हमारे परिवार के लक्ष्य

ऑटिस्टिक बच्चों के माता-पिता के लिए आसान, शांत शीट्स (बच्चे की उम्र 3 से 10 साल)



इन शीट्स को कैसे इस्तेमाल करें

1. **सिर्फ़ 1 से 3 लक्ष्य चुनें।**
   एक लक्ष्य भी काफ़ी है। लक्ष्य कम हों, तो घर में सब शांत रहते हैं।

2. **हो सके तो बच्चे के साथ मिलकर चुनें।**
   पूछें कि वह किस चीज़ में बेहतर होना चाहता है। देखें कि उसे किन चीज़ों में मज़ा आता है।

3. **छोटे से शुरू करें।**
   ऐसा कदम चुनें जो आपका बच्चा लगभग कर ही लेता है। “छोटे कदमों की सीढ़ी” वाला पेज इस्तेमाल करें।

4. **हफ़्ते में एक बार देखें।**
   “हफ़्ते का चेक-इन” भरें। कुछ काम न करे, तो प्लान बदलें, बच्चे को नहीं।

5. **कोशिश की तारीफ़ करें।**
   सिर्फ़ काम पूरा होने पर नहीं, कोशिश पर भी ध्यान दें। जो देखा, वही कहें: “तुमने मुझे अपना ब्रेक कार्ड दिखाया।”

अंदर क्या है: हमारे परिवार के लक्ष्य · छोटे कदमों की सीढ़ी · हफ़्ते का चेक-इन · मेरे बारे में (टीचर और थेरेपिस्ट को देने के लिए) · IEP, स्कूल मीटिंग या थेरेपी मीटिंग से पहले · लक्ष्यों के आइडिया

ये शीट्स घर पर प्लानिंग में मदद करती हैं। ये आपके बच्चे के डॉक्टर, थेरेपिस्ट या स्कूल के साथ तय किए गए लक्ष्यों की जगह नहीं लेतीं।

TimeNinja · timeninja.app · मुफ़्त, प्रिंट करें और शेयर करें

हमारे परिवार के लक्ष्य

ज़्यादा से ज़्यादा 3 लक्ष्य। एक भी काफ़ी है। वही शब्द लिखें जो आपका बच्चा बोलता है।

1 लक्ष्य 1

लक्ष्य _____

_____

यह बच्चे के लिए क्यों ज़रूरी है _____

“हो गया” कैसा दिखेगा _____

हम क्या मदद देंगे _____

शुरू करने की तारीख़ _____

2 लक्ष्य 2

लक्ष्य _____

_____

यह बच्चे के लिए क्यों ज़रूरी है _____

“हो गया” कैसा दिखेगा _____

हम क्या मदद देंगे _____

शुरू करने की तारीख़ _____

3 लक्ष्य 3

लक्ष्य _____

_____

यह बच्चे के लिए क्यों ज़रूरी है _____

“हो गया” कैसा दिखेगा _____

हम क्या मदद देंगे _____

शुरू करने की तारीख़ _____

ये शीट्स घर पर प्लानिंग में मदद करती हैं। ये आपके बच्चे के डॉक्टर, थेरेपिस्ट या स्कूल के साथ तय किए गए लक्ष्यों की जगह नहीं लेतीं।

TimeNinja · timeninja.app · मुफ़्त, प्रिंट करें और शेयर करें

छोटे कदमों की सीढ़ी

एक लक्ष्य, 5 छोटे कदमों में। नीचे से शुरू करें।

हमारा लक्ष्य _____



हो गया! लक्ष्य पूरा होने की तारीख़ _____

☐ **कदम 5** _____ तारीख़ _____

☐ **कदम 4** _____ तारीख़ _____

☐ **कदम 3** _____ तारीख़ _____

☐ **कदम 2** _____ तारीख़ _____

☐ **कदम 1** _____ तारीख़ _____

जब बच्चा ज़्यादातर दिनों में यह कदम कर ले, तो बॉक्स में टिक लगाएँ और पास में तारीख़ लिखें।

> **जितनी ज़रूरत हो, बच्चा उतने दिन एक ही कदम पर रहे।** मुश्किल हफ़्ते में एक कदम पीछे जाना भी ठीक है। यह भी आगे बढ़ना ही है।

ये शीट्स घर पर प्लानिंग में मदद करती हैं। ये आपके बच्चे के डॉक्टर, थेरेपिस्ट या स्कूल के साथ तय किए गए लक्ष्यों की जगह नहीं लेतीं।

TimeNinja · timeninja.app · मुफ़्त, प्रिंट करें और शेयर करें

हफ़्ते का चेक-इन

हफ़्ते में एक बार, पाँच शांत मिनट। कोई नंबर नहीं, बस ध्यान से देखना।

हफ़्ते की तारीख़ _____ **लक्ष्य** _____

क्या अच्छा रहा

_____

_____

_____

क्या मुश्किल रहा

_____

_____

_____

इस हफ़्ते मेरा बच्चा ज़्यादातर कैसा रहा

एक पर गोला लगाएँ। यह नंबर नहीं है। कुछ हफ़्तों में इससे पैटर्न दिखने लगते हैं।



शांत | ठीक-ठाक | परेशान

मैंने क्या देखा _____

अगले हफ़्ते हम क्या बदलेंगे

_____

_____

_____

> अगर हफ़्ता मुश्किल रहा, तो अगला कदम और छोटा कर दें। यह अच्छा प्लान है, हार मानना नहीं।

ये शीट्स घर पर प्लानिंग में मदद करती हैं। ये आपके बच्चे के डॉक्टर, थेरेपिस्ट या स्कूल के साथ तय किए गए लक्ष्यों की जगह नहीं लेतीं।

TimeNinja · timeninja.app · मुफ़्त, प्रिंट करें और शेयर करें

मेरे बारे में

मेरी खूबियाँ और मेरी पसंद, मेरे टीचर और थेरेपिस्ट के लिए

यहाँ मेरी तस्वीर बनाएँ, या मेरी चुनी हुई फ़ोटो चिपकाएँ

मेरा नाम _____

मेरी उम्र _____ **साल**

मेरे साथ मिलकर भरा _____

मुझे ये अच्छे से आता है

जैसे: पज़ल, नंबर, घर का रास्ता याद रखना

मुझे ये बहुत पसंद है

जैसे: ट्रेन, पानी से खेलना, कोई पसंदीदा गाना या कार्टून

इनसे मुझे शांति मिलती है

जैसे: हेडफ़ोन, शांत कोना, आगे-पीछे हिलना, कसकर गले लगाना

ये चीज़ें मेरे लिए मुश्किल हैं

जैसे: शोर वाले कमरे, अचानक बदलाव, लाइन में इंतज़ार

मुझे ब्रेक चाहिए, यह बताने का मेरा तरीका

जैसे: कान ढकना, कार्ड दिखाना, वहाँ से चले जाना, “बस” कहना

मुझसे बात करने का सबसे अच्छा तरीका

जैसे: छोटे शब्द, तस्वीर दिखाएँ, जवाब देने के लिए समय दें

ये शीट्स घर पर प्लानिंग में मदद करती हैं। ये आपके बच्चे के डॉक्टर, थेरेपिस्ट या स्कूल के साथ तय किए गए लक्ष्यों की जगह नहीं लेतीं।

TimeNinja · timeninja.app · मुफ़्त, प्रिंट करें और शेयर करें

IEP, स्कूल मीटिंग या थेरेपी मीटिंग से पहले

मीटिंग से कुछ दिन पहले भरें। साथ लेकर जाएँ।

मीटिंग की तारीख़ _____ **किसके साथ** _____

क्या अच्छा चल रहा है

_____

_____

क्या अब भी मुश्किल है

_____

_____

हम कौन-से लक्ष्य सुझाना चाहेंगे

1. _____
2. _____
3. _____

पूछने के लिए सवाल

? _____

? _____

? _____

बाद में किससे बात करनी है, और कब तक

किससे	किस बारे में	कब तक

साथ में **"मेरे बारे में"** वाला पेज भी ले जाएँ। किसी भी बात पर हाँ कहने से पहले सोचने का समय माँगना ठीक है।

ये शीट्स घर पर प्लानिंग में मदद करती हैं। ये आपके बच्चे के डॉक्टर, थेरेपिस्ट या स्कूल के साथ तय किए गए लक्ष्यों की जगह नहीं लेतीं।

TimeNinja · timeninja.app · मुफ़्त, प्रिंट करें और शेयर करें

लक्ष्यों के आइडिया

शुरुआत के लिए कुछ आइडिया। शब्द अपने बच्चे के हिसाब से बदल लें।



रोज़ की दिनचर्या

- 3 तस्वीरों वाले रूटीन को देखकर कपड़े पहनता है
- आगे क्या होगा, यह देखने के लिए तस्वीरों वाला टाइम-टेबल देखता है
- 5 मिनट पहले बताने और टाइमर बजने के बाद खेल छोड़कर खाने पर आता है
- तस्वीरों वाली लिस्ट देखकर स्कूल बैग पैक करने में मदद करता है



बातचीत (हर तरीका गिना जाएगा: बोलना, इशारे, तस्वीरें, AAC)

- ब्रेक माँगने के लिए तस्वीर वाला कार्ड या शब्द इस्तेमाल करता है
- पसंद की खाने की चीज़ बोलकर, इशारे से, तस्वीर से या AAC से माँगता है
- काम ख़त्म होने पर किसी भी तरीके से “हो गया” बताता है
- अटकने पर अपने तरीके से मदद माँगता है



अपने काम ख़ुद

- वॉश-बेसिन के पास लगी तस्वीरें देखकर हाथ धोता है
- 2 मिनट का टाइमर देखते हुए दाँत ब्रश करता है
- रात को निकालकर रखे गए दो कपड़ों में से एक चुनता है
- ख़ुद जूते पहनता है (बिना फीते वाले जूते भी चलेंगे)



खेल और दोस्त

- परिवार के किसी एक सदस्य के साथ आसान खेल में अपनी बारी लेता है
- अपनी पसंद की चीज़ के बारे में दोस्त को अपने तरीके से बताता है
- 5 मिनट के लिए छोटे ग्रुप में शामिल होता है, बाद में जाने के लिए शांत जगह होती है
- खेल में शामिल होने के लिए पूछता है, या किसी भी तरीके से “नहीं, अभी नहीं” कहता है



सेंसरी आराम (आवाज़, रोशनी, छूना)

- कोई आवाज़ बहुत तेज़ लगे तो बताता है, और हेडफ़ोन लगाता है
- चॉइस बोर्ड से शांत होने की कोई चीज़ चुनता है
- कमरे में बहुत भीड़-भाड़ लगे, तो शांत जगह माँगता है
- कपड़े चुभें तो बताता है, और आरामदायक कपड़े चुनता है

ये लक्ष्य हम नहीं रखते: बिना नुकसान वाली स्टिमिंग (जैसे हाथ हिलाना, झूलना) रोकना, ज़बरदस्ती आँख मिलवाना, या बच्चे को “नॉर्मल दिखाने” की कोशिश। ये चीज़ें बच्चे को शांत रहने और ध्यान देने में मदद कर सकती हैं। अच्छे लक्ष्य हुनर, आराम और आत्मनिर्भरता बढ़ाते हैं।