



آٹزم کے ساتھ بچوں کے والدین کے لئے
راہنمائی پروگرام

Rising Sun Institute for Special Children

آٹزم کے ساتھ بچوں کے والدین کے لئے

راہنمائی پروگرام

• رائیونگ سن انسٹیٹیوٹ برائے اسپیشل چلڈرن کی ہمیشہ سے یہ کوشش رہی ہے کہ اپنے طلباء کی تعلیم و تربیت کے ليئے بہتر سے بہترین کام کرے۔ آٹزم کے ساتھ بچوں کو روزمرہ زندگی میں سماجی روابط استوار کرنے، باتوں کو سمجھنے اور سمجھانے اور اپنے جذبات کا اظہار کرنے میں دشواری پیش آتی ہے۔ ان بچوں میں حساسیت اور طرز عمل کے مسائل کی بہت وسعت پائی جاتی ہے۔ یہ بچے عموماً اپنے روزمرہ کے معمول میں تبدیلی کو قبول نہیں کر پاتے، اس ليے موجودہ حالات میں یہ ضروری ہے کہ والدین اپنے بچوں کے روزمرہ کا وہی معمول بنائیں جیسا کہ پہلے سکول جاتے وقت ہوتا تھا۔ اسی مقصد کے ليے پیش نظر رائیونگ سن نے والدین کی راہنمائی پروگرام مرتب کیا ہے۔ جس کا مقصد والدین کو یہ بتانا ہے کہ ان تمام مشکلات کے ساتھ اپنے گھروں میں بیٹھ کر بچوں کے ساتھ باآسانی کا مکر وایا جاسکتا ہے۔

مقاصد

- والدین کو با اختیار بنا نا۔
- موجودہ صورتحال کی وجہ سے بچوں کی تعلیم میں پائے جانے والے خلاء کو دور کر نا۔
- دستیاب وسائل کا بہترین استعمال کر نا۔
- بچے کی بہتری کے لئے خاندانی شمولیت پر زور دینا۔

Rising Sun Institute for Special Children

ہدایات

(1) بچے کے انفرادی سیشن کے لیے ایسی جگہ کا انتخاب کریں جو کھلی اور ہوادار ہو اور جس میں اُس کی توجہ ہٹانے کے لیے بہت زیادہ فرنیچر یا کھلونے نہ ہو۔



(2) انفرادی تعلیمی پروگرام پر باقاعدگی سے عمل کریں۔

(3) مختلف سرگرمیوں پر مبنی بچے کا ٹائم ٹیبل بنائیں (جیسے ذاتی دیکھ بھال، جسمانی

سرگرمیاں، ذہنی صلاحیتیں وغیرہ)۔



(4) سیشن لینے سے پہلے چار باتوں کا خاص خیال رکھیں؛ آپ کا بچہ بھوکایا پیاسانہ ہو اُس

کی نیند پوری ہو اور بیت الخلاء جانے کی ضرورت نہ ہو۔

(5) سیشن کا وقت 30 سے 40 منٹ کے درمیان ہونا چاہیے۔

(6) بچے کے ساتھ ہر کام کو پانچ دفعہ دہرائیں۔

(7) بچے نے کتنی بار کام دہرایا ہے اور اس کو کتنی مدد دی گئی ہے اس کا ریکارڈ بنائیں تا

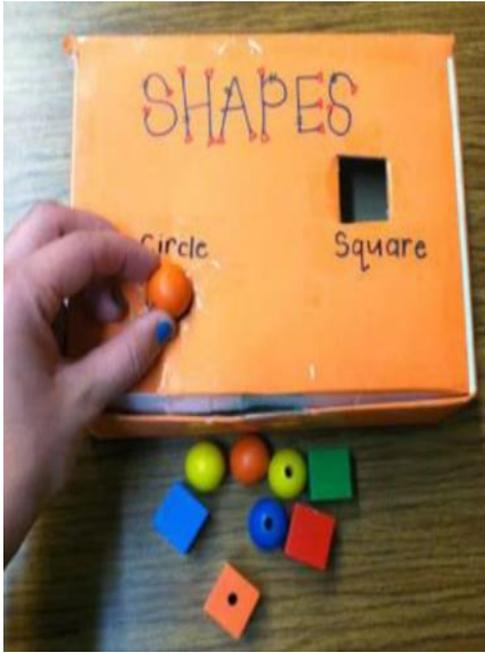
کہ بچے کی کامیابی کا انداز لگایا جاسکے۔

(8) گھر میں موجود پرانی اشیاء کو استعمال کرتے ہوئے بچے کی سرگرمیوں میں

استعمال ہونے والی اشیاء کو باآسانی تیار کیا جاسکتا ہے جیسے گتے کے ڈبوں سے

اشکال بنا نا، ماچس کی ڈبیوں سے بلاک بنا نا۔





(9) کسی بھی سرگرمی کو کرنے کی ہدایات بچے کو تصویر یا خاکوں کی مدد سے دیں



(10) آٹرم سے متاثرہ بچوں میں حساسیت کے مسائل عام ہوتے ہیں۔ کچھ بچوں میں یہ مسائل زیادہ اور کچھ میں کم ہوتے ہیں۔ کمی بیشی کے یہ مسائل چھوٹے، سُننے، دیکھنے اور توازن میں دشواری کی شکل میں نظر آتے ہیں۔ اور یہ مسائل ان بچوں کے روزمرہ کے عوامل حل کرنے میں مشکلات کھڑی کرتے ہیں اس لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ یہ حساسی مسائل کیا ہیں اور آپ ان مسائل کو حل کرنے کے لیے اپنے بچے کے لیے کیسے آسانی پیدا کر سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں مزید معلومات آپ حسی راہنمائی پروگرام سے حاصل کر سکتے ہیں۔





Rising Sun Institute for Special Children

(11) اپنے بچے کے مثبت رویوں کو سراہیں۔



(12) سیشن کے دوران بچے کو اپنی پسند کا کام کرنے کا موقع فراہم کریں



13) کام کے دوران سادہ اور آسان الفاظ کا استعمال کریں مثلاً دے دو، لے لو

، باہر جاؤ، اندر آؤ وغیرہ۔

14) سیشن کے دوران بچے کی حوصلہ افزائی کریں اور کام مکمل ہونے پر

بچے کو اس کی پسند کا کھانا یا کھلونا دیں۔

15) بعض اوقات، بچے کے لیے اپنی پسندیدہ سرگرمی چھوڑ کر دوسرے

ی سرگرمی کرنا مشکل ہو جاتا ہے، اس کے لیے آپ گھنٹی کی مدد

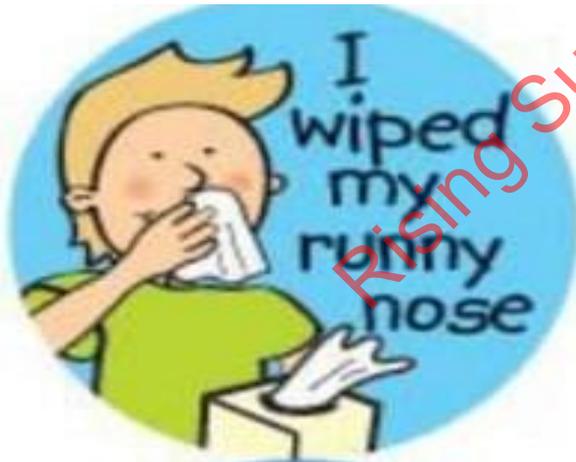
اس طرح لے سکتے ہیں کہ گھنٹی کے بجنے پر اس کو اپنی پسند

کی سرگرمی ختم کرنی ہوگی۔

(16) اپنے بچے کا روز مرہ کا معمول قائم کریں۔



(17) حفظانِ صحت کے اصولوں کو مدنظر رکھتے ہوئے بچے کو ذاتی اور اپنے اردگرد کے ماحول کی صفائی کے بارے میں بتائیں۔



(18) ذاتی دیکھ بھال کے کام بچے کو خود سے کرنا سیکھائیں



Oral Hygiene



Bathing Ritual



Hair Care



Toilet Hygiene

(19) مختلف حالات میں مستقل مزاجی کے ساتھ اپنے قواعد و ضوابط میں ثابت قدم رہیں۔

(20) والدین کے علاوہ گھر کے دیگر افراد بھی بچے کے ساتھ مختلف سرگرمیوں میں حصہ لیں



(21) بچے کے ہر رویے کے بیچھے مو جود وجہ کو تلاش کریں کیونکہ اس وجہ کو جان

کر ہی آپ اپنے بچے کے مسائل کو بہتر طور پر حل کر سکتے ہیں۔

(22) اپنے بچے کی صلاحیتوں کو جانیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں۔



(23) اس وقت کا بھرپور فائدہ اٹھائیں اور اپنے بچے کے ساتھ بہترین وقت گزاریں۔

نوٹ

- جیسا کہ ہم پہلے ہی آپ کو انفرادی تعلیمی پروگرام فراہم کر چکے ہیں۔ براہ کرم روزمرہ کی بنیاد پر ان پر عمل کریں۔ اس کے علاوہ ہم کچھ اور سرگرمیاں بھی شامل کر رہے ہیں جو آپ کے لیے مددگار ثابت ہوں گی۔

آنکھ سے ربط قائم کرنے والی سرگرمیاں

Activities to Improve Eye contact



- بچے کی توجہ حاصل کرنے کے لئے چیزوں کو اپنی ناک کے سامنے رکھیں۔
- بلبے بنا نا۔
- لائیٹ اور آواز والے کھلونوں کا استعمال۔
- چپکنے والے اور رنگین کارٹرز کا استعمال۔
- بچوں کے ساتھ تان جھان کرنا۔
- شیشے پر رنگ کرنا۔
- آسان ہدایات دینا جیسے کے اوپر دیکھو، نیچے دیکھو وغیرہ۔

(Imitation Skills)

"تقلیدی مہارتیں"



- ٹانگ اور پاؤں کی حرکات کی نقل کرنا۔
- ہاتھ اور بازو کی حرکات کی نقل کرنا۔
- چہرے کے تاثرات کی نقل کرنا۔
- مختلف آوازوں کی نقل کرنا۔
- دیکھ کر بلاک کو انگلی سے دھکیلنا

ہاتھ اور آنکھ کے درمیان ربط قائم کرنا Eye-hand coordination activities



- گیند کو پکڑنا اور پھینکنا۔
- مختلف ٹکڑوں اور حصوں کی مدد سے تصویر کو مکمل کرنا۔
- غبارے کو پکڑنا اور پھینکنا۔
- ریت میں چھپی ہوئی اشیاء / کھلونوں کو تلاش کرنا۔
- اخبار یا کاغذ کو قینچی کی مدد سے کاٹنا اور چپساں کرنا۔
- کونز کے ارد گرد گیند کو اچھلانا۔
- فوم کو نچوڑنا۔
- بین بیگ سے کھیلنا۔

سما جى ميل جول (Social Interaction)



- دى جانے والى چيز كو پڪڙ نا۔
- سلام ميں پهل كرنا اور سلام كے جواب ميں ھا ته ملا نا۔
- اپنى چيز دوسرو ں كو با آسانى دينا۔
- گھر ميں غير موجود شخص كو تلاش كر نا۔
- چيز لينے كے لئے سامنے والے سے مخاطب ھو نا۔
- ٻھن ٻھائيو ں كے ساٿه سر گر ميون ميں حصہ لینا۔

Rising Sun Institute for Special Children

ذہنی صلاحیتیں (Cognitive Skills)



• رنگ ٹا اور سے رنگز کو باہر نکالنا

• اور پھر تریب سے واپس ڈالنا۔

• کہی گئی آسان باتوں پر عمل کرنا۔

• ایک جیسی اشیا کو ملا نا۔

• حرف اور ہندسوں کو پہچاننا۔

• تین تک سنائی گئی گنتی کو دہرانا۔

• جب بچے کا نام پکارا جائے تو بچے

• کا اپنی طرف اشارہ کرنا۔

• جسم کے مختلف حصوں کی طرف اشا

• رہ کرنا۔

• پوچھنے پر رنگوں کے نام بتانا۔

فائن موٹر کی مہارتیں (Fine Motor Skills)



- کاغذ پر کریوں سے نشان لگانا۔
- نوبلاکس/کیوبز کے ساتھ مینار بنانا۔
- ایک یا دو موتیوں کو دھاگے میں پرونا۔
- چیزوں کو اٹھانے اور گنتی کرنے والا کھیل کھیلنا۔
- چکنی مٹی کے ساتھ کھیلنا۔
- کاغذ یا اخبار کو کاٹنا۔
- سو راکھ والے سخت گتے کو دھاگے سے پرونا۔

گروس موٹر کی مہارتیں (Gross Motor Skills)



Rising Sun Institute for Special Children

- اُٹے قدم چلنا ۔
- گیند کو ٹھوکر مارنا ۔
- نشانات کی مدد سے دوڑنا۔
- موسیقی کی آواز کے ساتھ حرکت کرنا۔
- بوتل کو مخصوص جگہ پر رکھنا۔
- رسی کو دنا / پہلانا۔
- آگے کی طرف چھلانگ لگانا

ذاتی دیکھ بھال کی سرگرمیاں (Self-Help)



Rising Sun Institute for Special Children

• رومال استعمال کرنا۔

• صابن سے ہاتھ دھونا اور خشک کرنا۔

• پتلون کو پہننا اور اتارنا۔

• دانت صاف کرنا۔

• منہ دھونا۔

• تسمے باندھنا۔

(Daily Living Skills)

روز مرہ کی سرگرمیاں



- پھلوں اور سبزیوں کو کاٹنا۔
- کھانے کا میز لگانا۔
- میز اور کام کرنے کی جگہ کو صاف کرنا۔
- بستر بنانا اور گھر کے فرش کی صفائی کرنا۔
- کسی کی مدد کے ساتھ کپڑے دھونا۔
- باغبانی کرنا۔
- گھر کی اشیاء کی خریداری کرنا۔
- برتنوں کا استعمال کرنا۔ (پلیٹ، چمچ، گلاس، کپ، پیالی وغیرہ)

قوا عد و ضوا بط

- مشاورت اور رائنمائى كے لئے پير سے جمعرات تك صبح 9 بجے سے دوپہر 12 بجے تك رابطہ كيا جا سكتا ہے۔
- ايك دوسرے كى عزت كريں۔
- واٹس ايپ گر و پ ميں كوئى غير متعلقہ پيغام يا مواد نہ بھيجيں ۔