



سازمان بیهوشی کشور
معاونت امور توانبخشی
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۲۴

کتابچه‌ی آموزشی برای اعضای خانواده‌ی فرد بزرگسالی که مشکل یادگیری دارد

فرد بزرگسال 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 فرد بزرگسالی که مشکل یادگیری دارد: فرد بزرگسال را چگونه آموزش دهیم تا بتواند کارهای 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: ۲۰ ص : مصور

فروست: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول = [ج. ۲۴]. Training in the community for people with disabilities.

شابک: دوره : ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ج. ۲۴ : ۳- ۴۵- ۵۵۱۷- ۹۷۸- ۶۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

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

موضوع: توانبخشی - راهنمای آموزشی

موضوع: معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: معلولان - مراقبت های خانگی

موضوع: آموختن - اختلالات

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. ۲۴]

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ج. ۲۴ HDV ۲۵۵/۱۸

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۰۷۵۱۷

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فرد بزرگسالی که مشکل یادگیری دارد.

فرد بزرگسال را چگونه آموزش دهیم تا بتواند کارهای شخصی خود را انجام دهد (۲۴)

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: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: اهدایی

خانواده گرامی

این کتابچه به شما کمک می‌کند 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 شخصی تا حد امکان مستقل شود.

قبل از انجام هر کاری به نکته‌های زیر توجه کنید:

- ابتدا تمام کتابچه را یک بار بخوانید.
- ببینید کدام بخش برای فرد تحت آموزش شما لازم و مفید است.
- اگر فرد در موردی تواناست یا مشکلی نداشت، می‌توانید به بخش‌های دیگر پردازید.
- اگر فرد در مواردی مشکل دارد، روی آن بخش وقت بیشتری بگذارید.
- در آموزش به فرد عجله نکنید.
- فرد را مجبور به انجام کاری نکنید.
- اگر کاری را یاد گرفت و به تنهایی انجام داد او را تشویق کنید.

در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می‌شوید:

- چگونه فرد می‌تواند کارهای جدید را یاد بگیرد.
- چگونه می‌توان با استفاده از دادن پاداش به یادگیری کمک کرد.
- چگونه می‌توان انجام کاری را آموزش داد.
- فعالیت‌هایی که می‌توانید انجام آن‌ها را به فرد آموزش دهید.
- فعالیت‌های مربوط به مراقبت از خود.
- فعالیت‌های دیگری که باید انجام آن‌ها را به فرد معلول بیاموزید.



■ فردی که مشکل یادگیری دارد معمولاً از زمان تولد و یا از سنین اولیه ی عمر به این مشکل دچار است. این فرد در کودکی نتوانسته است مانند کودک عادی استعدادهایش را پرورش دهد. به این علت اغلب از انجام امور شخصی، بیرون رفتن به تنهایی، ارتباط با دیگران، انجام کارهای خانه، داشتن شغل، و یا شرکت در کارهای اجتماعی ناتوان است و ممکن است به مدرسه هم نرفته باشد.



■ اگر بتواند انجام این فعالیت هارا به فرد آموزش دهید، وقت بیش تری برای انجام سایر کارها خواهید داشت. شاید هم فردی را که آموزش می دهید بتواند در برخی از کارهای منزل یا کارهای دیگر به شما کمک کند.

■ با وجودی که این فرد توانایی های مشابه سایر بزرگسالان را ندارد، لیکن باید توجه داشت که بزرگسال است، این نکته را همیشه به خاطر داشته باشید و با او مانند یک فرد بالغ رفتار کنید. به اعضای خانواده، دوستان و همسایگان نیز این نکته را گوشزد کنید.

چگونه فرد می تواند کارهای جدید را یاد بگیرد.

■ برای کمک به یادگیری فعالیت هایی که این فرد باید انجام دهد، روش های زیادی وجود دارد. برای مثال می توانید از روش های زیر استفاده کنید:

- انجام فعالیت هایی که فرد می تواند آن ها را ببیند یا بشنود.
- صحبت کردن و توضیح فعالیت هایی که دیگران انجام می دهند.
- انجام دادن فعالیت به همراه او.

- صحبت کردن در مورد فعالیت هایی که شما همراه با او انجام می دهید.
- صحبت کردن در مورد فعالیت هایی که مشاهده می کنید دیگران انجام می دهند.
- تشویق او به انجام هر چه بیش تر فعالیت ها بدون کمک شما.



■ اول ببینید فرد بزرگسال چقدر حرف ها و کارهای شما را می فهمد. ممکن است باگوش دادن به کلمات یا با مشاهده ی چهره و حرکات دست ها و بدن یا با لمس کردن شما منظورتان را درک کند، یا شاید اگر به همراه شما کاری را انجام دهد منظور شما را بهتر بفهمد. هنگامی که به او آموزش می دهید طوری حرف بزنید و توضیح دهید که آن را بهتر بفهمد.

■ فعالیت ها را در ساعت هایی از روز به فرد یاد بدهید که موقع آنهاست. مثلاً زمان غذا خوردن به او یاد بدهید خودش غذا را بخورد. به او کمک کنید تا یاد بگیرد در موقع مناسب لباسش را عوض کند یا بخوابد.



■ آموزش را با کاری شروع کنید که به نظر شما راحت تر آن را یاد می گیرد.

■ هر بار فقط یک فعالیت را آموزش دهید. وقتی انجام آن کار را خوب یاد گرفت فعالیت دیگری را آموزش دهید.

■ هر روز وقت کافی برای آموزش فرد صرف کنید.

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

■ شاید گاهی فرد نتواند فعالیت جدیدی را یاد بگیرد، در این مواقع اجازه دهید، انجام فعالیت هایی را که قبلاً کمی یاد گرفته ادامه دهد. بدین ترتیب آن ها را بهتر یاد خواهد گرفت. به دقت مراقب فرد باشید تا بفهمید چه موقع آمادگی یادگیری فعالیت تازه ای را دارد تا مجدداً آموزش فعالیت های جدید را آغاز کنید.



■ زمان آموزش باید تمام توجه فرد به شما باشد. اگر گرسنه یا ناراحت باشد، به شما توجه نخواهد کرد. بنابراین اطمینان پیدا کنید که راحت است. زمانی که فرد را آموزش می دهید اگر افراد یا سر و صدای زیادی در اطراف او باشد، به شما توجه کامل نخواهد کرد و بیشتر دوست دارد ببیند در اطراف چه می گذرد، بنابراین محل آرامی را انتخاب کنید تا وی بتواند در مورد آن چه دارید به او یاد می دهید، خوب فکر کند.



■ برخی افراد فقط مدت کوتاهی می توانند به یک موضوع توجه کنند. اگر فردی را که آموزش می دهید چنین است آموزش را با استفاده از فعالیت یا سرگرمی هایی که دوست دارد شروع کنید. هر روز وقت بیشتری برای فعالیت هایی که فرد دوست دارد، صرف کنید. بدین ترتیب به او یاد می دهید که بتواند مدت طولانی تری به موضوعی توجه کند. وقتی توانست حواسش را مدت طولانی روی یک موضوع تمرکز کند، آموزش فعالیت های دیگری را که باید یاد بگیرد، آغاز کنید.



■ همیشه به یاد داشته باشید که اگر فرد فعالیتی را به مدت خیلی طولانی انجام بدهد، ممکن است از آن خسته شود و دیگر دوست نداشته باشد آن را انجام دهد. به همین دلیل او را وادار نکنید مدت خیلی طولانی یک فعالیت را انجام دهد. مراقب باشید که پیش از خسته شدن، فعالیت را متوقف کنید.

■ وقتی کسی را آموزش می دهید صبور باشید و آرام و آهسته با او صحبت کنید. اگر او را کتک بزنید یا بترسانید چیزی یاد نخواهد گرفت. به این علت، از کتک زدن او خودداری کنید زیرا کتک زدن و فریاد کشیدن به یادگیری فرد کمکی نمی کند.

■ لازم است این فرد بعد از یاد گرفتن فعالیتی، دوباره آن را تمرین کند تا بهتر آن را یاد بگیرد.

چگونه می‌توان با استفاده از دادن پاداش به یادگیری کمک کرد.

■ دادن جایزه کمک می‌کند افراد، فعالیت‌ها را سریع‌تر یاد بگیرند. وقتی فردی کاری را درست انجام می‌دهد و پاداش می‌گیرد، دلش می‌خواهد دوباره آن را انجام دهد. بنابراین به فردی که آموزش می‌دهید بفهمانید که به دلیل کار خوبی که انجام داده است پاداش می‌گیرد.

■ اگر فرد فعالیتی را درست انجام می‌دهد، بلافاصله به او پاداش بدهید. در هر بار که کاری را بطور صحیح انجام داد، پاداش دادن را تکرار کنید.

■ سعی کنید بفهمید چه چیزی را دوست دارد تا بتوانید آن چه را که دوست دارد به عنوان پاداش به او بدهید.



■ ممکن است پاداش یکی از موارد زیر باشد:

- یک لبخند، در آغوش گرفتن، آفرین گفتن، یا توجه بیشتر به فرد.
- چیز خاصی، مثلاً خوراکی مورد علاقه اش را به وی، جایزه بدهید.
- به عنوان پاداش به او اجازه دهید کاری را که دوست دارد انجام دهد، مثل گوش دادن به آواز و موسیقی.

■ وقتی فرد فعالیت ساده‌ای مانند لباس پوشیدن را انجام داد با پاداش کوچکی مثل نوازش او را تشویق کنید.



■ وقتی فرد فعالیت مهمتری (مثل رفتن به بازار برای خرید) را به طوری کامل یاد گرفت، پاداش بزرگتری به او بدهید، مثلاً اجازه بدهید به دیدن دوستانش برود یا به موسیقی گوش دهد.

■ فقط زمانی پاداش بدهید که کاری درست انجام شده باشد. اگر به خاطر کاری که نباید انجام دهد پاداش بگیرد، برای گرفتن پاداش، مجدداً آن کار را تکرار خواهد کرد.

■ اگر فرد کارهایی انجام می‌دهد که نمی‌خواهید تکرار کند، سعی کنید آن را نادیده بگیرید.

اما اگر فعالیتی انجام می‌دهد که ممکن است آسیبی به خودش یا دیگری برساند، نباید آن را نادیده گرفت، او را از آن کار بازدارید و تشویقش کنید که کار دیگری انجام دهد.



■ وقتی که فعالیتی در زمان و مکان مناسب انجام شود به فرد پاداش بدهید. مثلاً وقتی که فرد درست لباس می پوشد یا سر وقت با افراد خانواده غذا می خورد او را تشویق کنید.

■ تا وقتی فرد انجام کار را یاد بگیرد به پاداش دادن ادامه دهید. وقتی انجام آن را یاد گرفت، دادن پاداش را به تدریج متوقف کنید.

چگونه می توان انجام کاری را آموزش داد

■ چون قبلاً به فرد بزرگسال توجه کرده اید، می دانید چه توانایی هایی دارد. هم چنین می دانید تا چه مقدار از یک فعالیت را می تواند انجام دهد و چه میزان را نمی تواند. همیشه او را به دلیل اینکه می تواند کاری را به تنهایی انجام دهد، تشویق کنید. اطمینان حاصل کنید که کارهای بیشتری را بدون کمک شما انجام می دهد.

■ وقتی کاری را به فرد آموزش می دهید، در تمام مدت او را زیر نظر داشته باشید تا بفهمید چه اندازه کارها را به تنهایی و بدون کمک انجام می دهد. سپس در انجام آن بخش هایی از کار که به تنهایی نمی تواند انجام دهد، به او کمک کنید.

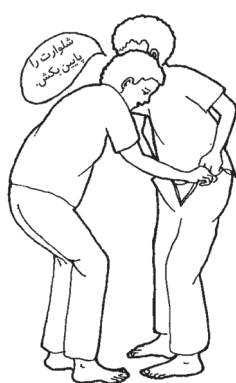
■ برای هر کاری که می خواهید به فرد آموزش بدهید، این موارد را به خاطر داشته باشید و برای آموزش فعالیت ها از روش های زیر استفاده کنید:

- ۱- در مورد این که فرد چگونه بهتر می تواند کار را انجام دهد، فکر کنید.
- ۲- فعالیت مورد نظر را برای او شرح دهید.
- ۳- وقتی در انجام کار به او کمک می کنید، از او بخواهید تا می تواند بدون کمک شما کارها را انجام دهد.
- ۴- هر بار که کاری را با کمک شما یاد می گیرد، خشنودی خود را نشان دهید.
- ۵- هر بار که فعالیتی را انجام می دهید، آن را به همان ترتیبی که قبلاً انجام داده اید، مجدداً برایش انجام بدهید.
- ۶- وقتی فرد اغلب قسمت های کار را یاد می گیرد، کم تر به او کمک کنید.
- ۷- آموزش به فرد را با این شیوه تا زمانی که او انجام فعالیت را بدون کمک یاد گرفت، ادامه دهید.

■ مثال زیر نشان می‌دهد که چگونه به فرد آموزش دهید تا شلوار خود را درآورد.

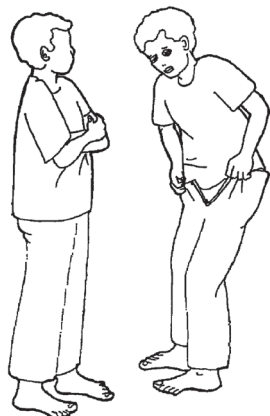
- ۱- درباره این که فرد چگونه باید فعالیت را انجام دهد، فکر کنید. فکر کنید چگونه باید شلوار را درآورد: شلوار را باید پایین بکشد، اول یک پایش را و بعد پای دیگری را از آن خارج کند.
- ۲- فعالیت مورد نظر را برای فرد توضیح دهید.

بگویید که چطور باید شلوارش را درآورد. هم چنین توضیح دهید چرا باید این کار را یاد بگیرد. نشان دهید چگونه باید شلوار را درآورد. با گذاشتن دست‌های خود روی دسته‌های او، کمکش کنید. تا این کار را انجام دهد.



- ۳- هنگامی که به فرد کمک می‌کنید، از او بخواهید تا جایی که ممکن است کار را بدون کمک شما انجام دهد. به طور روشن و کاملاً ساده برایش توضیح دهید که برای یاد گرفتن کامل کار باید چه بکند.
- اگر هیچ یک از قسمت‌های کار را نمی‌تواند انجام دهد، دست‌های خود را روی دست‌های او بگذارید و همراه او تمام فعالیت را به طور کامل انجام دهید.

■ اگر او می تواند قسمتی از فعالیتی را به تنهایی انجام دهد، به او کمک کنید تا بخش هایی را که نمی تواند، انجام دهد و با این روش در یادگیری کامل کار به او کمک کنید.



۴- وقتی که کاری را به طور کامل یاد می گیرد، خشنودی خود را به او نشان دهید. مثلاً بگویید کارش را خوب انجام داده است، یا او را نوازش کنید تا به علت این که فعالیت را کامل یاد گرفته به او پاداش بدهید. با این کار او علاقه مند می شود مجدداً فعالیت جدیدی را به طور کامل یاد بگیرد.

■ در هر بار به فرد کمک کنید تا کار را به طور کامل انجام دهد و وقتی کاری را، حتی با کمک شما، کامل انجام داد، به او پاداش بدهید.

■ هنگامی که بخشی از یک فعالیت را به تنهایی انجام می دهد، به او نشان دهید که خشنود شده اید.

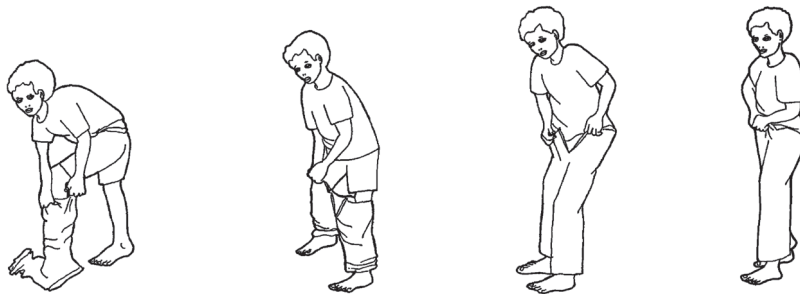
■ وقتی کاری را خوب انجام می دهد، خشنودی خود را نشان دهید. این پاداش ها او را تشویق می کند تا

بکوشد بدون کمک شما آن را انجام دهد.

۵- روش انجام کار را تغییر ندهید. هر بار که همراه یکدیگر کار مورد نظر را تکرار می کنید، سعی کنید آموزش‌ها و پاداش‌ها مثل نوبت‌های قبلی باشد.

۶- اگر فرد بیشتر قسمت‌های کار مورد نظر را انجام می دهد به کمک و آموزش کم تری نیاز دارد. هر بار از او بخواهید تا آن جا که میسر است بدون کمک شما کار مورد نظر را انجام دهد. فقط وقتی برای تکمیل کار مورد نظر به کمک احتیاج دارد دست‌های خود را روی دست‌های او بگذارید و بگویید چه بکند.

۷- به همین ترتیب به آموزش ادامه دهید تا تمام کار مورد نظر را یاد بگیرد. این کار ممکن است روزها، هفته‌ها یا ماه‌ها طول بکشد. پس شکمیا باشید.



فعالیت‌هایی که می‌توانید انجام آن‌ها را به فرد آموزش دهید.

■ اگر فردی را که آموزش می دهید از سایر افراد هم سن و سال خود فقط کمی عقب تر است، انجام تمام کارهایی را که بزرگسالان دیگر انجام می دهند، به او آموزش دهید.

■ اگر توانایی‌های فرد مورد نظر خیلی کم تر از سایر بزرگسالان است، فقط بعضی از فعالیت‌هایی را که سایر بزرگسالان انجام می دهند، به او یاد بدهید.

■ شاید تا به حال چندین بار برای آموزش انجام فعالیت‌هایی که سایرین انجام می دهند، اقدام کرده اید و ممکن است در آموزش برخی از کارها به فرد موفق شده باشید، چه بسا که موفق هم نشده باشید. برای این موضوع دلایل بسیاری وجود دارد.

بسیاری از کسانی که مشکل یادگیری دارند به آموزش‌هایی متفاوت با دیگران نیاز دارند. هم چنین لازم است مدت آموزش آن‌ها طولانی تر باشد. بنابراین باید مجدداً کارهایی را که نمی تواند انجام دهد، به او آموزش دهید.

■ باید فردی را که آموزش می دهید فعالیت مورد نظر را مثل سایر افراد خانواده انجام دهد. او به کمک و تشویق بیشتر نیاز دارد. لازم است یک کار را چندین بار تکرار کند تا آن را یاد بگیرد. برای آموزش او به زمان و صبر بیشتری نیاز دارید.

از موقعیت‌های روزانه برای آموزش به فرد استفاده کنید.

فعالیت‌های مربوط به مراقبت از خود

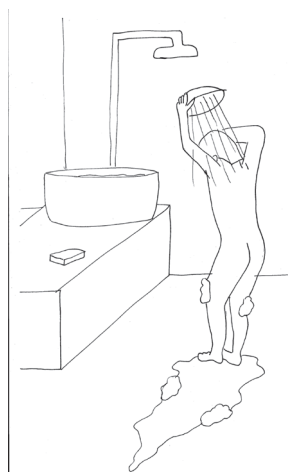
■ به فرد آموزش دهید که مانند سایر افراد خانواده از خود مراقبت کند. و کارهای شخصی اش را انجام بدهد.

■ به او آموزش دهید کارهای زیر را بدون کمک دیگران انجام دهد:



■ خوردن

■ آشامیدن



■ مسواک کردن دندان ها

■ شستشو و حمام کردن



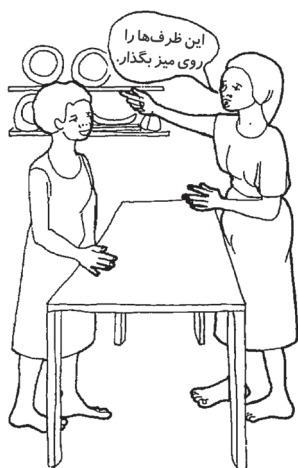
■ توالت رفتن و تمیز کردن خود

■ لباس پوشیدن

انجام فعالیت های روزمره ی زندگی در مستقل شدن فرد اهمیت زیادی دارد و به افزایش اعتماد به نفس و احساس مفید بودن در فرد کمک می کند

ارتباط با دیگران

■ ارتباط برقرار کردن یعنی چگونگی درک آنچه دیگران به ما می‌گویند و چگونگی بیان افکار، نیازها و احساسات خود به دیگران



■ به راه‌هایی که فرد از آن راه منظور شما را بهتر درک می‌کند، پی ببرید. او ممکن است از طریق گوش دادن به حرف‌ها، تماشای حالت چهره، حرکات دست‌ها و بدن شما منظورتان را درک کند. یا ممکن است با انجام فعالیتی به همراه شما منظورتان را متوجه شود.

■ هنگام برقراری ارتباط با فرد راه‌هایی را انتخاب کنید که او آن‌ها را بهتر درک می‌کند.

■ به فرد یاد بدهید که نظر خود را به نحوی که سایرین قادر به درک آن باشند، بیان کند. به او یاد بدهید این کار را با استفاده از کلمات (صحبت کردن)، حالات چهره و حرکات دست‌ها و بدن، انجام دهد.



■ به سایرین یاد بدهید که چگونه باید با استفاده از این روش‌ها با فرد ارتباط برقرار کنند.

رفت و آمد به تنهایی

■ اگر فرد تا به حال به تنهایی رفت و آمد کردن را یاد نگرفته است به او آموزش دهید آن را انجام دهد.

همیشه فرد را با خود به محیط اطراف روستا ببرید. همواره از یک مسیر رفت و آمد کنید. آن‌چه را در مسیر حرکت شما اتفاق می‌افتد برای او توضیح دهید. چیزهایی مانند درخت‌ها، منازل، رودخانه‌ها و نهرهای آب را به او نشان دهید. برای او توضیح دهید که رفتن به نقاط مختلف چه مدت طول می‌کشد.



■ زمانی که فکر می کنید فرد آمادگی دارد به تنهایی رفت و آمد کند، اجازه دهید جلوی شما راه برود. دقت کنید که آیا راه را می شناسد یا نه.

بعد از او بخواهید جایی را انتخاب کند و به تنهایی به آن جا برود. به محض این که رفت و آمد به نقاط نزدیک را یاد گرفت او را به نقاط دورتر بفرستید.



■ روش عبور از جاده و توجه به رفت و آمد اتومبیل ها را به فرد آموزش دهید. او را به کنار جاده ببرید. به او یاد بدهید که همیشه در جهت مخالف حرکت ماشین ها راه برود.



وقتی فرد را برای عبور از جاده ها آموزش می دهید، به او توصیه کنید که به هر دو طرف جاده نگاه کند و به صدای وسایل نقلیه ای که احتمالاً درآمد و رفت هستند، توجه داشته باشد. برای او شرح دهید که باید زمانی از جاده عبور کند که وسایل نقلیه توقف کرده اند و یا جاده خلوت است. اگر علائم راهنمایی برای نشان دادن محلهای عابر پیاده وجود دارد، به او یاد دهید که از این محل ها عبور کند.

■ در صورت لزوم به فرد آموزش دهید که به تنهایی با اتوبوس به مسافرت برود. زمانی را انتخاب کنید که اتوبوس ها زیاد شلوغ نباشند. او را تا اتوبوس همراهی کنید و برای او شرح دهید که چه کاری انجام می دهید.

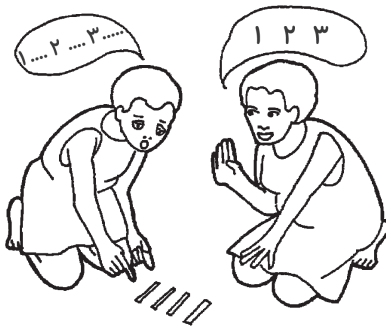


■ به او یاد بدهید که از روی علامت یا شماره، اتوبوسی را که باید سوار شود، شناسایی کند. بگویید که مقصد و ایستگاه های محل توقف اتوبوس را از سایر مردم بپرسد و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهد.

شمردن، خواندن و نوشتن



■ اگر فرد مدرسه نرفته باشد، احتمالاً شمردن، خواندن و نوشتن بلد نیست.



■ اگر مدرسه رفتن ممکن نیست سعی کنید در منزل به او آموزش دهید. آموزش به او را با شمردن آغاز کنید.

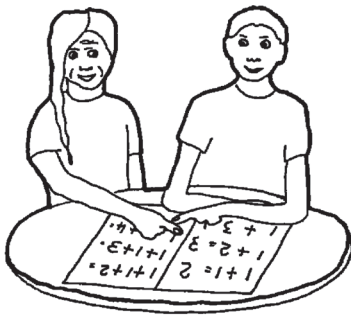


■ سپس به او کمک کنید اسمش را بنویسد. با نوشتن اسمی که صدایش می‌کنند شروع کنید. از او بخواهید چند بار اسم خود را بنویسد. سپس نام فامیلش را بنویسد.



■ شاید فرد قادر به خواندن نباشد، اما شما می‌توانید شناختن برخی برچسب‌های ساده‌ی روی شیشه‌ی داروها، کیسه‌های غلات، علایم راهنمایی و غیره را به او یاد دهید.

استفاده از پول



■ وقتی شمردن را به فرد آموختید، کمک کنید تا شماره ها را بنویسد و بدین ترتیب رقم های ساده را یاد بگیرد.



■ اگر بتواند این کار را بکند، می توانید به او استفاده از پول را یاد بدهید. در ابتدا به او یاد بدهید که چطور پول خرد را بشمارد. نشان دهید چگونه سکه های کم تر را به سکه های بیشتر اضافه کند. نشان دهید چگونه می توان سکه ها را معاوضه کرد. سپس در مورد اسکناس و با همان شیوه به فرد آموزش دهید.



■ وقتی فرد این کار را یاد گرفت، او را همراه خود به بازار ببرید و نشان دهید چگونه می توان خرید کرد و پول داد. به او یاد بدهید چه طور برای هر چه که می خرد پول بدهد و بقیه ی پول خود را پس بگیرد. این کار را چند بار تکرار کنید تا مطمئن شوید که می تواند این کار را انجام دهد.

■ اگر فرد می تواند این کار را بکند، او را سوار اتوبوس کنید و نشان دهید چه طور بلیط می خرد و چطور بقیه پول را پس می گیرد. چندین بار این کار را تکرار کنید. سپس بگذارید خودش این کار را انجام دهد.

فعالیت های دیگری که باید انجام آن ها را به فرد یاد بدهید.



■ کارهای خانه داری را به او یاد بدهید. وی باید شغلی داشته باشد و در فعالیت های خانوادگی و اجتماعی شرکت کند.

اگر وی در هر یک از فعالیت ها به آموزش نیاز داشته باشد، توان یار محلی کتابچه های آموزشی دیگری به شما خواهد داد. در این زمینه با او مشورت کنید.

نتیجه

بعد از آنکه مدتی از این کتابچه استفاده کردید، به پرسش های زیر پاسخ دهید. این کار را با بررسی فردی که آموزش می دهید آغاز کنید. سپس با ذکر تاریخ در خانه ی مقابل به پرسش ها پاسخ دهید. چنانچه فرد کاری را همیشه بدون کمک دیگران انجام می دهد در خانه ی مقابل عبارت «به تنهایی» تاریخ بگذارید. چنانچه در قسمتی از یک فعالیت یا گه گاه به کمک احتیاج دارد، در خانه ی مقابل عبارت «با کمی کمک یا گاهی» تاریخ بگذارید. اگر برای انجام دادن تمام فعالیت به کمک احتیاج دارد یا کار را انجام نمی دهد در خانه ی مقابل عبارت «اصلاً» تاریخ بگذارید.

<input type="checkbox"/> به تنهایی <input type="checkbox"/> با کمی کمک یا گاهی <input type="checkbox"/> اصلاً	آیا خودش غذا می خورد؟ (شامل خوردن و آشامیدن)
<input type="checkbox"/> به تنهایی <input type="checkbox"/> با کمی کمک یا گاهی <input type="checkbox"/> اصلاً	آیا خودش بهداشت شخصی را رعایت می کند؟ (شامل شستشو، حمام رفتن و تمیز کردن دندان ها)
<input type="checkbox"/> به تنهایی <input type="checkbox"/> با کمی کمک یا گاهی <input type="checkbox"/> اصلاً	آیا از توالت استفاده می کند؟
<input type="checkbox"/> به تنهایی <input type="checkbox"/> با کمی کمک یا گاهی <input type="checkbox"/> اصلاً	آیا می تواند لباس بپوشد و درآورد؟
<input type="checkbox"/> به تنهایی <input type="checkbox"/> با کمی کمک یا گاهی <input type="checkbox"/> اصلاً	آیا به محیط اطراف می رود؟

<input type="checkbox"/>	به تنهایی	آیا می تواند با اعضای خانواده ارتباط برقرار کند؟
<input type="checkbox"/>	با کمی کمک یا گه گاه	
<input type="checkbox"/>	اصلاً	

■ چنان چه همه ی پاسخ ها «به تنهایی» است، هر دوی شما خوب عمل کرده اید و می توانید استفاده از این کتابچه را متوقف کنید. اگر پاسخ پرسشی عبارت «با کمی کمک یا گاهی» یا «اصلاً» باشد، ممکن است به یکی از علل زیر باشد. برای یافتن علت احتمالی، هر یک از این پاسخ ها و نحوه ی رفع آن ها، تمام علل را مرور و بررسی کنید.

علت	چه باید کرد
۱- به فرد مورد نظر امکان نداده اید که آن چه را می تواند انجام دهد.	اجازه دهید فرد کارها را با کمک کمتری از سوی شما انجام بدهد. تا زمانی که توانایی انجام کار را به دست نیاورده آموزش را تکرار کنید. سپس استفاده از این کتابچه را متوقف سازید.
۲- به قدر کافی قبول مسوولیت نمی کند.	او را تشویق کنید تا مسوولیت بیشتری به عهده بگیرد. آموزش را تا زمانی که بتواند کار را انجام دهد تکرار کنید. سپس استفاده از این کتابچه را متوقف سازید.
۳- به مدت کافی فرد را آموزش نداده اید.	به آموزش ادامه بدهید. اگر پس از گذشت شش ماه باز هم نتیجه ای نگرفتید، از توان یار محلی کمک بخواهید.
۴- از راهنمایی ها به نحو صحیحی پیروی نکرده اید.	بار دیگر کتابچه را بخوانید. اگر فکر می کنید متوجه راهنمایی های این کتابچه نشده اید، با توان یار محلی صحبت کنید. پس از آن آموزشها را تا زمانی که فرد بتواند کار را انجام دهد تکرار کنید، سپس استفاده از این کتابچه را متوقف سازید.

علت	چه باید کرد
۵-فردی را که آموزش می دهید به خاطر محدودیت هایی که دارد قادر نیست آموزش لازم را برای انجام کار کسب کند.	برای انجام کارها فرد به کمک دائم نیاز دارد. با توان یار محلی درباره متوقف کردن استفاده از این کتابچه صحبت کنید.

■ اگر به استفاده از این کتابچه ادامه می دهید، کودک را آموزش بدهید و پس از مدتی چنانچه فرد فعالیت‌های بیشتری را انجام داد به تمام سوالات قبل مجدداً پاسخ بدهید.

