



منابعی برای افراد اُتِستیک و خانواده‌هایشان تحت تأثیر جنگ و آوارگی

ترجمه: سید علی صمدی
متخصص اختلالات رشدی و هوشی

روایت‌های
اجتماعی

پشتیبان‌های دیداری

استراتژی‌های مقابله
ای



منابع حمایتی برای افراد دارای اتیسم و خانواده‌هایشان که تحت تأثیر جنگ و آوارگی قرار گرفته‌اند

منابعی برای افراد اوتیستیک و خانواده‌هایشان تحت تأثیر جنگ و آوارگی

مرکز اتیسم در دانشگاه کارولینای شمالی (UNC)

کارا هیوم، ویکتوریا واترز، بکی دیز، لیندسی رنتشلر، ان سام، جسیکا استاینبرنر، تیلور کندی، برایان توماشفسکی، استفانی رزکا، یولاندا پرکینز، سالی ناول و باربارا بوسن

کودکان و خانواده‌هایی که تحت تأثیر جنگ و آوارگی قرار گرفته‌اند، به احتمال زیاد دچار تروما (آسیب‌روانی) شدیدی شده‌اند و واکنش‌های احتمالی آنان شامل اضطراب، غم، شرم، دشواری در تمرکز، احساس کمرختی و بی‌حسی، ناامنی و درد جسمی است. این واکنش‌ها در افراد اوتیستیک ممکن است شدیدتر باشد. منابع ما شامل سه دسته اصلی است: روایت‌های اجتماعی، پشتیبان‌های دیداری (الگوهای برای روال‌های روزانه و انتخاب‌ها)، و راهبردهای مقابله‌ای. این منابع طراحی شده‌اند تا در این شرایط آشفته به ایجاد درک کمک کنند و روال‌هایی را ارائه دهند که ممکن است آرامش یا حس آشنایی را به همراه بیاورند. این منابع طوری طراحی شده‌اند که با توجه به در دسترس نبودن امکان چاپ، روی دستگاه همراه (موبایل) مشاهده یا استفاده شوند.

منابع



روایت‌های اجتماعی



پشتیبان‌های دیداری



استراتژی‌های مقابله‌ای





فهرست مطالب

- روایت‌های اجتماعی ۵
- جنگ (بخش اول) ۶
- جنگ (بخش دوم) ۷
- خوابیدن در مکانی جدید (بخش اول) ۹
- خوابیدن در مکانی جدید (بخش دوم) ۱۰
- ترسیدن (بخش اول) ۱۴
- ترسیدن (بخش دوم) ۱۵
- احساسات شدید و مهربان بودن با خود و دیگران (بخش اول) ۱۸
- احساسات شدید و مهربان بودن با خود و دیگران (بخش دوم) ۱۹
- در امان ماندن (بخش اول) ۲۳
- در امان ماندن (بخش دوم) ۲۴
- سازگاری با مکانی جدید (بخش اول) ۲۷
- سازگاری با مکانی جدید (بخش دوم) ۲۸
- قرار گرفتن در مکانی پرسروصدا (بخش اول) ۳۱
- قرار گرفتن در مکانی پرسروصدا (بخش دوم) ۳۲
- ترک کردن ناگهانی محل (بخش اول) ۳۵
- ترک کردن ناگهانی محل (بخش دوم) ۳۶
- از دست دادن یک فرد عزیز (بخش اول) ۳۹
- از دست دادن یک فرد عزیز (بخش دوم) ۴۰
- پشتیبان‌های دیداری ۴۲
- اگر آسیب دیدم چه کار کنم ۴۳
- الگوی برنامه روزانه | ۴۴
- نمونه‌ی برنامه روزانه ۴۵
- الگوی برنامه روزانه || ۴۶
- فعالیت‌های ورزشی ۴۷
- فعالیت‌های روزانه | ۴۸
- فعالیت‌های روزانه || ۴۹
- تخته اول/بعد ۵۰
- تصاویر برای روال‌های روزانه: دستشویی ۵۱
- تصاویر برای روال‌های روزانه: لباس پوشیدن ۵۲





منابع حمایتی برای افراد دارای اتیسم و خانواده‌هایشان که تحت تأثیر جنگ و آوارگی قرار گرفته‌اند

راهبردهای مقابله‌ای ۵۳

راهبردهای مقابله‌ای ۵۴

روال آرام‌بخش ۵۵

حواس آگاهانه ۵۶

حرکات یوگا ۵۷

فعالیت‌های ابرازی (ابراز وجود) ۵۸

کف پاها ۵۹

تنفس قاصدکی ۶۰

منابع ۶۱

قدردانی ۶۲

شیوه استناد پیشنهادی ۶۲



روایت‌های اجتماعی

جنگ (بخش اول)



در کشور من جنگی در جریان است. جنگ بسیار خطرناک است.

در طول جنگ، ممکن است بمباران، شلیک گلوله و خشونت رخ دهد. ممکن است مردم آسیب ببینند.

جنگ ترسناک است. ممکن است گریه کنم، فریاد بزنم یا جیغ بکشم. ممکن است دلم درد بگیرد. ممکن است احساس خشم، عصبانیت و غم کنم. خانواده‌ام، سایر بزرگ‌ترها و سایر کودکان نیز ممکن است اینگونه احساس کنند. اشکالی ندارد که احساس خشم، عصبانیت و غم کنم.

برای اینکه در امان باشم، ممکن است مجبور شوم خانه‌مان را ترک کنیم. ممکن است مجبور شوم با خانواده‌ام سفر کنم تا در امان بمانم.

برای در امان ماندن، مهم است که به حرف‌های خانواده یا سایر بزرگ‌ترهایی که می‌شناسم گوش دهم و از دستورهای آن‌ها پیروی کنم. می‌توانم نفس عمیق بکشم، برای بغل‌های محکم (فشار عمیق) درخواست کنم، یا کمک بخواهم.

جنگ خطرناک و ترسناک است، اما افرادی هستند که می‌شناسم و سعی می‌کنند از من محافظت کنند و به من آرامش بدهند.

جنگ (بخش دوم)



مردم کشور من درگیر جنگ هستند. جنگ بسیار خطرناک



است .



در طول جنگ، ممکن است بمباران ، یا



تیراندازی و خشونت صورت بگیرد. ممکن است مردم



آسیب ببینند.



جنگ ترسناک است. ممکن است گریه کنم، فریاد بزنم یا جیغ



بکشم. ممکن است دل‌م درد بگیرد.



ممکن است احساس ترس، عصبانیت و غم کنم. خانواده‌ام،



سایر بزرگ‌ترها و سایر کودکان نیز ممکن است این احساس را

منابع حمایتی برای افراد دارای اتیسم و خانواده‌هایشان که تحت تأثیر جنگ و آوارگی قرار گرفته‌اند داشته باشند.



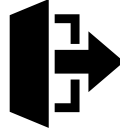
اشکالی ندارد که احساس ترس، عصبانیت و غم کرد.



برای اینکه در امان باشیم، ممکن است مجبور شویم خانه‌مان



را ترک کنیم. ممکن است مجبور شوم با خانواده‌ام سفر کنم تا



در امان بمانم.



برای در امان ماندن، مهم است که به حرف‌های خانواده یا



سایر بزرگ‌ترهایی که می‌شناسم گوش دهم و از دستورهای

آنها پیروی کنم.



می‌توانم نفس‌های عمیق بکشم، بغل شدن‌های محکم (فشار



عمیق) درخواست کنم، یا کمک بخواهم.



جنگ خطرناک و ترسناک است، اما افرادی هستند که



می‌شناسم و سعی می‌کنند از من محافظت کنند و به من

آرامش بدهند.



خوابیدن در مکانی جدید (بخش اول)



گاهی مجبور می‌شویم در مکان‌های جدید بخوابیم. ممکن است در مکان‌های جدید بخوابیم چون از جایی که قبلاً می‌خوابیدیم امن‌تر است.

خوابیدن در جای جدید سخت است چون متفاوت است. می‌توانم به یاد بیاورم که هر چند سخت است، در جای جدید می‌خوابیم تا در امان بمانیم.

وقتی در جای جدید می‌خوابم، ممکن است صداهای متفاوت یا بوی متفاوتی داشته باشد. اگر این موضوع مرا آزار می‌دهد، می‌توانم گوش‌هایم را بگیرم یا بینی‌ام را ببندم.

وقتی در جای جدید می‌خوابم، ممکن است روی چیزی بخوابم که احساس متفاوتی دارد، مثلاً زمین، یا تشک‌چه، یا کیسه خواب. مردم سعی می‌کنند چیزهایی پیدا کنند که من راحت باشم، اما گاهی احساس راحتی نمی‌کنم.

وقتی در جای جدید می‌خوابم، ممکن است افراد متفاوتی آنجا باشند. بودن در کنار افراد جدید ممکن است باعث اضطرابم شود. می‌توانم از کسی که می‌شناسم بخوابم نزدیک من بماند یا تا وقتی که خوابم می‌برد دستم را بگیرد.

وقتی در جای جدید می‌خوابم، ممکن است افراد بیشتری آنجا باشند. اگر افراد بیشتری باشند، ممکن است سروصدا باشد یا چراغ‌ها روشن باشند در حالی که من سعی می‌کنم بخوابم. اگر صدا بلند است می‌توانم گوش‌هایم را بگیرم. اگر نور زیاد است می‌توانم چیزی روی چشم‌هایم بگذارم.

وقتی در جای جدید می‌خوابم کلی تغییر وجود دارد. اگر برای خوابیدن در جای جدید به کمک نیاز دارم، می‌توانم به کسی بگویم. می‌توانم از کسی که می‌شناسم بخوابم برایم آواز بخواند یا قصه بگوید. همچنین می‌توانم از کسی که می‌شناسم بخوابم پشتم را ماساژ دهد.

خوابیدن در مکانی جدید (بخش دوم)



گاهی مجبور می‌شویم در مکان‌های جدید بخوابیم. ممکن



است در مکان‌های جدید بخوابیم چون از جایی که قبلاً



می‌خوابیدیم امن‌تر است.



خوابیدن در جای جدید سخت است چون متفاوت است.



می‌توانم به یاد بیاورم که هر چند سخت است، در جای جدید



می‌خوابیم تا در امان بمانیم.



وقتی در جای جدید می‌خوابم، ممکن است صداهای متفاوت



یا بوی متفاوتی داشته باشد. اگر این موضوع مرا آزار می‌دهد،



می‌توانم گوش‌هایم را بگیرم یا بینی‌ام را ببندم.



وقتی در جای جدید می‌خوابیم، ممکن است روی چیزی بخوابیم



که احساس متفاوتی دارد، مثلاً زمین، یا تشک‌چه، یا کیسه



خواب. مردم سعی می‌کنند چیزهایی پیدا کنند که من راحت

باشم، اما گاهی احساس راحتی نمی‌کنم.



وقتی در جای جدید می‌خوابیم، ممکن است افراد متفاوتی آنجا



باشند. بودن در کنار افراد جدید ممکن است باعث اضطرابم



شود. می‌توانم از کسی که می‌شناسم بخواهم نزدیک من بماند



یا تا وقتی که خوابم می‌برد دستم را بگیرد.



وقتی در جای جدید می‌خوابم، ممکن است افراد بیشتری آنجا



باشند. اگر افراد بیشتری باشند، ممکن است سروصدا باشد یا



چراغ‌ها روشن باشند در حالی که من سعی می‌کنم بخوابم. اگر



صدا بلند است می‌توانم گوش‌هایم را بگیرم. اگر نور زیاد است



می‌توانم چیزی روی چشم‌هایم بگذارم.



وقتی در جای جدید می‌خواهم کلی تغییر وجود دارد. اگر برای

خوابیدن در جای جدید به کمک نیاز دارم، می‌توانم به کسی



بگویم. می‌توانم از کسی که می‌شناسم بخواهم برایم آواز



بخواند یا قصه بگوید. همچنین می‌توانم از کسی که می‌شناسم

بخواهم پشتم را ماساژ دهد

منابع حمایتی برای افراد دارای اتیسم و خانواده‌هایشان که تحت تأثیر جنگ و آوارگی قرار گرفته‌اند

ترسیدن (بخش اول)



گاهی ممکن است احساس ترس یا هراس کنم. اشکالی ندارد که بترسم.

ممکن است وقتی صداهای بلند می‌شنوم، وقتی از خانه دور هستم، یا وقتی چیزی در اطرافم تغییر می‌کند، احساس ترس کنم. ممکن است وقتی افراد دیگری را می‌بینم که ترسیده یا ناراحت هستند، احساس ترس کنم.

وقتی می‌ترسم، ممکن است احساس کنم دلم آشوب است یا قلبم تندتر می‌زند. ممکن است بخواهم قایم شوم یا فرار کنم.

وقتی می‌ترسم، می‌توانم یک بزرگسال قابل اعتماد پیدا کنم تا به من کمک کند. اگر بخواهم می‌توانم دستشان را فشار دهم یا بغلشان کنم. می‌توانم بدن خودم را بغل کنم تا احساس امنیت کنم.

برای اینکه بدنم آرام شود، می‌توانم با کسی که به او اعتماد دارم به جایی امن بروم. می‌توانم نفس‌های عمیق از راه بینی بکشم و از راه دهان بیرون بدهم تا احساس ترس را بیرون بدم.

اشکالی ندارد که بترسم. وقتی می‌ترسم، می‌توانم برای آرام شدن کمک بخواهم.



ترسیدن (بخش دوم)



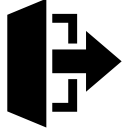
گاهی ممکن است احساس ترس یا هراس کنم. اشکالی ندارد



که بترسم.



ممکن است وقتی صداهای بلند می‌شنوم، وقتی از خانه دور



هستم، یا وقتی چیزی در اطرافم تغییر می‌کند، احساس ترس



کنم. ممکن است وقتی افراد دیگری را می‌بینم که ترسیده یا



ناراحت هستند، احساس ترس کنم.



وقتی می‌ترسم، ممکن است احساس کنم دلم آشوب است یا



قلبم تندتر می‌زند. ممکن است بخواهم قایم شوم یا فرار کنم.



وقتی می‌ترسم، می‌توانم یک بزرگ‌سال قابل اعتماد پیدا کنم



تا به من کمک کند. اگر بخواهم می‌توانم دستشان را فشار



دهم یا بغلشان کنم. می‌توانم بدن خودم را بغل کنم تا احساس



امنیت کنم.



برای اینکه بدنم آرام شود، می‌توانم با کسی که به او اعتماد



دارم به جایی امن بروم. می‌توانم نفس‌های عمیق از راه بینی



بکشم و از راه دهان بیرون بدهم تا احساسات بد و ناخوشایند



را بیرون بدم.



اشکالی ندارد که بترسم. وقتی می‌ترسم، می‌توانم برای آرام



شدن کمک بخواهم.

احساسات بزرگ و ملایمت با خود و دیگران (بخش



(اول)

زندگی الان خیلی سخت است. زندگی با قبل فرق کرده. وقتی اوضاع سخت و متفاوت است، آدم‌ها کلی احساسات مختلف دارند.

ممکن است عصبانی، غمگین، سردرگم یا ترسیده باشم. گاهی احساساتم خیلی بزرگ می‌شوند. گاهی وقتی احساسات بزرگ دارم، به خودم یا دیگران آسیب

می‌زنم. وقتی احساسات بزرگ دارم، خیلی مهم است که با خودم ملایم باشم و با دیگران هم ملایم باشم. اگر احساسات بزرگ دارم، می‌توانم به راه‌هایی فکر کنم که به من کمک کند با احساسات بزرگم کنار بیایم و با خودم و دیگران ملایم باشم.

می‌توانم خودم را محکم در آغوش بگیرم یا از کسی بخواهم که من را محکم در آغوش بگیرد. این یک راه برای ملایمت با خودم و دیگران در زمان احساسات بزرگ است.

می‌توانم کف دست‌هایم را به هم فشار بدهم یا به کف دست‌های دیگران فشار بدهم. می‌توانم دست‌هایم را به دیوار یا زمین فشار بدهم. این یک راه برای ملایمت با خودم و دیگران در زمان احساسات بزرگ است.



می‌توانم به تنهایی نفس‌های عمیق و آرام بکشم.
می‌توانم همراه با دیگران نفس‌های عمیق و آرام بکشم.
موقع نفس عمیق و آرام کشیدن، می‌توانم گوش‌هایم را بگیرم یا چشم‌هایم را ببندم. این یک راه برای ملایمت با خودم و دیگران در زمان احساسات بزرگ است.
می‌توانم گریه کنم یا با کسی درباره احساساتم حرف بزنم. این یک راه برای ملایمت با خودم و دیگران در زمان احساسات بزرگ است.
داشتن احساسات بزرگ در این شرایط کاملاً منطقی است. اشکالی ندارد که احساسات بزرگ داشته باشم.
وقتی احساسات بزرگ دارم، یادم می‌آید که با خودم و دیگران ملایم باشم.

احساسات بزرگ و ملایمت با خود و دیگران (بخش

دوم)

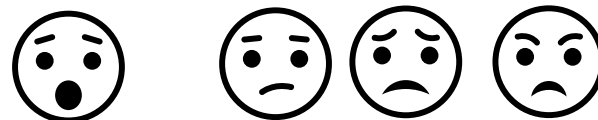


زندگی حالا خیلی سخت است. با گذشته فرق کرده است.



وقتی اوضاع سخت و متفاوت است، آدمها احساسات زیادی

پیدا می‌کند



ممکن است عصبانی، ناراحت، سردرگم باشم یا بترسم. گاهی



احساساتم خیلی شدید می‌شوند.



وقتی احساساتم شدید می‌شود، به خودم یا دیگران آسیب



می‌زنم. وقتی احساسات شدیدی دارم، مهم است که با خودم



و با دیگران مهربان باشم



اگر احساسات شدیدی حس کردم، می‌توانم به راه‌هایی فکر



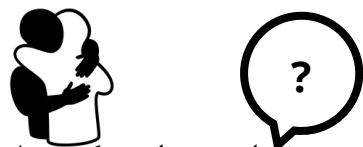
کنم که به من کمک کند احساسات شدیدم را کنترل کنم و با



خودم و دیگران مهربان باشم.



می‌توانم خودم را محکم در آغوش بگیرم (بغل کنم) یا از کس



دیگری بخواهم مرا محکم بغل کند. این یک راه برای مهربان



بودن با خودم و دیگران وقتی احساسات شدید دارم است.



می‌توانم کف دست‌هایم را به هم فشار بدهم یا به کف زمین



دست‌های شخص دیگری فشار بیاورم. می‌توانم دست‌هایم را



به دیوار یا زمین فشار بدهم. این یک راه برای مهربان بودن با



خودم و دیگران وقتی احساسات شدید دارم است.



می‌توانم به تنهایی نفس‌های عمیق و آرام بکشم. می‌توانم



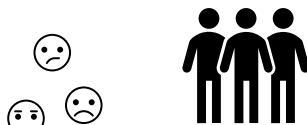
همراه با دیگران نفس‌های عمیق و آرام بکشم. وقتی نفس



عمیق و آرام می‌کشم، می‌توانم گوش‌هایم را بپوشانم یا



چشم‌هایم را ببندم. این یک راه برای مهربان بودن با خودم و



دیگران وقتی احساسات شدید دارم است.



می‌توانم گریه کنم یا با کسی درباره احساساتم صحبت کنم.



این یک راه برای مهربان بودن با خودم و دیگران وقتی



احساسات شدید دارم است.



داشتن احساسات شدید در این شرایط منطقی است. اشکالی



ندارد که احساسات شدید داشته باشم.



وقتی احساسات شدید دارم، به یاد خواهم آورد که با خودم و



دیگران مهربان باشم

در امان ماندن (بخش اول)



در امان ماندن و ایمن بودن به این معناست که تا حد امکان از خطر دوری کنی. وقتی در خطر باشم، ممکن است قلبم تندتر بزند، عرق کنم یا دلم درد بگیرد.

قوانینی برای ایمن ماندن و دوری از خطر (تا جایی که ممکن است) وجود دارد:

کنار یکی از اعضای خانواده‌ام یا یک بزرگسالی که می‌شناسم بمانم.

دست یکی از اعضای خانواده‌ام یا یک بزرگسالی که می‌شناسم را بگیرم.

از دستورهایی یکی از اعضای خانواده‌ام یا یک بزرگسالی که می‌شناسم پیروی کنم.

برای اینکه من ایمن بمانم، یکی از اعضای خانواده‌ام یا یک بزرگسال دیگر ممکن است به من بگوید کاری انجام دهم. وقتی عضوی از خانواده‌ام به من می‌گوید کاری انجام دهم، باید سریع از دستور او پیروی کنم تا ایمن بمانم. گاهی ممکن است از دستورها خوشم نیاید، اما برای ایمنی خودم باید از آن دستورها پیروی کنم.

اگر احساس کردم در خطر هستم یا ایمن نیستم، می‌توانم به یکی از اعضای خانواده‌ام یا یک بزرگسالی که می‌شناسم بگویم. می‌توانم دست یکی از اعضای خانواده‌ام را بگیرم. می‌توانم نفس عمیق بکشم یا از یکی از اعضای خانواده‌ام بخواهم مرا محکم در آغوش بگیرد (بغلم کند).

وقتی قوانین ایمنی را رعایت کنم، یکی از اعضای خانواده‌ام یا یک بزرگسالی که می‌شناسم می‌تواند به من کمک کند تا ایمن بمانم.

در امان ماندن (بخش دوم)



ایمن ماندن به این معناست که تا حد امکان از خطر دوری



کنی. وقتی در خطر باشم، ممکن است قلبم تندتر بزند، عرق



کنم یا دلم درد بگیرد.



قوانینی برای ایمن ماندن و دوری از خطر (تا جایی که ممکن

است) وجود دارد:



• کنار یکی از اعضای خانواده‌ام یا یک بزرگسالی که

می‌شناسم بمانم.



• دست یکی از اعضای خانواده‌ام یا یک بزرگسالی که

می‌شناسم را بگیرم.



• از دستوره‌ای یکی از اعضای خانواده‌ام یا یک



بزرگسالی که می‌شناسم پیروی کنم .



برای اینکه من ایمن بمانم، یکی از اعضای خانواده‌ام یا یک



بزرگسال دیگر ممکن است به من بگوید کاری انجام دهم.



وقتی عضوی از خانواده‌ام به من می‌گوید کاری انجام دهم،



باید سریع از دستور او پیروی کنم تا ایمن بمانم. گاهی



ممکن است از دستورها خوشم نیاید، اما برای ایمنی خودم

باید از آن دستورها پیروی کنم.



اگر احساس کردم در خطر هستم یا ایمن نیستم، می‌توانم



به یکی از اعضای خانواده‌ام یا یک بزرگسالی که



می‌شناسم بگویم. می‌توانم دست یکی از اعضای خانواده‌ام



را بگیرم. می‌توانم نفس عمیق بکشم یا از یکی از اعضای



خانواده‌ام بخواهم مرا محکم در آغوش بگیرد (بغلم کند).



وقتی قوانین ایمنی را رعایت کنم، یکی از اعضای خانواده‌ام یا



یک بزرگسالی که می‌شناسم می‌تواند به من کمک کند تا



ایمن بمانم.

سازگار شدن با یک مکان جدید (بخش اول)



مجبور شدم خانه قدیمی‌ام را ترک کنم و به جای جدیدی بروم. به جای جدیدی رفتم تا بتوانم ایمن‌تر باشم. رفتن به مکان‌های جدید می‌تواند سخت باشد.

وقتی در جای جدیدی هستم، ممکن است صداهای متفاوتی وجود داشته باشد. ممکن است از خانه قدیمی‌ام بلندتر یا آرام‌تر باشد. ممکن است صداهایی وجود داشته باشد که قبلاً هیچ وقت نشنیده‌ام. اگر صداهای جدید را دوست نداشته باشم، می‌توانم گوش‌هایم را بپوشانم تا از آن صداها فاصله بگیرم (استراحت کنم).

وقتی در جای جدیدی هستم، ممکن است بوهای متفاوتی وجود داشته باشد. بعضی بوها ممکن است خوب باشند و بعضی بوها ممکن است ناخوشایند باشند. اگر بوی جدید را دوست نداشته باشم، می‌توانم برای مدت کوتاهی بینی‌ام را بگیرم.

وقتی در جای جدیدی هستم، ممکن است آدم‌های متفاوتی باشند. ممکن است آدم‌هایی که می‌شناسم و آدم‌هایی که نمی‌شناسم آنجا باشند. بودن با آدم‌های جدید ممکن است ترسناک باشد. اگر بترسم، می‌توانم به کسی که می‌شناسم بگویم و کنار کسی که



می‌شناسم بمانم. بودن با آدم‌های جدید می‌تواند چیز خوبی هم باشد. ممکن است با کسی جدید آشنا شوم که دوستش داشته باشم.

وقتی در جای جدیدی هستم، وسایل قدیمی‌ام را همراه ندارم. مجبور شدم چیزهایی را پشت سر بگذارم. این موضوع ممکن است من را ناراحت یا عصبانی کند. نمی‌توانم وسایل قدیمی‌ام را پس بگیرم، اما می‌توانم به کسی بگویم که دلم برای وسایل قدیمی‌ام تنگ شده است.

بودن در یک جای جدید سخت است. آدم‌هایی هستند که می‌خواهند به من کمک کنند تا به جای جدید عادت کنم. می‌توانم احساساتم را به آن‌ها بگویم و کمک بخواهم.»



سازگار شدن با یک مکان جدید (بخش دوم)



مجبور شدم خانه قدیمی‌ام را ترک کنم و به جای جدیدی



بروم. به جای جدیدی رفتم تا بتوانم ایمن‌تر باشم. رفتن به



مکان‌های جدید می‌تواند سخت باشد.



وقتی در جای جدیدی هستید، ممکن است صداهای متفاوتی



وجود داشته باشد. ممکن است از خانه قدیمی‌ام بلندتر یا



آرام‌تر باشد. ممکن است صداهایی وجود داشته باشد که قبلاً



هیچ وقت نشنیده‌ام. اگر صداهای جدید را دوست نداشته



باشم، می‌توانم گوش‌هایم را بپوشانم تا از آن صداها فاصله

بگیرم (استراحت کنم).



وقتی در جای جدیدی هستم، ممکن است بوهای متفاوتی



وجود داشته باشد. بعضی بوها ممکن است خوب باشند و



بعضی بوها ممکن است ناخوشایند باشند. اگر بوی جدید را

دوست نداشته باشم، می‌توانم برای مدت کوتاهی بینی‌ام را



وقتی در جای جدیدی هستم، ممکن است آدم‌های متفاوتی



باشند. ممکن است آدم‌هایی که می‌شناسم و آدم‌هایی که



نمی‌شناسم آنجا باشند. بودن با آدم‌های جدید ممکن است



ترسناک باشد. اگر بترسم، می‌توانم به کسی که می‌شناسم



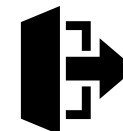
بگویم و کنار کسی که می‌شناسم بمانم. بودن با آدم‌های



جدید می‌تواند چیز خوبی هم باشد. ممکن است با کسی



جدید آشنا شوم که دوستش داشته باشم.



وقتی در جای جدیدی هستید، وسایل قدیمی‌ام را همراه ندارم.

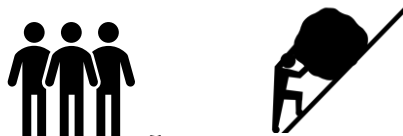
مجبور شدم چیزهایی را پشت سر بگذارم. این موضوع ممکن

است من را ناراحت یا عصبانی کند. نمی‌توانم وسایل



قدیمی‌ام را پس بگیرم، اما می‌توانم به کسی بگویم که دلم

برای وسایل قدیمی‌ام تنگ شده است.



بودن در یک جای جدید سخت است. آدم‌هایی هستند که

می‌خواهند به من کمک کنند تا به جای جدید عادت کنم.



می‌توانم احساساتم را به آن‌ها بگویم و کمک بخواهم



در یک جای پر سروصد بودن (بخش اول)



بعضی وقت‌ها محیط پر سر و صدا می‌شود. ممکن است صداهای بلند و ناگهانی برخورد اجسام، صداهای ترقه‌وار، آژیر خطر، یا گریه و فریاد مردم شنیده شود. این می‌تواند ترسناک باشد.

آدم‌ها وقتی محیط پر سروصدا است یا دیگران را در حال گریه می‌بینند ممکن است بترسند. ترسیدن اشکالی ندارد.

وقتی بچه‌ها صدای بلند می‌شنوند، ممکن است بترسند یا در شکم یا سرشان احساس ناراحتی کنند. صداها ممکن است در گوش، سر یا بدنشان احساس درد ایجاد کند. ممکن است احساس کنند می‌خواهند قایم شوند.

وقتی صدای بلند می‌شنوم، ممکن است بترسم یا بخواهم قایم شوم. می‌توانم کنار خانواده‌ام یا یک بزرگسال دیگر بمانم. می‌توانم گوش‌هایم را بپوشانم و نفس عمیق بکشم تا ترس را بیرون بدهم. می‌توانم از راه بینی نفس بکشم و به آرامی از راه دهان بیرون بدهم. می‌توانم به یکی از اعضای خانواده‌ام یا بزرگسالی که می‌شناسم نگاه کنم. کنار خانواده‌ام یا یک بزرگسالی که می‌شناسم بمانم.

می‌توانم به خودم افتخار کنم که سعی می‌کنم بدنم را آرام کنم و وقتی محیط پر سروصدا است، کنار خانواده‌ام یا یک بزرگسالی که می‌شناسم بمانم.

در یک جای پر سروصد بودن (بخش دوم)



بعضی وقت‌ها محیط پر سر و صدا می‌شود. ممکن است



صداهاى بلند و ناگهانی برخورد اجسام، صداهاى ترقه‌وار، آژیر



خطر، یا گریه و فریاد مردم شنیده شود. این می‌تواند ترسناک

باشد.



آدم‌ها وقتی محیط پر سروصدا است یا دیگران را در حال



گریه می‌بینند ممکن است بترسند. ترسیدن اشکالی ندارد.



وقتی بچه‌ها صدای بلند می‌شنوند، ممکن است بترسند یا در



شکم یا سرشان احساس ناراحتی کنند. صداها ممکن است در



گوش، سر یا بدنشان احساس درد ایجاد کند. ممکن است

احساس کنند می‌خواهند قایم شوند.



وقتی صدای بلند می‌شنوم، ممکن است بترسم یا بخواهم قایم



شوم. می‌توانم کنار خانواده‌ام یا یک بزرگسال دیگر بمانم.



می‌توانم گوش‌هایم را بپوشانم و نفس عمیق بکشم تا ترس را



بیرون بدهم. می‌توانم از راه بینی نفس بکشم و به آرامی از راه



دهان بیرون بدهم. می‌توانم به یکی از اعضای خانواده‌ام یا



بزرگسالی که می‌شناسم نگاه کنم. کنار خانواده‌ام یا یک



بزرگسالی که می‌شناسم خواهم ماند.



می‌توانم به خودم افتخار کنم که سعی می‌کنم بدنم را آرام

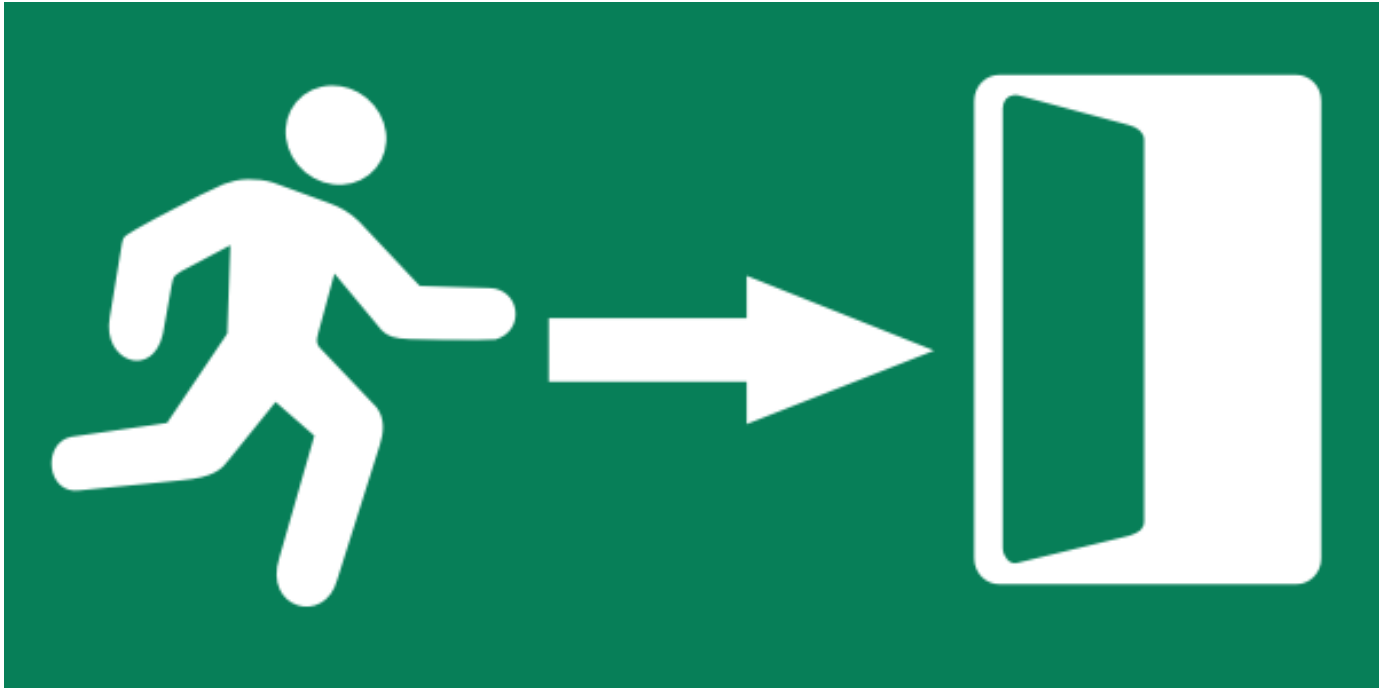


کنم و وقتی محیط پر سروصدا است، کنار خانواده‌ام یا یک



بزرگسالی که می‌شناسم می‌مانم.

ترک کردن ناگهانی محل (بخش اول)



گاهی لازم است سریعاً یک مکان را ترک کنیم. این کار ممکن است ترسناک باشد.

وقتی مجبور به ترک مکان می‌شویم یا خطری وجود دارد، ممکن است آدم‌ها بترسند یا عصبانی شوند. ممکن است آدم‌ها دستورهایی را فریاد بزنند و سریع وسایلشان را جمع کنند یا چیزهایی را پشت سر بگذارند. ممکن است آدم‌ها سریع راه بروند یا بدونند.

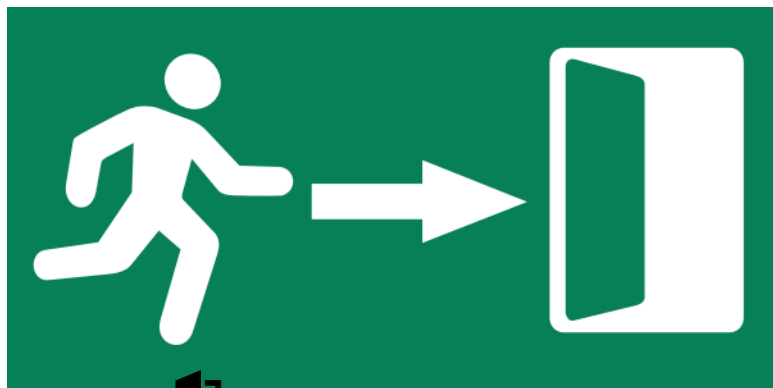
وقتی بچه‌ها مجبور می‌شوند سریع جایی را ترک کنند، ممکن است در شکمشان احساس ناراحتی داشته باشند. ممکن است بترسند، نگران شوند یا عصبانی شوند. ممکن است از اینکه چیزهایی را پشت سر می‌گذارند ناراحت شوند. ممکن است نخواهند حرکت کنند یا احساس کنند نمی‌توانند حرکت کنند.

وقتی من مجبور می‌شوم سریع جایی را ترک کنم، ممکن است بترسم و در بدنم احساس ناراحتی کنم. ممکن است بدنم پر از انرژی شود و قلبم تند بزند. اشکالی ندارد که بترسم.

می‌توانم دست یکی از اعضای خانواده‌ام را بگیرم و بینم آن‌ها چه کار می‌کنند. می‌توانم همان کارهایی را انجام دهم که خانواده‌ام انجام می‌دهد و از آن‌ها پیروی کنم. می‌توانم با خانواده‌ام یا یک بزرگسالی که می‌شناسم به یک جای امن بروم. وقتی به جای جدید رسیدم، می‌توانم نفس عمیق بکشم یا دست‌ها یا بدنم را به آرامی فشار بدهم. این کار می‌تواند به آرام شدن بدنم کمک کند.

می‌توانم سریعاً آن مکان را ترک کنم و بعد وقتی به جای جدید رسیدم، بدنم را آرام کنم

ترک کردن ناگهانی محل (بخش دوم)



گاهی لازم است سریعاً یک مکان را ترک کنیم. این ممکن است



ترسناک باشد .



وقتی مجبور به ترک مکان می‌شویم یا خطری وجود دارد، ممکن



است آدم‌ها بترسند یا عصبانی شوند. ممکن است آدم‌ها



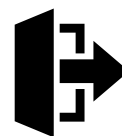
دستورهایی را فریاد بزنند و سریع وسایلشان را جمع کنند یا



چیزهایی را پشت سر بگذارند. ممکن است آدم‌ها سریع راه



بروند یا بدوند .



وقتی بچه‌ها مجبور می‌شوند سریع جایی را ترک کنند، ممکن



است در شکمشان احساس ناراحتی داشته باشند. ممکن است



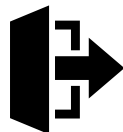
بترسند، نگران شوند یا عصبانی شوند. ممکن است از اینکه



چیزهایی را پشت سر می‌گذارند ناراحت شوند. ممکن است



نخواهند حرکت کنند یا احساس کنند نمی‌توانند حرکت کنند.



وقتی من مجبور می‌شوم سریع جایی را ترک کنم، ممکن است



بترسم و در بدنم احساس ناراحتی کنم. ممکن است بدنم پر از



انرژی شود و قلبم تند بزند. اشکالی ندارد که بترسم. می‌توانم



دست یکی از اعضای خانواده‌ام را بگیرم و ببینم آن‌ها چه کار

می‌کنند.



می‌توانم همان کارهایی را انجام دهم که خانواده‌ام انجام می‌دهد



و از آن‌ها پیروی کنم. می‌توانم با خانواده‌ام یا یک بزرگسالی که



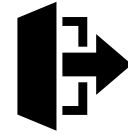
می‌شناسم به یک جای امن بروم. وقتی به جای جدید رسیدم،



می‌توانم نفس عمیق بکشم یا دست‌ها یا بدنم را به آرامی فشار



بدهم. این کار می‌تواند به آرام شدن بدنم کمک کند. می‌توانم



سریعاً آن مکان را ترک کنم و بعد وقتی به جای جدید رسیدم،



بدنم را آرام کنم

از دست دادن یک فرد عزیز (بخش اول)



وقتی کسی که دوستش دارم می‌میرد، یعنی دیگر او را نخواهم دید. وقتی نتوانم آدم‌هایی را که دوست دارم ببینم، این می‌تواند سخت باشد. کارهایی هست که می‌توانم انجام دهم تا به یادآوری آن‌ها کمک کند.

می‌توانم به آن‌ها و کارهای شادی که با هم انجام دادیم فکر کنم. می‌توانم در ذهنم با آن‌ها حرف بزنم، یا می‌توانم با دیگران درباره آن‌ها صحبت کنم.

وقتی کسی که دوستش دارم می‌میرد، ممکن است احساسات شدیدی داشته باشم. اشکالی ندارد که ناراحت، عصبانی یا ترسان باشم. وقتی احساسات شدید دارم، اشکالی ندارد که گریه کنم.

وقتی احساسات شدید دارم، کارهایی هست که می‌توانم انجام دهم تا سالم‌تر شوم. می‌توانم نفس عمیق بکشم. می‌توانم به چیزهایی فکر کنم که مرا خوشحال می‌کند، و می‌توانم با آدم‌هایی که دوستشان دارم باشم.

اشکالی ندارد وقتی کسی می‌میرد احساس سردرگمی کنم. می‌توانم سؤال بپرسم تا بهتر بفهمم. می‌توانم با دیگران درباره احساساتم صحبت کنم.

با اینکه یک نفر را که دوست داشتیم از دست داده‌ام، آدم‌های دیگری هستند که هنوز دوستم دارند. آدم‌های اینجا که دوستم

دارند به من کمک می‌کنند تا سالم‌تر شوم

از دست دادن یک فرد عزیز (بخش دوم)



وقتی کسی می‌میرد، دیگر او را نخواهم دید.



در عوض، می‌توانم در ذهنم به او فکر کنم.



وقتی کسی می‌میرد، اشکالی ندارد که ناراحت یا عصبانی



باشم. وقتی ناراحتم، اشکالی ندارد که گریه کنم .



وقتی ناراحتم، می‌توانم نفس عمیق بکشم و با آدم‌هایی که



دوستشان دارم باشم.



آدم‌های اینجا که دوستم دارند به من کمک می‌کنند تا سالم

بهتر شود.

اگر آسیب دیدم چه کار کنم

<p>۱. وجود خطرات اضافی را بررسی کن (اشیا در حال سقوط، سیم‌های برق‌دار، شیشه‌های شکسته).</p>	
<p>۲. در صورت امکان، با شماره اضطراری تماس بگیر یا ۳. به یک بزرگسال نزدیک بگو که آسیب دیده‌ای. اگر آسیب شدید است یا نمی‌توانی حرکت کنی، کمک بخواه یا به طور مکرر به یک شیء نزدیک ضربه بزن تا توجه کسی را جلب کنی.</p>	
<p>۴. اگر خونریزی داری، در صورت امکان، یک پارچه تمیز پیدا کن تا روی زخم بگذاری و روی آن فشار بده تا خونریزی بند بیاید.</p>	
<p>۵. اگر سوختگی داری، در صورت امکان، محل سوختگی را به مدت ۱۵ دقیقه با آب خنک بشوی، سپس با یک پارچه تمیز بپوشان.</p>	
<p>۶. اگر استخوان شکسته، به آرامی استخوان را بین دو جسم سفت (مثلاً چوب) قرار بده و با یک پارچه تمیز آن را ببند.</p>	
<p>۷. یک جای امن برای منتظر ماندن و کمک گرفتن پیدا کن.</p>	









الگوی برنامه روزانه شماره ۱

انجام شد	فعالیت



نمونه هایی از برنامه روزانه

انجام شد	فعالیت
	 <p>بیدار شو</p>
	 <p>دندان ها را مسواک کن</p>
	 <p>لباس بپوش</p>
	 <p>صبحانه بخور</p>
	 <p>چیزی بخوان (۳۰ دقیقه)</p>
	 <p>نرمش کن (۳۰ دقیقه)</p>

فعالیت های ورزشی



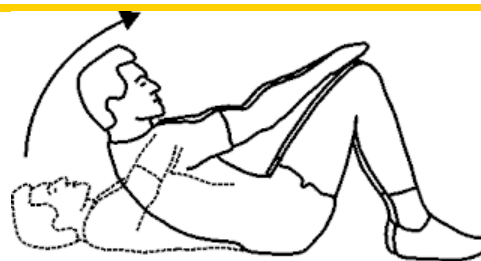
وزنه برداری



هل دادن دیوار



رقصیدن



ورزش شکم



بالا رفتن از پله ها



قدم زدن در حال

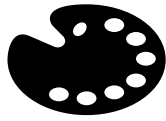


یوگا

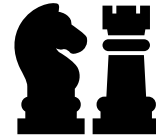


طناب بازی

فعالیت های روزانه (بخش اول)



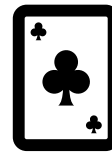
هنر و صنایع دستی انجام بده



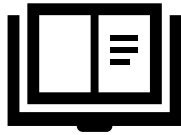
بازی‌های رومیزی بازی کن



بنویس



کارت بازی کن



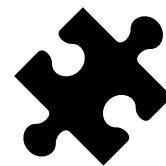
بخوان



صحبت کن



بافتنی، قلاب‌بافی، خیاطی انجام بده



پازل درست کن



نمایش اجرا کن



نرمش کن

فعالیت های روزانه (بخش دوم)



با ماشین اسباب بازی، بازی کن



پرنده ها را تماشا کن



دندان هایت را مسواک کن



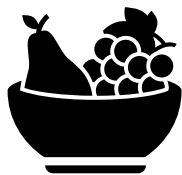
لباس بپوش



به ستاره ها خیره شو



ادا دربیار



تنقلات بخور



بخواب



برو دستشویی



موهایت را شانه کن




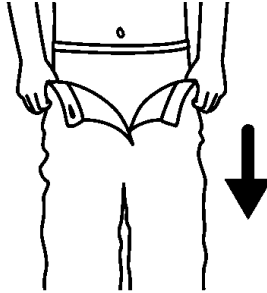
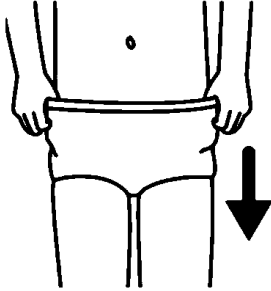
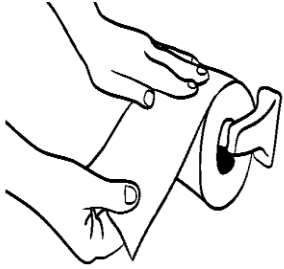
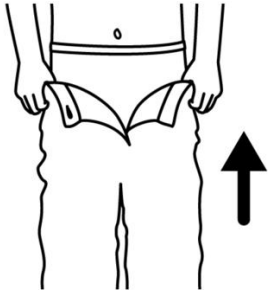
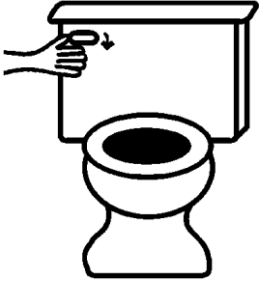

منابع حمایتی برای افراد دارای اتیسم و خانواده‌هایشان که تحت تأثیر جنگ و آوارگی قرار گرفته‌اند

کارت اول / بعدا

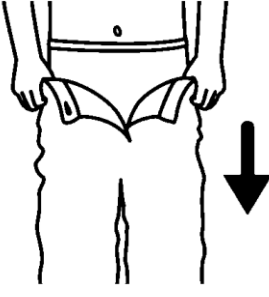
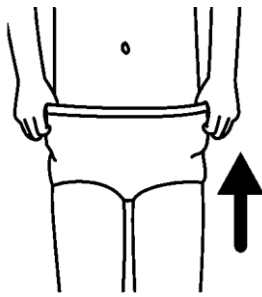
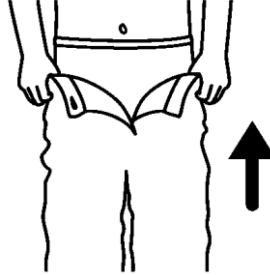
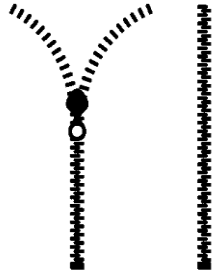





اول	بعدا



راهنمایی‌های بصری برای انجام فعالیت‌های معمول روزانه: دستشویی

<p>۱. برو به دستشویی و در را ببند</p> 	<p>۲. شلوارت را پایین بکش</p> 	<p>۳. شورتت را پایین بکش</p> 
<p>۴. روی توالت فرنگی بشین</p> 	<p>۵. کارت را انجام بده و خودت را با آب بشور</p> 	<p>۶. خودت را با کاغذ توالت خشک کن</p> 
<p>۷. شورت و شلوارت را بالا بکش</p> 	<p>۸. سیفون را بکش</p> 	<p>۹. دستهایت را در روشویی بشور و بعد با حوله خشک کن.</p> 

حمایت های بصری برای فعالیت های معمول روزانه: لباس پوشیدن

<p>۱. لباس هایت را دریاور</p> 	<p>۲. لباس زیرت را بپوش</p> 	<p>۳. شلوار یا شلوارکت را بپوش</p> 
<p>۴. زیپ شلوارت را بالا بکش</p> 	<p>۵. پیراهنت را بپوش</p> 	<p>۶. جوراب هایت را بپوش</p> 
<p>۷. کفش هایت را بپوش</p> 	<p>۸. بند کفش هاست را ببند یا برای بستن آن کمک بخواه</p> 	<p>۹. ژاکت یا کت را بپوش</p> 

استراتژی های مقابله ای



تروما (آسیب‌روانی) می‌تواند به بسته‌شدن (از کار افتادن/شات‌داون)، فروپاشی عصبی (ملت‌داون)، درد جسمی، دشواری در ارتباط برقرار کردن، پرخاشگری، اضطراب و/یا رفتار آسیب‌به‌خود منجر شود. این بخش شامل ایده‌ها و پشتیبان‌هایی است که می‌توانند مهارت‌های مقابله‌ای را در این دوران پراسترس تقویت کنند. یکی از راهکارها، ذهن‌آگاهی

است. ذهن‌آگاهی تکنیکی برای حضور یافتن در لحظه کنونی است، با توجه کردن به احساسات و رویدادهایی که در حال وقوع هستند، مانند این که چه صداهایی می‌شنوید یا چه چیزهایی در اطرافتان می‌بینید. ذهن‌آگاهی می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

منابع شامل:

راهکارهای مقابله‌ای

روال آرام‌بخشی

حواس ذهن آگاه

تمرین: حالت‌های یوگا

فعالیت‌های ابرازی (بیانی)

کف پاها (اقتباس از سینگ و همکاران، ۲۰۰۳)

تنفس قاصدکی

استراتژی‌های مقابله‌ای

	<p>طبیعی است که احساس فراموشکاری کنید. یک دفترچه همراهتان داشته باشید تا کارها را در آن بنویسید تا به یادتان بماند.</p>
	<p>نقاشی کشیدن می‌تواند به کودکان کمک کند تا احساس خود را ابراز کنند. کاغذ و مداد/مداد رنگی در اختیارشان بگذارید و تشویقشان کنید آنچه را حس می‌کنند بکشند.</p>
	<p>ارتباط با دیگران از طریق رفتن به مدرسه (در صورت امکان) و دیدار با دوستان (به صورت آنلاین یا حضوری وقتی خطری ندارد) مفید است.</p>
	<p>انجام هر نوع روال عادی و آشنا می‌تواند کمک‌کننده باشد (مثلاً قصه قبل از خواب، بوس و بغل کردن مخصوص).</p>
	<p>داشتن یک اسباب‌بازی خاص یا وسیله‌ای از خانه می‌تواند آرامش‌بخش باشد.</p>
	<p>کمک به دیگران، حتی به یک میزان بسیار کم، می‌تواند سلامت روان را بهبود بخشد.</p>
	<p>اگر امکان دارد یک جای خلوت برای دور شدن یا استراحت پیدا کنید، (زیر پتو، در گوشه ساکت).</p>
	<p>از موسیقی برای گذر از موقعیت‌های انتقالی یا زمان‌های دشوار استفاده کنید (مثلاً یک آهنگ آشنا بخوانید).</p>
	<p>محرک حسی فراهم کنید؛ مثل فشار عمیق یا بوهای مورد علاقه.</p>
	<p>از یک تایمر استفاده کنید تا به کودک شما بفهماند که یک تغییر (انتقال) در پیش است (روی هر دستگاه همراهی امکان‌پذیر است، همچنین می‌توانید اپلیکیشن رایگان Time Timer را نصب کنید)</p>
	<p>تصویر بکشید تا کودک بداند چه چیزی قرار است اتفاق بیفتد.</p>

روال آرام شدن

۱. چهار نفس عمیق بکشید



۲. مشت‌هایت را چهار بار گره کن



۳. تا ۱۰ بشمار

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

۴. «کارت حرف نداشت. دست مریزاد!»

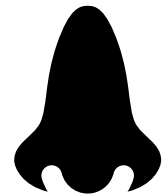


تمرین حواس با ذهن آگاهی

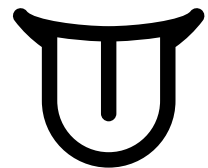
به چیزی فکر کنید که دوست دارید به آن نگاه کنید.



به چیزی خوش بو فکر کنید.



به چیزی خوشمزه فکر کنید



به چیزی که دوست دارید بشنوید فکر کنید



به چیزی که دوست دارید لمس کنید فکر کنید



حالت های یوگا

با دهان بسته، یک نفس عمیق از راه بینی بکش (دم) و به مدت ۳ ثانیه حبس کن، سپس به تدریج تا ۱۰ ثانیه افزایش بده. بعد، به آرامی از راه دهان بازدم کن (بازدم) در حالی که صدای «آه» بده. برای هر حالت (پوزیشن یوگا)، سه چرخه دم عمیق و بازدم آهسته انجام بده.



فعالیت های بیانی

روزنگار	هنر
<p>یک روال روزانه ایجاد کن </p>	<p>نقاشی </p>
<p>یک بولت ژورنال (دفترچه نقطه چین / برنامه ریز دست ساز) درست کن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • هر روز یک خط بنویس • تصویر اضافه کن • نکات آرامش بخش را فهرست کن • حالت روحیات را ثبت کن • هر روز یک عکس بگیر و آنچه در حال رخ دادن است را توصیف کن 	<ul style="list-style-type: none"> • خط خطی کن تا استرس را از بین ببری • با چشم‌های بسته نقاشی بکش • به گلی فکر کن که دوست داری ببینی و آنچه تصور می کنی بکش • خودت را به شکل یک ابرقهرمان بکش
<p> ویدئو ژورنال (روزنوشت تصویری):</p> <ul style="list-style-type: none"> • هر روز یک ثانیه فیلم بگیر • مصاحبه کن، درباره حال و هوایت، تجربه‌هایت صحبت کن... 	<p>یک رمان گرافیکی یا داستان مصور (کمیک استریپ) بسازید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دلتنگ چه چیزهایی می شوی؟ • نگران چه چیزی هستی؟ • امیدهایت چیست؟

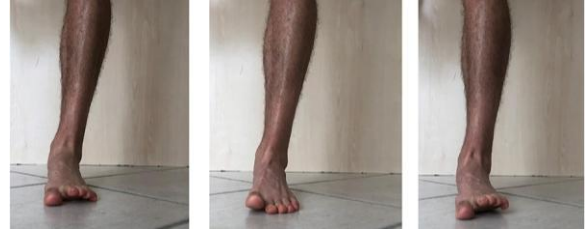
کفِ پاها (اقتباس از سینگ و همکاران، ۲۰۰۳)

زمانی که احساس غم یا عصبانیت می‌کنی، می‌توانی روی یک شیء تمرکز کنی تا به تو کمک کند با آن احساسات مقابله کنی.

۱. در حالی که کفِ پاهایت صاف روی زمین است بایست.



۲. انگشت‌های بزرگ پاهایت را تکان بده



۳. جوراب، کفش یا زمین را با پاهایت حس کن



۴. در صورت نیاز مجدداً این حس را تکرار کن

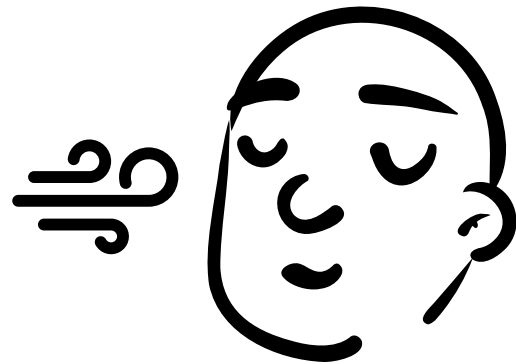


تنفس قاصدک

تصور کنید که یک گل قاصدک را در دست گرفته‌اید



حجم زیادی از هوا را به درون ریه‌های تان بکشید



با بیرون دادن نفس تان تمامی دانه‌های گل قاصدک را پخش کنید.





منابع

- Faherty, C. (2008). *Understanding death and illness and what they teach about life: A practical guidebook for people with autism or Asperger's, and their loved ones*. Future Horizons: Arlington, TX.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014, May). Depression in adolescents with ASD (Autism at-a-Glance Brief). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015, February). Anxiety in adolescents with ASD (Autism at-a-Glance Brief). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hume, K., Regan, T., Megronigle, L., & Rhinehalt, C. (2016). Supporting students with autism spectrum disorder through grief and loss. *Teaching Exceptional Children*, 48(3), 128-136.
- Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>
- Lipsky, D. (2013). *How people with autism grieve, and how to help: An insider handbook*. Jessica Kingsley Publishers. London, England.





McFarland, S., & Bonavita, C. (2019). *Autism & Trauma: The Compatibility of ABA and Trauma-informed Practices*. Blue Ridge Autism and Achievement Center.

Singh, N. N., Wahler, R. G., Adkins, A. D., & Myers, R. E. (2003). Soles of the feet: A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities, 24*, 158-169.

Steinbrenner, J. R., Hume, K., Odom, S. L., Morin, K. L., Nowell, S. W., Tomaszewski, B., Szendrey, S., McIntyre, N. S., Yücesoy-Özkan, S., & Savage, M. N. (2020). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with Autism. The University of North Carolina at Chapel Hill, Frank Porter Graham Child Development Institute, National Clearinghouse on Autism Evidence and Practice Review Team.





تقدیر و تشکر

این منابع به درخواست یک فعال مدافع اتیسم و متخصصان مرتبط با اتیسم از اوکراین و روسیه تهیه، تطبیق و گردآوری شده‌اند. این منابع از نظر فرهنگی و زبانی توسط دکتر دنا سامرز تطبیق و ترجمه خواهند شد. ما آگاهییم که این مطالب تنها سطحی از حمایت‌های فراوان مورد نیاز کسانی که تحت تأثیر جنگ و آوارگی قرار گرفته‌اند را پوشش می‌دهند و ممکن است منابع ما منعکس‌کننده‌ی درک محدود ما از این رویدادهای آسیب‌زا باشد. همچنین می‌دانیم که افراد اتیستیک و خانواده‌هایشان در حال حاضر در سایر نقاط جهان نیز جنگ و آوارگی را تجربه می‌کنند و ما تلاش خواهیم کرد تا این منابع را به طور گسترده‌تری به اشتراک بگذاریم و تطبیق/ترجمه کنیم.

اگر مایل به ترجمه یا تطبیق این مطالب برای جامعه خود هستید، لطفاً با این آدرس تماس بگیرید:

kara.hume@unc.edu

سایر منابع مرتبط شامل:

[/https://www.actcommunity.ca/resources-for-ukraine](https://www.actcommunity.ca/resources-for-ukraine)

شیوه پیشنهادی ارجاع:

HUME, K., WATERS, V., DEES, B., RENTSCHLER, L., SAM, A., STEINBRENNER, J., KENNEDY, T., TOMASZEWSKI, B., RESZKA, S., PERKINS, Y., NOWELL, S., & BOSSEN, B. (2022). *RESOURCES FOR AUTISTIC INDIVIDUALS AND THEIR FAMILIES IMPACTED BY WAR AND DISPLACEMENT*. CHAPEL HILL, NC: SCHOOL OF EDUCATION, FRANK PORTER GRAHAM CHILD DEVELOPMENT INSTITUTE, AND ALLIED HEALTH OF THE UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA AT CHAPEL HILL. RETRIEVED FROM: [HTTPS://AFIRM.FPG.UNC.EDU/RESOURCES-AUTISTIC-INDIVIDUALS-AND-THEIR-FAMILIES-IMPACTED-WAR-AND-DISPLACEMENT](https://afirm.fpg.unc.edu/resources-autistic-individuals-and-their-families-impacted-war-and-displacement)

