تمرینات ساده جهت تقویت مهارت‌های عملکردی، پردازش حسی،
هماهنگی و مراقبت از خود

مترجمین:

الهه فتحی آذر (کارشناس ارشد کاردرمانی)

دکتر حجت‌اله حقگو (دکترای تخصصی علوم اعصاب - عضو هیئت علمی

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، گروه کاردرمانی)

A young child with a joyful expression is the central focus, wearing a bright orange t-shirt and holding onto a yellow horizontal bar of a playground structure. The background shows a clear blue sky and green foliage, suggesting an outdoor park setting. The title text is overlaid on the top half of the image in three horizontal bands of red, orange, and green.

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*

**Debra S. Jacobs
and Dion E. Betts**

Foreword by
Carol A. Just, OTD, OTR/L

**Everyday Activities to Help
Your Young Child with Autism
Live Life to the Full**

by the same author

**Yoga for Children with Autism Spectrum Disorders
A Step-by-Step Guide for Parents and Caregivers**

Dion E. Betts and Stacey W. Betts

Forewords by Louise Goldberg, Registered Yoga Teacher, and Joshua S. Betts

ISBN 978 1 84310 817 7

**Hints and Tips for Helping Children with Autism Spectrum Disorders
Useful Strategies for Home, School, and the Community**

Dion E. Betts and Nancy J. Patrick

ISBN 978 1 84310 896 2

**Asperger Syndrome in the Inclusive Classroom
Advice and Strategies for Teachers**

Stacey W. Betts, Dion E. Betts and Lisa N. Gerber-Eckard

Foreword by Peter Riffle

ISBN 978 1 84310 840 5

of related interest

**Speech in Action
Interactive Activities Combining Speech Language Pathology and Adaptive
Physical Education**

America X Gonzalez, Lois Jean Brady and Jim Elliott

ISBN 978 1 84905 846 9

**Social Communication Cues for Young Children with Autism Spectrum
Disorders and Related Conditions**

**How to Give Great Greetings, Pay Cool Compliments and Have Fun with
Friends**

Tarin Varughese

ISBN 978 1 84905 870 4

**Motivate to Communicate
300 Games and Activities for Your Child with Autism**

Simone Griffin and Dianne Sandler

ISBN 978 1 84905 041 8

**Get out, Explore, and Have Fun!
How Families of Children with Autism or Asperger Syndrome Can Get the
Most out of Community Activities**

Lisa Jo Rudy

ISBN 978 1 84905 809 4

**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*

**Debra S. Jacobs
and Dion E. Betts**

Foreword by
Carol A. Just, OTD, OTR/L



Jessica Kingsley *Publishers*
London and Philadelphia



نام کتاب: تجربه کامل زندگی با اوتیسم
مترجمین: الهه فتحی آذر - دکتر حجت‌اله حقیگو
ویراستار: دکتر رضا سیدنور
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۰۵-۰۵-۰۵
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
چاپ اول: ۱۳۹۹
چاپ: ارشیا
ناشر: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
نشانی: اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
تلفکس: ۷۱۷۳۲۲۱۱

با قدردانی از همکاری

● صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا ● طراحی جلد: گروه گرافیکی ارشیا

همه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است؛ هرگونه استفاده از متن به هر صورتی در قالب کتابچه، جزوه، تهیه CD آموزشی، تهیه نرم‌افزار، استخراج آزمون، ترجمه به دیگر زبان‌ها و استفاده از مطالب کتاب، اشکال، تصاویر و... بدون اجازه کتبی از ناشر غیر قانونی است.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	پیش‌گفتار.....
۱۲	تقدیر و تشکر.....
۱۳	یادداشتی درباره این کتاب.....
۱۵	مقدمه.....
۱۵	اختلال اوتیسم چیست؟.....
۱۶	کاردرمانی چیست؟.....
۱۸	نحوه استفاده از این کتاب.....
۱۹	فصل اول
۱۹	آگاهی بدنی.....
۲۷	بیا آدم کاغذی درست کنیم.....
۲۹	تشخیص راست و چپ خود و دیگران در محیط.....
۳۰	دست راست من.....
۳۱	دست راست مامان.....
۳۲	تخت سمت چپ و راست دارد.....
۳۳	تعادل.....
۳۴	ایجاد مهارت‌های دوچرخه‌سواری.....
۳۵	راه رفتن روی بالش.....
۳۶	تمرین نشانه‌گیری هدف.....
۳۶	لطفاً روی زانوهایت بایست.....
۳۷	تحرك.....
۳۹	فصل دوم
۳۹	افزایش هماهنگی.....
۳۹	هماهنگی چشم و دست.....

۴۰ نوزادان: تولد تا دو سالگی
۴۱ کودک نوپا: دو تا پنج سال
۴۲ کودکان: سنین مدرسه ابتدایی
۴۴ هماهنگی دو طرفه
۴۵ نوزادان
۴۵ کودک نوپا
۴۶ کودکان
۴۹ فصل سوم
۴۹ مهارت‌های حرکتی ظریف
۵۵ مهارت‌های پایه
۵۶ گرفتن گاز انبری
۶۰ وضعیت مچ دست
۶۱ قابل دیدش کنید
۶۲ راست دست یا چپ دست؟
۶۶ پیشرفت در مهارت دست و استفاده از ابزار
۶۷ قیچی
۶۹ رنگ‌آمیزی اشکال و فضاها
۷۰ خوانا نوشتن بر روی خط
۷۱ ورق زدن
۷۱ دنبال کردن متن
۷۲ نکته‌ای در مورد قدرت دست
۷۷ فصل چهارم
۷۷ شناخت جهان از طریق حواس
۷۸ موقعیت در فضا
۷۹ تاب خوردن
۸۰ سواری روی زانو
۸۰ توپ‌های تمرینی
۸۱ حرکت
۸۱ پرتاب توپ از زیر پا

۸۱	لامسه.....
۸۳	لباس‌های فشرده.....
۸۳	وقت ساندویچ.....
۸۴	لمس ملایم.....
۸۴	گرمای خفیف.....
۸۴	پتوی سنگین.....
۸۴	صدا.....
۸۵	کم کردن صدا.....
۸۶	مزه.....
۸۷	بو.....
۸۹	بینایی.....
۹۰	توجه.....
۹۳	فصل پنجم.....
۹۳	مهارت‌های روزمره‌ی زندگی.....
۹۵	وعده غذایی.....
۹۷	لباس پوشیدن.....
۹۷	هوا چطور است؟.....
۹۸	انتخاب کردن.....
۹۸	تن کردن لباس.....
۹۹	سبک لباس پوشیدن.....
۱۰۰	نظافت.....
۱۰۰	دستشویی.....
۱۰۱	شستن دست.....
۱۰۲	مراقبت از ناخن.....
۱۰۳	زمان حمام.....
۱۰۴	مراقبت از وسایل.....
۱۰۵	برنامه‌های روزانه.....
۱۰۶	برنامه‌های تصویری.....
۱۰۷	انضباط داشته باشید.....

۱۰۷ خواب
۱۰۹ کارهای روزانه
۱۱۱ فصل ششم
۱۱۱ فعالیت‌های خانه، مدرسه و جامعه
۱۱۱ بازی
۱۱۱ تنها بازی کردن
۱۱۲ بازی موازی
۱۱۲ با هم بازی کردن
۱۱۵ استراحت در مدرسه
۱۱۶ استفاده از کامپیوتر، تلویزیون، و بازی‌های ویدئویی
۱۱۶ فناوری
۱۱۸ عبادت
۱۱۹ تعطیلات
۱۲۰ رستوران
۱۲۰ انجام خرده کاری‌ها همراه با خانواده
۱۲۱ اوقات فراغت
۱۲۲ سینما رفتن
۱۲۲ دوچرخه‌سواری
۱۲۳ بولینگ و بیس‌بال
۱۲۵ فصل هفتم
۱۲۵ تکنیک‌های آرام‌سازی
۱۲۶ آرام ماندن در خانه
۱۲۶ فرصتی برای بیان خود
۱۲۷ لوازم و مبلمان آرامش‌بخش
۱۲۸ آرام ماندن در مدرسه
۱۳۰ برنامه‌های تصویری
۱۳۱ یادگیری کودکان با استفاده از حواس متفاوت
۱۳۱ آرام ماندن در جامعه
۱۳۲ شب قبل

۱۳۳ میان وعده
۱۳۳ کوله پشتی / کیف
۱۳۳ لباس
۱۳۵ فصل هشتم
۱۳۵ افزایش ظرفیت
۱۳۵ بهینه‌سازی مراقبت و درمان
۱۳۵ حمایت والدین، مراقبان و متخصصان
۱۳۵ فرآیند سوگ
۱۳۷ شبکه و یک رویکرد تیمی
۱۳۸ انواع متخصصان و خدمات
۱۴۲ ارزیابی و برنامه‌ریزی هدف
۱۴۴ تجلیل
۱۴۵ منابع
۱۴۷ واژه‌یاب
۱۴۹ Vocabulary

پیش‌گفتار

دبرا جاکوبز و همکار او دیون بتز یک منبع عالی برای خانواده‌هایی تهیه کرده‌اند که هر روز با چالش‌های مربوط به بزرگ کردن کودک دارای اوتیسم روبه‌رو هستند.

جدیدترین آمار از (AutismSpeaks.com 2011)، وب سایت ارائه اطلاعات در مورد اوتیسم، تخمین می‌زند که از هر ۱۱۰ کودک یک نفر دارای اوتیسم تشخیص داده می‌شود. آمارهای دولت آمریکا نشان می‌دهد که شیوع اوتیسم سالانه ۱۰ تا ۱۷ درصد در حال افزایش است. مشخص نیست که چرا شیوع آن در حال افزایش است، اما بهبود ابزارهای تشخیصی و محیط ممکن است از عوامل مؤثر باشند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که تشخیص اوتیسم در پسران سه تا چهار بار بیشتر از دختران است (AutismSpeaks.com 2011).

افراد دارای اوتیسم از نظر خصوصیات متفاوت هستند، اما همگی مشکلاتی در زمینه تأخیر یا بی‌نظمی ارتباطات، رفتارهای محدود یا تکراری و نقص در ارتباطات اجتماعی نشان می‌دهند. همچنین بیشتر کودکان دارای اوتیسم دارای چالش‌های حسی هستند که فعالیت‌های روزمره مانند حمام کردن، لباس پوشیدن و خواب را پیچیده می‌کند (Kuhaneck and Watling 2010).

به‌عنوان مثال، کودکان دارای اوتیسم ممکن است شنوایی حساسی داشته باشند. این می‌تواند منجر به واکنش بیش از حد رفتاری به صداهای رایج از جمله صدای جوییدن خواهر و برادرهای آنها یا صدای شستشوی توالت شود. بعضی از کودکان دارای اوتیسم حساسیت شدیدی در برابر لمس دارند طوری که لمس لباس آنها باعث ایجاد عصبانیت و یا ناراحتی شدید می‌شود. خانواده‌ها اغلب مدیریت این چالش‌های زندگی روزمره را به‌عنوان سخت‌ترین کار برای کل خانواده گزارش می‌دهند.

این کتاب برای کمک به خانواده‌های بی‌شماری است که به دنبال روش‌های روشن، آسان و دوست‌داشتنی برای کمک به فرزندان دارای اوتیسم خود، هستند. استراتژی‌های حسی هوشمندانه‌ای که در اینجا پیشنهاد می‌شود به تنظیم سیستم‌های حسی کودک کمک می‌کنند تا کودک و خانواده بتوانند فعالیت‌های روزمره زندگی مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن و رفتن به فروشگاه‌های مواد غذایی را با موفقیت انجام دهند.

یک متخصص کاردرمانی به طور معمول در تیم حضور دارد و برای کودک دارای اوتیسم ارزیابی و مداخله انجام می‌دهد. در گروه درمان، کاردرمانی عضوی است که از دانش پایه در مورد مسائل مربوط به پردازش حسی در کودکان دارای اوتیسم برخوردار است. متخصص کاردرمانی با گوش دادن دقیق به داستان هر خانواده، می‌تواند به ایجاد بینش در مورد درگیری‌های حسی کودک کمک کند. این کتاب به خانواده‌ها چندین استراتژی برای پیشبرد فعالیت‌های روزمره از طریق سازگاری حسی با روال‌ها (روتین‌ها) ارائه می‌دهد.

سیستم‌های حسی ما گیرنده اصلی کلیه اطلاعات خارجی و محیطی هستند. اطلاعات حسی خارجی به اطلاعات حسی داخلی در مغز می‌پیوندند و در آنجا یکپارچه می‌شوند. مغز سپس براساس تمام این اطلاعات، یک پاسخ رفتاری ایجاد می‌کند. سیستم‌های حسی شامل لمس، وستیبولار (حرکتی)، بینایی، بویایی، چشایی، شنوایی و حس عمقی یا اطلاعات مربوط به عضلات و مفاصل ما هستند.

به بیان ساده‌تر، مغز اطلاعات را یکپارچه می‌کند و پاسخ رفتاری مناسب برای وضعیت را انتخاب می‌کند، یا اطلاعات حسی را به‌عنوان تهدید یا تحریک تعبیر می‌کند و پاسخ نامناسبی را ایجاد می‌کند. برای کسانی که دارای اوتیسم هستند، برخی از اطلاعات حسی خارجی در مغز به‌عنوان یک تهدید یا تحریک تلقی می‌شوند. این می‌تواند یک واکنش بیش از حد عاطفی / رفتاری ایجاد کند. نمونه بارز آن لباس پوشیدن است. معمولاً بدن ما چند ثانیه لمس لباس‌های ما را "احساس" می‌کند، سپس مغز "احساس" لباس را سرکوب می‌کند تا در آن لحظه بتوانیم روی احساسات مهم‌تر تمرکز کنیم.

مغز فرد دارای اوتیسم ممکن است "احساس" لباس را سرکوب نکند، بنابراین لباس باعث واکنش منفی می‌شود زیرا بدن را تحریک می‌کند. با توجه به آگاهی مداوم از احساس لباس، فرد نمی‌تواند روی سایر اطلاعات مهم محیطی از جمله یادگیری در مدرسه، گوش دادن به راهنمایی‌ها و انجام کار خود تمرکز کند.

دکتر جین آیرز، متخصص علوم اعصاب و یک متخصص کاردرمانی، این مفاهیم پردازش حسی را توسعه داد. در دهه ۱۹۶۰ او تمام علوم فعلی در مورد تکامل و ادراک را مرور کرد. او درحالی که با کودکان دارای اختلال یادگیری کار می کرد، اولین تست‌ها را برای شناسایی مسائل حسی ایجاد کرد. با توجه به افزایش شیوع اوتیسم، تحقیقات درباره پردازش حسی تا به امروز ادامه دارد.

علوم اعصاب مربوط به پردازش حسی به دلیل تحقیقات جدید هر روز پیچیده تر می شود و در حال تغییر است. دبرا جاکوبز و دیون بتز این اطلاعات پیچیده را به کتابی آسان و مفید تبدیل کردند تا به خانواده‌ها در مدیریت مشکلات حسی روزانه کودکانشان که مشکلات تنظیم حسی دارند، کمک کنند. من این کتاب را برای تبلیغ عشق، خوشبختی و عملکرد در خانواده‌ها تحسین می کنم (رجوع شود به Kubler-Ross 1997 ، Lieberman ، 2002 and Scheer ، Zwaigenbaum et al. 2009).

دکتر کارول جاست

رئیس کلینیک جاست تراپی
دانشگاه توماس جفرسون
فیلادلفیا، آمریکا

تقدیر و تشکر

تشکر ویژه از دکتر نانسی استیلر، دکترای کاردرمانی از دانشگاه آریزونا، به خاطر ویرایش، دوستی و خنده فوق‌العاده‌اش. من بسیار سپاسگزارم از بسیاری از کاردرمانگران درخشان که بسیار زیاد به من آموخته‌اند و حرفه کاردرمانی که خلاقیت و تحقق پتانسیل‌ها را ترغیب و پرورش می‌دهد.

به همکارم، از شما که مرا در این سفر رهبری کرده‌اید، تشکر می‌کنم. یک تشکر ویژه از کارول جاست، دکترای کاردرمانی، به خاطر اشتیاق وی از ابتدای این پروژه، و پیش‌گفتار زیبا و آموزنده او برای این کتاب. به هزاران خانواده‌ای که در طول ۳۰ سال گذشته به همراه آنها کار کرده‌ام، از شما متشکرم که این فرصت را به من دادید تا به هدفم که درمان و بهبود دنیای یک فرد بود برسیم. و در آخر، برای عشق و حمایت بی‌قید و شرط از طرف شوهر شگفت‌انگیز و فرزندان شگفت‌انگیزم، جیم جیکوبز و برندا و اسکات توبین. متشکرم. شما سه نفر توازن من، قلب من و روح من هستید.

دبرا جاکوبز

جاشوا، یعقوب، دانیل، سارا و دورا، فرزندان من و همسرم استیسی منبع همیشگی انگیزه، سرگرمی و ایده‌های من هستند. زندگی من و سهم من از این کتاب بدون آنها ممکن نبود. همکار من نویسنده اصلی و "دستگاه ایده" بود و من در همکاری با او چیزهای زیادی آموختم.

دیون بتز

یادداشت‌های درباره این کتاب

خیلی مهم است که والدین، مراقبان و متخصصان به دنبال ارزیابی کامل کاردرمانی برای کودکان دارای مشکلات تکاملی باشند. این کتاب جایگزینی برای خدمات متخصصین کاردرمانی نیست. در عوض، سعی شده است تا حمایت و خدمات ارائه شده توسط چنین متخصصانی را تکمیل کند. توصیه می‌شود قبل از شرکت در هر نوع رژیم جسمی مانند موارد پیشنهادی در این کتاب، از مشاوره متخصص پزشکی واجد شرایط استفاده شود. ما در سراسر این کتاب از ضمائم مذکور فقط برای قوام و وضوح نوشتار استفاده کرده ایم. پیشنهادات و تمرین‌ها در اینجا به همان اندازه مناسب دختران دارای اوتیسم است که برای پسران مناسب است.

مقدمه

اختلال اوتیسم چیست؟

اختلال اوتیسم نوعی اختلال فراگیر تکاملی است که با ویژگی‌های زیر مشخص می‌شود:

- ۱- آسیب شدید و پایدار در تعامل اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی در محیط‌های مختلف ۲-
- وجود رفتارها، علایق و فعالیت‌های کلیشه‌ای و تکراری ۳- علائم باید در اوایل دوره رشد وجود داشته باشد ۴- اختلال قابل توجه در زمینه‌های عملکرد اجتماعی و فعالیتی فرد ۵-

این مشکلات به دلیل عقب ماندگی ذهنی و یا تأخیر تکاملی کلی نباشند. اوتیسم یک اختلال روان‌شناسی نیست بلکه یک اختلال پزشکی است که رشد جسمی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مواد شیمیایی مغز، یا مواد شیمیایی عصبی و اثر متقابل آنها در مغز تحت تأثیر این اختلالات قرار می‌گیرد. (راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویرایش پنجم)^۱

تحقیقات تا به حال موفق به کشف دلیل و درمان اوتیسم نشده‌اند.

درمان دارویی مانند سایر درمان‌ها از جمله آموزش مهارت‌های اجتماعی، گفتاردرمانی، فیزیوتراپی، کاردرمانی و غیره در کاهش تعدادی از علایم متعدد اوتیسم موفق بوده است. روش‌های درمانی خیلی بیشتری برای کمک به پیشرفت جسمی و اجتماعی کودکان مورد تحقیق قرار گرفته‌اند.

استفاده از کاردرمانی در بهبود علائم و تقویت فرآیندهای رشدی کودکان با انواع اختلالات پزشکی و تکاملی، با موفقیت زیادی همراه بوده است. در بسیاری از موارد، افراد دارای اوتیسم به‌طور هم‌زمان اختلالات مربوط به رشد جسمی نیز دارند.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که تشخیص زودهنگام اوتیسم در نوزادان چالش برانگیز و در عین حال ضروری می‌باشد. والدین اغلب مشکلات کودکشان تا قبل از دو سالگی را به یاد

1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.) (DSM-V)