

Son-Rise

روش سان رایز اولین بار در سال 1983 توسط خانواده کافمن که خود یک فرزند پسر اتیسم داشتند ابداع شد. آن ها زمانی این روش را ابداع کردند که کاملاً از درمان پسر خود توسط روانپزشکان نا امید شده بودند.

بعد از سه سال کار مداوم پسرشان بهبود یافت و به تحصیلات خود ادامه داد تا جایی که موفق به گرفتن دکترای در رشته پزشکی شد.

برنامه Son-Rise به شدت بر ورود به دنیای کودک و نشان دادن راه های خروج از آنها تمرکز دارد. این کار با آموزش روشهای پویا ، پرشور و بازی محور انجام می شود که تمرکز زیادی بر توسعه و تکامل اجتماعی و تعاملات اجتماعی با والدین ، خواهر و برادر ، همسالان و غیره دارد. بخش اجتماعی Son-Rise برنامه هایی را ایجاد می کند که به مراقبین اجازه می دهد تا بر مراحل تکامل تمرکز کنند. درک کنید که چه چیزی و چه زمانی را آموزش دهید تا کودکان مهارت های مناسب را کسب کنند.

با رعایت یک سری اصول منحصر به فرد ، Son-Rise برنامه های درمانی را برای والدین و مراقبین ارائه می دهد که برای کودک و خانواده بهترین راه می تواند باشد. این گزینه ها شامل گزینه های سبک زندگی ، گزینه پاره وقت و گزینه تمام وقت است. هر دو گزینه پاره وقت و تمام وقت دو سطح مداخله را ارائه می دهند. توصیه می شود از هر گزینه درمانی حداقل به مدت 6 ماه استفاده شود و درمانهای تکمیلی تأیید شده برای حداکثر سود و نتیجه در نظر گرفته شود.

عناصر کلیدی برنامه Son-Rise

مشارکت عمیق والدین

حساسیت به توالی رشد مناسب.

توسعه گفتار و زبان

درک و احترام به کودک و خانواده

بعضی بدهی از یادگیری و در تکنیک ها و روش ها خاص ، آن از شما می خواهم به چهره فرزندتان زمانی که مشغول انجام حرکات تکراری است توجه کنید. متوجه می شوید که او بشدت از این فعالیت لذت می برد و خوشحال است. در واقع تمام کودکان اتیستیک از وضعیتی که دارند راضی هستند و در دنیای خود شاد هستند. آنها دوست ندارند وضع و حالت خود را عوض کنند. اما این ما هستیم که از وضعیت آنها راضی نیستیم و می خواهیم که آنها را بدنیای خود بیاوریم.

پس این وظیفه ما است که به سمت آنها برویم و آنها را با خودمان به دنیای عادی بیاوریم.

برای تعامل با کودک اتیستیک ابتدا لازم است به درک همه جانبه شناختی، عاطفی، هیجانی و رفتاری این کودکان و دلیل این مشکلات مبادرت کرد تا بتوان با هدف قرار دادن محدودیتهای این کودکان به تعلیم و تربیت آنان با روش مناسب و انسانی اقدام نمود. اولین اصل روش سانرایز) روش مورد استفاده انجمن اتیسم آمریکا(که در طول کل دوره ادامه خواهد یافت هدف قرار دادن این محدودیتهای از راه آموزش و بازی و مهمتر از آن با وارد شدن به دنیای این کودکان است. با تحریک شدید احساسات با استفاده از ژستها و بازی با کودک در طول دوره سانرایز این مهارت ها تقویت می گردد. پس باید صبر کنیم تا کودک راه ورود به دنیای خود را به ما نشان دهد و بعد از اینکه ما برای مدتی به شکل واقعی به دنیای او وارد شدیم و اعتماد کودک را جلب کردیم سپس راه ورودی دنیای خودمان را به کودک نشان می دهیم.

این ورود به موقع، واقعی و مناسب باعث می شود کودک اتیستیک رفتار تکراری را کامل کنار بگذارد و به

آنها کمک به برقراری تعادل فیزیکی می کنند

حس های پنجگانه را بالانس می کنند

برخی نیازهای روانی را برآورده می کنند

بصورت راه خاص، از دنیای غرقانا، کمک استفاده می کنند، شهوند
چند اصل مهم

رفتارهای تکراری چند دسته هستند. بعضی از آنها خیلی واضح و قابل شناسایی هستند مانند چرخاندن اشیاء، دور خود چرخیدن، بال زدن و... اما ممکن است برخی از رفتارهای تکراری خیلی واضح نباشند مثلاً شما در نگاه اول ببینید که کودک دارد بازی می کند اما با کمی دقت معلوم شود که او در این بازی سیکل هایی را دنبال می کند و به نوعی می چرخد. دسته دیگر که بیشتر درباره کودکان اسپرگر و عملکرد بالاست، صحبت های محدود است. مثلاً آنها فقط درباره موتور جت می توانند صحبت کنند و اگر بخواهید موضوع صحبت را عوض کنید بشدت آشفته می شوند و مخالفت می کنند. به این رفتارها رفتارهای محدود گفته می شود.

به رفتارهایی که می خواهیم باز هم از کودک سر بزند عکس العمل های شدید و بزرگ نشان می دهیم.

به رفتارهایی که می خواهیم دیگر از کودک سر نزند عکس العمل های ضعیف نشان می دهیم
اگر بر خلاف این عمل کنیم ناخودآگاه به کودک خود خشونت را آموزش داده ایم
فراموش نکنیم:

رفتارهای خشونت آمیز و پرخاشگرانه از طرف کودک تلاشی است جهت ایجاد ارتباط البته به یک زبان غریبه

پس به کودک راه های درست ایجاد ارتباط را بیاموزیم. چگونه

رفتار ناخوشایند: عکس العمل آرام و یکنواخت و ابلهانه

رفتار خهشانند: عکس، العما، شدید، هی ه با هجان
اصل حیاتی

رمز موفقیت در برنامه سانرایز لذت بدون قضاوت است. ما می دانیم امروز فرزندان کجا ایستاده اما باور داریم فردا در جای دیگری خواهد بود

تهیه و تنظیم: ابوالفضل جبارنژاد
کارشناس آسیب شناس رفتار و زبان

Reference:

1. https://autismcenter.tbzmed.ac.ir/http://www.autismtreatmentcenter.org/contents/about_son-rise/what_is_the_son-rise_program.php

2. **فصل نامه آوای اوتیسم شماره 3**

فردی که به او ملحق شده توجه کند و به آموزش توجه وعلاقه نشان دهد و به این ترتیب فضای تعاملی و ارتباطی او بهبود یابد. در سایه حل مشکل تعاملی نقص توجه او در یک مثلث تعامل بین عصب، شناخت و محیط بهبود می یابد. بدین معنی که وقتی یادگیری در او اثربخش می شود این خود بر مغز و فرآیند عصبی شناختی او اثر مثبت می گذارد و خود این پروسه مجدداً به گسترش یادگیری در وی کمک می کند.

برای اجرا روش سانرایز باید یک پیش زمینه داشته باشیم و مهمترین قسمت 5 اصل اساسی است که تا آن ها را باور نکنیم شروع کار مشکل است.

تغییر ایجاد کنید: هدف خود را مشخص کنید. تصمیم بگیرید.

متقاعد شوید: کاری که می خواهید انجام دهید را باور کنید.

بر ضد عوامل محیطی باشید: بر هدفتان باقی بمانید حتی اگر دنیا مخالف شما است.

صبور باشید: صبوری شما را به سرمقصد می رساند.

مقاومت کنید: در میدان مبارزه بمانید تا مبارزه تمام شود.

شما باید فرزند خود را به عنوان یک موجود توانا قبول داشته باشید و محیط منزل را با توجه به شرایط فرزندتان برای مدتی تغییر دهید تا مجبور نباشید مرتب به او بگویید دست نزن، نکن، برو. بنابراین با تهیه قفل برای مکان های پر خطر و یا جمع کردن وسایل پر خطر در مدت درمان، کمی محیط را محدود کنید. با گذشت زمان و با افزایش درک فرزندتان می توانید محدودیت ها را کم کنید.

سعی کنید لیستی از محل های پر خطر منزل تهیه کنید. سپس برای عدم دسترسی فرزندتان راه حلی برای محدود کردن بیابید. مثلا تهیه قفل کوچک برای محل نگهداری مواد شوینده.

سعی کنید وسایل تزئینی و شکننده اضافی را در منزل مشخص کرده و برای دور از دسترس بودن آن ها مکانی بیابید.

ملحق شدن

کلید اصلی سانرایز بر مبنای یک جمله است، کودکان راه ورود به دنیایشان را به ما نشان می دهند سپس ما راه ورود به دنیای خودمان را به آنها نشان می دهیم. اکنون می پرسید: کودکان چگونه راه ورود ما به دنیای خودشان را نشان می دهند؟ آنها که نه حرفی می زنند نه ارتباطی برقرار می کنند؟ جواب اینجاست: آنها با رفتارهای تکراری راه ورود ما به دنیایشان را نشان می دهند.

قسمت اول این جمله خیلی مهم است. "ابتدا باید ما وارد دنیای آنها شویم." چرا که اغلب ما به قسمت دوم جمله توجه می کنیم و می خواهیم آنها را به سرعت وارد دنیای خود کنیم. آن هم به وسیله امر و نهی و اینکار رو بکن، اونکار رو نکن. در حالیکه باید صبر کنیم اول کودک راه ورود به دنیای خودش را به ما نشان دهد بعد ما راه ورودی دنیای خودمان را به آنها نشان دهیم.

باید پلی بسازیم، به آنطرف پل برویم دست کودک را بگیریم و با خود به این طرف بیاوریم. اما برای این که کودک حاضر شود با ما به اینطرف بیاید لازم است ارتباطی واقعی با او برقرار کنیم تا او اعتماد کامل به شما داشته باشد تا حاضر شود با ما به دنیای ما بیاید.

برای اینکه این اعتماد برقرار شود از روش ملحق شدن استفاده می کنیم. ما از شما می خواهیم تمام حرکات و کارهایی را که دیگران می گویند باید متوقف شود (مثلا شی را که دارد می چرخاند ازش بگیرد) ما به شما می گوئیم نه تنها دنبال قطع کردن این رفتارها نباشید بلکه شما هم عیناً همان را انجام دهید.

منظور ما این نیست که ادا در بیاورید یا وانمود کنید که دارید همان حرکت را انجام می دهید بلکه باید کاملا درگیر فعالیت کودک شوید. اگر او دارد دور خودش می چرخد و دست می زند شما هم باید با کمال لذت و مانند یک کودک دور خود بچرخید و دست بزنید و از آن کار لذت ببرید. کودک شما خیلی زود متوجه می شود که آیا شما از ملحق شدن به او لذت می برید یا دارید ادا در می آورید و اگر احساس کند که دارید ادا در می آورید به ارتباط لطمه زده اید در حالی که منظور ما از این کار این است که ارتباط را محکم کنیم.

ملحق شدن به هیچ وجه باعث تقویت رفتار نمی شود بلکه فقط باعث استحکام رابطه بین کودک و اولیاء شده است حتی باعث شده که کودک رفتار تکراری را کامل کنار بگذارد و به مربی یا والد توجه کند و در مورد کاری که جنبه آموزشی دارد توجه و علاقه بیشتری نشان دهد.

حرف سان رایز این است: اولین و مهمترین مشکل یک کودک اتیستیک مشکل ارتباطی است. بعد از حل و فصل کردن مشکلات ارتباطی می توانیم به موارد دیگر پردازیم چرا که زمانی که کودک مشکل ارتباطی نداشته باشد تمام آموزش ها و آنچه را که باید یاد بگیرد را خیلی بهتر یاد می گیرد و حتی ممکن است خیلی از مسایل را از اجتماع هم بهتر از قبل یاد بگیرد.

رفتارهای تکراری نوعی رفتار دفاعی است در برابر محیطی که برایشان غیرقابل پیش بینی و خطرناک است. فشارهایی که از محیط به حواس پنجگانه شان وارد می شود واقعا سخت و غیرقابل تحمل است. هر لحظه برایشان سخت و پر از فشار می گذرد و زندگی آنها مثل کسی است که همیشه در انتظار یک حمله و فشار از جایی ناشناس است و می داند که قدرت دفاع هم ندارد بنابراین با انجام رفتار تکراری از خود دفاع می کند.

یک فرد اتیستیک همه صداها را با یک قدرت می شنود. تمام بوها را یکسان احساس می کند، تمام نورها برایش به یک اندازه قوی هستند. بنابراین تجزیه این محرک ها برایشان خیلی سخت است. زندگی آنها درست مثل این است که همیشه وسط یک فروشگاه پر رفت و آمد زندگی می کنند و لحظه ای آرامش ندارند.

با دانستن این حقایق می فهمیم که همین مقدار آرامش و سازگاری که با محیط نشان می دهند با چه میزان سعی و هوشمندی بی نظیر انجام می دهند و چگونه می توانند با انجام چند حرکت تکراری به عنوان ابزار دفاعی شجاعانه در دنیا دوام بیاورند.

سان رایز اسکله ای برای ما می سازد تا ما را به دریای پرتلاطم کودک برساند.

فراموش نکنید منظور ما تکرار همه رفتارها نیست فقط رفتارهایی که کلیشه ای هستند و بصورت تکراری از کودک سر می زند را باید تکرار کرد و زمانی که کودک مشغول انجام رفتار تکراری است به هیچ وجه زمان آموزش نیست بلکه فقط زمان ملحق شدن است. وقتی او کار تکراری را کنار گذاشت آموزش را شروع می کنیم چرا که در آن زمان او آمادگی ذهنی لازم برای آموزش را دارد. تاکید می کنم: زمان آموزش مهم تراز روش آموزش است.

در روش سانرایز شما باید به عنوان والد یا مربی، فروشنده خوبی باشید. چه می فروشید؟ ارتباط مناسب

و اعتماد متقابل. مشتری کیست: فرزندان، پاره جگرتان. چگونه می فروشید؟ می روید جلو و می گوید:
وای نمی دونی چقدر کیف دارد. بیا هرکاری که دوست داری فراموش کن، به من بپیوند، بعدش مجبوری
همه کارهایی را که متنفری انجام بدی! به نظر شما کسی این کالا را خواهد خرید؟
ملحق شدن مثل این است که شما هر روز یک سکه در قلک کودکان بیندازید و او یکروز پول هنگفتی را
به شما پس خواهد داد. به فرزند خود بگویید: هرچه را تو دوست داری من هم همان را دوست دارم چون
که تنها آرزوی من نزدیک شدن به تو است.
رفتارهای تکراری دلیل دارند؟
بله رفتارهای تکراری دلایل زیادی دارند