

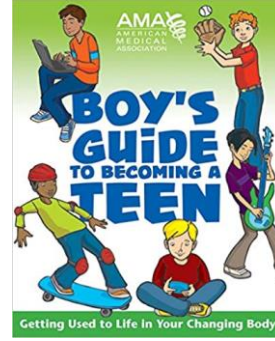
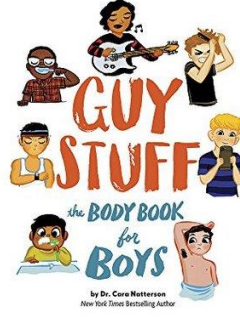
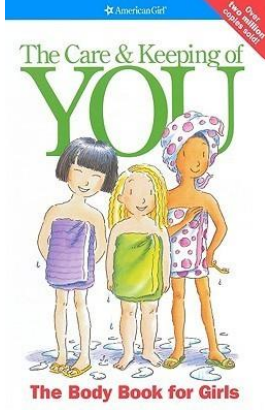
PUBERTY IN AUTISM AND SENSORY PROCESSING DISORDER/ ऑटिज्म और संवेदी प्रसंस्करण विकार में यौवन

एसपीडी वाले बच्चों और किशोरावस्था की भावना (हमारे शरीर की आठवीं संवेदी प्रणाली) को कम किया जा सकता है। अंतर्ग्रहण में भावनाओं, भावनाओं और आंतरिक शरीर जागरूकता शामिल है। यौन ड्राइव, शौचालय, भूख, प्यास सभी शामिल हैं। ईमानदारी से, कुछ बच्चे कम-उत्तरदायी होते हैं और विनियमन हासिल करने के लिए वस्तुओं को पीसने (गुनगुना करने) के रूप में निजी क्षेत्रों को अधिक से अधिक 'इनपुट' की आवश्यकता होती है। ... उसी तरह जिन बच्चों को कभी भी भूख महसूस नहीं होती है उनके मुंह भोजन से भरा होते हैं उन्हें अधिक इनपुट की आवश्यकता है। कुछ बच्चे / किशोर बस अधिक इनपुट या उत्तेजना के लिए तरसते हैं। यदि आपके पास एक संवेदी साधक है, तो आप जानते हैं कि कुछ लोग बस अपने शरीर के साथ दुर्घटनाग्रस्त, ऊबड़-खाबड़, हिलने-डुलने और बसने के लिए पर्याप्त नहीं हो सकते हैं। उन्हें बस अपने शरीर में आराम पाने के लिए अधिक संवेदी गतिविधि की आवश्यकता होती है।

यहाँ 5 युक्तियाँ आपके बच्चे / किशोर को उसकी / उसके शरीर की जागरूकता और अन्य यौवन से संबंधित विषयों में मदद करने के लिए दी गई हैं:

1. मैं उसके पूरे शरीर को विनियमित करने के प्रयास में हर दो घंटे में एक संवेदी आहार का सुझाव देता हूँ। 'आहार' से मेरा मतलब भोजन से नहीं है, मेरा मतलब उन गतिविधियों से है जिन्हें दिन भर संवेदी इनपुट प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। उदाहरण के लिए, एक भारित कंबल या लैप पैड का उपयोग करें। प्रोप्रियोसेप्टिव इनपुट की मदद से पुश करने, खींचने, उठाने और उठाने की कोशिश करें। कोर, पुश-अप्स करना, आटा या थैरेपी का इस्तेमाल करना, वर्कशीट को दीवार से सटा देना ताकि उन्हें खड़े रहते हुए पूरा किया जा सके, और थैरेपी / एक्सरसाइज बैंड को चेयर के पैरों में रखकर सेंसरी वर्क बनाने के बेहतर तरीके हैं। स्कूल से घर आने के बाद यह सुनिश्चित करना कि आपका बच्चा व्यायाम भी कर रहा है। शारीरिक गतिविधि के साथ ऊर्जा प्राप्त करना हमेशा एक महान विचार है।
2. आत्म-उत्तेजना के बारे में बात यह है कि यह तुरंत पुरस्कृत है। जब आपका बच्चा खुद को उत्तेजित करना शुरू करता है, तो उत्तेजना की भावनाएं जल्दी हो सकती हैं। समय से पहले इस बारे में बात करना सुनिश्चित करें ताकि आपका बच्चा समझ सके कि उसके शरीर का क्या हो रहा है।

3. यहाँ मेरे Amazon Affiliates से मेरी पसंदीदा पुस्तकें हैं:



4. वेब से मुफ्त संसाधनों का उपयोग करें। बेशक, सेक्स और / या यौवन के बारे में खोज करना कुछ अनुचित सामग्रियों के बारे में ला सकता है। मैंने यहाँ कई उपयोगी वेब संसाधन दिए हैं:

[Your Changing Body, Answers for Boys with Autism.](#)

[The Autism Community in Action: Teens with ASD: Puberty](#)
[Helping Your Child with Autism Through Puberty *FREE booklet download](#)
[Psychology Today: Puberty Changes](#)
[Sensory Processing Disorder and the Teen Years](#)

5. युवावस्था क्या है और उनका शरीर कैसे बदल सकता है, यह समझने के लिए किशोरों की मदद करने के लिए सामाजिक कहानियों और चित्रों का उपयोग करें। विषय में अवधि, शरीर के आकार में परिवर्तन, इरेक्शन, गीले सपने और बदलती आवाज शामिल हो सकते हैं। ऐसे शब्दों से बचने के लिए सावधान रहें जो भ्रमित हो सकते हैं। मेरा मतलब था कि यह ऊंची पिच शुरू हो सकती है और फिर बहुत कम पिच पर जा सकती है। याद रखें कि हमारे बच्चे / किशोर बहुत शाब्दिक हो सकते हैं।

ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों के लिए शारीरिक खोज:-

1. शरीर की जिज्ञासा:-
बच्चे अक्सर सवाल पूछते हैं और निजी क्षेत्रों को छूते हैं। यह विकास का एक सामान्य हिस्सा है। जिज्ञासा में शामिल हो सकते हैं: दूसरों को देखना, "डॉक्टर खेलना" या वयस्क यौन व्यवहार की नकल करना।
2. बच्चा अपने शरीर के बारे में सीख रहा है जो आत्म-सम्मान के लिए महत्वपूर्ण है और अपने शरीर के साथ-साथ दूसरों के लिए भी सम्मान करना सीखता है।
3. यदि कोई बच्चा सार्वजनिक क्षेत्र में उसे या खुद को छूता है, तो वह दूसरों को परेशान कर सकता है।
4. • बच्चों को सिखाया जाना चाहिए कि हर चीज के लिए समय और स्थान है।

नियम और दिशानिर्देश:-

1. नियम जीवन का एक हिस्सा हैं।
2. बच्चों को सामाजिक नियमों को समझने में मदद की जरूरत है।
3. दिशानिर्देश बच्चों को यह स्पष्ट करते हैं कि क्या अपेक्षित है।
4. उदाहरण: हम कह सकते हैं "हम अंदर नहीं दौड़ते" या "हम अंदर चलते हैं"।

5. ये नियम उन बच्चों पर लागू होते हैं जो निजी क्षेत्रों को छूते हैं जब उन्हें नहीं करना चाहिए।
6. हम कह सकते हैं "हम अपने निजी हिस्सों को सार्वजनिक रूप से नहीं छूते हैं"।



NO साइन प्रिंट करें।

ASHWINI DAHAT
LECTURER OCCUPATIONAL THERAPY
CRC NAGPUR