



# Kshitij

प्रेरणादायक माइल्ड ऑटिज़्म सपोर्ट सर्विसेज

समझना • सहयोग • सशक्त बनाना



हर बच्चा अलग है  
हर बच्चा खास है

## एक ऑटिस्टिक बच्चे की सामान्य समस्याएँ और उनके समाधान

### सामान्य समस्याएँ

#### संचार में कठिनाई

- बोलने में देरी
- अपनी बात व्यक्त करने में कठिनाई
- सीमित सामाजिक संवाद

#### सामाजिक सहभागिता की चुनौतियाँ

- दोस्त बनाने में कठिनाई
- ऑखों से संपर्क कम रखना
- सामाजिक संकेतों को न समझना

#### दोहराव वाले व्यवहार

- बार-बार एक ही हरकतें
- नियत दिनचर्या की ज़िद
- सीमित रुचियाँ

#### संवेदी (सेंसरी) संबंधी समस्याएँ

- ध्वनि, रोशनी, स्पर्श से अधिक संवेदनशीलता
- तेज़ आवाज़, तेज़ रोशनी, कुछ टेक्सचर से परेशानी
- विशिष्ट कपड़ों/खाने की पसंद

#### भावनात्मक नियंत्रण में कठिनाई

- अचानक मूड बदलना
- चिंता और तनाव
- तनाव के समय गुस्सा/टट्टलना

#### सीखने और ध्यान में कठिनाई

- ध्यान अवधि कम होना
- नई चीज़ें सीखने में कठिनाई
- अलग-अलग सीखने की गति

### व्यावहारिक समाधान

#### संचार को बेहतर बनाना

- सरल और स्पष्ट भाषा का उपयोग
- दृश्य सहायक सामग्री (चित्र कार्ड)
- भाषण और भाषा चिकित्सा

#### सामाजिक कौशल विकसित करना

- संरचित सामाजिक गतिविधियाँ
- समूह में खेल सत्र
- सकारात्मक सामाजिक सहभागिता को प्रोत्साहित करना

#### दोहराव वाले व्यवहार का प्रबंधन

- दिनचर्या को व्यवस्थित करना
- पसंदीदा गतिविधियों को शामिल करना
- धीरे-धीरे बदलाव के लिए मार्गदर्शन

#### संवेदी आवश्यकताओं का समर्थन

- शांत वातावरण बनाना
- संवेदी उपकरणों का उपयोग (ईयरप्लग, फिजेट टॉयज़)
- संवेदनशीलता का सम्मान करना

#### भावनात्मक नियंत्रण में सहायता

- शांत करने की तकनीकें सिखाना
- भावनात्मक अभिव्यक्ति के तरीके
- सुरक्षित और सहयोगी वातावरण देना

#### सीखने और ध्यान को बढ़ावा देना

- दृश्य समय सारणी का उपयोग
- छोटे-छोटे चरणों में कार्य देना
- छोटी उपलब्धियों का उत्सव मनाना

आज समझ, धैर्य और सहयोग से, कल एक उज्ज्वल भविष्य बनता है

सही समझ, धैर्य, सहयोग और सकारात्मक वातावरण से ऑटिस्टिक बच्चे अपनी पूरी संभावना तक पहुँच सकते हैं!

**स्वीकार + धैर्य + सहयोग = उज्ज्वल भविष्य**



समावेशन (इन्क्लूजन)



आत्मविश्वास (कोन्फिडेंस)



स्वतंत्रता (इंडिपेंडेंस)



खुशहाल जीवन (हैप्पी प्रफ़्यूचर)

**Kshitij**  
प्रेरणादायक माइल्ड ऑटिज़्म सपोर्ट सर्विसेज  
साथ है, तो संभव है

# ऑटिज़्म से जुड़ी सामान्य चुनौतियाँ और सहयोग के उपाय

समझ • स्वीकार • धैर्य • सहयोग

माता-पिता, शिक्षक और देखभालकर्ताओं के लिए

Kshitij Motivational Mild Autism Support Services

# 1. ऑटिज़्म को समझना

- ऑटिज़्म एक न्यूरो-विकासात्मक स्थिति है; हर बच्चे का अनुभव अलग हो सकता है।
- संवाद, सामाजिक संपर्क, रुचियों और व्यवहार में अलग-अलग विशेषताएँ दिखाई दे सकती हैं।
- कुछ बच्चों को संवेदी अनुभवों, बदलाव या रोज़मर्रा के कार्यों में अतिरिक्त सहायता चाहिए।
- बच्चे की क्षमताओं और व्यक्तिगत आवश्यकताओं को समझना सहयोग की शुरुआत है।

**उदाहरण / अभ्यास** यदि बच्चा बोलकर ज़रूरत न बता पाए, तो चित्र, संकेत या संचार-पट्टी से विकल्प देना मददगार हो सकता है।

## 2. संवाद और भाषा संबंधी कठिनाइयाँ

- ज़रूरत, भावना या पसंद बताने में कठिनाई हो सकती है।
- कुछ बच्चे बोलने के बजाय संकेत या चित्रों का उपयोग कर सकते हैं।
- लंबे निर्देश समझना कठिन हो सकता है।
- संचार के हर प्रयास को महत्व दें; बोलना ही संवाद का एकमात्र तरीका नहीं है।

**उदाहरण / अभ्यास** “पहले जूते पहनें, फिर बाहर चलेंगे” कहें और साथ में जूते तथा बाहर जाने का चित्र दिखाएँ।

### 3. सामाजिक संपर्क की चुनौतियाँ

- दूसरे बच्चों के साथ खेल शुरू करना या बातचीत बनाए रखना कठिन हो सकता है।
- सामाजिक संकेतों और चेहरे के भावों को समझने में कठिनाई हो सकती है।
- कुछ बच्चे अकेले खेलना पसंद कर सकते हैं या समूह में असहज हो सकते हैं।
- आँखों में देखने के लिए दबाव न डालें; सहज और सम्मानजनक संवाद को प्राथमिकता दें।

**उदाहरण / अभ्यास** पसंदीदा खिलौने से बारी-बारी खेलें: “अब मेरी बारी, फिर तुम्हारी बारी।”

## 4. दोहराव वाले व्यवहार और दिनचर्या

- कुछ बच्चे एक ही गतिविधि, वस्तु या विषय में गहरी रुचि दिखा सकते हैं।
- दोहराव कभी-कभी स्वयं को शांत करने या संवेदी अनुभव सँभालने का तरीका होता है।
- अचानक बदलाव से चिंता या परेशानी बढ़ सकती है।
- हानिरहित व्यवहार को रोकने के बजाय उसकी आवश्यकता समझें।

**उदाहरण / अभ्यास** चित्रों में क्रम दिखाएँ: नाश्ता → जूते → बैग → बाहर जाना। बदलाव हो तो पहले से बताएं।

## 5. संवेदी आवश्यकताएँ

- तेज़ आवाज़, रोशनी, गंध, कपड़े के स्पर्श या भीड़ से परेशानी हो सकती है।
- कुछ बच्चों को संवेदी अनुभव कम महसूस हो सकते हैं और वे अतिरिक्त गतिविधि खोज सकते हैं।
- संवेदी परेशानी में बच्चा स्थान छोड़ सकता है या बेचैन हो सकता है।
- बच्चे की पसंद और असुविधा का सम्मान करें; ज़बरदस्ती न करें।

**उदाहरण / अभ्यास** शोर से परेशानी हो तो शांत जगह दें। बच्चे की सहमति और सुरक्षा के अनुसार ईयर-डिफेंडर उपयोग करें।

## 6. भावनाओं का नियमन और मेल्टडाउन

- भावनाएँ व्यक्त करने में कठिनाई हो सकती है।
- थकान, संवेदी दबाव, संवाद में कठिनाई या बदलाव से परेशानी बढ़ सकती है।
- मेल्टडाउन अत्यधिक तनाव की प्रतिक्रिया हो सकता है, जानबूझकर किया गया दुर्व्यवहार नहीं।
- शांत रहें, सुरक्षा सुनिश्चित करें, कम बोलें और बच्चे को समय दें।

**उदाहरण / अभ्यास** शोर और भीड़ कम करें, सुरक्षित शांत स्थान दें और कहें: “मैं यहाँ हूँ। तुम सुरक्षित हो।”

## 7. सीखने और ध्यान में सहायता

- सीखने की गति, रुचि और ध्यान की अवधि अलग हो सकती है।
- नई गतिविधि को छोटे चरणों में बाँटना उपयोगी हो सकता है।
- चित्र, वस्तु, प्रदर्शन और नियमित अभ्यास मदद कर सकते हैं।
- तुलना के बजाय बच्चे की अपनी प्रगति पर ध्यान दें।

**उदाहरण / अभ्यास** “पूरा बैग व्यवस्थित करो” के बजाय कहें: किताब रखो, फिर कॉपी, फिर पेंसिल बॉक्स।

## 8. घर और स्कूल में सहयोग

- एक जैसी दिनचर्या घर और स्कूल के बीच तालमेल बनाने में मदद करती है।
- माता-पिता और शिक्षक नियमित बातचीत करें।
- सकारात्मक व्यवहार और प्रयास की प्रशंसा करें।
- बच्चे को निर्णय लेने और पसंद बताने के अवसर दें।

**उदाहरण / अभ्यास** घर और स्कूल में एक ही चित्र-आधारित समय-सारणी रखें; बदलाव पहले से बताएं।

## 9. माता-पिता और देखभालकर्ताओं की भूमिका

- बच्चे को स्वीकारें और उसकी गरिमा का सम्मान करें।
- बच्चे की रुचियों को सीखने और जुड़ाव का माध्यम बनाएं।
- छोटी उपलब्धियों और प्रयासों की सराहना करें।
- ज़रूरत पर योग्य विशेषज्ञों से सलाह लें।
- देखभालकर्ता भी आराम और सहयोग के लिए समय निकालें।

**उदाहरण / अभ्यास** यदि बच्चे को चित्र पसंद हैं, तो चित्रों से रोज़मर्रा के शब्द और गतिविधियों का क्रम सिखाएँ।

# 10. सहयोग की सरल योजना

- देखें: बच्चा किन परिस्थितियों में सहज या परेशान होता है?
- समझें: व्यवहार के पीछे संवाद, संवेदी या अन्य आवश्यकता हो सकती है।
- सहयोग दें: स्पष्ट भाषा, दृश्य संकेत, दिनचर्या और शांत वातावरण अपनाएँ।
- समीक्षा करें: क्या मददगार रहा? बच्चे की प्रतिक्रिया के अनुसार योजना बदलें।

## उदाहरण / अभ्यास

एक सप्ताह तक परिस्थिति, बच्चे का व्यवहार और मददगार उपाय लिखें। इससे सहयोग की योजना बनाने में मदद मिल सकती है।

# मुख्य संदेश और चर्चा

हर बच्चा सीख सकता है—अपने तरीके और अपनी गति से

## याद रखें:

- हर बच्चा अलग है; एक ही तरीका सभी बच्चों के लिए काम नहीं करता।
- व्यवहार को केवल रोकने के बजाय उसके पीछे की आवश्यकता समझें।
- संचार, सुरक्षा, सम्मान और बच्चे की पसंद को प्राथमिकता दें।
- छोटे, नियमित और सकारात्मक कदम प्रगति में सहायक हो सकते हैं।

स्वीकार + धैर्य + सहयोग = उज्ज्वल भविष्य