



سازمان بهیختی کشور
معاونت امور توانبخشی
ساد توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۱

کتابچه‌ی آموزشی برای اعضای خانواده فردی که مشکل بینایی دارد

اطلاعاتی درباره این معلولیت و کمک‌هایی که می‌توان
در این مورد انجام داد



سازمان بهداشت جهانی

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه‌ی آموزشی برای اعضای خانواده فردی که مشکل بینایی دارد؛ اطلاعاتی درباره این معلولیت و کمک‌هایی که می‌توان در این مورد انجام داد/ مؤلف سازمان بهداشت جهانی؛ مترجم: سازمان بهزیستی کشور، ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

مشخصات نشر: تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۱۴ص: مصور: ۲۲×۲۹ س م.

فروست: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول = [ج. ۱]. Training in the community for people with disabilities.

شابک: دوره: ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ج: ۱- ۴- ۲۲- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی Training package for a child who has difficulty seeing: Information about the disability and what you can do about it/۱۹۸۹

موضوع: توانبخشی - راهنمای آموزشی

موضوع: معلولان - راهنمای مهارت‌های زندگی

موضوع: معلولان - مراقبت‌های خانگی

موضوع: کم بینایان - توانبخشی

موضوع: کم بینایان - راهنمای مهارت‌های زندگی

موضوع: نابینایان - جهت‌یابی و حرکت

شناسه افزوده: سازمان بهداشت جهانی

شناسه افزوده: World Health Organization

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور. ستاد گسترش توانبخشی مبتنی بر جامعه

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور. اداره کل روابط عمومی

شناسه افزوده: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول؛ [ج. ۱].

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ج. ۱ HDV۲۵۵/۸

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۰۷۵۲۹

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

کتابچه‌ی آموزشی برای اعضای خانواده فردی که مشکل بینایی دارد.

اطلاعاتی درباره این معلولیت و کمک‌هایی که می‌توان درباره آن انجام داد (۱)

مؤلف: سازمان بهداشت جهانی

مترجم: ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

ویراستاران علمی: علی مشیری رودسری - مریم رضانی

صفحه آرای: ندا شوقی

چاپ اول: ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: اهدایی

خانواده گرامی

این کتابچه به شما کمک می‌کند تا درباره مشکل بینایی اطلاعاتی به دست آورید و آموزش به کودکان را چگونه آغاز نمایید و با مشکلاتی که ممکن است با آن روبرو باشد، آشنا شده و در رفع آن ها به او کمک نمایید.

قبل از انجام هر کاری به نکته های زیر توجه کنید:

۱. ابتدا تمام کتابچه را یک بار بخوانید.
۲. ببینید کدام بخش برای فرد تحت آموزش شما لازم و مفید است.
۳. اگر فرد در موردی تواناست یا مشکلی نداشت، می توانید به بخش های دیگر بپردازید.
۴. اگر فرد در مواردی مشکل دارد، روی آن بخش وقت بیشتری بگذارید.
۵. در آموزش به فرد عجله نکنید.
۶. فرد را مجبور به انجام کاری نکنید.
۷. اگر کاری را یاد گرفت و به تنهایی انجام داد او را تشویق کنید.

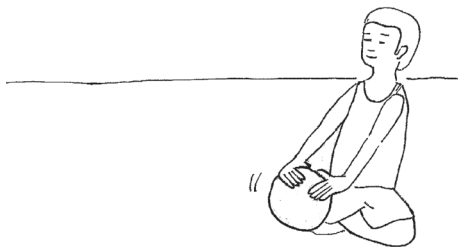
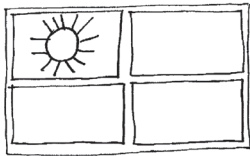
منظور از این کتابچه راهنما چیست؟

- علت ایجاد مشکل بینایی
- مشکلاتی که این افراد با آن مواجه هستند
- روش کمک به یادگیری کودک
- کارهایی که لازم است کودک بتواند انجام دهد
- نظیر: خوردن، گوش دادن، حرف زدن، تحرک و راه رفتن و انجام امور شخصی
- آموزش در محیط اطراف
- کمک به رشد کودک از طریق بازی

■ کودکی را که آموزش می دهید ممکن است که از همان بدو تولد مشکل بینایی داشته باشد، یا بینایی خود را در اوان کودکی از دست داده باشد. مشکل بینایی ممکن است ناشی از بیماری، آسیب به چشم و گاهی هم به دلیل سوء تغذیه بوجود آید.

■ کودکی که مشکل بینایی دارد باید به بهورز یا پزشک مراجعه کند.

■ بهورز پس از بررسی اولیه در صورت لزوم فرد را به مراکز بهداشتی درمانی و پزشک ارجاع می دهد.



■ ممکن است کودکی را که آموزش می دهید اصلاً قادر به دیدن نباشد. در این شرایط هم می توان او را آموزش داد تا فعالیت هایی را که سایر کودکان همسن و سال او انجام می دهند، یاد بگیرد.

■ ممکن است کودک، بینایی کمی داشته باشد. اگر این طور است حداقل به او یاد دهید تا بتواند همان کارهای کودکان همسن و سال خود را با استفاده از بینایی اندک انجام دهد.

■ ممکن است کودکی را که آموزش می دهید، در تاریکی نتواند ببیند. در این صورت، فعالیت های شرح داده شده در این کتابچه را هنگام روز که کودک بهتر می بیند به او یاد بدهید.

وقتی کودک توانست کاری را در روشنایی روز انجام دهد، به او یاد بدهید همان کار را در شب به همان صورت تکرار کند.

مشکلات کودکی که نمی تواند ببیند

کودکی که مشکل بینایی دارد، ممکن است چنین مشکلاتی داشته باشد:

■ مشکل یادگیری

■ مشکلات عاطفی

■ مشکل در انجام امور شخصی

● مشکل کودک در زمینه یادگیری

اگر کودکی را که آموزش می دهید اصلاً نمی تواند ببیند، ممکن است در مورد نحوه استفاده از اعضای بدن

مشکل داشته باشد. دلیل آن این است که کودک نمی تواند ببیند دیگران چگونه کارها را انجام می دهند. نمی تواند ببیند به چه شکلی نشست و برخاست می کنند و از انگشتان و دستهایشان برای لمس کردن، برداشتن، نگه داشتن یا استفاده از اشیا استفاده می کنند.

کودک کارهای روزمره را از طریق تقلید کردن یاد می گیرد.

کودکی که نمی تواند ببیند:

■ نمی تواند یاد بگیرد دیگران با چه روشی جابجا می شوند. کودک نابینا نحوه جابجایی سایر کودکان در وضعیت سینه خیز، چهار دست و پا و ... را نمی بیند.



■ نمی تواند یاد بگیرد سایر کودکان چگونه بازی می کنند.

■ نمی تواند ببیند دیگران چگونه غذا می خورند، آب می نوشند و نظافت شخصی را خودشان انجام می دهند و بدون کمک به توالت می روند.

■ نمی تواند چهره و بدن اعضای خانواده و سایر مردم را ببیند.



■ نمی تواند ببیند مردم چگونه با صحبت کردن، تغییر حالات چهره و تکان دادن دست و بدن با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند.

■ کودک اشیای پیرامون خود را نمی تواند تشخیص دهد، نمی تواند خانه، حیاط یا روستا را ببیند.

■ نمی تواند شباهت اشیاء را به یکدیگر، نحوه استفاده از هر چیز یا شیوه حرکت دادن آن را مشاهده کند.

■ به دلیل این که کودک این فعالیت را نمی بیند، این فعالیت ها را به روش کودکان هم سن سال خود یاد

نمی گیرد. او احتیاج دارد تا فعالیت هایی را که کودکان دیگر با دیدن درک می کنند، بدون دیدن درک کند. ■ این کودکان برای یادگیری کارهایی که کودکان دیگر انجام می دهند به زمان و تمرین بیشتری نیاز دارند.

● روش کمک به یادگیری کودک

کودکی که نمی بیند می تواند:



■ با لمس کردن چیزها

■ با گوش دادن به صدای چیزهایی که صدا دارند

■ و بعضی چیزها را نیز با بوییدن و چشیدن آن ها بشناسد.

بگذارید کودک در مورد اشیای مختلف روش های متفاوت را به کار گیرد. فقط وقتی کودک را از کاری منع کنید که آن کار موجب آسیب او می شود.



■ کودک را تشویق کنید مطالب جدید را یاد بگیرد. هنگامی که فعالیت

جدیدی می آموزد یا کار

خوبی انجام می دهد طوری رفتار کنید که بفهمد شما خوشحال شده اید

و بدین ترتیب کودک را تشویق کنید تا بیشتر یاد بگیرد.

کارهایی که لازم است کودک بتواند انجام دهد

■ با کمک شما کودک می تواند همان کارهایی را که سایر کودکان هم سن سالش انجام می دهند،

یاد بگیرد و انجام دهد.

فعالیت های مهمی که باعث می شود فرد از خودش مراقبت کنند، عبارتند از:

۱. خوردن
۲. گوش دادن
۳. حرف زدن
۴. تحرک و راه رفتن
۵. انجام امور شخصی روزانه

۱- خوردن

● تغذیه نوزادان:

■ اگر سن فرزند شما زیر ۲ سال است، باید مانند سایر نوزادان از شیر مادر تغذیه نماید.

■ توان یار محلی کتابچه ای دارد که چگونگی تغذیه نوزاد معلول را با شیر مادر شرح می دهد. در صورت نیاز این کتابچه را نیز از توان یار بخواهید.

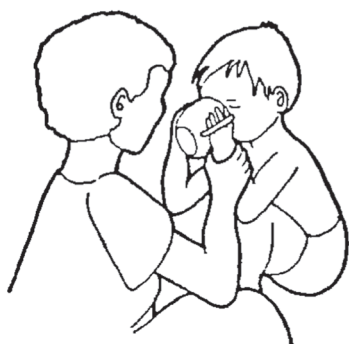
● تغذیه کودکان:

■ اگر فرزند شما بزرگتر از ۲ سال دارد، باید از همان خوردنی ها و نوشیدنی هایی استفاده کند که کودکان همسن و سال او استفاده می کنند.

■ این کار برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیمار شدن کودک مهم است.

■ ممکن است کودک هنوز یاد نگرفته باشد چه طور به تنهایی

بخورد و بیاشامد. به او کمک کنید تا خودش به تنهایی این کارها را انجام دهد. اگر کودک همانند سایر کودکان همسن و سالش رشد نمی کند، او را نزد بهورز ببرید و با او در مورد چگونگی کمک به رشد مناسب او مشورت کنید.



۲- گوش دادن (آموزش صدا های مختلف)



به کودک یاد بدهید به صداهای اطراف خود گوش دهد و آن صدا ها را بشناسد. به او یاد بدهید اشخاص را از صدای آن ها بشناسد. برایش شرح دهید صدای اعضای خانواده را بشناسد. مثلاً: این صدای خواهرت زهرا است که حرف می زند، این صدای بابا است. سپس از آنها بخواهید نزدیک تر بیایند تا کودک بتواند هر کس را که شما نام می برید لمس کند.

بگذارید کودک به صدای حیوانات گوش دهد و در صورت امکان آنها را لمس کند، در حین کار اسم آن حیوان را چندین بار تکرار کنید. همه صداهایی که در اطراف کودک وجود دارند، مانند صدای آب، آتش، باد، رفت و آمد ماشین ها را برای او شرح دهید. بدین ترتیب کودک تمام صداهایی را که می شنود را شناسایی می کند.



■ به شکل های گوناگون دست بزنید و بگذارید کودک به صداها گوش دهد. اول آرام و بعد محکم دست بزنید و تفاوت آنها را به او یاد بدهید. دست زدن را به کودک یاد بدهید. یادش بدهید به روش های متفاوت دست بزند. سپس به او یاد بدهید به صداهایی که ایجاد می کند گوش دهد.



■ آموزش صداهای مختلف به کودک را ادامه دهید. بشکن بزنید، با زبان صداهای مختلف در بیاورید، فوت کنید و به این ترتیب تفاوت این صداها را به کودک نشان دهید. سپس برای کودک توضیح دهید که چگونه این صداها را ایجاد کرده اید. بهتر است کودک با گرفتن دست های شما حرکاتش را در موقع ایجاد این صداها حس کند. به او کمک کنید تا این صداها را تقلید کند.

۳-حرف زدن

- کودک نابینا حرکات لبها در هنگام حرف زدن را نمی بیند. به همین دلیل نمی تواند حرف زدن را در سنی که کودکان همسن و سالش یاد می گیرند، بیاموزد. با این روش حرف زدن را به او باید بدهید:



- ابتدا در حالی که حرف می زنید دستهای کودک را روی دهان و صورت خود قرار دهید تا کودک حرکات لبها، گونه ها و فک را با لمس کردن احساس کند و نیز به جریان هوایی که در موقع صحبت کردن از بینی و دهان شما خارج می شود حس کند.

- سپس از او بخواهید دست هایش را روی دهانش بگذارد، تا در هنگام تکرار کلماتی را که شما می گوئید، حرکات لبها، گونه ها، فک و بیرون دادن هوا از بینی و دهان خودش را مثل شما حس کند و تکرار کند.



- کودک نمی تواند اشیا را ببیند و نام آنها را بدون کمک یاد بگیرد. یا شاید کودک با کلمات یا اسامی آشنا باشد، اما معنی آنها را نداند.

معنی کلمات را به این روش به او یاد بدهید:

- وقتی کودک چیزی را لمس می کند، نام آن را به او بگوئید. سپس از او بخواهید که هر چه که می گوئید تکرار کند. اگر این کار را چندین بار تکرار کنید، اسامی اشیا متفاوت را خواهد آموخت.
- وقتی با کودک حرف می زنید، اسم او را صدا بزنید.
- چون در غیر این صورت نمی فهمد که او طرف صحبت شماست.
- برای این که کودک صداهای متفاوتی را که مثلاً موقع احتیاط، خطر یا شادی ایجاد می شود بشناسد صدای خود را

به شکل های گوناگون بکار ببرید. تا تفاوت ها را درک کند، اما طوری حرف نزنید که بترسد.

۴- تحرک و راه رفتن



مرحله اول - حرکت دادن سر و دست و پا

■ کودکی که مشکل بینایی دارد نمی تواند حرکت کردن و راه رفتن را به شیوه سایر کودکان یاد گیرد. از اوایل کودکی، او را بغل کنید و در اطراف بگردانید. کم کم نحوه حرکت کردن را به او یاد دهید. اول سر و بعد دستها و پاهایش را حرکت دهید. به کودک بفهمانید چگونه او را حرکت می دهید.

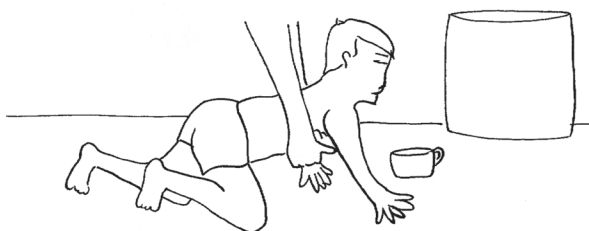


■ کودک را روی زانوی خود بنشانید و او را به این طرف و آن طرف حرکت دهید، سپس کمک کنید تا خود را تکان دهد.

■ کودک را طوری نگه دارید که بتواند روی زانوان شما بایستد و او را به اطراف حرکت دهید، سپس او را به طرف چپ و راست بچرخانید. بدین ترتیب کودک حس حرکت را یاد خواهد گرفت.

مرحله دوم - آموزش چهار دست و پا رفتن

کودک نمی تواند به خودی خود چهار دست و پا رفتن را یاد بگیرد. اگر کودک هنوز این کار را بلد نیست، به روش زیر به او بیاموزید:



۱. کودک را روی دستها و زانوهایش به حال چهار دست و پا نگه دارید.

۲. از یک عضو خانواده بخواهید کودک را صدا بزند یا صدایی درآورد که کودک را به حرکت به سوی او تشویق کند.

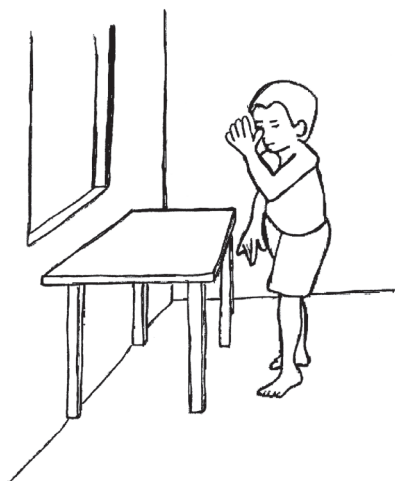
۳. به کودک کمک کنید تا به سمت صدا برود. این کار را آنقدر تکرار کنید تا چهار دست و پا رفتن را یاد بگیرد.

■ وقتی کودک چهار دست و پا رفتن را یاد گرفت او را به حرکت کردن تشویق کنید تا وسایل منزل یا حیاط را بشناسد. همزمان که کودک چهار دست و پا می رود، استفاده از دست ها و پاها را نیز یاد می گیرد.

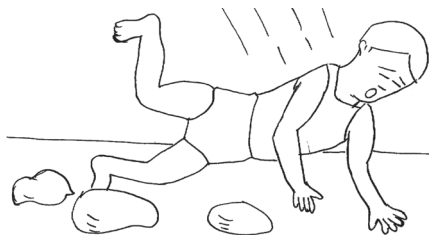
مرحله سوم - آموزش راه رفتن



وقتی آموزش راه رفتن به کودک نابینا را شروع می کنید، در حین قدم زدن با او حرف بزنید. نوع زمینی را که بر روی آن راه می رود برایش توضیح دهید، به طور مثال بگویید که زمین ناهموار، هموار، شنی یا علفزار است. او باید با پاها و دست هایش زمین را لمس کند تا تفاوت ها را تشخیص دهد.



■ غالباً کودک نابینا از ترس اینکه مبادا با مانعی برخورد کند به جابجایی و حرکت کردن علاقه ای ندارد به او بگویید برای محافظت از خود، یک دستش را به صورت خمیده جلوی صورت و دیگری را به جلوی سینه اش نگه دارد تا او را محافظت کند. بدین ترتیب ترس او کمتر می شود.



■ کودک را از جاهای خطرناک مثل آتش، گودال های بزرگ، چاه و رودخانه دور نگه دارید. اجاقها و چاه ها باید حفاظ داشته باشد تا کودک نتواند خیلی به آنها نزدیک شود. وقتی کودک آن قدر بزرگ شد که خطر را درک کند، او را

با خود به کنار اجاق، چاه و رودخانه نزدیک منزل ببرید و مکان هر یک را به او بشناسانید. خطرات این مکانها را برای کودک بیان کنید، طوری که به او بفهمد، نباید به تنهایی به این جاها نزدیک شود.

۵-مراقبت از خود (انجام امور شخصی روزانه)

برای کودک بهتر است که خوردن، آشامیدن، نظافت، توالیت رفتن و لباس پوشیدن و در آوردن را بدون کمک دیگران انجام دهد. این کار باعث خوشحالی و سلامت بیشتر او می شود. هنگامی که کودک در انجام امور شخصی مستقل شود، پدر و مادر وقت بیشتری برای انجام سایر امور خواهند داشت. به کودک اجازه دهید کارها را بدون کمک دیگران انجام دهد، حتی اگر در انجام این کارها کند باشد. این کار سبب مستقل شدن او می شود.

آموزش در محیط اطراف



■ به کودک یاد بدهید که به کمک دستها و انگشتان اشیای دورو برش را بشناسد. این کار را با گرفتن و حرکت دادن دست او بر روی اشیای گوناگون و شرح دادن آن ها انجام دهید: بدین ترتیب او یاد می گیرد که با دست ها و انگشتانش اشیای را ببیند.



■ کمک کنید که کودک محیط اطرافش را بشناسد. او را از جایی به جای دیگر حرکت دهید و بگذارید با دستهایش محیط اطراف را لمس کند.



■ دستهایتان را روی دست های کودک بگذارید و با هم، دستهایتان را روی اشیاء و حیواناتی که حرکت می کنند بگذارید تا کودک آنها را حس کند.

- به کودک کمک کنید که با لمس کردن اشیا در مورد آنها یاد بگیرد. به او اشیایی بدهید تا نگه دارد. در همان حال توضیح بدهید که این اشیا کدامند، چه شکلی دارند و برای چه کاری استفاده می شوند.
- توان یار محلی کتابچه ای دارد که چگونگی "تحرك و جهت یابی" را برای کودکان شرح می دهد. اگر فکر می کنید کودکی که آموزش می دهید آمادگی استفاده از این کتابچه را پیدا کرده است آن را از توان یار محلی درخواست کنید.

کمک به رشد کودک از طریق بازی



کودک نابینا می تواند با بازی کردن حواس لامسه، شنوایی، بویایی و چشایی را در خود تقویت کند. ضمن این که توانایی هایی مانند حرف زدن، یادگیری، حرکت کردن و دیدن در اثر بازی در کودک نابینا ایجاد می شود و رشد می کند، نحوه رفتار سایر کودکان را هم در حین بازی یاد می گیرد. توان یار محلی کتابچه ای در مورد انواع بازی ها دارد تا در زمینه رشد کودک و انجام آنچه کودکان دیگر انجام می دهند به شما کمک کند.

درباره آینده کودک



- کودکی که مشکل بینایی دارد باید در همان سن و سالی که کودکان دیگر به مدرسه می روند، به مدرسه برود. توان یار محلی کتابچه ای دارد در مورد این که کودک چگونه می تواند به مدرسه برود. این کتابچه را از توان یار محلی بخواهید.
- وقتی کودک بزرگ تر شد باید مثل سایر کودکان در کارهای خانه کمک کند، در بزرگسالی باید بتواند شغلی داشته باشد و مثل

سایر افراد بزرگسال درآمدی بدست بیاورد. وقتی کودک به چنین سنی رسید با توان یار محلی در این مورد مشاوره کنید.

نتیجه

بعد از این که کتابچه را خواندید، به پرسش های زیر پاسخ بدهید:

- مشکل بینایی چه علتی دارد؟ به چه دلایلی فرد نمی تواند ببیند؟
- چگونه می توانید در زمینه یادگیری به کودک کمک کنید؟
- کودک به وسیله «آموزش گوش دادن به صداها»، چه چیزی را یاد می گیرد؟
- چگونه راه رفتن را به کودک می آموزید؟
- آیا باید کودک به مدرسه برود؟ ☐ بلی ☐ خیر
- آیا وقتی کودک بزرگ شد باید شغلی داشته باشد؟ ☐ بلی ☐ خیر

حالا با کمک کتابچه پاسخ های خود را تصحیح کنید. اگر پاسخ شما غلط بود دوباره کتابچه را بخوانید.

سپس به پرسش ها پاسخ دهید و پاسخ های خود را بررسی کنید.

اگر در انجام این کار مشکلی دارید، از توان یار محلی کمک بگیرید.

