RISING SUN INSTITUTE
FOR SPECIAL CHILDREN

شعبہ برائے جسمانی بحالی {خصوصی بچے}

فزیکل ریہیبلیٹیشن ڈپارٹمنٹ

سینسری انٹیگریشن تھراپی

Rising Sun Institute for Special Children

کم حساس (Hyposensitive) بچوں کے لئے ہدایات:

"**کم حساسیت (Hyposensitivity)** کا مطلب ہے کسی چیز کو معمول سے کم محسوس کرنا"

عام طور پر ہم سب ہی :

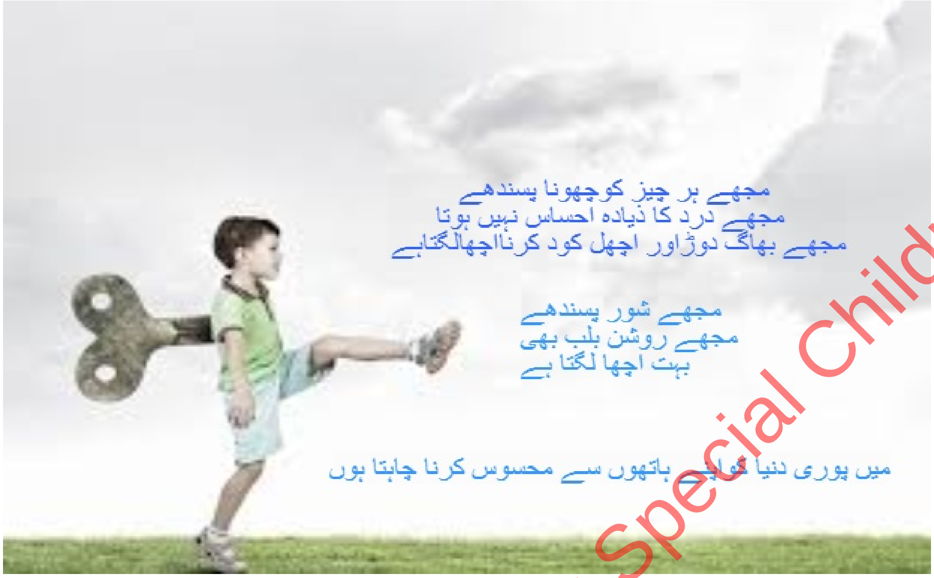
- یہ جاننا چاہتے ہیں کہ مختلف اشیاء ہماری جلد پر کیسے محسوس ہوتی ہیں ۔
- ہوا کا جھونکا کس طرح کا احساس دلاتا ہے ۔
- ہمیں اپنے پیاروں سے گلے ملنا اچھا لگ سکتا ہے
- اچھل کودکرنا یا موسیقی سننا بھی ہمیں پسند ہو سکتا ہے ۔

اس طرح کے احساسات کی خواہش بالکل ایک فطری عمل ہے لیکن حساسیت پسند لوگوں میں یہ رجحانات عام حد سے زیادہ پائے جاتے ہیں ۔مثال کے طور پر

کم حساس بچہ

- بہت زیادہ تیز حرکات کو پسند کر سکتا ہے ۔
- کھردری سطحوں اور اشیاء کو بار بار چھونے کی کوشش کر سکتا ہے

- اسے چوٹ لگنے کا احساس نہیں ہوتا-اسے خود بھی درد کا علم نہیں ہو گا اس لیے وہ دوسروں کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے ۔



Rising Sun Institute for Special Children

ہائپر ایکٹیویٹی:

ایک کم حساس بچہ مسلسل حرکت میں ہو سکتا ہے وہ سکون سے نہیں بیٹھ سکتا کیونکہ اشیاءکے بارے میں جاننے کی خواہش اس کو مسلسل حرکت میں رہنے کےلئے مجبور کرتی ہے ۔

سینسری پروسیسنگ ڈس آرڈر:

اس مسئلےسے دو چار بچے اپنے ماحول سے لی گئی معلومات کو ٹھیک طرح سمجھ نہیں سکتے اور اس لئے ان کا رویہ عام بچوں جیسا نہیں ہوتا ہے ،چیزوں کے بارے میں جاننےکیلۓ وہ انکو باربارچھوۓگا یاچھونےسےگریزکرےگا ۔وہ کم حساس بھی ہو سکتا ہے اور انتہائی حساس بھی ہو سکتا ہے ۔

ہم اپنے جسمانی اعضاء کے ذریعے اپنے ماحول کو جانتے ہیں جیسے:۔

- آنکھوں سے دیکھتے ہیں
- کانوں سے سنتے ہیں
- جلد کے ذریعے اشیاء کو چھوتے ہیں
- ناک سے سونگھتے ہیں
- زبان سے ذائقہ محسوس کرتے ہیں ۔

اور اسی طرح ہر جگہ پر اپنے جسم کا توازن بھی برقرار رکھتے ہیں لیکن حسی مسائل سے دو چار بچہ ماحول سے لی جانے والی ان معلومات کو مناسب طور پر نہیں سمجھ سکتا ۔

Rising Sun Institute for Special Children

سینسری انٹیگریشن تھراپی :

اس طریقہ علاج میں ماحول سے ملنے والی معلومات کو بچوں کے سامنے ترتیب وار سر گرمیوں کی شکل میں اس طرح پیش کیا جاتا ہے کہ بچہ زیادہ سے زیادہ معلومات کو سمجھ سکے اور اسے نارمل رویہ اختیارکرنے میں مد د ملے ۔اس کی انرجی کو منظم کیا جا سکے اور اس کی ذہنی نشوونما بہتر انداز میں کی جا سکے ۔

Rising Sun Institute for Special Children

بچوں کے مسائل اور ممکنہ حل :

دیکھنے کی صلاحیت (نظر)

- ان بچوں کو یہ معلوم کرنے میں دشواری ہو سکتی ہے کہ اشیاء کہاں رکھی ہو سکتی ہیں ۔
- انہیں کسی چیز کو پہچاننے کے لئے اس کو چھونے کی ضرورت ہو سکتی ہے ۔
- ان کو گہرائی کا اندازہ نہیں ہوتا ۔
- ان کو اطراف اور سمتوں کے بارے میں بھی پتہ نہیں ہوتا ۔
- وہ بنیادی شکلوں کو بھی یاد نہیں رکھ سکتے ۔جیسے کہ مربع یا دائرہ کس طرح کا ہوتا ہے
- انہیں کسی جگہ پر اپنے جسم اور دوسری اشیاء سے فاصلے کا اندازہ نہیں ہوتا اس لئے وہ ٹکرا بھی سکتے ہیں ۔

ممکنہ حل :

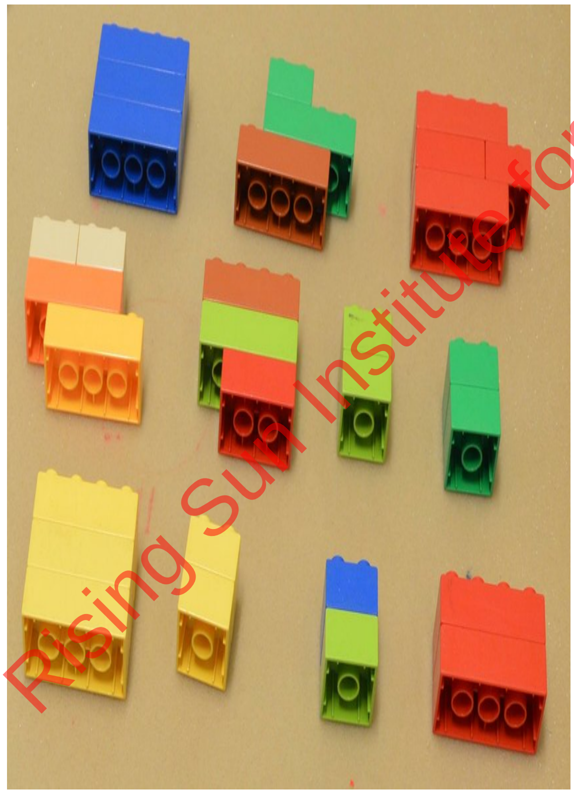
- بچے کو سکھائیں کہ حرکت کرنے والی اشیاء کے ساتھ ساتھ اپنی نظروں کو بھی منتقل کریں

Rising Sun Institute for Special Children

Rising Sun Institute for Special Children

- آنکھ اور ہاتھ کی حرکات و سکنات کو کنٹرول کرنا سکھائیں

Rising Sun Institute for Special Children



Rising Sun Institute for Special Children

- آنکھ اور پاؤں کی حرکات کوبھی کنٹرول کرنا سکھائیں

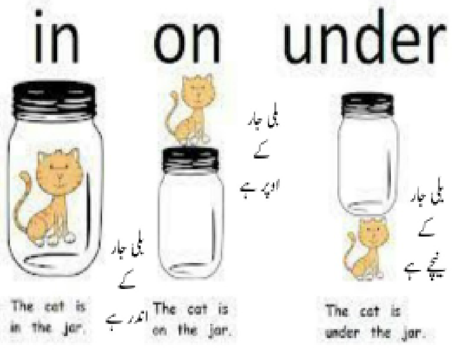
- روزمرہ کی زبان میں ، یہاں وہاں کہنے کی بجائے مقامی الفاظ استعمال کریں جیسے کہ کسی چیز کو کہاں رکھنا ہے تو یہ کہنے کی بجائے کہ یہاں رکھ دو ، آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ میز کے اوپر رکھ دو۔
-

Rising Sun Institute for Special Children

[redacted]

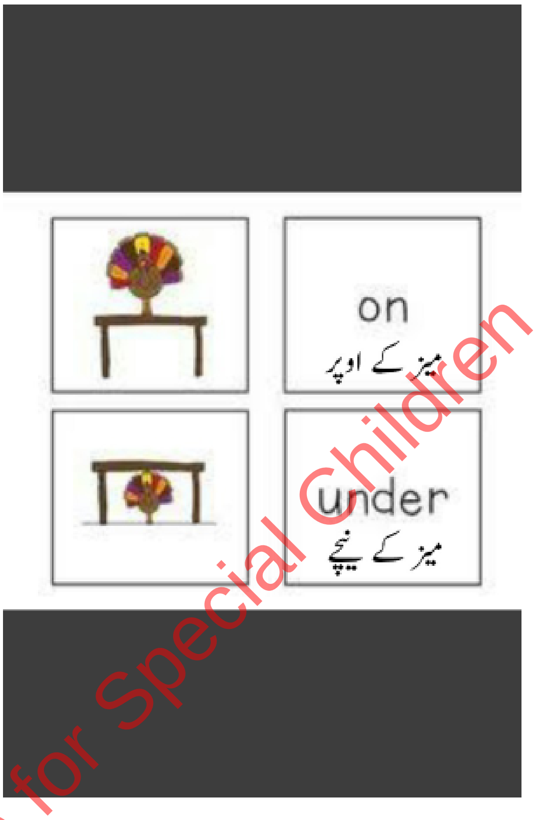
[redacted]

[redacted]



[redacted]

Rising Sun Institute for Special Children



Rising Sun Institute for Special Children

اسی طرح دیگر الفاظ میں جو کہ زیادہ مخصوص ہیں مثلاً

اوپر ، نیچے ، دائیں ، بائیں ، اندر ، باہر، درمیان ، آگے ، پیچھے یا کونا وغیرہ۔

- بچے کے ہاتھوں کو دو مختلف رنگوں سے پینٹ کریں جیسے ایک ہاتھ کو پیلے رنگ سے رنگ دیں اور دوسرے کو سبز سے ۔اب سبز والے پر بائیں(left) ہاتھ کا ٹیگ لگا دیں اور اسی طرح پیلے رنگ والے ہاتھ پر دائیں (right) ہاتھ کا ٹیگ لگا دیں ۔اس طرح بچہ سمتوں کو یاد رکھے گا۔

- بچے کو مختلف اشیاء کی بناوٹ اور اشکال کا تصور دیں۔اس کے لئے چھانٹنے والا کھیل کھلیں۔ بہت سی اشیاء میں سے کوئی ایک مخصوص شکل ڈھونڈیں۔

Rising Sun Institute for Special Children

Rising Sun Institute for Special Children

رنگوں کی پہچان کریں

دائرہ اور چوکور اشکال الگ کریں

- بچے کے ساتھ مل کےمختلف اشکال کومکمل کریں

Rising Sun Institute for Special Children

Rising Sun Institute for Special Children

سننے کی صلاحیت (سماعت) :

- یہ بچے آوازیں پسند کرتے ہیں ۔
- زیادہ شور والے مقامات پر کھیلتے ہیں ۔
- شور پیدا کرنے کے لئے دروازے یا کھڑکیوں کو زور سے بند کرتے ہیں ۔
- تیز میوزک پسند کرتے ہیں ۔

ممکنہ حل:

- سماعت کا آلہ استعمال کریں ۔

- بچے کو مختلف شدت کی آوازیں سنائیں۔

Rising Sun Institute for Special Children

- روز مرہ کی زندگی کی آوازوں سے متعارف کرائیں ۔جیسے ٹریفک کا شور ، پانی گرنے کی آواز یا اسی طرح دیگر آوازیں۔

Rising Sun Institute for Special Children

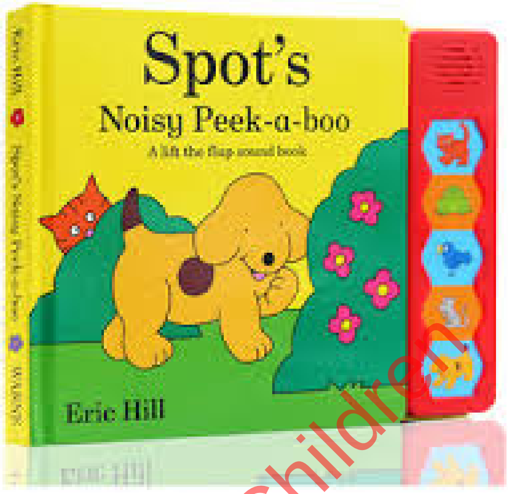
- اونچی آواز میں میوزک لگا دیں ۔لیکن صرف ایک مخصوص وقت کے لئے۔

Rising Sun Institute for Special Children

Rising Sun Institute for Special Children

مختلف آوازوں سے روشناس کروانے کے لیے ریکارڈ کی ہوئی کتابیں

Rising Sun Institute for Special Children



Rising Sun Institute for Special Children

Rising Sun Institute for Special Children

ذائقے اور سونگھنے کی صلاحیت:

- جن بچوں میں یہ صلاحتیں کم ہوتی ہے وہ ہر چیز کو منہ میں لینے کی کوشش کرتے ہیں یا ہر چیز کو سونگھتے ہیں ۔
- ان کو کھانا چبانے اور نگلنے میں دشواری ہو سکتی ہے ۔

ممکنہ حل :

- بچے کو صاف ستھرا پائپ کا ٹکڑا یا چیونگ ٹیوب دے دیں ۔ تاکہ بچہ اس کو چبالے اور دوسری اشیاء کو منہ میں نہ لے ۔

- ٹھنڈے اور ٹھوس پھلوں کو بڑے ٹکڑوں میں کاٹ کر دیں تا کہ چبانے میں زیادہ وقت لگے۔
- تیز ذائقے والا کھانا د یں یا ایک وقت میں دو طرح کے ذائقے چکھائیں اور پھر فرق واضح کریں۔
- اسٹرا کے ذریعے کسی بوتل یا گلاس میں سے پانی پینا سکھائیں یا کوئی آئسکریم وغیرہ چاٹنے کے لئے دیں ۔

Rising Sun Institute for Special Children

سونگھنے کی صلاحیت:

- تیز خوشبو والے تیل استعمال کریں (جیسے گلاب کا تیل یا چنبیلی کا تیل بچے کو سونگھنے کے لئے دیں)۔

- اچھی اور بری بو کے بارے میں بتائیں اور بری بو سے دور رہنے کے لئے کہیں۔

- بچے کو خطرے والی جگہوں سے دور رکھیں اور خطرے کے نشان والے بورڈز کے بارے میں بھی بتائیں ۔

Rising Sun Institute for Special Children

- بچے کی آنکھ پہ پٹی باندھ دیں اور اسے کوئی بو پہنچاننے کے لئے کہیں ۔

Rising Sun Institute for Special Children

چھونے کا احساس:

- کم حساس جلد والے لوگ درد یا درجہ حرارت محسوس نہیں کرتے ۔
- کسی تیز چاقو یا چھری سے لگنے والی چوٹ, ہو سکتا ہے وہ محسوس بھی نہ کریں۔
- بعض اوقات کم حساس جلد والے بچے درد کا احساس لینے کے لئے بھی اپنا سر دیوار میں مار سکتے ہیں ۔
- اسی طرح مختلف اشیاء کی بناوٹ جاننے کے لئے بھی وہ ہر چیز کو چھونے کی کوشش کر سکتے ہیں ۔
- اس طرح کے بچے اپنے جسم پر دباو پسند کرتے ہیں ان کو تنگ لباس پسند ہوتا ہے ۔
- اکثر بھاری چیزوں کے نیچے رینگتے ہیں۔
- وہ مضبوطی سے گلے ملتے ہیں ۔

ممکنہ حل:

- برش یا اسپنچ کو استعمال کرتے ہوئے جلد پر گہرا دباؤ ڈالیں ۔

- ہاتھوں اور پیروں کو مختلف بناوٹ والی سطحوں سے رگڑیں ۔

Rising Sun Institute for Special Children

- گھاس ، مٹی یا فرش پر ننگے پاؤں چلائیں ۔

Rising Sun Institute for Special Children

- بچوں کو مٹی کے گارے یا آٹے یا کسی پینٹ وغیرہ سے کھیلنے دیں ۔

- جوڑوں پر گہرا دباو ڈالیں۔

Rising Sun Institute for Special Children

- چہرے کو چھوڑکر بچے کو کسی چٹائی یا کپڑے میں لپیٹیں ۔

- بچے کو نہلاتے ہوئے خوب تیزی سے اور رگڑ رگڑ کر دھوئیں تاکہ جلد کو زیادہ متحرک کیا جاسکے ۔
- ان تراکیب کو ہر دو گھنٹے میں استعمال کریں ۔

Rising Sun Institute for Special Children

توازن اور جسم کی پوزیشن برقرار رکھنے کی صلاحیت:

- کم توازن کا نظام رکھنے والے بچے ہر طرح کی اچھل کود سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں ۔
- وہ بنا متلی یا چکرائے بغیر بہت دیر تک گھوم سکتے ہیں ۔
- ان بچوں کو یہ جاننے میں دشواری ہوتی ہے کہ ان کہ جسم خلا میں کہاں ہیں ۔
- وہ اکثر اپنے جسم کے احساس سے نا واقف ہوتے ہیں مثال کے طور پر انہیں بھوک بہت کم لگتی ہے ۔
- بچے سست دکھائی دیتے ہیں ۔
- اکثر دیواروں اور فرنیچر کا سہارا لیتے دکھائی دیتے ہیں ۔
- وہ اشیاء اور لوگوں سے ٹکرا سکتے ہیں اور گرنے کا رجحان رکھتے ہیں ۔
- ان کی گرفت بھی کمزور ہو سکتی ہے ۔

ممکنہ حل :

- کسی گاڑی یا کسی فرنیچر کو دھکیلنا یا اپنی طرف کھینچنا یا گروسری کا سامان وغیرہ اٹھا کر لے جانا

- بچے کو رسہ کشی کرائیں ۔

Rising Sun Institute for Special Children

- الٹا لٹکنے کے لئے کہیں ۔

Rising Sun Institute for Special Children

- گھومنے والے کھیل کھیلنے دیں ۔
- بچے کو کسی جھولے پر سوار کریں ۔جیسے جھولنے والا گھوڑا یا کرسی ۔

- بچے کو تھراپی بال پر بٹھائیں اور جمپ بھی کرائیں ۔

Rising Sun Institute for Special Children

- بچے سے بھاری اشیاء اٹھانے کو کہیں ۔

- بچے کو ربڑ والا بینڈ کھینچنے کے لئے دیں ۔

Rising Sun Institute for Special Children

- اس کو کسی کاغذ یا فوم کو مروڑنے کے لئے کہیں تا کہ اس کی گرفت مضبوط ہو ۔

Rising Sun Institute for Special Children

<u>References;</u>

Websites:

- http://classes.kumc.edu/sah/resources/sensory_processing/index.htm
- www.sensorysmarts.com
- www.sensory-processing-disorder.com/index.html
- www.sensoryconnections.com.au/
- www.stickids.com.au

American Occupational Therapy Association (2009) frequently Asked Questions for Educators: Help all students achieve greater success in academic performance and social participation. Bethesda, MD: AOTA www.aota.org

American Occupational Therapy Association (2009) Tips for Educators: Help students with autism achieve greater success in academic performance and social participation. Bethesda, MD: AOTA www.aota.org

Aquila, P. & Sutton, S. (2001). **Building bridges through sensory integration**. Weston, ONT.

Autism Association of Western Australia. Making Sense of the Senses for Children with Autism: a workbook for teachers and parents. Autism Association of Western Australia

Bogdashina, O. (2003). Sensory Perceptual Issues in Autism and Asperser Syndrome**. Different Sensory Experiences - Different Perceptual Worlds**. Jessica Kingsley Publishers, London.

Rising Sun Institute for Special Children