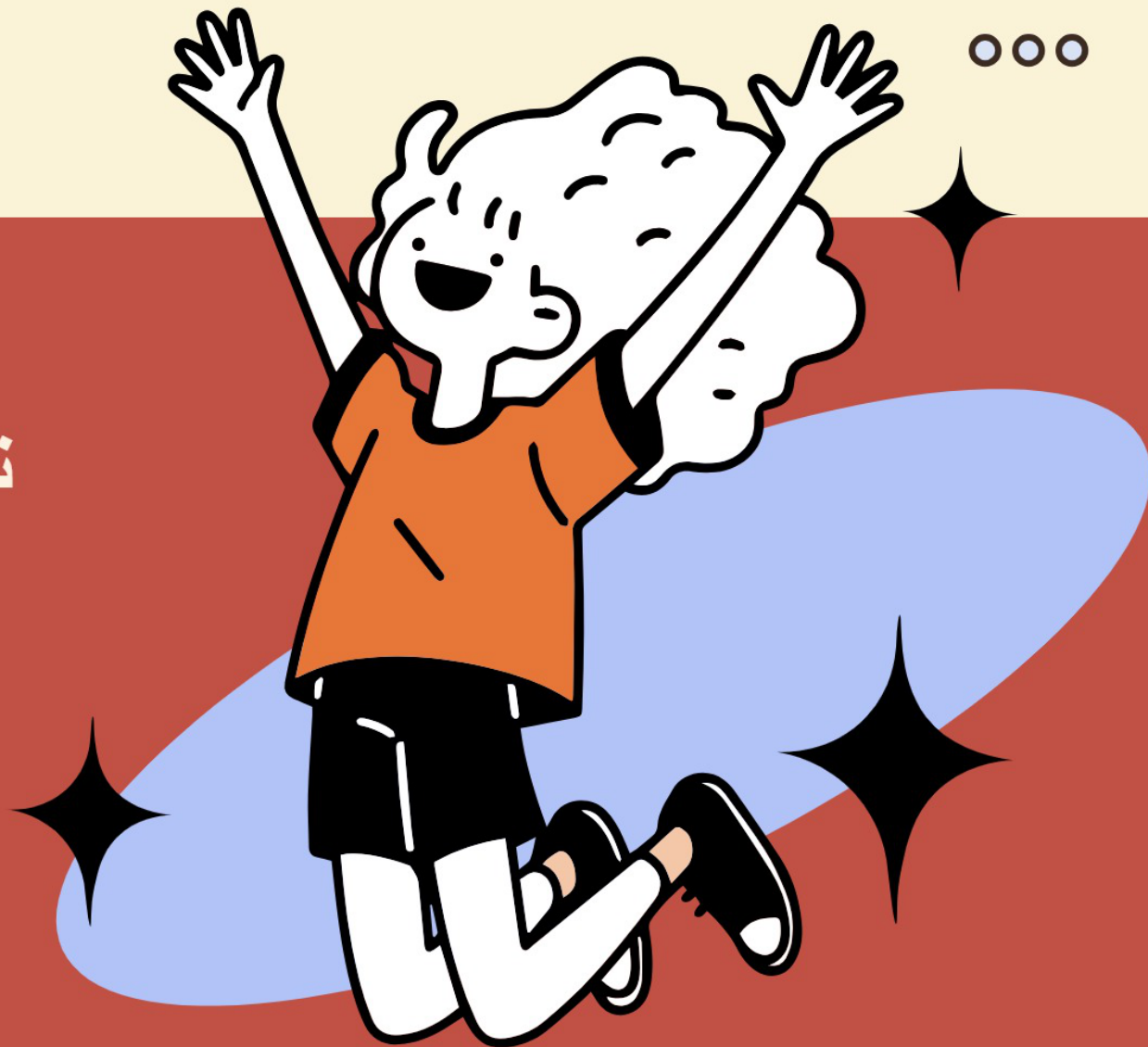


نقش فناوری دیجیتال در برنامه‌ریزی روزانه

سپیده سادات طباطبایی
دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت



۱ اهمیت برنامه تصویری

۲ ساخت برنامه تصویری

۳ اجرا و تعامل

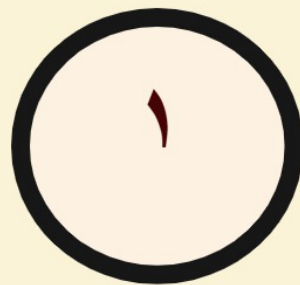
۴ تطبیق با نیاز کودک

۵ تکالیف خانگی و پیگیری

۶ نمونه‌های کاربردی

راهنمای پیشگیری

جمع‌بندی و اقدام



اهمیت برنامه تصویری

چرا برنامه تصویری؟

کودکان اوتستیک با تغییرات غیرقابل پیش‌بینی دچار اضطراب می‌شوند.
برنامه تصویری با ایجاد ساختار و قابلیت پیش‌بینی، به کاهش این چالش‌ها کمک می‌کند.

استقلال و توانمندی



کودک یاد می‌گیرد بدون نیاز مداوم به کمک والدین،
فعالیت‌های روزانه را انجام دهد

حس امنیت و آرامش



با دانستن آنچه انتظار می‌رود، اضطراب کودک کاهش یافته و
احساس امنیت می‌کند

یاری والدین



ابزاری موثر برای مدیریت برنامه روزانه و پیشگیری از بروز
چالش‌های رفتاری فراهم می‌کند

انعطاف‌پذیری بیشتر



کمک می‌کند تا کودک با تغییرات جزئی در برنامه کنار آمده و
مقاومت کمتری نشان دهد

ویژگی‌های یک برنامه تصویری موفق



قابل جابه‌جایی

امکان استفاده در نقاط مختلف خانه یا حین سفر



در معرض دید

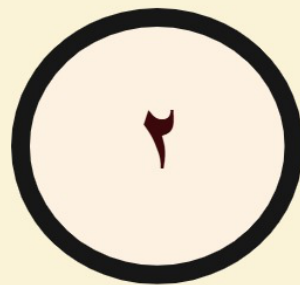
در مکانی قابل دسترس و واضح برای کودک قرار گیرد



انعطاف‌پذیر

قابل تطبیق با نیازهای متغیر کودک و خانواده

همچنین، استفاده از تصاویر شخصی یا آیکون‌های آشنا و مشارکت دادن کودک در ساخت آن، انگیزه او را افزایش می‌دهد



ساخت برنامه تصویری

انتخاب تصاویر و تخته

مواد اولیه ساده‌ای برای شروع نیاز است. هدف ایجاد یک ابزار کاربردی و جذاب برای کودک است

تصاویر



استفاده از عکس‌های خانگی، اینترنت یا آیکون‌ها

تخته پایه



مقوای سخت یا تخته چوبی برای اتصال تصاویر

ابزار اتصال



نوار چسب برای چسباندن و جدا کردن تصاویر

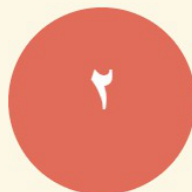


مراحل ساخت برنامه تصویری



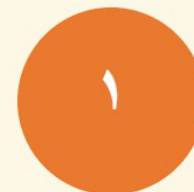
اتصال به تخته

با نوارچسب به تخته متصل کرده و پاکت
را نزدیک آن قرار دهید



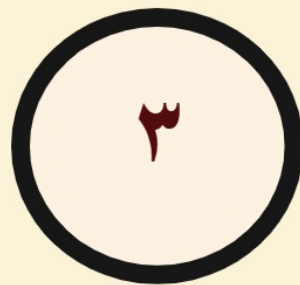
ترتیب زمانی

فعالیت‌ها را به ترتیب زمانی از بیداری تا
خواب بچینید



چاپ و لمینت

تصاویر را چاپ کرده و برای استحکام
بیشتر لمینت کنید



اجرا و تعامل

چرخه روزانه استفاده از برنامه



نقش والد در همراهی

هدف نهایی، استقلال کودک است. والد به تدریج نقش راهنما را به نظارت غیرمستقیم تغییر می‌دهد.

«مراحل اولیه: کمک» دست‌درست

با صبر و حوصله، کودک را در جدا کردن تصویر و انجام فعالیت همراهی کنید

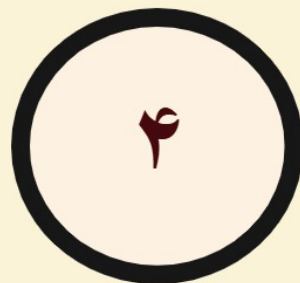
مراحل بعدی: کاهش حمایت

به تدریج حمایت را کاهش دهید تا کودک به تنهایی برنامه را دنبال کند

نقش نهایی: نظارت و تشویق

با نظارت غیرمستقی و مرور موفقیت‌ها در پایان روز، کودک را تشویق کنید





تطبیق با نیاز کودک

شروع ساده و گام‌به‌گام

برای جلوگیری از گنج شدن کودک، بهتر است با تعداد کمی فعالیت شروع کنید و به‌تدریج بر تعداد آنها بیفزایید

مرحله ۱: تمرکز بر فعالیت‌های صبحگاهی

با ۳ تا ۵ فعالیت کلیدی (مثل بیدار شدن، لباس پوشیدن، صبحانه) شروع کنید

مرحله ۲: افزایش تدریجی

پس از تثبیت موفقیت، تصاویر جدید را به آرامی اضافه کنید تا بار شناختی افزایش نیابد



محل نصب برنامه: در معرض دید و دسترس

📍 نصب ثابت

در سطح چشم کودک، در راهرو یا آشپزخانه نصب شود تا همیشه در دسترس باشد

📦 طراحی قابل حمل

اگر کودک در نقاط مختلف خانه فعالیت دارد، برنامه را به صورت قابل حمل طراحی کنید



۵

تکالیف خانگی و پیگیری

ثبت و بازبینی: کلید بهبود مستمر

برای ارزیابی اثربخشی برنامه و ایجاد تغییرات لازم، ثبت دقیق تجربیات ضروری است



تاریخ و ساعت: زمان دقیق فعالیت 📅

فعالیت: فعالیت مورد نظر 📋

رفتار: رفتار مشاهده شده 🧑

راهنما: راهنما پیشگیری استفاده شده 💡

اثربخشی: میزان موفقیت راهنمادی 📊



هدف هفته آینده

تا جلسه بعد، استفاده روزانه از برنامه تصویری را ادامه دهید. تغییرات موردنیاز را اعمال کنید و نتایج را یادداشت کنید

نیازهای تنظیم

چه تغییراتی لازم است؟

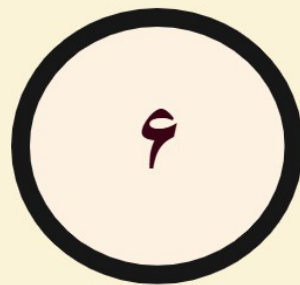
چالش‌ها

با چه مشکلاتی روبرو شدید؟

موارد موفق

چه چیزی خوب عمل کرد؟

در جلسه آینده تجربه خود را به اشتراک بگذارید تا برنامه را گسترش دهیم



نمونه‌های کاربردی

مثال کاربردی: برنامه صبحگاهی رایان

مشکل: جیغ و فرار در ۱۵ دقیقه آخر قبل از رفتن به مدرسه
راهکار: تغییر ترتیب فعالیت‌ها و استفاده از زمان سنج

برنامه جدید (با برنامه تصویری)

بیدار شدن

توالت

لباس پوشیدن

صبحانه مقابل تلویزیون

زنگ زمان سنج → مسواک

بازی با گوشی (پاداش)

برنامه قبلی (با چالش)

بیدار شدن

صبحانه مقابل تلویزیون

خاموش کردن تلویزیون

لباس پوشیدن و مسواک → جیغ و فرار

مثال کاربردی: بعد از ظهر آیدا

مشکل: چالش بازگرداندن آیدا از بازی بیرون برای انجام تکالیف راهکار: تغییر ترتیب فعالیت‌ها و استفاده از بازی به عنوان پاداش

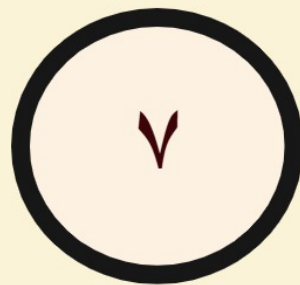
برنامه قبلی (با چالش)

بازگشت از مدرسه → میان‌وعده → بازی بیرون → چالش برای بازگشت → تکالیف

برنامه جدید (با برنامه تصویری)

بازگشت از مدرسه → میان‌وعده → تکالیف (تا ساعت ۵) → بازی بیرون (پاداش)





راهبردهای پیشگیری

راهبرد پیشگیری: تغییر زمان و ترتیب

تغییر ترتیب

فعالیت‌های لذت‌بخش را به عنوان پاداش، بعد از انجام کارهای کمتر مورد علاقه قرار دهید. مثلاً، بازی بیرون بعد از جمع کردن اسباب‌بازی‌ها

تغییر زمان

فعالیت‌های دشوار را به زمانی منتقل کنید که کودک آماده‌تر است. مثلاً، به جای درخواست حمام در وسط برنامه تلویزیون، بعد از پایان آن اقدام کنید

راهبرد پیشگیری: کنترل محیط و انتخاب

ارائه انتخاب

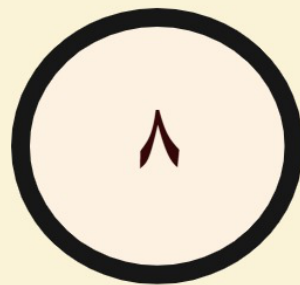


به کودک گزینه‌های محدود بدهید تا حس کنترل داشته باشد. مثلاً، «کدام لباس را می‌پوشی، قرمز یا آبی؟»

کنترل محیط



محیط را طوری آماده کنید که باعث بروز چالش نشود. مثلاً، تلویزیون را تا پایان پوشیدن لباس خاموش نگه دارید



جمع‌بندی و اقدام

قدم بعدی شما

همین امروز شروع کنید! موفقیت در گام‌های کوچک و مستمر است



اشتراک‌گذاری

در جلسه آینده تجربه خود را به
اشتراک بگذارید



شروع عملی

با ۳ فعالیت صبحگاهی شروع
کنید و فرآیند را ثبت کنید



آماده‌سازی

تصاویر مناسب را گردآوری و
تخته و پاکت را تهیه کنید

سپاس از توجه شما

