

## Helping with homework of school/ स्कूल के होमवर्क में मदद करना

एसपीडी वाले बच्चे और वयस्क सफल जीवन जी सकते हैं। यह जानना कि पर्यावरण को कैसे अनुकूल बनाया जाए और संवेदी प्रणाली का संतुलन प्रदान करने वाली गतिविधियों का एक नियमित "आहार" रखना महत्वपूर्ण है। व्यावसायिक चिकित्सक से मदद लेना यह निर्धारित करने के लिए महत्वपूर्ण है कि संवेदी क्षेत्र हाइपर (अधिक), हाइपो (कम), या मिश्रित क्या हैं। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति ध्वनि और प्रकाश के प्रति हाइपर-संवेदी हो सकता है, लेकिन दर्द या गहरे स्पर्श को महसूस नहीं कर सकता जैसा कि उनके बगल में व्यक्ति कर रहा है। हर कोई अलग है और यह निर्धारित करता है कि कौन से विशिष्ट क्षेत्र बढ़े हैं या कम एक सफल उपचार योजना बनाने की कुंजी है।

बच्चे के दिन में कई घंटे स्कूल में बिताए जाते हैं। यह जानना कि आपके बच्चे के वातावरण में आवास और अनुकूलन कैसे करें, इससे बहुत मदद मिल सकती है! यहाँ कुछ विचार हैं

### लिखावट संकेत:-

1. उन बच्चों के लिए अलग-अलग आकार के पेंसिल ग्रीपर पेश करें, जिन्हें पेंसिल पर सही ढंग से रखने में कठिनाई होती है।
2. उन बच्चों के लिए मैकेनिकल पेंसिल का उपयोग करें जो अपनी पेंसिल पर पर्याप्त दबाव नहीं लगाते हैं।
3. बच्चों को समझ विकसित करने में मदद करने के लिए आधे में क्रेकॉन या पेंसिल रखें। यदि पेंसिल बहुत बड़ी है, तो बच्चे अपनी सभी उंगलियों के साथ पेंसिल पर पकड़ लेंगे।
4. रिक्ति पर काम करने के लिए शब्दों के बीच एक पोप्सिक स्टिक या मोहर जोड़ें।
5. उच्च, मध्य और / या आधार रेखा के लिए एक हाइलाइटर का उपयोग करके बच्चों को यह महसूस करने में मदद करें कि कागज पर लाइनें कहाँ हैं। प्रत्येक पंक्ति के लिए एक अलग रंग का उपयोग करें।
6. कागज के ऊपर बाईं ओर एक स्टिकर का उपयोग करें जिस तरह से पेपर को तैनात किया जाना चाहिए। छात्र तब स्टिकर का उल्लेख कर सकते हैं जब पढ़ना और लिखना यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे बाएं से दाएं घूम रहे हैं।

7. बच्चों के लिए क्रेयॉन की जगह रंगीन पेंसिल का इस्तेमाल करें, जो क्रेयॉन की गंध या बनावट को पसंद नहीं करती हैं।

स्कूल के लिए संवेदी गतिविधियाँ:-

1. बच्चों को बार-बार स्कूल जाने के लिए आवाजाही की अनुमति दें। विचारों में शामिल हैं: दीवार के खिलाफ पुश-अप्स करना, जंपिंग जैक करना या जगह पर दौड़ना।
2. कुछ छात्र जो कालीन या वेलक्रो की एक पट्टी को खोलते हैं, वे डेस्क के निचले हिस्से पर टैप करते हैं।
3. छात्रों को एक मैनुअल पेंसिल शार्पनर का उपयोग करने की अनुमति दें, जितना अधिक काम की मांसपेशियां होती हैं, उतना ही बेहतर प्रोप्रियोसेप्टिव इनपुट होता है।
4. कुर्सी के सामने के पैरों के आसपास भारी व्यायाम बैंड। प्रतिरोधक गतिविधि के लिए बैंड के खिलाफ पिंडली और पैरों को दबाएं।
5. लंच पैक करें जिसमें मुंह की मांसपेशियों को काम करने के लिए कुरकुरे स्नैक्स शामिल हों।
6. तरल पदार्थ पीते समय सबसे छोटे तिनके का प्रयोग करें। पीने के बक्से में अच्छे, छोटे तिनके होते हैं जो मुंह की मांसपेशियों को कठिन काम करते हैं।
7. कक्षाओं के बीच पुस्तकों के साथ एक बैग ले।
8. Chewable गहने का उपयोग करें जैसे Chewlery या पेंसिल के सिरों पर भारी स्पष्ट मछलीघर ट्यूबिंग रखें। जब वे ध्यान केंद्रित कर रहे हैं तो बच्चों को मौखिक मांसपेशियों में इनपुट देना विशेष रूप से शांत हो सकता है।
9. जिन छात्रों को कक्षा के दौरान भारित लैप पैड का उपयोग करने की आवश्यकता होती है। आप उन्हें चावल, सेम, रेत, या छर्रों से आसानी से बना सकते हैं।

संगठन के विचार:-

1. छात्रों को दिन के लिए एक कार्यक्रम को देखने की अनुमति दें। यदि संभव हो, तो छात्र की मेज पर या दृष्टि के भीतर अनुसूची पोस्ट करें। यह जानना कि क्या उम्मीद करना जरूरी है।
2. -स्कूलों को छात्रों को घरेलू उपयोग के लिए पुस्तकों का एक अतिरिक्त सेट देने के लिए कहें। यह यह निर्धारित करने की कोशिश में कम तनाव पैदा करेगा कि दिन के अंत में किन पुस्तकों को घर आने की आवश्यकता है और पुस्तकों को भूलने के तनाव / चिंता को कम करेगा।

3. नोट्स बनाने के लिए माता-पिता और शिक्षक दोनों के लिए पर्याप्त स्थान वाले छात्रों के लिए आयोजकों या योजनाकारों को रखें। यह स्कूल और घर के बीच दैनिक संचार में भी मदद करेगा।
4. रंग कोड फ़ोल्डर और विषय द्वारा बाँधने।
5. एक निर्दिष्ट होमवर्क क्षेत्र दें। सुनिश्चित करें कि यह शांत, अव्यवस्था और व्याकुलता से मुक्त है।
6. डेस्क और होमवर्क क्षेत्र पर एक जेब या बॉक्स में सभी आवश्यक आपूर्ति प्रदान करें। आपूर्ति के लिए चारों ओर कांपना बेहद विचलित करने वाला है।
7. निर्देशों का पालन करते समय चरण निर्देश और चित्रों का उपयोग जब संभव हो तो कठिनाई में मदद करेगा। सुनिश्चित करें कि छात्र आपके लिए वापस निर्देश दोहरा सकते हैं।

सबसे महत्वपूर्ण उपहार आप अपने बच्चे को दे सकते हैं आंदोलन! शारीरिक गतिविधि, अवकाश, और सकल मोटर (शरीर के बड़े मांसपेशी आंदोलनों) बच्चे का ध्यान बढ़ाने में महत्वपूर्ण साबित हुए हैं। कभी भी एक छात्र को सजा के रूप में अवकाश से दूर न ले जाओ।

यह जरूरी है कि छात्र टीम के दृष्टिकोण से समर्थित हो। माता-पिता, स्कूल मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाता और शिक्षकों को बच्चे की संवेदनात्मक आवश्यकताओं के बारे में पता होना चाहिए और यह जानना चाहिए कि सफलता के लिए स्कूल को सही ढंग से कैसे समायोजित किया जाए। कोई भी छात्र को असफल नहीं देखना चाहता है और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि बच्चों को सफल होने की इच्छा है।

अगर मौका दिया जाए तो हर बच्चा सफल हो सकता है। यह सफलता के लिए उनके पर्यावरण को संशोधित करने के लिए हमारे ऊपर है!



Ashwini Dahat  
Lecturer Occupational therapy  
CRC Nagpur