

## فصل اول: اختلال طیف اتیسم (ASD)

۱۶	..... خودتنظیمی و ASD
۱۹	..... تشخیص ASD
۲۴	..... مداخلات: برنامه‌ی زمان‌بندی دیداری
۳۸	..... داستان در مورد یک موضوع
۳۸	..... جنگ‌های ستارگان همراه با آنجی
۴۷	..... مداخلات: کار کردن با رفتار
۵۲	..... پاداش دادن به کودک

## فصل دوم: آرام و هشیار ماندن

۶۱	..... تئوری پلی‌واگال و سیستم عصبی
۶۳	..... رشد تبادلات اجتماعی
۶۵	..... تبادلات اجتماعی و اتیسم
۶۶	..... چگونگی تشویق رشد تبادل اجتماعی
۶۶	..... تکنیک‌های آرام‌کننده و هشداردهنده
۷۵	..... بازی با توپ سنگین
۷۶	..... تنوع گروهی
۷۶	..... جوراب بدن
۷۷	..... کشش ایزومتریک در مدرسه
۸۱	..... تنفس سینه‌ای برای نوجوانان
۸۴	..... رایحه‌درمانی با بابونه
۹۲	..... تکنیک‌های دیگر

## فصل سوم: تعدیل حسی

۹۴	..... حواس
۹۸	..... تعدیل حسی ضعیف
۱۰۳	..... میزان هم‌وقوعی
۱۰۸	..... گوش‌پوش‌ها و گوش‌گیرها

۱۲۸	راهبردها و تطابقات: لامسه.....
۱۳۰	از قبل یک حالت تدافعی گرفتن.....
۱۳۰	لمس‌ها و ضربه‌ها به کودک خردسال.....
۱۳۳	قلقلک، خارش، برچسب‌های لباس.....
۱۳۴	هنگامی که او نمی‌تواند لباس بپوشد.....
۱۳۶	کوتاه کردن مو و ناخن.....
۱۳۷	حساسیت‌زدایی.....
۱۴۲	کودکانی که میل شدید به لمس کردن دارند.....
۱۴۹	راهبردها و تطابقات: عمقی (حس بدن).....
۱۵۰	کمک به بدن برای بی‌حرکت ماندن.....
۱۶۳	ارضا کردن میل شدید سیستم دهلیزی به چرخش.....
۱۶۴	تخته‌ی فضاوردی.....
۱۶۴	به دست آوردن حرکت خطی.....
۱۷۲	مراحل ایجاد یک زندگی غنی از نظر حس.....

### فصل چهارم: خوردن، خوابیدن، کنترل روده و مثانه

۱۸۶	مشکل‌پسند بودن در غذا خوردن.....
۱۸۹	مشکل‌پسند بودن در غذا خوردن: راهبردهای حسی.....
۱۹۱	اساس مشکل‌پسند بودن در غذا خوردن.....
۱۹۴	آرام کردن بدن قبل از یک وعده غذایی.....
۱۹۵	آرام کردن دهان قبل از یک وعده‌ی غذایی.....
۱۹۵	بازی کردن با غذا.....
۱۹۷	نشستن در شام با یک گزینه برای خوردن.....
۱۹۸	بازی زمان‌بندی‌شده.....

### مشکل‌پسند بودن در غذا خوردن، راهبردهای رفتاری

۲۰۴	تأثیر حساسیت‌های غذایی.....
۲۰۶	عادات خواب.....
۲۰۹	اسکن بدن برای خوابیدن.....
۲۱۲	یوگا در زمان خواب برای کودکان نوپا.....
۲۱۳	برنامه‌های آموزش توالی رفتن.....

## فصل پنجم: هیجانات و تنظیم هیجانی ۵۱۲

۲۱۶	.....	اساس هیجانات
۲۲۴	.....	چالش‌های هیجانی
۲۲۵	.....	اضطراب
۲۲۹	.....	بازی‌هایی برای آرام شدن
۲۳۴	.....	کاستن خشم با یک لیخند
۲۳۴	.....	نفس کشیدن باخشم
۲۳۶	.....	مداخلات: هنر و موسیقی
۲۳۶	.....	هنردرمانی روزانه
۲۳۹	.....	موسیقی برای کار کردن
۲۳۹	.....	موسیقی برای هشیار و متمرکز کردن
۲۴۳	.....	اتیسم و هیجان

## فصل ششم: کارکرد اجرایی و (ADHD)

۲۴۶	.....	کارکرد اجرایی
۲۴۸	.....	افکار
۲۴۹	.....	وضعیت ویژه‌ی رفلکس‌ها
۲۶۰	.....	دارو و سایر گزینه‌ها
۲۶۳	.....	راهبردهای عمومی
۲۷۰	.....	تفکر خلاقانه‌ی کانالی در یک دفتر یادداشت ایده‌ها
۲۷۴	.....	آموختن توقف کردن و فکر کردن
۲۷۷	.....	مدیریت انرژی
۲۷۸	.....	استفاده از انرژی زیاد تولیدشده
۲۸۳	.....	نمایشنامه‌ی ذهن آگاهی
۲۹۳	.....	یک منبع توصیه برای درمانگر یا معلم

## فصل هفتم: کودک خود تنظیم شده

۳۰۶	.....	براین
۳۰۷	.....	شانیا
۳۱۰	.....	جک
۳۱۳	.....	کاربرگ‌ها

اختلال طیف اتیسم<sup>۱</sup> (ASD) یک اختلال طیف گسترده‌ای است که بر مغز و رشد فیزیولوژیکی کودکان تأثیر می‌گذارد. درحالی‌که اختلال طیف اتیسم به‌عنوان یک اختلال عصبی رشدی تشخیص داده می‌شود، در کودکان تمام سطوح را متأثر می‌کند: سیستم‌های فیزیولوژیک، خودمختار، حرکتی، گوارشی، ایمنی، حسی، شناختی، کارکرد اجرایی، زبان، ارتباط، هیجانات و اجتماعی.

بخش اول این فصل به نشانه‌هایی که براساس مشکلات خودتنظیمی<sup>۲</sup> در کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم وجود دارد، می‌پردازد؛ و با انواع رویکردها برای درگیر کردن و ارتباط برقرار کردن با کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم دنبال می‌شود. در پایان، روش‌هایی برای کمک به ایجاد رفتارهای مطلوب در کودکان ارائه می‌شود.

خوانندگان می‌توانند راهبردهایی را برای بسیاری از جنبه‌های دیگر خودتنظیمی در سایر فصل‌های کتاب پیدا کنند. در اکثر موارد کل مجموعه مداخلات و راهبردهای این کتاب برای کودکان ASD مفید است.

## خودتنظیمی و ASD

کودکان مبتلا به ASD به لحاظ جسمی، هیجانی، ذهنی و اجتماعی، به‌واسطه‌ی مشکلات خودتنظیمی در چالش‌اند. عوامل ایجادکننده مشکلات خودتنظیمی موارد زیر می‌باشند:

**فیزیولوژیکی:** مشکلات در سه فرایند کلیدی فیزیولوژیکی – ضد اکسیداسیون<sup>۳</sup>، تولید انرژی از میتوکندری و کارکرد ایمنی – با برخی از موارد ASD همراه است.

همراه با ژنتیک، این سه زمینه تمرکز اصلی پژوهش در ASD هستند.

**ضد اکسیداسیون:** سطوح بالای سموم از جمله فلزات سنگین مانند سرب، جیوه و کادمیم در مغز و بدن کودکان مبتلا به ASD یافت شده است. مطالعات، سطوح ناکافی از آنتی‌اکسیدان مانند گلوتاتیون<sup>۴</sup> که سموم بدن را پاک می‌کنند را یافتند. دلایل این ناکافی بودن هنوز به‌طور کامل درک نشده‌اند.

1. Autism Spectrum Disorder (ASD)

2. Self-Regulation

3. Antioxidation

4. Glutathione