

## فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۵
<b>فصل اول: شروع تعامل اجتماعی.....</b>	<b>۱۹</b>
قاعده ۱: آشنایی و احوال‌پرسی با دیگران.....	۱۹
قاعده ۲: توجه مشترک.....	۲۲
قاعده ۳: درخواست کمک.....	۲۳
قاعده ۴: پاسخگویی به توضیح یا اظهارنظر دیگران.....	۲۵
قاعده ۵: به اشتراک گذاشتن ایده‌ها/ دستاوردها.....	۲۷
قاعده ۶: سؤال پرسیدن.....	۲۹
قاعده ۷: توضیح خواستن.....	۳۱
قاعده ۸: درخواست بازی از کسی.....	۳۳
قاعده ۹: سر صحبت را باز کردن.....	۳۵
قاعده ۱۰: رفع سوء تفاهم‌ها.....	۳۷
<b>فصل دوم: حفظ تعامل اجتماعی.....</b>	<b>۳۹</b>
قاعده ۱: گذارهای کوچک.....	۳۹
قاعده ۲: گذارهای بزرگ.....	۴۱
قاعده ۳: ادامه بازی.....	۴۳
قاعده ۴: نوبت گرفتن.....	۴۶

- قاعدهٔ ۵: تماشای همسالان در بازی ..... ۴۸
- قاعدهٔ ۶: نظم دادن به بازی ..... ۵۰
- قاعدهٔ ۷: تصمیم در مورد اینکه چه کسی اول باشد ..... ۵۲
- قاعدهٔ ۸: مذاکره ..... ۵۴
- قاعدهٔ ۹: کنار آمدن با مشکلات پیش آمده ..... ۵۶
- قاعدهٔ ۱۰: بیرون رفتن از بازی ..... ۵۸

### فصل سوم: موقعیت بدنی ..... ۶۱

- قاعدهٔ ۱: ماندن در گروه ..... ۶۱
- قاعدهٔ ۲: خروج از گروه ..... ۶۳
- قاعدهٔ ۳: وضعیت بدن ..... ۶۵
- قاعدهٔ ۴: کاربرد کلام به جای بدن ..... ۶۷
- قاعدهٔ ۵: درخواست کردن و منتظر پاسخ ماندن ..... ۶۹
- قاعدهٔ ۶: حریم شخصی ..... ۷۱

### فصل چهارم: تجسم دیدگاه دیگران ..... ۷۳

- قاعدهٔ ۱: فکر کردن درباره دیگران ..... ۷۳
- قاعدهٔ ۲: کاربرد ضمائر ..... ۷۵
- قاعدهٔ ۳: موقعیت اشیاء یا آیتم‌ها ..... ۷۷
- قاعدهٔ ۴: تأثیرگذاری بر هیجان‌ها دیگران ..... ۷۹
- قاعدهٔ ۵: اظهار نظر برای توجه به دیگران ..... ۸۱
- قاعدهٔ ۶: خواندن نشانه‌های بدنی ..... ۸۳
- قاعدهٔ ۷: توضیح خواستن در مورد اینکه دیگران «چرا دارند می‌خندند؟» ..... ۸۵
- قاعدهٔ ۸: ابراز همدلی ..... ۸۷

### فصل پنجم: بعد دیداری ..... ۸۹

- قاعدهٔ ۱: گوش دادن همراه با تماس چشمی ..... ۸۹
- قاعدهٔ ۲: صحبت کردن همراه با تماس چشمی ..... ۹۱
- قاعدهٔ ۳: استفاده از چشم‌ها برای پرسیدن سؤال‌هایی با پاسخ بله / خیر .. ۹۳
- قاعدهٔ ۴: شرکت در بازی در حال انجام ..... ۹۵

- قاعدهٔ ۵: مکان‌یابی صدا از طریق چشم‌ها..... ۹۷
- قاعدهٔ ۶: تغییر دادن حرکت چشم وقتی در گروه حضور داریم..... ۹۹
- قاعدهٔ ۷: کاربرد حرکت چشم برای دنبال کردن موضوع..... ۱۰۱
- فصل ششم: تنظیم هیجانی..... ۱۰۳**
- قاعدهٔ ۱: درک موضوع تمایل یا بیمیلی..... ۱۰۳
- قاعدهٔ ۲: لحن صدا..... ۱۰۵
- قاعدهٔ ۳: درک هیجانات خود..... ۱۰۷
- قاعدهٔ ۴: درک هیجانات دیگران..... ۱۰۹
- قاعدهٔ ۵: تظاهرات هیجانی کودک..... ۱۱۱
- قاعدهٔ ۶: موقعیت‌های هیجانی..... ۱۱۳
- قاعدهٔ ۷: خجالت..... ۱۱۵
- قاعدهٔ ۸: ارتباطات انسانی..... ۱۱۷
- فصل هفتم: رشد شوخ‌طبعی..... ۱۱۹**
- قاعدهٔ ۱: درک قانون‌های خندیدن..... ۱۱۹
- قاعدهٔ ۲: قدرت شوخ‌طبعی..... ۱۲۱
- قاعدهٔ ۳: زبان استعاره در برابر زبان عینی و مستقیم..... ۱۲۳
- قاعدهٔ ۴: تجربه شوخی..... ۱۲۵
- قاعدهٔ ۵: تأثیر شوخی بر دیگران..... ۱۲۷
- فهرست مهارت‌های اجتماعی..... ۱۲۸**
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۳۳**
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۱۳۴**
- منابع..... ۱۳۵**



## پیش‌گفتار

«در جایگاه یک پزشک، به نظر من این کتاب (آموزش نشانه‌های ارتباط اجتماعی و کاربرد آنها برای کودکان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم و مشکلات مشابه) برای کسانی که تمایل دارند به‌عنوان مربی مهارت‌های اجتماعی با کودکان کار کنند (در تمام سنین)، راهنمای بسیار مفیدی است. از طرفی به‌عنوان والد کودکی که از نظر رشد اجتماعی تأخیر دارد، این کتاب الگویی برای کاربرد واژگان و تمرین‌های روزانه در اختیار من قرار داد، و همچنین راهنمایی بود که می‌توانستم آن را هم در خانه استفاده کنم و هم در اختیار آموزگاران بگذارم. خواندن این کتاب برای هر درمانگری که علاقمند است یک ابزار دم‌دستی در مورد پرورش مهارت‌های اجتماعی کودکان داشته باشد، ضروری است.»

- جنی کافمن‌سینگر؛ دکترای روان‌شناسی بالینی و استادیار دانشگاه ایالت ساکرامنتو، کالیفرنیا

«از نظر من، هم به‌عنوان یک والد و هم یک متخصص، رویکرد این کتاب در ساده کردن پیچیدگی تعامل‌های اجتماعی بسیار مفید است. ما اغلب در مورد توضیح‌های درستی که بتوانند قوانین نانوشته اجتماعی را منتقل کنند با یکدیگر توافق نداریم. این برنامه به ما یک مسیر صحیح معرفی می‌کند و به دنبال آن به ما اعتماد به نفس می‌دهد تا به کودکانمان کمک کنیم. از آنجاکه من در این برنامه خود نظاره‌گر پیشرفت کودکان بودم، پیوسته بیشتر ترغیب می‌شدم تا آن را اجرا کنم.»

- نیکول مانک؛ کارشناسی ارشد، زوج‌درمانگر و خانواده‌درمانگر و والد یک کودک مبتلا به اختلال پردازش حسی، کالیفرنیا

«این کتاب نگاه بسیار عمیقی به ارتباط اجتماعی دارد، مفاهیمی که به دستورالعمل‌های ساده و گام به گام تجزیه شده است. در طول کار با کودکان و نوجوانانی که در کاربرد زبان اختلال داشتند، متوجه شدم که برنامه «واروگیز» رویکردی است که از سلسله مراتب مشخصی برخوردار است و این قابلیت را دارد که برای افزایش درک و کاربرد زبان در هرگروه سنی به‌کاربرده شود».

- میچل هار؛ گفتار درمانگر، میشیگان

آموزش نشانه‌های ارتباط اجتماعی و کاربرد آنها

برای کودکان خردسال مبتلا به

اختلالات طیف اوتیسم

و مشکلات مشابه

موضوع‌های جالب مرتبط با موضوع کتاب:

**Motivate to Communicate!**  
**300 Games and Activities for Your Child with Autism**  
*Simone Griffin and Dianne Sandler*  
ISBN 978 1 84905 041 8

**First Steps in Intervention with Your Child with Autism**  
**Frameworks for Communication**  
*Phil Christie, Elizabeth Newson, Wendy Prevezer and Susie Chandler*  
*Illustrated by Pamela Venus*  
ISBN 978 1 84905 011 1

**Learning about Friendship**  
**Stories to Support Social Skills Training in Children with**  
**Asperger Syndrome and High Functioning Autism**  
*K.I. Al-Ghani*  
*Illustrated by Haitham Al-Ghani*  
ISBN 978 1 84905 145 3

**Liam Says “Hi”**  
**Learning to Greet a Friend**  
*Jane Whelen Banks*  
ISBN 978 1 84310 901 3



**آموزش نشانه‌های ارتباط اجتماعی و کاربرد آنها**

**برای کودکان خردسال مبتلا به**

**اختلالات طیف اوتیسم**

**و مشکلات مشابه**

**چگونه با دیگران درست احوال‌پرسی کنیم  
در مورد همسالانمان تعریف‌های خوشایند  
به کار ببریم  
و با دوستان خود اوقات خوشی بگذرانیم**



## مقدمه

با اینکه بهترین وضعیت برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی قرار گرفتن در یک موقعیت اجتماعی و آموختن نشانه‌ها و سرنخ‌های ارتباطی است، بسیاری از کودکان مبتلا به اختلالات فراگیر رشد مانند اوتیسم و اسپرگر و یا اختلال پردازش حسی این توانایی را ندارند که با استفاده از سرنخ‌های محیطی و تجربه‌های شخصی مهارت‌های اجتماعی را یاد بگیرند. این کودکان اغلب برای کسب کفایت اجتماعی نیاز به آموزش و تمرین مستقیم دارند. برنامه‌ای که در این کتاب معرفی می‌شود مهارت‌های گوناگونی را آموزش می‌دهد که در گذشته برای بسیاری از کودکانی که به مراکز خدمات گفتار درمانی و آموزش مهارت‌های اجتماعی مراجعه می‌کردند به کار رفته و موفق بوده‌اند. همچنین این برنامه به بهبود کیفیت و افزایش دامنهٔ تعامل با دیگران، به خصوص همسالان کمک می‌کند.

در جایگاه یک گفتاردرمانگر، من درمان انفرادی کودکان زیادی را به عهده داشته‌ام. با اینکه گفتاردرمانی فواید زیادی در تقویت زبان درکی (مفهوم‌هایی که کودکان درک می‌کنند) و زبان بیانی (کلامی که کودکان برای بیان خواسته‌ها و نیازهایشان به کار می‌برند) دارد، در طول زمان مشخص می‌شود که این روش به اندازه کافی مؤثر نیست. پس از جلسات درمانی متعدد، مراجعین کودک من هنوز برای ارتباط با کودکان دیگر به والدین یا مراقبان خود وابسته بودند. اصل بر این است که کودکان باید بتوانند با همسالان خود ارتباط برقرار کنند تا به موفقیت اجتماعی و عدم وابستگی دست پیدا کنند.

کودکان مبتلا به اوتیسم یا اسپرگر در زمینه کسب مهارت‌های اجتماعی با تأخیرهای تکاملی مواجه هستند. آنها اغلب از ریزه‌کاری‌های جزئی لازم برای ارتباط مانند لحن صدا، وضعیت‌ها (ژست‌ها) یا زبان بدن بی‌اطلاع هستند. با اینکه بیشتر این کودکان برای دریافت مداخله‌های اولیه، شامل خدمات زبان و گفتاردرمانی ارجاع می‌شوند، اما با این کار الزاماً نحوه کاربرد اجتماعی زبانی که فرا می‌گیرند، به ویژه در ارتباط با همسالان، به آنان آموزش داده نمی‌شود. این موضوع آسیب بالقوه زیادی به اعتمادبه‌نفس کودکان وارد می‌کند. برنامه این کتاب برای کودکان سه تا هفت ساله طراحی شده است و حوزه‌های اساسی لازم برای برقراری ارتباط موفق را پوشش می‌دهد مانند: شروع تعامل اجتماعی، تداوم تعامل اجتماعی، حالت بدن، درک دیدگاه دیگران، ابعاد دیداری، تنظیم هیجانی، و رشد شوخ‌طبعی. متن برنامه برای والدین و افراد متخصص به صورت یک‌دست و با زبانی ساده نگارش شده تا تمام کسانی که مایل‌اند روی رشد اجتماعی کودکان کار کنند بتوانند آن را به آسانی به‌کار ببرند.

در هر یک از فصل‌های کتاب سلسله‌مراتبی وجود دارد از مهارت‌هایی که در سیر تکامل زودتر شکل می‌گیرند تا مهارت‌های چالش‌برانگیزی که دیرتر ایجاد می‌شوند. همچنین در هر یک از موضوع‌های پوشش داده شده نکته‌های واژگانی مرتبط با مبحث برای خوانندگان معرفی شده تا برای ترغیب کودکان به کاربرد کلام و سپس کاهش این سرنخ‌ها به‌کار رود. علاوه بر این به منظور کمک به کاربرد برنامه و افزایش تعمیم اطلاعات و انتقال آن به محیط‌های دیگر، در پایان هر فصل نکاتی ذکر شده است. در ضمن در آخر کتاب فهرستی از مهارت‌های اجتماعی ذکر شده تا به کمک آن والدین و افراد متخصص بتوانند موارد ضروری برای کودکان تحت درمان را با دقت مشخص سازند.

چه کسانی از آموزه‌های مربیگری اجتماعی به‌رمند می‌شوند؟

- کودکان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم
- کودکان مبتلا به اختلال پردازش حسی
- کودکان مبتلا به اضطراب فراگیر یا اضطراب اجتماعی
- کودکان مبتلا به اختلال کاربرد کلام

- کودکانی که نیاز به مهارت‌های تعاملی دارند (آنهایی که در موقعیت‌های اجتماعی کنش‌نمایی یا کناره‌گیری می‌کنند)

لطفاً توجه داشته باشید که در جاهای مختلف از فصول کتاب از کودکان به‌عنوان افرادی نام مشخص نام برده شده، و این کار فقط برای روشن شدن موضوع صورت گرفته است.



# فصل اول

## شروع تعامل اجتماعی

### قاعدهٔ ۱: آشنایی و احوال‌پرسی با دیگران

کودک باید بتواند با دیگران سلام و احوال‌پرسی کند (با ایما و اشاره یا کلام).

#### اهمیت مسئله

کاربرد این مهارت برای بسیاری از کودکان دشوار است، با این حال خردسالانی که مستعد اختلالات اضطرابی هستند در این مهارت اجتماعی مشکل اساسی دارند. توانایی معارفه با دیگران به صورت مستقل، مرحلهٔ مهمی در عدم وابستگی اجتماعی به والدین است، منظور این است که کودکان دیگر انتظار نداشته باشند که والدین به جای آنها با دیگران سلام و احوال‌پرسی کنند.

در جلسات مربیگری اجتماعی، ما به کودک می‌آموزیم که کاری که انجام می‌دهد یا جمله‌ای که بیان می‌کند روی هیجان دیگران تأثیر دارد. هنگامی که دوستش می‌گوید: «سلام»، اگر او پاسخ ندهد، ممکن است دوستش غمگین یا ناراحت شود، و یا فکر کند که دلش نمی‌خواهد با او بازی کند. ما برای کودک توضیح می‌دهیم که وقتی با سر تکان دادن یا گفتن «سلام» پاسخ مناسبی نشان می‌دهد، بیشتر اوقات چهرهٔ دوستش باز و خندان می‌شود.

## گنجینه واژگان

- نمایش یک سر تکان دادن ساده و بدون کلام به کودک، فشار اجتماعی ملایمی به او وارد می‌کند تا او به این حرکت پاسخ دهد، چه با ایما و اشاره چه با کلام یا هر دو.
- پس از اینکه توضیح و تمرین مهارت انجام شد، نشانه «یاالله! -سلام» را به عنوان سرنخی برای این مهارت معرفی کنید. نشانه «یاالله!» به طور متناوب در طول برنامه استفاده می‌شود (می‌توان از کلمات مشابه مانند آفرین، زودباش، آهان، بارک الله، درسته، وقتشه و... استفاده کرد). برخی کودکان در مواقعی که با افزایش داده‌های حسی مواجه می‌شوند مستعد وضعیتی به صورت «خشک یا منجمد شدن» نسبت به این محرک‌ها هستند. کاربرد این نشانه به کودکان کمک می‌کند تا جهت توجه خود را اصلاح کنند و با تغییر توجه به سمت محرک مناسب بتوانند به تعامل اجتماعی ادامه دهند.



### نکته‌ها

نحوه پاسخ کودک را به سلام و احوال‌پرسی یادداشت کنید. آیا او به افراد آشنا «سلام» می‌کند یا سر تکان می‌دهد؟ آیا افراد خانواده به کودک «سلام» می‌گویند ولی او در ادامه هیچ پاسخی نمی‌دهد؟ به زمینه‌ای که کودک در طی آن به سلام اطرافیان «پاسخ می‌دهد» یا «پاسخ نمی‌دهد» به صورت ویژه توجه کنید. آیا کودک در پاسخ به همسالان در مقایسه با بزرگسالان بیشتر مشکل دارد؟

در آغاز کار پیشنهاد می‌کنیم یک سیستم پاداش‌دهی برقرار کنید که به راحتی قابل استفاده باشد، مانند ژتون یا هرچیز دیگری که بتوان در جیب گذاشت و با خود به مکان‌های مختلف برد. هنگامی که می‌بینید فردی دارد به شما نزدیک می‌شود، می‌توانید به کودک یادآور شوید اکنون فرصت دارد پاداش بگیرد به شرطی که به آن فرد سلام کند. اگر کودک این کار را انجام داد به او پاداش دهید، و سپس دفعه بعدی که احوال‌پرسی کرد از این تجربه برای ایجاد اعتمادبه‌نفس در او بهره بگیرید («یادته اون دفعه چطوری به عمو سلام کردی؟ بیا این کارو دوباره انجام بدیم»). با این حال، اگر هنوز برای شروع سلام و احوال‌پرسی مشکل دارد، به او یادآوری کنید که فرصت‌های زیادی برای کسب پاداش خواهد داشت.

## قاعده ۲: توجه مشترک

کودک باید قبل از برقراری ارتباط با دیگران توجه آنان را به خود جلب کند (با حالت بدن یا کلام).

### اهمیت مسئله

کودکی که مشکلات ارتباطی دارد، معمولاً بدون اینکه در ابتدا توجه مخاطب را به میزان کافی به سوی خود جلب کند گفتگو را آغاز می‌کند، و به همین دلیل اغلب پیام او ناشنیده باقی می‌ماند. وقتی کودک چیزی به دیگران می‌گوید، لازم است مطمئن شود که مخاطب به او توجه دارد. کسب این مهارت به خودی خود برای کودکان نقش تقویت‌کننده (خود تقویتی) دارد.

### گنجینه واژگان

با استفاده از سرنخ‌های زیر کودک را به فعالیت ترغیب کنید:

- «اسمش را بگو.»
- «توجهش را جلب کن.»
- «با دست روی شانه‌اش بزن.»

### نکته‌ها

کودک را هنگام شروع گفتگو با شما یا اطرافیان مورد مشاهده قرار دهید. آیا متوجه است که نگاه شنونده به سمت او است و با او تماس چشمی دارد؟ آیا بدون اینکه توجه مخاطب را جلب کند گفتگو را آغاز می‌کند؟ پدیده توجه مشترک برای کودکان عاملی تقویت‌کننده است زیرا آنان به مرور زمان متوجه می‌شوند که با داشتن توجه مشترک راحت‌تر و مداوم‌تر به خواسته‌هایشان می‌رسند. ناکامی کودکان مبتلا به مشکلات ارتباطی که این مهارت را به دست می‌آورند به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد. شریک‌های عملی پیشنهادی در این مهارت شامل والدین، معلمان، مربیان، اعضای خانواده و حیوانات خانگی هستند.

## قاعده ۳: درخواست کمک

کودک لازم است یاد بگیرد که از دیگران درخواست کمک کند.

### اهمیت مسئله

کودکان مبتلا به مشکلات مهارت اجتماعی هنگامی که نیازی احساس می‌کنند، ممکن است برایشان سخت باشد که آن را مطرح کنند و از دیگران کمک بخواهند، حتی از والدین، معلم‌ها یا همسالان خود، اما آنان می‌توانند نحوه انجام این کار را یاد بگیرند. در جلسات مربیگری اجتماعی برای راهنمایی کودک به او می‌گوییم چیزهایی که مشاهده می‌کنیم، حالت‌های چهره یا حرکات بدن، چه معنایی دارند. برای مثال وقتی می‌بینیم کودک در تلاش است تا در وسیله‌ای را باز کند اما موفق نمی‌شود، او را به درخواست کمک ترغیب می‌کنیم. کودکان دیگر، مانند خردسالانی که اضطراب دارند حتی در گفتن کلمه «کمک» نیز ناتوان هستند. آنها با وجود اینکه کودک هستند اغلب احساس می‌کنند باید بتوانند بیشتر کارها را خودشان انجام بدهند.

### گنجینه واژگان

در ابتدا کار را با ترغیب کودک به تقلید نشانه حرکتی «کمک» انجام می‌دهیم. «تقلید حرکتی» اشاره به توانایی کودک در تقلید حرکات درشت یا ظریف دارد (مثلاً در تقلید زبان اشاره نیاز است که کودک بعد دیداری را به کار ببرد تا بتواند حرکات دستی را که مشاهده کرده تکرار کند).

- وقتی کودکان به مرحله‌ای می‌رسند که لازم است از کلمه «کمک» استفاده کنند، می‌توانیم بگوییم: «اشکالی پیش اومده؟، یا انگار کارهات خوب پیش نمیره، چیزی می‌خواستی بپرسی؟»
- وقتی کودک شروع به تعمیم دادن این مهارت می‌کند، یک فرد بزرگسال می‌تواند به وی سرنخی کلامی بدهد یعنی به‌عنوان مثال بگوید: «من می‌دونم

چطوری این کار رو انجام بدم، چون قبلاً هم انجام دادم»، و سپس منتظر پاسخ کودک بماند که بگوید کمک لازم دارد.

- در حین آموزش و شکل‌گیری مهارت، در صورت لزوم با گفتن «یه سؤال بپرس» به کودک سرنخ کلامی می‌دهیم.

#### نکته‌ها

مشاهده کنید آیا کودک وقتی قصد دارد به صورت کلامی از دیگران درخواست کمک کند احساس راحتی دارد یا نه. آیا به جای بیان خواسته‌هایش به هل دادن یا کشیدن والدین و یا غر زدن به آنها تکیه می‌کند؟ آیا این کار را فقط در ارتباط با والدین خود انجام می‌دهد یا با بزرگسالان دیگر نیز همین‌گونه رفتار می‌کند؟ آیا در طول بازی قادر است از همسالان درخواست کمک کند؟

سعی کنید موقعیت‌هایی را فراهم آورید که کودک نیاز به پرسش پیدا کند، مثلاً اسباب بازی را بالای قفسه قرار دهید یا در قوطی را سفت کنید. سپس نکته‌های واژگانی را به کار ببرید تا او ترغیب شود که درخواست‌هایش را مطرح سازد.