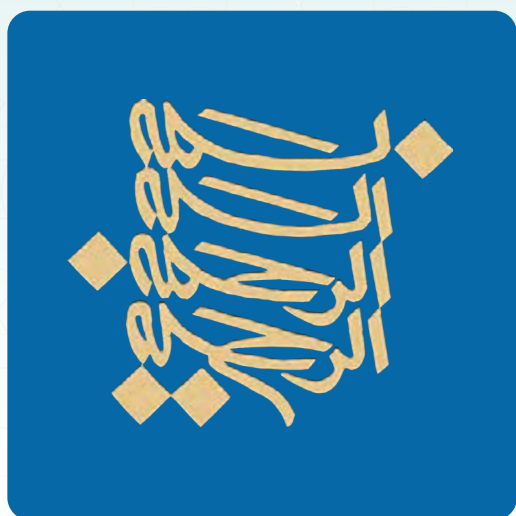




حیطه‌های تحولی (۲)

(پردازش حسی، مهارت‌های روزمره زندگی،
زبان و ارتباط و اوقات فراغت)

ویژه نوآموزان با
اختلال طیف اتیسم

۴ تا ۶ سال و
آمادگی ۱



سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

نام کتاب: حیطه‌های تحولی (۲) (پردازش حسی، مهارت‌های روزمره زندگی، زبان و ارتباط و اوقات فراغت) | ۴ تا ۶ سال و آمادگی ۱

پدیدآورنده: سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: معاونت آموزشی، پرورشی و تربیت بدنی؛ مدیریت تألیف و برنامه‌ریزی آموزشی؛ گروه تألیف و برنامه‌ریزی آموزشی و درسی نوآموزان و دانش‌آموزان با اختلال طیف اتیسم و چند معلولیتی

اعضای گروه برنامه‌ریزی و تألیف: فاطمه هداوندخانی، نسیم عزیزی، الهام توکلی و سمیه رجایی
طراح گرافیک و صفحه‌آرا: یحیی حسینمردی
طراح جلد: یحیی حسینمردی

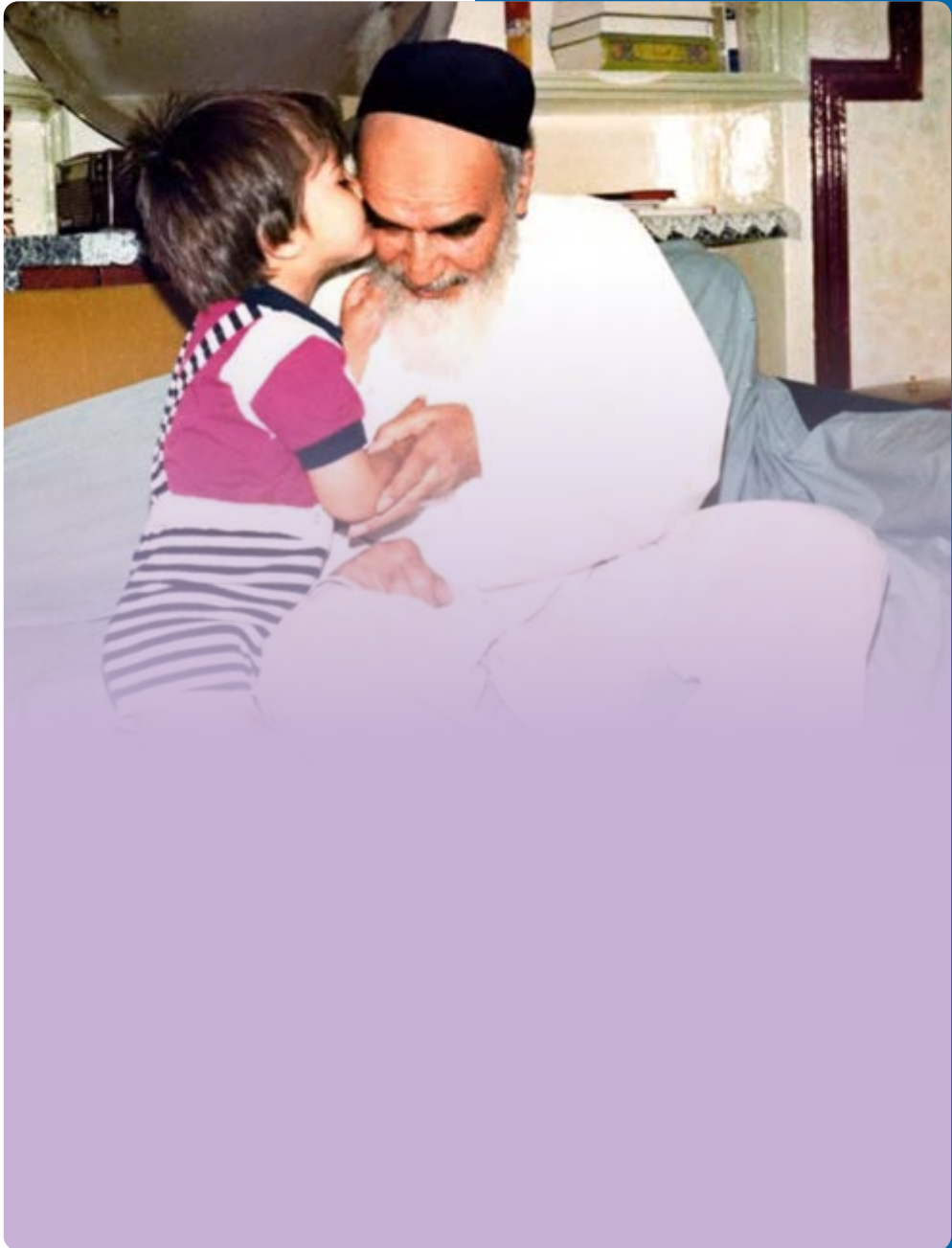
ناشر: شرکت افست: تهران - کیلومترع جاده‌ی آبعلی، پلاک ۸، تلفن: ۷۷۳۳۹۰۹۳، دورنگار: ۷۷۳۳۹۰۹۷، صندوق پستی: ۴۹۷۹-۱۱۱۵۵
نشانی: خیابان انقلاب، چهارراه ولیعصر، خیابان شهید برادران مظفر (صبای شمالی)، پلاک ۶۶ | کد پستی: ۱۴۱۶۹۳۵۶۷۸

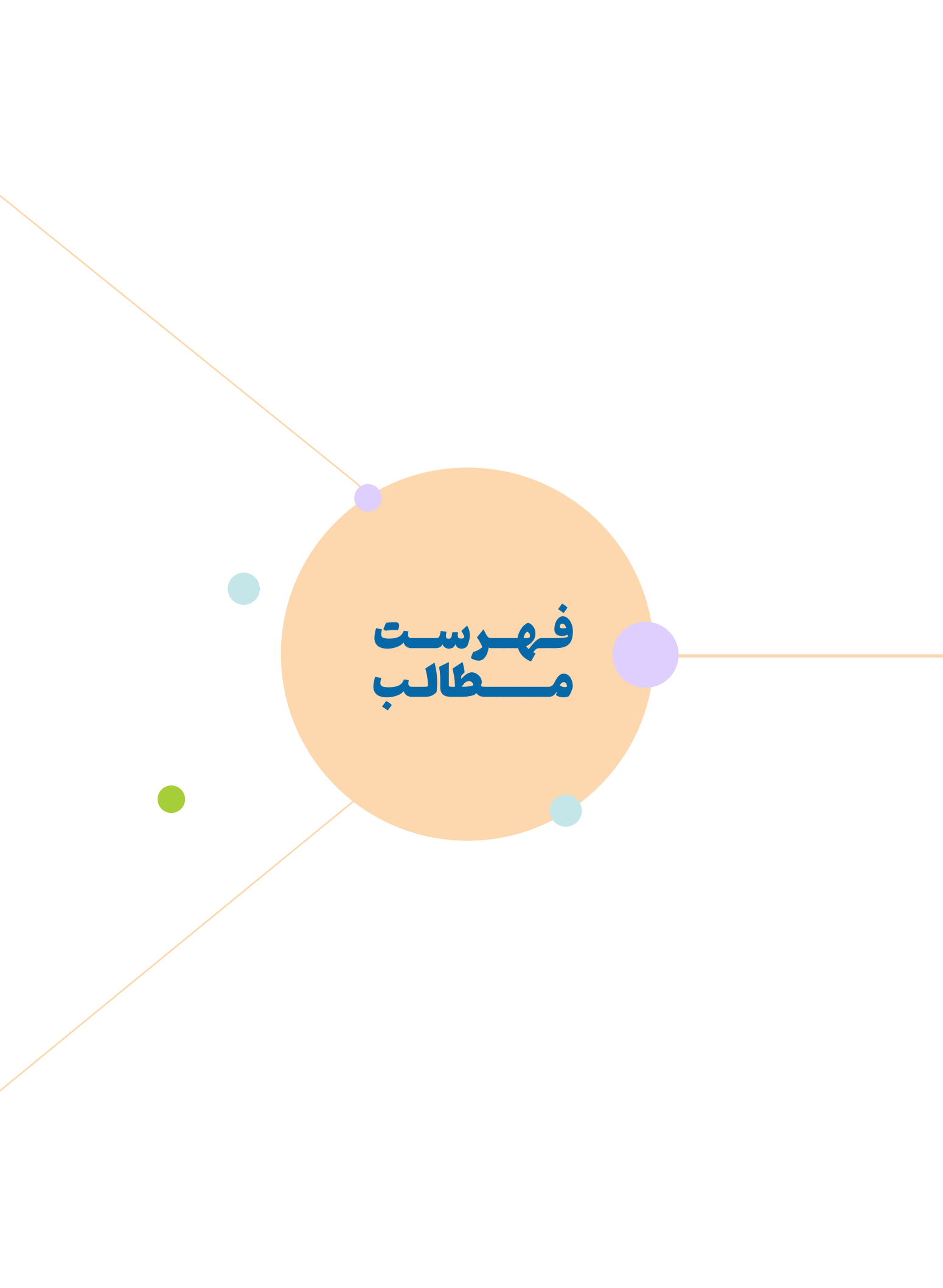
سال انتشار و نوبت چاپ: اول | ۱۴۰۴

ISBN 978 - 964 - 05 - 3692 - 6

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۰۵ - ۳۶۹۲ - ۶

تمامی حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان آموزش و پرورش استثنایی وزارت آموزش و پرورش کشور است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکسبرداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکتیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.





فهرست مطالب

سرآغاز سخن

فصل اول کلیات

۲	ساختار کتاب در یک نگاه
۴	مقدمه
۶	راهنمای آموزگاران
۹	راهنمای والدین
۱۱	رویکرد
۱۳	اصول حاکم بر محتوای کتاب
۱۴	راهبردهای آموزشی
۱۴	۱. روش‌های آموزشی
۱۶	۲. روش‌های مدیریت رفتار
۱۷	۳. چیدمان کلاس
۱۷	۴. ارزیابی

فصل دوم پردازش حسی

۲۴	ساختار حیطه پردازش حسی
۲۵	یکپارچگی حسی
۲۸	حس عمقی
۳۹	حس دهلیزی
۵۲	حس لامسه
۷۰	حس بینایی
۸۲	حس شنوایی
۹۵	حس بویایی
۱۰۵	حس چشایی

فصل سوم مهارت‌های روزمره زندگی

۱۱۸	ساختار حیطه مهارت‌های روزمره زندگی
۱۱۸	مهارت‌های روزمره زندگی
۱۲۳	خوردن و آشامیدن
۱۳۰	درآوردن و پوشیدن لباس
۱۴۴	آموزش دست‌شویی رفتن
۱۵۰	شستن دست و صورت، آراستگی و مراقبت از وسایل شخصی

فصل چهارم تحول زبان و ارتباط

۱۵۸	ساختار حیطه تحول زبان و ارتباط
۱۵۸	زبان
۱۶۰	مهارت‌های پیش‌زبانی
۱۸۱	زبان دریافتی و زبان بیانی

فصل پنجم اوقات فراغت

۱۹۰	ساختار و اوقات فراغت
-----	----------------------

سرآغاز سخن

فرایند برنامه‌ریزی درسی تلاش دارد ابعاد چهارگانه نظام برنامه درسی (طراحی، تدوین، اجرا و ارزشیابی) در یک بافت منسجم و همسو با اهداف، محتوا و روش‌های نظام تعلیم و تربیت سامان‌دهی شود.

افزایش چشمگیر نوآموزان با اختلال طیف اتیسم در سال‌های اخیر، تألیف و تدوین محتوای درسی خاص این نوآموزان با توجه به ویژگی‌ها و نیازهای آنان را ضروری می‌سازد و محتوای حاضر در راستای توسعه مهارت‌های ضروری و هم‌چنین افزایش انگیزه این نوآموزان با استفاده از راهبردهای بازی محور تدوین و تألیف شده است.

امید است این محتوا زمینه‌ساز دستیابی نوآموزان با اختلال طیف اتیسم به شایستگی‌های فردی و اجتماعی و کیفیت بخشی به زندگی آنها باشد و بتواند به آموزگاران، والدین و تمامی افرادی که با این نوآموزان در ارتباط هستند کمک کند تا محیطی مناسب یادگیری و تحول آنها فراهم آورند.

از مؤلفان و همکارانی که در تهیه و تدوین این محتوا نقش داشته‌اند، صمیمانه تشکر می‌کنم و امیدوارم این آثار گامی مؤثر در جهت بهبود وضعیت آموزشی و اجتماعی نوآموزان با اختلال طیف اتیسم بردارد.

در ضمن منتظر نظرها و پیشنهادهای همه همکاران و صاحبان اندیشه و تجربه در جهت ارتقای کیفیت برنامه‌های این گروه هستیم.

معاون وزیر و رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی

فصل اول

کلیات

ساختار کتاب در یک نگاه

حیطه	خرده حیطه	اهداف کلی
پردازش حسی	حس عمقی	تعدیل حساسیت نسبت به فشار و وزن تجربه فشار و وزن در درجات مختلف
	حس دهلیزی	تعدیل حساسیت نسبت به تغییر وضعیت سر کاهش نا امنی ثقلی
	حس لامسه	تجربه تغییر وضعیت سر در وضعیت های ساکن و پویا تعدیل حساسیت نسبت به لمس، گرما، سرما، درد و ارتعاش افزایش توجه لامسه
	حس بینایی	تجربه محرک های لمس سطحی، گرما، سرما، درد و ارتعاش تعدیل حساسیت نسبت به نور تعدیل حساسیت نسبت به محرک های بینایی افزایش توجه بینایی بهبود حرکات چشم
	حس شنوایی	تجربه محرک های بینایی متفاوت تعدیل حساسیت نسبت به صدا افزایش توجه نسبت به صدا (توجه شنیداری)
	حس بویایی	تجربه صدا های محیط و گفتار تعدیل حساسیت نسبت به بوها توجه بویایی و تجربه بوهای خوشایند و ناخوشایند
	حس چشایی	تعدیل حساسیت نسبت به بافت ها، مزه ها و دماها در دهان کسب تجربه بافت ها، مزه ها و دمای خوراکی ها در دهان
مهارت های روزمره زندگی	مهارت های روزمره زندگی	تقویت مهارت خوردن
		تقویت مهارت آشامیدن
		تقویت مهارت درآوردن لباس
		تقویت مهارت پوشیدن لباس
		تقویت مهارت استفاده از ملزومات لباس
		تقویت مهارت دست شویی رفتن
		تقویت مهارت شستن دست و صورت
		تقویت مهارت آراستگی
		تقویت مهارت مراقبت از وسایل شخصی

اهداف کلی	خرده حیطه	حیطه
ایجاد و بهبود تماس چشمی	مهارت‌های پیش‌زبانی	تحول زبان و ارتباط
آوا سازی		
رعایت نوبت‌گیری		
ایجاد و بهبود ژست‌ها		
تقلید کردن		
ایجاد و بهبود توجه مشترک	زبان دریافتی	
تقویت زبان دریافتی		
تقویت زبان بیانی	زبان بیانی	
افزایش یادگیری از فعالیت‌های خارج از مدرسه	اوقات فراغت	اوقات فراغت

مقدمه



امروزه اهمیت آموزش و پرورش در دوره پیش‌دبستانی بیش از گذشته موردنظر است و ضرورت تهیه برنامه‌های کیفی و غنی برای نوآموزان با نیازهای ویژه در این دوره از اهمیت خاص برخوردار است. پرسش‌های بسیاری درباره آموزش و یادگیری نوآموزان با اختلال طیف اتیسم در برنامه‌های دوره پیش‌دبستانی مطرح است از جمله:

- نوآموزان با اختلال طیف اتیسم در دوره پیش‌دبستان چه چیزهایی را باید یاد بگیرند؟
- آیا در این دوره برای گروه‌های سنی مختلف نوآموزان با اختلال طیف اتیسم برنامه‌های متفاوت و منظم وجود دارد؟

- چگونه باید با نوآموزان با اختلال طیف اتیسم رابطه برقرار کرد؟
- روش آموزش به نوآموزان با اختلال طیف اتیسم در این دوره چگونه است؟
- نوآموزان با اختلال طیف اتیسم علاوه بر بازی در این دوره چه می‌کنند؟
- آیا بازی‌های طراحی شده برای نوآموزان با اختلال طیف اتیسم نیاز به برنامه‌ریزی دارد؟
- نوآموزان با اختلال طیف اتیسم در طول روز چه کارهایی انجام می‌دهند؟
- آیا فعالیت‌های روزانه نوآموزان با اختلال طیف اتیسم نظم خاصی دارد؟

برنامه‌ریزی آموزشی در دوران کودکی برنامه‌ای است که بر تحول کلی و همه‌جانبه کودک متمرکز است. این برنامه، برنامه‌ای است که محیط بازی را برای تحول حسی - حرکتی، زبانی، شناختی، اجتماعی - هیجانی کودک فراهم می‌آورد.

برنامه درسی به منظور نظم و سامان بخشیدن به فرایند یاددهی-یادگیری شکل می‌گیرد تا بتواند مهارت‌های موردنیاز فراگیران را آموزش دهد. نوآموزان با اختلال طیف اتیسم به دلیل داشتن ویژگی‌های خاص در حیطه‌های تحولی، نیازمند محتوای آموزشی خاص هستند تا قادر به یادگیری مهارت‌های خاص گردند.

از این رو یک برنامه‌ریزی جامع و کارآمد در امر آموزش این گروه از نوآموزان از دغدغه‌های متخصصان و برنامه‌ریزان است تا با ارائه یک برنامه آموزشی جامع و علمی در جهت تحقق اهداف آموزشی نوآموزان با اختلال طیف اتیسم گام بردارند.

محتوای آموزشی حاضر بر اساس رویکرد تحولی برای اولین بار در حیطه‌های «پردازش حسی»، «تحول حرکتی»، «تحول ادراک»، «تحول شناختی»، «تحول زبان و ارتباط»، «تحول اجتماعی-هیجانی»، «مهارت‌های روزمره زندگی» و «اوقات فراغت» طراحی شده است. این محتوا در دو عنوان کتاب درسی برای نوآموزان ۴ تا ۶ سال و آمادگی ۱ نوآموزان با اختلال طیف اتیسم تألیف شده است. همچنین برای اولین بار در کتاب‌های درسی، حیطه‌ای به والدین اختصاص یافته است. در ضمن این کتاب از نظر محتوایی به گونه‌ای طراحی شده است که والدین قادر به آموزش فرزندانشان هستند. امید است با آموزش مستمر، منظم و مرحله به مرحله اهداف تعیین شده، بتوان به هدف توسعه، تعمیق و تثبیت یادگیری مهارت‌های نوآموزان با اختلال طیف اتیسم دست یابیم.

«مؤلفین»



همکار گرامی قبل از اینکه به مطالعه و اجرای بازی‌ها بپردازید، مطالب زیر را به دقت مطالعه فرمایید. گرچه نوع تطابق مورد استفاده برای یک بازی به نیازهای فردی یک نوآموز و نوع بازی بستگی دارد، اما در عین حال برخی دستورالعمل‌های کلی وجود دارد که موجب اطمینان از نتیجه موفقیت‌آمیز در همه بازی‌ها می‌شود:

۱. بهترین راه برای بالا بردن توانایی‌های نوآموز، بازی است. شما می‌توانید از طریق بازی هدفمند و انجام فعالیت‌های مختلف، مهارت‌های او را تقویت کنید.

۲. محیطی که تمرین در آن انجام می‌شود اهمیت قابل توجهی دارد. سعی کنید این محیط تا حد امکان شرایط زیر را داشته باشد:

- به دور از وسایل شنیداری که پرت‌کننده حواس هستند مانند، تلفن همراه، رایانه و باشد. در صورت امکان در اتاق دربسته بازی‌ها را انجام دهید.
- وسایل دیداری که پرت‌کننده حواس هستند؛ مانند تابلو، اسباب‌بازی و غیره از مکان تمرین دور شوند.

• اگر امکان دارد تمرین‌ها را همیشه در یک مکان ثابت انجام دهید که شرایط آنجا را از قبل مهیا کرده‌اید. البته ممکن است پس از مدتی تمرین در یک مکان، نوآموز نسبت به آن محیط واکنش منفی نشان دهد. در چنین شرایطی بهتر است که مکان جدیدی انتخاب کنید. گرچه انجام تمرینات به صورت بازی، لذت‌بخش بوده و اغلب باعث انزجار نوآموز از مکان تمرین نخواهد شد.

- این مکان بهتر است از نظر نور و تهویه شرایط مناسبی داشته باشد.
- ایمنی مکان را حتماً در نظر بگیرید. به طور مثال وجود اشیایی با لبه‌های تیز و برنده و همچنین اشیای شکستنی از قبیل میزهای شیشه‌ای خطرهای احتمالی محسوب می‌شوند.

۳. وسایل مورد نیاز برای تمرین را از قبل آماده کنید تا بین تمرین‌ها فاصله ایجاد نشود.

۴. برای شروع کار ابتدا سطح نوآموز را ارزیابی کنید.

۵. اکثر بازی‌های طراحی شده قابلیت استفاده برای چند هدف رفتاری را دارند.

۶. بازی‌های ارائه شده نمونه هستند، آموزگار می‌تواند بازی‌های بیشتری را با توجه به این نمونه‌ها طراحی و اجرا کند.

۷. بازی‌ها به صورت مستمر تکرار شوند تا تثبیت اتفاق بیفتد.

۸. از وسایل و تجهیزاتی که ایجاد خطر برای نوآموز می‌کنند، زیر نظر کاردرمانگر استفاده شود مثل ترامپولین.

۹. برای همه نوآموزان یک نسخهٔ عمومی وجود ندارد. بنابراین با توجه به علایق و محدودیت‌های هر نوآموز تمرین را انتخاب کنید یا آن را برای نوآموز مناسب‌سازی نمایید.

۱۰. زمان انجام تمرین‌ها، توجه آموزگار به‌طور کامل معطوف به نوآموز و کاری که با او انجام می‌دهد، باشد.

۱۱. نوآموز باید در زمان انجام تمرینات شرایط جسمی و روحی آماده‌ای داشته باشد، یعنی گرسنه، خسته و خواب‌آلود نباشد، نیاز به سرویس بهداشتی نداشته باشد و به‌طور کلی نیازهای موقت او رفع شده باشند.

۱۲. مهم‌ترین نکته برای شروع بازی‌ها ایجاد انگیزه است. جهت ایجاد انگیزه می‌توانید از ایده‌های زیر استفاده کنید:

- از فعالیتی شروع کنید که نوآموز به آن علاقه‌مند است، به‌طور مثال، بازی‌های توپی.
- برای تلاش موفقیت‌آمیز به نوآموز پاداش یا امتیاز دهید.
- بازی‌ها را از جایی شروع کنید که کمی پایین‌تر از سطح توانایی نوآموز باشد تا او در ابتدا موفقیت را تجربه کند و برای تجربهٔ مجدد موفقیت، دوباره تلاش کند.
- پس از یادگیری بازی به‌صورت انفرادی، بازی‌ها را در صورت امکان به شکل گروهی انجام دهید.
- فعالیت را به‌صورت بازی و سرگرمی انجام دهید نه به‌صورت یک تکلیف اجباری.
- پس از اینکه نوآموز کمی مهارت در انجام یک بازی یا فعالیت به دست آورد، فعالیت را به‌صورت مسابقه انجام دهید.

۱۳. توجه داشته باشید که زمان انجام فعالیت‌ها را باید به‌صورت تدریجی افزایش دهید.

۱۴. برای رفتن به مرحلهٔ بالاتر، تسلط بر مرحلهٔ پایین ضروری است.

۱۵. توجه به این موضوع ضروری است که هنگام انجام فعالیت‌ها از تمرین‌های همهٔ حیطه‌ها به‌صورت همزمان و موازی استفاده کنید. به‌طور مثال، دو تمرین از حس لامسه، دو تمرین از حس شنوایی، دو تمرین از حرکات درشت، دو تمرین از حس بینایی و ... انجام دهید.

۱۶. قبل از اجرای بازی، آن را به‌طور کامل مطالعه کنید و سعی کنید خودتان آن را اجرا کنید تا به‌صورت دقیق متوجه فعالیت و نکات کلیدی آن بشوید.

۱۷. اگر هنگام اجرای بازی سؤال برای شما پیش آمد یا به مشکلی برخوردید، بازی را متوقف کنید و با کاردرمانگر مشکل را در میان بگذارید.

۱۸. همکار گرامی توجه داشته باشید که این بازی‌ها بسیار عمومی هستند و چون برخی نوآموزان از برخی جهات، مانند قدرت عضلانی، سطح هوشی، شدت اختلال طیف اتیسم با سایر نوآموزان تفاوت دارند، بنابراین بازی مورد نظرتان را با توجه به توانایی‌های نوآموزتان مناسب‌سازی کنید.

۱۹. در آموزش انفرادی جلب توجه نوآموز قبل و حین آموزش الزامی است.

۲۰. به ترجیح نوآموز احترام بگذارید.

۲۱. کلید اصلی آموزگار در رسیدن به نتیجهٔ مورد نظر، داشتن استمرار در بازی‌ها است.

۲۲. بهتر است تا جایی که امکان دارد نوآموز را برای اتفاقاتی که قرار است در بازی بیفتد، آماده کنید یعنی از قبل به او اطلاع دهید.

۲۳. نوآموز باید قبل از شروع بازی به خوبی بفهمد از او می‌خواهید چه کاری انجام دهد.

۲۴. نوآموز باید برای ابراز هرگونه اضطراب یا پرسیدن سؤال آزادی داشته باشد (هر جور که می‌تواند).

۲۵. در بازی‌های گروهی، نوآموز باید قبل از شروع بازی با همسالان، فرصت تمرین مهارت‌های بازی به صورت انفرادی را داشته باشد و بفهمد که هدف از بازی چیست.

۲۶. بسیار مهم است که نوآموز از بازی لذت ببرد.

۲۷. از زبان بسیار ساده برای ارائه دستورالعمل‌ها استفاده کنید:

● دستورالعمل یک مرحله‌ای بدهید.

● زمان طلایی برای پاسخ به فرمان را به نوآموز بدهید و در صورت نیاز، دستورالعمل را تکرار کنید.

● دستورالعمل را به صورت جملات کوتاه و ساده بدهید، به طور مثال، به جای «کف دستت را روی دایره زرد بگذار» بگویید «بزن روی زرد».

۲۸. از راهنماهای دیداری برای «قوانین رفتاری و دستورالعمل‌های بازی» استفاده کنید.

۲۹. در صورت لزوم بررسی کنید که نوآموز متوجه دستورالعمل‌ها شده است یا نه. برای بررسی می‌توانید از او بخواهید دستورالعمل‌هایی را که شنیده است، تعریف کند. اگر نوآموز گفتار نداشته باشد، می‌تواند حرکات را نشان دهد.

۳۰. در همه بازی‌ها، منظور از دست غالب دستی است که نوآموز با آن مشق می‌نویسد و منظور از دست مغلوب دستی است که نوآموز با آن مداد را نمی‌گیرد.

۳۱. کاربرگ ویژگی‌های حسی، فهرست علایق و کاربرگ شرح حال نوآموز در شروع سال تحصیلی توسط آموزگار و با همکاری خانواده تکمیل شود و در کارپوشه نوآموز قرار گیرد. این کاربرگ‌ها در انتخاب بازی‌ها، مناسب‌سازی بازی‌ها و ایجاد انگیزه در نوآموز کمک‌کننده هستند.

۳۲. فصل اوقات فراغت به طور کلی به عهده والدین است. اما آموزگار باید احاطه کامل نسبت به موضوعات آن داشته باشد و خانواده را در مورد آنها هدایت کند و گزارش خانواده را در مورد آن اقدامات دریافت کند و در کارپوشه نوآموز قرار دهد.

۳۳. با توجه به خطرات احتمالی، هنگام استفاده از اشیاء ریز و پرخطر مانند تیل، تاس، قیچی، چنگال، چاقو و...

● اشیاء را به تعداد مشخص و با هوشیاری برای انجام بازی با نوآموز هدف، استفاده کنید.

● از تنها گذاشتن نوآموز با اشیاء پرخطر خودداری کنید.

● بعد از اتمام بازی با دقت وسایل را از دسترس نوآموز خارج کنید.



راهنمای والدین

والدین گرامی، ابتدا مطالبی را که در راهنمای آموزگار آمده است به دقت مطالعه کنید، زیرا بسیاری از مطالب آن بخش برای شما نیز کارآمد است و باید آنها را هنگام کار با فرزندان رعایت کنید. اما علاوه بر آنها به نکات زیر نیز توجه داشته باشید:

۱. کتابی که در دست دارید، بازی محور است یعنی نحوه دست یابی به اهداف آموزشی آن به صورت بازی مطرح شده اند. به همین دلیل تصمیم گرفتیم کتاب را در اختیار خانواده ها نیز قرار دهیم تا به موازات اجرای بازی ها در کلاس، خانواده ها نیز بازی ها را در منزل انجام دهند و بدین وسیله رسیدن به اهداف آموزشی تضمین شود.

۲. همه آموزش هایی که قرار است به فرزندان بدهید و همه بازی هایی که قرار است با او انجام دهید به این موضوع بستگی دارد که آیا رابطه ایمن (گرم و پاسخگو) با او برقرار کرده اید یا خیر؟ روی رابطه گرم و پاسخگو بسیار کار کنید.

۳. برای اینکه همکاری نوآموز در منزل افزایش یابد چند نکته می تواند به شما کمک کند:

- در هر بازی امکان انتخاب بین دو گزینه را به فرزندان بدهید. انتخاب، انگیزه را افزایش می دهد.
- هدف گذاری کنید. میزان درگیری نوآموز در بازی یا فعالیتی که هدف داشته باشد، بیشتر است. به طور مثال، (یکی از بازی ها) «ماهی ها فرار کردند بیا آنها را بگیریم».
- با نوآموز مشارکت داشته باشید. نوآموز زمانی بیشترین لذت را از بازی می برد که والد یا یکی از خواهران / برادران همراه با او بازی کنند.
- بازی را لذت بخش نگاه دارید.

۴. با تغییرات کوچک شروع کنید. روزی چند ساعت بازی با نوآموز هدف ایده آلی است، اما پیشنهاد می شود برای شروع از زمان های کوتاه شروع کنید.

۵. برنامه پردازش حسی را به صورت روزانه انجام دهید تا بتوانید اثربخشی آن را مشاهده کنید.

۶. برای فعالیتهای اوقات فراغت برنامه ریزی کنید. شما از ابتدای هفته باید بدانید در هفته پیش رو، برای فرزندان چه برنامه هایی تدارک دیده اید.

۷. از همه اعضای خانواده در فعالیتهای مربوط به فرزندان (تا جایی که امکان دارد) کمک بگیرید.

۸. اهمیت مهارت های روزمره زندگی را جدی بگیرید و آن را در اولویت آموزش های منزل قرار دهید.

۹. از اهداف مهم مهارت های روزمره زندگی استقلال فرزند شما است، بنابراین هر جا که امکان دارد این زمینه را فراهم سازید، مثل پوشیدن کفش، غذا خوردن و ...

۱۰. صبر را در خودتان پرورش دهید، در بسیاری مواقع فقط باید در کنار فرزندتان بنشینید و صبورانه تلاش او را برای انجام کاری مشاهده کنید و فقط گاهی او را هدایت یا تشویق کنید.

۱۱. اگر فرزندتان آمادگی حضور در جمع (حتی جمع ۳-۲ نفره) را پیدا کرده است، از هر فرصتی برای حضور او در جمع استفاده کنید. حتی اگر فرزندتان با دیگران تعامل نکند و فقط در جمع حضور داشته باشد، بهره لازم را برده است.

۱۲. به یاد داشته باشید همه کودکان با نیازهای ویژه در هر سطحی که باشند، توانایی یادگیری دارند.

۱۳. فعالیت‌های اوقات فراغت و هم‌چنین بازی‌های هر حیطه کتاب را در طول فصل تابستان با فرزندتان تمرین و تکرار نمایید.

آینده منتظر شما و کودکتان است



رویکرد

رویکرد عصبی تحولی^۱ در کل بر این موضوع تمرکز دارد که مغز چگونه تحول می‌یابد و عملکرد آن چگونه است، به‌ویژه در حوزه‌های رفتار، شناخت و یادگیری. این رویکرد بر این فهم استوار است که تحول مغز یک فرایند پویا و تعاملی است که از هر دو دسته عوامل ژنتیکی و محیطی اثر می‌گیرد. رویکرد عصبی تحولی تحول مغز را به صورت سلسه‌مراتبی می‌داند و معتقد است ساختارهایی که زودتر تحول می‌یابند، پایه‌هایی برای ساختارهای بعدی از قبیل قشر مغز فراهم می‌کنند. اختلال در این فرایند می‌تواند منجر به اختلال‌های تحولی مختلفی از جمله اختلال طیف اتیسم شود.

رویکرد عصبی تحولی، اختلال طیف اتیسم را ناشی از تحول غیرعادی مغز و سیستم عصبی می‌داند. ویژگی‌های اصلی اختلال طیف اتیسم، شامل چالش‌هایی در تعامل اجتماعی، ارتباط و رفتارهای تکراری هستند که در اوایل دوران کودکی ظاهر می‌شوند. از آن جایی که اختلال طیف اتیسم یک اختلال عصبی تحولی محسوب می‌شود، راهبردهای آموزشی و درمانی متمرکز بر افزایش تحول مغز و بهبود عملکرد مغز طی دوره‌های مهم انعطاف‌پذیری^۲ (توانایی که در مغز وجود دارد و منجر به سازگاری و سازمان‌دهی مجدد آن می‌شود) هستند و بدین ترتیب بهترین پیامدهای ممکن را ایجاد می‌کنند.

رویکرد عصبی تحولی از مداخله‌هایی بهره می‌گیرد که مبتنی بر مغز هستند؛ یعنی مداخله‌هایی که بر مدارهای عصبی خاصی اثر می‌گذارند که در اختلال طیف اتیسم آسیب دیده‌اند. برای نمونه، نقایص ارتباط اجتماعی در کودکان با اختلال طیف اتیسم مربوط به پیوند غیرعادی در شبکه‌ای از مغز هستند که شبکه مغز اجتماعی نام دارد و نواحی مثل بادامه و قشر پیش‌پیشانی^۳

را شامل می‌شود. برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که با تحریک این شبکه‌های اجتماعی درگیری اجتماعی را افزایش دهند و این تحریک از طریق یادگیری بازی محور و تعاملی صورت می‌گیرد.

1. The neurodevelopmental approach
2. Plasticity
3. Prefrontal



بسیاری از افراد با اختلال طیف اتیسم مشکلاتی در پردازش حسی دارند، مانند بیش حسی یا کم حسی. باور بر این است که این تفاوت‌های حسی ناشی از پردازش عصبی غیرعادی در نواحی از مغز است که مسئول یکپارچه‌سازی اطلاعات حسی‌اند. کاردرمانی اغلب با تبعیت از رویکرد عصبی تحولی، با درگیرکردن کودکان در فعالیتهایی که از سویی سیستم‌های حسی آنها را به چالش می‌کشند و از سوی دیگر پاسخ‌های مناسب را ترغیب می‌کنند، به یکپارچگی حسی این کودکان کمک می‌کند.

نقایص شناختی که در اختلال طیف اتیسم وجود دارند، مانند چالش‌های موجود در کارکردهای اجرایی (مثل توجه، انعطاف شناختی، بازداری) نیز مربوط به اختلال در عملکرد قشر پیش‌پیشانی‌اند. مداخله‌هایی که برای بهبود کارکرد اجرایی طراحی شده‌اند اغلب این نواحی از مغز را هدف قرار می‌دهند. در رویکرد عصبی تحولی از طرح‌های درمانی جامع و چندرشته‌ای حمایت می‌شود که ترکیبی از آموزش‌های رفتاری، شناختی و حسی متناسب با نیازهای فردی هر کودک هستند. این رویکرد با تمرکز بر بهبود تحول و عملکرد عصبی از طریق مداخله‌های هدفمند، سعی دارد تأثیر اتیسم را بر زندگی روزمره کاهش دهد و کسب مهارت‌ها را بهبود بخشد. مداخله زود هنگام و مستمر حیاتی است، زیرا با این اصل عصبی تحولی مطابقت دارد که انعطاف‌پذیری مغز با بالا رفتن سن، کاهش می‌یابد و ایجاد تغییر در مدارهای عصبی در مراحل بعدی زندگی دشوارتر می‌شود.

این رویکرد بر اهمیت تجاربی که در اوایل دوران کودکی رخ می‌دهند تأکید دارد، زیرا انعطاف‌پذیری مغز در دوران اولیه تحول در اوج خود قرار دارد. تجربیات ناخوشایند مانند آسیب‌ها یا غفلت می‌توانند آثار ماندگار بر عملکرد مغز داشته باشند، به‌ویژه در نواحی مربوط به تنظیم هیجان، حافظه و کارکرد اجرایی.

نتیجه‌گیری

به‌طور خلاصه، رویکرد عصبی تحولی در اختلال طیف اتیسم بر مداخله‌های زود هنگام و مبتنی بر مغز تأکید می‌کند تا پیامدهای اجتماعی، شناختی و رفتاری را بهبود بخشد. این رویکرد علائم اصلی اختلال طیف اتیسم را هدف قرار می‌دهد. هدف این است که با استفاده از ظرفیت مغز برای تغییر در دوره حیات انعطاف‌پذیری مغز، بهترین فرصت برای کودکان با اختلال طیف اتیسم فراهم شود.

اصول حاکم بر محتوای کتاب

اصول حاکم بر سازمان‌دهی محتوای برنامه‌ی درسی نوآموزان پیش‌دبستانی با اختلال طیف اتیسم بدین شرح است:

● با توجه به اینکه اختلال طیف اتیسم یک شرایط عصبی تحولی است، تدوین محتوا بر اساس رویکرد عصبی تحولی است.

سازمان‌دهی محتوا با تأکید بر اصول زیر انجام شده است:

۱. با تأکید بر ملاک‌های دوگانه تشخیصی اتیسم شامل:

الف. نقص در ارتباط اجتماعی و تعامل اجتماعی

ب. رفتارها، علایق و فعالیت‌های محدود و تکراری

۲. با تأکید بر نقص پردازش حسی که یکی از مهم‌ترین حیطه‌های این برنامه‌ی درسی است.

۳. با تأکید بر بازی به دلیل اینکه بازی واسطه‌ی اصلی تحول در دوران کودکی برای همه‌ی کودکان است.

۴. با تأکید بر تجربه‌ی حسی به دلیل محرومیت‌های حسی نوآموز با اختلال طیف اتیسم

۵. با تأکید بر:

الف: پیش‌نیازها، به طور پیش‌فرض هر هدف رفتاری در هر خرده حیطه پیش‌نیاز هدف رفتاری بعدی است.

ب: علاقمندی‌های نوآموز

ج: آموزش اهداف رفتاری از ساده به پیچیده

د: آموزش موازی حیطه‌ها و خرده حیطه‌ها

هـ: رعایت توالی اهداف رفتاری

۶. با تأکید بر آموزش مهارت‌های روزمره‌ی زندگی، زیرا این مهارت‌ها باعث افزایش موارد زیر می‌شوند:

الف: مهارت‌های حرکتی ظریف

ب: توجه

ج: تحمل

د: استقلال

هـ: کیفیت زندگی خانواده

و: اعتماد به نفس نوآموز

۷. با تأکید بر مشارکت خانواده

۸. با تأکید بر اوقات فراغت نوآموزان با اختلال طیف اتیسم که منافع زیر را دربردارد:

الف. تحول از طریق بازی

ب. تحول مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی

ج. کاهش اضطراب و بهبود تنظیم هیجانی

د. تحول جسمی و مهارت‌های حرکتی

هـ. پرورش استقلال و تصمیم‌گیری

و. بهبود کیفیت زندگی نوآموز و خانواده‌اش

راهبردهای آموزشی

راهبردهای آموزشی ابزارهای آموزشی‌اند که مداخله‌گرا از آنها برای کمک به یادگیرنده استفاده می‌کند تا یادگیرنده به رفتارهای هدف دست یابد. راهبردهای آموزش شامل روش‌های آموزشی، راهبردهای مدیریت رفتار، چیدمان کلاس و ارزیابی هستند.

۱ روش‌های آموزشی

روش‌های آموزشی مختلف برای آموزش افراد با اختلال طیف اتیسم وجود دارند که مبتنی بر شواهد هستند. این روش‌ها را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد: اکتساب مهارت، بهبود انگیزه، حفظ مهارت، تعمیم مهارت.

• اکتساب مهارت

چند رویکرد وجود دارد که معمولاً با استفاده از آنها می‌توان به کسب مهارت‌های جدید در نوآموزان با اختلال طیف اتیسم کمک کرد، شامل: الگوسازی، ترغیب‌کننده‌ها، تقویت و تحلیل تکلیف

الگوسازی:

در این راهبرد آموزشی یک بزرگسال یا یکی از همسالان، رفتار هدف را به یادگیرنده نشان می‌دهد. برای مثال، اگر رفتار هدف، گفتن کلمه آب باشد، یک بزرگسال گفتن کلمه آب را به یادگیرنده نشان می‌دهد. شکل دیگری از این راهبرد، الگوسازی ویدئویی است که طی آن یک الگوی بینایی از رفتار هدف از طریق فیلم به کودک نشان داده می‌شود. به طور مثال، یادگیرنده باید یاد بگیرد که با شرکای ارتباطی اش مکالمه دوطرفه داشته باشد. بدین منظور فیلم‌هایی به او نشان داده می‌شوند که مکالمه دوطرفه بین شرکای ارتباطی را نشان می‌دهند.

ترغیب‌کننده‌ها:

برای اینکه به یادگیرنده کمک شود تا مهارت هدف را بیاموزد، کمک‌های بینایی، کلامی و ژست‌ها به او ارائه می‌شوند. به طور مثال، یادگیرنده باید گفتن کلمه ماشین را بیاموزد. بزرگسال به او یک ماشین نشان می‌دهد و به دنبال آن یک آموزش کلامی ارائه می‌دهد (بگو ماشین). به این صورت یادگیرنده با کمک ترغیب‌کننده که ماشین است، تشویق می‌شود که مهارت گفتن ماشین را کسب کند.

تقویت:

زمانی که یادگیرنده رفتار هدف را انجام می‌دهد، شیء یا فعالیتی را که خواسته است به او داده می‌شود. به طور مثال، وقتی یادگیرنده هنگام نیاز به آب، کلمه آب را می‌گوید، آموزگار به او آب می‌دهد. برآورده شدن نیاز مانند یک تقویت عمل می‌کند و باعث تلاش مجدد یادگیرنده می‌شود.

تحلیل تکلیف:

تحلیل تکلیف یکی از روش‌های مؤثر در آموزش است که به‌ویژه برای نوآموزان با اختلال طیف اتیسم مفید است. این روش شامل شکستن یک فعالیت پیچیده به مراحل ساده‌تر و متوالی است تا نوآموزان بتوانند هر مرحله را به ترتیب یاد بگیرند. هدف اصلی تحلیل تکلیف، برنامه‌ریزی مراحل یادگیری برای

هر مهارت خاص است. این مراحل به گونه‌ای سازمان‌دهی می‌شوند که نوآموزان بتوانند به تدریج و با موفقیت هر مرحله را فراگیرند.

● بهبود انگیزه

انگیزه یکی از حوزه‌های محوری است که تأثیر مثبتی در یادگیری کودکان با اختلال طیف اتیسم دارد. می‌توان انگیزه را به این صورت تعریف کرد: «ویژگی‌های قابل مشاهده‌ای که نشان می‌دهند یادگیرنده در حال پاسخگویی است». بهبود انگیزه را می‌توان این‌طور تعریف کرد: «پاسخگویی نسبت به محرک اجتماعی و محیطی افزایش یافته است». اگر یادگیرنده سطح بالایی از انگیزه داشته باشد، آموزش مهارت‌های جدید برای مداخله‌گر و یادگیری آنها برای یادگیرنده بسیار ساده‌تر خواهد بود؛ بنابراین مهم است راهبردهایی به کار برده شوند تا انگیزه یادگیرنده برای یادگیری بهتر شود. از راهبردهای متعددی می‌توان برای بهبود انگیزه یادگیرنده استفاده کرد که شامل انتخاب خود نوآموز، اکتساب و نگهداری مهارت به صورت متناوب، تقویت طبیعی و تقویت تلاش‌ها است.

انتخاب خود نوآموز:

به این معنی است که از علایق نوآموز برای آموزش، به خصوص برای شروع آموزش استفاده شود و نوآموز خودش، موضوع‌ها یا اسباب‌بازی‌ها را انتخاب کند.

اکتساب و نگهداری مهارت به صورت متناوب:

اگر تکلیف «اکتساب» که جدید محسوب می‌شود، با تکالیف «نگهداری» که قبلاً آموخته شده‌اند ترکیب شوند، یادگیرنده عملکرد بهتری دارد و علاقه، شور و شادی بیشتری نشان می‌دهد. شاید علت این باشد که ارائهٔ تکالیف ساده منجر به ایجاد نوعی شتاب رفتاری جهت تکالیف سخت‌تر می‌شود. پس خوب است آموزش تکالیف جدید و چالش برانگیز را با تکالیفی همراه کنیم که یادگیرنده قبلاً بر آنها مسلط شده است.

تقویت طبیعی:

منظور، پیامد طبیعی عملی است که نوآموز انجام می‌دهد. به طور مثال وقتی یادگیرنده چیزی را با اشاره یا کلام درخواست می‌کند و آموزگار بلافاصله آن چیز را در اختیار او قرار می‌دهد، یادگیرنده پیامد درخواست خود را به فوریت می‌بیند و ترغیب می‌شود در دفعات بعد نیز از همین روش درخواست کردن استفاده کند.

تقویت تلاش‌ها:

روشی است که در آن همهٔ تلاش‌های یادگیرنده که به پاسخ هدف نزدیک هستند تقویت می‌شوند. به طور مثال، یادگیرنده‌ای را در نظر بگیرید که به تازگی آواسازی هدفمند را شروع کرده است و با اشاره به کتاب می‌گوید «اوه»، گرچه این پاسخ، پاسخ هدف (یعنی کتاب) محسوب نمی‌شود؛ اما آموزگار بلافاصله این تلاش را با گفتن کلمه «کتاب» و دادن کتاب به دست یادگیرنده، تقویت می‌کند. بدین ترتیب تلاش یادگیرنده را پاداش داده است و کلمه درست را نیز برایش الگوسازی کرده است. این روش علاوه بر دادن پاداش مستقیم به تلاش یادگیرنده، درگیری آتی او را در تلاش‌های بیشتر افزایش می‌دهد؛ زیرا نوآموز موفقیت و تجربهٔ مثبت بیشتری را تجربه کرده است.

● حفظ مهارت

منظور از حفظ مهارت این است که یادگیرنده پس از اتمام مداخله، همچنان رفتار هدف را نشان دهد. راهبردهای متفاوتی می‌توانند برای حفظ مهارت به کار روند که تعدادی از آنها شامل تداوم تمرین، فرصت‌های متعدد برای تمرین و تقویت متناوب هستند.

تداوم تمرین:

پس از اینکه یادگیرنده مهارت هدف را یاد گرفت، باید به او آموزش داده شود که آن مهارت را تمرین کند.

فرصت‌های متعدد برای تمرین:

باید فرصت‌هایی برای یادگیرنده فراهم کرد که مهارت را در مواقع مختلف تمرین کند نه اینکه فقط در یک موقعیت به خصوص آن کار را انجام دهد.

تقویت متناوب:

هنگامی که یادگیرنده یک مهارت را یاد گرفت، دیگر نباید تقویت را فوراً به او ارائه کرد، به جای آن باید پس از هر چند تلاش یا پس از هر چند دقیقه تقویت را ارائه کرد.

● تعمیم مهارت

باتوجه به الگوهای تکراری و محدود رفتار و علایق در افراد با اختلال طیف اتیسم، اغلب تعمیم مهارت برای آنها دشوار است. ممکن است آنها رفتاری را که یاد گرفته‌اند در موقعیت‌های غیرآموزشی یا در ارتباط با شرکای تعاملی غیرآموزشی به کار نبرند. چندین راهبرد وجود دارند که می‌توان از آنها برای بهبود تعمیم مهارت استفاده کرد:

- انتخاب مهارت‌هایی که در زندگی روزمره کاربرد دارند.
- ارائه تقویت‌کننده‌های طبیعی که در صفحه قبل توضیح داده شدند.
- استفاده از انواع مختلفی از محرک‌ها
- استفاده از انواع مختلفی از پاسخ‌ها
- آموزش در شرایط و موقعیت‌های آموزشی متفاوت

۲ روش‌های مدیریت رفتار

درصد زیادی از نوآموزان با اختلال طیف اتیسم که کلام ندارند یا زبان گفتاری‌شان محدود است، از رفتارهای چالش‌برانگیز (مثل قشقرق، پرخاشگری) به عنوان روشی برای ارتباط استفاده می‌کنند. رفتارهای چالش‌برانگیز نوآموز ممکن است مشکلاتی را برای مداخله‌گری که با او کار می‌کند، ایجاد کند و زمانی که باید به یادگیری اختصاص یابد، کاهش پیدا کند. بنابراین مداخله‌گران باید راهبردهای مناسبی برای مدیریت رفتارهای چالش‌برانگیز یادگیرنده بشناسند. در ادامه دو روش برای مدیریت رفتارهای چالش‌برانگیز ارائه می‌شود.

● تحلیل کارکردی رفتارهای چالش برانگیز

برای طراحی برنامه جهت مدیریت رفتارهای چالش برانگیز یادگیرنده، ابتدا باید یک تحلیل کارکردی در حین کار از رفتارهای مشکل ساز نوآموز انجام شود. هدف از این تحلیل مشخص کردن شرایطی است که پیش درآمد رفتارهای چالش برانگیز محسوب می شوند و رفتار مشکل ساز را ایجاد می کنند. همچنین لازم است پیامد رفتار چالش برانگیز را نیز مشخص کنیم. زمانی که این اطلاعات جمع آوری شدند، می توان جایگزین های دیگری را برای آن مداخله به یادگیرنده ارائه داد که بیشتر مورد علاقه اش باشند. برای مثال، یادگیرنده ای را در نظر بگیرید که برای فرار از تکلیف، دست آموزگار را چنگ می زند. تغییر ماهیت تکلیف به گونه ای که برای یادگیرنده جذاب تر شود ممکن است رفتار چنگ زدن را کاهش دهد. همچنین می توان به یادگیرنده آموزش داد تا وقتی می خواهد تکلیفی را رد کند از کلمه «نه» استفاده کند یا به تصویری اشاره کند که علامت «نه» را نشان می دهد، بدین ترتیب این رفتار، جایگزین رفتار چنگ زدن می شود.

● خاموشی از طریق تقویت مثبت سایر رفتارها

خاموش سازی بدین معنا است که پس از بروز رفتار چالش برانگیز، مداخله گر به طور عمدی از تقویت رفتار یادگیرنده خودداری کند یا آن را نادیده بگیرد. خاموش سازی زمانی بیشترین تأثیر را دارد که علاوه بر آن، تقویت مثبت سایر رفتارها نیز انجام شود. به طور مثال، اگر یادگیرنده جیغ می زند تا توجه آموزگار را به خود جلب کند، برای کاهش این رفتار چالش برانگیز، زمانی که یادگیرنده جیغ می زند آموزگار به او نگاه نکند، اما وقتی کار خوبی انجام می دهد، به او نگاه کند و او را تحسین کند.

۳ چیدمان کلاس

یادگیرندگان با اختلال طیف اتیسم تمایل به روال ها و عادت به مکان ها دارند، بنابراین محیط فیزیکی ساختاریافته و توالی شفاف رخدادهای مربوط به یادگیری برایشان مهم است. محیط یادگیری را می توان با استفاده از سرنخ های دیداری یا چیدمان اثاثیه کلاس ساختاریافته کرد تا یادگیرنده محل های خاص برای فعالیت های خاص را بشناسد. درضمن، از سرنخ های دیداری (مثل تصاویر و کلمات) نیز می توان استفاده کرد تا برنامه ها و توالی آنها را برای یادگیرنده قابل فهم و معنی دار نمود.

۴ ارزیابی

ارزیابی به فرایند جمع آوری و تحلیل اطلاعات برای تعیین میزان موفقیت یک برنامه، درس، یا فعالیت در رسیدن به اهداف تعیین شده گفته می شود. این فرایند شامل سنجش و مقایسه عملکرد با معیارهای از پیش تعیین شده است تا بتوان نقاط قوت و ضعف را شناسایی و بهبودهای لازم را اعمال کرد.

● ارزیابی با توجه به زمان اجرا و هدف استفاده

سنجش آغازین: نخستین سنجش آموزگار که پیش از انجام فعالیت‌های آموزشی او به اجرا درمی‌آید سنجش آغازین نامیده می‌شود. این نوع سنجش به دو منظور یعنی برای پاسخ دادن به دو پرسش زیر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۱. آیا یادگیرندگان بر دانش‌ها و مهارت‌های پیش نیاز درس تازه از قبل مسلط‌اند؟
۲. یادگیرندگان چه مقدار از هدف‌ها و محتوای درس تازه را قبلاً یاد گرفته‌اند؟

سنجش تکوینی (مستمر): این نوع سنجش به طور مکرر در طول نیم‌سال یا سال تحصیلی به اجرا درمی‌آید. به منظور سنجش تکوینی، در پایان هر قسمت از درس، یک آزمون دقیق که هدف‌های آموزشی آن قسمت از درس است، اجرا می‌شود و بر اساس نتایج حاصل معلوم می‌گردد که یادگیرندگان کدام یک از هدف‌های آموزشی را یاد گرفته‌اند و در یادگیری کدام یک از هدف‌های آموزشی ناموفق مانده‌اند، تا آموزگار پیش از پرداختن به قسمت بعدی درس به رفع نواقص یادگیری نوآموزان در واحد فعلی بپردازد.

سنجش تشخیصی: این سنجش با هدف تشخیص مشکلات یادگیری نوآموزان به کار می‌رود. سنجش تشخیصی زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که آموزگار با مشکلات مبرم و مکرری در یک یا چند نوآموز روبه‌رو می‌شود که با روش‌های اصلاحی معمول سنجش تکوینی قابل رفع شدن نیستند.

سنجش تراکمی: تمامی آموخته‌های نوآموزان در طول یک دوره آموزشی تعیین می‌شوند و هدف آن نمره دادن و قضاوت درباره اثربخشی کار آموزگار و برنامه درسی با مقایسه برنامه‌های مختلف درسی با یکدیگر است.

● ارزیابی غیررسمی

ارزیابی غیررسمی به فرایند جمع‌آوری اطلاعات و ارزیابی عملکرد نوآموزان در محیط‌های طبیعی و روزمره بدون استفاده از آزمون‌ها و ابزارهای رسمی گفته می‌شود. این نوع ارزیابی به آموزگاران و والدین کمک می‌کند تا به صورت مداوم و در طول زمان، پیشرفت و نیازهای نوآموزان را شناسایی کنند.

این نوع ارزیابی به‌ویژه برای نوآموز و در محیط‌های آموزشی ابتدایی بسیار مفید است، زیرا به آموزگاران کمک می‌کند تا به‌صورت دقیق‌تری نیازها و توانایی‌های هر نوآموز را شناسایی کنند و برنامه‌های آموزشی مناسبی را تدوین نمایند.

این نوع ارزیابی شامل مشاهده، تحلیل نمونه کارها، سیاهه، مقیاس درجه‌بندی و مصاحبه است. این ارزیابی‌ها اغلب توسط آموزگاران بدین منظور انجام می‌شوند که مشخص شود آیا یادگیرنده مهارت هدف را کسب کرده است و میزان تسلط او در آن مهارت چقدر است.

مشاهده:

ارزیابی مشاهده‌ای یکی از روش‌های مهم و کاربردی در ارزیابی آموزشی است که به آموزگاران و ارزیابان کمک می‌کند تا رفتارها، مهارت‌ها و عملکرد نوآموزان را در محیط‌های واقعی و طبیعی مشاهده و ارزیابی کنند. این نوع ارزیابی به‌ویژه برای ارزیابی مهارت‌های عملی و اجتماعی مفید است.

تحلیل نمونه کارها:

تحلیل نمونه کارهای نوآموزان یکی از روش‌های مؤثر برای ارزیابی پیشرفت و توانایی‌های نوآموزان در محیط‌های آموزشی است. این روش به آموزگاران کمک می‌کند تا با بررسی نمونه کارهای مختلف نوآموزان، نقاط قوت و ضعف آنها را شناسایی کنند و برنامه‌های آموزشی مناسبی را تدوین نمایند.

در تحلیل نمونه کارها، نمونه کارهای مختلفی از نوآموزان جمع‌آوری می‌شود که می‌تواند شامل نقاشی‌ها، نوشته‌ها، پروژه‌های دستی و سایر فعالیت‌های آموزشی باشد. سپس هر نمونه کار به‌دقت بررسی می‌شود و میزان پیشرفت و توانایی‌های نوآموز در هر مرحله در زمینه‌های مختلف ارزیابی می‌شود. سپس عملکرد نوآموز با معیارهای از پیش تعیین شده مقایسه می‌شود تا مشخص شود آیا نوآموز به اهداف آموزشی رسیده است یا خیر.

فهرست واریسی:

یکی از انواع ابزارهای سنجش مشاهده‌ای است که آموزگار با توجه به اهداف و انتظاراتی که در هر فعالیت آموزشی، مهارتی و نگرشی وجود دارد، با گویه‌ها یا سنجه‌های ساده، قابل فهم، روشن و مشخص، آن را به‌صورت فهرست فراهم می‌نماید. البته فهرست واریسی را به نام‌های چک‌لیست، سیاهه رفتار، فهرست بررسی و فهرست بازبینی نیز می‌نامند.

فهرست واریسی ابزار مناسبی برای ثبت و نگهداری مهارت‌های نوآموزان فراهم می‌آورند، آنها می‌توانند در ثبت اطلاعات مربوط به رشد حسی، حرکتی، زبانی، شناختی، اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد. سیاهه‌ها با یک نگاه کلی اطلاعاتی را در اختیار می‌گذارند و این‌طور نیست که جنبه اطلاع‌رسانی آنها، فقط به کار آموزگار بیاید. در واقع، آنها این قابلیت را دارا هستند که اطلاعات جامع و لازم را در مواردی که ذکر شد، علاوه بر آموزگاران به آسانی در اختیار والدین نیز قرار دهند. به نمونه ارائه شده که یک فهرست واریسی برای تحول اجتماعی - هیجانی است، توجه کنید.

نمونه کاربرد فهرست واریسی

عنوان فعالیت	توصیف رفتار یا ویژگی	ثبت ارزیابی
بازی گروهی	همکاری با همسالان و همکلاسی‌ها و معلم	○ بلی ○ خیر
پیروی از دستورات	اجرای دستورات معلم	○ بلی ○ خیر
برقراری رابطه	برقراری ارتباط چشمی	○ بلی ○ خیر
مدیریت هیجان‌ها	کنترل هیجان‌ات خشم، ...	○ بلی ○ خیر
توجه و تمرکز	حفظ تمرکز در فعالیت	○ بلی ○ خیر
پاسخ‌دهی به سؤالات	پاسخ دادن به سؤالات	○ بلی ○ خیر
تعامل اجتماعی	مشارکت در فعالیت‌های گروهی	○ بلی ○ خیر

مقیاس درجه‌بندی:

مقیاس‌های درجه‌بندی ابزارهای مفیدی برای ارزیابی نوآموزان هستند و به آموزگاران کمک می‌کنند تا به صورت دقیق‌تری عملکرد و رفتارهای نوآموزان را ارزیابی کنند. این مقیاس‌ها می‌توانند به صورت عددی، توصیفی یا ترکیبی باشند و برای ارزیابی مهارت‌های مختلف از جمله مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و حرکتی استفاده می‌شوند. به نمونه زیر که یک مقیاس درجه‌بندی برای تحول اجتماعی - هیجانی است، توجه کنید.

نمونه کاربرد مقیاس درجه‌بندی

عنوان فعالیت	بسیار خوب (۵)	خوب (۴)	متوسط (۳)	ضعیف (۲)	بسیار ضعیف (۱)
همکاری در بازی‌های گروهی					
پیروی از دستورات معلم					
برقراری رابطه					
مدیریت هیجان‌ها					
توجه و تمرکز					
پاسخ‌دهی به سؤالات					
تعامل اجتماعی					

مصاحبه:

مصاحبه یکی از روش‌های مؤثر برای ارزیابی و جمع‌آوری اطلاعات در مورد نوآموزان است که به آموزگاران کمک می‌کند تا اطلاعات دقیقی در مورد توانایی‌ها، نیازها و علایق نوآموزان به دست آورند. مصاحبه با والدین و سرپرستان نوآموز در خصوص رفتارها، حساسیت‌ها و علایق نوآموز و ... به شناخت و نحوه برخورد با نوآموزان کمک می‌کند.

مراحل انجام مصاحبه

تعیین اهداف مصاحبه: ابتدا باید اهداف مشخصی برای مصاحبه تعیین شود. این اهداف می‌توانند شامل ارزیابی مهارت‌های زبانی، اجتماعی، عاطفی و کسب اطلاعات در خصوص نوآموز باشد.

تهیه سؤالات: سؤالات باید به گونه‌ای طراحی شوند که به طور دقیق اطلاعات موردنیاز را جمع‌آوری کنند. سؤالات می‌توانند به صورت باز یا بسته پاسخ باشند.

اجرای مصاحبه: مصاحبه باید در محیطی آرام و دوستانه انجام شود تا مصاحبه‌شونده احساس راحتی کند و بتواند به سؤالات پاسخ دهند.

تحلیل داده‌ها: داده‌های جمع‌آوری شده تحلیل می‌شوند تا نقاط قوت و ضعف نوآموز شناسایی شود.

ارائه بازخورد: نتایج مصاحبه با والدین به آموزگاران کمک می‌کند تا بتوانند براساس آن برنامه‌های بهبود و تقویت مهارت‌های نوآموز را تدوین کنند.

● ارزیابی عملکردی

سنجش عملکردی مجموعه روش‌ها و فنونی را در برمی‌گیرد که فرایندها و فراورده‌های یادگیری را می‌سنجند علاوه بر فعالیت‌های شناختی، یادگیری‌های حوزه‌های روانی - حرکتی را نیز شامل می‌شود. با روش‌های سنجش عملکردی هم می‌توان فراورده‌های یادگیری و هم فرایندهای آن را سنجش کرد.

روش‌ها و فنون ارزیابی عملکردی به چهار دسته تقسیم می‌شود:

۱. سنجش ساختارمند یا کنترل شده: آموزگار هم بر تکالیف سنجش و هم بر شرایطی که در آن نوآموز باید پاسخ دهد کنترل اعمال می‌کند. این فنون باتوجه به تکالیف مورد استفاده دو نوع‌اند:

● تکالیف مداد - کاغذی

● تکالیفی که به منابع و تجهیزاتی فراتر از مداد و کاغذ نیازمندند.

۲. سنجش در موقعیت‌های طبیعی: آموزگار منتظر می‌ماند تا عملکرد در شرایط طبیعی رخ دهد و آن‌گاه به سنجش اقدام می‌کند.

۳. پروژه طولانی‌مدت: که شامل پروژه‌های فردی یا گروهی طولانی‌مدت است که در آن چند فعالیت مختلف با هم ترکیب می‌شوند تا یک فرآورده به وجود آید.

۴. کارپوشه: مجموعه‌ای از کارهای یادگیرنده است که کوشش، پیشرفت و موفقیت تحصیلی او را در یک زمینه خاص نشان می‌دهد. کارپوشه یکی از روش‌های سنجش عملکردی است که به کمک آن، هم چگونگی پیشرفت و هم جریان رشد پیشرفت یادگیرنده ارزشیابی می‌شود.

انواع کارپوشه در مدرسه

- استفاده از کارپوشه برای آموزش
- استفاده از کارپوشه برای سنجش
- استفاده از کارپوشه برای نشان دادن موفقیت‌های جاری و رشد تحصیلی نوآموز
- استفاده از کارپوشه برای نمایش کارها
- استفاده از کارپوشه برای اسناد و مدارک

محتوای کارپوشه را با توجه به هدف‌های آن و همچنین استفاده از فعالیت‌ها و دستاوردهای مختلف یادگیرندگان تعیین می‌کنند و می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- کارهای نوشتاری
- نوارهای صوتی و تصویری
- کارهای هنری
- اظهارنظرهای آموزگار
- مصاحبه
- نتایج آزمون‌ها
- و هرگونه کار دیگری از نوآموزان که مهارت‌ها و پیشرفت‌های او را نشان دهد.

فصل دوم

پردازش حسی

ساختار حیطه پردازش حسی

حیطه	خرده حیطه	اهداف کلی
پردازش حسی	حس عمقی	تعدیل حساسیت نسبت به فشار و وزن
		تجربه فشار و وزن در درجات مختلف
	حس دهلیزی	تعدیل حساسیت نسبت به تغییر وضعیت سر
		کاهش نا امنی ثقلی
		تجربه تغییر وضعیت سر در وضعیت های ساکن و پویا
	حس لامسه	تعدیل حساسیت نسبت به لمس، گرما، سرما، درد و ارتعاش
		افزایش توجه لامسه
		تجربه محرک های لمس سطحی، گرما، سرما، درد و ارتعاش
	حس بینایی	تعدیل حساسیت نسبت به نور
		تعدیل حساسیت نسبت به محرک های بینایی
		افزایش توجه بینایی
		بهبود حرکات چشم
		تجربه محرک های بینایی متفاوت
	حس شنوایی	تعدیل حساسیت نسبت به صدا
		افزایش توجه نسبت به صدا (توجه شنیداری)
		تجربه صداهای محیط و گفتار
	حس بویایی	تعدیل حساسیت نسبت به بوها
		توجه بویایی و تجربه بوهای خوشایند و ناخوشایند
	حس چشایی	تعدیل حساسیت نسبت به بافت ها، مزه ها و دماها در دهان
		کسب تجربه بافت ها، مزه ها و دمای خوراکی ها در دهان

یکپارچگی حسی

اگرچه افراد با اختلال طیف اتیسم در جهانی مشابه جهان سایر انسان‌ها زندگی می‌کنند، اما جهانی که ادراک می‌کنند به‌طور شگفت‌انگیزی متفاوت از افراد بدون اختلال طیف اتیسم است. گزارش‌های بسیاری از افراد با اختلال طیف اتیسم در منابع علمی ثبت شده است که آنها تجارب غیرمعمول حسی دارند. برخی از این تجارب حسی شامل حساسیت بیش‌ازحد یا بیش‌حسی، حساسیت بسیار پایین یا کم‌حسی، نوسان بین «حجم»‌های متفاوت ادراک، اشکال در تفسیر یک حس و غیره است. محرک‌هایی که آنها تجربه می‌کنند همان محرک‌هایی هستند که افراد غیراتیستیک تجربه می‌کنند، اما افراد با اختلال طیف اتیسم متفاوت می‌بینند، متفاوت می‌شنوند، متفاوت لمس می‌کنند یا متفاوت تفسیر می‌کنند.

تجربه متفاوت، دانش متفاوت از دنیا را به همراه خواهد داشت؛ بنابراین اگر دنیایی که در درونمان بازسازی می‌کنیم تا این حد متفاوت است، آیا اطمینان داریم که در جهانی مشابه با جهان دیگران حرکت می‌کنیم؟ آیا اطمینان داریم که دقیقاً همان چیزها را می‌بینیم، می‌شنویم و احساس می‌کنیم که دیگران می‌بینند، می‌شنوند و احساس می‌کنند؟ چگونه می‌توانیم بفهمیم که فقط درک ما از دنیا صحیح است و درک سایرین نادرست است؟ پاسخ این سؤال‌ها هر چه باشد، باید این موضوع را بدانیم که افراد با اختلال طیف اتیسم حتی نمی‌دانند که دارند اشتباه می‌بینند، می‌شنوند یا احساس می‌کنند. ارتباطات «طبیعی» که بین چیزها و وقایع وجود دارد برای آنها بی‌معنی است و حتی می‌تواند خسته‌کننده و گیج‌کننده باشد.

بیش‌حسی و کم‌حسی

در دهه‌های اخیر مفاهیم مختلفی از اختلال طیف اتیسم ارائه شده است که از این میان ناهنجاری‌های حسی - ادراکی به‌عنوان ویژگی کلیدی برجسته شده است. بعضی تحقیقات آن‌قدر به اختلال حسی توجه می‌کنند که گاهی اختلال طیف اتیسم را به‌عنوان اختلال حسی و نه یک اختلال اجتماعی در نظر می‌گیرند. حس‌ها در فرد با اختلال طیف اتیسم به‌درستی پردازش نمی‌شوند و مغز قادر به یکپارچه کردن و سازمان‌دهی محرک‌ها به شیوه‌ای معنادار نیست. اختلال حسی باعث اختلال در ادراک این افراد می‌شود و در نتیجه ممکن است سطح اضطراب بالایی در آنها ایجاد کند که متعاقباً رفتارهای وسواسی شکل خواهد گرفت، پس این‌گونه رفتارها را می‌توان به‌عنوان مشکلات تحولی ثانویه در نظر گرفت.

گرچه اختلال طیف اتیسم بسیار پیچیده است و پدیده‌ای نیست که صرفاً با تفاوت در تجربیات حسی توضیح داده شود؛ ولی مشکلات ادراکی - حسی نقش بسیار زیادی ایفا می‌کنند. تحقیقات انجام‌گرفته روی حیوانات و افراد محروم از حس نشان داده است که برخی از رفتارها و علائمی شبیه اختلال طیف اتیسم همانند رفتارهای کلیشه‌ای و آسیب به خود در آنها نیز وجود دارد.

نوآموزان با اختلال طیف اتیسم می‌دانند با سایر دوستان و همسالانشان متفاوت هستند؛ ولی نوع تفاوت و علت آن را نمی‌دانند. در ادامه انواع حس‌ها به‌اختصار توضیح داده می‌شوند.

انواع حس‌ها عبارت‌اند از:

(۱) حس عمقی: این حس در ارتباط با وضعیت و حرکات بدن است. اطلاعات را از طریق انقباض و کشیدگی عضلات و فشار مفاصل جمع‌آوری می‌کند و آگاهی از وضعیت بدن را ایجاد می‌کند. حس عمقی همچنین میزان صحیحی از فشار را برای برداشتن اشیاء سبک و سنگین مشخص می‌نماید.

(۲) دهلیزی: ساختاری است که در داخل گوش داخلی قرار دارد و حرکات و تغییرات سر را نسبت به بدن تشخیص می‌دهد و تنظیم می‌کند و توسط حس بینایی و حس عمقی پشتیبانی می‌شود.

(۳) لامسه: این حس مسئول دریافت حس لمس، فشار، درد، حرارت و ارتعاش است. یکی از اولین حس‌ها است که داخل رحم ایجاد می‌شود و نقش مهمی در حفاظت دارد. ارگان آن داخل پوست است.

(۴) بینایی: این حس مسئول دیدن است. دامنه بینایی هر چشم با چشم دیگر متفاوت است و هر چشم یک شیء را با زاویه‌ای متفاوت از چشم دیگر می‌بیند و مغز این دو تصویر را به یک تصویر واحد تبدیل می‌کند. اطلاعات سمت راست هر چشم به نیمکره راست و سیگنال‌های سمت چپ هر چشم به نیمکره چپ می‌رود. قشر بینایی شامل نواحی مختلفی است که هر کدام جنبه‌های مختلفی از بینایی مانند رنگ، اندازه، حجم، فاصله و عمق را درک می‌کنند.

(۵) شنوایی: این حس مسئول دریافت صداها است. ارگان حسی آن گوش است و اطلاعات از هر گوش به قشر شنوایی نیمکره مخالف می‌رود.

(۶) بویایی: این حس مسئول دریافت بو است.

(۷) چشایی: این حس مسئول دریافت انواع مزه‌ها است.

بیش حسی / کم حسی که به نام‌های تندحسی / کندحسی، تیزحسی / کندحسی، پرحسی / کم حسی نیز نامیده می‌شود، به صورت زیر تعریف می‌شوند:

بیش حسی^۱: در این حالت کانال حسی بسیار باز است؛ بنابراین محرک‌های بسیاری به مغز ارسال می‌شوند و مغز مجبور است آنها را مدیریت کند.

کم حسی^۲: در این حالت کانال حسی به قدر کافی باز نیست؛ بنابراین میزان محرک‌های ورودی به مغز کمتر از حد طبیعی است و مغز دچار محرومیت حسی می‌شود.

دلاکاتو (۱۹۷۴) یکی از اولین محققینی است که معتقد بود بیش حسی و کم حسی که توسط نوآموزان با اختلال طیف اتیسم تجربه می‌شود سبب تمامی رفتارهای اتیستیک مانند گوشه‌گیری از ارتباط و تعامل اجتماعی، همچنین رفتارهای کلیشه‌ای (خود تحریکی) است. او این رفتارها را حسی نامید و چنین عنوان نمود که این رفتارها تلاش‌های نوآموز برای درمان خود و یا متعادل کردن کانال‌های حسی یا مشکلات ارتباطی خود است.

افراد با اختلال طیف اتیسم اغلب پاسخ‌های حسی خود را مکانیسم تدافعی در مقابل بیش حسی و کم حسی توصیف می‌کنند. گاهی این رفتارها سبب سرکوب درد می‌شود یا به آنها آرامش می‌دهد؛ بنابراین

1. hypersensitivity

2. hyposensitivity

غالباً رفتارهای خودتحریکی که توسط افراد عادی تحت عنوان «رفتارهای عجیب و غریب» نامیده می‌شوند؛ مانند تکان خوردن، چرخیدن، کف زدن، نگاه کردن به اشیایی که در حال چرخیدن هستند، می‌توانند روش‌های غیرارادی باشند که نوآموز برای آرامش خود در مقابل محرک‌های ناخوشایند (بیش حسی) یا فقدان تحریک (کم حسی) به کار می‌برد. باید توجه کرد که بیش حسی و کم حسی می‌تواند یک یا چند حس را درگیر کند. اگر این رفتارها را درک کنیم توانایی درک این مسئله را خواهیم داشت که نوآموز دنیا را چگونه درک می‌کند و به نوآموز نیز کمک خواهد شد که به کارگیری راهبردهای کاهش این حساسیت‌ها را گسترش دهد. به منظور تشخیص بیش حسی و کم حسی ضروری است که علائم آنها را بشناسیم.

از آنجایی که اختلال در حس عمقی، دهلیزی و لامسه در تحول شناختی و اجتماعی نوآموزان تأثیر زیادی دارد، آموزش حس‌ها با حس‌های عمقی، دهلیزی و لامسه است و به دنبال آنها به ترتیب حس‌های بینایی، شنوایی، بویایی و چشایی باید کار شوند.

مراحل ارائه آموزش

برای آموزش تمام اهداف آموزشی حیطه پردازش حسی، تمام مراحل ارائه آموزش رعایت شود.

۱. **ایجاد و بهبود انگیزش:** توجه به انتخاب خود نوآموز؛ اکتساب و نگهداری مهارت به صورت متناوب؛

ارزیابی ورودی؛ تقویت طبیعی و تقویت تلاش‌ها

۲. **روش آموزش برای ایجاد مهارت:** الگوسازی، ترغیب‌کننده‌ها، تقویت، الگوسازی ویدئویی

۳. **حفظ مهارت:** ادامه دادن تمرین؛ فرصت‌های متعدد برای تمرین و تقویت متناوب

۴. **ارزیابی تکوینی:** ارزیابی مرحله‌ای تمرین‌ها و فعالیت‌های آموزش داده شده و ثبت نتایج

۵. **تعمیم مهارت:** انتخاب مهارت‌هایی که در زندگی روزمره کاربرد دارند؛ ارائه تقویت‌کننده‌های طبیعی؛ استفاده از انواع مختلف محرک‌ها؛ استفاده از انواع مختلف پاسخ‌ها و آموزش در محیط، شرایط و موقعیت‌های آموزشی متفاوت

۶. **ارزیابی:** مشاهده رفتار؛ تحلیل نمونه کارها؛ استفاده از مقیاس‌های درجه‌بندی، سیاهه رفتار (فهرست واریسی)؛ مصاحبه با تیم آموزشی، توان بخشی و والدین

روش‌های مدیریت رفتار

۱. تحلیل کارکردی رفتار مشکل ساز

۲. خاموشی از طریق تقویت سایر رفتارها

استفاده از سرنخ‌های دیداری یا چیدمان اثاثیه کلاس متناسب با آموزش

چیدمان کلاس



حس عمقی

حس عمقی اطلاعات را از مفاصل، عضلات و رباطها دریافت می‌کند و به نوآموز اطلاع می‌دهد که قسمت‌های بدنش کجا هستند و چه کاری انجام می‌دهند. برای مثال، اطلاعات حاصل از این سیستم ممکن است به نوآموز بگویند چقدر تا رسیدن و برداشتن اسباب‌بازی فاصله دارد و چقدر فشار برای برداشتن آن اسباب‌بازی مناسب یا نامناسب است. بهبود حس عمقی در نوآموز منجر به ارتقای مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف می‌شود، توجه و تمرکز نوآموز افزایش می‌یابد و یادگیری آسان‌تر می‌شود.

نشانه‌های بیش‌حسی

- جویدن خیلی آرام است و غذا را بدون اینکه گاز بزند می‌بلعد یا با نیروی کم گاز می‌زند.
- دوست ندارد مفاصل و اندام‌هایش را بکشد و دراز کند.
- از هر برخورد احتمالی با اشیاء و مردم اجتناب می‌کند.
- اشیاء را خیلی شل می‌گیرد.
- نمی‌تواند چاقو یا چنگال را فشار دهد.
- از بازی‌های زمخت پرهیز می‌کند.
- از پریدن، دویدن و لگزدن پرهیز می‌کند.
- از تحمل وزن خودش پرهیز می‌کند. به‌طور مثال از ایستادن، صاف نشستن، راه رفتن و ... اجتناب می‌کند.
- دستش را برای رسیدن به چیزها دراز نمی‌کند.
- لباس تنگ دوست ندارد.

نشانه‌های بیش‌حسی در مدرسه

- مداد را شل می‌گیرد.
- اشیاء را شل می‌گیرد.
- نمی‌تواند خوب پاک کند.
- کم‌رنگ می‌نویسد.
- سرش را روی میز می‌گذارد.
- از دوستانش می‌خواهد کارهایش را انجام دهند.
- دستش را برای برداشتن اشیائی که کمی دور هستند، دراز نمی‌کند.
- از زمین بازی بیزار است، چون ممکن است چیزی به او برخورد کند؛ بنابراین یک‌گوشه می‌نشیند.
- از دستور پیروی نمی‌کند، به‌خصوص اگر لازمه آن دستور، بیرون آمدن از صندلی یا حرکت دادن دست‌ها یا پاها باشد.
- بسیار غرغرو و شاکی است.

تطابق‌های ضروری برای بیش‌حسی عمقی در کلاس

- فعالیت‌هایی که نیاز به مقاومت، فشار، کشیدن و هل دادن دارند را به صورت تدریجی و بسیار آرام به نوآموز ارائه دهید.
- این فعالیت‌ها را به شکل بازی و مسابقه درآورید و سایر نوآموزان را نیز شرکت دهید. تا همکاری نوآموز افزایش یابد.

نشانه‌های کم‌حسی

- نمی‌داند بدنش در چه مکان و زمانی قرار دارد و بنابراین احتمال سقوط زیاد است.
- به مردم برخورد می‌کند.
- اشیاء را می‌اندازد.
- بدنش شل به نظر می‌رسد.
- نمی‌تواند از خودش دفاع کند.
- چیزها را نمی‌تواند محکم نگه دارد.
- پاهایش را به زمین می‌کوبد یا روی زمین می‌کشد.
- روی اشیاء ضرب می‌گیرد.
- دستش را روی میز می‌مالد.
- دستش را گاز می‌گیرد، انگشتان را می‌مکد، بند انگشتانش را می‌شکند.
- دوست دارد بند کفش، روسری یا کمر بند سفت بسته شود.
- در حالت دادن به بدن مشکل دارد.
- آگاهی بدنی ضعیف است.
- روی دست‌هایش تکیه می‌دهد.
- ممکن است گرسنگی را نفهمد.
- خودش را عمداً روی زمین می‌اندازد.
- از کشیدن و هل دادن اشیاء خوشش می‌آید.
- از روی مبل‌ها می‌پرد.

نشانه‌های کم‌حسی در مدرسه

- با همسالان خود برخورد می‌کند یا گلاویز می‌شود.
- روی پنجه راه می‌رود.
- روی میز ضرب می‌گیرد.
- با پوشیدن و درآوردن کاپشن و کوله‌پشتی مشکل دارد.
- هنگام نشستن پاهایش را به صندلی یا زمین می‌کوبد.
- لبه آستین، یقه و مدادش را می‌جود.
- بچه‌ها را هل می‌دهد.

- با اثاثیه برخورد می‌کند و سکندری می‌خورد.
- مداد را با فشار نامناسب می‌گیرد.
- اشیا را سفت می‌گیرد.
- از سنگین بودن اشیا شکایت می‌کند.
- کثیف کار می‌کند، برگه را پاره می‌کند.
- کاغذ را سوراخ می‌کند.
- نوک مداد را می‌شکند.
- کاغذ را مچاله می‌کند.

تطابق‌های ضروری برای کم‌حسی عمقی در کلاس



- در طول روز استراحت‌های حسی داشته باشد.
- زنگ تفریح برای این نوآموزان بسیار ضروری است و حتماً باید اجرا شود.
- تغییرات مکرر در وضعیت بدنی‌شان داشته باشند، به‌طور مثال، در وضعیت‌های مختلف کار کنند، مثل در حالت دمر، در حالت ایستاده، در حالت نشسته روی زانوها و....
- به پایه صندلی یا میز یک باند کشی ببندید تا پاهایش را پشت آن نگه دارد.

بازی‌های آموزشی

وسایل پیشنهادی مورد نیاز:

صندلی، توپ، طناب، اسباب‌بازی، سطل، خمیربازی، قلمو، اسفنج، تصویر دایناسور، برچسب رنگی مخصوص زمین، جعبه مقوایی، چند آجر، بطری آب، چند کتاب، توپ در اندازه‌های بزرگ دروزن‌های سنگین، کیسه لوبیا، چوب دستی، کلید

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس عمقی
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به فشار و وزن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس عمقی	تعدیل حساسیت نسبت به فشار و وزن	۱. حساسیت نوآموز نسبت به فشار و وزن تعدیل می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. وزن خود را بدون اعتراض در وضعیت های مختلف (مثل ایستادن، نشستن بدون تکیه، راه رفتن، ...) تحمل می کند.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «راه رفتن روی پنجه پا»

از نوآموز بخواهید طول کلاس را روی پنجه پاهایش راه برود و اشیایی را که آن طرف کلاس هستند به این طرف کلاس منتقل کند.

۲. بازی «رژه رفتن»

برای نوآموز مدل شوید و به او نشان دهید با کوبیدن پاهایش روی زمین رژه برود. از او فیلم بگیرید و نشانش دهید تا متوجه اشکال های خودش شود یا جلوی آینه تمرین کنید.

۳. بازی «راه رفتن دایناسور»

یک دایناسور یا عکس آن را به نوآموز نشان دهید، بعد علامت هایی روی زمین بگذارید و بگویید دایناسور هستید و با کوبیدن پاهایتان روی آن علامت ها در قسمت های مختلف کلاس راه بروید.

۴. بازی «بزن به دایره»

روی دیوار یک دایره بکشید و از نوآموز بخواهید بپرد و دستش را به آن دایره بزند. دایره کمی بالاتر از قد نوآموز باشد. در مرحله بعد کمی دایره را بالاتر ببرید.





حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس عمقی
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به فشار و وزن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۵. بازی «پرش»

آموزگار تعدادی شکل رنگی در روی زمین در یک ردیف قرار دهد و از نوآموز بخواهد روی آنها بپرد.

۶. بازی «مثل من راه برو»



این بازی تقلید راه رفتن حیوانات است. بهتر است ابتدا حرکت خزیدن (مار)، بعد چهار دست و پا رفتن (مانند گربه)، سپس راه رفتن با کف دست و کف پا (مانند خرس)، بعد از آن جهیدن (مانند خرگوش) انجام شود. هر کدام از حرکات را حداقل به مدت یک دقیقه انجام دهید.

۷. بازی «فرغون»

نوآموز کف دست هایش را روی زمین بگذارد و آموزگار ران های او را از پشت بگیرد به گونه ای که پاها بالاتر از شانه ها نباشند. در ابتدا نوآموز در وضعیت درجا، فقط آرنج هایش را خم و راست کند تا به این وضعیت عادت کند. سپس شروع به راه رفتن روی دست ها کند. بهتر است ابتدا دست ها نزدیک هم باشند و در مراحل پیش رفته تر نوآموز می تواند دست هایش را کمی دور از هم روی زمین بگذارد و حرکت کند. اگر وزن نوآموز زیاد یا قد او بلند است این بازی را که بازی بسیار مفیدی است به عنوان تکلیف منزل به والدین محول کنید.

۸. بازی «گردو شکستم»

آموزگار و نوآموز دو سر یک خط بلند می ایستند و هر دو هم زمان یک پا را روی خط می گذارند و سپس پای دوم را روی خط قرار می دهند و به سمت هم حرکت می کنند تا به یکدیگر برسند. توجه داشته باشید که ابتدا پاشنه و سپس پنجه را روی خط قرار دهید.

۹. بازی «لی لی»

نوآموز رو به دیوار بایستد و کف دو دست را روی دیوار بگذارد و یک پا را بلند کند و روی پای دیگر به مدت ۲۰ ثانیه لی لی کند (بهتر است که پای غالب روی زمین باشد). در مرحله بعد آموزگار یک دست او را بگیرد و نوآموز طول اتاق را در حالی که لی لی می کند طی نماید. در صورت لزوم، آموزگار می تواند پای نوآموز را نیز بالا نگه دارد تا حمایت بیشتری صورت گیرد.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس عمقی
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به فشار و وزن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



۱۰. بازی «شنا روی دیوار»



نوآموز و آموزگار هر دو رو به دیوار بایستند و کف دست‌ها را روی دیوار بگذارند. پاها کمی از دیوار فاصله داشته باشند. سپس آرنج‌ها را خم کنید و صورت را نزدیک دیوار کنید، طوری که وزن تنه روی کف دست‌ها بیفتد، با توجه به تحمل نوآموز، ۵ یا ۱۰ شماره در این وضعیت بمانید و بعد به حالت اول برگردید. تمرین را حداقل ۱۰ بار انجام دهید. توجه داشته باشید که کف پاها نباید از زمین بلند شوند.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس عمقی
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به فشار و وزن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۵ ۳ ۲ ۱	تعدیل حساسیت نسبت به فشار و وزن	۱. حساسیت نوآموز نسبت به فشار و وزن تعدیل می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱،۲. اشیاء متناسب با وزن خود را حمل می کند، هل می دهد و می کشد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۲

۱. بازی «گاری بازی»

داخل یک جعبه تعدادی آجر یا کتاب قرار دهید، نوآموز جعبه را هل دهد و بکشد. تمرین هل دادن و تمرین کشیدن عضلات متفاوتی را به کار می گیرند ولی هر دو برای تحریک حس عمقی مناسب اند. تمرین کشیدن را با بستن سر طناب به پای نوآموز و بستن سر دیگر آن به جعبه نیز انجام دهید. کشیدن و باز کردن درب آسانسور، کشیدن چمدان و ساک روی زمین هم مثل گاری بازی حس عمقی نوآموز را تحریک می کنند.

۲. بازی «حمل بار»

تعدادی بطری نوشابه را پرازآب کنید (اندازه بطری را متناسب با سطح توانایی نوآموز انتخاب کنید) و از او بخواهید بطری ها را از یک سراتاق به سمت دیگر اتاق حمل کند و نقش کارگر مغازه را بازی کند. درضمن، می توانید هر وقت برای خرید بیرون می روید یک ساک دستی کوچک از خریدهایتان به نوآموز بدهید تا حمل کند. (این تمرین ویژه والدین است). فعالیت مفید دیگر این است که نوآموز کوله پشتی اش را همیشه خودش حمل کند.

۳. بازی «حمل کتاب»

با توجه به میزان توانایی نوآموز، تعدادی کتاب را به او بدهید که حمل کند. تصویر حمل صحیح کتاب را نشان می دهد. ولی اگر نوآموز به شکل دیگری خواست کتاب ها را حمل کند، اشکالی ندارد.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس عمقی
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به فشار و وزن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس عمقی	تعدیل حساسیت نسبت به فشار و وزن	۲. حساسیت نوآموز نسبت به برخورد با افراد تعدیل می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. بدون ترس از برخورد با دیگران، وارد جمع می شود.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

۱. بازی «در میان جمعیت»

دست نوآموز را بگیرید و با هم پیاده روی در حیاط مدرسه، در میان سایر نوآموزان را تمرین کنید. والدین می توانند همین تمرین را در پیاده روی های شلوغ، پاساژها و مغازه ها انجام دهند.

۲. بازی «صف»

ایستادن در صف یکی از مشکلات بزرگ نوآموزان با اختلال طیف اتیسم است. در کلاس، ایستادن در صف را به صورت بازی تمرین کنید و با صف در کلاس راه بروید، حتی اگر فقط یک نوآموز در کلاس است، پشت سر آموزگار در صف بایستد. پس از آن هر وقت قرار است همه نوآموزان از کلاس خارج شوند، با صف از کلاس بیرون بروند، با صف به حیاط بروند و ...

۳. بازی «قطار بازی»

بچه ها را به صف کنید، پشت لباس یکدیگر را بگیرند و با تولید صدای قطار (هو هو چی چی)، قطار بازی کنند.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس عمقی
هدف کلی	تجربه فشار و وزن در درجات مختلف	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس عمقی	تجربه فشار و وزن در درجات مختلف	۱. نوآموز فشار و وزن را در درجات مختلف تجربه می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱.۱. اشیاء با وزن‌های مختلف را (متناسب با توانایی‌هایش) بلند می‌کند، حمل می‌کند، می‌کشد، نگه می‌دارد و هل می‌دهد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱.۱

۱. بازی «همکاری»

والدین می‌توانند با توجه به توان نوآموز در انجام کارهای منزل از او کمک بگیرند. فعالیت‌هایی مانند جارو کشیدن، حمل بار (پاکت میوه، گالن مایعات، هل دادن کالسکه بچه و...)، دستمال کشیدن پنجره و میز، مالیدن کره و پنیر روی نان، باغبانی و بیل زدن، تغییر دکوراسیون منزل (جابه‌جایی وسایل) فعالیت‌هایی هستند که حس عمقی را تحریک می‌کنند.

آموزگار نیز می‌تواند در کلاس فعالیت‌هایی مشابه طراحی کند، مانند جابجا کردن میز و نیمکت‌ها، جابجا کردن کتاب‌ها، هل دادن و کشیدن جعبه‌هایی که درون آنها آجر گذاشته‌اید، نگه داشتن درب سنگین مانند درب آسانسور برای حداقل ۵ ثانیه.

۲. بازی «همه جور توپ»

توپ‌هایی در اندازه‌ها و وزن‌های متفاوت داشته باشید (به‌خصوص در اندازه‌های بزرگ و وزن‌های سنگین) و گرفتن و پرتاب توپ را با این نوع توپ‌ها انجام دهید. البته حتماً در انتخاب وزن و اندازه توپ، به توانایی نوآموز توجه داشته باشید.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس عمقی
هدف کلی	تجربه فشار و وزن در درجات مختلف	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
تجربه فشار و وزن در درجات مختلف	تجربه فشار و وزن در درجات مختلف	۲. نوآموز یاد می گیرد فشاری که بر اشیاء وارد می کند را تنظیم کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. بدون آسیب زدن به اشیاء از آنها استفاده می کند (مانند نگه داشتن لیوان در دست بدون رها کردن آن یا نوشتن بدون شکستن مکرر نوک مداد).

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

۱. بازی «سطل و اسفنج»

دو سطل یکی پر از آب و دیگری خالی و یک اسفنج به نوآموز بدهید تا با اسفنج، آب سطل پر را به سطل خالی منتقل کند. به این صورت که اسفنج را داخل آب فرو ببرد و وقتی اسفنج پر از آب شد، آن را داخل سطل خالی با تمام قدرت دست ها فشار دهد تا تمام آب آن خالی شود و آنقدر این کار را تکرار کند تا آب سطل به طور کامل از سطل پر به سطل خالی منتقل شود.

۲. بازی «گل زدن»

کیسه هایی پارچه ای تهیه کنید و داخل آنها شن یا لوبیا بریزید. مقدار مواد داخل آن باید متناسب با قدرت دست ها و پاهای نوآموز باشد. سپس مکانی را به عنوان «دروازه» در نظر بگیرید و از نوآموز بخواهید با پا یا با چوب دستی کیسه ها را هل دهد و به دروازه برساند (گل بزند).

۳. بازی «مهر زدن»

خمیر بازی و اشیائی مانند کلید، دکمه، شانه و مهره را در اختیار نوآموز قرار دهید تا نوآموز با فشار دادن این وسایل روی خمیر، اثر آنها را بر روی خمیر برجا بگذارد.

۴. بازی «رنگ کاری دیوار»

یک سطل آب و یک قلم موی بزرگ مخصوص نقاشی دیوار به نوآموز بدهید و از او بخواهید دیوارهای حیاط را رنگ بزند. آب، دیوار را خیس می کند و نوآموز تصور خواهد کرد که دیوار را رنگ زده است.



حس دھلیزی

حس دهلیزی

سیستم دهلیزی^۱ در گوش داخلی انسان قرار دارد. درون گوش داخلی مایعی وجود دارد که با حرکت کردن سرو تغییر وضعیت بدن تکان می‌خورد و گیرنده‌های دهلیزی را تحریک می‌کند. گیرنده‌های دهلیزی این اطلاعات را به مغز مخابره می‌کنند و از این طریق مغز متوجه می‌شود که بدن در چه وضعیتی قرار دارد. همچنین متوجه حرکت بدن می‌شود و تعادل را حفظ می‌کند.

نکته‌های مهم در بازی‌های دهلیزی

- در هنگام انجام تمرین‌های دهلیزی، هرگاه نوآموز از سردرد یا تهوع شکایت کرد یا رنگ‌پریده به نظر رسید، باید بلافاصله تمرین قطع گردد.
- همیشه به تدریج سرعت حرکات را افزایش دهید.
- همیشه در کنار نوآموز باشید تا او احساس امنیت کند.
- وقتی نوآموز «نه» یا «ایست» می‌گوید به او احترام بگذارید و تمرین را متوقف کنید.

نشانه‌های بیش‌حسی

- از حرکت خوشش نمی‌آید.
- حرکات او آرام و محتاطانه است یا اصولاً بی‌حرکت است.
- هنگام سوارشدن در اتومبیل، دچار ماشین‌زدگی یا سرگیجه می‌شود.
- ترس از ارتفاع، حتی اگر یک پله باشد و ترس از وارونه بودن دارد.
- از آسانسور می‌ترسد.
- از افتادن حتی وقتی احتمالش نمی‌رود، می‌ترسد.
- می‌ترسد پایش را از زمین جدا کند.
- از دوچرخه‌سواری، پریدن و لی‌لی مخصوصاً با چشم بسته خوشش نمی‌آید.
- به راحتی تعادلش را از دست می‌دهد.
- از حرکات سریع و چرخشی پرهیز می‌کند.

نشانه‌های بیش‌حسی در مدرسه

- تماس مستمر یا گرفتن دست دیگران را می‌طلبد.
- از پله‌ها می‌ترسد.
- از حرکت داده شدن می‌ترسد (مثل وقتی که آموزگار صندلی نوآموز را به میز نزدیک می‌کند).
- در زمین بازی، تنها بازی می‌کند.
- فعالیت‌های نشسته را ترجیح می‌دهد.

- تاب را دوست ندارد.
- حرکات او زمخت هستند و بیشتر مثل یک ربات حرکت می‌کند.

تطابق‌های ضروری برای بیش‌حسی دهلیزی در کلاس

- به ترس نوآموز از ارتفاع احترام بگذارید.
- نوآموز را وادار به حرکت نکنید.
- از حرکات ناگهانی و بدون هشدار اجتناب کنید.
- نوآموز را وادار به عجله یا حرکت سریع نکنید.
- کلاس پله نداشته باشد.

نشانه‌های کم‌حسی

- تاب خوردن را خیلی دوست دارد، بدون اینکه سرگیجه یا تهوع بگیرد.
- اشتیاق زیاد برای حرکات تند و چرخش دارد.
- جوییده هیجان زیاد است.
- مدام در حرکت است و نمی‌تواند بنشیند.
- عاشق پرتاب شدن به هوا است.
- به جای راه رفتن می‌دود، می‌پرد یا لی‌لی می‌کند.
- حرکات ناگهانی را دوست دارد.
- کارهای خطرناک انجام می‌دهد.
- کلیشه‌های او به صورت حرکات نوسانی هستند.

نشانه‌های کم‌حسی در مدرسه

- بی‌قراری می‌کند.
- نمی‌تواند زیاد بنشیند.
- دست‌وپاچلفتی است و هماهنگی حرکتی ندارد.
- روی صندلی آرام و قرار ندارد.
- در حرکات ظریف و استفاده از ابزارهایی مثل قیچی مشکل دارد.
- دور خودش می‌چرخد.
- در یادگیری حرکات ورزشی مشکل دارد.
- ممکن است برتری جانبی شکل نگرفته باشد.
- در جا می‌پرد.

تطابق‌های ضروری برای کم‌حسی دهلیزی در کلاس



- استراحت حرکتی برای نوآموز تدارک بینید. یعنی به او زمانی بدهید تا بتواند حرکات موردعلاقه‌اش را انجام دهد.
- پوستر حرکات قابل قبول را در کلاس نصب کنید تا او بداند در کلاس چه حرکاتی را می‌تواند انجام دهد.
- نشیمن‌های متفاوت برای او استفاده کنید، مانند توپ درمانی، صندلی T شکل، ...



- گاهی اجازه دهید از میز ایستاده یا پیشخوان برای انجام تکالیفش استفاده کند.
- در برخی نواحی کلاس، نوار چسب‌های پهن رنگی بچسبانید تا نوآموز بداند محدوده حرکتی‌اش تا کجا است.
- قبل از شروع آموزش، کمی فعالیت حرکتی داشته باشد.

بازی‌های آموزشی

وسایل پیشنهادی موردنیاز:

صندلی، چهارپایه، تعدادی آجر، جعبه با ارتفاع متفاوت، صندلی گردان، ترامپولین، بطری‌های آب، توپ‌های کوچک، مهره، تاب، توپ خیلی بزرگ، زیرانداز، میز و صندلی، طناب، نردۀ تعادل، توپ فوتبال، پله



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس دهلیزی
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به تغییر وضعیت سر	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس دهلیزی	تعدیل حساسیت نسبت به تغییر وضعیت سر	۱. تحمل نوآموز نسبت به تغییر وضعیت سر تعدیل می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. تغییر وضعیت سرش را در جهات مختلف (جلو، عقب، طرفین) بدون ترس (که ناشی از سرگیجه و تهوع است) تحمل می کند.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «بالا، پایین، راست، چپ»

نوآموز در یک مکان به صورت راحت بنشیند، آموزگار نقطه ای را روی سقف و روی زمین مشخص کند و از نوآموز بخواهد به صورت متناوب با بالا و پایین بردن سرش سقف و زمین را نگاه کند. این تمرین را به صورت آرام انجام دهید، طوری که نوآموز دچار تهوع یا سرگیجه نشود. سپس نقاطی روی دیوار سمت راست و چپ مشخص کنید و از او بخواهید با چرخاندن سرش به آن نقاط نگاه کند.

۲. بازی «سرت را صاف کن»

نوآموز روی یک چهارپایه بنشیند (یا صندلی). آموزگار پشت سرش روی یک صندلی بنشیند و چهارپایه نوآموز را کمی به راست کج کند، طوری که تنه نوآموز به سمت راست متمایل شود. اگر کمی نوآموز را در این وضعیت نگه دارید، او خود به خود سرش را به وضعیت صاف برخواهد گرداند. همین حرکت را با سمت چپ انجام دهید. هر حرکت را سه بار تکرار کنید. اگر این بازی را روبروی آینه انجام دهید، بهتر است.

۳. بازی «سر، شانه، پا، پنجه»

از نوآموز بخواهید شعری راجع به اعضای بدنش بخواند یا شما برای او بخوانید و همزمان با خواندن، همان عضو را نشان دهد. شعر را از سر شروع کند و تا پنجه پا پایین برود، مثل شعر سر، شانه، پا، پنجه. دوباره بایستد و شعر را بخواند و اعضا را تا پایین نشان دهد. اگر نوآموز گفتار نداشت، شما می توانید شعر را بخوانید و به او کمک کنید اعضا را نشان دهد.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس دهلیزی
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به تغییر وضعیت سر	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۴. بازی «چرخش»

نوآموز را روی یک صندلی بنشانید که چرخ داشته باشد و سپس به آرامی صندلی را چند ثانیه در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید و توقف کنید. پس از چند دقیقه، چند ثانیه صندلی را در خلاف جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید. اگر تحمل نوآموز بهتر شد، می‌توان زمان چرخش را کمی افزایش داد. نکته مهم این است که اگر متوجه ترس، تهوع و سرگیجه در نوآموز شدید، فوراً تمرین را قطع کنید.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس دهلیزی
هدف کلی	کاهش ناامنی ثقلی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس دهلیزی	کاهش ناامنی ثقلی	۱. امنیت ثقلی نوآموز تعدیل می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. از جابجا شدن مرکز ثقل بدن نمی ترسد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «پريدن روی تخت»

این تمرین که در منزل قابل اجرا است به بهبود حس دهلیزی کمک می کند. می توانید ابتدا دو دست و بعد یک دست او را برای کمک بگیرید و سپس هر دو دست او را رها کنید. در کلاس این تمرین را با استفاده از ترامپولین یا حتی پریدن درجا انجام دهید.

۲. بازی «آجرهای کوتاه و بلند»

تعدادی آجر، جعبه یا چهارپایه را روی زمین ردیف کنید، طوری که فاصله آنها از هم کم باشد (حدود ۱۰ سانتیمتر). سپس دست نوآموز را بگیرید و به او کمک کنید تا پایش را روی اولین آجر بگذارد و یکی یکی از روی همه آجرها رد شود. آنقدر این تمرین را انجام دهید تا نوآموز بدون گرفتن دست شما از روی آجرها عبور کند. پس از آن فاصله آجرها را بیشتر کنید. نکته مهم این است که ارتفاع آجرها با هم تفاوت داشته باشند.

۳. بازی «راه را پیدا کن»

اسباب بازی هایی در کلاس پخش کنید و نوآموز را تشویق کنید از یک سر کلاس به سر دیگر کلاس برود و مجبور باشد از لابه لای این اسباب بازی ها راه برود. به طور مثال، تعدادی صندلی کوچک، تعدادی جعبه، تعدادی آجر و سایلی هستند که شما می توانید سر راه او قرار دهید.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس دهلیزی
هدف کلی	تجربه تغییر وضعیت سر در وضعیت های ساکن و پویا	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس دهلیزی	تجربه تغییر وضعیت سر در وضعیت های ساکن و پویا	۱. نوآموزان تغییر وضعیت سر در حالت های خوابیده، نشسته و ایستاده را تجربه می کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. تغییر وضعیت سر را در حالت خوابیده حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد. ۱/۲. تغییر وضعیت سر را در حالت نشسته حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد. ۱/۳. تغییر وضعیت سر را در حالت ایستاده حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

بازی «سرت را بگردان»

نوآموز طاق باز روی زمین بخوابد. پایین دیوار سمت راست یک اسباب بازی و پایین دیوار سمت چپ او یک اسباب بازی دیگر بگذارید. از او بخواهید به صورت متناوب سرش را به سمت راست و چپ بچرخاند و به دو اسباب بازی نگاه کند. سعی کنید بازی را سرگرم کننده نگاه دارید. این چرخش را چندین بار تکرار کنید. به ناراحتی و شکایت نوآموز توجه داشته باشید.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۲

۱. بازی «نشانه گیری»

تعدادی بطری سمت راست کلاس و تعدادی سمت چپ کلاس بچینید. یک سبد توپ هم در اختیار نوآموز قرار دهید و او وسط کلاس روی صندلی بنشیند. نوآموز یک توپ بردارد و آن را به سمت بطری های سمت راست پرتاب کند، توپ بعدی را به سمت بطری های سمت چپ پرتاب کند.



حس دهلیزی	خرده‌حیطه	پردازش حسی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تجربه تغییر وضعیت سردر وضعیت‌های ساکن و پویا	هدف کلی



۲. بازی «تکان خوردن»

نوآموز داخل گهواره، روی اسب گردان یا روی توپ بزرگ بنشیند و حرکت کند. سایر وسایل پیشنهادی که همین نوع تحریک را ایجاد می‌کنند شامل صندلی معلق، صندلی گهواره‌ای و صندلی چرخ‌دار هستند.

۳. بازی «تاب بازی»

تاب بازی در ابتدا می‌تواند با کمک بزرگسالان و بند باشد تا از سقوط جلوگیری شود و سپس می‌توان کمک و بند را کم کرد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۳

۱. بازی «چیدن»

در حالت ایستاده اشیا را از زمین بردارد و آنها را روی میز بچیند.

۲. بازی «بگذار تو جیب»

تعدادی مهره روی زمین بریزید، نوآموز مهره‌ها را با دست غالبش از زمین بردارد و داخل جیب شلوار یا جیب روپوش بگذارد. برای این کار لازم است که حتماً بایستد و بعد مهره را داخل جیب بگذارد و تغییر وضعیت سر که مدنظر است را تجربه کند. درضمن، باید مهره را در جیبی بگذارد که در سمت غالب بدنش است.

حس دهلیزی	خرده حیطه	پردازش حسی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تجربه تغییر وضعیت سر در وضعیت های ساکن و پویا	هدف کلی

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس دهلیزی	تجربه تغییر وضعیت سر در وضعیت های ساکن و پویا	۲. نوآموز تغییر وضعیت سر را در حالت های غلتیدن، چهار دست و پا رفتن، راه رفتن و دویدن تجربه می کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. تغییر وضعیت سر را در حالت غلتیدن حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد. ۲/۲. تغییر وضعیت سر را در حالت چهار دست و پا حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

بازی «غلتیدن»

کف کلاس زیرانداز بیاندازید. نوآموز روی زمین دراز بکشد و از یک طرف کلاس قل بخورد و تا طرف دیگر کلاس برود، یک اسباب بازی را از آنجا بردارد و برگردد. این عمل را حداقل ۱۰ بار تکرار کند (البته در صورتی که حالت تهوع نداشته باشد).



بازی مرتبط با هدف رفتاری ۲/۲

بازی «چهار دست و پا»

میز و صندلی های کلاس را در یک ردیف قرار دهید و از نوآموز بخواهید از زیر میزها و صندلی ها و یا حتی از روی بعضی از آنها به صورت چهار دست و پا حرکت کند و به انتهای مسیر برسد.



حس دهلیزی	خرده‌حیطه	پردازش حسی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تجربه تغییر وضعیت سر در وضعیت‌های ساکن و پویا	هدف کلی



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس دهلیزی	تجربه تغییر وضعیت سر در وضعیت‌های ساکن و پویا	۲. نوآموز تغییر وضعیت سر را در حالت‌های غلتیدن، چهار دست و پا رفتن، راه رفتن و دویدن تجربه می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲،۳. تغییر وضعیت سر را در حالت راه رفتن حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲،۳

۱. بازی «عدد هشت انگلیسی»

با طناب، شکل عدد ۸ انگلیسی را روی زمین درست کنید به گونه‌ای که قطر هر یک از حلقه‌های شکل ۸ حداقل یک متر باشد. با گچ هم می‌توانید عدد را روی زمین بنویسید. از نوآموز بخواهید روی شکل به این صورت راه برود: در مرکز عدد بایستد و روی شکل به سمت چپ خودش شروع به حرکت کند و مسیر را ادامه دهد تا دوباره به مرکز شکل برسد. در اینجا به سمت راست خودش برود و مسیر را ادامه دهد تا دوباره به مرکز شکل برسد (توجه داشته باشید نوآموز باید این بازی را در سه مرحله پشت سر هم با فاصله استراحت ۳۰ ثانیه‌ای انجام دهد. مرحله اول ۵ دور، مرحله دوم ۱۰ دور و مرحله سوم ۱۵ دور).



۲. بازی «راه رفتن روی لبه‌ها»

منظور از راه رفتن روی لبه جدول‌ها یا نردۀ تعادل^۱ است. این تمرین در ابتدا می‌تواند با کمک باشد تا از سقوط جلوگیری شود و سپس می‌توان کمک را کم کرد. در صورتی که هیچ یک از این وسایل در دسترس نباشند، تعدادی آجر را از طول، پشت سر هم قرار دهید تا



۱. نردۀ تعادل، یک تخته چوبی کم عرض (حدود ۱۰ سانت) و طول (حدود ۲ - ۳ متر) است که معمولاً در مراکز درمانی یا مدارس از آن برای تعادل استفاده می‌شود.

حس دهلیزی	خرده حیطه	پردازش حسی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تجربه تغییر وضعیت سردر وضعیت های ساکن و پویا	هدف کلی

یک نرده تعادل ساخته شود.

۳. بازی «رد شدن از روی مانع»

مسیری برای نوآموز فراهم کنید که موانعی بر سر راه او قرار داشته باشد. به طور مثال، تعدادی آجر در سر راه او قرار دهید او باید با بلند کردن پایش و عبور از آجرها مسیر را تا پایان طی کند. در انتخاب موانع، توانایی های نوآموز را در نظر بگیرید.

۴. بازی «پله»



بالا و پایین رفتن از پله ها تمرین خوبی برای تغییر وضعیت سر است. این تمرین را می توانید ابتدا با حمایت انجام دهید و به مرور میزان حمایت را کم کنید.

پردازش حسی	خرده‌حیطه	حس دهلیزی
هدف کلی	تجربه تغییر وضعیت سر در وضعیت‌های ساکن و پویا	پیش‌دبستان (آمادگی ۱)



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس دهلیزی	تجربه تغییر وضعیت سر در وضعیت‌های ساکن و پویا	۲. نوآموز تغییر وضعیت سر را در حالت‌های غلتیدن، چهار دست و پا رفتن، راه رفتن و دویدن تجربه می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۴. تغییر وضعیت سر را در حالت دویدن حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۲/۴

بازی «دویدن همراه با توپ»



به نوآموز نشان دهید که چگونه همراه با توپ راه برود و سپس سرعت را افزایش دهد و به حالت دویدن همراه با توپ برسد. اگر دویدن با توپ برای نوآموز دشوار است، می‌توانید به جای توپ از کیسه شن استفاده کنید. در این شرایط، نوآموز کیسه شن را روی زمین با پایش هل دهد.



حسن لامسه

حس لامسه مسئول دریافت لمس سطحی، فشار، درد و حرارت است. یکی از اولین حس‌هایی است که داخل رحم ایجاد می‌شود و نقش مهمی در حفاظت دارد. حس لامسه ما را با محیط‌مان در تماس نگاه می‌دارد. حس لامسه ما از طیفی از گیرنده‌های پوست گرفته می‌شود که پیام‌هایی در مورد فشار، ارتعاش، بافت، دما، درد را از طریق سیستم دستگاه عصبی به مغز مخابره می‌کند. بهتر است تحریکات حس لامسه به دنبال تمرینات حس دهلیزی و حس عمقی انجام شوند؛ چون سطح هوشیاری نوآموز بالاتر رفته است و تمرین‌های لامسه را بهتر متوجه می‌شود. در مورد انجام تمرین‌های حس لامسه ضروری است که به چند نکته توجه کنید:

- یک محیط ساکت و بسته برای انجام تمرین‌های حس لامسه مفیدتر است.
- در صورت امکان بهتر است نوآموز با دست‌وپای برهنه تمرین لامسه را انجام دهد تا تجربه لمسی افزایش یابد، البته در صورتی که نوآموز بتواند تحمل کند.
- نوآموزان لمس را بر روی دست و پا قابل قبول‌تر از صورت و سایر نواحی بدن می‌دانند.
- به طور معمول لمس عمقی بیشتر از لمس سطحی برای نوآموز منفعت دارد.

نشانه‌های بیش‌حسی

- وقتی در صف است نگران است کسی به او برخورد کند.
- به لمس سطحی با پرخاشگری پاسخ می‌دهد.
- از سبک و بافت به خصوصی از لباس اجتناب می‌کند.
- از فعالیت‌های مربوط به تمیزکردن (مانند حمام کردن و کوتاه کردن مو و ناخن) اجتناب می‌کند.
- از پوشیدن لباس‌های زبر، تنگ، یا کلاً ناراحت اجتناب می‌کند.
- بافت‌های خاصی از غذا را دوست ندارد.
- بوسیدن را دوست ندارد و جای آن را پاک می‌کند.
- ممکن است به قطرات باران یا آبی که از دوش می‌ریزد واکنش‌های اجتنابی نشان دهد.
- واکنش بیش از حد نسبت به بریدن دستش یا گاز گرفته شدن نشان می‌دهد.
- از لمس وسایل خیلی سرد یا خیلی گرم اجتناب می‌کند.
- از بستن دکمه یقه و لباس اجتناب می‌کند.

نشانه‌های بیش‌حسی در مدرسه

- از مواد مربوط به درس هنر مانند خمیربازی، رنگ و چسب اجتناب دارد.
- در غذا خوردن مشکل پسند است و هر غذایی را نمی‌خورد.
- تمایلی به شرکت در فعالیت‌های گروهی ندارد.
- کسانی را که نزدیک می‌شوند هل می‌دهد یا به آنها ضربه می‌زند.
- نمی‌تواند زیاد بنشیند.

- از ایستادن در نزدیکی دیگران پرهیز می‌کند.
- از شانه شدن موهایش خوشش نمی‌آید یا برس خاصی را می‌پسندد.
- از لمس محبت‌آمیز خوشش نمی‌آید.
- از بازی‌های کثیف‌کاری مانند شن بازی و خاک بازی خوشش نمی‌آید.
- ممکن است لباس فرم مدرسه را به خاطر جنسش دوست نداشته باشد.

تطابق‌های ضروری برای بیش‌حسی لامسه در کلاس

- هرگز نوآموز را وادار به لمس مواد نکنید.
- موادی مانند خمیر و رنگ را درون یک نایلون به نوآموز ارائه دهید تا خودش تصمیم بگیرد که آن را باز کند یا نکند.
- نوآموز در ابتدا یا انتهای صف بایستد.
- نوآموز لباس راحت بپوشد.
- بگذارید وسایلی مثل خمیر یا شن را با چوب بستنی یا دستکش لمس کند.
- موادی را به نوآموز بدهید که به دست‌ها نچسبند (مثلاً خمیری که چسبندگی نداشته باشد).
- وقتی چیزی را لمس می‌کنید شکلک درنیاورید و بینی‌تان را جمع نکنید، چون او از شما تقلید خواهد کرد.
- از پشت به نوآموز نزدیک نشوید.
- اگر می‌خواهید نوآموز را لمس کنید از قبل به او بگویید: به‌طور مثال: «می‌خواهم صورتت را بشویم، می‌خواهم روی سرت آب بریزم.»
- پیدا کردن راه‌های خلاقانه جهت نشان دادن عاطفه برای آنهایی که آغوش را دوست ندارند؛ برای نمونه یک فشار محکم روی شانه یا قول با انگشت کوچک (به معنی دوستت دارم).
- به او کمک کنید برای خودش محدوده‌هایی تعیین کند.

نشانه‌های کم‌حسی

- درد را خوب احساس نمی‌کند.
- متوجه لمس می‌شود؛ ولی نمی‌تواند جای آن را تشخیص دهد.
- متوجه زخم شدن بدنش نمی‌شود (تحمل غیرعادی نسبت به درد دارد).
- متوجه اشیایی که از دست یا جیبش می‌افتند، نمی‌شود.
- تمیز لمسی او ضعیف است؛ یعنی دو بافت متفاوت مثل زبر و نرم را با لمس نمی‌تواند از هم تشخیص دهد.
- عاشق بازی‌های کثیف‌کاری است.
- اگر به کاری که انجام می‌دهد یا به دست و پایش نگاه نکند، آگاهی بدنی ضعیفی دارد.
- اشتیاق زیادی به لمس همه چیز دارد.

● ظاهر به هم ریخته دارد.

● وقتی با کسی حرف می‌زند بسیار نزدیک می‌ایستد و درکی از فضای شخصی ندارد.

● اشیای نوک‌تیز مثل مداد رادر دست و پایش فشار می‌دهد.

تطابق‌های ضروری برای کم‌حسی لامسه در کلاس

- نوآموز قبل از انجام تکالیف حرکتی ظریف، مقداری فعالیت لامسه انجام دهد. مانند کار با جعبه برنج، جعبه حبوبات، خمیر بازی.
- آموزش با استفاده از واسطه‌های حسی از قبیل حروف خمیری، خمیر ریش تراشی، وسایل ریاضی دارای نقاط برجسته صورت گیرد.
- از فیجت‌های دست استفاده شود. فیجت‌ها، وسایلی هستند که نوآموز در دست نگه می‌دارد و آنها را دستکاری می‌کند و بدین ترتیب نیاز حس لامسه‌اش را تأمین کنند. نمونه‌هایی از فیجت‌ها شامل تاس، توپ کوچک، توپ فشاری و ... هستند.
- مشخص کردن محدوده برای نوآموز با حلقه تا مفهوم فضای شخصی را درک کند.
- بافت زبر روی صندلی و میز نوآموز قرار دهید.

بازی‌های آموزشی

وسایل پیشنهادی مورد نیاز:

سکه، تیله، یخ، برگ، کارتن، خمیر ریش، شامپو برای درست کردن کف، رنگ انگشتی، خمیر بازی، نمک، ماسه، فرش حسی، کتاب حسنی نگو یک دسته گل، گواش، بادکنک، لیوان، کش، صندلی، توپ، باندکشی، عروسک نرم، آرد، گل، حبوبات، برچسب، کتاب بافت‌دار، کاغذ سمباده، خاک، کارت دوخت، دستکش، وسایل کلاژ، موکت، ملحفه، اسباب‌بازی‌های دریایی (صدف، ماهی و...)، عروسک پارچه‌ای بزرگ، قوطی فلزی

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس لامسه
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به لمس، گرما، سرما، درد و ارتعاش	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس لامسه	تعدیل حساسیت نسبت به لمس، گرما، سرما، درد و ارتعاش	۱. تحمل نوآموز نسبت به لمس افزایش می‌یابد.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. به اشیاء و بافت‌های مختلف به صورت خودجوش دست می‌زند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

نکته

- در همه بازی‌های مربوط به بیش‌حسی، در صورتی که نوآموز تمایل به دست زدن به ماده آموزشی نشان نمی‌دهد، از چند راهبرد زیر می‌توانید استفاده کنید:
۱. ابتدا آموزگار با ماده آموزشی بازی کند و نوآموز فقط تماشا کند.
 ۲. نوآموز با استفاده از دستکش به ماده آموزشی دست بزند.
 ۳. نوآموز با استفاده از یک مداد یا چوب بستنی به ماده آموزشی دست بزند.

۱. بازی «فرش حسی»

یک اسباب‌بازی حسی عالی برای نوآموز با اختلال حسی، فرش حسی است. این فرش‌ها قطعات کوچک به هم دوخته از بافت‌های متفاوت پارچه هستند و نوآموز می‌تواند از کف دست یا پاهای خود برای وزن انداختن و راه رفتن روی آن و لمس کردن آن استفاده کند. ابتدا اجازه دهید نوآموز هرچیز



که دوست دارد فرش را لمس کند، یعنی روی آن راه برود، بنشیند، چهار دست و پا راه برود و سپس در مراحل پیشرفته‌تر از نوآموز بخواهید همین فعالیت‌ها را با چشم بسته انجام دهد. نمونه‌هایی از این بافت‌ها شامل پارچه‌های پشمی، توری، خردار، گونی، کتان و... هستند. اگر بیش‌حسی نوآموز زیاد است می‌تواند ابتدا با کفش یا جوراب روی فرش حسی راه برود. بهتر است شروع از بافت نرم به سمت بافت زیر باشد.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس لامسه
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به لمس، گرما، سرما، درد و ارتعاش	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



۲. بازی «نقاشی با رنگ انگشتی»

از نوآموز بخواهید رنگ انگشتی را روی دیوار حمام، روی سینی، یا روی یک مقوای بزرگ و با استفاده از انگشتانش بکشد. بهتر است رنگ را هم با تکتک انگشتان و هم با کف دست روی سطح بمالد. هم از سطح عمودی (دیوار) و هم از سطح افقی (میز و زمین) برای نقاشی کشیدن استفاده کنید. اگر بیش حسی نوآموز زیاد باشد و تمایلی به دست زدن به رنگ نداشته باشد می‌تواند ابتدا با استفاده از قلم‌مو یا گوش پاک‌کن رنگ را روی سطوح بمالد و هر زمان که آمادگی برای استفاده از انگشتانش پیدا کرد قلم‌مو را کنار بگذارد. نکته مهم این است که به هیچ وجه نوآموز را مجبور به استفاده از انگشتان نکنید. در موارد بیش حسی خیلی شدید که نوآموز حاضر نیست حتی قلم‌مو را هم داخل رنگ بزند، بهتر است که ابتدا آموزگار در مقابل نوآموز با رنگ بازی کند و نوآموز فقط مشاهده‌گر باشد.

۳. بازی با «کف»

این بازی با آب در دماهای مختلف با کف انجام شود. با اسفنج و مقداری شامپو که در داخل آب ریخته‌اید مقداری کف تهیه کنید و نوآموز با دست‌هایش با کف بازی کند. در هر نوبت که با آب و کف بازی می‌کنید، دمای آب را تغییر دهید، اما همیشه توجه داشته باشید که میزان گرما و سرمای آب برای نوآموز قابل تحمل باشد. این بازی برای هدف رفتاری ۲/۱ هم کاربرد دارد.

۴. بازی «رنگ‌آمیزی سطوح»

سطوح مختلفی که قابلیت رنگ‌آمیزی دارند تهیه کنید؛ مانند چوب، برگ، سکه، کارتن برجسته، فلز، میوه درخت کاج، آجر و..... از نوآموز بخواهید با قلم‌مو روی آنها را رنگ‌آمیزی کند. در صورت تمایل با انگشت هم می‌تواند آن سطح را رنگ کند.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس لامسه
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به لمس، گرما، سرما، درد و ارتعاش	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس لامسه	تعدیل حساسیت نسبت به لمس، گرما، سرما، درد و ارتعاش	۲. تحمل نوآموزان نسبت به گرما و سرما تعدیل می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. اشیا با دمای متفاوت (سرد و گرم) را تحمل می کند.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

۱. بازی «یخ و تیل»

تکه های کوچک یخ و کمی آب را درون ظرفی (یک لگن) بریزید و در مقابل چشمان نوآموز در هر نوبت، یکی از اقلام زیر را در لگن بریزید و از او بخواهید آنها را از میان آب و یخ پیدا کند این بازی را ابتدا با چشم باز و بعد با چشم بسته انجام دهید:

۱. تیل های رنگی
۲. اسباب بازی های کوچک
۳. حیوانات پلاستیکی
۴. سکه

۲. بازی با «آب گرم و سرد»

تعدادی بطری کوچک را پر از آب گرم و تعدادی را پر از آب سرد کنید و نوآموز به صورت متناوب آنها را جابه جا کند. به این صورت که آموزگار یکی در میان، بطری ها را به دست نوآموز بدهد و او آنها را در یک ردیف قرار دهد یا در یک ظرف بچیند. در مرحله بعد یک ظرف آب گرم و یک ظرف آب سرد تهیه کنید و نوآموز به صورت یکی در میان اسباب بازی های ریز را از داخل ظرف آب گرم و سرد بیرون بیاورد. دقت کنید که آب، خیلی سرد یا خیلی گرم نباشد.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس لامسه
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به لمس، گرما، سرما، درد و ارتعاش	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس لامسه	تعدیل حساسیت نسبت به لمس، گرما، سرما، درد و ارتعاش	۳. تحمل نوآموز نسبت به درد تعدیل می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۳/۱. به سادگی درد ناشی از برخورد ملایم با اشیاء را تحمل می‌کند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۳/۱

۱. بازی «باندپیچی»

نوآموز با دست راست خود، باند را دور دست و بازوی چپش بپیچد و بالعکس. همین کار را با پاهایش انجام دهد. اگر نوآموز قادر به انجام این کار نبود، آموزگار باندپیچی را انجام دهد. البته در ابتدا لازم است آموزگار نحوه کار را به نوآموز نشان دهد.

۲. بازی «ماساژ»

نوآموز با دست راست خود، دست چپش را ماساژ دهد و بالعکس. همین کار را با پاهایش انجام دهد. آموزگار ابتدا خودش به عنوان الگو این کار را روی بدن خودش و روی بدن نوآموز انجام دهد و اگر نوآموز قادر به انجام این کار نبود آموزگار دست و پای نوآموز را ماساژ دهد. توجه داشته باشید که میزان ماساژ با توجه به بیش‌حسی یا کم‌حسی نوآموز باشد تا موجب آزار نوآموز نشود.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس لامسه
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به لمس، گرما، سرما، درد و ارتعاش	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس لامسه	تعدیل حساسیت نسبت به لمس، گرما، سرما، درد و ارتعاش	۴. تحمل نوآموز نسبت به ارتعاش تعدیل می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۴/۱. به صورت خودجوش ارتعاش ناشی از جسم مرتعش را تحمل می کند.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۴/۱

۱. بازی «ارتعاش ۱»

تکه ای بادکنک یک لایه را روی دهانه لیوان بکشید، طوری که دهانه لیوان را بپوشاند. سپس به نوآموز نشان دهید که چگونه با بالا کشیدن میانه بادکنک به سمت بالا و رهاکردن آن ارتعاش ایجاد کند و از آن نترسد. برای این که نوآموز واژه مرتبط با این عمل را بیاموزد از کلمه «لرزیدن» استفاده کنید: «بین بادکنک می لرزه».

۲. بازی «ارتعاش ۲»

یک کش را به دو پایه صندلی ببندید، سپس از وسط آن بگیرید و به عقب بکشید و رها کنید. کش به ارتعاش می افتد. به نوآموز نشان دهید که چگونه با گذاشتن دستش روی کش (به آرامی) ارتعاش را احساس کند. از نوآموز بخواهید خودش کش را به ارتعاش دربیاورد.

۳. بازی «ارتعاش ۳»

نوآموز دست هایش را روی توپ بادی پلاستیکی بگذارد و آموزگار روی توپ ضربه بزند و بگوید: «توپ می لرزد». می توانید این بازی را به صورت نوبتی انجام دهید.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس لامسه
هدف کلی	افزایش توجه لامسه	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس لامسه	افزایش توجه لامسه	۱. توجه نوآموز نسبت به لمس، گرما، سرما، درد و ارتعاش افزایش می یابد.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. متوجه تماس اشیاء با بدن یا در نزدیکی بدنش می شود.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «احساس کن»

بدون جلب توجه، بادکنک یا عروسک نرمی را بردست وپا، سرو پشت نوآموز به نرمی مالش دهید و وقتی نوآموز متوجه مالش شد تماس را قطع کنید. دوباره وقتی حواس نوآموز نیست، تماس را شروع کنید. این بازی را چندین بار تکرار کنید.

۲. بازی «سرسره بازی»

نوآموز روی صندلی بنشیند. یک مهره پلاستیکی (که از برخورد با زمین صدا بدهد) را روی زانویش بگذارید تا سر بخورد و زمین بیفتد. وقتی نوآموز متوجه برخورد مهره با زمین شد، مهره بعدی را روی زانوی او قرار دهید تا سر بخورد و زمین بیفتد.

۳. بازی «افتاد»

چند شیء در لبه میز قرار دهید و در حالی که نوآموز مشغول بازی با یک اسباب بازی دیگری یا نقاشی است، به آرامی یکی از آن اشیایی که لبه میز قرار دارند را به زمین بیاندازید. وقتی نوآموز متوجه افتادن شیء شد با چهره متعجب و گفتن کلمه «افتاد» واکنش نشان دهید. اما اگر پس از چندین بار تلاش او باز هم متوجه افتادن شیء نشد، ابتدا توجه او را به سمت شیء جلب کنید و سپس شیء را بیاندازید و چهره متعجب و بیان کلمه «افتاد» را نشان دهید.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس لامسه
هدف کلی	تجربه محرک های لمس سطحی، گرما، سرما، درد و ارتعاش	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس لامسه	تجربه محرک های لمس سطحی، گرما، سرما، درد و ارتعاش	۱. نوآموز با محرک های لمس سطحی آشنا می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. محرک های مربوط به لمس سطحی را حداقل ۵ جلسه تجربه کرده باشد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «حسنی نگویه دسته گل»

آموزگار داستان «حسنی نگو یک دسته گل» را به صورت خلاصه و با تأکید بر نکات کلیدی همراه با تصاویر کتاب برای نوآموز تعریف کند و همزمان با تعریف داستان، حرکاتی مثل شستن دست، حمام کردن، شانه زدن مو و... را روی بدن خودش اجرا کند و بعد نوآموز روبروی آینه روی بدن خودش اجرا کند. در این بازی نوآموز هم می تواند به صورت نمایشی سرخود را بشوید و آموزگار با هدف مالش سر نوآموز به صورت آهسته و آرام از فرق سر در جهت های مختلف با حرکات چرخشی دست و سر نوآموز را ماساژ دهد.

۲. بازی «اثر انگشت»

از نوآموز بخواهید روی نمک، آرد، ماسه یا خمیر نوک انگشتانش را فشار دهد، به گونه ای که اثر انگشتش را روی آنها بگذارد. این بازی برای نوآموزانی که نسبت به گرفتن ناخن ها حساس هستند، توصیه می شود.

۳. بازی «اثر دست و پا»

کف دست های نوآموز را به رنگ انگشتی آغشته کنید و او کف دستش را روی کاغذها یا روزنامه هایی که روی زمین پهن کرده اید، بزند تا اثر کف دستش روی کاغذ بیفتد. همین کار را با کف پا انجام دهید.

۴. بازی «درست کردن خمیر»



آرد را در ظرف بزرگی بریزید و به آن آب اضافه کنید و همراه با نوآموز با دست آرد را آنقدر ورز دهید تا به شکل خمیر دربیاید. برای تحریک بیشتر حسی می توانید رنگ های خوراکی یا اکلیل نیز در آن بریزید. تا جایی که نوآموز همکاری می کند، سعی کنید همه مراحل را خودش انجام دهد.

حس لامسه	خرده‌حیطه	پردازش حسی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تجربه محرک‌های لمس سطحی، گرما، سرما، درد و ارتعاش	هدف کلی



۵. بازی «آشپزخانه گلی»

آشپزخانه گلی یک انتخاب محبوب برای همه نوآموزان است. فضایی ایجاد کنید تا نوآموزان بتوانند با استفاده از گل، آب، کاسه و ظروف مختلف آزمایش کنند، بداهه‌پردازی و خلق کنند. برخی از نوآموزان ممکن است وانمود کنند که کیک یا شام می‌پزند، درحالی‌که برخی دیگر ممکن است از له کردن، برداشتن و تبدیل گل به صورت اشکال مختلف لذت ببرند.



۶. بازی «سطل حبوبات»

درون جعبه یا سطل حبوباتی مانند برنج، گندم، ارزن و یا حتی وسایل ریزی مثل تیل و مهره بریزید و نوآموزان با بردن دست داخل آنها و حرکت دادن آنها، تحریک حسی دریافت می‌کنند. توجه داشته باشید که بهتر است هر بار فقط یکی از این مواد داخل جعبه باشد.

۷. بازی «خوراکی‌ها»

فعالیت‌های حسی خوردنی برای نوآموز با اختلال طیف اتیسم عالی هستند، زیرا اگر نوآموز دست‌هایش را در دهانش بگذارد، ضرری ندارد. غذاهای نیمه جامد، مانند سس شکلات، شاه‌توت، پوره سیب و ماست را انتخاب کنید و همراه با او با ترکیب کردن آنها با دست اثری هنری خلق کنید که ظاهر، بو و طعم ویژه‌ای داشته باشد.

۸. بازی «ژله»

این یکی دیگر از فعالیت‌های حسی خوراکی است که شامل پنهان کردن اسباب‌بازی‌ها در داخل کاسه‌های ژله است. اسباب‌بازی‌ها را در قالب‌های مختلف ژله بریزید، محلول ژله را داخل آن بریزید و در یخچال بگذارید. نوآموزان باید هر طور که می‌توانند اسباب‌بازی‌ها را از ژله نرم و لرزان خارج کنند. به طور مثال، با استفاده از دست یا با استفاده از قاشق.

۹. بازی «تابلوی حسی»

پارچه‌هایی با بافت‌های مختلف را به صورت چهل تکه به هم بدوزید و روی دیوار نصب کنید، جایی که دست نوآموزان به راحتی به آن برسد و در محل عبور آنها باشد. به آنها نشان دهید چگونه دست‌هایشان را روی آن بکشند و همه بافت‌ها را لمس کنند.

حس لامسه	خرده حیطه	پردازش حسی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تجربہ محرک های لمس سطحی، گرما، سرما، درد و ارتعاش	هدف کلی 

۱۰. بازی «حمام»

لیف هایی با چند جنس متفاوت (به طور مثال، مخمل، تور، پارچه نخی و گونی) داشته باشید و نوآموزان وانمود کنند درحالی که لیف ها را در دست دارند، دست و پایشان را می شویند. از والدین بخواهید همین کار را داخل حمام هم انجام دهند.

۱۱. بازی «قل خوردن»

پارچه های مختلفی را روی زمین پهن کنید و نوآموز روی آنها قل بخورد. هر بار یکی از پارچه ها را پهن کنید. فرش و موکت هم بافت های مناسبی محسوب می شوند. پارچه های مناسب مخمل، پارچه خردار، پارچه ساتن هستند.

۱۲. بازی «حروف و اعداد»

با اجناس مختلف مثل فوم، پلاستیک، کاغذ سمباده و مقوا، حروف و اعداد را درست کنید و از نوآموز بخواهید آنها را دستکاری کند و با آنها بازی کند.

۱۳. بازی «حیوانات»

با حیوانات عروسکی که جنس های مختلفی دارند؛ مانند پولیش، پر، مو و غیره بازی کنند.

۱۴. بازی «خمیر روزنامه»

روزنامه ها را در آب خیس کنید و با چنگ زدن آن را تبدیل به خمیر کنید. با آن خمیر چیزهایی مثل توپ یا عروسک بسازید. چیزهایی را که ساخته اید در آفتاب بگذارید تا خشک شوند و بعد نوآموز آنها را رنگ کند.

۱۵. بازی «مچاله کردن»

کاغذهای صدادار مانند روزنامه را در اختیار نوآموز قرار دهید تا آنها را مچاله کند و داخل سطل بیندازد.

۱۶. بازی «برچسب»

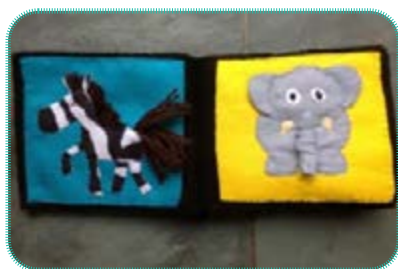
ابتدا اطمینان یابید که نوآموز نسبت به برچسب حساسیت نداشته باشد. سپس روی قسمت های مختلف بدن او مانند صورت، دست، پا و کمرش برچسب کاغذی مورد علاقه اش را بچسبانید و از نوآموز بخواهید آنها را از روی پوستش بردارد.

حس لامسه	خرده حیطه	پردازش حسی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تجربه محرک‌های لمس سطحی، گرما، سرما، درد و ارتعاش	هدف کلی



۱۷. بازی «شعرهای انگشتی»

همراه با نوآموز آوازه‌های انگشتی (آوازهایی که با حرکت انگشتان خوانده می‌شوند) مثل لی لی حوضک را بخوانید، شمارش انگشتان به صورت مشت کردن دست و یکی یکی باز کردن انگشتان و دست زدن را تمرین کنید.



۱۸. بازی «خواندن و لمس کردن کتاب بافت دار»

درست کردن کتاب‌های بافت دار کار دشواری نیست. ۴۰ تا ۵۰ ورق پارچه نمدی که روی آن با تکه‌های نمد، خانه، آدم و درخت دوخته شده‌اند، برای نوآموز جذاب هستند و لمس نوآموز را تقویت می‌کنند.

۱۹. بازی «ردگیری خطوط روی کاغذ سمباده»

خطوط صاف، منحنی و شکسته را با استفاده از کاغذ سمباده درست کنید و روی کارت بچسبانید. از نوآموز بخواهید انگشت اشاره را در جهت صحیح خطوط، روی آنها بکشد.

۲۰. بازی «باغبانی»

مقداری خاک تهیه کنید. به نوآموز بگویید که می‌خواهید دانه بکارید. دانه‌هایی مثل لوبیا در اختیار او قرار دهید تا او با جابه‌جا کردن خاک (با دست، با بیلچه، با قاشق و...) آنها را بکارد. به نوآموز یاد دهید چگونه گیاهش را آبیاری کند و مقابل آفتاب بگذارد.



۲۱. بازی «دوختن»

یکی از فعالیت‌هایی که به لامسه خیلی کمک می‌کند، دوخت است. از اسباب بازی دوخت استفاده کنید تا نوآموز عمل دوختن را یاد بگیرد.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس لامسه
هدف کلی	تجربه محرک‌های لمس سطحی، گرم، سرما، درد و ارتعاش	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



۲۲. بازی «نقاشی با انگشتان»

در یک سینی لبه دار مقداری شن بریزید و با خط کش سطح شن‌ها را صاف کنید. از نوآموز بخواهید روی شن‌ها نقاشی بکشد. به جای شن (باتوجه به میزان تحمل لمسی نوآموز) از آرد یا نمک هم می‌توانید استفاده کنید.

۲۳. بازی «کلاژ بافت دار»

اشیا بافت دار تهیه کنید مثل پارچه‌های مختلف، کاغذ شکلات، ماکارونی، مقوایی با بافت متفاوت و به نوآموز کمک کنید کلاژهای متفاوت و رنگارنگ با آنها بسازد.

۲۴. بازی «دستکش حسی»

از دستکش‌های زمستانی نوآموز استفاده کنید و مانند شکل، اشیایی روی آن بدوزید (برای این کار از خانواده کمک بگیرید) تا نوآموز هنگام به دست کردن آنها، خود به خود آنها را لمس کند. می‌توانید پس از مدتی (مثلاً یک هفته) نوع وسایلی که روی دستکش دوخته‌اید را عوض کنید. وسایل پیشنهادی برای دوخت روی دستکش شامل انواع دکمه، انواع نوارهای ضخیم، انواع کاموهای ضخیم و انواع پولک و مهره و... است.



۲۵. بازی «سینه خیز روی سطوح مختلف»

از نوآموز بخواهید روی فرش، موکت، پتو، ملحفه، تشک و ... سینه خیز برود.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس لامسه
هدف کلی	تجربه محرک‌های لمس سطحی، گرما، سرما، درد و ارتعاش	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس لامسه	تجربه محرک‌های لمس سطحی، گرما، سرما، درد و ارتعاش	۲. نوآموز با محرک‌های گرما و سرما آشنا می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. محرک‌های مربوط به دما (سرما و گرما) را حداقل ۵ جلسه تجربه کرده باشد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

بازی «دریای حسی»

داخل یک ظرف بزرگ، شن بریزید و روی آن آب اضافه کنید. داخل این ظرف از اسباب بازی‌های دریایی مثل ماهی، کشتی، ستاره دریایی، صدف، سنگ و غیره استفاده کنید. نوآموز اسباب بازی‌ها را در آب حرکت دهد. ابتدا می‌توانید خود، الگو شوید و بازی وانمودی با آنها را به نوآموز نشان دهید. در هر بار تمرین، از آب با دماهای متفاوت استفاده کنید.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس لامسه
هدف کلی	تجربه محرک های لمس سطحی، گرما، سرما، درد و ارتعاش	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس لامسه	تجربه محرک های لمس سطحی، گرما، سرما، درد و ارتعاش	۳. نوآموز با محرک های درد آشنا می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۳/۱. محرک های مربوط به درد را حداقل ۵ جلسه تجربه کرده باشد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۳/۱

۱. بازی « ساندویچ »

یک ملحفه بزرگ روی زمین پهن کنید. نوآموز روی یکی از لبه های ملحفه دراز بکشد و شروع کنید به غلتاندن نوآموز و ملحفه با هم، تا ملحفه دور نوآموز پیچانده شود، اما سر و گردن و دست های او از ملحفه بیرون باشند. پس از این که ملحفه کاملاً دور نوآموز پیچیده شد نوآموز می تواند دمر بخوابد و بازی هایی مثل نقاشی، ساختمان سازی و غیره انجام دهد یا طاق باز بخوابد و بازی هایی مثل تماشای کتاب یا گوش دادن به قصه انجام دهد.

۲. بازی « بغل کردن »

نوآموز عروسک پارچه ای بزرگ یا بالشت بزرگ را محکم در آغوش بگیرد و فشار دهد. برای این که نوآموز بتواند مدتی در این شرایط باقی بماند. به او یاد دهید برای عروسکش لالایی بگوید یا اگر گفتار ندارد عروسک را در آغوش بگیرد و حرکت ریتمیک لالایی را انجام دهد. مثل کاری که برای خواباندن کودک انجام می شود.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس لامسه
هدف کلی	تجربه محرک‌های لمس سطحی، گرم، سرما، درد و ارتعاش	دوره	پیش‌دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس لامسه	تجربه محرک‌های لمس سطحی، گرم، سرما، درد و ارتعاش	۴. نوآموز با محرک‌های ارتعاش آشنا می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۴/۱. محرک‌های مربوط به ارتعاش را حداقل ۵ جلسه تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۴/۱

۱. بازی «لرزش ۱»

گوشی تلفن همراه را در حالت ارتعاش قرار دهید و آن را روی یک قوطی فلزی بگذارید. اجازه دهید نوآموز صدای خاصی که ارتعاش روی فلز ایجاد می‌کند را بشنود. این تمرین را روی شیشه، چوب و سایر وسایل نیز انجام دهید.

۲. بازی «لرزش ۲»

جهت تجربه ارتعاش می‌توان از وسایل ایجادکننده ارتعاش استفاده کرد؛ مانند بالشت ارتعاشی. اما در صورت موجود نبودن این وسایل، از وضعیت ارتعاش گوشی نیز می‌توان استفاده کرد. گوشی را در وضعیت ارتعاش قرار دهید و آن را روی قسمت‌های مختلف بدن نوآموز که استخوان به پوست نزدیک‌تر است از جمله روی مفاصل (آرنج، زانو و بند انگشتان) قرار دهید. البته توجه داشته باشید که نباید نوآموز را بترسانید و این کار را با ملایمت و به صورت بازی انجام دهید. سپس نوآموز می‌تواند خودش این کار را انجام دهد. شاید بهتر باشد ابتدا این کار را روی بدن خودتان انجام دهید تا ترس نوآموز بریزد.



حسن بینایی

حس بینایی شامل چشم‌ها، عصب بینایی و قشر بینایی در مغز است که دیدن را برای انسان میسر می‌کنند. در تمرینات مربوط به حس بینایی نکته مهم جداسازی حرکات چشم از حرکات سر است، بدین معنی که ضروری است چشم به صورت مستقل از سر به تعقیب شیء در حال حرکت بپردازد؛ بنابراین در تمرینات زیر ابتدا تمرین‌هایی که حرکت چشم و سر به صورت توأم انجام می‌شوند ذکر گردیده است و به دنبال آنها تمریناتی آمده‌اند که حرکت چشم مستقل از حرکت سر است.

نشانه‌های بیش‌حسی

- به نورهای درخشان حساس است.
- در برابر نور یک چشم یا هر دو چشم را می‌بندد یا می‌پوشاند یا گریه می‌کند یا سردرد می‌گیرد.
- گاهی با چشمان نیمه‌بسته نگاه می‌کند.
- حرکت اشیاء و افراد او را بی‌قرار می‌کند.
- هنگام فعالیت‌های نوشتاری به سرعت خسته می‌شود.
- در اتاق‌های خیلی روشن یا مکان‌هایی که رنگ روشن دارند نمی‌تواند کار کند و اتاق‌های کم‌نور را ترجیح می‌دهد.
- از بازی در تاریکی می‌ترسد.
- دیدن تلویزیون باعث خستگی او می‌شود.
- بعد از تماشای تلویزیون چشمانش پر آب هستند یا سردرد می‌گیرد.

نشانه‌های بیش‌حسی در مدرسه

- از تماس چشمی دوری می‌کند.
- مدت طولانی نمی‌تواند چشمانش را روی کاری که انجام می‌دهد متمرکز نگه دارد.
- محرک‌های بینایی مثل حرکت، دکوراسیون، اسباب‌بازی و در و پنجره به راحتی حواسش را پرت می‌کند.
- اکثر اوقات چشمانش را می‌مالد.

تطابق‌های ضروری برای بیش‌حسی بینایی در کلاس

- استفاده از کلاه نقاب‌دار یا عینک‌آفتابی
- خلوت کردن کلاس و جمع کردن کارهای هنری آویزان
- استفاده از میزهایی که دیواره دوطرفه دارند یا استفاده از دیوارک بین میز نوآموز و میز سایر نوآموزان
- استفاده از نور طبیعی در کلاس (حتی‌الامکان لامپ روشن نکنید و از نور خورشید استفاده کنید).
- کم کردن آویزهای کلاسی

- در صورت ضرورت از نور مصنوعی ملایم استفاده کنید.
- از نور مهتابی استفاده نکنید.
- از وسایلی که منعکس کننده نور هستند مانند آینه در کلاس با احتیاط استفاده شود.
- در صورت امکان رنگ دیوارها و وسایل کلاس مانند میز و صندلی‌ها منعکس کننده نور نباشند.

نشانه‌های کم‌حسی

- فقط طرح کلی شیء را می‌بیند.
- دستش را به طور مکرر روی اشیاء حرکت می‌دهد.
- دستش را به طور مکرر روی چشم‌هایش می‌کشد.
- عاشق نور درخشان است.
- عاشق نور خورشید است.
- عاشق رنگ‌های درخشان و انعکاس نور است.
- ناتوان در کنترل حرکات چشم و ردگیری اشیای متحرک است.
- دوربینی دارد.
- در ادراک بینایی مشکل دارد.

نشانه‌های کم‌حسی در مدرسه

- بیشتر بر جزئیات تمرکز می‌کند و کل را نمی‌بیند.
- در ردگیری اشیاء مشکل دارد.
- در بیان تفاوت رنگ، شکل و اندازه اشیاء مشکل دارد.
- روابط فضایی بین اشیاء را اشتباه برآورد می‌کند (مثل فاصله اشیاء، اندازه اشیاء نسبت به هم).
- هنگام خواندن یک متن، به جای حرکت چشم‌ها، سرش را حرکت می‌دهد.
- در ردگیری حروف در یک خط مشکل دارد.
- پیدا کردن شیء در میان سایر اشیاء برایش دشوار است، مثل پیدا کردن یک لباس در کشو.
- در درست کردن پازل، قیچی کردن و فعالیت‌های ظریف مشکل دارد.
- تفاوت تصاویر را نمی‌تواند پیدا کند.
- شیب‌دار می‌نویسد.
- از فعالیت‌های نوشتاری خسته می‌شود.

تطابق‌های ضروری برای کم‌حسی بینایی در کلاس

- استفاده از یک برنامه دیواری
- استفاده از زمان سنج و ساعت شنی
- استفاده از مازیک هایلایت

بازی‌های آموزشی

وسایل پیشنهادی موردنیاز:

دو عدد چراغ قوه، تیل، کاغذهای رنگی، ریس، رنگی الکتریکی، لامپ با نور رنگی، کاغذ براق یا شاین‌دار، کاغذ شب‌رنگ، بادکنک رنگی، وسایل تهیه پوستر، تعدادی توپ، برچسب، ماشین باتری‌دار، اسباب‌بازی نوری، ماشین



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس بینایی
هدف کلی	تعدیل حساسیت به نور	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
س ب ن ا	تعدیل حساسیت به نور	۱. تحمل نوآموز نسبت به نور تعدیل می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱.۱. در نور بازی و فعالیت می کند. ۱.۲. چشم هایش را در برابر نور تنگ نمی کند، نمی بندد، نمی مالد و به نور خیره نمی شود.

بازی های مرتبط با اهداف رفتاری ۱.۱ و ۱.۲

۱. بازی «آسمان رنگارنگ»

یک زیرانداز روی زمین پهن کنید و نوآموز به صورت طاق باز روی آن دراز بکشد. آموزگار لامپی را که نورهای رنگی چرخان دارد، روشن کند (این لامپ ها با قیمت نسبتاً ارزان از الکتریکی ها قابل خریداری هستند) تا نور آن روی سقف بیفتد. نوآموز سقف را تماشا کند و آموزگار برای اینکه توجه نوآموز را جلب کند، نورها و چرخش آنها را به او نشان دهد و راجع به آنها با او حرف بزند.

۲. بازی «کاغذهای براق یا شاین دار»

از نوآموز بخواهید کاغذهای براق را قیچی کند و آنها را روی مقوا بچسباند و با آنها کاردستی درست کند. اگر نوآموز قیچی کردن بلد نیست، پاره کردن کاغذ را به او یاد دهید و تکه های پاره شده را روی کاغذ بچسباند. حتی اگر پاره کردن کاغذ را هم بلد نیست، کاغذها را مچاله کند و روی آنها دست بکشد، نگاه کند.

۳. بازی «روشن - خاموش»

در ابتدای ورود نوآموز به کلاس از او بخواهید لامپ کلاس را خاموش کند یا به او کمک کنید تا آن را خاموش کند. درگیر شدن نوآموز در فعالیت ها اهمیت اساسی در یادگیری دارد. در حالی که لامپ خاموش است و پرده ها هم کشیده هستند (یعنی اتاق نیمه تاریک است)، چند دقیقه در کلاس بازی کنید. سپس از نوآموز بخواهید لامپ را روشن کند و چند دقیقه با لامپ روشن بازی تان را ادامه دهید. بازی در حالت روشن و خاموش را حداقل ۵ بار ادامه دهید، مگر اینکه نوآموز بترسد.

۴. بازی «چراغ قوه»

اتاق را نیمه تاریک کنید (پرده ها را بکشید و لامپ را خاموش کنید) و یک چراغ قوه پرنور بردارید. نور چراغ قوه را روی یک شیء که داخل کمد یا روی میز است بیندازید و بگویید: «اوه، یک ماشین». این کار را با چند شیء تکرار کنید. سپس لامپ را روشن کنید و یکی دو دقیقه صبر کنید تا چشم های نوآموز به



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس بینایی
هدف کلی	تعدیل حساسیت به نور	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

نور عادت کند. چراغ قوه را به دست نوآموز دهید و بگویید: «نوبت تو». از او بخواهید همان بازی را انجام دهد. در صورتی که نوآموز از نظر زبان و گفتار ضعیف باشد، وقتی او نور را روی شیء می اندازد، شما می توانید نام شیء را بگویید. سعی کنید این بازی را به صورت نوبتی حداقل ۵ بار انجام دهید.

۵. بازی «ریسه رنگی»

یک ریسه رنگی الکتریکی در کلاس دور قسمتی از کلاس (به طور مثال، تابلوی کلاس) تعبیه کنید و کلید «روشن - خاموش» آن را در محلی قرار دهید که در دسترس نوآموز باشد. لامپ کلاس را خاموش کنید و به نوآموز یاد دهید که ریسه را روشن کند و چشمک زدن آن را چند ثانیه تماشا کند. برای اینکه صبر کردن را هم یاد بگیرد می توانید بسته به تحمل نوآموز، چند شماره (به طور مثال تا ۱۰) بشمارید. سپس نوآموز ریسه را خاموش کند. این بازی را حداقل ۵ بار انجام دهید و سپس کلید آن را از دسترس نوآموز خارج کنید.

۶. بازی «بلوک های شب رنگ»

چند برگ کاغذ شب رنگ تهیه کنید و آنها را به صورت اشکال هندسی برش بزنید. لامپ کلاس را خاموش کنید و در اتاق نیمه تاریک، آن اشکال را کنار هم بگذارید و ماشین، خانه، آدم، ... بسازید.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس بینایی
هدف کلی	تعدیل حساسیت به محرک های بینایی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس بینایی	تعدیل حساسیت به محرک های بینایی	۱. تحمل نوآموز نسبت به محرک های بینایی تعدیل می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. محیط هایی که محرک های بینایی شلوغ دارند (پوستر و آویزها) را تحمل می کند.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «تزیین اتاق»

کلاس را با آویزهای کاغذی رنگی، کاغذ دیواری رنگی یا کاغذ دیواری شاین دار تزیین کنید.

۲. بازی «آویزهای کلاس»

به نوآموز بگویید: «جشن تولد است و باید بادکنک ها را به کلاس آویزان کنیم. از او کمک بگیرید و بادکنک ها را به طناب هایی که در کلاس بسته اید، آویزان کنید. حداقل یک هفته بادکنک ها در کلاس بمانند، مگر اینکه بهم ریختگی نوآموز زیاد باشد.

۳. بازی «پوستر کلاس»

با کمک نوآموز یک پوستر با موضوع مورد علاقه او درست کنید. به طور مثال، اگر نوآموز به یک شخصیت کارتونی علاقمند است، تصاویری از آن شخصیت را روی یک مقوای بزرگ بچسبانید و مقوا را با وسایل مختلف تزیین کنید و سپس پوستر را با کمک نوآموز روی دیوار نصب کنید. طوری که در دسترس او باشد (حداقل یک هفته). بهتر است پوستر بعدی موضوع مورد علاقه او نباشد. برای تهیه پوستر از خانواده کمک بگیرید.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس بینایی
هدف کلی	افزایش توجه بینایی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۵ ۳ ۳ ۳	افزایش توجه بینایی	۱. توجه بینایی نوآموز افزایش می یابد.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. متوجه محرک های بینایی ارائه شده در میدان بینایی اش می شود.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «این چی بود؟»

وقتی نوآموز در حال انجام یک بازی است (یعنی سرش پایین است)، یک اسباب بازی را در سمت راست یا چپ صورت او حرکت دهید. او باید متوجه اسباب بازی بشود و سرش را بالا بیاورد. اگر اسباب بازی را ندید، آن را نزدیک تر و پایین تر بیاورید طوری که بیشتر در معرض دید او باشد و متوجه اسباب بازی بشود. دوباره صبر کنید تا مشغول بازی خودش شود و یک بار دیگر اسباب بازی را وارد میدان بینایی اش کنید. این فرایند را حداقل ۵ بار تکرار کنید.

۲. بازی «جستجو»

به نوآموز بگویید توپ هایی را که در کلاس هستند، پیدا کند. توپ های مختلف را در مکان های واضح و نیمه واضح قرار دهید. غیر از توپ، با اشیاء دیگر مثل مداد، کتاب، مهره نیز می توانید این بازی را انجام دهید. البته برای شروع بهتر است، اشیاء بزرگتر باشند (مثل توپ).

۳. بازی «چراغ چشمک زن»

وقتی نوآموز در حال رنگ آمیزی است، آموزگار روبروی او بنشیند و هر از گاهی یک چراغ قوه را به صورت چشمک زن روشن و خاموش کند. با افزایش توجه بینایی نوآموز، او متوجه چراغ چشمک زن خواهد شد و آموزگار می تواند فاصله اش را با نوآموز بیشتر کند تا توجه بینایی نوآموز بیشتر شود.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس بینایی
هدف کلی	بهبود حرکات چشم	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
سینه	بهبود حرکات چشم	۱. تثبیت بینایی، تعقیب بینایی و جدا شدن حرکت چشم ها از حرکت سر در نوآموز بهبود می یابد.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. چشمهایش را روی یک محرک ثابت، برای مدت زمان مناسب (مانند همسالان خود) ثابت نگه می دارد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «برچسب را پیدا کن»

برچسب هایی با رنگ روشن را به صورت تصادفی روی یک صفحه سفید بچسبانید. نوآموز را تشویق کنید تا برچسب خاصی را پیدا کند، به طور مثال، یک شکل خاص (ماشین ها) یا یک رنگ خاص (زرد ها). اگر نوآموز آگاهی به هیچ کدام از این طبقه ها نداشت، فقط از او بخواهید یک برچسب پیدا کند و انگشتش را روی آن بگذارد و او را تشویق کنید. به تدریج تعداد برچسب ها را افزایش دهید یا آنها را ریزتر انتخاب کنید تا مدت بیشتری به آنها نگاه کند.

۲. بازی «نور را نشان بده»

مرحله اول: آموزگار با استفاده از چراغ قوه قلمی یا لیزری در یک محیط نیمه تاریک، نور را روی قسمت های مختلف دیوار و سقف اتاق می اندازد و از نوآموز می خواهد انگشتش را روی لکه نور که روی دیوار است، بگذارد یا با انگشت به آن اشاره کند.

مرحله دوم: در این مرحله نوآموز نیز یک چراغ قوه در دست دارد و مکان مشخص شده توسط آموزگار را با نور چراغ قوه خودش نشان می دهد.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس بینایی
هدف کلی	بهبود حرکات چشم	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۵ ر ز ن	بهبود حرکات چشم	۱. تثبیت بینایی، تعقیب بینایی و جدا شدن حرکت چشم‌ها از حرکت سر در نوآموز بهبود می‌یابد.	نوآموز در پایان آموزش: ۱،۲. محرک بینایی را در جهات مختلف (عمودی، افقی و دایره‌ای) با چشم و سر تعقیب می‌کند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۲

۱. بازی «بادکنک رنگی»

یک بادکنک رنگی را در مقابل چشم نوآموز باد کنید و ضربه آرامی به آن بزنید تا به هوا رود. نوآموز را تشویق به تماشای حرکت بادکنک کنید. اجازه دهید بادکنک روی زمین بنشیند و نوآموز با چشمانش حرکت آن را دنبال کند. سپس در جهات مختلف به بادکنک ضربه بزنید (بالا، پایین، راست و چپ) تا تعقیب بینایی را در نوآموز تقویت کنید.

۲. بازی «رانندگی ماشین»

از نوآموز بخواهید ماشین اسباب بازی را در خیابانی که روی میز یا زمین کشیده‌اید، با دستش راه ببرد. سعی کنید خیابانی که می‌کشید جهات مختلف داشته باشد و نوآموز مجبور شود ماشین را در جهات افقی، عمودی و دایره‌ای حرکت دهد. البته ابتدا از جهت مستقیم وساده شروع کنید.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس بینایی
هدف کلی	بهبود حرکات چشم	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۵ بینایی	بهبود حرکات چشم	۱. تثبیت بینایی، تعقیب بینایی و جدا شدن حرکت چشمها از حرکت سر در نوآموز بهبود می یابد.	نوآموز در پایان آموزش: ۱.۳. محرک بینایی را بدون حرکت سر و فقط با چشمهایش تعقیب می کند.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۳

۱. بازی «برچسب کو»

دور تا دور تخته کلاس تعدادی برچسب بچسبانید. نوآموز روبروی تخته بنشیند و از او بخواهید برچسب خاصی را نگاه کند. می توانید به آرامی سر او را نگه دارید تا فقط با چشمهایش به برچسبها نگاه کند. حتی می توانید برای نوآموزان ضعیف تر، خودتان محل برچسب را با اشاره نشان دهید و آنها به آن جهت نگاه کنند.

نکته مهم آن است که فقط چشمها حرکت کنند و سر نباید حرکت کند.

۲. بازی «مهره کج رفت»

نوآموز بنشیند و مهره های کوچک رنگی را روی زمین به سمت دیوار قل دهید و همراه با نوآموز قل خوردن آنها را نگاه کنید و از این بازی لذت ببرید. بعد از اینکه نوآموز بازی را یاد گرفت، مهره ها را به جهات مختلف قل دهید و به آرامی سر نوآموز را با دست نگه دارید تا فقط با چشم آنها را تعقیب کند.

نکته مهم آن است که فقط چشمها حرکت کنند و سر نباید حرکت کند.

۳. بازی «دنبال کردن شیء متحرک»

از نوآموز بخواهید حرکت اسباب بازی متحرکی مانند ماشین یا هواپیما را با چشم دنبال کند. بدین منظور می توانید از اسباب بازی های باتری دار یا کوکی استفاده کنید و نوآموز با چشم، حرکت کردن آنها را نگاه کند.

نکته مهم آن است که فقط چشمها حرکت کنند و سر نباید حرکت کند.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس بینایی
هدف کلی	تجربه محرک‌های بینایی متفاوت	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
سایه	تجربه محرک‌های بینایی متفاوت	۱. نوآموز نورهای درخشان، رنگی و سایه را تجربه می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱٫۱. نورهای درخشان و رنگی (تجهیزات نوری از قبیل ریسه‌های نور) را تجربه کرده باشد. ۱٫۲. با استفاده از چراغ قوه سایه درست می‌کند و سایه را نشان می‌دهد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱٫۱

۱. بازی «نور درخشان»

اجازه دهید نوآموز در اتاق نیمه‌تاریک با یک اسباب‌بازی که نور تولید می‌کند بازی کند.

۲. بازی «توپ درخشان»

روی یک توپ، برچسب‌های شب‌رنگ بچسبانید و در اتاق نیمه‌تاریک توپ را به سمت نوآموز قل دهید تا او آن را بگیرد و با شما توپ بازی کند.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۱٫۲

بازی «سایه بساز»

- با استفاده از چراغ قوه و یک وسیله سایه بسازد.
- در روزهای آفتابی، در حیات مدرسه، سایه خودش و اشیای مختلف را بسازد و آنها را تماشا کند.



حس شنوایی

این حس مسئول دریافت صداها است. ارگان حسی آن گوش است و اطلاعات از هر گوش به قشر شنوایی نیمکره مخالف می‌رود.

نشانه‌های بیش‌حسی

- صداهایی که دیگران را اذیت نمی‌کند، نوآموز را آزار می‌دهد.
- در ارتباط کلامی و صحبت کردن، مشکل دارد.
- صداهاى بلند به راحتی حواس نوآموز را پرت می‌کند.
- در برخورد با صدای بلند دست‌هایش را روی گوشش می‌گذارد، فرار می‌کند یا گریه می‌کند.
- از برخی صداها مثل صدای سیفون دست‌شویی، جاروبرقی، پارس سگ، زنگ و... می‌ترسد.
- صداهاى پس‌زمینه محیطی مانند صدای پنکه یا یخچال، نوآموز را اذیت می‌کند یا حواسش را پرت می‌کند.
- از رفتن به سینما و کنسرت پرهیز می‌کند.
- برخی افراد را به خاطر صدایشان دوست دارد.
- برای اجتناب از صدا، در مکان‌های مختلف مخفی می‌شود.

نشانه‌های بیش‌حسی در مدرسه

- نمی‌تواند در یک اتاق پر صدا به یک صدای خاص توجه کند.
- قبل از پاسخ‌دادن، به دیگران نگاه می‌کند.
- مکرراً از بچه‌ها می‌خواهد ساکت باشند، آواز نخوانند و حرف نزنند.

تطابق‌های ضروری برای بیش‌حسی شنوایی در کلاس

- در را ببندید.
- نوآموز در مکان‌های عمومی با هدفون موسیقی آرامش‌بخش یا مورد علاقه بشنود.
- نوآموز در محیط‌های پرسرو صدا از هدفون‌های قطع صدای محیط استفاده کند (به طور مثال، در سالن ناهارخوری).
- به نوآموز در مورد صدایی که منتظرش هستید، آگاهی دهید.
- با استفاده از هدفون یا بدون آن، موسیقی آرام‌بخش مانند صدای طبیعت و موسیقی سفید گوش کند (به بهتر خوابیدن و بهتر درس خواندن کمک می‌کند).
- از مترونوم^۱ برای ایجاد صدای یکنواخت و پی‌درپی جهت ایجاد آرامش استفاده کنید.
- نوآموز را دور از منبع صدا (مثل راهروها) نشانید.

۱. مترونوم: ابزار تمرینی موسیقی است که ضربات یکنواخت و پی‌درپی ایجاد می‌کند.

- اطرافیان نوآموز با صدای بلند صحبت نکنند.
- برای جلب توجه نوآموز از سرنخ‌های بینایی استفاده کنید نه از صدای بلند.
- نوآموز را با تجربیات جدید مثل سالن اجتماعات به صورت تدریجی آشنا کنید.
- صداها را اضافه کلاس را حذف کنید، مثلاً زیر پایه میز و صندلی‌ها نمد یا موکت بچسبانید.
- کلاس را بررسی کنید؛ چون ممکن است انعکاس صدا در کلاس زیاد باشد.
- در مواقع تدریس یا سایر مواقع ضروری، از علامت «مزاحم کلاس نشوید» روی درب کلاس استفاده کنید.

نشانه‌های کم‌حسی

- نوآموز برای افزایش دادن محرک شنوایی، صدا تولید می‌کند.
- نوآموز موزیک یا تلویزیون را با صدای خیلی بلند دوست دارد.
- محل منبع صدا را تشخیص نمی‌دهد.
- در شناسایی یک صدا یا تمیز صداها از یکدیگر مشکل دارد.
- در ارتباط کلامی و صحبت مشکل دارد.
- دوست دارد به صحبت دیگران گوش دهد.
- صداها را بلند و متوالی مثل موسیقی بلند، جاروبرقی، دریل یا سوت را دوست دارد.
- اسباب‌بازی یا اشیاء را به هم می‌کوبد تا صدا تولید کند.
- متوجه توضیح شما نمی‌شود و لازم است آن را بلند تکرار کنید.
- گاهی نسبت به راهنمایی‌های کلامی واکنش نشان نمی‌دهد.
- زمانی که او را صدا می‌کنید پاسخ نمی‌دهد در صورتی که می‌داند شنوایی او سالم است.
- گاهی تظاهر به نشنیدن می‌کند، به این معنا که به گفته‌هایتان عمل نمی‌کند.
- از صداها عجیب و ناآشنا لذت می‌برد یا تمایل به ایجاد صداها عجیب دارد.
- گوش را به منبع صدا یا منبع صدا را به گوش نزدیک می‌کند.

نشانه‌های کم‌حسی در مدرسه

- سؤال‌های تکراری می‌پرسد.
- در پیگیری دستورالعمل‌ها مشکل دارد یا مرتب می‌پرسد: «چی؟»
- ساختار دستوری جمله‌هایش نادرست است.
- هنگام فعالیت با صدای بلند با خود حرف می‌زند.
- راجع به موضوعات خارج از بحث حرف می‌زند.
- در فهمیدن یا به یاد آوردن چیزی که شنیده است مشکل دارد.
- گوش را به منبع صدا یا منبع صدا را به گوش نزدیک می‌کند.

تطابق‌های ضروری برای کم‌حسی شنوایی در کلاس

- قبل از دادن دستورالعمل توجه او را جلب کنید.
- اگر قرار است دستورالعمل‌های چندمرحله‌ای بدهید، تعداد این دستورالعمل‌ها با توجه به توانایی‌های نوآموز باشند.
- از برنامه دیداری استفاده کنید.
- اجازه دهید در زمان‌های به خصوصی (استراحت حسی) از وسایل صدادار استفاده کند.

بازی‌های آموزشی

وسایل پیشنهادی مورد نیاز:

گوشی یا وسیله‌ای برای ضبط و پخش صدا؛ چند قطعه موسیقی با کلام و بی‌کلام، ترانه‌های کودکان؛ ساعت زنگ‌دار؛ اسباب‌بازی صدادار؛ قابلمه؛ ظرف پلاستیکی؛ جعبه دستمال کاغذی؛ کش؛ مداد؛ لیوان؛ بطری آب؛ حبوبات، لوله دستمال کاغذی؛ نمکدان‌های پلاستیکی و فلزی؛ مهره؛ تپله؛ صدای حیوانات؛ صدای وسایل نقلیه؛ اسباب‌بازی وسایل نقلیه (ماشین، قطار، هواپیما)؛ کارت وسایل نقلیه؛ حیوانات پلاستیکی؛ کارت حیوانات.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس شنوایی
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به صدا	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس شنوایی	تعدیل حساسیت نسبت به صدا	۱. تحمل نوآموز نسبت به صدا تعدیل می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱.۱. صداهای کلاس و گروه مثل حیات مدرسه و مراسم را تحمل می‌کند. ۱.۲. در مواجهه با صداها، دست‌هایش را روی گوش نمی‌گذارد.

بازی‌های مرتبط با اهداف رفتاری ۱/۲ - ۱/۱

۱. بازی «به صدا گوش بده»

نوآموز در یک محیط آرام روی زمین دراز بکشد، بهتر است بازی را با هدفون انجام دهید؛ اما در صورت عدم تمایل نوآموز می‌توانید موسیقی را در اتاق پخش کنید. یک موسیقی آرام و بدون کلام را به مدت کوتاهی پخش کنید، سپس آن را قطع کنید. دوباره صدای موسیقی را به مدت کوتاهی پخش کنید و بعد آن را قطع کنید. این بازی را چند بار تکرار کنید. این بازی باید در وضعیت طاق باز انجام شود بنابراین با فراهم کردن شرایط مثل گرفتن دست‌های نوآموز و نشستن کنار او، به نوآموز کمک کنید در طول این تمرین طاق باز بماند. اگر همکاری نوآموز کم بود، حداقل طی مدت پخش موسیقی طاق باز بماند و در زمان قطع موسیقی از وضعیت طاق باز خارج شود و دوباره با پخش مجدد او را به حالت طاق باز برگردانید. مدت پخش موسیقی را به تدریج افزایش دهید. برای افزایش انگیزه، از موسیقی مورد علاقه نوآموز می‌توانید استفاده کنید. این بازی را بسیار زیاد انجام دهید.

۲. بازی «جغجغه‌های من»

برنج را داخل یک بطری پلاستیکی (مثل بطری آب) بریزید و نوآموز با تکان دادن آن تولید صدا کند. این بازی را با سایر حبوبات یا اشیایی مثل مهره هم انجام دهید، به طوری که بطری‌های مختلفی داشته باشید که هر کدام صدای متفاوتی ایجاد کنند. بطری‌ها را در یک سبد قرار دهید و به نوآموز یاد دهید یکی از آنها را بردارد و به صدای آن گوش دهد و آن را در سبد بگذارد و بطری دیگری را بردارد. به این ترتیب همه بطری‌ها را امتحان کند.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس شنوایی
هدف کلی	توجه شنیداری	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
توجه شنیداری	افزایش توجه نسبت به صدا (توجه شنیداری)	۱. نوآموز توجه کردن به صداهای محیط را یاد می گیرد.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. نسبت به صداهای محیط واکنش نشان می دهد (با شنیدن صدای افتادن شیء به سمت صدا برمی گردد).

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «قطع صدا»

یک موسیقی یا شعر کودکانه پخش کنید، وقتی نوآموز در حال شنیدن است در شنیدن اختلال ایجاد کنید. به این صورت که با دودستان چند ثانیه گوش های او را بپوشانید تا صدا را نشنود. بعد دست هایتان را بردارید. این کار را چند بار پشت سرهم تکرار کنید.

۲. بازی «تغییر صدا»

برای نوآموز یک شعر کوتاه بخوانید. هنگام خواندن شعر و پس از اینکه توجه او را جلب کردید، لحن و تن صدای خود را تغییر دهید. به این صورت که گاهی بلند و گاهی آهسته بخوانید، گاهی تندتند بخوانید و گاهی آرام آرام، گاهی خوشحال و گاهی غمگین بخوانید.

۳. بازی «دستور ضبط شده»

دستورالعمل های ساده ای را ضبط کنید و از نوآموز بخواهید به صدای ضبط شده گوش دهد و آن دستورات را اجرا نماید. به طور مثال، بشین، پاشو، بچرخ، راه برو، دست بزن، پیرو با توجه به توانایی حافظه فعال نوآموز از یک دستور شروع کنید.

۴. بازی «گوش بده»

چشم های نوآموز را با چشم بند یا با دست هایتان یا با دست های خودش ببندید و از او بخواهید به صداهای اطراف گوش دهد، به طور مثال، صدای یخچال، صدای باد، صدای زنگ تلفن و اگر این صداها، توجه او را جلب نمی کنند می توانید یک موسیقی پخش کنید.

۵. بازی «صندلی مال کی است؟»

به تعداد نوآموزان، صندلی هایی در یک ردیف قرار دهید و از آنها بخواهید با قطع شدن صدای موسیقی روی صندلی ها بنشینند و با شروع مجدد موسیقی دوباره دور ردیف صندلی ها راه بروند. در این بازی نیازی نیست که تعداد صندلی ها کم باشد تا رقابت ایجاد شود، چون هدف از این بازی توجه به موسیقی است.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس شنوایی
هدف کلی	توجه شنیداری	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس شنوایی	افزایش توجه نسبت به صدا (توجه شنیداری)	۲. نوآموز توجه کردن به صداهای گفتار را یاد می گیرد.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. نسبت به صداهای گفتار واکنش نشان می دهد (با شنیدن اسم خود سرش را برمی گرداند).

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

۱. بازی «کی حرف می زند؟»

با حلقه کردن دودست دور چشم ها یا استفاده از لوله دستمال کاغذی، از نوآموز بخواهید زمانی که آموزگار با یکی از نوآموزان سخن می گوید به او نگاه کند.

۲. بازی «قایم باشک»

در جایی پنهان شوید تا نوآموز شما را پیدا کند. برای راهنمایی با او حرف بزنید تا شما را با استفاده از صدایتان پیدا کند.

۳. بازی «گفتار شمرده»

جملات کوتاهی مانند «مداد روی میز است» را به صورت شمرده شمرده و با تأکید بر تلفظ صحیح حروف بیان کنید. البته ابتدا باید نوآموز به شما نگاه کند. سعی کنید این بازی را به صورت جذاب در بیاورید و با حرکات یا لحن بامزه، نوآموز را جذب کنید. اگر نوآموز گفتار دارد، او را ترغیب کنید جمله شما را به صورت شمرده تکرار کند. اما اگر گفتار ندارد، صرف توجه کردن به گفتار شمرده شما کافی است.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس شنوایی
هدف کلی	تجربه صداهای محیط و گفتار	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس شنوایی	تجربه محیط و گفتار	۱. نوآموز با صداهای محیط آشنا می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱.۱. حداقل ۵ جلسه صداهای مختلف شامل صدای حیوانات، وسایل نقلیه، طبیعت و موسیقی بدون کلام را شنیده باشد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱.۱

۱. بازی «صدا را بیاب»

از یک اسباب بازی صدا دار، گوشی تلفن همراه یا ساعت زنگ دار استفاده کنید و آن را در حالی که صدا تولید می کند در مکانی پنهان کنید و از نوآموز بخواهید آن را پیدا کند. در مورد نوآموزانی که توجه شنیداری ضعیفی دارند، می توانید شیء صدا دار را روی میز بگذارید و یک پارچه روی آن بیندازید (البته بدون آنکه نوآموز آن را ببیند).

۲. بازی «شکار صدا»

از نوآموز بخواهید صداهای موجود در محیط را ضبط کند و سپس به آنها گوش دهد. ابتدا فهرستی از صداهایی که باید ضبط شوند، تهیه کنید. این فهرست می تواند شامل صدای جاروبرقی، صدای خر و پف، صدای شستن ظرف و غیره باشد. به تدریج صداهایی را که نوآموز به آنها حساس است مثل صدای سشوار... را نیز می توانید به این فهرست اضافه کنید. ممکن است لازم باشد در ابتدا منظورتان از ضبط کردن صدا را برای نوآموز توضیح دهید این کار را با روش الگو شدن انجام دهید.

۳. بازی «صدای وسایل نقلیه»

صدای وسایل نقلیه پر کاربرد مانند ماشین، موتور، قطار و هواپیما را ضبط کنید و از نوآموز بخواهید به آنها گوش دهد. پس از آن می توانید به صورت بازی، صدای این وسایل را تقلید کنید. هم زمان اسباب بازی یا تصویر وسیله را نشان دهید. هدف یاد گرفتن اسم وسیله نقلیه نیست، اما صدای آنها را کار کنید. مثل «هو هو چی چی» برای قطار

۴. بازی «صدای حیوانات»

صدای حیوانات اهلی و وحشی که برای نوآموزان به نسبت آشنا هستند، مانند سگ، گوسفند، گاو، گربه، فیل، شیر، را برای نوآموزان پخش کنید. بین هر دو صدا چند ثانیه مکث کنید. هم زمان با پخش هر صدا، تصویر آن حیوان را هم نشان دهید، نام حیوان را بگویید و خودتان صدای آن حیوان را دریاورید. شاید در هر جلسه بتوانید یکی دو حیوان کار کنید، اما اگر امکان داشت تعداد بیشتری کار کنید. هدف از این بازی، یادگیری نام و صدای حیوان نیست. فقط شنیدن صدای حیوانات (البته همراه با توجه) کافی است.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس شنوایی
هدف کلی	تجربه صداهای محیط و گفتار	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس شنوایی	تجربه صداهای محیط و گفتار	۲. نوآموز با صداهای گفتار آشنا می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. حداقل ۵ بار صدای شعرخوانی (صدای معلم یا صدای ضبط شده)، صدای ضبط شده خودش در صورت داشتن آوا یا کلام، صدای قصه خوانی اعضای خانواده را شنیده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

۱. بازی «صدام چه قشنگه»

صدای نوآموز را درحالی که حرف می‌زند یا شعر می‌خواند یا اعداد را می‌شمارد، ضبط کنید. سپس صدایش را برای او پخش کنید تا به آن گوش دهد. اگر دیدید که نمی‌داند صدای خودش است، ابتدا از او در حال شعرخوانی فیلم بگیرید تا صدا و تصویر خودش را به صورت هم‌زمان ببیند، بعد که متوجه ماجرا شد دیگر فیلم نگیرید و فقط صدای او را ضبط و سپس برایش پخش کنید.

۲. بازی «شعرخوانی»

ترانه‌های کودکان کوتاه را برای او بخوانید یا پخش کنید. اگر این ترانه‌ها کلمه‌های تکرار شونده داشته باشند، بهتر هستند. در زیر چند نمونه ترانه کودکانه ارائه می‌شود: لی لی حوضک؛ یه توپ دارم قلقلی؛ اتل متل توتوله؛ تاپ تاپ خمیر. روش صحیح یادگیری شعراین است که یک شعر را چندین بار پشت سرهم (حداقل ۵ بار) تکرار کنید تا در حافظه ایجاد شود.

۳. بازی «داستان صوتی»

یک داستان صوتی کوتاه را برای او پخش کنید و بخواهید که به آن گوش دهد. می‌توانید خودتان داستان کوتاهی را برای او ضبط کنید. اگر داستان راجع به خود نوآموز و با اسم خودش باشد و راجع به کودکی او باشد، برایش جذاب‌تر است. داستان بهتر است خیلی کوتاه و در حد ۲-۳ خط باشد. در اینجا هم از روش «تکرار» استفاده کنید و داستان را چند بار برای او پخش کنید.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس شنوایی
هدف کلی	تجربه صداهای محیط و گفتار	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس شنوایی	تجربه صداهای محیط و گفتار	۳. نوآموز با صداهای محیط و گفتار با بلندیهای متفاوت آشنا می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۳،۱. نوآموز صداهای محیط و گفتار را با بلندیهای متفاوت بشنود. ۳،۲. حداقل ۵ بار تجربه شنیدن زمزمه معلم را داشته باشد. ۳،۳. حداقل ۵ بار تجربه شنیدن صدای بلند معلم را از انتهای کلاس داشته باشد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۳،۱



بازی های مربوط به اهداف جزئی ۲،۱ را برای هدف جزئی ۳،۱ می توانید استفاده کنید اما آنها را با بلندی های متفاوت تمرین کنید، به این صورت که نوآموز گاهی آنها را با صدای بلند و گاهی با صدای آهسته بشنود.

بازی «بلند بگو، آرام بگو»

داستانی را برای نوآموز بخوانید یا تعریف کنید و این کار را گاهی با صدای بلند و گاهی با صدای آرام انجام دهید. حتی می توانید برخی از قصه های داستان را بلند و برخی قسمت ها را آرام تعریف کنید.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۳،۲

بازی «زمزمه»

نوآموز را در آغوش بگیرید یا روی صندلی بنشینید و در گوش او اشعار، شماره ها، حروف را زمزمه کنید، یعنی با صدای آرام بگویید. می توانید این بازی را به صورت نوبتی انجام دهید، یعنی بعد از این که شما زمزمه کردید، نوآموز در گوش شما چیزی بگوید (حتی اگر کلماتی بی معنی باشند) تا بازی برای او جذاب تر شود.

حس شنوایی	خرده حیطه	پردازش حسی	حیطه	
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تجربه صداهای محیط و گفتار	هدف کلی	

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۳,۳

بازی «بشنو»

- آموزگار در انتهای کلاس بایستد و پس از اینکه توجه نوآموز را به خود جلب کرد:
- الف. برای او یک شعر کوتاه بخواند.
 - ب. یک داستان کوتاه تعریف کند.
 - ج. دستورهای یک یا دو مرحله‌ای (بسته به توان نوآموز) بدهد و نوآموز اجرا کند.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس شنوایی
هدف کلی	تجربه صداهاى محیط و گفتار	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس شنوایی	تجربه صداهاى محیط و گفتار	۴. نوآموز با تولید صدا با بلندی‌های متفاوت آشنا می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۴/۱. با استفاده از وسایل، صدا با بلندی متفاوت تولید کند. ۴/۲. در صورت داشتن آوا یا گفتار: حداقل ۵ جلسه در گوش معلم، صدا یا گفتار تولید کند. ۴/۳. در صورت داشتن آوا یا گفتار: حداقل ۵ جلسه از انتهای کلاس با معلم حرف بزند یا آواسازی کند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۴/۱

۱. بازی «کنسرت»

همراه نوآموز با وسایل ساده صدا تولید کنید و آهنگ بسازید. برای مثال می‌توانید وسایلی را که صداهاى مختلفی تولید می‌کنند در کنار هم قرار دهید و روی آنها ضربه بزنید مانند: قابلمه، میز، لیوان، ظرف پلاستیکی و.... حتی می‌توانید ادوات موسیقی بسازید. به‌طور مثال، با یک جعبه دستمال کاغذی خالی و چند کش می‌توانید یک گیتار بسازید. پیشنهاد دیگر، قوطی‌هایی با جنس‌های مختلف است که درون آنها وسایل مختلفی ریخته‌اید و با تکان دادن، صداهاى متفاوتی تولید می‌کنند. به‌طور مثال قوطی‌های پلاستیکی، فلزی و شیشه‌ای با محتویات حبوبات، سکه، تیل و مهره... هر نوآموز می‌تواند هر یک از قوطی‌ها را تکان دهد و همه با هم تولید صدا کنند. به نوآموز یاد دهید که با این وسایل صدای آرام و صدای بلند تولید کند.



۲. بازی «ضربه بزن»

آموزگار با یک دست یا دودست با الگویی ساده روی میز ضربه بزند و نوآموز همان کار را تقلید کند. سپس الگوها و بلندی ضربه را تغییر دهید.

حس شنوایی	خرده‌حیطه	پردازش حسی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تجربه صداهای محیط و گفتار	هدف کلی



بازی مرتبط با هدف رفتاری ۴,۲

بازی «درگوشی»

نوآموز در صورت داشتن آوا یا گفتار، کنار آموزگار بنشیند و گفتارهایی را که آموزگار می‌گوید در گوش آموزگار به صورت نجوا تکرار کند. اگر سطح گفتاری نوآموز بالاتر باشد، می‌تواند شعری را درگوش آموزگار به صورت نجوا بخواند، یا اعداد را به صورت نجوا بشمارد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۴,۳

بازی «داد بزن، داد زن»

در صورتی که نوآموز گفتار داشته باشد، آموزگار در انتهای کلاس بایستد و پس از این که توجه نوآموز را به خود جلب کرد از او بخواهد آواها یا کلماتی را که می‌گوید، تکرار کند (گاهی با صدای بلند و گاهی با صدای آرام). اگر نوآموز گفتار خودجوش داشته باشد، می‌توانید از او بخواهید گاهی با صدای آرام و گاهی با صدای بلند برایتان شعر بخواند یا اعداد را بشمارد.



حسن بویایی

حس بویایی

ارگان مربوط به حس بویایی، بینی است و این حس کارکردهای متعددی برای انسان دارد. این حس بر رفتار خوردن، آگاه شدن نسبت به خطرهای محیطی و نیز ارتباط اجتماعی اثر می‌گذارد.

نشانه‌های بیش‌حسی

- از بوها شکایت می‌کند.
- هنگام بوییدن غذاهای جدید عُق می‌زند یا استفراغ می‌کند.
- بوهایی را متوجه می‌شود که دیگران متوجه نمی‌شوند.
- از خوردن بعضی غذاها به خاطر بویشان اجتناب می‌کند.
- از بوی آشپزخانه یا بوهای مربوط به مواد نظافت منزل پرهیز می‌کند.
- ممکن است از رفتن به خانه کسی اجتناب کند، به خاطر بویی که خانه آنها دارد.
- ممکن است به خاطر بو، کسی را دوست داشته باشد یا از کسی بدش بیاید.

نشانه‌های بیش‌حسی در مدرسه

- به بوهایی که برای دیگران عادی است واکنش منفی نشان می‌دهد.
- به هم‌کلاسی‌ها می‌گوید که چقدر بدبو یا خوشبو هستند.
- از سالن غذاخوری اجتناب می‌کند.
- از بوی کلاس شکایت می‌کند.
- از بوی دست‌شویی شکایت می‌کند.
- از بوی شوینده‌های دست‌شویی شکایت می‌کند.
- بوها حواسش را در کلاس پرت می‌کنند.

تطابق‌های ضروری برای بیش‌حسی بویایی در کلاس

- به ترجیحات نوآموز احترام بگذارید.
- از لوسیون‌ها و عطرهایی که رایحه قوی دارند، استفاده نکنید.
- شاید لازم باشد به جای استفاده از سرویس مدرسه، والدین او را به مدرسه برسانند.
- از شوینده‌های بدون بو استفاده کنید.
- از مواد آرایشی بدون بو استفاده کنید.
- نوآموز دور از سطل یا چیزهای بودار باشد.
- نوآموز کنار پنجره باز بنشیند.

نشانه‌های کم‌حسی

- در تشخیص بوهای بد ناتوان است.
- بوهایی که دیگران از آنها شکایت می‌کنند را نمی‌فهمد.
- در هنگام آشنایی با افراد، مکان‌ها و اشیا بیشتر از بویایی استفاده می‌کند.

- اشیا را مدام می‌بوید (اسباب‌بازی‌ها، گیاهان، خاک، چمن، کفش، لباس‌های نشسته و...).
- به مکان‌های بودار مثل آشپزخانه کشیده می‌شود.
- بوهای قوی و سخت را متوجه نمی‌شود.
- عاشق بوی لباس تازه شسته شده است.
- عاشق حمام کردن با صابون‌هایی است که عطر زیادی دارند.
- آدم‌ها را بو می‌کند.

نشانه‌های کم‌حسی در مدرسه

- وسایل کلاس را بو می‌کند (پاک‌کن، کاغذ، کتاب و...).
- هم‌کلاسی‌ها را بو می‌کند و به آنها بازخورد می‌دهد.

تطابق‌های ضروری برای کم‌حسی بویایی در کلاس

- در صورت امکان، در چمن بازی کند.
- داشتن مواد بودار در کلاس برای مواقعی که نوآموز آدم‌ها را بو می‌کند یا به سمت مواد خطرناک کشیده می‌شود (عطر، کرم، گل، دستمال معطر و...).
- دستمال معطر (بوی خوشایند) را همه‌جا همراه خود داشته باشد.

نکته

بهتر است شروع تمرینات بویایی از بویی باشد که برای نوآموز خوشایند است اما سپس آموزش را از بوی تند به بوی آرام و از فاصله دور به فاصله نزدیک انجام دهیم. در ضمن، بوییدن بوهای تند - متوسط - ملایم سه بار پشت سرهم با توجه به تحمل نوآموز، انجام شود. ابتدا از بوهای تندتر استفاده کنید و آنها را روی پنبه بزنید و نوآموز ۵ ثانیه آن را ببوید (بوهای تند: الکل، سرکه، ادکلن، پیاز، سیر، بوی ملایم: میوه‌ها).

به حساس بودن نوآموزان به بوها توجه داشته باشید، هر بو را به آرامی معرفی کنید و واکنش نوآموز را زیر نظر بگیرید. در ضمن ممکن است برخی نوآموزان آلرژی‌هایی نیز داشته باشند. از خانواده‌ها راجع به آلرژی‌های نوآموز سؤال شود.

بازی‌های آموزشی

وسایل پیشنهادی مورد نیاز:

ادویه‌ها (زیره، پودر سیر، پودر زنجبیل، پودر میخک، پودر دارچین، نعناع، وانیل، گل محمدی، هل، تخم گشنیز)، لوازم التحریر معطر، شمع معطر، عود، کرم، سبزیجات معطر، ریحان، نعناع، شوینده‌های معطر، مایعات معطر (گلاب، آبلیمو، آب پرتقال، الکل)، وسایل سالاد، حباب‌ساز، سبزیجات تند (سیر، پیاز، زنجبیل)

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس بویایی
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به بوها	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	تعدیل حساسیت نسبت به بوها	۱. تحمل نوآموز نسبت به بوهای ناخوشایند تعدیل می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱.۱. بوهای ناخوشایند را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد (شوینده ها، بوی غذا، بوی سوختنی، بوی سرویس بهداشتی و ...).

منظور از تحمل نوآموز نسبت به بوهای ناخوشایند چیست؟

نوآموزان با کم حسی بویایی به سمت بوها به ویژه بوهای ناخوشایند جذب می شوند. به طور مثال، ممکن است نوآموز به فردی که عطر خوش بویی زده است، بسیار نزدیک شود یا موهای شخصی را که شامپوی خوش بویی زده است را مرتب بو کند و بدین ترتیب وارد فضای شخصی افراد شود. به همین دلیل ضروری است نوآموزان با کم حسی بویایی یاد بگیرند میل شدید خود به بوییدن بوهای ناخوشایند را تعدیل و کنترل نمایند.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۱

۱. بازی «ادویه بدبو»

ادویه هایی مانند زیره، پودر سیر، پودر زنجبیل و پودر میخک را داخل ظرف های مشابه بریزید و جعبه ادویه درست کنید. هربار از نوآموز بخواهید یکی از آنها را بو کند. می توانید عکس آن ادویه را هم روی ظرف بچسبانید (عکس سیر یا زنجبیل) و راجع به آن ادویه با او صحبت کنید. برای نمونه بگویید: «این سیر است؛ ماما، این را توی غذا می ریزد تا غذا خوشمزه شود». واکنش های منفی او را تفسیر کنید: «به نظرت بوی تندى دارد؟ بوی آن بد است؟ بوییش را دوست نداری؟»

۲. بازی «مکان بدبو»

در مکانی که از نظر نوآموز بدبو است مثل آشپزخانه که بوی پیاز و سیر داغ می دهد به انجام بازی و فعالیت پردازید. به طور مثال، در آنجا کمی رنگ آمیزی یا ساختمان سازی انجام دهید.





حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس بویایی
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به بوها	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۵ ۳ ۲ ۱	تعدیل حساسیت نسبت به بوها	۲. تحمل نوآموز نسبت به بوهای خوشایند تعدیل می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. بوهای خوشایند را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد (ادکلن).

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

۱. بازی «نقاشی با ادویه»



ادویه هایی با رنگ ها و بوهای خوشایند فراهم کنید و همراه با نوآموز آنها را کنار هم بریزید و یک نقاشی درست کنید. می توانید از ادویه های زیر استفاده کنید: پودر دارچین، پودر گل محمدی، پودر هل، تخم گشنیز و ...

۲. بازی «لباس های معطر»

والدین لباس های او را با شوینده ها و نرم کننده های معطر بشویند و هنگام پوشیدن لباس او را ترغیب به بوییدن لباس کنند. بعد از مدتی عطر شوینده ها را تغییر دهند و توجه او را نسبت به این تغییر جلب کنند.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس بویایی
هدف کلی	افزایش توجه بویایی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۵ ر ت ب ن	افزایش توجه بویایی	۱. توجه نوآموز به بویایی افزایش می یابد.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. متوجه وجود بوهای مختلف در محیط بشود. (بوی میوه ها، بوی غذا و ...)

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «پیدا کن»

از نوآموز بخواهید چیزهای بودار را در خانه و حیاط پیدا کند و با آنها یک وسیله برای تقویت بویایی بسازد. به این صورت که هر کدام را در یک ظرف کوچک دردار قرار دهد و قوطی ها را در یک جعبه بگذارد و بدین ترتیب جعبه بویایی بسازد. نوآموز در آشپزخانه و یخچال مواد متعددی برای این بازی می تواند پیدا کند. برای مناسب سازی این بازی جهت انجام در کلاس چند ماده بودار مانند دارچین، گل محمدی، هل و چند ماده بدون بوماندن نمک، قند و شکر را در اختیار نوآموز قرار دهید و از او بخواهید مواد بودار را در قوطی های کوچک بگذارد و جعبه بویایی درست کند.

۲. استفاده از «لوازم التحریر معطر»

از لوازم التحریر معطر مثل پاک کن، مداد، مدادشمعی، ماژیک و... که بو داشته باشند، استفاده کند. هنگام استفاده از آنها او را متوجه بودار بودن لوازم التحریرش کنید. به طور مثال، بگویید: «پاک کن را بو کن، ببین چه بوی خوبی دارد.» یا «ماژیک هایت چه بویی می دهند؟»

۳. «شمع معطر»

در فضای کلاس می توانید شمع و عود معطر روشن کنید. البته به حساسیت های نوآموز توجه داشته باشید، در این مورد می توانید از والدین پرس و جو کنید. پس از روشن کردن شمع یا عود، توجه نوآموز را به بوی آنها جلب کنید. ابتدا خودتان هوا را بو بکشید و بگویید: «چه بوی خوبی می آید، فکر کنم بوی این شمع است.» سپس از نوآموز بخواهید جلوتر بیاید و شمع را بو کند.

حیطه	پرداش حس	خرده حیطه	حس بویایی
هدف کلی	تجربه بوهای خوشایند و ناخوشایند	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
تجربه بوهای خوشایند و ناخوشایند	تجربه بوهای خوشایند و ناخوشایند	۱. نوآموز بوهای خوشایند را تجربه می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱. بوهای خوشایند را به صورت خودجوش استشمام می‌کند (میوه‌ها، دستمال معطر، شوینده‌ها، گل‌ها و ...).

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «بطری بویایی»

از نوآموز بخواهید با چشمان بسته موادی را که به او ارائه می‌کنید، بو کند. در این تمرین لازم نیست نوآموز مواد را شناسایی کند یا نام آنها را بگوید و فقط بوییدن آنها کافی است و اگر در برابر بستن چشم‌هایش مقاومت می‌کند، می‌تواند ابتدا با چشم باز این تمرین را انجام دهد و زمانی که آمادگی پیدا کرد با چشم بسته تمرین را انجام دهد. در نظر داشته باشید که هم مواد خشک، مانند دارچین و هم مواد تر، مانند گلاب را ارائه دهید. برخی از مواد کاربردی به شرح زیر هستند؛ اما شما می‌توانید بسیاری از موارد دیگر را که در محیط زندگی‌تان متداول هستند و برای نوآموز کاربرد دارند نیز به این فهرست اضافه کنید. مواد تر را می‌توانید به پنبه بزنید و در بطری‌ها قرار دهید.



مواد خشک: دارچین، نعناع، وانیل، شکلات، موز، نارنگی، هندوانه و خیار
مواد تر: گلاب، آبلیمو، آب پرتقال و عطر

۲. بازی «بوهای محله»

هر وقت با نوآموز در بیرون از خانه قدم می‌زنید از او بخواهید به بوهای اطراف توجه کند، مانند: بوی نانوايي، بوی گل، بوی چمن و ... شاید در مدرسه هم بتوانید این بازی را انجام دهید، یعنی شاید قسمت‌های مختلف مدرسه شما بوهای متفاوتی داشته باشند و شما بتوانید دست نوآموز را بگیرید و با هم در راهروها و حیاط قدم بزنید و راجع به بوها با او حرف بزنید.

۳. بازی «آشپزی»

یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت حس بویایی، آشپزی کردن است. غذای ساده‌ای که مورد علاقه نوآموز باشد را انتخاب کنید و با کمک او آن غذا را درست کنید. در حین آماده کردن مواد، به نوآموز یاد دهید که چگونه همه مواد را ببوید و به تفاوت آنها توجه کند. به خصوص از موادی استفاده کنید که بوی تندی

حس بویایی	خرده حیطه	پردازش حسی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تجربه بوهای خوشایند و ناخوشایند	هدف کلی



دارند؛ مانند پیاز. بدین ترتیب نوآموز تجربه‌ای بسیار عالی خواهد داشت. برای اینکه این بازی را در مدرسه انجام دهید می‌توانید یک سالاد درست کنید. چون سالادها معمولاً نیاز به پخت ندارند و می‌توانید فقط با برش زدن سبزیجات و آزاد شدن بوی آنها و مخلوط کردن آنها، به بویایی نوآموز کمک کنید.

۴. بازی «استفاده از لوازم بهداشتی معطر»

به دست‌های نوآموز کرم معطرو به لباسش عطر بزنید. البته نوآموزانی که بیش حسی لامسه دارند در مقابل کرم مقاومت می‌کنند، اما مداخله تدریجی ممکن است مؤثر واقع شود. بوی آنها را بعد از مدتی عوض کنید. در خانه هم می‌توان همین کار را با شامپوها و صابون‌ها انجام داد. البته به آلرژی‌ها و علایق نوآموز توجه داشته باشید. بدین منظور قبل از انجام این تمرین با خانواده مشورت کنید.



۵. بازی «گل‌ها و گیاهان بودار»

نوآموز را با گل‌ها، سبزیجات و گیاهان بودار آشنا کنید و او را تشویق به بوییدن آنها کنید. نمونه‌های مناسب شامل رزماری، نعناع، ریحان و سایر گل‌ها بودار هستند.

۶. بازی «جعبه بوها»

در یک ظرف توپ‌های پنبه‌ای بریزید که هر یک را به یک بوی خاص آغشته کرده‌اید، بوهایی مثل آب‌لیمو، وانیل، گلاب، عرق نعناع و.... به نوآموز نشان دهید که چگونه یکی یکی آنها را بردارد و ببوید. در این تمرین نیاز نیست که بوی هر پنبه را تشخیص دهد و نام آن را بگوید، فقط کافی است که پنبه را ببوید و مکث و تمرکز کافی روی هر پنبه داشته باشد و بعد پنبه بعدی را بردارد.

۷. بازی «حباب‌های معطر»

حباب‌سازی را با استفاده از آب و صابون معطر با بوهای متفاوت انجام دهید.





حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس بویایی
هدف کلی	تجربه بوهای خوشایند و ناخوشایند	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
تجربه بوهای خوشایند و ناخوشایند	تجربه بوهای خوشایند و ناخوشایند	۲. نوآموز بوهای ناخوشایند را تجربه می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. بوهای مختلف ناخوشایند را به صورت خودجوش استشمام می‌کند (شوینده‌ها، سرویس بهداشتی و ...).

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

۱. بازی «بوهای ناخوشایند»

چند ماده غذایی تدارک ببینید که بوی ناخوشایند (تند) داشته باشند مثل سیر، پیاز، زنجبیل و ... با توجه به میزان یادگیری نوآموز در هر جلسه، یک یا چند مورد از آنها را برش بزنید. خودتان و نوآموزان را ببویید، حتی نوآموز می‌تواند آن را با یک وسیله بکوبد یا له کند تا بوی آن بیشتر خارج شود. در حین کار با آن ماده غذایی، با نوآموز صحبت کنید: «این سیر است، بوی تند دارد». اگر گفتار نوآموز ضعیف است می‌توانید با استفاده از حالت چهره‌تان، بدبو بودن بوی آن ماده خوراکی را به او نشان دهید. به این صورت که ماده خوراکی را بو کنید، چهره‌تان را درهم بکشید و بعد با تکان دادن سرتان به طرفین کلمه «آه آه» یا «بد» را بگویید.



۲. بازی «بوهای ناخوشایند محله»

در قسمت‌های مختلف مدرسه همراه با نوآموز قدم بزنید و در مکان‌هایی مثل سرویس‌های بهداشتی و سطل زباله که بوی ناخوشایندی می‌آید اندکی توقف کنید و با چهره یا کلام به بوی ناخوشایند اشاره کنید. در ضمن از خانواده بخواهید در محله با نوآموز به پیاده‌روی بروند و مکان‌هایی مثل ماهی‌فروشی، قصابی و ... که بوی ناخوشایندی دارند را به او نشان دهند.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس بویایی
هدف کلی	تجربه بوهای خوشایند و ناخوشایند	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
تجربه بوهای خوشایند و ناخوشایند	تجربه بوهای خوشایند و ناخوشایند	۳. نوآموز رفتار مناسب درباره بوها را یاد می‌گیرد.	نوآموز در پایان آموزش: ۳/۱. رفتارهای مناسب در هنگام مواجهه با بوهای خوشایند و ناخوشایند را نشان می‌دهد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۳/۱

بازی «تفکیک بوها»

تعدادی شیء خوشبو و بدبو را در اختیار نوآموز قرار دهید و از او بخواهید یکی یکی آنها را بو کند و خوب یا بد بودن آن را بگوید یا در صورت نداشتن گفتار، آموزگار هریک را در جعبه‌ای متفاوت بگذارد. سپس برای هریک از آنها رفتار مناسب را آموزش دهد. با توجه به این که نوآموزان با اختلال طیف اتیسم مشاهده‌گران خوبی نیستند و معمولاً از طریق مشاهده کردن چیز زیادی نمی‌آموزند^۱، لازم است تا رفتارهای مناسب با موقعیت‌ها به صورت مستقیم به آنها آموزش داده شود. جهت آموزش نحوه رفتار در مورد بوهای خوشایند، می‌توان آموزش‌های زیر را با استفاده از تصاویر و ایفای نقش به آنها آموزش داد^۲.

رفتارهای مناسب برای بوهای خوشایند:

- از نزدیک شدن بیش از اندازه به منبع بو خودداری کند.
- به صورت کلامی احساس خود را نسبت به بو بیان کند؛ به طور مثال، بگوید: «چه بوی خوبی»

رفتارهای مناسب برای بوهای ناخوشایند:

- دستمال جیبی‌اش را که می‌تواند معطر باشد، جلوی بینی‌اش بگیرد.
- فاصله‌اش را با منبع بو حفظ کند.
- از ابراز کلمات ناخوشایند «مثل بوی گند می‌آید» خودداری کند.

۱. منظور از مشاهده توجه به رفتارهای افراد در موقعیت‌های اجتماعی است.

۲. همانطور که در قسمت نشانه‌های کم حسی و بیش حسی بیان شد، نوآموزانی که در این زمینه مشکل دارند، ممکن است به افرادی که بوی خوش می‌دهند بیش از اندازه نزدیک شوند و نتوانند فاصله اجتماعی را رعایت کنند.



حسن چشایی

حس چشایی

این حس مسئول دریافت انواع مزه ها (ترش، شیرین، شور و تلخ) است و ارگان اصلی آن زبان است. مسائل مربوط به خوردن یک مشکل رایج بین نوآموزان با اختلال طیف اتیسم هستند و این نوآموزان به احتمال بسیار زیاد، شدیداً انتخاب‌گر و بد غذا هستند. با این حال، با رعایت برخی نکات می‌توان به غذا خوردن نوآموز با اختلال طیف اتیسم کمک نمود. در ابتدا اطمینان حاصل کنید که هیچ مشکل جسمی باعث انزجار از غذا نیست. نوآموزان با اختلال طیف اتیسم ممکن است مشکلات پزشکی خاص داشته باشند که می‌تواند غذا خوردن را برای آنها ناراحت‌کننده سازد. این مشکلات می‌تواند شامل مشکلات دستگاه گوارش، حفره‌هایی در دندان، یا رفلاکس معده باشند. پس بهتر است که ابتدا این مشکلات توسط پزشک برطرف شوند.

تمرین غذا خوردن را با گام‌های کوچک شروع کنید. بسیاری از نوآموزان با اختلال طیف اتیسم در برابر غذاهای جدید مقاومت دارند. برای معرفی غذای جدید گام‌های کوچکی بردارید. اولین گام می‌تواند فقط قراردادن غذای جدید در ظرف نوآموز برای چند لحظه باشد. به محض اینکه نوآموز یک مرحله کوچک را پشت سر گذاشت، به او پاداش دهید. تقویت مثبت می‌تواند معجزه کند. تحسین کلامی رایج‌ترین نوع تقویت است و یا می‌توانید از سیستم ژتونی استفاده کنید. به این صورت که نوآموز پاداش‌های ملموسی مانند اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش را پس از چند ژتون دریافت کند. در هنگام تحسین نوآموز از شیوه مخصوص خودتان استفاده کنید.

نشانه‌های بیش‌حسی

- شدیداً بد غذا و یا مشکل‌پسند است.
- غذای جدید را امتحان نمی‌کند.
- تقاضای غذای همیشگی با همان مواد غذایی را دارد.
- برندهای محدود غذایی را دوست دارد.
- ممکن است در رستوران یا خانه دیگران غذا نخورد.
- ممکن است فقط غذاهای نرم را بخورد.
- بافت غذاها باعث می‌شود عرق بزند.
- در جویدن، مکیدن و بلع مشکل دارد.
- از رفتن به دندانپزشکی شدیداً می‌ترسد و امتناع می‌کند.
- ممکن است فقط غذاهای گرم یا فقط غذاهای سرد بخورد.
- از خمیردندان شکایت می‌کند.
- از غذاهای طعم‌دار اجتناب می‌کند و فقط غذاهایی با طعم بسیار ملایم می‌خورد.

نشانه‌های بیش‌حسی در مدرسه

- ممکن است خوراکی‌هایی که به او تعارف می‌شود را نخورد.
- در مسابقات خوردنی شرکت نمی‌کند.

تطابق‌های ضروری برای بیش‌حسی چشایی در کلاس

- گزینه‌های جدید را به آرامی و به صورت مکرر ارائه دهید.
- به توصیه‌ها و نظرات والدین اعتماد کنید، آنها می‌دانند که چقدر طول کشیده است تا نوآموز این مسیر طولانی را طی کند و به نقطه کنونی از نظر خوردن برسد. با فشار آوردن به نوآموز برای خوردن ممکن است پیشرفت نوآموز را ماه‌ها یا حتی سال‌ها عقب بیندازید.
- غذاها را مخلوط نکنید و جدا از هم در سینی بگذارید.
- در گام اول می‌توان فقط غذا را نزدیک نوآموز گذاشت تا به آن نگاه کند، بعد می‌تواند از آن خوراکی به‌طور مثال، در یک پروژۀ علوم استفاده کند، بعد فقط یک لیس بزند، در مرحله بعد ۱۰ ثانیه غذا را روی زبانش نگه دارد، بعد یک‌تکه کوچک آن را ببلعد. این فرایند ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها طول بکشد.
- در صورت امکان می‌توانید از طعم‌دهنده‌های مختلف مانند نمک استفاده کنید تا تمایل نوآموز به خوراکی مورد نظر افزایش پیدا کند.

نشانه‌های کم‌حسی

- ممکن است اشیای غیرخوردنی را مزه مزه کند و بجود.
- طوری رفتار می‌کند انگار همه غذاها یک مزه دارند.
- عاشق مسواک‌های برقی و رفتن به دندان‌پزشکی است.
- در جست‌وجوی چیز جدیدی است تا در دهان بگذارد.
- هر چیزی را در دهان می‌گذارد.

نشانه‌های کم‌حسی در مدرسه

- لوازم‌التحریر را در دهان می‌گذارد.
- موها، لباس و انگشتان را می‌جود.
- تفاوت مزه‌ها را به خوبی احساس نمی‌کند.

تطابق‌های ضروری برای کم‌حسی چشایی در کلاس

- غذاهایی که ترد هستند و سروصدا می‌کنند مثل میوه خشک، نان برشته و خشک، خوراکی‌های مناسبی هستند.
- علائم ظاهری که نشان می‌دهند غذا خراب شده است را به نوآموز آموزش دهید، مثل رنگ غذا، بافت غذا.
- دور نگه داشتن مواد یا مایعات سمی یا خطرناک از دسترس نوآموز مانند مواد شوینده و ...

بازی‌های آموزشی

وسایل پیشنهادی مورد نیاز:

لیوان و نی، جعبه اقلام خوراکی و اقلام غیر خوراکی، بطری آب با دهانه باریک، دندانی، میوه خشک، آدامس، نان برشته، سبزیجات (کلم و هویج)، ساز بادی (فلوت)، توپ کوچک، بادکنک، نمک، شکر، آبلیمو، قهوه، حباب‌ساز، مغزها، میوه‌ها، فرفره، چای، شیر، ماست



حیطه	پروژه حس	خرده حیطه	حس چشایی
هدف کلی	تعدیل حساسیت نسبت به بافت‌ها، مزه‌ها و دماها در دهان	دوره	پیش‌دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۵ ۳ ۵ ۳ ۵	تعدیل حساسیت نسبت به بافت‌ها، مزه‌ها و دماها در دهان	۱. تحمل نوآموز نسبت به بافت‌های مختلف در دهان تعدیل می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱.۱. بافت‌های مختلف (خوراکی‌های مایع، نیمه جامد و جامد؛ خوراکی‌های خشک و آبدار) را حداقل ۵ بار به مدت کمی (۵ ثانیه) در دهان نگاه داشته باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱.۱

۱. بازی «پیشنهاد خوراکی جایگزین»

کشف کنید که نوآموز چه نوع بافتی را دوست دارد و چیزهایی مشابه با همان بافت را برایش فراهم کنید. مثال‌های زیر می‌توانند کمک کنند (البته به مقدار مصرف نوآموز توجه داشته باشید تا به نوآموز آسیب نرسد):

- غلات صبحانه که ترد و خشک هستند.
- نان برشته (تُست شده)
- آب‌نبات‌های جویدنی
- میوه خشک
- سبزی‌جات خام مانند هویج، کلم، خیار
- آدامس

● انواع دندانی با بافت‌های متفاوت: دندانی‌ها وسایل لاستیکی هستند که نوباوگان هنگام دندان درآوردن به دندان‌ها و لثه‌شان می‌کشند.



۲. بازی «آب خوردن»

بهتر است بطری که نوآموز از آن آب می‌خورد یک سر باریک و کوچک داشته باشد (مانند بطری‌های ورزشی) و نوآموز مجبور باشد لب‌هایش را برای نوشیدن کاملاً جمع کند.

حس چشایی	خرده‌حیطه	پردازش حسی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تعدیل حساسیت نسبت به بافت‌ها، مزه‌ها و دماها در دهان	هدف کلی



۳. بازی «حباب بساز»



یک لیوان که داخل آن آب، شیر، یا آب‌میوه است در اختیار نوآموز قرار دهید و توی لیوان نی بگذارید ابتدا خودتان به او نشان دهید که چگونه با فوت کردن داخل نی می‌توانید داخل مایع درون لیوان حباب بسازید و روی آن مایع را پراز حباب کنید. سپس از او بخواهید که مشابه شما عمل کند، ممکن است نوآموز در تلاش‌های اول موفق نشود، اما با ادامه تلاش و تشویق احتمال موفقیت وجود دارد.

۴. بازی «فوتبال فوتی»

توپ کوچکی را روی میز فوت کند تا با افتادن توپ از روی میز امتیاز بگیرد.

۵. بازی «بادکنک»

سعی کند از طریق یک نی که به بادکنک وصل کرده‌اید، بادکنک را باد کند. سپس بادکردن را بدون نی تمرین کند.

۶. بازی «سازهای بادی»

نوآموز سعی کند با یک ساز بادی مانند فلوت، سازدهنی و سوت، صدا تولید کند.

۷. بازی «جداسازی»

به نوآموز بیاموزید که بین اقلام خوراکی و غیرخوراکی تمایز قائل شود. تعدادی خوراکی و تعدادی اقلام غیرخوراکی و دو جعبه سبز و قرمز را روی میز قرار دهید. اقلام خوراکی را در جعبه سبزرنگ و اقلام غیرخوراکی را در جعبه قرمز قرار دهید. پس از آن نیز هر بار که نوآموز سعی می‌کند چیزی غیرخوراکی بخورد، او را هدایت کنید تا آن را در جعبه قرمز قرار دهد. از تصویر نیز می‌توانید برای مجاز بودن یا نبودن استفاده کنید. به‌طور مثال، برای واژه «خیر» یا «توقف» می‌توانید تصاویری پیدا کنید؛ مثل ضربدر قرمز، علامت یک دست که توقف را نشان می‌دهد یا هر تصویر دیگری که به نظرتان برای نوآموز قابل فهم است. برای مجاز بودن نیز می‌توانید از یک تیک سبز استفاده کنید.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس چشایی
هدف کلی	تجربه بافت‌ها، مزه‌ها و دمای متفاوت خوراکی‌ها در دهان	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	تعدیل حساسیت نسبت به بافت‌ها، مزه‌ها و دماها در دهان	۲. تحمل نوآموز نسبت به مزه‌های مختلف در دهان تعدیل می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. مزه‌های مختلف (شیرین، شور، ترش و تلخ) را حداقل ۵ بار به مدت کمی (۵ ثانیه) در دهان نگاه داشته باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

۱. بازی «درست کردن شربت»

با کمک نوآموز یک نوع شربت مثل شربت آب‌لیمو درست کنید و نوآموز مزه آن را بچشد. سپس می‌توانید شربت‌های دیگری بسازید تا آنها را بچشد. پیشنهادهایی برای ساخت شربت عبارت‌اند از تهیه شربت با گلاب، با عرق نعنا، با بهار نارنج. استفاده از مواد مختلف به نوآموز کمک می‌کند با مزه‌های مختلف آشنا شود و بتواند آنها را بنوشد یا حداقل چند ثانیه در دهان نگه دارد.

۲. بازی «آزمایش»

الف: «آزمایش نمک»

اگر میزان درگیر شدن نوآموز در این آزمایش زیادتر باشد یادگیری‌اش بیشتر خواهد بود، بنابراین از نوآموز بخواهید یک لیوان آب بیاورد، توی آن یک قاشق نمک بریزد، آب را هم بزند، یک قاشق از آن را بچشد و اگر گفتار داشت مزه آن را بگوید و اگر نتوانست، آموزگار مزه آن را «شور» بگوید.

ب: «آزمایش شکر»

نوآموز همه مراحل آزمایش نمک را با شکر انجام دهد و مزه آن را «شیرین» بگوید.

ج: «آزمایش آب‌لیمو»

نوآموز همه مراحل آزمایش نمک را با آب‌لیمو انجام دهد و مزه آن را «ترش» بگوید.

د: «آزمایش تلخی»

نوآموز همه مراحل آزمایش نمک را با قهوه انجام دهد و مزه آن را «تلخ» بگوید.

حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس چشایی
هدف کلی	تجربه بافت ها، مزه ها و دمای متفاوت خوراکی ها در دهان	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس چشایی	تعدیل حساسیت نسبت به بافت ها، مزه ها و دماها در دهان	۳. تحمل نوآموز نسبت به دماهای متفاوت در دهان تعدیل می شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۳/۱. خوراکی با دماهای متفاوت را حداقل ۵ بار به مدت کمی (۵ ثانیه) در دهان نگاه داشته باشد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۳/۱

۱. بازی «آب گرم»

مقداری چای یا آب جوش که دمای آن به حد مناسب برای نوآموز رسیده باشد را در یک لیوان بریزید. مشابه همان را هم برای خودتان بریزید. با نی یا با لیوان مقداری از مایع گرم را داخل دهانتان نگه دارید تا نوآموز ببیند که لپ شما باد شده است. سپس می توانید مایع را قورت دهید یا داخل سطلی که روی زمین گذاشته اید، خالی کنید. حالا با گفتن عبارت «نوبت تو»، از نوآموز بخواهید که همان کار را انجام دهد یعنی مایع را در دهانش نگه دارد و بعد آن را قورت دهد یا در سطل خالی کند. این کار را چندین بار تکرار کنید. به تلاش های نوآموز پاداش دهید.

۲. بازی «آب سرد»

این بازی شبیه بازی «آب گرم» است فقط با آب خنک انجام می شود. منظور از آب خنک، آبی است که با یخ دمای آن سرد شده است یا در یخچال بوده است. البته توجه شود که خنکی آب برای نوآموز قابل تحمل باشد. نکته قابل ذکر این است که این دو بازی را در یک جلسه انجام ندهید. چون ممکن است دندان های نوآموز آسیب ببیند. پس هر بازی را در جلسه ای مجزا انجام دهید.

حیطه	پروازش حس	خرده حیطه	حس چشایی
هدف کلی	تجربه بافت‌ها، مزه‌ها و دمای متفاوت خوراکی‌ها در دهان	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
مزه	تجربه بافت‌ها، مزه‌ها و دمای خوراکی‌ها در دهان	۱. نوآموز بافت‌های مختلف را در دهان تجربه می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. بافت‌های مختلف (مایع، نیمه جامد، جامد، خوراکی‌های خشک و آبدار) را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «چشیدن»

یک میوه یا خوراکی را در دهان نوآموز بگذارید و از او بخواهید آن را مزه مزه کند یا در دهانش نگه دارد. به او اطمینان دهید که در صورت ناخوشایند بودن می‌تواند آن را بیرون بریزد. بهتر است ابتدا از میوه‌ها و خوراکی‌هایی شروع کنید که نوآموز دوست دارد. در ادامه می‌توانید ظرفی تهیه کنید که دارای بخش‌های مختلف است و میوه‌ها و خوراکی‌های مختلف در بخش‌های جداگانه آن قرار دارند. توجه کنید که نباید خوراکی‌ها را با هم مخلوط کنید. بهتر است خوراکی‌ها را به صورت طبقه بندی شده به نوآموز ارائه دهید. به طور مثال، مدتی روی میوه‌ها کار کنید و در ظرفی که بخش‌های مختلف دارد فقط میوه قرار دهید، مدتی فقط مغزهای خوراکی را کار کنید، مدتی فقط میوه خشک را آموزش دهید، مدتی فقط شیرینی و بیسکویت کار کنید.

۲. بازی «حباب»

با استفاده از اسباب بازی حباب ساز، در هوا حباب بسازید و این کار را تبدیل به تجربه ای لذت بخش برای نوآموز کنید.

۳. بازی «فوت کردن فرفره»

فرفره ای بسازید و از نوآموز بخواهید با فوت کردن آن را به حرکت وادارد. بعد از این که نوآموز در این کار مهارت پیدا کرد می‌توانید این کار را به صورت مسابقه برگزار کنید.

۴. بازی «خوشمزه»

اجازه دهید نوآموز خوراکی‌هایش را با سس‌های مختلف بخورد. به طور مثال، چپس را با ماست یا سس گوجه فرنگی بخورد. در صورتی که نگران استفاده بیش از حد از سس‌ها هستید، مقدار مناسبی سس در اختیار او قرار دهید. ایده‌هایی مشابه با این را با توجه به ذائقه نوآموز بیابید.

پردازش حسی	حیطه	پیش دبستان (آمادگی ۱)	حس چشایی
تجربه بافتها، مزه ها و دمای متفاوت خوراکی ها در دهان	هدف کلی	دوره	

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حس چشایی	تجربه بافتها، مزه ها و دمای خوراکی ها در دهان	۲. نوآموز مزه های مختلف را در دهان تجربه می کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. مزه های مختلف (شیرین، شور، ترش و تلخ) را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

۱. بازی «شیرین»

ظرف قند را به نوآموز نشان دهید و آب قندی را که از قبل آماده کرده اید روی زبان خودتان بریزید و با چهره یا با استفاده از گفتار «شیرین بودن» مایع را به نوآموز انتقال دهید. سپس مایع را روی زبان او بریزید و از او بخواهید او هم «شیرین بودن» مایع را نشان دهد. در جلسه بعد، بدون نشان دادن ظرف قند، مایع را به او بدهید تا او مزه آن را تشخیص دهد. روی کلمه «شیرین» خیلی تأکید کنید.

۲. بازی «شور»

این بازی را با نشان دادن نمکدان شروع کنید و کاملاً مطابق بازی «شیرین» پیش ببرید.

۳. بازی «ترش»

این بازی را با نشان دادن شیشه آبلیمو یا لیمو ترش شروع کنید و کاملاً مطابق بازی «شیرین» پیش ببرید.

۴. بازی «تلخ»

این بازی را با نشان دادن ظرف قهوه شروع کنید و کاملاً مطابق بازی «شیرین» پیش ببرید.



حیطه	پردازش حسی	خرده حیطه	حس چشایی
هدف کلی	کسب تجربه بافت‌ها، مزه‌ها و دمای متفاوت خوراکی‌ها در دهان	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	تجربه بافت‌ها، مزه‌ها و دمای خوراکی‌ها در دهان	۳. نوآموز دماهای متفاوت را در دهان تجربه می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۳/۱. خوراکی با دماهای متفاوت را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۳/۱

۱. بازی «نوشیدن»

نوآموز سعی کند با استفاده از نی، یک مایع به نسبت غلیظ مانند ماست، سوپ، فرنی یا شیرموز را با دماهای متفاوت بنوشد.

۲. بازی «مهمان آمده»

یک مهمانی برای نوآموز ترتیب دهید که در آن چند نوشیدنی گرم سرو می‌شود. از خود نوآموز کمک بگیرید و نوشیدنی‌ها را آماده کنید. به‌طور مثال، می‌توانید سه استکان آب گرم که (دمای آن برای نوآموز متناسب باشد) آماده کنید و در هر کدام از آنها از یک ماده برای رنگی کردن آب استفاده کنید (مثل چای و رنگ‌های خوراکی). در مهمانی روز دوم چند نوشیدنی سرد سرو کنید. از خود نوآموز کمک بگیرید و چند شربت با رنگ‌های مختلف تهیه کنید و نوآموز آنها را امتحان کند.

۳. بازی «چای شیرین»

نوآموزان به‌طور معمول با مایعات گرم مشکل دارند. بهتر است کار با مایعات گرم زیاد تمرین شود. به‌طور مثال، درست کردن چای شیرین را به نوآموز آموزش دهید. برای این منظور چای با دمای ولرم و ظرف شکر را در اختیار نوآموز قرار دهید و او مراحل زیر را طی کند:

۱. درب ظرف شکر را باز کند.
 ۲. یک قاشق شکر بردارد و داخل چای بریزد.
 ۳. درب ظرف شکر را ببندد.
 ۴. چای را با قاشق هم بزند.
 ۵. قاشق را کنار بگذارد.
 ۶. چای را با لیوان بنوشد.
- همین مراحل را با شیر گرم نیز انجام دهید.

فصل سوم

مهارت‌های روزمره زندگی

ساختار حیطه مهارت‌های روزمره زندگی

حیطه	خرده حیطه	اهداف کلی
مهارت‌های روزمره زندگی	مهارت‌های روزمره زندگی	تقویت مهارت خوردن
		تقویت مهارت آشامیدن
		تقویت مهارت درآوردن لباس
		تقویت مهارت پوشیدن لباس
		تقویت مهارت استفاده از ملزومات لباس
		تقویت مهارت دست‌شویی رفتن
		تقویت مهارت شستن دست و صورت
		تقویت مهارت آراستگی
		تقویت مهارت مراقبت از وسایل شخصی

مهارت‌های روزمره زندگی

نوآموزان با اختلال طیف اتیسم توانایی انجام آنچه را که ما به آن «فعالیت‌های روزمره زندگی» یا «فعالیت‌های زندگی» می‌گوییم، دارند. روند یادگیری شیوه انجام این وظایف توسط آنها ممکن است کندتر باشد اما اشتباه نکنید، آنها می‌توانند با موفقیت تمام این وظایف را به انجام برسانند. روش بسیار مؤثر برای آموزش برنامه‌های روزمره پیچیده و چندمرحله‌ای، بخش‌بندی کردن هر تکلیف به گام‌های آن تکلیف است و این گام‌ها باید پیوسته تمرین شوند.

فعالیت‌های روزمره زندگی حلقه مفقوده آموزش محسوب می‌شود، زیرا در بسیاری از برنامه‌های آموزشی جایی برای آن در نظر گرفته نمی‌شود. منظور از فعالیت‌های روزمره زندگی، فعالیت‌های مراقبت از خود از جمله خوردن، آشامیدن، لباس پوشیدن، توالت رفتن، بهداشت شخصی و بسیاری دیگر از فعالیت‌های متنوع روزمره زندگی است. بسیاری از نوآموزان با اختلال طیف اتیسم دارای مشکلاتی در زمینه فعالیت‌های روزمره زندگی هستند که ممکن است ناشی از ضعف عضلانی، محدودیت حرکتی مفاصل، ضعف در هماهنگی حرکتی، ضعف در برنامه‌ریزی حرکتی، ضعف در تمرکز، ضعف در شناخت و غیره باشد. به‌طور مثال، اگر انگشتان هنگام بستن دکمه، قدرت کافی را برای نگه داشتن انگشت شست و اشاره روبه‌روی هم نداشته باشند، یادگیری بستن دکمه دشوار می‌شود، خم شدن برای پوشیدن شلوار یا جوراب‌ها ممکن است در صورت وجود مشکل در تعادل سخت باشد، یا مشکل در طرح‌ریزی حرکتی و یکپارچگی دوطرفه ممکن است یادگیری مراحل گره‌زدن بند کفش‌ها را دشوار سازد.

اغلب این نوآموزان در تکمیل فعالیت‌های مراقبت از خود کندتر از حد متوسط عمل می‌کنند. هم‌چنین مهارت کمتری در کامل کردن این فعالیت‌ها نسبت به هم‌سالان نشان می‌دهند. به‌طور مثال، ممکن است بتوانند به‌طور مستقل از توالت استفاده کنند اما در شستن دست‌هایشان پس از توالت مشکل داشته باشند. غیرمعمول نیست که والدین به‌خاطر ظاهر ژولیده و نامرتب فرزندشان خجالت بکشند یا به‌خاطر سرعت کم نوآموز هنگام انجام برنامه‌های فشارآور از او ناامید شوند. در نتیجه والدین فعالیت‌هایی را که انتظار می‌رود خود نوآموز کامل کند برایش انجام می‌دهند که می‌تواند منجر به یک الگوی وابستگی بیش از حد در نوآموز شود و ممکن است همین موضوع یکی از دلایلی باشد که والدین احساس ناامیدی و زجر می‌کنند.

مشکلات شایع

اگر تعدادی از نشانه‌های زیر را در نوآموز مشاهده می‌کنید ممکن است او در فعالیت‌های روزمره زندگی دارای مشکل باشد.

۱. قادر به پوشیدن و درآوردن لباس‌ها و کفش‌هایش نیست.
۲. قادر به باز و بسته کردن دکمه و سایر ملزومات لباس‌هایش نیست.
۳. قادر به رفتن به دست‌شویی به‌صورت مستقل نیست.
۴. قادر به حمام رفتن به‌صورت مستقل نیست.
۵. قادر به غذا خوردن به‌صورت مستقل نیست.
۶. توجهی به آراسته بودن و تمیز بودن ظاهر خود ندارد یا نمی‌تواند خود را آراسته و تمیز نگه دارد.
۷. به وسایل شخصی خود مانند کیفش اهمیتی نمی‌دهد یا نمی‌تواند از آنها مراقبت کند.

مراحل ارائه آموزش

برای آموزش تمام اهداف آموزشی حیطه مهارت‌های روزمره زندگی، تمام مراحل ارائه آموزش رعایت شود.

۱. **ایجاد و بهبود انگیزش:** توجه به انتخاب خود نوآموز؛ اکتساب و نگهداری مهارت به‌صورت متناوب؛ ارزیابی ورودی؛ تقویت طبیعی و تقویت تلاش‌ها
۲. **روش آموزش برای ایجاد مهارت:** الگوسازی؛ ترغیب‌کننده‌ها؛ تقویت؛ الگوسازی ویدئویی و ایفای نقش

۳. **حفظ مهارت:** ادامه دادن تمرین؛ فرصت‌های متعدد برای تمرین و تقویت متناوب
۴. **ارزشیابی تکوینی:** ارزشیابی مرحله‌ای تمرین‌ها و فعالیت‌های آموزش داده‌شده و ثبت نتایج
۵. **تعمیم مهارت:** انتخاب مهارت‌هایی که در زندگی روزمره کاربرد دارند؛ ارائه تقویت‌کننده‌های طبیعی؛ استفاده از انواع مختلف محرک‌ها؛ استفاده از انواع مختلف پاسخ‌ها؛ آموزش در محیط، شرایط و موقعیت‌های آموزشی متفاوت

۶. **ارزیابی مهارت آموزش داده شده:** مشاهده رفتار؛ تحلیل نمونه کارها؛ استفاده از مقیاس های درجه بندی، سیاهه رفتار و مصاحبه با تیم آموزشی، توان بخشی و والدین

روش های مدیریت رفتار

۱. تحلیل کارکردی رفتار مشکل ساز
۲. خاموشی از طریق تقویت سایر رفتارها

استفاده از سرنخ های دیداری یا چیدمان اثاثیه کلاس متناسب با آموزش

چیدمان کلاس

بازی های آموزشی

وسایل پیشنهادی مورد نیاز:

ماست، زیپ کیپ، سیب زمینی آب پز، سیخ چوبی، میوه (سیب، موز، خیار، خربزه)، سبزیجات (هویج، سیب زمینی، لبو، شلغم، ترب، بادمجان، کدو)، چاقوی استیل، تخته، له کن، ژله، کاسه، سس، مربا، قاشق، حبوبات، چنگال، لیوان دو دسته، لیوان یک دسته



خوردن و
آشامیدن

جوراب، دمپایی راحت، کفش نرم و راحت (بدون بند)، عروسک پارچه ای که بتوان لباس های او را درآورد و پوشاند، بلوز جلو بسته نرم و آزاد با یقه آزاد، شلوار نرم و راحت (کمرکشی)، شورت نرم و راحت، مقنعه (مخصوص دختران)، آینه قدی، برس لباس، دستمال، شانه، گل سر (مخصوص دختران)، مداد، پاک کن، جامدادی، کیف، دفتر، صابون یا مایع دست شویی، چسب لباس، دکمه فشاری متوسط و بزرگ، زیپ



درآوردن و
پوشیدن
لباس

توصیه‌های مهم

- به یاد داشته باشید که ممکن است مهارت‌های مراقبت از خود کندتر از معمول در نوآموز با اختلال طیف اتیسم رشد کنند.
- با توجه به اینکه ممکن است نوآموز با اختلال طیف اتیسم در طرح‌ریزی حرکتی مشکل داشته باشد، در هر زمان بیش از یک یا دو فعالیت را برای تمرین کردن انتخاب نکنید.
- نوآموزان با اختلال طیف اتیسم سطوح متفاوتی از انگیزه را برای مستقل شدن در مراقبت از خود دارند. در صورت امکان، اهدافی انتخاب کنید که علایق و انگیزه‌های نوآموز را تحریک کند. همیشه به خاطر داشته باشید که اغلب نوآموزان زمانی تحریک می‌شوند که برایشان حمایت‌های رفتاری مثبت فراهم شود. بنابراین سعی کنید توجه نوآموز را برای انجام مستقل برخی موارد جلب کنید و حتماً به تلاش او پاداش دهید. اگر نوآموز یا خودتان خیلی ناامید شدید، بهتر است روی هدف جدیدی متمرکز شوید.
- زمان‌هایی از روز را برای تمرین انتخاب کنید که کمتر استرس‌زا هستند، برای مثال، احتمالاً صبح هنگام پوشیدن لباس برای رفتن به مدرسه استرس بیشتری نسبت به پوشیدن لباس در هنگام بعدازظهر برای رفتن به پارک وجود دارد.
- در صورت امکان پیچیدگی یا تعداد مراحل درگیر در یادگیری مهارت جدید را کاهش دهید، برای مثال شست‌وشوی موها با شامپویی که دارای نرم‌کننده است راحت‌تر از شستن موها یک بار با شامپو و یک بار با نرم‌کننده است.
- برای بسیاری از نوآموزان، استفاده از نمودارهای تصویری برای به‌خاطر آوردن مراحل ضروری تکمیل فعالیت‌های مراقبت از خود مفید است.
- تکنیک «زنجیره معکوس»، یک راهبرد مفید برای یادگیری مهارت‌های جدید است. برای این نوآموزان به‌خاطر سپردن آخرین مرحله زنجیره آسان‌تر است، زیرا جدیدترین اتفاقی است که در حافظه آنها افتاده است.





خوردن و آشامیدن



مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت خوردن	هدف کلی

اهداف رفتاری	اهداف جزئی	هدف کلی	خرده‌حیطه
نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. نسبت به خوردن مواد خوراکی علاقه نشان می‌دهد.	۱. نوآموز به خوردن خوراکی‌ها علاقه نشان می‌دهد.	تقویت مهارت خوردن	روزمره زندگی

نکاتی در مورد خوردن و آشامیدن:

- مشکلات جسمی مانند مشکلات دندانی، رفلاکس و مشکل در جویدن در کودکان با طیف اتیسم بسیار شایع هستند، قبل از هر نوع تمرینی باید از عدم وجود این مشکلات مطمئن شوید.
- در بسیاری از نوآموزان با اختلال طیف اتیسم تدافع حسی باعث می‌شود که نفرت شدیدی از مزه یا ترکیب غذاهای خاصی داشته باشند که می‌تواند منجر به بدغذایی، اضطراب نوآموز و والدین هنگام صرف غذا و در موارد شدیدتر سوء تغذیه شود. پیشنهادات تخصصی از جانب یک کاردرمانگر با تجربه می‌تواند در طراحی یک برنامه حساسیت‌زدایی دهانی و به تدریج پیشرفت پذیرش وسیع غذاهای مختلف کمک کند.
- برای افزایش همکاری نوآموز در زمان صرف غذا به او اجازه دهید در تعیین فهرست گزینه‌های غذا و آماده کردن آن کمک کند، حتی اگر انتخاب او از نظر تغذیه‌ای صحیح نباشد.
- توجه داشته باشید که نحوه قرار گرفتن صندلی حمایت مناسبی برای نوآموز فراهم کند و ارتفاع آن در حدی باشد که آرنج‌ها به راحتی روی میز و پاها روی زمین قرار گیرند. اگر نوآموز روی زمین کنار سفره غذا می‌خورد، باید تعادل کافی در هنگام نشستن داشته باشد.
- برای یادگیری برداشتن غذا، استفاده از کاسه‌ها و بشقاب‌های عمیق نسبت به نوع کم‌عمق مناسب‌تر هستند و بهتر است ابتدا از غذاهای سفت مانند پوره سیب‌زمینی شروع کنید و سپس سراغ غذاهای رقیق مانند سوپ بروید.
- ابتدا از فنجان‌های دودسته یا لیوان‌های نی‌دار برای بهبود کنترل استفاده کنید.
- بهتر است ابتدا خوردن غذاهای انگشتی مانند کشمش، سیب‌زمینی سرخ شده و تکه‌های سیب تمرین شود و سپس خوردن با قاشق و چنگال تمرین شود.



مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت خوردن	هدف کلی



بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «نقاشی با ماست»

به نوآموز نشان دهید انگشتش را داخل ماست بزند و با آن روی یک سینی یا کاغذ نقاشی بکشد و اگر دوست داشت می‌تواند از ماست بچشد. خوراکی‌های رنگی نیمه‌جامد رنگی مانند کره بادام زمینی، سس گوجه فرنگی و شکلات هم گزینه‌های خوبی برای این بازی و علاقه‌مند شدن به خوراکی‌ها هستند.

۲. بازی «زیپ کیپ»

داخل زیپ کیپ پوره سیب زمینی یا نودل پخته شده بریزید و درب آن را ببندید و به نوآموز نشان دهید با فشار دادن زیپ کیپ می‌تواند مواد داخل آن را در جهات مختلف حرکت دهد. شاید بتوانید گزینه‌های دیگری نیز به جای این مواد پیدا کنید، مانند هویج پخته شده.

۳. بازی «کباب میوه»



به نوآموز نشان دهید قطعات میوه‌های مختلف را از سیخ رد کند. به این ترتیب با بافت‌ها و بوهای مختلف آشنا می‌شود، چون میوه‌ها وقتی برش می‌خورند، بویشان را آزاد می‌کنند و همچنین نوآموز با لمس مستقیم آنها بافتشان را درک خواهد کرد. میوه‌های پیشنهادی شامل سیب، موز، توت فرنگی، پرتقال، خربزه و غیره هستند.

۴. بازی «برج سبزیجات»



میوه‌ها و سبزیجات مختلف را برش بزنید و نوآموز با آنها برج بسازد. این بازی به دلیل آزاد شدن بوی سبزیجات و لمس بافت آنها، هم آشنایی نوآموز با سبزیجات را افزایش می‌دهد و هم به تعدیل حسی در نوآموز کمک می‌کند. سبزیجات پیشنهادی می‌توانند هویج، سیب‌زمینی، لپو، شلغم، ترب، بادمجان، کدو و ... باشند.



مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت خوردن	هدف کلی



۵. بازی «خرد کردن»

به نوآموز نشان دهید چگونه می‌تواند میوه‌ها و سبزیجات مختلف را برش بزند و تغییر شکل آنها را مشاهده کند. مواد پیشنهادی می‌توانند کاهو، کلم، پاستای پخته شده، پنیر و خیار باشند. راجع به تغییر شکل مواد با نوآموز صحبت کنید. اگر نوآموز از چاقو می‌ترسد یا استفاده از چاقو را بلد نیست می‌توانید له کردن میوه‌ها و سبزیجات را به او آموزش دهید.

۶. بازی «ژله لرزان»

نوآموز با استفاده از قاشق ژله را از ظرفی به ظرف دیگر جابه‌جا کند. اگر نوآموز دوست داشته باشد می‌تواند ژله را بچشد. جابجا کردن ژله، به خاطر بافت ژله که لرزان است و احتمال ریختن از داخل قاشق وجود دارد، کاری نسبتاً سخت است و نیاز به دقت دارد. به همین دلیل این کار را با یک قاشق بزرگ انجام دهید.

۷. بازی «مخلوط»

مواد مختلف نیمه‌جامد از قبیل ماست، شکلات، سس، مربا را در ظرف‌هایی مجزا در اختیار نوآموز قرار دهید و به او نشان دهید، چگونه یکی از آنها را وارد دیگری کند، هم بزند و ساخته شدن رنگ جدید را مشاهده کند. بدین ترتیب با مخلوط کردن دو یا چند مورد از این مواد، رنگ‌های جدیدی بسازد. اگر دوست داشت می‌تواند طعم آنها را امتحان کند.

مهارت‌های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت خوردن	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
روزمره زندگی مهارت‌های	تقویت مهارت خوردن	۲. نوآموز مهارت خوردن غذاها با قاشق و چنگال را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. با چنگال و با دست غالب غذا می‌خورد (سیب زمینی سرخ شده و ...)

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

بازی «با چنگال بخور»



آموزگار خوراکی مورد علاقه (سیب زمینی سرخ شده) نوآموز را به چنگال بزند و به دست غالب نوآموز بدهد و او را ترغیب به خوردن کند.



حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی
هدف کلی	تقویت مهارت خوردن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
روزمره زندگی	تقویت مهارت خوردن	۲. نوآموز مهارت خوردن غذاها با قاشق و چنگال را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲،۲. غذاهای جامد را با قاشق و با دست غالب می‌خورد (در این مرحله نحوه گرفتن قاشق موردنظر نیست).

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲،۲

۱. بازی «قاشق و کاسه»

مهارت استفاده از قاشق در خوردن غذا اهمیت زیادی دارد و با توجه به ضعف مهارت‌های حرکتی ظریف این نوآموزان، یکی از موانع اصلی در غذا خوردن، ناتوانی آنها در گرفتن قاشق به صورت صحیح است. بنابراین کار کردن روی این مهارت یکی از گام‌های اولیه محسوب می‌شود. به نوآموز نشان دهید با استفاده از یک قاشق (فلزی یا پلاستیکی) حبوبات را بردارد و داخل کاسه بریزد تا کاسه پر شود، سپس کاسه دیگری را با قاشق پر کند. این کار را به مقدار زیادی انجام دهید تا مهارت به دست گرفتن قاشق در او کاملاً تقویت شود.

۲. بازی «خوردن الکی»

با یک قاشق سبک و یک کاسه، بازی خوردن وانمودی را با نوآموز انجام دهید. هر کدام یک قاشق و یک کاسه داشته باشید و با آنها ادای خوردن را در بیاورید. در هنگام بازی به او بگویید: «من الکی غذا می‌خورم» و او را تشویق کنید این عبارت را تکرار کند (در صورت داشتن گفتار). به او کمک کنید تا قاشق را کاملاً بچرخاند و در جهت درست داخل دهانش بگذارد.

۳. بازی «غذا بخور»

با مشورت والدین غذای مورد علاقه نوآموز را پیدا کنید و با استفاده از روش دست روی دست به نوآموز کمک کنید تا قاشق را تا دهان بالا بیاورد و خوراکی مورد علاقه‌اش را در دهانش بگذارد. نکته مهم این است که قاشق باید با دست غالب گرفته شود. بهتر است فاصله میز تا دهان کم باشد (مثلاً می‌توانید با گذاشتن جعبه‌ای روی میز، این فاصله را کم کنید). به مرور میزان کمک را کم کنید و نوآموز مستقلاً خوراکی را با قاشق در دهان بگذارد. در این مرحله به نحوه گرفتن قاشق، تمیز غذا خوردن، نریختن غذا و ... اهمیت ندهید. پس از اینکه نوآموز در گرفتن قاشق تسلط کافی پیدا کرد، یکی یکی به هر یک از موارد گفته شده بپردازید. این تمرین را با غذای جامد مانند پوره سیب زمینی و برنج شروع کنید.

مهارت‌های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت خوردن	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
روزمره زندگی مهارت‌های	تقویت مهارت خوردن	۲. نوآموز مهارت خوردن غذاها با قاشق و چنگال را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲،۳. غذای نیمه جامد مثل سوپ و ماست را با قاشق و با دست غالب می‌خورد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۲،۳

بازی «ماست خوری»



پس از تسلط نوآموز در غذاهای جامد، غذاهای نیمه جامد از قبیل ماست و سوپ و فرنی را تمرین کنید. قاشق در دست غالب باشد و از روش دست روی دست استفاده کنید تا زمانی که نوآموز اعتماد به نفس لازم را در گرفتن قاشق کسب کند. قاشق و کاسه گود برای این تمرین مناسب تر هستند.



مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت آشامیدن	هدف کلی

خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
روزمره زندگی	تقویت مهارت آشامیدن	۱. نوآموز مهارت نوشیدن مایعات را با لیوان بدون دسته کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱.۱. مایعات سرد را با لیوان بدون دسته، با دو دست یا یک دست می‌نوشد (اندازه لیوان متناسب با دست نوآموز باشد).

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱.۱

۱. بازی «بالا بردن و پایین آوردن لیوان»

آموزگار و نوآموز هر کدام یک لیوان دو دسته سبک داشته باشند و با آن آدای آب خوردن را در بیاورند و سپس لیوان را به صورت صحیح روی میز بگذارند. آموزگار بگوید: «الکی آب می‌خورم» اگر بازی را به صورت مفرح انجام دهید، همکاری نوآموز بیشتر خواهد بود. انجام این بازی مقابل آینه به یادگیری سریع‌تر کمک می‌کند.

۲. بازی «نوشیدن»

در صورت ضرورت از لیوان دو دسته سبک استفاده کنید و با استفاده از روش الگو شدن و نیز روش دست روی دست به نوآموز نوشیدن آب از لیوان دو دسته را بیاموزید. به تدریج میزان کمک و دسته‌های لیوان را کم کنید. ابتدا با مقدار کمی آب داخل لیوان شروع کنید و بعد مقدار آب را بیشتر کنید.



درآوردن و پوشیدن لباس



حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی
هدف کلی	تقویت مهارت درآوردن لباس	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
مهارت‌های روزمره زندگی	تقویت مهارت درآوردن لباس	۱. نوآموز مهارت درآوردن لباس را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. جورابش را بدون کمک درمی‌آورد. ۱/۲. دمپایی خود را بدون کمک درمی‌آورد. ۱/۳. کفش خود را بدون کمک درمی‌آورد. ۱/۴. بلوز جلو بسته خود را بدون کمک درمی‌آورد. ۱/۵. شلوار راحتی خود را بدون کمک درمی‌آورد (کمرکشی). ۱/۶. شورت خود را بدون کمک درمی‌آورد (تکلیف والدین). ۱/۷. مقنعه را بدون کمک درمی‌آورد (برای دختران).

نکاتی در مورد درآوردن و پوشیدن لباس

- قبل از شروع پوشیدن لباس مطمئن شوید که نوآموز وضعیت بدنی باثباتی دارد. نوآموزان کوچک‌تر ممکن است ترجیح دهند که کف اتاق بنشینند و پشت خود را به جایی تکیه دهند، در حالی که نوآموزان بزرگ‌تر ترجیح می‌دهند روی یک چهارپایه کم ارتفاع بنشینند.
- فراهم کردن یک محیط آرام برای پوشیدن یا درآوردن لباس به تمرکز نوآموز کمک می‌کند.
- یک نمودار بینایی تهیه کنید که نظم موجود در مراحل لباس پوشیدن را به نوآموز یادآوری کند.
- حتی اگر سلیقه نوآموز با شما متفاوت است، به او اجازه دهید انتخاب‌های معقولی در گزینش لباس داشته باشد چون می‌تواند به افزایش انگیزه نوآموز کمک کند.
- یک اتاقک برای لباس پوشیدن درست کنید (با استفاده از اثاثیه منزل یا پارچه) و با نوآموز، بازی خرید از فروشگاه و امتحان کردن لباس‌های جدید را انجام دهید.
- دکمه‌های بزرگ‌تر برای یادگیری راحت‌ترند.



مهارت های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت های روزمره زندگی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت درآوردن لباس	هدف کلی



- گاهی لازم است روش های لباس پوشیدن را برای یک نوآموز خاص مناسب سازی کنیم. به طور مثال، لباس هایی با اندازه بزرگ تر یا لباس های شل یا لباس هایی با کمر کشی می تواند برای نوآموز ساده تر باشند. به مرور که توانایی های نوآموز افزایش یافت، لباس هایی با اندازه استاندارد را امتحان کنید.
- برای نوآموزانی که نیازهای خاص دارند از لباس های خاص استفاده کنید، به طور مثال، برای نوآموزانی که از صندلی چرخ دار استفاده می کنند از لباس هایی استفاده کنید که پشت یا پهلوی آنها زیپ داشته باشد.
- برای نوآموزی که راست و چپ یا جلو و عقب لباس را اشتباه می کند، لباس ها را علامت گذاری کنید، برای مثال، «علامت قرمز درون کفش نشانه پای راست و علامت آبی درون یقه بلوز نشانه عقب آن است».
- در مورد نوآموزانی که مشکلات حسی دارند و از برچسب های زبر لباس متنفرند، بهتر است برچسب ها را جدا کنید.
- جوراب های ساق کوتاه مناسب تر از جوراب های ساق بلند و کفش های نرم بهتر از کفش های سفت هستند.
- فعالیت را به گام های کوچک تر تقسیم کنید و هر گام را در یک نوبت آموزش دهید.
- زنجیره معکوس^۱ راهبردی مناسب برای آموزش پوشیدن و درآوردن لباس است. در این روش ابتدا تکلیف به گام های متعدد تجزیه می شود. ابتدا آخرین مرحله آموزش داده می شود و چون موفقیت سریعی در پوشیدن یا درآوردن برای نوآموز حاصل می شود، انگیزه خوبی به دست می آورد. هر مرحله آنقدر تمرین شود تا نوآموز بر آن تسلط پیدا کند، سپس یک گام به آن مرحله اضافه شود، یعنی اگر جوراب پوشیدن دارای گام های ۱ تا ۴ باشد، از گام ۴ که آخرین گام است شروع کنید و پس از تسلط بر گام ۴، گام ۳ را آموزش دهید و آنقدر آن را تمرین کنید تا نوآموز به تسلط برسد. پس از آن گام های ۲ و سپس ۱ اضافه می شوند تا جوراب پوشیدن تکمیل شود.
- وقتی نوآموز همه مراحل را با هم انجام می دهد، در صورت ضرورت هدایت کلامی انجام دهید.
- لباس هایی با پارچه های کشی و بدون زیپ و دکمه برای شروع آموزش مناسب تر هستند.
- یک ترتیب ثابت برای پوشیدن و درآوردن لباس ها داشته باشید. به طور مثال، همیشه به این صورت لباس ها را به نوآموز بپوشانید: ابتدا بلوز، سپس شلوار، بعد از آن جوراب و در آخر کفش.

مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت درآوردن لباس	هدف کلی



بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۱

۱. بازی «درآوردن جورابم»

راهنمای زنجیره معکوس

- نوآموز روی زمین بنشیند و به دیوار تکیه بدهد.
- جوراب را تا کف پا پایین بکشید، نوآموز آن را از پنجه پا در بیاورد.
- جوراب را تا وسط پاشنه پایین بکشید، او پاشنه و پنجه را بیرون بیاورد.
- جوراب را تا مچ پا پایین بکشید، او پاشنه و پنجه را بیرون بیاورد.
- نوآموز جوراب را تا مچ پایش پایین بکشد و بعد، از پاشنه و پنجه در بیاورد. در این مرحله هدایت کلامی داشته باشید.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.



۲. بازی «درآوردن جوراب عروسک»

یک عروسک در کلاس داشته باشید که بتوان لباس‌های آن را در آورد و پوشاند. آموزگار می‌تواند داستان کوتاهی برای نوآموز تعریف کند: «عروسک گرمش شده است و می‌خواهد جورابش را در بیاورد، به او کمک کن». سپس نوآموز جوراب‌های عروسک را طبق مراحل که برای خودش آموخته است در بیاورد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۱،۲

بازی «درآوردن دمپایی‌ام»

راهنمای زنجیره معکوس

- نوآموز روی چهار پایه بنشیند، دمپایی را نگه دارید و به هر روشی که مناسب می‌دانید کمک کنید تا نوآموز پایش را از آن بیرون بکشد.
- نوآموز روی چهار پایه بنشیند، دمپایی را نگه دارید تا نوآموز خودش پایش را از آن بیرون بکشد.
- نوآموز روی چهار پایه بنشیند یا در حالت ایستاده خودش پایش را از دمپایی بیرون بکشد.

مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت درآوردن لباس	هدف کلی



بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۳

۱. بازی «درآوردن کفشم»

راهبرد زنجیره معکوس

- نوآموز روی زمین بنشیند و به دیوار تکیه دهد.
- چسب کفش را باز کنید، زبانه کفش را آزاد کنید، پاشنه کفش را از پای نوآموز بیرون بیاورید، او با گرفتن دو دستش به دو طرف کفش، آن را از پایش بیرون بکشد.
- چسب کفش را باز کنید، زبانه کفش را آزاد کنید، نوآموز با گرفتن دو دستش به دو طرف کفش، آن را از پاشنه و پا بیرون بیاورد.
- چسب را باز کنید، نوآموز زبانه را آزاد کند، دو طرف کفش را بگیرد، پاشنه و پا را از کفش بیرون بیاورد.
- نوآموز چسب را باز کند، زبانه را آزاد کند، دو طرف کفش را بگیرد، پاشنه و پا را از کفش بیرون بیاورد.

در این مرحله هدایت کلامی داشته باشید.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.



۲. بازی «درآوردن کفش عروسک»

از نوآموز بخواهید کفش‌های عروسک را طبق مراحل که برای خودش آموخته است در بیاورد. برای جذاب‌تر شدن بازی، آموزگار می‌تواند داستانی برای نوآموز بگوید به‌طور مثال، «این عروسک از مدرسه آمده است و می‌خواهد کفش‌هایش را در بیاورد، به او کمک کن».

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۴

۱. بازی «درآوردن بلوز جلو بسته‌ام»

راهبرد زنجیره معکوس

- بلوز را از دست‌های او بیرون بیاورید و از صورت هم بیرون بکشید و آن را بالای پیشانی نگه دارید، طوری که گردی یقه دور تا دور صورت نوآموز قرار بگیرد. نوآموز بلوز را با دو دستش بگیرد و از سرش بیرون بیاورد و لذت موفقیت را احساس کند.
- بلوز را از دست‌های نوآموز در بیاورید و به سمت بالا و گردن او هدایت کنید و او را راهنمایی کلامی و ترغیب کنید تا بلوز را از سرش بیرون بیاورد.



مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت درآوردن لباس	هدف کلی



- بلوز را از کمر نوآموز بالا بکشید و یک دستش را بیرون بیاورید و سپس از او بخواهید تا دست دیگر و سرش را خودش بیرون بیاورد.
- فقط بلوز را از کمر نوآموز بالا بکشید، دست‌ها و سر را خود نوآموز از بلوز بیرون بیاورد.
- نوآموز خودش بلوز را بالا بکشد، دست‌ها را از بلوز خارج کند، و بعد سرش را از بلوز بیرون بیاورد. در این مرحله هدایت کلامی داشته باشید.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.

نکته ۱

بهتر است یقه لباس آزاد باشد تا نوآموز نترسد.

نکته ۲

۲. بازی «درآوردن بلوز جلوبسته عروسک»

از نوآموز بخواهید بلوز جلو بسته عروسک را طبق مراحل که برای خودش آموخته است در بیاورد. استفاده از داستان می‌تواند به افزایش همکاری نوآموز کمک کند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۵

۱. بازی «درآوردن شلوارم» (تکلیف والدین)

راهبرد زنجیره معکوس

- نوآموز بایستد، شلوار راحتی او را تا مچ پا پایین بکشید، نوآموز روی زمین یا چهارپایه کوتاه بنشیند، یک پایش را از داخل شلوار بیرون بکشید، پای دیگر را خودش از شلوار بیرون بکشد.
- شلوار نوآموز را تا مچ پا پایین بکشید، نوآموز روی زمین بنشیند و هر دو پا را خودش از شلوار بیرون بکشد.
- شلوار نوآموز را تا زانو پایین بکشید، نوآموز آن را تا مچ پا بکشد، روی زمین بنشیند، پاهایش را از شلوار درآورد.
- نوآموز خودش همه مراحل را انجام دهد. در این مرحله هدایت کلامی داشته باشید.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.

نکته ۱

آموزگار مراحل انجام آموزش درآوردن شلوار را به والدین آموزش دهد. سپس از والدین در مورد نحوه انجام آن در منزل گزارش بگیرد.

نکته ۲

آموزگار آموزش درآوردن شلوار را روی شلوار اصلی با نوآموز تمرین کند.

نکته ۳

مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه	
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت درآوردن لباس	هدف کلی	

۲. بازی «درآوردن شلوار عروسک»

از نوآموز بخواهید (یا به او نشان دهید) شلوار عروسک را طبق مراحل که برای خودش آموخته است از پاهای او بیرون بیاورد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۶

۱. بازی «درآوردن شورت» (تکلیف والدین)

این تمرین، تکلیف والدین محسوب می‌شود، آموزگار آن را به والدین آموزش دهد و سپس از والدین در مورد نحوه انجام آن در منزل گزارش بگیرد.

نکته

راهبرد زنجیره معکوس

- شورت نوآموز را تا مچ پا پایین بکشید، نوآموز روی زمین یا چهارپایه کوتاه بنشیند، یک پایش را از داخل شورت بیرون بکشید، پای دیگر را خودش از شورت بیرون بکشد.
- شورت نوآموز را تا مچ پا پایین بکشید، نوآموز روی زمین بنشیند، هر دو پا را نوآموز خودش از شورت بیرون بکشد.
- شورت نوآموز را تا زانو پایین بکشید، نوآموز آن را تا مچ پا بکشد، روی زمین بنشیند، پاهایش را از شورت درآورد.
- نوآموز خودش همه مراحل را انجام دهد. در این مرحله هدایت کلامی داشته باشید.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بروید.

نکته

۲. بازی «درآوردن شورت عروسک»

از نوآموز بخواهید شورت عروسک را طبق مراحل که برای خودش آموخته است در بیاورد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۱،۷

بازی «درآوردن مقنعه‌ام» (مخصوص دختران)

نوآموز روبه‌روی آینه و آموزگار پشت سر او بایستد. آموزگار با الگو شدن به نوآموز آموزش دهد جلوی مقنعه را با دست غالبش بگیرد و آن را از بالای سرش در بیاورد.



حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی
هدف کلی	تقویت مهارت پوشیدن لباس	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
مهارت‌های روزمره زندگی	تقویت مهارت پوشیدن لباس	۲. نوآموز مهارت پوشیدن لباس را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. جوراب خود را با یا بدون کمک می‌پوشد. ۲/۲. دمپایی خود را با یا بدون کمک می‌پوشد. ۲/۳. کفش خود را با یا بدون کمک می‌پوشد. ۲/۴. بلوز جلو بسته خود را با یا بدون کمک می‌پوشد. ۲/۵. شلوار خود را با یا بدون کمک می‌پوشد (کمر کشی). ۲/۶. شورت خود را با یا بدون کمک می‌پوشد (تکلیف والدین). ۲/۷. مقنعه را با یا بدون کمک می‌پوشد (برای دختران).

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

۱. بازی «جورابم را می‌پوشم»

راهبرد زنجیره معکوس

- جوراب را تا مچ پای نوآموز بالا بکشید، نوآموز جوراب را از مچ پا بالا بکشد.
 - جوراب را تا کف پای نوآموز بالا بیاورید، نوآموز خودش جوراب را از پاشنه و مچ پا بالا بیاورد.
 - جوراب را جمع کنید و روی پنجه پا بگذارید، نوآموز خودش جوراب را از کف پا، پاشنه و مچ پا بالا بیاورد.
 - جوراب را به دست نوآموز بدهید، خودش همه مراحل را انجام دهد.
- در این مرحله هدایت کلامی داشته باشید.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بروید.

نکته



مهارت های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت های روزمره زندگی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت پوشیدن لباس	هدف کلی



۲. بازی «جوراب عروسک را می پوشانم»

آموزگار عروسک را در بغل خود بنشانند و به نوآموز نشان دهد چگونه جوراب عروسک را طی مراحل زنجیره معکوس بپوشانند. نوآموز همان مراحل را تکرار کند.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۲،۲

بازی «دمپایی ام را می پوشم و راه می روم»

راهبرد زنجیره معکوس

- نوآموز روی چهارپایه بنشیند، پنجه پایش را درون دمپایی قرار دهد و آن را به جلوی دمپایی سر دهد. سپس دست نوآموز را بگیرید تا چند قدم با آنها راه برود.
- نوآموز روی چهارپایه بنشیند، پنجه پایش را درون دمپایی قرار دهد و آن را به جلوی دمپایی سر دهد. نوآموز به تنهایی چند قدم با آنها راه برود.
- نوآموز روی چهارپایه بنشیند، پنجه پایش را درون دمپایی قرار دهد، خودش پایش را به درون دمپایی سر دهد و چند قدم راه برود.
- نوآموز روی چهارپایه بنشیند، خودش پنجه پایش را درون دمپایی قرار دهد، پایش را درون دمپایی سر دهد و چند قدم راه برود. در این مرحله هدایت کلامی داشته باشید.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.

نکته ۱

همه مراحل بالا را در حالت ایستاده با تکیه دست به دیوار نیز می تواند انجام دهد.

نکته ۲

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۲،۳

۱. بازی «کفشم را می پوشم»

راهبرد زنجیره معکوس

- در حالت نشسته روی چهارپایه یا روی زمین کفش را پای نوآموز کنید، نوآموز فقط چسب کفش را ببندد.
- پای نوآموز را داخل کفش کنید، او با انگشتش پشت کفش را بالا بکشد و چسب کفش را ببندد.
- زبانه کفش را باز نگه دارید تا نوآموز خودش پایش را داخل کفش کند، پشت کفش را با انگشتش بیرون بکشد و چسب را ببندد.



مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت پوشیدن لباس	هدف کلی

● کفش را به نوآموز بدهید، خودش زبانه کفش را باز نگه دارد، پایش را داخل کفش کند، پشت کفش را با انگشتش بالا بکشد و چسب را ببندد. در این مرحله هدایت کلامی داشته باشید.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.

نکته

۲. بازی «کفش عروسک را می‌پوشانم»

آموزگار عروسک را در بغل خود بنشانند و به نوآموز نشان دهد چگونه کفش عروسک را طی مراحل زنجیره معکوس بپوشانند. نوآموز همان مراحل را تکرار کند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۴

۱. بازی «بلوز جلو بسته‌ام را می‌پوشم»

راهنمای زنجیره معکوس

- بلوز را روی زمین یا میز پهن کنید، طوری که پایین بلوز نزدیک نوآموز باشد. بعد از این که نوآموز جهت بلوز را دید، آن را بردارد و روی سر نوآموز قرار دهید. دست‌های او را درون آستین قرار دهید و به او آموزش دهید که بلوز را پایین بکشد.
- در این مرحله علاوه بر پایین کشیدن بلوز، اجازه دهید یکی از آستین‌ها را هم خودش بپوشد.
- در این مرحله از او بخواهید آستین دوم را هم خودش بپوشد.
- در چهارمین مرحله، به او آموزش دهید بلوزی را که روی زمین پهن کرده‌اید، از روی زمین بردارد و روی سرش بگذارد و بپوشد.
- در آخرین مرحله جلو و عقب لباس را هم خودش باید تشخیص دهد و بعد شروع به پوشیدن بلوز کند. در این مرحله هدایت کلامی داشته باشید.



هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.

نکته

مهارت‌های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت پوشیدن لباس	هدف کلی



۲. بازی «بلوز جلو بسته عروسک را می پوشانم»

آموزگار عروسک را در بغل خود بنشانند و به نوآموز نشان دهد چگونه بلوز جلو بسته عروسک را طی مراحل زنجیره معکوس بپوشانند. نوآموز همان مراحل را تکرار کند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۵



۱. بازی «شلوارم را می پوشم» (تکلیف والدین)

راهبرد زنجیره معکوس

- نوآموز بایستد، شلوار راحتی او را تا زانو بپوشانید، او دو دستش را به کمر شلوار بگیرد و آن را بالا بکشد.
- نوآموز بایستد، شلوار او را تا مچ پایش بالا بکشید، او دو دستش را به کمر شلوار بگیرد و آن را بالا بکشد.
- نوآموز بایستد، یک پای او را داخل شلوار کنید، نوآموز پای دیگرش را خودش داخل شلوار کند و سپس دو دستش را به کمر شلوار بگیرد و آن را بالا بکشد.
- شلوار را به نوآموز دهید تا همه مراحل را خودش انجام دهد. در این مرحله هدایت کلامی داشته باشید.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.

نکته ۱

آموزگار مراحل انجام آموزش پوشیدن شلوار را به والدین آموزش دهد و سپس از والدین در مورد نحوه انجام آن در منزل گزارش بگیرد.

نکته ۲

آموزگار آموزش پوشیدن شلوار را روی شلوار اصلی با نوآموز تمرین کند.

نکته ۳

۲. بازی «شلوار عروسک را می پوشانم»

آموزگار عروسک را در بغل خود بنشانند و به نوآموز نشان دهد چگونه شلوار عروسک را طی مراحل زنجیره معکوس بپوشانند. نوآموز همان مراحل را تکرار کند.

مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت پوشیدن لباس	هدف کلی



بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲،۶

۱. بازی «شورتم را می‌پوشم» (تکلیف والدین)

این تمرین، تکلیف والدین محسوب می‌شود، آموزگار آن را به والدین آموزش دهد و سپس از والدین در مورد نحوه انجام آن در منزل گزارش بگیرد.

نکته

راهبرد زنجیره معکوس

- نوآموز بایستد، شورت او را تا زانو بیوشانید، او دو دستش را به کمر شورت بگیرد و آن را بالا بکشد.
- نوآموز بایستد، شورت او را تا مچ پایش بالا بکشید، او دو دستش را به کمر شورت بگیرد و بالا بکشد.
- نوآموز بایستد، یک پای او را داخل شورت کنید، نوآموز پای دیگرش را داخل شورت کند و سپس دو دستش را به کمر شورت بگیرد و آن را بالا بکشد.
- شورت را به نوآموز دهید، همه مراحل را خودش انجام دهد. در این مرحله هدایت کلامی داشته باشید.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.

نکته

۲. بازی «شورت عروسک را می‌پوشانم»

آموزگار عروسک را در بغل خود بنشاند و به نوآموز نشان دهد چگونه شورت عروسک را طی مراحل زنجیره معکوس بیوشاند. نوآموز همان مراحل را تکرار کند.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۲،۷

بازی «مقنعه‌ام را می‌پوشم» (مخصوص دختران)

راهبرد زنجیره معکوس

- گردی صورت مقنعه را روی صورت نوآموز قرار دهید، نوآموز باید بالای مقنعه را با دستش بگیرد و روی سرش بکشد.
- مقنعه را جمع کنید و گردی صورت آن را به دست نوآموز دهید تا خودش صورتش را در گردی صورت فروکند و بعد بالای مقنعه را با دستش بگیرد و آن را روی سرش بکشد.
- مقنعه را به دست نوآموز دهید تا همه مراحل را خودش انجام دهد. در این مرحله هدایت کلامی داشته باشید.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.

نکته

مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی
تقویت مهارت استفاده از ملزومات لباس	هدف کلی	تقویت مهارت استفاده از ملزومات لباس	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
روزمره زندگی مهارت‌های	تقویت مهارت استفاده از ملزومات لباس	۳. نوآموز مهارت باز و بسته کردن زیپ، دکمه فشاری و چسب لباس را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۳٫۱. زیپ را باز می‌کند و می‌بندد. ۳٫۲. دکمه فشاری متوسط و بزرگ را باز می‌کند و می‌بندد. ۳٫۳. چسب لباس یا کفش را باز می‌کند و می‌بندد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۳٫۱

بازی «زیپ»



گرفتن دسته زیپ به علت ضعیف بودن مهارت‌های ظریف نوآموزان دشوار است. یک جاسوئیچی جذاب به زیپ کیف نوآموز وصل کنید تا نوآموز بتواند دسته زیپ را با انگشتانش راحت بگیرد. باز و بسته کردن زیپ را هر روز می‌توانید با کیف و جامدادی نوآموز چندین بار تمرین کنید. زیرا او مجبور است وسایلش را چندین بار داخل کیف بگذارد و دربیاورد. نوآموز باید برای باز کردن یا بستن زیپ، دسته زیپ را با دست غالب بگیرد و کیف را با دست غیر غالب نگه دارد. علاوه بر کیف و جامدادی، می‌توان چند زیپ رنگی را نیز روی یک صفحه پارچه‌ای دوخت تا نوآموز با آن زیپ‌های جذاب تمرین کند.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۳٫۲

بازی «دکمه فشاری»

برای باز و بسته کردن دکمه فشاری لازم است نوآموز از دست غالب استفاده کند، اما دست غیر غالب به عنوان دست کمک کننده باید پارچه را نگاه دارد. ابتدا باز کردن را کار کنید و سپس بستن را. بهتر است ابتدا دکمه‌های درشت‌تر را تمرین کنید و سپس دکمه‌های متوسط را کار کنید. در مورد دکمه‌های فشاری هم بهتر است این دکمه‌ها را روی یک پارچه بدوزید و نوآموز روی میز یا زمین باز کردن و بستن آنها را تمرین کند.

مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه	
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت استفاده از ملزومات لباس	هدف کلی	

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۳،۳

بازی «چسب کفش و لباس»



برای باز و بسته کردن چسب کفش و لباس لازم است نوآموز از دست غالب استفاده کند. این چسب‌ها را هم می‌توان روی لباس و کفش واقعی تمرین کرد و هم می‌توان آنها را روی یک پارچه دوخت و نوآموز به عنوان سرگرمی آموزشی باز و بسته کردن آنها را تمرین کند.



آموزش دست‌شویی رفتن



حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی
هدف کلی	تقویت مهارت دست‌شویی رفتن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
مهارت‌های روزمره زندگی	تقویت مهارت دست‌شویی رفتن	۱. نوآموز مهارت اعلام نیاز به دست‌شویی را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱. نیاز خود برای رفتن به دست‌شویی را به هر طریقی که می‌تواند اعلام می‌کند (به‌طور مثال، دستش را به شلوارش می‌گیرد، به کارت تصویری دست‌شویی اشاره می‌کند، شلوارش را پایین می‌کشد و...).

نکاتی در مورد آموزش دست‌شویی رفتن:

- قبل از آموزش دست‌شویی لازم است موارد پزشکی از قبیل عفونت مجرای ادراری، اختلال‌های نورولوژیک، نقایص ساختاری دستگاه ادراری، یبوست و ... رد شوند.
- برای اینکه نوآموز بتواند دست‌شویی برود باید پیش‌نیازهایی را داشته باشد. این پیش‌نیازها شامل موارد زیر هستند:
- بتواند شورت و شلوارش را در بیاورد و بپوشد.
- بتواند حداقل دو دقیقه روی دست‌شویی مخصوص کودکان بنشیند.
- بتواند حداقل دو ساعت خشک بماند.
- تفاوت خشک و خیس بودن شلوارش را بفهمد.
- بتواند نیاز به دست‌شویی رفتن را بفهمد.
- بتواند از دستورالعمل‌های ساده پیروی کند.
- علاقمند به دست‌شویی یا دست‌شویی رفتن باشد.



مهارت های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت های روزمره زندگی	حیطه	
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت دست شویی رفتن	هدف کلی	

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «دست شویی ۲ ساعته»

اگر نوآموز اکثر شبها خشک باشد، زمان آن فرا رسیده است که در طول روز، تقریباً ۲ ساعت پس از نوشیدن مایعات او را به دست شویی ببرید. این کار را هر دو ساعت یکبار تکرار کنید، حتی اگر مایعات ننوشیده باشد.

۲. بازی «تابلو»

یک کارت یا تابلو درست کنید که اعلام نیاز به دست شویی را نشان دهد (به طور مثال، تصویر کودکی را نشان دهد که روی دست شویی نشسته است) و وقتی نوآموز را هر دو ساعت برای دست شویی میبرید، نوآموز ابتدا این کارت یا تابلو را به علامت رفتن به دست شویی بالا بگیرد و بعد به دست شویی برود. اگر نوآموز نتواند این کار را انجام دهد، آموزگار کارت را به دست او دهد تا بالا بگیرد و بعد به دست شویی برود.



حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی
هدف کلی	تقویت مهارت دست‌شویی رفتن	دوره	پیش‌دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
روزمره زندگی	تقویت مهارت دست‌شویی رفتن	۲. نوآموز با یا بدون کمک، مهارت دست‌شویی رفتن را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. با یا بدون کمک بتواند از دست‌شویی استفاده می‌کند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

نکته ۱ آموزگار مراحل انجام آموزش دست‌شویی رفتن را به والدین آموزش دهد و سپس از والدین در مورد نحوه انجام آن در منزل گزارش بگیرد.

نکته ۲ آموزگار در مدرسه مراحل دست‌شویی رفتن را به صورت نمایشی و تصویری تمرین نماید.

۱. بازی «پوشیدن و درآوردن شلوار» (تکلیف والدین)

نوآموز روی یک چهارپایه مناسب با قد خودش بنشیند و درآوردن و پوشیدن شورت و شلوار خانگی را تمرین کند.

این دو تمرین را مطابق با روش زنجیره معکوس که در قسمت پوشیدن و درآوردن شلوار و شورت آموزش داده شد، انجام دهید.

۲. بازی «آداب دست‌شویی رفتن»

نوآموز را در طول روز چند بار به دست‌شویی ببرید و او را با آداب دست‌شویی آشنا کنید. این آداب شامل ورود به دست‌شویی، بستن درب دست‌شویی، پایین کشیدن شلوار و شورت، نشستن روی دست‌شویی، در صورت امکان دست‌شویی کردن، به دست گرفتن شیلنگ، باز کردن شیر آب، شستن خود، بالا کشیدن شورت و شلوار، مایع زدن به دست‌ها و شستن آنها، بیرون آمدن از دست‌شویی و بستن در دست‌شویی است. برای اینکه نوآموز این مراحل را بیاموزد باید آنها را گام‌به‌گام به او یاد دهید. آموزش را با استفاده از ایفای نقش، تصاویر مرحله‌ای، الگوسازی و تکرار انجام دهید تا جایی که نوآموز به تسلط در مراحل برسد. تصاویر مرحله‌ای را در دست‌شویی نصب کنید. اگر تصاویر مرحله‌ای عمودی و محدود باشند و نوآموز بتواند مرحله انجام‌شده را در قسمت مراحل انجام‌شده، بگذارد، بهتر است. در این بازی ممکن است باز هم نوآموز به مرحله اعلام دست‌شویی نرسد، اما آداب دست‌شویی رفتن را می‌آموزد. در صفحه بعد یک نمونه از تصاویر مرحله‌ای نشان داده شده است که نوآموز کارت‌ها را پس از انجام دادن هر مرحله،

مهارت‌های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت دست شویی رفتن	هدف کلی



یکی یکی از سمت چپ به سمت راست منتقل می‌کند. در این نمونه، مراحل به صورت محدود هستند و آموزگار یا والدین با توجه به نیاز هر نوآموز می‌تواند تصاویر دیداری ویژه‌ای تهیه کند. توجه داشته باشید که تصاویر دیداری متناسب با محیط زندگی نوآموز باشد. به طور مثال، ممکن است نوآموز با دست شویی رنگی آشنایی نداشته باشد.



۳. بازی «ایستگاه دست شویی»

اگر نوآموز زبان دریافتی خوبی دارد، داستان «ایستگاه دست شویی» را برای او تعریف کنید: «بچه‌ها بیایید سوار قطار شویم» آموزگار جلوی قطار و نوآموز پشت سر او می‌ایستد. کمی که قطار



مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت دست‌شویی رفتن	هدف کلی

حرکت کرد، آموزگار جلوی دست‌شویی می‌ایستد و می‌گوید: «بچه‌ها اینجا ایستگاه دست‌شویی است». «یکی یکی به دست‌شویی می‌رویم». به نوآموز کمک کنید که به دست‌شویی برود، حتی اگر نمی‌تواند آداب دست‌شویی را انجام دهد. این بازی هم به صورت انفرادی و هم به صورت گروهی قابل اجرا است.

۴. بازی «نشستن روی دست‌شویی»



یک دست‌شویی پلاستیکی مخصوص کودکان در مدرسه داشته باشید و به نوآموز کمک کنید در ابتدا بدون اینکه شلوارش را در بیاورد (چون برخی نوآموزان با اختلال طیف اتیسم از تماس پوست بدنشان با دست‌شویی احساس خوبی ندارند) روی دست‌شویی بنشینند و با یک وسیله بازی کنند یا کتابی را تماشا کنند. به این ترتیب پس از مدتی زمان نشستن آنها افزایش پیدا می‌کند. پس از این که مدت نشستن نوآموز بیشتر شد، این تمرین را بدون شلوار انجام دهد.

۵. بازی «تمیز و کثیف»

نوآموز را نسبت به کثیف و تمیز بودن دست یا لباسش حساس کنید. به‌طور مثال، وقتی میوه و شکلات می‌خورد و دست‌هایش کثیف می‌شوند، کف دست‌های او را در دستتان نگه دارید، طوری که به جایی نخورند و از یک عبارت ثابت، مثلاً «آه آه» یا «بد» همراه با حالت چهره‌تان برای نشان دادن کثیف بودن استفاده کنید. سپس دستان او را بشویید و از یک عبارت ثابت دیگر به‌طور مثال، «به‌به» همراه با حالت چهره‌تان برای نشان دادن تمیز بودن استفاده کنید. در این کار استمرار داشته باشید تا نوآموز هر وقت دستانش کثیف شد خودش تقاضای تمیز شدن‌شان را داشته باشد. همین کار را در مورد تمیز بودن و کثیف بودن لباس‌هایش هم انجام دهید.



**شستن دست و صورت،
آراستگی و مراقبت
از وسایل شخصی**

مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت شستن دست و صورت	هدف کلی



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
روزمره زندگی	تقویت مهارت شستن دست و صورت	۱. نوآموز مهارت شستن دست و صورت را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. دست‌هایش را با مایع (یا صابون) و آب می‌شوید.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

بازی «شستن دست‌ها»

برای شستن دست ۶ مرحله زیر باید طی شود.

۱. آستین‌ها را بالا بزنیم.
۲. شیر آب را باز کنیم.
۳. به دست‌ها مایع یا صابون بزنیم.
۴. کف دست‌ها را بهم بمالیم.
۵. دست‌ها را آب کشی کنیم.
۶. شیر آب را ببندیم.

راهنمای زنجیره معکوس

- مراحل ۱ تا ۵ توسط آموزگار و مرحله ۶ توسط نوآموز انجام شود.
- مراحل ۱ تا ۴ توسط آموزگار و مراحل ۵ و ۶ توسط نوآموز انجام شود.
- مراحل ۱ تا ۳ توسط آموزگار و مراحل ۴ تا ۶ توسط نوآموز انجام شود.
- مراحل ۱ تا ۲ توسط آموزگار و مراحل ۳ تا ۶ توسط نوآموز انجام شود.
- مرحله ۱ توسط آموزگار و مراحل ۲ تا ۶ توسط نوآموز انجام شود.
- همه مراحل توسط نوآموز انجام شود، اما آموزگار هدایت

کلامی داشته باشد.



مهارت های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت های روزمره زندگی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت شستن دست و صورت	هدف کلی

اهداف رفتاری	اهداف جزئی	هدف کلی	خرده حیطه
نواموز در پایان آموزش: ۱،۲. صورت خود را با یا بدون کمک می شوید.	۱. نوآموز مهارت شستن دست و صورت را کسب می کند.	تقویت مهارت شستن دست و صورت	مهارت های روزمره زندگی

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۱،۲

بازی «شستن صورت»

برای شستن صورت ۵ مرحله زیر باید طی شود:

۱. شیر آب را باز کنیم.
۲. کف دست ها را طوری کنار هم قرار دهیم که به شکل یک کاسه در بیایند.
۳. کف دست ها را پر از آب کنیم.
۴. آرام دست ها را بالا بیاوریم طوری که آب بیرون نریزد.
۵. آب را از بالای پیشانی روی صورت بریزیم.

راهبرد زنجیره معکوس

- مراحل ۱ تا ۴ توسط آموزگار و مرحله ۵ توسط نوآموز انجام شود.
- مراحل ۱ تا ۳ توسط آموزگار و مراحل ۴ و ۵ توسط نوآموز انجام شود.
- مراحل ۱ تا ۲ توسط آموزگار و مراحل ۳ تا ۵ توسط نوآموز انجام شود.
- مرحله ۱ توسط آموزگار و مراحل ۲ تا ۵ توسط نوآموز انجام شود.
- همه مراحل توسط نوآموز انجام شود، اما آموزگار هدایت کلامی داشته باشد.



مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت آراستگی	هدف کلی

خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
روزمره زندگی	تقویت مهارت آراستگی	۱. توجه نوآموز به تمیزی لباس افزایش می‌یابد.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. لباس خود را تا پایان ساعت آموزشی تمیز نگه می‌دارد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

آموزش مفهوم تمیز و کثیف

از آن جایی که این هدف یک مفهوم شناختی است، قبل از شروع بازی‌ها بهتر است نوآموز با مفهوم شناختی «تمیز و کثیف» آشنا شود. برای آشناسازی نوآموز با این مفهوم مراحل زیر را طی کنید:

۱. از لباس تمیز و لباس کثیف استفاده کنید.
۲. از لمس استفاده کنید: اجازه دهید نوآموز لباس تمیز و کثیف را لمس کند.
۳. از بو استفاده کنید: اجازه دهید نوآموز لباس تمیز و کثیف را بو کند.
۴. از تصویر لباس تمیز و لباس کثیف استفاده کنید.
۵. از کلمات واضح و ثابت استفاده کنید: تمیز و کثیف
۶. از روایال‌های ثابت استفاده کنید: لباس‌های کثیف باید شسته شوند (تکلیف والدین).

بازی «تمیز نگه داشتن لباس‌ها»

از نوآموز بخواهید مراحل زیر را طبق آموزش و با توجه به نمودار بینایی که در کلاس نصب کرده‌اید انجام دهد:

- نوآموز روبه‌روی آینه بایستد.
- یک دستمال به او بدهید تا کفش‌هایش را تمیز کند. اگر نوآموز یک پایش را روی چهارپایه بگذارد تسلط بیشتری خواهد داشت.
- یک برس لباس به نوآموز بدهید تا لباسش را روبه‌روی آینه بتکاند یا از او بخواهید لباس‌هایش را با دست بتکاند.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.

نکته

مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	خرده حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی
تقویت مهارت آراستگی	هدف کلی	تقویت مهارت آراستگی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
روزمره زندگی	تقویت مهارت آراستگی	۲. توجه نوآموز به مرتب بودن لباس افزایش می‌یابد.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. لباس خود را تا پایان ساعت آموزشی مرتب نگه می‌دارد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

آموزش مفهوم «لباس مرتب و لباس نامرتب»

از آن جایی که این هدف یک مفهوم شناختی است، قبل از شروع بازی‌ها بهتر است نوآموز با مفهوم شناختی «لباس مرتب و لباس نامرتب» آشنا شود. برای آشناسازی نوآموز با این مفهوم مراحل زیر را طی کنید:



۱. از عروسکی با لباس مرتب و عروسکی با لباس نامرتب استفاده کنید.
۲. از تصویر لباس مرتب و نامرتب استفاده کنید.
۳. از کلمات واضح و ثابت استفاده کنید: لباس مرتب و لباس نامرتب
۴. از روال‌های ثابت استفاده کنید: لباس‌های نامرتب، پس از مشاهده در آینه باید مرتب شوند.

بازی «مرتب کردن لباس‌ها»

از نوآموز بخواهید مراحل زیر را طبق آموزش و با توجه به نمودار بینایی که در کلاس نصب کرده‌اید انجام دهد:

- نوآموز روبه‌روی آینه بایستد.
- بلوزش را داخل شلوار بزند.
- چرخش شلوار را صاف کند.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.

نکته



مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت آراستگی	هدف کلی

خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
روزمره زندگی	تقویت مهارت آراستگی	۳. توجه نوآموز به مرتب‌بودن لباس افزایش می‌یابد.	نوآموز در پایان آموزش: ۳/۱. موهای خود را تا پایان ساعت آموزشی مرتب نگه می‌دارد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۳/۱

آموزش مفهوم «موی مرتب و نامرتب»

از آن جایی که این هدف یک مفهوم شناختی است، قبل از شروع بازی‌ها بهتر است نوآموز با مفهوم شناختی «موی مرتب و موی نامرتب» آشنا شود. برای آشناسازی نوآموز با این مفهوم مراحل زیر را طی کنید:



۱. از عروسکی با موی مرتب و عروسکی با موی نامرتب استفاده کنید.
۲. از تصویر موی مرتب و موی نامرتب استفاده کنید.
۳. از کلمات واضح و ثابت استفاده کنید: موی مرتب و موی نامرتب
۴. از روایال‌های ثابت استفاده کنید: موهای نامرتب، پس از مشاهده در آینه باید مرتب شوند.

بازی «مرتب کردن موها»

از نوآموز بخواهید مراحل زیر را طبق آموزش و با توجه به نمودار بینایی که در کلاس نصب کرده‌اید انجام دهد:

- روبه‌روی آینه بایستد.
- تلاش کند با شانه موهایش را مرتب کند. در این بازی مهم نیست موها واقعاً مرتب شوند، بلکه فقط تلاش نوآموز مهم است.
- اگر گل‌سر دارد، از یک نفر بخواهد که آن را برایش مرتب کند (مخصوص دختران).

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.



مهارت‌های روزمره زندگی	خرده‌حیطه	مهارت‌های روزمره زندگی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت مهارت مراقبت از وسایل شخصی	هدف کلی

خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
روزمره زندگی مهارت‌های	تقویت مهارت مراقبت از وسایل شخصی	۱. نوآموز مهارت مراقبت از وسایل شخصی را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. وسایل شخصی خود را جمع می‌کند (مانند کیف، دفتر، جامدادی و مداد).

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

بازی «مراقبت از وسایل شخصی»

از نوآموز بخواهید مراحل زیر را طبق آموزش و با توجه به نمودار بینایی که در کلاس نصب کرده‌اید انجام دهد:

- نوآموز مدادها و پاک‌کن را داخل جامدادی‌اش بگذارد و زیپ آن را بکشد.
- جامدادی را داخل کیف بگذارد.
- دفترش را داخل کیف بگذارد.
- زیپ کیف را ببندد.

هر مرحله را در یک نوبت آموزش دهید و پس از تسلط نوآموز در آن مرحله، به مرحله بعد بپردازید.

نکته

فصل چهارم

تحول زبان و ارتباط

ساختار حیطه تحول زبان و ارتباط

حیطه	خرده حیطه	اهداف کلی
تحول زبان و ارتباط	مهارت‌های پیش‌زبانی	ایجاد و بهبود تماس چشمی
		آوا سازی
		رعایت نوبت‌گیری
		ایجاد و بهبود ژست‌ها
		تقلید کردن
		ایجاد و بهبود توجه مشترک
	زبان دریافتی	تقویت زبان دریافتی
	زبان بیانی	تقویت زبان بیانی

زبان

زبان یک سیستم ارتباطی است که بین همهٔ افراد یک جامعه مشترک است و جملگی بر سر آن توافق دارند. ما از زبان که از نمادها ساخته شده است، استفاده می‌کنیم تا افکار، نگرش‌ها، حقایق و احساساتمان را بیان نماییم و آنها را با یکدیگر مبادله کنیم. زبان از طریق الگوسازی و تمرین آموخته می‌شود. فرد برای اکتساب زبان باید یک دانش زبانی دربارهٔ زبان بسازد، این دانش زبانی شامل صداها، معنای واژه‌ها، دستور زبان و کاربرد اجتماعی زبان است. این مهارت‌ها معمولاً از تولد تا حدود هشت سالگی به تدریج کسب می‌شوند. تحول زبان در سرتاسر زندگی ادامه می‌یابد، البته از نظر پیچیدگی، یعنی فرد با افزایش سن واژگان و مفاهیم جدیدی را کسب می‌کند. قبل از این که کودک شروع به صحبت کند، مهارت‌های پیش‌زبانی شروع به رشد می‌کنند. در واقع شاید بتوان گفت مهارت‌های پیش‌زبانی از بدو تولد تحول‌شان را آغاز می‌کنند و به عبارتی مهارت‌های پیش‌زبانی برقراری ارتباط بدون استفاده از واژه‌ها هستند. این مهارت‌ها پایه‌های تحول زبان را شکل می‌دهند. مهمترین مهارت‌های پیش‌زبانی شامل موارد زیر هستند: تماس چشمی، آوا سازی، نوبت‌گیری، ژست‌ها (نشان دادن، اشاره کردن و درخواست کردن)، تقلید کردن و توجه مشترک.

مشکلات شایع

اگر تعدادی از نشانه‌های زیر را در نوآموز مشاهده می‌کنید ممکن است او در زبان و ارتباط دارای مشکل باشد.

۱. دستورات شفاهی شما را متوجه نمی‌شود.
۲. از دستورات عمل‌ها پیروی نمی‌کند.
۳. وقتی حرفی به او می‌زنید به نظر سردرگم می‌رسد.

۴. تکرار طوطی‌وار دارد.
۵. گفتار خودجوش ندارد.
۶. برای نیازهایش از گفتار استفاده نمی‌کند.
۷. در رابطه با هم‌سالان پرخاشگری می‌کند.
۸. از کلمات و جملات به صورت تکراری و غیرمنعطف استفاده می‌کند.
۹. ممکن است درباره موضوع مورد علاقه‌اش بتواند مونولوگ عمیق و خوبی ارائه دهد، اما در مورد سایر موضوع‌ها حتی نمی‌تواند دیالوگ‌های سطحی داشته باشد.
۱۰. مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی ضعیف دارد، به طور مثال از اشاره استفاده نمی‌کند.
۱۱. زبان بدن رشد نایافته دارد و زبان بدن دیگران را نیز متوجه نمی‌شود.
۱۲. از جمله‌هایی استفاده می‌کند که کمتر از سن او هستند.
۱۳. در یافتن کلمه مناسب مشکل دارد.
۱۴. در تعریف یک داستان مشکل دارد.
۱۵. نام اشیاء را به یاد نمی‌آورد.

مراحل ارائه آموزش

- برای آموزش تمام اهداف آموزشی حیطه زبان و ارتباط، تمام مراحل ارائه آموزش رعایت شود.
۱. **ایجاد و بهبود انگیزش:** توجه به انتخاب خود نوآموز، اکتساب و نگهداری مهارت به صورت متناوب، ارزیابی ورودی، تقویت طبیعی، تقویت تلاش‌ها و تقویت متناوب
 ۲. **روش آموزش برای ایجاد مهارت:** الگوسازی، ترغیب‌کننده‌ها و تقویت
 ۳. **حفظ مهارت:** ادامه دادن تمرین، فرصت‌های متعدد برای تمرین و تقویت متناوب
 ۴. **ارزشیابی تکوینی:** ارزشیابی مرحله‌ای تمرین‌ها، فعالیت‌های آموزش داده شده و ثبت نتایج
 ۵. **تعمیم مهارت:** انتخاب مهارت‌هایی که در زندگی روزمره کاربرد دارند؛ ارائه تقویت‌کننده‌های طبیعی؛ استفاده از انواع مختلف محرک‌ها؛ استفاده از انواع مختلف پاسخ‌ها؛ آموزش در محیط، شرایط و موقعیت‌های آموزشی متفاوت
 ۶. **ارزشیابی مهارت آموزش داده شده:** مشاهده رفتار؛ تحلیل نمونه کارها؛ استفاده از مقیاس‌های درجه‌بندی؛ سیاهه رفتار، مصاحبه با تیم آموزشی، توان بخشی و والدین

روش‌های مدیریت رفتار

۱. تحلیل کارکردی رفتار مشکل ساز
۲. خاموشی از طریق تقویت سایر رفتارها

استفاده از سرنخ‌های دیداری یا چیدمان اثاثیه کلاس متناسب با آموزش

چیدمان کلاس



مهارت‌های پیش‌زبانی

نکات کلی در مورد مهارت‌های پیش‌زبانی

آموزگاران می‌توانند با رعایت نکات کلیدی زیر پیشرفت مهارت‌های پیش‌زبانی را تسریع کنند:

همسوس شدن: شناسایی حالت هیجانی نوآموز و نشانه‌های غیرکلامی مثل حالت چهره، زبان بدن و صداهایی که نوآموز تولید می‌کند. با مشاهده و درگیر شدن در این حالت‌ها، احساس امنیت و ارتباط در نوآموز تقویت می‌شود.

پاسخگو بودن: به معنی دادن پاسخ مناسب و به موقع است. یعنی زمانی که نوآموز به سمت اسباب‌بازی می‌رود (حتی زمانی که گریه می‌کند و از کلاس می‌خواهد بیرون برود)، آموزگار باید خواست او را تشخیص دهد و به او کمک کند. این روش به نوآموز کمک می‌کند تا احساس حمایت و درک شدن کند و تشویق شود نیازهایش را درخواست کند.

عاطفه مثبت: نشان دادن گرما، محبت و اشتیاق در طول تعامل با نوآموز باعث ایجاد یک محیط مثبت می‌شود که ارتباط را تقویت می‌کند. نمونه‌ای از رفتارهایی که تولید گرما می‌کنند شامل موارد زیر هستند: لبخند زدن، استفاده از لحن ملایم صدا و پذیرفتن سبک تعامل ترجیحی نوآموز.

نکاتی در مورد تماس چشمی

- نوآموز را جایی قرار دهید تا شما را ببیند.
- توجه نوآموز را لحظه به لحظه جلب کنید.
- برای جلب توجه نوآموز، بلندی صدای خود و زیرو بمی آن را تغییر دهید.
- نوبت‌گیری را رعایت کنید.
- در طی بازی تماس چشمی برقرار کنید.
- مفیدترین بازی‌ها، بازی‌هایی هستند که به صورت رو به رو با نوآموز انجام می‌شوند.
- سعی کنید بازی‌ای که با نوآموز انجام می‌دهید برای او لذت‌بخش باشد، این موضوع تضمین می‌کند که او درگیری عمیق‌تری با بازی پیدا کند.
- در هنگام بازی مکث‌های کوتاهی داشته باشید، وقتی نوآموز به شما نگاه کرد و با نگاه درخواست ادامه بازی را داد، بازی را ادامه دهید.
- تماس چشمی را در همه فعالیت‌های نوآموز بگنجانید.



مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	ایجاد و بهبود تماس چشمی	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
مهارت‌های ارتباطی	ایجاد و بهبود تماس چشمی	۱. تماس چشمی در نوآموز ایجاد و بهبود می‌یابد.	نوآموز پس از آموزش: ۱/۱. هر یک از تمرین‌های مربوط به تماس چشمی را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «دالی موشه»



بازی‌های دالی موشه را می‌توان هر جایی انجام داد: از پشت پرده، هنگام پوشیدن لباس، از پشت میز و غیره. می‌توانید با نشستن به‌صورت هم‌سطح و روبه‌روی نوآموز، او را تشویق کنید که به شما نگاه کند. روش دیگر این است که صورت‌تان را پشت دستان خود مخفی کنید و با کنار زدن ناگهانی دست‌ها و گفتن کلمه «دالی»، بازی دالی موشه را انجام دهید.

۲. بازی «من را ببین»

یک کلاه با رنگ‌های روشن و جالب یا یک روسری رنگارنگ یا یک عینک آفتابی یا یک ماسک کاغذی روی صورت‌تان بگذارید و سپس با یک حرکت ناگهانی (همراه با یک صدای جالب) آن را بردارید تا نوآموز به صورت و چشم‌های شما نگاه کند. هنگامی که نوآموز به چشم‌های شما نگاه کرد، سعی کنید صورت خود را شاد یا متعجب نشان دهید تا نوآموز تشویق شود دفعه دیگر برای دیدن این چهره شاد یا متعجب دوباره به چشم‌ها و صورت شما نگاه کند.

۳. بازی «شکلک»

در حالی که همراه با نوآموز روبه‌روی آینه نشسته‌اید و به آینه نگاه می‌کنید، چهره یا صداها را خنده دار ایجاد کنید. قبل از ادامه بازی صبر کنید تا نوآموز به شما نگاه کند یا منتظر بماند تا او حرکت شما را تقلید کند یا از شما درخواست ادامه بازی کند. این کار را زمانی که هم‌سطح چشم و روبه‌روی او نشسته‌اید، انجام دهید.





حیطه	تحول زبان و ارتباط	خرده حیطه	مهارت‌های پیش‌زبانی
هدف کلی	ایجاد و بهبود تماس چشمی	دوره	پیش‌دبستان (آمادگی ۱)

۴. بازی «آماده، حرکت»

هر بازی مثل قل دادن تیله، ماشین بازی، پرتاب توپ، حباب‌سازی و ... را که می‌خواهید با نوآموز انجام دهید، ابتدا بگویید «آماده» و سپس مکث کوتاهی داشته باشید تا توجه نوآموز به شما جلب شود و سپس بگویید «برو» یا «حرکت» و تیله را قل دهید، ماشین را حرکت دهید، توپ را پرت کنید یا

۵. بازی «اسباب‌بازی‌ها»

یک اسباب‌بازی رنگارنگ و صدا دار مانند جغجغه را نزدیک صورت خود نگه دارید. آن را حرکت دهید یا فشار دهید تا صدا ایجاد شود. قبل از اینکه دوباره این کار را انجام دهید، صبر کنید تا نوآموز به شما نگاه کند.



از اسباب‌بازی‌های جاگذاری یا حلقه‌های هوش به این صورت استفاده کنید که هر قطعه را نزدیک صورت خود در سطح چشم تان نگه دارید تا نوآموز به آن نگاه کند سپس آن را با حرکت آرام داخل جایش قرار دهید یا اگر نوآموز آن را خواست به او بدهید تا سر جایش بگذارد. اگر او به شما نگاه نکرد دو قطعه را به هم بکوبید یا آن را بالا و پایین پرتاب کنید تا توجه نوآموز را جلب کنید. وقتی نوآموز به شما نگاه کرد، قطعه را به او بدهید.

۶. بازی «انگشتان رنگ شده»



انگشتان تان را به صورت آدمک نقاشی کنید و آنها را در نزدیکی صورت خود حرکت دهید و صدا های بامزه برای آدمک‌ها در بیاورید. سپس توقف کنید و منتظر بمانید تا نوآموز به انگشتان شما نگاه کند، زمانی که نگاه کرد دوباره صدا و حرکت را ادامه دهید. از عروسک‌های انگشتی هم می‌توانید استفاده کنید.

۷. بازی «تعقیب و گریز»

اگر نوآموز دنبال کردن را یاد گرفته است، به نوبت دنبال یکدیگر کنید و به گوشه‌های کلاس فرار کنید.

۸. بازی «آواز خوانی»

اگر نوآموز آوازی را بلد است آن را با یکدیگر بخوانید، سپس در نقطه‌ای از آواز مکث کنید و با نگاه منتظرانه، منتظر تماس چشمی نوآموز بمانید. هنگامی که نوآموز به شما نگاه کرد، ادامه آواز را بخوانید. حتی اگر نوآموز، گفتار نداشت یا آواز خواندن بلد نبود، شما آواز را بخوانید و منتظر تماس چشمی و نگاه منتظرانه او بمانید.

مهارت های پیش زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	آواسازی	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
مهارت های ارتباطی	آواسازی	۲. نوآموز صداهای مختلف را تولید می کند.	نوآموز پس از آموزش: ۲/۱. صداهای مختلف را تولید می کند (صدای حیوانات، اشیا و محیط).

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

۱. بازی «صدای حیوانات»

فیلم یک حیوان که برای نوآموز آشنا باشد. مانند گربه را به او نشان دهید و صدای آن را تقلید کنید تا نوآموز صدای آن را بیاموزد و با دیدن کارت گربه بتواند صدای آن را در بیاورد. هر تلاشی از نوآموز را پاداش دهید و بازی را ادامه دهید. پس از اینکه نوآموز صدای گربه را یاد گرفت حتی اگر نمی توانست صدای آن را به درستی تولید کند، این تمرین را با بقیه حیوانات هم انجام دهید مانند، سگ، گاو، گوسفند، اردک.



۲. بازی «بترکان»

با اسباب بازی حباب ساز، حباب بسازید و به نوآموز نشان دهید چگونه با نوک انگشت اشاره اش آنها را بترکاند و هم زمان صدایی را تولید کند، مثل «پاپ!» (یا هر صدایی که به نظرتان مناسب است). ابتدا خودتان الگو شوید تا نوآموز یاد بگیرد.

۳. بازی «لُپ»

گونه های خود را پراز باد کنید و با انگشت های اشاره تان به لپ هایتان بزنید و در همین زمان ناگهان دهانتان را باز کنید و صدایی مثل «باع» یا هر صدایی که به نظرتان جالب است، تولید کنید. سپس از نوآموز بخواهید که او این کار را با لپ های خودش یا لپ های شما انجام دهد.



۴. بازی «وسایل نقلیه»

یک وسیله نقلیه مانند ماشین را روی میز یا زمین راه ببرید و صدای آن را در بیاورید. با تکرار این بازی، احتمالاً نوآموز نیز این کار را تکرار خواهد کرد. سایر وسایل نقلیه پیشنهادی شامل ماشین



مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	آواسازی	هدف کلی

پلیس، آمبولانس، موتور و قطار هستند. هر صدایی که نزدیک صدای این وسایل تولید شوند، قابل قبول است.

۵. بازی «اصوات»



برخی صداها می‌توانند برای نوآموز جالب و قابل تقلید باشند، مثل تق تق (ضربه زدن به در)، خروپف کردن، هیس (ساکت بودن)، هوهو (صدای باد)، آخ آخ (هنگام افتادن چیزی). این صداها را با او به صورت عملی کار کنید. یعنی وقتی در می‌زنید بگویید: «تق تق»، سرتان را روی میز بگذارید و ادای خواب در بیاورید و خروپف کنید. صداها را دیگری به این صداها اضافه کنید.

مهارت های پیش زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	رعایت نوبت گیری	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
مهارت های ارتباطی	رعایت نوبت گیری	۳. نوآموز در نوبت گیری به مهارت دست می یابد.	نوآموز پس از آموزش: ۳/۱. در بازی ها و فعالیت ها، نوبت را رعایت می کند.

نکاتی در مورد نوبت گیری

از توضیح کلامی زیاد برای آموزش نوبت گیری بپرهیزید، به جای آن از ژست مربوط به نوبت گیری و تصویر استفاده کنید. ژست نوبت گیری در تصویر زیر نشان داده شده است.



نوبت من

- علاوه بر آن، در مراحل پیشرفته تر از عبارت هایی استفاده کنید که نوآموزان معمولاً در بازی های نوبتی استفاده می کنند، مانند: «الآن نوبت من است»، «الآن نوبت تو است»، «صبر کن! نوبت من است».
- نوبت گیری نیاز به صبر کردن برای نوبت دارد و چون این کار برای نوآموزان با اختلال طیف اتیسم دشوار است، در ابتدای آموزش بهتر است این زمان، مدت کوتاهی باشد.
- تقویت یکی از نکات ضروری در آموزش نوبت گیری است و هرگونه تلاشی که نوآموز انجام می دهد، حتی اگر ناقص باشد باید تقویت شود. برای تقویت می توانید هورا بکشید، دست بزنید، آفرین بگویید، گاهی هم می توان برچسب داد. در این تمرین ها صبور باشید و به نوآموز زمان لازم را بدهید.



مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	رعایت نوبت‌گیری	هدف کلی

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۳/۱

۱. بازی «فیلم نوبت»

فیلمی از دو کودک (یا دو بزرگ سال) تهیه کنید که در حال انجام یک بازی نشسته مانند انداختن مهره‌ها داخل سطل هستند و هر بار عبارت «نوبت من» و «نوبت تو» را همراه با ژست آن به کار می‌برند. همراه با نوآموز این فیلم را ببینید و شما و نوآموز هم‌زمان با آن دو کودک عبارت «نوبت من» و «نوبت تو» را همراه با ژست آن به کار ببرید.

۲. بازی «طبل»

یک طبل تهیه کنید یا یک سطل پلاستیکی را وارونه کنید و از پشت آن به عنوان طبل استفاده کنید. هر کدام یک چوب یا یک مداد بردارید و به نوبت روی طبل ضربه بزنید. اگر نوآموز تاحدودی یادگرفته است که نوبت را رعایت کند، دیگر نیازی به تکرار عبارت «نوبت من» و «نوبت تو» نیست. اما در غیر این صورت، عبارت‌ها را تکرار کنید.

۳. بازی «برج»



سبد بلوک‌های ساختمان‌سازی را روی میز یا زمین قرار دهید. ابتدا خودتان یک قطعه را بین خودتان و نوآموز قرار دهید. دست او را هدایت کنید تا یک قطعه بردارد و روی قطعه شما بگذارد، در حالی که می‌گویید: «نوبت تو!». سپس به خودتان اشاره کنید و بگویید: «نوبت من» و در همان حال قطعه دیگری را روی قبلی‌ها قرار دهید. به همین ترتیب ادامه دهید تا نوآموز بازی را یاد بگیرد و نیاز به هدایت فیزیکی دست شما نداشته باشد. اما هر بار عبارت «نوبت من» و «نوبت تو» را همراه با ژست آن (گذاشتن دست روی سینه خودتان یا سینه نوآموز) به کار ببرید. شکل ساخته شده و کیفیت آن اهمیتی ندارد.

۴. بازی «تاس رنگی»

انداختن تاس روی میز فعالیت جالب برای نوآموزان است. به یک تاس که هر سمت آن یک رنگ است (کاغذهای رنگی مختلف روی وجوه آن بچسبانید)، یک جعبه و تعدادی مهره رنگی (به رنگ‌های موجود روی تاس) نیاز است. بازی را به این صورت به نوآموز بیاموزید که تاس را روی میز می‌اندازد، هر رنگی که تاس نشان دهد، مهره‌ای از همان رنگ را باید بردارید و داخل جعبه بیاندازید. این کار را به صورت نوبتی انجام دهید.

مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	رعایت نوبت‌گیری	هدف کلی



۵. بازی «اسباب بازی محبوب»

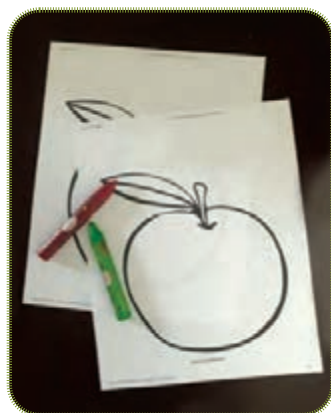
یکی از اسباب‌بازی‌های مورد علاقهٔ نوآموز را انتخاب کنید. زمان سنج را برای چند ثانیه تنظیم کنید. تا زمانی که زنگ زمان سنج نخورده است خودتان با آن اسباب‌بازی بازی کنید. سپس به نوآموز بگویید: «حالا نوبت تو است»، دوباره زمان سنج را تنظیم کنید و اسباب‌بازی را به نوآموز بدهید. این بازی را حداقل پنج بار تکرار کنید.

۶. بازی «میوهٔ نوبتی»

تعدادی کارت میوه یا هر نوع کارت دیگری را به دو دسته تقسیم کنید، یک دسته را به نوآموز بدهید و دستهٔ دوم را خودتان بردارید. بازی را به این صورت انجام دهید که یک کارت میوه را بالا می‌گیرید طوری که نوآموز بتواند آن را ببیند، آن گاه نام آن را بگویید. سپس از نوآموز بخواهید کارت خودش را بالا بیاورد و در صورت داشتن گفتار، نام آن را بگوید. اگر نوآموز گفتار نداشته باشد، صرف بالا آوردن و نشان دادن عکس میوه کافی است. این بازی را تا تمام شدن کارت‌ها ادامه دهید.

۷. بازی «رنگ آمیزی نوبتی»

دو نقاشی یکسان بکشید و رنگ‌های مورد نیاز آن را روی میز بگذارید، اما از هر رنگ فقط یک مداد روی میز قرار دهید. به‌طور مثال، یک سیب بکشید و یک مداد قرمز و یک مداد سبز روی میز بگذارید. یکی از مدادها را بردارید و قسمتی از نقاشی را رنگ کنید. نوآموز باید صبر کند تا نوبت او شود و بتواند مداد را از شما بگیرد و قسمت مربوط به خودش را رنگ کند. به همین ترتیب تا پایان نقاشی پیش بروید.





مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	ایجاد و بهبود استفاده از ژست‌ها	هدف کلی

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	ایجاد و بهبود استفاده از ژست‌ها	۴. نوآموز ژست‌ها را یاد می‌گیرد.	نوآموز پس از آموزش: ۴/۱. هریک از بازی‌های مربوط به «نشان دادن» را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

نکاتی در مورد ژست‌ها:

- وقتی نوآموز ژستی را انجام می‌دهد، به‌طور مثال بای بای می‌کند، شما کلمهٔ مربوط به آن ژست را بگویید: به‌طور مثال، بگویید: «بای بای»
- تشویق نوآموز زمانی که از یک ژست استفاده می‌کند بسیار ضروری است.
- ژست‌ها را در کنار سایر تمرین‌ها هم می‌توانید انجام دهید. به‌طور مثال، هنگامی که تمرین تقلید را انجام می‌دهید می‌توانید با ژست «اشاره» آینه را به نوآموز نشان دهید.



مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه	
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	ایجاد و بهبود استفاده از ژست‌ها	هدف کلی	

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۴،۱

۱. بازی «نشان دادن»

تعدادی شیء جذاب را روی میز مقابل خودتان قرار دهید و نوآموز آن سوی میز بنشیند. یکی از آنها را بردارید، دستتان را کاملاً دراز کنید و شیء را کاملاً مقابل صورت او بگیرید راجع به آن صحبت کنید: «این جغجغه است صدای خوبی دارد، باید اون رو تکون بدی، اینجوری». سپس آن را دوباره مقابل خودتان بگذارید و با یک شیء دیگر همین کار را انجام دهید. اگر نوآموز خواست شیء را بگیرد، اشکالی ندارد.

۲. بازی «این را ببین»

دو صندلی با فاصله یک متر از هم روبروی هم قرار دهید و روی آنها بنشینید. نوآموز یک کارت بیاورد و به شما نشان دهد. (یک بزرگسال او را هدایت کند)، کارت را رو به شما بگیرد و به شما نشان دهد. وقتی کارت یا هر چیزی را به شما نشان می‌دهد، تعجب کنید، راجع به آن صحبت کنید و واکنش مثبت نشان دهید تا نوآموز برای «نشان دادن» انگیزه پیدا کند. به طور مثال: «اوه، این خروسه؟ چه خروس بزرگی؟»



مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	ایجاد و بهبود استفاده از ژست‌ها	هدف کلی



اهداف رفتاری	اهداف جزئی	هدف کلی	خرده حیطه
نوآموز پس از آموزش: ۴/۲. هریک از بازی‌های مربوط به «اشاره کردن» را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.	۴. نوآموز ژست‌ها را یاد می‌گیرد.	ایجاد و بهبود استفاده از ژست‌ها	بازی «اشاره»

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۴/۲

۱. بازی «این چیه»

با چند برگ مقوا یک کتاب درست کنید و با ماژیک، نقاط پراکنده‌ای در هر صفحه آن بگذارید و یا برچسب‌های برجسته‌ای به صورت پراکنده در هر صفحه بچسبانید. خودتان الگو شوید و انگشت اشاره‌تان را روی نقاط یا برچسب‌ها فشار دهید و به نوآموز کمک کنید تا عمل شما را تقلید کند.

۲. بازی «اشاره»

در طول روز در کلاس و حیاط همراه نوآموز راه بروید و در حالی که توجه او را جلب کرده‌اید، به اشیای مختلف اشاره کنید و نام آن اشیاء را ببرید بهتر است اشاره کردن ابتدا به اشیای نزدیک باشد تا نوآموز متوجه شود که شما به چه چیزی اشاره می‌کنید، بعد اشاره به دور را تمرین کنید. گاهی مکث کنید تا ببینید نوآموز سعی می‌کند عمل شما را تقلید کند. در هر صورت، یعنی چه نوآموز عمل شما را تقلید کرد و چه نکرد، دوباره بازی را ادامه دهید. برای اشاره از انگشت سبابه دست غالب‌تان استفاده کنید در حالی که سایر انگشت‌ها کاملاً بسته هستند و هنگامی که نوآموز شروع به اشاره کردن کرد، او را نیز هدایت کنید که به همین صورت اشاره کند.



حیطه	تحول زبان و ارتباط	خرده حیطه	مهارت‌های پیش‌زبانی
هدف کلی	ایجاد و بهبود استفاده از ژست‌ها	دوره	پیش‌دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
پیش‌دبستان	ایجاد و بهبود استفاده از ژست‌ها	۴. نوآموز ژست‌ها را یاد می‌گیرد.	نوآموز پس از آموزش: ۴/۳. هر یک از بازی‌های مربوط به «درخواست کردن» را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۴/۳

۱. بازی «درخواست کردن»

تعدادی شیء سمت نوآموز (روی میز) قرار دهید. سپس با باز و بسته کردن دست‌تان و اشاره به آن اشیاء، به نوآموز نشان دهید که یکی از آن اشیاء را می‌خواهید. این عمل را آنقدر تکرار کنید تا نوآموز همه اشیاء را به شما بدهد. سپس اشیاء را روی میز سمت خودتان بگذارید و به او نشان دهید که نوبت او است تا درخواست کند. اگر نتوانست به صورت فیزیکی کمکش کنید تا دستانش را باز و بسته کند و بازی را بیاموزد. درخواست کردن به روش‌های دیگری نیز می‌تواند باشد به طور مثال، نشان دادن لیوان برای درخواست آب، یا هل دادن و کشاندن آموزگار به سمت کمد، یا گذاشتن دست آموزگار روی دستگیره در برای درخواست باز کردن درب. برخی از این روش‌ها مطلوب‌تر هستند مانند نشان دادن لیوان برای درخواست آب، این روش‌ها باید تشویق و تقویت شوند. (به این صورت که به درخواست نوآموز پاسخ داده شود). اما برخی روش‌های درخواست مطلوب نیستند مانند گذاشتن دست آموزگار روی دستگیره در، این روش‌ها باید حذف شوند. (به این صورت که به درخواست نوآموز پاسخ داده نشود).

۲. بازی «آب می‌خواهم»

یک بطری آب به نوآموز بدهید و خودتان یک لیوان داشته باشید، لیوان را نزدیک بطری تکان تکان دهید (یعنی آب می‌خواهم). بعد خودتان کمک کنید تا او برایتان آب بریزد. تمرین را چندین بار تکرار کنید، سپس تمرین را بالعکس انجام دهید. یعنی شما بطری داشته باشید و او لیوان را تکان دهد. اگر انجام نداد به او کمک کنید تا لیوانش را تکان دهد، به محض انجام کار بگویید: «آب؟» و برایش کمی آب بریزید.

۳. بازی «خوراکی می‌خواهم»

یک خوراکی به نوآموز بدهید و وقتی او مشغول خوردن است دستتان را روبه روی او بگیرید و درخواست خوراکی کنید. اگر متوجه منظور شما نشد به او کمک کنید تا کمی از خوراکی‌اش را به شما بدهد، آن را بخورید (حداقل نشان دهید که خورده‌اید). با توجه به توانایی نوآموز، این بازی را به صورت برعکس هم می‌توانید انجام دهید، یعنی شما یک خوراکی داشته باشید و او دستش را به عنوان درخواست خوراکی جلو بیاورد. از او بپرسید: «...می‌خواهی؟» و سپس خوراکی را در دست او بگذارید.

مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	ایجاد و بهبود استفاده از ژست‌ها	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۴/۴	ایجاد و بهبود استفاده از ژست‌ها	۴. نوآموز ژست‌ها را یاد می‌گیرد.	نوآموز پس از آموزش: ۴/۴. هر یک از بازی‌های مربوط به «ژست‌های ارتباطی» را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۴/۴

۱. بازی «ژست نمادین»

بازی‌های مربوطه به ژست‌های نمادین را با نوآموز انجام دهید:

- گوشی تلفن اسباب‌بازی را روی گوش خودتان بگذارید و وانمود به صحبت کنید.
- قاشق اسباب‌بازی را بردارید و وانمود به خوردن کنید.
- یک حلقه بردارید و وانمود کنید با فرمان رانندگی می‌کنید.
- سرتان را روی بالش‌تک بگذارید و خروپف کنید (ادای خوابیدن).
- با یک تکه چوب کوچک ادای نوشتن در بیاورید.

۲. بازی «ژست نمایشی»



یک هواپیمای اسباب‌بازی و نحوه پرواز آن در آسمان را به نوآموز نشان دهید، بعد هواپیما را کنار بگذارید و با دست‌های باز شکل بال‌های هواپیما و ادای پرواز هواپیما و حتی صدای هواپیما را در بیاورید. به نوآموز کمک کنید تا مانند شما حرکت هواپیما، بال‌های هواپیما و صدای هواپیما را نشان دهد. همین کار را با پرند و رانندگی کردن هم انجام دهید.

۳. بازی «خدا حافظی»

تکان دادن دست در هوا به معنای خدا حافظی یک ژست اجتماعی پرکاربرد است که باید آموزش داده شود. برای آموزش بهتر است یک فیلم کوتاه چند ثانیه‌ای از کودکی که در حال انجام این کار با کودک دیگر است داشته باشید و چندین بار در زمان‌های مختلف آن را به نوآموز نشان دهید. در مرحله بعد، خودتان به صورت عملی حرکت تکان دادن دست غالب را به او نشان می‌دهید. در صورت نیاز می‌توانید کمک فیزیکی انجام دهید. یعنی دست او را بگیرید و حرکت دهید. به مرور کمک را کم کنید.

مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه	
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	ایجاد و بهبود استفاده از ژست‌ها	هدف کلی	

۴. بازی «دست زدن»

ژست اجتماعی پرکاربرد دیگر دست زدن است و با توجه به مشکلات حسی برخی از این نوآموزان ممکن



است تماس کف دست‌ها با یکدیگر برایشان دشوار باشد. در صورتی که نوآموز این ژست را بلد نباشد، لازم است این ژست هم آموزش داده شود. برای آموزش این ژست مانند ژست خداحافظی عمل کنید، اما قبل از آن بهتر است حساسیت کف دست‌ها را کاهش دهید. برای کاهش حساسیت کف دست‌ها، تمرین‌های مربوط به بیش حسی لامسه مناسب هستند.



مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقلید کردن	هدف کلی

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
تقلید کردن	تقلید کردن	۵. نوآموز تقلید کردن را یاد می‌گیرد.	نوآموز پس از آموزش: ۵/۱. با شنیدن دستور «مثل من انجام بده» حرکات و صداها را ساده را تقلید می‌کند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۵/۱

نکاتی در مورد تقلید:

- به هرکاری که نوآموز انجام می‌دهد ملحق شوید و عملکرد او را تقلید کنید.
- هر بازی را چند بار تکرار کنید تا نوآموز به تدریج دریابد چه چیزی را باید یاد بگیرد.



۱. بازی «حرکت‌ها»

یکی از حرکت‌های جالب یک آواز را انتخاب کنید و هنگام خواندن آن آواز، حرکت مورد نظر را انجام دهید. به‌طور مثال، در آواز «سرسری باباش میاد»، به نوآموز کمک کنید تا حرکت مورد نظر را انجام دهد (سرش را به طرفین بچرخاند) سپس او را تشویق کنید، حتی اگر آن حرکت را به‌درستی انجام نداده باشد. نمونه‌های دیگر از آوازهایی که حرکات قابل تقلید دارند شامل اتل متل توتوله (کوبیدن دست‌ها روی پاها)، لی‌لی حوضک (چرخاندن انگشت اشاره در کف دست دیگر)، تاپ تاپ خمیر (کوبیدن دست روی کمر)، ... هستند.

مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقلید کردن	هدف کلی



۲. بازی «مثل من»

روبه‌روی نوآموز بایستید و از او بخواهید هر حرکتی که شما انجام می‌دهید را به‌طور دقیق مثل شما انجام دهد. از حرکات ساده‌تر اندام‌ها شروع کنید و به حرکات پیچیده‌تر برسید. حتماً از فرمان «مثل



من» یا «انجام بده» یا «این‌طوری» استفاده کنید. این فرمان به نوآموز می‌فهماند که باید دقیقاً همان حرکت را انجام دهد. این تمرین را روبه‌روی آینه هم می‌توانید انجام دهید. نمونه‌هایی از حرکات شامل موارد زیر هستند: دست‌ها بالا، دست‌ها جلو، دست‌ها روی سر، بشین، پاشو، یک پا بالا، پاها باز، پاها بسته، ...

۳. بازی «ببین و انجام بده»

دو سری اشیای مشابه داشته باشید (به‌طور مثال، دو قاشق پلاستیکی، دو چوب بستنی، دو فنجان پلاستیکی سبز، دو دستمال سفره‌آبی، دو مکعب قرمز). یک سری از اشیاء را آموزگار بردارد و سری دیگر را به نوآموز بدهید. ابتدا آموزگار یک شیء را بردارد و مشابه همان را هم به نوآموز بدهد. به‌طور مثال، چوب بستنی، هرکاری که نوآموز با شیء خودش انجام داد آموزگار هم همان کار را با چوب بستنی انجام دهد. وقتی که متوجه شدید نوآموز در حالت لذت بردن از این بازی است، زمان آن است که آموزگار عملی را با یکی از اشیای خودش انجام دهد، به‌طور مثال، مکعبی را روی میز بکوبد یا مکعب خودش را داخل فنجان خودش بگذارد و منتظر شود که نوآموز هم همان کار را انجام دهد. اگر نوآموز همان کار را انجام نداد، او را به سمت آن کار هدایت کنید. سپس او را تشویق کنید، حتی اگر عمل را با کمک انجام داده باشد. قبل از اینکه تمرین جدیدی با شیء جدیدی انجام دهید، دوباره مقداری به شیوه سابق اعمال او را تقلید کنید.

۴. بازی «تقلید صدا»

در مورد نوآموزانی که توانایی تولید گفتارشان پایین است، لازم است که شما صدای آنها را تقلید کنید. به این صورت که صداهایی که نوآموز تولید می‌کند را تقلید کنید. سپس مکث کنید، اگر او دوباره تولید صدا کرد، بدین معنی است که احتمالاً یک بازی نوبتی را شروع کرده است و حالا نوبت شما است که صدای او را تقلید کنید. در مورد نوآموزانی که توانایی تولید گفتار دارند، به آنها آموزش دهید که صداهایی را که شما تولید می‌کنید، تقلید کنند. البته با توجه به توانایی نوآموز در تولید گفتار، می‌توانید از کلمه (بابا)، هجا (دا دا دا) یا صدا (آآآ) استفاده کنید. فراموش نکنید که لذت بخش بودن بازی، میزان همکاری نوآموز را افزایش می‌دهد.



مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقلید کردن	هدف کلی

۵. بازی «صداهای دهانی»

با استفاده از زبان و لب‌ها صداهایی تولید کنید و از نوآموز بخواهید زبان و لب‌هایش را مشابه شما حرکت دهد تا همان صدا را تولید کند. به طور مثال، تماس زبان با سقف دهان صدای تق تق ایجاد می‌کند. قرار دادن زبان بین لب‌ها و فوت کردن یا روی هم قرار دادن لب‌ها و فوت کردن صدایی جالب ایجاد می‌کند که نوآموز می‌تواند آنها را تقلید کند. برای یادگیری بهتر حرکات، بهتر است آموزش را مقابل آینه انجام دهید.

۶. بازی «مثل کارت»

کارت‌هایی را آماده کنید که بر روی آنها حرکاتی نشان داده شده است. کارت را به نوآموز نشان دهید تا حرکت روی کارت را تقلید کند. با توجه به توانایی نوآموز این حرکات می‌تواند ساده یا پیچیده باشند. از مثال‌های بازی شماره ۲ می‌توانید برای این کارت‌ها استفاده کنید. کارت‌ها می‌توانند هم به صورت نقاشی باشند و هم می‌توانید عکس یک کودک را در حال انجام آن حرکات بگیرید و آن را به صورت کارت درآورید.

۷. بازی «دستور بده»

از نوآموز بخواهید حرکاتی را انجام دهد و شما از او تقلید کنید. این بازی مستلزم این است که نوآموز به حرکات خودش فکر کند، آنها را انتخاب کند، حرکات شما را چک کند و درست بودن یا نبودن آنها را اعلام کند. این تمرین را بعد از این که بازی‌های شماره ۲ و ۶ را انجام دادید، اجرا کنید.

مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	ایجاد و بهبود توجه مشترک	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
مهارت‌های پیش‌زبانی	ایجاد و بهبود توجه مشترک	۶. توجه مشترک در نوآموز ایجاد و بهبود می‌یابد.	نوآموز پس از آموزش: ۶/۱. به طور همزمان با شخص دیگر به یک شیء یا یک رویداد توجه نشان می‌دهد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۶/۱

نکاتی در مورد توجه مشترک:

- تعریف توجه مشترک: وقتی دو نفر به طور همزمان روی یک شیء، فعالیت یا رخداد، تمرکز دارند.
- برای جلب توجه نوآموز از راهبردهای متفاوتی استفاده کنید، به طور مثال، ژست‌ها، تماس چشمی، حالت چهره، صداها یا جالب.
- تا جایی که امکان دارد هر بازی را به صورت نوبت‌گیری انجام دهید. به طور مثال، اگر قطعات پازل را جاگذاری می‌کنید، شما یکی یکی قطعه‌ها را به او بدهید یا یکی شما بگذارید و یکی او، تا مجبور شود منتظر نوبت بماند. نوبت‌گیری به توجه مشترک کمک می‌کند.
- از اشیاء، فعالیت‌ها و اسباب‌بازی‌های بسیار برانگیزاننده برای جلب توجه نوآموز استفاده کنید.
- برای اینکه توجه نوآموز را به شیء جلب کنید ابتدا از ترغیب فیزیکی و سپس از ترغیب کلامی استفاده کنید.
- نگاه رفت و برگشتی بین نوآموز و شیء که پایه توجه مشترک است را در حالی که می‌گویید: «وای! آن را ببین» برای نوآموز الگوسازی کنید، یعنی خودتان این نگاه رفت و برگشتی را انجام دهید تا او ببیند چه کاری باید انجام دهد.
- فرصت‌های تمرین زیاد، با افراد زیاد و با اشیاء متفاوت فراهم کنید.
- نوآموز را زیر نظر بگیرید و ببینید چه چیزی توجه او را جلب کرده است یا سراغ چه وسیله‌ای رفته است و فرایند توجه مشترک را از همان وسیله یا فعالیت شروع کنید.





حیطه	تحول زبان و ارتباط	خرده حیطه	مهارت‌های پیش‌زبانی
هدف کلی	ایجاد و بهبود توجه مشترک	دوره	پیش‌دبستان (آمادگی ۱)

۱. بازی «اشیاء متحرک»

با وسایلی بازی کنید که می‌توان آنها را حرکت داد، مانند ماشین، قطار، هواپیما. ابتدا صبر کنید تا نوآموز به آن نگاه کند، سپس بگویید: «ماشین را می‌خواهی؟ اینجا را ببین!» و شروع به حرکت دادن ماشین به سمت جلو و عقب همراه با تولید صدای ماشین کنید. سپس ماشین را متوقف کنید تا نوآموز به شما نگاه کند، آنگاه دوباره بازی را ادامه دهید.

این کار را چندین بار تکرار کنید و بعد یک اسباب‌بازی دیگر بیاورید. اسباب‌بازی‌های کوچکی هم برای توجه مشترک بسیار مناسب هستند.

۲. بازی «اوه! آن را ببین»



در هر جلسه یکی دو شیء جدید به کلاس بیاورید و روی میز بگذارید. به نوآموز بگویید: «اوه! این را ببین، یک گربه بزرگ است» و صدای آن را در بیاورید. این کار را با چندین شیء انجام دهید و کلام‌تان همراه با اشاره (با انگشت سبابه) به سمت آن شیء باشد.

۳. بازی «تعقیب علایق نوآموز»

اگر نوآموز مشغول بازی خاصی است، سعی کنید وارد بازی او شوید و با او بازی کنید. به طور مثال، وقتی نوآموز در حال چیدن مکعب‌ها است، کنار او بنشینید و مانند او مکعب‌ها را روی هم بچینید. در همین حال با او راجع به چیدن مکعب‌ها حرف بزنید و تماس چشمی برقرار کنید.

۴. بازی «نشان دادن تصاویر کتاب»

همراه نوآموز کتابی را ورق بزنید و با اشتیاق تصاویر واضح و بزرگ کتاب را در قسمت‌های مختلف صفحه به او نشان دهید و راجع به هر تصویر کمی حرف بزنید. سپس انگشت اشاره او را بگیرید و به او کمک کنید تا او هم تصاویر را نشان دهد.

۵. بازی «ببین من چی دارم»

وقتی نوآموز مشغول یک بازی است، او را صدا بزنید و بگویید: «ببین چی پیدا کردم!» و چیزی که در دست دارید را با اشتیاق به او نشان دهید. سپس اجازه دهید او دوباره مشغول بازی خودش شود، چند دقیقه بعد دوباره همین کار را با شیء دیگری انجام دهید. این تمرین را حداقل با پنج شیء انجام دهید. هدف این است که نوآموز بتواند توجهش را از هدف خودش به هدف مدنظر شما جابه‌جا کند که زیربنای توجه مشترک است.

مهارت‌های پیش‌زبانی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	ایجاد و بهبود توجه مشترک	هدف کلی



۶. بازی «توپ و جعبه»

یک جعبه مقوایی بزرگ پیدا کنید و یک توپ کوچک داخل آن بیندازید. یک سر جعبه را نوآموز و سر دیگر آن را آموزگار بگیرد. هر بار یکی از شما، سمت خود را بالا بیاورد تا توپ به سمت دیگر قل بخورد. این بازی را با لذت همراه کنید و تا جایی که نوآموز از آن لذت می‌برد، ادامه دهید.

۷. بازی «چتر بازی»



با نوآموز دو سر یک پارچه را بگیرید و به نوآموز بیاموزید چگونه پارچه سمت خودش را به سمت بالا و پایین حرکت دهد. بعد از اینکه حرکت هم‌زمان پارچه با شما را یاد گرفت می‌توانید اشیایی مانند عروسک پارچه‌ای، بالشک و توپ پارچه‌ای را وسط پارچه قرار دهید و بدون اینکه آنها به زمین بیفتند، اشیاء را به بالا پرتاب کنید و دوباره آنها را بگیرید.

۸. بازی «کیسه»

یک کیسه پارچه‌ای یا هر چیزی که داخل آن معلوم نباشد (مثل روبالشتی) مهیا کنید. شیئی را به نوآموز نشان دهید و سپس آن را داخل کیسه بیندازید. کیسه را تکان دهید تا توجه نوآموز را به آن جلب کنید و بپرسید: «درون کیسه چیست؟» حتی اگر نتواند پاسخ کلامی به شما بدهد، همین که توجهش جلب شود و بخواهد داخل کیسه را نگاه کند، هدف بازی تأمین شده است.



زبان دریافتی و زبان بیانی

زبان دریافتی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه	
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت زبان دریافتی	هدف کلی	

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
زبان دریافتی	تقویت زبان دریافتی	۱. زبان دریافتی در نوآموز تقویت می شود.	نوآموز پس از آموزش: ۱.۱. هر یک از بازی های مربوط به زبان دریافتی (اسامی، افعال و مفاهیم) را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱.۱

نکاتی در مورد زبان دریافتی:

تعریف زبان دریافتی: توانایی فهمیدن زبان گفتاری.

- برای آموزش زبان گفتاری (هم زبان دریافتی و هم زبان بیانی) از اشیاء عینی شروع کنید و سپس سراغ کارت ها بروید، یعنی ابتدا سیب واقعی را نشان دهید بعد با کارت سیب کار کنید.
- هر زمان شرایط فراهم بود با نوآموز به صورت آهنگین صحبت کنید.
- به جای بازی های صرفاً حرکتی، بازی های کلامی هم انجام دهید.
- سعی کنید با صدا زدن نامش، توجه او را جلب کنید.
- با زبان بسیار ساده و قابل فهم با نوآموز صحبت کنید، یعنی سعی کنید با جملات و عبارات کوتاه با او حرف بزنید.
- داستان های کوتاه تصویری با تصاویر واضح و درشت برای نوآموز تعریف کنید (لازم نیست متن کتاب را بخوانید، داستان را براساس تصاویر تعریف کنید).
- داستان را طوری تعریف کنید که نوآموز شخصیت اصلی آن داستان باشد.
- برای آموزش بهتر است ابتدا اسامی (مثل میوه ها، حیوانات، وسایل منزل، وسایل نقلیه) آموزش داده شوند و سپس افعال (می خورم، می پرم) و پس از آن مفاهیم (مثل کوچک و بزرگ، زیر و رو، بالا و پایین) کار شوند. البته استثنا وجود دارد و برخی نوآموزان، زبان را با این ترتیب نمی آموزند.
- روی واژه های اساسی تمرکز داشته باشید، مثل اشیای پرکاربرد، اعضای خانواده، خوراکی ها و اسباب بازی های مورد علاقه.
- تکرار، یادگیری را تقویت می کند. اگر در حال یاد دادن واژه جدیدی به نوآموز هستید، آن را در موقعیت های مختلف تکرار کنید.



حیطه	تحول زبان و ارتباط	خرده حیطه	زبان دریافتی
هدف کلی	تقویت زبان دریافتی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۱. بازی «پیداکن ۱»

سه شیء را روی میز بگذارید (مثل لیوان، مداد، توپ) که نوآموز با آنها آشنا باشد. طوری که انگار با خودتان بلندبلند فکر می‌کنید، بگویید: «لیوان را پیدا کن». اگر نوآموز موفق به پیدا کردن لیوان نشد، یک مرحله عقب‌تر بروید، یعنی بعد از گفتن «لیوان را پیدا کن»، لیوان را بردارید و بگویید: «لیوان» و آن را به دست نوآموز بدهید. این کار را با هر چیزی که در کلاس است و ممکن است برای نوآموز کاربردی یا جالب باشد انجام دهید. چند نمونه از اشیای پرکاربرد شامل این موارد هستند: توپ، لیوان، مداد، کیف، بطری آب، ماشین.



۲. بازی «پیداکن ۲»

کتابی انتخاب کنید که تصاویر آن تا حدودی برای نوآموز آشنا باشند. همان روند بازی «پیداکن ۱» را برای تصاویر کتاب اجرا کنید.

۳. بازی «انتخاب»

دو شیء را در نظر بگیرید که نوآموز باید یکی از آنها را انتخاب کند. بهتر است اشیاء برای نوآموز، آشنا باشند. یکی از آنها را نزدیک دهان‌تان بیاورید و هم‌زمان نام آن را بگویید، سپس با شیء دوم همین کار را انجام دهید. این کار را چند بار تکرار کنید. سپس با اشاره به آن اشیاء به نوآموز بگویید: «تو ... می‌خواهی؟، ... می‌خواهی؟» و به او فرصت دهید یکی از آنها را انتخاب کند.

۴. بازی «جعبه اشیاء»

یکی از اشیایی که نوآموز می‌شناسد را به او نشان دهید، هم‌زمان کارت آن شیء را هم روی میز بگذارید و به او آموزش دهید تا آن شیء را روی تصویرش قرار دهد. در این زمان نام آن شیء را اعلام کنید. این شیء و کارت مربوط به آن را در حضور نوآموز در یک جعبه کفش قرار دهید. شیء آشنای دیگری را به نوآموز نشان دهید و سپس کارت آن را نیز روی میز بگذارید و نام آن را اعلام کنید. به او کمک کنید تا شیء را روی کارت بگذارد. به این ترتیب جعبه را پر از اشیاء و کارت‌هایی کنید که او می‌تواند آنها را با هم جور کند. سپس در هر جلسه با توجه به میزان تمرکز نوآموز، تعدادی از اشیاء و کارت‌های آنها را روی میز قرار دهید تا نوآموز آنها را با هم جور کند.



زبان دریافتی	خرده حیطه	تحول زبان و ارتباط	حیطه	
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تقویت زبان دریافتی	هدف کلی	

۵. بازی «آوازهای کودکانه»

شنیدن مکرر یک آواز کودکانه که همراه با تصویر یا همراه با حرکت باشد، راهی عالی برای بهبود زبان دریافتی نوآموز است. به طور مثال، وقتی آواز «چشم، چشم، دو ابرو، دماغ و دهن، یک گردو» را می‌خوانید، وقتی عبارت «چشم، چشم» را می‌گویید، چشم‌هایتان را نشان دهید، وقتی عبارت «دو ابرو» را می‌گویید، ابروهایتان را نشان دهید و غیره. در مرحله بعد، هم‌زمان با خواندن شعر، اندام‌ها را روی تصویر نشان دهید.

۶. بازی «صدای چی بود»

صداهایی که به طور ناگهانی به گوش می‌رسند را برای نوآموز برجسته کنید و سپس آنها را تفسیر کنید. به طور مثال، وقتی صدای گریه از بیرون کلاس می‌آید، با ژستی حاکی از تعجب بگویید: «آخ! این صدای چی بود؟ ... آهان نی نی بود، داشت گریه می‌کرد». همه صداهایی که در طول کلاس می‌شنوید را به این صورت برای نوآموز برجسته سازی و تفسیر کنید. این بازی برای بیشتر تمرین‌ها قابل اجرا است.

۷. بازی «روایت»

اَعمالی که در کلاس با نوآموز انجام می‌دهید را به صورت مرحله‌وار و هم‌زمان با اجرا برایش روایت کنید. به طور مثال، «اول مداد رنگی‌ها را می‌گذارم توی جامدادی، بعد زپ جامدادی را می‌بندم، بعد، جامدادی را می‌گذارم توی کِیفت، بعد دفتر را می‌گذارم توی کِیفت، بعد زپ کِیفت را می‌بندم».



حیطه	تحول زبان و ارتباط	خرده حیطه	زبان بیانی
هدف کلی	تقویت زبان بیانی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
زبان بیانی	تقویت زبان بیانی	۲. زبان بیانی در نوآموز تقویت می شود.	نوآموز پس از آموزش: ۲/۱. هریک از بازی های مربوط به زبان بیانی (اسامی، افعال و مفاهیم) را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

نکاتی در مورد زبان بیانی:

تعریف زبان بیانی: توانایی استفاده از کلمات، ژست ها یا سایر اشکال ارتباط برای به اشتراک گذاشتن افکار، خواسته ها و احساس ها.

- حتی پاسخ هایی را که شباهت اندکی به پاسخ هدف دارند، به شدت تشویق کنید.
- از خانواده ها بخواهید زمان استفاده از تلویزیون، گوشی همراه، تبلت و رایانه را کاهش دهند.
- برای نوآموز زیاد کتاب بخوانید. گاهی کتاب هایی انتخاب کنید که متن نداشته باشند یا متن اندک داشته باشند و نوآموز مجبور شود خودش داستان را بگوید.
- برای آموزش زبان بیانی، بهتر است ابتدا اسامی (مثل میوه ها، حیوانات، وسایل منزل، وسایل نقلیه) و سپس افعال (مثل می خورم، می پرم) و پس از آن مفاهیم (مثل کوچک و بزرگ، پرو خالی، زیرو رو) آموزش داده شوند. در اینجا هم استثنا وجود دارد و برخی نوآموزان زبان را با این ترتیب نمی آموزند.



حیطه	تحول زبان و ارتباط	خرده حیطه	زبان بیانی
هدف کلی	تقویت زبان بیانی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)





- برای آموزش زبان بیانی، بهتر است ابتدا از اشیاء واقعی استفاده شود و بعد از تصاویر استفاده کنید. برای آموزش افعال، آنها را به صورت عملی انجام دهید: به طور مثال، بشین، بایست، بخواب، بخور (وانمود به خوردن)، افتادن یک شیء.
- با آموزش واژه های ضروری تر شروع کنید، مثل سیب، گربه، ماشین....

۱. بازی «کلام آهنگین»

هنگام انجام اعمال مختلف، مراحل را به صورت آهنگین بیان کنید. به طور مثال، هنگام رنگ آمیزی بگویید: «رنگ، رنگ، رنگ می کنم». هنگام جمع کردن اسباب بازی یا وسایل بگویید: «توی کیف، توی کیف، توی کیف می دارم». هنگام ساختن برج بگویید: «برج، برج، برج می سازم». به مرور نوآموز نیز سعی می کند عبارت های شما را تکرار کند.

۲. بازی «زبان اشاره»

علائم ساده ای از زبان اشاره را انتخاب کنید (حتی می توانید علامت ویژه ای را برای عملی ابداع کنید) و آنها را به نوآموز یاد دهید تا هنگام نیاز یا حتی برای تفریح و بازی استفاده کند. این روش در مورد نوآموزانی که به تازگی شروع به سخن گفتن کرده اند و اضطراب زیادی برای شروع سخن گفتن دارند مناسب است. برخی کلمه های پیشنهادی شامل موارد زیر هستند: بازهم (برای زمانی که نوآموز خوراکی بیشتری بازی بیشتر می خواهد)، تمام شد، خوردم، بازی، نقاشی کردن. نگران عادت به استفاده از زبان اشاره نباشید، به محض اطمینان نوآموز به توانایی اش در بیان، این علائم ناپدید می شوند.

۳. بازی «فرصت»



فرصت هایی فراهم کنید تا نوآموز مجبور به استفاده از واژه ها شود. به طور مثال، در حالی که او نگاه می کند اسباب بازی مورد علاقه اش را در طبقه بالای کمد قرار دهید. او برای به دست آوردن آن باید واژه ای که بلد است را بگوید: نام اسباب بازی، بده، کمک. پس از بیان واژه اسباب بازی را به او بدهید. این کار را حداقل با پنج شیء انجام دهید. از آب و خوراکی مورد علاقه هم می توان استفاده کرد.



حیطه	تحول زبان و ارتباط	خرده حیطه	زبان بیانی
هدف کلی	تقویت زبان بیانی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۴. بازی «می خواهیم»



دو گزینه از یک طبقه (به طور مثال، سیب و موز یا ماشین و هواپیما) را به نوآموز نشان دهید و بپرسید: «سیب می خواهی یا موز؟». او را ترغیب کنید که با بردن نام یکی از آن دو انتخابش را انجام دهد. پس از بیان، شیء را به او بدهید و به صورت کلامی انتخاب او را تأیید کنید: «موز می خواهی». اگر موفق به بیان نشد اما متوجه تمایزش شدید، می توانید نام آن گزینه را بگویید و شیء را به او بدهید. در مراحل بعدی این بازی را با کارت انجام دهید.

۵. بازی «شعر می خوانم»

یک آواز کودکانه ساده را انتخاب کنید و آن را مکرراً برای نوآموز بخوانید تا گوش نوآموز با آن آواز آشنا شود. پس از مدتی، بیت اول آن آواز را شروع کنید، اما آخرین کلمه آن بیت را نگویید. منتظر بمانید تا نوآموز آن کلمه را بگوید. اگر نوآموز موفق نشد خودتان آخر آن بیت را بگویید. همین روند را برای همه بیت ها انجام دهید. بعد از مدتی نوآموز نحوه این بازی را یاد می گیرد و می تواند کلمه های انتهایی را بگوید. در این مرحله مقدار کمتری از هر بیت را بخوانید تا او ادامه بیت را بگوید. به این ترتیب نوآموز به تدریج کل شعر را فرا خواهد گرفت.

۶. بازی «چی ساختی»

مقداری خمیر بازی بردارید و با آن چیزی بسازید، آن را به نوآموز نشان دهید و نام آن را بگویید: «توپ». به نوآموز کمک کنید تا او نیز چیزی بسازد و آن را به شما نشان دهد و نام آن را بگوید. پیشنهاد های ساده شامل موارد زیر هستند: توپ، مار، نان، کرم، قطار، سیب.



حیطه	تحول زبان و ارتباط	خرده حیطه	زبان بیانی
هدف کلی	تقویت زبان بیانی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



۷. بازی « نام ببر »

از نوآموز بخواهید هر چیزی که در اطراف خود می بیند را نام ببرد: میز، صندلی، کمد، در، مداد برای اینکه بازی جالب تر شود، می توانید دست او را بگیرید، دور کلاس راه بروید و به هر چیزی که به چشم تان می خورد اشاره کنید و نوآموز نام آن را ببرد. البته واضح است که در صورت عدم موفقیت نوآموز، آموزگار باید الگو شود و خودش اشیاء را نام ببرد تا نوآموز بازی را یاد بگیرد.

۸. بازی « اندام ها »



یک پازل آدم درست کنید و از نوآموز بخواهید هنگام جاگذاری اجزا، نام هر اندام را بگوید. برای درست کردن پازل آدم، یک نقاشی ساده آدم را روی مقوا بکشید و آن را رنگ آمیزی کنید. از این نقاشی یک نمونه دیگر هم تهیه کنید. یکی از نقاشی ها را از محل های خاصی جدا کنید. به طور مثال از مچ دست، از شانه، سر، مچ پا، لگن. حالا پازل آماده است و نوآموز می تواند قطعات بریده شده را روی نقاشی آدمک برش نخورده بگذارد.

۹. بازی « دو کلمه ای »

زمانی که تعداد واژگان بیانی نوآموز زیاد شدند (حدود ۵۰ کلمه)، می توان آموزش دو کلمه ای را شروع کرد. به طور مثال، برای نوآموزی که کلمه توپ و کلمه افتاد را بلد است، یک توپ را از روی میز پایین می اندازیم و هم زمان عبارت «توپ افتاد» را بیان می کنیم. این بازی را با همین وسیله آنقدر تکرار کنید تا نوآموز یاد بگیرد. بعد مداد را پایین می اندازیم و همین روند را دوباره تکرار می کنیم: «مداد افتاد». اشیای دیگری که نوآموز بلد است را هم می توان به این بازی اضافه کرد تا نوآموز ماهیت بازی دو کلمه ای را کاملاً بیاموزد. سپس همین بازی را با فعل دیگری مثل خوردن انجام می دهیم: «سیب خوردم»، «آب خوردم» و بدین ترتیب نوآموز ترکیب کردن واژه ها را می آموزد.

فصل پنجم

اوقات فراغت

«پیوست والدین»

ساختار حیطه اوقات فراغت

حیطه	خرده حیطه	اهداف کلی
اوقات فراغت	اوقات فراغت	افزایش یادگیری از فعالیت های خارج از مدرسه

اوقات فراغت

اوقات فراغت یکی از جنبه های حیاتی تحول برای همه کودکان است، اما برای نوآموزان با اختلال طیف اتیسم اهمیت ویژه ای دارد. این نوآموزان اغلب در ارتباط، اجتماعی شدن و پردازش حسی با چالش های منحصر به فردی روبرو هستند که فراهم کردن فرصت های ساختاریافته و معنادار برای اوقات فراغت آنها را الزامی می سازد. اگر اوقات فراغت به دقت برنامه ریزی و برای این کودکان تطبیق داده شود، می تواند رشد شناختی، اجتماعی و هیجانی را افزایش دهد، رفاه جسمی را بهبود بخشد و کیفیت کلی زندگی را بالا ببرد.

اهمیت و ضرورت اوقات فراغت

چرا برنامه ریزی اوقات فراغت برای نوآموزان با اختلال طیف اتیسم ضروری است؟

۱. تحول از طریق بازی

برای نوآموز با اختلال طیف اتیسم، اوقات فراغت فرصتی حیاتی برای بازی است که جزء اساسی تحول اولیه دوران کودکی است. بازی، پایه و اساس یادگیری مهارت های اجتماعی و شناختی را فراهم می کند. فعالیت های اوقات فراغت می تواند به گونه ای برای این نوآموزان طراحی شود تا باعث تحول فردی آنها شود. به عنوان مثال، بازی های حسی از قبیل بازی با آب یا شن، می توانند به آنها کمک کنند تا بافت ها را کشف کنند و یکپارچگی حسی را بهبود بخشند و بازی با قطعات ساختمان سازی می تواند مهارت های حرکتی ظریف، تمرکز و توانایی های حل مسئله را افزایش دهد.

۲. تحول مهارت های ارتباطی و اجتماعی

اوقات فراغت، به ویژه زمانی که شامل سایر کودکان یا مراقبان می شود، بستری را برای نوآموز با اختلال طیف اتیسم فراهم می کند تا مهارت های ارتباطی و اجتماعی خود را توسعه دهد. تعاملات اجتماعی ممکن است برای این کودکان چالش برانگیز باشند و محیط های اجتماعی بدون ساختار اغلب برایشان طاقت فرسا هستند. فعالیت های اوقات فراغت، به ویژه آن هایی که ساختارمند و قابل پیش بینی اند، محیط راحتی برایشان محسوب می شود که در آن نوآموز به تدریج تعامل با دیگران را می آموزد.

۳. کاهش اضطراب و بهبود تنظیم هیجانی

اوقات فراغت می‌تواند به‌عنوان یک ابزار کمکی برای نوآموز با اختلال طیف اتیسم عمل کند تا اضطراب‌شان را مدیریت کنند و تنظیم هیجانی را بهبود بخشند. بسیاری از نوآموزان با اختلال طیف اتیسم سطوح بالایی از اضطراب و استرس را تجربه می‌کنند، به‌ویژه زمانی که با موقعیت‌های ناآشنا یا غیرقابل پیش‌بینی مواجه می‌شوند. درگیر شدن در فعالیت‌های اوقات فراغت که آشنا، لذت‌بخش و قابل پیش‌بینی‌اند مثل فعالیت‌های هنری، ورزشی و حسی، می‌تواند احساس امنیت و ثبات را ایجاد کند و به نوآموزان کمک کند تا آرام شوند و احساسات خود را مدیریت کنند.

۴. تحول جسمی و مهارت‌های حرکتی

فعالیت بدنی یکی دیگر از جنبه‌های ضروری اوقات فراغت برای نوآموز با اختلال طیف اتیسم است. فعالیت بدنی منظم نه تنها باعث سلامت کلی می‌شود، بلکه به تحول مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف کمک می‌کند که ممکن است در برخی از نوآموزان با اختلال طیف اتیسم تأخیر داشته باشند. فعالیت‌های اوقات فراغت مانند شنا، رفتن به پارک و بازی با وسایل پارک یا فعالیت‌هایی مثل دوچرخه سواری می‌توانند هماهنگی، تعادل و آگاهی بدنی را تقویت کنند.

۵. پرورش استقلال و تصمیم‌گیری

اوقات فراغت فرصتی ارزشمند برای تقویت استقلال و تصمیم‌گیری در نوآموز با اختلال طیف اتیسم است. بسیاری از نوآموزان با اختلال طیف اتیسم در محیط‌های ساختاریافته و با استفاده از روال‌ها عملکرد خوبی دارند، اما فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند راهی برای معرفی مواردی به آنها باشد که میزان ساختاریافتگی محیط‌شان کاهش یابد و بدین ترتیب استقلال‌شان افزایش یابد. البته این معرفی باید به‌صورت کنترل‌شده صورت گیرد. اجازه به نوآموز برای انتخاب فعالیت‌های موردعلاقه، او را قادر می‌سازد تا تصمیم‌گیری را در یک محیط امن و حمایتی تمرین کند. انتخاب‌های ساده‌ای مثل اینکه چه بازی را دوست دارد یا دوست دارد با کدام وسیله نقاشی کند، قدرت تصمیم‌گیری به نوآموز می‌دهد.

۶. بهبود کیفیت زندگی نوآموز و خانواده‌اش

در نهایت، اوقات فراغت پتانسیل بهبود کیفیت کلی زندگی را برای نوآموزان با اختلال طیف اتیسم و خانواده‌اش دارد. خانواده‌های نوآموزان با اختلال طیف اتیسم اغلب با چالش‌های مهمی از جمله همکاری با سیستم آموزشی و بهداشتی، مدیریت مسائل رفتاری نوآموز مواجه هستند. اوقات فراغت، به‌ویژه زمانی که شامل فعالیت‌های خانواده‌محور باشد، مثل پیاده‌روی در طبیعت، پیک‌نیک و بازی‌های خانوادگی می‌تواند فرصت‌هایی برای تجربه پیوند مثبت باشد و استرس را هم برای نوآموز و هم برای مراقبان‌ش کاهش دهد.

نتیجه‌گیری

اوقات فراغت برای نوآموزان با اختلال طیف اتیسم یک امر تجملی محسوب نمی‌شود، بلکه یک ضرورت است. اوقات فراغت نقش مهمی در تحول شناختی، اجتماعی، هیجانی و جسمی آنها دارد و در عین حال مزایای کمکی نیز دارد یعنی باعث کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی‌شان می‌شود. مناسب‌سازی فعالیت‌های اوقات فراغت با نیازهای منحصر به فرد این نوآموزان، تضمین می‌کند که آنها می‌توانند در فعالیت‌های اوقات فراغت شرکت کنند، مهارت‌های اجتماعی را کسب کنند، تجربیات حسی را تجربه کنند و مستقل شوند. با درک اهمیت اوقات فراغت و طراحی فعالیت‌هایی فراگیر (در کنار کودکان دارای تحول طبیعی)، آموزگاران و خانواده‌ها می‌توانند محیطی حمایتی ایجاد کنند که باعث تحول و بهزیستی همه جانبه این نوآموزان شود.





حیطه	اوقات فراغت «پیوست والدین»	خرده حیطه	اوقات فراغت
هدف کلی	افزایش یادگیری از فعالیت‌های خارج از مدرسه	دوره	پیش‌دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
اوقات فراغت	افزایش یادگیری از طریق فعالیت‌های خارج از مدرسه	۱. یادگیری‌های نوآموز با انجام فعالیت‌های خارج از مدرسه افزایش می‌یابد.	نوآموز پس از آموزش: ۱/۱. حداقل ۶۰ درصد فعالیت‌های خارج از مدرسه پیشنهاد شده را با همراهی والدین انجام داده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

فعالیت‌های پیشنهادی به والدین

۱. پیاده‌روی روزانه به مدت حداقل نیم ساعت

بهترین حالت این است که نوآموز به دنبال والد راه بیاید تا حواسش به این موضوع باشد که والد را گم نکند. اما در مراحل اولیه والد می‌تواند دست او را بگیرد و مراقب او باشد و به تدریج میزان حمایت را کم کند. بهتر است این فعالیت توسط پدر انجام شود.

۲. رفتن به پارک هر روز به مدت حداقل نیم ساعت

هدف از رفتن به پارک دو بخش دارد. بخش اول شامل استفاده از وسایل بازی است. والد باید نوآموز را حمایت و ترغیب کند که از همه وسایل بازی که مناسب او هستند استفاده کند. در صورت ضرورت والد می‌تواند در ابتدا نوآموز را به اندازه کافی حمایت کند اما به تدریج باید حمایت‌ها کم شوند.

بخش دوم آشنایی و رابطه با همسالان است. هر جا که امکان داشته باشد نوآموز را نزدیک سایر کودکان ببرید و بدون اجبار کردن اجازه دهید نوآموز کنار سایر کودکان به بازی بپردازد. صرف بازی در کنار سایر کودکان (بازی موازی) به تحول اجتماعی نوآموز کمک می‌کند. البته اگر نوآموز به تعامل بیشتر علاقه نشان داد مانع نشوید و شرایط زمانی و مکانی مطلوب را فراهم کنید. این فعالیت نیز بهتر است توسط پدر انجام شود.

۳. رفتن به فروشگاه‌های زنجیره‌ای، هفته‌ای یک بار

هدف از این فعالیت آشنا شدن با مکان‌های پرجمعیت، پرسر و صدا، پر از محرک‌های بینایی و همچنین آشنا شدن با نحوه خرید از فروشگاه (برای نوآموزان توانمندتر) است.

اوقات فراغت	خرده حیطه	اوقات فراغت «پیوست والدین»	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	افزایش یادگیری از فعالیت‌های خارج از مدرسه	هدف کلی



۴. رفتن به مغازه‌های مختلف (مانند نانوايي، میوه فروشی، قصابی، شیرینی فروشی،)، به صورت هفتگی

هدف از این فعالیت مواجهه نوآموز با محرک‌های بویایی، بینایی و شنوایی مختلف، تحمل صف، حمل بار، قرار گرفتن در کنار افراد مختلف است.

۵. انجام فعالیت‌های شخصی مانند مرتب کردن اتاق، حمام رفتن، گذاشتن کفش در جاکفشی و ... به صورت روزانه

هدف از این فعالیت، علاوه بر افزایش مهارت‌های نوآموز، افزایش استقلال نسبی نوآموز است.

۶. انجام فعالیت‌های منزل (مانند شستن ظرف، تی کشیدن، گردگیری، کمک در تهیه غذا ...) البته با توجه به توان نوآموز به صورت روزانه

هدف از این فعالیت، افزایش مهارت‌های نوآموز است که در نهایت منجر به استقلال او می‌شود.

۷. کمک در خرید و حمل اشیاء (البته با توجه به توان نوآموز)، به صورت روزانه

هدف از این فعالیت، علاوه بر آشنایی نوآموز با خرید، بهبود حس عمقی او است.

۸. رفتن به کوه یا تپه حداقل دو ماه یک بار

هدف از این فعالیت، علاوه بر احساس تعلق به گروه خانواده در انجام یک فعالیت خانوادگی، بهبود حس عمقی است که در اکثر نوآموزان با اختلال طیف اتیسم اختلال دارد.

۹. رفتن به سینما یا نمایش حداقل هر سه ماه یک بار

هدف از این فعالیت، عادت به محیط‌های پرجمعیت، مواجهه با محیط تاریک، مواجهه با صداهاى بلند، افزایش تحمل، آشنایی با مکان سینما است.

۱۰. رفتن به باغ وحش، حداقل یک بار در سال

هدف از این فعالیت، آشنایی با حیوانات، مواجهه با محرک‌های بویایی، بینایی و شنوایی مختلف، افزایش تحمل، پیاده‌روی در باغ وحش، آشنایی با مکان باغ وحش است.

۱۱. گردش در طبیعت حداقل هر سه ماه یک بار

هدف از این فعالیت، مواجهه با محرک‌های بویایی، بینایی، چشایی، لامسه مختلف و همچنین آشنایی با مکان‌های مختلف (کوه، رود، دریا، جنگل، دریاچه و...) است.



حیطه	اوقات فراغت «پیوست والدین»	خرده حیطه	اوقات فراغت
هدف کلی	افزایش یادگیری از فعالیت‌های خارج از مدرسه	دوره	پیش‌دبستان (آمادگی ۱)

۱۲. انجام تکالیف مدرسه حداقل یک ساعت در روز

هدف از این فعالیت، تثبیت آموزش‌هایی است که نوآموز در مدرسه دریافت کرده است.

۱۳. دیدن تلویزیون همراه با یکی از اعضای خانواده، روزی نیم ساعت

هدف از این فعالیت، افزایش تحمل نوآموز برای مشاهده فیلم یا کارتون و فهمیدن معنی آنها است که یکی از تکالیف تحولی نوآموزان است.

۱۴. بازی با هم‌سالان (همسایه، خواهر و برادران) حداقل هفته‌ای دو بار

هدف از این فعالیت، کمک به تحول اجتماعی نوآموز است.

۱۵. رفتن به اجتماعات مختلف و برای تماشا کردن (البته در صورت تحمل صدا)

هدف از این فعالیت، حضور در جمع، افزایش تحمل، کاهش حساسیت نسبت به صدا و مشاهده دیگران است.

۱۶. رفتن به استخر همراه با والدین یا خواهر و برادران بزرگ‌تر حداقل دو ماه یک بار

هدف از این فعالیت، تعدیل مشکلات مربوط به حس لامسه، حضور در جمع و افزایش تحمل است. ضرورت همراه به خاطر حمایت و محافظت از نوآموز است.

۱۷. رفتن به شهر بازی یا خانه بازی حداقل سالی دو بار

هدف از این فعالیت، مواجهه با محرک‌های بینایی، شنوایی و دهلیزی مختلف، حضور در جمع و آشنایی با مکان شهر بازی است.

۱۸. رفتن به رستوران حداقل هر سه ماه یک بار

هدف از این فعالیت، مواجهه با محرک‌های بویایی، چشایی، بینایی و شنوایی مختلف، حضور در جمع، افزایش تحمل، آشنایی با آداب غذا خوردن، آشنایی با مکان رستوران است.

۱۹. خوردن ساندویچ در ساندویچی (خودش ساندویچ را نگه دارد) حداقل هر ماه یک بار

هدف از این فعالیت، مواجهه با محرک‌های بویایی و چشایی مختلف، حضور در جمع، افزایش تحمل، افزایش مهارت‌های دست، آشنایی با آداب ساندویچ خوردن، آشنایی با مکان ساندویچی است.

۲۰. رفتن به بستنی فروشی و خوردن انواع بستنی حداقل هر ماه یک بار

هدف از این فعالیت، مواجهه با محرک‌های چشایی، بینایی و لامسه مختلف، حضور در جمع، افزایش مهارت‌های دست، آشنایی با نحوه بستنی خوردن، آشنایی با مکان بستنی فروشی است.

اوقات فراغت	خرده حیطه	اوقات فراغت «پیوست والدین»	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	افزایش یادگیری از فعالیت‌های خارج از مدرسه	هدف کلی



۲۱. رفتن به مهمانی حداقل هر ماه یک بار

هدف از این فعالیت، مواجهه با محرک‌های بویایی، بینایی و چشایی مختلف، حضور در جمع، آشنایی با آداب معاشرت، افزایش تحمل، آشنایی با مهمانی است.

۲۲. رفتن به موزه مورد علاقه مانند موزه ماشین، سکه حداقل سالی یک بار

هدف از این فعالیت، مواجهه با محرک‌های بینایی، شنوایی و دهلیزی مختلف، حضور در جمع و آشنایی با مکان موزه و اشیاء موجود در آن است.

۲۳. خوردن صبحانه و عصرانه و درست کردن لقمه یا ساندویچ ساده مورد علاقه با یا بدون کمک

هدف از این فعالیت، مواجهه با محرک‌های بویایی، بینایی و چشایی مختلف، افزایش مهارت‌های روزمره زندگی، آشنایی با آداب خوردن صبحانه و عصرانه و افزایش استقلال نسبی است.

