



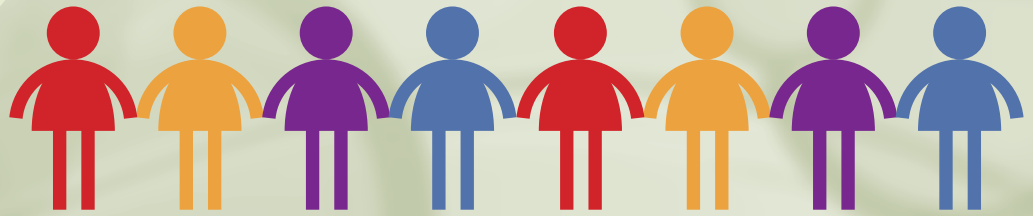
آٹزم کا شکار بچوں کو تعاون مہیا کرنے کی بنیادی حکمت عملیاں (اور سماجی ابلاغ کی دیگر مشکلات)



خاندانوں کے لئے

کیرن ایل بیکر کی طرف سے

Rotherham Autism Communication Team



اس کتاب میں:

- اپنے بچے کو جانی! • ابلاغ • رویہ
- حسی معاملات • سماجی میل جول • تدبیر



اپنے بچے کو جانے!



یہ کتابچہ اپنے بچے کو تعاون مہیا کرنے میں مدد کا بنیادی تعارف ہے۔

ہر بچہ منفرد ہوتا ہے - اُن تصورات کو استعمال کریں جن کے بارے میں آپ سمجھتے ہیں کہ وہ آپ کے بچے اور خاندان کے لئے بہترین ہوں گے۔

ہر بچہ اپنی انفرادی پسند اور ناپسند، ضروریات اور ٹیلنٹ رکھتا ہے۔ اُنہیں اسپیڈ ٹرم والے بچے کے لئے بھی یہ سچ ہے۔

آپ سماجی اور تعلیمی، دونوں لحاظ سے مکمل صلاحیت استعمال کرنے میں اُن کی مدد کرتے ہیں، کیونکہ آپ:-

- اُن پر نظر رکھتے ہیں اور بات چیت سے سیکھتے ہیں اور اُن کی بات سنتے ہیں
- اُن کو سمجھتے ہیں
- اُن کی قدر کرتے ہیں
- اور اُن سے غیر مشروط پیار کرتے ہیں

اپنے بچے کی دلچسپیوں، مہارتوں، قوتوں اور مثبت خصوصیات کو استعمال کریں اور اُن کو بڑھائیں۔

تعریف اور سادہ انعامات کے ذریعے اُن کی صلاحیتوں اور کامیابیوں پر خوشی منائیں (چاہے وہ بڑی ہوں یا چھوٹی)۔

یہ جاننے کے ذریعے آزادی کی تعمیر میں مدد کریں کہ کب تعاون مہیا کرنا ہے اور کب پیچھے ہٹنا ہے۔



اپنے بچے کو تعاون مہیا کرنے اور اپنا علم اور سمجھ بڑھانے کے بارے میں معلومات اور مدد حاصل کرنے کے لئے ان سے رابطہ کریں: صحت، تعلیم، سوشل سروسز؛ سپورٹ گروپس؛ ویب سائٹس؛ کتابیں اور رسائل۔



اچھے کام کو جاری رکھیں

- ✓ معلومات اور تصورات کا اپنے خاندان کے اراکین اور اُن دیگر افراد کے ساتھ اشتراک کریں جو آپ کے بچے کے ساتھ وقت گزارتے ہیں۔ قوتیں، دلچسپیاں، ترغیب دینے والے عناصر، معمولات، پُرسکون کرنے کی حکمت عملیاں، رویے۔
- ✓ اپنے بچے کا ایک قلمی خاکہ/پروفائل تیار کریں جس کا آپ اشتراک کر سکیں (اگلا صفحہ دیکھیں) - اسے بنانے میں اپنے بچے کو شامل کریں۔
- ✓ کوشش کریں اور اُن دیگر افراد کے ساتھ اچھی تعلق داری تعمیر کریں جو آپ کے بچے کی نشوونما میں شامل ہیں، مثلاً سکول، منظم سرگرمیاں اور کلب، ڈاکٹر، ڈیٹسٹ۔

ہمیشہ یاد رکھیں - یہ ابھی بھی آپ کا بچہ ہے۔ آپ اپنے بچے کے بارے میں سب سے زیادہ جانتے ہیں۔ 😊

نام:

میری تصویر

تاریخ پیدائش:

میں اس میں اچھا ہوں:



وہ چیزیں جو میں کھانا یا پینا چاہتا ہوں:



میری پسندیدہ چیزیں یہ ہیں:



میں اس میں بہتر ہونا چاہتا ہوں ---



وہ کام جو میں کرنا پسند کرتا ہوں ---



میں آپ کو زیادہ بہتر طریقے سے سمجھ سکوں گا اگر آپ ---



اگر میں پریشان یا بے چین ہو جاتا ہوں تو میں اس کو اس طریقے سے ظاہر کر سکتا ہوں ---



وہ کام جو میں کرنا پسند نہیں کرتا ہوں ---



وہ چیزیں جو پُر سکون ہونے میں میری مدد کرتی ہیں ---

طبی معلومات ---



ابلاغ



پیغام بھیجیں = پیغام مل گیا ... یا کیا یہ؟

بولی گئی یا لکھی گئی زبان کو پروسس کرنا آپ کے بچے کے لئے مشکل ہو سکتا ہے۔ آئزم اسپیکٹرم والے بہت سے بچے ایسے ظاہر ہو سکتے ہیں کہ جیسے وہ اُس سے زیادہ سمجھ رہے ہیں جتنے کہ وہ اصل میں سمجھتے ہیں، خاص طور پر تب اگر اُن کی بولی جانے والی زبان اچھی ہے۔ ابلاغ زبانی ہو سکتا ہے (جو الفاظ ہم کہتے ہیں) اور غیر زبانی ہو سکتا ہے (وہ پیغام جو ہم بولے بغیر دیتے ہیں)۔

زبانی	غیر زبانی
- مختلف لہجے استعمال ہو سکتے ہیں - پروگرام، فلمیں یا کہانیاں دہرائیں - بولی گئی زبان کو پروسس کرنا زیادہ وقت لے سکتا ہے - ہو سکتا ہے وہ تقریر کو بہت زیادہ حرف بہ حرف سمجھ لے - ہو سکتا ہے وہ 'مزاح' یا طنز کو نہ سمجھے	- درج ذیل کی کمتر سمجھ: - آنکھوں کے ذریعے رابطہ - جسمانی زبان (ہاڈی لینگویج) - چہرے کے تاثرات - لطیف اشارات - ذاتی جگہ



ہو سکتا ہے آپ کو وہ طریقہ تبدیل کرنا پڑے جس سے آپ اپنے بچے کے ساتھ ابلاغ کرتے ہیں



- اُس کی توجہ حاصل کرنے کے لئے اُس کا نام استعمال کریں
- کم زبان - واضح، سادہ، غیر مبہم
- حرف بہ حرف سمجھ سے آگاہ رہیں
- جواب کا مطلب ہے وہ کہیں اور جواب دیتے ہیں وہ آپ کا مطلب ہونا چاہیے
- ہدایات کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں
- سوچنے کے لئے وقت دیں

کئے گئے کسی 'وعدوں' کی پابندی کریں، کیا گیا تبصرہ جیسا کہ 'اگر وقت ہوا؛ بعد میں؛ ہفتے کے اختتام پر؛ ایک منٹ میں؛ کل' مشکلات پیدا کر سکتے ہیں اگر اصل میں وہ واقع نہیں ہوتا جس کا وعدہ کیا گیا تھا۔



یہ واقع ہوگا اگر آپ:



بصری تعاون کنندگان کو مستقل یاد دہانیوں کے طور پر استعمال کریں:

- کیلنڈر، روزمرہ/ہفتہ وار ٹائم ٹیبل
- کمرے کے حصوں/سامان کو نام دیں
- کسی سرگرمی کے لئے دستیاب وقت کو ظاہر کرنے کے لئے ٹائمز
- فہرستیں/تصاویر/ڈرائنگز/یہ ظاہر کرنے کے لئے کہ کسی خاص کاموں سے کیا توقع کی جاتی ہے، جیسا کہ صبح، سونے کے وقت یا ہاتھ روم کے معمولات
- بصری تعاون کو عمر کے مطابق مناسب اور عملی طور پر جس حد تک ممکن ہو بنائیں

- توقعات کو واضح، حقیقی اور قابل حصول بناتے ہیں
- ماحول میں توجہ ہٹانے والی باتوں پر نظر رکھیں - حسی اوورلوڈ
- آپ کے بچے کے ساتھ دوسروں کی طرف سے ابلاغ میں مدد کے لئے ایک قلمی خاکہ/پروفائل استعمال کریں - کیا یہ کہنے کا کوئی واضح طریقہ ہے

بعض اوقات جس طریقے سے آپ اپنے بچے کے ساتھ بات کرتے ہیں، خاص طور پر جب وہ تناؤ میں ہو، دوسرے لوگوں کو سخت لگ سکتا ہے۔

یاد رکھیں، آپ اپنے بچے کی مدد کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، دوسرے لوگوں کی خوش کرنے کی نہیں۔



جیسے سوالات

آپ دروازہ کھول سکتے ہیں؟
کیا آپ جانتے ہیں ٹی وی ریموٹ کہاں ہے؟
ایک بس کی وجہ سے ہے تو آپ مجھے بتا سکتے ہیں؟
ایک سادہ کے ساتھ جواب دیا جا سکتا ہے جی ہاں
یا کوئی یا
”جی ہاں، میں کر سکتا / نہیں، میں نہیں کر سکتا“
کیا تم سے پوچھ رہے ہیں اور کے بارے میں واضح
ہو جائے آپ میں یہ پوچھا ہے کہ آیا جانچ بہترین
طریقہ



بلیوں اور کتوں
کی بارش
ہوری ہے



بل کھاؤ



میں نے اپنی
جراہیں ہنسی میں
اڑا دیں

جاؤ ٹائلٹ میں
جا کر اپنے ہاتھ دھوؤں -
واقعی؟

میرے گلے میں
مینڈک آگیا ہے



باتوں کو حرف بہ حرف ویسا
ہی سمجھ لینا
کیا یہ وہی ہے جو آپ حقیقت میں
کہنا چاہتے ہیں؟؟؟



کیا آپ بستر کی
غلط طرف
سے باہر نکلے ہیں؟

”آپ نے ابھی تک اپنے کمرے کو
صاف نہیں کیا ہے“
کیا آپ واضح طور پر یہ کہ
رہے ہیں یا کیا آپ کا مطلب ”اپنا
کمرہ صاف کرو“ ہے؟

آئیے اپنی انگلیوں
کو کراسٹ رکھیں



ایسے جملے جیسا کہ
”کیا آپ وہ اٹھانا چاہیں گے؟“ یا ”کیا ہمیں اب کچھ
بڑھ لینا چاہیے؟“ یہ تجویز دیتے ہیں کہ ہم ایک
اختیار کی پیش کش کر رہے ہیں جب کہ ہم حقیقت میں
ہدایت دے رہے ہیں - حیران نہ ہوں اگر جواب ”نہیں!“
میں ہے۔

مددگار باتیں

- ✓ کم بات/کم کی گنی زبان - ’کوٹ اُتارو‘، ’بیٹھ جاؤ‘ بجائے یہ کہنے کے، کیا آپ جلدی کریں گے اور اب اپنا کوٹ اُتاریں گے اور برائے مہربانی میرے لئے بیٹھ جائیں گے‘
- ✓ واضح اور سادہ طریقے سے وضاحت کریں - مجھے یہ جاننے کی ضرورت ہو سکتی ہے ’کیوں‘؟
- ✓ اگر وہ سمجھا نہیں یا مناسب طریقے سے جواب نہیں دیا ہے تو اُسی واضح ہدایت کو دُہرائیں
- ✓ معاملات کو ممکن حد تک ٹھوس بنائیں (عمل/جسمانی/حقیقی اشیاء) - خیالی تصورات (تصورات/نظریات/آراء/خیالات) کو واضح تشریح کی ضرورت ہوگی
- ✓ مثبت ہدایات دیں، بجائے یہ کہنے کہ کیا نہیں کرنا، جیسا کہ کہیں ”ہاتھ نیچے“ بجائے یہ کہنے کہ ”کھجائیں نہیں“
- ✓ سرگرمیوں کو ختم کرنے کے لئے اپنے بچے کو انتباہات/کاؤنٹ ڈاؤن دیں بجائے اُسے اچانک خاتمے کے ذریعے ’حیران‘ کرنے کے

پر کارروائی زبانی اور
تحریری زبان ہو سکتا ہے
آپ کے بچے کے لئے مشکل کام
کم الفاظ = کم کام

سماجی تعامل



اُترم اسپیکٹر والے بچوں کو دیگر افراد کے ساتھ شامل ہونا یا صورتحالات کو سمجھنا مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ لوگوں یا صورت حالات پر اُن کا رد عمل خلاف معمول یا بدتمیزی تک کا بھی ہو سکتا ہے۔ یہ غیر ارادی ہوتا ہے اور اس کا تعلق عام طور پر صورتحال کے تناؤ یا بے چینی سے ہوتا ہے۔



جگہ اور وقت دیں

- ہو سکتا ہے میں:**
- غیر تحریری سماجی قواعد کو نہ سمجھ سکوں، جیسا کہ قطاروں میں انتظار کرنا؛ بہت زیادہ نزدیک کھڑا ہونا؛ مداخلت کرنا
 - تناؤ کے درجے یا نامناسب رویے کے درجات میں اضافے کو ظاہر نہ کر سکوں
 - دیگر لوگوں کے احساسات یا نقطہ نظر سے آگاہ نہ ہوں
 - چہرے کے تاثرات اور جسمانی انداز کو پڑھنا/سمجھنا مشکل پاؤں
 - یہ جانتا ہوں کہ کیا کرنا ہے لیکن خود کو وہ کرنے کے قابل نہ پاؤں
 - سماجی مہارتوں کو ایک صورتحال سے دوسری میں منتقل کرنا مشکل پاؤں
 - باریاں لینے اور اشتراک کرنے کو مشکل پاؤں - ٹیم گیمز اور اسپورٹس پُرلکار ہو سکتے ہیں
 - بلا ارادہ لوگوں کو پریشان یا ناراض کروں



اپنے بچے کی
حدود جانیں

معاملات کو
قابل پیش گوئی
رکھنے کی
کوشش کریں

منصوبہ بندی اور تیاری
اپنے بچے کو شامل کریں تاکہ اُنہیں
معلوم ہو کہ کیا منصوبہ ہے

ایک پلان بی رکھیں
تبدیلیوں کے بارے میں
سوچیں - موسم، سفری انتظامات،
منسوخ کیا جانا

اگر ممکن ہو تو کوئی ایسا عمل
شامل کریں جو کرنے میں وہ
دلچسپی رکھتے ہوں۔

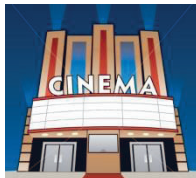
سرگرمیوں کو وقت کی
حدود کے ماتحت رکھیں

حسی اوورلوڈ
سے بچیں

خریداری، سفر یا دوروں کے لئے دن/
ہفتے/سال کے ایک کم مصروف وقت کا
انتخاب کریں

**سماجی اوقات اور صورت حالات
جو پُر تناؤ ہو سکتے ہیں:**

- سکول/کالج، منظم سرگرمیاں
- دکانیں اور سپر مارکیٹس
- کھیلوں کے مصروف علاقے
- پُر ہجوم/پُر شور ماحول
- خاندانی مواقع
- باہر کھانا کھانا
- پارٹیاں/کرسمس
- دورے/باہر دن گزارنا
- چھٹیاں - باہر اور گھر پر
- سفر
- طبی اپائنٹمنٹس
- ملاقاتی
- معمول یا منصوبوں میں تبدیلی
- فارغ وقت سے لطف اندوز ہونا -
ڈھانچے کی کمی



دوستیاں



کسی دوست کو متعارف کرائیں اور وقت کے ساتھ ایک بڑا گروہ تشکیل دیں۔

آپ کا بچہ بالغان یا چھوٹے بچوں کی صحبت کو ترجیح دے سکتا ہے - اُن کا رویہ زیادہ قابل پیش گوئی اور یکساں ہوتا ہے اُن کی اپنی عمر کے بچوں کی نسبت۔

پریشان نہ ہونے کی کوشش کریں اگر ایسا نظر آتا ہے کہ آپ کے بچے کا کوئی دوست نہیں ہے - ہوسکتا ہے وہ خود پر انحصار کو ترجیح دیتا ہو کیا یہ اُنکے لئے یا دیگر لوگوں کے لئے کوئی مشکل ہے؟

خاندان کے تمام افراد کو سادہ کھیلوں کے قواعد سکھائیں تاکہ آپ کے بچے کو علم ہو کہ کیا متوقع ہے



فارغ وقت کو کچھ ڈھانچہ اور معمول دیں

کھیلوں

اور سرگرمیوں کی ریپرسلپیشگی طور پر کریں



دوست

- ✓ ایک دوست وہ شخص ہے جو میرے خاندان میں نہیں ہے لیکن وہ میرے لئے اہم ہے۔
- ✓ کوئی دوست ایک ایسا شخص ہے جو خاص ہے کیونکہ ہم ایک دوسرے کو پسند کرتے ہیں۔
- ✓ ایک دوست میرے ساتھ وقت گزارتا ہے ہم اکٹھے لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- ✓ اگر کوئی ایسی چیزیں ہے جو میں کرنا چاہتا ہوں لیکن میرے دوست وہ نہیں کرنا چاہتے تو اس میں کوئی حرج نہیں۔ میں وہ کام بعد میں خود یا کسی اور کے ساتھ کر سکتا ہوں۔
- ✓ اچھے دوست ایک دوسرے کے ساتھ چلنا سیکھتے ہیں۔
- ✓ میں ایک اچھا دوست بننے کی کوشش کرونگا۔



جیتنا

- ✓ ہوسکتا ہے آپ کا بچہ ہمیشہ جیتنا یا سب سے پہلا ہونا چاہتا ہو۔
- ✓ میں گیمز کھیلنا پسند کرتا ہوں۔
- ✓ بعض اوقات میں گھر پر گیمز کھیلتا ہوں۔
- ✓ مختلف اقسام کی بہت سی گیمز موجود ہیں۔
- ✓ میں کسی ایک شخص یا بہت سے لوگوں کے ساتھ کوئی کھیل کھیل سکتا ہوں۔
- ✓ لوگ اکٹھے گیمز کھیلنے وقت باریاں لیتے ہیں۔
- ✓ بعض اوقات، میں کوئی کھیل جیت سکتا ہوں اور بعض اوقات ہار سکتا ہوں۔
- ✓ ہارنے میں کوئی ہرج نہیں ہے۔
- ✓ جب لوگ کسی کھیل میں ہار جاتے ہیں تو وہ جیتنے والے کو کہتے ہیں "بہت اچھا کیا۔" وہ ناراض نہیں ہوتے۔ یہ انہیں ایک اچھا ہارنے والا بناتا ہے۔
- ✓ میں ایک اچھا ہارنے والا بنوں گا۔

روزانہ اشتراک کرنے اور باریاں لینے کی حوصلہ افزائی کریں۔ جہاں ممکن ہو اس طرح کی زبان استعمال کریں، جیسا کہ "ایک میرے لئے، ایک تمہارے لئے" جب بسکٹوں کی پیش کش کر رہے ہوں یا "اب دروازہ کھولنے کی میری باری ہے" جب کسی دکان میں داخل ہو رہے ہوں



دوستی کا سادہ الفاظ میں یہ مطلب ہوسکتا ہے کہ کسی ایسے شخص کے ساتھ ہونا جس کے ساتھ آپ اپنی دلچسپی کا اشتراک کرتے ہیں جیسا کہ تھامس دی ٹینک انجن، لیگو، مائن کرافٹ، انائم، موسیقی، آن لائن گیمنگ، پارکونر (فری رننگ)



تقریبات اور خصوصی مواقع



یاد رکھیں:

- معائنہ کریں کہ کیا میں اچانک حیرت کو پسند کرتا ہوں، جیسا کہ ملاقاتیں، پارٹیاں یا تحائف
- ہوسکتا ہے میں تحائف کو لپیٹا جانا پسند نہ کرتا ہوں یا ایسے کام نہ کرنا چاہوں جن کے لئے مجھے کہا نہیں گیا ہو
- ہوسکتا ہے میں ایمندار ہوں اور کسی کو بتاؤں اگر میں اسے پسند نہیں کرتا ہوں
- صرف اس وجہ سے کہ کوئی خاندان کا فرد ہے، اس کا یہ مطلب نہیں کہ میں اس کے ساتھ وقت گزارنا چاہتا ہوں
- مجھے منصوبہ بند وقت سے زیادہ وقت کے لئے کچھ کرنے کے لئے مجبور نہ کریں صرف اس وجہ سے کہ میں اس نمٹا رہا ہوں - ہم اگلی دفعہ یہ زیادہ وقت تک کرنے کی کوشش کرسکتے ہیں۔



یہ ہر کسی کے لئے لطف
اندوزی کی بات 😊
ہونی چاہیے!



بابر کھانا کھانا

اس بارے میں سوچیں کہ کہاں بیٹھنا ہے - میز کے آخر پر،
بوتھ میں، دروازے کے پاس، ٹائٹلس کے نزدیک، کسی
خاموش حصے میں



توجہ ہٹانے کے لئے کوئی
ایسی شے ہمیشہ پاس
رکھیں جس سے وہ لطف
اندوز ہوتے ہیں

ملاقاتیوں کے لئے پیشگی طور پر خبردار کریں
لیکن حیران نہ ہوں اگر آپ کا بچہ پوچھنا
جاری رکھتا ہے کہ وہ کب رہے ہیں

نکلنے کے منصوبہ کی تیاری کریں
اور اس کی مشق کریں

- لوگوں سے ملیں اور انہیں سلام کہیں
- اہم ترین سرگرمیوں میں حصہ لیں
- ایک 'محفوظ' فاصلے سے
- کسی خاموش جگہ پر منتقل ہو جائیں
- خدا حافظ کہنے کے لئے واپس جائیں



تناؤ یا بے چینی کی علامات کے لئے ہمیشہ
دیکھتے رہیں
سماجی + حسی = اوورلوڈ؟

مدد گار باتیں

- ✓ سادہ سماجی مہارتیں سکھائیں/بعض صورتحالات میں کیا کرنا ہے (سوشل اسٹوریز استعمال کریں)، مثلاً مشق کریں کہ کیا کرنا ہے جب: لوگوں سے ملنا ہے اور انہیں سلام کرنا ہے؛ مدد کے لئے کہنا؛ دکان پر کچھ خریدنا؛ بس پکڑنا؛ کسی ریسٹورانٹ میں کھانا کھانا؛ سوالات کے جوابات دینا؛ سادہ بات چیت کرنا
- ✓ سماجی سرگرمیوں کے دوران تعاون مہیا کرنا - دیگر کے ساتھ معلومات کا اشتراک کرنا جو آپ کے بچے کے معاملے میں شامل ہیں تاکہ تعاون یکساں ہو
- ✓ کسی سماجی سرگرمی کے مقصد کے بارے میں فیصلہ کریں - یہ کس کے لئے ہے؟ ہوسکتا ہے یہ آپ کے بچے کے لئے اتنی زیادہ 'لطف اندوزی' کی بات نہ ہو جتنی یہ شامل دیگر افراد کے لئے ہو
- ✓ اُن لوگوں کی تعداد کم رکھیں جن کے ساتھ آپ کے بچے کو اُسی وقت ابلاغ کرنے کی ضرورت ہوگی
- ✓ ایک 'پہلے' - تب' طریقہ کار کو استعمال کریں، مثلاً شاپنگ پہلے - دعوت بعد میں
- ✓ اپنے بچے کو فرار کا ایک منصوبہ مہیا کریں

ہم سب کو کچھ 'اپنے'
وقت کی ضرورت
ہوتی ہے

حسی معلومات کو قابل فہم بنانا۔

ہماری حسیات ہمیں ہمیشہ معلومات مہیا کرتی ہیں - ہمارے اپنے اجسام کے ذریعے (اندرونی طور پر) اور ہمارے ارد گرد ماحول سے (بیرونی طور پر)

	چکھنا، چھونا، سماعت، سونگھنا، دیکھنا
	توازن/حرکت ہمیں اپنا توازن اور انداز قائم کرنے میں اور یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ ہمارے اجسام کہاں اور کتنی تیزی کے ساتھ حرکت کر رہے ہیں
	جسم کے بارے میں آگاہی ہمیں بتاتا ہے کہ ہمارے اجسام کسی جگہ کہاں پر ہیں اور جسم کے اعضاء کیسے مختلف طور پر حرکت کر رہے ہیں
ہم ان معلومات کی کیسے تشریح کرتے ہیں، ہمیں اپنے ارد گرد موجود دنیا کو قابل فہم بنانے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ حد سے زیادہ معلومات (ہائپر یا بے حد حساس) = حد سے زیادہ بوجھ (اور لوڈ) بہت کم معلومات (ہائپو یا غیر حساس) = تذبذب	
حسیات میں سے کوئی یا تمام حد سے زیادہ یا کم حساس ہو سکتی ہیں کچھ شعبوں میں حد سے زیادہ حساس ہونا اور دوسروں میں کم حساس ہونا ممکن ہو سکتا ہے۔ حد سے کم اور حد سے زیادہ حساسیت کے درجے مختلف ہو سکتے ہیں یا ہو سکتا ہے یہ تمام اوقات پر بالکل موجود نہ ہو۔ وہ صورتحالات جو اضافی تناؤ یا بے چینی کا باعث بنتی ہیں (مثلاً سماجی، ابلاغ) حسی معلومات کو پروسس کرنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔	

حسی پروسسنگ کے حوالے سے مشکلات اثر انداز ہو سکتی ہیں:

آپ کا بچہ کیسے محسوس کرتا ہے، وہ کیسے سوچتا ہے اور وہ کیسے پیش آتا ہے

آپ کا بچہ اس کو مشکل پا سکتا ہے کہ اس بات کی وجہ سمجھ سکے کہ کیا ہو رہا ہے یا کس پر توجہ دینا ضروری ہے جو اہم ہے۔

حسی مشکلات کے اثر کو کم کریں:

- ✓ ان تبدیلیوں کو دیکھیں جو آپ اُن کے ماحول میں پیدا کر سکتے ہیں
- ✓ انہیں نئے حسی اور لوڈ کے لئے تیار کریں
- ✓ ایک حسی اور لوڈ ہے جب اوقات کے لئے ایک بیک اپ کی منصوبہ بندی ہے
- ✓ مثبت حسی تجربات کے لئے وقت پر منصوبہ بندی کریں (وہ کام جن سے وہ لطف اندوز ہوتے ہیں، جیسا کہ حرکت - خود کو یا کسی شہ کو گھمانا یا جھولنا؛ آواز پیدا کرنے کے مواقع یا خاموشی سے وقت گزارنا؛ چمکدار/ہلکی/یا حرکت کرتی روشنیاں؛ اُن کی خاموش/محفوظ جگہ یا اُن کی خاص دلچسپی تک رسائی)

غیر ضروری حسی معلومات کی طرف

بہت زیادہ توجہ دینا یا ضروری حسی معلومات کی طرف کافی توجہ نہ دینا انہیں تذبذب میں ڈال سکتا ہے، یا وہ بے چین یا پریشان ہو سکتے ہیں۔

حسی چیک لسٹ کو مکمل کریں (دیکھیں اگلا صفحہ)

اپنے بچے کی حسی مشکلات کی شناخت کرنے کی کوشش کریں۔
وہ دنیا کا تجربہ کیسے کرتے ہیں؟

حسی تشخیص کی چیک لسٹ

(بوگڈاشینا، 2003 کی طرف سے حسی پروفائل کی چیک لسٹ کی بنیاد پر اور آئی ڈی پی آٹزم اسپیکٹرم میں شامل) نشان لگائیں کہ کون سے لاگو ہوتے ہیں اور اُس کے بعد غور کریں کہ کون سے تعلیم دینے والے عملے کو یہ معلومات جاننے کی ضرورت ہے۔ جہاں ممکن ہو، والدین یا کیئررز اور طالب علم کے ساتھ بات چیت کو مکمل کریں۔

نہیں	شہ	ہاں	نہیں	معلوم	ضروری کارروائی
1	جانے پہچانے معمولات میں تبدیلیوں پر مزاحمت کرتا ہے				
2	غیر جانے پہچانے لباس میں جانے پہچانے لوگوں کو نہیں پہچانتا				
3	چمکدار روشنیوں کو ناپسند کرتا ہے				
4	فلوروسینٹ روشنیوں کو ناپسند کرتا ہے				
5	روشنی کے فلیش کرنے سے ڈرتا ہے				
6	چمکدار روشنی میں آنکھوں پر ہاتھ رکھ لیتا ہے یا آنکھیں بند کر لیتا ہے				
7	روشنیوں کو پسند کرتا ہے				
8	چمکدار اشیاء اور چمکدار رنگوں کو بہت پسند کرتا ہے				
9	کمرے کی دیواروں کو چھوتا ہے				
10	بعض اندازوں سے لطف اندوز ہوتا ہے (مثلاً اینٹوں کا کام، دھاریاں)				
11	آسانی کے ساتھ گم ہو جاتا ہے				
12	اُس کو بلندیوں، لفٹس، بجلی سے چلنے والی سیڑھیوں سے ڈر لگتا ہے				
13	اُسے گیند پکڑنے میں مشکل پیش آتی ہے				
14	جب دوسرے اُس کے قریب پہنچتے ہیں تو ڈرتا ہے				
15	سُونگھتا ہے، چاٹتا ہے، اشیاء اور لوگوں کو تھپکی دیتا ہے				
16	ایسا لگتا ہے کہ وہ بعض رنگ دیکھ نہیں سکتا				
17	کوئی کام کرتے وقت محیطی نظر استعمال کی				

نہیں	شہ	ہاں	نہیں	معلوم نہیں	ضروری کاروائی
18	تب سُننا آسان محسوس کرتا ہے جب وہ شخص کو دیکھ نہ رہا ہو				
19	راستوں اور جگہوں کو بہت اچھی طرح یاد رکھتا ہے				
20	بعض موضوعات پر معلومات کی بڑی مقداروں کو یاد کر سکتا ہے				
21	پُرجوم علاقوں کو بہت مشکل پاتا ہے				
22	گروپ کے پیچھے یا سامنے بیٹھنے کو ترجیح دیتا ہے				
23	جب بعض آوازیں سُنتا ہے تو کانوں کو ڈھانپ لیتا ہے				
24	ایسی آوازیں سُن سکتا ہے جو دوسروں کو سُنائی نہیں دیتیں				
25	بعض آوازوں سے اُسے بہت تکلیف ہوتی ہے				
26	دروازوں اور اشیاء کو زور سے مارتا ہے				
27	آوازوں اور شور کی طرف متوجہ ہوتا ہے				
28	ہاتھ ملانا یا گلے لگایا جانا پسند نہیں کرتا				
29	گلے لگایا جانا پسند کرتا ہے اگر اُسے یہ کرنے کا اختیار دیا جائے				
30	کسی جملے کے صرف پہلے الفاظ سُننا دکھائی دیتا ہے				
31	حرف بہ حرف دُہراتا ہے جو دوسرے نہ کہا ہو				
32	نغمات اور رائمز کے لئے صوتی یادداشت میں بہت اچھا ہے				
33	بعض کپڑوں اور مواد کو چھونے کے احساس کو ناپسند کرتا ہے				
34	درد اور درجہ حرارت سے آگاہ دکھائی نہیں دیتا				
35	بعض کھانے اور مشروبات ناپسند کرتا ہے				
36	کسی بوجھل شہ کے نیچے رینگنے کے ذریعے دباؤ کی خواہش کرتا ہے				
37	بہت سختی سے گلے لگاتا ہے				
38	بعض اشیاء کو چھونے سے لطف اندوز ہوتا ہے				

ضروری کاروائی	معلوم نہیں	نہیں	ہاں	شہ	نہیں
				روزمرہ کی بعض خوشبوؤں یا بدبوؤں کو ناپسند کرتا ہے	39
				ایسی اشیاء کھاتا ہے جو کھانے کے قابل نہیں ہوتیں	40
				ایسا کھانا کھانا پسند کرتا ہے جو کسی خاص طرح پلیٹ میں پیش کیا گیا ہو	41
				مُرمری یا چبانے والا کھانا پسند نہیں کرتا	42
				کافی پھوہڑ ہے اور اچانک چیزوں یا لوگوں سے ٹکرا جاتا ہے	43
				لطیف حرکی حرکات کو سمجھنا مشکل پاتا ہے	44
				اُس کے لئے بھاگنا اور چڑھنا مشکل ہے	45
				سائیکل پر سوار ہونا مشکل پاتا ہے	46
				ایسا نہیں لگتا کہ وہ جانتا ہے کہ جسم جگہ میں کہاں پر ہے	47
				کمزور توازن رکھتا ہے	48
				روزمرہ کی حرکی سرگرمیوں سے خوفزدہ ہے، جیسا کہ جھولنا، پھسلنا، ٹریمپولائن	49
				انتہائی اچھا توازن رکھتا ہے	50

رویہ

... مداخلت انگیز؟ ... توجہ ہٹانے والا؟ ... خود یا دوسروں کے لئے نقصان دہ؟ ... تنگ کرنے والا؟



کوئی ظاہر وجہ کے لئے؟

تمام رویہ:

- کوئی مقصد رکھتا ہے
- کچھ ابلاغ کرنے کی کوشش ہے
- تناؤ اور بے چینی کو خارج کرنے کے لئے ایک قدرتی رد عمل ہے۔

بعض اوقات مقصد واضح ہوتا ہے لیکن ایسے بھی اوقات ہوتے ہیں جب ہم وہ پیغام سمجھ نہیں پاتے جس کا ابلاغ کیا جا رہا ہوتا ہے

اس وقت کیا چیزیں سب سے زیادہ مشکلات کا باعث بن رہی ہیں؟

اس میں شامل ہوسکتے ہیں:

- پیچھے ہٹ جانا/ضبط نفس سے کام لینا/انتہائی بے چینی روک دینا/جذباتی طور پر غصے کا اظہار/گرج/پگھل جانا
- غصے / دھماکہ / تباہی
- مطالبات سے بچنا
- دہرائے جانے والے رویوں میں اضافہ
- منع کی گئی دلچسپیوں میں شدت
- خطرے کا کوئی احساس نہ ہونا
- اپنی حرکات کے نتائج کو نہ سمجھنا
- مختلف جگہوں پر مختلف رویے

ایک وقت میں ایک وقت
پرتوجہ مرکوز رکھیں

جب بہت سے رویے ہوں تو یہ جاننا مشکل ہوتا ہے کہ کہاں سے شروع کیا جائے

ترجیح دیں - اُس بارے میں حقیقت پسندانہ ہوں کہ آپ کیا بینڈل کرسکتے ہیں

دوسرے لوگوں کی توقعات اور آراء کے بارے میں پریشان نہ ہوں - وہ آپ کے بچے کو نہیں جانتے

اس کی اکثر وجوہات یہ ہوتی ہیں:

- تناؤ/بے چینی
- تبدیلی
- نئے لوگ/صورتحالات
- سمجھ کی کمی
- ابلاغ کی مشکلات
- حسی معاملات (ماحول)
- ذاتی دباؤ - "کمال پرست"
- دوسروں سے توقعات - ہم جماعت/تعلیمی/سماجی

اپنی جنگیں خود
منتخب کریں

کسی بھی وقت، کہیں بھی اور کسی کے بھی ساتھ ہوسکتا ہے

پُرسکون رہنے کی کوشش کریں
یاد رکھیں کہ آپ بالغ ہیں

کسی چیز کو ذاتی طور پر نہ لیں
یہ آپ کی غلطی نہیں ہے

چھوٹے اقدامات
سے شروع کریں

اُس کام کو کرنے میں پُراعتماد ہوں
جس کے بارے میں آپ سمجھتے ہیں کہ وہ آپ کے بچے کے لئے کارگر ہے

چیخنے سے احتراز کریں
اور واضح اور مستحکم ہوں

کیا یہ ہوسکتا ہے:

- توجہ کے لئے
- کچھ واضح حاصل کرنا چاہ رہے ہیں

وجہ سے ہو سکتا ہے
ایک واحد واقعے یا چیزوں کی تعمیر
اضافی وقت

تبدیلیاں پیدا کرنا

کیا یہ آپ کے بچے، یا دیگر لوگوں کے لئے کوئی مشکل ہے؟ کیا بالغان (آپ یا دیگر) کو اپنا رویہ یا طریقہ کار طرز عمل سے تبدیل کرنے کی ضرورت ہے بجائے یہ کہ طرز عمل کو تبدیل کیا جائے؟

باتھی
کوچھوٹے لقموں
میں کھائیں



حل ڈھونڈتے وقت ہوسکتا ہے آپ کو
"باکس سے باہر سوچنا پڑے"



- اُن رویوں کی شناخت کریں جن کو آپ تبدیل کرنا چاہتے ہیں - اُنس برگ والے طریقہ کا استعمال کریں (اگلا صفحہ دیکھیں)
- کیا رویے کو شروع کرنے والے کوئی انداز یا عمل موجود ہیں؟
- کیا حسی اختلافات رویے کی وجہ بن رہے ہیں؟
- ممکنہ حکمت عملیوں/حل پر غور کریں
- رویے کا منصوبہ تشکیل دیں
- منصوبوں کا اُن دیگر کے ساتھ اشتراک کریں جو آپ کے بچے کے ساتھ وقت گزارتے ہیں
- اندازہ لگائیں - یہ کیسا چل رہا ہے؟ کیا یہ کام کر رہا ہے؟ آگے کیا ہوگا؟

فرار کا ایک راستہ

بعض رویے تیزی کے ساتھ تبدیل
ہوسکتے ہیں لیکن زیادہ تر
زیادہ وقت لیں گے
بعض حالتوں میں
بہتر ہونے سے پیشتر رویہ بدتر ہوسکتا
ہے - اسے جاری رکھیں!
یکساں رہنا نتائج ظاہر کرتا ہے۔

ایک حفاظتی جال

آپ

اُنہیں اپنے جذبات
باہر نکالنے دینے کے لئے ایک
محفوظ ماحول مہیا کریں

وہ آپ
پر بھروسہ
کرتے ہیں

مددگار باتیں

- ✓ آگے کی منصوبہ بندی کریں - یہ جانیں کہ آگے کیا آرہا ہے، اپنے بچے کے لئے ممکنہ ٹریگز اور اُن حکمت عملیوں کے بارے میں سوچیں جو آپ استعمال کرسکتے ہیں
- ✓ اپنے بچے کو پیشگی طور پر متنبہ کریں (کتنا پہلے، اس کا انحصار آپ کے بچے پر ہے) - کیلنڈر، فہرستوں، تصاویر کو بصری یاد دہانیوں کے طور پر استعمال کریں
- ✓ تناؤ میں کمی کی علامات دیکھیں - مطالبات کئے جانے کو کم کریں، صورتحال سے باہر نکل جائیں، پرسکون کرنے کی حکمت عملیاں استعمال کریں
- ✓ تمام وقت اور جگہ - ایک خاموش، محفوظ حصہ جو پناہ کے لئے محفوظ ہو؛ اسے مدد/لطف اندوزی/جذبات کو کم کرنے/تناؤ کو کم کرنے کے لئے استعمال کریں۔ آپ کو ضرورت ہوگی کہ اُنہیں اس کے استعمال کے بارے میں سکھائیں اور اُن کی حوصلہ افزائی کریں - ہوسکتا ہے وہ اسے نہ جان سکیں جب اُنہیں ضرورت ہو
- ✓ خصوصی دلچسپیاں - ایسے کام کرنے کی ضرورت کو پہچانیں جن سے وہ لطف اندوز ہوتے ہیں
- ✓ تبدیلی کو 'ڈاؤن ٹائم' دیں - ہوسکتا ہے آپ کے بچے کو ایک جگہ سے دوسری جگہ یا ایک سرگرمی سے دوسری سرگرمی کے درمیان منتقلی کے دوران سانس لینے کے لئے کچھ وقت چاہیے ہو، جیسا کہ سکول یا منظم سرگرمیوں سے گھرواپس آنا؛ مہمان کا آنا۔ اُنہیں سوال کر کے اُن پر حاوی نہ ہوں - تناؤ اور بے چینی کے اکٹھا ہونے کو پہلے خارج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ✓ اپنے بچے کی اسے سمجھنے میں مدد کے لئے سوشل سٹوریز کا استعمال کریں کہ بعض خاص حالتوں میں کیا کرنا چاہیے

یاد رکھیں

ذاتی دیکھ بھال
- اپنی دیکھ بھال
کرنے کے لئے وقت نکالیں!

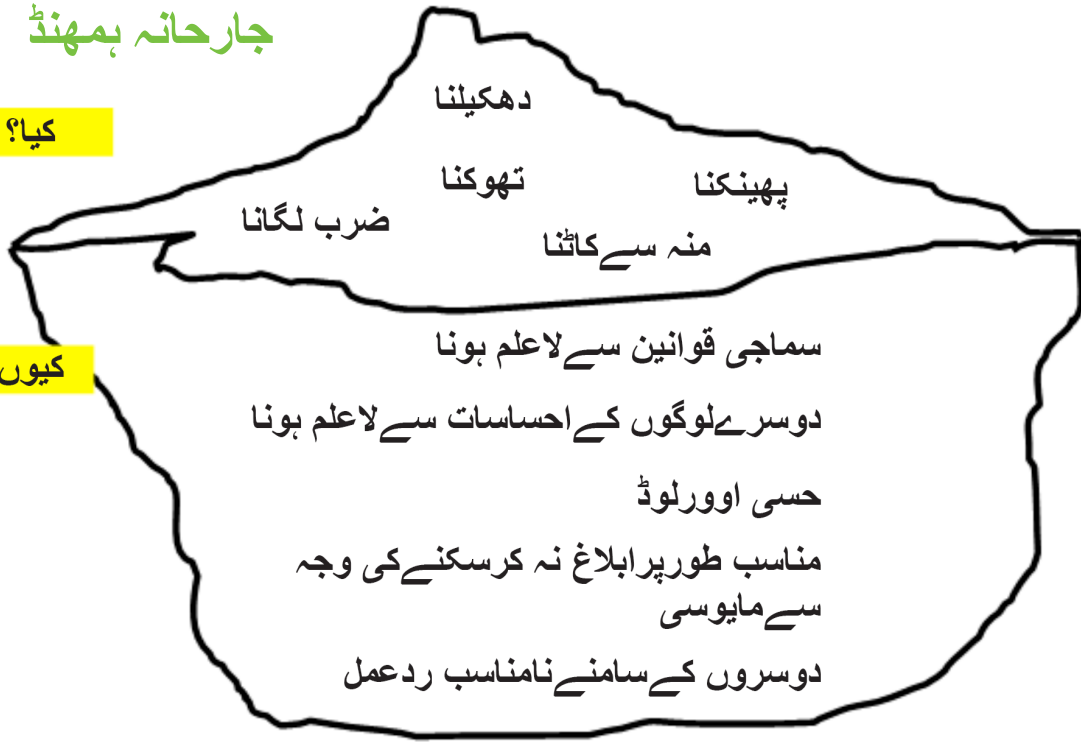
(1) وہ کون سا روپہ ہے جو آپ دیکھتے ہیں؟
اس کو بیان کریں تاکہ ہر کوئی اتفاق
کرے کہ یہ کیا ہے، یہ کب واقع ہوا
ہے اور کب نہیں۔

(2) یہ روپہ کیوں واقع ہوا ہے؟
اس بارے میں سوچیں کہ اس کی کیا وجہ
ہو سکتی ہے - کیا کچھ تبدیل ہو گیا ہے؟
کیا کچھ پہلے واقع ہوا ہے؟

جارحانہ ہمہٹ

کیا؟

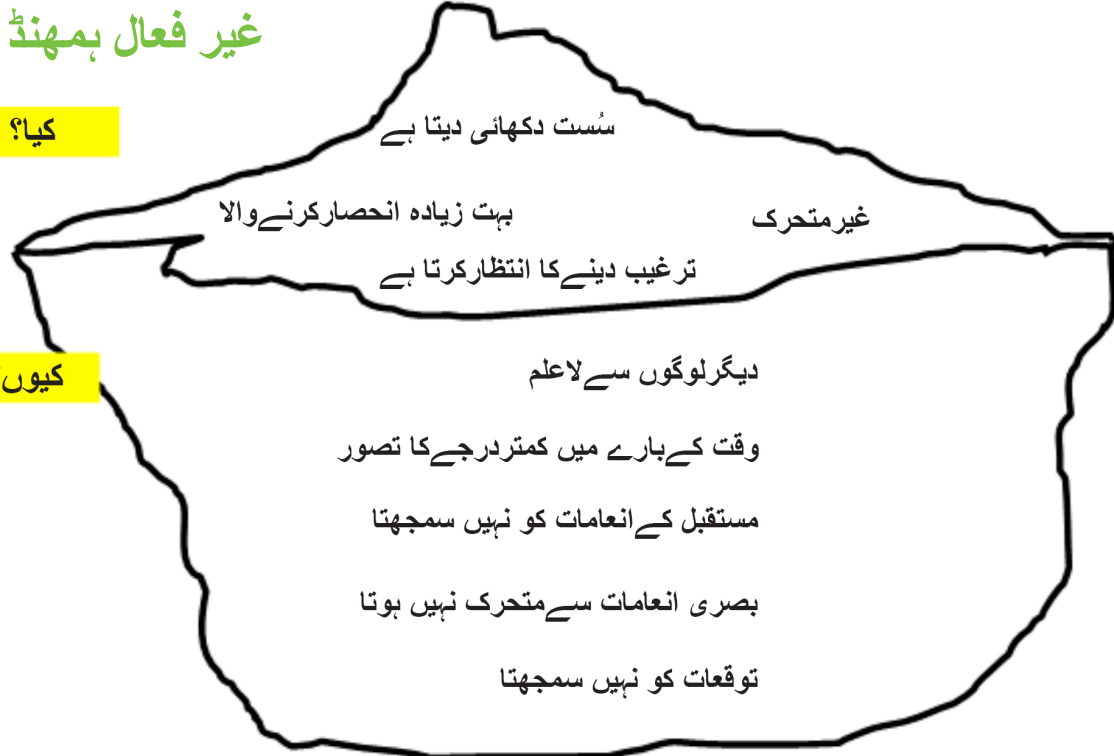
کیوں؟



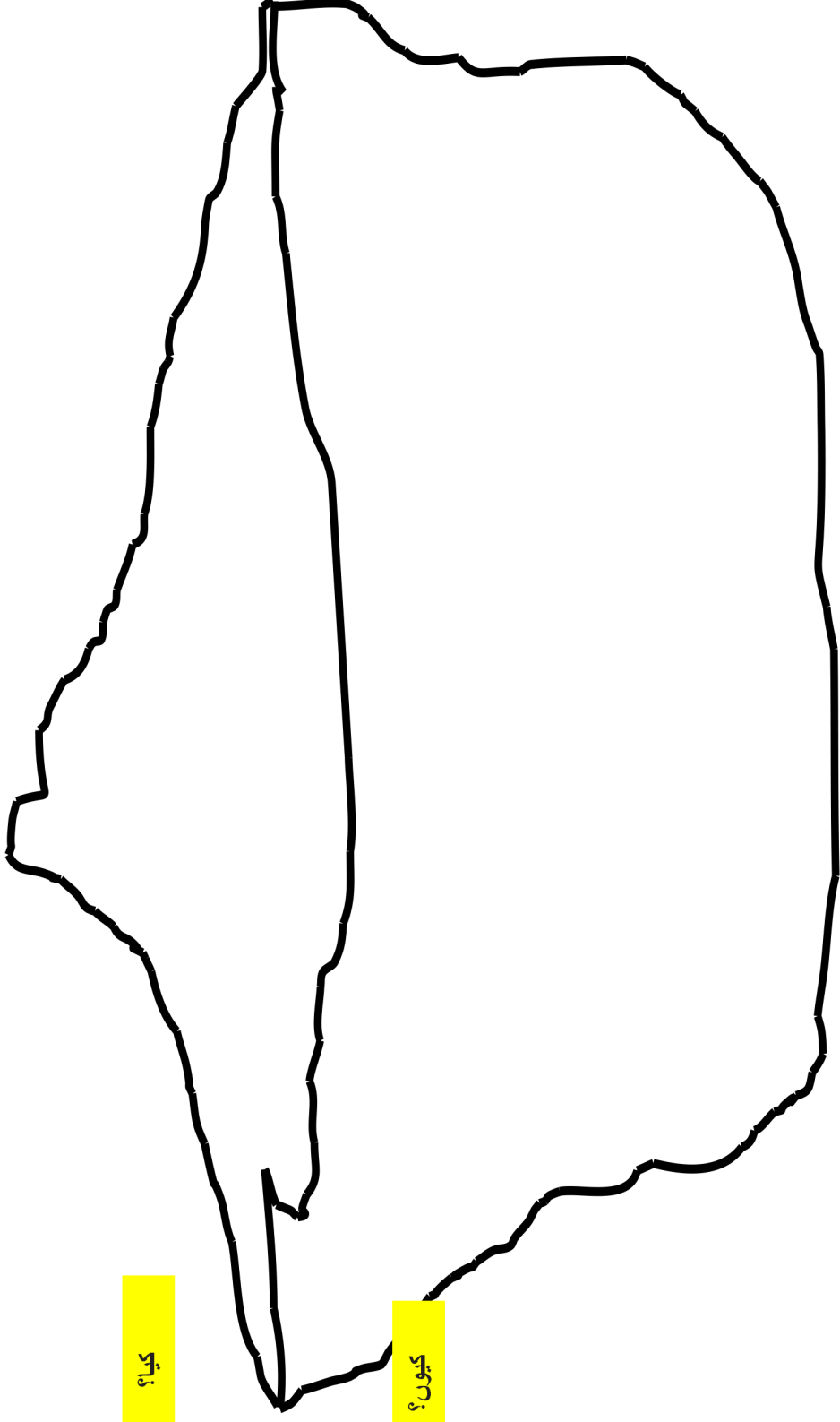
غیر فعال ہمہٹ

کیا؟

کیوں؟



آئس برگ استعمال کرنے کی مشق کریں



(1) وہ کونسا رویہ ہے جو آپ دیکھتے ہیں؟ اسے بیان کریں تاکہ ہر کوئی اس سے اتفاق کرے کہ یہ کیا ہے، یہ کب واقع ہوا ہے اور کب نہیں۔

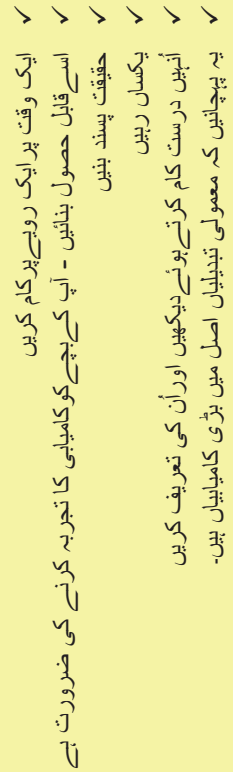
(2) رویہ کیوں واقع ہوا ہے؟ سوچیں کہ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے - کیا کچھ تبدیل ہو گیا ہے؛ کیا پہلے کچھ واقع ہوا تھا؟

روپہ کیا ہے؟	اس کی کیا وجہ ہوتی ہے؟

[illegible]

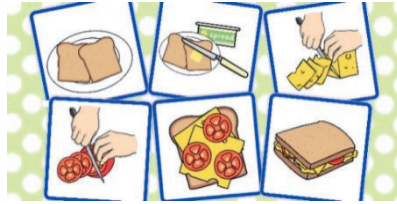
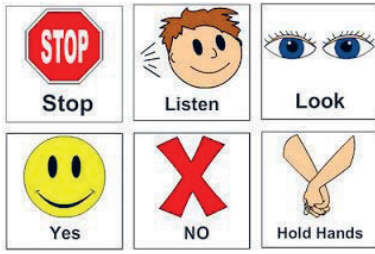


آپ کو اپنے آئیڈیاز کو کام کرنے کے لئے اور اگر ضروری ہو تو ان میں کوئی معمولی تبدیلیاں لانے کے لئے انہیں 6 بقوں کے لئے آزمانا چاہیے۔

[illegible]

بصری امدادی اشیاء

یہ کس طرح کا لگتا ہے؟



روزمرہ کے معمولات میں تعاون مہیا کریں
ترتیب دینا
آزادی
تنظیم

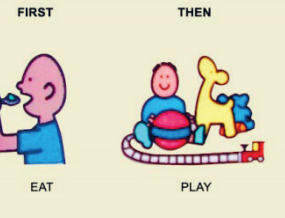
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
17	18	19	20	21	22	23
				Last day of school		
24	25 Shopping	26	27 Discovery Place	28 library	29	30
31	1 Camp	2 Camp	3 Camp	4 Camp	5 Camp	6

درج ذیل کے لئے سادہ بصری امدادی اشیاء استعمال کریں:

- سادہ ہدایات دیں
- کمروں یا گھر کے حصوں یا گارٹن کو نام دیں
- حفاظت یا ذاتی خلوت کے حوالے سے حدود مہیا کریں جیسا کہ گھاس پر کھیلنے کے لئے رُکو/جاؤ؛ کوئی کراس، ہاتھ یا باتھ روم کے دروازے پر نواٹھری، یہ ظاہر کرنے کے لئے کہ کوئی اسے استعمال کر رہا ہے۔
- کسی تبدیلی کے لئے انتباہ دیں



Wash Your Hands to Stay Healthy



- منصوبہ بندی اور تیاری
- «پہلے/تب» کا طریقہ کار
- کیلنڈرز
- ٹائم ٹیبل
- جدول



Creative Motivations™
Custom Chart Features

Taylor's Daily Schedule	Taylor's Chore Schedule
Monday - Thursday 6am Wake-up 6:30am Eat Breakfast 7am Go to School 2pm Soccer Practice 3:30pm Tutoring 4:30pm Homework 5:30pm Do Chores 7pm Free Time 7:30pm Dinner Time 8:30pm Clean-up 8:45pm Take Bath 9:15pm Leisure Reading 9:30pm Bedtime	Monday - Thursday 6am Wake-up 6:30pm Chores 7:30pm Free Time 8:30pm Family Mtg 9:30pm Bedtime Friday 12pm Soccer Game 4pm Piano Practice 8pm Family Time Saturday 9am Volunteer 2pm Library 5pm Do Laundry 7pm Dinner Time 8pm Hot Check 9pm Bedtime

www.creative-motivations.com

اسے درست طور پر سمجھیں

- ✓ انتخاب کریں کہ آپ کے بچے کے لئے کیا بہترین طور پر کام کرتا ہے
- ✓ اس کو عمر کے مطابق موزوں بنائیں
- ✓ مشق - اسے وقت دیں
- ✓ اپنے بچے کو یہ بنانے میں شامل کریں
- ✓ اپنے بچے کی خصوصی دلچسپیوں یا تحریک دینے والے عناصر کو شامل کرنے کے لئے انہیں اُس کی ذات کے مطابق بنائیں۔



انعامات - وہ بنائیں:

- فوری طور پر - اُن کا انعام کی وجہ کے ساتھ تعلق قائم کرنے کے لئے
- مختصر/تیز
- آپ کے بچے کے لئے معنی خیز
- قابل انتظام اور معقول

ان میں شامل ہوسکتے ہیں:

تعریف؛ مسکراہٹ؛ انگوٹھا کھڑا کرنے کا نشان؛ ایک «بائی 5» یا ہاتھ ملانا؛ آپ کے ساتھ وہ کرتے وقت کچھ وقت گزارنا جس سے وہ لطف اندوز ہوتا ہے (کوئی گیم کھیلنا؛ کسی حصے تک پیدل چلنا؛ موسیقی سننا)؛ اسٹکر؛ انعامی چارٹس؛ کوئی میگزین یا چھوٹا کھلونا؛ اُن کی خصوصی دلچسپی سے تعلق رکھنے والی کوئی چیز
*انعام کے طور پر خوراک کے استعمال کو محدود رکھیں

تحریک - اس میں میرے لئے کیا ہے؟

اس کا حساب لگائیں کہ آپ کے بچے کو کیا متحرک کرتا ہے کسی ایسے کرداروں یا سرگرمیوں کو استعمال کریں جو وہ پسند کرتے ہیں تاکہ اُن ایسی چیزوں سے نمٹنے میں مدد مل سکے جن سے وہ لطف اندوز نہیں ہوتے جیسا کہ ہاتھ ٹائم کے لئے کسی خاص کردار والا تولیہ، صابن یا کھلونے؛ کھانا کھاتے وقت تعمیر کے لئے لیگو کا کوئی خاص ماڈل؛ ہوم ورک کر لینے کے بعد کسی پسندیدہ کمپیوٹر گیم پر وقت گزارنا



یاد رکھیں: بعض بچے توجہ کا مرکز بننا پسند نہیں کرتے



لامحدود وقت والی سرگرمیوں کو وقت سے مشروط کریں:

- 1 کا کھیل ...
- 1 کا واقعہ ...
- کاؤنٹ ڈاؤن کے لئے ایک ٹائمر، کلاک یا سٹاپ واچ استعمال کریں

قوتوں میں شامل ہوسکتے ہیں:

- ✓ دلچسپی کے شعبے میں بلند معیار کی مہارت
- ✓ منطقی بننے کا رجحان
- ✓ انصاف اور برابری کا بلند احساس
- ✓ آزادانہ سوچ - معاملات کو دیکھنے کے مختلف طریقے
- ✓ بصری پروسیسنگ - دیکھ سکتے ہیں کہ چیزیں کیسے نظر آسکتی ہیں
- ✓ سچائی کی بنیاد پر ابلاغ
- ✓ وفادار
- ✓ لوگوں کے بارے میں فیصلے نہ کرنیوالا

وہ چیزیں جن میں آپ اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں

وہ چیزیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں

