



Patient Information Booklet On Autism



Developed by the Department of
Pediatrics and the CDEIC Unit, AIIMS
Guwahati



At AIIMS Guwahati, our vision extends beyond providing exemplary medical care; we aim to foster an environment that nurtures growth, innovation, and compassion. As we unveil this booklet, our intent is not just to inform but to empower parents and caregivers with practical, evidence-based strategies tailored for children with autism. We believe in the strength of informed caregiving, and this guide is a reflection of our commitment to support families in nurturing their children’s potential. Our dedicated team of professionals brings their expertise and empathy to every page, ensuring that you, as caregivers, have the resources to make informed decisions and promote the well-being of your children.

Dr (Prof.) Ashok Puranik

Executive Director,

AIIMS Guwahati

Chapter 1

Understanding Autism

By Dr Murchana Khound

What is Autism?

Autism Spectrum Disorder (ASD) is a developmental condition that affects how a child communicates, behaves, and interacts with others. The term "spectrum" highlights the wide range of abilities and challenges each child with autism may experience. Some children may have difficulties speaking or understanding social cues, while others might excel in specific areas like art, math, or memorizing details. Every child with autism is unique, learning and growing in their own way.

Signs and Symptoms of Autism

The signs of autism typically appear in early childhood and vary greatly from one child to another. These signs are usually categorized into **social communication challenges** and **restricted and repetitive behaviors**. Let's explore these with simple explanations and examples.

Social Communication Challenges in Autism

1. Difficulty in Social Interaction

Children with autism often find it challenging to engage in back-and-forth interactions, like sharing emotions, thoughts, or interests.

- **Examples:**
 - A child may not point out interesting things, like a plane in the sky, to share their excitement.
 - They may not talk about their favorite toys or achievements unless asked.
 - They often prefer to play alone rather than join group activities with other children.

2. Challenges with Nonverbal Communication

Using gestures, facial expressions, or eye contact to connect with others can be hard for children with autism.

- **Examples:**
 - A child might avoid eye contact while speaking or playing.
 - They might not use gestures like waving goodbye or nodding in response to a question.
 - Their facial expressions may not match their feelings. For example, they might smile when they are upset or show no reaction when they are happy.

3. Difficulty Developing and Maintaining Relationships

Building friendships and understanding social rules can be difficult for children with autism.

- **Examples:**
 - They may prefer solitary play instead of group activities.
 - They might struggle with games that require taking turns, like board games.
 - Understanding the unwritten rules of social interaction, like sharing or waiting patiently, may be challenging.

Restricted and Repetitive Behaviors in Autism

1. Repetitive Movements or Speech

Children with autism may repeat certain actions, sounds, or words to express themselves or find comfort.

- **Examples:**
 - They may flap their hands, spin in circles, or focus on objects like spinning toy wheels.
 - They might repeat phrases they hear, like “Let’s go outside” several times, even if it’s not relevant.

2. Preference for Routine and Sameness

Children with autism often rely on familiar routines and may feel distressed when things change.

- **Examples:**
 - Insisting on the same route to school every day.
 - Getting upset if their daily routine is disrupted, like skipping a step in their bedtime process.
 - Feeling uncomfortable with changes in their environment, such as moving furniture.

3. Intense Focus on Specific Interests

Children with autism may develop strong interests in particular topics or objects.

- **Examples:**
 - Memorizing facts about a favorite subject, like dinosaurs or trains, and talking about it extensively.
 - Paying attention to specific parts of a toy, like the spinning wheels of a car, instead of using it for pretend play.

4. Unusual Responses to Sensory Experiences

Children with autism may experience sounds, sights, smells, tastes, or touch differently. These sensitivities can be either heightened (over-sensitive) or reduced (under-sensitive).

- **Examples of Over-Sensitivity:**
 - Feeling overwhelmed by loud noises like vacuum cleaners or fire alarms.
 - Disliking certain textures of clothing, such as scratchy fabrics.
 -
- **Examples of Under-Sensitivity:**
 - Not responding to their name being called or ignoring loud sounds nearby.
 - Seeming not to notice pain or temperature changes, such as falling or feeling cold.

It's important to remember that autism is not a disease but a different way of experiencing the world. With love, support, and appropriate interventions, children with autism can thrive and achieve their full potential.

If you recognize these signs in your child, consult with a pediatrician or specialist for an evaluation. Early diagnosis and intervention can make a significant difference in your child's development.

Chapter 2

Life hacks for the parents of children with Autism Spectrum Disorder

Dr. V. Vishnupriya

Introduction:

Our increased ability to identify and diagnose children with autism spectrum disorders (ASD) at ever earlier ages provides us with both an opportunity and a challenge. While there is a substantial research base supporting the effectiveness of behavioural interventions across the lifespan of ASD, empirical data on the efficacy of interventions that meet the needs of toddlers with ASD have begun to emerge only recently. Most of these studies of toddler intervention are based on behavioural interventions that utilize more “naturalistic” approaches and developmental orientations

1) Naturalistic developmental behavioural interventions (NDBIs)

NDBIs reflect a developmental systems approach, in which the goal is to ensure that development of a skill in one domain (e.g., learning a symbol, such as a new word or gesture, in one activity) will be integrated with development of skills in other domains (e.g., using the word or gesture to sustain engagement with another person and in other activities) from the beginning. The goal of this technique is to increase social reciprocity, maintenance of interactions, and turn-taking with materials, as well as to create opportunities for the adult to control access to the materials

Eg-Turn taking can be practiced as a part of play at home. Later it can be incorporated into some real time scenarios like in theatre/bus stand



2) **Ways to improve communication:**

Follow the child's interests and provide opportunities to communicate within natural interactions. Reinforce good attempts to communicate. Provide opportunities for child to engage in joint play routines.

E.g. During bath time, if the child reaches for the bubble bath, the caregiver can create an opportunity for the child to request "bubbles"



3) Aggression and other problematic behaviours:

Reinforcement involves providing desirable consequences following a behaviour to increase the likelihood that the behaviour will occur again. Differential reinforcement strategies are based on the occurrence of the target problem behaviour or adaptive behaviours, which include providing reinforcement in the absence of problem behaviour, when the person engages in a behaviour incompatible with the form of aggressive behaviour or when an appropriate behaviour serving the same functional purpose as the aggression is demonstrated.



4) Preparing for transitions:

For children with reduced flexibility with routines and distress in response to small changes, use functional behaviour assessment to determine the function (or cause) of the challenging behaviour.

E.g. For a child who has difficulty transitioning between activities, a caregiver can use a visual schedule and visual timer to increase predictability and prepare for transitions.



5) Approximation and need for insistence of a break:

For a child who demonstrates challenging behaviour when wanting an activity to stop, a caregiver can teach appropriate communication (e.g. an approximation of “I need a break”), prompt for this communication at the onset or right before the challenging behaviour, and reinforce attempts to communicate by providing a break.



6) Tips for engagement:

Playful obstruction.

Scenario-A child is interested in spilling water from a tub, Parent can try to engage the child with the tub.



7) Playing dumb

The parents can try to commit blunders and allow the child to correct it

It improves the attention and engagement of the child

8) Tips for engagement

a) Pretend play

Parents can engage the child in role/pretend play for improving the attention



b) Symbolic play

Parents can use items like banana as a phone and try to engage the child



9) Floor time

DIR (Developmental-Individual Difference/Developmental based)/floor time is a combined model of human development, which includes an interface with the environment, parents, and the child's emotional and/or developmental capacities. It centers on relations, social abilities, meaningful, and spontaneous use of communication. Floor time is a play therapy, which helps children to shape emotive acquaintances and communication skills



10) Improving communication through AAC

Augmentative and alternative communication (AAC) aims to develop tools that, using high or low technology, help people with orality and literacy deficits during communication and education.



These strategies not only help parents engage the child but also serve as a learning opportunity for the child to acquire a few techniques that can be applied to real-world scenarios.

Chapter 3:

Practical Strategies to Support Your Child with Autism at Home

By Child Psychologist Diksha Sharma

Understanding Your Role as a Parent

Raising a child with Autism Spectrum Disorder (ASD) comes with unique joys and challenges. As a parent, you play a vital role in helping your child grow and thrive. By using simple, structured techniques, you can foster your child's communication, independence, and social skills right at home.

This chapter offers practical strategies that are easy to follow and can be customized to suit your child's needs.

Building Structure and Routine

Children with autism often feel more secure and confident when their day is predictable. A structured routine can reduce anxiety and help them transition smoothly between activities.

How to Create a Routine

1. Use Visual Schedules:

- Display pictures, icons, or written steps for daily activities (e.g., brushing teeth, eating breakfast).
- Keep the schedule in a visible place and update it as needed.

2. Provide Transition Aids:

- Use verbal cues or timers, such as saying, "In five minutes, we'll clean up and go outside."
- Gradually teach flexibility by explaining unexpected changes calmly, like saying, "Today, we'll visit Grandma instead of going to the park."

Encouraging Positive Behaviors

Positive reinforcement is a powerful tool to shape your child's behavior. Recognizing and rewarding good actions motivates your child to repeat them.

How to Reinforce Positive Behaviors

- **Find Motivators:**
 - Notice what your child enjoys, like a favorite snack, toy, or game.
- **Create a Reward System:**

- Use tokens, stickers, or immediate rewards like extra playtime.
- Example: “If you put away your toys, you can watch your favorite show.”
- **Praise Specifically:**
 - Say things like, “Great job putting on your shoes!” rather than just “Good job.”

Improving Communication Skills

Helping your child communicate effectively reduces frustration and strengthens their ability to express needs.

Tips for Nonverbal Children

- Use a Picture Exchange Communication System (PECS):
 - Teach your child to hand you a picture of an item they want, like a snack, and gradually move to sentences such as “I want an apple.”
- Encourage Gestures:
 - Show them how to point or nod for “yes” and “no.”

Tips for Verbal Children

- Practice short phrases during daily routines:
 - Example: During snack time, ask them to say, “Juice, please.”
- Model Speech:
 - Expand on their words. If they say, “Car,” respond with, “Yes, it’s a red car!”

Teaching Daily Living Skills

Developing self-care abilities boosts your child’s confidence and independence.

How to Teach Tasks

- Break activities into small steps.
 - Example for brushing teeth:
 - Pick up the toothbrush.
 - Squeeze toothpaste onto it.
 - Brush teeth.
- Use visual aids or charts to show each step.
- Practice one step at a time and offer gentle guidance until your child learns the full task.

Encouraging Social Interaction

Building social skills is essential for your child's ability to form relationships and work with others.

Simple Ways to Foster Interaction

1. **Play Turn-Taking Games:**
 - Use games like rolling a ball back and forth to practice waiting for turns.
2. **Role-Play Social Scenarios:**
 - Act out situations like greeting someone or sharing toys.
3. **Set Up Playdates:**
 - Pair your child with a sibling or peer for supervised playtime, providing prompts if necessary.

Managing Challenging Behaviors

Children with autism may sometimes display behaviors like meltdowns or difficulty adapting to changes. Understanding what triggers these behaviors can help you address them effectively.

How to Manage Triggers

- Keep a log of behaviors to identify patterns or triggers (e.g., noise, changes in routine).
- Modify the environment to prevent challenges. For example:
 - Use noise-canceling headphones if your child is sensitive to sounds.
 - Create a calm space for self-regulation with soft lighting and sensory toys.

Teach Alternatives

- Replace disruptive behaviors with acceptable ones.
 - Example: If your child screams to get your attention, teach them to say "Look at me" or tap your arm gently.

Addressing Sensory Needs

Many children with autism have unique sensory experiences. They might be overly sensitive (hyper-responsive) or under-sensitive (hypo-responsive) to sights, sounds, textures, or smells.

Meeting Sensory Needs

- **Sensory Breaks:**
 - Offer activities like playing with a sensory bin or using a weighted blanket.
- **Gradual Exposure:**
 - Introduce new textures or experiences slowly. For instance, start with dry rice before moving to a more intense texture like shaving cream.

Promoting Generalization of Skills

Skills learned at home should be used in other settings to help your child adapt to different environments.

How to Generalize Skills

- Practice in various places:
 - Teach greetings at home, then practice at the park or grocery store.
- Use different tools:
 - If teaching writing, try crayons one day and markers the next.
- Involve Others:
 - Ask teachers, grandparents, or caregivers to reinforce what your child is learning.

Small Steps, Big Achievements

Supporting a child with autism is a journey filled with small yet meaningful victories. By using these strategies consistently and with patience, you can help your child build essential skills and confidence.

Chapter 4

Strategies for addressing Speech and Language needs of Children

With ASD and ADHD, this can be practiced at Home.

By Speech Pathologist Dhruba Jyoti Das

In terms of communication skills, children with Autism Spectrum Disorder (ASD) or Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) experiences communication difficulties. As a caregiver, such difficulties do not only involve the child but you as a parent. Here are some practical, straightforward steps you can take:

1. Establish Structured Environment

Children with ASD and ADHD perform best in a structured environment.

Schedule activities: Schedule meals, playtime, and therapy at regular intervals during the day.

Reduce distractions: Reduce levels of sound and visual images during the speech practice.

2. Promote Joint Attention

For language acquisition, joint attention, which is sharing focus with the child, is of significant importance.

Participate: Do things your child wants to do.

Use gestures and pointing: Show your child what you want him/her to look at by pointing.

3. Use Simple Language

Speak in succinct, simple and repetitive patterns of speech.

Do not overload: Give one-step instructions such as "Get the ball".

Stress some of the words in a sentence: Stress important words in the sentence to help with comprehension.

4. Convert Learning into Play

When children are actively engaged, they learn best!

Make use of action games: Activities such as peek-a-boo, puzzles, or action songs can develop the child's speech and attention skills.

Imaginative play: Perform the acts of everyday activities such as cooking, and shopping to enhance their vocabulary.

5. Develop Social Skills

Encourage contact as communication is social.

Games with turns: Teach taking turns through simple board games or turn taking in conversations.

Teach early: Teach the child to say the social words - "hello," "thank you," etc.

6. Visual Aids Are Good

Visual aids will enhance comprehension and lessen rage.

Use pictures or flashcards: Pictures are useful in words acquisition.

Use a visual calendar: Use images depicting daily actions.

7. Enrich Vocabulary in a More Automatic Manner

Teach language as a part of everyday activities.

Give a running commentary: Simply say what is happening, e.g., "I'm cutting an apple."

Encourage the child to speak: Ask engaging questions such as "What do you want to play?"

8. Promote Imitation

Imitation is part of the progression to speech.

Model language: Say the words slowly and get the child to say them after you.

Reward attempts: Small levels of attempts to talk should be rewarded and celebrated.

9. Work on Listening Skills

Children with ADHD often struggle with attention.

Play sound games: Use clapping or musical instruments to teach sound awareness.

Pause before responding: Give your child extra time to process and respond.

10. Be Patient and Consistent

Progress can take time, so celebrate small victories.

Avoid pressure: Encourage communication in a relaxed manner.

Repeat activities: Regular practice helps reinforce skills.

11. Seek Professional Guidance

While home strategies are essential, professional support ensures comprehensive care.

Work closely with a speech-language therapist who specializes in ASD/ADHD.

Update them on your child's progress and challenges.

Remember: Every child progresses at their own pace. By using these strategies and creating a supportive environment, you can help your child grow into a confident communicator.

Chapter 5

Supporting Sensory and Motor Development for Children with Autism

Understanding Sensory and Motor Needs

By Occupational Therapist Gourav Goswami

Children with Autism Spectrum Disorder (ASD) often experience the world differently, especially when it comes to their senses and movement. Some may be overly sensitive to sensory input, like loud sounds or bright lights, while others may seek additional stimulation. These differences can impact how they interact with their environment, focus, and manage emotions. This chapter provides practical activities and strategies that parents can use to support their child's sensory and motor development.

The Role of Sensory Play in Development

Sensory play involves activities that engage the senses of touch, smell, taste, sight, hearing, movement, and balance. It helps children build connections in the brain, supports language development, and improves both fine and gross motor skills.

Benefits of Sensory Play

1. **Boosts Learning:** Sensory activities enhance problem-solving and critical thinking.
2. **Encourages Exploration:** Children learn about their environment by exploring different textures, sounds, and movements.
3. **Promotes Calmness:** Sensory activities can help children regulate emotions and reduce anxiety.

Ideas for Sensory Play

- **Sensory Bins:** Fill a container with materials like rice, beans, or sand and hide small toys for your child to find.
- **Painting Activities:** Use finger paints, shaving cream, or homemade paint for creative expression.
- **Exploring Nature:** Collect leaves, rocks, or flowers and create art projects with them.
- **Bathtub Play:** Add bubbles, colored ice cubes, or pool noodles to bath time.

Motor Skill Development Through Play

Motor skills are essential for daily activities like writing, dressing, and playing. Engaging your child in fun, hands-on activities can strengthen these skills.

Activities for Fine Motor Skills

1. Play with Playdough:

- Encourage your child to knead, roll, or cut playdough into shapes.

2. Craft Projects:

- Use glue to attach objects like buttons or cotton balls to paper, building coordination.

3. Puzzle Play:

- Solve puzzles together to improve hand-eye coordination.

Activities for Gross Motor Skills

1. Animal Walks:

- Pretend to be different animals, like crawling like a bear or hopping like a frog.

2. Jumping Games:

- Create a “crash pad” with pillows for safe jumping and energy release.

3. Tummy Time (Prone on Elbows):

- Encourage your child to lie on their stomach and play. This strengthens their shoulders and core muscles.

Sensory Integration for Hyperactive Kids

Some children with autism may have high energy levels and benefit from sensory integration activities. These activities help them focus and regulate their energy.

Simple Sensory Integration Activities

1. Trampoline Time: Jumping helps release energy and improves balance.

2. Heavy Work Activities:

- Push a loaded laundry basket or carry items around the house.

3. Swinging or Spinning: Use a backyard swing or a sit-and-spin toy to engage the vestibular system.

4. Weighted Items:

- Use a weighted blanket or vest for calming sensory input.

Managing Sensory Sensitivities

Children with autism may have specific sensory triggers, such as loud noises or certain textures. Identifying and addressing these sensitivities can improve their comfort and focus.

Strategies for Sensory Sensitivities

1. **Create a Calm Space:**
 - Designate a quiet area with soft lighting and sensory toys.
2. **Use Noise-Canceling Headphones:**
 - Minimize distress in noisy environments.
3. **Gradual Exposure:**
 - Introduce new textures or sounds slowly, starting with less intense options.

Incorporating Activities into Daily Life

Parents can incorporate sensory and motor activities into their child's everyday routine. This helps reinforce skills and ensures consistent practice.

Examples of Integration

- **Mealtime:** Let your child explore food textures by playing with rice or pudding.
- **Playtime:** Use a sandbox or water table for sensory exploration.
- **Exercise:** Play tug-of-war or engage in heavy work activities like stacking cans.

Building a Sensory-Friendly Routine

A sensory-friendly routine helps children with autism feel safe and supported. Consistency is key, but flexibility is important for unexpected changes.

Steps to Build a Routine

1. **Use Visual Schedules:**
 - Include pictures or icons for each activity, like mealtime or playtime.
2. **Incorporate Transitions:**
 - Use verbal cues or timers to signal the end of one activity and the start of another.
3. **Balance Active and Quiet Time:**
 - Alternate high-energy activities like jumping with calming ones like massage.

Empowering Parents to Support Sensory and Motor Growth

As a parent, you have the power to create meaningful opportunities for your child to grow. By integrating sensory and motor activities into daily life, you can help your child develop essential skills while building confidence and independence. Remember, each child is unique—follow their interests and comfort levels to make the activities enjoyable and effective.

Chapter 6

Balance Activities for Children

By Physiotherapist Henna Anzum

Introduction

Balance is a vital skill that helps children walk, run, play, and navigate their surroundings confidently. For children with challenges in coordination and stability, developing balance can significantly improve their ability to perform everyday tasks. Activities focused on balance not only strengthen muscles and improve posture but also boost confidence and coordination. This chapter outlines fun, effective balance activities that parents can easily incorporate into their children's daily routines.

The Importance of Balance

Balance is more than just standing upright—it's the foundation of physical movement. Strong balance skills help children with:

- **Coordination:** Ensuring smooth and efficient body movements.
- **Posture:** Supporting the body to stand or sit upright.
- **Confidence:** Feeling secure during physical activities.

For children with underdeveloped balance, incorporating targeted activities can lead to remarkable improvements in motor skills, safety, and overall well-being.

Best Balance Activities for Kids

Dynamic Balance Activities

Dynamic balance involves maintaining stability while the body is in motion. These activities improve body awareness and overall coordination.

1. Obstacle Stepping

- Create a mini obstacle course with pillows, books, or cones for your child to step over or around.
- **Benefit:** Improves coordination and teaches navigation through uneven paths.

2. Walk in a Line

- Ask your child to walk heel-to-toe along a straight line marked on the floor with tape.
- **Benefit:** Enhances focus and stability.

3. **Walking on Different Surfaces**

- Have your child walk on grass, sand, or a mat to develop their ability to balance on uneven terrain.
- **Benefit:** Strengthens ankle and foot muscles.

4. **Toe Walking**

- Encourage your child to walk on their tiptoes for a few steps.
- **Benefit:** Strengthens calf muscles and improves balance.

5. **Ball Kicking**

- Practice kicking a ball back and forth while standing on one foot.
- **Benefit:** Develops coordination and stability.

6. **Side Stepping**

- Have your child move sideways along a wall or room.
- **Benefit:** Strengthens lateral muscles and balance.

Static Balance Activities

Static balance focuses on maintaining stability in one position. These activities are excellent for building core strength and improving posture.

1. **Single-Leg Standing**

- Ask your child to balance on one leg, starting with a few seconds and gradually increasing the duration.
- **Benefit:** Strengthens leg muscles and improves stability.

2. **Statue Freeze Game**

- Turn this into a fun game by asking your child to strike different poses and freeze like a statue.
- **Benefit:** Improves focus, balance, and body awareness.

3. **Balance on a Foam Pad or Pillow**

- Have your child stand on a soft, unstable surface like a foam pad or pillow.
- **Benefit:** Challenges their stability and strengthens core muscles.

4. **Half Kneeling**

- Ask your child to kneel on one knee while balancing the other leg.
- **Benefit:** Builds core and lower body strength while enhancing balance.

Benefits of Balance Activities for Kids

Engaging children in balance activities offers numerous physical and emotional benefits:

1. Improved Motor Skills

- Activities like walking on different surfaces or standing on one leg improve coordination and body control.

2. Better Posture

- Strong core and leg muscles help children maintain good posture during everyday activities.

3. Muscle Strengthening

- Balance exercises build strength in the legs, hips, and abdomen, essential for overall physical fitness.

4. Reduced Falls

- Improved stability helps children feel more secure and less prone to accidents.

5. Enhanced Sports Performance

- Balance skills prepare children for participation in sports, where agility and stability are key.

6. Increased Confidence in Group Settings

- Balance activities encourage children to join in physical games with their peers, promoting social interaction.

Tips for Parents

1. Start Small

- Begin with simple activities like walking in a line or standing on one leg and gradually increase the complexity.

2. Make it Fun

- Turn balance activities into games to keep your child engaged. Use colorful props or music to add excitement.

3. Be Consistent

- Practice daily for short durations to reinforce skills and build muscle memory.

4. Ensure Safety

- Provide a safe environment by supervising activities and using soft surfaces like mats or grass.

Balance activities are an enjoyable way to support your child's physical development while also boosting their confidence and ability to interact with the world. Whether it's through dynamic exercises like obstacle stepping or static practices like single-leg standing, these activities lay the foundation for a healthy, active lifestyle. By incorporating balance games into your child's routine, you can help them develop crucial skills that will benefit them for life.

Chapter 7

The Role of Special Educators in Supporting Children with Autism

By Special Educator Jahanara Begum

Introduction

Children with Autism Spectrum Disorder (ASD) often face challenges in behavior, socialization, and communication. A special educator plays a crucial role in helping these children reach their full learning potential. Since every child with autism learns differently, a tailored **Individualized Education Plan (IEP)** is essential. The IEP addresses the child's specific needs and outlines strategies to achieve the best possible educational outcomes. Collaboration between parents, teachers, and schools is key to making this process effective.

This chapter explores the importance of special education and the techniques used to support children with autism.

The Importance of an Individualized Education Plan (IEP)

An IEP is a customized educational roadmap designed specifically for a child with autism. It ensures that all areas of need—academic, social, emotional, and behavioral—are addressed. By involving parents, special educators, and schools in the planning process, an IEP helps create a supportive and structured learning environment.

Key Elements of an IEP:

1. **Assessment of Strengths and Needs:**
 - Identifying the child's abilities and areas requiring support.
2. **Setting Goals:**
 - Establishing clear, achievable targets for academic and social progress.
3. **Tailored Teaching Strategies:**
 - Incorporating methods that suit the child's learning style.
4. **Regular Review:**
 - Monitoring progress and updating the plan as needed.

Special Education Techniques for Children with Autism

1. The Lovaas Model

This technique breaks down a skill into small, manageable steps that are practiced repeatedly across different settings. It uses **positive reinforcement** to encourage desired behaviors.

- **Example:**

- Teaching a child to tie their shoes by breaking the task into small steps: holding the laces, crossing them, and making loops. Each successful step is rewarded with verbal praise or a small treat.
- **Why It Works:**
 - Reinforcing each step builds the child's confidence and ensures gradual learning.

2. The Floortime Model

This approach uses **play activities** to connect with the child on their level. The focus is on developing interest, communication, and emotional engagement.

- **Example:**
 - Sitting on the floor and playing with toy trains to engage a child who loves trains. During play, the educator encourages eye contact and turn-taking.
- **Why It Works:**
 - Play activities make learning enjoyable and strengthen emotional connections.

3. Picture Exchange Communication System (PECS)

PECS is a visual-based system designed for children with little or no verbal ability. It helps build vocabulary using pictures and symbols.

- **Example:**
 - If a child wants a snack, they hand over a picture of a banana to communicate their request.
- **Why It Works:**
 - Visual aids simplify communication, reducing frustration and encouraging interaction.

4. Pivotal Response Treatment (PRT)

PRT focuses on improving pivotal behaviors that impact multiple areas of a child's development, such as motivation and response to cues. It is **child-directed**, meaning the activities are based on the child's interests.

- **Example:**
 - If a child enjoys building blocks, they are encouraged to request blocks by saying, "I want blocks." This improves language skills and social interaction.
- **Why It Works:**
 - Child-led activities make learning more engaging and effective.

5. TEACCH (Training and Education of Autistic and Related Communication Handicapped Children)

This approach leverages the child's **preference for visual learning**. It creates a highly structured environment using visual schedules and work systems.

- **Example:**
 - Using color-coded charts to show the steps involved in brushing teeth: picking up the toothbrush, applying toothpaste, and brushing.
- **Why It Works:**
 - Visual aids help children understand expectations and perform tasks independently.

6. SCERTS Model

This method combines various strategies to promote **child-initiated communication** and emotional regulation. It emphasizes learning in natural settings, such as home or school.

- **Example:**
 - Encouraging a child to ask for help during snack time by saying, "Can I have more juice?" or using a communication card.
- **Why It Works:**
 - Integrating communication into daily routines makes the learning process seamless.

Collaboration Between Parents, Educators, and Schools

A child's progress depends significantly on teamwork among parents, special educators, and schools. Open communication and consistent support are essential.

How Parents Can Contribute:

1. **Share Insights:**
 - Inform educators about the child's preferences, triggers, and strengths.
2. **Reinforce Learning at Home:**
 - Practice skills learned at school in everyday activities, like asking questions during playtime.

How Schools Can Support:

1. **Provide Resources:**
 - Equip special educators with tools like visual aids and sensory-friendly classrooms.
2. **Foster Inclusion:**
 - Encourage peer interactions through group activities and buddy systems.

Benefits of Special Education for Children with Autism

1. Enhanced Learning:

- Tailored methods ensure that children grasp concepts at their own pace.

2. Improved Social Skills:

- Activities like group play and turn-taking boost interaction.

3. Increased Independence:

- Visual schedules and structured environments enable children to perform tasks on their own.

4. Emotional Growth:

- Positive reinforcement builds confidence and reduces anxiety.

Special educators play a transformative role in helping children with autism achieve their potential. By using tailored strategies like the Lovaas Model, Floortime, PECS, and others, they create an environment where children can learn, grow, and thrive. With the support of an IEP and collaboration between parents and schools, children with autism can overcome challenges and experience meaningful success in their educational journey.

প্ৰথম অধ্যায়:

অটিজমক বুজি লোৱা

ডাঃ মৰ্চনা খোঁন্দৰ দ্বাৰা প্ৰস্তুত।

অটিজম বুলিলে কি বুজা যায়?

অটিজম স্পেকট্ৰাম ডিজঅৰ্ডাৰ (ASD) হৈছে এক উন্নয়নমূলক অৱস্থা, যি শিশুৰ কথা-বাৰ্তা, আচৰণ আৰু আনৰ সৈতে সম্পৰ্ক স্থাপন কৰাৰ ক্ষমতাক প্ৰভাৱিত কৰে। "স্পেকট্ৰাম" শব্দটোৱে এইটো বুজায় যে অটিজম থকা প্ৰতিজন শিশুৰ ক্ষমতা আৰু সমস্যা একে নহয়। কিছুমান শিশু কথা-বাৰ্তা কৰিবলৈ বা আনৰ মনোভাৱ বুজিবলৈ সমস্যাত পৰে, আৰু আন কিছুমানে চিত্ৰকলা, গণিত বা কিছুমান বিশেষ বিষয়ত অসাধাৰণ প্ৰগতি দেখুৱায়। প্ৰত্যেকজন শিশু অনন্য হয় আৰু নিজৰ গতিৰে শিকি-বুজি উঠে।

অটিজমৰ লক্ষণ আৰু চিন-সমূহ

অটিজমৰ লক্ষণসমূহ সাধাৰণতে শৈশৱত দেখা যায় আৰু শিশুৰ মাজত ভিন্ন হয়। এই লক্ষণসমূহ প্ৰধানকৈ দুটা শ্ৰেণীত ভাগ কৰা হয়:

1. সামাজিক কথোপকথনৰ সমস্যা।
2. সীমিত আৰু পুনৰাবৃত্ত আচৰণ।

চলক, এইবোৰ সহজ ভাষাত আৰু উদাহৰণৰে বুজি লওঁ।

সামাজিক কথোপকথনৰ সমস্যা

1. **সামাজিক সম্পৰ্ক স্থাপন কৰিবলৈ অসুবিধা:**

অটিজম থকা শিশুৰ বাবে আনৰ সৈতে অনুভৱ, চিন্তা বা মনোৰঞ্জন ভাগ-বতৰা কৰিবলৈ অসুবিধা হয়।

 - উদাহৰণ:
 - শিশুৱে আকাশত উৰা জাহাজ দেখা পাই আপোনাক দেখুৱাবলৈ আঙুলি নুশুধিব।
 - নিজৰ মনপছন্দ খেলনা বা সফলতা বিষয়ে নকয়, যতক্ষণ না প্ৰশ্ন কৰা হয়।
 - আনৰ সৈতে একেলগে খেলপথাৰত খেলাৰ পৰিৱৰ্তে একলাহে খেলিব পছন্দ কৰে।
2. **অমৌখিক কথোপকথনৰ অসুবিধা:**

অঙ্গভঙ্গি, মুখৰ অভিব্যক্তি বা চকুৰ সংযোগ ব্যৱহাৰ কৰি আনৰ সৈতে যোগাযোগ কৰাটো কঠিন হয়।

 - উদাহৰণ:
 - কথা পাতোতে বা খেলোতে চকুৰ সংযোগ নকৰা।
 - "বিদায়" মানে হাত নাঢ়া বা sodhৱালৰ উত্তৰত মূৰ দোলা নকৰা।
 - অভিব্যক্তি নিজৰ অনুভৱৰ সৈতে মিলে নাথাকে। যেনে, কেতিয়াবা মন খৰাপত হাঁহি মাৰি থকাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

3. **সম্পর্ক গঢ়ি তুলিবলৈ আৰু ৰক্ষা কৰিবলৈ অসুবিধা:**
বন্ধুত্বৰ সম্পর্ক গঢ়া আৰু সামাজিক নিয়ম বুজা কঠিন হয়।

• উদাহৰণ:

- গোটে খেলাৰ পৰিৱৰ্তে একলাহে খেলাৰ পছন্দ।
- পালি-পালি খেলা (যেনে লুডু) কঠিন হৈ পৰে।
- সংযোগৰ নিয়ম, যেনে ভাগ-বতৰা কৰা বা ধৈৰ্যৰে অপেক্ষা কৰাৰ দৰে নিয়ম বুজিবলৈ অসুবিধা।

সীমিত আৰু পুনৰাবৃত্ত আচৰণ

1. **পুনৰাবৃত্ত চলাফৰা বা কথা:**

কিছুমান শিশু বিশেষ ধৰণৰ শব্দ, কথা বা কামবোৰ বাৰে বাৰে কৰিব পাৰে।

• উদাহৰণ:

- হাত মেলিবলৈ বা চকুৰ চকীত ঘূৰিবলৈ ভাল পায়।
- কোনো বাক্য, যেনে “আহাঁ বাহিৰত যাওঁ” বহুবাৰ ক’ব পাৰে, যদিও সেইখিনি প্ৰাসংগিক নহয়।

2. **কঠিন আৰু একে-ধৰণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰতা:**

একে-ধৰণৰ দিনচৰ্চা পছন্দ কৰে আৰু সলনি হোৱা দেখিলে অস্থিৰ হয়।

• উদাহৰণ:

- ৰোজ একে পথেদি বিদ্যালয়লৈ যাবলগীয়া বোধ কৰে।
- নিশাৰ পৰা সাৰ পোৱা নিয়মত সলনি হ’লে কষ্ট অনুভৱ কৰে।
- চৌপাশৰ সলনি, যেনে ঘৰৰ কাষৰী সলনি কৰাত অস্বস্তি হয়।

3. **বিশেষ বিষয়ত তীব্ৰ আগ্ৰহ:**

কিছুমান বিষয় বা বস্তুৰ প্ৰতি অত্যধিক আগ্ৰহ দেখুৱায়।

• উদাহৰণ:

- ডাইন’ছৰ বা ৰেলগাড়ীৰ বিষয়ে বহু তথ্য মুখস্থ কৰে আৰু সেই বিষয়ে অহৰহ কথা কয়।
- খেলনাৰ সম্পূৰ্ণ ব্যৱহাৰ নকৰি কোনো বিশেষ অংশত মন নিবদ্ধ কৰে।

4. **জ্ঞানেন্দ্ৰিয়ৰ অসাধাৰণ সঁহাৰি:**

শব্দ, পোহৰ, স্পৰ্শ বা গন্ধৰ বিষয়ে ভিন্নধৰণৰ প্ৰতিক্ৰিয়া দেখা যায়।

• উদাহৰণ (বেছি অনুভৱক্ষম হলে):

- বেয়া লাগে যদি উচ্চ শব্দ শুনে, যেনে ভেকু চালোনাৰ শব্দ।
- বিশেষ ধৰণৰ কাপোৰ পিন্ধাত অসুবিধা হয়।

• উদাহৰণ (কম অনুভৱক্ষম হলে):

- নাম লৈ মাতিলে সোঁতাই নাৰাখে।
- পৰি গৈ তেও গম নোপোৱাকৈ থাকে।

অটিজম এটা বেমাৰ নহয়

ই পৃথিৱী উপলব্ধি কৰাৰ এক ভিন্ন ধৰণ। যথেষ্ট মৰম, সমৰ্থন, আৰু ঠিকমতে সহায় কৰিলে অটিজম থকা শিশুৱে নিজৰ পূৰ্ণ সামৰ্থ্যৰ বিকাশ সাধন কৰিব পাৰে।

যদি আপোনাৰ শিশুৰ মাজত এই লক্ষণসমূহ দেখা যায়, তেন্তে এজন শিশু চিকিৎসক বা বিশেষজ্ঞৰ সৈতে পৰামৰ্শ লওক। তাড়াতাড়ি চিকাৰ কৰালে আৰু সহায় আগবঢ়ালে শিশুৰ জীৱনত বিশেষ পাৰ্থক্য আনিব পাৰে।

অটিজম স্পেকট্ৰাম ডিজঅৰ্ডাৰ থকা শিশুৰ অভিভাৱকৰ বাবে লাইফ হ্যাকচ

ডাঃ ভি. বিষ্ণুপ্ৰিয়া

ভূমিকা

অটিজম স্পেকট্ৰাম ডিজঅৰ্ডাৰ (ASD) থকা শিশুক চিহ্নিত কৰাৰ ক্ষমতা আৰু সঠিক ভাৱে আগতীয়াকৈ ৰোগ নিৰ্ণয় কৰাৰ উন্নতি হৈছে। ই অভিভাৱকলৈ এটা সুযোগ আৰু একেধাৰেই এটা চেলঞ্জ।

ASD থকা শিশুৰ জীৱনৰ বিভিন্ন পৰ্যায়ত ব্যৱহাৰিক পদ্ধতিৰ সফলতা পৰীক্ষিত হৈছে। কিন্তু সৰ্বকণিষ্ঠ বয়সৰ (টেডলাৰ বয়সৰ) শিশুৰ বাবে যথাযথ পদ্ধতিৰ গৱেষণা সদ্য আৰম্ভ হৈছে। এই পদ্ধতিসমূহ সাধাৰণতে “প্ৰাকৃতিক বিকাশমূলক” (naturalistic developmental) আৰু বিকাশত সহযোগী আচৰণৰ পদ্ধতিৰ ওপৰত আধাৰিত।

১) প্ৰাকৃতিক বিকাশমূলক আচৰণ পদ্ধতি (Naturalistic Developmental Behavioral Interventions - NDBIs)

NDBIs এ বিকাশমূলক পদ্ধতিৰ জৰিয়তে একগোট কলাৰ ওপৰত কাম কৰাৰ সোঁততে আন কলাসমূহৰো বিকাশ নিশ্চিত কৰাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে।

উদাহৰণস্বৰূপ,

- এটা নতুন শব্দ বা ইঙ্গিত শিকাই যেতিয়া, সেইটো আন লোকৰ সৈতে সম্পৰ্ক গঢ়া বা আন কাৰ্যত ব্যৱহাৰ কৰিবৰ বাবে উৎসাহ দিয়া হয়।
- এই পদ্ধতিৰ মূল লক্ষ্য হৈছে সামাজিক সম্পৰ্ক, কথোপকথনৰ স্থায়িত্ব, আৰু পালি-পালি কৰণৰ দৰে ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰা।
- লগতে, এই পদ্ধতিয়ে অভিভাৱক বা বয়োজ্যেষ্ঠক উপাদানবোৰত নিয়ন্ত্ৰণ ৰাখিবলৈ সহায় কৰে।

ঘৰুৱা উদাহৰণ:

পালি-পালি খেলা (Turn-taking)

- ঘৰত সাধাৰণ খেলৰ মাধ্যমত পালি-পালি খেলা শিকাই তেওঁলোকৰ বিকাশত সহায় কৰিব পাৰে।
- উদাহৰণ: একেলগে বল খেলি, কেতিয়াবা বলটো দিয়া আৰু কেতিয়াবা লোৱা।

বাস্তৱ জীৱনৰ উদাহৰণ:

- এই কৌশল পিছলৈ বাস্তৱ পৰিৱেশত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি, যেনে ৰঙঘৰ বা বাস স্টেণ্ডত।
- উদাহৰণ: টিকট লোৱাৰ সময়ত প্ৰতিজন পোহৰাবলৈ পলম নকৰি সঠিকভাৱে পালি লোৱাৰ কৌশল শিকোৱা।

উপসংহাৰ

এই পদ্ধতি শিশুৰ বিকাশত অভিভাৱকৰ সক্ৰিয় ভূমিকা নিশ্চিত কৰে। ঘৰৰ পৰিৱেশৰ পৰা আৰম্ভ কৰি বাস্তৱ জীৱনত এই পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰাটো অটিজম থকা শিশুৰ বাবে যথেষ্ট লাভজনক।



২) যোগাযোগ উন্নত কৰাৰ উপায়সমূহ

শিশুৰ আগ্ৰহ অনুসৰণ কৰক

শিশুৰ মনপছন্দ বিষয় বা খেলাৰ ওপৰত আধাৰ কৰি যোগাযোগৰ সুযোগ দিয়ক। স্বাভাৱিক কথোপকথনৰ সময়ত এই সুযোগ সৃষ্টিৰ চেষ্টা কৰক।

ভাল প্ৰচেষ্টাক উৎসাহিত কৰক

যেতিয়া শিশুৱে কথা-বতৰাৰ বাবে যিকোনো প্ৰচেষ্টা কৰে, তেতিয়া সেইটো সন্মান কৰক আৰু উৎসাহ দিয়ক।

গোটত খেলাৰ সুযোগ দিয়ক

গোটত খেলা বা একেলগে কোনো নিয়মিত কাৰ্যত অংশগ্ৰহণ কৰাটো শিশুৰ যোগাযোগ দক্ষতা বিকাশৰ বাবে সহায়ক।

উদাহৰণ:

- **গোচৰ ১:**
স্নান কৰাৰ সময়ত যদি শিশুৱে বাবল বাথৰ ফালে হাত মেলে, অভিভাৱকে সুযোগ সৃষ্টি কৰিব পাৰে শিশুটিয়ে "বাবল" বুলি ক'বলৈ চেষ্টা কৰক।
- **গোচৰ ২:**
খেলৰ সময়ত, যদি শিশুৱে খেলনা চাইছে, তাক এটা কথাৰ মাধ্যমত খেলনাটো বিচাৰিবলৈ উৎসাহিত কৰক, যেনে "বল দিয়া" বা "গাড়ী" বুলি ক'বলৈ শিকোৱাটো।

এই পদ্ধতিসমূহ শিশুক নিজেই প্ৰস্তুত কৰি তোলাৰ বাবে প্ৰেৰণা যোগায় আৰু ভাষাগত বিকাশৰ পথ সুগম কৰে।



৩) আগ্ৰাসন আৰু অন্যান্য সমস্যাজনক আচৰণ

আচৰণ উন্নত কৰিবলৈ পুৰস্কাৰ পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰক

পুৰস্কাৰ (reinforcement) মানে হৈছে শিশুৰ কোনো আচৰণৰ পিছত তেওঁৰ পছন্দৰ কিবা দিয়া, যাতে সেই আচৰণ পুনৰ ঘটি উঠাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায়।

বিভিন্ন ধৰণৰ পুৰস্কাৰ কৌশল (Differential Reinforcement Strategies)

এই কৌশলসমূহ শিশুৰ আগ্ৰাসন বা সমস্যা মূলক আচৰণ কমাবৰ বাবে আৰু উপযুক্ত আচৰণ প্ৰসাৰণৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

(১) সমস্যাজনক আচৰণ অনুপস্থিত থাকিলে পুৰস্কাৰ দিয়ক:

যেতিয়া শিশুৱে আগ্ৰাসন নকৰা, শান্ত থাকা বা সমলাপ্ৰস্তু আচৰণ দেখুৱায়, তেতিয়া তেওঁক পুৰস্কৃত কৰক।

- উদাহৰণ: যদি শিশুৱে খং নকৰি নিৰাপদভাৱে নিজৰ ইচ্ছা প্ৰদৰ্শন কৰে, তেতিয়া তেওঁক প্ৰশংসা দিয়ক বা পছন্দৰ বস্তুৰ যোগান দিয়ক।

(২) আগ্ৰাসন-প্ৰতিকূল আচৰণৰ ক্ষেত্ৰত পুৰস্কাৰ দিয়ক:

যেতিয়া শিশুৱে আগ্ৰাসী আচৰণৰ সলনি এনে আচৰণ দেখুৱায়, যি আগ্ৰাসনৰ সৈতে মিলা নাথায়, তেতিয়া পুৰস্কাৰ দিয়ক।

- উদাহৰণ: যদি শিশুৱে চিঞৰ-চেঁচামেচি নকৰি, সুৰক্ষিতভাৱে নিজৰ কথা ব্যক্ত কৰে, তেওঁক উৎসাহিত কৰক।

(৩) আগ্ৰাসনৰ কাম এটা উপযুক্ত উপায়ৰে কৰিলে পুৰস্কাৰ দিয়ক:

যেতিয়া শিশুৱে নিজৰ প্ৰয়োজন আগ্ৰাসনৰ সলনি উপযুক্ত আচৰণৰ জৰিয়তে দেখুৱায়, তেতিয়া সেই আচৰণৰ প্ৰশংসা কৰক।

- উদাহৰণ: যদি শিশুৱে কোনো বস্তু বিচাৰিবলৈ চিঞৰৰ সলনি "দিয়া" বুলি ক'ব পাৰে, তেতিয়া তেওঁক সেইটো দিয়ে উৎসাহিত কৰক।

উপসংহাৰ

এই পদ্ধতিয়ে শিশুক আগ্ৰাসনৰ সলনি উপযুক্ত আচৰণৰ বিকাশত সহায় কৰে। পুৰস্কাৰৰ মাধ্যমত ভাল আচৰণ প্ৰতিস্থাপন কৰাৰ চেষ্টা কৰক, যাতে শিশুৱে ধীৰে ধীৰে সমস্যা মূলক আচৰণ এৰি দিয়ে।



৪) পৰিৱৰ্তনলৈ প্ৰস্তুত কৰা

পৰিৱৰ্তনলৈ সংক্ৰান্ত সমস্যাৰ কাৰণ বুজি লওক

যদি শিশুৱে একে-ধৰণৰ দিনচৰ্চাৰ পৰা সলনি হোৱা সমস্যাত পৰে, তেতিয়া সমস্যাটোৰ কাৰণ বা উদ্দেশ্য বুজিবলৈ এটা কাৰ্যকৰী আচৰণ মূল্যায়ন (Functional Behaviour Assessment - FBA) কৰক।

উপায়সমূহ:

- পূৰ্বে পৰিকল্পনা কৰি শিশুক সজাগ কৰক**
যদি কোনো নতুন কাৰ্যসূচী বা পৰিৱৰ্তন ঘটিব, আগতীয়াকৈ শিশুক জানক যাতে তেওঁ পৰিৱৰ্তনৰ বাবে মানসিকভাৱে প্ৰস্তুত হয়।
- দৰ্শনাত্মক সূচী (Visual Schedule) ব্যৱহাৰ কৰক**
এটা ছবি বা দৃশ্যৰ মাধ্যমে শিশুৰ দৈনন্দিন কাৰ্যসূচী চাবলৈ সুবিধা দিয়ক। ই শিশুৰ বাবে পৰিৱৰ্তনবোৰ বুজা সহজ কৰে।
- দৰ্শনাত্মক টাইমাৰ (Visual Timer) ব্যৱহাৰ কৰক**
সময়সীমা দেখুৱাই সময় শেষ হ'ব বুলি শিশুক সজাগ কৰক। ই পৰিৱৰ্তনৰ বাবে প্ৰস্তুতি কৰিবলৈ সহায়ক।

উদাহৰণ:

- যদি শিশুৱে এখন কামৰ পৰা আন এখন কামত যাবলৈ অসুবিধা অনুভৱ কৰে, তেন্তে দৰ্শনাত্মক সূচী যোগে তেওঁক দেখুৱাব পাৰে যে পৰৱৰ্তী কাম কি।
- খেলৰ সময়ত, টাইমাৰ ব্যৱহাৰ কৰি খেলৰ সময় শেষ হ'ব বুলি সজাগ কৰিব পাৰে। যেনে, টাইমাৰৰ শব্দ শুনাৰ পিছত শিশুটি জানিব যে এতিয়া তেওঁক খোৱা টেবুললৈ যাব লাগিব।

উপসংহাৰ

এগৰাকী অভিভাৱক হিচাপে পৰিৱৰ্তনৰ ক্ষেত্ৰত শিশুৰ অসুবিধা কমাবলৈ দৰ্শনাত্মক সূচী আৰু টাইমাৰৰ ব্যৱহাৰ কৰি কাৰ্যৰ আগতীয়াকৈ সজাগ কৰা খুবেই লাভজনক। এই পদ্ধতিয়ে শিশুৰ দিনচৰ্চাৰ পৰিৱৰ্তন অধিক সুশৃঙ্খল আৰু সহজ কৰি তোলে।



৫) বিশ্রামৰ প্ৰয়োজন আৰু উপযুক্ত কথোপকথনৰ অনুশীলন

সমস্যা বুজা আৰু সমাধানৰ পদ্ধতি:

যদি শিশুৱে কোনো কাম বন্ধ কৰিবলৈ চাই আৰু এই সময়ত সমস্যাজনক আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰে, তেন্তে তেওঁক উপযুক্ত ভাৱে নিজৰ কথা প্ৰকাশ কৰিবলৈ শিকাব লাগিব।

পদ্ধতি:

1. **উপযুক্ত কথোপকথন শিকোৱাকৈ**
 - শিশুটিক চমুকৈ “মোৰ বিশ্রামৰ প্ৰয়োজন” বা এই জাতীয় কথাৰে নিজৰ কথা ক’ত শিকাব।
 - সহজ ৰূপে (approximation) কৈ সূচনা কৰিব পাৰে, যেনে “ব্ৰেক” বুলি শিকোৱা।
2. **সমস্যাৰ আগতে কথোপকথনৰ সুযোগ দিয়ক**
 - সমস্যাজনক আচৰণ আৰম্ভ হোৱাৰ পূৰ্বে বা ঠিক তাৰ আৰম্ভণিত শিশুটিক সঠিক ভাৱে কথা ক’বলৈ উৎসাহিত কৰক।
3. **কথোপকথনৰ প্ৰচেষ্টাক পুৰস্কাৰ দিয়ক**
 - যেতিয়া শিশুৱে কথা ক’বলৈ চেষ্টা কৰে, তেতিয়া তেওঁক বিশ্রামৰ সুযোগ দিয়ক।
 - ইয়াৰ দ্বাৰা শিশুৱে বুজিব যে সঠিক কথোপকথনৰ ফল সদায় ধনাত্মক হয়।

উদাহৰণ:

- যদি শিশুৱে কোনো খেল বা কাম বন্ধ কৰিবলৈ চাই, আৰু খঙ বা আগ্ৰাসন দেখুৱায়, তেন্তে তেওঁক “মোৰ বিশ্রামৰ প্ৰয়োজন” বুলি ক’বলৈ শিকাব।
- শিশুটি যেতিয়া এই বাক্যটো বুজি ক’বলৈ চেষ্টা কৰে, তেতিয়া তেওঁক বিশ্রাম দিয়ক যাতে তেওঁ উপযুক্ত ভাৱে নিজৰ কথাবোৰ প্ৰকাশ কৰিবলৈ আগ্ৰহী হয়।

উপসংহাৰ

শিশুৰ বাবে বিশ্রামৰ প্ৰয়োজন থাকিলে তেওঁক সঠিক ভাৱে নিজৰ কথা প্ৰকাশ কৰিবলৈ শিকোৱাটো সমস্যা সমাধানৰ এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ পদক্ষেপ। ইয়াৰ দ্বাৰা শিশুৰ সমস্যাজনক আচৰণৰ সলনি ধনাত্মক কথা-বতৰাৰ অভ্যাস বিকশিত হয়।



৬) শিশুক সম্প্রক্ত কৰি ৰাখিবলৈ টিপছ

খেলধূলাৰ মাধ্যমে বাধা সৃষ্টি কৰক (Playful Obstruction):

খেল-ধূলাৰ সময়ত মজাদাৰ আৰু সৃষ্টিশীল বাধা সৃষ্টিৰ মাধ্যমে শিশুৰ মনোযোগ আৰু সম্প্রক্তি বৃদ্ধি কৰক।

উদাহৰণ:

পৰিস্থিতি:

- যদি শিশুটি পানীৰ টাবৰ পৰা পানী পেলাবলৈ মনোযোগ দি আছে।

অভিভাৱকৰ ভূমিকা:

- অভিভাৱকে পানীৰ টাবত খেলনাসমূহ লগাই সৃষ্টিশীলভাৱে খেলৰ পৰিস্থিতি সৃষ্টি কৰিব পাৰে।
- উদাহৰণস্বৰূপ, পানীৰ টাবত খেলনা বটল, ডাঙৰ চামুচ, বা বোট ছিপ লাগি তেওঁক এইবোৰ ব্যৱহাৰ কৰি পানীৰ সৈতে খেলিবলৈ উৎসাহিত কৰক।
- পানী পেলোৱাৰ সলনি তেওঁক বুজাই পানীৰে খেলনা কিছুমান "পকা" কৰিবলৈ কোৱা বা অন্য সৃষ্টিশীল খেলৰ পৰামৰ্শ দিয়ক।

উপলব্ধি:

- মজাদাৰ খেলৰ মাধ্যমে শিশুৰ আগ্ৰহ অন্যদিশে পৰিবৰ্তন কৰি তেওঁক ধনাত্মকভাৱে সম্প্রক্ত কৰি ৰাখিব পাৰি।
- এই পদ্ধতিয়ে শিশুক নিজৰ সৃষ্টিশীলতা বিকাশত সহায় কৰে।



৭) ভান ধৰা ("Playing Dumb")

পদ্ধতি:

- অভিভাৱকে ইচ্ছাকৃতভাৱে সাধাৰণ ভুল কৰাৰ ভান কৰিব পাৰে। শিশুটিক সেই ভুলৰ সংশোধন কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰক।

উদাহৰণ:

- যদি অভিভাৱকে এটা খেলনা গাড়ীৰ চাকা ভুলে ওপৰলৈ থাপি দিয়ে, শিশুটিক সঠিক ভাৱে থিয় কৰাবলৈ ক'ব পাৰে।
- পজল খেলাৰ সময়ত ইচ্ছাকৃতভাৱে একোটা পিচ ভুলে লাগাই দিব, যাতে শিশুটি সংশোধন কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে।

লাভ:

- শিশুৰ মনোযোগ বৃদ্ধি পায়।
- খেলৰ মাধ্যমে শিশুৰ সম্প্ৰক্তি আৰু চিন্তাশক্তি উন্নত হয়।

৮) সম্প্ৰক্তিৰ টিপছ (Tips for Engagement)

(ক) ভান কৰা খেলা (Pretend Play)

- শিশুক বিভিন্ন চৰিত্ৰৰ অভিনয়ত সম্প্ৰক্ত কৰিব।
- ই শিশুৰ মনোযোগ আৰু কল্পনাশক্তি উন্নত কৰিবলৈ সহায় কৰে।

উদাহৰণ:

- শিশুটি "ৰাঁধনী" হৈ খাবাৰ ৰান্ধিছে বুলি ভান কৰক। অভিভাৱকে "গৰাকী" হৈ খেলৰ অংশগ্ৰহণ কৰিব।
- "ডাক্তৰ-পৰীক্ষিত" খেলা, য'ত শিশুটি ডাক্তৰ হৈ অভিভাৱকক চিকিৎসা কৰিছে বুলি ভাবিবলৈ দিয়ে।

উপলব্ধি:

- এই পদ্ধতিসমূহ শিশুৰ মনোযোগ, সম্প্ৰক্তি আৰু সৃষ্টিশীলতা বৃদ্ধিত বিশেষ সহায়ক।
- অভিভাৱকৰ সক্ৰিয় অংশগ্ৰহণে শিশুৰ আত্মবিশ্বাস আৰু সামাজিক সম্প্ৰক্তিও বৃদ্ধি কৰে।



৮) সম্প্রক্তিৰ টিপছ (Tips for Engagement)

(খ) চিহ্নগত খেলা (Symbolic Play)

- অভিভাৱকে দৈনন্দিন বস্তুবোৰক কল্পনাৰ মাধ্যমত অন্য বস্তু ৰূপে উপস্থাপন কৰি শিশুটিক সম্প্রক্ত কৰিব পাৰে।
- ই শিশুৰ কল্পনাশক্তি আৰু চিন্তন দক্ষতা উন্নত কৰাত সহায়ক।

উদাহৰণ:

- কলক মোবাইল ফোন হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰি শিশুটিক সম্প্রক্ত কৰক। যেনে, কল ধৰি "হেল'!" বুলি কৈ শিশুটিক খেলত অংশগ্ৰহণৰ বাবে উৎসাহিত কৰক।
- চামুচ বা কেঁচা লাঠি ব্যৱহাৰ কৰি "ৰাঁধনী" খেলা খেলক।
- এখন খালী বাকচক "গাড়ী" হিচাপে ভাৱি, তাত শিশুটিক উঠি সপোনৰ যাত্ৰাত যোৱাৰ বাবে উৎসাহিত কৰক।

লাভ:

- শিশুৰ মনোযোগ আৰু সম্প্রক্তি বৃদ্ধি পায়।
- কল্পনাশক্তি আৰু সামাজিক সম্প্রক্তি বিকাশত বিশেষ সহায়ক।
- শিশুক বাস্তৱ বস্তুৰ অন্য ব্যৱহাৰ চিন্তাৰ যোগ্যতা শিকায়।



৯) ফ্লোৰটাইম (Floor Time)

DIR (Developmental-Individual Difference/Developmental based)/Floortime হৈছে এক মিশ্ৰিত মডেল যি মানুহৰ উন্নতিৰ পৰা উৎসাহিত, য'ত পৰিবেশ, অভিভাৱকসকল আৰু শিশুৰ মানসিক

আৰু/অথবা উন্নয়নমূলক সক্ষমতাৰ সৈতে সংযোগ থাকে। এই মডেলটোৱে সম্পৰ্ক, সামাজিক সক্ষমতা, আৰু কথোপকথনৰ অৰ্থপূৰ্ণ আৰু স্বতঃস্ফূৰ্ত ব্যৱহাৰক কেন্দ্ৰিত কৰে।

ফ্লোৰটাইম হৈছে এক খেল খেৰাপী, যি শিশুসকলক আবেগজনিত পৰিচয় আৰু কথোপকথনৰ দক্ষতা গঢ়াৰ বাবে সহায় কৰে।



১০) AAC মাধ্যমে যোগাযোগ উন্নয়ন (Improving Communication through AAC)

অগমেন্টেটিভ আৰু অল্টাৰনেটিভ কমিউনিকেশন (AAC)ৰ লক্ষ্য হৈছে তৰলতা আৰু লিখন দক্ষতাত দৰিদ্ৰতা থকা ব্যক্তিসকলৰ বাবে উচ্চ বা নিম্ন প্ৰযুক্তি ব্যৱহাৰ কৰি সঁজুলি বিকাশ কৰা, যি যোগাযোগ আৰু শিক্ষা ক্ষেত্ৰত তেওঁলোকৰ সহায়ত থাকে।



এই কৌশলসমূহে অভিভাৱকক শিশুৰ সৈতে সম্পৰ্কৰ সুযোগ দিয়াৰ পৰা মাত্ৰ সহায় নকৰে, বৰং শিশুটিক কিছু কৌশল শিকাৰ সুৰক্ষিত পৰিসৰে আগবঢ়ায়, যিবোৰ তেওঁ বাস্তৱ জীৱনৰ পৰিস্থিতিত প্ৰয়োগ কৰিব পাৰে।

অধ্যায় ৩:

ঘৰত আপোনাৰ শিশুক অটিজমৰ সৈতে সহায় কৰিবলৈ ব্যৱহাৰিক কৌশলসমূহ

দীক্ষা শৰ্মা

আপোনাৰ অভিভাৱকৰূপে ভূমিকাৰ বুজ

অটিজম স্পেকট্ৰাম ডিজঅৰ্ডাৰ (ASD) থকা শিশুৰ পৰা লোৱাৰ এক বিশেষ আনন্দ আৰু চেলেঞ্জৰ সন্মুখীন হ'ব লাগে। অভিভাৱক হিচাপে আপোনাৰ ভূমিকা অত্যন্ত গুৰুত্বপূৰ্ণ, যাৰ জৰিয়তে আপুনি আপোনাৰ শিশুক বিকাশ কৰিবলৈ আৰু সফল হ'বলৈ সহায় কৰিব পাৰে। সহজ, পৰিকল্পিত কৌশলসমূহ ব্যৱহাৰ কৰি, আপুনি আপোনাৰ শিশুৰ যোগাযোগ, স্বাধীনতা আৰু সামাজিক দক্ষতাসমূহ ঘৰতেই গঢ়ি তুলিব পাৰে।

এই অধ্যায়ত দিয়া হৈছে এমন কৌশলসমূহ যি অনুসৰণ কৰিবলৈ সহজ আৰু আপোনাৰ শিশুৰ চাহিদা অনুসৰি ব্যক্তিগতকৃত কৰিব পৰা যায়।

গঠন আৰু ৰুটিন নিৰ্মাণ

অটিজম থকা শিশুবোৰ প্ৰায়েই অধিক নিৰাপদ আৰু আত্মবিশ্বাসী অনুভৱ কৰে যেতিয়া তেওঁলোকৰ দিনটো পূৰ্ণৰূপে অনুমানযোগ্য থাকে। এক সুশৃঙ্খল ৰুটিনে চিন্তা-শূলতা কমাব পাৰে আৰু তেওঁলোকক এক কাৰ্যপদ্ধতিৰ পৰা আন এখনত স্থানান্তৰিত হ'বলৈ সহায় কৰিব।

কেনেকৈ ৰুটিন সৃষ্টি কৰিব

1. ভিজুৱেল স্কেডিউল ব্যৱহাৰ কৰক:

- দৈনিক কাৰ্যকলাপৰ বাবে ছবি, আইকন বা লিখিত পদক্ষেপ প্ৰদৰ্শন কৰক (যেনে, দাঁত মাজা, নাস্তাৰ সময়)।
- স্কেডিউলটো দৃশ্যমান স্থানত ৰাখক আৰু প্ৰয়োজন অনুসৰি ইয়াৰ আপডেট কৰক।

2. স্থানান্তৰ সহায়সমূহ প্ৰদান কৰক:

- মৌখিক সংকেত বা টাইমাৰ ব্যৱহাৰ কৰক, যেনে: "পাঁচ মিনিটত আমি সজা শেষ কৰি বাহিৰলৈ যাব।"
- পৰিস্থিতিৰ পৰিৱৰ্তন বুজাবলৈ ধীৰে ধীৰে নমনীয়তা শিকাব, যেনে: "আজিৰ পৰা আমি গ্ৰাণ্ডমাৰ ঘৰলৈ যাওঁ, পাৰ্কলৈ নহয়।"

ধনাত্মক আচৰণ উৎসাহিত কৰা

ধনাত্মক প্ৰশংসা হৈছে এক শক্তিশালী উপকৰণ যাৰ জৰিয়তে আপোনাৰ শিশুৰ আচৰণ পৰিষ্কাৰ কৰিব পাৰি। ভাল কামৰ বাবে প্ৰশংসা আৰু ইষ্টাৰ পৰিষ্কাৰ কৰি শিশুটিক পুনৰ সেই আচৰণ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে।

ধনাত্মক আচৰণ কিদৰে উৎসাহিত কৰিব

• প্ৰেৰণা চাৰা:

- নজৰ কৰক শিশুটিয়ে কি পছন্দ কৰে, যেনে, প্ৰিয় স্নেক, খেলনা, বা খেল।
- এটা পুৰস্কাৰ ব্যৱস্থা সৃষ্টি কৰক:

- টোকেন, ষ্টিকাৰ বা সঁচাকৈ পুৰস্কাৰ, যেনে, অধিক খেলৰ সময়।
- উদাহৰণ: "যদি আপুনি আপোনাৰ খেলনা ভৰ্তি কৰিব, তেনেহ'লে আপোনাৰ প্ৰিয় চুটুৱাৰ অনুষ্ঠান চাব পাৰিব।"
- **বিশেষভাৱে প্ৰশংসা কৰক:**
- যেনে, "আপোনাৰ জোতাৰ ভৰ্তি কৰাটো অসাধাৰণ!" "সদৌ ৰ পৰা ভাল কাম।" বুলি কৈ নকৰি।

যোগাযোগৰ দক্ষতা উন্নত কৰা

আপোনাৰ শিশুৰ সঠিকভাৱে যোগাযোগ কৰাত সহায় কৰাটো হতাশা হ্ৰাস কৰি, তেওঁলোকৰ আৱশ্যকতা প্ৰকাশৰ দক্ষতা শক্তিশালী কৰে।

মৌখিক যোগাযোগৰ বাবে পৰামৰ্শ

• ছবি বিনিময় যোগাযোগ পদ্ধতি (PECS) ব্যৱহাৰ কৰক:

- শিশুটিক শিকাৰ যাতে তেওঁ আপোনালৈ তাত চাৰা চাৰা ছবি ধৰিবলৈ পাৰে (যেনে, স্ন্যাকৰ ছবি) আৰু ধীৰে ধীৰে বাক্যত পৰিণত কৰক, যেনে, "মই আপেল চাৰা চাৰা।"
- **আঁচল বা নডৰ দৰে ইঙ্গিত প্ৰেৰণা কৰক:**
- "হয়" বা "নহয়"ৰ বাবে তেওঁক আঙুলিৰ সংকেত বা মাথা নড কৰিবলৈ শিকাৰ।

প্ৰতিদিনৰ জীৱনদক্ষতা শিকোৱা

স্ব-সাৱধানতাৰ ক্ষমতা বিকাশে আপোনাৰ শিশুৰ আত্মবিশ্বাস আৰু স্বাধীনতা বৃদ্ধি কৰে।

কাৰ্যকলাপ কেনেকৈ শিকাৰ

• কৰ্মটো সৰু পদক্ষেপত ভাগ কৰক।

- দাঁত মাজাৰ বাবে উদাহৰণ:
 - টুথব্ৰাছটো তুলি লওক।
 - তাৰ ওপৰত টুথপেষ্ট মনাই কৰক।
 - দাঁত মাজা।
 - প্ৰতিটো পদক্ষেপ চিহ্নিত কৰিবলগীয়া ভিজুৱেল সহায় বা চাৰ্ট ব্যৱহাৰ কৰক।
 - এটা এটা পদক্ষেপ প্ৰয়োগ কৰক আৰু শিশুটি সম্পূৰ্ণ কাৰ্যটি শিকাৰ পিছত ধীৰে ধীৰে গাইড কৰিব।

সামাজিক পৰিসৰে সহযোগিতা উৎসাহিত কৰা

আপোনাৰ শিশুৰ বাবে সামাজিক দক্ষতা বিকাশ কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ, যাৰ জৰিয়তে তেওঁ আনলোকৰ সৈতে সম্পৰ্ক গঢ়িব পাৰে।

সহজ উপায়ে সম্প্ৰক্তি উৎসাহিত কৰা

1. **টাৰ্ন-টেকিং গেম খেলক:**
 - বল ৰোল কৰা বা অন্য কোন খেলা যাতে বাটলৈ মনাইৰ সময়ে লৰাই যোৱা হয়।
2. **সামাজিক পৰিস্থিতি ভূমিকা-প্লে কৰক:**

- ক'লা পৰিসৰে এনেকুৱা পৰিস্থিতি সৃষ্টিকৰি যাৰ পৰা শিশুটি সম্বোধন শিকিব পাৰে।

3. খেল-ধূলাৰ সময়ৰ সহায়তাই খেলক:

- সৰহৰ পৰা একাধিক ব্যস্ততাৰ খেলা পৰিসৰে পৰীক্ষা কৰক।

চেলেক্সিঙ আচৰণ পৰিচালনা

অটিজম থকা শিশুৰ পৰা প্ৰায়েই আচৰণ পৰিষ্কাৰ বা পৰিবৰ্তন বিছাৰ কৰি সমস্যা দেখা দিব পাৰে।
তেওঁলোকৰ আচৰণ প্ৰভাৱিত কৰা কি কি সৃষ্টিকৰিবলৈ সহায় পৰিসেৱা পৰীক্ষা কৰিব পাৰে।

অধ্যায় ৪

শিশুৰ বাক্য আৰু ভাষাৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণৰ বাবে কৌশল
ASD আৰু ADHD ৰ ক্ষেত্ৰত এইটো ঘৰতে অভ্যাস কৰিব পাৰি।

বাক্ ৰোগ বিশেষজ্ঞ ড্ৰ জ্যোতি দাসৰ দ্বাৰা

যোগাযোগ দক্ষতাৰ ক্ষেত্ৰত অটিজিম স্পেকট্ৰম ডিছঅৰ্ডাৰ (ASD) বা এটেনচন ডেফিচিট/হাইপাৰএক্টিভিটি ডিছঅৰ্ডাৰ (ADHD) ৰোগীয়ে যোগাযোগৰ অসুবিধাৰ সন্মুখীন হয়। এজন যত্ন লোৱা ব্যক্তি হিচাপে এনে অসুবিধাৰ লগত কেৱল শিশুটিয়েই নহয়, পিতৃ-মাতৃ হিচাপেও জড়িত হৈ থাকে। ইয়াত আপুনি ল'ব পৰা কিছুমান ব্যৱহাৰিক, পোনপটীয়া পদক্ষেপ তলত উল্লেখ কৰা হ'ল-

১. গাঁথনিগত পৰিৱেশ স্থাপন কৰা:

শিশুৱে গাঁথনিগত পৰিৱেশত সৰ্বোত্তম প্ৰদৰ্শন কৰে

কাৰ্য্যসূচী নিৰ্ধাৰণ কৰক: দিনত নিয়মীয়াকৈ খাদ্য, খেলাৰ সময়, আৰু চিকিৎসাৰ সময়সূচী নিৰ্ধাৰণ কৰক

বিক্ষিপ্ততা হ্ৰাস কৰা: বাক্য অনুশীলনৰ সময়ত শব্দ আৰু দৃশ্যমান ছবিৰ মাত্ৰা হ্ৰাস কৰা

২. যৌথ মনোযোগ প্ৰসাৰিত কৰা:

ভাষা আহৰণৰ বাবে যৌথ মনোযোগ, যিটো হৈছে শিশুৰ সৈতে মনোযোগ ভাগ-বতৰা কৰা, ইয়াৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়

অংশগ্ৰহণ কৰক:

আপোনাৰ শিশুৱে কৰিব বিচৰা কামবোৰ কৰক

ইংগিত আৰু আঙুলিয়াই দিয়া ব্যৱহাৰ কৰক: আপোনাৰ শিশুটিক আঙুলিয়াই দি দেখুৱাওক যে আপুনি কি বিচাৰিছে !

৩. সৰল ভাষা ব্যৱহাৰ কৰক।

সংক্ষিপ্ত, সহজ আৰু পুনৰাবৃত্তিমূলক বাক্যৰ আৰ্হিত কথা কওক

অতিৰিক্ত বোজা নিদিব: এটা পদক্ষেপৰ নিৰ্দেশনা যেনে “বলটো লওক” এনেধৰণে দিয়ক

বাক্য এটাৰ কিছুমান শব্দৰ ওপৰত জোৰ দিয়ক: বাক্যটোৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ শব্দবোৰত গুৰুত্ব দিয়ক যাতে বুজাত সহায় হয়

৪. শিক্ষণক খেলালৈ ৰূপান্তৰ কৰক।

যেতিয়া শিশুৱে সক্ৰিয়ভাৱে নিয়োজিত হয়, তেতিয়া তেওঁলোকে সৰ্বোত্তমভাৱে শিকে!

একচন গেমৰ ব্যৱহাৰ কৰক: পিক-এ-বু, প্ৰহেলিকা, বা একচন গীতৰ দৰে কাৰ্যকলাপে শিশুৰ বাক্য আৰু মনোযোগৰ দক্ষতা বিকাশ কৰিব পাৰে

কল্পনাপ্ৰসূত খেল: দৈনন্দিন কাম যেনে ৰন্ধা-বঢ়া, আৰু বজাৰ কৰিবলৈ দিয়ক যাতে তেওঁলোকৰ শব্দভাণ্ডাৰ বৃদ্ধি পায়

৫. সামাজিক দক্ষতা বিকাশ কৰা।

যোগাযোগ সামাজিক হোৱাৰ বাবে যোগাযোগক উৎসাহিত কৰক।।

পাল পাতি খেলা: সৰল বৰ্ড গেমৰ জৰিয়তে বা কথোপকথনত পাল পাতি লোৱা শিকাওক।।

সোনকালে শিকাওক: শিশুটিক সামাজিক শব্দবোৰ ক'বলৈ শিকাওক - "হেল্ল", "ধন্যবাদ," ইত্যাদি

৬. দৃশ্যমান সামগ্ৰীৰ ব্যৱহাৰ ভাল:

দৃশ্যমান সামগ্ৰীয়ে বুজাবুজি বৃদ্ধি কৰিব আৰু ক্ৰোধ হ্ৰাস কৰিব পাৰে।

ছবি বা ফ্লেচকাৰ্ড ব্যৱহাৰ কৰক: শব্দ আহৰণত ছবি উপযোগী।।

এটা দৃশ্যমান কেলেণ্ডাৰ ব্যৱহাৰ কৰক: দৈনন্দিন কাৰ্যসমূহ চিত্ৰিত কৰা ছবি ব্যৱহাৰ কৰক।

৭. অধিক স্বয়ংক্ৰিয়ভাৱে শব্দভাণ্ডাৰ সমৃদ্ধ কৰা

দৈনন্দিন কাম-কাজৰ অংশ হিচাপে ভাষা শিকোৱা।।

এটা চলি থকা মন্তব্য দিয়ক: কেৱল কি হৈছে কওক, যেনে, "মই আপেল এটা কাটিছো।"।

শিশুটিক কথা ক'বলৈ উৎসাহিত কৰক: "আপুনি কি খেলিব বিচাৰে?"।

৮. অনুকৰণক প্ৰসাৰিত কৰা

অনুকৰণ বাক্যলৈ অগ্ৰগতিৰ অংশ।।

আদৰ্শ ভাষা: শব্দবোৰ লাহে লাহে কওক আৰু শিশুটিক আপোনাৰ পিছত ক'বলৈ দিয়ক।।

পুৰস্কাৰৰ প্ৰচেষ্টা: সৰু সৰু স্তৰৰ কথা কোৱাৰ প্ৰচেষ্টাক পুৰস্কৃত আৰু উদযাপন কৰা উচিত

৯. শূন্য দক্ষতাৰ ওপৰত কাম কৰক।

ADHD ৰোগী শিশুৱে প্ৰায়ে মনোযোগৰ সৈতে সংগ্ৰাম কৰে

শব্দ খেল খেলক: শব্দ সজাগতা শিকাবলৈ হাত চাপৰি বা বাদ্যযন্ত্ৰ ব্যৱহাৰ কৰক

উত্তৰ দিয়াৰ আগতে থমকি ৰওক: আপোনাৰ শিশুটিক প্ৰক্ৰিয়াকৰণ আৰু উত্তৰ দিবলৈ অতিৰিক্ত সময় দিয়ক

১০. ধৈৰ্য্যশীল আৰু সামঞ্জস্যপূৰ্ণ হওক

প্ৰগতিৰ বাবে সময় লাগিব পাৰে, গতিকে সৰু সৰু জয় উদযাপন কৰক

হেঁচা পৰিহাৰ কৰক: শিথিলভাৱে যোগাযোগ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰক

পুনৰাবৃত্তিমূলক কাৰ্যকলাপ: নিয়মিত অনুশীলনে দক্ষতা শক্তিশালী কৰাত সহায় কৰে

১১. পেছাদাৰী নিৰ্দেশনা বিচাৰক।

ঘৰুৱা কৌশল অতি প্ৰয়োজনীয় যদিও পেছাদাৰী সহায়ে ব্যাপক যত্ন নিশ্চিত কৰে

ASD/ADHD ৰ বিশেষজ্ঞ এজন স্পিচ-লেংগুৱেজ থেৰাপিষ্টৰ সৈতে ঘনিষ্ঠভাৱে কাম কৰক

আপোনাৰ শিশুৰ অগ্ৰগতি আৰু প্ৰত্যাহ্বানৰ বিষয়ে তেওঁলোকক আপডেট কৰক

মনত ৰাখিব: প্ৰতিটো শিশুৱে নিজৰ নিজৰ গতিৰে আগবাঢ়ি যায়। এই কৌশলসমূহ ব্যৱহাৰ কৰি আৰু এটা সহায়ক পৰিৱেশ সৃষ্টি কৰি, আপুনি আপোনাৰ শিশুটিক এজন আত্মবিশ্বাসী যোগাযোগকাৰীলৈ ৰূপান্তৰিত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

অধ্যায় ৫

অটিজম থকা শিশুৰ বাবে সংবেদনশীল আৰু মটৰ বিকাশত সহায় কৰা সংবেদনশীল আৰু মটৰৰ প্ৰয়োজনীয়তা বুজা

অকুপেশ্যনল থেৰাপিষ্ট গৌৰৱ গোস্বামীৰ দ্বাৰা

অটিজম স্পেকট্ৰাম ডিচঅৰ্ডাৰ (এএছডি) থকা শিশুৱে প্ৰায়ে পৃথিৱীখন বেলেগ ধৰণে অনুভৱ কৰে, বিশেষকৈ যেতিয়া তেওঁলোকৰ ইন্দ্ৰিয় আৰু চলাচলৰ কথা আহে। কিছুমান সংবেদনশীল ইনপুটৰ প্ৰতি অত্যাধিক সংবেদনশীল হ'ব পাৰে, যেনে ডাঙৰ শব্দ বা উজ্জ্বল পোহৰ, আনহাতে আন কিছুমানে অতিৰিক্ত উদ্দীপনা বিচাৰিব পাৰে। এই পাৰ্থক্যবোৰে তেওঁলোকৰ পৰিৱেশৰ সৈতে কেনেদৰে আদান-প্ৰদান কৰে, মনোযোগ দিয়ে, আৰু আবেগ বোৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে তাৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে। এই অধ্যায়টোৱে ব্যৱহাৰিক কাৰ্যকলাপ আৰু ৰণনীতি প্ৰদান কৰে যাক অভিভাৱকে তেওঁলোকৰ সন্তানৰ সংবেদনশীল আৰু মটৰ বিকাশত সহায় কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

বিকাশত সংবেদনশীল ভূমিকা

সংবেদনশীল খেলত স্পৰ্শ, গোল, সোৱাদ, দৃষ্টিশক্তি, শ্ৰৱণ, চলাচল আৰু ভাৰসাম্যৰ অনুভূতি জড়িত কৰা কাৰ্যকলাপ অন্তৰ্ভুক্ত থাকে। ই শিশুসকলক মগজুত সংযোগ গঢ়াত সহায় কৰে, ভাষা বিকাশত সহায় কৰে, আৰু সূক্ষ্ম আৰু স্খূল মটৰ দক্ষতা দুয়োটা উন্নত কৰে।

সংবেদনশীল খেলৰ লাভালাভ

1. শিক্ষণ বৃদ্ধি কৰে: সংবেদনশীল কাৰ্যকলাপে সমস্যা সমাধান আৰু সমালোচনামূলক চিন্তা বৃদ্ধি কৰে।
2. অন্বেষণক উৎসাহিত কৰে: শিশুৱে বিভিন্ন গাঁথনি, শব্দ আৰু চলাচল অন্বেষণ কৰি তেওঁলোকৰ পৰিৱেশৰ বিষয়ে শিকে।
3. ধৈৰ্য্য বৃদ্ধি কৰে: সংবেদনশীল কাৰ্যকলাপে শিশুসকলক আবেগ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত আৰু উদ্বেগ হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

সংবেদনশীল খেলৰ বাবে ধাৰণাসমূহ

* সংবেদনশীল পাত্ৰ: চাউল, বীন বা বালিৰ দৰে সামগ্ৰীৰে পাত্ৰ এটা ভৰ্তি কৰক আৰু আপোনাৰ সন্তানে বিচাৰি পোৱাৰ বাবে সৰু পুতলা লুকুৱাওক।

পেইণ্টিং কাৰ্যকলাপৰ •: সৃষ্টিশীল অভিব্যক্তিৰ বাবে আঙুলিৰ ৰং, চেভিং ক্ৰীম, বা ঘৰত বনোৱা ৰং ব্যৱহাৰ কৰক।

* প্ৰকৃতি অন্বেষণ: পাত, শিল বা ফুল সংগ্ৰহ কৰক আৰু সেইবোৰৰ সৈতে কলা প্ৰকল্প সৃষ্টি কৰক।

* বাথটাব প্লে: গা ধোৱাৰ সময়ত বুদ্ধিবুদ্ধ, ৰঙীন বৰফৰ টুকুৰা, বা পুল নুডলছ যোগ দিয়ক।

খেলৰ জৰিয়তে মটৰ দক্ষতা বিকাশ

দৈনন্দিন কাৰ্যকলাপ যেনে লিখা, পোছাক পিন্ধা, আৰু খেলাৰ বাবে মটৰ দক্ষতা অত্যাৱশ্যকীয়। আপোনাৰ সন্তানক আমোদ-প্ৰমোদত নিয়োজিত কৰিলে, হাততৈয়াৰ কৰা কাৰ্যকলাপে এই দক্ষতাবোৰ শক্তিশালী কৰিব পাৰে।

সূক্ষ্ম মটৰ দক্ষতাৰ বাবে কাৰ্যকলাপ

1. প্লে ডোৰ সৈতে খেলক: আপোনাৰ সন্তানক খেলা ময়দা খিনি আকৃতিত মেলিবলৈ, ঘূৰাবলৈ বা কাটিবলৈ উদগনি দিয়ক।

2. ক্রাফ্ট প্ৰকল্প: বুটাম বা কপাহৰ বলৰ দৰে অবজেক্টবোৰ কাগজত সংলগ্ন কৰিবলৈ আঠা ব্যৱহাৰ কৰক, সমন্বয় গঢ়ি তুলিব।
3. পাজল প্লে: হাত-চকুৰ সমন্বয় উন্নত কৰিবলৈ একেলগে সাঁথৰ সমাধান কৰক।

মুঠ মটৰ দক্ষতাৰ বাবে কাৰ্যকলাপ

1. পশুৰ খোজকঢ়া: বেলেগ বেলেগ জন্তু হোৱাৰ ভাও লগুঁক, যেনে ভালুকৰ দৰে হামাগুৰি দিয়া বা ভেকুলীৰ দৰে হপিং কৰা।
2. জাম্পিং গেম: সুৰক্ষিত জাম্পিং আৰু শক্তি মুকলি কৰাৰ বাবে গাৰুৰ সৈতে এটা "ক্ৰেছ পেড" সৃষ্টি কৰক।
3. পেটৰ সময় (কিলাকুটিৰ ওপৰত প্ৰৱণ): সন্তানক পেটত শুই খেলিবলৈ উৎসাহিত কৰক। ই তেওঁলোকৰ কান্ধ আৰু মূল পেশীশক্তিশালী কৰে।

অতিসক্ৰিয় শিশুৰ বাবে সংবেদনশীল একত্ৰীকৰণ।

অটিজম থকা কিছুমান শিশুৰ উচ্চ শক্তিৰ স্তৰ থাকিব পাৰে আৰু সংবেদনশীল একত্ৰীকৰণ কাৰ্যকলাপৰ পৰা লাভান্বিত হ'ব পাৰে। এই কাৰ্যকলাপবোৰে তেওঁলোকক তেওঁলোকৰ শক্তিমনোযোগ আৰু নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰে।

সৰল সংবেদনশীল একত্ৰীকৰণ কাৰ্যকলাপ

1. ট্ৰেম্পোলিন সময়: জাম্পিংয়ে শক্তি মুকলি কৰাত সহায় কৰে আৰু ভাৰসাম্য উন্নত কৰে।
2. গধুৰ কামৰ কাৰ্যকলাপ: লোডেড লঞ্জী বাস্কেট এটা ঠেলি দিয়ক বা ঘৰৰ চাৰিওফালে সামগ্ৰী কঢ়িয়াই নিয়ক।
3. চুইং বা স্পিনিং: ভেষ্টিবুলাৰ প্ৰণালীটো জড়িত কৰিবলৈ পিছফালৰ চুইং বা বহা-ঘূৰা পুতলা ব্যৱহাৰ কৰক।
4. ওজনযুক্ত সামগ্ৰী: সংবেদনশীল ইনপুট শান্ত কৰিবলৈ ওজনযুক্ত কঞ্চল বা গেঞ্জি ব্যৱহাৰ কৰক।

সংবেদনশীল সংবেদনশীলতা ব্যৱস্থাপনা কৰা

অটিজম থকা শিশুৰ নিৰ্দিষ্ট সংবেদনশীল ট্ৰিগাৰ থাকিব পাৰে, যেনে ডাঙৰ শব্দ বা কিছুমান গাঁথনি। এই সংবেদনশীলতাবোৰ চিনাক্ত কৰা আৰু সম্বোধন কৰিলে তেওঁলোকৰ আৰাম আৰু মনোযোগ উন্নত কৰিব পাৰে।

সংবেদনশীল সংবেদনশীলতাৰ ৰণনীতি

1. এটা শান্ত স্থান সৃষ্টি কৰক: কোমল পোহৰ আৰু সংবেদনশীল পুতলাৰ সৈতে এটা শান্ত এলেকা নিৰ্ধাৰণ কৰক।
2. শব্দ-বাতিল কাৰী হেডফোন ব্যৱহাৰ কৰক: কোলাহীয়া পৰিৱেশত দুখ হ্ৰাস কৰক।
3. ক্ৰমান্বয়ে এক্সপোজাৰ: কম তীব্ৰ বিকল্পৰ সৈতে আৰম্ভ কৰি লাহে লাহে নতুন গাঁথনি বা শব্দ প্ৰৱৰ্তন কৰক।

দৈনন্দিন জীৱনত কাৰ্যকলাপ অন্তৰ্ভুক্ত কৰা

অভিভাৱকসকলে তেওঁলোকৰ সন্তানৰ দৈনন্দিন ৰাটিনত সংবেদনশীল আৰু মটৰ কাৰ্যকলাপ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰে। ই দক্ষতা শক্তিশালী কৰাত সহায় কৰে আৰু ধাৰাবাহিক অনুশীলন নিশ্চিত কৰে। একত্ৰীকৰণৰ উদাহৰণ

* আহাৰৰ সময়: আপোনাৰ সন্তানক চাউল বা পুডিঙৰ সৈতে খেলি খাদ্যৰ গাঁথনি অন্বেষণ কৰিবলৈ দিয়ক।

* প্লেটাইম: সংবেদনশীল অন্বেষণৰ বাবে চেণ্ডবক্স বা পানীৰ স্তৰ ব্যৱহাৰ কৰক।

* ব্যায়াম: টাগ-অফ-ৱাৰ খেলিব বা কেন বখাৰ দৰে গধুৰ কামত লিপ্ত হ'ব

সংবেদনশীল-অনুকূল ৰুটিন এটা নিৰ্মাণ কৰা

এক সংবেদনশীল-অনুকূল ৰুটিনে আটাইজন্ম থকা শিশুসকলক সুৰক্ষিত আৰু সমৰ্থিত অনুভৱ কৰাত সহায় কৰে। স্থিৰতা গুৰুত্বপূৰ্ণ, কিন্তু অপ্ৰত্যাশিত পৰিৱৰ্তনৰ বাবে নমনীয়তা গুৰুত্বপূৰ্ণ।

এটা ৰুটিন নিৰ্মাণৰ পদক্ষেপ

1. দৃশ্যমান অনুসূচী ব্যৱহাৰ কৰক: প্ৰতিটো কাৰ্যকলাপৰ বাবে ছবি বা আইকন অন্তৰ্ভুক্ত কৰক, যেনে আহাৰৰ সময় বা খেলৰ সময়।

2. পৰিৱৰ্তনসমূহ অন্তৰ্ভুক্ত কৰক: এটা কাৰ্যকলাপৰ সমাপ্তি আৰু আনএটা আৰম্ভ হোৱাৰ সংকেত দিবলৈ মৌখিক সংকেত বা টাইমাৰ ব্যৱহাৰ কৰক।

3. সক্ৰিয় আৰু শান্ত সময়সম্বলিত কৰক:

বৈকল্পিক উচ্চ-শক্তিৰ কাৰ্যকলাপ যেনে শান্ত কৰা যেনে মালিচৰ সৈতে জঁপিয়াই পৰা।

অভিভাৱকসকলক সংবেদনশীল আৰু মটৰ বিকাশসমৰ্থন কৰিবলৈ ক্ষমতা প্ৰদান কৰা

এজন অভিভাৱক হিচাপে, আপোনাৰ সন্তানৰ বিকাশৰ অৰ্থপূৰ্ণ সুযোগ সৃষ্টি কৰাৰ ক্ষমতা আছে।

সংবেদনশীল আৰু মটৰ কাৰ্যকলাপবোৰ দৈনন্দিন জীৱনত একত্ৰিত কৰি, আপুনি আপোনাৰ সন্তানক আত্মবিশ্বাস আৰু স্বতন্ত্ৰতা গঢ়ি তোলাৰ সময়ত অত্যাৱশ্যকীয় দক্ষতা বিকাশ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

মনত ৰাখিব, প্ৰতিটো শিশু অতুলনীয়- কাৰ্যকলাপবোৰ উপভোগ্য আৰু কাৰ্যকৰী কৰিবলৈ তেওঁলোকৰ আগ্ৰহ আৰু আৰামৰ স্তৰ অনুসৰণ কৰক।

অধ্যায় ৬

শিশুৰ বাবে ভাৰসাম্য ৰখা কাৰ্যকলাপ

ফিজিঅ'থেৰাপিষ্ট হেনা আনজুমৰ দ্বাৰা

পৰিচয়

ভাৰসাম্য হৈছে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ দক্ষতা যি শিশুসকলক খোজ কঢ়া, দৌৰা, খেলা আৰু আত্মবিশ্বাসেৰে তেওঁলোকৰ চাৰিওফালৰ পৰিৱেশ চলাচল কৰাত সহায় কৰে। সমন্বয় আৰু স্থিৰতাত প্ৰত্যাহ্বান থকা শিশুৰ বাবে, ভাৰসাম্য বিকাশ কৰিলে তেওঁলোকৰ দৈনন্দিন কাম কৰাৰ ক্ষমতা যথেষ্ট উন্নত কৰিব পাৰে। ভাৰসাম্যৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া কাৰ্যকলাপে কেৱল পেশী শক্তিশালী কৰাই নহয় আৰু ভঙ্গী উন্নত কৰাই নহয় কিন্তু আত্মবিশ্বাস আৰু সমন্বয়বৃদ্ধি কৰে। এই অধ্যায়ত পিতৃ-মাতৃয়ে তেওঁলোকৰ সন্তানৰ দৈনন্দিন ৰুটিনত সহজে অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পৰা আমোদজনক, কাৰ্যকৰী ভাৰসাম্য কাৰ্যকলাপৰ ৰূপৰেখা প্ৰস্তুত কৰা হৈছে।

ভাৰসাম্যৰ গুৰুত্ব

ভাৰসাম্য কেৱল পোনহৈ থিয় হোৱাতকৈ অধিক - ই হৈছে শাৰীৰিক চলাচলৰ আধাৰ। শক্তিশালী ভাৰসাম্য দক্ষতাই শিশুসকলক এইবোৰত সহায় কৰে:

- * সমন্বয়: শৰীৰৰ মসৃণ আৰু দক্ষ চলাচল নিশ্চিত কৰা।
- * ভঙ্গী: শৰীৰক থিয় হ'বলৈ বা পোনকৈ বহিবলৈ সহায় কৰা।
- * আত্মবিশ্বাস: শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপৰ সময়ত সুৰক্ষিত অনুভৱ কৰা।

অনুন্নত ভাৰসাম্য থকা শিশুৰ বাবে, লক্ষ্যযুক্ত কাৰ্যকলাপ অন্তৰ্ভুক্ত কৰা মটৰ দক্ষতা, সুৰক্ষা আৰু সামগ্ৰিক সুস্থতাত লক্ষণীয় উন্নতি হ'ব পাৰে।

শিশুৰ বাবে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ ভাৰসাম্য কাৰ্যকলাপ

গতিশীল ভাৰসাম্য কাৰ্যকলাপসমূহ

গতিশীল ভাৰসাম্যত শৰীৰটো গতিশীল হৈ থাকোঁতে স্থিৰতা বজাই ৰখা অন্তৰ্ভুক্ত থাকে। এই কাৰ্যকলাপবোৰে শৰীৰৰ সজাগতা আৰু সামগ্ৰিক সমন্বয় উন্নত কৰে।

1. বাধা পদক্ষেপ

আপোনাৰ সন্তানে বা চাৰিওফালে খোজ কাঢ়িবলৈ গাৰু, কিতাপ বা শঙ্কুৰ সৈতে এটা মিনি বাধা পাঠ্যক্রম সৃষ্টি কৰক।

লাভালাভ: সমন্বয় উন্নত কৰে আৰু অসম পথৰ জৰিয়তে নেভিগেশ্বন শিকায়।

2. এটা শাৰীত খোজ কাঢ়ক

আপোনাৰ সন্তানক টেপেৰে মজিয়াত চিহ্নিত সৰল ৰেখাএটাত গোৰোহাৰ পৰা ভৰিলৈ খোজ কাঢ়িবলৈ কওঁক।

লাভালাভ: মনোযোগ আৰু স্থিৰতা বৃদ্ধি কৰে।

3. বিভিন্ন পৃষ্ঠত খোজ কঢ়া

আপোনাৰ সন্তানে অসমান ভূখণ্ডত ভাৰসাম্য বজাই ৰাখিবলৈ ঘাঁহ, বালি বা মেটৰ ওপৰত খোজ কাঢ়িব দিয়ক।

লাভালাভ: গোৰোহা আৰু ভৰিৰ পেশী শক্তিশালী কৰে।

4. ভৰিৰ আঙুলি খোজ কঢ়া

আপোনাৰ সন্তানক কেইখোজমান ৰখাৰ বাবে সিহঁতৰ টিপটোত খোজ কাঢ়িবলৈ উৎসাহিত কৰক।
লাভালাভ: পোৱালীৰ পেশী শক্তিশালী কৰে আৰু ভাৰসাম্য উন্নত কৰে।

5. বল কিৰ্কিং

এটা ভৰিৰ ওপৰত থিয় হৈ বল এটাপিছলৈ আৰু পিছলৈ লাথি মাৰি বলৈ অনুশীলন কৰক।

অ লাভালাভ: সমন্বয় আৰু স্থিৰতা বিকাশ কৰে।

6. চাইড ষ্টেপিং

আপোনাৰ সন্তানক বেৰ বা কোঠাএটাৰ কাষত লৰচৰ কৰাওক।

লাভালাভ: পাৰ্শ্বীয় পেশী আৰু ভাৰসাম্য শক্তিশালী কৰে।

স্থিৰ ভাৰসাম্য কাৰ্যকলাপ

স্থিৰ ভাৰসাম্যই এটা স্থিতিত স্থিৰতা বজাই ৰখাত গুৰুত্ব দিয়ে। এই কাৰ্যকলাপবোৰ মূল শক্তি গঢ়া আৰু ভঙ্গী উন্নত কৰাৰ বাবে উৎকৃষ্ট।

1. একক-ভৰি থিয় হৈ আছে

আপোনাৰ সন্তানক এটা ভৰিৰ ওপৰত ভাৰসাম্য ৰাখিবলৈ কণ্টক, কেইছেকেণ্ডৰ পৰা আৰম্ভ কৰি আৰু লাহে লাহে ম্যাদ বৃদ্ধি কৰক।

লাভালাভ: ভৰিৰ পেশী শক্তিশালী কৰে আৰু স্থিৰতা উন্নত কৰে।

2. ষ্টেচু ফ্ৰীজ গেম

আপোনাৰ সন্তানক বিভিন্ন ভংগীমা মাৰিবলৈ আৰু মূৰ্তিৰ দৰে হিমায়িত হ'বলৈ কৈ ইয়াক এটা আমোদজনক খেললৈ পৰিৱৰ্তন কৰক।

লাভালাভ: মনোযোগ, ভাৰসাম্য আৰু শৰীৰৰ সজাগতা উন্নত কৰে।

3. ফেন পেড বা গাৰুএটাত ভাৰসাম্য ৰাখক

আপোনাৰ সন্তানক ফেন পেড বা গাৰুৰ দৰে কোমল, অস্থিৰ পৃষ্ঠত থিয় কৰাওক।

লাভালাভ: তেওঁলোকৰ স্থিৰতা প্ৰত্যাহ্বান কৰে আৰু মূল পেশীশক্তিশালী কৰে।

4. আধা আঁঠু কাঢ়ি

আপোনাৰ সন্তানক আনখন ভৰিৰ ভাৰসাম্য ৰাখি এটা আঁঠুত আঁঠু কাঢ়িবলৈ কণ্টক।

লাভালাভ: ভাৰসাম্য বঢ়োৱাৰ সময়ত শৰীৰৰ মূল আৰু নিম্ন শক্তি নিৰ্মাণ কৰে।

শিশুৰ বাবে ভাৰসাম্য কাৰ্যকলাপৰ লাভালাভ

শিশুসকলক ভাৰসাম্যৰ কাৰ্যকলাপত নিয়োজিত কৰিলে বহুতো শাৰীৰিক আৰু আৱেগিক লাভালাভ প্ৰদান কৰে:

1. উন্নত মটৰ দক্ষতা

বিভিন্ন পৃষ্ঠত খোজ কঢ়া বা এখন ভৰিৰ ওপৰত থিয় হোৱা আদি কাৰ্যকলাপে সমন্বয় আৰু শৰীৰ নিয়ন্ত্ৰণ উন্নত কৰে।

2. উন্নত ভঙ্গী

শক্তিশালী কেন্দ্ৰ আৰু ভৰিৰ পেশীয়ে শিশুসকলক দৈনন্দিন কাৰ্যকলাপৰ সময়ত ভাল ভঙ্গী বজাই ৰখাত সহায় কৰে।

3. পেশী শক্তিশালী কৰা

ভাৰসাম্য ব্যায়ামে ভৰি, কঁকাল আৰু পেটত শক্তি বৃদ্ধি কৰে, যি সামগ্ৰিক শাৰীৰিক সুস্থতাৰ বাবে অত্যাৱশ্যকীয়।

4. হ্রাস কৰা জলপ্ৰপাত

উন্নত স্থিৰতাই শিশুসকলক অধিক সুৰক্ষিত আৰু দুৰ্ঘটনাৰ সম্ভাৱনা কম অনুভৱ কৰাত সহায় কৰে।

5. বৰ্ধিত ক্ৰীড়া প্ৰদৰ্শন

ভাৰসাম্য দক্ষতাই শিশুসকলক ক্ৰীড়াত অংশগ্ৰহণৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰে, য'ত ক্ষিপ্ৰতা আৰু স্থিৰতা মুখ্য।

6. গোট ছেটিংছৰ ওপৰত আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি

বেলেঙ্গ কাৰ্যকলাপে শিশুসকলক তেওঁলোকৰ সহকৰ্মীসকলৰ সৈতে শাৰীৰিক খেলত যোগদান কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে, সামাজিক আদান-প্ৰদানত উদগনি দিয়ে।

অভিভাৱকৰ বাবে পৰামৰ্শ

1. সৰু আৰম্ভ কৰক

2. শাৰীত খোজ কঢ়া বা এখন ভৰিৰ ওপৰত থিয় হোৱা আদিৰ দৰে সৰল কাৰ্যকলাপৰ সৈতে আৰম্ভ কৰক আৰু লাহে লাহে জটিলতা বৃদ্ধি কৰক।

2. ইয়াক আমোদজনক কৰক

আপোনাৰ সন্তানক ব্যস্ত ৰাখিবলৈ ভাৰসাম্যৰ কাৰ্যকলাপবোৰ খেললৈ পৰিৱৰ্তন কৰক। উত্তেজনা যোগ দিবলৈ ৰঙীন প্ৰপ বা সংগীত ব্যৱহাৰ কৰক।

3. সামঞ্জস্যপূৰ্ণ হওক

দক্ষতা শক্তিশালী কৰিবলৈ আৰু পেশীৰ স্মৃতি শক্তি বৃদ্ধি কৰিবলৈ কম সময়ৰ বাবে দৈনিক অনুশীলন কৰক।

4. সুৰক্ষা নিশ্চিত কৰক

কাৰ্যকলাপৰ তত্ত্বাৱধান কৰি আৰু মেট বা ঘাঁহৰ দৰে কোমল পৃষ্ঠ ব্যৱহাৰ কৰি এক সুৰক্ষিত পৰিবেশ প্ৰদান কৰক।

সন্তুলন কাৰ্যকলাপ হৈছে আপোনাৰ সন্তানৰ শাৰীৰিক বিকাশত সহায় কৰাৰ এক উপভোগ্য উপায় আৰু লগতে তেওঁলোকৰ আত্মবিশ্বাস আৰু পৃথিৱীৰ সৈতে বাৰ্তালাপ কৰাৰ সামৰ্থ্য বৃদ্ধি কৰে। গতিশীল ব্যায়াম যেনে বাধা খোজ কঢ়া বা একক ভৰি ৰখাৰ দৰে স্থিৰ অনুশীলনৰ জৰিয়তে হওঁক, এই কাৰ্যকলাপবোৰে এক স্বাস্থ্যকৰ, সক্ৰিয় জীৱনশৈলীৰ আধাৰ স্থাপন কৰে। আপোনাৰ সন্তানৰ ৰুটিনত বেলেঙ্গ গেম অন্তৰ্ভুক্ত কৰি, আপুনি তেওঁলোকক গুৰুত্বপূৰ্ণ দক্ষতা বিকাশ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে যি তেওঁলোকক জীৱনৰ বাবে উপকৃত কৰিব।

অধ্যায় ৭

অটিজম থকা শিশুক সহায় কৰাত বিশেষ শিক্ষাবিদৰ ভূমিকা

বিশেষ শিক্ষাবিদ জাহানাৰা বেগমৰ দ্বাৰা

পৰিচয়

অটিজম স্পেকট্ৰাম ডিচঅৰ্ডাৰ (এএছডি) থকা শিশুৱে প্ৰায়ে আচৰণ, সামাজিকীকৰণ আৰু যোগাযোগত প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন হয়। এজন বিশেষ শিক্ষাবিদে এই শিশুসকলক তেওঁলোকৰ সম্পূৰ্ণ শিকাৰ সম্ভাৱনা প্ৰাপ্ত কৰাত সহায় কৰাত এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। যিহেতু অটিজম থকা প্ৰতিটো শিশুৱে বেলেগ বেলেগ ধৰণে শিকে, এক অনুকূলিত ব্যক্তিগতশিক্ষা আঁচনি (আই.ই.পি.) অত্যাৱশ্যকীয়। আই.ই.পি.-য়ে শিশুটোৰ নিৰ্দিষ্ট প্ৰয়োজনীয়তাবোৰ সন্বেধন কৰে আৰু সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ সম্ভৱ শৈক্ষিক ফলাফল প্ৰাপ্ত কৰাৰ বাবে ৰণনীতি নিৰ্ধাৰণ কৰে। এই প্ৰক্ৰিয়াটো কাৰ্যকৰী কৰাৰ বাবে অভিভাৱক, শিক্ষক আৰু বিদ্যালয়ৰ মাজত সহযোগিতা গুৰুত্বপূৰ্ণ।

এই অধ্যায়টোৱে বিশেষ শিক্ষাৰ গুৰুত্ব আৰু অটিজম থকা শিশুসকলক সহায় কৰিবলৈ ব্যৱহৃত কৌশলবোৰ অন্বেষণ কৰে।

এক ব্যক্তিগতকৃত শিক্ষা পৰিকল্পনাৰ গুৰুত্ব (আই.ই.পি.)

আইইপি হৈছে অটিজম থকা শিশুৰ বাবে বিশেষভাৱে প্ৰস্তুত কৰা এক অনুকূলিত শৈক্ষিক ৰোডমেপ। ই নিশ্চিত কৰে যে প্ৰয়োজনীয়তাৰ সকলো ক্ষেত্ৰ- শৈক্ষিক, সামাজিক, আৱেগিক আৰু আচৰণগত- সমাধান কৰা হয়। পৰিকল্পনা প্ৰক্ৰিয়াত অভিভাৱক, বিশেষ শিক্ষাবিদ আৰু বিদ্যালয়ক অন্তৰ্ভুক্ত কৰি, আই.ই.পি.-য়ে এক সহায়ক আৰু সংগঠিত শিক্ষণ পৰিৱেশ সৃষ্টি কৰাত সহায় কৰে।

এটা আই.ই.পি.-ৰ মুখ্য উপাদানসমূহ:

1. শক্তি আৰু প্ৰয়োজনীয়তাৰ মূল্যাঙ্কন:
শিশুৰ সামৰ্থ্য আৰু সমৰ্থনৰ প্ৰয়োজন হোৱা ক্ষেত্ৰবোৰ চিনাক্ত কৰা।
2. লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰা:
শৈক্ষিক আৰু সামাজিক প্ৰগতিৰ বাবে স্পষ্ট, প্ৰাপ্ত কৰিব পৰা লক্ষ্য স্থাপন কৰা।
3. অনুকূলিত শিক্ষণ ৰণনীতি:
শিশুৰ শিকাৰ শৈলীৰ সৈতে খাপ খোৱা পদ্ধতিবোৰ অন্তৰ্ভুক্ত কৰা।
4. নিয়মীয়া পৰ্যালোচনা
5. প্ৰগতি নিৰীক্ষণ কৰা আৰু প্ৰয়োজন অনুসৰি পৰিকল্পনাটো আপডেট কৰা।

অটিজম থকা শিশুৰ বাবে বিশেষ শিক্ষা কৌশল

1. দ্য লোভাস মডেল
এই কৌশলে এটা দক্ষতাক সৰু, নিয়ন্ত্ৰণযোগ্য পদক্ষেপলৈ বিভক্ত কৰে যিবোৰ বিভিন্ন ছেটিংছত বাবে বাবে অনুশীলন কৰা হয়। ই আকাংক্ষিত আচৰণক উৎসাহিত কৰিবলৈ ইতিবাচক শক্তিশালীকৰণ ব্যৱহাৰ কৰে।

* উদাহৰণ:

শিশু এটাক কামটো সৰু সৰু খোজত ভাঙি জোতা বান্ধিবলৈ শিকোৱা: লেচবোৰ ধৰি, সেইবোৰ পাৰ কৰা, আৰু লুপ বনোৱা। প্ৰতিটো সফল পদক্ষেপক মৌখিক প্ৰশংসা বা এটা সৰু আচৰণেৰে পুৰস্কৃত কৰা হয়।

* ই কিয় কাম কৰে:

প্রতিটো পদক্ষেপ শক্তিশালী কৰিলে শিশুৰ আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি হয় আৰু ক্ৰমান্বয়ে শিকা নিশ্চিত হয়।

2. ফ্লেৰটাইম মডেল

এই পদ্ধতিটোৱে শিশুটোক সিহঁতৰ স্তৰত সংযোগ কৰিবলৈ খেলৰ কাৰ্যকলাপ ব্যৱহাৰ কৰে। আগ্ৰহ, যোগাযোগ আৰু আৱেগিক ব্যস্ততা বিকাশৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হৈছে।

* উদাহৰণ:

মজিয়াত বহি খেলনা ৰেলৰ সৈতে খেলি ৰেল ভাল পোৱা শিশুটোক জড়িত কৰিবলৈ। খেলৰ সময়ত, শিক্ষাবিদে চকুৰ সম্পৰ্ক আৰু টাৰ্ণ-টেকিংত উদগনি দিয়ে।

* ই কিয় কাম কৰে:

প্লে কাৰ্যকলাপে শিকাটো উপভোগ্য কৰি তোলে আৰু আৱেগিক সম্পৰ্কশক্তিশালী কৰে।

3. পিকচাৰ এক্সচেঞ্জ কমিউনিকেশ্বন চিষ্টেম (পিইচিএছ)

পি.ই.চি.এছ. হৈছে এক দৃশ্য-আধাৰিত প্ৰণালী যাক কম বা কোনো মৌখিক ক্ষমতা নথকা শিশুৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰা হৈছে। ই ছবি আৰু চিহ্ন ব্যৱহাৰ কৰি শব্দভাণ্ডাৰ নিৰ্মাণত সহায় কৰে।

* উদাহৰণ:

যদি শিশুৱে জলপান বিচাৰে, তেওঁলোকে তেওঁলোকৰ অনুৰোধ জনোৱাৰ বাবে কলৰ এখন ছবি হস্তান্তৰ কৰে।

* ই কিয় কাম কৰে:

ভিজুৱেল ইডছে যোগাযোগ সৰল কৰে, হতাশা হ্রাস কৰে আৰু বাৰ্তালাপক উৎসাহিত কৰে।

4. গুৰুত্বপূৰ্ণ সঁহাৰি চিকিৎসা (পিআৰটি)

পি.আৰ.টি.-য়ে শিশুৰ বিকাশৰ একাধিক ক্ষেত্ৰত প্ৰভাৱ পেলাৱা গুৰুত্বপূৰ্ণ আচৰণ উন্নত কৰাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে, যেনে সংকেতৰ প্ৰতি অনুপ্ৰেৰণা আৰু সঁহাৰি। ই শিশু-নিৰ্দেশিত, অৰ্থাৎ কাৰ্যকলাপবোৰ শিশুৰ আগ্ৰহৰ ওপৰত আধাৰিত।

* উদাহৰণ:

যদি শিশুৱে বিল্ডিং ব্লক উপভোগ কৰে, তেওঁলোকক "মই ব্লক বিচাৰো" বুলি কৈ ব্লকৰ অনুৰোধ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰা হয়। ই ভাষাৰ দক্ষতা আৰু সামাজিক আদান-প্ৰদান উন্নত কৰে।

* ই কিয় কাম কৰে:

শিশু-চালিত কাৰ্যকলাপে শিকাটো অধিক আকৰ্ষণীয় আৰু কাৰ্যকৰী কৰি তোলে।

5. টি.ই.ই.চি.চি.এইচ. (আটীষ্টিক আৰু সম্পৰ্কিত যোগাযোগ প্ৰতিবন্ধী শিশুৰ প্ৰশিক্ষণ আৰু শিক্ষা)

এই পদ্ধতিটোৱে শিশুৰ চাক্ষুৰ শিকাৰ বাবে অগ্ৰাধিকাৰ প্ৰদান কৰে। ই দৃশ্যমান অনুসূচী আৰু কৰ্ম প্ৰণালী ব্যৱহাৰ কৰি এক উচ্চ সংগঠিত পৰিৱেশ সৃষ্টি কৰে।

* উদাহৰণ:

দাঁত ব্ৰাছ কৰাত অন্তৰ্ভুক্ত পদক্ষেপবোৰ দেখুৱাবলৈ ৰং-কোড যুক্ত চাৰ্ট ব্যৱহাৰ কৰা: টুথব্ৰাছ উঠোৱা, টুথপেষ্ট প্ৰয়োগ কৰা, আৰু ব্ৰাছ কৰা।

* ই কিয় কাম কৰে:

ভিজুৱেল এইডে শিশুসকলক প্ৰত্যাশা বুজাত আৰু স্বতন্ত্ৰভাৱে কাম কৰাত সহায় কৰে।

6. এছচিআৰটিএছ মডেল

এই পদ্ধতিটোৱে শিশু-আৰম্ভ কৰা যোগাযোগ আৰু আৱেগিক নিয়ন্ত্ৰণৰ প্ৰচাৰৰ বাবে বিভিন্ন ৰণনীতি একত্ৰিত কৰে। ই প্ৰাকৃতিক পৰিৱেশত শিকাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে, যেনে ঘৰ বা বিদ্যালয়।

* উদাহৰণ:

শিশুটোক জলপানৰ সময়ত সহায় বিচাৰিবলৈ উৎসাহিত কৰি, "মই অধিক ৰস খাব পাৰিম নেকি?" বা যোগাযোগ কাৰ্ড ব্যৱহাৰ কৰি।

* ই কিয় কাম কৰে:

যোগাযোগক দৈনন্দিন ৰুটিনত একত্ৰিত কৰিলে শিকাৰ প্ৰক্ৰিয়াটো নিৰৱচ্ছিন্ন হৈ পৰে।

অভিভাৱক, শিক্ষাবিদ আৰু বিদ্যালয়ৰ মাজত সহযোগিতা

শিশুৱাটোৰ প্ৰগতি অভিভাৱক, বিশেষ শিক্ষাবিদ আৰু বিদ্যালয়ৰ মাজত দলবদ্ধ কামৰ ওপৰত গুৰুত্বপূৰ্ণভাৱে নিৰ্ভৰ কৰে। মুক্ত যোগাযোগ আৰু নিৰন্তৰ সমৰ্থন অত্যাৱশ্যকীয়। পিতৃ-মাতৃয়ে কেনেদৰে অৱদান আগবঢ়াব পাৰে:

1. অন্তৰ্দৃষ্টি ভাগ বতৰা কৰক:

শিশুটোৰ পছন্দ, ট্ৰিগাৰ আৰু শক্তিৰ বিষয়ে শিক্ষাবিদসকলক অৱগত কৰক।

2. ঘৰত শিকাটো শক্তিশালী কৰক:

বিদ্যালয়ত দৈনন্দিন কাৰ্যকলাপত শিকা অনুশীলনী দক্ষতা, যেনে খেলৰ সময়ত প্ৰশ্ন সোধা।

বিদ্যালয়বোৰে কেনেদৰে সমৰ্থন কৰিব পাৰে:

1. সম্পদ প্ৰদান কৰক:

বিশেষ শিক্ষাবিদসকলক দৃশ্যমান সহায়ক আৰু সংবেদনশীল-অনুকূল শ্ৰেণীকোঠাৰ দৰে সঁজুলিৰে সজ্জিত কৰক।

2. ফষ্টাৰ অন্তৰ্ভুক্তি:

গোট কাৰ্যকলাপ আৰু বন্ধু প্ৰণালীৰ জৰিয়তে সহকৰ্মীৰ বাৰ্তালাপত উদগনি দিয়ক।

অটিজম থকা শিশুৰ বাবে বিশেষ শিক্ষাৰ লাভালাভ

1. বাৰ্ধিত শিক্ষণ:

টেইলাৰ্ড পদ্ধতিবোৰে নিশ্চিত কৰে যে শিশুৱে তেওঁলোকৰ নিজৰ গতিত ধাৰণাবোৰ বুজি পায়।

2. উন্নত সামাজিক দক্ষতা:

গ্ৰুপ প্লে আৰু টাৰ্ণ-টেকিং বুষ্ট ইণ্টাৰেক্সনৰ দৰে কাৰ্যকলাপ।

3. বাৰ্ধিত স্বাধীনতা:

অ' ভিজুৱেল অনুসূচী আৰু সংগঠিত পৰিৱেশে শিশুসকলক নিজে কাম কৰিবলৈ সক্ষম কৰে।

4. আৱেগিক বিকাশ:

অ ইতিবাচক শক্তিশালীকৰণে আত্মবিশ্বাস গঢ়ি তোলে আৰু উদ্বেগ হ্ৰাস কৰে

বিদ্যালয়বোৰে কেনেদৰে সমৰ্থন কৰিব পাৰে:

1. সম্পদ প্ৰদান কৰক:

বিশেষ শিক্ষাবিদসকলক দৃশ্যমান সহায়ক আৰু সংবেদনশীল-অনুকূল শ্ৰেণীকোঠাৰ দৰে সঁজুলিৰে সজ্জিত কৰক।

2. ফষ্টাৰ অন্তৰ্ভুক্তি:

গোট কাৰ্যকলাপ আৰু বন্ধু প্ৰণালীৰ জৰিয়তে সহকৰ্মীৰ বাৰ্তালাপত উদগনি দিয়ক।

অটিজম থকা শিশুৰ বাবে বিশেষ শিক্ষাৰ লাভালাভ

1. বাৰ্ধিত শিক্ষণ:

টেইলাৰ্ড পদ্ধতিবোৰে নিশ্চিত কৰে যে শিশুৱে তেওঁলোকৰ নিজৰ গতিত ধাৰণাবোৰ বুজি পায়।

2. উন্নত সামাজিক দক্ষতা:

অ' গ্ৰুপ প্লে আৰু টাৰ্ণ-টেকিং বুষ্ট ইণ্টাৰেক্সনৰ দৰে কাৰ্যকলাপ।

3. বৰ্ধিত স্বাধীনতা:

ভিজুৱেল অনুসূচী আৰু সংগঠিত পৰিৱেশে শিশুসকলক নিজে কাম কৰিবলৈ সক্ষম কৰে।

4. আৱেগিক বিকাশ:

ইতিবাচক শক্তিশালীকৰণে আত্মবিশ্বাস গঢ়ি তোলে আৰু উদ্বেগ হ্ৰাস কৰে

বিশেষ শিক্ষাবিদসকলে অটিজম থকা শিশুসকলক তেওঁলোকৰ সম্ভাৱনা প্ৰাপ্ত কৰাত সহায় কৰাত এক পৰিৱৰ্তনশীল ভূমিকা পালন কৰে। লোভাছ মডেল, ফ্লেৰটাইম, পিইচিএছ আদিৰ দৰে অনুকূলিত ৰণনীতি ব্যৱহাৰ কৰি, তেওঁলোকে এনে এক পৰিৱেশ সৃষ্টি কৰে য'ত শিশুৱে শিকিব, বিকশিত হ'ব পাৰে, আৰু উন্নতি কৰিব পাৰে। আই.ই.পি.-ৰ সমৰ্থন আৰু অভিভাৱক আৰু বিদ্যালয়ৰ মাজত সহযোগিতাৰ দ্বাৰা, অটিজম থকা শিশুৱে প্ৰত্যাহ্বানবোৰ অতিক্ৰম কৰিব পাৰে আৰু তেওঁলোকৰ শৈক্ষিক যাত্ৰাত অৰ্থপূৰ্ণ সফলতা অনুভৱ কৰিব পাৰে।