شعبہ برائے جسمانی بحالی {خصوصی بچے}
فزیکل ریہیبلیٹیشن ڈپارٹمنٹ

سینسری انٹیگریشن تھراپی

<u>ضرورت سے زیادہ حساس بچوں کے لیئے ہدایات</u>

سینسری پروسیسنگ ڈس آڈر(Sensory Processing Disorder)

اس مسئلے سے دوچار بچوں کو اپنے ارد گرد کے ماحول کو سمجھنے میں مشکل پیش آتی ہے جس کی وجہ سے وہ حساس رویہ اختیار کر لیتے ہیں۔

جیسے

1. کانوں سے سننا۔
2. جلد کے زریعے چھونا (ہاتھوں یا پیروں سے یا پورے جسم یا زبان سے بھی چھوئے)
3. ناک سے بو سونگھنا۔
4. منہ سے ذائقہ چھکنا۔
5. آنکھوں سے دیکھنا (روشنی کی مختلف قسمیں ، تیز یا دھیمی)
6. جسمانی توازن (مختلف جگہوں جیسے جسم کو ناہموار سطحوں پر کس طرح کنٹرول کرنا ہے)
7. جسم کی حساسیت کی پہچان جیسے مختلف جگہوں پر پرسکون یا غیر آرام دہ محسوس کرنا جیسے پر ہجوم جگہ ، تنگ جگہ اور بڑے کمرے یا ہال

اس طرح ان بچوں کوماحولیاتی تبدیلی کے مطابق جسمانی ردعمل ظاہر کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔

انتہائی حساسیت

ضرورت سے زیادہ حساس بچے کو اپنے ارد گرد کے ماحول میں کسی بھی قسم کی تبدیلی کو برداشت کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔
جیسے اگر کوئی بچہ سخت چیزوں کو چھونا پسند نہیں کرتا تو وہ ہر سخت چیز کو اپنے سے دور رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اور والدین کے لیے اس بچے سے روز مرہ کے کام کروانا مشکل ہو جاتا ہے ۔

محدود یا محتاط نقل و حرکت والے بچےHypoactivity

وہ کام جس سےضرورت سے زیادہ محتاط بچے کو الجھن ہوتی ہے یا ڈر لگتا ہے ،بچہ اس سے بچنے کی پوری کوشش کرتا ہے۔

Rising Sun Institute for Special Children

مثال کے طور پر

کودنے سے گریز کرتا ہے۔

جھولے لینے سے گریز کرتا ہے۔

برش کرنے سے گریز کرتا ہے۔

موزے پہننے سے گریز کرتا ہے۔

تنگ کپڑے پہننے سے گریز کرتا ہے۔

قالین یا گھاس پر چلنے سے گریز کرتا ہے۔

نہاتے ہوئے بھی ، یا کنگھی کرتے ہوئے یا لوشن لگانے کے لیے بھی کسی کو چھونے نہیں دیتا۔

والدین کو کیا کرنا چاہئے؟

والدین کواپنے بچے کے حساس رویے کو سمجھنا چاہئیے اور اس کے لیئے آسانی پیدا کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے ۔ بچہ جن چیزوں سے بچنے کی کوشش کرتا ہے والدین کو چاہیئے کہ آہستہ آہستہ بچے کو ان چیزوں سے مانوس کرنے کی کوشش کریں اس طرح بچے کو ان چیزوں کی عادت ہو جائے گی اور وہ ان چیزوں سے کم الجھن محسوس کرے گا۔

مندرجہ زیل ہدایات پر عمل کر کے والدین کو اپنے بچے کی مشکلات کو سمجھنے میں مدد ملے گی اور وہ اپنے بچے کی ضروریات کو باآسانی پورا بھی کر سکیں گے۔

Rising Sun Institute for Special Children

Rising Sun Institute for Special Children

انتہائی حساس بچوں کی مشکلات اور ان کے ممکنہ حل

والدین کےلئے یہ جاننا ضروری ہے کہ متعلقہ معالج کی ہدایات کے مطابق بچے کی مخصوص حسی ضرورت کو پورا کرنا ضروری ہے تاکہ اسے پرسکون بنایا جاسکےاورمزید مشکلات سے بچا جاسکے .

چھونے کی حس

مسئلہ

بچہ اگر مختلف چیزوں کو ہاتھ لگانے یا استعمال کرنے سے گریز کرتا ہے۔

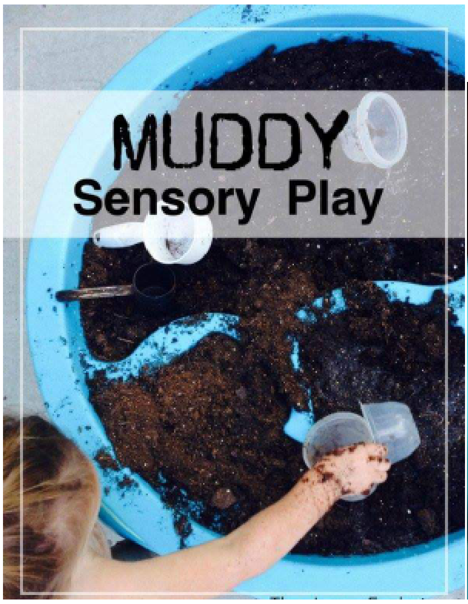
ممکنہ حل:

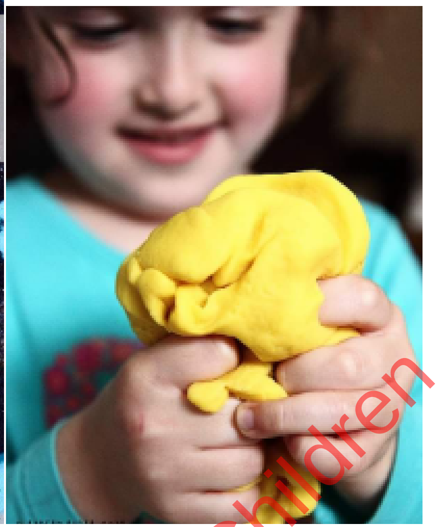
بچے کو مختلف طرح کی چیزوں سے کام کروائیں یا کھیل کی صورت میں مختلف بناوٹ کی چیزوں سے متعارف کروائِیں۔ جیسے نرم ، قدرے سخت۔ (جیسے روئی ، ریشم آہستہ آہستہ سخت چیزوں کی طرف بڑھتے جائیں)

چایئنہ مٹی (Play dough)سے کھیلیں

مختلف بناوٹ: خشک پتے ، خشک مٹی ، قدرے گیلی مٹی وغیرہ۔

Rising Sun Institute for Special Children





مسئلہ:

کسی سے گلے لگنا اور کوئی اسے چھوئے تو پسند نہیں کرتا ۔۔

ممکنہ حل:

بچے کو بھالو سے گلے ملانے اور کھلانے کی کوشش کریں ۔

مسئلہ:

اگر چہرہ اور ہاتھ دھونے سے اجتناب کرتا ہے ۔

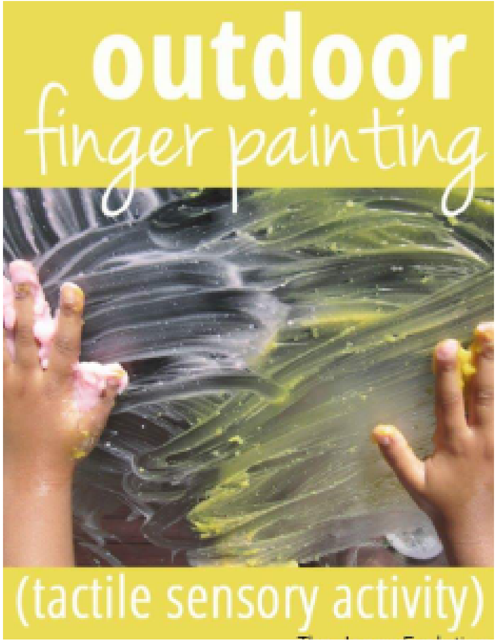
ممکنہ حل:

انگلی سے کھیلنے کے لئے کچھ پینٹ دیں اور اس سے کاغذ پر پینٹ کرنے کو کہیں۔

پانی کے ٹب میں کچھ پسندیدہ کھلونے رکھیں اور بچے کو ایک ایک کر کے نکالنے کو کہیں۔

شیونگ کریم سے پینٹنگ کروائیں۔

Rising Sun Institute for Special Children



Rising Sun Institute for Special Children

مسئلہ

ہلکا سا چھونے پر بھی زیادہ رد عمل ظاہر کرتا ہے۔

ممکنہ حل:

لوشن ، تیل ، کسی بھی کریم کے ساتھ ہاتھ سے مساج کریں۔

مختلف بناوٹ (روئی ، تولیہ ، مخملی اور ہموار یا کھردرے کپڑے) محسوس کروایئں۔

Tactile

Brushing

Lotion Rubs

Fidget Toys

Sand/Rice Play

Finger Paints

Plush Animals

Rising Sun Institute for Special Children

Rising Sun Institute for Special Children

مسئلہ

بال برش کرنا، ناپسند کرتا ہے۔

ممکنہ حل:

پرسکون کرنے کے لئے جلد یا بالوں پر برش پھیریں۔

مسئلہ:

گھاس یا ریت پر ننگے پائوں چلنے سے انکار کرتا ہے۔

دوسروں کے قریب کھڑے ہونے سے گریز کرتا ہے۔

ممکنہ حل:

زیادہ دباؤ ڈالنے والی سرگرمیوں پر عمل کریں۔

اپنے بچے کو کمبل،چٹائی کے درمیان لٹائیں اور اوپر سے تکیوں سے دبائو دیں جیسے پیزا یا سینڈویچ ہوتا ہے۔

وزنی واسکٹ اور وزنی کمبل بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

چاول ، ریت اور پھلیوں میں اشیاء تلاش کرنا

ریت کے ساتھ کھیلنا ریت کا قلعہ بنانا۔

بچے کو مختلف ساخت کی سطحوں پر چلنا چاہئے۔

Rising Sun Institute for Special Children

Deep Pressure

Bean Bags

Body Pillows

Cushions

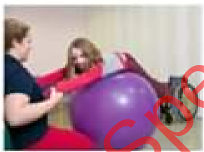
Sleeping Bag

Pressure Vests

Hugs

Message

Brushing

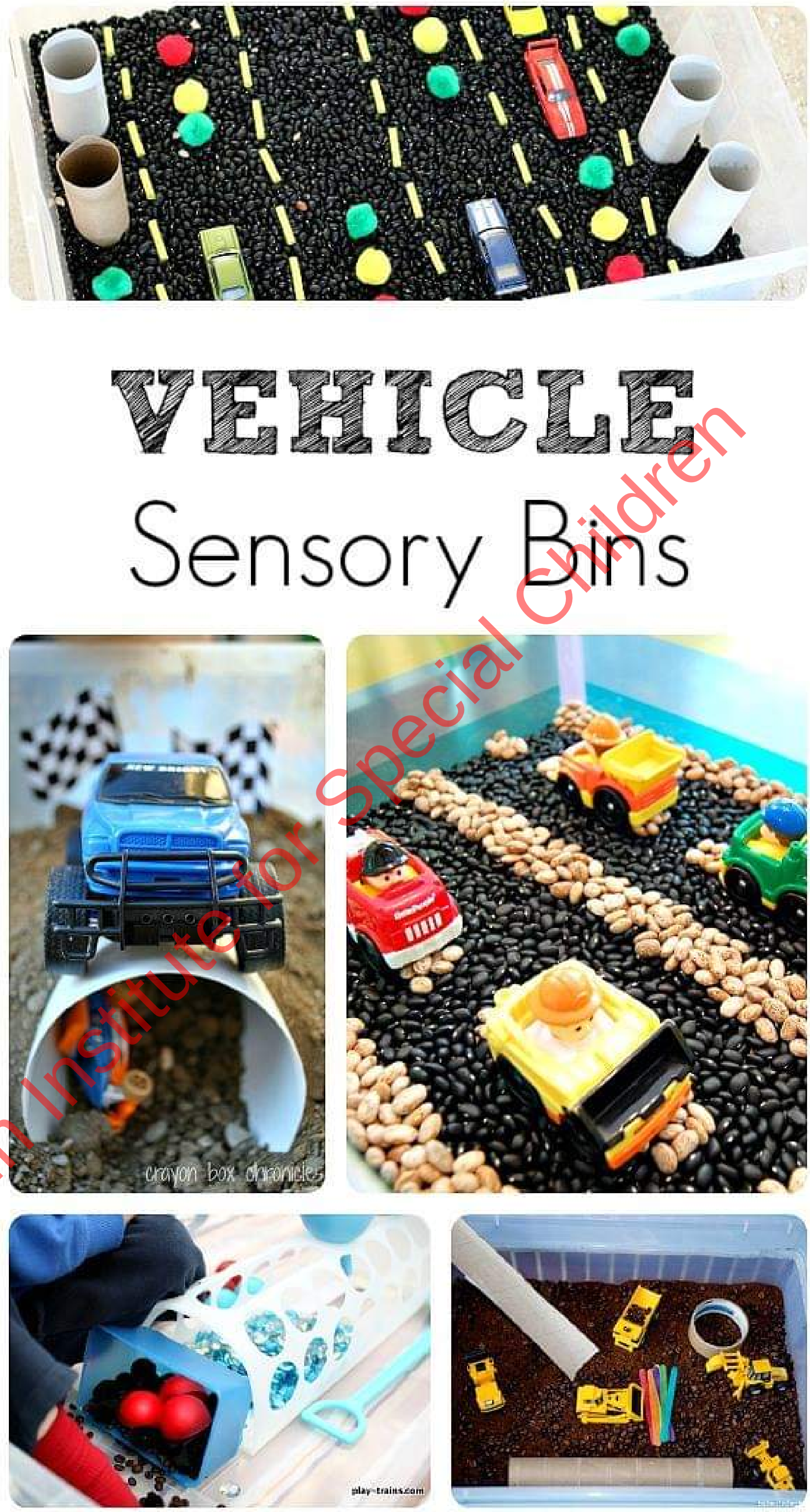

Therapy Ball

Rising Sun Institute for Special Children

مختلف بناوٹ: خشک پتے ، خشک مٹی ، قدرے گیلی مٹی وغیرہ

Rising Sun Institute for Special Children

Rising Sun Institute for Special Children



Rising Sun Institute for Special Children

مختلف اناج ، پھلیاں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

باریک دانے استعمال ہوسکتے ہیں۔

Rising Sun Institute for Special Children

مسئلہ:

اگر بچہ تنگ پتلون(Pants) جرابیں یا نیا لباس پہننے میں الجھن محسوس کرتا ہے ۔

ممکنہ حل:

بچے کو وہ کپڑے پہنائیں جن میں وہ پرسکون محسوس کرتا ہے۔

سننے کی حس

مسئلہ:

اگر بچہ واش روم میں بہتے ہوئے پانی کی آواز سے الجھن محسوس کرے یا بجلی سے چلنے والے آلات کی آواز سے ڈرے [مثال کے طور پر ویکیوم ، ہیئر ڈرائر] یا جانوروں کی آوازوں سے ڈرے [مثلا کتے کا بھونکنا] اور کانوں پر ہاتھ رکھ لے۔

ممکنہ حل:

مختلف آوازوں سے بچے کو روشناس کروائیں جیسے آوازوں کے ساتھ مختلف کھیل ، مختلف جانوروں کی آواز سنائیں۔

آہستہ آہستہ شور کے ماحول میں لے کر جایئں ۔
مثال کے طور پرمماثل آوازیں سنائیں
۔

Rising Sun Institute for Special Children

مسئلہ:

مووی تھیٹر ، پریڈ اور کنسرٹ وغیرہ میں جانے سے انکار کرتا ہے۔

بیک گراؤنڈ کی آواز سے پریشان ہوجاتا ہے جن سے دوسروں کو کوئی پریشانی محسوس نہیں ہوتی۔

ممکنہ حل:

بچے کو ان چیزوں کی آوازوں سے دور بٹھایا جائے جیسے ہیٹر کھڑکیاں ، ایئرکنڈیشنر وغیرہ۔

شور سے بچنے کے لیئے بچے کو ہیڈ فون پہننے کی اجازت دیں۔

بچے کو پرسکون موسیقی سننے دیں۔

سماعت کے لیے مختلف کھلونے جیسے گٹار پیانو

Rising Sun Institute for Special Children

(توازن اور حرکت کا احساس)

مسئلہ:

جھولوں سے خوفزدہ ہوتا ہے جہاں پر جسم کو کنٹرول کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ممکنہ حل:

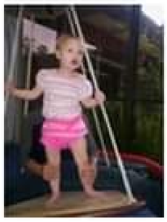
آہستہ آہستہ مختلف جھولوں میں بٹھائیں۔

Rising Sun Institute for Special Children

Swings

Sitting

lying



Standing

Cuddle Swings

Spring Swings

Bolster Swings

مسئلہ

کھیل کے میدان یا جم کے سامان سے گھبراتا ہے۔

ممکنہ حل:

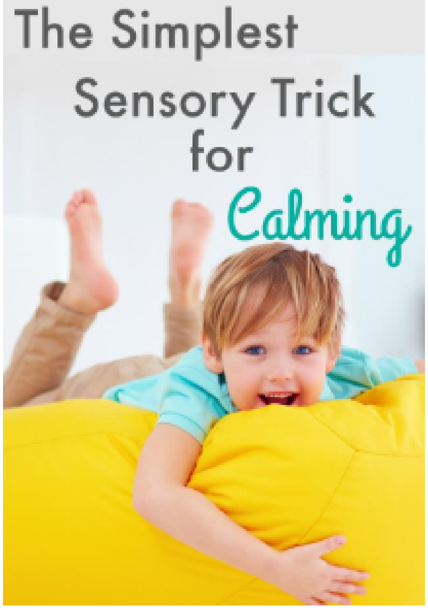
ٹریمپولین یا بستر کے گدے پر کودنا

Rising Sun Institute for Special Children

جم گیند کے ساتھ کھیلنا

مسئلہ:

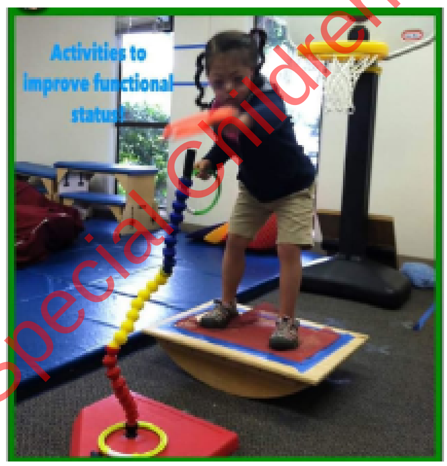
اگر بچہ اونچی نیچی جگہ پر چلنے سے ڈرتا ہے اور اکثر اوقات گر جاتا ہے یا ایسی جگہوں پر جانے سے انکار کرتا ہے --



ممکنہ حل:

جھولے لینا ، گول چکر میں گھومنا ،
کرسی پر جھولنا ، گیند پر اچھلنا

Rising Sun Institute for Special Children



Vestibular Tools

Sliding

Rocking

Spinning

Jumping

Swinging

Bouncing

Rising Sun Institute for Special Children

مسئلہ:

اگر بچہ سیڑھیا ں چڑھنے سے ڈرتا ہے یا دونوں اطراف پر لگی گرل یا ریلنگ کو مضبوطی سے پکڑ لیتا ہے۔

ممکنہ حل:

الٹا لٹکا نے کی کوشش کریں

دو یا تین پہیوں والی سائیکل کی سواری کروائیں۔

نگران کی مدد سے سیڑھیاں چڑھنا۔

Rising Sun Institute for Special Children

جسم کی پوزیشن کا احساس

مسئلہ:

اگر بچہ چلتے ہوئے بار بار گرتا ہے یا دوسری چیزوں سے ٹکرا جاتا ہے ۔

اکثر دوسرے بچوں کو دھکہ دینے کی کوشش کرتا ہے۔

ممکنہ حل:

لیڈر بار پر چڑھنا گھٹنوں کے بل رینگنا ، بستر یا کشن پر کودنا رسا کھینچنا

بین بیگ پر گر کر کھیلنا۔

بال کو کک مارنا ،

Rising Sun Institute for Special Children

مسئلہ:

پُرجوش سرگرمیاں [جیسے دوڑ لگانا ، اچھلنا ، اور کسی چیز کے اوپر چڑھنے] سے گریز کرتا ہے۔

ممکنہ حل:

- چھلانگ لگائیں ، اور اچھالیں۔
- وال پش اپس (دیوار کو دھکا دینا) اور سامان کو آگے پیچھے کرنا۔

گیند کو پکڑنا اور پھینکنا

Rising Sun Institute for Special Children

Rising Sun Institute for Special Children

مسئلہ:

خاموش بیٹھنے کو ترجیح دیتا ہے۔

ممکنہ حل:

بچے کو مختلف کھیلوں میں مصروف کریں جیسے چیزیں اٹھانا ،اور دوسری جگہ پر لے کر جانا اور رکھنا

مختلف چیزوں کو دھکادینا یا کھینچنا۔ جیسے میز کرسی واکر گاڑی۔

ویل بیرو واک/ ہاتھ کی گاڑی بنا کر چلنا۔

وزن والے واسکٹ پہنانا

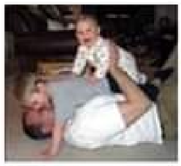
Rising Sun Institute for Special Children

Proprioception

Exercise

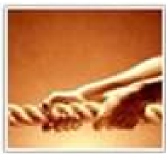
Carrying

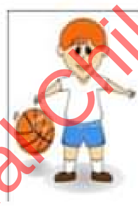
Crashing


Wrestling

Climbing

Pushing


Pulling


Ball Play

Weighted Equipment

Blankets

Snakes

Vests

Lap Pad

Belt

Ankle/Wrist

Rising Sun Institute for Special Children

سونگھنے کی حس

مسائل:

اگر بچہ خاص قسم کی بو سے الجھن محسوس کرتا ہے یا کھانا کھانے سے انکار کرتا ہے ۔

ممکنہ حل:

آنکھوں پر پٹی باندھ کر مختلف اشیاء کی خوشبو سے روشناس کروائیں۔

لیوینڈر اور ونیلا جیسے مختلف خوشگوار مہک کو سونگھنے کی کوشش کریں

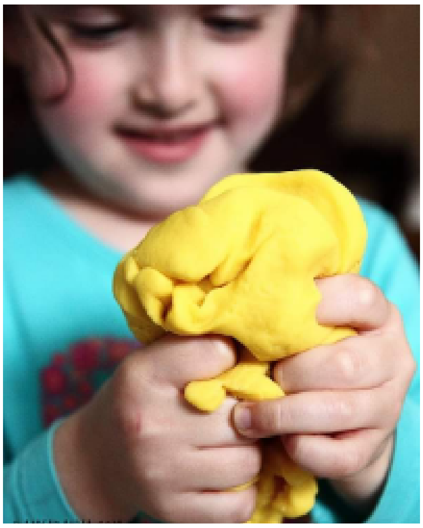
Rising Sun Institute for Special Children

مسئلہ

اگر پرفیوم کی خوشبو سے الجھن محسوس کرتا ہے۔

ممکنہ حل۔

خوشبو والی چائینہ مٹی (Play dough)سے
کھیلنا



انگلی سے پینٹنگ

خوشبوکا اندازہ لگائیں

مسئلہ

کسی بو کے بارے میں منفی ردعمل دیتا ہے جو عام طور پر دوسرے پسند کرتے ہیں۔
گھر میں کھانا پکانے کی بو سے پریشان ہوتا ہے۔

ممکنہ حل۔

مختلف چیزوں کی خوشبووں کو ملا نے کا کھیل
اروما تھراپی (چائے یا چاکلیٹ یا کسی بھی کھانے کی خوشبو (ذائقہ اور بو)

دیکھنے کی حس

مسئلہ:

اگر مختلف قسم کی روشنی سے الجھنؔ محسوس کرتا ہے۔

ممکنہ حل:

مدھم روشنی استعمال کریں

مسئلہ:

اگر روشنی والے آلات سے پریشان ہو جاتا ہے۔

ممکنہ حل:

آہستہ آہستہ روشنی والے آلات یا کھلونے سے متعارف کروائیں جیسے (لاوا لیمپ یا فش ٹینک)

Rising Sun Institute for Special Children

مسئلہ:

رنگین روشن کمروں میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

ممکنہ حل:

چھت یا دیوار سے لٹکے ہوئے روشنی کے آلات کی تعداد کم کریں۔

مسئلہ

غور سے دیکھ کر کام کرنے میں دشواری ، انکھوں میں بار بار پانی آنا اور اندھیرے میں کھیلنے سے لطف اندوز ہوتا ہے۔

ممکنہ حل:

- روشنی والی اور رنگین اشیاء کے ساتھ بچے کی آنکھوں کی حرکت کروائیں۔

روشنی والا ٹائمر استعمال کریں

آنکھوں اور ہاتھوں کی ہم آہنگی کیلئے پزل کا استعمال کریں۔

Rising Sun Institute for Special Children

Rising Sun Institute for Special Children

چکھنے کا احساس

مسئلہ:

نئے یا مختلف قسم کے کھانے پسند نہیں کرتا۔

ممکنہ حل:

رات کے کھانے سے پہلے ایک نیا کھانا آزمائیں۔

مسئلہ

چبانے یا نگلنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

ممکنہ حل:

سٹرا سے بلبلے بنانے کا کھیل

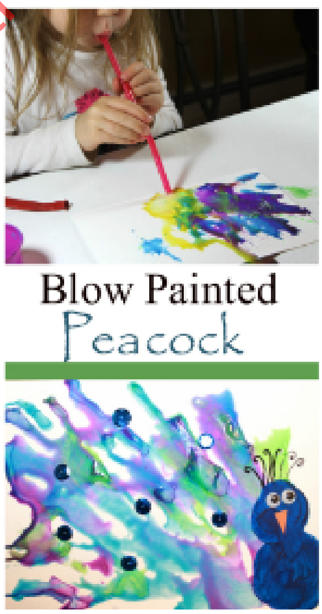
سیٹی بجانے والے کھلونے اور اس طرح کے دوسرے آلات سے کھیلنا

مسئلہ:

سٹرا کے استعمال میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

ممکنہ حل:

سٹرا کے ذریعے • ایپل کی چٹنی یا گاڑھی چیزیں / پینٹ کو پھونک مارنا



بچے کو ایسی نان فوڈ چیزیں دیں جن سے چوسنے یا چبانے کے لئے مدد ملے مثال کے طور پر تیتھر Teether۔

Rising Sun Institute for Special Children

مسئلہ:

کھانے کی کچھ خاص چیزوں [سخت یا دانے دار] کو کھانا پسند نہیں کرتا۔

ممکنہ حل:

ذائقہ کا اندازہ لگانے کا کھیل

کھانے کی چیزوں کا ہار بنائیں۔

تیتھر استعمال کریں

Rising Sun Institute for Special Children

احتیاطی تدابیر!

- جو بچے تعاون نہیں کرتے ان کے ساتھ نرمی سے پیش آئیں اور آہستہ آہستہ مختلف چیزوں اور تبدیلیوں سے روشناس کروائیں
- جھولا جھولنے جیسی سرگرمیاں بچے کو کسی حد تک پریشان بھی کر سکتی ہیں لہذا معالج کی دی گئی ہدایات پر سختی سے عمل کریں ۔
- تیز روشنی یا تیزی سے حرکت کرتی ہوئی چیزیں استعمال کرتے ہوئے خاص خیال رکھیں [بلخصوص مرگی کے مرض میں مبتلا بچے کے ساتھ۔] اورمعالج کی ہدایات پر عمل کریں۔

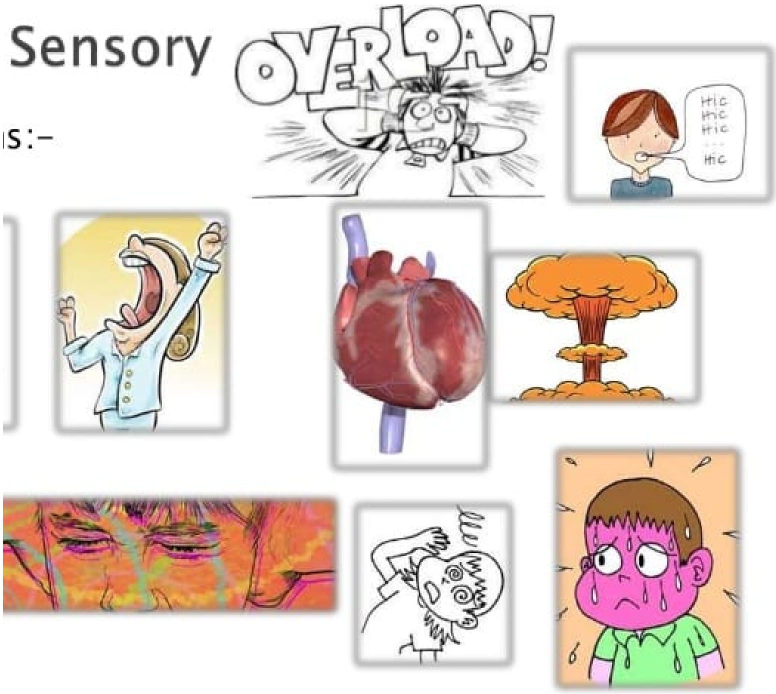
اہم نکات:

- عام طور پر ، بچے کو غور سے دیکھتے رہیں ۔ اگر وہ مزاحمت کرتے ہیں یا انتہائی سست / غنودگی ظاہر کرتے ہیں تو بچے کو کچھ دیر کیلئے چھوڑ دیں۔
- یاد رکھیں ماحول میں تبدیلی کا مقصد بچے کو پرسکون ، ہوشیار اور منظم کرنا ہے۔ کوئی دوسرا ردعمل خطرے کی گھنٹی ہوسکتی ہے۔

ایسے بچوں کے لئے گھر کا ماحول آرام دہ بنائیں۔

- گھر میں بچوں کے لئے ماحول کو آرام دہ بنانے کی ضرورت ہے۔
- دیواروں پر روشنی کے اضافی آلات (اضافی لائٹس ، لیمپ) کو محدود رکھیں۔
- اوور ہیڈ لائٹنگ سے گریز کریں۔
- پرسکون پس منظر کی موسیقی چلائیں۔
- کسی بھی قسم کی چوٹ سے بچنے کے لئے بیٹھنے کی مناسب جگہ کا انتظام کریں .
- شور کی سطح کو کنٹرول کریں۔
- مدھم آواز استعمال کریں۔
- بین بیگ کشن یا چٹائی کو کریش پیڈ کے طور پر استعمال کرنا (کودنے کے لئے)

Rising Sun Institute for Special Children



Rising Sun Institute for Special Children

References,
https://www.verywellhealth.com/sensory-integration-therapy-and-autism-260509
https://childmind.org/article/treating-sensory-processing-issues/
https://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/treatments-approaches/therapies/sensory-diet-treatment-what-you-need-to-know
https://youtu.be/4i258YX-6Do
https://www.youtube.com/playlist?list=RDCMUCrX41p_UQ-liq-pjVY9EHSw&feature=share&playnext=1
https://sensory-processing.middletownautism.com/sensory-strategies/strategies-according-to-sense/auditory/over-responsive/