

ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों में आत्मविश्वास का विकास



परिवारों, शिक्षकों और सहायता पेशेवरों के लिए सकारात्मक एवं व्यावहारिक मार्गदर्शिका

- हर बच्चे में अपनी खूबियाँ, रुचियाँ और सीखने की क्षमता होती है।
- आत्मविश्वास तब विकसित होता है जब बच्चा सुरक्षित, सम्मानित और समझा हुआ महसूस करता है।
- पूर्णता नहीं, बल्कि प्रगति पर ध्यान दें।

समझ, अभ्यास और प्रोत्साहन से आत्मविश्वास बढ़ता है।

आत्मविश्वास कैसा दिखाई देता है?



हर बच्चे में आत्मविश्वास अलग-अलग रूप में और धीरे-धीरे विकसित हो सकता है।

- सहायता के साथ किसी नई गतिविधि को आजमाना।
- अपनी आवश्यकता बताना या अपने तरीके से मदद माँगना।
- कोई विकल्प चुनना, छोटा काम पूरा करना या समूह में शामिल होना।
- गलती के बाद फिर से प्रयास करना।

समझ, अभ्यास और प्रोत्साहन से आत्मविश्वास बढ़ता है।

बच्चे की खूबियों और रुचियों से शुरुआत करें



बच्चे की पसंद को सीखने का माध्यम बनाएँ।

- यदि बच्चे को रेलगाड़ियाँ पसंद हैं, तो रेलगाड़ी के चित्रों से गिनती सिखाएँ।
- यदि बच्चे को चित्र बनाना पसंद है, तो विचार व्यक्त करने के लिए चित्र बनाने का अवसर दें।
- यदि बच्चे को पहेलियाँ पसंद हैं, तो उनके माध्यम से बारी-बारी से खेलने का अभ्यास कराएँ।
- प्रयास और जिज्ञासा की सराहना करें—केवल सही उत्तर की नहीं।

समझ, अभ्यास और प्रोत्साहन से आत्मविश्वास बढ़ता है।

छोटे और आसान चरणों में सिखाएँ



बड़े काम को छोटे-छोटे चरणों में बाँटें और धीरे-धीरे आगे बढ़ें।

- उदाहरण: 'स्कूल के लिए तैयार हो जाओ' कहने के बजाय पहले मोज़े, फिर जूते पहनना और फिर बैग रखना सिखाएँ।
- ज़रूरत पड़ने पर चित्रों वाली दिनचर्या-सूची या चेकलिस्ट का उपयोग करें।
- बच्चे को पर्याप्त समय दें, नियमित दिनचर्या बनाएँ और बीच-बीच में विश्राम दें।
- बच्चा स्वतंत्र होने लगे तो सहायता धीरे-धीरे कम करें।

सकारात्मक और स्पष्ट प्रोत्साहन दें



बच्चे को बताएँ कि उसने कौन-सा काम अच्छा किया।

- कहें: 'तुमने विश्राम माँगा—तुमने अपनी बात अच्छी तरह बताई!'
- कहें: 'तुमने पहला कदम अपने आप उठाया।'
- बच्चे की तुलना भाई-बहनों या सहपाठियों से न करें।
- प्रशंसा सच्ची और बच्चे के लिए सहज हो; आँखों में देखने या सामाजिक व्यवहार के लिए दबाव न डालें।

समझ, अभ्यास और प्रोत्साहन से आत्मविश्वास बढ़ता है।

संचार और विकल्प चुनने में सहयोग दें



बोलने, इशारों, लिखने, चित्रों या सहायक संचार के तरीकों का सम्मान करें।

- दो स्पष्ट विकल्प दें: 'तुम ब्लॉक्स से खेलोगे या चित्र बनाओगे?'
- बच्चे को उत्तर देने के लिए धैर्यपूर्वक समय दें।
- 'मदद', 'रुकें' और 'विश्राम' जैसे उपयोगी शब्द या संकेत सिखाएँ।
- बच्चे के संवाद करने के हर प्रयास को महत्त्व दें, भले ही वह अलग दिखाई दे।

बच्चे की गति के अनुसार सामाजिक आत्मविश्वास बढ़ाएँ



साथियों के साथ बातचीत को सहज, व्यवस्थित और बच्चे की इच्छा के अनुसार रखें।

- उदाहरण: शुरुआत एक सहयोगी साथी के साथ ऐसे खेल से करें जिसमें बारी-बारी से खेलने के स्पष्ट नियम हों।
- साझा रुचियों के आधार पर मित्रता और बातचीत के अवसर बनाएँ।
- बदलाव के लिए बच्चे को पहले से तैयार करें और बताएँ कि आगे क्या होगा।
- बच्चे की शांत रहने या अकेले खेलने की आवश्यकता का सम्मान करें।

गलतियों से सीखने में मदद करें



गलतियाँ सीखने का हिस्सा हैं—शर्मिंदा होने का कारण नहीं।

- शांत होकर कहें: 'यह थोड़ा कठिन था। मैं दूसरा तरीका आजमा सकता/सकती हूँ।'
- बच्चे की मदद करें, लेकिन तुरंत उसका काम अपने हाथ में न लें।
- प्रयास की सराहना करें: 'कठिन होने पर भी तुमने कोशिश जारी रखी।'
- यदि बच्चा बहुत परेशान हो जाए, तो सिखाने से पहले उसकी सुरक्षा और भावनात्मक संतुलन पर ध्यान दें।

घर, विद्यालय और सहायता दल मिलकर काम करें



समान और सम्मानपूर्ण सहयोग से सीखे गए कौशल अलग-अलग परिस्थितियों में उपयोगी बनते हैं।

- बच्चे की रुचियों और तनाव के कारणों को एक-दूसरे के साथ साझा करें।
- ऐसे सरल लक्ष्य तय करें जो बच्चे और परिवार के लिए महत्वपूर्ण हों।
- जहाँ संभव हो, घर और विद्यालय में समान चित्र-सहायता का उपयोग करें।
- नियमित रूप से प्रगति की समीक्षा करें और बच्चे की ज़रूरत के अनुसार तरीके बदलें।

एक सरल आत्मविश्वास गतिविधि



‘मैं कर सकता/सकती हूँ’ बोर्ड: बच्चे की खूबियों को सामने लाएँ, बिना किसी दबाव के।

- बच्चे को अपनी पसंद से कोई चित्र चुनने या अपनी उपलब्धि लिखने के लिए आमंत्रित करें।
- उदाहरण: ‘मैंने अपने जूते पहने’, ‘मैंने मदद माँगी’, ‘मैंने नया खेल आज़माया।’
- एक बार में एक उपलब्धि जोड़ें; बच्चा चाहे तो उसे दूसरों के साथ साझा न करे।
- अंत में प्यार से कहें: ‘तुम जैसे हो, वैसे ही महत्वपूर्ण हो।’

याद रखें



आत्मविश्वास का अर्थ बच्चे को 'कम ऑटिस्टिक' दिखाना नहीं है।

- इसका उद्देश्य है कि बच्चा सुरक्षित, सक्षम, शामिल और सुना हुआ महसूस करे।
- संवेदी आवश्यकताओं, संचार के अलग तरीकों, व्यक्तिगत सीमाओं और विशिष्टता का सम्मान करें।
- बच्चे की अपनी गति से होने वाली सार्थक प्रगति का उत्सव मनाएँ।
- छोटे कदम, धैर्यपूर्ण सहयोग और अपनापन लंबे समय तक सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

समझ, अभ्यास और प्रोत्साहन से आत्मविश्वास बढ़ता है।