

# ایجاد محیطی بهینه در خانه

برای کودکانِ اوتیسم

ترجمه: امیرارسلان حدیدی

انتشار: سایت حق کودکی

<http://right-to-childhood.com>



## ایجاد محیطی بهینه در خانه برای کودکان اوتیسم

استیون آر. ورتز

تحلیلگر رفتار و مدیر برنامه‌ی اذهان در حال رشد اوتیسم

وبسایت برنامه‌ی اذهان در حال رشد اوتیسم ۲۰۱۲

مترجم: امیرارسلان حدیدی

انتشار: سایت حق کودکی

ارجاع: ورتز، استیون آر. (۲۰۱۲). ایجاد محیطی بهینه در خانه برای کودکان اوتیسم، ترجمه‌ی امیرارسلان حدیدی،  
سایت حق کودکی (۲۰۱۵)

ارائه مجموعه‌ی واحدی از دستورالعمل‌ها برای همه‌ی خانواده‌ها در هر خانه‌ای و هر کودکی با درجات [متفاوتی] از اوتیسم عملی نیست. نه تنها هر کودکی ویژگی‌های منحصر به فرد و نیازهای متفاوتی دارد بلکه میان خانواده‌ها، خانه‌ها و فرهنگ‌ها نیز تفاوت‌های بسیاری وجود دارد که این امر را غیرممکن می‌کند. با این حال، روشن ساختن بخشی از اصول اساسی درباره تأثیرات محیط بر کودکان دارای اوتیسم می‌تواند مفید واقع شود، به گونه‌ای که والدین بتوانند آن‌ها را برای فرزند، خانه و فرهنگ خود مدنظر قرار داده و مختص شرایط کودک خود اصلاح نمایند. هدف این مقاله همین است.

### محیط مبتنی بر شرایط فرد

محیط منزل شما شاد است؟ میزان استرس در آن بالاست؟ اطرافیان کودک شما به ناراحتی و تنش تمایل دارند؟ یا نگرش غالب، با آرامش، گرمی و احساسی خوب همراه است؟ من یکبار این سوال را از خانمی به نام کارول که مادر دو فرزند دارای اوتیسم بود پرسیدم، پاسخ داد: اوه خدای من، من باید حواسم به خیلی چیزها باشد، منظور شما این است که از این کار هم باید مراقبت کنم؟ دریافت او از سوال من، اضافه کردن [باری] دیگر به لیست طولانی بایدها و نبایدهایی بود که وی را در بر گرفته بودند. او موضوع نگرش را به عنوان معیار دیگری برای سنجش خود در نظر گرفت و بنابراین کوتاه آمد. وی در همان لحظه هم خسته و مضطرب بود و به سختی می‌توانست با مساله کنار بیاید.

کارول به طرز قابل درکی گیر افتاده بود. او در [روند] تلاش زیبایی که نمی‌خواست چیزی را از کودکانش دریغ کند، به خود و احساس شخصی خودش فکر نمی‌کرد. او خود را با انجام کارهایی که مطمئن بود باید انجام شوند، خسته کرده

بود و با فشار روانی زیادی سعی می‌کرد تا با تمام توان بر دشواری‌ها غلبه کند. تنش و زودرنجی ناشی از این شرایط، در صدا، حالات چهره و وضعیت جسمی او قابل مشاهده بود.

چگونه استرس رو به افزایش کارول، پسران وی یعنی "شان و جاناتان" را تحت تأثیر قرار داده بود؟ شان در اغلب موارد خلاف چیزی که کارول می‌خواست را انجام می‌داد. جاناتان به‌طور فزاینده‌ای درگیر رفتارهای خودتحریکی (رفتارهای تکراری مربوط به بدن یا اشیاء) بود. اما، وقتی کارول بر کاهش میزان استرس خود و اختصاص زمان بیشتری به استراحت و آرامش متمرکز شد، باعث شد که نگرش پویای خانواده تغییر کند. تقریباً بلافاصله، تغییرات مشابهی در رفتار پسرانش نیز به وجود آمد. شان کمتر مخالفت می‌کرد و جاناتان به تعامل متمایل‌تر شد.

برخی از مردم بر این باورند که کودکان اوتیسم بسیار در خود محصور هستند به طوری که اصلاً نسبت به احساسات اطرافیان خود آگاهی ندارند. من چنین باوری ندارم. در طی ۳۰ سال شانس این را داشته‌ام که صدها نفر از والدین و متخصصینی که با کودکان اوتیسم کار می‌کنند را مشاهده کنم. بعد از نظارت بر [روند کار] این بزرگسالان، معمولاً سؤالاتی دقیق درباره نگرش و میزان آرامش و آسودگی آن‌ها می‌پرسم. اغلب، الگوهای [رفتاری]، خود را فوراً آشکار می‌کنند.

در تجربه‌ی من، کودکانی که در مجاورت بزرگسالانی هستند که خود را خسته، مضطرب یا ناراحت توصیف می‌کنند تمایل دارند تا با یک یا چند شکل از رفتارهای زیر واکنش نشان دهند: افزایش تناوب یا شدت رفتارهای خودتحریکی (رفتارهای تکراری)، رفتار به‌شدت مخالف و چالشی، کاهش پاسخ به درخواست‌ها، کاهش تماس چشمی، کاهش لبخند و افزایش حالت چهره‌ی خنثی. اغلب، کودکانی را مشاهده کرده‌ام که توانایی‌های کنشی آن‌ها کاهش یافته است (معمولاً وقتی رخ می‌دهد که کودک دچار استرس است) و همچنین تفاوت‌هایی در نحوه‌ی سخن گفتن مانند تکرار بیشتر، کاهش گفتار شمرده، افزایش صحبت‌های روان‌پیشانه و غیره نیز دیده شده است. بیشتر کودکان وقتی با بزرگسالانی که خود را ناراحت توصیف می‌کنند در یک اتاق قرار می‌گیرند، آشفته‌تر و مضطرب‌تر هستند.

به طور کلی، کودکانی که من مشاهده کرده‌ام وقتی با بزرگسالانی به سر می‌برند که احساس ناراحتی و اضطراب می‌کنند، تمایل دارند تعاملات اجتماعی خود را کاهش دهند. کودکان، انگیزه کمتری برای تعامل از خود بروز می‌دهند و حتی بعضی از آن‌ها این مسئله را با ترک اتاق، پوشاندن سر بزرگترها با پتو و نادیده گرفتن بزرگترها با پشت کردن به آن‌ها و غیره نشان می‌دهند! اخیراً دختری کیف یک درمانگر جدید که مضطرب بود را برداشت و آن را بیرون از اتاق آموزش گذاشت، سپس برگشت و دست درمانگر را گرفت و او را به خارج از اتاق راهنمایی کرد، بعد به اتاق بازگشت و در را پشت سر خود بست و درمانگر را پشت در باقی گذاشت.

من همچنین در دوره‌ی تجربه‌ی آموزشی‌ام با والدین و افراد حرفه‌ای به منظور دریافت نگرش روشن‌تر، راحت‌تر و مثبت‌تر، کودکان دارای اوتیسمی را مشاهده کرده‌ام که با روش‌هایی جالب توجه باعث تغییر نگرش والدین یا معلم‌های خود شده‌اند. به‌عنوان مثال در موارد متعددی، وقتی فرد بزرگسالی که ناراحت است اتاق را ترک کرده و بزرگسال دیگری که احساس راحتی و آرامش داشته جایگزین وی شده، رفتارها و پاسخ‌های کودک به سرعت تغییر کرده است (بعضی اوقات پس از چند دقیقه)، کودک تعامل اجتماعی و انگیزه‌ی بیشتر از خود بروز داده است. در بسیاری موارد، حتی وقتی همان فرد بزرگسال ناراحت، با احساس آرامش و راحتی بیشتری به اتاق بازگشته، این مساله رخ داده است. به نظرم، کودکان اغلب احساس ناراحتی قبلی را سریع فراموش کرده‌اند.

چند پیشنهاد برای کمک به ایجاد یک محیط بهینه مبتنی بر شرایط کودکان:

۱. از خود و میزان آرامش هیجانی‌تان شروع کنید. این چیزی است که شما واقعاً به‌طور مستقیم بر آن کنترل دارید (بله، دارید.) اگر تنها یک نفر در خانواده احساس راحتی و آرامش داشته باشد، بر تمام نظام خانواده اثر می‌گذارد.
۲. خودخواه‌تر شوید. این توصیه به نظر عجیب می‌رسد. اولویت دادن به رفاه فیزیکی، روانی و هیجانی‌تان یکی از مهم‌ترین کارهایی است که شما می‌توانید برای خانواده و کودک دارای اوتیسم خود انجام دهید.
۳. اگر هیچ وقتی برای خود ندارید، راهی برای کسب زمان پیدا کنید. از یک‌سری کارها چشم‌پوشی کنید. کمک بخواهید. سعی کنید از اعضای خانواده، دوستان یا همسایه‌ها بخواهید تا از طریق صرف زمان با کودکان به شما کمک کنند. در صورت نیاز نیروی کمکی استخدام کنید. این را به عنوان یک اولویت در نظر بگیرید.
۴. از یک مشاور حرفه‌ای برای خود یا همسران کمک بگیرید. این مسئله به خصوص وقتی که استرس و تنش در سطح بالایی باشد، یا وقتی به شدت افسرده هستید، مکرراً خشمگین می‌شوید (یک‌بار در هفته در قیاس با یک‌بار در هر چند ماه)، کودکان را تنبیه بدنی می‌کنید (و یا تمایل به تنبیه وی دارید)، بسیار مهم است. روش‌های مختلفی برای مشاوره وجود دارد. کسی را پیدا کنید که به شما کمک کند تا با احساسات خود برخورد سازنده داشته باشید و آن‌ها را تغییر دهید - نه اینکه تنها آن‌ها را تخلیه کنید.
۵. حتماً نباید در اوج ناراحتی باشید تا از برخی شیوه‌های مشاوره استفاده کنید. بلکه حتی وقتی به طور کلی آرام هستید اما احساس می‌کنید که می‌توانید از خود و خانواده‌تان بیشتر لذت ببرید نیز درخواست حمایت را مد نظر قرار دهید.
۶. توجه داشته باشید که بعد از صحبت با آشنایان و دوستان چه حسی به شما دست می‌دهد. اگر پس از صحبت با افراد خاصی احساس دل‌سردی، کمبود اعتمادبه‌نفس یا خستگی می‌کنید، زمانی که با آنها می‌گذرانید را کاهش دهید. اگر متوجه شدید بعد از صحبت با افراد خاصی احساس مثبت‌تر، اعتمادبه‌نفس یا انرژی بیشتری پیدا می‌کنید زمان بیشتری را با آنها بگذرانید. روابطی که به شما کمک می‌کنند تا احساس قدرت کنید یا برای‌تان الهام‌بخش هستند را در اولویت قرار دهید.
۷. تماس فرزندان با افراد پرتنش و ناراحت را به حداقل برسانید. افرادی که بر سر راه کودک شما قرار می‌گیرند، به طور کلی در شکل‌گیری باورها و احساسات وی درباره تعامل با مردم تأثیرگذار هستند. بهترین کار احاطه کردن او با مردمی راحت و خوشحال است. حداقل به‌طور موقت و تا زمانی که فرزند شما در حال شکل‌دهی اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های خود است، انسان‌ها و محیط‌های پراسترس را از زندگی او حذف کنید. برای اینکه به افرادی که به خانه شما رفت‌وآمد دارند کمک کنید تا با کودک شما راحت‌تر باشند، آنها را آماده کرده و یا تمرین دهید.
۸. از ناراحتی دیگران ناراحت نشوید. کودک شما احتمالاً بیشتر تحت تأثیر نگرش شما خواهد بود تا بزرگسالان دیگر. اگر فردی ناراحت است، بر پذیرش آنها تمرکز کنید و درک کنید که آنها سعی می‌کنند بهترین کاری را که بلد هستند انجام دهند. اگر این کار را تمرین کردید و نتیجه‌ی خوبی از آن گرفتید احساس بهتری خواهید داشت، به طور قابل توجهی اطرافیان شما در حضورتان احساس راحتی بیشتری خواهند کرد. همه‌ی این‌ها محیط مثبت‌تر و راحت‌تری را برای کودک شما به وجود خواهند آورد.

### محیط حسی

بسیاری از کودکان دارای اوتیسم از لحاظ حسی تفاوت‌هایی دارند، به خصوص یک یا چند حس آن‌ها فوق‌العاده حساس

است. ایده‌ی خوبی است که از محیط حسی و چگونگی تأثیر احتمالی آنها بر کودکان مطلع باشید.

## صدا

احتمال دارد صداهای پس‌زمینه‌ای که اغلب مردم متوجه آن نمی‌شوند، برای کودک شما بسیار پررنگ جلوه کند. موسیقی پس‌زمینه، سروصدای ماشین‌ها، ترافیک، باد و پیچ‌ها ممکن است توجه کودک شما را جلب کنند. در چنین زمان‌هایی، ممکن است فرزند شما تماس چشمی خود را کم کرده، کمتر متمرکز باشد و یا کمتر تعامل داشته باشد. تا آنجا که ممکن است، راه‌هایی را برای به حداقل رساندن صداهای پس‌زمینه پیدا کنید، به خصوص زمانی که مایل هستید توجه وی را به خود جلب کنید. تلویزیون و موسیقی محیط را خاموش کنید، ماشین ظرف‌شویی را وقتی روشن کنید که کودک شما خوابیده است و وقتی می‌خواهید فرزندتان تمرکز داشته باشد از چیزهایی استفاده کنید که صداهای اطراف را کاهش می‌دهند.

بعضی کودکان به صداهای خاصی بسیار حساس هستند و وقتی این صداها را می‌شنوند، از خود، آشفتگی، کج‌خلقی، گریه و زاری بروز می‌دهند و یا گوش خود را می‌گیرند. اگر چنین چیزی در مورد کودک شما صادق است مهم است بدانید که آیا او به صداهایی خاص، درجه‌ی از صدا و یا زیربومی آن حساس است. لازم نیست شما مجموع این صداها را از محیط حذف کنید به‌خصوص اگر این حساسیت شامل صدای برخی افراد نیز می‌شود.

سعی کنید وقتی فرزندتان آسوده و راحت است و به او خوش می‌گذرد، به عنوان بخشی از بازی وی را با این صداها آشنا سازید. با ربط دادن صدا به یکی از کارهای کودک‌تان، کنترل بر صدا را به دست او دهید. به عنوان مثال، ریان دوست دارد قفلک داده شود. در ضمن او به صدای خنده‌ی پدرش وقتی که بلند می‌خندد حساس است. بنابراین پدرش سعی می‌کرد هیچ‌گاه بلند نخندد. من از پدر ریان خواستم هنگام قفلک دادن او صدای خنده‌اش را به تدریج زیاد کند. وقتی ریان می‌گفت «قفلک»، او قفلک را به همراه خنده دریافت می‌کرد. سپس پدر این کار را متوقف می‌کرد و منتظر می‌شد تا ریان دوباره بگوید «قفلک». وقتی او دوباره این کلمه را می‌گفت، مجدداً هم قفلک و هم خنده را که حال هر دو با تفریح و کنترل مرتبط شده بودند، دریافت می‌کرد. ریان به تقاضای قفلک ادامه داد و حساسیت او به صدا و خنده نیز کم شد.

## تحریک بصری بیش از حد

تحریک بصری بیش از حد نیز باید مد نظر قرار گیرد. در بسیاری از کلاس‌هایی که در آمریکا و انگلستان دیده‌ام، دیوارهای کلاس با لغات، حروف، اشیاء، رنگ‌ها، پوسترها و... پوشانده شده‌اند. باور عمومی این است که در این شرایط حتی اگر کودکان به معلم توجه نکنند به صورت پنهانی و با نگاه کردن به دیوارها چیزهایی را یاد می‌گیرند. این تفکر می‌تواند برای اوتیسم برعکس باشد. تماس چشمی در چنین محیط شلوغی کاهش می‌یابد. محیط اطراف برای جلب توجه کودک به رقابت با افراد برمی‌خیزد. در مکان‌هایی که می‌خواهید کودک شما به مردم توجه کند، اقلام روی دیوار را کاهش دهید.

## نورپردازی

نورپردازی نیز می‌تواند مهم باشد. نور مهتابی (به‌جز ترانس‌های پرسرعت) نور تحریک‌کننده‌ای است. بسیاری از کودکان در اتاق‌هایی با نور مهتابی، به سرعت خسته می‌شوند، تماس چشمی خود را کم می‌کنند و میزان توجه کمتری دارند. این کودکان با نور لامپ‌های رشته‌ای راحت‌تر هستند. در حال حاضر ترانس‌های پرسرعت برای لامپ‌های مهتابی وجود دارند که اثر ارتعاشی (صدای ناخوشایند) آن را کاهش می‌دهند ولی هنوز تأثیر آن‌ها چندان روشن نیست. همچنین ما درباره اثر لامپ‌های کم‌مصرف نیز مطمئن نیستیم. بعضی اوقات، بهتر است لامپ‌های دیگر را نیز امتحان کنید تا

ببینید نسبت به آن‌ها چه احساسی دارید و پاسخ کودک شما به آن‌ها چگونه است.

## رنگ

علاوه بر این، رنگ‌ها نیز می‌توانند مؤثر باشند. دقت کنید فرزند شما به کدام رنگ‌ها توجه بیشتری می‌کند و از آن رنگ‌ها به شکلی حساب‌شده استفاده کنید. به‌عنوان مثال: فرض کنید کودک شما به رنگ‌های اصلی روشن توجه بیشتری می‌کند. [بنابراین] از آنجایی که ممکن است وی به جای افراد، به دیوارها یا لباس‌هایش توجه بیشتری نشان دهد، بهتر است اقلامی که دارای رنگ‌های مزبور هستند را از دیوارها برداشته و آن‌ها را از کمد لباس کودک حذف کنید. اما وقتی می‌خواهید کودکان به شما توجه کند، سعی کنید کلاه یا پیراهنی به همان رنگ‌ها بپوشید یا چهره‌تان را رنگی کنید یا کارهای جدیدی با استفاده از رنگ‌های موردعلاقه‌ی فرزندتان انجام دهید.

## خانه به مثابه میدان مین

چند بار متوجه شده‌اید که در حال گفتن این جملات هستید «نه به آن دست نزن»، «آنجا نرو»، «تنبه‌ایش بذار»؟ اگر این جملات را مرتباً به کار می‌برید احتمالاً محیط زندگی برای کودک شما شبیه میدان مین است. کودکانی که علاقه‌مند به واکنش‌های شدید از طرف والدین‌شان هستند، برای دریافت مجدد این عکس‌العمل‌ها، رفتارهای نامطلوب را تکرار خواهند کرد. در کودکان دیگری که به عقب‌نشینی متمایل هستند، "نه" شنیدن مدام، تمایل به اکتشاف و بازی را تقلیل می‌دهد و انگیزه کمتری برای تعامل با شما خواهند داشت. در هر دو صورت نتیجه نامطلوب است. زمانی که به دنبال جلب حس همکاری کودکان هستید، اقلامی را که نمی‌خواهید به آن‌ها دست‌زده شود در کمدی گذاشته و آن را قفل کرده، در جایی پنهان سازید یا در محلی برای چند ماه انبار کنید. تاکید می‌کنم آسایش خود را در نظر بگیرید و معقول باشید.

خانواده‌ای ظروف چینی با ارزش خود را در یک کابینت شیشه‌ای در معرض دید قرار داده بود. دختر آن‌ها هرروز بیش از پیش فریفته‌ی این ظروف می‌شد. هر چه بیشتر او سعی می‌کرد این اشیاء خاص و جذاب را کشف نماید، بیشتر «نه» می‌شنید. با افزایش «نه»ها علاقه‌ی او بیشتر و برای دست زدن به ظروف چینی مصمم‌تر می‌شد.

برای خروج از این چرخه، به والدین او توصیه کردم چینی‌ها را برای چند ماه در انباری گذاشته و چند بشقاب ارزان‌قیمتی که برای‌شان مهم نبودند را در کابینت قرار دهند. آن‌ها اجازه دادند که کودک‌شان چند بشقاب را در دست بگیرد (و حتی به زمین اندازد) و هیچ واکنش هیجانی خاصی را در برابر این اتفاق از خود بروز ندادند. واری‌کامل ظروف در غیاب هرگونه واکنش هیجانی از طرف والدین، علاقه دختر به ظرف‌ها را به سرعت از بین برد. او حتی چند ماه بعد، پس از بازگرداندن ظروف چینی گران‌قیمت به کابینت، هیچ علاقه‌ی خاصی به آن‌ها نشان نداد.

در سرپرستی از یک کودک اوتیسم، هدف اصلی، ایجاد ارتباط و تفاهم است. دور از دسترس قرار دادن اقلام با ارزش یا خطرناک، می‌تواند باعث حذف موقعیت‌هایی شود که شما را مجبور به «نه» گفتن یا تنبیه فرزندتان می‌کند، [این روش] شما را برای تعامل هرچه بیشتر با فرزندتان آزاد می‌گذارد.

دو دیدگاه در مورد محفوظ نگه داشتن اشیاء وجود دارد. بعضی‌ها این کار را با حبس و زندان یکی می‌کنند. برخی دیگر آن را با به عنوان اقدامی حمایتی در نظر می‌گیرند. این اقدام را به‌عنوان چاره‌ای در نظر بگیرید که محیط خانه را برای اکتشافات فرزندتان امن می‌کند. توجه کنید که آیا فرزند شما با خواهر و برادرهایش بر سر اموال باارزش آن‌ها دچار تنش

شده است یا نه. اگر چنین است، به فرزندان دیگران راه‌های خاص محفوظ نگه داشتن اقلام باارزش‌شان را یاد بدهید. همچنین، شما باید دسترسی به تجربه‌ها و اقلامی که از [لحاظ روان‌شناختی] تقویت‌کننده و مشوق هستند را کنترل کنید. اگر کودک شما آزدانه به چنین چیزهایی دسترسی یابد نیازی به ارتباط گرفتن و همکاری کردن نخواهد داشت.

### اتاق بازی

سعی کنید که در خانه خود اتاق بازی ایجاد کنید یا حداقل فضایی داشته باشید که در آن بتوانید فرزندان را به تمرکز بر روی خودتان و یا هر چیزی که به او نشان می‌دهید تشویق کنید. اتاق بازی می‌تواند شب‌ها، اتاق خواب و در طول روز، اتاق بازی باشد. اگر این کار را می‌کنید، پیشنهاد می‌کنم برای کف زمین از یک تشک به عنوان رختخواب استفاده کنید و در طول زمان بازی آن را بردارید.

اگر خانه‌ی شما به‌اندازه کافی بزرگ است، برای اختصاص اتاقی به کار با کودکان ایده‌آل است. این اتاق بدین منظور طراحی شده است که شما بتوانید متمرکز شوید و محیطی فراهم شود که بتوانید در آن به راحتی با کودک خود و برای کمک به وی در زمینه گسترش ارتباط و تعامل زمان بگذرانید. در این اتاق بازی خاص، نباید هیچ تصویری که حواس کودک را از شما پرت کند یا شما را از او دور کند، وجود داشته باشد. در این اتاق نباید چیزی وجود داشته باشد که شما را به «نه» گفتن مجبور سازد.

در اینجا لیستی از پیشنهادها برای اتاق بازی آورده شده است:

۱. برای بیشتر کودکان اتاق سه متر در سه متر کفایت می‌کند. اندازه اختیاری است. اگر فرزند شما کوچک است و اتاق واقعاً بزرگ است، می‌تواند هدف اصلی، یعنی تلاش برای ایجاد محیطی متمرکز را مخدوش سازد. اگر کودک شما درشت است هر دوی شما به فضای بیشتری برای حرکت نیاز خواهید داشت.

۲. عوامل بصری مزاحم که موجب حواس‌پرتی می‌شوند را به حداقل برسانید. قفسه‌ها را به‌اندازه کافی در ارتفاع بالا قرار دهید تا اسباب‌بازی‌ها و اقلام دیگر خارج از دید فرزند شما باشند در نتیجه او برای رسیدن به آنها نیازمند شما خواهد بود و همین مسئله فرصت‌های بیشتری برای برقراری ارتباط فراهم می‌کند. از کاغذ دیواری طرح‌دار استفاده نکنید. دیوارها را با رنگ‌های روشن، خنثی و لذت‌بخش رنگ‌آمیزی کنید.

۳. [در اتاق] یک میز به عنوان میز تحریر و یک صندلی قرار دهید. توصیه ما این است که از میزی با ارتفاع استاندارد و یک صندلی "تریپ تراپ" (مخصوص کودک) استفاده کنید که بتوانید همراه با رشد فرزندان ارتفاع آن را تنظیم نمایید. برای چنین ترتیب و آرایشی مزایای زیادی را می‌توان نام برد.

۴. برای پنجره‌ها روکشی را در نظر بگیرید که به نور مناسب اجازه عبور بدهد، ولی منظره بیرون را حذف نماید و علاقه‌ی فرزندان را نسبت به بیرون نگاه کردن از پنجره کم کنید. پلاستیک‌های شیشه‌ای مات (پلکسی گلاس) برای این منظور مناسب هستند.

۵. در صورت امکان از اتاق مجاور یا نزدیک به حمام و دستشویی استفاده کنید تا رسیدن به دستشویی طول نکشد و باعث حواس‌پرتی نشود.

۶. از نور آرامش‌بخش استفاده کنید.

۷. کف اتاق نرم برای بازی‌های خاص بی‌خطرتر است. این مسئله برای شما که مجبور هستید مدت زیادی کف اتاق

بنشینید و یا روی زانو باشید هم راحت‌تر است. روی کف نرم اتاق کفپوش مشمی بکشید. ممکن است چیزی روی زمین بریزد و به این ترتیب دیگر نگران خیس شدن فرش‌ها نخواهید بود.

۸. مطمئن شوید که وسایل مورد نیاز شما مانند غذا، نوشیدنی، اسباب‌بازی، کتاب و اقلام مورد نیاز فعالیت آموزشی از آغاز در اتاق وجود داشته باشند تا اگر فرزند شما چیزی خواست بدون اینکه اتاق را ترک کنید و در جلسه آموزشی اختلالی ایجاد نمایید از قفسه آن را بردارید.

۹. اگر شما برای اجرای یک برنامه به مدت چند ساعت در روز عمدتاً از اتاق بازی استفاده می‌کنید، به‌منظور نظارت، ابزارهایی مانند آینه‌های یک طرفه یا دوربین مداربسته و یا هر دو را در نظر بگیرید. یک راه برای این کار تعویض در خروجی اتاق بازی است. در جدیدی نصب کنید و پنجره‌ای با آینه یک طرفه در آن تعبیه نمایید (مطمئن شوید که در آن از شیشه سکوریت حرارت دیده یا هر شیشه امن دیگری استفاده شده باشد). وسایل استراق سمع نیز می‌تواند نصب شود - حتی یک مانیتور کودک هم می‌توان نصب کرد. اگر از دوربین مداربسته استفاده می‌کنید، می‌توانید آن را با یک سیم به تلویزیون خانه وصل کنید. اینگونه، اتفاقات داخل اتاق بازی از هر اتاق یا محل دیگری قابل مشاهده است. همچنین این کار ضبط ویدئویی جلسه را نیز امکان‌پذیر می‌کند.

موضوع پایانی ولی مهم و قابل توجه این است که محیطی که برای فرزندتان فراهم می‌کنید باید برای شما هم راحت باشد. هیچ‌کدام از این پیشنهادها قانون نیستند. آن‌ها راهنما و اصول اساسی و اولیه‌ای هستند که شما می‌توانید برای کودک، خودتان، خانواده و شرایط فرهنگی‌تان اتخاذ نمایید. خوش بگذرد!

این مطلب ترجمه‌ای است از:

Wertz, Steven R. (2012). *Creating an Optimum Home Environment for Children with Autism Spectrum Disorder*. Growing Minds Autism Program website. US, Colorado

