

السلامة القمري

کم‌توانی ذهنی

کتابچه راهنما برای کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه

نویسنده:

Jayanthi Narayan

ترجمه:

فرانک تفرشی

نوشین مرادی

عنوان و نام پدید آور: کم توانی ذهنی: کتابچه راهنما برای کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه/ سازمان جهانی بهداشت دفتر ناحیه آسیای جنوب شرقی، دیارتمان توسعه پایدار و محیط سالم بخش سلامت و رفتار: ترجمه فرانک تفرشی، نوشین مرادی. مشخصات نشر: تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۷۸.

مشخصات ظاهری: ۱۱۳ ص. : مصور.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۶۹-۸۵-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Intellectual disability a manual for CBR workers

موضوع: کودکان عقب مانده

موضوع: کودکان عقب مانده - آموزش و پرورش

موضوع: کودکان عقب مانده - راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: بهوزان -- آموزش

شناسه افزوده: تفرشی، فرانک، ۱۳۴۵، مترجم

شناسه افزوده: مرادی، نوشین، مترجم

شناسه افزوده: سازمان بهداشت جهانی، دفتر منطقه ی آسیای جنوب شرقی

شناسه افزوده: World Health Organization, Regional Office for South - East Asia

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی

رده بندی کنگره: ۸ ۱۳۸۷ ک/ HV ۸۹۱

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۰۰۳۱۱

کم توانی ذهنی

کتابچه راهنما برای کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه

مترجمان: فرانک تفرشی - نوشین مرادی

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

چاپ اول: ۱۳۸۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۶۹-۸۵-۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

طراح جلد: میثم خزایی

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
۷	مقدمه
۹	پیشگفتار
۱۱	درباره این کتابچه
۱۳	کم توانی ذهنی
۱۴	چه کسانی کم توان ذهنی محسوب می شوند
۲۴	چگونه کم توانی ذهنی را شناسایی کنیم
۲۶	چه کمک های قبل از آموزش باید ارایه گردد
۲۸	فعالیت های برای نوزادان (مداخله زود هنگام)
۳۶	فعالیت هایی برای کودکان بزرگتر
۵۵	آموزش های کاربردی
۶۹	فعالیت های خانگی
۷۸	مهارت های شغلی
۸۷	مهارت های اجتماعی
۸۹	فعالیت های اوقات فراغت
۹۲	تطابق های بومی
۹۵	پیوند ها
۱۰۰	بسیج منابع
۱۱۰	نکاتی برای مربیان

مقدمه

مروری بر تاریخ کم توانی ذهنی نشان می دهد که در هر دوره ای از تاریخ و در هر فرهنگ و تمدنی و در همه طبقات اجتماعی افرادی وجود داشته اند که از نظر عملکرد هوشی پایین تر از حد طبیعی بوده اند و این امر سازگاری آنها را با محیط زندگی شان مشکل ساخته است. بر مبنای تعاریف علمی کم توانی ذهنی اختلالی است که با عملکرد هوشی زیر حد طبیعی و اختلال در مهارت های انطباقی مشخص می گردد و سن شروع آن زیر هجده سال است. شیوع این اختلال در حدود ۱ درصد جمعیت می باشد.

تولد کودک معلول و کم توان ذهنی به مثابه چالشی برای اجتماع است، چرا که این افراد می توانند به سبب نقص و معلولیت شان بار اقتصادی سنگینی را بر خانواده و جامعه تحمیل کنند. با توجه به گستردگی ازدواج های فامیلی در کشور ما بویژه در مناطق روستایی و عشایری به دلیل بافت فرهنگی و روابط غنی قومی حاکم بر این مناطق، بنظر می رسد این مسئله یکی از عوامل قابل ملاحظه در شیوع کم توانی های ذهنی باشد. از جمله عوامل دیگری که در رشد هوشی کودکان مؤثر است، شرایط محیط زندگی آنهاست. کودکان محروم در مناطق روستایی و فقیر نشین که در فقر محیطی بسر می برند غالباً به خاطر وضع بد اقتصادی از امکانات اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی و تربیتی و آموزشی مناسب برای محروم بوده و این امر گاهی منجر به تشدید کم توانی ذهنی در کودکان این مناطق می شود.

تجربه چندین ساله ارائه خدمات توانبخشی به افراد کم توان ذهنی در جهان و بویژه کشورمان، ما را به این نکته رهنمون می سازد که جهت دستیابی به اهداف توانبخشی نباید نگاهی یک بعدی داشت، بلکه باید به بعد دیگر یعنی توانمند سازی افراد خانواده و جامعه نیز توجه کرد. در این رابطه توانبخشی مبتنی بر جامعه یکی از این رویکردها است.

توانبخشی مبتنی بر جامعه به عنوان راهبردی در درون برنامه توسعه جامعه در جهت توانبخشی، برابر سازی فرصتها و الحاق اجتماعی معلولین، از طریق تلاشهای مشترک آنان، خانواده هایشان، و سایر بخش های جامعه می تواند در کمک به افراد کم توان ذهنی گام های موثری بردارد.

ترجمه این کتاب که در راستای آگاه سازی جامعه و مشارکت خانواده ها و سایر اعضای جامعه در آموزش و توانبخشی افراد کم توان ذهنی است بی شک راه موثری در رسیدن به اهداف CBR محسوب شده و امید است با تلاش های بیشتر در زمینه گسترش خدمات توانبخشی مبتنی بر جامعه بتوانیم خدمات بیشتری را به مردم عزیز کشورمان ارائه نماییم

کاظم نظم ده

معاون توانبخشی سازمان بهزیستی کشور

پیشگفتار

اگر در خانواده ای فرزند ناتوانی متولد شود، واکنش اولیه بیشتر خانواده ها " یاس و نومیدی " است. بعضی اوقات تلاش های زیادی انجام می شود تا بفهمند چرا و چگونه این مصیبت اتفاق افتاده است. در بین جمعیت فقیر کشورهای ناحیه آسیای جنوب شرقی ، داشتن فرزند کم توان ذهنی یک مصیبت مضاعف است. کودک کم توان ذهنی نه تنها سهمی در ایجاد درآمد برای خانواده نخواهد داشت، بلکه به دلیل نیاز های مراقبتی زیاد بخشی از درآمد خانواده باید صرف وی شود. بنابراین، یک کودک کم توان ذهنی نه تنها بر خانواده بلکه بر کل جامعه تاثیر می گذارد.

توانبخشی و پیوستن به جامعه در افراد کم توان ذهنی (به ویژه آنهایی که در سال های اول رشد هستند) به طور موثری در خانه و یا محیط مدرسه انجام می شود. این امر نه تنها هزینه های توانبخشی را کاهش می دهد، بلکه باعث ارایه خدمات در یک محیط آشنا می شود. اکنون دیگر مانند گذشته سپردن این کودکان به مراکز بزرگ نگهداری مورد تایید نیست.

اگرچه، واقعیت این است که وقتی کودکی مبتلا به کم توانی ذهنی در خانه نگهداری می شود، به این معنی نیست که خانواده قادر به مقابله با همه ی استرس های ناشی از وجود کودکی با نیاز های خاص در خانه، بدون دریافت هیچ گونه آموزش و کمکی خواهند بود. اغلب اوقات، خانواده ها در زمینه های مختلف رشد کودک، سلامتی و حمایت های اجتماعی نیاز به کمک دارند.

این کتابچه راهنما در زمینه توانبخشی مبتنی بر جامعه توسط یکی از کارشناسان ناحیه تهیه شده و اطلاعات با ارزشی را در زمینه آموزش کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه، که می توانند آموزش هایی را به اعضای خانواده در مورد چگونگی مراقبت از فرد کم توان ذهنی ارایه نمایند، فراهم می آورد. مهم تر این که، این کتابچه روش ها و ابزاری را که به وسیله آن خانواده و سایرین می توانند مراقبت های بهتری را از این کودکان خاص به عمل آورند، شرح می دهد.

دکتر ویجی چاندرا

مشاور دفتر ناحیه آسیای جنوب شرقی

در سلامت روان و سوء مصرف مواد

درباره این کتابچه

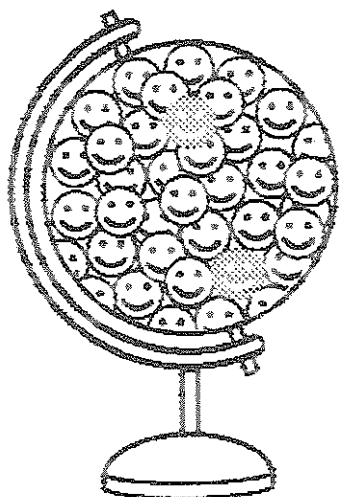
این کتابچه برای آموزش کارکنان CBR برای کار با کودکان کم توان ذهنی (عقب ماندگان ذهنی) در جامعه محلی تهیه شده است. به درستی مشخص شده است که تاکید اصلی در آموزش افراد کم توان ذهنی بر کاهش وابستگی به مراقبین و داشتن یک زندگی مستقل تا حد ممکن می باشد. بنا بر این تمرکز بر ایجاد آگاهی در مورد قابلیت های افراد کم توان ذهنی و آموزش آنها به یک شیوه سیستماتیک می باشد. این امر هم چنین به کاهش استرس مراقبین کمک می کند. این کتابچه راهنما آموزش کارکنان سطح میانی را هدف قرار می دهد، که در حقیقت کارکنان سطح محلی، والدین، اعضای خانواده و مراقبین را در زمینه کار با فرد کم توان ذهنی آموزش می دهند.

اطلاعات به زبان ساده و با تصاویر ارائه شده اند. از بیان کلمات تخصصی اجتناب شده تا کارکنان میدانی بتوانند از آن استفاده کنند. بنابراین، این نکته در نظر گرفته شده که محتوای آموزشی مصور باشد و خسته کننده نباشد.

پیش نویس این کتابچه راهنما در سطح میدانی در ایالت اندرا پرادش هندوستان جایی که دولت محلی اندرا پرادش سیستم مناسبی را تحت عنوان پروژه کرانتی پادهاام هندوستان جهت توانمند سازی اعضای جامعه ایجاد کرده است، آزمایش شد. در حوزه کم توانی، این پروژه توسط مدیران پروژه های کشوری هدایت می شد، هماهنگ کنندگان جامعه محلی در تمام مناطق وظیفه کارکنان سطح میانی را انجام می دادند و آنها به کارکنان سطح محلی (کارکنان توسعه جامعه محلی) و والدین آموزش می دادند. این کتابچه با اجرای ۳ روز برنامه آموزشی برای هماهنگ کنندگان جامعه محلی و به دنبال آن با برگزاری کارگاه آموزشی پس از ۳ ماه برای بررسی اثر بخشی آموزش ها مورد آزمایش قرار گرفت. نتایج نشان داد که هماهنگ کنندگان جامعه محلی توانسته اند به کارکنان مربوطه در روستا برای استفاده از این کتابچه آموزش بدهند و آن را به زبان محلی ترجمه کنند. پیشنهادات هماهنگ کنندگان جامعه محلی در این کتابچه راهنما منظور گردید. امید است این کتابچه راهنما مفید واقع شود.

دکتر جایانتی نارایان

کم‌توانی ذهنی

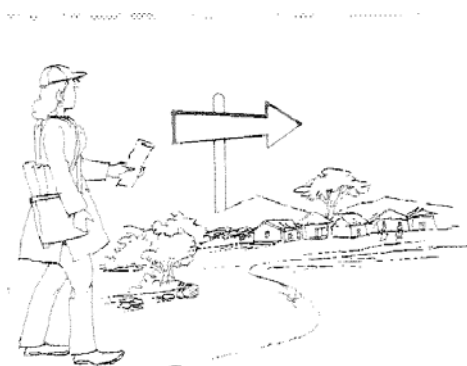


کم‌توانی ذهنی عارضه‌ای است که در حدود ۲٪ افراد وجود دارد. در بسیاری از نقاط دنیا این عارضه تحت عنوان عقب ماندگی ذهنی شناخته می‌شود.

یک کودک مبتلا به کم‌توانی ذهنی می‌تواند در هر خانواده‌ای متولد شود، ثروتمند، فقیر، شهری، روستایی و با هر جنسیتی. بنابراین دانستن برخی اطلاعات در مورد

آن بسیار ضروری است. مثلاً چگونه آنها را شناسایی کنیم؟ چگونه به آنها کمک کنیم تا به سمت یک زندگی مستقل هدایت شوند؟ چگونه به خانواده‌ها در جهت استفاده هر چه بهتر از توانایی‌های شان کمک نماییم؟

در مناطق شهری به ویژه شهرهای بزرگ در مقایسه با مناطق روستایی، آگاهی عموم مردم نسبت به کم‌توانی ذهنی، به دلیل میزان سواد بالاتر بیشتر می‌باشد. به عنوان یکی از کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه (CBR) این وظیفه شماست که حمایت‌های



لازم را از این افراد و خانواده‌های شان به عمل آورده و در جهت رسیدن به آنچه که تا کنون به آن دست نیافته‌اند به آنها کمک کنید.



چه کسانی کم‌توان ذهنی محسوب می‌شوند؟



بیایید به داستان‌های زیر توجه کنیم.

رضا ۱۰ ساله است. مادرش در شستن دندان‌ها و پوشیدن و درآوردن لباس‌ها به او کمک می‌کند. او فقط در حد چند کلمه مثل "ماما، بده، نه" می‌تواند صحبت کند.

به داستان مریم گوش کنید. او یک دختر ۲۰ ساله است. برخی از کارهای خود مثل حمام کردن

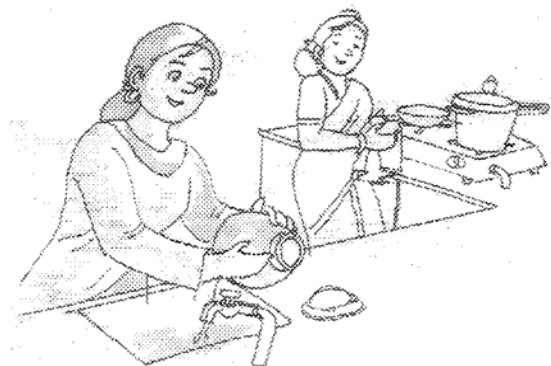
و لباس پوشیدن را انجام می‌دهد اما

نمی‌تواند مستقلاً موهای خود را ببافد، گره

موهایش را محکم کند یا بند لباسهایش را

ببندد. او به مادرش در شستن ظرف‌ها و

گردگیری کمک می‌کند اما نه به صورت



کامل و بی‌نقص. هر کاری را باید به او یادآوری کرد. اگر از خانه دور شود دیگر نمی‌داند چگونه باید

به خانه برگردد. نمی‌تواند به راحتی صحبت کند یا به صحبت کردنش ادامه دهد.

سینا ۹ ساله است، او می تواند در صحبت کردن جمله بکار ببرد، دستورات لازم برای انجام

وظایفش باید مرتباً به او گوشزد شود، در رفع

نیازهای اولیه خود مثل غذا خوردن، توالت رفتن،

مسواک زدن، حمام کردن و لباس پوشیدن مستقل

است. او به مدرسه می رود و کلاس اول است. ۳

سال است که در این کلاس مانده و نوشتن، برخی



کلمات و اعداد را بدون درک آن فراگرفته است. اگر به او پول داده شود می تواند یکی دو چیز از

فروشگاه بخرد اما نمی تواند حساب و کتاب کند و بقیه پول را پس بگیرد.

علی ۲۰ ساله است. از کودکی در

خانه نگهداری شده، برای انجام

امور روزمره مثل لباس پوشیدن

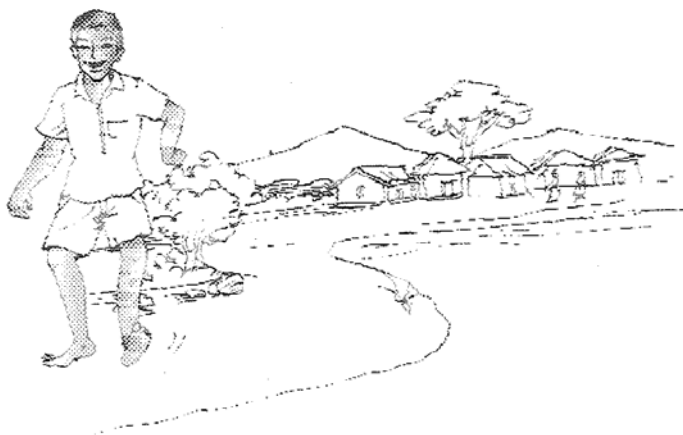
استحمام و ... نیاز به کمک دارد. او

اغلب در محیط روستا سرگردان

است و بیشتر اوقات خودبه خانه

باز می گردد، اما بعضی مواقع نیز

گم شده و توسط اهالی روستا به



خانه آورده می شود. بجز در حد چند کلمه محدود نمی تواند صحبت کند، وقتی که مردم سعی

می کنند با او صحبت کنند تنها لبخند می زند. اگر به او پول بدهند آن را گم می کند. گاهی غش

می کند. دست و پای راستش کمی سفت است و حین قدم زدن در روستا پایش را روی زمین

می کشد و راه می رود.

آیا آنها با ما تفاوت دارند؟

بلی

۱- اغلب آنها در انجام فعالیت ها در سن مورد انتظار با مشکل مواجه هستند.

۲- میزان وابستگی آنان در مقایسه با سایر افراد بیشتر است.

۳- تفاوت دیگری که شما می توانید در آنها ببینید این است که همه آنها این ویژگی ها را از دوران

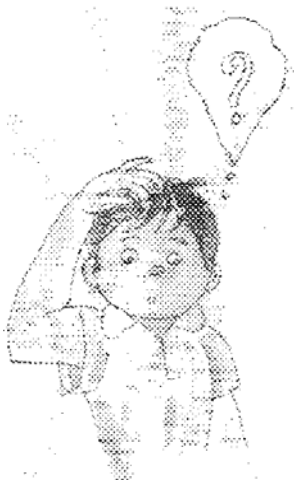
کودکی به همراه دارند.

برای آن که به کسی کم توان ذهنی بگوییم او باید حتماً این ویژگی ها را داشته باشد: هوش

پایین تر از حد متوسط، دشواری در انجام کارهای متناسب با سنش که قاعدتاً باید بتواند انجام

دهد و داشتن این علائم از دوران کودکی (زیر ۱۸ سال).

مشکلات عملکردی



به دلیل محدودیت های ذهنی، افرادی که دچار کم توانی ذهنی

هستند با تعدادی از مشکلات عملکردی مواجه می شوند. می دانید، که

مغز مسئولیت فرماندهی بدن را بر عهده دارد تا به طور مناسب عمل

کند. بنابراین حتی اگر چشم ها، گوش ها، اندام ها یا سایر ارگان های

سالم باشند ولی مغز قادر به دستور دادن به آن ارگانها برای انجام

فعالیت ها نباشد، بدن به طور ناقص و ناکارآمد مورد استفاده

قرار می گیرد.

قوه ذهنی مسئول اعمالی مثل تفکر، استدلال، حافظه، حل مسئله و تصمیم‌گیری است که برای یک زندگی موفق و ثمربخش بسیار مهم و حیاتی می باشد. این اعمال نیز در فردی که دچار کم توانی ذهنی است محدود می شوند.

برخی از مشکلات خاص عملکردی شامل موارد زیر می شوند:

میزان کارکرد مستقل و مؤثر یک فرد کم توان ذهنی عمدتاً وابسته به میزان آسیب مغزی و شدت ناتوانی ذهنی وی می باشد.

مشکلات خاص عملکردی



عدم توانایی در برقراری ارتباط مناسب

دشواری در توجه کردن



دشواری در حل مسئله





دشواری در استفاده از تفکر انتزاعی



دشواری در درک علت و معلولی



حافظه ضعیف

رفتارهای ناگهانی و غیر قابل پیش بینی



حرکات بی تناسب و ناشیانه



عدم توانایی در تعمیم دادن



پیروی از دستورات شفاهی



بسته به شدت کم توانی ذهنی، اشخاص کم توان ذهنی مشکلات عملکردی مختلفی را از خود نشان می دهند. همه افراد کم توان ذهنی تمام ویژگی های ذکر شده را ندارند. برخی از آنها ممکن است خیلی از این ویژگی ها را داشته باشند، اغلب آنها بعضی از این ویژگی ها را باشند. ت های مختلفی نشان می دهند. برای ما مهم است که این ویژگی ها را بشناسیم تا بتوانیم یک برنامه آموزشی مناسب تدارک ببینیم.

شدت

در عرصه بین‌المللی به طور گسترده‌ای اصطلاح عقب ماندگی ذهنی را برای کم توانی ذهنی و به لحاظ شدت اصطلاح خفیف، متوسط، شدید و عمیق را بکار می‌برند. شدت به وسیله شیوه‌های خاص سنجش ذهنی و روانشناختی تعیین می‌گردد.

به عنوان یکی از کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه، این وظیفه شماست که همه افراد کم توان ذهنی را بدون توجه به سن و سطح شدت ناتوانی آموزش دهید.

توجه: علی‌رغم هر نوع طبقه‌بندی، یا هر نوع برجستگی فراموش نکنید که او انسانی است مثل ما که نیازها و حقوق مشابهی مانند ما دارد. به آنها فرصت دهید که نیازهایشان را آشکار کنند، محیط را کشف نمایند و یاد بگیرند که مستقل زندگی کنند.

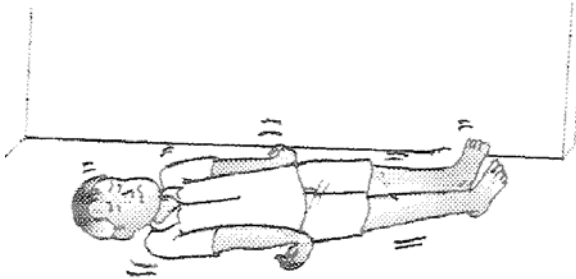
مشکلات عملکردی در افراد کم توان ذهنی از وابستگی کامل در زمینه غذا خوردن و توالی رفتن (سطح عمیق) تا داشتن شغلی که در همه جا امکان پذیر و متداول است - مثل شستشوی لباس ها، نظافت و گردگیری، کارهای دفتری، کشاورزی، چرای دام ها، پرورش ماهی، نگهداری ماکیان و غیره (سطح خفیف) متفاوت است.

عوارض همراه

خیلی از افراد کم توان ذهنی مثل هر یک از ما به نظر می‌رسند. اما خیلی از آنها دچار عوارض خاصی هستند که نیازه توجه و برنامه‌ریزی جهت آموزش دارد. برخی از این مشکلات شامل صرع، زیاده‌فعالی، فلج مغزی، اختلالات حسی، و در خود فرورفتگی است. همان طور که قبلاً اشاره شد، در بسیاری از آنان رشد زبان و ارتباط ضعیف است. در حقیقت، اولین علامت نگران کننده‌ای که والدین متوجه آن می‌شوند فقدان گفتار کودک است.

صرع

تعداد زیادی از افراد کم توان ذهنی دچار حملات صرعی هستند. دامنه این حملات ممکن است به شکل خفیف در حد بی هوشی کوتاه زودگذر تا حملات کامل افتادن همراه با سفتی عضلات، جمع کردن



دست و پا، کف کردن دهان و در بعضی مواقع ادرار کردن باشد. زمانی که فرد دچار حمله می شود سعی نکنید او را ننگه دارید. لباسهایش را شل کنید، او را به پهلو بچرخانید، و یک دستمال کوچک تا شده در دهانش قرار دهید تا مانع از گاز گرفتن زبان شود. مراقبت های پزشکی را شروع کنید.

دارو درمانی را مطابق توصیه پزشک ادامه دهید. قطع حتی یک وعده دارو می تواند اثرات نامطلوبی روی فرد بر جای بگذارد. شیوه های خرافی خاصی در بعضی از نقاط دنیا بکار برده می شود مثل داغ کردن پیشانی یا زنجیر کردن دستها برای متوقف کردن حملات، که کمکی به کاهش یا کنترل حملات نمی کند. در این خصوص مردم را آموزش دهید.

زیاده فعالی

خیلی از کودکان کم توان ذهنی یکجا نمی ایستند و مدام در حال فعالیت هستند. آنها دایم تحرک دارند، وظایف شان را ناتمام رها می کنند، بدون آن که فکر کنند کارهای خطرناک انجام می دهند، از ارتفاع می پرند، با کبریت بازی می کنند، اشیا را می کشند یا هل می دهند، میخ را داخل پریز برق می کنند. با تنظیم فعالیت های منظم و سازمان یافته و بعضی مواقع می توان با دارودرمانی میزان این مشکلات را کاهش داد.

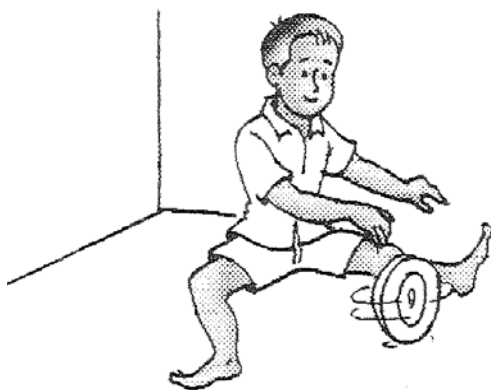




این عارضه زمانی بروز می کند که هم زمان با کم توانی ذهنی ، اندام ها یا سایر اعمال حرکتی کودک آسیب دیده باشد. فلج مغزی یک عارضه غیر پیشرونده ناشی از ضایعه مغزی است. اگر چه همه کودکان فلج مغزی کم توان ذهنی نیستند، اما تعداد قابل توجهی از آنها دچار کم توانی ذهنی می باشند. خدمات خاصی برای افراد فلج مغزی وجود دارد. این افراد هماهنگی ضعیفی در اندام ها دارند که بسته به شدت ضایعه، در یک یا چند اندام و هم چنین در گفتار دیده می شود.

در خود فرورفتگی یا اتیسم

در خود فرو رفتگی ضایعه ایست که شخص رفتارهای غیر طبیعی اجتماعی و ارتباطی دارد. او در ارتباط و تطابق با دنیای خارج دچار مشکل است. حدود ۷۰٪ افراد مبتلا به اتیسم دارای کم توانی ذهنی هستند.



نقایص حسی

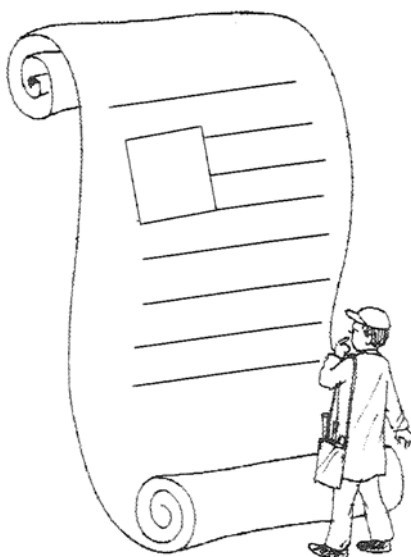
برخی کودکان کم توان ذهنی ناتوانی‌های مضاعفی مانند دشواری در دیدن یا شنیدن دارند. اگر چه تعداد کمی از این افراد دارای چنین نقایص حسی می‌باشند اما ضروری است که آنها جهت استفاده از حس باقیمانده‌شان در جهت یک زندگی مستقل آموزش ببینند.

سایر عوارض

برخی از افراد کم توان ذهنی قیافه‌های خاصی دارند که، ناشی از علل متابولیکی و عضوی می‌باشد. بعضی از آنها به دلیل تجمع آب در سر، سر بزرگی (هیدروسفالی) دارند، برخی سرشان کوچکتر (میکروسفالی) از حد عادی است و برخی دیگر که مبتلا به سندرم داون می‌باشند. به لحاظ فیزیکی چهره‌های خاصی دارند که ناشی از ناهنجاری‌های کروموزومی می‌باشد. هم چنین بیماری‌های نادر دیگری نیز هستند که قیافه‌های ظاهری خاصی را ایجاد می‌نمایند.



چگونه کم توانی ذهنی را شناسایی کنیم؟



افرادی که دچار کم توانی ذهنی هستند همیشه دچار ناهنجاری هایی فیزیکی نمی باشند. خیلی از آنها درست مثل ما به نظر می رسند و این امر گاهی باعث سردرگمی و تصور غلط می شود. در زمانهای قدیم، آنها را روح شیطان می نامیدند و از آنها ترس داشتند. مردم یا آنها را می کُشتند و یا طرد می کردند. در برخی نقاط به دلیل رفتارهای خنده دارشان از آنها به عنوان تفریح و

سرگرمی استفاده می شد. در بعضی نقاط به آنها فرزند خدا می گفتند و حتی امروزه خیلی ها در اشتباه هستند و آنها را دیوانه می نامند. آنها هم چنین لال و گنگ هم نامیده می شدند چرا که خیلی از آنها نمی توانند خوب صحبت کنند.

بر خلاف نابینایی، ناشنوایی یا ناتوانی حرکتی، کم توانی ذهنی کمتر قابل رویت می باشد. بنابراین جهت تشخیص، نیاز به دقت بیشتری دارد.

یک راه ساده این است که ببینیم آیا او مطابق گروه همسالان محل زندگی خود فعالیت ها را انجام

می دهد یا خیر. بدین منظور مراحل زیر را دنبال کنید:

۱- ببینید فردی که مشکوک به کم توانی ذهنی است چند سال دارد.

۲- ببینید اشخاص هم سن او که کم توان ذهنی نیستند و در آن محل زندگی می‌کنند چه کارهایی را می‌توانند انجام دهند.



۳- لیستی از مهارت‌ها تهیه کنید.

۴- حالا کاری که شخص مورد نظر شما قادر به انجام آن نیست را مشخص نمایید.

۵- این اطلاعات را تجزیه و تحلیل کنید. این تفاوت ممکن است در زمینه‌های مختلف باشد مثل عدم توانایی در انجام

تکالیف مدرسه، عدم توانایی در انجام فعالیت‌های مراقبت از خود مثل غذا خوردن و ...

۶- شما به راحتی متوجه این تفاوت فاحش خواهید شد که افراد کم توان ذهنی بسیار به دیگران وابسته هستند. اما در افرادی که دچار کم توانی ذهنی خفیف می‌باشند تفاوت‌ها کمتر است، به طوری که آن‌ها طبیعی به نظر می‌رسند اما دشواری‌هایی را در انجام فعالیت‌های فکری حل مسئله، تصمیم‌گیری، مدیریت مالی و ... از خود نشان می‌دهند.

۷- بدون نگرانی در خصوص شدت ناتوانی، به این موضوع فکر کنید که «چه دشواری‌هایی وجود دارد» و «چگونه می‌توان به او کمک کرد تا بتواند عملکرد مستقلی در محیط خود داشته باشد».

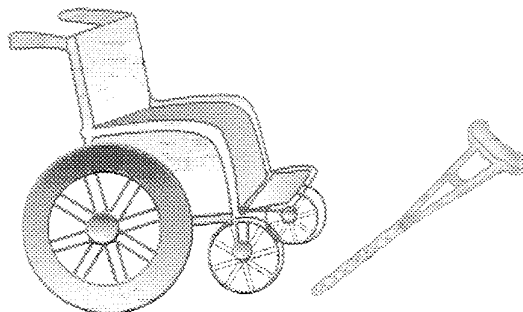
توجه: در برخی از کشورها، افراد مبتلا به ناتوانی از مزایا و امتیازات خاصی توسط دولت برخوردار می‌شوند. به همین منظور ممکن است تعیین شدت کم توانی ذهنی لازم باشد و واحدهای خاصی مثل بیمارستان‌های دولتی گواهی مربوط را صادر نموده و بر آن اساس خانواده را برای استفاده از تسهیلات موجود راهنمایی و ارجاع نمایند.

برای آموزش شما باید توانایی و نیازهای او را جستجو کنید و سپس برنامه‌ریزی نمایید.



چه کمک هایی قبل از آموزش باید ارایه گردد؟

اگر فرد به دلیل هر گونه مشکلی مثل صرع نیاز به مراقبت پزشکی دارد ابتدا باید برای دریافت خدمات پزشکی ارجاع گردد. برخی ممکن است به دلیل مشکلات حرکتی نیاز به وسایل کمکی از قبل ویلچر و بریس داشته



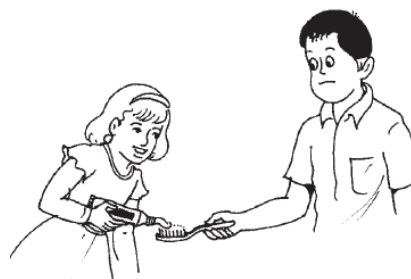
باشند. خواه نوع تجاری آن و یا نوع ساخته شده محلی آن در دسترس باشد باید به منظور پیشگیری از تغییر شکل مفاصل و افزایش و تسهیل تحرک مورد استفاده قرار گیرد.

به خاطر داشته باشید که فرد آسیب دیده خود "می داند" چه چیزی برای او بهتر



است. نظر او را در مورد ترتیب دادن وسایل جویا شوید.

اعضای خانواده را در همه مراحل آموزش درگیر کنید. حتی یک کودک می تواند بعضی فعالیت ها را آموزش دهد. برای مثال، یک برادر یا خواهر بزرگتر که همراه با



فرد کم توان ذهنی مسواک می زند می تواند به عنوان یک الگو برای او باشد که ببیند و تقلید کند. بنابراین، هر یک از اعضای خانواده را به عنوان یک مربی بالقوه در نظر بگیرید و از فرصت‌ها بهره ببرید.

توجه: برای فائق آمدن بر مشکلات عملکردی افراد کم توانی ذهنی می توان به آنان کمک کرد. در صفحات بعدی به برخی روش‌ها جهت کمک به آنها در فعالیت‌های روزانه اشاره شده است.

توجه داشته باشید که مطالب مطرح شده مصور هستند و خسته کننده نمی باشند اما جامع و فراگیر نیستند. از قدرت تخیل، خلاقیت و حس خود برای کمک به آنها در جهت بهبود عملکرد استفاده کنید.



فعالیت هایی برای نوزادان (مداخله زودهنگام)

از طریق مداخله زود هنگام می توان به کودک مشکوک به ناتوانی یا تأخیر رشدی کمک نمود، آسیب های بیشتر را شناسایی کرد و خدمات مناسب به کودک را بدون تأخیر ارائه نمود. از آن جایی که نوزادان نیازمند به مداخله بسیار کوچک و وابسته به والدین هستند بسیار مهم است که سیستم ارائه خدمات انعطاف پذیر باشد.

به خاطر داشته باشید، مادر چنین کودکی صرفاً مادر این کودک نیست بلکه



نقش های مختلفی مثل یک همسر، یک دختر، مادر سایر کودکان و غیره را به عهده دارد که باید به آنها هم توجه کند. این مسئله باید به طور جدی مورد توجه قرار گیرد و چاره ای برای آن اندیشیده شود. یک راه حل می تواند پذیرفتن نقش های متعدد او و فراهم نمودن نیروی کمکی برای وی می باشد.

همه خانواده باید نسبت به کودکی که نیازهای خاص دارد احساس مسئولیت کنند. بنابراین باید روی آموزش اعضای خانواده متمرکز شوید. بدین منظور مدل مناسب، آموزش مبتنی بر خانواده می باشد.





برخی اوقات کودکان با توانایی‌های مضاعفی از قبیل صرع، و یا سایر نقایص و تغییر شکل‌های مادرزادی مواجه هستند که نیاز به خدمات پزشکی دارد. در این موارد به دلیل استقرار افراد متخصص در مراکز پیشرفته مداخلات مبتنی بر مراکز ضروری می‌باشد.

در اینجا به بعضی از توصیه‌های آموزشی اشاره می‌شود:

مشکل مشاهده شده: نمی‌تواند گردن بگیرد. ☹️

راه حل! 😊



کودک را به حالت دمرو روی پاهای خود دراز کنید. یک اسباب‌بازی جالب توجه جلوی او بگذارید و با او حرف بزنید تا برای نگاه کردن به آن اسباب‌بازی سر خود را حرکت دهد. کم‌کم گردن او را کمی به عقب صاف کنید و پای خود را کمی بالا بیاورید به طوری که بتواند گردن خود را نگه داشته و متعادل کند.



کودک را به صورت عمودی مقابل شانه‌های خود قرار دهید یک دست را در پشت گردن و دست دیگر را در پشت کودک بگذارید. به طوری که صورت کودک در پشت شما و چانه او روی شانه شما قرار گیرد. بگذارید فرد دیگری یک جغجغه را جلوی صورت او بگیرد. به تدریج که توجه کودک به اسباب‌بازی جلب شد آن را حرکت دهید تا با حرکت دادن گردن آن را با چشم دنبال کند.



کودک را به حالت دمر و در یک پارچه تاب مانند بگذارید در حالتی که گردن او صاف و خارج از تاب قرار گیرد. در این حالت نشان دادن یک اسباب‌بازی در حال حرکت به او کمک خواهد کرد تا گردن خود را بالا آورده و سعی کند اسباب‌بازی را بگیرد.

مشکل مشاهده شده: به تنهایی نمی‌تواند بنشیند.

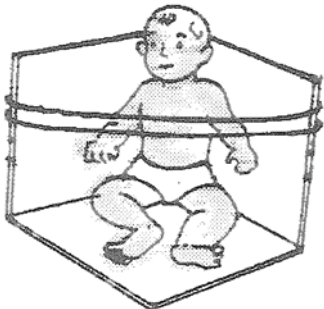


راه حل!



برای شروع ابتدا او را روی زانوهای خود و در مراحل بعد در گوشه اطاق بگذارید.

توجه: از وسایل موجود در خانه برای تحریک کودک استفاده کنید. به والدین آموزش دهید که به طور مداوم با کودک خود در تعامل باشند تا مهارت های اجتماعی به تدریج در کودک رشد کند.

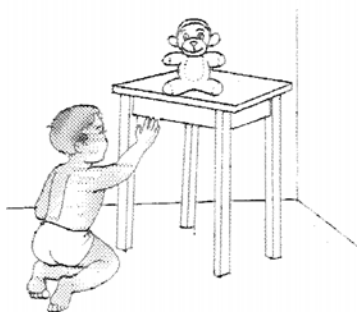


یک جعبه مقوایی تلویزیون یا یک وسیله خانگی مشابه می تواند برای آموزش نشستن مورد استفاده قرار بگیرد. آن را طوری برش بدهید که یک صندلی گوشه دار ساخته شود و آن را با طنابی که به دور آن پیچانده می شود تقویت و محکم کنید تا نشکند.

هم چنین می توان با برش عمودی یک سطل پلاستیکی و تقویت آن با طناب یک صندلی گوشه دار درست کرد. در استفاده از امکانات موجود خلاقیت داشته باشید.



مشکل مشاهده شده: نمی تواند راه برود ☹️

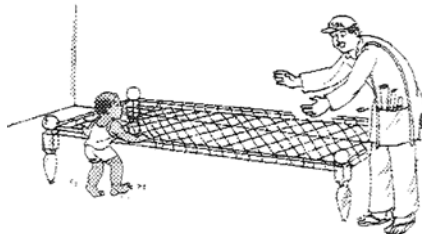


راه حل! 😊

برای ایستادن از وضعیت نشسته، در حالی که کودک در وضعیت نشسته است اسباب بازی دلخواه او را روی یک میز بلند دور از دسترس او اما در معرض دیدش قرار دهید و او را تشویق کنید تا آن را بگیرد. به او کمک

کنید تا خودش را برای ایستادن بالا بکشد. به تدریج اسباب‌بازی را حرکت دهید تا او بایستد. در صورتی که او ایستاد، بگذارید اسباب‌بازی را بردارد.

در حالی که کودک انتهای میله تخت یا نیمکت را گرفته است از او بخواهید که فاصله را طی کند و به سمت شما بیاید.



اگر کودک در ناحیه مفاصل دچار تغییر شکل می‌باشد از یک متخصص برای فعالیت‌های درمانی کمک بگیرید.

مشکل مشاهده شده: نمی‌تواند اشیا را بردارد و در دست بگیرد. ☹️

ابتدا کودکان یاد می‌گیرند که اشیا را با تمام دست خود بگیرند و به تدریج برداشتن اشیا با انگشتان را فرا می‌گیرند. بنابراین، اشیا اولیه‌ای را که کودک برمی‌دارد باید کمی بزرگ باشد. به لحاظ ایمنی هم اگر آن را در دهان بگذارد نمی‌تواند آن را بی‌لعد.

راه حل! 😊



بگذارید کودک تلاش کند ابتدا اشیا بزرگ را با دو دست بگیرد، سپس با یک دست و در نهایت از یک دست به دست دیگر منتقل نماید.



به صورت کلامی گرفتن و رها کردن را به او آموزش دهید، در حالی که دستهایش را به سوی شما دراز کرده است به او بگویید بگیر (برای گرفتن) و بده به من (برای رها کردن). این کار را با اشیاء مختلف انجام دهید.



یک اسفنج داخل تشت آب برای کودکان بزرگتر می تواند تمرین جالبی برای فعالیت گرفتن و رها کردن باشد.

فعالیت های زبانی - اجتماعی

از زمانی که کودک متولد می شود نیازهای خود را از قبیل گرسنگی، درد، خیس بودن از طریق حالت هایی مثل گریه کردن نشان می دهد. مادر متوجه موضوع شده و به او کمک می کند. هم چنان که کودک بزرگتر می شود مادر متوجه تفاوت در گریه های کودک بر اساس نیازهایش می گردد. گرسنگی، درد، خیس بودن هر کدام گریه خاصی را به دنبال دارد. تعامل اجتماعی با ابزار نیازهای شخصی شروع می شود.

در اینجا فعالیت هایی آمده که باعث تقویت مهارت های اجتماعی و زبانی می گردد. این ها فقط چند نمونه هستند و تمام موارد را در بر نمی گیرند. شما می توانید موارد دیگر را به آن اضافه کنید.

مشکل مشاهده شده: نمی تواند حرف بزند یا پاسخ دهد.



راه حل!



با کودک در حین فعالیت هایی مثل غذا خوردن، لباس پوشیدن، حمام کردن و سایر فعالیت های روزانه صحبت کنید.

وقتی که کودک قان وقون می کند یا از خود صدا در می آورد نسبت به او واکنش نشان دهید.



در هنگام حمام کردن با کودک صحبت کنید و مرتباً به او

بگویید "دستتو به من نشون بده"، "پاهاتو بالا بیار".

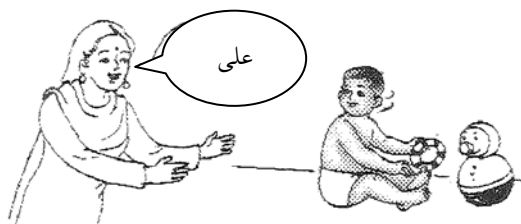
با او بازی کنید به این صورت که صورت تان را بپوشانید و به او بگویید مرا پیدا کن. به او اجازه دهید که پارچه را بکشد تا صورت شما معلوم شود. بخندید و رضایت خاطرتان را نشان دهید. با این کار به او کمک می کند تا خودآگاهی را بیاموزد. پارچه را روی صورت او بگذارید و بپرسید "علی کجاست"..... به او اجازه دهید که پارچه را از صورتش



کنار بزند و با یک لبخند او را تأیید کنید.



اسامی و روابط بین خانواده را به تدریج برای او بیان کنید. از او بپرسید "بابا کجاست"، "برو پیش پدر بزرگ" و عبارت‌های مشابه، تا او اعضای خانواده را بشناسد. او را تشویق به انجام "بازی های تقلیدی" در مورد پرندگان، وسایل نقلیه و..... کنید.



با کودک به طور عادی صحبت کنید. ضمن صحبت با او از حرکات استفاده نمایید. همیشه او را با اسم صدا بزنید و مطمئن شوید که او به وسیله یک

لبخند، یا چرخش به سمت صدا یا متوقف کردن فعالیتش واکنش نشان می دهد.

بازی یکی از بهترین مشوق‌ها برای تقویت زبان است. از انواع بازی ها استفاده کنید.

شروع مدرسه

برای چند روز اول، اجازه بدهید والدین، کودکان را به مدرسه برده و برای یک تا ۲ ساعت در آنجا بمانند و کودک را همراه خود برگردانند. به تدریج که کنترل دستشویی رفتن را پیدا کرد، او می تواند بدون آنکه والدین همراه او باشند برای مدت طولانی تری در مدرسه بماند. مدرسه را بازدید کنید، با کودک کار کنید، و به معلم آموزش دهید که به وی کمک کند.



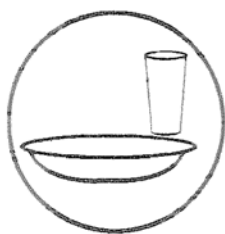
فعالیت هایی برای کودکان بزرگ تر

مهارت های شخصی

مهارت های شخصی شامل فعالیت های مراقبت از خود در طول روز از قبیل غذا خوردن به

تنهایی، توالی رفتن، استحمام کردن، مسواک زدن، لباس پوشیدن،

درآوردن و..... است.



غذا خوردن به تنهایی

مشکل مشاهده شده: در هنگام غذا خوردن نمی تواند غذا را بجود و ببلعد.



راه حل!



قسمت باریک یک سبزی مثل هویج را به سُس، مربا یا

هر چیزی که متناسب ذائقه و میل کودک باشد آغشته

نمایید. دهانش را باز کنید (اگر دهانش را باز نمی کند می

توانید با یک فشار ملایم به فک ها برای انجام این کار به

او کمک کنید).

هویج را دربین دندان های آسیاب در طرف راست بین ردیف بالا و پایین قرار دهید، وقتی که

سعی می کند دندان هایش را روی هم بیاورد طعم مورد علاقه اش را می چشد و بنابراین تلاش

می کند که دوباره این کار را انجام دهد.

آهسته هویج را به طرف چپ حرکت دهید. آنقدر این کار را تکرار کنید تا متوجه شود که گاز گرفتن مزه خوبی می دهد.

وقتی شروع به این کار کرد، به تدریج سبزیجات پخته را که جویدن شان راحت تر است، در دهان او بگذارید.

به مرور او مهارت جویدن تمام غذاها را پیدا می کند.

تنوع را به خاطر داشته باشید، تنوع چاشنی زندگی است!



بعضی از خانواده‌ها با قاشق و چنگال غذا می‌خورند در حالی که برخی از انگشتان استفاده می‌کنند.

غذا خوردن با انگشتان

یک قسمت از مواد خوراکی مثل تکه‌های پخته شده سیب زمینی، تکه‌های نان یا هر چیز دیگری که خوردنش دشوار نباشد را در بشقاب قرار دهید.



در پشت کودک بایستید و دست راست او را با دست راست خود نگه دارید و کمک کنید تا یک تکه را بردارد. به او فرصت دهید آن را به سمت دندان هایش ببرد و هم زمان کمی خم شود آنقدر که فاصله بین بشقاب و صورتش کم شود. این کار از ریختن غذا ممانعت می کند.



به تدریج دستهای تان را رها کنید و تنها هر وقت که لازم شد به او کمک کنید.

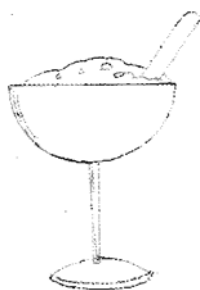


هم چنان که او در برداشتن خوراکی های غیر چسبناک مهارت پیدا کرد، به او نشان دهید تا برنج مخلوط را به صورت لقمه در بشقاب در بیاورد. این شیوه را آن طور که در بالا آمده تکرار کنید.

سرانجام مخلوط کردن را به او آموزش دهید. به این ترتیب که اول برنج را بکشید و سپس آب گوشت را روی آن بریزید.



غذا خوردن با قاشق



بعضی خوراکی ها مثل بستنی نیاز به قاشق دارند حتی برای آنهایی که با دست غذا می خورند.

آموزش را با یک فنجان گود شروع کنید، بعداً که او آموخت از بشقاب استفاده کنید.

در ابتدا شما فنجان را کمی بالاتر از میز یا زیر بشقاب نگه دارید به طوری که تکان نخورد.



به تدریج مقدار غذا را افزایش دهید.

نحوه استفاده از فنجان و لیوان دسته دار یا بدون دسته را به او آموزش دهید.

غذا خوردن با قاشق را تمرین کنید.

به خاطر داشته باشید که به او یاد بدهید وقتی می خواهد چیزی در دهانش بگذارد

خم شود.



وقتی که مهارت پیدا کرد، از بشقاب استفاده کنید.



ظرف هایی که کمی لبه دار و گود هستند مناسب ترند و از آن

غذا نمی ریزد.

وقتی که به دست گرفتن قاشق را به خوبی یاد گرفت، دیگر لازم نیست شما بشقاب را با دست تان بگیرید. بگذارید خودش کنترل کند.

به خاطر داشته باشید زمانی که موفق می شود با یک لیوان، انجام کار مورد علاقه اش و با حالت چهره به او پاداش بدهید.



مشکل مشاهده شده: وقتی که در حال نوشیدن با فنجان یا لیوان است محتویات آن

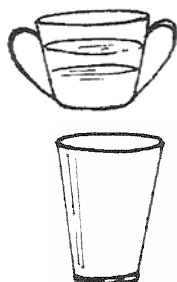
را می ریزد.



راه حل!



ترتیب زیر را دنبال کنید:



از فنجان‌های نشکن که دارای دو دسته می باشند استفاده کنید.



برای شروع از فنجان‌هایی استفاده کنید که با درپوش بسته می شوند.



در فنجان‌های باز فقط به اندازه یک جرعه بریزید. به تدریج میزان نوشیدنی را افزایش دهید.




طرز استفاده از فنجان / لیوان دسته‌دار یا بدون دسته را آموزش دهید.

توالت رفتن

مشکل مشاهده شده: نشان نمی دهد که نیاز به دستشویی رفتن دارد. در هر کجا خودش را خیس می کند و در همان حال باقی می ماند تا کسی متوجه شود.



راه حل! 



زمان تقریبی دفع ادرار کودک را تعیین کنید. شما متوجه خواهید شد به دنبال فعالیت های خاصی کودک تمایل به توالت رفتن پیدا می کند
برای مثال:

- ۱- پس از بیدار شدن در صبح.
- ۲- حول و حوش ساعت ۱۱/۳۰ صبح حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه پس از نوشیدن مایعات.
- ۳- حدود ساعت ۳/۳۰ تا ۴/۳۰ بعدازظهر حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه پس از نوشیدن شیر یا چای در بعدازظهر.
- ۴- قبل از رفتن به رختخواب در شب.

به خاطر داشته باشید، پیگیری ادرار کردن در هر ۱۵ دقیقه به طور روزانه برای تعیین



زمان آموزش لازم است.



در زمان انتخاب شده او را روی لگن بنشانید، وقتی ادرار کرد، به او کمک کنید با آب توالت را بشوید (یا سیفون توالت را بکشند). او را با یک لبخند، نوازش کردن و یا کلمات زیبا، تحسین کنید.

به خاطر داشته باشید: از همان کلماتی برای نشان دادن نیاز به دفع ادرار استفاده کنید که جهت آموزش دستشویی رفتن از آن استفاده می کنید. با گذشت روزها او به همان مکان خواهد رفت و شروع به انجام همان کارهایی خواهد کرد که آموزش دیده است.



در هنگام استراحت روزانه وقتی که خشک است پشتش را لمس کنید و بگویید خوب! حالا خشک هستی! این نه تنها احساس خوبی به او می دهد بلکه برای او تذکر و یادآوری خواهد بود تا در زمان لازم به توالت برود.

بزودی خواهید دید او به درستی برای نشان دادن نیاز به دستشویی رفتن از اشاره استفاده خواهد نمود و به مکان درست خواهد رفت.

مشکل مشاهده شده: نمی داند بعد از رفتن به توالت باید خودش را بشوید. ☹️

در خیلی از کشورهای آسیایی، از دست چپ برای شستن قسمت مربوطه بعد از توالت رفتن استفاده می شود و هم زمان دست راست باید با یک تنگ یا آفتابه آب بریزد. هماهنگی دو دست در حالی که هر کدام فعالیت متفاوتی را انجام می دهند برای افراد کم توان ذهنی تقریباً مشکل است. استفاده از دستمال توالت نسبتاً راحت تر می باشد.

راه حل!



در ابتدا دست چپ کودک را آموزش دهید. شما آب بریزید و بگذارید تا او خودش آن قسمت از بدن را تمیز کند. اگر نیاز است، دست چپ تان را زیر دست چپ او بگذارید و به حرکات دست او جهت بدهید.

به تدریج کمک دست چپ خود را کم کنید و بگذارید خودش این کار را انجام دهد. وقتی که او مهارت این کار را با دست چپ پیدا کرد، فعالیت آب ریختن با دست راست را به او نشان دهید.



اگر او بعد از تلاش مداوم باز هم مشکل داشت، یک شیلنگ به شیر متصل کنید تا از آن طریق آب بریزد. به او فرصت دهید که شیلنگ را با دست راست نگه دارد و با دست چپ خودش را بشوید.

اگر توالت فرنگی باشد، یک آب پاش در قسمت پشت نشیمن گاه توالت نصب کنید تا راحت تر عمل شستشو را انجام دهد.



مشکل مشاهده شده: احساس خجالت نمی کند. جلوی روی سایرین لخت ظاهر



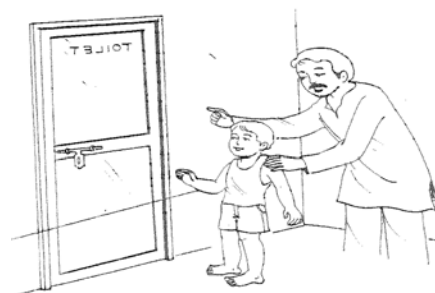
می شود. در توالت را نمی بندد.

مشکلی که بسیاری از خانواده‌ها با آن مواجه هستند این است که اشخاص جوانی که دچار کم‌توانی ذهنی هستند مثل بچه‌ها رفتار می‌کنند، و مسایل خصوصی را در کودکی یاد نمی‌گیرند. وقتی که او به لحاظ فیزیکی تا حد یک نوجوان رشد می‌کند مشکل به صورت جدی احساس می‌شود.

راه حل!



به او نشان دهید که هر کسی که از توالت استفاده می‌نماید در را می‌بندد، او را هم تشویق به انجام همین کار کنید.



اگر می‌ترسد، در ابتدا زمانی که در بسته است با او باشید و تنها زمانی به او اجازه دهید زپش را پایین بکشد که در بسته باشد.



بعداً پشت در توالت بایستید اما به او بگویید که آنجا هستید. به تدریج او را تشویق کنید به تنهایی به توالت برود و در حالی که در بسته است زپش را پایین بکشد - لباسش را در بیاورد - کارش را انجام دهد - خودش را بشوید - لباسش را بپوشد - زپش را بالا بکشد و در را باز کند.



شستن دندان ها

مشکل مشاهده شده: خمیر دندان را قورت می دهد - کف را تف نمی کند.



راه حل!



در حالی که شما را نگاه می کند آب به دهانتان بگیرید،
غرغره کنید و تف نمایید. بگذارید تماشا کند. این راهی برای
جلب توجه او به تقلید است. اگر امکان دارد تعدادی از کودکان
را در این فعالیت شرکت دهید.



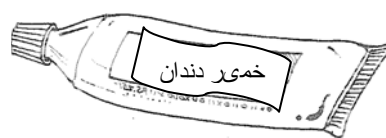
بگذارید کودک ببیند چگونه تف می کنند. به خاطر داشته
باشید، این فعالیت تنها در محل دستشویی انجام شود. اگر جای دیگری انجام پذیرد، ممکن است
منجر به اختلال رفتاری به صورت تف کردن در هر کجا
گردد که نیازمند تلاش زیاد برای تصحیح آن خواهد بود.



فعالیت غرغره کردن را بعد از غذا انجام دهید. وقتی که این

کار را آموخت، تشویقش کنید همراه با شستن دندان ها این کار را انجام دهد. ممکن است ابتدا خمیر
را قورت دهد یا بگوید ت ت مانند تف کردن، پس از مدتی یاد خواهد گرفت.

استفاده کردن از خمیر دندان خوش طعم ممکن است باعث شود که او خمیر را قورت دهد. یک چیز تلخ مثل خمیر بدطعم بعضی مواقع تشویقی جهت تف کردن می باشد.



از آب گرم استفاده کنید، به او اجازه دهید آب دهانش را بیرون بریزد، دستهای تان را روی گردن او قرار دهید تا کمی به جلو خم شود و به او بگویید «تف».

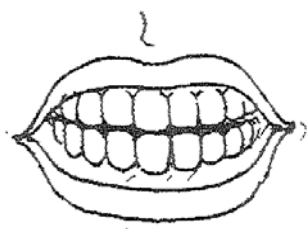
هنگام مسواک زدن از آینه در مقابل او استفاده کنید.



مشکل مشاهده شده: خوب مسواک نمی زند.



راه حل!



دندان ها و لبهای کودک را از یکدیگر جدا نگه دارید .
شستشوی دندان ها را به ترتیب مراحل ذیل انجام دهید.
به تدریج کمک خود را کم کنید.

۱- دندان های جلو ۲- طرف چپ

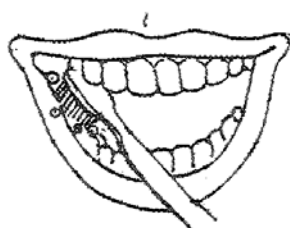
۳- طرف راست ۴- دهان باز - قسمت چپ پایین

۵- قسمت راست پایین ۶- چپ بالا

۷- راست بالا ۸- قسمت داخلی راست پایین

۹- قسمت داخلی چپ پایین ۱۰- قسمت داخلی راست بالا

۱۱- قسمت داخلی چپ بالا





استحمام

مشکل مشاهده شده: در هنگام ریختن آب روی شانه قسمت پشت خیس نمی شود.

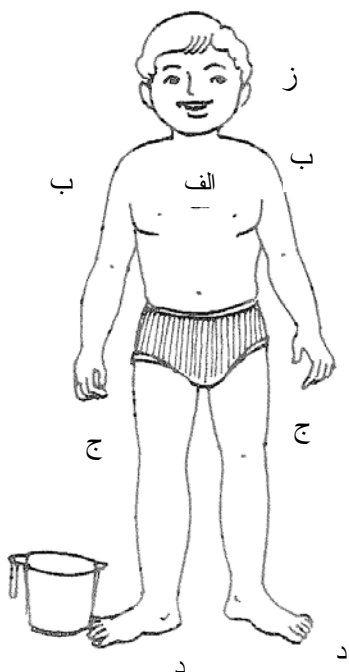


راه حل!



در برخی کشورها، از یک سطل آب و یک پارچ / یا آفتابه برای خیس کردن شانه‌ها و بدن استفاده می شود. کودکان کم توان ذهنی غالباً، به خیس کردن جلو بدن توجه دارند، وقتی آب روی شانه‌ها ریخته می شود به جای خیس شدن پشت بدن غالباً آب دور از بدن پاشیده می شود. به شکل ساده، به کودک کمک کنید تا زمانی که آب روی شانه‌هایش ریخته می شود کمی به جلو خم شود با این کار، آب روی سطح پشت بدن خواهد ریخت.

مشکل مشاهده شده: به طور صحیح از صابون استفاده نمی کند. ☹️



راه حل! 😊

هنگام آموزش استفاده از صابون ترتیب زیر را برای صابون زدن دنبال کنید.

۱- مناطقی از بدن که او می تواند ببیند:

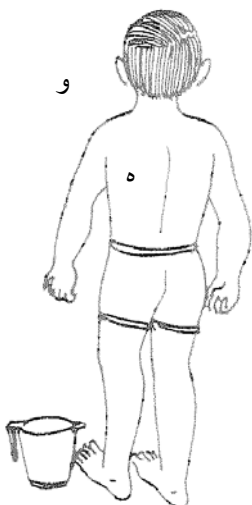
الف: شکم، سینه

ب: دست چپ، دست راست

ج: باسن، پای چپ، پای راست (چپ / راست)

د: کف پا، انگشتان پا (چپ / راست)

بعد از آنکه او بدون کمک شما در شستن این قسمت ها مهارت پیدا کرد، آموزش سایر قسمت ها را مطابق ترتیب زیر دنبال کنید.



۲- مناطقی از بدن که او نمی تواند ببیند:

ه: پشت

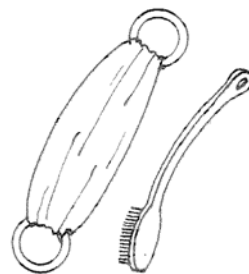
و: گردن

ز: یک سطل آب برای پاها نگه دارید، چشم ها را ببندد و روی

صورت آب بریزد.

صورت را با آب تا پایین بشوید چشم ها را باز کند و روی بدن آب

بریزد.



توجه: برای شستن پشت اگر دستها به پشت نمی‌رسد، از پارچه‌ای که دارای حلقه در قسمت انتهایی است و یا یک برس که روی آن صابون زده شده استفاده کنید.

مشکل مشاهده شده: نمی تواند موها را خوب بشوید.



راه حل!



به او کمک کنید به پایین خم شود. موها را خیس کند.

یک سطل آب برای پاها نگه دارید.

صابون / شامپو را در دستهای او بگذارید.

بگویید چشمها را ببندد، شامپو را روی پوست سر بمالد و به تدریج تا نوک موها بیاورد (اگر موهای

بلند دارد).



در ابتدا با قرار دادن دستهای تان روی سرش به او کمک کنید.

روی صورتش آب بریزید و بگذارید تا چشمهایش را باز کند و شروع به شستن موها کند.

اگر موها بلند است باید آن را خشک کند و با حوله بپوشاند.

مشکل مشاهده شده: احساس خجالت نمی کند. هنگام لخت شدن در حمام را



نمی بندد.

راه حل! به بخش توالی رفتن مراجعه کنید.



لباس پوشیدن



مشکل مشاهده شده: جلو و عقب یا داخل و خارج



لباسها را تشخیص نمی دهد.

راه حل!



برای هر لباس که از قسمت بالای بدن (از سر) پوشیده می شود (روپوش، پیراهن) یک تکه کوچک (۱در ۵ سانتیمتر) از پارچه را در پشت داخل یقه محکم بدوزید.





برای لباس هایی که از پایین پوشیده می شوند (شلوار، شورت، دامن) یک تکه کوچک مشابه را در پشت داخل کمر بدوزید.

همه تکه ها باید یک رنگ باشد.

به او گوشزد کنید که این تکه همیشه باید در قسمت داخل پشت باشد و با بدن تماس پیدا کند.

توجه: اگر فرد کم توان ذهنی قادر به تشخیص بر چسب تجاری که معمولاً در قسمتی که در بالا اشاره شد دوخته می شود هست، توجه او را به آن جلب کنید.

مشکل مشاهده شده: پیراهن را کامل نمی پوشد. ☹️



راه حل: 😊

برای شروع آموزش همیشه از پیراهن آستین کوتاه و شورت استفاده کنید. پس از این که یک دست را داخل

آستین پیراهن کرد (بگویید دست راست)، اگر در پوشیدن آستین چپ مشکل دارد، به او بگویید کمی به چپ خم شود. این باعث می شود که پیراهن آویزان شده در پشت به سمت چپ متمایل شده و قرار دادن دست در آستین راحت تر گردد.



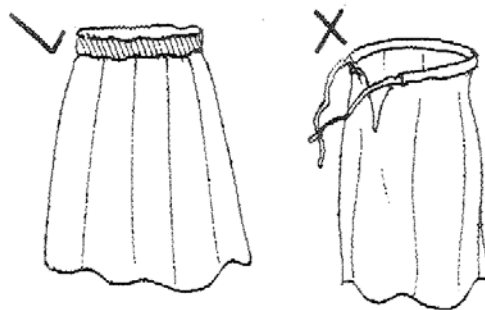
برای پوشیدن شورت، بعد از این که مطمئن شدید زیپ آن در قسمت جلو قرار دارد، ابتدا بگذارید بنشینند، پاها را داخل شورت کند و سپس در حالی که دو طرف شورت را گرفته است بایستد و بالا بکشد.

مشکل مشاهده شده: عدم توانایی در محکم کردن دکمه‌ها، بندها، قلاب‌ها و

قزن‌های لباس

راه‌حل!

از بندهای کشدار برای دور کمر البسه استفاده کنید. برای بند کفش و کمر بند از ولکرو (چسب پارچه‌ای) استفاده نمایید.



در هنگام آموزش از لباسهایی که دارای دکمه‌های بزرگ و جادکمه‌های نسبتاً گشاد هستند استفاده کنید. به او اجازه دهید که لباس را بپوشد و سپس دکمه‌های بزرگ را ببندد.



وقتی که در این کار مهارت پیدا کرد، بگذارید لباسهای خودش را که دارای دکمه‌هایی به اندازه معمولی است ببندد. از فریم دکمه یا دکمه لباس عروسک استفاده نکنید. آنها باعث می شود فرد کم توان ذهنی چپ و راست را اشتباه بگیرد.

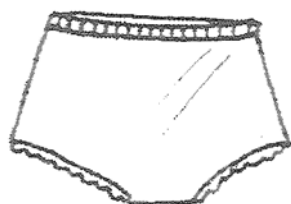


اگر یاد نمی‌گیرد، دکمه را روی قسمت جلوی پیراهن بدوزید و ولکرو یا دکمه فشاری را در قسمت داخل نصب کنید. بدین ترتیب به نظر می‌رسد که پیراهن دگمه دار است ضمن آنکه بستن آن آسانتر می‌شود.

مشکل مشاهده شده: موقع عادت ماهیانه نمی‌تواند از عهده آن برآید.

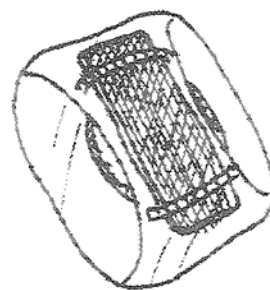


راه حل!



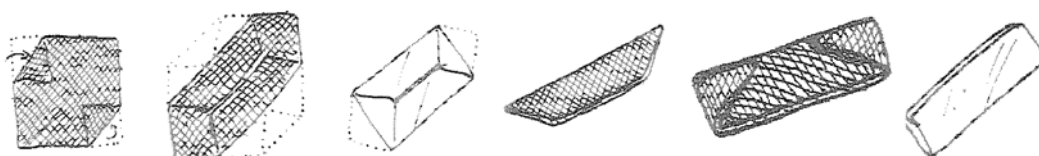
صرفاً در دوران عادت ماهیانه باید از شورت های زنانه نایلونی که کاملاً اندازه است استفاده شود. شستن این شورت ها آسان تر است. برای بقیه ماه از شورت های نخی استفاده کنید.

اگر خانواده به لحاظ مالی استطاعت ندارند که نوار بهداشتی تهیه کنند از گاز و پنبه استفاده کنید. پنبه‌ها را در اندازه ۳ در ۶ سانتی متر بریده و روی آن را با گاز بپوشانید.



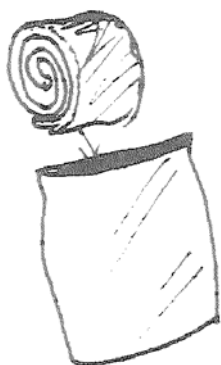
در داخل خشتک شورت دو تکه کش بدوزید به طوری که گاز و پنبه داخل آن قرار بگیرد.

اگر خانواده به لحاظ مالی پنبه و گاز را هم نمی‌تواند تهیه کند، دستمال را مطابق شکل زیر تا بزنید و داخل کش دوخته شده در داخل شورت قرار دهید.



موقع عوض کردن، به دخترتان کمک کنید که در تنهایی این کار را انجام

دهد ضمن آنکه قبلاً در این مورد با او صحبت کنید.





به او کمک کنید تا گاز و پنبه کثیف را در بیاورد داخل کیسه یا روزنامه بپیچاند، شورتش را بشوید و خشک کند. (اگر از دستمال استفاده می‌کند و مجدداً قابل استفاده است - به او کمک کنید تا با آب گرم و صابون آن را بشوید و از یک دستمال دیگر استفاده کند.



آموزش های کاربردی


سواد کاربردی

مشکل مشاهده شده: علی رغم گذراندن یکسال تحصیلی نمی تواند بخواند یا بنویسد. 

راه حل! 

اشخاصی که دچار کم توانی ذهنی هستند به دلیل توانایی محدود ذهنی، به سادگی نشانه ها و مفاهیم انتزاعی را نمی آموزند. بنابراین، بعد از این که تلاش های تان را کردید و متوجه شدید او نمی تواند خود را با مدرسه تطبیق دهد برای تعلیم او از "آموزش های کاربردی" استفاده کنید. آموزش های کاربردی آموزش هایی هستند که در موقعیت های روزمره زندگی مورد نیاز می باشند، مثل خواندن نام و آدرس خود، تهیه لیست خرید، تشخیص شماره اتوبوس و تابلوی علائم ضروری مثل ایست، حرکت، بیمارستان، دستشویی و موارد مشابه. این آموزش ها سواد کاربردی نامیده می شوند.



راه حل! 

فنجان

یک لغت کامل را همراه با عکس مربوطه به او نشان دهید. (مثل فنجان)



لغت فنجان را با یک لغت دیگر (کشتی و ...) به او نشان دهید.

فنجان	کشتی	بشقاب
-------	------	-------

بگذارید لغات را با عکس های مربوطه جور کند.

لغت فنجان را از کنار عکس فنجان بردارید و به او اجازه دهید که لغت صحیح را سرچایش بگذارد.



فنجان	توپ	قاشق	کاسه	گربه
-------	-----	------	------	------

لغت های بیشتری را اضافه کنید - فنجان - قاشق - توپ - و ... بگذارید عکس ها را با لغت های مربوطه جور کند.

لغات مشابه استفاده کنید و بگذارید جورچینی کند.

وقتی که در این کار مهارت پیدا کرد، بگذارید اسم لغت را بنویسد و هجی کند. ف ن ج ا ن. فنجان را چند بار تکرار کنید.

بگذارید ابتدا روی لغت ترسیم کند، سپس کپی برداری کند و نهایتاً خودش بنویسد. به تدریج لغت های جدید را اضافه کنید.

توجه: همیشه از اسامی کاربردی آشنا با عکس های مربوطه استفاده کنید، سپس لغات عملی مثل نوشیدن، دویدن، خوابیدن، پرتاب کردن، آمدن، نشستن و ... را بکار ببرید.

نهایتاً جملات را به او بیاموزید.

با هر نوع زبانی می توانید، مراحل بالا را دنبال کنید.

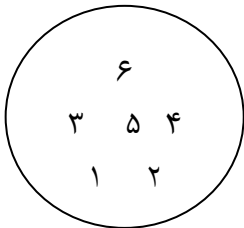
به خاطر داشته باشید ، آموزش را با الفبا که حالت انتزاعی دارد شروع نکنید.



برای سهولت در یادگیری از اسامی عینی و ملموس شروع کنید و به سمت لغات

انتزاعی پیش بروید.

ریاضی کاربردی



مشکل مشاهده شده: اعمال ریاضی را انجام نمی دهد.



دقیقاً مانند سواد کاربردی، تنها محاسباتی را که در زندگی روزمره مورد نیاز است به او آموزش

دهید. شمارش، اندازه گیری، وقت، پول، خرید و ... ریاضیات کاربردی محسوب می شوند.

راه حل!



بگذارید کودک در فعالیت های مختلف خانه کمک کند.

در هر فرصتی بگذارید بشمارد. برای مثال، میزی برای ۵

نفر بچینید. بگذارید ۵ قاشق، ۵ چنگال، ۵ لیوان، ۵ فنجان

و ... را بردارد و شمارش کند.



در حین تا زدن، لباسهای خشک را شمارش کند- "چند

تا از این لباس ها مال باباست"، "چند تا مال مامان

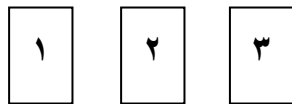
است"، در مجموع چند تا





حین خرید سبزیجات بگذارید او دسته‌بندی کند و کم‌کم
داخل سبد یا یخچال بگذارد. او را تشویق کنید که تعداد
سیب‌زمینی‌ها و گوجه‌فرنگی‌ها و ... را بشمارد.

به عنوان مرحله بعدی، برای هر تعداد، یک کارت عدد برای جورچینی به او بدهید. برای یک
سیب‌زمینی، کارت شماره ۱ را بردارد و مشابه آن.





اعداد روی تقویم یا صفحه ساعت را به او نشان دهید.
بگذارید آن را تشخیص دهد و سپس آن را بنویسد. در
ابتدا بگذارید او تا ۱۰ مهارت پیدا کند.

جمع زدن را به او یاد دهید. "۲ قاشق با ۳ تاش دیگر در مجموع چندتا میشه؟"



به همین ترتیب منها کردن را با او تمرین کنید - از بین ۷ تا موز، ۳ تاش گندیده شده، چند تاش

سالمه ...؟



در شروع اجازه دهید که او با اشیا تمرین کند و سپس روی کاغذ انجام دهد.

وقتی که در شمارش و جمع و تفریق کردن تا ۱۰ مهارت پیدا کرد، عدد ۱۱ را شروع کنید

- ۱۰ عدد در یک دسته و یکی اضافه.

توجه: برای جور کردن از وسایل کاربردی و مفید استفاده کنید.



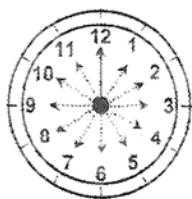
خواندن ساعت

مشکل مشاهده شده: ساعت را نمی تواند بخواند. ☹️

راه حل! 😊

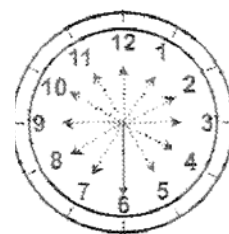


مطمئن شوید که اعداد را تا ۱۲ و درجه‌های عقربه‌های کوچک و بزرگ را تشخیص می دهد. برای شروع تنها از ساعت و اعداد روی آن استفاده کنید.



عقربه بزرگ ساعت را روی ۱۲ نگه دارید. عقربه کوچک را حرکت دهید. بگویید عددی را که عقربه کوچک به آن اشاره می کند، ساعت را تعیین می کند. برای مثال، وقتی که عقربه کوچک روی ۴ است، ساعت ۴ را نشان می دهد. این کار را با تمام اعداد در حالی که عقربه بزرگ روی ۱۲ است ادامه دهید.

عقربه بزرگ را روی عدد ۶ قرار دهید و عدد عقربه کوچک را همراه با ۳۰ دقیقه بخوانید. به عنوان مثال ۴/۳۰. این کار را در حالتی که عقربه بزرگ روی ۱۲ و ۶ است با او تمرین کنید تا فراموش نکند.

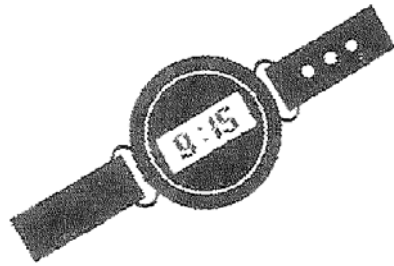


هم چنان که او در این کار مهارت پیدا کرد عقربه بزرگ را روی ۳ و سپس ۹ ببرید.



اگر او می تواند بیاموزد، عقربه بزرگ را روی ۱ و ۲ و ... برده و به او آموزش دهید اگر لازم است یک حلقه مقوایی با اعداد ۵، ۱۰، ۱۵ و ... (مضرب ۵) را برای دور ساعت درست کنید. به او بگویید شماره بیرونی را برای عقربه بزرگ و شماره داخلی را برای عقربه کوچک بخواند.

اگر او نمی تواند این کار را بیاموزد، برای او یک ساعت کامپیوتری تهیه کنید و خواندن را به او آموزش دهید. به او بگویید عدد سمت چپ نقطه ساعت و عدد راست نقطه دقیقه را نشان می دهد.



خود راز یاد به در دسر نیاندازید که مثلاً چند ثانیه یک دقیقه می شود و مشابه این موارد. او باید زمان را بخواند و به فعالیت ها ربط دهد. اگر به این مرحله برسد، کافی است. به او بگویید در چه حالتی ساعت میخوابد و یا از کار می افتد.

توجه: آنچه که مهم است ارتباط مناسب فعالیت ها با زمان آن در طول روز و انجام درست فعالیت ها است.

پول



مشکل مشاهده شده: نمی تواند با پول معامله کند.



راه حل!

در صورت امکان هر چه زودتر فرد کم توان ذهنی را با پول آشنا کنید. به او نشان دهید که هر چیزی که ما می خواهیم صاحب آن شویم با پول مبادله می گردد.

بگذارید او ببیند که شما پول می دهید و برای او یک اسباب بازی می خرید. او را به مغازه، رستوران، تفریحگاه و ... ببرید و بگذارید او ببیند که شما پول می پردازید و خدمات یا جنس می گیرید، پول برای بلیط اتوبوس، برای بنزین، برای ماشین و مانند این ها. برای کودک جوان همین اندازه کافی است. روی آموزش این که در هر شرایط چه قدر هزینه می کنیم پافشاری نکنید.

وقتی بزرگتر شد، اجازه دهید پول را با جنس مبادله کند. ابتدا با اسکناس ۱۰۰۰ ریالی و سپس با پول خرد تمرین کنید هم چنان که او عدد و رقم پول را یاد گرفت ارزش پول را نیز به او آموزش دهید.

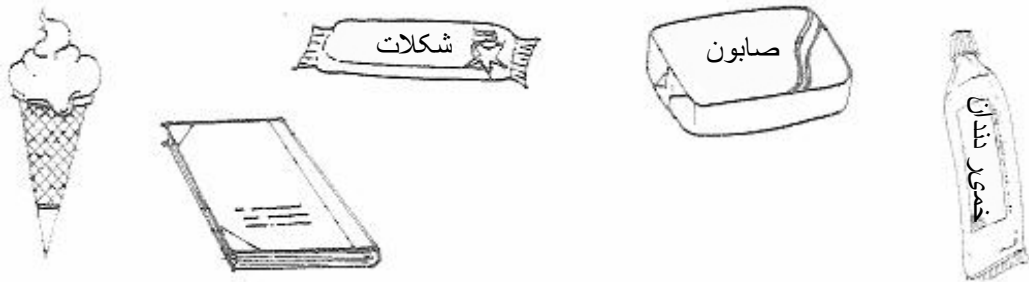
به عنوان مرحله بعدی، به او کمک کنید تا ارزش پول را تشخیص دهد و نظیر آن را روی برچسب قیمت اشیاء پیدا کند.



۱۰۰۰ ریال

بگذارید تا پول را با قیمت برحسب بعضی اقلام جور کند.

توجه او را به این امر معطوف کنید که عدد نوشته شده روی پول، پول را به برچسب ریال نشان می دهد و با کسر کردن یک صفر مبلغ پول بر حسب تومان بدست می آید.



بعد از آنکه مرحله قبل یعنی جور کردن پول با برچسب قیمت را یاد گرفت، چیزهای اضافه را شروع کنید.

نان ۱۰۰ تومان

مداد ۲۵۰ تومان

جمع ۳۵۰ تومان

وقتی که در این کار مهارت پیدا کرد، حساب کتاب کردن را به او یاد بدهید.

اگر ۱۰۰ تومان بدهی و چیزی که خرید کردی ۵۰ تومان باشد مغازه دار چقدر



باید به تو برگرداند؟

به خاطر داشته باشید، ابتدا باید با او اسکناس ۱۰۰ تومانی و سپس پول خرد را کار کنید. فقط وقتی که این کار را یاد گرفت پول خرد و پولهای زیر ۱۰۰ تومان را به او نشان بدهید.


اگر کودک نمی تواند جمع و تفریق را یاد بگیرد، بعد از آنکه او یاد گرفت که برچسب قیمت ها را بخواند و با پول خود جور کند، او را با ماشین حساب آشنا کنید. یک ماشین حساب با طرز کار ساده که دارای دکمه های بزرگی است برای او تهیه کنید.




به او نشان دهید که پول وسیله امرار معاش و ضروری ترین چیز برای زندگی است. به او نشان دهید که هرکس در برابر کار پول می گیرد، کار بهتر پول بیشتر.

توجه: اگر او نوجوان است او را به انجام کاری که بتواند مزد دریافت نماید عادت دهید.

اندازه‌گیری

مشکل مشاهده شده: اندازه‌گیری و مقادیر را درک نمی‌کند. 

راه‌حل! 

شناخت کمیت‌ها برای فعالیت‌های خانگی مورد نیاز است. اندازه‌گیری آب، چای و شکر برای درست کردن چای یا تناسب آب و برنج برای پختن برنج لازم است.

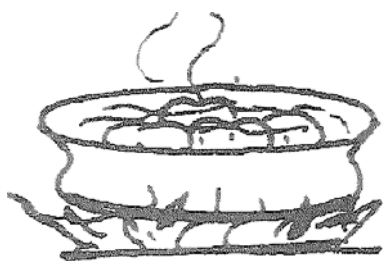
یک کتاب آشپزی عکس‌دار درست کنید. درست کردن نوعی خوراک سیب‌زمینی را به عنوان نمونه به او نشان دهید. سعی کنید طرز تهیه مطابق مراحل زیر باشد.



۴ عدد سیب‌زمینی بردارید.

آنها را با آب بشویید (اگر خیلی بزرگ هستند آن‌ها را نصف کنید) به اندازه کافی آب در قابلمه بریزید تا روی سیب‌زمینی‌ها را بپوشاند.





برای مدت ۲۰ دقیقه آن را بپزید. (اگر نمی تواند ساعت را بخواند، از یک ساعت استفاده کنید که هر دو عقربه آن روی ۱۲ قرار گرفته باشد. به او گوشزد کنید وقتی عقربه بزرگ روی عدد ۴ آمد گاز را خاموش کند).

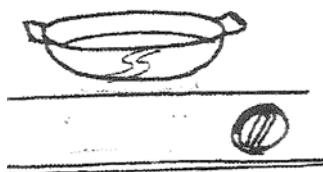
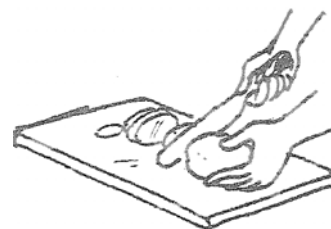
سیبزمینی‌ها را داخل یک بشقاب بگذارید تا خنک شود



آنها را پوست بکنید.



آنها را بَرش بزنید.



ماهی تابه را روی گاز بگذارید.



دو قاشق غذاخوری روغن بریزید.



شعله گاز را روشن کنید.



سیب زمینی‌ها را اضافه کنید.



یک قاشق چایخوری نمک،
و نصف قاشق چایخوری فلفل
بریزید.



مواد را مخلوط کرده و شعله را خاموش کنید.

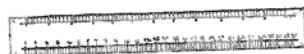
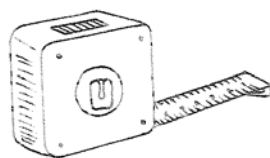
سه تا چهار ساقه گشنیز را خرد کنید.



مواد را خوب مخلوط کرده و آن را سرو کنید.

توجه: تمام مقادیر زیر را با تصویر به فرد کم توان ذهنی نشان دهید. در مورد طرز تهیه سایر موارد نیز به همین ترتیب عمل کنید.

فرض کنید شما از او می خواهید که فاصله را اندازه گیری کند و او نمی تواند متر اندازه گیری را بخواند. از یک طناب استفاده کنید. به عنوان مثال، برای کاشت نهال در هر یک متر فاصله، یک طناب تهیه کنید، در طول هر متر یک گره یا یک نشانه رنگی زده و آن را روی زمین محکم کنید. اجازه دهید که او گره ها را برای نهال کردن نشان کند.



به خاطر داشته باشید که از قدرت تخیل خود بر اساس موقعیت و نیاز



استفاده کنید.

پیشنهادات مطرح شده در اینجا در قالب فعالیت ها و موارد ساده و واقعی و به طور خلاصه آمده است.

می توانید بعضی از این تطابق ها را بعداً ببینید.

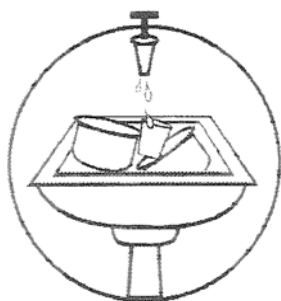


فعالیت های خانگی

افراد کم توان ذهنی را از سنین جوانی در کارهای خانه درگیر نمایید. با فعالیت های ساده مثل گردگیری، خالی کردن سطل زباله، پوست کندن سیب زمینی آب پز، گذاشتن لیوان ها در جاظرفی، قرار دادن ظرف ها در کابینت و فعالیت های مشابه شروع کنید. فرد را برای انجام درست کارها تشویق نمایید. هم چنان که او بزرگ تر می شود فعالیت ها را سخت تر کنید.

کارهای متداول خانه که فرد کم توان ذهنی می تواند اغلب آنها را انجام دهد فعالیت های روزانه و

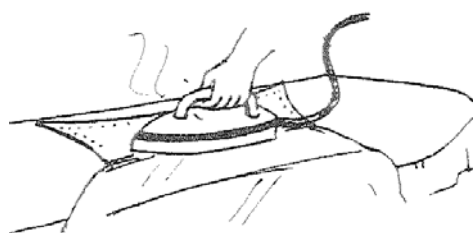
تکراری هستند که نیازی به فکر کردن در سطح بالا و حل مشکل ندارند، از قبیل:



شستن ظرف ها

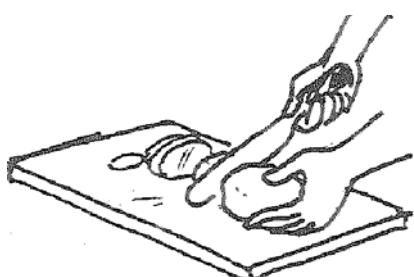


شستن لباس



اتو کردن لباس

جارو کردن و شستن زمین



خرد کردن سبزیجات

تهیه غذاهای ساده مانند:

(تهیه سالاد، پختن برنج، درست کردن ساندویچ و غیره)

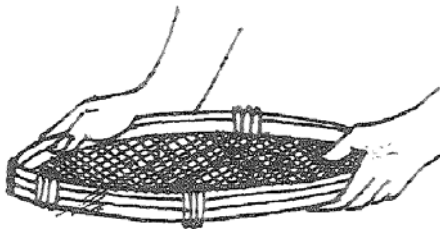




خرید کردن (همراه با یک بزرگترها)



پر کردن بطری آب برای قرار دادن در یخچال



پاک کردن حبوبات

شما می توانید فعالیت های دیگری را نیز به این فعالیت ها اضافه کنید. به خاطر داشته باشید،

فعالیت باید تکراری و از فعالیت های روزانه باشد و نیازی به مهارت حل مسئله نداشته باشد.

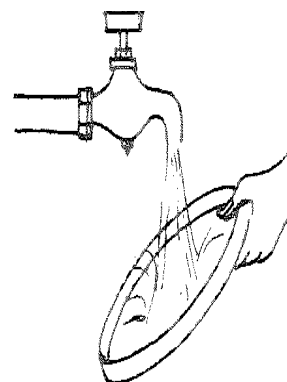
مشکل مشاهده شده: نمی تواند ظرف ها را به خوبی بشوید



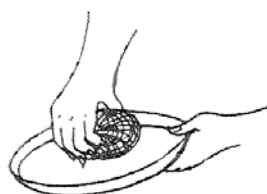
راه حل!



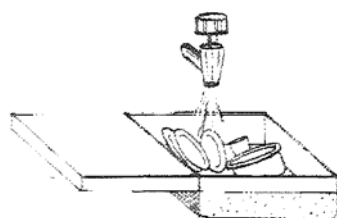
آموزش را با بشقاب نشکن و قاشقی که استفاده می کند شروع کنید به او اجازه دهید پس از خوردن هر وعده غذا ظرف ها را بشوید. ترتیب کار را به او نشان دهید.



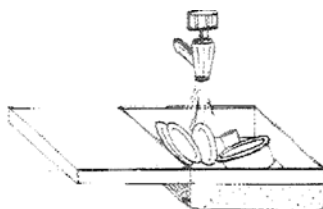
- ۱- زیر آب گرفتن ظرف؛-۲ استفاده از مایع ظرفشویی و اسکاچ؛
- ۳- زیر آب گرفتن ظرف؛۴- قرار دادن در جاظرفی؛۵- خشک کردن



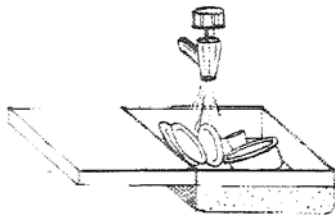
اگر شیر آب وجود داشته باشد زیر آب گرفتن راحت است. اما اگر از پارچ آب استفاده می شود، ابتدا پارچ را برای او پر آب کنید. چنانچه به این کار مسلط شد، به او اجازه بدهید پارچ را پر آب کند، ظرف را بشوید و زیر آب بگیرد.



به تدریج سایر ظرف های غذا را اضافه کنید.



به او یاد دهید ظرف هایی را که غذا به آن چسبیده خیس کند.



در نهایت پس از این که در شستن ظرف ها مسلط شد به او اجازه شستن ظرف های شکننده را بدهید.

مشکل مشاهده شده: لباس ها را به خوبی نمی شوید. آثار کثیفی روی لباس ها باقی



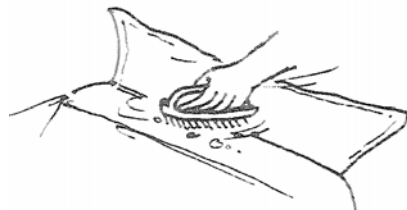
مانده است برای تمام کردن کار عجله دارد.

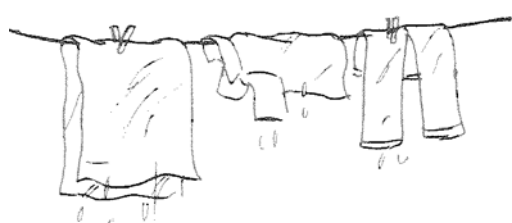
راه حل!



با لباس های کوچک خودش شروع کنید. لباس را زیر آب بگیرید، صابون بزنید، چنگ بزنید، زیر آب بگیرید، و یا در یک تشت آب گرم بریزید - پودر صابون اضافه کنید - کف درست کنید - خیس کنید - چنگ بزنید - زیر آب بگیرید. این فعالیت ها را در خانه تمرین کنید.

نکته مهم این است که باید خیس کردن قسمت هایی از لباس که کثیف تر است را به او نشان بدهید. برای مثال یقه، سردست لباس، پشت شلوار و دامن. مطمئن شوید که پس از خیس کردن این قسمت را چنگ زده باشد.





چلانیدن و خشک کردن و گیره زدن را به او نشان دهید. این فعالیت ها باعث افزایش هماهنگی حرکاتش می شود.

در ابتدا در کنار او بمانید تا کارش را تمام کند و عجله نکند. به تدریج کمک را کاهش دهید.

به خاطر داشته باشید اگر لباس های شما را شست از او تشکر و قدردانی کنید.



مشکل مشاهده شده: در هنگام اتو زدن لباس ها را می سوزاند و به خود صدمه

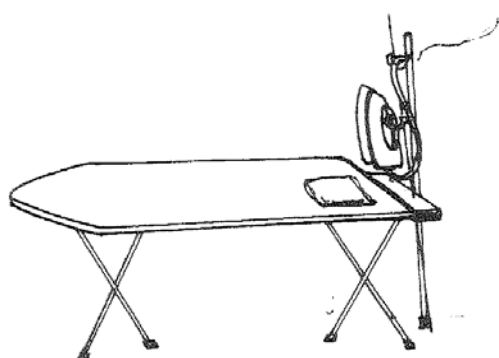


می زند.

راه حل!



برای اتو کشیدن، از قسمت هایی شروع کنید که در صورت سوختگی دیده نشود، برای مثال پشت یقه که تا می شود. بعد از تنظیم اتو به او بگویید اول آنجا را اتو کند. حتی اگر این قسمت بسوزد تا

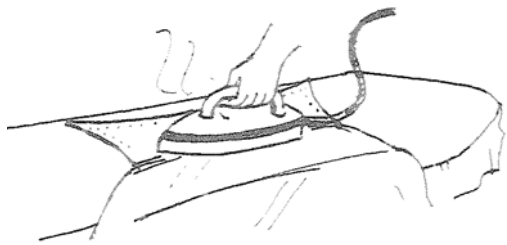


می شود. هم چنین داخل سجاف، داخل کمر شلوار یا دامن قسمت هایی هستند که می توانید از آنجا شروع کنید. به او بگویید اگر رنگ لباس تغییر کرد و یا سوخت کار خود را متوقف کند.

در پشت او بایستید و با قرار گرفتن در وضعیت صحیح و انجام حرکت اتو زدن به او کمک کنید.

این کار از صدمه زدن به او جلوگیری می کند. به

تدریج کمک را کاهش دهید.



یک شیار کوچک را برای عبور دادن سیم فراهم

کنید. یک حلقه نیز برای آویزان کردن اتو هنگامی که

خاموش است در نظر بگیرید؛ همان طوری که در تصویر می بینید.

جارو کردن و شستن زمین

مشکل مشاهده شده: زمین تمیز نشده است، آشغال‌ها باقی مانده اند.



راه حل!



به خاطر داشته باشید در هنگام جارو زدن

باید به جلو و در هنگام شستن زمین باید به عقب قدم

بردارید.



ابتدا جارو زدن وسط اتاق را که کمتر با وسایل پر شده به او یاد بدهید.

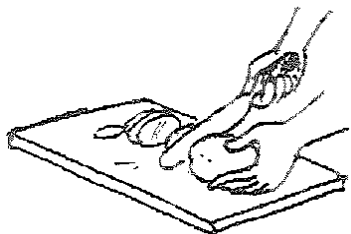


اتاق را باید با حرکت به جلو جارو زد در حالی که
آشغال‌ها در جلو هستند آنها را باید در داخل خاک انداز
جمع کرد.

بعد از این که اتاق خوب جارو شد، شستن زمین را
با قدم زدن به عقب و با کشیدن زمین شور روی زمین
به شکل جارو زدن، به او یاد بدهید. پشت سر او قرار

بگیرید و به او کمک کنید. به تدریج به او اجازه دهید این کار را در اتاقی که وسایل در آن قرار دارد
انجام بدهد.

خرد کردن سبزیجات



مشکل مشاهده شده: عدم توانایی در خرد کردن

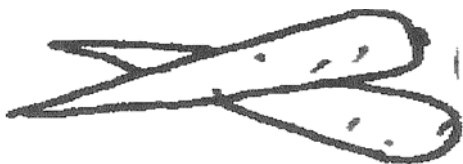


راه حل



با پوست کندن چیزهای ساده‌تر مثل پیاز، سیب‌زمینی پخته، غلات یا
نخود فرنگی که نیازی به پوست کن یا چاقو ندارد شروع کنید.

سپس، استفاده از پوست کن را برای سبزیجات دراز مثل خیار، هویج و یا ترب به او نشان دهید.
سبزی را در دست چپ بگیرید و در حالی که پوست کن در دست راست است از سمت بالا به پایین



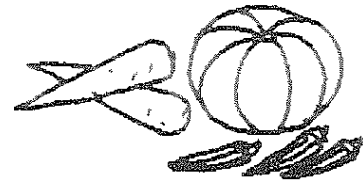
پوست کنید.

چنانچه به این کار مسلط شد، پوست کندن سبزیجات گرد مثل سیبزمینی و یا انبه را به او آموزش دهید.

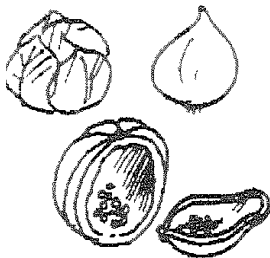


برای استفاده از چاقو، ترتیبی را که شرح داده شده دنبال کنید.

هویج، خیار، ترب و لوبیا را برش بزنید. با دست چپ آن را بگیرد و با دست راست به یک شکل برش بزنید.



سیبزمینی را ببرید.



پیاز، کلم را رنده کنید - این کار نیاز به مهارت در نگه داشتن دارد.

کدو حلوائی، خربزه و مانند آن را پوست بکنید

ببرید و دانه‌ها را خارج کنید .

توجه: توصیه می‌شود، در هنگام آموزش با چنین سبزیجاتی شروع کنید و از ساده به پیچیده جلو بروید. به خاطر داشته باشید مهارت های سخت به تدریج افزایش پیدا می‌کند بنابراین به افرصت یادگیری را بدهید.



مهارت های شغلی

یک شغل درآمدزا می تواند منجر به بازتوانی اقتصادی فرد ناتوان شود. ممکن است فرد به تنهایی و یا با کمک خانواده کاری را انجام دهد که منجر به ایجاد درآمد برای خانواده شود. غالباً مشکل اصلی استفاده از منابع قابل دسترس محلی، تقاضای بازار و قابلیت تولید درآمد می باشد.

توجه: توانبخشی اقتصادی صرفاً به معنی فراهم کردن اشتغال دارای مزد نیست.

چه کارهای برای افراد کم توان ذهنی مناسب هستند؟



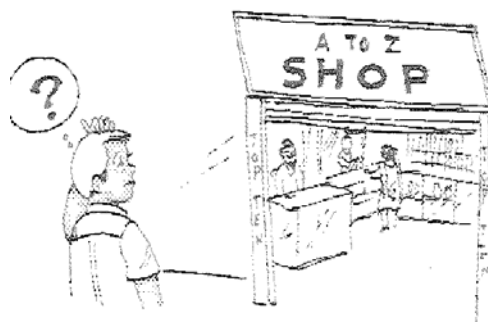
زمانی یادگیری انجام می شود که آموزش ها اصولی باشند.

آنان می توانند کارهای تکراری را وقتی همیشگی است و تغییرات روزانه ندارد به طور بهتری انجام دهند.

آنها در موقعیت هایی که برای آنان تهدید کننده نیست خوب عمل می کنند.

در شرایطی که به طور روزانه نیاز به حل مسئله نباشد راحت تر هستند.

آنها کارها را با صداقت انجام می دهد
(بیشتر آنها از تقلب چیزی نمی دانند).





زمانی که کار را یاد گرفتند، وظیفه خود را بدون ناظر انجام می دهند.

آنها بهانه‌های غیر قابل قبول نمی‌آورند و از مسئولیت‌های خود فرار نمی‌کنند.
بسیاری از مردان جوان کم‌توان ذهنی کارهای دستی



را که نیاز به فعالیت‌های جسمانی دارد بدون خستگی انجام می‌دهند.

مشکل مشاهده شده: تصمیم‌گیری برای انتخاب حرفه



راه‌حل!



انتخاب شغل بستگی به محلی که فرد در آن زندگی می‌کند، وضعیت اقتصادی اجتماعی و فرهنگی جامعه محلی و درخواست کار دارد. شغل را به دقت انتخاب کنید.
پس از انتخاب، با استفاده از فاکتورهای زیر به هر شغل امتیاز بدهید:

۱- وظایف شغلی

۲- مهارت‌های مربوط به شغل

۳- مراحل مختلف کار

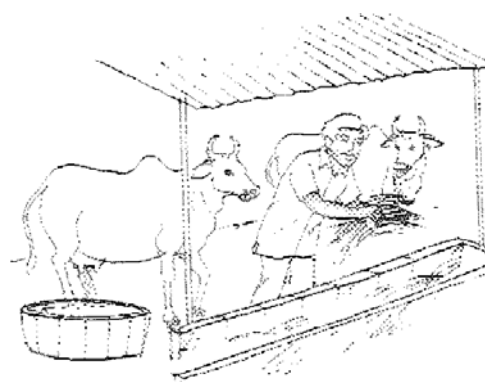
بیایید به این نمونه توجه کنیم. مزرعه گاوداری را در نظر بگیرید، جایی که شما می خواهید یک فرد کم توان ذهنی را به عنوان کارگر بکار بگیرید. چه کارهایی را او باید انجام دهد؟

الف) وظایف شغلی



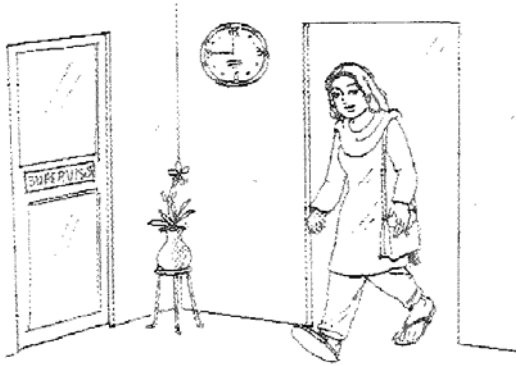
تمیز کردن فضولات

غذا دادن به احشام / چرا بردن احشام



توزیع شیر و گزارش به مسئول مربوطه (کارفرما)

ب) مهارت های مربوط به شغل

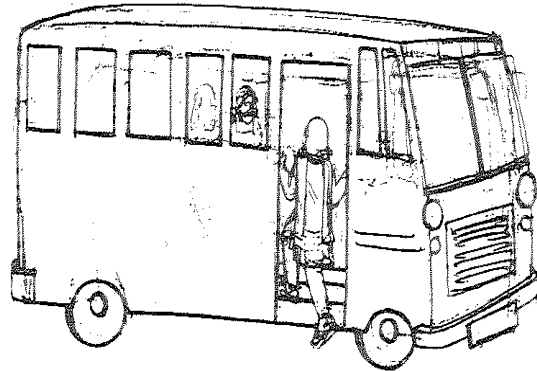


تعامل و ارتباط با مسئول مربوطه، وقت شناسی و به موقع سرکار آمدن، گزارش به کارفرما مثلاً اگر گاوی بیمار به نظر می‌رسد.

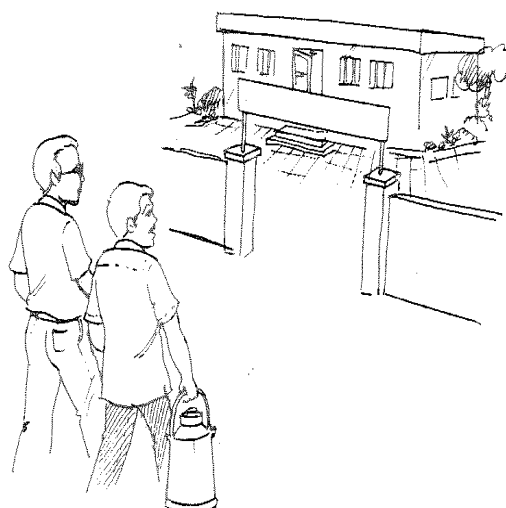
گزارش به کارفرما در مورد انبار علوفه و چیزهایی که باید خریده شود.



توانایی رفتن از خانه به محل کار



ج) مراحل مختلف کار



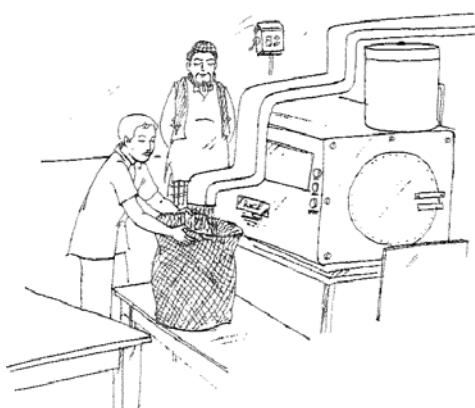
رفتن به بازار همراه با کارفرما در زمان لازم -
 خرید علوفه، فروش شیر و انجام سایر کارهایی به
 غیر از دامداری که توسط کارفرما به او گفته می
 شود (بلند کردن کیسه‌های کود و غلات تحت
 نظارت کارفرما).

پس از فهرست کردن وظایف طبق این سه مرحله

وظایف کاری را به صورت متوالی مشخص کنید. برای مثال، ابتدا چه کاری باید انجام شود، چه
 کاری راحت تر است و چگونه سایر وظایف باید انجام گیرد. در هر سه مرحله یک وظیفه را به فرد
 آموزش دهید.

چه شغل‌هایی مناسب افراد کم‌توان ذهنی هستند؟

فهرست زیر را بررسی کنید!



کار در شالی کوبی (به عمل آوردن، خشک
 کردن، دودی کردن). کمک در چاپ زدن روی
 کیسه‌ها.

بافندگی (قالب‌بندی دستگاه بافندگی و مرتب کردن آن، انجام بافت‌های معمولی).



کشاورزی (کندن علف‌های هرز، آبیاری، دور کردن پرندگان و حیوانات از مزرعه).



دامداری (تمیز کردن فضولات، چرای دام، توزیع شیر بین مصرف‌کنندگان، دادن علوفه به دام‌ها).

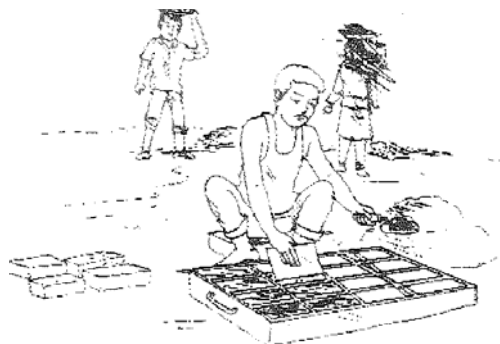
ماهیگیری (خشک کردن ماهی، تمیز کردن ماهی، کمک در ماهیگیری، قایقرانی).



درست کردن طناب و تولید محصولات که با الیاف بافته می‌شود (در بیشتر مناطق ساحلی یک کار درآمدزا مستلزم کار روزانه است).

ساخت آجر (ریختن در غالب، قرار دادن و برداشتن

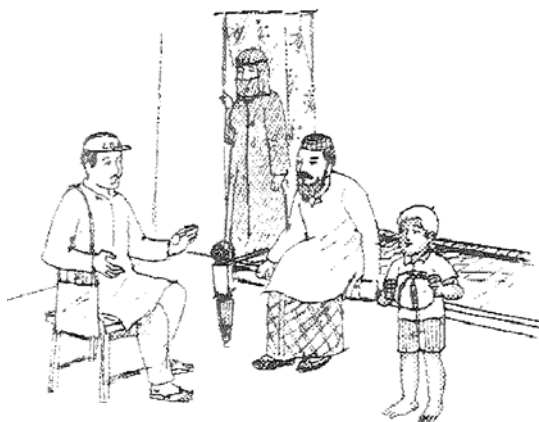
از کوره، درست کردن پشته)



درست کردن ترشی (کمک به تهیه کننده در هنگام لازم و اجرای دستورات).
چیدن سبزیجات، تمیز کردن و فروش.
کمک در زمینه نجاری، آهنگری، خرده فروشی، سفالگری. شما می توانید موارد دیگری را هم به این فهرست اضافه کنید.

توجه: توجه داشته باشید که باید توانایی فرد با شغل دقیقاً همخوانی داشته باشد.

مشکل مشاهده شده: با آنهایی که قادر به کار کردن نیستند چه باید کرد؟



راه حل!

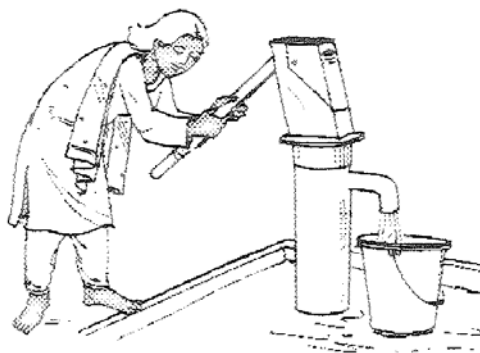


بسیاری از افراد کم توان ذهنی شدید نمی توانند به کار گرفته شوند. به عنوان یکی از کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه، این وظیفه شماست که فردی را که قادر به کار کردن نیست مشغول و فعال نگه دارید. به این منظور فرصت هایی را برای انجام کار در منزل فراهم آورید.

والدین را در زمینه وظایفی که باید انجام بدهد حساس کنید.

توجه: درگیر شدن در فعالیت های سازنده مشکلات رفتاری را کاهش می دهد.

برای مثال، فردی که خودش را گاز می گیرد می تواند کار کشیدن آب از چاه و یا آبیاری گیاهان را انجام دهد. تشویق شما پس از انجام کار، عمل آبیاری را افزایش و رفتار خود آزارانه را کاهش می دهد.



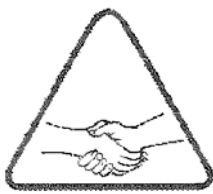
در منزل انجام کارهای خانه (همان طور که قبلاً گفته شد)، دور کردن پرندگان و حیوانات هنگام خشک کردن ماهی های نمک زده و یا سایر مواد غذایی، جمع کردن ظرف های غذا و

سایر فعالیت های خانگی فشار کاری را از روی سایر اعضای خانواده کم تر کرده و فرد کم توان ذهنی را مشغول و فعال نگه می دارد.



به خاطر داشته باشید.....

- وقتی برای آموزش حرفه‌ای و اشتغال برنامه‌ریزی می‌کنید گزینه‌ها و راه‌های مختلف را در نظر بگیرید.
- نه تنها توانایی فرد را بلکه اعضای خانواده و جامعه محلی را ارزیابی کنید.
- علائق فرد کم توان ذهنی را پیدا کنید.
- ابتدا مراحل ساده‌تر را آموزش دهید و سپس روی فعالیت‌های سخت متمرکز شوید.
- اگر فرد نمی‌تواند مشغول به کار شود او را در کارهای مناسب خانه درگیر نمایید.
- هیچ‌کس را "بی‌مصرف" و "نومید" در نظر نگیرید.



مهارت های اجتماعی

مشکل اصلی در آموزش افراد کم توان ذهنی کمک به آنان در کسب مهارت های اجتماعی مناسب است. اغلب مشاهده کرده‌اید که آنان در تطابق با تغییرات دچار مشکل هستند. موقعیت های اجتماعی به طور مرتب تغییر می کند و فرد کم توان ذهنی را با مشکل تطابق مواجه می کند.

توجه: برخی از موقعیت های اجتماعی قابل پیش بینی هستند. برای مثال رفتن به مسجد برای انجام مراسم مذهبی. برخی نیز غیر قابل پیش بینی هستند مثل تصادفات، بیماری یا مرگ یکی از اعضای خانواده.

برای کمک به آنان

لیستی از موقعیت های اجتماعی که ممکن است با آن مواجه شوند را تهیه کنید.

- مهمانی دادن در خانه
- بازدید از اماکن مذهبی
- حضور در جشن ها و مراسم
- مشارکت در فعالیت های گروهی
- شرکت در مکالمات تلفنی
- سایر موارد



ابتدا او را در فرصت های اجتماعی مناسب برای قرار گرفتن در موقعیت هایی شناخته شده آموزش دهید.

اجازه بدهید با رفتار مناسب از دیگران تشکر کند.

سپاسگذاری را با گفتن از شما متشکرم و اظهار تأسف را به شکل مناسب بیان نمایید.

هم چنین از او بخواهید وقتی مورد سؤاستفاده و بهره‌کشی قرار می‌گیرد، اطلاع بدهد. گاهی افراد کم‌توان ذهنی جهت اهداف غیر قانونی مثل فحشا مورد استفاده قرار می‌گیرند. آنان را به چنین اعمالی حساس کنید و به آنها بگویید اگر در کنار فردی احساس ناراحتی کردند بلافاصله



آن را با صدای بلند اطلاع دهند. این امر دیگران را برای کمک به آنان آگاه می‌سازد.

جامعه را درباره محدودیت‌های او حساس کنید تا با او بهتر رفتار

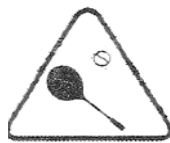
کنند.



او را منزوی و محبوس نکنید. در عوض، خانواده را تشویق کنید

تا او را در موقعیت های اجتماعی قرار دهند.

یک پیوند بین او، خانواده و جامعه جهت درگیر شدن در فعالیت های اجتماعی برقرار کنید.



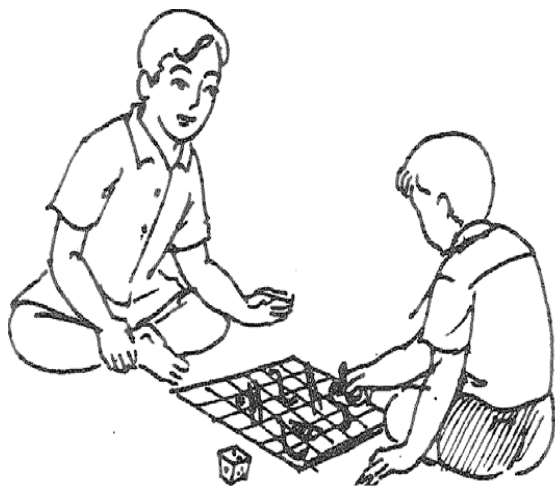
فعالیت های اوقات فراغت



همه ما اوقاتی را به خودمان اختصاص می دهیم. ما دوست داریم کارهایی را که به آن علاقه مند هستیم و برای ما آرامش دهنده است از قبیل تماشای تلویزیون، بازی، نقاشی، خیاطی، گوش دادن به موسیقی و... انجام دهیم.



عموماً یک فرد کم توان ذهنی با این مشکل مواجه است که نمی تواند تصمیم بگیرد چه می خواهد انجام بدهد و چگونه از اوقاتش لذت ببرد. او در این زمینه نیاز به کمک دارد. بیشتر فعالیت هایی که



در اوقات فراغت انجام می دهیم سایر دوستان و اعضای خانواده را نیز درگیر می کند. به یک بازی - در داخل و خارج از خانه - فکر کنید که فرد کم توان ذهنی بتواند در آن شرکت کند. ممکن است او قواعد بازی را نداند. سعی کنید قواعد را ساده کرده و به او یادبدهید

بازی های خارج از خانه

یک بازی که دارای قواعد کمتری باشد
انتخاب کنید و به اجرا درآورید - پرتاب
توپ، قایم موشک بازی، طناب بازی، بازی
موزیک و صندلی و غیره



بازی های داخل خانه



بازیهایی مثل مار و پله و شطرنج چینی می تواند
علاقه او را جلب کند

نقاشی

با نقاشی های ساده شروع کنید. به او اجازه دهید
آزادانه نقاشی کند و از خلاقیت خود استفاده نماید. او
را تشویق کنید. نقاشی هایی مثل نقاشی با فوت کردن
رنگ، نقاشی با انگشتان، نقاشی با دست بسیار ساده
هستند و بازده زیبایی خواهند داشت.



ثابت شده است که موزیک و حرکات

موزون تأثیر درمانی دارند. او را به

گوش دادن به موسیقی تشویق کنید. او

را به خواندن آواز و حرکات موزون

ترغیب نمایید. بیشتر افراد کم توان ذهنی

حس خوبی نسبت به ریتم دارند. او را

تشویق کنید تا نواختن یک ابزار

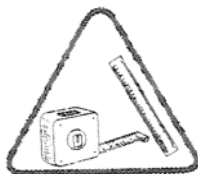


موسیقی را یاد بگیرد. به او اجازه بدهید در فعالیت های اجتماعی شرکت کند.

فعالیت های اوقات فراغت بسیار آرامش بخش هستند و به کاهش مشکلات رفتاری به ویژه در

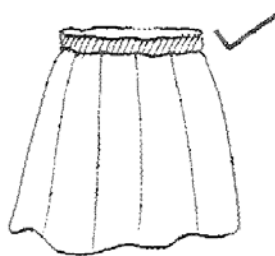
افراد کم توان ذهنی کمک می کنند، فرصت هایی را برای او فراهم کنید و اجازه دهید استعداد خود را

نشان دهد.



تطابق‌های بومی

به منظور جبران کم‌توانی ذهنی، برخی از وسایل مورد استفاده روزانه باید به طور ساده‌ای تغییر شکل یا تطابق پیدا کند. بیایید بعضی از آنها را مرور کنیم:



مشکل مشاهده شده:



نمی‌تواند دکمه را باز و بسته کند.

راه‌حل!



در جایی که نوار وجود دارد آن را

با کش عوض کنید.

به جای دکمه از ولکرو استفاده کنید.

اجازه دهید کودک پیراهن را بپوشد ولکرو را فشار دهد.

مشکل مشاهده شده: کفش و دمپایی راست و چپ را نمی‌شناسد

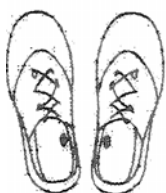


راه‌حل!



یک علامت در داخل کف هر دو لنگه دمپایی بزنید. همان طور که در تصویر

می‌بینید به او بگویید قبل از به پا کردن دمپایی باید هر دو نقطه نزدیک همدیگر باشند.



در کفش نیز علامت را در داخل کفش بزنید. همان طور که در شکل می‌بینید.

مشکل مشاهده شده: ساعت را نمی تواند بخواند. ☹️



راه حل! 😊

اگر می تواند اعداد را بخواند، استفاده از ساعت دیجیتالی را به او یاد بدهید. به او آموزش دهید که اعدادی که در سمت راست نقطه قرار دارند دقیقه و اعدادی که در سمت چپ نقطه قرار دارند ساعت است. در این صورت او زمان را دقیق تر می خواند.

مشکل مشاهده شده: قادر به خواندن نیست. به همین دلیل نمی تواند خرید کند. ☹️

راه حل! 😊

یک لیست خرید همراه با عکس های کوچکی از آنچه باید خریده شود تهیه کنید. آن را در کنار نوع و وزن آن بچسبانید. اجازه بدهید او موارد را مطابقت بدهد و آنها را بردارد.

مشکل مشاهده شده: نمی تواند وزن کند. ☹️

راه حل! 😊

وزن را به گنجایش تبدیل کنید. با یک قوطی حلبی دقیقاً یک کیلو از یک محصول (برای مثال برنج) را اندازه بگیرد. لبه بالایی قوطی را تا حد یک کیلو ببرید.



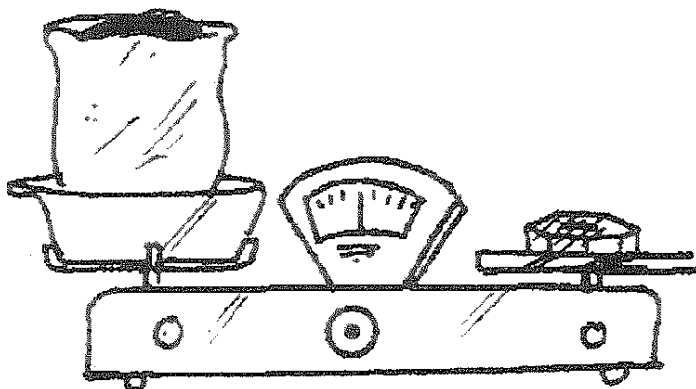
تصویر برنج و ۱ کیلوگرم را روی قوطی برای شناسایی بهتر نقاشی کنید. اجازه دهید پس از پر کردن قوطی سر آن را صاف کند و آن را داخل یک پوشش قرار بدهد.

به خاطر داشته باشید، باید برای هر نوع غله یک قوطی تهیه کنید، زیر حجم هر

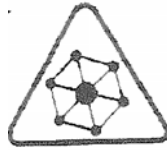


محصول با دیگری متفاوت است. برای شناسایی تصویر غله و وزن آن را روی قوطی نقاشی کنید.

یک ترازوی الکترونیکی که نشانگرهای رنگی برای اضافه کردن و کم کردن جنس دارد مانند آنچه در تصویر می‌بینید



می‌تواند خیلی مفید باشد. برخی اجناس می‌توانند تطبیق پیدا کنند. از خلاقیت خود و مواد قابل دسترسی در محل استفاده کنید. با این کار می‌توان به یک فرد کم‌توان ذهنی برای استقلال کمک کرد.

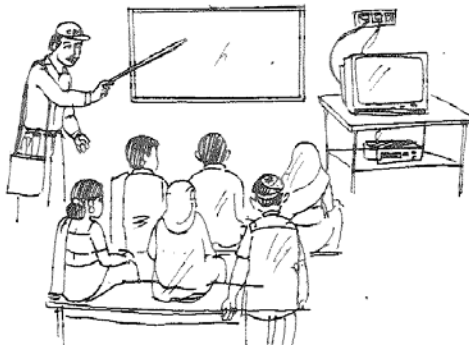


پیوندها

کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه مسئولیت ایجاد آگاهی در بین مردم درباره حقوق، ارتقای کیفیت زندگی و تلفیق افراد دارای ناتوانایی را در رسالت خود دارند. شما می توانید با دادن اطلاعات به گروه های خودیار برای پشتیبانی



جمعی جهت دریافت تسهیلات و خدمات برای خودشان با سایر همتایان ناتوان شان کمک کنید. گروه های خودیار گروه های داوطلب متشکل از افرادی هستند که با هدف رسیدن به خواسته های مشترک گروهی فعالیت می نمایند.



آنها را در زمینه کم توانی ذهنی آموزش بدهید.



والدین را برای دریافت کمک راهنمایی کنید.

تعدادی از والدین را به عنوان اعضا درگیر

نمایید، و در کار مشارکت دهید.



مکانی را برای ملاقات‌های دوره‌ای در نظر بگیرید.



وقتی اطلاعات لازم را فرا گرفتند، مقدمات کار را برای آنها فراهم کنید، آنان را حمایت و تشویق کنید و از آنان قدردانی به عمل آورید. چنانچه تثبیت شدند و قوی‌تر گشتند، کمک خود را کمتر کنید.

توجه: گروههای خودیار به والدین کمک می‌کنند تا در مورد داشتن کودک کم‌توان ذهنی خود احساس تنهایی نکنند، و بدانند آنها هم مثل سایرین هستند و می‌توانند به یکدیگر کمک کنند تا زندگی بهتری را در کنار فرزندشان داشته باشند.

به خاطر داشته باشید، باید به آنان اطلاعات جدید در زمینه‌ای آخرین برنامه‌ها و دستورالعمل‌های دولتی و دیگر جزئیات مربوطه را بدهید تا آنها از این اطلاعات



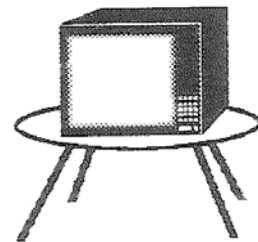
سود ببرند.



عموماً در هر روستایی یک مرکز مراقبت‌های بهداشتی (خانه بهداشت) و یک مدرسه ابتدایی وجود دارد. می‌توان ترتیبی اتخاذ کرد که درمانگران از مراکز بهداشت شهرستان‌ها هر ۲ ماه یکبار به این محل‌ها مراجعه نمایند.

یک تیم سیار از درمانگران به طور دوره‌ای می‌توانند از روستا بازدید کرده و به کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه کمک نمایند. وظیفه درمانگران کمک به کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه و به‌روران درحین بازدید از منازل است تا مستقیماً به آنها نشان دهند که چگونه اقدامات درمانی را برای افراد نیازمند انجام بدهند.

نوارهای ویدیویی آموزشی در رابطه با درمان‌های مختلف در اختیار کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه قرار می‌گیرد که یکی از شیوه‌های مفید برای ارتقای مهارت‌های آنان است.



کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه کجا و چگونه این وظایف را انجام می دهند؟

کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه از منازل و مدارس افراد کم توان ذهنی بازدید می کنند و آنان را برای آموزش در روستا در محلی گرد هم می آورد.

آموزش مبتنی بر مراکز



این شکلی از آموزش خانگی است و در جایی که افراد کم توان ذهنی می توانند در یک محل مثل سالن اجتماعات دور هم جمع شوند مورد استفاده قرار می گیرد. به عنوان یکی از کارکنان توانبخشی مبتنی بر

جامعه می توانید گروه‌های را از افراد کم توانان ذهنی با نیازهای مشابه تشکیل دهید و به آنان آموزش بدهید. به این ترتیب مراقبین یاد می گیرند و از شما تقلید می کنند. در نبودن شما آنان ممکن است با یکدیگر بحث و گفتگو کنند و شک و تردیدهای خود را از بین ببرند.

مدارس ابتدایی

معلمین از دیگر گروه های فعال در امر آموزشی هستند. قبل از تلاش برای سپردن کودک ناتوان به مدرسه با آنان ارتباط برقرار کنید. سپس از مدرسه به طور منظم بازدید کنید و کارها را پی گیری نمایید. به معلم برای وضعیت کودک کمک کنید.



در زمینه فعالیت های فوق برنامه به او در فعالیت های حرکتی و یا موسیقی کمک کنید. اجازه دهید سایر کودکان سالم همراه با کودک کم توان ذهنی فعالیت را انجام بدهند.

اگر معلم در ابتدا آموزش داده شود، مهارت ها و نحوه استفاده از آنها را برای کودکان کم توان ذهنی در آینده فراخواهد گرفت.

آموزش سیار (آموزش مبتنی بر خانواده)



در این فرایند شما به عنوان کارمند توانبخشی مبتنی بر جامعه به خانه افراد کم توان ذهنی خواهید رفت و مراقبین آنان را آموزشی می دهید. زمانی که آموزش در قالب فعالیت ارایه می شود،

درمانگران خیلی علاقه مند می شوند. از اشیای قابل دسترسی در خانه برای آموزش استفاده کنید.



بسیج منابع

لازم نیست شما برای کمک به افراد دارای ناتوانی یک کارشناس، باشید. ابتدا، به آنان به عنوان فردی مثل سایرین نگاه کنید که نیازهای اولیه، احساس، هیجان و آرزو دارند. آنان هم چنین سزاوار یک زندگی سربلند هستند. بنابراین، خودتان باشید. با آنها مثل سایرین رفتار کنید. طوری با آنها رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند. شما به زودی خواهید فهمید که دارید به آنها کمک می‌کنید. آنها از این کار بسیار خوشحال خواهند شد. با دیدن نیازها و مشکلات به راحتی کمک‌های مناسبی را به آنان خواهید کرد. آیا تا به حال داستان پرنده بامبل بی را شنیده‌اید؟ بر اساس گفته دانشمندان، بدن بامبل بی بسیار سنگین و بالهایش بسیار کوچک است بنابراین، او از لحاظ علم هوا پویایی‌شناسی (ایرودینامیک) نمی‌تواند پرواز کند. شاید، او از پرواز خودداری می‌کند چون او از ایرودینامیک اطلاعی ندارد. کلید موفقیت این است که خودتان باشید، به سایر افراد احترام بگذارید، به آنان کمک کنید تا آنان سربلند زندگی کنند.





برای کمک به افراد دارای ناتوانی، لازم است اعتماد جامعه را بدست آورید. نگرش مثبت نسبت به افراد ناتوان را به وسیله نشان دادن توانایی‌های آنان و مسئولیت‌های جامعه نسبت به آنان ایجاد نمایید. رهبری و تشکیل گروه در بین جامعه از تلاش‌های اصلی شما

است. در این رابطه باید افراد ناتوان را نیز درگیر نمایید. با نشان دادن قدرت آنان از آنها عضوی مؤثر بسازید.

به خاطر داشته باشید، تلاش گروهی مورچه‌ها در رسیدن به اهدافشان به آنها کمک می‌کند.



منابع جامعه را بسیج کنید. منابع مختلف جامعه چه هستند؟

- پول

- افراد موجود

- محیط

- خود افراد کم توان ذهنی

- سازمان‌های دولتی و غیر دولتی

همه ما زیر بار مسئولیت‌های خود، خانواده و جامعه هستیم، بنابراین باید به فرد کم‌توان ذهنی کمک کنیم.

به خاطر داشته باشید، منابع در اطراف شما هستند. این بستگی به هوش شما دارد که به این منابع پی ببرید و از آن برای رسیدن به اهداف تان استفاده کنید.



یک پدر بزرگ بازنشسته که در خانه به سر

می برد می تواند برای این کار مناسب باشد، افراد

جامعه می توانند آموزش فرد کم توان ذهنی را در

خانواده به عهده گیرند. به این وسیله هم بار



مشکلات خانواده کم می شود و هم پدر بزرگ احساس مفید بودن و با ارزش بودن می کند.



افراد کلیدی جامعه مثل کدخدا یا روحانی و یا سایر

افرادی را که به عنوان شریک شما می توانند تأثیرگذار

باشند را انتخاب کنید. یک گروه تشکیل دهید. به مردم

کمک کنید تا به خودشان کمک کنند. بگذارید

گروههای خودیار تشکیل دهند.

سازمانهای دولتی و غیر دولتی فعال در منطقه را شناسایی کنید. حسن نیت خود را نشان دهید و

پیوندهایی را ایجاد نمایید که افراد کم توان ذهنی بتوانند از آن بهره مند شوند.

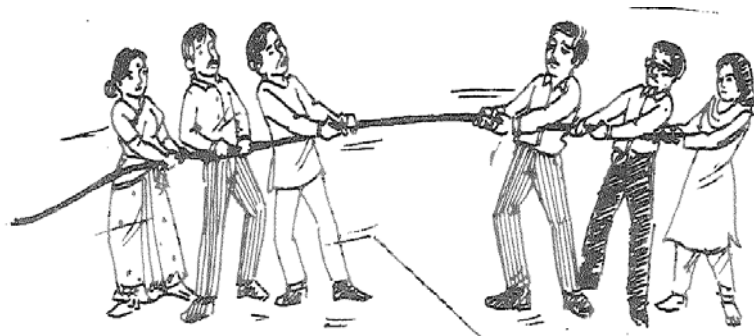


توانائی‌های افراد جامعه را بررسی کنید و آنها را در همان زمینه درگیر
نمایید.

آنها را شناسایی کنید و از آنها قدردانی به عمل آورید.

به آنها کمک کنید تا همه منابع را یک کاسه کنند و اهداف روشنی برای استفاده از منابع داشته
باشند. به آنها این حس را منتقل کنید که هیچ کس بی‌ارزش و بی‌استفاده نیست، البته اگر به او فرصت
انجام کاری داده شود.

تیمی برای بازی تشکیل دهید و به آنان کمک کنید تا تیم را رهبری کنند احساسات شان را بروز
دهند و توانایی و اهداف شان را دریابند و یک رابطه دوستانه‌ای را برای کار با یکدیگر ایجاد نمایند.



حس مسئولیت‌پذیری نسبت به جامعه را در هر فردی از سن کودکی پرورانید. به این منظور
مدارس را درگیر نمایید.

حمایت خانواده‌ها

زمانی که به والدین گفته می‌شود کودک آنان کم توان ذهنی است. اولین واکنش آنان معمولاً



احساس درماندگی است. "تمام زندگی من نابود شد". به موازات آن، ممکن است والدین دچار انکار شوند. "نه فرزند من مشکلی ندارد". با پزشکان / روحانی‌ها و دعانویس‌ها مشورت می‌کنند و می‌خواهند بشنوند که "همه چیز خوب است". به تدریج برخی از والدین این مسئله را

می‌پذیرند در حالی که برخی دیگرهم چنان آن را انکار می‌کنند. در چنین شرایطی، می‌توانید به والدین کمک کنید تا با سایر والدین ملاقاتی داشته باشند و گروه‌های حمایتی را تشکیل دهند تا به والدین جدید این احساس را بدهد که "آنان دیگر تنها نیستند".

زمانی که والدین متوجه واقعیت می‌شوند، ممکن است دچار شوک شوند. "چطور این اتفاق برای

من افتاد". این ضربه بزرگی است. شما باید صبور باشید و دانسته‌های تان را به آنها منتقل کنید.



بیشتر اوقات، با والدینی مواجه می‌شوید که احساس گناه دارند. "چه اشتباهی مرتکب شدم که مستحق این سرنوشت و قضا قدر شده‌ام". یکی از راه‌های کمک به آنان برای مقابله با این احساس گناه معطوف کردن آنها به سمت اعمالی است که منجر به پیشرفت کودک می‌شود.

برخی از والدین احساس عدم اطمینان دادند به ویژه، وقتی علت کم توانی ذهنی کودک مشخص نباشد. "چرا این اتفاق افتاد؟" این سئوالی است که والدین را عذاب می دهد. کمک به آنان برای یافتن یک متخصص بهترین کاری است که می توانید انجام



بدهید به طوری که این کار می تواند فکر آنان را از این که "چرا این اتفاق افتاد؟" به "چه اتفاقی بعداً خواهد افتاد؟" منحرف کند.

توجه: وقتی با بهترین امکانات موجود، درمان امکان پذیر نباشد، والدین خشمگین می شوند. خشم حتی می تواند متوجه شما شود. آنها را درک کنید به آنان کمک کنید.



احساس دیگری که والدین باید با آن مقابله کنند احساس رنجش است. وقتی با خانواده های کودکان سالم ملاقات می کنند شکایات والدین در مورد فرزندانشان جزئی به نظر می رسد، در حالی که وقتی فرزند خود را با آنان مقایسه می کنند، فرزند آنان متفاوت به نظر می رسد. با همسایگان صحبت کنید تا آنها کودک را بپذیرند.



به خاطر داشته باشید، شما برای کار با افراد کم توان ذهنی انتخاب شده‌اید، در حالی که هیچ والدینی انتخاب نمی‌کنند که والدین چنین کودکانی باشند. بنابراین، والدین را همان طور که هستند بپذیرید، سعی کنید آنان را درک کنید و از نظر عاطفی آنان را حمایت کنید.

اعضایی خانواده مثل خواهر برادرها و یا پدربزرگ و مادربزرگ را در امر آموزش کودک درگیر نمایید. زمانی که همه اعضای خانواده احساس مسئولیت کنند، عیب جویی از یکدیگر به حداقل می‌رسد.

مشارکت جامعه

تلاش مستمر در جهت آگاه سازی اعضای جامعه به طور طبیعی منجر به مشارکت آنان در فعالیت های بهزیستی می شود. اغلب سازمان های بهزیستی، گروه های حقوق زنان، گروه های نهضت سوادآموزی و یا سایر واحدهای رفاهی در جامعه وجود دارند. همه آنها می توانند به عنوان عاملی



برای تغییر وارد عمل شوند.

توجه: اولین گام برای درگیر کردن جامعه آگاه نمودن آنان است. آنان باید آگاه شوند که این فقط یک تصادف است که بعضی افراد دچار کم توانی ذهنی می‌شوند. و این که ما کم توان ذهنی نیستیم هم یک تصادف است. بنابراین هر فردی در جامعه وظیفه‌ای نسبت به این افراد دارد.



برای این که افراد را نسبت به نقش‌های شان آگاه کنید، گفتگوهای انفرادی و غیر رسمی و یا سخنرانی‌هایی در گروه های کوچک و بزرگ ترتیب دهید.

از جدول، پوستر و داستان‌ها برای آگاهی دادن و انگیزه دادن به آنان استفاده کنید. در جایی که امکان دارد از فیلم و ویدیو استفاده کنید.

ترانه‌های ساده و کوتاه در رابطه با پیشگیری، شناسایی اولیه، ارجاع و مزایای مشارکت جامعه بنویسید. اجازه دهید آنان این

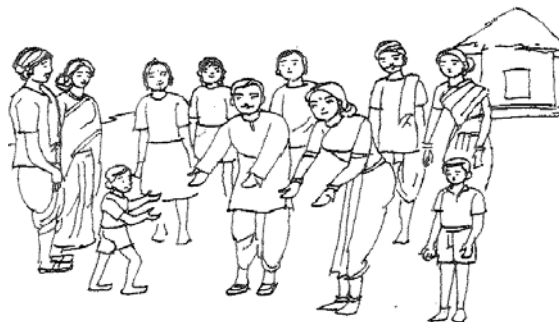


آوازه‌ها را بخوانند و به دیگران منتقل کنند.

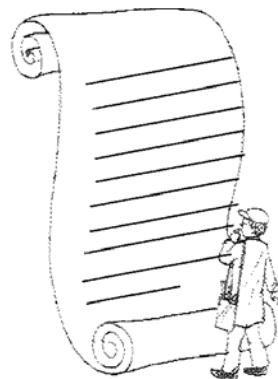


تمام افرادی را که به هر شکلی به خانواده‌های افراد کم توان ذهنی در جامعه کمک می‌کنند شناسایی کنید و از آنها قدردانی به عمل آورید. باید پذیرش اجتماعی و شناخت انگیزه‌های آنان در نظر گرفته شود.

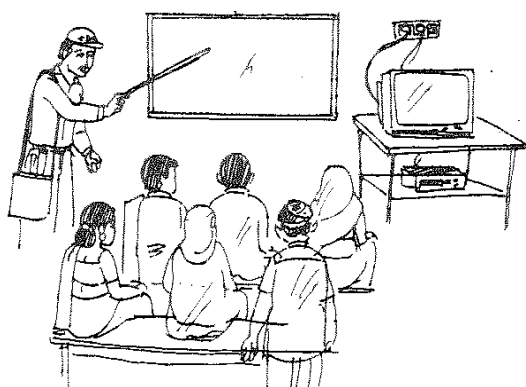
تلاش کنید تا هر فردی در جامعه نسبت به اعضای کم‌توان ذهنی موجود در جامعه خود احساس مسئولیت کند. شما، به عنوان یکی از کارکنان توانبخش منبئ بر جامعه می‌توانید افراد را برای کمک به فرد کم‌توان ذهنی و خانواده‌اش دور هم جمع کنید و یک گروه بسازید.



از هنگامی که والدین و خانواده متوجه تفاوت کودک می‌شوند، به دنبال کسب اطلاعات هستند - مشکل چیست، از کجا کمک بگیرم ... چطوری می‌توانم آموزشی ببینم، آیا فرزندم، درمان می‌شود ... تا چه اندازه او مستقل خواهد شد ... چه حمایت و مزایای دولتی در دسترس هست ... آیا کودکان دیگر هم مبتلا هستند ... آیا جایی وجود دارد که او را در آنجا بگذارم... چه کسی پس از مرگ والدین از این کودکان



مراقبت می‌کند ... و خیلی سئوالات دیگر.



هم چنین جامعه تردیدهایی در رابطه با آنان خواهد داشت از قبیل این که آیا او شیطان است ... آیا او یک کودک قابل پرستش است ... آیا او به دیگران صدمه می‌زند - آیا مشکل او واگیردار است - علت مشکل او چیست - آیا می‌تواند به

مدرسه کودکان عادی برود ... آیا می‌تواند کار کند و درآمد داشته باشد و مسایلی از این قبیل.



در رابطه با کم‌توانی ذهنی اطلاعات کاملاً به روزی داشته باشید. وقتی با خواهر برادرها یا کودکان همسن و سال او صحبت می‌کنید از داستان‌های ساده در سطح آنها استفاده کنید. مثبت باشید، اما هیچ اطلاعات اشتباهی که امید اعضای خانواده را بالا ببرد، به آنان ندهید.

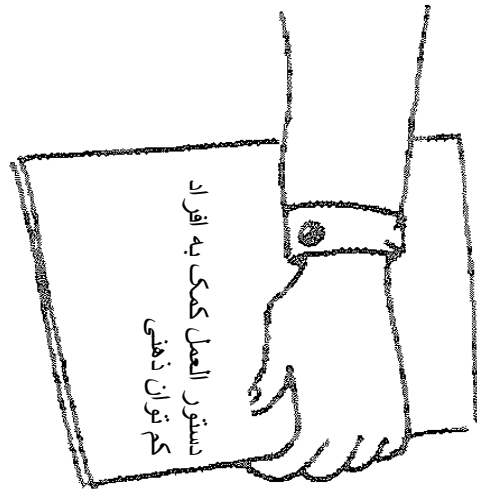
همیشه یکی نسخه از دستور العمل های دولتی را

در رابطه با پرداخت مزایا و تسهیلات به این افراد با

خود داشته باشید و در اختیار خانواده های نیازمند

قرار دهید. روند گرفتن چنین مزایا و تسهیلات را

برای آنان شرح دهید. همیشه اطلاعات جدید در



رابطه با برنامه های حمایتی های دولتی از افراد کم توان ذهنی رادنبال کنید. حداقل یک روز در ماه را

به صحبت کردن با مردم در رابطه با آخرین پیشرفت ها و روندها اختصاص دهید.

زمانی را برای پرسش و پاسخ با متخصصین و افراد صاحب نفوذ در نظر بگیرید، پاسخ و

اطلاعات آنان را جمع آوری کنید، چرا که ممکن است شما در مورد همه چیز آگاه نباشید. اگر والدین

و مردم اعتماد بنفس شان افزایش پیدا کند، شما شاهد همکاری بیشتری در جامعه خواهید بود. از

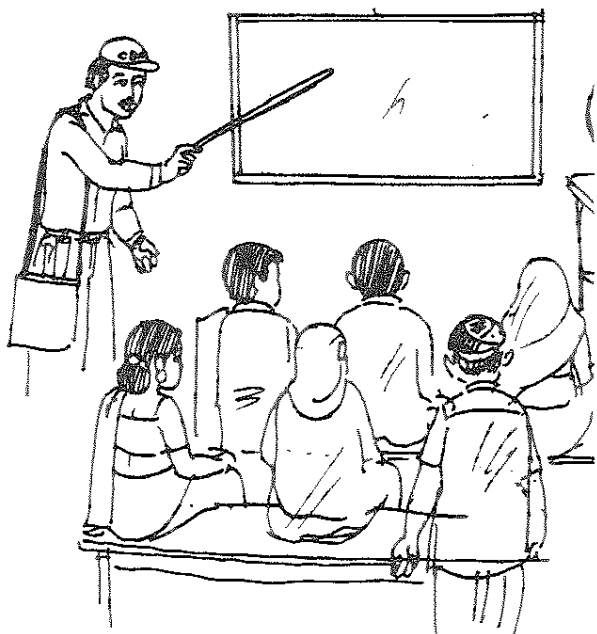
اعتماد به نفس و نیت خوش آنان مطمئن باشید.



نکاتی برای مربیان

کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه اغلب تغییر می‌کنند و بیشتر اوقات فقط از آموزش‌های ابتدایی برخوردار هستند. بنابراین، این کتابچه به زبان بسیار ساده نه به زبان تخصصی طراحی شده است و تا حد ممکن از تصاویر زیادی استفاده کرده است. علی‌رغم ساده‌سازی، کارکنان توانبخشی مبتنی بر جامعه در سطح محلی ممکن است قبل از هر گونه اقدامی در منطقه نیاز به چند روز آموزش داشته باشند. قبل از آموزش مربیان نکات ذیل را دنبال کنید.

با این مقدمه آموزش را شروع کنید.



کاری که باید انجام دهید!

پس از خوش‌آمد گویی، به آنها بگویید "همه شما ۱۰ دقیقه وقت دارید با همسایه خود صحبت کنید (برای مثال من!) و ببینید تا چه اندازه درباره او اطلاعات دارید. بعد از ۱۰ دقیقه، هر کدام از شما همسایه خود

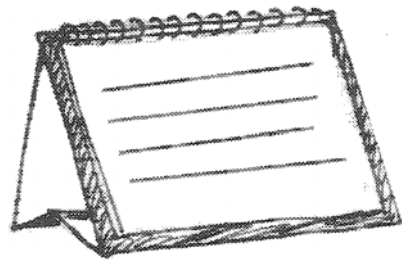
را برای دیگران معرفی کنید. این کار به از بین بردن فضای سرد در گروه و ایجاد رابطه دوستانه کمک می‌کند.

شما باید بخشی از گروه باشید درباره کسی اطلاعات جمع کنید و اجازه بدهید دیگران از شما سؤال کنند و شما را معرفی نمایند."

پس از مقدمه، یک داستان مستند در رابطه با افراد کم توان تعریف کنید و از گروه بپرسید این کودکان با چه مشکلی مواجه هستند؟ «چرا فکر می کنید این اتفاق می افتد؟» «چه کاری می شود انجام داد؟» و غیره ... این کار به شما فرصت می دهد تا بفهمید آنان چقدر در این زمینه آگاهی دارند و یا با عقاید خرافی برخی از آنان آشنا خواهید شد.

به تدریج بحث خود را به سمت کم توانی ذهنی سوق دهید. از مطالب صفحات اول این کتابچه در رابطه با کم توانی ذهنی کمک بگیرید. مشارکت آنان را مورد تشویق قرار دهید. اگر کسی یک فرد مبتلا به کم توانی ذهنی را دیده است، از او بخواهید در این مورد صحبت کند و به واکنش دیگران توجه کنید.

تأخیر رشدی را برای آنان شرح دهید. در صورت امکان از جداول و فیلم های ویدیوی برای شرح رشد طبیعی و تأخیر رشدی استفاده کنید. اگر بیشتر کارآموزان مادر هستند، در رابطه با مراحل مختلف رشد از آنان سؤال کنید مثلاً "چه



زمانی کودک طبیعی غلت می زند، می نشیند، می ایستد، راه می رود یا حرف می زند". از این اطلاعات کمک بگیرید و درباره تأخیر در کودکان مبتلا به کم توانی ذهنی صحبت کنید. به این شیوه، آنان بهتر درک خواهند کرد.

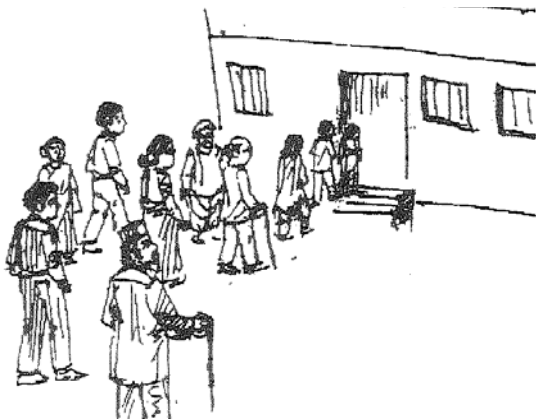


به آنها تمرین بدهید. اجازه دهید آنان لیستی از آنچه در مورد کم توانی ذهنی و مشکلات آنان می دانند، تهیه کنند. در هر جلسه پس از هر نیم ساعت یا یکساعت نشستن و گوش دادن، ۱۵ دقیقه به آنان فعالیت های حرکتی مثلاً تشکیل گروه های کوچک را بدهید. این کار استراحتی را برای آنان فراهم می کند و علاقه مندی گروه را تقویت می کند.

در حالی که در مورد نکات آموزشی صحبت می‌کنید، توصیه‌هایی را در مورد زندگی به آنان بدهید. با مداخله اولیه شروع کنید و دستوراتی را که در کتاب آمده است بیان کنید.

در رابطه با مشکلات عملی با آنان صحبت کنید، به آنان بگویید در مورد چگونگی حل مشکل فکر کنند. سرانجام، از یکی از آنان بخواهید در جلو دیگران بایستد و نحوه آموزش را شرح دهد. برای مثال، نحوه کمک برای "برداشتن غذا و بردن آن به دهان" را آن طوری که در کتاب آمده توضیح دهد. مهارت‌های زیادی را که برای کار افراد داوطلب در گروه مورد نیاز است، شرح دهید. پس از این که یک مورد را مطرح کردید، اجازه بدهید بقیه را آنان مطرح کنند و راه‌حلی برای آن بیابند.

اگر امکان‌پذیر باشد یک کودک مبتلا به کم‌توانی ذهنی و خانواده‌اش را به جلسه آموزشی دعوت کنید. از والدینی که مایل هستند استفاده کنید. در گروه‌های کوچک، اجازه دهید مربیان برای جمع‌آوری اطلاعات با یکدیگر تعامل کنند. در مراحل بعد بحث‌های گروهی در رابطه با مشکلات، توانایی‌ها و آنچه باید انجام شود، را مطرح کنید.

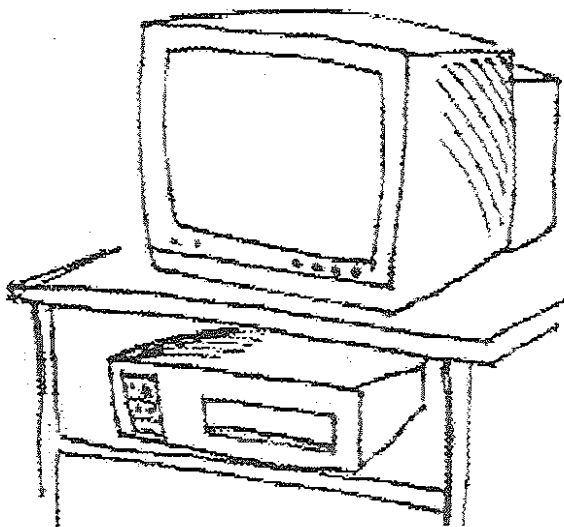


در حالی که در رابطه با جامعه و بسیج منابع صحبت می‌کنید، تمریناتی را در رابطه با پویایی گروه به آنها بدهید. آنها را به چند گروه تقسیم کنید، به گروه‌ها وظایف مشترکی بدهید و ببینید هر گروه چگونه آن مسئله را حل می‌کنند. با آنها مسایل را تحلیل کنید: "کدام روش بهتر

است، چه کسانی برای کمک توانمندتر هستند، چطور از منابع جامعه استفاده کنیم چه محدودیت‌هایی وجود دارد، چگونه بر آن‌ها غلبه کنیم، چه موانعی وجود دارد"، و غیره.

این تمرینات به درک جامعه و برنامه‌ریزی فعالیت کمک می‌کند، همیشه گروه را تشویق کنید تا با یکدیگر تعامل برقرار کنند.

بعد از هر جلسه تکلیفی به آنان بدهید که نیاز به فکر کردن و یافتن راه حل داشته باشد. برای



مثال، شرح شیوه زندگی افراد مبتلا به کم توانی ذهنی، مشکلاتی که خانواده با آن مواجه هستند و راه‌حل‌های فرضی. اجازه دهید آنان جلسه بعد با راه حل به کلاس بیایند. تجزیه تحلیل و ارزشیابی کنید و سپس بهترین راه حل را استخراج نمایید.

از فیلم‌ها، ویدیو و CD برای جلب علاقه‌مندی آنان استفاده کنید.

پس از آموزش وقتی آنان برای کار به جامعه بازمی‌گردند، با آنها در تماس باشید، موارد را پی‌گیری کنید و کم‌کم حمایت خود را کم کنید.

در نهایت و در صورت امکان فردی را برای کمک به برنامه‌های توانبخشی مبتنی بر جامعه از همان جامعه، جایی که فرد در آن کار می‌کند، انتخاب کنید. این امر منجر به درک بهتر مردم نسبت به این کارمند توانبخشی مبتنی بر جامعه و پذیرش بیشتر وی توسط افراد جامعه خواهد شد.

موفق باشید!