



فصل

آگاهی بدنی

اغلب مهارت‌های ارائه شده در این فصل، مواردی هستند که در افراد عادی به صورت معمول رشد می‌کنند. این ادراک‌ها و حواس در فصول مختلف کتاب مورد بحث قرار گرفته‌اند. توصیه‌های مربوط به هر مهارت معمولاً به صورت تفکیک شده ارائه شده‌اند تا برای افراد قابل دسترس‌تر باشند. به دلیل اینکه هر فردی به صورت یک کل در نظر گرفته می‌شود که مهارت‌ها و توانایی‌ها را به صورت مجزا کسب نمی‌کند، لذا ممکن است هم‌پوشانی در مطالب برخی فصل‌ها وجود داشته باشد. کودکان با اختلالات طیف اتیسم افرادی شگفت‌انگیز و پیچیده هستند که باید آنها را درک کرد و به آینده‌ی آنها امیدوار بود.

ادراک‌ها یا راه‌هایی که به وسیله‌ی آنها جهان را می‌فهمیم، نتیجه‌ی حرکت و تجربه هستند. حرکت می‌تواند غیرارادی (مانند رفلکس‌ها)، یا بوسیله‌ی دیگران و یا بصورت ارادی ایجاد شده باشد. حرکات گاهی بدون فکر و برنامه‌ریزی قبلی هستند و در زمان‌های دیگر با فکر زیاد و حتی تجسم حرکت از جانب فرد رخ می‌دهند. حرکت کردن ما بیشتر به این دلیل است که از جایی که بدنمان قرار گرفته است، احساس ناراحتی می‌کنیم. گاهی لازم است تا تغییرات یا تنظیماتی انجام دهیم تا به فضای دیگران تجاوز نکنیم. این کار به صورت خودبخود در طول روز انجام می‌شود. اگر فیلم‌های قدیمی را دیده باشید خواهید دید که مردمی که در یک کنسرت نشسته‌اند، بر روی صندلی خود چه میزان جابجا می‌شوند. مردم حتی در خواب هم کالری می‌سوزانند که به دلیل ادامه‌ی حرکت در رختخواب است. یکی از مثال‌هایی که نشان می‌دهد ما از وضعیت بدنمان در فضا آگاهییم، زمانی است که بر روی لبه‌ی صندلی نشسته‌ایم. در چنین مواقعی لازم است که به عقب برویم تا در وضعیت ایمن‌تری قرار بگیریم. این احساس و عقب رفتن در صندلی به دلیل پیام صحیحی است که بدنمان در اختیار ما قرار می‌دهد. اگر کودکی چنین پیامی را به درستی دریافت نکند، ممکن است از صندلی بر روی زمین بیفتد و یا به نظر سایر افراد، دست و پا چلفتی به باشد. شما ممکن است کودکانی را دیده باشید که مدام در حال حرکت هستند و اشیاء و افرادی را که در نزدیکی آنها قرار دارند، لمس می‌کنند. این کار به علت عدم درک درست کودک، از دنیای فیزیکی اطرافش است. کودک با حرکات مداوم در واقع به دنبال یافتن فضایی است که در آن راحت باشد.

کودکان با اختلالات طیف اتیسم دنیا را مشابه کودکان با رشد عادی تجربه نمی‌کنند. این کودکان آگاهی بدنی و بینشی را که لازمه‌ی درک محیط اطرافشان است، از طریق حرکات بدنشان به دست نمی‌آورند. به احتمال بسیار زیاد این کودکان تجربیات حرکتی را که سایر کودکان داشته‌اند، ندارند و بنابراین درک درونی لازم از آگاهی بدنی را کسب نخواهند کرد. ما می‌توانیم باتشویق این کودکان به تجربیات حرکتی، به ایجاد این درک درونی کمک نماییم. یادگیری بواسطه‌ی حرکت کردن و پاسخ دادن رخ می‌دهد.

پاسخ‌های شکل گرفته از تجربیاتی که شما به کودک پیشنهاد می‌دهید به او کمک خواهند کرد تا یاد بگیرد و درک کند که بدنش چگونه کار می‌کند. او همچنین درک بهتری از جهان پیرامون و چگونگی حرکت در محیط را کسب خواهد کرد. یکی از فعالیت‌هایی که زمان زیادی از کودک می‌گیرد، یادگیری این است که او یک بدن دارد، اجزای بدنش چه کارهایی انجام می‌دهند و چگونه حرکت می‌کنند. نوزادان معمولاً در سنین بسیار کم یاد می‌گیرند که از دنیای اطراف خود جدا هستند. کودکان با رشد عادی^۱ این درک را بواسطه‌ی بازی کردن به دست می‌آورند. یک کودک با اختلالات طیف اتیسم معمولاً نمی‌تواند در فعالیت‌های بازی شرکت کند و به درک مشابهی برسد لذا نیاز به تشویق و کمک دارد. کودک نیاز دارد که در طول روز به وضعیت‌های مختلفی حرکت کند. انطباق بدن خود با فضاها و جاها و نیز تنظیم وضعیت بدن و بینایی راهی برای رشد طبیعی این حواس است. یک کودک با اختلالات طیف اتیسم ممکن است برای گذراندن بخشی از زمان بیداری خود در صندلی ماشین یا صندلی‌های مخصوص کودک در اتومبیل، بسیار آرام و راضی باشد و بتواند خودش را سرگرم نماید. لازم است که کودک را زمانی که به مقصد رسیدید، از صندلی اتومبیل حرکت دهید. اگرچه راحت است که کودک را همراه با صندلی‌اش از ماشین بیرون بیاورید و در کالسکه‌ی کودک قرار دهید، اما این کار بویژه زمانی که کودک مبتلا به اختلالات طیف اتیسم است، توصیه نمی‌شود. برداشتن کودک حتی اگر به منظور قرار دادن او در یک صندلی دستی باشد بسیار مفید است، چرا که به او فرصتی می‌دهد تا عضلات گردن و چشم‌هایش را تمرین دهد و با وضعیت جدید خود را وفق دهد.

انطباق یافتن با حرکات در زمان بلند کردن، به کودک کمک می‌کند تا بواسطه‌ی تمرین عضلات گردنش را تمرین دهد و در نهایت بتواند سر خود را بالا و صاف نگه دارد. سر شل و افتاده^۲، بردن سر به سمت عقب است که در کودکانی که سرشان در زمان بلند کردن حمایت لازم را ندارد، انجام می‌گیرد. تمام کودکان در سنین بسیار پایین این حرکت را دارند و لذا باید آنها را در زمان بلند کردن از پشت سر حمایت کرد. در کودکان با رشد عادی در ۳ ماهگی عضلات گردن به اندازه‌ی کافی قدرتمند می‌شوند و در زمان بلند کردن کودک، سر را نگه می‌دارند تا به عقب نیفتد. در حالی که در کودکان با اختلالات طیف اتیسم در مقایسه با همسالانشان، معمولاً مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا این توانایی را به دست آورند. دلیل این امر نیز عدم نگاه کردن به اطراف و کشف محیط در این کودکان است که سبب می‌شود فرصت تمرین دادن به عضلات گردن را از دست بدهند. از این رو والدین و مراقبان کودک باید تا جای ممکن شرایط

1 . TYPICALLY DEVELOPING CHILD

2 . HEAD LAG

تماشای چیزهای جدید را برای کودک فراهم نمایند. دیدن صحنه‌های جدید و جذاب کودک را به تماشای اطراف و تمرین طبیعی تشویق می‌کند.

از سوی دیگر اگر کودک همراه با صندلی مخصوص کودک از اتومبیل بیرون آورده شود، او نخواهد توانست با استفاده از بینایی از این واقعیت آگاه شود که اتفاق تازه‌ای در حال رخ دادن است و سیستم عصبی او فعال نخواهد شد. کودک به نگاه کردن در یک جهت یعنی به سمت جلو ادامه خواهد داد و در صورتی که بخواهد به اطراف نگاه کند در واقع نگاهش به صندلی برخورد خواهد کرد. چنانچه این تجربه بارها تکرار شود در واقع کودک در طول عمر کوتاه خود بارها صحنه‌های تکراری را خواهد دید و مانند این است که او چشم بند به چشم دارد.

در آغوش گرفتن در هنگام پیاده شدن از اتومبیل نوعی احساس شگفت‌انگیز را به کودک می‌دهد که احساس بودن می‌کند. این احساس را نداشته باشید که با وجود کودک، نمی‌توانید خرید خوبی داشته باشید. هرچا لازم باشد او را در صندلی‌اش بگذارید. کودک را برای دقایقی نزدیک خود نگه دارید و مرتب او را به صورت خود، نزدیک یا دور نمایش دهید و مناظر را به او نشان دهید. همین چند دقیقه در روز، می‌تواند تغییرات زیادی در رشد کودک بوجود آورد و در واقع نوعی تمرین کردن و فرصت جدیدی برای یادگیری او ایجاد کند. تاب دادن و بالا و پایین انداختن معمولی نیز روش‌های بسیار مفیدی برای تشویق حرکت در اغلب کودکان کم سن و سال است. آنچه اهمیت دارد این است که به کودکان فرصت تجربه کردن حرکات مختلف در طول داده شود. راه دیگر برای ایجاد فرصت‌های حرکتی در نوزادان ایجاد شرایطی جهت قرار گرفتن آنها بر روی شکم است. در این حالت نوزاد انرژی زیادی برای صاف نگه داشتن سر خود صرف می‌کند و قدرت گردن، شانه و قسمت فوقانی تنه در او رشد می‌کند. این حرکت برای ایجاد ثبات مهم است و زمانی که کودک به وضعیت نشسته برسد، خواهد توانست از دست‌ها و انگشتانش بدون نیاز به حرکت دادن کل بازوها استفاده نماید.

همراه با کودک روی پتویی بنشینید. با کودک به صورت چهره به چهره قرار بگیرید و اجازه دهید تا صورت شما را لمس کند، به این ترتیب فرصت یادگیری زیادی برای او فراهم خواهید کرد. کودک از این تجربه برای یادگیری بهره خواهد برد. او در ابتدا معمولاً اشیاء را به صورت تصادفی لمس می‌کند اما به تدریج و با کسب تسلط بیشتر بر حرکات خود، سراغ افراد و اشیای جدید می‌رود چرا که انجام این کار برای او لذت بخش است. کودکان از صدای شما در زمان لمس صورتتان و همچنین از احساس خوبی که از فشار دادن اسباب بازی‌هایی که می‌توانند آنها را بگیرند، لذت می‌برند. گرفتن هدفمند اشیاء یکی از بارزهای مهم

رشدی است. کودک یاد می‌گیرد که می‌تواند حرکاتش را کنترل کند و بر محیط اطرافش تاثیر بگذارد. به کودک اجازه دهید حضور شما را حس کرده و به شما نگاه کند. این کار شاید کمی زمانبر باشد و به کندی انجام شود. لازم است در جلب توجه کودک صبور باشید. اگر کودک را به اسم صدا می‌زنید، یک بار نام او را بگویید و منتظر باشید. انتظار شما می‌تواند حتی تا ۳۰ ثانیه هم طول بکشد. این کار به کودک اجازه خواهد داد تا بفهمد که صدای شما را شنیده است که نامش را گفته اید و آن صدا برای کودک معنا خواهد داشت. وقتی کودک این درک را به دست آورد، با نگاه کردن به شما در واقع پاسخ شما را خواهد داد. پس از آنکه کودک به شما نگاه کرد ممکن است دستش را به سمت صورت شما یا اسباب بازی‌ها دراز کند. اگر به گفتن نام او ادامه دهید و صبر نکنید، کودک هر بار که نام خود را می‌شنود نیاز دارد فرآیند درک آنچه را که می‌شنود، مجدداً از اول آغاز کند. کودک ممکن است احساس ناامیدی کند چرا که او حس می‌کند چیزهای زیادی از او خواسته شده است یا با ناامیدی پاسخ دهد و ناراحت شود. به یاد داشته باشید که به کودک فرصت دهید، نفس عمیق بکشید و آرامش خودتان را حفظ کنید.

وقتی برای کودکی که احتمال می‌دهید مبتلا به اختلالات طیف اتیسم است، اسباب بازی تهیه می‌کنید از ویژگی‌های آن اسباب بازی به خوبی مطلع باشید. اسباب بازی‌ها رنگ‌ها و جنس‌های گوناگونی دارند و با لمس صداهایی را تولید می‌کنند. به واکنش کودک نسبت به هر وسیله توجه کنید چرا که بسیاری از کودکان با اختلالات طیف اتیسم به ویژگی‌های مختلف یا اطلاعاتی که به طور همزمان برای آنها فراهم می‌شود، حساس هستند. اسباب بازی‌های اول کودک باید سفید و سیاه باشند و حداکثر تضاد رنگی را داشته باشند. وقتی متوجه شدید که کودک از این فعالیت لذت می‌برد، ببینید افزودن یک اسباب بازی با یک رنگ و صدای مشابه مثل یک جغجغه، می‌تواند واکنش کودک را تغییر دهد. اگر کودک از صدای جغجغه آشفته و ناراحت شد، می‌توان گفت که او در حال دریافت اطلاعات بیش از اندازه می‌باشد. جغجغه را حذف کنید و به او اجازه دهید تا همچنان با وسایل کم صداتر بازی کند. زمانی که کودک بزرگتر می‌شود ممکن است از اسباب بازی‌های صدادار لذت برد. چنین کاری را برای جنس یا بافت‌های مختلف اسباب بازی‌ها نیز انجام دهید. اغلب اسباب بازی‌های کودکان نرم و مخملی و برخی سفت و نیز در جنس‌های مختلف هستند. باید توجه کرد که کودک از کدام بافت‌ها لذت بیشتری می‌برد و راحت تر بازی می‌کند. اگر کودک اسباب بازی را بیشتر بگیرد و نگه دارد و یا در دهانش بگذارد می‌توان گفت که آن را بیشتر دوست دارد. به یاد داشته باشید که کودک هر چه تجربیات بیشتر و بهتری داشته باشد همان اندازه اطلاعات بیشتری را از محیط کسب خواهد کرد و به دنبال آن چیزهای بیشتری یاد خواهد گرفت. یادگیری به دست آمده از این

تجربیات به این شکل خواهد بود که کودک متوجه خواهد شد از دنیای پیرامون خودش جدا است. اگرچه باید میان فراهم آوردن اطلاعات بیش از حد و اطلاعات کافی و مناسب توازن مناسبی وجود داشته باشد تا کودک بتواند یاد بگیرد و به چالش کشیده شود. به یاد داشته باشید که چیزی که ممکن است در یک روز برای کودک جذاب باشد و فرصت مناسبی برای یادگیری او فراهم نماید، در روز دیگر می‌تواند کسل‌کننده باشد. همانند کودکان با رشد عادی، کودکان با اختلالات طیف اتیسم نیز روز خوب و بد دارند و از چیزهایی خوششان یا بدشان می‌آید که براساس سلیقه‌ی شخصی آنها است.

شما بهترین متخصص برای فرزندتان هستید و بهتر از همه او را می‌شناسید. زمانی که مشاهده کردید کودک از اسباب بازی، جنس یا صدای خاصی ناراحت می‌شود، آن را از دسترس او خارج کنید. کودک ممکن است پس از مدتی با همان محرک احساس راحتی کند. زمانی که کودک (بزرگسال و هر فردی در هر سنی) استرس داشته باشد، یادگیری اتفاق نخواهد افتاد. به عبارت دیگر زمانی که کودک بخاطر چیزی ناراحت باشد، نمی‌تواند از موقعیت ایجاد شده برای یادگیری بهره بگیرد در واقع کودک با پاسخ منفی ناشی از چیزی که برای او ناراحت‌کننده یا آزاردهنده است، تحت تاثیر قرار می‌گیرد. تمام انسان‌ها دارای سازوکارهای پایه‌ای برای بقا هستند که در زمان ناراحتی فعال می‌شوند. اگر چیزی استرس‌زا باشد، کلیه‌ی سیستم بدن فرد به سمتی می‌رود که بر آن غلبه نماید. در چنین شرایطی است که عضلات سفت می‌شوند و تنفس و فشار خون افزایش می‌یابد. واکنش جنگ و گریز^۱ اشاره به واکنشی دارد که ناشی از ترس یا استرس باشد. آدرنالین وارد عمل می‌شود و خشم یا آمادگی برای فرار و گریختن بوجود می‌آید.

تصور کنید کودکی در حال گریه کردن است، او مشت‌هایش را گره می‌کند و دست و پاهایش را خم کرده و صورتش نیز قرمز می‌شود. هر فردی که او را ببیند به سادگی متوجه خواهد شد که او در شرایط نامطلوبی است. در چنین شرایط هیچ یادگیری رخ نخواهد داد. کودکان با اختلالات طیف اتیسم گاهی نمی‌توانند در زمانی که تحت استرس قرار دارند، آن را نشان دهند اما برخی علائم را نشان می‌دهند. برای مثال گاهی تمام چهره‌ی آنها قرمز نمی‌شود و تنها گوش‌هایشان تغییر رنگ می‌دهد. این حالت می‌تواند برای نوزادان و کودکان با سن بیشتر رخ دهد. برخی اوقات با وجود اینکه کودک شرایط خوبی ندارد و اذیت می‌شود، ممکن است هیچ حرکتی نکند و در مقابل گوش‌های او به رنگ قرمز دربیایند. این کودکان گاهی کلمه‌ای برای برقراری ارتباط ندارند و لذا حمایت از آنها می‌تواند بسیار مفید باشد. گفتن جملاتی مانند "اگر تو از رفتن به درون سالن تئاتر می‌ترسی مشکلی نیست ما مجبور نیستیم به آنجا برویم"، می‌تواند

اثر بسیار خوبی بر کودک داشته باشد. چرا که در این شرایط اولاً اینکه شما با او ارتباط برقرار می‌کنید و نشان می‌دهید که از شرایط او اطلاع دارید و ثانیاً در واقع به او کمک می‌کنید دلیل ناراحتی‌اش را بدانند و برای رفتار مناسب با آن، یعنی داخل نشدن را اتخاذ نمایند. چنین اقداماتی موجب می‌شود که کودک توانا تر شده و در ضمن متوجه باشد که برای هر چیزی که موجب آزار او می‌شود، راه‌حلی وجود دارد. در روند این فرایند در واقع شما به کودک کمک می‌کنید تا آگاهی از خویش را افزایش داده و از خود رفتار متناسب نشان دهد. در فصل‌های آتی روش‌های دیگری آورده شده است که به کودک کمک می‌کنند تا یاد بگیرد چگونه در شرایط استرس‌زا و دشوار خود را آرام سازد.

کشف راه‌های مختلف یادگیری، می‌تواند یک ماجراجویی هیجان‌انگیز و جذاب باشد. کاردرمانگران از رویکرد چند حسی استفاده می‌کنند و در واقع اطلاعات مشابه را به شیوه‌های گوناگونی ارائه می‌دهند تا مشخص نمایند که کدام روش برای کودک جذاب تر است و کودک کدام روش را بیشتر متوجه می‌شود. اطلاعات می‌تواند در قالب حرکت، صدا و یا از طریق بینایی به کودک ارائه شود. لامسه برای افزایش آگاهی بدنی در کودکان با سن بسیار کم، مفیدتر است. بغل کردن کودک با فشار نسبتاً زیاد نه تنها احساس خوبی در فردی که کودک را بغل کرده است، ایجاد می‌کند بلکه به سیستم عصبی کودک اطلاعاتی می‌دهد که می‌گوید "کودک وجود دارد". برخی کودکان لمس قوی را ترجیح می‌دهند در حالی که عده‌ی دیگری لامس سبک و آرام را دوست دارند. شما کودک خود را بهتر می‌شناسید و می‌توانید علاقه‌ی او را تشخیص دهید. در واقع این توصیه‌ها کلی هستند و باید براساس نیاز هر کودک تنظیم گردند.

حمام کردن یک راه بسیار عالی جهت فراهم آوردن اطلاعات کافی برای نوزاد یا کودک است تا آگاهی بدنی او بهتر گردد. در زمان شستشوی هر بخش از بدن، نام آن بخش را بگویید. در کودکان بزرگتر می‌توانید اطلاعات بیشتری نیز بدهید برای مثال، به کودک بگویید "این دست راست تو است و برای برداشتن اسباب بازی و نگه داشتن قاشق از آن استفاده می‌کنی". برای گفتن این حرف‌ها و شروع این فرایند، هرگز زود نیست چرا که کودکان با اختلالات طیف اتیسم از طریق تکرار است که یاد می‌گیرند. هرگز از این که یک روز ببینید کودک شما نام بخش‌هایی از بدنش را می‌برد، متعجب نشوید، او این نام‌ها را قبلاً یاد گرفته است. پس از حمام کردن کودک، یک هوله‌ی بزرگ را دور او بپیچید. این کار همراه با خشک کردن بدن کودک به او اطلاعات بسیار زیادی در خصوص اینکه بخش‌های مختلف بدنش کجا آغاز و کجا پایان می‌پذیرند، فراهم می‌کند. در واقع این کار یک روش بسیار مفید برای فراهم آوردن اطلاعات مورد نیاز در کودکان با اختلالات طیف اتیسم است چرا که این کودکان اغلب حس پائینی از اینکه بدنشان