

افراد با اوتیسم در مسیر گذر از نوجوانی به بزرگسالی

ممکن است برای شما سخت باشد که فرزندتان را در جهان بزرگسالی تصور کنید. یا این که فکر کنید چگونه به تنهایی در دنیای بیرون دوام خواهد آورد. بسیاری از خانواده‌ها سال‌های زیادی را صرف تحقیق و انجام اقدامات لازم می‌کنند تا مطمئن شوند فرزند دارای اوتیسم آن‌ها می‌تواند از حداکثر پتانسیل خود در سال‌های بزرگسالی استفاده کند. این مقاله در واقع راهنمای گذار به بزرگسالی اوتیسم است که به طور کلی شما را با برنامه‌ای برای آموزش مهارت‌های زندگی مستقل و آماده سازی فرد دارای اوتیسم آشنا می‌کند. برای آماده کردن فرزندتان به منظور قدم گذاشتن در مسیر دنیای بزرگسالی، تا انتهای این مقاله با ما همراه باشید.



آموزش مهارت‌های زندگی؛ مهم‌ترین مرحله گذار به بزرگسالی اوتیسم

زمانی که فرد دارای اوتیسم پا به دنیای بزرگسالی می‌گذارد، باید مهارت‌های زندگی لازم برای دوام آوردن در این دوره را داشته باشد. این مهم است که در طول سال‌های مدرسه، کودک خود را به تدریج با این مهارت‌ها آشنا کنید. در واقع شما فرصت کافی و مناسبی برای آموزش مهارت‌های ضروری برای زندگی مستقل به فرزندتان دارید. این مهارت‌ها او را مجهز می‌کند تا در دوران بزرگسالی به خوبی از

پس مشکلات و چالش‌ها برپایند. در ادامه به برخی از مهارت‌های زندگی لازم برای گذار به بزرگسالی اوتیسم اشاره می‌کنیم.

مهارت خود حمایت‌گری؛ توانایی تصمیم‌گیری و دفاع از خود

مهم‌ترین نقطه آغاز برای گذار از نوجوانی این است که فرزند شما بداند به زودی قدم به دوره بزرگسالی می‌گذارد. در طول زندگی کودک، بیشتر اوقات شما از او حمایت و تصمیمات لازم را برایش اخذ کرده‌اید. با این حال زمانی که کودک دارای اوتیسم بزرگتر می‌شود، لازم است بتواند تا بیشترین حد ممکن از خود حمایت کند. مهارت خود حمایت‌گری شامل دفاع از خود، توانایی بیان نیازها، مذاکره برای رسیدن به خواسته‌ها و دانستن حقوق و مسئولیت‌های خود می‌شود. مهم است که از سنین پایین این مهارت‌ها را به کودک آموزش دهید. یادگیری توانایی درخواست کمک نیز یکی از توانمندی‌های مهم برای فرزند شماست.

مهارت خود حمایت‌گری را باید از ابتدا و در طول زندگی کودک به او آموزش دهید. می‌توانید از حق انتخاب دادن به کودک شروع کنید. اجازه دهید که برخی از تصمیمات را به تنهایی بگیرد. البته باید حتما مطمئن شوید که فرزندان فرآیند تصمیم‌گیری را به خوبی یاد گرفته است. (می‌توانید در این باره از گفتاردرمانی کمک بگیرید) در نهایت باید بدانید که یادگیری مهارت‌های حمایت از خود فرآیندی زمان‌بر است و امکان دارد به مدت چندین سال طول بکشد.

مهارت‌های زندگی مستقل؛ ضروری برای گذار به بزرگسالی اوتیسم

علاوه بر مهارت‌های خود حمایت‌گری، آموزش مهارت‌های زندگی مستقل به کودک شما کمک می‌کند در آینده تبدیل به بزرگسالانی مستقل شوند. از آنجایی که اوتیسم یک طیف است، در نتیجه نوع مهارت‌های زندگی مستقلی که لازم است به فرد آموزش داده شود نیز در طول یک طیف قرار می‌گیرد. شما می‌توانید بر اساس توانمندی‌های فرزند عزیزتان او را به ابزارهایی مجهز کنید که بتواند در طول زندگی بزرگسالی تا حد امکان مستقل باشد.

برای افزایش استقلال کودک، در درجه اول باید مهارت‌های ارتباطی او را قوی‌تر کنید. استفاده از جداول تصویری نیز به او کمک می‌کند مراحل گذار را قدم به قدم بشناسد و اضطرابش کاهش یابد. تلاش کنید که آموزش مهارت‌های خود مراقبتی را نیز در برنامه خود داشته باشید. هر چقدر آموزش این مهارت‌ها را زودتر شروع کنید، به کودک فرصت بیشتری می‌دهید تا در آن‌ها متبحر شود. مطمئن شوید که فرزندان می‌داند چگونه در زمان پریشانی درخواست استراحت کند و به مکانی ساکت برود تا آرام شود. آموزش مهارت‌های مدیریت پول و انجام کارهای خانه نیز برای استقلال بیشتر کودک ضروری است.



اقداماتی برای آماده سازی فرد اوتیسم برای گذر از نوجوانی به بزرگسالی

اگر می‌خواهید گذار به بزرگسالی اوتیسم به بهترین نحو و با کمترین چالش انجام شود، باید از چند سال قبل اقدامات لازم برای آماده سازی فرد را انجام دهید. این آماده سازی را می‌توانید از سال‌های مدرسه بخصوص دوران راهنمایی و دبیرستان آغاز کنید. در ادامه به برخی از اقدامات لازم جهت آماده سازی فرد دارای اوتیسم برای گذار از نوجوانی به بزرگسالی اشاره می‌کنیم.

برنامه ریزی برای گذار؛ مرحله اول آماده سازی

زمانی که به برنامه ریزی برای فرآیند گذار فکر می‌کنید، بهتر است در ابتدا با مشاور مدرسه یا معلم فرزندان مشورت داشته باشید. برنامه ریزی برای گذار باید بر افزایش توانمندی‌ها و دستاوردهای فرد تمرکز داشته باشد و گذار به بزرگسالی را برای او تسهیل کند. همچنین باید مبتنی بر نیازها و چالش‌های فرد دارای اوتیسم باشد. این برنامه باید واقع بینانه طراحی شود و نقاط ضعف و قوت فرزندان را در نظر بگیرد. به منظور ایجاد بهترین برنامه برای گذار از نوجوانی به بزرگسالی، حتماً با تراپیست گفتاردرمانی و کاردرمانی کودک و معلم نیازهای ویژه او در ارتباط باشید.

انتخاب مناسب شغل؛ بخش مهمی از زندگی بزرگسالی

برای بسیاری از آدم‌ها شغل بخش مهمی از زندگی به شمار می‌آید. یکی از مهم‌ترین قسمت‌های برنامه ریزی برای گذار به بزرگسالی اوتیسم، انتخاب مناسب شغل است. زمانی که فرزندان هنوز در دبیرستان است، فرآیند آموزش دادن به آن‌ها درباره شغل‌های احتمالی آینده را آغاز کنید. شما می‌توانید انواع مختلفی از شغل‌ها را بررسی و به کودک اجازه دهید بر اساس توانایی‌ها و علایق خود از بین آن‌ها انتخاب کند. همچنین می‌توانید از همان سنین آموزش‌های لازم را برای حرفه‌ای شدن در حیطه مورد

علاقه کودک، فراهم کنید. تجربیاتی مانند کارآموزی در زمینه‌های مورد علاقه نیز به فرد کمک می‌کند مهارت‌های لازم را کسب کند، برای شغل مناسب آموزش ببیند و در نهایت جهت فرآیند درخواست کار آماده شود.

آماده شدن برای مسائل مربوط به سلامت؛ انتخاب پزشک و حفظ بهداشت شخصی

مطمئن شدن از این‌که کودک می‌تواند سلامت خود را حفظ کند، در مرحله گذار به بزرگسالی اوتیسم حیاتی است. زمانی که کودک تبدیل به بزرگسالی بالغ می‌شود، دیگر نمی‌تواند به متخصص کودک مراجعه کند. به همین دلیل یافتن پزشکی حاذق که بتواند شرایط او را درک کند، اهمیت زیادی دارد. بهتر است پزشکی را انتخاب کنید که با فرد دارای اوتیسم همانند بیماران دیگر برخورد کند. همچنین مهم است که فرزندان با پزشک جدید احساس راحتی داشته باشند و بتواند احساسات و مشکلات خود را به او ابراز کند. یاد دادن مهارت بهداشت شخصی نیز یکی دیگر از مسائل مهم در ارتباط با سلامت فرزند شماست. کودک شما باید بداند مهارت‌هایی مثل حمام کردن، مسواک زدن و شستن دست‌ها بسیار مهم هستند تا بتواند به صورت مستقل زندگی کند.

آماده شدن برای تکنولوژی؛ فواید و چالش‌های آن

در دنیای امروزی، تکنولوژی نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. به همین دلیل در گذار به بزرگسالی اوتیسم آشنایی با فواید تکنولوژی و چالش‌های آن از اهمیت بالایی برخوردار است. تکنولوژی مدرن در موارد زیادی می‌تواند برای فرزندان مفید باشد. برای مثال می‌تواند در جهت ارتباط اجتماعی از آن استفاده کند یا جداول تصویری برای برنامه ریزی کارهایش بسازد. همچنین به فرآیند تصمیم‌گیری کمک می‌کند و ابزار انگیزشی بسیار خوبی است. البته استفاده از اینترنت و تکنولوژی نیز خالی از چالش نیست. شما باید مطمئن شوید کودک می‌داند چه محتوایی در فضای مجازی نامناسب است. این کمک می‌کند بتواند از خود در برابر سوء استفاده‌های مختلف محافظت کند.

سخن آخر

گذار به بزرگسالی اوتیسم یکی از مراحل چالش برانگیز است که والدین بسیار نگران آن هستند. با این حال از سنین پایین می‌توان کودک را برای این تغییرات آماده کرد. در وهله اول باید کودک از سنین مدرسه مهارت‌های خود حمایت‌گری و زندگی مستقل را بیاموزد. همچنین لازم است با کمک مشاور مدرسه و تراپیست کودک برنامه‌ای دقیق و مرحله به مرحله برای این گذار طراحی شود. در نهایت نیز آماده کردن فرد برای انتخاب مناسب شغل، مسائل مربوط به سلامت و تکنولوژی در طول سال‌های دبیرستان ضروری است.