



سازمان بهریتی کشور
معاونت امور توانبخشی
سازمان بهریتی کشور

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۲۳

کتابچه ی آموزشی برای خانواده ی کودکی که مشکل یادگیری دارد

کودک را چگونه آموزش دهیم تا بتواند کارهای
شخصی خود را انجام دهد



سازمان بهداشت جهانی

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی کودکی که مشکل یادگیری دارد: کودک را چگونه آموزش دهیم تا بتواند امور شخصی خود را انجام دهد / 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: ۲۴ ص.: مصور، جدول.

فروست: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول = [ج. ۲۳]. Training in the community for people with disabilities.

شابک: دوره: ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ج. ۲۳: ۶- ۴۴- ۵۵۱۷- ۹۷۸- ۶۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: How: Training package for family member of a child who has difficulty learning: to train the child to take care of himself or herself / ۱۹۸۹

موضوع: توانبخشی - راهنمای آموزشی

موضوع: معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: معلولان - مراقبت های خانگی

موضوع: آموختن - اختلالات

موضوع: کودکان علیل - توانبخشی

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. ۲۳]

رده بندی کنگره: HDV ۲۵۵/۸ ج. ۲۳ ۱۳۸۸

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۰۵۱۱۸

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی کودکی که مشکل یادگیری دارد.

کودک را چگونه آموزش دهیم تا بتواند کارهای شخصی خود را انجام دهد (۲۳)

مؤلف: سازمان بهداشت جهانی

مترجم: ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

ویراستاران علمی: فرانک تفرشی - گیتا موللی

صفحه آرای: عظیم علیپور فطرتی

چاپ اول: ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰۰۰ جلد

قیمت: اهدایی

خانواده گرامی

این کتابچه به شما کمک می کند تا با مشکلاتی که فرد تحت مراقبت شما دارد، آشنا شوید و روش آموزش دادن به او را یاد بگیرید و به او کمک کنید تا در انجام کارهای روزمره مستقل شود.

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.

در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می شوید:

- توانایی هایی که باید در کودک پرورش پیدا کند.
- چگونه کودک می تواند فعالیت های جدید را یاد بگیرد.
- چگونه می توان کاری را به کودک یاد داد.
- فعالیت هایی که لازم است کودک انجام دهد.



■ اگر کودکی را آموزش می دهید که حرکاتش فقط کمی عقب تر از سایر کودکان هم سن و سالش است، می توانید تمام کارهایی را که کودکان هم سن و سالش می کنند، به او هم یاد بدهید تا انجام دهد.



■ اگر کودکی را که آموزش می دهید حرکاتش مانند کودکان کوچکتر از او است، در این صورت شاید فقط بتواند بعضی از کارهایی را که کودکان هم سن و سالش انجام می دهند انجام دهد.

■ بعضی از بچه ها برای این که کاری را یاد بگیرند نسبت به سایر کودکان به مدت زمان بیشتری نیاز دارند و در هنگام آموزش نیز نیاز به کمک بیش تر و آموزش طولانی تری دارند.

■ کودکی را که آموزش می دهید باید توانایی هایش پرورش پیدا کند. این کار باعث شادابی و تندرستی بیشتر او می شود. اگر بتوانید طوری او را آموزش دهید که کمتر به کمک شما نیاز داشته باشد، برای کارهای دیگر، وقت بیش تری خواهید داشت.



توانایی هایی که باید در کودک پرورش پیدا کند

■ در هر کودکی باید توانایی هایی زیر تقویت شود:



■ توانایی مکیدن و جویدن .



■ توانایی به کار بردن دست ها برای لمس کردن، گرفتن، نگه داشتن و استفاده از وسایلی مانند: قاشق، لیوان، کاسه و سطل.



■ توانایی درک آن چه می شنود، می بیند، می بوید، می چشد یا لمس می کند. توانایی درک آن چه دیگران می گویند و آن چه خودش بیان می کند. توانایی فهمیدن آن چه در اطرافش اتفاق می افتد.



■ توانایی درک احساس گرسنگی، تشنگی، سرما، گرما، ناراحتی، نیاز به توالی و اطلاع دادن آن به شما.



■ توانایی به خاطر آوردن آن چه می شنود و می بیند، به یاد داشتن، طرز غذا خوردن، آشامیدن، رعایت نظافت، استفاده از توالت، لباس پوشیدن و به خاطر سپردن این که چه موقع و کجا این کارها را باید انجام داد.



■ توانایی توجه به کارهایی که باید در زمان معین انجام بدهد. برای مثال هر روز حدود ساعت ۱۲ نهارش را بخورد.

چگونه کودک می تواند فعالیت های جدید را یاد بگیرد.

- برای کمک به کودک در یاد گرفتن کارها، می توانید از روش های زیر استفاده کنید:
 - در ابتدای آموزش فقط کارهایی را که کودک می تواند آن ها را ببیند یا صدای آن را بشنود انجام بدهید.
 - بیان و شرح کارهایی که خودتان مشغول انجام آن هستید. برای مثال صحبت کردن راجع آشپزی
 - انجام کارها همراه با خود کودک.
 - صحبت کردن درباره ی فعالیت هایی که شما و کودکان به همراه هم انجام می دهید.
 - صحبت کردن با کودک درباره ی فعالیت هایی که سایر کودکان انجام می دهند.
 - تشویق کودک به انجام هر چه بیش تر کارها بدون کمک شما.

توصیه های مهم:

■ اول ببینید کودک از چه طریقی حرف های شما را بهتر درک می کند. ممکن است با گوش دادن کلمات، مشاهده حالت چهره و حرکات دست ها و بدن، لمس کردن شما در حین انجام کار یا انجام کار همراه با شما آموزش ها را بهتر درک کند.





وقتی به کودک آموزش می دهید طوری صحبت کنید و توضیح بدهید که منظور شما را بهتر بفهمد.

■ به کودک یاد بدهید کارها را در همان موقع روز که معمولاً لازم است انجام دهد. مثلاً به کودک یاد بدهید در زمان معمول برای غذا خوردن این کار را انجام بدهد. به او کمک کنید تا یاد بگیرد در موقع مناسب لباسش را عوض کند یا بخوابد.

■ آموزش را با کار ساده ای شروع کنید که احتمال می دهید کودک آن را زودتر یاد خواهد گرفت.

■ هر بار فقط یک کار را به کودک یاد بدهید. وقتی کودک یاد گرفت کاری را به خوبی انجام دهد، کار دیگری را به او آموزش دهید.



■ هر روز وقت کافی برای آموزش کودک صرف کنید.

■ ممکن است وقتی کودک بفهمد که دیگران هم این کار را انجام می دهند، آن را آسان تر یاد بگیرد. مثلاً ممکن است کودک بتواند غذا خوردن در زمان های منظم و بدون کمک دیگران را یاد بگیرد، وقتی متوجه شود که سایر اعضای خانواده هم این کار را انجام می دهند.

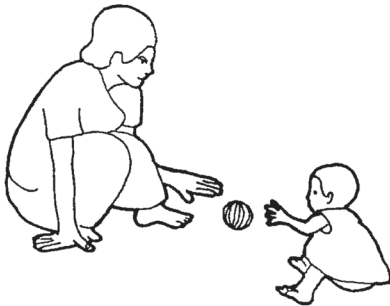
■ شاید مواقعی باشد که حتی اگر شما تمام سعی تان را هم نکنید نتواند کارهای جدید را یاد بگیرد. در این گونه موارد اجازه دهید کودک کارهایی را که قبلاً کمی یاد گرفته ادامه بدهد. بدین ترتیب آن کارها را بهتر یاد می گیرد.



■ وقتی به کودک آموزش می دهید، باید توجه او به شما باشد، اگر گرسنه یا خیس باشد، به شما توجه نخواهد کرد. بنابراین مطمئن شوید که هیچ مشکلی نداشته باشد.

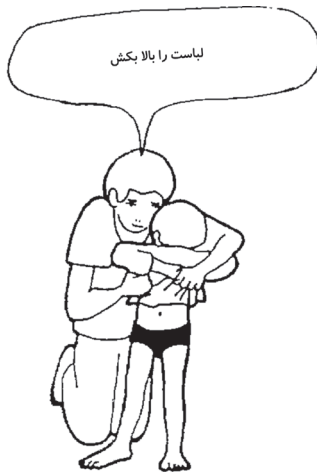
اگر هنگام آموزش در اطراف شما اشخاص دیگر یا سر و صدای زیادی باشد حواس کودک پرت می شود، چون می خواهد ببیند در اطرافش چه می گذرد. بنابراین محیط آرامی را انتخاب کنید تا کودک بتواند دوباره ی آن چه به همراه او انجام می دهید، فکر کند.

به دقت مراقب باشید تا بفهمید کودک چه زمانی آماده ی یادگیری یک کار تازه است تا بتوانید دوباره فعالیت‌های جدید را به او یاد بدهید.



■ برخی از کودکان فقط مدت کوتاهی می توانند به یک موضوع توجه کنند. چنانچه کودک تحت آموزش شما این طور است، با استفاده از فعالیت ها یا بازی هایی که دوست دارد، آموزش را شروع کنید. مثلاً تویی را به سوی او قل بدهید و از او بخواهید آن را به طرف شما برگرداند، یا بگویید تپه ای از شن بسازد و بعد آن را خراب کند.

هر روز، مدت انجام کارهایی را که دوست دارد افزایش دهید. بدین ترتیب کودک در هر بار مدت بیشتری به یک موضوع توجه می کند. وقتی او این کار را یاد گرفت، آموزش سایر کارهایی را که باید یاد بگیرد، آغاز کنید.



■ اگر کودک کاری را به مدت طولانی انجام بدهد، ممکن است از آن خسته شود و دیگر آن را انجام ندهد. پس او را به انجام چنین کاری وادار نکنید و پیش از خسته شدن او، فعالیت را متوقف کنید.

■ هنگام آموزش صبور باشید. به آرامی و آهستگی با کودک صحبت کنید. اگر با صدای بلند فریاد بزنید یا او را بترسانید چیزی یاد نخواهد گرفت. به همین علت نباید او را کتک زد. کتک زدن و فریاد کشیدن به یادگیری کودک لطمه می زند.

■ لازم است کودک کاری را که یاد می گیرد به طور مداوم انجام دهد، هر چه کودک کاری را بیش تر تمرین بکند، بهتر آن را انجام می دهد.

چگونگی استفاده از پاداش برای کمک به یادگیری کودک

■ دادن جایزه به یادگیری سریع تر کودک کمک می کند. وقتی کودک برای انجام کار صحیحی پاداش می گیرد، دوباره به انجام آن علاقه مند می شود. بنابراین باید کودک تحت آموزش شما متوجه شود که به خاطر کار خوبی که انجام می دهد پاداش می گیرد.

وقتی کودک کار صحیحی انجام می دهد بلافاصله به او پاداش بدهید، و در هر بار که کاری را به طور صحیح انجام می دهد، پاداش دادن را تکرار کنید.

■ دقت کنید کودک چه چیزی را دوست دارد تا همان را به عنوان پاداش به او بدهید.



■ جایزه‌ای که به او می دهید ممکن است به صورت یکی از موارد زیر باشد:

- به او لبخند بزنید، او را در آغوش بگیرید. از او تعریف کنید، یا توجه بیش تری به او نشان بدهید.

- چیزی را که او دوست دارد مثلاً میوه یا اسباب بازی مورد علاقه اش را به او بدهید.

- بگذارید کاری را که دوست دارد، مثل بازی کردن یا گوش دادن به آواز و موسیقی انجام دهد.



■ وقتی کار کوچکی مثل نوشیدن آب از لیوان را انجام می دهد، پاداش کوچکی به او بدهید، مثلاً نوازشش کنید، یا او را در آغوش بگیرید.

وقتی کار بزرگ تری مثل تمام کردن غذا را به تنهایی انجام داد، پاداش بزرگ تری به او بدهید، مثلاً بگذارید بازی کند یا به موسیقی گوش دهد.

■ فقط وقتی به کودک پاداش دهید که کار درستی انجام داده باشد، اگر برای کاری که نباید انجام دهد به او پاداش بدهید، دوباره آن کار را تکرار می کند تا پاداش بگیرد.



وقتی کاری را انجام می دهد و یا تکرار می کند، که شما نمی پسندید سعی کنید آن را تا حد ممکن نادیده بگیرید.

اما اگر کاری را انجام می دهد که ممکن است به خود او و یا کس دیگری آسیب برساند، نباید آن کار را نادیده بگیرید. جلوی آن کار را بگیرید و او را به کار دیگری تشویق کنید.

■ وقتی کاری را در زمان و مکان مناسبی انجام می دهد به او پاداش بدهید. مثلاً لباس مناسبی برای منزل یا شرکت در مراسم مذهبی می پوشد تشویقش کنید و به او پاداش بدهید.



■ به قدری پاداش دادن را ادامه دهید تا کودک کار را یاد بگیرد. زمانی که یاد گرفت، دادن پاداش را متوقف کنید.

چگونه می توان کاری را به کودک یاد داد



■ با دقت و توجه به کودکی که تحت آموزش شماست، از توانایی های او آگاه می شوید و می دانید چه میزان از کار را می تواند به تنهایی انجام دهد و چقدر از آن را نمی تواند. همواره کودک را به دلیل این که می تواند کاری را به تنهایی انجام دهد، تشویق کنید. اطمینان حاصل کنید که کارهای بیشتری را بدون کمک شما انجام می دهد.

■ در تمام مدت آموزش او را زیر نظر داشته باشید تا بفهمید چه میزان از کار را می تواند بدون کمک شما انجام دهد. سپس در انجام آن قسمت از کار که نمی تواند به تنهایی انجام دهد، به او کمک کنید.

■ هنگام آموزش هر کاری این موارد را به خاطر داشته باشید و از روش های زیر استفاده کنید:

- ۱- فکر کنید کودک، چگونه بهتر می تواند آن کار را انجام دهد.
- ۲- کار مورد نظر را برای کودک توضیح دهید.
- ۳- از او بخواهید تا می تواند کار را بدون کمک شما انجام دهد.
- ۴- هر بار که کودک فعالیتی را به طور کامل انجام می دهد، خوشحالی خود را نشان دهید.
- ۵- هنگامی که لازم است کودک کاری را انجام دهد، آن را به همان ترتیب که قبلاً انجام داده اید، دوباره برایش انجام دهید.
- ۶- وقتی کودک انجام دادن بخش های زیادتری از کار را یاد گرفت، کمک و راهنمایی خود را کمتر کنید.
- ۷- آموزش به کودک با این شیوه را تا زمانی که او انجام فعالیت را بدون کمک یاد بگیرد، ادامه دهید.

نمونه ی زیر نحوه ی آموزش نوشیدن آب از لیوان را نشان می دهد:

- ۱- ابتدا در مورد بهترین روش انجام کار فکر کنید.
در مورد روشی که کودک بهتر می تواند از لیوان آب بنوشد فکر کنید: بهتر است کودک لیوان را بلند کند، به دهان ببرد، آب را از لیوان بنوشد و لیوان را به زمین بگذارد.
- ۲- کار را برای کودک شرح دهید.
برای او توضیح دهید چگونه باید از لیوان آب بنوشد. علت نوشیدن آب با لیوان را هم به او بگویید.

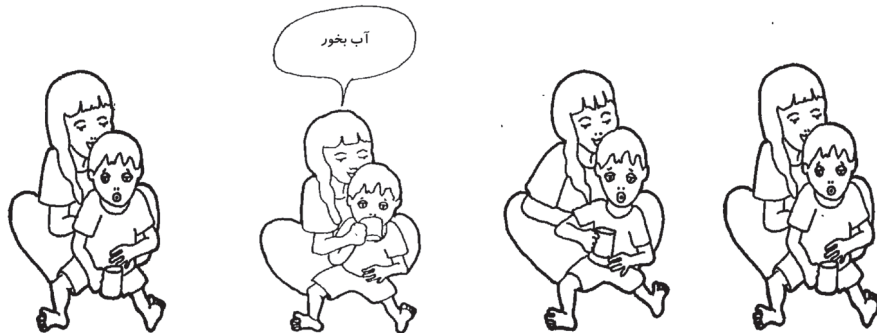
حالا، به کودک نشان دهید چگونه از لیوان آب بنوشد. این کار را با گذاشتن دست های خود روی دست های کودک و کمک به او در نوشیدن آب انجام دهید.



۳- هنگام کمک به کودک، به او بگویید تا می تواند بدون کمک شما کار را انجام دهد. کاری را که کودک باید یاد بگیرد، به طور واضح و با کلمات ساده توضیح دهید.

■ اگر کودک هیچ قسمتی از فعالیت را نمی تواند انجام دهد، دست های خود را روی دست های او بگذارید و به همراه او تمام کار را انجام دهید.

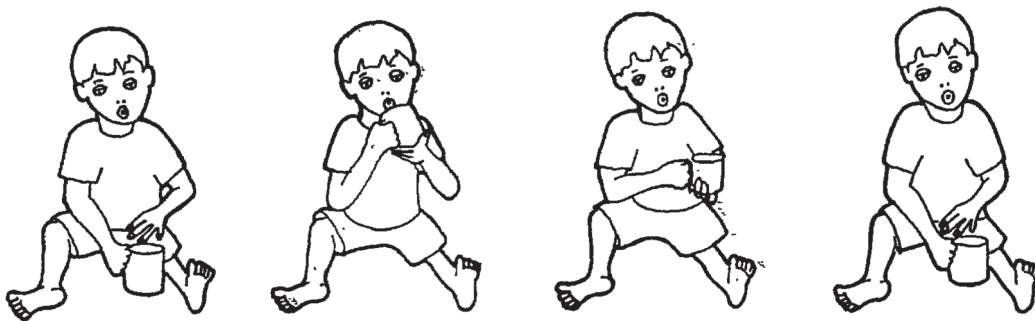
■ اگر کودک می تواند قسمتی از کار را به تنهایی انجام دهد، به او کمک کنید تا قسمت هایی را که نمی تواند، انجام دهد. بدین ترتیب به کودک کمک می کنید تا تمام کار را یاد بگیرد.



۴- هر بار که کودک همراه با شما کاری را به طور کامل انجام می دهد، به او نشان دهید که خوشحال شده اید و این کار را خوب انجام داده است. به عنوان پاداش، نوازشش کنید یا او را در آغوش بگیرید. این کار باعث می شود که انجام کار با همراهی شما برایش خوشایند باشد. مراقب باشید برای همیشه به شما وابسته نشود و پس از یادگیری هر کار به تنهایی آن را ادامه دهد.

- هر بار برای انجام کامل فعالیت به کودک کمک کنید و هر گاه کودک فعالیت را حتی با کمک شما، به طور کامل انجام می دهد، به او پاداش بدهید.
- هر گاه کودک قسمتی از کار را که قبلا قادر به انجامش نبود به تنهایی انجام داد به او نشان دهید که خوشحال شده اید.
- وقتی کودک کاری را درست انجام می دهد، رضایت خود را نشان دهید. این کار، او را تشویق می کند که بدون کمک، کارها را انجام دهد.
- ۵- هر بار که لازم است کاری را انجام دهد، آن را به همان روش قبلی انجام دهید. هر بار که شما و کودک به همراه هم کاری را تکرار می کنید، به همان طریق به او آموزش و پاداش بدهید.
- ۶- وقتی کودک انجام بخش های جدید کار را یاد می گیرد، در بخش های قدیمی که یاد گرفته کم تر به او کمک کنید و هر بار از او بخواهید تا می تواند بدون کمک شما آن کار را انجام دهد. دست های خود را روی دست های کودک بگذارید و وقتی برای انجام کامل کار به کمک احتیاج دارد، به او بگویید چه باید بکند.
- ۷- همین طور به آموزش کودک ادامه دهید تا زمانی که انجام تمام کار بدون کمک دیگران را یاد بگیرد. ممکن است دوره ی آموزش چند روز، چند هفته و یا چند ماه طول بکشد. پس اگر می خواهید نتیجه بگیرید صبر و حوصله داشته باشید.

از موقعیت های روزانه از آموزش به کودک استفاده کنید.



فعالیت هایی که لازم است کودک انجام دهد

- فعالیت هایی که لازم است کودک بدون کمک دیگران انجام دهد، در اینجا آمده است.
- کودک باید بتواند این فعالیت ها را به همان شکلی که سایر افراد خانواده انجام می دهند، انجام دهد. اگر روش انجام کار به شکلی که در این صفحات شرح داده شده است با روش شما متفاوت باشد، آن را با روش خودتان تطبیق دهید.

خوردن:

درمثال زیر کودک با یک دست، ظرف غذا را نگه می دارد و با انگشتان دست دیگر غذا می خورد. غذا خوردن با انگشتان از مراحل اولیه آموزش غذا خوردن به کودک است. کم کم کودک یاد می گیرد که با قاشق و سپس با استفاده از چنگال غذا بخورد.



■ غذا را در دهان می گذارد.



■ غذا را بر می دارد.



■ کاسه را نگه می دارد



■ غذا را می بلعد



■ غذا را می جود.



■ برای برداشتن لقمه بعدی آماده می شود.

شستن دست‌ها

- رعایت نظافت، از بیماری جلوگیری می‌کند. اگر کودک دست هایش را پیش از غذا خوردن و مسواک زدن و پس از رفتن به توالت بشوید، سالم تر خواهد بود.
- در مثال زیر کودک در یک ظرف آب دست هایش را با صابون می‌شوید. به همین ترتیب می‌توانید شستن دست‌ها را در دستشویی به کودک آموزش بدهید.



- دست‌ها را در آب فرو می‌برد. ■ دست هایش را از آب خارج می‌کند. ■ صابون را بر می‌دارد.



- صابون را به دست‌ها می‌مالد. ■ صابون را به زمین می‌گذارد. ■ دست هایش را در آب فرو می‌برد.



- کف صابون را با آب از دست‌ها می‌شوید. ■ دست‌ها را از آب در می‌آورد.

تمیز کردن دندان ها

■ در مثال زیر، کودک دندان هایش را با نمک و انگشت یا با مسواک و خمیر دندان تمیز می کند و پس از آن دهانش را با آب شستشو می دهد.



■ دندان ها را مسواک می کنند.



■ مسواک را در دهان قرار می دهد.



■ روی مسواک خمیردندان می مالد.



■ آب را به دهان می برد.



■ لیوان آب را برمی دارد.



■ مسواک را از دهان در می آورد.



■ لیوان را سرچایش می گذارد.



■ آب را از دهان بیرون می ریزد.



■ آب را در دهان مزمه می کند



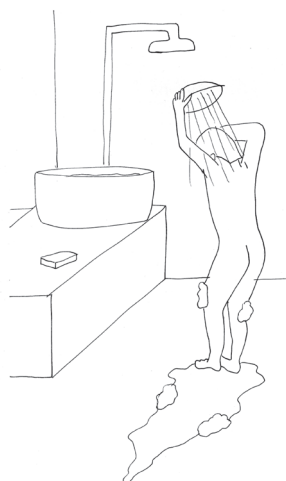
■ دهان را با آب شستشو می دهد

شستشو و حمام

در مثال زیر، آب در سطلی ریخته شده است. کودک آب را با کاسه ای از سطل بر می دارد و روی سر و بدن خود می ریزد. به تدریج می توانید استفاده از شیرآب گرم و سرد و دوش را به آموزش بدهید.



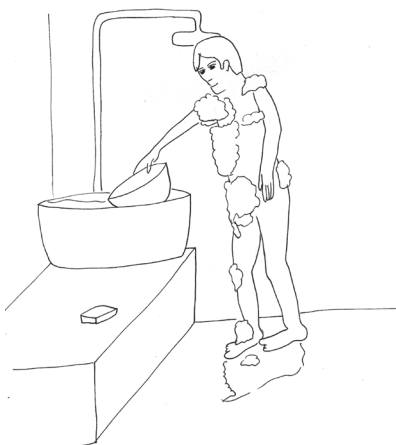
■ کاسه را پایین می گذارد.



■ آب را روی بدنش می ریزد.



■ کاسه را از آب پر می کند.



■ کاسه را پر از آب می کند.



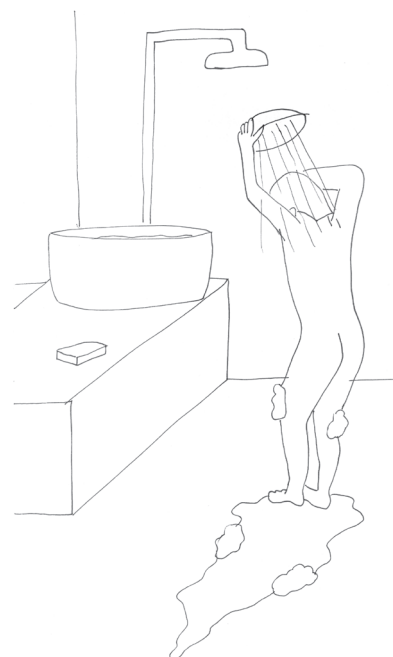
■ صابون را به تن و بدنش می مالد.



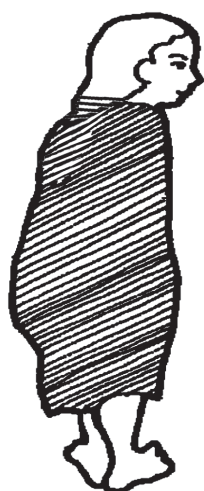
■ صابون را بر می دارد.



■ دوباره سطل را از آب پر می کند.



■ کف صابون را از صورتش می شوید.



■ با حوله تمیزی سر و تنش را خشک می کند.



■ کاسه را سرجایش می گذارد.



■ کف صابون را با آب از بدنش می شوید.

رفتن به توالت و نظافت پس از توالت

در مثال زیر، کودک به توالت می رود و پس از اتمام کار، برای شستشوی خود از آب استفاده می کند.



■ پاهایش را در دو طرف توالت می گذارد و می ایستد.

■ به محل توالت می رود



■ سرپا روی توالت می نشیند.

■ لباسش را پایین می کشد.



■ شلنگ آب را بر می دارد.

■ کارش را انجام می دهد.



■ شلنگ آب را سر جایش می گذارد.



■ خودش را می شوید.



■ لباسش را بالا می کشد.



■ بلند می شود.



■ به اطاق باز می گردد.



■ دستها را با آب و صابون می شوید.

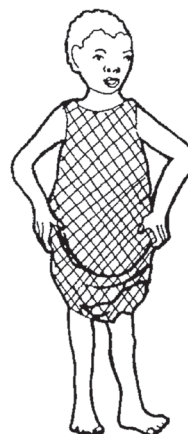
لباس پوشیدن

■ در مثال زیر، کودک پیراهنی به تن می کند.

■ اگر ابتدا در آوردن لباس را به تنهایی و بدون کمک دیگران به کودک یاد بدهید، ممکن است برایش آسان تر باشد. وقتی توانست این کار را انجام دهد، پوشیدن لباس را به او آموزش دهید.

در آوردن لباس

■ یک دست را از آستین بیرون می آورد.



■ لباس را به طرف بالا می کشد.



■ لباسش را از طرف سر به طرف بالا می کشد.



■ دست دیگر را از آستین بیرون می کشد.

پوشیدن لباس



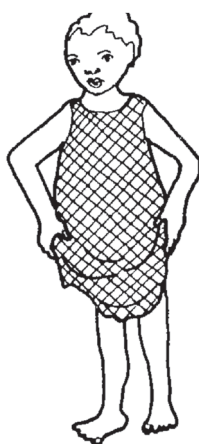
■ یقه ی لباس را از سرش پائین می کشد.



■ لباس را بر می دارد.



■ یکی از دست ها را از یک آستین بیرون می آورد. ■ دست دیگر را از آستین دیگر لباس بیرون می کشد.



■ لباس را به پایین می آورد و مرتب می کند.

نتیجه

بعد از آن که مدتی از این کتابچه استفاده کردید، به پرسش های زیر پاسخ دهید.

این کار را با مشاهده ی کودکی که آموزش می بیند آغاز کنید و با گذاشتن تاریخ، در خانه ی مقابل هر سوال، به پرسش پاسخ دهید. اگر کودک همواره فعالیت را بدون کمک دیگران انجام می دهد، در خانه ی مقابل عبارت «به تنهایی» تاریخ بگذارید. چنان چه کودک برای انجام قسمتی از فعالیت به کمک یا گاهی به کمک نیاز دارد، در خانه ی مقابل عبارت «با کمی کمک یا گاهی»، تاریخ بگذارید. اگر کودک هیچ کدام از قسمت های فعالیت را نمی تواند بدون کمک دیگران انجام دهد، در خانه ی مقابل عبارت «اصلاً» تاریخ بگذارید.

اگر همه ی پاسخ های شما «به تنهایی» است، کار خود را خوب انجام داده اید و کودک یاد گرفته است که

<div></div> <div></div> <div></div>	به تنهایی با کمی کمک یا گاهی اصلاً	خودش به تنهایی می خورد و می آشامد؟
<div></div> <div></div> <div></div>	به تنهایی با کمی کمک یا گاهی اصلاً	خودش را تمیز نگه می دارد؟ (شامل شستشو، حمام و نظافت دندان ها)
<div></div> <div></div> <div></div>	به تنهایی با کمی کمک یا گاهی اصلاً	آیا از توالت استفاده می کند؟
<div></div> <div></div> <div></div>	به تنهایی با کمی کمک یا گاهی اصلاً	لباس می پوشد یا در می آورد؟

این کارها را بدون کمک دیگران انجام دهد و می توانید استفاده از این کتابچه را متوقف کنید. اگر پاسخ، عبارت «با کمی کمک یا گاهی» یا «اصلاً» باشد، ممکن است مساله به یکی از دلایل زیر باشد. تمام این فهرست را بخوانید تا دلیل احتمالی هر یک از این پاسخ ها را پیدا کنید و ببینید چه باید کرد.

علت	چه باید کرد
۱- به کودک اجازه نداده اید کارهایی را که از عهده اش بر می آید انجام دهد.	اجازه بدهید کودک کارها را با کمک کمتری از سوی شما انجام بدهد. تا زمانی که بتواند فعالیت را انجام دهد آموزش را تکرار کنید. سپس استفاده از این کتابچه را متوقف کنید.
۲- کودک به اندازه ی کافی سعی نمی کند کارهای شخصی اش را انجام دهد.	او را به انجام این فعالیت ها بیش تر تشویق کنید. آموزش را تا زمانی که بتواند کار را انجام دهد تکرار کنید. سپس استفاده از این کتابچه را متوقف کنید.
۳- به مدت کافی کودک را آموزش نداده اید.	به آموزش ادامه بدهید. اگر پس از گذشت ۶ ماه باز هم نتیجه ای نگرفتید از سرپرست محلی کمک بخواهید.

علت	چه باید کرد
۴- از راهنمایی های ارایه شده به روش صحیح پیروی نکرده اید.	مجددا کتابچه را مطالعه کنید. اگر فکر می کنید متوجه راهنمایی های این کتابچه نشده اید، با سرپرست محلی صحبت کنید. پس از آن آموزش ها را تا زمانی که کودک بتواند کار را انجام بدهد تکرار کنید. سپس استفاده از این کتابچه را متوقف کنید.
۵- کودک به دلیل ناتوانایی هایش نمی تواند انجام فعالیت ها را یاد بگیرد.	برای انجام فعالیت کودک به طور مستمر به کمک نیاز دارد. با سرپرست محلی خود درباره متوقف کردن استفاده از کتابچه صحبت کنید.

اگر به استفاده از این کتابچه ادامه می دهید، کودک را آموزش بدهید و پس از مدتی چنانچه کودک فعالیت های بیشتری را یاد گرفت، به تمام سوالات قبل مجدداً پاسخ بدهید.