



# راهنمای آموزش کودکان کم توان ذهنی

ویژه مربیان

با مقدمه رئیس سازمان بهزیستی کشور

دفتر دوم

مهارت‌های خودیاری

عنوان و نام پدید آور : راهنمای آموزش کودکان کم توان ذهنی: ویژه مربیان/گروه مولفان فرید  
مفیدی... [و دیگران]: با مقدمه رییس سازمان بهزیستی  
مشخصات نشر : تهران: سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۸۷ .

مشخصات ظاهری : ج ۶: مصور.  
شابک : دوره: ۲-۵۵۱۷-۶۰۰-۹۷۸-۰۲ : ج ۲: ۵-۴۸-۶۷۶۹-۶۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فنی  
یادداشت : گروه مولفان علیرضا سعادت، علی حسین معین نعمتی، فرید مفیدی، کاظم نظم ده، با همکاری: فاطمه  
جعفری، انیس سهیلی، فائقه مصباح، فهیمه نجاتی.

مندرجات : ج ۱. مهارت‌های شناختی پایه. - ج ۲. مهارت‌های خود یاری. - ج ۳. مهارت‌های ریاضی. - ج ۴. مهارت‌های  
ترسیم. - ج ۵. علوم و اطلاعات عمومی. - ج ۶. مهارت‌های اجتماعی.

موضوع : کودکان عقب مانده  
موضوع : کودکان عقب مانده- آموزش و پرورش

شناسه افزوده : فرید مفیدی - ۱۳۴۸

شناسه افزوده : سازمان بهزیستی کشور

رده بندی کنگره: HV۸۹۱/۲ ۱۳۸۷

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۰۱۹۰۸

عنوان: راهنمای آموزش کودکان کم توان ذهنی - دفتر دوم - مهارت‌های خودیاری

گروه مؤلفان (به ترتیب الفبا) علیرضا سعادت، علی حسین معین نعمتی، فرید مفیدی، کاظم نظم‌ده

با همکاری: فاطمه جعفری، انیس سهیلی، فائقه مصباح، فهیمه نجاتی

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

صفحه آرا: گروه سایه سان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خجسته

طراح جلد: کاوه کهن

شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۸۷

شابک دوره: ۲-۵۵۱۷-۶۰۰-۹۷۸-۰۲

شابک دفتر دوم: ۵-۴۸-۶۷۶۹-۶۶۴-۹۷۸

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه .....
۸	پیشگفتار .....
<b>بخش اول: نظافت شخصی</b>	
۹	شستن دست .....
۱۰	شستن صورت .....
۱۰	خشک کردن با حوله .....
۱۰	استفاده از مسواک .....
۱۲	استفاده از خمیردندان .....
۱۲	رفتن به حمام .....
۱۳	استفاده از وسایل حمام .....
۱۳	استفاده از شانه .....
۱۴	استفاده از دستمال کاغذی .....
۱۴	در آوردن دستمال .....
۱۴	استفاده از دستمال (پاک کردن بینی) .....
۱۴	فین کردن .....
۱۴	دور انداختن .....
<b>بخش دوم: نظافت شخصی (توالی)</b>	
۱۵	کنترل .....
۱۶	اعلام ادرار .....
۱۶	اعلام مدفوع .....
۱۶	رفتن به سمت توالی .....
۱۶	درآوردن لباس .....
۱۶	مراحل ادرار کردن و ... ..

### بخش سوم: استفاده از وسایل خانه

- ۱۹ ..... زنگ زدن
- ۱۹ ..... در زدن
- ۲۰ ..... پاسخ به تلفن و استفاده از آن
- ۲۰ ..... روشن کردن لامپ / خاموش کردن لامپ
- ۲۱ ..... استفاده از آیفون
- ۲۱ ..... استفاده از تلویزیون / ضبط / ویدیو

### بخش چهارم: استفاده از وسایل ظریف

- ۲۳ ..... باز کردن در کیف
- ۲۳ ..... قرار دادن وسایل داخل کیف / خارج کردن وسایل
- ۲۳ ..... قرار دادن وسایل سر جای خود
- ۲۴ ..... استفاده از مداد
- ۲۴ ..... استفاده از پاک کن
- ۲۴ ..... استفاده از خط کش
- ۲۵ ..... باز کردن دکمه درشت
- ۲۵ ..... بستن دکمه بزرگ
- ۲۵ ..... باز کردن دکمه ریز
- ۲۵ ..... باز کردن زیپ
- ۲۶ ..... بستن زیپ
- ۲۶ ..... استفاده از قیچی

### بخش پنجم: آداب پذیرایی

- ۲۷ ..... مراحل پذیرایی
- ۲۷ ..... جفت کردن کفش‌ها و گذاشتن در جاکفشی
- ۲۸ ..... آوردن و جمع کردن سفره

### بخش ششم: گردگیری و جارو

- ۲۹ ..... استفاده از جاروبرقی
- ۲۹ ..... استفاده از جارو دستی

### بخش هفتم: استفاده از وسایل منزل و غذا خوردن

- ۳۲ ..... استفاده صحیح از قاشق

۳۲	..... استفاده صحیح از چنگال
۳۳	..... استفاده صحیح از چاقو
۳۳	..... پُر کردن لیوان
۳۳	..... استفاده از نی
۳۳	..... لقمه گرفتن
۳۴	..... کشیدن غذا از دیس
۳۴	..... باز کردن کاغذ شکلات
۳۴	..... باز کردن درب شیشه
۳۴	..... ریختن آب از پارچ/ ریختن آب از فلاکس
۳۴	..... شیرین کردن چای
۳۴	..... برداشتن خوراکی از یخچال
۳۴	..... شستن میوه
۳۴	..... پوست کردن میوه
۳۴	..... خرد کردن میوه

**بخش هشتم: آداب غذا خوردن**  
**بخش نهم: کار با وسایل (باز کردن و بستن)**  
**بخش دهم: پوشاک**

**الف) در آوردن**

۳۹	..... در آوردن کفش
۳۹	..... درآوردن لباس
۴۰	..... در آوردن پیراهن
۴۰	..... درآوردن بلوز
۴۱	..... در آوردن دامن/ شلوار
۴۱	..... درآوردن جوراب
۴۲	..... درآوردن روسری
۴۲	..... درآوردن شورت
۴۲	..... در آوردن کلاه
۴۲	..... در آوردن دستکش
۴۲	..... در آوردن مانتو

۴۲ ..... در آوردن مقنعه

### **ب) پوشیدن**

۴۳ ..... پوشیدن کفش

۴۳ ..... پوشیدن بلوز

۴۴ ..... پوشیدن پیراهن

۴۴ ..... پوشیدن کاپشن

۴۴ ..... دامن / شلوار

۴۵ ..... پوشیدن جوراب

۴۵ ..... پوشیدن کلاه

۴۵ ..... دستکش

۴۵ ..... پوشیدن روسری

۴۵ ..... پوشیدن شورت

۴۶ ..... پوشیدن مانتو

۴۶ ..... مقنعه

## مقدمه

از دیرباز همواره تعداد چشمگیری از افراد بر اثر عوامل مختلفی اعم از وراثت، مشکلات دوران بارداری و حین و پس از تولد و نیز بیماری‌ها و سوانح دچار نواقص ذهنی و یا جسمی می‌گردند که این عوارض و مشکلات یا به عبارتی معلولیت‌ها در تمام دوران زندگی و تا پایان عمر با آنان همراه می‌باشد.

انجام اقدامات پیشگیرانه به منظور کاهش نرخ رشد معلولیت با بهره‌گیری از ابزارها و روش‌های مختلف و نیز ایجاد امکانات رفاهی و اجرای برنامه‌های متعدد و متنوع توانبخشی در وجوه توانپزشکی، توانبخشی اجتماعی، توانبخشی حرفه‌ای و به ویژه توانبخشی آموزشی همگی از جمله وظایف ذاتی سازمان بهزیستی کشور بوده که تولید امور معلولان را بعهده دارد. ارائه چنین خدماتی به جامعه و افراد معلول و خانواده آن‌ها نوید بخش آن است که در چشم‌انداز زندگی این عزیزان شرایطی ایجاد شده و تسهیلات و زمینه‌هایی فراهم گردد تا ایشان از شرایط برابر با سایر افراد جامعه برخوردار شده و با مشارکت هر چه بیشتر و عینی‌تر در جهت تجلی حقوق حقه خود گام بردارند.

هدف از تهیه و تدوین مجموعه آموزشی حاضر که به اهتمام معاونت توانبخشی سازمان برای اولین بار آماده شده شامل گردآوری اطلاعات آموزشی در زمینه مهارت‌های فردی و اجتماعی معلولان ویژه مربیان شاغل در مراکز معلولان ذهنی بوده تا با بکارگیری اصول و مطالب آن بعنوان کتاب کار و ابزاری برای برنامه‌ریزی آموزشی و کاربردی جهت آموزش کودکان معلولی ذهنی مورد بهره‌برداری لازم قرار گیرد.

امید است انتشار این مجموعه موجب ارتقاء سطح زندگی و کسب استقلال عزیزان معلول ذهنی گردیده و آنان را در غلبه بر مشکلات ناشی از معلولیت یاری نماید.

دکتر ابولحسن فقیه

رئیس سازمان بهزیستی کشور

## پیشگفتار

در این بخش مهارت‌های مورد نیاز زندگی روزمره گنجانده شده است. خودیاری توانایی انجام کارهای شخصی می‌باشد. که این توانایی به استقلال کودک کمک بسیاری می‌کند و از یک طرف خود باعث بالا رفتن اعتماد به نفس کودک شده و از طرفی کمک بزرگی برای والدین کودک به حساب می‌آید.

در این بخش سعی شده است که راه‌هایی را که به بالا بردن این مهارت در کودک کمک می‌کند ارائه گردد که شامل موارد زیر می‌باشد:

(۱) **نظافت شخصی:** (شستن دست/ شستن صورت/ خشک کردن با حوله/ استفاده از مسواک / استفاده از

خمیردندان/ رفتن به حمام/ استفاده از وسایل حمام/ استفاده از شانه/ استفاده از دستمال)

(۲) **نظافت شخصی (توالیت):** (کنترل/ اعلام ادرار/ اعلام مدفوع/ رفتن به سمت توالیت/ در آوردن لباس/ مراحل ادرار کردن و...)

(۳) **استفاده از وسایل خانه:** (زنگ زدن/ در زدن/ پاسخ به تلفن / پاسخ به آیفون/ روشن و خاموش کردن لامپ/ استفاده از پریش و دوشاخه/ استفاده از تلویزیون/ ضبط/ ویدیو)

(۴) **استفاده از وسایل ظریف:** (باز کردن در کیف/ استفاده از مداد/ استفاده از پاک‌کن/ صحیح گرفتن مداد در دست/ استفاده از خط‌کش/ باز کردن دکمه‌ی درشت/ بستن دکمه‌ی درشت/ باز کردن دکمه‌ی ریز/ بستن دکمه ریز/ باز کردن زیپ/ بستن زیپ/ استفاده از قیچی)

(۵) **آداب غذا خوردن**

(۶) **آداب پذیرایی**

(۷) **گردگیری**

(۸) **استفاده از وسایل منزل:** (استفاده صحیح از قاشق/ چنگال/ چاقو/ پرکردن لیوان از آب/ استفاده از نی/ لقمه گرفتن/ کشیدن غذا از دیس/ باز کردن کاغذ شکلات/ باز کردن درب شیشه و...)

(۹) **کار با وسایل:** (باز و بستن)

(۱۰) **پوشاک**

**الف) در آوردن لباس:** (بلوز/ پیراهن/ کاپشن)

**ب) پوشیدن لباس:** (بلوز/ پیراهن/ کاپشن)



## بخش اول

### نظافت شخصی

از جمله پیش نیازهایی که در آموزش نظافت شخصی به کودک نیاز است (که یکی از مهم ترین خرده مهارت های خودیاری است و تأثیر زیادی بر سلامت فرد دارد) می توان شناخت اعضای بدن، وسایل، استفاده از وسایل، مهارت های پایه بویژه تقلید را نام برد که البته در بحث علوم و پایه به آن پرداخته شده است.

ابتدا در قالب داستان در مورد نظافت، آلودگی، بیماری و... صحبت نمایید. سپس می توانید هر یک از خرده مهارت های این بخش را بصورت نمایش در کلاس با بچه ها انجام دهید.

برای آموزش مهارت های زیر می توانید به شکل گروهی یا انفرادی با کودکان تمرین نمایید. اگر کودکان توانایی تقلید داشته باشند می توانید به ایشان الگو دهید تا آنان تقلید کنند و اگر توانایی تقلید ندارند می توانید از طریق شکل دهی عمل نمایید.

#### شستن دست

#### فعالیت های پیشنهادی:

الف) از کودک بخواهید دست های خود را به زیر شیر آب ببرد.

ب) سپس آن ها را به هم بمالد.

نکته: بهتر است قبل از شروع تمرینات این بخش کودک توانایی باز و بسته کردن شیر آب را تمرین نماید، چنانچه وی قادر به انجام حرکات چرخشی دست نیست بهتر است با کار درمانگر مشورت نمایید.



### شستن صورت

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) از کودک بخواهید کف دست‌ها را کنار هم قرار دهد.
- ب) دست‌ها را به زیر آب برده و آن را پرکند.
- ج) دست‌ها را به سمت صورت برده و از بالا به پایین آن‌ها را شستشو دهد.
- د) در سطوح بالاتر کودک باید قادر به شستن صورت با یک دست نیز باشد.

### خشک کردن با حوله

#### فعالیت‌های پیشنهادی:



- الف) از کودک بخواهید حوله را بردارد.
  - ب) با کمک دو دست، صورت و دست‌های خود را خشک نماید.
  - ج) سپس از کودک بخواهید حوله را در جای مناسب قرار دهد.
  - د) تمرین فوق را می‌توانید با عروسک انجام دهید.
- نکته: بهتر است هر بار پس از شستن دست و صورت (نمایشی یا واقعی)، عمل خشک کردن را نیز آموزش دهید.

### استفاده از مسواک

- نکته: بهتر است عمل مسواک زدن جلوی آینه تمرین شود.
- نکته: یکی از پیش‌نیارهای تمرین فوق توانایی در انجام حرکات ظریف می‌باشد. ابتدا به کودک کمک نمایید که دندان‌های جلو و پس از آن دندان‌های عقب را به شرح زیر مسواک بزند.

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) از کودک بخواهید مسواک خود را بردارد (کودک باید بتواند مسواک خود را شناسایی کند).

ب) یک لیوان آب در اختیار وی قرار دهید و بخواهید شیر را باز و لیوان را پر از آب نماید.

ج) در مرحله بعد خمیردندان را در اختیار وی قرار دهید تا درب آن را باز نماید. نکته: نیاز است کودک قبل از این تمرین باز و بسته کردن درب بطری، خمیردندان و... را بیاموزد.

د) از کودک بخواهید همزمان که خمیر را در یک دست و مسواک را در دست دیگر دارد، با فشار خمیردندان را روی مسواک بگذارد.

ه) سپس درب خمیردندان را ببندد و آن را در جای خود قرار دهد.

ت) از وی بخواهید دندان‌های فک بالا را از بالا به پایین، فک پایین را از پایین به بالا، سطوح زیرین و داخلی دندان‌ها را مسواک بزند.

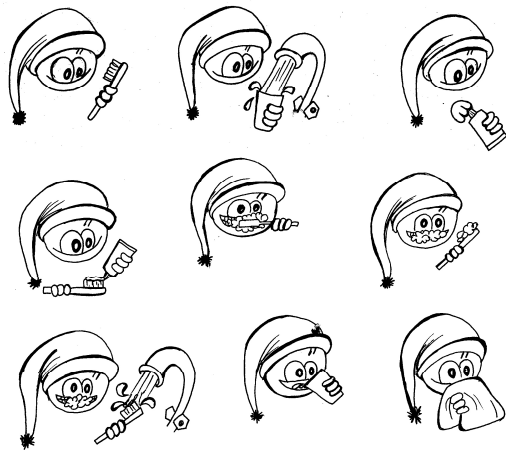
پ) مسواک را از دهان بیرون بیاورد.

ح) مسواک را زیر آب بگیرد و آن را در جای خودش قرار دهد.

خ) با آب موجود در لیوان بطور متناوب دهان خود را بشوید و لیوان را زمین بگذارد.

چ) در نهایت صورت و دست‌های خود را با حوله خشک نماید.

نکته: توجه کنید برای کودکانی که مشکل بیشتری دارند، بهتر است تمرین را به اجزای کوچکتری تقسیم و از مرحله آخر یعنی مسواک زدن شروع نمایید، یعنی در ابتدا به وی بیاموزید که چگونه مسواک بزند (خودتان خمیردندان را برای وی بگذارید) و زمانی که آن را فرا گرفت مرحله قبلی را به آن اضافه نمایید.



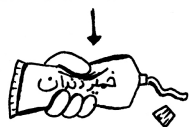
## استفاده از خمیر دندان

پس از اینکه کودک توانست از مسواک استفاده کند خمیر دندان را نیز اضافه کنید. قبل از آن باید کودک را با خمیر دندان آشنا نمایید و توضیحات لازم را در حد فهم کودک به او بدهید. ضمناً بهتر است از خمیر دندان مخصوص کودکان استفاده کنید تا در صورت خورده شدن مشکلی برای کودک ایجاد نکند.

## فعالیت‌های پیشنهادی:

الف) باز کردن درب خمیر دندان: که خود نیاز به آمادگی کودک در اجرای حرکات ظریف شست و انگشتان دیگر دارد لذا تمرینات زیر جهت رسیدن به این هدف پیشنهاد می‌شود:

فشار دادن را تمرین کنید



- فشار دادن وسایل و اشیاء توسط انگشتان
- نرمش با انگشتان بصورت دوتایی. (شست و سایر انگشتان)



چرخاندن در تیوپ را تمرین کنید

- فشار دادن تیوپ و یا خمیر و...
- برداشتن و انداختن اشیاء ریز توسط انگشت سیابه و شست از یک ظرف به ظرف دیگر.

ب) از کودک بخواهید تیوپ را فشار دهد تا خمیر خارج شود.

ج) بستن درب خمیردندان، بدین ترتیب که از کودک بخواهید درب را روی تیوپ قرار دهد و سپس بچرخاند.

## رفتن به حمام

درابتدا باید کودک را با مفهوم حمام آشنا نمایید. سپس وی را با مراحل حمام رفتن از جمله درآوردن لباسها، خیس نمودن خود و نظافت‌های لازم در این مورد و در نهایت پوشیدن لباسها، آشنا نمایید و در ضمن توضیحاتی در مورد علت و فواید حمام به کودک ارائه دهید.

### استفاده از وسایل حمام

در این قسمت لازم است کودک با وسایل داخل حمام آشنا شود و شیوه استفاده‌ی هر یک را بداند.

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) در ابتدا می‌توانید تمرینات مربوط به حمام رفتن را به صورت نمایشی با خود کودک یا عروسک اجرا نمایید.
  - ب) از وی بخواهید در ابتدا شیر آب را باز کند.
  - ج) پس از لمس آب بخواهید گرمای آب را تنظیم کند.
  - د) لیف را بردارد و خیس کند.
  - ه) آن را به صابون آغشته کند. (یا صابون را داخل آن قرار دهد.)
  - م) اندام‌های بدن را یکی یکی پاک کند.
  - و) لیف را شسته و کنار بگذارد.
  - ی) خود را آب بکشد.
- توجه داشته باشید که برای آموزش این مراحل بهتر است تمرینات را به شکل مجزا به کودک یاد دهید و سپس با روش زنجیره سازی آن‌ها را به یکدیگر وصل نمایید. این تمرینات را به شکل نمایشی نیز می‌توان در کلاس اجرا کرد.

### استفاده از شانه

مانند موارد قبل تمرینات این مرحله را نیز ابتدا بصورت پانتومیم و بعد بصورت واقعی با کودک انجام دهید تا به تدریج کودک بتواند به تنهایی این کار را انجام دهد.

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) از کودک بخواهید شانه یا برس را بطور صحیح از قسمت دسته بگیرد.
  - ب) آن را در جهت رویش مو حرکت دهد.
- نکته: در این قسمت کار با برس و شانه را به‌طور مستقل آموزش دهید.
- نکته: برای سهولت در امر آموزش می‌توانید در ابتدا با برس و جلوی آینه شروع نمایید.

## استفاده از دستمال کاغذی

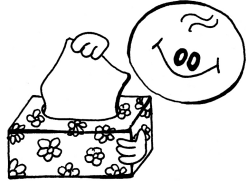
که شامل درآوردن دستمال / استفاده از دستمال و دور انداختن آن می‌شود.

### در آوردن دستمال

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

به کودک بیاموزید با یک دست جعبه را نگهدارد و با دست دیگر برگه دستمال را بگیرد و به سمت بالا بکشد.

نکته: این مهارت نیاز به حرکات ظریف انگشتان دارد.



با یک دست جعبه را نگهدار و با دست دیگر دستمال را بالا بکشد

### استفاده از دستمال (پاک کردن بینی)

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

الف) در ابتدا به صورت نمایشی با عروسک شروع نمایید و از کودک بخواهید بینی عروسک را پاک نماید.

ب) سپس با کمک دستمال بینی خود را پاک نماید.

### فین کردن

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

به کودک بیاموزید که علاوه بر پاک کردن بینی باید بازدم نسبتاً شدیدی از بینی داشته باشد و نام آن را نیز یادآوری نمایید. برای این کار قبل از شروع، باید دهان کودک را بسته وی را تشویق نمایید که از بینی بازدم خود را خارج کند.

### دور انداختن

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

پس از آموزش مراحل بالا از کودک بخواهید دستمال خود را در سطل زباله بیندازد.

## بخش دوم

### نظافت شخصی (توالت)

آموزش آداب توالت یکی از موارد مهم در نظافت شخصی کودک می‌باشد، به گونه‌ای که کسب این مهارت علاوه بر کمک به کودک، برای والدین نیز کمک بزرگی محسوب می‌شود.

#### کنترل

اعلام نیاز به دستشویی نیازمند آگاه شدن کودک از حالات بدنی خود است. بعنوان مثال: برای اینکه کودکی بتواند اعلام کند که ادرار دارد، باید بتواند فشار وارد بر مثانه را بر اثر پر شدن ادرار احساس کند، سپس باید بداند که پس از چنین حسی نیاز به دستشویی را اعلام کند. برای این منظور لازم است که کودک از توان ذهنی کافی بعلاوه توجه برخوردار باشد، بنابراین آموزش مهارت‌های توالت باید درمورد کودکانی انتخاب شود که به سطح ذهنی مورد نظر رسیده باشند. کنترل ادرار و مدفوع در کودکان عادی از سال دوم به بعد (مدفوع دیرتر) شروع می‌شود ولی در کودکان استثنایی با توجه به میزان عقب ماندگی دیرتر اتفاق می‌افتد. آموزش کنترل در این کودکان نیز مانند کودکان عادی می‌باشد ولی به زمان و تکرار بیشتری نیاز دارد.

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

ابتدا باید زمان‌های دفع مشخص شود.  
سپس قبل از زمان دفع، کودک را برای دفع به دستشویی یا..... ببرید.  
پس از مدتی کودک شرطی می‌شود.  
توجه: نکته‌ی صفحه بعد در مورد پیدا کردن ساعت تخلیه را بخوانید.

### اعلام ادرار

پس از این که کودک توانست ادرار خود را کنترل کند، نوبت به آموزش اعلام دفع می‌رسد. به این ترتیب که در زمان‌های مشخص شده که می‌دانید کودک حالت دفع دارد، ابتدا از وی بپرسید و بعد هنگام بردن برای دفع و یا... به او پاداش بدهید. پاداش در این مورد کمک بسیار مؤثری می‌باشد.

### اعلام مدفوع

مانند روش فوق انجام شود.

### رفتن به سمت توالت

در این مرحله نیاز است کودک قسمت‌های مختلف خانه از جمله توالت را بشناسد بنابراین هر بار که او را به سمت توالت یا مکان دیگری می‌برید باید نام آن را به کودک بگویید.

### در آوردن لباس

در این مرحله کودک باید قادر به پایین کشیدن لباس زیر و شلوار خود باشد. (به بخش آخر رجوع کنید)

### مراحل ادرار کردن و...

این مرحله شامل نشستن و ادرار کردن، تمیز کردن، خشک کردن و پوشیدن لباس‌های خود می‌باشد و در پایان کودک باید بتواند دست‌های خود را به خوبی بشوید. لازم است موارد بهداشتی را در این مهارت به خوبی برای کودک شرح دهید.

**نکته:** لازم است قبل از شروع آموزش کنترل ابتدا به مدت یک هفته ساعات دفع وی را در جدولی ثبت نمایید، در ضمن شرایط قبل از تخلیه را بررسی نمایید، مثلاً ممکن است تخلیه مدفوع وی بعد از صبحانه باشد.



پس از اجرای مرحله فوق، حدود ساعات تخلیه را از روی جدول پیدا کنید و از آن پس در آن محدوده ساعت مربوطه، کودک را به دستشویی ببرید، تشویق به ادرار کردن نمایید و مدتی صبر کنید. اگر تخلیه انجام نشد مجدداً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد برگردید و این کار را آنقدر ادامه دهید تا تخلیه انجام شود.

فراموش نکنید که عمل کنترل را نیز مانند سایر فعالیت‌ها به اجزای کوچکتری تقسیم نمایید و هر مرحله را جداگانه آموزش دهید.

کودکان دارای ناتوانی هم مشکلاتی در آموزش توالت رفتن دارند که اغلب در نحوه یادگیری نشستن روی لگن و کندن لباسهایشان می‌باشد. لگنهای خاص که دارای صندلی است و یا سایر وسایل مناسب سازی شده برای این گروه از کودکان مفید است.



ممکن است دو قطعه برای باز  
نکه داشتن زانو‌ها لازم باشد

توجه: استفاده از پاداش و تقویت را فراموش نکنید.



## بخش سوم

### استفاده از وسایل خانه

#### زنگ زدن

نکته: در این تمرین، کودک باید قادر به حرکت دادن مستقل انگشتان خود باشد.

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

الف) به کودک کمک نمایید، تا بتواند انگشت سبابه خود را به تنهایی حرکت دهد و بصورت ایستاده در مقابل دیگر انگشتان بسته قرار دهد.  
ب) پس از آن که کودک توانست این مهارت‌ها را بیاموزد از وی بخواهید انگشتان دیگر را جمع کرده و با انگشت سبابه زنگ را فشار دهد.  
نکته: جهت درک بهتر این تمرین لازم است کودک هدف از زنگ زدن را بیاموزد.

#### در زدن

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

الف) در ابتدا دست برتر کودک را بگیرید و مقابل در قرار دهید، سپس با کمک در بزنید.  
ب) در مرحله بعد کمک را کم کنید، فقط بازوی کودک را بگیرید و به او بگویید "در بزن".  
نکته: بهتر است جهت سهولت در امر یادگیری هدف از در زدن و تحمل کردن در پشت درب تا شنیدن پاسخ از داخل اتاق را برای وی توضیح دهید.

### پاسخ به تلفن و استفاده از آن

ابتدا کودک را با تلفن و کاربرد آن آشنا نمایید و بصورت عملی مراحل استفاده از تلفن را به کودک شرح دهید.

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) از کودک بخواهید با شنیدن صدای زنگ به طرف تلفن برود.
- ب) در مرحله بعد گوشی تلفن را بردارد و شروع به صحبت نماید.
- د) به کودک آموزش دهید با فردی که پشت خط است صحبت نماید.
- ه) در نهایت گوشی تلفن را سر جایش قرار دهد.
- د) این تمرین را به شکل نمایشی با عروسک‌ها و کودکان نیز می‌توانید اجرا نمایید.

#### روشن کردن لامپ / خاموش کردن لامپ

در این تمرین نیز مانند تمرینات قبل، کودک باید توانایی انجام حرکات ظریف را داشته باشد و بتواند انگشتان دست خود را به راحتی حرکت دهد. نیاز است برای خاموش و روشن کردن پریز برق از انگشت سبابه استفاده نماید و کلید برق را به سمت بالا و پایین حرکت دهد.

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) در ابتدا این کار را در حضور کودک انجام دهید تا وی مشاهده نماید.
- ب) سپس انگشت سبابه وی را بگیرید و کلید را روشن و خاموش نمایید.
- ج) بتدریج از کمک‌های خود بکاهید تا در نهایت کودک به تنهایی قادر به انجام این تمرین باشد.

#### استفاده از پریز دوشاخه

توجه: ابتدا کودک را با خطرات ناشی از انجام این کار آشنا نمایید و سپس مراحل زیر را به وی آموزش دهید. این موارد کاملاً با احتیاط انجام شود. در مورد کودکان کم سن و سال و با بهره هوشی پایین این تمرین پیشنهاد نمی‌گردد.

### فعالیت‌های پیشنهادی:

- در اجرای تمرینات زیر به کودک کمک نمایید.
- الف) سرسیم را که متصل به دوشاخه است در دست بگیرید.
- ب) سپس سرسیم را به سمت پریز برق ببرد.
- ج) دوشاخه را داخل سوراخ‌های پریز برق ببرد.
- د) همان طور که دوشاخه را داخل پریز می‌برد بتواند آن را بیرون نیز بکشد.
- نکته: ابتدا می‌توانید بیرون آوردن پریز را تمرین کنید.
- و) تمام مراحل فوق را می‌توانید با کلید و پریزهای روکار ابتدا ماکت ساخته و در کلاس یا منزل با آن ماکت‌ها و بدون اتصال به برق تمرین نمایید.

### استفاده از آیفون

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- ابتدا کودک را با آیفون آشنا نمایید و مراحل استفاده از آیفون را برای او شرح دهید.
- الف) به کودک بگویید که با شنیدن صدای زنگ به طرف آیفون برود.
- ب) سپس بخواهید گوشی آیفون را بردارد و صحبت کند.
- ج) با کمک، انگشت اشاره وی را بر روی دکمه بگذارید و فشار دهید تا درب باز شود.
- د) سپس از کودک بخواهید آن را سر جای خود قرار دهد.

### استفاده از تلویزیون / ضبط / ویدیو

- کودک را با هر یک از وسایل فوق آشنا نموده و نحوه کار با هر یک را برای وی توضیح دهید.
- الف) نیاز است کودک را با هر یک از وسایل به خوبی آشنا نمایید.
- ب) سپس نحوه استفاده از آن‌ها را بیاموزید.
- ج) زمان استفاده از هر یک را برای کودک شرح دهید.
- نکته: فراموش نکنید این مورد را نیز می‌توانید به اجزای کوچک‌تری تقسیم کنید و هر قسمت را جداگانه تمرین کنید. برای مثال در مورد تلویزیون استفاده از کنترل برای تعویض کانالها، تنظیم صدا و روشن و خاموش کردن، هر کدام به شکل مجزا آموزش داده می‌شود.



## بخش چهارم

### استفاده از وسایل ظریف

#### باز کردن در کیف

##### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) در ابتدا ماکت محکمی را که دارای زیپ می‌باشد، در اختیار کودک قرار دهید و بخواهید با دست غیر برترش آن را نگه دارد.
- ب) سپس از وی بخواهید با دست دیگرش زیپ را بکشد.
- ج) در مرحله دیگر می‌توانید تمرین فوق را با لباسهای زیپ دار آموزش دهید. (به تمرین صفحه‌ی ۲۵ نگاه کنید).
- د) در نهایت از کودک بخواهید زیپ کیف خود را مانند تمرینات بالا باز نماید.

#### قرار دادن وسایل داخل کیف / خارج کردن وسایل

##### فعالیت‌های پیشنهادی:

- پس از آن که اطمینان حاصل نمودید کودک توانایی حرکتی کافی را دارد از او بخواهید وسایل را یکی یکی داخل کیف، مرتب قرار دهد، سپس با درخواست شما وسیله مورد نظر را از کیف خارج نماید.

#### قرار دادن وسایل سر جای خود

##### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) ابتدا جای هر وسیله را در داخل کیف به کودک بیاموزید.
- ب) هر بار یکی از وسایل را به وی بدهید تا در جای خود قرار دهد.
- ج) در انتها از وی بخواهید مرحله بالا را به تنهایی انجام دهد.

### استفاده از مداد

- الف) در ابتدا بهتر است از یک جایگزین به جای مداد استفاده نمایید.
- ب) سپس مداد را در دست کودک قرار دهید تا آن را بگیرد.
- ج) از زمانی که کودک قادر به گرفتن مداد شد صحیح گرفتن مداد را به وی آموزش دهید.
- د) در مرحله بعد با استفاده از مداد به کشیدن خطوط منظم، نامنظم و... کمک نمایید.
- نکته: شرح کامل این مراحل در بخش ترسیم مطرح شده است.

### استفاده از پاک کن

- نکته: به کودک بیاموزید که تا حد امکان از پاک کن استفاده نکند، چرا که تمایل زیاد برای استفاده از این وسیله حالت وسواس گونه در وی ایجاد می‌نماید.

### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) ابتدا به کودک بیاموزید انگشتان دست غیر برتر خود را روی کاغذ نزدیک خطوط مورد نظر قرار داده و کاغذ را نگاه دارد.
- ب) سپس از وی بخواهید با دست دیگر پاک کن را روی سطوح مورد نظر بکشد و پاک نماید.

### استفاده از خط کش

### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) از کودک بخواهید با کمک دست غیر برتر خود خط‌کش را روی صفحه کاغذ ثابت نگه دارد.
- ب) سپس با کمک دست برتر و مداد از کنار خط‌کش شروع به کشیدن خط نماید.
- ج) در ابتدا جهت سهولت یادگیری بهتر است برای کشیدن خطوط از ماژیک و یا مداد شمعی استفاده نمایید.
- نکته: بهتر است ابتدا کشیدن خطوط عمودی و سپس افقی آموزش داده شود.



### باز کردن دکمه درشت

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

الف) در ابتدا جهت تسلط بیشتر کودک، از ماکت یا لباسی که دارای دکمه‌های بسیار درشت است شروع نمایید و بخواهید با یک دست لباس و با دست دیگر دکمه را بگیرد.

ب) در مرحله بعد به کودک کمک نمایید تا با فشار دکمه را خارج نماید.

ج) در نهایت زمانیکه از یادگیری وی اطمینان حاصل نمودید تمرینات قوق را بر روی لباس پوشیده برتن خود کودک اجرا نمایید.

### بستن دکمه بزرگ

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

الف) بدلیل آنکه بستن دکمه مشکل تر از باز کردن آن می‌باشد بهتر است در ابتدا مرحله اول را خودتان پیش ببرید و مرحله آخر را با کمک کودک انجام دهید و بتدریج به مرحله عقب تر برگردید.

ب) بعد از کسب مهارت روی ماکت، تمرین فوق را روی لباس کودک انجام دهید.

### باز کردن دکمه ریز

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

به علت ظریف تر بودن حرکات این مرحله نیاز است بعد از پشت سر گذاشتن تمرین قبل آموزش شروع شود و مراحل مانند آن انجام شود.

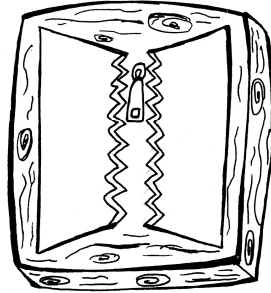
### باز کردن زیپ

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

الف) در ابتدا جهت تسلط کودک از ماکت و یا لباس زیپ دار استفاده نمایید و بخواهید با دست غیر برتر لباس را ثابت نموده و سپس با کمک دست برتر زیپ را حرکت دهد.

ب) در مرحله بعد بخواهید زیپ لباس خود را ببندد.

روی یک تخته دو تکه پارچه و زیپ را چسبانده  
و مالکتی را برای تمرین بسازید



### بستن زیپ

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

الف) در مرحله اول با یک دست قسمت پایین زیپ را بگیرید و با دست دیگر دست کودک را گرفته و با کمک هم زیپ را ببندید. کم کم مقدار کمک را کم کنید تا کودک به تنهایی این کار را انجام دهد.

ب) سپس تمرین را روی لباس کودک انجام دهید. این تمرین را ابتدا روی کیف کودک که زیپ درشت تری دارد و یک خوراکی به عنوان تشویق درون آن باشد، انجام دهید.

#### استفاده از قیچی

نکته: برای انجام این تمرین بهتر است از قیچی‌های سرگرد استفاده کنید تا خطری برای کودک پیش نیاید. (قیچی‌های پلاستیکی خطر کم‌تری دارند).

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

الف) در ابتدا تکه کاغذی در اختیار کودک قرار دهید تا با کمک آن را ببرد.

ب) سپس خط صافی را روی کاغذ رسم نمایید و از وی بخواهید از روی خط قیچی نماید.

ج) تمرین را تا آنجا ادامه دهید که کودک قادر باشد، تصاویر مختلف را که دارای خطوط منحنی، شکسته و... می‌باشد برش بزند.

## بخش پنجم

### آداب پذیرایی

#### مراحل پذیرایی

##### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) تعدادی بشقاب در اختیار کودک قرار دهید و کمک نمایید آن‌ها را جلوی مهمان‌ها بچینند.
- ب) از وی بخواهید به تعداد هر بشقاب یک عدد چاقو و چنگال قرار دهد.
- ج) در نهایت از کودک بخواهید میوه و سایر خوراکی‌ها را به مهمان تعارف نماید.
- د) از کودک بخواهید پس از استفاده مهمان‌ها وسایل و ظروف را جمع نماید و در جای مناسب قرار دهد.
- و) بهتر است تمرین فوق را ابتدا در قالب بازی ارایه دهید.

#### جفت کردن کفش‌ها و گذاشتن در جاکفشی

##### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) از کودک بخواهید کفش‌های مهمان‌ها را دو به دو کنار هم بگذارد.
- ب) سپس هر جفت را در جاکفشی قرار دهد.
- ج) می‌توانید در ابتدا این تمرین را با کفش‌های خود کودک اجرا نمایید.

## آوردن و جمع کردن سفره

### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) ابتدا در قالب بازی از کودک بخواهید سفره را پهن نماید، وسایل را روی آن بچیند و پس از اتمام غذا سفره را جمع نماید.
- ب) سپس در زمان صرف غذا، از کودک بخواهید کمک نماید.

## بخش ششم

# گردگیری و جارو

### استفاده از جاروبرقی

کودک باید بتواند از جاروبرقی به درستی استفاده نماید.

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

کودک را در انجام مراحل زیر راهنمایی نمایید:

الف) دوشاخه را در پریز قرار دهد.

ب) جاروبرقی را روشن نماید.

ج) جاروبرقی را به درستی و در جهت مناسب روی فرش بکشد.

د) در نهایت پس از استفاده، آن را خاموش نماید.

### استفاده از جارو دستی

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

الف) ابتدا به کودک کمک نمایید دسته جارو دستی را به درستی در دست گیرد و روی فرش بکشد.

ب) با کمک گرفتن از هر دو دست آشغال‌ها را جمع نماید.

ج) در نهایت پس از استفاده، جارو را به خوبی بشوید.



## بخش هفتم

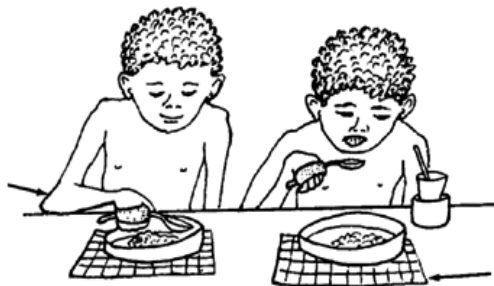
### استفاده از وسایل منزل و غذا خوردن

برای یادگیری فعالیت‌های روزمره زندگی، توانایی ذهنی بالایی لازم نیست. لذا اگر خانواده‌ها در مورد کودک خود از روش‌های آموزشی مناسب سود جسته و با صرف مدت زمان بیشتری آن‌ها را در انجام کارهای ضروری شریک کرده باشند، کودک می‌تواند از عهده انجام بیشتر موارد برآید.

نکته: برای آنکه کودک بتواند کار با وسایل منزل را یاد بگیرد پیش نیازهای زیر برای وی لازم الاجرا می‌باشد:

- بتواند شیء را در دست بگیرد. (برای مدت زمان کوتاهی)
- وسایل خانه را بشناسد و نام آن‌ها را بداند.
- با کاربرد وسایل نیز تا حدودی آشنا باشد.
- بتواند دست خود را به راحتی به سمت دهان برده و در اطراف حرکت دهد.
- مهارت دو دستی را کسب کرده باشد.
- از انگشتان خود نیز به درستی استفاده کند.
- با انگشتان خود اشیاء ریز را بردارد.
- برتری طرفی پیدا کرده باشد.

## استفاده صحیح از قاشق



نکته:

- بعضی مواقع لازم است که قاشق و چنگال را برای کودک تطبیق دهید. مثلاً شاید لازم باشد سر قاشق را کج کنید یا دسته‌ی آنرا ضخیم کنید.
- اندازه قاشق و چنگال را می‌توانید بسته به نیاز کودکان تغییر دهید.
- در مورد کودکان کم بنیه از قاشق و چنگال سبک و پلاستیکی استفاده شود.

## فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) از کودک بخواهید قاشق را به درستی در دست بگیرد.
  - ب) به اندازه غذا در داخل قاشق قرار دهد.
  - ج) سپس به وی کمک کنید قاشق را به سمت دهان ببرد.
- نکته: برای کودکانی که قادر به گرفتن قاشق نمی‌باشند می‌توانید مانند تصویر عمل نمایید.

## استفاده صحیح از چنگال

### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) در ابتدا چنگال کوچکی به کودک دهید تا کودک با کمک، تکه‌هایی از گوشت، سیب زمینی یا میوه‌های مختلف را به چنگال بزند.
  - ب) سپس بخواهید آن را به طرف دهان ببرد و بخورد.
- نکته: پس از آن که کودک توانست به راحتی از چنگال استفاده کند، از او بخواهید که به‌طور همزمان از قاشق و چنگال استفاده نماید و فراموش نکنید که قاشق در دست برتر و چنگال در دست غیربرتر قرار گیرد.



### استفاده صحیح از چاقو

توجه: موارد ایمنی کار با چاقو و نحوه استفاده درست از آن را به کودک آموزش دهید.

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) در مرحله اول کودک باید بتواند چاقو را در دست برتر بگیرد.
- ب) سپس با دست غیر برتر میوه یا... مورد نظر را ثابت نگه دارد.
- ج) در نهایت با فشار، چاقو را بر روی میوه قرار دهد و بُرد.

### پُر کردن لیوان

کودک باید بتواند آب را به مقدار مناسب، داخل لیوان بریزد.

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) در ابتدا بخواهید که شیر آب را باز کند و لیوان را زیر آن ببرد.
- ب) از کودک بخواهید قبل از پر شدن لیوان از آب، شیر آب را ببندد.
- ج) در سطوح بالاتر پرکردن بطری، پارچ و یا سایر وسایل را نیز جداگانه آموزش دهید.

### استفاده از نی

کودک باید بتواند مرحله مکیدن را به خوبی یاد گرفته باشد و بتواند از نی به خوبی استفاده کند. (برای این منظور شاید لازم باشد با گفتار درمانگر مشورت کنید).

### لقمه گرفتن

نکته: کودک باید بتواند لقمه را به اندازه بردارد و مواد غذایی کمتری داخل آن بریزد تا به راحتی قابل خوردن باشد.

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) در ابتدا به کودک بیاموزید تکه‌ای از نان را جدا نماید.
- ب) سپس مواد غذایی را داخل آن بگذارد.
- ج) در نهایت به وی بیاموزید نان را جمع کند.

### کشیدن غذا از دیس

به کودک بیاموزید مقدار مناسبی غذا برای خود از داخل دیس بکشد که توانایی خوردن آن را داشته باشد.

### باز کردن کاغذ شکلات

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

الف) در ابتدا کمک نمایید تا دو طرف شکلات را بگیرد و در جهت مخالف پیچش آن حرکت دهد.

ب) سپس دو طرف آن را باز کند و شکلات را از داخل آن بیرون بیاورد.

### باز کردن درب شیشه

کودک باید حرکات ظریف انگشت اشاره و شست و... را به خوبی یاد گرفته باشد تا بتواند این مرحله را به خوبی انجام دهد.

ریختن آب از پارچ / ریختن آب از فلاکس: مانند پُر کردن لیوان از شیر. هر تمرین را به اجزای کوچکتری تقسیم و تک‌تک به کودک یاد دهید.

شیرین کردن چای: ریختن شکر و یا انداختن قند در چای را ابتدا یاد دهید و بعد استفاده از قاشق چای‌خوری و هم زدن را تمرین کنید.

برداشتن خوراکی از یخچال: ابتدا جای مواد خوراکی را در یخچال آموزش دهید.

- در یخچال را باز کند. - خوراکی را بردارد. - بعد در را ببندد.

شستن میوه: مثل سایر مراحل تمرین کنید.

### پوست کردن میوه

که شامل دو مرحله می‌باشد:

۱) الف) از کودک بخواهید میوه را به طور عمودی در بشقاب و با دست غیر برتر نگهدارد.

ب) سپس با دست برتر دسته کارد را گرفته و قسمت قسمت میوه را پوست بکند.

۲) در مرحله دوم کودک میوه را در دست بگیرد و شروع به پوست کردن آن نماید.

### خرد کردن میوه

به کودک بیاموزید که پس از طی مراحل پوست کردن، میوه را داخل بشقاب قرار داده و بصورت عمودی آن را خرد نماید.

## بخش هشتم

# آداب غذا خوردن

کودک باید بتواند هنگام غذا خوردن مراحل زیر را رعایت کند:

- شستن دستها قبل از غذا
- نشستن در محل مناسب
- دست نزدن به غذای دیگران
- استفاده از قاشق و چنگال بطور هم زمان بدین ترتیب که:  
کودک باید بتواند در یک دست خود (دست برتر) قاشق و در دست دیگرش چنگال را گرفته و با چنگال غذا را به سمت قاشق کشیده و قاشق را پر نماید و سپس به سمت دهان ببرد.
- استفاده از دستمال کاغذی
- آرام بودن هنگام غذا خوردن
- گذاشتن مقدار مناسب غذا در دهان
- بسته بودن دهان: هنگام غذا خوردن دهان خود را ببندد.
- توجه: اگر کودک در پُر کردن غذا در قاشق مشکل دارد می‌توانید از کاسه‌ی گود استفاده کنید.

### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) جویدن کامل منجر به بسته شدن کامل لبها می‌گردد. با قرار دادن انگشت زیر لب پایینی و فشار دادن آن به طرف بالا به کودک کمک نمایید.

- ب) جویدن باید بین دندانها باشد. لقمه را بین دندانها قرار دهید.
- ج) کودک را هنگام خوردن در جلوی آئینه قرار دهید تا مراقب بسته بودن لبها بوده و کاملاً بجود.
- د) از کودک بخواهید زمان غذا خوردن صحبت ننماید.
- ذ) پس از وی بخواهید غذای درون بشقاب خود را تمام نماید.
- و) در مرحله بعد تحمل تا پایان غذای دیگران را به وی بیاموزید.
- ه) در نهایت پاک کردن دهان پس از صرف غذا را به او بیاموزید.
- ی) از کودک بخواهید دستها و صورت خود را پس از غذا با آب بشوید.
- توجه: اگر کودک در جویدن مشکل دارد از گفتار درمانگر کمک بگیرید.

## بخش نهم

### کار با وسایل

#### (باز کردن و بستن)

کودک باید بتواند کار با هر یک از موارد زیر را به خوبی یاد بگیرد و برای این کار باید بصورت عملی هر یک از موارد را به کودک آموزش دهید سپس کمی کودک را در این مورد راهنمایی و کمک نمایید تا در نهایت کودک بتواند هر یک را به تنهایی انجام دهد.

۱-۹) باز کردن درب و بستن آن

۲-۹) باز کردن پنجره و بستن آن

۳-۹) باز کردن شیر آب و بستن آن

۴-۹) باز کردن کمد و بستن آن

۵-۹) باز کردن کتو و بستن آن

۶-۹) باز کردن یخچال و بستن آن

۷-۹) باز کردن کلید و بستن آن

نکته: همه موارد فوق را می‌توانید بصورت عملی در کلاس اجرا کنید.



## بخش دهم

### پوشاک

#### الف) درآوردن

##### در آوردن کفش

##### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) در ابتدا از کودک بخواهید بند کفش یا چسب آن را باز نماید.
  - ب) سپس پاشنه کفش را نگه دارد.
  - ج) پاشنه کفش را درآورد.
  - د) در نهایت کودک باید کفش را به طور کامل از پای خود در آورد.
- توجه:** در کودکانی که مشکل تعادل دارند می‌توانید این تمرین را در حالت نشسته روی صندلی انجام دهید.

##### درآوردن لباس

لباس پوشیدن و در آوردن از ناتوانی کامل به طرف استقلال کامل پیش می‌رود که البته این حالت جهشی نداشته و به مرور صورت می‌گیرد. به عبارتی لازم است با گذشت زمان و انجام تمرینات پیشنهادی کارهای بیشتری را در اختیار کودک بگذارید تا در نهایت کودک بتواند به تنهایی از عهده آن برآید.

##### توجه:

- کودک را به مرور در لباس پوشیدن شرکت دهید.
- برای بازکردن و صاف کردن اندامها و تنه به وضعیتها و همچنین نکات اصولی کار با کودک و فلج مغزی دقت کنید.....

- ابتدا درآوردن لباس و سپس پوشیدن آنرا به کودک آموزش دهید.
- آموزش را از مراحل ساده به مشکل برنامه ریزی نمایید.

**نکته:** برای اجرای تمرینات پیشنهادی زیر لازم است کودک پیش نیازهای زیر را کسب کرده باشد.

- تعادل در جا داشته باشد.
- مهارت‌های دودستی داشته باشد.
- اعضای بدن خود را بشناسد.
- لباس‌های مختلف را بشناسد.
- ارتباط اعضای بدن را با هر لباس نشان دهد و بگوید.
- هدف هر لباس (از نظر گرما و سرما) را بداند.

### در آوردن پیراهن

#### فعالیت‌های پیشنهادی:



الف) در ابتدا لباس دکمه‌دار یا زیپ‌دار را تن کودک کنید و دکمه‌های لباس را باز بگذارید. بخواهید کودک لبه‌های بلوز را بگیرد و به سمت عقب شانه‌ها ببرد.

ب) سپس یکی از آستین‌ها را درآورده بطوری که دست کودک تا حدی از آستین درآید.

- ج) از کودک بخواهید، خود به تنهایی دست دیگر را نیز از آستین درآورد.
- د) در نهایت از کودک بخواهید لباس خود را به تنهایی درآورد.



## در آوردن بلوز

### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) سر کودک را از یقه‌ی جلو بسته گشادی عبور دهید اما دستهایش را در آستین نکنید.
- ب) کودک را تشویق کنید تا ابتدا پیراهن را از سر بیرون آورد.
- ج) سپس دوباره سر کودک را از یقه رد کرده و بعد دست وی را در آستین قرار دهید و به همین ترتیب یک دست کودک را بپوشانید.
- د) باید ابتدا دست کودک و سپس قسمت گردن لباس را از سر بیرون آورد.
- ه) در مرحله‌ی بعدی تمام لباس را بپوشانید و از او بخواهید ابتدا یک دست، سپس دست دیگر و در آخر سر پیراهن را از گردن بیرون آورد.
- خ) پس از کسب مهارت‌های بالا از کودک بخواهید به تنهایی این کار را انجام دهد.

## در آوردن دامن / شلوار

### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) دختران باید قادر به در آوردن دامن نیز باشند. برای این کار ابتدا باید دهانه کمر دامن را گرفته و به سمت پایین حرکت دهد.
- ب) در مورد آموزش شلوار ابتدا از دهانه کمر شلواری که بدون دکمه و زیپ است شروع نمایید. کودک باید بتواند شلوار را به سمت پایین حرکت دهد.
- ج) بعد از اینکه کودک شلوار بدون دکمه و زیپ را یاد گرفت، از شلوارهای دکمه دار مناسب استفاده نمایید.
- نکته: کودک قبل از این مرحله باید باز کردن دکمه و زیپ را آموخته باشد.

## در آوردن جوراب

### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) از کودک بخواهید دهانه جوراب را گرفته و تا مچ پا بیرون بیاورد.
- ب) سپس مجدداً جوراب را بپوشانید و این بار تا زیر مچ پا بیرون بیاورید.

- ج) در مرحله بعد پس از پوشانیدن جوراب، مراحل درآوردن جوراب را به ترتیب از مچ و سپس زیر مچ و تا کف پا طی نمایید.
- د) سپس نوک انگشتان را گرفته و جوراب را بیرون بکشید.
- ه) کودک را راهنمایی نمایید تا خود به تنهایی این کار را انجام دهد.

### درآوردن روسری

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) در ابتدا از زیر گردن گره‌ها را بگیرید و باز نمایید.
- ب) سپس روسری را از سر بیرون آورید.

### درآوردن شورت

مراحل درآوردن شورت را نیز مانند شلوار طی کنید.

### در آوردن کلاه

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- کلاه را از بالای سر گرفته و بکشد یا ابتدا با دو دست کمی کلاه را به بالای سر کشیده و سپس بالای کلاه را بکشد.

### در آوردن دستکش

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) ابتدا دهانه دستکش را تا مچ و کف دست بیرون آورده و بکشد.
- ب) سپس نوک انگشتان را به بیرون بکشد.

### در آوردن مانتو

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) مراحل درآوردن مانتو را مانند بلوز می‌توانید انجام دهید.

## در آوردن مقنعه

### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) مقنعه را روی سر وی بگذارید.
- ب) با دو دست لبه‌های جلویی را گرفته و به سمت عقب سر ببرید.
- ج) سر را از داخل آن بیرون آورده و سپس آن را مرتب نمایید.

## ب) پوشیدن

### پوشیدن کفش

- الف) از کودک بخواهید کفش را جلوی پاهایش بگذارد.
- ب) در مرحله بعد انگشتان را داخل وبه سمت جلو ببرد.
- ج) از او بخواهید پس از داخل بردن انگشتان، با فشار کفش را بپوشد.
- د) جهت بستن بند، ابتدا بند کفش را با دو دست بگیرد.
- و) بند را از میان یکدیگر عبور دهد.
- ه) گره زدن بند کفش (قبلاً این مرحله را به شکل جداگانه باید آموزش داده باشید.)
- ی) در کفش‌هایی که چسب دارند، نیاز است بستن چسب کفش را آموزش دهید.

## پوشیدن لباس

### پوشیدن بلوز

### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) یکی از دستها را داخل آستین قرار دهید.
  - ج) دست دیگر را به سمت پشت بدن برده و داخل آستین دیگر ببرید.
  - د) بلوز را به سمت جلو حرکت دهید و دکمه یا زیپ آن را ببندید.
- نکته: جهت سهولت امر، این مرحله را می‌توان از مرحله آخر به اول نیز انجام داد.

### پوشیدن پیراهن

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) ابتدا دهانه آن را گرفته و یک دست را داخل آستین ببرید.
- ج) سپس دست دیگر را داخل آن ببرید.
- د) دهانه پیراهن را به سمت سر برده و گردن پیراهن را داخل سر ببرید و به سمت پایین بکشید.

نکته: این مورد را می‌توان از آخر به اول نیز مرحله به مرحله انجام داد.

### پوشیدن کاپشن

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- این مورد را می‌توان مانند مراحل پوشیدن بلوز انجام داد.

### دامن / شلوار

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) به کودک بیاموزید دهانه دامن را گرفته و یکی یکی پاها را داخل آن برده و به سمت بالا بکشد.
- نکته: جهت پوشیدن شلوار ابتدا از شلوارهایی با کمرکشی استفاده نمایید، سپس از شلوارهای زیپ و دکمه‌دار استفاده نمایید.
- الف) دهانه شلوار را با دو دست بگیرید.
- ب) بخواهید که کودک یک پای خود را در یک لنگ شلوار ببرد.



- ج) سپس پای دیگر را داخل لنگه دیگر شلوار ببرد.
  - د) شلوار را ابتدا تا زانو سپس تا ران و در نهایت تا بالای باسن بالا بکشید.
- توجه: در ابتدا می‌توانید این تمرینات را روی زمین و یا روی صندلی انجام دهید.

### پوشیدن جوراب

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) ابتدا دهانه جوراب را با دو دست بگیرد.
  - ب) نوک انگشتان پا را داخل جوراب قرار دهد.
  - ج) جوراب را تا کف پا و سپس تا بالای مچ بالا بکشد.
- نکته: این مورد را می‌توان از مرحله آخر به اول انجام دهید تا مهارت لازم را کسب نماید.

### پوشیدن کلاه

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) دهانه کلاه را گرفته و روی سر قرار دهد.
- ب) دستان را به سمت پشت سر برده و بطور کامل پشت سر را بپوشاند.

### دستکش

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- ابتدا نوک انگشتان را در جای انگشت خود قرار داده و سپس دستکش را به سمت مچ دست بکشد.

### پوشیدن روسری

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

- الف) روسری را روی میز یا زمین پهن کنید.
  - ب) گوشه‌های روبرو را روی هم قرار دهد.
  - ج) آن را روی سر گذاشته و گوشه‌های جلوی بدن را به هم گره بزند.
- نکته: کودک در این مرحله باید توانایی گره زدن را کسب کرده باشد.

### پوشیدن شورت

فعالیت‌های پیشنهادی: این مورد را نیز می‌توانید طبق مراحل پوشیدن شلوار طی نمایید.

### پوشیدن مانتو

فعالیت‌های پیشنهادی: مانند مرحله بلوز اجرا شود.

### مقنعه

#### فعالیت‌های پیشنهادی:

الف) مقنعه را روی میز پهن کنید.

ب) با دو دست لبه‌های پشت سر را گرفته و به سمت سر ببرد.

ج) سر را داخل برده و بعد مقنعه را مرتب کند.