



# آموزش باهم

هر مرحله طریقه آموزش

نقل تورنتو | دسته خدمات ابتدای طفولیت: زندگی مشترک تورنتو | سری پلیس سنتر

ورقه نکته های مفید

## استفاده از سلسله مراتب دیدنی برای آموختن مهارت های مواظبت از خود

### انواع تصاویر برای استفاده

شما می‌توانید تصاویر خواهر یا برادر کودک را در حال انجام دادن آن کارهای مواظبت از خود استفاده نمایید، تصاویر را از مجله بریده یا خودتان بکشید. شما همچنان می‌توانید از برنامه کامپیوتری برای پیداکردن تصاویر استفاده کنید. مطمئن باشید که تصاویر واضح اند و کودک شما قادر به شناخت اشیا در تصاویر خواهد بود. چسب زدن بالای هر مرحله از سلسله مراتب با کلمات برای یاد آوری به هر کس که در جریان روزمره مواظبت از خود کودک شما است، یک راه خوب می‌باشد. بطور مثال کلمات "مسواک دندان را بگیر" بالای تصویر یک مسواک دندان می‌تواند نوشته شود. استفاده از همین نوع

آموزش مهارت‌های جدید مواظبت از خود مثل لباس پوشیدن نیاز به وقت و تمرین دارد. یک سلسله مراتب دیدنی اساساً یک سلسله تصاویر نشان‌دهنده مراحل ضروری برای تکمیل نمودن یک کار می‌باشد.

جدا نمودن یک کار مواظبت از خود به چندین مرحله (یک پروسه که تجزیه و تحلیل کار نیز نامیده می‌شود) برای طفل تان کار را آسانتر می‌سازد که وقتیکه شما به وی می‌آموزید چگونه آن کار را انجام دهد، وی از شما تقلید نماید. بحیث شخص بالغ، بعضی اوقات ما فراموش می‌کنیم که یک کار چند مرحله را در بر می‌گیرد چون ما آن کار را در مدت طولانی انجام می‌دهیم. بطور مثال برس کردن دندان‌ها را در نظر داشته باشید. اینکار فقط بعضی از مراحل را دربر دارد: دریافت برس خود، گرفتن خمیر دندان، باز نمودن خمیر دندان، فشردن خمیر دندان روی برس دندان، باز کردن دهن، برس کردن دندان‌ها به آهستگی و آرامی، و آبکش کردن دهن با آب. حتی یک کار ساده چون برس کردن دندان‌ها خیلی می‌تواند پیچیده باشد.

اکنون، مراحل یک کار مواظبت از خود را که می‌خواهید به طفل تان بیاموزید فهرست کنید. یکبار که مراحل را ثبت فهرست کردید، ملاحظه نمایید که کدام مراحل را طفل تان می‌تواند انجام دهد و کدام آنها ممکن است مشکل باشند. اینکار به شما کمک خواهد نمود تا هنگام آغاز آموزش به کدام مراحل بیشتر توجه نمایید.

هنگام درست کردن سلسله مراتب دیدنی به خاطر داشته باشید که برای اطفال (و کلان سالان) مشکل است تا بیشتر از شش یا هفت مرحله را در یک زمان فراگیرند. وقتیکه مراحل یک کار مواظبت از خود را فهرست نمودید. آماده درست کردن یک سلسله مراتب دیدنی شوید: اینکار به طفل شما کمک خواهد کرد تا:

1. بدانند برای انجام دادن آن کار به کدام چیزها ضرورت دارد.
2. بیاموزد که چگونه از این اشیا استفاده نماید.
3. بفهمد که برای انجام این کار کدام سلسله کارها را باید انجام دهد.



کلمات برای شرح دادن یک عمل، آموختن مراحل را برای کودک شما آسانتر خواهد ساخت.

### آموزش مهارت جدید

هنگام آموختن یک مهارت جدید به کودک تان، اگر فضای مورد استفاده شما مرتب باشد، موثر تر می‌باشد. بطور مثال شما می‌توانید در یک جای کوچک در یک قفسه را یا بالای یک میز کوچک را

در ظرف یک مدت شما متوجه خواهید شد که کودک شما قادر به انجام دادن بعضی از مراحل به تنهایی و کمی نظارت میباشد. درینوقت شما تعداد تصاویر دیدنی را می توانید کاهش دهید. به طور مثال، 'برس دندان و خمیر دندان را بگیر'، 'دندان ها را مسواک کن'، 'دهن را آبکش کن'. وقتیکه اطمینان حاصل کردید که کودک شما دندان های خود را درست مسواک میکند، شاید بخواهید به اجازه دهید که روزی یکبار اینکار را خودش انجام دهد. سلسله مراتب را به عنوان یک یاد آوری همانجا نصب کنید.

به خاطر داشته باشید که تصاویر دیدنی، آموختن و گفتگو یا مشارکت را برای کودک شما آسانتر میسازد. استعمال تصاویر دیدنی برای آموختن مهارت های مواظبت از خود به کودک تان اولین گام بسوی اتکا به خود است.

جدا نموده، اشیای را که کودک شما برای برس کردن دندان های خود لازم دارد، در آنجا بگذارید. فراهم نمودن یک برس دندان رنگا رنگ و خمیر دندان مخصوص کودک برس کردن دندانها را بیشتر لذت بخش میسازد.

سلسله مراتب دیدنی را در سطح چشم کودکان تان نصب نموده، قبل از انجام دادن عمل به تصویر هر مرحله اشاره نمائید و آنرا بخوانید. این عمل وابسته گی میان یک تصویر مشخص و عمل را به طفل می آموزد. وقتیکه کودک شما با یک سلسله مراتب دیدنی آشناي حاصل کرد، برایش میتوانید بگوئیدکه مرحله بعدی را بگوید یا به سوی آن اشاره نماید.

ممکن است برای طفل شما بصورت جسمانی مشکل باشد که بعضی از مراحل کار را بیاموزد با وجود آنکه او میدانند چکار باید بکند. اگر طفل شما ناامید میشود، از وی بپرسید که آیا به کمک شما نیاز دارد و با قرار دادن دست تان بالای دستش او را رهنمائی کنید. مشکلی نیست اگر کمک شما برای بیشتر از کارهای روزمره کودکان تان لازم می باشد. موضوع مهم اینست که برای کارهای کودک تان او را مورد ستایش قرار دهید.