

क्षितिज

समझ और सहयोग की ओर माता-पिता की यात्रा

माइल्ड ऑटिज़्म वाले बच्चे के पालन-पोषण के सुझाव



समझें • सहयोग करें • प्रोत्साहित करें • सशक्त बनाएँ

पेन एंड पेपर शैक्षिक एवं वित्तीय परामर्श सेवाएँ

क्षितिज और उसके परिवार से मिलिए

सहायक पालन-पोषण को समझाती एक काल्पनिक कहानी; हर बच्चा अनूठा होता है।



माइल्ड ऑटिस्टिक बच्चे के पालन-पोषण के लिए महत्वपूर्ण सुझाव

छोटे कदम... बड़ी प्रगति!

समझें ♥ सहयोग करें ♥ प्रोत्साहित करें ♥ सशक्त बनाएं

1 सुरक्षित और प्रेमपूर्ण वातावरण बनाएं

- अपने बच्चे को सुरक्षा और अपनापन का एहसास दें।
- रोजमर्रा की दिनचर्या को शांत और नियमित रखें।
- बिना शर्त प्यार और स्वीकृति दिखाएं।

2 संचार को प्रोत्साहित करें

- बातचीत के लिए धैर्य रखें और ध्यानपूर्वक सुनें।
- सरल और स्पष्ट भाषा का प्रयोग करें।
- हाव-भाव, चित्रों और संकेतों का उपयोग करें।

3 ताकतों और रुचियों पर ध्यान दें

- बच्चे की रुचियों को पहचानें और उन्हें प्रोत्साहित करें।
- नई कौशल सिखाने के लिए उनकी रुचि का उपयोग करें।
- छोटी-छोटी उपलब्धियों पर भी उनकी प्रशंसा करें।

4 संरचना और दिनचर्या का पालन करें

- दृश्य कार्यक्रम और दिनचर्या का उपयोग करें।
- छोटे-छोटे चरणों में कार्य कराएं।
- नियमों और अपेक्षाओं को सतत बनाएं।

मेरा दिन

उठना
स्कूल/गतिविधि
खेलना
नाश्ता
आराम

5 सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा दें

- सकारात्मक प्रोत्साहन (प्रशंसा, पुरस्कार) का उपयोग करें।
- डॉट-डॉट और मारपीट से बचें।
- धैर्य के साथ वैकल्पिक व्यवहार सिखाएं।

6 सामाजिक कौशल विकसित करें

- खेल के माध्यम से समूह गतिविधियों में शामिल करें।
- बारी-बारी से खेलने और साझा करने की आदत डालें।
- धीरे-धीरे सामाजिक व्यवहार का अभ्यास कराएं।

7 अपने आप की देखभाल पर ध्यान दें

- आपका मानसिक स्वास्थ्य भी बहुत ज़रूरी है।
- अपने लिए समय निकालें और दूसरों से सहयोग लें।

8 प्रगति का उत्सव मनाएं

- हर छोटे कदम को महत्वपूर्ण मानें।
- बच्चे के साथ धैर्य रखें।
- परिणाम की अपेक्षा से अधिक प्रयास पर ध्यान दें।

आज सहयोग दें... कल होगा बेहतर!

शाबाश!

प्रगति पूर्णता नहीं, बल्कि सफलता है!

शांत माता-पिता, आत्मविश्वासी बच्चे का निर्माण करते हैं!

मिलकर हम उनके संभावित भविष्य का निर्माण कर सकते हैं!

पेन एंड पेपर एजुकेशनल एंड फाइनेंशियल कंसल्टेंसी सर्विसेज

साथ-साथ सीखता एक परिवार

क्षितिज जिज्ञासु बच्चा है, जिसकी अपनी रुचियाँ, खूबियाँ और सहयोग की ज़रूरतें हैं। कभी-कभी बातचीत, दिनचर्या में बदलाव या शोर-भरा वातावरण उसके लिए कठिन हो सकता है।

माता-पिता का उद्देश्य

उसके माता-पिता समझना चाहते हैं कि उसे सुरक्षित महसूस करने, संवाद करने, सीखने और गतिविधियों में भाग लेने में क्या मदद करता है—उनका उद्देश्य उसे बदलना नहीं है।

याद रखें

ऑटिज़्म एक स्पेक्ट्रम है। सहयोग बच्चे की व्यक्तिगत ज़रूरतों के अनुसार होना चाहिए।

अध्याय 1: सुरक्षित और स्नेहपूर्ण घर

जब क्षितिज को स्वीकार किए जाने का एहसास होता है, तो वह अधिक सहज महसूस करता है।

1 सुरक्षित और प्रेमपूर्ण वातावरण बनाएं

- अपने बच्चे को सुरक्षा और अपनापन का एहसास दें।
- रोजमर्रा की दिनचर्या को शांत और निघमित रखें।
- बिना शर्त प्यार और स्वीकृति दिखाएँ।



कहानी

शोर-भरे दिन के बाद क्षितिज परेशान हो जाता है। उसके माता-पिता देखते हैं कि शांत और अनुमानित वातावरण में वह बेहतर महसूस करता है। वे उसे बोलने के लिए मजबूर किए बिना सहारा देते हैं।

दैनिक जीवन का उदाहरण

स्कूल से लौटने के बाद वे उसे कुछ समय शांत रहने देते हैं, फिर नाश्ता या गतिविधि चुनने का विकल्प देते हैं।

माता-पिता के लिए सुझाव

उसे शांत ढंग से भरोसा दिलाएँ, उसकी संवेदनात्मक ज़रूरतों का सम्मान करें और घर को अपनत्व का स्थान बनाएँ।

अध्याय 2: संवाद करना सीखना

परिवार समझता है कि संवाद कई तरीकों से किया जा सकता है।

2 **संचार को प्रोत्साहित करें**

- बातचीत के लिए धैर्य रखें और ध्यानपूर्वक सुनें।
- सरल और स्पष्ट भाषा का प्रयोग करें।
- हाव-भाव, चित्रों और संकेतों का उपयोग करें।



कहानी

कभी-कभी क्षितिज को जवाब देने के लिए अधिक समय चाहिए। उसके माता-पिता धीरे बोलते हैं, स्पष्ट शब्दों का उपयोग करते हैं और ध्यान से सुनते हैं। वे इशारे, संकेत, चित्र या संवाद-सहायक साधनों को भी स्वीकार करते हैं।

दैनिक जीवन का उदाहरण

एक साथ कई प्रश्न पूछने के बजाय माता-पिता कहते हैं, "तुम पानी लेना चाहोगे या जूस?" और धैर्यपूर्वक उत्तर की प्रतीक्षा करते हैं।

माता-पिता के लिए सुझाव

बच्चे के संवाद करने के तरीके को अपनाएँ; आँखों में देखने या बोलने के लिए दबाव न डालें।

अध्याय 3: खूबियों और रुचियों को पहचानना

क्षितिज की रुचियाँ सीखने का माध्यम बनती हैं।

3 ताकतों और रुचियों पर ध्यान दें

- बच्चे की रुचियों को पहचानें और उन्हें प्रोत्साहित करें।
- नई कौशल सिखाने के लिए उनकी रुचि का उपयोग करें।
- छोटी-छोटी उपलब्धियों पर भी उनकी प्रशंसा करें।



हर बच्चा खास है!

कहानी

क्षितिज को पहेलियाँ हल करना और चित्र बनाना पसंद है। उसके माता-पिता इन रुचियों के माध्यम से उससे जुड़ते हैं, जिज्ञासा बढ़ाते हैं और रोचक तरीके से नए कौशल सिखाते हैं।

दैनिक जीवन का उदाहरण

पहेली के टुकड़े गिनना संख्याएँ सीखने का मजेदार तरीका बन जाता है। पसंदीदा जानवर का चित्र बनाकर उसका नाम पढ़ना भी सीखा जा सकता है।

माता-पिता के लिए सुझाव

बच्चे की पसंद पहचानें और उसकी रुचियों के आधार पर सीखने के अवसर बनाएँ।

अध्याय 4: नियमित दिनचर्या बनाना

एक सरल चित्रमय योजना क्षितिज को बताती है कि आगे क्या होगा।

4 संरचना और दिनचर्या का पालन करें

- दृश्य कार्यक्रम और दिनचर्या का उपयोग करें।
- छोटे-छोटे चरणों में कार्य कराएं।
- नियमों और अपेक्षाओं को सतत बनाएं।



कहानी

अचानक बदलाव क्षितिज के लिए कठिन हो सकते हैं। उसके माता-पिता चित्रों वाली सरल दिनचर्या बनाते हैं और योजना बदलने पर उसे पहले से तैयार करते हैं।

दैनिक जीवन का उदाहरण

सुबह के चार्ट में उठना, कपड़े पहनना, नाश्ता करना और स्कूल जाना दिखाया गया है। किसी मुलाकात से पहले वे उसे बताते हैं कि वहाँ क्या होगा।

माता-पिता के लिए सुझाव

चित्रमय दिनचर्या, छोटे-छोटे चरण और गतिविधि बदलने से पहले सरल सूचना दें।

अध्याय 5: संवेदनशीलता के साथ व्यवहार में सहयोग

माता-पिता कठिन व्यवहार के पीछे का कारण समझने की कोशिश करते हैं।

5 सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा दें

- सकारात्मक प्रोत्साहन (प्रशंसा, पुरस्कार) का उपयोग करें।
- डांट-डपट और मारपीट से बचें।
- धैर्य के साथ वैकल्पिक व्यवहार सिखाएं।



कहानी

एक दिन पसंदीदा गतिविधि समाप्त होने पर क्षितिज रोने लगता है। माता-पिता सोचते हैं कि क्या उसे पहले से सूचना, थोड़ा विराम, अपनी बात बताने में मदद या गतिविधि बदलने में सहयोग चाहिए।

दैनिक जीवन का उदाहरण

वे टाइमर लगाकर कहते हैं, "दो मिनट और, फिर नाश्ता।" जब वह विराम माँगता है, तो वे अपनी ज़रूरत बताने के लिए उसकी प्रशंसा करते हैं।

माता-पिता के लिए सुझाव

सुरक्षा और समझ पर ध्यान दें; सज़ा देने के बजाय उपयोगी वैकल्पिक व्यवहार सिखाएँ।

अध्याय 6: अपनी गति से सामाजिक कौशल सीखना

क्षितिज सहज और सहयोगपूर्ण अनुभवों से सीखता है।

6 सामाजिक कौशल विकसित करें

- खेल के माध्यम से समूह गतिविधियों में शामिल करें।
- बारी-बारी से खेलने और साझा करने की आदत डालें।
- धीरे-धीरे सामाजिक व्यवहार का अभ्यास कराएं।



कहानी

क्षितिज किसी दूसरे बच्चे के साथ खेल में शामिल होने से पहले उसके पास बैठकर खेलना पसंद करता है। उसके माता-पिता परिचित बच्चे के साथ कम दबाव वाला छोटा खेल-सत्र रखते हैं।

दैनिक जीवन का उदाहरण

वे साथ में ब्लॉक्स से खेलना शुरू करते हैं। क्षितिज तैयार हो तभी बारी-बारी से खेलने को कहते हैं और ज़रूरत पड़ने पर विराम देते हैं।

माता-पिता के लिए सुझाव

बच्चे की गति और सहजता का सम्मान करें; हर बच्चे का सामाजिक सहभागिता का तरीका अलग हो सकता है।

अध्याय 7: माता-पिता को भी सहयोग चाहिए

सहयोग पाने वाले माता-पिता बच्चे को बेहतर सहयोग दे सकते हैं।

7

अपने आप की देखभाल पर ध्यान दें

- आपका मानसिक स्वास्थ्य भी बहुत ज़रूरी है।
- अपने लिए समय निकालें और दूसरों से सहयोग लें।



शांत
माता-पिता,
आत्मविश्वासी
बच्चे का निर्माण
करते हैं!

कहानी

क्षितिज के माता-पिता समझते हैं कि अपना ध्यान रखना भी उसकी देखभाल का हिस्सा है। वे ज़िम्मेदारियाँ बाँटते हैं, विश्राम करते हैं और भरोसेमंद लोगों से मदद माँगते हैं।

दैनिक जीवन का उदाहरण

एक माता-पिता थोड़ी देर आराम करते हैं, जबकि दूसरे क्षितिज के साथ समय बिताते हैं। वे शिक्षकों या योग्य विशेषज्ञों से भी अपनी शंकाओं पर चर्चा करते हैं।

माता-पिता के लिए सुझाव

व्यावहारिक सहयोग लें और विश्राम के लिए समय निकालें; सब कुछ अकेले करना ज़रूरी नहीं है।

अध्याय 8: हर छोटी प्रगति का उत्सव मनाएँ

प्रगति हर बच्चे के लिए अलग होती है—हर सार्थक कदम महत्वपूर्ण है।

8

प्रगति का उत्सव मनाएं

- हर छोटे कदम को महत्वपूर्ण मानें।
- बच्चे के साथ धैर्य रखें।
- परिणाम की अपेक्षा से अधिक प्रयास पर ध्यान दें।



प्रगति
पूर्णता नहीं,
बल्कि
सफलता है!

कहानी

क्षितिज कोई नई गतिविधि आजमाता है, अपनी ज़रूरत बताता है या सहयोग से एक गतिविधि से दूसरी में जाता है। उसके माता-पिता केवल परिणाम नहीं, उसके प्रयास की भी सराहना करते हैं।

दैनिक जीवन का उदाहरण

जब वह थोड़ी मदद से जूते पहनता है, तो वे उसके प्रयास की प्रशंसा करते हैं और उसे अपनी उपलब्धि पर खुश होने का समय देते हैं।

माता-पिता के लिए सुझाव

छोटी उपलब्धियों पर ध्यान दें, धैर्य रखें और अपने बच्चे की तुलना दूसरों से न करें।

क्षितिज के जीवन का एक दिन

पालन-पोषण के सुझावों को रोज़मर्रा में अपनाना

सुबह

चित्रों वाली दिनचर्या अपनाएँ। एक समय में एक निर्देश दें। तैयार होने के लिए अतिरिक्त समय दें।

स्कूल के बाद

शांत विश्राम का अवसर दें। क्षितिज को पसंदीदा गतिविधि चुनने दें। देखें कि उसे भोजन, आराम या संवाद में मदद की ज़रूरत है या नहीं।

शाम

बदलाव के लिए पहले से तैयार करें। रोज़मर्रा का कोई छोटा कौशल सिखाएँ। प्रयास की प्रशंसा करें और सोने का समय नियमित रखें।

यह केवल उदाहरण है: दिनचर्या को बच्चे की पसंद, ज़रूरतों और पारिवारिक जीवन के अनुसार ढालें।

सहायक प्रतिक्रियाएँ: माता-पिता क्या कर सकते हैं

कारण का अनुमान लगाने के बजाय बच्चे की ज़रूरतों के अनुसार प्रतिक्रिया दें।

ये करें

- शांत रहें और सरल भाषा का उपयोग करें।
- विकल्प दें और उत्तर देने के लिए समय दें।
- संवेदनात्मक परेशानी के कारणों और तनाव के संकेतों को पहचानें।
- विशेष प्रयासों की प्रशंसा करें।
- बच्चे से ऐसे तरीके से पूछें जिसे वह समझ सके कि उसे क्या मदद करता है।

इनसे बचें

- शर्मिंदा करना, धमकाना या कठोर दंड देना।
- आँखों में देखने या सामाजिक मेलजोल के लिए मजबूर करना।
- एक साथ कई निर्देश देना।
- हर व्यवहार को जानबूझकर किया गया मान लेना।
- बच्चे की तुलना भाई-बहनों या हमउम्र बच्चों से करना।

सहयोग देने वाली टीम बनाएँ

परिवार ऐसे लोगों के साथ मिलकर काम कर सकते हैं जो बच्चे को समझते और उसका सम्मान करते हैं।

परिवार

अपने अवलोकन, दिनचर्या और तरीकों को साझा करें। बच्चे की समझ के अनुसार उसे निर्णयों में शामिल करें।

विद्यालय

संवाद, गतिविधियों में बदलाव, खूबियों और कक्षा में उपयोगी सहयोग के बारे में शिक्षकों से समन्वय करें।

विशेषज्ञ

ज़रूरत पड़ने पर व्यक्तिगत मार्गदर्शन और सहयोग के लिए योग्य विशेषज्ञों से सलाह लें।

ऐसा सहयोग चुनें जो बच्चे की गरिमा, पसंद और व्यक्तिगत ज़रूरतों का सम्मान करे।

माता-पिता के लिए आत्मचिंतन और चर्चा

इन प्रश्नों पर परिवार या कक्षा में चर्चा करें।

मेरे बच्चे को सुरक्षित महसूस करने में क्या मदद करता है?

शांत स्थान, संवेदनात्मक पसंद और भरोसा देने वाली दिनचर्या पहचानें।

मेरा बच्चा संवाद कैसे करता है?

शब्दों, इशारों, चित्रों, क्रियाओं या संवाद-सहायक उपकरणों पर ध्यान दें।

मेरे बच्चे की कौन-सी रुचियाँ उसे प्रेरित करती हैं?

जुड़ने और कौशल का अभ्यास करने के लिए पसंदीदा विषयों और गतिविधियों का उपयोग करें।

एक छोटा लक्ष्य क्या हो सकता है?

एक सार्थक और संभव कदम चुनें तथा प्रयास की सराहना करें।

आज सहयोग... कल सशक्त भविष्य!



अपने बच्चे को समझें। उसकी खूबियों का उत्सव मनाएं। साथ मिलकर आगे बढ़ें।