

# संवेदी (Sensory) व्यवहार, उनका असर, और संवेदी खुराक

प्रत्यक्ष (observable) संवेदी व्यवहार

संवेदनाओं की प्रतिक्रियाओं में बढ़त	संवेदनाओं की प्रतिक्रियाओं में कमी
<b>श्रवण या सुनना (Hearing)</b>	
वातावरण की आवाज़ों से आसानी से ध्यान हट जाता है	नाम बुलाने पर जवाब नहीं देता
आवाज़ों की ज़रूरत से ज़्यादा प्रतिक्रिया दिखाता है	चारों तरफ की आवाज़ों से बेखबर लगता है
आवाज़ों की अप्रत्याशित प्रतिक्रिया दिखाता है	लगातार आवाज़ें निकालता है जैसे खुद को प्रोत्साहित या प्रेरित कर रहा हो
कानों के ऊपर हाथ रखता है जैसे शोर रोक रहा हो	
वातावरण में आवाज़ें होने पर चिल्लाता है	किसी भी तरह की आवाज़ पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दिखाता है (सुनने की जांच करें)
आवाज़ होने पर शारीरिक प्रतिक्रिया करता है जैसे कोई खतरा हो	

<b>देखना</b>	
तेज़ रोशनी से परेशान होता है या धूप से बचता है	औरों के होने से अनजान रहता है
दिखाए देने की जगह को ढकता है (जैसे किताब के पन्ने के एक हिस्से को हाथ से ढकता है)	पसंद की चीजों या लोगों का पता नहीं कर पाता है
कुछ चीजों या रंगों के लिए शारीरिक प्रतिक्रिया दिखाता है	मदद करने के लिए दिखाये जाने वाले संकेतों पर ध्यान नहीं देता है
<b>स्पर्श (छूना)</b>	
छुआ जाना पसंद नहीं करता है छूने वाले कामों से बचता है (जैसे मिट्टी या पानी से खेलना, पेन्टिंग, खाना बनाना)	दूसरों के छुए जाने का पता नहीं चलता है
कपड़ों से होने वाली बेचैनी की शिकायत करता है, कुछ तरह के कपड़े नहीं पहनता	कई बार मुंह में चीज़ें डालता है
कुछ खानों, खिलौनों, और फर्नीचर की बनावट के लिए नकारात्मक प्रतिक्रिया दिखाता है	दर्द कम मालुम चलता है, दर्द की प्रभाव सीमा कम होने की वजह से खतरे का अंदाज़ा कम होता है
<b>संतुलन और गति (Balance और movement)</b>	

<p>गतिशील खेलों और कामों में आसानी से जल्दी थक गया मालूम देता है</p> <p>चलने की शुरुआत धीमी है या आम तौर से सुस्त मालूम देता है</p> <p>चलने के निर्देशों का काफी देर बाद पालन करता है</p>	<p>लगातार गति की ज़रूरत मालूम देती है, कूदता फांदता रहता है</p>
<p><b>गंध और स्वाद</b></p>	
<p>कुछ ही तरह का खाना खाता है</p> <p>निगल नहीं पाता है, खाना अटकता है, खाने से इनकार करता है</p> <p>खाना और दवाइयां थूक देता है</p> <p>आस पास की गंध के लिए ज़रूरत से ज़्यादा प्रतिक्रिया दिखता है</p> <p>तेज़ गंध वाली जगहों या लोगों से बचता है</p>	<p>आस पास की चीज़ों को चाटता है</p> <p>अनुपयुक्त चीज़ों को चबाता रहता है</p> <p>हानिकारक चीज़ों को उनके खराब या अप्रिय स्वाद के बावजूद खा लेता है</p> <p>लोगों और चीज़ों को अजीब तरीके से सूंघता है</p>

**Source:** Alberta Learning, *Teaching students with Autism Spectrum Disorders*. Alberta, Canada.

2003. <https://education.alberta.ca/media/512925/autism3.pdf>

संवेदी कारणों को कम करने के लिए निम्नलिखित पर ध्यान दें

### श्रवण (सुनने से) सम्बन्धित

क्या कुछ आवाजें हो रही हैं? जैसे आवाज़ करने वाले पंखे, लाउडस्पीकर, अग्नि-सचेतक (आग की घंटी), कई लोगों के एकसाथ बात करने, एयर कंडीशनर, कुत्ते के भौंकना, घंटियाँ बजना या खुरचने की?

ध्वनि-स्तर (आवाज़ की तेज़ी) कितना है, और आवाजों का पहले से अंदाज़ होने की और आवाजों के बार-बार लगातार होने की क्या उम्मीद है?

इन उत्तेजनाओं के बच्चे पर खराब असर को कम करने के लिए क्या किया जा सकता है?

सुनने से सम्बंधित सूचना को समझने में आम तौर से बच्चे को कितना वक़्त लगता है और/या सुनने की एक सूचना से दूसरे की तरफ़ ध्यान जाने में कितना अंतर रहता है?

### दृष्टि (देखने से) सम्बंधित

क्या आस पास बच्चे का ध्यान भटकाने वाली चीज़ें हैं जैसे ज़्यादा रोशनी, प्रतिबिम्ब (परछाई), अन्य गतिविधियाँ या पृष्ठभूमि की आकृतियाँ (बैकग्राउंड पैटर्न), आदि?

बच्चे की आँख का स्तर या ऊँचाई क्या है, बच्चे की तुलना में शिक्षक की स्थिति कैसी है, और अन्य ध्यान बटाने वाली चीज़ें किस स्तर या उंचाई पर हैं?

बच्चे का दृष्टि-सम्बन्धी ध्यान हटाने में कितना समय लगता है?

कितनी कोशिश की गयी है जिससे ध्यान बटाने वाली चीज़ों का असर कम हो, जिससे बच्चे का व्यवहार ठीक करना आसान हो, और उसकी सीखने की क्षमता बढ़े?

### **स्पर्श (छूने से) सम्बन्धी**

क्या आस पास ऐसी चीज़ें हैं जिनकी बनावट खुरदुरी या चोट पहुँचाने वाली लग सकती है?

क्या तापमान उपयुक्त (माकूल) है जिससे बच्चे पर नकारात्मक या खराब असर कम हो?

क्या बच्चे छू कर चीज़ें परखने की ज़रूरत दिखाता है और फिर भी वह छुए जाने से कतराता है?

ऐसी चीज़ें जिनसे शिक्षण या हिदायत में मदद मिलती है, उनके इस्तेमाल में कितनी योग्यता या बचाव की प्रवृत्ति मालुम देती है?

### **वेसटीबुलर (vestibular) या संतुलन-सम्बन्धी**

बच्चे की गति और व्यायाम (कसरत) सम्बन्धी ज़रूरतों को कैसे पूरा किया जाता है?

बच्चे की गतिविधि या शारीरिक हरकत करने पर क्या प्रतिक्रिया होती है?

बच्चे के प्रोग्राम में गतिविधियाँ कैसे शामिल की जा सकती हैं जिनसे कक्षा के और विद्यार्थियों के प्रशिक्षण और ध्यान देने में असर न पड़े?

### **स्वाद और गंध से सम्बंधित**

बच्चे की खाने और अन्य चीज़ों के स्वाद और गंध की पसंद कैसी है?

गतिविधि सम्बन्धी चीजों की गंध की बच्चे की क्या प्रतिक्रिया है?

नाश्ते या खाने के समय के शिक्षण के लिए क्या ठीक व्यवहार है जिस पर गंध की पसंद का असर पड़ता है?

### संवेदी खुराक (संवेदी अनुभव देने की योजना)

ऐसी योजना (प्लान) बच्चे को ज़रूरत के हिसाब से संवेदी (सेंसरी, sensory) अनुभव देने के लिए बनाई जाती हैं। नियमित, सहायक और मददगार स्थितियों में सही संवेदी अनुभव मिलने से बच्चे को भावनाएं नियंत्रित करने, ज़रूरत से ज़्यादा उत्तेजना बचाने और शांत रहने में मदद मिलती है। जिन बच्चों का संवेदी स्तर कम हो (understimulated), उनको नियमित और उचित संवेदी प्रोत्साहन और उकसाव से ज़्यादा क्रियाशील, सतर्क और होशियार बनाने में मदद मिल सकती है।

### कुछ मार्गदर्शी सिद्धांत

- संवेदी अनुभव बच्चे को अच्छा लगना चाहिए; इससे बच्चे को परेशानी नहीं होनी चाहिए।
- इसमें विविध (तरह तरह के) अनुभव मिले होने चाहिए।
- इसे बच्चे को स्कूल और घर पर आसानी से मिल सकना चाहिए।
- शुरू के चरणों और स्थितियों में संवेदी अनुभव बच्चे को देख रेख में और कुछ मदद के साथ मिलना चाहिए।
- संवेदी अनुभव की योजना (प्लान) की नियम से समीक्षा होनी चाहिए और उसे फिर से परखा जाना चाहिए, अगर कोई विधि ठीक से काम नहीं कर रही है तो उसे रोकना या बदला जाना चाहिए।

## संवेदी अनुभव देने के तरीके

### स्पर्श (छूने से) सम्बंधित

- फलियों या कंकड़ों से खेलना
- कीचड़, मिट्टी, या खेलने वाले आटे से खेलना
- हाथों से रंग करना
- नंगे पैरों खुरदुरी सतह पर चलना
- खुरदुरी मुलायम गेंद को दबाना
- रेत या बालू के किले बनाना
- हाथ में कम्पन करने वाला खिलौना पकड़ना
- मालिश करना

### गति और शारीरिक संवेदना ( शरीर की स्थिति के बारे में जागरूकता, proprioception)

- कूदना, दौड़ना, चक्कर खाना
- झूलना
- नाचना
- हूला हूप (hula hoop)
- रस्सी कूदना
- गेंद पकड़ना खेलना
- एक पहिया ठेलागाड़ी को धक्का देना
- तकियों के नीचे लेटना

### मुख (मुँह) सम्बन्धी

- रुई की गेंद फुलाना

- कुरकुरी चीज़ें खाना
- जानवरों जैसी आवाज़ें निकालना
- गुब्बारे फुलाना
- मुँह में हवा भर कर गाल फुलाना
- नुभ में ब्रश रख कर पेंटिंग करना
- होंठों में लगे चिपचिपे साँस को चाटना

### दृष्टि (देखने) से सम्बंधित

- मिलान करने वाले (मैचिंग) खेल
- नमूने या ढाँचे (पैटर्न) से सम्बंधित कार्यकलाप
- पज़ल (पहेली वाले खिलौने)
- रंगीन बुलबुले

### गंध-सम्बन्धी

- सुगन्धित (खुशबूदार) तेल
- इत्र और खुशबू
- धूप और अगरबत्ती

### आवाज़ सम्बन्धी

- गाने गाना
- साज़ (संगीत के वाद्ययन्त्र) बजाना
- शोर रोकने के लिए कान ढकने का बैंड या इयरफोन
- शांतिदायक संगीत

## संवेदी अनुभव देने की योजनाओं के कुछ उदाहरण

**#1: एक सात साल का लड़का जिसे आटिज्म और अतिसक्रियता (हाइपरएक्टिविटी, hyperactivity) है**

सुबह के किसी आसान और सुविधाजनक वक़्त से शुरू करके, बच्चे के लिए निम्नलिखित में से कोई कोई गतिविधि करीब हर दो घंटे बाद 10 से 30 मिनट तक करने की योजना (प्लान) बनायें:

1. तने हुए कपड़े (ट्राम्पोलीन) पर कूदना या रस्सी कूदना
2. गुब्बारे फुलाना
3. किसी भारी कम्बल को ओढ़ कर लेटना
4. कुरकुरी ताज़ी गाजर खाना
5. कमरे में अगरबत्ती जलाकर शांतिदायक संगीत सुनते हुए रंगीन बुलबुले देखना

**#2: एक चार साल की लड़की जो कम सक्रिय है:**

सुबह के किसी आसान और सुविधाजनक वक़्त से शुरू करके, बच्चे के लिए निम्नलिखित में से कोई कोई गतिविधि करीब हर दो घंटे बाद 10 से 30 मिनट तक करने की योजना (प्लान) बनायें:

1. हाथों और पैरों की दबा दबा कर मालिश करना
2. कोई पहेली हल करना
3. झूला या चकरघिन्नी वाला हिन्डोला झूलना
4. पेट के बल लेट कर लोट लगाना
5. कम्पन वाला (vibrating) दांत का ब्रश इस्तेमाल करना
6. किसी भारी कम्बल को ओढ़ कर लेटना

**#3: एक 13 साल का लड़का जिसे ज़्यादा चिंता या बेचैनी होती है, जिसका भावात्मक संतुलन कम है और जो कठिन या बुरा व्यवहार करता है:**

सुबह के किसी आसान और सुविधाजनक वक़्त से शुरू करके, बच्चे के लिए निम्नलिखित में से कोई कोई गतिविधि करीब हर दो घंटे बाद 10 से 30 मिनट तक करने की योजना (प्लान) बनायें:

1. शोर कम करने वाले कान के बैंड या शोर रोकने वाले इयरफोन लगा कर कोई पसंद का काम करना जैसे रेखाचित्र बनाना (ड्राइंग)
2. गेंदपकड़ खेलना या कुछ गेंदें एक साथ संभालना
3. 20 मिनट तक दौड़ना
4. 10 मिनट तक रस्सी कूदना
5. 10 मिनट तक सांस का व्यायाम करना
6. 15 मिनट तक योग क्रियाएँ करना