एम्पावर (EmPOWER)

जिन बच्चों को ऑटिज़्म है उनकी मदद करने का एक तरीका

Empower: माता-पिता को सक्षम करना,
Prepare: उन्हें बच्चों की मदद करने के लिए तैयार करना,
Organise: वातावरण को बच्चे के अनुकूल बनाना
Watch and join in: बच्चों पर ध्यान देना और उनके साथ शामिल होना,
Engage and expand: बच्चों को काम में शामिल करना, बच्चों की समझ को बढ़ाना, और
Relate and Reward: बच्चों के साथ अच्छे सम्बन्ध बना कर, उनको सही प्रशंसा और इनाम दे कर उन का सीखने के लिए प्रोत्साहन बढ़ाना।

भाग 1

परिचय

एम्पावर, ऑटिज़्म होने वाले बच्चों की जल्दी मदद करने का एक तरीका है जिसे माता-पिता इस तरीके का इस्तेमाल घर पर कर सकते हैं। प्राथमिक स्कूल के शिक्षक भी इस तरीके का इस्तेमाल माता-पिता के साथ मिलकर कर सकते हैं। इस तरीके का इस्तेमाल ऐसी जगहों पर भी किया जा सकता है जहां स्पेशल सेंटर या स्पेशल स्कूल जैसे साधन नहीं है, जिस से ज़्यादा से ज़्यादा बच्चों की मदद की जा सके।

एम्पावर अनेक साबित हुए तरीकों पर आधारित है। इसका उद्देश्य बच्चों के संचार, सामाजिक मेल-जोल व व्यवहार को बेहतर करना और उनका उत्साह बढ़ाना है। इसमें बच्चों के भाषा और सामाजिक विकास को बढ़ाने, व्यवहार सुधारने, बच्चों को सिखाने और समझाने और उनका उत्साह बढ़ाने के सिद्धांतों का उपयोग किया गया है। यह बच्चों के साथ काम करने और उन्हें सिखाने का एक ऐसा तरीका है जिसे, एक बार सीख जाने पर माता-पिता अपने घर में बच्चों के साथ काम करते हुए इस्तेमाल कर सकते हैं।

यह साबित किया जा चुका है कि माता-पिता द्वारा सीखे और इस्तेमाल किए हुए तरीके ऑटिज़्म होने वाले बच्चों की मदद करने में कारगर होते हैं। यह बच्चे घर और स्कूल की सामान्य परिस्थिति में सबसे अच्छा सीखते हैं, उनके सीखने की गति तेज़ होती है और वह अपनी सीखी हुई बात को और जगह भी इस्तेमाल कर पाते हैं। बच्चों की मदद कर पाने से माता-पिता भी अच्छा महसूस करते हैं।

चिकित्सक भी, इस तरीके को सीख कर माता-पिता की मदद कर सकते हैं। ऐसा करना आसान नहीं पर, लगन और समझ के साथ, यह किया जा सकता है।

ऑटिज़्म क्या है?

बच्चों के विकास में तरह तरह के विकार होते हैं - जैसे भाषा के बोलने या समझने में, चलने में या ध्यान दे पाने में।

ऑटिज़्म या ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर बच्चों के विकास की ऐसी अवस्था है जिसमें तीन तरह के विकार एक साथ होते हैं:

1. आपसी संपर्क में बात-चीत कम या न कर पाना
2. पारस्परिक मेल-जोल कम या न कर पाना
3. कल्पनाशील तरीके से न खेल या सोच पाना, कुछ काम या बातें एक ही तरीके से करना, कुछ काम या बात बार बार दुहराना, बहुत संकीर्ण या अजीब रुचि रखना

ऑटिज़्म बच्चों के विकास में एक तरह का विकार है। इसकी शुरुआत जन्म से पहले (गर्भावस्था में) होती है। इसका असर बच्चों के विकास की कई क्षमताओं पर पड़ता है जैसे सोचने-समझने, बोलने, मेल-जोल करने और अन्य व्यवहार पर। ज़्यादातर बच्चों में इस का असर प्रारंभिक विकास में होता है, लेकिन कुछ बच्चों में असर देर से भी पता चलता है।

ऑटिज़्म में बच्चों के विकास में विभिन्न प्रकार के आसार हो सकते हैं, जो हर बच्चे में कुछ अलग तरीके से दिखाई देते हैं। इनमें से कुछ आसार या व्यवहार उम्र के साथ भी प्रकट होते और बदलते हैं, और कुछ केवल किसी एक तरह की स्थिति में ही दिखाई देते हैं - जैसे की जब स्थिति अनजान हो या बदले।

ऑटिज़्म से प्रभावित हर बच्चा और हर व्यक्ति अलग होता है।

स्पेक्ट्रम का यहाँ अर्थ यह है कि ऑटिज़्म में होने वाले आसार कई तरह के होते हैं, और हर बच्चे में इसका प्रभाव अलग अलग तरह से हो सकता है।

जिन बच्चों को ऑटिज़्म है उन्हें अक्सर दूसरे की बात समझने में और बोलना सीखने में परेशानी होती है। वह या तो बोलना देर से शुरू करते हैं या भाषा को कुछ अलग तरीके से इस्तेमाल करते हैं, जैसे कुछ शब्दों को बार-बार दोहराना या औपचारिक तरीके से सब से बात करना। कुछ बच्चे औरों से अपनी किसी जरूरत के लिए बात कर सकते हैं, लेकिन उन्हें औरों से सामाजिक मेलजोल करने में परेशानी होती है, खासतौर से जब उन्हें किसी नए व्यक्ति से बात करनी पड़े या उन्हें किसी नई जगह औरों से मिलना पड़े।

ज्यादातर बच्चे, जिन्हें ऑटिज़्म है स्थिति में बदलाव आने से परेशान हो जाते हैं। वह अपने काम को एक ही तरीके से करना पसंद करते हैं और उसमें, या किसी स्थिति में, बदलाव आने से मानसिक तनाव महसूस करते हैं और परेशान होते हैं।

ऑटिज़्म के होने से कल्पनाशीलता में अक्सर कमी होती है, लेकिन कुछ बच्चे जिन्हें ऑटिज़्म है एक तरह की कल्पनाशीलता दिखाते है, जैसे कुछ विषय में बहुत गहरी रुचि रखना जैसे ग्रहों के बारे में सारी जानकारी रखना, किसी एक जानवर में बहुत ज़्यादा रुचि रखना या संख्या, आकार या रंग में बहुत ज़्यादा रुचि दिखाना।

कुछ बच्चे, किसी काम को एक ही तरीके से या कुछ अजीब तरीके से करने लगते हैं जैसे एक ही तरीके के कपड़े पहनना, या किसी जगह जाने के लिए हमेशा एक ही रास्ते से जाना पसंद करना।

कई बच्चे, जिन्हें ऑटिज़्म है, किसी तरह की संवेदना में बहुत ज़्यादा रुचि लेने लगते हैं, जैसे चीज़ों को बहुत करीब से या थोड़ा अजीब तरीके से देखना, सूंघना, उन पर जीभ लगाना, या किसी संवेदना से बहुत परेशान हो जाना जैसे कुछ तरह की आवाज़ों को सह न पाना और अपने कानों को ढकना। कुछ बच्चे अपनी उंगलियां हाथ या शरीर को बार-बार कुछ अजीब तरीके से चलाने भी लगते हैं।

क्या ऑटिज़्म के साथ और भी परेशानियाँ होती हैं?

जिन्हें ऑटिज़्म है उनमें से करीब तीन चौथाई (75%) लोगों को, अलग अलग स्तर की, सीखने-समझने की परेशानी (intellectual (ID) या learning disability (LD)) भी होती हैं, जिसका असर इनकी पढ़ाई-लिखाई और रोज़मर्रा के काम करने की क्षमता पर पड़ता है।

बच्चों के विकास के विकारों में अक्सर कई परेशानियाँ एक साथ होती है। ऑटिज़्म में भी बच्चों को ध्यान देने की, खाने, सोने, सोचने या व्यवहार की परेशानियाँ हो सकती हैं। ऑटिज़्म में

बच्चे की ज़रूरतें सिर्फ डायग्नोसिस से ही नहीं पता चलती, बल्कि उस की सारी परेशानियों और क्षमताओं को समझने से पता चलती हैं।

ऑटिज़्म किस वजह से होता है?

ऑटिज़्म एक आनुवंशिक या जेनेटिक विकार है, यह बच्चों के पालने पोसने के तरीके से या उनके खाने की कमी या रहन सहन के तरीके से नहीं होता। यह ज़रूरी नहीं कि जेनेटिक वजह मां या पिता से आईं हों, जेनेटिक वजह बच्चे में नयी भी शुरू होती हैं। बच्चे को ऑटिज़्म होने में उसके माता-पिता की कोई गलती नहीं है। जेनेटिक वजह का असर बच्चे के दिमाग और विकास पर पड़ता है जिससे ऑटिज़्म का विकार होता है।

ऑटिज़्म होने वाले बच्चों के सीखने में आने वाली बाधायें

आमतौर पर सामान्य विकास में बच्चे ऐसे सीखते हैं:	**ऑटिज़्म होने वाले बच्चों के लिए सीखना इन वजहों से कठिन होता है:**
यह बच्चे अपनी रुचि और भावनाओं को औरों के साथ बाटते है, और औरों की रुचि पर ध्यान देते हैं।	यह बच्चे अपनी रुचि को औरों के साथ नहीं बाट पाते। यह औरों की रुचि और उन उनकी बातों की तरफ भी ज़्यादा ध्यान नहीं देते।
यह बच्चे विभिन्न चीज़ों पर और उनके काम और इस्तेमाल करने के तरीकों पर ध्यान दे कर उनके बारे में सीखते हैं।	यह बच्चे अक्सर कुछ ही तरह की चीज़ों पर ध्यान देते हैं और चीज़ों के इस्तेमाल करने के बजाय उनके आकार, रंग, या अन्य संवेदनाओं पर ज़्यादा ध्यान देते हैं।
यह बच्चे औरों के भाव, बात और व्यवहार पर ध्यान दे कर उस से सीखते हैं।	यह बच्चे अक्सर औरों की तरफ ध्यान कम देते हैं। इन को अपना ध्यान अपनी पसंद की चीज़ों से हटाने में परेशानी होती है, और यह अपनी ही दुनिया में मग्न रहते हैं।
यह बच्चे अक्सर औरों से बात, या हावभाव से संचार करने की कोशिश करते हैं। और लोग इनकी बातों को समझते हैं और उस पर सही प्रतिक्रिया करते हैं।	यह बच्चे औरों से बात या संचार करने की कोशिश कम करते हैं। और लोग इनकी बात आसानी से समझ नहीं पाते और उस पर सही प्रतिक्रिया नहीं कर पाते।
जब बच्चों को अपने किसी काम या किसी बात पर औरों से प्रशंसा या अच्छी प्रतिक्रिया मिलती है तो उस से उन्हें उस काम को फिर से करने की प्रेरणा मिलती है। उस काम का उन्हें अभ्यास होता है और वह उस काम को ठीक से सीखते हैं।	अक्सर और लोग इन बच्चों की बातों या इनके काम ठीक से ना समझ पाने की वजह से सही प्रतिक्रिया नहीं दिखा पाते। यह बच्चे अपने काम और औरों की प्रतिक्रिया में ठीक से सम्बन्ध नहीं बना पाते। इस वजह से इन

	बच्चों की किसी काम को करने की प्रेरणा को बढ़ाना आसान नहीं होता।

ऑटिज़्म में होने वाले कुछ व्यवहार जो किसी काम में ध्यान देने और सीखने में अड़चन पैदा करते हैं:

- किसी काम या किसी चीज़ में बहुत गहरी या अजीब रुचि रखना
- किसी संवेदना को बहुत पसंद करना, जैसे चीज़ों को गौर से देखना या सूंघना, या किसी संवेदना से, जैसे किसी आवाज़ से, परेशान होना
- चिंता, घबराहट या उत्तेजना का होना
- व्यवहार में परेशानी का होना

ऑटिज़्म होने वाले बच्चे की मदद कैसे करते हैं?

ऑटिज़्म के इलाज़ की कोई दवाई नहीं है। लेकिन जिस बच्चे को ऑटिज़्म है उसकी बहुत तरह से मदद की जा सकती है। जिन बच्चों को ऑटिज़्म है उनका भी विकास सामान्य बच्चों की तरह बढ़ता है, और यह बच्चे भी और बच्चों की तरह अपनी सभी क्षमताओं में बदलते हैं। सही मदद, जानकारी और पढ़ाई मिलने से इन बच्चों का विकास भी और बच्चों की तरह ही बढ़ सकता है। कुछ बच्चे जिन्हें ऑटिज़्म है बड़े होकर अपना जीवन अपने ही भरोसे, और अच्छे से, जीते हैं और रोजगार और परिवार बनाने में सफल होते हैं; लेकिन और कुछ बच्चों को जीवन भर सहायता की जरूरत होती है। ऑटिज़्म में कितना सुधार होगा, यह बच्चे की अवस्था और ऑटिज़्म के साथ होने वाली परेशानियों पर निर्भर करता है, लेकिन हर बच्चे को इस तरीके का इस्तेमाल करने से कुछ न कुछ फायदा ज़रूर होगा
अपने बच्चे की मदद करने के लिए, आप क्रमबद्ध तरीके से, आगे बताए हुए तरीके का प्रयोग कर सकते हैं।

एम्पावर तरीके का इस्तेमाल कैसे करें

यह तरीका ऑटिज़्म होने वाले बच्चों की मदद करने में माता-पिता और चिकित्सकों की सहायता करेगा।

एम्पावर तरीके का उद्देश्य बच्चों का उत्साह बढ़ाना और उन्हें घर पर रोज़मर्रा के काम में शामिल कर के कुशल बनाना। यह तरीका बच्चे के साथ सख्ती से काम करने के लिए नहीं है; इस तरीके को इस्तेमाल करने के लिये बच्चे को ख़ुश और उत्साहित रखते हुए अपने साथ मिला कर शामिल करना ज़रूरी है।

इस तरीके के कारगर होने के लिये इन बातों का होना ज़रूरी है:

- इसमें सिर्फ माँ या सिर्फ पिता ही न शामिल हों, इसमें पूरे परिवार का शामिल होना ज़रूरी है
- पहले आप तरीके को समझें और गतिविधि करना सीखें
- परिवार में सब को समझाएं कि क्या और कैसे करना है
- बच्चे के साथ व्यवहार करने के अपने तरीके को बदलने के लिए तैयार हों
- बच्चे के साथ हर गतिविधि को दिन में कई बार करें

भाग 2

बच्चे के बारे में जानकारी (प्रोफ़ाइल)

बच्चे की क्षमता और ज़रूरतों की जानकारी (प्रोफ़ाइल)

आपके बच्चे की क्षमताओं और ज़रूरतों का विवरण करने से आप बच्चे की सही मदद कर पाएंगे और उस के साथ सही गतिविधियों का इस्तेमाल कर पायेंगे। इस विवरण के लिए यह ज़रूरी है कि आप हर सवाल और उसके बारे में जानकारी इकट्ठा करने के तरीके को ध्यान से पढ़ें, कुछ दिन अपने बच्चे का निरीक्षण करें और तब इस प्रोफ़ाइल को पूरा करें। आप किसी भी समय प्रोफ़ाइल को बदल या अपडेट कर सकते हैं।

आपके बच्चे का नाम

बच्चे की जन्म तिथि

अपडेट करने की तारीख:

बच्चे की उम्र

1. संवेदनाओं का असर मेरा बच्चा--	❑ नहीं, मैंने ऐसा होते नहीं देखा	❑ हां, केवल कभी-कभी	❑ हां, अक्सर
- कोई ज़ोर की या अचानक आवाज़ (जैसे मोटरसाकइल, सायरन, हॉर्न) होने से परेशान हो जाता है और जहाँ शोर हो वहाँ काम नहीं कर पाता	❑	❑	❑
- रोशनी की ओर बहुत देखता है या उस से परेशान हो जाता है	❑	❑	❑
- किसी चीज़ को छूना, औरों से गले लगना या हाथ गंदे होना पसंद नहीं करता	❑	❑	❑
अगर इनमें से कोई परेशानी है तो बच्चे की "परेशानी कम करने की योजना" देखें			

2. शारीरिक चलन और गतिविधि मेरा बच्चा--	❑ नहीं, मैंने ऐसा होते नहीं देखा	❑ हां, केवल कभी-कभी	❑ हां, अक्सर
- शारीरिक गतिविधि, जैसे कूदना या चढ़ना पसंद नहीं करता	❑	❑	❑
- हर समय शारीरिक गतिविधि, जैसे उछलना-कूदना या भाग-दौड़ करता है	❑	❑	❑
अगर इनमें से कोई परेशानी है तो बच्चे की “परेशानी कम करने की योजना” देखें			

3. चिंता करना और डरना मेरा बच्चा--	❑ नहीं, मैंने ऐसा होते नहीं देखा	❑ हां, केवल कभी-कभी	❑ हां, अक्सर
- कुछ जानवरों (कुत्ता, बिल्ली), आवाज़ों, और खिलौनों से डरता है	❑	❑	❑
- कुछ परिस्थितियों में बहुत चिंतित और परेशान हो जाता है	❑	❑	❑
अगर इनमें से कोई परेशानी है तो बच्चे की “परेशानी कम करने की योजना” देखें			

4. स्थिति बदलने से परेशानी मेरा बच्चा--	❑ नहीं, मैंने ऐसा होते नहीं देखा	❑ हां, केवल कभी-कभी	❑ हां, अक्सर

- अपने काम या जगह के बदलने पर बहुत परेशान होता है	❑	❑	❑
- नये लोगों से मिलने पर परेशान होता है	❑	❑	❑
अगर इनमें से कोई परेशानी है तो बच्चे की “परेशानी कम करने की योजना” देखें			

5. व्यवहार की परेशानी	❑ नहीं, मैंने ऐसा होते नहीं देखा	❑ हां, केवल कभी-कभी	❑ हां, अक्सर
- मेरा बच्चा खराब व्यवहार (tantrum) दिखाता है	❑	❑	❑
- मेरा बच्चा खुद को मारता है	❑	❑	❑
- मेरा बच्चा औरों को मारता है	❑	❑	❑
अगर इनमें से कोई परेशानी है तो, बच्चे के सही व्यवहार को बढ़ाना और व्यवहार की परेशानियों को कम करना को देखें			

6. बोलना: ध्यान दे: आपका बच्चा औरों से कुछ मांगने या बात करने के लिए क्या कहता है मेरा बच्चा--		
❑ कोई साफ़ शब्द नहीं बोलता या 5 से कम शब्द बोलता है	❑ दो शब्द जोड़ कर बोल सकता है, जैसे: “खाना दे दो” बाहर जाओ” “माँ आजा”	❑ तीन या ज़्यादा शब्द के वाक्य बोल सकता है

7. औरों की कही बात समझना: ध्यान दें: आपकी कही बात पर बच्चा क्या प्रतिक्रिया दिखाता है : मेरा बच्चा--		
❑ नाम बुलाने पर या कुछ मांगने पर कोई प्रतिक्रिया या सही प्रतिक्रिया नहीं दिखाता	❑ नाम बुलाने पर देखता है और किसी चीज़ को नाम ले कर मांगने पर दे सकता है, जैसे "मुझे चम्मच/गेंद दो"	❑ पूरा वाक्य समझ सकता है, जैसे "पहले मुझे चम्मच दो और फ़िर गिलास पापा को दो"

8. मेरे बच्चे का सोना	❑ नहीं, मैंने ऐसा होते नहीं देखा	❑ हां, केवल कभी-कभी	❑ हां, अक्सर
- आसानी से सो जाता है	❑	❑	❑
- बहुत देर से या मुश्किल से सोता है	❑	❑	❑
- रात में कई बार उठता है	❑	❑	❑
अगर इनमें से कोई परेशानी है तो नींद की कठिनाइयों वाले बच्चों की मदद कैसे करें? को देखें			

9. खाने की परेशानी मेरा बच्चा:	❑ नहीं, मैंने ऐसा होते नहीं देखा	❑ हां, केवल कभी-कभी	❑ हां, अक्सर
- खाना ठीक से खता है	❑	❑	❑

- चबाने और सटकने में मुश्किल है	❏	❏	❏
- केवल कुछ तरह का खाना खाता है	❏	❏	❏
अगर इनमें से कोई परेशानी है तो खाने की कठिनाइयों वाले बच्चों की मदद कैसे करें? को देखें			

10. स्वास्थ्य: बच्चे के स्वास्थ्य की किसी परेशानी के बारे में बतायें			
समस्या	क्या इसकी जांच हुई है?	क्या बच्चे को इस के लिए कोई मदद मिल रही है?	क्या आपको इस के लिए और मदद चाहिये?
सुनाई देना	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं
दिखाई देना	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं
मिर्गी या एपिलेप्सी के दौरे आना	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं
और कोई बीमारी: -----------------------	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं
स्वास्थ्य ख़राब होने का बच्चे के विकास का बुरा असर पड़ता है, कोई शंका होने पर बच्चे के डाक्टर को दिखायें			

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeluCbcqA5FKTDqKy_u4LZaquPStpvVcS-NIgBsR7yctJmMlw/viewform

बच्चे की दिलचस्पी और पसंद

बच्चे वह काम करना चाहते हैं जो उन्हें अच्छा लगता है; वो उन चीज़ों को पा कर ख़ुश होते हैं जो उन्हें पसंद हों। आप उन्हें प्रेरित करने के लिए, उन का ध्यान बटाने के लिए और उन का उत्साह बढ़ाने के लिए पुरस्कार के रूप में ऐसी चीजों देने का उपयोग कर सकते हैं जिन में उन की दिलचस्पी हो। लेकिन पहले आपको उनकी पसंद जानने की जरूरत है। आपको इस तरह के का और चीज़ों की एक सूची बनायें और उसे परिवार में सब को दिखायें जिस से सभी इस का इस्तेमाल बच्चे को सही और मज़ेदार इनाम देने के लिए कर सकें।

<table>
<tr><td>बच्चे को औरों से ध्यान और प्रशंसा मिलना यह आमतौर पर बच्चों के लिए सबसे अच्छा इनाम होता है। आप यह देखें कि आप के बच्चे को किस तरह से औरों का ध्यान मिलना अच्छा लगता है।</td><td>उदाहरण: प्रशंसा, मुस्कुराहट, ताली बजाना, गले लगाना,
मेरे बच्चे को पसंद है:</td></tr>
<tr><td rowspan="2">गतिविधियाँ (बच्चे द्वारा स्वयं या दूसरों के साथ की गई)
उन गतिविधियों पर ध्यान दें जिसमें आपका बच्चा दिलचस्पी दिखाता है। आपको चित्रित समय सारिणी (visual timetable) का उपयोग करके, बच्चे को यह बहुत स्पष्ट करना है कि उनकी पसंदीदा गतिविधि कुछ सीखने की गतिविधियों के बाद होगी। ऐसा क्रम बनाने और उसे नियमित रूप से दोहराने से यह बच्चे के लिए एक दिनचर्या बन जायेगी।</td><td>बच्चों द्वारा स्वयं पर की गई गतिविधियों के उदाहरण:
संगीत सुनना, टीवी / वीडियो देखना, कंप्यूटर गेम, कार/ट्रेन से खेलना, पानी से खेलना, पहेलियाँ (फॉर्मबोर्ड) बनाना

मेरा बच्चा पसंद करता है:</td></tr>
<tr><td>दूसरों के साथ बच्चों द्वारा की गई गतिविधियों के उदाहरण:
झूलना, गुदगुदी, बुलबुले से खेलते हैं, बाल गीत गाना, गेंद से खेलना</td></tr>
</table>

	मेरे बच्चे को पसंद है:
आकर्षक चीजें: स्टिकर, गोल्डन सितारे, कार्ड बच्चों को इस तरह के इनाम अच्छे लगते हैं और इनमें से अधिकांश को घर पर आसानी से बनाया जा सकता है। आप किसी दिन, जब बच्चे ने अच्छा व्यवहार दिखाया है, स्टिकर स्टार कैलेंडर पर लगा कर बच्चे को उत्साहित करें - यह पूरे परिवार के लिए बच्चे के अच्छे व्यवहार को जानने और उसकी प्रशंसा करने का एक तरीका बन जाएगा - जो भी कैलेंडर को देखेगा वह कहेगा "वाह आपका व्यवहार आज वास्तव में बहुत अच्छा था"। इसका उपयोग बच्चे को प्रेरित करने के लिए भी किया जा सकता है, जैसे बच्चे से कहना: "यदि आप सात सितारों को जीतते हैं तो आपको पुरस्कार के रूप में एक अच्छा इनाम मिलेगा"।	मेरा बच्चा पसंद करता है:
भोजन और पेय ज्यादातर बच्चों को अपने पसंदीदा भोजन या पेय को इनाम मिलना पसंद करते हैं। हालांकि, इस तरह के पुरस्कारों का उपयोग ज़्यादा नहीं करना चाहिए, लेकिन कभी-कभी, यह बहुत असरदार होता है!	पेय, फल, मिठाई, स्नैक्स मेरा बच्चा पसंद करता है:

बच्चे की परेशानी को कम करने की योजना

परेशानी की वजह	**बच्चे की दैनिक दिनचर्या में निम्नलिखित को शामिल करने पर विचार करें।**
जरूरतों और भावनाओं को ज़ाहिर करने में कठिनाई	
1. क्या बच्चा अपनी ज़रूरतों या उसकी किसी परेशानी को ज़ाहिर कर सकता है?	यदि नहीं: - संचार के उपयुक्त साधनों के इस्तेमाल की व्यवस्था करें, जैसे इशारों / संकेतों या चित्रों का उपयोग करना। - ज़रूरतों 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।
2. क्या बच्चा यह समझता है कि दूसरे उसे क्या कहते हैं?	यदि नहीं: - 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 हेडफ़ोन 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 चीजों, 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 फ़िर 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।

	- 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?	यदि हाँ: - 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?	- 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 बढायें। - 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

<table>
<tr><td></td><td>मिनट की हर वृद्धि के लिए बच्चे की प्रशंसा करें। इसका रोज़ अभ्यास करें।</td></tr>
<tr><td colspan="2">बच्चे के मन को शांत करना</td></tr>
<tr><td>ऑटिज्म होने वाले सभी बच्चों के लिए मानसिक तनाव कम करने वाले उपाय</td><td>- बच्चे को शांत करने वाली दिनचर्या का अभ्यास करके उसे आराम करने में मदद करें, जैसे:

❑ धीरे-धीरे 10तक 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</td></tr>
</table>

बच्चे के सीखने के लिए सही वातावरण बनायें

बच्चे में शामिल होने की भावना उत्पन्न करना : बच्चे सबसे अच्छा तब सीखते हैं जब वे मन से शामिल होते हैं। आपको बच्चे के साथ सकारात्मक और खुशहाल संबंध बनाये रखना होंगे। सकारात्मक संबंध बनाने का मतलब है बच्चे के साथ समय बिताना, उसके काम पर तुरंत और रुचिपूर्ण प्रतिक्रिया देना, बच्चे के प्रयासों की सराहना और प्रशंसा करना। हो सकता है कि आपको बच्चे के साथ ऐसे संबंध बनाने के लिए घर की 'संस्कृति' को - जिस तरह से आप और परिवार बच्चे के साथ संबंध रखते हैं - बदलना हो । एम्पावर तरीका आपको ऐसा करने में मदद करेगा।

बच्चे को प्रेरित करना: बच्चे सबसे अच्छा तब सीखते हैं जब वे ऐसा करते हैं जो उन्हें अच्छा लगता है और वे उसमें शामिल हों और भागीदार हों । बच्चों को उन गतिविधियों को करने के लिए मजबूर करने का कोई मतलब नहीं है जो उन्हें पसंद नहीं हैं - उस से कोई फायदा नहीं होगा। इसके बजाय, आपको बच्चे की रुचि के अनुरूप गतिविधि करनी चाहिए। बच्चे की भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए गतिविधियों को रोचक तरीके से किया जाना चाहिए। इस काम में पूरे परिवार को शामिल करने से कई दिलचस्प और विविध अवसर बनाने में मदद मिलेगी।

भाग 3

माता पिता व चिकित्सक को सीखने के लिए ज़रूरी 7 विशेष कौशल

आप को विशेष कौशल की आवश्यकता क्यों है?

जिन बच्चों को ऑटिज़्म है, वह अपने चारों तरफ के माहौल पर ध्यान न दे पाने की वजह से सीखने के महत्वपूर्ण अवसरों को गंवा देते हैं और अन्य बच्चों की तरह नहीं सीख नहीं पाते। इस के परिणामस्वरूप, उनके दिमाग में अन्य बच्चों से अलग तरह की कनेक्टिविटी बनती है, जिससे उनके सीखने में और बाधाएँ पैदा होती हैं। अनुसंधान से पता चला है कि माता-पिता ऐसी कुशलतायें सीख सकते हैं जिस से वे इन बच्चों को सामाजिक अनुभव को बदल कर सीखना आसान कर सकें। इस तरह की जल्दी मदद मिलने से ऑटिज़्म होने वाले के बच्चों के अनुभव और उनके विकास की दिशा को बदला जा सकता है और उनके जीवन के परिणामों में सुधार लाया जा सकता है।

विशेष कौशल:

1. संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाना

2. पुरस्कृत करना

3. बच्चे के साथ शामिल होना

4. बच्चे को संवाद और पारस्परिक मेल-जोल करने के लिए प्रेरित करना

5. मॉडलिंग: बच्चे को काम या कुशलता दिखा कर सिखाना

6. प्रॉम्पटिंग: कुशलता सीखने में बच्चे की मदद करना और फिर मदद को धीरे धीरे कम करना

7. बच्चे के अच्छे व्यवहारों को बढ़ाना

संवेदनशील प्रतिक्रिया

संवेदनशील प्रतिक्रिया किसे कहते हैं?

बच्चे के काम और उसके भाव पर ध्यान दे कर और उस की इच्छा समझ कर, सही संवेदना के साथ और सही समय पर ज़रूरी बर्ताव करने को संवेदनशील प्रतिक्रिया कहते हैं। ऐसा करने से बच्चे का ध्यान आपकी तरफ होता है, उसका आप से लगाव बढ़ता है और वह आपसे सीख पाता है। अगर आप ऑटिज़्म होनेवाले बच्चों की मदद करना चाहते हैं, तो आप के लिए संवेदनशील प्रतिक्रिया सीखना बहुत ज़रूरी है।

1: संवेदनशील प्रतिक्रिया सीखने की ज़रूरत क्यों है?

माता पिता अक्सर ही अपने बच्चे की तरफ संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाते हैं, लेकिन ऑटिज़्म होनेवाले बच्चों की तरफ ऐसी प्रतिक्रिया दिखाना आसान नहीं होता, क्योंकि:

- इन बच्चों को आपकी ओर देखने और आपके साथ रुचि को बाँटने में ज़्यादा दिलचस्पी नहीं होती।
- इन्हें बार बार दोहरा कर होने वाली गतिविधियों में ज़्यादा रुचि होती है।
- इन्हें औरों से संचार करने में अक्सर परेशानी होती है; या तो इन्हें संचार करने का तरीका - बोलना और हावभाव का इस्तेमाल करना - ठीक से नहीं आता या इन का संचार करने का तरीका औरों से फ़र्क होता है, जिसे समझना माता-पिता व औरों के लिए मुश्किल होता है।
- जब भी बच्चे को कोई परेशानी होती है तो उसकी मदद करने के लिए माता-पिता उसे बार-बार खेलने और काम करने का तरीका बताते हैं और हर समय उसकी मदद करने को उत्सुक रहते हैं । लेकिन, ऐसा करना ऑटिज़्म होने वाले बच्चे के साथ संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाने में रुकावट डालता है और, परिणामस्वरूप, बच्चा संवाद या मेलजोल करने में रुचि खो सकता है।

बच्चे की सही तरीके से मदद करने के लिये, सबसे पहले, उसकी तरफ संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखा कर उसे आपकी ओर ध्यान देने ले लिए प्रेरित करना होगा।

2: संवेदनशील प्रतिक्रिया सीखने के लिए **योजना और व्यवस्था बनायें** - सीखने के लिए सही क्षण और दिनचर्या चुनें

शुरू में, आपको दिन में कुछ ऐसे मौके और दिनचर्या चुनने की ज़रूरत होगी जब:

a. आपका बच्चा अपनी ख़ुशी से आपके साथ हो।
b. आपके पास बच्चे के साथ बिताने को समय हो, और आप जल्दी में न हों।
c. आप किसी और विघ्न को न होने दें या उन्हें कम करें, जैसे इस दौरान कोई और आप से कुछ और करने को न कहे और आपको यह काम करने दें ।

निम्नलिखित समय पर आप को इस का अभ्यास करने में आसानी हो सकती है:

1) जब बच्चा खिलौनों के साथ खेलता हो
2) जब बच्चा आपके साथ खेलता हो
3) खाना खाते समय
4) ऐसा घरेलू काम करते समय, जैसे चीज़ों को उठा कर रखना, जिसमे आप बच्चे को भी शामिल कर सकें
5) घर से बाहर बच्चे के साथ खेल के दौरान

इस तरह, सीखने के लिए सही समय चुनने से आपको संवेदनशील प्रतिक्रिया का अभ्यास करने में आसानी होगी। परिवार के सब लोग यह सीख सकते हैं और बच्चे को सीखने में मदद कर सकते हैं।

3: तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

1) बच्चे को ध्यान से देखना: बच्चे के करीब रहें और इन पर ध्यान दें:
    a) बच्चे की रुचि और ध्यान: बच्चा क्या देखता है? उसे क्या करना पसंद है?
    b) बच्चे की गतिविधि: वह क्या करने की कोशिश कर रहा है? उदाहरण के लिए, किसी चीज़ को पाने, छूने या देखने या उसके साथ खेलने की?
    c) बच्चे के संचार संकेत और सामाजिक व्यवहार: बच्चे के काम और भावों को देखें और उस की आवाजों को सुनें, जो बच्चा अपने आप या दूसरों की तरफ कर रहा

हो। ऐसा बच्चे अपनी भावनाओं या आवश्यकता को व्यक्त करने के लिए करते हैं।

2) बच्चे के काम, भावों और आवाजों के इरादों को समझें: लगभग हर काम के पीछे कोई कारण या इरादा होता है। यहाँ आपको इस अर्थ या इरादे को, जो बच्चा ज़ाहिर करने की कोशिश कर रहा हो, ऐसे समझने की ज़रूरत है जैसे माता-पिता अक्सर छोटे बच्चों की बात समझते हैं।

उदाहरण के लिए, नीचे दी गई तालिका में बच्चों के कुछ व्यवहार और उनके संभावित अर्थ हैं। यह देखें कि क्या आप, इस तरह के और भी अर्थों को जोड़ सकते हैं जो आपके बच्चे पर ज़्यादा लागू होते हों:

बच्चे के काम, भाव या आवाज़ें	उसका संभव इरादा या अर्थ - यह बच्चे की रुचि या काम से संबंधित होना चाहिए
❑ एक खिलौना / वस्तु को देखता है या छूता है	- "आप को यह चाहिये?" - "आपको वह पसंद है ----"? - "यह एक अच्छा -------है" -
❑ आप को देखता है	- "मेरे साथ खेलना चाहते हैं" - "मैं इसे फिर से करूं" - "मैं इसे आपके लिए ला दूं? -
❑ एक आवाज़ करता है	- "मुझसे बात कर रहे हो?" - "हाँ , यह तो बहुत अच्छा है" - "मैं अब ऐसा कर दूं-------- " -

❑ आपको छूता है	- “मेरे साथ खेलोगे?” - “हां, मैं आपके साथ खेलूंगा” - “ठीक है, चलो अब ऐसे करते हैं” -
❑ “चेहरे के भाव को बदलता है या कोई इशारा करता है"	- "क्या यह अच्छा लगता है?” - “आपको यह पसंद नहीं है?" - "आप को ------ चाहिये?" -

आपको हर समय बच्चे को कुछ करने की आदत को रोक कर, बच्चे पर ध्यान दे कर उस के संकेत या व्यवहार के मतलब समझने की और इसका अभ्यास करने की ज़रूरत है। बच्चे के व्यवहार को समझते समय उस की इच्छा का ध्यान रखें, उस पर अपना अर्थ न थोपें।

3) संवेदनशील प्रतिक्रिया करने का तरीका:
   a) प्रतिक्रिया तुरंत दिखाएँ: अगर आप अपनी प्रतिक्रिया बच्चे के व्यवहार या संवाद के तुरंत बाद करेंगे तो बच्चे को अपने व्यवहार या संवाद को आपकी प्रतिक्रिया से जोड़ने में आसानी होगी।
   b) उचित प्रतिक्रिया दिखाएँ: बच्चे की मंशा को समझ कर, उस के अनुसार अपनी प्रतिक्रिया करें (उदाहरण के लिए ऊपर दी गई तालिका देखें)। बार-बार "अच्छा लड़का / लड़की" दोहराना मददगार नहीं होता।
   c) अच्छी (पॉज़िटिव) भावनाओं के साथ: बच्चे को प्रेरित करने के लिए अपने चेहरे पर और आवाज़ में अच्छे भावों को खूब बढ़ा कर दिखाएँ।
   d) साफ़ आवाज़ में, और थोड़ा ज़ोर से (बिना चिल्लाए) बोलें।

ध्यान रखें:

- बेवजह बच्चे को उत्तेजित न करें! पहले, बच्चे पर ध्यान दें, फिर उसकी मंशा समझें कि बच्चा क्या कहने या करने की कोशिश कर रहा है, और फिर प्रतिक्रिया दिखाएँ।

- निर्देश न दें: बच्चे को पहल करने दें और कुछ ऐसा करने की कोशिश न करें जो आप बच्चे से कराना चाहते हों, और बच्चे के काम के बीच बोल कर बाधा न डालें, उदाहरण के लिए, "यह ले लो" या "वह कर दो" तब तक न कहें जब तक ऐसा करना ज़रूरी ही न हो।

4: संवेदनशील प्रतिक्रिया करने का अभ्यास:
शुरू में, संवेदनशील प्रतिक्रिया का अभ्यास दिन में कम से कम 5 से 7 बार, सात दिन के लिए करें। कुछ दिन बाद, इस तरह से बच्चे के साथ काम करना आपकी आदत बन जायेगी और आप किसी भी समय बच्चे को अपने साथ लगाने के लिए ऐसा कर पायेंगे।

5: परिणाम: अपनी प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मैं अपने बच्चे के इरादे को समझकर संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखा पाता हूँ	❑ हां	❑ कभी-कभी	❑ अभी तक नहीं

आपने संवेदनशील प्रतिक्रिया करना सीख कर अपने बच्चे को सीखने में मदद करने के लिए पहला कदम उठाया है। अपने प्रयत्न को जारी रखें, आपको सफलता मिलेगी।

बच्चे को प्रशंसा और इनाम दे कर प्रेरणा बढ़ाना

प्रशंसा या इनाम मिलना बच्चों को प्रोत्साहित करता है और नया काम सीखने के लिए उत्सुक बनाता है। प्रशंसा और इनाम देना उनके सीखने के उत्साह को बढ़ाने का शायद एक सबसे महत्वपूर्ण कदम है।
प्रशंसा और प्यार

बच्चों के लिए, सबसे अच्छा पुरस्कार उन पर ध्यान दिया जाना, प्रशंसा मिलना और प्यार मिलना है। यह सोचना या कहना काफ़ी नहीं कि आप अपने बच्चे से प्यार करते हैं, सोचें कि आप अपने बच्चे की सराहना कैसे करते हैं, और अपने प्यार को कैसे दिखाते हैं - आपकी आवाज़, आपके भाव और आपके व्यवहार से यह स्पष्ट होना चाहिए कि आप प्रशंसा और प्यार दिखा रहे हैं। आपका स्नेह वास्तविक होना चाहिए, सिर्फ "अच्छा लड़का" या "अच्छी लड़की" बार-बार कहने का कुछ ज़्यादा असर नहीं होता - बच्चे जल्द ही इस तरह की बातों से ऊब जाते हैं।

बच्चों के कुछ काम करने पर उनके प्रयास की सराहना करना, चाहे उनके काम का परिणाम कुछ भी हो, उनके लिए बहुत ही असरदार और प्रेरक इनाम है। आपको बच्चे की कोशिश की सराहना करनी होगी, सिर्फ सफलताओं की ही नहीं। उसका प्रभाव बढ़ाने के लिए, प्रशंसा बच्चे के प्रयत्न के तुरंत बाद करें और औरों के सामने भी करें।

बच्चे की पसंद जानना

आप अपने बच्चे की रुचि और पसंद की सूची पहले बना चुके हैं। इनाम के बारे में सोचने के लिए यह सूची काम में आ सकती है।

प्रशंसा का असर बढ़ाना

अगर आप किसी कार्रवाई को बच्चे को इनाम देते समय हर बार करेंगे तो वह कार्रवाई भी अपने आप में पुरस्कार जैसा असर करने लगेगी। इस प्रक्रिया को कंडीशनिंग कहते हैं, इस का एक दिलचस्प उदाहरण यह है कि अगर कोई व्यक्ति हर बार कुछ स्वादिष्ट भोजन मिलते समय एक घंटी को सुनता है, तो घंटी के बजते ही, भोजन न होने पर भी, उसकी लार टपकाना शुरू हो जाती है! आपको बस यह करना ही कि जब भी आप बच्चे को उसकी पसंद की किसी चीज़ का इनाम दें तो उसके साथ हर बार कोई आसान सा काम करें, जैसे ताली बजायें या “वाह” कहें। कुछ समय ऐसा करने के बाद, सिर्फ “वाह” कहना या ताली बजाना एक इनाम की तरह काम करेगा! अब आपको हर बार इनाम ढूँढने की ज़रूरत नहीं, केवल "वाह" बोलने या ताली बजाने से भी इनाम जैसा असर होगा। हो सकता है कुछ समय बात बच्चा समझ जाये और इस का असर कम हो जाए, तो आपको बस इतना करना होगा कि इनाम देते समय किये हुए काम को फ़िर से दोहरायें।

इनाम कैसे दें?

प्रेरणा बढ़ाने के लिए इनाम देने के दो तरीके हैं:

1. बच्चे के किसी काम करने, या प्रयास करने के बाद **तुरंत इनाम देना** उसकी सीखने की इच्छा को बढ़ाने और अच्छे व्यवहार को सिखाने का एक कारगर तरीका है। नीचे लिखी बातों पर ध्यान देकर आप इस का असर बढ़ा सकते हैं:

- याद रखें कि आप बच्चे की सफलता को नहीं आंक रहे, आप उसके प्रयास की सराहना कर रहे हैं और उसे ज़्यादा प्रयास करने को प्रोत्साहित कर रहे हैं।
- प्रशंसा और स्नेह देते समय:
  - ✓ बच्चे के सामने रहें और उस पर अपना पूरा ध्यान दें
  - ✓ बच्चे का नाम लें, उदाहरण के लिए, "राजू, आप वास्तव में अच्छी तरह से खेल रहे हो / आपने बहुत अच्छी तरह पूछा / आपने अपनी चीज़ दूसरे को दी / आपने खाना अच्छी तरह से खाया"।
  - ✓ बच्चे को बतायें कि आपको उसका बर्ताव वास्तव में पसंद आया
  - ✓ दूसरों के सामने, जब बच्चा आप के आसपास हो, उसकी प्रशंसा करें
  - ✓ पूरे परिवार को इस में शामिल करें
- अगर इनाम दे रहे हों तो वह ऐसा हो जो बच्चे को पसंद हो, जिसे वह प्राप्त करना चाहता हो और जिसे पा कर वह खुश हो।
- इनाम ऐसा होना चाहिए जो बच्चे के वातावरण का हिस्सा हो, उदाहरण के लिए बच्चे को वह काम करने देना जो बच्चा करना चाहता है एक अच्छा इनाम है; ध्यान, प्रशंसा और स्नेह हमेशा अच्छे पुरस्कार हैं। कोशिश करें कि आप सिर्फ मिठाई या खिलौने जैसे पुरस्कार न दें - जिन्हें खरीदना और तुरंत देना मुश्किल है।
- इनाम देते समय अपने चेहरे, आवाज़ और भावों से अच्छी भावनाएं दिखायें; यह इनाम का, और आपके अच्छे हाव-भाव का असर बढ़ाता है।
- कम से कम शुरुआत में, बच्चे के अपेक्षित व्यवहार करने पर हर बार प्रशंसा या इनाम देने की ज़रूरत है; कुछ समय बाद, केवल हर दूसरी या तीसरी बार भी दे सकते हैं।

2. एक **योजनाबद्ध तरीके से इनाम देना** भी अच्छे व्यवहार को बनाए रखने के लिए अच्छा काम करता है, उदाहरण के लिए बच्चे को हर अच्छे व्यवहार के लिए 1 अंक देना और बच्चे को 10 अंक जमा होने पर इनाम देना। इस तरीके का इस्तेमाल 3 से 4 साल या उस से बड़े बच्चों के साथ किया जाता है।

योजनाबद्ध तरीके से इनाम देते समय नीचे लिखी बातों पर ध्यान दें:

- ✓ किसी एक समय में, एक ही ऐसी योजना बनाएं।
- ✓ बच्चे को यह अच्छी तरह समझाएँ कि उसे इनाम कैसे मिलेगा, अगर ज़रूरत हो तो समझाने के लिए चित्रों और चिन्हों का इस्तेमाल करें।
- ✓ अपेक्षित व्यवहार ऐसा होना चाहिए जो बच्चा कर सके।
- ✓ इनाम ऐसा होना चाहिए जो बच्चे को पसंद आए।
- ✓ इनाम को योजना के अनुसार दें और इसे प्रशंसा के साथ जोड़ दें।
- ✓ अपेक्षित व्यवहार होने पर ही बच्चे को पुरस्कृत करें; पहले इनाम न दें।

परिणाम: अपनी प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मैं अपने बच्चे की प्रेरणा बढ़ाने के लिए प्रशंसा और स्नेह का उपयोग कर सकता हूं।	• हां	• कभी-कभी	• नहीं अभी तक
मैं अपने बच्चे को इनाम देने के तरीकों का इस्तेमाल कर सकता हूं।	• हाँ	• कभी-कभी	• अभी तक नहीं

बच्चे के साथ शामिल होना

ऑटिज़्म होने वाले बच्चों के साथ अक्सर किसी भी बात-चीत या काम करने की शुरुआत करना मुश्किल होता है। लेकिन, अगर यह शुरुआत सही तरीके से की जाये तो बच्चे के साथ शामिल होने में और उसके साथ काम करने में आसानी होती है। इस वजह से इसका सही तरीका सीखना ज़रूरी है।

अगर आप इस तरीके को सीख कर इसका अभ्यास कर लें, तो यह आपके लिए बच्चे के साथ किसी भी काम को शुरू करने का एक तरीका बन जाएगा और आप वह काम ठीक से कर पायेंगे।

यह सीखने से पहले ज़रूरी:

शामिल होने का तरीका सीखने से पहले संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाना सीखना ज़रूरी है।

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

अभ्यास के लिए सही समय और दिनचर्या चुनें

शुरू में, आपको अपने दैनिक जीवन में से कुछ ऐसे समय और दिनचर्या चुनने की ज़रूरत होगी जब:

a. आपका बच्चा किसी काम में रुचि दिखाता हो या आपके साथ बातचीत में मज़ा लेता हो

b. आपके पास अपने बच्चे के साथ बिताने को समय हो और आप कुछ और काम करने की जल्दी में नहीं हैं

c. इस दौरान परिवार या अन्य लोग आपको परेशान न करें

अभ्यास के लिए उचित दिनचर्या के कुछ उदाहरण:

- खिलौनों के साथ खेलना
- लोगों के साथ खेलना
- खाना खाते समय
- आसान घरेलू काम करते समय
- घर से बाहर खेलते समय

शुरू में, इस तरह के समय पर आप को बच्चे के साथ काम करने में आसानी होगी। एक बार जब आप काम करने के इस तरीके का अभ्यास कर लेते हैं, तो आप इसे आसानी से कर सकेंगे, और आपकी हर दिनचर्या बच्चे के लिए सीखने का अवसर बन सकेगी। परिवार के सब लोग यह सीख सकते हैं, जिस से बच्चे के लिए सीखने के अवसर बहुत ज़्यादा बढ़ जायेंगे!

2. तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

1. बच्चे के पास और उस के सामने आयें।
2. अगर बच्चा परेशान होता है तो शुरू में बहुत करीब न जायें।
3. बच्चे की गतिविधियों में रुचि लें, चेहरे पर अच्छे भाव दिखायें (बच्चे की ओर मुसकुरायें), हावभाव और आवाज़ों के साथ अपनी रुचि को व्यक्त करें, अभी उस से बात करना शुरू न करें - बच्चे को तैयार होने का समय दें।
4. चेहरे पर ख़ुशियों के भावों को बढ़ाते हुए, बच्चे के काम, आवाज़ों और हाव भाव जैसा ही आप भी करें (उसकी नकल करें)। <u>कुछ सामान्य चीज़ों और खिलौनों के दो सेट होने से बच्चे से कुछ भी लिए बिना उसके जैसा काम करना आसान हो जाएगा</u>, उदाहरण के लिए, दो खिलोनों की कार, चम्मच, प्याले, गेंद, आदि।
5. बच्चे जो कर रहा है उस के बारे में कुछ कहें, जैसे "गेंद फेंकी", " फ़िर कूदे", और बच्चे की मदद करें, लेकिन उसे निर्देश न दें।
6. बच्चे को नेतृत्व या आदेश न दें; बच्चा जो भी करे, वैसा ही आप भी करें, इस समय पर बच्चे को पढ़ाने के बारे में चिंता न करें।
7. खेल में बारी लेने की कोशिश करें, अपनी कार्रवाई के बाद थोड़ा रुकें और उस पर प्रतिक्रिया दिखाने के लिए बच्चे को समय दें।

3. प्रेरणा बढ़ायें

बच्चों को इनाम दे कर उसकी प्रेरणा बढ़ायें। जब भी बच्चा आपकी ओर देखे तो उसे मुस्कुराहट दें/ स्पर्श करें / गले लगाएं।

याद रखें:

- ✓ जैसे ही बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है या ऐसा करने का प्रयास करता है, उसे बिना किसी देरी के तुरंत प्रशंसा दें ।

- ✓ ग़लत व्यवहार पर हंस कर या उसकी बात कर उस को बढ़ावा न दें - आप सही व्यवहार करने की प्रेरणा बढ़ा रहे हैं, ग़लत नहीं।

4. अभ्यास करें:

शुरू में, सात दिनों तक दिन में कम से कम 3 से 4 बार इस तरीके का अभ्यास करें।

एक बार जब आप इस तरीके को करने में कुशल हो जाते हैं, तो आप बच्चे के साथ किसी भी काम की शुरुआत में केवल 5 मिनट के लिए इसे कर सकते हैं, ताकि बच्चा आपके साथ लगे। बच्चे के साथ किसी काम को शुरू करने से पहले उसके आपके साथ अच्छी तरह से जुड़ने का इंतज़ार करना चाहिए।

याद रखें, जब आप शामिल होते हैं, तो आप बच्चे के काम, व्यवहार और काम की नकल करते हैं; आप बच्चे की ख़ुशी में शामिल होते हैं, अपनी ख़ुशी को ज़ाहिर करते हैं, कहते हैं कि बच्चा क्या कर रहा है और बच्चे की मदद करते हैं। आप आदेश नहीं देते और हस्तक्षेप नहीं करते।

5. परिणाम: अपनी प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मैं अपने बच्चे के साथ शामिल हो सकता हूँ	• हाँ	• कभी-कभी	• नहीं अभी तक

बच्चों में दूसरों से संचार करने की प्रेरणा बढ़ाना

बच्चे, ज़्यादातर, औरों से तभी संचार करने की कोशिश करते हैं जब उन्हें कोई ज़रूरत होती है। आप, थोड़ा सोच कर ऐसी स्थिति बना सकते हैं जिस से बच्चा आपसे बात-चीत करने के लिए प्रेरित करें।

1. सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप घर के वातावरण - जिस तरह से आप बच्चे से संबंधित चीज़ों को घर में रखते हैं - को इस तरह से व्यवस्थित कर सकते हैं जिससे बच्चा आपसे कुछ कहने या मांगने के लिए प्रेरित हो। बेशक, ऐसा करने का तरीका, हर बच्चे के लिए अलग होगा, लेकिन नीचे लिखे कुछ तरीके आपको सही योजना बनाने में मदद कर सकते हैं:

- उन चीज़ों को, जिन्हें आपका बच्चा पसंद करता है, ऐसी जगह रखें जहां बच्चा उन्हें देख तो सके पर उन्हें पाने के लिए उसे आप से पूछना या माँगना पड़े। जब भी बच्चा इस वजह से आपसे संचार करेगा तो वह आपके लिए अपने बच्चे के साथ जुड़ने का एक मौका होगा। ऐसा होने पर आप बच्चे के संचार को बढ़ाने की कोशिश कर सकते हैं, जैसे उसे आपकी आँखों की तरफ देखने या चीज़ की तरफ उंगली से इशारा करने को प्रेरित करना। आप उस चीज़ की ओर इशारा कर के और उस का नाम ले कर या स्थिति के अनुसार कुछ और कह कर बच्चे के साथ बात-चीत का एक मौका भी बना सकते हैं।
- दिलचस्प खिलौनों और चीजों को पारदर्शी डिब्बे या थैले में रखें। बच्चे को दिखा कर, एक बार में उसे एक खिलौना या खिलौने का एक हिस्सा ही दें, उससे वह दूसरा हिस्सा मांगने के लिए प्रोत्साहित होगा।
- बच्चे की आप के साथ करने की प्रेरणा बनाए रखने के लिए, तस्वीरों का इस्तेमाल कर "अभी यह काम करो, फिर आपकी पसंद का काम करेंगे" दिखाने वाली समय सारणी (विज़ुअल-टाइमटेबल) बनायें। उत्साह बनाये रखने के लिये, सीखने की गतिविधियों को बच्चे की पसंदीदा गतिविधियों के साथ मिलाएं।

2. तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

अ) बच्चे को कुछ पूछने के लिए प्रोत्साहित करें

अगर बच्चे को औरों से बात करने में कठिनाई होती है तो माता-पिता अक्सर यह अनुमान लगाते हैं कि बच्चे को क्या चाहिए, और उसकी ज़रूरत उस के बिना मांगे पूरा कर देते हैं। ऐसा

करने से वे बच्चे की उनसे संचार करने की प्रेरणा बढ़ाने का एक मौका भी गंवा रहे हैं। नीचे लिखे तरीके का इस्तेमाल कर अपने बच्चे को आपसे जुड़ने के मौके बढ़ायें:

I. किसी चीज़ को बच्चे को देते समय, उसे अपनी पसंद या ज़रूरत की चीज़ को चुनने का मौका दें, उदाहरण के लिए, एक हाथ में पानी और दूसरे हाथ में दूध लेकर अपने हाथों को थोड़ा अलग रखें और उस से पूछे "कौन सा चाहिये, दूध या पानी?"। अब बच्चे को आपको देखना होगा और किसी एक चीज़ को चुनना होगा। आपको चीज़ को नाम बोलने का मौका भी मिलेगा। यदि आपका बच्चा ज़रूरत को बोल नहीं सकता, तो ऐसा करने में उसकी मदद करने के बारे में सोचें, जैसे प्रतीकों (symbols) या तस्वीरों का इस्तेमाल कर बच्चे को उस चीज़ की ओर देख कर या इशारा कर अपनी ज़रूरत बताने को प्रेरित करें ।

II. बच्चे को आपके साथ सम्पर्क बनाने और आपसे पूछने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए उसे एक बार में पूरी चीज़ देने के बजाय उस चीज़ का सिर्फ एक हिस्सा दें। उदाहरण के लिए, कोई पसंदीदा पेय या भोजन, एक बार में थोड़ी मात्रा में दिया जा सकता है, या एक पसंदीदा खेल को एक बार में कुछ हिस्सों में दिया जा सकता है। जब बच्चे को दूसरा हिस्सा मांगने की ज़रूरत हो तो उस मौके का अधिक से अधिक, बच्चे को आपसे संपर्क बनाने के लिए, इस्तेमाल करें, और बच्चे की ऐसी कोशिश के लिए उसकी प्रशंसा करें।

ब) संचार के लिए प्रोत्साहित करने का दूसरा तरीका - बच्चे को कोई चीज़ देते समय या बच्चे की रुचि का काम करते समय **थोड़ा ठहराव (समय-देरी) दे कर उस का ध्यान अपनी ओर लेना** बच्चे के साथ, उसकी रुचि का काम करने के बीच में कुछ सेकंड का एक छोटा सा ठहराव देने से बच्चे को आपकी ओर देखने और आपसे संचार करने की प्रेरणा मिलती है और वह आप से सम्पर्क बनाता है। यह मौका बच्चे के साथ जुड़ने और बात-चीत करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है, जैसे:

- बच्चे के साथ किसी मज़ेदार गतिविधि या खेल के बीच में रुकें, और बच्चे को उम्मीद से देखें। जैसे ही बच्चा फिर से शुरू करने का प्रयास करता है, गतिविधि या खेल को फिर से शुरू करें।

- पहले से अभ्यास की हुई किसी नर्सरी कविता (बाल गीत) के बीच में रुकें, और बच्चे को उम्मीद से देखें। जैसे ही बच्चा फिर से शुरू करने का प्रयास करता है, वैसे ही फिर उस गीत को गाना शुरू कर दें।
- बच्चे को कुछ देने से पहले रुकें। जैसे ही बच्चा उसे लेने का प्रयास करता है, उस की प्रशंसा करें और तुरंत वह चीज़ बच्चे को दें।

स) बच्चे का ध्यान अपनी ओर खींचने के लिए **अप्रत्याशित स्थिति बनाना**

अगर आप अचानक बच्चे की अपेक्षा से कुछ हट कर करें तो बच्चे को आपकी ओर देखने, सम्पर्क बनाने और कुछ कहने की इच्छा होगी, उदाहरण के लिए:

- बच्चे के साथ खेलते हुए अगर आप अचानक एक खिलौना गिरा दें और चेहरे के हाव-भाव ऐसे बनायें जैसे पता नहीं क्या हो गया हो,
- बच्चे को, अपेक्षित चीज़ के बजाय, जानबूझ कर ग़लत चीज़ देना

ऐसा होते ही बच्चा आपकी ओर देखेगा और आपसे सम्पर्क बनाएगा, यह आपके लिए बच्चे के साथ बात-चीत शुरू करने का एक अच्छा मौका होगा।

नए और पहले सीखे हुए कामों का सही संतुलन रखें:

नया काम करना या सीखना किसी के लिए आसान नहीं है; बच्चों के लिए ध्यान और प्रेरणा बनाए रखना और भी कठिन होता है। आप नए काम करते समय, उसके साथ कुछ पहले से सीखे गए कामों को मिलाकर बच्चे का उत्साह बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। जब आप एक नया काम शुरू करते हैं, और अगर ऐसा लगता है कि वह काम बच्चे के लिए बहुत मुश्किल है और बच्चा निराश हो रहा है तो आप पहले से सीखे हुए काम को करना शुरू करें; जैसे ही बच्चा उसे कर पाए, उस की प्रशंसा करें। इस तरह आप हमेशा बच्चे के अंदर एक सफलता की भावना बना कर बच्चे को प्रेरित रख सकते हैं।

3. बच्चे की प्रेरणा बढ़ाने का अभ्यास करें:

जब तक आप प्रेरणा बनाने और बनाए रखने में कुशल नहीं हो जाते इसका अभ्यास, सही समय चुन कर, दिन में कई बार करें। एक बार जब आप इस तरह से अभ्यास कर लेते हैं, तो आप बच्चे के साथ हर बातचीत को सीखने का मौका बना पाएंगे। यह परिवार में के लिए लागू होता है, सीखने और अभ्यास करने से वे भी बच्चे की मदद करने में भी शामिल हो सकते हैं और सीखने के अवसरों को तेज़ी से बढ़ा सकते हैं!

4. परिणाम: अपनी प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मैं अपने बच्चे को मेरी ओर ध्यान देने और कुछ कहने के लिए प्रेरित कर सकता हूं।	• हां	• कभी-कभी	• नहीं अभी तक
मैं अपने बच्चे के उत्साह को बनाए रखने के लिए नए और पहले सीखे हुए कामों को मिला सकता हूं।	• हाँ	• कभी-कभी	• अभी तकनहीं

आपने अपने बच्चे को प्रेरित करने के कौशल को सफलतापूर्वक सीखा है। आपने अपने बच्चे को सीखने में मदद करने के लिए एक और कदम उठाया है।

मॉडलिंग: बच्चे को सिखाने के लिये कोई बात या काम कर के दिखाना

हम सब, कई बातें या काम औरों को देख कर सीखते हैं। आप भी बच्चे के सामने सही तरीके से बोल कर, काम को सही तरीके से कर या सही व्यवहार कर उस के सीखने में मदद कर सकते हैं।

यह सीखने से पहले ज़रूरी:

मॉडलिंग का उपयोग करने से पहले, यह ज़रूरी है कि आपका बच्चा बच्चों के सीखने के लिए चार ज़रूरी आधार कौशल में से नीचे लिखे दो कर सकता हो:

1. आप पर ध्यान दे सके, और फिर, आपके कहने पर, आपसे ध्यान हटा कर वापस किसी चीज़ पर दे सके।
2. आपके काम, हाव-भाव और आवाज़ों की नकल कर सके।

अगर बच्चा अभी ऐसा नहीं कर सकता तो आप बच्चे को पहले यह कुशलताएँ सीखने में मदद करें, और फिर यहाँ पर वापस आयें।

1. सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप इस गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में कर सकते हैं जब:

- आप अपने बच्चे के साथ 15 से 20 मिनट समय बिता सकते हैं
- कोई और ध्यान बाँटने की वजह न हो, जैसे टीवी या शोर
- बीच में कोई ओर दख़ल न दे

2. बच्चे के सामने बैठें और उसके साथ शामिल हों - जैसा आपने पहले सीखा है

3. मॉडल करें

शुरुआत में, आप बच्चे को सिखाने के लिए दो तरह के काम मॉडल कर सकते हैं:

अ) भाषा के इस्तेमाल को मॉडल करना

किसी भी काम को करते हुए बच्चे को दिखाकर सिखाने का सबसे अच्छा समय तब होता है जब बच्चे का ध्यान आपकी ओर होता है और बच्चा आपसे कुछ उम्मीद करता है या आपसे कुछ मांगता है।

बच्चे को उसकी रुचि की कोई चीज़ दिखा कर या उसकी रुचि का काम करते समय, अचानक थोड़े समय के लिए रुकें; जैसे ही बच्चा आपकी ओर ध्यान दे तो ऐसा करें:

1. एक शब्द कहें, उदाहरण के लिए “गेंद"
2. फिर थोड़ी देर रुकें और बच्चे की ओर उम्मीद से देखें, अपने चेहरे के भावों से उसे प्रोत्साहित करें
3. यदि बच्चा “गेंद" कहता है, तो गेंद दें और बहुत प्रशंसा करें
4. यदि बच्चा कुछ भी नहीं कहता है, ऊपर दिए गए चरण 1 से 3 को दोहराएं
5. यदि बच्चा दो प्रयासों के बाद भी ऐसा नहीं करता है तो बच्चे को गेंद दें और "गेंद" शब्द को दोहराएं और चेहरे से प्रोत्साहित करने वाले भाव दें;
6. विभिन्न स्थितियों में इस का अभ्यास करें

ब) दूसरे से कुछ कहने के लिए इशारे या हाव-भाव का इस्तेमाल करना

जब बच्चा किसी चीज़ को चाहता हो, या बच्चे को जिस चीज की ज़रूरत हो, उस की तरफ उंगली से इशारा करें, और कहें "आप क्या चाहते हो?" और उसे उँगली से इंगित करने के लिए प्रोत्साहित करें।

अगर बच्चा किसी जगह से बाहर जा रहा हो तो बच्चे को “बाय-बाय” करने के लिए हाथ हिला कर मॉडल कर के दिखाएँ और उसे वैसा ही करने को प्रोत्साहित करें

- यदि बच्चा इशारा करता है या हाथ हिलाता है तो उस की प्रशंसा करें
- यदि बच्चा ऐसा नहीं करता है, तो मॉडल दोहराएं
- यदि बच्चा, दो बार कोशिश करने के बाद भी इशारा नहीं करता है तो इस समय उसे ज़रूरत की चीज़ दे दें; एक बार में, दो से ज़्यादा प्रयास न करें व बच्चे को निराश होने से बचाने की कोशिश करें
- अलग-अलग परिस्थितियों में इस का अभ्यास करते रहें

हमेशा, किसी भी गतिविधि को एक प्रोत्साहित करने के तरीके से, प्रशंसा के साथ, समाप्त करें!

4. अभ्यास करें:

इस गतिविधि का अभ्यास दिन में कई बार करें जब तक आप मॉडल करने में कुशल नहीं हो जाते। अभ्यास के लिए सही क्षण और दिनचर्या चुनें।

5. अपनी प्रगति की जांच करने के लिए निम्नलिखित अपडेट को पूरा करें:

मैं अपने बच्चे का ध्यान ले कर शब्दों को मॉडल कर सकता हूं	• हां	• कभी-कभी	• नहीं
मैं अपने बच्चे का ध्यान ले कर के इशारों को मॉडल कर सकता हूं	• हां	• कभी-कभी	• नहीं।

प्रॉम्पटिंग: मदद कर के सिखाना

प्रॉम्पट करने का मतलब है कि बच्चे को किसी काम को करने या बात-चीत करने की शुरुआत में मदद करना और फ़िर उस मदद को धीमे धीमे कम करना। समय के साथ, अभ्यास करने से बच्चा उस काम या बात को अपने आप करना सीखता है और प्रॉम्पटिंग धीरे-धीरे कम की जाती है, और कुछ समय बाद उस की ज़रूरत नहीं पड़ती।

यह सीखने से पहले ज़रूरी

प्रॉम्पटिंग का उपयोग करने से पहले, यह ज़रूरी है कि आपका बच्चा सीखने के लिए चार ज़रूरी आधार कौशल में से नीचे लिखे दो कर सकता है।

1. आप पर ध्यान दे, और फिर, आपके कहने पर, आपसे ध्यान हटा कर वापस किसी चीज़ की ओर ध्यान दे सके
2. आपके काम, हाव-भाव और आवाज़ की नकल कर सके

यदि बच्चा अभी ऐसा नहीं कर सकता तो आप बच्चे को पहले यह कुशलताएँ सीखने में मदद करें, और फिर यहाँ पर वापस आयें।

1. सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप इस गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में कर सकते हैं जब:

- आप अपने बच्चे के साथ 15 से 20 मिनट समय बिता सकते हैं
- कोई और ध्यान बाँटने की वजह न हो, जैसे टीवी या पास में शोर
- बीच में कोई ओर दख़ल न दे

2. बच्चे के सामने बैठें और उसके साथ शामिल हों - जैसा आपने पहले सीखा है

3. तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

अ) बच्चे को एक इशारे का इस्तेमाल करने के लिए प्रॉम्पट करना, जैसे किसी चीज़ को मांगने के लिए अपनी उंगली से इशारा करना, सिखाना

- पहले मॉडल करें: हर बार जब आपका बच्चा कोई चीज़ चाहता तो आप बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें और बच्चे को वह चीज़ देने से पहले उस चीज़ की ओर इशारा करें। इसे अलग अलग स्थितियों में दोहरायें।

- फिर प्रॉम्पट करें: जब बच्चा कुछ चाहता है, तो कहें: "आप ------ चाहते हो", और उसी समय उसके हाथ को पकड़ कर उसकी ऊँगली से उस चीज़ की ओर इशारा करवायें ।

- प्रेरणा बढ़ायें: जैसे ही बच्चा इशारा करे, प्रशंसा करते हुए उसकी मांगी हुई चीज़ दें।

- प्रॉम्पटिंग को कम करना और रोकना: अभ्यास के साथ, धीरे-धीरे प्रॉम्पटिंग को कम कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, ऊँगली से पूरी तरह इशारा करने के बजाय, केवल बच्चे के हाथ या कोहनी को हिलाएं या हाथ को छूएँ। फिर प्रॉम्पट के लिये , एक इशारे या एक शब्द का प्रयोग करें, और उसे भी धीरे-धीरे कम करें। याद रखें, बच्चे को वह तुरंत देना है जो वह चाहता है, क्योंकि वही उस के लिए इनाम है जो उसे सीखने में मदद करेगा।

ब) बच्चे को कुछ कहने, जैसे बच्चे को पानी मांगने पर "पानी" कहना, के लिए प्रॉम्पट करना ।

- पहले मॉडल करें: हर बार जब आपका बच्चा पानी चाहता है, तो बच्चे का ध्यान उस पर लाएं और कहें "पानी", और फिर उसे पानी दें। इसे विभिन्न स्थितियों में दोहराएं।

- फिर प्रॉम्पट करें: जब बच्चा पानी चाहता है, तो कहें: "कहो -----" और बच्चे को उम्मीद से देखें, अपना मुंह बनायें जैसे कि "पानी" शब्द बोल रहे हों, फ़िर दोहरायें। अगर बच्चा "पानी" कहता है या कोई आवाज़ ही करता है, तो उसे पानी दें और प्रशंसा करें। अगर बच्चा कुछ नहीं कहता, तब भी बच्चे को पानी दें। किसी भी एक मौके पर इसे दो बार से अधिक न दोहराएं वरना बच्चा परेशान हो जाएगा; बल्कि ऐसा करने के अगले मौके को ढूढें।

स) आवाज़ या शब्द कहना प्रॉम्पट करने के और तरीके:

- बच्चे को दूध और पानी के बीच चुनने का अवसर बना कर प्रॉम्पटिंग का उपयोग कर सकते हैं।

- एक चित्र या चिन्ह का उपयोग करें, उदाहरण के लिए, एक गिलास पानी का एक चित्र, जिसमें चित्र के नीचे 'पानी' लिखा हो। शुरू में, जब आप "पानी" शब्द को मॉडल करते हैं तो बच्चे को उसका चित्र दिखाएं और "पानी" कहते हुए उसके चित्र और लिखे हुए शब्द की ओर इशारा करें ।

- बड़े शब्दों और चित्रों के साथ लिखी सरल कहानियों की किताबों का इस्तेमाल करें; आप खुद ऐसी सादी कहानी भी बना सकते हैं जिसमें हर पन्ने पर चित्र के नीचे सिर्फ एक या कुछ शब्द लिखे हों। चित्र उन चीज़ों के चुनें जो आपका बच्चा रोज़ देखता या इस्तेमाल करता हो, उनको काट कर एक पुस्तक में लगा कर और बड़ी लिखावट में शब्द लिख कर आप ऐसी किताब बना सकते हैं। अपने बच्चे को इन शब्दों को कहने को प्रेरित करने के लिए इस किताब का इस्तेमाल करें।

- बच्चे की प्रेरणा बढ़ायें: उस की ओर ध्यान दे कर, उसकी प्रशंसा कर या कुछ ऐसा दे कर जो बच्चे की पसंद की हो और जिसे बच्चा उस समय चाहता हो।

4. प्रॉम्पटिंग करने का अभ्यास करें:

जब तक आप प्रॉम्पटिंग करने में कुशल नहीं हो जाते इसका अभ्यास, सही समय चुन कर, दिन में कई बार करें। एक बार जब आप इस तरह से अभ्यास कर लेते हैं, तो आप बच्चे के साथ हर बातचीत को सीखने का अवसर बना पाएंगे। परिवार में सभी पर यही लागू होता है, सीखने और अभ्यास करने से वे भी बच्चे की मदद करने में शामिल हो सकते हैं और सीखने के अवसरों को तेजी से बढ़ा सकते हैं!

5. परिणाम: अपनी प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मैं अपने बच्चे का ध्यान लेकर उसे इशारे करने के लिये प्रॅाम्पट कर सकता हूँ	• हां	• कभी-कभी	• अभी तकनहीं दे
मैं अपने बच्चे का ध्यान लेकर उसे शब्द बोलने के लिये प्रॅाम्पट कर सकता हूँ	• हां	• कभी-कभी	• नहीं

बच्चे के अच्छे व्यवहार को बढ़ाना

जिन बच्चों का व्यवहार अच्छा होता है वह आसानी से औरों से मेल जोल कर पाते हैं और उन्हें नई बात या नया काम सिखाना आसान होता है। जिन बच्चों को ऑटिज़्म है, उन्हें अक्सर व्यवहार संबंधी कठिनाइयाँ होती हैं जो उनकी परेशानियों को बढ़ाती हैं। इन कठिनाइयों को कम करने से माता-पिता, शिक्षकों और अन्य लोगों के लिए बच्चे की मदद करना आसान होता है। बच्चे का अच्छे व्यवहार को सीखना सिर्फ उस की ज़िम्मेदारी नहीं है, माता-पिता और शिक्षक भी उस में हिस्सा लेते हैं ।

हर बच्चे को व्यवहार की कठिनाइयों अलग-अलग तरह की होती हैं, लेकिन चार ऐसे कदम हैं जो सभी बच्चों के व्यवहार को अच्छा बनाने में मदद कर सकते हैं:

1. बच्चे के साथ अच्छे संबंध बनाना
2. बच्चे के "अच्छा" या "सही" व्यवहार बढ़ाना
3. बच्चे को नया "अच्छा" या "सही" व्यवहार सिखाना
4. बच्चों को निर्देशों का पालन करना सिखाना

बच्चे के साथ अच्छे संबंध बनाना

बच्चे ऐसे माहौल में ज़्यादा सीखते हैं जहां वह खुश हों व औरों से उनके सम्बन्ध अच्छे हों। बच्चों से अच्छे सम्बन्ध बनाने से उनके के व्यवहार में सुधार आता है और उनकी सीखने की प्रेरणा बढ़ती है। अगर आप बच्चे को कुछ सिखाना चाहते हैं तो सबसे पहले यह ज़रूरी है कि बच्चे के साथ आपके अच्छे संबंध हों - इस के लिए कोशिश करने की ज़रूरत होती है।

अच्छे सम्बन्ध बनाने के लिए यह ज़रूरी है कि आपने निम्नलिखित कौशल का अभ्यास करा हो:

- संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाना
- बच्चों को प्रशंसा और इनाम दे कर प्रेरणा बढ़ाना
- बच्चे के साथ शामिल होना

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप इस गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में कर सकते हैं जब:

- आप अपने बच्चे के साथ 15 से 20 मिनट समय बिता सकते हैं
- कोई और ध्यान बाँटने की वजह न हो, जैसे टीवी या पास में शोर
- बीच में कोई ओर दख़ल न दे

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

अच्छे संबंध बनाने के लिए यह ज़रूरी है कि आप नियमित रूप से बच्चे के साथ तरह तरह के काम और खेल में शामिल हों। बच्चे के साथ शामिल होते समय इन बातों पर ध्यान दें:

- बच्चे को उसकी रुचि के अनुसार काम या खेल चुनने का मौका दें, उसे निर्देश न दें, उस पर अपनी इच्छा न थोपें और ज़्यादा सवाल न पूछें।
- बच्चे अक्सर एक ही काम या खेल को बार-बार दोहराना पसंद करते हैं क्योंकि उन्हें इस तरह दोहराने में मज़ा आता है और वे उस से सीखते हैं। बच्चे को ऐसा करने से हटाने से पहले थोड़ा सोचें कि क्या ऐसा करना ज़रूरी है?
- बच्चे के करीब बैठें, उस पर अपना पूरा ध्यान दें, बच्चा जो कहता है उसे सुनें। वह जो करता है उसी तरह का काम या खेल आप भी करने की कोशिश करें।
- आसान भाषा में, बच्चा जो कर रहो हो उस के बारे में बात करें, जैसे "आपने एक अच्छा टॉवर बनाया है", “फिर गिरा दिया”, "गुड़िया कितनी प्यारी है"।
- बच्चे के काम या खेल में किसी भी तरह की खामियाँ न निकालें, केवल प्रशंसा करें, जैसे "राजू, यह बहुत अच्छा है!"। ऐसा कहते समय अपने बोल और भाव में उत्साह दिखायें।
- बच्चे के खेल, काम या व्यवहार की प्रशंसा दूसरों के सामने करें।

बच्चे से अच्छे सम्बन्ध बनाने का अभ्यास करें:

उपर लिखी बातों पर ध्यान देते हुए दिन में कई बार बच्चे के साथ शामिल हों। परिवार में सभी पर यह लागू होता है, इसका अभ्यास करने से वे भी बच्चे की मदद करने में भी शामिल हो सकते हैं और सीखने के अवसरों को तेजी से बढ़ा सकते हैं!

इस तरह से बच्चे के साथ शामिल होने से उसके आत्मविश्वास में सुधार होगा। आप जो कहते हैं, उस पर वह बेहतर ध्यान देगा। उनकी भाषा और सामाजिक मेल जोल में सुधार होगा और वे दूसरों में अधिक रुचि लेंगे।

परिणाम: अपनी प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मैं नियमित रूप से अच्छे संबंध बनाते हुए बच्चे के साथ शामिल होता हूँ और मेरा बच्चा मेरे साथ शामिल होने पर खुश होता है।	• हां	• कभी-कभी	• नहीं अभी तक

बच्चे के "अच्छे" या "सही" व्यवहार बढ़ाना

हर बच्चा, हर रोज़ कोई न कोई सही व्यवहार करता है, हालांकि, इस पर अक्सर किसी का ध्यान नहीं जाता। "अच्छे व्यवहार" के इन कुछ मौकों को, बच्चे पर कुछ ध्यान और प्रशंसा दे कर बढ़ाया जा सकता है, और यह बच्चे के व्यवहार को बेहतर बनाने का एक असरदार तरीका बन सकता है।

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

अपने बच्चे को ध्यान से देख कर उसके अच्छे व्यवहार के बारे में सोचें और एक सूची बनायें:

सूची: मेरे बच्चे के अच्छे व्यवहार:

ऐसे व्यवहार पर अक्सर किसी का ध्यान नहीं जाता। नीचे लिखे कुछ व्यवहारों की सूची पर ध्यान दें और सोचें कि क्या आपका बच्चा कभी उनमें से कुछ व्यवहार करता है।

- अपने आप कुछ काम करना या खेलना
- आपके साथ बैठना

- औरों के साथ खेलना
- किताब को देखना
- कहानी को सुनना
- बोल कर या या इशारों से आपसे कुछ माँगना
- अपने आप या जब पूछा जाए तो दूसरों को कुछ देना
- नमस्ते कहना
- दूसरों के प्रति प्यार दिखाना
- खाना ठीक से खाना
- निर्देशों का पालन करना

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

बच्चे के अच्छे व्यवहारों की सूची अपने पूरे परिवार को दिखायें और उनको भी बच्चे के अच्छे व्यवहार पर ध्यान देने को कहें।

जब भी परिवार का कोई भी सदस्य बच्चे के किसी भी अच्छे व्यवहार को देखे तो:

- बच्चे को प्रशंसा और प्यार दें। इससे बच्चा खुश होगा और उसका आत्मविश्वास बढ़ेगा।
- प्रशंसा और प्यार देते समय इन बातों पर ध्यान दें:
    - ✓ बच्चे की बड़ाई करते हुए उस के सामने हों और उस पर अपना पूरा ध्यान दें
    - ✓ बच्चे की बड़ाई करते समय उस का नाम ले, जैसे "राजू, आप वास्तव में अच्छा खेल रहे थे / अच्छा पूछ रहे हो / अपनी चीज़ औरों के साथ बाँट कर अच्छा किया / आपने अपना खाना अच्छी तरह से खाया"।
    - ✓ बच्चे से कहें कि आप उसका काम वाकई पसंद करते है
    - ✓ बच्चे के सामने, दूसरों से उस की बड़ाई करें
    - ✓ बच्चे के अच्छे व्यवहार बढ़ाने में पूरे परिवार को शामिल करें

अभ्यास करें

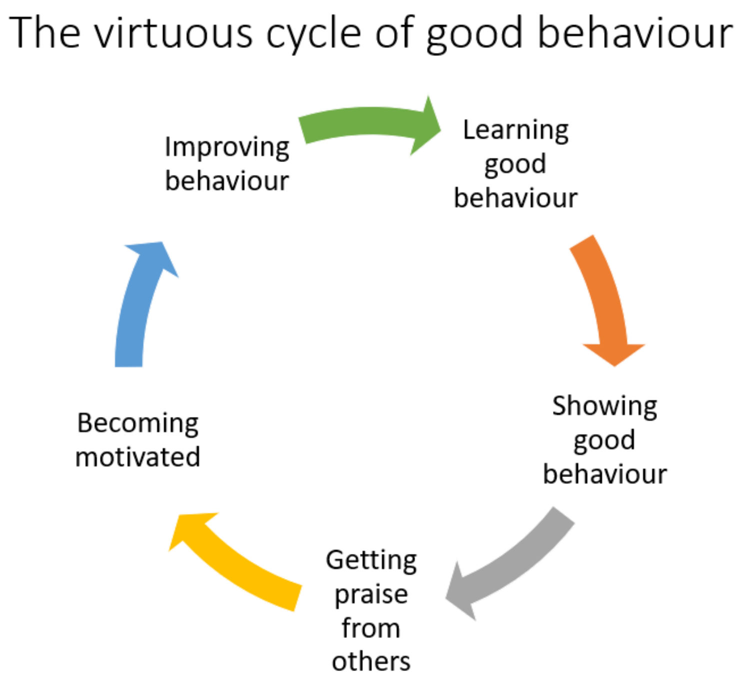
इस गतिविधि को अक्सर करने से बच्चे का अच्छा व्यवहार बढ़ेगा।

परिणाम: अपनी प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मैं अपने बच्चे के अच्छे व्यवहार पर ध्यान दे कर उस की प्रशंसा करता हूँ।	• हां	• कभी-कभी	• नहीं अभी तक
सारा परिवार ऐसा करने में शामिल हो गया है।	• हां	• कभी-कभी	• अभी भी

बच्चों को नया "अच्छा" या "सही" व्यवहार सिखाना

बच्चे को अच्छे और सही व्यवहार (किस स्थिति में बच्चे को क्या करना चाहिए) सिखाये जा सकते हैं। अगर बच्चे को सही व्यवहार करना आता हो तो वह ज़रूरत पड़ने पर उसका इस्तेमाल कर सकता है। बच्चा जितना ज़्यादा सही व्यवहार करेगा उसे उतना ही ज़्यादा प्रशंसा और प्रोत्साहन मिलेगा और उस का अच्छा व्यवहार और बढ़ेगा।



यह सीखने से पहले ज़रूरी:

अ) आप को निम्नलिखित कौशल आने चाहिये:

- संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाना
- बच्चों को प्रशंसा और इनाम दे कर प्रेरणा बढ़ाना

- बच्चे के साथ शामिल होना
- बच्चों को दूसरे की ओर ध्यान देने और बातचीत करने के लिए प्रेरित करना
- मॉडलिंग: बच्चे को सिखाने के लिए काम या कुशलता कर के दिखाना
- प्रॅाम्पटिंग: कुशलता सीखने में बच्चे की मदद करना और फिर मदद को धीरे धीरे कम करना

ब) आपका बच्चा नीचे लिखे काम कर सकता हो:

- आप पर ध्यान दे, और फिर, आपके कहने पर, आपसे ध्यान हटा कर वापस किसी चीज़ की ओर ध्यान दे सके
- आपके काम, हाव-भाव और आवाज़ों की नकल कर सके

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप इस गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में कर सकते हैं जब:

- आप अपने बच्चे के साथ 15 से 20 मिनट समय बिता सकते हैं
- कोई और ध्यान बाँटने की वजह न हो, जैसे टीवी या पास में शोर
- बीच में कोई ओर दख़ल न दे

- उन स्थितियों को चुनें जहां बच्चा परेशान न हो, इस से बच्चे को सीखने में आसानी होगी।
- सिखाने के लिए एक ऐसे व्यवहार को चुनें, जिसे आप अपने बच्चे को सिखाना चाहते हों, जैसे, उदाहरण के लिये, खेलने के बाद खिलौनों को सही तरह से उठ कर रखना।

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

अ) सही व्यवहार को कर के दिखायें (मॉडल करें)

1. ऐसा समय चुनें जब बच्चा शांत हो
2. बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें और सही व्यवहार को कर के दिखाएँ (मॉडल करें), जैसे दूसरों को अभिवादन करना (ऐसा पहले घर के किसी और व्यक्ति की ओर करें)
3. 5 सेकंड तक प्रतीक्षा करें और अपने मॉडलिंग को दुहराएं

4. प्रॉम्पट करें: बच्चे के हाथों को पकड़ कर उसकी मदद करें
5. जैसे ही बच्चा सही व्यवहार करना शुरू करे या करने की कोशिश करे, उसकी प्रशंसा करें
6. बच्चे के व्यवहार में किसी भी तरह की खामियां न निकालें
7. इसका बार-बार अभ्यास करें, हर बार पहले से थोड़ा सा कम प्रॉम्पट करें
8. प्रयास करने के लिए बच्चे की प्रशंसा करना जारी रखें

ब) सही व्यवहार को किसी काम का हिस्सा बना कर सिखायें

कुछ व्यवहार तभी अच्छे सिखाये जा सकते है जब वह किसी काम का हिस्सा हों, जैसे, उदाहरण के लिए, चीज़ों को उठा कर रखना सिखाने के लिए उसे खिलौने के साथ खेलने का हिस्सा बनायें:

1: पहले, काम या गतिविधि को हिस्से में बाटें, जैसे खेलने को इन हिस्सों में बांटा जा सकता है:

I. थैले या डिब्बे से खिलौने निकालना
II. खिलौनों के साथ खेलना
III. खेल खत्म होने पर खिलौने उठा कर रखना
IV. किसी दूसरे काम या गतिविधि को शुरू करना (बच्चे को खेलना छोड़ कर दूसरा काम शुरू करने में तभी रुचि होगी अगर वह भी बच्चे की पसंद का हो)

2: फिर, बच्चे को ऊपर लिखे चार हिस्सों को समझाने के लिए, तस्वीर या प्रतीक या चिन्ह से बनी एक समय सारिणी (विज़ुअल टाईमटेबल) दिखा कर उसे समझायें - “हम पहले यह करेंगे, और उसके बाद वह”।

3: स्थिति को अपने नियंत्रण में रखें, केवल गतिविधि से जुड़ी चीजें सामने हों, बाकी सामान को अलग हटा कर रखें।

4: बच्चे के साथ खेल में व्यस्त रहें। जब खेल खत्म हो जाता है, तो "खेल खत्म, चीज़ें उठा कर रखने का समय" कहने के लिए शब्दों, इशारों और समय सारिणी (विज़ुअल टाईमटेबल) का उपयोग करें।

5: मॉडल करें: बच्चे को दिखाते हुए डिब्बे या थैले में एक या दो खिलौने डालें, बच्चे की ओर देखकर उसे भी वैसा ही करने को प्रेरित करें । 5 सेकंड के लिए प्रतीक्षा करें और बच्चे को उम्मीद और उत्साह से देखें।

6: यदि बच्चा वैसा नहीं करता है, तो मॉडलिंग को दोहरायें, फिर 5 सेकंड तक रुकें।

7: प्रॉम्पट करें: अगर बच्चा कोई कोशिश नहीं करता तो उसका हाथ पकड़कर उसे प्रोत्साहित करें। 5 सेकंड के लिए प्रतीक्षा करें और बच्चे को उम्मीद और उत्साह से देखें।

8: जब भी बच्चा अपेक्षित व्यवहार करता है, या उसे करने की कोशिश करता है, तब उसका नाम ले कर प्रशंसा करें, जैसे "राजू, आपने खिलौनों को बहुत अच्छी तरह से उठा कर रखा।"

9: बच्चे को अगला काम करने के लिए समय सारिणी का इस्तेमाल करें, इशारे से दिखा कर कहें “चलो अब यह काम करें”।

10: बच्चे के सामने दूसरों से उसकी प्रशंसा करें "आज राजू ने अच्छी तरह से खिलौने उठा कर रखे"।

अभ्यास करें

सही व्यवहार का अभ्यास करने के लिए परिवार के सभी लोगों को शामिल करें। एक समय में एक ही व्यवहार पर काम करने की कोशिश करें; एक बार एक व्यवहार सीख जाने के बाद आप नए व्यवहार को जोड़ सकते हैं। बच्चे का उत्साह बनाए रखने के लिए पहले से सीखे गए व्यवहार पर भी ध्यान देते रहें।

परिणाम: अपनी प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मैं बच्चे को कुछ सही व्यवहार सीखने में मदद कर सकता हूँ	• हाँ	• कभी-कभी	• अभी तक

बच्चों को निर्देशों का पालन करना सिखाना

जिन बच्चों को ऑटिज़्म है उनके लिए दूसरों के निर्देश समझना और उनका पालन करना कठिन होता है। इस गतिविधि को कर के आप इसे थोड़ा आसान बना सकते हैं।

यह सीखने से पहले ज़रूरी:

अ) आप को निम्नलिखित कौशल आने चाहियें:

- संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाना
- बच्चों को प्रशंसा और इनाम दे कर प्रेरणा बढ़ाना
- बच्चे के साथ शामिल होना
- बच्चों को दूसरे की ओर ध्यान देने और बातचीत करने के लिए प्रेरित करना
- मॉडलिंग: बच्चे को सिखाने के लिए काम या कुशलता कर के दिखाना
- प्रॉम्पटिंग: कुशलता सीखने में बच्चे की मदद करना और फिर मदद को धीरे धीरे कम करना

ब) आपका बच्चा नीचे लिखे काम कर सकता हो:

- आप पर ध्यान दे, और फिर, आपके कहने पर, आपसे ध्यान हटा कर वापस किसी चीज़ की ओर ध्यान दे सके
- आपके काम, हाव-भाव और आवाज़ों की नकल कर सके

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप इस गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में कर सकते हैं जब:

- आप अपने बच्चे के साथ 15 से 20 मिनट समय बिता सकते हैं
- कोई और ध्यान बाँटने की वजह न हो, जैसे टीवी या पास में शोर न हो

- बीच में कोई और दख़ल न दे

उन स्थितियों को चुनें जहां बच्चा परेशान न हो, इस से बच्चे को सीखने में आसानी होगी।

बच्चे के लिए निर्देश मानने में होने वाली बाधाओं को समझें और अपने निर्देश देने के तरीके को सुधारें:

- सबसे पहले, इस पर विचार करें कि क्या आपका बच्चा निर्देशों को अच्छी तरह से समझ सकता है? निर्देश सरल और स्पष्ट भाषा में दें
- पहले अपने बच्चे का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करें और फिर निर्देश दें
- निर्देश को छोटे भागों में दें; अगर ज़रूरत हो तो संकेतों, प्रतीकों या चित्रों और समय सारिणी (विज़ुअल टाईमटेबल) का इस्तेमाल करें
- बहुत ज़्यादा निर्देश न दें; सोचें क्या मुझे वास्तव में यह निर्देश देने की ज़रूरत है?
- अगर आपको लगता है कि बच्चा जल्दी में है या किसी वजह से निर्देश का पालन नहीं करेगा तो उसे निर्देश न दें
- अपने निर्देशों को नकारात्मक (ऐसा न करें, वैसा न करें) बनाने के बजाय सकारात्मक (अब आप ऐसा करें) बनायें
- अगर निर्देश देने का कोई कारण है, तो उस कारण को पहले बताएं, जैसे: हम बाहर जा रहे हैं इसलिये अब खिलौने उठा कर रख दो
- अगर बच्चा कुछ और कर रहा है, तो बच्चे को उस काम से हट दूसरे काम को करने के लिए थोड़ा समय दें (आप पांच और मिनट के लिए (यह) कर सकते हैं और फिर (वह) करना है)
- कभी-कभी, बच्चे को आपका निर्देश समझने और उसका पालन करने में थोड़ा समय लगता है, जल्दी न करें
- एक बार जब आप निर्देश दें तो उस पर टिकने की कोशिश करें; अपनी सुविधा के लिए निर्देश बदलना ठीक नहीं है
- अगर आपने बच्चे को अपने निर्देश को मानने पर कोई इनाम देने का वादा किया है, तो निर्देश का पालन करने के बाद वह इनाम ज़रूर दें

अभ्यास करें

1. शुरू में, उन कामों के बारे में निर्देश दें जो बच्चा वास्तव में करना चाहता है, उस से बच्चे को निर्देश मानने की आदत पड़ेगी
2. जैसे ही बच्चा निर्देश का पालन करता है बच्चे की प्रशंसा करें। बच्चे के सामने दूसरों से इसके बारे में बात करें, अच्छे व्यवहार के लिए बच्चे की प्रशंसा करें। इस बारे में बात न करें जब बच्चा आपके निर्देशों का पालन नहीं करता है।

परिणाम: अपनी प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मैंने अपने बच्चे को निर्देश देने के अपने तरीके में सुधार किया है	• हाँ	• कभी-कभी	• नहीं

भाग 4: बच्चों के सीखने के ज़रूरी चार आधार कौशल

बच्चों का विकास और कौशल, अनुभवों से सीख कर आगे बढ़ता है। लेकिन उनके सीखने के लिए यह ज़रूरी है कि वह औरों पर ध्यान दे सकें और अपनी रुची औरों के साथ बाँट सकें। अगर ये नींव कमजोर होती हैं तो उनके लिए सीखना बहुत मुश्किल होता है। आधार कौशल सिखाये बिना बच्चे को और कौशल सिखाने की कोशिश करना बिना नाव के समुद्र पार करने की कोशिश करने जैसा है!

इस खंड में, आप अपने बच्चे को आधार कौशल सीखने में मदद करने के लिए गतिविधियाँ सीखेंगे।

- आपको पहले कौशल से शुरुआत करनी चाहिए और क्रम से आगे बढ़ना चाहिए।
- अगले कौशल पर तब जायें जब बच्चे ने उस से पहला कौशल हासिल कर लिया हो।
- एक बार जब बच्चा एक कौशल सीख जाता है, तब भी आपको उस का समय-समय पर अभ्यास करना चाहिए।
- जब बच्चे ने इनमें से कुछ कौशल सीख लिए हैं तो आप किसी भी समय एक से अधिक कौशल का अभ्यास कर सकते हैं।
- याद रखें, बच्चे के सीखने की लिए अभ्यास करना ज़रूरी है।

चार आधार कौशल

1. ध्यान को सक्षम करना
2. ध्वनियों और इशारों की नकल कर पाना
3. औरों के साथ संयुक्त ध्यान बनाना
4. प्रतीकात्मक और कल्पनाशील तरीके से खेल पाना

ध्यान देने की क्षमता बढ़ाना

बच्चे को ध्यान से देखें:

जब बच्चे को किसी चीज़ की ज़रूरत होती है या जब आप बच्चे से कुछ कहते है तब वह क्या करता है? क्या वह आप पर ध्यान देता है और आपकी आंखों में देखता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

गतिविधि: बच्चे का आपके साथ खेल में मज़ा लेना और आपके चेहरे, आवाज़ और काम पर ध्यान देना

इसे शुरू करने से पहले, यह ज़रूरी है कि आपने निम्नलिखित कौशल का अभ्यास कर रखा हो:

- संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाना
- बच्चों को प्रशंसा और इनाम दे कर प्रेरणा बढ़ाना
- बच्चे के साथ शामिल होना

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप इस गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में कर सकते हैं जब:

- आप अपने बच्चे के साथ 15 से 20 मिनट समय बिता सकते हैं
- कोई और ध्यान बाँटने की वजह न हो, जैसे टीवी या पास में शोर
- बीच में कोई ओर दख़ल न दे

बच्चे के सामने बैठें और उसके साथ शामिल हों

अपने बच्चे पर ध्यान देते हुए उसके साथ खेल में शामिल हों। याद रखें, जब आप शामिल होते हैं, तो आप बच्चे के काम, खेल और आवाज़ की नकल करते हैं; आप बच्चे की ख़ुशी में शामिल होते हैं, अपनी ख़ुशी को ज़ाहिर करते हैं, कहते हैं कि बच्चा क्या कर रहा है और बच्चे की मदद करते हैं, **आप निर्देश या हस्तक्षेप नहीं करते**। अगले कदम को शुरू करने से पहले बच्चे का आपके साथ अच्छी तरह से जुड़ने का इंतजार करना चाहिए। एक बार जब आप बच्चे के साथ शामिल हो जाते हैं तभी अगले कदम पर जाएं ।

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें:

- **थोड़ा ठहराव (समय-देरी) दे कर बच्चे का ध्यान अपनी ओर लेना**: बच्चे के साथ, उसकी रुचि का काम करने के बीच कुछ सेकंड का एक छोटा सा ठहराव देने से बच्चे को आपकी ओर देखने की प्रेरणा मिलती है और वह आप से समर्पक बनाता है। यह मौका बच्चे के साथ संचार करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।
    - बच्चे के साथ किसी मज़ेदार गतिविधि या खेल के बीच में रुकें, और बच्चे को उम्मीद से देखें। जैसे ही बच्चा फिर से शुरू करने का प्रयास करता है, गतिविधि या खेल को फिर से शुरू करें।

- पहले से अभ्यास की हुई किसी नर्सरी कविता (बाल गीत) के बीच में रुकें, और बच्चे को उम्मीद से देखें। जैसे ही बच्चा फिर से शुरू करने का प्रयास करता है, वैसे ही फिर उस गीत को गाना शुरू कर दें।
- बच्चे को कुछ देने से पहले रुकें। जैसे ही बच्चा उसे लेने का प्रयास करता है, उस की प्रशंसा करें और तुरंत वह चीज़ बच्चे को दें।
- बच्चे को खाना खिलते समय, खाने के छोटे हिस्से में अपने बच्चे की रुचि पैदा करने की कोशिश करें; एक बार जब बच्चा दिलचस्पी लेता है और एक और छोटे हिस्से को मिलने की उम्मीद करता है, तो 5 से 10 सेकंड के लिए रुकें - इस दौरान आप भोजन को बच्चे के सामने पकड़े रख सकते हैं।
- जैसे ही बच्चा आपकी ओर देखे या खाना लेने की कोशिश करे, वैसे ही चेहरे के भाव और आवाज़ से बच्चे को आपकी ओर श्यान देने के लिए प्रोत्साहन दें। अगर बच्चा जवाब नहीं देता है, तो निराश न हों, और समय पर इस को दोहरायें।

प्रेरणा बढ़ाना: जब भी बच्चा आप पर ध्यान दे या आपकी ओर देखे तब बिना किसी देरी के, बच्चे की ओर मुसकुरा कर या छू कर या गले लगाकर उसे प्रोत्साहित करें।

✕ गलत व्यवहार को प्रोत्साहित न करें - आप सही प्रतिक्रिया बढ़ा रहे हैं गलत को नहीं।

अभ्यास करें

शुरू में, 7 दिनों के लिए रोज़ कम से कम 3-4 बार 5 मिनट के लिए इन गतिविधियों का अभ्यास करें। जब बच्चा आप की ओर आसानी से ध्यान देने लगे तो भी कभी कभी इन गतिविधियों को करते रहें।

परिणाम: अपनी प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरा बच्चा बातचीत के दौरान मेरे चेहरे, आवाज और काम पर ध्यान दे सकता है।	
☐ हाँ, ऐसा आसानी से कर लेता है	• अगली गतिविधि को करें।

□ कभी कभी प्रोत्साहन मिलने पर	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
□ नहीं, अभी ऐसे नहीं कर पाता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

गतिविधि: बच्चे का ध्यान चीज़ों से हट कर आपकी ओर और फ़िर वापस चीज़ों में लगना और आप के साथ बारी ले कर खेलना

बच्चे को ध्यान से देखें:

अगर आप किसी चीज़ की ओर इशारा करें तब वह क्या करता है? क्या वह मुड़ कर उस की ओर देखता है और फ़िर आप पर ध्यान देता है? क्या आप उस के साथ बारी ले कर खेल सकते हैं?

□ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
□ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
□ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

इसे शुरू करने से पहले, यह ज़रूरी है कि आपने निम्नलिखित कौशल का अभ्यास करा हो:

- संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाना
- बच्चों को प्रशंसा और इनाम दे कर प्रेरणा बढ़ाना
- बच्चे के साथ शामिल होना

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप इस गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में कर सकते हैं जब:

- □ आप अपने बच्चे के साथ 15 से 20 मिनट समय बिता सकते हैं
- □ कोई और ध्यान बाँटने की वजह न हो, जैसे टीवी या पास में शोर
- □ बीच में कोई और दख़ल न दे

ऐसा न करें:

- ❌ इस तरह की चीज़ें/खिलौने पास न रखें जिनसे बच्चा दोहराने वाले काम करता हो, और इलेक्ट्रॉनिक आइटम्स, जैसे मोबाइल फोन, आई पैड, वीडियो गेम का इस्तेमाल न करें।

बच्चे के सामने बैठें और उसके साथ शामिल हों

अपने बच्चे पर ध्यान देते हुए उसके साथ खेल में शामिल हों। याद रखें, जब आप शामिल होते हैं, तो आप बच्चे के काम, खेल और आवाज़ों की नकल करते हैं; आप बच्चे की ख़ुशी में शामिल होते हैं, अपनी ख़ुशी को ज़ाहिर करते हैं, कहते हैं कि बच्चा क्या कर रहा है और बच्चे की मदद करते हैं, आप निर्देश या हस्तक्षेप नहीं करते। अगले कदम को शुरू करने से पहले बच्चे का आपके साथ अच्छी तरह से जुड़ने का इंतजार करना चाहिए। एक बार जब आप बच्चे के साथ शामिल हो जाते हैं तभी अगले कदम पर जाएं।

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

1. बच्चे के काम, आवाजों और भाव की नकल करें और खुश चेहरे के भावों को खूब दिखायें। इस समय, <u>बच्चे के पास कुछ सामान्य चीजों और खिलौनों के दो सेट होने से बच्चे से कोई चीज़ लिए बिना उसकी नकल करना आसान होगा</u>, उदाहरण के लिए, दो खिलौना कार, चम्मच, कप, गेंद आदि
2. बच्चे को उस के खेल में मदद करें, लेकिन बीच में दखल न दें
3. बच्चे को पहल करने दें; बच्चा जो भी करें वैसा ही आप भी करें। इस समय पर बच्चे को पढ़ाने के बारे में चिंता न करें
4. बच्चे के साथ अपनी बारी को संतुलित करने की कोशिश करें: खुद कुछ करने के बाद थोड़ा समय दें और बच्चे की प्रतिक्रिया का इंतज़ार प्रतीक्षा करें; इस तरह से आप बच्चे को बारी-बारी से काम करने में मदद करते हैं।
5. इसके बाद, आप बच्चे के खेल में अपनी तरफ से एक छोटा कदम जोड़ सकते हैं । उदाहरण के लिए, अगर बच्चा एक कार के साथ खेल रहा है,

- तो आप पहले बच्चे के खेल की नकल करें

- जब आप बच्चे का ध्यान आकर्षित कर लें तो अपनी कार को एक दूसरे खिलौने से लड़ा दें, जब ऐसा होता है तो बहुत अधिक उत्साह दिखायें।
- चिंता न करें कि बच्चा तुरंत आपका दिखाया काम करता है या नहीं; इस समय यह ज़्यादा मायने रखता है कि बच्चा आपके और आपके काम पर ध्यान देता है।
- कम से कम दो बार यह गतिविधि दिखायें, सुनिश्चित करें कि बच्चा आपको ध्यान दे रहा है, और हर बार गतिविधि के बाद बच्चे की ओर उम्मीद से देखते हुए थोड़ी देर को ठहरें (समय-देरी)
- गतिविधि को कुछ बार दोहरायें लेकिन बच्चे को मजबूर न करें; अगर बच्चा रुचि खो देता है, तो फिर से बच्चे को अपना काम करें दें और उसके साथ शामिल रहें। जल्दी न करें - जब बच्चा फिर से आपके साथ जुड़े तब फिर से इसे करने की कोशिश करें।
- कम से कम दो बार यह गतिविधि दिखायें, सुनिश्चित करें कि बच्चा आपको ध्यान दे रहा है, और हर बार गतिविधि के बाद बच्चे की ओर उम्मीद से देखते हुए थोड़ी देर को ठहरें (समय-देरी)
- अगर बच्चा दिखाई हुई गतिविधि करता है तब बच्चे के साथ बारी लेने की कोशिश करें और थोड़ी देर रुकें और बच्चे की ओर उम्मीद से देखें।
- अगर बच्चा ऐसा करता है तो बच्चे की प्रशंसा करें
- अगर बच्चा ऐसा नहीं कर पाता तो प्रॉम्पट करने के तरीके का इस्तेमाल करें
- इस तरीके का दिन में कुछ बार अलग-अलग गतिविधियों में इस्तेमाल करें।

प्रॉम्प्टिंग का अर्थ है अतिरिक्त सहायता देना। अगर बच्चा शामिल होता है, लेकिन अभ्यास करने के बाद भी गतिविधि आगे नहीं बढ़ा पा रहा है, तो प्रॉम्प्टिंग का उपयोग करें।

नीचे लिखा तरीका एक टॉय कार को रैंप से नीचे जाने / दीवार से टकराने की गतिविधि के लिए प्रेरित करने का एक उदाहरण है:

- गतिविधि को कम से कम दो बार दिखाएं, सुनिश्चित करें कि बच्चे का ध्यान आपकी ओर होता है। प्रत्येक गतिविधि के बाद रुकें और बच्चे की ओर उम्मीद से देखें
- कार को <u>बच्चे के हाथ में रखकर</u> कार को रैंप के नीचे ले जाकर / दीवार से टकराकर खेलने को बच्चे को प्रेरित करें

- जैसे ही बच्चा (आपकी मदद के साथ) गतिविधि करता है, बहुत उत्साह से प्रशंसा करें
- अभ्यास के साथ, धीरे-धीरे प्रॉम्प्ट को कम करें, उदाहरण के लिए, कार को बच्चे के हाथ में रखने के बजाय, कार को छूने के लिए बच्चे के हाथ का मार्गदर्शन करें और बाद में बच्चे की कोहनी को सिर्फ छू कर बच्चे को संकेत दें।
- जैसे ही बच्चा गतिविधि करता है या करने का प्रयास करता है, उसे बहुत दें, फिर अपनी बारी लें और रुक कर बच्चे की ओर उम्मीद से देखें।
- गतिविधि को कुछ बार दोहराएं लेकिन बच्चे को मजबूर न करें; यदि बच्चा रुचि खो देता है, तो बच्चे की रुचि के काम में ख़ुद भी शामिल हों, जल्दी न करें; जब बच्चा फिर से ध्यान दे तब इस पर वापस आयें।
- अलग-अलग गतिविधियों में और दिनचर्या में इस तरीके को दोहरायें।

प्रेरणा बढ़ाना: जब भी बच्चा आप पर ध्यान दे या आपकी ओर देखे तब बिना किसी देरी के, बच्चे की ओर मुसकुरा कर या छू कर या गले लगाकर उसे प्रोत्साहित करें।

❌ गलत व्यवहार को प्रोत्साहित न करें - आप सही प्रतिक्रिया बढ़ा रहे हैं गलत को नहीं।

अभ्यास करें

शुरू में, 3 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार 5 मिनट के लिए इस गतिविधि का अभ्यास करें। उसके बाद, किसी भी गतिविधि की शुरुआत में करीब 2 मिनट के लिए ऐसा करने से बच्चा अच्छी तरह से आपके साथ लगेगा।

परिणाम: अपनी प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरा बच्चा मेरे इशारे की ओर देखता है और मेरे साथ बारी ले कर खेलता है।	
☐ हाँ, ऐसा आसानी से कर लेता है	• अगली गतिविधि को करें।
☐ कभी-कभी प्रोत्साहन मिलने पर	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।

☐ नहीं, अभी ऐसे नहीं कर पाता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

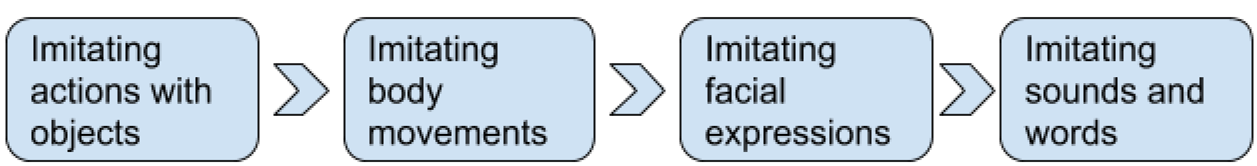
आवाज़, इशारे और काम करने की नकल करना सीखना

शारीरिक हाव-भाव, आवाज़ों और इशारों की नकल

- जिन बच्चों को ऑटिज़्म है उनके लिए दूसरों पर ध्यान देना और उनकी नकल करना मुश्किल है
- नकल करना बच्चों के लिए दूसरों से सीखने को आसान बनाता है

बच्चे नकल करना कैसे सीखते हैं?

नकल करना, माता-पिता और बच्चे के बीच होने वाली दोतरफा प्रक्रिया है। कभी, माता-पिता बच्चे की आवाज़ या काम की नकल करते हैं, और कभी वह बच्चे को अपनी नकल करने को प्रोत्साहित करते हैं। बच्चे नकल करना भी धीमे-धीमे सीखते हैं:



तीन तरह की नकल:

1. चीज़ों का इस्तेमाल करने की नकल करना
2. इशारों की नकल करना
3. आवाज़ (बोलने) की नकल करना

आवश्यक कुशलताएँ:

बच्चे को नकल करना सिखाने के लिए यह ज़रूरी है कि आप को निम्नलिखित कौशल आने चाहिये:

- संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाना
- बच्चों को प्रशंसा और इनाम दे कर प्रेरणा बढ़ाना
- बच्चे के साथ शामिल होना
- बच्चों को दूसरे की ओर ध्यान देने और बातचीत करने के लिए प्रेरित करना
- मॉडलिंग: बच्चे को सिखाने के लिए काम या कुशलता कर के दिखाना
- प्रॉम्पटिंग: कुशलता सीखने में बच्चे की मदद करना और फिर मदद को धीरे धीरे कम करना
- बच्चे के अच्छे व्यवहारों को बढ़ाना

और आपके बच्चे ने निम्नलिखित कौशल का अभ्यास कर रखा हो:

- ध्यान देने की क्षमता

चीज़ों का इस्तेमाल करने की नकल करना

छोटे छोटे काम की नकल करना इस तरह की सीख की शुरुआत है, जैसे किसी के ताली बजाने या झुनझुना बजाने या गेंद फेंकने पर वैसा ही करना। एक बार जब बच्चा इस तरह से नकल करना शुरू कर देता है, तो यह उस के साथ बारी ले कर खेलने और शामिल होने का एक अच्छा ज़रिया बन जाता है।

बच्चे को ध्यान से देखें:

जब आप किसी खिलौने को बच्चे को दिखा कर चलाते या बजाते हैं या उस की तरफ़ गेंद फेंकते है तो क्या बच्चा वैसा ही करने की कोशिश करता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप इस गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में कर सकते हैं जब:

- आप अपने बच्चे के साथ 15 से 20 मिनट समय बिता सकते हैं
- कोई और ध्यान बाँटने की वजह न हो, जैसे टीवी या पास में शोर
- बीच में कोई ओर दख़ल न दे

- कुछ खिलौनों के 2 सेट होना उपयोगी होता है, जैसे 2 कप, 2 चम्मच, 2 बॉल, 2 टॉय कार इत्यादि, ताकि आप बच्चे से बिना माँगे उसकी गतिविधि की नकल कर सकें
- स्थिति को इस तरह व्यवस्थित करें कि आपके नियंत्रण में रहें; अव्यवस्था से बचने के लिए, एक पेटी/थैले में कुछ खिलौने रखें

ऐसा न करें:

✗ इस तरह की चीज़ें/खिलौने पास न रखें जिनसे बच्चा दोहराने वाले काम करता हो, और इलेक्ट्रॉनिक आइटम्स, जैसे मोबाइल फोन, आई पैड, वीडियो गेम का इस्तेमाल न करें।

हम एक ऐसी दिनचर्या का उपयोग करने जा रहे हैं, जो नियमित रूप से होती है और जब बच्चा आम तौर पर काफी रुचि रखता है: खिलौनों के साथ खेलना। लेकिन आप किसी मौके पर भी इस का अभ्यास कर सकते हैं ।

बच्चे के सामने बैठें और उसके साथ शामिल हों

अपने बच्चे पर ध्यान देते हुए उसके साथ खेल में शामिल हों। याद रखें, जब आप शामिल होते हैं, तो आप बच्चे के काम, खेल और आवाज़ों की नकल करते हैं; आप बच्चे की ख़ुशी में शामिल होते हैं, अपनी ख़ुशी को ज़ाहिर करते हैं, कहते हैं कि बच्चा क्या कर रहा है और बच्चे की मदद करते हैं, आप निर्देश या हस्तक्षेप नहीं करते। अगले कदम को शुरू करने से पहले बच्चे का आपके साथ अच्छी तरह से जुड़ने का इंतज़ार करना चाहिए। एक बार जब आप बच्चे के साथ शामिल हो जाते हैं, तभी अगले कदम पर जाएं।

इस गतिविधि में आप मॉडलिंग (कर के दिखाना कि कोई काम कैसे किया जाता है) और प्रॉम्पटिंग (बच्चे की शारीरिक रूप से या अन्य तरीकों से मदद करना) का प्रयोग कर के बच्चे को किसी काम, आवाज़ और इशारों की नकल करना सीखने में मदद करेंगे।

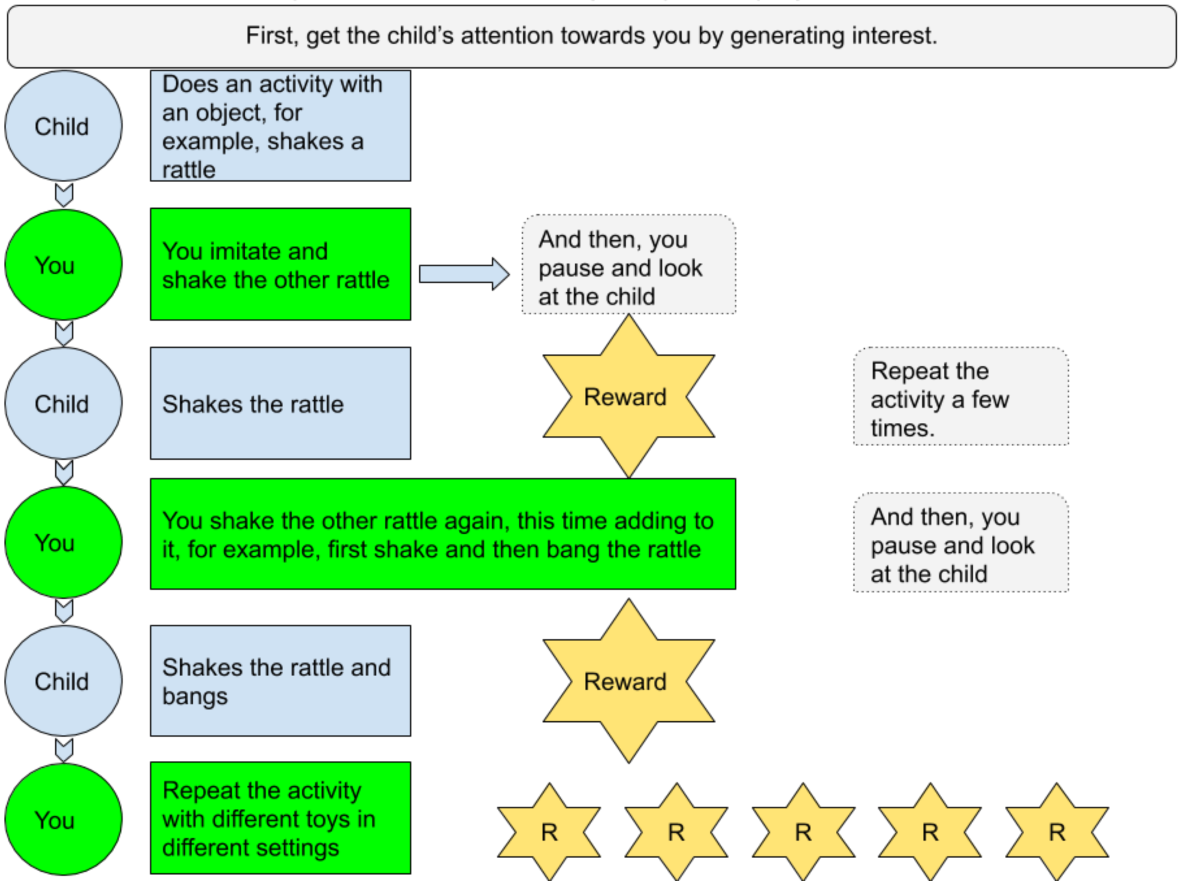
आप इस गतिविधि को दो तरह से कर सकते हैं:

I. बच्चे के काम की नकल कर के शुरुआत करना
II. कोई एक नया काम कर के बच्चे को उस की नकल करने के लिए प्रोत्साहित करना

इन दोनों तरीकों को आप साथ साथ भी कर सकते हैं, कभी बच्चे की नकल से शुरुआत कर के और कभी बच्चे को अपने किसी नए काम की नकल करने को प्रोत्साहित कर के।

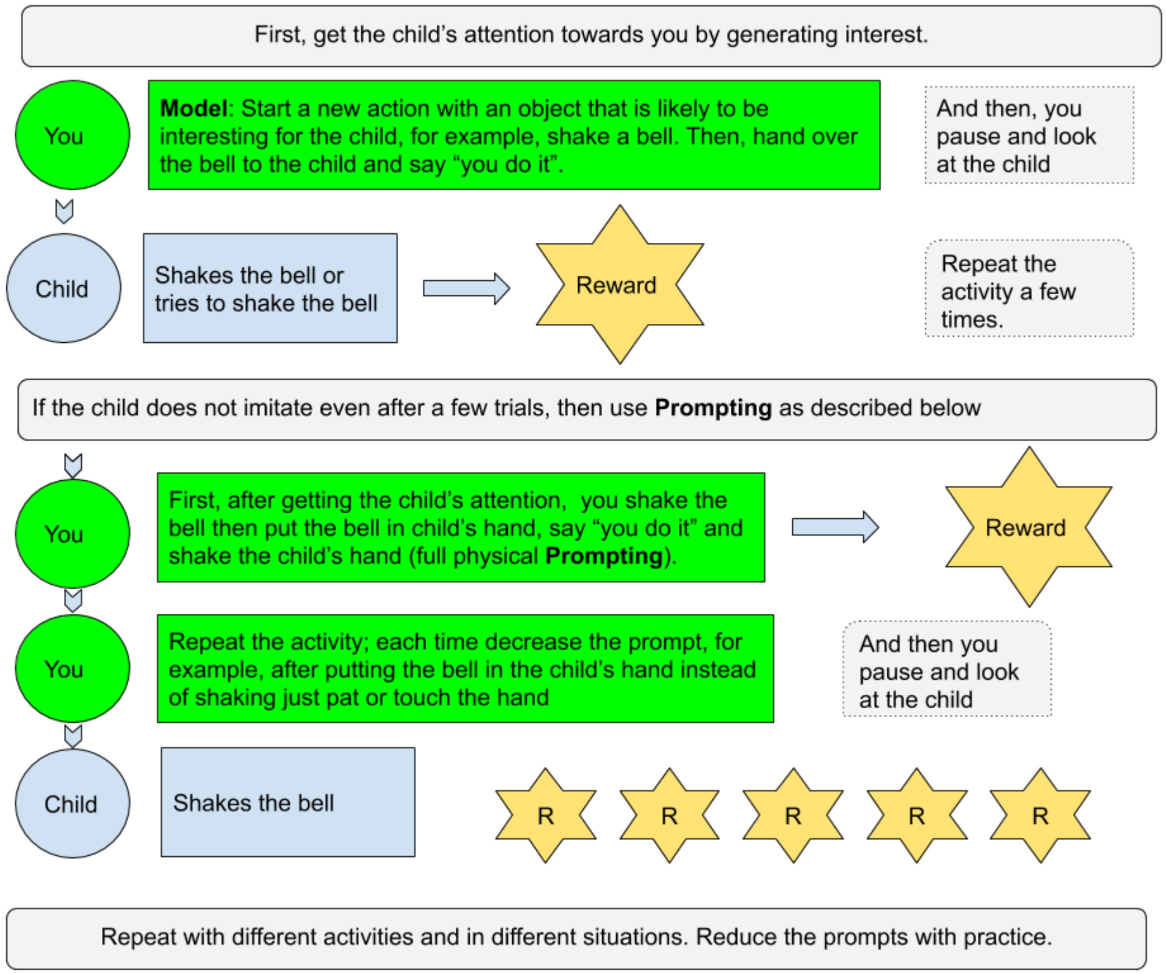
बच्चे के काम की नकल कर के शुरुआत करना

Imitation activity 1: the to-and-fro, starting with you copying the child's actions



कोई एक नया काम कर के बच्चे को उस की नकल करने के लिए प्रोत्साहित करना

Imitation activity 2: the to-and-fro, starting with you doing a new action and encouraging the child to copy



प्रेरणा बढ़ाएं

जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर प्रोत्साहित करें।

1. जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है, या ऐसा करने का प्रयास ही करता है, तब बिना किसी देरी के, तुरंत प्रोत्साहित करें
2. गलत व्यवहार को प्रोत्साहित न करें - आप सही प्रतिक्रिया को बढ़ा रहे हैं गलत को नहीं

अभ्यास करें

शुरुआत में, अभ्यास के लिए सही स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप के पास समय हो। अभ्यास के बाद, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने रोज़मर्रा के कामों के साथ भी कर पाएंगे।

परिणाम: अपनी प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

जब आप किसी खिलौने को बच्चे को दिखा कर चलते या बजाते हैं या उस की तरफ़ गेंद फेंकते है तो क्या बच्चा वैसा ही करने की कोशिश करता है?	
☐ हाँ, ऐसा आसानी से कर लेता है	• अगली गतिविधि को करें।
☐ कभी-कभी प्रोत्साहन मिलने पर	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, अभी ऐसे नहीं कर पाता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

इशारों की नकल करना

दूसरों के इशारों की नकल करना सांकेतिक भाषा सीखने के लिए ज़रूरी है और बच्चों को बातचीत करना सीखने में मदद करता है।

बच्चे को ध्यान से देखें:
जब आप कुछ शारीरिक हरकत करते हैं, जैसे कूदना, हाथ से ताली बजाना, हाथ हिला कर बाई-बाई करना और जीभ बाहर तो क्या बच्चा वैसा ही करने की कोशिश करता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप इस गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में कर सकते हैं जब:

- आप अपने बच्चे के साथ 15 से 20 मिनट समय बिता सकते हैं
- कोई और ध्यान बाँटने की वजह न हो, जैसे टीवी या पास में शोर
- बीच में कोई ओर दख़ल न दे
- कुछ खिलौनों के 2 सेट होना उपयोगी होता है, जैसे 2 कप, 2 चम्मच, 2 बॉल, 2 टॉय कार इत्यादि, ताकि आप बच्चे से बिना माँगे उसकी गतिविधि की नकल कर सकें
- स्थिति को इस तरह व्यवस्थित करें कि आपके नियंत्रण में रहें; अव्यवस्था से बचने के लिए, एक पेटी/थैले में कुछ खिलौने रखें

> ✕ ऐसा न करें: इस तरह की चीज़ें/खिलौने पास न रखें जिनसे बच्चा दोहराने वाले काम करता हो, और इलेक्ट्रॉनिक आइटम्स, जैसे मोबाइल फोन, आई पैड, वीडियो गेम का इस्तेमाल न करें।

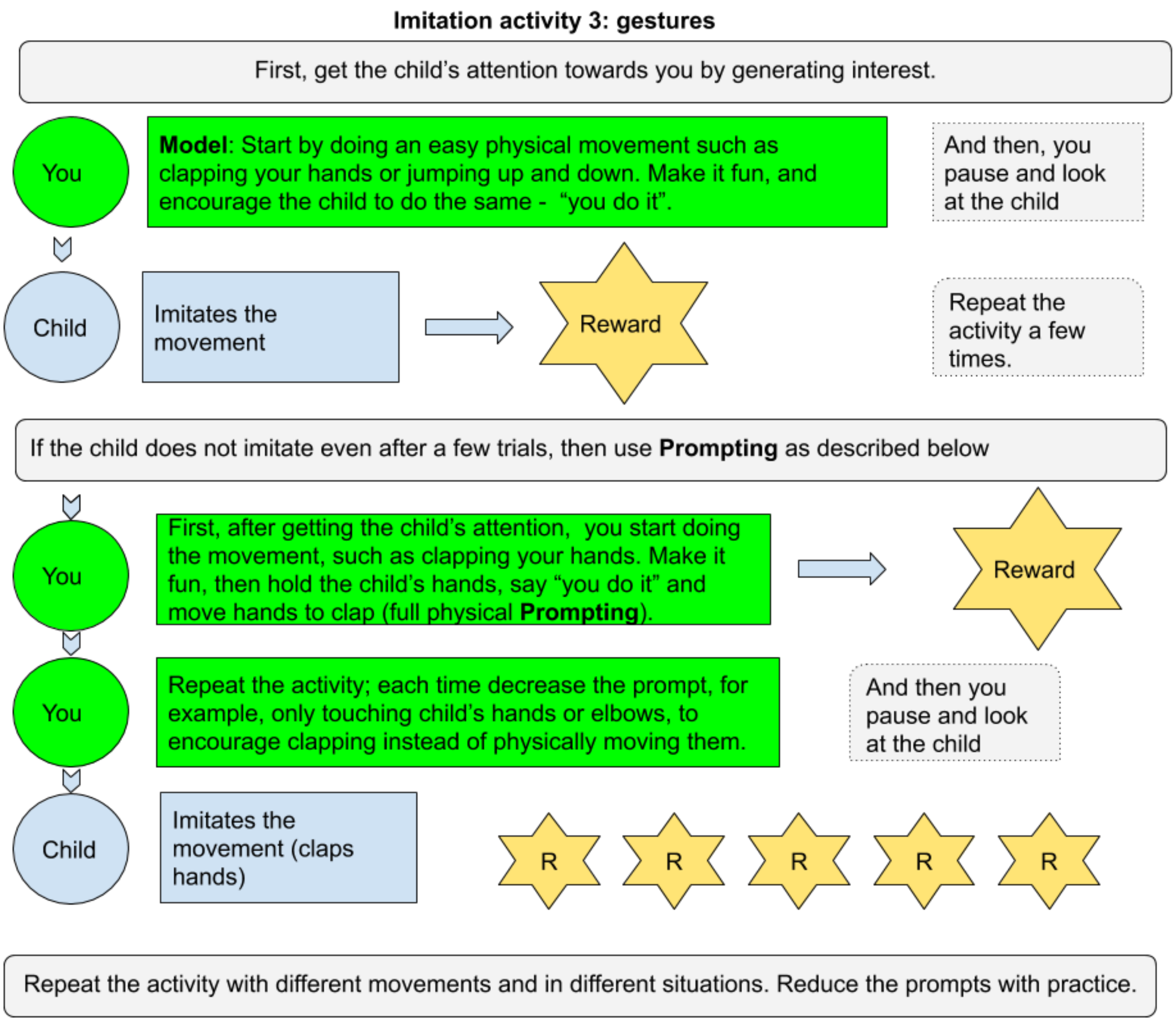
इस गतिविधि के लिये हम एक ऐसी दिनचर्या का उपयोग करने जा रहे हैं, जो नियमित रूप से होती है और जब बच्चा आम तौर पर काफी रुचि रखता है: खिलौनों के साथ खेलना। लेकिन आप किसी मौके पर भी इस का अभ्यास कर सकते हैं ।

बच्चे के सामने बैठें और उसके साथ शामिल हों

अपने बच्चे पर ध्यान देते हुए उसके साथ खेल में शामिल हों। याद रखें, जब आप शामिल होते हैं, तो आप बच्चे के काम, खेल और आवाज़ों की नकल करते हैं; आप बच्चे की ख़ुशी में शामिल होते हैं, अपनी ख़ुशी को ज़ाहिर करते हैं, कहते हैं कि बच्चा क्या कर रहा है और बच्चे की मदद करते हैं, आप निर्देश या हस्तक्षेप नहीं करते। अगले कदम को शुरू करने से पहले बच्चे का आपके साथ अच्छी तरह से जुड़ने का इंतजार करना चाहिए। एक बार जब आप बच्चे के साथ शामिल हो जाते हैं तभी अगले कदम पर जाएं।

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

इस गतिविधि में आप मॉडलिंग (कर के दिखाना कि कोई काम कैसे किया जाता है) और प्रॉम्पटिंग (बच्चे की शारीरिक रूप से या अन्य तरीकों से मदद करना) का प्रयोग कर के बच्चे को किसी काम, आवाज़ और इशारों की नकल करना सीखने में मदद करेंगे।



प्रेरणा बढ़ाएं

- जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर प्रोत्साहित करें।
- जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है, या ऐसा करने का प्रयास ही करता है, तब बिना किसी देरी के, तुरंत प्रोत्साहित करें।

❌ गलत व्यवहार को प्रोत्साहित न करें - आप सही प्रतिक्रिया को बढ़ा रहे हैं गलत को नहीं

अभ्यास करें

शुरुआत में, अभ्यास के लिए सही स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप के पास समय हो। अभ्यास के बाद, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने रोज़मर्रा के कामों के साथ भी कर पाएंगे।

परिणाम: अपनी प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

क्या बच्चा शरीर की हरकतों और इशारों की नकल कर सकता है?	
☐ हाँ, ऐसा आसानी से कर लेता है	• अगली गतिविधि को करें।
☐ कभी-कभी प्रोत्साहन मिलने पर	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, अभी ऐसे नहीं कर पाता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

आवाज़ों और शब्दों की नकल करना :

आवाज़ और शब्दों की नकल करना बोलना सीखने की शुरुआत है। ऑटिज़्म होने वाले बच्चों को इस तरह के नकल करना में मुश्किल होती है। हालाँकि, कुछ बच्चे शब्दों और वाक्यों को दोहराते हैं, जो उन्हें बोलना सीखने में मदद कर सकता है।

बच्चे को ध्यान से देखें:

कुछ नीचे लिखी आवाज़ें निकालें और ध्यान से सुनें कि क्या आपका बच्चा इनमें से किसी आवाज़ की नकल कर सकता है, जैसे:

- होंठों के माध्यम से हवा बहाना
- जानवरों की आवाज़ें, जैसे बिल्ली की आवाज़, कुत्ते का भौंकना, गाय की आवाज़
- बार-बार होने वाली साधारण आवाज़ें, जैसे मिमी मिमी मिमी, पीपी पीपी पीपी या नन
- शब्द जैसी आवाज़ें, जैसे 'कार' के लिए 'का', 'दूध' के लिए 'दू', 'बॉल' के लिए 'बा'
- शब्दों की नकल: खाने के नाम (जैसे दूध, पानी), शरीर के अंग (जैसे नाक, आंख), चीज़ें (जैसे जूते, चाबी), लोग (जैसे परिवार के सदस्यों के नाम), खिलौने (जैसे कार, गेंद), बाहर की चीज़ें (जैसे फूल), पालतू जानवर (जैसे बिल्ली, कुत्ता), सामाजिक शब्द (जैसे नमस्ते, बाय-बाय) और वर्णनात्मक शब्द (जैसे गर्म, ठंडा)।

फिर, नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें:

☐ मेरा बच्चा किसी भी तरह की आवाज़ नहीं करता है	• आवाज़ की नकल करना गतिविधि से शुरू करें
☐ मेरा बच्चा किसी भी आवाज़ की नकल नहीं करता है	• आवाज़ की नकल करना गतिविधि से शुरू करें
☐ मेरा बच्चा कुछ आवाज़ों की नकल बनाता है, लेकिन किसी भी शब्द जैसी आवाज़ नहीं करता	• शब्द जैसे आवाज़ की नकल गतिविधि पर जायें
☐ मेरा बच्चा कभी-कभी किसी शब्द की नकल बनाता है	• शब्द जैसे आवाज़ की नकल गतिविधि पर जायें
☐ मेरे बच्चा अक्सर मेरे बोले शब्द जैसी आवाज़ की नकल करता है	• अगली गतिविधि पर जायें

गतिविधि: आवाज़ की नकल करना

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप इस गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में कर सकते हैं जब:

- आप अपने बच्चे के साथ 15 से 20 मिनट समय बिता सकते हैं
- कोई और ध्यान बाँटने की वजह न हो, जैसे टीवी या पास में शोर
- बीच में कोई ओर दख़ल न दे

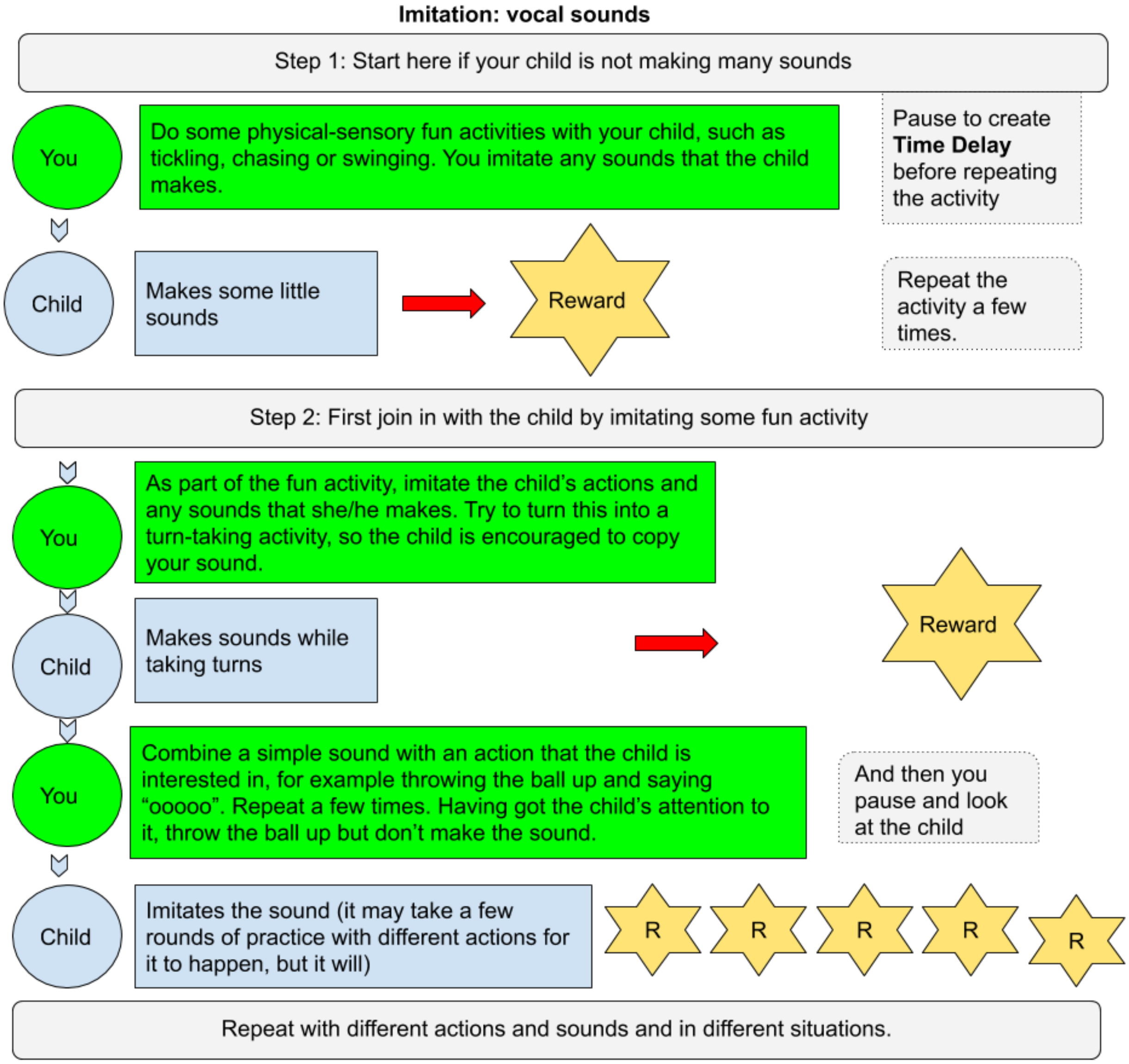
> ✕ ऐसा न करें: इस तरह की चीज़ें/खिलौने पास न रखें जिनसे बच्चा दोहराने वाले काम करता हो, और इलेक्ट्रॉनिक आइटम्स, जैसे मोबाइल फोन, आई पैड, वीडियो गेम का इस्तेमाल न करें।

बच्चे के सामने बैठें और उसके साथ शामिल हों

अपने बच्चे पर ध्यान देते हुए उसके साथ खेल में शामिल हों। याद रखें, जब आप शामिल होते हैं, तो आप बच्चे के काम, खेल और आवाज़ों की नकल करते हैं; आप बच्चे की ख़ुशी में शामिल होते हैं, अपनी ख़ुशी को ज़ाहिर करते हैं, कहते हैं कि बच्चा क्या कर रहा है और बच्चे की मदद करते हैं, आप निर्देश या हस्तक्षेप नहीं करते। अगले कदम को शुरू करने से पहले बच्चे का आपके साथ अच्छी तरह से जुड़ने का इंतजार करना चाहिए। एक बार जब आप बच्चे के साथ शामिल हो जाते हैं तभी अगले कदम पर जाएं।

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

इस गतिविधि में आप समय देरी (टाइम डिले) और मॉडलिंग (कर के दिखाना कि कोई काम कैसे किया जाता है) का प्रयोग कर के बच्चे को किसी काम, आवाज़ और इशारों की नकल करना सीखने में मदद करेंगे।



प्रेरणा बढ़ाएं

जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर प्रोत्साहित करें।

- जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है या ऐसा करने का प्रयास करता है तब बिना किसी देरी के, तुरंत प्रोत्साहन दें।
- गलत व्यवहार को प्रोत्साहित न करें - आप सही प्रतिक्रिया को बढ़ा रहे हैं गलत को नहीं।

अभ्यास करें

शुरुआत करने के लिए, अभ्यास के लिए स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप के पास समय हो। बाद में, अभ्यास के साथ, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने दिन की गतिविधियों के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरा बच्चा विभिन्न परिस्थितियों में मेरे द्वारा की जाने वाली विभिन्न आवाज़ों की नकल कर सकता है।	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

गतिविधि: शब्द जैसी आवाज़ों की नकल

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप इस गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में कर सकते हैं जब:

- आप अपने बच्चे के साथ 15 से 20 मिनट समय बिता सकते हैं
- कोई और ध्यान बाँटने की वजह न हो, जैसे टीवी या पास में शोर
- बीच में कोई ओर दख़ल न दे

- कुछ खिलौनों के 2 सेट होना उपयोगी होता है, जैसे 2 कप, 2 चम्मच, 2 बॉल, 2 टॉय कार इत्यादि, ताकि आप बच्चे से बिना माँगे उसकी गतिविधि की नकल कर सकें
- स्थिति को इस तरह व्यवस्थित करें कि आपके नियंत्रण में रहें; अव्यवस्था से बचने के लिए, एक पेटी/थैले में कुछ खिलौने रखें

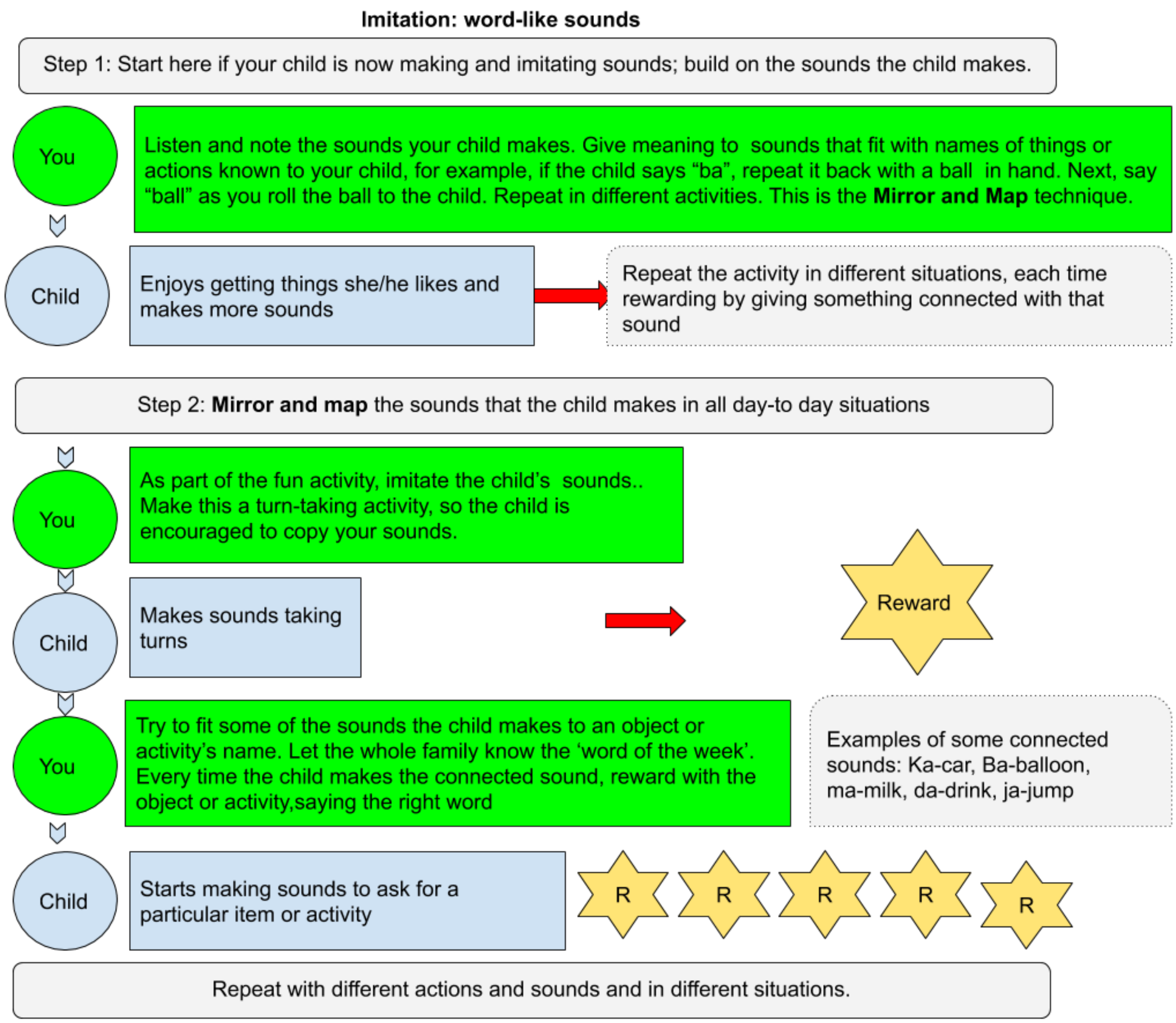
    ✕ ऐसा न करें: इस तरह की चीज़ें/खिलौने पास न रखें जिनसे बच्चा दोहराने वाले काम करता हो, और इलेक्ट्रॉनिक आइटम्स, जैसे मोबाइल फोन, आई पैड, वीडियो गेम का इस्तेमाल न करें।

बच्चे के सामने बैठें और उसके साथ शामिल हों

अपने बच्चे पर ध्यान देते हुए उसके साथ खेल में शामिल हों। याद रखें, जब आप शामिल होते हैं, तो आप बच्चे के काम, खेल और आवाज़ों की नकल करते हैं; आप बच्चे की ख़ुशी में शामिल होते हैं, अपनी ख़ुशी को ज़ाहिर करते हैं, कहते हैं कि बच्चा क्या कर रहा है और बच्चे की मदद करते हैं, आप निर्देश या हस्तक्षेप नहीं करते। अगले कदम को शुरू करने से पहले बच्चे का आपके साथ अच्छी तरह से जुड़ने का इंतजार करना चाहिए। एक बार जब आप बच्चे के साथ शामिल हो जाते हैं तभी अगले कदम पर जाएं।

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

इस गतिविधि में आप मॉडलिंग (कर के दिखाना कि कोई काम कैसे किया जाता है) और बच्चे की आवाज़ से शब्द मिलाना (मिरर और मेप) का प्रयोग कर के बच्चे को किसी काम, आवाज़ और इशारों की नकल करना सीखने में मदद करेंगे।



अभ्यास करें

अभ्यास करने के लिए, अपनी दिनचर्या की सूची में से ऐसी परिस्थितियों को चुनें जब आपके पास बच्चे के साथ बिताने का समय हो, दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प हो और आप विचलित होने से मुक्त हो सकें। बाद में, अभ्यास के साथ, आप इसे किसी भी दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे। नीचे दी गई चेकलिस्ट को पूरा करने से पहले कम से कम एक सप्ताह के लिए दिन में तीन बार इस गतिविधि को 5 से 10 मिनट के लिए करें।

बच्चे से किसी शब्द को सही ढंग से दोहराने की उम्मीद न करें, इस समय एक शब्द से मिलती जुलती आवाज़ भी ठीक है और उसी को बोलने का प्रोत्साहन बढ़ाने की ज़रूरत है!

स गतिविधि को करने में पूरे परिवार को शामिल करें, उन्हें उन ध्वनियों और शब्दों के बारे में बताएं जिन पर आप काम कर रहे हैं और गतिविधि को कैसे करें। इस से बच्चे के सीखने के अवसर बढ़ेंगे और बच्चा बेहतर प्रगति करेगा।

प्रेरणा बढ़ाएं

जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर प्रोत्साहित करें।

- जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है या ऐसा करने का प्रयास करता है तब बिना किसी देरी के, तुरंत प्रोत्साहन दें।
- गलत व्यवहार को प्रोत्साहित न करें - आप सही प्रतिक्रिया को बढ़ा रहे हैं गलत को नहीं।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

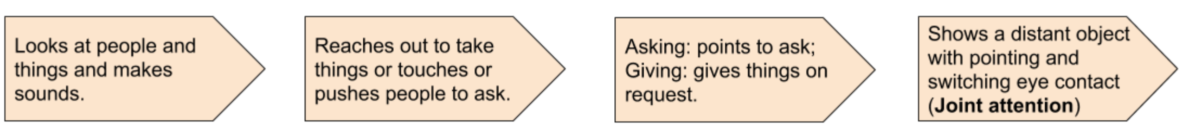
मेरा बच्चा कई शब्द जैसी आवाज़ों की नकल कर सकता है।	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

इशारों का इस्तेमाल करके माँगना, देना, देखना-दिखाना और अपनी रुचि औरों के साथ बांटना

The Foundation Skills for learning and communicating

बहुत छोटी उम्र से बच्चे अपनी इच्छा, इरादा और रुचि औरों को बताने के लिए इशारों (उंगली, हाथ, चेहरे) का, इस्तेमाल करते हैं। इशारों के इस्तेमाल से बच्चे के बोलना सीखने में मदद मिलती है।

The developmental sequence of using gestures and joint attention in typically developing children



आवश्यक कुशलताएँ:

आप को निम्नलिखित कौशल आने चाहियें:

- संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाना
- बच्चों को प्रशंसा और इनाम दे कर प्रेरणा बढ़ाना
- बच्चे के साथ शामिल होना
- बच्चों को दूसरे की ओर ध्यान देने और बातचीत करने के लिए प्रेरित करना
- मॉडलिंग: बच्चे को सिखाने के लिए काम या कुशलता कर के दिखाना
- प्रॉम्पटिंग: कुशलता सीखने में बच्चे की मदद करना और फिर मदद को धीरे धीरे कम करना
- बच्चे के अच्छे व्यवहारों को बढ़ाना

आपके बच्चे ने निम्नलिखित कौशल सीखे हों:

- ध्यान देने की क्षमता
- आवाज़ों, इशारों और काम करने की नकल कर पाना

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप इस गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में कर सकते हैं जब:

- आप अपने बच्चे के साथ 15 से 20 मिनट समय बिता सकें
- कोई और ध्यान बाँटने की वजह न हो, जैसे टीवी या पास में शोर
- बीच में कोई ओर दख़ल न दे

बच्चे को प्रेरित करने के लिए आप अपने पास कुछ चीज़ ऐसे रखें जिसे बच्चे को आपसे माँगना पड़े, या उसे अपनी पसंद की चीज़ के सारे हिस्से एक साथ मिलने के बजाय सिर्फ एक छोटा हिस्सा ही मिले और बाक़ी हिस्सों को आपसे माँगना पड़े।

ऐसा न करें: इस तरह की चीज़ें/खिलौने पास न रखें जिनसे बच्चा दोहराने वाले काम करता हो, और इलेक्ट्रॉनिक आइटम्स, जैसे मोबाइल फोन, आई पैड, वीडियो गेम का इस्तेमाल न करें।

गतिविधि: कुछ मांगने के लिए आपको देखना, कुछ कहना, आपकी ओर आना या आपको छूना

बच्चे को ध्यान से देखें:

जब आप बच्चे के आस पास हों तो क्या बच्चा कुछ मांगने के लिए आप को देखता है, छूता है या आपकी ओर आवाज़ करता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

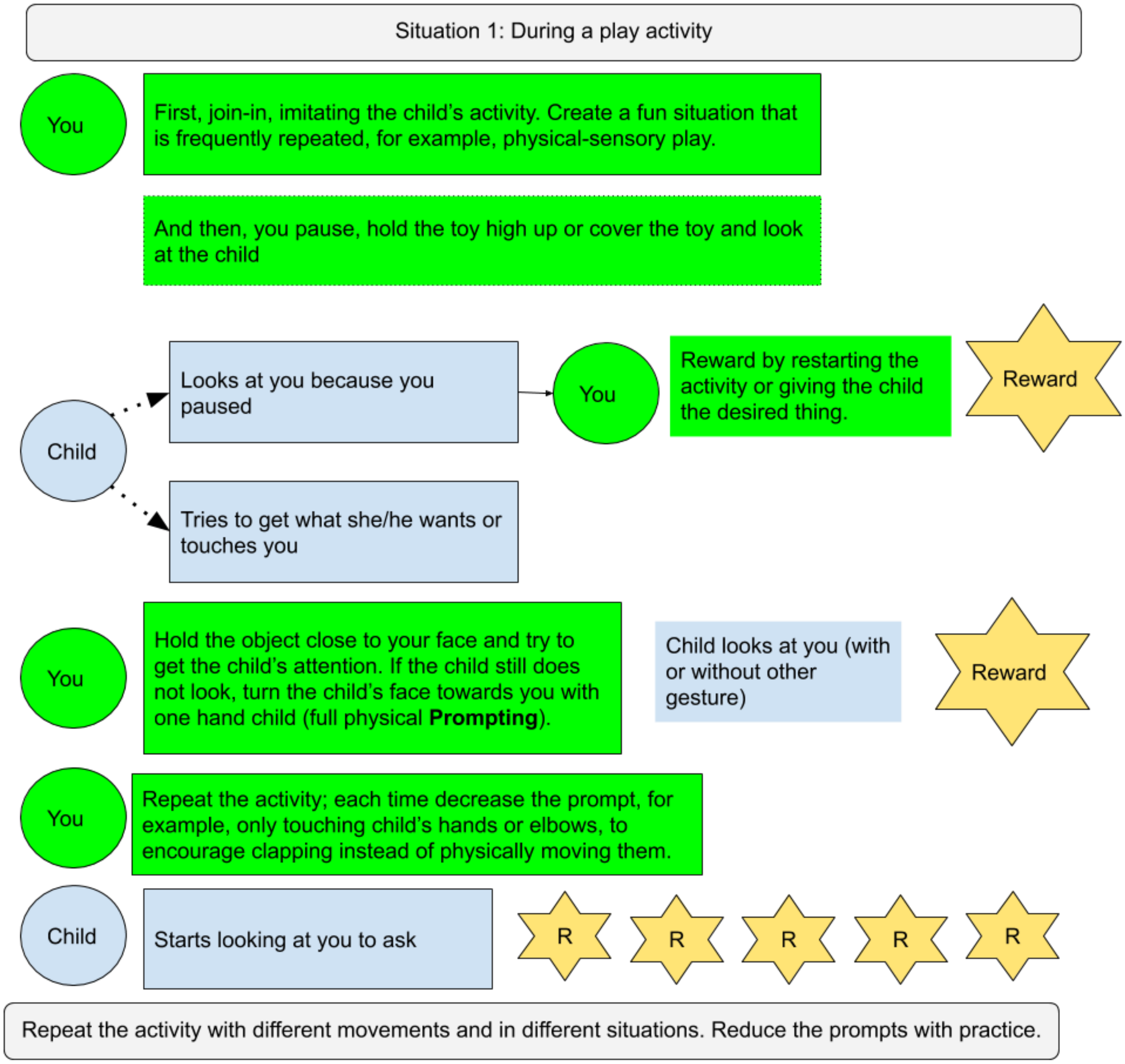
यह गतिविधि 'शारीरिक हाव-भाव की नकल करना' की गतिविधि जैसी है, फ़र्क़ यह है कि इस में बच्चे को पहल करने को प्रोत्साहित करना है।

आप दो स्थितियों में इस गतिविधि को कर सकते हैं

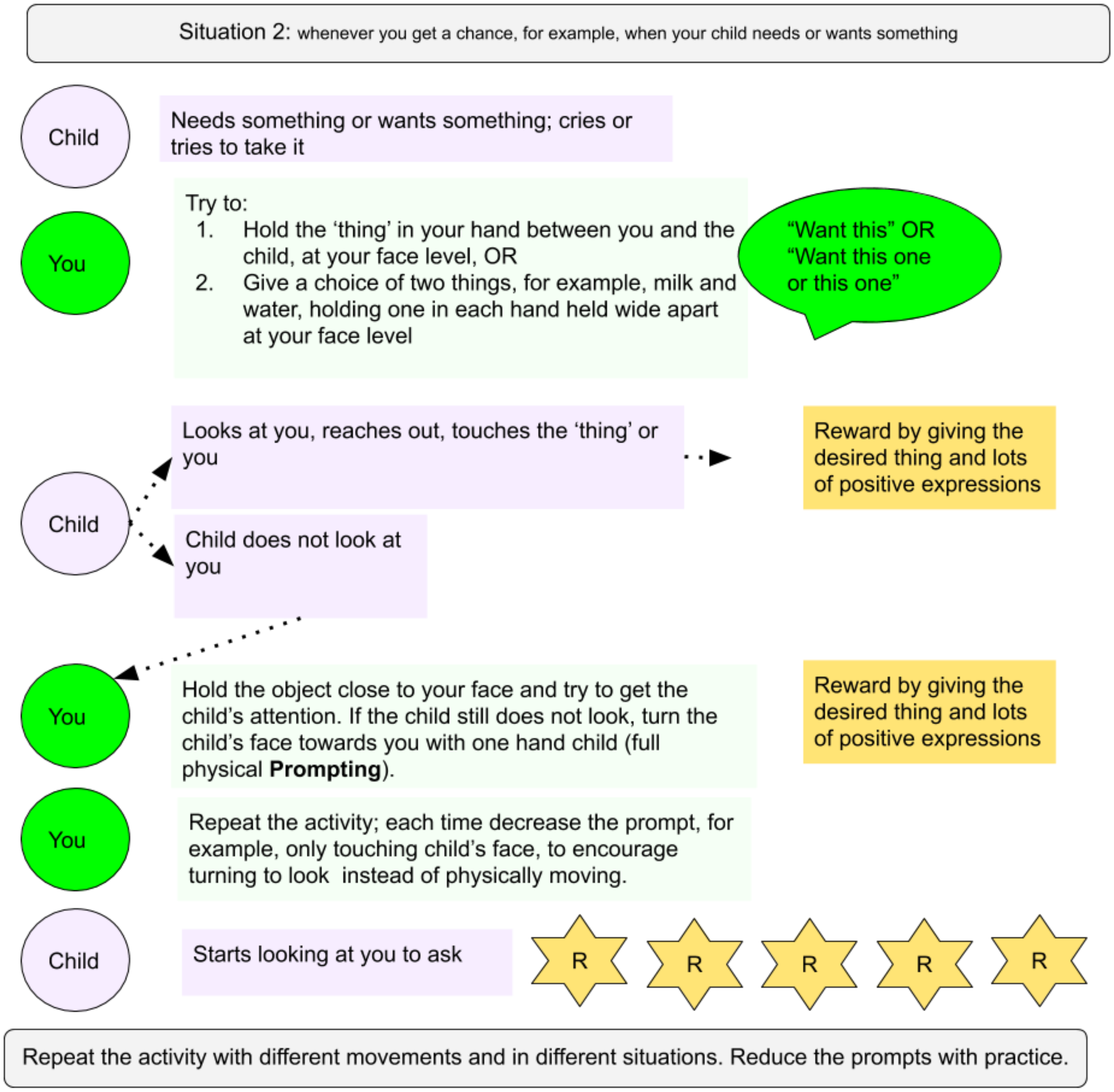
1) बच्चे के साथ कुछ खेल या काम में शामिल हो कर

2) जब भी आपका बच्चा आपसे कुछ माँगे

Gesture activity 1: Getting the child to look and make sounds directed towards you, reach towards you or touch you



Gesture activity 1: Getting the child to look and make sounds directed towards you, reach towards you or touch you



प्रेरणा बढ़ाएं

जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर प्रोत्साहित करें।

1. जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है, या ऐसा करने का प्रयास ही करता है, तब बिना किसी देरी के, तुरंत प्रोत्साहित करें
2. गलत व्यवहार को प्रोत्साहित न करें - आप सही प्रतिक्रिया को बढ़ा रहे हैं गलत को नहीं

अभ्यास करें

शुरुआत में, अभ्यास के लिए सही स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप के पास समय हो। अभ्यास के बाद, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने रोज़मर्रा के कामों के साथ भी कर पाएंगे।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

बच्चा मुझे देखता है, छूता है या मेरी ओर आवाज़ करता है।	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

गतिविधि: उंगली से इशारा कर के माँगना

बच्चे को ध्यान से देखें:

कुछ चीज़ें, जो बच्चा चाहता हो, बच्चे की पहुँच के बाहर लेकिन निगाह के सामने रखें। क्या बच्चा उनको मांगने के लिए उनकी ओर उंगली से इशारा करता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

Gesture activity 3: Asking: points to ask

You

1. Organise the environment by placing many of the things the child likes, out of reach
2. **Model** pointing in any situation your child needs something, for example:
   a. if the child needs a toy car, get the child's attention towards you, point to the car and say: " car" before giving the car to the child.
   b. Before giving a drink or food to the child hold it at a little distance from the child, get the child's attention, point at it and say "milk/food"
   c. Instead of guessing the child's need, show the child the options, such as a car or a train by pointing and naming
3. Once you and the family have provided the child with plenty of experience of watching people point to tings, it is time to **Prompt** the child to point:

You

In a play situation, or elsewhere, when the child needs or wants something but can not get it, for example a toy car, get the child's attention and say.:

"Car, you want the car?"

At the same time, with one hand shape the child's hand as a point and point it in the direction of the car (full physical **Prompting**) and repeat the same words as before. If the child is unwilling, DO NOT FORCE. Try again with something else

As soon as you have successfully **Prompted** (helped) the child to point to the car, give it to the child with lot of positive expressions.

Reward

You

Repeat the activity; each time **decrease the prompt**, for example, only touching child's hands or elbows,instead of physically moving them.

Child

Starts pointing at things to request

R R R R R

Repeat the activity with different movements and in different situations. Reduce the prompts with practice.

प्रेरणा बढ़ाएं

जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर प्रोत्साहित करें।

5. जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है, या ऐसा करने का प्रयास ही करता है, तब बिना किसी देरी के, तुरंत प्रोत्साहित करें

6. गलत व्यवहार को प्रोत्साहित न करें - आप सही प्रतिक्रिया को बढ़ा रहे हैं गलत को नहीं

अभ्यास करें

शुरुआत में, अभ्यास के लिए सही स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप के पास समय हो। अभ्यास के बाद, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने रोज़मर्रा के कामों के साथ भी कर पाएंगे।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

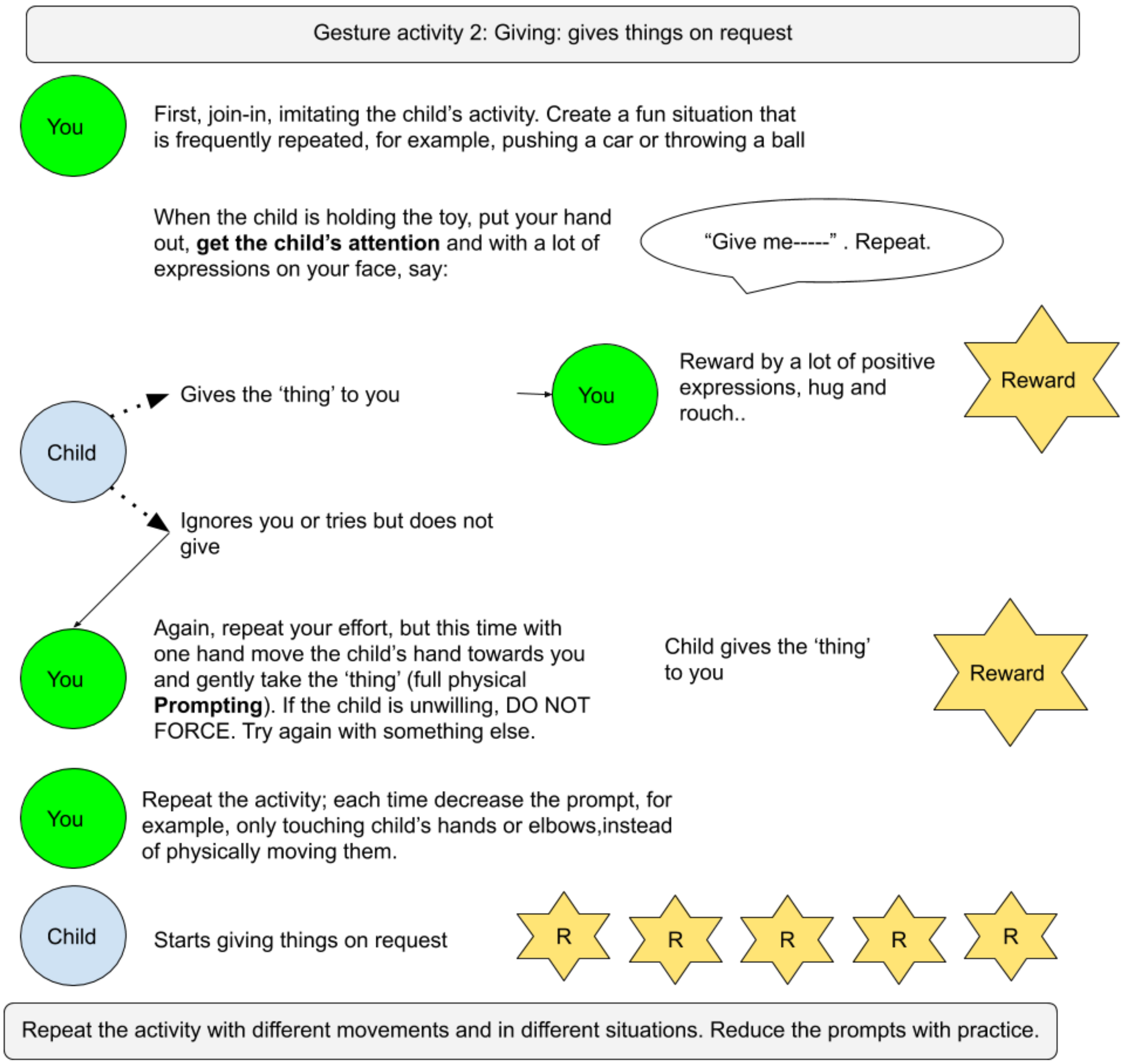
बच्चा चीज़ों को मांगने के लिए उंगली से इशारा करता है।	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

गतिविधि: मांगने पर कोई चीज़ दे देना

बच्चे को ध्यान से देखें:

बच्चे के साथ शामिल होने के बाद, अपना हाथ उस की ओर बढ़ा कर कोई ऐसी चीज़ मांगे जो वह आसानी से दे सके और जिस के मिलने पर आप वाकई ख़ुशी जाहिर करें, जैसे कोई खाने की चीज़ या कोई खिलौना। देखें कि की बच्चा वह आसानी से दे सकता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें



प्रेरणा बढ़ाएं

- जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर प्रोत्साहित करें।
- जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है, या ऐसा करने का प्रयास ही करता है, तब बिना किसी देरी के, तुरंत प्रोत्साहित करें
    - ❌ गलत व्यवहार को प्रोत्साहित न करें - आप सही प्रतिक्रिया को बढ़ा रहे हैं गलत को नहीं

अभ्यास करें

शुरुआत में, अभ्यास के लिए सही स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप के पास समय हो। अभ्यास के बाद, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने रोज़मर्रा के कामों के साथ भी कर पाएंगे।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

क्या बच्चा चीज़ों को मांगने पर देता है?	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

रुचि बांटने के लिये दूसरों को कोई चीज़ दिखाना

बच्चे किसी चीज़ में अपनी रुचि को औरों के साथ बांटने के लिए दूसरों को वह चीज़ दिखा कर उनसे संचार शुरू करते हैं और मेल-जोल करते हैं। इस तरह से दिखाना औरों के साथ संयुक्त ध्यान बनाने का - किसी अन्य व्यक्ति के साथ किसी वस्तु या घटना में रुचि या जिज्ञासा का बाँटना - एक हिस्सा है। यह गतिविधि सिखाना आसान नहीं है, लेकिन एक बार जब बच्चा कोई चीज़ मांगने पर दे पाता है तो आप इस कुशलता का विस्तार कर उसे दिखाना सिखा सकते हैं।

दिखाने के कौशल को तीन तरीकों से सिखाया जा सकता है:

A. हाथ से चीजों को पकड़ कर दिखाना

B. उंगली से इशारा कर किसी निकट वस्तु को, जैसे पुस्तक में एक चित्र को दिखाना

C. किसी दूर की चीज़ या गतिविधि को ऊँगली से इशारा कर के दिखाना

इशारा गतिविधि: चीजों को हाथ में पकड़ कर दिखाना

ज़रूरी कौशल

अपने बच्चे को 'मांगने पर चीजें देना' सीख लेने के बाद ही आप इस गतिविधि को कर सकते हैं।

बच्चे को ध्यान से देखें:

बच्चे के साथ खेल के दौरान देखें कि की वह अपने हाथ में पकड़ी हुई कोई चीज़ अपने आप या आपके कहने पर आपको दिखता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

Gesture activity 4 (A): Holding things in hand to show

You

First, join-in, imitating the child's activity. Sit close and facing the child. Create a fun situation that is frequently repeated, for example, pushing a car or throwing a ball

When the child is holding the toy, use a **Prompt:**:put your hand out, **get the child's attention** and with a lot of expressions on your face, say:

"Give me-----" . Repeat.

Child

Holds the 'thing' in hand to give to you

You

Close your open hand, don't take the thing from the child, instead, with a lot of positive expression, say:

"Show me".. Repeat.

Child

Holds the 'thing' in hand

You

With a lot of positive expression, say:

Wow, what a lovely ------"" . Repeat.

Reward by a lot of positive expressions, hug and rouch..

Next steps:

1. Repeat the activity with different items in different settings.
2. After some practice, :instead of saying 'give me' start saying 'show me'
3. After some practice,, try not putting the hand out, instead simply say 'show me'

Child

Starts showing things on request

प्रेरणा बढ़ाएं

- जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर प्रोत्साहित करें।
- जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है, या ऐसा करने का प्रयास ही करता है, तब बिना किसी देरी के, तुरंत प्रोत्साहित करें

  ❌ गलत व्यवहार को प्रोत्साहित न करें - आप सही प्रतिक्रिया को बढ़ा रहे हैं गलत को नहीं

अभ्यास करें

शुरुआत में, अभ्यास के लिए सही स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप के पास समय हो। अभ्यास के बाद, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने रोज़मर्रा के कामों के साथ भी कर पाएंगे।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

क्या बच्चा चीज़ों को मांगने पर देता है?	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

गतिविधि: पास रखी चीज़ को ऊँगली से इशारा कर के दिखाना

बच्चे को ध्यान से देखें:

बच्चे के साथ खेल और मेलजोल के दौरान देखें कि क्या वह अपने आप या आपके कहने पर पास में रखी कोई चीज़, कोई तस्वीर या किसी तस्वीर में से परिवार के किसी सदस्य को उंगली से इशारा कर के आपको दिखता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

Gesture activity 4 (B):Pointing to a near object to show

You

First, join-in, imitating the child's activity. Sit close and facing the child. Create a fun situation of looking at pictures in a book or large toys with small visible parts, for example, a doll with eyes and nose or a toy with lights, wheels etc.

1. Get the child's attention and **Model** pointing (exaggerating the gesture) at pictures, parts of pictures or parts of toys, saying: "Look-----" . (if the child starting "look" than just say the name of the object).
2. Once you have modelled pointing to show for about 5 times, say the name of the object without pointing and look at the child with curiosity and say "where is the ----?"
3. If the child points, reward with positive expressions saying "Yes, there is the dog"
4. If the child does not point, It is time to Prompt. After asking "Where is the dog?", shape the child's hand to point to the picture and follow with the reward with positive expressions saying "Wow, there is the dog"

"Look, a dog"

"Where is the dog?".

"Wow, there is the dog".

Reward by a lot of positive expressions, hug and rouch..

R

Next steps:

1. Repeat the activity with different items in different settings.For example, use a doll to shoe nose and eyes, before asking, as in the step 2 above, "show me the nose"
2. Model and prompt to set the routine. Practice.
3. After some practice, try to reduce the prompt to just touching the child's hand, elbow or shoulder to encourage the response.

Child

Starts pointing to a near object, such as a picture in a book, to show

R R R R R

दिखाने के लिए पास रखी चीज़ की ओर ऊँगली से इशारा करना - दूसरा तरीका:

पास की चीज़ों को दिखाने के लिए ऊँगली से इशारा करने को प्रोत्साहित करने को कुछ बच्चे इस तरीके से बेहतर सीख सकते हैं।

Gesture activity 4 (B):Pointing to a near object to show. Variation 1

You

First, join-in, imitating the child's activity. Sit close and facing the child. Create a fun situation of looking at pictures in a book or large toys with small visible parts, for example, a doll with eyes and nose or a toy with lights, wheels etc.

1. Get the child's attention and **Model** pointing (exaggerating the gesture) at pictures, parts of pictures or parts of toys, saying: "Look-----" . (if the child starting "look" than just say the name of the object).
2. Once you have modelled pointing to show for about 5 times, encourage to child to point to pictures. **Prompt** by shaping the child's hand to point to pictures.
3. As the child points (with prompting), you name the pictures with a lot of positive expressions.
4. Gradually reduce the physical prompt to let the child point independently as you keep naming the pictures.
5. After a few tirias, next time when the child points you create a **Time-delay** by pausing and not naming immediately. As soon as the tne child looks at you to check what is the matter, you name the picture and reward the child for looking at you as well as pointing.

"Look, a dog"

"Wow, a dog".

Pause

"Yes, a dog".

R

Next steps:

1. Repeat the activity with different items in different settings.For example, use a doll to shoe nose and eyes, before asking, as in the step 2 above, "show me the nose"
2. Model and prompt to set the routine. Practice.
3. After some practice, try to reduce the prompt to just touching the child's hand, elbow or shoulder to encourage the response.

Child

Starts pointing to a near object, such as a picture in a book, to show

R R R R R

प्रेरणा बढ़ाएं

- जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर प्रोत्साहित करें।
- जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है, या ऐसा करने का प्रयास ही करता है, तब बिना किसी देरी के, तुरंत प्रोत्साहित करें
    - ❌ गलत व्यवहार को प्रोत्साहित न करें - आप सही प्रतिक्रिया को बढ़ा रहे हैं गलत को नहीं

अभ्यास करें

शुरुआत में, अभ्यास के लिए सही स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप के पास समय हो। अभ्यास के बाद, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने रोज़मर्रा के कामों के साथ भी कर पाएंगे।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

बच्चे के साथ खेल और मेलजोल के दौरान देखें कि क्या वह अपने आप या आपके कहने पर पास में रखी कोई चीज़, कोई तस्वीर या किसी तस्वीर में से परिवार के किसी सदस्य को उंगली से इशारा कर के आपको दिखता है?

☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

गतिविधि: संयुक्त ध्यान: अपनी रुचि को बांटने के लिए दूर की चीजों को इशारा करके दिखाना

जब बच्चे कोई दिलचस्प चीज़ या गतिविधि देखते हैं, जैसे हवाई जहाज़, गुब्बारा या पक्षी, तो वे औरों के साथ अपनी ख़ुशी और रुचि बाँटना चाहते हैं। वे अक्सर आवाज़ दे कर और ऊँगली से इशारा कर दूसरों का ध्यान आकर्षित करते हैं। माता-पिता भी ऐसा ही करते हैं, वे बच्चे को कोई दिलचस्प चीज़ दिखाने के लिए इशारा करते हैं और कहते हैं "देखो", बच्चे की प्रतिक्रिया का

इंतज़ार करते हैं और उस चीज़ के बारे में कुछ कह कर अपनी रुचि को बच्चे के साथ बांटते हैं। औरों के साथ अपनी रुचि बांटने के इस तरीके को संयुक्त ध्यान जाना जाता है।

ऐसे संयुक्त-ध्यान के दौरान, बच्चा बहुत प्रेरित होता है, बड़ों को भी खूब दिलचस्पी होती है, और कुछ इशारों, हाव-भाव, शब्दों या आवाज़ों का इस्तेमाल होता है। वास्तव में, इस समय बड़ों और बच्चों का आपस में बहुत अच्छा संवाद होता है। इस तरह का संवाद होना बच्चे को बात करना सीखने में बहुत ज़्यादा मददगार होता है।

बच्चों की संयुक्त ध्यान शुरू करने की क्षमता उनके भविष्य में बात करने की क्षमता से जुड़ी होती है। ऑटिज़्म होने वाले बच्चों को संयुक्त ध्यान देने और उस पर प्रतिक्रिया दिखाने में विशेष कठिनाई होती है, उनके लिये यह सीखना कोई आसान काम नहीं है, लेकिन प्रेरणा और अभ्यास के साथ, यह किया जा सकता है। संयुक्त ध्यान सीखने के नतीजे बच्चे के विकास के आगे बढ़ने के लिए बहुत महत्वपूर्ण होंगे।

संयुक्त ध्यान - पहला हिस्सा: दूसरों के संयुक्त ध्यान बनाने पर उनकी रुचि में हिस्सा लेना

बच्चे को ध्यान से देखें:
बच्चे के साथ खेलते या मेलजोल करते समय उसका ध्यान थोड़ी दूर रखे खिलौने या उस की रुचि की किसी और चीज़ की और खेचें - उस तरफ़ देखें, उंगली से इशारा करें और कहें “देखो, वह क्या है?”। क्या बच्चा उस चीज़ की ओर ध्यान दे कर आपकी रुचि में शामिल होता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

Gesture activity: Responding to joint attention Variation 1

You

First, join in with the child and engage in play with toys, keeping one or two toys that the child likes hidden, to be used for this activity.

1. Sit facing the child, get the child's attention and show the hidden toy saying: "Look-----" .
2. If the child does not turn to look, **Prompt** by turning child's face towards the item.
3. As the child looks at the item, you name the item with a lot of positive expressions.
4. Now, move the toy a bit further away by stretching your arm. Repeat steps 2 and 3.
5. Once the child looks at the toy, Prompt the child to look at you and giving a lot of positive expressions and repeating the name. Reward by giving the item
6. Gradually increase the distance of the toy and reduce the physical prompts.
7. Continue rewarding the child with positive expressions, sounds or letting the child have the item.

"Look, a car"

"Wow, a car".

"Here is the car"".

R

Next steps:

1. Repeat the activity with different items in different settings.For example, snacks or activities. These have to be of real interest to the child.
2. Model and prompt to set the routine. Practice.
3. After some practice, try to reduce the prompt to just touching the child's head or face to encourage the response.

Child

Starts following your point to look at distance things and sharing your interest.

R R R R R

Gesture activity: Responding to joint attention Variation 2

You

First, organise the environment to increase the opportunities to draw the child's attention to items of his interest (e.g., pictures, toys, snacks), for example, by placing them at various places or by getting others to create activities that your child likes (e.g., playing games or music, wearing masks etc).

1. Get the child's attention and point (exaggerating the gesture) at pictures, parts of pictures or parts of toys, saying: "Look-----" . You may have to start the gesture from the front of the child's eyes and move towards the item of interest.
2. If the child does not turn to look, **Prompt** by turning his face towards the item.
3. As the child looks at the item, you name the pictures with a lot of positive expressions.
4. Prompt the child to look at you, then again repeat the name with a lot of positive expressions.
5. Reward the child by giving the item or letting the child touch the item.
6. Gradually reduce the physical prompt to let the child follow the point and look towards you.
7. Continue rewarding the child with positive expressions, sounds or letting the child have the item.

"Look, a monkey"

"Wow, a monkey".

"Here is the monkey"".

R

Next steps:
1. Repeat the activity with different items in different settings.For example, snacks or activities. These have to be of real interest to the child.
2. Model and prompt to set the routine. Practice.
3. After some practice, try to reduce the prompt to just touching the child's head or face to encourage the response.

Child

Starts following your point to look at distance things and sharing your interest.

R R R R R

प्रेरणा बढ़ाएं

- जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर प्रोत्साहित करें।
- जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है, या ऐसा करने का प्रयास ही करता है, तब बिना किसी देरी के, तुरंत प्रोत्साहित करें
    - ❌ गलत व्यवहार को प्रोत्साहित न करें - आप सही प्रतिक्रिया को बढ़ा रहे हैं गलत को नहीं

अभ्यास करें

शुरुआत में, अभ्यास के लिए सही स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप के पास समय हो। अभ्यास के बाद, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने रोज़मर्रा के कामों के साथ भी कर पाएंगे।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मैं इशारा करके कुछ दूरी पर कुछ दिलचस्प चीज़ देखने के लिए बच्चे का ध्यान आकर्षित कर सकता हूं।	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

संयुक्त ध्यान - दूसरा हिस्सा: संयुक्त ध्यान बना कर अपनी रुचि की चीज़ औरों को दिखाना

बच्चे को ध्यान से देखें:

बच्चे के साथ खेलते या मेलजोल करते समय देखें कि की वह अपनी रुचि की चीज़ की ओर आपका ध्यान लेने की कोशिश करता है, जैसे किसी खिलौने, जानवर, पक्षी या और किसी चीज़ की ओर इशारा करना और आवाज़ निकालना?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

Gesture activity: Initiating joint attention Variation 1

You

First, organise the environment to increase the opportunities to draw the child's attention to items of his interest (e.g., pictures, toys, snacks), for example, by placing them at various places or by getting others to create activities that your child likes (e.g., playing games or music, wearing masks etc).

1. Get the child's attention and **Model** pointing (exaggerating the gesture) at pictures, parts of pictures or parts of toys, saying: "Look-----" . You may have to start the gesture from the front of the child's eyes and move towards the item of interest.
2. Next, **Prompt** the child by shaping his hand to a point and point to the items + immediately name the item with a lot of positive expressions..Repeat many times. Make it a Point and Name game.
3. Once the child becomes used to the Point and Name game, use **Time Delay** - when the child points wait and pause before naming. The child would look at you at this change of behaviour. As the child looks at you, name the item with a lot of positive expressions.
4. You may need to Prompt the child to look at you, then again repeat the name with a lot of positive expressions.
5. Reward the child by giving the item or letting the child touch the item.
6. Gradually reduce the physical prompt to let the child follow the point and look towards you.
7. Continue rewarding the child with positive expressions, sounds or letting the child have the item.

"Look, a monkey"

"Wow, a monkey".

"Here is the monkey"".

R

Next steps:

1. Repeat the activity with different items in different settings.For example, snacks or activities. These have to be of real interest to the child.
2. Model and prompt to set the routine. Practice.
3. After some practice, try to reduce the prompt to just touching the child's head or face to encourage the response.

Child

Starts following your point to look at distance things and sharing your interest.

R R R R R

Gesture activity Initiating joint attention Variation 2

You

First, join in with the child, imitating, responding and creating a balanced turn taking fun play activity.

1. Create a focus of attention by doing any of the following:
    a. ‘Unexpectedly’ (for the child), drop a toy a bit to the side of the child, or
    b. ‘Unexpectedly’ (for the child), make a toy do a new action, or
    c. Bring out a box with a toy in it and open it with child’s attention to it but at a slight distance so that the child would have to reach over to look in it, or
    d. Notice whenever a new person or activity happens that draws the child’s attention
2. If the child, having first looked at the toy/box/person then looks at you then the child is initiating joint attention with you, and all you have to do is to promote this behaviour by giving a lot of positive expressions as a reward.
3. If the child does not look at you, then **Prompt** the child by gently turning his face towards you, and following it immediately with a lot of positive expressions. You may name the toy/person/activity at the same time.
4. Repeat it many times. Make it a Look and Name game.
5. Gradually reduce the physical prompt to let the child follow the point and look towards you.
6. Continue rewarding the child with positive expressions, sounds or letting the child have the item.

Next steps:

1. Repeat the activity with different items in different settings.For example, snacks or activities. These have to be of real interest to the child.
2. Model and prompt to set the routine. Practice.
3. After some practice, try to reduce the prompt to just touching the child’s head or face to encourage the response.

Child

Starts looking at you after noticing interesting things at a distance.

प्रेरणा बढ़ाएं

- जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर पुरस्कृत करें।

- जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है या ऐसा करने का प्रयास करता है तब बिना किसी देरी के, तुरंत पुरस्कार दें।
    - ❌ गलत या अवांछित व्यवहार को पुरस्कृत न करें - आप सही प्रतिक्रिया देने के लिए पुरस्कृत कर रहे हैं गलत को नहीं।

अभ्यास करें

शुरुआत करने के लिए, अभ्यास के लिए स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप विचलित होने से मुक्त हो सकते हैं। बाद में, अभ्यास के साथ, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने दिन के दिन की गतिविधियों के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरा बच्चा इशारा करके उसकी रुचि की कुछ दूरी पर होने वाली किसी चीज़ की ओर मेरा ध्यान आकर्षित कर सकता है।	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

कल्पनाशील खेल: चीज़ों और खिलौनों से कहानी बनाते हुए खेलना

कहानी बनाकर खेलने से बच्चों की भाषा, सोच और सामाजिक क्षमता का विकास बेहतर होता है। जिन बच्चों को ऑटिज़्म है उन्हें ऐसे खेल में रुचि कम होती है, जिससे उनके विकास में रुकावट होती है।

कल्पनाशील खेल का विकास, नीचे लिखे गये, कुछ चरणों में होता है:

1. कल्पनाशीलता की शुरुआत: खिलौनों से रोज़मर्रा के काम की नकल सी करते हुए खेलना।
2. चीज़ों का काल्पनिक इस्तेमाल: किसी भी चीज़ को कुछ और मानकर खेलना, जैसे एक लकड़ी या प्लास्टिक के ब्लॉक को कार के लिये , किसी भी छोटी शीशी को दूध की बोतल के लिए या एक छोटी डंडी को आदमी के लिए इस्तेमाल करना।
3. कल्पनाशीलता से खेलना: कुछ खिलौनों से काल्पनिक कहानी बना कर खेलना।
4. सामाजिक कल्पनाशीलता: खेल में किसी और का रोल लेकर खेलना, उदाहरण के लिए, दुकानदार, शिक्षक, पुलिस या डॉक्टर बनने का नाटक करना।

5. सामाजिक नियम से खेलना: और बच्चों के साथ नियम के साथ खेले जाने वाले खेल, जैसे गेंदताड़ी या फ़ुटबॉल खेलना।

आवश्यक कुशलताएँ: इन गतिविधियों को करने के लिए आप को निम्नलिखित कौशल आने चाहियें:

- संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाना
- बच्चों को प्रशंसा और इनाम दे कर प्रेरणा बढ़ाना
- बच्चे के साथ शामिल होना
- बच्चों को दूसरे की ओर ध्यान देने और बातचीत करने के लिए प्रेरित करना
- मॉडलिंग: बच्चे को सिखाने के लिए काम या कुशलता कर के दिखाना
- प्रॉम्पटिंग: कुशलता सीखने में बच्चे की मदद करना और फिर मदद को धीरे धीरे कम करना
- बच्चे के अच्छे व्यवहारों को बढ़ाना

आपके बच्चे ने निम्नलिखित कौशल सीखे हों:

- ध्यान देने की क्षमता
- आवाज़ों, इशारों और काम करने की नकल कर पाना

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

आप इस गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में कर सकते हैं जब:

- आप अपने बच्चे के साथ 15 से 20 मिनट समय बिता सकें
- कोई और ध्यान बाँटने की वजह न हो, जैसे टीवी या पास में शोर
- बीच में कोई ओर दख़ल न दे

अपने बच्चे को खेलने में मदद करने के लिए आप:

1. खेलने के लिए एक दिलचस्प और खुश हाल माहौल बनायें
2. खेल में अपने बच्चे के शिक्षक नहीं, साथी बनें,
3. बच्चे के प्रयास करने पर उसका प्रोत्साहन बढ़ाएं

ऐसा न करें: इस तरह की चीज़ें/खिलौने पास न रखें जिनसे बच्चा दोहराने वाले काम करता हो, और इलेक्ट्रॉनिक आइटम्स, जैसे मोबाइल फोन, आई पैड, वीडियो गेम का इस्तेमाल न करें।

कल्पनाशीलता की शुरुआत: खिलौनों से रोज़मर्रा के काम की नकल सी करते हुए खेलना

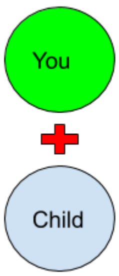
बच्चे को ध्यान से देखें:

जब बच्चा खेलता हो तब देखें कि वह खिलौनों से कैसे खेलता है, क्या वह खिलौनों या घर की रोज़मर्रा की चीज़ों का ऐसे इस्तेमाल करता है जैसे और लोग करते हैं, जैसे प्याले को मुंह से लगाना, फ़ोन को कान पर लगाना या गुड़िया को खाना खिलाना या सुलाना?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

Symbolic play Level 1: Using toys and objects to imitate day to day activities



1. First, organise:
    a. Have toys that reflect the child’s surroundings and what she/he might be experiencing day to day, such as feeding, cooking and other day to activities, for example, a doll, a feeding bottle, pretend food (make coloured cardboard bread, biscuit, plates) , a blanket, a spoon, a cup, clothes, shoes, glasses etc. You can use day to day objects mixed with toys as well.
    b. Have such toys around the house in a way that the child would naturally come across them, rather than you having to bring the child to such toys.
    c. Put away the puzzles, playdough, cause-and-effect toys or any special interest toys. You can bring them out to maintain variety, but they are not great for symbolic play,

2. Wait for a natural opportunity, when your child shows interest in some toys, objects or activities. Any interest from the child can be built into a useful learning opportunity.
    a. First, be with the child, let the child explore the toys.
    b. Join in with the child, imitating, responding and using sounds, words and gestures to make it a fun play activity. Relate with the toys like children do: “I am going shopping in the car” “wroom-wroom”, “Oh no, where is my money?”.
    c. Act out like a toy: jumping like a monkey or barking like a dog.
    d. Use pretend food to feed toy animals, people,
    e. Let the child lead, don’t redirect the child.
    f. Add expressions, gestures and sounds to the child’s actions, and show enjoyment in the child’s actions.
    g. Don’t try to teach, don’t direct the child, don’t make your language too complicated

Imitating the child’s actions, letting the child lead, creating a sense of fun and keeping emotions positive is the key to open up the child’s mind for learning.

Next steps:
1. Repeat the activity with different items in different settings.
2. Gradually, reduce your support for using toys functionally and let the child do it; you provide the ‘sound and light effect’ and the praise!

Starts playing with toys functionally.

प्रेरणा बढ़ाएं

- जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर पुरस्कृत करें।
- जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है या ऐसा करने का प्रयास करता है तब बिना किसी देरी के, तुरंत पुरस्कार दें।

❌ गलत या अवांछित व्यवहार को पुरस्कृत न करें - आप सही प्रतिक्रिया देने के लिए पुरस्कृत कर रहे हैं गलत को नहीं।

अभ्यास करें

शुरुआत करने के लिए, अभ्यास के लिए स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप विचलित होने से मुक्त हो सकते हैं। बाद में, अभ्यास के साथ, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने दिन के दिन की गतिविधियों के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरा बच्चा रोज़मर्रा के काम की नकल सी करते हुए खिलौनों के साथ खेल सकता है।	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

खेल में चीज़ों का काल्पनिक तरीके से इस्तेमाल करना

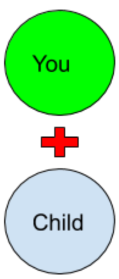
बच्चे को ध्यान से देखें:

जब बच्चा खेलता हो तब देखें कि क्या वह किसी भी चीज़ को कुछ और मानकर खेलता है, जैसे एक लकड़ी या प्लास्टिक के ब्लॉक को कार के लिये, किसी भी छोटी शीशी को दूध की बोतल के लिए या एक छोटी डंडी को आदमी के लिए इस्तेमाल करना?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

Symbolic play Level 2: Using substitutes to represent other objects and toys to represent people



1. First, organise:
   a. Have toys that reflect the child's surroundings and what she/he might be experiencing day to day, such as feeding, cooking and other day to activities, for example, a doll, a feeding bottle, pretend food (make coloured cardboard bread, biscuit, plates) , a blanket, a spoon, a cup, clothes, shoes, glasses etc. <u>Have some little objects that you can use as props, for example, little wooden sticks can be used as a key or a person, small blocks as a cake or a car and small bits of cloth as a blanket or a dress.</u>
   b. Have such toys around the house in a way that the child would naturally come across them, rather than you having to bring the child to such toys.
   c. Put away the puzzles, playdough, cause-and-effect toys or any special interest toys. You can bring them out to maintain variety, but they are not great for symbolic play,

2. Wait for a natural opportunity, when your child shows interest in some toys, objects or activities. Any interest from the child can be built into a useful learning opportunity.
   a. First, be with the child, let the child explore the toys.
   b. Join in with the child, imitating, responding and using sounds, words and gestures to make it a fun play activity. Relate with the toys like children do: "I am going shopping in the car" "wroom-wroom", "Oh no, where is my money?".
   c. Introduce the prop: "here is the car key" or "here is some money" or "here is the blanket"
   d. You don't have to use the word "pretend" - just do it!
   e. First model it, repeat, and then help (Prompt) the child to do it. When the child uses a substitute, add expressions, gestures and sounds to the child's actions, and show enjoyment in the child's actions.
   f. Make a toy represent a family member, calling it by that name and using different voices to make the child respond. Encourage the child to respond to the 'person' (toy).
   g. Don't try to teach, don't direct the child, don't make your language too complicated

Imitating the child's actions, letting the child lead, creating a sense of fun and keeping emotions positive is the key to open up the child's mind for learning.

Next steps:
1. Repeat the activity with different items in different settings.
2. Gradually, reduce your support for using props, let the child do it; you provide the 'sound and light effect' and the praise!

Starts using substitutes and representing.

प्रेरणा बढ़ाएं

- जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर पुरस्कृत करें।
- जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है या ऐसा करने का प्रयास करता है तब बिना किसी देरी के, तुरंत पुरस्कार दें।
    - ✗ गलत या अवांछित व्यवहार को पुरस्कृत न करें - आप सही प्रतिक्रिया देने के लिए पुरस्कृत कर रहे हैं गलत को नहीं।

अभ्यास करें

शुरुआत करने के लिए, अभ्यास के लिए स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप विचलित होने से मुक्त हो सकते हैं। बाद में, अभ्यास के साथ, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने दिन के दिन की गतिविधियों के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरा बच्चा चीज़ों को अन्य वस्तुओं का प्रतीक बना कर खेल सकता है	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

कल्पनाशीलता से खेलना: कुछ खिलौनों से काल्पनिक कहानी बना कर खेलना

बच्चे को ध्यान से देखें:

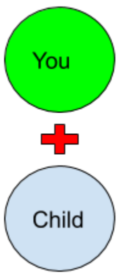
जब बच्चा खेलता हो तब देखें कि क्या वह खिलौनों से या रोज़मर्रा की चीज़ों से खेल में कोई छोटी सी कहानी बनाता है, जैसे गुड़िया का स्कूल जाना या गुड्डे गुड़िया की शादी कराना?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

Symbolic play Level 3: Using toys to make a story and making play sequences longer

1. You can extend any level of symbolic play to:
   a. create variety and maintain interest
   b. make it less routinised
   c. help the child move from short play actions to making and acting out stories, initially small and later long and complex stories.



2. Start with playing at the child's level and following the child's lead and interest.

   a. First, be with the child, let the child explore the toys.
   b. Join in with the child, imitating, responding and using sounds, words and gestures to make it a fun play activity. Relate with the toys like children do: "I am going shopping in the car" "wroom-wroom", "Oh no, where is my money?".
   c. Introduce the prop and model: "here is the car key" or "here is some money" or "here is the blanket".
   d. When the child uses a substitute, add expressions, gestures and sounds to the child's actions, and show enjoyment in the child's actions.
   e. Make a toy represent a family member, calling it by that name and using different voices to make the child respond. Encourage the child to respond to the 'person' (toy).

3. Now, elaborate and extend:
   a. If a toy has fallen, take the toy to the 'hospital' or' mummy'
   b. If a cr has crashed, call a mechanic to fix it

4. Involve the child in making a story:
   a. Give a choice: "What should we do now, make the baby play or go to mummy?" , "make this man a baddy or a goody?" , "Should we make him happy or angry?".
   b. Give a structure like the beginning, middle and the end, asking the child what she/he would like to happen at each stage.
   c. Use the child's experience to make the story a social story, for example, representing the child's experience of playing with other children.

Imitating the child's actions, letting the child lead, creating a sense of fun and keeping emotions positive is the key to open up the child's mind for learning.

Next steps:
1. Repeat the activity with different items in different settings.
2. Gradually, reduce your support for using props, let the child do it; you provide the 'sound and light effect' and the praise!

Starts making little stories for his/her verbal level.

प्रेरणा बढ़ाएं

- जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर पुरस्कृत करें।

- जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है या ऐसा करने का प्रयास करता है तब बिना किसी देरी के, तुरंत पुरस्कार दें।
    - ❌ गलत या अवांछित व्यवहार को पुरस्कृत न करें - आप सही प्रतिक्रिया देने के लिए पुरस्कृत कर रहे हैं गलत को नहीं।

अभ्यास करें

शुरुआत करने के लिए, अभ्यास के लिए स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप विचलित होने से मुक्त हो सकते हैं। बाद में, अभ्यास के साथ, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने दिन के दिन की गतिविधियों के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरा बच्चा खिलौने से छोटी कहानियां बना कर खेलता है	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

सामाजिक कल्पनाशीलता से किसी और की तरह बन कर खेलना

बच्चे को ध्यान से देखें:

जब बच्चा खेलता हो तब देखें कि क्या वह खेल में किसी और की तरह बन कर खेलता है, जैसे, दुकानदार, शिक्षक, पुलिस या डॉक्टर बनने का नाटक करना?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

Symbolic play Level 4: Becoming someone else - doing role play

1. Becoming someone else - doing role play
   a. To begin with, choose situations and roles that your child has seen frequently and shown some interest, such as becoming a mummy or baby, going shopping, liking a doctor or a teacher or becoming a superhero or a cartoon character that your child likes.
   b. Have some props handy that go with the roles, such as a pram, a baby cot and a doll, a shopping bag, a white coat and a stethoscope or a blackboard and some chalk.
   c. For now, put away the puzzles, playdough, cause-and-effect toys or any special interest toys, you can bring them out later, after this activity.

You + Child

2. Wait for a natural opportunity and choose the role depending on the situation, it is best to extend some normal situation into a role play rather than run a 'class' on role play, for example:

a. once the child has put put some clothes and shoes on, say "oh, let's go shopping";
b. when your child is climbing on some furniture, pretend that the furniture is a mountain and the child is a superhero;
c. when a doll or another toy falls, become a doctor or mummy and after the toy
d. Make a toy represent a family member, calling it by that name and using different voices to make the child respond. Encourage the child to respond to the 'person' (toy).
e. Take on different voices and act, putting on the voice of a teacher one moment and the voice of a child the other moment.
f. When the child seems to have become interested, prompt him/her to take an action, and respond to it with enthusiasm.
g. Put in as much emotions, gestures, expressions and drama as you can. You are making it interesting and you are modelling.

You don't have to use the word "pretend" - just do it!

Don't try to teach, don't direct the child, don't make your language too complicated

Creating a sense of fun and keeping emotions positive, going with the flow and letting the child lead is the key to open up the child's mind for learning.

Next steps:
1. Repeat the activity with different roles in different settings.
2. Gradually, reduce your support for using props, let the child do it; you provide the 'sound and light effect' and the praise!

Child — Starts taking part in role play.

R R R R R

प्रेरणा बढ़ाएं

जब भी बच्चा गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर पुरस्कृत करें।

7. जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है या ऐसा करने का प्रयास करता है तब बिना किसी देरी के, तुरंत पुरस्कार दें।

8. गलत या अवांछित व्यवहार को पुरस्कृत न करें - आप सही प्रतिक्रिया देने के लिए पुरस्कृत कर रहे हैं गलत को नहीं।

अभ्यास करें

शुरुआत करने के लिए, अभ्यास के लिए स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप विचलित होने से मुक्त हो सकते हैं। बाद में, अभ्यास के साथ, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने दिन के दिन की गतिविधियों के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरा बच्चा रोल-प्ले में हिस्सा ले कर और लोगों की तरह बन कर खेल सकता है।	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

Module 5

बच्चे के बोलने और संवाद करने में मदद करना

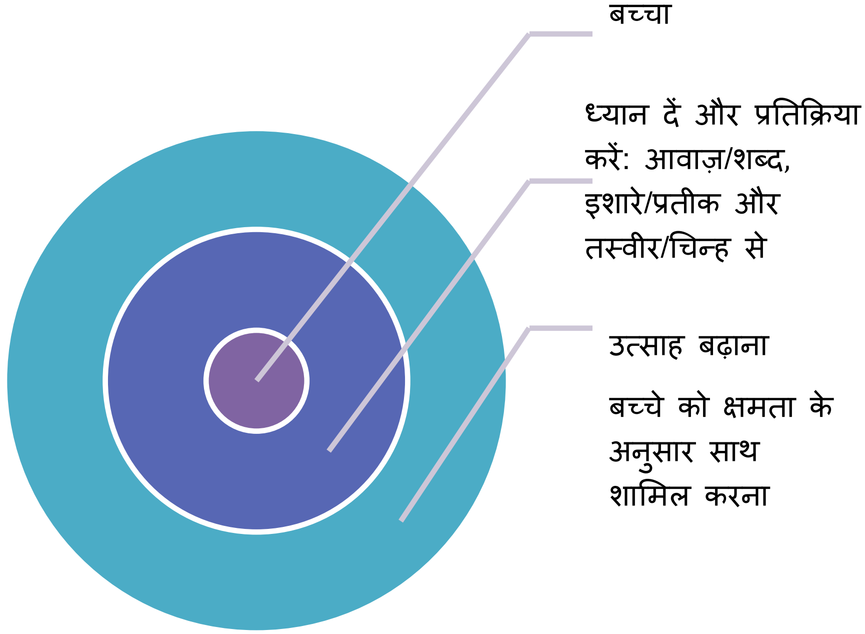
बच्चे के बोलने और संवाद करने की क्षमता को बढ़ाने के लिये घर के माहौल को बदलना

बच्चे बोलना और संवाद करना ऐसे सामाजिक माहौल में बेहतर सीखते हैं जो उनके औरों से संवाद करने को बढ़ावा देता है। यह माहौल उनके विकास की बदलती हुई ज़रूरतों के साथ बदलता है। ऐसा माहौल बनाना बच्चों के भाषा और संवाद के विकास में मदद करने के लिए एक ज़रूरी कदम है; यह तभी बनता है जब बच्चे के साथ रहने वाले सभी लोग

(1) उसके संवाद करने के प्रयत्न पर ध्यान देते हैं,

(2) उस पर सही प्रतिक्रिया दिखाते हैं, और

(3) बच्चे के साथ संवाद करने के मज़ेदार और खेल जैसे मौके बनाते हैं।



बोलना और संवाद करना सीखने का माहौल बनाने के लिये सुझाव:

- माता-पिता के लिये ज़रूरी सात कौशल सीखें
- बच्चे पर ध्यान दें और सही प्रतिक्रिया करें:

- बच्चे की हरकतों और आवाज़ों से उस की मंशा को समझ कर उस की ओर प्रतिक्रिया दिखायें: आवाज़, इशारे और चेहरे के भाव के ज़रिये
- बच्चे को प्रतिक्रिया दिखाने को प्रेरित करें
- समय दें और प्रेरित करें
- बच्चे के साथ संवाद करने में मज़ा लें
- बच्चे के साथ बात-चीत को आगे बढायें, इसे जरी रखें जब तक बच्चा ख़ुशी से शामिल रहे
- बच्चे के बोलने में ग़लती न निकालें और निर्देश न दें, सिर्फ मेलजोल बनायें

- बच्चे के लिये संवाद करने और भाषा सुनने के मौक़ों को बढ़ाना (गतिविधियां देखें)
    - आवाज़ों को सुनने के मौके बनाना
    - शब्दों को सुनने और समझने के मौके बनाना
        - 'मिररिंग' और 'मैपिंग' का इस्तेमाल करना
        - बच्चे के किसी भी काम को करने पर उस काम के लिए शब्द बोलना
        - शब्दों का इस्तेमाल कर के बच्चे को कुछ करने के लिये कहना
        - किताब और तस्वीर दिखा कर शब्द का इस्तेमाल करना
- ऐसा माहौल बनाने की कोशिश अकेले न करें, सारे परिवार को इस में शामिल करें। ऐसा होने से बच्चे को सीखने के मौके बहुत बढ़ेंगे - जिस की बच्चे को ज़रूरत है।

बच्चे के लिये संवाद करने और भाषा सुनने के मौक़ों को बढ़ाने वाली गतिविधियाँ

आवश्यक कुशलताएँ:

क्या बच्चा बोलना और संवाद करना सीखने के लिये तैयार है?

<table>
<tr><td colspan="4">संवाद और बातचीत करना सीखने के लिए बच्चे को नीचे लिखी तीन कुशलता आना ज़रूरी है</td></tr>
<tr><td>☐ मेरा बच्चा बातचीत के दौरान मेरे चेहरे, आवाज़ और काम पर ध्यान दे सकता है।</td><td rowspan="3">हां, यह कर सकता है :

अब आप बोलने और संवाद करने की कुशलता सिखाने पर काम कर सकते हैं</td><td rowspan="3">कभी-कभी ऐसा कर सकता है :

आप बोलने और संवाद करने की कुशलता सिखाने पर काम कर सकते हैं, लेकिन साथ ही इन तीन कुशलताओं पर भी काम करते रहें</td><td rowspan="3">अभी तक यह नहीं कर पाता:

बच्चे को बोलना और संवाद करना सिखाने से पहले आपको इन तीन कुशलताओं को बच्चे को सीखने की ज़रूरत है</td></tr>
<tr><td>☐ मेरा बच्चा आवाज़ों और इशारों की नकल कर सकता है</td></tr>
<tr><td>☐ मेरा बच्चा मेरी ओर व मेरी दिखायी चीज़ की ओर ध्यान कर सकता है।</td></tr>
</table>

क्या आप बच्चे को बोलना और संवाद करना सिखाने के लिये तैयार हैं?

- यह ज़रूरी है कि आपको माता-पिता के लिये ज़रूरी सात कौशल आते हों
- आप इस काम में पूरे परिवार को शामिल करें। बोलना और संवाद करना सीखने के लिए बच्चे को बहुत ज़्यादा अभ्यास करने की ज़रूरत है जो उसे सारे परिवार के शामिल होने पर ही मिल सकता हैं।

सीखने के लिए योजना और व्यवस्था बनायें

अभ्यास के लिए सही समय और दिनचर्या चुनें

शुरू में, आपको अपने दैनिक जीवन में से कुछ ऐसे समय और दिनचर्या चुनने की ज़रूरत होगी जब:

- आपका बच्चा किसी काम में रुचि दिखाता है या आपके साथ बातचीत में मज़ा लेता हो
- आपके पास अपने बच्चे के साथ बिताने को समय हो और आप कुछ और काम करने की जल्दी में नहीं हैं
- इस दौरान परिवार या अन्य लोग आपको परेशान न करें

अभ्यास के लिए उचित दिनचर्या के कुछ उदाहरण:

1. खिलौनों के साथ खेलना
2. लोगों के साथ खेलना
3. खाना खाते समय
4. आसान घरेलू काम करते समय
5. घर से बाहर खेलते समय

शुरू में, ऐसे समय पर आप को बच्चे के साथ काम करने में आसानी होगी। एक बार जब आप इस तरीके का अभ्यास कर लेते हैं, तो आप पर भी इसे आसानी से कभी भी कर सकेंगे, और आपकी हर दिनचर्या बच्चे के लिए सीखने का अवसर बन सकेगी। परिवार के सब लोग यह सीख सकते हैं, जिस से बच्चे के लिए सीखने के अवसर बहुत ज़्यादा बढ़ जायेंगे!

गतिविधि: आवाज़ों को सुनने के मौके बढ़ाना

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

- बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों
- बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें
- अपने चेहरे और इशारों से हाव-भाव बनाते हुए बच्चे के साथ संवाद करने के लिए आवाज़ें बनायें; या तो बच्चे की आवाज़ों की नकल करें या खुद छोटी-छोटी आवाज़ें बनायें

- जब बच्चा कोई आवाज़ निकाले तो आप उसमें, समय के अनुसार, कुछ मतलब जोड़ें, जैसे उदाहरण के लिए, अगर बच्चा "पा" कहता है, जब उस के पिता आसपास हों, तो आप कहें "हां, पापा" और पिता की ओर इशारा करें; अगर आप बच्चे को पानी देने जा रहें हों तो तो कहे "हाँ, पानी, ये लो पानी"
- इस दौरान किसी भी आवाज़ निकालने के लिए बच्चे को प्रेरित करें, जैसे बच्चे के साथ खेलें या उसे खाना या खिलौना दें
- याद रखें, शुरुआत में आप केवल बच्चे के संवाद करने और भाषा सुनने के मौक़ों को बढ़ा रहे हैं और बच्चे को आप की आवाज़ और शब्दों पर ध्यान देने के लिए प्रेरित कर रहे हैं

शब्दों को सुनने और समझने के मौके बढ़ाना

गतिविधि: मिररिंग और मैपिंग का इस्तेमाल करना

यह तरीका उन बच्चों की मदद करने के लिए है जो संवाद करने की कोई कोशिश नहीं कर रहे या बहुत कम कोशिश कर रहे हैं।

'मिररिंग' का मतलब है बच्चे के किसी काम की बिलकुल सटीक नकल करना। किसी काम की नकल करते समय उसके लिए एक शब्द का इस्तेमाल करने को 'मैपिंग' कहते हैं।

आप को पहले 'मिररिंग' करनी है और फिर 'मैपिंग'।

याद रखें, शुरुआत में आप केवल बच्चे के संवाद करने और भाषा सुनने के मौक़ों को बढ़ा रहे हैं और बच्चे को आप की आवाज़ और शब्दों पर ध्यान देने के लिए प्रेरित कर रहे हैं

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

- बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों
- बच्चे के किसी काम (जिस में बच्चा रुचि ले रहा हो) की 'मिररिंग' करें: अगर बच्चा एक गेंद फेंकता है या एक खिलोने की कार चलाता है या कुछ खाता है तब आप भी गेंद फेंके या खिलोने की कार चलायें बच्चे की तरह से खाना खायें
- बच्चे के काम की सटीक नकल करते समय उस के लिए एक या दो शब्द बोलें, जैसे उदाहरण के लिए, कहें "गेंद" या "लाल गेंद" या "बड़ी गेंद"; "कार" या "कार चली", या "खाना" या "अच्छा खाना"। शब्द का इस्तेमाल नकल करने के तुरंत बाद करें - पहले 'मिररिंग', फिर 'मैपिंग'।
- अगर बच्चा उस काम को दोहराता है तो आप भी मिररिंग और मैपिंग दोहरायें

प्रेरणा बढ़ाएं

- जब भी बच्चा संवाद करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर प्रोत्साहित करें।
- जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है, या ऐसा करने का प्रयास ही करता है, तब बिना किसी देरी के, तुरंत प्रोत्साहित करें
    - ❌ गलत व्यवहार की 'मिररिंग' और 'मैपिंग' न करें, जैसे चीजें फेंकना या मारना

अभ्यास करें

शुरुआत में, अभ्यास के लिए सही स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप के पास समय हो। अभ्यास के बाद, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

प्रारंभ में, 7 दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार प्रत्येक 10 मिनट के लिए इन दोनों गतिविधियों का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने रोज़मर्रा के कामों के साथ भी कर पाएंगे।

परिणाम: अपनी और बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

‘मिररिंग’ और 'मैपिंग’ गतिविधि करने पर मेरा बच्चा मेरी आवाज़ की ओर ध्यान देता है और मेरे शब्दों को सुनता है।	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

गतिविधि: बच्चे के किसी भी काम को करने पर उस काम के लिए शब्द बोलना

- हर बार, जब भी बच्चा कुछ करे या आप बच्चे के साथ कुछ करें तो उस काम के लिए सही शब्द का इस्तेमाल करें जैसे, उदाहरण के लिए:
    - जब बच्चा बैठता है, खड़ा होता है या चलता है तो "बैठो", "खड़े हो", "चलो" कहें
    - जब आप बच्चे को कुछ खाना या खिलौना या कोई और चीज़ दें तब उस का नाम लें जैसे, उदाहरण के लिए, "रोटी", "बिस्किट";”कार”
    - बच्चे के साथ ऐसे खेल खेलें जिसमें आप और बच्चा एक दूसरे की नकल कर सकें, जैसे ताली बजाना, कूदना; ऐसा करते समय उस काम का नाम लें जैसे, उदाहरण के लिए, "कूदो" या "ताली"
- बच्चे से कुछ कहने से पहले उसका ध्यान अपनी ओर लेना न भूलें
- याद रखें, शुरुआत में आप केवल बच्चे के संवाद करने और भाषा सुनने के मौक़ों को बढ़ा रहे हैं और बच्चे को आप की आवाज़ और शब्दों पर ध्यान देने के लिए प्रेरित कर रहे हैं

परिणाम: अपनी और बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

बच्चे के किसी काम के लिये शब्द का इस्तेमाल करने पर मेरा बच्चा मेरी आवाज़ की ओर ध्यान देता है और मेरे शब्दों को सुनता है।

☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

गतिविधि: शब्दों का इस्तेमाल कर के बच्चे को कुछ करने के लिये कहना

बच्चे अक्सर ऐसे शब्द समझने लगते है जो उन्हें बार-बार कोई काम करने के लिए कहे जाते हैं।

परिवार के साथ मिल कर ऐसे कुछ आसान शब्दों की एक सूची बनाए जो आप बच्चे को कुछ करने को कहने के लिए इस्तेमाल कर सकें, जैसे उदाहरण के लिए, “यहाँ आओ”, “बैठो”, “खड़े हो”, “खाना खाओ”, “कपड़े पहन लो”।

- इन शब्दों का इस्तेमाल करें जब भी बच्चा वैसा कोई काम करें वाला हो या पहले से ही कर रहा हो, उदाहरण के लिए, "यहाँ आओ" कहें, भले ही बच्चा पहले से ही आपके पास आ रहा हो
- शुरुआत में, अगर बच्चा शब्द नहीं समझता, तो उस काम को करने में उसकी मदद करते समय उन शब्दों को कहें, उदाहरण के लिए, अगर बच्चा बुलाने से नहीं आता तब जब भी वह खुद आपके पास आये या आप उस के पास जाएँ तो "यहाँ आओ" कहें, या उसको खड़ा होने में मदद करते समय "खड़े हो" कहें।
- पूरे परिवार के साथ मिल कर इस तरीके का इस्तेमाल करें
- नये नये काम और शब्द इस सूची में जोड़ें।
- बच्चे से कुछ भी कहने से पहले, उस का ध्यान अपनी ओर लेना न भूलें ।

- ♥ याद रखें, शुरुआत में आप केवल बच्चे के संवाद करने और भाषा सुनने के मौक़ों को बढ़ा रहे हैं और बच्चे को आप की आवाज़ और शब्दों पर ध्यान देने के लिए प्रेरित कर रहे हैं

परिणाम: अपनी और बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

बच्चे के किसी काम के लिये शब्द का इस्तेमाल करने पर मेरा बच्चा मेरी आवाज़ की ओर ध्यान देता है और मेरे शब्दों को सुनता है।	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

गतिविधि: किताब और तस्वीर दिखा कर शब्द का इस्तेमाल करना

ऐसी किताब और चित्र का इस्तेमाल करें जो बड़े आकार के हों, और उन चीज़ों के हों जिन्हें बच्चा अक्सर देखता हो या इस्तेमाल करता हो, जैसे गिलास, चम्मच, गेंद, चाभी। आप ऐसे चित्र बना कर या उन के फोटो काट कर ऐसी किताब खुद भी बना सकते हैं।

- बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों
- मज़े लेने की भावना के साथ बच्चे को किताब दिखायें, शिक्षक बनने की कोशिश न करें!
- बच्चे को पहल लेने दें और रुचि दिखाने दें
- बच्चे की रुचि में खुद रुचि लें
- पहले चित्र दिखाएँ फिर उस के लिए एक शब्द का उपयोग करें
- कुछ भी कहने से पहले, बच्चे का ध्यान अपनी ओर लेना न भूलें

♥ याद रखें, शुरुआत में आप केवल बच्चे के संवाद करने और भाषा सुनने के मौक़ों को बढ़ा रहे हैं और बच्चे को आप की आवाज़ और शब्दों पर ध्यान देने के लिए प्रेरित कर रहे हैं

अभ्यास करें

इन तरीकों को सीख जाने के बाद, परिवार का हर सदस्य इन्हें जब भी समय मिले आराम से कर सकता है और यह बच्चे के साथ बात-चीत करने का तरीका बन जाएगा और बच्चे को यह अनुभव हर दिन कई बार मिल पायेगा।

जिन शब्दों का इस्तेमाल हो रहा हो पूरे परिवार को आपस में उनकी सूची बांटनी चाहिए और विभिन्न स्थितियों में उनका उपयोग करना चाहिए।

बच्चे के साथ बात-चीत करते समय मजा लेने की भावना बनाए रखें। इस तरह से बच्चे को बात चीत में शामिल करने से वह आपकी बात पर बेहतर ध्यान देंगे, उनकी संवाद करने की क्षमता में सुधार होगा और वे दूसरों में अधिक रुचि लेंगे।

परिणाम: अपनी और बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरे परिवार और मैं बच्चे के साथ तरह तरह के काम का नाम लेने के लिए शब्दों और वाक्यों की सूचि को आपस में बाँट कर इस्तेमाल करते है। शब्द का इस्तेमाल करने पर मेरा बच्चा मेरी आवाज़ की ओर ध्यान देता है और मेरे शब्दों को सुनता है।	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

बच्चे के बोलने और संवाद करने की क्षमता को बढ़ाना

गतिविधि: बच्चे को शब्द या संकेत का इस्तेमाल कर के कुछ मांगना सिखाना

बच्चे को ध्यान से देखें:

क्या आपका बच्चा किसी चीज़ को मांगने के लिए उंगली से इशारा करता है या किसी शब्द का इस्तेमाल करता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

तैयारी करें:

- यह ज़रूरी है कि आपको बच्चे को सिखाने के लिये 7 विशेष कौशल आते हों
- आप इस काम में पूरे परिवार को शामिल करें। बोलना और संवाद करना सीखने के लिए बच्चे को बहुत ज़्यादा अभ्यास करने की ज़रूरत है जो उसे सारे परिवार के शामिल होने पर ही मिल सकता हैं।

- शुरू में, पाँच ऐसे शब्दों को चुनें:
    - उन चीज़ों के नाम जिन्हें बच्चा अक्सर मांगता है, उदाहरण के लिए, दूध, पानी, या कोई खिलौना
    - ऐसी चीज़ का नाम जो आपके बच्चे को पसंद हो, जिसे आप बच्चे को आसानी से दे सकें, और जिसके मिलने से बच्चा खुश हो और उस की प्रेरणा बढ़े
    - जिस चीज़ या काम के लिए आप एक आसान संकेत या इशारा कर सकें। यह संकेत या इशारा ऐसा हो जो उस चीज़ या काम से मिलता जुलता हो, उदाहरण के लिए, खाने को मुंह में लेने का इशारा खाना खाने जैसा दिखता है, हाथ जोड़ कर खोलना और बंद करना किताब खोले जैसा दिखता है और हाथों से गोले का आकार बनाना एक गेंद जैसा दिखता है।
    - एक से दिखने वाले संकेत या इशारों का एक साथ इस्तेमाल न करें, जैसे खाना खाने और पानी पीने के संकेत एक से दीखते हैं

- ऐसा शब्द चुनें, जो उस आवाज़ से मिलता हो जो बच्चा अक्सर निकलता हो, जैसे अगर बच्चा "का" की आवाज़ करता है तो खिलोने की कार चुनें
- पहले पाँच शब्दों की सूची बनायें:

पहले पाँच शब्द	**क्या कोई ऐसा संकेत या इशारा है जो इस शब्द का मतलब जताता है?**
	हां / नहीं
	हां / नहीं
	हां / नहीं
	हां / नहीं
	हां / नहीं

कोशिश करें कि परिवार में हर कोई इन शब्दों की सूची को जानता हो

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

सही मौका बनायें: ऐसे मौके का इंतज़ार करें जब बच्चा आपसे कुछ मांगे, या उसकी पसंद की कोई चीज़ उसकी नज़र में लेकिन पहुँच से बाहर रख कर बच्चे को कुछ माँगने के लिए प्रोत्साहित करें।

- बच्चे का ध्यान अपनी और ले कर पूछें: "क्या चाहिये?"
- उस चीज़ की ओर इशार करें या उसे हाथ में पकड़ कर दिखायें
- उस चीज़ का नाम लें + साथ में उसका संकेत या इशारा बनायें (मॉडलिंग)
- 3 सेकंड प्रतीक्षा करें
- फिर से, उस चीज़ का नाम लें + साथ में उसका संकेत या इशारा बनायें
- फिर 3 सेकंड तक प्रतीक्षा करें

- अगर बच्चा उस का नाम लेने या इशारा करने का प्रयास मात्र करता है तब उसे वह चीज़ दें + प्रेरणा बढ़ाने के लिए उसकी प्रशंसा करें + उस को छू कर या गले लगा कर अपनी ख़ुशी ज़ाहिर करें
- अगर बच्चा कुछ नहीं करता, तो उसको इशारा करने में मदद (प्रोम्प्ट) करें
- बच्चे के थोड़ा भी कोशिश करने पर उसे वह चीज़ दें + प्रेरणा बढ़ाने के लिए उसकी प्रशंसा करें + उस को छू कर या गले लगा कर अपनी ख़ुशी ज़ाहिर करें

अभ्यास करें

- अभ्यास के साथ, धीरे धीरे, 'मॉडलिंग' और 'प्रॉम्पट' करना कम करें

इन तरीकों को सीख जाने के बाद, परिवार का हर सदस्य इन्हें जब भी समय मिले आराम से कर सकता है और यह बच्चे के साथ बात-चीत करने का तरीका बन जाएगा और बच्चे को यह अनुभव हर दिन कई बार मिल पायेगा।

जिन शब्दों का इस्तेमाल हो रहा हो पूरे परिवार को आपस में उनकी सूची बांटनी चाहिए और विभिन्न स्थितियों में उनका उपयोग करना चाहिए।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

क्या बच्चा अब पांच या उससे ज़्यादा चीजों को मांगने के लिए संकेत या शब्द का इस्तेमाल कर सकता है?	
☐ हाँ	▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ कभी कभी	▪ इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें ▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें

☐ अभी तक नहीं	इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें, अभ्यास करने के तरीके को सुधारें और अभ्यास का समय बढायें

शब्द समझना: चीजों के नाम - मांगने पर देना और दिखाना

गतिविधि: किसी चीज़ का नाम ले कर मांगे जाने पर उसे देना या छूना

बच्चे को ध्यान से देखें:

क्या आपका बच्चा अपने आस-पास और रोज़मर्रा में इस्तेमाल होने वाली चीज़ों के नाम समझता है और किसी चीज़ के मांगे जाने पर उसे देता है या छूता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

आवश्यक कुशलता

इस तरीके का इस्तेमाल करने से पहले यह ज़रूरी है कि बच्चा:

- शब्द या इशारों का इस्तेमाल कर के 5 चीज़ों को मांग सके, और
- कुछ शब्दों की नकल कर सके

तैयारी करें:

शुरू में उन्हीं पांच शब्दों का इस्तेमाल करें जिन्हें आपने इस से पहली गतिविधि के लिए चुना है।

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

- बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों
- दो चीज़ों को या तो अपने हाथों में पकड़ें या उन्हें बच्चे के सामने रखें:
    - एक चीज़ ऐसी हो जिसे बच्चा इस से पहली गतिविधि में माँगना सीख चुका है,

  - दूसरी चीज़ उस से बिलकुल भिन्न हो, जैसे अगर पहली चीज़ चम्मच हो तो दूसरी चीज़ खिलौने की कार हो

- बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें और उस से कहें: "कार दे दो" (यह कहते समय अपना हाथ मांगने की तरह खोल कर बच्चे के सामने रखें लेकिन उस चीज़ की ओर इशारा न करें) या कहें या "कार छू दो"
- 3 सेकंड तक प्रतीक्षा करें। फिर से दोहराएँ
- अगर बच्चा ऐसा करने की कोशिश भी करता है तब प्रेरणा बढ़ाने के लिए उसकी प्रशंसा करें + उस को छू कर या गले लगा कर अपनी ख़ुशी ज़ाहिर करें
- अगर बच्चा ऐसा न करे तो:
- प्रॉम्पट करें: बच्चे का हाथ पकड़ कर उसे कार देने या छूने में मदद करें और उस के साथ ही कहें: "हाँ, कार!" व उसकी प्रशंसा करें।
- अभ्यास के साथ, धीरे-धीरे, प्रॉम्पट करना कम करें
- जब बच्चा इस तरह 5 से 10 चीज़ मांगने पर देने लगे या कहने पर उन्हें छूने लगे तब आप चीज़ों के बजाय तस्वीरों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अभ्यास करें

किसी चीज़ का नाम सीख जाने के बाद अगर आप इस का अभ्यास अलग अलग रंग या आकार की वही चीज़ मांगने का अभ्यास अलग अलग जगह (घर से बाहर, खेल में, स्कूल में) करेंगे तो बच्चे को सीख अच्छी होगी

अभ्यास के साथ, धीरे धीरे, प्रॉम्पट करना कम करें। इस तरीके को सीख जाने के बाद, परिवार का हर सदस्य जब भी समय मिले इसे आराम से कर सकता है और यह बच्चे के साथ बात-चीत करने का एक तरीका बन जाएगा और बच्चे को यह अनुभव हर दिन कई बार मिल पायेगा। इस के लिए जिन शब्दों का इस्तेमाल हो रहा हो पूरे परिवार को आपस में उनकी सूची बांटनी चाहिए।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

क्या बच्चा पांच चीज़ों के नाम समझ कर उन्हें कहने पर छू सकता है या मांगने पर दे सकता है?	
☐ हाँ	▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ कभी-कभी	▪ इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें ▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ अभी तक नहीं	इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें, अभ्यास करने के तरीके को सुधारें और अभ्यास का समय बढायें

गतिविधि: पूछे जाने पर शब्द या इशारे से चीज़ों के नाम बताना

पूछे जाने पर या उनके बारे में बताने के लिए चीज़ों का नाम लेना मांगने के लिए नाम लेने से अलग और उस से कठिन होता है।

बच्चे को ध्यान से देखें:

क्या आपका बच्चा अपने आस-पास और रोज़मर्रा में इस्तेमाल होने वाली चीज़ों के नाम पूछने पर या सिर्फ उनके बारे में कुछ कहने के लिए बताता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

आवश्यक कुशलता

इस तरीके का इस्तेमाल करने से पहले यह ज़रूरी है कि बच्चा:

- शब्द या इशारों का इस्तेमाल कर के 5 चीज़ों को मांग सके, और
- कुछ शब्दों की नकल कर सके

तैयारी करें:

पांच चीज़ों या खिलौनों के नाम की सूचि बनायें:

- शुरू में उन्हीं पांच शब्दों का इस्तेमाल करें जिन्हें आपने इस से पहली गतिविधि के लिए चुना है।
- उन चीजों के नाम चुनें जो आपका बच्चा अक्सर देखता है या इस्तेमाल करता है, जैसे, उदाहरण के लिए, गिलास, जूता, चम्मच, गेंद
- चीजें ऐसी हों जो आप आसानी से बच्चे को दिखा सकें, या तो अपने हाथ में पकड़कर या उनकी तरफ इशारा कर के
- उन बच्चों के लिए जो केवल संकेतों का इस्तेमाल कर रहे हैं, उन चीजों को चुनें जिनके लिए आप एक आसान संकेत बना सकें; यह संकेत या इशारा ऐसा हो जो उस चीज़ या काम से मिलता जुलता हो, उदाहरण के लिए, खाने को मुंह में लेने का इशारा खाना खाने जैसा दिखता है, हाथ जोड़ कर खोलना और बंद करना किताब खोले जैसा दिखता है और हाथों से गोले का आकार बनाना एक गेंद जैसा दिखता है
- ऐसा शब्द चुनें जिसकी आवाज़ निकालना बच्चे के लिए आसान हो; कुछ आवाजें मुश्किल होती हैं जैसे ‘र', 'श' या 'ल' - इन्हें शुरू में इस्तेमाल न करें
- उन चीजों का नाम न इस्तेमाल करें जो बच्चे को पसंद नहीं है
- ऐसा शब्द चुनें, जो उस आवाज़ से मिलता हो जो बच्चा अक्सर निकलता हो, जैसे अगर बच्चा "का" की आवाज़ करता है तो खिलौने की कार चुनें

पहले पाँच (या दस) शब्दों की एक सूची बनाएँ:

पहले पाँच शब्द	क्या कोई ऐसा संकेत है जो इस शब्द का मतलब जताता है?
	हां नहीं
	हां नहीं
	हां नहीं
	हां नहीं

	हां नहीं

- सुनिश्चित करें कि परिवार में हर कोई उन शब्दों की सूची जानता है जिन पर आप काम कर रहे हैं।

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

- बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों
- बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें
- जिस चीज़ का नाम सिखा रहे हैं उसे या तो हाथ में पकड़ें या उसकी ओर इशारा करें
- कहें: "यह क्या है?"
- मॉडल करें: उस का नाम कहें, उदाहरण के लिए "गेंद" और हाथ से गेंद का गोल इशारा बनायें
- 3 सेकंड के लिए प्रतीक्षा करें, फिर दोहरायें
- अगर बच्चा ऐसा करने की कोशिश भी करता है तब प्रेरणा बढ़ाने के लिए उसकी प्रशंसा करें + उस को छू कर या गले लगा कर अपनी ख़ुशी ज़ाहिर करें
- अगर बच्चा ऐसा न करे तो:
- प्रॉम्पट करें: बच्चे के हाथ पकड़ कर गेंद का गोल इशारा बनायें और साथ ही गेंद शब्द के पहले हिस्से "गे" को बार बार कहें
- जैसे ही बच्चा थोड़ी भी कोशिश करे तो उसे गेंद दें और उसकी प्रेरणा बढायें
- जब बच्चा इस तरह 5 से 10 चीज़ मांगने पर देने लगे या कहने पर उन्हें छूने लगे तब आप चीज़ों के बजाय तस्वीरों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अभ्यास करें

किसी चीज़ का नाम सीख जाने के बाद अगर आप इस का अभ्यास अलग अलग रंग या साइज़ की वही चीज़ मांगने का अभ्यास अलग अलग जगह (घर से बाहर, खेल में, स्कूल में) करेंगे तो बच्चे को सीख अच्छी होगी।

अभ्यास के साथ, धीरे धीरे, प्रॉम्पट करना कम करें।

इस तरीके को सीख जाने के बाद, परिवार का हर सदस्य जब भी समय मिले इसे आराम से कर सकता है और यह बच्चे के साथ बात-चीत करने का एक तरीका बन जाएगा और बच्चे को यह अनुभव हर दिन कई बार मिल पायेगा। इस के लिए जिन शब्दों का इस्तेमाल हो रहा हो पूरे परिवार को आपस में उनकी सूची बांटनी चाहिए।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

क्या बच्चा पूछे जाने पर या अपने आप पांच चीज़ों के नाम बता सकता है?	
☐ हाँ	▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ कभी-कभी	▪ इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें ▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ अभी तक नहीं	इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें, अभ्यास करने के तरीके को सुधारें और अभ्यास का समय बढायें

गतिविधि: चीज़ों को उनके इस्तेमाल के बारे में पूछने पर या किसी विशेषता के ज़रिये से पहचानना

कुछ शब्द या चीजों के नाम जानने के बाद, बच्चे को संचार क्षमता बढ़ाने की ज़रूरत है; उन्हें यह सीखना है कि कोई चीज़ किस काम आती है या कैसी दिखती हैं।

बच्चे को ध्यान से देखें:

क्या आपका बच्चा अपने आस-पास और रोज़मर्रा में इस्तेमाल होने वाली चीज़ों के इस्तेमाल या विशेषता बताने पर (जैसे, "पानी किस में पीते हैं?" "किस पर सोते हैं?" पूछने पर उन्हें पहचान लेता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

आवश्यक कुशलता

इस तरीके का इस्तेमाल करने से पहले यह ज़रूरी है कि बच्चा:

- करीब 50 चीज़ों के नाम या संकेत जानता हो - उन्हें नाम ले कर मांगता हो या उन्हें मांगने पर देता हो।

तैयारी करें:

- पाँच ऐसे चीज़ों या खिलौने के नाम चुनें जिनके बारे में आप बच्चे को सिखाना चाहते हों:
    - यह बेहतर होगा कि उन शब्दों से शुरुआत करें जिन्हें बच्चे ने पहली गतिविधियों में मांगने के लिए सीखा हो
    - उन चीजों को चुनें जो आपका बच्चा अक्सर देखता हो या उपयोग करता हो, उदाहरण के लिए, गेंद, बिल्ली, कुत्ता, कोई खाना , कुर्सी, गिलास

- एक सूचि बनाकर उन चीज़ों का इस्तेमाल या उनकी विशेषता को लिखें, उदाहरण के लिए:

पहले पांच शब्द	**इस्तेमाल या विशेषता**
गेंद	जिसे आप फेंकते हैं या जो गोल है
बिल्ली	जो "म्याऊ" बोलती है
कुत्ता	जो “भों भों” करता है
चम्मच	जिसे हम खाते हैं

कुर्सी	जिसे पर बैठते हैं
गिलास	जिस से पीते हैं
यह सूची केवल एक उदाहरण है, आप उन चीज़ों से शुरुआत करें जिन्हें आपका बच्चा सबसे ज़्यादाजानता हो	

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

- बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों
- अपनी सूचि में से दो ऐसी चीज़ चुनें जो चीज़ या जिनके बड़े और स्पष्ट चित्र बच्चे के सामने रख सकें
- बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें
- बच्चे से कहें:

पहले चीज़ का नाम ले कर कहें (उदहारण):		और फिर उस चीज़ का इस्तेमाल या विशेषता कहें (उदहारण)::
"मुझे बिस्कुट दे दो"		"आप क्या खाते हो"
"कुर्सी कहाँ है?"		"आप किस पर बैठते हो"
"गेंद फेंको"		"कोन सा खिलौना गोल है?"
“गिलास दे दो”		“पानी किस में पीते हो”

- 3 सेकंड के लिए प्रतीक्षा करें
- फिर से कहें
- फिर पूछने के बाद, ख़ुद अपने हाथ से उठा कर या उंगली से इशारा कर मॉडल करें
- फिर से कहें और 3 सेकंड के लिए प्रतीक्षा करें

- प्रॉम्पट करें: बच्चे का हाथ पकड़कर चीज़ को उठायें या उंगली से इशारा करें
- बच्चे के ज़रा भी कोशिश करने पर प्रेरणा बढ़ाने के लिए उसकी प्रशंसा करें और अपनी ख़ुशी ज़ाहिर करें

अभ्यास करें

- अभ्यास के साथ, धीरे धीरे, मॉडलिंग और प्रॉम्पट करना कम करें

इन तरीकों को सीख जाने के बाद, परिवार का हर सदस्य इन्हें जब भी समय मिले आराम से कर सकता है और यह बच्चे के साथ बात-चीत करने का तरीका बन जाएगा और बच्चे को यह अनुभव हर दिन कई बार मिल पायेगा।

- जिन शब्दों का इस्तेमाल हो रहा हो पूरे परिवार को आपस में उनकी सूची बांटनी चाहिए और विभिन्न स्थितियों में उनका उपयोग करना चाहिए।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

क्या बच्चा पांच चीज़ों के इस्तेमाल या उनकी विशेषता सुन कर उन्हें दिखा या दे सकता है ?	
☐ हाँ	▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ कभी-कभी	▪ इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें ▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ अभी तक नहीं	इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें, अभ्यास करने के तरीके को सुधारें और अभ्यास का समय बढायें

गतिविधि: किसी सवाल के जवाब में शब्द बोलना या इशारा करना

अब तक, आपका बच्चा किसी चीज़ को मांगने और उसका नाम लेने के लिए शब्दय इशारे का इस्तेमाल करना सीख चुका है। अब, आप उसे कहने या इशारा करने में मदद करेंगे:

बच्चे को ध्यान से देखें:

क्या आपका बच्चा किसी सवाल के जवाब में शब्द या इशारे का इस्तेमाल करता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

आवश्यक कुशलता

इस तरीके का इस्तेमाल करने से पहले, सुनिश्चित करें कि बच्चा, शब्द या संकेत का इस्तेमाल कर के, करीब 10 चीजों को मांग सकता है या दिखाने पर उनका नाम बता सकता है।

तैयारी करें

- पाँच शब्द चुनें- जो किसी चीज़ या खिलौने या किसी काम के नाम हों:
- शुरुआत में, आसानी होगी अगर ये शब्द वहीं हों जिन्हें बच्चा पहले चीज़ मांगने या शब्द की नकल करने के लिए इस्तेमाल कर चुका हो या उन चीज़ों के नाम हों जिन्हें बच्चा अक्सर मांगता है
- एक या दो बाल संगीत के गाने चुनें जिन्हें गाने में आप को और आपके बच्चे को मजा आता हो, कुछ दिन के लिए इन्हें बच्चे के सामने खूब हाव-भाव दिखाते हुए और उसके आखिरी शब्द पर जोर देते हुए गायें।

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

आप इस गतिविधि को दो तरीके से कर सकते हैं:

1. बच्चे से सवाल पूछ कर: इस उदहारण में खाने की चीज़ के लिए 'बिस्किट' का इस्तेमाल किया गया है, आप बच्चे की पसंद की किसी और चीज़ का इस्तेमाल कर सकते हैं:

- बच्चे को अपनी पसंद की कोई खाने की चीज़ मांगने का इंतज़ार करें,

- उस चीज़ का (उदाहरण के लिए, बिस्किट का) एक छोटा सा हिस्सा ही उसे दें
- बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें
- पूछें: "आपको चाहिये --------?" या "आप खा रहे हो ---------?" (अंतिम शब्द न कहें)
- बच्चे की तरफ उम्मीद से देखें
- अगर बच्चा कुछ नहीं कहता है, तो बिस्किट दिखा कर उसकी ओर संकेत करें और अपना सवाल दोहरायें
- अगर बच्चा अभी भी बिस्किट नहीं कहता, तो बिस्किट दिखायें और बच्चे को यह कहकर नकल करने के लिए प्रेरित करें: "बिस्किट”
- जब बच्चा बिस्किट कहता है या उसके जैसे आवाज़ करता है तो उसे बिस्किट दें और उसकी प्रशंसा करें
- अभ्यास के साथ, पहले, बच्चे को नकल करने के प्रेरित करना और फिर बिस्किट दिखाना बंद करें। आप चाहते हैं कि बच्चा केवल आपके शब्दों के जवाब में एक शब्द कहे, बिना बात किसी चीज़ को दिखाने की ज़रूरत के।

2. बच्चे के साथ एक बाल गीत गा कर उस का आखिरी शब्द कहने को प्रेरित करना
   - बच्चे के साथ, मजा लेते हुए, एक बाल गीत गायें जिस का आपने पहले अभ्यास कर रखा हो
   - उसकी आखिरी पंक्ति गाते समय आखिर शब्द पर रुकें, उदाहरण के लिए "मछली रानी, मछली रानी, कितना --------"
   - बच्चे की तरफ उम्मीद से देखें, थोड़ी देर रुकें
   - अगर बच्चा सही शब्द कहता है या उसके जैसी आवाज़ करता है तो उस की प्रशंसा करें
   - अगर बच्चा शब्द नहीं कहता है, तो बाल गीत को दोहरायें, अंतिम शब्द पर आते ही इशारे का इस्तेमाल कर बच्चे को कहने को प्रेरित करें और बच्चे की ओर उम्मीद से देखें।
   - अगर बच्चा सही शब्द कहता है या उसके जैसी आवाज़ करता है तो उस की प्रशंसा करें
   - अगर बच्चा कुछ नहीं कहता तो मजा लेते हुए बाल गाने का अभ्यास जारी रखें और कुछ समय बाद फिर से बच्चे को शब्द कहने को प्रेरित करें
   - अभ्यास के साथ, बच्चे से शब्द की नकल करने की कोशिश करना बंद करें, बच्चे को अपने आप शब्द कहने को प्रेरित करें।

अभ्यास करें

- इस तरीके को सारे परिवार के साथ मिल कर करें, आपस में बात करें कि आप सभी गतिविधि को कैसे करते हैं और यह कैसे बेहतर किया जा सकता है।
- अभ्यास के साथ प्रॉम्प्ट और मॉडलिंग करना धीमे धीमे कम करें।

इन तरीकों को सीख जाने के बाद, परिवार का हर सदस्य इन्हें जब भी समय मिले आराम से कर सकता है और यह बच्चे के साथ बात-चीत करने का तरीका बन जाएगा और बच्चे को यह अनुभव हर दिन कई बार मिल पायेगा।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरा बच्चा कुछ पूछने पर या बाल गीत गाते समय कुछ शब्द कह सकता है	
☐ हाँ	▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ कभी-कभी	▪ इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें ▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ अभी तक नहीं	इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें, अभ्यास करने के तरीके को सुधारें और अभ्यास का समय बढायें

गतिविधि: क्रिया (कार्यवाही को बताने के लिए) शब्दों का इस्तेमाल करना

बच्चे को ध्यान से देखें:

क्या आपका बच्चा किसी कार्यवाही को बताने के लिए, जब वह कार्यवाही कर के दिखायी जाए या उसकी तस्वीर दिखायी जाए, क्रिया शब्दों (जैसे खाना, दौड़ना, बैठना) का इस्तेमाल करता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें

☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

आवश्यक कुशलता

इस गतिविधि को करने से पहले, सुनिश्चित करें कि बच्चा मांगने या जवाब देने के लिए 50 से ज़्यादा शब्दों या संकेतों का इस्तेमाल कर सकता है।

तैयारी करें

10 ऐसे शब्दों की एक सूची बनायें जो आपका बच्चा अक्सर करता हो। बच्चे को ऐसे शब्द सिखाने में आसानी होती है जिन्हें आप इशारों से या तस्वीरों से दिखा सकें। नीचे कुछ ऐसे शब्दों के उदाहरण दिए गए हैं, आप अपने बच्चे की स्थिति के अनुसार कोई और शब्द भी चुन सकते हैं:

कार्यवाही शब्द (क्रिया)	इशारों से दिखा सकते है	तस्वीर से दिखा सकते है
खाना	•	•
पीना	•	▯
कूदना	•	▯
चलना	•	▯
बैठना	•	▯
लेटना	•	▯
फेंकना	•	▯
पकड़ना	•	▯
खेलना	•	▯

सोना	•	▯

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

नीचे, उदाहरण के लिए, “कूदना” क्रिया का इस्तेमाल किया गया है, इसी तरह आप अन्य कार्यवाही शब्दों का इस्तेमाल कर सकते है।

इस गतिविधि को तीन हिस्सों में करना है; जब बच्चा एक हिस्से को ठीक से करने लगे तब दूसरे हिस्से पर जायें:

- पहला हिस्सा:
    - बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों
    - बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें
    - कर के दिखायें (मॉडल करें): मजा लेते हुए खुद कूदें या किसी खिलौने को कुदायें और कहें “मैं कूद रहा हूं” या “यह कूद रहा है”
    - बच्चे को अपनी कार्यवाही की नकल करने के लिए प्रेरित करें; जब बच्चा कूदे तब कहें "आप कूद रहे हो" । कुछ बार दोहरायें।
    - बच्चे को कूदने या गुड़िया को कूदने के लिए कहें, इशारों का भी इस्तेमाल करें
    - जैसे ही बच्चा,आपके कहने पर वह कार्यवाही करता है, उसकी प्रशंसा करें
    - कार्यवाही को दोहरायें, अभ्यास के साथ मॉडलिंग को कम करें।
- दूसरा हिस्सा:
    - बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों
    - बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें
    - मजा लेते हुए खुद कूदें या एक खिलौने को कुदायें और पूछें "मैं क्या कर रहा हूँ?" या "यह क्या कर रहा है?"

    - अगर बच्चा शब्द नहीं कहता तो शब्द कहें (मॉडल करें) और बच्चे को उस शब्द की नकल करने के लिए प्रेरित करें
    - जैसे ही बच्चा शब्द कहता है या संकेत या इशारा करता है, उसकी प्रशंसा करें
    - अभ्यास के साथ नकल करने के लिए प्रेरित करने को कम करें।
- तीसरा हिस्सा:
    - बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों
    - बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें
    - बच्चे को कूदते हुए व्यक्ति की तस्वीर दिखाएं, पूछें कि "यह क्या कर रहा है?"
    - अगर बच्चा शब्द नहीं कहता है या सही इशारा नहीं करता, तो शब्द को मॉडल करें और बच्चे को नकल करने के लिए प्रोत्साहित करें
    - जैसे ही बच्चा शब्द कहता है या सही संकेत या इशारा करता है, उस की प्रशंसा करें
    - अभ्यास के साथ नकल करने के लिए प्रेरित करने को कम करें।

अभ्यास करें

- इस तरीके को सारे परिवार के साथ मिल कर करें, आपस में बात करें कि आप सभी गतिविधि को कैसे करते हैं और यह कैसे बेहतर किया जा सकता है।
- अभ्यास के साथ प्रॉम्प्ट और मॉडलिंग धीमे धीमे कम करें।

इन तरीकों को सीख जाने के बाद, परिवार का हर सदस्य इन्हें जब भी समय मिले आराम से कर सकता है और यह बच्चे के साथ बात-चीत करने का तरीका बन जाएगा और बच्चे को यह अनुभव हर दिन कई बार मिल पायेगा।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरे बच्चा किसी कार्यवाही या उसकी तस्वीर दिखाने के बाद उस के लिए सही शब्द कह सकता है या सही इशारा कर सकता है	
☐ हाँ	▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और

	▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ कभी-कभी	▪ इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें ▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ अभी तक नहीं	इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें, अभ्यास करने के तरीके को सुधारें और अभ्यास का समय बढायें

गतिविधि: किसी चीज़ का रंग या आकार (साइज़) बताने के लिए सही शब्द का इस्तेमाल करना

बच्चे को ध्यान से देखें:

क्या आपका बच्चा किसी चीज़ का रंग या आकार (साइज़) बताने के लिए सही शब्द का इस्तेमाल करता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

आवश्यक कुशलता

इस गतिविधि को करने से पहले, सुनिश्चित करें कि बच्चा मांगने या जवाब देने के लिए 50 से ज़्यादा शब्दों या संकेतों का इस्तेमाल कर सकता है।

तैयारी करें

पहले चार रंगों, उदहारण के लिए, लाल, पीला, हरा, काला) के लिए शब्द सिखाना शुरू और फिर वह सीख जाने बाद और रंगों के शब्द सिखायें। इन रंगों के कुछ खिलौने और चीज़ों को इकट्ठा करें जो अलग अलग आकार की हों, जैसे छोटी बड़ी गेंदें, कारें, ब्लॉक, चम्मच या कुछ और जिनसे बच्चा परिचित हो और जिनके नाम वह जानता हो।

अपने बच्चे को रंग और आकार के शब्दों को सुनने का अनुभव दें:

- परिवार में हर किसी को कहें की वो चुने गए रंगों की ओर इशारा करना शुरू कर दें और साथ में रंग का नाम लें, लेकिन अभी बच्चे को यह बुलवाने की कोशिश न करें
- इसे आसान बनाने के लिए, हर दिन का एक रंग चुनें। अगर, उदाहरण के लिए, वह रंग लाल है, तो वे बच्चे का ध्यान अपनी ओर ले कर किसी लान रंग की चीज़ की ओर इशारा करें या बच्चे को दिखाएँ और कहें: "देखो, लाल गेंद", "लाल कार", "लाल बत्ती", और "बड़ी / छोटी गेंद", " बड़ी / छोटी कार ","बड़ी / छोटी पेंसिल"

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

निम्नलिखित उदाहरण के लिए, हम 2 रंगों की गेंदों का उपयोग करेंगे, लाल / हरा या लाल / पीला।

इस गतिविधि को तीन हिस्सों में करना है; जब बच्चा एक हिस्से को ठीक से करने लगे तब दूसरे हिस्से पर जायें:

- पहला हिस्सा:
    - बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों
    - दो, एक आकार की पर अलग रंग की गेंदों के साथ खेलना शुरू करें
    - बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें और कहें: "गेंद" और गेंद को बच्चे को दें
    - फिर पूछें "यह क्या है?" (बच्चे को "गेंद" कहना आना चाहिए)
    - फिर किसी रंग की गेंद दिखा कर बच्चे से पूछें "क्या रंग है?"
    - खुद रंग बतायें (मॉडल करें), जैसे "लाल"
    - फिर, बच्चे की उस शब्द की नकल करने में मदद करें "लाल " प्रॉम्प्ट करने के लिए शब्द का पहला हिस्सा कहें "ला-"
    - जैसे ही बच्चा सही रंग कहता है, उसकी प्रशंसा करें

- दूसरा हिस्सा:

    - बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों
    - एक बड़ी और एक छोटी गेंदों के साथ खेलना शुरू करें
    - बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें और कहें: "गेंद" और गेंद को बच्चे को दें
    - फिर पूछें "यह क्या है?" (बच्चे को "गेंद"" कहना आना चाहिए)
    - दोनों गेंद बच्चे के सामने रख दें
    - बड़ी गेंद की ओर इशारा करें और कहें "बड़ी" और छोटी की ओर इशारा कर के "छोटी"
    - बच्चे से कहें "बड़ी गेंद दे दो"
    - अगर बच्चा नहीं देता तो बच्चे का हाथ पकड़ कर मदद करें - 'प्रॉम्प्ट' करें
    - जैसे ही बच्चा सही गेंद देने की कोशिश करता है उसकी प्रशंसा करें
- तीसरा हिस्सा:
    - बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों
    - एक बड़ी और एक छोटी गेंदों के साथ खेलना शुरू करें
    - बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें और कहें: "गेंद" और गेंद को बच्चे को दें
    - फिर, एक हाथ में बड़ी और दूसरे में छोटी गेंद पकड़ें
    - बच्चे से पूछें: कौन सी गेंद चाहिये, बड़ी या छोटी
    - अगर बच्चा शब्द नहीं बोलता पर एक गेंद की ओर देखता है या इशारा करता है तो उस गेंद के बारे में कहें "बड़ी / छोटी") और बच्चे को उस शब्द की नकल करने को प्रेरित करें
    - जैसे ही बच्चा सही शब्द या उस से मिलता जुलता शब्द बोले तो उस की प्रशंसा करें

अभ्यास करें

- इस तरीके को सारे परिवार के साथ मिल कर करें, आपस में बात करें कि आप सभी गतिविधि को कैसे करते हैं और यह कैसे बेहतर किया जा सकता है।
- अभ्यास के साथ प्रॉम्प्ट और मॉडलिंग घटाएं।

इन तरीकों को सीख जाने के बाद, परिवार का हर सदस्य इन्हें जब भी समय मिले आराम से कर सकता है और यह बच्चे के साथ बात-चीत करने का तरीका बन जाएगा और बच्चे को यह अनुभव हर दिन कई बार मिल पायेगा।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरे बच्चा किसी चीज़ का रंग या आकार बताने के लिए सही शब्द कह सकता है	
☐ हाँ	▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ कभी-कभी	▪ इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें ▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ अभी तक नहीं	इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें, अभ्यास करने के तरीके को सुधारें और अभ्यास का समय बढायें

गतिविधि: बोलने में सर्वनाम (में/मेरा, आप/आपका, वह/उनका) का इस्तेमाल करना

बच्चे को ध्यान से देखें:

क्या आपका बच्चा सर्वनाम (में/मेरा, आप/आपका, वह/उनका) का इस्तेमाल करता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

आवश्यक कुशलता

इस गतिविधि को करने से पहले, सुनिश्चित करें कि बच्चा मांगने या जवाब देने के लिए 50 से ज़्यादा शब्दों या संकेतों का इस्तेमाल कर सकता है।

तैयारी करें

अपने बच्चे को सर्वनाम शब्दों को सुनने का अनुभव दें:

- परिवार में हर किसी को कहें की वो बच्चे को कुछ देने या बच्चे के सामने खुद कुछ लेते समय, बच्चे का ध्यान अपनी ओर ले कर, सर्वनाम का इस्तेमाल करें, उदाहरण के लिए, जब वो बच्चे को कुछ दें तब कहें "आपका ---(जैसे: खिलौना, खाना), खुद कुछ लेते समय कहें "मेरा ---------" और दूसरों को कुछ देते समय कहें "उनका -------"।

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

इस गतिविधि को तीन हिस्सों में करना है; जब बच्चा एक हिस्से को ठीक से करने लगे तब दूसरे हिस्से पर जायें:

- पहला हिस्सा:
    - बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों
    - बच्चे के साथ बारी बारी से चीज़ों को बांटने का एक खेल सा बनायें, जैसे खिलौनों या और छोटी चीज़ों जैसे बटन को अपने अपने डिब्बे में डालना "यह मेरा, यह आपका" कहते हुए
    - जब बच्चा कोई चीज़ डिब्बे में डाले, तब कहें: मेरा--- या आपका -----
    - सिर्फ "में-" या "आ--" कहकर और बच्चे की ओर देख कर उसे मेरा/आपका कहने की नकल करने को प्रेरित करें
    - जैसे ही बच्चा सही शब्द कहे उसकी प्रशंसा करें

- दूसरा हिस्सा:
    - ऐसे समय का इस्तेमाल करें जब आप बच्चे को कोई ऐसी चीज़ दे रहें हों जो उसकी अपनी हो, जैसे उसके कपड़े, खिलौने, प्याला
    - उस चीज़ को अपने हाथ में पकड़ें और कहें "यह -------किसकी है?"
    - बच्चे को "मेरी" कहने में मदद करें

    - जैसे ही बच्चा "मेरी" कहे तब कहें "हाँ" और उसकी प्रशंसा करें; "आपकी" न कहें वरना बच्चा यह नहीं समझ पायेगा कि उसको क्या कहना है

.

- तीसरा हिस्सा:
    - बच्चे को औरों को देने के लिए कोई ऐसी चीज़ दें जिसे बच्चा एक एक कर के दे सके
    - औरों को चीज़ देते समय बच्चे को "आपकी -------- (चीज़ का नाम)" कहने को प्रेरित करें
    - औरों से कहें कि चीज़ मिलने पर बच्चे को धन्यवाद कहें और उसकी प्रशंसा करें
- चौथा हिस्सा:
    - जब बच्चा किसी चीज़ को मांगता है तब उसे "मुझे -------दे दो" कहने को प्रेरित करें
    - बच्चे को मुझे शब्द बोलने को प्रेरित करें
    - ऐसा बोलने पर बच्चे की प्रशंसा करें

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरे बच्चा सर्वनाम (मैं/मेरा, आप/आपका, वह/उनका) का इस्तेमाल कर सकता है	
☐ हाँ	▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ कभी-कभी	▪ इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें ▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ अभी तक नहीं	इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें, अभ्यास करने के तरीके को सुधारें और अभ्यास का समय बढायें

गतिविधि: 'क्या', 'कहाँ' और 'कौन' शब्दों का इस्तेमाल करना सिखाना

बच्चे को ध्यान से देखें:

क्या आपका बच्चा 'क्या', 'कहाँ' और 'कौन' शब्दों का इस्तेमाल करता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

आवश्यक कुशलता

आपके बच्चे को चीज़ों का नाम लेने के या उन्हें मांगने के लिए करीब 50 शब्द आते हों और आपने बच्चे की मदद करने के लिए सात ज़रूरी कुशलताएँ सीख रखी हों।

तैयारी करें

बच्चे के साथ खेलने के लिए कुछ खिलौने लें, जिनमें से कुछ बच्चे के सामने रखें और एक खिलौना, जिसे बच्चा पसंद करता है, एक थैले या डिब्बे में रखें ।

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

- बच्चे के सामने बैठें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए बच्चे के साथ शामिल हों

अ: "क्या" प्रश्न सिखाना

- बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें और बच्चे के सामने उस थैले या डिब्बे को पकड़ें जिसमें खिलौना है
- “मॉडल” करें: कहें: "बैग में क्या है?" और बैग की ओर इशारा करें
- अगर बच्चा खिलौना का नाम लेता है या बैग लेने की कोशिश करता है तो थैले को कुछ दूरी पर पकड़ें
- कहें "क्या" या "इसमें क्या है” और साथ ही थैले की ओर इशारा करें
- “क्या” कहने या उसकी नकल करने में बच्चे की मदद करें
- जैसे ही बच्चा “क्या” शब्द की नकल करता है, खिलौने को बाहर निकालें और प्रशंसा के साथ बच्चे को दें
- अभ्यास के साथ संकेत और मॉडलिंग कम करें

अभ्यास करें

एक बार जब बच्चा बहुत थोड़े या बिना किसी मदद के "क्या" शब्द बोलना शुरू कर देता है, तो आप बच्चे को दिन-प्रतिदिन की स्थिति में इसका उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, "आपके हाथ / बैग / बॉक्स में क्या है? "

ब: "कहां" सवाल

- बच्चे के सामने खिलौनों के साथ खेलना शुरू करें।
- खिलौने में से एक को, बच्चे की नज़र से बाहर, एक अपार दर्शी, जैसे कपड़े के थैले या डिब्बे में छिपाएं
- मॉडल करें: कहें " -----------(खिलौने का नाम) कहाँ है?"
- फिर दोहराएं और बच्चे को आपके शब्दों की नकल करने में मदद करें
- जैसे ही बच्चा आपके शब्दों की नकल करता है, खिलौने को बाहर निकाल कर प्रशंसा के साथ बच्चे को दें
- अभ्यास के साथ मॉडलिंग करें

अभ्यास करें

एक बार जब बच्चा बहुत थोड़े या बिना किसी मदद के "कहाँ" शब्द बोलना शुरू कर देता है, तो आप बच्चे को दिन-प्रतिदिन की स्थिति में इसका उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, "मेरा ---- कहाँ है ?"

स: "कौन" सवाल

- परिवार के किसी व्यक्ति को (जिसे बच्चा जानता हो) या उसकी तस्वीर (पारिवारिक फ़ोटो में से) को बच्चे को दिखायें
- मॉडल करें: इशारे से दिखा कर पूछें "यह कौन है?"; अगर बच्चा सवाल दोहराता है तो उसका जवाब दें और प्रशंसा करें
- अगर बच्चा सवाल नहीं दोहराता है, तो बच्चे को नकल करने में मदद करें : "आप कहो, यह कौन है?"
- अगर बच्चा सवाल दोहराता है तो जवाब दें और प्रशंसा करें

- अभ्यास के साथ प्रॉम्प्ट और मॉडलिंग कम करें

अभ्यास करें

एक बार जब बच्चा बहुत थोड़े या बिना किसी मदद के "कौन" शब्द बोलना शुरू कर देता है, तो आप बच्चे को दिन-प्रतिदिन की स्थिति में इसका उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, बच्चे की जान पहचान के लोगों की ओर इशारा करें और पूछें "वह कौन है?" और बच्चे को उस सवाल की नकल करने के लिए प्रोत्साहित करें।

परिणाम: बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरे बच्चा मेरे बच्चा सवाल पूछने के लिए “क्या”, “कहाँ” और “कौन” शब्द कह सकता है	
☐ हाँ	▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ कभी-कभी	▪ इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें ▪ पांच और शब्दों के साथ इस गतिविधि दोहराएँ, और ▪ अगली गतिविधि शुरू करें
☐ अभी तक नहीं	इस गतिविधि का अभ्यास करना जारी रखें, अभ्यास करने के तरीके को सुधारें और अभ्यास का समय बढायें

भाग 6

सामाजिक कौशल सीखना

बच्चे सामाजिक व्यवहार औरों को देख कर सीखते हैं। उनके साथ सही व्यवहार करना उन्हें सिखाने का सबसे अच्छा तरीका है। थोड़ा बड़े होने पर, बच्चा अपने साथियों से भी सामाजिक व्यवहार सीखता है। माता-पिता इन दोनों स्थितियों में बच्चे के सीखने में मदद कर सकते हैं।

बुनियादी सामाजिक व्यवहार

सामाजिक व्यवहार में कुशल बनाने के लिए पहले बच्चे को कुछ व्यवहार सिखाना ज़रूरी है:

- औरों के साथ खेलना / मिल कर मज़ा लेना / अपनी रुचि को बाँटना
- मेलजोल में प्रतिक्रिया दिखाना
- बारी ले कर खेलना
- औरों के प्रति स्नेह दिखाना
- औरों के साथ बातचीत की शुरूआत करना

बच्चे को ध्यान से देखें:

क्या आपका बच्चा आपके साथ खेलते हुए मज़ा लेता है और बारी लेने की कोशिश करता है ?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

घर पर करने के लिए गतिविधियाँ

आवश्यक कुशलता

आप को निम्नलिखित कौशल आने चाहियें:

- संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाना
- बच्चों को प्रशंसा और इनाम दे कर प्रेरणा बढ़ाना
- बच्चे के साथ शामिल होना

- बच्चों को दूसरे की ओर ध्यान देने और बातचीत करने के लिए प्रेरित करना
- मॉडलिंग: बच्चे को सिखाने के लिए काम या कुशलता कर के दिखाना
- प्रॉम्पटिंग: कुशलता सीखने में बच्चे की मदद करना और फिर मदद को धीरे धीरे कम करना
- बच्चे के अच्छे व्यवहारों को बढ़ाना

आपके बच्चे ने निम्नलिखित कौशल सीखे हों:

1. ध्यान देने की क्षमता
2. औरों के साथ संयुक्त ध्यान बनाना
3. चीज़ों को माँगना और देना

तैयारी करें: अभ्यास के लिए सही मौके चुनें

- शुरू में, आपको कुछ ऐसे खेल चुनने की ज़रूरत है :
    - जिनमें आपके बच्चे को रुचि हो - चाहे खिलौने के साथ या आप के साथ
    - जब आपके पास बच्चे के साथ बिताने के लिए समय हो और आप जल्दी में न हों
    - जब परिवार के दूसरे लोग आपसे कुछ और न चाहें
- आप अपने बच्चे को पसंद आने वाले खिलौनों या अन्य खेलने का सामान निकालकर बच्चे को खेलने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। आप को बच्चे को किसी एक तरीके से या खिलौने से खेलने को नहीं कहना, उसे सिर्फ खेलने के मौके देने हैं और फिर बच्चे को पहल करने देनी है।

✘ ऐसा न करें: इस तरह की चीज़ें/खिलौने पास न रखें जिनसे बच्चा दोहराने वाले काम करता हो, और इलेक्ट्रॉनिक चीज़ें, जैसे मोबाइल फोन, आई पैड, वीडियो गेम का इस्तेमाल न करें।

गतिविधि: बच्चे के साथ पारस्परिक तरीके से मज़ा लेते हुए खेलना

- शामिल हों: बच्चे के सामने बैठें, उसे खिलौना चुनने दें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए उस के साथ शामिल हों।
- पहले बच्चे के साथ काम में लगें और फिर उस काम को आगे बढ़ायें
- बच्चे के काम या खेल, आवाज़ों और उसके चेहरे और हाथ के भाव की नकल करते हुए उसके पास रहें और अपने चेहरे पर खूब ख़ुशी के भाव बना कर रखें। अगर आपके पास खिलोनों या कुछ सामान्य चीज़ों के दो सेट हों , जैसे दो खिलौना कार, चम्मच, कप, गेंद, तो बच्चे से कुछ लिए बिना उसकी नकल करना आसान होगा।
- बच्चा जो कर रहा हो उसमें उसकी मदद करें, लेकिन उसके काम/खेल में दखल न दें
- बच्चे को पहल करने दें; बच्चा जो भी करें आप भी वैसा ही करें । इस समय बच्चे को पढ़ाने की चिंता न करें
- बच्चे की नकल करते समय उसके साथ बारी लें और हर बार अपनी बारी लेते समय "मेरी बारी" कहें। उसके बाद थोड़ी सी देर रुक कर बच्चे की ओर उत्सुकता से देखें और उसे प्रेरित करने के लिए "आपकी बारी" कहें और बच्चे को कुछ करने के लिए समय दें और फिर से बच्चे के खेल की नकल करते हुए अपनी बारी लें। इस तरह से आप बच्चे को बारी-बारी से खेलना सीखने में मदद कर सकते हैं।
    - अगर बच्चा कोई प्रतिक्रिया नहीं दिखाता तो इस तरीके को फिर से दोहरायें
    - अगर बच्चे का ध्यान किसी और खिलौने की ओर हटता है तो उसे वापस पहले वाले खिलौने पर लाने की कोशिश न करें, बल्कि आप खुद अपना ध्यान भी उस नए खिलौने में लगायें और बच्चे के नए खेल की नकल करें - इस तरह आप बच्चे को पहल करने दे रहे हैं।
- बच्चा जो भी कर रहा हो उस का कुछ आसान शब्दों में वर्णन करें, उदाहरण के लिए, "आपने गेंद फेंकी" “कार चली”
- जब भी बच्चा कुछ करता है तो बच्चे का ध्यान अपनी ओर ले कर मुसकुराते हुए और ताली बजा कर अपना उत्साह दिखायें (मॉडल करें)
- बच्चे की ओर उत्सुकता से देखें और उसे भी आपकी तरह से उत्साह दिखाने को प्रेरित करें ।

- अगर ज़रूरत हो तो बच्चे के हाथ पकड़ कर ताली बजाने में मदद करें (प्रॉम्प्ट करें) और खुद ख़ुशी के भाव दिखायें, फिर थोड़ी देर रुक कर इसे दोहरायें, लेकिन बच्चे को मजबूर न करें। अगर बच्चा रुचि खो देता है, तो बच्चे के नए काम पर ध्यान देना शुरू करें, जल्दी न करें - जब बच्चा फिर से रुचि लेने लगे तो फिर से इस तरीके को दोहरायें ।
- अभ्यास के साथ, प्रॉम्प्ट करना धीरे-धीरे कम करें
- जैसे ही बच्चा सही तरीके से प्रयास करता है तब प्रशंसा दे कर उसकी प्रेरणा बढ़ायें

प्रेरणा बढ़ाएं

जब भी बच्चा सही गतिविधि करता है या उसे करने का प्रयास करता है, तो बच्चे को बहुत सी रोमांचक आवाज़ों, मुस्कुराहट / स्पर्श दे कर / गले लगाकर प्रोत्साहित करें।

1. जब बच्चा अपेक्षित प्रतिक्रिया दिखाता है, या ऐसा करने का प्रयास ही करता है, तब बिना किसी देरी के, तुरंत प्रोत्साहित करें
2. गलत व्यवहार को प्रोत्साहित न करें - आप सही प्रतिक्रिया को बढ़ा रहे हैं गलत को नहीं

अभ्यास करें

शुरुआत में, अभ्यास के लिए सही स्थितियों का चयन करें जब दिनचर्या बच्चे के लिए दिलचस्प होती है और आप के पास समय हो। अभ्यास के बाद, आप इसे किसी भी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या के हिस्से के रूप में कर पाएंगे।

शुरू में, सात दिनों के लिए दिन में कम से कम 3 बार 10 मिनट के लिए इस तरीके का अभ्यास करें। उसके बाद, आप इसे अपने रोज़मर्रा के कामों के साथ भी कर पाएंगे। सभी परिवार के सदस्यों को बच्चे को उनके साथ मज़े करने के लिए प्रोत्साहित करने के इस तरीके का उपयोग करने दें।

परिणाम: अपनी और बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरा बच्चा मेरे साथ खेलते हुए मज़ा लेता है और बारी लेने की कोशिश करता है	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।

☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

गतिविधि: औरों के साथ चीज़ों को बाँटना

आपस में चीज़ों को बाँटना एक अच्छा सामाजिक व्यवहार है जो सामाजिक बातचीत को बढ़ावा देने में मदद करता है। ऑटिज़्म होने वाले बच्चों के लिए चीज़ों को आपस में बाँटना अक्सर मुश्किल होता है। आप अपने बच्चे को यह सीखने में मदद कर सकते हैं।

बच्चे को ध्यान से देखें:

क्या आपका बच्चा बहुत कम प्रॉम्प्ट करने पर या बिना प्रॉम्प्ट किये चीज़ें औरों के साथ बाँट लेता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

तैयारी करें: अभ्यास के लिए सही मौके चुनें

ऐसी स्थिति बनायें जब परिवार में चीज़ें आपस में बांटी जाती हों, जैसे बिस्कुट, मिठाई, खेलने के कार्ड।

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

- परिवार में हर किसी को बच्चे के कुछ भी उन्हें देने पर उसकी प्रशंसा करने के बारे में बतायें
- सही मौके का इंतज़ार करें
- कोई चीज़ सब को देते समय पहले बच्चे को दें और कहें "यह तुम्हारा है",
- फिर बच्चे को दिखाते हुए औरों को दें और कहें "यह तुम्हारा है", और आपस में एक दूसरे को धन्यवाद दें

- कुछ चीज़ें बच्चे को दे कर औरों के साथ बांटने को प्रेरित करें, बच्चे की औरों को चीज़ें देने में मदद करें (प्रॉम्प्ट करें)
- जैसे ही बच्चा कोई चीज़ औरों के साथ बाँटता है, उसकी प्रशंसा करें

अभ्यास:

इस का अभ्यास पहले परिवार के साथ करें और फिर बच्चे के साथियों के साथ; अभ्यास के साथ प्रॉम्प्ट करना कम करें

परिणाम: अपनी और बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरा बच्चा बहुत कम या बिना प्रॉम्प्ट किये चीज़ें औरों के साथ बाँट लेता है	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

गतिविधि: बातचीत शुरू करने के लिए कोई चीज़ औरों को दिखाना

आवश्यक कुशलता

आप को निम्नलिखित कौशल आने चाहियें:

- संवेदनशील प्रतिक्रिया दिखाना
- बच्चों को प्रशंसा और इनाम दे कर प्रेरणा बढ़ाना
- बच्चे के साथ शामिल होना
- बच्चों को दूसरे की ओर ध्यान देने और बातचीत करने के लिए प्रेरित करना
- मॉडलिंग: बच्चे को सिखाने के लिए काम या कुशलता कर के दिखाना
- प्रॉम्पटिंग: कुशलता सीखने में बच्चे की मदद करना और फिर मदद को धीरे धीरे कम करना
- बच्चे के अच्छे व्यवहारों को बढ़ाना

आपके बच्चे ने निम्नलिखित कौशल सीखे हों:

- औरों के साथ संयुक्त ध्यान बनाना
- चीज़ों को माँगना और देना
- इशारों और आवाज़ की नकल कर पाना
- इशारा कर के दिखाना
- शब्द या आवाज़ और इशारों का इस्तेमाल करना

तैयारी करें

इस गतिविधि में परिवार के सभी सदस्यों को शामिल करें।

बच्चे को ध्यान से देखें:

क्या आपका बच्चा औरों के साथ मेलजोल शुरू करने के लिए कोई चीज़ उन्हें दिखता है?

☐ हाँ, अक्सर ऐसा करता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, कहने पर ऐसा करता है	• सीखें और गतिविधि को करें
☐ नहीं, अभी ऐसा नहीं करता	• सीखें और गतिविधि को करें

तरीका सीखें और इस्तेमाल करें

1. शामिल हों: बच्चे के सामने बैठें, उसे खिलौना चुनने दें और पहले सीखे हुए, बच्चे के साथ शामिल होना तरीके का इस्तेमाल करते हुए उस के साथ शामिल हों।

इस गतिविधि को करने के तीन मुख्य तरीके हैं, अपनी सहूलियत और मौके के हिसाब से तीनों का इस्तेमाल करें

पहला तरीका: चीज़ें या खिलौनें दिखा कर बातचीत करें

1. बच्चे को चीज़ें दिखाने का अनुभव दें:
    - "मैं अपनी आँख से क्या देख रहा हूँ" का खेल बनाकर इशारा करते हुए बच्चे को मजेदार चीज़ें दिखायें

    - आसान शब्दों का इस्तेमाल करें " देखो यह क्या है" और बच्चे का ध्यान उस तरफ लें; जैसे ही बच्चा देखे और वह चीज़ चाहे तो वह उसे दें

2. मॉडल करें

- बच्चे के सामने बैठें। उसके पसंद की कोई चीज़ अपने हाथ, थैले या डिब्बे में छुपा कर रखें
- बच्चे का ध्यान अपनी और लें, अपने बंद हाथ, थैले या डिब्बे को बच्चे के सामने रखें और कहें "इसमें क्या है?" और अपने चेहरे, हाथ और आवाज़ से सवाल पूछने के भाव बनायें
- कहें: "यह देखो" और उस चीज़ को बच्चे को दिखा कर कहें: "देखो, एक ---"
- जैसे ही बच्चा उस की ओर देखे उस चीज़ को बच्चे को दे दें, उस चीज़ के मिलने से ही बच्चे की प्रेरणा बढ़ती है। इस गतिविधि को कुछ बार दोहरायें।

3. प्रॉम्प्ट करें

    - इस बार, पहले, बच्चे से चीज़ को किसी थैले या डिब्बे में या किसी कपड़े के नीचे छिपायें
    - उस थैले या डिब्बे की ओर इशारा करते हुए आवाज़, चेहरे और हाथ से भाव दिखाते हुए पूछें: " इसमें क्या है? मुझे दिखाओ "
    - बच्चे को उम्मीद से देखते हुए कुछ सेकंड रुकें
    - अगर बच्चा कोई जवाब नहीं देता तो थैले, कपड़े या डिब्बे की और इशारा कर अपने सवाल को दोहरायें
    - प्रॉम्प्ट करें: बच्चे की मदद करें - उसका हाथ पकड़ कर वह चीज़ निकाल कर दिखवाएं
    - जैसे ही बच्चा चीज़ दिखाए उसकी प्रशंसा करें और प्रेरणा बढायें
    - अभ्यास करें: अलग अलग स्थिति में इस का अभ्यास करें और धीरे धीरे प्रॉम्प्ट करना कम करें।

दूसरा तरीका: किताब में बने चित्र दिखाना

- बच्चे के सामने बैठें और उसकी पसंद की किताब को उसके साथ मज़ा लेते हुए देखें

1. मॉडल करें:

- ○ बच्चे का ध्यान ले कर उसे चित्रों की दिलचस्प विशेषताओं को दिखाना शुरू करें और फिर "देखो यह कैसा ----है"

2. प्रॉम्प्ट करें:

- जो आपने पहले बच्चे को दिखाया है उसी के बारे में पूछें “अरे, -----हां है, मुझे दिखाओ", कुछ सेकंड रुकें और अपना सवाल दोहरायें
    - ○ अगर बच्चा खुद न दिखाए तो उस की उँगली पकड़ कर दिखाने के लिए संकेत करें
    - ○ बच्चे की प्रशंसा कर के उस की प्रेरणा बढायें

तीसरा तरीका: दूसरों को चीजें दिखाना

1. मॉडल करें:

- बच्चे के करे हुए किसी भी काम को, बच्चे के सामने, औरों को दिखायें "देखो, यह --- ने बनाया है/किया है", व औरों को बच्चे की प्रशंसा करने के लिए कहें।

2. प्रॉम्प्ट करें:

- कहें: "यह उन को दिखा दो”
- बच्चे की मदद करें उसकी उंगली से इशारा बना कर या उस के हाथों से चीज़ को औरों के सामने ले जा कर दूसरों को दिखाने के लिए प्रेरित करें
- औरों को बच्चे के प्रयत्न की प्रशंसा करने के लिए कहें “कितना अच्छा दिखाया है “
- इस का अक्सर अभ्यास करें, दूसरों को दिखने में बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ाएं
- अभ्यास के साथ धीरे धीरे प्रॉम्प्ट करना कम करें।

परिणाम: अपनी और बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरा बच्चा औरों के साथ मेल जोल शुरू करने के लिए उन्हें चीज़ें दिखाता है	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।

☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

अपने साथियों से सामाजिक कौशल सीखना

परिचय

बच्चों के मानसिक विकास के लिए, अपने साथियों के साथ सामाजिक समय बिताना - खेलना, बातचीत करना - आक्सीजन के तरह ज़रूरी है। साथियों की संगत में बच्चे सामाजिक पारस्परिक व्यवहार सीखते हैं। साथियों के साथ खेलना उनके लिए सीखने का अच्छा मौका होता है। ऑटिज़्म होने वाले बच्चों में अकेला खेलने की प्रवृत्ति होती है; उन्हें साथियों के साथ खेलने के लिए मदद की ज़रूरत होती है।

खेल का समय बच्चे के लिए एक मज़ेदार समय होता है जब वह अपनी इच्छा और मज़े के लिए कुछ करता है। बच्चे के साथियों के साथ खेलने में मदद करते समय माता-पिता को उसकी इच्छा में दखल नहीं देना चाहिए और न ही उसे निर्देश देने चाहियें, क्योंकि ऐसा करते ही उसका खेल खेल नहीं रह जाएगा!

तैयारी करें

बच्चे के और बच्चों के साथ खेलने के तरीके को जानें

सबसे पहले, आप को अपने बच्चे के और बच्चों के साथ खेल में शामिल होने के तरीके को कुछ समय ध्यान से देखना होगा। नीचे लिखे सवाल आपको बच्चे के खेलने के तरीके को समझने में मदद करेंगे:

और बच्चों के साथ नहीं खेल पाता, अपने ही खेल में मगन रहता है	ऐसा नहीं करता	कभी कभी	अक्सर ऐसा ही करता है

और बच्चों का ध्यान अपनी ओर लेने की कोशिश करता है			
किसी और बच्चे के कुछ कहने पर सही प्रतिक्रिया दिखाता है			
औरों का पीछा करते हुए भाग दोड़ के खेल खेलता है लेकिन उनके साथ शामिल नहीं होता			
और बच्चों के साथ नहीं पर उन के आस पास रहते हुए खिलौनों से खेलता है			
खेल के तरीके को समझ कर और बच्चों के साथ खेलने में शामिल हो सकता है			
और बच्चों के साथ खेलते समय उनसे बातचीत करता है			

साथियों के साथ खेलने के मौके बढ़ा कर उनके साथ खेलने में मदद करना

तैयारी करें

दूसरे बच्चों के साथ बातचीत करने के मौके बनायें। ऐसा आप घर में रोजमर्रा की गतिविधियों के दौरान भी कर सकते हैं, जैसे उस के साथियों को खेलने के लिए बुलाना, बच्चे का प्लेग्रुप में जाना, या घर से बाहर खेल के मैदान या पार्क में जाकर खेलना

कुछ ऐसे खेल बनायें जो आपके बच्चे के लिए और साथ ही अन्य बच्चों के लिए भी मज़ेदार हों। हर रोज़ कुछ एक ऐसे मौके बनाने का प्रयास करें।

अलग-अलग तरह के खेल बनाने की कोशिश करें, जैसे कुछ खोज-बीन के साथ लुका-छिपी वाले, रौशनी और आवाज़ की संवेदना वाले, कुछ नाटकीय जैसे एक दुकान चलाना या पुलिस या डॉक्टरों की तरह काम करना और कुछ ब्लॉक या पहेलियों के साथ खेलने वाले।

दूसरे बच्चों को अपने बच्चे के साथ खेलने के लिए तैयार करें:

आमतौर पर करीब चार साल की उम्र से बड़े बच्चों को आप यह सिखा सकते है की वह आप के बच्चे की खेलने में मदद कैसे करें:

तैयारी करें:

- उन को बताएं: कि आपका बच्चा औरो से थोड़ा अलग है और उसके लिए औरों से बात करना / खेलना / मेल-जोल करना मुश्किल है
- मदद करें: उन को बातायें कि बच्चे के बर्ताव का मतलब कुछ और हो सकता है और उसकी कोई बात समझ न आने पर आप मदद करने के लिए साथ रहेंगे
- प्रोत्साहित करें: बच्चों से कहें के वह बहुर अच्छे से खेलते है और आपके बच्चे की उनके साथ खेलने में मदद कर सकते हैं
- व्यवस्था बनायें: बच्चों को अपने बच्चे के साथ रहने / उसके साथ खेलने / और उसके साथ खेलने का तरीका बनाने में मदद करें:
    - आपको उसके पास रहने की ज़रूरत है, उसको चीज़ें दिखाएँ और उस से खेलने के लिए पूछें
    - आप उस को अपने साथ शामिल कर के खेलें
    - आप उस का नाम ले कर बुलाएं और उस से खेल के बारे में बात करें
- बच्चों की प्रेरणा बढायें, उदाहरण के लिए, कहें: "आप वास्तव में उस की खेलने में मदद करने में अच्छे हैं"। उन को इनाम, जैसे स्टिकर भी दें

सहायता करें:

- बच्चों के खेलने का सही और उनकी रुचि का सामान उपलब्ध करायें

- वातावरण में से ऐसी संवेदनाओं को कम करें जो बच्चे को परेशान करती हों, जैसे शोर
- शुरू मैं बच्चे साथ रहें, उसके काम का वर्णन करें (ओह, आप एक टॉवर बना रहे हैं!), आपको कभी कभी बच्चे की बात को समझ करे कहने की भी ज़रूरत हो सकती है, जैसे , "आप दूसरा चाहते हो, यह लो"
- बच्चे जो कहने की कोशिश करे उसे थोड़ा बढ़ा कर और उसका मतलब बना कर बोलें, उदाहरण के लिए, अगर बच्चा कोई आवाज़ निकले तो उसकी मन्शा समझ कर सही शब्द बोलें, अगर बच्चा कोई शब्द बोले तो उसे एक छोटे वाक्य में बदलें। बच्चे को शब्द या बोलना सिखाने की कोशिश न करें, उसकी मदद करें और उस के साथ मज़ा लें।
- बच्चे को चीज़ चुनने के मौके दें और अपनी पसंद की चीज़ चुनने में उस की मदद करें।
- बच्चे की तारीफ करके उसकी प्रेरणा बढायें

खेलना का तरीका बना कर दिखायें - मॉडल करें :

- बच्चे के खेल को आगे बढाने का तरीका सोचें और, मजा लेते हुए, उसे कर के दिखायें। बच्चे को सिखाने की या उसके खेल से हटाने कोशिश न करें बल्कि नए तरीके में मजा लेते हुए उस की उत्सुकता जगायें।
- बच्चे जो खेल रहे हों उसका वर्णन कर के बच्चों की प्रेरणा बढायें
- नए खिलोने बच्चों को दिखायें
- किसी और बच्चे को खेल में पहल करने दें और अपने बच्चे को उस के साथ शामिल होने को प्रेरित करें

प्रॉम्प्ट करें - बच्चे को कुछ कहने में मदद करें:

- उदाहरण के लिए, कहें:
    - "कहो, कार/गेंद चाहिये" या "कहो, मेरे साथ खेलो "
    - "मुझे -----दिखाओ" या "यह ------ देखो "
    - "मेरी बारी"
    - "अच्छा ----- है "
    - " फिर से करो "

परिणाम: अपनी और बच्चे की प्रगति को नोट करने के लिए निम्नलिखित को पूरा करें:

मेरा बच्चा औरों के साथ मेलजोल कर के खेल सकता है	
☐ हाँ, यह आसानी से कर सकता है	• अगली गतिविधि पर जायें
☐ कभी-कभी, प्रोत्साहन के साथ करता है	• अगली गतिविधि को करें लेकिन इस गतिविधि का भी अभ्यास करते रहें।
☐ नहीं, यह अभी तक नहीं करता	• क्या आप इस गतिविधि को ठीक से कर रहे हैं? इसे फ़िर से सीखें और, परिवार को इस में शामिल कर इस के अभ्यास के मौके बढ़ायें।

भाग 7

व्यवहार को सुधारना

बच्चों के व्यवहार में कठिनाइयाँ क्यों होती हैं?

हर व्यवहार, चाहे अच्छा या खराब, किसी वजह से होता है।

बच्चों के बर्ताव में ख़राबी होने के कुछ कारण:

- सभी बच्चे चाहते हैं कि उन की ओर ध्यान दिया जाये और वह जो भी चाहें उन्हें मिल जाए। अगर ऐसा नहीं होता तब वह ऐसा व्यवहार करते हैं जिस से औरों को परेशानी हो। बच्चे ऐसा जान बूझ कर नहीं करते, बल्कि मानसिक विकास के पूरा नहीं होने की वजह से करते हैं।
- अगर माता-पिता बच्चे के खराब व्यवहार पर गलत तरीके से ध्यान देते हैं - उस पर हंसते है, चिल्लाते हैं , नाराज़ होकर बच्चे को मारते हैं,या खराब बर्ताव होते ही बच्चे की बात मांग लेते हैं - तो बच्चा और खराब बर्ताव करना सीख जाता है।
- बचपन में कुछ बातों की समझ कम होती है, जैसे दूसरों की भावना, सोच या किस जगह कैसा बर्ताव करना चाहिये। इसलिए उनका बर्ताव स्थिति के अनुसार गलत हो सकता है।
- बचपन में अपनी भावनाओं और व्यवहार पर नियंत्रण कर पाने की क्षमता का विकास पूरा नहीं होता। इस वजह से बच्चों की प्रतिक्रिया अक्सर बहुत गुस्से से भरी और काबू से बाहर होती है।

ऑटिज़्म होने वाले बच्चों में व्यवहार की परेशानियां ज़्यादा क्यों होती हैं?

ऑटिज़्म होने बच्चों के बर्ताव में ऐसी परेशानियां ज़्यादा होती हैं: स्थिति के अनुसार गलत व्यवहार करना, कहना नहीं मानना, औरों के काम में दखल देना, औरों पर गुस्सा दिखाना और मारना और ख़ुद को मारना व नुकसान पहुंचाना । इस तरह के बर्ताव होने की भी वजह होती हैं, जैसे:

- ऑटिज़्म होने वाले बच्चों मैं दूसरे की बात, मंशा, इच्छा और स्थिति की समझ कम होती है। इस समझ की कमी से उनके दिमाग में चिंता और हताशा पैदा होती है जिसका ख़राब असर उनके बर्ताव पर पड़ता है।

- यह बच्चे औरों से अपनी जरूरत, इच्छा और भावना को ठीक से नहीं बता पाते, और अक्सर इन का बर्ताव अपनी बात ज़ाहिर करने का एक तरीका होता है, जैसे :
  - "मैं डरा हुआ / परेशान हूँ" या
  - "मैं यहाँ से बाहर निकलना चाहता हूँ" या
  - "मैं ऊब गया हूँ", "मैं अब ऐसा और नहीं करना चाहता" या
  - “मुझे पता नहीं कि आगे क्या करना है " या
  - "मुझे शोर से परेशानी हो रही है ... इसे बंद करो” या
  - "मैं भूखा / प्यासा हूँ" या
  - "मुझे सिरदर्द / पेट दर्द है" या
  - "मेरी चीजों को उनकी जगह से मत हटाओ, मुझे परेशानी होती है”
  - “मुझे चिंता या घबराहट हो रही है, ऐसा करने से मुझे आराम मिलता है”

- संवेदनशीलता में बढ़त की वजह से इन बच्चों के लिए शोर, रौशनी या शारीरिक संपर्क, को सह पाना मुश्किल होता है, उनके अंदर चिंता और तनाव पैदा होता है और उनका व्यवहार ख़राब होता है।
- ऑटिज़्म होने वाले बच्चों में अपनी भावना पर काबू रखने की क्षमता में कमी होती है, और कोई छोटी सी परेशानी भी बहुत बड़ी मानसिक प्रतिक्रिया पैदा करती है जिस से इन का व्यवहार ख़राब हो जाता है।
- इन के लिए सामाजिक सीमाओं, व्यक्तिगत बातों और उचित या अनुचित सामाजिक व्यवहार को समझना मुश्किल होता है।
- इनके लिए परिवर्तन मुश्किल होता है, जैसे एक काम छोड़ कर दूसरा काम शुरू करना या नई बात सोचना। इस वजह से यह अक्सर एक ही तरह का काम करना चाहते हैं।
- ऑटिज़्म होने वाले बच्चों को अक्सर मानसिक चिंता, या तनाव महसूस होता है। इस वजह से इन्हें कई काम और जगह पर वास्तविकता से ज़्यादा तनाव या डर लगता है; यह इनके अंदर तनाव बनाता है और इनके व्यवहार को ख़राब करता है।

ऑटिज़्म होने वाले बच्चों के व्यवहार में सुधार करने के सात ज़रूरी कदम:

1. बच्चे के वातावरण की उन वजहों को कम करना जो बच्चे के मानसिक तनाव और ख़राब बर्ताव का कारण हो सकती हैं (बच्चे के मानसिक तनाव को कम करने की योजना)
    - बच्चे को अपने ज़रूरत और परेशानी ज़ाहिर करने में मदद करना
    - वातावरण को बच्चे की संवेदनशीलता के अनुकूल बनाना
    - बच्चे की चिंता और डर को कम करना
    - परिवर्तन को सह पाने के लिए काम को अपेक्षित तरीके से करना
    - बच्चे का ध्यान बढ़ाना
    - बच्चे को शांत होना सिखाना
2. बच्चे के साथ अच्छे प्यार भरे संबंध बनाना
3. बच्चे जो "अच्छे" या "सही" व्यवहार करता है उनको बढ़ाना
4. बच्चे को नया "अच्छा" या "सही" व्यवहार सिखाना
5. बच्चे को निर्देशों का पालन करना सिखाना
6. बच्चे के गलत व्यवहार को कम करना
    - गलत व्यवहार की वजह समझना
    - गलत व्यवहार करने पर सही प्रतिक्रिया दिखाना

आपको पहले कदम से शुरू करना है और एक एक करके आगे बढ़ना है। आप एक दम से गलत व्यवहार को कम नहीं कर सकते, ऐसा करने से बच्चे के गलत व्यवहार और बढ़ेंगे।

इन कदमों को सीख कर इस्तेमाल करने से यह आपका बच्चे के साथ रहने का तरीका बन जाएगा और उसके व्यवहार में कम परेशानियां पैदा होंगी।

1. बच्चे के वातावरण की उन वजहों को कम करना जो बच्चे के मानसिक तनाव और ख़राब बर्ताव का कारण हो सकती हैं (बच्चे के मानसिक तनाव को कम करने की योजना)

<table>
<tr><th colspan="2">तनाव कम करने की योजना</th></tr>
<tr><td colspan="2">संवाद में कमी: औरों से अपनी बात न कह पाने या औरों की बात न समझ पाने की वजह से होने वाले तनाव (अपनी ज़रूरत को न बता पाना बच्चे में निराशा और तनाव पैदा करता है और उसका व्यवहार खराब करता है):</td></tr>
<tr><td>1. क्या बच्चा अपनी ज़रूरतों और परेशानी के बारे में बता सकता है?</td><td>अगर नहीं, तो:
बच्चे को दूसरों से संवाद करने के तरीके जुटायें, जैसे इशारे का इस्तेमाल करना, चित्र का इस्तेमाल करना
बच्चे को इनका इस्तेमाल कर के अपनी ज़रूरत और भावनाओं को ज़ाहिर करना सिखायें
बच्चे को मदद मांगने का ऐसा तरीका सिखायें जिसे सभी समझते हों, जैसे हाथ उठाना, और इस का अभ्यास करें</td></tr>
<tr><td>2. क्या बच्चा दूसरों की बात समझ पाता है?</td><td>अगर नहीं, तो:
इशारों और चेहरे के भावों का इस्तेमाल करें
अपनी भाषा को बहुत सरल रखें,
अपनी बात को छोटे हिस्सों में बाटें
इशारों, तस्वीरों या चिन्हों का इस्तेमाल करें</td></tr>
<tr><td colspan="2">संवेदनशीलता की वजह से होने वाले तनाव</td></tr>
<tr><td>क्या बच्चा शोर, रौशनी, भीड़ से परेशान हो जाता है?</td><td>अगर हाँ, तो:
तेज़ रोशनी को कम करें
शोर कम करें</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>• ज़ोर से न बोलें
• अगर आप शोर कम नहीं कर सकते तो बच्चे के कानों को ढकें (हेडफोन का इस्तेमाल करें)
• जिन चीज़ों या खिलौनों की ज़रूरत न हो उनको अलग उठा कर या ढक कर रखें
• बच्चे को खेल में तरह तरह की संवेदनाओं का अनुभव दें, जैसे आटा गूंदना, रेत से किला बनाना, दाने या कंकड़ गिनना, हाथ से रंग लगाना, मुलायम और खुरदरी चीज़ों से खेलना</td></tr>
<tr><td colspan="2">डर और चिंता की वजह से होने वाले तनाव</td></tr>
<tr><td>क्या बच्चा कुछ साधारण चीज़ों से डर कर या नयी जगह जाने पर परेशान हो जाता है?</td><td>अगर हाँ, तो:
• बच्चे को किसी नयी या चिंताजनक स्थिति के लिए. पहले से, चित्र या वह जगह दिखा कर और समझा कर, तैयार करना
• बच्चे को किसी नयी जगह से धीमे धीमे परिचित कराना, जैसे पहले सिर्फ बाहर से दिखा कर, फिर थोड़ा अंदर जा कर वहाँ पहले किसी एक से और फिर दूसरों से मिलाना
• बच्चा जिस चीज़ से डरता हो उस से धीमे धीमे परिचित करना, जैसे पहले उस का फोटो या वीडियो दिखा कर और फिर थोड़ा दूर से दिखा कर
• अगर बच्चा परेशान हो जाए तो उस का ध्यान बंटाना , जैसे उसे कोई ऐसी चीज़ देना जो उसे अच्छी लगती हो - कोई खिलौना या किताब
• बच्चे को आराम करने के लिए समय देना</td></tr>
<tr><td colspan="2">परिवर्तन को सह पाने के लिए काम को अपेक्षित तरीके से करना</td></tr>
</table>

क्या बच्चा स्थिति के बदलने की वजह से या किसी नए काम को शुरू करने पर परेशान हो जाता है?	अगर हाँ, तो: • बच्चे को बदलाव के लिए पहले से तैयार करना • तस्वीरें दिखा कर समझायें • बदलाव को रोज़मर्रा के काम में शामिल करें • बच्चे को समझाने का तरीका बनायें कि पहले क्या होगा और उस के बाद क्या - इस काम में तस्वीरों (विज़ुअल टाईमटेबल) की मदद लें • एक काम से दूसरे काम में जाने के लिए बच्चे को समय दें, एक तरीका बनायें, जैसे पांच तक गिनती गिनना या ताली बजाना और इस का अभ्यास करें जिस से बच्चा इस तरीके से जानकार हो जाए
बच्चे का ध्यान बढ़ाना	
क्या बच्चा किसी बात या काम पर ध्यान नहीं दे पाता? क्या बच्चे ज़्यादा शारीरिक गतिविधि करता है?	अगर हाँ, तो: • बच्चे के साथ तरह तरह के शारीरिक खेल खेलें, जैसे कूदना, दौड़ना, झूला झूलना, वजन उठाना, आदि • अगर बच्चा शारीरिक गतिविधि करना न चाहे तो उसकी पसंद के खेल, जैसे गेंद को फेंकना, लपकना से शुरुआत करें और इसका तरीका और समय बढायें • बच्चे का ध्यान स्थिर करने के लिए उसे ऐसे काम करायें जिनमें वातावरण शांत हो और बच्चे को थोड़ी देर के लिए स्थिर बैठना हो, जैसे, उसे किताब पढ़ कर सुनायें। धीमे धीमे इस काम का समय बढायें और बच्चे की प्रशंसा कर उस की प्रेरणा बढ़ायें
बच्चे को शांत होना सिखाना	

बच्चों के तनाव को कम करने के कुछ तरीके	बच्चे के साथ चित्त को शांत करने वाले काम करना: • धीमे धीमे 10 तक गिनना • पांच गहरी सांस लेना • संगीत सुनना • बच्चे को आराम करने के लिए कुछ समय और जगह देना • अगर बच्चा थका हुआ है, तो उसे आराम करने देना

अगले चार कदम आप बच्चे के अच्छे व्यवहारों को बढ़ाना सीखते हुए पूरे कर चुके हैं, लेकिन अगर ज़रूरत हो तो इनको फिर से दोहरायें:

2. बच्चे के साथ अच्छे प्यार भरे संबंध बनाना
3. बच्चे जो "अच्छे" या "सही" व्यवहार करता है उनको बढ़ाना
4. बच्चे को नया "अच्छा" या "सही" व्यवहार सिखाना
5. बच्चे को निर्देशों का पालन करना सिखाना

6. बच्चे के गलत व्यवहार को कम करना

पहला कदम: एक बार में एक गलत व्यवहार पर ध्यान दें गलत व्यवहार की वजह समझने के लिये - आइसबर्ग गतिविधि

अक्सर, सभी को सिर्फ बच्चे का ख़राब बर्ताव ही दिखाई देता है,उसकी वजह नहीं। यह वजह व्यवहार के पीछे ऐसे छुपी होती है जैसे आइसबर्ग का छुपा हुआ हिस्सा! वजह समझने के लिए बच्चे को ध्यान से देखने और उसे समझने की ज़रूरत है। किसी वजह का होना बच्चे के व्यवहार की परेशानी को अनदेखा करने का बहाना नहीं है, वजह को समझ कर और बच्चे की मदद कर व्यवहार की परेशानी को कम किया जा सकता है।

बच्चे के व्यवहार को ध्यान से देख कर इस सवालों का जवाब सोचें (हो सकता है इसके लिए आपको बच्चे को कुछ दिन ध्यान से देखना पड़े):

1: खराब व्यवहार शुरू होते समय बच्चा क्या कर रहा था? क्या आप को कोई ऐसी वजह दिखाई देती है जिसने खराब व्यवहार को शुरू किया हो?

2: खराब व्यवहार क्या था: मारना, फेंकना, चिल्लाना, सामाजिक रूप से अनुचित व्यवहार करना या कोई और? खराब व्यवहार कितने समय तक चला?

3: खराब व्यवहार के तुरंत बाद क्या हुआ? उदाहरण के लिए, बच्चे को वह मिल गया जो वह चाहता था, बच्चे को आपने मनाया या कुछ और हुआ जिस वजह से खराब व्यवहार रुका ?

4: क्या बच्चे को खराब व्यवहार की वजह से कुछ मिला? उदाहरण के लिए, औरों का ध्यान का ध्यान, उसकी पसंद की चीज़ या किसी काम को करने से बचना जो वह नहीं करना चाहता?

दूसरा कदम: व्यवहार का आइसबर्ग (हिमखंड) बनायें

जो व्यवहार आप अपने बच्चे में देखते हैं, वह हिमखंड की नोक जैसा छोटा हिस्सा है; व्यवहार की वजहें उसके नीचे छिपी हुई है जो दिखाई नहीं देती लेकिन ध्यान से देख कर सोचे पर उनका पता चलता है।

अब अपने बच्चे के बारे में एक आइसबर्ग (हिमखंड) बना कर गतिविधि को पूरा करें:

इन चार सवालों के बारे में सोच कर आप के यह पता चलेगा:

अ: आपके बच्चे के व्यवहार खराब क्यों होता है?

ब: आपके बच्चे का व्यवहार ठीक कैसे होता है?

तीसरा कदम:

- पहले बनायी हुई **तनाव कम करने की योजना** का इस्तेमाल करके व्यवहार ख़राब होने के कारण का उपाय करें। बच्चे की औरों से अपनी ज़रूरत और परेशानी की वजह को बताने की क्षमता बढ़ाकर, उसकी मानसिक परेशानी कम कर और वातावरण को उसके अनुकूल बना कर बहुत से ख़राब बर्ताव कम या ख़त्म किये जा सकते हैं।
- पहले सीखे हुए, **बच्चे के अच्छे व्यवहारों को बढ़ाना** पर काम करते रहें।
- किसी स्वास्थ्य सम्बन्धी परेशानी पर भी ध्यान दें: कम सोने से या दांत, कान, या पेट में दर्द होने दे भी बच्चे का बर्ताव ख़राब हो सकता है - इसके लिए डाक्टर की सलाह लें।

7. बच्चे के गलत व्यवहार करने पर क्या करें

सबसे पहले, बच्चे के गलत व्यवहार करते समय उस पर गलत प्रतिक्रिया न दिखायें:
अगर माता-पिता या परिवार बच्चे के किसी व्यवहार पर गलत प्रतिक्रिया दिखाता है (हँसना, गुस्सा होना, ज़ोर से बोलना या चिल्लाना या बहुत ज़्यादा हाव-भाव दिखाना) तो बच्चा उस व्यवहार को बार बार करेगा।

सही प्रतिक्रिया के नियम - **ऐसा न करें:**

- बच्चे पर गुस्सा न हों और उस पर चिलाएं नहीं; बच्चे को सजा न दें - उस से बच्चा दुखी होगा और उस का गलत व्यवहार बढ़ेगा
- बच्चे कि तरफ देख कर हंसें या मुस्कुराये नहीं, उस का मज़ाक न उड़ाए
- बच्चे के साथ बहस न करें,
- बच्चे को रिश्वत देने कि कोशिश न करें
- दूसरों के सामने बच्चे की बुराई न करें
- बच्चे के गुस्सा होते समय उसे सही व्यवहार सिखाने की कोशिश न करें, ऐसा आप तभी कर सकते यही जब बच्चा शांत हो
- बच्चे को कभी मारें नहीं

सही प्रतिक्रिया दिखाना

आपको इस के लिए योजना बनानी होगी और सारे परिवार को उसके अनुसार व्यवहार करना होगा, वरना बच्चे का व्यवहार और ख़राब हो सकता है।

पहला कदम:

1. पहले किसी एक गलत व्यवहार को चुनें - आप सारे गलत व्यवहार एक साथ नहीं कम कर सकते। ऐसा व्यवहार चुनें जिस से बच्चे को या औरों को ख़तरा होता हो, जैसे औरों को मारना या काठना, या जो बच्चे को सबसे ज़्यादा परेशान करता हो।
2. इस व्यवहार के पैदा होने के जो कारण आपने समझें हैं क्या उनमें से किसी को कम किया है?
3. क्या आपने बच्चे के वातावरण की वजह से होने वाली परेशानियों को कम किया है?

4. क्या बच्चा उस व्यवहार की जगह कोई सही व्यवहार कर सकता था? जैसे, चीज़ मांग सकता था या अपनी परेशानी बता सकता था?
5. क्या आप बच्चे को सही व्यवहार, जैसे मांगने या परेशानी बताने का तरीका सिखा चुके हैं? आप बच्चे को ऐसा तरीका तभी सिखा सकते हैं जब बच्चा शांत हो और आप को इस तरीके का अभ्यास भी तब करना होगा जब बच्चा शांत हो; जिस समय बच्चा गलत व्यवहार करता है वह अक्सर बच्चे को सिखाने का सही समय नहीं होता।

दूसरा कदम: जैसे ही आप को लगे कि बच्चा गलत व्यवहार शुरू करें वाला है:

1. आप शांति से बच्चे का ध्यान उस की रुचि के किसी काम की ओर (जैसे, कोई संवेदना पाने की गतिविधि करना) या पहले से सिखाये हुए सही व्यवहार की और ले जायें और सही व्यवहार करने में उस की मदद करें।
2. ऐसा करते समय बच्चे के किसी गलत व्यवहार पर ध्यान न दें और उस की बुराई न करें।
3. जैसे ही बच्चा सही व्यवहार करने की कोशिश करे, उस की प्रशंसा करें।

तीसरा कदम: अगर बच्चा गलत व्यवहार करता है

1. बच्चे का ध्यान अपनी ओर लें
2. बिना गुस्सा हुए, शांत आवाज़ में कहें: “रुको, ऐसा मत करो”; अपने चेहरे पर शांत भाव रखें,
3. 10 सेकंड का इंतज़ार करें, फिर से वही दोहरायें
4. अगर बच्चा गलत बर्ताव जारी रखता है तब अगले कदम पर जायें

चौथा कदम: अगर बच्चा गलत व्यवहार करना जारी रखता है

1. अगर बच्चा गलत व्यवहार करना जारी रखता है तो उसकी ओर से अपना ध्यान हटायें; आप बच्चे से अपना ध्यान उस का बर्ताव सुधारने के लिए हटा रहे हैं, इस लिए नहीं कि आप उस से प्यार नहीं करते
2. इस पर ध्यान रखें कि बच्चे को या किसी और को कोई ख़तरा तो नहीं है
3. बच्चे से अपना ध्यान हटाते समय अपने आप को किसी और काम में लगायें

4. इस समय, बच्चे से बहस न करें और उस की बुराई न करें
5. बच्चे के शांत होने के बाद उस के शांत होने की बड़ाई करें
6. बच्चे के शांत होने के बाद उसे सही व्यवहार सिखायें

पाँचवाँ कदम:

अगर बच्चा बहुत परेशान हो जाए:

- बच्चे को शांत करने की कोशिश करें: उसकी भावनाओं को मानें "मैं जानता हूँ आप बहुत दुखी हो, पर अब शांत हो जाओ"
- ज़्यादा भाव या परेशानी न दिखायें
- बच्चे की गलत बात न मानें
- बच्चे को कोई इनाम न दें और, इस समय, उस से कोई समझौता न करें
- बच्चे की और औरों की सुरक्षा का ध्यान रखें, साहस बना कर रखें और सही तरीके पर अमल करते रहें

इस तरीके का इस्तेमाल करने से बच्चे का व्यवहार कुछ दिन के लिए और ख़राब हो सकता है। साहस न खोयें और सब के साथ मिल कर काम करें, तभी आप बच्चे की मदद कर पायेंगे।

ऑटिज़्म होने वाले बच्चों के व्यवहार की चार मुश्किल स्थितियां:

1. टेंट्रम

बच्चे ऐसा तब करते हैं जब उनकी कोई माँग पूरी न हो; ऐसा साधारण विकास के बच्चे भी करते हैं, लेकिन ऑटिज़्म होने वाले बच्चों में यह ज़्यादा लम्बे समय तक हो सकता है। ऐसा करते समय बच्चे औरों का ध्यान अपनी ओर लेने की पूरी कोशिश करते हैं और
ऐसी स्थिति में बच्चे की मांग मान लेने से बच्चे ऐसे व्यवहार करना सीख जाते है और फ़िर इसे अकसर करते हैं। कभी कभी बच्चे अपने पर काबू खो देते हैं और शांत नहीं हो पाते।

टेंट्रम का समाधान: अगर बच्चा बहुत ज़्यादा गुस्सा हो और परेशान हो जाए तब क्या करें?

ऐसा अक्सर तब होता है जब बच्चे को यह नहीं सिखाया गया होता कि उसे शांत कैसे होना है और सही व्यवहार क्या है।

- शांत रहें। आपकी घबराहट केवल स्थिति को बदतर बना देगी। रोना या चिल्लाना न करें और अपनी आवाज़ को स्थिर बना कर रखें; बच्चों को दृढ़ता से आश्वस्त किया जाता है।
- टेंट्रम के शुरू होने के संकेतों को समझ कर, जैसे ही आपको लगे कि यह शुरू होने वाला है, बच्चे की रुचि के हिसाब से उस का ध्यान बटायें और बच्चे को शांत करें।
- अगर टेंट्रम शुरू हो जाए, बच्चे से, बिना ज़्यादा भाव दिखाए, कहें कि आप जानते है कि वह बहुत परेशान है
- अपने चेहरे और आवाज़ के भाव को कम दिखायें
- इस अवस्था में बच्चे से कोई समझौता करने कि कोशिश न करें, न हीं उसे शांत होने के लिए रिश्वत दें
- बच्चे की बुराई न करें न ही इस समय उसे कुछ सिखाने की कोशिश करें
- बच्चे की सुरक्षा का ध्यान रखें
- शांत होने पर बच्चे की प्रशंसा करें और उसे सही व्यवहार सिखायें

2. मेल्टडाउन

मेल्टडाउन में, किसी तनाव पूर्ण स्थिति के बाद बच्चा, बिना दूसरों की कोई परवाह किये, बहुत ज़ोर से या लम्बे समय के लिए गुस्सा होता है या रोता है। इस में और टेंट्रम में मुख्य फर्क यह है कि टेंट्रम बच्चे की बात न माने जाने पर शुरू होता है और बच्चा दूसरों की प्रतिक्रिया को भांपता रहता है, जब की मेल्टडाउन में बच्चा दूसरे की प्रतिक्रिया पर ध्यान नहीं देता।

मेल्टडाउन के समय बच्चे की मदद करना

शांत रहें। आपकी घबराहट केवल स्थिति को बदतर बना देगी। रोना या चिल्लाना न करें और अपनी आवाज़ को स्थिर बना कर रखें; बच्चों को दृढ़ता से ही आश्वस्त किया जाता है।

- मेल्टडाउन के शुरू होने के संकेतों को समझ कर, जैसे ही आपको लगे कि यह शुरू होने वाला है, बच्चे की रुचि के हिसाब से उस का ध्यान बटायें और बच्चे को शांत करें।
- अगर मेल्टडाउन शुरू हो जाए, बच्चे से, उसे भरोसा देते हुए, कहें कि आप जानते है कि वह बहुत परेशान है
- बच्चे से कोई मांग न करें और वातावरण को शांत करें - शोर और रौशनी कम करें
- बच्चे को शांत करने के लिये उसे सहारें, गले लगाएँ या उसकी पसंद का संगीत सुनायें,
- अगर बच्चा अकेला रहना पसंद करे तो उसे शांत वातावरण में अकेला छोडें
- ऐसा न करें:
    - बच्चे की बुराई न करें
    - बच्चे से बहस न करें
    - इस समय उस को सही व्यवहार सिखाने की कोशिश न करें
- बच्चे की सुरक्षा के प्रति जागरूक रहें
- बच्चे के शांत हो जाने के बाद उस से सही व्यवहार के बारे में बात करें
- बच्चे के मानसिक तनाव को कम करने की योजना बना कर उस पर अमल करें

जब बच्चे को टेंट्रम या मेल्टडाउन हो तो क्या उसे अस्पताल ले जान चाहिये?

ऐसी स्थिति में ऑटिज़्म होने वाले बच्चे अस्पताल के वातावरण में अच्छी प्रतिक्रिया नहीं दिखाते। अस्पताल के वातावरण में उनका व्यवहार अक्सर चिड़चिड़ा और आक्रामक हो जाता है। टेंट्रम या मेल्टडाउन के समाधान में दवाओं की लगभग कोई भूमिका नहीं है। अगर आपने उपर लिखे तरीके पर काम किया है, और अभी भी आपके बच्चे के व्यवहार के साथ गंभीर मुद्दे हैं तो एक बाल मनोचिकित्सक से सलाह लें।

याद रखें, इस तरह के व्यवहार की **परेशानियों को होने से पहले रोकना** ही सबसे अच्छा तरीका है:

- बच्चे के साथ संवाद या बात-चीत के तरीके को सुधारना, चाहे तो चिन्हों या इशारों का इस्तेमाल कर के

- बच्चे को कुछ ऐसे काम करना सिखाना जिन में उस की रुचि हो और जिन को करने में उसे मज़ा आता हो, इन का इस्तेमाल कर के आप परेशान बच्चे का ध्यान बटा सकते हैं
- बच्चे को अच्छे व्यवहार सिखाना, जैसे माँगना, देना दिखाना और बांटना
- बच्चे के आस पास के माहौल में से शोर या और किसी परेशान करने वाली संवेदना को कम करना, और बच्चे को शांत होना और आराम करना सिखाना

3. शटडाउन (मानसिक और शारीरिक निष्क्रियता)

कुछ बच्चे धीमे धीमे औरों से बातचीत करना, बोलना, रोज़मर्रा के काम करना, और यहाँ तक कि खाना खाना भी कम कर देते हैं। इनके शरीर की चलन भी कम हो जाती है और यह अक्सर शिथिल दिखाई देते हैं। यह भी हो सकता है कि बच्चा किसी एक समय ऐसा लगे जैसे उसे शटडाउन है और दूसरे समय ठीक लगे। सही मदद न मिलने पर यह स्थिति और खराब हो सकती है।

शटडाउन अवस्था के समय बच्चे की मदद करना

- क्या वातावरण में ऐसा कारण है जो बच्चे को मानसिक तनाव पैदा कर रहा हो?
  - पहले उस को कम करें
- क्या बच्चे पर किसी और वजह से, जैसे स्कूल मैं कोई परिवर्तन या उस से उसकी क्षमता से ज़्यादा काम करवाना, दबाव पड़ रहा है?
  - स्कूल से मिल कर इन वजहों को कम करें
- क्या कोई और बच्चा या बड़ा आपके बच्चे को तंग कर रहा है?
  - इस स्थिति को बदलें
- क्या घर पर या स्कूल में बच्चे की दिनचर्या में नियमित कार्यक्रम (रूटीन) की कमी है?
  - चित्रों की समय सारिणी (विज़ुअल टाईमटेबल) की मदद से बच्चे के लिए रूटीन बनायें
  - बच्चे को उसका रूटीन पालन करने में मदद करें
- क्या बच्चे को भरपूर मानसिक प्रोत्साहन नहीं मिल रहा है?

- बच्चे के साथ ऐसे खेल खेलें या ऐसे काम करें जिनमें उस की रुचि हो और जिन्हें वह आसानी से पूरा कर सके और जिनको पूरा करने से उसे प्रशंसा मिले
- बच्चे को दिन भर बैठ कर टीवी या वीडियो न देखने दें, ऐसे कामों को और सक्रिय काम से पहले या बाद में करने का क्रम बनाकर बच्चे को प्रोत्साहित करें
- बच्चे की दिनचर्या को उस के मनपसंद काम से शुरू करें
- बच्चे के साथ रोज़ घर से बाहर घूमने या खेलने का एक रूटीन बनायें
- बच्चे के मन से किसी निर्णय को लेने का वज़न कम करें
- बच्चे को काम करने के लिए प्रेरित करें लेकिन इस अवस्था में उस पर से किसी काम को करने या न करने के निर्णय के वज़न को कम करें

- क्या बच्चे को जितने सहारे की ज़रूरत है वह उसे मिल पा रहा है?
  - इस अवस्था में बच्चे को 1-1 मदद की ज़रूरत है; ऐसी मदद देने वाले से बच्चे के अच्छे और संवेदनशील सम्बन्ध होने चाहियें
- क्या बच्चा कोई दवाई ले रहा है?
  - शटडाउन जैसी अवस्था किसी दवाई के खराब असर से अक्सर हो जाती है। डाक्टर की मदद ले कर दवाई की जांच करें और अगर ज़रूरत पड़े तो दवाई को रोकें या बदलें
- क्या बच्चा अपने मानसिक तनाव को कम करने का कोई तरीका इस्तेमाल कर सकता है?
  - बच्चे की मानसिक तनाव को कम करने का तरीका सीखने और इस्तेमाल करने में मदद करें

4. आत्म-हानिकारक (ख़ुद को मारना) व्यवहार

कुछ बच्चे अपने आप को मारने, खरोंचने या काटने लगते हैं, जिस से उनको नुकसान पहुँच सकता है और उन की देखभाल करना मुश्किल हो जाता है। माता-पिता और शिक्षक अक्सर इस तरह के व्यवहार होने पर गलत तरीके से प्रतिक्रिया करते हैं, जिससे स्थिति और ख़राब हो जाती है।

आत्म-हानिकारक (ख़ुद को मारना) व्यवहार करने वाले बच्चे की मदद करना

- क्या बच्चा निराश या व्यथित होने पर अक्सर ऐसा व्यवहार करता है?
  - वातावरण को बच्चे के लिए कम तनावपूर्ण करें
- क्या आपके बच्चे को संवाद करने, दूसरों को समझने या अपनी बात कहने में कठिनाई है?
  - बच्चे के संचार में सुधार करें
  - बच्चे को दूसरों से संवाद करने के तरीके जुटायें, जैसे इशारे का इस्तेमाल करना, चित्र का इस्तेमाल करना
  - बच्चे को इनका इस्तेमाल कर के अपनी ज़रूरत और भावनाओं को ज़ाहिर करना सिखायें
  - बच्चे को मदद मांगने का ऐसा तरीका सिखायें जिसे सभी समझते हों, इस का अभ्यास करें
  - बच्चे को आपकी बात समझने में मदद करें:
  - इशारों और चेहरे के भावों का इस्तेमाल करें
  - अपनी भाषा को बहुत सरल रखें,
  - अपनी बात को छोटे हिस्सों में बाटें
  - इशारों, तस्वीरों या चिन्हों का इस्तेमाल करें
- क्या आपका बच्चा ऐसा व्यवहार उस समय ज़्यादा करते है जब वह किसी काम, जिसे वह पसंद नहीं करता, से बचना चाहता है?
  - बच्चे को उसकी ज़रूरतों और इच्छाओं, अपनी पसंदगी और नापसंदगी को बताने के तरीके सिखायें। बच्चे के शांत होने पर इन तरीकों का अभ्यास करें।
  - बच्चे को कोई और व्यवहार सिखायें, जैसे किसी गेंद को दबाना, खिलौने से खेलना, जिस का इस्तेमाल वह तब कर सके जब वह परेशान हो। बच्चे की इस व्यवहार को करने में मदद करें
  - सही तरीके या व्यवहार का इस्तेमाल करें पर बच्चे की प्रशंसा कर उस की प्रेरणा बढ़ायें
- क्या आप का बच्चा ऐसा व्यवहार किसी तरह की संवेदना को पाने के लिए करता है?

- बच्चे को और तरह से सम्वेदनायें देने का इंतज़ाम करें: ऐसे खिलौने और गतिविधियाँ जैसे छू कर या थपथपा कर संवेदना लेना, आवाज़ या संगीत का शुरू होना का इस्तेमाल करें
- बच्चे को ऐसी चीज़ों के साथ खेलने के में मदद करें

- क्या आपका बच्चा दूसरों का ध्यान अपनी ओर लेने के लिए ऐसा व्यवहार करता है?
  - बच्चे को किसी और व्यवहार पर बहुत ज़्यादा ध्यान देना शुरू करें और उसकी प्रशंसा करें
  - गलत व्यवहार पर ध्यान देना कम करें
- बच्चों के अच्छे व्यवहारों को बढ़ा कर और उन्हें नये अच्छे व्यवहार सिखा कर आप उनके गलत व्यवहार के होने की सम्भावना कम कर सकते हैं

अपने आप को उत्तेजित करने के लिए बार बार दोहराये जाने वाले व्यवहार (स्टिमिंग)

ऑटिज़्म होने वाले बच्चे अक्सर कुछ दोहराए जाने व्यवहार करते हैं, जैसे बार बार उँगलियों या हाथ को हिलाना, अपने कान ढकना, बैठे हुए आगे-पीछे हिलना, पंजों के बल पर कूदना या इधर से उधर दौड़ना।

यह व्यवहार बच्चों में कई वजह से हो सकते हैं:

1. यह बच्चे का अपने आप को शांत करने का एक तरीका हो सकता है
2. यह बच्चे का अपने ध्यान को स्थिर करने का एक तरीका हो सकता है
3. यह बच्चे की सिर्फ एक आदत हो सकती है

ऐसे व्यवहार चाहे देखने में अच्छे न लगें लेकिन बच्चे को कोई नुकसान नहीं पहुँचाते। इनको बिलकुल हटाने की कोशिश करना सिर्फ बच्चे को परेशान करना है लेकिन अगर यह व्यवहार

बच्चे के औरों से मेलजोल या पढ़ने में बढ़ डालें तो आप कुछ तरीकों का इस्तेमाल कर के इन को कम कर सकते हैं:

- बच्चे को शारीरिक गतिविधियाँ, जैसे खेल कूद, मज़ा लेते हुए खूब करें, इनको करने से दोहराए जाने वाले व्यवहार कम होंगे
- इन व्यवहारों की वजह से अपने बच्चे के साथ किसी भी काम को करना कम न करें; इन को अनदेखा करते हुए स्थिति को सामान्य बनाने की कोशिश करें
- बच्चे के ऐसे व्यवहार करते समय उस पर गुस्सा न हों और चिल्लायें नहीं, उस की ओर प्यार से देखें और उस के साथ मज़ा लेने वाले काम करने की कोशिश करें
- बच्चे को अपने पर नियंत्रण करना सिखायें: आप ऐसा अपने कमरे में करो, या, आप ऐसा इस काम को करने के बाद करना
- जब बच्चा दोहराने वाले व्यवहार न कर रहा हो तो उसकी प्रशंसा करें "आप कितने अच्छे हो, अभी हाथ नहीं हिला रहे हो"

भाग 8

रोज़मर्रा के काम और कुशलतायें

खाना खाने में होने वाली दिक्कतों को कम करना

ऑटिज़्म होने वाले कई बच्चों के लिए ठीक से खाना खाना मुश्किल है। ऐसा कई कारणों से हो सकता है और प्रत्येक बच्चे को अलग-अलग तरीके से मदद करने की आवश्यकता होती है।

ऑटिज्म होने वाले बहुत से बच्चे बहुत कम तरह का खाना खाते हैं। उनकी पसंद गंध, रूप, बनावट या यहां तक कि भोजन के ब्रांड पर निर्भर हो सकती है, और उनके खाने की सूची केवल दो या तीन खाद्य पदार्थों तक सीमित हो सकती है। कुछ बच्चे केवल कुछ निश्चित स्थानों पर भोजन करना चाहते हैं, और केवल तभी जब भोजन एक निश्चित तरीके से परोसा जाए। कुछ बच्चों को खाना खाने में रुचि कम होती है। कुछ माता-पिता, इसे ऑटिज्म की चिकित्सा का तरीका समझ कर बच्चे के आहार से कुछ प्रकार के भोजन को हटा देते हैं, जैसे, बच्चे को ग्लुटिन-मुक्त और कैसिन-मुक्त आहार देते हैं। इस तरह की चिकित्सा का कोई सबूत नहीं है, और यह बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है।

ऑटिज़्म होने वाले बच्चों को खाने की दिक्कतें कई वजह से होती हैं:

- इन्हें कुछ संवेदनाओं से परेशानी होती है, इनके मुंह की संवेदनायें बढ़ी होती हैं
- इन्हें अपने तय काम (रूटीन) से हट कर काम करने में परेशानी होती है
- इन को व्यवहार की दिक्कतें ज़्यादा होती हैं
- कभी-कभी मानसिक तनाव बढ़ने से इन्हें खाने में परेशानी होती है

थोड़ी हिम्मत और समझ से आप इन की मदद कर सकते हैं। समय के साथ ज्यादातर ऐसी परेशानियाँ कम होती हैं।

कभी कभी इन बच्चों को डाक्टर को दिखा कर दवाई की भी ज़रूरत होती है:

- अगर बच्चा बीमार हो
- खाना ना खाने से बच्चे का वज़न घटने लगे

लेकिन, अक्सर इन बच्चों को भूख बढ़ाने के लिए किसी दवाई की ज़रूरत नहीं होती, और बिना वजह दवाई देने से बच्चे नुकसान हो सकता है। आप नीचे लिखे व्यवहारिक तरीकों से इनकी ज़्यादा मदद कर सकते हैं:

खाने की परेशानियां और मददगार तरीके

खाने की परेशानियों में बच्चे की मदद करना आसान काम नहीं है। बच्चे को लम्बे समय तक लगातार मदद की ज़रूरत हो सकती है। याद रखें कि इसमें आपका या बच्चे का दोष नहीं है, उसे परेशानी है और मदद और समझ की ज़रूरत है।

यहाँ ऐसे कुछ तरीके दिए गये हैं जो माता-पिता और चिकित्सकों के बताये हुए हैं। बच्चे की ज़रूरत के मुताबिक इनका इस्तेमाल करें इस पर अम्ल करने को समय दें और उस पर लग कर रहें - उस से बच्चे को मदद मिलेगी।

परेशानियां	**खाना खाने की परेशानी कम करने के मददगार तरीके**
खाना कम खाता है या खाने में दिलचस्पी कम है	◻ खाने की डायरी बनायें (नीचे इस का तरीका देखें). हर तीसरे महीने बच्चे का वज़न मापें और किसी चिकित्सक से भी इस के बारे में सलाह लें ◻ मददगार तरीके: 1 से 4 का इस्तेमाल करें
खाते समय माता-पिता से झगड़ा करता है, रोता-चिल्लाता है या भागता है	◻ बच्चे के व्यवहार को अच्छा बनाने के तरीके का इस्तेमाल करें ◻ मददगार तरीके: 1 से 4 का इस्तेमाल करें
सिर्फ कुछ ही तरह का खाना खाता है, जैसे एक ही तरीके से बना हुआ, या सफ़ेद खाना, या सूखा खाना, किसी एक तरह से दिखने वाला खाना या किसी एक सुगंध का खाना	◻ बच्चे की पसंद के अनुसार ही पोषक खाना देने का प्रयत्न करें ◻ अगर खाने की मात्रा या पोषकता में कमी हो तो विटामिन और प्रोटीन दें ◻ मददगार तरीके: 1 से 4 का इस्तेमाल करें
खाने को मुंह में लेने से परेशान हो जाता है या खाने की संवेदना से परेशान हो जाता है,	◻ थोड़ा थोड़ा ब्लेंड किया खाना दें ◻ खाना खाते समय बच्चे की समवेदनाओं में रुचि के अनुसार उसका ध्यान बटायें

खाने को मुंह से निकाल देता है या खाने को चबाने या निगलने में दिक्कत होती है	◘ मददगार तरीके: 1 से 4 का इस्तेमाल करें
कुछ समय से खाना बिलकुल बंद कर दिया है या बच्चा बिलकुल निष्क्रिय हो गया है	◘ खाने की डायरी बनायें (नीचे इस का तरीका देखें). हर तीसरे महीने बच्चे का वज़न मापें और किसी चिकित्सक से भी इस के बारे में सलाह लें ◘ मददगार तरीके: 5 का इस्तेमाल करें

खाने की डायरी

कभी-कभी, यह तय करने के लिए कि आपका बच्चा वास्तव में कितना खा रहा है आप को लगातार तीन दिनों तक उस के खाने की डायरी बनाने से मदद मिलेगी:

खाने का समय	क्या खाया?	कितना खाया? (चम्मच/कटोरी/कप)	खाते समय बच्चे का व्यवहार कैसा था?
सुबह			
दोपहर का खाना			
शाम का खाना			
दिन के बीच कोई नाश्ता			
दिन के बीच कोई नाश्ता			
और कुछ			
और कुछ			

खाना खाने की परेशानी कम करने के मददगार तरीके

1. खाने के समय का एक तय तरीका (रूटीन) बनायें:

- रोज़ की दिनचर्या में खाना खाने के समय को एक चित्रों या फोटो से बनी समय सारिणी (विज़ुअल टाईमटेबल) बना कर दिखायें
- खाना खाने के बाद कोई ऐसा काम या गतिविधि रखें जो बच्चे को पसंद हो - बच्चे को वह तभी करने को मिले जब बच्चा खाना खा ले।
- एक बार जब आप इस तरीके को तय कर लें तो उस पर टिकें - बच्चे की मदद करें लेकिन दृढ़ रहें।
- बच्चे को ज़्यादा कोला या ऐसे पेय न पीने दें
- बच्चे के कोशिश करें की प्रशंसा करें, न कर पाने की बात न करें, फिर से कोशिश करें।

2. **बच्चे की प्रेरणा बढायें:**

- खाना खाने के लिए समय देने के लिए बच्चे को एक घड़ी या टाइमर का इस्तेमाल कर के प्रेरित करें; हर मिनट के लिए एक नंबर दें और बच्चे को उसके स्कोर को चित्र बना कर दिखायें
- कागज़ या स्लेट पर लिख कर या चित्र या फोटो दिख कर बच्चे को खाने से पहले बताएं कि आज खाने में क्या है; ऐसा जानने से बच्चे को परेशानी कम होगी
- कम पसंद आने वाली चीज़ को खाने को प्रेरित करने के लिए चित्र बना कर बच्चे को दिखायें: आप पहले इसे खाओ तब आप को अपनी मन पसंद चीज़ मिलेगी
- बच्चे को खाना खाने को प्रेरित करने के लिए और बच्चों का खाना खाते हुए एक वीडियो बना कर उसे खाने के समय दिखायें
- अगर हो सके तो खाते समय बच्चे के किसी मित्र को भी खाने में बुलाकर शामिल करें

3. संवेदनाओं से होने वाली परेशानियों को कम करें:

- खाने के समय को बच्चे के लिए आरामदायक और शांतिपूर्ण बनायें; वातावरण से पैदा होने वाली परेशानियों (जैसे शोर, भीड़) को कम करें
- खेल के समय बच्चे तरह तरह की संवेदनाओं का अनुभव करायें, जैसे आता गूंदना, दाल या लोबिये के दाने गिनना, मिट्टी को गूंथ कर उस से चीज़ें बनाना

- खाने की वजह से पैदा होने वाली संवेदनाओं को कम करें:
- अलग अलग तरह के खाने को थाली में अलग अलग रखें
- अगर ज़रूरत हो तो खाने को मिक्सी में ब्लेंड करें
- अगर बच्चा खाने के रंग से परेशान होता हो तो उसे खाना खाते समय काला चश्मा पहनायें
- बच्चे का ध्यान हटाने के लिए खाते समय उस की पसंद का वीडियो या संगीत जारी करें; इस को समय के साथ धीरे धीरे कम करें

4. खाने की नयी चीज़ खिलाना:
   - नया खाना खिलाने की शुरुआत धीरे धीरे करें, पहले उस खाने को सिर्फ और खाने के साथ बच्चे की थाली में रखें; फिर उसे उस खाने को सूंघने या चखने को प्रेरित करें
   - बच्चे पर ज़ोर न दें
   - बच्चे के कोशिश करने पर उस की प्रशंसा करें और अगली बार फिर कोशिश करे; नया खाना शुरू करें में समय लग सकता है

5. खाने के समय को बच्चे के लिए सामाजिक बनायें
   - बच्चे को सब के साथ मिल कर खाने के लिए प्रेरित करें,
   - अगर हो सके तो बच्चे के साथियों को भी उस के सात खाना खिलायें

5. बच्चे की निष्क्रियता को कम करें (सिर्फ निष्क्रिय हो जाने वाले बच्चों के लिये)
   - बच्चे की शारीरिक गतिविधियाँ को बढ़ाने में उस की मदद करें
   - बच्चे को मानसिक प्रोत्साहन देते रहें: खेल कर, किताब पढ़ कर, गाने गा कर और उस से बात कर
   - बच्चे को हर बार थोड़ा थोड़ा खाने में मदद करें, चाहे उस को हाथ से ही क्यों न खिलाना पड़े
   - इन बच्चों को शांत जगह पर खाना खाने से मदद मिल सकती है
   - अगर ज़रूरत हो तो खाने को ब्लेंड कर के खाने के लिए आसान करें

- कभी कभी हर टुकड़े को खाने के लिए बच्चे को प्रेरित करने और मदद करने की ज़रूरत हो सकती है, जैसे चम्मच बच्चे के होठों पर लगा कर उसे मुंह खोलने को प्रेरित करें जैसे ही बच्चा ठीक होने लगे तब इस मदद को कम करें

ज़्यादातर बच्चों के लिए खाने की समस्या समय के साथ बदलती और कम होती है; औरों से मदद लें, अपना साहस बनाये रखें और बच्चे की मदद करते रहें।

माता-पिता के अक्सर पूछे जाने वाले सवालों के जवाब:

सवाल: जिन बच्चों को खाने की परेशानी है क्या उनको विटामिन अलग से देने चाहिये?
जवाब: अगर बच्चे को खाने की दिक्कत है तो उसे विटामिन A, B, C, D, E, K, आयरन, कैल्शियम और जिंक देने से बच्चे का पोषण बनाए रखने में मदद मिलेगी, लेकिन यह बच्चे की उम्र के मुताबिक साधारण खुराक में ही देने चाहिये, उस से ज़्यादा नहीं।

सवाल: क्या बच्चों को खाने से अलग प्रोटीन की खुराक दी जानी चाहिए?
A: आम तौर पर, प्रोटीन की आवश्यकताएं खाने में लोबिया, दाल, गेहूं, केला, दूध, दही, पनीर और मांस के ज़रिये पूरी हो जाती है। लेकिन, जो बच्चे खाना बहुत कम खाते हैं उन्हें अतिरिक्त प्रोटीन की खुराक की आवश्यकता हो सकती है, जो कि पाउडर और पेय के रूप में केमिस्ट से उपलब्ध हैं। इस को ज़रूरत से ज़्यादा देने से बच्चे को नुकसान हो सकता है, इसलिए चिकित्सक से सलाह लें और सही मात्रा से अधिक न दें।

सवाल: क्या मुझे अपने बच्चे को ग्लूटेन-रहित और केसीन-रहित (जीएफसीएफ) खाना या ओमेगा -3 की खुराक देनी चाहिए?
जवाब: कुछ माता-पिता ऐसा कहते हैं कि अपने बच्चे को जीएफसीएफ आहार या ओमेगा -3 की खुराक देने से बच्चे के संचार, व्यवहार या अन्य लक्षणों में सुधार हुआ है, हालांकि, इस पर गौर करने के लिए किए गए बहुत सारे शोधों में ऑटिज़्म पर इस तरह के आहार का कोई प्रभाव नहीं देखा गया है। जीएफसीएफ आहार पर बच्चों को रखना मुश्किल हो सकता है, उनके उनका खाना और सीमित हो सकता है जिस से वास्तव में उनके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है।

नींद: बच्चे के सोने में होने वाली परेशानियां

बच्चे को ठीक नींद न आने से क्या दिक्कतें हो सकती हैं?

- नींद खराब होने से बच्चों में ध्यान और व्यवहार संबंधी परेशानियां होती हैं
- खराब नींद से दिन का समय खराब होता है और बच्चे और पूरे परिवार के जीवन पर खराब असर पड़ता है

ऑटिज़्म होने वाले बच्चों को ठीक से न सो पाने की परेशानी अक्सर होती हैं; कुछ बच्चे देर से सोते हैं और कुछ बहुत थोड़े समय के लिए सोते हैं।

नींद की कठिनाइयों वाले बच्चों की मदद कैसे करें?

- बच्चे को सोने के लिए ठीक से तैयार करें: बच्चे की अच्छी तरह सोने में मदद करने में यह सबसे ज़रूरी कदम है
    - सोने से 4 घंटे पहले से चाय, कॉफी, या कोला पेय न दें।
    - सोने से एक घंटा पहले टीवी देखना या कंप्यूटर या वीडियो गेम खेलना बंद करें
    - सोने से पहले बच्चे को शांत करें - उसे उत्तेजित न होने दें:
        - परिवार में सभी बच्चे के साथ शांति का बर्ताव करें
        - बच्चे को कहानी पढ़ कर सुनायें, संगीत सुनाये लेकिन नाचें नहीं और ज़्यादा उछाल कूद की हरकत न करें
    - बच्चे को आराम दें लेकिन उसके साथ सोने से बचें जिस से बच्चे को उसकी आदत न पड़ जाए
- सोने वाली जगह पर शोर और रौशनी कम करें
- दिन में बच्चे को शारीरिक काम जैसे भाग दौड़ ख़ूब करायें
- अगर बच्चे को कोई और परेशानी है जैसे हाइपर एक्टिव होना (ADHD) या आयरन की कमी होना तो उस का इलाज करें
- अगर नींद की समस्या फिर भी बनी रहती है, और बच्चे या परिवार के जीवन पर खराब असर पड़ रहा है, तो डाक्टर से बच्चे को मेलेटोनिन देने के बारे में पूछें; इसको सोने से 30 मिनट पहले 1 से 6 मिलीग्राम की खुराक में देना होता है। ऐसा करते समय एक

नींद की डायरी बना कर बच्चे के सोने के समय को लिखें जिस से यह पता चल सके की दवाई का असर हो रहा है या नहीं।

बच्चे को अपने रोज़मर्रा के काम करने में आत्मनिर्भर कैसे बनायें?

बच्चों को उनके काम सिखाने लिये:

- हर ऐसे काम का एक तरीका तय करें
- उस तरीके को बच्चे की दिनचर्या का हिस्सा बनाएं
- तरीके का बच्चे को अभ्यास कराएं
- बच्चे की दिनचर्या को चित्रों से बनी समय सारिणी (विज़ुअल टाइमटेबल) बना कर घर में कई जगह लगायें
- बच्चे के कोशिश करने पर भी उस की प्रशंसा कर के प्रेरणा बढायें

तरीका कैसे बनाएं?

- ☐ हर काम को उस के छोटे हिस्सों में बाटें, जैसे उदहारण के लिये:
  - खाना खाने के लिए: सही जगह पर बैठना + खाना ठीक से खाना + खाना खत्म करना
  - खेलने के लिए: खिलौने का डिब्बा या बैग लाना + खिलौने के साथ खेलना + खेल खत्म होने पर खिलौनों को वापस रखना
  - दांत साफ़ करना: टूथब्रश ले कर उसे धोना + उस पर टूथपेस्ट लगाना + दांत साफ़ करना + कुल्ला करना + टूथब्रश वापस रखना
- ☐ हर हिस्से का चित्र या फोटो बना कर समय-सारिणी (विज़ुअल टाइमटेबल) बनायें और उसे बच्चे को समझायें
- ☐ बच्चे को हर हिस्सा कर के दिखायें
- ☐ बच्चे की मदद करें (प्रॉम्प्टिंग)
- ☐ जब बच्चा उस तरीके का हर हिस्सा सीख जाए तब सारे हिस्सों को मिल कर पूरा तरिका एक साथ करायें
- ☐ प्रशंसा कर के बच्चे को प्रोत्साहित करें