

बच्चे की परेशानी को कम करने की योजना

<p>परेशानी की वजह</p>	<p>बच्चे की दैनिक दिनचर्या में निम्नलिखित को शामिल करने पर विचार करें।</p>
<p>जरूरतों और भावनाओं को ज़ाहिर करने में कठिनाई</p>	
<p>1. क्या बच्चा अपनी जरूरतों या उसकी किसी परेशानी को ज़ाहिर कर सकता है?</p>	<p>यदि नहीं:</p> <ul style="list-style-type: none"> - संचार के उपयुक्त साधनों के इस्तेमाल की व्यवस्था करें, जैसे इशारों / संकेतों या चित्रों का उपयोग करना। - जरूरतों और भावनाओं को व्यक्त करने के लिए इन साधनों का उपयोग करना सीखने में बच्चे की मदद करें। - बच्चे को औरों से मदद मांगने का तरीका सिखायें, और सुनिश्चित करें कि बच्चे के साथ रहने वाले सभी व्यक्ति उसको समझें।
<p>2. क्या बच्चा यह समझता है कि दूसरे उसे क्या कहते हैं?</p>	<p>यदि नहीं:</p> <ul style="list-style-type: none"> - बच्चे को समझने में मदद करने के लिए इशारों और हाव-भाव का उपयोग करें। - अपनी भाषा को सरल रखें। - छोटे वाक्यों का प्रयोग करें, निर्देशों को छोटे हिस्सों में बाँटें। - संकेतों, इशारों और चित्रों का उपयोग करें।

संवेदनाओं की वजह से होने वाली कठिनाइयाँ

क्या शोर, रौशनी, स्पर्श या भीड़ के कारण बच्चा परेशान या चिंतित हो जाता है?

यदि हाँ:

- जब संभव हो तो फ्लोरोसेंट लाइट बंद या कवर करें
- शोर कम करें: रेडियो या टीवी का वॉल्यूम कम करें, नरम आवाज़ में बोलें।
- बच्चे का ध्यान आकर्षित करने के लिए चिल्ला कर, ताली या सीटी बजा कर शोर न करें।
- जब शोर कम न कर पायें, तो बच्चे के लिये ईयरमफ्स या हेडफोन का उपयोग करें।
- बच्चे को अलग-अलग चीज़ों के साथ खेलने और खेलने का अनुभव दें, उदाहरण के लिए, आटा मिलाकर, रेत या मिट्टी से किला बनाना, दाल/राजमा से खेलना या हैंड-पेंटिंग करना।

डर और चिंता

क्या बच्चा नई चीज़ों, स्थितियों से या लोगों से मिलने पर क्रोधित और परेशान हो जाता है?

यदि हाँ:

- बच्चे की मदद करते हुए, धीरे-धीरे उसे अनुभव करना और तैयारी करना डर और चिंता के असर को कम करने की कुंजी है, उदाहरण के लिए, एक सुरक्षित वातावरण में, माता-पिता या जानकार के साथ, पहले डर पैदा करने वाली स्थिति की तस्वीर दिखा कर उसके बारे में बात करना ।
- बच्चे को धीरे धीरे नई जगह की जानकारी देना, उदाहरण के लिए, पहले जगह की तस्वीर दिखाना, फिर बाहर से जगह दिखाना और फिर सिर्फ थोड़ी देर के लिये अंदर जाने से बच्चे को डर पर काबू पाने में मदद मिल सकती है।
- जिन चीज़ों से बच्चा डरता हो उन्हें पहले दूर से दिखाना और बच्चे को आश्वस्त कर के उस का साहस बढ़ाना।

	<ul style="list-style-type: none"> - ऐसी स्थितियों में बच्चे का ध्यान हटाने से मदद मिल सकती है; इस के लिये ऐसी चीज़ का इस्तेमाल करें जो बच्चे को पसंद हो, जैसे कि तस्वीर वाली किताब या खिलौना। - बच्चे को अपनी परेशानी या तनाव से निकलने के लिए कुछ समय और जगह दें।
बदलती हुई स्थिति या किसी और परिवर्तन को सहनीय बनाना	
क्या स्थिति में परिवर्तन से बच्चा परेशान या चिंतित हो जाता है?	<p>यदि हाँ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - स्थिति किसी भी बदलाव के लिए अपने बच्चे को बच्चे को चित्र का उपयोग करके तैयार करें - नई स्थिति को दिनचर्या का हिस्सा बनायें ताकि बच्चे को बदलाव का अंदाज़ हो जाये - बच्चे को समझायें कि आगे या कुछ समय बाद क्या होने वाला है। इस के लिए संकेत या पांच बार ताली बजाने के या गिनती गिनने जैसी गतिविधियों का उपयोग करें।s
ध्यान और गतिविधि के स्तर को बेहतर करना	
क्या बच्चे का किसी ओर ध्यान देना मुश्किल है? क्या बच्चा बहुत ज़्यादा या कम गतिविधि करता है?	<ul style="list-style-type: none"> - बच्चे के साथ नियमित और विविध मज़ेदार शारीरिक गतिविधियाँ करें, जैसे दौड़ना, कूदना, वजन उठाना और झूलों पर खेलना। - अगर बच्चा शारीरिक गतिविधियों को नापसंद करता है, तो दिनचर्या को किसी छोटी और मज़ेदार गतिविधि, जैसे एक दुसरे का पीछा करना या गेंद के साथ खेलना, से शुरू करें और धीरे-धीरे ऐसे समय को बढ़ायें। - अगर बच्चा बिलकुल ध्यान नहीं दे पाता तब उसके साथ ऐसा काम जो उसे पसंद है, शुरू में बहुत थोड़े समय के लिये करें, जैसे तस्वीर की किताब को देखना। धीरे-धीरे समय बढ़ाएं, एक मिनट की हर वृद्धि के लिए बच्चे की प्रशंसा करें। इसका रोज़ अभ्यास करें।

बच्चे के मन को शांत करना

ऑटिज्म होने वाले सभी बच्चों के लिए मानसिक तनाव कम करने वाले उपाय

- बच्चे को शांत करने वाली दिनचर्या का अभ्यास करके उसे आराम करने में मदद करें, जैसे:
 - धीरे-धीरे 10 तक गिनती गिनना
 - पाँच लंबी साँस लेना
 - संगीत सुनना
 - दिन में कई बार बच्चे के लिये आराम करने का समय बनाना
 - लेटकर पूरे शरीर को आराम कराने का अभ्यास कराना
- बच्चे पर तनाव के असर को कम करें:
 - बच्चे के साथ रोज़ कम से कम 30 मिनट नियमित रूप से शारीरिक खेल कूद करने की दिनचर्या बनायें
 - सही तरीके से सोने की दिनचर्या बनाना:
 - सोने से पहले रोमांचक गतिविधियों को न करना,
 - सोने से पहले मोबाइल / टीवी न देखना,
 - कहानी की किताब पढ़ना या कुछ शांत संगीत सुनना