

تقویم تصویری و برنامه روتین روزانه

ویژه کودکان طیف اوتیسم و اختلالات پردازش حسی - راهنمای جامع و کارتهای برنامه‌ریزی

استاندارد PECS

نسخه قابل پرینت و برش

نشر تخصصی خانه اوتیسم

چرا تقویم تصویری (Visual Schedule) اضطراب کودک را کاهش می‌دهد؟

کودکان طیف اوتیسم عاشق پیش‌بینی‌پذیری هستند. وقتی کودک نداند در ساعات آینده قرار است چه اتفاقی بیفتد (مثلاً چه زمانی به حمام می‌رود، چه زمانی بازی می‌کند یا چه زمانی به کلاس می‌رود)، دچار ابهام و استرس شدید می‌شود. این استرس درونی اغلب خود را به شکل ناآرامی، قشقرق یا مقاومت در برابر کارهای روزمره نشان می‌دهد.

«تقویم تصویری» یک ابزار بصری قدرتمند است که تمام فعالیت‌های روزانه کودک را به صورت تصاویر واضح و متوالی جلوی چشم او قرار می‌دهد. این ابزار به کودک امنیت خاطر می‌دهد که محیط تحت کنترل است و تغییرات بعدی غافلگیرکننده نخواهند بود.

راهنمای ۴ گام برای اجرای موفق در منزل

۱. جدول را در ارتفاع دید کودک نصب کنید

پوستر یا نوار برنامه را روی دیواری قرار دهید که کودک در طول روز مدام از کنار آن رد می‌شود (مثلاً روی یخچال یا در اتاق خواب).

۲. از چسب‌های ولکرو (نر و ماده) استفاده کنید

چسباندن و کندن کارتها برای کودک جذابیت لمسی ایجاد کرده و تعامل او با جدول را چند برابر می‌کند.

۳. مفهوم «انجام شد» را اضافه کنید

یک پاکس یا جیب کوچک با عنوان «انجام شد» پایین جدول بگذارید تا کودک پس از پایان هر فعالیت، کارت مربوطه را بکند و داخل آن بیندازد.

۴. تغییرات را پیش از وقوع روی جدول نشان دهید

اگر برنامه‌ای تغییر کرد (مثلاً نرفتن به پارک به دلیل باران)، کارت «باران» یا «برنامه جایگزین» را از قبل روی جدول بچسبانید. این کار از قشقرق‌های ناگهانی جلوگیری می‌کند.

نکته طلایی: تقویم تصویری، صدای دوم شما در خانه است!

به جای اینکه بارها به کودک بگوئید «برو مسواک بزن»، او را با آرامش به سمت جدول هدایت کنید و بپرسید: «نگاه کن! الان نوبت چیه؟». این کار وابستگی به دستور کلامی را کاهش داده و استقلال کودک را تقویت می‌کند.

جدول خلاصه سازی فواید و مدیریت چالش‌ها



چالش روزمره کودک	نحوه حل چالش با تقویم تصویری
مقاومت در برابر رفتن به حمام	قرار دادن کارت «بازی مورد علاقه» بلافاصله بعد از کارت «حمام» (اصل پریماک).
خشم از قطع ناگهانی کارتون	نشان دادن کارت «تایمر» و کارت «شام/فعالیت بعدی» قبل از قطع کارتون.
سردرگمی و بی حالی در طول روز	ایجاد ساختار منظم و مشخص بودن زمان‌های مشخص بازی، آموزش و استراحت.

جداول پایه و نوارهای برنامه‌ریزی (Visual Boards)

این برگه را لمینت کرده یا روی مقوا بچسبانید و از چسب ولکرو در محل مشخص شده استفاده کنید.

جدول «اول / بعد» (First / Then Board)

مناسب برای آموزش فعالیت‌های سخت‌تر یا ایجاد انگیزه (مثلاً: اول تکالیف، بعد بازی)

۲. بعد (Then)

[محل چسباندن کارت پاداش / فعالیت بعد]

۱. اول (First)

[محل چسباندن کارت فعالیت اول]

جدول روتین صبحگاهی (Morning Routine) ☀️

۵

کارت ۵

۴

کارت ۴

۳

کارت ۳

۲

کارت ۲

۱

کارت ۱

جدول روتین شبانه‌گی (Evening Routine) 🌙

۵

کارت ۵

۴

کارت ۴

۳

کارت ۳

۲

کارت ۲

۱

کارت ۱

جایگاه / جیب «انجام شد» (Done Box)

این کادر را قیچی کرده و به عنوان جیب یا باکس انتهای جدول روی دیوار بچسبانید. کارت‌های تمام شده درون آن قرار می‌گیرند.

شیت کارتهای تصویری فعالیت‌های روزمره (سری اول: کارهای شخصی و روتین) ✂

راهنما: کارت‌ها را از روی خط چین قیچی کنید. برای دوام بیشتر می‌توانید آن‌ها را لمینت کرده و پشت آن‌ها چسب ولکرو بچسبانید.

 حمام رفتن بهداشت شخصی	 دستشویی بهداشت شخصی	 مسواک زدن بهداشت شخصی	 بیدار شدن روتین شخصی
 شام خوردن تغذیه	 نهار خوردن تغذیه	 صبحانه خوردن تغذیه	 لباس پوشیدن کارهای شخصی
 خوابیدن / خواب شب استراحت	 کفش پوشیدن آماده شدن	 مرتب کردن تخت مسئولیت منزل	 دست شستن بهداشت شخصی
 بازگشت به خانه روتین روزانه	 سوار شدن به سرویس رفت و آمد	 مدرسه / مهدکودک آموزش	 آماده کردن کیف مدرسه/مهد

شیت کارت‌های تصویری (سری دوم: آموزش، درمان، تفریح و تغییرات)

نکته: کارت‌های «تغییر برنامه» و «تایمر» برای پیشگیری از قشقرق و مدیریت استراس بسیار کلیدی هستند.



انجام تکالیف
آموزشی



کاردرمانی / تمرین
کلینیک



گفتاردرمانی
کلینیک



رفتن به کلینیک
درمان و توانبخشی



تماشای کارتون
استراحت



بازی با اسباب‌بازی
تفریح



رفتن به پارک
تفریح و بازی



کتاب خواندن
آموزشی



تغییر برنامه!
مدیریت اضطراب



زمان سنج / تایمر
مدیریت زمان



گوش دادن به موسیقی
آرامش/حسی



نقاشی و رنگ‌آمیزی
خلاقیت



زمان آزاد / پاداش
تشویق



تنفس آرامش‌بخش
تنظیم حسی



زمان ایفا / توقف
قوانین



باران / لغو پارک
تغییرات محیطی