

ऑटिस्टिक बच्चों के लिए सीखने की आदतें

आत्मविश्वास, स्वतंत्रता और
सफलता की ओर एक सहयोगी
यात्रा

Kshitij Motivational Mild Autism Services | Pen and Paper Educational Services

Support • Guidance • Encouragement • Independence

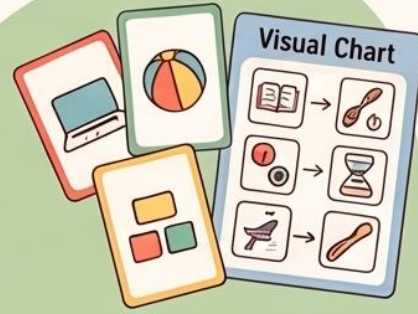


ऑटिस्टिक बच्चों में सीखने की आदतें विकसित करने के उपाय

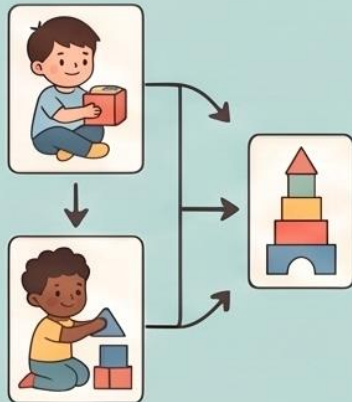
मुख्य शिक्षण रणनीतियाँ (Core Learning Strategies)



**पूर्वानुमानित दिनचर्या
(Predictable Routine) बनाएं**
पढ़ाई, खेल और आराम के लिए एक
सुसंगत और स्पष्ट समय-सारणी
बनाएं।



**दृश्य सहायता (Visual
Supports) का प्रयोग करें**
निर्देशों को आसान बनाने के लिए
चित्र, फ्लैशकार्ड और पिक्चर चार्ट
का उपयोग करें।



**बड़े कार्यों को छोटे चरणों
में बांटें**

एक समय में केवल एक निर्देश दें
और धीरे-धीरे कार्य पूरा कराएं।



वातावरण और सकारात्मक प्रोत्साहन (Environment & Encouragement)



**शांत और सरल वातावरण
प्रदान करें**
अनावश्यक शोर कम करें और
पढ़ाई के लिए छोटे सत्रों
(Sessions) का उपयोग करें।



**प्रयास और प्रगति की
सराहना करें**
केवल सही उत्तर ही नहीं, बल्कि
छोटे प्रयासों पर भी बच्चे को
प्रोत्साहित करें।



**धैर्य और निरंतरता
बनाए रखें**

अन्य बच्चों से तुलना न करें और
बच्चे की अपनी गति का सम्मान
करें।

हर बच्चा अलग तरह से सीखता है

ध्यान

ध्यान और एकाग्रता में
सुधार

आत्मविश्वास

आत्मविश्वास का निर्माण
और छोटे प्रयासों का
जश्न

सही सहयोग से सीखना अधिक
आरामाध्यक, सार्थक और सफल
बन सकता है।

स्वतंत्रता

दैनिक जीवन के कौशल
और आत्मनिर्भरता का
विकास

संचार

संचार और सामाजिक
भागीदारी को बढ़ावा



दृष्टिकोण में बदलाव

पारंपरिक बनाम ऑटिज़्म-अनुकूल शिक्षा

✗ पारंपरिक शिक्षा

- केवल मौखिक निर्देश
- लंबे अध्ययन सत्र
- उम्र के बच्चों से तुलना
- केवल सही उत्तरों की प्रशंसा

✓ ऑटिज़्म-अनुकूल शिक्षा

- चित्रों और विज़ुअल संकेतों का उपयोग
- छोटे सत्र और बीच-बीच में ब्रेक
- बच्चे की अपनी गति का सम्मान
- हर छोटे प्रयास और प्रगति की प्रशंसा

सीखने की आदतों के 3 मुख्य स्तंभ



प्रोत्साहन - मानसिकता और प्रेरणा

प्रयासों की प्रशंसा, धैर्य, और निरंतरता।



अभ्यास - संरचित शिक्षा

कार्यों को छोटे हिस्सों में बांटना, जीवन कौशल, और खेल-खेल में सीखना।



आधार - पर्यावरण और दिनचर्या

अनुमानित दिनचर्या, विज्ञाअल संकेत, और शांत वातावरण।

सफलता के लिए इन स्तंभों को इसी क्रम में बनाना आवश्यक है।

स्तंभ 1: आधार - एक स्पष्ट दिनचर्या बनाएं

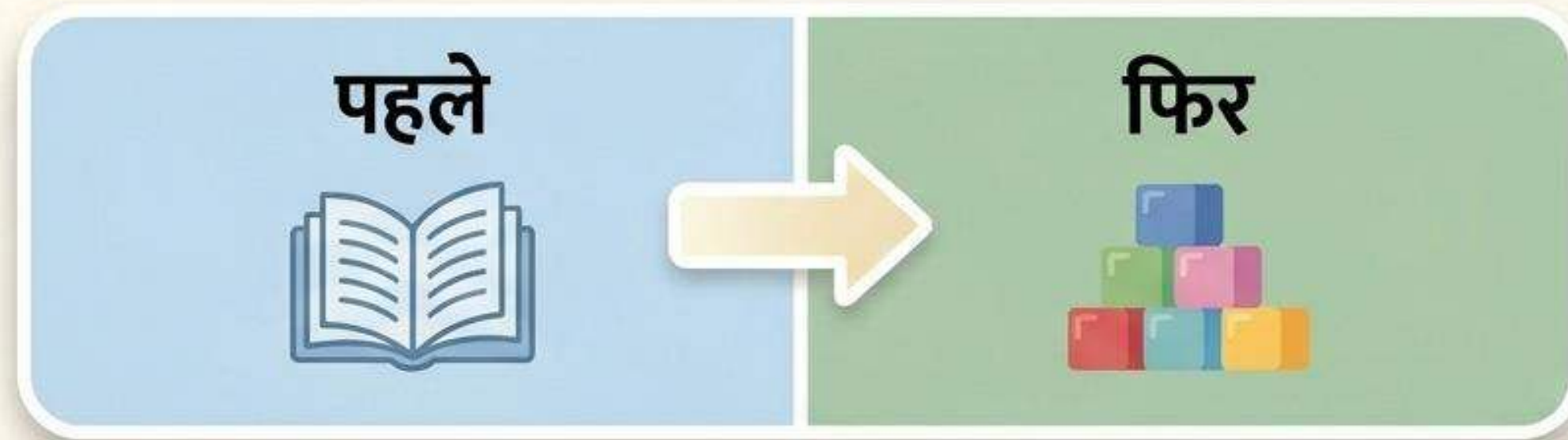
एक स्पष्ट दिनचर्या बच्चे को यह समझने में मदद करती है कि आगे क्या होने वाला है, जिससे घबराहट कम होती है।



- पढ़ाई, खेल, भोजन और आराम के लिए एक सरल शेड्यूल बनाएं।
- गतिविधियों का क्रम यथासंभव एक समान रखें।
- दिनचर्या में बदलाव होने पर बच्चे को पहले से सूचित करें।

स्तंभ 1: आधार - विजुअल संकेतों का जादू

चित्र और कार्ड निर्देशों को समझना आसान बनाते हैं।



‘पहले-फिर’ (First-Then) तकनीक बच्चे को कार्य पूरा करने के लिए प्रेरित करती है।

अन्य तरीके:

- चित्र अनुसूची
- फ्लैशकार्ड
- रंग-कोडित चार्ट

किताब खोलें

एक पेज पढ़ें

एक प्रश्न का
उत्तर दें

अपनी पसंद की
गतिविधि करें

स्तंभ 1: आधार - ध्यान और एकाग्रता को सुरक्षित रखना

सीखने के माहौल को शांत और बच्चे के अनुकूल रखें।



- अनावश्यक शोर और विज़ुअल विकर्षणों (Distractions) को कम करें।
- सीखने के सत्र छोटे रखें और बीच में मूवमेंट (हिलने-डुलने) के ब्रेक दें।
- एक साथ बहुत सारे निर्देश देने से बचें।
- सीखने की गतिविधियों को बच्चे की रुचियों से जोड़ें।

स्तंभ 2: अभ्यास - बड़े कार्यों को छोटे कदमों में बांटें

छोटे, स्पष्ट कदम सीखने की प्रक्रिया को आसान बनाते हैं।



कदम 5: धीरे-धीरे पूरी लाइन पूरी करें।

कदम 4: केवल एक शब्द लिखें।

कदम 3: आज की तारीख लिखें।

कदम 2: सही पेज खोलें।

कदम 1: नोटबुक और पेंसिल लें।



एक बार में केवल एक निर्देश दें और आवश्यकता पड़ने पर छोटे ब्रेक दें।

स्तंभ 2: अभ्यास - संचार और जीवन कौशल

सीखना केवल किताबों तक सीमित नहीं है।



संचार के तरीके

- - सरल शब्दों का प्रयोग करें।
- - इशारों और चित्रों का उपयोग करें।
- - बच्चे को अपनी पसंद बताने का अवसर दें।

स्तंभ 2: अभ्यास - सीखने को मज़ेदार बनाएं

व्यक्तिगत रुचियों को शामिल करने से बच्चे की भागीदारी बढ़ती है।



पज़ल, ब्लॉक और मैचिंग गेम

चित्रों के माध्यम से शब्द और वस्तुएं सीखना

खिलौनों से गिनती सीखना

कहानियाँ, संगीत और रोल-प्ले

स्तंभ 3: प्रोत्साहन - प्रशंसा और धैर्य

निरंतर प्रयास में समय लग सकता है—और हर छोटी प्रगति मायने रखती है।



- विशिष्ट प्रशंसा करें (उदा: 'आपने बहुत अच्छी कोशिश की!')
- केवल सही उत्तरों की नहीं, बल्कि प्रयास की प्रशंसा करें।
- बच्चे की अन्य बच्चों से तुलना न करें।
- छोटे, यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें।

यदि कोई गलती होती है, तो शांत रहें और सही तरीका करके दिखाएं।

वास्तविक जीवन में प्रयोग: पढ़ने की आदत विकसित करना



आपकी दैनिक चेकलिस्ट: सफलता का डैशबोर्ड

आधार

- ☐ क्या आज की दिनचर्या स्पष्ट और अनुमानित है?
- ☐ क्या मैंने 'पहले-फिर' विज़ुअल का उपयोग किया?
- ☐ क्या सीखने का वातावरण शांत और व्याकुलता-मुक्त है?

अभ्यास

- ☐ क्या मैंने बड़े काम को छोटे कदमों में बांटा?
- ☐ क्या आज कोई नया जीवन कौशल अभ्यास किया गया?
- ☐ क्या पढ़ाई के बीच मजेदार खेल शामिल थे?

प्रोत्साहन

- ☐ क्या मैंने परिणाम से पहले प्रयास की प्रशंसा की?
- ☐ क्या मैंने बच्चे की अपनी गति का सम्मान किया?



छोटे कदमों का जश्न मनाएं

"हर छोटी प्रगति एक बड़ी सफलता है। अपनी ताकत का निर्माण करें, और सीखने को आत्मविश्वास की यात्रा बनाएं।"

मार्गदर्शन और पेशेवर सहयोग के लिए संपर्क करें:

Kshitij Motivational Mild Autism Services

Pen and Paper Educational and Financial Consultancy Services



Kshitij Motivational Mild Autism Services

सहायता • मार्गदर्शन • प्रोत्साहन • आत्मनिर्भरता

ऑटिस्टिक बच्चे की सीखने की आदतें

हर बच्चा अलग तरीके से सीखता है—सही सहयोग से सीखना आनंददायक और सफल बन सकता है।

अच्छी सीखने की आदतें क्यों जरूरी हैं?

नियमित और बच्चे की जरूरत के अनुसार सीखना आत्मविश्वास बढ़ा सकता है

लाभ

- ध्यान और एकाग्रता में सुधार
- आत्मविश्वास का विकास
- स्वतंत्रता और दैनिक कौशल में वृद्धि
- संचार और सामाजिक कौशल को प्रोत्साहन
- भविष्य की सीखने की क्षमता को मजबूत करना

ध्यान रखें

- हर बच्चा अपनी गति से सीख सकता है।
- तुलना के बजाय व्यक्तिगत प्रगति पर ध्यान दें।
- बच्चे की रुचियों और मजबूत पक्षों को सीखने में शामिल करें।
- छोटी सफलता को भी पहचानें और प्रोत्साहित करें।

1. नियमित दिनचर्या अपनाएं

स्पष्ट दिनचर्या बच्चे को सीखने के लिए तैयार करने में मदद कर सकती है

कैसे करें?

- पढ़ाई, खेल, भोजन और आराम के लिए सरल समय-सारणी बनाएं।
- हर गतिविधि का समय और क्रम स्पष्ट रखें।
- दृश्य समय-सारणी या चित्रों का उपयोग करें।
- परिवर्तन होने पर बच्चे को पहले से बताएं।

2. दृश्य सहायता का उपयोग करें

चित्र, चार्ट और संकेत समझने तथा याद रखने में सहायता कर सकते हैं

उदाहरण

- चित्रों वाली दिनचर्या
- फ्लैशकार्ड और चित्र कार्ड
- रंगीन चार्ट
- कदम-दर-कदम चित्र
- 'पहले-फिर' कार्ड

एक सीखने का क्रम

- पहले: किताब खोलो
- फिर: एक पृष्ठ पढ़ो
- फिर: प्रश्न का उत्तर दो
- अंत में: पसंदीदा गतिविधि

3. बड़े काम को छोटे चरणों में बांटें

छोटे और स्पष्ट कदम सीखने को कम कठिन बना सकते हैं

उदाहरण: लिखना

- कॉपी और पेंसिल लें।
- सही पृष्ठ खोलें।
- तारीख लिखें।
- एक शब्द लिखें।
- धीरे-धीरे पूरी पंक्ति लिखें।

सहायक तरीका

- एक समय में एक निर्देश दें।
- कार्य पूरा होने पर टिक या स्टार दें।
- जरूरत पड़ने पर छोटे विराम दें।
- धीरे-धीरे सहायता कम करें।

4. ध्यान और एकाग्रता को प्रोत्साहित करें

सीखने का वातावरण सरल, शांत और बच्चे की जरूरत के अनुसार रखें

व्यावहारिक सुझाव

- अनावश्यक शोर और दृश्य बाधाओं को कम करें।
- छोटे समय के सीखने के सत्र रखें।
- बीच-बीच में छोटे विश्राम दें।
- बच्चे की पसंदीदा रुचि को सीखने से जोड़ें।
- एक साथ बहुत अधिक निर्देश न दें।

5. प्रयास की प्रशंसा करें

प्रोत्साहन बच्चे को प्रयास जारी रखने के लिए प्रेरित कर सकता है

क्या करें?

- “बहुत अच्छा प्रयास!” जैसे स्पष्ट शब्दों में प्रशंसा करें।
- छोटी उपलब्धियों पर स्टार, स्टिकर या पसंदीदा गतिविधि दें।
- प्रयास और प्रगति की भी सराहना करें।
- प्रोत्साहन बच्चे की रुचि के अनुसार रखें।

उदाहरण

- बच्चे ने पहली बार पूरा शब्द लिखा।
- कहें: “तुमने बहुत अच्छा प्रयास किया!”
- फिर अगले छोटे लक्ष्य की ओर बढ़ें।
- गलती होने पर शांत तरीके से दोबारा समझाएं।

6. संचार और जीवन-कौशल सीखाएं

सीखना केवल किताबों तक सीमित नहीं है

संचार

- सरल शब्दों और छोटे वाक्यों का प्रयोग करें।
- जरूरत पड़ने पर इशारे या चित्रों का उपयोग करें।
- बच्चे को अपनी पसंद और जरूरत बताने के अवसर दें।

दैनिक जीवन कौशल

- कपड़े पहनना
- हाथ धोना और व्यक्तिगत स्वच्छता
- खाना और पानी लेना
- सामान व्यवस्थित करना
- सुरक्षा के सरल नियम सीखना

7. सीखने को मजेदार बनाएं

खेल और बच्चे की रुचि सीखने की भागीदारी बढ़ा सकते हैं

गतिविधियों के विचार

- पज़ल, ब्लॉक्स और मिलान वाले खेल।
- चित्रों से शब्द और वस्तुओं की पहचान।
- गिनती के लिए खिलौने या रोजमर्रा की वस्तुएं।
- कहानी, संगीत और अभिनय के माध्यम से सीखना।
- हाथों से करके सीखने वाली गतिविधियां।

8. धैर्य और निरंतरता रखें

प्रगति में समय लग सकता है—छोटी प्रगति भी महत्वपूर्ण है

माता-पिता और शिक्षकों के लिए

- बच्चे की तुलना दूसरे बच्चों से न करें।
- एक समय में छोटे और वास्तविक लक्ष्य रखें।
- एक ही कौशल को अलग-अलग परिस्थितियों में अभ्यास कराएं।
- बच्चे की रुचि और सीखने की गति का सम्मान करें।
- जरूरत के अनुसार विशेष शिक्षक, थेरेपिस्ट या अन्य पेशेवरों से मार्गदर्शन लें।

उदाहरण: रोज़ाना पढ़ने की आदत

धीरे-धीरे सहायता से स्वतंत्रता की ओर

पहला चरण

- बच्चा किताब चुनता है।
- वयस्क किताब खोलने में मदद करता है।
- 2–3 मिनट पढ़ने का लक्ष्य।

दूसरा चरण

- बच्चा स्वयं किताब खोलता है।
- चित्र देखकर शब्द पहचानता है।
- 5 मिनट तक अभ्यास।

तीसरा चरण

- बच्चा अपनी पसंद की किताब चुनता है।
- कुछ शब्द या वाक्य पढ़ता है।
- प्रयास की प्रशंसा की जाती है।

हर बच्चा अलग तरीके से सीखता है

सही सहयोग • धैर्य • प्रोत्साहन • निरंतर अभ्यास
छोटे कदमों को पहचानें और सीखने को आत्मविश्वास की यात्रा बनाएं।

Pen and Paper Educational and Financial Consultancy Services