



«روزنه» و موضوعات حسی در اטיسم ④

ویژه مداخلات خانواده محور
مولف: دکتر سید علی صمدی



کتابچه شماره ۴
منابع آموزشی

«روزنه» و موضوعات حسی در اتیسم

ویژه مداخلات خانواده محور در اختلال طیف اتیسم

سرشناسه	: صمدی، سیدعلی، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: روزنه و موضوعات حسی در اتیسم / مولف سیدعلی صمدی.
مشخصات نشر	: تهران: سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۴ص: جدول.
فروست	: ویژه مداخلات خانواده محور در اختلال طیف اتیسم؛ [ج. ۴].
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۹-۴۱-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: کودکان درخودمانده
موضوع	: کودکان درخودمانده -- توانبخشی
شناسه افزوده	: سازمان بهزیستی کشور
شناسه افزوده	: ویژه مداخلات خانواده محور در اختلال طیف اتیسم؛ [ج. ۴].
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ج. ۴. ۷۶۳ص / ک ۸۶ / ک ۵۰۶ / R
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۷۶۰۲۸



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

روزنه و موضوعات حسی در اتیسم

ویژه مداخلات خانواده محور در اختلال طیف اتیسم

مؤلف: دکتر سید علی صمدی

ناشر: سازمان بهزیستی کشور

اجرا: روابط عمومی و امور بین الملل

صفحه آرا و طراح جلد: مهسا صمدزاده

چاپ اول: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: اهدایی

تذکر مهم: منظور از «اتیسم» در این متن، تمامی اختلالات قرار گرفته در طیف اتیسم است.

مشکلات حسی کودکان دارای اتیسم

اغلب کودکان دارای اتیسم به نوعی ناهماهنگی حسی دچار هستند. یعنی نسبت به محرک‌های موجود در محیط، یا حساسیت کم و یا حساسیتی بیش از اندازه نشان می‌دهند. اگر کودک دارای اتیسم شما حساسیت حسی بالایی نسبت به صدا دارد و یا به دشواری در برابر صداهای بلند از خود واکنش نشان می‌دهد، می‌توان گفت که فرزندتان دارای پردازش شنیداری غیر معمول است. اما درباره‌ی این جریان چه می‌توان کرد؟ و از کجا بدانید که فرزندتان مشکلات بصری نیز ندارد؟ در این بخش توصیه‌هایی برای شناسایی و برخورد با مشکلات بینایی، شنوایی و سایر مشکلات حسی و برخورد با رفتارهای غیر قابل پذیرش اجتماعی نشأت گرفته از آن‌ها ارائه می‌شود.

نقش والدین در برنامه‌ی انسجام حسی

مهم‌ترین نقش والدین در جریان انسجام حسی این است که به وجود سیستم انسجام حسی اطمینان داشته باشند و نقش حیاتی خود در فرآیند رشد کودکشان را بشناسند. پس از آن است که می‌توان با در نظر گرفتن راه‌هایی که از آن طریق می‌توان یک کودک را در معرض تحریکات حسی متفاوت قرار داد، والدین را در ایجاد محیطی غنی که باعث رشد و پیشرفت این سیستم می‌شود، یاری رساند. راهنمایی دیگر این است که هر کودک برای خود شخصیتی منحصر به فرد است که دارای علایق متفاوت و عکس‌العمل‌ها و احتیاجات منحصر به خود می‌باشد. هیچ فردی نمی‌تواند با استفاده از دستورالعمل از پیش نوشته شده‌ای تمرینات و برنامه‌های مناسب با رشد کودک را بیان کند. والدین می‌توانند با تجزیه و تحلیل واقعی عکس‌العمل‌های

فرزندانشان در موقعیت‌های مختلف، به نیازهای آنان پی ببرند. مثلاً می‌توان به عکس‌العمل کودک در موقعیت‌های مختلف نسبت به لمس، حرکت، نور، صدا، بو و ارتفاع توجه کرد. گاهی اوقات حرکت سریع می‌تواند کودک را هوشیارتر کند و باعث استفاده‌ی وی از کلمات بیشتری شود، اما این کار ممکن است در مورد کودکی دیگر باعث ناهماهنگی و ایجاد ترس گردد. به همین دلیل است که توجه والدین به کودک و بررسی عکس‌العمل وی نسبت به فعالیت‌های مختلف و تمیز آن براساس این عکس‌العمل‌ها مفید و مهم است. در نهایت والدین باید به این امر توجه داشته باشند که تحریک حسی امری جدا از انسجام حسی است. همان‌طور که لازم است تمرینات و فعالیت‌های مختلف و متعددی از تحریکات حسی برای کودک انجام شود، باید در زمانی دیگر تعدادی از این تحریکات حسی را تغییر داده و یا حذف کرد. عکس‌العمل نسبت به تحریکات حسی از کودکی به کودک دیگر فرق می‌کند، مثلاً کودکی احتیاج دارد که اغلب در آغوش گرفته شود، اما کودکی دیگر نیازمند زمان کم‌تری برای انجام این عمل است. به علاوه گاهی عکس‌العمل کودک از روزی به روز دیگر و یا حتی ساعتی به ساعت دیگر در یک روز متفاوت است. در نظر گرفتن این نکته که راه‌های ایجاد محرک‌های حسی همانند عکس‌العمل‌های کودک در برابر این محرکات متفاوت هستند، می‌تواند والدین را راهنمایی کند تا سودمندترین فعالیت‌ها را برای ارتقای سطح رشد کودکشان انتخاب کنند. این نکته مجدداً یادآوری می‌شود که هر کودک با کودک دیگر متفاوت است و بر همین اساس واکنش‌های کودکان نیز نسبت به یک محرک واحد با یکدیگر تفاوت دارد. والدین می‌توانند با در نظر گرفتن چند اصل اساسی، سطح انسجام حسی طبیعی در کودکشان را ارتقاء دهند.

این چند اصل عبارتند از:

✱ **توجه به تمامی بخش‌های حسی کودک:** اهمیت حس بساوایی در شناخت محیط اطراف اگر مهم‌تر از حس بینایی و شنوایی نباشد، کم‌تر از آن هم نیست. با افزایش سن کودک اهمیت حواس بینایی و شنوایی و نقش آن‌ها در یادگیری بیشتر خواهد شد. البته این امر بدین معنی نیست که اهمیت بینایی و شنوایی در دوران نوزادی کم است و باید از آن غفلت کرد! بلکه بدین معنی است که به حواسی مانند لمس و حرکت نیز نباید بی‌توجه بود. مثلاً والدین با انگیزه و آگاه، ممکن است نوزاد خود را در درون یک صندلی مخصوص نوزاد قرار دهند و او را در نزدیکی اتاق نشیمن بگذرانند تا نوزاد فعالیت‌های در حال انجام درون خانواده را ببیند و بشنود. جایگزین دیگری برای این موضوع می‌تواند این باشد که کودک را در بازوان خود گرفته و به آرامی تکان دهید و یا او را بر روی پشت خود ببندید، یا در ابزارهای مخصوصی که برای تاب خوردن ساخته شده‌اند قرار دهید. ارتباط فیزیکی و جسمانی با نوزاد نه تنها برای تقویت حواس وی مهم است بلکه فرصتی است که از آن طریق ارتباط بین والد و کودک را می‌توان تحکیم بخشید. موضوع دیگری که باید به آن توجه کرد، فراوانی وضعیت‌هایی است که یک نوزاد باید در طول روز در آن وضعیت‌ها قرار داده شود. مثلاً چون اغلب نوزادان در زایشگاه‌ها و به پشت در روی گهواره‌های خود قرار داده می‌شوند، والدین نیز معمولاً از این کار تقلید کرده و نوزادانشان را به همین صورت در خانه قرار می‌دهند. در هر حال باید به این موضوع توجه کرد که نوزادی که بر روی شکم قرار داده می‌شود نسبت به نوزادی که بر پشت و یا پهلو خود قرار داده می‌شود تحریکات متفاوتی را از نظر حسی دریافت می‌کند. فراهم نمودن فرصت قرارگیری در وضعیت‌های

متفاوت برای بازی کردن، خوابیدن و در آغوش گرفتن نوزاد کمک می‌کند تا بر روی بدن خود کنترل یافته و مهارت‌های مقابله با جاذبه را کسب نماید.

*** حساسیت درباره‌ی عکس‌العمل کودک نسبت به محرک‌های مختلف:**

ادراک چگونگی نگرش کودک و تاثیرپذیری از تجربیات آنان اهمیت بسیاری دارد. لمس ملایم برای بعضی از کودکان لذت‌بخش است ولی برای گروهی دیگر مانند کودکانی که در طیف اختلال مربوط به اتیسم قرار دارند، ناراحت‌کننده می‌باشد. نظیر این تفاوت در مورد بلندی صداها نیز وجود دارد، بعضی از کودکان نسبت به صدای بلند و یا نوعی از صدا حساس هستند و یا نمی‌توانند در میان مجموعه‌ای از صداها بر روی صدای اصلی تاکید کنند. مثلاً نمی‌توانند در میان صدای کلاس به صدای معلم گوش دهند. بعضی دیگر از کودکان نسبت به ارتفاع و یا بعضی از حرکات عکس‌العمل منفی از خود نشان می‌دهند. عده‌ای دیگر فعالیت‌های حرکتی زیادی دارند و از انجام این حرکات لذت می‌برند. این نکته نیز مهم است که عکس‌العمل کودکان به یک موقعیت مشخص معمولاً نشانگر ادراک آنان از محیط است و همیشه نشان دهنده‌ی یک مشکل رفتاری نیست. وقتی چگونگی ادراک کودک از جهان پیرامون خود مشخص شد، والدین بهتر می‌توانند نسبت به نیازهای وی از خود واکنش نشان دهند و شرایط خاصی را برای فرزند خود آماده کنند و یا این‌که از قرارگیری وی در شرایط خاص دیگری جلوگیری کنند. به عنوان مثال، کودکانی که در برابر تماس‌های لمسی ملایم از خود واکنش منفی نشان می‌دهند، اغلب نسبت به لمس‌های فشاری و تحریکات عمقی از خود واکنش بهتری بروز خواهند داد. به همین دلیل است که عملی مانند

در آغوش گرفتن برای بیشتر کودکان لذت‌بخش می‌باشد و موجب آرام شدن آن‌ها می‌شود. در مورد کودکی که در تمرکز بر روی صدای اصلی در میان صداهای زمینه دچار مشکل است، فراهم آوردن محیطی ساکت و آرام برای تمرکز و انجام فعالیت‌های مختلف می‌تواند مفید باشد.

*** جست و جوی کسب نشانه‌های جدید از جانب کودک:** اغلب کودکان به دنبال تحریکات حسی و تجربیاتی هستند که سیستم عصبی آنان بدان نیاز دارد. اگر کودک در پی کسب تحریکاتی نظیر تحریک لمسی، حرکتی، بویایی، بینایی و یا شنوایی باشد می‌توان آن را به عنوان نوع تحریک حسی مطلوب کودک شناسایی کرد. اگر کودک در پی انجام حرکات فراوان، لمس فشاری، لرزاندن خود و یا تحریکات بینایی و شنوایی می‌باشد باید سعی شود که تعدادی از تحریکات را در ضمن انجام فعالیت‌های طبیعی و بازی‌ها، برایش فراهم کرد. به عنوان مثال، برای کودکی که می‌خواهد در آغوش گرفته شود و یا مایل به تحریکات فشاری محکم است، می‌توان با انجام بازی‌هایی نظیر طناب‌کشی، پیاده‌روی با کوله‌پشتی سنگین، غلتیدن و بازی‌هایی نظیر قایم شدن در زیر بالش و یا تشک این تحریکات لمسی را ارایه کرد.

با شناسایی توانایی‌های کودک، نیازهای کودک را در پردازش حسی مدنظر قرار دهید و نسبت به آن‌ها از خود واکنش نشان دهید. مثلاً کودکی که تمایل به انجام حرکات دارد و از آن لذت می‌برد و نیز دارای تعادل خوبی است ممکن است بتواند در ضمن فعالیتی مانند شنا کردن، گفت و گویی مشخص و تخیلی انجام دهد. کودکی که از انجام دادن حرکت می‌ترسد ممکن است برای کسب تعادل، نیازمند تمرکز فراوانی باشد، بنابراین در ضمن شنا کردن

قادر به صحبت نخواهد بود. به یاد داشته باشید یک کودک خاص ممکن است در مقایسه با کودکی دیگر قادر به پردازش حسی و نشان دادن عکس‌العمل اتوماتیک نسبت به تحریکات حسی نباشد.

*** پرورش روحیه بازی و تعامل در کودک:** تحریکات حسی می‌توانند بسیار مهم باشند. این تحریکات می‌توانند موجب افزایش سطح فعالیت شوند و یا برعکس موجب کاهش آن گردند. حس و تحریکات حسی می‌توانند اثر فوق‌العاده‌ای بر روی سیستم اعصاب کودکان خصوصاً در سال‌های اول زندگی داشته باشند. توصیه این است که در زمانی که والدین فعالیت جدیدی را امتحان می‌کنند، تاثیر فوری و دراز مدت آن را بر روی کودک خود در نظر داشته باشند، زیرا که تجربیات حسی جدید می‌تواند بر روی خوردن، خوابیدن، فعالیت دفع کودک و وضعیت کلی سازمان‌دهی کودک تاثیر فراوانی داشته باشد. یک توصیه کلی و قانونمند می‌تواند این باشد که از انجام فعالیت‌هایی که در ورای فعالیت‌ها و بازی‌های طبیعی و مناسب سن کودک قرار دارند، پرهیز شود.

*** درگیر کردن کودک در انجام فعالیت‌های مختلف:** وضعیت مغز در هنگام انجام فعالیت‌هایی مانند حرکت کردن و نشان دادن واکنش‌های فعال رفتاری در مقایسه با زمانی که فعالیت‌های منفعل انجام می‌دهد، متفاوت است. درگیری فعال کودک مستلزم قصد کودک برای انجام فعالیت، برنامه‌ریزی، اجرای برنامه و یا بروز عکس‌العمل پویا در برابر هر نوع محرکی است. یک فعالیت منفعل ممکن است احساس و یا حرکتی را ایجاد کند که الزاماً

نیازمند نشان دادن واکنش نیست. درگیری در فعالیت فرصت خوبی برای کودک فراهم می‌کند تا تغییراتی در مغز وی روی دهد که این تغییرات به یادگیری، رشد و سازمان‌دهی بهتر رفتاری منتهی شود. هنگامی که کودک به‌طور فعال در انجام فعالیت‌ها درگیر می‌شود، بر روی موقعیت، کنترل و تسلط بیشتری می‌یابد. در مقابل انجام فعالیت‌های منفعل باعث نشان دادن احتیاط بیشتری از جانب کودک می‌شود و علایم فشار و هیجان کم‌تری از جانب وی نشان داده می‌شود. بنابراین در هنگام طراحی و انجام تحرکات حسی و حرکتی باید بر مشارکت کودک در این تمرینات تاکید کرد.

روش‌های پیشنهادی برای ایجاد نظامی یکپارچه از حواس مختلف

برای کمک به کودکان دارای اتیسم و کمک به آنان در کسب نظامی یکپارچه از نظر حسی، فعالیت‌های مختلفی پیشنهاد شده است. این فعالیت‌ها را می‌توان در گروه‌های زیر طبقه‌بندی نمود و سازمان داد:

ورزش‌ها: فوتبال، بسکتبال، فعالیت‌های حرکتی هماهنگ، اسب سواری
تمرینات: فعالیت قابل انجام بر روی تردمیل، گرفتن توپ در هوا، پیاده‌روی، دویدن، قدم زدن، دوچرخه سواری.

مهارت‌های حرکتی ظریف: لگو، پازل‌های چوبی، خوشنویسی، رنگ آمیزی و نقاشی.

حس لمس: حمام گرم، شستن ماشین، نقاشی با گچ یا دست و انگشت، پا برهنه راه رفتن، نوازش کردن حیوانات، نوازش پارچه‌های مخصوص تهیه شده از پوست حیوانات، پیچیدن کودک داخل پتو یا قنداق کردن محکم او، بازی با کودکان دیگر.

بینایی: سازمان‌دهی و ادراک فضایی از طریق انجام پازل‌های مختلف و جورچین.

فعالیت‌های شنوایی: برنامه‌های تربیت شنیداری، زمزمه کردن یک آواز، گفتن کلمات هم قافیه یا شعر ساختن، شنیدن صداهای معمولی.

حس بویایی: رایحه درمانی با روغن‌های ضروری و لازم برای این کودکان. **سیستم وستیبولار یا تعادل:** توپ سی پی، طناب بازی، لی لی کردن، سر خوردن روی سرسره، تاب خوردن، تاب خوردن با تایر، معلق بودن در فضا، از پله‌ها بالا و پایین رفتن، نشستن بر روی صندلی راحتی، عبور از موانع، پرش روی تشک‌های فنری.

حس چشایی و دهانی: چاشنی‌های تند، مکیدن آب‌نبات‌های سفت، نوشیدن مایعات غلیظ، با نی نوشیدن. بازی‌های مختلف مانند برداشتن تکه‌های کاغذ با استفاده از نی و انداختن آن‌ها در درون یک جعبه خاص.

حس عمقی: استفاده از تشک‌های فنری کوچک، بلند کردن اشیاء سنگین، هل دادن اشیاء به سمت بالا، تمرینات کششی، فرغون راندن، از میله‌ها آویزان شدن و رو به جلو رفتن، جاروبرقی کشیدن، گردگیری کردن، با جاروی دستی جارو کردن، شستن و تمیز کردن پنجره‌ها، برف روبی، استفاده از چنگک باغبانی، پارو زدن، پرتاب اشیاء روی بالش‌های نرم، خردکردن اشیاء، انداختن پتوهای سنگین روی کودک، پیچیدن کودک داخل پتو، بغل کردن و محکم بوسیدن کودک، پوشیدن لباس‌های کشفاف.

این فعالیت‌های حسی بسیار شبیه نیازهای حسی است که فرد دارای اتیسم دارد و با استفاده از آن‌ها می‌توان به وی کمک کرد تا هماهنگی بیشتری را در نظام حسی خود کسب کند و با استفاده از این هماهنگی واکنش‌های

مناسبتی از خود نشان دهد. اغلب این فعالیتها در فعالیتهای روزمره‌ی زندگی وجود دارند و چون اغلب والدین و مراقبان از افراد دارای نیازهای ویژه بیش از اندازه به آنها کمک می‌کنند، معمولا اجازه نمی‌دهند تا فرد خود این فعالیتها را انجام دهد و از جنبه‌های درمانی آن استفاده کند.

توصیه‌های عمومی زیر برای افزایش سطح هماهنگی حسی کودکان

دارای اتیسم پیشنهاد می‌شود:

- شاید بتوان با استفاده از یک جلیقه‌ی لایه‌دار و سنگین و پوشیدن آن برای مدت کوتاه بیش فعالی کودک دارای اتیسم را کنترل کرد و سیستم اعصاب او را آرام نمود. باید پس از ۲۰ دقیقه جلیقه را از تن کودک درآورد تا از سازگاری سیستم اعصاب با آن جلوگیری شود.
- از کودک انتظار نداشته باشید تا وقتی نمی‌تواند هم‌زمان بشنود و یا ببیند، در زمانی که آموزشی می‌دهید، به شما نگاه کند. تعدادی از افراد دارای اتیسم مانند دونا ویلیامز، (نویسنده‌ی کتاب **کسی در جایی**: رهایی از جهان اتیسم) می‌توانند اطلاعات را تنها از یک گیرنده دریافت و پردازش کنند مثلا فقط ببینند و یا فقط بشنوند.
- برای کودکان بزرگ‌تر و افرادی که کلام ندارند و بزرگسالانی که بر لمس به عنوان حسی قابل اطمینان تاکید دارند، نمادی از یک شیء بدهید تا لمس کنند. مثلا قاشقی به آنها بدهید تا برای یادآوری مواردی مانند زمان غذا خوردن مورد استفاده قرار گیرد.
- برای رفع مشکلات مربوط به پردازش بینایی، عینک‌هایی با شیشه‌های رنگی نیز می‌تواند مفید باشد و به فرد در رفع مشکلات پردازش بینایی کمک کند.

در هر حال توجه به نورپردازی محیط و عدم استفاده از نور لامپ‌های فلورسنت و کم مصرف ممکن است این مشکلات را در فضای درونی در شب حل کند و یا استفاده از پرده‌هایی با توانایی کنترل نور می‌تواند این موارد را در روز و در فضاهای بسته کنترل کرد.

- کودکان از طریق انجام کارها، آن‌ها را یاد می‌گیرند نه با استفاده از تماشای تصاویر به صورت غیر فعال. فرزندان را تشویق کنید تا در فعالیت‌های قابل انجام در درون خانه و بیرون خانه همراهیتان کنند.

- دریافت‌های ضعیف و ناقص اطلاعات حسی توسط گیرنده‌های حسی کودک مانند چشم و گوش و سطح زبان و ... باعث می‌شود که هماهنگی با حرکات برایش امری دشوار باشد. برای این کودکان، هماهنگ کردن اطلاعات بصری (اطلاعاتی که از طریق چشم‌ها دریافت می‌شوند)، هم‌زمان با حفظ تعادل و نیز حرکت کردن، امری سخت و گاه غیرممکن است. به فرزندان کمک کنید تا به تدریج مهارت‌های مورد نیاز را کسب کنند. فعالیت‌ها را به گام‌های ریزتر خرد کنید.

- بازی‌های قابل انجام با استفاده از حرکات درشت، بازی‌های چرخشی، تاب‌بازی، سرخوردن و سایر بازی‌های حرکتی به افزایش انسجام حسی بچه‌های دارای اوتیسم کمک می‌کند.

- اغلب فعالیت‌های مخرب این کودکان با اسباب‌بازی‌هایشان (مانند خرد کردن و شکستن آن‌ها و یا لیسیدن و بوییدنشان) به دلیل دریافت محرک‌های حسی مورد نیاز است.

- فراهم آوردن فعالیت‌هایی مانند کوبیدن با استفاده از چکش، بازی با استفاده از آب و یا ماسه، هل دادن و کشیدن و توپ‌بازی نیز می‌تواند باعث افزایش میزان هماهنگی حسی در فرزندان شود.

- با کودکتان روی زمین دراز بکشید و بازی کنید. بازی‌های مختلف مانند پرتاب توپ برای هم یا کشتی گرفتن.
- دشواری در پردازش حسی باعث می‌شود تا فعالیت‌هایی مانند نشستن، گوش دادن و توجه داشتن، به سادگی انجام نشوند. توانایی عضلات می‌تواند بسیار اندک باشد و کودکتان در زمان نشستن به این طرف و آن طرف بیفتند. فرصت‌هایی را برای انجام فعالیت‌های حرکتی در اختیار کودک قرار دهید تا با استفاده از این حرکات حواس کودک تحریک شود و سپس فعالیت‌های خود را آغاز کند. بازی‌های مختلف که حرکتی مانند جهیدن، تاب خوردن و کشیدن و هل دادن را در خود دارند برای این منظور دارای کارایی بوده و بسیار مفید هستند.
- ایستادن در مقایسه با نشستن به میزان بیشتری می‌تواند در هماهنگی حسی مفید باشد. پس به انجام فعالیت‌های ایستاده نیز بیشتر توجه کنید.

حساسیت بیش از اندازه نسبت به بعضی از محرک‌ها

کودکانی که فعالیت‌های ذکر شده در ادامه مطلب را از خود نشان می‌دهند، نمونه‌های شایعی از افراد دارای حساسیت بالا به بعضی از محرک‌های حسی هستند.

- صدا، رنگ و حرکت به راحتی باعث برانگیخته شدن تعدادی از کودکان می‌شود. احساس ناخوشایندی که نسبت به وجود برچسب نحوه‌ی نگهداری از لباس (که معمولاً در پشت لباس‌ها زده می‌شود) و یا بعضی از انواع پارچه و یا غذا برای این گروه از کودکان وجود دارد، امری غیر قابل تحمل است و به شدت آن‌ها را به هم می‌ریزد.

کودک ممکن است که نسبت به لمس، دارای حساسیت شدید باشد. برای چنین کودکی نیز تحمل برخورد بافت بعضی از لباس‌ها و یا مواد استفاده شده در آن‌ها با پوست بدنشان غیر ممکن است.

برچسب‌ها را از پشت لباس‌های فرزندتان بکنید و مواد و پارچه‌های مختلف را آزمایش کنید. اغلب این بچه‌ها نسبت به لباس‌های تهیه شده از پنبه، از خود واکنش مثبتی نشان می‌دهند، در حالی که نسبت به لباس‌های تهیه شده از پشم تحمل بسیار کمی دارند.

سعی کنید آستانه تحمل فرزندتان را با استفاده از ماساژ و برس کشیدن بازوها و پاها به ملایمت افزایش دهید. سعی کنید برای خشک کردن فرزندتان پس از استحمام وی، از حوله‌ی زبر استفاده کنید.

• این کودکان ممکن است نسبت به بافت، بو، مزه و یا درجه حرارت، بسیار حساس باشند. اگر کودکان نسبت به بوها دارای حساسیت باشد، از مواردی مانند عطر و اسپری‌های خوشبو کننده و موارد مشابه بدش می‌آید و نمی‌تواند آن‌ها را تحمل کند و از کسی که از این موارد استفاده کرده است، دوری می‌کند.

غذاهای جدید را نه یکباره و پشت سر هم، بلکه به تدریج و هر بار یک نوع را برای فرزندتان تهیه کنید. سعی کنید که لقمه‌های کوچک برایش بگیرید و یا از قاشق‌هایی با اندازه‌ی کوچک استفاده کنید. در صورت امکان حداقل بین انتخاب دو نوع غذا به فرزندتان حق انتخاب بدهید.

• محرک‌های موجود در فضایی مانند بازار و یا سوپرمارکت برای او بیش از اندازه‌ی تحملش هستند.

او نمی‌تواند صداهای مختلف را از یکدیگر تفکیک کند، موسیقی و همه‌می مردم برای او در یک ترکیب واحد آزردهنده هستند و محرک‌های بصری ارابه شده در محیط اطراف نیز برای او زیاد و مختلف هستند. بوهای حاصل از وجود اشیاء و اقلام مختلف موجود در بازار و فروشگاه‌ها نیز بالاتر از توان تحمل این افراد هستند.

سعی کنید که خریده‌های خود را در صورت همراه داشتن فرزندان در ساعات خلوت فروشگاه‌ها و یا از مغازه‌های کوچک و محدود انجام دهید. در صورت امکان فرزندان را کم‌تر به چنین محیط‌های پر محرکی ببرید و بیشتر خریده‌ها را خودتان به تنهایی انجام دهید.

سعی کنید کودکان را برای چنین فضایی آماده کنید. برای افزایش میزان تحمل او سعی کنید از وسایلی که باعث انحراف توجه او می‌شوند (مثلاً یک اسباب‌بازی مورد علاقه) استفاده کنید.

• او نسبت به لمس حساس است. لمس کردن باعث درد و یا ناراحت شدن او می‌شود. ممکن است اصلاح مو و یا گرفتن ناخن نیز برایش ناراحت کننده باشد.

میزان فشار مورد استفاده برای لمس وی را در حد ثابتی قرار دهید. بگذارید بداند که لمس خواهد شد.

در صورت امکان فرزندان را در فعالیت مربوطه وارد کنید (مثلاً در ضمن شست و شو، کاری را که دوست دارد، انجام دهد).

سعی کنید بازی‌هایی را انجام دهید که در آن‌ها فعالیت‌هایی مانند شستن، به آرایشگاه رفتن و یا ناخن گرفتن بازنمایی می‌شوند.

سعی کنید از ابزار الکترونیکی (مثلاً مسواک برقی) استفاده کنید.

لطفاً به یاد داشته باشید که ما همگی دارای ترجیحات حسی مختلف و متفاوتی هستیم و بعضی چیزها را دوست داریم؛ از بعضی چیزها نیز بدمان می‌آید. بعضی از آدم‌ها در ماشین دچار سرگیجه می‌شوند و حالشان بهم می‌خورد، در حالی که بعضی از افراد از تند راندن و پیچ و تاب خوردن ماشین در ضمن حرکت تند، بسیار لذت می‌برند. بعضی‌ها از بافت، رنگ یا بوی یک نوع غذا خوششان نمی‌آید.

کودکان دارای اتیسم دنیا را به شکل متفاوتی درک می‌کنند و گاه نحوه‌ی احساس آن‌ها از محرک‌های پیرامونشان بسیار بزرگنمایی شده و شدید است. این احساسات نوع عملکردها و رفتارهای آنان را در محیط پیرامونشان، مشخص می‌کند.

فعالیت‌های حسی

• بطری‌های بو

تعدادی بطری‌های کوچک پلاستیکی را جمع کنید و روی در آن‌ها سوراخ‌های کوچکی ایجاد کنید. در درون هر بطری تکه‌های پنبه‌ی آغشته شده به عطرهای مختلف و یا مواد دارای بوی متفاوت بریزید. مواظب باشید که در بطری‌ها از جنس یا شکلی نباشد که موجب اذیت یا آسیب فرزندان شود.

• دیوار لمسی

بخش خاصی از دیوار را با مواد مختلفی مانند کاغذ سمباده، تکه‌هایی از گونی و پارچه‌ی مخمل و تکه‌ای از پوست حیوانات بپوشانید. از کودکان بخواهید آن‌ها را لمس کنند. یا بازی‌هایی را با استفاده از آن‌ها ترتیب دهید.

• جعبه‌ای مقوایی را از برش‌های باریک کاغذ پر کنید. سعی کنید برش‌ها از کاغذهای رنگی و یا زورق باشند. این کار محیطی نرم را برای لمس فراهم می‌کند. می‌توانید اشیاء مختلف که مورد علاقه کودکان هستند را در درون جعبه قرار دهید.

• خمیر جادویی

آرد ذرت / آب / و رنگ غذایی

مواد را با هم ترکیب کنید تا خمیر یک‌دستی ایجاد شود و سپس با رنگ‌های مختلف غذا از آن‌ها خمیرهایی در رنگ‌های مختلف بسازید.

کیسه‌های فشاری

۳ فنجان آب / ۴ قاشق چای‌خوری آرد ذرت / رنگ غذایی / کیسه‌های نگهدارنده مواد غذایی (کمی کلفت‌تر از کیسه فریزر)

مواد را در کیسه ریخته و هر یک از کیسه‌ها را با مقداری از رنگ غذایی اضافه شده به محتویات کیسه از سایر کیسه‌ها متمایز کنید. فشار دادن این کیسه‌ها که به آسانی پاره نمی‌شوند برای چلانیدن، اغلب این بچه‌ها را خوشحال می‌کند.

حباب‌های محکم که به راحتی نمی‌ترکند

نصف فنجان آب / ربع فنجان مایع دستشویی / یک قاشق چای‌خوری گلیسیرین. این محلول باعث ایجاد حباب‌های صابونی می‌شود که به مراتب از حباب‌های معمولی محکم‌تر هستند.

بگرد و پیدا کن

می‌توانید از موادی مانند برنج خشک، نمک و یا ماسه‌ی شسته شده و تمیز استفاده کنید. مواد و اسباب‌بازی‌های کوچک مورد علاقه‌ی فرد را در درون آن‌ها پنهان کنید و از او بخواهید که آن‌ها را برایتان پیدا کند. از فرزندتان بخواهید این کار را با استفاده از یک دست، دو دست و با چشمان باز و بسته انجام دهد.

قدم زدن روی نوار

با استفاده از چسب‌های نواری رنگی خطوطی روی زمین درست کنید و از کودکان بخواهید که بر روی این خطوط راه برود.

جعبه‌ی حسی انفرادی

با استفاده از اقلام مختلف که هر کدام برای تقویت حسی خاص مفید هستند و یک جعبه که تمامی این اقلام را در درون آن جای داده‌اید، محیطی ایجاد کنید که فرزندتان با استفاده از کشف آن‌ها توانمندی‌های حسی خود را تقویت کند. می‌توان با استفاده از بازی‌های مختلف مثل لمس کن و «حدس بزن که چیست»، حواس فرزندتان را تقویت کنید. در این بازی با استفاده از سوراخی که در بدنه‌ی جعبه وجود دارد و کودک دست خود را می‌تواند از آن طریق در درون جعبه قرار دهد، می‌توان از وی درخواست کرد که شیء خاصی را بیابد و بیرون بیاورد.

جستجوگر حواس فرزند خود باشید.

خلاق باشید و به راه‌های دیگری برای تقویت حواس فرزندتان فکر کنید.

توضیحی دیگر	از آن کناره‌گیری می‌کند	دوست دارد	
			بوییدن
			مزه
			لمس
			شنیدن
			حرکات بدن
			تعادل



سازمان بهزیستی کشور

معاونت امور توانبخشی
دفتر امور توانبخشی روزانه و توانپزشکی

۱۳۹۵

www.behzisti.ir