

3324

۱۶۰۰

۱

۴۸۰

بوسه‌های

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش مهارت‌های روزمره زندگی به کودکان نابینا و کم‌بینا

در دوران اولیه کودکی

(راهنمای عملی برای والدین و مربیان)

ترجمه و تالیف

دکتر عباس ریاضی

دانشیار مرکز تحقیقات توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران

سرشناسه: ریاضی، عباس
عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت‌های روزمره زندگی به کودکان نابینا و کم‌بینا در
دوران اولیه کودکی / تألیف و ترجمه عباس ریاضی
مشخصات نشر: کاشان: محتشم، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص.: مصور (رنگی)
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۵۶-۰۵-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: کودکان نابینا - راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع: کودکان مبتلا به نارسایی‌های بینایی - راهنمای مهارت‌های زندگی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ HV ۵۱۵۹۸/۳۱۸
رده بندی دیویی: ۳۶۲/۴۱
شماره کتابشناسی: ۵۶۹۸۷۶۶

Mohtasham.puk@gmail.com

صندوق پستی ۸۷۱۳۵/۱۵۳۶



آموزش مهارت‌های روزمره زندگی به کودکان نابینا و کم‌بینا در دوران اولیه کودکی
تألیف و ترجمه: عباس ریاضی
ناشر: انتشارات محتشم
چاپ و صحافی: چاپخانه دفتر تبلیغات اسلامی قم
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸
تیراژ: ۱۶۰۰ نسخه
قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان
مرکز پخش: کاشان، خیابان امیرکبیر، بلوار الغدیر، غدیر ۱۸، انتشارات محتشم
تلفن: ۰۳۱۵۵۳۳۷۷۸۸ - ۰۳۱۵۵۳۳۷۷۶۶ - ۰۹۱۳۲۷۶۴۱۴۷
«حق چاپ محفوظ است.»

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۰	پیش‌بسیوی عدم وابستگی
۱۱	فصل اول
۱۱	یادگیری در کودکان و نوجوانان چگونه است
۱۲	کودک قبل از دبستان
۱۶	کودک در سن دبستان
۱۸	نوجوانی
۲۰	چگونه کم بینائی بر روی یادگیری اثر می‌گذارد؟
۲۲	گوش کردن
۲۵	لمس کردن
۳۱	کودک را با وسایل و اسباب و اثاثیه آشنا کنید
۳۴	نکات مهم در یاد دادن
۳۴	کاری کنید که دانش آموز (یا کودک) در مراحل آموزش دخیل و درگیر باشد
۳۷	بر رویکرد آموزشی خود تمرکز کرده و از روش‌های زیر استفاده کنید
۴۳	وقت مناسب برای یاد دادن انتخاب کنید
۴۴	تشویق را از یاد نبرید
۴۵	بگذارید کودک خودش تلاش نماید
۴۶	به کودک یادگیری را یاد بدهید نه یاد گرفتن مهارت
۴۷	بررسی کنید که کودک چه چیزهایی را یاد گرفته است
۴۸	از حاصل دسترنج خود لذت ببرید!!
۴۸	از علائم و نشانه گذاری استفاده کنید
۵۰	چه وسایلی را می‌توان علامت گذاری کرد
۵۲	چگونه علامت گذاری کنیم
۵۳	آشنائی با وسایل و دستگاهها
۵۴	چرا آشنائی با وسایل برای یادگیری مهم است

۵۵	چگونه به کودک خود برای آشنائی با وسایل و محیط کمک کنیم
۵۹	فصل دوم
۵۹	مهارت‌های مورد نیاز در خانه
۵۹	تا کردن لباس ها
۶۷	مشکلاتی که در حین آموزش ممکن است پیش آید
۶۹	مرتب کردن لباس ها
۷۱	دستور العمل برای مرتب کردن لباس
۷۵	لباس به درستی می آید
۷۷	تشخیص پول
۷۸	دستور العمل برای تشخیص پول
۸۳	مرتب کردن رختخواب
۸۴	دستور العمل مرتب کردن رختخواب
۹۱	آماده کردن سفره یا میز غذا
۹۲	دستور العمل برای آماده کردن میز غذا
۹۶	استفاده از گیره لباس
۹۷	دستور العمل برای گیره لباس
۱۰۳	دستور العمل برای استفاده از چوب لباسی
۱۱۰	استفاده از ماشین ظرف شویی
۱۱۱	دستور العمل برای استفاده از ماشین ظرف شویی
۱۱۶	استفاده از میکروویو
۱۱۶	دستور العمل برای استفاده از میکروویو
۱۲۰	استفاده از شیر آب سرد و گرم
۱۲۱	دستور العمل برای استفاده از شیر آب سرد و گرم
۱۲۵	شستشو
۱۲۶	دستور العمل برای شستشو
۱۳۰	فصل سوم
۱۳۰	لباس پوشیدن
۱۳۰	باز و بسته کردن دکمه

۱۳۱.....	دستور العمل برای باز و بسته کردن دکمه
۱۳۷.....	باز و بسته کردن زیپ
۱۳۸.....	دستور العمل برای باز و بسته کردن زیپ
۱۴۰.....	پوشیدن و در آوردن لباس
۱۴۱.....	دستور العمل برای پوشیدن و در آوردن لباس
۱۴۵.....	پوشیدن کفش
۱۴۵.....	دستور العمل برای پوشیدن کفش
۱۴۸.....	پوشیدن جوراب
۱۴۹.....	دستور العمل پوشیدن جوراب
۱۵۲.....	پوشیدن شلوار
۱۵۲.....	دستور العمل پوشیدن شلوار
۱۵۵.....	۷- بستن و باز کردن بند کفش
۱۵۵.....	دستور العمل برای بستن و باز کردن بند کفش
۱۶۶.....	فصل چهارم
۱۶۶.....	غذا خوردن
۱۶۶.....	پیدا کردن غذا در بشقاب
۱۶۷.....	دستور العمل برای پیدا کردن غذا در بشقاب
۱۷۰.....	چه چیزهایی بر روی میز است
۱۷۱.....	دستور العمل برای پیدا کردن وسایل روی میز غذا
۱۷۲.....	ریختن مایعات در لیوان
۱۷۳.....	دستور العمل ریختن مایعات در لیوان
۱۷۶.....	استفاده از چنگال
۱۷۸.....	دستور العمل برای استفاده از چنگال
۱۸۳.....	استفاده از کارد و چنگال همزمان
۱۸۳.....	دستور العمل استفاده از کارد و چنگال همزمان
۱۸۷.....	استفاده از کارد
۱۸۷.....	دستور العمل استفاده از کارد
۱۹۲.....	استفاده از قاشق

۱۹۲.....	دستور العمل استفاده از قاشق
۱۹۶.....	فصل پنجم
۱۹۶.....	مراقبت‌های شخصی
۱۹۶.....	مسواک زدن
۱۹۷.....	دستور العمل برای مسواک زدن
۲۰۰.....	استفاده از حوله
۲۰۱.....	دستور العمل استفاده از حوله
۲۰۵.....	نشستن موها در حمام
۲۰۶.....	دستور العمل نشستن موها در حمام
۲۰۸.....	توالت رفتن
۲۱۰.....	آموزش تحرک و جهت یابی
۲۱۵.....	فصل ششم
۲۱۵.....	آمادگی‌های لازم برای یادگیری
۲۱۵.....	تقویت مهارت‌هایی که با دست انجام می‌شود
۲۱۷.....	تقویت قدرت دست و شانه
۲۱۹.....	آگاهی از وضعیت بدن و کنترل آن
۲۱۹.....	درک مفاهیم
۲۱۹.....	گرفتن اشیاء با انگشت شست و دیگر انگشتان
۲۲۰.....	فعالیت‌هایی که به تقویت این مهارت کمک می‌کند
۲۲۴.....	جابجا کردن یا حرکت دادن اشیاء کوچک با یک دست
۲۲۵.....	فعالیت‌هایی که باعث تقویت این توانایی می‌شوند
۲۲۶.....	چرخاندن دست و مچ
۲۲۷.....	فعالیت‌هایی که موجب تقویت این مهارت می‌گردد
۲۲۸.....	استفاده از انگشت اشاره
۲۲۸.....	فعالیت‌هایی که به تقویت این مهارت کمک می‌کند
۲۲۹.....	استفاده از ابزار آلات (بازی کردن)
۲۳۱.....	فعالیت‌هایی که باعث تقویت این مهارت می‌شود

- ۲۳۲..... لمس کردن
- ۲۳۳..... فعالیت هائی که این مهارت را تقویت می‌نماید
- ۲۳۴..... استفاده از دو دست برای انجام یک کار
- ۲۳۵..... فعالیت هائی که به تقویت این مهارت کمک می‌کند
- ۲۳۷..... استفاده از دو دست یکی نگهدارنده و دیگری انجام دهنده
- ۲۳۸..... فعالیت هائی که این مهارت را تقویت می‌نماید
- ۲۳۹..... تقویت قدرت دست و انگشتان (کششی)
- ۲۴۱..... فعالیت هائی که به تقویت این مهارت کمک می‌کنند
- ۲۴۳..... تقویت و کنترل شعله‌ها
- ۲۴۴..... فعالیت هائی که موجب تقویت این مهارت می‌شود
- ۲۴۵..... آگاهی از موقعیت بدن و چگونگی حرکات اندام‌ها
- ۲۴۷..... فعالیت هائی که این مهارت را تقویت می‌نماید
- ۲۴۹..... حفظ تعادل در هنگام نشستن
- ۲۵۰..... فعالیت‌های که به حفظ تعادل کمک می‌کنند
- ۲۵۲..... اطلاع از اطراف و دسترسی به اشیاء دور و نزدیک
- ۲۵۲..... تمریناتی که موجب تقویت این مهارت می‌گردد
- ۲۵۳..... درک مفاهیم فضائی و مکانی
- ۲۵۴..... فعالیت هائی که می‌تواند این مهارت را تقویت نماید
- ۲۵۵..... شناخت و درک زمان
- ۲۵۵..... فعالیت هائی که این مهارت را تقویت می‌نماید
- ۲۵۷..... فصل هفتم
- ۲۵۷..... تقویت بینائی
- ۲۵۸..... از بینائی استفاده کن
- ۲۶۰..... تمرینات بینائی
- ۲۶۱..... در همه حال با بینائی
- ۲۶۳..... تغییر جهت نگاه
- ۲۶۴..... نگاه تعقیبی
- ۲۶۵..... دنبال کردن (Track)

- ۲۶۷..... اسکن کردن
- ۲۶۷..... ردیابی کردن
- ۲۶۹..... مهارت‌های حرکتی مربوط به بینایی
- ۲۷۱..... تشخیص بوسیله بینایی و مهارت‌های مرتب کردن
- ۲۷۳..... تشخیص رنگ ها
- ۲۷۴..... تشخیص حروف و کلمات
- ۲۷۵..... Visual Closure
- ۲۷۶..... تشخیص یک تصویر در یک زمینه
- ۲۷۷..... ارتباط بینایی
- ۲۷۷..... حافظه بینایی و خیالات بینایی
- ۲۷۸..... تمرین برای تقویت بینایی

مقدمه

این کتاب برای یاد دادن مهارت‌های روزمره زندگی به کودکان نابینا و کم بینا طراحی و نوشته شده است. مهارت‌هایی مثل غذا خوردن، حمام رفتن، لباس پوشیدن، مسواک زدن و کلیه کارهایی که یک کودک با بینایی طبیعی می‌تواند به تنهایی انجام دهد. کودکانیکه دچار اختلالات بینایی هستند نمی‌توانند براحتی این فعالیت‌ها را انجام دهند. انجام این مهارت‌ها و یادگیری در کودکان طبیعی تنها با مشاهده و دیدن صورت می‌گیرد و به آموزش‌های خاص نیاز نیست. اما کودکان کم بینا و نابینا بخاطر مشکل بینایی نمی‌توانند این مهارت‌ها را براحتی یاد بگیرند و به آموزش‌های خاص نیازمندند. این مهارت‌ها برای زندگی کردن و اجتماعی شدن بسیار لازم و ضروری است. بنابراین داشتن استقلال و عدم وابستگی به دیگران در انجام امورات شخصی از اهمیت بسزایی برخوردار است. بسیاری از این مهارت‌ها در مدرسه و بیرون از منزل یاد داده نمی‌شود و باید در منزل یادگیری صورت پذیرد. لذا این کتاب پرورش بسیار آسان سعی می‌کند که به والدین بیاموزد که چگونه این مهارت‌ها را در فرزند کم بینای خود ایجاد کنند. بنابراین وقتی کودک مهارت‌های لازم را کسب کرد بسیاری از مشکلات از بین می‌رود و والدین احساس آرامش بیشتری خواهند کرد. اما نکته مهم این است که این برنامه‌ها بایستی هر روز به طور مستمر انجام داده شود و پیگیری شود تا به طور کامل مهارت لازم ایجاد شود. این کتاب حاصل بیش از چندین سال تحقیقات بر روی فاکتورهای لازم و ضروری در زندگی روزمره کودکان کم بیناست که در دانشگاه سیدنی صورت گرفته است تا این کودکان بتوانند با یادگیری این مهارت‌ها اعتماد به نفس را در خود بالا ببرند. لذا این کتاب خلاء بین تحقیقات و مهارت‌های عملی را پر می‌نماید.

این کتاب برای والدین و کلیه کسانی که در امر آموزش و پرورش کودکان کم بینا و نابینا فعالیت می‌کنند تهیه شده است.

پیش بسوی عدم وابستگی

نظر به اینکه تکامل و رشد از سنین بسیار پایین شروع می‌شود لذا یاد دادن و آموزش مهارت‌های زندگی یک کار بسیار مهم و در واقع اصلی‌ترین وظیفه برای رشد و تکامل یک کودک کم بیناست. در طی این مراحل والدین و کودک هر دو بایستی بطور فعال در این برنامه‌ها شرکت داشته باشند. مثلاً یاد دادن مهارت غذا خوردن و در دست گرفتن قاشق به تنهایی باعث می‌شود که در آینده استفاده از قاشق و جنگال بطور همزمان راحت‌تر صورت گیرد. لازم به ذکر است که کودکان نیز به نوعی دوست دارند که کارهایشان را خودشان انجام دهند اما در انجام آنها خیلی موفق نیستند و اغلب مشکلات زیادی ایجاد می‌شود. در نظر بگیرید که بسیاری از ما وقتی می‌خواهیم چیزی را به کسی یاد بدهیم از او می‌خواهیم «بین، به من نگاه کن تا نشان بدهم چگونه این کار را انجام بدهی». بنابراین با نگاه کردن بسیار ساده و راحت می‌توان بسیاری از مهارت‌ها را فرا گرفت اما در مورد یک کودک کم بینا یا نابینا یاد دادن و یادگیری به همین صورت نیست. لذا لازم است روش‌ها و تکنیک‌های دیگری بکار گرفته شود تا این آموزش‌ها صورت پذیرد. ضمناً این روش‌ها بایستی قابل انتقال نیز باشند.