

ڈسپریکسیا - ابتدائی سالوں کے لیے ہدایت نامے

عمومی دشواریاں	پری اسکول میں مسائل	مفید حکمت عملیاں
<ul style="list-style-type: none"> • حرکی سنگ میل تک پہنچنے، جیسے پلٹنے، بیٹھنے، کھڑے ہونے، دوڑنے، اچھلنے اور کودنے، میں تاخیر 	<ul style="list-style-type: none"> • اکثر و بیشتر گر پڑتا ہے • سیدھی لائن میں چلنے میں دشواری، لوگوں اور چیزوں سے ٹکرا جانا • دوڑنے، کودنے، چھلانگ لگانے، پکڑنے، گیندوں کو ٹھوکر مارنے، تین پہیہ سائیکل پر چڑھنے میں دشواری 	<ul style="list-style-type: none"> • مختلف سطحوں جیسے موٹی چٹائیوں، بیلنس یا ڈگمگاتے تختے پر چلے • فرش پر کھریا سے نشان زد یا ٹیپ لگائی ہوئی سیدھی لائن، دائرے یا دیگر شکل پر دھیرے دھیرے چلنا • دست بہ دست چیزیں دینا یا پھینکنا (جسم کے درمیانی حصے پر)، بین بیگ کے تھیلے یا دیگر چھوٹے کھلونے استعمال کرنا - کھلونے کے حرکت کرنے پر بچے کو اس کے گزرنے کا مقام دیکھنے کی ترغیب دیں • غبارے، اسکارف، اچھلنے والی گیندیں اور مختلف سائز کی گیندیں پکڑیں • دونوں ہاتھوں سے ہوا میں اڑتے بلبے پکڑیں • مزاحمت والے کورسز • گھٹنوں کے بل چلتے ہوئے رکاوٹوں جیسے مخروطوں کے آس پاس جائیں، پیچھے کی طرف چلیں، رینگتے ہوئے (آگے یا پیچھے کی طرف) • اسکیٹلز (Skittles) (پھینکنے اور ٹھوکر مارنے دونوں کے ساتھ) • پالٹوں، جھولوں پر بیٹھنے، اور کھلونوں پر چڑھنے کی ترغیب دیں اور آہستگی سے اسے حرکت دینے کی ترغیب دیں • بچے کے پیروں کو پیڈل پر رکھیں اور کسی بالغ فرد کے ہاتھوں کا استعمال کر کے اسے دھکیلیں تاکہ بچے کو آگے کی سمت حرکت کرنے کے لیے مطلوب حرکات کا تجربہ ہو۔
<ul style="list-style-type: none"> • لباس پہننے میں سست اور ناقص اور 	<ul style="list-style-type: none"> • لباس کو سر کے اوپر سے ہو کر نکالنے میں 	<ul style="list-style-type: none"> • لباس پہننے کے لیے بیٹھ جائیں نیز اضافی سہارے کے لیے

<ul style="list-style-type: none"> • پیٹھ کسی چیز کے مقابل ہو ڈھیلے ڈھالے، پہننے / اتارنے میں آسان لباس اور ویلکرو سے بند ہونے والا لباس تجویز کریں • ہر کام کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں بانٹ دیں تاکہ وہ باری باری مہارت حاصل کرے۔ ترتیب کو دوبارہ مرتب کرنے کا اشارہ دینے کے لیے تصویریں فراہم کریں۔ • اس بابت ایک جانے پہچانے معمول پر گامزن رہیں کہ کون سے آئٹمز اور کس ترتیب میں چل رہے ہیں۔ • ایسے کپڑے جن پر آگے لوگو ہو یا V شکل کے گلے والے کپڑے منتخب کریں تاکہ ان کا رخ متعین کرنا آسان ہو 	<p>دشواری</p> <ul style="list-style-type: none"> • موزے اور پاجامے نکالتے وقت ناقص توازن • کپڑوں کو مضبوطی سے باندھنے میں دشواری • کسی کام کے ترکیبی حصوں کی ترتیب یاد رکھنے میں دشواری • کپڑوں کی ناقص رخ بندی 	<p>زیادہ تر اعمال میں ہچکچانے والا</p>
<ul style="list-style-type: none"> • لطیف حرکی اعمال کے سلسلے میں کام کرتے ہوئے یقینی بنائیں کہ بچہ پیروں کو آگے پھیلا کر اور چوڑے کو پیچھے کر کے بیٹھ رہا ہے۔ • مضبوط پنسلیں اور رنگین کھریا فراہم کریں • قدرے بڑے ساز و سامان کو اٹھانا اکثر آسان ہوتا ہے، جیسے پکڑنے کے لیے چھوٹی میخوں کے بجائے انسیٹ پھیلیاں مع گول گھنڈیاں • مقناطیسی گیمز اور کھلونے کچھ مزاحمت فراہم کرتے ہیں جو ہاتھ کی مضبوطی بناتے ہیں اور ان پر مکہ مارنے کا امکان کم ہوتا ہے • کھیلنے والی لوٹی کو ساسیج کی طرح لیٹا جاسکتا ہے، گیند میں لیٹا جاسکتا ہے، چٹکی سے مسلا اور بھینچا جاسکتا ہے • بازو/کندھے/کلانی کا استحکام بنانے کے لیے ایزل پر کام کریں 	<p>اوزار، پنسلیں، ظروف استعمال کرنے میں دشواری</p> <ul style="list-style-type: none"> • ہاتھ کے غلے کی نشوونما میں تاخیر • ہاتھ کی مضبوطی میں کمی اور گرفت برقرار رکھنے میں دشواری • دونوں ہاتھوں کو ایک ساتھ استعمال کرنے میں دشواری • تصویری معمے اور شکل کو مرتب کرنے والے گیمز کا نظم نہیں کرسکتا ہے 	<ul style="list-style-type: none"> • لطیف حرکی اہلیتوں میں دشواری
<ul style="list-style-type: none"> • یقینی بنائیں کہ بچہ پیروں کے سہارے سے بیٹھا ہوا ہے اور میز مناسب اونچائی کی ہو۔ 	<ul style="list-style-type: none"> • کھانا میز پر اور خود اپنے اوپر گراتا ہے • کٹلری کو اچھی طرح سے استعمال کرنے 	<ul style="list-style-type: none"> • غیر منظم ڈھنگ سے کھانے والا

<ul style="list-style-type: none"> • پلیٹ کے نیچے غیر پھسلواں میٹ کا ایک ٹکڑا رکھیں (ہائی اسٹریٹ کی ڈسکاؤنٹ شاپس سے دستیاب ہے) • ایسی کٹلری فراہم کریں جس میں مضبوط دستہ ہو • نیز انہیں پکڑنا اور انہیں استعمال کرنا آسان تر ہو • غذا کی بافتوں کے بارے میں بچے کی ترجیحات کے تئیں حساس رہیں۔ اگر ضروری ہو تو پلیٹ میں غذا کو الگ رکھیں اور نئی بافتیں دھیرے دھیرے متعارف کروائیں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> • میں دشواری • بعض غذا کی بافتوں کو ناپسند کر سکتا ہے 	
<ul style="list-style-type: none"> • ہدایات دینے سے پہلے بچے کی توجہ حاصل کریں، اور انتشار توجہ کم کریں۔ • ایک بار میں صرف 1-2 ہدایات دیں اور انہیں انجام دینے سے پہلے بچے سے انہیں دہرانے کو کہیں۔ • مرئی اشاروں کے ساتھ آسان زبان استعمال کریں۔ • معلومات پر کارروائی کرنے کے لیے بچے کو وقت دیں۔ • اگر بولی غیر واضح ہے تو، صحیح لفظ نکالنے کا نمونہ پیش کریں، لیکن اصلاح نہ کریں ماسوا اس کے کہ گویائی و لسانی معالج (speech and language therapist) کے ذریعہ اصلاح کرنے کو کہا جائے • سرگرمیوں کو اداکاری کے ذریعہ دکھائیں • ذاتی تجربات کی یاد آوری میں مدد کے لیے تصاویر استعمال کریں؛ مدد کے لیے گھر/اسکول کی کتابیں استعمال کریں • وضاحت طلب سوالات کے بجائے بند سوالات استعمال کریں • چہرے کے مختلف اتار چڑھاؤ کے معانی کی مشق کریں • بچے کو اس بابت سوچنے کی ترغیب دیں کہ وہ دوسروں سے کتنی دوری پر ہیں (بازو بھر کی دوری رکھیں) 	<ul style="list-style-type: none"> • ضروریات کا اظہار کرنے یا کسی سوال کا جواب دینے میں دشواری • کسی واقعہ کو دوبارہ بیان کرنے میں دشواری • ہدایات کو یاد رکھنے اور/یا ان پر عمل کرنے سے قاصر • توجہ اور سننے کی دشواریاں • بولی غیر واضح ہوسکتی ہے • جسمانی حرکات و سکنات اور ذاتی حدود کو سمجھنے میں دشواری 	<ul style="list-style-type: none"> • گویائی اور زبان کی نشوونما میں تاخیر • سماجی مواصلتی دشواریاں درپیش ہوسکتی ہیں

<ul style="list-style-type: none"> • کھیل کود کی لازمی اہلیتیں جیسے باری کا انتظار کرنا، گفت و شنید کرنا سکھانے پر توجہ مرکوز کریں • دوستوں کا ایک حلقہ اور ساتھیوں کا نظام متعارف کروائیں تاکہ تعلقات استوار کرنے میں بچے کو مدد ملے • سماجی کہانیاں اور کردار نگاری کا استعمال کریں تاکہ مقررہ حالات میں عمل کرنے کے طریقے کی مشق ہو • جذبات کو سمجھنے کا کام کریں • حکمت عملیاں استعمال کریں جیسے کامک اسٹریپ والی گفتگو 	<ul style="list-style-type: none"> • کھیل کود کی اہلیتیں فروغ پانے اور گیم کے اصولوں کی پیروی کرنے میں دشواری • ذاتی سامانوں کا کوئی تصور نہیں ہوسکتا ہے • دوستوں کو برقرار رکھنے میں دشواری • دوسرے لوگوں کے احساسات اور دوسرے لوگوں پر خود اپنے رویے کے اثرات کو سمجھنے میں دشواری 	<ul style="list-style-type: none"> • دوست بنانے اور برقرار رکھنے، یا ساتھ رہنے پر کیسا برتاؤ کیا جائے اس کا فیصلہ کرنے میں دشواری ہوسکتی ہے
<ul style="list-style-type: none"> • DVD میں مبتلا بچے کا نظم ایک گویائی و لسانی معالج کے ذریعہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، جو بچے کی ضرورتوں کے ساتھ خاص مشورہ فراہم کرسکتا ہے۔ 	<ul style="list-style-type: none"> • کچھ حرکی دشواریاں، لیکن بنیادی دشواری گویائی اور زبان کے ساتھ ہے۔ • اکثر کافی تاخیر سے بولنے والوں جیسا معلوم پڑتا ہے، جو خاموش اور شرمیلے/گریزاں ہوتے ہیں۔ • جب ان کی زبان کچھ نشوونما پاتی ہے تو اکثر حرف صحیح اور حرف علت کے ادل بدل اور خطاؤں کی وجہ سے الفاظ غیر واضح ہوتے ہیں۔ • ان کو دہانی اہلیتوں میں بھی دشواری ہوسکتی ہیں جیسے سیٹی بجانے، شکست کھانے، چوسنے اور دودھ پینے میں بھی دشواریاں ہوتی ہیں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> • ڈیولپمنٹل وربل ڈسپریکسیا (DVD) – بچوں کی ایک معمولی تعداد پر اثر انداز ہوتا ہے
<ul style="list-style-type: none"> • فارم، چڑیا گھر، ٹرین، سفری گیمز کا استعمال کریں، جیسے 'گائے کو کھلیان کے سامنے' رکھنا اور انہیں دوبارہ وہ کہانی آپ کو سنانے کو کہنا • گانے، جیسے 'A Sailor went to Sea, Sea, Sea' کے 	<ul style="list-style-type: none"> • منصوبہ بندی، ہدایات میں دشواریاں 	<ul style="list-style-type: none"> • وسعت مکانی کے تصورات جیسے 'میں'، 'پر'، 'سامنے' کی معمولی سمجھ ہوسکتی ہے

<p>دوران وتری انداز میں ہاتھ کی حرکات و سکنات</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • واقعات کی ترتیب پر زور ڈالنے کے لیے 'اب' اور 'اگلا' کے فقرے استعمال کریں۔ • اہم یومیہ واقعات پیش آنے کے ساتھ ہی وقت کے بارے میں بات کریں جیسے "ناشتہ، یہ صبح 8 بجے ہوجانا چاہیے" • اپنے بچے کے ساتھ ایک مرئی نظام الاوقات بنائیں، جس میں بچے کے دن/بفتے میں ہم واقعات (جیسے تیراکی، اسکول نہیں ہے) کی عکس نگاری کے لیے تصویریں استعمال کریں • ایک یومیہ نظام الاوقات اور ماہانہ کیلنڈر ایسی جگہ پر رکھیں جہاں بچہ اکثر دیکھ سکے • تصورات کو بچے کے اپنے تجربے سے متعلق بنائیں تاکہ اس نے پہلے سے جو کچھ سیکھا ہے اسے سامنے لائے اور اسے کرسکے 	<ul style="list-style-type: none"> • وقت کے تصورات جیسے 'پہلے' 'بعد میں' 'مستقبل' میں دشواری • ہفتے کے دنوں/ماہینے/موسموں کی ناقص آگہی 	<ul style="list-style-type: none"> • وقت کا ناقص شعور
<ul style="list-style-type: none"> • کمرے کو حتی الامکان منظم حالت میں رکھیں - ہر چیز اپنی اپنی جگہ پر ہو • کسی تبدیلیوں کی پیشگی اطلاع دینے کے لیے مرئی نظام الاوقات کا استعمال کریں • مختلف نتائج اور منظرناموں کو دریافت کرنے کے لیے کردار نگاری اور ڈرامے کا استعمال کریں 	<ul style="list-style-type: none"> • اچانک تبدیلیوں پر قابو پانے میں دشواری، جو اضطراب کا باعث بنتا ہے 	<ul style="list-style-type: none"> • تبدیلیوں کے تئیں مزاحم
<ul style="list-style-type: none"> • نئی اہلیتوں پر توجہ مرکوز کرتے وقت انتشار توجہ کو محدود کرنے والا آموزشی ماحول فراہم کریں • آموزش کے وقت سماجی مطالبے کم کریں - بچے کو اکیلے کام کرنے دیں • بچے کو ایسی سرگرمیاں منتخب کرنے دیں جس سے بچے کی اپنی دلچسپیاں پوری ہوتی ہوں 	<ul style="list-style-type: none"> • مصروف ہونا یا توجہ مرکوز کرنا مشکل معلوم پڑتا ہے • ایک دن کوئی کام کرسکتا ہے لیکن دوسرے دن نہیں کرسکتا ہے • تفریق کے بغیر سبھی محرکات پر ردعمل ظاہر کرتا ہے 	<ul style="list-style-type: none"> • جبلی طور پر کوئی بھی چیز سیکھنے کا اہل معلوم نہیں پڑتا ہے لیکن اہلیتیں بہرحال سکھائی جائیں

<ul style="list-style-type: none">• ہر نئے کام کو اس کے ترکیبی حصوں میں بانٹیں اور• کئی بار اس کام کا عملی مظاہرہ کرنے کو تیار رہیں• وقت کی تحدیدات کا استعمال کریں اور سینڈ ٹائمر (sand timer) کا استعمال کریں	<ul style="list-style-type: none">• سرگرمیوں کے دوران جلدی سے گزر جاتا ہے• دوسروں کے لیے خلل پیدا کرتا ہے	
---	--	--