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

मेरे बच्चे को पसंद है:</td></tr>
<tr><td>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</td><td>मेरा बच्चा पसंद करता है:</td></tr>
</table>

आप सात सितारों को जीतते हैं तो आपको पुरस्कार के रूप में एक अच्छा इनाम मिलेगा"।	
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: