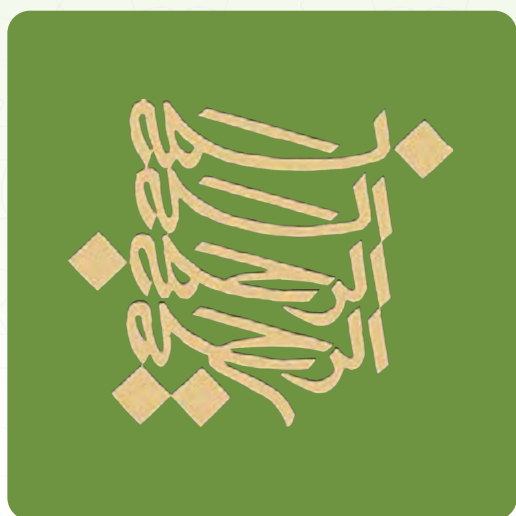






حیطه‌های تحولی (۱)

(اجتماعی - هیجانی، حرکتی، ادراک و شناخت)

ویژه‌نوآموزان با
اختلال طیف اتیسم

۴ تا ۶ سال و
آمادگی ۱



سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

نام کتاب: حیطه‌های تحولی (۱) (اجتماعی - هیجانی، حرکتی، ادراک و شناخت) |
۴ تا ۶ سال و آمادگی ۱

پدیدآورنده: سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: معاونت آموزشی، پرورشی و تربیت بدنی، مدیریت
تألیف و برنامه‌ریزی آموزشی و گروه تألیف و برنامه‌ریزی آموزشی و درسی نوآموزان و
دانش‌آموزان با اختلال طیف اتیسم

اعضای گروه برنامه‌ریزی و تألیف: فاطمه هداوندخانی، نسیم عزیزی، الهام توکلی و
سمیه رجایی

طراح گرافیک و صفحه‌آرا: یحیی حسینمردی

طراح جلد: یحیی حسینمردی

ناشر: شرکت افست: تهران - کیلومتر ۴ جاده ی آبعلی، پلاک ۸، تلفن: ۷۷۳۳۹۰۹۳،
دورنگار: ۷۷۳۳۹۰۹۷، صندوق پستی: ۴۹۷۹ - ۱۱۱۵۵

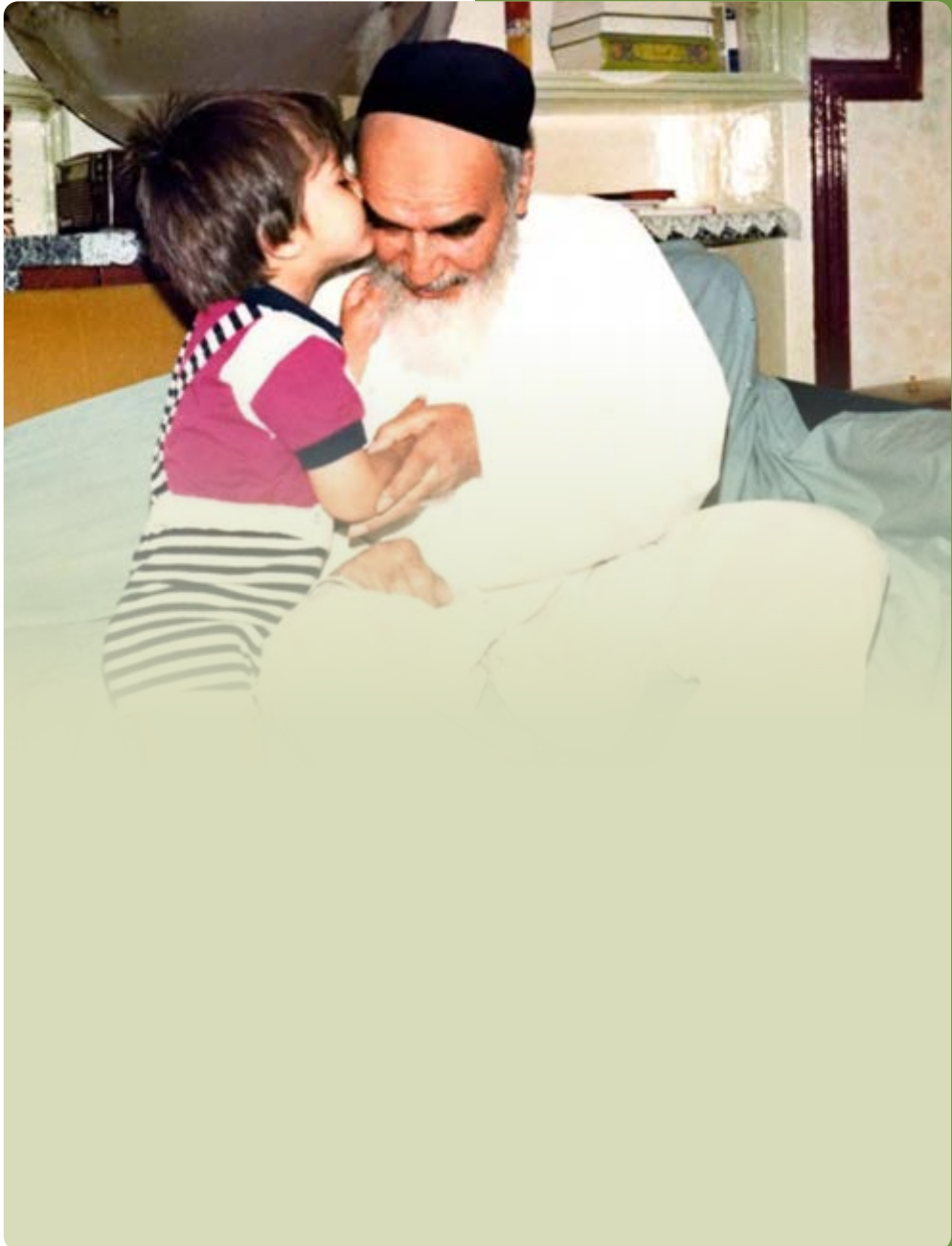
نشانی: خیابان انقلاب، چهارراه ولیعصر، خیابان شهید برادران مظفر (صبای شمالی)،
پلاک ۶۶ | کد پستی: ۱۴۱۶۹۳۵۶۷۸

سال انتشار و نوبت چاپ: دوم | ۱۴۰۵

ISBN 978 - 964 - 05 - 3691 - 9

شابک: ۹ - ۳۶۹۱ - ۰۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

تمامی حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان آموزش و پرورش استثنایی
وزارت آموزش و پرورش کشور است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی
و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه،
عکسبرداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان
ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.





فهرست مطالب

فصل اول کلیات

۲	 ساختار کتاب در یک نگاه
۳	 مقدمه
۵	 راهنمای آموزگاران
۸	 راهنمای والدین
۱۰	 رویکرد
۱۲	 اصول حاکم بر محتوای کتاب
۱۳	 راهبردهای آموزشی
۱۳	 ۱. روش‌های آموزشی
۱۵	 ۲. روش‌های مدیریت رفتار
۱۶	 ۳. چیدمان کلاس
۱۶	 ۴. ارزیابی

فصل دوم تحول اجتماعی - هیجانی

۲۴	 برقراری رابطه
۲۹	 تعامل
۳۷	 تحول اجتماعی
۴۷	 هیجان‌ها
۵۷	 مهارت‌های اجتماعی

فصل سوم تحول حرکتی

۸۰	 مهارت‌های حرکتی درشت
۱۰۴	 تعادل
۱۱۷	 مهارت‌های حرکتی ظریف
۱۳۴	 مهارت‌های پیش‌نوشتاری

فصل چهارم تحول ادراک

۱۵۳	 آگاهی بدنی
-----	------------------

فصل پنجم تحول شناخت

۱۶۲	 تحمل نشستن
۱۶۹	 توجه
۱۷۸	 کارکردهای اجرایی

سرآغاز سخن

فرایند برنامه‌ریزی درسی تلاش دارد ابعاد چهارگانه نظام برنامه درسی (طراحی، تدوین، اجرا و ارزشیابی) در یک بافت منسجم و همسو با اهداف، محتوا و روش‌های نظام تعلیم و تربیت سامان‌دهی شود.

افزایش چشمگیر نوآموزان با اختلال طیف اتیسم در سال‌های اخیر، تألیف و تدوین محتوای درسی خاص این نوآموزان با توجه به ویژگی‌ها و نیازهای آنان را ضروری می‌سازد و محتوای حاضر در راستای توسعه مهارت‌های ضروری و همچنین افزایش انگیزه این نوآموزان با استفاده از راهبردهای بازی محور تدوین و تألیف شده است.

امید است این محتوا زمینه‌ساز دستیابی نوآموزان با اختلال طیف اتیسم به شایستگی‌های فردی و اجتماعی و کیفیت بخشی به زندگی آنها باشد و بتواند به آموزگاران، والدین و تمامی افرادی که با این نوآموزان در ارتباط هستند کمک کند تا محیطی مناسب یادگیری و تحول آنها فراهم آورند.

از مؤلفان و همکارانی که در تهیه و تدوین این محتوا نقش داشته‌اند، صمیمانه تشکر می‌کنم و امیدوارم این آثار گامی مؤثر در جهت بهبود وضعیت آموزشی و اجتماعی نوآموزان با اختلال طیف اتیسم بردارد.

در ضمن منتظر نظرها و پیشنهادهای همه همکاران و صاحبان اندیشه و تجربه در جهت ارتقای کیفیت برنامه‌های این گروه هستیم.

معاون وزیر و رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی

فصل اول

کلیات

ساختار کتاب در یک نگاه

حیطه	خرده حیطه	اهداف کلی
تحول اجتماعی - هیجانی	برقراری رابطه	برقراری رابطه بین نوآموز و آموزگار
	تعامل	تعامل با آموزگار
	تحول اجتماعی	اجتماعی شدن
	هیجان‌ها	۱. تشخیص و نامگذاری هیجان‌های اساسی
		۲. تشخیص و نامگذاری هیجان‌های اساسی در خود
		۳. تشخیص و نامگذاری هیجان‌های اساسی در دیگران
تحول حرکتی	مهارت‌های اجتماعی	توسعه و بهبود مهارت‌های اجتماعی
	مهارت‌های حرکتی درشت	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت
		حفظ تعادل در وضعیت‌های حرکتی
	تعادل	کسب مهارت‌های بنیادین دست
		بهبود حرکات مجزای انگشتان
		افزایش قدرت دست
		کسب مهارت گرفتن طرفی با شست و اشاره
		کسب مهارت استفاده از ابزارها
	مهارت‌های حرکتی ظریف	افزایش چالاکی دست
		کسب مهارت انجام حرکات دودستی
		کسب برتری طرفی (جانبی)
		کسب مهارت گرفتن ابزار نوشتاری
		کسب مهارت ترسیم
	مهارت‌های پیش نوشتاری	آگاهی نسبت به زبان نوشتاری
تحول ادراک	آگاهی بدنی	افزایش آگاهی بدنی
تحول شناخت	تحمل نشستن	افزایش تحمل نشستن
	توجه	افزایش توجه
	کارکردهای اجرایی	بهبود حافظه فعال
		بهبود انعطاف شناختی
		کسب مهارت کنترل (مهار/ بازداری)



امروزه اهمیت آموزش و پرورش در دوره پیش دبستانی بیش از گذشته مورد نظر است و ضرورت تهیه برنامه های کیفی و غنی برای نوآموزان با نیازهای ویژه در این دوره از اهمیت خاص برخوردار است. پرسش های بسیاری درباره آموزش و یادگیری نوآموزان با اختلال طیف اتیسم در برنامه های دوره پیش دبستانی مطرح است از جمله:

- نوآموزان با اختلال طیف اتیسم در دوره پیش دبستان چه چیزهایی را باید یاد بگیرند؟
- آیا در این دوره برای گروه های سنی مختلف نوآموزان با اختلال طیف اتیسم برنامه های متفاوت و منظم وجود دارد؟
- چگونه باید با نوآموزان با اختلال طیف اتیسم رابطه برقرار کرد؟
- روش آموزش به نوآموزان با اختلال طیف اتیسم در این دوره چگونه است؟
- نوآموزان با اختلال طیف اتیسم علاوه بر بازی در این دوره چه می کنند؟
- آیا بازی های طراحی شده برای نوآموزان با اختلال طیف اتیسم نیاز به برنامه ریزی دارد؟
- نوآموزان با اختلال طیف اتیسم در طول روز چه کارهایی انجام می دهند؟
- آیا فعالیت های روزانه نوآموزان با اختلال طیف اتیسم نظم خاصی دارد؟

برنامه ریزی آموزشی در دوران کودکی برنامه ای است که بر تحول کلی و همه جانبه کودک متمرکز است. این برنامه، برنامه ای است که محیط بازی را برای تحول حسی - حرکتی، زبانی، شناختی و اجتماعی - هیجانی کودک فراهم می آورد.

برنامه درسی به منظور نظم و سامان بخشیدن به فرایند یاددهی - یادگیری شکل می‌گیرد تا بتواند مهارت‌های موردنیاز فراگیران را آموزش دهد. نوآموزان با اختلال طیف اتیسم به دلیل داشتن ویژگی‌های خاص در حیطه‌های تحولی، نیازمند محتوای آموزشی خاص هستند تا قادر به یادگیری مهارت‌های خاص گردند.

ازاین رو یک برنامه‌ریزی جامع و کارآمد در امر آموزش این گروه از نوآموزان از دغدغه‌های متخصصان و برنامه‌ریزان است تا با ارائه یک برنامه آموزشی جامع و علمی در جهت تحقق اهداف آموزشی نوآموزان با اختلال طیف اتیسم گام بردارند.

محتوای آموزشی حاضر بر اساس رویکرد تحولی برای اولین بار در حیطه‌های «پردازش حسی»، «تحول حرکتی»، «تحول ادراک»، «تحول شناختی»، «تحول زبان و ارتباط»، «تحول اجتماعی - هیجانی»، «مهارت‌های روزمره زندگی» و «اوقات فراغت» طراحی شده است. این محتوا در دو عنوان کتاب درسی برای نوآموزان ۴ تا ۶ سال و آمادگی ۱ نوآموزان با اختلال طیف اتیسم تألیف شده است. همچنین برای اولین بار در کتاب‌های درسی، حیطه‌ای به والدین اختصاص یافته است. در ضمن این کتاب از نظر محتوایی به گونه‌ای طراحی شده است که والدین قادر به آموزش فرزندانشان هستند. امید است با آموزش مستمر، منظم و مرحله به مرحله اهداف تعیین شده، بتوان به هدف توسعه، تعمیق و تثبیت یادگیری مهارت‌های نوآموزان با اختلال طیف اتیسم دست یابیم.

«مؤلفین»



همکار گرامی قبل از اینکه به مطالعه و اجرای بازی‌ها بپردازید، مطالب زیر را به دقت مطالعه فرمایید. گرچه نوع تطابق مورد استفاده برای یک بازی به نیازهای فردی یک نوآموز و نوع بازی بستگی دارد، اما در عین حال برخی دستورات عمل‌های کلی وجود دارد که موجب اطمینان از نتیجه موفقیت‌آمیز در همه بازی‌ها می‌شود:

۱. بهترین راه برای بالا بردن توانایی‌های نوآموز، بازی است. شما می‌توانید از طریق بازی هدفمند و انجام فعالیت‌های مختلف، مهارت‌های او را تقویت کنید.

۲. محیطی که تمرین در آن انجام می‌شود اهمیت قابل توجهی دارد. سعی کنید این محیط تا حد امکان شرایط زیر را داشته باشد:

- به دور از وسایل شنیداری که پرت‌کننده حواس هستند مانند، تلفن همراه، رایانه و باشد. در صورت امکان در اتاق در بسته بازی‌ها را انجام دهید.

- وسایل دیداری که پرت‌کننده حواس هستند؛ مانند تابلو، اسباب بازی و غیره از مکان تمرین دور شوند.

- اگر امکان دارد تمرین‌ها را همیشه در یک مکان ثابت انجام دهید که شرایط آنجا را از قبل مهیا کرده‌اید. البته ممکن است پس از مدتی تمرین در یک مکان، نوآموز نسبت به آن محیط واکنش منفی نشان دهد. در چنین شرایطی بهتر است که مکان جدیدی انتخاب کنید. گرچه انجام تمرینات به صورت بازی، لذت‌بخش بوده و اغلب باعث انزجار نوآموز از مکان تمرین نخواهد شد.

- این مکان بهتر است از نظر نور و تهویه شرایط مناسبی داشته باشد.

- ایمنی مکان را حتماً در نظر بگیرید. به طور مثال وجود اشیایی با لبه‌های تیز و برنده و همچنین اشیای شکستنی از قبیل میزهای شیشه‌ای خطرهای احتمالی محسوب می‌شوند.

۳. وسایل مورد نیاز برای تمرین را از قبل آماده کنید تا بین تمرین‌ها فاصله ایجاد نشود.

۴. برای شروع کار ابتدا سطح نوآموز را ارزیابی کنید.

۵. اکثر بازی‌های طراحی شده قابلیت استفاده برای چند هدف رفتاری را دارند.

۶. بازی‌های ارائه شده نمونه هستند، آموزگار می‌تواند بازی‌های بیشتری را با توجه به این نمونه‌ها طراحی و اجرا کند.

۷. بازی‌ها به صورت مستمر تکرار شوند تا تثبیت اتفاق بیفتد.

۸. از وسایل و تجهیزاتی که ایجاد خطر برای نوآموز می‌کنند، زیر نظر کاردرمانگر استفاده شود مثل ترامپولین.

۹. برای همه نوآموزان یک نسخهٔ عمومی وجود ندارد. بنابراین با توجه به علایق و محدودیت‌های هر نوآموز تمرین را انتخاب کنید یا آن را برای نوآموز مناسب‌سازی نمایید.

۱۰. زمان انجام تمرین‌ها، توجه آموزگار به‌طور کامل معطوف به نوآموز و کاری که با او انجام می‌دهد، باشد.

۱۱. نوآموز باید در زمان انجام تمرینات شرایط جسمی و روحی آماده‌ای داشته باشد، یعنی گرسنه، خسته و خواب‌آلود نباشد، نیاز به سرویس بهداشتی نداشته باشد و به‌طور کلی نیازهای موقت او رفع شده باشند.

۱۲. مهم‌ترین نکته برای شروع بازی‌ها ایجاد انگیزه است. جهت ایجاد انگیزه می‌توانید از ایده‌های زیر استفاده کنید:

- از فعالیتی شروع کنید که نوآموز به آن علاقه‌مند است، به‌طور مثال، بازی‌های تویی.
- برای تلاش موفقیت‌آمیز به نوآموز پاداش یا امتیاز دهید.
- بازی‌ها را از جایی شروع کنید که کمی پایین‌تر از سطح توانایی نوآموز باشد تا او در ابتدا موفقیت را تجربه کند و برای تجربهٔ مجدد موفقیت، دوباره تلاش کند.
- پس از یادگیری بازی به‌صورت انفرادی، بازی‌ها را در صورت امکان به شکل گروهی انجام دهید.
- فعالیت را به‌صورت بازی و سرگرمی انجام دهید نه به‌صورت یک تکلیف اجباری.
- پس از اینکه نوآموز کمی مهارت در انجام یک بازی یا فعالیت به دست آورد، فعالیت را به‌صورت مسابقه انجام دهید.

۱۳. توجه داشته باشید که زمان انجام فعالیت‌ها را باید به‌صورت تدریجی افزایش دهید.

۱۴. برای رفتن به مرحلهٔ بالاتر، تسلط بر مرحلهٔ پایین ضروری است.

۱۵. توجه به این موضوع ضروری است که هنگام انجام فعالیت‌ها از تمرین‌های همهٔ حیطه‌ها به‌صورت همزمان و موازی استفاده کنید. به‌طور مثال، دو تمرین از حس لامسه، دو تمرین از حس شنوایی، دو تمرین از حرکات درشت، دو تمرین از حس بینایی و ... انجام دهید.

۱۶. قبل از اجرای بازی، آن را به‌طور کامل مطالعه کنید و سعی کنید خودتان آن را اجرا کنید تا به‌صورت دقیق متوجه فعالیت و نکات کلیدی آن بشوید.

۱۷. اگر هنگام اجرای بازی سؤال برای شما پیش آمد یا به مشکلی برخوردید، بازی را متوقف کنید و با کاردرمانگر مشکل را در میان بگذارید.

۱۸. همکار گرامی توجه داشته باشید که این بازی‌ها بسیار عمومی هستند و چون برخی نوآموزان از برخی جهات، مانند قدرت عضلانی، سطح هوشی، شدت اختلال طیف اتیسم با سایر نوآموزان تفاوت دارند، بنابراین بازی مورد نظر را با توجه به توانایی‌های نوآموزان مناسب‌سازی کنید.

۱۹. در آموزش انفرادی جلب توجه نوآموز قبل و حین آموزش الزامی است.

۲۰. به ترجیح نوآموز احترام بگذارید.

۲۱. کلید اصلی آموزگار در رسیدن به نتیجهٔ مورد نظر، داشتن استمرار در بازی‌ها است.

۲۲. بهتر است تا جایی که امکان دارد نوآموز را برای اتفاقاتی که قرار است در بازی بیفتد، آماده کنید یعنی از قبل به او اطلاع دهید.

۲۳. نوآموز باید قبل از شروع بازی به خوبی بفهمد از او می‌خواهید چه کاری انجام دهد.

۲۴. نوآموز باید برای ابراز هرگونه اضطراب یا پرسیدن سؤال آزادی داشته باشد (هر جور که می‌تواند).

۲۵. در بازی‌های گروهی، نوآموز باید قبل از شروع بازی با همسالان، فرصت تمرین مهارت‌های بازی به‌صورت انفرادی را داشته باشد و بفهمد که هدف از بازی چیست.

۲۶. بسیار مهم است که نوآموز از بازی لذت ببرد.

۲۷. از زبان بسیار ساده برای ارائه دستورالعمل‌ها استفاده کنید:

- دستورالعمل یک مرحله‌ای بدهید.

- زمان طلایی برای پاسخ به فرمان را به نوآموز بدهید و در صورت نیاز، دستورالعمل را تکرار کنید.

- دستورالعمل را به‌صورت جملات کوتاه و ساده بدهید، به طور مثال، به جای «کف دستت را روی دایره زرد بگذار» بگویید «بزن روی زرد».

۲۸. از راهنماهای دیداری برای «قوانین رفتاری و دستورالعمل‌های بازی» استفاده کنید.

۲۹. در صورت لزوم بررسی کنید که نوآموز متوجه دستورالعمل‌ها شده است یا نه. برای بررسی می‌توانید از او بخواهید دستورالعمل‌هایی را که شنیده است، تعریف کند. اگر نوآموز گفتار نداشته باشد، می‌تواند حرکات را نشان دهد.

۳۰. در همه بازی‌ها، منظور از دست غالب دستی است که نوآموز با آن مشق می‌نویسد و منظور از دست مغلوب دستی است که نوآموز با آن مداد را نمی‌گیرد.

۳۱. کاربرگ ویژگی‌های حسی، فهرست علایق و کاربرگ شرح حال نوآموز در شروع سال تحصیلی توسط آموزگار و با همکاری خانواده تکمیل شود و در کارپوشه نوآموز قرار گیرد. این کاربرگ‌ها در انتخاب بازی‌ها، مناسب‌سازی بازی‌ها و ایجاد انگیزه در نوآموز کمک‌کننده هستند.

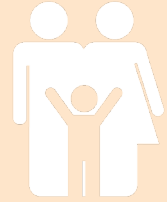
۳۲. فصل اوقات فراغت به‌طور کلی به عهده والدین است. اما آموزگار باید احاطه کامل نسبت به موضوعات آن داشته باشد و خانواده را در مورد آنها هدایت کند و گزارش خانواده را در مورد آن اقدامات دریافت کند و در کارپوشه نوآموز قرار دهد.

۳۳. با توجه به خطرات احتمالی، هنگام استفاده از اشیاء ریز و پرخطر مانند تیل، تاس، قیچی، چنگال، چاقو و...

- اشیاء را به تعداد مشخص و با هوشیاری برای انجام بازی با نوآموز هدف، استفاده کنید.

- از تنها گذاشتن نوآموز با اشیاء پرخطر خودداری کنید.

- بعد از اتمام بازی با دقت وسایل را از دسترس نوآموز خارج کنید.



والدین گرامی، ابتدا مطالبی را که در راهنمای آموزگار آمده است به دقت مطالعه کنید، زیرا بسیاری از مطالب آن بخش برای شما نیز کارآمد است و باید آنها را هنگام کار با فرزندان رعایت کنید. اما علاوه بر آنها به نکات زیر نیز توجه داشته باشید:

۱. کتابی که در دست دارید، بازی‌محور است یعنی نحوه دست‌یابی به اهداف آموزشی آن به صورت بازی مطرح شده‌اند. به همین دلیل تصمیم گرفتیم کتاب را در اختیار خانواده‌ها نیز قرار دهیم تا به موازات اجرای بازی‌ها در کلاس، خانواده‌ها نیز بازی‌ها را در منزل انجام دهند و بدین وسیله رسیدن به اهداف آموزشی تضمین شود.

۲. همه آموزش‌هایی که قرار است به فرزندان بدهید و همه بازی‌هایی که قرار است با او انجام دهید به این موضوع بستگی دارد که آیا رابطه ایمن (گرم و پاسخگو) با او برقرار کرده‌اید یا خیر؟ روی رابطه گرم و پاسخگو بسیار کار کنید.

۳. برای اینکه همکاری نوآموز در منزل افزایش یابد چند نکته می‌تواند به شما کمک کند:

- در هر بازی امکان انتخاب بین دو گزینه را به فرزندان بدهید. انتخاب، انگیزه را افزایش می‌دهد.
- هدف‌گذاری کنید. میزان درگیری نوآموز در بازی یا فعالیتی که هدف داشته باشد، بیشتر است. به طور مثال، (یکی از بازی‌ها) «ماهی‌ها فرار کردند بیا آنها را بگیریم».
- با نوآموز مشارکت داشته باشید. نوآموز زمانی بیشترین لذت را از بازی می‌برد که والد یا یکی از خواهران / برادران همراه با او بازی کنند.
- بازی را لذت‌بخش نگاه دارید.

۴. با تغییرات کوچک شروع کنید. روزی چند ساعت بازی با نوآموز هدف ایده‌آلی است، اما پیشنهاد می‌شود برای شروع از زمان‌های کوتاه شروع کنید.

۵. برنامه پردازش حسی را به صورت روزانه انجام دهید تا بتوانید اثربخشی آن را مشاهده کنید.

۶. برای فعالیت‌های اوقات فراغت برنامه‌ریزی کنید. شما از ابتدای هفته باید بدانید در هفته پیش‌رو، برای فرزندان چه برنامه‌هایی تدارک دیده‌اید.

۷. از همه اعضای خانواده در فعالیت‌های مربوط به فرزندان (تا جایی که امکان دارد) کمک بگیرید.

۸. اهمیت مهارت‌های روزمره زندگی را جدی بگیرید و آن را در اولویت آموزش‌های منزل قرار دهید.

۹. از اهداف مهم مهارت‌های روزمره زندگی استقلال فرزند شما است، بنابراین هر جا که امکان دارد این زمینه را فراهم سازید، مثل پوشیدن کفش، غذا خوردن و ...

۱۰. صبر را در خودتان پرورش دهید، در بسیاری مواقع فقط باید در کنار فرزندان بنشینید و صبورانه تلاش او را برای انجام کاری مشاهده کنید و فقط گاهی او را هدایت یا تشویق کنید.

۱۱. اگر فرزندان آمادگی حضور در جمع (حتی جمع ۳-۲ نفره) را پیدا کرده است، از هر فرصتی برای حضور او در جمع استفاده کنید. حتی اگر فرزندان با دیگران تعامل نکند و فقط در جمع حضور داشته باشد، بهره لازم را برده است.

۱۲. به یاد داشته باشید همه کودکان با نیازهای ویژه در هر سطحی که باشند، توانایی یادگیری دارند.

۱۳. فعالیت‌های اوقات فراغت و هم‌چنین بازی‌های هر حیطه کتاب را در طول فصل تابستان با فرزندان تمرین و تکرار نمایید.

آینده منتظر شما و کودکان است

رویکرد



رویکرد عصبی تحولی^۱ در کل بر این موضوع تمرکز دارد که مغز چگونه تحول می‌یابد و عملکرد آن چگونه است، به‌ویژه در حوزه‌های رفتار، شناخت و یادگیری. این رویکرد بر این فهم استوار است که تحول مغز یک فرایند پویا و تعاملی است که از هر دو دسته عوامل ژنتیکی و محیطی اثر می‌گیرد. رویکرد عصبی تحولی تحول مغز را به‌صورت سلسله‌مراتبی می‌داند و معتقد است ساختارهایی که زودتر تحول می‌یابند، پایه‌هایی برای ساختارهای بعدی از قبیل قشر مغز فراهم می‌کنند. اختلال در این فرایند می‌تواند منجر به اختلال‌های تحولی مختلفی از جمله اختلال طیف اتیسم شود.

رویکرد عصبی تحولی، اختلال طیف اتیسم را ناشی از تحول غیرعادی مغز و سیستم عصبی می‌داند. ویژگی‌های اصلی اختلال طیف اتیسم، شامل چالش‌هایی در تعامل اجتماعی، ارتباط و رفتارهای تکراری هستند که در اوایل دوران کودکی ظاهر می‌شوند. از آن جایی که اختلال طیف اتیسم یک اختلال عصبی تحولی محسوب می‌شود، راهبردهای آموزشی و درمانی متمرکز بر افزایش تحول مغز و بهبود عملکرد مغز طی دوره‌های مهم انعطاف‌پذیری^۲ (توانایی که در مغز وجود دارد و منجر به سازگاری و سازمان‌دهی مجدد آن می‌شود) هستند و بدین‌ترتیب بهترین پیامدهای ممکن را ایجاد می‌کنند.

رویکرد عصبی تحولی از مداخله‌هایی بهره می‌گیرد که مبتنی بر مغز هستند؛ یعنی مداخله‌هایی که بر مدارهای عصبی خاصی اثر می‌گذارند که در اختلال طیف اتیسم آسیب دیده‌اند. برای نمونه، نقایص ارتباط اجتماعی در کودکان با اختلال طیف اتیسم مربوط به پیوند غیرعادی در شبکه‌ای از مغز هستند که شبکه مغز اجتماعی نام دارد و نواحی

مثل بادامه و قشر پیش‌پیشانی^۳ را

شامل می‌شود. برنامه‌های

آموزش مهارت‌های اجتماعی

به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که

با تحریک این شبکه‌های

اجتماعی درگیری اجتماعی

را افزایش دهند و این تحریک از

طریق یادگیری بازی محور و تعاملی صورت

می‌گیرد.



1. The neurodevelopmental approach

2. Plasticity

3. Prefrontal

بسیاری از افراد با اختلال طیف اتیسم مشکلاتی در پردازش حسی دارند، مانند بیش حسی یا کم حسی. باور بر این است که این تفاوت‌های حسی ناشی از پردازش عصبی غیرعادی در نواحی از مغز است که مسئول یکپارچه‌سازی اطلاعات حسی‌اند. کاردرمانی اغلب با تبعیت از رویکرد عصبی تحولی، با درگیرکردن کودکان در فعالیت‌هایی که از سویی سیستم‌های حسی آنها را به چالش می‌کشند و از سوی دیگر پاسخ‌های مناسب را ترغیب می‌کنند، به یکپارچگی حسی این کودکان کمک می‌کند.

نقایص شناختی که در اختلال طیف اتیسم وجود دارند، مانند چالش‌های موجود در کارکردهای اجرایی (مثل توجه، انعطاف شناختی، بازداری) نیز مربوط به اختلال در عملکرد قشر پیش‌پیشانی‌اند. مداخله‌هایی که برای بهبود کارکرد اجرایی طراحی شده‌اند اغلب این نواحی از مغز را هدف قرار می‌دهند. در رویکرد عصبی تحولی از طرح‌های درمانی جامع و چندرشته‌ای حمایت می‌شود که ترکیبی از آموزش‌های رفتاری، شناختی و حسی متناسب با نیازهای فردی هر کودک هستند. این رویکرد با تمرکز بر بهبود تحول و عملکرد عصبی از طریق مداخله‌های هدفمند، سعی دارد تأثیر اتیسم را بر زندگی روزمره کاهش دهد و کسب مهارت‌ها را بهبود بخشد. مداخله زود هنگام و مستمر حیاتی است، زیرا با این اصل عصبی تحولی مطابقت دارد که انعطاف‌پذیری مغز با بالا رفتن سن، کاهش می‌یابد و ایجاد تغییر در مدارهای عصبی در مراحل بعدی زندگی دشوارتر می‌شود.

این رویکرد بر اهمیت تجاربی که در اوایل دوران کودکی رخ می‌دهند تأکید دارد، زیرا انعطاف‌پذیری مغز در دوران اولیه تحول در اوج خود قرار دارد. تجربیات ناخوشایند مانند آسیب‌ها یا غفلت می‌توانند آثار ماندگار بر عملکرد مغز داشته باشند، به‌ویژه در نواحی مربوط به تنظیم هیجان، حافظه و کارکرد اجرایی.

نتیجه‌گیری

به‌طور خلاصه، رویکرد عصبی تحولی در اختلال طیف اتیسم بر مداخله‌های زود هنگام و مبتنی بر مغز تأکید می‌کند تا پیامدهای اجتماعی، شناختی و رفتاری را بهبود بخشد. این رویکرد علائم اصلی اختلال طیف اتیسم را هدف قرار می‌دهد. هدف این است که با استفاده از ظرفیت مغز برای تغییر در دوره حیاتی انعطاف‌پذیری مغز، بهترین فرصت برای کودکان با اختلال طیف اتیسم فراهم شود.

اصول حاکم بر محتوای کتاب

اصول حاکم بر سازمان‌دهی محتوای برنامه درسی نوآموزان پیش‌دبستانی با اختلال طیف اتیسم بدین شرح است:

● **باتوجه به اینکه اختلال طیف اتیسم یک شرایط عصبی تحولی است، تدوین محتوا براساس رویکرد عصبی تحولی است.**

سازمان‌دهی محتوا با تأکید بر اصول زیر انجام شده است:

۱. **با تأکید بر ملاک‌های دوگانه تشخیصی اتیسم شامل:**

الف. نقص در ارتباط اجتماعی و تعامل اجتماعی

ب. رفتارها، علایق و فعالیت‌های محدود و تکراری

۲. **با تأکید بر نقص پردازش حسی که یکی از مهم‌ترین حیطه‌های این برنامه درسی است.**

۳. **با تأکید بر بازی به دلیل اینکه بازی واسطه اصلی تحول در دوران کودکی برای همه کودکان است.**

۴. **با تأکید بر تجربه حسی به دلیل محرومیت‌های حسی نوآموز با اختلال طیف اتیسم**

۵. **با تأکید بر:**

الف: پیش‌نیازها، به طور پیش‌فرض هر هدف رفتاری در هر خرده حیطه پیش‌نیاز هدف رفتاری بعدی است.

ب: علاقمندی‌های نوآموز

ج: آموزش اهداف رفتاری از ساده به پیچیده

د: آموزش موازی حیطه‌ها و خرده حیطه‌ها

هـ: رعایت توالی اهداف رفتاری

۶. **با تأکید بر آموزش مهارت‌های روزمره زندگی، زیرا این مهارت‌ها باعث افزایش موارد زیر می‌شوند:**

الف: مهارت‌های حرکتی ظریف

ب: توجه

ج: تحمل

د: استقلال

هـ: کیفیت زندگی خانواده

و: اعتماد به نفس نوآموز

۷. **با تأکید بر مشارکت خانواده**

۸. **با تأکید بر اوقات فراغت نوآموزان با اختلال طیف اتیسم که منافع زیر را دربردارد:**

الف. تحول از طریق بازی

ب. تحول مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی

ج. کاهش اضطراب و بهبود تنظیم هیجانی

د. تحول جسمی و مهارت‌های حرکتی

هـ. پرورش استقلال و تصمیم‌گیری

و. بهبود کیفیت زندگی نوآموز و خانواده‌اش

راهبردهای آموزشی

راهبردهای آموزشی ابزارهای آموزشی‌اند که مداخله‌گر از آنها برای کمک به یادگیرنده استفاده می‌کند تا یادگیرنده به رفتارهای هدف دست یابد. راهبردهای آموزش شامل روش‌های آموزشی، راهبردهای مدیریت رفتار، چیدمان کلاس و ارزیابی هستند.

۱ روش‌های آموزشی

روش‌های آموزشی مختلف برای آموزش افراد با اختلال طیف اتیسم وجود دارند که مبتنی بر شواهد هستند. این روش‌ها را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد: اکتساب مهارت، بهبود انگیزه، حفظ مهارت، تعمیم مهارت.

• اکتساب مهارت

چند رویکرد وجود دارد که معمولاً با استفاده از آنها می‌توان به کسب مهارت‌های جدید در نوآموزان با اختلال طیف اتیسم کمک کرد، شامل: الگوسازی، ترغیب‌کننده‌ها، تقویت و تحلیل تکلیف

الگوسازی:

در این راهبرد آموزشی یک بزرگسال یا یکی از همسالان، رفتار هدف را به یادگیرنده نشان می‌دهد. برای مثال، اگر رفتار هدف، گفتن کلمه آب باشد، یک بزرگسال گفتن کلمه آب را به یادگیرنده نشان می‌دهد. شکل دیگری از این راهبرد، الگوسازی ویدئویی است که طی آن یک الگوی بینایی از رفتار هدف از طریق فیلم به کودک نشان داده می‌شود. به طور مثال، یادگیرنده باید یاد بگیرد که با شرکای ارتباطی‌اش مکالمه دوطرفه داشته باشد. بدین منظور فیلم‌هایی به او نشان داده می‌شوند که مکالمه دوطرفه بین شرکای ارتباطی را نشان می‌دهند.

ترغیب‌کننده‌ها:

برای اینکه به یادگیرنده کمک شود تا مهارت هدف را بیاموزد، کمک‌های بینایی، کلامی و ژست‌ها به او ارائه می‌شوند. به طور مثال، یادگیرنده باید گفتن کلمه ماشین را بیاموزد. بزرگسال به او یک ماشین نشان می‌دهد و به دنبال آن یک آموزش کلامی ارائه می‌دهد (بگو ماشین). به این صورت یادگیرنده با کمک ترغیب‌کننده که ماشین است، تشویق می‌شود که مهارت گفتن ماشین را کسب کند.

تقویت:

زمانی که یادگیرنده رفتار هدف را انجام می‌دهد، شیء یا فعالیتی را که خواسته است به او داده می‌شود. به طور مثال، وقتی یادگیرنده هنگام نیاز به آب، کلمه آب را می‌گوید، آموزگار به او آب می‌دهد. برآورده شدن نیاز مانند یک تقویت عمل می‌کند و باعث تلاش مجدد یادگیرنده می‌شود.

تحلیل تکلیف:

تحلیل تکلیف یکی از روش‌های مؤثر در آموزش است که به‌ویژه برای نوآموزان با اختلال طیف اتیسم مفید است. این روش شامل شکستن یک فعالیت پیچیده به مراحل ساده‌تر و متوالی است تا نوآموزان بتوانند هر مرحله را به ترتیب یاد بگیرند. هدف اصلی تحلیل تکلیف، برنامه‌ریزی مراحل یادگیری برای

هر مهارت خاص است. این مراحل به‌گونه‌ای سازمان‌دهی می‌شوند که نوآموزان بتوانند به‌تدریج و با موفقیت هر مرحله را فراگیرند.

● بهبود انگیزه

انگیزه یکی از حوزه‌های محوری است که تأثیر مثبتی در یادگیری کودکان با اختلال طیف اتیسم دارد. می‌توان انگیزه را به این صورت تعریف کرد: «ویژگی‌های قابل مشاهده‌ای که نشان می‌دهند یادگیرنده در حال پاسخگویی است». بهبود انگیزه را می‌توان این‌طور تعریف کرد: «پاسخگویی نسبت به محرک اجتماعی و محیطی افزایش یافته است». اگر یادگیرنده سطح بالایی از انگیزه داشته باشد، آموزش مهارت‌های جدید برای مداخله‌گرو یادگیری آنها برای یادگیرنده بسیار ساده‌تر خواهد بود؛ بنابراین مهم است راهبردهایی به کار برده شوند تا انگیزه یادگیرنده برای یادگیری بهتر شود. از راهبردهای متعددی می‌توان برای بهبود انگیزه یادگیرنده استفاده کرد که شامل انتخاب خود نوآموز، اکتساب و نگهداری مهارت به‌صورت متناوب، تقویت طبیعی و تقویت تلاش‌ها است.

انتخاب خود نوآموز:

به این معنی است که از علایق نوآموز برای آموزش، به‌خصوص برای شروع آموزش استفاده شود و نوآموز خودش، موضوع‌ها یا اسباب‌بازی‌ها را انتخاب کند.

اکتساب و نگهداری مهارت به‌صورت متناوب:

اگر تکلیف «اکتساب» که جدید محسوب می‌شود، با تکالیف «نگهداری» که قبلاً آموخته شده‌اند ترکیب شوند، یادگیرنده عملکرد بهتری دارد و علاقه، شور و شادی بیشتری نشان می‌دهد. شاید علت این باشد که ارائه تکالیف ساده منجر به ایجاد نوعی شتاب رفتاری جهت تکالیف سخت‌تر می‌شود. پس خوب است آموزش تکالیف جدید و چالش برانگیز را با تکالیفی همراه کنیم که یادگیرنده قبلاً بر آنها مسلط شده است.

تقویت طبیعی:

منظور، پیامد طبیعی عملی است که نوآموز انجام می‌دهد. به‌طور مثال وقتی یادگیرنده چیزی را با اشاره یا کلام درخواست می‌کند و آموزگار بلافاصله آن چیز را در اختیار او قرار می‌دهد، یادگیرنده پیامد درخواست خود را به‌فوریّت می‌بیند و ترغیب می‌شود در دفعات بعد نیز از همین روش درخواست‌کردن استفاده کند.

تقویت تلاش‌ها:

روشی است که در آن همه تلاش‌های یادگیرنده که به پاسخ هدف نزدیک هستند تقویت می‌شوند. به‌طور مثال، یادگیرنده‌ای را در نظر بگیرید که به‌تازگی آواسازی هدفمند را شروع کرده است و با اشاره به کتاب می‌گوید «اوه»، گرچه این پاسخ، پاسخ هدف (یعنی کتاب) محسوب نمی‌شود؛ اما آموزگار بلافاصله این تلاش را با گفتن کلمه «کتاب» و دادن کتاب به دست یادگیرنده، تقویت می‌کند. بدین ترتیب تلاش یادگیرنده را پاداش داده است و کلمه درست را نیز برایش الگوسازی کرده است. این روش علاوه بر دادن پاداش مستقیم به تلاش یادگیرنده، درگیری آتی او را در تلاش‌های بیشتر افزایش می‌دهد؛ زیرا نوآموز موفقیت و تجربه مثبت بیشتری را تجربه کرده است.

● حفظ مهارت

منظور از حفظ مهارت این است که یادگیرنده پس از اتمام مداخله، همچنان رفتار هدف را نشان دهد. راهبردهای متفاوتی می‌توانند برای حفظ مهارت به کار روند که تعدادی از آنها شامل تداوم تمرین، فرصت‌های متعدد برای تمرین و تقویت متناوب هستند.

تداوم تمرین:

پس از اینکه یادگیرنده مهارت هدف را یاد گرفت، باید به او آموزش داده شود که آن مهارت را تمرین کند.

فرصت‌های متعدد برای تمرین:

باید فرصت‌هایی برای یادگیرنده فراهم کرد که مهارت را در مواقع مختلف تمرین کند نه اینکه فقط در یک موقعیت به خصوص آن کار را انجام دهد.

تقویت متناوب:

هنگامی که یادگیرنده یک مهارت را یاد گرفت، دیگر نباید تقویت را فوراً به او ارائه کرد، به جای آن باید پس از هر چند تلاش یا پس از هر چند دقیقه تقویت را ارائه کرد.

● تعمیم مهارت

با توجه به الگوهای تکراری و محدود رفتار و علایق در افراد با اختلال طیف اتیسم، اغلب تعمیم مهارت برای آنها دشوار است. ممکن است آنها رفتاری را که یاد گرفته‌اند در موقعیت‌های غیرآموزشی یا در ارتباط با شرکای تعاملی غیرآموزشی به کار نبرند. چندین راهبرد وجود دارند که می‌توان از آنها برای بهبود تعمیم مهارت استفاده کرد:

- انتخاب مهارت‌هایی که در زندگی روزمره کاربرد دارند.
- ارائه تقویت‌کننده‌های طبیعی که در صفحه قبل توضیح داده شدند.
- استفاده از انواع مختلفی از محرک‌ها
- استفاده از انواع مختلفی از پاسخ‌ها
- آموزش در شرایط و موقعیت‌های آموزشی متفاوت

۲ روش‌های مدیریت رفتار

درصد زیادی از نوآموزان با اختلال طیف اتیسم که کلام ندارند یا زبان گفتاری‌شان محدود است، از رفتارهای چالش‌برانگیز (مثل قشقرق، پرخاشگری) به عنوان روشی برای ارتباط استفاده می‌کنند. رفتارهای چالش‌برانگیز نوآموز ممکن است مشکلاتی را برای مداخله‌گری که با او کار می‌کند، ایجاد کند و زمانی که باید به یادگیری اختصاص یابد، کاهش پیدا کند. بنابراین مداخله‌گران باید راهبردهای مناسبی برای مدیریت رفتارهای چالش‌برانگیز یادگیرنده بشناسند. در ادامه دو روش برای مدیریت رفتارهای چالش‌برانگیز ارائه می‌شود.

● تحلیل کارکردی رفتارهای چالش برانگیز

برای طراحی برنامه جهت مدیریت رفتارهای چالش برانگیز یادگیرنده، ابتدا باید یک تحلیل کارکردی در حین کار از رفتارهای مشکل ساز نوآموز انجام شود. هدف از این تحلیل مشخص کردن شرایطی است که پیش درآمد رفتارهای چالش برانگیز محسوب می‌شوند و رفتار مشکل ساز را ایجاد می‌کنند. همچنین لازم است پیامد رفتار چالش برانگیز را نیز مشخص کنیم. زمانی که این اطلاعات جمع‌آوری شدند، می‌توان جایگزین‌های دیگری را برای آن مداخله به یادگیرنده ارائه داد که بیشتر مورد علاقه‌اش باشند. برای مثال، یادگیرنده‌ای را در نظر بگیرید که برای فرار از تکلیف، دست آموزگار را چنگ می‌زند. تغییر ماهیت تکلیف به گونه‌ای که برای یادگیرنده جذاب‌تر شود ممکن است رفتار چنگ زدن را کاهش دهد. همچنین می‌توان به یادگیرنده آموزش داد تا وقتی می‌خواهد تکلیفی را رد کند از کلمه «نه» استفاده کند یا به تصویری اشاره کند که علامت «نه» را نشان می‌دهد، بدین ترتیب این رفتار، جایگزین رفتار چنگ زدن می‌شود.

● خاموشی از طریق تقویت مثبت سایر رفتارها

خاموش‌سازی بدین معنا است که پس از بروز رفتار چالش برانگیز، مداخله‌گر به طور عمدی از تقویت رفتار یادگیرنده خودداری کند یا آن را نادیده بگیرد. خاموش‌سازی زمانی بیشترین تأثیر را دارد که علاوه بر آن، تقویت مثبت سایر رفتارها نیز انجام شود. به‌طور مثال، اگر یادگیرنده جیغ می‌زند تا توجه آموزگار را به خود جلب کند، برای کاهش این رفتار چالش برانگیز، زمانی که یادگیرنده جیغ می‌زند آموزگار به او نگاه نکند، اما وقتی کار خوبی انجام می‌دهد، به او نگاه کند و او را تحسین کند.

۳ چیدمان کلاس

یادگیرندگان با اختلال طیف اتیسم تمایل به روال‌ها و عادت به مکان‌ها دارند، بنابراین محیط فیزیکی ساختاریافته و توالی شفاف رخدادهای مربوط به یادگیری برایشان مهم است. محیط یادگیری را می‌توان با استفاده از سرخ‌های دیداری یا چیدمان اثاثیه کلاس ساختاریافته کرد تا یادگیرنده محل‌های خاص برای فعالیت‌های خاص را بشناسد. درضمن، از سرخ‌های دیداری (مثل تصاویر و کلمات) نیز می‌توان استفاده کرد تا برنامه‌ها و توالی آنها را برای یادگیرنده قابل فهم و معنی‌دار نمود.

۴ ارزیابی

ارزیابی به فرایند جمع‌آوری و تحلیل اطلاعات برای تعیین میزان موفقیت یک برنامه، درس، یا فعالیت در رسیدن به اهداف تعیین شده گفته می‌شود. این فرایند شامل سنجش و مقایسه عملکرد با معیارهای از پیش تعیین شده است تا بتوان نقاط قوت و ضعف را شناسایی و بهبودهای لازم را اعمال کرد.

● ارزیابی باتوجه به زمان اجرا و هدف استفاده

سنجش آغازین: نخستین سنجش آموزگار که پیش از انجام فعالیت‌های آموزشی او به اجرا درمی‌آید سنجش آغازین نامیده می‌شود. این نوع سنجش به دو منظور یعنی برای پاسخ‌دادن به دو پرسش زیر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۱. آیا یادگیرندگان بر دانش‌ها و مهارت‌های پیش‌نیاز درس تازه از قبل مسلط‌اند؟
۲. یادگیرندگان چه مقدار از هدف‌ها و محتوای درس تازه را قبلاً یاد گرفته‌اند؟

سنجش تکوینی (مستمر): این نوع سنجش به طور مکرر در طول نیم‌سال یا سال تحصیلی به اجرا درمی‌آید. به‌منظور سنجش تکوینی، در پایان هر قسمت از درس، یک آزمون دقیق که هدف‌های آموزشی آن قسمت از درس است، اجرا می‌شود و براساس نتایج حاصل معلوم می‌گردد که یادگیرندگان کدام یک از هدف‌های آموزشی را یاد گرفته‌اند و در یادگیری کدام یک از هدف‌های آموزشی ناموفق مانده‌اند، تا آموزگار پیش از پرداختن به قسمت بعدی درس به رفع نواقص یادگیری نوآموزان در واحد فعلی بپردازد.

سنجش تشخیصی: این سنجش باهدف تشخیص مشکلات یادگیری نوآموزان به کار می‌رود. سنجش تشخیصی زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که آموزگار با مشکلات مبرم و مکرری در یک یا چند نوآموز روبه‌رو می‌شود که با روش‌های اصلاحی معمول سنجش تکوینی قابل‌رفع شدن نیستند.

سنجش تراکمی: تمامی آموخته‌های نوآموزان در طول یک دوره آموزشی تعیین می‌شوند و هدف آن نمره دادن و قضاوت درباره اثربخشی کار آموزگار و برنامه درسی با مقایسه برنامه‌های مختلف درسی با یکدیگر است.

● ارزیابی غیررسمی

ارزیابی غیررسمی به فرایند جمع‌آوری اطلاعات و ارزیابی عملکرد نوآموزان در محیط‌های طبیعی و روزمره بدون استفاده از آزمون‌ها و ابزارهای رسمی گفته می‌شود. این نوع ارزیابی به آموزگاران و والدین کمک می‌کند تا به‌صورت مداوم و در طول زمان، پیشرفت و نیازهای نوآموزان را شناسایی کنند.

این نوع ارزیابی به‌ویژه برای نوآموز و در محیط‌های آموزشی ابتدایی بسیار مفید است، زیرا به آموزگاران کمک می‌کند تا به‌صورت دقیق‌تری نیازها و توانایی‌های هر نوآموز را شناسایی کنند و برنامه‌های آموزشی مناسبی را تدوین نمایند.

این نوع ارزیابی شامل مشاهده، تحلیل نمونه کارها، سیاهه، مقیاس درجه‌بندی و مصاحبه است. این ارزیابی‌ها اغلب توسط آموزگاران بدین منظور انجام می‌شوند که مشخص شود آیا یادگیرنده مهارت هدف را کسب کرده است و میزان تسلط او در آن مهارت چقدر است.

مشاهده:

ارزیابی مشاهده‌ای یکی از روش‌های مهم و کاربردی در ارزیابی آموزشی است که به آموزگاران و ارزیابان کمک می‌کند تا رفتارها، مهارت‌ها و عملکرد نوآموزان را در محیط‌های واقعی و طبیعی مشاهده و ارزیابی کنند. این نوع ارزیابی به‌ویژه برای ارزیابی مهارت‌های عملی و اجتماعی مفید است.

تحلیل نمونه کارها:

تحلیل نمونه کارهای نوآموزان یکی از روش‌های مؤثر برای ارزیابی پیشرفت و توانایی‌های نوآموزان در محیط‌های آموزشی است. این روش به آموزگاران کمک می‌کند تا با بررسی نمونه کارهای مختلف نوآموزان، نقاط قوت و ضعف آنها را شناسایی کنند و برنامه‌های آموزشی مناسبی را تدوین نمایند.

در تحلیل نمونه کارها، نمونه کارهای مختلفی از نوآموزان جمع‌آوری می‌شود که می‌تواند شامل نقاشی‌ها، نوشته‌ها، پروژه‌های دستی و سایر فعالیت‌های آموزشی باشد. سپس هر نمونه کار به‌دقت بررسی می‌شود و میزان پیشرفت و توانایی‌های نوآموز در هر مرحله در زمینه‌های مختلف ارزیابی می‌شود. سپس عملکرد نوآموز با معیارهای از پیش تعیین شده مقایسه می‌شود تا مشخص شود آیا نوآموز به اهداف آموزشی رسیده است یا خیر.

فهرست واری:

یکی از انواع ابزارهای سنجش مشاهده‌ای است که آموزگار با توجه به اهداف و انتظاراتی که در هر فعالیت آموزشی، مهارتی و نگرشی وجود دارد، با گویه‌ها یا سنجه‌های ساده، قابل فهم، روشن و مشخص، آن را به‌صورت فهرست فراهم می‌نماید. البته فهرست واری را به نام‌های چک‌لیست، سیاهه رفتار، فهرست بررسی و فهرست بازبینی نیز می‌نامند.

فهرست واری ابزار مناسبی برای ثبت و نگهداری مهارت‌های نوآموزان فراهم می‌آورند، آنها می‌توانند در ثبت اطلاعات مربوط به رشد حسی، حرکتی، زبانی، شناختی، اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد. سیاهه‌ها با یک نگاه کلی اطلاعاتی را در اختیار می‌گذارند و این‌طور نیست که جنبه اطلاع‌رسانی آنها، فقط به کار آموزگار بیايد. در واقع، آنها این قابلیت را دارا هستند که اطلاعات جامع و لازم را در مواردی که ذکر شد، علاوه بر آموزگاران به آسانی در اختیار والدین نیز قرار دهند. به نمونه ارائه شده که یک فهرست واری برای تحول اجتماعی - هیجانی است، توجه کنید.

نمونه کاربرد فهرست واریسی

عنوان فعالیت	توصیف رفتار یا ویژگی	ثبت ارزیابی
بازی گروهی	همکاری با همسالان و همکلاسی‌ها و معلم	○ بلی ○ خیر
پیروی از دستورات	اجرای دستورات معلم	○ بلی ○ خیر
برقراری رابطه	برقراری ارتباط چشمی	○ بلی ○ خیر
مدیریت هیجان‌ها	کنترل هیجانات خشم، ...	○ بلی ○ خیر
توجه و تمرکز	حفظ تمرکز در فعالیت	○ بلی ○ خیر
پاسخ‌دهی به سؤالات	پاسخ دادن به سؤالات	○ بلی ○ خیر
تعامل اجتماعی	مشارکت در فعالیت‌های گروهی	○ بلی ○ خیر

مقیاس درجه‌بندی:

مقیاس‌های درجه‌بندی ابزارهای مفیدی برای ارزیابی نوآموزان هستند و به آموزگاران کمک می‌کنند تا به صورت دقیق‌تری عملکرد و رفتارهای نوآموزان را ارزیابی کنند. این مقیاس‌ها می‌توانند به صورت عددی، توصیفی یا ترکیبی باشند و برای ارزیابی مهارت‌های مختلف از جمله مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و حرکتی استفاده می‌شوند. به نمونه زیر که یک مقیاس درجه‌بندی برای تحول اجتماعی - هیجانی است، توجه کنید.

نمونه کاربرد مقیاس درجه‌بندی

عنوان فعالیت	بسیار خوب (۵)	خوب (۴)	متوسط (۳)	ضعیف (۲)	بسیار ضعیف (۱)
همکاری در بازی‌های گروهی					
پیروی از دستورات معلم					
برقراری رابطه					
مدیریت هیجان‌ها					
توجه و تمرکز					
پاسخ‌دهی به سؤالات					
تعامل اجتماعی					

مصاحبه:

مصاحبه یکی از روش‌های مؤثر برای ارزیابی و جمع‌آوری اطلاعات در مورد نوآموزان است که به آموزگاران کمک می‌کند تا اطلاعات دقیقی در مورد توانایی‌ها، نیازها و علایق نوآموزان به دست آورند. مصاحبه با والدین و سرپرستان نوآموز در خصوص رفتارها، حساسیت‌ها و علایق نوآموز و ... به شناخت و نحوه برخورد با نوآموزان کمک می‌کند.

مراحل انجام مصاحبه

تعیین اهداف مصاحبه: ابتدا باید اهداف مشخصی برای مصاحبه تعیین شود. این اهداف می‌توانند شامل ارزیابی مهارت‌های زبانی، اجتماعی، عاطفی و کسب اطلاعات در خصوص نوآموز باشد.

تهیه سؤالات: سؤالات باید به گونه‌ای طراحی شوند که به طور دقیق اطلاعات مورد نیاز را جمع‌آوری کنند. سؤالات می‌توانند به صورت باز یا بسته پاسخ باشند.

اجرای مصاحبه: مصاحبه باید در محیطی آرام و دوستانه انجام شود تا مصاحبه‌شونده احساس راحتی کند و بتواند به سؤالات پاسخ دهد.

تحلیل داده‌ها: داده‌های جمع‌آوری شده تحلیل می‌شوند تا نقاط قوت و ضعف نوآموز شناسایی شود.

ارائه بازخورد: نتایج مصاحبه با والدین به آموزگاران کمک می‌کند تا بتوانند بر اساس آن برنامه‌های بهبود و تقویت مهارت‌های نوآموز را تدوین کنند.

• ارزیابی عملکردی

سنجش عملکردی مجموعه روش‌ها و فنونی را در برمی‌گیرد که فرایندها و فراورده‌های یادگیری را می‌سنجند علاوه بر فعالیت‌های شناختی، یادگیری‌های حوزه‌های روانی - حرکتی را نیز شامل می‌شود. با روش‌های سنجش عملکردی هم می‌توان فراورده‌های یادگیری و هم فرایندهای آن را سنجش کرد.

روش‌ها و فنون ارزیابی عملکردی به چهار دسته تقسیم می‌شود:

۱. سنجش ساختارمند یا کنترل شده: آموزگار هم بر تکالیف سنجش و هم بر شرایطی که در آن نوآموز باید پاسخ دهد کنترل اعمال می‌کند. این فنون با توجه به تکالیف مورد استفاده دو نوع‌اند:

• تکالیف مداد - کاغذی

• تکالیفی که به منابع و تجهیزاتی فراتر از مداد و کاغذ نیازمندند.

۲. سنجش در موقعیت‌های طبیعی: آموزگار منتظر می‌ماند تا عملکرد در شرایط طبیعی رخ دهد و آن‌گاه به سنجش اقدام می‌کند.

۳. پروژه طولانی مدت: که شامل پروژه‌های فردی یا گروهی طولانی مدت است که در آن چند فعالیت مختلف با هم ترکیب می‌شوند تا یک فرآورده به وجود آید.

۴. کارپوشه: مجموعه‌ای از کارهای یادگیرنده است که کوشش، پیشرفت و موفقیت تحصیلی او را در یک زمینه خاص نشان می‌دهد. کارپوشه یکی از روش‌های سنجش عملکردی است که به کمک آن، هم چگونگی پیشرفت و هم جریان رشد پیشرفت یادگیرنده ارزشیابی می‌شود.

انواع کارپوشه در مدرسه

- استفاده از کارپوشه برای آموزش
- استفاده از کارپوشه برای سنجش
- استفاده از کارپوشه برای نشان دادن موفقیت‌های جاری و رشد تحصیلی نوآموز
- استفاده از کارپوشه برای نمایش کارها
- استفاده از کارپوشه برای اسناد و مدارک

محتوای کارپوشه را با توجه به هدف‌های آن و همچنین استفاده از فعالیت‌ها و دستاوردهای مختلف یادگیرندگان تعیین می‌کنند و می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- کارهای نوشتاری
- نوارهای صوتی و تصویری
- کارهای هنری
- اظهارنظرهای آموزگار
- مصاحبه
- نتایج آزمون‌ها
- و هر گونه کار دیگری از نوآموزان که مهارت‌ها و پیشرفت‌های او را نشان دهد.

فصل دوم

تحول

اجتماعی - هیجانی

ساختار حیطه تحول اجتماعی - هیجانی

حیطه	خرده حیطه	اهداف کلی
تحول اجتماعی - هیجانی	برقراری رابطه	برقراری رابطه بین نوآموز و آموزگار
	تعامل	تعامل با آموزگار
	تحول اجتماعی	اجتماعی شدن
	هیجان‌ها	۱. تشخیص و نامگذاری هیجان‌های اساسی
		۲. تشخیص و نامگذاری هیجان‌های اساسی در خود
		۳. تشخیص و نامگذاری هیجان‌های اساسی در دیگران
	مهارت‌های اجتماعی	توسعه و بهبود مهارت‌های اجتماعی

برقراری رابطه با نوآموز با اختلال طیف اتیسم

راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM-5-TR) یکی از ملاک‌های اصلی اختلال طیف اتیسم را نقص در برقراری رابطه و تعامل اجتماعی اعلام کرده است. این کودکان به دلایل مختلف در برقراری رابطه و تعامل اجتماعی با دیگران مشکل دارند و بودن در دنیای خودشان برایشان راحت‌تر است. اگر بخواهیم با آنها رابطه برقرار کنیم چند حالت ممکن است پیش بیاید:

۱. متوجه تلاش ما برای برقراری رابطه نشوند.
۲. متوجه تلاش ما بشوند، اما برقراری رابطه برایشان بی‌اهمیت باشد.
۳. متوجه تلاش ما بشوند، رابطه برایشان مهم باشد، اما توانایی برقراری رابطه را نداشته باشند.

هرچه سن فرد با اختلال طیف اتیسم کمتر باشد و هرچه شدت اختلال بیشتر باشد، احتمال اینکه به مورد اول نزدیک‌تر باشد، بیشتر است؛ بنابراین نوآموزان با اختلال طیف اتیسم که در سطح آمادگی قرار دارند، به احتمال زیاد متوجه تلاش ما برای برقراری رابطه نمی‌شوند یا اهمیتی به برقراری رابطه نمی‌دهند؛ بنابراین از آنجایی که تلاشی از طرف نوآموز برای شکل‌گیری رابطه صورت نمی‌گیرد، وظیفه آموزگار است که تلاش کند بین خودش و نوآموز رابطه‌ای شکل دهد که براساس آن رابطه بتواند آموزش را شروع کند. مادامی که این رابطه شکل نگرفته باشد، آموزش امکان‌پذیر نخواهد بود و تلاش‌های آموزگار در جهت آموزش به ثمر نخواهد نشست.

بدین ترتیب چون نوآموز با اختلال طیف اتیسم اغلب تمایلی به برقراری رابطه ندارد، توصیه می‌شود مراحل زیر را برای برقراری رابطه با او به کار گیرید.

۱. وارد دنیای او شوید

بیرون آوردن نوآموز با اختلال طیف اتیسم از دنیای خودش دشوار است، پس شما وارد دنیای او شوید، یعنی وقتی او در حال بازی است، کنار او بنشینید و سعی کنید مثل او بازی کنید. به طور مثال، وقتی نوآموز

در حال بازی با شن‌ها است، شما هم مشغول بازی با شن‌ها شوید و نشان دهید که این کار برایتان سرگرم‌کننده است. در ورود به دنیای نوآموز باید بسیار صبور باشید. ممکن است زمان زیادی لازم باشد تا او متوجه حضور شما شود و از آن مهم‌تر، حضور شما را در دنیای خودش بپذیرد.

۲. ماندن در دنیای نوآموز و لذت بردن همراه او

پس از این که نوآموز شما را در دنیای خودش پذیرفت، زمان زیادی در دنیای او بمانید و از بودن با او لذت ببرید. به چشم‌های او نگاه کنید و هم‌زمان با تماس چشمی لبخند بزنید و این پیام را به او منتقل کنید که از بازی در دنیای او لذت می‌برید و مشتاق بازی کردن و بودن با او هستید.

۳. بیرون کشیدن نوآموز از دنیای خودش و معرفی جهان به او

اگر مدت کافی در دنیای نوآموز بمانید و بتوانید به او این پیام را برسانید که از بودن در دنیای او لذت می‌برید (با هم زمان کردن نگاه و لبخندتان)، زمان آن است که جهان را آهسته آهسته به نوآموز معرفی کنید و او را از دنیای خودش بیرون بیاورید. در واقع، تا این مرحله، بازی با هدایت نوآموز پیش می‌رفت و هر بازی را که او می‌خواست، آموزگار انجام می‌داد، اما از این مرحله به بعد آموزگار به صورت نامحسوس بازی را هدایت می‌کند. به این صورت که یک اسباب‌بازی یا بازی جدید را معرفی می‌کند، به‌طور مثال یک ماشین را روی زمین جلوی چشم او جلو و عقب می‌کشد و بعد ماشین را به دست او می‌دهد تا همان کار را با ماشین انجام دهد. اگر ماشین را جلو و عقب نکشید، اما از آموزگار گرفت و فقط به واریسی آن پرداخت، باز هم یک گام جلو رفته‌اید و از جهان خودش اندکی بیرون آمده است. بدین ترتیب اسباب‌بازی‌ها و بازی‌های جدید را به مرور به او معرفی کنید تا او جهان بیرون از خودش را از طریق آموزگار بشناسد و از آن مهم‌تر، با آموزگار رابطه برقرار کند.

چنانچه این فرایند سه مرحله‌ای را همراه با **گرما** و **پاسخگویی** و به صورت مستمر ادامه دهید، رابطه شما با هر نوآموزی در هر سطح از اختلال طیف اوتیسم به مرور شکل خواهد گرفت. در اینجا لازم است گرما و پاسخگو بودن تعریف شوند، چون این دو واژه، دو کلمه کلیدی در برقراری رابطه محسوب می‌شوند.

منظور از گرما، نشان دادن عاطفه مثبت و محبت در مدتی است که با نوآموز بازی می‌کنید. نشان دادن اشتیاق‌تان برای بازی با او و نشان دادن این موضوع که از بودن با او و وقت‌گذرانی با او لذت می‌برید، به شکل‌گیری رابطه کمک اساسی می‌کند. ساده‌ترین راه آن لبخند زدن است.

پاسخگویی را بدین صورت می‌توان تعریف کرد که نسبت به همه نشانه‌هایی که نوآموز ارسال می‌کند، هوشیار باشید و آنها را بدون جواب نگذارید. به‌طور مثال، شما یک اسباب‌بازی را نزدیک او گذاشته‌اید تا با آن بازی کند، او با برگرداندن رویش یا با اندکی هل دادن آن نشان می‌دهد که آن را نمی‌خواهد. آموزگار پاسخگو متوجه این پاسخ‌های جزئی نوآموز می‌شود و پاسخ مناسب با آن را می‌دهد که ممکن است یکی از موارد زیر باشد:

«این را دوست نداری؟»

«می‌توانم یکی دیگر بیاورم»

«اما صدای قشنگی دارد، گوش بده»

و انواع پاسخ‌های خلاقانه دیگری که آموزگار با توجه به نوآموز و شرایط می‌تواند، بدهد.
نکته مهم پاسخگو بودن است و شاید خود پاسخ در درجه دوم اهمیت قرار داشته باشد.

مراحل ارائه آموزش

برای آموزش تمام اهداف آموزشی حیطه تحول اجتماعی - هیجانی، تمام مراحل آموزش رعایت شود.

۱. **ایجاد و بهبود انگیزش:** توجه به انتخاب خود نوآموز؛ اکتساب و نگهداری مهارت به صورت متناوب؛

ارزیابی ورودی؛ تقویت طبیعی و تقویت تلاش‌ها

۲. **روش آموزش برای ایجاد مهارت:** الگوسازی؛ ترغیب‌کننده‌ها؛ تقویت، الگوسازی ویدئویی و ایفای

نقش

۳. **حفظ مهارت:** ادامه دادن تمرین؛ فرصت‌های متعدد برای تمرین و تقویت متناوب

۴. **ارزشیابی تکوینی:** ارزشیابی مرحله‌ای تمرین‌ها و فعالیت‌های آموزش داده شده و ثبت نتایج

۵. **تعمیم مهارت:** انتخاب مهارت‌هایی که در زندگی روزمره کاربرد دارند؛ ارائه تقویت‌کننده‌های

طبیعی؛ استفاده از انواع مختلف محرک‌ها؛ استفاده از انواع مختلف پاسخ‌ها؛ آموزش در محیط، شرایط و

موقعیت‌های آموزشی متفاوت

۶. **ارزیابی مهارت آموزش داده شده:** مشاهده رفتار؛ تحلیل نمونه کارها؛ استفاده از مقیاس‌های

درجه‌بندی؛ سیاهه رفتار (فهرست واریسی)؛ مصاحبه با تیم آموزشی، توان‌بخشی و والدین

روش‌های مدیریت رفتار

۱. تحلیل کارکردی رفتار مشکل‌ساز

۲. خاموشی از طریق تقویت سایر رفتارها

چیدمان کلاس استفاده از سرنخ‌های دیداری یا چیدمان اثاثیه کلاس متناسب با آموزش

بازی‌های پیشنهادی

وسایل مورد نیاز بازی:

شن، آب، خمیربازی، ژل جادویی، جعبه حبوبات، آینه، توپ، سرسره، تاب



حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	برقراری رابطه
هدف کلی	برقراری رابطه بین نوآموز و آموزگار	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	هدف جزئی	هدف رفتاری
جذب و تعلق	برقراری رابطه بین نوآموز و آموزگار	۱. نوآموز توانایی برقراری رابطه با آموزگار را کسب می کند.	نوآموز پس از آموزش حداقل ۲ مورد از موارد زیر را نشان دهد: ۱/۱. با آموزگار بازی می کند یا فعالیت را انجام می دهد، درخواست آموزگار برای بازی را رد نمی کند، کنار آموزگار بازی می کند، وقتی آموزگار بازی می کند او را تماشا می کند.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی های حس لامسه مانند: بازی با شن، آب، خمیربازی، اسلایم (ژل جادویی)، جعبه حبوبات (حبوباتی مانند برنج، گندم، ...)

تعدادی ظرف پلاستیکی کوچک یا اسباب بازی های کوچک داخل شن، آب یا حبوبات بگذارید و با آنها شن و حبوبات را جابه جا کنید یا اسباب بازی های کوچک مثل کلید و دکمه را زیر شن ها پنهان کنید. خمیر و ژل جادویی برای لوله کردن، توپ کردن و پهن کردن مناسب هستند. البته هر بازی خلاقانه دیگری نیز با این اسباب بازی ها می توان انجام داد.

۲. بازی «مقابل آینه»

- نوآموز مقابل آینه و شما پشت سر او بنشینید. بازی های زیر را می توانید با نوآموز انجام دهید:
- دست ها، پاها و بدن نوآموز را حرکت دهید و شعرهای کودکانه بخوانید.
 - با دست های او روی زانوهایش ضربه بزنید و بشمارید.
 - شکلک در بیاورید.
 - دست هایش را در جهات مختلف حرکت دهید و جهات را به صورت آهنگین بیان کنید. (بالا، بالا، بالا... پایین، پایین، پایین).
 - هر بازی دیگری که توجه نوآموز را به شما جلب کند می تواند مفید باشد.

۳. بازی «توپ»

یکی از اولین وسایلی که نوآموزان به آن علاقه مند می شوند، توپ است. ماهیت این بازی ویژگی «بدهستان» دارد که آن را تبدیل به یک بازی ویژه برای برقراری رابطه و بهبود تعامل کرده است. ممکن است نوآموز با اختلال طیف اتیسم در ابتدا که توپ را به دستش می دهید به آن توجه نکند. اما هدف، رسیدن به مرحله ای است که نوآموز پرتاب و گرفتن توپ (با دست) را بیاموزد چون این کار می تواند

هیجانی	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده‌هیجانی	برقراری رابطه
هدف کلی	برقراری رابطه بین نوآموز و آموزگار	دوره	پیش‌دبستان (آمادگی ۱)

پیش‌درآمدی بر ارتباط که یک عمل دوطرفه است، باشد. بنابراین اولین مرحله می‌تواند این باشد که نوآموز فقط چند ثانیه دستش را روی توپ بگذارد و بعد ممکن است رویش را برگرداند. با استمرار در این کار یاد می‌گیرد که توپ را با دو دستش نگه دارد. در مرحله بعد درحالی‌که روی زمین نشسته است، با یک یا دودست توپ را روی زمین قل دهد، شما آن را بگیرید و به سمت او برگردانید تا ماهیت «دادن و گرفتن» توپ را درک کند. در مرحله‌های بعد پرتاب‌کردن و دریافت توپ را باید بیاموزد. البته یادگرفتن این مرحله ممکن است نیاز به زمان زیادی داشته باشد.

۴. بازی‌های حرکتی مثل دویدن، سرسره بازی ...

دسته دیگری از بازی‌ها که گزینه مناسبی برای ورود به دنیای نوآموز با اختلال طیف اتیسم هستند بازی‌های حرکتی (حرکات درشت) هستند. این نوآموزان در برخی حرکات درشت به‌طور نسبی خوب عمل می‌کنند؛ مانند دویدن و پریدن. می‌توان در این بازی‌ها به آنها ملحق شد و پس از طی‌کردن فرایند سه‌مرحله‌ای (وارد دنیای او شدن، ماندن در دنیای او، بیرون‌کشیدن او از دنیای خودش) که در برقراری رابطه توضیح داده شد، آنها را با جهان بیرون از خودشان آشنا کرد.

توصیه‌های کاربردی برای برقراری رابطه با نوآموز با اختلال طیف اتیسم:

- الف: صبور باشید.
- ب: پایدار و مقاوم باشید.
- ج: همیشه مثبت باشید.
- د: رفتار آزاردهنده جلب توجه را نادیده بگیرید.
- ه: از طریق فعالیت بدنی تعامل داشته باشید.
- و: مهربان و محترم باشید.
- ز: عشق و علاقه خود را نشان دهید.
- ح: از نوآموزتان بیاموزید، او ممکن است خودش نشان دهد که به چه صورت بهتر رابطه برقرار می‌کند یا می‌آموزد.
- ط: ایمان داشته باشید که نوآموز با اختلال طیف اتیسم خواهد آموخت.



تعامل

تعامل

تعامل^۱ یک توانایی ذاتی و درعین حال اکتسابی است. اکتسابی بودن آن خبری نویدبخش است که ما را به بهبود آن امیدوار می‌سازد. تعامل زیربنای اجتماعی شدن است؛ بنابراین رسیدگی به آن از اهمیت به‌سزایی برخوردار است.

فرایند اجتماعی شدن^۲ شامل دو مفهوم به هم مرتبط است:

۱. کفایت اجتماعی^۳ که شامل ظرفیت‌ها و توانایی‌هایی برای شناسایی، درک و درگیر شدن در مبادلهٔ دوجانبهٔ مناسب با یک یا چند نفر است.
۲. مهارت‌های اجتماعی^۴ که شامل ابزارهای عملی یا مهارت‌های آموخته شده برای تعاملات اجتماعی و ارتباط اجتماعی مناسب است.

کفایت اجتماعی بر اساس ظرفیت‌های درونی و نیز توانایی‌های اکتسابی است و به ساختارها و فرایندهای زیربنایی که در شخص وجود دارند و برای تحول‌های آتی ضروری‌اند مربوط می‌شود. کفایت اجتماعی پایه‌ای فراهم می‌کند که بر اساس آن تحول‌های بعدی شامل توجه، علاقه، درک و نیاز به درگیر شدن در تبادل اجتماعی با سایر انسان‌ها، امکان‌پذیر می‌شوند.

اما مهارت‌های اجتماعی مکانیسم‌هایی هستند که افراد از طریق آنها با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، تبادل اجتماعی دوطرفه را شروع می‌نمایند، در آن درگیر می‌شوند و آن را ادامه می‌دهند. کفایت اجتماعی برای انسان‌ها ظرفیت یادگیری مهارت‌های اجتماعی را فراهم می‌کند، یعنی «پاهایی» فراهم می‌کند تا فرد با استفاده از آنها راه برود؛ درحالی‌که مهارت‌های اجتماعی ابزارها و تکنیک‌ها هستند، درواقع فرایندهای «یادگیری راه رفتن» هستند.

در این متن کفایت اجتماعی را مترادف با «تعامل» در نظر می‌گیریم و آن را به صورت یک برنامهٔ درسی مجزا از «مهارت‌های اجتماعی» اجرا می‌کنیم.

مشکلات شایع

اگر تعدادی از نشانه‌های زیر را در نوآموز مشاهده می‌کنید ممکن است او در تعامل دارای مشکل باشد.

۱. با شما یا دیگر نوآموزان بازی نمی‌کند.
۲. در برقراری تماس چشمی مشکل دارد.
۳. به تنهایی بازی می‌کند.
۴. بازی دیگر نوآموزان را تماشا نمی‌کند.
۵. علاقه‌ای به بازی در کنار سایر نوآموزان ندارد.

1. Interaction
2. Socialization
3. Social adequacy
4. Social skills

۶. اسباب بازی هایش را با دیگران سهیم نمی‌شود.
۷. نزدیک دیگر نوآموزان نمی‌شود.

بازی‌های پیشنهادی

وسایل مورد نیاز بازی:

توپ، آینه، موشک کاغذی، مهره، مکعب، بالشتک، لگن آب، توپ تخم مرغی، بطری آب، کف صابون یا خمیرریش، گوشی برای فیلمبرداری و پخش فیلم، ماژیک، رنگ انگشتی، ملاقه، پارچ و لیوان



حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	تعامل
هدف کلی	تعامل با آموزگار	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	هدف جزئی	هدف رفتاری
۱۰ ۳	تعامل با آموزگار	۱. نوآموز مهارت بده بستان اجتماعی با آموزگار را کسب می کند.	نوآموز پس از آموزش: ۱.۱. هریک از بازی های مربوط به تعامل را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

نکاتی در مورد تعامل

- نکته بسیار ضروری برای این دسته از بازی ها لذت بخش بودن آنها است. یعنی باید نوآموز لذت بازی با یک نفر دیگر را بچشد تا بخواهد با دیگران بازی کند. به هر روشی که می توانید، به طور مثال، داشتن صدای شاد، صداهای ناگهانی، خنده، تماس چشمی دائم و ...، استفاده کنید تا لذت بازی به بیشترین حد برسد.
- برای اینکه نوآموز هریک از بازی ها را یاد بگیرد، به جای توضیح شفاهی می توانید خودتان الگو شوید و بازی را نشان دهید. چون بسیاری از نوآموزان با اختلال طیف اتیسم درک مطلب شفاهی ضعیفی دارند.
- با توجه به تفاوت های فردی زیاد نوآموزان با اختلال طیف اتیسم، از یک بازی شروع کنید که به نظرتان برای نوآموز از همه ساده تر است و سپس بازی هایی را انجام دهید که سطح دشواری بالاتری دارند.
- همه بازی ها برای همه نوآموزان مناسب نیستند. بنابراین با توجه به توان ذهنی و قدرت جسمی نوآموز، بازی ها را انتخاب کنید.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱.۱

۱. بازی «کف بازی»



روی میز مقداری خمیرریش یا کف صابون بریزید و هر کدامتان (آموزگار و نوآموز) در یک طرف میز بایستید. با ضربات بزرگ و اغراق آمیز کف ها را روی میز پخش کنید. اگر نوآموز شروع به پخش کردن کف ها کرد، حرکات او را تقلید کنید. صورتتان را نزدیک میز نگه دارید تا نوآموز لذت بردن شما را ببیند. اگر نوآموز تمایلی به دست زدن به کف ها نداشت، می تواند با یک تکه اسفنج کف ها را پخش کند.



حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	تعامل
هدف کلی	تعامل با آموزگار	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۲. بازی «قلقلک»

شروع به قلقلک دادن نوآموز کنید، مراقب باشید قسمت‌هایی از بدنش را قلقلک دهید که نوآموز اذیت نشود. سپس در مواقعی توقف کنید تا نوآموز از شما بخواهد ادامه دهید. اگر نوآموز این نوع تعامل را دوست ندارد می‌توانید عروسکی را قلقلک دهید و عروسک را بخندانید تا نوآموز بداند این کار سرگرم‌کننده است. به نوآموز نیز نشان دهید که چگونه شما را قلقلک دهد، در چنین مواقعی خیلی بخندید و تماس چشمی زیادی با او برقرار کنید.

۳. بازی «قایق پارویی»

برای نوآموزانی که از لمس سطحی بیزار هستند از این بازی استفاده کنید. روی زمین به صورتی بنشینید که پاهایتان به شکل ۷ باشند. نوآموز را هم به همین صورت روبه روی خود بنشانید و کف پاهایتان را به یکدیگر فشار دهید. شعر بخوانید، تماس چشمی داشته باشید و بخندید.

۴. بازی «گهواره»

آرنج‌های نوآموز را بگیرید، درحالی که روبه روی هم روی زمین یا روی دو صندلی نشسته‌اید، درحالی که به چشم‌هایش نگاه می‌کنید او را به جلو و عقب یا راست و چپ تکان دهید، نامش را صدا کنید و شعر بخوانید. بعد از مدتی توقف کنید تا نوآموز از شما بخواهد که ادامه دهید.



۵. بازی «پرتاب موشک کاغذی»

با استفاده از موشک کاغذی و پرتاب آنها به سمت یکدیگر، نوآموزان می‌توانند تعامل دوجانبه لذت‌بخش را تمرین کنند.

۶. بازی «تماشا کردن بازی کودکان دیگر»

فرصتی فراهم کنید تا نوآموز از پشت پنجره یا به صورت مستقیم بازی سایر نوآموزان و نحوه بده‌بستان آنها را با هم تماشا کند. درحالی که نوآموز آنها را تماشا می‌کند راجع به اعمال آن نوآموزان با او حرف بزنید، به طور مثال: «زهرا توپ را به مریم داد».

۷. بازی «تماشای فیلم بازی کردن کودکان با هم»

فیلم‌های کوتاهی از بازی نوآموزان کلاس یا سایر نوآموزان یا کودکان فامیل و آشنایان که برای او آشنا هستند، تهیه کنید و همراه با نوآموز آن فیلم‌ها را تماشا کنید و روی فیلم‌ها توضیح دهید، به طور مثال، «رضا دست محمد را گرفت».

تعامل	خرده حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تعامل با آموزگار	هدف کلی



۸. بازی «پرتاب و گرفتن توپ»

یکی از بهترین بازی‌هایی که تعامل را بهبود می‌بخشد و به نوآموز می‌فهماند که تعامل دوجانبه است، همین بازی است. این بازی می‌تواند به صورت قل دادن روی زمین در حالت نشسته، پرتاب در هوا و شوت کردن با پا باشد.

۹. بازی «آینه بازی»

هر دو (آموزگار و نوآموز) روبه‌روی آینه بنشینید یا بایستید و حرکات مشابه انجام دهید. به طور مثال، دست‌هایش را بگیرید و با هم بنشینید و بلند شوید، به طرفین خم شوید، بچرخید، بپرید، و..... در حین حرکات با هم بخندید و تماس چشمی داشته باشید. نوآموزان با اختلال طیف اتیسم در آینه بهتر تماس چشمی برقرار می‌کنند.

۱۰. بازی «نوبتی»

از هر بازی و هر وسیله‌ای برای بازی نوبتی می‌توان استفاده کرد. به نمونه‌های زیر توجه کنید:

الف: تعدادی مهره به نوآموز بدهید و تعدادی برای خودتان روی میز بگذارید. یک بانکه بلند در وسط میز قرار دهید و با گفتن کلمه «نوبت من» یک مهره داخل ظرف بیندازید. بعد به نوآموز بگویید که «نوبت او» است و به او کمک کنید تا مهره‌اش را داخل بانکه بیندازد.

ب: هر کدامتان یک مازیک بردارید و به نوبت روی تخته یک خط، یک دایره یا هر شکلی بکشید.

ج: تعدادی مکعب روی میز بگذارید. به نوبت مکعب‌ها را روی هم بگذارید تا یک برج بزرگ درست شود و در انتها از هل دادن برج و ریختن ناگهانی آن لذت ببرید.

۱۱. بازی «لذت بخش»

هر بازی دونفره‌ای که برای هر دوی شما لذت ایجاد کند، به بهبود تعامل کمک می‌کند. به طور مثال، باتوجه به نیاز حسی نوآموز بازی‌هایی مثل بازی با رنگ انگشتی، تاب بازی، بدوبدو، سرسره ... می‌تواند برای نوآموز لذت زیادی ایجاد کند و این لذت باعث تماس چشمی و تعامل می‌شود؛ بنابراین به دنبال بازی‌هایی بگردید که نوآموز به آنها علاقه دارد، حتی اگر بازی‌هایی خاص و منحصر به فرد باشند.





حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	تعامل
هدف کلی	تعامل با آموزگار	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۱۲. بازی «بالمشتک روی سر»



نوآموز بالمشتک یا توپ پارچه ای را بدون اینکه با دست هایش نگه دارد روی سرش قرار دهد و آموزگار شکلی با صورتش در می آورد، نوآموز درحالی که حواسش باید به حفظ تعادل بالمشتک روی سرش باشد، باید شکلی آموزگار را نیز تقلید کند.

۱۳. بازی «پرکردن حوض»

لگنی را به عنوان حوض روی میز بگذارید. آموزگار با پارچی از آب در گوشه ای از کلاس بنشیند و نوآموز لیوانی در دست داشته باشد. آموزگار هدف بازی را به صورت یک داستان کوتاه (به طور مثال، می خواهیم یک حوض درست کنیم تا ماهی ها توی آن زندگی کنند) به نوآموز می گوید و توی لیوان آب می ریزد تا نوآموز آن را در لگن خالی کند. در پایان بازی می توانید از ماهی های پلاستیکی یا اشیای ریزودرشت به جای ماهی استفاده کنید. بهتر است فاصله آموزگار تا لگن آب متناسب با توانایی نوآموز در نگه داشتن لیوان آب باشد.

۱۴. بازی «فرار ماهی ها»



تعدادی توپ پینگ پنگ را توی آب لگن بریزید و بگویید که ماهی ها از ظرفشان که تنگی در کنار لگن است فرار کرده اند بیا آنها را بگیریم. نوآموز را تشویق کنید با یک ملاقه یا تور ماهیگیری یا حتی با دست همه آنها را بگیرد و داخل تنگ بیندازد. می توانید دوباره ماهی ها را توی لگن خالی کنید و بگویید: «ای بابا، دوباره ماهی ها فرار کردند، بیا آنها را بگیریم». این بازی را هم به صورت انفرادی و هم به صورت گروهی می توانید اجرا کنید.

۱۵. بازی «هوهوچی چی»



کمر نوآموز را بگیرید شروع به پشت سرهم راه رفتن کنید و ادای حرکت قطار را دربیاورید و شعر «هوهوچی چی» را بخوانید. بعد که نوآموز بازی را یاد گرفت شما در جلو قرار بگیرید و او پشت سر شما بیاید.

تعامل	خرده حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تعامل با آموزگار	هدف کلی



۱۶. بازی «بزن روی آب»

اطراف یک ظرف آب بایستید و با کف دست هایتان روی سطح آب ضربه بزنید. خوب است که ضربه‌ها ریتمیک باشند و هنگام زدن ضربه شعر بخوانید، به طور مثال: «با کف دستم می‌زنم روی آب، روی آب، روی آب».

۱۷. بازی «آب بریز»

در انتهای دو بطری سوراخی ایجاد کنید و آنها را پراز آب کنید (البته در آنها بسته باشد!). به نوآموز یاد دهید که چگونه با فشار دادن بطری می‌تواند به شما آب بپاشد. شروع به پاشیدن آب به یکدیگر کنید. روش دیگر بازی این است که با آب بطری‌ها روی زمین (حیاط مدرسه) دایره بکشید.



تحويل اجتماعي

تحول اجتماعی

تحول اجتماعی در دوران کودکی به فرآیندهای پیچیده‌ای اشاره دارد که از طریق آنها کودکان یاد می‌گیرند چگونه با محیط اجتماعی خود تعامل کنند، نقش‌های اجتماعی مختلف را درک کنند و هنجارها و ارزش‌های جامعه را بپذیرند. این تحول در خلال سال‌های اولیه زندگی شکل می‌گیرد و تأثیرات زیادی از محیط‌های مختلف مانند خانواده، مدرسه، همسالان و رسانه‌ها می‌پذیرد. این دوره از رشد اجتماعی نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت و هویت فردی نوآموز ایفا می‌کند.

درسین اولیه، نوآموز به تدریج با دنیای اجتماعی اطراف خود آشنا می‌شود. نخستین تعامل‌های اجتماعی نوآموز عمدتاً با اعضای خانواده و به‌ویژه والدین شکل می‌گیرد. خانواده به عنوان نخستین و مهم‌ترین عامل اجتماعی در شکل‌دهی به هویت و رفتار نوآموز، نقش مهمی ایفا می‌کند. والدین با ایجاد محیطی امن و حمایتی، مهارت‌های اولیه‌ای مانند ارتباط کلامی، اعتماد به نفس و تعاملات اجتماعی را به نوآموز می‌آموزند.

در این دوران، زبان به عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای اجتماعی، نقش حیاتی در تحول اجتماعی دارد. نوآموز از طریق زبان با دیگران ارتباط برقرار می‌کند و درک می‌کند که چگونه باید با همسالان، بزرگ‌ترها و حتی افراد ناشناخته تعامل کند. علاوه بر این، زبان به نوآموز کمک می‌کند تا احساسات خود را بیان کرده و نیازهایش را مطرح کند.

با ورود به دوران پیش‌دبستانی و سپس مدرسه، نوآموز وارد دنیای جدیدی می‌شود که در آن علاوه بر خانواده، دوستان و آموزگاران نیز نقش‌های مهمی در تحول اجتماعی دارند. نوآموز در این دوران می‌آموزد که چگونه در گروه‌های اجتماعی عمل کند، هنجارهای گروهی را رعایت کند و ویژگی‌های فردی و جمعی خود را در تعاملات اجتماعی نمایان سازد. تعاملات با همسالان در این سنین اهمیت زیادی دارد چرا که نوآموز به مرور درک بهتری از مفاهیمی همچون دوستی، رقابت، همکاری و همدلی پیدا می‌کند.

مشکلات شایع

مسائل اجتماعی گزارش شده توسط والدین / مراقبین در طی اولین مراحل تحول اجتماعی و نیز توسط کادر مدرسه در مورد نوآموزانی که بعدها تشخیص اتیسم می‌گیرند شامل موارد زیر هستند:

۱. در دلبستگی و «پیوندجویی» نقص دارد.
۲. تماس چشمی ضعیف دارد یا نمی‌تواند با نگاه والدین / مراقب را تعقیب کند.
۳. از والدین / مراقب استقبال نمی‌کند یا به صورت خودکار پاسخ نمی‌دهد.
۴. برای آرام‌شدن دنبال دیگران نمی‌گردد.
۵. هیجان خود را بیان نمی‌کند، کم بیان می‌کند یا هیجان خود را به صورت نامناسب نشان می‌دهد.
۶. «فضای شخصی» را نمی‌فهمد.

رفتارهایی که کادر مدرسه یا والدین/مراقب در سنین مدرسه از نوآموزی که بعدها تشخیص اختلال طیف اتیسم می‌گیرد گزارش می‌دهند:

۱. از شرکت یا «پیوستن» به رابطه‌های اجتماعی ناتوان است.
۲. نسبت به روابط اجتماعی بی‌علاقه است و از آنها دوری می‌کند.
۳. همدلی یا نگرانی اندک نسبت به احساسات یا هیجانات دیگران دارد.
۴. در بده‌بستان اجتماعی ضعف دارد.
۵. ضعف در تخیل اجتماعی دارد. منظور توانایی‌ای است که افراد با استفاده از آن نقطه‌نظر خود را کنار می‌گذارند و به نظرات دیگران توجه می‌کنند.
۶. ورزش‌ها یا فعالیت‌های گروهی را دوست ندارد.

علاوه بر اینها، والدین این نوآموزان معمولاً رفتارهایی را گزارش می‌کنند که کاملاً متفاوت از رفتارهای نوآموزان عادی است:

۱. دنبال والدین/مراقب برای بازی نمی‌گردد.
۲. روال‌های مربوط به خواب شدیداً برای آنها به صورت یک آیین در می‌آید.
۳. به برخی تکالیف یا فعالیت‌ها «می‌چسبد» و نمی‌تواند آنها را رها کند.
۴. هر فکری که داشته باشد نسنجیده بیان می‌کند.
۵. مکرراً تمسخر می‌شود، مورد قلدری قرار گرفته یا قربانی می‌شود.



حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	تحول اجتماعی
هدف کلی	اجتماعی شدن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	هدف جزئی	هدف رفتاری
۱.۲.۳.۴.۵	اجتماعی شدن	۱. نوآموز به صورت فعال در گروه حضور می یابد.	نوآموز پس از آموزش: ۱.۱. حضور در گروه های مختلف بازی (۳ نفر) را دست کم ۵ بار تجربه کرده باشد.

نکاتی در مورد بازی های «اجتماعی شدن»:

• همه بازی های زیر بهتر است از نظر ساختار گروه، فرایند زیر را به ترتیب طی کنند تا در نهایت بهترین نتیجه کسب شود. اکثر بازی های این قسمت برای مرحله اول نوشته شده اند؛ اما لازم است حتی الامکان همه آنها تا مرحله ششم پیش بروند. در مورد نوآموزی که مهارت اجتماعی خوبی دارد شاید بتوان مراحل ۱ و ۲ و حتی ۳ را حذف کرد و بازی را از مرحله ۴ شروع کرد:

۱. آموزگار و نوآموز

۲. آموزگار، نوآموز و یک نوآموز جدید

۳. حذف آموزگار و انجام بازی بین دو نوآموز

۴. دو نوآموز اول و اضافه کردن نوآموز سوم

۵. سه نوآموز اول و اضافه کردن نوآموز چهارم

۶. گروه بندی نوآموزان

• این برنامه برای کل سال تحصیلی طراحی شده است و با توجه به نقص اساسی نوآموزان در تحمل اجتماعی، نیاز است که هر مرحله به تعداد دفعات کافی تکرار شود.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱.۱

۱. بازی «بادکنک بازی گروهی»

حداقل ۲ نوآموز و آموزگار به صورت دایره بایستند و بادکنک را به سمت یکدیگر پرتاب کنند.





حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	تحول اجتماعی
هدف کلی	اجتماعی شدن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۲. بازی «قایق کاغذی»



آموزگار و نوآموز قایق‌هایی کاغذی داشته باشند و آنها را روی آب درون لگن قرار دهند و با فوت کردن قایق‌ها را به خط پایان برسانند یا یک قایق وجود داشته باشد و قایق را به سمت هم با فوت کردن هدایت کنند.

۳. بازی «پتو سواری»



نوآموز روی یک تکه پارچه محکم یا پتو بنشیند و آموزگار همراه با سایر نوآموزان او را روی سطح صیقلی کلاس به اسم بازی ماشین سواری یا پتو سواری بکشند. سپس نوآموز این کار را با عروسک‌هایش انجام دهد. این تمرین را با صندلی چرخ‌دار، جعبه و سایر چیزهای مشابه نیز می‌توان انجام داد. در صورت نیاز از والدین برای کشیدن پتو کمک گرفته شود.

۴. بازی «کشتی در طوفان»



نوآموز را داخل جعبه‌ای بنشانید و بگویید که تو داخل کشتی نشسته‌ای و دریا طوفانی شده است، سپس همراه با سایر نوآموزان جعبه را به آرامی تکان دهید. در صورت لذت بردن نوآموز می‌توانید تکان‌ها را محکم‌تر کنید. قبل از ورود نوآموز جدید به گروه، نوآموز می‌تواند همین بازی را با عروسک‌هایش انجام دهد.

۵. بازی «ماشین سواری»



نوآموز را درون جعبه قرار دهید و به او بگویید قرار است دور کلاس ماشین سواری کنید. سپس او را به جلو هل دهید، البته گاهی هم کشیدن را امتحان کنید. سپس نوبت نوآموز است که قبل از ورود نوآموز دوم به بازی، عروسک‌هایش را با هر دو روش کشیدن و هل دادن به ماشین سواری ببرد. به جای جعبه می‌توانید از صندلی گردان یا ویلچر استفاده کنید.

تحول اجتماعی	خرده حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	اجتماعی شدن	هدف کلی



۶. بازی «ضربه بزن»

روزنامه را لوله کنید تا چیزی شبیه یک چوب درست شود و به نوآموز یاد دهید که با آن به بادکنکی که آویزان است ضربه بزند. وقتی موفق می شود از کلمه «کارت خوب بود» و وقتی موفق نمی شود از عبارت «دوباره تلاش کن» استفاده کنید. این بازی را نوبتی انجام دهید و وقتی نوآموزان دیگر هم وارد بازی شدند همه در صف بایستند و به نوبت ضربه بزنند و به ضربه موفق یا ناموفق دوستشان واکنش کلامی نشان دهند (همان طور که شما واکنش نشان داده بودید).

۷. بازی «سلام»

یک بزرگسال یا نوآموز بزرگتر پشت پرده یا یک جعبه بزرگ پنهان شود و آموزگار با آواز نام او را صدا بزند: «محمدمد کجایی؟» محمد از پشت پرده بیرون بیاید و بگوید: «من اینجا هستم». نوآموزانی که بازی را تماشا می کنند به او می گویند «سلام محمد». همه نوآموزان به نوبت پشت پرده بروند و این تمرین را انجام دهند. در ابتدا این بازی را می توانید با یک نوآموز انجام دهید.

۸. بازی «همه بپرید روی مثل این»

کاغذهای رنگی را جلوی پای نوآموزان قرار دهید و از آنها بخواهید هم زمان با هم داخل یک رنگ خاص به طور مثال، قرمز بپرند. توجه داشته باشید که تعداد کاغذهای قرمز باید به تعداد نوآموزان باشد. بازی را با چند رنگ مختلف ادامه دهید، بعد همه گروه سر جایشان برگردند و بازی را دوباره از اول شروع کنید. این بازی را با اشکال هندسی، اعداد هم می توان انجام داد. اگر نوآموزان با رنگ یا اشکال و اعداد آشنا نیستند، آموزگار نمونه مورد نظر را بالا بگیرد و بگوید: «همه بپرید روی مثل این».

۹. بازی «اسمش رو بگو»

نوآموزان به صورت دایره بنشینند و توپ را به سمت یکدیگر قل دهند، اما قبل از آن، باید نام شخصی که توپ به سمت او می رود را بلند بگویند. می توانید این بازی را ابتدا با حیوانات عروسکی انجام دهید تا نوآموز کاملاً در آن مهارت پیدا کند.



۱۰. بازی «قوطلی های آبمیوه»

از نوآموز بخواهید قوطلی های آبمیوه را روی هم بچینند سپس با غلتاندن یک توپ روی زمین آنها را بریزد. خودش دوباره قوطلی ها را روی هم بچیند تا نفر بعدی بتواند توپ را به سمت قوطلی های آبمیوه قل دهد.



حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	تحول اجتماعی
هدف کلی	اجتماعی شدن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۱۱. بازی «توپ و لوله»

یک توپ کوچک را از داخل لوله به نوآموز برسانید، او نیز باید توپ را از درون لوله به شما برساند. بعد از این که نوآموز توانست این کار را با نوآموز دیگری انجام دهد، می‌توانید آنها را به صورت گروه‌های دوتایی درآورید و گروه‌ها با هم مسابقه دهند. گروه‌هایی که سریع‌تر توپ را به هم گروهی خود برسانند، برنده هستند.



۱۲. بازی «طناب‌کشی»

دروست یک طناب بلند، پارچه‌ای رنگی آویزان کنید و خطی دروسط کلاس بکشید. به نوآموز نشان دهید که عبور پارچه از خط وسط به معنی پایان بازی است. هرکدامتان یک سر طناب را بگیرید و هرکس طناب را به سمت خودش بکشد تا نوآموز بازی را یاد بگیرد. سپس بازی را به صورت گروهی انجام دهید.

۱۳. بازی «این کیه»

روی آینه را با پارچه‌ای بپوشانید. نوآموز روبه روی آینه بایستد. آموزگار سؤال‌های زیر را بپرسد:
این دختر/پسر کیست؟
کسی می‌تواند بگوید؟
سپس آموزگار پارچه را برمی‌دارد و می‌گوید: «این است». ما او را خیلی دوست داریم.
این بازی را می‌توانید با عروسک‌ها و سایر نوآموزان نیز انجام دهید.



تحول اجتماعی	خرده حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	اجتماعی شدن	هدف کلی



۱۴. بازی «راه برو، پیر»

آموزگار درحالی که آرام گام برمی دارد، می گوید: «راه می روم، راه می روم، راه می روم»، سپس می ایستد و می گوید: «می پرم» و حرکت پریدن را نشان می دهد.

نواموز هم همراه با او همین حرکات را به صورت هم زمان انجام می دهد، سپس در صورت امکان آموزگار ریتم بازی را تندتر می کند و با یک ریتم هشت ضربی بازی را انجام می دهد:



راه می روم
راه می روم
راه می روم
راه می روم
راه می روم
راه می روم
راه می روم
می پرم

بازی را به همین صورت ادامه دهید: یک بار با ریتم چهارضربی، یک بار با ریتم هشت ضربی.

۱۵. بازی «کی توی جعبه است؟»



ابتدا نوآموز ببیند که داخل جعبه مقوایی خالی است، سپس یکی از نوآموزان دور از چشم دیگران داخل جعبه برود و در آن را ببندید. سپس همه نوآموزان دور جعبه مقوایی جمع شوند و بخوانند:

کی توی جعبه است؟
کی توی جعبه است؟
تق تق تق
کی توی جعبه است؟

سپس آموزگار هم زمان با آخرین سؤال، در جعبه مقوایی را باز کند و با بیرون آمدن نوآموز، سایر نوآموزان نام او را می گویند: «سعید توی جعبه است». در صورت نداشتن گفتار، آموزگار بگوید: «سعید توی جعبه است».



حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	تحول اجتماعی
هدف کلی	اجتماعی شدن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



۱۶. بازی «پرشناور»

به نوآموز یاد دهید چطور دستانش را شبیه کاسه نگه دارد تا بتواند پری را که برایش از بالا می فرستید بگیرد. وقتی گرفتن را یاد گرفت، او نقش فرستنده پری را بازی کند. نوآموز می تواند روی یک صندلی بایستد یا شما روی زمین بنشینید.

۱۷. بازی «جعبه بحث»

جعبه ای تهیه کنید و درون آن تصاویری مانند «پسری که با پدرش به استخر می رود» بیندازید. هریک از اعضای گروه کارتی را درآورد و راجع به آن تصویر با سایر افراد صحبت کند. از تصاویر ساده تر مانند کارت میوه ها و حیوانات نیز می توانید استفاده کنید و نوآموزی که گفتار کمی دارد می تواند حتی یک کلمه بگوید، به طور مثال: «آموزگار بپرسد: پسر کجا رفته؟» و نوآموز بگوید: «آب بازی» یا ادای شنا کردن را در بیاورد. نکته مهم مشارکت در یک فعالیت گروهی است و میزان صحبتی که نوآموز می کند یا نحوه برقراری رابطه، مهم نیست.

۱۸. بازی «کمک بگیر»

پازل های دوتکه را داخل جعبه ای بریزید. آموزگار یکی از پازل ها را برمی دارد و از نوآموز تقاضای کمک برای پیدا کردن تکه دوم کند. پس از اینکه نوآموز تکه دوم را پیدا کرد و پازل آموزگار تکمیل شد، آموزگار می گوید: «نوبت تو» و نوآموز یک تکه بردارد و از آموزگار تقاضای کمک کند. در صورتی که نوآموز کلام نداشته باشد، تقاضای کمک می تواند بدون کلام و فقط با استفاده از اشاره باشد.



هیجان‌ها

هیجان‌ها^۱ حالت‌های ذهنی هستند که تغییرات نوروفیزیولوژیکی باعث به وجود آمدن آنها می‌شوند و با افکار، پاسخ‌های رفتاری و میزان لذت بردن یا نبردن ما رابطه دارند. در مورد تعریف آن توافق علمی وجود ندارد، اما همگان موافق هستند که هیجان امری پیچیده است و شامل چندین مؤلفه مختلف مانند تجربه ذهنی، فرایندهای شناختی، رفتار بیانی، تغییرات روانی - فیزیولوژیکی و رفتار ابزاری است. هیجان‌ها به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند: (۱) هیجان‌های اساسی، (۲) هیجان‌های خودآگاه

هیجان‌های اساسی

۱. خوشحالی (شادی)
۲. ناراحتی (غم)
۳. عصبانیت (خشم)
۴. ترس

هیجان‌های خودآگاه

۱. خجالت
۲. حسادت
۳. احساس گناه
۴. همدلی
۵. مهربانی و ...

در این جا فقط به آموزش هیجان‌های اساسی پرداخته می‌شود. در زبان فارسی کلمه هیجان به واژه احساس ترجمه شده است و این واژه کاربرد بیشتری دارد.

مشکلات شایع

اگر تعدادی از نشانه‌های زیر در نوآموز وجود دارند، ممکن است او در تحول هیجانی‌اش مشکل داشته باشد:

۱. هیجان‌های خوشحالی، ناراحتی، عصبانیت و ترس را در خودش تشخیص نمی‌دهد.
۲. هیجان‌های خوشحالی، ناراحتی، عصبانیت و ترس را در اطرافیان تشخیص نمی‌دهد.
۳. هیجان‌های خوشحالی، ناراحتی، عصبانیت و ترس را در تصاویر تشخیص نمی‌دهد.
۴. هیجان‌هایش متناسب با موقعیت، چیزها یا افراد نیستند، به‌طور مثال، زمانی که چیزی دریافت می‌کند، خوشحالی نشان نمی‌دهد.
۵. نسبت به وقایع، افراد یا چیزها، حساسیت نشان نمی‌دهد.
۶. نمی‌تواند هیجان‌های خودش را کنترل کند.
۷. نسبت به هیجان‌هایش آگاهی ندارد.
۸. نسبت به دیگران همدلی ندارد.

بازی‌های آموزشی

وسایل مورد نیاز بازی:

کارت هیجان‌ها، فیلم‌های کوتاه، داستان‌های کوتاه تصویری، آینه، کاربرگ هیجان‌ها، تصویرآموزگار در حالت‌های هیجانی مختلف، کتاب هیجان‌ها، عروسک انگشتی هیجان‌ها، قلم و کاغذ، خمیر، تابلوی هیجان‌ها، کاربرگ تصویر با حالت‌های هیجانی چهارگانه، پازل صورت آدم با حالت‌های هیجانی، کتاب داستان با محتوای احساسی، تصاویر افراد مختلف در حالت‌های هیجانی مختلف





حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	هیجان ها
هدف کلی	تشخیص و نامگذاری هیجان های اساسی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	اهداف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
هیجان ها	تشخیص و نامگذاری هیجان های اساسی	۱. نوآموز هیجان های اساسی (خوشحالی، ناراحتی، عصبانیت و ترس) را تشخیص می دهد و نام می برد.	نوآموز پس از آموزش: ۱. بازی های مربوط به تشخیص و نامگذاری هیجان «خوشحالی» را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد. ۱.۲. بازی های مربوط به تشخیص و نامگذاری هیجان «ناراحتی» را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد. ۱.۳. بازی های مربوط به تشخیص و نامگذاری هیجان «عصبانیت» را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد. ۱.۴. بازی های مربوط به تشخیص و نامگذاری هیجان «ترس» را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

نکاتی در مورد بازی های مربوط به هیجان ها:

- آموزش را با کارت ها، صورتک، نقاشی و تصاویر واقعی هیجان ها شروع کنید و پس از اینکه نوآموز با نمود بیرونی هیجان آشنا شد، از او بخواهید آن هیجان را با چهره اش نشان دهد.
- هیجان ها را به صورت جداگانه آموزش دهید. یعنی یک هیجان را آموزش دهید، بازی های مربوط به آن را انجام دهید و بعد سراغ هیجان بعدی بروید. بهتر است ابتدا از هیجان «خوشحالی» شروع کنید و بعد متضاد آن «ناراحتی» را آموزش دهید، سپس «عصبانیت» و در آخر «ترس» را آموزش دهید. تا یک هیجان کاملاً یاد گرفته نشده است، هیجان بعدی را آموزش ندهید.
- همه بازی ها برای همه هیجان ها قابل اجرا هستند.
- تمرین های بسیار زیادی انجام دهید تا نوآموز بتواند آن هیجان را تعمیم دهد.
- گریه کردن و خندیدن رفتار محسوب می شوند و هیجان به حساب نمی آیند. به جای آنها باید از واژه ناراحتی و خوشحالی که هیجان محسوب می شوند، استفاده شود.
- با توجه به تفاوت سطح نوآموزان با اختلال طیف اتیسم از نظر میزان نقصی که در تحول هیجانی شان دارند، همه بازی ها برای همه نوآموزان مناسب نیستند. بنابراین آموزگار با توجه به سطح نوآموز، بازی ها را انتخاب کند.



هیجان ها	خرده حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تشخیص و نامگذاری هیجان های اساسی	هدف کلی



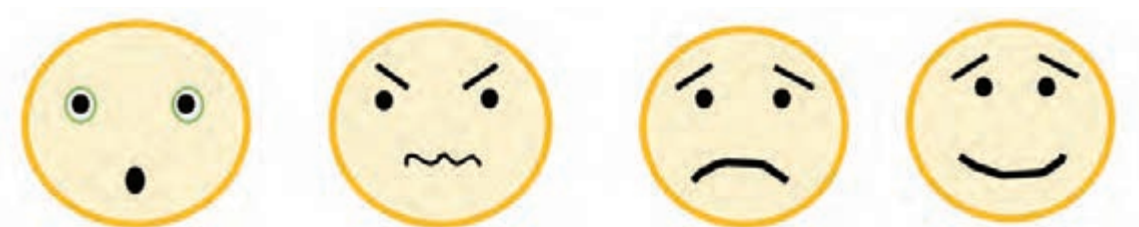
بازی های مرتبط با اهداف رفتاری ۱،۱،۲،۱،۳،۱،۴

نکته

با توجه به اینکه روش آموزش همه هیجان ها مشابه است، یعنی هر چهار هیجان خوشحالی، ناراحتی، عصبانیت و ترس با یک روش آموزش داده می شوند، در اینجا یک سری بازی ارائه می شود و آموزگاران آنها را برای هر چهار هیجان اجرا کنند. به طور مثال، در این قسمت ۱۲ بازی ارائه شده است، آموزگار وقتی هیجان خوشحالی را تدریس می کند با این ۱۲ بازی هیجان خوشحالی را تمرین کند. پس از اتمام آموزش هیجان خوشحالی، هیجان ناراحتی را شروع کند و برای آموزش آنها دوباره از همین ۱۲ بازی استفاده کند. برای هیجان های عصبانیت و ترس نیز از همین روش استفاده شود.

۱. بازی «نقاشی هیجان ها»

به نوآموز یاد دهید که هر یک از احساس ها را چگونه نقاشی کند. بهتر است این نقاشی ها بسیار ساده باشند و فقط شامل حالت چشم ها، ابروها و دهان در هر یک از هیجان ها باشند. در ادامه تصاویری به عنوان پیشنهاد ارائه می شوند.



۲. بازی «عکس آموزگار»

آموزگار عکس خود را در حالت چهار هیجان مختلف بگیرد، چاپ کند و در کلاس نصب کند. از آن جایی که نوآموز آموزگار را زیاد می بیند، یادگیری از چهره او برایش ساده تر است. البته بهتر است هر تصویر متناسب با هیجانی که در حال آموزش است به دیوار اضافه شود.





حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	هیجان ها
هدف کلی	تشخیص و نامگذاری هیجان های اساسی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۳. بازی «هیجان خمیری»

با استفاده از خمیر، هیجان های مختلف را در صورت آدمک خمیری نشان دهید.

۴. بازی «جورچین»

با استفاده از پازل صورت آدم، به نوآموز یاد دهید هیجان های مختلف را با فرمان شما بسازد.

۵. بازی «هیجان حیوانات»

هیجان ها را در چهره حیوانات مختلف با نوآموز تمرین کنید. این کار را با استفاده از کاربرگ ها یا کتاب های داستان می توانید انجام دهید. مهم است که نوآموز بتواند هیجان ها را در هر نوع چهره ای تشخیص دهد.

۶. بازی «پیدا کردن هیجان ها»

در این بازی که یک بازی قلم کاغذی است، نوآموز پس از یادگیری یک هیجان، باید در کاربرگی که پر از تصاویر ساده هیجان ها است آن هیجان را پیدا کند و دور آن خط بکشد.

۷. بازی «کارت هیجان»

کارت های هیجان را به ترتیب روی میز بگذارید و از نوآموز بخواهید هیجان هریک را بگوید. بعد یکی از آنها را برگردانید و به نوآموز بگوید کدام هیجان را برگردانده اید. در مرحله بعد می توانید دو کارت را برگردانید. سایر بازی های حافظه را نیز می توانید با این کارت های هیجان انجام دهید.

۸. بازی «صورتک ها»

تعدادی صورتک ناقص روی کاغذ بکشید (فقط سر و چشم ها را بگذارید) و از نوآموز بخواهید با توجه به داستان کوتاهی که برای او می گوئید احساس صورتک را کامل کند (یعنی دهان را بکشد). به طور مثال، این داستان را بگوئید: «این دختر نمی تواند به پارک برود»، نوآموز باید هیجان ناراحتی را روی صورتک تکمیل کند. این بازی را روی شن، نمک یا آرد هم می توانید انجام دهید.

۹. بازی «تقلید هیجان ها»

حالت چهره ای هیجان ها را در مقابل آینه با نوآموز تمرین کنید. به این صورت که نوآموز مقابل آینه بایستد یا بنشیند، شما هم پشت سر او باشید، تا او هم زمان خودش و شما را ببیند. به او بگوئید بیا بخندیم بعد به صورت اغراق آمیز همراه با حرکات سر و دست ها بخندید و از او بخواهید از شما تقلید کند. آنقدر این کار را تکرار کنید تا او موفق شود. در مورد سایر هیجان ها هم همین طور. برای بیان یک هیجان علاوه بر حالت چهره از اندام ها و حالت بدن تان نیز استفاده کنید.

هیجان‌ها	خرده‌حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تشخیص و نامگذاری هیجان‌های اساسی	هدف کلی



۱۰. بازی «نقاب»

با استفاده از مقوا و کش، صورتک‌هایی با چهار هیجان مختلف درست کنید و نوآموزان را بر چهره بزند و خودش را در آینه ببیند و بگوید چه هیجانی را مشاهده می‌کند. اگر بازی به صورت گروهی است، هر نوآموز به دیگران بگوید چه هیجانی دارد و یا وقتی آموزگار می‌گوید خوشحال باش، نوآموز، صورتک خوشحال را نشان دهد.

۱۱. بازی «تابلوی هیجان»

تصاویر ساده‌ای از هیجان‌ها را به صورت تابلو در بیاورید. به این صورت که روی یک دایره مقوایی به اندازه صورت نوآموز، یک هیجان را رسم کنید و با نصب یک چوب بستنی پشت آن و دسته‌دار کردن آن یک تابلو درست کنید یا از کارت هیجان‌ها استفاده کنید. آموزگار هیجان خاص را در چهره خود نشان دهد، نوآموز باید تابلوی مربوط به آن را بالا ببرد. بعد بازی معکوس شود، یعنی نوآموز حالت چهره‌ای خاص را نشان دهد و آموزگار تابلوی مربوط به آن را بالا بگیرد.

۱۲. بازی «عروسک انگشتی»

با کاغذ، عروسک‌هایی درست کنید که هیجان‌های مختلف را نشان می‌دهند. این عروسک‌ها را روی انگشتان خودتان و نوآموز بگذارید و با تغییر لحن صدای خودتان متناسب با آن هیجان، نمایش‌های کوتاه اجرا کنید. به طور مثال، اگر عروسکی با هیجان ناراحتی در انگشتان دارید، با صدای غمگین بگویید: «من خیلی ناراحتم، چون مامانم برای من بستنی نخریده است». سپس از نوآموز بخواهید او هم علت ناراحتی خود را بگوید، البته اگر نوآموز گفتار دارد. در صورتی که نوآموز گفتار نداشته باشد فقط می‌تواند حالت چهره‌ای آن هیجان را نشان دهد.



هیجان‌ها	خرده‌حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تشخیص و نامگذاری هیجان‌های اساسی در خود	هدف کلی

اهداف رفتاری	اهداف جزئی	اهداف کلی	خرده‌حیطه
نوآموز پس از آموزش: ۲/۱. بازی‌های مربوط به تشخیص و نامگذاری هیجان «خوشحالی» در خود را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد. ۲/۲. بازی‌های مربوط به تشخیص و نامگذاری هیجان «ناراحتی» در خود را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد. ۲/۳. بازی‌های مربوط به تشخیص و نامگذاری هیجان «عصبانیت» در خود را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد. ۲/۴. بازی‌های مربوط به تشخیص و نامگذاری هیجان «ترس» در خود را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.	۲. نوآموز هیجان‌های اساسی (خوشحالی، ناراحتی، عصبانیت و ترس) را در خود تشخیص می‌دهد و نام می‌برد.	تشخیص و نامگذاری هیجان‌های اساسی در خود	هیجان‌ها

بازی‌های مرتبط با اهداف رفتاری ۲/۱، ۲/۲، ۲/۳، ۲/۴

با توجه به اینکه روش آموزش همهٔ هیجان‌ها مشابه است، یعنی هر ۴ هیجان خوشحالی، ناراحتی، عصبانیت و ترس با یک روش آموخته می‌شوند، در اینجا یک سری بازی ارائه می‌شود و آموزگاران آنها را برای هر چهار هیجان اجرا کنند. یعنی در این قسمت ۴ بازی ارائه شده است، آموزگار وقتی هیجان خوشحالی را تدریس می‌کند با این ۴ بازی هیجان خوشحالی را تمرین کند. پس از اتمام این دوره، هیجان ناراحتی را شروع کند و برای آموزش آنها دوباره از همین ۴ بازی استفاده کند. برای هیجان‌های عصبانیت و ترس نیز از همین روش استفاده شود.



نکته

هیجان‌ها	خرده‌حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تشخیص و نامگذاری هیجان‌های اساسی در خود	هدف‌کلی



۱. بازی «هیجان من»

خود نوآموز هر روز و هر لحظه ممکن است هیجان خاصی داشته باشد. گاهی عصبانی می‌شود، گاهی خوشحال است، گاهی ناراحت است و گاهی ترسیده است. از این موقعیت‌ها استفاده کنید و احساس او را انعکاس دهید، به این صورت: «تو خوشحال هستی»، «تو ناراحت هستی»، «تو عصبانی هستی»، «تو ترسیدی». اگر امکان داشت با گوشی‌تان در این وضعیت از او عکس بگیرید و حالت صورت و بدنش را به او نشان دهید. دیدن حالت خودش به او کمک می‌کند تا هیجان موردنظر را بهتر درک کند.

۲. بازی «من احساس..... دارم»

کارت هیجان‌ها را روی میز بگذارید. به‌طور مثال، کارت خوشحالی را بردارید و بگویید: «من خوشحال هستم» و حالت چهره‌ای خوشحال را نشان دهید. حال نوبت نوآموز است که کارتی را بردارد و همین فرایند را تکرار کند. نوآموز این بازی را با همه کارت‌ها انجام دهد.

۳. بازی «صورتک»

صورتک‌هایی درست کنید که فقط چشم و ابرو داشته باشند و تا روی بینی نوآموز را بپوشانند؛ اما هیجان‌های مختلف را نشان دهند. نوآموز صورتک را بزند و جلوی آینه برود و با توجه به حالتی که چشم و ابروی صورتک دارد، دهان خود را شکل دهد.

۴. بازی «فرمان هیجان»

به نوآموز آموزش دهید تا با شنیدن فرمان شما، هیجان موردنظر را نشان دهد. به‌طور مثال، خوشحال باش، ناراحت باش، عصبانی باش، بترس. نوآموز برای نشان دادن هریک از این هیجان‌ها، بهتر است علاوه بر صورت از بدنش نیز استفاده کند. آموزگار می‌تواند در ابتدا خودش الگو شود و به نوآموز نشان دهد که هر هیجان را چگونه در صورت و بدنش نشان دهد.



حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	هیجان‌ها
هدف کلی	تشخیص و نامگذاری هیجان‌های اساسی در دیگران	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	اهداف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
هیجان‌ها	تشخیص و نامگذاری هیجان‌های اساسی در دیگران	۳. نوآموز هیجان‌های اساسی (خوشحالی، ناراحتی، عصبانیت و ترس) را در دیگران تشخیص می‌دهد و نام می‌برد.	نوآموز پس از آموزش: ۳/۱. بازی‌های مربوط به تشخیص و نامگذاری هیجان «خوشحالی» در دیگران را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد. ۳/۲. بازی‌های مربوط به تشخیص و نامگذاری هیجان «ناراحتی» در دیگران را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد. ۳/۳. بازی‌های مربوط به تشخیص و نامگذاری هیجان «عصبانیت» در دیگران را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد. ۳/۴. بازی‌های مربوط به تشخیص و نامگذاری هیجان «ترس» در دیگران را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با اهداف رفتاری ۳/۱، ۳/۲، ۳/۳، ۳/۴

با توجه به اینکه روش آموزش همه هیجان‌ها مشابه است، یعنی هر ۴ هیجان خوشحالی، ناراحتی، عصبانیت و ترس با یک روش آموخته می‌شوند، در اینجا یک سری بازی ارائه می‌شود و آموزگاران آنها را برای هر چهار هیجان اجرا کنند. یعنی در این قسمت ۵ بازی ارائه شده است، آموزگار وقتی هیجان خوشحالی را تدریس می‌کند با این ۵ بازی، هیجان خوشحالی را تمرین کند. پس از اتمام این دوره، هیجان ناراحتی را شروع کند و برای آموزش آنها دوباره از همین ۵ بازی استفاده کند. برای هیجان‌های عصبانیت و ترس نیز از همین روش استفاده شود.



نکته

هیجان‌ها	خرده حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	تشخیص و نامگذاری هیجان‌های اساسی در دیگران	هدف کلی



۱. بازی «عروسک من چه هیجانی دارد؟»

با یک عروسک دستی که دستتان داخل آن می‌رود سعی کنید هیجان‌ها را نشان دهید و از نوآموز بپرسید عروسک چه هیجانی دارد. سپس عروسک را به او بدهید تا او هم تلاش کند هیجان‌های مختلف را با عروسک نشان دهد.

۲. بازی «کتاب خواندن»

کتاب مورد علاقه نوآموز را برایش بخوانید یا تعریف کنید، خواندن یا تعریف کردن باید با تأکید بر هیجان‌های قهرمان‌های داستان باشد. هیجان‌های قهرمان‌ها را برجسته کنید و درباره آن هیجان‌ها از نوآموز سؤال بپرسید. به‌طور مثال، از نوآموز بپرسید: «خرس کوچولو، وقتی زمین خورد چه احساسی پیدا کرد؟». نوآموز می‌تواند با گفتار یا با حرکات و اشاره پاسخ دهد.

۳. بازی «هیجان آموزگار»

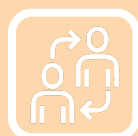
آموزگار نیز در هر روز و هر لحظه ممکن است هیجان خاصی داشته باشد. از همه این موقعیت‌ها استفاده کنید، هیجان‌هایتان را برجسته کنید و به نوآموز هیجان خود را بگویید. به‌طور مثال، از دست نوآموز عصبانی شده‌اید، صدایتان را کمی بالا ببرید و بگویید: «(من را نگاه کن! من الان عصبانی هستم)».

۴. بازی «فیلم دیدن»

فیلم‌ها یا کارتون‌های کوتاهی با هم ببینید و به هیجان‌های قهرمان‌های آنها اشاره کنید به‌طور مثال، «ببین آهو خیلی خوشحال است و بالا و پایین می‌پرد». بعد از اینکه این کار را چندبار انجام دادید از او بخواهید که او به تفسیر احساس قهرمان‌ها بپردازد. اگر فیلم نداشتید می‌توانید از نوآموزانی که در حیات مدرسه بازی می‌کنند فیلم‌های کوتاهی بگیرید و آنها را مورد تفسیر قرار دهید. حتی برای نوآموزی که گفتار ندارد هم این تمرین را انجام دهید.

۵. بازی «هیجان افراد مختلف»

هیجان‌ها را در چهره افراد با سنین مختلف به نوآموز نشان دهید. به‌طور مثال، کودکان، نوجوانان، جوانان، افراد میانسال، افراد سالمند و نیز در زنان و مردان. چون تشخیص هیجان‌ها در چهره افراد مختلف برای نوآموز با اختلال طیف اتیسم ممکن است دشوار باشد. یعنی ممکن است او هیجان را یاد گرفته باشد. اما نتواند آن را تعمیم دهد و در همه افراد تشخیص دهد. برای این کار از تصاویر کارتونی و واقعی کتاب‌ها و مجله‌ها استفاده کنید.



مهارت‌های اجتماعی

مهارت‌های اجتماعی قابلیت‌هایی‌اند که از ما انتظار می‌رود در تعامل با دیگران از آنها استفاده کنیم. این قابلیت‌ها بر اساس نُرم‌های اجتماعی جامعه خودمان تعیین می‌شوند و به ما می‌گویند کدام رفتارها و کدام نگرش‌ها طبیعی و قابل قبول هستند و در یک موقعیت اجتماعی مورد انتظار هستند.

مهارت‌های اجتماعی به این دلیل مهم‌اند که به ما امکان می‌دهند به گونه‌ای پیش‌بینی‌پذیر تعامل کنیم، تا بتوانیم یکدیگر را به سهولت درک کنیم و خودمان نیز درک شویم. اگر روشی نداشته باشیم که همگی با آن موافق باشیم، به سختی می‌توان از سوء تفاهم‌ها جلوگیری کرد. تعامل شفاف برای ما بسیار مهم است.

درضمن، باید بدانیم افرادی که مهارت‌های اجتماعی رشد یافته‌ای دارند، معمولاً در جامعه به عنوان افراد شایسته و موفق نگریده می‌شوند. همین‌طور مورد محبت دیگران هستند. ناتوانی در یادگیری مهارت‌های اجتماعی منجر به انزوا، احساس تنهایی، ناامیدی، طرد و اعتماد به نفس پایین می‌شود.

مهارت‌های اجتماعی به این دلیل برای جامعه مهم هستند که برای ما نظم و پیش‌بینی‌پذیری فراهم می‌کنند و همچنین اخلاق، ارزش‌ها، انگیزه‌ها، نقش‌های اجتماعی، زبان و نمادهایمان را از یک نسل به نسل دیگر منتقل می‌کنند. جامعه همه این ویژگی‌ها و رفتارها را برای بقا ضروری می‌داند.

باید بدانیم رفتارهای اجتماعی رفتارهایی آموخته شده هستند. این رفتارها ابتدا درون خانواده آموزش داده می‌شوند و سپس در مدرسه و جامعه تقویت می‌شوند. مهارت‌های اجتماعی از طریق انواع روش‌های گوناگون آموخته می‌شوند مثل وضع قوانین یا استاندارد برای رفتارهای قابل قبول، الگوسازی و مشاهده رفتارهای اجتماعی دیگران و نیز آموزش رفتارهای اجتماعی. استفاده از مهارت‌های اجتماعی به نوازمان می‌آموزد که در شرایط دشوار چگونه پاسخ‌های قابل قبول بدهند. مهارت‌های اجتماعی از طریق حمایت یا پاداش قوی‌تر می‌شوند و به دلیل نادیده گرفتن یا تنبیه، ضعیف‌تر می‌شوند.

باید بدانید روش‌هایی که در بالا اشاره شد برای کودکان و نوجوانانی که تحول طبیعی دارند کارآمد هستند؛ اما برای کودکان و نوجوانان با اختلال طیف اتیسم مؤثر نیستند. افرادی که تحول طبیعی دارند از طریق آموزش یاد می‌گیرند، علاوه بر آن ظرفیت بسیار زیادی در یادگیری از طریق مشاهده و تفسیر رفتار دیگران دارند. افراد دارای تحول طبیعی چون می‌توانند چشم‌انداز دیگران را تفسیر کنند قادر به این کار هستند. متأسفانه افراد با اختلال طیف اتیسم اغلب قادر به این کار نیستند، زیرا تلاش زیادی که برای درک دیدگاه دیگران انجام می‌دهند باعث کاهش دقتشان در تفسیر مشاهدات می‌شود. در افراد با اختلال طیف اتیسم مهارت‌های اجتماعی اساسی باید از طریق آموزش مستقیم همراه با فرصت‌های زیاد تمرین در زمانی طولانی‌تر آموزش داده شوند. هنگامی که پایه اساسی درک اجتماعی از طریق آموزش مستقیم کسب شد، در سنین بالاتر نوجوانی یا در سنین بزرگسالی می‌توان از روش‌هایی استفاده کرد که کمتر مستقیم باشند، اما همچنان هدایت شده باشند و مشاهده ماهرانه در بطن آن باشد.

توصیه‌ها

- سرخ‌های زمینه‌ای را آموزش دهید و به نمونه‌هایی که در اطرافتان هستند اشاره کنید: به طور مثال، «اگر همه ایستاده‌اند، تو هم باید بایستی».
- تقلید حرکتی و کلامی را آموزش دهید.
- در صورت نیاز مهارت‌های اجتماعی را به اجزای کوچک تجزیه کنید و هر یک از اجزاء را به صورت مجزا آموزش دهید.
- بسیاری از نوآموزان با اختلال طیف اتیسم توانایی‌های ویژه‌ای دارند، به طور مثال حافظه خوب نسبت به مسیرها، عشق ویژه نسبت به موسیقی، رنگ یا اعداد. فرصتی ایجاد کنید تا این توانایی‌ها را در جمع نشان دهند و بدرخشند و بدین ترتیب برای حضور در جمع انگیزه پیدا کنند.
- اگر قبل از ورود به یک گروه، به طور مثال یک گروه ورزشی نیاز به یادگیری مهارتی است، به صورت انفرادی آن مهارت را به نوآموز یاد دهید.



بازی‌های آموزشی

وسایل موردنیاز بازی:

عروسک پارچه‌ای نرم، تیل، زمان سنج، حلقه، نوار رنگی، جعبه تیک سبز، جعبه ضربدر، اسباب بازی کوکی، صندلی با برچسب انتظار، شن، ستاره کاغذی رنگی بزرگ، توپ، آجر خانه‌سازی، آینه، فلش کارت با چهره خوشحال، ماشین، قطار، توپ، کتاب، هواپیما، کارت ایست، کارت بله، کارت سلام کردن (تصویر کودکی که با دست یا سر سلام می‌کند)، کارت خدا حافظی (تصویر کودکی که با دست خدا حافظی می‌کند)، تصویر کودک درون حباب، خرس عروسکی، کارت تصویر کودکی که کتاب می‌خواند، کارت تصویر کودکی که در حال آواز خواندن، کارت تصویر کودک در حال دست زدن، تصویر کودکی که دست‌هایش را بالا برده است، کارت تصویر کودکی که در حال شمارش است، کارت قرار دادن شیء در سبد، کارت قرار دادن شیء روی میز، کارت تصویر پرتاب توپ داخل سبد، کارت تصویر کودکی که دیگری را هل می‌دهد، کارت تصویر کودکی که دیگری را به آرامی لمس می‌کند، کارت تصویر اجازه گرفتن، کارت تصویر کودکی که انگشت اشاره را بالا نگه داشته است، کارت تصویر کودکی که در حال دادن اسباب بازی به دیگری است، کارت تصویر کودکی که در حال کمک به دیگری است، کارت تصویر کودکی که در حال لبخند زدن به دیگری است، کارت‌های قرمز و سبز، کارت تصویر هیجان عصبانی، کارت تصویری کلمات محبت‌آمیز (لطفاً و متشکرم، کارت تصویری کلمات ناخوشایند (نه و برو)



حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	مهارت های اجتماعی
هدف کلی	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۱. نوا ۲. با ۳. خ ۴. د ۵. ی	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	۱. نواآموز با سلام و خداحافظی در زمان مناسب آشنا می شود.	نواآموز پس از آموزش: ۱. بازی های مربوط به سلام و خداحافظی مناسب را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «سلام دوستان»

آموزگار و نواآموز روبه روی هم می نشینند و آموزگار یک عروسک پارچه ای در دست دارد و با لبخند نام نواآموز را می برد و به او می گوید: «سلام، امروز می خواهیم سلام کردن به دوستانمان را تمرین کنیم، این کار خیلی لذت بخش است و امروز یکی از دوستان پیش ما آمده است».

آموزگار عروسک پارچه ای را بالا می گیرد و دست یا سر عروسک را به عنوان سلام تکان می دهد. آموزگار از زبان عروسک حرف می زند: «سلام (نام نواآموز) من از دیدنت خیلی خوشحالم، آیا می توانی به من سلام کنی؟ یا دستت را برایم تکان دهی؟»

آموزگار عمل تکان دادن دست را به نواآموز نشان می دهد. نواآموز دستش را برای عروسک به نشانه سلام تکان می دهد. آموزگار: «کارت عالی بود، بیا دوباره تمرین کنیم».

آموزگار یک کارت تصویری از کسی که دست تکان می دهد به نواآموز نشان می دهد و می گوید: «این دختر/پسر دارد سلام می کند می توانی همین کار را انجام دهی و برای عروسک دست تکان دهی؟» نواآموز این بار دستش را برای عروسک به نشانه سلام تکان می دهد. آموزگار: «خیلی خوب سلام کردی، عالی بود».

۲. بازی «خداحافظی»

آموزگار فلش کارت خداحافظی (کودکی که با تکان دادن دست در حال خداحافظی از کودک دیگر است) را نشان می دهد، سپس جعبه ضربدر قرمز و جعبه تیک سبز را روی میز می گذارد و با لبخند روبه روی نواآموز می نشیند و با خم کردن سر یک عروسک پارچه ای به نشانه «سلام» و با صدای کودکانه می گوید: «سلام (نام نواآموز)». سپس نواآموز را ترغیب می کند تا به عروسک سلام کند. اگر نواآموز سلام کرد فوراً او را تمجید می کند.

آموزگار با صدای عروسک می پرسد: «با هم بازی کنیم؟» و عروسک را به نواآموز می دهد تا با آن بازی کند. پس از به صدا در آمدن زمان سنجی که آموزگار تنظیم کرده است و در مقابل دید نواآموز قرار دارد،

مهارت‌های اجتماعی	خرده‌حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه	
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	توسعه و بهبود مهارت‌های اجتماعی	هدف کلی	

عروسک را از نوآموز پس می‌گیرد و با صدای عروسک می‌گوید: «من باید بروم، خدا حافظ» و دست عروسک را به علامت خدا حافظی تکان می‌دهد.

آموزگار نوآموز را ترغیب می‌کند که به همان صورت با عروسک خدا حافظی کند، اگر نوآموز موفق به خدا حافظی شد، او را برای موفقیتش ستایش می‌کند.

آموزگار فلش‌کارت خدا حافظی را بالا می‌گیرد و با اشاره به آن می‌گوید: «تو و عروسک با هم خدا حافظی کردید، مثل این کودک». آموزگار فلش‌کارت را به نوآموز می‌دهد و نوآموز آن را به عنوان کار صحیح در جعبه تیک سبز قرار می‌دهد.



حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	مهارت های اجتماعی
هدف کلی	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۲.۱.۳.۴.۵	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	۲. نوآموز با فاصله اجتماعی آشنا می شود.	نوآموز پس از آموزش: ۲.۱. فاصله اجتماعی را رعایت می کند.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

۱. بازی « حباب من »

آموزگار روبه روی نوآموز می ایستد و تصویری از یک حباب شفاف که دور یک کودک خندان است را در دست دارد. آموزگار با لبخند نام نوآموز را می برد و به او سلام می کند. آموزگار به تصویر اشاره می کند و کلمه «حباب» را بلند می گوید و سپس یک حلقه هولاهوپ به نوآموز می دهد تا به او کمک کند حباب اطرافش را تصور کند.

آموزگار: «تو حباب خودت را دور خودت داری، این حباب باعث امنیت و راحتی تو می شود. حالا وارد حباب خودت شو».

آموزگار در چند قدمی نوآموز می ایستد و می گوید: «من خارج از حباب تو هستم و نمی توانم وارد آن شوم، فقط می توانم از اینجا سلام کنم!»

آموزگار با لبخند و تکان دادن دست و بردن نام نوآموز، از دور به او سلام می کند. نوآموز هم از داخل حباب دست تکان می دهد یا آموزگار او را ترغیب به این کار می کند. آموزگار: «بیا کمی راه برویم. به نظر تو اگر راه برویم، حباب ما کجا می رود؟ درست است، ما همیشه در حباب خود می مانیم و هر جا که می رویم حباب مان با ما است».

آموزگار و نوآموز در اتاق قدم می زنند و حلقه دور نوآموز باقی می ماند. نوآموز را به خاطر اینکه کارش را خوب انجام داده است، تشویق کنید.

۲. بازی « دایره جادویی من »

آموزگار با نوار رنگی یک دایره رنگی روی زمین می کشد و با لبخند نام نوآموز را می برد و به او سلام می کند: «امروز، قرار است با دایره جادویی خود بازی کنیم» و نوآموز را تشویق می کند وارد دایره اش شود. این دایره تو را خوشحال نگه می دارد. آموزگار نیز وارد دایره خودش می شود. آموزگار: «من در دایره جادویی خودم هستم و وارد دایره جادویی تو نمی شوم. حالا بیا به هم سلام کنیم. اول من دست تکان می دهم».

آموزگار با یک لبخند بزرگ، دستش را تکان می دهد. نوآموز نیز دستش را تکان می دهد. آموزگار نوآموز را تشویق می کند. آموزگار: «این خرس را می بینی؟ (آموزگار خرس را بالا می گیرد) او می خواهد به تو سلام

مهارت‌های اجتماعی	خرده‌حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه	
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	توسعه و بهبود مهارت‌های اجتماعی	هدف کلی	

کند، اما می‌داند باید بیرون از دایره جادویی تو بماند. می‌توانی از آنجا به این خرس سلام کنی؟» آموزگار خرس عروسکی را از بیرون هر دو دایره به دایره نوآموز نزدیک می‌کند؛ اما آن را درست در لبه دایره نگه می‌دارد. آموزگار: «می‌بینی؟ خرس عروسکی می‌داند که نباید وارد دایره تو شود».

نوآموز برای خرس دست تکان می‌دهد. آموزگار: «خوب داخل دایره جادویی‌ات ماندی، آفرین، کارت عالی بود. حالا بیا کمی حرکت کنیم». آموزگار نشان می‌دهد درحالی که در دایره خود می‌ماند، به آرامی نزدیک نوآموز می‌شود و او را تشویق می‌کند که همین کار را انجام دهد. آموزگار: «ما در دایره جادویی خودمان ماندیم».



حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	مهارت های اجتماعی
هدف کلی	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
فصل اول: آشنایی با هیجانات	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	۳. نوآموز با مفهوم منتظر بودن آشنا می شود.	نوآموز پس از آموزش: ۳/۱. برای دستیابی به خواسته ها به مقدار لازم صبر می کند (با تکرار بازی ها، زمان انتظار کشیدن را با توجه به فعالیت و سن نوآموز افزایش دهید).

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۳/۱

۱. بازی «صبور باش»

خوراکی مورد علاقه یا آب (اگر نوآموز علاقه زیادی به آن دارد) یا حتی اسباب بازی مورد علاقه نوآموز را روی میز قرار دهید و با استفاده از زمان سنج یا شمارش انگشتان یا شمارش ضربه های روی میز، نوآموز را ترغیب به صبر کردن جهت دریافت شیء مورد علاقه اش کنید. توجه داشته باشید زمان انتظار نوآموز باید با توجه به میزان تحمل او تنظیم شود و به مرور افزایش یابد و هم چنین تلاش او مورد تمجید واقع شود. تأکید بر کلمه «صبر» جهت افزودن این واژه به خزانه واژگان نوآموز ضروری است.

۲. بازی «صبر»

آموزگار و نوآموز روبه روی هم می نشینند. آموزگار با لبخند می گوید: «سلام (نام نوآموز)، امروز صبر کردن را یاد می گیریم، گاهی باید منتظر چیزی باشیم که می خواهیم، این سگ کوچولو (عروسک پارچه ای را نشان می دهد) به ما کمک می کند یاد بگیریم چگونه صبر کنیم». آموزگار دست عروسک را به نشانه سلام برای نوآموز تکان می دهد. آموزگار به جای عروسک با صدایی بامزه صحبت می کند: «سلام (نام نوآموز)، من عاشق بازی کردن هستم، اما گاهی اوقات باید منتظر نوبت خودم باشم. آیا می توانی به من کمک کنی صبر کردن را یاد بگیرم؟»

آموزگار زمان سنج را در جایی قرار می دهد که هر دو بتوانند آن را ببینند و آن را برای مدت کوتاهی حدود یک دقیقه تنظیم می کند. آموزگار: «این یک زمان سنج است. وقتی زمان سنج زنگ بزند، ما می توانیم یک کار سرگرم کننده انجام دهیم، اما تا زمانی که زنگ نزنده است، باید صبر کنیم. آیا می توانی به سگ کوچولو کمک کنی تا صبر کند و زمان سنج زنگ بزند؟» آموزگار: «وقتی منتظر هستیم، چه کاری می توانیم انجام دهیم؟ چطور است چند نفس عمیق بکشیم؟»

مهارت های اجتماعی	خرده حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	هدف کلی



آموزگار نفس عمیق و طولانی می کشد و سپس به آرامی آن را بیرون می دهد و نوآموز را تشویق می کند که همین کار را انجام دهد. نوآموز با راهنمایی نفس می کشد و بیرون می دهد. آموزگار: «کارت عالی بود. چه کار دیگری می توانیم بکنیم؟»

آموزگار یک کارت تصویری از خواندن یک کتاب را به نوآموز نشان می دهد و می گوید: «می توانیم یک کتاب را تماشا کنیم». آموزگار یک کتاب به نوآموز می دهد و آنها با هم آن را نگاه می کنند. آموزگار: «تو خیلی خوب صبر می کنی، به نظرم سگ کوچولو خیلی خوشحال است». آموزگار از زبان عروسک می گوید: «کارت عالی است، من عاشق این هستم که همراه تو منتظر بمانم». زمان سنج زنگ می زند. آموزگار: «اوه، زمان سنج زنگ زد! زمان صبر کردن تمام شد. حالا می توانیم بازی کنیم». آموزگار یک اسباب بازی کوچک می آورد و نوآموز با آن بازی می کند.

۳. بازی «صندلی انتظار»

آموزگار روبه روی نوآموز می نشیند و به صندلی کوچکی که برچسب صندلی انتظار دارد اشاره می کند و می گوید: «این صندلی انتظار است و وقتی منتظر چیزی هستیم می توانیم روی این بنشینیم. فیل کوچولو هم می خواهد همراه ما باشد». آموزگار دست عروسک پارچه ای فیل را به نشانه سلام تکان می دهد. آموزگار از نوآموز می خواهد درحالی که فیل را در دست دارد روی صندلی انتظار بنشیند و می گوید: «نشستن روی صندلی انتظار خیلی کار مهمی است، وقتی زمان سنج به صدا درآید، زمان انتظار به پایان می رسد و می توانیم یک بازی انجام دهیم»

آموزگار زمان سنج را برای مدت کوتاهی حدود ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه تنظیم می کند و آن را در جایی قرار می دهد که نوآموز بتواند آن را ببیند. آموزگار: «هنگامی که منتظریم، بیا کارهای جالب انجام دهیم». آموزگار یک کارت تصویری را به نوآموز نشان می دهد که کودکی در حال دست زدن است و می گوید: «بیا ما هم دست بزنیم». آموزگار و نوآموز هر دو شروع به دست زدن ریتمیک می کنند.

آموزگار: «حالا بیا یک بازی دیگر انجام دهیم». آموزگار یک کارت تصویری از کسی که در حال آواز خواندن است را به نوآموز نشان می دهد و می گوید: «بیا یک شعر با هم بخوانیم». آموزگار شروع به آواز خواندن می کند و نوآموز را تشویق می کند که به او ملحق شود.

در این موقع، زمان سنج به صدا در می آید. آموزگار: «اوه، زمان سنج زنگ زد! این یعنی زمان انتظار به پایان رسیده است. فیل کوچولو به تو افتخار می کند که روی صندلی انتظار نشست». آموزگار سرفیل را به علامت تأیید حرکت می دهد و از زبان فیل می گوید: «ممنون که همراه با من منتظر بودی (نام نوآموز)، تو کار فوق العاده ای انجام دادی. حالا وقت بازی است».

آموزگار یک اسباب بازی یا فیل را در اختیار نوآموز قرار می دهد. برچسبی نیز به عنوان تقویت به نوآموز می دهد.



مهارت‌های اجتماعی	خرده‌حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	توسعه و بهبود مهارت‌های اجتماعی	هدف کلی

۴. بازی «ستاره منتظر»

آموزگار یک ستاره کاغذی رنگی بزرگ را روی لباس نوآموز می‌چسباند و می‌گوید: تو یک ستاره منتظر هستی و قرار است یاد بگیری ستاره منتظر چگونه خودش را سرگرم می‌کند. آموزگار زمان سنج را برای مدت کوتاهی حدود ۱ دقیقه (بسته به میزان تحمل نوآموز) تنظیم می‌کند و آن را در جایی قرار می‌دهد که نوآموز بتواند آن را ببیند.

آموزگار: «هنگامی که منتظریم، بیا کارهای جالب انجام دهیم» و تصویری از کودکی را نشان می‌دهد که در حال کشیدن بازوها به سمت بالا است: «بیا این کار را امتحان کنیم».

آموزگار بازوهایش را به سمت بالا می‌کشد و مدتی همان جا نگه می‌دارد، نوآموز را نیز ترغیب به انجام این کار و لذت بردن از آن می‌کند. سپس کارت بعدی را به او نشان می‌دهد، کارت کودکی که در حال شمارش است را نشان می‌دهد و می‌گوید بیا با هم بشماریم. آموزگار شروع به شمارش می‌کند و نوآموز را ترغیب به همراهی می‌کند.

زمان سنج به صدا در می‌آید و آموزگار می‌گوید: «وقت انتظار به پایان رسید و تو تبدیل به ستاره منتظر شدی، کار عالی انجام دادی و حالا می‌توانی بازی کنی». آموزگار نوآموز را سمت میز شن هدایت می‌کند تا در آنجا بازی کند (یا یک بازی دیگر).

حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	مهارت‌های اجتماعی
هدف کلی	توسعه و بهبود مهارت‌های اجتماعی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
توسعه و بهبود مهارت‌های اجتماعی	توسعه و بهبود مهارت‌های اجتماعی	۴. نوآموز با رفتار مؤدبانه آشنا می‌شود.	نوآموز پس از آموزش:
			۴/۱. هریک از بازی‌های مربوط به رفتارهای مؤدبانه را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد (پرت نکردن، رو در رو صحبت کردن، هل ندادن، بدون اجازه به وسایل دیگران دست نزدن).

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۴/۱

۱. بازی «دست‌های آرام، بازی شاد»

آموزگار دو کارت تصویری را به نوآموز نشان می‌دهد، یکی کودکی را نشان می‌دهد که به آرامی یک شیء را در یک سبد قرار می‌دهد و دیگری کودکی را نشان می‌دهد که در حال پرتاب یک اسباب‌بازی است. آموزگار می‌گوید: «این تصویر (کودکی که اسباب‌بازی را پرت می‌کند) اسباب‌بازی‌ها را خراب می‌کند». کارت‌ها را به نوآموز دهید تا آنها را با دقت بیشتری نگاه کند و مقایسه کند، از او بخواهید کارت دست آرام را بالا بگیرد. این پرسش و پاسخ را چند بار تکرار کنید. اکنون زمان تمرین با دست‌های آرام است. یک اسباب‌بازی نرم (مثل یک عروسک پارچه‌ای) به نوآموز بدهید و به او نشان دهید که چگونه آن را به آرامی در یک سبد قرار دهد. نوآموز را برای انجام کار درست فوراً تمجید کنید. این تمرین را با چند اسباب‌بازی تکرار کنید. استفاده از دست‌های آرام را در مکان‌های مختلف انجام دهید، به طور مثال، قرار دادن اسباب‌بازی‌ها در قفسه، خواباندن عروسک در سبد، دادن اسباب‌بازی به یک دوست، قرار دادن لیوان پر از آب روی میز یا دادن آن به هم‌کلاسی و غیره.

۲. بازی «بگذارم یا پرت کنم؟»

آموزگار دو کارت داشته باشد که یکی از آنها کودکی را نشان می‌دهد که در حال پرتاب یک توپ داخل سبد است و کارت دیگر کودکی را نشان می‌دهد که در حال گذاشتن یک عروسک یا یک قطعه ساختمان‌سازی روی میز است. سپس به نوآموز توضیح می‌دهد که توپ‌ها را می‌توان پرت کرد اما بقیه وسایل را باید با «دست‌های آرام» سر جایشان گذاشت. آموزگار کارت‌ها را در اختیار نوآموز قرار می‌دهد تا خوب آنها را ببیند و تفاوت‌ها را مشاهده کند و راجع به آنها پرسش و پاسخ انجام می‌دهد. در این زمان، نوبت تمرین است. تعدادی اسباب‌بازی مختلف شامل توپ‌های مختلف و سایر اسباب‌بازی‌ها که روی زمین هستند را به نوآموز نشان می‌دهد و از او می‌خواهد که هریک از آنها (توپ‌ها) را یا داخل سبد «پرت کند» یا با دست‌های آرام روی میز «بگذارد». در دور اول تمرین، آموزگار برای هدایت می‌تواند برای هر اسباب‌بازی که



حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	مهارت های اجتماعی
هدف کلی	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

نوآموز برمی دارد، کارت مناسب را به او نشان دهد تا او بداند چه کاری باید با آن اسباب بازی انجام دهد. در نوبت های بعدی احتمالاً نوآموز خودش خواهد توانست این تفکیک را انجام دهد. با هر انتخاب صحیح، نوآموز را فوراً تمجید کنید.

۳. بازی «دوستی چهره به چهره»

یک عروسک پارچه ای به نوآموز بدهید که دردست نگه دارد تا به او احساس آرامش بدهد، بعد هر دو روبه روی آینه بنشینید و به چهره نوآموز نگاه کنید و بگویید: «اگر به چهره دوستان نگاه کنیم از حال او باخبر می شویم، حالا به هم نگاه می کنیم تا ببینیم چه احساسی داریم؟ اول من شروع می کنم». آموزگار یکی از هیجان های اصلی مثل خوشحالی را نشان می دهد و نوآموز با نگاه به چهره آموزگار می گوید که او خوشحال است. نوآموز نیز نوبت خود را انجام می دهد و آموزگار با نگاه دقیق به چهره او حدس می زند که او چه هیجانی را نشان می دهد. سعی کنید چند بار بازی را تکرار کنید؛ اما کوتاه و مفرح نگه داشتن بازی همراه با تمجید، آن را لذت بخش تر و قابل کنترل تر می کند.

۴. بازی «وقت رو در رویی»

آموزگار چند فلش کارت با چهره خوشحال دارد (از افراد مختلف که یا به صورت نقاشی هستند یا به صورت عکس) و یک عروسک نرم هم به دست نوآموز می دهد تا با آن احساس راحتی داشته باشد، زیرا معمولاً این نوآموزان از نگاه کردن به چهره احساس خوبی ندارند. آموزگار فلش کارت چهره خوشحال را کنار صورت خودش نگاه می دارد و با لبخند و بردن نام نوآموز به او سلام می کند و با اشاره به کارت می گوید: «این دختر/پسر خوشحال است و می خندد. تو هم می توانی بخندی؟» نوآموز و آموزگار هر دو می خندند. نوآموز را برای نگاه کردن تمجید کنید. سپس کارت را پایین بیاورید تا نوآموز فقط به چهره خوشحال خودتان نگاه کند. آموزگار: «عالی، من خوشحال هستم». از عروسک هم می توانید استفاده کنید. آموزگار: «زرافه هم می خواهد این دختر/پسر خوشحال را ببیند» و عروسک را طوری نگاه دارید که صورتش به سمت کارت باشد. بعد بگویید: «نوبت تو است» زرافه را به نوآموز بدهید تا فلش کارت خوشحال را به زرافه نشان دهد. نوآموز را به خاطر عملکرد خوبش تمجید کنید. جلسات را کوتاه و کم فشار نگه دارید تا با دامنه توجه نوآموز مطابقت داشته باشد. کوتاه نگه داشتن جلسه به حفظ توجه نوآموز کمک می کند و درعین حال باعث می شود او فعالیت را با احساس مثبت ترک کند.

۵. بازی «لمس آرام»

آموزگار دو کارت داشته باشد، یکی کودکی را در حال هل دادن کودک دیگر نشان بدهد و دیگری کودکی را نشان بدهد که به آرامی دوستش را لمس می کند. سپس آموزگار یک عروسک پارچه ای به نوآموز می دهد و می گوید: «می توانی؛ مانند تصویر این دایناسور را به آرامی لمس کنی؟» نوآموز را راهنمایی کنید تا

مهارت های اجتماعی	خرده حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	هدف کلی



به آرامی اسباب بازی را لمس کند و از دست خود به آرامی استفاده کند. می توانید الگو شوید تا نوآموز لمس آرام را مشاهده کند. پس از اینکه نوآموز لمس آرام را انجام داد، هر دو کارت را روی میز بگذارید و از نوآموز بپرسید: «شبيه کدام کارت لمس کردی؟ آن کارت را بالا بیاور». نوآموز را تشویق کنید. روی میز دو جعبه داشته باشید که روی یکی از آنها ضربدر قرمز (کار نادرست) و روی دیگری تیک سبز (کار درست) باشد. نوآموز را راهنمایی کنید تا کارت لمس آرام را در جعبه تیک سبز و کارت هل دادن را در جعبه ضربدر قرمز قرار دهد. عبارت ثابت «دست های آرام» یا هر عبارت مناسب دیگر را برای یادآوری در طول تعامل های روزمره نوآموز استفاده کنید. تضاد بینایی که نوآموز بین لمس آرام و هل دادن در دو کارت مشاهده می کند، درک تفاوت را برای او آسان تر می کند.

۶. بازی «ضربه آرام»

آموزگار دو کارت داشته باشد که یکی از آنها کودکی را در حال هل دادن کودک دیگر و دیگری کودکی را در حال زدن ضربه آرام به بالشک نشان می دهد. آموزگار کارت ها را به نوآموز نشان می دهد و راجع به آنها صحبت می کند، سپس یک بالشک را بالا می گیرد و می گوید: «من وقتی هیجان زده هستم و دلم می خواهد کسی را فشار دهم، با کف دستم به این بالشک ضربه آرام می زنم، بیا تو هم امتحان کن». آموزگار با کف دستش به بالشک ضربه آرام بزند و به نوآموز نشان دهد چگونه هیجانش را خالی کند، سپس از نوآموز بخواهد همان کار را انجام دهد. این کار را به صورت نوبتی چند بار تکرار کنید. نوآموز را برای ضربه آرام و نوبت گیری تمجید کنید. در پایان نوآموز کارت ها را به صورت درست در جعبه ضربدر قرمز و تیک سبز قرار دهد. تکرار، تقویت مثبت و تشویق کمک می کند تا این مفهوم برای نوآموز واضح و لذت بخش شود.

۷. بازی «اجازه می دهی؟»

تعدادی اسباب بازی مانند ماشین، عروسک، قطار و توپ در مقابل نوآموز قرار دهید. روبه روی نوآموز بنشینید و با لبخند به او سلام کنید، سپس به او بگویید: «اجازه می دهی به ماشین تو دست بزنم؟» وقتی نوآموز ماشین را به شما داد، کمی با آن بازی کنید، آن را پس بدهید و یکی دیگر از اسباب بازی ها را با همان جمله درخواست کنید.

این تمرین را به صورت مفرح و با لذت تکرار کنید تا نوآموز با جمله مورد نظر (اجازه می دهی به ... دست بزنم؟) آشنا شود. سپس همان وسایل را روبه روی خودتان روی میز قرار دهید و به نوآموز بگویید: «نوبت تو». او را راهنمایی کنید تا با همان جمله از شما درخواست اسباب بازی کند. وقتی نوآموز اسباب بازی را درخواست کرد، به او پاسخ دهید: «بله می توانی». در نوبت بعدی که شما اسباب بازی را درخواست می کنید، نوآموز را ترغیب کنید که با جمله «بله می توانی» به شما پاسخ دهد. در روال های روزانه نوآموز این تمرین را با یک جمله ثابت تکرار کنید تا اهمیت اجازه گرفتن را درک کند. در صورتی که



مهارت‌های اجتماعی	خرده‌حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	توسعه و بهبود مهارت‌های اجتماعی	هدف کلی

نوآموز گفتار نداشته باشد، می‌تواند کارت «اجازه گرفتن» (کودکی که انگشت اشاره‌اش را بالا گرفته است) را به جای جمله درخواست بالا بگیرد و برای اجازه دادن می‌تواند با حرکت سر به سمت پایین موافقت خود را اعلام کند. یا فقط انگشت اشاره‌اش را بالا بگیرد.

۸. بازی «درخواست»

به یک کارت «ایست»، یک کارت «بله»، دو عروسک و چند اسباب بازی از قبیل کتاب، توپ و هواپیما نیاز دارید. هواپیما را مقابل عروسک اول بگذارید و کارت «ایست» را در مقابل هواپیما قرار دهید. عروسک دوم را جلو ببرید و با صدای آن عروسک بپرسید: «اجازه می‌دهی به هواپیمای تو دست بزنم؟» سپس با صدای عروسک اول جواب دهید: «بله می‌توانی». کارت «ایست» را با کارت «بله» عوض کنید و هواپیما را به عروسک دوم بدهید. این بازی را با چند اسباب بازی تکرار کنید، اما اجازه دهید نوآموز کارت‌ها را عوض کند. پس از اینکه نوآموز بازی را یاد گرفت، می‌تواند خودش این بازی را با عروسک‌ها انجام دهد. تکرار به تقویت مفهوم کمک می‌کند، درحالی که تقویت مثبت رفتار مناسب را تشویق می‌کند.

حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	مهارت‌های اجتماعی
هدف کلی	توسعه و بهبود مهارت‌های اجتماعی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
مهارت‌های اجتماعی	توسعه و بهبود مهارت‌های اجتماعی	۵. نوآموز با رفتار مهربانانه آشنا می‌شود.	نوآموز پس از آموزش: ۵/۱. هر یک از بازی‌های مربوط به مهربانی را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۵/۱

بازی «کوزه مهربانی»

به فلش کارت‌های مهربانی (کودکی که در حال دادن اسباب بازی به کودک دیگر است، کودکی که در حال کمک به کودک دیگر است، کودکی که در حال لبخند زدن به کودک دیگر است)، ماشین، تعدادی تپله، بطری شیشه‌ای و یک عروسک پارچه‌ای نیاز دارید. ماشین را به نوآموز بدهید و فلش کارت‌ها را یکی یکی به نوآموز معرفی کنید و راجع به آنها با او صحبت کنید. راجع به کوزه مهربانی و پرشدن آن هم با او صحبت کنید. فلش کارت لبخند زدن را به نوآموز نشان دهید و بگویید: «می‌توانی یک لبخند بزرگ مثل این بزنی؟» او را ترغیب به لبخند زدن کنید و اجازه دهید تپله‌ای برای رفتار خویش درون شیشه بیاندازد. قطعات خانه‌سازی را روی زمین بریزید و عروسک پارچه‌ای را کنار آنها روی زمین بگذارید و با صدای عروسک گریان بگویید: «اسباب بازی‌هایم را نمی‌توانم جمع کنم». فلش کارت «کمک کردن» را به نوآموز نشان دهید و بگویید: «مثل اینکه عروسک نیاز به کمک دارد بیا به او کمک کنیم، او را ترغیب کنید تا قطعات خانه‌سازی را جمع کند و داخل سطل بریزد. بعد با صدای عروسک بگویید:

«تو به من کمک کردی» نوآموز را برای کمک کردن ستایش کنید و اجازه دهید تپله‌ای برای رفتار خویش درون شیشه بیاندازد. در ادامه با صدای عروسک بگویید: «آیا ماشینت را به من می‌دهی بازی کنم؟» فلش کارت «قرض دادن» را به نوآموز نشان دهید و بگویید: «مثل اینکه عروسک ماشین تو را قرض می‌خواهد. او را ترغیب کنید تا ماشینش را به عروسک بدهد. نوآموز را برای قرض دادن ستایش کنید و اجازه دهید تپله‌ای برای رفتار خویش درون شیشه بیاندازد. این تمرین را در موقعیت‌های متعدد تکرار کنید و وقتی تعداد تپله‌ها به حد خاصی رسید پاداش کوچکی به نوآموز بدهید. کوزه مهربانی یک پاداش ملموس برای مهربان بودن ارائه می‌دهد و به نوآموز کمک می‌کند ارزش مهربانی را درک کند. تکرار و پاداش‌های کوچک، نوآموز را تشویق می‌کند تا به انجام اعمال محبت‌آمیز ادامه دهد.



حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	مهارت های اجتماعی
هدف کلی	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	۶. نوآموز با مهارت گوش دادن آشنا می شود.	نوآموز پس از آموزش: ۶/۱. هریک از بازی های مربوط به گوش دادن به دیگران را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۶/۱

۱. بازی «صدارادنبال کن»

در اتاقی بدون صدا همراه با نوآموز بنشینید و برای او توضیح دهید: «به دقت به صداهایی که تولید می کنم گوش بده و وقتی صدای زنگ را شنیدی، دستت را بالا ببر». با استفاده از یک ساز یا شیء صدایی تولید کنید، اما صدا را پشت سرهم تولید نکنید و صداها فاصله های زمانی متفاوت داشته باشند. صداها و دستورالعمل ها را تغییر دهید.

به عنوان مثال، «وقتی صدای طبل را شنیدی، دست بزن». هر بار که نوآموز خوب گوش داد و به درستی پاسخ داد، او را تحسین کنید.

۲. بازی «میکروفون»

برای نوآموز توضیح دهید که فقط فردی که میکروفون (یک لوله کاغذی، یک بطری آب) را در دست دارد می تواند صحبت کند و دیگری گوش می دهد. خودتان ابتدا شروع کنید چند ثانیه صحبت کنید (به طور مثال، حیوان مورد علاقه تان را نام ببرید) و میکروفون را به نوآموز بدهید. نوآموز را تشویق کنید منتظر نوبت خود بماند و وقتی شما در حال صحبت کردن هستید آرام باشد و گوش دهد. بعد از هر دور، او را به خاطر انتظار و گوش دادن تحسین کنید.

حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	مهارت های اجتماعی
هدف کلی	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
مهارت های اجتماعی	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	۷. نوآموز با مفهوم انتظار کشیدن برای نوبت صحبت آشنا می شود.	نوآموز پس از آموزش: ۷/۱. هریک از بازی های مربوط به انتظار کشیدن برای نوبت صحبت را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۷/۱

۱. بازی «پاس دادن توپ»

به نوآموز توضیح دهید فقط زمانی می تواند صحبت کند که توپ را در دست دارد. با در دست گرفتن توپ، گفتن چند کلمه یا پرسیدن یک سؤال ساده شروع کنید. سپس، توپ را به نوآموز پاس دهید که نشان می دهد نوبت صحبت کردن او است. نوآموز را تشویق کنید قبل از پاسخ دادن منتظر باشد تا توپ به دستش برسد. این کار را چندین بار تمرین کنید، به تدریج طول مکالمه را افزایش دهید و نوآموز را به خاطر انتظار نوبت خود تحسین کنید.

۲. بازی «چراغ راهنمایی»

به دو کارت نیاز دارید که روی یکی از آنها دایره قرمز و روی دیگری دایره سبز کشیده اید. برای نوآموز توضیح دهید که وقتی کارت قرمز است، به معنای «صبر کن» است و کسی صحبت نمی کند و وقتی کارت سبز است، نوبت او است که صحبت کند. یک مکالمه ساده را شروع کنید یا یک سؤال بپرسید، در میانه مکالمه، کارت قرمز را بالا ببرید. نوآموز باید بلافاصله صحبت خود را قطع کند. پس از چند ثانیه، کارت سبز را بالا ببرید. او دوباره مجاز است که صحبت کند. این بازی را به طور متناوب (یک بار کارت قرمز، یک بار کارت سبز) تمرین کنید. نوآموز را به خاطر انتظار در هنگام چراغ قرمز تحسین کنید.



حیطه	تحول اجتماعی - هیجانی	خرده حیطه	مهارت های اجتماعی
هدف کلی	توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
توسعه و بهبود مهارت های اجتماعی	۸. نوآموز با مفهوم «بد و بیراه نگفتن به دیگران» آشنا می شود.	نوآموز پس از آموزش: ۸/۱. هر یک از بازی های مربوط به توانایی کنترل خود «حرف های بی ادبانه» گفتن را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.	

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۸/۱

بازی «حرف های خوب بزن»

به کارت هیجان خوشحالی و عصبانی، کارت تصویری کلمات محبت آمیز (لطفاً، متشکرم) و کارت تصویری کلمات ناخوشایند (نه، برو) و یک عروسک نیاز دارید.

کارت هیجان خوشحالی را یک طرف میز و کارت هیجان ناراحتی را طرف دیگر میز قرار دهید. سپس یکی از کارت های تصویری کلمات محبت آمیز را بالا بیاورید، با صدای عروسکی که در دست دارید آن کارت را نشان دهید. به طور مثال، «لطفاً» و سپس ابراز خوشحالی کنید. نوآموز کارت را مقابل چهره خوشحال بگذارد. نوآموز را تحسین کنید.

یک کارت مربوط به تصویر ناخوشایند را بالا بیاورید و با صدای عروسک بگویید: «نه!» و چهره عصبانی به خود بگیرید و نوآموز کارت را مقابل کارت عصبانی قرار دهد.

این بازی را با همه کارت های تصویری خوشایند و ناخوشایند انجام دهید. می توانید تصاویر ناخوشایندی که نوآموز استفاده می کند را نیز وارد این بازی کنید. پس از چند دور بازی احتمالاً نوآموز نیز حالت چهره ای مناسب را برای هر کارت نشان می دهد، در این صورت نوآموز را تحسین کنید. استفاده از کلمات محبت آمیز را در طول تعامل های روزانه تمرین کنید و او را برای این کار تحسین کنید.

فصل سوم

تحول

حرکتی

ساختار حیطه تحول حرکتی

حیطه	خرده حیطه	اهداف کلی
تحول حرکتی	مهارت‌های حرکتی درشت	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت
	تعادل	حفظ تعادل در وضعیت‌های حرکتی
	مهارت‌های حرکتی ظریف	کسب مهارت‌های بنیادین دست
		بهبود حرکات مجزای انگشتان
		افزایش قدرت دست
		کسب مهارت گرفتنِ طرفی با شست و اشاره
		کسب مهارت استفاده از ابزارها
	مهارت‌های پیش نوشتاری	افزایش چالاکی دست
		کسب مهارت انجام حرکات دودستی
		کسب برتری طرفی (جانبی)
		کسب مهارت گرفتن ابزار نوشتاری
		کسب مهارت ترسیم
		آگاهی نسبت به زبان نوشتاری

تحول حرکتی

منظور از مهارت‌های حرکتی توانایی کنترل و اجرای حرکات است که با استفاده از عضلات بدن انجام می‌شوند. این مهارت‌ها افراد را قادر می‌سازند اَعمالی را انجام دهند که نیاز به هماهنگی، قدرت و دقت دارند. مهارت‌های حرکتی از طریق تمرین و تجربه، تحول پیدا می‌کنند و برای اموری که دامنه‌شان از فعالیت‌های جسمی اساسی تا حرکات پیچیده گسترده است، ضروری هستند. این مهارت‌ها برای عملکرد روزانه حیاتی هستند و به افراد امکان تعامل با محیط، انجام وظایف و رسیدن به نقاط عطف تحول جسمی را می‌دهند.

مهارت‌های حرکتی به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند:

۱. مهارت‌های حرکتی درشت

۲. مهارت‌های حرکتی ظریف

برای آموزش تمام اهداف آموزشی حیطه تحول حرکتی، تمام مراحل آموزش رعایت شود.

۱. **ایجاد و بهبود انگیزش:** توجه به انتخاب خود نوآموز؛ اکتساب و نگهداری مهارت به صورت متناوب؛

ارزیابی ورودی؛ تقویت طبیعی و تقویت تلاش‌ها

۲. **روش آموزش برای ایجاد مهارت:** الگوسازی؛ ترغیب‌کننده‌ها؛ تقویت؛ الگوسازی ویدئویی و ایفای

نقش

۳. **حفظ مهارت:** ادامه دادن تمرین؛ فرصت‌های متعدد برای تمرین و تقویت متناوب

۴. **ارزشیابی تکوینی:** ارزشیابی مرحله‌ای تمرین‌ها و فعالیت‌های آموزش داده‌شده و ثبت نتایج

۵. **تعمیم مهارت:** انتخاب مهارت‌هایی که در زندگی روزمره کاربرد دارند؛ ارائه تقویت‌کننده‌های

طبیعی؛ استفاده از انواع مختلف محرک‌ها؛ استفاده از انواع مختلف پاسخ‌ها؛ آموزش در محیط، شرایط و موقعیت‌های آموزشی متفاوت

۶. **ارزیابی مهارت آموزش داده‌شده:** مشاهده رفتار؛ تحلیل نمونه کارها؛ استفاده از مقیاس‌های درجه‌بندی؛

سیاهه رفتار (فهرست واریسی)؛ مصاحبه با تیم آموزشی، توان بخشی و والدین

روش‌های مدیریت رفتار

۱. تحلیل کارکردی رفتار مشکل ساز

۲. خاموشی از طریق تقویت سایر رفتارها

استفاده از سرنخ‌های دیداری یا چیدمان اثاثیه کلاس متناسب با آموزش

چیدمان کلاس



مهارت‌های حرکتی درشت

مهارت‌های حرکتی درشت

منظور از مهارت‌های حرکتی درشت^۱، حرکاتی هستند که نیاز به حرکت کل بدن دارند و به وسیله عضلات و مفاصل محوری بدن انجام می‌شوند. حرکاتی مانند دویدن، راه رفتن، پریدن، لی لی کردن، بالا و پایین رفتن از پله و پرتاب توپ. این حرکات از این نظر مهم‌اند که نوآموز را قادر به انجام حرکات روزمره زندگی مثل راه رفتن و دویدن یا حرکات ورزشی مانند پرتاب توپ می‌سازند. این مهارت‌ها حتی در فعالیت‌های مراقبت از خود مانند لباس پوشیدن هم مهم هستند. به طور مثال، هنگامی که نوآموز شلوار می‌پوشد باید بتواند روی یک پا بایستد تا پای دیگر را داخل شلوار بگذارد یا هنگام بیرون آمدن از ماشین و سوار شدن به آن نیاز به این مهارت‌ها دارد. حتی برای انجام صحیح فعالیت‌های ظریف که در قسمت بعدی به آن می‌پردازیم، نوآموز باید بتواند بر سر میز یا سفره به درستی بنشیند و وضعیت صاف را در ستون فقراتش حفظ کند. برای یادگیری کلاسی و انجام تکالیف نیز نیاز به حفظ وضعیت نشستن مناسب و تحمل این وضعیت برای مدتی طولانی هست که خود یکی از مهارت‌های حرکتی درشت محسوب می‌شود.

مشکلات شایع

اگر تعدادی از نشانه‌های زیر را در نوآموز مشاهده می‌کنید ممکن است او در مهارت‌های حرکتی درشت دارای مشکل باشد:

۱. نمی‌تواند لی لی کند یا با سختی زیاد لی لی می‌کند.
۲. از جوی آب نمی‌تواند بپرد یا با احتیاط و مکث یا گرفتن دست دیگران از جوی آب عبور می‌کند.
۳. هنگام بالا و پایین رفتن از پله‌ها دستش را به نرده یا دیوار می‌گیرد یا پله‌ها را یکی یکی بالا می‌رود.
۴. بعد از چهار سالگی نمی‌تواند دوچرخه سواری کند.
۵. در هنگام دویدن، اندام‌های او چندان هماهنگ نیستند.
۶. زیاد زمین می‌خورد.
۷. روی زمین ناهموار نمی‌تواند راه برود.
۸. از سربالایی نمی‌تواند بالا برود یا به سختی بالا می‌رود.
۹. از پله‌های سرسره نمی‌تواند بالا برود یا به سختی بالا می‌رود.
۱۰. در دوران کودکی چهار دست و پا یا سینه خیز نرفته است.
۱۱. دست و پا چلفتی به نظر می‌رسد.
۱۲. به فعالیت‌های فیزیکی علاقه ندارد.

توصیه‌ها

• نوآموزان، فعالیت‌های کلاسی‌شان را در وضعیت‌های مختلف انجام دهند. به‌طور مثال، تکالیفشان را در حالت ایستاده، نشسته روی زمین، نشسته روی دو زانو، نشسته روی توپ و... انجام دهند.



• نوآموزان را ترغیب به حرکات هدفمند کنید: به‌طور مثال، «زباله خوراکی‌ات را توی سطل بینداز».

• در ابتدا و اواسط کلاس، نوآموزان کمی فعالیت حرکتی کنند: به‌طور مثال، چند بار درجا بپرند.

بازی‌های آموزشی

وسایل موردنیاز بازی:

توپ، تور توپ، میز، صندلی، طناب، حلقه، زانوبند، کارت حیوانات و میوه‌ها، پازل‌ها، وسایل نقاشی، آجرک، سفره، قاشق و بشقاب، ماشین، حباب ساز، بادکنک، کیسه لوبیا، مکعب، پاکت آبمیوه، کارت سبز و قرمز، کاغذهای رنگی، مهره‌های رنگی، توپ تخم مرغی، چشم بند، جعبه، سبد، بالشتک، کارتون خالی، ترامپولین، موشک کاغذی، عروسک پارچه‌ای



حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت های حرکتی درشت
هدف کلی	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حرکتی درشت مهارت های	تغیول حرکتی درشت کسب نقاط عطف	۱. نوآموز مهارت های قبل از راه رفتن را کسب می کند.	نوآموز در پایان آموزش با حفظ تعادل: ۱٫۱ روی زمین با حرکات متقاطع* چهار دست و پا، خودش را روی شکم جلو بکشد.

* منظور از حرکات متقاطع دست ها، این است که نوآموز دست و پای مخالف را هم زمان با هم حرکت دهد؛ یعنی وقتی دست راست را جلو می برد، هم زمان پای چپ را جلو بکشد و وقتی دست چپ را جلو می برد هم زمان پای راست را جلو بکشد. برخی نوآموزان حرکت سینه خیز یا چهار دست و پا رفتن را انجام می دهند؛ اما آن را به روشی غیر از روش گفته شده، انجام می دهند در چنین شرایطی، تأثیر عصبی مطلوبی که سینه خیز، صحیح بر تحول سیستم عصبی می گذارد، ایجاد نخواهد شد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱٫۱

۱. بازی «بیا تلویزیون ببین»

مرحله اول: نوآموز در مقابل تلویزیون به روی شکم دراز بکشد و با تکیه روی ساعدها به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه تلویزیون تماشا کند. این بازی را در مدرسه به این صورت می توان انجام داد. در حالی که نوآموز در این وضعیت قرار گرفته است، آموزگار روبروی او بنشیند و صفحات کتابی را به او نشان دهد و داستان را تعریف کند.

مرحله دوم: نوآموز کف دست ها را روی زمین بگذارد و با تکیه روی کف دست ها به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه تلویزیون تماشا کند یا به داستان آموزگار گوش کند. توجه داشته باشید که لگن و زانوها در هر دو مرحله باید صاف باشند.

۲. بازی «نقاش کوچولو»

از نوآموز بخواهید به صورت دمر روی زمین بخوابد و در آن وضعیت نقاشی بکشد یا با اسباب بازی های جاگذاری از قبیل پازل ها بازی کند.

۳. بازی «سرباز»

نوآموز سینه خیز رفتن روی زمین را به این ترتیب انجام دهد که دست راست و پای چپ را هم زمان جلو ببرد و خودش را کمی جلو بکشد و سپس دست چپ و پای راست را به طور هم زمان جلو ببرد و دوباره بدنش را کمی جلو بکشد. آموزگار ابتدا برای او الگو شود و یا با حرکت دادن دست و پای نوآموز، بازی را به او نشان دهد. این حرکت را می توانید به صورت هدفمند انجام دهید. به این صورت که از نوآموز بخواهید با حرکت سینه خیز، یک شیء را از یک طرف اتاق به سمت دیگر اتاق ببرد. پس از اینکه نوآموز الگوی صحیح حرکات متقابل دست ها و پاها را یاد گرفت، می توانید بازی را به صورت مسابقه زمان دار در آورید تا نوآموز بیشتر از آن لذت ببرد.

مهارت‌های حرکتی درشت	خرده حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب نقاط تحول حرکتی درشت	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حرکتی درشت	کسب نقاط تحول حرکتی درشت	۱. نوآموز مهارت‌های قبل از راه رفتن را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش با حفظ تعادل: ۱،۲ بدون تکیه بر دست‌ها روی زمین بنشیند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۲

۱. بازی «نشستن مستقل»



برای تمرین نشستن از یک سطح سفت مانند کف اتاق استفاده کنید، نشستن بر روی چنین سطحی به نوآموز کمک می‌کند تا بیاموزد صاف بنشیند و هم‌چنین در صورت بهم خوردن تعادل، دوباره به وضعیت اول برگردد. نشستن روی یک سطح نرم؛ مانند مبل یا تخت‌خواب باعث خم شدن و افتادن نوآموز به یک سمت می‌شود. زمانی که نوآموز توانایی نشستن مستقل و بدون حمایت پیدا کرد، وسایلی در شکل‌ها و رنگ‌های گوناگون برای او فراهم کنید و در جهات مختلف او قرار دهید، اما او باید به اسباب‌بازی‌ها دسترسی داشته باشد. در کنار او بنشینید. با او صحبت کنید تا با آن اسباب‌بازی‌ها بازی کند.



۲. بازی «مهمانی»

مهمانی در کلاس برگزار کنید، سفره‌ای روی زمین پهن کنید و از نوآموز (نوآموزان) بخواهید چهارزانو دور سفره بنشینند. بدون اینکه به چیزی یا روی دست‌ها تکیه کند و وسایل سفره را جابه‌جا کند.

مهارت‌های حرکتی درشت	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	هدف کلی



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حرکتی درشت	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	۱. نوآموز مهارت‌های قبل از راه رفتن را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش با حفظ تعادل: ۱/۳. در وضعیت چهار دست‌وپا قرار بگیرد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۳

بازی‌های این قسمت، علاوه بر ارزشی که از نظر تکمیل زنجیره حرکتی دارند، به دلیل تحمل وزن روی دست‌ها برای تنظیم حس عمقی در دست‌ها و بهبود حرکات ظریف بسیار مؤثر هستند، بنابراین پرداختن به آنها اهمیت زیادی دارد.

نکته

۱. بازی «لمس کن»

نوآموز در وضعیت چهار دست‌وپا قرار گیرد، آموزگار تصویری را در مقابل صورت او نگاه دارد و از نوآموز بخواهد آن را لمس کند یا بگیرد. با توجه به توانایی و تحمل نوآموز، این بازی را با تعداد زیادی تصویر انجام دهید. در ضمن، نوآموز یک بار دست راست را برای لمس تصویر بالا بیاورد و یک بار دست چپش را. به جای تصویر از اشیاء هم می‌توانید استفاده کنید. توجه داشته باشید که نوآموز وضعیت چهار دست‌وپا را به درستی حفظ کند، یعنی حتی‌الامکان زاویه ۹۰ درجه بین ران و تنه و هم‌چنین بین بازو و تنه حفظ شود.

۲. بازی «بگذار روی میز»

نوآموز در وضعیت چهار دست‌وپا قرار بگیرد. مقداری اسباب‌بازی مانند قطعات ساختمان‌سازی روی زمین کنار دست غالب او قرار دهید و او را ترغیب کنید آنها را یکی‌یکی بردارد و روی میزی که مقابلش قرار دارد، بگذارد.



۳. بازی «ماشین بازی»

نوآموز در وضعیت چهار دست‌وپا قرار گیرد و یک ماشین را با دست غالب در مسیری که روی زمین مشخص کرده‌اید، حرکت دهد.

مهارت های حرکتی درشت	خرده حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	هدف کلی



اهداف رفتاری	اهداف جزئی	هدف کلی	خرده حیطه
نوآموز در پایان آموزش با حفظ تعادل: ۱،۴. در وضعیت چهار دست و پا، با حرکات متقاطع دست ها و پاها حرکت کند.	۱. نوآموز مهارت های قبل از راه رفتن را کسب می کند.	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	مهارت های حرکتی درشت

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۱،۴

بازی «راه رفتن مخفیانه»

چند میز یا صندلی را پشت سرهم قرار دهید و از نوآموز بخواهید به صورت چهار دست و پا از زیر میز و صندلی ها حرکت کند. می توانید بازی را هدفمند کنید، به این صورت که در انتهای مسیر بازی تعدادی اسباب بازی قرار دهید و هر بار که نوآموز به انتهای مسیر رسید یکی از آنها را بردارد و دوباره از زیر میزها برگردد و اسباب بازی را در انتهای دیگر مسیر بگذارد. طی مدت زمانی که نوآموز این مسیر را طی می کند، با هورا کشیدن و بردن نام نوآموز او را تشویق به سریع حرکت کردن کنید.

جهت محافظت از زانو ها، از زانو بند استفاده کنید یا بازی را روی سطح نسبتاً نرم انجام دهید.

نکته

مهارت‌های حرکتی درشت	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	هدف کلی



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حرکتی درشت مهارت‌های	تحول حرکتی درشت کسب نقاط عطف	۱. نوآموز مهارت‌های قبل از راه رفتن را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش با حفظ تعادل: ۱/۵ بدون حمایت روی زانوها بایستد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۵

- توجه داشته باشید که در این بازی‌ها زانوها به اندازه عرض شانها از هم باز باشند.
- جهت محافظت از زانوها از زانوبند استفاده کنید یا بازی‌ها را روی سطح نسبتاً نرم انجام دهید.

نکته

۱. بازی «خرگوش ایستاده»

نوآموز در مقابل دیوار روی زانوهایش بایستد، به گونه‌ای که زانوها در زاویه ۹۰ درجه و تنه و لگن صاف باشند. سپس به مدت ۳ تا ۵ دقیقه تویی را به دیوار پرتاب کند و بگیرد.

۲. بازی «بیانداز و بگیر»

مقابل نوآموز در فاصله مناسبی بایستید و توپ را به سمت نوآموز پرتاب کنید و نوآموز توپ را دریافت کند. این بازی را در حالی انجام دهید که نوآموز روی زانوهایش ایستاده است این بازی را با حباب هم می‌توانید انجام دهید؛ یعنی با حباب‌ساز، حباب‌هایی تولید کنید و نوآموز در حالی که روی زانوهایش ایستاده است، آنها را بگیرد.



۳. بازی «بساز»

نوآموز در حالی که روی زانوهایش ایستاده است، قطعات خانه‌سازی را روی هم بگذارد و با آنها یک برج بلند یا هر چیز دیگری بسازد.

۴. بازی «طناب کشی وقتی روی زانوهایت ایستاده‌ای»

در حالی که نوآموز و آموزگار (یا یک نوآموز دیگر) هر دو روی زانو ایستاده‌اند، با هم بازی طناب‌کشی را انجام دهند.

مهارت های حرکتی درشت	خرده حیطه	تحول حرکتی	حیطه	
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	هدف کلی	

اهداف رفتاری	اهداف جزئی	هدف کلی	خرده حیطه
نواآموز در پایان آموزش با حفظ تعادل؛ ۱/۶. بدون حمایت روی زانوها راه برود.	۱. نواآموز مهارت های قبل از راه رفتن را کسب می کند.	تحول حرکتی درشت کسب نقاط عطف	مهارت های حرکتی درشت

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۶

نکته جهت محافظت از زانوها از زانوبند استفاده کنید یا تمرین را روی سطح نسبتاً نرم انجام دهید.

۱. بازی «سبد را پر کن»

نواآموز تعدادی توپ را از یک طرف کلاس به سبدی که در طرف دیگر کلاس است منتقل کند، درحالی که روی زانوهایش راه می رود.

۲. بازی «خرگوش جمع کننده»

نواآموز روی زانوهایش راه برود و توپ ها و اسباب بازی ها را از روی زمین جمع کند و داخل سبد بیاندازد.

۳. بازی «پاهای کثیف»

به نواآموز بگویید که تصور کند پاهایش کثیف شده اند و باید خودش را به حمام برساند تا پاهایش را بشوید، کلاس هم خانه شان است و حمام در آن طرف کلاس قرار دارد؛ بنابراین برای اینکه فرش کثیف نشود، مجبور است با زانوهایش طول کلاس را راه برود تا به حمام برسد و پاهایش را بشوید.



حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت های حرکتی درشت
هدف کلی	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حرکتی درشت مهارت های	تحول حرکتی درشت کسب نقاط عطف	۱. نوآموز مهارت های قبل از راه رفتن را کسب می کند.	نوآموز در پایان آموزش با حفظ تعادل: ۱/۷ بدون حمایت بایستد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۷

۱. بازی «حباب»

آموزگار با اسباب بازی حباب ساز در اطراف نوآموز حباب تولید کند و نوآموز درحالی که ایستاده است، سعی کند آنها را بگیرد یا بترکاند.

۲. بازی «بگیر و بیانداز توی سبد»

نوآموز بایستد و یک سبد در کنار او قرار دهید. با توجه به توانایی نوآموز در فاصله مناسبی از او بایستید و بادکنک ها را یکی یکی به سمت او پرتاب کنید، او بادکنک ها را بگیرد و داخل سبد بیاندازد.

۳. بازی «نام ببر»

نوآموز در حالت ایستاده، اعضای مختلف بدنش را نام ببرد و آنها را نشان دهد و یا وقتی آموزگار نام یکی از اعضای بدن را می برد، آن عضو را نشان دهد.

۴. بازی «کیسه روی سر»

روی سر نوآموز یک کیسه لوبیا قرار دهید و از او بخواهید تعادل خودش را حفظ کند. کیسه را روی قسمت های دیگر بدن هم می توانید بگذارید، به طور مثال، بازویش را باز کند (در حالت ایستاده) و کیسه را روی بازو یا شانه او بگذارید.

۵. بازی «برج سازی»

نوآموز در حالت ایستاده، با استفاده از مکعب، آجر، لیوان های کاغذی و غیره، برج درست کند.

۶. بازی «حلقه»

نوآموز درون یک حلقه بایستد و از او بخواهید، خم شود و با دستانش حلقه را از روی زمین بردارد، بالا بیاورد و حلقه را از سرش بیرون بیاورد.

مهارت‌های حرکتی درشت	خرده حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	هدف کلی



اهداف رفتاری	اهداف جزئی	هدف کلی	خرده حیطه
نوآموز در پایان آموزش با حفظ تعادل: ۱،۸ بدون حمایت راه برود.	۱. نوآموز مهارت‌های قبل از راه رفتن را کسب می‌کند.	کسب تحول حرکتی عطف	مهارت‌های حرکتی درشت

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۸

۱. بازی «روی خط»

روی زمین به اشکال مختلف (مانند زیر) خط بکشید یا نوار رنگی بچسبانید و از نوآموز بخواهید روی آنها راه برود:



خط شکسته

خط منحنی

خط صاف

۲. بازی «بندبازی»

طنابی روی زمین قرار دهید تا نوآموز روی طناب راه برود.

۳. بازی «کیسه‌ات نیفتد»

روی سر نوآموز یک کیسهٔ نمک یا کیسهٔ لوبیا بگذارید، سپس درحالی‌که کیسهٔ نمک روی سر نوآموز است، مسیری را راه برود.

۴. بازی «حمل بادکنک»

یک بادکنک بین زانوهای نوآموز بگذارید و از او بخواهید بدون انداختن آن در اتاق حرکت کند.

۵. بازی «چراغ راهنما»

نوآموزان یک حلقهٔ خیالی یا واقعی به عنوان فرمان ماشین در دست بگیرد و در جهت‌های مختلف راه برود. آموزگار با کارت‌های رنگی، رنگ چراغ راهنما را نشان دهد و نوآموز با کارت قرمز توقف و با کارت سبز حرکت کند.



مهارت‌های حرکتی درشت	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	هدف کلی

۶. بازی «راه رفتن روی کاغذهای رنگی»

در محوطه‌ای مشخص، کاغذهای رنگی زیاد روی زمین قرار دهید. با اعلام رنگ از طرف آموزگار، نوآموز به سمت رنگ موردنظر برود و روی آن رنگ بایستد و یا با نشان دادن رنگ مورد نظر، نوآموز روی آن رنگ بایستد. چون در این بازی، هدف آموزش رنگ نیست، آموزگار می‌تواند یک رنگ خاص را نشان دهد و نوآموزان روی مشابه آن بایستند.

۷. بازی «رنگ‌ها را جور کن»

کاغذهای رنگی را روی زمین بچینید و به نوآموز بگویید مهره‌های رنگی را روی کاغذهای هم‌رنگ خودش بگذارد.

نکته

ابتدا از دو رنگ استفاده کنید و به مرور تا چهار رنگ افزایش دهید و همچنین به مرور مسافت راه رفتن نوآموز را افزایش دهید.
از رنگ مورد علاقه نوآموز بازی را شروع کنید.
چهار رنگ اصلی، قرمز، آبی، زرد و سبز است. این بازی را برای هر چهار رنگ تکرار کنید.

۸. بازی «پیدا کن»

تعدادی توپ در قسمت‌های مختلف کلاس پنهان کنید و از نوآموز بخواهید آنها را پیدا کند. فاصله توپ‌ها (یا هر شیء دیگر) باید با هم قابل توجه باشد.

۹. بازی «حمل توپ با قاشق»

از نوآموز بخواهید با یک قاشق که درون آن یک توپ تخم‌مرغی گذاشته‌اید، طول کلاس را طی کند.

۱۰. بازی «چشم بسته راه برو»

چشم‌های نوآموز را با چشم‌بند ببندید و از او بخواهید با چشم‌های بسته طول کلاس را راه برود. اگر نوآموز از این کار ترس داشت یا همکاری نمی‌کرد، می‌توانید همراه او راه بروید.

۱۱. بازی «با توپ راه برو»

به نوآموز نشان دهید پای غالبش را روی توپ بگذارد و درحالی‌که توپ را حرکت می‌دهد، راه برود یا درحالی‌که یک جا ایستاده است، با پای غالبش توپ را به سمت جلو و عقب حرکت دهد.

مهارت‌های حرکتی درشت	خرده حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حرکتی درشت مهارت‌های	تحول کسب نقاط عطف حرکتی درشت	۲. نوآموز مهارت‌های بعد از راه رفتن را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش بدون حمایت با حفظ تعادل: ۲/۱. روی سطوح مختلف (سطح شیب‌دار، سطح ناهموار و سطح مانع‌دار) راه برود.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

- سطوح مهمی که نوآموز باید راه رفتن روی آنها را بیاموزد شامل سطوح ناهموار، سطح شیب‌دار و سطح مانع‌دار هستند.
- برای اینکه نوآموز تشویق به راه رفتن روی این نوع سطوح شود، او را ترغیب کنید به سمت کسی یا چیزی که دوست دارد، برود.
- ابتدا تمرین را با گرفتن دست نوآموز شروع کنید و پس از آنکه مطمئن شدید نوآموز آمادگی دارد ره‌ایش کنید.
- آماده‌افتادن نوآموز باشید تا اگر روی زمین سقوط کرد او را سریع بگیرید که آسیب نبیند یا نترسد.
- از کفش‌های مختلف برای سطوح مختلف استفاده کنید و قبل از تمرین راه رفتن روی سطح جدید باید طرز راه رفتن با کفش جدید را یاد بگیرد. به‌طور مثال، ابتدا باید راه رفتن با چکمه را یاد بگیرد و بعد راه رفتن روی برف را بیاموزد.
- اگر امکان دارد، اجازه دهید نوآموز پابره‌نه روی سطوح راه برود، مثل راه رفتن روی تشک، چمن، ...

نکته





حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت‌های حرکتی درشت
هدف کلی	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۱. بازی «راه رفتن روی تشک»

از نوآموز بخواهید روی یک تشک راه برود و به انتهای دیگر آن برسد. این پیاده‌روی می‌تواند با یک بازی مثل حمل اسباب‌بازی‌ها از یک طرف به طرف دیگر تشک همراه باشد تا بازی هدفمند شود. پاهای نوآموز هنگام راه رفتن روی تشک داخل آن فرو می‌رود و او مجبور است برای بالاکشیدن آنها و راه رفتن تلاش بیشتری انجام دهد و هرچه تشک نرم‌تر باشد، پاهای نوآموز بیشتر در آن فرومی‌روند.

۲. بازی «راه رفتن روی ماسه»

در یک لگن بزرگ ماسه خشک بریزید و از نوآموز بخواهید روی آنها راه برود. پاهای نوآموز در ماسه خشک بیشتر از تشک فرومی‌رود و راه رفتن روی آن سخت‌تر است. این تمرین را نیز می‌توانید با افزودن یک بازی مثل حمل اسباب‌بازی، به صورت هدفمند در بیاورید.



۳. بازی «راه رفتن روی سنگ‌فرش پیاده‌رو»

سنگ‌فرش پیاده‌روها و خیابان‌ها، ترکیبی از سطوح هموار و ناهموار هستند. نوآموز در آنجا باید تمرکز کند و بسته به نوع سطح، سبک راه رفتن خود را تغییر دهد. بهتر است در حیات مدرسه چنین سطحی ایجاد کنید تا نوآموز بتواند این مهارت را تمرین کند. همچنین از خانواده نیز بخواهید این تمرین را در پیاده‌روها انجام دهند.

۴. بازی «راه رفتن از روی یک سطح به سطحی دیگر»

ترتیبی اتخاذ نمایید تا نوآموز هنگام راه رفتن، از سطحی به سطحی دیگر که جنس آن با جنس سطح اول متفاوت است قدم بردارد. برای مثال، از روی سنگ‌فرش خیابان به روی چمن کنار آن برود یا در پارک از روی چمن به روی شن برود. این تمرین در حیات مدرسه به خوبی قابل اجرا است.

۵. بازی «بالا و پایین رفتن از سطح شیب‌دار»

برای بالا و پایین رفتن از سطح شیب‌دار، الگوهای قبلی که نوآموز برای راه رفتن آموخته است کارآمد نیستند و باید ترفندهای دیگری را به کار بندد. به طور مثال، برای بالا رفتن از سطح شیب‌دار لازم است تنه را اندکی به جلو خم کند و تا رسیدن به بالای سطح شیب دار این وضعیت را حفظ کند یا برای پایین آمدن باید زانوهایش را کمی خم کند و سرعتش را کنترل کند.

مهارت های حرکتی درشت	خرده حیطه	تحول حرکتی	حیطه	
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	هدف کلی	

تکلیف

- ابتدا بالارفتن را تمرین کنید و سپس پایین آمدن را.
- ابتدا شیب های کم را تمرین کنید و سپس شیب های تند را.
- حتماً در آغاز کار با گرفتن دست نوآموز او را حمایت کنید.
- او را تشویق کنید که به صورت چهار دست و پا از شیب بالا نرود.
- کفش نوآموز مناسب باشد.

نوآموز در پایین سطح شیب دار و خودتان بالای سطح شیب دار بایستید. دست های او را بگیرید و همان طور که خودتان عقب عقب می روید، او را تشویق به بالا آمدن از سطح شیب دار کنید. بازی را تکرار کنید و در صورت پیشرفت نوآموز، حمایت را کم کنید تا نوآموز به صورت مستقل بالا برود.



سپس پایین آمدن را تمرین کنید، به این صورت که نوآموز در بالای شیب بایستد و شما روبه روی او در پایین شیب قرار بگیرید، دو دستش را بگیرید و او را تشویق به آرام پایین آمدن کنید. به مرور حمایت را کم کنید. برای سطح شیب دار از وسایل مختلف می توانید استفاده کنید. به طور مثال، با استفاده از بالشک های مبل و تکیه دادن آنها به مبل می توان یک سطح شیب دار جذاب برای نوآموز در منزل ساخت. در مدرسه نیز با استفاده از یک تخته و تکیه دادن آن به یک چهارپایه می توان سطح شیب دار تهیه کرد.

۶. بازی «برو بالا»

مانع کوتاهی در مقابل نوآموز قرار دهید (مانند یک جعبه کوتاه، در حدود ۱۰ سانتی متر) و سپس دست های نوآموز را بگیرید و او را ترغیب کنید فقط پای غالبش را روی آن بگذارد. اگر دوست داشت می تواند پای دیگرش را هم بالا بگذارد و روی جعبه برود و اگر نخواست دوباره پای غالب را پایین بیاورد. آنقدر این تمرین را ادامه دهید تا نوآموز تمایل به بالارفتن از جعبه پیدا کند. به مرور حمایت را کم کنید تا بدون حمایت از جعبه بالا برود. پایین آمدن ساده تر است و اگر کمی او را حمایت کنید پایین آمدن را خواهد آموخت. به تدریج می توانید ارتفاع جعبه را با توجه به قد نوآموز افزایش دهید.



حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت های حرکتی درشت
هدف کلی	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حرکتی درشت	تحول کسب نقاط عطف حرکتی درشت	۲. نوآموز مهارت های بعد از راه رفتن را کسب می کند.	نوآموز در پایان آموزش بدون حمایت با حفظ تعادل: ۲/۲ بدود.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۲

دویدن مهارتی متفاوت از راه رفتن است که در آن یک مرحله پرواز کوتاه در طول هر گام وجود دارد، در این زمان، پا با سطح زمین تماس ندارد. مرحله پرواز از دوسالگی به بعد مشاهده می شود.

نکته

۱. بازی «با فرفره بدو»

یک فرفره به دست نوآموز بدهید تا با آن بدود و چرخیدن آن را ببیند.

۲. بازی «بدو، بدو، ایست»

از نوآموز بخواهید با فرمان آموزگار شروع به دویدن کند و سپس؛

- داخل دایره هایی که روی زمین کشیده اید بایستد.
- روی آجر یا صندلی بنشیند.
- داخل دایره هایی که روی زمین کشیده اید، به صورت دوزانو بنشیند.

۳. بازی «بالا، بلندی»

در محوطه ای باز مثل حیاط مدرسه، دنبال نوآموز کنید تا بدود و یک شیء پیدا کند که کمی ارتفاع داشته باشد و روی آن بایستد. از قبل اشیایی مثل آجر یا جعبه در مناطق مختلف حیاط تعبیه کنید.

۴. بازی «توپ را بگیر»

آموزگار توپ های رنگی را یکی یکی روی زمین قل دهد و نوآموز برای گرفتن توپ ها، به دنبال آنها بدود. از ماشین هم می توانید برای این بازی استفاده کنید.

۵. بازی «هر کی شکلک درآره»

نوآموز همراه با موسیقی بدود و هرگاه موسیقی قطع شد، بایستد و شکل مجسمه شود.

مهارت‌های حرکتی درشت	خرده حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حرکتی درشت مهارت‌های	تحول حرکتی کسب نقاط عطف درشت	۲. نوآموز مهارت‌های بعد از راه رفتن را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش بدون حمایت با حفظ تعادل: ۲،۳. از پله بالا و پایین برود.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۲،۳

بازی «برو بالا، برو پایین»

مرحله اول: با استفاده از آجر، جعبه یا هر چیز دیگری، پله درست کنید و از نوآموز بخواهید از آنها بالا و پایین برود. پله‌هایی که درست می‌کنید ابتدا کوتاه باشند تا نوآموز به راحتی از آنها بالا برود و پایین بیاید، اما بعد می‌توانید ارتفاع آنها را کمی بیشتر کنید. در ضمن، نوآموز می‌تواند در ابتدا دستش را به دیوار بگیرد یا دست شما را بگیرد؛ اما به تدریج حمایت را کم کنید.

مرحله دوم: نوآموز در حین بالا و پایین رفتن از پله، وسیله‌ای را با دست حمل کند.





حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت‌های حرکتی درشت
هدف کلی	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حرکتی درشت مهارت‌های	تغیول کسب نقاط عطف حرکتی درشت	۲. نوآموز مهارت‌های بعد از راه رفتن را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش بدون حمایت با حفظ تعادل: ۲/۴ بازی‌های مربوط به ضربه پا را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۴

۱. بازی «شوت کن»

هدف از این بازی این است که نوآموز روی یک پا ایستادن را که برای شوت کردن ضروری است، تمرین کند. آموزگار توپ را داخل تور قرار دهد و جلوی پای نوآموز به صورت آویزان در هوا نگه دارد تا نوآموز با زانو، مچ پا، روی پا، کنار پا به توپ ضربه بزند. البته همه ضربه‌ها با پای غالب انجام شود.

۲. بازی «شوت، شوت، شوت»

● همه حرکات زیر با پای غالب انجام شود:

- نوآموز با پا به بادکنکی که آویزان کرده‌اید، ضربه بزند.
- نوآموز با پا به بادکنکی که در هوا است، ضربه بزند و تلاش کند بادکنک روی زمین نیفتند.
- نوآموز با پا به یک توپ بادی که در جایی ثابت شده است، ضربه بزند.
- نوآموز با پا به توپی که در حال حرکت است، ضربه بزند.
- نوآموز با پا به توپی که در حال حرکت است، ضربه بزند و به سمت دروازه برود.

مهارت های حرکتی درشت	خرده حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
مهارت های حرکتی درشت	تحول حرکتی درشت کسب نقاط عطف	۲. نوآموز مهارت های بعد از راه رفتن را کسب می کند.	نوآموز در پایان آموزش بدون حمایت با حفظ تعادل: ۲,۵ بازی های مربوط به چمباتمه را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۲,۵

از آنجایی که نشستن در دست شویی برای اکثر نوآموزان دشوار است، بازی های زیر علاوه بر اینکه یکی از نقاط عطف تحول حرکتی را تسهیل می کنند، می توانند به دست شویی رفتن نوآموز نیز کمک کنند.

نکته

۱. بازی «اسباب بازی ها را جمع کن»

تعدادی اسباب بازی (از تعداد کم شروع کنید) روی زمین بریزید و خودتان به صورت چمباتمه روی زمین بنشینید و به نوآموز کمک کنید تا او هم در همین وضعیت قرار گیرد، سپس با کمک هم اسباب بازی ها را جمع کنید و توی سطل بریزید. در ابتدا ممکن است نوآموز نتواند این وضعیت را به بدنش بدهد، آینه می تواند درک این موضوع را برایش ساده تر کند و به تدریج و با تکرار این تمرین، به کسب مهارت خواهد رسید.

۲. بازی «بدو، بشین»

نوآموز در محوطه ای مشخص و با فرمان آموزگار بدود و داخل یکی از حلقه های پخش شده روی زمین به حالت چمباتمه بنشیند.



حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت‌های حرکتی درشت
هدف کلی	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حرکتی درشت مهارت‌های	تحول کسب نقاط عطف حرکتی درشت	۳. نوآموز مهارت پریدن را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش بدون حمایت؛ ۳/۱. بازی‌های مربوط به انواع پریدن را (پریدن در جا، از روی بلندی، به سمت جلو، به سمت عقب) حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۳/۱

پریدن یکی از مهارت‌های بنیادی است و در تعریف، به جدایی از زمین و پرواز چند ثانیه‌ای در هوا گفته می‌شود. در همه بازی‌های زیر لازم است نوآموز عمل پریدن را به صورت جفت‌پا انجام دهد. اگر در ابتدای آموزش، نوآموز به صورت تک‌پا پرش را انجام دهد، اشکالی ندارد. ولی به تدریج تلاش کنید او را به سمت پرش جفت‌پا هدایت کنید. منظور از پرش جفت‌پا این است که پاهایش را جفت کند و هر دو پا را هم‌زمان با هم از زمین جدا کند و با هر دو پا هم‌زمان فرود بیاید.

نکته

۱. بازی «بپر، بپر»

در این بازی، نوآموز باید جفت‌پا پریدن و درجا پریدن را تمرین کند. به این صورت که از او می‌خواهیم بپرد و دستش را به تویی که آموزگار در هوا نگه داشته است، بزند. برای همکاری بیشتر نوآموز می‌توانید زیر پای او روزنامه قرار دهید که به دلیل ایجاد صدا در هنگام پریدن روی آن، لذت بیشتری ایجاد می‌شود.

۲. بازی «بپر، بپر»

نوآموز را ترغیب کنید بازی‌های زیر را انجام دهد:

- ترغیب نوآموز به پریدن به بالا و زدن دست به بادکنکی که آویزان کرده‌اید.
- پریدن از روی یک طناب که روی زمین گذاشته‌اید.
- از روی یک مانع کوتاه مثل یک آجر بپرد.
- داخل حلقه‌هایی که روی زمین به صورت متوالی قرار داده شده‌اند، بپرد.
- داخل حلقه‌هایی که به صورت متوالی قرار داده شده‌اند، درحالی که وسیله‌ای را حمل می‌کند، بپرد.
- روی جعبه‌های مقوایی بپرد و آنها را له کند.
- به صورت متوالی روی یک سطح ارتجاعی مثل ترامپولین بپرد.

حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت های حرکتی درشت
هدف کلی	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

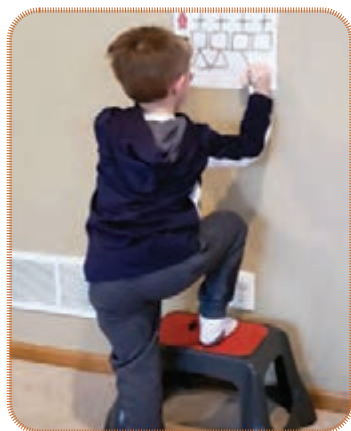


خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حرکتی درشت مهارت های	تحول کسب نقاط عطف حرکتی درشت	۴. نوآموز مهارت ایستادن روی پای غالب را کسب می کند.	نوآموز در پایان آموزش بدون حمایت: ۴/۱. روی پای غالب بایستد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۴/۱

۱. بازی «پات رو بگذار روی طناب»

یک سر طناب را در دست بگیرید و سر دیگر آن را روی زمین قرار دهید. به نوآموز بگویید که پایش (پای غالب) را روی انتهای طناب بگذارد، اما وقتی او می خواهد این کار را انجام دهد طناب را سریع حرکت دهید تا موفق به گذاشتن پایش روی طناب نشود. آنقدر این کار را انجام دهید تا بالاخره او بتواند پایش را روی انتهای طناب بگذارد. سپس برای هیجان انگیزتر شدن بازی و افزایش انگیزه نوآموز می توانید جایتان را عوض کنید و نوآموز طناب را به دست بگیرد.



۲. بازی «یک پا بالا»

این بازی برای افزایش تعادل در حالت ایستاده روی یک پا است. بهتر است در این بازی پای غالب روی زمین باشد. به این ترتیب که نوآموز یک فعالیت کاغذ قلمی را در حالی انجام می دهد که یک پایش را روی چهارپایه ای نسبتاً بلند قرار داده است.



۳. بازی «پا روی بالش»

این بازی نیز به افزایش تعادل روی یک پا کمک می کند. نوآموز پای (پای غالب) که روی زمین دارد را روی یک بالش می گذارد تا سطحی نسبتاً بی ثبات ایجاد شود. نوآموز باید حداقل ۱۰ ثانیه تعادلش را در این وضعیت حفظ کند. به مرور می توانید زمان را افزایش دهید. نوآموز برای بهبود تعادلش می تواند دست هایش را باز کند.

مهارت‌های حرکتی درشت	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	هدف کلی



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
حرکتی درشت	تحول کسب نقاط عطف حرکتی درشت	۵. نوآموز مهارت لی لی کردن را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش بدون حمایت: ۵/۱. بازی‌های مربوط به لی لی کردن را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۵/۱

لی لی کردن حرکتی است که جهش و فرود بر روی یک پا انجام می‌شود و دست‌ها به صورت پاندولی همراه با ریتم پاها حرکت می‌کنند.

نکته

بازی «لی لی کن»

بازی‌های زیر را با نوآموز انجام دهید، در حالی که پای غالب او روی زمین است:

- دست نوآموز را گرفتن و لی لی رفتن
- لی لی از داخل خانه‌ها یا حلقه‌های چیده شده روی زمین یا خطوطی که رسم کرده‌اید.
- لی لی کردن همراه با حمل بار (به‌طور مثال، یک اسباب‌بازی)



مهارت‌های حرکتی درشت	خرده حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
مهارت‌های حرکتی درشت	تحول حرکتی درشت کسب نقاط عطف	۶. نوآموز مهارت دریافت کردن و پرتاب کردن توپ را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۶/۱. توپ را به سمت هدف تعیین شده پرتاب کند.

بازی‌های مرتبط با اهداف رفتاری ۶/۱

۱. بازی «پرتاب کیسه»

یک سبد یا یک حلقه را روی زمین قرار دهید و از نوآموز بخواهید تا کیسه‌های لوبیا را داخل آن پرت کند. بهتر است ابتدا پرتاب از فاصله نزدیک انجام شود و پس از بهبود مهارت نوآموز، سبد یا حلقه را دورتر ببرید. اگر حلقه را به صورت عمودی نگه دارید، نوآموز مجبور است پرتاب را به سمت یک هدف عمودی انجام دهد و بدین ترتیب مهارت متفاوتی را کسب می‌کند.

۲. بازی «نشانه بگیر، پرتاب کن»

بازی‌های زیر را با نوآموز انجام دهید:

- پرتاب توپ داخل سبد، حلقه بسکتبال
- پرتاب یک قطعه ساختمان‌سازی به ساختمان‌های ساخته شده جهت خراب کردن آنها
- تهیه موشک کاغذی و پرتاب آنها
- پرتاب توپ به سمت بطری‌های آب که در فاصله ۲ متری روی زمین چیده‌اید.





حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت‌های حرکتی درشت
هدف کلی	کسب نقاط عطف تحول حرکتی درشت	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
مهارت‌های حرکتی درشت	تغیول حرکتی درشت کسب نقاط عطف	۶. نوآموز مهارت دریافت کردن و پرتاب کردن توپ را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۶/۲. توپی را که به سمت او پرتاب شده است، بگیرد.

بازی‌های مرتبط باهدف رفتاری ۶/۲

۱. بازی «بگیر»

نوآموز باید در وضعیت‌های گفته‌شده در زیر قرار گیرد و توپ، بادکنک، کیسه شن، عروسک پارچه‌ای پرتاب‌شده برای او را دریافت کند:

- بایستد و شیء پرتاب شده را دریافت کند.
- بنشیند و شیء پرتاب شده را دریافت کند.

۲. بازی «بالا بیا انداز»

بعد از اینکه نوآموز توانست شیء را که آموزگار برایش پرتاب کرده است، بگیرد باید بتواند شیء را که خودش پرتاب می‌کند نیز بگیرد؛ بنابراین تمرین بالا انداختن اشیاء و گرفتن آنها را با بالشتک و عروسک‌های پارچه‌ای انجام دهید.

سایر بازی‌های حرکتی تقویت کننده مهارت‌های حرکتی درشت

- هر حرکت تقلیدی باعث تقویت مهارت‌های حرکتی می‌شود.
- غلتیدن بر روی سطح شیب‌دار
- غلتیدن بر روی زمین و جابه‌جا کردن توپ‌ها
- مثل حیوانات مختلف و یا پرندگان حرکت کنید و نوآموز حدس بزند حرکت چه حیوانی را نشان می‌دهد.



تعاذل

تعادل به توانایی نگه داشتن خط ثقل بدن در محدوده سطح اتکاء می‌گویند و نتیجه آن جلوگیری از سقوط است. برای حفظ تعادل سه سیستم شامل حس عمقی، حس دهلیزی و حس بینایی باید با یکدیگر کار کنند. تعادل را می‌توان به دو نوع تقسیم کرد:

تعادل ایستا: توانایی نگه داشتن بدن در وضعیت‌های ثابت را می‌گویند.

تعادل پویا: توانایی حفظ تعادل در حال حرکت را می‌گویند.

مشکلات شایع

اگر تعدادی از نشانه‌های زیر در نوآموز شما وجود دارند، ممکن است او در تعادل مشکل داشته باشد:

۱. هنگام راه رفتن بیش از حد معمول پاهایش را از هم باز می‌گذارد.
۲. هنگام راه رفتن زیاد زمین می‌خورد.
۳. وقتی می‌خواهد توپ را شوت کند، دستش را به دیوار می‌گیرد.
۴. هنگام بالا و پایین رفتن از پله دستش را به نرده یا دیوار می‌گیرد.
۵. از راه رفتن خودش نمی‌آید و ترجیح می‌دهد در یک جا بنشیند یا به جای راه رفتن، می‌دود و لی‌لی می‌کند.
۶. در پارک معمولاً بازی نمی‌کند و فقط در یک گوشه می‌ایستد و کودکان را نگاه می‌کند.
۷. در اکثر مواقع دست و پاچلفتی به نظر می‌رسد.
۸. بدن برخی از آنها شل است.
۹. تاب خوردن را دوست ندارد یا عاشق تاب خوردن است.
۱۰. از دوچرخه سواری و پریدن به خصوص با چشم بسته می‌هراسد یا عاشق حرکات ناگهانی و پرتاب شدن به هوا است.
۱۱. ترس از آسانسور و وارونه بودن دارد.
۱۲. حرکات آرام و محتاطانه دارد یا عاشق هیجان و حرکت است.

بازی‌های آموزشی

وسایل مورد نیاز بازی:

اسباب بازی مورد علاقه، توپ، سبد، بالش، آجر خانه سازی، لیوان یکبار مصرف، جعبه، پتو، صندلی، کیسه لوبیا، نوار چسب رنگی، نرده چوبی بلند

حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	تعادل
هدف کلی	حفظ تعادل در وضعیت های حرکتی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
تعادل	وضعیت های تعادل در حفظ	۱. نوآموز تعادل خود را در وضعیت های ایستا حفظ می کند.	نوآموز در پایان آموزش؛ ۱/۱. تعادل خود را در وضعیت نشسته حفظ کند.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «دستت را دراز کن و بردار»

برای بهبود تعادل در وضعیت نشسته، اسباب بازی ها یا خوراکی های مورد علاقه نوآموز را در اطراف او طوری قرار دهید که کمی دورتر از او باشند؛ اما او بتواند با خم شدن، آنها را بردارد. کنار او بنشینید و با نشان دادن اسباب بازی ها او را ترغیب به خم شدن و برداشتن آنها و برگشت به وضعیت اولیه کنید. توجه داشته باشید که اسباب بازی ها در همه جهات او باشند تا تعادل او در همه جهات تقویت شود.

۲. بازی «توپ را جابه جا کن»

از نوآموز بخواهید روی صندلی بنشیند و پاهایش روی زمین و پشتش صاف باشد. از او بخواهید توپ ها را از یک طرف بردارد (سبد سمت راست) و در طرف دیگر (سبد سمت چپ) بگذارد، همان طور که این کار



را انجام می دهد نیم تنه خود را بچرخاند. این حرکت به ثبات تنه در هنگام نشستن کمک می کند. این کار را در وضعیت نشسته روی زمین هم می توان انجام داد. پس از اینکه این تمرین برای نوآموز آسان شد، از او بخواهید در حالی که روی صندلی نشسته است، یک توپ

والیبال را با دو دستش بگیرد و بالای سرش ببرد. بعد خم شود و آن را پایین بیاورد در حدی که به زمین برسد. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کند.



حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	تعادل
هدف کلی	حفظ تعادل در وضعیت های حرکتی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
تعادل	حفظ تعادل در وضعیت های حرکتی	۱. نوآموز تعادل خود را در وضعیت های ایستا حفظ می کند. ۱.۲. تعادل خود را در وضعیت چهار دست و پا حفظ کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱.۲. تعادل خود را در وضعیت چهار دست و پا حفظ کند.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۱،۲

بازی «دست بالا، پا بالا»

نوآموز در وضعیت چهار دست و پا قرار گیرد و هر یک از اندام هایش را به ترتیب زیر به مدت ده ثانیه بالا نگه دارد:

دست غالب را ۱۰ ثانیه بالا نگه دارد. سپس آن را زمین بگذارد و دست غیر غالب را ۱۰ ثانیه بالا نگه دارد. سپس همین کار را با پای غالب و پای غیر غالب انجام دهد.

این احتمال وجود دارد که نوآموز در ابتدا نتواند ۱۰ ثانیه اندام هایش را بالا نگه دارد. می توانید تمرین را با زمان کوتاه تر شروع کنید و به تدریج زمان را افزایش دهید.

نکته

حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	تعادل
هدف کلی	حفظ تعادل در وضعیت‌های حرکتی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
تعادل	حفظ وضعیت‌های حرکتی	۱. نوآموز تعادل خود را در وضعیت‌های ایستا حفظ می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱،۳. تعادل خود را در وضعیت دوزانو حفظ کند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۳

۱. بازی «توپ را بگیر»

نوآموز درحالی‌که روی یک بالشت زانو زده است، توپی را که برایش پرت کرده‌اید، بگیرد. توپ را از جهات مختلف برای او بیندازید (از روبرو، از سمت راست، از سمت چپ).

۲. بازی «روی زانویت بایست»

نوآموز روی یک بالشت نرم زانو بزند و تعدادی آجر خانه‌سازی یا لیوان یک‌بارمصرف جلوی بالشت قرار دهید. توجه کنید که این قطعات باید کمی جلوتر از بالشت باشند تا نوآموز مجبور شود کمی دستش را دراز کند. از او بخواهید که آجرها یا لیوان‌ها را یکی‌یکی از روی زمین بردارد و روی هم قرار دهد، اما هر بار که یکی از آنها را برمی‌دارد به وضعیت عمودی برگردد. پس از تسلط نوآموز در این مرحله، آجرها یا لیوان‌ها را در سمت غالب او کنار بالشت قرار دهید تا او مجبور شود کمی زانوهایش را جابه‌جا کند و به سمت غالب بدنش بچرخد تا قطعه‌ها را بردارد و آنها را جلوی بالشت روی هم قرار دهد. اگر این تمرین برای نوآموز دشوار است، یک میز یا نیمکت کم‌ارتفاع در مقابل او قرار دهید که بتواند آن را بگیرد. هر بار که نوآموز با موفقیت یک آجر را روی سایر آجرها می‌گذارد یا تعادل خود را حفظ می‌کند، تحسین و تشویق کلامی زیادی ارائه دهید.

۳. بازی «رسیدن به اسباب‌بازی‌ها»

تعدادی جعبه را با فاصله از هم در یک نیم‌دایره در مقابل نوآموز قرار دهید و روی هر یک از آنها یک اسباب‌بازی بگذارید. نوآموز روی یک بالشت زانو بزند و به‌طور کاملاً صاف بایستد. از او بخواهید بدون به‌هم خوردن تعادلش دستش را دراز کند و یکی از اسباب‌بازی‌ها را از روی یکی از جعبه‌ها بردارد، سپس روی زانوها بچرخد و اسباب‌بازی را در سمت راست بالشت، پشت بالشت یا سمت چپ بالشت قرار دهد. سایر اسباب‌بازی‌ها را نیز به همین ترتیب بردارد و با چرخیدن روی زانوها آن را در اطراف بالشت قرار دهد. ارتفاع برخی جعبه‌ها را می‌توانید بیشتر در نظر بگیرید تا چالش بیشتری برای نوآموز ایجاد شود. اگر نوآموز به ثبات بیشتری نیاز دارد، یک صندلی یا میز محکم در مقابل او قرار دهید. در صورت دشوار بودن این تمرین، می‌توانید با دو اسباب‌بازی شروع کنید. هر بار که نوآموز با موفقیت یک اسباب‌بازی را بدون از دست دادن تعادلش برمی‌دارد، تقویت مثبت زیادی ارائه دهید.



حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	تعادل
هدف کلی	حفظ تعادل در وضعیت های حرکتی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
تعادل	حفظ تعادل در وضعیت های حرکتی	۱. نوآموز تعادل خود را در وضعیت های ایستا حفظ می کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۴. تعادل خود را در وضعیت ایستاده حفظ کند.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۱/۴

بازی «تکان نخور»

نوآموز در حالت ایستاده قرار بگیرد و در حالی که پاها به اندازه عرض شانه ها از هم فاصله دارند، توپ هایی را که آموزگار برایش پرتاب می کند، بدون اینکه پاهایش را جابه جا کند، بگیرد.



حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	تعادل
هدف کلی	حفظ تعادل در وضعیت های حرکتی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
تعادل	حفظ وضعیت های حرکتی	۱. نوآموز تعادل خود را در وضعیت های ایستا حفظ می کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱٫۵ بازی های مربوط به حفظ تعادل روی یک پا را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱٫۵

۱. بازی « لک لک »

از نوآموز بخواهید روی پای غالب خود بایستد و دست هایش را بالا نگه دارد. درضمن، می توانید از او بخواهید با دست هایش حرکاتی مانند دست زدن یا سایر حرکات ورزشی را انجام دهد.

۲. بازی « یک پایی »

پایین دیوار (متناسب با قد نوآموز) نقاطی را علامت بگذارید، از او بخواهید پای غالبش را بالا بیاورد و به همه آن نقاط یکی یکی بزند و بعد پایش را زمین بگذارد. با یک نقطه شروع کنید و بعد با توجه به تعادل و توانایی نوآموز، تعداد نقطه ها را بیشتر کنید.



حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	تعادل
هدف کلی	حفظ تعادل در وضعیت های حرکتی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
تعادل	وضعیت های حرکتی حفظ تعادل در	۲. نوآموز تعادل خود را در وضعیت های حرکتی پویا حفظ می کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. تعادل خود را در وضعیت سینه خیز رفتن حفظ کند.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

بازی «مسیر مانع دار خزیدن»

با استفاده از بالشت یا قطعات فوم یک مسیر برای خزیدن طراحی کنید که چالش بیشتری برای تعادل نوآموز ایجاد شود و تعدادی اسباب بازی نیز در کنار بالشت ها قرار دهید. (مسیر به این صورت باشد که در برخی قسمت ها نوآموز مجبور باشد از روی بالشت عبور کند). نوآموز از ابتدای مسیر شروع به سینه خیز رفتن روی بالشت ها کند. او برای انجام این کار مجبور است دست ها و پاهایش را بیشتر از حد معمول از زمین بلند کند و این موضوع برای تعادل او چالش بیشتری ایجاد می کند. علاوه بر این، لازم است نوآموز در طول مسیر اسباب بازی هایی را که می بیند بردارد و به آموزگار بدهد. برای این کار او باید یک دستش را بالا بیاورد و روی سه اندام دیگر وزن بیندازد، این موضوع نیز چالش اضافه تری برای تعادل او محسوب می شود. ارتفاع و سختی موانع را براساس توانایی نوآموز تنظیم کنید. در صورت نیاز به کمک، با هدایت بدن نوآموز یا به صورت کلامی او را راهنمایی کنید. در صورت دشوار بودن فعالیت، با موانع کمتر شروع کنید و به تدریج موانع بیشتری اضافه کنید. هنگامی که نوآموز با موفقیت از موانع عبور می کند یا اسباب بازی را برمی دارد، از او تمجید کنید. از یک زمان سنج برای تبدیل این فعالیت به یک بازی استفاده کنید، ببینید آیا نوآموز می تواند هر بار کمی سریع تر بخزد، بدون اینکه تعادلش به خطر بیفتد.



حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	تعال
هدف کلی	حفظ تعادل در وضعیت‌های حرکتی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
تعادل	وضعیت‌های تعادل در حفظ	۲. نوآموز تعادل خود را در وضعیت‌های حرکتی پویا حفظ می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۲. تعادل خود را در وضعیت چهار دست و پا رفتن حفظ کند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۲

۱. بازی «جاروبرقی»

تعدادی اسباب بازی روی زمین بریزید و از نوآموز بخواهید درحالی که به صورت چهار دست و پا حرکت می‌کند، با دست غالبش آنها را بردارد و داخل سبد بیاندازد.

۲. بازی «تونل»



با استفاده از صندلی‌ها و پتو یک تونل بسازید و در مسیر تونل چند اسباب بازی نرم قرار دهید. از نوآموز بخواهید داخل تونل به صورت چهار دست و پا حرکت کند و اسباب بازی‌ها را یکی یکی بردارد و به شما بدهد برای اینکه او را تشویق کنید تا وارد تونل شود. می‌توانید در انتهای دیگر تونل بنشینید و نام او را صدا بزنید.



حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	تعادل
هدف کلی	حفظ تعادل در وضعیت های حرکتی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
تعادل	وضعیت های تعادل در حرکت	۲. نوآموز تعادل خود را در وضعیت های حرکتی پویا حفظ می کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۳. تعادل خود را در وضعیت راه رفتن حفظ کند.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۲،۳

۱. بازی «تعادل با کیسه لوبیا»

چند علامت رنگی را روی زمین در یک ردیف به فاصله حدود ۳۰ سانتی متر از هم قرار دهید. یک سبد در پایان مسیر قرار دهید. از نوآموز بخواهید روی اولین علامت رنگی بایستد و پاهایش به اندازه عرض شانه باز باشند و یک کیسه لوبیا به او بدهید. نوآموز کیسه لوبیا را روی سر یا شانه اش بگذارد و تا شماره ۵ بشمارد. پس از اینکه نوآموز تعادلش را در این وضعیت حفظ کرد، در حالی که کیسه لوبیا روی سر، شانه یا حتی در دستش است به علامت رنگی بعدی قدم بگذارد و روی آن ۵ ثانیه مکث کند. به همین صورت تا انتهای مسیر برود. وقتی به علامت نهایی رسید، کیسه لوبیا را داخل سبد بیندازد. می توانید فاصله علامت های رنگی یا سبد را براساس سطح راحتی یا تسلط نوآموز تغییر دهید. به ازای هر تلاشی که نوآموز انجام می دهد او را بسیار تحسین کنید.

۲. بازی «توپ را بچرخان»

نوآموز را تشویق کنید در حالی که ایستاده است توپ را به دور کمر خود بچرخاند. این حرکت، تعادل او را به چالش می کشد.

۳. بازی «بشین، پاشو»

از نوآموز بخواهید در حالی که یک توپ والیبال یا بسکتبال را با دو دستش گرفته است، روی یک صندلی بنشیند و بعد به حالت ایستاده برود. حداقل ۱۰ بار این تمرین را تکرار کند.

۴. بازی «اسباب بازی ها را بردار»

روی زمین یک خط رنگی پهن به طول ۲-۳ متر رسم کنید و در نقاط مختلف در کنار خط اسباب بازی هایی (۲-۳ مورد) قرار دهید. از نوآموز بخواهید در ابتدای مسیر پاهایش را کنار هم بگذارد، بایستد و شروع به راه رفتن در طول خط کند، در حالی که یک پا را جلوی پای دیگر می گذارد. او را تشویق کنید تا در حین تلاش برای ماندن روی خط، قدم های آهسته و کنترل شده بردارد. نوآموز هر وقت به یک اسباب بازی می رسد،

تحوّل حرکتی	حیطه	خرده حیطه	تعادل
حفظ تعادل در وضعیت‌های حرکتی	هدف کلی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



باید بایستد، چمباتمه بزند، آن را بردارد و در حالی که اسباب بازی را در دست دارد، به راه رفتن در طول خط ادامه دهد. در انتهای مسیر اسباب بازی‌ها را به آموزگار بدهد، درجا بچرخد و به همان صورت که آمده است به نقطه شروع برگردد. این امر به او کمک می‌کند تا توقف، چرخش و شروع مجدد حرکت را تمرین کند که تعادل را بهبود می‌بخشد. اگر نوآموز با تعادل دست و پنجه نرم می‌کند، به او اجازه دهید دیوار یا دست شما را بگیرد. قدم‌های نوآموز را با صدای بلند بشمارید تا به ادامه کار تشویق شود.

۵. بازی «مسیر پله‌ای»

بالمشت‌ها و بالمشتک‌ها را در یک ردیف با فاصله مناسب بچینید، طوری که نوآموز بتواند برای راه رفتن پاهایش را روی آنها بگذارد. از او بخواهید روی اولین بالمشتک بایستد و بعد روی بالمشتک بعدی برود. فاصله بالمشتک‌ها طوری باشد که نوآموز برای جابه‌جاشدن روی آنها نیاز به نگاه کردن و تمرکز کردن داشته باشد، اما باید بتواند با نوآموز متناسب باشد. او می‌تواند از بازوهایش مانند بال‌های هواپیما برای حفظ تعادل استفاده کند. برای اضافه کردن چالش، به جای برخی بالمشتک‌ها موانع کوچکی مانند یک حیوان عروسکی یا یک اسباب بازی نرم قرار دهید. ترکیبی از بالمشتک‌ها یا چهارپایه‌های کوتاه و بلند را برای تمرین بالا و پایین رفتن استفاده کنید.

در صورت نیاز دست نوآموز را بگیرید. اگر نوآموز دارای زبان دریافتی است بالمشتک‌ها را «جزیره‌هایی» بنامید که باید برای اجتناب از «آب» پاهایشان را روی آنها بگذارند. این می‌تواند فعالیت را برای نوآموز هیجان‌انگیزتر و جذاب‌تر کند.



حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	تعادل
هدف کلی	حفظ تعادل در وضعیت های حرکتی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
تعادل	وضعیت های حرکتی حفظ تعادل در	۳. نوآموز تعادل خود را در مهارت های پیچیده حفظ می کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۳/۱. تعادل خود را هنگام عبور از جوی آب حفظ کند. ۳/۲. تعادل خود را هنگام عبور از لبه جدول حفظ کند. ۳/۳. تعادل خود را هنگام عبور از مانع حفظ کند.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۳/۱

بازی «عبور از جوی آب»

در حالی که دودست نوآموز را گرفته اید از روبه رو او را تشویق کنید از جوی کم عرض عبور کند. در مراحل پیشرفته تر می توانید یک دست نوآموز را رها کنید و در مرحله بعد او به صورت مستقل از جوی آب عبور کند. برای اینکه این تمرین را در کلاس انجام دهید، دو استپ ورزشی را با فاصله نزدیک به هم قرار دهید و از آنها مانند دو لبه جوی آب استفاده کنید به تدریج فاصله صندلی را با توجه به توان نوآموز بیشتر کنید.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۳/۲

۱. بازی «راه رفتن روی چوب»

یک نرده چوبی بلند پیدا کنید و نوآموز را ترغیب کنید روی آن راه برود. اگر این کار برای او دشوار بود، پهنای چوب را بیشتر کنید. می توانید از یک ردیف آجر نیز استفاده کنید. در صورت ضرورت دست او را بگیرید.

۲. بازی «راه رفتن روی لبه جدول»

با حفظ موارد ایمنی دست نوآموز را بگیرید و او را روی لبه جدول (در حیاط مدرسه یا خیابان) راه ببرید. به تدریج از میزان حمایت کم کنید.



تعادل	خرده حیطه	تحول حرکتی	حیطه	
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	حفظ تعادل در وضعیت های حرکتی	هدف کلی	

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۳،۳

۱. بازی « جلوی پایت را ببین »

اشیاء مختلفی مانند بالشت، کیف دستی، کتاب و اسباب بازی را با فاصله در یک ردیف قرار دهید و بدین ترتیب یک مسیر بامانع درست کنید. از نوآموز بخواهید در این مسیر به گونه ای راه برود که با هیچ کدام از موانع برخورد نداشته باشد و پایش به آنها نخورد.

۲. بازی « حمل لیوان آب »

یک لیوان سرخالی آب به نوآموز بدهید و از او بخواهید طول اتاق را درحالی که لیوان را در دست دارد طی کند و آن را داخل یک پارچ خالی کند. پس از تسلط نوآموز در این مرحله، می توانید از او بخواهید درحالی که لیوان آب را در دست دارد از پله ها بالا برود.



مهارت‌های حرکتی ظریف

مهارت‌های حرکتی ظریف

مهارت‌های حرکتی ظریف^۱ عبارت‌اند از حرکات پیچیده دست‌ها و انگشتان که برای انجام کارها مورد نیاز هستند. در این حرکات از عضلات کوچک‌تر درون دست‌ها استفاده می‌شود و حرکاتی مانند گرفتن مداد، استفاده از قیچی، بازی با قطعات خانه‌سازی، بستن دکمه و غیره انجام می‌شود. کارآمد بودن مهارت‌های حرکتی ظریف به طرزی معنی‌دار بر نتیجه یک تکلیف، مانند نوشتن و نیز بر سرعت آن تکلیف اثر می‌گذارد. برای اینکه مهارت‌های حرکتی ظریف کارآمد باشند تعدادی از مهارت‌های متفاوت باید به خوبی با یکدیگر کار کنند تا نوآموز بتواند به دست‌ورزی مناسب یک شیء بپردازد و یک تکلیف مانند نوشتن یا باز کردن دکمه را انجام دهد.

مشکلات شایع

اگر تعدادی از نشانه‌های زیر را در نوآموزتان مشاهده می‌کنید ممکن است او در مهارت‌های حرکتی ظریف دارای مشکل باشد.

۱. نسبت به کارهای وقت‌گیر و پر زحمت بی‌علاقه است یا از آنها اجتناب می‌کند.
۲. برای اجتناب از فعالیت‌های نشسته، کارهای فیزیکی را ترجیح می‌دهد.
۳. به فعالیت‌های منفعلانه مانند تماشای تلویزیون و بازی با رایانه علاقه دارد که یا نیاز به مهارت‌های ظریف ندارند و یا نیاز کمی دارند.
۴. نسبت به مهارت‌های مدادی مانند نقاشی، خطاطی، رنگ‌آمیزی و نیز قیچی‌کردن بی‌علاقه است.
۵. از دیگران تقاضا می‌کند که فعالیت‌های ظریف را به جای او انجام دهند. به طور مثال، می‌گوید: «یک گربه برای من بکش».
۶. در مواجهه با یک چالش در حوزه مهارت‌های ظریف، بدون اینکه تلاش فیزیکی برای حل آن داشته باشد از آموزگار درخواست کمک می‌کند.
۷. همیشه منتظر است که دیگران لباس‌هایش را بپوشانند.
۸. در مقایسه با هم‌سالان دست‌نویسی نامرتب و یا بسیار کند دارد.
۹. از نوشتن انزجار دارد.



توصیه‌ها

- همهٔ فعالیت‌های ظریف باید با دست غالب انجام شوند و دست غیرغالب فقط می‌تواند کمک کننده باشد (دفتر را نگاه دارد).
- تلاش کنید تا در هنگام انجام فعالیت‌ها دست غالب را از خط میانی بدن عبور دهد. به طور مثال: اگر نوآموز راست‌دست است، پاک‌کن را سمت چپ میز قرار دهید تا هربار خواست آن را بردارد، دست راست از خط میانی بدن عبور کند. عبور دست از خط میانی بدن به تثبیت دست برتر کمک زیادی می‌کند.
- از نوآموز بخواهید خودش وسایلش (لوازم التحریر یا خوراکی) را از کیفش در بیاورد و داخل آن بگذارد.
- پس از هر بازی یا فعالیت، نوآموز خودش وسایل را جمع‌آوری کند.
- هنگامی که نوآموز فعالیت‌های ظریف مثل جمع‌آوری یا جدا کردن را انجام می‌دهد کنار او بنشینید تا بتواند کارش را تمام کند. صبور باشید و به او کمک نکنید.

بازی‌های آموزشی

وسایل مورد نیاز بازی:

سی‌دی، نعلبکی، دکمه، قطره چکان، گیره لباس، خمیر بازی، عروسک انگشتی، کش پول، سکه، اسکناس، شی مورد علاقه، سطل، آجر ساختمان سازی، جعبه، اسباب بازی، کاسه، قوطی نوشابه فلزی، کیف دسته‌دار، توپ تنیس، مکعب، توپ پارچه‌ای، چسب دو طرفه، توپ‌های سبک پلاستیکی کوچک، چراغ قوه، تفنگ آبپاش، اسپری شیشه شور، بطری آب، بطری سس، سوراخ کن (پانچ)، چسب مایع، تلمبه، قیچی، مقوا، کاغذ، کلید، قفل برنجی، کتاب، حبوبات، لیوان، کاموا، انبر کوچک، قلموی، پنبه توپی، نخ و مهره، پیچ و مهره، تراش، پاک‌کن، شابلون، خط‌کش، کارت دوخت

مهارت‌های حرکتی ظریف	خرده حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت‌های بنیادین دست	هدف کلی



اهداف رفتاری	اهداف جزئی	هدف کلی	خرده حیطه
نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. دستش را برای برداشتن اشیاء دراز می‌کند.	۱. نوآموز مهارت رسیدن را کسب می‌کند.	کسب مهارت‌های بنیادین دست	مهارت‌های دست

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «خودت بردار»

شیء مورد علاقه نوآموز را در طبقات بالای کمد قرار دهید، جایی که او مجبور شود برای برداشتن آن دستش را دراز کند، البته ابتدا شیء را به او نشان دهید و در مقابل چشم او آن را در طبقه بالای کمد قرار دهید. طبیعی است که شیء نباید غیرقابل دسترسی برای نوآموز باشد.

۲. بازی «مهره را بگیر»

سطلی روی زمین یا میز بگذارید و هر کدامتان یک طرف سطل بنشینید. اشیایی مثل مهره، قطعات ساختمان‌سازی، ... را به نوآموز نشان دهید و کمی آنها را بالا بگیرید تا او دستش را بالا بیاورد و آنها را از شما بگیرد. به او کمک کنید تا آنها را داخل سطل بیندازد. هر بار که می‌خواهید یک مهره به او بدهید، از یک جهت جدید مهره را به او بدهید تا یاد بگیرد دستش را در جهات مختلف دراز کند.

۳. بازی «بالا بگذار»

تعدادی از جعبه‌های اسباب‌بازی‌ها را روی زمین بگذارید و به نوآموز بگویید به شما کمک کند. آنها را داخل کمد بگذارید. نوآموز جعبه‌ها را یکی یکی بردارد و در طبقات خالی کمد (طبقات بالاتر) بگذارد.

مهارت‌های حرکتی ظریف	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت‌های بنیادین دست	هدف کلی



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۵.۱ ۵.۲ ۵.۳ ۵.۴ ۵.۵	کسب مهارت‌های بنیادین دست	۲. نوآموز مهارت گرفتن به صورت دایره‌ای، استوانه‌ای و توپی را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲.۱. اشیاء گرد مانند نعلبکی و CD را با سرهمه انگشتان برمی‌دارد. (گرفتن دایره‌ای). ۲.۲. اشیاء لوله‌ای شکل مثل لیوان بدون دسته و دسته کیف را با انگشتان می‌گیرد. (گرفتن استوانه‌ای). ۲.۳. توپ اندازه دست خودش را در دست نگه می‌دارد (گرفتن توپی).

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲،۱

۱. بازی «برداشتن دایره»

یکی از مراحل تحول دست، گرفتن اشیاء به شکل دایره‌ای است. هدف از این تمرین، تقویت این مهارت است. از نوآموز بخواهید اشیای دایره شکل مانند نعلبکی و سی‌دی و درب بطری‌های بزرگ را با تمام انگشتانش بگیرد و حداقل به مدت یک دقیقه در دست نگاه دارد.

۲. بازی «چیدن سفره»



تعدادی کاسه پلاستیکی که مناسب اندازه دست نوآموز باشند تهیه کنید و از او بخواهید با روش گرفتن دایره‌ای (مانند شکل) آنها را از یک طرف میز به طرف دیگر میز جابه‌جا کند. می‌توانید بازی را هدفمند کنید، به این صورت که به نوآموز بگویید «مهمانی داریم و باید برای مهمان‌ها ظرف بگذاریم، لطفاً به من کمک کن».

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲،۲

۱. بازی «نوشابه‌ها»



تعدادی قوطی خالی نوشابه فلزی (مانند شکل) در کلاس داشته باشید. به نوآموز بگویید «امروز مغازه بازی داریم و باید نوشابه‌ها را جابه‌جا کنیم». به او نشان دهید به چه صورت نوشابه‌ها را در دست بگیرد، طول کلاس را طی کند و آنها را در قفسه بگذارد. به نحوه گرفتن نوآموز توجه کنید و در صورت لزوم او را اصلاح کنید. حتی اگر نوآموز به مرحله درک بازی و انمودی هم نرسیده باشد باز هم می‌تواند این بازی را

مهارت‌های حرکتی ظریف	خرده‌حیطه	تحوّل حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت‌های بنیادین دست	هدف کلی



که یک بازی جسمی است انجام دهد. نحوه صحیح گرفتن به این صورت است که شست در یک طرف قوطی و ۴ انگشت در طرف مقابل و قوطی به طور کامل در کف دست قرار گیرد.

۲. بازی «ساک‌ها و چمدان‌ها»

چند کیف، کوله‌پشتی، چمدان یا هر چیزی که دسته داشته باشد و نوآموز بتواند گرفتن استوانه‌ای را با آن تمرین کند، در یک طرف کلاس قرار دهید و از نوآموز بخواهید دسته آنها را به روش صحیح در دست بگیرد، طول کلاس را طی کند و آنها را در طرف دیگر کلاس بگذارد. این تمرین را چند بار تکرار کنید. اگر نوآموز زبان دریافتی خوبی داشته باشد می‌توانید یک بازی وانمودی هم به این بازی اضافه کنید. به طور مثال، به او بگویید «اینجا فرودگاه است و باید چمدان‌ها را جابه‌جا کنیم».

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲،۳

۱. بازی «توپ را جابه‌جا کن»



تعدادی توپ که تقریباً اندازه دست نوآموز باشند مانند توپ تنیس یا توپ تنیس روی میز (با هر جنسی) تهیه کنید و از نوآموز بخواهید آنها را به درستی در دست بگیرد (مانند شکل: با کف دست و با همه انگشتان) و آنها را از یک سبد به سبد دیگر منتقل کند.

۲. بازی «دست به دست»

از نوآموز بخواهید توپی که تقریباً اندازه دستش است؛ مانند توپ تنیس یا توپ تنیس روی میز را از یک دست به دست دیگرش بدهد و این کار را به تعداد دفعات زیاد تکرار کند. به نحوه گرفتن صحیح توپ که در تمرین قبلی اشاره شد دقت کنید.



حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت های حرکتی ظریف
هدف کلی	کسب مهارت های بنیادین دست	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
	کسب مهارت های بنیادین دست	۳. نوآموز مهارت رها کردن را کسب می کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۳/۱. شیء را که برداشته است، در مقصد رها کند.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۳/۱

۱. بازی «رهاکن»

تعدادی اشیاء سبک مثل مکعب ها و توپ های نرم و پارچه ای همراه با یک ظرف در اختیار نوآموز قرار دهید. نوآموز را ترغیب کنید اشیاء را بردارد و آنها را داخل ظرف رها کند. او را تشویق کنید این کار را آرام و به صورت ارادی انجام دهد تا کنترلش بر انگشتانش افزایش یابد.

۲. بازی «بچسبان، رهاکن»

روی میز یک چسب دوطرفه بچسبانید، به طوری که ثابت باشد و تکان نخورد. سپس اشیاء سبکی مثل توپ های سبک پلاستیکی را در اختیار نوآموز قرار دهید که آنها را به چسب بچسباند و بعد آنها را از چسب جدا کند و داخل سطل بیندازد.

۳. بازی «مهره و بطری»

مهره های بزرگ و بطری که دهانه اش نسبتاً کوچک باشد در اختیار نوآموز قرار دهید. نوآموز را هدایت کنید (می توانید اول الگو شوید تا او بازی صحیح را مشاهده کند) تا مهره را بردارد و از دهانه بطری آن را به داخل بطری رها کند. این فعالیت ساده به یادگیری مهارت رها کردن کمک خوبی می کند.

۴. بازی «توپ خمیری»

گلوله ای از خمیر به نوآموز بدهید و او را هدایت کنید که آن را در دستش بگیرد و محکم فشار دهد (در دست غالب). سپس ناگهان فشار را از روی خمیر بردارد، دستش را باز کند و خمیر آزاد کند. نوآموز را ترغیب کنید، این کار را چند بار تکرار کند. خودتان اول الگو شوید. از روش دست روی دست هم می توانید استفاده کنید.

مهارت‌های حرکتی ظریف	خرده حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	بهبود حرکات مجزای انگشتان	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
بهبود حرکات مجزای انگشتان	بهبود حرکات مجزای انگشتان	۱. نوآموز حرکات مجزای انگشتان را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. انگشتانش را به صورت مستقل از یکدیگر حرکت دهد (مثل شمارش انگشتان به صورت تک به تک).

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «زبان اشاره»

در زبان اشاره که زبان مخصوص افراد با آسیب شنوایی است از حرکات مجزای انگشتان استفاده می‌شود و اشکال متفاوتی ساخته می‌شود تا گوینده منظور خودش را برساند. آموزگار می‌تواند برخی از این حرکات را با نوآموز خود تمرین کند.

۲. بازی «درست کردن سایه با انگشتان»

در یک اتاق تاریک و با استفاده از یک چراغ قوه به نوآموز نشان دهید که چگونه می‌تواند با انگشتانش روی دیوار سایه‌های متفاوتی ایجاد کند. نوآموزان از این بازی بسیار لذت می‌برند.

۳. بازی «عروسک انگشتی»

با پارچه یا کاغذ، عروسک انگشتی درست کنید و به نوآموز یاد دهید که آنها را در انگشت نگاه دارد و همزمان با حرکت دادن آنها، به جایشان حرف بزند و نمایش اجرا کند. به جای عروسک، می‌توانید شکل عروسک را روی نرمه نوک انگشت نوآموز نقاشی کنید و نمایش را اجرا کنید.

۴. بازی «کش بازی»

یک کش پول را دور انگشتان یک دست یا دودست ببندید و سعی کنید با کش اشکال هندسی مانند مربع یا مستطیل را بسازد.

مهارت‌های حرکتی ظریف	خرده‌حیطه	تحوّل حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	افزایش قدرت دست	هدف کلی



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
نوآوری، خلاقیت، تفکر، حل مسئله، همکاری، مسئولیت‌پذیری، احترام، خودآگاهی، اعتماد به نفس، تاب‌آوری، مدیریت هیجانات، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های زندگی، مهارت‌های ورزشی، مهارت‌های هنری، مهارت‌های علمی، مهارت‌های حرفه‌ای، مهارت‌های خانگی، مهارت‌های تفریحی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های رهبری، مهارت‌های مدیریت، مهارت‌های تصمیم‌گیری، مهارت‌های حل تعارض، مهارت‌های مذاکره، مهارت‌های فروش، مهارت‌های بازاریابی، مهارت‌های مدیریت منابع، مهارت‌های مدیریت زمان، مهارت‌های مدیریت ریسک، مهارت‌های مدیریت بحران، مهارت‌های مدیریت تغییر، مهارت‌های مدیریت فرهنگ، مهارت‌های مدیریت سازمان، مهارت‌های مدیریت پروژه، مهارت‌های مدیریت مالی، مهارت‌های مدیریت بازرگانی، مهارت‌های مدیریت صنعت، مهارت‌های مدیریت خدمات، مهارت‌های مدیریت آموزش، مهارت‌های مدیریت بهداشت، مهارت‌های مدیریت ورزش، مهارت‌های مدیریت تفریح، مهارت‌های مدیریت هنر، مهارت‌های مدیریت علم، مهارت‌های مدیریت فناوری، مهارت‌های مدیریت محیط زیست، مهارت‌های مدیریت جامعه، مهارت‌های مدیریت دولت، مهارت‌های مدیریت اقتصاد، مهارت‌های مدیریت فرهنگ و تمدن، مهارت‌های مدیریت تاریخ، مهارت‌های مدیریت جغرافیا، مهارت‌های مدیریت علوم، مهارت‌های مدیریت فلسفه، مهارت‌های مدیریت اخلاق، مهارت‌های مدیریت حقوق، مهارت‌های مدیریت پزشکی، مهارت‌های مدیریت مهندسی، مهارت‌های مدیریت معماری، مهارت‌های مدیریت طراحی، مهارت‌های مدیریت تولید، مهارت‌های مدیریت توزیع، مهارت‌های مدیریت مصرف، مهارت‌های مدیریت بازیافت، مهارت‌های مدیریت انرژی، مهارت‌های مدیریت آب، مهارت‌های مدیریت هوا، مهارت‌های مدیریت زمین، مهارت‌های مدیریت گیاهان، مهارت‌های مدیریت جانوران، مهارت‌های مدیریت انسان، مهارت‌های مدیریت کائنات.	افزایش قدرت دست	۱. نوآموز قدرت دستش را افزایش می‌دهد.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. فعالیت‌های روزمره خود را انجام دهد (مانند باز و بسته کردن زیپ، باز کردن بسته خوراکی، حمل کیف و ...).

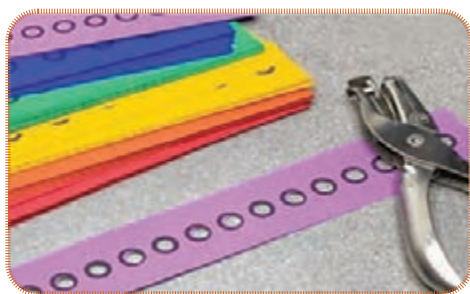
بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «فشار»

تفنگ آب‌پاش، اسپری شیشه‌شور و بطری سس وسایلی هستند که استفاده از آنها نیاز به فشار دست و انگشتان دارند و بیرون ریختن مایع درونشان ترغیب کافی برای نوآموز ایجاد می‌کند. با هریک از این وسایل بازی‌های متفاوتی می‌توان انجام داد. درون همه این وسایل آب بریزید و سپس با تفنگ آب‌پاش هدفی را نشانه‌گیری کنید، با اسپری شیشه‌شور برگ‌ها را بشویید و با بطری سس (یا حتی بطری آب که درب آن را سوراخ کرده‌اید) روی زمین نقاشی بکشید.

۲. بازی «سوراخ‌کن»

با استفاده از ابزار «سوراخ‌کن» (پانچ) به نوآموز یاد دهید که کاغذ را سوراخ کند. این سوراخ‌ها می‌توانند روی یک خط باشند یا به صورت تصادفی در کل صفحه پراکنده باشند. هم از پانچ یک سوراخه و هم از پانچ دو سوراخه می‌توانید استفاده کنید. درضمن می‌توانید محل سوراخ‌ها را نیز مشخص کنید، به این صورت که روی صفحه نقاطی بگذارید یا خطی بکشید تا نوآموز روی آن نقاط یا روی آن خط سوراخ ایجاد کند، به این ترتیب هماهنگی چشم و دست نیز افزایش می‌یابد.



۳. بازی «بچسبان»

به نوآموز نشان دهید با فشار دادن لوله چسب مایع و تنظیم فشاری که دستش بر لوله وارد می‌کند می‌تواند مقدار چسب مورد نیازش را روی کاغذ بریزد و کاردستی درست کند.

مهارت‌های حرکتی ظریف	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه	
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	افزایش قدرت دست	هدف کلی	

۴. بازی «تلمبه»

به نوآموز نشان دهید تلمبه را به کف کلاس (سرامیک یا موزائیک) بچسباند و سپس آن را از کف جدا کند. این بازی را تبدیل به یک بازی لذت‌بخش کنید، نوآموز با ادامه آن قدرت عضلات دستش را افزایش می‌دهد. می‌توانید با مشخص کردن دایره‌هایی روی زمین، محل تلمبه زدن را مشخص کنید، این حالت برای افزایش هماهنگی چشم و دست نیز مناسب است.



۵. بازی «قیچی کردن اشیاء ضخیم»

اشیایی که ضخامت دارند؛ مانند خمیربازی، مقوا، کاغذ تاشده را به نوآموز بدهید و از او بخواهید آنها را قیچی کند. با توجه به اینکه هدف از این بازی افزایش قدرت دست است، کیفیت قیچی کردن مدنظر نیست و اگر نوآموز قیچی کردن بی‌هدف انجام دهد، اشکالی ندارد.

مهارت‌های حرکتی ظریف	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت گرفتنِ طرفی با شست و اشاره	هدف کلی



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
نوآوری، خلاقیت، تفکر	کسب مهارت گرفتنِ طرفی با شست و اشاره	۱. نوآموز مهارت گرفتنِ طرفی را با شست و اشاره کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱. با بالشتک انگشت شست و کناره داخلی انگشت اشاره، اشیاء را بردارد (مثل گرفتن کلید).

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

یکی از مراحل تحول دست این است که نوآموز اشیاء را با شست و کناره داخلی انگشت اشاره بگیرد، همان‌طور که کلید را در دست نگاه می‌داریم و درون قفل می‌چرخانیم؛ بنابراین هدف از این تمرین‌ها بهبود این مهارت است.

۱. بازی «کلید»

از نوآموز بخواهید کلید را با شست و کناره انگشت اشاره بگیرد و آن را درون قفل بچرخاند. این کار را هم با قفل در می‌توانید انجام دهید و هم با استفاده از قفل‌های برنجی که برای نوآموز جذاب‌تر هستند و به‌صورت نشسته هم قابل تمرین‌اند.



۲. بازی «این سکه من است»

نوآموز و آموزگار هر کدام یک طرف سکه‌ای را با استفاده از شست و کناره انگشت اشاره‌شان بگیرند و هر کدام از آنها سکه را به سمت خودش بکشند.

۳. بازی «شمردن اسکناس»

تعدادی اسکناس آموزشی در کلاس داشته باشید و به نوآموز نشان دهید اگر بخواهیم دسته‌ای از آنها را بشماریم، چگونه باید از انگشتانمان استفاده کنیم. البته شمارش به روش بزرگسالان برای آنها هدفی دور محسوب می‌شود، اما شمارش یک برگ یک برگ نیز گام اولیه خوبی است. به این صورت که دسته اصلی اسکناس را در دست غیرغالب خودشان نگه دارند، سپس یک برگ از آن بردارند و آن را روی میز بگذارند و بعد یک برگ دیگر از روی دسته بردارند و روی برگ قبلی بگذارند و بدین ترتیب دسته جدیدی (دسته شمارش شده‌ها) روی میز ایجاد کنند.

حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت‌های حرکتی ظریف
هدف کلی	کسب مهارت گرفتنِ طرفی با شست و اشاره	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۵.۱ ۵.۲ ۵.۳ ۵.۴ ۵.۵	کسب مهارت گرفتنِ طرفی با شست و اشاره	۲. نوآموز مهارت گرفتنِ اشیاء با بالشتک شست و اشاره را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۲.۱ با انگشت شست و اشاره، اشیاء ریز را برمی‌دارد. (مثل مهره‌های کوچک، نخود، لوبیا، نخ کاموا و ...)

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲.۱

۱. بازی «ورق زدن»

به نوآموز یاد دهید تا با استفاده از انگشتان دست غالب خود از گوشهٔ پایین سمت چپ کتاب، یک برگ بردارد و آن ورق را بچرخاند و روی برگهٔ قبلی بگذارد. در ابتدا ممکن است لازم باشد شما الگو شوید، سپس با روش دست روی دست بارها این کار را تکرار کنید، اما به مرور می‌توانید حمایت را کم کنید تا نوآموز به‌طور مستقل خودش این کار را انجام دهد. تأکید داشته باشید که نوآموز هر بار فقط یک برگ را ورق بزند.

۲. بازی «شست و اشاره»



از نوآموز بخواهید اشیاء ریز مانند حبوبات، مهره و دکمه را با شست و اشاره بردارد. اگر این کار سخت بود نوآموز می‌تواند در ابتدا شیء را با همهٔ انگشتان بردارد و سپس با سه انگشت و بعد با شست و اشاره آنها را بردارد. برای جذاب‌تر شدن فعالیت می‌توانید از نوآموز بخواهید حبوبات را داخل یک بطری نوشابهٔ کوچک بریزد و بطری را پر کند.



۳. بازی «قطره چکان»

داخل یک لیوان آب بریزید و از نوآموز بخواهید با یک قطره‌چکان آب درون لیوان را به ظرف دیگری منتقل کند.

مهارت‌های حرکتی ظریف	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت گرفتنِ طرفی با شست و اشاره	هدف‌کلی



۴. بازی «درست کردن توپ»

مقداری خمیربازی در اختیار نوآموز قرار دهید و از او بخواهید با استفاده از نوک انگشتان توپ‌های کوچکی درست کند. به منظور هدفمند کردن این فعالیت، می‌توانید با این توپ‌های کوچک یک کاردستی، به طور مثال، یک آدم، درست کنید.

۵. بازی «سوزن را بردار»



بهترین حالت در این نوع گرفتن، برداشتن یک سوزن است که با قسمت بالایی انگشت انجام می‌شود، نه بالشتک انگشت. با توجه به نایمن بودن سوزن، کاموا را به قطعات ۲ سانتی‌متری ببرید و از نوآموز بخواهید آنها را یکی‌یکی بردارد و داخل قوطی قرار دهد.

حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت‌های حرکتی ظریف
هدف کلی	کسب مهارت استفاده از ابزارها	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
مهارت‌های حرکتی ظریف	کسب مهارت استفاده از ابزارها	۱. نوآموز مهارت استفاده از ابزارها را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. کار با ابزارها شامل گیره، انبر و قیچی را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «آویزان کردن کارت‌ها»

از نوآموز بخواهید با استفاده از گیره لباس، کارت‌ها را به یک بند یا دورتادور یک جعبه کفش وصل کند.



۲. بازی «جدا کردن با انبر»

از نوآموز بخواهید با استفاده از انبر، اشیاء ریز را از یکدیگر جدا کند. برای اشیاء ریز، حبوبات، مروارید، دکمه کوچک یا کشمش پیشنهاد می‌شود. بعد از مدتی که نوآموز به سرعت و مهارت کافی رسید می‌توانید بازی را تبدیل به یک مسابقه کنید.



مهارت‌های حرکتی ظریف	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه	
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت استفاده از ابزارها	هدف کلی	

۳. بازی «قیچی کن»

برای آموزش قیچی کردن مراحل زیر را طی کنید:

۱. با دو دست قیچی را باز و بسته کند.
۲. با دست غالب قیچی را باز و بسته کند.
۳. ایجاد برش‌های کوتاه در لبه‌های کاغذ، درحالی‌که کاغذ را آموزگار نگاه داشته است.
۴. ایجاد برش‌های کوتاه در لبه‌های کاغذ، درحالی‌که خود نوآموز با دست دیگرش کاغذ را نگه داشته است.
۵. برش از روی خط‌های کوتاه صاف (حدود ۵ سانت) که با ماژیک کشیده‌اید.
۶. از روی خط‌های شکسته برش بزند.
۷. از روی خط منحنی برش بزند.

هریک از مراحل بالا ممکن است نیاز به تمرین زیاد داشته باشد، تا زمانی که تسلط در مرحله قبلی ایجاد نشده است به مرحله بعدی نروید.

نکته

۴. بازی «رنگ‌کاری»

قلم‌موی رنگ، ابزار دیگری است که استفاده از آن برای نوآموزان غالباً دشوار است و کسب این مهارت، دست‌ورزی نوآموز را بهبود می‌بخشد. با استفاده از آب‌رنگ یا سایر رنگ‌ها و یک قلم‌مو از نوآموز بخواهید نقاشی کند یا سطوحی مثل شیشه مربا را رنگ‌آمیزی کند.

مهارت های حرکتی ظریف	خرده حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	افزایش چالاکی دست	هدف کلی



اهداف رفتاری	اهداف جزئی	هدف کلی	خرده حیطه
نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. هریک از بازی های مربوط به چالاکی را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.	نوآموز چالاکی دست را افزایش می دهد.	افزایش چالاکی دست	مهارت های دست

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

تعریف چالاکی: توانایی انجام ماهرانه و دقیق تکالیفی است که نیاز به حرکات هماهنگ دست و انگشتان دارد.

جعبه بازی های مربوط به گرفتن ابزارها و گرفتن با انگشت شست و اشاره را اگر با سرعت انجام دهید (پس از تسلط یافتن نوآموز) تمرین چالاکی محسوب می شود.

نکته

۱. بازی «کارت»

یکی از وسایل بازی نوآموزان، کارت ها هستند که نوآموزان معمولاً مجموعه هایی از آنها را دارند. ورق زدن این کارت ها به منظور شمارش سریع و نیز دسته کردن آنها مهارتی است که نیاز به حرکات ظریف و چالاکی دارد؛ بنابراین ورق زدن کارت ها و دسته کردن آنها توصیه می شود.

۲. بازی «پیوش، دربار»

تعدادی عروسک انگشتی یا کاغذی درست کنید و از نوآموز بخواهید با سرعت آنها را روی انگشتانش بگذارد و بعد همه را در بیاورد. این کار را چند بار تکرار کنید.

۳. بازی «پاره کن»

یک ورق کاغذ به نوآموز بدهید و به او نشان دهید که آن را از وسط پاره کند، بعد دوتکه را روی هم بگذارد و دوباره از وسط آنها را پاره کند و همین طور ادامه دهد تا جایی که کاغذ به قطعات بسیار ریز تبدیل شود. نوآموز سعی کند سرعت انجام کار را بالا ببرد.

۴. بازی «توپ های پنبه ای»

از نوآموز بخواهید توپ های پنبه ای را یکی یکی ولی با سرعت از یک ظرف بردارد و داخل یک بطری فرو کند. کف بطری را از قبل ببرید که بتوانید پنبه ها را به راحتی از بطری در بیاورید.



حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت های حرکتی ظریف
هدف کلی	کسب مهارت انجام حرکات دودستی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
	کسب مهارت انجام حرکات دودستی	۱. نوآموز یاد می گیرد در فعالیت های دو دستی از هر دو دست استفاده کند .	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. بازی های دو دستی را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

بازی «دودستی»

فعالیت ها و بازی هایی که تاکنون ذکر شدند همگی با دست غالب انجام می شدند، اما هماهنگی دودست نیز مهارت مهمی است که نباید نادیده گرفته شود. در ادامه فهرستی از فعالیت های دودستی ارائه می شوند، فقط توجه داشته باشید که در فعالیت های دودستی، دستی که حرکت اصلی را انجام می دهد باید دست غالب باشد و دست دیگر، نقش کمک کننده را دارد. به طور مثال، در نخ کردن مهره، دست غالب باید نخ را بگیرد، در تراشیدن مداد، دست غالب باید مداد را بگیرد و

- نخ کردن مهره
- باز کردن و بستن دکمه (دکمه در دست غالب باشد).
- باز و بسته کردن پیچ و مهره (پیچ باید در دست غالب باشد).
- گره زدن بند کفش و روسری
- تراشیدن مداد (مداد باید در دست غالب باشد).
- پاک کردن نوشته ها (پاک کن باید در دست غالب باشد).
- کار با شابلون و خط کش (خط کش یا شابلون با دست غیر غالب باید نگه داشته شود).
- کار با کارت دوخت (نخ یا سوزن با دست غالب گرفته شود).
- ریختن آب از پارچ به لیوان (پارچ یا بطری در دست غالب باشد).
- شستن دست و صورت (اگر شستن صورت با یک دست انجام می شود، با دست غالب صورت گیرد).
- استفاده از وسایل غذاخوری مثل قاشق و چنگال به صورت همزمان (نوآموز قاشق را در دست غالب بگیرد).



مهارت‌های پیش‌نوشتاری

مهارت‌های پیش‌نوشتاری

نوآموز باید قبل از یادگیری دست‌نویسی^۱، بر مهارت‌های خاصی تسلط پیدا کند که به مهارت‌های پیش‌نوشتاری^۲ معروف هستند. اگر این نکات در ابتدا مورد توجه قرار نگیرند، دست‌نویسی در نوآموز به‌درستی تحول نخواهد یافت. این مهارت‌ها شامل گرفتن ابزار نوشتاری و ترسیم هستند. آموزش دست‌نویسی قبل از آموزش مهارت‌های پیش‌نوشتاری، ممکن است باعث دلسردی نوآموز شود و دست‌نویسی ضعیفی در او ایجاد کند که اصلاح آن در آینده مشکل خواهد بود.

مشکلات شایع

اگر تعدادی از نشانه‌های زیر را در نوآموز مشاهده می‌کنید ممکن است او در مهارت‌های پیش‌نوشتاری دارای مشکل باشد.

۱. مداد را به‌درستی در دست نگه نمی‌دارد.
۲. گاهی با دست راست و گاهی با دست چپ می‌نویسد.
۳. علاقه به ترسیم ندارد.
۴. نمی‌تواند با ابزارهای نوشتاری روی کاغذ اثر بگذارد.
۵. مچ دست، بدن یا کاغذ را به‌صورت غیرعادی قرار می‌دهد.

نکته مهم

همه نوآموزان به‌طور بالقوه قادر هستند مداد را جهت ترسیم و نوشتن به‌درستی در دست بگیرند.



بازی‌های آموزشی

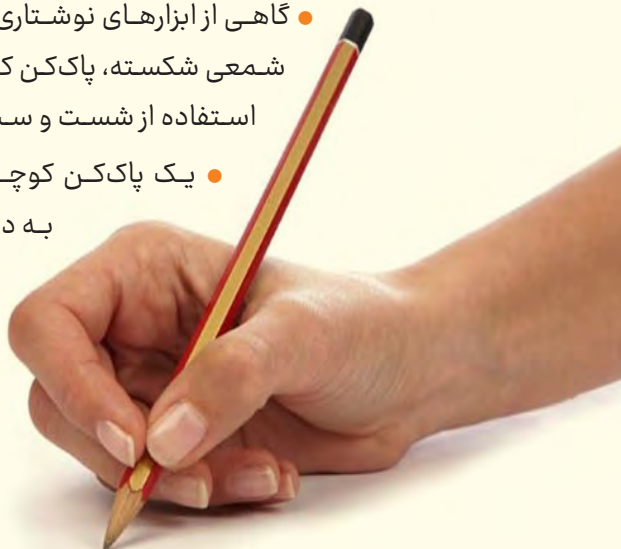
وسایل موردنیاز بازی:

اسباب بازی کوچک، آجرهای خانه سازی، سطل، برچسب، ماشین، قطار، ماژیک، مداد شمعی، مداد رنگی، روبان، کاغذ سمباده، بند کفش، خمیر، جوراب، شابلون، برچسب، حروف الفبا و اعداد فارسی

1. Handwriting
2. Prewriting skills

نکته برای گرفتن سه نقطه فشار

- از دست خودتان به عنوان الگو استفاده کنید و روش صحیح را مرتباً به نوآموز نشان دهید.
- از راهنمایی کلامی استفاده کنید، البته اگر نوآموز زبان دریافتی خوبی دارد. به طور مثال، «مداد را با این دو تا انگشت بگیر» و روی شست و سبابه با خودکار علامت بزنید تا یادش بماند.
- گاهی از ابزارهای نوشتاری کوچک، مانند مدادهای کوچک، مداد شمعی شکسته، پاک‌کن کوچک، استفاده کنید تا نوآموز مجبور به استفاده از شست و سبابه شود.
- یک پاک‌کن کوچک یا یک دستمال کاغذی مچاله‌شده به دست نوآموز دهید تا با انگشت کوچک و حلقه آن را نگه دارد. بدین ترتیب انگشتان شست و اشاره و میانی می‌توانند ابزار نوشتاری را بدون مداخله انگشت حلقه و کوچک بگیرند.





حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت های پیش نوشتاری
هدف کلی	کسب برتری طرفی (جانبی)	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
پیش نوشتاری	کسب برتری طرفی (جانبی)	۱. نوآموز برتری طرفی (جانبی) را کسب می کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. همه بازی ها و فعالیت های یک دستی را فقط با دست برتر (غالب) انجام دهد.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

جانبی شدن^۱ (برتری طرفی): جانبی شدن یا برتری جانبی به این موضوع اشاره دارد که بیشتر انسان ها برای انجام حرکات، یک طرف بدنشان را نسبت به طرف دیگر ترجیح می دهند. بدین معنی که برخی افراد راست دست و برخی چپ دست هستند. جانبی شدن در مورد پا و چشم و گوش نیز صادق است.

- در نوآموزان با اختلال طیف اتیسم ممکن است جانبی شدن شکل نگرفته باشد، یعنی نوآموز با هر دو دست کار کند. در واقع جانبی شدن به طور ناقص شکل گرفته باشد.
- مشخص شدن سمت غالب بدن، به ویژه دست غالب، اهمیت زیادی دارد و باید زمان و تمرین زیادی را به آن اختصاص دهید.
- ضروری است هرچه زودتر با مشورت یک کاردرمانگر به این نتیجه برسید که کدام نیمه از بدن نوآموز نیمه غالب او محسوب می شود و آن نیمه باید تقویت شود.
- پس از اطمینان از غالب بودن نسبی یک نیمه، همه بازی ها و اعمال یک دستی باید با همان نیمه انجام شوند تا جانبی شدن تقویت و کامل شود. نقش خانواده بسیار ضروری است، چون این موضوع باید در همه فعالیت های روزانه رعایت شود.
- برای اینکه نوآموز از دست غیر غالب در فعالیت ها استفاده نکند، می توانید یک خوراکی یا شیء مورد علاقه (به طور مثال، ماشین) را به دست غیر غالب او بدهید، یا با ملایمت آن دست را در دست خودتان نگه دارید.
- استمرار و تمرین زیاد کلید موفقیت در برنامه شکل گیری جانبی شدن است.
- منظور از خط وسط بدن در تمرین ها و بازی های این فصل، خطی فرضی است که از بالا به پایین، بدن را به دو نیمه راست و چپ به صورت مساوی تقسیم می کند.

مهارت‌های پیش‌نوشتاری	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب برتری طرفی (جانبی)	هدف کلی

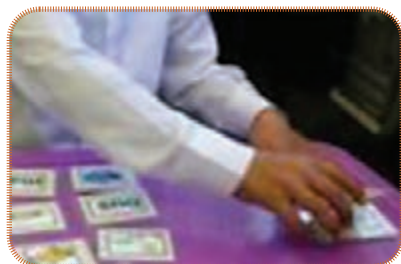


۱. بازی «ضربدر»



تعدادی اسباب‌بازی کوچک که در دست جا بگیرند، مانند آجرک‌های خانه‌سازی را کنار دست غالب نوآموز بریزید و سطل آجرک‌ها را کنار دست دیگر او قرار دهید. به او یاد دهید که آجرک‌ها را یکی‌یکی با دست غالب بردارد و با عبور دادن دست از خط وسط بدن، آنها را داخل سطل بیندازد.

۲. بازی «برچسب»



تعدادی برچسب مورد علاقه در سمت غالب نوآموز قرار دهید و به او آموزش دهید با دست غالب آنها را روی کاغذی که در سمت دیگر بدنش قرار دارد بچسباند.

۳. بازی «دایره بکش»



درحالی‌که نوآموز روی زمین به حالت دمر خوابیده است با دست غالب دایره یا یک خط صاف از سمت غالب بدنش به سمت غیرغالب رسم کند. این بازی را در حال نشسته نیز می‌تواند انجام دهد.

۴. بازی «پاک کن»



از نوآموز بخواهید تخته (دیواری یا زمینی) را با دست غالبش پاک کند.

۵. بازی «ماشین سواری»



از نوآموز بخواهید با دست غالب ماشین یا قطارش را روی جاده راه ببرد. جاده را طوری رسم کنید که از سمت غالب شروع شود و به سمت غیرغالب برود. وقتی ماشین به انتهای جاده رسید، ماشین را بردارد و حرکت را دوباره از ابتدای مسیر شروع کند.

مهارت‌های پیش‌نوشتاری	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت گرفتن ابزار نوشتاری	هدف کلی



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
نوشتاری	کسب مهارت گرفتن ابزار نوشتاری	۱. نوآموز با نحوه صحیح گرفتن ابزار نوشتاری آشنا می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱.۱. ابزار نوشتاری را با کل دست بگیرد و روی صفحه اثر بگذارد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱.۱

۱. بازی «بگیر»

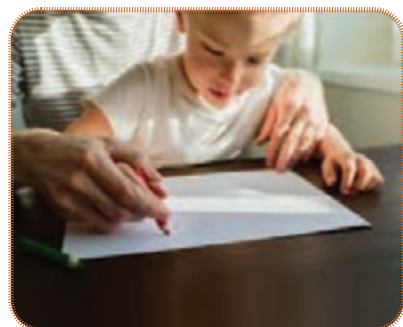
هدف از این بازی فقط این است که نوآموز بتواند یک ابزار نوشتاری را در دست بگیرد و حتی اگر با آن چیزی رسم نکرد اهمیت ندارد؛ بنابراین ابزارهای مختلف نوشتاری با قطر زیاد (مانند ماژیک، مدادشمعی قطور، مدادهای قطور و...) را در مقابل نوآموز روی میز بگذارید و او را ترغیب به برداشتن و نگاه داشتن آن در دست کنید. می‌توانید خودتان الگو شوید و به او نشان دهید که چگونه با آن روی صفحه اثر بگذارد. این تمرین را به دفعات زیاد انجام دهید تا دست نوآموز به گرفتن ابزار نوشتاری عادت کند. اگر ابزار با قطر زیاد ندارید می‌توانید دور مدادهای معمولی چیزی مانند ابر بچسبانید. این بازی برای نوآموزانی مناسب است که هیچ علاقه‌ای به ابزارهای نوشتاری نشان نمی‌دهند و به دلیل تدافع لمسی که در کف دستشان دارند آنها را در دست نگه نمی‌دارند.

۲. بازی «ماژیک و لیوان»



تعدادی ماژیک یا مداد در اختیار نوآموز قرار دهید و به او نشان دهید، یکی یکی آنها را از روی میز بردارد و داخل لیوان بگذارد. چنانچه همکاری و توجه نوآموز خوب بود می‌توانید توجه او را به این موضوع جلب کنید که همه ماژیک‌ها (یا مدادها) را از یک جهت در لیوان بگذارد.

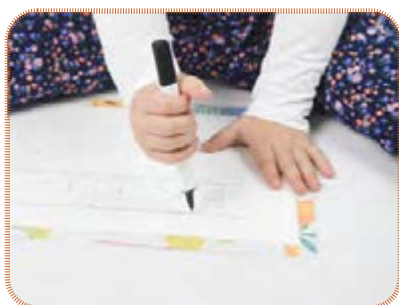
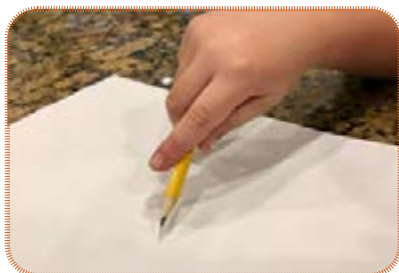
۳. بازی «خط بکش»



وقتی نوآموز ابزار را برمی‌دارد اما نمی‌داند چگونه از آن استفاده کند، می‌توانید دست او را به آرامی بگیرید و با استفاده از روش «دست روی دست» که در تصویر نشان داده شده است، اثر گذاشتن بر کاغذ را به او آموزش دهید. بازهم توجه داشته باشید که در این مرحله نحوه صحیح گرفتن مداد مدنظر نیست و تنها اثرگذاری بر صفحه اهمیت دارد.

مهارت‌های پیش‌نوشتاری	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه	
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت گرفتن ابزار نوشتاری	هدف کلی	

۴. بازی «گرفتن مداد با کل دست»



این مرحله برای نوآموزانی است که تاکنون ابزار نوشتاری را به دست نگرفته‌اند، بنابراین انتظار درست گرفتن آن را نداریم و نوآموز اجازه دارد مداد را با کل دستش بگیرد. در این بازی، نوآموز آزاد است ابزار نوشتاری را هر طور که دوست دارد (نوک مداد به سمت شست باشد یا نوک مداد به سمت انگشت کوچک باشد) بگیرد، تنها نکته مهم در این تمرین، این است که نوآموز با اثرگذاری ابزار نوشتاری بر صفحه آشنا شود و در این کار مداومت نشان دهد. پس او را ترغیب کنید ابزار نوشتاری را از شما بگیرد و هرطوری که دوست دارد بر صفحه اثر بگذارد و این کار را به مدت طولانی انجام دهد.

مهارت‌های پیش‌نوشتاری	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت گرفتن ابزار نوشتاری	هدف کلی



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
نوشتاری	کسب مهارت گرفتن ابزار نوشتاری	۱. نوآموز با نحوه صحیح گرفتن ابزار نوشتاری آشنا می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱.۲ ابزار نوشتاری را به روش سه نقطه فشار بگیرد و روی صفحه اثر بگذارد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۲

۱. بازی «گرفتن سه انگشتی»

گرفتن «سه نقطه فشار» یا سه انگشتی روش ایده‌آل گرفتن مداد است، به این صورت که مداد توسط پد (بالشتک گوشتی سرانگشت که محل اثر انگشت است) انگشتان شست و اشاره از بالای قسمت تراش‌شده مداد گرفته می‌شود و مداد روی سطح خارجی بند آخر انگشت میانی تکیه داده می‌شود، درحالی‌که فضای بین شستی (دایره‌ای که بین انگشت شست و اشاره ایجاد می‌شود و در تصویر مشخص است) باز است و شکل دایره دارد. درضمن، انگشت شست و اشاره در یک سطح روی مداد قرار دارند،



یعنی انگشت شست بالاتر یا پایین‌تر از انگشت اشاره روی مداد قرار نمی‌گیرد. بدین ترتیب مناسب‌ترین خمیدگی در مفصل بالایی انگشت اشاره و تنها مفصل شست ایجاد می‌شود. انگشتان حلقه و کوچک نیز به عنوان تکیه‌گاه دست روی کاغذ عمل می‌کنند و در همه مفصل‌های این دو انگشت اندکی خمیدگی دیده می‌شود، اما خمیدگی کامل که دو انگشت به طرف کف دست برگردند وجود ندارد.

۲. بازی «ردگیری»

مرحله اول: خطوط برجسته‌ای روی کاغذ ایجاد کنید، به طور مثال، با استفاده از روبان، کاغذ سمباده، بند کفش و غیره. به نوآموز نشان دهید چگونه انگشت اشاره‌اش را روی آنها بکشد و آنها را ردگیری کند.

مرحله دوم: با مداد خطوطی روی کاغذ بکشید و به نوآموز نشان دهید چگونه انگشت اشاره‌اش را روی آنها بکشد و آنها را ردگیری کند.

مرحله سوم: مازهای ساده‌ای بکشید و به نوآموز نشان دهید با انگشت اشاره‌اش داخل مازها حرکت کند.

مهارت‌های پیش‌نوشتاری	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت گرفتن ابزار نوشتاری	هدف کلی



۳. بازی «علامت OK»



پشت‌دستان را روی میز بگذارید، طوری که کف دست روبه‌بالا باشد. سپس نوک انگشت شست را به نوک انگشت اشاره بزنید. کمک کنید تا نوآموز نیز همین حرکت را انجام دهد. در صورت لزوم سایر انگشتان نوآموز را نگه دارید تا بتواند این حرکت را انجام دهد. این حرکت را حداقل ۱۰ بار انجام دهید.

۴. بازی «جوراب در دست»



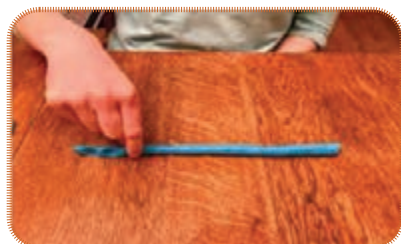
یک جوراب کودکانه که به اندازه دست نوآموز باشد را بردارید و در نوک آن دو سوراخ نزدیک هم ایجاد کنید. به نوآموز نشان دهید چگونه دستش را داخل جوراب کند و شست و اشاره را از آن سوراخ‌ها بیرون بیاورد و سپس با آن دو انگشت مداد را بردارد و چیزی رسم کند.

۵. بازی «توپک»



به نوآموز آموزش دهید با سه انگشت شست و اشاره و میانی و چرخاندن خمیر میان آنها توپ‌های کوچکی بسازد.

۶. بازی «مارخال خالی»



به نوآموز آموزش دهید روی ماری که با خمیر ساخته است، با فشار دادن انگشت شست و اشاره به هم، خال‌هایی ایجاد کند. اگر نوآموز نمی‌تواند بقیه انگشتانش را ببندد می‌تواند یک جوراب در دست کند (مانند بازی «جوراب در دست»).



مهارت‌های پیش‌نوشتاری	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت گرفتن ابزار نوشتاری	هدف کلی



۷. بازی «نان درست کن»

به نوآموز آموزش دهید خمیر را روی میز پهن کند و سپس همه انگشتانش را ببندد و فقط انگشت اشاره را باز نگه دارد و با آن روی نانی که درست کرده است، فرورفتگی‌هایی ایجاد کند. اگر نوآموز نمی‌تواند بقیه انگشتانش را ببندد می‌تواند یک جوراب در دست کند (مانند بازی «جوراب در دست»).



مهارت‌های پیش‌نوشتاری	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت ترسیم	هدف کلی



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
پیش‌نوشتاری مهارت‌های	کسب مهارت ترسیم	۱. نوآموز با ترسیم آشنا می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. با ابزار نوشتاری روی صفحه نقطه‌گذاری تصادفی انجام دهد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

۱. بازی «سوراخ کن»

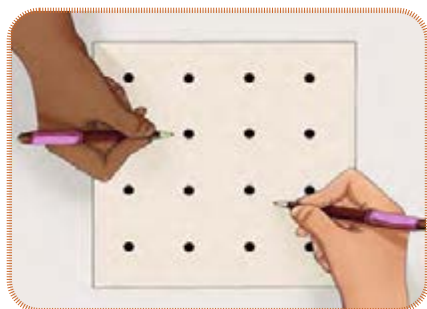
یک مداد به نوآموز بدهید و به او نشان دهید که با استفاده از نوک مداد خمیر را سوراخ‌سوراخ کند. با ماژیک دربسته نیز می‌توان این بازی را انجام داد.

۲. بازی «تق تق»

یک مداد بردارید و با نوک آن روی میز ضربه بزنید. سپس مداد را به نوآموز بدهید تا عمل شما را تکرار کند. می‌توانید به صورت هم‌زمان ضربه بزنید و از صدای ایجاد شده لذت ببرید یا به صورت نوبتی ضربه بزنید.

۳. بازی «نقطه‌گذاری»

پس از اینکه نوآموز با بازی‌های قبلی عمل فرودآوردن نوک مداد را یاد گرفت به او ماژیک و کاغذ بدهید تا با نوک ماژیک نقطه‌هایی روی کاغذ بگذارد. می‌توانید خودتان در ابتدا الگو شوید. پس از آن بازی را با مداد انجام دهید. برای جذاب‌تر شدن بازی و افزایش انگیزه نوآموز می‌توانید یک جعبه مدادرنگی را باز کنید، یکی از مدادها را بردارید، چند نقطه با آن روی کاغذ بگذارید، آن را سر جایش بگذارید، یک مداد دیگر بردارید و این روند را ادامه دهید. نوآموز با مشاهده رفتار شما احتمالاً تمایل به تقلید یکی یکی بیرون آوردن مدادها و نقطه‌گذاری را نشان خواهد داد.





مهارت‌های پیش‌نوشتاری	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت ترسیم	هدف کلی

خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
پیش‌نوشتاری مهارت‌های	کسب مهارت ترسیم	۱. نوآموز با ترسیم آشنا می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱،۲. با ابزار نوشتاری خط خطی تصادفی انجام دهد.

بازی مرتبط با هدف رفتاری ۱،۲

بازی «خط خطی»

- به نوآموز آموزش دهید با استفاده از مداد، داخل خانه‌های شابلون خط خطی کند. به او نشان دهید برای خط خطی کردن، دستش را تندتند به سمت راست و چپ یا بالا و پایین حرکت دهد.
- روی دیوار سفره بچسبانید (پشت سفره‌ها معمولاً سفید و صیقلی هستند و می‌توان روی آنها نوشت) و به نوآموز مازیک بدهید و از او بخواهید روی آن خط خطی کند.
- مقداری مدادشمعی تهیه کنید و همراه با نوآموز روی کاغذهای بزرگی که روی زمین پهن کرده‌اید خط خطی کنید و لذت ببرید. سعی کنید مداد شمعی‌ها را عوض کنید و از رنگ‌های مختلف و اندازه‌های مختلف مدادشمعی استفاده کنید.



مهارت‌های پیش‌نوشتاری	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت ترسیم	هدف کلی



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
پیش‌نوشتاری مهارت‌های	کسب مهارت ترسیم	۱. نوآموز با ترسیم آشنا می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱،۳ با ابزار نوشتاری خطوط حلقوی (فنرمانند) رسم کند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۳

۱. بازی «خطوط حلقوی»

دست نوآموز را بگیرید و به روش «دست روی دست»، دستش را به صورت حلقوی حرکت دهید تا خط‌خطی‌های او به صورت خطوط حلقوی دربیایند. توجه داشته باشید که جهت حرکت دستتان، در جهت حرکت عقربه‌های ساعت باشد.

۲. بازی «فرفری»

آدمک‌هایی رسم کنید و از نوآموز بخواهید برای آنها موی فرفری بکشد. البته ابتدا با کشیدن یک آدمک مو فرفری به او نشان دهید منظورتان از موی فرفری چیست.





مهارت‌های پیش‌نوشتاری	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت ترسیم	هدف کلی

خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
پیش‌نوشتاری	کسب مهارت ترسیم	۱. نوآموز با ترسیم آشنا می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۴. با ابزار نوشتاری خطوط مجزا رسم کند (عمودی، افقی، مایل).

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۴

۱. بازی «باران»

بالای صفحه ابریزگی بکشید و به نوآموز بگویید: «این ابر باران دارد، بیا باران بکشیم». سپس به او نشان دهید با مداد آبی خط‌های کوتاه عمودی (حدود یک سانتی‌متر) زیر ابرها رسم کند. با الگو شدن و نیز با روش «دست روی دست» به او کمک کنید.

۲. بازی «علف برای بره»

پایین صفحه یک بره بکشید و به نوآموز بگویید: «این بره گرسنه است، بیا برایش علف بکشیم» به او نشان دهید و با روش «دست روی دست» به او کمک کنید تا با مداد سبز، خط‌های کوتاه پایین صفحه بکشد.

مهارت‌های پیش‌نوشتاری	خرده‌حیطه	تحول حرکتی	حیطه
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت ترسیم	هدف کلی



خرده‌حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
پیش‌نوشتاری مهارت‌های	کسب مهارت ترسیم	۱. نوآموز با ترسیم آشنا می‌شود.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۵. با ابزار نوشتاری داخل کادر بسته را رنگ کند.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۵

۱. بازی «لباس رنگی»

اگر نوآموز دختر است، یک آدمک دختر و اگر نوآموز پسر است، یک آدمک پسر بکشید و به او بگویید: «این دختر/پسر دوست دارد لباس رنگی داشته باشد. بیا لباسش را رنگ کنیم». سپس به نوآموز کمک کنید تا لباس‌های آدمک را رنگ کند. می‌توانید با روش «دست روی دست» او را هدایت کنید. پرکردن فضا و بیرون‌زدن از فضا در این مرحله اهمیت ندارد. بلکه نکته مهم این است که نوآموز متوجه شود باید داخل فضای بسته را رنگ کند.

۲. بازی «هر روز یک نقاشی»

هر روز برای نوآموز یک نقاشی ساده بکشید. نقاشی را در حالی بکشید که او نگاه می‌کند و درباره نقاشی با او صحبت کنید: «دارم برای بستنی می‌کشم. بستنی دوست داری؟» سپس از او بخواهید آن را رنگ کند. کتاب‌های رنگ‌آمیزی در این مرحله زیاد مناسب نیستند و بهتر است خودتان در مقابل چشمان نوآموز نقاشی بکشید. ایده‌هایی برای نقاشی شامل موارد زیر هستند: بستنی، ماشین، آدمک، خورشید، ستاره، ماه، دایره، گل، درخت، خانه. هنگام رسم با نوآموز صحبت کنید و اطلاعات ساده‌ای راجع به آن نقاشی بدهید. اشکالی ندارد رنگ‌آمیزی نوآموز در ابتدا فقط در حد خط خطی باشد. همین‌که بداند باید روی ترسیم شما را خط خطی کند؛ یعنی گام اول را برداشته است. درضمن، به او بیاموزید از رنگ‌های متفاوت استفاده کند.

۳. بازی «رنگ‌آمیزی دایره‌ها»

یک ردیف دایره بکشید و دو دایره اول را با دورنگ متفاوت به‌طور مثال، (قرمز و آبی) رنگ کنید. آن دو مداد را به نوآموز بدهید و به او کمک کنید تا یکی در میان دایره‌ها را مانند شما رنگ کند. هدف از این تمرین، آموزش الگو نیست. بنابراین به او کمک کنید تا رنگ مناسب را پیدا کند.





حیطه	تحول حرکتی	خرده حیطه	مهارت های پیش نوشتاری
هدف کلی	آگاهی نسبت به زبان نوشتاری	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
پیش نوشتاری مهارت های	آگاهی نسبت به زبان نوشتاری	۱. نوآموز نسبت به زبان نوشتاری آگاهی پیدا می کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱.۱. از بین چند کارت تصویری و یک کلمه، به کارت کلمه توجه می کند (مکث می کند، اشاره می کند، نگاه می کند، آن را خط خطی می کند).

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۱

۱. بازی «نام اشیاء»

نام اشیاء مهم کلاس را روی کاغذهایی بنویسید و کاغذها را روی اشیاء بچسبانید. این کار را درحالی که نوآموز نگاه می کند، انجام دهید و بهتر است از او هم کمک بگیرید (به طور مثال، در چسباندن نام ها روی اشیاء).

۲. بازی «نوشتن»

آموزگار درحالی که نوآموز او را نگاه می کند، یادداشت هایی برای والدین بنویسد و در حال نوشتن، آنها را بخواند.

۳. بازی «حروف و اعداد دیواری»

روی دیوار، روی کیف نوآموز و هر جایی که فکر می کنید ممکن است نوآموز به آن توجه کند، حروف و اعداد فارسی را بچسبانید. هم چنین از برچسب های الفبا روی دفتر نوآموز استفاده کنید. از نوشتن حروف و اعداد انگلیسی اکیداً خودداری کنید.

۴. بازی «نام گذاری»

اگر نوآموز چیزی رسم کرد (حتی خط خطی کرد) و نامی روی آن گذاشت، آن نام را روی نقاشی او بنویسید. اگر او نقاشی اش را نام گذاری نکرد، شما نامی بر آن بگذارید و آن نام را در حضور نوآموز روی نقاشی بنویسید. به طور مثال، چیزی رسم کرد و گفت: این ماشین است. شما کنار آن نقاشی درحالی که با صدای بلند کلمه ماشین را می خوانید، آن را بنویسید.

فصل چهارم

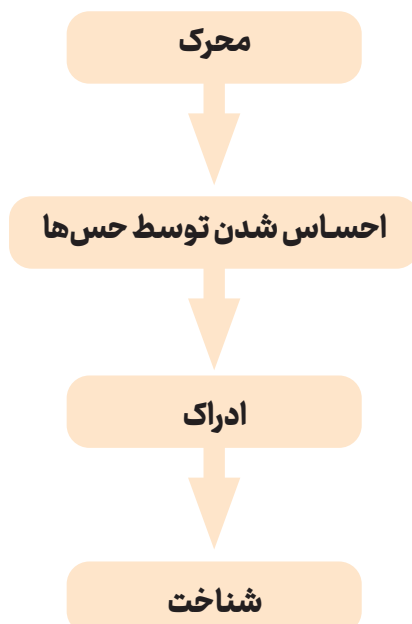
تحول ادراکی

ساختار حیطه تحول ادراک

حیطه	خرده حیطه	اهداف کلی
تحول ادراک	آگاهی بدنی	افزایش آگاهی بدنی

ادراک، پیش نیاز شناخت

فرایندی که به شناخت منجر می‌شود با حضور محرک آغاز می‌شود، محرک توسط حواس دریافت و توسط ادراک^۱ تفسیر می‌گردد. پس از اینکه محرک تفسیر شد شناخت حاصل می‌شود. این روند در تصویر زیر خلاصه شده است:



در برنامه پیشنهادی برای نوآموزان پیش دبستانی با اختلال طیف اتیسم، به بخش حس به طور کامل پرداخته شده است و اکنون زمان آن است که به شناخت پردازیم، اما قبل از آن باید مختصری راجع به ادراک، مبحث کلیدی آگاهی بدنی پرداخته شود.



آگاهی بدنی

آگاهی بدنی

دانشی که فرد نسبت به اندام‌های مختلف بدنش دارد و نیز دانشی که در مورد کار هر اندام و چگونگی به حرکت درآوردن اندام‌ها دارد، آگاهی بدنی^۱ نامیده می‌شود.

مشکلات شایع

اگر تعدادی از نشانه‌های زیر را در نوآموز مشاهده می‌کنید ممکن است او در آگاهی بدنی دارای مشکل باشد.

۱. نمی‌تواند حرکات دیگران را تقلید کند یا این کار را با ناشی‌گری انجام می‌دهد.
۲. به حرکات خودش نگاه می‌کند، به‌طور مثال هنگام راه رفتن به پاهایش نگاه می‌کند.
۳. در تخمین اندازه مشکل دارد، به‌طور مثال سعی می‌کند خودش را در فضایی کوچک جا کند.
۴. ممکن است به‌طور مرتب به اندام‌هایش نگاه کند تا مطمئن شود آنها در کجا قرار دارند.
۵. بیشتر ترجیح می‌دهد در فضاهای بسته باشد تا در محیط‌های باز.
۶. اغلب تاریکی را دوست ندارد چون برای اینکه جای اندام‌هایش را بدانند تکیه بر بینایی‌اش دارد.
۷. در یادگیری مهارت‌های حرکتی درشت مشکل دارد.
۸. اعتماد به نفس پایینی دارد.
۹. دوست ندارد از او عکس گرفته شود.
۱۰. دوست ندارد خودش را در آینه ببیند.
۱۱. به جزئیات بدن و صورتش حساس است.

مراحل ارائه آموزش

برای آموزش تمام اهداف آموزشی حیطه ادراک، تمام مراحل آموزش رعایت شود.

۱. **ایجاد و بهبود انگیزش:** توجه به انتخاب خود نوآموز، اکتساب و نگهداری مهارت به‌صورت متناوب، ارزیابی ورودی، تقویت طبیعی، تقویت تلاش‌ها و تقویت متناوب
۲. **روش آموزش برای ایجاد مهارت:** الگوسازی، ترغیب‌کننده‌ها و تقویت
۳. **حفظ مهارت:** ادامه‌دادن تمرین، فرصت‌های متعدد برای تمرین و تقویت متناوب
۴. **ارزشیابی تکوینی:** ارزشیابی مرحله‌ای تمرین‌ها، فعالیت‌های آموزش داده‌شده و ثبت نتایج
۵. **تعمیم مهارت:** انتخاب مهارت‌هایی که در زندگی روزمره کاربرد دارند؛ ارائه تقویت‌کننده‌های طبیعی؛ استفاده از انواع مختلف محرک‌ها؛ استفاده از انواع مختلف پاسخ‌ها؛ آموزش در محیط، شرایط و موقعیت‌های آموزشی متفاوت

1. Body awareness

۶. ارزیابی مهارت آموزش داده شده: مشاهده رفتار، تحلیل نمونه کارها؛ استفاده از مقیاس‌های درجه‌بندی؛ سیاهه رفتار، مصاحبه با تیم آموزشی، توان بخشی و والدین

روش‌های مدیریت رفتار

۱. تحلیل کارکردی رفتار مشکل ساز
۲. خاموشی از طریق تقویت سایر رفتارها

استفاده از سرنخ‌های دیداری یا چیدمان اثاثیه کلاس متناسب با آموزش

چیدمان کلاس

بازی‌های آموزشی

وسایل مورد نیاز بازی:

پازل آدمک، توپ، ابزار نقاشی

حیطه	ادراک	خرده حیطه	آگاهی بدنی
هدف کلی	افزایش آگاهی بدنی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
آگاهی بدنی	افزایش آگاهی بدنی	۱. نوآموز با اعضای بدن آشنا می‌شود.	نوآموز پس از آموزش: ۱.۱. اعضاء اصلی بدن خود را نشان دهد (سر، دست‌ها، پاها، انگشتان، چشم، دهان، گوش، ابرو، بینی، مو، شکم و گردن). ۱.۲. دستوراتی را که آموزگار می‌دهد، با اندام‌هایش، اجرا کند (مثل با پا توپ را شوت کن).

بازی‌های مرتبط با اهداف رفتاری ۱.۱ و ۱.۲

در این قسمت ۸ بازی معرفی شده است که همه آنها برای هر دو هدف رفتاری ۱.۱ و ۱.۲ کاربرد دارند.

نکته ۱

برخی از بازی‌های این قسمت قابل اجرا در مقابل آینه هستند. انجام این بازی‌ها در مقابل آینه سرعت یادگیری را افزایش می‌دهد.

نکته ۲

۱. بازی «دست دستی»

از نوآموز بخواهید حرکات زیر را مطابق شما در مقابل آینه انجام دهد:

- دست دستی (دست زدن)
- پا پایی (کوبیدن پاها روی زمین)
- سرسری (چرخاندن سر به طرفین)

۲. بازی «پازل آدم»

جاگذاری پازل بدن انسان روش دیگری برای یادگیری اندام‌ها است. برای درست کردن پازل می‌توانید تصویری از آدم را روی کاغذی نقاشی کنید، سپس نقاشی را روی یک مقوای ضخیم بچسبانید و سپس مقوا را از قسمت‌های مختلف، مثل گردن، بالای بازو، بالای ران، برش بزنید و بدین ترتیب یک پازل تهیه کنید.





حیطه	ادراک	خرده حیطه	آگاهی بدنی
هدف کلی	افزایش آگاهی بدنی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

روش دیگر، نشان دادن اندام‌ها در تصویر آدم است. یک تصویر آدم به صورت واضح و بزرگ روی برگه بزرگ رسم کنید و آن را رنگ بزنید. به دو صورت بازشناسی و یادآوری از نوآموز راجع به اندام‌ها سؤال کنید:

الف. روش بازشناسی: دست این پسر / دختر کجاست؟

ب. روش یادآوری: این (اشاره به یکی از اندام‌های تصویر کنید) کجای دختر / پسر است؟

۳. بازی «تکمیل آدمک»

آموزگار نقاشی آدم را به صورت ناقص بکشد و نوآموز آن را کامل کند. به طور مثال، آموزگار یک آدم بکشد اما گوش‌های آن را رسم نکند، نوآموز باید خوب به تصویر نگاه کند و متوجه شود که تصویر گوش ندارد و آن را تکمیل کند. آموزگار، تصویر ناقصی را روی کاغذ بکشد و زیر یک شیشه یا پلک بگذارد و نوآموز با ماژیک، روی پلک آدمک را تکمیل کند.

۴. بازی «آدمک بکش»

از نوآموز بخواهید نقاشی آدمک بکشد. اگر نوآموز قادر به رسم آدم به صورت صحیح نبود، آموزگار و نوآموز می‌توانند به صورت مرحله به مرحله تصویر را با هم بکشند. از آنجایی که رسم تصویر آدمک برای نوآموز پیش دبستانی دشوار است، با توجه به توانایی نوآموز، می‌توان سطوح پایین‌تر را برای او در نظر گرفت. به طور مثال، می‌توانید فقط رسم صورت را با نوآموز کار کنید، یعنی سر را آموزگار بکشد و نوآموز چشم، بینی و دهان را بگذارد. حتی ساده‌تر از این، آموزگار صورت را رسم کند، نوآموز موهایش را بکشد. در مجموع، رسم آدم را با توانایی نوآموز منطبق کنید.

۵. بازی «حرکات بدن»

دستورهای ساده‌ای به نوآموز بدهید و از او بخواهید آنها را انجام دهد. خودتان می‌توانید ابتدا الگو شوید و استفاده از آینه هم بسیار کارساز است. چند نمونه از این دستورها در زیر آورده شده‌اند:

- دست‌ها روی گوش
- دست‌ها روی سر
- پا روی کاغذ (کاغذی که روی زمین است)

۶. بازی «کدام اندام»

از نوآموز بخواهید چشم‌هایش را ببندد. آموزگاریکی از اندام‌های او را لمس کند یا حرکت دهد، نوآموز باید نام آن عضو را بگوید یا همان حرکت را دوباره تکرار کند.

آگاهی بدنی	خرده حیطه	ادراک	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	افزایش آگاهی بدنی	هدف کلی



۷. بازی «توپ و بدنم»



یک توپ بزرگ به نوآموز بدهید و دستوراتی در رابطه با توپ و بدن نوآموز به او بدهید تا نوآموز آنها را اجرا کند. تعدادی از دستورات به عنوان نمونه در زیر ارائه شده اند. شما می توانید دستورات مشابه دیگری به آنها اضافه کنید:

- توپ را بگذار روی سرت
- توپ را ببر سمت راست
- توپ را بین زانوهايت فشار بده
- بنشین روی توپ
- پای راست را روی توپ قرار بده

۸. بازی «چشم چشم دو ابرو»

شعر مربوط به اندام ها را بخوانید و همزمان اندام مربوطه را نشان دهید. این بازی را روبروی آینه انجام دهید. از شعر زیر می توانید استفاده کنید.

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| • چشم، چشم، دو ابرو | دماغ و دهن یک گردو |
| • حالا بذار دو تا گوش | موهاش نشه فراموش |
| • چوب چوب یک گردن | اینم یک گردی تن |
| • دست دست دو تا پا | انگشتا و دو تا پا |
| • ببین چقدر قشنگه | حیف که بدون رنگه |

فصل پنجم

تحويل شناخت

ساختار حیطه تحول شناخت

حیطه	خرده حیطه	اهداف کلی
توانایی	تحمل نشستن	افزایش تحمل نشستن
	توجه	افزایش توجه
	کارکردهای اجرایی	بهبود حافظه فعال
		بهبود انعطاف شناختی
		کسب مهارت کنترل (مهار/ بازداری)

شناخت

شناخت^۱ یک عمل ذهنی است، در واقع شناخت فرایند کسب دانش و فهمیدن است که از طریق تفکر، تجربه و حواس انجام می‌شود. شناخت اجزای متعددی دارد اما با توجه به محدودیت زمان آموزش، در این برنامه آموزشی به مواردی از شناخت پرداخته خواهد شد که برای نوآموزان پیش دبستانی با اختلال طیف اتیسم اولویت دارند. این موارد شامل توجه و کارکردهای اجرایی هستند. البته برای اینکه نوآموز بتواند از برنامه آموزشی شناخت بهره‌مند شود، لازم است تحمل نشستن داشته باشد. بنابراین آموزش این توانایی قبل از آموزش اجزای شناخت الزامی است.

مراحل ارائه آموزش

۱. **ایجاد و بهبود انگیزش:** توجه به انتخاب خود نوآموز، اکتساب و نگهداری مهارت به صورت متناوب، ارزیابی ورودی، تقویت طبیعی، تقویت تلاش‌ها و تقویت متناوب
۲. **روش آموزش برای ایجاد مهارت:** الگوسازی، ترغیب‌کننده‌ها و تقویت
۳. **حفظ مهارت:** ادامه دادن تمرین، فرصت‌های متعدد برای تمرین و تقویت متناوب
۴. **ارزشیابی تکوینی:** ارزشیابی مرحله‌ای تمرین‌ها، فعالیت‌های آموزش داده شده و ثبت نتایج
۵. **تعمیم مهارت:** انتخاب مهارت‌هایی که در زندگی روزمره کاربرد دارند؛ ارائه تقویت‌کننده‌های طبیعی؛ استفاده از انواع مختلف محرک‌ها؛ استفاده از انواع مختلف پاسخ‌ها؛ آموزش در محیط، شرایط و موقعیت‌های آموزشی متفاوت
۶. **ارزیابی مهارت آموزش داده شده:** مشاهده رفتار؛ تحلیل نمونه کارها؛ استفاده از مقیاس‌های درجه‌بندی؛ سیاهه رفتار، مصاحبه با تیم آموزشی، توان بخشی و والدین

روش‌های مدیریت رفتار

۱. تحلیل کارکردی رفتار مشکل‌ساز
۲. خاموشی از طریق تقویت سایر رفتارها

چیدمان کلاس استفاده از سرنخ‌های دیداری یا چیدمان اثاثیه کلاس متناسب با آموزش

بازی‌های آموزشی

وسایل موردنیاز بازی:

قوطی درداز، قلک، سکه، دکمه، مهره و نخ، میله‌های اندازه‌گیری، پازل یک تکه، تیله، بطری، شانه تخم‌مرغ، قطعات دومینو، قاشق، شن، ظروف پلاستیکی، برچسب، خمیر، نی، فویل آلومینیومی، ماشین، لیوان، یکبار مصرف، اسباب بازی، صندلی، تابلو، ضبط صوت، صدای حیوانات، کتاب داستان، کارت کاشت یک دانه، کارت چرخه زندگی یک پروانه، کارت یک روز در پارک، کارت حیوانات، توپ، سنگ، برگ، ماکت چراغ راهنما، هواپیما، بطری، آجرهای خانه‌سازی، مکعب، چینه، لگو



تحميل نشستن

تحمل نشستن

تحمل نشستن^۱ به توانایی نوآموز برای نشستن و درگیر شدن در یک فعالیت برای مدت مناسب اشاره دارد. تحمل نشستن مهارت مهمی است که در مدرسه، زمان صرف غذا یا حتی در زمان بازی مورد نیاز است. برای اینکه نوآموز بتواند توجه کند، با اسباب بازی ها بازی کند، از دستورالعمل ها پیروی کند و مهارت ها را یاد بگیرد، اطلاعاتی که یاد گرفته است را به یاد بیاورد و آنچه را آموخته است، نشان دهد، تحمل نشستن ضروری است. نوآموزان با اختلال طیف اتیسم ممکن است به دلیل مشکلات حسی، ناتوانی در بیان کلامی، کم بودن دامنه توجه و موارد دیگر تحمل نشستن اندکی داشته باشند.

مشکلات شایع

اگر تعدادی از نشانه های زیر را در نوآموز مشاهده می کنید ممکن است او در تحمل نشستن دارای مشکل باشد.

۱. نمی تواند برای انجام یک فعالیت (حتی فعالیتی که از آن لذت می برد) بنشیند. به طور مثال، حتی تلویزیون را که دوست دارد، ایستاده تماشا می کند.
۲. به سختی از دستورات پیروی می کند.
۳. با همسالان خود ارتباط برقرار نمی کند.
۴. توجه مشترک ندارد.
۵. فعالیت های حرکتی را به بازی های نشسته ترجیح می دهد.
۶. مدت زمان نشستن، خیلی کوتاه است و مرتب از جای خود بلند می شود.

توصیه ها



- عوامل پرت کنندۀ حواس را از محیط دور کنید.
- توجه داشته باشید که نوآموز هنگام نشستن راحت باشد. در صورت ضرورت می توانید از نشیمن های مختلف مثل نشستن روی توپ استفاده کنید.
- افزایش تحمل به صورت تدریجی انجام می شود و لازم است ابتدا مقدار کاری که نوآموز قرار است انجام دهد کم باشد و به تدریج افزایش یابند. پس از آن می توانید تعداد فعالیت هایی که نوآموز باید در یک نوبت انجام دهد را نیز افزایش دهید.

- استمرار در انجام تمرین‌ها کلید افزایش تحمل است.
- در مورد نوآموزانی که تحمل نشستن بسیار پایین دارند، خوب است استراحت‌های کوتاهی بدهید. یعنی پس از کمی کار، **چند ثانیه** قدم بزند و دوباره بنشیند.
- یکی از راه‌هایی که تحمل نشستن را زیاد می‌کند، استفاده از برنامه دیداری است. به طور مثال، روی میز هر نوآموز یک برنامه دیداری نصب کنید که بدانند بعد از انجام تمام فعالیت‌ها می‌تواند به بازی مورد علاقه‌اش مشغول شود.
- از فعالیت‌های مورد علاقه استفاده کنید.





حیطه	شناخت	خرده حیطه	تحمل نشستن
هدف کلی	افزایش تحمل نشستن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
تحمل نشستن	افزایش تحمل نشستن	۱. نوآموز توانایی افزایش زمان نشستن و پیروی از دستورالعمل‌ها را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۱/۱. بنشیند و بازی خواسته شده را به مدت معین (این مدت متناسب با سطح تحولی نوآموز است) انجام دهد.

بازی‌های مرتبط با اهداف رفتاری ۱/۱

نکته:

- بهترین بازی‌ها برای افزایش تحمل، بازی‌هایی هستند که علاوه بر ساده بودن (چندان نیاز به فکر کردن نداشته باشند) و در هر نوبت به مقدار زیاد انجام شوند. به طور مثال، چیدن مدادرنگی‌ها داخل جعبه‌شان یا یکی یکی قرار دادن نی‌ها داخل لیوان.
- پیش شرط همه بازی‌های این قسمت این است که نوآموز بازی را بلد باشد (مثل نخ و مهره)، چون هدف از این بازی‌ها آموزش نیست.
- اگر نوآموز بازی را ادامه نداد به او بگویید: «وقت بازی است» و مجدداً او را به سمت «مکان بازی» هدایت کنید. برای دو عبارت بالا کارت‌هایی تهیه کنید و در هنگام گفتن این عبارت‌ها کارت‌های مربوطه را به نوآموز نشان دهید. درضمن، در یک مکان ثابت بازی‌های مربوط به تحمل نشستن را انجام دهید.
- برای نشان دادن زمان بازی می‌توانید زمان سنج گوشی‌تان را تنظیم کنید و وقتی زمان سنج، پایان زمان بازی را اعلام کرد، به نوآموز اجازه دهید بازی را ترک کند.
- در مورد تحمل فعلی نوآموز و هدفی که برای او در نظر می‌گیرید واقع بین باشید. میزان تحمل نوآموزان با تحول طبیعی در جدول زیر ارائه شده است. هدف این است که تحمل نوآموزان با اختلال طیف اتیسم را به این زمان نزدیک کنیم.



سن	تحمل نشستن (دقیقه)
۲-۳ ساله	۵ تا ۸
۳-۴ ساله	۸ تا ۱۰
۵ ساله	۱۲ تا ۱۵
۷ ساله	۲۵
۱۰ ساله	۴۰

حیطه	شناخت	خرده حیطه	تحمل نشستن
هدف کلی	افزایش تحمل نشستن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



۱. بازی «قلک»

با یک قوطی یا شیشه دردار و ایجاد یک شکاف روی در آن، یک قلک درست کنید. با توجه به تحمل نوآموز تعدادی سکه یا دکمه به او بدهید تا آنها را یکی یکی داخل قلک بیندازد.

۲. بازی «گردن بند»

تعدادی مهره به نوآموز بدهید و بخواهید که آنها را نخ کند. رنگ و شکل و توالی مهره ها اهمیت ندارد. در مورد نوآموزان ماهرتر از دانه های ریزتر مانند مروارید و از سیم تلفن به جای نخ استفاده کنید. بازی دیگری که می توان برای افزایش تحمل نشستن با نخ و مهره انجام داد، در آوردن مهره ها از نخ به صورت یکی یکی است. این بازی به خصوص برای نوآموزانی که هنوز نخ کردن مهره را یاد نگرفته اند، مناسب است.

۳. بازی «پازل یک تکه»

پازل های یک تکه و اسباب بازی هایی که نیاز به جاگذاری دارند مانند میله های اندازه گیری، به افزایش تحمل کمک می کنند، البته مشروط به این که تعداد قطعات آنها زیاد باشد یا نوآموز چند دور پشت سرهم آنها را بازی کند (به میزان تحمل و نیز سن نوآموز توجه داشته باشید).



۴. بازی «تبله و بطری»

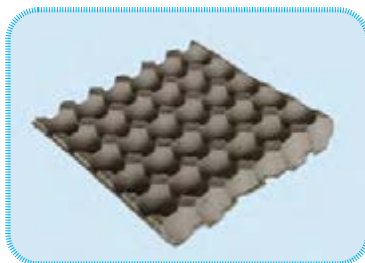
تعدادی تبله در اختیار نوآموز قرار دهید و از او بخواهید آنها را یکی یکی داخل بطری نوشابه بیندازد تا بطری پر شود. تعداد تبله ها را با توجه به توانایی نوآموز مشخص کنید.



حیطه	شناخت	خرده حیطه	تحمل نشستن
هدف کلی	افزایش تحمل نشستن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



۵. بازی «پر کردن شانه تخم مرغ»



تعدادی مهره یا دکمه در اختیار نوآموز قرار دهید و از او بخواهید آنها را داخل خانه‌های شانه تخم مرغ بگذارد. رنگ، شکل مهره‌ها و ترتیب قرار دادن مهره‌ها اهمیت ندارد.

۶. بازی «دومینو»



چیدن قطعات دومینو در کنار هم به افزایش تحمل نشستن کمک می‌کند. رنگ دومینوها و نوع چیدن آنها اهمیت ندارد. برای این بازی یک سطح صاف مثل میز یا سرامیک‌های کف را در نظر بگیرید.

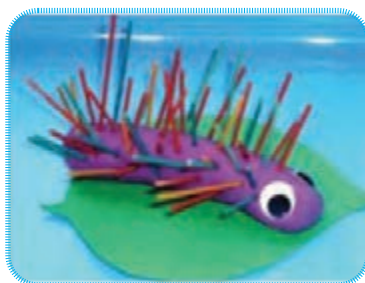
۷. بازی «شن بریز»



به نوآموز نشان دهید چگونه با استفاده از یک قاشق، شن‌ها را بردارد و ظرف‌های پلاستیکی (مثل کاسه) را پر کند. با توجه به میزان تحمل نشستن او، ظرف‌های کافی در اختیارش قرار دهید. بهتر است از چند ظرف کوچک استفاده کنید تا یک ظرف بزرگ. نوآموز قاشق را حتماً با دست غالب بگیرد.

۸. بازی «برچسب بزن»

تعدادی برچسب مورد علاقه در اختیار نوآموز قرار دهید و طرز چسباندن آنها روی کاغذ را به او یاد دهید. سپس جدولی بکشید که تعداد خانه‌های آن مساوی با تعداد برچسب‌ها باشد و از او بخواهید برچسب‌ها را داخل خانه‌های جدول بچسباند. اگر نوآموز ترتیب چسباندن داخل جدول را رعایت نکرد، اشکالی ندارد. در مراحل پیشرفته‌تر، ترتیب را هم می‌توانید اضافه کنید.



۹. بازی «جوجه تیغی»

به نوآموز یاد دهید که با خمیر یک کرم بسازد و سپس نی‌های قطعه‌قطعه شده را در خمیر فرو کند تا شبیه یک جوجه تیغی شود.

حیطه	شناخت	خرده حیطه	تحمل نشستن
هدف کلی	افزایش تحمل نشستن	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



۱۰. بازی «قوطی کبریت»



به نوآموز یاد دهید چوب کبریت‌ها را داخل قوطی کبریت بگذارد و قوطی را پر کند. درست گذاشتن جهت چوب کبریت‌ها مهم نیست. در صورتی که نوآموز تمایل به بوییدن یا چشیدن چوب کبریت‌ها داشت، به جای چوب کبریت از گوش پاک‌کن یا نی‌های بریده شده استفاده کنید.

۱۱. بازی «سبد وارونه»



یک سبد را وارونه کنید و به نوآموز یاد دهید چوب کبریت‌ها یا نی‌ها را از سوراخ‌های آن رد کند و به زیر سبد بیاندازد.

۱۲. بازی «نقاط»

یک صفحه یونولیت در مقابل نوآموز قرار دهید روی صفحه با ماژیک نقاطی بگذارید (به صورت ردیف یا درهم). سپس از نوآموز بخواهید گوش پاک‌کن‌ها را که از وسط نصف کرده‌اید در محل نقاط فرو کند (به جای گوش پاک‌کن از نی‌های کوتاه رنگی هم می‌توانید استفاده کنید).



توجه

توجه

توجه به معنای متمرکز ساختن آگاهی بر روی یک پدیده و حذف سایر محرک‌ها در یک بازه زمانی مشخص است. توجه دارای انواعی است:

توجه پایدار^۱: توانایی متمرکز شدن بر روی یک پدیده به مدت طولانی بدون پرت شدن حواس.

توجه انتخابی^۲: توانایی متمرکز شدن بر روی یک پدیده و نادیده گرفتن سایر محرک‌ها.

توجه جابه‌جاشونده^۳: به معنی جابه‌جا کردن کانون توجه از یک مرکز به مرکز دیگر است. این جابه‌جایی می‌تواند عمدی یا به علت بروز یک محرک باشد. اما نکته مهم این است که جابه‌جایی توجه فقط یک بار رخ می‌دهد. به‌طور مثال، نوآموز در حال نوشتن است و با شنیدن صدای مادر، سرش را بلند می‌کند، جواب می‌دهد و دوباره به نوشتن ادامه می‌دهد.

توجه تقسیم شده^۴: توانایی متمرکز شدن بر روی دو موضوع به‌طور هم‌زمان است.

توجه متناوب^۵: مانند توجه تقسیم‌شده توانایی متمرکز شدن بر روی دو موضوع است، با این تفاوت که به‌طور هم‌زمان صورت نمی‌گیرد و در هر زمان فرد فقط روی یک فعالیت متمرکز است. تفاوت این نوع توجه با توجه جابه‌جاشونده در این است که جابه‌جایی توجه به‌صورت مکرر انجام می‌شود. مثل زمانی که ما از روی یک فهرست، کاری را انجام می‌دهیم. ابتدا از روی فهرست، مورد اول را می‌خوانیم، سپس به انجام آن می‌پردازیم. دوباره از روی فهرست، مورد دوم را می‌خوانیم و آن را انجام می‌دهیم و الی آخر.

هر یک از انواع توجه در سن خاصی شروع به ایجاد شدن می‌کنند و چون این برنامه آموزشی مختص نوآموزان آمادگی است، توجه تقسیم‌شده و توجه متناوب مدنظر قرار ندارند و بازی‌های طراحی شده فقط برای بهبود سه نوع اول توجه هستند.

مشکلات شایع

اگر تعدادی از نشانه‌های زیر را در نوآموز مشاهده می‌کنید ممکن است او در توجه دارای مشکل باشد.

۱. نمی‌تواند بر روی یک کار متمرکز بماند.
۲. به راحتی حواسش پرت می‌شود.
۳. قبل از تمام شدن یک تکلیف، حوصله‌اش سر می‌رود.
۴. وقتی با او صحبت می‌کنیم، به نظر می‌رسد گوش نمی‌کند.
۵. در به‌خاطر سپردن موضوعات و دستورات مشکل دارد.

1. Sustained attention
2. Selective attention
3. Shifting attention
4. Divided attention
5. Alternating attention

۶. به جزئیات گوش نمی‌دهد.
۷. خطاهایی ناشی از بی‌دقتی انجام می‌دهد.
۸. منظم نیست.
۹. از قبل نمی‌تواند برای کاری برنامه‌ریزی کند.
۱۰. پروژه‌هایش را تمام نمی‌کند.
۱۱. مرتب وسایلش را گم می‌کند.
۱۲. کتاب‌ها، وسایل و اسباب‌بازی‌هایش را جا می‌گذارد.

توصیه‌ها

- عوامل پرت‌کننده حواس مانند گوشی تلفن، میز شلوغ را حذف کنید و روبه‌روی نوآموز بنشینید.
- با استفاده از الگوسازی به نوآموز یاد دهید حالت بدن فردی که در حال توجه کردن است و فردی که توجه نمی‌کند چگونه است.



حیطه	شناخت	خرده حیطه	توجه
هدف کلی	افزایش توجه	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
توجه	افزایش توجه	۱. توجه نوآموز افزایش می‌یابد.	نوآموز در پایان آموزش متناسب با سطح رشدی خودش: ۱/۱. هریک از بازی‌های مربوط به توجه پایدار را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱/۱

نکته:

- از بازی‌ها، فعالیت‌ها و اشیائی استفاده کنید که برای نوآموز جذاب یا موردعلاقه هستند. برای کشف علائق نوآموز می‌توانید از والدین راهنمایی بگیرید، در غیر این صورت، بهتر است بازی‌ها و اشیای مختلف را به او ارائه دهید تا با آزمایش و خطا، بازی موردعلاقه نوآموز را پیدا کنید.
- برخی از بازی‌های زیر برای نوآموزانی مناسب‌تر هستند که زبان دریافتی بهتری دارند، اما تمرین‌های متعددی نیز ارائه شده‌اند که نیاز چندانی به زبان دریافتی ندارند.
- در حین بازی، گفتار را به حداقل برسانید و فقط از کلمات کلیدی استفاده کنید.
- گاهی تن و لحن صدایتان را تغییر دهید تا توجه نوآموز را جلب کنید.
- هریک از بازی‌ها را تبدیل به یک بازی هیجان‌انگیز کنید.
- نشان دهید که شما هم توجه‌تان به بازی جلب شده است، از طریق نگاه کردن، گوش کردن و گاهی نظردادن.





حیطه	شناخت	خرده حیطه	توجه
هدف کلی	افزایش توجه	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۱. بازی «نمکدان»



در کف یک لیوان یک بار مصرف سوراخی ایجاد کنید و داخل لیوان نمک بریزید، با تکان دادن لیوان، نمک‌ها با ایجاد صدایی ظریف روی سینی یا کاغذی که روی میز قرار داده‌اید می‌ریزند. می‌توانید به نوآموز یاد دهید که طوری لیوان را حرکت دهد که شکل خاصی (مثلاً یک دایره یا یک خط) ساخته شود.

۲. بازی «تا ۲۰ بشمار»

فعالیت ساده‌ای را که نوآموز قادر به انجام آن باشد انتخاب کنید و از نوآموز بخواهید آن فعالیت را انجام دهد. به‌طور مثال، دست‌هایش را بالا بگیرد یا یک پا را بالا نگه دارد و تا ۲۰ بشمارد، یا ۲۰ تا لی کند.

آموزگار می‌تواند در شمارش کمک کند چون هدف از این تمرین، آموزش شمارش نیست.

نکته

۳. بازی «بالا بیانداز»



به نوآموز یاد دهید که چگونه توپ را بالا بیاندازد و دوباره آن را بگیرد. پس از چندبار تمرین، از او بخواهید به تعداد مشخص (بسته به توان نوآموز) توپ را بالا بیاندازد و بگیرد. در این بازی، چون نوآموز مجبور است سرش را بالا بگیرد تا توپ را نگاه کند، توجه پایدار به خوبی بهبود می‌یابد.

۴. بازی «تيله شناور»

داخل زیپ‌کیپ یک تيله و مایعی مثل روغن بریزید و روی زیپ‌کیپ با مائیک چند نقطه را مشخص کنید و از نوآموز بخواهید با دستش تيله را از یک نقطه به نقطه دیگر برساند. به جای تيله از لوبیا و به جای زیپ کیپ از کیسه فریزر نیز می‌توانید استفاده کنید. در مرحله پیشرفته خطی روی زیپ کیپ بکشید و از نوآموز بخواهید تيله را روی خط حرکت دهد.



توجه	خرده حیطه	شناخت	حیطه
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	افزایش توجه	هدف کلی



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۳:۵:۳	افزایش توجه	۱. توجه نوآموز افزایش می‌یابد.	نوآموز در پایان آموزش متناسب با سطح رشدی خودش: ۱،۲. هریک از بازی‌های مربوط به توجه انتخابی را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

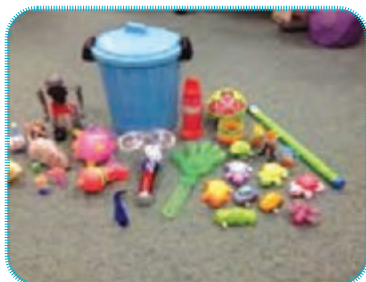
بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۲

اکثر بازی‌های مربوط به تحمل نشستن، در این قسمت نیز کاربرد دارند، چون باعث افزایش توجه پایدار می‌شوند.

نکته

۱. بازی «سطل»

اشیایی که برای نوآموز آشنا نباشند را داخل یک سطل یا کیسه غیرشفاف بریزید تا اسباب بازی‌ها دیده نشوند. سپس شروع به بیرون آوردن اسباب بازی‌ها به صورت یکی یکی کنید. قبل از بیرون آوردن شعری (به طور مثال: این چیه و این چیه) بخوانید تا نوآموز یاد بگیرد منتظر بیرون آمدن چیزی باشد. با خلاقیت خودتان شعرهای آهنگین جذاب بسازید. وقتی شیء را بیرون می‌آورید نظر کوتاهی راجع به آن شیء همراه با هیجان بدهید، مثلاً «اوه! برق می‌زنه!». نباید شیء را به دست نوآموز بدهید. شیء را داخل سطل برگردانید و مورد بعدی را با خواندن شعر بیرون بیاورید. این کار را با همه اشیای درون سطل انجام دهید. از هر شیء جذابی می‌توانید استفاده کنید.



۲. بازی «ظرف آرد»

با مقوا اشکالی مثل درخت برش بزنید و روی سینی قرار دهید، سپس با نمکدانی که درون آن آرد ریخته‌اید، روی شکل‌ها آرد بپاشید، سپس اشکال را بردارید تا جای خالی آنها پیدا شود. پس از اینکه آموزگار الگو شد و بازی را آموزش داد، وقت آن است که نوآموز با یا بدون کمک بازی را انجام دهد. به جای آرد از اکلیل هم می‌توانید استفاده کنید. به جای آرد از شکر، نمک و شن نیز می‌توانید استفاده کنید.





حیطه	شناخت	خرده حیطه	توجه
هدف کلی	افزایش توجه	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۳. بازی «رنگین کمان بساز»

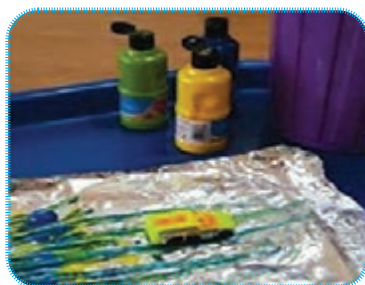
روی یک تکه ابر، چند رنگ مختلف را در کنار هم قرار دهید. به نوآموز نشان دهید چگونه با استفاده

از ابر، روی کاغذ رنگین کمان رسم کند. در صورت توانایی، خود نوآموز نیز می‌تواند رنگ‌ها را روی ابر بگذارد. این بازی را می‌توانید با سرانگشتان نوآموز نیز انجام دهید.



۴. بازی «نقاشی با ماشین»

یک تکه کاغذ آلومینیومی روی میز بگذارید و در یک طرف آن کمی رنگ بریزید. به نوآموز یاد دهید چگونه با کشیدن ماشین روی رنگ می‌تواند خطوطی رسم کند. صدای کاغذ آلومینیومی محرک صوتی نیز ایجاد می‌کند.



۵. بازی «هرم لیوان»

تعدادی لیوان یک‌بار مصرف تهیه کنید. به نوآموز نشان دهید که چگونه با گذاشتن آنها روی هم یک هرم بسازد. ابتدا با سه لیوان شروع کنید و بعد تعداد لیوان‌ها را به ۶ و ۱۰ اضافه کنید و هرم‌های بلندتری بسازید.



۶. بازی «پایت را به آن بزن»

از نوآموز بخواهید در وسط اتاق بایستد و در چهار طرف او چهار اسباب بازی قرار دهید. سپس شروع به نام بردن آن وسایل کنید، البته وسایل را پشت سر هم نام نبرید. نوآموز با شنیدن نام هر وسیله، باید با پایش آن وسیله را لمس کند.

۷. بازی «می‌خورم»

برای نوآموز فهرستی از کلمات متنوع را بخوانید که شامل کلماتی از طبقه‌های متفاوت باشند. نوآموز باید هر وقت نام میوه‌ای را شنید بگوید: «می‌خورم» یا به دهانش اشاره کند. این بازی را با سایر واژه‌ها مانند حیوانات، رنگ‌ها، نام‌های دخترانه هم می‌توانید انجام دهید. به عنوان مثال، به فهرست کلمات زیر توجه کنید: اسب، قاشق، سیب، مداد، میز، مریم، انار، کیف.

حیطه	شناخت	خرده حیطه	توجه
هدف کلی	افزایش توجه	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)



خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
۳ تا ۵ سالگی	افزایش توجه	۱. توجه نوآموز افزایش می‌یابد.	نوآموز در پایان آموزش متناسب با سطح رشدی خودش: ۱۷۳. هریک از بازی‌های مربوط به توجه جابه‌جا شونده را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۱،۳

۱. بازی «نگاه کن»

دو شیء را در اتاق به نوآموز نشان دهید. به‌طور مثال، یک تابلو و یک صندلی. سپس از نوآموز بخواهید که تا ۱۰ شماره به تابلو نگاه کند و بعد ۱۰ شماره به صندلی نگاه کند. این کار را چند بار تکرار نمایید. شمارش را بهتر است خود نوآموز انجام دهد اما در صورت عدم توانایی، آموزگار شمارش را انجام دهد.

۲. بازی «اسمت رو پیدا کن»

برای نوآموز توضیح دهید که می‌خواهید فهرستی از نام‌های دخترانه و پسرانه را برایش بخوانید. نوآموز باید به‌دقت گوش کند و هر وقت نام خودش را در میان آن نام‌ها شنید، دست بزند.

۳. بازی «صدای حیوانات»

به کارت چند حیوان و صدای آنها نیاز دارید. صدای حیوان را می‌توانید خودتان تولید کنید یا از اینترنت بگیرید.

تصاویر حیوانات یا حتی اسباب‌بازی حیوانات را به نوآموز نشان دهید و صدای ضبط شده آنها را برای او پخش کنید تا با آنها آشنا شود. بازی را شروع کنید، به این صورت که صدای یکی از حیوان‌ها را پخش کنید او باید کارت یا اسباب‌بازی آن حیوان را بالا بگیرد، بلافاصله صدای حیوان بعدی را پخش کنید و نوآموز باید کارت یا اسباب‌بازی آن حیوان را بالا بگیرد. بازی را به‌همین صورت ادامه دهید. این بازی را با ۲ یا ۳ حیوان انجام دهید و به‌تدریج سرعت پخش صدا را زیاد کنید. بعد از اینکه نوآموز به این بازی عادت کرد، از صداها و حیوان‌های جدید استفاده کنید.

۴. بازی «یک‌بار، دوبار»

نیاز به دو کارت رنگی مختلف به‌طور مثال قرمز و آبی دارید. دو کارت را به نوآموز نشان دهید و توضیح دهید که وقتی کارت قرمز را بالا می‌گیرید، یک بار دست بزند و وقتی کارت آبی را بالا می‌گیرید، دو بار دست بزند. یکی از کارت‌ها را بالا بگیرید و منتظر بمانید تا نوآموز پاسخ صحیح بدهد. کارت‌ها را به‌صورت متناوب



حیطه	شناخت	خرده حیطه	توجه
هدف کلی	افزایش توجه	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

تغییر دهید. به تدریج سرعت نشان دادن کارتها را افزایش دهید یا کارتها را به صورت پیش بینی نشده تغییر دهید. این بازی به نوآموز کمک می کند تا توجهش را از یک نشانه بینایی به یک نشانه دیگر به طور سریع تغییر دهد. در این بازی نیاز به شناخت رنگ نیست. از هر شیء یا تصویر دیگری نیز می توان استفاده کرد.

۵. بازی «دو حرکت»

دو حرکت ساده را به نوآموز نشان دهید و از او بخواهید هر یک از آن دو حرکت را ۱۰ بار انجام دهد و هر یک را به صورت مجزا بشمارد. به طور مثال، دست بزند و پا بکوبد.



کارکردهای اجرایی

کارکردهای اجرایی^۱: مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی هستند که برای کنترل شناختی رفتار ضروری‌اند و شامل حافظه کاری، انعطاف شناختی و مهارت‌ها هستند. این مهارت‌ها به فرد امکان برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و سازمان‌دهی اطلاعات در هنگام تکمیل تکلیف‌ها، کنترل رفتار و هیجان‌ها را می‌دهند.

حافظه فعال^۲: ظرفیت فرد برای نگهداری مقدار محدودی از اطلاعات در ذهن است تا برای استفاده فوری آماده باشند. حافظه کاری یا حافظه فعال همچنین به مغز کمک می‌کند تا اطلاعات را در حافظه بلندمدت ذخیره کند.

انعطاف شناختی^۳: توانایی فرد برای جابجایی بین مفاهیمی است که با هم تفاوت دارند. به عنوان مثال، اگر در یک گروه ناگهان صحبت در مورد تعطیلات تبدیل به صحبت در مورد سگ‌ها شود، سطح انعطاف شناختی تعیین می‌کند که فرد چقدر سریع و چگونه به این تغییر واکنش نشان می‌دهد. نقص در انعطاف شناختی می‌تواند باعث تفکر سفت و سخت شود و تغییر تکالیف را برای افراد سخت می‌کند.

کنترل^۴: توانایی سرکوب تکانه‌ها است. مثل توانایی به تأخیر انداختن یک رفتار.

مشکلات شایع

اگر تعدادی از نشانه‌های زیر را در نوآموز مشاهده می‌کنید ممکن است او در کارکردهای اجرایی دارای مشکل باشد.

۱. در کنترل هیجان‌ها و رفتارها مشکل دارد.
۲. در شروع کردن، سازمان‌دهی، برنامه‌ریزی و تکمیل تکالیف مشکل دارد.
۳. در گوش دادن و توجه کردن مشکل دارد.
۴. چند تکلیف را به طور هم‌زمان نمی‌تواند انجام دهد و فقط یک تکلیف را می‌تواند انجام دهد.
۵. در تخمین مدت لازم برای انجام یک تکلیف مشکل دارد.
۶. در تغییر برنامه‌ها وقتی که وضعیت تغییر می‌کند مشکل دارد.
۷. در حل کردن مشکلات، با اشکال روبه‌رو است.
۸. در یادگیری یا پردازش اطلاعات جدید مشکل دارد.
۹. نمی‌تواند از تجارب گذشته عبرت بیاموزد.

1. Executive functions
2. Working memory
3. Cognitive Flexibility
4. Control

توصیه‌ها

- مهارت‌هایی را که به نوآموز آموزش داده‌اید، بررسی کنید. یعنی از او بخواهید به شما نشان دهد یا بگوید چه چیزی یاد گرفته است.
- کارکردهای اجرایی به تدریج بهبود می‌یابند و بازی‌ها را با توجه به سطح پیشرفت نوآموز، دشوارتر کنید.
- بازی‌ها را با توجه به سطح نوآموز از نظر کارکردهای اجرایی انتخاب کنید.
- در صورت امکان، بازی‌ها را به زندگی روزمره نوآموز ارتباط دهید.
- از یادیارها و برنامه‌های دیداری استفاده کنید.
- روال‌هایی برای نوآموز تدارک ببینید، مانند روال آماده کردن اسباب‌بازی‌ها یا جمع کردن آنها.
- تکرار، ساده‌ترین راهبردی است که می‌تواند به ثبت اطلاعات کمک کند.
- صبور باشید، زمان لازم است تا نوآموز مهارت‌ها را یاد بگیرد.





حیطه	شناخت	خرده حیطه	کارکردهای اجرایی
هدف کلی	بهبود حافظه فعال	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
۵-۶ ساله	بهبود حافظه فعال	۱. حافظه فعال نوآموز بهبود می یابد.	نوآموز در پایان آموزش: ۱. حداقل دو شیء / شکل را پس از مشاهده و سپس حذف آنها، نام می برد (نشان می دهد). ۱.۲. حداقل دو صدای شنیده شده (صدای محیط، صدای گفتار) را تکرار می کند.

بازی های مرتبط با هدف رفتاری ۱.۱ و ۱.۲

۱. بازی «دستور چند مرحله ای»

پس از اینکه نوآموز به زبان دریافتی دست پیدا کرد و توانست دستورهای یک مرحله ای را درک و اجرا کند، یک دستور دوم مرحله ای به نوآموز بدهید، مثل: «کتابت را توی کیف بگذار و کیف را ببند». در صورت تسلط نوآموز به دستورهای دو مرحله ای می توانید تعداد دستورها را به سه دستور برسانید، مثل: «مداد را بگذار روی میز، لیوان را بده به من و پاک کن را از زمین بردار». البته اگر سطح زبان دریافتی پایین است می توانید دستورات را به صورت خلاصه بدهید:
مداد روی میز، لیوان بده به من و پاک کن بردار.

۲. بازی «گم شده»



اشیایی را روی میز قرار دهید و نوآموز خوب آنها را نگاه کند و نام ببرد. سپس بدون اینکه نوآموز ببیند، یکی از اشیاء را بردارید. از او بپرسید کدام شیء گم شده است. ابتدا تعداد اشیاء کم باشند و به تدریج تعداد را زیاد کنید. نوآموزی که گفتار ندارد، می تواند شیء مورد نظر را نشان دهد.

۳. بازی «جفت کردن کارتها»



به تعدادی کارت (حیوانات، میوه ها، رنگ ها، اشکال) نیاز دارید که از هر تصویر دو کارت موجود باشد. با نشان دادن تمام کارتها و نام گذاری هر کدام شروع کنید. دو جفت از کارتها را کنار هم روی میز بچینید، از نوآموز بخواهید چند ثانیه به کارتها نگاه کند تا مکان آنها را به خاطر بسپارد، توجه داشته باشید که جفتها نباید کنار یکدیگر باشند. کارتها را برگردانید یا خود نوآموز آنها را برگرداند. درگیر شدن نوآموز در

کارکردهای اجرایی	خرده حیطه	شناخت	حیطه	
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	بهبود حافظه فعال	هدف کلی	

فعالیت، همکاری او را افزایش خواهد داد. از او بخواهید دو کارت را برگرداند و ببیند آیا مثل هم هستند یا خیر. اگر مثل هم بودند، آنها را به صورت اولیه (جهت تصویر رو به بالا) بگذارد و اگر مثل هم نبودند، دوباره آنها را برگرداند و دو کارت دیگر را امتحان کند. بهتر است از کارت‌هایی که نوآموز به آنها علاقه‌مند است استفاده کنید. به تدریج تعداد جفت‌ها را افزایش دهید.

۴. بازی «توالی داستان»

به کارت‌هایی نیاز دارید که یک داستان ساده را با استفاده از تصاویر ساده نشان می‌دهند، به طور مثال، کاشت یک دانه، چرخه زندگی یک پروانه یا یک روز در پارک. کارت‌ها را به ترتیب به نوآموز نشان دهید و به طور خلاصه داستان آنها را توضیح دهید. سپس تصاویر را به ترتیب صحیح بچینید و با نوآموز یک بار ترتیب آنها را مرور کنید. سپس کارت‌ها را با هم مخلوط کنید و از نوآموز بخواهید به شما کمک کند تا آنها را به ترتیب صحیح بچینید. ابتدا فقط با ۲-۳ کارت شروع کنید و به تدریج تعداد کارت‌ها را به ۴-۵ افزایش دهید. داستان‌ها یا موضوعاتی را انتخاب کنید که نوآموز از آنها لذت می‌برد، مثل حیوانات، غذا، فعالیت‌های روزانه تا تعامل او را افزایش دهید.



۵. بازی «چند دستور»

این بازی مانند بازی دستور چند مرحله‌ای است، با این تفاوت که دستورها در مورد اعضای بدن هستند. به این صورت که ابتدا دو دستور به نوآموز بدهید، مثل: «دست‌ها رو ببر بالا، بشین». در صورت موفقیت نوآموز و ایجاد تسلط، دستورهای سه مرحله‌ای بدهید.

۶. بازی «خاطره‌ها»

از نوآموز بخواهید همه کارهایی را که از صبح تا آن لحظه انجام داده است، به یاد بیاورد و بگوید و اگر بتواند ترتیب رخ دادن آنها را هم به یاد بیاورد، خیلی بهتر است. اگر نوآموز گفتار ندارد، کارت فعالیت‌های روزمره او را تهیه کنید و او آنها را به ترتیب بچیند.

۷. بازی «گزارش»

همراه با نوآموز فعالیتی را انجام دهید، مانند درست کردن یک کاردستی. پس از اتمام کار از نوآموز بخواهید مراحل انجام کار را به ترتیب برای شما بازگو کند. اگر نوآموز زبان بیانی خوبی نداشته باشد، با اشاره و حرکات دست نیز می‌تواند مراحل را نشان دهد.

این بازی مخصوص نوآموزانی است که به گفتار رسیده‌اند.





حیطه	شناخت	خرده حیطه	کارکردهای اجرایی
هدف کلی	بهبود حافظه فعال	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۸. بازی «توالی ها»

از نوآموز بخواهید یکی از روال های ثابت روزمره اش را به یاد بیاورد، مانند حمام رفتن یا آماده کردن کیف برای مدرسه. سپس آن روال را به ترتیب برای شما تعریف کند. اگر نوآموز زبان بیانی خوبی نداشته باشد، با اشاره و حرکات دست نیز می تواند مراحل را نشان دهد.

این بازی مخصوص نوآموزانی است که به گفتار رسیده اند.

نکته

	حیطه	شناخت	خرده حیطه	کارکردهای اجرایی
	هدف کلی	بهبود انعطاف شناختی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
کارکرد هی	بهبود انعطاف شناختی	۲. انعطاف شناختی نوآموز بهبود می یابد.	نوآموز در پایان آموزش: ۲/۱. هریک از بازی های مربوط به انعطاف شناختی را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۲/۱

۱. بازی «وقت جمع آوری»

چند اسباب بازی مختلف که هر یک قطعات کوچکی دارند را روی میز یا روی زمین با هم مخلوط کنید و جعبه‌های همه آنها را نیز در کنار اسباب بازی‌ها در یک ردیف قرار دهید. به طور مثال، قطعات ساختمان سازی، مهره‌های بازی سوزنی، مهره‌های میله و مهره، مکعب‌ها. از نوآموز بخواهید وسایل مربوط به هر جعبه را داخل آن قرار دهد و سپس جعبه‌ها را داخل کمد بگذارد.

۲. بازی «دسته بندی»

یک سبد در سمت راست نوآموز و یکی در سمت چپ او قرار دهید. برای او توضیح دهید اشیایی را که به او می‌دهید به‌ترتیب یکی در سبد سمت راست و یکی در سبد سمت چپ بیندازد. این اشیاء می‌توانند طبقه‌بندی شده باشند (به‌طور مثال، توپ‌ها و مکعب‌ها) یا طبقه‌بندی نشده باشند (فقط توپ باشند).

۳. بازی «توالی»

یک مداد و مجله‌ای را روی میز بگذارید و از نوآموز بخواهید یک ورق بزند، سپس مداد را بردارد و روی آن صفحه خطی بکشد. دوباره مداد را روی میز بگذارد و یک ورق دیگر بزند، دوباره مداد را بردارد و روی صفحه جدید یک خط بکشد. تا جایی که نوآموز همکاری می‌کند، این توالی را ادامه دهید.





حیطه	شناخت	خرده حیطه	کارکردهای اجرایی
هدف کلی	بهبود انعطاف شناختی	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

۴. بازی «کجا است»



نام اشیایی را ببرید که نوآموز آنها را می‌شناسد و او باید با اشاره آنها را نشان دهد. اشیاء را طوری انتخاب کنید که هر شیء با شیء بعدی فاصله مکانی قابل توجه داشته باشد، یعنی اگر یکی در سمت راست کلاس است دیگری در سمت چپ کلاس باشد.

۵. بازی «دسته‌بندی شکل‌ها و رنگ‌ها»

تعدادی (با توجه به توان نوآموز) مهره یا هر اسباب‌بازی که دارای شکل‌ها و رنگ‌های متفاوت است را روی میز بگذارید و از نوآموز بخواهید آنها را دسته‌بندی کند. بهتر است دسته‌بندی یا براساس شکل باشد یا براساس رنگ. دسته‌بندی براساس شکل و رنگ به طور همزمان دشوارتر است و برای نوآموزان ماهر مناسب‌تر است. لازمه اجرای این تمرین این است که نوآموز جور کردن رنگ‌ها و شکل‌ها (نه نام آنها) را بداند. پس بازی را در سه مرحله زیر انجام دهید:



۱. دسته‌بندی براساس رنگ (قرمز، آبی، زرد و سبز)
۲. دسته‌بندی براساس شکل (گردی، چهارگوش، سه گوش)
۳. دسته‌بندی براساس شکل و رنگ (چهارگوش‌های قرمز، گردی‌های آبی...)

۶. بازی «الگو سازی»

مرحله اول: با دو قطعه آجرک خانه‌سازی یک الگو بسازید و از نوآموز بخواهید با آجرک‌های مشابه همان الگو را بسازد.



مرحله دوم: الگویی با سه آجرک خانه‌سازی بسازید و بخواهید که نوآموز همان الگو را بسازد.

مرحله سوم: یک الگو با سه قطعه یا بیشتر بسازید و بعد از اینکه نوآموز الگو را نگاه کرد، الگو را حذف کنید و از او بخواهید با استفاده از حافظه‌اش الگو را بازسازی کند.

الگوسازی را با سایر وسایل، مانند مداد، ستاره و مکعب نیز می‌توانید انجام دهید.

کارکردهای اجرایی	خرده حیطه	شناخت	حیطه	
پیش دبستان (آمادگی ۱)	دوره	بهبود انعطاف شناختی	هدف کلی	

۷. بازی «تغییر»



یک پازل را با نوآموز شروع کنید، پازلی که برای نوآموز آسان است. اما قبل از اتمام پازل آن را بردارید و پازل دیگری به او بدهید. لازمهٔ انجام این بازی، درک جورچین است. بنابراین نوآموزی که به این درک نرسیده باشد، توانایی انجام این بازی را ندارد.

۸. بازی «کلکسیون»

به نوآموز یاد دهید برای خودش یک کلکسیون درست کند. به طور مثال، کلکسیون درِ بطری، سنگ، برگ، سکه برای اینکه نوآموز منظور شما را درک کند، یک کلکسیون آماده در کلاس داشته باشید و آن را به نوآموز نشان دهید. برای جمع‌آوری وسایل از والدین کمک بگیرید.



۹. بازی «الگوها»

به تعدادی اشکال هندسی رنگی نیاز دارید. با اشکال هندسی یک الگو بسازید. به طور مثال، دایرهٔ آبی، مربع قرمز، دایرهٔ سبز را پشت سر هم قرار دهید. از نوآموز بخواهید الگوی شما را ادامه دهد. پس از آنکه نوآموز این الگو را دوبار ادامه داد، الگو را تغییر دهید و یک الگوی دیگر بسازید و از او بخواهید آن را دوباره ادامه دهد. این بازی را چند بار تکرار کنید. لازمهٔ انجام این بازی، درک الگو است. بنابراین نوآموزی که به این درک نرسیده باشد، توانایی انجام این بازی را ندارد.



حیطه	شناخت	خرده حیطه	کارکردهای اجرایی
هدف کلی	کسب مهارت کنترل (مهار / بازداری)	دوره	پیش دبستان (آمادگی ۱)

خرده حیطه	هدف کلی	اهداف جزئی	هدف رفتاری
۵.۱ ۵.۲ ۵.۳ ۵.۴	کسب مهارت کنترل (مهار / بازداری)	۳. نوآموز مهارت کنترل (مهار / بازداری) را کسب می‌کند.	نوآموز در پایان آموزش: ۳/۱. هر یک از بازی‌های مربوط به کنترل را حداقل ۵ بار تجربه کرده باشد.

بازی‌های مرتبط با هدف رفتاری ۳/۱

۱. بازی «چراغ قرمز، چراغ سبز»

یک اسباب بازی به نوآموز بدهید تا با آن بازی کند، به او بیاموزید وقتی چراغ قرمز می‌شود (کارتی که روی آن یک دایره قرمز کشیده‌اید) باید دست از بازی بردارد و منتظر بماند تا چراغ سبز شود (کارتی که روی آن یک دایره سبز کشیده‌اید). این بازی را با بازی‌های حرکتی مثل راه رفتن، پریدن و غیره نیز می‌توانید انجام دهید.



۲. بازی «ساختن»

هدفی (به‌طور مثال، یک برج، پله، پل، دیوار، هواپیما ...) برای نوآموز تعیین کنید و از او بخواهید با قطعات خانه‌سازی آن را بسازد. بهتر است ابتدا الگوی تکمیل‌شده را به او نشان دهید.

۳. بازی «بین و عمل کن»

فهرستی از اعمال را به ترتیب روی کاغذ رسم کنید (از کارت افعال هم می‌توانید استفاده کنید) و از نوآموز بخواهید فهرست تصاویر را ببیند و فعالیت‌های مربوطه را به ترتیب اجرا کند. به‌طور مثال: «پیر، بنشین، بایست، بکُش». در صورت ضرورت، قبل از انجام تمرین، تصاویر یا کارت‌ها را برای نوآموز شرح دهید و حتی می‌توانید یک بار به صورت مجزا هر تصویر را انجام دهید و بعد نوآموز تمام فهرست را پشت سر هم انجام دهد.



۴. بازی «به من یاد بده»

از نوآموز بخواهید مهارتی را که بلد است، به شما یاد بدهد. به‌طور مثال، یاد بدهد که با یک اسباب بازی چگونه باید بازی کرد.

کارکردهای اجرایی	خرده‌حیطه	شناخت	حیطه	
پیش‌دبستان (آمادگی ۱)	دوره	کسب مهارت کنترل (مهار/ بازداری)	هدف کلی	

۵. بازی «چند حسی»

آموزگار و نوآموز روبه‌روی هم بایستند. چهار دایرهٔ رنگی دورتا دور پای نوآموز و مانند همان دایره‌ها را دورتا دور پای خودتان رسم کنید. روی یکی از دایره‌ها بپريد، نوآموز باید حرکت شما را کپی کند. این کار را با همهٔ دایره‌ها انجام دهید. بعد از اینکه نوآموز بازی را یاد گرفت، با الگویی خاص روی دایره‌ها بپريد، به‌طور مثال، اول روی قرمز و بعد روی آبی. بعد از توقف شما، نوآموز باید همان الگو را کپی کند. در صورت موفقیت می‌توانید تعداد حرکت‌ها را افزایش دهید.

۶. بازی «توقف، حرکت»

از نوآموز بخواهید در کلاس شروع به راه رفتن کند و شما به صورت تصادفی گاهی به او دستور توقف دهید. او باید با دستور شما هرجا هست، بایستد و منتظر بماند تا دستور حرکت دهید. این بازی به نوآموز کمک می‌کند تا منتظر دستورات کلامی و تغییر دستورات کلامی باشد. برای نوآموزی که از نظر زبان دریافتی ضعیف است می‌توانید از کارت دیداری برای نشان دادن دستورها استفاده کنید.